सेलेक्टिव म्यूटिज़्म वाले बच्चों की मदद कैसे करें
"बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल पर माता-पिता की शिक्षा श्रृंखला"
शिक्षा ब्यूरो 2022

"सेलेक्टिव म्यूटिज़्म" क्या है?

सेलेक्टिव म्यूटिज़्म (SM) एक तरह का चिंता संबंधी विकार है। SM वाले लोग कुछ स्थितियों में बात कर सकते हैं और सामान्य रूप से संचार कर सकते हैं (जैसे, घर पर या परिवार के करीबी सदस्यों के साथ), लेकिन वे कुछ सामाजिक स्थितियों में बोलने में असमर्थ होते हैं (जैसे, स्कूल में शिक्षकों या घर पर अजनबियों का सामना करते समय), जो उनकी शिक्षा या समाजीकरण को प्रभावित करता है

वे सामान्य रूप से परिचित वातावरण में बात कर सकते हैं (जैसे, घर पर), लेकिन कुछ सामाजिक स्थितियों में (उदाहरण के लिए, स्कूल या दोस्तों के ग्रुप में), वे इस प्रकार कार्य कर सकते हैं:

✧ दूसरों से बात नहीं कर पाते

✧ फुसफुसाकर एक या दो शब्दों के साथ जवाब देने की कोशिश करना

✧ मौखिक संवाद की बजाये अनमने ढंग से या सिर हिलाकर , चेहरे के भावों और मुद्राओं से बातचीत करते है

✧ शर्मीला, आश्रित और अन्तर्मुखी

✧ जब उन्हें पता चले कि कोई व्यक्ति उन्हें देख रहा है या उनके पास आ रहा है तो अचानक प्रतिक्रिया देना या स्थिर हो जाना

माता-पिता की भूमिका

यदि मुझे संदेह है कि मेरे बच्चे को SM हुआ है, तो मुझे...

- अपने बच्चे के लिए जल्द से जल्द मनो-चिकित्सा परामर्श और आकलन प्राप्त करें, ताकि उसके लिए उपयुक्त उपचार और सहायता प्रशिक्षण की व्यवस्था की जा सके
- उपयुक्त सहायता सेवाओं की व्यवस्था के लिए विशेष शिक्षात्मक आवश्यकता समन्वयक (SENCO), कक्षा अध्यापक, विद्यालय की मार्गदर्शन टीम या विद्यालय के सामाजिक कार्यकर्ता के साथ संपर्क आरंभ करें

मेरे बच्चे के SM होने का आकलन किए जाने के बाद, मुझे...

- सुझाई गई उपचार योजना को शुरू करने में स्वास्थ्य पेशेवरों के साथ सहयोग करें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि मेरे बच्चे को वह उपचार मिले जिसकी उसे आवश्यकता है और परामर्श के अनुसार दवा ले (यदि लागू हो)
- मेरे बच्चे की विशेष शिक्षात्मक आवश्यकताओं के बारे में जल्द से जल्द स्कूल को जानकारी प्रदान करने की पहल करें, उपयुक्त सहायता सेवाओं की व्यवस्था के लिए विद्यालय को अपनी मनो-चिकित्सा रिपोर्ट पास करना शामिल है
- मेरे बच्चे के शिक्षा और समायोजन की स्थिति को समझने के लिए स्कूल मार्गदर्शन टीम या स्कूल सामाजिक कार्यकर्ता, SENCO, छात्र सहायता टीम, कक्षा शिक्षक और विषय शिक्षक के साथ संपर्क बनाए रखें; और यदि आवश्यक हो तो संयुक्त रूप से उपयुक्त समर्थन कार्यनीतियों पर चर्चा करें

आपके बच्चे की सहायता करते समय निम्नलिखित रणनीतियों पर विचार किया जा सकता है:

सामाजिक और संपर्क

- एक खुला और सकारात्मक सामाजिक वातावरण तैयार करें और अपने बच्चे के लिए एक अच्छा उदाहरण स्थापित करें, उदाहरण के लिए, माता-पिता यह दिखाने के लिए पहल करते हैं कि दूसरों से कैसे बात करें, और कैसे आत्मविश्वास से और बेधड़क तरीके से बातचीत में शामिल हों, आदि।
- अपने बच्चे को सामाजिक वातावरण में देखभाल और समझदार रवैये के साथ उत्तरोत्तर प्रतिक्रिया करने के लिए प्रोत्साहित करें
- परिवार या दोस्तों से अपने बच्चे को सभाओं में उपयुक्त निजी स्थान देने के लिए कहें और अपने बच्चे को बातचीत में भाग लेने या दूसरों के साथ बातचीत करने की कोशिश तभी करने दें, जब वह खुद को तैयार महसूस करे, और दूसरों के सामने अपने बच्चे को "बात नहीं कर रहा" के रूप में लेबल करने से बचें

