

सेलेक्टिव म्युटिज्म भएका बालबालिकाहरूलाई कसरी सहयोग गर्ने  
"बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल राख्ने आमाबाबुको लागि शिक्षा शृंखला  
शिक्षा ब्यूरो 2022

### "सेलेक्टिव म्युटिज्म" भनेको के हो?

सेलेक्टिव म्युटिज्म (SM) एक प्रकारको चिन्ता विकार हो। SM भएका मानिसहरूले केही परिस्थितिहरूमा (जस्तै, घरमा वा परिवारका घनिष्ठ सदस्यहरूसँग) सामान्य रूपमा कुरा गर्न र अन्तरक्रिया गर्न सक्छन्, तर तिनीहरू केही सामाजिक परिस्थितिहरूमा बोल्न असमर्थ हुन्छन् (जस्तै, स्कूलमा शिक्षकहरूसँग, वा घरमा अपरिचित व्यक्तिहरूको सामना गर्नुपर्दा), जसले उनीहरूको सिकने वा सामाजिककरणलाई असर गर्छ।

तिनीहरू सामान्य रूपमा परिचित वातावरणमा (जस्तै, घरमा) कुरा गर्न सक्छन् तर कुनै-कुनै सामाजिक परिस्थितिमा (जस्तै: विद्यालय वा साथीहरूको जमघटमा) तिनीहरूमा निम्न कुराहरू देखिन सक्छन्:

- ✧ अरूसँग कुरा गर्न असमर्थ
- ✧ सानो स्वरमा केवल एक वा दुई शब्दमा प्रतिक्रिया दिनु
- ✧ मौखिक कुराकानी गर्नुको सट्टा शिर निहुराएर वा हल्लाएर, अनुहारको भाव र इशाराद्वारा कुराकानी गर्नु
- ✧ लजालु, आश्रित र पछि हट्ने
- ✧ आफूलाई कसैले हेरिरहेको वा नजिक आइरहेको थाह पाउँदा एक्कासी प्रतिक्रिया देखाउने वा जम्ने

### आमाबाबुको भूमिका

यदि मलाई मेरो बच्चालाई SM छ भन्ने शंका छ भने, मैले...

- सकेसम्म चाँडै मेरो बच्चाको लागि मनोचिकित्सक परामर्श र मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ, ताकि उसको लागि उपयुक्त उपचार र सहयोग प्रशिक्षणको व्यवस्था गर्न सकियोस्
- विशेष शैक्षिक आवश्यकता संयोजक (SENCO), कक्षा शिक्षक, विद्यालय मार्गदर्शन टोली वा विद्यालय सामाजिक कार्यकर्तासँग उपयुक्त समर्थन सेवाहरूको व्यवस्थाका लागि सम्पर्क सुरु गर्नुपर्छ

मेरो बच्चालाई SM भएको मूल्याङ्कन गरिसकेपछि, मैले...

- मेरो बच्चाले आवश्यक उपचार पाउँछ र तोकिएबमोजिम औषधि लिन्छ (यदि लागू भएमा) भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्न सुझाव गरिएको उपचार योजना सञ्चालन गर्न स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरूसँग सहकार्य गर्नुहोस्
- उचित सहयोग सेवाको व्यवस्थाका लागि विद्यालयलाई बच्चाको मनोवैज्ञानिक रिपोर्ट पास गर्ने लगायत बच्चाको विशेष शैक्षिक आवश्यकताको जानकारी विद्यालयलाई उपलब्ध गराउन पहल गर्नुपर्छ
- मेरो बच्चाको सिकाइ र समायोजन अवस्था बुझ्न विद्यालय मार्गदर्शन टोली वा विद्यालय सामाजिक कार्यकर्ता, SENCO, विद्यार्थी समर्थन टोली, कक्षा शिक्षक र विषय शिक्षकहरूसँग संचार कायम राख्ने; र आवश्यक परेमा उपयुक्त समर्थन रणनीतिहरू संयुक्त रूपमा छलफल गर्नुपर्छ

