

CARUURTA MAANGAARKU WAA KUWO KAA DUWAN EE MAAHA KUWO KAA LIITA

Maareynta dhaleeeynta waalid ahaan cunuga Ootiisabka ah

Mid ka mid ah shay ay waalidiinta dhalay carruurta maangaarku ay si joogto ah u wadaagaan waa inay la kulmaan ceebayn badan agagaarka ogaanshaha cudurka ilmahooda. Tani waxay ka iman kartaa qoyska ama xubnaha bulshada ee aan fahmin ogaanshaha, xirfadlayaasha caafimaadka iyo bixiyeyaasha kuwaas oo kaliya u arka caqabadaha ilmahaagu la kulmo, ama xitaa qoyskaaga dhexdiisa maadaama dad kala duwan ay si kala duwan uga jawaabaan cudurka. Ilahani waxa uu la wadaagi doonaa falcelinno badan oo caadi ah oo ku wajahan ceebaynta, siyaabaha lagula dagaalamo, iyo qaar ka mid ah agabyada kaa caawin doona inaad la xidhiidho bulsho weynta.

JAWAABAHA KHURAAFAADKA LA AAMINEY

Waa wax caadi ah in waalidiinta dhalay carruurta naafada ah ay dareemaan in dadka kale aysan fahmin. Dadka bulshada ayaa laga yaabaa inay ku xukumaan adiga oo ku salaynaya habdhaqanka ilmahaaga, iyagoon fahmin waxa autismku yahay ama sababta uu ilmahaagu sidaas u dhaqmayo. Waxa aad helaya fariimo ka imanaya aduunka kugu xeeran oo sheegaya in aad u baahantahay in aad beddesho ubadkaaga ama aad hagaajiso ubadkaaga, taas oo keeni karta ceeb, xishood iyo cabsi.

Dareennadani waxay ka yimaadeen adduunka oo kuu sheegaya in maangaarku xun yahay. Laakin dib baad uga dabategi kartaa iyaga.

Xusuusnow marka aad baqdo oo aad xishoodo, waxay u badan tahay inaad go'doomiso. Taasi waxay kaa dhigaysaa inaad u nuglayso waxyaabaha ay ka midka yihiin macluumaad khalidan, khayaano, iyo faragelin laga yaabo inaanay ku habboonayn. Marka aad bilowdo in aad dareento ceebaynta dadka kugu xeeran oo aad ka cabsato, ka xishooto ama aad ka xishooto, waxa ugu fiican ee aad samayn karto waa naftaada xasuusi in autismku aanu asal ahaan xun ama khalad ahayn, iyo in ay jiraan dad ku taageeri kara. Waalidiin kale ayaa helaya. Oo waad heli kartaa. Waa talaabada ugu horeysa ee lagu dhisayo bulshadaada.

DIB U EEG SAAD U ARAGTID: MAXKAXO KALA NOOC AH

Markaad la kulanto dhaleeeynta, hal dariiqo oo awood leh ayaa ah inaad bilowdo dib u habeynta habka aad uga fekereyso xaalada maangaarka. Waalidiin badan iyo dad waaweyn oo qaba maangaarka ayaa helay jaantuska kala duwanaanshaha neerfaha mid xaqiijinaya. Qaabka kala duwanaanshaha neerfayaasha ayaa iftiiminaya in maskaxda bini'aadamku ay si dabiici ah u kala duwan yihiin, taasoo la macno ah in dadku la kulmaan oo ay u socodsiiyaan adduunka siyaabo kala duwan. Maangaarku waa qayb ka mid ah kala duwanaanshahan, kala duwanaansho dabiici ah oo caadi ah sida ay dadka qaarkii maskaxdoodu u shaqeeyso. Qaashada aragtida macnaheedu waa fahamka in maangaarku aanu ahayn cillad ama wax la "hagaajin" - waa qayb ka mid ah cidda uu ilmahaagu yahay. Cilad-sheegiddu ma beddeleyso ilmahaaga. Waa isla qofka aad waligaa taqaanay oo aad jeceshay, oo leh awoodo, qalafsanaan, iyo hab gaar ah oo aad u aragto aduunka.

