反 抗

مزاحمتی منحرف عارضے والے بچوں کی مدد کیسے کریں

بچوں کی دماغی صحت کی دیکھ بھال سے متعلق والدين كي تعليمي سيريز

ايجوكيشن بيورو 2022

معاونت اورگهر اسكول تعاون کو تقویت دینا

- 🖊 ضرورت كم مطابق شديد مشكلات والمرطلبا كو انتجائي معاونت كي خدمات فراہم کریں، جیسے کہ انفر ادی تربیتی منصوب بنانا، باقاعدگی سے جائزے لینا اور فالو آپ کرنا
- 🗲 کیس کو سنبھالنے کی سمت کا تعین کرنے کے لیے طالب علم کی حالت كر مطابق كيس كانفرنس منعقد كرين و الدين كو اسكول ميل كام 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 پیشه ور افراد (جیسے صحت کی دیکھا بهال کے پیشہ ور افراد، سماجی کارکنان، ماہرین نفسیات، وغیرہ) کے درمیان قریبی تعاون اور ابلاغ کو برقرار رکھیں

"SENSE" مربوط تعليم اور

متعلق أن لائن معلومات

خصوصى تعليمي معلومات سے

دماغی بیماری میں مبتلا طلباء کو

سمجھنے اور ان کی مدد کرنے سے متعلق اساتذہ کے وسائل کی دستی کتاب







طلباء کی صحت سے متعلق خدمت بچوں کی تشخیصی خدمت

بحكمه سماجي ببيود



خدماتي كونسل

بانگ کانگ کی سماجی

ايجوكيشن بيورو

- خصوصی تعلیم سے متعلق عمومی استفسار ات
 - بسيتال اتهارثي
 - بسیتال اتهار ٹی مینٹل بیلته ڈائریکٹ

محكمه صحت

- 👤 بچے کی تشخیصی خدمت
- طلباء کی صحت کی خدمت

كارآمد ويب سائٹس

ايجوكيشن بيورو



ایجوکیشن بیورو کا ہوم پیج



مربوط تعلیم کے لیے پورے اسکول کے نقطہ نظر پر عملی

کمیونٹی کے وسائل اور بيلب لائنز

"Mental Health School"

متعلق أن لائن معلومات

طالب علم کی ذہنی صحت سے



انکوائری کے لیے

ٹیلی فون نمبر

3698 3957

2466 7350

2246 6659

2349 4212

🥒 طالب علم کے مختلف جذباتی اظہار کے پیچھے مقصد یا ضروریات کا تجزی کریں (جیسے آپے سے باہر ہونا، ہدایات پر عمل کرنے کی مزاحمت) اور مناسب ربنمائی دیں

ضرورت پڑنے پر طالب علم کو اپنے جذبات میں میں ردوبدل کرنے کے

لیے جگہ اور وقت سیں

- اس طالب علم کے لیے گروہی تربیت یا انفرادی مشاورت فراہم کریں جس کو ضرورت سے کہ وہ اپنی بات چیت، جذبات کے نظم و نسق اور مسئل، حل کرنے کی مہارتوں کو بہتر بنائے
- طالب علم کے رویے کا باقاعدگی سے جائزہ لیں اور اسے ریکارڈ کریں، تعمیری تاثر آت دیں، اور طالب علم کو اچھے برتاؤ کی عادات قائم کرنے کی تر غیب 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 متعلق ہسر گر میوں میں طالب علم كا ساته ديں، تاكه استاد اور طالب علم كا اچها رشته قائم ہو اور طالب علم کے روپے کو بہتر بنانے میں مدد ملے
- طالب علم کو گروپ سرگر میوں میں حص، 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 دوستان، تعلقات استوار کرنے میں اس کی مدد کریں
- دوسروں کے ساتھ بات چیت کرتے وقت اپنے مخالفان، رویے کو کم کرنے کے آیے دوسروں کے ارادوں کا زیادہ درست نجزی کرتے میں طالب علم کی مدد کریں
 - طالب علم کو براہ راست سماجی ہنر سکھائیں، طالب علم کے لیے مواقع بیدا کریں کہ وہ تربیتی مہارتوں کو عملی جامہ ببنائے 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 سرگر میوں میں طالب علم کی دلچسپی کو ابھار سکتے ہیں، اور کلاس میں طالب علم کی شرکت کو بڑ ھانے 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 مخالفان آرویے 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 سبولیات فراہم کریں
 - طالب علم کی ضروریات اور پیشه ور افراد کی تجاویز كر مطابق امتحان كر خصوصى انتظامات فرابم كريس

اپنے بچے کو اس کی قابلیت کے مطابق سکھائیں اور انعامات کا خوب استَعمال کریں۔ اپنے بچے کی قابلیت اور حالت کے مطابق اس کے لیے معقول توقعات اور اہداف مقرر کریں۔ اینے بچے کی حوصلہ افز ائی کے لیے اس کے مطابق ایک انعامی طریقہ کار ترتیب دیں تاکہ و ممثبت اور اچھے برتاؤ سے مسئل 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 حوصل افز آئی کو بڑ ھانے کے لیے اضافی انعامات پیش کیے جا سکتے ہیں۔ آپ کے بچے کو کیا پسند ہے اس پر زیادہ تو جہ دی جا سکتی ہے، جو اسکے رویے کو بہتر بنانے کے لیے ایک تر غیب کے طور پر

