

autism practical aspects sepedi

p.o. box 84209, greenside

tel: 011 484 9909 / 9923

fax: 011 484 3171

email: info@autismsouthafrica.org

www.autismsouthafrica.org

ground floor

memorial institute for child health and development

cnr empire road and joubert street extension

(the tall building behind the bp express garage)

braamfontein 2001

brochures available from autism south africa

autism practical aspects xhosa

autism practical aspects tswana

autism practical aspects Zulu

information for teachers

information for doctors

thoughts of a sibling

information on asperger syndrome

dietary intervention

4 books written by michael macgregor, an adult with autism

"i am growing up" – a book on sexuality issues.



this brochure was made available due to sponsorship from The National Lottery Distribution Trust Fund.

MEKGWA E TLWAELEGILEGO GO AUTISM

Ka baka la boemo le tsa di-khemikale, kabokong batho bao ba fahlilwego monaganong ba " autism " ba ka se hlaologanye botse go swana le bao ba hlatswegilego monaganong, ka fao go tla ba boima go bona go foma sehlopha le ba bangwe. Gomme seo sa dira gore ba phele kgole le batho.



Bakgoro ya mengwalo le dipolelo ba tla dibego goba ba se diragatše tše o di nyakegago. Batho ba masome nne 40% ba bofokodi bja monagano (Kanner Autism) ga senke ba anegela batho goba setšhaba ditaba.



Go sebe gabotse go hlaologanya poledišano le go bona dilo ka leihlo la phetogo ya go latelana goba lefelo dika tliša tlhakatlhakano le matshwenyego.



Maetshwaro a mabe a dikgobalo, mohlala, dikgobalo tša hlogo, go 'etiwa' le tše dingwe. E ka ba ka mokgwa o mongwe wa go hlola mahlabi a thibela go kwa mašata, monkgo le dietša, bjalo lebjalo kamehla.



Batho bao ba banang le autism goba boima go bona, go lebelela le go theeletša ka nako e tee. O ka lemoga gore go boima go kwišiša seo a mo hlalosešago sona ka mahlong.



Ka mokgwa wa maemo a godimo a go kwa le go kwelela go fetša. Batho bao ba širilwego monagonong ba ka re bontšha go sa rate teetša, modumo, bose, monkgo go ba go swara.



Batho bao ba autism ba ka hloka kgahlego go dintho le go di swara.



Batho ba nang le autism ka nako engwe ba nosega goba ba lla kante le lebaka.



Ba na le boroko bya go sereselo.



Go dibega bophelong go etlela fela, go fetše o dibega tšwelopele dithutong, go se kgone go aroganya di bapadišwa ka go di arogantšha ba ka palelwa le go bapala ka boloko ba legong o kare ke koloi.



Karolo engwe ya bjoko eka šitiša go se bolele e ka amega mmeleng, go dira gore o hloke kwišišo.



Ge ele gore o tekwa o bolokegile o e tshepa go ka dirwa gore o ye dipapading tše itšeng kgafetša kgafetša. Go ka dira gore a be le kgang mo menaganong ya diphetogo.



Maitshwaro a mabe a dintwa le go tekwa ase mekgwa e mebe etlwaegilego empa e diragala ka go se etshepe le go tšhoga. Gopola gore mekgwa e o e ka kopanya go e pulela.



O ka se tšhabe kotsi engwe le e ngwe. Gomme go ka no tliša kotsi goba tahlegelo ya bophelo (lehu).



Tlhokagalo ya go etšhidilla ga mmele go ka hlola go e tlela go tšwelopele jwalo ka tlwaelo, o belege go se e tekanele dithong tše dingwe.



Batho ba nang le autism ba ka ba na le boiphihlelo ba go ama, tatso, pono, go kwa le go nkgelela go ka ba godimo goba tlase go feta tekanyo ya tlhago.



Mokgwa o sa tlwaelegang wa tshipidišo ya mmele, go akga matsogo kapa go fetofetola delo feela, ke omong wa mekgwa wa botho ba autism.



Ba kgotsofalla go bapala ba nnoši.



AUTISM SPECTRUM DISORDERS (ASD)

Autism Spectrum Disorder (ASD) ke leabela le fetelang phokolong ya boko: Ditsibi tšē nts'hi di lekile go hwets'ha se so sa autism, empa gwa hwets'agala gore a se phošō go ba molato wa motho gore go be le bohloko byo, ga se molato wa batswadi kapa ba kgoro. Ga go etswe ke go tekwa ga monaganoma kapa a go hloka botsibi. Gase phošō ya kgodišo empe go batswadi, mme bana ba ASD gaba eteriši go seo ba se dirago. Maitshwaro asa lokang a ka bakwa ke tikologo mme ya ba pontšho ya go se kgotsofalle mathata ao baleng go ona.

Maemo a (ASD) a bonagala a ata lefatseng kamuka, le dinyakišišō le fase ka bophara di ama 1% go 158 baneng ba ka tlase ga mengwaga e seswai. ASD e ama basimane go feta banyana. E kaba ga nne go feta basetsane lefatseng ka bophara'

Go bohlokwa go nagana gore a se boikarabelo ba motho gore ngwana a kule ke ASD. Gopola gore gase boikarabelo bya ngwana gore a belegwe e ale Autistic.

Tiišetsō go batswadi: Ga go phošō eo o e dirilego. Ga se molato wa Gagwe gore ngwana a belegwe a le autistick.

Tlhalošā: Go na le mehuta e 3 ya ASD

1. ASPERGER SYNDROME

Ge ASD e latelwa ke dirutegi dife ga se kamehla e senyang bohlale bya motho / ngwana. Batho ba nang le ASD ba ka ba bohlale gagolo goba gannyane feela ba be le bokgoni bya pulelo e feteletseng. Batho bana bathwe bana le Asperger Syndrome. Tekanyetso ya 25% ya batho ba ASD ba na le Asperger syndrome.

2. CLASSIC / KANNER AUTISM

Ge ASD elatelwa ke dirutegi dife goba bothata ba go ithuta, bana ge bona ba kena lenanegong la Classic goba Kanner Autism. 75% ya bona ba sitwa go rutega kaga ba sa itekanela.

3. SAVANT FORM OF AUTISM:

Gants'hi 5% ya batho ba ASD ba na le Savant ya autism. Bana ge ba hlaoswa ka goba le mpho e kgolo ka le hlakoring le le tee feela, jwalo ka go raloka mmeno o feletseng ka piano a kwile ga tee, base ba moruta go bapala piano, asinabo kgone ba go bereka atswelela go dira modiro wa letsatsi.



“KHUTLO-THARO TŠA GO SE ITEKANELA”

Go se tshwenyegē gore na motho o hwetšagala ana le ASD ya mohuta ofe goba ofe, gopula gore batho kamuka ba boditšwego gore ba ASD, bana le khutlo-tharo tsa go se itekanela. Seo ge se diegišā kgolo le pulelo le kgokaganyo le batho, kamano le go ithulaganya.

1. POLELO LE KGOKAGANYO

Kamano ya Polelo e kaba bofokodi bofokoding jwa polelo.
Go se kwišiše polelo ga go bolelwa le yena e kare ke se fowa.
Ba sa kwišiše modumo wa lentswe, go lebellana, goba pulelo ya sefahlego ga motho a šonyalala.
Go bona dilo tše segong, jwalo ka go tšeya brash goba go ntšha lesea ka metseng a le tšhollwa feela.
Ga ba na kgang go bolela le go swarella polelo.
Ba ka pheta-pheta mantšwe, dipotsišo goba polelo kgafetsā.
Batho bana ba ASD ba ka no bolela ga botsi empya basike ba kwišiša se babang ba se bolelago.
Go ka thwe ba manganga, ba rata kgang, go hlokofala goba ba rata go ipelaetsā, go dumela selo se sengwe le se sengwe le ga e se nnete.
Baka bolela ka bo gale, ba bolela gabotse ka mokgwa wa boikokobetšo.
Baka bonwa ba sa hlokomele tše bolelwang le bona.
Ba tsebalega ka botshepegi ka baka la go fafatla polelong goba gokare o hloka tlhompho.

2. KAMANO LEBATHO

Batho banaleng ASD:

Ga barate sephethephethe, ba nyaka go dula ba nnoš.
Go ba boima go bona se nyakwang ke motho o mong goba go tseba bohlokwa bya tlhompho.
Go itshwara ka tsela e sa thlomphegeng goba gosi latelle selo.
Ga lebele go lebellana le batho, ga tshwenyegile goba a gatelegile.
Ga a nyake kamano ya mmele.
O rata go bapalla goba a dule a le nnoš.
Go ema nnoš go ka tswalela lefilo leo a emi ale nnoš sedikadikong sa boithabišo.
Ba ka itshwara ka tsela e sa amogelegeng ka baka la go hloka kwišišo tekologong ya boithabišo le polelo.