तपाईंको बच्चालाई सहयोग गर्दा निम्न कुराहरू विचार गर्न सकिन्छ:

### संचार र भावना

- खुला र सकारात्मक सामाजिक वातावरणको विकास गर्नुहोस् र आफ्नो बच्चाको लागि राम्रो उदाहरण बसाल्नुहोस्। उदाहरणका लागि,

आमाबाबुले अरूसँग कसरी कुरा गर्ने र निर्धक्क र धाराप्रवाह कसरी कुराकानी गर्ने आदि प्रदर्शन गर्न अग्रसर हुन सक्छन्।

- आफ्नो बच्चालाई सामाजिक वातावरणमा हेरचाह गर्ने र विचारशील मनोवृत्तिको साथ उत्तरोत्तर प्रतिक्रिया दिन प्रोत्साहन दिनुहोस्
- जमघटहरूमा आफ्नो बच्चालाई उपयुक्त व्यक्तिगत स्थान दिन परिवार वा साथीभाइलाई आग्रह गर्नुहोस् र तपाईंको बच्चालाई तयार भएको महसुस हुँदा मात्र कुराकानी गर्ने वा अरूसित कुराकानी गर्ने कोसिस गर्न दिनुहोस् अनि आफ्नो बच्चालाई अरूको अगाडि "नबोल्ने" भनी लेबल नलगाउनुहोस्
- आफ्नो बच्चालाई सामाजिक परिस्थितिमा कतिको चिन्ता लागेको छ, त्यो हेर्नुहोस्। उसको शरीरको हाउभाउ (जस्तै, टाउको निहुराउनु, कुप्रो भएर बस्नु, आदि) द्वारा बढ्दो चिन्तालाई झल्काउने कुरा देख्नुभयो भने, तपाईंले आफ्नो बच्चालाई जबरजस्ती बोल्न नालगाउनुस्
- बच्चालाई जवाफ दिन प्रशस्त समय पर्खनुहोस् अनि समय नपुगी हस्तक्षेप नगर्नुहोस् वा बच्चाको लागि आफै नाबोल्नुहोस्
- आफ्ना बालबालिकाद्वारा जवाफ दिलाउन मद्दत गर्न बालबालिकाले जवाफ दिनुपर्ने प्रश्नहरूलाई आमाबाबुले सरल रूपमा प्रस्तुत गर्न सक्छन्, जस्तै: खुला प्रश्नहरूलाई बहुविकल्पीय प्रश्नहरूमा परिवर्तन गर्नुहोस् (जस्तै, "के तपाईं सुन्तलाको रस, कागतीको चिया वा अरू केही पिउन चाहनुहुन्छ?") मद्दत
- आमाबाबुले अरूसित कुराकानी गर्दा वा सामाजिक क्रियाकलापमा भाग लिँदा आफ्ना बालबालिकाको (मौखिक वा गैर-मौखिक) प्रशंसा गर्नुपर्छ

### दैनिक जीवन

- आफ्नो बच्चालाई मौखिक रूपमा धेरै पटक अभिव्यक्त गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्, र मौखिक अभिव्यक्ति कौशल र आत्मविश्वास बढाउन उनीहरूलाई मद्दत गर्नुहोस्
- आफ्नो बच्चालाई परिचित वातावरणमा आफ्ना साथीहरूसँग मिल्ने थप अवसरहरू प्रदान गराउन उसको साथीहरूलाई घरमा खेल्न आमन्त्रित गर्नुहोस् र नमूना बनाउने वा माटो बनाउने जस्ता कम मौखिक सञ्चार आवश्यक पर्ने गतिविधिहरू सुरुमा गर्न लगाउनुस्,
- तपाईंको बच्चालाई उसको आफ्नै आवाज सुन्ने बानी बसाउन दिनुहोस्, जस्तै, आफ्नो बच्चासँग घरमा गरेको कुराकानी वा अन्तरक्रियाको भिडियो क्लिप हेर्नुहोस्

