अटेंशन डेफिसिट/ हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर वाले बच्चों की सहायता कैसे करें

परिचय

माता-पिता हमेशा अपने बच्चों के कौशल को निखारने - के लिए सर्वोत्तम रहने और सीखने का वातावरण प्रदान करना चाहते हैं। विशेष शिक्षात्मक आवश्यकताओं (SEN) वाले बच्चों को प्रारंभिक पहचान और सहायता प्रदान करने से उनके दैनिक जीवन और सीखने के वातावरण के अनुकूल होने में सुविधा होगी, और उनकी क्षमता विकसित होगी।

अटेंशन डेफिसिट/हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (AD/HD) क्या है?

AD/HD एक बाल विकासात्मक विकार है। AD/HD वाले बच्चे ध्यान, गतिविधि स्तर और आवेग-नियंत्रण में अपनी उम्र वाले बिना AD/HD के बच्चों से काफी अलग होते हैं, जैसे कि उनके सीखने के साथ-साथ सामाजिक और पारिवारिक जीवन में बाधा आती है। सामान्य लक्षणों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- अल्प ध्यान अवधि
- ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई और बाहरी उत्तेजनाओं द्वारा आसानी से विचलित होना
- कार्य का कमजोर व्यवस्थापन
- बहुत ज्यादा सक्रिय
- सीट पर ज्यादा देर बैठने में परेशानी
- परिणामों पर विचार किए बिना आवेगपूर्वक कार्य

माता-पिता की भूमिका

मुझे संदेह है कि मेरे बच्चे को AD/HD हो सकता है...

विशेष शिक्षात्मक आवश्यकता समन्वयक (SENCO), कक्षा अध्यापक, छात्र मार्गदर्शन कर्मी अथवा विद्यालय के सामाजिक कार्यकर्ता के साथ संपर्क आरंभ करें, , ताकि विद्यालय बच्चे के सीखने और सामाजिक समायोजन को और समझ सके, उचित समर्थन प्रदान कर सके, और आवश्यकता होने पर उचित आकलन की व्यवस्था कर सके

मेरे बच्चे को AD/HD होना निर्धारित किया गया है ...

- अपने बच्चे के निदान की जानकारी तुरंत और सक्रिय रूप से स्कूल को प्रदान करें, संपर्क में रहें और स्कूल के साथ उसके सीखने और सामाजिक समायोजन के लिए उचित समर्थन रणनीतियों पर चर्चा करें
- समय पर अपने बच्चे के साथ चिकित्सा मुलाकातों में भाग लें, चिकित्सक की उपचार सलाह का पालन करें, और बच्चे की प्रगति का निरीक्षण करें

अपने बच्चे का मार्गदर्शन करने के लिए आप निम्नलिखित रणनीतियों पर विचार कर सकते हैं:

सकारात्मक संपर्क और उम्मीद

- माता-पिता-बच्चे के संबंध को बढ़ाने के लिए माता-पिता-बच्चे के समय का अच्छा उपयोग करें
- अपने बच्चे के साथ सकारात्मक लहज़े और रवैये में बात करें
- अपने बच्चे से सकारात्मक और उचित उम्मीदें रखें

व्यवहार को उचित रूप से प्रबंधित करें

- अपने बच्चे के लिए उचित और प्राप्त करने योग्य लक्ष्य निर्धारित करें और अच्छे व्यवहारों को सुदृढ़ करें
- सकारात्मक प्रतिक्रिया सहित उचित पुरस्कार विधियों का उपयोग करें
- स्पष्ट और विशिष्ट निर्देश दें
- आवेगी व्यवहार को नियंत्रित करने के तरीके सिखाएं और मॉडल बनाएं
- अच्छे व्यवहार को सुदृढ़ करने के लिए पूर्ववृत्तों और परिणामों पर कार्य करें

भावनात्मक नियमन विकसित करना

• आप जो उपदेश देते हैं उसका अभ्यास करें और भावनाओं को प्रबंधित करने के अच्छे तरीकों का प्रदर्शन करें

• अपने बच्चे को भावनाओं को नियंत्रित करने के तरीके सिखाएं, जैसे, गहरी सांसें लेना, आराम करने वाले व्यायाम करना आदि।

जब आपका बच्चा अनुचित व्यवहार करता है या अनुचित तरीके से अपनी भावनाओं को व्यक्त करता है, तो उसके साथ मामले का विश्लेषण करने और समाधान खोजने से पहले अपनी और अपने बच्चे की भावनाओं को शांत करें

सीखने के कौशल में वृद्धि करें

• वातावरण हस्तक्षेप को कम करने के लिए एक व्यवस्थित शिक्षण के वातावरण की व्यवस्था करें

• अपने बच्चे की क्षमता और कार्यों की प्रकृति और कठिनाई के अनुसार कार्यों को छोटे-छोटे हिस्सों में बांटें

• अपने बच्चे के साथ एक व्यावहारिक समय सारिणी तैयार करें ताकि सीखने की गतिविधियों और अवकाश गतिविधियों को बारी-बारी से किया जा सके

• सीखने में अपने बच्चे की एकाग्रता को बढ़ाने के लिए विभिन्न गतिविधियों का प्रयोग करें

• पुनरीक्षण सामग्री को छोटे हिस्सों में विभाजित करें, स्मृति को मजबूत करने के लिए समय-समय पर उनकी समीक्षा करें

• अपने बच्चे को सेल्फ-रिमाइन्डर के रूप में दृश्य संकेतों, जैसे वाक्यों के संकेत, चित्र, सूचियां और अन्य का उपयोग करना सिखाएं

