

مزاحمتی منحرف عارضہ مزاحمتی منحرف عارضے والے بچوں کی مدد کیسے کریں

"مزاحمتی منحرف عارضہ" کیا ہے؟

مزاحمتی منحرف عارضہ (ODD) بچوں میں دماغی صحت کا ایک عام عارضہ ہے۔ اگر آپ کا بچہ اکثر آپ سے یا دیگر ارباب اختیار (جیسے بزرگوں اور اساتذہ) سے بحث کرتا ہے، غصہ، چڑچڑاپن، حقارت یا انتقام کا رویہ ظاہر کرتا رہتا ہے، اور یہ کارگزاریاں اپنے یا ان کے آس پاس کے لوگوں کے لیے پریشانی کا باعث بنتی ہیں، تو یہ ODD کی علامت ہو سکتی ہے۔ ODD کی علامت والے کچھ لوگوں کو توجہ کی کمی/ہائپر ایکٹیویٹی ڈس آرڈر (AD/HD)، ڈپریشن، یا اضطراب کے عوارض بھی ہو سکتے ہیں۔

ODD کی عام علامات میں شامل ہیں:

- ہدایات یا اصولوں کو ماننے سے انکار کرنا
- بڑوں سے بہت زیادہ بحث کرنا
- اکثر جان بوجھ کر دوسروں کو پریشان کرنا
- بار بار غصے کا شکار ہونا
- دوسروں سے آسانی سے ناراض ہونا
- دوسروں پر الزام لگانا
- ناراضگی والی چیز کے خلاف غصے کو روکے رکھنا
- اکثر انتقامی رویہ رکھنا

والدین کا کردار

اگر مجھے شبہ ہے کہ میرے بچے کو ODD ہے، تو مجھے چاہیے...

- جتنی جلدی ممکن ہو اپنے بچے کے لیے نفسیاتی مشاورت اور تشخیص حاصل کریں، تاکہ اس کے لیے مناسب علاج اور معاونت کی تربیت کا بندوبست کیا جا سکے
- خصوصی تعلیمی ضروریات کے کوآرڈینیٹر (SENCO)، کلاس ٹیچر، اسکول گائیڈنس ٹیم یا اسکول کے سماجی کارکن سے مناسب معاون خدمات کے انتظام کے لیے رابطہ شروع کریں

اپنے بچے کے ODD کے طور پر تشخیص ہونے کے بعد، مجھے چاہیے...

- صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد کے ساتھ تجویز کردہ علاج کے منصوبے کو شروع کرنے میں تعاون کریں تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جا سکے کہ آپ کے بچے کو وہ علاج ملے جو اسے درکار ہے اور وہ تجویز کردہ دوا لیتا ہے (اگر قابل اطلاق ہو)
- اسکول کو اپنے بچے کی خصوصی تعلیمی ضروریات کے بارے میں جلد از جلد معلومات فراہم کرنے کے لیے پہل کریں، بشمول مناسب معاون خدمات کے انتظام کے لیے اس کی نفسیاتی رپورٹ اسکول کو دینا
- اپنے بچے کے سیکھنے اور ایڈجسٹمنٹ کی حالت کو سمجھنے کے لیے اسکول گائیڈنس ٹیم یا اسکول کے سماجی کارکن، SENCO، اسٹوڈنٹ سپورٹ ٹیم، کلاس ٹیچر اور سبجیکٹ ٹیچرز کے ساتھ رابطے کو برقرار رکھیں؛ اور اگر ضروری ہو تو مشترکہ طور پر مناسب معاون حکمت عملیوں پر تبادلہ خیال کریں

اپنے بچے کی مدد کرتے وقت درج ذیل حکمت عملیوں پر غور کیا جا سکتا ہے:

طرز عمل کو بہتر بنانا اور نظم کرنا

- خاموش رہیں اور بحث و مباحثے سے گریز کریں۔ اگر آپ کا بچہ بات ماننے سے انکار کرتا

ہے اور بحث کرنے کی کوشش کرتا ہے تو پہلے اپنے جذبات کو مستحکم کریں اور صرف مختصر ہدایات یا جوابات دیں۔ ضرورت سے زیادہ جھگڑا اس کے رویے کو بہتر بنانے میں مدد نہیں کرے گا