### समर्थन उपाय र रणनीतिहरू

साधारणतया, विद्यालयहरूले व्यक्तिगत विद्यार्थीहरूको आवश्यकता अनुसार निम्न समर्थन प्रदान गर्न सक्छन्:

### विद्यार्थीलाई विद्यालय समायोजनमा सहयोग गर्ने

- विद्यार्थीलाई आवश्यक परेको बेला उनीहरूको चिन्ता नियन्त्रण गर्न ठाउँ र समय दिनुहोस्
- विद्यार्थीलाई अरूसित रमाइलो व्यवहार गर्न मद्दतमद्दत गर्ने क्रियाकलापहरू खोज्नुहोस् र उपयुक्त हुँदा विद्यार्थीलाई यस्ता क्रियाकलापमा समावेश गर्न लगाउनुस्
- विद्यार्थीलाई उसको सामाजिक र भावना व्यवस्थापन र समस्या समाधान गर्ने सीपहरू सुधार गर्न, र उसको क्षमता र आत्म-विश्वासको भावनालाई बलियो बनाउन सामूहिक प्रशिक्षण वा व्यक्तिगत परामर्श प्रदान गर्नुहोस्।
- विद्यार्थीसँग स्थिर सम्बन्ध स्थापित गर्न र उसँग पारस्परिक विश्वासको सम्बन्ध निर्माण गर्न तोकिएको शिक्षक वा मार्गदर्शन कर्मचारीहरूको व्यवस्था गर्नुहोस्। विद्यार्थीलाई यसको आवश्यकता पर्दा सहयोग प्रदान गर्नुहोस् वा विद्यालयमा विद्यार्थीको लागि समर्थन सञ्जाल स्थापना गर्नुहोस्

### विद्यार्थीलाई शिक्षक तथा साथीहरूसित घुलमिल हुन र कुराकानी गर्न मद्दतमद्दत गर्ने

- सुरक्षित र मैत्रीपूर्ण सिकाइ वातावरणको विकास गर्नुहोस्, गैर-मौखिक क्रियाकलाप वा दैनिक कक्षाको दिनचर्यामार्फत विद्यार्थी र शिक्षकहरूबीच अन्तरक्रिया बढाउनुहोस् र आफ्नो मौखिक सञ्चार बढाउनको लागि आधार निर्माण गर्नुहोस्

- विद्यार्थीको हेरचाह गर्न अग्रसर हुनुहोस्, तिनीसित सानो आवाज र स्वाभाविक स्वरमा कुराकानी गर्नुहोस् र आपसी भरोसाको सम्बन्ध स्थापित गर्नुहोस्
- सबै पक्षमा विद्यार्थीको सकारात्मक व्यवहार र प्रयासको प्रशंसा गर्नुहोस् र विद्यार्थीहरूको असहज भावना र मौन अवस्थाको बहिष्कार वा आलोचना नगर्नुहोस्
- खाँचोमा परेका विद्यार्थीलाई मदत गर्न मैत्रीपूर्ण र सहयोगी साथीहरूको प्रबन्ध मिलाउनुहोस्। उसलाई सामाजिक सर्कलहरू निर्माण गर्न मदत गर्नुहोस्, र विद्यार्थीको कक्षामा आबद्धताको भावनालाई बलियो बनाउनुहोस्
- विद्यार्थीलाई आफै आराम गर्ने तरिका सिकाउनुहोस् र आवश्यक परेको बेला विद्यार्थीलाई ती प्रयोग गर्न सुझाव दिनुहोस्

