

# Casharka 2aad: Dabeecad

Halkan waxaad ka akhrin kartaa wixii ku jiey filimadii casharka 2aad.

## Garaad

Aragtida caqliga ama karti caqliyeed waxay ku saabsan tahay fahmida in dadka kale fikiraan iyo fahmida sida ay u fikiraan. Qiyaastii afar sano markey jiraan ayaa la ogaadaa in carruurta fahmaan in dadka kale ay fekeri karaan, wax aamini karaan oo ay yaqaanaan waxyaabo kala duwan. Taasoo ah fahmida in aan dadku u fikirin si la mid ah sida ay iyaga laftoodu u fikiraan. Tartiib tartiib cunuggu wuxuu ku fiicnaanayaa wax-akhrinta iyo inuu saadaaliyo fikirka iyo dabciyada dadka kale.

Haddii qof leedahay karti caqliyeedda hoosaysa ee autism-ka, waxaa ku adkaanaysa inuu wax u arko sida dadka kale oo waxuu ka duulaa badanaa isla tiisa. Waxaa kale oo qofka ku adag inuu turjunto dareenka dadka kale iyo waxa laga filayo.

Taas micneheedu ma aha in qofku aanu naxariis lahayn. Waase taa caksigeede, dadka qaba autism-ka waxaa laga yaabaa inay niyaddoodu aad ugu nugushahay heerka naxariista, laakiin waxaa laga yaabaa inay ku adkaato inay fahmaan sababta ama gartaan sida loo dhaqmo. Aad bay taasina u sii adkaan haddii qofku uu dareen ahaan ugu lug leeyahay xaaladda.

Maadaama awoodda caqligu ay inta badan dib u dhacsan tahay autism-ka dartii oo aysan u shaqeynayn si macquul ah, waxaa laga yaabaa in loo baahdo in la baro qofka sida ay caadi ahaan wax yihiin iyo falcelinta ku habboon xaaladaha kala duwan ee bulshada.

Dhallinyarada autism-ka qabta ayaa badanaa ogaan kara cidda taqaan ama ka fikirad ahaan, in ay sida laga yaabo ay ku adkag tahay la socodka xaaladaha dhabta ah kuwaasoo la iska rabo in la noqdo mid degdega oo dabacsan.

In wax laga qabto xaaladaha adag ee bulsho waxay u baahan kartaa tamar aad u badan. Xuddunta isku xirnaanta waa awood si dhakhso ah kuu garansiisa wax daruuri ah, gebi ahaan iyo macnaha guud, marka lala kulmo macluumaad cusub ama xaalad cusub. Waa aasaaska awoodeenna ah in aan si guud wax u koobno, taas oo ah, in aan arki karno in dhacdooyinku ay isku mid yihiin inkastoo aysan si faahfaahsan isugu mid ahayn. Dadka qaba autismka waxay inta badan ka bilaabaan tafaasiisha waxaana laga yaabaa inay ku adkaato inay kala soocaan waxyaalaha aan muhiimka u ahayn macnaha guud. Wakhti dheer ayey qaadanaysaa in la isku habeeyo dhammaan macluumaadka waxayna noqonaysaa daal miiran marka lagu jirto xaalado cusub.

Hawlaha fulintu waxay ku saabsan yihiin sida qofku u dulmaro oo u xakameeyo fikirradiisa iyo ficilladiisa. Waxa meeshaa ku jira karti badan sida, xusuus shaqo, qorshayn, dabacsanaan iyo xakamayn dareen. Dadka qaba autismka waxa badanaa aad ugu adag qorsheynta iyo dabacsanaanta.

Tusaale ahaan nidaamka hawlaha subaxeed u baahan yihiin waa hawlo fulin ka badan inta la malayn karo. Waa in la qorsheeyo waxa loo baahan yahay in la qabto iyo sida ay u kala horreeyaan. Dabacsanaan ayaa loo baahan yahay haddii ay wax u socon waayaan sidii loogu talagalay, tusaale ahaan waxaa dhici karta in taleefoonka gacanta uu dabku ka go'ay ama caanuhii ay dhammaadeen.

