

آئرم



<https://pixabay.com/photos/team-friendship-group-hands-4529717/>

# د آټيزم په اړه زده کړه

يو اختلال دی چې خلک د ټولنيزو مهارتونو ، تکراري چلندونو (ASD) او ټيزم ، يا اوټيستيک سپيکټرم گډوډي ( ) ، خبرو او غير عمدي اړيکو سره ستونزې لري.

ځينې خلک چې د معتدل آټيزم سره مينه لري ممکن د ملاتړ سره د مينځني بنوونځي کې زده کړې وکړي. نور اشخاص ممکن غير لفظي وي او د پاملرنې اړتياو سره ډيری اضافي ملاتړ ته اړتيا ولري او ممکن د اضافي اړتياو لرونکو ماشومانو لپاره بنوونځي ته لار شي.

هغه خلک چې د اوټيزم سره ژوند کوي څوک لفظي دي ، ممکن معلومات په لفظي ډول تشریح کړي. دا پدې مانا ده چې تخريبي ، غير لفظي پوښتنې او د مخ څرگندونه ممکن د دوی لپاره پوهيدل اسانه نه وي. فرد ممکن په يو واحد غږ کې خبرې وکړي ، خورا گړندي يا خورا ورو خبرې وکړي او ممکن د پيژندلو لپاره مبارزه وکړي کله چې خلک د دوی سره خبرې کوي احساسات څرگندوي.

## په انفرادي ډول د اوتيزم اغيزې څه دي؟

د سترگو تماس څخه  
مخنيوی  
خراب ټولنيز مهارتونه  
حساسيت  
د بدلون / ليرد په وخت  
کې رنځ

بې ځايه کيدل  
ځان ټپي کول  
نزیکي تاوتريخوالی  
تجاوز  
د لارښوونو تعقيب  
مشکل

د ځانگړو توکو يا  
موضوعاتو سره مينه  
لرونکي اصلاحات  
حسی مسلي  
هڅول  
د مخابراتو ستونزې

احساساتي څرگندونه  
د خوب مشکلات  
تکراري چلندونه  
د رژيم ستونزې

# د توقع تمویل او توپیری چلند

## حسی مسئلي

د حسی موضوعات د لیدونو ، غرونو ، لمس ، بوی او خوند سره تړاو لري. هغه څوک چې د اوټیزم سره ژوند کوي ممکن د یو څه حواسو لخوا مغشوش او خفه شي. د نورو معلوماتو لپاره لاندې هر احساس باندې کلیک وکړئ:

د لید او غږ خوند خوند بوی



# هڻول

کله چې هغه څوک چې تاسو ورته پاملرنه کوئ ډیر فشار شوی یا ځان نا آرامه یا ډیر احساس احساسوي ، دوی ممکن هڻونکي چلندونه وکاروي.

هڻول (یا د ځان هڻولوونکي چلندونه) شامل دي مگر محدود ندي:

راکیت کول

د لاسونو تاوول

د گوتو کلک کول

مخکې او  
وروسته بڼه  
کول

الفاظ یا جملې  
تکرارول

# حمله کونکی یا له تاوتریخوالی ډک عمل

هغه خلک چې د اوټیزم سره ژوند کوي ممکن تیری یا تاوتریخوالی راښکاره کړي ځکه چې دوی ممکن د دوی اړتیاو خبرو کولو ظرفیت ونه لري.

دا د پاملرنې ساتونکي لپاره خورا ننګونکي کیدی شي.

پاملرنې ورکوونکي ممکن د ځان او د کورنۍ نور غړي د فزیکي تاوتریخوالي څخه خوندي کولو ته اړتیا ولري. دا ډول چلند د پاملرنې کونکي او د کورنۍ نورو غړو احساساتي او رواني هوساینه هم اغیزه کوي.



# اندیبنی

د اوتیزم سره د سړي خونديتوب د پاملرنې پالونکو لپاره لوی اندیبنه کیدی شي.

د وضعیت شدت پورې اړوند ، فرد ممکن خطر ونه پیژني یا ځان ته د زیان رسولو مخنیوي څرنگوالي په اړه خبر نه وي.

په کور کې د خونديتوب اندیبنې د کور څخه بهر د امنیت اندیبنې



## د بدلون سره مقابله

د اټيزم سره اخته يو کس ممکن ليرد يا پروسس کولو کې ستونزمن بدلون ومومي.

د دې معنی دا ده چې که چيرې سړی له يو ځای څخه بل ځای ته لاړ شي ، يا نوي تجربې سره تنظيم کولو ته اړتيا ولري ، نو دا ممکن د دوی لپاره ډير تکليف وي.

په معمول کې بدلون ، د بيلگې په توگه ، لکه د وروستي دقيق ډاکټر ټاکل ، يا يو فعاليت لغوه کول د دې لامل کيدی شي چې د اوتيزم سره د هغه کس خپه شي او يا نشي کولی د بدلون سره مقابله وکړي.





## ټولنيز اخراج

هغه خلک چې د اوتيزم سره ژوند کوي د مخابراتو سره ستونزې لري. دا کولی شي د ملګرو جوړولو او ملګرتيا ساتلو کې ننگونې رامینځته کړي.

