

## **Cara Membantu Anak-anak dengan Sindrom Tourette** **“Seri Pendidikan Orang Tua Merawat Kesehatan Jiwa Anak”** Biro Pendidikan 2022

### **Apa itu "Sindrom Tourette"?**

Sindrom Tourette (*Tourette Syndrome/TS*) adalah gangguan perkembangan saraf. Otot orang dengan TS akan mengalami kedutan (*tics*) yang tiba-tiba, singkat, berulang dan tidak disengaja, yang terutama diklasifikasikan sebagai kedutan motorik (seperti berkedip, mengangkat bahu dan menggelengkan kepala) dan kedutan vokal (seperti mendengus, membersihkan tenggorokan dan tiba-tiba mengucapkan kata-kata).

Orang dengan TS biasanya mengembangkan gejala di atas pada anak usia dini. Kedutan ini mungkin memiliki dampak berikut pada kehidupan sehari-hari mereka:

- ✧ Kelelahan atau rasa sakit fisik
- ✧ Sulit berkonsentrasi saat belajar
- ✧ Kesulitan dalam menulis, terutama ketika perlu menulis dalam waktu yang lama
- ✧ Kesulitan sosial
- ✧ Citra diri rendah
- ✧ Gangguan emosi
- ✧ Kondisi kedutan mungkin memburuk pada saat stres dan tegang

### **Peran Orang Tua**

#### **Jika saya menduga anak saya menyandang TS, saya harus...**

- Minta konsultasi dan penilaian psikiatri untuk anak saya sedini mungkin, sehingga perawatan dan pelatihan dukungan yang tepat dapat diatur untuknya
- Memulai kontak dengan Koordinator Kebutuhan Pendidikan Khusus (*Special Educational Needs Coordinator/SENCO*), wali kelas, Tim Bimbingan Sekolah atau pekerja sosial sekolah untuk pengaturan layanan dukungan yang sesuai

#### **Setelah anak saya dinilai menyandang TS, saya harus...**

- Bekerja sama dengan ahli perawatan kesehatan dalam melakukan rencana perawatan yang disarankan untuk memastikan bahwa anak saya menerima perawatan yang dia butuhkan dan minum obat sesuai resep (jika ada)
- Mengambil inisiatif untuk memberikan informasi kepada sekolah tentang kebutuhan pendidikan khusus anak saya sedini mungkin, termasuk menyerahkan laporan psikiatrisnya ke sekolah untuk pengaturan layanan dukungan yang sesuai
- Menjaga komunikasi dengan Tim Bimbingan Sekolah atau pekerja sosial sekolah, SENCO, Tim Dukungan Siswa, wali kelas dan para guru mata pelajaran untuk memahami kondisi belajar dan penyesuaian anak saya; dan bersama-sama mendiskusikan strategi dukungan yang tepat jika perlu

#### **Strategi berikut dapat dipertimbangkan ketika mendukung anak Anda:**

##### **Pengelolaan Penyakit secara Positif**

- Bimbing anak Anda untuk menghadapi kedutandengan sikap positif, seperti mencari informasi yang relevan dengan anak Anda untuk memperdalam pemahaman mereka tentang Sindrom Tourette dan membantunya beradaptasi dan menerima kondisinya

- Ajari anak Anda untuk membantu orang lain memahami kondisinya untuk membantu mereka berintegrasi ke dalam masyarakat. Misalnya, bagaimana menjelaskan kedutannya kepada orang lain

### **Pengelolaan Emosi**

- Ajari anak Anda cara yang tepat untuk menangani emosinya, seperti pernapasan dalam atau latihan relaksasi tubuh, dll.
- Buat jadwal yang realistis dan praktis dengan anak Anda, sehingga belajar, istirahat, dan aktivitas dapat dilakukan secara bergantian untuk menghilangkan kegugupan

### **Dukungan Pembelajaran dan Penyesuaian**

- Bergantung pada kondisi kedutan anak Anda, bantu dia untuk membagi pekerjaan menjadi tugas-tugas yang lebih kecil dan menyelesaikannya satu per satu. Misalnya, atur lebih sedikit pekerjaan yang harus diselesaikan ketika kedutan sering terjadi
- Bantu anak Anda untuk memahami fungsi ruang kelas dan bantuan penilaian, dan dorong dia untuk mengungkapkan pendapatnya kepada guru dalam proses memutuskan pengaturan yang relevan