#### विद्यार्थीलाई सिकाइ क्रियाकलापमा संलग्न गराउने

- विद्यार्थीको अवस्था र क्षमताअनुसार अपेक्षाहरू समायोजन गर्नुहोस्, सिकने क्रियाकलापमा आवास बनाउनुहोस्, प्रश्नको ढाँचा र प्रतिक्रिया आवश्यकता, र क्रमिक रूपमा विद्यार्थीको सहभागिता बढाउनुहोस्। सिकाइ क्रियाकलापहरूमा विद्यार्थीको चिन्ता र दबाब कम गर्न विद्यार्थीसँग विभिन्न तरिकाले कुराकानी गर्न दिनुहोस् (जस्तै हो/होइन प्रश्नको जवाफमा टाउको निहुराए/हल्लाए)
- प्रश्न सोध्नु अघि अग्रिम सूचना दिनुहोस् वा अन्य विद्यार्थीहरूलाई पहिले प्रश्नहरूको जवाफ दिन दिनुहोस्। यसो गर्दा आवश्यकतामा परेका विद्यार्थीले आफ्नो जवाफको लागि तयारी गर्न पर्याप्त समय पाउँछन्। विद्यार्थीले प्रश्नहरूको जवाफ दिएपछि कृतज्ञता र प्रोत्साहन व्यक्त गर्नुहोस् (मौखिक वा गैर-मौखिक)
- सामूहिक क्रियाकलापहरूको प्रबन्ध मिलाउँदा विद्यार्थीले आफ्नो सहभागिता बढाउन परिचित तथा भरोसायोग्य सहपाठीहरूसित मिलेर काम गर्न सक्छन्
- विद्यार्थीको दबाब कम गर्नको लागि(जस्तै मौखिक अभिव्यक्तिमा) विद्यार्थीको आवश्यकता अनुसार गृहकार्यको व्यवस्था गर्नुहोस्
- विद्यार्थीको आवश्यकता र पेशेवरहरूको सुझाव अनुसार विशेष परीक्षाको व्यवस्था मिलाउनुस्

#### सहयोग र घर-विद्यालयको सहयोगलाई बलियो बनाउने

- आवश्यकता अनुसार गम्भीर कठिनाई भएका विद्यार्थीहरूलाई सघन सहयोग सेवा प्रदान गर्ने, जस्तै व्यक्तिगत सिकाइ योजना तयार गर्ने, नियमित समिक्षा र अनुगमन गर्ने
- विद्यालय, आमाबाबु र पेशेवरहरू (जस्तै स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरू, सामाजिक कार्यकर्ता, मनोवैज्ञानिकहरू आदि) बीच घनिभूत सहकार्य र सञ्चार कायम गर्नुहोस् ।

#### उपयोगी वेबसाइटहरू

##### शिक्षा ब्यूरो



शिक्षा ब्यूरोको गृहपृष्ठ



“SENSE” एकीकृत शिक्षा र विशेष शिक्षा सम्बन्धी जानकारी अनलाइन



“Mental Health @School” विद्यार्थीको मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी अनलाइन जानकारी



[एकीकृत शिक्षाको लागि सम्पूर्ण विद्यालय दृष्टिकोण बारे सञ्चालन गाइड](#)



[मानसिक रोगभएका विद्यार्थीलाई बुझ्ने र सहयोग गर्ने शिक्षकको लागि स्रोत पुस्तिका](#)

#### स्वास्थ्य विभाग



[बाल मूल्याङ्कन सेवा](#)



[विद्यार्थी स्वास्थ्य सेवा](#)

#### सामाजिक कल्याण विभाग



[सोधपुछका लागि टेलिफोन नम्बरहरू शिक्षा ब्यूरो](#)

विशेष शिक्षाको बारेमा सामान्य सोधपुछ

3698 3957

#### अस्पताल प्राधिकरण

अस्पताल प्राधिकरण मानसिक स्वास्थ्य प्रत्यक्ष (24 घण्टा)

2466 7350

#### स्वास्थ्य विभाग

बाल मूल्याङ्कन सेवा

2246 6659

विद्यार्थी स्वास्थ्य सेवा

2349 4212

#### सामुदायिक स्रोत र हेल्पलाइन

