Gunnar Malmin & Liv S. Ruud

خێزان و ناسکەساڵی منداڵی

تەرجەمەی لە نۆروێژییەوە
ئاکۆ مودیری

Lions Quest Foundation Norway
وەشانخانەی «کۆمەک»، کوردستان 2010

خێزان و ناسکەساڵی منداڵی
نووسینی: گویننار مالمین و لیڤ ڕوود
Gunnar Malmin & Liv S. Ruud
نیگارکێشی و دیزاینی بەرگ: Vivian Zahl Olsen

تەرجەمەی لە نۆرویژییەوە: ئاکۆ مودیری

وەشانخانەی «کۆمەک»، کوردستان 2010

www.komak.nu

De viktige årene

Gunnar Malmin & Liv S. Ruud

© Lions Quest Foundation Norway

Norway 2000

Translated from Norwegian to Kurdish*:* Ako Modiri
Kurdistan 2010
www.komak.nu

ئەم بەرهەمە بە ئەلفبێی لاتینی: Nasikesal_B21.pdf (komak.nu)

ناوەڕۆک

پێشەکی...4

ڕۆڵی خێزان 5

یارمەتیدانی منداڵ بۆ دەستپێکێکی باش لە فێرگە 8

بنیادنانی میمانە..17

واتای پەیوەندییەکی باش 24

سنووردانان...36

هەڵبژاردن و بڕیاردان...46

باسی ماددەی هۆشبەر...54

پێشەکی

مەبەستی سەرەکی لە نووسینی ئەم کتێبە ڕاهێزانی پێگەی خێزانە لە پەروەردەی منداڵدا و هاوئاهەنگکردنی ڕۆڵیانە لە تەک ڕۆڵی فێرگە بە پێی ئاماژە و ڕێنوێنییەکانی پلانی فێرکاریی بنەڕەتی. پلانی فێرکاری بایەخێکی بێوێنە دەداتە ڕۆڵی خێزان لە سیستەمی فێرکاری و پەروەردەی منداڵ. هەر بۆیە بە پێویستمان زانی کتێبێکی ڕاهێزان بۆ خێزان دارێژین، لە تەک پێشمەرج و چێوەی پلانی فێرکاریدا بگونجێت هەم بۆ ئاسانکاری ئەرکی فێرگە لە پرۆسەی فێرکاریدا و هەم بۆ دەستەبەرکردنی بارهێنانێکی ساخلەم بۆ منداڵ لە هەر دوو ژینگەی ماڵ و فێرگەدا. لەم کتێبەدا ئاماژە دەکرێت بە ئەرکی خێزان لە چۆنەتیی دانانی بەردی بناخە و بنیادنانی کەسایەتیی منداڵ و فێرکاریی نافەرمی، وەک جڵەوگرتن، متمانە، پەیوەندیگرتن، سنووردانان- و ئامادەکردنی ئەوە بۆ بەشداربوون لە پرۆسەی فێرکاریی فەرمیدا (فێرگە).

جڵەوگرتنی کاری زیانبەخش زۆر گرینگە. زۆر جار جڵەوگرتن هەرزانترە لە چارەسەر. کێشەیەکی سەرەکی جڵەوگرتن، سەلماندنی سوودەکەیەتی بەر لە پێشهات. پاش چەندین ساڵ کۆشش لە فێرگە دەربارەی ئەم چەمکە چەند پرینسیپێک بۆ بەربەستنی کاری زیانبەخش بوون بە خاڵی بنەما:

- بیرکردنەوەی درێژمەودا
- خەمڵاندن بە شێوەیەکی سیستەماتیک
- گەشەی ژینگەی پۆل
- بەرپرسایەتیی فێرخواز
- کاریگەریی خێزان

ئەزموونی ساڵانی ڕابوردوو پێشان دەدات کە ڕەوتی بەربەستن لە کاری زیانبەخش، ئاڕاستەی خۆی لە هەراوهوریای ترسێنەرەوە گۆڕیوە بۆ بابەتی داکەوتەکی (واقیعی) لە زەمینەی هەڵگرتنی بەرپرسایەتی، بارهێنانی خۆمتمانە (متمانە بەخۆبوون)، پێکهێنانی ژینگە و فاکتەری بەرهەمداری دیکە.

لە ڕاستیدا دەبێت بڵێین هیچ شێواز و پلانێک بە تەنیا کاریگەریی نابێت، پێویستە ستراتێژییەکی هاوئاهەنگ هەبێت و لێرەدا ڕۆڵی خێزان ڕەچاو بگیرێت.

پرنسیپێکی گرینگ بۆ جڵەوگرتنی کاری زیانبەخش لای منداڵ پێویستی بە هاوکاری چالاکانەی خێزانە. لەم کتێبەدا چۆنەتیی یارمەتیدان و پشتیوانیکردنی منداڵان دەخەینە بەرباس. ئەو گرفتانەی ڕۆژانە هەموو خێزانێک خەریک دەکات و بوەتە بابەتی تێفکرین. سەرەڕای پێداگری لە بەشداری چالاکانە، چەمکی ئاسوودەیی کراوەتە بنەمای هاوکاریی نێوان خێزان و فێرگە. مەبەست لێرەدا بەشدارکردنی خێزانە لەو ئەرکەی فێرخواز لە فێرگەدا ئەنجامی دەدات. ئەگەر کاریگەری لە هەر دوو لاوە بێت (خێزان و فێرگە) بێگومان ئەنجامەکەی باشتر دەبێت لەوەی تەنیا فێرگە بەرپرسایەتیی بابەتەکە بگرێتە ئەستۆ. پەیامی ئەم کتێبە ڕووی لە خێزانی منداڵی پۆلی یەکەم بۆ هەفتەمی فێرگەی بنەڕەتییە. دەکرێت بۆ خێزانی خاوەن منداڵی هەرزەکاریش سوودی هەبێت، لە بەر ئەوە دەکرێت نموونە و شرۆڤەی کێشەکان هەموو تەمەنێکی منداڵی بگرێتەوە.

ڕۆڵی خێزان

بەرپرسایەتیی سەرەکیی پەروەردەی منداڵ لە ئەستۆی خێزانە. ئەم بەرپرسایەتییە زۆر لایەن لە خۆ دەگرێت، بۆ نموونە پێویستییەکانی ژیانی وەک خۆراک، پۆشاک، سەرپەرەشتی، ئاسوودەیی، خۆشەویستی و ڕەخساندنی دۆخی گونجاو بۆ گەشەی باش.

ڕاستە هەمووومان باشترین ژیان بۆ منداڵەکانمان دەخوازین، بەڵام زۆر جار زۆربەمان (خێزان) هەست دەکەین دەروەستی ئەم هەموو داواکارییەی و چاوەڕوانییەی منداڵەکانمان نایەین.

هەر منداڵ نییە چاوەڕوانی داواکارییە، بەڵکوو زۆر جار لایەنی هاوکار، پسپۆر و مێدیایش چاوەڕوانیی هەیە. ڕۆڵی خێزان یەکێکە لەو ڕۆڵە گرینگانەی مرۆڤی گەورە هەیەتی. زارۆک و هەرزەکار پێوستییان زۆرە، بۆ نموونە، جێگەی یاریکردن لەگەڵ منداڵی دیکە، ژینگەی باش، پەیوەندی لەگەڵ تەمەنداران (باپیرە، داپیرە)، هیوا بە داهاتوو و هتد. بەرپرسایەتیی ئەم بابەتانە بەشێکن لە ڕۆڵی خێزان.

زۆر جار دەگوترێت منداڵ و گەنج پێویستی بە خێزانێکی توانا و کارامە هەیە. لێرەدا باس لە سوپرخێزان، خێزانی بێگەردی هەڵەبەدەر، ناکرێت. خێزانی وەها هەر نییە. بەپێچەوانەوە ئێمە مەبەستمان ئاگایی خێزانە دەربارەی ڕۆڵی خۆی و بەرپرسایەتی لە سەرپەرەشتی و بارهێنانی منداڵدا.

زۆر گرینگە ئاسوودەیی لە ڕۆڵی خێزاندا گەشەی پێبدرێت. بێگومان پرسیارکردن دەربارەی پەروەدەی منداڵ لە پسپۆڕان و گوێگرتن لەوان سودبەخش دەبێت. بەڵام لایەنی نایەتی لەوەدایە ئێمە وابەستە بین بەم پسپۆڕانە و لەبیرمان بچێتەوە کە ئێمە لە هەموان باشتر منداڵی خۆمان دەناسین. ئێمە باشترین زانیاریمان هەیە دەربارەی منداڵی خۆمان، پێش هەمو شتێک گرینگە ئێمە لەگەڵ خێزانی دیکەدا ڕا بگۆڕینەوە. ئەم ڕا گۆڕینەوە پێویستە بۆ وەدیهێنانی ناوەڕۆکی خاڵە بنەڕەتییەکانی پلانی فێرکاریی بنەڕەتی:

> *مەرجی کاریگەری باشی فێرگە، تەنیا یەکدی ناسینی فێرخوازان نییە، بەڵکوو یەکدی ناسینی خێزان و منداڵانی یەکدیشە. ئەمە پێشمەرجە بۆ دارشتنی ستانداردێکی گشتی بۆ چالاکی و ڕەفتاری منداڵان و گەنجان.*

پلانی فێرکاریی بنەڕەتی

نموونە

خێزانداری

- سێ مانگ لەمەو بەر پانتۆڵێکت بۆ کڕی، ئێستا دە سانتیمەتر کورتە!
- تۆ هەموو خێزان بانگهێشت دەکەی بۆ سینەما، کچەکەت/کوڕەکەت چوار ڕیز لە پێش ئێوەوە دادەنیشێت!
- ڕۆژێک تەلەفۆن بۆماڵەوە دەکەیت، کچەکەت تەلەفۆن هەڵدەگرێت تۆ وا دەزانیت برا بچکۆلەکەیە!
- ڕۆژێک تەلەفۆن بۆ ماڵەوە دەکەیت، کوڕە بچوکەکەت تەلەفۆن هەڵدەگرێت تۆ وا دەزانیت کوڕە گەورەکەتە!

- له ناکاو ڕۆژێک هەست دەکەی ئیدی کچەکەت منداڵ نییە و بە تەواوی پێگەیشتوە!
- تۆ بەڵێن دەدەی بە کوڕەکەت ڕۆژی پێنج شەمە پێکەوە بڕۆن بۆ وەرزش، بەڵام کاتێک لە کار دەگەڕێتەوە هەست دەکەیت زۆر ماندوویت و ناتوانیت لەگەڵی بڕۆی بۆ یاری. کوڕەکەت دەرگەکە بە توندی پێوە دەدات و تەواوی شەوەکە بە تەنیا لە ژوورەوە بەسەر دەبات.
- کچەکەت زیاتر لە یەک سەعات لە بەر ئاوێنە چاو لە خۆی دەکات.
- ماوەیەک لەمەوپێش تۆ زۆر بێزار و تەنیا بوویت، کوڕەکەت زانی بێزاریت، هات بۆ لات لە ئامێزی گرتیت و گوتی تۆی خۆش دەوێت.

زۆر جار خێزانداری بەرەنگاربوونەوەی تێدا دەبێ و ئەمەش دەبێتە ئەزموون بۆ خێزان. بەشێک لەو ئەزموونە لەم کتێبەدا دەخەینە بەرباس. گەر منداڵت لە تەمەنی فێرگەی بنەڕەتیدا هەبێت بێگومان ڕووبەڕووی ئەم کێشانە دەبیتەوە.

مەبەست لەم کتێبە یارمەتییە بۆ باشتر تێگەیشتنی منداڵەکەت لە ڕێگەی شرۆڤە و پرسیارهۆنینەوە. کتێبەکە بۆ وەبیرهێنانەوەی چۆنەتیی تەمەنی منداڵی و هەرزەکارییە، بۆ وردبوونەوەیە لێیان.

بەشێکی گرینگی کتێبەکە تایبەتە بە دۆخی بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر. لێرەدا خێزان دەتوانێت ڕۆڵێکی بەرچاوی هەبێت بۆ جڵەوگرتنی ئەم دیاردەیە، بۆ نموونە زانیارییەکی تەواو دەربارەی ئەم دیاردەیە بە دەست بێنێت و بە کراوەیی لەگەڵ منداڵەکانیدا بیخاتە بەرباس. زۆر گرینگە گفتوگۆی وەها لەگەڵ منداڵدا زوو دەست پێبکات.

خێزان - گەنجینەیەکی شاراوەیە بۆ بەربەستن لە پێشهاتی زیانبەخش

ڕۆژانە مێدیا وێنای نەهامەتییەکانی ماددەی هۆشبەر و تاوانکاری دەخاتە ڕوو. ئەمەش کار دەکاتە سەر پەروەردەی منداڵ و دەبێت لە فێرگە کات بۆ ئەم بابەتانە تەرخان بکرێت. بەڵام فێرگە بە تەنیا ناتوانێت ئەم گرفتانە چارەسەر بکات. هەر وەک بابەتاکانی دیکە لێرەش پێویست بە هاوکارییەکی دوو لایەنەی ماڵ و فێرگە هەیە. زۆر جار خێزان هێزێکی شاراوەی بەکارنەهێنراون بۆ بەربەستن لە پێشهاتی زیانبەخش.

زۆر جار باس کراوە و دەکرێت کە خێزان باشترین دەستاوێژە بۆ جڵەوگرتنی زارۆک و هەرزەکار لە ئاست کاری زیانبەخشدا. زۆرینەی خێزان ئەمە دەزانن، بەڵام کارکردن بە گرووپ و ڕێک خستنیان کارێکی ئاسان نییە. دەکرێت زۆر هۆکاری هەبێت. وەک نەزانین و نەبینینی کێشەکە، بێمەیلی، نەبوونی خۆمتمانە بۆ بەشداربوون. سترێس و ماندوویی کاری ڕۆژانەش یەکێک لەو گرفتانەیە دەبێتە ڕێگر. بەڵام هێزی هاندەر و ئایەتی لە هەموو شوێنێک هەیە، هەر ماوە پەیدای بکەی و بیخەیتە گەڕ. ئەم هێزە ئایەتییە لە ژینگەی دەراوسێیەتی، ئەنجومەن، یانە، دەستەی نوێنەرایەتی خێزان لە فێرگە، دۆستان و خزماندا هەیە. تەنیا پێویستە خۆمتمانەمان هەبێت، بەشدار بین و ئەم دەرفەتانە بەکار بێنین.

دەبێت خێزان بەرپرسایەتیی خۆی دەرک بکات، نە هەر بۆ منداڵی خۆی، بەڵکوو بۆ منداڵی خەڵکی دیکەش. دەبێت لەبیرمان بێت منداڵان چاو لە گەوران دەکەن و ڕەفتاریان هەڵدەگرنەوە، نەک ئامۆژگارییان! سەرچاوەی هەڵسوکەوتی نالەباری زارۆک و هەرزەکاران دەگەڕێتەوە بۆ ئێمەی باوان، ئەوان لە ئێمەوە فێر دەبن. دەبێ ئێمە ئەم ڕاستییە بزانین و بسەلمێنین.

بەشی یەکەم

یارمەتیدانی منداڵ بۆ دەستپێکێکی باش لە فێرگە

یەکەمین ڕۆژی فێرگە ڕۆژێکی تایبەتی ژیانە. هەزاران کوڕ و کچی دڵخۆش و دڵ پڕ لە هیوا بۆ یەکەم جار لە دەروازی فێرگەوە دەچنە ژوورەوە، زۆربەیان دەستیان لە نێو دەستی کەسێکی پشتیوانە، دایک یان باوک. کاتی منداڵی بەسەر چوو. ئێستا فێرگە بە هەموو داخوازی و ئەرکەکانیەوە هاتوەتە نێو ژیانی منداڵەوە. منداڵ هەڤاڵی نوێ پەیدا دەکات، خەڵکی دیکە دەبینێت و چاوەڕوانی نوێی لێ دەکرێت.

هەموو خێزانێک لە ناخی دڵەوە ئارەزوو دەکات منداڵەکەی، کاتێک بۆ یەکەم جار دەچێتە فێرگە، لە باری دەروونی و پەیوەندیی جڤاکییەوە تەیار بێت. خێزان ئارەزوو دەکەن منداڵەکانیان چالاکانە بەشداری وانەکان بکەن و پەیوەندییەکی باشیان لەگەڵ فێرخوازانی دیکە و مامۆستایان هەبێت. هەتا منداڵ لە بواری دەروونی و جڤاکییەوە ئامادە بێت شانسی گەشەی سروشتیی تواناکان و بەکارهێنانی باشتر دەبێت. لە بارێکی وەهادا منداڵان کاتێکی ئاسوودە و خۆش لە فێرگە دەبەنە سەر.

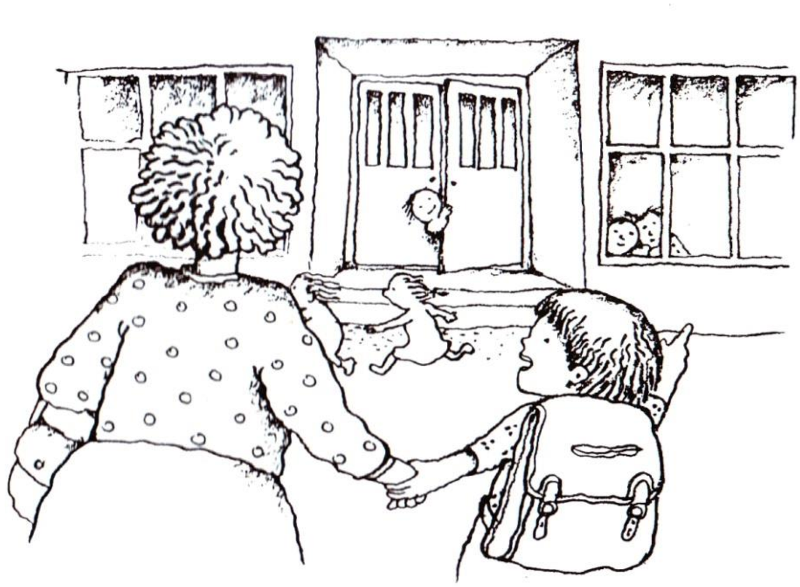
زۆر بابەت هەیە خێزان دەتوانن بۆ منداڵانی 6-7 ساڵانی ئەنجام بدەن، هەتا بە شێوەیەکی ئایەتی منداڵ بتوانێت بەرەنگاری ئەو داخوازی و ئەرکانەی فێرگە ببێتەوە. ئێستا ئێمە وەک خێزان ڕۆڵێکی نوێمان پێدراوە دەربارەی هاوکاری لەگەڵ فێرگەدا. زۆر گرینگە خێزان یارمەتی و هانی منداڵ بدات لە خوێندن.

بۆ ڕامان

گەر ژمارە و پیت، تۆوی چاندنی زانست بێت، ئەوا پشتیوانی و سۆزداری ئەو خاکەیە لێی دەڕوێت.

دەستپێکێکی باش مانای ئەوە نییە منداڵ خاوەنی زانیارییەکی فەرمی باش بێت. ئەوەی گرینگترە منداڵ توانای هەبێت سەرەنج بداتە بابەت و ئەرک جێبەجێی بکات. دەستپێکێکی باشی فێرگە بۆ منداڵ، تینووی فێربوونە، کونچکاوی (پرسنی) یە، توانای سەرەنجدانە، بەراوەردکردن و ئەنجامگیریی ئاسانە. دەرفەت بدە منداڵان، ناوکەبەڕوو، گوڵ و گەڵای دار کۆ بکەنەوە. ڕێ بدەن بەرد کۆ بکەنەوە و جیاوازییەکانیان ببینن، لە خاک و بەفردا جیاوازیی شوێن پێی ئاژەڵ و باڵندەکان بناسن. هاوکات گرینگە منداڵ هان بدەن، کاتێک ئەرکی فێرگە، بۆ نموونە نووسین و وێنەکێشان، لە شوێنی خۆیان دانیشن. دەبێت وردەوردە خوو بگرن بە ئەنجامدانی ئەرکەکانیان.

گەر خێزان بتوانن یارمەتی منداڵ بدەن بۆ پراکتیزەکردنی زانیاری فێرکراو لە ژیانی ڕۆژانەدا، منداڵ سوودی لێ وەردەگرن. زۆر باشە گەر منداڵ ڕۆژانە لەماڵەوە پشتیوانی و یارمەتی بدرێت. ئێمە لێرە دەمانەوێت ئاماژە بە چەند خاڵێک بدەین کە یارمەتیدەرە بۆ دەستپێکی منداڵ لە فێرگە.



