پاش پێزانینی نەخۆشیی
خزمەتگوزاریی و پاڵپشتی بۆ ئەو منداڵانەی کە حاڵەتی **لەخۆدابوون** یا **ئۆتیسم**یان هەیە وە هەروەها بۆ باوکودایک یان بەخێوکەرانی ئەوان

ئەگەر لەم دواییانە پزیشک پێی زانیوە کە منداڵەکەت حاڵەتی لەخۆدابوونی هەیە (لەوانە نیشانەکۆی ئاسپێرگێر)، ئەوا تۆ زۆرێک پرسیارت لەمبارەوە دەبێت. لە زۆر لایەنەوە پێزانینی پزیشک بەم حاڵەتە وەکوو سەرەتای سەفەرێک وایە. زۆربەی خەڵک لەگەڵ ئێمە پێوەندیی دەکەن بۆ ئەوە پرسیار بکەن، "دوای ئەمە چی بکەین؟" لێرەدا، ئێمە بەوردیی باسی هەندێک خزمەت و یارمەتیی دەکەین کە بۆ منداڵانی لەخۆدابوو و باوکودایکی ئەوان دابین دەکرێت. هەروەها ئێمە هەندێک زانیاریی‌تان پێ ئەدەین دەربارەی ڕەفتاری ئەم منداڵانە لەگەڵ هەندێک خاڵی گرینگ دەربارەی چۆنیەتی یارمەتیدان و پاڵپشتی کردن لە منداڵانی لەخۆدابوو.

خزمەتگوزارییەکان بۆ منداڵان و گەنجانی لەخۆدابوو

زانیاریی و تێگەیشتنی جەماوەریی دەربارەی لەخۆدابوون لە زیادبوون دایە، واتە خزمەتگوزاریی و پاڵپشتی- بەتایبەت بۆ منداڵانی لەخۆدابوو - هێدی‌هێدی لە ئاستێکی بەربڵاوتر دا دابین دەکرێت. زۆربەی کات، لە ناوچە جیاجیاکان خزمەتگوزاریی جیاواز دابین دەکرێت، هەربۆیە لوانەیە تۆ نەتوانیت لە ناوچەکەی خۆتان دەستت بە هەموو ئەو خزمەت و پاڵپشتییانە بگات کە پێویستت پێیەتی.

لەخۆدابوون (ئۆتیسم) جۆرێک لە 'کەمئەندامیی نهێنی'یە – واتە تۆ ناتوانی تەنها بە ڕوانین لە کەسێک بڵێی ئەو کەسە لەخۆدابووە - وە لەوانەیە هەندێک کەسی لەخۆدابوو لە ڕوواڵەت دا زۆر بەتوانا بن، کەواتە ڕەنگە پێویست بێت تۆ چەند کەسێک رابهێنیت، لەوانە کارزانان، دەربارەی بارودۆخی منداڵەکەت وە پێویستیی ئەو بە یارمەتیی و پالپشتیی.

بە گوێرەی جۆری پاڵپشتی پێویست بۆ منداڵەکەت، ئەگەر ئەو لە ماڵەوە پێویستی بە یارمەتیی زیاتر هەبێت، ئاساییانە تۆ پێوەندیی دەکەی بە فەرمانگەی خزمەتە کۆمەڵایەتییەکان لە ناوچەکەت (لە سکۆتلەند پێی دەڵین خزمەتەکانی یارمەتیی کۆمەڵایەتیی). هەروەها ئەگەر منداڵەکەت لە خوێندنگە پێویستیی بە یارمەتیی زیاتر هەبێت ئەوا تۆ پێوەندیی دەکەی بە خوێندنگەی منداڵەکەت یان بەرپرسانی پەروەردەی ناوچەکە (LEA)، یان هەردوکیان.

پەروەردە

پەروەردە و خوێندن دەتوانێت دەورێکی مەزنی هەبێت لە باشترکردنی چۆنایەتی ژیانی منداڵەکەت وە دەرفەتە درێژخایەنەکان بۆ ئەو. ئەو منداڵانەی کە لە سکۆتلەند پێداویستیی پەروەردەیی تایبەتیان هەیە(سپێشڵ ئێجوکەیشناڵ نیدز (SEN))– یان پێداویستیی یارمەتیی زیاتریان هەیە (ئێدیشناڵ ساپۆرت نیدز (ASN))- مافی ئەوەیان هەیە لە خوێندنگە یارمەتیی زیاتریان بۆ دابین بکرێت. لەوانەیە ئەو یارمەتییە لە لایەن خوێندنگەی منداڵەکەتەوە دابین بکرێت، بەڵام ئەگەر پێداویستیەکان دژوار و ئاڵسۆکاو بن، لەوانەیە لە لایەن بەرپرسانی ناوچەکەی ئێوەوە دابین بکرێت:

