# هەنگاو بە هەنگاو

# بەرگی زارۆخانە

Second Step, Preschool / Kindergarten

Third edition

www.cfchildren.org

هەنگاو بە هەنگاو - بەرگی زارۆخانە

Second Step, Preschool / Kindergarten

Third edition

©2002 Committee for Children, USA

www.cfchildren.org

تەرجەمەکردنی کۆمەک 2005 www.komak.nu

مشتومالّدانی زمان و ڕێنووس: مامۆستایانی فێرگەی برادۆست:
ئاسۆ عومەر خدر و عەبدولّا عەبدولڕەحمان عەبدولّا

## بەشی یەکەم – ڕاهێنانی هاوسۆزی

**دەربارەی بەشی یەکەم**

مەبەستی ئەم بەشە گەشەدانە بە توانای هاوسۆزی لای منداڵ. هاوسۆزی توانایەکی جڤاکدۆستانەیە و لە بواری چارەسەرکردنی کێشەی نێوان خەڵکدا سەنگی تایبەتی هەیە. ئەو منداڵەی هەست دەرک دەکات ئارەزووی دڕیی کەمترە، باشتر جێی خۆی لەنێو خەڵکدا دەکاتەوە و توانای گشتیی جڤاکیی باشترە. منداڵێک توانای هاوسۆزیی بەرز بێت ئەم خاڵانەی پێ دەکرێت:

1- **هەست دیاریکردن.** ئەمیان بریتییە لە:

- ناسینەوە و ناوهێنانی هەستی خۆ لە ڕێی سەرنجدانە نیشانەگەلی فیزیکی و دۆخەکی (واتە نیشانەی لەش و ڕوخسار و هەروەها ئەو نیشانانەی پەیوەستن بە دۆخ یان ڕووداوێکی تایبەتەوە).
- ناسینەوە و ناوهێنانی هەستی بەرانبەر لە ڕێی سەرنجدانە نیشانەگەلی فیزیکی و زارەکی و دۆخەکی (واتە نیشانەی لەش و ڕوخسار، وشەکانی بەرانبەر و هەروەها ئەو نیشانانەی پەیوەستن بە دۆخ یان ڕووداوێکی تایبەتەوە).
- جوداکردنەوەی هەستەکان.

2- **وەرگرتنی ڕوانگەی بەرانبەر.** واتە: خۆخستنە جێی بەرانبەر. ئەمیان بریتییە لە:

- ئەوە دەرک بکات کە مرۆڤی جودا بۆچوون و هەستی جودایان هەیە دەربارەی هەمان دۆخ.
- بتوانێت ڕوانگە و دیدی کەسی بەرانبەر دەرک بکات.

3- **وەڵامدانەوەی بەسۆزانەی بەرانبەر.** ئەمیان بریتییە لە:

- دەرککردنی هەستی بەرانبەر.
- پێشاندانی هاوهەستی و پەرۆشی.

## خاڵی سەرەکی

## چەمکی زمانەکی

لەم بەشەی یەکەمدا ئەو چەمکانە دێنە بەرباس کە یەکنەوازن و پەیوەستی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەن. زۆربەی وانەکان لەسەر بنەمای چەمکی زارەکیی وەها هەڵنراون کە یاریدەر بن بۆ دەربڕینی ئاڵۆزیی هەست.

چەمکی زمانەکی لەم بەشەی یەکەمدا، لە چاو بەشەکانی دیکەدا، سەنگی تایبەتیترە.

## دیاریکردنی هەست

دیاریکردنی هەست، چ لای خۆ و چ لای بەرانبەر، بنەمای هاسۆزییە. نیشانەی فیزیکی و دۆخەکی یارمەتیی منداڵ دەدەن هەست دیاری بکەن. لەم بەشەدا منداڵ فێر دەبێت سەرنج بداتە نێو لەشی خۆی و لە دیاردەی وەک لێدانی دڵ، گرژی ماسولکە و هەناسە ورد ببنەوە. فێر دەبن هەستی بەرانبەر، لە ڕێی سەرنجدانە لەش و ڕوخسار و دۆخ، دیاری بکەن.

لەم بەشەدا بەتایبەتی باس لەم هەستانە دەکەین: شادی، خەمگینی، تووڕەیی، سەرسامی، ترس، دزاندن و نیگەرانی. «گۆرانیی هەستەکان» بۆ پتەوکردنی ئەم خاڵانەیە.

## پێشاندانی هاوهەستی و پەرۆشی

هەستی هاوسۆزی یان پەرۆشی توانایەکە و دەربڕینی ئەو هەستە توانایەکی دیکەیە. هەردووکیشیان پێویستیان بە ڕاهێنانە. لەم بەشەدا منداڵ فێر دەبێت چۆن پەرۆشی پێشان بدەن. فێر دەبن کە پێشاندانی ئامادەبوونیان بۆ یارمەتیی بەرانبەر ڕێگەیەکە بۆ پێشاندانی پەرۆشی. «گۆرانیی پەرۆشی» بۆ پتەوکردنی ئەم خاڵەیە.

## وانەکانی بەشی یەکەم

- وانەی یەکەم: دەربارەی «هەنگاو بە هەنگاو» - دەروازەیەک بەرەو بەرنامەی «هەنگاو بە هەنگاو» هەروەها دامەزراندنی ڕێساگەلی گوێگرتن.
- وانەی دووهەم: هەست – بەکارهێنانی نیشانەگەلی فیزیکی بۆ دیاریکردنی هەستی بەرانبەر.
- وانەی سێهەم: چەند هەستێکی دیکە - بەکارهێنانی نیشانەگەلی دۆخەکی بۆ دیاریکردنی هەستی بەرانبەر.
- وانەی چوارەم: هەست لە نێو لەشماندا ڕەنگ دەدەنەوە - بەکارهێنانی نیشانەگەلی فیزیکی بۆ دیاریکردنی هەستی خۆم.
- وانەی پێنجەم: هەستەکان دێنە گۆڕان - دەرککردنی ئەوەی مرۆڤ دەربارەی دۆخێکی تایبەت هەست دەگۆڕێت.
- وانەی شەشەم: وێکچوون یان جوداوازی؟ - دەرککردنی ئەوەی دەشێت مرۆڤی جودا هەستیان بەرانبەر هەمان ڕووداو جودا بێت.
- وانەی هەفتەم: ڕووداوی بێمەبەست – دەرککردنی ئەوەی ڕووداو هەیە ڕێکەوتە.
- وانەی هەشتەم: من پەرۆشی تۆمە - بە وشە و بە ڕەفتار پێشانی بدە کە تۆ پەرۆشی بەرانبەریت.

- وانەی نۆهەم: یارمەتیت دەدەم – دەرککردنی ئەوەی یارمەتی شێوەیەکە بۆ پێشاندانی پەرۆشی.

## چەمکی زمانەکی

چەمکی زمانەکی دەرککردنی ئاڵۆزیی هەستەکان پێش دەخەن و هەروەها توانای بیرکردنەوەی لۆژیکانە ساز دەکات. وشەی نامۆ دوور نییە نارێک بێنە بەکارهێنان. چەمکی زمانەکیی بنگەیی بریتین لە:

- پەیوەستەی «هەیە - نییە» یارمەتیی منداڵ دەدات تێبگات هەستەکان جودا بکاتەوە. «کاروان خەمگینە. کاروان تووڕە نییە».
- پەیوەستەی «بۆچی – بۆیە (لەبەر ئەوە)» یارمەتیی منداڵ دەدات شێوە بیرکردنەوەی «هۆ – و- ئەنجام» دەرک بکات. دیاریکردنی نیشانەگەلی دۆخەکی بنەمایە بۆ توانای دەرککردنی هەست و ڕەفتاری بەرانبەر. هەروەها یارمەتی دەدات بۆ تێگەیشتنی هۆ و ئەنجامی دیاردەکە و ئەمیش ڕێ خۆش دەکات بۆ بڕیاری لەبار: «لەوەند بۆچی تووڕەیە؟ چونکە یەکێک هات و باڵەخانەکەی لێ ڕووخاند».
- پەیوەستەی «پێش - پاش» و «ئێستا - پاشان» یارمەتیی منداڵ دەدەن لەوە تێبگات کە مرۆڤ هەست دەگۆڕێت. هەلومەرج، ڕسکان و ئاگاداریی زیاتر دەبنە هۆکاری گۆڕینی هەست و خواست. «پێش سەفەر، سامان خەمگین بوو. پاش سەفەرەکەی شاد بوو». «مەریەم، ئێستا پێی خۆش نییە گەمان لە دەرەوە بکات، لەوانەیە پاشان پێی خۆش بێت».
- پەیوەستەی «وێکچوو - جودا» یارمەتیی منداڵ دەدات تێبگات لەوەی دەشێت مرۆڤی جۆراوجۆر بەرانبەر هەمان بابەت هەستی جۆراوجۆریان هەبێت. «ئاوات لە ئاو دەترسێت. شەهلا حەزی لە مەلەیە. ئەم دوو کەسە

بەرانبەر هەمان بابەت هەستیان جودایە». ئەمەش یارمەتیی منداڵ دەدات ڕوانگەی بەرانبەر بگرێت.

- خاڵێکی دیکە کە یارمەتیی منداڵ دەدات بۆ وەرگرتنی ڕوانگەی بەرانبەر دەرککردنی جوداوازییە لە نێوان ڕووداوی بێمەبەست و کارێکی مرۆڤ بە مەبەست دەیکات. «دانا مەبەستی نەبوو کاوە ئازار بدات. ئەو دەیویست تۆپەکە بگرێتەوە».

لیستەی چەمکەکانی بەشی یەکەم: ڕووداو، ترساو، تووڕە، پێش – پاش، هێمن، پەرۆشی، گۆڕین، نیشانە، بێزهاتنەوە / دزاندن، هەست، شاد، یاریدەر، جرپن، هەیە - نییە، گوێگرتن، مەبەست، ئێستا – پاشان، ئەگەر، ڕێسا، خەمگین، وێکچوو – جودا، سەرسوڕماو، بۆچی – بۆیە، نیگەران.

## دەربارەی پلەکانی گەشەکردن

هاوسۆزی بە چەند پلەیەکی گەشەکردنی جڤاکیدا تێپەڕیوە. وەک لە هەموو پرۆسەیەکی دیکەی گەشەکردندا بەدی دەکرێت، لێرەشدا فرەچەشنییەکی بەرین هەیە لە نێو منداڵی- هاوتەمەندا. منداڵ هەیە ئەم تواناگەلە هاوسۆزییەی لە لا نوێ و سەرنجڕاکێشە.

بەر لە دەستپێکی زارۆخانە زۆر منداڵ توانای هەیە:

- هەستی خۆی دەربڕێت
- نیشانەی هەستەکیی بەرانبەر دەرک بکات

لە ماوەی زارۆخانەدا منداڵ فێر دەبێت:

- ڕوانگەی بەرانبەر دەرک بکات

لە ماوەی زارۆخانەدا ئەم خاڵە لە لای منداڵ گەشە دەکات:

- پێشاندانی پەرۆشی و هاوخەمیی خۆی بۆ بەرانبەر.

لە نێوان زارۆخانە و پلەی شەشەمدا، منداڵ ئەم خاڵانەی تێدا گەشە دەکات:

- دەرککردنی هۆکارە گشتییەکانی بارودۆخی هەستەکی.
- دەرککردنی ئەوەی دەشێت مرۆڤ هاوکات پتر لە یەک هەستی هەبێت.
- فێر بێت دەربڕینی دروست و لەباری هەست چۆنە.

لەوەش بترازێت، فەرهەنگی هەمەجۆر سەنگی جودا دەداتە ڕاگرتنی هاوسۆزی لە ئاست خۆ و بەرانبەردا. ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی لە فەرهەنگێکەوە بۆ فەرهەنگێک دەربڕین لە هاوسۆزی ڕەنگی جودای هەبێت.

**گواستنەوەی زانیار**

ڕاهێزانی ڕەفتار خاڵێکی گرنگە بۆ گواستنەوەی زانیار. ڕاهێزانیش بەم جۆرانە دەکرێت: سەرنجدان، پێگوتن، ئاماژە بە بەرتەکی بەرانبەر و هەروەها بە «سوورەدڵان» (سوورەدڵ بدەیت بە منداڵەکان).

## سەرنجدان

بە نیشانە پێشانی بدە کە تۆ سەرنجت داوەتە ڕەفتاری باشی منداڵەکە بەوەی سەری بۆ بلەقێنیت، بزەیەکی پێشکەش بکە، نیشانەی ئافەرینی بە دەست بۆ بکە و هەروەها جەخت لەسەر پێشکەوتنەکانی بکە.

## پێگوتن

بە وشە سەرنجی منداڵەکە ڕابکێشە بۆ:

- هەستی خۆی. سەرنجی منداڵەکە ڕاکێشە بۆ نیشانەگەلی فیزیکی و دۆخەکی: «ئای لەو بزە گەورە و جوانە لەسەر لێوت. لەوە دەچێت بەم پێشکەوتنەی خۆت شاد بیت».

- هەستی منداڵێکی دیکە. سەرنجی منداڵەکە ڕاکێشە بۆ نیشانەگەلی فیزیکی و دۆخەکی: «ئەها ژینۆ لووتی خۆی چۆن چرچ کردووە. پێم وایە بێزی دێتەوە لەو قوڕە لینجەی پێڵاوەکەی». «نازدار شاد بوو بەوەی تۆ لیستۆکت لەگەڵ بەش کرد».
- چۆنیەتیی گۆڕینی هەست و هۆکاری ئەو گۆڕانە: «ئەو دەمەی دەباری تۆ تووڕە بوویت. بەڵام ئێستا ناباریت و خۆرە تۆش شادیت».
- چۆنیەتی دەربڕینی پەرۆشی و هاوخەمی: «چاوم لێ بوو ئەمڕۆ کە نەرمین خەمگین بوو تۆ چوویت و دەستت خستە سەر شانی». «نازێ یارمەتیی ئارازی دا و کتێبەکانی لەگەڵ کۆ کردەوە. ژوورەکە زوو کۆ کرایەوە».

### ئاماژە بە بەرتەکی بەرانبەر

بەرتەکی ئایەتی (پۆزەتیف) ـی منداڵی بەرانبەر دەبێتە هۆی ڕاهێزانی ڕەفتاری جڤاکدۆستانە لە منداڵەکەدا. تۆ دەتوانی لە ڕێی باسکردنی ئەو بەرتەکە ئاماژەی پێ بکەیت و تیشکی بخەیتە سەر: «ڕاستگۆ بزەی هات کە تۆ بانگت کرد بۆ جۆلانێ. قسەکەی تۆی زۆر پێخۆش بوو».

### سوورەدڵان

سوورەدڵ بەکار بێنە بۆ ڕاهێزانی ڕەفتاری وەک گوێگرتن، پەیڕەویکردنی ڕێسا و پێشاندانی پەرۆشی. کاتێک سوورەدڵ دەدەیت بە منداڵێک زۆر گرنگە جەخت بکەیت لەسەر ڕەفتارەکە و ئەنجامە ئایەتی (پۆزەتیف) ـیەکانی ڕەفتارەکە: «تۆ یارمەتیی شیلانت دا پاڵتۆکەی خۆی بدۆزێتەوە. ئێستا ئەویش دەتوانێت بێتە دەرێ و یاریت لەگەڵ بکات». خۆش خۆش بە بیری هەموو پۆلەکەی بهێنەوە کە خەڵاتکردنی منداڵێک بە سوورەدڵ سوودی هەموو پۆلەکەی تێدایە چونکە ژینگەی فێرکاریمان میهرەبانتر و هێمنتر دەبێت. ئاگادار بە لەوەی لە ڕۆژەکەدا هەریەک لە منداڵەکانی پۆلەکە سوورەدڵی بەربکەوێت، هەر یەک لە دەرفەتێکدا. دوور نییە وەها بێت سوورەدڵ بکەیتە خەڵات بۆ بچووکترین ڕەفتاری باش لە منداڵێکەوە کە وەک منداڵی دیکە ڕەفتاری سەختی هەبێت. سوورەدڵان لە پاکەتێکی تایبەتدا کۆ دەکرێنەوە. (دەشێت ژمارەی سوورەدڵانی پاکەتەکە بکرێتە پێوەری پێشکەوتن).

### چالاکیی دیکە

ئەمەش چەند پێشنیازێک بۆ تێکبەستنی بابەتەکانی بەشی یەکەم لە نێو چالاکیی هەمەجۆری پۆلەکەدا:

1. گۆشەی خوێندنەوە: ئەو کتێبانەی پەیوەستی بەشی یەکەمن لە گۆشەیەکدا بۆ منداڵەکان ڕیز بکە. منداڵەکان هان بدە بۆ گفتوگۆی نافەرمی. سەرنجیان بۆ

وێنەی نێو کتێبەکان ڕابکێشە، بەتایبەتی وێنەکانی ڕوخسار و لەش. پرسیاری نێزیک لەوانەی نێو وانەکان لە منداڵەکان بکە: «لەوەند هەست بە چی دەکات؟ بەچیدا دەزانی؟ بۆچی لەوەند ئەو هەستەی هەیە؟».

2. سەنتەری کار: منداڵەکان هان بدە، لە دەمی گەماندا، شێوەی هەمەجۆری هاوکاری بدۆزنەوە. پێشنیازی یاریی و خۆنواندنی وەها بکە کە منداڵەکان تێیدا سەرنج بدەنە هەستی یەکتر. بارودۆخی وەها بێنە پێش کە یارمەتیی تێدا گەش بێت: ڕێستۆرانت (چێشتخانەی بازاڕ) بە وەستا، شاگرد و میوانەوە. دەفتەری پۆست بە پۆستەچی، کارمەندی پۆست و کڕیارەوە. کلینیکی تەندروستی: بە دوکتۆر، هاوشیرە (پەرستار، سیستەر) و نەخۆشەوە.

3. چالاکیی هونەری: دەرفەتی چالاکیی هونەری بۆ منداڵەکان خۆش بکە: وێنەکاری، نیگارکێشی، کۆلاژکاری (هونەری لکاندنی شتی هەمەجۆر) ـیان بە قوڕەچەورە و هەویرکاری «ڕوخسارەکانی هەست» دروست بکەن. داوا لە منداڵەکان بکە هەستەکان دیاری بکەن و پاشان چیرۆکیان بۆ هەڵبەستن.

4. کتێبی پۆل: کتێبێک ساز بکەن دەربارەی هەر یەکێک لەو بابەتانەی لە وانەکاندا دێنە بەرباس. داوا لە منداڵەکان بکە وێنەی گونجاو بکێشن و تێکستی باسەکە بۆ تۆ داڕێژن، نووسینەوە لەسەر تۆ. دەکرێت فۆتۆی منداڵەکانیش تێهەڵکێش بکرێت.

