

Casharka 3aad: Wadahadal

Halkan waxaad ka akhrin kartaa wixii ku jirey filimaantii casharka 3aad

Wadahadal iyo isdhexgal

Wadahadalku waxuu ku saabsan yahay wax ka badan fahamka luqadda oo keliya. Si wadahadalku u noqdo mid wax ku ool u ah dhexgalka dadka kale, waxaan sidoo kale isticmaalnaa wadahadal badan oo aan hadal ahayn.

Halkan waxaan ka daalacan karnaa qaar ka mid ah aasaaska ugu muhiimsan ee wadahadalka si uu u noqdo mid waxtar suurtoagal ah leh.:

- Marka hore isku habaynta wadahadalka luqadeed iyo ka aan luqadda ahayn oo dhan. Waxay ku saabsan tahay isku-dubbaridka luqadda, iyo sidoo kale wadahadalka aan luqadda ahayn. Tusaale ahaan, haddii aan xanaaq dareemo, waxa laga yaabaa in aan isticmaalo luqaddayda jireed iyo muuqaalka wejigayga labadaba, bal sidoo kalena afkayga si aan u gudbiyo in aan xanaaqey halkii aan, tusaale ahaan, isticmaali lahaa awoodda luqaddayda oo aan ku oran lahaa, 'Anigu waa xanaaqsanahay'
- Wax kale oo jirta in la ilaaliyo wadahadalka si loo sameeyo loona dhawro xiriirka. Oo ku saabsan in la wajaho qofka lala hadlayo ama dadka lala hadlayo. Tusaale ahaan, haddii aan doonayo inaan su'aal weydiiyo, waxaa laga yaabaa inaan u baahdo inaan isticmaalo jidhkayga iyo eegmadayda labadaba, haddii ay suurtoagal tahay, si aan u abuurto xiriir ama u abuurto wadahadal.
- Xiriir bulsheed labad dhinacle ah waxuu ku saabsan yahay dhawr shay. Waxa ka mid ah, isticmaalka tookaysiga marka aan qof kale la hadlayno. In aan marka hore hadlo ka dibna qofka kale hadlo. Markaa ka dib ayey tookadaydu ii soo noqon oo sidaan ayay ku sii socon. Xitaa sidoo kale in la dhegaysto dadka kale. Inaad is qaban karto. Waxaa laga yaabaa in qofku dareemo inuu hadalka yara badiyey. Guud ahaan in qofku tixgeliyo wada shaqaynta bulsheed.
- Ugu dambeyntii, in aan la qabsan karno qofka aan la kulanno. Ma ilmaa mise waa qof weyn? Haddii uu ilmo yahay, waxaa laga yaabaa inaan fariisto dhulka si aan u dherer laekaado ilmaha. In la jaangooyo oraahda iyo luqadda. Haddii aan isticmaalo ereyo aad u adag, waxaa laga yaabaa inaan u baahdo inaan caddeeyo oo aan sharaxo erayadaas. Iyo haddii aan la kulmo qof ku hadla af ka duwan kan aan ku hadlo ama haddii aan joogo meel buuq badan ka jiro oo ay adag tahay in lays maqlo, waxaa laga yaabaa inaan u baahdo inaan isticmaalo wadahadal badan oo aan luqad ahayn.

Fahmida dadka kale

Marka waxaan ka hadli doonnaa wax is-dhaafsiga bulsheed ee autism-ka. Casharkii 2aad waxaan ka soo hadalnay wax loo yaqaan Theory of mind ama karti caqliyeed. Waxay ku saabsan tahay fahmida in ay dadka kale fikiraan iyo sida ay u fikiraan iyo in dadka kale leeyihiin fikir iyo dareen ka duwan ka aad adigu leedahay. Awoodani waxay kobocdaa markaan qiyaastii afar jir nahay.

Carruurta aaney weli u kobcin awooddaasi, waxay caadi ahaan u fahmaan dunidda in dadka kale arkaan waxa ay iyagu arkaan oo ka fikiraan waxa ay iyagu ka fikiraan. Laakin marka lala falgalo dadka kale iyo marka aad garaad ahaan korto, waxaad yeelanaysaa awood aad ku fahanto in dadka kale ay leeyihiin fikrado kale. Laakiin marka laga hadlayo carruuraha qaba autism-ka, korriinkani dib buu u dhacsan yahay, ama si kastaba ha ahaatee si habsami ah uma dhacayo. Markaa waxaa loo baahan karaa waalid ahaan inaad ku caawiso carruurtan inay fahmaan xaaladaha kala duwan iyo sida loo dhaqmo xaaladaha kala duwan iyo xiriirka wax isdhaafsiga bulsheed.

Gaar ahaan xaaladaha adag waa marka ay jiraan dad badan oo kala duwan oo xiriirro kala duwani ka dhexeeyaan oo ay tahay inaad isku daydo inaad fahamto oo aad la socoto wada sheekaysiga. Haddii aad ka fikirto dhalinyarada inta badan dibadda jooga oo iyagoo dhawr ah wada qaxwaynaya, halkaas oo laga yaabo inay jiraan waxyaalo badan oo ka dhacaya, wax badan oo ay tahay in fahan dareen laga qaato. Halkaas waxaa si gaar ah u adkaan karta in lala socdo wadhadalka iyo tookaysiga taasoo ay Charlotta hore uga soo hadashay, in ay dhib noqon karto.

Carruurta qabta autism-ka waxaa si gaar ah ugu adkaan kara inay akhriyaan shucuurta dadka kale iyo sidoo kale inay qof la wadaagaan waayo-aragnimadooda shucuureed. Waxa kale oo ku adkaan kara la qabsiga xiriirka qofka iyo xaaladda. Waxay ku saabsanaan kartaa, tusaale ahaan, inay aad uga hadlaan xaalad oo ay dhici karto in qof kale rabo inuu ku soo biiro wadhadalka. Ama inay ka hadlaan waxyaabo aad khaas u ah oo laga yaabo in aanay ku habboonayn xaaladda. Waxay noqon kartaa wax kale oo dhici kara.

Maxaa beddelnaan kara

Waxaan hadda bixin doonnaa tusaaleyaal ku saabsan waxa kale oo aad u beddelnaan kara xagga xiriirka marka qofku qabo autism.

Tusaale ahaan eegmada indhaha. Dadka autism-ka qaba oo dhammi kuma dhibbana eegmada indhaha, balse kuwo badan ayaa indhaha eegi kara oo haddana moodaya in ay eegmadaasi tahay wax aan fiicnayn. Waxa kaloo adkaan kara in la ilaaliyo eegmada indhaha si aadan ama eegmada u badin ama aadanba eegmo u samaynin.

Tookaysiga hore ayaan uga soo hadalnay. Det här med turtagning har vi varit inne på. Maxaa ku filan marka qof mid kale la hadlayo? Qaar ka mid ah dadka autism-ka qaba ayaa ku dhibban in ay soo gabagabeeyaan waxa ay ka hadlayaan. Waxay noqon kartaa khudbad aad u dheer oo ay adag tahay in qofka kale loo ogolaado in uu wadhadalka soo gadlo.

Iyo dhanka kale sidoo kale, in ay adagtahay in la ogaado goorta la bilaabayo hadalka wadhadalka. Arintan foajignaanta qaybsani waxay ku saabsan tahay inaad raaci karto marka qof kale rabo inaad wax eegto. Waa karti soo kobocda inta lagu jiro sanadka ugu horeeya ee nolosha ilmaha. Waa korriin carruuraha qaba autism-ku aysan mar walba u raacin sida carruuraha kale. Waxayna noqon kartaa calaamad cad oo lagu garto autism-ka in aaney ilmuhu u korin kartidii uu ku raaci kari lahaa marka wax loo tilmaamo.