3. MAITSHWARO LE MENAGANO

Ba bapala ka di bapadišwa ka mokgwa wa bošāedi, ba ala di bapadišwa gona le go bapala ka tšona.
Ga ba kgone go bona kotsi ewo ba e dirago.
Diphethogo tša tikologo, phetogo tseleng e yang mabenkeleng, go tshentsha madulo ka katlung go ka tlisa mafolofolo a maikutlo.
Ba beye melao, ba holofele kudu ge e fetoga le kgahlego selong se seng, mme beba ba olwa goba e rojwa.
Ba bang ba be le kgahlego nthong e ngwe, mme ba be ba e obamele.
Go ba thata go lebelella goba ka pono ya motho o mong goba tiriso.
Ba bang ba ba le ditlwaelo tše seng tšona jwale ka go kgona, modikwadikwane, go thutsha menwana, go ferehla dintho, go šhogāshoga mašela, goba go kolokisa dillo jwalo-jwalo.
Go swara dillo letšatši kamoka, jwale ka go swara sekotwana sa ulu.
Go lla le go itabanya gohle di ka diragala ka lebaka la gore batho ba nang le yena ba se bone le go kwišiša.
Phišhegelo ga e direga e kaba le moedi, jwalo ka ho rata feela di puzGzles.



O swanetsš go lebella dilo tše latelago:

Ga ba lebellane mahlong.
Ga ba tšhabe selo / kotsi.
Kamogelo ya dithuto e fokolang goba go se amogele tsela tša go rutwa.
Ga ba rate menkgo, seetsš, lešate / medumo, go ikwala ditsebe, mahlo, go se rate go swara.
Go lla le go sega ka ntle le lebaka.
Go te kgobatsš ka bomo, go ingwapa go itoma.
Go se robale ga botse.

Godimo / koketso Sensory Perception

Go kopana ga "khutlo tharo ya go sa itekanela", batho ba nang le ASD ba ka ba le GODIMO goba BOTLASE BA go tekwa ga MMELE. Mabapi le go tekwa gago theeletšš, tatso, monkgo, pono le go kwa go ka ba ga gantsšhi goba ga nnyane go feta tlwaelo.

Gase batho ka moka ba nang le ASD ba nang le maikutlo aswanang. Motho ka mong o na le kutlo e godimo-dimo ya monkgo le ya go theetsš, kganthe motho omong o na le maikutlo a godimo a go kwa le ya pono.

Go tekwa ga nako motho o nang le autism o dira gore e ba gokare go ne le **bohloko bya stimuli** bo dirang dipholo di be o kare maitshwara a 'fapa-fapane'. Motho a ka farologanya le o phela bo phelo bya gagwe ko di marakeng goba di tulong tšš maitiso mo go na le modumo o mogolo, moo mabone a panya-panyang batho badula baya godimo le tlase gape go na le menkgo e bugale jwalo.

Nthla ena ebohlokwa go ASD eswanetsš go ela hloko ga o nyaka go hlaologanya mekgwa le maikutlo. Gopola gore go l pontšša gwa ASD gofapana ga golo go motho le motho.

HLAHIOBO YA MOTHO ONANG LE DI PELAETSŠ TŠŠ AUTISM SPECTRUM DISORDER
--

Ga gona pheko ya mmeleng e katlišang gore motho o ASD. E ka bontšša feela ka go lemoga ke sehlopha sa ditsebi go tsenyeletsš Ngaka, goba go thlahlofa e tsenelentsšeng e lemogwa ke motho ga feela e le ngaka e tsebišššweng ka bottlalo ka ditemogo tšš bonweng go motho wa ASD. Motho e be o tla hlophišš diteko tšš ntšhi. Teko ya mahu a aparetšeng lefase, tššona go International classification of deseases 10th edition. (ICD 10 world Health Organisation 1992) le Diagnostic and statical Manual, 4th edition (DSM 1V, American Psychatric Association, 1992)

Maamong a dirwang nakong e lekantsšweng, motho wa autistic a kaseke a bontšša maswao a autistic ka bo etshwara. Ga maswao a hlokolosi a sa bonwe go ka nna gwa dirwa pošš temogong ya " diagnosis ".

Ponagalo ya maitshwara go sa tlwaelegang go totobala ga nako e ntšš e sepela. Temogo e nepagetšeng e ka dirwa ka go tššya go tlišš seetsšeng mabapi le boitshwara kgolong ya gagwe.

Re šiššya gore ge o belaela ASD, o kitimele go bonana le ngaka e nang le tsebo e feletsšeng ka ASD goba yona tiego kgolong ya kelello.



HLAHLobo YA AUTISM MASEENG (CHAT)

(e gatisitswe ke MRC/SBC1995)

Hlahlobo ya autism maseengi (CHAT) ke sediriswa se hlabobang go bona gore leseye le nale Autism Spectrum Disorders . Ka ga ele pontsho ya diteko , CHAT e tla bontsha ka go tlatsa le tlakala le tlare Ee / Awwa ka nako e beilweng. ASD ga e tsebagale ga botse, go nyekaga tekanyo e felentsheng. CHAT ye ya phatlalatsa ka 1992 ke Baron-Cohen, et.al., CHAT e jiya nakonyana e se kae 5 – 10 metsotso go e phetha. Ga go hlokgale kwetliso e kgethegileng, mme e ka nna ya dirwae ke mang le mang. CHAT e loketsa go diriswa maseeng a dikgwedi tse 18.

Chat e nale dikarabo "Ee / Awwa" tse 9, dipotsiso tse arabawang ke motswadi. Dipotsiso tseo go tla lebellwa boitshwaro ba ngwana go tsenyeletswa le go thabela go bapala, le go fapana le bana ba bang, gorata go kgathallwa, go bapala gampi, go supa ka monwana ga a kopa selo, kapa go mo kgahla le dipapadi tse sa tlwaelegang. CHAT e tsenyeletsa le temogo tse hlano magareng a ngwana le mohlahlobi wa gagwe, tse tla kgontshang gore go hwetsagale boitshwaro bo hlagellang raporotong ya motswadi.

Go hlatsela

1. Go bohlokwa go lemoga bana ba ASD kapele. CHAT ke mokgwa o phagameng wa go hlahloba bana ba 18 – 36 dikgwedi moo go nang le kgonagalo ya dipontsho tsa Autism Spectrum Disorders.
2. Ga go diriswa hlahlobo CHAT go bonagala gore Autism Spectrum Disorder e a balaetsa, go hlokgala gore ba hwetsa diagnosis.
3. Ga go diriswa CHAT mme go hwetsagala gore ASD ga e bonagale gabotse go dotsa go hlokgala gore ngwana a hlokomelwe gore na gago se ka hwetsagalang seo se bang se bakile gore go be le dipelaelo tsa ASD.
4. Go bohlokwa gore o gopole gore gase bona kamoka bana ba nale ASD ba ka lemogwang ga bonolo le gona ka nako.
5. Ka baka la gobane kotsi ya maswawo ana a fapane, go bohlokwa gore thlahlofo e nne e dule e dirwa ge ngwana a ntse a gola mme pelaelo ya ASD e dula e le gona.

CHAT – go diriswa ke GPs goba bahlokomedi ba tsa bophelo nako eo ngwana anang le di kgwedi tse 18 antse aya go hlahlobiwa

Section A: Dipotsiso go motswadi

E kaba ngwana wa gago o rata go bapadiswa maotong le mmeleng ?	Ee	Awwa
E ka ba ngwana wa gago o rata go bapala le bana ba bang ?	Ee	Awwa

E ka ngwana wa gago o rata go namela mo di long byalo ka di dinamelo ?	Ee	Awwa
A na ngwana gago o rata go raloka black-ma- patile ?	Ee	Awwa
Na ngwana gago wa dira tee a šomišā dibapadišwa goba go dira se sengwe feela ?	Ee	Awwa
A na anke a supe ka monwana wa bosupa ge a bontšha kgahlego ya seseng ?	Ee	Awwa
A na anke a šupe ka monwana wabošupa ge a kgopela se sengwe ?	Ee	Awwa
Na a ka kgona go bapala ka koloi e nyane goba boloko asa thulantshe goba go di tsenya ka molomong kgafetsā?	Ee	Awwa
Na anke a tlišē dithonyana go wena (motswadi) tšeo a ratang go go bontšha tsona ?	Ee	Awwa

