Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

OGAANSHAHA IYO KA-JAWAABISTA BAAHIYAHA CARRUURTA QABA ADHD

OGAANSHAHA ADHD

Ugu yaraan **lix calaamadood oo feejignaan la'aan ah** iyo **lix calaamadood oo lagu garto firfircoonida** waa inuu joogay ugu yaraan **lix bilood** si aan waafaqsanayn heerka korriinka oo si xun u saameeya nolol maalmeedka.

Calaamaduhu waa inay ku jiraan **laba ama in ka badan goobaha** (tusaale, guriga, dugsiga, shaqada, asxaabta).

Waa in daliil cad loo helaa in astaamuhu farageliyaan leh ama la dhimo tayada of **bulsheed, tacliin, ama shaqaynta shaqada**.

Calaamadaha qaarkood waa inay jireen **ka hor da'da 12**.

CALAAMADAHA FEEJIGNAAN LA'AANTA

- Inta badan waxay ku guuldareystaan inay si dhow u fiirsadaan faahfaahinta ama waxay sameeyaan khaladaad taxadar la'aan ah xagga shaqada dugsiga, shaqada, ama inta lagu jiro hawlaha kale.
- Badanaa dhib ayey kala kulmaan in ay fiiro gaar ah u yeeshaan hawlaha ama hawlaha ciyaarta.
- Inta badan uma eka inay dhegaysanayso marka si toos ah loola hadlo.
- Inta badan ma raacdo tilmaamaha oo ku guuldareysta inay dhammeeyaan shaqada dugsiga, shaqooyinka, ama waajibaadka goobta shaqada (maaha sabab la xiriirta habdhaqan mucaarad ama faham adag oo tilmaamaha).
- Badana waxaa ku adag abaabulka hawlaha iyo hawlaha.
- Inta badan way ka fogaataa, necbahay, ama way ka warwareegtaa inay gasho hawlo u baahan dadaal maskaxeed oo joogto ah (tusaale, shaqo dugsi ama shaqo guri).
- Badana waxay luminaysaa waxyaabaha lagama maarmaanka u ah hawlaha iyo hawlaha (tusaale, agabka dugsiga, qalin qorida, buugaagta, agabka, boorsooyinka, furayaasha, waraaqaha, muraayadaha indhaha, ama telefoonada gacanta).
- Inta badan si sahal ah ugu mashquulin kicinta dibadda.
- Inta badan waa mid ku ilaawo hawl maalmeedka.

CALAAMADAHA DHAQDHAQAAQA-KARTI-AAN-NIMO

- Inta badan gacmaha ama lugaha ayaa ku fida ama ku lula kursiga.
- Inta badan waxay ka tagtaa kursiga xaaladaha marka la filayo in la sii fadhiisto.
- Badana wuxuu ku ordaa ama fuulaa xaalado aan munaasib ahayn (dhallinyarada ama dadka waaweyn, waxay ku koobnaan kartaa inay dareemaan nasasho la'aan).
- Inta badan ma awoodo in ay ciyaaraan ama ka qayb qaataan hawlaha firaaqada si degan.
- Inta badan "socdaal" ama u dhaqma sidii "matoorku wado" (aan awoodin in uu xasillo ama nasiyo wakhti dheer xaaladaha la filayo).
- Inta badan hadal xad dhaaf ah.
- Inta badan waxa ay caddaysaa jawaabta ka hor inta aan su'aasha la dhamaystirin.
- Inta badan waxaa ku adkaata inay sugaan waqtigooda.
- Inta badan waxay kala dhexgalaan dadka kale.

Wixii macluumaad dheeraad ah, fadlan booqo:
https://tinyurl.com/29ta2dhr

Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

FIKRADAHA TAAGEERADA WAXBARASHADA EE WAALIDIINTA

Ogaanshaha ADHD waxay u ogolaataa waalidiinta, macalimiinta, iyo ilmaha laftooda inay fahmaan caqabadaha iyo meelaha ay ku fiican yihiin. Tani waxay dhabaha u xaaraysaa abuurista jawi taageero.

XEELADAHA IYO HABAYNTA:

- Qaab dhismeedka iyo abaabulka: Jadwallo cad, jadwalyo, iyo agabka aragga ayaa ka caawin kara carruurta qabta ADHD inay habaysan oo ay jidka ku socdaan. U kala qaybinta hawlaha yaryar, tallaabooyin la maarayn karo sidoo kale waa furaha.
- Dhaqdhaqaaqa oo jabo: Dilaacyada gaagaaban ee joogtada ah ee dhaqdhaqaaqa jireed waxay caawin karaan carruurta qabta ADHD inay dib u eegaan oo ay sii daayaan tamarta la soo ururiyey.
- Wax-ka-jeedinta oo yaraatay: Yaraynta carqaladaha fasalka dhexdiisa waxay si weyn u wanaajin kartaa awoodda wax-saarid ee ilmaha.
- Tignoolajiyada caawinta: Aaladaha ay ka midka yihiin saacadaha, alaabta lagu ciyaaro fidget, iyo software khaas ah ayaa ku siin kara taageerada diiradda, abaabulka, iyo waxbarashada.
- Xoojinta wanaagsan: Ammaanta iyo abaal-marinnada diiradda la saarayo, dhamaystirka hawlaha, iyo raacitaanka tilmaamaha ayaa wax weyn ka tari doona dhiirigelinta carruurta qabta ADHD.

BARASHADA SHAKHSI AHAANEED:

- Hababka waxbaridda ee loo habeeyey: Carruurta qaar ee qaba ADHD waxa laga yaabaa inay ka faa'iidaystaan habab kale oo waxbarasho oo u hoggaansamaya awoodahooda, sida barashada kinesthetic ama isticmaalka manipulatives.
- Waqti dheeri ah iyo taageero: Bixinta wakhti dheeraad ah oo lagu dhammeeyo hawsha ama imtixaanada waxay kaa caawin kartaa dhimista welwelka waxayna u oggolaan kartaa inay muujiyaan fahamkooda.

DHISIDA ISKU-KALSOONAANTA:

- Xooga saar meelaha ku wanaagsan: ADHD ma aha khasaare, laakiin waa hab ka duwan fikirka iyo waxbarashada. Ka caawinta carruurta inay aqoonsadaan oo ay u dabaaldegaan awoodooda waxay kor u qaadi kartaa kalsoonidooda iyo dhiirigelintooda.
- Isgaarsiinta furan: Abuuritaanka meel nabdoon oo wada-xiriir furan ayaa u oggolaanaysa carruurta qabta ADHD inay muujiyaan caqabadahooda iyo niyad-jabkooda.
- Xusuusnow: Ilmo kastaa waa gaar, markaa xeeladaha gaarka ah ee sida ugu fiican u shaqeeya way kala duwanaan doonaan. Furaha ayaa ah in lala kaashado macalimiinta, xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka, iyo ilmaha laftiisa si loo abuuro jawi waxbarasho oo taageero iyo awood leh halkaas oo ay ku horumari karaan.

Wixii macluumaad dheeraad ah, fadlan booqo:
https://tinyurl.com/29ta2dhr