የአስተውሎት ተግባራት እና የአእምሮ ልምሻ

አስተውሎት የአእምሮ ልምሻ ባላቸው ልጆች ላይ ያለውን ሚና የሚረዱበት መመሪያ

ይህ የተተረጎመው ከስዊድንኛ ቋንቋ ሲሆን፤ የስዊድንኛው መጽሐፊት ደራሲያን፡- ባርብሮ ሊንድኪስት፣ አሳ ኮርስፈልድት፣ ሊሳ ኧንግድ፣ ሮቢን ናቢንግ

የተጠናቀረው በ፡- ሊንዳ ሳንድስትሮም፣ ኤሊሳቤት አሬጋን እና አን አልሪክሰን-ሽሚድት

ከሚከተሉት ጋር በመተባበር

CPUP

CP SVERIGE

CP DANMARK Landsforeningen for cerebral parese

ማውጫ

መግቢያ3

የአስተውሎት ተግባራት ምንድን ናቸው?3

የአስተውሎት ችግሮች እና ሲፒ4

የተለመዱ ችግሮች5

ትኩረት እና ብርታት5

ቋንቋ7

የምስላዊ ግንዛቤዎች እና የምስለ-ቦታዊ ተግባራት7

የማስፈጸም ተግባራት9

እርስዎ እንዴት መርዳት ይችላሉ?9

ችግሮቹ ዘላቂ ናቸው?11

ተጨማሪ መረጃ12

14

ታላቅ ምስጋና 14

እውቂያ፡-15

ይህ መጽሐፊት የተነደፈው ለስዊድን እንደሆነ እባክዎ ያስተውሉ። አንዳንድ መረጃዎች በሌሎች ቦታዎች ወይም ሁኔታዎች ላይ የማይመለከታቸው ሊሆን ይችላል።

መግቢያ

የአእምሮ ልምሻ (ሲፒ) ያለባቸው ልጆችን ሲንከባከቡ ልጁ ሊያጋጥመው ስለሚችለው አካላዊ ችግሮች ቅድሚያ ማሰብ የተለመደ ነው። ይሁንና፣ የልጁን ሲፒ የሚያስከትለው የአንጎል ጉዳት አንዳንድ ጊዜ የአስተውሎት ችግሮችን ሊያስከትል ይችላል። የአስተውሎት ችግሮች ከተቀነሰ የእውቀት ትግበራ ጋር ተመሳሳይ አይደለም፣ ምንም እንኳ ከአንድ ሶስተኛ በላይ ሲፒ ያላቸው ግለሰቦች እንዲሁም የእውቀት ጉዳተኝነት ቢኖርባቸውም እንኳ። የእውቀት ጉዳተኝነት መኖር ማለት በተለምዶ እያደጉ ካሉ ልጆች አንጻር ሁለቱንም በሐሳብ እና በተግባር ደረጃ ያሉ ተግባራትን መረዳት እና መማር ላይ የበለጠ መቸገርን ያካትታል። የአስተውሎት ችግሮች በሁሉም የብቃት ደረጃዎች ላይ ሊኖር እንደሚችል መገንዘብ አስፈላጊ ነው። በተጨማሪም፣ በሰውነት እንቅስቃሴ ችግሮች ደረጃ እና ሊሆኑ በሚችሉ የአስተውሎት ችግሮች መካከል ግልጽ የሆነ ግንኙነት የለም። ለዚህ ነው ሲፒ ያላቸው ግለሰቦች እና ቤተሰቦቻቸው ስለአስተውሎት ችግሮች ስጋት ማወቅ አስፈላጊ የሆነው።

የአስተውሎት ችግሮች አነስተኛ እና በዕለት ተዕለት ህይወት ላይ ጉልህ በሆነ ደረጃ ተጽዕኖ ላይኖራቸው ይችላል። በሌላ መልኩም በጣም ግልጽ ከመሆናቸው የተነሳ ልጁ በማህበራዊ ሁነቶች ላይ መሳተፍ፣ ትምህርት ቤት ውስጥ መማር እና ሲያድጉ ስራ ላይ ተጽዕኖ ሊያሳድሩ ይችላሉ። አንዳንድ ልጆች በጣም ከባድ ችግሮች ሊኖራቸው እና በዕድሜ ዘመናቸው በዙሪያቸው ካሉ ሰዎች ድጋፍ ሊያስፈልጋቸው ይችላል።

የአስተውሎት ተግባራት ምንድናቸው?