- له ئینگلیس، وێڵز و ئیرلەندی باکوور بەرپرسانی ناوچەکەی ئێوە یارمەتیی پێویست دابین دەکەن لە ڕێگەی پڕیارنامەی پێداویستیی پەروەردەیی تایبەتـەوە (ستەیتمێنت ئاف سپێشڵ ئێجوکەیشناڵ نیدز).
- له سکۆتلەند، بەرپرسانی پەروەردە یارمەتیی پێویست دابین دەکەن لە ڕێگەی پلانی یارمەتیی هەماهەنگـەوە (کۆردینەیتێد ساپۆرت پلەن).

ڕەنگە هەرئێستاش لە خوێندنگە یارمەتیی زیاتر بۆ منداڵەکەی تۆ دابین بکرێت بەڵام ئەگەر وا نییە، وە تۆ یان مامۆستایانی ئەوو پێتان وایە کە منداڵەکەت پێویستی بە یارمەتیی زیاتر هەیە، ئەوا دەکرێت هەڵسەنگاندنێک بکرێت لە سەر پێداویستییەکانی ئەو.

منداڵانێک کە لەخۆدابوون، لەوانەیە بچنە خوێندنگەی ئاسایی، خوێندنگەی تایبەت، خوێندنگەی تایبەتی منداڵانی لەخۆدابوو یان ئەو خوێندنگە ئاساییانەی کە فێرکردنی تایبەتیش دابین دەکەن. بەرپرسانی ناوچە هەمووی ئەم خزمەتگوزارییانە دابین ناکەن. هەندێکجار باوکودایکی هەندێک لە منداڵەکان ناڕازین لەو پڕیارەی کە سەبارەت بە دیاریکردنی جێگەی خوێندن و پەروەردەی منداڵەکەیان دەرچووە وە سکاڵا پێشکەشی دادگا دەکەن.

- بنکەی پاڵپشتی خزمەتی پەروەردەی ئێمە (ئەدڤۆکێیسی فۆر ئێجوکەیشن سێرڤیس) دەتوانێت زانیاریی زیاتری پێ بدات دەربارەی مافەکانی پەروەردەی منداڵان و گەنجانی لەخۆدابوو، وە هەروەها دەربارەی سکاڵا و ئامادەبوون لە دادگا. تلەفۆن: 0845 070 4002 (خزمەتی وەرگێرانی زارەکی دابین دەکرێت).
- بۆ زانیاریی زیاتر دەربارەی پەروەردەی منداڵانی لەخۆدابوو، سەردانی ماڵپەڕی www.autism.org.uk/education بکە، یان لە ڕێگەی ماڵپەڕی www.autism.org.uk/schools زانیاریی بەدەست بهێنە دەربارەی ئەو شەش خوێندنگەی کە ئێمە بەڕێوەی دەبەین.
- دەتوانی کتێبی بڵاوکراوی ئێمە، *Special educational needs: a guide for parents and carers*، لە ڕێگەی ئینترنێتەوە لە سەر ماڵپەڕی www.autism.org.uk/pubs/education بکڕی. ئەم کتێبە زانیاریی تێداتە دەربارەی سیستەمی پەروەردەی ئینگلیس و وێڵز.

وەرگرتنی یارمەتیی لە بنکەکانی خزمەتگوزاریی کۆمەڵایەتی

ئامانج و ئەرکی بنکەکانی خزمەتی کۆمەڵایەتی دابینکردنی پاڵپشتی و یارمەتییە بۆ ئەوە خەڵک بتوانن سەربەستتر بژین. منداڵانی کەمئەندام مافی ئەوەیان هەیە کە فەرمانگەی خزمەتە کۆمەڵایەتییەکانی ناوچەکە پێداویستییەکانیان هەڵبسەنگێنێت.

