

فكري معلوليت



د ذهني معلوليت په اړه زده کړه

فکري معلولیت څه شی دی؟

ولري ، پدې معنی چې دوی د نوي مهارتونو زده کړې او پلي کولو (ID)کله چې یو څوک فکری معلولیت (لپاره لږ ظرفیت لري. دوی ممکن د نوي یا پیچلي معلوماتو په پوهیدو کې ستونزه ولري او له همدې امله ممکن د سره وي ممکن د ودې IDنوي شیانو په زده کړې کې اضافي مرستې ته اړتیا ولري. کوچني ماشومان چې د سره ځینې خلک ممکن د IDاځنډ تجربه کړي - د مثال په توګه د کښیناستلو ، کرال کولو یا تګ 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 ټولنیز یا انډول فعالیت په توګه پیژندل کیږي.

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
لاسرسې 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 زيان ورسوي ،
او ټولنيز ضد چلند لکه غلا کول. دا چلند کولی
شي مور او پلار او پاملرنې 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 کولی شي؟

لکه څنگه چې د فکري معلولیت لرونکي خلک اړتیاوي د فرد څخه تر انفرادي او حالت پورې توپیر لري ، نو د ستراتیژیو رامینځته کولو لپاره د یوې اندازې سره سمون نلري ترڅو د هغه چا سره مرسته وکړي چې تاسو ورته پاملرنه کوئ.

په هر صورت ، دلته ځینې مرحلې شتون لري چې پاملرونکي یې د دوی د عزیز اړتیا اړتیا ارزولو کې پریکړه کولی شي او پریکړه یې کړي چې د دوی پاملرنې او ملاتړ غوره کولو کې څومره غوره دی.



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 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!



نور دلته شتون لري:

<https://developfc.csicy.com/ps/english-7/>