

चिन्ता विकारहरू(अन्जाईटी डिस्अदर) भएका बालबालिकाहरूलाई कसरी सहयोग गर्ने

"बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल राख्ने" आमाबाबुको लागि शिक्षा शृंखला शिक्षा ब्यूरो 2022

“चिन्ता विकारहरू” भनेको के हो?

चिन्ता चुनौती तथा खतराहरूप्रतिको एक सामान्य प्रतिक्रिया हो। तर खतरा समाप्त भए पछी पनि व्यक्तिमा चिन्ता रहिरहन्छ र यसले उसको सिकाइ कार्य, सामाजिक कार्य, स्वास्थ्य अवस्था र दैनिक जीवनलाई निकै असर गर्छ भनेऊ चिन्ता-विकारबाट पीडित भएको हुन सक्छ।

चिन्ता-विकारका सामान्य लक्षणहरू यसप्रकार छन्:

- ✧ डर, अत्यधिक चिन्ता र आराम गर्न गाह्रो हुने
- ✧ शारीरिक लक्षणहरू, जस्तै तीव्र हृदय गति, मांसपेशी तनाव, ग्यास्ट्रोइन्टेस्टाइनल असुविधा, निद्रा समस्या, आदि।
- ✧ व्यवहारहरू त्याग्ने र कठिन कार्यहरूबाट बच्ने
- ✧ बेचैनी र चिढचिढाहट
- ✧ सानातिना कुरामा पनि अति प्रतिक्रिया
- ✧ एकाग्रतामा कठिनाई र स्मरणशक्तिमा कमी
- ✧ पूर्णताको अत्यधिक खोजी

बाल्यकाल र किशोरावस्थामा हुने चिन्ता विकारका सामान्य श्रेणीहरू यसप्रकार छन्:

✧ सामान्य चिन्ता विकार

विभिन्न दैनिक विषयमा अत्यधिक र अनियन्त्रित चिन्ता हुने, शारीरिक असुविधाका विभिन्न लक्षण (जस्तै, टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने आदि) ।

✧ सामाजिक चिन्ता विकार/ सामाजिक फोबिया

एक वा एकभन्दा बढी सामाजिक परिस्थितिहरूमा अत्याधिक डर लाग्ने, साथै आँखा जुधाउन नसक्ने, थरथर काम्ने र अक्सर अरूसँगको क्रियाकलाप वा सम्पर्कबाट टाढा रहने प्रयास गर्ने जस्ता व्यवहारहरू देखाउने।

✧ विशिष्ट फोबिया

विशिष्ट परिस्थिति वा वस्तुहरू (जस्तै, जनावर, अँध्यारो स्थान, लिफ्ट, रगत, आदि) बारे अचाक्ली डर र आतंकित हुनु र यस्ता परिस्थितिहरू वा वस्तुहरूबाट बच्ने प्रयास गर्नु वा त्यस्ता परिस्थितिहरू वा वस्तुहरूको सामना गर्नुपर्दा चिच्याउनु वा रुनु।

✧ अलगाव चिन्ता विकार

आफ्ना आमाबाबु गुमाउने वा आमाबाबुलाई हानि हुन सक्ने सम्भावनाबारे अत्यधिक चिन्ताले गर्दा भावनात्मक रूपमा सम्बन्धित व्यक्तिहरू (जस्तै, आमाबाबु वा हेरचाह गर्नेव्यक्तिहरू) बाट छुट्टिदा अनुचित र अत्यधिक डर वा चिन्ता देखाउनु। उदाहरणका लागि, सुरक्षित महसुस गर्न तिनीहरूले स्कूलमा जान वा आमाबाबुलाई बारम्बार फोन गर्न इन्कार गर्न सक्छन्।

आमाबाबुको भूमिका

यदि मलाई मेरो बच्चालाई चिन्ता विकारहरू 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, स्कूल मार्गदर्शन टोली वा स्कूल सामाजिक कार्यकर्तासँग उपयुक्त समर्थन सेवाहरूको व्यवस्थाका लागि सम्पर्क सुरु गर्नुपर्छ

मेरो बच्चालाई चिन्ता विकारहरू भएको मूल्याङ्कन गरिसकेपछि, मैले...

