

Tababarka Musqusha



*Hagaha
Waalidka*



Walxahan waa wax ka dhashay waxqabadyada Shabakada Daaweynta Xanuunka Dhimanaanshaha ee Autisma Speaks, oo ah barnaamij la maalgelisay oo ay iska leedahay Autism Speaks. Waxaana taageera heshiiska wada shaqayn ee UA3 MC 11054 ayadoo loo marayo Waaxada Adeegyada Dadka iyo Caafimaadka ee Mareykanka, Khayraadka Caafimaadka iyo Maamulka Adeegyada, Barnaamijka Cilmi-baarista Caafimaadka Cunuga iyo Dhanka Hooyo ee Isbitaalka Guud ee Massachusetts (Massachusetts General Hospital).

Tababarka musqusha wuxuu caqabad ku noqon karaa carruurta qabta kulmiyaha cilladaha dhimanaanshaha (autism spectrum disorders (ASD)). Waxaa jira sababo badan oo ah sababta ay u qaadnayso waqti dheer. Carruur badan oo qaba ASD waxay baranayaan in ay isticmaalaan musqusha da' waqti dambe ah. Carruurta badankooda ee qaba ASD waxay baranayaan in ay ku kaadiyaan ama ay ku saxroodaan musqusha waqti ka dambe marka loo eego carruurta kale (Tsai, Stewart, & August, 1981).

Cunuga kasta ee qaba ASD wuu duwan yahay. Carruurta qabta ASD waxay leeyihiin xoogaa dhibaatooyin caadi ah oo ku adkaynaya musqul isticmaalidda. Oggaanshaha waxa ay yihiin dhibaatooyinkan waxay kugu caawin karaan in aad la imaatid habab kala duwan si aad u kulmisid baahiyada cunugaaga. Halkan waxaa ku qoran xoogaa fikrado ee ah in aan ka fakartid:

Muuqaalka jirka: Waxaa laga yaabaa in ay jirto sabab caafimaad ama jir ahaaneed ee dhibaataada musqusha. Kala hadal arrimahan takhtarka carruurta ee cunugaaga. Discuss these issues with your child's pediatrician.

Luuqadda: Carruurta qabta ASD waxay dhib ku qabaan fahmida iyo isticmaalidda luuqad. Haka filanin cunug qaba xanuunka dhimanaanshaha in uu ku wayddiisto isticmaalka musqusha.

Labisasha: Carruurta qaarkood ee qaba ASD waxaa ku adag in ay iska saaraan surweelkooda ama in ay dib u xirtaan.

Cabsida: Carruuraha qaarkood ee qaba ASD waxay ka cabsanayaan in ay ku fadhiistan fadhiyada musqusha ama in ay maqlaan biyo-raacista musqulaha. La qabsashada musqusha ayadoo la isticmaalaya jadwal muuqda iyo ka dhigidda qayb ka mid ah nidaamka waxay ka dhigi karaan in ay cabsida yaraato.

Baaqyada jirka: Carruurta qaarkood ee qabta ASD waxaa laga yaabaa in aysan ka warheynin in ay u baahan yihiin in ay aadaan ama in dharkooda uu qooyan yahay ama uu wasakhaysan yahay.

Baahidda ah in ay isku mid ahaadaan (nidaamka): Carruur badan oo qaba ASD ayaa hore u lahaa hababkooda kaadinta iyo saxarada. Barashada habab cusub oo musqusha loo isticmaalayo waxaa laga yaabaa in ay ku adag tahay.

Isticmaalidda musqulo kala duwan: Carruuraha qaarkood ee qaba ASD waxay baranayaan nidaamka musqusha guriga ama dugsi, balse waxaa ku adag aadidda goobo kale sida musqulaha dadweynaha.

“Waa orod dheer, ee ma aha tartan orod.”
- Gary Heffner

Daraasad ay sameeyeen Dalrymple iyo Ruble (1992) waxay ku oggaadeen, dhexdhexaad ahaan, in carruurta qabta ASD ay u baahan yihiin 1.6 sannadood oo ah tababarka musqusha si ay u qalalnaadaan inta lagu guda jiro maalinta iyo mararka qaarkood in ka badan 2 sannadood si ay u gaaraan xakameynta saxarada.

