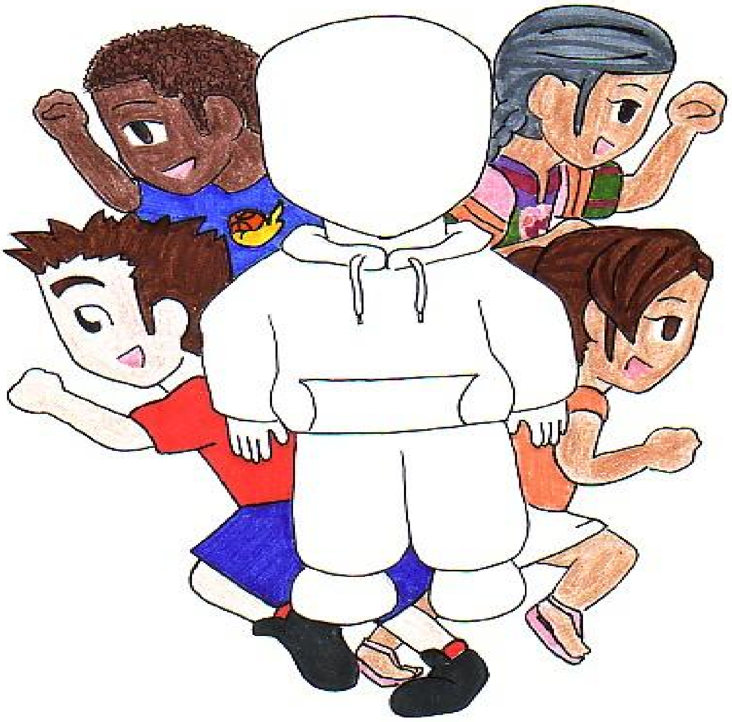
من دەتوانم! باشترین پێشنیاز هەڵبژێرم

من و هاوڕێکانم



پرۆفیسۆر ئەمەندە کلینتۆن
ئێلڤیا ئەمێستی

کۆمەک© 2010

زانیاری دەربارەی خۆم

ناو:

ناونیشان:

ژمارە تەلەفۆن:

تەمەن:

ڕۆژی لەدایک بوون:

فێرگە:

شار:

وەڵات:

لە خوارەوە وێنەی خۆت بکێشە:

هاندەر بە!
هاندان زۆر گرینگە بۆ گەیشتن بە ئامانج

چیرۆکی پاڵەوانی چیا

ڕۆژێکی گەرمی هاوین، پاڵەوانی چیای تەمەن 27 ساڵ بڕیاری دا بە تەنها گەشتێکی شاخەوانی ڕێک بخات. پاڵەوانی چیا ناسرابوو بە ئازایەتی و لەبەر ئەوە کەسی ئاگادار نەکردەوە لە گەشتەکەی خۆی.
لە سەرەتای سەرکەوتندا، بە ڕەوەزێکدا سەرکەوت و پاشان گەیشتە کەناڵێکی تەنگەبەر، لە ناکاو بەردێکی گەورەی بەسەردا بەربووەوە کێشی نێزیکەی 500 کیلۆ دەبوو، دەستی کەوتە ژێر بەردەکە و جووڵەی لێ بڕا.
پێنج ڕۆژی بەسەردا چوو هەر لە شوێنی خۆی بوو و هیچ جوڵەی پێ نەدەکرا. وردە وردە هەستی دەکرد دەستی بەرەو وشک بوون دەچێت چونکە خوێن بۆ دەستی نەدەچوو. ئاوی خواردنەوەشی لێ بڕا بوو، بە ناچاری پاشەڕۆی خۆی دەخواردەوە. بێ ئاو و بێ جووڵە، ئومێدێکی کزی مابوو بە ژیان، گەیشتە ئەو باوەڕەی نێزیک بوەتەوە لە مردن. لەبەر ئەوە دەبوایە بگاتە بڕیارێکی سەخت. بڕیاری دا دەستی ببڕێتەوە بەو چەقۆیەی کە پێ بوو، بۆ خۆ ڕزگار کردن لەو بەردەی کە جووڵەی لێ بڕیبوو.