Karolo B : Ngaka goba Mohlokomedi wa tšā maphelo

E kaba nakong ya teko ngwana o be a kgona go lebelana le wena?	Ee	Awwa
Gogela maikutlo a ngwana, a be a supe thokong (lefelong) la phaposi seswanthšong se sebotse abe are "hao bona! toy ya ka (leina la yona) mme o lebeledishishe sefahlego sa gagwe, a na o tla lebelela moo ? ona seo a se supiswang ?	Ee	Awwa
Gogela maikutlo a ngwana, mo neele sebakadišwa sa kopi le kettele mme ore ana o ka direla kopi ya tee? Ana ngwana o tla dira okari o tšhela tee le go enwa ?	Ee	Awwa
Bontšha ngwana gore na letsātsī le kae goba a go šupetsē letsātsī, A na o tla šupa ka monwana ?	Ee	Awwa
A na ngwana a ka aga ka ditena? (ga a kgona ,) a ka dira boloko(tšē kae.....?)	Ee	Awwa

DI KOPANO TŠE DINGWE – PHOLOŠONG YA TAELO YA BATSWADI E NGWETŠWENG KE BATSWADI

Ge batswadi ba etela dikopano tše fanang ka tlalego ya tšeka godimo, e kaba taba e boima / ebhloko. Mme ke tše dintlhanyana tše malwa tše ka imollang boima le gore le kwišiše;

1. I tokišetše

- Matsšišinyana a malwa pele gore o ye kopanong eo eba le pene le pampiri, e le gore o tla dula o ngwala lenaneo la dipotsišo tseo o ka ratang go di botsiša. Gantsi re tlwaetshe go ipolokela dipotsišo gomme ebe dia lebalega ka baka la go se itshepe le go tshoga.
- Boloka diraporoto, tša diteko le migwaga eo kamuka di elego tša dirwa, ka go latelana ga matsšiši, mme o ye le tšona.
- Ge go kgonega, batswadi ka bobedi ba tlamega go ya. Ebeng a go kgonege, kgopela go sepela le o mong wa le loko go ya go thusha.

2. Ka le tsšiši leo

- Sepela le letlakala le o tla go gwalela di teko gona. Apara diaparo tšeo di bonagalang di ka go dirang gore o be le matla.
- Gaeba ba tlile ka bobedi ba lena, etsang gore le se dule le bapile. Dulang ka go lebelana e le gore le tše le ne le thusane ka go kgothaletšana le go tsheeletša.
- Go bohlokwa gore motswadi a theeletše ka maekutlo a gagwe ka moka ge ditsibi di bolela. O swanetshe gore a butšiša di putsišo gore ba mohlalosetshe ge e le gore ona le sehlopha sa diputsišo, dira gore o di ngwale fase kgauswi le di karabo.
- Ge e le gore le tlile le le ba babedi kopanong ena, etsang bonnete ba gore le ngola ka moka ga lena dintlha ka gofela go etsa gore le be le rekoroto ya kopano eo.
- Ge ele gore nako e a kitima ga wa butšiša di putsišo kamoka, kgopela letsšiši le lengwe ge go kgonega, o ka kgopela ngaka, goba morutiši "therapist" gore a ikopanye le wena goba ba romelle dikarabo.
- Ge o tloga ka ngwakong wa ngaka, X-ray goba kopanong efe goba efe, oswanetshe ke go tla le di reporoto le di swantsšo (film) mme o diboloke kamoka. Ge go kgonega kopa "copy". Di reporoto tšena di ka na tša batlega ka morago, ebang osa di hwetshe, ngwana a ka na a foswa ke tswelopele ya di hlahlobo.
- Tseba gore dihlalifi tšeo dileng pele ga gago di tletše go thusa wena le ngwana wa gago!

Ka morago ga kopano

Go bohlokwa gore o fihle o bale seo o se ngwadileng le seo ose kwišišišeng kopanong, ga kekello ya gago e se boemong bo botsi, gobane mohlomong go na le di nthla tše ding tšeo o sa di ngolang ka phošo. Ngola tšeo o di kwilego mme o di romele go ngaka le bahlahlobi go netefatsa seo o se kwišišang.

Gopola gore ga o nošī. Batswadi ba bangata ba fitileng mo o leng gona, goba bantshi batswadi bao ba tlileng ba ithuta seo o ithutileng sona.

Go bohlokwa go ka ikgokaganya le National Body ya batho ba nang le autism mo South Africa (Autism South Africa) baka kgona go gothuša ka go gohlahla. Ba ka go kopants'ha le batswadi, dikolo, e kgokaganye le bakgoni ka moka lifelong le o dulang go lona.

Le ge e le gore o na le dihlolong, e ka thusā gore o bohole le batswadi ba bana ba nang le autism. O ka abelana maekutlo, letsebo ewo o nang le yona, go dira segwera se se swa, wena le ngwana wa gago.

DITEMOSO TŠA MATŠATŠI A GOPHELA

Ditsebo tšeo di latelago di tšwa go "Autistic Spectrum Disorders: Understanding The Diagnosis and Getting Help" (Kwišišo ya diagnosis e ka hwetsša thuso) ka Mitzi Waltz, mongwalong wa 2002 ka O'Reilly & Associates, Inc. tumellano ya go gatiša le go aba ditlhagisho tše e utollotswe ke kgoro ya mohlodi o tlišits'e go ruta jwalo, ga la swanela go šumiseng ke ba bophelo fela www.patientcentres.com (Tšē dingwe tša tšona di nyakile di swana le tša South Africa ka mokgwa wa bophelo).

PHOKOTSO YA MORIRI



Ge o ka kgona go lemoga gore na ke se feng se dirago ngwana a se rate go kutwa moriri, leka go ditloša dilo tšeo. Ge o ka dira seo o tla bona ge bothata bo kasike ba ba gona le go mokuti wa moriri. Mathata le ditharollo di tšē tsenelets'ego:

Monkgo omatla ko salon: Lebella mekgwa ya kgale ya tirišo ya meriri e wo e beng e sa tliš'e mekgo e kgolo ya di shampoo. O swanets'e go reka di dirišwa tšeo di senang le monkgo. O seke wa dira lets'atši le motho o tla go perma, goba sedirišwa se se na le monkgo. Leka go buka gore o be wa pele goba wa mafelelo.

Gokwa ga ditsebe le lešata di dirwa ke clipper goba sikere. Batho ba bang ba ka theets'a lešata ge babang ba sa kgone. O ka šomiša 'ear plugs' go thibela lešata le legolo. Mokuti moriri aka dirisa di 'head phones' go tliš'a lethabo go ngwana gore a dule ga botse setulong. Goba o ka re ngwana a be le moriri o motelele gaeba go o hlapiš'a le go o kama e se bothata kaga gona go tla fokots'a phokots'o ya moriri.

Gotekwa ga mmele tiro kakaretšo. Brasha moriri wa ngwana kgafets'a ka borashe bo boleta o e le gore a tlwaele ga o mo hlapiš'a le go mo kama. Ngwana o swanets'e go dula diropeng ga o fokots'a moriri. Tharollo e nngwe ke gore ge ngwana a tšhaba go ya hairdressing go bohlokwa go bitš'a motho owo a nang le bokgoni jwa go fokots'a moriri gore a tle le legaeng la gago. Ngwana o šwanets'e go apešwa go širelets'a lettalo le gore a thabe moriri o se ke wa ama mmele.

Dikwi tšā go dimo-dimo. Ge go ne le phošō ka setulo sa mokuti moriri goba 'hairstyle' e ka senyega. Batswadi ba bang ba rata go kota bana mola ba robets'e, o sware sekero ga botse se se dire lešata byale ka clippara, o sware kamo le brush ka bokgoni o kame ga nyane.

Go kota ga manala a maoto le a matsogo



Mohlomong e ka boi feela ba go kutwa, goba lešata le diriwa ke modumo wa clipara. Bana bongata ba ASD ba hloile go kutwa menwana ya bona le maoto. Dirisa 'curved toenail clipper' go kotwa ga manala ekgolo kage di dira gabotse go feta tšē nnyane. Ka gona ke mošomo o wo motswadi a ka o dirago ge ngwana a robetšē.

Go hlapa



Ge ngwana wa ASD a sa rate go hlapa, dira mahulo ka sesepa sa mebala 'bubble-bath' obe o mo fora foretšā ka di bapadišwa jwalo.

Goba boima gore o dire gore ngwana goba motho e mogolo wa ASD a ithapišē gabotse kaga ba tlogela ke go bona dits'hila ka mahlong. Motho o wa ASD a ka hlapa go tlošā leraga motsogong le maotong, empa a seke a kwisišā go hlapa letlalo le mahwafi jwalo, ka ga a sa bone dits'hila ka mahlong gago lebaka la go hlapa.

Bana ba bang ba tšhaba goba go se rate go hlapa 'bath tub' ba ka thabela go rutha. Kgothaletšā ngwana go tlwaela metsi ka go re a ke a mathe jwanyeng ge go nošets'wa, a apere marokgwana a manyane go bapala letangwaneng le go gašana ka metsi go ka thušā. Go fedišā tšhabo ya go ba metsi.

GO RUTA GO YA NTLWANENG



Ke tla tseba jwang ge ngwana a se a lokelwa ke go ruta go dirišā ntlwana?

Bana ba ASD baka diega go ithuta go šomišā bo tšhwela mare. Goba boima go lemoga gore ba swanetšē go ya ntlwaneng. Ge e le yena ngwana ya nang le bokgoni a ka hwetšā boima ba go tekwa gore o hloka go ithušā. Kgolo ya monagano e ka e kaba etšā gore a se be boemong ba go rutwa ka ntlwana. Tlhagiso tšeding di re o emele gore ngwana a be le me gwaga e menne a sa ithotele le '4 ½' ya migwara a sa itshenye.

Sa pele o tla bontšha ka diphetogo gore o nyaka goya ntlwaneng. Bana ba bangwe ba ka lemogwa ka go koloba le le leiri ge le tšhilafetšē, o fetsa a ile go botšha motswadi. Gore o tsebe ge ngwana jwale a swanetšē ke go rutwa go ya ntlwaneng, o tla bona ka go dula a omme awara kapa tšē pedi, ga go se jwalo, ngwana ga a eso lokelwe ke go rutwa o sebedisa ntlwana ka gore ga a na maetemogelo.

Ge o setšē o nagana ka ntlwana, hlokomela gore ngwana o tseba phapang magareng a ntlwana le ntlo ya go hlapela. E re pele o lokisa tšwelopele e, ge o tšhents'ha leleiri e ba ka ntlong ya go hlapela – gona go tla ruta ngwana gore ka moo ke moo go ithwekišetsang ka ntshe. Ga o nyaka go mo ruta pitsana le gona gaebe ka ntlong



ya go hlapela.

Go hlokomela gore ngwana o ya nako e feng ka ntlwaneng

Hlokomele gore na ngwana matsšatsšinyana goba beke o a rota goba o a ithoma neng, (ka morago ga nako e kae). Ke sillo se tlwaelegilego hore ngwana a be le boipheto bo jwalo, gaebe o fepuwa ka nako e lokileng dijo goba dino. Sena ga se ka tsebagala, go ba bonolo go tseba nako ya go iša ngwana ntlwaneng goba pitsaneng. Mme gona e tla ba kgothaletsšo go dirišeng ntlwana.

Morero wa tirišo ya ntlwana

Ge o rera go rutiša mo , dira gore o eketsše dino le dijo gore ngwana a tle a nyake go ithuša. Ge feela o se o lemogile dinako tšeo a ithusang ka tšona ka letsšiši go a go e tšhidolla go tlabo kaune. Sepheto ke go isa ngwana ntlwaneng pele ga nako eo ba etlwaetsšeng jwalo ka ge a kolobisa leleire ka 9.00am, 11.15am le 1.00pm jwalo-jwalo, mo ise ntlwaneng goba pitsaneng metsotso e 5 goba 10 pele. Mo kgothaletsše go dula moo go fihlella a ithuša. Gape go kaba mohola go mofa seno 10 – 15 metsotso pele o mo iša ntlwaneng, gona ge go tla oketsša go rota goba go ithoma.

Ntlu ya go hlapela/ntlwana e be tulo e kgahlang go ngwana ya ASD. Ge o fa ngwana nthwana e nngwe ga a dutse godimo ga ntlwana go ka thusa gore a fihlelle seo a se dirang ka bolokologi, jwalo ka ge o ka mofa ntho ya go bapala goba buka eo a e ratang go bapala. Ekaba 'alarm clock' goba 'egg timer' di ka thusa go lemoga gore e se e le nako e telele a dutše moo.

Go putswa go bohlokwa. Go wena jwaleka motswadi go tseba gore na ke eng se ka thabišang ngwana wa gago. Go bana ba bang e kaba pompong, go babang ekaba go bapala metsotso e mehlano ka metsi sinking goba sejaneng. Ga e ba e kgona go dula nako e kgotsofatsšang, moputso wa seo se tla oketsša boitshepo le tirišano-mmogo. Go sa le bohlokwa go thabiša ngwana ka morago ga go ithoma goba go rota. Ge a ka tlwaela go ya ntlwaneng ga sego pheletsše go mohola le go putsa go fokotswe ga nyane, e seng ka go phakiša kafa o gona go ka tswala diphapano, godirisa diswantšō tšē bontshang diragalo ya ntlwaneng go ka nna gwa oketsša katlego ya tšwelopele. Gona go ka oketsša katlego ya goya ntlwaneng. Gona go ka dirwa le go bana ba itekanetsšeng.

(Etsšilwe go The National Autistic Society – UK www.nas.org.uk)

moaparo



Ge ona le ngwana owo a ratang go hlobola di aparo, oswanetsše go nyakisisa gore o hlobola ka lebaka la eng. E kaba mohuta wa lešela go swana le wool ge a apere a se le nyaki. Pele, leka go hwetsša lebaka. Lebaka le tlwaelegilego ke go ama / thetsa kaga bana ba bang ga ba rate go amana le dilo tšē kang lešela, wool, labels, mameno jwalo-jwalo.

Ke bohlokwa go bona gore ngwana a dule a apere nako e telele. Go na le boikgethelo jwale ka go diriša mašela a boleta , kgaola di-lable o hlanola seaparo gore lemene le se gwathe letlalo. Bana basakgoneng go theetsša mabanta ba ka diriša marikgo a makopana jwalo ka di track suits goba a be le lastic mo lethekegeng.

Go bana ba aparang maleiri, mohlomong lona le leire ke kgathatso. Lekole gore le leire a la moswara hampe. Dira

diteko ka mašela a fapaneng a maleire. Leka a thaole goba maleire a lahlewang 'disposable', goba o leke a magolwanyane ka ga mohlomong rekere ya thekeng le diropeng di ka baka mathata. Marokgo a di tracksuit a ka loka ka godimo ga leleire.

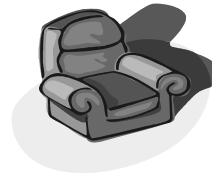
Batho ba bantsi bana le bothata ba go tšwa dišo ba rata mašela a boleta, jwaleka jeresi ya kgareng goba 'terrycloth' ka tlasa lešela le gwashang jwaleka denim. Go kaba mosola ge o ka hlatswa seaparo matsatsinyana pele ngwana a seapara gobane go tlabe go tlogile go gwasha le monkgo waboswa.

Ga ngwana a se a gana go apara diaparo tše itseng, go dira bonnete ba gore o tshentshe senolofatsi. Ngwana a ka nna a kgesa monkgo le itseng goba a ba le allergy ke sesepa goba sona sesepa sa so thapiša 'fabric softer'.

Tloša di – label ka gare ga seaparo, ebang go bohlokwa 'leina', 'name tag' o seke wa di rokella ka gare ga molala, o mpe o di rokelle lemong moo letlalo la gagwe le ka se keng la e kgwatha.

Tharollo e nngwe ya go go bolokela tšhelete ke gore o reka diaparo tša kgale kage di tlabe di le bonolo, di ka loka go nale tše ntšha. Gape le tšona di swanetshe go hlatsuwa go ntšha lephoka lefe goba lefe le ka n nang la dira mathata.

Go kgabisa go autism



Ge o reka dipahlo tša ka ngwakong go nyakega tlhokomelo e kgolo. O lebelele gore go bofefo go di hlatswa go ka bontšha mengwaga e mentšhi entshe e kgwahlile. O ka nna wa rata go diriša sticky – velcro goba prestick go mamaretsa dikgabiswa di shelfong. Hlokomela go bega dilo tše bohlokwa moo di sa fihlelweng.

Mealo le dintho tšeo ngwana a ka kgonang go di namela goba go katika ka tšona di ke ke tša lokela ngwana ya ASD, gagolo jwang gobane ga a tšhabe kotsi, goba ma ekwišišo a bo fokodi.

Di shelofu di diriswa jwaleka leri, ka moo di tlamega go mamaretswa kathata lebotong goba di tle di ntshiwe.

Bana ba bang ba kgahlwa ke go šuthiša furniture le go dirisa di kgong go namela dilong tšeo ba sa swanelang go di batamela. Tharollo ke go :

Ntsha maotoana a furniture a rekere.

Reka furniture e kgwahlileng.

Go furniture e se sisinyege ga bonolo ke go e parraka ka tlase ka di bloko tsa concrete di pategile ka tlašhe ga ditulo le sofa.

Go mmamaretsa furniture lebotong goba faatse e ka noba ya ba tharollo.

Ge o nyaka goba le phaposi e nngwe e botsi, o ka e notlela goba wa e lebella ka nako tšohle. Ba kileng ba leka gore ba lebele phaposi e sa notlelwang ba ka kopatsša gore go kgonagale.

