له خپل د وخت څخه دمخه زیږیدلي ماشوم سره خبرې کول

(36+ اونۍ)

لکه څنګه چې ستاسو ماشوم د بشپړ زیږیدو عمر ته نږدې کیږي یا شاوخوا 36مې اونۍ ته، هغه به خپلې سترګې ډیر پرانیزي او د اوږدې مودې لپاره به ارام او هوښیار پاتې شي. دا د یو بل سره د "خبرې کولو" لپاره یوه غوره شیبه ده. ستاسو ماشوم به د ورځنیو چارو په اړه زده کړه پیل کړي او د راتلونکو پیښو وړاندوینه به کوي.

خپل ماشوم داسې کیږدئ چې ستاسو په مخ باندې تمرکز وکړي او د سترګو اړیکه درسره ونیسي. د ماشوم لپاره غوره فاصله د دې لپاره چې ستاسو مخ ووینې، د شیدو ورکولو د فاصلې شاوخوا ګنل کیږي.

کافي وخت ورکړئ ترڅو ستاسو ماشوم ستاسو پر مخ تمرکز وکړي او ځواب درکړي.

ځینې ماشومان د دې څخه خوند اخلي چې تاسو ورسره د خوړلو پر مهال خبرې وکړئ، په داسې حال کې چې ځینې ماشومان ارام چاپیریال خوښوي ترڅو د خوړلو پر مهال تمرکز وکړي. ټول ماشومان بیلابیل دي، او ستاسو ماشوم به تاسو ته څرګنده کړي چې څه خوښوي که تاسو د دوی د چلند نښې نغدې وګورئ او څارنه یې وکړئ.

د خپل ماشوم مخ وګورئ او د مخ څرګندونې یې تکرار کړئ، لکه ژبه ایستل یا خوله پرانستل. کېدای شي تاسو ووینئ چې ستاسو ماشوم به تاسو ته د اوږدې مودې لپاره ګوري.

هغه څه تشریح کړئ چې تاسو یې کوئ، څکه ماشومان دا زده کوي چې د راتلونکو پیښو وړاندوینه کوي. دا د ماشومانو لپاره ښه تمرین دی، څو وروسته چې لوی شي او ستاسو خبرې درک کړي، له دې څخه ګټه پورته کړي.

د خپل ماشوم سره په نرمۍ خبرې وکړئ او د سترګو اړیکه ورسره وساتئ. تاسو کولی شئ هر ډول ترانه ووایاست یا د خپل ماشوم سره د هر څه په اړه خبرې وکړئ. هغوی لا دمخه ستاسو غږ پیژني او ستاسو د غږ اوریدل به یې آرام کړي! دا د دې لپاره غوره وخت دی چې خپل ماشوم ته لوستل پیل کړئ. دا د ژبې مهارتونه ښه کوي او تمرکز جوړوي – دا د مغز وده هڅوي او ورته وده ورکوي.

کله چې تاسو د خپل ماشوم پمپر بدلوئ یا هغه لمبوئ، ورسره خبرې وکړئ او ورته ترانې ووایاست.

د خپل ماشوم د چلند نښې زده کړئ – دا هغه لار ده چې ستاسو ماشوم له تاسو سره اړیکه نیسي.

د نورو معلوماتو لپاره:

د ماشومانو لپاره یو ښه پیل

حسي | حرکي | پاملرنه / تنظیم | اړیکې | یوځای

EiSMART – ستاسو د ماشوم د ودې د پیاوړتیا او پرمختګ لپاره.

زموږ ویب پاڼې ته مراجعه وکړئ www.eismart.co.uk

ElSmart@ El_Smart@

د لوړ خطر ماشومانو لپاره یو ښه پیل

©2025. Many thanks to Prestige Network for this translation on behalf of the Accessible Team at University Hospital Southampton