پاشکۆی «بێ»
نامەیەک بۆماڵەوە

بەشداربوونی خێزانی منداڵەکان کارێکی پێویستە بۆ کاریگەرێتیی بەرنامەی «هەنگاو بە هەنگاو». **«نامەیەک بۆ ماڵەوە»** یاریدەرێکی گرنگە بۆ بەدیهێنانی ئەو کاریگەرییە. هەموو وانەیەکی خشتەی خوێندن سێ تا شەش لەو جۆرە نامانە لەخۆ دەگرێت. نامەکان شێواز، چەمک و وردەکارییەکانی بەرنامەکە بۆ خێزان ڕوون دەکاتەوە بۆ ئەوەی خێزانیش لەم بەرنامەیەدا هاوکار بێت. ئەمەش بۆ گواستنەوەی زانیارە بۆ نێو ژیانی ڕۆژانەی منداڵەکەیان. سەرنج بفەرموون کە هەموو دوا ڕستەیەکی نێو هەر نامەیەک بۆ هاندانی بەشداربوونی خێزانە.

ئەمەی خوارەوە هەندێک ڕێنوێنین بۆ بەکارهێنانی نامەکان:

- بۆ ئاسانکردنی پرۆسەی نامە ناردن، نامەکان وا دانراون تا وێنەیان لەسەر نامەی فەرمیی فێرگە لەبەر بگیرێتەوە و وەک خۆی بچێت بۆ ماڵی خێزانەکان. دەتوانن، بێگومان، بەو شێوەیەی کە ئارەزوو دەکەن مۆرکی تایبەتی بە نامەکانەوە بنێن؛ بۆ نموونە، دەتوانن وا لە هەر منداڵێک بکەن ئەو نامەیە بە وێنە ڕوون بکاتەوە کە ئەو دەیباتە ماڵەوە.
- دەکرێت نامەکان تێکەڵ بە هەواڵنامەیەکی هەفتانە بکرێت، ئەگەر هەواڵنامەیەکتان هەبێت.
- وەها باشە هەموو نامەکان بەر لە دەستپێکی خوێندنی بەرنامەکە ئامادە بکرێن بۆ کاتی پێویست.

پاشکۆی «بێ»
نامەیەک بۆ ماڵەوە، ژمارە 1، دەروازەیەک ڕووەو «هەنگاو بە هەنگاو»: دەربارەی ڕێبەستن لە توندوتیژی.

خێزانی بەڕێز:

ئەم ماوەیە بۆ منداڵ ماوەیەکە پڕ لە زانستی نوێ. توانای نوێ فێردەبن. فێری خوێندنەوە دەبن، دەست دەکەن بە نووسین، قەیتانی پێڵاو دەبەستن، هەوڵ دەدەن لە ماڵەوە هاوکاریی بکەن و دەیانەوێت بۆخۆیان ئەنجامگەریی بکەن. ئەمانە بەلای منداڵی بچووکەوە ئەرکی گرنگن.

لەوەش بترازێ، منداڵ لەم ماوەیەدا فێر دەبێت هەستەکانی خۆی دەرک بکات، خۆی ڕاگرێ. فێر دەبێت چۆن دۆست پەیدا بکات و چۆن دۆستایەتی بپارێزێت. فێر دەبێت کێشەکانی خۆی لەگەڵ منداڵی دیکەدا چارە بکات.

بەدرێژایی ڕۆژ لە پۆلەکەدا، لە گۆرەپانی یاری و لە ماڵەوە فێری ئەم بابەتانە دەبن. منداڵان لە ڕێگەی تەماشاکردن و گوێگرتن لە چۆنێتیی کارلێکی مامۆستایان، ئەندامانی خێزان و هاوڕێیان لەگەڵ یەکتریدا فێر دەبن. جگە لەوەش خوێندنەوە و نووسین فێر دەبن، ئەم بوارانەی فێربوونیش توانا دیاریکراوی هەیە، کە پێویست بە فێرکردن دەکات. بەرنامەیەک بەکار دەهێنین کە بە «هەنگاو بە هەنگاو - دەربارەی ڕێبەستن لە توندوتیژی» ناودەبرێت تاکوو یارمەتیمان بدات لە فێربوون و پیادەکردنی ئەم تواناگەلە کۆمەڵایەتی-هەستەکییانە. ئەو منداڵانەی، کە فێری ئەم تواناگەلە دەبن و بەکاریان دەهێنن، زیاتر دەشێن لەگەڵ خەڵکیدا هەڵبکەن و باشتر بن لە فێرگەدا.

خێزان بەشێکی گرنگن لە بەرنامەی **«هەنگاو بە هەنگاو»**. لەم نامانەدا زانیاریتان بۆ دەنووسین دەربارەی ڕەوتی بەرنامەکە و دەربارەی ئەو تواناگەلەی منداڵ فێریان دەبێ. ئێوەش دەتوانن لە ماڵەوە یارمەتیی منداڵەکە بدەن بۆ ڕاهێنانی زیاتر و بەردەوام.

هەر کاتێک پێتان خۆشە بۆتان هەیە بێن و لە نزیکەوە بەرنامەکەمان ببینن. هەر پرسیارێکتان هەیە، تکایە بێ دوودڵی فەرموون پرسیاری خۆتان بکەن.