1- زارۆکی سەرفەراز

منداڵێک هەست بکات ڕێزی لێ دەگیردرێت، باوەڕی بە خۆی دەبێت و بەردەوام گەشە دەکات. ئەمە باشترین پێشمەرجە بۆ سەرکەوتن لە ئەرکەکانی فێرگەدا. ئێمە بە هەموو جیاوازییەکانمانەوە بە لایەنی بەهێز و بێهێزەوە تەنیا فرەڕەنگی و جوانیی سروشت دەنوێنین. سەرەڕای ئەوەی خوێندنەوە، نووسین ژماردن و ئەزبەرکردن گرینگن، بەڵام گرینگترین نین. گرینگترین ئەوەیە خسڵەت و کاراکتێرە تایبەتەکانمان گەشە بکات وەک ڕاستگۆیی، سۆزداری، بەرپرسایەتی و خەمخۆریی بەرانبەر یەکدی. ئەمە مانای ئەوە نییە منداڵ هەر چییەک بکات ئێمە بیسەلمێنین. کاتێک منداڵ ڕەفتارێکی نەشیاو دەکات، دەبێت ئێمە پێ بڵێین ڕەفتاری وەها ناسەلمێنین، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا خۆشمان دەوێت.

بۆ ڕامان

دەرفەت بدە منداڵ تێبگات ئەو توانایانەی هەیەتی تایبەتن. زۆر گرینگە ئەو بتوانێت بە یارمەتی ئێمە گەشە بە تایبەتمەندیی خۆی بدات.

2- گوێ لە منداڵ بگرە و کاتی پێبدە کارت لەگەڵ بکات

پێکەوە کات بردنەسەر و کارکردن گرینگە. ئەمە وەها دەکات منداڵ بنەمای نۆرم / ڕەوشت، بەهای هاوکاری و هاوئاهەنگیی تێدا دروست بێت. کات بۆ منداڵ تەرخان بکە و گوێی لێبگرە، کاتێک قسەی لەگەڵ دەکەیت، بەهەندی بگرە، نەک هەر ڕووی قسەت لێی بێت. کاتێک منداڵ پرسیار دەکات، هەستی خۆی دەر دەبڕێت، لە وەڵامدا ڕاستگۆ بە، چونکە منداڵ وەڵامەکەت لێک دەداتەوە و هەڵێ دەسەنگێنێت. کەوا بوو نابێت بە کەمی بزانین و قسەی پێ ببڕین. بە پێچەوانەوە، دەبێت پێشانی بدەین ئێمە بەرپرسین و سنووری ئاشکرا و دیارمان هەیە بۆ ئەو.

گرینگە منداڵ چێژ لە بەسەرهات وەرگرێت و گفتوگۆی دەربارە بکات. لەگەڵ خۆتدا بیبە بۆ گەشت، ڕاوەماسی، تووترِک چنینەوە، سینەما و شانۆی منداڵان. کاتێک منداڵ باسی ئەو هەموو شتە سەیر و سەمەرانەت بۆ دەکات، سەرنجی پێشان بدە. دەبێت منداڵ هان بدەیت گوێ بگرێت لە بەرنامەی ڕادیۆ و تیڤیی منداڵان، چونکە دەرفەت ساز دەکات بۆ گفتوگۆی سوودبەخش.

دەبێ لامان بیێتە خوو هەر کاتێک منداڵ بەسەرهاتێکی بوو، خێرا خولیای خۆمان پێشان بدەین و پرسیاری لێ بکەین چی پتر سەرەنجی ڕاکێشاوە. دەبێت منداڵ فێر بکەین لەسەرەخۆ قسە بکات (پەلەپەل نەکات). گەر هەست دەکەن شێوەی دەربڕینی منداڵ گرفتی تێدایە، پەیوەندی بە پزیشک و بنگەی ساخڵەمییەوە بگرن بۆ خێرا چارەسەرکردنی گرفتەکە.

3- دەرفەت بدە منداڵ سۆزداری و بەرپرسایەتی پێشان بدات

فراژووتنی منداڵ بە پێدانی ئەرک و بەرپرسایەتی لەماڵەوە پەرە دەستێنێت. کاتێک منداڵ بەرپرسایەتی دەگرێتە ئەستۆ، زۆر ئاسانە هانی بدەیت و دەستخۆشی لێ بکەیت.

دەستپێکردن لە فێرگە بریتییە لە ڕووداوی نوێ و سەرەنجراکێش بۆ زۆربەی منداڵان. ئێستایە ئەوان دەبێت ماوەیەک لە ڕۆژ بەرپرسایەتیی خۆیان بگرنە ئەستۆ. گرینگە ئێمەی خێزان وردە وردە فێری بەرپرسایەتییان بکەین بە جۆرێک کە بتوانن لە سەر پێی خۆیان ڕاوەستن بەرانبەر بە هێندێک ئەرک. ئەم کار پێ سپاردنە پێویستە بۆ سەربەخۆبوون و ڕسکانی منداڵ. بۆ نموونە دەکرێت منداڵ بەرپرس بێت لە خاوێن ڕاگرتنی ژووری خۆی، یارمەتیی ماڵەوە بدات لە فرێدانی پاشماوە، خوان برازێنێتەوە، بەشدار بێت لە سازکردنی خواردەمەنیی سادە و هتد... منداڵ بە بەرپرسبوونی لە ئەرک شانازی بە خۆیەوە دەکات و کاتێک ئەرکێک بەڕێوە دەبات هەست بە ئاسوودەیی دەکات. بیر لە منداڵانی وەڵاتێکی هەژار بکەوە، لەوێ هەر لە تەمەنێکی زۆر کەمەوە بەرپرسایەتیی برا و خوشکی بچووکتر دەگرێتە ئەستۆ و زۆر کاری دیکە جێبەجێ دەکات.

لە هەمان کاتدا گرینگە منداڵ فێری ئەرکی سۆزداری بکرێت. فراژووتنی هاوسۆزی (خۆ لە جێ خەڵکی دیکە دانان) لە لایەن زۆر دەروونناسەوە وەک بەردی بناخەی ئەم پەروەردەیە دەناسرێت. بەم شێوەیە منداڵ گەشە بە توانای هاوسۆزی و سۆزداری بۆ کەسانی دیکە دەدات. گەر منداڵ، خوشک و برای ساوای هەیە، دەرفەتی پێبدە بەشدار بێت لە جل گۆڕین و خواردن پێدانیدا. ئەرکی وەها لەم تەمەنەدا سەرەنجراکێش و شادیهێنن، کار لە گەشەی منداڵ دەکەن.

4- زارۆک لە ڕێی ڕاهێنانەوە ئاشنای دۆخی جیاواز دەبێت

دەستپێکردن لە فێرگە هەنگاوێکی پێویست و گرینگە بۆ دوور کەوتنەوە لە ئاسایشی خێزان. پێویستە منداڵ وردە وردە بەرپرسایەتیی خۆی بگرێتە ئەستۆ و بڕسکێت. لەگەڵ منداڵەکەت دەربارەی دەستپێکی فێرگە گفتوگۆ بکە و دەرفەتی پێبدە هەست و ڕای، بۆ نموونە ترس یان شادی خۆی بەرانبەر بە دەستپێکی فێرگە دەربڕێت. ئەو کاتە منداڵ ئاسانتر ئەم گۆڕانە نوێیە وەردەگرێت. بیرێکی باشە بتوانیت ڕێگەی فێرگە لەگەڵ منداڵەکەتدا تاقی بکەیتەوە. کاتی ڕێگەکە بخەمڵێنە با بزانی دواتر منداڵەکەت چەندە کاتی دەوێت هەتا بگاتە فێرگە. ناخۆشە گەر منداڵ لە پۆل دوا بکەوێت.

دڵەڕاوکێ و کونچکاویی منداڵ لە دەستپێکی فێرگەدا پێویستە هەتا هەستی فێربوونی منداڵ ببزوێت. کەسوکاری نێزیکی منداڵ دەتوانن بە هەڵسوکەوتی خۆیان هەم پێش بە ڕەفتاری بگرن هەم گەشەی پێبدەن. باشترین یارمەتییەک ئێمە دەیدەین بە منداڵ بەرەنگار بوونەوەیە بەرانبەر ڕووداوی ترسناک/ هەڕەشەهێن، لە هەمان کاتدا دەتوانین دوو دیاردەی نوێ ئاسایشی پێشکەش بکەین: یەکەمیان مامۆستایە و دووەمیان پۆلەکەیەتی (واتا ئەو سەر بەو پۆلەیە). لەم پرۆسەیەدا مامۆستا گرینگترین پشتیوانی فێرخوازە. مامۆستا دەبێت ئەو کەسە بێت ئاسایش/ هێمنی و یارمەتی پێویست لە فێرگە بداتە منداڵ. بەڵام مامۆستا نە دەتوانێت و نە دەبێت ماوەیەکی درێژخایەن پشتیوانی فێرخواز بێت. مامۆستا بۆ پێشگرتن لە ڕاوەستانی فراژووتنی منداڵ، دەبێت یارمەتی ئاسوودەیی و هێور بوونەوەی لە پۆلدا بدات. ئەم پرۆسەیە بۆ هێندێک منداڵ کورتمەودا و بۆ هێندێکی دیکە درێژمەودایە.

5- منداڵ فێر بکە لە سەرەدا ڕاوەستێ و چاوەڕێی نۆرەی خۆی بکات

لە پۆلدا منداڵێکی زۆرە هەیە دەیانەوێت سەرەنجی مامۆستا بۆ لای خۆیان ڕاکێشن، بۆیە گرینگە منداڵ فێر بێت چاوەڕێی یارمەتی بکات، تەنانەت ئەگەر زۆر پێویستیشی بێت. هەر بۆیە پێویستە منداڵ ڕا بێنین نۆرە بگرن، نابێت قسە بە کەسانی دیکە ببڕن.

خێزان دەتوانن لە زۆر لایەنەوە منداڵ ئامادە و تەیار بکەن بۆ فێرگە. بەڵام گرینگە بە جۆرێک ڕابهێنرێن پێش بە شادی و زەوقی منداڵ نەگرن، لە هەمان کاتدا منداڵ گومانی نەبێت کە فێرگە چاوەڕوانی چی لێ دەکات، کاتێک دەچێتە فێرگە. پۆل پێویستی بە نەزمە، بۆیە پێویستە هەموو فێرخوازان ئارام و بە نەزم بن لە پۆلدا هەتا بتوانن لە مامۆستا تێبگەن، فێربن دەست هەڵبڕن و چاوەڕوانی ڕێپێدان بن لە مامۆستاوە. بارهێنانێکی باش

بریتییە لە فێرکردنی منداڵ لە گەمەی جۆراوجۆر و یاریگەلێک ڕێسای بەشداری و ئەنجامدانی گەمەی بە نۆرە بێت. زۆر گرینگە منداڵ فێر بێت جڵەوی تووڕەبوونی خۆی بگرێت، ڕێزی کەسانی دیکە بگرێت و ڕەفتاری گونجاو بێت. گرینگە منداڵ جیاوازیی ڕاست و چەوت فێر بێت.

6- دەرفەت بدە منداڵ فێر بێت چێژ لە سەرکەوتن وەربگرێت و بەرگەی دۆڕاندن بگرێت

کەس نییە لە ماوەی ژیانیدا تووشی دۆڕان نەهاتبێت. گرینگ ئەوەیە پاش دۆڕان هەڵسوکەوتی دروست بێت. منداڵێک مانای دۆڕاندن و سەرکەوتن فێر بوویێت و ئەزموونی کردبێت پێش دەستپێکی فێرگە ژیانی لا ئاسانترە و بە ئاسانی هەڤاڵ پەیدا دەکات. گەمە و یاریگەلێک بە دۆڕان و بردنەوەی لایەنێک تەواو بێت، بارهێنانێکی باشە بۆ بەرەنگاربوونەوە و بەرز ڕاگرتنی ورە. لە زۆربەی فێرگەکان منداڵ هەیە هەڵسوکەوتی باش نییە لەگەڵ منداڵی دیکەدا. سۆزداری بۆ کۆی گشتی لە فێرگە پێویستییەکە، بەرپرسایەتی بەرانبەر بە داخوازیی فێرگە و توانای هاوسۆزی بۆ هەڤاڵان بەشێکی گرینگە لە ژیانی فێرگە. گەر منداڵ خۆپەسەندانە ڕەفتار بکات، قسە بە کەسانی دیکە ببڕێت، لە کاتی وچان و وانەدا فێرخوازان بێزار بکات، وزە و کاتێکی زۆر لە فێرگە دەکێشێ – لە کاتێکدا دەکرێت ئەم وزە و کاتە بۆ باسی دیکە تەرخان بکرێت.

توانای گەمەکردن، ئەرک بەجێ گەیاندن، هەڵسوکەوت لەگەڵ دەوروبەر و هاوکاری لە پۆل، لە گرووپ، لە گەشت و پشوودا دەخرێتە ئەزموونەوە. ئەوجا بۆ نموونە ئەو پرسیارە دێتە پێش، منداڵ دەتوانێت لە سەرەدا خۆی بگرێت، یارییەک بدۆڕێنێت؟ کاتی دۆڕان، تووڕەبوون و وازهێنان لە یاری لەگەڵ چاوەڕوانی فێرگەدا نایەتەوە. هەر بۆیە گرینگە خێزان بایەخ بدەن بە لایەنی هەست و سۆزی منداڵ وەک بەشێکی هەرە پێویست لە دەستپێکی فێرگە. منداڵ دەبێت فێر بێت چییە وا دەکات مرۆڤ بتوانێت بە شێوەیەکی سروشتی و ئاسان کاتێکی زۆر لەگەڵ کەسانی دیکەدا بباتە سەر. ئەم شێوە ڕەفتارەش دەتوانن لە کەسانی دیکەوە بکەنە نموونە بۆ خۆیان.

بۆ ڕامان

لە فێرگە دەبێت چەندین منداڵ پێکەوە بگونجێن. هەر بۆیە دەبێت خێزان و منداڵ پێکەوە گفتوگۆ بکەن و ڕێک بکەون دەربارەی چەند ڕێسا و نموونەیەکی ڕەفتاری باش هەم لە ماڵ و هەم لە فێرگە. لە ڕێگەی گەمەوە منداڵ تێدەگات، بوون لەگەڵ کەسانی دیکە بریتییە لە خۆ گونجاندن لەگەڵ ڕێسای گشتیدا.

7- کتێبی بۆ بخوێنەوە و گۆرانی لەگەڵ بڵێ

باشترین دیارییەکی گرانبەها ئێمەی خێزان بتوانین بیدەین بە منداڵی خۆمان، لە ئامێزی بگرین و کتێبی بۆ بخوێنینەوە. توێژینەوە پیشانی داوە، منداڵێک پەیوەندی وەهای هەبێت لەگەڵ گەورە، سوودێکی زۆری لێ دەبینێت لە فێرگە. دەتوانیت کاتێک بە هێواشی کتێبی بۆ دەخوێنیتەوە پەنجە بخەیتە سەر وشەکان. ئەوجا منداڵیش پەنجە دەخاتە سەر وشەکان و دەیان بینێت. بەم شێوەیە منداڵ ئاشنای وشە دەبێت. لەبیرت بێت منداڵ بە گۆرانی، وشەوازی و گەمە فێری زمان دەبێت. بابەتێکی دیکە ژماردنە، دەکرێت پێکەوە بە دەنگی بەرز بژمێرن، بۆ نموونە گەڕۆک (ئوتۆمۆبیل)، چنگاڵ، کەوچک یان دار لە دارستان و هتد. وزەی فێربوون و دووپاتکردنەوە لە منداڵدا بە هاندان گەشە دەکات. کارێک بکە منداڵ هەست بکات فێربوون شادیهێنە.

8- ڕاهێنانی توانای وردبوونەوە و جەخت لای منداڵ

زۆر گرینگە منداڵ ڕا بهێنرێت بە تەنیا لە شوێنێکی ئارام ئەرکی ئاسان بە بێ یارمەتی جێبەجێ بکات. یاری و ڕاهێنان لە سەر کەرەستەی ناو ماڵ و هەستەکانی مرۆڤ، بۆن، چێژ، دەنگ و ... هتد. سوودبەخشە. منداڵ ڕابهێنە گوێ بگرێت لە قسە بێ ئەوە قسەکەت پێ ببڕێت و کاتێک کەسێک پرسیارێکی لێ دەکات بە ڕێزەوە وەڵامی پرسیارەکە بداتەوە. کاتێک ئەرکێک بە منداڵەکە دەسپێری، ئاگات لێ بێت هەر جارە یەک ئەرک بە منداڵەکە بسپێرە و چاوەڕوان بە هەتا ئەرکەکەی تەواو دەکات.

توانای سێرەگرتن پەیوەندی بە ماندوونەبوون و باری ساخڵەمییەوە هەیە. دەبێت منداڵ لە سەر کاتێکی دیاریکراوی نوستن ڕابهێنرێت، دەکرێت لەگەڵ خێزانی دیکە لە سەر کاتی نوستنی منداڵانی پۆلی یەکەم ڕێک بکەون. زۆربەی مامۆستایان کاتێکی زۆر بە قسەکردن لەگەڵ فێرخواز دەبەنە سەر، بە جۆرێک ئەوان بتوانن کاریگەرییەکانی بەسەرهاتی زیانبەخش لە لاوازبوونی توانای سێرەگرتن کەم بکەنەوە. فیلمێکی ترسناک لە تیڤی دەتوانێت بە ئاسانی توانای فێربوون لای منداڵ لاواز بکات.

بۆ ڕامان

میدیا بۆ کاری هەم سوودبەخش و هەم زیانبەخش بەکار دێت، وەک بنیادنان و ڕووخاندن، ئەوەی ئەمڕۆ ڕوو دەدات ترسهێنەرە، منداڵ بەتەنیا زۆر سەیری دیمەن (سێن) ی نایەتی دەکات، فێری ڕەفتاری ڕووخێنەر دەبێت و بە دانیشتنی بەرانبەر بە تیڤی و ڤیدیۆ پاسیف (سست) دەبێت. زۆر باشترە منداڵ وەرەز بێت لەباتی پڕکردنەوەی کاتی خۆی بە تیڤییەوە. گەر ڕێسای دیاریکراومان بۆ ئەم بابەتە هەبێت کێشە کەمتر سەر هەڵدەدەن!

9- با منداڵ شوێنی تایبەت بە خۆی هەبێت بۆ جێبەجێکردنی ئەرکەکانی

کاتێک منداڵ پێ دەنێتە فێرگەوە پێویستی بە شوێنکاری خۆی هەیە. لەگەڵ منداڵدا پلانی شوێنکار و چۆنەتی بەکارهێنانی شوێنەکە دانێن. لەبیرت بێت منداڵ پێویستی بە شوێنکارێکی هەمیشەیی هەیە بۆ جێبەجێکردنی ئەرکی گرینگی فێرگە. هەر خوویەکی چاک لە سەرەتای ژیاندا جێ بگرێت لە داهاتوودا دەبێتە نەخش.

منداڵ فێر بکە چۆن ئاگای لە کەلوپەلی خۆی هەبێت. جانتا، پێنووس و کتێب ڕێکوپێک ڕابگرێت. هەوڵ بدە ڕۆژی یەکەم ببێتە سەرەتایەکی باش بۆ چوونە فێرگە. کارێک بکە بەیانیان کاتی تەواوتان هەبێت و پەلەپەل هەراسانتان نەکات، ڕۆژەکە لە سەرەتاوە تێک نەدات. زۆر خێزان هەیە بەیانیان بە پەلەپەل و ڕاکردن دەست پێ دەکەن. منداڵ گەر بەرچایی، پۆشاکی چالاکی، کەرەستەی وەرزی و فراڤینی ساز بێت، ڕۆژێکی خۆش لە فێرگە دەباتە سەر.

10- هەبوونی پەیوەندییەکی باش لە تەک فێرگە

ئاسوودەبوونی خێزانیش گرینگە بۆ منداڵ. گەر دوودڵی لە بیستنی، بینینی یان لایەنی دیکەی فراژووتنی منداڵەکەت، بێ ترس بپرسە لە کەسانی پسپۆڕ، دوکتۆر، پەرەستاری فێرگە، مامۆستا، بەڕێوەبەر و دەروونناس. باشتر وایە پێش دەست پێکی فێرگە داوای یارمەتی بکەی. گرینگە منداڵ وێنایەکی ئایەتی لە فێرگە وەربگرێت هەر بۆیە پڕبایەخ دەبێت گەر خێزان، ئەندامانی خێزان، برا و خوشکی گەورەتر وێنایەکی جوان لە مێشکی منداڵدا دروست بکەن، بۆ نموونە بە شێوەیەکی ئایەتی دەربارەی فێرگە و مامۆستایان بدوێن.

بۆ ڕامان

باشترین کارێک ئێمە بتوانین ئەنجامی بدەین بۆ منداڵەکانمان پێشاندانی بیرۆکەیەکی ئایەتییە دەربارەی فێرگە و کاروباری فێرگە.

