एकाग्रताको कमी/अतिसक्रियता विकार भएका बालबालिकालाई कसरी सहयोग गर्ने

परिचय

आमाबाबुहरू सधैं आफ्ना बालबालिकाहरूलाई भविष्यमा सफल बनाउनको लागि उपयुक्त जीवन र सिक्ने वातावरण प्रदान गर्न चाहन्छन्। विशेष शैक्षिक आवश्यकता (SEN) भएका बालबालिकाहरूलाई प्रारम्भिक पहिचान र सहयोग प्रदान गर्दा उनीहरूलाई दैनिक जीवन र सिक्ने वातावरणमा घुलमिल हुन सजिलो बनाउँछ र उनीहरूको क्षमता विकास हुन्छ।

एकाग्रताको कमी/अतिसक्रियता विकार(AD/HD) भनेको के हो ?

AD/HD भनेको एक बाल विकासात्मक विकार हो। AD/HD भएका बालबालिकाहरूको **एकाग्रता** अवधि, क्रियाकलापको स्तर र आवेग-नियन्त्रण, समान उमेरका AD/HD नभएकामा भन्दा निकै फरक हुन्छन्, जसले गर्दा तिनीहरूको सिकाई प्रक्रिया साथै सामाजिक र पारिवारिक जीवनमा बाधा पुग्छ। सामान्य लक्षणहरूमा निम्न कुराहरू समावेश छन्:

- छोटो **एकाग्रता** अवधि
- ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो र बाहिरी उत्तेजनाद्वारा सजिलै विचलित हुनु
- कार्यको कमजोर संगठन
- अत्यधिक सक्रियता
- सिटमा बसी रहन गाह्रो हुनु
- परिणाम विचार नगरी आवेगमा काम गर्नु

आमाबाबुको भूमिका

मेरो बच्चालाई AD/HD छ जस्तो मलाई लागेको छ...

विशेष शैक्षिक आवश्यकता संयोजक (सेन्को/ SENCO), कक्षा शिक्षक, विद्यार्थी मार्गदर्शन कर्मचारी वा विद्यालयको सामाजिक कार्यकर्तासँग सम्पर्क गर्न पहल गर्नुहोस्, जसले गर्दा विद्यालयले बच्चाको सिकाई र सामाजिक समायोजनलाई अझ राम्ररी बुझ्न सकोस्, उपयुक्त सहयोग प्रदान गर्न सकोस् र आवश्यक परेको बेला बच्चाको लागि थप मूल्याङ्कनको व्यवस्था गर्न सकोस्।

मेरो बच्चालाई AD/HD भएको मूल्याङ्कन गरिएको छ...

- तुरुन्तै र सक्रिय रूपमा आफ्नो बच्चाको निदानको जानकारी विधालयलाई प्रदान गर्नुहोस्, सम्पर्क राख्नुहोस् र सिकाइ र सामाजिक समायोजनकोलागि विधालयमा उपयुक्त समर्थन रणनीति बारे छलफल गर्नुहोस्
- बच्चाको तालिका अनुसार आफ्नो बच्चासित चिकित्सा भेटघाटमा उपस्थित हुनुहोस्, चिकित्सकको सल्लाह पालन गर्नुहोस् र बच्चाको प्रगति याद गर्नुहोस्

तपाई आफ्नो बच्चालाई डोर्याउने निम्न रणनीतिबारे विचार गर्न सक्नुहुन्छ:

सकारात्मक कुराकानी र आशा

- आमाबुबा रबच्चा बिचको सम्बन्ध बढाउन आमाबुबा र बच्चा बिचको समयको सदुपयोग गर्नुहोस्
- तपाईंको बच्चासँग सकारात्मक स्वर र मनोवृत्तिमा कुराकानी गर्नुहोस्
- आफ्नो बच्चाबाट सकारात्मक र व्यावहारिक आशा राख्नुहोस्