### **Membangun kepercayaan diri**

- Jelajahi minat dan kekuatan anak Anda untuk membantunya mengembangkan potensinya

### **Langkah dan Strategi Dukungan**

Secara umum, sekolah dapat memberikan dukungan berikut sesuai dengan kebutuhan masing-masing siswa:

### **Membantu Siswa dalam Penyesuaian Sekolah**

- Ketika siswa merasa sangat gugup dan stres, biarkan dia beristirahat dan bersantai di tempat yang aman dan tenang
- Atur tempat duduk khusus di beberapa tempat termasuk ruang kelas dan ruang khusus
- Biarkan siswa berpartisipasi dalam kegiatan kelas sesuai dengan kemampuan dan kondisinya untuk menghindari terlalu banyak tekanan
- Berikan pelatihan berkelompok atau individu bagi siswa yang membutuhkan untuk meningkatkan keterampilan pengelolaan sosial dan emosinya, dan hindari menetapkan “mengurangi frekuensi kedutan” sebagai tujuan pelatihan untuknya

### **Membantu Siswa Bergaul dan Berkomunikasi dengan Guru dan Teman Sebaya**

- Tumbuhkan budaya sekolah yang peduli secara aktif. Tingkatkan pemahaman guru dan siswa tentang TS untuk memfasilitasi penerimaan siswa penyandang TS dengan sikap inklusif
- Contohkan kepada teman sekelasnya bagaimana menanggapi kedutan siswa penyandang TS dengan tepat
- Terimalah dan dengan sengaja abaikan kedutan siswa untuk mengurangi stres dan kecemasannya
- Atur agar beberapa rekan sebaya yang mau membantu memberikan dukungan belajar atau emosi di kelas untuk siswa tersebut

- Dorong interaksi antara siswa dan teman-teman sebayanya, seperti membuat kelompok bermain yang dimediasi oleh teman sebaya

### **Melibatkan Siswa dalam Kegiatan Belajar**

- Terapkan strategi pengajaran seperti memecah tugas menjadi langkah-langkah yang lebih kecil dan menyoroti poin-poin utama
- Berikan catatan pengajaran untuk siswa yang membutuhkan
- Latih siswa yang memerlukan untuk mengetik dengan komputer dan bukan menulis
- Berikan bantuan untuk pekerjaan rumah sesuai dengan kebutuhan siswa untuk mengurangi tekanannya
- Berikan pengaturan ujian khusus sesuai dengan kebutuhan siswa dan saran dari para tenaga profesional

### **Memperkuat Dukungan dan Kerjasama Rumah-Sekolah**

- Berikan layanan dukungan intensif kepada siswa dengan kesulitan serius sesuai kebutuhan, seperti merumuskan Rencana Pembelajaran Individu, melakukan tinjauan dan tindak lanjut rutin
- Jaga kolaborasi dan komunikasi yang erat antara sekolah, orang tua dan para tenaga profesional (seperti ahli perawatan kesehatan, pekerja sosial, psikolog, dll.)

### **Situs Web yang Berguna**

#### **Biro Pendidikan**



[Beranda Biro Pendidikan](#)



[Informasi Daring Tentang Pendidikan Terpadu dan Pendidikan Khusus “SENSE”](#)



[“Mental Health @School” Informasi Daring Kesehatan Jiwa Siswa](#)



[Panduan Operasi Pendekatan Seluruh Sekolah untuk Pendidikan Terpadu](#)



[Buku Pegangan Sumber Daya Guru tentang Memahami dan Mendukung Siswa dengan Gangguan Kejiwaan](#)

**Departemen Kesehatan**



**Layanan Penilaian Anak**



**Layanan Kesehatan Siswa**

**Departemen Kesejahteraan Sosial**



**Dewan Layanan Sosial Hong Kong**



**Nomor Telepon untuk Mengajukan Pertanyaan  
Biro Pendidikan**

Pertanyaan Umum tentang Pendidikan Khusus

3698 3957

**Otoritas Rumah Sakit**

Otoritas Rumah Sakit Kesehatan Jiwa Langsung (24 jam)

2466 7350

**Departemen Kesehatan**

Layanan Penilaian Anak

2246 6659

Layanan Kesehatan Siswa

2349 4212

**Sumber Daya dan Saluran Bantuan Masyarakat**