የአስተውሎት ተግባራት መረጃን እንድናስተውል፣ እንድንተረጉም እና እንድናሰላስል፤ እንድናስብ፤ ችግሮችን እንድንፈታ፤ ቋንቋን እንድንረዳ እና እንድንግባባ የሚያስችሉን -- ከሌሎች ነገሮች በተጨማሪም -- በአንጎል ውስጥ

የሚካሄዱ የአዕምሯዊ ሂደቶች ናቸው። እነዚህ አዕምሯዊ ሂደቶች የሚሰሩበት መንገድ ከሰው ሰው በጣም ይለያያል፣ እና ሁሉም ሰው በተለያዩ ዘርፎች ላይ የየራሱ ጥንካሬዎች እና ድክመቶች አሉት።

የአስተውሎት ችግሮች እና ሲፒ

የአስተውሎት ችግሮች ሲፒ ላለባቸው ግለሰቦች በዕለት ተዕለት ህይወት ላይ እንቅፋት ሊሆኑ ይችላሉ። በዚህ የተነሳም በአቅራቢያቸው ያሉ ሰዎችን ሊያታክት ይችላል፤ ለምሳሌ፣ ልጁ ነገሮችን ከረሳ ወይም ማተኮር ላይ የሚቸገር ከሆነ። መጥፎ ዕድል ሆኖ አንዳንድ ልጆች እኩዮቻቸው ማሳከት የሚችሏቸውን እንቅስቃሴዎች እና ተግባራት ሳይሳካላቸው ሲቀር ከሌሎች የባሰ የመከፋት ስሜት ይሰማቸዋል።

የሰውነት እንቅስቃሴ አካል ጉዳተኝነት አካላዊ እርምጃዎችን ለማከናወን የሚወስደውን ጊዜ የሚያስረዝም ሲሆን፣ ሲፒ ያላቸው ግለሰቦች መረጃን በአዕምሯቸው ለማሰላሰል የበለጠ ጊዜ ሊወስድባቸው ይችላል። ይህ የበለጠ ጉልበት ስለሚፈልግ ሲፒ ያላቸው ልጆች አብዛኛው ጊዜ ትምህርት ቤት ከዋሉ በኋላ ከሌሎች ልጆች የበለጠ ይደክማቸዋል። አብዛኛው ጊዜ ሁለቱንም በቂ ጥረት እና በቂ እረፍት ያካተተ ዕለታዊ ሁኔታ መፍጠር ሲፒ ላለባቸው ግለሰቦች ያስፈልጋል። ብዙ ልጆች በጣም አስፈላጊ በሆኑ ነገሮች ላይ መሳተፍ ለመቻል ለእንቅስቃሴዎች ቅድሚያ መስጠት እና ከእነሱ መርጠው መተው ላይ እርዳታ ያስፈልጋቸዋል።

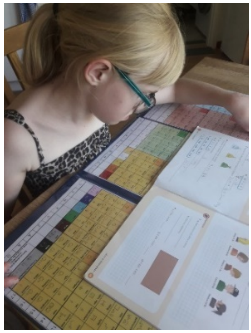
ልጆች የራሳቸውን ጥንካሬዎችና ድክመቶች መረዳትና እንዲሁም ቤት እና ትምህርት ቤት ላይ ለእነሱ የተበጁ ስትራቴጂዎችን ማግኘት ላይ እርዳታ መቀበል አስፈላጊ ነው። እንደ ወላጅ/ተንከባካቢ ስለልጅዎ የአስተውሎት