## **Fahan**

Hadda waxaan u gudbi doonnaa in aan ka hadalno waxa ku saabsan fahamka. Fahanku waa sida aynu u fasirno dareenkeena iyo sida ay isula falgalaan dareennadu. Waxaan leenahay dareen dibadeed iyo mid gudeed kaasoo dareenka dibaddu yahay waxa aan ku fasirano dareenka dibadda ka imanaya. Tusaale ahaan aragga, maqalka, urta, dhadhanka iyo taabashada.

Dareenka gudeedku waa sida aan u fasiranno xubnaheenna jirka marka la eego agagaarka. Markaa waxa jira wax la yidhaa dareen-meeleeye oo ah kartida uu qofku ku dareemo jirkiisa marka la eego xubnihiisa iyo meesha ay ku sugan yihiin

In aan fahanno in jirkeennu isku xiran yahay, in gacmaha iyo lugahu ka lushaan saableyda tusaale ahaan, iyo sida dhaqdhaqaaqu isula haysto. Tusaale ahaan, waa kartida aan anigu ku garan karo inaan gacan hawada u taagey inkastoo indhahaygu xiran yihiin. Kartidaas ayaa ah dareen-meeleeye.

Dareenka dheellitirku waa sida aan u fasiranno dhaqdhaqaaqa madaxa. Wuxuu naga caawiyaa dheellitirka indhaheenna markaan dhaqdhaqaaqno waxayna si dhow isugu xiran yihiin aragga iyo maqalka. Habka dheellitirku sidoo kale waa nooc ka mid ah xakamaynta mugga dareere. Waa taas ta hagaajisa inta dareen kala duwan ah ee aynu u oggolaanayno inaan soo qaadanno si aynu ula qabsano maalinta oo aynaan iska badin soo xeraynta dareennada jirkeena soo gelaya.

Si wada jir ah ayey dareemayaashan gudeed u dhisaan nooc ka mid ah jirka dheelligiisa wax cabbira si ay u sahlanaato qiyaasidda inta fogaani noo jirto, tusaale ahaan. Ama waxa noo saamaxaya inaan jaranjaro karno ama aan raacno door ruxmaysa.

## **Fahan duwan**

Dadka qaba autismka badanaa garashadooda dareenka ayaa duwan, waxuuna yeelan karaa gareenkoodu qaabab kala nooc ah. Tusaale ahaan, waxay noqon karaan kuwo ama dhibsada ama aanba dareemin dareennada kala duwan.

Tusaale ahaan, waxaa laga yaabaa inay indhaha isku qabqabtaan ama u maleeyaan in iftiinku badan yahay ama ay si adag uga falceliyaan nal bigbiglayntiis, tusaale ahaan.

Marka ay timaado dhawaqyada, waxaa laga yaabaa inay moodaan in dhawaqyada qaarkood aad u sarreeyaan ama aad u dhibayaan sida dhawaaqyada caadiga ah ee maalin kasta jira. Tusaale ahaan, huufarinta ama in qof si gaar ah u qoslo. Halka

dhawaqyada kale ee dadku dhibsadaan u arkaan wax deggan, haddaba saas ayaa garashadooda dareenku isu bedbedeshaa.

Marka ay timaado cuntada, tusaale ahaan, waxay sidoo kale ka falcelin karaan cuntooyinka qaarkood oo ay ku adkaato cunista cuntooyinka gaar ah. Markaa inta badan waa isku darka dhadhanka iyo carafta iyo adkaanta.

--- Waxaa kaloo laga hadlaa dareenka gudaha. Waxa dhici karta in ay leeyihiin qaab dhaqdhaqaaq oo duwan ama waxay samayn karaan nashaad gaar ah iyagoo jirkoodu si kale u meelaysan yahay. In jiif cunto lagu cuno tusaale ahaan, ama iyadoo la qaalamo-rogan yahay la jiiifsado fadhiga oo la daawato TV-ga iyo wax la mid ah. Sidaa darteed, waxaad arki kartaa inay leeyihiin dareen-meeleeye duwan taasoo aan hore uga soo hadalnay.