- सामाजिक स्थितियों में अपने बच्चे की चिंता के स्तर में शामिल हों। यदि आप देखते हैं कि उसकी शारीरिक भाषा (जैसे उसका सिर नीचा करना, झुका हुआ सा रहना , आदि) चिंता के बढ़ते स्तर को दर्शाती है, आपको अपने बच्चे को बोलने के लिए मजबूर करने से बचना चाहिए
- अपने बच्चे को जवाब देने के लिए पर्याप्त प्रतीक्षा समय प्रदान करें, और समय से पहले दखल देने या अपने बच्चे के लिए बोलने से बचें
- माता-पिता उन सवालों को आसान बना सकते हैं जिनका आपके बच्चों को जवाब देना है, उदाहरण के लिए, अपने बच्चों को प्रतिक्रिया देने में मदद करने के लिए खुले प्रश्नों को बहुविकल्पीय प्रश्नों में बदलना (जैसे कि "क्या आप संतरे का रस, नींबू की चाय या कुछ और पीना चाहते हैं?") जब वे दूसरों के साथ संवाद करते हैं या सामाजिक गतिविधियों में भाग लेने की कोशिश करते हैं तो माता-पिता को अपने बच्चों (शाब्दिक या गैर-शाब्दिक) की प्रशंसा करनी चाहिए

दैनिक प्रशिक्षण

- अपने बच्चे को खुद को मौखिक रूप से अधिक बार व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें, और मौखिक अभिव्यक्ति कौशल और आत्मविश्वास का निर्माण करने में उनकी मदद करें
- अपने बच्चे को परिचित वातावरण में अपने साथियों के साथ मिलने के लिए और अधिक अवसर प्रदान करने के लिए घर पर खेलने के लिए साथियों को आमंत्रित करें और कम मौखिक संपर्क की आवश्यकता वाली गतिविधियों से शुरू करें, जैसे मॉडल बनाना या क्ले बनाना, अपने बच्चे को अपनी ही आवाज सुनने की आदत डालें, जैसे, बातचीत की वीडियो क्लिप देखना या घर पर अपने बच्चे के साथ बातचीत करना

समर्थन उपाय और कार्यनीतियाँ

सामान्य तौर पर, विद्यालय अलग-अलग छात्रों की जरूरतों के अनुसार निम्नलिखित सहायता प्रदान कर सकते हैं:

विद्यालय समायोजन में छात्र की सहायता करना

- आवश्यक होने पर छात्र को उनकी चिंता को नियंत्रित करने के लिए समय और स्पेस दें
- उन गतिविधियों का अन्वेषण करें जो छात्र को दूसरों के साथ आराम से बातचीत करने में मदद करती हैं, और उपयुक्त होने पर इन गतिविधियों में छात्र को शामिल करें
- छात्र को उसके सामाजिक , और भावना प्रबंधन और समस्या-समाधान कौशल को सुधारने के लिए और उसकी क्षमता और आत्मविश्वास की भावना को मजबूत करने के लिए समूह प्रशिक्षण या व्यक्तिगत परामर्श प्रदान करें ,
- छात्र के साथ एक स्थिर संबंध स्थापित करने के लिए और उसके साथ आपसी विश्वास का एक रिश्ता बनाने के लिए नियुक्त शिक्षकों और मार्गदर्शन कर्मियों की व्यवस्था करें । छात्र को जरूरत पड़ने पर सहायता प्रदान करें या स्कूल में छात्र के लिए एक सहायता नेटवर्क स्थापित करें