دڵسۆزتان،

پاشکۆی «بێ»
نامەیەک بۆ ماڵەوە، ژمارە 2، فێربوونی هاوسۆزی

خێزانی بەڕێز:
وەک دەزانن، لە پۆلی خوێندنی منداڵەکەتاندا دەستمان کردووە بە بەرنامەی **«هەنگاو بە هەنگاو»**. یەکەمین وانەمان دەربارەی فێربوونی دیاریکردنی هەستی خۆ و هەستی کەسانی دیکەیە. هەروەها باس لەوەش دەکەین چۆن بەدەم کەسانی دیکەوە دەچین. ئێمە بەم هونەرانە دەڵێین «هاوسۆزی».
سەرەتا باس لەوە دەکەین چۆن نیشانەکانی ڕوخسار و لەش و دۆخ بەکار بێنین بۆ دیاریکردنی هەست.
منداڵان فێری ئەوە دەبن ڕوخسار، لەش و ڕووداوەکان (بارودۆخ) نیشانەی وەها پێشان دەدەن کە ئێمە بتوانین بەکاریان بێنین بۆ دەرککردنی هەستەکانمان. فێری دیاریکردنی هەستە گرنگەکان دەبن هەروەها و فێر دەبن ناو لە هەستەکان بنێن. وشەی وەک «دڵخۆش»، «خەمبار»، «تووڕە»، «ترساو»، «سەرسام» و «پەست». داوا لە منداڵەکەت بکە ڕوخساری ئەو هەستانە پێشان بدات.
فێربوونی بەکارهێنانی نیشانەکان بۆ دەرککردنی هەستی بەرانبەر، بریتییە لە هەنگاوێک لە پەرەپێدانی هاوسۆزی. ئەمەش چەند پێشنیازێک بۆ کاری ماڵەوە بە مەبەستی یارمەتی دانی منداڵەکەتان بۆ دەرککردنی هەستی بەرانبەر:

- کاتێک پێکەوە خەریکی خوێندنەوەی کتێبی چیرۆکن، بە وریاییەوە بڕوانە وێنەکان و داوا لە منداڵەکەتان بکەن بزانێت کە کەسایەتییەکانی چیرۆکەکە چۆن هەست دەکەن. باسی ئەوە بکە کە چ شتێک لە نێو چیرۆکەکەدا ڕوودەدات و هەروەها ئەوەش کە چۆن ئەوە نیشانەیە بۆ چۆنێتیی هەستکردنی کەسێکی دیکە. (ئەم ڕاهێنانە یارمەتی پێشخستنی توانای خوێندنەوەی منداڵیش دەدات).
- کاتێک تەماشای فیلم دەکەن، تەماشای ڕوخسارەکان بکەن و داوا لە منداڵەکەتان بکەن هەستی ئەو ڕوخسارانە دیاری بکەن. بۆ ئەوەی زیاتر خۆش ببێت، دەتوانن دەنگی فیلمەکە بکوژێننەوە و تەنها تەماشای ڕوخسار و لەشەکان بکەن.
- وێنەی ڕوخساری خەڵکی لە گۆڤارەکاندا ببڕە و بەسەر پارچە کاخەزێکدا بیانلکێنن. دەربارەی هەستە جیاوازاەکان بدوێن .
- باسی هەستی خۆتان لەگەڵ منداڵەکە بکەن. ڕووخساری پێشان بدەن و ناوی هەستەکە بێنن. ئەمە شێوازێکی گرنگە بۆ منداڵان تا فێربن. مەترسن لە بەکارهێنانی وشە زلەکانی وەکوو «وەڕەز»، «دڵشکاو» و «شڵەژاو». ئەمانە هەستن و لای منداڵ دروست دەبن وەها باشە منداڵ وشەکانیان بناسێت و فێر بێت بەکاریان بێنێت.

منداڵەکەتان فێری گۆرانیەک دەربارەی هەستەکان دەبێت. داوای لێبکە گۆرانیەکەتان بۆ بڵێت. لەبیرتان نەچێت کە هەمیشە بەخێرهاتنتان دەکەین بۆ هاتن و بینینی یەکێک لە وانەکانی بەرنامەی **«هەنگاو بە هەنگاو»** مان.

دڵسۆزتان،

پاشکۆی «بێ»
نامەیەک بۆ ماڵەوە - نامەی 3: ئاگاداری زیاتر دەربارەی هەستەکان

خێزانی بەڕێز:

لە وانەکانی بەرنامەی **«هەنگاو بە هەنگاو»** دا بەردەوامین لە کارکردن لەسەر هەستەکان. ئەم هەفتەیە کار لەسەر چۆنێتیی ناسینەوەی هەستەکانمان دەکەین. منداڵەکان فێری دوو شتی زۆر گرنگ دەبن دەربارەی هەستەکانیان:

- هەستەکان بە «هەستەکان» ناودەبرێن، چونکە لەنێو لەشماندا «هەستیان» پێ دەکەین. لەشمان نیشانەمان دەداتێ کە چۆن هەست دەکەین.
- هەموو هەستێک ڕەوایە.

