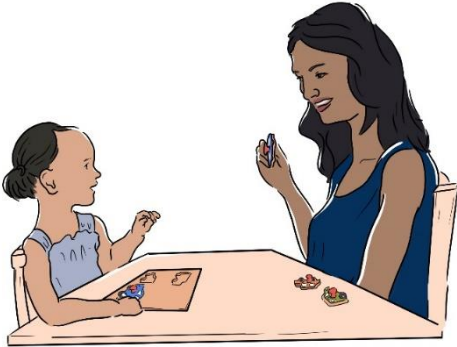




## یارمەتی مندالە کەت بە دەست بە یاریکردن بکە

مندالانی بچووک زۆر جار بە لایانەوه زحمەتە خوێان یاری دا بهێنن و پەرهی پێبدەن. بۆیە پێویستە کەسانی گەورە یارمەتیاں بە دەن لەم بارە مەوه. وەک کەسی گەورە، دەتوانیت هەموو رۆژیک پلانی "کاتی یاری" دا برێژیت. دەتوانیت بانگێشتی خۆت بکەیت پەيوەندی بە یاریەکی مندالە کەت بکەیت کە دەیکات و پەرهی پێ بدەیت.

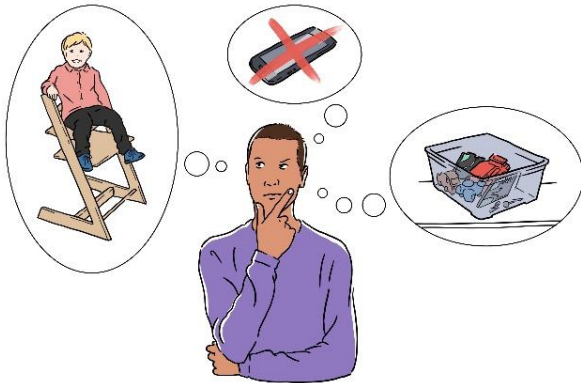
### یاریەکی باش هەلبژێرە



- بۆ مندالانی بچووک، یاریەکی سادە هەلبژێرە کە دەتوانیت چەندین جار دووبارە ی بکەیتەوه.
- یاریەکی هەلبژێرە کە رۆلی روون بۆ خۆت و مندالە کەت هەیه. ئەمە یاریکردن بەیەکەوه بۆ تو ناسانتر دەکات لەوهی هەریەکەتان بە جیا یاری بکەن. بۆ نموونە ئەگەر یاری مەتەلی وێنە دەکەن، دەتوانیت مندالە کەت بکەیتە بەر پرسیار لە بۆردە کە لە کاتی کدا تو بەر پرسیاری لە پارچەکان.
- یاریەکی یان چالاکیهک هەلبژێرە کە مندالە کەت چێژی لێوەر دەگریت. بۆ نموونە، ئەگەر مندالە کەت حەز بە تۆتومبیل دەکات، هەول بە یاریەکی بکەیت کە تۆتومبیلی تیدا بێت. ئەگەر مندالە کەت حەزی بە جوولەکردنە، هەول بە یاریەکی بکەیت کە راکردنی تیدا بێت.

### پێش یاریکردن ئامادە بە

بۆ رێکخستنی کاتیکی باشی یاری، رەنگە پێویست بکات پێشوو تر ئامادە بێت.



- شوێنێکی باش هەلبژێرە.
  - هەموو شتێک لابدە کە سەر نەجێ بە لاری دەبات.
  - مۆبایلە کەت بخە ئەو لاوه و تەلەفزیۆنە کە بکوژێنەوه.
  - هەر شتێک پێویستە بۆ یاریەکی دا بێنێ.
- ئەوهی بیری لێ دەکەیتەوه بۆ یاریکردن بۆ مندالە کە ی روون بکەوه. رێگایەکی باشی ئەنجامدانی ئەمە بریتیه لەوهی کاتی یاری نیشانی مندالە کەت بەدیت. کاتیکی یاری بریتیه لە وێنەیهکی یاریە کە دیوی دووهی رێنماییهکانی تێدا یه. دواتر، مندالە کەت دەتوانیت کار تەکانی یاری بە کار بێنیت بۆ هەلبژاردنی یاریەکی یان داوا کردنی یاریەکی تایبەت.

### مندالە کەت فێری یاریە کە بکە

بۆ ئەوهی مندالە کە فێری یاریە کە بێت، پێویستە کەسه گەورە کە بە روونی چۆنیهتی کردنی یاریە کە نیشانی مندالە کە بەدات. هەندیک کردار بۆ مندالان زحمەتە، و پێویستیاں بە یارمەتی کەسی گەورە یه بۆ چەند جارێک. بۆ مندالە کە گرنگە کە سەرکەوتن ئەزمون بکات ئەگەر هەست بکات کە یاریکردن شتێکی خۆشه و بیهوێت لە یاریکردن بەردەوام بێت.