5. بووکەڵە: شانۆگەرییەکی بۆ بووکەڵە ساز بکەن. داوا لە منداڵەکان بکە باس لە هەستی کارەکتارەکان بکەن: هەست بە چی دەکەن و بۆچی؟ کام نیشانە بەکار دێنن بۆ دیاریکردنی هەستەکان؟ هەستەکان دێنە گۆڕین، بۆچی؟ بووکەڵە بخە گۆ بۆ باسکردنی هەستگەلی خۆیان بۆ منداڵەکان.

6. دراما: داوا لە منداڵەکان بکە باسێک بنوێنن کە لایان ئاشنایە و تۆش بێژەر بە. پاشان دەربارەی هەستی کارەکتارەکان پرسیار لە منداڵەکان بکە: هەستیان چی بوو؟ بۆچی؟ کام نیشانەی بەکار دێنن بۆ دیاریکردنی هەستەکان؟ هەستەکان دێنە گۆڕین، بۆچی؟

7. کتێبی داستان: کتێبێکی لەبار هەڵبژێرە و بۆ منداڵەکانی بخوێنەوە. لە هاوپێچەی «ڕێنامەی مامۆستا» دا مۆدێل هەیە بۆ پرسیار دەربارەی کارەکتارەکان، ئەم مۆدێلانە بەکار بێنە.

8. مێدیا و ڕووداو: بەرنامەیەکی لەباری تەلەڤیزیۆن هەڵبژێرە، کە منداڵەکانت ئاشنای بن، بۆ پێشاندنی هەست و هاوسۆزی. یان داوا لە منداڵەکان بکە باس لە ڕووداوێکی ڕۆژانە بکەن کە تێیدا گفتوگۆی تێدابێت و کەسی گەورەساڵ هەستی خۆی پێشان بدات، پەرۆشدار بێت و یارمەتیدەر. بۆ نموونە: شاگردێکی چایخانە، شۆفێرێک، خزمێک یان بەرنامەکێشێک.

9. گەمەی دەرەوە: تێبینیی خۆت دەربارەی شێوەی یاریکردنی منداڵەکان بۆ خۆیان ڕوون بکەوە. سەرنجیان ڕاکێشە بۆ ڕەفتاری پەرۆشدارانەیان کە کاریگەریی ئایەتی (پۆزتیڤ) لەسەر بەرانبەر هەیە.

10. دەمی چێشتان: دەرفەت بۆ منداڵەکان برەخسێنە ڕۆژانە ئامادەکاری بۆ کاتی چێشتان بکەن و پاشان هاوکار بن لە کۆکردنەوە و پاککردنەوەدا. باسی بکە چەند گرنگە کە هەر هەموو هاوکاریی بکەن.

گەر لە نموونەی دیکە دەگەڕێیت سەردانی سایتی www.cfshildren.org بکە. هەر لەم سایتەدا دەرگەی Clent Forum بۆ مامۆستایانە، ئەزموون و دیدی خۆیان دەربارەی ئەم چالاکییانە ئاڵوگۆڕ بکەن.

## کتێب

گەر کتێبی کوردیی لەبارت بۆ ئەم بابەتە دەست کەوت ئاگادارمان بکە بۆ ئەوەی کەسانی دیکەش لێی سوودمەند بن.

## بەشی یەکەم – ڕاهێنانی هاوسۆزی

## وانەی یەکەم: دەربارەی «هەنگاو بە هەنگاو»

## چەمک

گفتوگۆی نێو گرووپ پێویستیی بە ڕێسا هەیە. گوێگرتن جگە لە گوێ، لەش و چاویش دەگرێتەوە.

**وشە: ڕێسا، گوێگرتن، جرپن**

## ئامانج

منداڵ فێر بێت:

- ڕێساکانی «هەنگاو بە هەنگاو» بە زمان و بە ڕەفتار پێشان بدات.
- نیشانەکانی «گوێگرتن» بناسێتەوە.

## پێداویستی

- «توولە» - توولەسەگی جرپن،
- «سوورەدڵ»،
- نامەیەک بۆ ماڵەوە، ژمارە 1، دەروازەیەک ڕووەو «هەنگاو بە هەنگاو»: دەربارەی ڕێبەستن لە توندوتیژی.

## ئامۆژگاری بۆ مامۆستا

ڕێسا منداڵ فێر دەکات کامە ڕەفتار لە کاتی وانەدا ڕێکە. ڕێساکانی ئەم وانەیە جەخت لەسەر گوێگرتن دەکەن. توانای گوێگرتنی چالاکانە یاریدەرە بۆ گەشەکردنی توانای جڤاکیی منداڵ. «سوورەدڵ» لێرەدا دەکەینە ئامرازێک بۆ گواستنەوەی — فێربوون (بۆ زانیاریی زیاتر بڕوانە: «ڕێنامەی مامۆستا»).

لەم وانەیەدا ڕێسا بە وشە و بە ڕەفتار پێشان دەدرێن. ئەگەر زووتر ڕێساکانت لە پۆلدا جێگیر کردووە، بە شێوەی جۆراوجۆر لە جێوڕێی گونجاودا دووپاتیان بکەوە. منداڵ، گەر فێری گوێگرتنی باش بێت، پتر سوود لە وانەکان دەبینن.

«سوورەدڵ» لەبیر مەکە (بڕوانە: «ڕێنامەی مامۆستا»).

لەم هەفتەیەدا گۆرانییەکانی سیدیی «هەنگاو بە هەنگاو» خۆش خۆش لێ بدە بۆ ئەوەی تۆش و منداڵەکانیش ئاشنای گۆرانییەکان بن.

### دەستپێک

(پۆلەکە لە شێوەی بازنەیەکدا کۆ بکەوە). ئێستا دەست دەکەین بە وانەکانی «هەنگاو بە هەنگاو». ئەمانە فێرمان دەکەن هەم هەستەکانی خۆمان بناسین و هەم لەگەڵ خەڵک هەڵبکەین. من فۆتۆتان پێشان دەدەم و چیرۆکتان بۆ باس دەکەم، پاشان لێیان دەدوێین. ئەمەش دۆستێکی نوێیە لە وانەکاندا هاوکاریمان دەکات. (تووله بێنە پێش، دەست بە سەریدا بێنە. تووله دەیکاتە، هەڵڵا، دەوەڕێ و گاز لە جلوبەرگی منداڵەکانی تەنیشت خۆتەوە دەگرێت).

تووله! دیارە لە خۆشیی ئێرە دڵگەرمیت. (تووله هەڵدەبەزێت و دەوەڕێت). ئەمە توولەی جرپنە. جرپنی ڕەفتاری بێ بیرکردنەوەیە. تووله بێ ئەوەی بیری لێ بکاتەوە هەڵدەبەزێت. تووله هەرگیز لە فێرگە نەبووە. دەبێت یارمەتیی بدەین. دەتوانن پێشانی توولەی بدەن ڕەفتاری کاتی کۆبوونەوە چۆنە. (تێبینی ئەو منداڵانە بکە کە ئارامن و گوێ دەگرن).

وەرن ڕێسای ڕەفتاری نێو کۆبوونەوە پێشانی تووله بدەین. ڕێسا فێری هەڵسوکەوتی نێو گرووپمان دەکەن. دەی کێ ڕێسایەک دەزانێت دەستی هەڵبڕێت. (پێشنیازەکان داڕێژەوە هەتا دەگەنە شێوەیەکی نێزیک): چاودێری – پەنجە لە گۆشەی چاو نێزیک بخەوە. بێدەنگی – پەنجە لەسەر لێوان. ئارامی – هەردوو باسکت لەیەکتر بئاڵێنە.

گوێگرتن – دەست بۆ گوێ بەرە. گەر بمانەوێت قسە بکەین دەست هەڵدەبڕین – دەست بەرز بکەوە.

(لە تەک ئەوەی منداڵەکان بۆچوونی لەبار دەکەنە پێشنیاز توولە ئارام دەبێتەوە). توولە، تۆ زۆر باش ئاگات لای منە. چاو چەند ئارامیت! لەشت ئارامە، گوێت ئامادەی بیستن و تۆش چاوەڕێی نۆرەی خۆتیت. فەرموو، ئەمە «سوورەدڵ» ێک چونکە پەیڕەوی ڕێساکانمان دەکەیت و بەوەش هەمووومان سوود لە کۆبوونەوەکە دەبینین. (سوورەدڵێکی بۆ بخە پاکەتەوە).

ئێستا کاتە بەخێرچوون لە توولە بکەین. (توولە بخە کەنارەوە). توولە، سوپاس بۆ هاوکارییەکەت. ئەوجا دەست دەکەین بە یەکەم چیرۆکی «هەنگاو بە هەنگاو»!

## چیرۆک و گفتوگۆ

ئەمە ژاڵەیە. (فۆتۆکەیان پیشان بدە). پۆلەکەی ژاڵە تازە دەستیان بە وانەکانی «هەنگاو بە هەنگاو» کردووە.

1- کێ دەیەوێت بۆمان باس بکات چی لەم فۆتۆیەدا دەبینێت، دەستی هەڵبڕێت. (منداڵ، مامۆستا، فۆتۆ، پۆل).

2- کێ پێی وایە منداڵەکان گوێ لە ژاڵە دەگرن، دەستی هەڵبڕێت. ئادەی چۆنی باس دەکەیت؟ (منداڵەکان سەیری ژاڵە دەکەن. بە ئارامی دانیشتوون. بێدەنگن).

3- کاتێک کەسێکی دیکە گوێ لە تۆ دەگرێت، هەست بە چی دەکەیت؟ کێ دەتوانێت بۆمان باس بکات، دەستی هەڵبڕێت. (بۆ نموونە ئەوەی بەرانبەر قسەکانم بەهەند دەگرێت، لای گرنگە. لەوانەیە وەها باش بێت نموونەیان بۆ بهێنیتەوە).

خەڵکی بە شێوەی جۆراوجۆر گوێگرتنی خۆیان پێشان دەدەن. خێزان هەیە لایان جوان نییە کاتی گوێگرتن سەیری چاوی بەرانبەر بکەیت گەر ئەو کەسە گەورەساڵ بێت. خێزانیش هەیە زۆری لا گرنگە ڕێک سەیری بەرانبەر بکەیت.

4- کێ لە هەموان باشتر گوێ لە تۆ دەگرێت؟

ئێمە پێمان خۆشە کە بەرانبەر گوێمان لێ دەگرێت. تۆ، بە چاو، گوێ و بە لەش پێشانی دەدەیت کە گوێ لە بەرانبەر دەگریت. گوێگرتن ڕێگەیەکە بۆ پێشاندانی ئەوەی تۆ خاتری بەرانبەرت لە لا مەبەستە.

**خۆنواندن و ڕاهێنان**

ئێستا بەدەم یارییەوە ڕێساکانمان دەخەینە کار. بۆ منداڵەکانی ڕوون بکەوە. کە گوتم «چاودێری» پەنجەت بخە سەر گۆشەی چاوت. پێشانی بدە. بۆ «بێدەنگی» پەنجە بخە سەر لێوان. پێشانی بدە. «ئارامی» باسک لەیەکتر ئاڵاندن. گوێگرتن. دەست بۆ گوێ بەرە. گەر دەتەوی قسە بکەیت دەست هەڵبڕە. دەست بەرز ڕاگرە.

ڕێ بدە منداڵەکان بکەونە کار. ڕێساکان لە پۆلەکەدا ئاڵوگۆڕ بکە. سەرەتا، من ڕێسایەک ناو دێنم. ئەوجا ئێوە ڕێساکەم پیشان دەدەن. چاودێری. منداڵ پێشانی دەدەن. بێدەنگی. منداڵ پێشانی دەدەن. ئارامی. منداڵ پێشانی دەدەن. گوێگرتن. منداڵ پێشانی دەدەن. گەر دەتەوێت قسە بکەیت دەست هەڵبڕە. منداڵ پێشانی دەدەن.

ئەمجا من بە کردەوە ڕێساکە دەنوێنم و ئێوەش ناوی ئەو ڕێسایەم پێ دەڵێن. پێشانی منداڵەکانی بدە. بۆ نموونە، من ئەوها دەکەم: پەنجە ببە بۆ گۆشەی چاوت. ئێوە دەڵێن: «چاودێری».

منداڵەکان بخە کار. پەنجە ببە بۆ گۆشەی چاوت. (چاودێری). پەنجە بخە سەر لێوان. (بێدەنگی). هەردوو باسکت لەیەکتر بئاڵێنە. (ئارامی). دەست بۆ گوێت بەرە. (گوێگرتن). دەست بەرز ڕاگرە. (گەر بمەوێت قسە بکەم دەست هەڵدەبڕم).

بیکە یاری، پێش و پاشیان بخە و خێراتر دووپاتیان بکەوە.

**ئەنجامگیری**

باسمان کرد گوێگرتن چەند گرنگە. ڕێساکان چۆن یارمەتیمان دەدەن، کاتی کۆبوونەوە، ببین بە گوێگری باش. بیرت دێ سوورەدڵێکم دایە توولە چونکە پەیڕەویی ڕێساکانی دەکرد. گەر تێبینی بکەم تۆش گوێ دەگریت و پەیڕەویی ڕێساکان دەکەیت ئەوا پێت دەڵێم و سوورەدڵێکیشت دەدەمێ بیخەیتە ئەم پاکەتەوە. (دڵان و پاکەتەکەیان پێشان بدە).

**بۆ ماڵەوە**

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

## گواستنەوەی زانیار

بەر لە دەستپێکی کۆبوونەوەکە ڕێساکان ڕوون بکەوە. «سوورەدڵان» بەکار بهێنە بۆ دیاریکردنی گوێگرتن و پەیڕەوی ڕێساکان لە لایەن منداڵەوە. باسەکە بکە خۆشی و گەمە. ڕەفتارەکان ڕوون بکەوە: «بڕوانە کاتێک گوێ دەگریت سەرت چۆن لار دەکەیتەوە. ئەمە پیشانی خەڵکی دەدات کە تۆ گوێ دەگریت. ئەم سوورەدڵە بخە پاکەتەکەوە». هەردەم «سوورەدڵان» ـت لە گیرفاندا بێت بۆ ڕاهێزانی نەرم و خێرا.

## بەشی یەکەم – ڕاهێنانی هاوسۆزی

## وانەی دووهەم: هەست

## چەمک

نیشانەی فیزیکی یارمەتیمان دەدەن هەستی بەرانبەر دەرک بکەین ئەمەش بنەمایە بۆ توانای هاوسۆزی (ئێمپاتی).

**وشە: «هەیە» - «نییە»، «هەست»، «شادی»، «خەم»، «تووڕەیی»، «بەگاڵتە / بەشۆخی» و «ئارام»**

## ئامانج

منداڵ فێر بێت:

- وشەگەلی وەک شاد، خەمگین و تووڕە بۆ ئەو واتایانە بەکار بێنێت کاتێک ئەم هەستانە بە کردەوە دێنە پێش.
- ڕێسای گرووپ پێشان بدات.

## پێداویستی

- «توولە» - توولەسەگی جرپن،
- «ئارامۆکە» - کەروێشکە ئارامۆکە،
- لیستەی بارودۆخ – لە بەسەرهاتی منداڵەکانەوە کێشراون (بڕوانە خاڵی خۆنواندن و ڕاهێنان).
- نامەیەک بۆماڵەوە، ژمارە 2، فێربوونی هاوسۆزی.

## ئامۆژگاری بۆ مامۆستا

ئەو منداڵەی بە وردی هەستی بەرانبەر دەرک بکات کەمتر دڕە و لای بەرانبەر پتر پەسەندە، توانای جڤاکی باشترە. ئەوەی لە پێنجساڵیدا دەرکی بۆ هەست بەرز بێت لە تەمەنی نۆ ساڵیدا لە چاو منداڵی دیکەدا لە بواری ئەکادیمیدا لەپێشترە.

لەم وانەیەدا، منداڵ ئاشنای سێ لە شەش هەستە بنەڕەتییەکەی: شادی، خەم، توورڕەیی، ترس، دزاندن و سەرسامی (واقوڕمان — سەیرپێهاتن) دەبێت. نیشانەی زارەکی و فیزیکی و دۆخەکی سەر بەو هەستانە دەرک بکات.

تێبینی بکە کە هەست دەربڕین لە کەسێکەوە بۆ کەسێک و لە فەرهەنگێکەوە بۆ فەرهەنگێک جودایە. هەیە تووڕەبوون بە بێدەنگی دەردەبڕێت، هەیە ڕێک پێچەوانەیە. ئەو جوداوازییانە بخە بەر باس.

ئەم وانەیە وانەیەکی درێژە وەها باشە بە دوو ڕۆژ بگوترێتەوە.

منداڵ لە بەشێکی ئەم وانەیەدا بەشداریی دەکات و هەستی شادمانیی خۆی پێشان دەدات. ڕاستە ئەمە کات دەبات بەڵام گرنگە هەر یەک لە منداڵەکان دەرفەتی هەبێت ئەزموونی خۆی پێشان بدات چونکە بەو کارە دەرکی بۆ هەست قووڵ دەبێتەوە. دەکرێت کاتی ئەم چالاکییە لە کاتی وانەکە جودا بکرێتەوە.

لە بیرت بێت سیدیی «هەنگاو بە هەنگاو» - بەتایبەتی «گۆرانی هەست» لە کاتێکی دیکەدا لە هەمان هەفتەدا بخە کار.

**دەستپێک**

**سەلامتان لێ بێت. توولە لە کۆبوونەوەی ئەمڕۆشدا بەشدارە.** توولە لە باوەشی خۆتدا بەدەم هەڵبەز و دابەزەوە دەوەڕێت.

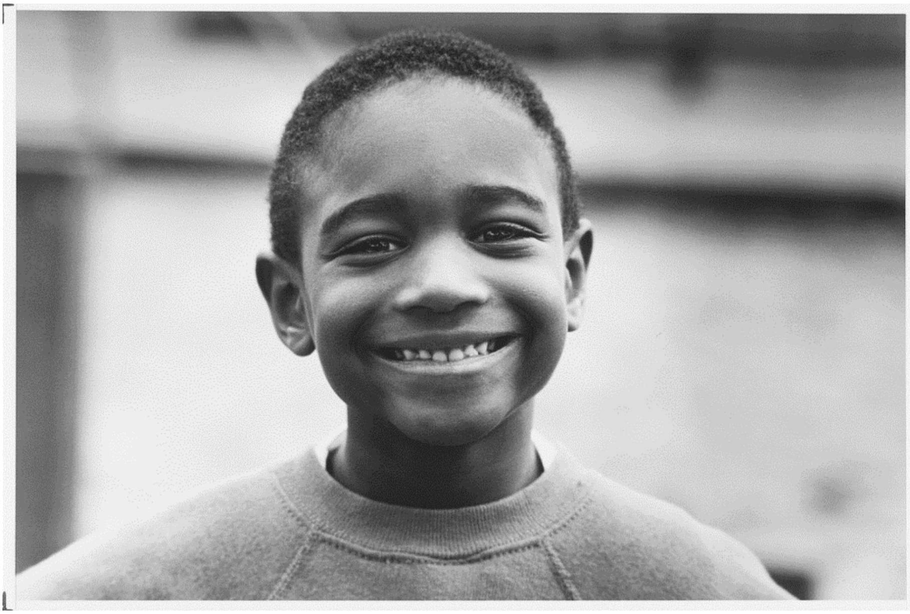
**لەوە دەچێت توولە ڕێساگەلی کۆبوونەوەی لەبیرچووبێتەوە. کێ دەتوانێت وەبیری بێنێتەوە؟** هەموو منداڵەکان بەسەر بکەوە هەتا گشت ڕێساکان دەگوترێنەوە. هەر وەک جەختکردنێک هەموو وەڵامەکان دووبارە بکەوە بەڵام لەبیرت نەچێت هەمان زمانی وانەی یەکەم بەکار بێنیت. لەوەش بترازێت، بە دەستیش ئاماژەی پەیوەست بە ڕێساکە بنوێنە.

