



व्यवहार संबंधी विकार का उपचार

व्यवहार संबंधी विकार
क्या होते हैं और इनका
उपचार कैसे हो सकता
है?

व्यवहार संबंधी विकार क्या होते हैं?

. ये बहुत **गंभीर** और/अथवा **लंबे समय**

से चले (व्यवहार संबंधी) आवेग होते हैं

जिसके कारण बच्चा **दुखी, गुस्से में या फिर**

आक्रामक रूप में दिखाई दे सकता है।



इसके लिए क्या किया जा सकता है?

पहचान करें

1. व्यवहार संबंधी आवेग का **मूल कारण**
2. उस आवेशकारी व्यवहार को **शुरू करने वाले कारण**
3. बिना इन्हें गंभीर रूप दिये इसके **उपचार करने के तरीके**



झुंझलाहट और भावनाओं के एकदम कोमल हो जाने में अंतर करना

झुंझलाहट उत्पन्न के कारण-

- इच्छा/ज़रूरत को बताने के लिए
- जाना-पहचाना व्यवहार – बच्चा तब करता है जब वह किसी चीज़ को पाना चाहता है।
- बच्चे की इच्छा/मांग पूरी न होने पर निराशा का महसूस होना
- भावनाओं पर अच्छा नियंत्रण न होना

भावनाओं का एकदम कोमल हो जाने के कारण-

- अत्यधिक भावुक होना
- तनाव और घबराहट का अत्याधिक होना
- मन में काफी समय से दबे हुए तनाव का एकदम बाहर आना

झुंझलाहट और भावनाओं के एकदम कोमल हो जाने में अंतर करना मुश्किल होता है, इसलिए स्वयं से कुछ प्रश्न पूछें-1

झुंझलाहट

- क्या बच्चे की किसी मांग को माना नहीं गया है?
- क्या बच्चे को कुछ ऐसा करने के लिए कहा गया जिसे वह नहीं करना चाहता है?
- क्या आपका बच्चा अपनी ओर दूसरों का ध्यान आकर्षित करने के लिए उनकी प्रतिक्रिया का इंतज़ार कर रहा है?



भावनाओं के एकदम कोमल हो जाना

- क्या उसे किसी प्रकार का तनाव था?
- क्या स्थितियों में अचानक परिवर्तन आया था?
- क्या उस दिन बहुत अधिक तनाव था?
- क्या बच्चा दूसरों की प्रतिक्रिया को देखे बिना ही उस प्रकार का व्यवहार कर रहा

व्यवहार संबंधी विकार की स्थिति में मैं क्या कर सकता हूँ ?

तैयारी और बचाव

शांत रहें

- घबराएँ नहीं
- आपकी शांत और ठहरी हुई आवाज़ बचने में मदद करेगी।



शुरुआती लक्षणों की पहचान करें

- बच्चे का ध्यान बंटाएँ
- उसे कुछ ऐसा काम करने को कहें जिससे वो शांत होकर उसमें व्यस्त हो जाये



उसकी मनोदशा में आए परिवर्तनों को स्वीकार करें

- बच्चे को आश्वस्त करने के लिए शांत आवाज़ में बात करें
- आप उन्हें समझते हैं, ऐसे उन्हें महसूस करवाएँ

मुझे मालूम है कि तुम परेशान हो

बच्चे के झुंझलाने पर क्या करें

- **बचाव** अपनी ज़रूरत को बताने में उनकी मदद करें।
उन्हें ये भी सिखाएँ कि किस प्रकार अपनी ज़रूरत को बताने के लिए इशारों का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- **समस्या को शुरू में ही रोक दें:** परेशानी भरे उन पलों में बच्चे को **अन्य काम में व्यस्त** करने के लिए कुछ दूसरा काम दिया जा सकता है।
- उनके झुंझलाहट भरे व्यवहार की ओर ध्यान न दें
(केवल उन पलों को छोड़कर जब बच्चे का इस प्रकार का व्यवहार उनके लिए कोई जोखिम न खड़ा कर दे)
- उस समय आप **हिम्मत न छोड़ें** और न ही बच्चे को उसकी मनचाही वस्तु को रिश्वत के रूप में उसे दें।



तारीफ भरे शब्द
हर मुश्किल का
हल होते हैं!

