



# autism practical aspects sesotho

p.o. box 84209, greenside

tel: 011 484 9909 / 9923

fax: 011 484 3171

email: [info@autismsouthafrica.org](mailto:info@autismsouthafrica.org)

[www.autismsouthafrica.org](http://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

information for teachers

information for doctors

thoughts of a sibling

information on asperger syndrome

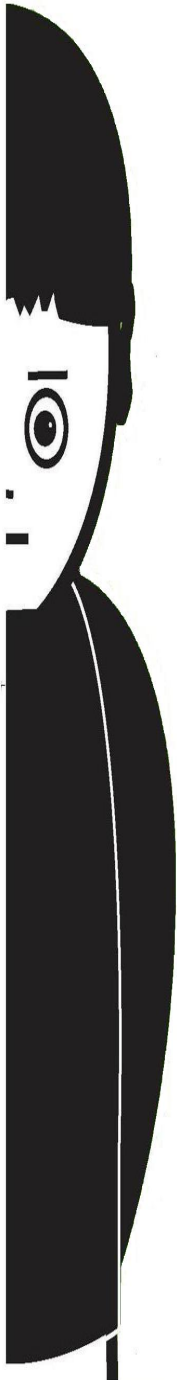
dietary intervention

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.



# MIKGWA E TLWAELEHILENG HO AUTISM

Ka baka la boemo le diphethoho tsa di-khemikale, kabokong batho ba bohloko bona " autism " ha ba kgone ho fumana hore na batho ba bang ba nahana jwang. Ka hoo ba fumana ho le boima ho kopa-kopana le bona, ba fumane ho le molemo ha ba le bang.



Kgonahalo ya puo le hona ho bua ho ka kgineha kapa ha e ba siyo. 40% ya batho ba tlase tlhalohanyong ka la autism ( Kanner Autism) ba qetella ba sa tsebe ho bua hohang.



Ho hloka kutlwisiso puoisanong le babang ho tswala lebaka la ho fetola tikoloho mme ho tswala pherekano le tjheseho.



Ho itematsa jwalo ka ho itabanya hloho, ho itoma, jwalo-jwalo e kaba tsela / teko enngwe ya ho ikutlwisa bohloko e le ho leka ho thibela lerata, monko, kganya jwalo-jwalo tseo a di bonang kamehla.



Batho ba mofuta wa autism ho ba boima ho bona ho tadima le ho mamela ka nako e le nngwe, mme o tla hlokomela hore mahlo ha a tadime a bona seo a lokelang ho se sheba ha o ntse o buisana le yena. People.



Ka le baka la kelello e satsitsang batho ba nang le autism ba ka bontsha ho se battle lesedi, modumo, tatso, monko kapa ho ama.



Batho ba nang le autism ba ka hloka kgahleho ho dintho le ho di a ama.



Batho ba nang le autism ba tloha ba tsheha kapa ba lla ntle le lebaka le utlwahalang.



Ba ka sitwa le ho robala tshwanelo.



Thutuso ya boiphihlelo bo ka ameha haholo hoo tswelopele thutong e ka sitiseha haholo, ho se kgone ho arohanya dibapadiswa ka boihinahanelo jwaka ba ka hloleha le ho bapala ka boloko ba pantsi jwale ka ha eka ke kolo.



Karolo ya boko kutlwisisong ya se buang e ka ameha mme hoo hwa etsa hore a hloke kutlwisiso ya se neng a se bolellwa.



Ho ba maikutlo a polokeho le boitshepi ho ha phethwa dipapadi tse itseng kgafetsa kghahlanong le ho di fpanyetsana.



Kgahlapetso ho babang le ho setsotelle letho ha se boitshwaro bo bobehakaalo, le hoja bo bonala ha motho a tjheseha, qakehile kappa a tshaba. Hopula hore boitshwaro bohle ke karolo ya dipuisano.



Ha ho tshabo ya kotsi efe kapa efe mme hoo ho ka nna hwa hlahisa kotsi kapa tahlehelo ya bophelo lefo.



Tlhokahalo ya dikwetliso tsa tshidillo ya mmele hoka baka tjeheho ya boiphihlelo le boitsebelo, mme hoo ho kgina kgolo, ho tswale hose itekanele ntlheng tse ding.



Boiphihlelo ba ho ama, tatso, pono, kutlo le fofonelo ho ka ba hodimo kapa tlase ho feta tekanyo ya tlhaho.



Mokgwa o sa tlwaelehang wa ho kotjoma, ho akga matsoho kapa ho tsoka dintho feela, ke omeng wa mekgwa wa botho ba autism.



Ba kgotsofalla ho bapala ba nnotshi.



## AUTISM SPECTRUM DISORDERS (ASD)

Autism Spectrum Disorder (ASD) ke ntho e seng lefutso feela e etsang hore boko bo se hole, le ho sebetsa ka tshwanelo. Diteko disantse di tswelapele ho leka ho fumana hore na boemo bona bo bakwa kapa bo qala jwang. Feela ho fihlella ha jwale ha ho karabo e totebetseng. Empa feela se totobetseng ke hore ha se phoso ya motho. Ha ho etswe ke maikutlo a kelello kapa a ho hloka botsitso. Hase phoso ya kgodiso empe ke batswadi, mme bana ba ASD haba iketsise ho seo ba se etsang. Maitshwaro asa lokang a ka bakwa ke tikoloho mme ya eba pontsho yo ho se kgotsofalle mathata ao baleng ho ona.

Maemo ana a (ASD) a bonahala a ata lefatshe lohle hoo diphuputso di lekanyang hore ho bana ba 158 a le mong ho bona o nale bothata bona, haholo baneng ba dilemo tse 8. ASD e atile haholo ho bashemanyana ho feta banana tekanyetsong ya bone '4' lefatsheng lohle / kapa bophara.

Hopola hore ha ho dihlolong tsa letho ho ba le ngwana ya nang le ASD kapa ho se itekanele hofe kapa hofe.

Tiisetso ho batswadi: Ha ho phoso eo o e entseng. Ha se molato wa hao hore e be ngwana hao o hlaha a le autistick. NOTE TO PARENTS:

### Tlhalosetso: Ho na le mefuta e 3 ya ASD

#### 1. ASPERGER SYNDROME

ASD ha se kamehla e senyang tlhalefo ya motho / ngwana. Batho ba nang le ASD ba ka nna ba eba bohlale haholo kapa hanyane feela ba be le bokgoni ba puo e feteletseng. Bana he ke bao ho thweng ban a le Asperger Syndrome. Tekanyetso ya 25% ya batho ba ASD ba na le ASD.

#### 2. CLASSIC / KANNER AUTISM

Hae be ASD e kopantse le bothata kapa bothata ba ho ithuta / dithuto, bana he bona ba kena lenaneng la Classic kapa Kanner Autism. 75% ya bona ba sitwa ho ruteha kaha ba sa itekanela.

#### 3. SAVANT FORM OF AUTISM:

Hangata 5% ya batho ba ASD ba na le Savant ya autism. Bana he ba hlaloswa ka ho qolleha hore ba na le boiphihlelo bo hodimo-dimo hlakoreng le le leng feela, hammoho le ho se iphilele ho phahameng hlakoreng le leng. Mohlala, motho a ka kgona ho bapala sekotwana sa pina pianong ka mora hore a e utlwe hang feela, mme a sa rutwa ho bapala piano, empa a hloleha ho phetha mosebetsi wa kamehla.

### "KHUTLO-THARO TSA HO SA ITEKANELA"

Ho sa kgathalesehe hore na motho o fumaneha a ena le ASD ya mofuta ofe kapa ofe ho e boletswang ka hodimo, hopola hore ha a ile a lemoeha ka nako o tshwaeditswe ke kgutlo – tharo tsa ho sa itekaneleng. Hona he ho diehisa kgolo le puo le kgokahano le batho, kamano le ho ithulahanya.



---

## 1. PUO LE KGOKAHANO

---

Ho tseba ho bua le kutlwisiso ya puo e kaba e sa qaqeng, ya ba siyo kapa ya dieha.  
Ho se utlwisise ha ho buiwa le yena kapa eke ditholo.  
Ba sa utlwisise modumo wa lentswe, tadimano kapa puo ya sefahleho . ha motho a sena kapa a hlwenya  
Ho bona ntho tse siyo , ho nka brash kapa ho ntsha lesea ka metsing a le petlenya feela.  
Ha ba kgong ho qoqa le ho tshwarella moqoqo.  
Ba ka pheta-pheta mantswe, dipotso kapa polelo kgafetsa.  
Batho bana ba ASD ba ka nna ba bua hantle empa ba seke ba utlwisisa se buwang ho bona.  
Ho ka thwe ba manganga, ba rata kgang, ho hloko-fala kapa ba rata ho ipelaetsa, ho dumela ntho engwe le e  
ngwe le ha e se nnete.  
Baka kgaruma, ba bua hantle ka mokgwa wa tiisetso.  
Baka bonwa ba sa natse tse buang ho bona.  
Ba tsejwa ka botshepehi ka baka la ho phatloha feela ha ba bua kapa ba hloka tlhompho.