Waxay noqon kartaa safar sannado yar ah balse lagu gaarayo madaxbannaanida musqul isticmaalida oo noolasha qofka oo dhan ah waxay u qalantaa sugidda!

Waligaa Ha Is-dhiibin!

Fikradaha ku jira waraaqadan waxay kugu caawinayaan baritada xirfadaha musqul isticmaalidda carruurta yaryar, carruurta waaweyn iyo qaangaarada qaba ASD. Ayadoo dhibaatooyin lagu soo taxay xaga sare ay kaa dhigi karaan in aadan hubin sida loo bilaabayo tababarka musqusha, waa hawl ku jirta maamulkaaga; **waxaa mar kasta jira wax cunug qaba xanuunka dhimanaanshaha uu sameyn karo si uu u noqdo mid aad ugu madaxbannaan musqul aadidda.** Kaliya xusuuso in tallooyinka tababarka musqusha ee loogu talagalay carruurta koraysa ee caadiga ah sida badan ay u baahan yihiin in loo beddalo carruurta qabta ASD.

HALKEEN KA BILAABAA?

“Tababarka safar” ama “Tababarka Jadwal” wuxuu ku caawinayaa carruurta in ay bartaan xirfadaha musqul isticmaalidda ayadoon la dulsaarin dalabyo kale. Qaangarada ayaa diyaarinaya jadwalka waxayna ku caawinayaan in ay u tababaraan jirka cunuga in uu la socdo jadwalka.



Fariisasho loogu talagalay 6. Degi yool loogu talagalay 6 fariisasho maalintii. Marka hore, safarada way gaabanayaan (si yar oo ah 5 il-biriqsi safarkasta), ayadoo uu jiro safar dheer maalin kasta ah si uu u soo saxroodo. Muddo kadib, fariisashada musqusha way dheeraan karaan (tusaale, ilaa 10 daqiiqadood). Diyaarinta qalab waqtiga qabta wuxuu noqon karaa hab caawimaad leh si cunugaaga u oggaado marka fariisashada musqusha ay dhammaaneyso. Cunugaaga sidoo kale waxaa loo oggol yahay in uu isla markiiba ka soo tooso musqusha haddii asaga/ayada ay kaadiyaan ama ay saxroodaan. Wiilasha waxaa la baraa in ay ku fariistaan musqusha si ay u kaadiyaan ilaa ay si jooqto ah ay ugu saxaroodaan musqusha.



Ha Wayddiin. U sheeg. Ha sugin in carruurta ay kuu sheegaan in ay u baahan yihiin isticmaalka musqusha ama ay dhahaan “haa” marka la wayddiyo haddii ay u baahan yihiin in ay baxaan. U sheeg in la gaaray waqtigii safarka musqusha.



Jadwal u Samee. Kadhig safarada musqusha qayb ka mid ah nolashaada maalin kasta. U qorshee safarada musqusha qiyaastii nidaamkaaga caadiga ah. U qabo waqtiyo isku mid ah maalintii ama waxqabadayada maalintii ee isku midka ah.



La Hadal. Isticmaal ereyo, calaamado ama sawiro fudud oo isku mid ah inta lagu guda jiro safar kasta. Tani waxay ku caawinaysaa cunug in uu barto luuqadda musqul aadidda.



Sii-wad Iskudayga. Waxay dhahaan waxay qaadataa 3 toddobaad si caado loo sameeyo. Marka aad muujisid nidaamka iyo hababka, sii-wad in aad ka shaqaysid isla hal yool ilaa 3 toddobaad.



Samee Jadwal Muuqda. PSawiro ayaa laga yaabaa in ay ku caawiyaan cunugaaga in uu oggaado waxa la filayo inta lagu guda jiro safarada musqusha (eeg [Lifaaga 2: Tusaalaha Jadwalka Muuqda](#) wuxuu ku yaalaa bogga 9). Waxaad sawirtaa walxaha ku jira musqushaada (tusaale, fadhi musquleedka, waraaqda musqusha). U dul saar sawirada sida ay u kala horeeyaan gabal waraaq ah si aad u tustid cunugaaga talaabo kasta ee safarka musqusha. Sidoo kale waxaa jira boggag internet oo leh sawirada musqusha ee aad soo daabacan kartid. Fadlan eeg bogga 7 si aad u heshid xogta bogga internetka. Haddii cunugaaga uusan wali fahmin sawirada, waxaad tusi kartaa cunugaaga walxaha xaqiiqda ah (tusaale, duubka waraaqda musqusha) ee loogu talagaya talaabo kasta.