- मेरो बच्चाले उसलाई चाहिने उपचार पाउँछ र तोकिए अनुसार औषधि लिन्छ (यदि लागू हुन्छ) भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्न सुझाव गरिएको उपचार योजना सञ्चालन गर्न स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरूसँग सहकार्य गर्नुहोस् उचित सहयोग सेवाको व्यवस्थाका लागि स्कूललाई बच्चाको
- मनोवैज्ञानिक रिपोर्ट पास गर्ने लगायत जति सक्दो चाँडो मेरो बच्चाको विशेष शैक्षिक आवश्यकताको जानकारी स्कूललाई उपलब्ध गराउन पहल गर्नुपर्छमेरो बच्चाको सिकाइ र समायोजन अवस्था बुझ्न स्कूल मार्गदर्शन टोली वा स्कूल
- 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 सिप र भावना व्यवस्थापन

- आफ्नो बच्चाको चिन्ताको भावनालाई स्वीकार गर्नुहोस्, धैर्यपूर्वक उसको चिन्ता सुन्नुहोस् र हतारमा टिप्पणी नगर्नुहोस् वा दोष नदिनुहोस्
- आफ्नो बच्चालाई आराम गर्ने रणनीति, जस्तै गहिरो श्वास-प्रश्वासद्वारा आफ्नो चिन्तालाई शान्त गर्न सिकाउनुहोस्
- तपाईंको बच्चालाई उसको चिन्ताको मूल समस्याहरूको बारेमा सोच्नको लागि मार्गदर्शन गर्नुहोस्, उनीहरूसँग समाधानको काम गर्नुहोस् र तपाईंको बच्चालाई सकारात्मक तरिकामा आफ्नो डरको सामना गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्

ब्यवहार व्यवस्थापन

- अचानक आइपर्ने चिन्ता वा त्रास कम गर्न बच्चाको जीवनमा हुन सक्ने परिवर्तनहरूबारे पहिल्यै जानकारी दिनुहोस्
- आफ्नो बच्चाको चिन्तित भावनालाई कम गर्नको लागि उसलाई त्रासपूर्ण वातावरण वा चीजहरूसँग बिस्तारै खुलाउनको लागि आफ्नो बच्चासँग उपयुक्त मात्रामा व्यायाम वा पूर्वाभ्यास गर्नुहोस्।
- आफ्ना बच्चालाई स्कूलको दैनिक क्रियाकलाप बिस्तारै पूरा गर्न र आराम गर्न समय तालिका बनाउन मद्दत गर्नुहोस्

आमाबाबुको भावनात्मक परिस्थितिले आफ्ना बालबालिकाहरूसितको अन्तरक्रिया र बालबालिकाहरूलाई कसरी अनुशासन दिइन्छ, त्यसलाई पनि असर गर्न सक्छ।

आमाबाबुहरूले:

- डर लाग्ने कुरा वा परिस्थितिलाई टार्ने भन्दा साहसी भएर त्यसको सामना गर्नुपर्छ भन्ने कुरा सिकाउन आफ्नो बच्चाको लागि आफै राम्रो नमुना बन्नुपर्छ
- आफ्नो शारीरिक र मानसिक सन्तुलनलाई ध्यान दिनुपर्छ। आराम गर्न समय दिनुपर्छ अनि आफ्नो बच्चालाई हुर्कन मद्दत गर्न सकारात्मक ढंगमा अनुशासन कायम राख्नुपर्छ