بەشی دووەم

بنیادنانی میمانە

خۆناسین، خۆڕێز (ڕێزلەخۆگرتن) و خۆمتمانە (متمانەبەخۆکردن) یەکێکن لەو لایەنە گرینگانە لە پرۆسەی فێرکاریدا پێی دەگوترێت «من وەها بڕیار دەدەم». ئەم دیاردەیە بە کورسییەکی سێ پێ وەسف دەکرێت:

- هەستی توانا و کارامەیی
- هەستی ڕێزگرتن و گرینگی پێدان
- هەستی بەرپرسایەتی

گەر یەکێک لەو سێ پێیەی کورسییەکە دەربێنین دەکەوێت. پێشمەرجی پێدانی گەشەیەکی باش بریتییە لە خۆناسین، خۆمتمانە و خۆڕێز. ئەمە ئەرکێکە لە سەر شانی فێرگە و خێزان. دەبێت دەرفەتی کارامەیی و سەرکەوتن لە بابەتێکدا بۆ هەموو کەس برەخسێنرێت. ئەمە دەبێتە هۆکاری سەرەکیی ئەزموونی ئایەتی کە پاشان دەبێتە بنەما بۆ گەشەیەکی ئایەتی. ئەم بیرۆکانە ڕێک دێن لەتەک ئامانجەکانی پلانی فێرکاریی بنەڕەتیدا:

گرینگترین ئەرکی فێرکاری ئاگادارکردنەوەی فێرخوازانە لە پێشکەوتنیان، بە جۆرێک ئەوان خۆمتمانەیان لە لا دروست بێت.

پێویستە فێرگە بنەمایەکی فێرکاریی یەکسان بۆ گەشەی ئایەتیی تاک برەخسێنێت.

پلانی فێرکاریی بنەڕەتی

نموونە

- تۆ کوڕێکی کەنارگیرت هەیە، لە فێرگەوە پەیامت بۆ دێت وا کوڕەکەت لە پارکی گەڕۆک (ئۆتۆمۆبیل) جگەرەی کێشاوە.
- کوڕەکەی تۆ لە یاری باسکە دەست پێ دەکات، بەڵام پاش سێ ڕۆژ واز دێنێت، پێش ئەوە خۆی تاقی بکاتەوە بزانێت باش یاری دەکات یان نە.
- کوڕە جوان و قۆزەکەت پاش تێپەڕاندنی تەمەنی 14 ساڵی، دەنگی نێر بووە و بە دەنگی بەرز قسە دەکات و جاروباریش ڕاستەوخۆ بێڕێزی دەکات.
- کچەکەت ئەنجامێکی لاواز لە فێرگە وەردەگریت، مامۆستاکانی دەڵێن ئەو خۆی ماندوو ناکات.
- تۆ دەبیستیت کە کوڕەکەت ناوێریت لە پۆلدا دەست هەڵبڕێت.

لەوانەیە، لە یەکەم سەرنجدا مرۆڤ پەیوەندیی نێوان ئەم ڕەفتارانە نەبینێ، بەڵام پاشان بە ڕوونی دەردەکەون. زۆر جار هۆکاری ئەم ڕەفتارانە دەگەڕێتەوە بۆ کزیی خۆمتمانەی زارۆک. دەبێت بزانین ئەم هۆکارە گرینگە. ئەوجا پێویست ناکات بە تووڕەیی، دوودڵی و نائومێدییەوە بەرەنگاری منداڵەکەمان ببینەوە. زۆرجار باشترە هەوڵ

بدەین دیالۆگێک ڕێک بخەین و لێی بپرسین چییە بوەتە هۆی ئەم کردارانەی. بێسوود نییە کێشەکە لەگەڵ خێزانی دیکە گفتوگۆ بکەین. دوور نییە بێمتمانەیی بۆ منداڵ و گەنج ببێتە کۆسپ لە ڕێی دەستپێشخەری، جێبەجێکردنی ئەرکی نوێ و بەرەنگاربوونەوەدا. گەنجێک خۆمتمانەی لاواز بێ، گرفتی دەبێ لە خۆڕەوتی و ناتوانێت بە تەنیا بڕیار بدات. ئەم کەسانە بۆ بەدەستهێنانی سەلماندن لە لایەن کەسانی دیکەوە، زۆر خۆ ماندوو دەکەن، ئەمەش زۆر ترسناکە. بۆیە دەبێت خێزان هەر لە سەرەتای تەمەنەوە متمانە بەخشین و سەربەخۆیی منداڵی لا گرینگ بێت.

هەستی توانا و کارامەیی

نموونە

کچەکەت پاش ساڵێک ماندوبوون و کۆشش بۆ فێربوونی شمشاڵ (ئامێری موزیک)، لە لایەن ئۆرکێستری موزیکی فێرگەوە وەردەگیرێت و بەمەش ڕەوتی ژیانی دێتە گۆڕین. ئەو هەمیشە گەش و شادە. چێژ لە ئەرکی فێرگە وەردەگرێت، تەنانەت زۆربەی کاری ماڵەوەش جێبەجێ دەکات بێ ئەوە سکاڵایەک دەربڕێت.

ئەم نموونەیەی سەرەوە، پێشانی دەدات کە جار هەیە ڕەوتی کاروبار خێرایە، گۆڕانی ئایەتیی زۆر و سەرەنجڕاکێش بەردەوام لە ژیانی گەنجدا ڕوو دەدەن. هۆکارەکەی دیارە: دیاردە نییە بە ئەندازەی پەیداکردنی توانا و کارامەیی، متمانە بداتە مرۆڤ و هەستی سەرفەرازی و ئاسوودەیی لە گەنجدا بچەسپێنێ.

دیوتە منداڵ چەند گەش دەبێتەوە بەوەی یەکەم جار بەندی پێڵاوەکانی خۆی گرێ بدات؟ منداڵ هەیە چەندین کاژێر دادەنیشیت و ئەم هونەرە بە سەدان جار پیادە دەکات. ئەم شادی و سەرفەرازییە لە سیمای منداڵدا زۆر ئاشکرایە. سەرەڕای ئەوە منداڵ نرخی پتر دادەنێت بۆ توانای دیکەی وەک: وەرزش و نمرەی بەرز لە وانەکانی فێرگەدا، گرینگە ئێمە بزانین ئەوان پێویستیان هەیە بەوەی لە بوارێکدا توانا بن. هەستکردن بە کارامەیی لە کارێکدا ئاسوودەیی و متمانە دەدات بەوان. تۆ دەتوانیت یارمەتی منداڵەکەت بدەیت لە بوارێکدا توانا و کارامەیی پەیدا بکات. دوودڵ مەبە لە هاندانی. دنەدان و دەستخۆشیی تۆ دەبێتە بنەمای متمانە لای منداڵ.

بۆ ڕامان

مرۆڤ بۆ ئەوەی کارێک ئەنجام بدات، دەبێت بڕوای بە توانای خۆی هەبێ بۆ ئەنجامدانی ئەو ئەرکە. خێزان دەبێ منداڵ هان بدات بۆ وەدەستهێنان و گەشەسەندنی توانای خۆڕسکی خۆی. پێشداوەری و سەرزەنشتکردنی منداڵ دەربارەی چەمکێک تۆ بە دڵت نییە و پێت وایە منداڵەکەت لەم بوارەدا توانای نییە و سەرکەتوو نابێت، بە هیچ کوێ ناگات. بە پێچەوانەوە دەبێتە هۆی ڕوخانی خۆمتمانەی منداڵ و تێکدانی پەیوەندیی نێوانتان. گەر ئێمە بمانەوێت منداڵ بابەتێک فێر بێت، دەبێت دەرفەتی سەرکەوتن و ژێرکەوتنیان پێ بدەن. گەر خێزان

بیهەوێت منداڵ سەرکەوتوو بێت، دەبێت سەرەتا بە ڕاسپاردنی ئەرکی ئاسان دەست پێبکات بۆ ڕاهێنانی توانای منداڵ و جێبەجیکردنیان.

هەستی ڕێزگرتن و گرینگی پێدان

نموونە

جاران، کە منداڵەکەت بچووک بوو، بەر لە خەو، لە ئامێزت دەگرت و شەوخۆشت لێ دەکرد. ئێستا کوڕەکەت گەورە بوە و ئەو ڕەفتارەی لا خۆش نییە. ئەم دیاردەیە نیگەرانت دەکات.

منداڵەکەت گەورە بووە و ئارەزووی سەربەستی دەکات (پێویستی بە تۆ نەمێنێت)، ئەم هەستەش بە تەواوی نۆرماڵ (ئاسایی) ـە بۆ تەمەنی ئەو. جاروبار گەنج ئەوەندە خولیای سەربەستین، خۆشەویستی و لێپرسینەوەی خێزان بە منداڵانە دادەنێن. بەڵام کاتێک نەوازشیان دەکەیت پێیان خۆش دەبێت.

هەموو مرۆڤێک پێویستی بە خۆشەویستی، گرینگی پێدان و سەلماندنە. بۆ وەرگرتنی متمانە، گەشەی جەستە و دەروونێکی ساخلەم پێویستمان بە خۆشەویستی کەسانێک هەیە کە ئێمە دەسەلمێنن و پێویستیان پێمانە.

بۆ ڕامان

پێویستە ئێمە گرینگی بدەین بە منداڵەکانمان و ڕێزیان بگرین. ئەمە لایەنێکی گرینگە بۆ ئافراندنی متمانە و سەربەستی منداڵ.

هەستی بەرپرسایەتی

خۆمتمانە (متمانەبەخۆبوون) شتێکی باشە، بەتایبەت کاتێک کەسێک هەست بە بەرپرسایەتی دەکات. خێزان دەبێت چالاکانە و بە مەبەست کار بکەن بۆ بەرفرەوانی چێوەی بەرپرسایەتی منداڵان. لێرەدا هێندێک نموونە دەستنیشان دەکەین.

- ئەو دەرفەتانە ببینەوە کە یارمەتی منداڵ دەدات بۆ هەستکردن بە بەرپرسایەتی. پێشانی منداڵی بدە چۆن دەتوانێت جلی خۆی بشوات و خواردن ساز بکات.
- هێندێک ئەرک بۆ منداڵەکەت دیاری بکە و چاوەڕوان بە ئەو ئەرکانە جێبەجێ بکرێت. لەوانەیە لە سەرەتادا گفتوگۆیەک ساز بێت. زۆربەی منداڵان مل نادەنە جێبەجێکردنی ئەرکی ماڵەوە، سەرەڕای ئەوە ئەرکەکان بەشێکی گرینگن لە بنیادنانی کاراکتێری مرۆڤ. گەر منداڵ نەیویست ئەرکێکی دیاریکراو ئەنجام بدات، لێی نەسەلمێنیت. تۆ لە ماڵەوە بڕیار دەدەیت، چەندە سوودی بۆ خێزان هەبێت ئەوەندەش سوودی بۆ منداڵە. چاوەڕوانیش ببە، ئەرکەکان بە شێوەیەکی ڕێکوپێک ئەنجام بدرێت. گەر ئەرکەکە بە جوانی جێبەجێ نەکرا، تووڕە مەبە لێی و قسەی ناشیرینی پێ مەکە، بەڵام بە شێوەیەکی ئارام و لۆژیکی گفتوگۆی لەگەڵ بکە. زۆر گرینگە تۆ لە سەر داخوازییەکەت کۆڵ نەدەیت و بە شێوەیەکی ڕوون، یەکنەواز و دابڕ ڕەفتاری لەگەڵ بکەیت.

- ڕێساکانی ناو خێزانی لەگەڵ گفتوگۆ بکە. بە ڕوونی ئەو ڕێساگەلەی جێگەی سازش نین دەستنیشان بکە و ڕوونی بکەوە کامەن. زۆر بابەت هەیە دەکرێت دانوستانی لە سەر بکرێت.
- مووچەیەکی هەفتانە یان مانگانە بۆ منداڵەکەت ببڕەوە. ئەو کاتە منداڵ دەتوانێت بەرپرس بێت لە ئابووریی خۆی. دەکرێت منداڵ لیستێکی حسابی مانگانەی خۆی بنووسێت.
- یارمەتی منداڵەکەت بدە لە پەیداکردنی کارێک کە لەگەڵ ماڵ و فێرگە بگونجێت.
- بە کردەوە بە منداڵەکەت بسەلمێنە متمانەت پێی هەیە، گەر لەگەڵت ڕاستگۆ نەبوو، گفتوگۆی لەگەڵ ساز بدە.

بۆ ڕامان

گەر بەرپرسایەتی بدەین بە منداڵ، یارمەتیان دەدەین بۆ گەشەدان بە هەستێکی دروستی سەرفەرازی و خۆمتمانە.

لە ڕێگەی بەرپرسایەتییەوە خۆمتمانە بنیاد بنێ

نموونە

کاتێک تۆ بە بیری منداڵەکەت دێنیتەوە، دەبێت بەر لە کاژێر دەی شەو لە ماڵەوە بێت، نارەزایی دەردەبڕێت. «هەموو کەسێک پتر لە دەرەوە دەمێننەوە، متمانەت بە من نییە؟».

زۆربەی خێزان ئەم وشانەیان بیستوە. «منداڵی دیکە بۆی هەیە» - «تەنیا منم ئەم مافەم نییە».

لێرەدا پێویستە گوتارت هەم ڕوون بێت هەم جێگیر. ئەمە بابەتێکی باش دەبێت بۆ گفتوگۆ لەگەڵ خێزانی دیکە، بە شێوەیەکی کۆنکرێت لە سەر دەستەواژەی مافی ئەوانی دیکە.

بۆ ڕامان

کاتێک چاوەڕوانی شتێک لە منداڵ دەکەیت، گرینگە پەیامەکەت ڕوون بێت. کاتێک ئەو لە کاتی خۆیدا دێتەوە ماڵ، دەستخۆشی لێ بکە کە بەرپرسایەتی دەگرێتە ئەستۆ و متمانەی دەوروبەر وەدەست دێنێت. پێی بڵێ هەتا

پتر بەرپرس بێت لە ڕەفتاری خۆی، تۆ پتر متمانەت پێی دەبێت، ئەمەش مەودای بەرپرسایەتیی ئەو بەرفرەوان دەکات، ئەنجامەکەی دەبێتە هۆی زیادبوونی سەربەستی و سەربەخۆیی ئەو.

بەشی سێیەم

واتای پەیوەندییەکی باش

زۆرجار پەیوەندی ئاڵۆز، لێک نەگەیشتن، هەراسان بوون و کێشەی لێ دروست دەبێت. وا هەیە ئێمە پتر سەرقاڵی ئامادەکردنی وەڵامین هەتا گوێگرتن لە بەرانبەرەکەمان. بەم شێوەیە هیچ دیالۆگێک ساز نابێ. ڕاستە گوێگرتن هونەرێکی سەختە لە بواری پەیوەندیگرتندا و کارامەبوون تێیدا کارێکی ئەستەمە، بەڵام دەرفەت هەیە ببین بە گوێگرێکی باش. ڕەسەنی و هاوسۆزی دوو نیشانەی گرینگن. ڕەسەنی بریتییە لە کەسێک، ڕاستگۆیانە گوێ دەگرێت و مەبەستی ڕاستینەی خۆی دەردەبڕێت. لەبیرمان نەچێت دیاردەیەکی باو هەیە، کە شتێک دەڵین و مەبەستمان شتێکی دیکەیە. هاوسۆزی (ئێمپاتی) مانای خۆدانانە لە جێ کەسێکی دیکە بە هەست و هزرەوە. کاتێک تۆ پێشانی کچەکەت دەدەی لە ڕوانگە و گۆشەنیگای ئەوەوە دەڕوانیتە بابەت، ئەو خولیای لەلا دروست دەبێ بۆ گوێگرتن لە پەیامەکەی تۆ. گرینگە ئێمە گوێ بگرین لە منداڵەکانمان بزانین باسی چی دەکەن. گەر ئێمە گوێ نەگرین لەوان، ئەوان هەرگیز گوێ لە ئێمە ناگرن.

نموونە

تۆ ڕاهاتووی بە گفتوگۆ لەگەڵ کچەکەتدا، بەڵام ئێستا ئەو گەیشتوەتە تەمەنی 13 ساڵی و پێی خۆشە هەمیشە تەنیا بێت. کاتێک قسەی لەگەڵ دەکەیت، یان تووڕە دەبێت یان هەراسان، پاشان وای لێدێت ئێوە بە سەر یەکدا دەزریکێنن.

دەکرێت کێشەگەلێکی شاراوە لێرەدا هەبێت، بەڵام گوتەی ئێمە لێرەدا دەربارەی «لەکار کەوتنی پەیوەندییە»، دیاردەیەکی زۆر باوە لە نێو خێزان و منداڵدا. گەنجان بەردەوام سکاڵایان هەیە لە کزیی پەیوەندی نێو خێزان. ئەوان دەڵێن خێزان گوێیان لێ ناگرن، پێیان خۆش نییە منداڵ دەرک بکەن و پەی بە کێشەکانیان نابەن. هاوکات خێزان منداڵ بە بێهونەر، تووڕە و ڕەشبین تاوانبار دەکەن.

بەڵام ئەم تاوانبارکردنە خزمەتی کەس ناکات. باشتر وایە هەوڵ بدەین یەکدی دەرک بکەین، لە تاوانبارکردنی یەکدیدا دەمپارێز بین. کۆشش بۆ پێشخستنی پەیوەندی نێوان مرۆڤ گرینگە. «پەیوەندی» بەرفرەوانترە لەو وشانەی ئێمە بەکاریان دەهێنین. لە ڕاستیدا زمانی جەستە کاریگەرترە لە وشە. زارۆک و هەرزەکار زیرەکن، ناکۆکیی نێوان گوتار و زمانی جەستەی ئێمەی باوان بە هاسانی دەبینن. زمانی جەستە بریتییە لە نیگا، دەربڕینی ڕوخسار، جووڵەی لەش و هتد. بۆ بیستنی ئاخافتنی بەرانبەر و پەی بردن بە ناوەڕۆکی گوتار، دەبێ بیسەری باش بین.

بۆ ڕامان

شێوازی پەیوەندیگرتن فێر بە، ئەوکات دەتوانیت یەکێک لە بەردەکانی بناخەی پەیوەندییەکی باش لەگەڵ منداڵەکەتدا دابنێیت. بەڵام لەبیرت بێت پەیوەندیگرتن مفت نییە- هیچ شتێک لە خۆڕا بە ئەزموون نابێت.

ئێستا دەمانەوێت چەند لایەنێکی گرینگی پەیوەندیگرتن باس بکەین.

1. **تێگەیشتن**

چۆن دەتوانین لە فەرهەنگی زارۆک و هەرزەکار تێبگەین؟

بۆ نموونە

تۆ لە ڕۆژی جێژنی لە دایک بوونی کچەکەتدا سیدییەکی CD گۆرانی بۆ دەکڕیت، پاش ڕۆژێک ئەو دەچێت سیدییەکە دەگۆڕێتەوە بە دانەیەکی دیکە. تۆ نە لەو سیدییەی خۆت کڕیوتە تێدەگەی نە لەوەی کچەکەت دەیەوێت.

مرۆڤی هەرزەکار، فەرهەنگ، ئەدەبیات، زمانی ئاخاوتن، هونەر و چالاکی تایبەت بە خۆی هەیە. بێگومان تۆ لێی تێناگەیت. دیاردەیەکی سروشتییە تۆ وەک باوان نەتەوێت ببیت بە بەشێک لەم فەرهەنگە. تۆ هەر ناتەوێت ئارەزووی بکەیت. لە ڕاستیدا ئەمە زۆر باشە. گەنج پێویستی بە دونیای تایبەت بە خۆی هەیە. ئەم دونیایە

هەستی ناسنامە و سەربەستی بەوان دەدات. بەڵام ئەم پەرژینە فەرهەنگییە جاروبار دەبێت بە دیوار لە نێوان تۆ و منداڵەکەتدا. لە بارێکدا تۆ لایەنی گەورەی ئەم پەیوەندییەی، نابێت ڕێگە بدەیت شتی وەها ڕوو بدات.
لەوانەیە تۆ هەرگیز تێنەگەیت لە فەرهەنگی گەنج، بەڵام گرینگە تێبگەیت لەوەی منداڵەکەت پێویستی بە فەرهەنگێکی تایبەت بە خۆی هەیە. تەنانەت گەر تۆ هەرگیز تێنەگەیت بۆچی کچەکەت سیدییەکی دیکەی هەڵبژارد و ئەوەی تۆی نەویست، دەبێت لانی کەم ئەوەندە تێبگەیت کە ئەو مافی هەڵبژاردنی هەیە. هەتا کاتێک هەڵبژاردنی ئەو لە موزیک، کتێب و بەرنامەی تیڤیی بەدڕەوشتی و ڕووخێنەر نەبێت، هیچ پێویست بە ڕەخنە ناکات. ڕێگە مەدە موزیک ببێت بە دیوارێک لە نێوان تۆ و منداڵەکەتدا. ڕوخسار و پۆشاکیش هەمان پرسیار دەوروژێنن. ویڕای تێنەگەیشتنی ئێمە لە مۆدێلی خۆڕازاندنەوە، پرچ برین، ڕەنگکردنی نینۆک و هتد، دەتوانین تێبگەین کە ئەو پێویستی بە ڕوخسارێکی تایبەت بە چاو (ڕوانگە) ی هەڤاڵەکانیەتی. هەتا نەگاتە سنووری زیان بۆ ساخلەمیی منداڵەکە، پێویست بە ڕەخنە و بەرەنگاربوونەوە ناکات، دەنا هەست و کەشێکی لێک تێنەگیشتن دروست دەبێت. ویڕای جیاوازی زۆری ئەم دوو جیهانە لە ڕوانگەی تۆوە، بەڵام هێشتا ڕووبەرێکی فرەوان هەیە ئێوە دەتوانن تێیدا بە ئارەزوو و بیری هاوبەش بگەن.