Waxa kale oo duwanaa kara waa garasho jabjaban ah, taasoo la micno ah inay ku dheggaan yihiin tafaasiisha. In ay tafaasiil ka qaataan dareenka balse ay seegaan gebi ahaan waxa guud.

Waxay kaloo noqon kartaa in wakhtiga dareen garashadu uu gaabis yahay, taasoo keeni karta in ka falcelinta dareenku ay timaaddo waqti dheer ka dib markii ay wax arkeen ama maqleen ama ay soo mareen, taas oo keeni karta in qofku kala kulmo falcelintan xoogan xaaladda uu markaa ku sugan yahay. Way ku adkaan kartaa dadka ku xeeran inay fahmaan sababta ilmuhu, tusaale ahaan, si adag uga falceliyo wax hadda jira, oo dhacay waa hore.

Tusaalooyinka kale ee garashada dareen ee duwan ayaa ah in carruurtani ay inta badan u nugul yihiin, tusaale ahaan, dharka cusub, sida ay u dareemaan marka ay jirka taabtaan oo laga yaabo inayan rabin inay jaan-qoraal ku dhegganaato dharka, balse ay waxay rabaan inay ka gooyaan. Waxa kaloo laga yaabaa inay u nugul yihiin noocyo kale oo taabasho ah, taasoo ay moodaan inay aad ugu dhibban yihiin wax ay dada kale caadi u arkaan. Halkaas waxaa muhiim ah in la ogaado oo la barto waxa ilmuhu u nugul yahay.

Waxa kale oo laga yaabaa in shay la moodo in aanu fiicnayn, sida jabaqda galleyda xaweefsan ka yeerjta kolka saxan laga shubayo ama nooca dhawaq ah oo ilmaha ku keena raaco la'aan, halka dhawaqyada kale ee dadka kale ay u arkaan kuwa xun ay ka faraxinayaan ilmaha.

Dhammaanteen waxaan leenaha hibooyin kala duwan oo aan ahayn joogto. Hibada aan leenahay waxay qayb ahaan ku xiran tahay shuruudaha aasaasiga ah, laakiin sidoo kale waxaa iyagana saameeya qodobbo kala duwan oo xaalad cayiman ah.

Waxay kaloo noqon karaan qabowga iyo kulka kuwa ilmuhu dhibsan karo ama aanu dareemaynin taasoo tusaale ahaan saamayn ku leh dharka cunuggu rabo inuu gashado maalmaha qabow ama kulul. Waxaana dhici karta in aaney waafaqsanayn waxa adiga waalidka ahi ay kula tahay inuu ilmuhu gashado.

**Hagaaji degaanka**

Tusaalayaasha aan ka soo qaadanay beddelnaanta garashada dareenka, ayaa si cad u muujinaya waxyaalaha degaanka laga hagaajinayo iyo in aan loo baahnayn in qofka la beddelo.

Haddii uu jiro qof tusaale ahaan ka cabanaya codka qolka oo sareeya, markaa waxaan yaraynaynaa codka. Ee isku deyi mayno inaan dhegta wax ka beddelo.

Waa habkaas sida loo wanaajiyo degaanku ee ma aha inaad ilmaha garashadooda iyo dabcigooda duwan wax ka beddelo..

## **Fahan bulsheed**

Fahan bulsheed wuxuu ku saabsan yahay dareen bulsho la tacaamilkeed laga qaato.

Qofka leh fahan si kale ah waxay u badan tahay in uu si kale u dhaqmo marka bulshada lala tacaamulayo maadaama uu dareenka iyo ishaarooyinka u turjumanayo si kaleeto.

Waa hubaal inaad ilmahiinna waxan ku aragteen. Waxa laga yaabaa in laga gubto cod daallan oo caro yar leh oo loo fasirto sida cod xanaaq ama ciil la socdo. Ama sida kale in ay aayar u falceliyaan, ama mar dambe falceliyaan.