هەستی سەرەکی کە لە بارەیەوە فێربووین بریتییە لە نیگەرانی. دیاردە زۆرن منداڵی بچووک نیگەران بکەن. دەکرێت بوونی وشەیەک کە باسی چۆنێتیی هەستکردنیان بکات زۆر یارمەتیدەر بێت. لە وانەکەدا، هانی منداڵان دەدەین کاتێک هەست بە نیگەرانی دەکەن قسە بۆ کەسێکی گەورەساڵ بکەن. دەشێت زۆرجاران، نیگەرانیی منداڵی بچووک بۆ کەسێکی گەورە، بچووک یاخود ناگرنگ دیاربێت، بەڵام لە ڕاستیدا بۆ خودی منداڵەکە گەورە و گرنگن.

کات تەرخان بکە بۆ گوێبیستی نیگەرانیی منداڵەکەت و ڕێگەی بدە هەست بکات کە ئێوە دەرکی دەکەن و نیگەرانیی ئەو بە هەند دەگرن. وشە و ڕەفتاری نەرم بەکاربهێنن (لەوانەیە پێویست بە باوەشکردن بکات). ڕەفتاری وەها ڕێ بۆ منداڵەکە خۆش دەکات هەڵوێست و پێزانینی ئێوە دەرک بکات و ئەوەش دەبێتە مایەی ئارامبوونەوەی منداڵەکە. یارمەتی منداڵەکەت بدە فێر بێت دەمی نیگەرانی، ڕەفتاری دروست بگرێتە بەر. دڵنیاش بە لەوەی ئێمە هەردەم ئامادەی هەموو هاوکارییەکین.

دڵسۆزتان،

پاشکۆی «بێ»
نامەیەک بۆ ماڵەوە – نامەی 4: گوێگرتن و بیردانەوە

خێزانی بەڕێز:

لە وانەکانی بەرنامەی **«هەنگاو بە هەنگاو»** دا، منداڵان بەردەوامن لە فێربوونی بابەتی تازە دەربارەی هەست. فێری ئەوە بوون کە دەشێت هەست لەگەڵ کاتدا بێتە گۆڕین بۆ نموونە، دەشێت لە سەرەتای ساڵی خوێندندا هەستیان بە ترس کردبێت، بەڵام ئێستا پێی ڕاهاتوون و هەست بە دڵخۆشی دەکەن. هەروەها فێری ئەوەش بوون کە دەشێت مرۆڤی جیاواز بەرانبەر هەمان دیاردە هەستی جیاوازیان هەبێت. بۆ نموونە، دەشێت ئەو منداڵە سەگی گەورەی خۆش بوێت بەڵام منداڵێکی دیکە لە سەگ بترسێت.

منداڵی بچووک، بۆ ناسینی هەستی خۆی و هەستی بەرانبەر، پێویستی بە یارمەتی هەیە. ئەمەی خوارەوە پرۆسەیەکی ساکاری گوێگرتنە کە دەتوانن لە ماڵەوە بەکاری بهێنن. ئەم پرۆسەیە هەم پشتیوان و هاندانە بۆ منداڵەکە و هەم یارمەتیشی دەدات ناو لە هەستەکان بنێت. پرۆسەکە بە **«بیستنی بیردەرەوە»** ناودەبرێت. فەرموون لەگەڵ چۆنێتیی کارکردنی:

- هۆشی **تەواوتان** بدەنە منداڵەکەتان. وادەیەک بۆ گوێگرتن دابنێن ئەگەر سەرقاڵن بە منداڵەکە بڵێن: **«پاش ژەمی شێوان، دەتوانین دابنیشین و قسە بکەین»**.
- دەستەواژەگەلی وەک **«زیاترم بۆ باس بکە»** یاخود **«بەردەوام بە»** بەکاربهێنن تاکوو هانی منداڵەکەتان بدات لە قسەکردن بەردەوام بێت.
- گوێ لە هەستەکان بگرە و تەماشایان بکە. خۆتان بخەنە شوێنی منداڵەکەتان و ئەوە بهێننە پێش چاوتان کە چ هەستێک دەکات.
- ئەو هەستە بدەنەوە بە منداڵەکەتان بە وشەکانی وەکوو **«بەڕاستی تووڕە دیاری»** یاخود **«وا بزانم بۆ ئەو شتە خەمباری»**. ئەمە ڕێگە بە منداڵەکە دەدات بزانێت کە ئێوە تێی دەگەن. فێری ئەوەیان دەکات لەناوەوە ناو بۆ هەستەکان دابنێت و یارمەتی منداڵەکە دەدات زیاتر فێری قسەکردن ببێت دەبارەی هەستەکان نەک هەر پێشانیان بدات.

بیردانەوە پرۆسەیەکی گرنگە، یارمەتیی منداڵ دەدات فێری کۆنترۆڵی سۆزی خۆی بێت. هەروەها ڕێگەشی دەدات فێربێت کە هەست ڕەوایە و کە گەورەکانیش دروست لە هەستی ئەم دەگەن.

ئەگەر هەر پرسیارێکتان دەربارەی وانەکانی بەرنامەی **«هەنگاو بە هەنگاو»** مان هەیە، دەرگەمان ئاواڵەیە.