ችሎታዎች ባወቁ ቁጥር የልጅዎን ዕድገት የበለጠ መደገፍ እና ከልጅዎ የሚጠበቅበትን ምክንያታዊ ነገሮች ማስቀመጥ ይችላሉ።

የተለመዱ ችግሮች

ትኩረት እና ብርታት

ሲፒ ያለባቸው ልጆች ማተኮር ላይ መቸገር የተለመደ ነው። ይህ እንደ የመዋዕለ-ሕጻናት ቡድን ወይም የትምህርት ቤት ክፍል ያለ ብዙ አዘናጊ ነገሮች ባሉ አካባቢ ላይ ግልጽ ሆኖ ይታያል። እንዲሁም ሐሳብን መሰብሰብና ትኩረትን ማቆየት አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል፣ ውጫዊ አዘናጊ ነገሮች ባይኖሩም እንኳ። ለአንዳንዶቹ የአዕምሮ ጥረት ማድረግ ማለት በፍጥነት መድከም ወይም ከእነሱ የሚጠበቀው ጉልበት አለመኖር ማለት ነው። በዚህም የትኩረት ችግሮች በተለያዩ ምክንያቶች ሊከሰት ይችላል፣ ድጋፍ ለማቅረብ እነዚህ አስፈላጊ ናቸው፡-



- ልጁ ትኩረት መስጠት ባስፈለገው ጊዜ በተረጋጋ አካባቢ ውስጥ መሆኑ፣
- ለልጁ ነገሮችን ማመቻቸት መቻል፣
- ለልጁ እረፍት የመውሰድ ዕድሎች መስጠት፣ እና
- ልጁ መቼ የስራ ጊዜ እና የእረፍት ጊዜ እንደሆነ ማወቁ።

ይህ መረጃ ግልጽ በሆነ ዕለታዊ መዋቀር መቅረብ አስፈላጊ ነው፣ አግባብ ከሆነ በምስሎች (ለምሳሌ፣ የላቁ እና አማራጭ ተግባቦት) እና በጊዜ መርጃዎች በኩል መተላለፍ ይችላል።

የማስታወስ ችሎታ

ሲፒ ላይ ሁልጊዜ ማለት ይቻላል የመሥሪያ ትውስታ ነው ተጽዕኖ የሚያርፍበት፣ ማለትም አንድን ተግባር ለማከናወን መረጃን አጠር ላለ ጊዜ ይዞ መቆየት ላይ።

በመሥሪያ ትውስታ ላይ ያሉ ችግሮች በአንድ ጊዜ የተለያዩ ትዕዛዞችን ማስታወስ፣ ወይም አንድ ተግባር ለማጠናቀቅ እስከሚያስፈልገው ያህል ጊዜ ድረስ አንድ ትዕዛዝ ማስታወስ ከባድ ሊያደርገው ይችላል።በትምህርት ቤት ውስጥ እነዚህ ነገሮች አስፈላጊ ናቸው፡-

- በአንድ ጊዜ አንድ ትዕዛዝ መስጠት እና ልጁ መረዳቱን መከታተል፣
- ልጁ ትክክለኛ አያያዝ ማድረጉን እንዲያውቅ እና ትዕዛዞችን በመርሳት ማንኛውም ነገር መድገም እንዳይኖርበት እየደጋገሙ ግብረመልስ መስጠት፣
- ሠንጠረዦችን፣ ልኬቶችን፣ የክብደት እና የርዝመት አሃዶችን ማስታወስ ላይ ጥረት **አለማብዛት** (ይልቁንስ በዋቢ ሉሆች ማስተናገድ ይሻላል)፣
- በዕለት ውሎው ላይ ግልጽ የሆነ መዋቅር በማቅረብ የዋስትና ስሜት መፍጠር፣ እና
- አስፈላጊ መረጃን ምስላዊ በሆነ መልኩ ማሳወቅ (ይህ ልጁ ከረሳ በኋላ ላይ እንደገና እንዲጠይቅ ከማድረግ ይልቅ መረጃን በፍጥነት መመልከት እንዲችል ያስችለዋል)።