---

## 2. KAMANO LEBATHO

---

Batho banaleng ASD:

Ba bonala ba rata ho itshehla thajana ba sa kgathalle batho ba bang.  
Ho ba boima ho bona se batlwang ke motho e mong kapa ho tseba bohlokwa ba tlhompho.  
Ho itshwara ka tsela e sa ithlompeng kapa ho se kgothalle letho.  
A qobe ho tadimana le batho ha a kgathatsehile kapa a le tlasa kगतello ya maikutlo.  
Ha a battle kamano ya mmele.  
A rate ho ipapalla kapa a dule a le mong.  
Ho itshehla thajana ho ka kwahela bo ema notshi le ho se itekanele sedikadikweng sa bo ithabiso.  
Ba ka itshwara ka tsela e sa amoheleng ka baka la ho hloka kutlwisiso sedikadikweng sa boithabiso le  
puo.

---

## 3. MAITSHWARO LE MENAHANO

---

Ho bapala ka dibapadiswa ka mokgwa oo e seng ona.ba ka di hlwesetsa hodimo bakeng sa ho bapalla ka  
tsona.  
Ha ba natse ditlamorao tsa diketso tsa bona.  
Diphethoho tsa tikoloho, photoho tseleng e yang mabenkeleng, ho tjhentjha madulo a katlung hoo ka tliisa  
tetebalo ya maikutlo.  
Ba behe melao, ba hloko-fale haholo ha e fetoe le kgahleho nthong e itseng mme beba ba olwa kapa e  
rojwa.  
Ba bang ba be le kgahleho nthong e itseng, mme ba be ba e obamele.  
Ho be boima ho tadima kapa ho nahana ka pono ya motho e mong kapa tlhihiso.  
Ba bang ba ba le ditlwaelo tse seng tsona jwale ka ho kotjoma, modikwadikwane, ho twatlatsa menwana, ho  
ferehla dintho, ho firiletsa, ho suasua masela, kapa ho kolokisa dintho jwalo-jwalo.  
Ho kakatlela ntho letsatsi lohle, jwalo ka ho tshwara sekotwana sa ulu.  
Ho lla le ho itabanya hohle di ka etsahala ka lebaka la hore batho ba nang le yena ba se bone le ho  
utlwisisa.  
Thahasello ha di etsahala di kaba le moedi, jwalo ka ho rata feela di puzzles.



---

### O ka qaphela tse na tse latelang dintlha:

---

Ho fokola kapa ho hloka-hala ha kopano ya mahlo.  
Ho se tshabe letho / kotsi.  
Kamohelo ya dithuto e fokolang kapa ho se amohele tsela tsa ho rutwa.  
Ho se natshe lerata / medumo, kganya, fofonela, monko, ho ikwala ditsebe, mahlo, ho se rate ho thetswa.  
Ho bokolla kapa ho tseha ho se letho le qosang hoo.  
Ho itematsa ka ho ithulanya maboteng, ho ingwapa ho itoma.  
Ho robalaka feela ka nako tse sa tshwaneng.

---

### Hodimo / koketso Sensory Perception

---

Ho kopanya "khuhlo tharo ya ho sa itekanela", batho ba nang le ASD ba ka ba le HODIMO kapa BOTLASE BA KUTLO YA MMELE. Mabapi le maikutlo a ho thetsa, tatso, monko, pono le ho utlwa ho ka ba ho ngata kapa ho nnyane ho feta tlwaelo.

Hase batho bohle ba nang le ASD bang le maikutlo atshwanang. Motho ka mong o na le kutlo e hodimo-dimo ya monko le ya ho thetsa, hathe motho emong o na maikutlo e hodimo ya ho utlwa le ya pono.

Maikutlo a nako motho o nang le autism etsa gore e ba hokare ho na le **bohloko ba stimuli** bo etsang dipholo di be kare maitswaro a 'fapa-fapani'. Motho a ka farologanya le ho phela bo phelo bahau ko di marakeng kapa di tulong tsa maitiso mo hoo na le modumo o moholo, moo mabone a penya-penyang batho badula baya hodimo le tlasi hape ho na le menko e buhale jwalo.

**Nthla ena ebhlokwa ho ASD etshwanetsi ho ela hloko ha o batla ho hlalohanya mekgwa le maikutlo. Hopola hore ho l ponahantsa hwa ASD hofapana ha holo ho motho le motho.**

<b>HLAHOBO YA MOTHO ONANG LE DI PELAETSO TSA AUTISM SPECTRUM DISORDER</b>
---

Ha hona teko ya mmeleng e katlisang hore motho o ASD. E ka bonahala feela ka ho qaphela / lemoha ke sehlopha sa ditsebi ho kenyeletswa Ngaka, kapa ha tekolo e tebileng e lemohuwa ke motho ha feela e le ngaka e tsebisitsweng ka botlalo ka ditemoho tse bonweng ho motho wa ASD. Motho e be o tla hlophisa diteko tse mmalwa. Teko ya mafu a aparetseng lefatshe, tsona ho International classification of diseases 10<sup>th</sup> edition. ( ICD 10 world Health Organisation 1992) le Diagnostic le statical Manual, 4<sup>th</sup> edition ( DSM 1V, American Psychiatric Association, 1992)

Maemong a itseng le nakong e lekantsweng, motho o autistic a ke ke a bontshe matswao a autistic ka bo itshwaro. Ha matshwao a hlokolosi a sa bonwe ho ka nna ha etswa phoso temoho " diagnosis ".

Ponahalo ya botshwaro bo sa tlwaelehang ho totobala ha nako e ntse e tsamaya. Temoho e nepahetseng e ka etswa ka ho nka / fumanwa tlhahiso leseding mabapi le boitshwaro kgolong ya hae.

Re sisinya hore hang ha o belaela ASD, opotlakele ho ya bonana le ngaka e nang le tsebo e tebileng ka ASD kapa yona dieho kgolong ya keello.

<b>HLAHOBO YA AUTISM MASEENG (CHAT) (e hatsitswe ke MRC/SBC1995)</b>
--

Hlahlobo ya autism maseengi (CHAT) ke sesebediswa se hlabobang ho bona hore leseya le nale Autism Spectrum Disorders . ka ha ele pontsho ya diteko , CHAT e tla bontsha / fomo ka totobalo e tlare Ee / Chee ka nako e behilweng. ASD ha e tsebahale ha bonolo, ho batleha tekanyo e tebileng. CHAT ya na ya phatlalatswa ka 1992 ke Baron-Cohen, et.al.,. CHAT e nka nakonyana e se kae 5 – 10 metsotso ho e phetha. Ha ho hloka-hale thupello e



kgethehileng, mme e ka nna ya etswa ke mang le mang. CHAT e loketse ho sebedisetswa maseeng a dikgwedi tse 18.

Chat e nale dikarabo "Ee / Chee" tse 9, dipotso tse arajwang ke motswadi. Dipotso tsena ho tla totobatswa boitshwaro ba ngwana ho kenyeleswa le jo thabela ho papala, hore ho fopana le bana ba bang, horata ho kgathalla, ho bokotswa, ho supa ka monwana ha a kopahohong, hapa ho mo kgahla, ho papala roof, ho itotlonanya, le dipapadi tse satlwaelwang. CHAT e kenyeletsa le temoho tse hlanu mahareng a ngwana le mohlalobi wa hae, tse tla kgontshang hore ho fumanehe boitshwaro bo hlahellang reprotong ya motswadi.

### Ho paka

1. Ho bohlokwa ho lemoha bana ba ASD kapele. CHAT ke mokgwa o phahameng wa ho hlahloba bana ba 18 – 36 dikgwedi moo ho nang le kgonahalo ya dipontsho tsa Autism Spectrum Disorders.
2. Ha ho sebediswa hlahlobo CHAT ho bonahala hore Autism Spectrum Disorder e a balaetsa, ho hloka hlahlobo hore ba fumane diagnosis.
3. Ha ho sebediswa CHAT mme ho fumaneha hore ASD ha e bonahale hantle ho ntse ho hloka hlahlobo hore ngwana a hlokomelwe hore na habo se ka fumanehang seo e bang se bakile hore ho be le dipelaelo tsa ASD
4. Ho bohlokwa hore o hopole hore hase bona bohle mana ba nale ASD ba ka lemohwang ha bonolo le teng ka nako.
5. ka baka la hobane kotsi ya matshwayo ana e satshwane a fapane, ho bohlokwa hore hlahlobo e nne e etswe kgafetsa ha ngwana a ntse a thuthuwa mme pelaelo ya ASD e ntse e le teng.

CHAT – ho sebediswa ke GPs kapa bahlokomedi ba tsa bophelo nako eo ngwana ana leng di kgwedi di leng 18 antse aya ho hlahlobiwa.

