



## ช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากันได้ และติดต่อสื่อสารกับครู และเพื่อน

- ▶ ปลูกฝังวัฒนธรรมการดูแลโรงเรียนอย่างกระตือรือร้น เพิ่มความเข้าใจของครู และนักเรียนเกี่ยวกับ TS เพื่ออำนวยความสะดวกในการยอมรับนักเรียนที่มี TS ด้วยทัศนคติแบบมีส่วนร่วม
- ▶ สร้างตัวอย่างวิธีตอบสนองต่อโรคติดสของนักเรียนที่มี TS อย่างเหมาะสมให้กับเพื่อนร่วมชั้นเรียนของพวกเขา
- ▶ ยอมรับและตั้งใจเพิกเฉยต่อโรคติดสของนักเรียนเพื่อลดความเครียดและความวิตกกังวลของพวกเขา
- ▶ จัดให้มีเพื่อนที่คอยให้ความช่วยเหลือได้มาช่วยมอบการเรียนรู้และความช่วยเหลือด้านอารมณ์ในชั้นเรียนให้กับนักเรียน
- ▶ ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักเรียน และเพื่อนของพวกเขา เช่น การจัดกลุ่มการเรียนรู้โดยมีการสอนกันในกลุ่มเพื่อน (peer-mediated)



## การมีส่วนร่วมของนักเรียน ในกิจกรรมการเรียนรู้

- ▶ ใช้กลยุทธ์การสอนเช่นแบ่งงานออกเป็นขั้นตอนย่อยๆ และมุ่งเน้นไปที่ประเด็นสำคัญ
- ▶ จัดทำบันทึกการสอนสำหรับนักเรียนที่ต้องการความช่วยเหลือ
- ▶ ฝึกให้นักเรียนใช้คอมพิวเตอร์พิมพ์แทนการเขียน
- ▶ จัดหาที่พักทำกรบ้านตามความต้องการของนักเรียนเพื่อลดแรงกดดันของพวกเขา
- ▶ จัดให้มีการสอบพิเศษตามความต้องการและข้อเสนอแนะของนักเรียนจากผู้เชี่ยวชาญ



## เสริมสร้างการช่วยเหลือ และความร่วมมือระหว่างบ้านกับโรงเรียน

- ▶ ให้บริการช่วยเหลืออย่างเข้มข้นแก่นักเรียนที่มีปัญหาร้ายแรงตามความจำเป็นเช่นจัดทำแผนการเรียนรู้รายบุคคลดำเนินการทบทวนและติดตามผลอย่างสม่ำเสมอ
- ▶ รักษาความร่วมมือ และการติดต่อสื่อสารอย่างใกล้ชิดระหว่างโรงเรียน ผู้ปกครอง และผู้เชี่ยวชาญ (เช่น บุคลากรผู้ดูแลสุขภาพ นักสังคมสงเคราะห์ และนักจิตวิทยา เป็นต้น)

## เว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์

### สำนักงานการศึกษา



หน้าหลักของสำนักงานการศึกษา



"SENSE" ข้อมูลการศึกษาแบบบูรณาการและการศึกษาพิเศษออนไลน์



"Mental Health @School" ข้อมูลสุขภาพจิตของนักเรียนบนออนไลน์



คู่มือการปฏิบัติงานเกี่ยวกับแนวทางทั้งโรงเรียนสู่การศึกษาแบบบูรณาการ



คู่มือทรัพยากรสำหรับครู เรื่องการเข้าใจและการช่วยเหลือนักเรียนที่มีภาวะทางจิต

### กรมอนามัย



บริการประเมินเด็ก



บริการสุขภาพนักศึกษา

### กรมสวัสดิการสังคม



### สภาบริการสังคมแห่งฮ่องกง



### แหล่งข้อมูลของชุมชนและสายด่วน



### หมายเลขโทรศัพท์สำหรับสอบถาม

### สำนักงานการศึกษา

- คำถามทั่วไปเกี่ยวกับการศึกษาพิเศษ 3698 3957

### เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล

- หน่วยงานสุขภาพจิตโดยตรง (24 ชั่วโมง) 2466 7350

### กรมอนามัย

- บริการประเมินเด็ก 2246 6659
- บริการสุขภาพนักศึกษา 2349 4212

# 妥瑞症

โรคทูเร็ตต์



## วิธีการช่วยเหลือเด็กที่เป็นโรคทูเร็ตต์

“การดูแลชุดการศึกษา ผู้ปกครองสุขภาพจิตของเด็ก”



## “โรคทูเรตต์” คืออะไร?



โรคทูเรตต์ (TS) เป็นความผิดปกติของการพัฒนาการทางระบบประสาทล้ามนเนื้อของผู้ที่เป็นโรค TS จะมาอาการกระตุกกะทันหัน สั้น ๆ ซ้ำ ๆ และโดยที่ไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งส่วนใหญ่จัดเป็นอาการกระตุกของกล้ามเนื้อ (เช่น กระพริบ ยักไหล่ และสั่นศีรษะ) และอาการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ตั้งใจ (เช่น เสียงคำราม กระแอมในลำคอ และพูดเปล่งเสียงอย่างกะทันหัน)

ผู้ที่เป็นโรค TS มักมีอาการข้างต้นในวัยเด็ก โรคติกส์ (อาการกล้ามเนื้อกระตุกโดยที่ไม่ตั้งใจ) อาจมีผลกระทบดังต่อไปนี้ในชีวิตประจำวันของพวกเขา:

- ★ ความเหนื่อยล้า หรือความเจ็บป่วยทางร่างกาย
- ★ ความยากลำบากในการจดจ่อกับการเรียนรู้อ
- ★ ความยากในการเขียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องเขียนเป็นเวลานาน
- ★ เข้าสังคมได้ยาก
- ★ ภาพลักษณ์ไม่ดี
- ★ อารมณ์แปรปรวน
- ★ สภาพโรคติกส์อาจแย่ลงในช่วงเวลาของความเครียดและความตึงเครียด



## บทบาทของผู้ปกครอง

### ถ้าฉันสงสัยว่าลูกของฉันมี TS ฉันควร...

- ขอคำปรึกษา และประเมินผลทางจิตเวชให้บุตรหลานของคุณโดยเร็วที่สุดเพื่อให้สามารถจัดอบรมการรักษาและการช่วยเหลือที่เหมาะสมแก่พวกเขา
- เริ่มติดต่อกับผู้ประสานงานความต้องการพิเศษทางการศึกษา (SENCO) ครูประจำชั้น ทีมแนะแนวโรงเรียน หรือนักสังคมสงเคราะห์ของโรงเรียน เพื่อจัดเตรียมบริการช่วยเหลือที่เหมาะสม

## หลังจากที่ลูกของฉันได้รับการประเมินว่าเป็น TS ฉันควร...

- ร่วมมือกับบุคลากรผู้ดูแลสภาพในการดำเนินการตามแผนการรักษาที่เหมาะสม เพื่อให้แน่ใจว่าบุตรหลานของคุณได้รับการรักษาตามที่พวกเขาต้องการ และใช้ยาตามที่กำหนด (ถ้ามี)
- ริเริ่มเพื่อให้โรงเรียนทราบข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการด้านการศึกษาคพิเศษของบุตรหลานของคุณโดยเร็วที่สุด รวมถึงการส่งรายงานทางจิตเวชของพวกเขาไปยังโรงเรียน เพื่อจัดเตรียมบริการช่วยเหลือที่เหมาะสม
- คอยติดต่อบริการกับทีมแนะแนวโรงเรียนหรือนักสังคมสงเคราะห์ของโรงเรียน SENCO ทีมช่วยเหลือนักเรียน ครูประจำชั้น และครูประจำวิชาเพื่อทำความเข้าใจสภาพการเรียนรู้และการปรับตัวของพวกเขา และร่วมกันหาหรือเกี่ยวกับกลยุทธ์การสอนที่สนับสนุนที่เหมาะสมเมื่อจำเป็น

## กลยุทธ์ต่อไปนี้อาจได้รับการพิจารณาเมื่อช่วยเหลือบุตรหลานของคุณ:

### ➤ การจัดการความเจ็บป่วยในเชิงบวก

- แนะนำบุตรหลานของคุณให้เผชิญกับพฤติกรรมอาการกล้ามเนื้อกระตุกโดยที่ไม่ตั้งใจด้วยทัศนคติเชิงบวก เช่น ค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับบุตรหลานของคุณเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคทูเรตต์ (Tourette Syndrome) ให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นและช่วยให้พวกเขาสามารถปรับตัว และยอมรับสภาพของพวกเขาได้
- สอนบุตรหลานของคุณเพื่อช่วยให้ผู้อื่นเข้าใจสภาพของพวกเขาเพื่อช่วยให้พวกเขาสามารถรวมอยู่ในชุมชนได้เช่นวิธีอธิบายพฤติกรรมอาการกล้ามเนื้อกระตุกโดยที่ไม่ตั้งใจของพวกเขาให้ผู้อื่นฟัง



### ➤ การจัดการอารมณ์

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



## ➤ การช่วยเหลือ และการปรับตัวในการเรียนรู้

- ขึ้นอยู่กับสภาพของพฤติกรรมอาการกล้ามเนื้อกระตุกโดยที่ไม่ตั้งใจของบุตรหลานของคุณช่วยพวกเขาแบ่งงานออกเป็นงานย่อย ๆ และทำงานที่แบ่งให้เสร็จทีละงาน ตัวอย่างเช่น จัดตารางงานให้เสร็จน้อยลงเมื่อมีโรคติกส์บ่อย

- ช่วยบุตรหลานของคุณให้เข้าใจหน้าที่ของห้องเรียนและการประเมินที่ทัก และส่งเสริมให้เขา/เธอแสดงความคิดเห็นต่อครูในขั้นตอนการตัดสินใจเตรียมการที่เกี่ยวข้อง

## ➤ การสร้างความมั่นใจในตนเอง

- สำรองความสนใจและจุดแข็งของบุตรหลานของคุณเพื่อช่วยให้พวกเขาสามารถพัฒนาศักยภาพ



## มาตรการช่วยเหลือ และกลยุทธ์

โดยทั่วไป โรงเรียนอาจให้การช่วยเหลือตามความต้องการของนักเรียนแต่ละคนดังต่อไปนี้:



### ➤ ช่วยให้นักเรียนปรับตัวในโรงเรียน

- เมื่อนักเรียนรู้สึกประหม่า และเครียดมาก ให้พวกเขาพักผ่อน และผ่อนคลายในสถานที่ปลอดภัย และเงียบสงบ
- จัดที่นั่งตามสิทธิพิเศษในสถานที่ต่างๆรวมทั้งห้องเรียนและห้องพิเศษ
- ให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนตามความสามารถและสภาวะของพวกเขาเพื่อไม่ให้ตกอยู่ภายใต้ความกดดันมากเกินไป
- จัดให้มีการฝึกอบรมกลุ่ม หรือรายบุคคลสำหรับนักเรียนที่ต้องการพัฒนาทักษะการจัดการทางสังคม และอารมณ์ของพวกเขา รวมถึงหลีกเลี่ยงการกำหนด “การลดความถี่ของโรคติกส์” ให้เป็นเป้าหมายในการฝึกอบรมให้กับพวกเขา