بۆ ڕامان

منداڵ و گەنج فەرهەنگێکی تایبەتییان هەیە. ڕەنگە ئێمە هەرگیز لەمە تێنەگەین، بەڵام گەر بمانەوێت پەیوەندییەکی باشمان لەگەڵ منداڵ هەبێت، دەبێت ڕێز لە پێویستی ئەوان بەم فەرهەنگە بگرین. ئێمە دەبێت ئاگامان لە سیگناڵە نایەتی و زیانبەخشەکانی فەرهەنگی گەنج هەبێت، بۆ نموونە فیلم، گۆرانیی وەها هەیە بەسەر ماددەی هۆشبەردا هەڵدەدەن. بە منداڵەکەت بسلەمێنە کە تۆ ئاگات لەم «سیگناڵی ترسناک» ـە هەیە. ئەو کاتە منداڵەکەش بە وریایەوە لەو سیگناڵە ورد دەبێتەوە.

2. کاتی گونجاو

ڕاگرتنی پەیوەندی هەمیشە لەگەڵ بەرنامەی کاردا ناگونجێت

بۆ نموونە

تۆ دەزانیت ڕاگرتنی پەیوەندیی نێوان خۆت و کوڕەکەت چەند بەنرخە، بۆیە پلانێکی هەفتەیی بۆ گفتوگۆ لەگەڵی دادەنێت. ئەو هەرگیز لەم دانیشتنانەدا قسە ناکات، بەڵام هەمیشە پێش نوستن دەست دەکات بە قسەکردن.

دانانی پلانێکی هەفتانە و کاتێکی دیاریکراو بۆ گفتوگۆ لەگەڵ منداڵ، لەم سەردەمە جەنجاڵەدا، لەوانەیە پێویست بێت. لە زۆربەی فێرگەکان پلانێک دانراوە بۆ گفتوگۆکردن لە نێوان مامۆستا و فێرخوازدا. ئەم بیرۆکەیە زۆر باشە، بەتایبەت گەر تۆ ئەوەندە سەرقاڵ بیت کاتت نەبێت بۆ منداڵەکەت. دیاریکردنی چەند کاتێکی تایبەت لە هەفتە بۆ دانیشتن و گفتوگۆکردن لەگەڵ منداڵ نیشانەیەکی گرینگە دەربارەی سۆزداری و پەرۆشیی تۆ بۆ منداڵەکەت و ئەمە مانای بەهەندگرتنی کێشە و شادییەکانی ئەوە. بەڵام پەرێشان مەبە گەر منداڵەکەت لەم دانیشتنانەدا باسی هیچ ناکات. ژیان هەمیشە بە پێی پلان ڕێ ناکات و منداڵیش هەموو کاتێک لە بانگهێشتدا توانای گفتوگۆکردنی نییە.

بۆ ڕامان

دەستپێشخەری و پێشاندانی خولیا لە ڕێگەی ڕەفتارەوە هێندەی دەربڕینی وشەی جوان گرینگە. تەنیا دانیشتن و کات بەسەر بردن لەگەڵ منداڵ گرینگی خۆی هەیە لە بواری پەیوەندیدا، تەنانەت گەر باوک و منداڵ باسی شتێکی تایبەتیش نەکەن. هەڵبژاردنی کاتی دروست لایەنێکی گرینگی پەیوەندییە لەگەڵ منداڵ و گەنج. گرینگ ئەوەیە تۆ فێر بیت ناوەڕۆکی ژینگەی نێوانتان شرۆڤە بکەیت، بە جۆرێک کە تۆ «ڕۆژێکی نەگونجاو» هەڵنەبژێریت. کاتێکی گونجاو هەڵبژێرە و جارێکی دیکە تاقی بکەوە. سەرەڕای ئاسان نەبوونی هەڵبژاردنی کاتی گونجاو لە ژیانی ئەمڕۆدا، دەبێت ئاگات لەو دەرفەتە نافەرمیانەی پەیوەندی بێت و بە باشترین شێوە سوود لەو هەلانە وەربگریت.

3. گوێگرتن

بۆ نموونە

لەم ڕۆژانەی دوایدا ڕەفتاری منداڵەکەت وا پێشان دەدات سەرقاڵی شتێک بێت، بەڵام تۆ نازانیت ئەو سەرقاڵی چییە.

دەکرێت لێی بپرسیت. زۆر جار ئێمە کەوتووینەتە دۆخی ئەستەمەوە تەنها لەبەر ئەوەی ئەم شێوازە گرینگەی پەیوەندی - کە پرسیارە - پشتگوێ خراوە. گەر دەتەوێت لە منداڵەکەت تێبگەی و هەموو هێڵەکانی پەیوەندی نێوانتان کراوە بێت، پێویستە یەکێک لە هونەرە ئاسانەکانی پەیوەندیگرتن فێر بیت - پرسیار ئاراستەکردن.

زۆربەی پرسیارەکان بە دوو بەش پۆلێن دەکرێن: ئەوانەی وەڵامدانەوەیان ئاسانە و ئەوانەی وەڵامدانەوەیان ئەستەمە. پرسیاری ئاسان ئەو پرسیارەیە داوای زانیاری و فاکت دەکات، بۆ نموونە:

- بۆ هەڤاڵەکانت وەک جاران نایێن بۆ لات.
- داوات لێیان کردووە بێن؟
- دوێنێ شەو لەکوێ بوویت؟
- دەتەوێت چی بکەیت لە ڕۆژانی پشووی هەفتە؟

- ئەرکەکانی وانەی مێژووت جێبەجێ کردوە؟

گەر منداڵەکەت وەڵامەکە بزانێت، خێرا وەڵامت دەداتەوە. دەنا لەوانەیە پرسیارەکە بێ وەڵام بمێنێتەوە. بەڵام دەبێت ئاگادار بیت هێندێک پرسیار ڕاستەوخۆ هەڕەشە دەکا لە هەستی سەربەستیی منداڵ. لەوانەیە بۆ پرسیاری ئاسانیش وەڵامێکی گونجاوی متمانەبەخشت دەست نەکەوێت.

پرسیاری ئەستەم ئەوانەن وا پەیوەندیان بە هەست، ڕوانگە و باری دەروونی (مەزاج)ـەوە هەیە. ئەم جۆرە پرسیارانە زۆر جار بە «بۆچی؟» دەست پێ دەکات. نموونە:

- بۆچی وەهات کرد؟
- بۆچی وەها هەست دەکەیت؟
- بۆچی دەتەوێت بڕۆی بۆ ئەم ئاهەنگە؟

وەڵامدانەوەی ئەم جۆرە پرسیارانە ئاسان نییە. ئاڕاستەکردنی پرسیاری وا لە گەنجێک یان بێ وەڵام دەمێنێتەوە یان خۆی بە شان هەڵتەکانێک دەرباز دەکات. وێڕای گرینگیی ئەم پرسیارانە، دەبێت دوا بخرێن بۆ کۆتای گفتوگۆ. باشتر وایە بە پرسیارە ئاسانەکان دەست پێبکەین.

بۆ نموونە

هەموو بەسەرهاتەکە

بەڕێوەبەری فێرگە تەلەفۆن دەکات و دەڵێت کوڕەکەت لەگەڵ چەند کەسێک بەشەڕ هاتووە. کاتێک کوڕەکەت دێتەوە ماڵ، بێ وەستان داوای لێ دەکەیت بڕواتە ژوورەکەی خۆی. پاشان دەچیتە ژوورەکەی و هەرچی بێزڕێزییە پێی دەکەیت و داخی هەموو ئەو بێسەروبەرییەی پێ دەڕێژیت.

زۆر گرینگە پێش هەموو شتێک دەربارەی لایەنەکانی بابەت بکۆڵینەوە. بەم شێوەیە خۆمان لا دەدەین لە هەڵسوکەوتی ناشیرین و حوکمی نابەجێ.

بەشەڕهاتن چەمکێکی گەورەیە، هەر بۆیە دەبێت کاردانەوەمان هەبێت. هەڵەکە لێرەدا ئەوە بوو تۆ گوێت نەگرت لە گوتەی کوڕەکەت. تۆ تەنانەت دەرفەتت نەدا داکۆکی لە خۆی بکات، ئەو مافە لە کۆمەڵگەی ئێمەدا وەک یەکێک لە مافە بنەڕەتییەکانی مرۆڤ دەژمێردرێت. ڕەنگە دوای بیستنی ڕاڤەی ئەو هیچ گۆڕانێک بە سەر دیدی تۆدا نەیەت، لەگەڵ ئەوەشدا تۆ دەبێت و پێویستە گوێی لێبگریت. تۆ دەبێت پێی بسەلمێنیت بڕیاری سزادانی ئەو لە سەر بنەمای هەموو فاکت و سەرچاوە جۆراوجۆرەکانی زانیارییە تۆ دەربارەی کێشەکە دەستت کەوتووە، بەم شێوەیە ئەو تێدەگات تۆ ئەوپەڕی کۆششی خۆت کردووە بۆ بەجێ گەیاندنی دادپەروەری. لەوانەیەکاتێک تۆ ڕاڤەی کوڕەکەت بیست، بۆت دەردەکەوێت هەتا ڕادەیەک مافی هەبووە ئەو کارە بکات. لەوانەیە پارێزگاری لە خۆی کردبێت. ڕووداوی وەها زۆر جار فرەلایەنە، باشتر وایە پەیوەندی بە فێرگەوە بگریت و دەربارەی ڕووداوەکە گفتوگۆیان لەگەڵ بکەیت.

بۆ ڕامان

جۆرێک پرسیار لە منداڵ بکە بتوانێت وەڵام بداتەوە. کاتێک منداڵەکانمان دێنینە قسە، هەمیشە وا ڕێناکەوێت حەزمان لە قسەیان بێت. بەڵام گەر ئێمە بە وردی گوێیان لێبگرین دەتوانین لایەنێکی دیکەی ڕووداوەکەمان بۆ دەرکەوێت یان ڕوانینمان لە سەر ڕووداوەکە بگۆڕێت. تەنانەت کاتێک تۆ دەشڵەژێیت و تووڕە دەبیت لە منداڵەکەت، گرینگە لە سەر خۆت و بابەتیانە دەربارەی هەموو لایەنی ڕووداوەکە قسەی لەگەڵ بکەی.

بۆ نموونە

هەموو سەرنجت بدە بە منداڵەکەت

کاتێک تۆ خەریکی خواردن دەدەیت بە منداڵە بچکۆلەکەت، کچە گەورەکەت دەیەوێت قسەت لەگەڵ بکات.

ئەگەر کەسێک هەبێت تەواوی سەرەنجی تۆی بوێت، بێگومان منداڵەکەتە. بەڵام لەم دۆخەدا ناتوانێت سەرەنجی تۆ وەربگرێت، لە بەر ئەوە تۆ خواردن دەدەیت بە خوشکە بچکۆلەکەی. ئەمەی پێ بڵێ، بڵی تۆ زۆرت پێ خۆشە گوێ لە قسەکانی بگریت، بەڵام گەر خواردن نەدەی بە خوشکە بچکۆلەی ئەوەندە دەزریکێنێت توانای بیستنی قسەکانی ئەوت نابێت. دەتوانێت چەند خولەکێک چاوەڕێ بێت هەتا لەم کارە دەبێتەوە و ئەمجا گوێی لێ دەگریت. ئەم جۆرە ڕوونکردنەوە ئاسانە منداڵەکەت دڵنیا دەکات.

لایەنێکی گرینگی دیکەی ئەوە کە تۆ بۆچی نابێت نیوەی سەرەنجت بدەی بە کچە گەورەکەت، بریتییە لە سێرەگرتن (تەرکیزکردن). ڕەنگە تۆ پرسیارت لا دروست بێت، لە دۆخێکی وەهادا ناتوانیت سێرە بگریت بۆ ئاڕاستەکردنی پرسیار. پەیوەندییەکی باش پێویستی بە سەرەنج و سێرەی هەر دوو لایەنە، بێ دوودڵیش بزانە ئەمە سێرەگرتنە شایانیەتی.

بۆ ڕامان

ئێمە هەمووومان جاروبار پێویستمان بە سەرەنجگرتنە. هەر بۆیە دەبێت تۆش سەرنجت بدەی بە منداڵەکەت، بە شێوەیەک ئەو بە تەواوی هەست بکات خۆی لە چەقی سەرەنجی تۆدا دەبینێت، سەنگی بۆ دادەنێت.

4. هەست

بۆ نموونە

پێویستیی تێگەیشتن

کاتێک کچەکەت دێتەوە ماڵ دەگری: ئەو کوڕەی من خۆشم دەوێت چاوم لێ ناکات، ئەمڕۆ لە پاسەکەدا چاوی لێ نەکردم.

جاروبار مرۆڤی گەنج کاردانەوەی بەهێز بەرانبەر بە ڕووداو پێشان دەدات. وای لێ دێت تۆ ناتوانیت پشتگوێی بخەیت. هەرزەکار دەتوانێت ئێستا کردەوەیەکی گەورانە لە خۆی بنوێنێت، بەڵام پاش دەمێکی دیکە پێچەوانەکەی ڕوو بدات (کردەوەیەکی منداڵانە بنوێنێت). زۆر ئەستەمە بزانیت کاتێک دەڵێن «من» بریتییە لە چی (مەبەست لە «من» وەک ئەو کاتەی گەورە بیر دەکاتەوە یان منداڵ). دەرکی ئێمە بۆ کاردانەوەی

جۆراوجۆری منداڵ لە ڕووداو هەرچییەک بێت، دەبێت لەبیرمان بێت ئەو چێژەی ئەوان لە شادی، پەشێوی، ئێش و ئازار، خەمباری و خۆشەویستی دەیبینن، چێژێکی ڕاستینە و ڕەسەنە. ڕاستە ئێمە هەموو کاتێک توانای تێگەیشتنمان لە هەستی ئەوان نییە، بەڵام هەستەکانیان ڕاستینە و ڕەسەنە و وەک هەستەکانی ئێمەش ئاڵۆز و گرینگن.

لەبەر ئەوەی منداڵ تەمەنێکی کورتی لە ژیان تێپەڕاندووە، هێشتا فریای بەدەستهێنانی ئەزموون نەکەوتووە و توانای هەڵسەنگاندنی ڕاستییەکانی نییە (چی گرینگە و چی گرینگ نییە لە ژیاندا جێ نەکەوتوون). بەڵام لە هەمان کاتدا هەستەکانیان بۆ ئەوان گرینگن. گەر تۆ بەڕاستی دەتەوێت لەگەڵ کچەکەتدا پەیوەندییەکی باشت هەبێت، دەبێت هەستی ئەو بکەیتە خاڵی دەستپێک و ڕەچاوی بگریت. لەوانەیە تۆ ئەم ڕەفتارەی کچەکەت وەک گاڵتەیەک تێبگەیت، بەڵام ئەم دۆخە بۆ ئەو گاڵتە نییە. پەیوەندی تەنیا ئەوە نییە تۆ گوێ لە کچەکەت بگریت، زۆر لەوە فرەوانترە. تێگەیشتن لە هەستی منداڵ و دەرکی ئەو لە تێگەیشتنی تۆ، دەکرێت گرینگترین بەشی پەیوەندیگرتن بێت. لە هەمان کاتدا یەکێکە لە گرینگترین هێڵەکانی پەیوەندی.

بۆ ڕامان

هەستی منداڵ پەیوەندی نێوانمان بەرفرەوانتر و ڕەنگینتر دەکات. دەرفەت بدە منداڵ ڕەنگەکە هەڵبژێرێت. گرینگ ئەوەیە ئێمە سەرجەم وێنە و ڕووداوەکە ببینین. ئاگاداری هەستی منداڵ بە. زۆر جار هەستی باشتر لە وشەکانی وێنای مەبەستی دەر دەخات. هیچ شێوازێکی جادوویی نییە یارمەتی ئێمە بدات لە شرۆڤەکردنی هەستی منداڵ. دەبێت کاتی ئاخاوتن پتر کۆشش بکەین و بۆ وەرگرتنی سیگناڵە دروستەکان وریا بین.

نموونە

تووڕەیی- و هەستەکانی دیکەی تۆ

کاتێک تۆ تووڕە دەبێت لە کچەکەت، ئەو پێوایە تۆ هەمیشە ڕکت لێیە.

تۆ دەتوانیت زۆر کار بکەی بۆ ڕاگرتنی هاوسەنگی بارودۆخێک. پێش هەموو شتێک زریکاندن و هاوارکردن بە سەر منداڵدا هیچ یارمەتییەک نادات - کاتێک کچەکەت بڵێ ڕکی لێتە پتر تووڕە دەبیت. کاتی تووڕەبوون، باشترین کار وچانگرتن و بیرکردنەوەیە لە هۆکاری تووڕەبوونەکەی خۆت.. لەوانەیە تووڕەبوونی تۆ سەرچاوەیەکی دیکەی هەبێ، دوور نییە تووڕەبوون نەبێ، هەستێکی دیکەی وەک دڵشکان بێ.

شێوەیەکی باش بۆ دەربڕینی هەست، بۆ نموونە تورەبوون، ئەوەیە ڕاستەوخۆ و ئاشکرا بە منداڵ بڵێیت تۆ چ هەستێکت هەیە. یەکێک لە باشترین شێوەکانی دەستپێکی ئەم دەربڕینە: «من هەست دەکەم ...» بۆ نموونە دەتوانیت بە کچەکەت بڵێیت: «ئێستا من هەست دەکەم لە ڕادەبەدەر تووڕەم لێت. من داوام لێت کرد کارێکم بۆ ئەنجام بدەیت، بەڵام تۆ کارەکەت بۆم ئەنجام نەدا. هەر بۆیە ئێستا زۆر تووڕەم لێت».

بەکارهێنانی وشەکانی «من هەست دەکەم» شێوازێکی کاریگەرە بۆ دەربڕینی هەست، هەرا و زریکاندن و ڕووشکێنی بێسوودە. لەوانەیە لە دۆخێکی وەهاشدا تۆ تاوانبار بکات کە تۆ ڕکت لێیە، بەڵام گەر تۆ دیسان باسی هەستی خۆتی بۆ بکەیت، ئەوکات گوێت لێ ڕادەگرێت.

کاتێک تۆ زاڵ بیت بە سەر ئەم دۆخەدا، دەتوانیت دەرفەتێکی گونجاوتر پەیدا بکەیت بۆ دەربڕینی هەستی ڕاستینەی خۆت کە بەڕاستی منداڵەکەت خۆش دەوێت، وەک باوک و دایک پێی شانازیت، لەم بوارەشدا دەتوانیت بە «من هەست دەکەم» دەست پێبکەیت. خۆشەویستی و شانازیی خۆت لە منداڵەکەت مەشارەوە.

بۆ ڕامان

بۆ ڕاگرتنی پەیوەندییەکی هاوسەنگ لەگەڵ منداڵەکەی خۆتدا، ئەوەندەی هەستی نایەتیی خۆت دەر دەبڕیت، ئەوەندەش هەستی ئایەتی پێشان بدە.

5. لەئامێزگرتن / نەوازشکردن

بۆ نموونە

وا دێتە بەر چاو کوڕەکەت پەرێشان بێت، تۆ دەست دەخەیتە سەر شانی و ئەویش یەکسەر سەری دەخاتە سەر شانی تۆ.

پەیوەندیگرتنی مرۆڤ تەنیا بە وشە نییە. ئێمە لە ڕێگەی هەست، نەوازش، ڕوخسار و هەموو ئامرازە بێزمانەکانی دیکەوە پەیوەندی لە تەک یەکدی دەگرین. یەکێک لە شێوازە گرینگەکانی پەیوەندیگرتن بریتییە لە نەوازشکردن. هیچ ڕێسایەکی تایبەتی بۆ نەوازشکردن نییە. بەڵام نەوازشکردن هێندەی شێوەکانی دیکەی پەیوەندیگرتن کاریگەی هەیە. نەوازشی فیزیکی لە هێندێک بنەماڵەدا ئاساییە و لە هێندێکی دیکە نامۆیە. گەر تۆ بە شێوەیەکی سروشتی ڕاهاتووی بە لەئامێزگرتن و دەست خستنە سەر شانی کچەکەت، هیچ پێویست ناکات واز لەم خەسڵەتەت بێنیت لە بەر ئەوەی کچەکەت خەریکە گەورەتر دەبێت. گەر تۆ ڕانەهاتووی لە نەوازشی فیزیکی، هیچ درەنگ نییە بۆ دەست پێکردنی. ئێستا کە کوڕەکەت گەورە بووە وەها پێشان دەدات پێویستی بەم جۆرە پەیوەندییە نەماوە، بەڵام تۆ نابێت بڕوای پێ بکەیت. لەوانەیە تۆ نەتەوێت شەرمەزاری بکەیت و لە پێش چاو هەڤاڵەکانی لە ئامێزی بگریت، بەڵام دەبێت لەبیرت بێت نەوازشکردن یەکێکە لە بەشە گرینگەکانی پەیوەندی.