La tacaamul bulsheed ayaa sababtan darteed noqon kara wax ay ku daalaan oo tamar badan uga baahan qofka autism-ka qaba.

## **Fahanka iyo dabciga**

Wax kasta oo ay dad sameeyaan waa hawl meel buuxisa. Xitaa dadka qaba autism-ka waa sidaas, inkastoo dadka kale ay la tahay macnedarro iyo yaab.

Sababta aan ficil u samaynayno ama u falcelinayno waxay ku xiran tahay waxyaalo kala duwan. Sababtu waxay noqon kartaa in qofku ku qancayo. Ama waxay noqon kartaa in macne iyo ujeeddo laga helayo.

Waxay kaloo noqon kartaa in aan ku dejinayno dareen oo ku xakamaynayno dareenka xooggan oo ay xaaladdu wadato. Ama waxay noqon kartaa inaan wax ka dheefayno ama aan xasillooni ka helayno.

Dadka qaba autism-ka ma laha dareenka ah dadkuba sameeyee adna samee ama ku dayo dadka kale si ay ula qabsadaan xaaladaha kala duwan. Ma laha is wadid bulsheed, sida la oran karo. In ay u dhaqmaan sida dadka kale filanayaan ayaa abuurka karta xaalado iyaga loo arki karo in ay dhaqmayaan si la yaab leh ama in ay u dhaqmaan si qalafsan xaaladaha aan laga filanayn in ay sameeyaan.

Fahmida ilmaha dareenkiisa beddelan waxay fududaynaysaa in la fahmo ilmaha falcelintiisa iyo dabeecadihiisa.

## Dabeecadaha caadiga ah

Halkan waxa ku yaal liiska dabeecadaha caadiga u ah autism-ka oo ku lug leh tusaale ahaan qallafsanaanta iyo diirad ku haynta tafaasiisha.

- Dadka qaba autism-ka waxay rabaan in ay qaab u yeelaan waxa ay samaynayaan, tusaale ahaan in ay ururiyaan, kala soocaan oo safaan waxyaalo ama macluumaad iyo xaqiiqooyin.
- Waxaa kaloo caadi u ah in ay ku celceliyaan ficil ama xarakaad isku mid ah mar walba, sidii wax cayiman ama cibaado ah. Qaar baa leh dhawaaq iyo dhadhaqaaq ay ku celceliyaan. Oo loo yaqaan dacaayad. In la haysto ama wax loo sameeyo si gaar ah waxa laga helaa xasillooni iyo badbaado. Gaar ahaan haddii ay jiraan wax badan oo is dhex daadsan ama cusub.
- Waxaa ku adag in ay qabtaan wax aaney hubin, aan caddayn ama aan la saadaalin karin. Tusaale ahaan in ay aqbalaan in sharci mar mar la raaco mar marna aan la raacin. Taasi waxay ku xiran tahay.
- Waxay si sahlan ugu dhegaan sax ama khalad. Waa fikirka la yiraahdo madow-caddaan. Waalid badan ayaa tan ku sharraxa isku-taag maadaama ay horseedi karto xanaaq iyo meel-ku-dheg haddii ilmaha ama dhallinyarta sida ay damceen aaney arrintu noqon.
- Dadka qaba autism-ka waxa ku adag wixii ay samayn lahaayeen haddi hawsha laga soo dhex galo iyo haddii la joojiyo iyo qaar badan oo diida in ay waxyaalaha cusub tijaabiyaan.
- Qof kastaa wuxuu yeelan karaa dano gaar ah, laakiin autism-ka inta badan aad bay danahaasi u xooggan yihiin oo xilliyada qaar si buuxda ayay ilmaha u mashquulin karaan. Isla markaas danaha gaarka ahi waxay noqon karaan fursad la isticmaali karo, tusaale ahaan, in lagu dhiirgeliyo ilmaha shaqada dugsiga. Iyadoo laga duulayo ilmaha xiisahiisa, waxaad helaysaa fursad weyn oo aad ku kobcin karto xirfadaha iyo aqoonta marka loo eego haddii aad isku daydo inaad la timaaddo wax gebi ahaanba cusub.