በዕለት ተዕለት ህይወት ላይ ዕቅዶችን ማስታወስ ሊከብድ ይችላል፣ ለምሳሌ ልጆችን የማገናኘት ቀጠሮ እንዳላቸው ወይም ጃኬታቸውን የት መስቀል እንዳለባቸው መርሳት። ቤት ላይ እነዚህን ማድረግ ጥሩ ነው፡-

- ለታቀዱ እንቅስቃሴዎች መርሐግብር መያዝ፣
- በስልካቸው ላይ አስታዋሾች ማኖር፣
- በየቀኑ ተመሳሳዮቹን ዕለታዊ ተግባራት ማድረግ፣ እና
- እንደ ወደ ትምህርት ቤት ከመሄዳቸው በፊት የትምህርት መጽሐፎቻቸውን መያዛቸውን ደግመው ማረጋገጥ ልምድ ማድረግ ባሉ ስትራቴጂዎች ላይ ከልጁ ጋር መወያየት።

በመሥሪያ ትውስታ ላይ ችግሮች መኖር ማለት ልጁ እንዲሁም የግድ ሌሎች የትውስታ ችግሮች አሉበት ማለት አይደለም። ልጁ የተከሰቱ ነገሮችን ወይም በተወሰኑ አውዶች ላይ ተመስርቶ መረጃን ሊያስታውስ ይችላል።

ቋንቋ

የቋንቋ ችግሮች በንግግር ላይ ችግሮችን ሊያስከትሉ ይችላሉ። ለምሳሌ፣ ልጁ የተወሰኑ ድምጾችን ለመናገር ሊቸገር፣ የተወሰኑ ቃላትን ስለማይረዳ ቋንቋን በመጠቀም ለመግባባት ወይም በአንድ ርዕስ ላይ ለመቆየት ሊቸገር ይችላል። አንዳንድ ልጆች ቋንቋን የመረዳት እና የመጠቀም ሂደታቸው ዘገም ስለሚል ሳያቋርጧቸው የሚያሰላስሉበት እና ምላሽ የሚሰጡበት ጊዜ መስጠት አስፈላጊ ነው። የቋንቋ ችግሮች ሳይኖሩ የንግግር ችግሮች ሊኖሩ ይችላል። ሲፒ ያላቸው ብዙ ልጆች የንግግር ቴራፒስት ጋር መሄድ አለባቸው።

የምስላዊ ግንዛቤዎች እና የምስለ-ቦታዊ ተግባራት

ግንዛቤ ማለት ከምናየው፣ ከምንሰማው እና ከምንዳስሰው ነገር ትርጉም ላለው ነገር ፍቺ መስጠትን እና መፍጠርን ያካትታል። በተለይ ደግሞ የምስለ-ቦታዊ ግንዛቤ ችግሮች ሲፒ ላላቸው ሰዎች የተለመደ ነው። ምስለ-ቦታዊ ችግሮች የእይታ ችግሮች አይደሉም፤ አንጎል አንድ ሰው የሚያየውን ነገር በተሟላ ሁኔታ መተርጎም ሲያቅተው የሚከሰቱ ነገሮች ናቸው።ያስተውሉ፡- ሲፒ ያላቸው ልጆች የእይታ ችግሮች ሊኖራቸው ይችላል፣ ነገር ግን በግንዛቤ ላይ ካሉ ችግሮች የተለዩ ናቸው። ልጁ የምስሎች ይዘትን ለመገንዘብ፣ የፊት ስሜቶችን (በተለይ በጣም ግልጽ ያልሆኑትን) ለመረዳት ወይም ስራ በበዛበት በስተጀርባ ላይ ቅርጸት የተሰራለት የሆነ ነገር ለመለየት የሚቸገር ከሆነ የምስላዊ ግንዛቤ ችግሮች መኖራቸው ግልጽ ሊሆኑ ይችላሉ። የምስላዊ ግንዛቤ ችግሮች ሌሎች በተለያዩ ተግባራት ላይ ቀጥተኛ ባልሆነ መንገድ ተጽዕኖ ሊያሳርፉባቸው ይችላሉ። ለምሳሌ፣ ማንበብን እና መጻፍን መማር ሊያወሳስቡ ይችላሉ፣ ነገር ግን የሚከተሉትን በማድረግ ልጅዎን መርዳት ይችላሉ፡-