Muuji Abaal-marinta. Samee liis ay ku qoran yihiin walxaha cunugaaga uu jecel yahay, cuntooyinka uu jecel yahay, walxaha carruurta ay ku ciyaaraan, iyo fiidiyowyo. Ka fikir kuwa ugu fudud ee loo siin karo cunugaaga sida ugu dhakhsiyaha badan ee asaga/ayada ugu kaadiyaan ama ugu saxaroodaan musqusha. Shay yar oo cunto ah (tusaale, miro cunto fudud, buskud xorsasho, jab shukulaato ah) sida badan si fiican ayay u shaqeeyan. Waxaa sii dheer siinta abaal-marinta loogu talagalay “aadidda” musqusha, waxaad sidoo kale siin kartaa cunugaaga waqti uu sameyn karo waxqabad uu jecel yahay (tusaale, in uu daawada fiidiyow, in uu ku ciyaaro walxaha carruurta ku ciyaaraan) marka safarka musqusha uu dhammaado.

Qodob degdeg ah oo lagu dhaqmayo...

- ✓ **Ahaaw Qof Taageero leh.** Isticmaal luuqad dhiirigalineed mar kastoo aad kala hadlaysid carruurta wixii ku saabsan musqusha. Isticmaal ereyo hubaal ah haddii ay kuu dhow yihiin.
- ✓ **Ammaan dadaalada cunugaaga** iyo wada-shaqaynta si kastoo ay u yaraadaanba ama ay u waynaadaanba.
- ✓ Isticmaal **qof degan oo “hubanti ah”** marka aad qaabilaysid tababarka musqusha.
- ✓ **Ku dheganow jadwalka.** Aasaas waqti goortaas oo musqusha la aadayo labaduba guriga gudahiisa ama dibaddiisa.
- ✓ Isticmaal **erayo isku mid ah** oo ku saabsan musqul isticmaalidda.
- ✓ **Hubso in qof kasta uu isticmaalayo isla qorshaha.** La hadal dadka kale ee la shaqeeyo cunugaaga. La wadaag qorshaha musqusha ayaga waxaad codsataa in ay ku dhegnaadaan isla nidaamka iyo luuqadda.

Furaha Guusha: Ka dhig luuqadda mid fudud waxaadna ka dhigtaa nidaamka musqusha mid isku mid ah


NASEEXOYIN LAGU KORDHINAYO GUUSHA MUSQUL ISTICMAALIDDA!



Loogu talagalay 3- maalmood oo “isku mid ah” ah, waa in aad dukumeenti ku qortid nidaamka cunugaaga. Si aad u heshid caawimaad ah qoritaanka barnaamijka musqul isticmaalidda cunugaaga, raadraac inta ay qaadanayso inta u dhaxeeyso marka cunugaaga uu cabbayo iyo marka asaga ama ayada ay kaadiyaan. Si joogta ah uga eegidda xafaayadda cunugaaga in uu kaadiyay (tusaale, 15 daqiiqo kasta) waxay kugu caawinaysaa in aad go'aan ka gaartid goorta loo qabanayo safarada musqusha.

Tixgelin ku samee cuntada cunugaaga. Isbaddelada cuntada, sida kordhinta dareereyaasha iyo maadada dheefshiidka cuntada sahaha ee cunugaaga cunayo uuna cabbayo, waxay ku caawin kartaa cunugaaga in uu dareemo rabitaanka musqul isticmaalidda.


Isbeddelo yar ku samee caadada maalin kasta. U xir cunugaaga dharka fudud in la iska saaro. Ka baddel dharka cunugaaga isla marka uu asaga ama ayada ay isku kaadiyaan ama ay isku saxaroodaan. Ugu baddel xafaayadda musqusha ama meel u dhow. Ka qaybgali cunugaaga nidaamka nadiifinta.



Cunugaaga haku rido wasakhda xafaayadda musqusha marka ay suurtagal tahay. Tani waxay sidoo kale ku caawinaysaa cunugaaga in uu fahmo in wasakhda ay aadayso musqusha. Cunugaaga ha biyo-raaciyo musqusha kadibna ha dhaqdo gacamaha kadib beddelaad kasta ee xafaayadda.

