

سلیکٹیو میوٹزم کے شکار بچوں کی مدد کیسے کریں
"بچوں کی دماغی صحت کی دیکھ بھال سے متعلق والدین کی تعلیمی سیریز"
ایجوکیشن بیورو 2022
"سلیکٹیو میوٹزم" کیا ہے؟

سلیکٹیو میوٹزم (SM) ایک قسم کی اضطرابی بیماری ہے۔ SM کے شکار لوگ کچھ حالات میں عام طور پر بات چیت اور تعامل کر سکتے ہیں (مثلاً، گھر میں یا قریبی خاندان کے افراد کے ساتھ)، لیکن وہ کچھ سماجی حالات میں بات کرنے سے قاصر ہوتے ہیں (مثلاً، اسکول میں اساتذہ یا گھر میں اجنبیوں کا سامنا کرتے وقت)، جس سے ان کی تعلیم یا سماجیت متاثر ہوتی ہے۔

وہ عام طور پر ایک مانوس ماحول میں بات کر سکتے ہیں (مثال کے طور پر، گھر میں)، لیکن بعض سماجی حالات میں (مثال کے طور پر، اسکول یا دوستوں کے اجتماعات میں)، وہ مندرجہ ذیل برتاؤ کر سکتے ہیں:

- ✧ دوسروں سے بات کرنے سے قاصر رہنا
- ✧ سرگوشی میں ایک یا دو الفاظ کے ساتھ ردعمل کا نظم کر پانا
- ✧ زبانی ابلاغ کے بجائے چہرے کے تاثرات اور اشاروں کا استعمال یا اپنے سر کو ہلا کر بات کرنا
- ✧ شرمیلان، انحصاریت اور پیچھے ہٹنے والا
- ✧ اچانک رد عمل ظاہر کرنا یا ساکت ہو جانا جب انہیں معلوم ہو کہ کوئی ان کو دیکھ رہا ہے یا ان کے قریب آ رہا ہے

والدین کا کردار

اگر مجھے شبہ ہے کہ میرا بچہ SM کا شکار ہے، تو مجھے چاہیے...

- جتنی جلدی ممکن ہو اپنے بچے کے لیے نفسیاتی مشاورت اور تشخیص حاصل کریں، تاکہ اس کے لیے مناسب علاج اور معاونت کی تربیت کا بندوبست کیا جا سکے
- خصوصی تعلیمی ضروریات کے کوآرڈینیٹر (SENCO)، کلاس ٹیچر، اسکول گائیڈنس ٹیم یا اسکول کے سماجی کارکن سے مناسب معاون خدمات کے انتظام کے لیے رابطہ شروع کریں
- میرے بچے کی SM کے طور پر تشخیص ہونے کے بعد، مجھے چاہیے...
- صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد کے ساتھ تجویز کردہ علاج کے منصوبے کو شروع کرنے میں تعاون کریں تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جا سکے کہ آپ کے بچے کو درکار علاج ملے اور وہ تجویز کردہ دوا لیتا ہے (اگر قابل اطلاق ہو)
- اسکول کو اپنے بچے کی خصوصی تعلیمی ضروریات کے بارے میں جلد از جلد معلومات فراہم کرنے کے لیے پہل کریں، بشمول مناسب معاون خدمات کے انتظام کے لیے اس کی نفسیاتی رپورٹ اسکول کو دینا
- اپنے بچے کے سیکھنے اور ایڈجسٹمنٹ کو سمجھنے کے لیے اسکول گائیڈنس ٹیم یا اسکول کے سماجی کارکن، SENCO، اسٹوڈنٹ سپورٹ ٹیم، کلاس ٹیچر اور سبجیکٹ ٹیچرز کے ساتھ رابطے کو برقرار رکھیں؛ اور اگر ضروری ہو تو مشترکہ طور پر مناسب معاون حکمت عملیوں پر تبادلہ خیال کریں
- اپنے بچے کی مدد کرتے وقت درج ذیل حکمت عملیوں پر غور کیا جا سکتا ہے:

سماجی اور ابلاغی

- ایک کھلا اور مثبت سماجی ماحول پیدا کریں اور اپنے بچے کے لیے ایک اچھی مثال قائم کریں، مثلاً، والدین یہ ظاہر کرنے کے لیے پہل کریں کہ دوسروں کے ساتھ کیسے بات کرنی ہے، اور اعتماد کے ساتھ اور روانی سے گفتگو میں کیسے مشغول ہونا ہے، وغیرہ۔
- اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ سماجی ماحول میں دیکھ بھال اور مدبرانہ رویہ کے ساتھ بتدریج جواب دے
- خاندان یا دوستوں سے کہیں کہ وہ آپ کے بچے کو اجتماعات میں مخصوص جگہ دیں اور آپ کے