Marka waxii leh hadal dadban iyo sarbeebo iyo kajan ayaa sidoo kale noqon kara wax dadka qaba autism-ka aad ugu adag. Tusaale ahaan "ma soo dhiibi kartaa subagga?" in ay tahay arrin awood ku saabsan in la dhiibo subagga halkii si toos ah loo oran lahaa, "Soo dhiib subagga". Markaas waa ay fududaan lahayd in la fahmo.

"Hadda waad baxday oo aad baaskiil waddaa", waa tusaale xittaa adkaan kara in la fahmo haddii qofku qabo autism. Waxaa jira kuwa kale, sida waxaan 'ka boodaynaa cuntada' ama 'isha ku hay shooladda'. Noocyadaas sarbeebaha ahi aad bay u adkaan karaan in la fahmo.

Kuwo kale waa weedho maldahan. Haddii aad tusaale u soo qaadato aabbe ubadkiisa u kaxaynaya dugsiga oo ay gaadhiga dibadda ugu soo baxeen. Markaa aabbihii oo soo illaawey furayaashii baabuurka, ayaa u dhawaaqay cunug, "Ma hubin kartaa in furayaashii baabuurku yaalaan armaajada hoolka?" Ilmuhu wuxuu eegayaa albaabka markaasuu xirayaa ka dib buu garriga u soo baxayaa. Dabadeed aabbihii ayaa weydiinaya, miyaanad soo qaadin furayaashii? "Maya, haddee soo qaad imaadan oran" ayaa cunuggii oranayaa.

Waxa dhici kaarta in aabbaha xaggiisa ay la ahayd in la fahmay oo furayaasha la soo saari doono. Laakin ilmaha qaba cudurka autism waxa laga yaabaa inuu maqlo oo qura "Ma hubin kartaa in furayaashu ay hoolka yaallaan?"

Markaa tan baaqyada iyo weji tubka aad bay u adkaan kartaa in la tarjumo oo sidoo kale lagu xidho dareenka. Waxay noqon kartaa, tusaale ahaan, in ilmuhu ka caroodo wax ku salaysan garaadkiisa beddelan. In ilmuhu ka dhirfo wax yar, tusaale ahaan waji tubyo welwel ka muuqdo, in waalidku wax ka welwelsan yahay. Ilmuhu wuxuu u fasiran karaa in waalidku xanaaqsan yahay. Waxay noqon kartaa wax caadi ah oo sidan oo kale ah, in qofku uu u tarjuntuna khalad weji tubyada kala duwan iyo waxaa kaloo ku adkaan kara fahamka weji-tubidda. Waxa kale oo lala xidhiidhiyaa in ay ku adag tahay in ay fahmaan kajanka, in qofku si u muuqdo oo codkana beddelo, taasoo aan ku habboonayn waxa aad sheegayso. Aad bay u adkaan kartaa in la fahmo waxaas haddii qofku qabo autism.

Sidoo kale marka la fasirayo wadhadalka guud ahaan. Ma aha in lagu dhego tafaasiil faahfaahinteed. Taasina waxay ku xiran tahay wixii aan horay u soo sheegnay.

Dhibaatooyinka kale waxay noqon karaan in la fahmo amarrada la siinayo kooxda. Haddii, tusaale ahaan, iyadoo la fadhiyo dugsiga uu macalinku wax ku sheego ardayda fasalka waxay taasi ku adkaan kartaa ilmaha autismka qaba inuu fahmo waxa dhabta ah ee khuseeya ilmahaas.

Ka dib, arrinta ah in qofku la socdo waxa laga sheekaynayo, oo uu xaqiiqdii nuxurka fahmo oo aanu u boodin wax kale oo waxaas la xiriira. Taas ayaa iyana noqon karta waxa si kale oo duwan u shaqaynaya.

Fahanka inta macluumaad loo baahan yahay in lala wadaago qofka kale si uu ujeeddada u garto. Taas oo si faahfaahsan iyo waliba si loo sharaxo sida qofku dareemayo iyo siduu u fikirayo, ayaa adkaan karta in la go'aamiyo.