### Section A: Dipotso ho motswadi

A na ngwana hao o thabela ho akgotswa kappa ho tsokwa ?	E	Che
A na ngwana hao o rata bana ba bang	E	Che
A na ngwana hao o rata ho hlwella mo di nthong jwalo ka di dipalamo ?	E	Che
A na ngwana hao o rata ho papala black-ma- patile ?	E	Che
Na ngwana ha o ya etse eka o etsa tee a sebedisa dibapadiswa kapa ho etsa hohong feela ?	E	Che



A na o ye a supe ka ona monwana wa bosupa ha a bontsha kgahleko ya hohong ?	E	Che
A na o ye a supe ka monwana wabosupa ha a kopa hohong ?	E	Che
Na a ka gona ho bapala ka koloinyane kapa bloko asa thulantshe kapa ho diaka dintho kgafetsa?	E	Che
Na o ye a tlise dinthonyana ho wena (motswadi) tseo a ratang ho o bontsha tsona ?	E	Che

**Section B:Ngaka kapa Mohlokomedi wa tsa maphelo:**

Nakong ya teko na ngwana o ne a kgona ho jamelana le wena?	E	Che
Hohela maikutlo a ngwana, e be o supa ntlheng e nngwe ya phaposi setshwanthong se setle ebe ore "hao bona! toy ya ne (lebitso la yona) mme o shebisise sefahleho sa hae, a na o tla tadima ho bona seo a se supiswang ? you are pointing at?	E	Che
Hohela maikutlo a ngwana, mo nehe sebadiswa sa kopi le kettele mme ore ana o ka nketsetsa kopi ya tee? Ana ngwana o tla etsa eka o qhatsa tee le ho enwa ?	E	Che
Bontsa ngwana hore na letsatsi le kae kapa a ho ntshupise letsatsi, A na o tla supa ka monwana ?	E	Che
A na ngwana a ka aha ka ditene? (ha a kgona ,) a ka etsa bloko( tse kae.....?)	E	Che

**DI KOPANO TSA DINYEWE – PHOLOSO YA KAELO YA BATSWADI E NGWETSWENG KE BATSWADI!**

Ha batswadi ba etela dikopano tse fanang ka tlaleho ya tseka hodimo, e kaba taba e boima / ebohloko. Mme ke tsena dintlhanyana tse mmalwa tse ka imollang boima le hore le utlwisisise;

**1. I tokisetse**

- Matsatsinyana a mmalwa pele hore o ye kopanong eo eba le pene le pampiri, e le hore o tla o nne o ngole lenane la dipotso tseo o ka ratang ho di botsa. Hangata re tlwaetse ho ipolokela dipotso mme ebe dia baleha ka baka la ho se itshepe le ho tshoha.
- Boloka direporto, tsa diteko le dilemo tseo tsona tsohle di nnileng tsa etswa, ka tlhahlamano ya matsatsi, mme o ye le tsona.





- Haho kgoneha, batswadi ka bobedi ba tlameha ho ya. Ebeng ha usa kgonehe, kopa, ho tsamaya le mong ka wena kapa motswale ho ya ho tshehetsa.

## 2. Tsatsing leo

- Nka bukana moo o tla ngolla teng ha ho ntse ho buuwa . aparra diaparo tse phuthulohileng mmeleng hore o tle o ikutlwe o le matla le sebete.
- Haeba le tlike ka bobedi ba lona, etsang hore le se dule le bapile. Dulang le shebane e le hore le tle le nne le thusane ka ho tadimana, ho kgothatsana le ho tsheetsana.
- Leka ka hohle jwale ka motswadi, ho mamela ka hloko se bolelwang ke ditsebi. Se tshabe ho botsa kapa hona ho kopa tlhalosetso ya mantswa a thata a bongaka . Haeba o tlike le lethathama la hao la dipotso, ngola dikarabo tse nepanang le potso eo.
- Ebang le le babedi kopanong ena, etsang bonnete ba hore le ngola dintlha kaofela ho etsa hore le be le rekorto e nepahetseng ya kopano eo.
- Haeba o ka haellwa ke nako ya ho botsa dipotso tsa hao kaofela, kopa letsatsi le lengwe ka pele, kapa siya lenane leo ngaka, mosuwe kapa “therapist” hore ba mpe ba o romelle dikarabo tsa tsona.
- Ha o tswa ka ngakeng, X-ray kapa kopanong efe kapa efe, nka di reporto mme o diboloke hammoho. Ebang hona ha ho kgonehe , kopa moo bona ba ngwetse teng. Reporto tsena di ka nna tsa batleha hamorao, ebang di sa fumaneha, ngwana a ka nna a foswa ke ntshetsopele ya hlahlobo.
- Hopola kamehla hore batho bana, dingaka, bathusi, bamona ho thusa wena le ngwana wa hao. Ba lehlakoreng la hao!

## 3 Ka mora kopano

Etsa hore o bale di pampiri tsa hao hantle hang ka mora kopano, ha kelello ya hao e sa le boemeng bo botle, hobane mohlomong ho na le nthla tse ding tseo o sa di ngolang ka phoso. Jwale he, ngola tsohle tseo o di utlwisitseng mme o di romele ho ngaka le bahlahlobi ho netefatsa seo ebang o se utlwisitsitse.

Hopola hore ha o wa pele. Batswadi ba bangata ba fitileng mono, kapa o boiphihlelong bo itseng.

Etsa hore o ikopanye le Setshaba sa batho ba autism South Africa (Autism South Africa) kaha ke bona ba ka o thusang ka tshedimusetso le tshebetso. Hape ka ho kopanya le batswadi ba bang, dikolo, mekgatlo le batho ba boiphihlelo tulong ya heno.

Leha ekaba o ka swaba kapa wa ba dihlolong, bohlokwa ke hore o buisane le batswadi ba bang ba nang le bana ba autistic.le tla fapanyetsana dithlahiso le maele, la ba la theha setswalle lona esita le bana ba lona.

## DIKELETSO TSA MAPHELO A LETSATSI

Dinnete tse na di fumanwe ko "Autistic Spectrum Disorders: Understanding The Diagnosis and Getting Help" by Mitzi Waltz, copyright 2002 by O'Reilly & Associates, Inc. tumello ya ho hatisa le ho aba ditlhaliso tse na e fumanwe ha feela e kenyeditswe. Mohlodi ona o hlahiseditswe ho ruta e seng ho sebedisetswa ke ba bophelo [www.patientcentres.com](http://www.patientcentres.com) (mantswe a mang a fetotswe hanyane hore a nyalane le bophelo ba MO AFRIKA mme ho bile ho ekeditswe ka a mang).

### Kuto ya moriri



Ha o ka lemoha hore na ebe keng e kgentshang ngwana hao ha a kutwa moriri, leka ho ditlosa ditho tseo. Ha o ka etsa sena o tla bona ha bothata bo keke ba eba teng le ho mokuti wa moriri. Mathata le ditharollo di kenyetsa:

**Monko omatla ko salon:** Batla mokuti moriri wa kgale ya sa sebediseng dinyanyatsi tse nkgang hoholo. Dia fumaneha dihlahiswa tse sa nkgisweng. Di rekwe le ho iswa ke wena ho mokuti, qoba ho etsa nako leletsatsi moo ho tla ba ho se motho ya eleng ho etsa perm kapa daya moriri kaha dihlahiswa tseo dina le monko o bohale. Leka ho buka hore o be wa ho qala kapa wa ho qetela.

**Kutlo ya ditsebe le le rata le yetswa ke clipper kapa sikere.** Batho ba bang ba ka mamella lerata ha babang ba sitwa . O ka bawa nahana ho nka tse theba di tsebe ho thibela lerata le leholo. Mokuti moriri akampa a ba le head phones haeba di ka kgona ho etsa hore ngwana a tsitse. Kapa o ka mpa wa re ngwana a be le moriri o molele haeba ho o hlatswa le ho o koma e se bothata kaha hona ho tla fokotsa ketelo ho mokuti moriri!

**Maikutlo a mmele ketso kakaretso.** Brasha moriri wa ngwana kgafetsa ka borashe bo bonolo e le hore a tlwaele ha o tlatsuwa le ho brashuwa. O ka sika ngwana ha a kutwa. Tharollo e nngwe ke hore o ka batla motho ya tsebang ho kuta ho tlatla mokutela lapeng haeba a sa batle ho nna a eya ko mokuti moriri. Qaphela hore le be le se tlang ho kwahela molala hore moriri o se ke wa ama mmele esita le diaparokaha hona ho ka nna kwa hloko fatsa ngwana.

**Maikutlo a ho dimo-dimo.** Ha ho na le phoso ka setulo sa mokuti moriri eba 'hairstyle' e ka senyeha. Ke ka baka lena batswadi ba bang ba yang ba kute bana ha ba robetse. Sekere ha se etse lerata le tshwanang le clipper. Brashe le kama di be haufinyane, mme o sebetse butle-butle.

### pomo ya manala a maoto le a matsoho



Mohlomong e ka boi feela ba ho kutwa, ho se rate o haswa sethonyana sa hao kapa modumo wa clipara, empa bana ba bongata ba ASD ba hloile ho kutwa manala a maoto le menwana. Sebedisa sikuti manala sesiholo kaha di sebetse hantle ho feta tse nnyane. O na ke mosebetsi o ka o etsa a sa robetse .

### ho hlapa



Ha ngwana ya nang le ASD a sa rate ho tola, etsa makweba ka bubble-bath, sesepa se mebala sa ho hlapa.

Eba bothata hore o etse hore ngwana kapa motho e moholo wa ASD a itlhatswe hantle kaha ba kgodiswa ke ho bona ditshila ka mahlo. Motho enwa wa ASD a ka hlatswa ho tlosa seretse motsohong le maotong, empa a seke a utlwisisa ho hlatswa le tlatlo le mahwafi jwalo, ka ha a sa bone ditshila ka mohlong kahoo haho lebaka la ho itlhatswa ka ha a sa bone.

