

วิธีการช่วยเหลือเด็กที่เป็นโรคทูเรตต์

“การดูแลชุดการศึกษาผู้ปกครองสุขภาพจิตของเด็ก

สำนักงานการศึกษา 2022

“โรคทูเรตต์” คืออะไร?

โรคทูเรตต์ (TS) เป็นความผิดปกติของการพัฒนาการทางระบบประสาท กล้ามเนื้อของผู้ที่เป็นโรค TS จะมาอาการกระตุกกะทันหันสั้น ๆ ซ้ำ ๆ และโดยที่ไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งส่วนใหญ่จัดเป็นอาการกระตุกของกล้ามเนื้อ (เช่น กระพริบ ยกไหล่ และสั่นศีรษะ) และอาการเปล่งเสียงโดยไม่ตั้งใจ (เช่น เสียงคำราม กระแอมในลำคอ และพูดเปล่งเสียงอย่างกะทันหัน)

ผู้ที่เป็นโรค TS มักจะมีอาการข้างต้นในวัยเด็ก โรคติกส์ (อาการกล้ามเนื้อกระตุกโดยไม่ตั้งใจ)

อาจมีผลกระทบดังต่อไปนี้ในชีวิตประจำวันของพวกเขา:

- ✦ ความเหนื่อยล้า หรือความเจ็บป่วยทางร่างกาย
- ✦ ความยากลำบากในการจดจ่ออยู่กับการเรียนรู้
- ✦ ความยากในการเขียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องเขียนเป็นเวลานาน
- ✦ เข้าสังคมได้ยาก
- ✦ ภาพลักษณ์ไม่ดี
- ✦ อารมณ์แปรปรวน
- ✦ สภาพโรคติกส์อาจแย่ลงในช่วงเวลาของความเครียด และความตึงเครียด

บทบาทของผู้ปกครอง

ถ้าฉันสงสัยว่าลูกของฉันมี TS ฉันควร...

- ขอคำปรึกษา และประเมินผลทางจิตเวชให้บุตรหลานของคุณโดยเร็วที่สุด เพื่อให้สามารถจัดอบรมการรักษา และการช่วยเหลือที่เหมาะสมแก่พวกเขา
- เริ่มติดต่อกับผู้ประสานงานความต้องการพิเศษทางการศึกษา (SENCO) ครูประจำชั้น ทีมแนะแนวโรงเรียน หรือนักสังคมสงเคราะห์ของโรงเรียน เพื่อจัดเตรียมบริการช่วยเหลือที่เหมาะสม

หลังจากที่ลูกของฉันได้รับการประเมินว่าเป็น TS ฉันควร...

- ร่วมมือกับบุคลากรผู้ดูแลสุขภาพในการดำเนินการตามแผนการรักษาที่แนะนำ เพื่อให้แน่ใจว่าบุตรหลานของคุณได้รับการรักษาตามที่พวกเขาต้องการ และใช้ยาตามที่กำหนด (ถ้ามี)
- ริเริ่มเพื่อให้โรงเรียนทราบข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการด้านการศึกษาพิเศษของบุตรหลานของคุณโดยเร็วที่สุด รวมถึงการส่งรายงานทางจิตเวชของพวกเขไปยังโรงเรียน เพื่อจัดเตรียมบริการช่วยเหลือที่เหมาะสม
- คอยติดต่อสื่อสารกับทีมแนะแนวโรงเรียน หรือนักสังคมสงเคราะห์ของโรงเรียน SENCO ทีมช่วยเหลือนักเรียน ครูประจำชั้น และครูประจำวิชาเพื่อทำความเข้าใจสภาพการเรียนรู้ และการปรับตัวของพวกเขา และร่วมกันหาวิธีเกี่ยวกับกลยุทธ์การสนับสนุนที่เหมาะสมเมื่อจำเป็น

กลยุทธ์ต่อไปนี้อาจได้รับการพิจารณาเมื่อช่วยเหลือบุตรหลานของคุณ:

การจัดการความเจ็บป่วยในเชิงบวก

- แนะนำบุตรหลานของคุณให้เผชิญกับพฤติกรรมอาการกล้ามเนื้อกระตุกโดยไม่ตั้งใจด้วยทัศนคติเชิงบวก เช่น ค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับบุตรหลานของคุณเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคทูเรตต์ (Tourette Syndrome) ให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น และช่วยให้พวกเขาสามารถปรับตัว และยอมรับสภาพของพวกเขาได้

- สอนบุตรหลานของคุณเพื่อช่วยให้ผู้อื่นเข้าใจสภาพของพวกเขาเพื่อช่วยให้พวกเขาสามารถรวมอยู่ในชุมชนได้ เช่น วิธีอธิบายพฤติกรรมอาการกล้ามเนื้อกระตุกโดยที่ไม่ตั้งใจของพวกเขาให้ผู้อื่นฟัง

การจัดการอารมณ์

- สอนบุตรหลานของคุณให้รู้จักวิธีจัดการอารมณ์ของพวกเขาอย่างเหมาะสม เช่น การหายใจลึก ๆ หรือการฝึกผ่อนคลายร่างกาย เป็นต้น
- จัดทำตารางบนพื้นฐานของความเป็นจริง และใช้งานได้จริงกับบุตรหลานของคุณ เพื่อให้การเรียนรู้ การพักผ่อน และกิจกรรมต่าง ๆ สามารถดำเนินการสลับกันเพื่อคลายความกังวลใจ

การช่วยเหลือ และการปรับตัวในการเรียนรู้

- ขึ้นอยู่กับสภาพของพฤติกรรมอาการกล้ามเนื้อกระตุกโดยที่ไม่ตั้งใจของบุตรหลานของคุณ ช่วยพวกเขาแบ่งงานออกเป็นงานย่อย ๆ และทำงานที่แบ่งให้เสร็จทีละงาน ตัวอย่างเช่น จัดการงานให้เสร็จน้อยลงเมื่อมีโรคคิสิกส์บ่อย
- ช่วยบุตรหลานของคุณให้เข้าใจหน้าที่ของห้องเรียนและการประเมินที่ฝึก และส่งเสริมให้เขา/เธอแสดงความคิดเห็นต่อครูในขั้นตอนการตัดสินใจเตรียมการที่เกี่ยวข้อง

การสร้างเชื่อมั่นในตนเอง

- สืบหาความสนใจ และจุดแข็งของบุตรหลานของคุณเพื่อช่วยให้พวกเขาสามารถพัฒนาศักยภาพ

มาตรการช่วยเหลือ และกลยุทธ์

โดยทั่วไป โรงเรียนอาจให้การช่วยเหลือตามความต้องการของนักเรียนแต่ละคนดังต่อไปนี้:

ช่วยให้นักเรียนปรับตัวในโรงเรียน

- เมื่อนักเรียนรู้สึกประหม่า และเครียดมาก ให้พวกเขาพักผ่อน และผ่อนคลายในสถานที่ปลอดภัย และเงียบสงบ
- จัดที่นั่งตามสิทธิพิเศษในสถานที่ต่าง ๆ รวมทั้งห้องเรียน และห้องพิเศษ
- ให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนตามความสามารถ และสภาวะของพวกเขาเพื่อไม่ให้ตกอยู่ภายใต้ความกดดันมากเกินไป
- จัดให้มีการฝึกอบรมกลุ่ม หรือรายบุคคลสำหรับนักเรียนที่ต้องการพัฒนาทักษะการจัดการทางสังคม และอารมณ์ของพวกเขา รวมถึงหลีกเลี่ยงการกำหนด “การลดความถี่ของโรคคิสิกส์” ให้เป็นเป้าหมายในการฝึกอบรมให้กับพวกเขา

ช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากันได้ และติดต่อสื่อสารกับครู และเพื่อน