دڵسۆزتان،

پاشکۆی «بێ»
نامەیەک بۆماڵەوە - نامەی 5: یارمەتی دان

خێزانی بەڕێز:
لە وانەکانی بەرنامەی **«هەنگاو بە هەنگاو»** دا، دەربارەی گرنگی پێدان و یارمەتیدانەوە قسەمان کردووە. یارمەتیدان شێوازێکە بۆ پێشان دانی پەرۆشی. باسمان لە یارمەتی دان و یارمەتی وەرگرتن کردووە.. زۆر ڕێگە هەیە، کە منداڵان دەتوانن لە ماڵەوە یارمەتی پێشکەش بکەن. جار هەیە یارمەتیی منداڵەکە دەبێتە هۆی وەخران و دواکەوتنی کار بەڵام دیسان گرنگە دەرفەتیان هەبێت یارمەتی بدەن چونکە هەست بە سەنگی خۆیان دەکەن.
بەشداربوونی منداڵ لە کاری ماڵەوەدا هێندەی کاتی یاریکردن نرخی هەیە. دەکرێت زۆر کار بگونجێنریت بۆ ئەوەی ئێوە و منداڵەکەتان بتوانن پێکەوە بیکەن. فەرموون لەگەڵ چەند پێشنیارێک:

- چێشت لێنان – شێلان، خاوێنکردنەوە – هەرشتێک کە گەرمکردن و چەقۆی تیژ لەخۆ نەگرێت.
- پاککردنەوەی تۆز – پاککەرەوەی پەڕەمووچ، یاخود ئەوانەی کە دەسکیان هەیە پەسەندکراون.
- باخەوانیکردن – هەڵکەندن، دەرکێشانی گیاکەڵە، چنین و کۆکردنەوەی سەوزە، ئاودانی ڕوەک.
- پاککردنەوە/ گسکدان – ئەگەر بکرێت، درێژیی پاشکۆکان کورت بکرێنەوە.
- پەنجەرە شۆردن – پەنجەرە نزمەکان بۆ منداڵەکەتان و پەنجەرە بەرزەکان بۆ خۆتان دابنێن.
- جیاکردنەوە و قەدکردنی جلوبەرگی شۆراو – جیاکردنەوە بە پێی ڕەنگ یاخود ئەندامی خێزان، گۆرەوەی لێکچوو، قەدکردنی خاولی. ئەگەر بتوانن، سەبەتەیەکی جلوبەرگی شۆراو بدەن بە منداڵەکەتان.
- تێکردنی بابەتەکان بۆ سەبەتەی میوەفرۆشی و دوورخستنەوەیان لەنێو ماڵدا- مامەڵەی کاڵا دانەوێڵەییەکان و لەقوتونراوەکان ئاسانە.
- وشککردنەوەی دەفر (قاپ / دەوری) – بابەتی زیو بۆ دەستی بچووک دەگونجێت و جیاکردنەوەیان وەکوو یارییەک وایە.
- ڕێک خستنی سفرە – ڕێگە بە منداڵەکەتان بدەن شوێنی هەر ئەندامێکی خێزان دیاری بکات.
- شۆردنی دەفری وەها کە بە ئاسانی ناشکێن – ئاوی کەفاوی و شلەتێن مایەی خۆشییەکی زۆرە بۆ منداڵانی بچووک.

هەر خێزانێک ڕێگەی جیاواز دەدۆزێتەوە بۆ منداڵان بۆ پێشاندانی ئەوەی کە لە ڕێگەی یارمەتیدانەوە گرنگی دەدەن. منداڵان حەز دەکەن بەشداریان پێبکرێت لەنێو کاری گرنگیی بنیاتنانی خێزاندا. هەروەها مایەی بەخشینی خۆشیشە بۆ خۆتان و منداڵەکەتان و دەتوانێت بەڕاستی یارمەتیدەر بێت.
ئەگەر هەر پرسیارێکتان هەیە لەبارەی بەرنامەی **«هەنگاو بە هەنگاو»** ەوە، تکایە پەیوەندی بکەن یاخود سەردانمان بکەن.

دڵسۆزتان،

پاشکۆی «بێ»

نامەیەک بۆ ماڵەوە، ژمارە 6، ڕێگەی ئارامبوونەوە

خێزانی بەڕێز:

دەست دەکەین بە دووهەمین بەشی بەرنامەی **«هەنگاو بە هەنگاو»**. ئەم وانەیە لە دەربارەی خۆڕاگری و کۆنترۆڵی هەستە. منداڵ فێری ئەوە دەبێت هەستی توند کۆنترۆڵ بکەن. کاتی هەستی توند ڕەفتاری ڕەوا و ئاشکرایان هەبێت. باس لە هەستی وەک هەراسانی، دڵگەرمی و دڵشکان دەکەین. ئەمانەش هەمووی هەستی باون لای منداڵی بچووک. ئەم هەستانە بە ئاسانی هەڵدەچن، دەبنە مایەی ڕەفتاری وەک گریان، یاخود دەبنە مایەی نائارامیی منداڵ.