Bana ba bang ba tshabang kapa ho se rate 'bath tub' ba ka thabela ho sesa. Kgothaletsa ngwana ho tlwaela metsi ka ho re a ke a mathe jwanong ha ho nweketswa a tenne marikgwana a makgutswhanyane ho bapala letangwaneng le ho hasana ka metsi ho ka thusa ho fedisa tshabo ya ho ba metsi.

## Kwetlisetswa tshebediso ya ntlwana



### Ke tla tseba jwang ha ngwana a se a lokelwa ke kwetliswa ho sebedisa ntlwana?

Bana ba ASD baa dieha ho kwetlisetswa tshebediso ya ntlwana. Esita le yena ngwana ya nang le bokgoni a ka fumana bothata ba ikutlwa hore o hloka ho ithusa. Kgolo ya kelello e ka nna ya etsa hore a se be boemong ba ho rutwa ka ntlwana. Tlhahiso tseding di re o emele hore ngwana a be le lemo tse nne a sa ithotele le 4 1/2 ya dijara a sa itshenye.

Letshwayo la pele le bontshang hore ngwana jwale a ka retwa ntlwana ke ha a ikutlwa hore o tshwarehile. Sena se bontsha ka ho fetsha boitshwarong, ka ho se tsitse le ho itshwaratshwara. Bana ba bang ba ka ba ba ikutlwa ha ba ba le metsi kapa ba itshentsa mme ba bolelle motswadi/mohlakomedi. Hore o tsebe ha ngwana jwale a lokelwa ke ho rutwa ho ya ntlwaneng, o tla bona ka ho dula a omme hora kapa tse pedi pakeng tsa nako ya ho robala, ha ho se jwalo, ngwana ha a eso lokelwe ke ho rutwa ho sebedisa ntlwana kaha ha a na boiphihlelo.

Ha o se o nahana ka ntlwana, hlokomela hore ngwana o tseba phapang mahareng a ntlwana le ntlu ya ho hlapela. E re pele o hlophisa tswelopele ena, ha o tshenjha leleiri e ba ka ntlung ya ho hlapela – hona ho tla ruta ngwana hore ka moo ke moo ho ithwekisetwang ka teng. Ha o batla ho mo ruta pitsana le teng haebe ka ntlung ya ho hlapela.

### Ho qhaphela hore ngwana o ya nako e fing ko ntlwaneng

Qhaphela hore na ngwana matsatsinyana kapa beke o rota kapa o ithoma neng( ka mora nako e kae). Ke ntho e tlwaelehileng hore ngwana a be le pheta pheto e jwalo, haebe o fepuwa ka nako e tsepameng dijo kapa dino. Sena ha se ka tsebahalo, ho ba bonolo ho tseba nako ya ho isa ngwana ntlwaneng kapa pitsaneng. Mme hona e tla ba kgothaletso ho sebediseng ntlwana.

### Morero wa tshebediso ya ntlwana

Ha o rera kwetliso ena, etsa hore o eketse dino le dijo hore ngwana a tle a batle ho ithusa. Hang ha o se o lemohile dinako tseo a ithusang ka tsona ka letsatsi ho qala kwetliso ho tlaba bobebe. Sepheo ke ho isa ngwana ntlwaneng pele ho nako eo ba etlwaetseng jwalo ka haeba o kolobisa leleire ka 9.00am, 11.15am le 1.00pm jwalo-jwalo, mo ise ntlwaneng kapa pitsaneng metsotso e 5 kapa 10 pele. Mo kgothaletse ho dula moo ho fihlella sepheo. Hape ho kaba molemo ho mofa seno 10 – 15 metsotso pele o mo isa ntlwaneng, hona he ho tla eketsa ho rota kapa ho ithoma.

Ntlu ya ho hlapela/ntlwana e be tulo e kgahlang ho ngwana ya ASD. ha o fa ngwana ntlwana e nngwe ha a ntse a dutse



hodima ntlwana ho ka thusa hore a qaphele seo a se etsang ka bolokolohi, jwalo ka o ka mofa ntho ya ho bapala kapa buka eo a e ratang ho bapala. Ekaba supa nako kapa 'egg timer' di ka thusa ho lemoha hore e se e le nako e telele a dutse moo.

Ho putswa ho bohlokwa. Ho ho wena jwaleka motswadi ho tseba hore na ke eng se ka thabisang ngwana wa hao. Ho bana ba bang e kaba pompong, ho babang ekaba ho bapala metsotso e mehlano ka metsi sinking kapa sejaneng. Haeba e kgona ho dula nako e kgotsofatsang, moputso wa sena o tla eketsa boitshepo le tsebedisano-mmoho. Ho ntse ho le bohlokwa ho putsa ngwana ka moraho ithoma kapa ho rota. Hang ha tlwaelo ya ntlwana e se e filhletswe ho molemo le ho putsa ho fokotswe butle – butle e seng hang – hang kaha hona ho ka tswala kgohlano, hosebedisa ditshwantsho tse bontshang ketsahalo ya ntlwaneng ho ka nna ha eketsa kattleho ya tswelopile. Hona ho ka eketsa kattleho ya hoya ntlwaneng. Hona ho ka etsuwa le ho bana ba itekanetseng.

*(Enkilwe ho The National Autistic Society – UK [www.nas.org.uk](http://www.nas.org.uk))*



O etsang ka ngwana ya hlobolang diaparo ha a fumana monyetla. Pele, leka ho fumana lebaka. Lebaka le tlwaelehileng ke ho ama / thesa kaha bana ba bang ha ba rate ho amana le ntho tse kang lesela, wool, labels, mameno jwalo-jwalo.

Ke phephetso ho bona hore ngwana a dule a ntse a tenne nako e telele. Ho na le boikgethelo jwale ka ho sebedisa malapi a bono, kgaola di-lable o hlanola seaparo hore lemeeno le se hohle letlalo. Bana basakgoneng ho mamella mabanta ba ka sebedisa marikgwe a makgutswanyane jwalo ka di track suits kapa a nne le lastic mo letheke.

Ho bana ba aparang maleiri, ka mohlomong lona le leire ke kgathatso. A lekole hore na ha a bake lekgopho. Etsa diteko ka malapi a fapaneng a maleire. Leka a thaole, masela kapa maleire a lahlewang. Kapa o leke a maholwanyane ka ha mohlomong rekere ya thekeng le diropeng di ka baka mathata. Marikgwe a di tracksuit a ka loka ka hodimo ha leleire.

Batho ba bangata ba bothata ba ho tswa diso ba rata malapi a bonolo, jwale ka jeresi ya kgareng kapa 'terrycloth' ka tlasa lesela le hwashang jwale ka denim. Ho kaba molemo ha o ka hlatswa seaparo makgethonyana pele ngwana a seapara hobane ho tlabo ho tlohile ho hwasho le monko wabotjha.

Ha ngwana a se a hana ho tena diaparo tse itseng, etsa bonnete ba hore o tjhentjha senolofatsi. Ngwana a ka nna a kgesa lephoka le itseng kapa a ba le diso ke sesepa kapa sona sesepa sa ho thapisa diaparo.

Tlosa masela a sopetsang ka hara' seaparo, ebang ho batleha 'lebitso', o seke wa di rokella ka hara molala, o mpe o di rokelle lemong moo letlalo la hae le ke keng la e hohla.

Tharollo e nngwe e ka bang ya o bolokela tjelete ke hore o reke diaparo tsa kgale kaha di tlabo dise di le bonolo, di ka loka ho nale tse ntsha. Hape le tsona di tshwanelwa ho hlatsua ho ntsha lephoka lefe kapa lefe le ka nngang la etsa mathata.

## ho kgabisa ho autism



Ha o ilo reka thepa ya ka tlung e ntjha, qaphela bothata ba tse hlwekiswang ha bonolo. O ka nna wa rata ho sebedisa sticky – back velcro kapa prestick ho mamaretsa dikgabiswa di shelfong. Hlokomela ho beha dintho tsa bohlokwa moo di sa fihleheleng.

Mealo le dintho tseo ngwana a ka kgonang ho di palama kapa ho thatika ka tsona di ke ke tsa lokela ngwana ya ASD, haholo jwang hobane ha ba tshabe kotsi, hoba maikutlwisiso a fokola.

Di shelofu di debediswa jwaleka leri, ka hoo di tlameha ho mamaretswa kathata leboteng kapa di hle di ntshuwe.

Bana ba bang ba kgahlwa ke ho sututsa thepa le ho sebedisa dikotwana tsa patsi ho hlwella nthong tseo ba sa tshwanelang ho di atamela. Tharollo ke ho :

Ntsha mabidinyana kapa plastiki hore thepa e seke ya theela.

Reka thepa ya ka tlung e boima.

Ho bloka hore thepa ya ntlung e se sisinyehe ha bonolo, ke ho e parraka ka tlase ha di bloko tsa concrete di patehile ditulo le sofa.

Ho mmamaretsa thepa leboteng kapa faatshe e ka nna ya eba tharollo.