- رویے سے پہلے جذبات سے نمٹیں۔ جب آپ کا بچہ اپنا آپ سے باہر ہو جاتا ہے یا غصے میں ہوتا ہے، تو آپ سب سے پہلے زبانی طور پر اس کے جذبات کی عکاسی کر سکتے ہیں، جیسے "میں دیکھ رہا ہوں کہ آپ غصے میں ہیں۔" اپنے بچے کو پرسکون ہونے کے لیے مناسب جگہ اور وقت دینے کے بعد، آپ واضح رویے کی توقعات مضبوط اور پر امن انداز میں دے سکتے ہیں
- رویے پر نتائج مسلط کریں اور اپنے بچے کو اپنے رویے کی ذمہ داری لینے دیں۔ آپ کے بچے کو خامیوں کے ذریعے فرار ہونے سے روکنے کے لیے نتائج معقول اور مستقل طور پر لاگو ہونے چاہئیں۔ یاد رکھیں کہ سزا ایک دیرپا اور موثر حکمت عملی نہیں ہے، اور آپ کو اپنے بچے کے رویے کو منظم کرنے کے لیے ان عقوبتی طریقوں پر توجہ دینے سے گریز کرنا چاہیے
- غلط رویے کے پیچھے وجوہات کو سمجھنے کی کوشش کریں تاکہ آپ کے بچے کی حقیقی ضروریات کو پورا کیا جا سکے۔ اس سے آپ کے بچے کے منفی رویوں کی تکرار سے بچنے میں مدد ملے گی
- اپنے بچے کو اس کی قابلیت کے مطابق سکھائیں اور انعامات کا خوب استعمال کریں۔ اپنے بچے کی قابلیت اور حالت کے مطابق اس کے لیے معقول توقعات اور اہداف مقرر کریں۔ اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کے لیے اس کے مطابق ایک انعامی طریقہ کار ترتیب دیں تاکہ وہ مثبت اور اچھے برتاؤ سے مسئلہ کے رویوں کو تبدیل کرے۔ آپ کو اپنے بچے کی تعریف کرنی اور داد دینی چاہیے جب اس نے ترقی کی ہے۔ جب ضروری ہو تو، آپ کے بچے کے رویے کو بہتر بنانے کے لیے اس کی حوصلہ افزائی کو بڑھانے کے لیے اضافی انعامات پیش کیے جا سکتے ہیں۔ آپ کے بچے کو کیا پسند ہے اس پر زیادہ توجہ دی جا سکتی ہے، جو اس کے رویے کو بہتر بنانے کے لیے ایک ترغیب کے طور پر کام کر سکتی ہے

باعث مسئلہ رویوں کی روک تھام

- واضح اصول طے کریں۔ پیشگی طور پر مختصر اور واضح اصول طے کریں، اور متعلقہ ہدایات کو نمایاں جگہ پر پوسٹ کریں
- اپنے بچے کو پیشگی بنا دیں کہ اگر وہ اصولوں کو توڑتا ہے تو آپ کیا کریں گے۔ اگر آپ کو اندازہ ہوتا ہے کہ آپ کے بچے کو مخصوص مواقع پر مشکل رویے کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، تو یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ اسے نمٹنے کے مناسب طریقے اور نتائج پہلے ہی سکھا دیں، تاکہ وہ اپنے رویے پر زیادہ توجہ دے سکے
- اپنے بچے کو مسئلہ حل کرنے کے مناسب طریقے سکھائیں۔ اپنے بچے کے ساتھ روزانہ منفی مقابلوں سے نمٹنے کی مختلف حکمت عملیوں پر تبادلہ خیال کریں اور ان کا تجزیہ کریں جن کا سامنا اسے عادتاً مخالفت یا انتقامی کارروائیوں سے بچنے کے لیے کرنا پڑ سکتا ہے