Dilo tse ka bakang kotsi baneng



Batswadi ba bana ba abulang le masea ba phela ka go šuthiša dintho tšeo di ka bang kotsi, mme ge le bona batswadi ba bana ba ASD ba tšwella pele jwalo ka mengwaga-ngwaga.

Dilo tšeo di ka bakang kotsi e tseneletseng:

Digalase le difestere. Bana ba bang ba kgahlwa ke go thuba di galase, mona ge go hlokega gore go be le sesireletsī tšā difestere. Go kenya difestere le di swantsō ka galase bya plastiki e kaba mohula o mogolo.

Festere ya di blind cords. Gona go kaba kotsi ga ngwana a ka tsenya hlogo ka gare a lupu. Go kaone gore o kgaole cord gore e be kgutshwanyane, e se fihlellege.

Ako sepele le ngwana ka gare gan tlo go bona tšeo di ka mokgahlang. Ga o di lemoga di šuthišē kgole-kgole pele a di kgopola, o tlabo o e dirile ga botse. Tse ding ke tšē tšeo o lokelang go di boloka:

Dilo tšā motlakasi tšē mopepeneng. Reka silo sa go kobetsā plug o di hwatsā mabenkeleng a hardware.

Dithapo tšē telele tšā motlakasi tšē bolegileng. Dithapo tšē sa tswalelegang di ka tswalelwa ka insulation tape goba di kwalwe gabotse. 'Extension cords' di ka tlogelwa go diriswa ka fo oketsā tšā lebotō 'wall outlets', go seng jwalo ga di be lebotong fela.

Fen ya motlakasi. Fen ya mapokisi e bolelegego le goja menwananyana e menyane e ka nna ya tsena le di bakeng. Nagana ka go gong go seng kotsi. O ka nna wa šomišā fen tsamarulelong 'ceiling fan' go na le e emeng.

Mollo wa sitofo. Fire-guards di tlošā kamano le mollo lelakabe, goba malahle a beilweng ge o ka leka go a swara goba, molora wamalahle o fišā o ka go tshuma. Batswadi ba bang ba tlošā di- knobs ditofong e be ba bega sethibeletsi ka pele ga se tofo. Oketsa ka go hlephišā valve ya gase ka morago setofo goba go ntšha plug ga go sa bešwa. Oketsa dinotlelo tšā menyako ya phapušing ya bo apeelo mme o di fihle.

Matches, digatsī, le dintho tse bollo. Di notlelle mme o hlokomele baeti ba bohlaswa ba šiyang dillo feela tafoleng.

Dihlwekifatsī, pente, solvents, le di chemicals tšē ding. Go tlameha gore go be le monyako o notleletsšweng wa raka, gore bana ba sefihlele selo lego tsena. Ba bang ba bana ba ASD basenyegile boko ka go hema dilo tšē ka gasoline, glue goba solvents.

Di tlhare, go kopanya melemo ya setho le di aga mele. Bea gole di tlhare tsā mohuta ofe goba ofe. Eba le raka tšē ding tšē notlelwang ka ntlwaneng ya go hlapela 'bathroom'. Le go boloka di tlhare ka ntlung ya go hlapela a gwa loka ka baka la sethogo-thogo. O mpe o be le raka ka phapošing e nngwe goba lepokose le notlelwang, nne lena le ka hwetsagalala moo go rekwang thepa ya office. Go kawonafatsā maemo o ka boloka di tlhare ka beke di- supplements le di aga mele ka lepokosong la plastiki, e be o e bega bakeng tšē ding tšē bolokegileng o se leke wa tlogela di tlhare tse hlahunwang le di aga mele moo di ka fihlellang.

Di kwae/motsōko. Wena o ka gopola gore empe ka ganong ga o e hlafuna, empa bana ba bang be eja. Kwae e kotsi ge e jewa. Beya gole le bana motsoko, snuff, cigars, kwae ehlafunwang le ashtray tšē tletseng.

Bojwala. Go kotsi gagolo gotswaka bojwala le moriana o diriswang ke batho ba ASD. Ge ba o le motho wa ratang go ba le mehuta-huta ya majwala, etsa gore o na le bonnete ba gore o na le raka e notlelewago, goba o be le setsidifaṣi 'refrigerator' ka garajing nne e notlelwa.

Dithipa. Di thipa tše bogale ke tšona tše diriswang malapeng, empa di kotsi gagolo. Lega gore o mpe o dire matsapa a go notlella di drawer ya tšona. Hlokomela gore go sebe le dithipa tše bogale tše somišwang tše ding tša phapusi tša go apeela ka gara sinki, godima countara ya kitchen goba ka gara motšhini wa di kotlolo 'dishwasher'.

TSHIRELETSEGO



Bana ba bang ba na le ASD ba ba le bokgoni ba go tšwa ka gare ga phaposi tša bona magaeng a bona le masemong a ka mo gae. Tsebo eo le mogopolo wa go setshabe e ka feletsā e hlagisitse kotsi.

Diteko tšeo batswadi ba di dirilego , go fihlelwa ka katlego, ke bona:

Go tsenya mamati a tswalegileng di 'lock goba 'doorknobs' tše bulelwang ka ntle go phaposi ya gorobala go ka thuša polokegong ya phaposi bošigo. Feela ge go ya ntwaneng e tlabo boima ga ngwana a notleletswe. Go ka ba bohlokwa go tsentšha buzzer goba intercom go thuša batswadi, ka tlhokego eo (atšenye, le pitsana go phetha tiro eo) o seke wa leka wa siya heater ilaitilwe kamoreng .

Latch-style locks, hook-le-eye hardware, goba chain-locks di ka thuša gore ge di ka tsena godimo ga mamati, di ka etsa gore go sebe bofefe go fihlela phaposi tše ding, goba gona go etsa gore a be ka phaposing eo a leng go yona. Mme ena e ka godiswa gangwana le yena a ntše a gola, a eba le matla a go bola kgoro, goba go lemoga gore a eme godimo ga setulo go fihlela 'latch.

Kgoro ya tshireletšo e notlelwang gabedi goba gararo di ka thuša gore ngwana wa ASD a seke a kgona go tšhaba ka gae. Boloka / kuta dinotlolo, empa moo ba bang ba lelapa ba tsebang, e sere mohlomong gadi nyakega o le siyo , e be boima. Difestere di dule di tswaletswe di kokotelwa kago tlamekwa ka thata, empa re dule re lemoga kotsi e ka bakwang ke mollo.

Go ka tšenwa di – bars difestereng goba alarm tše tla go tsebiša ebang kgoro goba festere e botswe. Le moo go tla tšwa feela gore ngwana eo o matsato go lego kae gore o ka mo swara a so kitimele seterateng goba letamong byalo. Kganthe le terata e telele, etiileng e ka ba tshireletso e hlokegang.

Di pheta le maseka di ka dirwa go, ngwalwa ga address fowuni ya motswadi goba mohlakomedi e a tla kgonang go e rwala ka nako tšohle. Tše kangwalwang moo ke tše:

- Ke na le Autism
- Ga ke kgone go bolela
- Ga ke kwi mantšwe
- Ga ke na tšhabo ya kotsi
- Ka kgopelo ikopanye le



**BATHO BALEFASE BANANG LE MAIKUTLO A IKGETHILENG . etšeilwe go National Autistic Society (UK)
Webpage (www.nas.org.uk) etšeilwe ganyane baitlišetsā batho ba SA.**

Matšeno

Go šoma le go tšeya karolo lefaseng re tlamega go diriša maikutlo a rena. Tšē tla go thušā go kwišišā tikologo ya gago le go aparela maikutlo, dibapala karolo ye bohlokwa go tšēeyeng sepheto maamong a ikgethileng. Inaganele feela gore ebeng e le tee, goba ka gofela ga tšona di hlwekile goba di siyo le ga tee. Mme se seemo se bitswa “Sensory Integration Dysfunction” mme e hwetsāgala gantšhi go batho ba ASD.

Diragalo ya mehleng (eo rena ba bang re sa e hlokomeleng) go batho ba ASD e ba bohloko ebile ya kgopišā. **Boitshwaro ba motho wa ASD eba tswalo ya tiragalo ya maikutlo a tlawelo .** Go a kwagala gore ke ka baka la eng ge ba iterela tšā bona, tsa go swana le go bapadišā diatla, go spinner dilo jwalo, ka moo gona go ba dira gore ba e khwetsē ba le faseng la bona ba nnotšhi.

Maikutlo a arogane ka di ripa tšē 6 mme di wela mehoteng e me bedi; hyper (high)(godimo) le hypo (botlase) sensitivity. Bohlokwa ke gore bothata bona bo ka ba go batho ba bang ba ASD.