Ebang o batla ho ba le phaposi e nngwe e kgabane, o ka e ntlela kapa wa e lebelo ka nako tsohle. Ba kileng ba leka hore ba lebele phaposi e sa ntlelwang ba ka hlapanyetsa hore hoo ha ho kgonahale.

## dintho tse ka bang kotsi ho baneng



Batswadi ba bana ba kgasang le masea ba phela ka ho suthisa dintho tse ka bang kotsi, mme he le bona batswadi ba bana ba ASD ba tswella pele jwalo ka dilemo-lemo.

Dintho tse ka bang kots di kenyeletsa:

**Digalase le difestere.** Bana ba bang ba kgahlwa ke ho thuwa dikgalase, mona he ho hlokeha hore ho be le sesireletsi tsa difestere, kapa ho le hoja ho le theko e boima. Ho kenya difestere le ditshwantsho ka galase ya plastiki e kaba molemo o moholo.

**Festere ya blind cords.** Hona ho kaba kotsi ha ngwana a ka kenya hloho ka hare lupu. Molemo ke o kgaole hore thapo e be kgutshwanyane, e se fihlillehe.

Ako tsamaye le ngwana ka hare ntlo ho bona tseo di ka mokgahlang. Hang ha o di lemoha di suthise hang-hang pele a di elellwa, o tlabe o e ntse hantle. Tse ding ke tsena tseo o lokelang ho di qaphela:

**Dintho tsa motlakasi tse mopepeneng.** Reka ntho ya ho kobetsa plug o difumana ko mabenkeleng a hardware.

**Dithapo tse telele tsa motlakasi tse bohleleng.** Dithapo tse sa kwahelwang di ka kwahelwa ka insulation tape



kapa di kwalwe hantle. Di thapo tse telele di ka tlohelwa ho sebediswa ka ho eketsa tsa lebota , ho seng jwalo ha di be leboteng fela.

**Fen ya motlakasi.** Fen ya mabokisi e bolohehile le hoja menwananyana e menyenyane e ka nna ya suhla le di pakeng. Nahana ka ho hong ho seng kotsi. O ka nna wa sebedisa fen tsamarulelong ho ena le tse emeng.

**Mollo wa sitofo.** Di tshope tsa ho thebala di tlosa kamano le mollo, lelakabe kapa mashala a hlenneng, empa he letsona di lotsi ha o ka di thetsa di sa tjhesa di ka ho tjhesa. Batswadi ba bang ba ye ba tlose di- konopo ditofong e be ba beha sethabeletsi ka pele ho si tofo. Eketsa ka ho hlephisa valve ya gase ka mora setofo kapa ho ntsha plug ha ho sa beswa. Eketsa dinotlolo tsa menyako wa phapusing ya ho pheha mme o di pate.

**Matches, digatsi , le dintho tse bollo.** Di notlelle mme o hlokomele baeti ba bohlaswa ba siyang ntho tsena feela tafoleng.

**Dihlwefatsi, pente, solvents, le di chemicals tse ding.** Ho tlameha hore ho be le monyako o notleletswing wa raka, hore bana ba sefihlele letho la tsena. Ba bang ba bana ba ASD basenyehile boko ka ho hema ntho tse kang gasoline, glue kapa solvents.

**Meriane, hokapanya melemo ya setho le di aha mele.** Beha hole moriana wa mofuta ofe kapa ofe. Eba le raka tse ding tse notlelwang ka ntlung ya ho hlapela. Le teng ho boloka meriana ka ntlung ya ho hlapela ha ha loka ka baka la mongobo. O mpe o be le raka ka phaposing e nngwe kapa lebokose le notlelwang, nne lena le ka fumanwa moo ho rekwang thepa ya office. Ho bebofatsa maemo o ka boloka moriana wa beke le di aha mele ka lebokoseng la plastiki, e be o e beha bakeng se bolokehileng o se leke wa tlohela meriana e hlafunwang le di aha mele moo di ka fihlillehang.

**Di kwae/motsoko.** Wena o ka hopola hore empe ka honong ha o e hlafuna, empa bana ba bang be eja. Kwae e kotsi ha e jewa. Beha hole le bana motsoko, snuff, cigars, kwae ehlafunwang le sekotlolo sa mashala a motsoko se tletseng.

**Bojwala.** Ho kotsi haholo hotswaka bojwala le moriana o sebediswang ke batho ba ASD. Haeba o le motho ya ratang ho ba le mefuta-futa ya majwala, etsa bonnete ba hore o na le raka e notlelwang, kapa o be le sehatsatsi ka garajing se notlelwang.

**Dithipa.** Thipa tse bohale ke tsona tse sebediswang malapeng, empa di kotsi haholo. Leka hore o mpe o etse matsapa a ho notlella drawer ya tsona. Hlokomela hore ho sebe le dithipa tse bohale le disebediswa tse ding tse bohale ka hara sinki, hodima countara ka paphusing ya ho phehela kapa ka hara motshini wa di kotlolo.

## Tshireletseho



Bana ba bang ba ASD ba ba le bokgoni ba ho tswa ka hare phaposi tsa bona, malapeng le diratswaneng. Neo ena le kelellonyana ya ho setshabe kopi e ka qetella e hlahisitse kotsi.

Boipaballo boo ba tswadi ba lekileng ho bo etsa, bo fihlelwa ka katleho, ke bona:

Ho Kenya di locks kapa doorknobs tse bulelwang ka ntle ho kamore ya horobaba ho ka thusa polokehong ya phaposi bosiu. Feela he ho ya ntlwaneng e tlabo bothata ha ngwana a notleletswe. Mona he ho ka hlokahala buzzer kapa intercom hore lemosa batswadi ka tlhokeho eo ( athehe, le pitsana e ka phetha mosebetsi) o seke wa leka wa siya heater ho se motho ya hlokolosi.

Latch-style locks, hook-and-eye hardware, kapa chain-locks di ka kenngwa hodima mamati, di ka etsa hore ho sebe



bonolo ho fihlela phaposi tse ding, kapa hona ho etsa hore a be ka phaposing eo a leng ho yona. Mme ena e ka hodiswa hangwana le yena a ntse a hola, a eba le matla a ho qobella lemati, kapa ho lemoha hore a eme hodima setulo ho fihlela 'latch.

Monyako wa tshireletso o notlelwang habedi kapa hararo ka thetsetsa takatso ya ho baleha lapeng. Boloka / pata dinotlolo, empa moo ba bang ba lelapa ba tsebang e sere mohlomong hadi batleha o le siyo, e ba bothata. Difestere di ka kokotlwa kaho tlamekwa ka thata empa re ntse re lemoha kotsi e ka bakwang ke mollo.

Ho ka nna ha kenngwa di – bars difestereng kapa alarm tse tla o tsebisa ebang monyako kapa festere e butswa. Le moo ho tla tswa feela hore ngwana eo o matjato ho leko kae hore o ka mo tshwara a eso mathele seterateng kapa letamo jwalo. Athe le terata e telele, etileng e ka ba tshireletso e hlokehang.

Sepetja ka sefaha di ka etswa, teng hwa ngolwa address fowuni ya motswadi kapa mohlokamedi ea setla rwala ka nako tsohle. Tse kangolwang moo ke tsena:

Ke na le Autism  
Ha ke kgone ho bua  
He ke utlwisise mantswa  
Ha ke na tshabo ya kotsi  
Ka kopo ikopanye le .....

**BATHO BALEFATSE BANALENG MAIKUTLO A IKGETHILENG . enkilwe ho National Autistic Society (UK)**  
**Webpage (www.nas.org.uk ) ba tlisetsa batho ba SA .**

### Matseno

Ho sebetsa le ho nka karolo lefatsheng re tlameha ho sebedisa maikutlo a rona. Tse tla o thusa ho utlwisisa tikoloho ya hao le ho ananela maikutlo, dibapala karolo ya bohlokwa ho nkeng qeto maemong a ikgethileng. Inahanele feela hore ebeng e le nngwe, kapa kaofela ha tsona di le hlwahlwa kapa di le siyo ho hang o be o le jwang. Mme ana maemo a bitswa "Sensory Integration Dysfunction" mme e fumanwa ho bongata ba batho ba ASD.

Ketsahalo ya ka mehla (eo rona ba bang re sa e natseng) ho batho ba ASD e ba bohloko ebile ya kgopisa. **Boitshwara ba motho ya ASD eba tswalo ya ketsahalo ya maikutlo a tlwayelo .** hoa utlwahala he hore ke ka baka lang ha ba iketsetsa tsa bona, kapa ba na le mahlahahlaha a kang ho itsututla, thenthetsa, kaha hona ho ba etsa hore ba iphilele ba le faatsheng la bona ba nnotshi.

Maikutlo a na le 6 senses mme di wela mekgeng e mmedi; hyper (high)(hodimo) le hypo (low)(botlase) sensitivity. Bohlokwa ke hore bothata bona bo ka ba ho batho ba bang ba ASD.

### Maikutlo abothata

#### 1. Balance (vestibular) system

Ho batho ba ASD, mathata/diphapang e kaba :

Hypo (Low)(botlase) ho lakatsa ho kotjoma, ho dikoloha le ho ikakgotsa.  
(High)(hodimo) bothata ba ho bapala jwaleka hosebe tsamaiso ya dintho tsa mmele.