والدین-بچے کے رشتے کو بہتر بنانا

- اپنے بچے کے ساتھ آرام دہ کاموں میں مشغول ہونے کے لیے ہر روز ایک وقفہ (مثلاً، 15 منٹ) مقرر کریں۔ اس عمل کے دوران، ہدایات دینے، ڈانٹنے یا رویے کو درست کرنے سے گریز کریں تاکہ اعتماد پیدا ہو اور والدین اور بچے کے تعلقات میں اضافہ ہو سکے
- اپنے بچے کی خود اپنی ایک مثبت تصویر بنانے میں مدد کریں۔ اپنے بچے کی مثبت خصلتوں کی تعریف کریں، اور اس کی خود اعتمادی میں اضافہ کریں۔ یہ والدین اور بچے کے تعلقات

کو فروغ دینے میں مدد کرتا ہے، اور آپ کے بچے کو زیادہ تعاون پر مبنی اور تعمیل کرنے والا بناتا ہے

معاونتی اقدامات اور حکمت عملیاں

عام طور پر، اسکول انفرادی طلباء کی ضروریات کے مطابق درج ذیل مدد فراہم کر سکتے ہیں:
اسکول کی ترتیبات میں طالب علم کی مدد کرنا

- اسکول کے عملے (جیسے اساتذہ، سماجی کارکنان اور صلاح کاروں) کو طالب علم کی رہنمائی کرنی چاہیے کہ وہ اپنے رویے کو مثبت، واضح اور مستقل مزاجی سے بہتر بنائے
- ضرورت پڑنے پر طالب علم کو اپنے جذبات میں ردوبدل کرنے کے لیے جگہ اور وقت دیں
- طالب علم کے مختلف جذباتی اظہار کے پیچھے مقصد یا ضروریات کا تجزیہ کریں (جیسے آپے سے باہر ہونا، ہدایات پر عمل کرنے کی مزاحمت) اور مناسب رہنمائی دیں
- اس طالب علم کے لیے گروہی تربیت یا انفرادی مشاورت فراہم کریں جس کو ضرورت ہے کہ وہ اپنی بات چیت، جذبات کے نظم و نسق اور مسئلہ حل کرنے کی مہارتوں کو بہتر بنائے
- طالب علم کے رویے کا باقاعدگی سے جائزہ لیں اور اسے ریکارڈ کریں، تعمیری تاثرات دیں، اور طالب علم کو اچھے برتاؤ کی عادات قائم کرنے کی ترغیب دینے کے لیے انعامی منصوبے تیار کریں
- طالب علم کی پیشرفت اور اچھے رویے کو پہچانیں

طلباء کو اساتذہ اور ساتھیوں کے ساتھ ہم آہنگ ہونے اور بات چیت کرنے میں مدد کرنا

- طالب علم کی دلچسپیوں کے بارے میں جانیں یا متعلقہ سرگرمیوں میں طالب علم کا ساتھ دیں، تاکہ استاد اور طالب علم کا اچھا رشتہ قائم ہو اور طالب علم کے رویے کو بہتر بنانے میں مدد ملے
- طالب علم کو گروپ سرگرمیوں میں حصہ لینے کا اہتمام کریں، طالب علم کی رہنمائی کریں کہ وہ اس بات پر غور کرے کہ مختلف حالات کے بارے میں اس کے خیالات کس طرح بعد کے رویوں کا باعث بنتے ہیں، اور اساتذہ اور ساتھیوں کے ساتھ ہم آہنگی اور دوستانہ تعلقات استوار کرنے میں اس کی مدد کریں
- دوسروں کے ساتھ بات چیت کرتے وقت اپنے مخالفانہ رویے کو کم کرنے کے لیے دوسروں کے ارادوں کا زیادہ درست تجزیہ کرنے میں طالب علم کی مدد کریں
- طالب علم کو براہ راست سماجی ہنر سکھائیں، طالب علم کے لیے مواقع پیدا کریں کہ وہ تربیتی مہارتوں کو عملی جامہ پہنائے اور ان کو لاگو کرے، اور دوسروں کے ساتھ تعلقات استوار کرنے اور برقرار رکھنے میں اس کی مدد کریں

