## विद्यार्थीलाई शिक्षक तथा साथीहरूसित घुलमिल हुन र कुराकानी गर्न मदत 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 सिक्ने 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
- लेख्नको सट्टा कम्प्युटर टाइपिङ प्रयोग गर्न आवश्यक विद्यार्थीलाई तालिम दिनुहोस्
- विद्यार्थीको दबाब कम गर्नको लागि विद्यार्थीको आवश्यकता अनुसार गृहकार्यको व्यवस्था गर्नुहोस्
- विद्यार्थीको आवश्यकता र पेशेवरहरूको सुझाव अनुसार विशेष परीक्षाको व्यवस्था मिलाउनुस्

## सहयोग र घर–विद्यालयको समन्वय बलियो बनाउने

- आवश्यकता अनुसार गम्भीर कठिनाइ भएका विद्यार्थीहरुलाई 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

### हङकङ समाज सेवा परिषद्

### मुद्दायिक स्रोत र हेल्पलाइन

**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



妥瑞症 टुरेट सिन्ड्रोम

# टुरेट सिन्ड्रोम भएका बालबालिकाहरुलाई कसरी सहयोग गर्ने

"बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल राख्ने आमाबाबुको लागि शिक्षा शृंखला

शिक्षा ब्यूरो 2022

## “टुरेट सिन्ड्रोम” भनेको के हो?

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

TS भएका मानिसहरूलाई बाल्यकालमै अक्सर माथि उल्लिखित लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन्। टिकले तिनीहरूको दैनिक जीवनमा निम्न प्रभाव पार्न सक्छ:

- शारीरिक थकान वा पीडा
- सिक्नमा ध्यान दिन गाह्रो
- लेखनमा कठिनाइ, विशेष गरी जब लामो समयसम्म लेख्न आवश्यक हुन्छ
- सामाजिक कठिनाइ
- 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 सेवाहरूको 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 गर्ने 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 गर्नुपर्छमेरो बच्चाको
- सिकाइ र समायोजन अवस्था बुझ्न विद्यालय मार्गदर्शन टोली वा विद्यालय सामाजिक कार्यकर्ता, SENCO, विद्यार्थी समर्थन टोली, कक्षा शिक्षक र विषय शिक्षकहरूसंग संचार कायम राख्ने; र आवश्यक परेमा उपयुक्त समर्थन रणनीतिहरू संयुक्त रूपमा छलफल गर्नुपर्छ

### तपाईंको बच्चालाई सहयोग गर्दा निम्न कुराहरू विचार गर्न सकिन्छ:

**रोगको सकारात्मक व्यवस्थापन**

- आफ्नो बच्चालाई सकारात्मक मनोवृत्तिकासाथ टिक व्यवहारको सामना गर्न मार्गदर्शन गर्नुहोस्। जस्तैः टुरेट सिन्ड्रोमबारे उनीहरूको 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 उनीहरूलाई समाजमा एकताबद्ध हुन मदत गर्नुहोस्। उदाहरणका लागि, कसरी अरूलाई आफ्नो टिक व्यवहार व्याख्या गर्ने

**भावना व्यवस्थापन**

- बच्चालाई उसको भावनालाई सम्हाल्ने उपयुक्त तरिकाहरू सिकाउनुहोस्। जस्तैः गहिरो श्वास वा शरीर आराम गर्ने व्यायाम आदि।
- आफ्नो बच्चासँग यथार्थपरक र व्यवहारिक कार्यतालिका तयार गरी काम गर्नुहोस। यसो गर्दा सिक्ने, 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 दबाब 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