



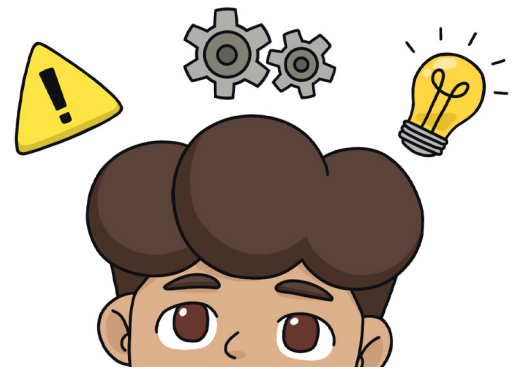
ਧਿਆਨ, ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਕੀ ਹੈ?

ਸਾਰ

- ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਟਕਣਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਨਿਯੰਤਰਣ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਧਿਆਨ, ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ

ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ - ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖਣਾ - ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਟਕਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਕੋਈ ਕੰਮ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ। 'ਆਪਣਾ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਟੇਪੀ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਜੁੱਤੇ ਪਾਓ' ਵਰਗੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



ਨਿਯੰਤਰਣ

'ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਣ' ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਦੁਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਵੀ।

ਬਾਲਗ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ 'ਸਹਿ-ਨਿਯੰਤਰਣ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ, ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸਹਿ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਹਿ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਹਬਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦੇਣ ਜਾਂ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਪਚਾਪ ਬੈਠਣਾ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਮਦਦਗਾਰ ਤਰੀਕੇ ਦੇਣਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ, ਬੈਕ ਲੈਣਾ, ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਉਣਾ।

ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁਣ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨੇੜੇ ਹੋ।

ਧਿਆਨ, ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਭਟਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
- ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਇੱਕ ਕੰਮ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਕੰਮ ਵੱਲ ਬਦਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ
- ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਰਗੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਧਿਆਨ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ, ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੇ ਹੁਨਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:

- ਸਿੱਖਣਾ
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ।