



Helitaanka howlo maalmeedka si aad u socod wanaagsan

Furaha helitaanka howlaha maalinlaha ah ee si habsami leh u socda ayaa adiga, qaangaar ahaan, u dejin kara nidaamyo go'an. Ku bilow inaad ka fikirto sida aad u rabto waqtiga hurdada ama shaqada subaxnimo. Haddii aad wax u sameyso si isku mid ah markasta, ilmahaagu wuxuu la qabsan doonaa nidaamka - kaas oo markaa u socon doona si habsami leh.

U diyaari ilmahaaga waxa dhici doona

Waxaan dhamaanteen dareemeynaa kalsooni badan haddii aan ogaanno waxa laga filayo si aan ugu diyaar garowno. Carruurta yar yar laftoodu kama warqabaan waxa dhici doona, ama goorta. Tusaale ahaan, ma garanayaan maalmaha ay toddobaadka galaan xanaanada, iyo maalmaha ay guriga joogaan. Tan macnaheedu waxa weeye in carruurta badiyaa la kulmaan waxyaabo sida kediska ah oo lama filaan ah u dhaca. Jadwalka joogtada ahi si habsami leh ayuu u socdaa, sidaas awgeed waa muhiim in dadka waaweyn ay si habboon u diyaariyaan carruurta si ay u ogaadaan waxa dhacaya.



Ku diyaari sawirro

Hal dariiqo oo wanaagsan oo carruurta yaryar looga caawiyo inay is diyaariyaan ayaa ah inaad tusto sawirrada waxaad sameyn doontid. Carruurta yaryari waxay sawirada ka fududiyihiin hadalka iyo fahamka. Haddii aad tusto ilmahaaga sawirka xanaanada kahor intaadan bixin, isaga / iyadu way ogaan doonaan halkaad u socoto. Tani waxay yareyn doontaa halista isaga / iyada ku fikireysa inaad aadayso meel gaar ah - ka dibna aad ka careysid markii aad aadeysay meel kale halkii. Waxaad ku isticmaali kartaa sawirada taleefankaaga casriga ah ama waad daabici kartaa.

Ku diyaari shaxda sawirka

Waxaad u adeegsan kartaa shaxanka sawirka si aad uga caawiso ilmahaaga inuu u diyaariyo waxqabadyada isaga / iyadu ay samaynayso, iyo siday u kala horreeyaan. Tusaale ahaan, waxaad isticmaali kartaa shaxdan oo kale si aad uga caawiso ilmahaaga inuu u diyaar garoobo sariirta. Waxaad u adeegsan kartaa jaantus liiska xaqiijinta ahaan inta lagu jiro howlaha kala duwan. Waxaad ilmahaaga ka saari kartaa sawirka waxqabadka aad dhammaysay, ka dibna waxaad qaadataa tallaabo aad ku bilaabi karto tallaabada xigta ee hawsha.



fKu diyaari fiidiyow

Qaab kale oo looga caawiyo ilmahaaga inuu diyaar ahaado oo loo kordhiyo dhiirrigelintiisa waa iyada oo la tuso isaga / iyada muuqaal ah waxa aad sameyn doontid. Haddii ilmahaagu uusan rabin inuu aado goobta ciyaarta, fiidiyow gaaban oo muujinaya carruurta oo ku wada ciyaaraya luliddu waxay kordhin kartaa himilooyinkiisa / tegitaankeeda.

Isu diyaari "marka hore - ka dib

Si aad u kordhiso dhiirrigelinta ilmahaaga, waxaad u isticmaali kartaa jaantus sawir ah habka 'marka hore - markaa'. Haddii ilmahaagu ay ku adag tahay inuu xidho dharkiisa / labbiska, waxaad isticmaali kartaa sawirro si aad u xusuusiso isaga / iyada inaad wada samayn doontaan wax madadaalo leh marka aad gashato dharkaaga ka sarreeya. Marka hore waxaan xirnaa dharkeena - ka dib waxaan aadeynaa garoonka ciyaarta. Sawirka aad u isticmaalayso 'markaa' waa inuu noqdaa wax ilmahaagu runtii ku raaxeysto.



Ka dhig ilmahaaga inuu si aad ah ugu lug yeesho waxyaabaha caadiga ah

Dhammaanteen waxaan u aragnaa inay aad u xiiso badan tahay inaan kaqeybqaado waxqabad haddii aan dareenno inay ku lug leedahay. Haddii aad ka caawiso ilmahaaga inuu si aad ah ugu lug yeesho waxyaabaha joogtada ah, waxaad ka dhigi doontaa isaga / iyada dhiirrigelin badan marka loo eego xaalad uu isagu / iyadu si fudud "ugu hoggaansamo hoggaankaaga".