## Caqabado maalmeed

Hadda waxaan gelaynaa iska hor imaadyada maalmeed ee la xiriira dabeecadda.

Waxa sida gaarka ah iska hor imaad u keeni kara waa tusaale ahaan dhaqammada ay adag tahay in la saadaaliyo ama dabeecadaha ka hor imanaya filashada dadka ku xeeran.

Waxa kale oo ay noqon kartaa dabeecado wax u dhimaya ilmaha ama deriska. Waa muhiim inaad waalid ahaan isku daydo inaad fahanto waxa ka dambeeya dabeecadda ilmaha si aad si fudud ugu hagaajiso deegaanka si ilmuhu isu dejiyo, tusaale ahaan. Gaar ahaan tan aan ka hadalnay ayaa ah in ay jiri karto waqti dheer oo habka dareenka loo fadirayo qaadanayo.

Waxay noqon karta in falcelintani ay ka dib dhacdo goortii la filayey waxaana laga yaabaa inay muhiim tahay in dib loo noqdo oo la yidhaahdo, Waa hagaag, maxaa halkan ka dhacay wax yar ka hor oo keenaya in ilmuhu sidaan uga falceliyo?

Badanaa waa muujinta noocyada kala duwan ee shucuurta waxayna noqon kartaa labadaba shucuur fiican iyo mid xun sida welwel ama raynrayn ama farxad ama xanaaq. Waxayna noqon kartaa muhiim in la ogaado dareenkee baa waxaan keenay.

Waa wax caadi ah in caqabadahan maalinlaha ah ay kordhaan xaaladaha ilmuhu aanu runtii garanayn waxa laga filayo. Waxay noqon kartaa xaalad cusub ama shay si lama filaan ah u dhacay oo aan ilmuhu u diyaarsanayn. Halkaa waxa aad muhiim u ah in aad ku baraarugsan tahay in aad ilmaha ka dhigto sida ugu wanaagsan ee suurtoogalka ah marka xaalado cusub la galayo.

## Tosaalooyinka caqabado maalmeedyada

Halkan waxa aad ka arkataan qaar ka mid ah tusaalayaasha caqabadaha maalinlaha ah. Waxaan dhex geli doonaa qaarkood si aan uga hadalno sida loo xallin karo xaalado kala duwan.

- **Nadaafad:** Nadaafaddu waa mid ka mid ah waxyaalo noqon kara meel colaadi ka dhalato. Carruur badan oo qabta autismka ayaa qubeysku dhib ku yahay, tusaale ahaan. Waxayna noqon kartaa mid aad u sii adakaata mar kasta oo ilmuhu sii weynaado, sababtoo ah waxaa jirta baahi weyn oo loo qabo in marar badan ay daryeelaan nadaafaddooda, laakiin sidoo kale waxaa jira rajo ah in ilmuhu isku fillaan doono markuu weynaado. Markaa waxay kordhin kartaa caqabadan.
- **Lebbis:** Caqabad kale ayaa ah tan dharka. Waxay noqon kartaa, tusaale ahaan, in ilmuhu markuu sii weynaadoba, uu rabo labbis u gaar ah, kaas oo laga yaabo in aanu mar walba ku habboonayn qaabka waalidku ugu talagalay ilmaha. Halkaa waxaad u baahan kartaa inaad ka wada xaajootaan wixii suurtoogal ah, laakiin sidoo kale u ogolow ilmuhu inuu horumariyo lebbiskiisa. Laakin waxa kale oo ay noqon kartaa wax ku saabsan in aan la haynin dhar xilliyeed lebbiskiisa ku habboon. Iyada oo ku saleysan dareenkooda kala duwan, waxaa laga yaabaa inaysan ilmuhu dan ka lahayn in ay qabow tahay, sababtoo ah waxaa laga yaabaa inaysan u dareemin qabow si la mid ah sida dadka kale oo taas darteed ma rabaan inay xirtaan koofi ama waxaa laga yaabaa inay xirtaan surwaal dabogaab ah bisha december gudeheeda. Ama taa cagsigeed in ay gashadaan dhar aad u diiran marka ay 25 digrii iyo qorraxdu tahay. Markaa waxay sidoo kale taasi noqon kartaa meel khilaafyada gurigu ka dhashaan.
- **Cunto:** Xaalad saddexaad ama caqabad maalmeed waxa tan cuntada. In caruur badan oo qaba autism-ka laga yaabo inay cunaan cuntooyin xulan, taasoo la macno ah inay cunaan oo keliya noocyo cunto ah ama laga yaabo inay ka fogaadaan qaybo gaar ah ama urta qaarkood ama gebi ahaanba aanay cunin maraq ama wax kasta oo ay noqontoba. Waxa kale oo ay noqon kartaa in xaalada cuntada aan la rabin in lala fadhiiso qoyska, balse

