

## विरोधात्मक अवज्ञाकारी विकार

विरोधात्मक अवज्ञाकारी विकार भएका बालबालिकाहरूलाई कसरी सहयोग गर्ने

### “विरोधात्मक अवज्ञाकारी विकार” भनेको के हो?

विरोधात्मक अवज्ञाकारी विकार (ODD) बालबालिकामा हुने एक सामान्य मानसिक स्वास्थ्य विकार हो। यदि तपाईंको बच्चा अक्सर तपाईं वा अन्य अधिकारीहरूसँग (जस्तै, वरिष्ठ तथा शिक्षकहरू) बहस गर्छ र रिस, चिडचिडाहट, अवहेलना वा बदला लिने मनोवृत्ति देखाइरहेको छ र यी प्रदर्शनहरूले आफू वा वरपरका मानिसहरूलाई समस्या उत्पन्न गर्छ भने यो अनौठो संकेत हुन सक्छ। ODD भएका केही व्यक्तिहरू एकाग्रता/हाइपरएक्टिभिटी डिसअर्डर (AD/HD), डिप्रेसन वा चिन्ता-विकारबाट पनि ग्रसित हुन सक्छन्।

ODD का सामान्य लक्षणहरू यसप्रकार छन्:

- निर्देशन वा नियम पालना गर्न इन्कार गर्ने
- वयस्कहरूसँग धेरै बहस गर्दै
- अक्सर जानाजानी अरूलाई चित्त दुखाउँने
- बारम्बार नाटक गर्ने
- अरूबाट सजिलै रिसाउने
- अरूलाई दोष लगाउने
- कुनै ईर्ष्याका लागि रिसलाई थामेर राख्ने
- अक्सर बदला लिने मनोवृत्ति राख्ने

### आमाबाबुको भूमिका

यदि मलाई मेरो बच्चालाई ODD छ भन्ने शंका छ भने, मैले...

- सकेसम्म चाँडै मेरो बच्चाको लागि मनोचिकित्सक परामर्श र मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ, ताकि उसको लागि उपयुक्त उपचार र सहयोग प्रशिक्षणको व्यवस्था गर्न सकियोस्
- विशेष शैक्षिक आवश्यकता संयोजक (SENCO), कक्षा शिक्षक, विद्यालय मार्गदर्शन टोली वा विद्यालय सामाजिक कार्यकर्तासँग उपयुक्त समर्थन सेवाहरूको व्यवस्थाका लागि सम्पर्क सुरु गर्नुपर्छ

मेरो बच्चालाई ODD भएको मूल्याङ्कन गरिसकेपछि, मैले निम्न कुराहरू गर्नुपर्छ...

- मेरो बच्चा आवश्यक उपचार पाउँछ र तोकिएबमोजिम औषधि लिन्छ (यदि लागू भएमा) भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्न सुझाव गरिएको उपचार योजना सञ्चालन गर्न स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरूसँग सहकार्य
- गर्नुहोस् उचित सहयोग सेवाको व्यवस्थाका लागि विद्यालयलाई मनोवैज्ञानिक प्रतिवेदन पास गर्ने लगायत बच्चाको विशेष शैक्षिक आवश्यकताको जानकारी विद्यालयलाई उपलब्ध गराउन पहल गर्नुपर्छ
- मेरो बच्चाको सिकाइ र समायोजन अवस्था बुझ्न विद्यालय मार्गदर्शन टोली वा विद्यालय सामाजिक कार्यकर्ता, SENCO, विद्यार्थी समर्थन टोली, कक्षा शिक्षक र विषय शिक्षकहरूसँग संचार कायम राख्ने; र आवश्यक परेमा उपयुक्त समर्थन रणनीतिहरू संयुक्त रूपमा छलफल गर्नुपर्छ

बच्चालाई सहयोग गर्दा निम्न कुराहरू विचार गर्न सकिन्छ:

व्यवहारको व्यवस्थापन र सुधार

- शान्त रहनुहोस् र झगडा गर्नदेखि जोगिनुहोस्। यदि तपाईंको बच्चा आज्ञा पालन गर्न इन्कार गर्छ र झगडा गर्न खोज्छ भने पहिला आफ्नो भावनालाई वशमा राख्नुहोस् र छोटो निर्देशन वा प्रतिक्रिया मात्र दिनुहोस्। अचाक्ली विवादले उसको आचरणमा सुधार गर्न मद्दत गर्दैन
- उसको व्यवहार भन्दापहिला भावनाहरूमा ध्यान दिनुहोस्। जब तपाईंको बच्चा रिसले चूर हुन्छ वा रिसाउँछ, सुरुमा तपाईंले उसको भावना झल्काउन सक्नुहुन्छ, जस्तै "म देख्छु कि तिमि रिसाउँछौ"। आफ्नो बच्चालाई शान्त रहन उपयुक्त ठाउँ र समय दिएपछि तपाईंले आफ्नो आचरणलाई दृढ र शान्तपूर्वक स्पष्टसित बताउन सक्नुहुन्छ
- उसको व्यवहारमा परिणामहरू लागू गर्नुहोस् र आफ्नो बच्चालाई उसको व्यवहारको जिम्मेवारी लिन दिनुहोस्। यसको नतिजा व्यावहारिक हुनुपर्छ र तपाईंको बच्चालाई अवरोधबाट उम्कन नदिन लगातार लागू गर्नुपर्छ। याद गर्नुहोस्, सजाय भनेको चिरस्थायी र प्रभावकारी रणनीति होइन र आफ्नो बच्चाको व्यवहारलाई सम्हाल्दा यस्ता दण्डदायी तरिकाहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्नु हुँदैन
- तपाईंको बच्चाको वास्तविक आवश्यकता पूरा गर्नको लागि गलत काम गर्नुको कारण बुझ्ने कोसिस गर्नुहोस्। यसले तपाईंको बच्चाको

नकारात्मक व्यवहार दोहोरिन्छ भने त्यसबाट बच्न मद्दत मिल्छ

- बच्चालाई उसको क्षमताअनुसार सिकाउनुहोस् र त्यसको सदुपयोग गर्नुहोस्। बच्चाको क्षमता र अवस्थाअनुसार व्यावहारिक आशा र लक्ष्य राख्नुहोस्। आफ्नो बच्चालाई सकारात्मक र असल आनीबानीद्वारा समस्याको व्यवहार बदल्न प्रोत्साहन दिन त्यसैअनुसार इनाम दिने प्रणाली स्थापना गर्नुहोस्। बच्चाले प्रगति गर्दा तपाईंले उसको कदर र प्रशंसा गर्नुपर्छ। आवश्यक परेको बेला बच्चाको आनीबानी सुधार्न थप इनामहरू दिन सकिन्छ। तपाईंको बच्चाले मन पराएको कुरामा बढी ध्यान दिन सकिन्छ, जसले गर्दा बच्चाको आचरणमा सुधार ल्याउन सकिन्छ

### समस्यापूर्ण व्यवहारको रोकथाम

- स्पष्ट नियम सेट गर्नुहोस्। संक्षिप्त र स्पष्ट नियमहरू पहिल्यै सेट गर्नुहोस्, र प्रमुख स्थानमा सम्बन्धित निर्देशनहरू टास्नुहोस्
- आफ्नो बच्चाले नियम तोडेमा के गर्ने भनेर पहिल्यै बताइदिनुस्। यदि तपाईंले आफ्नो बच्चालाई कुनै खास अवसरमा समस्याग्रस्त व्यवहार हुन सक्छ भने अनुमान गर्नुभयो भने, उपयुक्त तरिका र परिणाम पहिल्यै सिकाउन उचित हुन्छ, ताकि उसले आफ्नो व्यवहारमा बढी ध्यान दिन सकोस्
- आफ्नो बच्चालाई उपयुक्त समस्या समाधान गर्ने तरिका सिकाउनुहोस्। बानीको विरोध वा बदला लिनदेखि जोगिन तिनले सामना गर्न सक्ने नकारात्मक दैनिक मुठभेडहरूका लागि आफ्ना बच्चासित विभिन्न प्रकारका सामना गर्ने रणनीतिहरूबारे छलफल गर्नुहोस् र विश्लेषण गर्नुहोस्