تربیتی سرگرمیوں میں طلباء کو شامل کرنا

- طالب علم کو سبق کے روانی اور سیکھنے کی سرگرمیوں کے بارے میں پیشگی مطلع کریں، کلاس کے اصولوں کو واضح طور پر بیان کریں، اور طالب علم کو کلاس میں رویے کی توقعات کو سمجھنے دیں
- ایسے عناصر شامل کریں جو کلاس روم کی سرگرمیوں میں طالب علم کی دلچسپی کو ابھار سکتے ہیں، اور کلاس میں طالب علم کی شرکت کو بڑھانے کے لیے انعامی منصوبوں کا استعمال کر سکتے ہیں
- طالب علم کے لیے سیکھنے کی سرگرمیوں میں انتخاب کرنے کے مواقع شامل کریں، جس سے طالب علم کے کنٹرول کے احساس کو بڑھانے اور اس کے مخالفانہ رویے کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے
- طالب علم کی صلاحیتوں کے مطابق سیکھنے کے مطالبات کو ایڈجسٹ کریں اور طالب علم

- کو سیکھنے کے قابل ہونے کا احساس دلانے کے لیے جب ضروری ہو تو مدد فراہم کریں
- طالب علم کے ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لیے اس کی ضروریات کے مطابق ہوم ورک میں سہولیات فراہم کریں
- طالب علم کی ضروریات اور پیشہ ور افراد کی تجاویز کے مطابق امتحان کے خصوصی انتظامات فراہم کریں

معاونت اور گھر-اسکول تعاون کو تقویت دینا

- ضرورت کے مطابق شدید مشکلات والے طلباء کو انتہائی معاونت کی خدمات فراہم کریں، جیسے کہ انفرادی تربیتی منصوبہ بنانا، باقاعدگی سے جائزے لینا اور فالو اپ کرنا
- کیس کو سنبھالنے کی سمت کا تعین کرنے کے لیے طالب علم کی حالت کے مطابق کیس کانفرنس منعقد کریں۔ والدین کو اسکول میں کام کرنے کے طریقوں کو سمجھنے میں مدد کریں۔ ایک ہی وقت میں، خاندانی مشکلات سے نمٹنے کے لیے والدین کی مدد کریں یا خاندان کو مناسب خدمات کے لیے بھیجیں
- اسکول، والدین اور پیشہ ور افراد (جیسے صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد، سماجی کارکنان، ماہرین نفسیات، وغیرہ) کے درمیان قریبی تعاون اور ابلاغ کو برقرار رکھیں

کارآمد ویب سائٹس

ایجوکیشن بیورو

ایجوکیشن بیورو کا ہوم پیج

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

"SENSE" مربوط تعلیم اور خصوصی تعلیم سے متعلق آن لائن معلومات

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

"Mental Health@School" طالب علم کی ذہنی صحت سے متعلق آن لائن معلومات

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

مربوط تعلیم کے لیے پورے اسکول کے نقطہ نظر پر عملی رہنمائی

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

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

دماغی بیماری میں مبتلا طلباء کو سمجھنے اور ان کی مدد کرنے سے متعلق اساتذہ کے وسائل

کی دستی کتاب

[https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/Teacher's](https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/Teacher's_Resource_Handbook_on_Understanding_and_Supporting_Students_with_Mental_Illness_Aug_2017.pdf)

[Resource Handbook on Understanding and Supporting Students with Mental Illness](https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/Teacher's_Resource_Handbook_on_Understanding_and_Supporting_Students_with_Mental_Illness_Aug_2017.pdf)

[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)

محکمہ صحت

بچے کی تشخیصی خدمت

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

طلباء کی صحت کی خدمت

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

محکمہ سماجی بہبود

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

بانگ کانگ کی سماجی خدماتی کونسل

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

انکوائری کے لیے ٹیلی فون نمبر

ایجوکیشن بیورو

3698 3957

خصوصی تعلیم سے متعلق عمومی استفسارات

ہسپتال اتھارٹی

2466 7350

ہسپتال اتھارٹی مینٹل ہیلتھ ڈائریکٹ (24 گھنٹے)

محکمہ صحت

2246 6659

بچے کی تشخیصی خدمت

2349 4212

طلباء کی صحت کی خدمت

کمیونٹی کے وسائل اور ہیلپ لائنز

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