توجہ کی کمی/ہائپر ایکٹیویٹی عارضہ (AD/HD) باب (III) والدین کے لئے تجاویز

تجاویز 1: "ارتکاز کو بہتر بنانا"

کیا آپ کے بچے کو درج ذیل حالات اکثر پیش آتے ہیں؟

❑ کام پر توجہ مرکوز کرنا مشکل، غیر متعلقہ چیزوں میں وقت ضائع کرنا
❑ ماحول کے باعث آسانی سے توجہ ہٹ جانا
❑ کام کی تکمیل میں تاخیر
❑ باریک تفصیلات پر توجہ نہ دینا، ہوم ورک کرتے وقت اکثر لاپرواہی سے غلطیاں کرنا

اگر مندرجہ بالا حالات اکثر پیش آتے ہیں، تو آپ اس باب میں متعارف کرائے گئے طریقے آزما سکتے ہیں۔

ایجوکیشن بیورو
2022

طریقہ 1
جب آپ کا بچہ ہوم ورک کر رہا ہو یا دہرائی کر رہا ہو تو ماحولیاتی اختلال کو جتنا ممکن ہو کم کریں

✓	×
کام کرنے کا پرسکون ماحول	کام کا شور والا ماحول
مقرر شدہ اور اختلال سے پاک کام کی جگہ	کھڑکی کے قریب یا دروازے/کمپیوٹر/ٹی وی کے سامنے کام کرنے کی جگہ
صرف ضروری کتابوں اور اسٹیشنری کے ساتھ مطالعے کا صاف ستھرا ڈیسک	آرائشی اسٹیشنری کے ساتھ مطالعے کا غیر منظم ڈیسک

طریقہ 2
موزوں بدن بولی کے ساتھ مختصر اور واضح ہدایات دیں تاکہ آپ کا بچہ تقاضا جات کو سمجھ سکے

مثال:
جب میرا بچہ اسکول سے واپس آتا ہے، تو وہ صرف ٹی وی دیکھتا ہے اور کافی دیر آرام کرنے کے بعد بھی اپنا ہوم ورک نہیں کرتا ہے۔

✓ واضح ہدایت
آپ اپنے بچے کے کندھے کو نرمی سے تھپتھپا کر کہہ سکتے ہیں، "ہم نے ہوم ورک کرنے سے پہلے ہر روز اسکول کے بعد آدھے گھنٹے کا وقفہ لینے پر اتفاق کیا ہے۔ اب آپ کا ہوم ورک کرنے کا وقت ہے۔ براہ کرم فوری طور پر ٹی وی بند کر دیں اور اپنا ہوم ورک کرنا شروع کر دیں۔

X غیر واضح ہدایت
"آپ ابھی تک ٹی وی کیوں دیکھ رہے ہیں؟ آپ کل دوبارہ اپنا ہوم ورک دینے میں ناکام ہو جائیں گے! آپ ہمیشہ اس طرح کا برتاؤ کرتے ہیں۔ آپ کب بہتری لانے کے لیے تیار ہوں گے؟"

طریقہ 3
اپنے بچے کی قابلیت، توجہ کے دورانیے، نوعیت اور کام کی مشکل کی بنیاد پر مکمل کیے جانے والے کام کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کریں، اور ہر حصے کو مکمل کرنے کے لیے درکار وقت کا تعین کریں۔

کام کا شیڈول بنانے کے لیے اپنے بچے کے ساتھ مل کر کام کریں، مکمل ہونے والے کام/سرگرمیوں کی فہرست بنائیں، اور ہر کام/سرگرمی کو مکمل کرنے کے لیے درکار وقت کا اندازہ لگائیں۔ ایک سیکھنے کی سرگرمی میں جس میں بچے کو طویل مدت تک شرکت کی ضرورت ہوتی ہے، تفریحی سرگرمیاں

اور وقفے طے کیے جا سکتے ہیں تاکہ بچہ اپنا کام مؤثر طریقے سے مکمل کر سکے۔ دریں اثنا، آپ کو اپنے بچے کو کام کو مکمل کرنے کی آخری تاریخ کے مطابق اس کی اپنی پیشرفت کی نگرانی کرنا سکھانا چاہیے۔

مثال:

وقت	کام/سرگرمی
4:30 – 5:00	تفریحی سرگرمیاں (مثال کے طور پر، ٹی وی دیکھنا)
5:00 – 6:30	ہوم ورک کرنا (ہر 30 منٹ میں 10 منٹ کا وقفہ لیں)
6:30 – 7:00	پیانو کی مشق کریں
7:00 – 8:00	شاور لیں / رات کا کھانا کھائیں
8:00 – 9:00	دہرائی کریں/ آن لائن ہوم ورک کریں
9:00 – 9:15	اسکول کا بیگ باندھیں
9:15–10:00	تفریحی سرگرمیاں
10:00	بستر پر جائیں

طریقہ 4
اپنے بچے کو خود یاد دہانی کے طور پر بصری اشارے استعمال کرنا سکھائیں

اپنے بچے کو بصری اشارے استعمال کرنا سکھائیں، جیسے کہ اشاراتی جملے، تصاویر اور فہرستیں جس کے باعث وہ خود کو طریقہ کار، مراحل، وقت یا کام کی ترجیح کی یاد دلا پائے، تاکہ کام کے ہر حصے کو مکمل کرنے میں اس کو مدد فراہم کی جا سکے۔

مثال:
ریاضی کا مسئلہ حل کرنے کے مراحل
1. سوالات کو بغور پڑھیں
2. کلیدی الفاظ/علامات تلاش کریں
3. مراحل کی فہرست بنائیں
4. جواب کے لیے حساب لگائیں
5. چیک کریں

طریقہ 5

سیکھنے کے حوالے سے اپنے بچے کے ارتکاز کو بہتر بنانے کے لیے سرگرمیوں کا استعمال کریں

سرگرمیوں کے ساتھ سیکھنے میں اپنے بچے کی دلچسپی اور جوش کو فروغ دیں، تاکہ سیکھنے میں اس کی توجہ کو بڑھایا جا سکے۔ مثال کے طور پر: ان چینی الفاظ کے بنانے کے لیے ماڈلنگ کلے کا استعمال کیا جائے جو یاد رکھنا مشکل ہیں؛ انگریزی کے نئے الفاظ کو ازبر کروانے کے لیے تصاویر کا استعمال کیا جائے؛ گنتی اور بنیادی کاموں کو سیکھنے کے لیے بورڈ گیمز کھیلی جائیں (جیسے فلائنگ چیس، مونوپلی، وغیرہ)۔

مثال:

اگر آپ اس باب کے مواد میں دلچسپی رکھتے ہیں، تو آپ مزید معلومات کے لیے سے رجوع کر سکتے ہیں، جو کہ ایجوکیشن بیورو کے مربوط تعلیم اور خصوصی تعلیم کی آن لائن معلومات کی سیریز میں AD/HDکے شکار طلباء کی مدد کرنے کے متعلق ہے۔

https://sense.edb.gov.hk/en/types-of-special-educational-needs/attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.html