समर्थन सेवाएं और रणनीतियाँ

सामान्य तौर पर, AD/HD वाले छात्र सामान्य स्कूलों में शिक्षा प्राप्त करते हैं। छात्रों की आवश्यकताओं के अनुसार विद्यालय निम्नलिखित सहायता प्रदान करेंगे:

टियर -1 समर्थन: गुणवत्तापूर्ण शिक्षण

- एक अच्छी तरह से संरचित शिक्षण वातावरण प्रदान करें, उदाहरण के लिए, ऐसी सीटों की व्यवस्था करें जिससे छात्रों का ध्यान न भटके, छात्रों के सामान को रखने के लिए निश्चित स्थान की व्यवस्था करें, आदि।
- छात्रों के लिए कक्षा की आवश्यकताओं में महारत हासिल करने और उनका पालन आसान बनाने के लिए संरचित कक्षा व्यवस्था और शिक्षण प्रक्रियाओं को अपनाओ छात्रों को स्पष्ट नियम दें और सकारात्मक कक्षा व्यवहार को सुदृढ़ करने के लिए उनके साथ पुरस्कार योजनाएँ स्थापित करें
- विद्यार्थियों की एकाग्रता बनाए रखने के लिए शिक्षण गतिविधियों को विभिन्न वर्गों में विभाजित करें

टियर -2 समर्थन: "ऐड-ऑन" हस्तक्षेप

- छात्रों के विकास के चरण और उनकी कठिनाइयों के आधार पर, उन्हें कार्यकारी कौशल, सीखने का हुनर, भावनात्मक नियंत्रण, आवेग नियंत्रण आदि पर पूरक प्रशिक्षण प्रदान करने के लिए साक्ष्य-आधारित रणनीतियों को अपनाना
- छात्रों को उनकी ताकत विकसित करने का अवसर प्रदान करें, उनमें क्षमता और आत्मविश्वास की भावना का पोषण करें ताकि वे अपनी क्षमता का पूरा उपयोग कर सकें

टियर -3 समर्थन: व्यक्तिगत गहन समर्थन

• नियमित समीक्षा और अनुवर्ती कार्यवाही के साथ समर्थन को मजबूत करने के लिए लगातार और गंभीर समायोजन कठिनाइयों वाले छात्रों की एक छोटी संख्या के लिए व्यक्तिगत शिक्षा योजना तैयार करना

• व्यक्तिगत कोचिंग की व्यवस्था करें, सीखने से संबंधित लक्ष्य निर्धारित करें, सामाजिक संपर्क और भावना प्रबंधन करें ताकि छात्रों के स्व-प्रबंधन को व्यवस्थित रूप से बेहतर बनाया जा सके, इस प्रकार उनकी सीखने की प्रभावशीलता और सामुदायिक अनुकूलन को बढ़ाया जा सके।

गृह-विद्यालय सहयोग

स्कूलों, माता-पिता और पेशेवरों (डॉक्टरों, शिक्षात्मक मनोवैज्ञानिकों और सामाजिक कार्यकर्ताओं सहित) को छात्रों की जरूरतों और प्रगति को समझने के लिए घनिष्ठ सहयोग और संपर्क बनाए रखना चाहिए, और छात्रों के विकास को सुविधाजनक बनाने के लिए उचित और सुसंगत समर्थन रणनीतियों पर चर्चा करनी चाहिए।

पूछताछ के लिए उपयोगी वेबसाइट और टेलीफोन नंबर
शिक्षा ब्यूरो

http://www.edb.gov.hk

हांगकांग रिजनल एज्यूकेशन ऑफिस	2863 4646
कॉव्लून रिजनल एज्यूकेशन ऑफिस	3698 4108
न्यू टेरीटरीज ईस्ट रिजनल एज्यूकेशन ऑफिस	2639 4876
न्यू टेरीटरीज वेस्ट रिजनल एज्यूकेशन ऑफिस	2437 7272

विशेष शिक्षा पर सामान्य पूछताछ
एज्यूकेशनल साइकोलॉजी सर्विस सेक्शन

• हांगकांग	3695 0486
• कॉव्लून	3698 4321/ 3907 0949
• न्यू टेरीटरीज ईस्ट	3547 2228
• न्यू टेरीटरीज वेस्ट	2437 7270

"SENSE" एकीकृत शिक्षा और विशेष शिक्षा की जानकारी ऑनलाइन

https://sense.edb.gov.hk

• AD/HD वाले छात्रों की सहायता करने के बारे में जानकारी

- https://sense.edb.gov.hk/en/types-of-special-educational-needs/attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.html
- https://sense.edb.gov.hk/en/types-of-special-educational-needs/attention-deficit-hyperactivity-disorder/resources/resources-for-parents/100.html
- https://sense.edb.gov.hk/en/integrated-education/joyful-online-learning-at-home-series/supporting-students-with-attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.html

• "एकीकृत शिक्षा के लिए पूरे स्कूल के दृष्टिकोण पर अभिभावक मार्गदर्शिका"
https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ieparentguide.pdf

• "एकीकृत शिक्षा के लिए संपूर्ण विद्यालय दृष्टिकोण" पर संचालन मार्गदर्शिका
https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated_education/landing/ie_guide_en.pdf

स्वास्थ्य विभाग

चाइल्ड असेसमेंट सर्विस	https://www.dhcas.gov.hk/en/
स्टूडेंट हेल्थ सर्विस	https://www.studenthealth.gov.hk/eindex.html

समाज कल्याण विभाग

https://www.swd.gov.hk