Hyper

### Dinthla tse thusang



Hypo (Low)( bottlase) kgothaletso di bapading tse kang ho itsetsepela, ho kotjomisa pere, ho itsukutla le ho bapala see-saws, ho potapota.

Hyper (High)(hodimo) fokotsa dipapadi hore di be bohato bo bokgutshwane, sebedisa meedi e kang ho fihla kapele palong ya tlholo ka bontsha bokgoni.

## 2. Boitikanelo ba mebele (proprioception) system

Ho motho ka mong ho kgahlana le mathata/diphapano tse:

Hypo (Low)(bottlase) Ha a eme pela motho e mong mme a ipetetsa ho yena ho ba a sa utlwisise hore ho be le sebaka pakeng tsa bona nne a qetelle a thesetse motho ntle le maikemisetso.

Hyper (High) (hodimo) bothata ba hosebedisa matsoho, jwalo ka ho henahena dinthwana tse ding, dikonopo, ho tlama dieta kapa ho reteletsa mmele ohle ho tadimo ho hong .

### Dinthla tse thusang

Hypo (Low)(bottlase) ho tjhentjha maemo a thepa ka tlung ho etsa hore ho tsamayehe ha bonolo le ho manamisa tape flurung ho bontsha meedi.

Hyper (High)(hodimo) kgothaletsa ho tlama le ho hlahlela kgareng lesobaneng.

### Monko (olfactory) system

Hypo (Low)(bottlase)batho ba bang ha bana maikutlo a monkgo kapa 'hofofonela' mme ba sitwa ho utlwa le monko o bohale kapa ba ka ba nyeka ntho hore ba e utlwe kaha ha kgone ho utlwa monko.

Hyper (High)(hodimo) monko o kaba bohale, ya eba lephoka le bohale le kang la matlwana kapa ho se rate menko ya di nolofatse tse kang monate , shampoo jwalo jwalo.

### Dinthla tse thusang

Hypo (Low)(bottlase)sebedisa dihlahiswa tse nkgang hamonate e le ho kgelosa ngwana ho menkgo e bohale e mebe e kang ya mantle.

Hyper (High)(hodimo) sebedisa ditlolo tse senang monkgo kapa shampoo, se sebedise perfume. Etsa hore tikoloho e hloke lephoka.

### Hobona (visual) system

Hypo (Low)(bottlase) A ka bona dintho hantle, a timellwa ke mela. Ho ba bang baka itshetleha ponong ya bona 'peripheral vision' hobane e le hore central vision e le rootho, mme ho sa bonahale hantle. Ho kaba le bothata ba ho akgela kapa ho kaba le bothotonyana.

Hyper (High) (hodimo) Pono e ka sitiseha mme yaka dintho le lesedi dia tlola-tlola. Mehopolo e farasang ka baka la mehlodi e mengata ya diketsahalo.

Tadimana le nthwana tse kang ( lehlojane) ho a kgahleha ha a tadima.





### **Dinthla tse thusang**

Hypo (Low)(botlase) Sebedisa tshupetso ho hlahisa polelo.

Hyper (High) (hodimo) fokotsa kganya ya fluorescent ka ho kenya di globe tsa me bala hape omofe diborele tsa letsatsi, etsa pleke ya go sebetisa ka hara phaposi: sebedisa desk kapa di garadeni ho a hlola maharing ho tlo gonega ho bloka dintho tse bonahalang tse tla mositisa ho bona.

### **Ho utlwa (auditory) system**

Hypo (Low)(botlase) Modumo o ka utlwala ka tsebe e lengwe, tsebe enngwe e ka utlwa ha nnyane kapa e se ke ya utlwa hang-hang. Motho a ka se utlwi modumo o e tseng e mpa a thabele tulo tse tletseng lerata, le phaposi ya ho phehela le ho batana ha menyako le dintho tse kgohlalang.

Hyper (High)(hodimo) Boholo ba modumo le lerata le kopaneng, e bile le sa utlwaleng hantle. Le ka mokgoreletsa le hona ho motena, le bake kgautso e itseng ya modumo. Bothata ba tsotello, kapa ho otlelwa tlase eo e etsang hore baserati auditory stimuli, jwale ka ho utlwa poisano pakeng sa se baka se se telle kapa se se sekhutswane.

Ho utlwa ho sa lekaneng ho kaba le di tlokotsi ho poisano hape le ho sa leka-lekani ha o ema.

### **Dinthla tse thusang**

Hypo (Low)( botlase) sebedisa dintho tse bonahalang ho thusa tsedimosetsong.

Hyper (High)(hodimo) kwala menyako le di festere ho fokotsa modumo o kontle. Moloketse hoya tulong tse le rata kapa tulo tse kopa-kopaneng o mofe di theba di tsebe kapa walkman.

### **Kutlo (tactile) system**

Hypo (Low) (botlase) hokakallela motho ka matla, ho utlwa lehlaba bakeng sa mohote/lehlaba. A ka itematsa le ho thabela ho ipelesa ka ntho tse boima.

Hyper (High) (hodimo) Ho angwa ho ka mo utlwisa bohloko le ho mokulunela mme baqetelle ba ikgutse ho amana le batho ho ka nngang ha amana le setswalle le batho ba bang. Ho se batle letho matsohong kapa maotong, bothata ha a hameha ho brasha le ho hletswa moriri, mme a be le mohlobo o itseng oo a o ratang wa diaparao ka texture.

### **Dinthla tse thusang**

Hypo (Low)(botlase) dikobo e betse boima / dikgetse tsa go robala.

Hyper (High)(hodimo) Hlokomedisa motho haele hore o tla mo ama, mo hlahe ka pele. Hopola hore ho mo haka ho ka mo utlwisa bohloko, bakeng sa ho mothusa hlahisa mefuta ya textures butle-butle, eba le lebokose la masela. Tlohela motho enwa hore apethe seo a neng a se etsa, mo lese hore a iketsetse ka boena, se kang ho hlatswa le ho brasha moriri.

### **Tatso (gustatory) system**

Hypo (Low) ( botlase) O rata dijo tse tshetsweng dinoko, oja tho enngwe le enngwe, ekaba mobu, jwang, malapi.



Hyper (High) (hodimo) dijo tse nokuweng di ba bohale ho yena mme di ho hlole ho dija, le mofuta o mong wa malapi ho mo tshwara hampe, bana ba bang ba ka ja dijo tse boreledi feela tse kang ditapole tse kgotlilweng kapa ice cream.

**Tswelopele** - kutlwisiso e batsi ya motho ka mong e tla ofa monyetla wa ho bathusa hore bathuthuwe ka boiketlo.

ditlhlhahiso tse latelang le maemo di ka o thusa ho theha tikoloho e lokelang motho ka mong ho qoba taba ya ho maikutlo a hae.

**Temoha** - Ho lemoha hore ho hloka boitshepo ke hona ho tswalang mathata, lekola tikoloho hantle.

**Itukisetsa** – ka mehla lemosa motho hore maemo ao le yang ho ona a jwang, jwalo ka ho tshededisano ya vacuum cleaners, dintho tsa motlakase, tulo etleseng e modumo o phahemeng haholo.

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

- **Ho kgetha dijo** – Ho se rate ho latswa dijo, mohlomong e le hore ha ho bonolo ho utlwa dijo ka molomong – wa hae, jwalo ka 'flannel' brashi ba meno, dijo, hlahisa karolwana fetola boleng ba dijo, kgothaletsa dipapadi tse amanang le molemo jwaleka ho letsa molodi, bubble wands, ho penta ka straw.
- **Ho hlafuna ntho enngwe le enngwe**, ho kenyeletsa le diaparo le dintho o fumana e le ketso e thapohang mmele, o natefela ke ho hlohla dintho – latex free tubes, mahlakane jwalo-jwaHo neta - a ka kgahlwa ke boleng boo a bo tshwereng kapa a sisimoloha ha a utlwa lephoka – leka ho hlahisa ho batlang ho tshwana le hona e leng jelly, cornflour le metsi.ay
- **Ho hana ho apara mofuta o itseng wa diaparo-** ho rata boleng bo itseng kapa kgohlano letlalong, fetolela diaparo e le hore ho sebe le lemene leka mohohlang. Hasa 'tags' le di 'labels', ha ba tlohelwe hore ba tene diaparo tseo ba le kgotso ka tsona.
- **Bothata ba ho kgaleha** - ke ho sitwa ho kwala mailutlo a kutlo kapa a pono – sebedisa dikgaretene tse lejifi tlhela ngwana ho mamela mmimo , mme ho tlosa lerata, sebedisa kobo tse boima.
- **Bothata ba ho mamela ka phapuseng** – ho ba lentho tse ngata tse hapang maikutlo. Lerata ( hobua, tshepe, ditulo di kgotlwa feela faatshe) ntho tse ngata le phephetsang kutlwisiso ( batho, ditshwantsho leboteng) a iphumana a kakatletse pensele ka letsoho. Ha di be thoko le monyako le festere, sebedisa furniture ho etsa sebaka se sena ho hlotjhwana, kapa he, kekgutlwana sa ho sebeletsa, leha ho etsa hore pensele e tshwarehe ha monate.