منداڵ لە ڕێگەی دەست خستنە سەر سک فێردەبن دیوی ناوەوەی هەستەکانی خۆیان دەرک بکەن. ئەمە یارمەتیان دەدات هەست بە چۆنێتیی هەستکردنی لەشیان بکەن و کاریگەریش دەبەخشێت بە دەستەکانیان تا ئەنجامی بدەن. هەروەها یارمەتیشیان دەدات هەناسەی قووڵ بە شێوەیەکی دروست هەڵدەمژن. فێری سێ جۆر ئارامکردنەوەی هەستە بەهێزەکان دەبن.

- **بڵێن «ئارامبەرەوە».** ئەمە ئاماژەیان دەداتێ کە پێویستە ئارام ببنەوە و یارمەتیان دەدات بیر لە چۆنێتیی ئارامبوونەوە بکەنەوە.
- **هەناسەی قووڵ هەڵمژن.** منداڵان فێری «سکەهەناسە» دەبن بۆ ئەوەی بەقووڵی بۆ نێو قووڵایی سیەکانیان هەناسە هەڵمژن. سکیان بۆ دەرەوە دەجوڵێت کاتێک هەناسە هەڵدەمژن و سکیان بۆ ناوەوە دەجوڵێت کاتێک هەناسە دەدەنەوە. هەناسەدان بەم شێوەیە ڕێژەی لێدانی دڵ هێواش دەکاتەوە، کە دەستبەجێ دەبێتە هۆی مایەی هێمنی. داوا لە منداڵەکە بکەن چۆنێتیی ئەنجامدانی ئەم جۆرە هەناسەدانەتان پێشان بدات. پاشان لە ماڵەوە لەگەڵ ئەودا پیادەی بکەن.
- **بەدەنگی بەرز بژمێرن.** منداڵان بەهێواشی فێری ژماردن لە ژمارە 1 وە بۆ ژمارە 4 دەبن. ئەمە ئاماژە بە منداڵان دەدات کە پشوویەکی کورت وەربگرن، خێرا پەنا نەبەنە بەر کرداری بێ بیرکردنەوە. منداڵی گەورەتر دەتوانن، بەهێواشی لەکاتی خۆیدا لەگەڵ کرداری هەناسەدا، فێری ژماردن ببن.

هەروەها منداڵ فێری شێوازەکانی دیکەی کۆنترۆڵی هەستە بەهێزەکانیش دەبن. ئەمانەش کرداری لەشەکی (هاویشتنی تۆپ، سەماکردن)، ئەنجامدانی شتێکی خۆش بۆخۆیان (یاریکردن بە میکانۆ، وێنەکێشان، گوێگرتن بۆ موزیک، بەخێوکردنی پشیلە) یاخود قسەکردن بۆ کەسێکی گەورەساڵ دەگرێتەوە.

منداڵەکەتان فێری گۆرانیەک دەربارەی شێوازەکانی ئارامبوونەوە دەبێت. داوای لێبکەن گۆرانیەکەتان بۆ بڵێت.

سەرنج بدەنە ئەو شتانەی کە دەردەکەوێت منداڵەکەتان ئارام دەکاتەوە و هانیان دەدات بەکاری بهێنن، کاتێک هەستی بەهێزی دەبێت. هەروەها دڵنیابن لە ئاگادارکردنم بۆ ئەوەی بتوانم ئەم شێوازانە لە فێرگەدا بەکاربهێنم.

دڵسۆزتان،

پاشکۆی «بێ»
نامەیەک بۆ ماڵەوە، ژمارە 7، چاوەڕوانی

خێزانی بەڕێز:

وانەی بەرنامەی **«هەنگاو بە هەنگاو»** مان ئەم هەفتەیە دەربارەی فێربوونی چاوەڕوانییە. زۆر جار، پێویستە منداڵ لە فێرگە و لە ماڵەوە چاوەڕوان بکەن. چاوەڕێی سەرەی خۆیان دەکەن، لە ڕیزدا چاوەڕوانی دەکەن، چاوەڕوانی ئۆتۆبوس (پاس) دەکەن و چاوەڕوانی باوانیان دەکەن. دەشێت چاوەڕوانی ئاسان بێت بۆ هەندێک منداڵ کە بەسروشت خۆڕاگرتر و هێمنن. چاوەڕوان بۆ منداڵانی دیکە زۆر قورسە. دەشێن زیاتر دڵخۆش ببن، زیاتر دڵتەنگ ببن، یاخود زیاتر خەمبار ببن. زۆرجاران منداڵ، کاتێک هەست بەم هەستە بەهێزانە دەکەن، خراپ هەڵسوکەوت دەکەن. بەڵام شێواز هەیە منداڵ فێری چاوەڕوانی دەکات.

لەنێو پۆلی خوێندندا، باس لە شێوازەکانی ئارامبوونەوە دەکەین. منداڵ لە ڕێگەی دەست خستنە سەر سک فێر دەبێت هەستی خۆی بناسێت. پاشان، بۆ خۆئارامکردنەوە، یەکێک لەم شێوازانەی خوارەوە هەڵدەبژێرن:

- بڵێن «ئارامبەرەوە».
- هەناسەی قووڵ هەڵمژن.
- بەدەنگی بەرز بژمێرن.