وانە دەربارەی هاندان

📝 ئایا پاڵەوانی چیا چی فێر کردیت؟ بنووسە دەربارەی ئەو هۆکارانەی کە بوونە هاندەری پاڵەوانی چیا بۆ گەیشتن بەو بڕیارە.

____
____
____
____
____

📝 دەربارەی کاتێکی، بارێکی تایبەت لە ژیانتدا بنووسە کە کۆششێکی زۆرت کردبێت بۆ گەیشتن بە ئامانجێک کە هاندان هۆکارەکەی بووبێت، ئەگەر لە ڕێگەی سازش یان خۆ ڕێکخستنەوە بووبێت ...

____
____
____
____
____
____
____
____

ئەمەش نموونەیەکی دیکە...

بتهۆڤنی میوزیکژەن هێشتا لاو بوو کە بڕیاریدا هەندێک پارچە میوزیک دابنێ، لەبەر ئەمە بڕیاریدا چەند مانگێک بۆ ئەم کارە تەرخان بکات، سەرەنجام توانی ئەو میوزیکانە بژەنێ، پاشان ڕەخنەگرێک لە ڕۆژنامەیەکی ئەڵمانیدا زۆر بەتوندی ڕەخنەی لە میوزیکەاکانی گرت، بتهۆڤن بیرکردەوە ئەگەر واز لەو کارە بهێنێ و هیچی دیکە لەو بوارەدا کار نەکات، یان بەردەوام بێت لەسەر کارەکانی و گوێ بەکەس نەدات، سەرەنجام بڕیاریدا کە بەردەوام بێ و هیچ گوێ بەو ڕەخنەگرە نەدات گوتیشی"پێویستە من لەسەر کاری خۆم بەردەوام بم، ئەگەر کارەکانیشم بەو ڕادەیە باش بێت کە خۆم بیرم لێکردۆتەوە ئەوا تەمەنی زۆر لە تەمەنی ئەو ڕەخنەگرە زیاتر دەبێت".

لە ڕاستیدا بتهۆڤن بڕیارێکی دروستی دا، ئەوەتا پاش تێپەرینی زیاتر لە 100 ساڵ هەمووان ناوی بتهۆڤن و مۆسیقاکانیمان لە یاد ماوە بەڵام کەسمان ناوی ئەو ڕەخنەگرە و تەنانەت ڕۆژنامەکەشمان لەیاد نەماوە.

ئایا هاندان چیە؟

هاندان – هانت دەدات بۆ گەیشتن بە ئامانجێکی بەهرەدار

بۆ ئەوەی هان بدرێت، دەبێت .....

1. هەوڵ بدە بۆچوونی باشت هەبێت، هەمیشە خاڵە گەشەکانی هەموو بارێک ببینە.
2. ئەوە بزانە، گەشبینی کاریگەری لەسەر بزواندن و ڕا و بۆچوون هەیە.
3. شێوازەکانی بیرکردنەوەی ئایەتی بناسەوە / پەیدا بکە. وەکوو ڕستەیەک کە بە دووبارە گوتنەوەی هانت بدا لە کاتی دوو دڵی و وەڕەزیدا.
4. فێر ببە چۆن بیرکردنەوەی نایەتی بوەستێنیت.
   a. ئەگەر کەوتیتە ناو بیرکردنەوەی نایەتیەوە، بە خۆت بڵێ بەسە.
   b. بیر کردنەوەی خۆت بگۆڕە بۆ جەخت کردنەوە لەسەر بەشە ئایەتیەکانی هەر بار و کاتێک.
5. بۆچوونی ئایەتیت دەرببڕە بەرانبەر کەسانی دیکە و بە هاندانیان یارمەتیان بکە.

1) بۆچوونی ئایەتیت هەبێت

2) بیر و هەڵسوکەوت پێکەوە بەستراون

3) ڕستەیەکی هاندەرانە دووبارە بکەوە

4) بیری نایەتی بوەستێنە

5) بیری ئایەتی دەربڕە

من خۆم هان دەدەم

بیرم گەشە پێ دەدەم

📝 لە یەکەم خانەی ژێرەوە وێنەیەک بکێشە پێشاندەری ئەزموونێکی سەخت بێت لە کاتێکدا کە نایەتی بیرت دەکردەوە.