laga yaabo in la fiirsado shaashad ama wax kale. Meeshaa ayaa waxa looga baahan in wax laga beddelo.

- **Waqti jiif ama kala-wareega wakhtiga:** Wakhtiga hurdada ama kala-wareega waxuu sidoo kale noqon karaa wax horseeda isku dhac ama waxuu noqon kartaa caqabad maalinle ah.. Caqabada la sii kordheysa da'da, sababta oo ah qofka dhalinyarada ah ayaa laga yaabaa inuu keeno shuruudo adag oo ah inuu isagu dooran karo marka uu seexanayo ama marka uu shaashadda daminayo iyo wixii la mid ah.
- **Dugsi iyo layli:** Waxa kale oo ay noqon kartaa qabashada hawsha dugsi iyo layliga guriga ama la socoshada wakhtiyada aad u baahan tahay inaad aado tababarka ama marka aad meel aadayso. In aroortii aad boorsadaada hilato iyo waxa aad qaadanayso. Waa arrin noocaas ah oo sideedaba la xallin karo..

Waxyaabaha aan soo qaadanay badankood waa kuwo lagu xallin karo qorshe wanaagsan. Si loo kordhiyo fursadda uu ilmuhu isku dedderi karo iyo inuu mas'uuliyaddiisa shakhsi ahaaneed qaado, tusaale ahaan, iyadoo la adeegsanayo taageero sawireed, ayaan ku baran doonno casharka 3aad.

Marka ay timaado fasaxyada iyo safarrada iyo deegaanno cusub, waxaa muhiim ah in la isku dayo in looga sii yara warramo ilmaha waxa dhici doona marka ay ka baxsan tahay caadooyinkii uu ilmuhu yaqaanney.

Waxaad markaas laga jawaabi karaa su'aalo dhawr ah:

- Xaggee tegi karnaa?
- Goormaan halkaas aadaynaa?
- Sidee halkaas ku tegi doonnaa?
- Maxaan samayn doonnaa markaan nimaanno?
- Yaan la joogi doonaa?

Laakin arin kale oo si gaar ah looga dhibtoodo da'yarta ayaa ah in ay u hadlaan si aan la aqbali karin marka ay ra'yigooda dhiibanayaan. Marka ay sii weynaadaanba khilaafka ayaa sii badan kara sababtoo ah ilmaha ama dhalinyarada ayaan fahmaynin falcelinta qofka kale.

Sidaas ayaa loogu baahan karaa inaad la joogto oo aad isku daydo inaad u sharaxdo sida ay dadka kale u saameyn karto marka si gaar ah wax loo dheho.

## **Koobka karkabada**

Dhammaanteen waxaan leenahay awoodo kala duwan oo aan ahayn kuwo joogto ah. Awooda aan leenahay waxay qayb ahaan ku xiran tahay shuruudaha aasaasiga ah, laakiin sidoo kale waxaa saameeya arrimo kala duwan oo xaaladi wadato.

Qodobbo dhawr ah ayaa door ka qaadan kara inta aan ka isticmaali karno ama aynaan ka isticmaali karin hibooyinkeena.