### आमाबाबु-बच्चाको सम्बन्ध सुधार्ने

- आफ्नो बच्चासित आरामदायी कार्यहरूमा संलग्न हुन हरेक दिन केही समय (जस्तै, 15 मिनेट) छुट्याउनुहोस्। यस प्रक्रियाको दौडान, आमाबाबु-बच्चाको सम्बन्धलाई अझ बलियो बनाउन र विश्वास बढाउन, निर्देशनहरू दिन, गाली गर्ने वा व्यवहार सुधार गर्नबाट बच्नुहोस्
- आफ्नो बच्चालाई सकारात्मक आत्म-चित्र बनाउन मद्दत गर्नुहोस्। आफ्नो बच्चाको सकारात्मक गुणहरूको कदर गर्नुहोस् र उसको आत्म-सम्मान बढाउनुहोस्। यसले आमाबाबु-बच्चाबीचको सम्बन्धलाई बढाउन र तपाईंको बच्चालाई अझ बढी सहयोगी र आज्ञाकारी बनाउन मद्दत गर्छ

### समर्थन उपाय र रणनीतिहरू

साधारणतया, विद्यालयहरूले व्यक्तिगत विद्यार्थीहरूको आवश्यकता अनुसार निम्न समर्थन प्रदान गर्न सक्छन्:

#### विद्यार्थीलाई विद्यालय समायोजनमा सहयोग गर्ने

- विद्यालयका कर्मचारी (जस्तै: शिक्षक, समाजसेवी र सल्लाहकारहरू) विद्यार्थीलाई आफ्नो व्यवहारलाई सकारात्मक, स्पष्ट र एकरूपताका साथ सुधार गर्न मार्गदर्शन गर्नुपर्छ
- विद्यार्थीलाई आवश्यक परेको बेला उसको भावना मिलाउन स्थान र समय दिनुहोस्
- विद्यार्थीको फरक भावना व्यक्त गर्नुको पछाडिको उद्देश्य वा आवश्यकताहरूको विश्लेषण गर्नुहोस् (जस्तै: रिस उठ्ने, निर्देशनहरू पालन नगरी प्रतिरोध गर्ने) र उचित निर्देशन दिनुहोस्
- विद्यार्थीले आफ्नो संचार, भावना व्यवस्थापन र समस्या समाधान सिप सुधार गर्न आवश्यक सामूहिक तालिम वा व्यक्तिगत परामर्श प्रदान गर्नुहोस्
- विद्यार्थीको व्यवहारको नियमित समीक्षा र रेकर्ड गर्नुहोस्, रचनात्मक प्रतिक्रिया दिनुहोस् र विद्यार्थीलाई राम्रो बानी बसाल्न प्रोत्साहन दिन पुरस्कार योजनाहरू तयार गर्नुहोस्
- विद्यार्थीको प्रगति र राम्रो व्यवहारलाई चिन्नुहोस्

#### विद्यार्थीलाई शिक्षक तथा साथीहरूसित घुलमिल हुन र कुराकानी गर्न मद्दत गर्ने

- विद्यार्थीको रुचिको बारेमा सिकनुहोस् वा विद्यार्थीलाई सम्बन्धित क्रियाकलापमा साथ दिनुहोस्, ताकि राम्रो शिक्षक-विद्यार्थी सम्बन्ध स्थापित गर्न र विद्यार्थीको व्यवहार सुधार गर्न मद्दत गर्न सकियोस्
- विद्यार्थीलाई समूहगत क्रियाकलापमा भाग लिनको लागि व्यवस्थित गर्नुहोस्, विद्यार्थीलाई विभिन्न परिस्थितिको बारेमा उसको विचारले कसरी पछिको व्यवहारतर्फ डोर्याउँछ भन्ने कुरामा चिन्तन गर्न मार्गदर्शन गर्नुहोस्, र उसलाई शिक्षक तथा साथीहरूसँग सुमधुर र मैत्रीपूर्ण सम्बन्ध निर्माण गर्न मद्दत गर्नुहोस्
- विद्यार्थीलाई अरूसँग अन्तरक्रिया गर्दा तिनको विरोधात्मक व्यवहारलाई कम गर्न अरूको मनसायलाई अझ सही तरिकाले विश्लेषण गर्न मद्दत गर्नुहोस्
- विद्यार्थीलाई सामाजिक सीप सिधै सिकाउनुहोस्, विद्यार्थीलाई आफूले सिकेका सीपहरू अभ्यास गर्न र लागू गर्न अवसरहरू सृजना गर्नुहोस् र उसलाई अरूसँग सम्बन्ध विकास गर्न र कायम राख्न मद्दत गर्नुहोस्