**HO HLALOHANYA HO RATA HO FITELETSING, MOKGWA WA TSELA LE PHETA-PHETO YA MAITSHWARO**  
Enkilwe ho **National Autistic Society (UK) Webpage ([www.nas.org.uk](http://www.nas.org.uk)) ho tswakanye hanyane ho kopanya ma SA .**

Ho rata haholo, boitshwaro bo iphetaphetang le tlwaelo ke matshwao Autism Spectrum Disorders. Mme matswao ana a fapana ho ya ka motho ho motho.

**Ho hlalohanya ho rata ho fiteletsing, mokgwa wa tsela le pheta-pheto ya maitshwaro**

Tsena di kenyeletsa ho opa diatla ho twatlatsa menwana, ho kotjoma, ho tloaka ho itsoka ho thulanya le dintho le ho tsamaisa mmele ka tsela e sa nepahalang. Ba ka kenyeletsa le ho ranthanya dintho jwaleka ho ( sothaka mabidi a koloyi ya ho papala) ho sebedisa sebakadiswa se le seng kgafetsa, jwaleka ho thunya ka rekere kapa ho sothaka kgwele, kapa ho pheta-pheta papadi e le nngwe – (ho nkga, ho thetsa le ho mamela medumo e fapa fapaneng). (Howlin, 1998).



Mokgwa le mosebetsi wa boitshwaro bona ba pheta-pheta e fapana ho ya ka batho – mme mabaka a mang ke ana a sisintsweng:

- Ho iponakatsa jwaleka ( ho itsukutla e ka ba tsela ya ho leka ho ikgodisa hore a kaba le matla a ho tsoka diatla / diphaka, ho lisa menwana e le ho imatlafatsa).
- Tikoloho ho mamela modumo o phahameng ho ka kgutlisa boitshepo le ho ikutlwisisa.
- Mogwa wa ho phe-pheta ketsahalo ke tsela ya ho kwala le ho thiba ho se itshepe.
- Sesosa sa boithabiso le ho iteka matla.

### Ho rata ho feteletsing

Ho rata ho fetsetsa ho ka bonahala nthong tse ngata ha hontse ho buuwa ka tsona tse kang di phofoolo jwalo ka di dinosaurs, computers, di tereni, ditaba tsa boholo-holo, dinomoro tsa makoloi, nako ya bese kapa terene, nomore ya code tsa poso, mabone a tsela, dinomoro, shapes, kapa diitho tsa mmele tse kang maoto kapa setswe.

Ba bang ba ka rata ho itseng bophelo bohle ba bona; ha ba bang a ka rata ho hong ka mora nako e itseng. Ho rata ho feteletsing e kaba le kgahlamelo ya hore hobe le seo o sa serateng dipapading e be o sitwa ho nka karolo.

Omong mokgwa / tlwaelo ya ASD ke wa ho ikamana haholo nthong enngwe. Tsena ekaba di palo kapa di koloi tsa se jwale-jwale , ditshwantho tse bopilweng tsa maiketsetso kapa ntho tse sa tlwaelehang ho bapadisa ka tsona e le sekwaelo sa botlolo ya le bese ,majwe, dieta kapa sikwaelo sa bate jwalo.

Ho ka nna ha ebe le mabaka a mangata a susumetsang motho wa ASD ho ba le lerato le tebileng. Ana ke amang a ona :

- Thuto kapa ntho e itseng e ka nna ya fana ka tsela kapa maikutlo a itseng a bonwang ke motho wa autistic spectrum disorder feela, mme hoo mohothuse ho emelana le diphetoho le dikgametso tsa letsatsi ka leng.
- Motho ya thulanang le mathata ho itswakanya le babang a ka mpa a kgutlela kgutlwaneeng sa hae a bue ka seo a se ratang hore feela a fumane botsitso kelellong.
- Ho rata ho feteletsing ho ka thusa motho ho phuthuloha.
- E mong a ka thaba a kgostsofalla ho ithuta ka thuto e nngwe e itseng kapa a bokelle dibapadiswa/dinitho tse hlokolosi ho yena.

### Mokgwa wa tsela le kganetso ya di phetoho

Batho ba bangata, ba baholo le bana ba ASD le ba boemo bohle ba ba le tsela e tshwanang ya ho kgetholla dintho. E mong a ka rata mokgwa o itseng wa nako ya dijo kapa nakong ya ho robala, mme a kgene haholo ha tsela eo e ka thunthetswa. Mokgwa oo wa hae o tlameha ho latelwa ntle le ho ba le kgahlano. Ho ka ba le tlhokeho ya hore mokgwa ona e ke tsetlamo nthong tsohle, ntle ho moo e ba ho se ho kgupisitswe motho: mme seo a neng a se etsa ha se sa phehahatswa.

Ba bang ba ka ba le mokgwa o makatsang wa o be sale a hatlela kapa a lekola dinotlolo, ba bang ba ka dula ba tebisitse maikutlo ba nahana ka lefu ho kula kapa ebesale a etsa diphoso (Howlin, 1998). Moetlo o ka nna wa bolelwa ka molomo, mme yaba motho o duletse ho botsa potso e le nngwe kgafetsa mme a batla karabo e totobetse.

Emong a ka lemoha pheteho tikolohong ya habo (ho tshenjha mabeo a thepa ka tlung) kapa ho e na le batho ba batjha kapa ba bang bao a ba tlwaetseng be le siyo, mme o dubeha maikutlo. Esita le tlwaelo ya ho ya matsatsing a phomolo kapa matsatsi a tswalo a thabelwang ke ba bang, ho yena eba qaka ho motho wa autistic spectrum disorder. Ka nako tse ding le phetohonyana e nnyane e mahareng a diketsahalo tse pedi di ka hlopha kaho ho ba bang ba sitwa ho amohela dipoho tse hlahang lesumatha. Ba bang ba ka ba le kgopolo etebileng ya ho ikgethela



haholo ha ho tluwa dijong (ho rata ho ja dijo tse nang le mmala o itseng), diaparo tseo ba di ratang ebe tse entsweng ka lesela le itseng, kapa disebediswa tse itsengthe (mofuta wa sesepa kapa boleng ba pampiri ya ko ntlwaneng).

Motho a ka tlwaela tsela e itseng mme yare ha nako e ntse e tsamaya ya diphetoho, ho tetebela maikutlo kapa ho kula a ba a iphumana e se e le lekgoba la mokgwa oo(Attwood, 1998).

Attwood (1998) e hlalisa hape hore ha motho a itshelleha ka mokgwa ona, ho ka boela ha hlaha ha a ntse a hola, haholo bothong, mmeleng le tikolohong e ntseng e fetoha ea a iphahlelang a le ho yona.

Tlwaelo e kaba le tshusumetso maphelong a batho ka ho fapana, lapeng le mesebetsing. Di ka kgina le boiphihlelo le me nyetla ka baka la ho sithabela ha maikutlo. Feel a he, ha rehopoleng ho ditlwaelo tsena di sebetsa mosebetsi wa bohlokwa mothong ka mong ho ithlopha hantle, ho rala le ho thusa motho ho kgona ditakatso tsa hae bophelong.

### **Ho arabela le ho rata hofeteletsing, mokgwa wa tsela le ho pheta-pheto maitshwaro**

Pele re ka arabela ho tsena tse ka hodimo, re lokelaho ipotsa dipotsa tsena :

- A na motho o banahala a sithabetswe ha a etsa tlwaelo ya hae, kapa o bontsha eka o kgahlamong le ketso eo? (jwalo ka motho a ka a kgotha matsoho a leka ho a dula ho qoba le tlwaelo ya hae).
- Na a kgona ho kgotha mokgwa/boitshwaro ka boena?
- Na mokgwa/tlwaelo ee e kaba le kgahlamelo dithutong?
- Ana boitshwaro boo bokaba le kgoreletso boithabisong ba motho?
- Ana boitshwaro boo bo ka kgorelets batho bao o phelang le bona maikemisetsong a bona?

Ho bohlokwa hore re hopolele motho ka mong hore na ho hloka hore a behelwe meedi e itseng, ditlwaelong tsa hae. Ebang dikarabo ke E dipotsong tsena tse kahodimo, teng ho bohlokwa hore motho enwa a fumantshwe thuso ho fokotsa ho rata ho fiteletsing le ho pheta-pheta maitshwaro.

Ho fokotsa tlwaelo ena ea ho pheta-pheta ntho e le nngwe ho ka fihlelwa ka ho hata butle ho etsa diphetoho. Sepheo e be ho aha maikutlo a bokgoni ba ho kgona ho ikemela mathateng a ho tobana le tikoloho eo aleng ho yona.

Ho pheta-pheta maitshwaro, ho rata ho feteletsing le di tlwaelo ka kakaretso ho ba boima ho di fedisa ha di nkile nako e telele, ka baka ho bohlokwa hore o qaphele ditlwaelo tsena ho tloha sethatheng, ha ngwana a sa le monnyane. Boitshwaro bo ka amohelaha ha ngwana wa lemo tse 2 kapa tse3. Bo keke ba amohelaha ha a se a le moholo, mme ka nako ho tla ba boima ho bo fetola.

### **Kaho ya tikoloho**

Ho eketsa boemo ba bophelo le tikoloho di ka thusa motho ho ikutlwa a ena le bokgoni mme yaba letswalo le a fela. Ho fedisa tshabo ho tla fokotsa ho nna motho a dula a sa itshepe le hona ho fedisa ditlwaelo tse hlokisang botsitso kelellong. Ho eketsa meamo a tikoloho ho fokotsa bodutu mme nako ya tlwaelo ya pheta-pheta maitshwaro.