शिक्षक और साथियों के साथ जुड़ने और संवाद करने में छात्र की मदद करना

- एक सुरक्षित और मैत्रीपूर्ण शिक्षा कावातावरण तैयार करें, गैर-शाब्दिक गतिविधियों या दैनिक कक्षा की दिनचर्या के माध्यम से छात्र और शिक्षक के बीच संपर्क बढ़ाएँ , और उसके मौखिक संपर्क को बढ़ाने के लिए नींव तैयार करें
- छात्र की देखभाल के लिए पहल करें, आराम से और स्वाभाविक स्वर में उसके साथ संवाद करें और, और आपसी विश्वास का रिश्ता कायम करें
- छात्र की उसके सकारात्मक व्यवहार और सभी पहलुओं में प्रयासों के लिए प्रशंसा करें , और छात्रों की असहज भावनाओं और मूक स्थिति को नकारने या उनकी आलोचना करने से बचें
- ज़रूरतमंद छात्र की मदद करने के लिए मित्रवत और सहायक साथियों की व्यवस्था करें। उसे सामाजिक दायरे को बनाने में मदद करें, और कक्षा से सम्बद्ध छात्र की भावना को मजबूत करें
- छात्र को आत्म-विश्राम के तरीके सिखाएं और छात्र को सुझाव दें कि जब आवश्यक हो तो उनका उपयोग करें

सीखने की गतिविधियों में छात्र को शामिल करना

- छात्र की स्थिति और योग्यता के अनुसार अपेक्षाओं को समायोजित करें, सीखने की गतिविधियों , प्रश्न प्रारूप और प्रतिक्रिया की आवश्यकता में समायोजन करें , और छात्र की सहभागिता को उत्तरोत्तर बढायें। छात्र की चिंता और सीखने की गतिविधियों के दबाव
- को कम करने के लिए छात्र को दूसरों के साथ अलग-अलग तरीकों से संवाद करने की अनुमति दें(जैसे कि हां/नहीं के सवालों के जवाब में सिर हिलाकर या घुमाकर संवाद) सवाल पूछने से पहले अग्रिम सूचना दें या अन्य छात्रों को पहले प्रश्नों के उत्तर देने दें, ताकि जरूरतमंद छात्र को अपने उत्तरों की तैयारी के लिए पर्याप्त समय मिल सके, और छात्र द्वारा प्रश्नों के उत्तर (शाब्दिक या गैर-शाब्दिक) देने के बाद सराहना और प्रोत्साहन व्यक्त करें और समूह गतिविधियों की व्यवस्था करते समय, अपनी सहभागिता को बढ़ाने के लिए छात्र परिचितों और भरोसेमंद सहपाठियों के साथ काम कर सकता है
- छात्र के दबाव को कम करने के लिए उसकी जरूरतों (जैसे मौखिक अभिव्यक्ति पर) के अनुसार गृहकार्य की व्यवस्था करें
- छात्रों की आवश्यकताओं और पेशेवरों के सुझावों के अनुसार विशेष परीक्षा व्यवस्था प्रदान करें

समर्थन और गृह-विद्यालय सहयोग को मजबूत करना

- आवश्यकता पड़ने पर गंभीर कठिनाइयों वाले छात्रों को ज्यादा सहायता सेवाएं प्रदान करना, जैसे व्यक्तिगत शिक्षण योजना तैयार करना, नियमित समीक्षा और अनुवर्ती कार्यवाही करना
- विद्यालय, माता-पिता और विशेषज्ञ (जैसे स्वास्थ्य सेवा विशेषज्ञ, सामाजिक कार्यकर्ता, मनोवैज्ञानिक, आदि) के बीच घनिष्ठ सहयोग और संपर्क बनाए रखना

उपयोगी वेबसाइटें
शिक्षा ब्यूरो

शिक्षा ब्यूरो का होमपेज	**"SENSE"** एकीकृत शिक्षा और विशेष शिक्षा सूचना ऑनलाइन सूचना	**"Mental Health @School"** छात्र मानसिक स्वास्थ्य सूचना ऑनलाइन
एकीकृत शिक्षा के लिए संपूर्ण विद्यालय दृष्टिकोण पर संचालन मार्गदर्शिका	मानसिक बीमारी वाले छात्रों को समझने और उनकी सहायता करने पर शिक्षक संसाधन पुस्तिका	

स्वास्थ्य विभाग

बाल मूल्यांकन सेवा	छात्र स्वास्थ्य सेवा
समाज कल्याण विभाग	**सामाजिक सेवा की हाँग काँग परिषद**

पूछताछ के लिए टेलीफोन नंबर

शिक्षा ब्यूरो

विशेष शिक्षा के बारे में सामान्य पूछताछ	3698 3957

अस्पताल प्राधिकरण

अस्पताल प्राधिकरण मानसिक स्वास्थ्य प्रत्यक्ष (24 घंटे)	2466 7350

स्वास्थ्य विभाग

बाल मूल्यांकन सेवा	2246 6659
छात्र स्वास्थ्य सेवा	2349 4212

समुदाय संसाधन और हेल्पलाइन