- ሁሉ ነገር በቦታው ሆኖ አካባቢያቸውን በጥሩ ሁኔታ ለማደራጀት እና ለማጽዳት መሞከር፣
- መረጃን በቃል ማሳወቅ፣ እና
- አዲስ አካባቢዎችን አስቀድመው ማየት እና የአስቸጋሪ ሁኔታዎች ማስታወሻ መያዝ (ለምሳሌ፡- መሬት ላይ ያሉ ጉድጓዶች)።

ምስለ-ቦታዊ ችሎታ አብዛኛው ጊዜ በተለይ በሁለት ጎን ሲፒ ላይ ተጽዕኖ ያሳርፍበታል። ይህ በቦታ ግንዛቤ ላይ ገደቦችን ያካትታል፣ ይህም ርቀትን እና አቅጣጫን መገመት፣ ያልታወቀ አካባቢን መዳሰስ፣ ካርታን መከተል ወይም የሆነ ነገር የሚንቀሳቀስበት ፍጥነትን መገመት ላይ ገደቦችን ያካትታል። ለትንሽ ልጆች ልብሶችን በትክክል መልበስ ወይም ዕቃዎቻቸውን በመሳቢያዎች ውስጥ ማግኘት ሊያስቸግር ይችላል።ለምሳሌ መንገድ ላይ አንድ መኪና በእግረኛ መሻገሪያ ላይ ቀስ ብሎ እየተንቀሳቀሰ መሆኑን ለማወቅ ሊያስቸግር ይችላል። ትምህርት ቤት ውስጥ በስፖርት ላይ አቅጣጫዎችን እና እንቅስቃሴዎችን በቀጡ መከታተልና እንዲሁም እንዴት ጥለት

እንደሚሰፋ ወይም ስዕል እንደሚሳል መረዳትን ፈታኝ ሊያደርገው ይችላል። የምስለ-ቦታዊ ችግሮች እንዲሁም ሒሳብ ላይ በቁጥሮች እና ጂዮሜትራዊ ምስሎች መካከል ያሉትን ግንኙነቶች መረዳት ላይ ተጽዕኖ ሊያሳርፉ ይችላሉ። ምስሎችን እና ግራፎችን ለመረዳት ብዙ ጥረት ሊያስፈልግ ይችላል። የሚከተሉትን በማድረግ ልጁን መርዳት ይችላሉ፡-

- እያንዳንዱን እቃ ትምህርት ቤት እና ቤት ውስጥ በእራሱ ቦታ ማኖር፣
- ትምህርት ቤት ውስጥ አንድ ወንበር ማስመደብ፣
- መሳቢያዎችን እና መደርደሪያዎችን በቀለም ኮድ ማድረግ (ሲያስፈልግ)፣
- በእያንዳንዱ ገጽ ላይ ትንሽ ጽሑፍ ያላቸው ግልጽ የማስተማሪያ ቁሳቁሶችን መያዝ፣ እና
- ነገሮችን የሚያገኙበት ስትራቴጂዎችን ማቅረብ።

የማስፈጸም ተግባራት

የማስፈጸም ተግባራት የህይወት አጠቃላይ እይታ እንዲኖረን፣ ከሐሳብ ወደ እርምጃ እንድንሄድ፣ እንድናቅድ እና ስትራቴጂዎችን እንድንጠቀም የምንጠቀምባቸው ሂደቶች ናቸው። እዚህ የምንፈልገውን እና የሚያስፈልገንን ነገር እንድንተገብር አብዛኛዎቹ የአስተውሎት ተግባሮቻችን እርስ ከራሳቸው ጋር መስተጋብር ይፈጥራሉ። በጥሩ ሁኔታ የሚሰሩ የማስፈጸም ተግባሮች እንዲኖር ጥሩ የመሥሪያ ትውስታ፣ ነገሮችን በአጠቃላይ እይታ የማየት ችሎታ፣ በተመሳሳዩ ጊዜ ስለበርካታ ነገሮች ማሰብ፣ መምረጥ፣ የራስ ሐሳቦችን እና ስሜቶችን መቆጣጠር ያስፈልጋሉ። ሲፒ ያላቸው ብዙ ልጆች የማስፈጸም ችግሮች አለባቸው፣ እና በዚህ ምክንያት ሐሳቦችን ለመተግበር