Fahamka su'aalaha furan ama su'aalaha guud maadaama aanay lahayn jawaab sax ah ama hal jawaab oo qura, ayaa iyana sidoo kale adkaan kara. Ka dibna waxa adkaan kara sidaad erayo ugu sheegi lahayd waxa aad dareemayso iyo waxa ay kula tahay. Taasi waxay ku xiran tahay adkaanta sharaxidda dareenka iyo fikradaha guud iyo sidoo kale isla qofka naftiisa iyo dadka kale.

Fududaynta wadhadalka

Hadda waxaan u gudbi doonaa goobta cinabiga ah ee la yiraahdo Caddee.

Waxaan wax badan ka ogaan doonaa sida loo fududeeyo xiriirka iyo isdhexgalka dadka qaba autismka. Maxaan sameyn karnaa si aan u fududeyno xiriirka?

Haa, talooyinka guud kuma habboona qof walba, laakiin halkan waxaa ku yaal dhowr shey oo aad ka fikiri karto xagga dhexgalka bulsheed ee ilmaha qaba autismka:

- Ka bilow aragtida ilmaha. Kaliya ka soo qaad in ilmuhu aanu qaadan karin aragtidaada. Is bar inaad qaadata aragtida ilmaha.
- Isku day in wadhadalku noqdo mid cad oo la taaban karo intii suurtagal ah. Sidoo kale isku day inaad dhexdhexaad noqoto. Isticmaal erayo kooban. Ka fogow inaad noqoto mid hadal badan oo tororogleeya. Waxyaalahan oo kale ayaa yarayn kara walbahaarka iyo shuruudaha wadhadalka.
- Shardi ha ka dhigin eegmo indheed. Isku day inaad heshid xaalad adiga iyo cunuggu aad isku meel ku mashquulsan tihiin. Waxay noqon kartaa in aad baabuur wada fadhidaan, tusaale ahaan. Waxay noqon kartaa fursad aad kula hadasho ilmahaaga adiga oo aan la samaynin eegmo indheed.

Waxyaalaha kale ee fududayn kara wadhadalka oo dhimi kara kadeedka iyo shuruudaha ayaa ah qalabka muuqaalka ah. Oo ah wax aan u isticmaali karno si aan wax ugu caddayno dadka qaba autismka. Macluumaad muuqaal ah, tusaale ahaan. Muuqaalka ayaa badanaa ka fiican macluumaad afka oo kaliya ah. Halkan waxaa la adeegsan karaa sawirro oo waxaa la isku dhafi kartaa sawirro iyo qoraal. Waxaa jira wax la yiraahdo sawirhadal, sheeko taxane ah iyo sheekooyin bulsheed. Wax badan oo ku saabsan arrintaas ayaad goor dhow maqli doontaa.

Waxaa jira qalab badan oo IT-ku-saleysan iyo waliba abbyo badan. Halkan waxa aad ka raadin kartaa, tusaale ahaan, taageerada garashada iyo taageerada sawirka si aad u hesho qalabka wax sahla oo noocaas ah. Sidoo kale noocyada kala duwan ee

sawirada iyo jadwallada, liisaska hubinta iyo waxyaabo kale ayaa u caddayn kara wadhadalka ilmahaaga qaba autism-ka.

Sawirrada iyo jadwallada

Waxa ay ku kala duwan yihiin eray la dheho iyo sawirro waa, sawiradu way sii jirayaan oo waa isla sidoodii marka xigta oo aad eegto. Sidaa darteed, sawirada waxaa loo isticmaali karaa si wax loo diyaariyo, wax loo caddeeyo iyo si loo sharaxo su'aalahan.

- Halkee baan tegeynaa?
- Maxaan samayn doonaa?
- Sabab? Goorma?
- Yaan la samayn? Ilaa goorma?
- "Ka dib maxaan samayn doonaa?"