### विद्यार्थीलाई सिकाइ क्रियाकलापमा संलग्न गराउने

- विद्यार्थीलाई पाठको प्रवाह र सिकाइ क्रियाकलापहरू पहिल्यै बताउनुहोस्, स्पष्ट रूपमा कक्षा नियमको व्याख्या गर्नुहोस्, र विद्यार्थीलाई कक्षामा व्यवहार अपेक्षाहरू बुझ्न दिनुहोस्
- कक्षाको क्रियाकलापमा विद्यार्थीको रुचि जगाउन सक्ने तत्वहरू थप्नुहोस् र कक्षामा विद्यार्थीको सहभागिता बढाउन पुरस्कार योजनाको प्रयोग गर्नुहोस्
- विद्यार्थीलाई सिकने क्रियाकलापमा छनोट गर्ने अवसरहरू थप्नुहोस्, जसले विद्यार्थीको नियन्त्रणको भावना बढाउन र उसको विपक्षी व्यवहारलाई कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ
- विद्यार्थीको क्षमता अनुसारको सिकाइ मागहरू समायोजन गर्नुहोस् र विद्यार्थीलाई सिक्न सक्षम बनाउन आवश्यक परेको बेला सहयोग प्रदान गर्नुहोस्
- विद्यार्थीले आफ्नो सिकने प्रेरणा सुधार गर्न आवश्यक अनुसार गृहकार्य आवास प्रदान गर्नुहोस्
- विद्यार्थीको आवश्यकता र पेशेवरहरूको सुझाव अनुसार विशेष परीक्षाको व्यवस्था मिलाउने

### सहयोग र घर—विद्यालयको समन्वयलाई बलियो बनाउने

- आवश्यकता अनुसार गम्भीर कठिनाई भएका विद्यार्थीहरूलाई सघन सहयोग सेवा प्रदान गर्ने, जस्तै व्यक्तिगत सिकाइ योजना तयार गर्ने, नियमित समिक्षा र अनुगमन गर्ने
- केस सम्हाल्ने निर्देशन तयार गर्न विद्यार्थीको शर्त अनुसार केस सम्मेलन आयोजना गर्नुहोस्। आमाबाबुलाई स्कूलको ह्यान्डलिङ विधि बुझाउन मद्दत गर्नुहोस्। साथै, पारिवारिक कठिनाईको सामना गर्न आमाबाबुलाई सहयोग गर्नुहोस् वा परिवारलाई उपयुक्त सेवामा पठाउनुहोस्
- विद्यालय, आमाबाबु र पेशेवरहरू (जस्तै स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरू, सामाजिक कार्यकर्ता, मनोवैज्ञानिकहरू आदि) बीच घनिभूत सहकार्य र सञ्चार कायम गर्नुहोस्।

### उपयोगी वेबसाइटहरू

#### शिक्षा ब्यूरो

#### शिक्षा ब्यूरोको वेबसाइट

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

### “SENSE” एकीकृत शिक्षा र विशेष शिक्षा सम्बन्धी अनलाइन जानकारी

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

### “Mental Health@School” विद्यार्थीको मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी अनलाइन

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

### एकीकृत शिक्षाको लागि सम्पूर्ण विद्यालय दृष्टिकोण बारे सञ्चालन गाइड

[https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ie\\_guide\\_en.pdf](https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ie_guide_en.pdf)

### मानसिक विकार भएका विद्यार्थीहरूलाई बुझ्न र मद्दत गर्न शिक्षकहरूका लागि संसाधन पुस्तिका

[https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/Teacher's\\_Resource\\_Handbook\\_on\\_Understanding\\_and\\_Supporting\\_Students\\_with\\_Mental\\_Illness\\_Aug\\_2017.pdf](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 मूल्याङ्कन सेवा

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

#### विद्यार्थी स्वास्थ्य सेवा

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

### सामाजिक कल्याण विभाग

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

**हडकड समाज सेवा परिषद्**

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

सोधपुछका लागि टेलिफोन नम्बरहरू

**शिक्षा ब्यूरो**

विशेष शिक्षाको बारेमा सामान्य सोधपुछ

3698 3957

**अस्पताल प्राधिकरण**

अस्पताल प्राधिकरण मानसिक स्वास्थ्य प्रत्यक्ष (24 घण्टा)

2466 7350

**स्वास्थ्य विभाग**

बाल मूल्याङ्कन सेवा

2246 6659

विद्यार्थी स्वास्थ्य सेवा

2349 4212

**सामुदायिक स्रोत र हेल्पलाइन**

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