

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

نگہداشت کرنے والے اسکول کی ثقافت کو فعال طور پر فروغ دیں۔ ایک جامع رویہ کے ساتھ ST میں مبتلا طلباء کی قبولیت کو آسان بنانے کے لیے ST کے بارے میں اساتذہ اور طالب علموں کے فہم میں اضافہ کریں

TS میں مبتلا طلباء کے لیے اس کے ہم جماعتوں کے سامنے اس حوالے سے ماٹل بنیں کہ طالب علم کی عضلی تشنج کا مناسب طریقے سے جواب کیسے دیا جائے

طالب علم کے عضلی تشنج کو قبول کریں اور جان بوجھ کر نظر انداز کریں تاکہ اس کے تناؤ اور اضطراب کو کم کیا جاسکے

کلاس میں سیکھنے یا جذباتی مدد فراہم کرنے سے متعلق طالب علم کے لیے کچھ مددگار ساتھیوں کا بندوبست کریں

طالب علم اور اس کے ساتھیوں کے درمیان تعامل کو فروغ دیں، جیسے کہ ہم مرتبہ ثالثی والے پلے گروپس کا بندوبست کرنا



سیکھنے کی سرگرمیوں میں طلباء کو شامل کرنا

تدریسی حکمت عملیوں کو اپنائیں جیسے کاموں کو چھوٹے مراحل میں تقسیم کرنا اور اہم نکات کو نمایاں کرنا

ضرورت مند طالب علم کے لئے تدریسی نوٹس فراہم کریں

ضرورت مند طالب علم کو لکھنے کی بجائے کمپیوٹر ٹائپنگ استعمال کرنے کی تربیت دیں

طالب علم کے ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لیے اس کی ضروریات کے مطابق ہوم ورک میں سہولیات 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 زبردست معاونتی خدمات فراہم کریں، جیسے کہ انفرادی تربیتی 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، ماہرین نفسیات، وغیرہ) کے درمیان قریبی تعاون اور ابلاغ کو برقرار رکھیں

کارآمد ویب سائٹس

ایجوکیشن بیورو



ایجوکیشن بیورو کا ہوم پیج



"Mental Health School" طالب علم کی ذہنی صحت سے متعلق آن لائن معلومات



"SENSE" مربوط تعلیم اور خصوصی تعلیمی معلومات سے متعلق آن لائن معلومات



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



بچوں کی تشخیصی خدمت



طلباہ کی صحت سے متعلق خدمت

ہاتھ کاٹنگ کی سماجی خدماتی کونسل



محکمہ سماجی بہبود



کمیونٹی کے وسائل اور ہیلپ لائنز



انکوائری کے لیے ٹیلی فون نمبر

3698 3957

ایجوکیشن بیورو

خصوصی تعلیم سے متعلق عمومی استفسارات

ہسپتال اتھارٹی

ہسپتال اتھارٹی مینٹل ہیلتھ ڈائریکٹ (24 گھنٹے)

2466 7350

محکمہ صحت

بچے کی تشخیصی خدمت

طلباہ کی صحت کی خدمت

2246 6659

2349 4212

妥瑞症

وریٹ سنڈروم



افسردگی میں مبتلا بچوں کی مدد کیسے کریں

بچوں کی دماغی صحت کی دیکھ بھال سے متعلق والدین کی تعلیمی سیریز

ایجوکیشن بیورو 2022

آپ کے بچے کے عضلی تشنج والے رویے کی حالت پر منحصر ہے، کام کو چھوٹے کاموں میں تقسیم کرنے میں اس کی مدد کریں اور تقسیم شدہ کاموں کو ایک ایک کر کے مکمل کریں۔ مثال کے طور پر، جب ٹکس بار بار ہوتی ہوں تو کم کام مکمل کرنے کا بندوبست کریں

کلاس روم اور تشخیصی مطابقت پذیر یوں کو سمجھنے میں اپنے بچے کی مدد کریں، اور متعلقہ انتظامات کا فیصلہ کرنے کے عمل میں اساتذہ کے سامنے اپنی رائے کا اظہار کرنے کے لیے اس کی حوصلہ افزائی کریں

خود اعتمادی پیدا کرنا

اپنے بچے کی دلچسپیوں اور طاقتوں کو دریافت کریں تاکہ اس کی صلاحیتوں کو فروغ دینے میں اس کی مدد کی جا سکے