لە خانەی دووهەمی ژێرەوە هەر هەمان وێنە بکێشە، بەڵام ئەزموونەکەت بگۆڕە بە بیرکردنەوەی ئایەتی.

وازی دۆزکار
لێکدانەوەی هێمای هاندان

ئەم مەتەڵەی خوارەوە بەو وشانەی تا ئێستا لە سەر هاندان فێری بوویت تەواو بکە. ئەم بۆشاییەی خوارەوە بەو وشانەی لە لاپەڕەکانی ڕابردوودا فێر بوویت پڕ بکەرەوە.

1) من خەریکم بیری نایەتی بگۆڕم بە بیری ئایەتی.

من: ________________________________

2) من بزوێنەرم، هانت دەدەم بۆ بەدەست هێنانی ئامانج و وێنا.

من: ________________________________

3) من گەنجم، مەبەستمە سەرکەوتووبم و دەشبێ بڕیاری سەخت بدەم بۆ جێبەجێ کردنی مەبەستی خۆم.

من: ________________________________

4) مێشک بڕیاری ڕەفتاری من دەدات.

من: ________________________________

5) من کەسێکم خۆم هان دەدەم.

من: ________________________________

6) گەر کێشە هاتە ڕێم بیر لە دیدی ئایەتی گیر دەکەم، ئەو خاڵانەی دووبارە دەکەمەوە بیری گەش و سوودبەخشی لێ ساز بێت.

من: ________________________________

خۆت ڕابهێنە بە بیری ئایەتی

📝 لەم ڕیزبەندییەی خوارەوەدا کە ڕیزبەندی بیری ئایەتیە خۆت لە چ پلەیەکدا دەبینیت.

	هەرگیز		جاروبار		هەمیشە
من دووبارە هەوڵ دەدەم	1	2	3	4	5
من دەتوانم	1	2	3	4	5
من زۆر چاکم	1	2	3	4	5
من خۆمم خۆش دەوێت	1	2	3	4	5
من گرینگم	1	2	3	4	5
من دەمەوێت شاد بم	1	2	3	4	5
من دەتوانم بیر و ڕەفتاری خۆم کۆنترۆڵ بکەم	1	2	3	4	5
من بەردەوام هەوڵ دەدەم	1	2	3	4	5
من دەتوانم ئەم کارە بکەم ئەگەر کەمێک تێ بکۆشم	1	2	3	4	5
من ڕێز لە خۆم دەگرم	1	2	3	4	5
من بەهای خۆم دەزانم	1	2	3	4	5

ڕستەیەکی ئایەتی دیکە بنووسە تۆ بە خۆت دەیلێت..

هێمای کەسایەتی

من چۆن خۆم دەبینم؟ کەسانی دیکە چۆن دەمبینن؟

📝 دیمانەیەک لەگەڵ ئەندامێکی بنەماڵەکەت، هەڤاڵێکت یان مامۆستایەک ساز بکە بۆ پەیدا کردنی بۆچوونی ئەوان بەرانبەر بە خۆت. پێش ئەوەی دەست پێ بکەیت، وەڵامی ئەو پرسیارانەی دەربارەی خۆتن، بدەرەوە.

پرسیار	من دەڵێم…	بنەماڵەی من…	هەڤاڵ …	مامۆستا…
ئەگەر بتەوێت کورتەیەک لە سەرەنجی خۆت بەرانبەر بە من لە یەک وشەدا بڵێت، ئەو وشە چییە؟				
من کام ئاژەڵم خۆش دەوێت؟				
من ئارەزووم لە چ ڕەنگێکە؟				
باشترین توانای من چییە؟				
چۆن دەتوانم توانای خۆم باشتر بکەم؟				

تیڕوانین

دیدی تۆ چۆنە دەربارەی کەسانی دیکە؟

📝 دوو بۆچوون دەربڕە لەسەر ئەم دوو وێنەی خوارەوە، یەکێکیان ڕەخنەگەرانە و یەکێکیان ئایەتی بێت.