U wareejinta dhinaca kala-duwanaanshaha neerfayaasha-xukunka maskaxdu waxay kaa caawin kartaa inaad u aragto maangaarka inuu yahay farqi keenaya caqabadaha iyo xooggiisa, halkii ay ka ahaan lahaayeen wax xun oo dabiici ah. Adiga oo la qabsanaya kala-duwanaanta neerfayaasha ee ilmahaaga, waxaad ku taageeri kartaa siyaabo lagu sharfayo cidda ay dhab ahaantii yihiin. Beddelidda maskaxdaada waxay sidoo kale kaa caawin kartaa inaad la dagaallanto ceebeynta iyo xukunka adoo ku siinaya aasaas adag: waxaad ogtahay in ilmahaagu yahay mid cajiib ah. Qof kale si ka duwan kuu sheegi maayo.



ILMAHAAGA U NOQO WEHEL

Waalid ahaan, waxaad tahay u doodaha koowaad ee ilmahaaga, difaacooda, iyo kooda ugu weyn. Xitaa haddii qoyskaagu uu weli raadinayo wadadii uu ku gaari lahaa faham la wadaago ee maangaarka, waxaad dejin kartaa codka adiga oo ku hogaaminaya dareen, xoog, iyo faham. U doodistaadu waxay siinaysaa ilmahaaga boos uu wax ku barto oo uu ku koro meelaha aqbala. Ahaanshaha horyaalmada ilmahaaga sidoo kale waxay ka caawisaa niyadda. Marka ilmahaagu arko inaad aaminsan tahay, taageerto, oo aad fahanto awoodahooda gaarka ah, waxay dhistaa kalsoonidooda iyo adkaysigooda. Socdaalkani had iyo jeer ma fududa, waana wax dabiici ah in la dareemo hubanti la'aan ama xataa mararka qaarkood laga adkaado. Laakin jacaylkaaga iyo u doodistaada ayaa siinaya ilmahaaga marin u helka adduun ay dareemaan in la qiimeeyay oo awood la siiyay. Adoo qaadanaysa doorkan, waxaad ka caawinaysaa in aad wadada u xaarto adduun aad loo aqbalayo, loo dhan yahay, oo la fahmi karo, ma aha oo kaliya ubadkaaga laakiin dhammaan shakhsiyaadka maangaarka

Halkan waxaa ah fikrado kaa caawin kara inaad qaadata doorka u doodaha oo aad la dagaallanto ceebeynta.

MAANGAARKU WUU FAAFAY:

Maangaarku wuu ka badan yahay inta aad ogaan karto, xitaa haddii aan inta badan si furan looga hadlin. Qoysas badan ayaa jidkan ku maray hortaa oo fahma halganka iyo farxadda ka imanaysa barbaarinta ubadka maangaarka ah. Markaad la wadaagto waayo-aragnimadaada iyo inaad la xiriirto dadka kale-gaar ahaan dadka waaweyn ee maangaarka iyo waalidiinta kale- waxaad ka heli kartaa taageero, faham, iyo dhiirigelin. Si wadajir ah, dhammaanteen waxaan uga shaqeyn karnaa abuurista bulshooyin badan oo taageera dadka maangaarka ah iyo qoysaskooda.

XATAA MA"UULIYIINTA MAAMULKU WAY EEXAN KARAAN:

Shaqsiyaadka maamulka sida hogaamiyayaasha bulshada, khubarada, iyo bixiyeyaasha ayaa laga yaabaa inay qabaan fikrado khaldan ama eex ku saabsan maangaarka. Markaad dhex socoto nidaamyada caafimaadka ama aad taageero ka raadinayso dadka kugu xeeran, xusuusnow in qof kastaa uu khalad samayn karo ama uu eexan karo. Xataa haddaad maqasho farriimaha xunxun ee maamulka, taasi macnaheedu maaha in ilmahaagu xun yahay ama khaldan yahay. Badanaa, nidaamyada waxaa lagu dhisay fikrado xun ama fikrado khaldan oo ku saabsan maangaarka, taas oo ka dhigi karta la macaamilka nidaamyada sida adeegyada degmada ama bixiyeyaasha caafimaadka runtii adag. Xasuusnoow in nidaamyadan la hagaajin karo, iyo markaad la xiriirto waalidiinta kale iyo u doodayaasha, waxaad ka qayb qaadanaysaa riixitaanka si ka sii wanaagsan, taageero loo dhan yahay ee dhammaan dadka maangaarka ah iyo qoysaskooda.

