



इग्जेक्यूटिव फंगक्शन (मानसिक कौशल समूह) - मस्तिष्क का नियंत्रण केंद्र।

सारांश

- इग्जेक्यूटिव फंगक्शन मानसिक कौशलों के समूह को संदर्भित करता है। इन कौशलों से बच्चों को अपना ध्यान केंद्रित करने और व्यवहार को विनियमित करने में मदद मिलती है।
- बच्चे समय के साथ और आपकी मदद के माध्यम से इन कौशलों को विकसित करते हैं।
- आप अपने बच्चे को घर और स्कूल में इग्जेक्यूटिव फंगक्शन को विकसित करने में मदद प्रदान कर सकते हैं।

इग्जेक्यूटिव फंगक्शन क्या होता है?

इग्जेक्यूटिव फंगक्शन से तात्पर्य मस्तिष्क के 'नियंत्रण केंद्र' से है। यह मानसिक कौशलों का एक समूह है जिसमें कार्यशील स्मृति, आवेग नियंत्रण, ध्यान और अनुकूलनीय सोच शामिल है।

इग्जेक्यूटिव फंगक्शन से बच्चों को अपने दैनिक जीवन में निम्नलिखित कार्य करने में मदद प्राप्त होती है:

- अधिक नई जानकारी का प्रबंधन करना और ध्यान विचलित करने वाली चीजों को अनदेखा करना
- किए जाने वाले कार्य की योजना बनाना
- स्कूल के काम में अपनी गलतियाँ ढूँढ़ना
- अपना निर्णय लेना और योजना में परिवर्तन के अनुसार स्वयं को ढालना
- अपने विचारों और भावनाओं को विनियमित करना ताकि अपना ध्यान केंद्रित किया जा सके एवं अपने व्यवहार को नियंत्रित किया जा सके।

कभी-कभार हम अपने इग्जेक्यूटिव फंगक्शन में मुश्किलों का सामना कर सकते हैं, विशेषकर तब जब हम थकान, भूख या तनाव से पीड़ित हों।

इग्जेक्यूटिव फंगक्शन में मुश्किलों का सामना करना

आप ऐसा महसूस कर सकते हैं कि आपके बच्चे को अन्य बच्चों की तुलना में इन कौशलों को सीखने में अधिक मदद की आवश्यकता है। ऐसा हो सकता है कि वे:

- आसानी से विचलित हो जाते हैं
- किए जाने वाले कार्यों को व्यवस्थित करने और योजना बनाने में कठिनाई महसूस करते हैं
- निर्देशों का पालन करने या स्कूल के लिए तैयार होना जैसे दैनिक कार्यों में मुश्किल का सामना करते हैं
- बिना सोचे-समझे कार्य करते हैं और कभी-कभार दूसरों को परेशान करते हैं
- सामाजिक संबंधों या दूसरों के साथ खेलने में मुश्किल का सामना करते हैं
- किए जाने वाले कार्यों के लिए आसानी से भाव विह्वल हो जाते हैं।





अपने बच्चे के इग्जेक्यूटिव फंगक्शन विकसित करने में मदद के लिए आपके लिए कुछ सुझाव

- संक्षिप्त, आसानी से समझ में आने वाले निर्देश देना।
- बड़े कार्यों को छोटे चरणों में विभाजित करना।
- घर पर नियमित दिनचर्या का पालन करना ताकि बच्चे को दैनिक गतिविधियों की योजना बनाने और उन्हें करने में मदद मिल सके।
- अपने बच्चे को कार्यों के बारे में बताने के लिए चित्रों, चरण-दर-चरण सूचियों या चार्ट का उपयोग करना।
- बड़े बच्चों के लिए, समयसारिणी, डायरी या डिजिटल रिमाइंडर का उपयोग करना।
- मुश्किल कामों के दौरान ब्रेक लेना – ब्रेक लेने और चहलकदमी करने से कुछ बच्चों को मुश्किल कार्यों को पूरा करने में मदद मिलती है।
- अपने बच्चे के प्रयासों की प्रशंसा करना और उसे पुरस्कृत करना।
- अपने बच्चे के साथ पहेलियाँ, बिल्डिंग ब्लॉक और कार्ड या बोर्ड गेम जैसे खेल खेलना जो इन कौशलों को विकसित करने में उनकी मदद करता है।

यह पता लगाने में कुछ समय लग सकता है कि किस चीज़ से आपके बच्चे को सर्वोत्तम परिणाम प्राप्त हो सकता है।

यह याद रखें, अपने इग्जेक्यूटिव फंगक्शन को बनाने और लगातार विकसित करने के लिए आपके बच्चे को आपकी बहुत मदद और प्रशंसा की आवश्यकता होती है।

संसाधन:

[इग्जेक्यूटिव फंगक्शन | द किड्स रिसर्च इंस्टीट्यूट - कोलैब](#)