

ऑपॉशिनल डिफायंट डिसऑर्डर ऑपॉशिनल डिफायंट डिसऑर्डर वाले बच्चों की सहायता कैसे करें

“ऑपॉशिनल डिफायंट डिसऑर्डर” क्या है?

ऑपॉशिनल डिफायंट डिसऑर्डर (ODD) बच्चों में होने वाला एक सामान्य मानसिक स्वास्थ्य विकार है। यदि आपका बच्चा अक्सर आपसे या अन्य बड़ों (जैसे वरिष्ठ और शिक्षक) से बहस करता है, और क्रोध, चिड़चिड़ापन, तिरस्कार या प्रतिशोध का रवैया दिखाना जारी रखता है, और ये व्यवहार स्वयं के लिए या उसके आसपास के लोगों के लिए परेशानी का कारण बन जाता है, यह ODD का संकेत हो सकता है। ODD वाले कुछ लोग अटेंशन डेफिसिट/हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (AD/HD), डिप्रेशन या चिंता संबंधी विकार से भी पीड़ित हो सकते हैं।

ODD के सामान्य लक्षणों में निम्न शामिल हैं:

- निर्देशों या नियमों को मानने से इंकार करना
- बड़ों से खूब बहस करना
- अक्सर जानबूझकर दूसरों को परेशान करना
- बार-बार नखरे करना
- दूसरों से आसानी से नाराज हो जाना
- दूसरों पर दोष मढ़ना
- किसी नाराज़गी के खिलाफ गुस्से को मन में रखना
- अक्सर बदला लेने का रवैया रखना

माता-पिता की भूमिका

यदि मुझे संदेह है कि मेरे बच्चे को ODD हुआ है, तो मुझे...

- अपने बच्चे के लिए जल्द से जल्द मनो-चिकित्सा परामर्श और आकलन प्राप्त करें, ताकि उसके लिए उपयुक्त उपचार और सहायता प्रशिक्षण की व्यवस्था की जा सके
- उपयुक्त सहायता सेवाओं की व्यवस्था के लिए विशेष शिक्षात्मक आवश्यकता समन्वयक (SENCO), कक्षा अध्यापक, विद्यालय की मार्गदर्शन टीम या विद्यालय के सामाजिक कार्यकर्ता के साथ संपर्क आरंभ करें

मेरे बच्चे के ODD से पीड़ित होने का आकलन करने के बाद, मुझे...

- सुझाई गई उपचार योजना को शुरू करने में स्वास्थ्यकर्मियों या संबंधित पेशेवरों के साथ सहयोग करें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपके बच्चे को वह उपचार मिले जिसकी उसे आवश्यकता है और परामर्श के अनुसार दवा ले (यदि लागू हो)
- अपने बच्चे की विशेष शिक्षात्मक आवश्यकताओं के बारे में जल्द से जल्द स्कूल को जानकारी प्रदान करने की पहल करें, उपयुक्त सहायता सेवाओं की व्यवस्था के लिए विद्यालय को उसकी मनो-चिकित्सा रिपोर्ट पास करना शामिल है
- मेरे बच्चे के शिक्षा और समायोजन की स्थिति को समझने के लिए विद्यालय मार्गदर्शन टीम या स्कूल सामाजिक कार्यकर्ता, SENCO, छात्र सहायता टीम, कक्षा शिक्षक और विषय शिक्षक के साथ संपर्क बनाए रखें, ; और यदि आवश्यक हो तो संयुक्त रूप से उपयुक्त समर्थन कार्यनीतियों पर चर्चा करें

अपने बच्चे की सहायता करते समय निम्नलिखित कार्यनीतियों पर विचार किया जा सकता है:

व्यवहार का प्रबंधन और सुधार

- शांत रहें और वाद-विवाद से बचें। यदि आपका बच्चा आज्ञा मानने से इंकार कर दे और बहस करने की कोशिश करे, अपनी भावनाओं को पहले स्थिर करें और केवल संक्षिप्त निर्देश या