समर्थन उपाय र रणनीतिहरू

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

विद्यार्थीलाई स्कूल समायोजनमा सहयोग गर्ने

- आफ्ना चिन्तित भावनाहरू नियन्त्रणमा राख्न विद्यार्थीलाई उचित स्थान र समय दिनुहोस्
- विद्यार्थीलाई आराम दिलाउने मद्दत गर्ने क्रियाकलापहरू पत्ता लगाउनुहोस् र उपयुक्त हुँदा विद्यार्थीलाई यी क्रियाकलापहरूमा भाग लिन दिनुहोस्
- खाँचोमा परेका विद्यार्थीलाई समूह प्रशिक्षण वा व्यक्तिगत परामर्श प्रदान गर्नुहोस्, उसको सामाजिक तथा भावनात्मक व्यवस्थापन र समस्या समाधान गर्ने सिप बढाउनुहोस् र दक्षता र आत्मविश्वासको भावना बढाउनुहोस्
- विद्यार्थीको अवस्था र आवश्यकता अनुसार विद्यार्थीको दिनचर्या र उपस्थितिसँग सम्बन्धित विषयहरू सम्वाल्दा लचकदार व्यवस्था गर्नुहोस्

विद्यार्थीलाई शिक्षक तथा साथीहरूसित घुलमिल हुन र कुराकानी गर्न मद्दत गर्ने

- विद्यार्थीको सकारात्मक व्यवहार र व्यक्तिगत गुणहरूका साथै आफ्नो आत्मविश्वास बढाउन विभिन्न पक्षमा गरेको प्रयासको प्रशंसा गर्नुहोस्
- बिस्तारै र क्रमिक रूपमा चिन्ता उत्पन्न गर्ने परिस्थितिहरूको सामना गर्न विद्यार्थीलाई प्रोत्साहन दिनुहोस्, र उसको साहसी व्यवहारको कदर गर्नुहोस्।
- सामाजिक वृत निर्माण गर्न विद्यार्थीको लागि सहयोगी साथीहरू मिलाउनुहोस्

विद्यार्थीलाई सिक्ने क्रियाकलापमा संलग्न गराउने

- आफ्नो आत्मविश्वास बढाउन विद्यार्थीलाई चिन्ता लागेको कार्य वा सिकाइ क्रियाकलापको लागि ठिक्क मात्रामा अभ्यास वा अभ्यास गर्ने प्रबन्ध मिलाउनुहोस्
- विद्यार्थीको अवस्था र क्षमताअनुसार आफ्ना आशाहरू मिलाउनुहोस्। सिक्ने क्रियाकलापमा, प्रश्न सोध्ने र कार्यको माग गर्ने तरिकामा आवास बनाउनुहोस् वा उसलाई चरणबद्ध रूपमा कार्य पूरा गर्न मद्दत गर्न थप प्रोत्साहन र सहायता दिनुहोस्। कार्य पूरा भएपछि तिनको प्रशंसा गर्नुहोस्, जसले गर्दा तिनको योग्यताको भावना बलियो हुन्छ
- विद्यार्थीको दबाब कम गर्नको लागि विद्यार्थीको आवश्यकता अनुसार गृहकार्यको व्यवस्था गर्नुहोस्
- विद्यार्थीको आवश्यकता र पेशेवरहरूको सुझाव अनुसार विशेष परीक्षाको व्यवस्था मिलाउने

सहयोग र घर-स्कूलको सहयोगलाई बलियो बनाउने

- आवश्यकता अनुसार गम्भीर कठिनाइ भएका विद्यार्थीहरूलाई सघन सहयोग सेवा प्रदान गर्ने, जस्तै व्यक्तिगत सिकाइ योजना तयार गर्ने, नियमित समिक्षा र अनुगमन गर्ने
- स्कूल, 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 जानकारी अनलाइन](#)



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



[मानसिक रोग भएका विद्यार्थीलाई बुझ्ने र सहयोग गर्ने बारे शिक्षकको लागि स्रोत पुस्तिका](#)

[स्वास्थ्य विभाग](#)



[बाल मूल्याङ्कन सेवा](#)



[विद्यार्थी स्वास्थ्य सेवा](#)

[सामाजिक कल्याण विभाग](#)



[हडकड समाज सेवा परिषद्](#)



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