Hubso in safarada musqusha ay yihiin kuwo raaxo leh. Cunugaaga waa in uu raaxo ku qabaa marka uu ku fadhiyo musqusha. Isticmaal fadhi tuunji oo yar iyo/ama u diyaari caga-saar. Haddii cunugaaga uusan ku fadhiisanaynin fadhiga musqusha, ka shaqey fadhiisadka kahor inta aadan bilaabin barnaamijka tababarka musqusha.


Ka fakar baahiyada dareenka leh ee cunugaaga. Haddii cunugaaga uusan jeclayn codadka, urka, ama waxyaabaha qaarkood ee asaga ama ayada ay ku taabanayaan musqusha, baddel kuwani inta aad awoodid.



U diyaari joogag badan oo dharka hoos-gashiga ah. Inta lagu guda jiro tababarka musqusha waa u muhiim carruurta in ay xirtaan dharka hoos-gashiga maalintii. Waxay u baahan yihiin in ay dareemaan marka ay qooyan yihiin. Cunugaaga wuxuu ku kor xiran karaa surweelada goomaha ah ama xafaayadaha daba-gaabka dharka hoos-gashiga haddii ay daruuri tahay. Xafaayadaha ama xafaayadaha daba-gaabka ah ayaa la isticmaali karaa marka cunugaaga uu hurdayo ama uu ka maqan yahay guriga.

Isticmaal jadwal muuqda. Sawirada muujinaya tallaabo kasta ee “nidaamka tuunjiga” waxay ku caawin karaan cunugaaga in uu barto nidaamka iyo in uu oggaado waxa dhacay. Inta lagu guda jiro safarada musqusha, tusi cunugaaga jadwalka muuqda ee aad abuurtay. Calaamadee talaabo kasta inta aad sii wadid (eeg [Lifaaga 2: Tusaalaha Jadwalka Muuqda](#) wuxuu ku yaalaa bogga 9).

Isticmaal abaal-marino. Sii cunugaaga abaal-marin isla markiiba kadib marka asaga ama ayada ay ku kaadiyaan ama ay ku saxaroodaan musqusha. Sida ugu dhakhsiyaha badan ee aad u abaal-marisid dabeecad, waa sida badan ee u dhici karta in dabeecadda ay korarto. Abaal-marinada musqul isticmaalidda waa wax gaar ah. Abaal-marinada loo isticmaalayo musqusha waa in kaliya loo isticmaalo musqusha.



Ku carbi musqulo kala duwan. Isticmaalidda musqulo kala duwan waxay ku caawinaysaa cunugaaga in uu oggaado in asaga ama ayada ay isticmaali karaan musqulaha kala duwan ee ku yaala goobaha kala duwan.

ABUURIDDA QORSHAHA MUSQUL BARIDDA CUNUGAAGA

Dad badan oo kala duwan ayaa ku caawin kara cunugaaga musqul baridda. Xubnaha qoyska ee kala duwan, macalimiinta, gacansiinyada, iyo shaqaalaha barnaamijka maalintii ayaa caawin kara. Qof kasta ee la shaqeynaya cunugaaga waa in uu isticmaala luuqad isku mid ah iyo nidaam isku mid ah. Tani waxay caawinaad ka geysanaysaa in tababarka musqusha uu noqdo mid guuleysta.

Qorshaha musqul barashada oo qoran wuxuu cunugaaga qaba ASD ku caawin karaa in uu horumar sameeyo. Haddii uu qoran yahay, qof kasta wuxuu awoodayaa in uu isticmaalo luuqad isku mid ah iyo nidaam isku mid ah. Qorsheyaasha musqul barashada waxaa ka mid noqon kara faahfaahintan:

Yoolalka:

- ✓ Ogeysii caawiyaha cunugaaga yoolalkaada. Sharaxaad gaaban kasii caawiyaha, waxa ay yihiin waxa aad isku dayaysid in aad gaartid muddada lagu siiyay. Tusaale ahaan, “Yoolka waa in Tommy uu booqdo musqusha 15 daqiiqadood kadib cuntada uuna ku fadhiyo fadhi musquleedka 5 il-biriqsi.”