د آتيزم سره د اړیکې لرونکي کس لپاره ننگونې څه دي؟

کول ، د ګوتو کلک کول يا کود کول يوه لاره ده هڅول (د ځان هڅولوونکي چلند) لکه ډبره کول ، د لاسي چا چې د اوتيزم سره سرې په يو ځای يا حالت کې د خونديتوب احساس کوي چې دوی ورسره نا آرام دي. په هر صورت محرک کونکي عمل تکراري دي او ځينې وختونه د دې لامل کېدی شي چې نور خلک د اوتيزم سره د هغه شخص څخه ډډه وکړي ځکه چې دوی محرک غير معمولي بنسکاري.

# د فرد لپاره ستراتيژي

د برید / تاوتریخوالي بریدونو ته ځواب ویل

د سړي سره وخت مصرف کړئ ترڅو د هغه څه کار کولو هڅه وکړي کله چې دوی د خبرو کولو هڅه کوي کله چې دوی تیری څرگندوي.

دوی ممکن د حسی مسلو په تړاو کې د فشار لاندې احساس وکړي.

د تاو تریخوالي او تیري وختونو ته په کتلو سره ممکن د پاملرنې ساتونکي په توګه تاسو سره مرسته وکړي ترڅو د رنځ علت وپېژني او هڅه وکړئ له هغه کس سره مرسته وکړئ چې د دوی اړتیاوې پوره کړي که چیرې دا پېښ شي.

## خوندیتوب او ټولنیز یوځایوالی

د نورو پاملرنې کونکو سره د خدماتو له لارې اړیکه نیولو سره چې تاسو د خپل عزیز سره پیژنئ ، د ملاتړ ډلو کې برخه واخلي یا آنلاین چک کول ، تاسو کولی شئ د هغه چا لپاره ټولنیز فرصتونه رامینځته کړئ چې تاسو یې پاملرنه کوئ.

د آټزم سره د خلکو نور ساتونکي به د ټولنیز فعالیتونو او بهر تنظیم کولو لپاره خوښ وي چیرې چې خلک تاسو پاملرنه کولی شي یو بل سره وخت تیر کړي.

د متقابل عمل او ټولنیز کولو هر فرصت د لا زیاتو فرصتونو په لور یو گام دی!

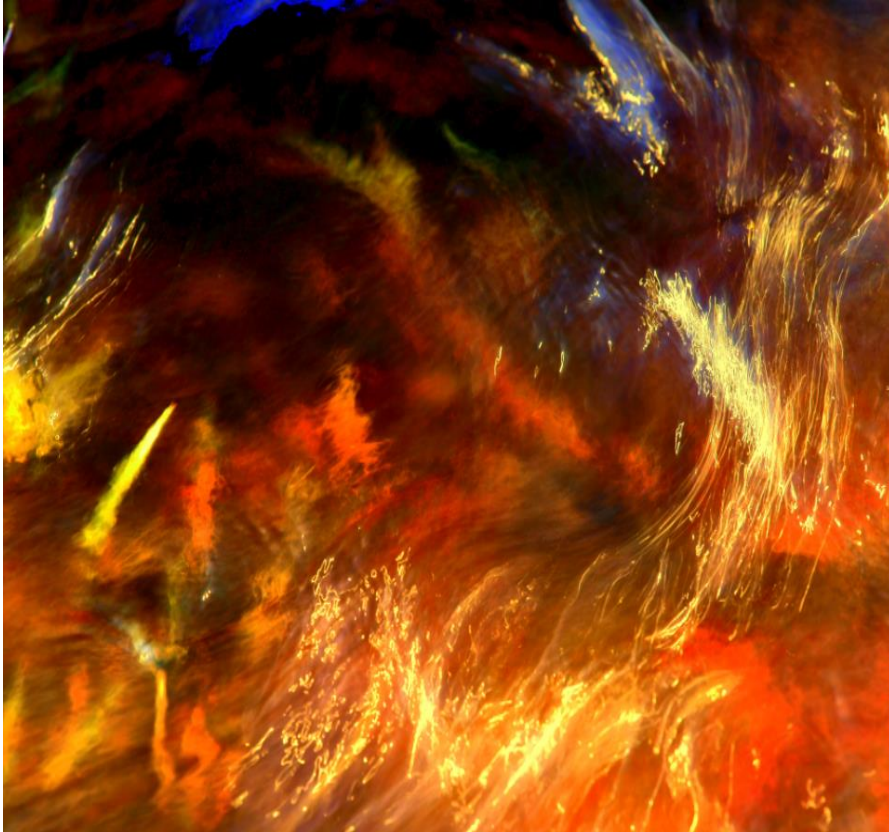
د خوندیتوب پلان کول کولی شي پاملرنې کونکو سره مرسته وکړي د آټزم سره د هغه کس ملاتړ وکړي کله چې خطرناک حالت پېښ شي.

## بدلونونه او بدلونونه

کله چې بدلونونه رامینځته کیږي چې پالن شوي ندي ، پاملرنې پالونکي اړتیا لري ترڅو د دې رنځورونکي وخت له لارې د آتزم سره د هغه کس ملاتړ وکړي.

د هغه چا چمتو کول چې تاسو یې احتمالي بدلونونو لپاره پاملرنه کوئ کوم چې ممکن دوی یې اغیزه وکړي ممکن د دوی لپاره بدلون اسانه کولو کې مرسته وکړي.

په کور کې د بدلونونو په اړه د سړي سره خبرې کول لکه د خوب خونو حرکت کول ، یا د فرنیچر تنظیم کول ګټور ثابت کیدی شي.



## 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 لرئ  
څه كيدى شي  
د پاملرنې بار اداره كولو څرنگوالي كټوري لارښوونې  
د فشار او سوځيدني 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 سرچینې كڅوړه به د 2020 دوبي كې  
شتون ولري!**