بۆ ڕامان

زۆر جار منداڵ و گەنج دڵنیا نین لە خۆشەویستیی باوک و دایکیان، بە هەمان شێوە کە دوودڵن بەرانبەر زۆر شتی دیکەش. بەڵام نەوازش شێوەیەکی ئاسانە بۆ دڵنیاکردنەوەی زارۆک و هەرزەکار لە خۆشەویستی. بەتایبەت دوای ناکۆکی نەوازش زۆر پێویستە.

بەشی چوارەم

سنووردانان

چەمکی سنووردانان دەمێکە لە چێوەی پەروەردەی منداڵدا گفتوگۆ دەکرێت. دەتوانین بە ڕاشکاوانە بڵێین بیروڕاکان زۆر جیاوازن. لایەنێک پشتگیری لە سنووردانانێک دەکات چەمکی سەرەکی کۆنترۆڵ و دەسەڵات بێت، لایەنی دووەم پێیان وایە سنووردانان واتە بایەخ پێدان. هێندێک هەر دەستەواژەکەش ناسەلمێنن. شتێک ئێمە لە یەکدی جیا دەکاتەوە هەڵوێست و بەهاکانمانە. ئێمە لە بنەمادا ڕادەی بەرگەگرتن و خۆڕاگریمان جیاوازە. هێندێک پێیان وایە منداڵێکی دە ساڵان دەبێت کاژێر هەفتی ئێوارە لە ماڵەوە بێت، هێندێکی دیکە پێیان وایە کاژێر نۆی شەو کاتێکی زۆر لەبارترە.

دەکرێت لێرەدا چەند نموونەیەک بهێنینەوە: مووچەی گیرفان، ئەرکی ماڵەوە، پۆشاک، خۆراک، کاتی وانەخوێندن و ... هتد. سنووردانان بریتییە لە پەرۆشی تۆ بۆ منداڵەکەت. ساڵی 1993 لە وەلاتی نۆرویژ «سەنتەری پەرۆشیی خێزان» بۆ ڕامانی پەروەردەیی و یارمەتی هۆشەکی منداڵ دامەزرا. ژمارەیەکی زۆر خێزان پەیوەندییان گرت و پرسیارەکان پتر دەربارەی سنووردانان و پەروەردەی منداڵ بوون. وا دەردەکەوت خێزان پێویستییەکی زۆریان بە گفتوگۆکردنی ئەم جۆرە بابەتە هەبوو. زۆربەی خێزان بە تەنیا دادەنیشن و بیر لە هەمان چەمکی سنووردانان دەکەنەوە. کەوا بوو باشتر وایە پەیوەندی بە یەکدییەوە بگرن بۆ ڕوونکردنەوەی چەند کێشەیەکی گشتی. هاوکات دەکرێت پەیوەندی بە بەڕێوەبەری فێرگەوە بکرێت بۆ سازکردنی کۆبوونەوەیەکی گشتیی خێزان هەتا هەموو کەس بتوانێت بۆچوونی خۆی دەربارەی کێشەی سنووردانان بخاتە ڕوو بۆ گەیشتن بە چارەسەرێکی لەبار. هەیە لە نێوان بەڵێ و نەخێردا دوودڵە. مرۆڤ دەبێ ئاگایانە وەڵامی پێویست لە دۆخی پێویستدا هەڵبژێرێت.

یەکەم، دەکرێت بڵێین ئەگەر خێزان بیانهەوێت پتر وەڵامی بەڵێ بەکار بهێنن، دەبێت ئەم ڕەوتە پتر وابەستە بێت بە بەرپرسایەتیی تاکەوە (خۆیانەوە). دووەم، زارۆک و هەرزەکار ئێستا پتر ئاگاداری مافی خۆیانن، وەک لە جاڕنامەی نەتەوە یەکگرتووەکان مافیان دەستنیشان کراوە، بۆیە ئەوان پتر سەرقاڵی دیالۆگ، پشکداری و دیمۆکراتین. کۆمەڵگە گۆڕانی بەسەردا هاتووە و هەروەها مەرجەکانی سەرپەرەشتیی منداڵیش. بیروڕا لە سەر منداڵ گۆڕاوە. ڕای گشتی کۆمەڵگە ئاماژە بەوە دەکات منداڵ تاکێکی گرینگە لە کۆمەڵگەدا و خاوەن مافە. هەر بۆیە گرینگە ئەم سامانە، لە کۆی گشتی کۆمەڵگە، ڕێک بخرێت و سەنگی تایبەتی بدرێت. بەم جۆرە دەتوانین ئاماژەکانی پلانی فێرکاریی بنەڕەتی بخەینە ئاستی جێبەجێکردنەوە.

فێرکاری دەبێت وزەی ئایەتیی ژیان بدات بە منداڵ، هەستی هاندەرانەی تێدا بچێنێت بۆ بەرەنگاربوونەوەی کۆسپ، وەئەستۆگرتنی ئەرک و هەروەها دەبێ ئارەزووی پیادەکردنی هونەر و توانا بگەشێنێتەوە.

پلانی فێرکاریی بنەڕەتی

وێڕای ئەوەی سنووردانان هێندێک سەخت و نایەتی دێتە بەرچاو، بەڵام زۆر کەس پێیان وایە زارۆک و هەرزەکار لایان باشە سنووری نێوان دروست و نادروست ڕوون بێ. ئەوەی زۆر جار منداڵ و گەنج سنووری خۆیان دەبەزێنن و ئێمەی گەورە تووڕە دەکەن، بابەتێکی دیکەیە. هێندێک کەس ئەم سنووربەزاندنە بە بەشێک لە سروشتی جڤاکی دەزانن. گەر خێزان سنوور دانەنێت، دوور نییە بگاتە وێڵکردنی منداڵ. سنووردانان بەشێکە

لە پەروەردەی منداڵ. سروشتییە زارۆک و هەرزەکار سنوورەکانی ئێمە تاقی بکەنەوە. هەر بۆیە پێویستە پێشەکی بیر لەو دۆخانە بکەینەوە سنووردانان ڕۆڵی تێدا دەبینێت.

بۆ ڕامان

گفتوگۆ لە تەک منداڵدا بکەن

گرینگە منداڵ و گەنج بەشدار بن لە گفتوگۆی چێوەی ئەو ڕێسا و سنوورانەی بۆیان دادەنرێت. لەم دانیشتنانەدا دەبێت باسی ئاکامەکانی ڕێسا و سنووربەزاندن بکرێت. هەوڵ بدەین وەک هەڵوێستێکی ئایەتی باسی ئەرکی منداڵ بکەین. ئەو کاتە منداڵ، تەنانەت گەر ڕەفتاری لەگەڵ چاوەڕوانیی ئێمەشدا یەکنەگرێتەوە، هەست بە بێنرخی خۆی نەکات.

دەکرێت لەم خاڵانەی خوارەوە وردبینەوە:

- دەرفەت بدە منداڵ، لە ڕێگەی «دانوستان» ـەوە، بەشدار بێت لە دارشتنی ڕێسا و سنووردا
- دەبێت بە ڕوونی دیار بێت ڕێسا و سنوور هەن جێی سازش نین، دانوستانیان لە سەر ناکرێت. لێرە تۆ بە تەنیا بڕیار دەدەیت، بەڵام دەبێت بە وردی بۆی شیبکەیتەوە.
- ڕێسا و سنوور دەبێت بە جۆرێک دیاری بکرێن، منداڵ بکاتە بەرپرسیاری ڕەفتاری خۆی. دەکرێت هێندێک لە ڕێسا و سنوورەکان بە پێی گەورەبوونی تەمەنی منداڵ گۆڕانی بەسەردا بێت، کاتێک منداڵ بەرپرسایەتی پتر لە ئەستۆ دەگرێت.
- ڕێساشکاندن و سنووربەزاندن نابێت بێ ئاکام بمێنێتەوە.

بۆ ڕامان

ئەم بۆچوونە لە گوتاری پسپۆڕێک لە کتێبی فەرمانگەی مادده هۆشبەرەکان وەرگیراوە: «تۆ یەکەمین مامۆستای منداڵەکەتی».

بە پێ بۆچوونی پسپۆڕێکی پەروەدەیی «خێزان یەکەمین مامۆستای منداڵە». «ئامۆژگاری» بۆ منداڵ زۆر گرینگە. «تۆژینەوەی نوێی بواری پەروەردە پێشانی داوە کاریگەریی ئامۆژگاری بۆ منداڵ زۆر لەوە گەورەترە مرۆڤ پێشتر دەرکی دەکرد. بەڵام ئامۆژگاری دەبێت لە کاتی گونجاودا بێت و لە دڵەوە سەرچاوە بگرێت. مەبەست لەم قسەیە چییە؟ بەپێ ئەزموون ئامۆژگاریی تێکەڵ بە هەست باشتر کاریگەریی ڕاستەوخۆ لە سەر منداڵ دادەنێت هەتا ڕوونکردنەوەی زانستی (لێکسیکۆنی). لەبەر ئەوەی ئەم جۆرە ئامۆژگارییە لە چەندین ڕێگەوە دەچێتە ناو مێشکی منداڵەوە. لە ڕێگەی «ئەزبەرکردن» ـەوە (ئەمە بۆ من گرینگە)، لە ڕێگەی هەستەوە (ئەمە بەڕاستی زۆر ماناداره بۆ باوک و دایکم) و لە ڕێگەی ترسەوە (جارێکی دیکە ئەم کارە بکەم، کارەسات ڕوو دەدات)».

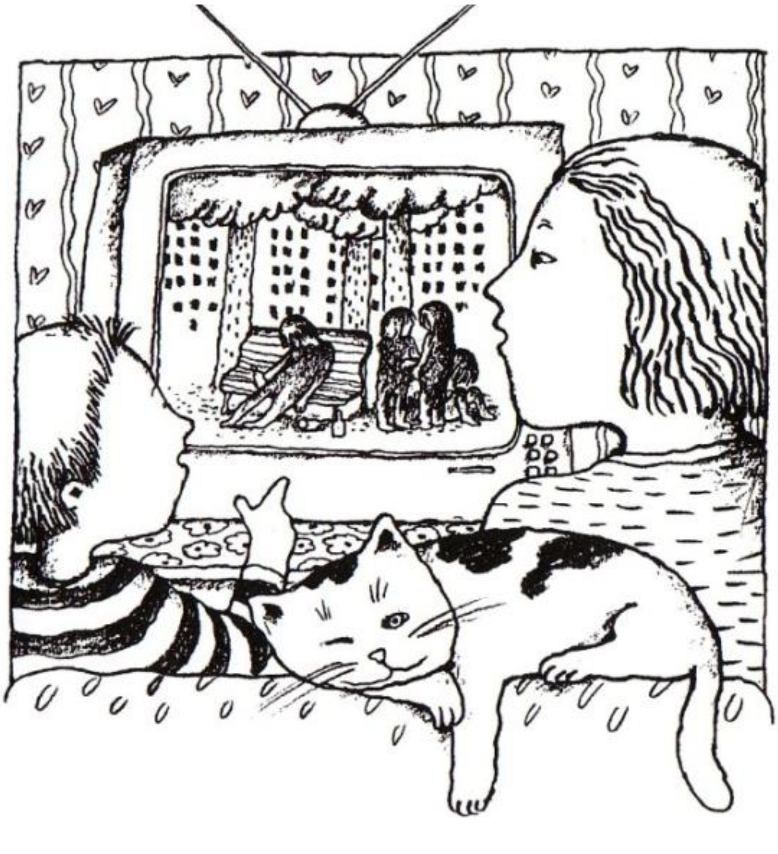
کاتێک باس لە جگەرە و کهوول دەکرێت، گرینگە سنوورەکان بە ڕوونی دیار بن. بە ئاشکرا دەستنیشانی بکە تۆ چی دەسەلمێنیت و چی ناسەلمێنیت. زۆرینەی گەنج پێیان وایە ئەرکی خێزانە منداڵ هان بدات بۆ دوور کەوتنەوە لە جگەرە و کهوول. ئەو سنوورانەی تۆ دەستنیشانیان دەکەیت دەتوانێت یارمەتیدەر بێت بۆ پێشگرتن لە فشاری هەڤاڵان یان گرووپ. بۆ گەنج باشترە بڵێ «نەخێر» بەوان (هەڤاڵ/گرووپ) لەوەی خێزان تووڕە و دڵگران بکات. بۆچوون و ڕوانگەی تۆ دەربارەی ماددەی هۆشبەر و زیانبەخش گرینگە بۆ منداڵ.

نموونەیەکی دیکەی خێزان دەبێت بە هەندی بگرێت کێشەی پێشاندانی توندوتیژییە لە تیڤی و ڤیدیۆدا. گەرچی هەموو تۆژەران هاوڕا نین لە سەر ئەم کێشەیە، بەڵام بەڵگەی زۆر هەیە دەیسەلمێنێت کە توندوتیژیی مێدیا ڕۆڵی نایەتی لە سەر گەنج دادەنێت و ئەم ڕەوتە پەرە پێدەدات. منداڵ بەردەوام دەکەوێتە ژێر کاریگەرییەکی بەهێزەوە و ئاسانە بۆ مێدیا بڵێت «ئەرکی ئێمە نییە چاودێری منداڵ بکەین، ئەوە ئەرکی خێزانە». خێزان

دەرفەتی ئەم هەموو چاودێرییەی نییە. تەنانەت ئێوارانیش هێندێک کەناڵی تیڤیی سێن (دیمەن) ی خوێناوی و کوشتن و بڕین پێشان دەدەن. لە کتێبی «منداڵ لە چاخی تیڤیدا» پرۆفیسۆر ئانیتا وەرنر Anita Werner یەکێک لە پسپۆڕە ناودارەکانی ئەم بوارە لە نۆرویژ، دەڵێت:

مرۆڤ لە هەموو ئەزموونەکانی و تەواوی ئەو ڕووداوانەی ژینگەی دەوروبەری فێر دەبێت. تیڤی، هەروەها کوشتن و بڕین لە بەرنامەکاندا، بە پێ پرنسیپ دەبێت هەمان وزەی هاندانی تێدا بێت کە منداڵ لە کەناڵی دیکەوە وەری دەگرێت. منداڵ بە لاساییکردنەوە فێر دەبێت. ئەو دەبینێت چۆن کردەوەی توندوتیژی ئەنجام دەدرێت، زۆر جار بە وردەکاریشەوە. دەبینێت توندوتیژی لە چ بارودۆخێکدا پیادە دەکرێت و کێشەی پێ چارەسەر دەکرێ. ئەم شێوازە دەتوانێت بەپێی کات کاریگەرییەکی نایەتی لە سەر بۆچوونی منداڵ بۆ چارەسەرکردنی کێشە دابنێت، کە دەبێتە هۆی بەکارهێنانی توندوتیژی. زۆر بینینی توندوتیژی لە تیڤی بێ بەرەنگاربوونەوە و دژایەتیکردنی لە لایەن کەسانی نێزیک بە منداڵەوە، شانسی دانانی کاریگەری لە سەر منداڵ گەلێک زۆرتر دەکات.

هەروەها پرۆفیسور وەرنر Wernerپێداگری لە سەر کاریگەری هاندەرانە دەکات، لە بواری هەستەکی وەک تووڕەیی، شەڕانی و نەبوونی توانای سێرەگرتن (تەرکیز) پاش بینینی سێنێکی توندوتیژ و دەیسەلمێنێت کە تیڤی ڕاستەوخۆ ڕەوتی شەڕەنگێزی بەهێز دەکات و وەک پاڵنەرێک بۆ لایەنی نایەتی مرۆڤ کار دەکات. بینینی توندوتیژیی زۆر لە تیڤی وامان لێ دەکات پتر بێهەڵوێست بین بەرانبەر توندوتیژی لە ژینگەی دەوروبەرماندا. کاتێک منداڵ چاو لە تیڤی و ڤیدیۆ دەکات، دەبێت خێزان ئاگاداری بن. لە هەمان کاتدا گرینگە بزانین منداڵ لە شوێنی دیکە چاو لە چ بەرنامەیەکی تیڤیی دەکات. هەروەها گرینگە خێزان دەربارەی ئەم چەمکە ڕابگۆڕنەوە و



گفتوگۆ ساز بدەن. زۆر خێزان هەن پێیان خۆشە چێوەی تایبەتی بۆ بینینی بەرنامەی تیڤیی منداڵ دابنێن. دانانی چێوەیەکی لەم بابەتە پێویستی بە مایەدانانە. ئایا ئامادەین مایەی بۆ دانێن؟

بۆ رامان

زۆربەی خێزان کۆمەڵێک فیلمی ڤیدیۆ لە ماڵەوە دادەنێن کە بۆ منداڵ ناشێت، هەتا فیلمەکان پتر نهێنی بن، منداڵ زۆرتر تامەزرۆی بینینیان دەبێت. خێزان دەبێت ئەم فیلمانە بخەنە شوێنێکی کلیلدراو و کلیلەکەی لای خۆیان بێت. ڕێسایەکی ڕوون و دیارت هەبێت بۆ بەکارهێنانی تیڤی و ڤیدیۆ: ڕۆژانە ماوەکەی دەبێت چەند بێت. دەرفەت دەدەیت بە بینینی تیڤی لەگەڵ بەرچاییدا؟ ڕۆژانە پێش چوون بۆ فێرگە؟ پاش تەواو بوونی فێرگە؟ یان ڤیدیۆ بینین گەر منداڵ بێتاقەت بوو؟

ئازادی لە پەروەردەکردنی منداڵدا بە چەندین شێوە گفتوگۆ دەکرێت. یەکێک لەمانە پەروەردەیەکە خێزان ویستی پەروەردەکردنی تێدا نییە. لەم جۆرەیان چاوپۆشی لە هەڵسوکەوتی منداڵ باوە، ئاکامەکەی زارۆک و هەرزەکارێکە بە بێ توانای جڤاکی، پەیوەندیگرتن، خۆڕاگری، بەرپرسایەتی و چارەسەرکردنی کێشەیە. ئەم مێتودەیان بریتین لە بێهەڵوێستی و بەرهەمهێنی کەسانی گومڕا و پەشێو. زۆر کەس تێدەکۆشن لە ڕێگەی ئامۆژگاری ڕەوشتییەوە (مۆراڵ) کار بکەنە سەر هێزی بڕیاردانی منداڵ. ئەم مێتودە دەکرێت جاروبار دروست بێت و ئەنجامی هەبێت. بەڵام گەر هەموو جارێک بڵێین «تۆ نابێ وا بکەیت من ئەزموونم لەم بارەوە هەیە و ...» لەپڕ دەبینیت بێ ئەنجام دەمێنێتەوە. وەک پێشینان دەڵێن «بە ئەزموونی کەسانی دیکە کەس ژیر نابێت».

ئەمڕۆ زارۆک و هەرزەکار لە زۆر لاوە کاریگەرییان لەسەرە، هەر بۆیە گرینگە دەرفەتیان هەبێ ڕا و بۆچوونی خۆیان بخەنە ئەزموونەوە. هێندێک خۆی وەک نموونە پێشانی منداڵ دەدات و هیواخوازە منداڵەکانیشی مێتودی ئەو بەکاربهێنن و وەک ئەو ڕەفتار بکەن. ئێمە نابێت گرینگی «نموونە» بەکەم بگرین. بەپێچەوانەوە، ئەم مێتودە دەتوانێت زۆر کاریگەر بێت، بەڵام منداڵ و گەنج نموونەی زۆریان لە کۆمەڵگەی ئەمڕۆدا هەیە، هێندێکیان باشن و هێندێک خراپ، لەوانەیە لێرەدا هەڵبژاردن ئاسان نەبێت – بڕوانە بەشی «هەڵبژاردن و بڕیاردان» لەم کتێبەدا.

مەبەست لێرەدا دەرفەتدانە بە گەنج بۆ شرۆڤەی هەڵوێست. بەها و کردارەکانی پەیوەست بن بە ئاکامی هەڵبژاردن و بڕیارەکانی خۆیەوە. دیالۆگ و پرسیاری ڕوون ڕۆڵێکی بەرچاو لەم دۆخەدا دەگێڕێت. لە پەروەردەدا مێتودی جیاواز بەکار دەهێنرێت. لێرەدا باس لە شێوازی سزای جیاواز دەکرێ، وەک سزای فیزیکی، سەرزەنشتکردن، کەمکردنەوەی خۆشەویستی، ڕێگرتن لە چالاکی و سەردانی جێگەی دڵگیری وەک سینەما، مەلەوانگە ... و بەندکردنی لە ماڵەوە. لە بەرانبەریدا مێتودی خەڵاتکردن هەیە، وەک دەست خۆشی، نەوازش، مووچە، چالاکی شادیهێن یان گۆڕینی ڕێسایەک (شەوانە یەک کاژێر درەنگتر نوستن). میتودەکانی دیکە وەک فشار بۆ هێنان، هاندان و ... هتد.