تیڕوانین#1: شەماڵ کەسێکی تووڕەیە، بۆ ئەوە دەستی هەڵپێکاوە و نێوچاوانی زۆر گرژ دیارە.

تیڕوانین #2: شەماڵ بەگشتی کەسێکی زۆر ئارامە، بەڵام ئێستە تووڕەیە لە بەر ئەوەی شتێکی ناخۆش لێی ڕوویداوە.

تیڕوانین#1:

تیڕوانین #2:

بەردەوامیی وانەی 2 بەرگی 5

تێڕوانین#1:______________________________

تێڕوانین#2:______________________________

تێڕوانین#1:______________________________

تێڕوانین#2:______________________________

تێڕوانین#1:

____

تێڕوانین#2:

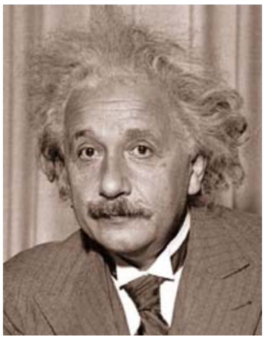
____

تێڕوانین جۆرێکە لە دەرک کردنی دەوروبەر.
ئەمە یارمەتی ئێمە دەدات بۆ کۆ کردنەوەی
یەکەم زانیاری.....

چۆن دیارم.....

بیرکردنەوەی کەسانی دیکە، کارم تێ دەکات.

کریستیانا ڕۆناڵدۆ


ئاینیشتاین

زەکەریا

- لەگەڵ کام لەم کەسانەی سەرەوە نێزێکیت هەیە؟

____

- وێنەی ڕوومەتت چ پەیامێک دەگەینێت لەسەر خۆت؟

____

- پێت خۆشە وێنەی ڕوخساری تۆ چ پەیامێک لەسەر خۆت بدات بە دەوروبەر

____

مەیلی زایەند

مەیلی زایەند مانای دەربڕینی ڕادەی هەستی جەستەیی و ئەڤینی مرۆڤە. پەی بردنە بە ویست و خواستی زایەندەکی. کاتێک مرۆڤ دەگاتە تەمەنی ڕسکان، دەرک بە زایەندی خۆی دەکات. پەسەند کردنی زایەندی خۆمان پەیوەندی بە ڕێسای جڤاکی و هۆکاری فەرهەنگییەوە هەیە...

هەستەکانی من گۆڕانیان بەسەردا دێت... زۆر جار ئەوان بەهێزترن لە پێشوو، زووتر و خێراتر دەگۆڕدرێن. زۆر جار هەست بە ناخۆشی دەکەم بە بێ هۆ و هەر زوو هەست بە چاکی دەکەم.

جەستەی من لە گۆڕاندایە. من دەزانم کە ڕسکان بریتییە لە ڕاهاتن وەکوو گەورەبوونی جەستە و خۆشویستنی زایەندی بەرانبەر.

جڤاتی من ڕایەکی ئایەتی هەیە دەربارەی ئەڤینداری. سوپاس بۆ پشتیوانی و ڕێنوێنیی گەورەکان لە فێرگە، ماڵ و لە مزگەوت کە جێگەی باوڕی منن.

مەیلی زایەند

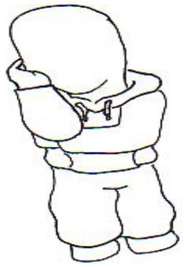
گۆڕانی ناو جەستە، مێشک و بوونم

بایۆلۆژی، لە ماوەی تەمەنی هەرزەکاریدا گۆڕانێکی زۆری بایۆلۆژی و فیزیکی لە جەستەماندا ڕوو دەدات، بۆ نموونە کوڕ دەنگی گڕ دەبێت، کچ مەمک دەکات، و جەستەمان مووی لێ دەڕوێت.

دەروونی، مرۆڤ لە تەمەنی ڕسکاندا مەیلی زایەندی بەرانبەر تێیدا گەشە دەکات. ئێمە لە ماوەی ڕسکاندا هەست بە گۆڕانێکی سەرلەبەر دەکەین لە خۆماندا.