U ogolow ilmahaagu inuu doorto

Habka ugu fudud ee lagu kordhin karo ka-qaybgalka ilmahaaga ayaa ah in isaga / iyada fursad loo siiyo inuu wax doorto. Badiyaa waa ku filan tahay in loo oggolaado ilmahaaga inuu sameeyo go'aanno yaryar si loo kordhiyo dhiirrigelinta. Tusaale ahaan, waxaad u oggolaan kartaa ilmahaaga inuu doorto koofiyaddiisa / keeda, ama inaad qaadatid wiishka ama aad jaranjarada u isticmaashid. Tus shay ama sawirro si aad ugu caddeyso ilmahaaga waxa isaga / iyada ay kala dooran karaan



Ilmahaaga hawl u dhiib

Qaabka kale ee looga dhigi karo ilmahaaga inuu ka-qayb-galo in badan ayaa ah in la siiyo isaga / iyada hawl ay qabtaan. Tusaale ahaan, waxaad weydiisan kartaa ilmahaaga inuu ku tuuro xafaayaddiisa / keeda qashin qubka ka dib markaad bedesho asaga / ayada, ama inaad damiso nalka markaad baxayso. Carruurta waxay u maleeyaan inay tahay wax lagu farxo inay qabtaan shaqooyin, waxayna dareemaan khaas ah markaad weydiisato inay ku caawiyaan. Markaan carruurta siino hawlo ay qabtaan, waxaa sidoo kale yaraada khatarta ah inay bilaabaan inay sameeyaan wax aynaan rabin inay sameeyaan. Haddii aad weydiisato ilmahaaga inay kaa caawiyaan inaad xirxirato waxyaabaha aad ka soo iibsatay dukaanka, tusaale ahaan, waxaa ka yar khatarta ah inuu isagu / iyadu carari doono.



Laqabso heerka shuruudaha

Carruurta waxay wax ka bartaan inay wax si sax ah u sameeyaan. Marka si loo hubiyo in ilmahaagu baran karo waxyaabaha joogtada ah, waxaa muhiim ah inaad ka caawiso inuu asaga / ayada guuleysto. Si tan loo sameeyo, sii ilmahaaga si ku habboon caqabadaha waxyaabo uu sameeyo, oo ka caawi isaga / iyada markii loo baahdo. Waxa kale oo muhiim ah in la xasuusnaado in carruurta wax badan ama ka yar samayn karaan waqtiyo kala duwan. Haddii ilmahaagu daalan yahay, gaajaysan yahay, xanaaqsan yahay ama xanaaqsan yahay, isaga / iyadu waxay awoodi doonaan inay yareeyaan keligood / ayada / keeda. Markuu ilmahaagu ku sugan yahay jawi cusub, ama meel buuq badan iyo dhaqdhaqaaq badan, isagu / iyadu waxay badanaa u baahan doonaan caawimaad ka badan tan kale.

Haddii ilmahaagu aanu samaynayn wixii aad ka codsatay isaga / iyada, waa fikrad fiican inaad isweydiiso sababta isagu / iyadu ugu guulaysan waayey. Miyuusan ilmahaagu fahmin wuxuu sameeyo? Miyuusan ilmahaagu sameyn karin wixii aad ka codsatay isaga / iyada inay samayso? Miyaan ilmahaagu si ku filan u dhiirrigelin? Ka dib ka fikir waxa aad sameyn karto si aad u fududeyso waqtiga xiga adiga oo diyaarinaya, dhiirrigelinaya isla markaana caawinaya ilmahaaga waxoogaa yar.

Markuu ilmahaagu xanaaqo ama caroodo, xitaa way ku adag tahay asaga / ayada inay fahmaan waxaad rabto, iyo inay awoodaan inay sameeyaan. Mar alla markii khilaaf yimaado, markaa waa muhiim inaad isku daydo inaad dejiso, halkii aad ku qasbi lahayd ilmahaaga inuu is dhiibo. Iskuday inaad isdejiyo oo aad ubad siiso ilmahaaga. Markuu ilmahaagu xasilo, waad caawin kartaa si loo caddeeyo waxaad samaynaysay.

Waxyaabaha ay diyaariyeen Qaybta Caafimaadka iyo Baxnaaninta, Gobolka Uppsala a
<https://www.regionuppsala.se/tidigintervention>