پاش ئەنجامدانی هەڵسەنگاندنی پێداویستییەکان، لەوانەیە تۆ مافی بەشداربوون لە هەندێک خزمەتت هەبێت کە فەرمانگەی خزمەتگوزاریی کۆمەڵایەتی ناوچەکەت دابینی دەکات. ئەم خزمەتانە ئەتوانێت بریتی بێت لە:

- خزمەتە ڕۆژانەکان، خزمەتەکانی خانوو یان نیشتەجێکردن
- یارمەتیدان لە ماڵەوە یان چاودێریی کاتی بەمەبەستی حەسانەوەی باوک و دایک یان بەخێوکەر
- یارمەتیی یان کەلوپەل بۆ گونجاندنی خانووەکە لەگەڵ پێداویستییەکانی ئەو کەسە
- خزمەتی تایبەتی بەخێوکەران، ئەگەر بسەلمێنرێت کە تۆی بەخێوکەر پێویستت بە یارمەتیی ئەوان هەیە.

هەڵسەنگاندنی پێداویستییەکان دەبێت پرۆسەیەکی ڕوون و ئاشکرا بێت بەڵام لەڕاستیدا، لەوانەیە هەست بەوە بکەی کە فەرمانگەی خزمەتگوزاریی کۆمەڵایەتی ناوچەکەتان هەموو ئەو خزمەتانە دابین ناکات کە تۆ پێویستت پێیەتی. هەروەها ڕەنگە تۆ

لەگەڵ ئەوان ڕێک نەکەویت دەربارەی ئاستی ئەو یارمەتیی و پاڵپشتیەی کە منداڵەکەت پێویستیەتی.

ئەگەر فەرمانگەی خزمەتگوزاریی کۆمەڵایەتی ناوچەکەتان ناتوانێت هەندێک خزمەتی تایبەت دابین بکات پێویستە لەگەڵ ئاژانسەکانی دیکە قسە بکات وە پرسیار بکات کە ئایا ئەوان دەتوانن ئەو خزمەتانە دابین بکەن. لە جیاتی ئەمە، دەکرێت پارەدانی ڕاستەوخۆ (دیرێکت پەیمێنت) بۆ تۆ دابین بکرێت، وە تۆ دەتوانی ئەم پارە بەکار بهێنی بۆ دابینکردنی خزمەتگوزاریی بۆ منداڵەکەت.

ئەو خزمەتانەی دیکە کە منداڵانی لەخۆدابوو دەتوانن سوودی لێ وەربگرن، بەڵام بەگشتی لە لایەن فەرمانگەکانی خزمەتگوزاریی کۆمەڵایەتیەوە دابین ناکرێن، بریتین لە:

- دەرمانگەری قسەکردن و زمان (سپیچ ئەند لەنگوەیج تێراپیست)
- دەرمانگەری پیشەیی (ئاکیۆپەیشناڵ تێراپیست)
- دەروونپزیشک یان دەروونناس (سیکایەتریست ئۆر سایکاڵجیست)

تۆ دەتوانی لە ڕێگەی ئێنئێچئێس(NHS)ـەوە دەستت بەم خزمەتانە بگات، پاش ئەوەی کە پزیشکەکەت یان لایەنێکی تایبەت ناردتی بۆی لای ئەوان. جگە لەمە، لەوانەیە هەندێک جار ئەم خزمەتانە لە لایەن خوێندنگەی منداڵەکەی تۆوە دابین بکرێت. ئەگەر تۆ لە هەر بەشێکی هەڵسەنگاندنی پێداویستیەکانی منداڵەکەت ناڕازیی بیت، لەوانە ئەو خزمەتانەی دیکە کە هەست دەکەی پێویستن، ئەوا مافی ئەوەت هەیە سکاڵا بکەی.

گرووپە کۆمەڵایەتیەکان

پێکهێنانی گرووپە کۆمەڵایەتیەکان ڕێگەیەکە بۆ ئەوە منداڵان و گەنجانی لەخۆدابوو کەسانی دیکە ببینن و پەیوەندیی کۆمەڵایەتی پێک بهێنن. هەندێک لە گرووپەکان برا و خۆشکەکانی ئەم منداڵ و گەنجانەش داوەت دەکەن. گروپە کۆمەڵایەتیەکان لە ناوچە جیاجیاکانی بەریتانیا چالاکن وە لە لایەن گروپەکانی پاڵپشتی ناوچەکە، هەندێک ڕێکخراو وەکوو NAS، یان بەرپرسانی ناوچە بەڕێوە دەچن.

- بۆ زانیاریی زیاتر دەربارەی ئەو گرووپە کۆمەڵایەتیانەی کە ڕەنگە لە ناوچەکەتان هەبێت، تەلەفۆن بکە بۆ هێڵی یارمەتیی لەخۆدابوون (ئۆتیسم هێڵپلاین) یان سەردانی ماڵپەڕی خزمەتەکانی لەخۆدابوون (ئۆتیسم سێرڤیسێز دایرێکتۆری) بە ناونیشانی www.autism.org.uk/directory بکە.

خزمەتگوزارییەکان بۆ باوکودایکان و بەخێوکەران

هەڵسەنگاندنی بەخێوکەر

ئەگەر لە بەرپرسانی ناوچەکەت داوا دەکەی بۆ پێداویستیەکانی منداڵەکەت هەڵسەنگاندن بکات، هەروەها دەتوانی داوایان لێ بکەی هەڵسەنگاندنێکی بەخێوکەر بۆ خودی تۆش ئەنجام بدەن. لەوانەیە لە ئاکامی ئەو هەڵسەنگاندنە، تۆ مافی ئەوەت پێ بدرێت کە هەندێک یارمەتیت بۆ دابین بکرێت، وەکوو بەخێوکردنی کاتی بە مەبەستی حەسانەوەی بەخێوکەر، یارمەتیی سەفەر، ڕاهێنان، ڕاوێژ و ئامۆژگاریی یان یارمەتیدان لە ماڵەوە. بەڵام ئەمە بەسراوە بەوەی کە بەرپرسانی ناوچەکە چ پێداویستیەک بۆ تۆ پەسەند دەکەن.

هەروەها ڕەنگە پری یارمەتیی بەخێوکەر یان (Carer’s Allowance) بۆ تۆ بشێت- بۆ زانیاریی زیاتر پڕوانە لە بەشی 'یارمەتییەکان' (‘Benefits’).

پاڵپشتی و یارمەتیی بۆ باوکودایکان و خانەوادەکان

خولەکان، کۆبوونەوەکان و بۆنەکانی تایبەتی کەسانی لەخۆدابوو، لە هەموو تەمەنێک، وە بۆ باوکودایکان و بەخێوکەرانی ئەوان لە سەرانسەری بەریتانیا بەڕێوە دەچێت. هەندێک بۆنەی دیکە هەیە کە تایبەتی پسپۆران و شارەزایانە بەڵام بۆ تۆش بەسوودە. زانیاریی ورد لەمبارەوە لە سەر ماڵپەڕی www.autism.org.uk/courses دا هەیە.

هەروەها هەندێک بەرنامەی پاڵپشتی بۆ باوکودایکان هەیە کە زانیاریی پێشکەش دەکات دەربارەی لەخۆدابوون و ڕێگەکانی یارمەتیدانی منداڵەکەت. NAS بەرنامەکانی EarlyBird و *help!* بەڕێوە دەبات، وە هەروەها ڕێکخراوی خێرخوازیی Barnardo's بەرنامەیەکی پاڵپشتی بۆ باوکودایکان بەڕێوە دەبات.

هەروەها تۆ دەتوانی لە خزمەتەکانی حەسانەوە یان بەرنامەکانی برادەرێتی کەڵک وەربگری - هەردووی ئەمانە ڕێگایەکە بۆ ئەوە خانەوادەی ئەم منداڵانە بۆ ماوەیەکی کورت پشوو بدەن وە هەروەها منداڵەکانیان لەگەڵ یاریدەرێکی کۆمەڵایەتی خۆبەخش بچنە دەرەوە. ئەم خزمەتانە لە سەرانسەری بەریتانیا دابین دەکرێن وە لەوانەیە بە گوێرەی هەڵسەنگاندنی پێداویستیەکانی بنکەی خزمەتگوزاریی کۆمەڵایەتی پێویست بێت ئەم خزمەتانە بۆ منداڵەکەی تۆ دابین بکرێت.

- هێڵی یارمەتیی لەخۆدابوونی ئێمە (ئۆتیسم هێڵپلاین) دەتوانێت زانیاریی زیاترت پێ بدات دەربارەی بەرنامەکانی پاڵپشتی باوکودیکان و خزمەتەکانی حەسانەوەی بەخێوکەران لە ناوچەکەتان. هەروەها تۆ دەتوانی بۆ ئەم مەبەستە لە ئینترنێت لە سەر ماڵپەڕی www.autism.org.uk/directory بەدوای زانیاریی دا بگەڕی.
- بۆ زانیاریی زیاتر دەربارەی خزمەتەکانی NAS بۆ باوکودایکان و بەخێوکەران، لەوانە بەرنامەکانی برادەرێتی، سەردانی ماڵپەڕی www.autism.org.uk/parents بکە.