- प्रतिक्रिया दें। अत्यधिक विवाद से उसके व्यवहार में सुधार नहीं होगा
- व्यवहार से पहले भावनाओं से निपटें। जब आपका बच्चा अपना आपा खो देता है या क्रोधित हो जाता है, आप पहले शाब्दिक रूप से उसकी भावनाओं को दर्शा सकते हैं, जैसे "मैं देख रहा हूँ कि तुम गुस्से में हो"। अपने बच्चे को शांत करने के लिए उपयुक्त स्पेस और समय देने के बाद, आप दृढ़ और शांतिपूर्ण तरीके से उसे स्पष्ट व्यवहार की अपेक्षाएं बता सकते हैं
 - व्यवहार पर परिणाम थोपें और अपने बच्चे को उसके व्यवहार के लिए जिम्मेदारी लेने दें। परिणाम उचित होने चाहिए और आपके बच्चे को खामियों से बचने से रोकने के लिए लगातार लागू होने चाहिए। ध्यान दें कि सजा एक स्थायी और प्रभावी कार्यनीति नहीं है, और आपको अपने बच्चे के व्यवहार के प्रबंधन में इन दंडात्मक तरीकों पर ध्यान देने से बचना चाहिए
 - दुर्व्यवहार के पीछे के कारणों को समझने का प्रयास करें ताकि आपके बच्चे की वास्तविक जरूरतों को पूरा किया जा सके। यह आपके बच्चे के नकारात्मक व्यवहारों की बार-बार होने वाली घटनाओं से बचने में सहायता करेगा
 - अपने बच्चे को उसकी क्षमता के अनुसार सिखाएं और पुरस्कारों का अच्छा उपयोग करें। अपने बच्चे के लिए उसकी क्षमता और स्थिति के अनुसार उचित अपेक्षाएं और लक्ष्य निर्धारित करें। अपने बच्चे के समस्या व्यवहार को सकारात्मक और अच्छे व्यवहार से बदलने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए तदनुसार एक इनाम तंत्र स्थापित करें। आपको अपने बच्चे की सराहना और प्रशंसा करनी चाहिए जब उसने प्रगति की है। जब जरूरी हो, आपके बच्चे के व्यवहार को सुधारने के लिए उसकी प्रेरणा को बढ़ाने के लिए अतिरिक्त पुरस्कार दिए जा सकते हैं। आपके बच्चे को क्या पसंद है, इस पर अधिक ध्यान दिया जा सकता है, जो उसके व्यवहार को सुधारने के लिए एक प्रोत्साहन के रूप में काम कर सकता है

समस्या व्यवहारों की रोकथाम

- स्पष्ट नियम निर्धारित करें। संक्षिप्त और स्पष्ट नियम पहले से निर्धारित करें, और संबंधित निर्देशों को प्रमुख स्थान पर पोस्ट करें
- अपने बच्चे को पहले ही बताकर रखिये कि अगर वह नियम तोड़ता है तो आप क्या कर सकते हैं। यदि आप यह अनुमान लगाते हैं कि आपके बच्चे का व्यवहार विशिष्ट अवसरों पर समस्यात्मक हो सकता है, आपको यह सलाह दी जाती है कि आप उन्हें मुकाबला करने के उचित तरीके और परिणाम पहले ही सिखा दें, ताकि वह अपने स्वयं के व्यवहार पर अधिक ध्यान दे सके
- अपने बच्चे को उचित समस्या-समाधान के तरीके सिखाएं। अपने बच्चे के साथ नकारात्मक दैनिक मुठभेड़ों के लिए विभिन्न मुकाबला कार्यनीतियों पर चर्चा करें और उनका विश्लेषण करें जिनका उसे आदतन विरोध या प्रतिशोध से बचने के लिए सामना करना पड़ सकता है