BAARITAANADU WAA KUWO WAXTAR LEH:

Shaqsiyaadka maamulka sida hogaamiyayaasha bulshada, khubarada, iyo bixiyeyaasha ayaa laga yaabaa inay qabaan fikrado khaldan ama eex ku saabsan maangaarka. Markaad dhex socoto nidaamyada caafimaadka ama aad taageero ka raadinayso dadka kugu xeeran, xusuusnow in qof kastaa uu khalad samayn karo ama uu eexan karo. Xitaa haddii aad maqashid farriimaha xunxun ee maamulka, taasi macnaheedu maaha in ilmahaagu xun yahay ama khaldan yahay. Badanaa, nidaamyada waxaa lagu dhisay fikrado xun ama fikrado khaldan oo ku saabsan autismka, taas oo ka dhigi karta la macaamilka nidaamyada sida adeegyada degmada ama bixiyeyaasha caafimaadka runtii adag. Xasuusnoow in nidaamyadan la hagaajin karo, iyo markaad la xiriirto waalidiinta kale iyo u doodayaasha, waxaad ka qayb qaadanaysaa riixitaanka si ka sii wanaagsan, taageero loo dhan yahay ee dhammaan dadka autismka ah iyo qoysaskooda.

ISKA DARYEELKA NAFTAADA WAALID AHAAN:



Waalid ahaan, waxa laga yaabaa inaad dareento culays. Waxaa laga yaabaa inaad hesho fariimo ah inaad u barbaarin ilmahaaga dariiqa saxda ah, ama in maangaarka adigu sababtay. Waa lagama maarmaan in la xasuusto in maangaarka ilmahaagu aanu ahayn natiijo ka timid barbaarinta "wanaagsan" ama "xun". Waxaad ku samaynaysaa sida ugu fiican ee aad awooddo qalabka aad haysato. Barashada sida loo maareeyo dhinacyada bulsheed iyo shucuureed ee dhalitaanka ilmo qaba cudurka-sida la tacaamulka falcelinta dadka kale iyo faallooyinka-waxay la mid noqon kartaa muhiim sida socodka daryeelka caafimaadka ama nidaamyada waxbarashada. Raadi dadka ku taageera oo ka dhig qayb noloshaada ka mid ah. Waxa kale oo muhiim ah in aad naftaada siiso ogolaansho aad ku dareento shucuurtaada, hadday taasi tahay farxad, faan, niyad jab, ama daal. Qirashada sida aad dareemeyso—iyada oo aan la xukumin—waxa ay kaa caawin kartaa in aad ka shaqeyso waaya aragnimadaada oo aad horay ugu socotid si cad oo naxariis badan naftaada. Aqbal caawimada marka la bixiyo, hadday tahay asxaabta, qoyska, ama xirfadlayaasha. U qaadashada waqti naftaada, xitaa siyaabo yaryar, waxay dib u buuxin kartaa tamartaada waxayna kaa caawin kartaa inaad u muujiso ilmahaaga dulqaad iyo xoog. Markaad daryeesho baahiyahaaga, waxaad ku dayataa is-naxariista iyo adkeysiga ilmahaaga, adiga oo u dhisaya aasaas adag labadiinaba.

KELIGAA MA TIHID:

Helitaanka bulshadaada waa mid ka mid ah tillaabooyinka ugu muhiimsan ee nolosha u maro waalid ahaan ubadka maangaarka. Waalidiinta kale ee soo maray waayo-aragnimada la midka ah waxay ku siin karaan taageero, faham, iyo talo wax ku ool ah. Ururada iyo meelaha bannaan ee aqbala oo soo dhaweeya adiga iyo ilmahaagu waxay noqon karaan ilo xoog iyo lahaanshaha. Dadka qaangaarka ah ee maangaarka ah, gaar ahaan, waxay ku siin karaan fikrado qiimo leh oo ku saabsan waxa laga yaabo in ilmahaagu la kulmo waxayna kaa caawinayaan inaad u fahamto adduunkooda siyaabaha ay awoodaan oo keliya. Markaad dhisto isku xirka dadka kale, waxaad abuuri kartaa shabakad taageero kaa caawisa adiga iyo ilmahaaga inaad horumar samaysaan.

HALKEE KA BILAABAA:

Ku xidhnow Bulshada Maangaarka ee Minnesota (AuSM). Booqo www.ausm.org si aad u hesho xiisado, tababaro, dhacdooyinka bulshada, iyo xidhiidhka dadka wax fahma. Wax badan ka baro Hubka Naafada Booqo disabilityhubmn.org agabka iyo agabka, iyo jadwalka dhacdooyinka.