پێوەندیی لەگەڵ باوکودایکان و خانەوادەکانی دیکە

زۆر بەسوودە بۆ باوکودایکی منداڵانی لەخۆدابوو کە لەگەڵ باوکودایکانی منداڵانی دیکەی لەم چەشنە قسە بکەن.

- ژمارەیەکی زۆر گرووپی پاڵپشتی خێزان لە سەرانسەری بەریتانیا هەن؛ بۆ زانیاریی زیاتر لەمبارەوە سەردانی ماڵپەڕی www.autism.org.uk/directory بکە. هەروەها لقەکانی NAS لە سەرانسەری وڵات چالاکن؛ وە زۆربەی ئەوان لە لایەن باوکودایکان و بەخێوکەرانی منداڵانی لەخۆدابوو بەڕێوە دەچن. بۆ دۆزینەوەی نزدیکترین لق بە ماڵی خۆت سەردانی ماڵپەڕی www.autism.org.uk/branches بکە.
- هێڵی باوکودایک بۆ باوکودایکی ئێمە (پەرێنت تۆ پەرێنت لاین) لە ڕێگەی تەلەفۆنەوە خزمەتی پاڵپشتی خۆرایی و نهێنی بۆ باوکودایکی منداڵان و گەنجانی لەخۆدابوو دابین دەکات. تەلەفۆن بکە بۆ ژمارەی 520 520 9 0800 – و پەیامێک دابنێ. پاشان یەکێک لە باوکودایکانی خۆبەخش تەلەفۆنت بۆ دەکاتەوە. تکایە ئەوەت لە بیر بێت کە ئەم خزمەتە تەنها بە زمانی ئینگلیسی دابین دەکرێت.
- ژمارەیەکی زۆر گرووپ، بلۆگ (blog) و مەکۆی ئینترنێتی هەن کە لە لایەن کەسانی لەخۆدابوو، باوکودایکی ئەوان وە ئەندامانی خانەوادەکانیان بەڕێوە دەچێت. ناونیشانی هەندێک لەمانە لە سەر ماڵپەڕەکەمان ڕێزکراوە: www.autism.org.uk/linkslibrary
- ڕێکخراوی خێرخوازیی Contact a Family دەتوانێت پەیوەندیی دروست بکات لە نێوان باوکودایکی منداڵانی کەمئەندام لەگەڵ باوکودایکانی دیکە. بۆ زانیاریی زیاتر سەردانی ئەم ماڵپەرە بکە: www.cafamily.org.uk

یارمەتییەکان (Benefits)

هەندێک لە یارمەتییەکان کە ڕەنگە تۆ یان منداڵەکەت مافی وەرگرتنیت هەبێت:

- (پرەیارمەتیی بژیوی کەمئەندامان) Disability Living Allowance (DLA)
- (پرەیارمەتیی بەخێوکەر) Carer's Allowance
- (ئیزنی پارک‌کردنی ئۆتۆمبێلی مۆرک‌شین) Blue Badge car parking permits
- (مۆبیلیتی) Motability
- (کرێدیتی باجی منداڵ) Child Tax Credit
- (پاڵپشتی داهات) Income Support
- (پرەیارمەتیی خانووبەرە/باجی ئەنجومەن) Housing/Council Tax Benefit
- (کرێدیتی باجی کارکردن) Working Tax Credit.

دەتوانی بە سەردانی ماڵپەڕەکەمان زانیاریی زیاتر بەدەست بهێنی دەربارەی یارمەتییەکان:
www.autism.org.uk/benefits

هێڵی پرسیار دەربارەی یارمەتییەکان دەتوانێت ئامۆژگاریی و ڕێنوێیی بنەڕەتیت پێ بدات دەربارەی مافەکانی وەرگرتنی یارمەتیی و هەروەها دەتوانێت فۆرمەکانی داواکردنی DLA (دی‌ئێل‌ئەی)ت بۆ بنێرێت. جگە لەمە، ئەوان دەتوانن پێت بڵێن کە بۆ داواکردنی یارمەتییەکانی دیکە لەگەڵ چ کەسێک پێوەندیی بکەی. ژمارە تەلەفۆنی هێڵی پرسیار دەربارەی یارمەتییەکان بۆ کەسانی دانیشتووی ئینگلیس، سکاتلەند یان وێڵز بریتیە لە 0800 88 22 00، وە بۆ کەسانی دانیشتووی ئیرلەندی باکوور بریتیە لە 0800 22 06 74. زۆرێک لە یارمەتییە داراییەکان لە لایەن فەرمانگەی کار و موچەی خانەنشینی ("دیپارتمێنت ئاف وۆرک ئەند پێنشنز") بەڕێوە دەچێت. تۆ دەتوانی لە سەر ماڵپەڕی ئەم فەرمانگە داوای یارمەتییەکان بکەی: www.dwp.gov.uk/eservice

