

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

تجاویز 2: "ارتکاز کو بہتر بنانا"

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

- عجلت بازی سے بولنا یا کام کرنا
- اچانک کوئی ایسا موضوع سامنے لانا جو گفنگو سے غیر متعلقہ ہو
- دوسروں کے متعلق بولنے یا بات کرنے میں جلدی کرنا
- دوسروں کو پریشان کرنا
- انتظار میں صبر کا فقدان ہونا
- اکثر دوسروں سے معمولی باتوں پر جھگڑنا اور آپے سے باہر ہو جانا

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

اپنے بچے کو جذباتی رویوں پر قابو پانے کے طریقے سکھانیں

آپ اپنے بچے کو رول پلے کے ذریعے خود پر قابو پانے کی مناسب تکنیک سکھا سکتے ہیں، اور وقتاً فوقتاً اس کی مشق کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

جب وہ آپے سے باہر ہونے والا ہو تو آپ اپنے بچے کو جذباتی رویوں پر قابو پانے کے لیے درج ذیل اقدامات استعمال کرنا سکھا سکتے ہیں:

1. وقفہ لیں: پہلے گہری سانسیں لے کر یا پانی پی کر خود کو پرسکون کریں

2. ایک نگاہ ڈالیں اور سنیں: اس وقت کی صورتحال کا مشاہدہ کریں اور سمجھیں

3. اس بارے میں سوچیں: مختلف طریقوں کے بارے میں سوچیں اور ان کے فوائد اور نقصانات کا تجزیہ کریں۔

4. کوشش کریں: صحیح نقطہ نظر کا انتخاب کریں۔

طریقہ 2

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

آپ اپنے بچے کو اپنے جذبات کو سنبھالنے اور جذباتی رویوں کو مناسب طریقے سے گرفت میں رکھنے کی یاد دہانی کروانے میں مدد کرنے کے لیے گھر پر نمایاں جگہوں پر ذاتی یاد دہانی کارڈز یا پوسٹرز (جیسے "ایک وقفہ لیں اور اس کے بارے میں سوچیں") پوسٹ کر سکتے ہیں۔

مثال:

مدد کے لیے (دوستوں/خاندان/اساتذہ) سے رجوع کریں!	5 اقدامات 1. وقفہ لو 2. ایک نظر ڈالیں 3. سنو 4. اس کے بارے میں سوچیں 5. کوشش کریں
--	---

"وقفہ لیں اور اس کے بارے میں سوچیں"

طریقہ 3

اپنے بچے کے ساتھ براہ راست جھگڑے سے گریز کریں۔ اس سے پہلے کہ وہ پرسکون ہو جائے اس کے ساتھ استدلالی گفتگو مت کریں

جب آپ کے بچے کا جذباتی رویہ ہوتا ہے، تو اگر رویہ خطرناک ہے، تو اسے فوری طور پر روک دیا جانا چاہیے۔ جب آپ کا بچہ آپ سے باہر ہونے والا ہو تو آپ کو پرسکون رہنا چاہیے اور اس کے ساتھ براہ راست جھگڑے سے گریز کرنا چاہیے۔ بچے کی پریشانیوں سے نمٹنے سے پہلے اسے پرسکون کرنے کی کوشش کریں۔ آپ بچے کو کچھ منٹ کے لیے بیٹھنے اور خاموش رہنے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، آپ اسے گہرے سانس لینے، گنتی کرنے، پانی پینے، وغیرہ کے لیے کہہ سکتے ہیں تاکہ اس سے مسائل اور حل تلاش کرنے کے لیے اس سے بات کرنے سے پہلے اسے جلد سے جلد پرسکون ہونے میں مدد ملے۔

بچے کے پرسکون ہونے کے بعد، آپ درج ذیل سوالات کے متعلق دوبارہ غور کرنے کے لیے اس کی رہنمائی کر سکتے ہیں:

- کیا ہوا؟
- میں نے کیسا ردعمل ظاہر کیا؟
- میرے جذباتی رویے سے کون متاثر ہوئے؟
- وہ کیسے متاثر ہوئے؟
- میں کس چیز کے بارے میں سوچ رہا تھا؟
- اپنے جذباتی رویے کو فوری طور پر گرفت میں لانے کے لیے میں نے کون سا طریقہ استعمال کیا؟
- کیا یہ طریقہ میرے جذباتی رویے کو قابو میں رکھنے میں میری مدد کر سکتا ہے؟
- میں اگلی بار اسی طرح کی صورتحال کو بہتر طریقے سے کیسے سنبھال سکتا ہوں؟

طریقہ 4 اچھے طرز عمل کو تقویت دیں

انعامات اور سزائیں فوری، معقول اور مستقل ہوں گی۔ جب آپ کا بچہ ترقی کرتا ہے یا مثبت رویہ اختیار کرتا ہے، تو اس کی تعریف کی جانی چاہیے، تاکہ اس کے اچھے رویے کو تقویت ملے۔ آپ اپنے بچے کی اچھی کارکردگی کو برقرار رکھنے کے لیے اس کی حوصلہ افزائی کے لیے اس کے ساتھ مخصوص انعامی منصوبے بھی ترتیب دے سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر:

ہدفی رویہ: خاندان کے افراد کے ساتھ تنازعہ کے دوران، پرسکون ہونے کے لیے مناسب طریقے استعمال کر سکتے ہیں (مثلاً، گہرے سانس لینا، گنتی کرنا، پانی پینا، منظر سے نکل جانا، وغیرہ)۔

اتوار	پیر	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	سنیچر
★	★	★	★			
★	★	★	★			
★	★		★			
	★		★			
			★			
3	4	2	5			

طریقہ 5 والدین اور بچے کا اچھا رشتہ قائم کریں

والدین-بچے کا ایک اچھا رشتہ مؤثر والدینیت کی بنیاد ہے۔ آپ کو اپنے بچے کے ساتھ اکتھے ہونے کے لیے روزانہ کم از کم 15 منٹ کا اعلیٰ معیار کے والدین-بچے کا وقت محفوظ رکھنا چاہیے۔ مثال کے طور پر، آپ اس کے ساتھ کھیل یا ٹیبل گیمز کھیل سکتے ہیں، تاکہ آپ کی بات چیت کو بہتر بنایا جا سکے اور ایک دوسرے کے ساتھ مل سکیں۔ آپ اپنے بچے کو مزید رہنمائی کرنے اور سرگرمیوں میں اس کی دلچسپی کی پیروی کر سکتے ہیں۔ اس کے خیالات کے بارے میں، آپ کو زیادہ حوصلہ افزائی کرنا چاہئے، زیادہ سننا اور کم تنقید کرنی چاہئے۔ اس کے علاوہ، آپ کو اپنے آپ کو یاد دلانا چاہیے کہ بہت زیادہ ہدایات نہ دیں، تاکہ اسے خود فیصلے کرنے اور آپ کی تشویش کو محسوس کرنے کا موقع مل سکے۔ والدین-بچے کا مثبت تعامل نہ صرف آپ کو ایک دوسرے کے درمیان تعلقات کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے، بلکہ آپ کے بچے کو آپ کی تجاویز کو قبول کرنے پر بھی آمادہ کرتا ہے، جو کہ جذباتی رویوں کو کم کرنے میں مددگار ہے۔

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/HD کے 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>