معاونتی اقدامات اور حکمت عملیاں



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

اسکول کی ترتیبات میں طلب علم کی مدد کرنا

- جب طالب علم بہت گھبراہٹ اور تناؤ محسوس کرے، تو اسے کسی محفوظ اور پرسکون جگہ پر آرام کرنے دیں
- کلاس رومز اور مخصوص کمروں سمیت جگہوں پر ترجیحی نشستوں کا بندوبست کریں
- طالب علم کو اس کی صلاحیتوں اور حالت کے مطابق کلاس کی سرگرمیوں میں حصہ لینے کی اجازت دیں تاکہ وہ بہت زیادہ دباؤ میں نہ آئے
- طالب علم کو اس کی سماجی اور جذباتی نظم و نسق کی مہارتوں کو بہتر بنانے کی ضرورت کے تحت گروپ یا انفرادی تربیت فراہم کریں، اس کے تربیتی مقصد کے طور پر "عضلی تشنج کے تعدد کو کم کریں" کو متعین کرنے سے گریز کریں

میرے بچے کی ST 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 وہ علاج ملے جو اسے درکار ہے 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 پھل کریں، بشمول مناسب معاون خدمات کے انتظام کے لیے اس کی نفسیاتی رپورٹ اسکول کو دینا
- اپنے بچے کے سیکھنے اور ایڈجسٹمنٹ کی حالت 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:

بیماری کا مثبت انتظام



- اپنے بچے کو مثبت رویہ کے ساتھ عضلی تشنج والے رویوں کا سامنا کرنے کے لیے رہنمائی کریں، مثلاً ٹورٹ سنڈروم کے بارے میں ان کے فہم کو مزید بہتر بنانے کے لیے اپنے بچے کے ساتھ متعلقہ معلومات تلاش کرنا اور اسے اپنی شرائط کے مطابق ڈھالنے اور اسے قبول کرنے میں مدد کرنا

- اپنے بچے کو کمیونٹی میں ضم کرنے میں مدد کرنے کے لئے دوسروں کو اس کے حالات کو سمجھنے میں مدد کرنا سکھائیں تاکہ وہ کمیونٹی میں ضم ہونے میں مدد کریں۔ مثال کے طور پر، دوسروں کو اپنے عضلی تشنج والے طرز ہائے عمل کی وضاحت کیسے کی جائے

جذبات کا نظم



- اپنے بچے کو اس کے جذبات کو سنبھالنے کے مناسب طریقے سکھائیں، جیسے گہرے سانس لینے یا جسمانی آرام کی مشقیں، وغیرہ
- اپنے بچے کے ساتھ ایک حقیقت پسندانہ اور عملی نظام الاوقات بنائیں، تاکہ گھبراہٹ کو دور کرنے کے لیے تربیت، آرام اور سرگرمیاں باری باری سرانجام دی جاسکیں

"ٹورٹ سنڈروم" کیا ہے؟



ٹورٹ سنڈروم (TS) ایک نیوروڈیولپمنٹ عارضہ ہے۔ TS میں مبتلا لوگوں کے عضلات میں اچانک، مختصر، بار بار اور غیر ارادی عضلی تشنج ہوں گی، جن کی بنیادی طور پر موٹر ٹکس (جیسے کہ پلک جھپکنا، کندھے اچکانا اور سر ہلانا) اور آواز کی ٹکس (جیسے بریڈ کی آواز نکالنا، گلا صاف کرنا اور اچانک الفاظ بولنا) کے طور پر درجہ بندی کی جاتی ہے۔

TS میں مبتلا لوگ عام طور پر اوائل بچپن میں مندرجہ بالا علامات پیدا کرتے ہیں۔ ان کی روزمرہ کی زندگی پر عضلی تشنج کے مندرجہ ذیل اثرات مرتب ہو سکتے ہیں:

- جسمانی تھکاوٹ یا درد
- سیکھنے پر توجہ مرکوز کرنے میں دشواری
- لکھنے میں دشواری، خاص طور پر جب لکھنے کے لئے طویل مدت کی ضرورت ہو
- سماجی مشکلات
- سیلف امیج میں کمی
- جذباتی خلل
- افسردگی اور تناؤ کے اوقات میں عضلی تشنج کی حالت خراب ہو سکتی ہے

والدین کا کردار



اگر مجھے شبہ ہے کہ میرے بچے کو ST 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