**ئافەرین. چاودێری.** پەنجە بۆ گۆشەی چاوت بەرە. **بێدەنگی.** پەنجە بخە سەر لێوان. **ئارامی.** هەردوو باسکت لەیەک بئاڵێنە. **گوێگرتن.** دەست بۆ گوێی خۆت بەرە. **گەر بتەوێت قسە بکەیت دەست هەڵبڕە.** دەست بەرز ڕاگرە. **دەیسا دەتوانین توولە فێری ڕەفتار بکەین.** ماوە بە منداڵەکان بدە هێمن ببنەوە. **توولە، بڕوانە ئەم منداڵانە چەند ئارام دانیشتوون. ئادەی بزانم تۆش دەتوانی وەها ئارام دانیشیت؟** توولە لەتەک خۆتەوە دانیشێنە. **توولە، فەرموو سوورەدڵێک وەربگرە.** سوورەدڵێک بخە پاکەتەکەوە. **لەوە دەچێت ئامادەبین بۆ وانەکەمان.**

**چیرۆک و گفتوگۆ**

ئەمڕۆ باسی هەست دەکەین. مرۆڤ چەندین هەستی جۆراوجۆریان هەیە. گەر هەستی بەرانبەرەکەمان دەرک بکەین ئەوا ئاسانتر دەتوانین ڕێک بکەوین و ببینە دۆست. یەکێک لە ڕێگەکانی دەرککردنی هەستی بەرانبەر تەماشاکردنی ڕوخسار و لەشی ئەو کەسەیە.

با سەیرێکی چەند وێنەیەک بکەین. دەمەوێت هەر یەک لە ئێوە زۆر بە وردی سەیری ڕوخساریان بکات و پێم بڵێت بە بۆچوونی خۆی منداڵی نێو فۆتۆکان هەست بە چی دەکەن. فۆتۆی جودی پێشان بدە. ئەمە «جودی» ـیە.



**1**- گەر دەتەوێت پێم بڵێیت جودی هەست بە چی دەکات، دەست هەڵبڕە؟ (شادە).

**2**- ڕوخساری جودی چۆنی پێشان دەدات کە شادە؟ سەیری چاوی دەکەین. ئاماژە بۆ چاوی جودی بکە. چییان لێ هاتووە؟ (چاوەکانی کەمێک داخراون). سەیری دەمی بکەن. تێبینی چی دەکەیت؟ (بزەی لەسەر لێوە). ڕوومەتەکانی چییان لێ هاتووە؟ (بەرزبوونەتەوە).

3- ئادەی ئاوڕ لە هاوسێکەت بدەوە و ڕوخسارێکی شادی پێشان بدە. بە وردی سەیری ڕوخساری هاوسێکەت بکە بزانە چۆن دەنوێنێت. (کەمێک کات بدە بە منداڵەکان بۆ تێبینیکردن). چاوت لێیە دەم بۆ بزە چۆن بەرز دەبێتەوە؟ ڕوومەت بەرەو سەرێ دەبات و بەمەش چاو باریکتر دەبنەوە. ئادەی هەردوو دەستت ببە بۆ ڕوخساری خۆت و بزەیەک دروست بکە. تێبینی بکە ڕوومەتەکانت بەرز دەبنەوە. ئەگەر هەستت بە بەرزبوونەوەی ڕوومەتەکانی خۆت کرد دەست داگرە.

جودی بەوە شادە کە برادەرەکەی بۆ گەمان هاتۆتە سەردانی.

ئێستا داواتان لێ دەکەم بیر لە کاتێک بکەنەوە کە تێیدا شادبووبن. کە ئامادەبوون، ئەم کەروێشکە بچووکە بە ڕیز بەم بازنەیەدا دەگەڕێت. ئەم کەروێشەکە بچووکە ناوی «ئارامۆکە» یە. کاتێک ئارامۆکە دەگاتە دەست تۆ ئەوسا سەرەی تۆیە قسە بکەیت. ئەگەر ناتەوێت قسەمان دەربارەی شادبوونەکەت بکەیت ئەوا ئارامۆکە بدە دەست هاوسێکەی ئەولای خۆت لە بازنەکەدا.

4- دەزانیت ئارامۆکە چی دەکات ئەگەر ئێمە بیکەینە دەنگەدەنگ؟ (دەترسێت، ڕا دەکات). ئافەرین. دەیسا کاتێک ئارامۆکە ڕادەستی هاوسێکەمان دەکەین دەبێت هەرهەمووومان زۆر ئارام بین.

مرۆڤی ئارام لەشی هێمنە و دەنگی نزمە. ناوی کەروێشکەکەتان لە بیر بێت. «ئارامۆکە» بیرمان دەخاتەوە چۆن ڕەفتار بکەین. دەی ئێستا چاوەڕێی کەسێکی ئارامم باسی شادیی خۆی بکات. دەرفەت بدە بە منداڵەکان ماوەیەک بیر بکەنەوە پاشان ئارامۆکە بدە دەست یەکێکیان بۆ ئەوەی بە بازنەکەدا بگەڕێت. دەرفەت بدە بە هەموو منداڵێک بەشدار بێت. ئەوەی بۆخۆی نەیویست قسە بکات ئارامۆکە ڕادەستی هاوسێکەی بکات.

فۆتۆی نازدار پیشان بده و فۆتۆی «جودی» یش هەر نێزیک ڕاگره.

ئێستا باس لە هەستێکی دیکە دەکەین. ئەمە نازدارە.

**5**- دەڵێن چی، نازدار هەست بە چی دەکات؟ (خەمگینە).

**6**- ڕوخساری خەمگین پیشانی دەدات کە خەمگینە، چۆن؟ سەیری دەمی بکەن. (مۆنە). سەیری چاوەکانی بکەن (سەیری خوارەوە دەکات). سەری بەرز ڕاگرتووە یان داخستووە. (سەری داخستووە).

نازدار خەمگینە - لچی شۆڕە و سەری داخستووە. نازدار ناگری بەڵام جار هەیە مرۆڤ کە خەمگین دەبێت دەیکاتە گریان.

نازدار خەمگینە، ----- (شاد)---- نییە. (فۆتۆکان بەراورد بکە).

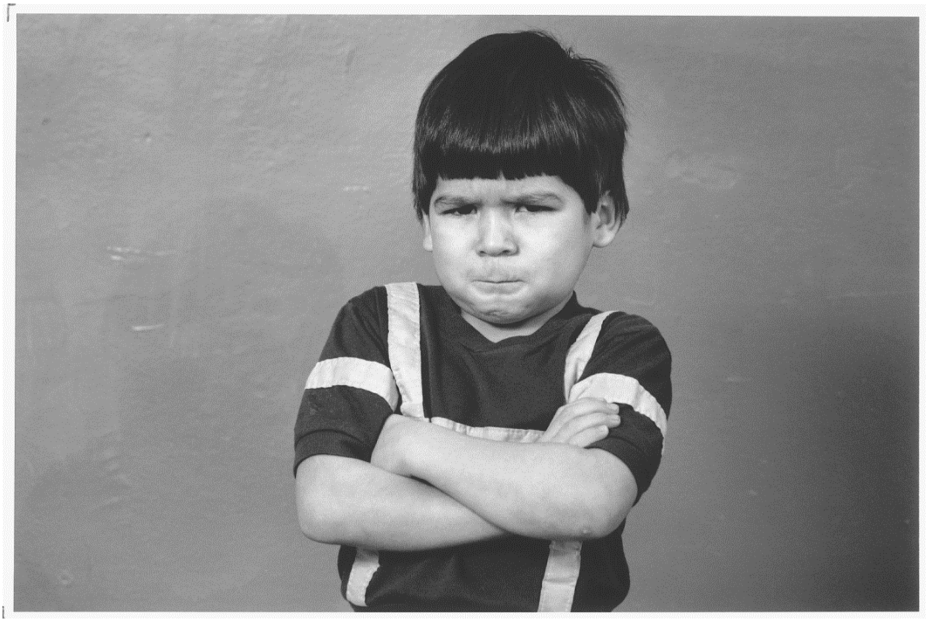
مرۆڤ بە شێوەی جۆراوجۆر خەمگینیی خۆیان پێشان دەدەن. (پێشانی پۆلەکەی بدە تۆ لە دەمی خەمگینیدا چۆن دەنوێنیت، ڕوخسار و لەشت چی پێشان دەدەن و ئاماژە بە نیشانەکان بکە).

ئاوەڕ لە هاوسێکەت بدەوە و ڕوخسارێکی خەمگینی پێشان بدە. (ئاماژە بە جوداوازیی منداڵەکان بکە).

نازدار خەمگینی ئەوەیە سەگەکەی ئازاری پێگەیشتووە.

فۆتۆی نازدار ڕاگرە و فۆتۆی مەریوان نێزیک بخەوە.

ئێستا باس لە هەستێکی دیکە دەکەین. ئەمە مەریوانە.



7- مەریوان هەست بە چی دەکات؟ (تووڕەیە).

8- ڕوخسار و لەشی مەریوان چۆنی پێشان دەدەن کە تووڕەیە؟ سەیری دەمی بکە (دەمی توند داخستووە). ئەدی چاوەکانی؟ (باریکبوونەتەوە). سەیری چەناگەی بکە (چەناگەی گرژە). ئەدی باسکی؟ (هەردوو باسکی لەیەک ئاڵاندوون).

ئاماژە بە فۆتۆکەی بکە. ئەرێ، مەریوان تووڕەیە. دەمی توند داخستووە و بووەتە هێڵێکی ڕێک. چەناگەی گرژە. برۆکانی سەرەوژێرن. هەردوو باسکی لەیەک ئاڵاون.

مەریوان تووڕەیە، مەریوان --- (خەمگین) --- نییە. (فۆتۆکان بەراورد بکە).

مرۆڤ بە شێوەی جۆراوجۆر تووڕەبوونی خۆیان پێشان دەدەن. هەیە کاتی تووڕەبوون بێدەنگە، هەیە دەیکاتە هەرا. ئاوڕ لە هاوسێکەت بدەوە و ڕوخسارێکی تووڕەی پێشان بدە. کێ دەتوانێت نیشانەیەک پێشان بدات مەریوان پێشانی نەدابێت؟ ئاماژە بە جوداوازیی منداڵەکان بکە.

مەریوان بەوە تووڕەیە کە خوشکەکەی بێ ئەوەی پرس بەم بکات لیستۆکە خۆشەویستەکەی ئەمی بردووە.

## خۆنواندن و ڕاهێنان

ئێستا یارییەک دەکەین دەربارەی هەست. لەش و ڕوخسار بەکار دەهێنین بۆ دەرخستنی هەستەکانمان. سەیرم بکەن و هەڵیبێنن هەست بە چی دەکەم. ڕوخسار و لەشێکی خەمگین پێشان بدە. **سەگەکەم لێ ون بووە. دەزانن هەست بە چی دەکەم؟** (خەمگینی).

ئەم دێڕانەی خوارەوە پێشنیازن. نموونە لە ژیانی منداڵەکان بهێنەوە بۆ ئەوەی سەنگی فەرهەنگییان هەبێت. ڕێ بدە هەستی دیکەی جودا لەو سێ هەستەی لەم وانەیەدا باس کراون بێنە پێش. دڵخواز (کەسێک کە بە دڵی خۆی ئامادە بێت) یێک لە

منداڵەکان هەڵبژێرە لە تەنیشت خۆتەوە، ڕوو لە گرووپەکە، بوەستێت. بارودۆخەکە بە دەنگی بەرز بخوێنەوە، منداڵەکە هەستی خۆی بنوێنێت و داوا لە گرووپەکە بکە هەستی منداڵەکە بدۆزنەوە.

**خۆنواندنی منداڵەکان**

پێشانی بدە هەستت چی دەبێت ئەگەر بڵێم:

- برادەرێک لیستۆکەکەت لێ دەستێنێت. (تووڕە).
- کتێبە هەرە باشەکەت لێ ون دەبێت. (خەمگین).
- بۆت هەیە بۆ گەمان بچیتە سەردانی دۆستێک. (شاد).
- لە جۆلانێدا سەرەت بەر نەکەوت. (دڵشکاو).
- دۆستە خۆشەویستەکەت بار دەکات بۆ جێیەکی دوور. (خەمگین).
- بۆت هەیە بچیت بۆ شاری یاری. (زۆر شاد).
- نامەیەکت بۆ دێت. (سەرسوڕماو).
- دۆستێک قسەیەکی خۆشت پێ دەڵێت. (شاد).

**ئەنجامگیری**

ئەمرۆ باسمان لە شادی، خەمگینی و تووڕەیی کرد. فێربووین کە سەیرکردنی ڕوخساری بەرانبەر ڕێگەیەکە بۆ دەرککردنی هەستی ئەو کەسە.

**بۆماڵەوە**

نامەیەک بۆ ماڵەوە، ژمارە 2، فێربوونی هاوسۆزی.

## گواستنەوەی زانیار

لە چالاکی ڕۆژانەدا منداڵەکان هان بدە هەستەکانی خۆیان بە وشە باس بکەن نەک بە کردەوە بینوێنن. گوتنی «من تووڕەم» باشترە لەوەی تووڕەبوونەکە بخاتە کار و بیکاتە لێدان.

هەر کاتێک خۆڕسک ڕووداوی وەها هاتە پێش بە قسە تێبینیی خۆتی پێ بڵێ. پێشانی بدە کە تۆ هەستی منداڵەکە دەبینیت. بۆ نموونە بڵێ: «دەنگت ئاشکرای دەکات کە تۆ ئێستا شادیت. دەنگت شاد و ڕەوانە». بەردەوام «سوورەدڵ» بدە بەو منداڵانەی گوێ دەگرن و پەیڕەوی ڕێساکان دەکەن لە کاتی کۆبوونەوەدا. بەردەوام بە بیری منداڵەکانی بهێنەوە کە گوێگرتن و پەیڕەوی ڕێساگەل بۆ سوودی هەموانە.

## چالاکیی دیکە

دەرفەت بدە منداڵەکان ڕوخساری شاد، خەمگین و تووڕە بکێشن. منداڵەکان بڕیاری وشە و ڕستە بدەن و تۆش لە پشتی فۆتۆکانیان بدە.

کتێبێک دەربارەی هەست دروست بکەن. منداڵەکان بۆیان هەبێت بیبەنەماڵەوە و پێشانی دایکوباوکی خۆیانی بدەن.

پارچە کاخەزێک بدە بە هەر منداڵێک. ڕستەیەک لەسەر کاخەزەکە نووسراوە. بۆ نموونە: «ئەگەر ---------------- شاد دەبم». منداڵەکە گوتەی خۆی هەبێت بۆ پڕکردنەوەی ئەم ڕستەیە. تۆ بۆی بنووسەوە. ئەو نیگاری بۆ دەکێشێت.

داوا لە منداڵەکان بکە بیر لە کاتێک بکەنەوە تێیدا تووڕە یان خەمگین بووبن. لە بازنەیەکدا کۆببنەوە و ئارامۆکە بەڕیز ڕادەستی یەکتر بکەن بۆ سەرەی باسکردن.

ڕوخسارەکانی هەست فۆتۆکۆپی بکە (بڕوانە «ڕێنامەی مامۆستا»). لەسەر کارتی ڕەنگ جۆراوجۆر بیان چەسپێنە. ئەوجا لە شێوەی «پەزل» دا بیانبڕە. پەزلەکان لە پاکەتی تایبەتدا بپارێزە. (پەزل: وێنەیەک پارچە پارچە دەکرێت و پاشان پارچەکان لەیەک دەدرێنەوە).

**تۆ و هونەرەکانی «هەنگاو بە هەنگاو»**

کاتێک تەرخان بکە بۆ دەرککردنی هەستەکانی خۆت. گەر هەست بە پەلەپەل و سترێس دەکەیت، بیرەوەرییەکی شادیهێن بێنەوە یادی خۆت. دیمەن، بۆن، دەنگ و هەستەکانی ئەو دەمە بێنەوە پێش. چەند هەناسەیەکی ئارام و قووڵ هەڵمژە. لە کۆتای ڕۆژدا هەست بە ئارامییەکی زیاتر دەکەیت.

## بەشی یەکەم – ڕاهێنانی هاوسۆزی

## وانەی سێهەم: چەند هەستێکی دیکە

**چەمک**

دۆزینەوەی نیشانەی دۆخەکی (دیتنی سەرلەبەری دۆخەکە) دەرککردنی هەستی کەسی بەرانبەر ئاسانتر دەکات.

**وشە: «بۆچی - بۆیە»، «سەرسامی»، «ترس»، «دزاندن».**

**ئامانج**

منداڵ وشەگەلی وەک: سەرسامی، ترس، دزاندن فێر بێت و ئەم وشانە لە بەرانبەر سیگنالی فیزیکی و دۆخەکیی گونجاودا بەکاربێنێت.

**ئامۆژگاری بۆ مامۆستا**

لە وانەی دووهەمدا منداڵ ئاشنا کران بە ناسینی هەست لە ڕێی دۆزینەوەی نیشانەی فیزیکی. بەهرەیەکی گرنگی دیکەی هاوسۆزی ئەوەیە منداڵ هۆکارەکانی هەستی جیاواز دەرک بکەن. بەگشتی منداڵ لە تەمەنی چوار - پێنج ساڵانەوە دەتوانن هۆکاری هەستەکانی خۆیان و بەرانبەر تێبگەن. دەگەنە ئەوەی تێبگەن کە مرۆڤ بە لەدەستدانی کەلوپەلێکی لای شیرینە خەمگین دەبێت و بە ئەنجامدانی کارێکی سەخت شاناز دەبێت.

بۆ ڕاهێزانی توانای منداڵەکان دۆخی ساکار و ئاشنا بکە نموونە. بەردەوامیش جوداوازیی فەرهەنگی لە دەربڕینی هەستدا ڕەچاو بگرە.