جڤاکی، زایەند مانای گۆڕانی نۆرە (ڕۆڵ) و پەیوەندییە. بەرپرسایەتیی ئێمە بە پێ زایەند و فەرهەنگ، بەپێ دین، باوەڕ و ڕێسا دێتە گۆڕین.

📝 لە وەڵاتی ئێمەدا زایەند (کچ و کوڕ) چ نۆرە (ڕۆڵ) یەکی هەیە لە بەرپرسایەتی و ڕەفتاردا؟



مەیلی زایەند

ی	ن	ا	ک	ۆ	م	ر	ی	س	ا	ب
ش	ێ	ک	ا	ڕ	ج	ن	ر	ە	س	ا
ز	ا	ن	ی	ێ	ر	ە	د	ر	ا	ک
ا	پ	i	i	ز	ۆ	ک	ک	گ	ێ	ر
ی	س	ا	ن	ن	و	و	ر	ە	د	ل
ە	د	ز	س	پ	ف	ک	ل	پ	ا	ش
ن	ر	پ	م	ە	گ	ڵ	ە	م	ۆ	ک
د	ش	ڕ	ب	گ	ف	ز	پ	د	ژ	ی
ی	ژ	ۆ	ل	ۆ	ی	ا	ب	ز	ی	ف
ی	ا	س	ێ	ڕ	ژ	س	ۆ	ی	ا	ب
ژ	خ	س	ن	ا	ی	ز	ی	ف	ز	ف
گ	چ	ج	م	ن	ل	ش	ی	ڕ	ۆ	گ
ا	ت	س	ی	ن	ا	ە	ش	ە	گ	ت
ن	ز	ا	ب	ف	ە	ت	س	و	م	ژ

ئەم وشانەی خوارەوە لە خشتەکەدا بدۆزەرەوە

گەشە زایەند بایۆلۆژی دەروونناسی

سەرنج ڕاکێش ڕێز ڕێسا

جڤات فیزیا گۆڕان

زایەند

مانای نێر و مێ چییە؟

ئاماژە بکە بەو خاڵانەی لە لات پەسەندە لە بەرپرسایەتی ژن و پیاو لە جڤاتی جیاوازی جیهاندا.

بەڵێ نەخێر

	بەڵێ	نەخێر
- پیاو دەتوانێت منداڵ بەخێو بکات		
- ئاساییە ئەگەر ژن بەشداری وەرزش بێت		
- ژن دەتوانێت پارچەکانی قەنەفەیەک یان ئامێرێک دیکە وەک پاسکیل لێک ببەستێت.		
- پیاو گەر کاری خانمان بکات وەکوو دیزاینی جل و بەرگ و سەما کردن لە پیاوەتی کەم نابێتەوە.		
- کچ دەبێت هەمیشە گوێڕاگری کوڕ بێت.		
- هەم کچ و هەم کوڕ دەتوانن جەرخ (تایە) ی ئۆتۆمبێل بگۆڕن.		
- زۆر ئاساییە کوڕ لە چێشتخانە کار بکات.		

دەرمان و ئاکامەکانی

ماددەی هۆشبەر، ماددەگەلێکن کارکردی جەستە دەگۆڕن و کاریگەری لەسەر مێشک و ڕەفتاری کەس دادەنێن. ماددەی هۆشبەری قانوونی و زۆر باو کهول و جگەرەیە. ئەوانەی ناقانوونین و زۆر بەکار دێن لە جیهاندا، بریتین لە مەریوانە، کۆکایین و هێرۆیین.

زۆر گرینگە لە بیرمان بێت کهول و جگەرە بۆ لاوان ناقانوونین، لە بەر ئەوەی جەستەی لاوان لە پرۆسەی گەشەدایە و ئەم ماددانە لە پرۆسەی کارکردی جەستەدا ناتوێتەوە، وەکو لە جەستەی گەورەدا دەتوێتەوە. بۆ دوور کەوتنەوە لە ماددەی هۆشبەر، زۆر گرینگە لاوان شارەزای زیان و مەترسییەکانیان بن.

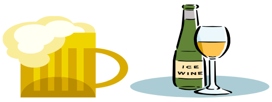
لە هەموو شوێنە بەتاڵەکان نموونەیەک لە هەر یەک لەم ماددانە بنووسە.

مادەی ناقانوونی	مادەی قانوونی بۆ گەورە	مادەی قانوونی
____________	____________	____________
____________	____________	____________

مەریوانە – کهول -دەرمان – کۆکایین
جگەرە -هرۆیین – کافێین

دوودڵی خۆت دەربارەی ماددەی هۆشبەرەکان لەگەڵ ئەم خەڵکانەی خوارەوە باس بکە.

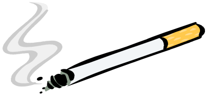
پزیشک یان کەسانی دیکە لە بنگەی تەندروستی	مامۆستا ,دەروونناس ,گەورەسالآن لە فێرگە	کەسوکاری خۆت

کهول 

جۆری مادده	**خەمباریی: کز کردنی کارایی و کێشی سیستەمی ناوەندی دەمارەکان.**
پێناسە	پێکهێنراوە لە ترشاوی دانەوێڵە، میوە یان سەوزە. پرۆسەی ترشاندن بە بەکارهێنانی هەویرەترش یان بەکتریا بەکاردێت بۆ دەرهێنانی شەکر لە خواردەمەنی و گواستنەوەی بۆ کهول. ئەم جۆرە خواردنەوانەی لێ پەیدا دەبێت، وەک ئارەق، شەراب، ویسکی و چەند دیکە

کاریگەریەکانی لەسەر جەستە.

سیستەمی ناوەندی دەمارەکان	o مێشک دەگۆڕێ o هێزی دیتن و بیستن لاواز دەکات o کاردانەوە خاو دەبێتەوە و وەڵامدانەوە دروست نابێت o بیر، تێگەیشتن و بڕیاردان دەشێوێنێت o هێزی ماسوولکە و کۆنتڕۆڵی هاوسەنگی لاواز دەکات o هەستێکی توند و هاندەر بەرهەم دێنێت
سیستەمی هەرس کردن	o دیواری نێو گەدە و ڕێخۆڵە ئازار دەدات o تایەکی زۆر بەرهەم دێنێت. o دڵ تێکهەڵچون، ڕشانەوە و ئازاردانی نێو ئەندامی زاوزێ پێک دێنێت. o سیستەمی وەرگرتنی خۆراک و ڤیتامین لاواز دەکات.
سیستەمی بازنەی خوێن	o پاڵەپەستۆی خوێن و پلەی لێدانی دڵ بەرز دەکاتەوە. o بە هۆی بەرزکردنی پلەی لێدانی دڵ، دڵ لە کار دەخات
هۆکاری دیکە	o جگەر خراپ دەکات، مەتابۆلیزمی چەوری دەگۆڕێت و لەوانەیە ژەهر بەرهەم بێنێت. o زۆر بەکار هێنانی کهول گرفتاری بیر، وەک کێشەی لەبیر چوون، گرفتاری فێربوون، کێشەی دەمار و نەخۆشی کۆراسکۆف دروست دەکات



تووتن

جۆری مادده	**وروژێنەر: کار کردی سیستەمی ناوەندی دەمارەکان خێرا دەکات.**
پێناسە	توتن گەڵای جۆرێک سەوزەیە و لە گیا بەرهەم دێت. توتن بە شێوەی جۆراوجۆر بەکار دێت، وەک جگەرە، پایپ، نێرگەلە و سیگار. تووتن بریتیە لە سێ جۆر ماددەی سەرەکی: نیکۆتین، کاربۆن و مۆنۆکسید.

کاریگەریەکانی لە سەر جەستە

سیستەمی ناوەندی دەمارەکان	o لاوازیی هۆش o لاوازیی بەرتەک / وەڵامدانەوە. o خەمباریی / سستیی بە گشتی.
سیستەمی هەناسە	o زیان دەگەیەنێت بە هەناسە، ئاوسانی درێژخایەن سییەکانی و چڵک کردنی سییەکان. o زیادبوونی سەختی هەناسەدان و ڕەبوو. o کز بوونی توانای سییەکان. o سییەکان توشی نەخۆشی شێرپەنجە دەکات.
سیستێمی سووڕی خوێن	o دەمارەکانی خوێن دەگرێت و ئاریتما دروست دەکات. o کاریگەری لەسەر دڵ و سیستەمی بازنەی خوێن دادەنێت. o دەبێتە هۆی خەست کردنی خوێن، جەڵتەی دڵ.
هۆکاری دیکە	o ئێسک لاواز دەکات. o دەبێتە هۆی چرچ بوون و زیان گەیاندن بە پێست لە تەمەنی گەنجیدا. o دەبێتە هۆی دروست بوونی بەردی ددان و شێرپەنجەی دەم و لێو. o ڕەنگی پێست زەرد دەکات. o ئارەزووی خواردن و کێش کەم دەکات. o ڕووشان (قرحە)ی گەدە و بۆنی هەناسە تووش دەکات.

ئاکامەکانی بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر

کاریگەریەکانی مادەی هۆشبەر لەم بەشانەی خوارەوە.

بنەماڵە فێرگە هەڤاڵەکان

لەم برگە بەتاڵەی خوارەوە، ڕووبەرێک دیاری بکە (بنەماڵە، فێرگە، هەڤاڵ) کە دەکەوێتە ژێر کاریگەری پێناسەی ناوبراودا.

- کێشە لە پەیوەندی گرتن لەگەڵ خێزان ______________
- ڕەتکراوە لە لایەن هەڤاڵ و هاوپۆلەوە ______________
- کێشەی سەرەنجدان و جەخت کردنەوە ______________
- نیگەرانی، فشار، پەشێوی ______________
- نەبوونی ڕێز لە یاساکانی ماڵەوە ______________
- پەیوەندیی تاک لاوازە ______________
- نمرەی نزم و بەزۆری لە فێرگە ______________
- نەبوونی دسیپلین و کێشە لەگەڵ دەسەڵاتداردا ______________
- ڕێز لە خۆ نەگرتن ______________
- گرفتی ڕەفتار ______________
- گۆڕانی هاندەرانە ______________
- بیانووی زۆر ______________
- بە سکاڵا لە بەرپرسایەتی ______________

گەنج و بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر

وەک گروپێک هۆکارەکانی بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر لە لایەن گەنجەوە گفتۆگۆ بکەن و تێڕوانینی خۆتان لەم بارەیەوە دەرببڕن.

* زانستخوازی و ئارەزوو پەیوەستە بە ئەزموونی تاکەکەسەوە هەیە

من بیر دەکەمەوە:

____

هەڤاڵەکەی من دەڵێت:

____

* بۆ دڵنیابوون لەوەی بەشێکم لە کۆڕی هەڤاڵانی خۆم

من پێموایە:____

____

____

هەڤاڵەکانم دەڵێن:

* بۆ ئەوەی هەست بکەیت گەورە بوویت، وەک سیمبولێک لە ئازادی و سەربەستی.

من بیردەکەمەوە:

____

هەڤاڵەکانم دەڵێن:

____

گەنج و بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر و هتد.

* بۆ فەرامۆش کردنی خەم و خەفەت

من بیردەکەمەوە:

____

هەڤاڵەکانم دەڵێن:

____

* بۆ خۆشی

من بیردەکەمەوە:

____

هەڤاڵەکانم دەڵێن:

____

* بۆ هەست بە ئازادی و ڕەهایی بکەم

من بیردەکەمەوە:

____

هەڤاڵەکانم دەڵێن:

____

پۆستەرێک بکێشە تێیدا پێشان بدات بۆ نابێت خەڵک جگەرە بکێشێت

فشاری دۆستان

مانای «فشاری دۆستان»، بە بۆچوونی خۆت شی بکەوە

هەڤاڵەکانم پێیان ناخۆشە کاتێک بەقسەیان ناکەم،
بەڵام من دەبێت بۆ خۆم بارودۆخ هەڵسەنگێنم. نابێت
هەر شتێک ئەوان بیڵێن، تەنها بۆ ئەوەی دەست
خۆشیم لێ بکەن، من بیسەلمێنم.