بۆ ڕامان

پەروەردە دەبێت لە ڕێگەی داخوازیی گرینگ و ژیرانە لە منداڵ و گەنج بۆ گەشەپێدان و ڕسکانیان هەنگاو هەڵبگرێت. بیر بکەوە ئێوە وەک خێزان هێز و توانای خۆتان لە چ جۆرە پەروەدەیەکدا بەکار دەهێنن.

دەکرێت هێندێک ئامۆژگاریی باش دەربارەی ئەستەمیی هونەری پەروەردە ڕوون بکەینەوە.

وەزارەتگەلی بەرپرس لە کاروباری جڤاکی، ساخلەمی و فێرکاری، هەموو دەبێت پێکەوە هاوکار بن لەسەر داڕشتنی بەرنامەی ڕێنوێن بۆ خێزان. لەم بوارەدا ڤیدیۆ، کتێب، ڕێنمای جۆراوجۆر بخەنە بەر دەستی خێزان. لێرەدا نموونەیەک لە پەرتوکێکی نۆرویژی دەخەینە بەرچاوی خوێنەران:

یارمەتی منداڵەکەت بدە -بۆ کۆنترۆڵکردنی خۆی لە ڕێگەی دانانی سنوور بە شێوازێکی ئایەتی- بە پێشاندانی ئەڵتەرناتیڤی ئایەتی و دانانی پلانێک پێکەوە.

منداڵ پێویستی بە یارمەتییە بۆ پیادەکردنی توانا و کۆنترۆڵی خۆی لە پلاندانانداندا. ئەمە بە ڕێژەیەکی زۆر لە ڕێگەی هاوئاهەنگی نێوان منداڵ و چاودێرانی، کە بە شێوەیەکی ئایەتی منداڵ ڕێنوێنی دەکەن، بارودۆخی بۆ دەڕەخسێنن، یارمەتی دەدەن لە دانانی پلانێکی پلیکانەدار و کاتێک هێندێک گەورە بوو، بۆی باس دەکەن هۆی بەربەستن لە هێندێک بوار چییە. لە بری بەربەستنی نایەتیی بەردەوام — نابێ و ناکرێ - باشتر وایە بە شێوەیەکی ئایەتی پێشانی بدەی ئەو بۆی هەیە چی بکات.

دەستخۆشی لێ بکە بۆ ئەو کارانەی ئەنجامی داون و لێی بسەلمێنە

بۆ گەشەی نۆرماڵی خۆمتمانە و کۆڵنەدان، پێویستە کەسێک هەستی توانایی و کارامەیی بە منداڵ بدات. منداڵ دەبێت بزانێت کارێک ئەو دەیکات لای کەسانێک بەهەند دەگیرێت و دەسەلمێنرێت. پێیشی بڵێت بۆچی بایەخ بۆ کارەکەی دادەنێت. ئەو کات منداڵ خۆمتمانەیەکی لۆژیکی دەبێت».

باس هەیە لای ئێمەی خێزان زۆر ئاشکرا و گومانبەدەرە، وەک خۆشویستنی منداڵ، بەڵام وەبیرهێنانەوەی لای منداڵ کاریگەریی ئایەتی دەبێت، بۆ نموونە:

- ڕێ مەدە منداڵەکەت دوودڵ بێت لە خۆشەویستی تۆ، تەنانەت کاتی تووڕەبوون. گرینگە مرۆڤ و بابەت لەیەک جودا بکرێنەوە.
- کاتێک هەر خۆتان پێکەوەن منداڵەکەت ڕێنوێنی بکە. سەرزەنشتکردنی منداڵ و گەنج بە بەرچاو کەسانی دیکەوە وا دەکات منداڵ هەست بە ڕووخاندن و بریندار بوون بکات.
- با هەمیشە هاوسەنگییەک هەبێت لە نێوان لێدوانی نایەتی و ئایەتیدا، وەک لێدوانی دەستخۆشی و سەلماندن.

زۆربەمان ڕووبەڕووی ئەم جۆرە کێشەیە بووینەتەوە:

نموونە

کچەکەت داوات لێ دەکات ڕێی بدەیت لە ئاهەنگێکدا بەشدار بێت، تۆ ڕێگەی پێنادەیت، ئەوجا کچەکەت داوا لە باوکی دەکات.

ئەم نموونەیە یەکێکە لە فێڵە کۆنەکان، یاری باوک لە بەرانبەر دایک ڕاگرتن یان پێچەوانەکەی. هەر لە سەرەتای مێژووەوە منداڵ سوودی لەم فێڵە وەرگرتوە. هەر بۆیە گرینگە خێزان بە وریایی و تێبینییەوە لەم دۆخەدا بڕیار بدەن.

بۆ ڕامان

یەکێک لە گرینگترین ئەو بابەتانەی ئێمەی خێزان دەیدەین بە منداڵ، پابەندبوون، سەقامگیری و ئاکامە. بە ڕوونی باسی ڕێساکانی نێو خێزان بۆ منداڵ بکە، بزانە ئەوان ڕێساکان دەسەلمێنن و لێی تێدەگەن، گەر سەرپێچی لە ڕێساکان بکەن ئاکامەکەی چی دەبێت. دەکرێت ڕێساکان بە نووسراوە هەبێت. ئەمە وا دەکات پێش بگرێت لە کێشە و لێک تێنەگەیشتن.

دەکرێت چاوەڕوانیمان هەبێت لە منداڵەکانمان؟

بێگومان دەبێت چاوەڕوانیمان هەبێت لە منداڵەکانمان. گەر چاوەڕوانیمان لێیان نەبێت، هەرگیز خۆیان ماندوو ناکەن. چاوەڕوانی ئێمە دەبێت لە سەر بنەمای خواستی لۆژیکی منداڵ و دەسکەوتەکەی بێت بە ڕەچاوگرتنی توانای، ئارەزووی و دۆخەکەی، نەک هەر بە گوێرەی ئارەزووی بڵندنۆڕانەی خۆمان. کاتێک چاوەڕوانی لە منداڵی خۆمان دەکەین، دەبێت سێ دۆخی سەرەکی ڕەچاو بگرین:

- دەبێت چاوەڕوانییەکەت لەگەڵ توانای منداڵدا بگونجێت
- پرسیار لە منداڵەکەت بکە ئەو چ چاوەڕوانییەکی لە خۆی هەیە
- بە ڕوونی چاوەڕوانیی خۆت بۆ منداڵەکەت ئاشکرا بکە. منداڵ نابێت گومانی هەبێت لە مەبەستی تۆ.

بۆ ڕامان

مرۆڤ چاوەڕوانی زۆرە لە منداڵ. ئێمە هێز و خۆشەویستییەکی زۆر بەکار دەهێنین بۆ پەروەردەی منداڵ، بەڵام زۆر جار ڕوو دەدات خێزان زیادەڕەوی دەکەن. ئێمە چاوەڕوانین منداڵەکانمان ئارەزووەکانی ئێمە بەدی بێنن.

نموونە

منداڵەکەت فێر بکە پەند وەربگرێت لە ئاکامی کردەوەکانی خۆی

کچەکەت ڕاهاتووە دووچەرخە (بایسیکل) کەی لە بەردەرگەی خانووکە ڕادەگرێت. تۆ پێت خۆشە بەردەرگەی خانووکە ڕێکوپێک و جوان بێت. ئەم دووچەرخە ڕاگرتنە خەریکە دەبێتە کێشەیەکی گەورە.

ئەم نموونەیە لە چاو کێشەی دیکە هیچ نییە کاتێک منداڵەکەت لە تەمەنی هەرزەکاری دایە، بەڵام ئەمە وێنەیەکی باش و ئاسانە لە چۆنەتی دروستکردنی ڕێسای ناو خێزان. ستراتیژییەکی کاریگەر بۆ ئەم بوارە فێرکردنی دیسیپلین (نەزم) ـە. داواکاری تۆ لە کچەکەت دانانی دووچەرخەیە لە ژێرخانە کاتێک بەکاری ناهێنێت، بێ ئەوەی پێویست بکات تۆ هەموو جارێک پێ بڵێیت. گەر مەبەست بێت ئەو ڕابێت لە سەر ئەم کارە، دەبێت لە گرینگییەکەی تێبگات و بۆ خۆشی بیهەوێت جێبەجێی بکات. لێرەدا ئاکامەکان دەر دەکەون. ئاکامێکی سروشتی تەڕبوونی دووچەرخەکەیە بە باران، یان گەر ماوەیەک لەوێ بێت بدزرێت. ئەمە ئاکامێکی سروشتییە لەو کارەی کچەکەت ئەنجامی دا، ئەو (کچەکەت) لەم ڕێگەیەوە دەتوانێت ئەزموونێکی باش وەرگرێت و ببینێت چی ڕوو دەدات.

نموونە

سۆنگەی دیتنی شتەکان

دایکێک لە بەر درەنگ هاتنەوەی کچەکەی بۆ ماڵ نیگەران و تووڕەیە، هەر بۆیە ڕێگەی پێنادات چەندین هەفتە بڕواتە دەرەوە. لەم ماوەیەدا ئارام دەبێت و تێدەگات سزادانەکەی زۆر توند بووە.

ئێمە هەمووممان جاروبار خۆمان بە هەڵەی لەم جۆرە گوناهبار دەکەین. بەڵام ئەم جارە دایکەکە چەندین هەڵەی کرد. ئەو گوێی نەگرت بۆ ڕاڤەی کچەکە دەربارەی هۆکاری دواکەوتنەکەی. تەنانەت یەک شانسی گفتوگۆی بە کچەکەی نەدا پێکەوە بگەن بە ئەنجامێکی دادپەروەرانە. بە کچەکەی نەگوت کاتی درەنگ هاتنەوەی هەستی بە چی کردووە.

بۆ ڕامان

لەم دۆخەدا کچەکە هەڵەیەکی کرد و درەنگ هاتەوە ماڵ. بەڵام دایکەکەش هەڵەی کرد و کاردانەوەیەکی توندی بەرانبەر کچەکەی نواند، بۆیە دەبێت داوای لێبوردن لە کچەکەی بکات. بە داوای لێبوردنێک دەسەڵاتی

ئەو ناچێتە ژێر پرسیارەوە. بەڵکوو دەبێتە هۆکاری دروستبوونی پردێک لە نێوان خۆی و کچەکەیدا.

نموونە

کاتێک منداڵ دەیەوێت سنوورەکان ببەزێنێت

منداڵەکەت تەواوی شەوی لە دەرەوە بەسەر بردووە، تۆش ئاگات لێ نییە لە کوێیە. ئەمە سێیەمین جاریەتی لەم هەفتەیەدا. تۆ هەم نیگەرانیت هەم تووڕە.

هیچ گومانی تێدا نییە منداڵەکەت سنووران تاقی دەکاتەوە. نەک هەر تاقی دەکاتەوە، بەزاندویەتی. لەبەر ئەوەی دیاردەی وەها ساڵانە لە نێو هەزاران خێزاندا ڕوو دەدات، دەمانەوێت لە نێزیکەوە چاوێکی پێدا بخشێنین.

یەکەم جار منداڵەکەت درەنگ هاتەوە ماڵ، لە ڕاستیدا تۆ بە دیتنی ئاسوودە بویت و بە سەرزەنشتێکی سادە وازت لێ هێنا. بەڵام جاری دووەم چیت کرد؟ هەر نەگەیشتیت بەوەی گەر دیسان ڕوو بداتەوە ئەنجامێکی جیددی لێ دەکەویتەوە.

بۆ ڕامان

سنووردانان بۆ زارۆک و هەرزەکار زۆر گرینگە. زۆر کەس دەڵێت سنووردانان پەیوەندی بە خۆشەویستی و سەرپەرەشتییەوە هەیە. بە ڕوونی منداڵەکەت تێبگەیەنە سنوورەکان کامانەن و گەر بیانبەزێنێت ئاکامەکەی چی دەبێت. بێگومان منداڵەکەت پێت دەڵێت تۆ «میهرەبان نیت» بەڵام تۆ نابێت فریو بخۆی.

بەشی پێنجەم

هەڵبژاردن و بڕیاردان

هەڵبژاردن لە ژیاندا ئەستەمە. تەواوی ژیان بەندە بە هەڵبژاردنی جۆراوجۆرەوە، هەم بۆ منداڵ، هەم بۆ هەرزەکار و گەورە. کێشمەکێشی هەڵبژاردن هەر لە ژیانی ئاسایی ڕۆژانەوە دەست پێدەکات هەتا دەگاتە قووڵایی بەهاکانی مرۆڤ. زۆربەمان ئەوە دەسەلمێنین کە هەڵبژاردنی پۆشاک، خواردن و شتگەلی ئاسایی ڕۆژانە لەگەڵ هەڵبژاردنی سیاسەت، دۆستایەتی و خۆشەویستی جیاوازی هەیە. ئێمەی خێزان ئارەزوو دەکەین بتوانین بە باشترین شێوە پشتیوانیی منداڵەکانمان بین لە بڕیاردانی ئایەتی کە یارمەتیدەر بێت بۆ پێشخستن و فرەواندنی دەرفەتەکانیان لە ژیاندا. هەر لە پەیوەندی لەگەڵ ئەم بابەتەدا گرینگە زارۆک و هەرزەکار فێری بیرکردنەوەی ڕەخنەئامێز بکرێن، هەروەها وریای ئەنجامگەلێک بن کە وابەستەی هەڵبژاردن و بڕیاری خۆیانە. هەر بۆیە ئەم هەڵسەنگاندنە ئایەتی و نایەتییەی ئاکامەکان، هەمووومانی بەردەوام لە بەرانبەر خۆیدا ڕاگرتوە. ئەم گوتەیە لە بەشی گشتیی پلانی فێرکاریی بنەڕەتی وەرگیراوە و دەبێتە ڕاهێزەری ئەم چەمکەی لێرەدا باس کرا.

پرۆسەی فێرکاری دەبێت منداڵ و گەنج فێری دووربینین و پیادەکردنی تواناکانیان بکات بۆ بڕیار و هەڵبژاردنی دروست و ژیرانە لە ژیاندا. دەبێت ڕابهێنرێن لە بەرپرسایەتی- و هەڵسەنگاندنی کاریگەری کردەوەکانی خۆیان لە سەر کەسانی دیکە و بڕیاردان لە سەریان بە ڕەوشتبەرزییەوە.

پلانی فێرکاریی بنەڕەتی

سەرەنجراکێش دەبێت گەر ئێمە پرسیار لە خۆمان بکەین بۆچی هەڵبژاردن و بڕیارمان وایە. ئەمەش پەیوەندی بە چەندین مەبەستەوە هەیە. ئێمە هەڵدەبژێرین بڕیار دەدەین لەبەر:

- دابونەرێت
- هەموو کەسانی دیکە هەر وا دەکەن

- من بەم شێوەیە سەرکەوتن وەدەست دێنم بۆیە دووپاتی دەکەمەوە
- ئەمە شێوەیەکی هاندەرانەیە
- بەشێکی بزوێنەری دڵخۆشی تێدایە
- دەکرێت کاریگەری ڕێکلام و مێدیامان لە سەر بێت
- کاریگەری پەروەردەییمان لەسەرە
- هەر ئەوەندەی لێ دەزانین

ئەم لیستە دەتوانێت زۆر خاڵی دیکەشی پێوە زیاد بکرێت.

زۆر جار ئێمە توشی زانیاریی دژوەستاو (دووفاق / دژ بە یەکدیی) دەبین. لێرەدا هەڵبژاردن ئەستەم دەبێت. لە باری وەهادا دەگەڕێینەوە سەر دەستەواژەی ڕەخنەئامێز. زارۆک و هەرزەکار دەبێت دەرفەتی خۆ بارهێنانیان پێبدرێت هەتا بتوانن هەڵبژێرن و بڕیار بدەن. ئەو کاتە دەتوانن بەرپرس بن لە هەڵبژاردن و بڕیارەکانی خۆیان. گەر خێزان لە جیاتی منداڵەکان هەموو بڕیارێک بدەن، منداڵەکان وابەستە و سست (پاسیڤ) دەبن.

بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر یەکێک لەو نموونانەیە زانیاری دژ بە یەکدی بە ئێمە دەدات. منداڵ و گەنج دەبیستن کە کهوول زیانبەخشە، بەڵام لە بەرانبەردا دەبینن گەورەکان لە بۆنە و شادیدا بۆ خۆشیی خۆیان بە کاری دێنن. لە گۆڤار و ڕۆژنامەدا ڕای وەرزشکار، موزیسیەن و هونەرمەندی ناودار دەربارەی چاکیی بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر دەخوێننەوە. تێکستی سەر سیدی گۆرانییە تایبەتەکان وەسفی ئایەتی بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر دەکات و کاتی «مەستی» بە باشترین کات ناوزەد دەکات، لە هەمان کاتدا دەبیستن کە

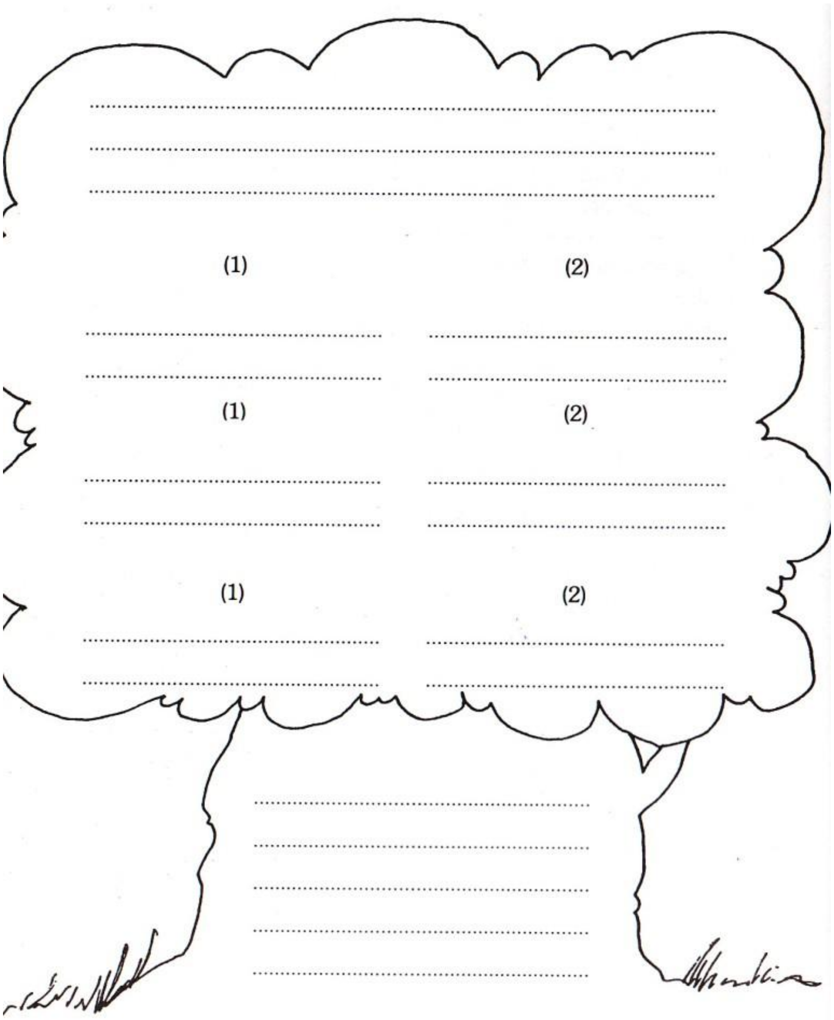
ماددەی هۆشبەر زۆر زیانبەخشە بۆ ساخڵەمی مرۆڤ. ئێمە بەردەوام ڕووبەڕووی زانیاری لەم بابەتە دەبینەوە. لێرەدا باسی ئەو بابەتانە دەکەین کە پەیوەندی بە ساخڵەمی مرۆڤەوە هەیە. وەک جگەرەکێشان و خواردەمەنی. لە هەموو شوێنە گشتییەکان باسی زیانی جگەرە دەکرێت، بەڵام خێزان لەماڵەوە جگەرە دەکێشن و ڕێکلامی جگەرە لە هەموو شوێنێک هەڵواسراوە. ئێمەی خێزان بەرپرسین لە ڕاهێنانی منداڵ بۆ لێکدانەوەی ئاکامی هەر هەڵبژاردن و بڕیارێک لە ژیاندا دەیدات. دەبێت توانای هەڵسەنگاندنی لایەنی ئایەتی و نایەتی هەموو بڕیار و هەڵبژاردنێکی خۆی هەبێت.