Haddii aan eegno sawirka labadan koob (*fiiri filinka ku saabsan koobka karkabada*), wuxuu ku saabsan yahay fahamka waxa dhib ku noqon kara qof gaar ah oo qaba autism-ka xaalad cayiman. Sawirkan oo muujinaya xaalad subaxnimo, waxaan aragnaa in arrimo ay ka mid yihiin xulashada dharka, qubeyska iyo garoorkii oo dhammaaday ay muhiim u yihiin dadka qaba autism-ka. Xitaa sidoo kale tan ah in baskii soo daahay iyo in uu joogo bare kusime ah dugsigu.

Isla markaana, waxaan aragnaa in aysan isku mid ahayn arrimaha saameeya qofka aan qabin autism-ka. Haddaba tirada qodobbada iyo sida ay arrimahani inoo saameeyaan ayaa door ka qaadan doona in koobku buuxdhaafo iyo in kale.

Haddaba maxaan sameyn karnaa si aan u caawino qofka qaba autism-ka?

Haa, waxa u baahan karnaa inaan yara furno tuubada ku taal koobka oo aan isku dayno inaan ka hortagno oo laga yaabo inaan wax bedelno oo wax u caddayno ilmaha qaba cudurka autism. Waxaa laga yaabaa in aan dooran karno dharka maalin ka hor, tusaale ahaan. Sidoo kale waxaa la mid ah qubeyska, in aan qubeysanno fiidkii ka hor inta aanan aadin dugsigu. Hubi in caanhii garoor ahaa ee ilmuhu jecelaa yaallaan si aanu subaxdii u dhammaan. In basku soo daahay, way adag tahay in wax laga qabto. Sidoo kale in bare kusime ah dugsigu joogo way adage tahay in wax laga sameeyo. Laakiin haddii aan wadashaqayn fiican la leenahay dugsigu oo laga yaabo inaan samaynay nooc ka mid ah isgaadhsiinta, markaa waxaa laga yaabaa inaan ka heli karno xog dugsigu in uu joogo bare kusime ah maanta ka dibna waxaan sidoo kale heleynaa fursad aan ku diyaarinno ilmaha xaaladdan ku jira. Sidan ayaan qofka autism-ka qaba nolosha ugn fududayn karnaa.

## **Filasho macquul ah**

Dhallinyarta qabta autism-ka baahida ay u qabaan taageero aad ayey u kala duwanaan kartaa xaaladba xaalad iyo maalinba maalinta kale.

Si loo helo taageero sax ah waa in ay jiraan filasho macquul ah dhanka dhallinyarta kartidiisa iyo waalidka oo buuxinaya shuruudaha bulshada, qayb ahaan dhallinyartu malahooda iyo filashooyinkooda.

Gardarradu waxay badanaa muujinaysaa in misaanka u dhexeeya taageerada iyo loollanka nololeed aaney isu miisaannayn.

Markaa waa in tillaabo dib loo qaado. Malaha waa in dib loogi noqdo qaabka fikirka si loo fahmo waxa keenaya ilmaha falcelintiisa

Carruurta xoogaa yara weyn ama dhallinyarta waxa habboon in la isku dayo in si wadajir ah xalka loo gaaro, oo la sameeyo xal loo dhan yahay.

## **Dhib xallin wadajir ah**

Xallinta mashaakilaadka iskaashiga ah waa sidaa loo sheegay. Taas macneheedu waxa weeye in dhibta la xalliyo ilmaha oo idila jira. Caadi ahaan waxa loo qaybiyaa saddex tallaabo oo kala duwan.

Gemensam problemlösning är precis vad det låter. Det vill säga att man löser det som är svårt tillsammans med barnet. Man brukar dela in det i tre olika steg.