🕊 باعث مسئله رویوں کی روک تھام

- واضح اصول طے کریں۔ پیشگی طور پر مختصر اور واضح اصول طر کریں، اور متعلق ہدایات کو نمایاں جگہ پر یوسٹ
- پنے بچے کو پیشگی بتا دیں کہ اگر وہ اصولوں کو توڑتا ہے تو آپ کیا کریں گئے۔ 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
- اپنے بچے کو مسئلہ حل کرنے کے مناسب طریقے سکھائیں۔ اپنے بچے کے ساتھ روز ان منفی مقابلوں سے نمٹنے کی مختلف حکمت عملیوں پر تبادل، خیال کریں اور ان کا تجزی، کریں جن کا سامنا اسے عادتاً مخالفت یا انتقامی کار روائیوں سے بچنے کے لیے کرناپڑ سکتاہے

🥒 والدین-بچے کے رشتے کو بہتر بنانا

اپنے بچے کے ساتھ آرام دہ کاموں میں مشغول ہونے کے لیے ہر روز ایک وقفہ (مثلاً، 51 منٹ) مقرر کریں۔ اس عمل کے دوران، ہدایات دینے، ڈانٹنے یا رویے کو درست کرنے سے گریز کریں تاکہ اعتماد پیدا ہو آور والدین اور بچے کے تعلقات میں

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 و الدین 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

معاونتي اقدامات اور حكمت عمليان

عام طور پر ، اسکول انفر ادی طلباء کی ضروریات کے مطابق درج ذیل مدد فراہم کر سکتے ہیں:

اسكول كى ترتيبات ميل طالب علم كى مدد كرنا

🧹 سکول 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

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

- 🥒 صحت کی دیکھ بھال کرنے والے بیشہ ور افراد کے ساتھ تجویز کر دہ علاج کے منصوبے کو شروع ک 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 دو آليتاً بر (اگر قابل اطلاق بو)
- 🕊 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
- 🥒 اپنے بچے کے سیکھنے اور ایڈجسٹمنٹ کی حالت کو سمجھنے کے لیے اسکول گائیڈنس ٹیم یا اسکول کے سماجی کارکن، SENCO، اسٹوٹنٹ سپورٹ ٹیم، کلاس ٹیچر اور سبجیکٹ ٹیچرز کے ساتھ رابطے کو برقرار رکھیں؛ اور اگر ضروری ہو تو مشترکہ طور پر مناسب معاون حكمت عمليوں بر تبادل، خيال كريں

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

حرز عمل کو بہتر بنانا اور نظم کرنا 🕊

- خاموش رہیں اور بحث و مباحث سے گریز کریں۔ اگر آپ کا بچہ بات ماننے سے انکار کرتا ہے اور بحث کرنے کی کوشش کرتا ہے تو پہلے آینے جذبات کو مستحکم کریں اور صرف مختصر ہدآیات یا جو آبات دیں۔ ضرورت سے زیادہ جھگڑا اس کے رویے کو بہتر بنانے میں مدد نہیں کرےگا
 - رویسر سے بہلے جذبات سے

مثیں۔ جب آپ کا بچہ اپنا آپے سے باہر ہو جاتا ہے یا غصے میں ہوتا ہے، تو اپ سب سے پہلے زبانی طور پر اس کے جذبات کی عکاسی کر سکتے ہیں، جیسے "میں دیکھ رہا ہوں کہ آپ غصر میں ہیں"۔



اپنے بچے کو پر سکون ہونے کے لیے مناسب جگہ اور وقت دینے کے بعد، آپ واضح رویے کی توقعات مضبوط اور پر امن انداز میں دے سکتے ہیں

- رویئر پر نتائج مسلط کریں اور اپنے بچے کو اپنے رویے کی نمه داری لینے دیں۔ اپ کے بچے کو خامیوں کے ذریعے فر ار 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 اپ کو اپنے بچے کے رویے کو منظم کرنے کے لیے ان عقوبتی طریقوں پر توجہ دینے سے گریز کرناچاہیے
- 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 تکر ار سے بچنے میں مدد ملے گی



مزاحمتی منحرف عارضه (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 كرتا ہے، غصه، چَرِّجِرُ آين، حقارت يا انتقام كا روى ه ظاہر کرتا رہتا ہے، اور یہ کارگزاریاں اپنے یا ان کے آس یاس کے لوگوں کے لیے پریشانی کا باعث بنتی ہیں، تو یہ \overrightarrow{ODD} کی علامت ہو سکتی ہے۔ ODD کی علامت والے کچھ لوگوں کو توجہ کی کمی آبائیر ایکٹیویٹی ڈس آرڈر (AD/HD)، ڈپریشن، یا اضطراب کے عوارض بھی ہو سکتے ہیں۔

> ODD کی عام علامات مس 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 روی، رکهنا



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 سکر
- 🖊 خصوصی تعلیمی ضروریات کے کوآر ڈینیٹر (SENCO)، کلاس ٹیچر، اسکول گائیٹنس ٹیم یا اسکول کے سماجی کارکن سے مناسب معاون خدمات کے انتظام کے لیے رابطہ شروع کریں