- ปลุกฝังวัฒนธรรมการดูแลโรงเรียนอย่างกระตือรือร้น เพิ่มความเข้าใจของครู และนักเรียนเกี่ยวกับ TS เพื่ออำนวยความสะดวกในการยอมรับนักเรียนที่มี TS ด้วยทัศนคติแบบมีส่วนร่วม
- สร้างตัวอย่างวิธีตอบสนองต่อโรคคิสิกส์ของนักเรียนที่มี TS อย่างเหมาะสมให้กับเพื่อนร่วมชั้นเรียนของพวกเขา
- ยอมรับ และตั้งใจเพิกเฉยต่อโรคคิสิกส์ของนักเรียนเพื่อลดความเครียด และความวิตกกังวลของพวกเขา
- จัดให้มีเพื่อนที่คอยให้ความช่วยเหลือได้มาช่วยมอบการเรียนรู้ และความช่วยเหลือด้านอารมณ์ในชั้นเรียนให้กับนักเรียน
- ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักเรียน และเพื่อนของพวกเขา เช่น การจัดกลุ่มการเล่นกันโดยมีการสอนกันในกลุ่มเพื่อน (peer-mediated)

การมีส่วนร่วมของนักเรียนในกิจกรรมการเรียนรู้

- ใช้กลยุทธ์การสอน เช่น แบ่งงานออกเป็นขั้นตอนย่อย ๆ และมุ่งเน้นไปที่ประเด็นสำคัญ
- จัดทำบันทึกการสอนสำหรับนักเรียนที่ต้องการความช่วยเหลือ
- ฝึกให้นักเรียนใช้คอมพิวเตอร์พิมพ์แทนการเขียน
- จัดหาที่พักทำที่บ้านตามความต้องการของนักเรียนเพื่อลดแรงกดดันของพวกเขา
- จัดให้มีการสอบพิเศษตามความต้องการ และข้อเสนอแนะของนักเรียนจากผู้เชี่ยวชาญ

เสริมสร้างการช่วยเหลือ และความร่วมมือระหว่างบ้านกับโรงเรียน

- ให้บริการช่วยเหลืออย่างเข้มข้นแก่นักเรียนที่มีปัญหาร้ายแรงตามความจำเป็น เช่น จัดทำแผนการเรียนรู้รายบุคคล ดำเนินการทบทวน และติดตามผลอย่างสม่ำเสมอ
- รักษาความร่วมมือ และการติดต่อสื่อสารอย่างใกล้ชิดระหว่างโรงเรียน ผู้ปกครอง และผู้เชี่ยวชาญ (เช่น บุคลากรผู้ดูแลสุขภาพ นักสังคมสงเคราะห์ และนักจิตวิทยา เป็นต้น)

เว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์

สำนักงานการศึกษา

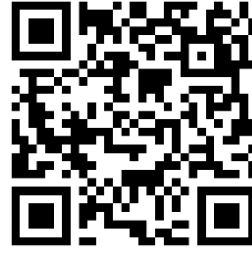


[หน้าหลักของสำนักงานการศึกษา](#)



[“SENSE”](#)

[ข้อมูลการศึกษาแบบบูรณาการ
และการศึกษาพิเศษออนไลน์](#)



[“Mental Health @School”](#)

[ข้อมูลสุขภาพจิตของนักเรียนบนออนไลน์](#)



[คู่มือการปฏิบัติงานเกี่ยวกับแนวทางทั้งโรงเรียน
เรียนรู้สู่การศึกษาแบบบูรณาการ](#)



[คู่มือทรัพยากรสำหรับครู เรื่องการเข้าใจ
และการช่วยเหลือนักเรียนที่มีภาวะทางจิต](#)

กรมอนามัย



[บริการประเมินเด็ก](#)



[บริการสุขภาพนักศึกษา](#)

[กรมสวัสดิการสังคม](#)



[สถาบันการสังคมแห่งฮ่องกง](#)



[หมายเลขโทรศัพท์สำหรับสอบถาม](#)

[สำนักการศึกษา](#)

คำถามทั่วไปเกี่ยวกับการศึกษาพิเศษ

3698 3957

[เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล](#)

หน่วยงานสุขภาพจิตโดยตรง (24 ชั่วโมง)

2466 7350

[กรมอนามัย](#)

บริการประเมินเด็ก

2246 6659

บริการสุขภาพนักศึกษา

2349 4212

[แหล่งข้อมูลของชุมชน และสายด่วน](#)