ይቸገራሉ። ይህ አብዛኛው ጊዜ ከጊዜ ግንዛቤ አንጻር ድክመቶችን ሊያስከትል ይችላል፣ ለምሳሌ አንድ ነገር ለማድረግ ምን ያህል ጊዜ እንደሚወስድ መከታተል። ሰዓትን ማየት እና ጊዜን መረዳት አንድ አይነት አይደሉም።

- በዕለት ተዕለት ህይወት ላይ ጊዜን ለመለካት ከሰዓት በተጨማሪም እንደ የጊዜ መርጃዎች የሚባሉት ያሉ ሌሎች ዘዴዎችን ይጠቀሙ።
- ግልጽ የሆኑ የደረጃ-በደረጃ ዕቅዶችን ለማድረግ የቀን መቁጠሪያዎችን፣ መርሐግብሮችን እና አጠቃላይ እይታዎችን ይጠቀሙ።
- አስተማማኝ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴችን ማዘጋጀትዎን እና በደንብ መከተልዎን ያረጋግጡ።

እርስዎ እንዴት መርዳት ይችላሉ?

በተለያዩ የአስተውሎት አካባቢዎች ላይ ያሉ ችግሮች አብዛኛው ጊዜ የተገናኙ ናቸው። በዚህ ምክንያት ልጁ ምን የተወሰኑ እንቅስቃሴዎች በአንጻሩ በተለሳለሳለ

ሁኔታ እንደሚከናወኑ እና የትኛዎቹ ደግሞ እንደሚያስቸግሩ ለመረዳት የኒውሮሳይኮሎጂካል ምርመራ የማግኘት ዕድል መኖሩ አስፈላጊ ነው። ሰዎች እንደመሆናችን መጠን አብዛኛው ጊዜ ራሳችንን ከሌሎች ጋር እናነጻጽራለን፣ እና እንደ ልጆች ትክክለኛ መረጃ ካላገኘን አብዛኛው ጊዜ መልካም ያልሆኑ የተሳሳቱ አረዳዶችን ሊያስከትል ይችላል፣ ይህ ደግሞ በራስ ላይ ባለ እይታ እና በራስ-መተማመን ላይ ተጽዕኖ ያሳርፋል። ልጁ ስለሚኖራቸው ችግሮች እንዴት እንደሚያሳውቋቸው እና ምን ያህል በልጁ መረዳት እንደሚቻል ከልጁ የዕድገት ደረጃ እና ብስለት ጋር መጣጣም አለበት። ወላጆች፣ መዋዕለ-ሕጻናት እና ትምህርት ቤቶች እንዲሁም የልጁን አካባቢ እና መማር እንደ አስፈላጊነቱ ማስማማት እንዲችሉ የልጁን ብቃቶች እና የትግበራ ገደቦች ማወቅ አለባቸው።

በሲፒዩፒ (CPUP) የክትትል ፕሮግራም መሠረት ቢያንስ ከ5-6 እና ከ11-12 ባለው የዕድሜ ክልል ውስጥ የኒውሮሳይኮሎጂካል ምርመራዎች ማድረግ ይመከራል። እንዲህ ያሉ ምርመራዎች አብዛኛው ጊዜ በአካባቢዎ ባለው የማገገሚያ ማዕከል ውስጥ የሚከናወን ሲሆን፣ በአንዳንድ ሁኔታዎች ላይ ትምህርት ቤት ውስጥ ይከናወናሉ እና እነዚህን ሊያካትቱ ይችላሉ�:-

