زمان گیران (تەتەڵە کردنی زمان)

بۆ گەنجان و کەسانی کاڵم کە کێشەی تەتەڵە کردنی زمانیان هەیە

SÄY

ڕێکخراوی فینلەندا تایبەت بەو کەسانەی کێشەی تەتەڵە کردنی زمانیان هەیە

www.ankytys.fi
info@ankytys.fi

Oy Print Mill Ab, 2014 - SORANI ADULT STUTTERING

سەبارەت بە چارەسەر کردنی قسە

لە چارەسەر کردنی قسەدا ڕاهێنان دەکەین لەسەر کۆنترۆلی قسە، فێری شێوازی گفتوگۆیەکی ڕەوانتر دەبین و هەوڵ دەدەین بۆ پەیدا کردنی هەڵوێستێکی باش بەرانبەر بە خۆت و قسە کردنەکەت. گواستنەوەی ئەو هونەرانە فێری بوویت بۆ ژیانی ڕۆژانەت پێویستیە کە خۆت بەکاریان بهێنیت و ڕۆژانە ڕاهێنانی قسە کردن بکەیت . مەبەست ئەوەیە کە کێشەی تەتەڵە کردنی زمان بەس وەکو یەکێک لە تایبەتمەندیەکانیتر، ململانەیەکیتر و بەشە بەهێزەکانیتر تەماشا بکرێت . ڵە چارەسەری قسەدا زانیاری سەرەکی لە سەر تەتەڵە کردنی زمان و بەرهەم هێنانی قسە وەردەگریت. درێژایی کاتی چارەسەری قسە و شێوازی ڕاهێنانەکان دەکەوێتە سەر پێداویستیەکانی ئەو کەسەی زمانی تەتەڵە دەکات . دەتوانیت چارەسەری قسە بە تەنها یا خود لە گروپدا وەربگریت . زۆر لە گەنجەکان و کەسانی کامڵ لەو گروپانەدا کە هاوکێشەی خۆیانی لێیە پشیتیوانی و خۆشی وەردەگرن.

زانیاری زیاتر

زانیاری زیاتر سەبارەت بە چارەسەری قسە، کێشەی تەتەڵە کردنی زمان ونکاری گروپی هاوکێشە لە بنکەی دەرمانی، نەقابەی چارەسەری قسە کردنی فینلەندا و ڕێکخراوی فینلەندا تایبەت بەو کەسانەی زمانیان تەتەڵە دەکات دەست دەکەوێت.

ڕێکخراوی فینلەندا تایبەت بەو کەسانەی زمانیان تەتەڵە دەکات

www.ankytys.fi
info@ankytys.fi

RAY TUKEE
ray
RAY STÖDER

ئایا زمانت تەتەڵە دەکات؟

تەتەڵە کردنی زمان هەتا ڕادەیەک کەم وکوڕییەکی ئاساییە. لە وولاتی فینلەندادا بێجگە لە تۆ نزیکەی 50000 کەسیتر کێشەی تەتەڵە کردنی زمانیان هەیە. لە گەنجەکان و کەسانی کامڵدا بە گشتی ئەم کێشەیە ماوەیەکی زۆرە درێژەی خایاندوە و لە قسە کردنیاندا جێگیر بووە. تەتەڵە کردنی زمان گۆڕانکاری لە تێڕوانینی خۆت بەرانبەر بە کەسایەتیت، قسە کردنت و بە گشتی لە پەیوەندیەکانتدا دروست کردوە . کێشەی تەتەڵە کردنی زمان لە هەموو جیهاندا بەدی دەکرێت و ئەو کەسانەی زمانیان تەتەڵە دەکات بێجگە لە کێشەی قسە کردن هیچ جیاوازییەکیان نیە لەگەڵ کەسانیتردا.