Marka aad isticmaalayso su'aalahan waxaad ku kamili kartaa sawirro kala duwan ama jadwallo si aad u sii caddayso ilmahaaga. Jadwallada waxaa loo isticmaali karaa xilliyo kala duwan. Wuxuu noqon karaa jadwal asbuucle ah ama mid maalin ah ama jadwal hawl gaar u ah

Qofka ayey ku xiran tahay sida la rabo in jadwalku u faahfaahsanaado iyo wakhti intee la'eg ayaa ilmaha loo diyaarinayaa waxa dhici doona. Tusaale waxaa ah jadwalka toddobaadlaha ah ee wakhtiga dugsigaa. Men ett exempel är ett veckoschema för skoltiden. Ilmuhu wuxuu markaas arkayaa maalmaha oo dhan iyo waxa dhacaya maalin kasta iyo marka ay jiraan wax ka duwan jadwalka caadiga ah, tusaale ahaan khamiista, waa tamashle.

Jadwal waadix ah wuxuu kordhiyaa saadaalinta ilmaha wuxuuna yareeyaa kadeedka. Wuxuu kaloo kordhiyaa isku filnaanshaha. Isaga ayaa Ilmuhu arki kara waxa dhici doona dhowaan. Jadwal noocaan oo kale ah wuxuu ahaan karaa sabuurad cad, tusaale ahaan, ama jadwal warqadeedka caadiga ah. Waxa kale oo abb ahaan looga heli kartaa telefoonka gacanta ama kombiyuutarka. Ama talaajadduu ku suran yahay.

Waxa kale oo aad isticmaali kartaa liiska hubinta ama hannaanka shaqada marka ilmuhu qabanayo hawl gaar ah. Kolkaa dhammaan qaybaha hawsha waxaa lagu dul dhejiyaa warqad yar. Kadibna ayaa la saxaa qayb kasta oo hawsha ka mid ah marka la sameeyo. Markaa ilmuhu wuxuu garan waxa la samayn doono goorta ilmuhu hawl soo guto iyo waxa ka dib dhici doona.

Waxaa markaas ka jawaabi doontaa su'aalahan, "Maxay", "Sidee", "Intee in laeg?" iyo "Maxaa dhacaya marka xigta?"

Ilmaha waxa kale oo lagu caawin karaa jadwallo kala duwan iyo aalado shaqo oo muuqaal ah oo taleefanku leeyahay iyadoo la isticmaalayo abb-yo iyo saacado hawlo kala duwan qabta. Shaqooyinka qaylo-dhaanta saacadda waxa la buuxin karaa tusaale ahaan toddobaadka oo dhan si loo xasuusiyo ilmaha hawlo ama nashaadyo kala duwan. Waxa kale oo aad ilmaha kula xidhiidhi kartaa SMS

telefoonka si aad u xasuusiso intii aad ilmaha wici lahayd. Wacidda waxay u arki karaan canaan.

Takhtar shaqo ama bare gaar ah ayaa kaa caawin kara inaad hesho caawimo sax ah oo ilmahaaga u gaar ah. Waxa kale oo jira qalab kale sida Timstock ama Timetimer.

Waxaan isticmaalnaa sawirro iyo sumado nolol maalmeedkeena si aan wax u cadeynno annagoo aan ka fikiraynin. Tusaale ahaan, tilmaamaha Ikea ama ishaaroooyinka waddooyinka ama tilmaan muuqaal ah oo caan ah oo wiishka gudhiisa ku qoran.

Iyada oo la kaashanayo sawirro iyo calaamado iyo qoraal, waxaa la sharixi karaa sida wax loo sameeyo ama sababta wax loo sameeyo iyo goorta wax la dhammeeyo. Waa hab wanaagsan oo tilmaamo loo bixin karo marka ilmuhu keligiis isku filan tahay oo wax ka shaqaynayo. In ilmuhu muuqaal ahaan ula socon karo waxa dhici doona. Waxay noqon kartaa shaqo-guri ama hawl dugsi. Tusaale jadwalka qubeyska. Waxaa jira qoraal iyo sawirro labadaba muujinaya waxa ilmuhu samayn doono, siday u kala horreeyaan iyo muddada.