1. Tallaabada u horraysa waa in la ogaado waxa ilmaha ku adag, waxa ilmuhu filayo inuu xaalka adkaynayo. Qofka weyni markuu sawirka guud qaato, waa inuu ku celiyo wixii ilmaha ka sheekeeyey si labadiinuba aad fikrad isku mid ah u qaadataan waxa adag.
2. Tallaabada labaad waa marka qofka weyni u caddaynayo ilmaha sababta ay muhim ugu tahay in dhibtan uu xalliyo.
3. Marka labada dhibba la caddeeyo, waxaa la joogaa waqtigii laga doodi lahaa. Ma jirtaa hab aan taas u xallin karno si aan labadeenaba u qanacno?

Tusaale ku saabsan sida la yeelo marka mashaakilaadka loo xallinayo si wadajir ah:

Waxaan ahay hooyada Ulrika, oo jirta laba iyo toban, waxaana ku adag inay maalmaha qaarkood qubeysato.

- Ulrika, waxaan ogaadey in ay kugu adag tahay maalmaha qaarkood goortii aad qubeysan lahayd. Maxay kula tahay adiga?
- Ma garanayo... waa wax aan xiisaba lahayn.
- Waa hagaag... xiisaba ma leh miyaa?
- Waa bilaa xiiso iyo dhib...
- See taasi ku dhacday?
- Ma garanayo.
- Ma bilaa xiiso iyo dhib uun baa?
- Haa, qiyaastii...
- Runtii ma fahmin. Waxaan leenahay nidaamyo isku mid ah. Anaa diyaarin qubeyska ka hor, waxaan leenahay maalmo qubeys oo go'an. Waxaan leenahay shaambo isku mid ah...
- Ma garanayo, taa maaha... Waa caajis iyo bilaa xiiso uun.
- Laakiin haddaynu eegno maalmaha aad qubaysato, sidee bay taasi ku dhacday?
- Waa Sabti, waa habeen filim. Markaa waa inaan degdeg diyaar u noqdo.
- Haa gartay, saa umaba aanan fikirin. Wax xiiso leh ayaa illaa qubayska ka dib dhici doona...
- Haa, waan kuu sheegay...
- Gartay. Waxa fiicnaan lahayd in aan arbacooyinka xal u helno qubeyska si aynaan ugu murmin arbaco kasta. Waa wax si u adag.
- Markaa uma baahni inaan maqlo adigoo had iyo jeer qeylinaya! Waa dhib...
- Ma jiraa hab aan xal ugu heli karno qubeyska arbacooyinka sidoo kale?
- haa, Filin ayaan daawan karnaa.
- Laakiin saas ma soconayso, adba waa og tahay. Ma soconayso in maalmaha caadiga ah filin la aado. Waa lagu soo daahayaa filinka oo maalinta xigta ayaa dugsiga loo kici waayayaa. Miyaaney jirin wax kale oo filin la fiirsado ka xiiso badan?

- Maya!
- Bal xoogaa ka feker?
- Hadda waa baxayaa...
- Waa yara nasanaynaa oo ka dib ayaan hadhow ka sii wada hadli doonnaa.
- Laakiin Ulrika, ma yara iman kartaa? Waxaan ka sii wada hadli lahayn qubayska arbacooyinka. Ma ka soo fikirtey?
- Maya.
- Waa hagaag, filinku waa nagu dheeraanayaa.
- Gartay.
- Miyaaney jirin wax ka gaaban oo aad fiirsan karto hadhow?
- Maya, ma ogi...
- Ciyaar ma dheeli karnaa?
- Maya, xiiso ma laha.
- Miyaanu jirin filin taxane ah oo fiican?
- Taxanayaasha oo dhan waa tuurid.
- Ma jiraa wax kale oo filin gaaban ah?
- Haa, laakiin ka warran Idol? Waa 30 qayboode...
- Waa heer sare!
- Waa inaan hubiyo qaybaha aan daawaday. Kan ma daawan.
- Haa gartay, Sow ma fiicna in aad qubayska ka dib fiirsato...
- Ka hor...
- KA DIB qubayska arbacooyinka, sow hagaag ma aha?
- Haye.
- Waa si wanaagsan. Marka saas baan yeelaynaa.