- وەها باشە ئەم وانەیە لە یەک ڕۆژی پتر پێ بدرێت، بەتایبەتی لە زارۆخانە.

- لەم هەفتەیەدا دەست بە فێربوونی وشە و بەشێک یان سەرلەبەری «گۆرانیی هەستەکان» بکەن. بۆ پێشنیاز دەربارەی فێربوونی گۆرانییەکان بڕوانە «ڕێنامەی مامۆستا». «گۆرانیی هەستەکان» جەخت لەسەر چەمکەکانی ئەم وانەیە دەکەن. هەتا وانەی چوارەم دەبێت منداڵەکان ئەم گۆرانییە فێربووبن.

**دەستپێک**

بەر لەوەی دەست بە وانەی ئەمڕۆ بکەین، کێ دەتوانێت ڕێساکانمان وەبیر بێنێتەوە؟ (چاودێری. بێدەنگی. ئارامی. گوێگرتن. گەر بمەوێت قسە بکەم دەست هەڵدەبڕم).

کێ دەتوانێت ئاماژەکانی ئەو ڕێساگەلەمان پێشان بدات؟ یەک بە یەک بە ڕێساکاندا بچۆرەوە و داوا لە منداڵەکان بکە ئاماژەکانی سەر بەو ڕێسایە پێشان بدەن (پەنجە بۆ گۆشەی چاو. پەنجە لەسەر لێوان...).

ئەمڕۆ گوێ لە گۆرانییەک دەگرین ناوی «گۆرانیی هەستەکان» ـە. گۆرانییەکە لێدە.

**چیرۆک و گفتوگۆ**

گەر سەیری بکەیت مرۆڤ، بە ڕوخسار و بە لەش، چی پێشانی دەرەوەی خۆی دەدات ئەوسا هەستی ناوەوەی ئەو کەسە دەرک دەکەیت. کێ بیری دێ وانەی پێشوو فێری چی بووین؟ (شادی، خەمگینی، تووڕەیی).

1- ئەمڕۆ فۆتۆیەکی نوێ سەیر دەکەین. ئەمە «مەریەم» ـە. مەریەم دیارییەکی بۆ هاتووە. فۆتۆی مەریەم پێشان بدە.

دەڵێن چی، مەریەم هەست بە چی دەکات؟ لەبیرت بێت، گەر دەتەوێت وەڵام بدەیتەوە دەبێت دەست هەڵبڕیت. (سەرسامە). دوور نییە منداڵی ساوا پێویستیی بەم ئاماژەیە هەبێت.

مرۆڤ لە شتێک سەرسام دەبێت کە چاوەڕێی ڕوودانی نەبووبێت.

**2-** ڕوخسار و لەشی مەریەم پێشانی دەدەن کە سەرسامە، چۆن؟ (دەمی کراوەتەوە، چاوەکانی تەواو کراونەتەوە و برۆکانی بەرزبوونەتەوە). ئەگەر منداڵەکان تێبینی نیشانەکانی ڕوخساری مەریەمیان نەکرد ڕێنوێنییان بکە تێبینی دەم و چاو و برۆی مەریەم بکەن. (ئاماژە بە فۆتۆکەی بکە) ئەریٚ، مەریەم سەرسامە. دەمی کراوەتەوە، چاوەکانی تەواو کراونەتەوە و برۆکانی بەرزبوونەتەوە.

ئاوڕ لە هاوسێکەت بدەوە و ڕوخسارێکی سەرسامی پێشان بدە. تێبینی بکە چاو و دەم چۆن گەورە دەبن کاتی سەرسامی. هەروەها گەر تێبینیی دۆخەکە بکەیت (چی ڕووی داوە) ئەوسا هەستی بەرانبەر دەرک دەکەیت، بڕوانە چی لە مەریەم ڕوو دەدات.

**3**- دەڵێی چی، مەریەم بۆ سەرسامە؟ (چونکە دیارییەکی بۆ هاتووە).

فۆتۆی هەردی بێنە پێش و فۆتۆی مەریەمیش نێزیک ڕاگرە. ئێستا باس لە هەستێکی دی دەکەین. ئەمە هەردییە. هەردی دەڕوانێتە ئاسمان، کەژێکی ناخۆشە. هەورەگرمە و بروسکەیە.

**4**- دەڵێن چی، هەردی هەست بە چی دەکات؟ (ترسی لێ نیشتووە). هەردی دەترسێت.

کاتێک مرۆڤ دەترسێت، لە کەسێک یان لە شتێک دەترسێت.

**5**- ڕوخساری هەردی پێشانی دەدات کە دەترسێت، چۆن؟ (چاوەکانی کراونەتەوە. برۆکانی بەرزبوونەتەوە. دەمی کراوەتەوە و ددانی دیارن). گەر منداڵەکان بۆی نەچوون ئاماژە بە ڕوخساری هەردی بکە.

ئاماژە بە ڕوخساری هەردی بکە. ئەرێ، هەردی ترسی لێ نیشتووە. چاوەکانی کراونەتەوە. برۆکانی بەرزبوونەتەوە. دەمی کراوەتەوە و ددانی دیارن. هەردوو دەستی نێزیکن لە دەمییەوە.

ئاوڕ لە هاوسێکەت بدەوە و ڕوخسارێکی ترساوی پێشان بدە. چی لە ڕوخساری بەرانبەرەکتدا دەبینیت؟

**6**- ئەرێ هەردی بۆچی دەترسێت؟ (چونکە هەورەگرمە و بروسکە ترسناکن).

هەردی ترسی لێ نیشتووە، هەردی ----- (سەرسام) ----- نییە. (فۆتۆکان بەراورد بکە).

مرۆڤ بە شێوەی جۆراوجۆر ترس پێشان دەدەن. هەیە بێدەنگ دەبێت و هەیە دەیکاتە هەرا.

ئێستا باسی هەستێکی دی دەکەین. ئەمە ئێڤایە. شەربەت بەسەر بابۆڵەکەیدا ڕژاوە.

7- دەڵێن چی، ئێڤا هەست بە چی دەکات؟ (دزاندن، بێزهاتنەوە).

مرۆڤ کاتێک شتێکی بەڕاستی نەوێت، بە پیسی بزانێت، دەیدزێنێت. بێزی لێ دێتەوە.

8- بە ڕوخساری ئێڤادا دیارە هەست بە دزاندن دەکات، چۆن؟ ئاماژە بە ڕوخساری ئێڤا بکە. (زمانی هاتۆتە دەرێ، لووتی چرچە. ناوچەوانی گرژە و برۆکانی لەیەک نێزیکبوونەتەوە. چاوی قووچاوە).

منداڵێک دیاری بکە.

ئادەی ----------(تۆ)---------- وەرە پێش و ڕوخسارێکی بێزهاتوو پێشان بدە. ئاماژە بە نیشانەکانی ڕوخسار بکە. سوپاس --- (تۆ)--- فەرموو دانیشەوە.

ئەوجا، هەر هەموو، ئاوڕ لە هاوسێکەت بدەوە و ڕوخسارێکی بێزهاتوو پێشان بدە. جوان لێی وردبەوە. چێ دەبینیت؟

9- ئایە دەزانیت ئێڤا بۆچی بێزی دێتەوە؟ (چونکە بابۆڵەکەی تەڕ بووە. بابۆڵەکەی بەدڵ نییە).

ئێڤا بێزی دێتەوە. ئێڤا --- (توورە نییە) ---. (فۆتۆی ئێڤا لەگەڵ فۆتۆی مەریوان – وانەی دووم - بەراورد بکە).

**خۆنواندن و ڕاهێنان**

دیسان یارییەک دەکەین سەر بە هەستەکان. وەهای دانێن ڕووداوێک دێتە پێش. بە دەربڕینی لەش و ڕوخسار هەستی خۆتان پێشان بدەن. ئەوا من دەستپێدەکەم و هەستێکتان پێشان دەدەم، ئێوەش هەڵیبێنن هەستەکە چییە.

وەهای پێشان بدە کە بێزت دێتەوە. **«پێم لە بنێشت نا»**. پێشانی بدە کە پیس دیارە و ئەوجا بڵێ: **«دەزانن من هەست بە چی دەکەم؟»**.

ئەم دێڕانەی خوارەوە پێشنیازن. نموونە لە ژیانی ڕۆژانەی ماڵەوە و زارۆخانەی منداڵەکان بهێنەوە. دڵخواز (کەسێک کە بە دڵی خۆی ئامادە بێت) یێک لە منداڵەکان هەڵبژێرە لە تەنیشت خۆتەوە، ڕوو لە گرووپەکە، بوەستێت. بارودۆخەکە بە دەنگی بەرز بخوێنەوە، منداڵەکە بە ڕوخسار هەستی خۆی بنوێنێت و ئەوجا پرسیار لە گرووپەکە: **«ئەم برادەرەمان هەست بە چی دەکات؟»**

**دەربڕینی لەش و ڕوخساری خۆت پێشان بەرانبەر بدە:**

- خزمێکی زۆر دۆستت دێتە سەردانت. (دڵگەرمی).
- یەکەم بەفربارینی ئەمساڵ. (شادی).
- کرمێک لە خواردنەکەتدا هەیە. (دزاندن و بێزکردنەوە).
- سەگێکی گەورە پێت دەوەڕێت. (ترس).
- دیارییەکت بۆ دێت. (سەرسامی).
- لەسەر مۆزێکی ڕزیو دادەنیشیت. (دزاندن و بێزکردنەوە).
- لە ناکاو، یەکێک باز دەداتە بەردەمت و هاوار دەکات: «هۆ!». (سەرسامی یان ترس).
- دۆستێکی خۆشەویستت سەفەرێکی دوور دەکات. (خەمگینی).

## ئەنجامگیری

ئەمڕۆ باسمان لە چەند ڕێگەیەک کرد بۆ ناسینەوەی هەستی بەرانبەر. فێربووین سەیری ڕوخسار و لەش بکەین و هەروەها تێبینیی ڕووداویش بکەین.

## گواستنەوەی زانیار

یارمەتیی منداڵەکان بدە وشە بۆ ئەو هەستانە دابنێن کە دێنە پێش. هەروەها یارمەتییان بدە هۆکاری ئەو هەستەیان بۆ ڕوون بێتەوە. هەر بۆ نموونە چاودێری هەستی منداڵەکە ببە و گوێی لێ بگرە و پاشان ئاگاداری بکەوە لەوەی تۆ تێبینیت کردەوە: «لە دەنگتەوە تێدەگەم کە تۆ سەرسوڕماویت لەوەی کاتی چێشتانە». بە وشە منداڵەکان ئاگادار بکەوە لەو نیشانەگەلەی دەری دەبڕن بۆ هەستێکی تایبەت و بەرانبەر دۆخێکی تایبەت. بەردەوام سوورەدڵ بەکار بێنە وەک ئافەرینێک لەوەی گوێ دەگرێ و پەیڕەوەی ڕێساکان دەکات.

## چالاکیی دیکە

داوا لە منداڵەکان بکە بیر لە کاتێک بکەنەوە کە تێیدا سەرسام، ترساو یان بێزهاتوو بووبن. لە بازنەیەکدا کۆببنەوە و ئارامۆکە بەڕیز ڕادەستی یەکتر بکەن بۆ سەرەی باسکردن.

ڕوخسارەکانی هەست فۆتۆکۆپی بکە و «پۆستەری هەست» ـیان لێ دروست بکە (بڕوانە «ڕێنامەی مامۆستا»). لە دامێنی هەر وێنەیەکدا ناوی هەستەکەی بە پیتی گەورە بنووسە. ئەم پۆستەرە بە دیوارەکەدا هەڵواسە. لە ڕەوتی ڕۆژەکەدا منداڵەکان هان بدە، بۆ پیشاندانی هەستی خۆیان، ئاماژە بەو پۆستەرە بکەن. بۆ نموونە لە کاتی خوێندنەوەی چیرۆکێکدا، منداڵەکان، ئاماژە بە ڕوخسارێک بکەن کە بەرانبەر هەستی کارەکتاری ناو چیرۆکەکەیە.

دەرفەت بدە منداڵەکان ڕوخساری سەرسام، ترساو یان بێزهاتوو بکێشن. منداڵەکان بڕیاری وشە و ڕستە بدەن و تۆش لە دامێنی وێنەکانیان بدە. ئەو منداڵانەی نووسین دەزانن دەتوانن وشەکان لە «پۆستەری هەست» ـەوە کۆپی بکەنە.

فۆتۆی ڕوخساری منداڵەکان لە کاتی دەربڕینی هەستی هەمەجۆردا بگرە. لە کاخەزیان بچەسپێنە. لە پشتەکەی بنووسە: «ئەمە دارایە. دەبێت هەست بە چی بکات؟» لە کاتی گرووپکاریدا چەند فۆتۆیەکی ئەم وانەگەلە بەکار بێنە بۆ ناسینەوەی هەستەکان.

کاتێکی تایبەت تەرخان بکە بۆ منداڵەکانی تێدا هەست پێشان بدەن و هەروەها بناسنەوە. بۆ نموونە:

**ئادەی پیشانی بدە ڕوخسار و لەشت چۆن دەنوێنن کاتێک:**

- برادەرەکانت ..... ئاهەنگ.
- لە فێرگەیەکی تازە دەستپێدەکەیت و کەس ناناسیت.
- مامۆستاکەت بەرهەمەکەی تۆی بە دیوارەکەوە هەڵواسی.
- ڕێت پێ درا بچیت بۆ سینەما.
- دۆستەکەت پێت دەڵێت یاریکردن لەگەڵ تۆ خۆشە.
- زنجیری بلووزەکەت نایگرێت.

**تۆ و هونەرەکانی «هەنگاو بە هەنگاو»**

پێنج خولەک تەرخان بکە بۆ نووسینەوەی هەستەکانی خۆت. ئەم کاری نووسینەوەیە دەبێتە هۆی مەزنکردنی لایەنی ئایەتیی هەستە هاندەرەکان و هەروەها کەمکردنەوەی چڕیی هەستی پەشێوی.

## بەشی یەکەم – ڕاهێنانی هاوسۆزی

## وانەی چوارەم: هەست لە نێو لەشماندا ڕەنگ دەدەنەوە

**چەمک**

نیشانەکانی نێو لەشمان یارمەتیمان دەدەن هەستەکانی خۆمان دیاری بکەین.

هەموو هەستێک، هەستێکی باشە.

**وشە: «نیگەران»، «نیشانە».**

**ئامانج**

منداڵ فێری ئەوە دەبن کە نیشانەی فیزیکی یارمەتییان دەدات هەستەکانی خۆیان دیاری بکەن.

**پێداویستی**

- توولەی جرپن،
- ئارامۆک
- سیدیی «هەنگاو بە هەنگاو» و سیدیژەن
- «نامەیەک بۆماڵەوە - نامەی 3»

**ئامۆژگاری بۆ مامۆستا**

ئەو منداڵەی فێر بێت بەوردی هەستەکانی خۆی دیاری بکات توانای جڤاکی – هەستەکیی زیاتر دەبێت. جگە لە دەرککردنی نیشانەی دۆخەکی (نیشانەی پەیوەست بە دۆخەوە) منداڵ، بۆ دیاریکردنی هەستەکانی خۆی، دەتوانێت سەرنج بداتە نیشانەی فیزیکیی ناوەوەی لەش (وەک پەلەی دڵ و ژانەسک).

منداڵ که فێربوو سەرنج بداتە نیشانەی فیزیکیی ناوەکی ئەوسا باشتر دەتوانێت هەستی پەشێوی بناسێتەوە، ئەمەش پێویستیی بە «توانای خۆڕاگری» هەیە. ئەم توانایە لە بەشی دووهەمدا باسی لێ دەکرێت.

گفتوگۆ دەربارەی هەست لەگەڵ کەسێکی گەورەساڵدا، بۆ منداڵ، توانایەکی خۆڕاگریی گرنگە.

لەم هەفتەیەشدا بەردەوام وشە و ئاماژەکانی «گۆرانیی هەستەکان» فێری منداڵەکان بکە. زمانی ئاماژە و ئامرازی مۆسیقا بەکار بێنە بۆ ئەوەی منداڵەکان پتر تێکەڵی دنیای مۆسیقا بن.

**دەستپێک**

**وانەی ئەمڕۆمان بە دووپاتکردنەوەی ڕێساکانی کۆبوونەوە دەستپێدەکەین.** داوا لە منداڵەکان بکە ڕێساکان بڵێنەوە و پاشان لەگەڵ بزاوتن (ئاماژە بە دەست) ـدا دووبارەی بکەنەوە. (چاودێری. بێدەنگی. ئارامی. گوێگرتن. گەر بمەوێت قسە بکەم دەست هەڵدەبڕم).

**ئەمڕۆ « گۆرانیی هەستەکان» دەڵێینەوە.** ئەگەر دەزانیت ئامادە نین بۆ گۆرانی گوتن، پۆلەکە بێدەنگ بکە و گۆرانییەکە لێدە بۆیان.

**کێ بیری دێت وانەی پێشوو باسی چیمان کرد.** (هەستی سەرسامی. هەستی ترس. هەستی بێزهاتنەوە). **ئادەی هەر هەمووتان ڕوخسارێکی شادم پێشان بدەن. ئەمجا ڕوخسارێکی تووڕە. ڕوخسارێکی خەمگین. ڕوخسارێکی بێزهاتوو، ڕوخسارێکی سەرسام. ڕوخسارێکی ترساو. ئای لەم هەموو ڕوخسارە باشانەی ئێوە سازتان کرد.**

## چیرۆک و گفتوگۆ

تا ئێستا فێربووین کە ڕێگەیەک بۆ دیاریکردنی هەستی بەرانبەر ئەوەیە سەیری لەش یان ڕوخساری بەرانبەر بکەین. ئەمڕۆ باس لەوە دەکەین چۆن تۆ دەتوانیت هەستی خۆت دیاری بکەیت. تۆ ناچیتە بەرانبەر ئاوێنە و سەیری ڕوخساری خۆت بکەیت. لەبری ئەوە خۆت بکە بە دۆزکار (کەسێکی خەریکی دۆزینەوەی شتان بێت) و بزانە چی لە نێو لەشی خۆتدا ڕوو دەدات. سەرنج بدە چۆنیەتیی هەستی لەش. هەروەها بیر لە ڕووداوەکەی ئەو کاتەش بکەوە و ئەویش بکە نیشانە. (فۆتۆی میکائیل پێشان بدە).

ئەمە میکائیلە. میکائیل چاوەڕێی دایکی خۆیەتی بێت بە دوایدا بۆ زارۆخانە. دایکی درەنگ کەوتووە. هەموو منداڵەکانی دیکە چوونەتەوە ماڵ. سکی میکائیل کەمێک ژان دەکات. دڵی خێرا لێدەدات. هەناسەشی خێرا بووە. ناتوانێ بیر لە دایکی نەکاتەوە.