بەسەرهاتێک باس بکە تۆ هەستت کردبێت فشاری دۆستانت لە سەر بووە. چی ڕوویدا؟

____

____

____

____

____

____

____

بازنەیەک بکێشە بە دەوری ئەو وشانەی خوارەوە کە دەکرێت سەرچاوەیەک بێت بۆ فشاری دۆستان، تەنانەت ئەگەر کەسێک نەیەوێت بە قسەی هەڤاڵەکانی بکات.

شەرمن	ڕازی بوون	خۆ دڵنیا کردن
	زیرەک	هەڤاڵی نوێ گرتن
شڵەژان	باوەڕ بەخۆ بوون	بۆ خۆشی کەسانی دیکە
لەخۆ ڕازی	ڕێزی خۆ زیاد کردن	نیگەران / ناتوانێت بڕیار بدات

چۆن پێش بە فشاری دۆستان دەگریت

1. بڵێ «نە!»
2. بۆچوونی خۆت باس بکە
3. لەگەڵ گروپێکی دیکە تێکەڵ ببە
4. داوای لێبوردن بکە
5. بابەتەکە بگۆڕە
6. بدە لە مێزەکە و «جار لە سەر جار قسەکەت دووبارە بکەوە»
7. شوێنەکە بە جێ بهێڵە
8. پێشنیازێکی نوێ بکە
9. هەڵوێست لەو بارودۆخە بگرە

پێشگرتن بە فشاری دۆستان

سیناریۆ # 1:

ئازاد و شەونم لە ئاهەنگێکن و قسە لەگەڵ هەڤاڵەکانیان دەکەن. باسی جگەرە دەکرێت و جگەرەیان پێشکەش دەکەن. چەند کەسێکیان بڕیار دەدەن جگەرە بکێشن، لە کاتێکدا ئازاد و شەونم پێشنیازەکە ڕەتدەکەنەوە. بە کردەوە بیسەلمێنە ئازاد و شەونم چی بڵێن بە هەڤاڵەکانیان کە سوورن لەسەر ئەوەی دەبێت جگەرە بکێشن.

1. بڵێ نە:

2. بۆچوونی خۆت بڵێ:

3. داوای لێبوردن بکە:

4. لێیان دووربکەوەرەوە:

5. بابەتەکە بگۆڕە:

6. بدە لە مێزەکە و «جار لە سەر جار قسەکەت دووبارە بکەوە»:

7. ئاهەنگەکە بەجێ بهێڵە:

8. پێشنیازێکی دیکە بکە:

9. هەڵوێست لەو بارودۆخە بگرە

سیناریۆ #2:

تۆ لە فێرگەیت و هەڤاڵەکەت دەزانێت کۆپیەک لە تاقیکردنەوەی داهاتووی وانەی ماتماتیک لە جانتای مامۆستادایە. ئەو پێشنیازت بۆ دەکات تۆ کۆپی تاقیکردنەوەکە لە کاتی پشوودا دەربهێنیت بێ ئەوەی بە کەس بڵێت، ئەو کاتەش کەس نازانێت. تۆ ناتەوێت ئەو کارە بکەیت لەبەر ئەوە پێت وایە کارێکی ناشایستەیە.

1. بڵێ نە:

2. بۆچوونی خۆت بڵێ:

3. داوای لێبوردن بکە:

4. لێیان دوورکەوە:

5. بابەتەکە بگۆڕە:

6. بدە لە مێزەکە و «جار لە سەر جار قسەکەت دووبارە بکەوە»:

7. ئاهەنگەکە بەجێ بهێڵە:

8. پێشنیازێکی نوێ بکە:

9. هەڵوێست لەو بارودۆخە بگرە:

من داهاتووی خۆم دروست دەکەم
من دەمەوێت داهاتووم چۆن بێت؟

لەم شوێنە بەتاڵەی خوارەوە وێنەیەکی خۆت بکێشە داهاتووی خۆت پێشان بدات.