Maikutlo amathata

1. Balance (vestibular) system

Go batho ba ASD, mathata/diphapang e kaba :

Hypo (botlase) Go lakatsa go kgatha, go dikologa le go ya tlase le go dimo.
Hyper (godimo) bothata ka go bapala jwaleka gose be le tshepidišo ya dilo tšā mmele.

Dinthla tšē thusang

Hypo (botlase) kgothaletsa di bapading tšē ka kgonang go itsetsepela, jwalo ka go katisha pere, go dikologa le go bapala see-saw.

Hyper (hodimo) fokotsā dipapadi gore di be se emong se senyane, dirišā meedi e kang go fihla kapele palong go bontsha bokgoni.

2. Boitikanelo jwa mmele (proprioception) system

Go motho ka nošī o kgahlana le mathata/diphapano tšē:

Hypo (botlase) – ge a eme pele ga motho o mongwe mme a ipetetsā go yena, go ba a sa kwišišī gore go be le sebaka bakeng tšā bona, mme a feletsē a swara motho ntle le maikemišetšō.

Hyper (hodimo) bothata ba tirišō ya motsogo ka go henahena dilwana tšē ding, jwalo ka dikonopo, go tlama dieta goba go reteletšā mmele kamoka le go lebelela kamo le kamo.



Dinthla tse thusang

Hypo (botlase) go tshentsha maemo a furniture ka tlung go dira gore go sipilege ga botsi le go ala tape go bontsha meedi.

Hyper (Godimo) kgothaletša go tlama le go hlahlela gareng lešobaneng.

Monkgo (olfactory) system

Hypo ((botlase)batho ba bang ga bana maikutlo a monkgo goba go nkelela, mme ba šitwa go kwa le monkgo o bogale goba ba ka ba ba nyaka go latswa selo gore ba kwe gobane gaba kgone go kwa monkgo.

Hyper (godimo) monkgo o kaba bogale, ya ba lephoka le bogale. Go ka ba le bo thata ba ka ntlwaneng, goba go se rate monkgo ya di perfume, shampoo jwalo jwalo.

Dinthla tse thusang

Hypo (botlase)diriša dihlagišwa tše nkgang gabose e le go kgeloša ngwana go monkgo e bogale e mebe o kareng ya mantle.

Hyper (godimo) diriša ditlolo tše senang monkgo goba shampoo, diriša perfume. Dira gore tikologo e hloke monkgo (lephoka).

Gobona (visual) system

Hypo (botlase) A ka bona dilo gabotse, a timellwa ke tsela. Go ba bang baka itshetlela ponong ya bona 'peripheral vision' gobane e le gore central vision e sa bonagale ga botse. Go kaba le bothata ba go akgela maoto goba go kaba le shelonyana.

Hyper (godimo) Pono e ka šitišega mme jwalo ka dilo le lesedi di a tshela-tshella. Megopolo e dumang ka baka la medumo e mentšhi ya tiragalo.

Lebelana le dilwana tše kang (korong) o a kgahlega ge a dibona.

Dinthla tše thusang

Hypo (botlase) diriša tšhupetsō go hlagiša polelo.

Hyper (godimo) fokotsā kganya ya fluorescent ka go tsenya di globe tša me bala gape omofe diborele tša letsatsi, dira lefelo la bo šomelo ka gare ga phaposi: diriša desk goba di garateni go a hlola magaring go tlo kgonega go bloka dilo tše bonalang tše tla mošitišang go bona.

Go kwa (auditory) system

Hypo (botlase) Modumo o ka kwagala ka tsebe e lenngwe, tsebe enngwe e ka kwa ga nnyane goba e se ke ya kwa le ga tee. Motho a ka se kwi modomo o releng e mpa a thabela tulo tše tletseng lerata, le phaposi ya go apeela le go itiana ga menyako le dilo tše kgohlanang.



Hyper (godimo) Bogolo ba modomo le lešata le kopaneng, e bile le sa utlwagaleng gantle. Le ka mokgoreletsā le go motena, le bake kgautšō e itseng ya modumo.ge Bothata ba tsotello, goba go otlelwa fase eo e etsang gore baserati auditory stimuli, jwale ka go utlwa poledišano pakeng sa se baka se se telle goba se se sekhutswane.

Go kwa go sa lekaneng go kaba le di tlakotsi go poisano gape le go sa itekaneli bya go ema.

Dinthla tšē thušang

Hypo (botlase) dirišā dilo tšē bonagalang go thušā tsedimosetsong.

Hyper (godimo) kwala menyako le di festere go fokotsā modumo o kontle. Molokešētšē goya tulong tšē le šata goba tulo tšē kopa-kopaneng o mofe di theba di tsebe goba walkman.

Go swara (tactile) system

Hypo (botlase) gokakatlela motho ka matla, go kwa lehlaba pakeng sa mohote/lehlaba. A ka itematsā le go thabela go ipelesa ka dilo tšē boima.

Hyper (godimo) Go angwa go ka mo kwišā bohloko le go mokulunela mme bafeteletšē ba ikgutšē go amana le batha, go ka ga amana le setswalle le batho ba bang. Go se batle letho matsogong goba maotong, bothata ha a hamehega ho brasha le ho hletswa moriri, mme a be le mohlobo o itseng oo a o ratang wa diaparo ka texture.

Dinthla tšē thušang

Hypo (botlase) dikobo e betšē boima / sleeping bags.

Hyper (godimo) Hlokomedišā motho gaele gore o tla mo ama, mo hlage ka pele. Gopola gore go mo haka go ka mo utlwišā bohloko, pakeng sa go mothušā hlagisa mehuta ya textures ganyane-ganyane, eba le lepokose la mašela. Tlogela motho o gore apethe seo a neng a se dira, mo lese gore a eterele ka boena, se kang go hlapa le go brasha moriri.

Tatso (gustatory) system

Hypo (botlase) O rata dijo tšē tshetsweng dinoko, oja tho enngwe le enngwe, ekaba mobu, jwang, mašela.

Hyper (godimo) dijo tšē nokuweng di ba bogale go yena mme di mo hlole go dija, le mohuta o mong wa mašela go mo swara gampe, bana ba bang ba ka ja dijo tšē boreledi feela tšē kang ditapole tšē kgotlilweng goba ice cream.

Tšwelopele - kwišišō e ba enbatšhi ya motho ka mong e tla gofa monyetla wa go bathušā gore bathuthuwe ka boiketlo.

ditlhagišō tšē latelang le maemo di ka thušā thego tikologong e lokelang motho ka mong go lebellana le taba ya maikutlo a gagwe.

Lemoga - go lemoga gore go hlokega boitshepo ke gona go tswalang mathata, lekola tikoloho gabotse.

Itukišetšē – ka mehla lemošā motho gore maemo ao le yang go ona a jwang, jwale ka terišō ya vacuum cleaners, dilo tšā motlakase, tulo etletšeng modumo o mogolo gagolo.



Sekao sa mathata, e latelwa ke ma baka a maikultlo a itseng le di kakanyo :-

- **Go kgetha dijo** – Go se rate go latswa dijo, mohlomong e le gore ga go bonolo go kwa dijo ka molomong – wa gagwe, jwalo ka 'flannel' brashi ba meno, dijo, hlagiša karolwana fetola boleng ba dijo, kgothaletsā dipapadi tše amanang le molemo jwaleka go letsā molodi, go botswela, go penta ka straw.
- **Go hlafuna ntho enngwe le enngwe**, Go tsenyeletsā le diaparo le dilo o hwetsā e le ketsō e thapogang mmele, o natefela ke go hlohla dilo tse swana le – latex free tubes, de tsenye (sitsidifatseng) .
- **Go tlotšā** - a ka kgahlwa ke boleng boo a bo swereng goa a šišimologa ge a kwa lephoka – leka go hlagiša go nyaka go swara le gona e leng jelly, cornflour le metsi.
- **Go gana go apara mohuta o itseng wa diaparo-** go rata boleng bo itseng goba kgohlano letlalong, fetolela diaparo e le gore go sebe le lemene leka mogohlang. kgaula 'tags' le di 'labels', ba tlogelwe gore ba tene diaparo tšeo ba le kgotso ka tšona.
- **Bothata ba go kgalega** - ke go šitwa go kwala maikutlo a kutlo goba a pono – dirišā dikgaretene tše lefifi tlogela ngwana go theeletsā mmimo, mme go tlošā lešata, dirišā kobo tše boima.
- **Mathata aka dirang go se theeletsē ka diphapūsing** – go ba ledilo tše ntshe tše phephetsang maikutlo. Lešata (gobulela, tshipi, ditulo di kgotholwa feela fase) dilo tše ntshe tše phephetsang kwishišo (batho, diswantsho leboteng) a khwetsā a kakatletsē pensele ka letsogong. Ga di be thoko le monyako le festere, dirišā furniture go dira sebaka se sena go hlošwa, goba sekhutlwana sa go berekela, leka go dira gore pensele e swarege ga botse.

