



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 वृत्त 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 सोधने 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 दबाव 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 व्यूरो



शिक्षा व्यूरोको महापृष्ठ



"SENSE" एकीकृत शिक्षा र विशेष शिक्षा सम्बन्धी जानकारी अनलाइन



"Mental Health @School" विद्यार्थीको मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी अनलाइन जानकारी



एकीकृत शिक्षाको लागि सम्मर्ण विद्यालय इक्सिट्कोण बारे सञ्चालन गाइड



मानसिक रोगाङ्कपाका विद्यार्थीलाई बुझने र सहयोग गर्ने शिक्षकको लागि सात पुस्तिका

स्वास्थ्य विभाग



बाल मूल्याड्कन सेवा



विद्यार्थी स्वास्थ्य सेवा

सामाजिक कल्याण विभाग



हळकड समाज सेवा परिषद्

मुदायिक स्लोत र हैल्पलाइन



सोधपूछका लागि टेलिफोन नम्बरहरू

3698 3957

2466 7350

2246 6659

2349 4212

स्वास्थ्य विभाग

- विशेष शिक्षाको बारेमा सामान्य सोधपूछ
- अस्पताल प्राधिकरण मानसिक स्वास्थ्य प्रत्यक्ष (24 घण्टा)

焦慮症

चिन्ता विकारहरू



चिन्ता विकारहरू (अन्जाईटी डिस्अदर) भएका बालबालिकाहरूलाई कसरी सहयोग गर्ने

"बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल राख्ने आमाबाबुको लागि शिक्षा शैखला

“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 गर्दछ भनेऽ चिन्ता-विकारबाट पीडित भएको हुन सक्छ।

चिन्ता-विकारका सामान्य लक्षणहरू यसप्रकार छन्:

- ◆ डर, अत्यधिक चिन्ता र आराम गर्न गाहो हुने
- ◆ शारीरिक लक्षणहरू, जस्तै तीव्र हृदय गति, मासंपेशी तनाव, म्यास्ट्रोइंटेस्टाइनल असुविधा, निद्रा समस्या, आदि।
- ◆ व्यवहारहरू त्याग्ने र कठिन कार्यहरूबाट बच्ने
- ◆ बेचैनी र चिदचिढाहट
- ◆ सानातिना कुरामा पनि अति प्रतिक्रिया
- ◆ एकाग्रतामा कठिनाई र स्मरणशक्तिमा कमी
- ◆ पूर्णताको अत्यधिक खोजी



बाल्यकाल र किशोरावस्थामा हुने चिन्ता विकारका सामान्य श्रैणीहरू यसप्रकार छन्:

► सामान्य चिन्ता विकार



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

► सामाजिक चिन्ता विकार/ सामाजिक फोबिया

- एक वा एकभन्दा बढी सामाजिक परिस्थितिहरूमा अत्यधिक डर लाग्ने, सधै औँखा जुधाउन नसक्ने, थरथर काम्ने र अक्सर अरुसङ्गको क्रियाकलाप वा सम्पर्कबाट टाठा रहने प्रयास गर्न जस्ता व्यवहारहरू देखाउने।

► विशिष्ट फोबिया

- विशिष्ट परिस्थिति वा वस्तुहरू (जस्तै, जनावर, अँध्यारो स्थान, लिफ्ट, रगत, आदि) बारे अचाक्ती डर र आत्मकित हुनु र यसता परिस्थितिहरू वा वस्तुहरूबाट बच्ने प्रयास गर्नु वा त्यस्ता परिस्थितिहरू वा वस्तुहरूको सामना गर्नुपर्दा चिच्चाउनु वा रुनु।

► अलगाव चिन्ता विकार

- आफ्ना आमाबाबु गमाउने वा आमाबाबुलाई हानि हुन सक्ने सम्भावनाबारे अत्यधिक चिन्ताले गढी भावनात्मक रूपमा सम्बन्धित व्यक्तिहरू (जस्तै, आमाबाबु वा हेरेचाह गर्नेव्यक्तिहरू) बाट छुटिंदा अनुचित र अत्यधिक डर वा चिन्ता देखाउनु। उदाहरणका लागि, सुरुक्षित 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।

- **व्यवहार व्यवस्थापन**
 - अचानक आइपर्ने चिन्ता वा त्रास कम गर्न बच्चाको जीवनमा हुन सक्ने परिवर्तनहरूबाटे पहिल्यै जानकारी दिनुहोस्।
 - आफ्नो बच्चाको चिन्तित भावनालाई कम गर्नको लागि उसलाई त्रासपूर्ण वातावरण वा चौजहरूसंग बिस्तारै खुलाउनको लागि आफ्नो बच्चासँग उपयुक्त मात्रामा व्यायाम वा पूर्वभ्यास गर्नुहोस्।
 - आफ्ना बच्चालाई स्कूलको दैनिक क्रियाकलाप बिस्तारै पूरा गर्न र आराम गर्न समय तालिका बनाउन महत 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 राप्रो नमुना बन्नुपर्छ।
- आफ्नो शारीरिक र मानसिक सन्तुलनलाई ध्यान दिनुपर्छ। आराम गर्न समय दिनुपर्छ अनि आफ्नो बच्चालाई हुक्कन महत गर्न सकारात्मक ढागमा अनुशासन कायम राख्नुपर्छ।



समर्थन उपाय र रणनीतिहरू

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



विद्यार्थीलाई स्कूल समायोजनमा सहयोग गर्ने

- आफ्ना चिन्तित भावनाहरू नियन्त्रणमा राख्न विद्यार्थीलाई उचित स्थान र समय दिनुहोस्।
- विद्यार्थीलाई आराम दिलाउने महत गर्ने क्रियाकलापहरू पता 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 सम्फल्दा लयकदार व्यवस्था गर्नुहोस्।