1. دەبێت میکائیل هەست بە چی بکات. **(نیگەرانە)** میکائیل نیگەرانە چونکە دایکی درەنگ کەوتووە.
2. چین ئەو نیشانەگەلەی میکائیل دەتوانێت بەکاریان بهێنێت بۆ دیاریکردنی هەستی خۆی؟ **(لەشی هەست بە چی دەکات. چی لە نێو لەشی ڕوو دەدات).**

پێت وایە میکائیل چی بکات باشە بۆ ئەوەی چارەی هەستەکەی خۆی بکات؟ (قسە لەگەڵ مامۆستاکەی خۆی بکات دەربارەی ئەم هەستەی). ئەرێ، گفتوگۆ، لەگەڵ کەسێکی گەورەساڵدا، دەربارەی هەستی خۆت یارمەتیت دەدات چارەی هەستەکەت بکەیت.

3. دەبێت هەستی نێو لەشی میکائیل چۆن بێت ئەو دەمەی دایکی دێت؟ (باشترە. ژانەسکەی نامێنێت).
4. کاتێک نیگەران دەبیت لای کێ باسی ئەو هەستەت دەکەیت؟ (دایکوباوک، مامۆستا، داپیرە و باپیرە). هەمووومان جاروبار نیگەران دەبین. نیگەرانی تووشی ژانەسک و پەلەپەلی دڵمان دەکات. بەڵام لەبیرت بێت، هەموو هەستێک، هەستێکی باشە، تەنانەت هەستی نیگەرانیش.

ئادەی ئاماژە بۆ ئەو جێیەی لەشت بکە کە هەستی نیگەرانیی تێدا دەکەیت. (سک، ڕان، سەر، سنگ). تێبینیی دەکەم بەشێکتان ئاماژە بۆ سکتان دەکەن. سک زۆر شتمان دەربارەی هەستەکان بۆ ڕوون دەکەنەوە. جاری وەها هەیە هەستەکان هێندە ژان دەخەنە سکەوە خۆمان بە نەخۆش دەزانین کەچی لە ڕاستیدا هەستەکانن ژان دەخەنە سکەوە. کەستان ئەمەی لێ ڕوودواوە؟

**5.** کێ دەزانێت چ هەستێکی دیکە هەیە لەش بێنێتە ژان؟ (هەستی تووڕیی. هەستی خەمگینی. هەستی ترس).

## خۆنواندن و ڕاهێنان

ئێستا ئارامۆکە دەستاودەست دەگێڕین. کاتێک ئارامۆکە دەگاتە لای تۆ سەرەی تۆیە باسی دەمێک بکەیت کە تێیدا هەستت بە نیگەرانی کردبێت. لەشت هەستی بە چی دەکرد. ئەگەر ناتەوێت قسە بکەیت ئارامۆکە ڕادەستی هاوسێکەت بکە.

پێشانی منداڵەکانی بدە. ئەوا من دەستپێدەکەم. نموونەیەک هەڵبژێرە کە منداڵەکان بیناسنەوە. باسی هەستی لەشی خۆت بکە.

- **جارێک من .......** (نیگەران) **..... بووم، .......** (سەرم) **..... هاتە ژان.**

توولە بێنە پێش. سەیرکەن، ئەمە توولەیە. توولە دەیەوێت باسی هەستی نیگەرانیمان بۆ بکات. توولە بێنە قسە. یەکەم جار بوو بچمە لای ڤێترینار (دوکتۆری گیانداران) بۆ دەرزیلێدان، زۆر نیگەران بووم، پێم وابوو ژانی زۆرە. هەموو لەشم لەناوەوە دەلەرزی.

ئەوجا با منداڵەکان بکەونە کار. ئارامۆکە دەستاودەست بگێڕن. داوا لە هەر یەکەیان بکە باسی دەمی نیگەرانیی خۆی بکات.

## ئەنجامگیری

ئەمڕۆ باسمان لەوە کرد کە هەست لە نێو لەشی مرۆڤدا ڕەنگ دەداتەوە. ئێمە دەبێت ببینە دۆزکار و لە لەشی خۆمان ورد بینەوە بۆ دۆزینەوەی نیشانەیەک دەربارەی هەستەکانمان. ئەوەش فێربووین کە کاتێک هەست بە نیگەرانی دەکەین، قسەکردن

لەگەڵ کەسێکی گەورەساڵ، یارمەتیمان دەدات هێمن ببینەوە. لەبیرت بێت هەموو هەستێک، هەستێکی باشە.

**بۆ ماڵەوە**

نامەیەک بۆ ماڵەوە – نامەی 3: ئاگاداری زیاتر دەربارەی هەستەکان.

**گواستنەوەی زانیار**

تێبینیی زمانی لەشەکیی منداڵەکان بکە. یارمەتییان بدە سەرنج بدەنە ڕووداوی ناو لەشیان. «ئەمڕۆ زۆر ئارام دیاریت. هیچ هەیە نیگەرانی کردبیت؟ چی لە نێو لەشتدا ڕوو دەدات؟» وەبیری منداڵەکانی بهێنەوە کە هەموو هەستێک، هەستێکی باشە.
بەردەوام سوورەدڵ بدە بەوانەی گوێ دەگرن و پەیڕەوی ڕێساکان دەکەن و ئاگاداریان بکە لەوەی تۆ تێبینییان دەکەیت. جەخت بکە لەسەر ئەوەی ئەو ڕەفتارە سوودی بۆ هەموو گرووپەکە هەیە.

**تۆ و هونەرەکانی «هەنگاو بە هەنگاو»**

گەر نیگەران بوویت هەوڵ بدە بزانیت تا چەند دەتوانیت کۆنترۆڵی هۆی نیگەرانییەکەت بگریتە دەست. ئەگەر دەکرێت پلانێک بۆ چارەسەرکردنی دۆخەکە داڕێژە. هەنگاونان باشترین چارەیە بۆ خامۆشکردنەوەی نیگەرانی. ئەگەر ناتوانیت کۆنترۆڵی دۆخەکە بکەیت ئەوا هەوڵ بدە خۆت لە نیگەرانییەکە لا بدەیت و بگەیتە خاڵێکی ئارامبوونەوە. باسکردنیشی لەگەڵ دۆستێک لەوانەیە سوودی هەبێت.

## بەشی یەکەم – ڕاهێنانی هاوسۆزی

## وانەی پێنجەم: هەستەکان دێنە گۆڕان

**چەمک**

دەشێت هەمان مرۆڤ – بەرانبەر هەمان ڕووداو – لە کاتی جودادا هەستی جودای هەبێت.

**وشە: «گۆڕان»، «پێش - پاش»، «ئێستا - پاشان».**

**ئامانج**

منداڵ فێر دەبێت کە

- دەشێت هەست بێتە گۆڕان.
- کاتی گۆڕانی هەستی خۆی بەرانبەر بە دۆخێک، دیاری بکات.

**پێداویستی**

- ئارامۆک
- هێمنۆکە - لوولپێچی هێمنۆکە
- سیدیی «هەنگاو بە هەنگاو» و سیدیژەن
- نامەیەک بۆ ماڵەوە - نامەی 4: گوێگرتنی و بیردانەوە.
- لیستەی بارودۆخ – لە بەسەرهاتی منداڵەکانەوە کێشراون (بڕوانە خاڵی خۆنواندن و ڕاهێنان).

## ئامۆژگاری بۆ مامۆستا

دەرككردنی ئەوەی هەست دێنە گۆڕان، بۆ منداڵی ساوا، باسێكی تاڕادەیەک سەختە. لەگەڵ ئەوەشدا زۆربەیان تێدەگەن كە هەستی بەهێز بەدەم كاتەوە خامۆش دەبنەوە و بیركردنەوە دەتوانێت هەست بگۆڕێت. منداڵ هەر بە دەرككردنی ئەوەی هەست نەگۆڕ نییە باشتر دەتوانێت چارەی هەستی پەشێوی بكات.

ئەم وانەیە دەرفەتێكی باش دەداتە منداڵ بۆ كاردانەوە بەرانبەر ئەو خەمانەی كە تازە لێیان دەرباز بوون. زۆر گرنگە كە نموونەكانی دێنە بەرباس تەواو ڕەنگدانەوەی بەسەرهاتی منداڵەكان بن. بۆ نموونە: «یەكەم جار كە دەستت دایە فێربوونی ئینگلیزی هەستت بە ......... دەكرد بەڵام ئێستا هەست بە ................. دەكەیت».

## دەستپێک

بەدەم لێدانی «گۆرانیی هەستەكان» ـەوە بیشیلێن. گەر دەزانی ئامادەگییان هەیە ئەوا هانیان بدە بزاوتەكان (ئاماژەكانی پەیوەستی هەستەكان) ـیش بنوێنن.

**ئەمڕۆ دۆستێكی تازە میوانمانە.** «هێمنۆكە»، سەری لە كاكڵكەیدا شاردۆتەوە، لە پشت خۆتەوە بێنە پێش. **ناوی هێمنۆكەیە. هێمنۆكە كەمێک نیگەرانە لە كۆبوونەوەكەی ئەمڕۆ. ئەمە ئەزموونێكی تازەیە بۆی. دەوەرن هەمووومان ئارام بین بەڵكوو هێمنۆكە هەست بە ئارامی بكات و سەر دەربێنێت.** گەر منداڵەكان بە ئارامی دانیشتن سەری هێمنۆكە، نەرم نەرم، لە كاكڵكەی خۆی دەركە. **بەخێر هاتی هێمنۆكە. زۆرم پێخۆشە هاتوویتە سەردانمان.** هێمنۆكە چاو بە دەوری خۆیدا دەگێڕێت. **لەوە دەچێت ئێستا پتر هەست بە ئارامی بكەیت لە نێوماندا.** هێمنۆكە سەری بۆ دەلەقێنێت.

**چیرۆک و گفتوگۆ**

ئەمڕۆ باس لە گۆڕینی هەستەکان دەکەین. فۆتۆکە پێشان بدە. ئەمە سارایە. سارا لە زارۆخانەیە.

**1- سارا چی دەکات؟** (یاریی بە بازنەکانی جێی گەمان دەکات).

**2- دەبێت سارا هەستی چۆن بێت؟** (شادە، دڵگەرمە). **بەچیدا دەزانی سارا شادە؟**
(بزەی لەسەر لێوە. دۆخ: یاریکردن بە بازنەکان خۆشە).

لە دەستپێکی زارۆخانەدا، سارا، حەزی بەم یاریی بازنانە نەدەکرد. هەردەم منداڵی گەورەتر یارییان پێ دەکردن. دەستی ژانی دەکرد و جارێکیش کەوت و ئەژنۆی بریندار بوو. پاشان، سارا، دەکەویتە خۆڕاهێنان و ئێستا هەموو ڕۆژێک یاریی بەم بازنانە دەکات.

**3- سارا، لە دەستپێکی زارۆخانەدا، پێش خۆڕاهێنان هەستی بەرانبەر بازنەکان چۆن بوو؟** (لێیان دەترسا). **سارا، پێش ئەوەی دەست بداتە خۆڕاهێنان، -----** (دەترسا)**-----. پاش خۆڕاهێنان -----** (شاد) **------ بوو.**

**4- هەستی سارا بەرانبەر گەمەی بازنان گۆڕاوە ئێستا؟** (ئەریٚ).

**سارا -----** (شادە) **-----. سارا ---------** (ترساو) **-------- نییە. هەستی سارا گۆڕاوە. هەستەکانی تۆش لەوانەیە بێنە گۆڕین. دوور نییە تۆ ئێستا لە شتێک بترسیت، توورە بیت یان خەمگین بیت، بەڵام پاشان هەستت بێتە گۆڕین.**

**خۆنواندن و ڕاهێنان**

**دەی ئەوجا باسی گۆڕینی هەستەکانی خۆمان دەکەین. من دەستپێدەکەم.** بیر لە بەسەرهاتێکی منداڵیی خۆت بکەوە کە منداڵەکان لایان نامۆ نەبێت. کەروێشکێکی ئارامۆکە بگرە بە دەستتەوە و بێژە:

**من جاران هەستم بە ......... دەکرد، نەڵام ئێستا هەست بە ........... دەکەم.**

ئێستا سەرەی هێمنۆکەیە. (هێمنۆکە بە گویٚ تۆدا دەچرپێنێت). ئەمڕۆ هێمنۆکە بەرانبەر هاتنی بۆ ئەم کۆبوونەوەیە نیگەران بوو. بەڵام پاش ئەوەی ڕوخساری دۆستانەی ئێوەی بینی هەستی گۆڕا. ئێستا هێمنۆکە شادە بەوەی لێرەیە.

**بۆ منداڵانی زارۆخانە**

«سەرەتا من باسی دۆخێکت بۆ دەکەم. ئەگەر دەزانیت دەربارەی ئەم دۆخە هەستت گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە دەست هەڵبڕە». پاش ئەوەی منداڵەکان دەست هەڵدەبڕن پرسیار لە دوو سێیەکیان بکە هەستیان چۆن بووە و پاشان بوو بە چی. گەر پێشنیازی باشتر هەیە بیخە سەر ئەم لیستەیە و خاڵی نەگونجاوی لیٚ لادە.

- له فێرگه وەربگیرێیت.
- ڕووبەڕووی کەسێکی نەناس ببیتەوە.
- نەرمەیاریی لەگەڵ سەگ بکەیت.
- سەوزەمەنی بخۆیت.
- شەوێک دایەن بەدیارتەوە دەبێت.
- فێری ژێرەمەلە بیت.
- دەگوێزنەوە بۆ جێیەکی دیکە.

بۆ منداڵی بچووک. بیرت دێ کەی بوو هەستت بەرانبەر شتێک گۆڕا. ماوەیەکت دەدەمێ بیری لێ بکەوە. پاشان ئارامۆکە دەستاودەست دەکەین. کە ئارامۆکە گەیشتە لای تۆ ئەوسا بۆمان باس بکە هەستت سەرەتا چۆن بوو و پاشان بوو بە چی.
دەرفەت بدە باس لە ترس و پەشێوی بکەن، ئەمانە زۆر ڕاستینە و زۆر گرنگن بۆ منداڵی ورد. ئەگەر کاتتان هەبوو باس لەو شتانە بکەن کە ئێستا دەتوانن بیکەن بەڵام کە منداڵتربوون نەیان دەتوانی.

**ئەنجامگیری**

ئەمڕۆ باسمان لەوە کرد کە دەکرێت هەست بێتە گۆڕان.

**بۆ ماڵەوە**

نامەیەک بۆ ماڵەوە – نامەی 4: گوێگرتن و بیردانەوە.

## گواستنەوەی زانیار

کاتێک منداڵەکان سەرکەوتنێک پیشان دەدەن پەسن (مەدح) ـیان بکە. «لانە، تۆ پێشتر، لە کۆبوونەوەکاندا، زۆر بەشداریی قسەکردنت نەدەکرد. بەڵام پاش ئەوەی ڕاهاتی لەگەڵمان بەردەوام بەشداریمان دەکەیت. ئافەرین». یان بۆ نموونە، ئەگەر دەزانیت منداڵێک وەڕەزە، پێی بڵێ: «ئەرخەوان لەوە دەچێت وەڕەز بیت، پێت خۆش بێت کارێکی دیکە بکەیت، کتێب بخوێنیتەوە. چاکە، وەها بکە، ئەگەر پاشان هەستت گۆڕا ئەوا وەرەوە لامان». بۆ ڕاهێزانی ناسینەوەی هەستی خۆ و هەستی بەرانبەر، سوورەدڵ بەکار بێنە.

## چالاکیی دیکە

داوا لە منداڵەکان بکە دۆخێک بکەنە یاریی و خۆنواندن کە تێیدا هەستیان هاتبێتە گۆڕان. ڕێنوێنییان بکە بۆ ئەوەی فێربن هەستی سەرەتا و بنەتا بڵێنەوە. منداڵی دیکەش دەکرێت هەوڵ بدەن، لە ڕێی سەرنجدانی نیشانەگەلی فیزیکییەوە، گۆڕینی هەستەکان بناسنەوە.

داوا لە منداڵەکان بکە یەک چیرۆکی گۆڕینی هەست دیاری بکەن بۆ ئەوەی بیکەنە چیرۆکی پۆل. تۆ بۆیان بنووسەوە و ئەوان نیگارکێشی بکەن.

## تۆ و هونەرەکانی «هەنگاو بە هەنگاو»

ئاوڕێک لە یەکەم ڕۆژی ئەم کارەت بدەوە. سەرەتا هەستت چۆن بوو؟ ئێستا هەست بە چی دەکەیت؟ سەرنج بدە ئەو هەموو بابەتانەی فێریان بوویت و ئەو هەموو ڕێبازانەی تێیاندا هەڵکشای وەک مامۆستا. ئەم هونەرانە بەهەند بگرە.

## بەشی یەکەم – ڕاهێنانی هاوسۆزی

## وانەی شەشەم: وێکچوون یان جوداوازی؟

## چەمک

بۆ ئەوەی بتوانین ڕوانگەی بەرانبەر وەربگرین دەبێت دەرک بە جوداوازی و وێکچوونەکانی هەستی ئەو بەرانبەرە بکەین.

**وشە: «وێکچوون - جوداوازی».**

## ئامانج

منداڵ فێر دەبێ:

- منداڵ جوداوازی و وێکچوونی فیزیکی و هەستەکیی نێوان دوو منداڵ دەرک بکات.
- ئەوە دەرک بکات کە دەشێت مرۆڤی جودا هەستی جودایان هەبێت بەرانبەر هەمان ڕووداو.

## پێداویستی

- توولەی جرپن
- هێمنۆکە - لوولپێچی هێمنۆکە
- لیستەی بارودۆخ – لە بەسەرهاتی منداڵەکانەوە کێشراون (بڕوانە خاڵی خۆنواندن و ڕاهێنان).

**ئامۆژگاری بۆ مامۆستا**

منداڵ هەر لە تەمەنێکی زووەوە تێدەگات کە دەشێت مرۆڤی جودا - بەرانبەر هەمان ڕووداو - هەستی جودایان لە لا دروست بێت. ئەمەش بەشێکی گرنگە لە توانای خۆخستنە جێی بەرانبەر. گەر ئەم توانایە نەبێت منداڵ تێناگات کە ڕوانگەیەکی دیکە هەیە جودا لە ڕوانگەی خۆی.

لە بەشی «دەستپێک» ـی ئەم وانەیەدا، گەمەی «سارا دەڵێ» لەگەڵ منداڵەکان دەکەین. بەردەوام بە لەسەر ئەم گەمەیە هەتا منداڵەکان تەواو لە وشەی «وێکچوون» و «جوداوازی» تێدەگەن و فێر دەبن لەگەڵ هەستەکاندا بەکاری بێنن.