GO HLAGOGANYA GO RATA MO GO FETELETŠING, MOKGWA WA TSELA LE PHETA-PHETO YA MAITSHWARO Edirilwe go **National Autistic Society (UK) Webpage (www.nas.org.uk) go tswakanye ganyane go kopanya ma SA .**

Go rata gagolo, boitshwaro bo iphetaphetang le tlwaelo ke matswao a Autism Spectrum Disorders. Mme matswao awo a fapana go ya ka motho le motho.

Go hlaolaganya go rata go fiteletsing, mokgwa wa tsela le pheta-pheto ya maitshwaro

Tše di tsenyeletsā go opa diatla go thutšha menwana, go kgatha, go tsela go itsoka go thulanya le dilo le go sepedišā mmele ka tsela e sa lokang. Ba ka tsenyeletsā le go ranthanya dilo jwaleka go (sothaka mabidi a koloyi ya go bapala) go dirišā sebakadišwa se tee kgafetsā, jwaleka go thunya ka rekere goba go sothaka kgwele, goba go pheta-pheta papadi e le nngwe – (go nkga, go theetsā le go kwa medumo e fapa fapaneng). (Howlin, 1998).

Mokgwa le mosebetsi wa boitshwaro bona ba pheta-pheta e fapana go ya ka batho – mme mabaka a mang ke ona a šišintšweng:

- Go iponagatsā jwaleka (go itsokutsā e ka ba tsela ya go leka go ikgodišā gore a kaba le matla a go tsoka diatla / diphaka, go llišā menwana e le go imatlafatsā).
- Tikologo go theetsā modumo wa godimo go ka tlišā boitshupo le go kwishišā.
- Mogwa wa go phe-pheta teragalo ke tsela ya go kwala le go thiba go se itshepe.
- Sesosa sa boithabišo le go iteka matla.

Go rata mo go feteletsing

Go rata go fetsetsing go ka bonagala dilong tše ntshe ge gontšē go bolela ka tšona tšē kang di phofoolo jwalo ka di dinosaurs, computers, di tereni, ditaba tšā bogolo-golo, dinomoro tšā makoloi, nako ya bese goba terene, nomoro ya code tšā di poso, mabone a tsela, dinomoro, shapes, goba dilo tšā mmele tse kang maoto goba setsū.



Ba bang ba ka rata go itseng bophelo kamoka ba bona; ge ba bang ba ka rata go gong ka mora nako e itseng. Go rata go feteletsing e kaba le kgahlamelo ya gore gobe le seo o sa serateng dipapading e be o sitwa go tšeya karolo.

Omong mokgwa / tlwaelo ya ASD ke wa go ikamanya gagolo selong se senngwe. Tšena ekaba di palo goba di kolo tša se jwale-jwale, diswantšö tse bopilweng tša maiterelo goba dilo tše sa tlwaelegang go bapadiša ka tšona e le setswalelo sa botlolo ya le bese, majwe, dieta goba sitswalelo sa bate jwalo.

Go ka noba le mabaka a mantšhi a šušumetsang motho wa ASD go ba le lerato le feletseng. A ke amang a ona :

- Thuto goba selo se itseng e ka ba tsela goba maikutlo a itseng a bonwang ke motho wa autistic spectrum disorder feela, go mme moo gothusē go emelana le diphetogo le dikgametsö tša letsatsi ka nosi.
- Motho wa thulanang le mathata go itswakanya le babang a ka mpa a boela kgutlwaneng sa gagwe a bolele ka seo a se ratang gore feela a hwetsē phomolo monaganong.
- Go rata mo go feteletsing go ka thusa motho ho phuthuloga.
- O mong a ka thaba a kgotsofalla go ithuta ka thuto e nngwe e itseng goba a kgobokatshe dibapadišwa/dilo tše hlokolosi go yena.

Mokgwa wa tsela le kganetsö ya di phetogo

Batho ba bantšhi, ba bagolo le bana ba ASD le ba boemo bohle ba ba le tsela e swanang ya go kgetholla dilo. E mong a ka rata mokgwa o itseng wa nako ya dijo goba nakong ya go robala, mme a kgene gagolo ka tsela eo e ka dibega. Mokgwa oo wa gagwe o tlamega go latelwa ntle le go ba le kgahlano. Go ka ba le tlhokego ya gore mokgwa oo e ke ke setlamo dilong kamoka, ntle le moo e ba go se kgupisetswe motho: mme seo a beng a se dira a se sa phetagatswa.

Ba bang ba ka ba le mokgwa o makatsang wa o e saleng a gahlega goba a lekola dinotlolo, ba bang ba ka dula ba tebisitsē maikutlo ba naganana ka lehu go kula goba ebesale a dira diphošö (Howlin, 1998). Moetlo o ka no wa bolelwa ka molomo, mme yaba motho o duletsē go botsisa potsiso e tee kgafetsa mme a nyaka karabo.

Emong a ka lemoga di phetego tikologong ya gabo (go tsentsha mabeo a furniture ka tlung) goba go na le batho ba ba swa goba ba bang bao a ba tlwaetseng ba le siyo, mme o dubega maikutlo. Esita le tlwaelo ya go ya matsatsing a phomolo goba matsatsing a tswalo a thabelwang ke ba bang, go yena eba bothata go motho wa autistic spectrum disorder. Ka nako tseding le phetogonyana e nnyane e magareng a teragalo tše pedi di ka hlopha kago go ba bang ba sitwa go amogela diphetogo tše tlang di sa naganana. Ba bang ba ka ba le kgopolo etebileng ya go ikgethela gagolo ga go tlewa dijong (go rata go ja dijo tše nang le mmala o itseng), diaparö tšeo a di ratang ebe tše dirwang ka lesela le itseng, goba di dirišwa tše itseng (mohuta wa sesēpa goba boleng jwa toilet paper).

Motho a ka tlwaela tsela e itseng mme yare ga nako e ntšē e sepela ya diphetogo, o tetebela maikutlo goba go kula a ba a khwetsa e se e le lekgoba la mokgwa oo (Attwood, 1998).

Attwood (1998) e hlagisa gape gore ge motho a itshetlega ka mokgwa o, go ka boela ga hloga ga a ntšē a gola, gagolo bothong, mmeleng le tikologong ge entsē e fetoga ea a iphilelang a le go yona.

Tlwaelo e kaba le tšušumetsö maphelong a batho ka go fapana, lapeng le medirong. Di ka tliša le boiphilelo le me nyetla ka baka la go sithabele ga maikutlo. Feela re gopoleng go ditlwaelo tšeo di shoma mosebetsi wa bohlokwa mothong ka mong go ithlopha gabotse, go rala le go thusa motho go kgona ditakatsö tša gagwe bophelong.

Go arabela le go rata mo gofeteletsing, mokgwa wa tsela le go pheta-pheta maitshwaro



Pele re ka arabela go tšena tse ka godimo, re lokela go ipotsa dipotsišo tše :

- A na motho o bonagala a sithabetswe ga a dira tlwaelo ya gagwe, goba a bontsha eka o gahlanong le tero eo? (jwalo ka motho a ka a akga matsogo a leka go a dula go thebela le tlwaelo ya gagwe).
- Na o a kgona go kgaotsa mokgwa/boitshwaro ka boena?
- Na mokgwa/tlwaelo ee e kaba le kgahlanelo diithutong?
- Ana boiswaro boo bokaba le kgoreletšo boithabisong ba motho?
- Ana boiswaro boo bo ka kgoreletša batho bao a phelang le bona maikemišetšong a bona?

Go bohlokwa gore re naganele motho ka mong gore na go hlokagala gore a begelwe meedi e itseng, ditlwaelong tša gagwe. Ebang dikarabo ke E dipotsišong tše kagodimo, teng go bohlokwa gore motho o a hweletshwe thušo go fokotsa go rata mo go fiteletšing le go pheta-pheta maitshwaro.

Go fokotsa tlwaelo ena ea go pheta-pheta dilo di tee, go ka fihlelwa ka go gata ganyane go dira diphetogo. Sepheto e be go aga maikutlo a bokgoni ba go kgona go ikemela mathateng a go lebelena le tikologo eo aleng go yona.

Go pheta-pheta maitshwaro, a go rata moo go feteletšing le di tlwaelo ka kakaretšo go ba boima go di fediša ge di tšere nako e telele, ka baka go bohlokwa gore o hlokomela ditlwaelo tše go tloga ge ngwana a sa le monyane. Boiswaro bo ka amogelega ga ngwana wa lemo tše 2 goba tše3. Bo keke ba amogelega ga a se a le mogolo, mme ka nako go tla ba boima go bo fetola.