بچے کو صرف اس وقت بات چیت میں حصہ لینے یا دوسروں کے ساتھ بات چیت کرنے کی کوشش کرنے دیں جب وہ تیار محسوس کرے، اور اپنے بچے کو دوسروں کے سامنے "بات نہیں کر رہا" کا لیبل لگانے سے گریز کریں۔

- سماجی حالات میں اپنے بچے کی اضطراب کی سطح پر توجہ دیں۔ اگر آپ نوٹس کرتے ہیں کہ اس کی بدن بولی (جیسے اس کا سر نیچے کرنا، جھکنا وغیرہ) پریشانی کی بڑھتی ہوئی سطح کو ظاہر کرتی ہے، تو آپ کو اپنے بچے کو بولنے پر مجبور کرنے سے گریز کرنا چاہیے۔
- اپنے بچے کو جواب دینے کے لیے انتظار کا کافی وقت فراہم کریں، اور وقت سے پہلے مداخلت کرنے یا اپنے بچے کے لیے بولنے سے گریز کریں
- والدین ان سوالات کو آسان بنا سکتے ہیں جن کا جواب آپ کے بچوں کو دینا ہے، مثلاً کھلے عام سوالات کو متعدد انتخابی سوالات میں تبدیل کرنا (مثلاً "کیا آپ سنگٹریے کا رس، لیموں کی چائے یا کوئی اور چیز پینا چاہتے ہیں؟") تاکہ آپ کے بچوں کے جوابات دینے میں مدد ملے۔
- والدین کو اپنے بچوں کی تعریف کرنی چاہیے (زبانی یا غیر زبانی) جب وہ دوسروں کے ساتھ بات چیت کرتے ہیں یا سماجی سرگرمیوں میں حصہ لینے کی کوشش کرتے ہیں۔

روزانہ کی تربیت

- اپنے بچے کو زیادہ کثرت سے زبانی اظہار کرنے کی ترغیب دیں، اور زبانی اظہار کی مہارت اور اعتماد پیدا کرنے میں اس کی مدد کریں
- ساتھیوں کو گھر پر کھیلنے کے لیے مدعو کریں اور ایسی سرگرمیوں کے ساتھ شروع کریں جن کے لیے کم زبانی بات چیت کی ضرورت ہوتی ہے، جیسے کہ ماڈل بنانا یا مٹی بنانا، تاکہ آپ کے بچے کو ایک مانوس ماحول میں اپنے ساتھیوں کے ساتھ ملنے کے زیادہ مواقع فراہم کیے جا سکیں
- اپنے بچے کو اس کی اپنی آواز سننے کی عادت ڈالیں، جیسے کہ اپنے بچے کے ساتھ گھر میں ہونے والی گفتگو یا بات چیت کے ویڈیو کلیپس دیکھیں

معاونتی اقدامات اور حکمت عملیاں

عام طور پر، اسکول انفرادی طلباء کی ضروریات کے مطابق درج ذیل مدد فراہم کر سکتے ہیں:

اسکول کی ترتیبات میں طالب علم کی مدد کرنا

- ضرورت پڑنے پر طالب علم کو ان کی اضطراب کو کنٹرول کرنے کے لیے جگہ اور وقت دیں
- ایسی سرگرمیاں دریافت کریں جو طالب علم کو دوسروں کے ساتھ آرام دہ طریقے سے بات چیت کرنے میں مدد کرتی ہیں، اور جب مناسب ہو تو طالب علم کو ان سرگرمیوں میں شامل کریں
- طالب علم کو اس کے سماجی اور جذباتی نظم و نسق اور مسئلہ حل کرنے کی مہارتوں کو بہتر بنانے، اور اس کی قابلیت اور خود اعتمادی کے احساس کو مضبوط بنانے کے لیے اس کے لیے گروپ ٹریننگ یا انفرادی مشاورت فراہم کریں
- طالب علم کے ساتھ ایک مستحکم تعلق قائم کرنے اور اس کے ساتھ باہمی اعتماد کے ساتھ رشتہ استوار کرنے کے لیے نامزد اساتذہ یا رہنمائی کے عملے کا بندوبست کریں۔ جب طالب علم کو اس کی ضرورت ہو تو مدد فراہم کریں یا اسکول میں طالب علم کے لیے ایک سپورٹ نیٹ ورک قائم کریں

طلباء کو اساتذہ اور ساتھیوں کے ساتھ ہم آہنگ ہونے اور بات چیت کرنے میں مدد کرنا

- سیکھنے کا ایک محفوظ اور دوستانہ ماحول پیدا کریں، غیر زبانی سرگرمیوں یا روزانہ کلاس کے معمولات کے ذریعے طالب علم اور اساتذہ کے درمیان تعامل کو بڑھائیں، اور اس کی زبانی بات چیت کو بڑھانے کے لیے بنیاد بنائیں
- طالب علم کی دیکھ بھال کرنے کے لیے پہل کریں، اس کے ساتھ مدہم انداز اور فطری لہجے میں بات چیت کریں، اور باہمی اعتماد کا رشتہ قائم کریں

