

توجہ کی کمی/ہائپر ایکٹیویٹی عارضے کے شکار بچوں کی مدد کیسے کریں

تعارف

والدین ہمیشہ اپنے بچوں کو بہترین زندگی گزارنے اور تعلیم کا ماحول فراہم کرنا چاہتے ہیں تاکہ مستقبل میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے ان کی پرورش کی جا سکے۔ خصوصی تعلیمی ضروریات (SEN) والے بچوں کو جلد شناخت اور مدد فراہم کرنا ان کی روزمرہ کی زندگی اور تعلیم کے ماحول میں موافقت پیدا کرنے میں سہولت فراہم کرتا ہے، اور ان کی صلاحیتوں کو فروغ دیتا ہے۔

توجہ کی کمی / ہائپر ایکٹیویٹی عارضہ (AD/HD) کیا ہے؟

AD/HD بچوں کی نشوونما سے متعلق عارضہ ہے۔ AD/HD والے بچے ان سے نمایاں طور پر مختلف ہوتے ہیں جو ان کی عمر کے AD/HD کے بغیر توجہ، سرگرمی کی سطح اور تسلسل پر قابو پاتے ہیں، اس طرح کہ ان کے سیکھنے کے ساتھ ساتھ سماجی اور خاندانی زندگی میں بھی رکاوٹیں آتی ہیں۔ عام علامات میں درج ذیل شامل ہیں:

- توجہ کا دورانیہ مختصر ہونا
- توجہ مرکوز کرنے میں دشواری اور خارجی محرکات سے آسانی سے مشغول ہونا
- کام کے نظم میں کمزور
- حد سے زیادہ متحرک
- نشست پر بیٹھے رہنے میں دشواری
- نتائج کے بارے میں سوچے بغیر بے صبری سے کام کرنا

والدین کے کردار

مجھے شبہ ہے کہ میرے بچے کو AD/HD ہو سکتا ہے...

خصوصی تعلیمی ضروریات کے کوآرڈینیٹر (SENCO)، کلاس ٹیچر، طالب علم کی رہنمائی کے عملے یا اسکول کے سماجی کارکنان سے رابطہ شروع کریں، تاکہ اسکول بچے کے سیکھنے اور سماجی ایڈجسٹمنٹ کو مزید سمجھ سکے، مناسب مدد فراہم کرے، اور ضرورت پڑنے پر بچے کے لیے مزید تشخیص کا انتظام کر سکے

میرے بچے کی تشخیص AD/HD کے طور پر کی گئی ہے...

- اسکول کو اپنے بچے کی تشخیص کے متعلق فوری اور فعال طور پر معلومات فراہم کریں، رابطہ میں رہیں اور اس کے سیکھنے اور سماجی ردوبدل کے لیے اسکول کے ساتھ مناسب معاونتی حکمت عملیوں پر تبادلہ خیال کریں
- شیڈول کے مطابق اپنے بچے کے ساتھ طبی ملاقاتوں میں شرکت کریں، طبی ڈاکٹر کے علاج کے مشورے پر عمل کریں، اور بچے کی پیشرفت کا مشاہدہ کریں

اپنے بچے کی رہنمائی کے لیے آپ درج ذیل حکمت عملیوں پر غور کر سکتے ہیں:

مثبت ابلاغ اور توقع

- والدین اور بچے کے تعلقات کو بڑھانے کے لیے والدین اور بچے کے وقت کا اچھا استعمال کریں

- اپنے بچے کے ساتھ مثبت لہجے اور طرز عمل میں بات چیت کریں
- اپنے بچے سے مثبت اور معقول توقعات رکھیں
-

مناسب طریقے سے طرز عمل کا نظم کریں

- اپنے بچے کے لیے مناسب اور قابل حصول اہداف مقرر کریں اور اچھے طرز عمل کو پروان چڑھائیں
- مثبت آراء سمیت انعام کے مناسب طریقے استعمال کریں
- واضح اور مخصوص ہدایات دیں
- متاثر کن رویوں پر قابو پانے کے طریقے سکھائیں اور بہتر بنائیں
- اچھے رویے کو تقویت دینے کے لیے سابقہ واقعات اور نتائج پر کام کریں

جذباتی ضابطہ تیار کریں

- آپ جس چیز کو سکھاتے ہیں اس پر عمل کریں اور جذبات کو سنبھالنے کے اچھے طریقوں کا اظہار کریں
- اپنے بچے کو جذبات کو قابو کرنے کے طریقے سکھائیں، مثال کے طور پر گہری سانسیں لیں، آرام کی مشقیں کریں، وغیرہ
- جب آپ کا بچہ نامناسب رویے رکھتا ہے یا اپنے جذبات کا اظہار نامناسب طریقے سے کرتا ہے، تو اس کے ساتھ معاملے کا تجزیہ کرنے اور اس کا حل تلاش کرنے سے پہلے اپنے اور اپنے بچے کے جذبات کو پرسکون کریں