**دەستپێک**

کێ دەزانێت وانەی پێشوو باسی چیمان کرد؟ (هەستەکان دێنە گۆڕان). ئەرێ. باسمان لەوە کرد چۆن هەستەکان دێنە گۆڕان. ئەمڕۆ باس لە هەستی وێکچوو و هەستی جودا دەکەین. وەرن گەمەی «سارا دەڵێ» بکەین. جوان گوێم بۆ ڕادێرن بزانن دەڵێم چی. لەسەرخۆ قسە بکە و جەخت لەسەر وشەی «وەک» و «جودا» بکە.

- سارا دەڵێت «وەک من بکە» (دەست لەسەر سەری خۆت دابنێ).
- سارا دەڵێت «وەک من بکە» (دەست بە لاتەنیشتدا شۆڕ بکەوە).
- سارا دەڵێت «کارێک بکە جودا لەمەی من دەیکەم» (دەست لەسەر شانی خۆت دابنێ).
- سارا دەڵێت «وەک من بکە» (دەست لەسەر لووتی خۆت دابنێ).
- سارا دەڵێت «بە ڕوخسار هەستێک پێشان بدە وەک هەستی ڕوخساری من» (ڕوخسارێکی شاد).

- سارا دەڵێت «بە ڕوخسار هەستێک پیشان بدە جودا لە هەستی ڕوخساری من» (ڕوخسارێکی تووڕە).

ئەوا تووله و هێمنۆکه هاتوونەتە میوانیمان. هەردووکیان بێنە پێش. ئەگەر گەمەیەکیان گونجاو نەبوو بیگۆڕە. باسێکی دۆستانەیان هەبووە دەربارەی خێرا یان لەسەرەخۆ سووڕی «باباخوله گێژم مەکە!» بسووڕێن.

- تووله: من حەزم لە سووڕی خێڕایە! زۆر خۆشە!
- هێمنۆکه: من حەزم لە سووڕی هێمنە. هەر دەڵێی سواری شەپۆل دەبیت.
- تووله: من پێم خۆشە هەتا دەتوانم خێرا بم. گیڤڤ! تووله سووڕێکی خێرا بۆی دەڕوات.
- هێمنۆکه: من هێمنیم پێ خۆشە. نەرم نەرم سووڕی خۆی دەدات. ئەوە خەریکی چین بە جووتە؟
- تووله: من پێم خۆشە سووڕی «بابەخوله» زۆر خێرا بکەم.
- هێمنۆکه: من ڕستنی هێمنم پێ خۆشە.

لەوە دەچێت ئێوە بەرانبەر هەمان بابەت هەستی جوداتان هەبێت. دەکرێت ڕێگەیەک بدۆزنەوە بۆ هەردوو لا دەست بدات؟ تووله و هێمنۆکه سەر بۆ یەک دەلەقێنن و دەڕۆن.

## چیرۆک و گفتوگۆ

ئەمڕۆ باس لەوە دەکەین چۆن دوو کەس هەستیان وێکچوو یان جودا دەبێت. (فۆتۆکە پێشان بدە) ئەمە سامانە (دەستە ڕاست) و ئەمەش دابانە (دەستە چەپ). هەردووکیان یەک شت دەکەن، بە داردا هەڵدەگەڕێن.

1. **چی لە نێوان سامان و دابانداا وێکچووە؟** (هەردوو کوڕن، هاوتەمەنن، جلی وەرزشیان لەبەرە).
2. **جوداوازیی سامان و دابان چییە؟** (سامان شاد و دڵگەرمە. دابان ترساوە. گەر منداڵەکان بۆی نەچوون هانیان بدە تەماشای ڕوخسار بکەن) **سامان و دابان هەستیان جودایە.**
3. **سامان و دابان هەست بە چی دەکەن؟** (سامان شاد و دڵگەرمە. دابان ترساوە). **بە چیدا دەزانیت سامان شادە؟** (بزەی لەسەر لێوە، چاوی کەمێک داخراوە. دۆخ: هەڵگەڕان خۆشە). **بە چیدا دەزانی دابان ترساوە؟** (بزەی نییە. دۆخ: هەڵگەڕان ترسناکە).

دابان ترساوە، دابان ----- **(شاد)** ------- نییە. (ئاماژە بە فۆتۆکەی سامان بکە). جار هەیە «هەمان» ڕووداو هەستی جودا لای مرۆڤی جودا دروست دەکات. (لە ئەزموونی خۆت نموونە بهێنەروە). جار هەیە پێمان وایە هەموو کەس

هەستی وەک یەکە. بەڵام ئەمڕۆ بۆمان دەرکەوت کە دەشێت مرۆڤی جودا، بەرانبەر هەمان ڕووداو، هەستی جودایان هەبێت.

**خۆنواندن و ڕاهێنان**

دیسان یارییەک دەکەین سەر بە هەستەکان.

پێویستم بە دوو کەسە. **دوو منداڵ دیاری بکە.** بابڵێین شتێک ڕوویداوە. من باسی ڕووداوەکە دەکەم. ئێوە بە ڕوخسار هەستی خۆتان پێشانی ئێمە دەدەن. ئێمەش تەماشا دەکەین، بزانین هەستی هەردووکتان وێکچووە یان جودایە. لە پێشدا من و یەکێک لە منداڵەکان ئەم گەمەیە دەکەین.

تۆ و منداڵێک پێشانی بدەن هەست بە چی دەکەن گەر ناچار بن بۆقێک بگرنە دەست.

**ئایە هەستی ---------** (ناوی منداڵەکە) **-------- و هەستی من وێکچووە یان جودایە.** (ئەم پرسیارە پاش هەموو خۆنواندنێک ئاڕاستەی پۆلەکە بکە. دەرفەتی نێزیکەی 10 چرکە بە منداڵەکان بدە بۆ ئەوەی بیر لە بەرتەکی خۆیان بکەن. ئەگەر دوو منداڵ هەستی وێکچوویان پێشان دا پرسیار لە پۆلەکە بکە بزانە کەس هەیە ئامادە بێت هەستێکی دیکە پێشان بدات، گەر هەبوو ڕێیان بدە پێشانی بدەن. جەخت لەسەر «بوون» و «نەبوون» ی هەستەکان بکە، بۆ نموونە: ئەم شادە یان ئەو شاد نییە).

## خۆنواندن بۆ منداڵان

دەرفەت بدە بە منداڵەکان، دوو دوو، هەستەکان بە ڕوخسار بنوێنن. ئەمەش پێشنیازی لیستەی ڕووداو:

- مارێکت لە دەرەوە دۆزییەوە.
- دۆستێک داوات لێ دەکا لە حەوزەکەیماڵیاندا مەلەی لەگەڵ بکەیت.
- سواری پاس (ئۆتۆبوس) ـێک بوویت پڕە لە خەڵک.
- برادەرێک داوات لێ دەکات بێچوە پشیلەکەی بۆ بگریتە باوەش.

## ئەنجامگیری

لە بەسەرهاتی خۆمانەوە بۆمان ڕوون دەبێتەوە کە جار هەیە خەڵک بەرانبەر هەمان ڕووداو هەستی وێکچوویان هەیە و جاریش هەیە هەستیان جودایە.

## گواستنەوەی زانیار

هەم بە وشە و هەم بە سوورەدڵ ئافەرین لە منداڵەکان بکە کاتی پێشانی دەدەن کە چەمکی «وێکچوون» و «جودا» تێگەیشتوون. هەوڵ بدە سەرنجیان بۆ دۆخەکان ڕابکێشیت و بە وشە ناوی لێ بنێت، بۆ نموونە: «بۆ کارکردن، ئێوە هەردووکتان ژووری نووسینتان هەڵبژارد. کارێکی وێکچووتان هەڵبژارد. شلێر نیگارکێشانی هەڵبژارد. شلێر کارێکی جودای هەڵبژارد».

## بەشی یەکەم – ڕاهێنانی هاوسۆزی

## وانەی هەفتەم: ڕووداوی بێمەبەست

**چەمک**

بنەمایەکی گرنگی توانای وەرگرتنی ڕوانگەی بەرانبەر لەوەدایە مرۆڤ تێبگات کە ڕووداو هەیە ڕووداوی ڕێکەوتە، بێمەبەستە نەک بە پیلان و مەبەست.

مرۆڤ کە ڕوونی کردەوە ڕووداوێکی بێمەبەستە ڕێ دەگرێ لەوەی کەسانی بەرانبەر بە ڕووداوێکی بەپیلان و مەبەستداری تێبگەن.

**وشە: «ڕووداوی بێمەبەست»، «مەبەست»، «نیاز».**

**ئامانج**

منداڵ فێر بێت:

- مانای چەمکی «ڕووداوی بێمەبەست» دەرک بکات.
- وشەی لەبار بەکار بێنێت گەر کارێکی لەدەست دەرچوو.

**پێداویستی**

- توولەی جرپن
- هێمنۆکە - لوولپێچی هێمنۆکە
- لیستەی بارودۆخ – لە بەسەرهاتی منداڵەکانەوە کێشراون (بڕوانە خاڵی خۆنواندن و ڕاهێنان).

## ئامۆژگاری بۆ مامۆستا

لەم وانەیەدا منداڵ فێر دەبێت ڕووداو هەیە «ڕووداوی بێمەبەستە». لێرەوە فێر دەبن درەنگتر باز بۆ بڕیاری پەلە بەرن. منداڵ گەر بزانێت بەرانبەر نەیارانە ڕەفتاری لەگەڵ دەکات زیاتر ئامادەی وەڵامدانەوەی توندوتیژە. ئەم دیاردەیە بەتایبەتی لای منداڵێک ئاشکرایە کە، تەنانەت کاتی باسی جیددیش، مەیلی توندوتیژیی تێدا گورج بێت.

لەم وانەیەدا باس لە «داوای لێبوردن» دەکرێت. داوای لێبوردن بارودۆخەکە بۆ منداڵی بریندارکراو ڕوون دەکاتەوە. منداڵ هەیە پێویستیی بە یارمەتییەکی زیاتر هەیە بۆ ئەوەی تێبگات لەوەی کە بێمەبەست بەرانبەرەکەی خۆی ئەزێت داوە، داوای لێبوردن ڕەفتارێکی لەبار و پەرۆشدارانەیە.

«گۆرانیی پەرۆشی» لە ماوەی هەفتەکەدا لێ بدە بۆ ئەوەی خۆشت و منداڵەکانیش پێی ڕابێن.

## دەستپێک

دوێنێ توولە و هێمنۆکە بەسەرهاتێکیان هەبوو دەیانەوێت بۆ ئێمەی باس بکەن.

هێمنۆکە: من خۆراکی خۆم بەرەو مێزەکە دەبرد، توولە ڕێک لە پشتمەوە بوو.

توولە: هەر لە ناکاو هێمنۆکە ڕاوستا و بەریەک کەوتین. خۆراکەکەم لە دەست کەوت و ڕژایە سەر زەوی. (بە ئاوازێکی خەمگینەوە) بە هەموو جێیەکدا بڵاوبۆوە. خەریک بوو لە هێمنۆکە تووڕە بم. بەڵام هێمنۆکە ڕوونی کردەوە بۆم.

هێمنۆکە (بە ئاوازێکی وەها داوای لێبوردنی پێوە دیار بێت): گوتم «مەبەستم نەبوو خۆراکی تۆ بڕژم. شتێکی بریسکەدارم لەسەر زەوی دیت و وەستام سەیری بکەم. ڕووداوێکی بێمەبەست بوو. ببورە. لە خۆراکەکەی خۆم بەشت دەدەم».

توولە: لە پاش ئەو قسانە تووڕەییم لە هێمنۆکە ڕەوییەوە. تێگەیشتم چی ڕووی داوە. بەڵام هەر خەمگین بووم لەوەی نەمدەتوانی خۆراکەکەم بخۆم.

زۆرم پێخۆشە کە هێمنۆکە ڕووداوەکەی بۆ توولە ڕوون کردەوە و داوای لێبوردنی کرد. ئەوجا هەردووکتان بەخێر بچن. سوپاس بۆ ئەو باسە.

## چیرۆک و گفتوگۆ

جار هەیە شت ڕوو دەدات بێ ئەوەی مەبەستمان بێت ڕوو بدات. ئەمڕۆ باس لەوە دەکەین مرۆڤ چی بکات باشە گەر شتێکی بێمەبەستی کرد.

(فۆتۆکەیان پیشان بدە) نازێ لەو مەیدانە ڕای دەکرد. چاوی لە بەردەم خۆی نەبوو. خۆی دا بە کارواندا. کاروان کەوت و دەستی هاتە ژان. ئەمە ڕووداوێکی بێمەبەست بوو. نازێ مەبەستی نەبوو کاروان بخات. بەڵام کاروان نازانێت ئەمە ڕووداوی بێمەبەست بوو.

- **دەبێت کاروان هەست بە چی بکات؟** (ئازاری هەیە، تووڕەیە) **چۆن دەزانیت وەهایە؟** (مەچەکی خۆی گرتووە. ڕووی گرژە. دۆخەکەش).

- **دەبێت نازێ هەست بە چی بکات؟** (خەمگین، پەشیمان) **چۆن دەزانیت وەهایە؟** (نازێ سەیری کاروان دەکات. دۆخەکە: مەبەستی نەبوو وەها لە کاروان بکات).
- **ئایە نازێ مەبەستی بوو ئازاری کاروان بدات؟** (نا). **ئایە مەبەستی بوو بیدات بە زەویدا؟** (نا). **چۆن دەزانین وەهایە، فۆتۆکە چیمان پیشان دەدات؟** (نازێ وەستاوە بەدیار کاروانەوە بۆ ئەوەی بزانێت چی بەسەر هاتووە. سەیری مەچەکی دەکات).

ئەمە ڕووداوێکی بێمەبەست بوو. ڕووداوی بێمەبەست ڕووداوێکە بێ ئەوەی مەبەستمان بێت دێتە ڕوو. ڕووداوی بێمەبەست ڕووداوێک نییە بە ویستی خۆمان بێت.

- ئەگەر نازێ پاڵ بە کاروانەوە بنێت، دەبێتە ڕووداوی بێمەبەست؟ (نا).

- نازێ چی بکات یان چی بڵێت باشە ئێستا؟ (داوای لێبوردن بکات. بڵێت ئەمە ڕووداوێکی بێمەبەست بوو. پرسیار لە کاروان بکات ئایە پێویستیی بە یارمەتی هەیە).

**خۆنواندن و ڕاهێنان**

هەموو کەسێک تووشی ڕووداوی بێمەبەست دێت. ئێستا باس لەوە دەکەین مرۆڤ چی بکات و چی بڵێت باشە ئەگەر بووە هۆی ڕووداوێکی بێمەبەست.

پێشانی منداڵەکانی بدە. وەهای دادەنێین من کورسییەک دەگوێزمەوە و بێمەبەست کورسییەکە بەر --------- (تۆ) ------- دەکەوێت. دەبێت پێی بڵێم: «ببورە. مەبەستم نەبوو. ڕووداوێکی بێمەبەست بوو. خۆ ئەزێتت پێ نەگەیشت؟»

داوا لە منداڵەکان بکە کاری لەسەر بکەن. سێناریۆکان بگۆڕە، بگونجێنە و هی دیکەیان بخە سەر.

یەک بە یەکی منداڵەکان بانگ بکە لە تەنیشت خۆتەوە بوەستن و ڕوویان لە پۆل بێت.

**وەهای دانێ تۆ پێت لە شتێک دەگیرێت و شەربەتەکەی بەسەر ---------** (ئەودا) **--------- لێ دەڕژێت. بۆچی ئەمە ڕووداوێکی بێمەبەستە؟** (مەبەستم نەبوو. پێم لە شت گیرا). **دەبێت بڵێن چی؟**

**ئەنجامگیری**

**جار هەیە شت بێمەبەست ڕوو دەدات. ئەمڕۆ فێربووین کە گرنگە بۆ بەرانبەری ڕوون بکەیتەوە کە تۆ مەبەستت نەبوو لەو کارەی ڕووی دا.**

**گواستنەوەی زانیار**

منداڵەکان هان بدە ڕوونکردنەوەی دیکە بدۆزنەوە بۆ ڕووداوێکی مەبەستیان نەبووە. لە جێی گونجاودا دنە (هان) ی منداڵ بدە بڵێ: «ببورە. مەبەستم نەبوو. ڕووداوێکی

بێمەبەست بوو». سوورەدڵ بکە خەڵاتی ئەو منداڵانەی ڕەفتاریان بەرانبەر ڕووداوی بێمەبەست دروستە.

کەرەستەیان بۆ تەرخان بکە بۆ ئەوەی «کارتی لێبوردن» دروست بکەن. منداڵ لەسەر ئەم کارتانە نیگار و وشەی وەها دادەنێت کە بە گشتی بۆ داوای لێبوردن دەست بدەن. گەر منداڵ لە بارێکی تایبەتدا بۆی نەهات بڵێت «ببورە» ئەوا داوای لێبوردنێکی نووسراوە دەبێتە پەیامێکی جوان.

**چالاکیی دیکە**

داوا لە منداڵ بکە دەربارەی ڕووداوی بێمەبەست نیگار بکێشن و ڕستەیان بۆ داڕێژن. بەرهەمەکان لە «کتێبی پۆل» دا کۆ بکەوە.

**تۆ و هونەرەکانی «هەنگاو بە هەنگاو»**

هەموو لایەنەکانی باسەکە لێک بدەوە بەر لەوەی بڕیارِ بدەیت کە ئەو کارە کارێکی بەمەبەست بووە. چەند کارتێکی تێبینی هەڵبژێرە - یان کارتی تازە دروست بکە، گەر پێویست بوو بۆ داوای لێبوردن بەکاری بهێنیت.

## بەشی یەکەم – ڕاهێنانی هاوسۆزی

## وانەی هەشتەم: من پەرۆشی تۆمە

**چەمک**

پێشاندانی پەرۆشی ڕەفتارێکی هاوسۆزانەیە.

**وشە: «پەرۆش»**

**ئامانج**

منداڵ فێر بێت:

- پەرۆشیی خۆی پێشانی بەرانبەر بدات.
- کە گوێگرتن شێوەیەکە بۆ پێشاندانی پەرۆشی.

**ئامۆژگاری بۆ مامۆستا**

هاوسۆزیی منداڵ فێر دەکات پەرۆشیی خۆی پێشانی بەرانبەر بدات. منداڵ هەیە هەوڵ دەدات دڵی بەرانبەر بە خەڵاتی فیزیکی ڕاگرێ: لیستۆکێکی دەداتێ یان قسەیەکی دڵدەرەوەی بۆ دەکات. هەیە لە دەمی هەژان (پڕ خەم و پەژارەیی) ـدا نازانێت چۆن پەرۆشیی خۆی ڕوون بکاتەوە. لە بەشی دووهەمدا باس لە توانای ڕێکخستنی هەست دەکەین بۆ یارمەتیدانی توانای منداڵ لەم بوارەدا.