دەتوانی لەم لایەنانەی خوارەوە زانیاریی وەربگری دەربارەی چۆنیەتی پڕکردنەوەی فۆرمەکان:

- خزمەتی مافەکانی خۆشگوزەرانیی ئێمە، (وێلفەیر ڕایتس سێرڤیس)؛ تەلەفۆن بکە بۆ ژمارەی 0845 070 4004 بۆ ئەوە وەعدێک دابنی بۆ چاوپێکەوتن و قسەکردن لەگەڵ ڕاوێژکاری ئێمە (خزمەتی وەرگێرانی زارەکیی دابین دەکرێت)
- دەستەی Citizens Advice Bureau لە ناوچەکەی ئێوە
- هەروەها ڕەنگە ئەو پسپۆڕانە کە لەگەڵ منداڵەکەت کار دەکەن بتوانن زانیارییت پێ بدەن دەربارەی پڕکردنەوەی بەشهایەکی تایبەت لە فۆرمەکان.

هەڵسوکەوت

لەوانەیە هەندێک لە منداڵانی لەخۆدابوو بە هۆی ئەو گرفتانەی کە دێتە ڕێیان، هەڵسوکەوتی 'نابەجێ' بکەن. هەندێکی دیکە لەوان ڕەفتاری توندوتیژ لە خۆیان نیشان ئەدەن. ڕەنگە هۆکاری هەردووی ئەمانە بریتی بێت لە:

- ئەوان تێدەکۆشن پێوەندی بکەن لەگەڵ کەسانی دیکە
- لە 'یاسا' کۆمەڵایەتییەکان'ی بارودۆخێکی تایبەت تێناگەن وە دڵنیا نین کە چۆن هەڵسوکەوت بکەن، یان تێدەکۆشن خۆیان لە پەیوەندیی کۆمەڵایەتی لابدەن
- هەست بە دڵەڕاوکێ، ترس یان بێ‌هیوایی دەکەن
- زۆر هەستیارن– بۆ نموونە، ئەگەر لەڕادەبەدەر هەستیار بن بە دەنگ، لەوانەیە دەنگی دەوروبەر ئاڵۆزیان بکات
- لەوانەیە تێکۆشن بۆ ڕێکخستنی خۆیان لەگەڵ گۆڕانێک، کە ئەم کارە بۆ زۆرێک لە منداڵانی لەخۆدابوو سەخت و دژوارە
- ئەوان لە چالاکیەکی تایبەت چێژ وەردەگرن بەڵام لە ئاکامەکانی تێناگەن. بۆ نموونە، کەسێکی لەخۆدابوو دەنگی شکانی شووشەی پێخۆشە بەڵام تێناگات کە شکاندنی شووشە مەترسیدار یان کارێکی ناپەسەندە

- لەوانەیە هەڵسوکەوتی منداڵەکەت هۆکارێکی تەندروستیی هەبێت، بەتایبەت ئەگەر کوتوپڕ ڕەفتاری بگۆردرێت.

زۆر باشە ئەگەر تۆ 'لیستێکی هەڵسوکەوت' بۆ منداڵەکەت تۆمار بکە بۆ ئەوە بتوانی هۆکاری هەندێک لە ڕەفتارەکان بناسیتەوە: دەبێت پرسیار بکەی پێش هەموو شتێک چی دەبێتە هۆی ئەم هەڵسوکەوتە؟ پاشان ئاسانتر دەتوانی ڕێگەیەک بۆ چارەسەرکردنی ئەم گرفتە پەیدا بکەی.