- Dintho tse bonahalang tse kang difoto, symbols kapa lethathama le ngotsweng di ka thusa ho fokotsa letswalo la hore na ekaba ho tla etsahala eng ha morao, mme ho ka kgothaletsa motho hore a be sebete. Tlhaliso-leseding e fumanwa malebana le di ponahatso di kafumanaha ho Do 2 Learn website, e bileng e nang le ditshwantsho tse ka fetiswang mahala ho : [www.do2learn.com](http://www.do2learn.com)
- Ho fokotsa kgahlamelo ya maikutlo jwaleka lerata, (tshepe ya sikolo.) kapa monko (perfume kapa sesepa) ho ka etsa hore motho a kgone ho emelana le tikoloho yeo a leng ho yona.
- Diphetoho di tlameha ho ba teng mme ke karolo ya bohlokwa bophelong tse ka nngang tsa ba boima ho motho wa ASD. Le hoja ho keke ha kgoneha ka nako tse ding ho hlophisetsa diphetoho ho



ditlwaelo, empa ho hlokolosi ho ehellisa motho hore a tle a itukisetse boemo boo ha bo fihla. Hannyane hlahisa dintho tse ntjha, dibaka, motho kapa mabaka ho yena, ntho e nnyane e ka thusa hore motho a kgahlametse phetoho.

### Ho hlwekisa meedi ya maitshwaro

Ho beha meedi ditlwaelong tsena ho pheta-pheto maitshwaro , mokgwa wa tsela le ho rata hoo feteletsing ke tlwaelong tsena o tlamehang ho qaphela.

- E bontsha ho pheta-pheto maitshwaro , ho rata hoo feteletsing kapa mokgwa wa tsela (jwalo ka mehla Peter o rata ho qoqa ka engene ya terene nakong eo ho sebetswang ka yona, Peter o se a boetse a bua ka terene hape ka mora metsotswana e se mekae).
- Nahana ka lebaka le ka fihlillehang ho fokotsa boitshwaro bona haele mona Peter a tlohelwa hore a nne a bue ka terene ka mora metsotswana e 20 ha moqoqo o ne o behetswe metsotso e mehlang feela. Ho tswa hore Peter o tla tshwarella jwang ha nako e ntse e kgutsufatswa mme ho behwa hore na o tla dumellwa ho bua ha kae ka terene le hore o tla be a bua le mang. Qetello Peter a ka iphumana a qoqa le balelana hae ka metsotso o le mong ha be bedi ka letsatsi.
- Moedi o ka nna wa bewa empa ho latelwa boitshwaro ba motho ka mong:-
- A ka kenya mahakwe a mahlano feela pokothong ka kgathe le le leng;
- A ka shebella Thomas the Tank engine video metsotso 20 kanako habedi ka letsatsi;
- Ho dikoloha ho etswe ka tlung .
- Ho bohlokwa hore katamelo ha ho fokotsa phelelo a akaretse le tikoloho ho tla thusa ho ithuleng.
- Meedi e tlameha ho hlahiswa ha e behwa, mme melao e bolelang hore ke , hokae, neng , le mang kapa e be nako e kae boitshwaro boo bo etsahala. Hlalosa ntlha ena hantle, (ka tshadimo ya hore na boitshwaro bona bo tla etsahala ne, kapa hore mohlomong ha ho na ho etsahala letho). E le ho fihlella kutlwisiso ya motho hore a kgone ho emelana le maemo a ka motshwarellang memong ao.

Ho rata hoo feteletsing ho ka nna ya susumeletsa ho eketsa boiphihlelo, boitshupo le ho atolosa setswalle ho batho ba bang.

- Ho rata ha holo computer ho ka etsa hore a be a sebetse le tsona.
- Motho ya ratang history a ka ikopanya le makgotlana a nang le kgahleho eo.
- Motho o nang le tsebo ka dipapadi le mmeno a ka iphahlela a le mokgoping wa quiz team.
- Ha a rata modumo o itseng a ka qetella atseba diletsa tsa mmino.
- Tlwaelo ya ho kgabelaka dipampiri ho ka kgannela motho ho etsa recycle ya di pampiri.
- Lerato la ho hlophisa kapa ho kolodisa dintho ho ka bontsha bokgoni ba ho hlokomela lelapa.

Ho rata hoo feteletsing ho ka nna ha sebedisetswa ho kgothaletsa le ho putsa ha ho latelwa mesebetsi (mosebetsi wa sikolo o hae) nako eo aka nne a sebedisetsa computer.

### "MELAO YA KELELLO ESA BONENG "

- Kgopola-taba kelellong ya motho e ka hlalosa ha a kgona ho utwisisa maikutlo a batho ba bang, le mehopollo mme hona ho bapala karolo ea bohlokwa kgahlamelong ya batho.

### Kelello esa boneng

- Mothong wa ASD ena ke qaka ka baka la maikutlo a sa itekanelang mme ho tswala tsena:-
- Ho ba boima haholo ho noha botshwaro ba babana ho ka kganelang motho ya ASD hore a se itshepe, a se tshepe mang kapa mang hoo a qetellang ha nena batho.



- A se utlwisise maikemisetso a batho bao a leng hara bona, kapa ho utlwisisa dikgothaletso tsa diketso tsa bona;
- Ho sebe le kuitwisitso mabapi le maikutlo a hae kapa a babang. Hona ho tswala ho ikutlwela bohloko, entho esa batleheng kapa hona ho utlwisiseha ke batho bao a leng hare bona;
- Ho hloka boiphihlelo kelellong hore na ebe boitshwaro ba hao bo ama batho ba bang jwang, mme ebe ba nahanang ka wena. Hona ho ka kgannela ho hlokeng boitshepo ba ho kgotsofatsa ba bang ka ho hoka letswalo;
- Kutlwisiso e fokolang kapa ho kgathalla ho tseba hore na batho ba tseba kapa ba rata ho tseba mme tsela eo ya boithoboho e ka fokodisa thahasello ho baho ba mo mametseng . hona ho ka etsa hore motho ya ASD a bue motjhaotjhele sehlohong se seng.
- Kutlwisiso e fokolang ya hore ke kang mamello ya bona e hamahang ho tjhentjhwa, ekaba moqoqong kapa ka phaposing ya ho rutela.
- Mabapi le ho hloka boitsebelo sedikadikweng sa boithabiso, ha hona kutlwisiso e batsi mabapi le ho arolelana dipuisanong le ho dumella babang ho bua basa kenwe hanong, kapa ho arolelana nako ya papadi ha ba le lebaleng la dipapadi jwalo-jwalo;
- Tsona tsohle tse boletseng ka hodimo di ama bokgoni ba motho le ho baballa setswalle le babang, ho una bophelong ba kamehla ho ithuta le ho ruta.

#### HO ISA NGWANA ONANG LE ASD SEKOLONG

Ha o nahana ka sekolo ho na le dintlha tse fapaneng tse lokelang ho elwa hloko:-

1. hopola hore ha se thuto ya ngwana feela e leng hlokolosi, empa hore na tikoloho ya sekolo seo e tla ama ngwana maikutlong ka mehla yohle;
2. matijhere ao e be a nang le tsebo e batsika ASD;
3. katamelano le bana ba bang le curriculum ya sekolo e tla kenyeletsa le ho tataisa ngwana ya ASD;
4. Qaphela hore ebe sekolo seo ha sena bana ba bangata haholo. Tekanyetso ho ngwana ya ASD ke hore e be bana ba 6 – 8 feela.
5. hlokomela hore ebe sekolo seo kgokahano pakeng tsa matijhere a rata ho mamela maikutlo a motswadi.
6. Eba le bonnete bahore sekolo se ka nolofatsa plane ya thuto ya ngwana ho kghahlannyetsana le mathata a hae a tswetseng ka kguitho tharu ka usa itekanela;
7. Bala molau wa sekolo hore otsebe tsela eo ho kgalemelwang bana ka yona ha ba etswa tseleng;
8. Lekola hore na boemo ba diphaposi bo bulehile, kaha hona ho ka kgothaletsa ho se mamele. Bohlokwa ke hore ngwana ya ASD asebetse ka bolokolohi mme disebediswa tsa hae di le haufi le yena;
9. Lekoka hore na di computer tse thusang diihuto di teng na, le dikgokahanyi ebang ho ka hlaha qomatsi ;
10. kwekwetla sekolo se hatellang hore bana ba tshwarwe ka ho tshwana, ka ha ho keke hwa lokela ngwana hao;
11. Batlisisa hore na ho tla kgonahala hore ngwana haoa sebetsa le bana ba dilemo tse fapaneng ho etsa thuto tse itseng;
12. Ebang ha ho bonolo ho fumana sekolo seka arabelang dipotso tsa hao malebana le thuto ya ngwana hau. Etsa hore o fumane hore ba ka ithaopa ho theha tsamaiso e ikghethileng ho matijhere a rutang bana ba ASD.

**Ka kopo ya Autism South Africa o amohelile ho tla kopa thuso le tshedimisetso .**