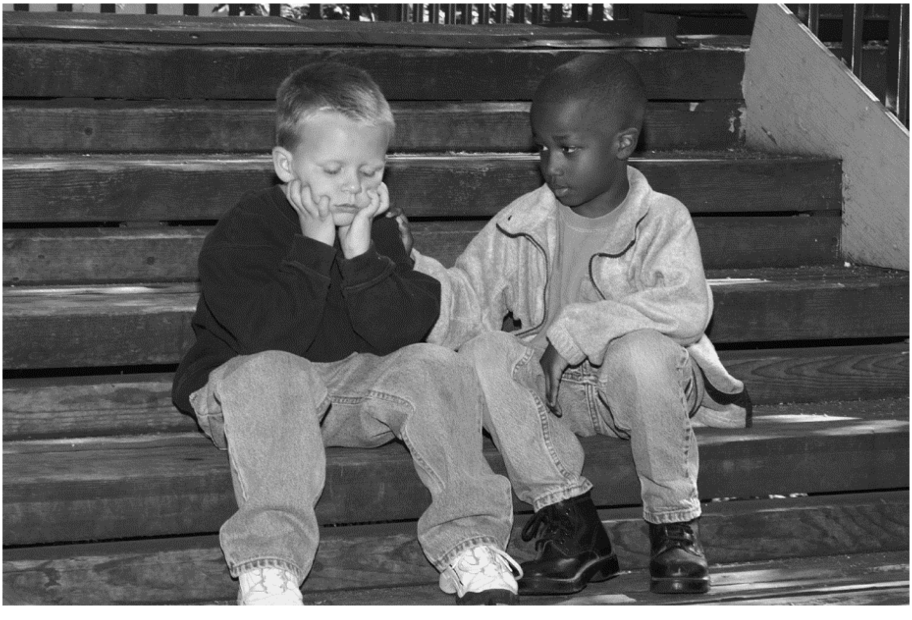
«گۆرانیی پەرۆشی» لە ماوەی هەفتەکەدا فێری منداڵەکان بکە. هەتا وانەی نۆهەم دەبێت بیزانن.

## دەستپێک

ئەمڕۆ گوێ لە گۆرانیی پەرۆشی دەگرین. تکایە بە باشی گوێ بگرن. پاشان چەند پرسیارێکتان لێ دەکەم. گۆرانیی پەرۆشی لێدە. کێن ئەوانەی تۆ پەرۆشداریانیت؟ (دۆست، دەراوسێ، مامۆستا، باوەگەورە، خوشک...) بە کامە شێوە دەتوانیت پەرۆشیی خۆت پێشانی بەرانبەر بدەیت؟ (گوڵێکی دەدەمێ. خۆراکی بۆ دادەنێم. هەڵەکانم چاک دەکەمەوە. بە قسەی خۆش دڵی دەدەمەوە).

## چیرۆک و گفتوگۆ

ئەمڕۆ فێر دەبین پەرۆشیی خۆمان پێشانی بەرانبەر بدەین. وێنەکان پێشان بدە. ئاماژە بە لەوەند بکە. لەوەند سەگەکەی لێ ون بووە. سیروان، دۆستی لەوەندە، بیستوویەتی لەوەند سەگەکەی لێ ون بووە. هاتۆتە سەردانی.



**1.** دەبێت لەوەند هەست بە چی بکات؟ (خەمگینە). بە چیدا دەزانیت وەهایە؟ (سەیری خوارەوە دەکات. چەناگەی لە هەردوو دەستیدایە. دۆخەکە).

**2.** دەبێت سیروان هەست بە چی بکات؟ (خەم بۆ لەوەند دەخوات). بە چیدا دەزانیت وەهایە؟ (تەماشای لەوەند دەکات. دەستی خستۆتە سەر پشتی لەوەند).

**3.** سیروان بە چ شێوەیەک پەرۆشیی خۆی پێشانی لەوەند دەدات؟ (هاتۆتە سەردانی. گوێی لێ دەگرێت). گوێگرتن ڕێگەیەکە بۆ پێشاندانی پەرۆشی.

**4.** شێوەی دیکە هەیە سیروان پەرۆشیی خۆی پێشانی لەوەند بدات؟ (لەگەڵیدا بگەڕێت بۆ سەگەکەی لەوەند. پێی بڵێت کە پەرۆشیەتی. پێی بڵێت کە پێی ناخۆشە سەگەکەی ون کردووە). ئەگەر لەوەند و سیروان بچنە دەرێ و لە سەگەکە بگەڕێن ئەوا دەبێت گەورەساڵانێکیان لەگەڵ بێت.

باس لە بەسەرهاتێک بکە کە تێیدا کەسێک پەرۆشیی خۆی پێشانی تۆ داوە.

**5.** هەست بە چی دەکەیت کاتێک بەرانبەرەکەت پەرۆشداریی خۆی پێشان دەدات؟ (ئارامی. هەستێکی تایبەتم دەبێت).

**6.** دەتوانی بیر لە شێوەی دیکە بکەیتەوە ئێمە لە پۆلەکەدا بەکاری بهێنین بۆ پێشاندانی پەرۆشداریمان بۆ یەکتر؟ (هەڵە و پەڵەی خۆمان چاک بکەینەوە. هاوکاریی یەکتر بکەین. ئاگاداری گیاندارەکانی یەکتر دەبین. هەر یەکەمان کارێک دەگرینە ئەستۆ). کاتێک پەرۆشداری کەسێک دەبین گرنگە ڕێگەیەک بدۆزینەوە بۆ پێشاندانی ئەو پەرۆشییە.

**خۆنواندن و ڕاهێنان**

ئەوجا یارییەک دەکەین. تۆ دێیتە تەنیشت من و ڕوخسارێکی خەمگین، تووڕە و ترساو پێشان دەدەیت. ئەوانەی دیکەش ڕێگەی جۆراوجۆر بدۆزنەوە بۆ پێشاندانی پەرۆشییان.

پێشانی منداڵەکانی بدە. داوا لە منداڵێک بکە وەهای دابنێت کە کتێبە ئازیزەکەی لێ ون بووە، لەبەر ئەوە خەمگینە. تۆش دەست بخە سەر شانی منداڵەکە و پێی بڵێ: «پێم ناخۆشە تۆ خەمگینیت. من یارمەتیت دەدەم و بەیەکەوە دەگەڕێین بۆ کتێبەکە».

منداڵەکان بخە کار. هەر جارەی یەکێکیان بێتە پێش و هەستێک پێشان بدات. پاش هەر ڕۆڵێک دوو منداڵ بانگ بکە یان بە کردەوە یان بە قسە پەرۆشیی خۆیان پێشان بدەن.

- --------- (تۆ) --------- تووڕەیە چونکە لیستۆکە تازەکەی شکا.
- --------- (تۆ) --------- خەمگینە چونکە یاریی لەسەر ناکەن.
- --------- (تۆ) --------- ترساوە چونکە دەچێتە فێرگەیەکی تازە.
- --------- (تۆ) --------- تووڕەیە چونکە دووچەرخە (بایسیکل)-ی لێ نەماوە بەشداریی پێشبڕکێی پێ بکات.
- --------- (تۆ) --------- خەمگینە چونکە زۆر دەبارێ و ناکرێ گەمان لە دەرەوە بکات.
- --------- (تۆ) --------- ترساوە چونکە یەکەم جاریەتی لە ماڵی هەڤاڵەکەی شەو بۆ خەوتن بمێنێتەوە.

## ئەنجامگیری

ئەمڕۆ فێربووین بە گوێگرتن و بە قسەکردن پێشانی بدەین کە پەرۆشی بەرانبەرین. وشە و ڕەفتاری ئێمە سوودیان هەیە بۆ دۆستێکی هەستی ناخۆشە.

## گواستنەوەی زانیار

بە وشە و بە سوورەدڵ پێشانی منداڵەکانی بدە کە تۆ تێبینیی ڕەفتاری پەرۆشدارانەیان دەکەیت. دەرفەت بۆ منداڵەکان بڕەخسێنە لە کاتی کۆبوونەوەدا ڕەفتار و گوتاری پەرۆشدارانە دەرببڕن.

## چالاکیی دیکە

- چیرۆکی وەها بۆ منداڵەکان بخوێنەوە کە هانیان بدات بۆ بەرتەکی پەرۆشدارانە. پاش چیرۆکەکە دەرفەت بدە منداڵەکان هەستی خۆیان بەرانبەر کارەکتاری نێو چیرۆکەکە بدرکێنن.
- داوا لە منداڵەکان بکە نیگاری وەها بکێشن کە ڕەفتاری پەرۆشدارانە پێشان بدات. قسەکانی ئەوان لە پەراوێزی نیگارەکان بنووسەوە. ئەم نیگارانە یان هەڵواسە لە پۆلەکەدا یان لە «کتێبی پۆل» ـدا کۆیان بکەوە.

## تۆ و هونەرەکانی «هەنگاو بە هەنگاو»

کەسانی ناودار کاتێک یادی مامۆستا باشەکانیان دەکەنەوە بە «پەرۆشدار» باسیان لێ دەکەن. دەبێت خەسڵەتەکانی مامۆستای پەرۆشدار چی بێت؟ چۆن دەتوانیت پێشانی منداڵەکانی بدەی کە تۆ پەرۆشی ئەوانی. ئەم هەفتەیە پەسنی کەسێک بکە یان کارێکی تایبەت بۆ دۆستێک بکە.

## بەشی یەکەم – ڕاهێنانی هاوسۆزی

## وانەی نۆهەم: یارمەتیت دەدەم

**چەمک**

یارمەتیدانی خەڵک توانایەکی هاوسۆزانەیە.

**وشە: «یارمەتی»**

**ئامانج**

منداڵ فێر دەبێ:

- بزانن لە بارودۆخی هەمەجۆردا چۆن یارمەتیی بەرانبەر بدەن.
- ڕەفتاری یارمەتیدەرانە پێشان بدەن.

**پێداویستی**

- توولەی جرپن
- هێمنۆکە - لوولپێچی هێمنۆکە
- بەنداژی بەستن.
- سیدیی «هەنگاو بە هەنگاو» و سیدیژەن
- نامەیەک بۆماڵەوە - نامەی 5: یارمەتیدان.
- لیستەی بارودۆخ – لە بەسەرهاتی منداڵەکانەوە کێشراون (بڕوانە خاڵی خۆنواندن و ڕاهێنان).

## ئامۆژگاری بۆ مامۆستا

منداڵێکی توانای هاوسۆزی تێیدا بەرز بێت پتر ئامادەی یارمەتیدانە. یارمەتیدان بەشێکە لە پەیوەندیی بێنەوبەرە. منداڵ پێویستیی بە ڕاهێنانە بۆ ئەوەی فێر بێت چۆن داوای یارمەتی دەکات، یارمەتی دەدات، یارمەتی وەردەگرێت و هەروەها بە جوانیی یارمەتییەکی پێویستی پێی نەبێت، ڕەت بکاتەوە. لە هەڵبژاردنی نموونەدا بارودۆخی ساکار بێنەوە بۆ منداڵەکە سەخت نەبێت. یارمەتیی منداڵەکان بدە کێشەکە دیاری بکەن و پێشنیازی چارەشیان بۆی هەبێت: «سارا لە کتێبەکەی خۆی دەگەڕێت. چۆن یارمەتیی بدەین؟».

## دەستپێک

هەوڵ بدە، لە ڕێی بەکارهێنانی ئاماژەکانەوە، ڕێسای کۆبوونەوە وەبیر منداڵەکان بهێنیتەوە.

توولەی جرپن بێنە پێش. توولە نووزەی دێت. توولە ئەوە چ باسە؟ گوێم لێتە دەگریت. چی بووە؟ توولە قسەیە بە گوێتدا دەچرپێنێت. توولە لەگەڵ سەگێکی دیکە یاریی دەکرد. یەکتریان ڕاو ناوە، سەگەکەی دیکە بێمەبەست گازی لە کلکی توولە گرتووە. بەڵام ژانی زۆرە. هێمنۆکە بێنە پێش بە خۆی و بانداژەوە. هێمنۆکە بانداژەکە بۆ توولە ڕەپێش دەخات.

هێمنۆکە: فەرموو توولە ئەم بانداژە بۆ تۆ کلکتی پێ بەستە. هیوادارم خێرا چاک بیتەوە.

توولە گورج بۆوە، بانداژەکەی لە هێمنۆکە وەرگرت و بە وەڕینی شادی و سوپاسگوزاریی خۆی پێشان دا. سوپاس هێمنۆکە. تۆ چارەیەکت بۆ دۆستەکەت دۆزییەوە و بەوەش یارمەتیت دا. دەبا وێکڕا گوێ بۆ «گۆرانیی پەرۆشی» ڕادێرین. ئەگەر لەبیرتانە ئێوەش گۆرانییەکە بڵێن.

### چیرۆک و گفتوگۆ

ئەمڕۆ فۆتۆکانی «هەنگاو بە هەنگاو» بەکار دێنین بۆ ئەوەی فێربین چۆن بە یارمەتیدانی بەرانبەر پەرۆشیی خۆمان پێشان دەدەین. (فۆتۆکە پێشان بدە) ئەمە ڕەوەندە (دەستە ڕاست) و ئەمەش نەرمینە (دەستە چەپ). هەردووکیان خەریکی ژوور کۆکردنەوەن. هەر تەواو بن بۆیان هەیە بچنە دەرێ و یاریی تۆپانێ بکەن. ڕەوەند بەشی خۆی تەواو کردووە بەڵام نەرمین ماویەتی.

- **لەم فۆتۆیەدا چی دەبینیت؟** (نەرمین، ڕەوەند، کۆمەڵێک میکانۆ، تۆپێک).
- **دەبێت نەرمین هەست بە چی بکات؟** (خەمگینە، بێزارە). **چۆن دەزانیت؟**

(سەری شۆڕ کردۆتەوە و سەیری میکانۆکان دەکات. ئەو جۆرەی پارچەکانی لە دەستدایە. دۆخەکە).

- **دەبێت ڕەوەند هەست بە چی بکات؟** (خەم بۆ نەرمین دەخوات. ئامادەیە بچێتە دەرێ). **چۆن دەزانیت؟** (شێوەی تەماشاکردنی بۆ نەرمین. ئەو جۆرەی تۆپەکەی هەڵگرتووە. دۆخەکە).
- **نەرمین چی بکات باشە؟** (میکانۆ کۆ بکاتەوە. خێراتر بکات. داوای یارمەتی بکات).
- **ڕەوەند چی بکات باشە؟** (بچێتە دەرێ و چاوەڕێی نەرمین بکات هەتا لە کارەکەی دەبێتەوە. پێی بڵێت خێرا بکات. لێی بپرسێت ئایە یارمەتیی پێویستە). **ڕەوەند بڕیاری داوە یارمەتیی نەرمین بدات بۆ ئەوەی زووتر میکانۆ کۆ بکەنەوە و کاتیان بۆ گەمە زیاتر بێت.**
- **گەر کەسێک یارمەتیت بدات هەست بە چی دەکەیت؟** (شاد. سوپاسگوزار). بەسەرهاتێکی خۆت بکە نموونە.
- **مرۆڤ هەست بە چی دەکات کاتێک یارمەتیی کەسێکی دیکە دەدات؟** (شانازی. سوودبەخش. شاد).

**خۆنواندن و ڕاهێنان**

ئەمڕۆ یارییەک دەکەین دەربارەی یارمەتیدان. بە ڕیز لە تەنیشت منەوە ڕادەوەستن. من باسی دۆخێکتان بۆ دەکەم. ئەوانەی دیکە هەوڵ دەدەن ڕێگەیەک بدۆزنەوە بۆ یارمەتیدان. (ڕێ بدە منداڵەکان دەربڕینی خۆیان بنوێنن).

- دایکت خواردنی شێوانی ساز کردووە بەڵام بەبەکە دەگری.
- برادەرەکەی لای تۆیە، دەترسێ ڕۆژ لای تۆ بکاتەوە - یەکەم جاریەتی.
- برای گەورەت درەنگ کەوتووە بۆ فێرگە و دەگەڕێت بۆ پێڵاوەکانی خۆی بەڵام نایان دۆزێتەوە.
- مامۆستا باوەشێک تۆپی پێیە و دانەیەکیان بەردەبێتەوە خوارێ.

- هاوسێکەت درەنگ کەوتووە بۆ فێرگە و نازانێت چی بکات.
- دۆستەکەت خەمگینە چونکە کراسەکەی درا.

**ئەنجامگیری**

بیرتان دێ هێمنۆکە چۆن یارمەتیی توولەی دا و بانداژی بۆ هێنا کلکی پێ بەستێت؟ دەی، ئێستا کلکی توولە زۆر باشترە. (توولە بەبێ بانداژ بێنە پێش). ئەمڕۆ فێربووین چۆن لە ڕێ کار یان قسەی سوودبەخشەوە پەرۆشیی خۆمان پێشانی بەرانبەر بدەین. فێربووین چارەی هەمەجۆر بدۆزینەوە بۆ یارمەتیدانی کەسانی دەوروبەرمان. کە ئەمڕۆ تۆ چوویتەوە ماڵێ یارمەتیی کەسێک بدە. سبەی بۆم باس دەکەیت چۆنت یارمەتیی داوە، منیش سوورەدڵێکت دەدەمێ.

**بۆ ماڵەوە**

نامەیەک بۆ ماڵەوە – نامەی 5: یارمەتیدان.

**گواستنەوەی زانیار**

بە وشە پێشانی بدە کە تۆ تێبینیی ڕەفتاری یارمەتیدەرانەی منداڵەکە دەکەیت، بۆ نموونە: «تۆ یارمەتیی ناسکەت دا برینەکەی سارێژ بکات. لە ڕوخساری شادی خۆتەوە دیارە کە تۆ دەزانیت چ کاریکی باشت کردووە». ئاماژە بەوەش بکە بەرانبەر چ هەستێک پەیدا دەکات بە کارەکەی ئەم. سوورەدڵ بدە بەو منداڵەی یارمەتیی بەرانبەرەکەی دەدات.

## چالاکیی دیکە

بەرهەمی نیگارکێشی منداڵەکان دەربارەی یارمەتیدان، یان فۆتۆی منداڵەکان کاتێک کارێکی یارمەتیدەرانە دەکەن لە کتێبی پۆلدا، بە پەراوێزەوە، کۆبکەوە. پەراوێزەکان بە ڕوونی ڕۆژ و ناو و ڕووداو باس بکات بۆ ئەوەی منداڵ بیخوێننەوە.

داوا لە منداڵەکان بکە باسی ئەو دۆخانە بکەن کە یارمەتی دراون بەڵام ئەمان پێویستیان بە یارمەتی نەبووە. بۆیان باس بکە چۆن داوای یارمەتی دەکەیت و چۆن گەر یارمەتیت نەویست بە جوانیی ڕەتی بکەیتەوە. زۆر جار منداڵی زارۆخانە یارمەتیی دەدرێن هەر چونکە بچووک و تازەن لە فێرگەدا.