Jadwalka hawlaha noocan oo kale ah waxa kaloo lagu dabakhi karaa, tusaale ahaan, alaab hilashada tamashlaha ka horeeya ama hilashada shandadda dugsiga ama borrhada safarka.

Waxa kale oo aad isticmaali kartaa tilmaamo muuqaal ah, kaas oo, tusaale ahaan, ka hadlaya kala-soocidda qashinka, halkaas oo kelmad kasta oo tilmaamaha ku jira lagu muujiyey sawir. Waxay keeni kartaa in carruurta uu qoraalku ku adag yahay ay fahmaan sawirrada muuqaalka ah.

Waa muhiim in la xasuusto marka ay timaado qalab muuqaal ah in adiga iyo ilmahaagu hubisaan in dhab ahaan waxani shaqaynayaan.

Sawirhadal iyo taxane wadahalal

Sawirhadal ama taxane wadahalal waa wada hadal la adeegdo sawirro fudud iyo/ama qoraal. Sawirada ama erayada ayaa muujinaya waxa laga hadlayo waxayna u shaqaynayaan sidii taageero muuqaal ah.

Waxaad isticmaali kartaa sawirhadal si aad uga wada hadashaan wax dhacay ama aad ugu diyaarisid ilmaha wax dhici doona. Sawirhadal la keydiyay wuxuu ku fiicnaan karaa marka la rabo in dib loo eego si loo tixraaco.

Xusuusnow inaad isticmaalin hadalsawir marka uu ilmuhu qiiraysan yahay.

Sheeko bulsheed

Sheeko bulsheed waa aalad lagu tuso ilmaha aragtiyo kala duwan oo xaalad keliya ah iyo sidii loo heli lahaa xeelado kale. Sheekada bulshadu waxay noqotaa jadwalhawleed ku saabsan sida loo dhaqmo.

Si wada jir ah, u sharax xaalada adoon qiimaynayn. Si wada jir ah u sharax waxa ay horseedaan iyo sida mashaakil u noqonayaan. Hel talo loo han yahay oo lago gaaro xeelado kale iyo sida ay u horseedi karto wax wanaagsan.

Sheekada bulsheed waxay ka dhisan tahay erayo sharraxaadeed, kuwa aragtiyeed, kuwo amareed iyo kuwo hubineed:

- Weedho sharraxaadeed waxay qeexaan xaaladda: "Marmar boosas badan baa firaaqo ah oo la kala xushaa. Marmarna in yar baa bannaan."
- PWeedho aragtiyeed waxay sharxayaan dareenka iyo falcelinta ilmaha laftiisa ama kuwa kale: "Maanta waan nasiib darraa, booskii aan jeclaa waa la fadhiyey." "Haddii booskaa la fadhiyo waan xanaaqi."
- Weedh amareed waxay muujinaya hab-dhaqan habboon: "Maanta boos kale ayaan fariisanayaa inkastoo aanan sidaa jeclayn."
- Weedh hubineed waa tilmaan laysku dhiirigelinayo si uu naftiisa ugu bandhigo xaaladdan mid la mid ah goor kale: "Waxaan fariisan doonaa booska aan jeclahay marka uu firaaqo yahay."

Markaad go'aansataan inaad sameysaan sheeko bulsheed, waa muhiim inaad fahamtaan baahiyaha gaarka ah ee ilmaha. Markaa waxaad ka bilaabi kartaan ilmaha ku adag iyo sidoo kale calaamad muujinaysa inay jirto wax xaalad bulsho oo gaar ah oo ilmuhu aanu fahmin.

Waxay ku bilaabmi kartaan sheeko taxane ah si loo ogaado sida ilmuhu u fahmey xaalada. Marka aad sheekada dhameysataanna waxaad wada akhrin kartaan sheekadii oo laga yaabo in aad qiimeysaan oo wax ka beddeshaan haddii ay jiraan wax uu ilmuhu khalad ka fahmay ama uu fahmi waayay sheekada.