## سەرئىجى منداڵەكەت رابكيشه و پاريزگارى لى ب

منداڵانى بچووك به ناسانى سەرنجيان لادەكهوت و دەكرت بەخيراى جهختكرديان نەمىنيت. بۇ ئەوهى بتوانيت بەيهكەوه يارى بكن، بۆيه گرنگه بۇ تو سەرنجى منداڵەكەت رابكيشيت و پاريزگارى لى بكەيت .



- ناماژەى زۆر، دەربىرىنى دەم و چا و دەنگەكان بەكاربىنە بۇ راکيشانەى سەرنجى منداڵەكەت .
- شىوازى يارىهەكە بگونجىنە. پىويستە هەندىك جار كاتى خۆت وەر بگريت بۇ يارمەتيدانى منداڵەكەت نا پروات. هەندىك جارى تر، رەنگە پىويست بيت خيرا بيت بۇ ئەوهى دنيا بيت منداڵەكەت تەركيزى ناروات.
- مەزەكردن لە يارىهەكە دروست بكة. تا سى بژميرە پيش ئەوهى شتىك روو بدات - بۇ نمونە پيش ئەوهى منداڵەكەت لە سەر خشخشۆكە دابەزيت. هەروەها دەتوانيت يارىهەكە بوەستىتيت بۇ دروستكردى هەندىك خۆشى .

## له كاتى يارىكردى خۆشى وەرېگره

گرنگترين شت له كاتى كردنى يارىهەكە لەگەل منداڵەكەت ئەوهى بەيهكەوه خۆشى وەر بگرن. هەروەها دەتوانيت فيديو خۆتان بگرن و دواتر بەيهكەوه سەبرى بكن. بەو شىوهيه، منداڵەكەت دەتوانيت چەندىن جار چيژ له يارىهەكە خۆشهكە وەر بگريت!

## دەتوانم له گەل منداڵەكەم يارى به چى بکەم؟

ئەو يارىهەكەمانەى منداڵانى بچووك فيرى دەبن زۆرجار يارى كۆمەلايه تين وەك: يارىهەكە زووهكان كاتىك منداڵان كەمىك .، ختوكە كردهوه، يارىهەكە نيشانكرن يان ئەوهيه بەرز بكرتەوه "پىكابو" گەورەتر دەبن، ئەوان زۆرجار چيژ له يارى وەك دانانى شتەكان له ناو دەفر و دەرھيتانەوهى يان هەلگرتى شتەكان وەر دەگريت .

ئەو يارىانەى ريسايان هەيه روون، يارى سادەن كە هەموو جارېك به: ئەو يارىانەى ريسايان هەيه ئەو يارىانەى ريسايان هەيه كردنيان لەگەل منداڵىك يان گروپىك منداڵ. هەمان شىواز دەكرين خۆشه .

كاتىك لەگەل منداڵەكەت گۆرانى دەئيت، ئەو گۆرانىانە هەلېژىرە كە جوولەى روونى: گۆرانى منداڵەكەت دەتوانيت له رېگەى لاسايىكردهوهى جوولەكان بەشدارى بكات، تەنانەت، تىدايه ئەگەر نەتوانيت گۆرانىەكەش بلتتەوه .

كاتىك منداڵەكەت كەمىك گەورەتر دەبیت دەتوانن بەيهكەوه چيژ له: يارى داھيتانكارانە وىنە كيشان يان يارىكردىن بە تەسبيج يان قورى دەستكردى وەر بگرن .

زۆرىك لە رۆتینهكانى رۆژانە ئەو كرادارەى تىدايه كە منداڵان چيژى لىوەر دەگرن، رۆتینهكانى رۆژانە رېگە بە منداڵەكەت بەشدارى .، و ريزكردى شتەكان "پىدان و وەرگرتن"، "دانان و دەرھيتان" وەك لە چالاكەكان بكات وەك رىكخستى ميژ، بەتالكردى قاپشۆر، لابردي يارىهەكان، سرينەوهى ميژ، دەرھيتانى خاشاك و هيتانى شتەكان بۇ تو .

كاتىك منداڵان لە دەورەبەرى تەمەنى دوو سائىدان، زۆرجار دەست به: رۆلگىران و يارىهەكە يالىەكان يارى خەيالى دەكەن وەك خۆراك پىدان بە ئاژەلەكانى گەمە يان يارىكردىن بە گەمەكانى ئوتۆمبىل وەك كەسپى گەورە، دەتوانيت يارمەتى منداڵەكەت بەدەيت بۇ پەرەپىدانى يارىهەكان لە رېگەى زيادكردى يارىهەكى نوئى يان كرادارىكى نوئى بۇ ئەوهى له ناو يارىهەكە بيت .

بابەتەكە لە لایەن بەشى تەندروستى و شىاندنەوه، هەرىمى ئوپسالا نامادەكر او ه

[www.regionuppsala.se/tidigintervention](http://www.regionuppsala.se/tidigintervention)