دەکرێت لە ماڵەوە، کاتێک منداڵەکەت بە چاوەڕوانی نائارام دەبێت، یەکێک لەو شێوازانەی ئارامبوونەوە تاقی بکەنەوە. شێوازیکی دیکەی مامەڵەکردن لەگەڵ چاوەڕوانکردندا بریتییە لە ئەنجامدانی یاخود بیرکردنەوە لە شتێکی جیاواز. بۆ جاری داهاتوو کە ئێوە و منداڵەکەتان پێکەوە چاوەڕوانی دەکەن، باسی ئەو شێوازانە بکەن کە وا لە چاوەڕوانکردنەکە دەکات خۆش ببێت یاخود خێراتر تێبپەڕێت. هەندێک جار کەسانی گەورە خاوەن شێوازی تایبەتن، کە دەشێت منداڵان چێژی لێوەرگرن. هەیە وێنەی بێسەروبەر دەکێشن، پەنجەکانیان بەیەکدا دەدەن، یاخود لە مێشکیاندا گۆرانی دەڵێن. پلان بۆ ئەو کاتانە دابنێن کە دەشێت منداڵەکەتان بۆ چاوەڕوانکردن پێویستی بێت و شتێک بۆ منداڵەکەتان ئامادە بکەن بیکات، وەکوو قەڵەم و کاخەز یاخود کتێب. هەروەها دەشتوانن چیرۆک بۆ منداڵەکەتان باس بکەن یاخود گەمە پرسیارێکی لێبکەن: «گەورەترین شت چییە لەم ژوورەدا؟» «چەند دانە ئۆتۆمۆبیلێکی سوور دەبینیت؟».

منداڵان فێری ئەوە دەبن کە تەنانەت لەگەڵ ئەوەی کە ناچارن هەندێک جار چاوەڕوانی بکەن، دەتوانن، کاتی چاوەڕوانی، دەست بەسەر هەست و ڕەفتاری خۆیاندا بگرن.

ئەگەر هەر پرسیارێکتان هەیە، تکایە ئاگادارم بکەن.

دڵسۆزتان،

پاشکۆی «بێ»
نامەیەک بۆماڵەوە، ژمارە 8، دەربارەی تووڕەبوون

خێزانی بەڕێز:

لە وانەکانی بەرنامەی **«هەنگاو بە هەنگاو»** دا، منداڵان شارەزای تووڕەیی دەبن و فێردەبن چی لە تووڕەیی بکەن. فەرموون لەگەڵ هەندێک لەو بابەتانەی فێری دەبن:

- کاتی تووڕەبوون هەست بە جیڕی و توندی دەکەین لە لەشماندا. دڵ خێرا لێدەدات و هەست بە گەرمی دەکەین.
- هەستکردن بە تووڕەیی ڕەوایە، بەڵام ڕەفتاری تووڕە و ئازاربەخش نارەوان.
- هەستی بەهێزی تووڕەیی دەبێتە مایەی سەختبوونی بیرکردنەوە و هەروەها مرۆڤ هان دەدات بە کردەوە یان بە قسە ئازاری بەرانبەر بدات.
- کاتی تووڕەبوون پێویستیمان بە ئارامبوونەوە هەیە.
- بۆ زاڵبوون بەسەر تووڕەییدا سێ هەنگاوەکەی ئارامبوونەوە بەکار دەهێنین (بڵێن «ئارامبەرەوە»، هەناسەی قووڵ هەڵمژن، بەدەنگی بەرز بژمێرن).

زۆرجار کۆنترۆڵی تووڕەیی لای منداڵی بچووک کارێکی زۆر گرانە. پێویستیی زۆریان بە یارمەتیی و هاندان دەبێت تا لە بیریان بێت کە ئارام ببنەوە، پێش ئەوەی بە شێوازگەلی ئازاربەخش ڕەفتار بکەن. منداڵ بە تەماشاکردن فێر دەبن. کاتێک منداڵ تووڕە دەبێ، هەنگاوەکانی ئارامبوونەوەی بە کردەوە بێنەرەوە پێش چاو. هەروەها، کاتێک دەبینن منداڵەکە خەریکە تووڕە دەبێت، لێی نزیک ببنەوە و هەنگاوەکانی ئارامبوونەوەی بیربخەنەوە.

فێربوونی کۆنترۆڵی تووڕەیی وەکوو هەر ئەرکێکی دیکەی فێربوون وایە - کات و پیادەکردنی زۆری دەوێت. بۆ منداڵی ڕوون بکەنەوە کە ڕاهێنان ئەم کارە خێراتر و ئاسانتر دەکات.

منداڵەکان فێری گۆرانیەک دەبن کە دەربارەی کۆنترۆڵی تووڕەییە. داوا لە منداڵەکەتان بکەن گۆرانییەکەتان بۆ بڵێت.