Habraaca:

- ✓ **Sida badan waa sidee?** Ku dar sida badan ama waqtiga cunuga uu booqanayo musqusha. Xoogaa tusaalooyin ah waxaa ka mid ah, “saacad kasta ee saacadda” ama “15 daqiiqadood kadib cabbitaanka / cuntada.”
- ✓ **Wax intee le’eg?** Hubso in aad ku dartid inta cunugaaga uu awoodo in uu u dulqaato safarada musqusha waxaa kaliya lagu bilaabi karaa 5 il-biriqsi.

Luuqadda:

- ✓ **Ereyada:** Istimmaal ereyo u shaqeynaya cunugaaga. Tusaale ahaan, ma jiraan wax ereyo “baaq” ah ee aad u isticmaalaysid kaadinta? Ereyo noocee ayaad u isticmaashaa in aad ugu sheegtid cunugaaga in uu aado musqusha?

Goobaha:

- ✓ **Halkee?** Halkee ayuu cunugaaga ugu aadaa musqusha?
- ✓ **Waa maxay?** Ka fakar nalalka, ma yihiin kuwo aag u ifaya ama nusuus ah? Sidee nalka u saameeyaa cunugaaga? Waa sidee qaylada musqusha (tusaale, marwaaxadda)? Sideed u aragtaa nooca warqadda musqusha? Irridda musqusha mala xiraya mise waa la furayaa?
- ✓ **Waa kuma?** Yaa u raaca cunugaaga musqusha? Qof mala jiraa cunugaaga ama ma u dhow yahay?

Qalabyada:

- ✓ Qalabyo noocee ayaad isticmaalaysaa? Ma isticmaashaa jadwal muuqda? Cunugaaga ma jecel yahay in uu dhageysto muusig ama uu akhriyo buug?

Abaal-marinada:

- ✓ Waxqabadyo noocee ayaa kasbanaya abaal-marin? Waxqabadyo noocee ayaanan kasbanaynin?
- ✓ Sideed ugu abaal-marisaa cunugaaga shaqo si fiican loo qabtay? Waxa dhacaya haddii cunugaaga uusan kasbanin abaal-marin?

SU'AALAHA SIDA JOOGTADA AH LA ISKU WAYDDIYO EE LAGA HELAY WAALIDIINTA

S♦ *Cunugeen wuxuu ku isticmaalaa tuunji dugsigu, balse wuxuu diidayaa in uu guriga ku isticmaalo. Maxaan sameeynaa?*

J♦ Wax uu bartey cunugaaga qaba ASD in uu ku sameeyo dugsigu waxaa laga yaabaa in ay ku adkaato in uu ku sameeyo guriga. Waxaa laga yaabaa in ay caawimaad ka geysato in cunugaaga ku isticmaalo musqulo kala duwan dugsigu. Isticmaal ereyada iyo fikradaha macalimiintiisa ay ku isticmaalaan dugsigu. Waxaa laga yaabaa in aad u baahatid ka bilaabidda tallaabooyin fudud guriga. Ka bilaaw in aad galisid musqusha. Ku dar tallaabooyinka hal waqti kasta ilaa uu asaga ka isticmaalayo musqusha guriga. Ku carbin safarada tuunjiga ee musqulo kala duwan. Isticmaal musqusha dukaamada iyo tan guryaha dadka kale.

S♦ *Waxaan u maleynay in aan u sameynay barnaamij musqul barid wanaagsan gabadheena, balse ma shaqeynayo. Waa maxay tallaabooyinkeena xiga?*

J♦ Waxaa jira tiro tallaabooyin ah ee laga yaabo in aad doonaysid in aad qaaddi rabtid. (1) Hubso in aysan jirin sabab caafimaad. La hadal takhtar gabadhaada si aad u aragtid haddii ay calool-fadhi qabto ama si aad u heshid fikrado ah isbaddelo lagu sameeyo cuntada. (2) Fiiri jadwalka musqusha gabadhaada waxaadna habsataa in aad la hadlaysid marka laga yaabo in ay kaadiso ama ay saxrooto. (3) Ka fikir in aad baddeshid abaal-marinada. Hubso in gabadhaada ay jeceshahay abaal-marinta. Sida badan caawimaad ayay leedahay in laga fakaro nooca abaal-marinta ee aad isticmaalaysid ugu yaraan 3 bilood kasta, balse waxaa laga yaabaa in aad sidaasi sameysid in badan.

