

---

## Psîkometrîkîti- gelek pitir e li livînan

### Bersivek bo gelek bardûxan

Çareserîyek bo kêşeyên hastyarîyî, mijarên pêşketinê, dilsarîya fizîkî, kêşe û astengîyên pergala livînê, yan kêşeyên pêwendîya civakî, hwd. – Psîkometrîkîti çareserîyê şêxsî yê binirx di bardûxên cûda da tomar dike. Derfetek rast bo ku hûn bê balkeşbûna temenê xwe dikarin lê mifa yê werbigirin.

### Psîkometrîkîti çî ye?

Tedawîya psîkomotorî kêrhatî ye bo zarrokan, nûciwanan û mezinsalê ku tûşî kêşeyên geryanê yan livînê bûne yan pîvanên kiryarî yê neasa nîşan diden yan tûşî kêşeyê pêwendiyên civakî ne. Ev di navbera têgehîştin, hestkirin û fehm kirinê, û bandora wan liser astên fizîkî – û livîna di praktîkê da çavdêrî dike.

Bê vê sedemê ye ku psîkomotrîkîti bal dikşîne ser tevgerên leşî.

Hevdem, Psîkometrîkîti mirovan bi tavhî li piş guh navêjê: Apart from the physical level, Psîkometrîkîti xênjî astên fizîkî herwisa bal dikşîne ser banora derûn, civak û çandê liser kesayetîya şexsî.

### Çawa dikarin Psîkometrîkîti bidest bêxin?

Psîkometrîkîti jêderên heyî bihêz dike û alîkarîya xelkê dike ku li bedena xwe pêşwazîyek baştir bi dest bêxin. Bi taybet, ev piştgirî dike ji

- şarezayîyên livînê
- serbixweyî
- hêjayîya civakî
- pêbawerîya bixwe û xelkê
- şêyana bi pergal kirina kiryarra xwe
- hevseng kirina asta leş û derûnê
- kêf kirin bi xebatên fizîkî

Pê bikaranîna Psîkometrîkîti yê wekî amûrek bergirîker, dikarin her li destpêka salên zarokatîyê da kalîteya jîyanê baştir bibe û pêşketinê şexsî bîn piştgirî kirin.

### Xercên Psîkometrîkîti liser milê kê ne?

Taxmîna xercan li her kantonê cûda ne. Rêyek baş bo zanînê

- pêwendîya gel kesek Psîkomotorîk ya Siwîsre di kantona xwe yan
- Terapistên psîkometrîkîti yê serbixwe li herema xwe

Ger hûn dixwazin bêtir bizanin biçine: [www.psychomotorik-schweiz.ch](http://www.psychomotorik-schweiz.ch)

Psychomotorik Schweiz  
Gesellschaftstrasse 78  
3012 Bern

Telefon 031 301 39 80  
[info@psychomotorik-schweiz.ch](mailto:info@psychomotorik-schweiz.ch)  
[www.psychomotorik-schweiz.ch](http://www.psychomotorik-schweiz.ch)