دڵسۆزتان،

پاشکۆی «بێ»
نامەیەک بۆ ماڵەوە، ژمارە 9: چارەی کێشە

خێزانی بەڕێز:
لە سێهەمین بەشی وانەکانی بەرنامەی **«هەنگاو بە هەنگاو»** دا، فێری چۆنێتیی چارەسەرکردنی کێشەکان دەبین. گۆرانیەکی ڕاپ و بووکەڵەی - توولەی جرپن و لوولپێچی ئارامۆک - بەکار دەهێنین بۆ ڕوونکردنەوەی سێ هەنگاوەی چارەی کێشە.

هەنگاوەکانی چارەی کێشە

- هەست بە چی دەکەم؟
- کێشەکە چییە؟
- چی بکەم باشە؟

هەستەکان ئاماژەن بۆ بوونی کێشە. ئەگەر منداڵ بەدەست کێشەیەکەوە هەراسان بن، هەنگاوەکانی ئارامبوونەوە پیادە دەکەن. کاتێک ئارام دەبنەوە، دەتوانن هۆش بدەنە بابەتەکان. منداڵ فێردەبن، بێ ئەوەی پەنا بەرنە بەر لۆمە و گازەندە، باس لە کێشەی خۆیان بکەن. فێردەبن بیر لە زۆر شێواز بکەنەوە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان. منداڵ خۆڕسک پێی خۆشە کێشە چارە بکات و هەست بکات کە توانای تێگەیشتنی هەیە. دەتوانین هانیان بدەین لەم چەند ڕێگەیەوە بیر لە چارەی کێشە بکەنەوە:

- پیادەکردنی هەنگاوەکانی ئارامبوونەوە،
- باسی کێشەکەیان بکەن،
- هاندانیان بۆ دۆزینەوەی چەند چارەیەک،
- هاندانیان بۆ پێشبینیکردنی ئەنجامی ئەو چارانە.

منداڵان فێردەبن کە چۆن بە شێوازێکی ئەدەبەوە قسەبڕی بکەن بە گوتنی «ببورن!». هەروەها فێریش دەبن کە چۆن سەرلێ تێکدان فەرامۆش بکەن.
زۆرجار منداڵی بچووک، کاتێک کێشەیەکی دێتە ڕێ، هەست بە بێدەسەڵاتی یاخود گیرخواردن دەکات. جار هەیە بۆ کاڵایەک دەگەڕێن، نایدۆزنەوە، کۆڵ دەدەن. دەیانەوێت یارییەک بکەن، بۆیان ناچێتە سەر، واز دەهێنن. **«هەنگاوەکانی چارەی کێشە»** ڕێگەیان پێشان دەدات بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان.
کاتێک لە ماڵەوە منداڵەکەتان کێشەی دەبێت، یەکێک لەم هەنگاوانە تاقی بکەوە تا یارمەتی بدات تێبگات کە چی بکات. داوا بکەن گوێ لە گۆرانیی ڕاپەکە بگرێت.

ئەگەر هەر پرسیارێکتان هەیە، تکایە پەیوەندی بکەن.

دڵسۆزتان،

پاشکۆی «بێ»
نامەیەک بۆماڵەوە، ژمارە 10، دۆست سازکردن

خێزانی بەڕێز:

لە وانەکانی بەرنامەی **«هەنگاو بە هەنگاو»** دا، منداڵ فێری چۆنێتیی پەیداکردنی دۆست و پاراستنی دۆستایەتی دەبن. ئەو منداڵەی دەزانێت چۆن دۆست پەیدا بکات، لە فێرگەدا شادتر و لە خوێندندا سەرکەوتووترن. لەبەر ئەوە هونەری پەیداکردنی دۆست و ڕاگرتنی دۆستایەتی زۆر گرنگە.
فەرموون لەگەڵ چەند خاڵێک کە منداڵ لەنێو پۆلی خوێندندا فێری دەبن:

- کاتی یاری، بەشکردن، نۆرە گۆڕینەوە و ئاڵوگۆڕ سێ ڕێگەی باشن بۆ یاریکردنی ڕەوا کاتێک دوو منداڵ دەیانەوێت وازی بە هەمان بابەت بکەن.
- ڕاوێژ و گفتوگۆی هەردوو منداڵەکە لەسەر شێوەیەکی ڕەوا و گونجاو بۆ هەردوو لا دەبێتە مایەی شادیی هەردوولایان.
- بەشداریکردن لە گەمەی منداڵانی دیکەدا پێویستی بە چەند هونەرێک هەیە، فەرموون:
  - لە لاوە تەماشای منداڵەکان بکە و بزانە گەمەی چی دەکەن،
  - لە نێزیک ئەوانەوە، هەمان وازی ئەوان بکە،
  - وشەی دۆستانە بەکار بهێنە دەربارەی یارییەکەی ئەوان،
  - پاشان داوایان لێ بکە لەسەرت بکەن و بەشداری یارییەکی خۆیانت بکەن،