S♦ *Waxaan kala shaqeeyay musqul baridda gebi ahaan ayaamaha fasaxa ee toddobaadka, balse ma sameynin wax horumar ah. Wax intee le'eg ayuu qaataa nidaamka?*

J♦ Musqul barashada waxay ku qaadataa muddo dheer dad badan. Waxay ku caawinaysaa in ay deggenaadaan iyo in ay sabraan. Malaha muddo go'an oo loogu talalay musqul barashada. Tababarka musqusha waa in uu noqdaa qayb yar oo ka mid ah noolashaada. Waxaad ka qaadan kartaa nasasho kadibna waxaad mar kale isku daydaa adigoo haysta tamar badan ama marka cunugaaga u ekaado in uu diyaar yahay. Xusuusnow in ay adkaan karto in la barto musqul aadidda. Dhaqan geli musqul barashada marka ay u tahay waqti fiican adiga iyo qoyskaaga. Habkaasi waxaad ku helaysaa tamarta aad kaga shaqayn lahayn xirfaddan muhiimka ah ee soo-jiididda dheer.

S♦ *Qoyskeena wuxuu isku dayay in uu ku caawiyo wiilkeena in uu musqusha u tababarnaado, balse wuxuu wali xiranayaa xafaayad. Maxaan sameeynaa?*

J♦ Waxaa laga yaabaa in la gaaray waqtigii aad caawimaad ka raadsan la heedeed qof tababar gaar ah u leh. Waxaa jira takhaatiir, xeeldheere cilmi-nasfi, bareyaal gaar ah, takhtarka cudurada luuqadda/hadalka, baareyaal dabeecadeed / takhasusleyaal, iyo daaweeyeyaal xirfadeed ee ku caawin kara carruurta qaba ASD in ay u tababarnaadaan musqusha. Xirfadleyaashan waxaa laga yaabaa in ay awoodaan in ay ku caawiyaan qoyskaaga tababarka musqusha oo khaas ah. Kani waa hab laga yaabo in uu si fiican ugu shaqeeyo carruurta qabta ASD, balse wuxuu u baahan yahay in uu ilaaliyo xirfadle. Xusuuso in ay qaadan karto waqti dheer si loo barto xirfaddan adag in la fahmo ee haddana muhiimka ah.

ILAHA

Waaxda Adeegyada Qoyska ee Autism Speaks waxay bixisaa ilo, xirmooyin qalab, iyo taageero si ay caawimaad ugu geysato maareynta caqabadaha maalin kasta ah ee la noolashada dhimanaanshaha www.autismspeaks.org/family-services. Haddii aad daneynaysid in aad la hadashid xubin ka mid ah Kooxda Adeegyada Qoyska ee Autism Speaks kala xiriir Kooxda Ka Jawaab-celinta Xanuunka Dhimanaanshaha (ART) 888-AUTISM2 (288-4762), ama emayl ahaan familyservices@autismspeaks.org. ART En Español al 888-772-9050

Tixraacyo

1. Dalrymple, N.J. & Ruble, L.A. (1992). Tababarka musqusha iyo dabeecadaha dadka qaba xanuunka dhimanaanshaha: Arragtiyada waalidka. Wargeyska Xanuunada Koriinka iyo Dhimanaanshaha, 22 (2), 265-275
2. Tsai, L., Stewart, M.A., & August, G. (1981). Maldahnaanta kala duwanaanshaha jinsi ee isu gudbinta qoyska ee xanuunka dhimanaanshaha carruureed. Wargeyska Xanuunada Koriinka iyo Dhimanaanshaha, 11 (2), 165-173.165-173.

