

टुटे सिन्ड्रोम भएका बालबालिकाहरुलाई कसरी सहयोग गर्ने
"बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल राख्ने आमाबाबुको लागि शिक्षा शृंखला
शिक्षा ब्यूरो 2022

“टुटे सिन्ड्रोम” भनेको के हो?

टुटे सिन्ड्रोम (TS) एक स्नायु विकासात्मक विकार हो। TS भएका मानिसहरुको मांसपेशीमा अचानक, छोटो, दोहोरिने र अनैच्छिक टिक्स हुन्छ, जसलाई मुख्यतया मोटर टिक (जस्तै: झिम्कने, खुम्च्याउने र टाउको हल्लाउने) र स्वर टिक्स (जस्तै, घाँटी सफा गर्ने र अचानक शब्दहरु उच्चारण गर्ने) भनेर वर्गीकरण गरिएको हुन्छ।

TS भएका मानिसहरुलाई बाल्यकालमै अक्सर माथि उल्लिखित लक्षणहरु देखा पर्न सक्छन्। टिकले तिनीहरुको दैनिक जीवनमा निम्न प्रभाव पार्न सक्छ:

- ✧ शारीरिक थकान वा पीडा
- ✧ सिकनमा ध्यान दिन गाह्रो
- ✧ लेखनमा कठिनाई, विशेष गरी जब लामो समयसम्म लेख्न आवश्यक हुन्छ
- ✧ सामाजिक कठिनाई
- ✧ तल्लो आत्म-छवि
- ✧ भावनात्मक विचलन
- ✧ मानसिक चाप र तनावको समयमा टिक अवस्था झन् बिग्रन सक्छ

आमाबाबुको भूमिका

यदि मलाई मेरो बच्चालाई TS भएको शंका छ भने, मैले...

- सकेसम्म चाँडै 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 सेवाहरुको व्यवस्थाका लागि सम्पर्क सुरु गर्नुपर्छ

मेरो बच्चालाई TS भएको मूल्याङ्कन गरिसकेपछि, मैले...

- मेरोबच्चाले 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 मनोवैज्ञानिक रिपोर्ट पास गर्ने लगायत मेरो 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 रणनीतिहरु संयुक्त रूपमा छलफल गर्नुपर्छ

तपाईंको बच्चालाई सहयोग गर्दा निम्न कुराहरु विचार गर्न सकिन्छ:

रोगको सकारात्मक व्यवस्थापन

- आफ्नो बच्चालाई सकारात्मक मनोवृत्तिकासाथ टिक व्यवहारको सामना गर्न मार्गदर्शन गर्नुहोस्। जस्तै: टुटे सिन्ड्रोमबारे उनीहरुको समझलाई गहिरो बनाउन आफ्नो बच्चासँग सम्बन्धित जानकारी हेर्नुहोस् र उसलाई आफ्नो अवस्थाअनुसार छाँटकाँट गर्न र स्वीकार्न मद्दत गर्नुहोस्
- आफ्ना बच्चालाई तिनको अवस्था बुझ्न सिकाउनुहोस् र उनीहरुलाई समाजमा एकताबद्ध हुन मद्दत गर्नुहोस्। उदाहरणका लागि, कसरी अरूलाई आफ्नो टिक व्यवहार व्याख्या गर्ने

भावना व्यवस्थापन

- बच्चालाई उसको भावनालाई सम्हाल्ने उपयुक्त तरिकाहरु सिकाउनुहोस्। जस्तै: गहिरो श्वास वा शरीर आराम गर्ने व्यायाम आदि।

- आफ्नो बच्चासँग यथार्थपरक र व्यवहारिक कार्यतालिका तयार गरी काम गर्नुहोस्। यसो गर्दा सिकने, आराम गर्ने र क्रियाकलापहरू लाई वैकल्पिक तरिकाले गर्न सकिने हुँदा डरबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ

सिकाइ समर्थन र समायोजन

- आफ्नो बच्चाको टिक व्यवहारको अवस्थाको आधारमा उसलाई स-साना काममा विभाजन गर्न र एक पटकमा एक पटकमा विभाजित कार्यहरू पूरा गर्न उसलाई सहयोग गर्नुहोस्। उदाहरणका लागि, टिक्स बारम्बार हुँदा कम मात्रामा कार्य पूरा गर्ने प्रबन्ध मिलाउनुहोस्
- आफ्नो बच्चालाई कक्षा कोठा र मूल्याङ्कन आवासको कार्यहरू बुझ्न सहयोग गर्नुहोस्, र सम्बन्धित प्रबन्धहरू निर्णय गर्ने प्रक्रियामा शिक्षकहरूलाई आफ्नो राय व्यक्त गर्न उसलाई प्रोत्साहन दिनुहोस्

आत्म-विश्वासको निर्माण

- आफ्नो बच्चाको रुचि र सबल पक्षलाई उसको क्षमता विकास गर्न मद्दत गर्न अन्वेषण गर्नुहोस्

समर्थन उपाय र रणनीतिहरू

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

विद्यार्थीलाई विद्यालय समायोजनमा सहयोग गर्ने

- विद्यार्थीलाई असाध्यै डर र तनाव महसुस हुँदा उसलाई आराम गर्न दिनुहोस् र सुरक्षित र शान्त ठाउँमा आराम गराउनुस्
- कक्षा कोठा र विशेष कोठा लगायतका स्थानमा अति विशिष्ट आसनको व्यवस्था गर्नुहोस्
- विद्यार्थीहरूलाई उसको क्षमता र अवस्थाअनुसार कक्षाका क्रियाकलापहरूमा भाग लिन दिनुहोस् र उसलाई धेरै दबाव नदिनुहोस्
- आफ्नो सामाजिक र भावना व्यवस्थापन कौशल सुधार गर्न आवश्यक विद्यार्थीको लागि समूह वा व्यक्तिगत प्रशिक्षण प्रदान गर्नुहोस्, र उनको लागि प्रशिक्षण लक्ष्यको रूपमा "टिक्सको आवृत्ति कम गर्ने" सेट गर्नबाट बच्नुहोस्

विद्यार्थीलाई शिक्षक तथा साथीहरूसित घुलमिल हुन र कुराकानी गर्न मद्दत गर्ने

- स्कूलमा चासो दिने बानी बसाल्न सक्रियतासाथ प्रयास गर्नुहोस्। समावेशी मनोवृत्ति भएका TS भएका विद्यार्थीहरूको स्वीकृतिलाई सुविधाजनक बनाउन शिक्षक र TS को विद्यार्थीहरूको समझ बढाउनुहोस्
- आफ्ना सहपाठीहरूलाई TS विद्यार्थीको टिकलाई कसरी उचित रूपमा प्रतिक्रिया दिने भन्ने मोडेल बनाउनुहोस्
- आफ्नो तनाव र चिन्ता कम गर्न विद्यार्थीको टिकहरू स्वीकार्नुहोस् र जानाजानी बेवास्ता गर्नुहोस्
- विद्यार्थीलाई कक्षामा सिकने वा भावनात्मक मद्दत दिन केही मैत्रीपूर्ण साथीहरू मिलाउनुहोस्
- विद्यार्थी र तिनका साथीहरूबीच अन्तरक्रिया गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्, जस्तै, साथीहरूको मध्यस्थता भएको खेल समूहको प्रबन्ध मिलाउनुहोस्

विद्यार्थीलाई सिकाइ क्रियाकलापमा संलग्न गराउने

- कार्यलाई सानो चरणहरूमा विच्छेद गर्ने र मुख्य बुँदाहरू हाइलाइट गर्ने जस्ता शिक्षण रणनीतिहरू अपनाउनुहोस्
- खाँचोमा परेका विद्यार्थीलाई शिक्षण टिपोट उपलब्ध गराउनुहोस्
- लेखनको सट्टा कम्प्युटर टाइपिङ प्रयोग गर्न आवश्यक विद्यार्थीलाई तालिम दिनुहोस्
- विद्यार्थीको दबाव कम गर्नको लागि विद्यार्थीको आवश्यकता अनुसार गृहकार्यको व्यवस्था गर्नुहोस्
- विद्यार्थीको आवश्यकता र पेशेवरहरूको सुझाव अनुसार विशेष परीक्षाको व्यवस्था मिलाउनुहोस्

सहयोग र घर-विद्यालयको समन्वय 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](#)



[हड्कड समाज सेवा परिषद्](#)

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

