



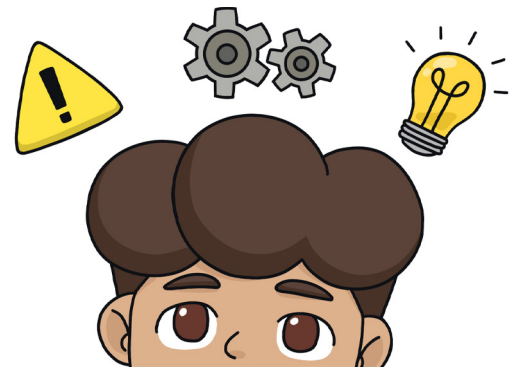
ध्यान देने की क्षमता, विनियमन और एकाग्रता से क्या तात्पर्य है?

सारांश

- ध्यान देने की क्षमता और एकाग्रता से हमें किसी गतिविधि पर ध्यान केंद्रित करने और विचलित न होने में मदद प्राप्त होती है।
- विनियमन से तात्पर्य अपनी भावनाओं को समझने और व्यवहार को संचालित करने की क्षमता से है।
- यदि आप अपने बच्चे के ध्यान देने की क्षमता, विनियमन और एकाग्रता कौशल के बारे में चिंता महसूस करते हैं, तो अपने बच्चे के शिक्षक, डॉक्टर या अन्य स्वास्थ्य पेशेवरों से इस बारे में बात करें।

ध्यान देने की क्षमता एवं एकाग्रता

ध्यान देने की क्षमता और एकाग्रता से तात्पर्य किसी विशेष गतिविधि पर ध्यान केंद्रित करने में सक्षम होने और विचलित हुए बिना अपना ध्यान उसी चीज़ पर केंद्रित करने से है। किसी विशेष गतिविधि पर ध्यान केंद्रित करने में सक्षम होने से बच्चों को उस कार्य को सीखने या पूरा करने में प्रयासरत रहने में मदद मिलती है। ध्यान देने की क्षमता से निर्देशों की कड़ी का पालन करने में भी मदद मिलती है, जैसे 'अपना लंच और हैट अपने स्कूल बैग में रखें, फिर अपने जूते पहनें'।



विनियमन

'स्व-नियमन' से तात्पर्य अपनी भावनाओं को समझने और व्यवहार को संचालित करने की क्षमता से है। हम कभी-कभार अपनी भावनाओं या अपने कार्यों से भाव विह्वल महसूस कर सकते हैं। स्व-नियमन सीखने में समय लगता है और दूसरों की मदद की आवश्यकता होती है।

वयस्क अपने बच्चों के साथ रहकर उन्हें उनकी भावनाओं को समझने में मदद कर सकते हैं जिसके परिणामस्वरूप बच्चे अपनी भावनाओं और व्यवहार को विनियमित करना सीखते हैं। इसे 'सह-विनियमन' कहा जाता है। ऐसे बच्चे जो ध्यान देने, विनियमन और एकाग्रता संबंधी मुश्किलों का सामना करते हैं, उन्हें अन्य बच्चों की तुलना में सह-विनियमन में अधिक मदद की आवश्यकता हो सकती है।

आप सह-विनियमन में निम्नलिखित तरीकों से मदद प्रदान कर सकते हैं:

- अपने बच्चे के भाव विह्वल क्षणों में उनके साथ रहना
- उनके भावों को बताने या वर्णित करने में मदद प्रदान करना
- उनके साथ चुपचाप बैठना ताकि उन्हें यह पता लगे कि आप उनकी फिक्र करते हैं
- अपनी भावनाओं से निपटने के लिए उन्हें सहायक तरीके बताना, जैसे अपने शरीर को हिलाना, ब्रेक लेना, बात करना या चित्र बनाना।

कुछ बच्चों को गले लगना पसंद होता है। कुछ अन्य बच्चे अपने भाव विह्वल क्षणों में आपका आस-पास होना चाह सकते हैं।



ध्यान देने, विनियमन और एकाग्रता में मुश्किलों का सामना करना

जो बच्चे इन कौशलों में मुश्किलों का सामना करते हैं, वे:

- आसानी से विचलित हो सकते हैं, विशेषकर किसी चुनौतीपूर्ण कार्य को पूरा करते समय
- अपने द्वारा किए जाने वाले कार्यों को याद रखने में मुश्किल का सामना करते हैं
- सामाजिक कौशल सीखने और मित्र बनाने में मुश्किल का सामना करते हैं
- अपनी भावनाओं को समझने और अपने व्यवहार को संचालित करने में मदद की आवश्यकता रखते हैं
- कार्य करते समय अधिक ब्रेक लेना पसंद करते हैं
- एक कार्य के बदले दूसरे कार्य को करने में मुश्किल महसूस करते हैं, विशेषकर यदि अपनी पसंद का कार्य छोड़कर कोई अन्य कार्य करना पड़े
- नियमित दिनचर्या के कार्यों जैसे स्कूल के लिए तैयार होने के लिए योजना बनाने में भी मदद की आवश्यकता रखते हैं
- आराम करने और सोने में परेशानी महसूस करते हैं।

यह याद रखें, बच्चों द्वारा कभी-कभार ध्यान देने, एकाग्रता और विनियमन में मुश्किल का सामना करना सामान्य बात है।

यदि आपको ऐसा प्रतीत होता है कि आपके बच्चे की ध्यान देने की क्षमता, विनियमन और एकाग्रता कौशल निम्नलिखित क्षेत्रों को प्रभावित कर रहा है, तो अपने बच्चे के शिक्षक, GP या अन्य स्वास्थ्य पेशेवर से बात करें:

- सीखने की क्षमता
- स्वास्थ्य एवं कल्याण
- दूसरों के साथ संबंध