Boggag Internet

- Ururka Xanuunka Dhimanaanshaha ee Qaranka: Tababarka Musqusha: www.autism.org.uk/living-with-autism/understanding-behaviour/toilet-training.aspx
- www.do2learn.com/picturecards/printcards/se/fhelp_toileting.htm waa il wanaagsan oo loogu talagalay sawirka jadwalada
- Naseexooyin loogu talagalay Noolasha Maalin Kasta—Tababarka Musqusha: www.theautismprogram.org/wp-content/uploads/toileting-tips.pdf
- Ilamaha Caqliga Badan: Tababarka Musqusha iyo Xanuunka Dhimanaanshaha: www.brighttots.com/Toilet_training_and_autism.html

DVD-yo

- Awoodda Tuunjiga
- Waqtiga Tuunjiga ee Imo

Buugaag

- *Xirfadaha Is-caawinta ee loogu talagalay Dadka qaba Xanuunka Dhimanaanshaha: Habka Waxbaridda Nidaamsan ee uu qoray Anderson, S.R., Jablonski, A.L., Thomeer, M.S., & Knapp, M. (2007).*
- *Safarka Tuunjiga: Hagaha Tababarka Musqusha ee Carruurta Leh Baahiyada Gaarka ah, Oo ay Ku Jiraan Xanuunka Dhimanaanshaha iyo Xanuunada La Xiriira ee uu qoray Coucouvanis, J. (2008).*
- *TTababarka Musqusha ee loogu talagalay Carruurta Qabta Baahiyada Gaarka ee uu qoray Hepburn, S. (2009).*
- *Tababarka Musqusha ee loogu talagalay Shakhsiyaadka qaba Xanuunka Dhimanaanshaha iyo Arrimaha kale ee La Xiriira Koriinka: Hagaha Dhammeystiran ee loogu talagalay Waalidiinta iyo Macalimiinta ee uu qoray Wheeler, M. (2007).*
- *Tuunji Waa Hore ee uu qoray Frankel, A. (2007).*
- *Aadidda Tuunjiga ee uu qoray Rogers, F. (1997).*

MAHADNAQ

Daabacaaddan waxaa sameeyay xubnaha Shabakada Daaweynta Xanuunka Dhimanaanshaha ee Autism Speaks / Shabakada Cilmi-baarista Faragelinta Xanuunka Dhimanaanshaha ee ku saabsan Caafimaadka Jir-ahaaneed- Guddiga Cilmiyada Caafimaadka Dabeecadda la xiriira. Waxaan si ugugu mahadnaqaynaa Nicole Bing, Psy.D. (Isbitaalka Jaamacadda Cincinnati/Cincinnati Children's Hospital), Dylan Carell, BSW (Shariigyada JFK, Jaamacadda Colorado Denver/JFKPartners, University of Colorado Denver), Susan Hepburn, Ph.D. (Shariigyada JFK, Jaamacadda Colorado Denver/JFKPartners, University of Colorado Denver), Terry Katz, Ph.D. (Shariigyada JFK, Jaamacadda Colorado Denver/JFKPartners, University of Colorado Denver), Patti LaVesser, Ph.D., OT (Shariigyada JFK, Jaamacadda Colorado Denver/JFKPartners, University of Colorado Denver), Laura Srivorakiat, M.A. (Isbitaalka Carruurta ee Cincinnati/Cincinnati Children's Hospital), iyo Amanda Santanello, Psy.D. (Machadka Kennedy Krieger/Kennedy Krieger Institute) shaqada ay ka qabteen daabacaadda.

Waxaa tafaftiray, qaabeeyay, soona saarey Shabakada Daaweynta Xanuunka Dhimanaanshaha ee Speaks Autism / Shabakada Cilmi-baarista Faragelinta Xanuunka Dhimanaanshaha ee ku saabsan Caafimaadka Jir-ahaaneed waaxda hadalka. Waxaan ugu mahadnaqaynaa dib-u hubinta iyo soo jeedinta kuwo badan, oo ay ku jitaan qoysaska la xiriira Shabakada Daaweynta Xanuunka Dhimanaanshaha ee Autism Speaks. Daabacaddan waxaa loo qaybin karaa sida ay tahay, si lacag la'aan, waxaa laga yaabaa in si gaar ah loogu dhigto sidii fayl elektaroonig ah si aad u soo-saartid ama aad u faafisid, sidaas awgeed waxay ka mid noqon kartaa ururkaaga iyo udirisyadeeda soonoqnoqoshada badan leh. Si aad u heshid xogta muraajaceynya, fadlan la xiriir atn@autismspeaks.org.