هەندێک جار دوو یاخود سێ جاری پێدەچێت پێش ئەوەی منداڵ سەرکەوتوو بێت، بۆیە هانی منداڵەکەتان بدەن بەردەوام بێت لە هەوڵدان.
ڕێگەیەکی سەرنجڕاکێش بۆ یارمەتیدانی منداڵەکەتان بۆ فێربوونی ئەم تواناگەلە بریتییە لە بانگهێشتکردنی منداڵێکی دیکە تا بێت و وازی بکات. لە نزیکیان بوەستن و تەماشا بکەن چی ڕوودەدات. کاتێک دوو منداڵەکە پێویستیان بە یارمەتی دەبێت، بە پشتیوانییەکی نەرمەوە بەشدار ببن و ڕایان بهێنن کە ناخۆشیەکە چارەسەر بکەن. لەبیرتان بێت، کە هەموو منداڵانی بچووک بە شێوەیەکی سروشتی خۆپەرستن. پێویستی زۆریان بە پیادەکردن و پشتیوانی هەیە دەربارەی تواناگەلی کۆمەڵایەتی، هەروەک چۆن پێویستیان پێی دەبێت لە بواری خوێندندا. کەواتە دڵنیابن لە باشییان بدوێن، کاتێک دەیانبینن تواناکان بەکاردەهێنن.

گەر پێتان وایە منداڵەکەتان هەست بە ناخۆشی دەکات لەگەڵ دۆستەکانیدا تکایە ئاگادارم بکەنەوە تاکوو پێکەوە پلانێک دابنێین بۆ یارمەتیدانی منداڵەکەتان.

منداڵەکان گۆرانیەکی بەجۆشیان چڕیوە، کە یارمەتیان دەدات لە بیرخستنەوەی شێوازی ڕەوای گەمان. داوا لە منداڵەکەتان بکەن گۆرانیەکەتان بۆ بڵێت.

دڵسۆزتان،

پاشکۆی «بێ»
نامەیەک بۆ ماڵەوە، نامەی 11: «بەردەوام بێت هونەرەکانی هەنگاو بە هەنگاو»

خێزانی بەڕێز:

ئێستا هەموو وانەکانی نێو بەرنامەی **«هەنگاو بە هەنگاو»** مان تەواو کردووە. ئای چەندە فێربووین! دەربارەی هەستەکانمان و هەستەکانی ئەوانی دیکە فێربووین. فێری ئەوە بووین کە چۆن ئارام ببینەوە و دەست بگرین بەسەر تووڕەییماندا. فێری چۆنێتیی چارەسەرکردنی کێشەکان و چۆنێتیی سازکردنی دۆست و ڕاگرتنی دۆستایەتی بووین.

هەموو ڕۆژێک، لەنێو پۆلی خوێندندا، بەردوام دەبین لە پیادەکردنی ئەم تواناگەلە. فەرموون لەگەڵ هەندێک ڕێگا کە دەتوانن لە ماڵەوە بەردەوام بن لە پیادەکردنیاندا:

- یارییەکی بۆرد لەگەڵ منداڵەکەتاندا وازی بکەن. یارییە بۆردەکان دەرفەت ساز دەکەن مرۆڤ هەستەکانی خۆی ڕاگرێت، ڕێساکان ڕەچاو بکات، نۆرە بگرێت و شادیی هاوکۆی هەبێت.
- وێنەی ئەو ڕوخسارانە ببڕن کە هەستی جیاواز پێشان دەدەن، یاخود وێنەی بابەتە خۆشەکان ببڕن تا هەستی جیاواز پێشان بدەن. بەسەر پارچە کاخەزێکەوە بیانلکێنن. دەربارەی وێنەکان، لەگەڵ منداڵەکەتان قسە بکەن.
- لیستێکی چالاکییە ساکارە چێژبەخشەکان ئامادە بکەن، کە دەتوانن لەگەڵ منداڵەکەتاندا ئەنجامیان بدەن، کە پارەیان تێناچن و ئەنجامدانیان کاتێکی زۆر نابەن. نموونەکان گوتنی گۆرانیی، بڕینی دەمامکی کاخەزیی، ڕاکردن بە دەوری بلۆکێکی پلاستیکی و گێڕانەوەی نوکتە دەگرێتەوە. هەر چالاکییەک بخەنە سەر کارتێک. کاتێک چەند ساتێکتان دەبێت، کارتێک ڕابکێشن و ئەو چالاکییە ئەنجام بدەن کە لەسەری نوسراوە. دەتوانن چالاکیی زیاتر بخەنە سەر لیستەکەتان.
- چیرۆکێک دەربارەی هاوڕێیان بخوێننەوە. دەربارەی ئەوە بدوێن کە هاوڕێ چییە. دەربارەی شادمانیی هاوکۆ و ڕاگرتنی دۆستایەتی بدوێن.
- کاتێک کێشەی بچووک دێتە ڕێ (وەکوو بزربوونی چاویلکە)، داوا لە منداڵەکەت بکە یارمەتیت بدات، بەیەکەوە بیر لە چارە بکەنەوە. **هەنگاوەکانی چارەی کێشەی** بەرنامەی **«هەنگاو بە هەنگاو»** بەکاربهێنن. باجێک بۆ منداڵەکەتان دروست بکەن کە لەسەری نوسرابێت **«چارەی کێشە»**.

ئەگەر شێوازی چێژبەخشی دیکە بۆ پیادەکردنی تواناکان هات بە خەیاڵتاندا، ئاگادارم بکەن تابتوانم بیگەیەنم بە خێزانەکانی دیکە.

دڵسۆزتان،