«درەختی بڕیار» نموونەیەکە ئێمە دەتوانین کاری لە سەر بکەین بۆ هەڵبژاردن/ بڕیاردان. منداڵ دەخرێتە دۆخی جیاوازەوە و پاشان هەڵسەنگاندنی لایەنی ئایەتی و نایەتی ئاکامی جیاوازی هەڵبژاردنەکانیان بۆ دەردەکەوێت. ئەم هەڵسەنگاندنە بنەمای سەرەکیی دوا بڕیار دادەمەزرێنێت. منداڵان لە بنی درەختەوە بۆ سەرەوە دەست بەکار دەکەن، ڕێک وەکوو چۆن دارێک لە ڕەگەوە بۆ ناوقەد و لەوێشەوە بۆ سەرەوە گەورە دەبێت و گەشە دەکات.

نموونەیەکی دیکە: سێ فێرخوازی پۆلی شەشەم یەک کاژێر پشوویان هەیە، یەکێک لەو سیانە دەڵێت: «وەرن با بچینەوە بۆ ماڵی ئێمە جگەرە بکێشین.» ئەمە دۆخەکەیە. ئەو دوو فێرخوازە چی دەکەن؟ بەهەر حاڵ لێرەدا دوو ڕێگەیان هەیە هەڵیبژێرن. دەتوان لەگەڵی بڕۆن یان نەڕۆن. هەر یەک لە ڕێگەکان ئاکامی ئایەتی و نایەتیان هەیە. لێرەدا هەڵسەنگاندنی ئاکامەکان دەبێتە بنەمای سەرەکیی دوا بڕیار. دەکرێت دەرختی بڕیار وەک یارمەتی لە کاتی ئەستەمیی هەڵبژاردنی دۆخدا بە کار بهێنن. بۆ نموونە:

- نەرمین دەتوانێت لە ماڵی سەیران بنوێت کاتێک خێزانی نەرمین لە ماڵ نین؟
- ڕێبوار نایەوێت کڵاوی بایسیکل لە سەر بکات، کاتێک بایسیکلسواری دەکات. ئاکامەکەی چی دەبێت؟
- فەرهاد دەیەوێت یەکەم جار سەیری تیڤی بکات و پاشان ئەرکی فێرگە جێبەجێ بکات. ئاکامی ئەم کارە چی دەبێت، و فەرهاد چی بکات باشە؟

درەختی بڕیار



ئەم شێوازە دەکرێت بۆ دۆخەکانی هەڵبژاردن و بڕیاردانی وا لەماڵەوە سەر هەڵ دەدات، بەکار بهێنرێت. بەم شێوەیە منداڵەکان فێری ستراتێژییەکی سوودمەند دەبن و دەتوانن ڕەنگدانەوەی هەر دۆخێک لە هەڵبژاردندا بە دەست بهێنن. لە هەمان کاتدا دەکرێت ببێتە سەرەتایەکی باش بۆ دیالۆگ و گفتوگۆ. دەتوانین ناوی ئەم مێتودە بنێین ئامرازی داهاتوو و بیدەین بە منداڵەکانمان، دەکرێت بڵێین ئێمە منداڵەکانمان ئامادە دەکەین بۆ بارودۆخی ئەستەم.

زانیار - هەڵوێست - کردار

ئاکامی هەڵبژاردن زۆر جار کردارە: ئێمە شتێک ئەنجام دەدەین یان شتێک دەڵێین. بەڵام هیچ ئەنجام نەدان و هیچ نەگوتنیش دیسان جۆرێک کردارە. کرداری مرۆڤ سەرچاوە لە مەبەستێک دەگرێت. ئەمە تا ڕادەیەک پەیوەندی بە ئەزموونەوە هەیە و تا ڕادەیەکیش پەیوەستە بەو زانیاریانەی ئێمە هەمانە. بەڵام کردارەکانمانیش پەیوەستن بە هەڵوێستەکانمانەوە. کە وابوو ئێمە هەم دێینە سەر هەست و هەم بەها مرۆییەکان. گەر ئێمە هێندێک زانیاریمان دەربارەی وەڵاتانی هەژار و شێوەی یارمەتیدانیان هەبێت و لەگەڵ ئەوەشدا هەستێکی ئایەتیمان بەرانبەر ڕێکخراوە یارمەتیدەرکان هەبێت، ئەو کاتە ئاسانتر دەچینە ژێر باری بۆ نموونە، کۆمەکی ئابووری بە پرۆژەی جۆراوجۆری ئەو ڕێکخراوانە. بەڵام زۆر جار ناکۆکییەک لە نێوان زانیار، هەڵوێست و کرداردا هەیە.

با لێرەدا چاوێک لە خۆمان وەک مرۆڤی ڕسکاو (گەورە) بکەین. هەموومان زانیاریمان دەربارەی ڕێساکانی هاتوچۆ هەیە. بەڵام چەند کەس لە ئێمە بۆ گەیشتن بە کۆبوونەوەیەک یان وادەیەک چەند جارێک بە خێرایی ئۆتۆمۆبیلی لێنەخوڕیوە؟

ئێمە دەتوانین نموونەی زۆر هەژێنەرتر بهێنینەوە. چەند کەس لە ئێمە زانیاری دەربارەی زیانەکانی تووتن هەیە؟ چەند کەس لە ئێمە هەڵوێستێکی دژ بە جگەرەکێشانی هەیە؟ و چەند کەس جگەرە دەکێشن؟

ئەو زانیارییەی ئێمە هەمانە، زۆر جار لەگەڵ کردارەکانماندا یەک ناگرنەوە. لە ڕاستیدا ئێمە کردارمان هەیە پشتەو زانست و نادروستن. هەر بۆیە گرینگە ئێمە بتوانین لە چەندین لایەنەوە لەگەڵ منداڵەکانمان بەردەوام کار بکەین، بە شێوەیەک ڕێک بێت لەگەڵ ساخلەمی و دروستیی کردار.

بۆ ڕامان

گەر زارۆک و هەرزەکار بەردەوام مەشقیان پێبکرێت لە سەر دیتنی ئاکامی کردارەکانیان، باشتر دەروەستی بارودۆخی ئەستەم دێن.

پرسیارگەلێک کە هێزی ڕوونکردنەوە بخاتە گەڕ، بۆ نموونە:

- تۆ پتر بە چی قایل دەبیت؟
- ئاکامی ئەم هەڵبژاردنەی تۆ بە چی دەبێت؟
- تۆ چ لایەنێکی نایەتی دەبینیت؟
- کێ کاریگەری لە سەر تۆ دانا؟
- بە خواستی خۆت ئەمەت هەڵبژارد؟
- بۆچی ئەمە بۆ تۆ گرینگە؟

بۆ ڕامان

کاتێک ئێمە پرسیاری باش ئاڕاستەی منداڵەکانمان دەکەین، یارمەتیان دەدەین لە پۆلێنکردنی نێوان دەرفەتی جۆراوجۆر. ئەمە وا دەکات ئەوان باشترین بڕیار بدەن. پرسیاری باش کاریگەری لە سەر ئەندێشە و ڕوانگە دەبێت.

نیشانەکانی هەڵسەنگاندنی هەڵبژاردن / بڕیارێکی باش چییە؟ هێندێک لەو نیشانە گرینگانە دەکرێت ئەم خاڵانەی خوارەوە بێت:

- هەڵبژاردنەکە دڵخواز بووە. هەر شتێک کەسانی دیکە بە زۆری بیسەپێنن بە سەرماندا، ڕۆژی دێ خۆمانی لێ دەرباز بکەین.

- ئێمە لە نێوان چەندین ئەڵترناتیڤدا هەڵدەبژێرین. تەنیا لە یەک دەرفەتدا هیچ هەڵبژاردنێکمان نییە. خواردن بەهایەکی چالاکی هەڵبژاردنی نییە، بەڵام چۆن و چی دەخۆین شتێکی دیکەیە.
- ئێمە بە پێی بیرۆکەی ئاکام هەڵدەبژێرین. تەنیا لە بەر شرۆڤەکردنی ئاکامەکان لە ئەو هەموو ئەڵتەرناتیڤەی دەشێت کراوە بێت بۆمان، دەتوانین هەڵبژاردنێکی ژیرانەمان هەبێت.
- ئێمە کاتێک هەڵدەبژێرین دڵخۆشین و شانازی بە خۆمانەوە دەکەین. ئەم دۆخە هەستێکی ئایەتیمان پێدەدات.
- ئێمە دەمانەویت مەبەستی خۆمان بە کەسانی دیکە پێشان بدەین، نرخی پێبدەین و پێشی بخەین.
- نیشانەیەکی گرینگ ئەوەیە کە ئێمە کردارمان لەگەڵ هەڵبژاردنەکانماندا یەک بگرنەوە (هاوسەنگ بن).
- شێوازی کردارمان جێگیر دەبێ و دووپات دەبێتەوە، هەتا ئەو کاتەی بۆچوونێکی دیکەمان لە لا دەچەسپێت.

ئێمە هەمووومان بەرپرسین لە یارمەتیدانی منداڵ بۆ ئەوەی بتوانێت هەڵبژێرێت و بڕیار بدات. زۆربەی منداڵ و گەنج مەشقی پێ ناکرێت لە سەر هەڵوێستگرتن و ڕای خۆ دەربڕین. زۆر جار وەڵامدانەوەیان هەر دەبێتە شان هەڵتەکاندنێک یان «من نازانم». ئەمەش بێگومان سەرچاوە لە زۆر لاوە دەگرێت:

- هێندێکیان بێ هەڵوێستن. ئارەزوومەند نین، بزوێنەریان نییە
- دانەدانەیەکیان ئارەزووی زۆر بێسەروبەریان هەیە
- هەیانە زۆر جار دوودڵ، شەرمن و ڕاڕایە
- هێندێکیان لە ڕادەبەدەر خۆیان دەگونجێنن، مەبەست لێرەدا خۆ گونجاندنی نا سەربەخۆ و بێمانایە
- هێندێکیان زۆر ڕەق بیر دەکەنەوە و هەرگیز هەڵوێست ناگۆڕن.

گەر ئەو خاڵانەی باسمان کرد ڕەنگدانەوەی هەبێت لە کاراکتێری منداڵدا، ئێمەی خێزان لە سەرمانە تێبکۆشین بۆ هاندان و پابەندبوونیان. زۆر گرینگە گەنج بتوانێت ڕا و بۆچوونی خۆی دەربڕێت.

بۆ ڕامان

ئەوەی فەرهەنگی منداڵ و هەرزەکار نییەتی، بنەمایەکی باشە بۆ هەڵبژاردنی دۆخەکان، ئەمەش ئاکامی دەبێت لە سەر داهاتووی ژیانیان. گەورە / خێزان بەرپرسن لە گواستنەوەی ڕەوشتی بەهادار و ئاڕاستەیەکی دروست بۆ زارۆک و هەرزەکار کە دەبێتە بەشێک لە بنەمایەکی باش. بەڵام لە هەمان کاتدا گرینگە خۆت لە جێ ئەوان دابنیت و تێبکۆشیت لە فەرهەنگی زارۆک و هەرزەکار تێبگەیت.

بەشی شەشەم

باسی ماددەی هۆشبەر

کهوول لای زۆر کەس شتێکی ئایەتییە. خۆشی و شادی، بۆنە و ئاهەنگ پەیوەند دەدرێت بە مەیخواردنەوەوە. زۆر کەس دەپرسن بۆچی وەڵاتان ڕێساکانی خواردنەوەی کهوول بە تەواوی لا نابەن «ڕێ بدەن یاسای کراوەترمان هەبێت بۆ خواردنەوە«. وەڵامەکەی بەستراوە بە هەموو ئەو کێشە جڤاکی، فیزیکی، دەروونیانەوە کە کهوول تەنیا هۆکاری سەرەکییە. گەر سنوورەکان لابەین کێشەکان پتر دەبن. لەو وەڵاتانەی کهوول هەرزانە و سنوورێکی ئاواڵەتری هەیە لە چاو وەڵاتی ئێمە (نۆروێژ) زیانەکان زۆرترن. لە زۆر وەڵات کهوول سنووردار کراوە. لە زۆربەی شوێنەکانی جیهان ئاگاییەک / وریابوونەوەیەک دەربارەی زیانەکانی کهوول بۆ مرۆڤ و کۆمەڵگە بەردەوام لە پەرەسەندندایە. بۆ نموونە سنووردارکردنی ڕێکلامی کهوول لە وەڵاتێک وەک فەرانسە بووە بە یاسا. ئامانجی سیاسی یاسای کهوول کەمکردنەوەی ڕێژەی بەکارهێنانیەتی لەگەڵ دابەزاندنی ڕێژەی زیانەکانی لە سەر کۆمەڵگە. مرۆڤی گەنج دەبێت بە تەواوی خۆی لە کهوول دوور بگرێت. هەتا مرۆڤ گەنجتر بێت ڕێژەی زیانی بەکارهێنانی کهوول پتر دەبێت. لە وەڵاتی نۆروێژ یاسای کهوول ڕێگە نادات بە گەنجی ژێر تەمەنی 18 ساڵ کهوول بەکاربهێنێت، تەمەنی 18 هەتا 20 دەتوانێت تەنها بیرە و شەراب بەکاربهێنێت و تەمەنی 20 بۆ سەرەوە سنووری نییە.

بۆ ڕامان

به پێ یاسای کهوول، گەورە بۆی نییە بە هیچ بیانوویەک خواردنەوەی کهوولی بۆ تەمەنی ژێر هەژدە ساڵ بکرێت. یاسابەزێنی سزای هەم ئابووری و هەم بەندکردنی هەیە.

پەیامی خێزان و فێرگە بەرانبەر بە نەگونجانی گەنج و کهوول دەبێت ڕوون و ئاشکرا بێت، هەر وەک ژنی دووگیان و کهوول، ئۆتۆمۆبیل هاژوتن و کهوول پێکەوە ناگونجێن. جێگەی باسە بە گشتی ژن کەمتر لە پیاو بەرگەی کهوول دەگرێت.

گرفتێکی گەورەتر و ترسناکتر لە کهوول کێشەی ماددەی هۆشبەرە (نارکۆتیکا)، کە بە ڕێژەیەکی زۆر ئاڵۆزتر مرۆڤ تووش دەکات و تەنانەت ڕێچکەی ژیانی ئاسایشی لە دەست دەردێنێت. زۆربەی ئەو کەسانەی ماددەی هۆشبەر تەنانەت بۆ ماوەیەکی کورتیش بەکاردەهێنن تووشی چەندین نەخۆشی جۆراوجۆر دەبن، گەر بەخت یاریان بێت و بە تەواوی وازی لێبێنن دەبێت هەتا دوا ڕۆژی ژیان بە دەست ئەو نەخۆشیانەوە بناڵێنن دەنا چارەنووسیان مردنە. لەبیرمان نەچێت ساڵانە بە هەزاران کەس بە هۆی بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەرەوە گیان لە دەست دەدەن. سەرەڕای ئەمە هەمووومان دەزانین ماددەی هۆشبەر بە ڕێژەیەکی زۆر وابەستەیە بە توندوتیژی و دەیان تاوانی دیکەوە. ئێمە پێویستمان بە ژێنگەیەکی دوور لە ئەم شتانەیە بۆ پەروەردەکردنی منداڵان بە شێوەیەکی ساخڵەم.

منداڵ و گەنج لە چ تەمەنێکدا دەست دەکەن بە تاقیکردنەوەی ماددەی هۆشبەر؟

نموونە

تۆ بانگهێشت کراوی بۆ ئاهەنگ لە ماڵی دەراوسێیەکت، زۆربەی بەشداران لە ئاهەنگەکەدا خێزانی ئەو منداڵانەن کە هاوفێرگەی منداڵەکەی تۆن. لە ماوەی ئاهەنگەکەدا لە چەند خێزانێک باسی بەکارهێنانی کهوول لە فێرگە دەبیستیت. منداڵەکەی تۆ تازە دەستی بە پۆلی هەفتەم کردوە، ئەمەش یەکەم جارە تۆ باسی ئەم کێشەیە دەبیستیت. ئەم باسە تەواو نیگەرانی کردوویت.

ئێمە هەموومان ئارەزوو دەکەین ڕاست نەبێت، بەڵام ئەمە ڕاستییەکە ناتوانین نکووڵی لێ بکەین کە منداڵ لە ژینگەیەکدا گەورە دەبێت پڕە لە کاریگەیی کهوول و چەندین ماددەی هۆشبەری دیکە. بێگومان ئەمەش وا دەکات منداڵ ئارەزووی تاقیکردنەوەیان بکات. تەنها کاریگەریی ماسمێدیا بە تایبەت تیڤی وا دەکات منداڵ هەر لە سەرەتای منداڵییەوە خەیاڵ دەکات باشترین شێوازی خۆ دەرخستن، شادی و بەختەوەری حەبی هۆشبەر و هەڵدانی بیرەیەکە. کاتێک منداڵ دەگەنە تەمەنی هەرزەکاری، زۆربەیان بە تەواوی ئاگادارن کە هەڤاڵانیان هەم کهوول دەخۆنەوە و هەم ماددەی هۆشبەری دیکە بەکار دەهێنن. کەسانی فریودەر لە هەموو شوێنێک هەن.

بۆ ڕامان

مرۆڤی ڕسکاو هەیە جگەرە دەکێشێت و کهوول دەخواتەوە، وەهای پێشان دەدات زۆر شاد و بەختەوەرە. مرۆڤی ڕسکاو وەها بکات – هەرزەکاریش بەکارهێنانەکەی بە بەشێک لە ڕسکان (گەورەبوون) دەزانێت و لاسایی گەورە دەکاتەوە.

لەم دوایانەدا هێندێک بەڵگە و تۆژینەوە دەریان خستووە:

- به بەراوەرد لەگەڵ دە ساڵ بەر لە ئێستا، زارۆک و هەرزەکار لە تەمەنێکی زۆر خوارووتر دەست بە تاقیکردنەوەی کهوول و ماددە هۆشبەرەکانی دیکە دەکەن. تەنانەت تاقیکردنەوەی جگەرە و کهوول هەر لە پۆلی 5 بۆ 7 دەست پێ دەکات، لێرەدا تەمەنی منداڵ لە یازدە ساڵ پتر نییە.
- کاتێک دەگەنە دوا ساڵەکانی فێرگەی ئامادەیی، زۆربەیان کهوول و چەند جۆرێک لە ماددە هۆشبەرەکانی وەک حەشیش و ماریوانایان تاقی کردەوەتەوە.
- کهوول لای گەنج بوەتە ماددەیەکی هۆشبەری ئاسایی.
- زۆربەی منداڵ لە هەڤاڵانی خۆیانەوە ئاشنای ماددەی هۆشبەر دەبن و هەر لە لایەن ئەوانیشەوە یەکەم جار پێشکەشیان دەکرێت.

بۆ ڕامان

منداڵی ئێمە لە جیهانێکدا دەژین پڕە لە دەرفەتی بەکارهێنانی کهوول و ماددەی هۆشبەری دیکە. ئێمە دەتوانین لە ڕێگەی گفتوگۆوە یارمەتی منداڵ بدەین لە تێگەیشتنی ئەم دیاردەیە و کێشەکانی، دەکرێت پەیوەندییەکی کراوەمان لەگەڵیاندا هەبێت و ڕایان بهێنین دەست بنێین بە ڕووی ئەو کەسانەوە کهوول و ماددەی هۆشبەریان پێشکەش دەکەن. باشترین شێوازی دەستپێک کراوەیی ئێمەیە دەربارەی ئەم دیاردەیە و سەلماندنیەتی وەک کێشەیەکی گەورە کە بە خۆ لێ گێلکردن و ئارەزووی نەبوونی چارەسەر ناکرێت.

کێ لە سنووری مەترسیدایە؟

نموونە

هەڤاڵێکت تەلەفۆنت بۆ دەکات، بە تەواوی نیگەران و پەشۆکاوە. کوڕەکەی لە فێرگە حەشیشی پێبووە و خراوەتە ژێر لێ پرسینەوە. تۆ کاتێک ئەمە دەبیستیت هەناسەیەکی قووڵ هەڵدەمژیت، بەو هیوایە ئەمە ناشێت لەگەڵ کوڕی تۆ ڕوو بدات، ئەو زۆر زیرەکە لە فێرگە و بەردەوام خەریکی چالاکی دیکەیە لە دەرەوەی فێرگەش.