तुमने बहुत अच्छी
तरह से बात की है!!



भावनाओं के एकदम से पसीजने की स्थिति में क्या करें

- बचाव –गलत मांगों, अत्याधिक तनाव और भावनाओं का अतिरेक, या कुछ भी जो उन्हें उत्तेजित कर सकता है, को न मानें-उन्हें किसी शांत स्थान पर ले जाएँ

- परेशानी को शुरू में ही रोक देना: मन को शांत करने वाली किसी तकनीक का अभ्यास करें *(कोई भी भावनाओं वाला खिलौना या संगीत को सुनना)*

- आपके बच्चे को किसी अलग जगह पर शांत होने के लिए कुछ देर के लिए अकेला भी छोड़ा जा सकता है *(केवल ऐसी आपातकालीन स्थितियों को छोड़कर जब भावनाओं का अतिरेक उनके जोखिम का कारण न बन जाये)*

बच्चे को शांत करने के लिए कुछ ऐसा करें जिसके करने बच्चे की समस्या हल हो जाएगी।

आओ मिलकर तुम्हारी पसंद का कोई गाना गाते हैं।



जोखिम भरे व्यवहार के समय क्या नहीं करना चाहिए?



बच्चे की
आलोचना न
करें



उनके साथ
किसी प्रकार
की बहस न करें



इस मुश्किल की
घड़ी में उन्हें अच्छे
व्यवहार के बारे में
न सिखाएँ

बच्चे के साथ ही दूसरों की सुरक्षा के प्रति भी जागरूक रहें
अगर किसी को भी चोट लगने की संभावना हो तब तुरंत कोई एक्शन लें!



आपातकालीन व्यवहार के समय क्या मुझे अपने बच्चे को अस्पताल लेकर जाना चाहिए ?

नहीं, बच्चों को शांत करने के लिए किसी प्रकार की दवाई देने से अक्सर उनमें उत्तेजित या परेशानी भरा व्यवहार देखा जा सकता है



यदि आपने बच्चे के व्यवहार को सुधारने के लिए किसी प्रकार की योजना का इस्तेमाल किया है और उसमें सफल नहीं हुए तब किसी किसी बाल-चिकित्सक से या मनोचिकित्सक से मिलें और उनसे सलाह लें।

सबसे पहली ज़रूरी बात, क्या आपका बच्चा सुरक्षित है?
क्या आप बच्चे की और दूसरों की सुरक्षा के बारे में जानते हैं
यदि किसी को भी चोट लगने का जोखिम हो तब या तो तुरंत किसी की मदद लें!

इस आपातकालीन व्यवहार के बाद क्या करें ?

जब बच्चा शांत हो जाये तब उससे इस घटना के बारे में बात करें।

वह भविष्य में क्या अच्छा कर सकता/सकती है, इस बारे में चर्चा करें।

उसके अच्छे व्यवहार के लिए कोई इनाम देने की व्यवस्था करें।



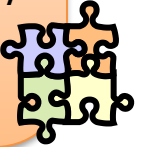
अमान्य व्यवहार, जैसे – किसी को मारना या चीज़ें तोड़ना आदि के बारे में बात करें

दीर्घकालीन योजना

संकेतों का इस्तेमाल करते हुए बातचीत की प्रक्रिया में सुधार करें



उन कामों को करने का अभ्यास करें जो उनकी मांगों के स्थान पर इस्तेमाल किए जा सकते हैं जैसे संवेदना वाले खिलौने, संगीत हेडफोन के इस्तेमाल से शोर में कमी आदि।



तनाव भरी स्थितियों में कमी लाएँ, जैसे

- भीड़ वाली जगहों से बचें
- काम के बीच में जल्दी-जल्दी ब्रेक दें



अच्छे व्यवहार जैसे किसी काम से पहले पूछना, अपनी चीज़ दूसरों को देना या बांटने को सिखाएँ, उन्हें करने और करने पर इनाम दें।