माता-पिता-बाल रिश्ते को सुधारना

- अपने बच्चे के साथ आरामदायक काम करने के लिए हर दिन एक समय (जैसे, 15 मिनट) अलग रखें। इस प्रक्रिया के दौरान निर्देश देने, डांटने या व्यवहार सुधारने से बचें ताकि विश्वास पैदा किया जा सके और माता-पिता-बाल के रिश्ते को बढ़ाया जा सके
- अपने बच्चे की सकारात्मक आत्म-छवि निर्मित करने में सहायता करें। अपने बच्चे के सकारात्मक गुणों की सराहना करें और उसके आत्म-सम्मान को बढ़ाएं। यह माता-पिता-बाल रिश्ते को बढ़ावा देने में सहायता करता है, और अपने बच्चे को अधिक मददगार और आज्ञाकारी बनाता है

समर्थन उपाय और कार्यनीतियाँ

सामान्य तौर पर, विद्यालय अलग-अलग छात्रों की जरूरतों के अनुसार निम्नलिखित सहायता प्रदान कर सकते हैं:

विद्यालय समायोजन में छात्र की सहायता करना

- स्कूल के कर्मचारियों (जैसे शिक्षक, सामाजिक कार्यकर्ता और परामर्शदाता) को छात्र के व्यवहार को सकारात्मक, स्पष्ट और सुसंगत ढंग रूप से सुधारने के लिए उसका मार्गदर्शन करना चाहिए
- आवश्यकता पड़ने पर छात्र को अपनी भावनाओं में सुधार करने के लिए स्पेस और समय दें
- छात्र की विभिन्न भावनात्मक अभिव्यक्तियों (जैसे कि आपा खो देना, निर्देशों का पालन करने का विरोध करना)
- के पीछे के उद्देश्य या जरूरतों का विश्लेषण करें और उचित मार्गदर्शन दें जो छात्र अपने संचार में, भावना प्रबंधन और समस्या-समाधान कौशल में सुधार करना चाहते हैं, उन्हें समूह प्रशिक्षण या व्यक्तिगत परामर्श दें, छात्र के व्यवहार का नियमित रूप से आकलन करें और रिकॉर्ड करें, सकारात्मक प्रतिक्रिया दें, और अच्छे व्यवहार की आदतों को स्थापित करने के लिए छात्र को प्रोत्साहित करने के लिए पुरस्कार योजना तैयार करें
- छात्र की प्रगति और अच्छे व्यवहार को पहचानें

शिक्षक और साथियों के साथ छात्रों को साथ लाने और संवाद करने में सहायता करना

- छात्र की रुचियों के बारे में जानें या प्रासंगिक गतिविधियों में छात्र के साथ जाएं, ताकि शिक्षक-छात्र के बीच अच्छे संबंध स्थापित हो सकें और छात्र के व्यवहार को बेहतर बनाने में मदद मिल सके
- समूह गतिविधियों में भाग लेने के लिए छात्र की व्यवस्था करें, इस पर सोचने के लिए छात्र का मार्गदर्शन करें, अलग-अलग स्थितियों के बारे में उसके विचार किस प्रकार बाद के व्यवहार की ओर ले जाते हैं, और शिक्षकों और साथियों के साथ सामंजस्यपूर्ण और मैत्रीपूर्ण संबंध बनाने में उसकी सहायता करते हैं
- छात्रों को दूसरों के साथ बातचीत करते समय अपने विरोधी व्यवहार को कम करने के लिए दूसरों के इरादों का अधिक सटीक विश्लेषण करने में सहायता करें
- छात्र को सीधे सामाजिक कौशल सिखाएं, छात्र के लिए सीखे गए कौशल का अभ्यास करने और उन्हें लागू करने के अवसर पैदा करें, और दूसरों के साथ संबंध बनाने और बनाए रखने में उनकी सहायता करें।

सीखने की गतिविधियों में छात्र को शामिल करना

- छात्र को पहले से ही पाठ के प्रवाह और शिक्षण की गतिविधियों के बारे में बताएं, कक्षा के नियमों को स्पष्ट रूप से समझाएं, और छात्र को कक्षा में व्यवहार की अपेक्षाओं को समझने दें
- ऐसे तत्वों को जोड़ें जो कक्षा की गतिविधियों में छात्रों की रुचि जगा सकें, और कक्षा में छात्र की भागीदारी को बढ़ाने के लिए पुरस्कार योजनाओं का उपयोग करें
- छात्र को सीखने की गतिविधियों में विकल्प चुनने के अवसर जोड़ें, जो छात्र के नियंत्रण की भावना को बढ़ाने में और उसके विरोधी व्यवहार को कम करने में सहायता कर सकता है
- छात्र की योग्यताओं के अनुसार सीखने की माँगों को समायोजित करें और जब आवश्यक हो, छात्र को सीखने में सक्षम महसूस कराने के लिए सहायता प्रदान करें
- छात्र की सीखने की प्रेरणा में सुधार के लिए उसकी आवश्यकताओं के अनुसार गृहकार्य सुविधा प्रदान करें
- छात्र की आवश्यकताओं और विशेषज्ञों के सुझावों के अनुसार विशेष परीक्षा व्यवस्था प्रदान करें

समर्थन और गृह-विद्यालय सहयोग को मजबूत करना

- आवश्यकता पड़ने पर गंभीर परेशानियों वाले छात्रों को गहन सहायता सेवाएं प्रदान करें, जैसे कि एक व्यक्तिगत शिक्षा योजना तैयार करना, नियमित समीक्षा और अनुवर्ती कार्यवाही करना
- मामले को संभालने की दिशा तैयार करने के लिए छात्र की स्थिति के अनुसार केस कॉन्फ्रेंस आयोजित करें। माता-पिता को स्कूल के संचालन के तरीकों को समझने में मदद करें। साथ ही,

पारिवारिक परेशानीयों से निपटने के लिए माता-पिता का समर्थन करें या परिवार को उपयुक्त सेवाओं के लिए संदर्भित करें

- विद्यालय , माता-पिता और विशेषज्ञों (जैसे स्वास्थ्य देखभाल विशेषज्ञ , सामाजिक कार्यकर्ता, मनोवैज्ञानिक, आदि) के बीच घनिष्ठ सहयोग और संपर्क बनाए रखें

उपयोगी वेबसाइटें

शिक्षा ब्यूरो

शिक्षा ब्यूरो का मुखपृष्ठ

<http://www.edb.gov.hk/en>

"SENSE" एकीकृत शिक्षा और विशेष शिक्षा सूचना ऑनलाइन

<https://sense.edb.gov.hk/en>

"Mental Health@School" छात्र मानसिक स्वास्थ्य सूचना ऑनलाइन

<http://mentalhealth.edb.gov.hk/en>

एकीकृत शिक्षा के लिए संपूर्ण विद्यालय दृष्टिकोण पर संचालन मार्गदर्शिका

https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ie_guide_en.pdf

शिक्षकों के लिए संसाधन पुस्तिका - मानसिक विकार वाले छात्रों को समझें और उनकी सहायता करें

https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/Teacher's_Resource_Handbook_on_Understanding_and_Supporting_Students_with_Mental_Illness_Aug_2017.pdf

स्वास्थ्य विभाग

बाल मूल्यांकन सेवा

<https://www.dhcas.gov.hk/en/>

छात्र स्वास्थ्य सेवा

<https://www.studenthealth.gov.hk/eindex.html>

समाज कल्याण विभाग

<https://www.swd.gov.hk/en/index>

सामाजिक सेवा की हाँगाँग परिषद

<http://hkcss.org.hk/?lang=en>

पूछताछ के लिए टेलीफोन नंबर

शिक्षा ब्यूरो

विशेष शिक्षा के बारे में सामान्य पूछताछ

3698 3957

अस्पताल प्राधिकरण

अस्पताल प्राधिकरण मानसिक स्वास्थ्य प्रत्यक्ष (24 घंटे)

2466 7350

स्वास्थ्य विभाग

बाल मूल्यांकन सेवा

2246 6659

छात्र स्वास्थ्य सेवा

2349 4212

सामुदायिक संसाधन और हेल्पलाइन

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html>