

टॉरेट सिंड्रोम से पीड़ित बच्चों की मदद कैसे करें

"बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल पर माता-पिता के लिए शिक्षा श्रृंखला"

शिक्षा ब्यूरो 2022

"टॉरेट सिंड्रोम" क्या है?

टॉरेट सिंड्रोम (TS) एक न्यूरोडेवलपमेंटल डिसऑर्डर है। TS वाले लोगों की मांसपेशियों में अचानक, संक्षिप्त, दोहराव और अनैच्छिक पेशी-संकुचन होते हैं, जिन्हें मुख्य रूप से मोटर पेशी-संकुचन (जैसे पलक झपकना, सिकोड़ना और सिर हिलाना) और मौखिक पेशी-संकुचन (जैसे कि घुरघुराना, गला साफ करना और अचानक से शब्द बोलना) के रूप में वर्गीकृत किया जाता है

TS वाले लोग आमतौर पर बचपन में उपरोक्त लक्षणों का विकास करते हैं। पेशी-संकुचन का उनके दैनिक जीवन पर निम्नलिखित प्रभाव पड़ सकता है:

- ✧ शारीरिक थकान या दर्द
- ✧ सीखने पर ध्यान केंद्रित करने में परेशानी
- ✧ लिखने में परेशानी, खासकर जब लंबे समय तक लिखने की आवश्यकता होती है
- ✧ सामाजिक परेशानियाँ
- ✧ निम्न आत्म-छवि
- ✧ भावनात्मक अशांति
- ✧ थकान और तनाव के समय में पेशी-संकुचन की स्थिति और भी खराब हो सकती है

माता-पिता की भूमिका

यदि मुझे संदेह है कि मेरे बच्चे को TS 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 TS से पीड़ित होने का आकलन करने के बाद, मुझे...

- सुझाई गई उपचार योजना को शुरू करने में स्वास्थ्य पेशेवरों के साथ सहयोग करें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपके बच्चे को वह उपचार मिले जिसकी उसे आवश्यकता है और परामर्श के अनुसार दवा लें (यदि लागू हो)
- अपने 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 उसकी मनो-चिकित्सा रिपोर्ट पास करना शामिल है
- मेरे बच्चे के शिक्षा और समायोजन की स्थिति को समझने के लिए विद्यालय 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

अपने बच्चे की सहायता करते समय निम्नलिखित कार्यनीतियों पर विचार किया जा सकता है

रोग का सकारात्मक प्रबंधन

- सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ अपने बच्चे को पेशी-संकुचन गतिविधि का सामना करने के लिए मार्गदर्शन करें, जैसे कि टॉरेट सिंड्रोम के बारे में अपने बच्चे की समझ को गहरा करने के लिए उसके साथ प्रासंगिक जानकारी देखें और उसके अनुकूल होने में उसकी मदद करें और उसकी परिस्थिति को स्वीकार करें
- अपने बच्चे को उसकी परिस्थितियों को समझने में दूसरों को मदद करना सिखाएं ताकि उनके समुदाय में एकीकृत हो सके। उदाहरण के लिए, दूसरों को उसके पेशी-संकुचन गतिविधि को कैसे समझाएं

भावना प्रबंधन

- अपने बच्चे को उसकी भावनाओं को संभालने के लिए उपयुक्त तरीके सिखाएं, जैसे गहरी सांस लेना या शरीर को आराम देने वाले व्यायाम आदि
- अपने बच्चे के साथ एक यथार्थवादी और व्यावहारिक कार्यक्रम तैयार करें, ताकि , घबराहट दूर करने के लिए बारी-बारी से सीखने,

आराम करने और गतिविधियों को किया जा सके

### शिक्षा का समर्थन और समायोजन

- आपके बच्चे के पेशी-संकुचन गतिविधि की स्थिति के आधार पर, काम को छोटे-छोटे कामों में बांटने में उसकी मदद करें और विभाजित कामों को एक-एक करके पूरा करें। उदाहरण के लिए, जब पेशी-संकुचन बार-बार हों तो कम काम करने की व्यवस्था करें
- अपने बच्चे को कक्षा के कार्यों और आकलन व्यवस्था को समझने में सहायता करें, और उसे प्रासंगिक व्यवस्थाओं को तय करने की प्रक्रिया में शिक्षकों के सामने अपनी राय व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें

### आत्मविश्वास निर्माण

- उसकी क्षमता विकसित करने में उसकी मदद करने के लिए अपने बच्चे की रुचियों और ताकत को जानें

### 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

- जब छात्र बहुत नर्वस और तनावपूर्ण महसूस करता है, तो उसे सुरक्षित और शांत जगह पर विश्राम और आराम करने दें
- कक्षाओं और विशेष कमरों सहित स्थानों में विशेष सीट की व्यवस्था करें
- छात्र को उसकी क्षमता और स्थिति के अनुसार कक्षा की गतिविधियों में भाग लेने दें ताकि उस पर बहुत अधिक दबाव न पड़े
- छात्र को उसके सामाजिक और भावनात्मक प्रबंधन कौशल में सुधार के लिए समूह या व्यक्तिगत प्रशिक्षण प्रदान करें और उसके लिए प्रशिक्षण लक्ष्य के रूप में "पेशी-संकुचन की आवृत्ति को कम करने" को निर्धारित करने से बचें

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

- एक देखभाल करने वाली विद्यालय संस्कृति को सक्रिय रूप से विकसित करें। एक समावेशी दृष्टिकोण के साथ TS के साथ छात्रों की स्वीकृति की सुविधा के लिए TS को लेकर शिक्षकों और छात्रों की समझ को बढ़ाएं
- उसके सहपाठियों को मॉडल दें कि TS के साथ छात्र के पेशी-संकुचन का उचित तरीके से जवाब कैसे दें
- छात्र के पेशी-संकुचन को स्वीकार करें और जानबूझकर अनदेखा करें ताकि उसके तनाव और चिंता को कम किया जा सके
- छात्र के लिए कक्षा में सीखने या भावनात्मक समर्थन के लिए कुछ मददगार साथियों की व्यवस्था करें
- छात्र और उसके साथियों के बीच बातचीत को बढ़ावा देना, जैसे कि सहकर्मी-मध्यस्थ प्ले ग्रुप्स की व्यवस्था करना

#### सीखने की गतिविधियों में छात्र को शामिल करना

- शिक्षा कार्यनीतियों को अपनाना जैसे कामों को छोटे चरणों में तोड़ना और प्रमुख बिंदुओं पर प्रकाश डालना
- जरूरतमंद छात्र को शिक्षण नोट्स उपलब्ध कराएं
- लिखने के बजाय कंप्यूटर टाइपिंग का उपयोग करने के लिए छात्र को प्रशिक्षित करें
- छात्र के दबाव को कम करने के लिए उसकी जरूरतों के अनुसार गृहकार्य की व्यवस्था करें
- छात्रों की आवश्यकताओं एवं पेशेवरों के सुझावों के अनुसार विशेष परीक्षा व्यवस्थाएं उपलब्ध कराएं

#### समर्थन और गृह-विद्यालय सहयोग को मजबूत करना

- आवश्यकता पड़ने पर गंभीर कठिनाइयों वाले छात्रों को ज्यादा सहायता सेवाएं प्रदान करना, जैसे एक 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



#### समाज कल्याण विभाग



#### सामाजिक सेवा की हाँगाँग 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](#)