ئایا دەتزانی کە؟

- چواردەور و تایبەتمەندییەکانی ئەو سەکە کاریگەریان هەیە لە سەر دەست پێکردنی تەتەڵە کردنی زمانیدا.
- جار بە جار کێشەی تەتەڵە کردنی زمان لە ناو بنەماڵەیەکدا دەردەکەوێتەوە.
- کێشەی تەتەڵە کردنی زمان لە نێوان پیاواندا چوار ئەوەندەی ئافرەتان زیاترە.
- کێشەی تەتەڵە کردنی زمان لە قسە کردندا بەدەر لە ئیختیاری کەسەکە بە شێوەی دوبارە کردنەوە، درێژە پێدان یان قوفڵ بوونی زمانی لە قسە کردندا دەردەکەوێت.
- هەروەها جووڵەکانی بەرانبەر ، گۆڕانکاری لە ڕیتمی هەناسە دان و بەکار هێنانی دهنگ و زیاتر بوونی گرژی ماسولکە دەکرێت پەیوەندییان بە کێشەی تەتەڵە کردنی زمانەوە هەبێت.
- ڕێژە و چۆنیەتی کێشەی تەتەڵە کردنی زمان دەتوانێت هەتا ڕادەیەکی زۆر بە پێی بارودۆخ بگۆڕێت.
- کێشەی تەتەڵە کردنی زمان زۆر جار لە کەسەکەدا هەڵچونی هەستێکی بەهێز دروست دەکات.
- کێشەی تەتەڵە کردنی زمان بە چارەسەری قسە دەرمان دەکرێت . لە ڕێگەی ڕاهێنان و گۆڕانکاری لە مامڵە کردن لەگەڵ ئەو کێشەیەدا قسە کردنیش ئاسانتر دەبێت.

ئاسانتر کردنی گفتوگۆ

ئەو گەنجە یان کەسە کامڵەی کێشەی تەتەڵە کردنی زمانی هەیە زۆر کات چەن ڕێگەیەک دەدۆزێتەوە بۆ ئاسانتر کردنی قسە کردنەکەی. زۆر کەس یارمەتی کاتییان دۆزیوەتەوە بە خاو کردنەوەی قسە کردنیان، هەندێکیتریش دەڵێن ڕیتمێکی بەردەوامی ڕۆژانە یارمەتی داون بۆ کۆنترۆڵ کرنی کێشەی تەتەڵە کردنی زمانەکەیان. لە هەرحاڵدا گرینگ ئەوەیە لەگەڵ ئەوەی کە کێشەی تەتەڵە کردنی زمانیشت هەیە بوێرانە قسە بکەیت. هەرچەند زیاتر هەوڵ بدەیت بەر لە تەتەڵە کردنی زمانت بگریت ئەونە قسە کردن قورستر دەبێت. خۆ لادان لە تەتەڵە کردنی زمان ئەو ترسەی لە گفتوگۆ کردندا هەیە بەهێزتر دەکات و دەتوانێت ببێتە هۆی کێشەی گەورەتر وەک لەو نارێک و پێکییەی لە قسە کردندا بەر گوێ دەکەوێت. خێزان، هاوڕێکان و کەسە نزیکەکانی ئەو کەسەی زمانی تەتەڵە دەکات دەتوانن قسە کردنی بۆ ئاسانتر بکەن . ئەو کەسەی گفتوگۆی لەگەڵدا دەکات وا باشترە سەرنج بداتە ناوەڕۆکی گفتوگۆکە نەک شێوازی دەنگەکە و قسەکان، گوێگرە بە بێ ئەوەی قسەکەی پێ ببڕیت و بارودۆخەکە ئارام و لەسەرخۆ بکە بۆ قسە کردن و هەروەها بە شێوەیەکی سروشتی سەیری چاوەکانی بکە هەرچەند زمانیشی تەتەڵە بکات. ئەو کەسەی زمانی تەتەڵە دەکات تایبەتمەندی خۆی هەیە لە چۆنیەتی سەیر کردنی کێشەکەی . گرینگ ئەوەیە کە کەسە نزیکەکانت بزانن کە تۆ دەتەوێت ئەوان چۆن هەڵس و کەوت بکەن کاتێک زمانت تەتەڵە دەکات.

SÄY

ڕێکخراوی فینلەندا تایبەت بەو کەسانەی
کێشەی تەتەڵە کردنی زمانیان هەیە