व्यवहारहरू उचित रूपमा व्यवस्थापन गर्नुहोस्

- आफ्नो बच्चाको लागि उपयुक्त र प्राप्त गर्न सकिने लक्ष्यहरू राख्नुहोस् र राम्रो व्यवहारलाई बलियो बनाउनुहोस्
- सकारात्मक प्रतिक्रिया सहित, उचित पुरस्कार विधिहरू प्रयोग गर्नुहोस्
- स्पष्ट र निर्दिष्ट निर्देशन दिनुहोस्
- आवेगपूर्ण व्यवहार नियन्त्रण गर्ने तरिका सिकाउनुहोस् र नमुना बनाउनुहोस्
- राम्रो व्यवहारलाई सुदृढ पार्न एन्टेकेडेन्ट र परिणामहरूमा काम गर्नुहोस्

भावनात्मक नियमन विकास गर्नुहोस्

- आफूले प्रचार गरेको कुरा व्यवहारमा उतार्नुहोस् र भावनालाई नियन्त्रणमा राख्न असल तरिकाहरू प्रदर्शन गर्नुहोस्
- आफ्ना बच्चालाई भावना नियन्त्रण गर्ने तरिका सिकाउनुहोस्। जस्तै: गहिरो श्वास लिनु, विश्राम अभ्यास गर्नु, आदि ।

  जब तपाईंको बच्चाले अनुचित व्यवहार देखाउंछ वा उसको भावनालाई अनुचित तरिकाले व्यक्त गर्छ, पहिले आफ्नो र आफ्नो बच्चाको भावनालाई शान्त पार्नुहोस् र त्यसको समाधान खोज्नुहोस्

सिक्ने क्षमता बढाउनुहोस्

- वातावरणीय हस्तक्षेप कम गर्न व्यवस्थित सिकाई वातावरणको व्यवस्था गर्नुहोस्
- आफ्नो बच्चाको क्षमता र कामको प्रकृति र कठिनाई अनुसार कामलाई सानो भागमा विभाजन गर्नुहोस्
- आफ्नो बच्चासँग व्यावहारिक समयतालिका बनाउनुहोस् ताकि सिकाइ क्रियाकलापहरू र मनोरञ्जन क्रियाकलापहरू वैकल्पिक रूपमा गर्न सकियोस्।
- आफ्नो बच्चाको सिकाइमा एकाग्रता बढाउन विभिन्न क्रियाकलापहरू प्रयोग गर्नुहोस्
- संसोधन सामाग्रीलाई सानो खण्डमा विभाजन गर्नुहोस्, स्मृति बलियो बनाउन कुनै समय अवधि पछि त्यसको समीक्षा गर्नुहोस्
- आफ्नो बच्चालाई दृश्यात्मक संकेत, जस्तै: छनक वाक्य, तस्वीर, सूची र अन्य, आत्म-स्मरणकर्ताको रूपमा प्रयोग गर्न सिकाउनुहोस्

समर्थन सेवाहरू र रणनीतिहरू

साधारणतया AD/HD भएका विद्यार्थीहरुले साधारण विद्यालयमा शिक्षा पाउँछन् । विद्यालयहरुले विद्यार्थीहरुको आवश्यकता अनुसार निम्न सहयोग प्रदान गर्नेछन् :

1-स्तरिय समर्थन: गुणस्तरीय शिक्षण

- राम्ररी व्यवस्थित भएको सिकाइ वातावरण प्रदान गर्नु, जस्तै, विद्यार्थीहरूका लागि अलमल्याउने कुराहरूबाट मुक्त हुने आसनहरूको व्यवस्था गर्नु, विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो सामान राख्न निश्चित स्थानहरूको व्यवस्था गर्नु आदि।
- विद्यार्थीहरूलाई कक्षाको आवश्यकता अनुशरण र पालन गर्न सजिलो बनाउन को लागि संरचित कक्षा व्यवस्था र शिक्षण प्रक्रिया अपनाउनुहोस्
- विद्यार्थीहरूलाई स्पष्ट नियमहरू दिनुहोस् र कक्षाको सकारात्मक व्यवहारलाई सुदृढ पार्न उपहारको योजना बनाउनुहोस्
- विद्यार्थीहरूको एकाग्रता कायम राख्न शिक्षण क्रियाकलापहरूलाई विभिन्न खण्डमा विभाजन गर्नुहोस्

