



رۆتینه کانی رۆژانه بۆ ئهوهی سانتر بهرپوه بچیت

ههنگاوی سههرکی بۆ ئهوهی رۆتینه کانی رۆژانه بۆ تو وهک کهسهکی گهوره به سانایی بروات، ئهوهیه ریکاری جیگیر دیاری بکهیت. دهست پێ بکه به بیرکردنهوه دهبرارهی ئهوهی دهتهوئیت کاتی خهوتن یان رۆتینی بهیانان چون بیت. ئهگهر ههموو جارێک شتهکان به ههمان شیوه بکهیت، منداڵهکمت لهگهڵ رۆتینهکه رادیت - ئهوکات به سانایی نهجام دهدریت .



مندالیهکمت ئاماده بکه بۆ ئهوهی روودهات

ئیمه ههموو زیاتر ههست به متمانه دهکهمین ئهگهر بزانی پشینی چی دهکهمین تاوهکو بۆی ئاماده بین. منداڵانی بچووک بهخۆیان ئاگاداری ئهوه شته نین که روودهات، و یان نازانن کهی. بۆ نمونه، نازانن چ رۆژیکی ههفته بۆ باخچهی ساوایان دهچن، و چ رۆژیکی له ماوه دههیننهوه. ئهمه واته که منداڵان زۆر جار شتهکان به شیوهی له ناکاو و چاوهروان نهکراو نهزمون دهکهن. بۆ ئهوهی رۆتینهکان به سانایی بهرپوه بچن، بۆیه گرنگه بۆ گهوران منداڵان به دروستی ئاماده بکهن تاوهکو بزانی چی روودهات.

به وینه ئامادهکاری بکه

شێوازیکی باش بۆ ئهوهی یارمهتی منداڵانی بچووک بدهیت ئاماده بن ئهوهیه وینهی ئهوه شتانهیان نیشان بدهیت که دهیانکهیت. منداڵانی بچووک وینهیان بهلاوه ئاسانتره له وشهکان بۆ تیگههستن و بیرکهوتنهوه. ئهگهر وینهیهکی باخچهی ساوایان به منداڵهکمت نیشان بدهیت پش ئهوهی برون، ئهوکات دهزانیت بۆ کوئ دهچن. ئهمه مهنرسی ئهوه کهم دهکاتهوه که ئهوه بیره لهوه بکاتهوه که بۆ شوئینیکی دیاریکراو دهچن - و ئینجا بیزار بوون لهو کاتهی بۆ شوئینیکی دیکه دهرویت. دهوانیت وینهکانی ناو تلهفۆنه هۆشمندهکمت بهکاربینی یان چاپیان بکهیت .



به وینه هیلکاریهک ئاماده بکه

دهوانیت وینهیهکی هیلکاری بهکاربینیت بۆ یارمهتیدانی منداڵهکمت لهوهی خۆی بۆ چالاکیهکان ئاماده بکات که دهیکات، و لهگهڵ ریزهبندی چالاکیهکه. بۆ نمونه، دهوانیت هیلکاریهکی وهک ئهمه بهکاربینیت بۆ یارمهتیدانی منداڵهکمت جیگهی نووستنی خۆی ریک بخت. دهوانیت هیلکاریهکان وهک لیستی پندچوونهوه له ماوهی چالاکیه جیاواز مکان بهکاربینیت. منداڵهکمت دهوانیت وینهی ئهوه چالاکیه لابادت که تهوات کرد، و ئینجا دهست پشخهری بکات بۆ دهستپیکردنی ههنگاوی دواتری رۆتینهکه .

به فیدیۆ ئامادهکاری بکه

شێوازیکی دیکه بۆ ئهوهی یارمهتی منداڵهکمت بدهیت خۆی ئاماده بکات و هاندانی بهرز بکهیتمهوه ئهوهیه فیدیۆی ئهوه شتهی نیشان بدهیت که دهیکهیت. ئهگهر منداڵهکمت نایهویت بۆ گۆرهپان بچیت، کورته فیدیۆیهک که منداڵان نیشان بدات له سههر جۆلانی بهیهکهوه یاری دهکهن دهکریت وستی بۆ ئهم کاره بهرز بکاتهوه .



ئامادهکاری بکه " دواتر-سههرتا " به

بۆ بهرزکردنهوهی هاندانی منداڵهکمت، دهوانیت هیلکاریهکی وینه بۆ شێوازی "سههرتا- دواتر" بهکاربینیت. ئهگهر منداڵهکمت لهبهزکردنی جلهکانی بهلاوه زهممهت بیت، دهوانیت وینهکان بهکاربینیت بۆ بیرهینانهوهی که ئیوه بهیهکهوه شتیکی خۆش نهجام دهدهن کاتیکی جلهکانت لهبهزدهکتهیت. سههرتا جلهکانمان لهبهزدهکهن - ئینجا بۆ گۆرهپانی یاری دهچین. ئهوه وینهیهی بۆ "دواتر" بهکاری دینیت پنیوسته شتیکی بیت که منداڵهکمت به راستی چێزی لێوه دهگریت .