بۆ نموونە، ئایا منداڵەکەت هەمیشە لە شوێنێکی تایبەت کە لەوێ ڕووناکی و تیشکی تیژ یان دەنگێکی وزەوز هەیە نارەحەت دەبێت؟ ئەگەر بتوانی دۆخی شوێنەکە بگۆری لەوانەیە یارمەتیدەر بێت بۆ هێمنکردنەوەی ئەو. ئایا ئەو نادڵنیایە لە چۆنیەتی وڵامدانەوە بە کەسانی جیاواز یان هەڵسوکەوت لە بارودۆخی کۆمەڵایەتی تایبەت دا؟ لەوانەیە تۆ بتوانی بارودۆخی ئەو شوێنە بگۆری وە بەم جۆرە هێوری بکەیەوە. ئایا منداڵەکەت نادڵنیایە دەربارەی ئەوەی کە چۆن وڵامی خەڵکانی جیاواز بداتەوە یان لە بەرابەر باردۆخە کۆمەڵایەتییەکان دا کاردانەوەی هەبێت؟ لەوانەیە تۆ بتوانی 'چیرۆکێکی کۆمەڵایەتی'، واتە 'سەوشیاڵ ستۆری' بۆ ئەوە دروست بکەی، چیرۆکێکی کورت (کە ئاساییانە لەگەڵ وێنە بێت) کە ڕوونی دەکاتەوە ئەو لەگەڵ چ کەسانێک ڕووبەڕوو دەبێتەوە یان پێش هەموو شتێک چی ڕوو ئەدات، بۆ ئەوە بزانێت کە چاوەڕوانی چ شتێک بێت.

هەندێکجار ڕەنگە تۆ نەزانی کە هۆکاری ئاکاری تایبەتی منداڵەکەت چییە. ڕەنگە کەسێکی دەروناس، پزیشک یان مامۆستایەکی تایبەتزان بتوانێت بێتە هاناتەوە. شتێکی گرینگ کە دەبێت لە بیری نەکەی ئەوەیە کە ئەم ئاکارەی منداڵەکەت خەتای تۆ نییە، وە بەتاقەتبوون و کارکردنی بەردەوام لە سەر ڕەفتاری منداڵەکەت دەتوانێت ببێتە هۆی گۆڕانکاریی.

ڕێگەکانی بەردەستی تۆ بۆ یارمەتیدان

- لەگەڵ منداڵەکەت کار بکە بۆ فێرکردنی ڕێگەکانی پێوەندیی باشتر بە ئەوو، بۆ نموونە هەندێک کەس پێیان باشترە کە هێمای وێنەیی یان زمانی ئیشارە، (ساین لەنگوەیج) بەکار بهێنن بۆ تێگەیاندنی ئەو شتەی کە دەیانەوێت؛ هەندێکی دیکە لەم منداڵانە بە باشی لە زمان تێدەگەن بەڵام چاک وایە تۆ کورت کورت قسە بکەی، ڕستەی ڕاستەوخۆ و ڕوون بەکار بهێنی وە لە سەرەتای هەموو ڕستەکان ناوی ئەو بهێنی بۆ ئەوە منداڵەکەت باشتر لێت تێبگات.
- بەرنامەیەک داڕێژە بۆ کاروباری ڕۆژانەی منداڵەکەت بۆ ئەوە بزانێت کە لە درێژەی ڕۆژدا چی ڕوو ئەدات وە دەبێت چاوەڕوانی چ شتهایەک بێت. هەروەها دەکرێت تۆ خشتەیەکی کاتی بۆ ئەو دابنێی.
- ڕەنگە بتوانی ڕێگەیەک پەیدا بکەی بۆ ئەوە هەندێک ڕەفتاری منداڵەکەت بگۆڕی بۆ شێوازێک کە پەسەندی کۆمەڵگە بێت. بۆ نموونە، ئەگەر منداڵەکەت حەز دەکات لە چەپڵەلێدان بە دەنگی بەرز، دەتوانی هانی بدەی ئامێرێکی مۆسیقا وەکوو دەوڵ بژەنێت.
- ئەگەر منداڵەکەت نیگەران یا ئاڵۆزە، شوێنێکی هێمنی بۆ دابین بکە کە بتوانێت لەوێ هێور ببێتەوە.
- ئەگەر تۆ دەزانی شتێک هەیە کە دەتوانێت یارمەتیدەر بێت بۆ هێمنکردنەوەی منداڵەکەت، لەوانە کایلکەیە یان بووکەشووشەیەک، هەمیشە لە بەردەستی دایبنێ.
- لەوانەیە بۆ گرفتێکی منداڵەکەت ڕێگەچارەیەکی زۆر سادە و ئاسان هەبێت. بۆ نموونە، ئەگەر منداڵەکەت حەزی لە دەنگ و هەرای بەرز نییە، دەتوانی بیستۆکێکی پێ بدەی بۆ ئەوە لە کاتی دەرچوون بیدا لە گوێچکەی.
- هێدی‌هێدی منداڵەکەت لەگەڵ ئەو بارودۆخانە ڕووبەڕوو بکەوە کە بۆ ئەو سەختە. هەرکات کە دەتوانێت بەباشی ڕووبەڕوو ببێتەوە، دەتوانی دەستخۆشی لێبکەی بە

ئافەرین ووتن، یان بە پێدانی شتێک کە حەزی لێیەتی، یان بە ڕێگەدان بە ئەنجامدانی کارێک کە پێی خۆشە.