تربیتی مہارتوں کو بہتر بنائیں

- ماحولیاتی مداخلت کو کم کرنے کے لیے ایک منظم تعلیمی ماحول کا بندوبست کریں
- اپنے بچے کی قابلیت، کاموں کی نوعیت اور کام کی مشکل کے مطابق کاموں کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کریں
- اپنے بچے کے ساتھ ایک عملی ٹائم ٹیبل بنائیں تاکہ سیکھنے کی سرگرمیاں اور تفریحی سرگرمیاں باری باری انجام دی جا سکیں
- تعلیم میں اپنے بچے کے ارتکاز کو بڑھانے کے لیے مختلف سرگرمیوں کا استعمال کریں
- نظر ثانی کے مواد کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کریں، یادداشت کو مضبوط بنانے کے لیے وقت کے ایک دورانیے کے بعد ان پر نظر ثانی کریں
- اپنے بچے کو بصری اشارے، جیسے اشارے کے جملے، تصویریں، فہرستیں اور دیگر، خود یاد دہانی کے طور پر استعمال کرنا سکھائیں

معاونتی خدمات اور حکمت عملیاں

- عام طور پر، AD/HD کے شکار طلباء عام اسکولوں میں تعلیم حاصل کرتے ہیں۔ اسکول طلباء کی ضروریات کے مطابق درج ذیل تعاون فراہم کریں گے:

1-درجاتی معاونت: معیاری تعلیم

- سیکھنے کا ایک عمدہ ماحول فراہم کریں، مثال کے طور پر، ایسی نشستوں کا بندوبست کریں جو طلباء کے لیے خلفشار سے پاک ہوں، طلباء کے لیے اپنا سامان رکھنے کے لیے مقررہ جگہوں کا بندوبست کریں، وغیرہ
- کلاس روم کے منظم انتظامات اور تدریسی طریقہ کار کو اختیار کریں تاکہ طلباء کے لیے کلاس کی ضروریات میں مہارت حاصل کرنے اور ان کی پیروی کرنے میں آسانی ہو

- طلباء کو واضح اصول دیں اور کلاس روم کے مثبت رویوں کو تقویت دینے کے لیے ان کے ساتھ انعامی منصوبہ بندی کریں
- طلباء کی توجہ کو برقرار رکھنے کے لیے تدریسی سرگرمیوں کو مختلف حصوں میں تقسیم کریں

2-درجاتی سپورٹ: "اضافی" مداخلت

- طلباء کی ترقی کے مرحلے اور ان کی مشکلات کی بنیاد پر، انہیں انتظامی مہارتوں، سیکھنے کی مہارتوں، جذباتی ضابطوں، تسلسل پر قابو پانے، وغیرہ پر اضافی تربیت فراہم کرنے کے لیے ثبوت پر مبنی حکمت عملی اختیار کریں
- طلباء کو ان کی صلاحیتوں کو فروغ دینے کے مواقع فراہم کریں، ان میں قابلیت اور خود اعتمادی کا احساس پیدا کریں تاکہ وہ اپنی صلاحیتوں کو پورا کر سکیں

3-درجاتی معاونت: انفرادی طور پر کثیر معاونت

- مستقل اور سنجیدہ ردوبدل کی دشواریوں کے ساتھ قلیل تعداد میں طلباء کے لیے انفرادی سیکھنے کے منصوبے تیار کریں تاکہ باقاعدگی سے جائزہ لینے اور فالو اپ کے ذریعے تعاون کو بڑھایا جا سکے
- انفرادی کوچنگ کا اہتمام کریں، سیکھنے، سماجی تعامل اور جذبات کے نظم و نسق سے متعلق اہداف مقرر کریں تاکہ طلباء کے خود نظم و نسق کو منظم طریقے سے بہتر بنایا جا سکے، اس طرح ان کی سیکھنے کی تاثیر اور کمیونٹی کے ساتھ موافقت میں اضافہ ہو

گھر-اسکول تعاون

اسکولوں، والدین اور پیشہ ور افراد (بشمول ڈاکٹروں، تعلیمی ماہرین نفسیات اور سماجی کارکنان) کو قریبی تعاون اور ابلاغ برقرار رکھنا چاہیے تاکہ طلباء کی ضروریات اور پیشرفت کو سمجھا جا سکے، اور طلباء کی ترقی میں سہولت فراہم کرنے کے لیے مناسب اور مستقل معاون حکمت عملیوں پر تبادلہ خیال کیا جا سکے۔

انکوائری کے لیے کارآمد ویب سائٹس اور ٹیلی فون نمبرز
ایجوکیشن بیورو

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

2863 4646	ہانگ کانگ کا علاقائی تعلیمی دفتر
3698 4108	کولون کا علاقائی تعلیمی دفتر
2639 4876	نیو ٹیریٹریز ایسٹ کا علاقائی تعلیمی دفتر
2437 7272	نیو ٹیریٹریز ویسٹ کا علاقائی تعلیمی دفتر
3698 3957	خصوصی تعلیم سے متعلق عمومی استفسارات تعلیمی سائیکالوجی سروس سیکشن
3695 0486	• ہانگ کانگ
3698 4321/ 3907 0949	• کولون
3547 2228	• نیو ٹیریٹریز ایسٹ
2437 7270	• نیو ٹیریٹریز ویسٹ

"SENSE" مربوط تعلیم اور خصوصی تعلیم کی آن لائن معلومات

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

• AD/HD کے شکار طلباء کی مدد سے متعلق معلومات

• <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>

• "مربوط تعلیم کے لیے پورے اسکول کے نقطہ نظر پر والدین کی رہنمائی"
<https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ieparentguide.pdf>

• "مربوط تعلیم کے لیے پورے اسکول کے نقطہ نظر" پر عملی رہنمائی
https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated_education/landing/ie_guide_en.pdf

محکمہ صحت

بچے کی تشخیصی خدمت
طلباء کی صحت کی خدمت

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

محکمہ سماجی بہبود

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