- طالب علم کے تمام پہلوؤں میں اس کے مثبت رویوں اور کوششوں کی تعریف کریں، اور طالب علم کے ناخوشگوار جذبات اور خاموش حالت کی نفی یا تنقید سے گریز کریں
- ضرورت مند طالب علم کی مدد کے لیے دوستانہ اور مددگار ساتھیوں کا بندوبست کریں۔ سماجی حلقے بنانے میں اس کی مدد کریں، اور طالب علم کے کلاس میں تعلق رکھنے کے احساس کو مضبوط کریں
- طالب علم کو خود آرام کرنے کے طریقے سکھائیں اور طالب علم کو مشورہ دیں کہ وہ ضرورت پڑنے پر ان کا استعمال کرے

سیکھنے کی سرگرمیوں میں طلباء کو شامل کرنا

- طالب علم کی حالت اور صلاحیتوں کے مطابق توقعات میں ردوبدل کریں، سیکھنے کی سرگرمیوں، سوالات کے فارمیٹ اور جواب کی ضرورت میں جگہ بنائیں، اور بتدریج طالب علم کی شرکت میں اضافہ کریں۔ طالب علم کو سیکھنے کی سرگرمیوں سے طالب علم کی پریشانی اور دباؤ کو کم کرنے کے لیے مختلف طریقوں سے دوسروں کے ساتھ بات چیت کرنے کی اجازت دیں (جیسا کہ ہاں/نہیں کے سوالوں کے جواب میں سر بلانا/جنبش دینا)
- سوال پوچھنے سے پہلے پیشگی اطلاع دیں یا دوسرے طلباء کو پہلے سوالات کے جوابات دینے دیں، تاکہ ضرورت مند طالب علم کو اپنے جوابات کی تیاری کے لیے کافی وقت ملے، اور طالب علم کے سوالات کے جوابات دینے کے بعد تعریف اور حوصلہ افزائی کا اظہار کریں (زبانی یا غیر زبانی)
- گروپ کی سرگرمیوں کا اہتمام کرتے وقت، طالب علم اپنی شرکت کو بڑھانے کے لیے واقف اور بھروسہ مند جماعتوں کے ساتھ کام کر سکتا ہے
- طالب علم کے دباؤ کو کم کرنے کے لیے اس کی ضروریات (جیسے کہ زبانی اظہار پر) کے مطابق ہوم ورک کی جگہ فراہم کریں
- طالب علم کی ضروریات اور پیشہ ور افراد کی تجاویز کے مطابق امتحان کے خصوصی انتظامات فراہم کریں

معاونت اور گھر-اسکول تعاون کو تقویت دینا

- ضرورت کے مطابق شدید مشکلات والے طلباء کو انتہائی معاونت کی خدمات فراہم کریں، جیسے کہ انفرادی سیکھنے کا منصوبہ بنانا، باقاعدگی سے جائزے لینا اور فالو اپ کرنا
- اسکول، والدین اور پیشہ ور افراد (جیسے صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد، سماجی کارکنان، ماہر نفسیات وغیرہ) کے درمیان قریبی تعاون اور ابلاغ کو برقرار رکھیں

کارآمد ویب سائٹس

ایجوکیشن بیورو



[Health@School](https://www.health@school.gov.pk)
 علم کی ذہنی صحت سے متعلق
 آن لائن معلومات



ایجوکیشن
 اور خصوصی تعلیمی
 معلومات سے متعلق آن لائن
 معلومات



ایجوکیشن بیورو کا ہوم پیج



دماغی بیماری میں مبتلا طلباء کو سمجھنے اور ان کی مدد کرنے سے متعلق اساتذہ کے وسائل کی دستی کتاب



مربوط تعلیم کے لیے پورے اسکول کے نقطہ نظر پر عملی رہنمائی

محکمہ صحت



طلباء کی صحت سے متعلق خدمت



بچوں کی تشخیصی خدمت

بانگ کانگ کی سماجی خدماتی کونسل



3698 3957

2466 7350

2246 6659

2349 4212

محکمہ سماجی بہبود



انکوائری کے لیے ٹیلی فون نمبر

ایجوکیشن بیورو

خصوصی تعلیم سے متعلق عمومی استفسارات

ہسپتال اتھارٹی

ہسپتال اتھارٹی مینٹل ہیلتھ ڈائریکٹ (24 گھنٹے)

محکمہ صحت

بچے کی تشخیصی خدمت

طلباء کی صحت کی خدمت

کمیونٹی کے وسائل اور ہیلپ لائنز