2-स्तरिय समर्थन: "थप्ने" हस्तक्षेप

- विद्यार्थीहरूको विकास चरण र उनीहरूको कठिनाइको आधारमा, तिनीहरूलाई कार्यकारी कौशल, सिक्ने सीप, भावनात्मक नियमन, आवेग नियन्त्रण, आदिमा पूरक प्रशिक्षण प्रदान गर्न प्रमाण-आधारित रणनीति अपनाउनुहोस्।
- विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो क्षमता विकास गर्ने, क्षमता र आत्मविश्वासको भाव विकास गर्ने अवसरहरू प्रदान गर्नुहोस् ताकि तिनीहरूले आफ्नो क्षमतालाई पूर्ण रूपमा प्रयोग गर्न सकून्

3-स्तरिय समर्थन: व्यक्तिगत गहन समर्थन

- नियमित समीक्षा र अनुगमन सहित समर्थन बलियो गर्न लगातार र गम्भीर समायोजन कठिनाइ भएका विद्यार्थीहरूको सानो संख्याको लागि व्यक्तिगत शिक्षा योजना तयार गर्नुहोस्
- व्यक्तिगत प्रशिक्षकको व्यवस्था गर्नुहोस्, सिकाई, सामाजिक अन्तरक्रिया र भावना व्यवस्थापनसँग सम्बन्धित लक्ष्यहरू निर्धारण गर्नुहोस् ताकि विद्यार्थीहरूको आत्म-व्यवस्थापनलाई व्यवस्थित रूपमा सुधार गर्न सकोस्, र तिनीहरूको सिक्ने प्रभावकारिता र सामुदायिक अनुकूलनमा वृद्धि होस्

घर–विद्यालयको सहयोग

विद्यालय, आमाबाबु र पेशेवरहरूले (डाक्टर, शैक्षिक मनोविज्ञ र समाजसेवीहरू सहित) विद्यार्थीहरूको आवश्यकता र प्रगति बुझ्नका लागि निकट सहयोग र सञ्चार कायम राख्नुपर्छ र विद्यार्थीहरूको विकासलाई सहज बनाउन उपयुक्त र एकनासको समर्थन रणनीतिहरूबारे छलफल गर्नुपर्छ।

उपयोगी वेबसाइटहरू र सोधपुछ टेलिफोन नम्बरहरू

शिक्षा ब्यूरो
http://www.edb.gov.hk

हङकङ क्षेत्रीय शिक्षा कार्यालय	2863 4646
काउलुन क्षेत्रीय शिक्षा कार्यालय	3698 4108
नयाँ क्षेत्रहरू पूर्व क्षेत्रीय शिक्षा कार्यालय	2639 4876
नयाँ क्षेत्रहरू पश्चिम क्षेत्रीय शिक्षा कार्यालय	2437 7272
विशेष शिक्षा सम्बन्धी सामान्य सोधपुछ	3698 3957
शैक्षिक मनोविज्ञान सेवा खण्ड	
• हङकङ	3695 0486
• काउलुन	3698 4321/ 3907 0949
• नयाँ क्षेत्रहरू पूर्व	3547 2228
• नयाँ क्षेत्रहरू पश्चिम	2437 7270

"(SENSE)" एकीकृत शिक्षा र विशेष शिक्षासम्बन्धी अनलाइन जानकारी
https://sense.edb.gov.hk

- AD/HD भएका विद्यार्थीलाई सहयोग गर्ने बारे 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 शिक्षाको लागि सम्पूर्ण विद्यालय दृष्टिकोण सम्बन्धी आमाबुबाका लागि गाइड"

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

- "एकीकृत शिक्षाको लागि सम्पूर्ण विद्यालय दृष्टिकोण" सम्बन्धी सञ्चालन गाइड

https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated_education/landing/ie_guide_en.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