- የብቃት ፈተና፣
- የምስላዊ ግንዛቤ ፈተና፣
- የማስፈጸም ትግበራ ምርመራ፣ እና
- በዕለት ተዕለት ህይወት ላይ የትግበራ ምርመራ (ተስማሚ ትግበራ)።

አንዳንድ ጊዜ ከላይ የተጠቀሱት ሁሉም ምርመራዎች ሲከናወኑ ሌላ ጊዜ ደግሞ በተናጠል ለልጁ ለማስማማት በጣም የሚመለከታቸው/ተገቢዎቹ እርምጃዎች ብቻ ናቸው የሚተገበሩት።

አንድ ምርመራ አብዛኛው ጊዜ ከ**ማገገሚያ ቡድን** ጋር በመመካከር እና በመተባበር ነው የሚከናወነው። ለምሳሌ፣ በጨዋታ እና ትምህርት ቤት ላይ ጥሩ ፔዳጎጂካዊ

ስትራቴጂዎችን ለማግኘት ከልዩ አስተማሪው ጋር፣ ለምርመራዎች እና በዕለታዊ እንቅስቃሴዎች ላይ የልጁን ብቃቶች መጨመር ላይ ጥረት ለማድረግ ከስራ ቦታ ቴራፒስት ጋር፣ የተለያዩ የቋንቋ ችግሮች አይነቶችን ለይቶ ለማስቀመጥ ከንግግር ፓቶሎጂስት፣ እና የልጁን የሰውነት ማንቀሳቀስ ችሎታዎች እና ሌሎችንም አጥርቶ ለማስቀመጥ ከፊዚዮቴራፒስት ጋር መተባበር አስፈላጊ ሊሆን ይችላል። የስራ ቦታ ቴራፒስቶች እና የንግግር ፓቶሎጂስቶች ለምሳሌ ለጊዜ ግንዛቤ እና ተግባቦት መርጃዎችን መምከር እና ማዘዝ ይችላሉ።

ወላጆች፣ የማገገሚያ አሃዶች እና መዋዕለ-ሕጻናት/ትምህርት ቤቶች ከልጁ ልዩ ሁኔታዎች አንጻር ሊገኙ የሚችሉትን ምርጥ ዕድሎች ለልጁ ለመስጠት እና በጤናማ ዕድገት ላይ ለመርዳት አብረው መስራት ይችላሉ። ይህ በልጅነት ጊዜ እየተጣጣመ መሄድ ያለበት ቀጣይነት ያለው ሂደት ነው። በዚህ ሂደት ጊዜ ዕድገት ማለት ነገሮችን መቀበልን እንደሚያካትት፣ እና ሁሉም ሰው ራሳቸው የመሆን መብት እንዳላቸው ማስታወስ አስፈላጊ ነው። አስቸጋሪው ነገር ላይ መስራት አስፈላጊ በሆነ ልክ አዝናኝ የሆኑትን ነገሮች ማዳበር አስፈላጊ ነው።

ችግሮቹ ዘላቂ ናቸው?

አንዳንድ የአስተውሎት ችግሮች በተወሰኑ የዕድገት ጊዜዎች ላይ የሚከሰቱ ሲሆኑ ሌሎች ደግሞ ግለሰቡን በዕድሜ ዘመኑ ላይ ተጽዕኖ ያሳርፋሉ። ስለልጅዎ የአስተውሎት ችግሮች ሲያስቡ ያሉዎትን ጥያቄዎች በአካባቢዎ ባለው የማገገሚያ ማዕከል ውስጥ ላለው ሳይኮሎጂስት መጠየቁ ሊረዳ ይችላል።

በሲፒ ውስጥ የአስተውሎት እና የሰውነት ማንቀሳቀስ ችግሮችን የሚያስከትለው ከስር ያለው የአንጎል ጉዳት በጊዜ ሂደት አይቀየርም። በአጠቃላይ ልጅዎ ስለሚያጋጥመው ችግሮች ማሰቡ ጥሩ ነው፣ እና እርስዎ እና ልጅዎ በጋራ በዕለት ተዕለት ህይወት ላይ እንዲረዱ በሚያገኟቸው ድጋፍ፣ ስትራቴጂዎች እና መርጃዎች ትጠቀማላችሁ። ለአብዛኛዎቹ ሰዎች ትክክለኛዎቹን ማላመጂያዎች እና ድጋፍ ማግኘት ትልቅ ልዩነት ሊፈጥር ይችላል!