هیوادارین بۆچوونەکەی تۆ دەربارەی کوڕەکەت ڕاست بێت، بەتایبەت گەر تۆ پەیوەندییەکی کراوە و نێزیکت لەگەڵی هەبێت و باش بیناسیت. لەگەڵ ئەمەشدا لەبیرت بێت کێشەی بەکارهێنانی کهوول و ماددەی هۆشبەر دەکرێت زۆر گەنجی جیاواز ئالوودە بکات، تەنانەت ئەو کەسانەی بە ڕووکار زۆر ڕێکوپێک دیارن. تۆژینەوەکان پێشان دەدەن گەنج لە زۆر لایەنی جۆراوجۆرەوە تێکەڵ بە کهوول و ماددەی هۆشبەر دەبن. گرینگترینیان:

- فشاری هەڤاڵان بۆ تاقیکردنەوەی
- ئارەزووی ئەنجامدانی ڕیسکێک (خۆ خستنە مەترسییەوە)
- کونجکاوی (پرسنی)
- خێزانی کهوول و ماددەی هۆشبەری دیکە بەکار دەهێنن
- نەبوونی توانای لێکدانەوە (سوود و زیان)
- هەبوونی کێشە لە ماڵەوە یان لە فێرگە
- وەڕەز بوون لە ژیان

لەوانەیە کوڕەکەی تۆ هیچکام لەم کێشانەی نەبێت. لەگەڵ ئەوەشدا نابێ لەم باسەدا بێباک و خەمسارد بیت. هەموو زارۆک و هەرزەکار لە کۆمەڵگەی ئەمرۆدا کاریگەری و فشاریان لەسەرە بۆ بەکارهێنانی کهوول و ماددەی هۆشبەر. تۆژینەوەکان پێشان دەدن زۆربەی گەنج — لە شار بن یان گوندی دوورەدەست- ئێستا یان دواتر ماددەی هۆشبەریان بۆ تاقیکردنەوە پێشکەش دەکرێت. وەک نەریت ئەم کارە لەگەڵ هەڤاڵدا ڕوو دەدات.

ئەوەی کێشەی ماددەی هۆشبەر زۆر ئەستەم دەکات، نەبوونی هیچ جۆرە گەرەنتی (بەڵێننامە) بۆ ئالوودەنەبوون و دوورگرتنی منداڵەکەتە لەم دیاردەیە. گەر وای دانێین خێزان دووری دەگرن لە بەکارهێنانی کهوول یان ماددەی دیکە، ئەمە نابێتە مەرج بۆ گەشەپێدانی هەمان ڕەوشت لای منداڵ. دەکرێت منداڵەکەت ئەوپەڕی بەختەوەر و نۆرماڵ بێت کە دەشێت، پاش چەند مانگێک دواتر تووشی کێشەی بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر بێت. بەڕاستی هیچ گەرەنتییەک (بەڵێننامەیەک) نییە ئەمە ڕوو نەدات. بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر کێشەیەکی ئاڵۆزە و چارەسەرێکی ئاسانی بۆ نییە.

بۆ ڕامان

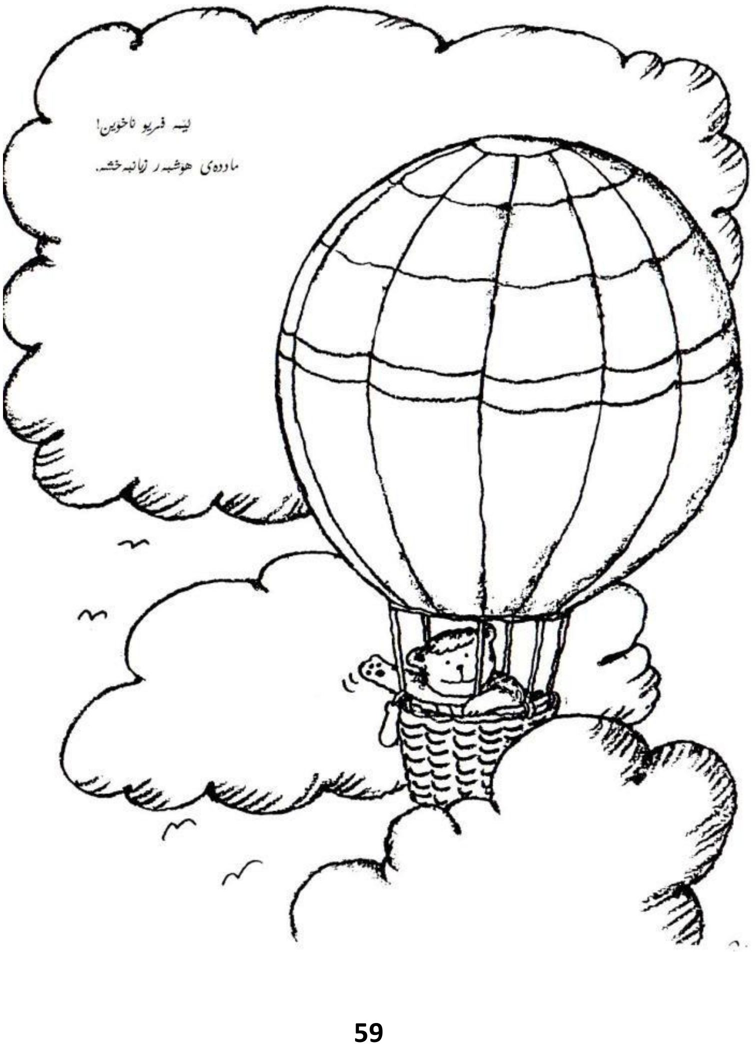
لە زۆر خێزاندا ڕوو دەدات گەنج ماددەی هۆشبەر بەکار بهێنێت. ئەمە دیاردەیەکە پێشبینی ناکرێت. کاری باش ئەوەیە ڕێ بگریت لە هۆکار و دەرفەتی نێزیکبوونەوەی منداڵ لەو دیاردەیە. بەرەنگاربوونەوەی ماددەی هۆشبەر دەبێت لە ماڵەوە دەست بکات. بۆ خۆت دەبێت تێبکۆشیت زانیاری بنەڕەتی دەربارەی کهوول و ماددەی هۆشبەر بەدەست بێنیت و هەڵوێستی ڕوون و سەقامگیریان لە بەرانبەردا بگریت. چاوەڕوانیی خۆت لە منداڵەکەت بە ڕوونی دەربڕە. گەر تۆ پێت وایە نووسینی هێندێک ڕێسا یارمەتیدەر دەبێت بۆ منداڵ، دوودڵیی لێ مەکە.

کاریگەری

نموونە

بۆ خۆت مامناوەندی لە خواردنەوەدا، بەڵام تۆ گەورەیت و کهوول بەکارهێنانت لە ژێر کۆنترۆڵی خۆت دایە. تۆ داوا لە کوڕەکەت دەکەیت تا نەگاتە تەمەنی هەژدە ساڵی و تا ڕادەیەک نەرِسکێت بە هیچ شێوەیەک دەست بە کهووڵەوە نەدات، ئەوکات باشتر دەزانێت چی بکات.

پێدانی سیگناڵی لەم بابەتە دەشێت گرینگ بێت. دەبێت لە بیرمان بێت منداڵ پتر لە کردارمان فێر دەبن هەتا ئەو گوتارەی ئاڕاستەیان دەکرێت. لەوانەیە باوک یان دایک بۆ خۆی کێشەی کهوولی نەبێت، ئالوودە نەبێت، زۆربەی خەڵک کۆنترۆڵی بە سەر کهوول بەکارهێنانی خۆیدا هەیە. بەڵام زۆربەی خێزان کە دەخۆنەوە دەبن بە نموونەیەک لە ڕەوشت. لە ڕاستیدا خێزان بەم شێوەیە پەیامی خۆی دەنێرێت بۆ منداڵ کە کهوول خواردنەوە زۆر ئاساییە. مەترسیی جگەرە کێشانی منداڵ زۆر پتر دەبێت گەر خێزان جگەرە بکێشن. هەمان مەترسی دەربارەی کهوولیش باس کراوە. بەڵام دەبێت لەبیرمان بێت کهوول لە وەڵاتی ئێمە بە شێوەی یاسایی دەفرۆشرێت، بۆیە دەبێت لەم ڕوانگەیەوە هەڵوێستمان ڕوون بێت. بە گشتی دەوڵەت سیاسەتی لاوازکردنی بەکارهێنانی کهوول بەکار دێنێت.



کێشان و خواردنەوە لە ئاهەنگدا دەبێتە مایەی چێژ وەرگرتن و شادی.

فشاری هەڤاڵان

نموونە

بەو پێیەی تۆ دەستەی هەڤاڵانی کوڕەکەت بە باشی ناناسیت، دەترسێیت نەکا ئەوان فریوی بدەن و تووشی بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەری بکەن.

ئافەرین! تۆ دەبێت بێ دوودڵی هەوڵ بدەیت هەڤاڵانی کوڕەکەت بناسیت. بەڵام تەنیا دڵەڕاوکێ و نیگەرانی نابنە یاریدەر. بە جێگەی دڵەڕاوکێ و نیگەرانی دەبێت کردار بنوێنیت. گەر تۆ هەڤاڵانی منداڵەکەت باش ناناسیت، تێبکۆشە هەم خۆیان هەم خێزانیان بناسیت. کەڵک لە ڕۆژانی پشوو وەرگرە و هەموویان بانگهێشت بکە بۆ خواردنی شێو و بیانناسە. سەرەڕای ئەوە تۆ کاریگەری جارانت لە سەر ڕەفتار و بڕیاری کوڕەکەت نەماوە، بە هەر حاڵ دەتوانیت تێبگەیت دۆستەکانی کێن و چ جۆرە کاریگەرییەکی لە سەر دادەنێن.

دەستەی دۆست و هەڤاڵان کاریگەرییەکی زۆریان دەبێت لە سەر مرۆڤی گەنج، بڕیارەکانی و بەتایبەت چەمکی بەکارهێنانی کهوول و ماددەی هۆشبەر.

بۆ ڕامان

لە هێندێک دەستە و گرووپی گەنجان فشارێکی پتر هەیە بۆ بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر هەتا گرووپی دیکە. وێڕای ئەمە کوڕەکەت گرینگترین فاکتەرە لێرەدا. گەر تۆ کوڕەکەت ئامادە کردبێت و یارمەتیت دابێت بۆ خۆپاراستن لە ماددەی هۆشبەر و بە ڕوونی ئەنجام و زیانەکانی ئەم ماددەیەت بۆ باس کردبێت، شانسی هەڵبژاردن و نێزیکبوونەوەی کوڕەکەت لە گرووپ و دۆستانی باش، زیاترە.

ئەی گەر ئەم کارە هەر ڕوویدا؟

نموونە

من چۆن دەبێت بزانم؟

باوکێک دەبیستێ ماددەی هۆشبەر لە فێرگەی کوڕەکەی بازاڕی هەیە، تێدەگات کێشەکە جددییە. دەشزانێت هەرزەکار دەتوانێت بۆ ماوەیەکی درێژ بەکارهێنانی خۆی لە خێزان بشارێتەوە هەتا بە تەواوی ئالوودە دەبێت. ئەو باوکە پرسیار دەکات «من چۆن بزانم کوڕەکەم ماددەی هۆشبەر بەکار دێنێت؟»

ئەم فاکتەرانەی خوارەوە لە زۆربەی ئەو لیستانەی لەم چەند ساڵەی دوایدا ئامادە کراون دەست دەکەون. زۆربەی ئەم شتانەی لێرەدا وەسف کراون دەکرێت هۆکارێکی سروشتی بن، هەر بۆیە دەبێت لە گۆشەنیگایەکی ڕەخنەئامێزەوە سەیری ئەم جۆرە لیستانەش بکەین.

چۆن بزانم منداڵەکەم ماددەی هۆشبەر بەکار دێنێت؟

1. هەڵسوکەوتی دەگۆڕێت: تووڕەیی، وڕی، بێمەیلی و ...هتد.
2. چالاکی فیزیکی کز دەبێت: پیس و چەپەڵی، شپرزەیی و هتد.
3. هەڤاڵانی یان دۆستان دەگۆڕێت
4. بەرپرسایەتی ناگرێتە ئەستۆ: ڕێزی بۆ کات نامێنێت، بەردەوام دوا دەکەوێت، ئەرکی فێرگە بەجێ ناگەیەنێت و ... هتد
5. هەتا دێت پەیوەندیگرتن لەگەڵیدا پتر ئەستەم دەبێت.
6. متمانەی لاواز دەبێت.

بۆ ڕامان

گەر تۆ گومانت هەیە لە منداڵەکەت دەربارەی کێشەی بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر یان کهوول، دەبێت زۆر ئاگادارتر لە جاران سەرەنجی نیشانەی گۆڕانی ڕەفتاری بدەیت. دوودڵ مەبە لە «خۆ خستنە نێو ژیانیەوە» و هەروەها لە بەدەستهێنانی زانیاری پێویست. ئەم بابەتە پەیوەندی بە داهاتووی کوڕەکەتەوە هەیە. بێگومان گرینگە ڕێز لە پێویستی و سەربەستیی منداڵ بگریت، بەڵام هیچ منداڵێک «مافی» ڕووخاندنی ژیانی خۆی نییە.

خێزان چی دەتوانێت ئەنجام بدات؟

نموونە

زۆربەی خێزان ڕێز و سوپاسی خۆیان دەردەبڕن بۆ وەڵامی ڕاستینەی پرسیاری: «چی بکەم باشە بۆ ئەوەی منداڵەکەم دەست نەکات بە بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر؟»

بەردەوام زۆربەی خێزان هەستیان کردوە کە کۆمەڵێک وەڵامی زۆر باش بۆ ئەم پرسیارە هەیە. تۆ دەتوانیت زۆر شتی باش بکەیت بۆ یارمەتی منداڵ و دوور ڕاگرتنی لە ماددەی هۆشبەر. بەڵام لەبیرت بێت بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر پرسیارێکی زۆر ئاڵۆزە و دەبێت بزانیت هێشتا هیچ هاوکێشەیەکی جادووگەرانەی کاریگەر بۆ پێشگرتن لەم کێشەیە پەیدا نەبووە.

بیرۆکەیەکی زۆر هەیە بۆ ئەم بوارە کە شایانی تاقیکردنەوەیە، بەڵام هیچکام لەم بیرۆکانە گەرەنتی ناکرێت.

بۆ ڕامان

ئامۆژگاری بۆ خێزان چی دەتوانن ئەنجام بدەن

1) بە شێوەیەکی باش زانیاری خۆت دەربارەی کێشەی ماددەی هۆشبەر نوێ بکەوە.
2) سیگناڵی ڕوون و ئاشکرا دەربارەی ماددەی هۆشبەر و بۆچوونی خۆت بدە بە منداڵەکەت.

3) منداڵ تێبگەیەنە تۆ ئامادەی چ جۆرە هەڵوێست و کردارێک لە خۆت پێشان بدەیت.

4) مرۆڤی گەنج بە زۆری خۆمتمانەیان نییە. هەر بۆیە گرینگە خێزان متمانەیان بەهێز بکەن.

5) بە زانست و سنووری دیاریکراو، یارمەتی منداڵ بدەن بۆ کۆڵ نەدان لە بەرانبەر فشاری دەستەی هەڤاڵاندا.

6) متمانەت بێت کە هێز نموونەی بەهایە.

7) لە بیرت بێت ئێمە دەتوانین خۆش ڕابوێرین بێ ئەوە هەمیشە کهوول بەکار بهێنین.

8) پەیوەندی باش دابمەزرێنە لە تەک هەڤاڵانی منداڵ و خێزانیاندا. دەکرێت پێکەوە سنوور و ڕێسای گشتی گفتوگۆ بکەن.

9) بەرپرسایەتی بدە بە منداڵ و پێشان بدە متمانەت پێیە.

10) منداڵ هان بدە بۆ بەشداریکردن لە چالاکی پرِواتا و ئایەتیدا.

11) پەیوەندی باش دامەزرێنە لە تەک مامۆستاکانی منداڵدا.

12) مەترسە لە داوای یارمەتی لە کەسانی پسپۆڕ گەر کێشە سەری هەڵدا.

دەربارەی ماددەی هۆشبەر لەگەڵ منداڵ گفتوگۆ بکەن

لە نامیلکەی «فەرمانگەی سەرپەرەشتیی ماددەی هۆشبەر»، Magne Raudalen پسپۆڕی ئەم بوارە دەنووسێت خێزان یەکەمین و گرینگترین مامۆستای منداڵن. ژیان ڕۆژێکی درێژی فێرگەیە، کاتێک منداڵ لە سەرەتای تەمەندایە، خێزان بەرپرسایەتی مەنهەجیان لە ئەستۆیە.

یەکێک لە وانەکان ناوی «خواردنەوەیە«. لایەنی زۆر ترسێنەری ئەم وانە، باس نەکردنیەتی. ئامۆژگارییەکی بەنرخ بۆ خێزان بەم جۆرە دێتە بەرگوێ: «کاتێک منداڵ ئێوە یان کەسانێک دەبینێت کهووڵ دەخواتەوە، بە کراوەیی دەربارەی ئەم کردارە گفتوگۆ بکەن.» منداڵ بە جوانی چاودێریت دەکات و دەزانێت ئێوە تێدەکۆشن کهوول خواردنەوەتان بشارنەوە. سەرەڕای جیاوازی بیروڕا و بەهاکانمان، لە چەندین لایەنەوە پێمان ڕادەگەینرێت بە هیچ جۆرێک منداڵ فێری خواردنەوە و تەنانەت تامکردنی کهوول نەکەین. نابێت بە هیچ جۆرێک کهوول بکڕین بۆ ئاهەنگی گەنج و وەها پێشان بدەین ئێمە کۆنترۆڵمان بە سەریاندا هەیە. هیچ بابەتێک هێندەی بابەتی خواردنەوەی گەنج لەم دوایانەدا گفتوگۆ و باسی لە سەر نەکراوە. زۆربەمان دەیسەلمێنین کە گەنج زۆر دەخۆنەوە و دەبێت کارێک بەرانبەر ئەم کێشە ئەنجام بدرێت. ڕای جیاواز هەیە لە سەر چۆنەتی بەرەنگاربوونەوەی ئەم کێشەیە. هەموو ڕایەکان لە سەر ئەو فاکتەرە کۆکن کە خێزان دەبێت لەگەڵ هەرزەکار بدوێن و ڕا بگۆڕنەوە، جا ئەمە لە چێوەی خێزاندا بێت یان فێرگە. گەر لە چێوەی فێرگەدا بکرێت، باشتر وایە خێزان دەستپێشخەری گفتوگۆیەکی کراوە بکەن کە ئامانجی سەرەکیی دۆخە ئاڵۆز و نادیارەکانی کێشەکە بخاتە بەر لێکدانەوە بۆ دۆزینەوەی چارەسەرێکی گونجاو.

کارێکی ژیرانەیە گەر خێزان و هەرزەکار بە سەر گرووپی بچوکدا دابەش بکرێن بۆ کۆکردنەوەی بیروڕا لە ڕێی بیرۆکەبارانەوە Brainstorming. زۆر خێزان پێیان خۆشە منداڵی خۆیان لە گرووپەکەیاندا نەبێت. پرسیارێکی گرینگ کە دەبێت لێرەدا شرۆڤە بکرێت، دەربارەی دۆخی تێگەیشتنی زۆرینەیە، واتا شێوەی ڕوانینمانە دەربارەی

خەڵکی دیکە، بەڵام کاتێک لە نێزیکەوە لێی دەکۆڵینەوە ڕاست دەرناچێت. لە ڕێگەی تۆژینەوە دەزانین کە زۆربەی خێزان لە ڕاستیدا وێنەیەکی هەڵەیان دەربارەی بەکارهێنانی کهوولی منداڵەکانیان وەرگرتوە.
بەپێچەوانەی ئەوی باس دەکرێت، خێزان پێیان وایە منداڵەکانیان بە ڕێژەیەکی زۆر کەم کهوول بەکار دەهێنن.
وەک پەندی پێشینان دەڵێن «ئەوە منداڵی خەڵکین، منداڵی ئێمە وا نین» پڕبەپێستی ئەم دۆخەیە.

بێگومان کاتێک گەنج باسی کهوول لەگەڵ خێزان دەکەن تێدەکۆشن هێندێک ڕاستییەکان بڕازێنەوە، بە جۆرێک خێزان دڵنیا بکەن لە ڕێژەی وریایی خۆیان بەرانبەر بە بەکارهێنانی. بە دەگمەن چەمکی وا بە شێوەیەکی بنەڕەتی باسی لێوە دەکرێت.

بۆ ڕامان

بابەتی گفتوگۆ زۆرن، بۆ نموونە:

- ئێوەی خێزان چی دەکەن گەر منداڵ جگەرە بکێشێت؟
- چی دەکەن گەر زارۆک یان هەرزەکار بە مەستی/سەرخۆشی بێتەوەماڵ؟
- فشاری خواردنەوە لە ژینگەی گەنجدا چۆنە؟ لە هی گەورەدا چۆنە؟
- دەکرێت کهووڵ لە ماڵەوە پێشکەشی گەنج بکەم یان ڕێگەی لێ بگرم؟
- خێزان، کاتێک دەربارەی کهوول لەگەڵ منداڵ دەدوێن، ئەنجامگیرییان چی دەبێت؟

«...»