Kago ya tikologo

Go eketsa boemo ba bophelo le tikologo di ka thusa motho go kwa a ena le bokgoni mme yaba letswalo le a fela. Go fediša tshabo go tla fokotsa gore motho a dule a sa itshepe le gona go fediša ditlwaelo tše hlokišang botsitso monaganong. Go eketsa maemo a tikologo go fokotsa bodutu mme nako ya tlwaelo ya pheta-pheta maiswaro.

- Dilo tše bonagalang tše kang difoto, symbols goba lethathama le ngotšweng di ka thusa go fokotsa letswalo la gore na ekaba go tla etsagala eng ka morago, mme go ka kgothaletša motho gore a be sebetse. Tlhagiso-leseding e khwetsagala malebana le di ponagatsšo go Do 2 Learn website, e bileng e nang le diswantšo tše ka fetišwang mahala go : www.do2learn.com
- Go fokotsa kgahlamelo ya maikutlo jwaleka lesata, (tshipi ya sikolo.) goba monkgo (perfume goba sesepa) go ka etsa gore motho a kgone go emelana le tikologo yeo a leng go yona.
- Diphetogo di tlamega go ba teng mme ke karolo ya bohlokwa bophelong tše ka nang tša ba boima go motho wa ASD. Le goba go keke ga kgonega ka nako tše ding go hlophišetša diphetogo go ditlwaelo, empa go bohlokwa go eleliša motho gore a tle a itukišetše boemo boo ga bo fihla. Ganyane hlagisa dilo tše mpsa, motho goba mabaka go yena, dilo tše nyane di ka thusa gore motho a kgahlametswe phetogo.

Go hlwekiša meedi ka maitshwaro

Go bega meedi tlwaelong tše go pheta-pheto maiswaro , mokgwa wa tsela le go rata moo go feteletšing ke di tlwaelong tše o tlamega go di hlokomela.

- E bontsha go pheta-pheto maitshwaro , go rata moo go feteletšing goba mokgwa wa tsela (jwalo ka mehla Peter o rata go bolela ka engene ya terene nakong eo go berekiwang ka gona, Peter o se a boetse a bolela ka terene gape ka mora metsotswana e se mekae).



- Nagana ka lebaka le ka fihlelegang go fokotsā boitshwaro bona gaele mona Peter a tlogelwa gore a ne a bolele ka terene ka mora metsotswana e 20 ga polelo o ne a begetswe metsotso e mehlano feela. Go tswa gore Peter o tla swarela jwang ga nako e ntšhe e ya mme go begwa gore na o tla dumelwa go bua ga kae ka terene le gore o tla be a bolele le mang. Sepheho Peter a ka khwetšā a bolela le balelapa gae ka motsotso o le mong ga be bedi ka letsatsi.
- Moedi o ka na wa bewa empa go latelwa boitshwaro ba motho ka mong:-
- A ka kenya majwe a mahlano feela ka pokothong ya gagwe ;
- A ka shebella Thomas the Tank engine video metsotso 20 kanako gabedi ka letsatsi;
- Go dikologa go etswe ka tlung .
- Go bohlokwa gore katamelo ga go fokotswa phegelo a akaretshe le tikologo go tla thusa go ithuleng.
- Meedi e tlamega go hlagišwa ga e begwa, mme melao e bolelang gore ke , gokae, neng , le mang goba e be nako e kae boitshwaro boo bo etsagala. Hlaloša ntlha ena gantle, (hlokomelo gore na boitshwaro bona bo tla etsagala neng, goba gore mohlomong ga go na go etsagala letho). E le go fihlela kwisišo ya motho gore a kgone go emelana le maemo a ka moswarelang maemong ao.

Go rata moo go feteletsing go ka na gwa šušumeletša go eketsā boiphihlelo, boitshepo le go atološa setswalle go batho ba bang.

- Go rata ga golo computer go ka dira gore a be a dirišane le tšona.
- Motho ya ratang history a ka ikopanya le makgotlana a nang le kgahlego eo.
- Motho o nang le tsebo ka dipapadi le mmeno a ka iphilela a le mokguping wa quiz team.
- Ge a rata modumo o itseng a ka feletsā atseba diletsā tšā mmino.
- Tlwaelo ya go kgabelaka dipampiri go ka kganela motho go dira recycle ya di pampiri.
- Lerato la go hlophiša goba go kolodisa dilo go ka bontšha bokgoni ba go hlokomela lelapa.

go rata moo go feteletsing go ka na ga dirisetšwa go kgothaletša le go putsa ga go latelwa go bereka (mobereko wa sikolo ko gae) nako eo aka ne a dirisetša computer.

"MELAO YA KELELLO ESA BONENG "

- Kgopola-taba kelellong ya motho e ka hlaloša ga a kgona go kwisiša maikutlo a batho ba bang, le megopolo mme gona go bapala karolo e bohlokwa kgahlamelong ya batho.

Kelello esa boneng

- Mothong wa ASD a ka ba le boima ka baka la maikutlo a sa itekanelang mme go tswala tše:-
- Go ba boima gagolo boitshwaro ba babana go ka kganelang motho ya ASD gore a se itshepe, a se tshepe mang goba mang go feleletshe a kgetha batho.
- A se kwisiši maikemišetšo a batho bao a leng gara ga bona, goba go kwisiša dikgothaletšo tsa diketšo tsa bona;
- Go sebe le kwisišo mabapi le maikutlo a gagwe goba a babang. Go tswala go ikwela bohloko, goba gona go sekwisiši batho bao a leng gare ga bona;
- Go hloka boiphihlelo monaganong gore na ebe boitshwaro ba gagwe bo ama batho ba bang jwang, mme ebe ba naganang ka wena. Gona go ka kganela go hlokenng boitshepo ba go kgotsofatsā ba bang ka go hloka letswalo;
- Kwisišo e fokolang goba go kgathalla go tseba gore na batho ba tseba goba ba rata go tseba mme tsela eo ya boithobogo e ka fokodisa thlagasello go bago ba mo mametseng . Gona go ka dira gore motho ya ASD a bolele motshaotshole sehlogong se seng.
- Kwisišo e fokolang ya gore ke kang mamello ya bona e amangang go tshentshwa, ekaba ka pulelong goba ka phapošing ya go rutela.



- Mabapi le go hloka boitsebelo sedikadikweng sa boithabišo, ga gone kwisišo mabapi le go arolelana dipuisanong le go dumella babang go bolela basa tsenwe ka ganong, goba go arolelana nako ya papadi ga ba le lebaleng la dipapadi jwalo-jwalo;
- Tšona tšohle tše boletseng ka godimo di ama bokgoni ba motho le go baballa setswalle le babang, go una bophelong ba kamehla go ithuta le go ruta.

GO ISA NGWANA ONANG LE ASD SEKOLONG

Ge o nagana ka sekolo go na le dintlha tše fapaneng tše lokelang go elwa hloko:-

1. Gopola gore ga se thuto ya ngwana feela e leng bohlokwa, empa gore na tikologo ya sekolo seo se tla ama ngwana maikutlong ka mehla yohle;
2. Matijhere ao e be a nang le tsebo e kgolo ka ASD;
3. Katamelano le bana ba bang le curriculum ya sekolo e tla tsenyeletša le go tataiša ngwana wa ASD.
4. Eba le bonnete bagore sekolo se ka nolofatša plane ya thuto ya ngwana go kghahlannyetsana le mathata a gagwe ka gore go batlega bana babe 6-8 ka phapusing e tee.
5. Bala molao wa sekolo gore otsebe tsela eo go sepediša puisano mabape le batswadi, matijhere le gona ba kgonaga go theeletša menagano ya ba tswadi.
6. Lebelela gore na boemo ba diphaposi bo na le bo kgone ka thuto ba go jiya ngwana wa gago ka bo fokodi ba gagwe, kagona go ka kgothaletša bofokodi ka khutlo tharo ka go sa itekanele.
7. Bala molao wa sekolo gore o tsebe tsela eo go kgalemelwang bana ka yona ge ba etswa tseleng ;
8. Nyaka sekolo se gatellang gore bana ba swarwe ka go swana, ka moo go keke gwa lokela ngwana gao;
9. Nyakišiša gore na go tla kgonagala gore ngwana ge a šoma le bana ba dilemo tše fapaneng go dira thuto tše itseng;
10. Ebang ga go bonolo go hwetša sekolo seka arabelang dipotso tša gagwe malebana le thuto ya ngwana gago. Etsa gore o fumane gore ba ka ithaopa go thekga tšepedišo e ikghethileng go matitshere a rutang bana ba ASD.

Ka kgopelo ya Autism South Africa o amogelele go tla go kgopela thušo le tshedimošetso .