ተጨማሪ መረጃ

ይህ የመረጃ መጽሐፊት በሚከተሉት ቋንቋዎች ውስጥ እንደ መጽሐፊት እና የኦዲዮ ፋይል ተደራሽ ይደረጋል፦

- አማርኛ
- አረብኛ
- ዳሪ
- እንግሊዝኛ

- ፊንላንድኛ
- ሶማልኛ
- ስዊድንኛ

የኦዲዮ ፋይሎቹን በእነዚህ መነሻ ገጾች ላይ ማዳመጥ ይቻላል፡-

- **www.cpup.se**
- **www.cpsverige.se**

ስለ አስተውሎት እና ሲፒ እና በአጠቃላይ ስለሲፒ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት የሲፒዩፒ ድር ጣቢያን መጎብኘት ይችላሉ፡-

- **www.cpup.se**

ሲፒዩፒ የስዊድን ሲፒ ላላቸው ግለሰቦች የመከታተያ ፕሮግራም እና የብሔራዊ ጥራት መዝገብ ነው። ሲፒዩፒ ሲፒ ባላቸው ግለሰቦች ላይ የወገብ ውልቃትን፣ ከሲፒ ጋር የተጎዳኙ ሌሎች መወሳሰቦችን እና ሌሎችም ጨምሮ አስቀድሞ ለማግኘት እና ለመከላከል የሚጥር ነው።

- **www.cpsverige.se**

CP Sverige (ሲፒ ስዊድን) ሲፒ ላላቸው ግለሰቦች እና ዘመዶቻቸውና እንዲሁም በተለያዩ መንገዶች ሲፒ ያላቸው የግለሰቦች እና የቤተሰቦቻቸው ሁኔታዎችን በተለያዩ መንገድ ለማሻሻል የሚሰራ የምርመራ ማህበር ነው።

CP Sverige በስዊድን ውስጥ የአእምሮ ልምሻ ላላቸው ሁሉም ልጆች የአስተውሎት ምርመራዎች መሰጠት አስፈላጊ ነው ብሎ ያስባል። ይህ የአስተውሎት ችግሮችን አስቀድሞ ማግኘትን ያስችላል፣ ይህም ቀደም ባለ ጊዜ

ላይ በትምህርት ቤት እና በትርፍ ጊዜ እንቅስቃሴዎች ላይ ትክክለኛው ድጋፍ ለልጁ ለመስጠት ይረዳል።

ታላቅ ምስጋና

ለሉድቪግ ሳንድስትሮም፣ ኖር ዳህሊን እና ፌሊሲያ ጆሃንሰን፣ በዚህ መጽሐፊት ላይ ባሉ ስዕሎች ላይ በመሳተፋቸው።

ለሲፒ ዴንማርክ፣ ይህን መጽሐፊት መስራት ላይ በመሳተፉ እና በአስተውሎት መጽሐፊቱ ተነሳሽነት ስለሰጠን።

እውቂያ፦

ከዚህ መጽሐፊት ይዘት ጋር ለሚዛመዱ ጥያቄዎች እባክዎ የሚከተሉትን ያነጋግሩ

ስም፦ Ann Alriksson-Schmidt

ኢሜይል፦ ann.alriksson-schmidt@med.lu.se

የተጨማሪ መጽሐፊቶች መዳረሻን ለማግኘት እባክዎ የሚከተሉትን ያነጋግሩ

ስም፦ Linda Sandström

ኢሜይል፦ linda.sandstrom@med.lu.se