وابكه منداله كهت زياتر له روتينه كه بهشدار بيت

نيمه همومومان به لامانوه خوشتره بهشدار بين له چالاكيهك نهگه ههست بكهين تيايدا بهشدرين. نهگه يارمهتي مندالهكهت بدهيت زياتر بهشدار بيت له روتينهكان، وا دهكهيت زياتر هاندراو بيت بهرورد به بارودوخيك كه تيايدا به ناساني "پهپرموي پيشهنگي كردن دهكات."



رنگه بده منداله كهت شتهكان ههلبژيريت

شيوازيكي ناسان بو بهرزكردنوهي بهشداري كردني مندالهكهت نهويه دهرهفتمي ههلبژاردني پي بدهيت. زورجار نهونده بهسه رنگه به مندالهكهت بدهيت برياري بچووك بدات بو بهرزكردنوهي هاندان. بو نمونه، له كاتي بهياني دهتوانيت رنگه به مندالهكهت بدهيت كلوي خوي ههلبژيريت، يان بهرزكردنوهي يان پهپزه بهكاربينن. نهو نايتم يان وينانه نيشان بده بو نهويه بو مندالهكهتي روون بكهپتهوه كه دهتوانيت له نيوان چي ههلبژيريت .

نهركيك به منداله كهت بده

شيوازيكي ديكه بو نهويه وا بكهيت مندالهكهت زياتر بهشدار بيت نهويه نهركيكي پي بدهيت نهجمي بدات. بو نمونه، دهتوانيت داوا له مندالهكهت بكهيت ههفازمكهي بخاته ناو سهله خاشاك داوي نهويه گوريت، يان گلپهكان بكوژنينتهوه كاتيكي دهچپته دهرهوه. مندالان به لايبانهوه شتيكي خوشه، و ههست به تاييتمي دهكن كاتيكي داوي يارمهتيان ليندهكهيت. كاتيكي نهرك به مندالان دهمين، ههروهها مهترسي كهه ههيه كه دهست به نهجماداني شتيكي بكن كه نامانويتم بيكن. بو نمونه، نهگه داوا له مندالهكهت بكهيت نهو شتانهي كرويته بخاته ناو پاكهتيكي، نهوه مهترسي كهمتر ههيه كه را بكات .



ناسني داواكاربه كان بگونجينه

مندالان له نهجماداني شتهكانوه شت فير دهمين. بو نهويه دلنيا بيت كه مندالهكهت فيري روتينهكان بيت، گرنگه كه يارمهتي بدهيت سهركهوتوو بيت. بو نهجماداني نهمه، شتي ناستهنگداري گونجاو به مندالهكهت بده بيكات، و له كاتي پيويستدا يارمهتي بده. ههروهها گرنگه لهبيرت بيت كه مندالان له كاتي جياوازا دهتوانن شتي زياتر يان كهمتر بكن. نهگه مندالهكهت ماندوهه، برسبه، توررميه يان بيزاره، نهوه دهتوانيت شتي كهمتر بكات. كاتيكي مندالهكهت له زينگهيهكي نوويه، يان له شوينتيكه كه ژاوژاو و جوولهي زوره، زورجار پيويستني به يارمهتي زياتره .

نهگه مندالهكهت نهو شته ناكات كه داواي لي دهكهيت بيكات، بيروكهيهكي باشه لهخوت پهپسي بوچي سهركهوتوو نهبوو. نايا مندالهكهت لهوه نهگهيشت كه چي بكات؟ نايا مندالهكهت نهيتواني نهوه بكات كه داوات ليكرد بيكات؟ نايا مندالهكهت به پني پيويست هان نهدرابوو؟ نينجا بير لهوه بكموه كه دهتوانيت بيكهيت بو جاري داهاتوو تا ناسانتر، هاندرو و يارمهتيدهري مندالهكهت بيت .

كاتيكي مندالهكهت بيزار بووه يان توررميه، تهناهت زور قورستره بو ي لهوه بگات كه دهتهويت، و بتوانيت بيكات. كاتيكي ناكوكيهك سهر ههلهدات، بو يه گرنگه كه ههولي هنيوركردنوهي بدهيت، نهوهك پهستان بخهپته سهر مندالهكهت خوي بهدهستهوه بدات. ههول بده نارام بيت و مندالهكهت دلنيا بكموه. كاتيكي مندالهكهت نارام دهپيتهوه، دهتوانيت ههول بدهيت نهو شته روون بكهپتهوه كه دهتكرد .

بابهتهكه له لايهن بهشي تهندروستي و شيانندهوه، ههريمي نوپسالا نامادهكراوه

<http://www.regionuppsala.se/tidigintervention>