- دەرفەتێکی گونجاو بدە بە منداڵەکەت بۆ ئەوە ئەو چالاکییانەی کە حەزی لێیەتی لە شوێنێکی بێ مەترسی دا ئەنجام بدات، چونکا ئەمە دەبێتە هۆی هێوربوون و ئارامبوونەوەی ئەو.
- ئەگەر پێت وایە گرفتێکی تەندروستی دەبێتە هۆی ئەم گرفتە ڕەفتارییانە ئەوا داوای ئامۆژگاریی و ڕێنوێنی لە پزیشکەکەت بکە.
- زانیاریی زیاتر دەربارەی ڕەفتار، پێوەندیی و یارییکردن لەگەڵ ئەو منداڵانەی کە لەخۆدان لەسەر ئەم ماڵپەڕە هەیە: www.autism.org.uk/behaviour

چارەسەرەکان و هەنگاوەکان

لە حاڵی ئێستادا هیچ دەرمان یان چارەسەرێکی تایبەت بۆ لەخۆدابوون نییە. منداڵانی لەخۆدابوو هەر بە حاڵەتی لەخۆدابوونەوە گەورە دەبن. بەڵام، زۆر ڕێگەچارە و دەرمان و یارمەتی هەیە کە دەتوانێت چۆنایەتی ژیانی ئەم کەسانە باشتر بکات. ئەمانە بریتین لە یارمەتیدان لە بواری پێوەندیی، ڕەفتاردەرمانیی و گۆڕینی خۆراک. زانیاری زیاتر لەمبارەوە لەسەر ئەم ماڵپەڕە بەدەست بهێنە: www.autism.org.uk/approaches

لە کوێ دەتوانم زانیاریی زیاتر وەربگرم؟

هێڵی یارمەتیی لەخۆدابوونی ئێمە (ئۆتیسم هێڵپلاین) زانیاریی و پاڵپشتیی دابین دەکات دەربارەی لەخۆدابوون و پرسە پێوەندیدارەکانی. هەروەها ئێمە خزمەتی مافەکانی خۆشگوزەرانیی دابین دەکەین، کە زانیارییت پێ ئەدات دەربارەی ئەو یارمەتیانەی کە بۆ تۆ دەشێت، دەبارەی چۆنیەتی پڕکردنەوەی فۆڕمەکان وە هەروەها دەربارەی چۆنیەتی هەنگاوهەڵگرتن لە کاتێک دا کە پێت وایە بڕیارێک بەهەڵە دەرچووە.

تەلەفۆن: 0845 070 4004
ئیمەیڵ: autismhelpline@nas.org.uk
کاتی ئاوەڵایی: 10ی پێش‌نیوەڕۆ هەتا 4ی دوای‌نیوەڕۆ، ڕۆژانی دووشەممە تا هەینی

ئەگەر دەتەوێت لەگەڵ ڕاوێژکاری مافەکانی خۆشگوزەرانیی ئێمە (وێلفێر ڕایتس ئێدوایزێر) قسە بکەی، پێوەندی بکە بە هێڵی یارمەتیی لەخۆدابوونی ئێمە (ئۆتیسم هێڵپلاین). پاشان ئێمە کاتێک دیاریی دەکەین بۆ وتوبێژی تەلەفۆنیی لەگەڵ تۆ.

هێڵی یارمەتیی لەخۆدابوونی ئێمە (ئۆتیسم هێڵپلاین) خزمەتی وەرگێڕانی زارەکی تەلەفۆنیی دابین دەکات. ئەمە توانای ئەوە بە ئێمە ئەدات لە ڕێگەی وەرگێڕی زارەکییەوە بە 150 زمان زانیاریی دابین بکەین. کەسانێک کە پێوەندییمان پێوە دەکەن پێویستە سەرەتا بە ئینگلیزی قسە بکەین بۆ ئەوە بە کارمەندانی ئیمە بڵێن کە دەیانەوێت بە چ زمانێک قسە بکەن. پاشان هێڵی یارمەتیی (هێڵپلاین) تەلەفۆنت بۆ دەکاتەوە.

ماڵپەڕەکەی ئێمە بڕێکی بەرچاو زانیاریی تێدایە کە بە زمانەکانی دیکەش وەرگێڕاوەتەوە. سەردانی ماڵپەڕی www.autism.org.uk/languages بکە.