

فكري معلوليت



د ذهني معلوليت په اړه زده کړه

فکري معلوليت څه شی دی؟

ولري ، پدې معنی چې دوی د نوي مهارتونو زده کړې او پلي کولو (ID)کله چې یو څوک فکري معلوليت (لپاره لږ ظرفيت لري. دوی ممکن د نوي يا پيچلي معلوماتو په پوهیدو کې ستونزه ولري او له همدې امله ممکن د سره وي ممکن د ودې IDنوي شيانو په زده کړې کې اضافي مرستې ته اړتيا ولري. کوچني ماشومان چې د سره ځيني خلک ممکن د IDاخذ تجربه کړي - د مثال په توگه د کښیناستلو ، کړال کولو يا تگ زده کړه. د سره خلک ممکن د دوی چاپیریال سره په IDنورو خلکو سره د اړیکو پراختیا او ساتلو کې ستونزې ولري. د تعامل کې ستونزې هم ولري - دا د ټولنيز يا انډول فعالیت په توگه پیژندل کيږي.

فكري معلوليت لرونكي خلك د ژوند ځيني برخي سره مقابله كول گرانوي ، لكه:

كار

تعليم

د خپل ځان ساتنه

ورځني ورځني دندې

شخصي حفظ الصحه

پخلي

پاكول

د پرچون پلور پلور كول.



Image credit: <https://imgbin.com/png/hWqs89Rj>

د رواني معلوليت لرونکي خلک کوم چلندونه ځانگړي دي؟

د شرايطو پراخه لړۍ ته د فکري معلوليت اصطلاح ، نو چلند له يو فرد څخه بل فرد ته توپير لري. ځيني عام چلند شوي خاصيتونه شتون لري چې پيري خلک رواني معلوليت څرگندوي. پدې کې شامل دي:

د هڅونې کنټرول ستونزې

د احساساتو کنټرول يا تنظيم کولو کې ننگونې

د ناراحتۍ لپاره تېټ زغم

ټولنيز ضد تمايلات.

د ټولنيزو مقرراتو پوهيدلو او پيروي کولو ټيټ
ظرفيت ممکن پدې معنی وي چې د عقلي معلوليت
لرونکی ماشوم به د نورو ماشومانو سره لوبی
کولو يا د بس په تمخای يا قطار کې د کتلو پرمهال
د بدلیدو په تصور کې ستونزې ولري.



ننگوني چلند

د شديد فكري معلوليت لرونكي ماشومان ،
، اوټزم ، حسی ضعيف يا د مزاج ADHD
اختلالات ډير اغيزمن کيږي. سربيره پردې ،
ستونزه ممکن د ټيټې کچې ملاتړ او خدماتو ته د
لاسرسی له امله پيچل شي.

ځيني فكري معلوليت لرونکي خلک ممکن هغه
څه وښيي چې د "ننگوني چلند" په نوم پيژندل
شوي ، پدې کې تيري يا تاوتریخوالی چلند شامل
دي چې کولی شي ځان يا نورو ته زیان ورسوي ،
او ټولنيز ضد چلند لکه غلا کول. دا چلند کولی
شي مور او پلار او پاملرني ورکونکو ته د بني
معاملې لامل شي او د خدماتو چمتو کونکو لپاره د
پام وړ ننگوني رامینځته کړي.

اندیټنې

فکري معلولیت لرونکي ډیری خلک د کورنۍ د غړو لخوا پاملرنه کيږي - معمولا یو مور او پلار ، مگر کله ناکله یو خور - په کور کې. پاملرنه کونکي ډیر احتمال لري د نارینه خپلوان په پرتله بنځینه خپلوی وي - که څه هم تل داسې نه وي. د پاملرنې اړتیاو شدت باندې پورې اړه لري ، او دا چې ایا د روغتیا نورې ستونزې شتون لري (چې د گډ ناروغۍ په نوم هم پیژندل کيږي) ، دا ځینې وختونه د بشپړ وخت دنده کیدی شي.



د پاملرني کونکي عام انديښني شامل دي:

- د دوی د عزیز روغتیا او هوساينه
- د فرد خونديتوب
- ټولنيز يوځایوالی
- ځان ساتنه





د سم ملاتړ سره ، هېڅ دليل شتون نلري چې ولې يو
فكري معلوليت لرونکی څوک نشي کولی په فعاله
توگه برخه واخلي او په ټولنه کې برخه واخلي.

ڇه ڪولي شي؟

لڪه ڇنگه ڇي د فكري معلوليت لرونڪي خلڪ اڀتياوي د فرد ڇخه تر انفرادي او حالت پوري توپير لري ، نو د ستراتيجيو رامينڃته ڪولو لپاره د يوي اندازي سره سمون نلري ترڇو د هغه ڇا سره مرسته وڪري ڇي تاسو ورته پاملرنه ڪوي.

په هر صورت ، دلته ڇيني مرحلي شتون لري ڇي پاملرونڪي يي د دوي د عزيز اڀتيا اڀتيا ارزولو ڪي پريڪره ڪولي شي او پريڪره يي ڪري ڇي د دوي پاملرنه او ملاتر غوره ڪولو ڪي ڇومره غوره دي.



هغه ستراتيژيائي چي ڳٽوري وي په لاندي ډول دي:

- د افرادو متمرکز چلند غوره ڪول
- روتينز
- ننگونڪي چلندونه ڪمول



Image credit: Photo by [Nathan Anderson](#) on [Unsplash](#)

ايا تاسو غواړئ نور څه زده كړئ؟

زموږ متقابل سرچينې كڅوړه به تاسو ته معلومات دركړي
اندېښنې چې تاسو د پاملرنې كونكي په حيث شايد لړئ
څه كيدى شي
د پاملرنې بار اداره كولو څرنگوالي كټورې لارښوونې
د فشار او سوځيدنې څخه مخنيوى څرنگوالى
ستاسو د احساساتو سره څنگه چلند وكړئ
د گډوډي منل
او نور!

تاسو به د تاسو او پاملرنې اخیستونكي لپاره تمرینونه او
فعالیتونه هم ومومئ!



**د سرچينې كڅوړه به د 2020 دوبي كې
شتون ولري!**