Walxahan waa wax ka dhashay waxqabadyada Shabakada Daaweynta Xanuunka Dhimanaanshaha ee Autisma Speaks, oo ah barnaamij la maalgelisay oo ay iska leedahay Autism Speaks. Waxaana taageera heshiiska wada shaqayn ee UA3 MC 11054 ayadoo loo marayo Waaxada Adeegyada Dadka iyo Caafimaadka ee Mareykanka, Khayraadka Caafimaadka iyo Maamulka Adeegyada, Barnaamijka Cilmi-baarista Caafimaadka Cunuga iyo Dhanka Hooyo ee Isbitaalka Guud ee Massachusetts (Massachusetts General Hospital). Waxyaabaha ku qoran waxaa mas'uuliyadooda leh kaliya qorayaasha khasabna ma aha in ay matalaan arragtiyada rasmiga ah ee MCHB,HRSA, HHS. Muuqaalada xirmadan qalabka waxaa laga soo iibsadey istockphoto®. La qoray Maajo 2012.



Lifaaq 1: TUSAALE QORSHE MUSQUL

Yoolka:

“Yoolka waa in Tommy uu booqdo musqusha 15 daqiiqadood kadib cuntada uuna ku fadhiyo fadhi musquleedka 5 il-biriqsi.”

Habraaca:

Sida badan waa sidee?

Tommy wuxuu aadaa musqusha 15 daqiiqadood kadid cunto iyo cabbitaan kasta.

Wax intee le’eg ayuu sameynayaa waana dabeecadee?

Tommy wuxuu booqdaa musqusha 5 il-biriqsi. Wuxuuna ku fariistaa fadhi musquleedka.

Luuqadda:

“Hadda waxaan aadaynaa musqusha”; “Pee-Pee” = kaadin.

Goobta:

Caawiyaha wuxuu istaagayaa banaanka irrida. Irrida way furantahay. Nalalka iyo marwaaxadda way shidan yihiin.

Qalabyada:

Tommy wuxuu ku akhriyaa Where the Wild Things Are musqusha.

Abaal-marinada:

Tommy wuxuu helaa 5 daqiiqadood oo waqti iPad ah ee loogu talagalay booqasha kasta oo uu tago musqusha

Lifaaq 2: TUSAALAHA JADWAL MUUQDA

Jadwal Muuqda

Jadwalka muuqda waa bandhiga waxa dhici doono gebi ahaan maalinta ama inta lagu guda jiro waxqabad. Jadwalka muuqda wuxuu caawimaad leeyahay inta lagu guda jiro safarada musqusha si loo yareeyo walaaca iyo dhibaatida marxaladda asagoo si waadax ah ugu oggalaanaya in cunugaaga uu oggaado marka waxqabadyo gaar ah ay dhici doonaan.

- 1) **Go'aami waxqabadyada ee aad gelinaysid jadwalka.** Tisku day in aad ku dartid waxqabadyada la doorbidayo kuwa aan la doorbidaynin.
- 2) **Geli muuqaalada u dhigma waxqabadyada** ee aad ku muujisay jadwalka la qaadi karo (ee ku yaala gal ama loox yar ee warqadaha lagu qabto). Jadwalka waa in uu diyaar u ahaadaa cunugaaga bilaawga waxqabadka ugu horreeya. Waa in uu sii muuqdaa gebi ahaan dhammaan waxqabadyada.
- 3) **Marka la gaaro waqtigii waxqabadka ku yaala jadwalka uu dhici lahaa,** cunugaaga ha oggaado ayadoo loogu sheegayo tilmaan-bixin kooban oo hadal ah kahor inta waxqabadka xiga uusan bilaabanin. Marka hawshaasi ay dhammaato, sii cunugaaga ammaan. Kadibna u dir jadwalka waxaadna calaamaysaa waxqabadka xiga.
- 4) **Sii ammaan iyo/ama abaal-marino kale** ee loogu talagalay raacidda jadwalka iyo dhammeynta waxqabadyada. Dhig waxqabadka aad doorbidaysid dhammaadka jadwalka si aad u siisid cunugaaga wax fiican oo uu rajeeyo kadib dhammeynta dhammaan walxaha ku yaala jadwalka.

JADWALKA MUUQDA



Ku Fadhiiso
fadhi musquleedka



Tirtir ilaa ay ka
nadiif kaga noqoto



Musqusha
biyo-raaci



Gacamaha
dhaqo