## تۆ و هونەرەکانی «هەنگاو بە هەنگاو»

ئەم هەفتەیە کارێکی تایبەت بۆ دۆستێک بکە. دەرفەتێک پەیدا بکە و کارێکی چاوەڕواننەکراو بۆ کەسێک بکە - کولیچە بۆ برادەرێک بکە کە ماوەیەکە زۆر پڕکارە یان ڕۆژێکی باران دۆستێک داوەتی سینەما بکە.

«...»

# بەشی دووهەم – خۆڕاگری

## دەربارەی بەشی دووهەم

لەم بەشەدا منداڵ فێری خۆڕاگری دەکرێت، فێر دەبێت هەستە توندەکانی وەک: ڕکهەڵستان، دڵگەرمی، دڵشکان و توورەبوون کۆنترۆڵ بکات. خۆڕاگری ئەم تواناگەلە دەگرێتەوە:

1- ئارامبوونەوە، یان خۆهێمنکردنەوە، کاتێ هەستی توند دەتگرێت. ئەم توانایە یارمەتیی منداڵ دەدات زیاتر هاوسۆز بێت و باشتر بیر لە چارەی کێشە بکاتەوە.

2- کۆنترۆڵی جرپنی، یان دامرکاندنەوەی ڕەفتاری نابەجێی وەها کە بەرتەکی هەستی توند بن.

3- سێرەگرتن لەسەر ئامانج و گوێ نەدانە دیاردەی لابەلا. ئەم توانایە یارمەتیی منداڵ دەدات پتر چێژ وەربگرێت.

خۆڕاگری گرێدراوی ئەم خاڵانەیە:

- داشکانی توندوتیژی.
- زیادکردنی توانای هەستەکی – جڤاکی.
- پێشکەوتن لە خوێندندا.

## خاڵی سەرەکی

### دیاریکردنی هەستی توند

منداڵ فێر دەبێت، بە سەرنجدانە نیشانەی فیزیکیی ناوەکی، هەستی توند دیاری بکات و ئەو دیاریکردنەش بکاتە نیشانەیەک بۆ ئارامبوونەوە.

### ڕێگەی ئارامبوونەوە

منداڵ ڕادێت بۆ خۆڕاگری، هونەرەکانی ئارامبوونەوە بەکار بێنێت. سەرەتا منداڵ بۆ دیاریکردنی هەستی خۆی دەست دەخاتە سەر سکی خۆی. ئەم کارە یارمەتیشی دەدات سکەهەناسە (هەناسەی قووڵ) وەرگرێت – یەکێکە لە ستراتیژەکانی ئارامبوونەوە - هەروەها کارێکی بەرهەست (کۆنکرێت) بۆ دەست دەدۆزێتەوە. «گۆرانیی ئارامی» ئەم خاڵانە زیاتر ڕوون دەکاتەوە. منداڵ فێری ئەم سێ ڕێگەیەی ئارامبوونەوە دەبن:

- بڵێ: «ئارام بەوە» (هونەری خاوبوونەوە) – لێرەدا خۆیان فێری ئارامبوونەوە دەکەن.
- سکەهەناسە (هەناسەی قووڵ) وەرگرە (هونەری خاوبوونەوە) – لێرەدا فێر دەبن سکەهەناسە وەرگرن و ئەمەش دەبێتە هۆی خاوکردنەوەی لێدانی دڵ و ئارامبوونەوە. فێربوونی تەکنیکی دروست لای منداڵ ئاسان نییە، سەیری وانەی دووهەم بکە، ڕێبەری تێدایە.
- بە دەنگەوە بژمێرە (خۆخەریکاندنی بیرەکی و هونەری خابوونەوە) – لێرەدا منداڵ فێر دەبێت بیری خۆی لە باسەکە لادات و بەوەش خۆی لە ڕەفتاری جرپنانە دەپارێزێت.

جگە لەوە خۆخەریکاندنی ڕەفتارەکی ئەم خاڵانە دەگریتەوە:

- کاریکی فیزیکی، وەک ڕاکردن یان فوتبۆڵین، بکە.
- خۆبەخۆ گەمەیەکی هێمن و خۆش بکە، وەک یاریکردن بە میکانۆ یان نیگارکێشی.
- داوای هاوکاریی کەسێکی گەورەساڵ بکە، بۆ نموونە قسە لەگەڵ کەسێک بکە متمانەت پێی هەبێت.

## کۆنترۆڵی تووڕەبوون

منداڵ فێر دەبێت هەستی تووڕەبوون جودا بکاتەوە لە ڕەفتاری تووڕە و ئازاربەخش. تێدەگەن کە هەستی تووڕەبوون دیاردەیەکی دروستە بەڵام ڕەفتاری ئازاربەخش دروست نییە. جگە لەوە منداڵ فێری پیادەکردنی هەنگاوەکانی ئارامبوونەوە دەبێت بە مەبەستی کۆنترۆڵی تووڕەبوون. «گۆرانیی تووڕەیی» لەم بوارەدا یاریدەرە.

## وانەکانی بەشی دووهەم

- وانەی یەکەم: هەستی توند – دەرککردنی ئەوەی هەست هەیە توندە و هەیشە نەرمە.
- وانەی دووهەم: ئارامکردنەوەی هەستی توند – پیادەکردنی ڕێگەکانی ئارامبوونەوە بۆ خۆراگری.
- وانەی سێهەم: چەند ڕێگەیەکی دیکە بۆ خۆڕاگری – فێربوونی ڕێگە دیکە بۆ کۆنترۆڵی هەستی توند.
- وانەی چوارەم: چاوەڕوانی – دیاریکردنی هونەری ئارامبوونەوە بۆ چارەکردنی هەستی توند.

- وانەی پێنجەم: چی دەکەیت گەر ئەوەی ئارەزووت لێیە بۆت نەچێتە سەر - پیادەکردنی ڕێگەکانی ئارامبوونەوە بۆ خۆڕاگری بەرانبەر دڵشکان.
- وانەی شەشەم: ئەرێ من تووڕەم؟ - دیاریکردنی چۆنیەتیی تووڕەبوون لە لەشدا و هەروەها دەرککردنی پێداویستیی ئارامبوونەوە.
- وانەی هەفتەم: ئازار درام، چی بکەم باشە – دۆزینەوەی ڕێگەیەک بۆ ئارامبوونەوە و چارەسەر کاتێک مرۆڤ دووچاری ڕووداو دێت.

## چەمکی زمانەکی

بەشێک لە چەمکە زمانەکییەکانی بەشی یەکەم لێرەدا تیژتر دەکرێنەوە و لەوەش بترازێ چەند شاوشەیەکی دیکە دێنە بەرباس:

- منداڵ ئاشنا دەبێت بە هەستی توند و بە شێوەی ئارامبوونەوە.
- منداڵ ئاشنای جوداوازیی نێوان گرژی و خاوبوونەوە دەرک بکات.

## لیستەی چەمکەکانی بەشی دووهەم

ڕووداوی بێمەبەست، چالاک، ئارامبوونەوە، دڵشکان، دڵگەرمی، هەراسانبوون، مەبەست، خاوبوونەوە، هەستی توند، گرژیی چاوەڕوانی.

## دەربارەی پلەکانی گەشەکردن

لەم بەشەدا بەتایبەتی هونەرەکانی خۆڕاگری ڕوون دەکرێنەوە.

ئەو هونەرانەی یەکنەوا لە تەمەنی منداڵیدا پیادە دەکرێن:

- خۆخەریکاندنی ڕەفتارەکی – خۆت بە شتێکی دیکەوە خەریک بکە، بۆ نموونە ڕەنگکاری و فوتبۆڵێن.
- بارگۆڕین – بۆ نموونە، ئەگەر کۆپەیژە گەورەکە ترسناک دیارە بە کۆپەیژەی بچووکدا هەڵگەڕێ (کۆپەیژە: کۆمەڵێک پەیژەیە بۆ هەڵگەڕانی منداڵان دادەمەزرێت).

ئەو هونەرانەی لە ساڵانی زارۆخانەدا سەر هەڵدەدەن:

- خۆخەریکاندنی بیرەکی – بیر لە شتێکی دیکە بکەوە.
- هەستگۆڕین – هونەری خاوبوونەوە بەکار بێنە یان ڕوانگەت بۆ دۆخەکە بگۆڕە.

ئەم هونەرانە لە ساڵانی زارۆخانەدا سەر هەڵدەدەن، بۆیە زۆر گرنگە بە ڕوونی باسیان لێ بکرێت و دنەی منداڵەکان بدرێت بۆ بەکارهێنانیان ئەوەش بە ڕێنوێنی، خۆنواندن، پێشاندان و هەروەها بە ئاماژەی ئایانە.

خاڵێکی دیکەی گرنگ لەم باسەدا ئەوەیە تێبینیی بکەیت کە منداڵ هەیە، بۆ خۆئارامکردنەوە، بووکەڵە و سەرین و بابەتی لەو جۆرە بەکار دێنن.

### گواستنەوەی زانیار

ڕاهێزانی ڕەفتار خاڵێکی گرنگە بۆ گواستنەوەی زانیار. ڕاهێزانیش بەم جۆرانە دەکرێت: سەرنجدان، پێگوتن، ئاماژە بە بەرتەکی بەرانبەر و هەروەها بە «سوورەدڵان» (سوورەدڵ بدەیت بە منداڵەکان). بۆ زانیاریی زیاتر بڕوانە «ڕێنامەی مامۆستا».

## سەرنجدان

کاتێک منداڵ خۆڕادەگرێ و هەستی توند کۆنترۆڵ دەکات سەرنجی بدەیە و دەستخۆشیی لێ بکە. سەرتی بۆ بلەقێنە، بزەیەکی پێشکەش بکە، نیشانەی ئافەرینی بە دەست بۆ بکە. هەروەها گەر دەزانیت منداڵێک پێویستیی بە ئارامکردنەوە هەیە بە بزاوتنی دەست نیشانەی بدەیە. یان «دەست لەسەر سک دانان» بەکار بێنە یان هەر نیشانەیەکی دیکە ساز بکەن بەرانبەر «ئارامبوونەوە» بێت. کاتێ منداڵ سەرگەرمی هەستی توندە، دەبێت پەنا بەریتە کارێکی فیزیکیی وەها سەرنجی منداڵەکە ڕاکێشێت، بۆ نموونە دابەزە ئاستی چاوی منداڵەکە و ڕێک بەرانبەری دانیشە، چاوی لێت بێت. لە تەنیشتییەوە دانیشە و دەست بخە سەر شانی بۆ ئەوەی ئارامبێتەوە.

## پێگوتن

بەر لەوەی ڕەفتاری منداڵەکە بگاتە ئاستێکی خراپتر، دەبێت هێمنی بکەیتەوە. بە قسە سەرنجی منداڵەکە ڕاکێشە بۆ یەکێک لە هونەرەکانی ئارامبوونەوە:

- «دەزانم سواربوونی ئۆتۆبوس (پاس) خۆشە بەڵام ڕاکەڕاکە بە نێو پۆلەکەدا ڕێک نییە. دەبێت ئارام بیتەوە. چۆنە بۆ ماوەیەک تەماشای کتێبێک بکەین؟» ئەوسا دەبێت بەدەم تەماشاکردنی کتێبەوە لەگەڵ منداڵەکە دانیشیت هەتا ئارام دەبێتەوە.
- «گوێم لە قسەی تووڕەیە. کە قسەی تووڕە دەبیستم تێدەگەم کە تۆ پێویستت بە ئارامبوونەوە هەیە. وەرە بەیەکەوە سکەهەناسە (هەناسەی قووڵ) بدەین». هەتا منداڵەکە ئارام دەبێتەوە سکەهەناسەی لەگەڵ بدە.
- منداڵەکە ئاگادار بکە لەوەی هونەری خۆئارامکردنەوە فێر بووە:
«ئافەرین!زۆر جوان فێر بوویت خۆت ئارام بکەیتەوە. دەوەرە تۆش شتێکمان لەگەڵ بخۆ».

بۆ جڵەوگرتنی هەستی خۆی، قسەکردن لەگەڵ کەسێکی گەورەساڵ کە بڕوای پێ بێت، لای منداڵ زۆر گرنگە. لەبیرت بێت، وەها بکە منداڵەکان بزانن کە هەردەم بۆیان هەیە پرست پێ بکەن و قسەت لەگەڵ بکەن. چالاکانە بۆ دەرفەت بگەڕێ بۆ نێزیک خستنەوەی منداڵێکی هەستی توندی زۆر بێت.

## ئاماژە بە بەرتەکی بەرانبەر

بەرتەکی ئایەتیی منداڵی بەرانبەر دەبێتە هۆی ڕاهێزانی توانای خۆڕاگری. تۆ دەتوانی لە ڕێی باسکردنی ئەو بەرتەکە ئاماژەی پێ بکەیت و تیشکی بخەیتە سەر:
«ئافەرین!چاوم لێ بوو تۆ تەختەکەت نەگرتە بۆکان. بۆکان زۆری پێخۆش بوو. تێبینیم کرد تۆ خۆت ئارام کردەوە. سوودیشی هەبوو». دەشکرێت هەستی بەرانبەر بکەیتە ئاماژەکار: «بۆکان، پێت چۆن بوو کە سامان خۆی ئارام کردەوە و پارچە میکانۆکەی نەگرتە تۆ؟»

## سوورەدڵان

سوورەدڵ بەکار بێنە بۆ ڕاهێزانی تەنانەت هەنگاوە بچووکەکانی پێشکەوتن لەم بوارەی خۆڕاگرییەدا. کاتێک سوورەدڵ دەدەیت بە منداڵێک زۆر گرنگە جەخت بکەیت لەسەر پیادەکردنی ئەو هونەرەی بۆ خۆئارامکردنەوە بەکاری هێناوە، ئەنجامەکەی و بەرتەکی ئایەتیی کەسی بەرانبەر: «شلێر، تێبینم کرد چوویتە دەرێ و ماوەیەک یاریت بە قوڕەچەورە کرد. ئێستاش ئارامیت پێوە دیارە، دەوەرە بەشداریی ئەم کۆڕەمان بە. هەمووومان پێمان خۆشە لەگەڵمان بیت». ئەگەر منداڵێک داوای لێ کردیت هاوکاریی بکەیت بۆ ئارامبوونەوە، بە سوورەدڵ خەڵاتی بکە.

خۆش خۆش بە بیری هەموو پۆلەکەی بهێنەوە کە خەڵاتکردنی منداڵێک بە سوورەدڵ سوودی هەموو پۆلەکەی تێدایە چونکە ژینگەی فێرکاریمان میهرەبانتر و هێمنتر دەبێت. ئاگاداربە لەوەی لە ڕۆژەکەدا هەریەک لە منداڵەکانی پۆلەکە سوورەدڵی

بەربکەویت، هەر یەک لە دەرفەتێکدا. دوور نییە وەها بێت سوورەدڵ بکەیتە خەڵات بۆ بچووکترین ڕەفتاری باش لە منداڵێکەوە کە وەکی دیکە ڕەفتاری سەختی هەبێت. سوورەدڵان لە پاکەتێکی تایبەتدا کۆ دەکرێنەوە.

## چالاکیی دیکە

ئەمەش چەند پێشنیازێک بۆ تێکبەستنی بابەتەکانی بەشی دووهەم لە نێو چالاکیی هەمەجۆری پۆلەکەدا:

1. گۆشەی خوێندنەوە: ئەو کتێبانەی پەیوەستی بەشی دووهەمن لە گۆشەیەکدا، بۆ منداڵەکان، ڕیز بکە. منداڵەکان هان بدە بۆ گفتوگۆی نافەرمی. سەرنجیان بۆ وێنەکانی نێو کتێبەکان ڕابکێشە، بەتایبەتی وێنەکانی ڕوخسار و لەش. پرسیاری نێزیک لەوانەی نێو وانەکان لە منداڵەکان بکە: «ئەرێ ساکان هەستی توند بوو؟ ساکان چی بکات باشە بۆ ئەوەی خۆی ئارام بکاتەوە؟ کە ئارامبۆوە چی کرد؟»
2. سەنتەری کار: منداڵەکان هان بدە، لە دەمی گەماندا، شێوەی هەمەجۆری هاوکاری بدۆزنەوە. پێشنیازی یاریی و خۆنواندنی وەها بکە کە منداڵەکان تێیدا سەرنج بدەنە هەستی یەکتر. بارودۆخی وەها بێنە پێش کە یارمەتیی تێدا گەش بێت: ڕێستۆرانت (چێشتخانەی بازاڕ) بە وەستا، شاگرد و میوانەوە. دەفتەری پۆست بە پۆستەچی، کارمەندی پۆست و کڕیارەوە. کلینیکی تەندروستی: بە دوکتۆر، هاوشیرە (پەرستار، سیستەر) و نەخۆشەوە.
3. گۆشەی ئارام: گۆشەیەکی ژوورەکە تەرخان بکە بۆ خۆئارامکردنەوە. سەرین، نەرمەلیستۆک، کاخەز و خامەی لێ بێت. لە منداڵەکانی بگەیەنە ئەمە جێی خۆئارامکردنەوەیە، گەر کەسێکی لێ بێت، بۆمان نییە هەراسانی بکەین.
4. چالاکیی هونەری: منداڵەکان هان بدە هونەر بکەنە چارەڕێیەک بۆ خۆئارامکردنەوە. یاریی بە هەویر و قوڕەچەورە، چونکە دێنە شێلان و گوشین، بۆ ئارامبوونەوە زۆر لەبارە. گەمەیەک لێدان و پاڵنان تێدا بێت باش نییە. بۆچوونی

باو هەیە دەڵێت چارەڕێی «با دەرکردن» (ڕێدان بە دەربڕینی کەفوکوڵی بە کردەوە) بە مەبەستی ئارامکردنەوە کارێکی باشە، بەڵام وەها نییە و لە دوائەنجامدا دەبێتە هۆی زیادکردنی درِی. داوا لە منداڵەکە بکە، لە بری ئەوەی بە کردەوە تووڕەبوون دەربېرِێت، ئەو هەستە بکاتە بابەتی نیگارکێشی و ڕەنگکاری. منداڵ دەتوانێت ڕووداوی ترسناک و دڵشکێن بە وێنە دەربېرِێت. داوا لە منداڵەکە بکە باسی وێنەکەت بۆ بکات، گەر پێی خۆش نەبوو لێی بدوێت، ڕێز لەم ویستەی بگرە. تەنها وێنەکارییەکە زۆر جار کافییە.

5. کتێبی پۆل: کتێبێک ساز بکەن دەربارەی هەر یەکێک لەو بابەتانەی لە وانەکاندا دێنە بەرباس. داوا لە منداڵەکان بکە وێنەی گونجاو بکێشن و تێکستی باسەکە بۆ تۆ دارِێژن، نووسینەوە لەسەر تۆ. دەکرێت فۆتۆی منداڵەکانیش تێهەڵکێش بکرێت.

6. بووکەڵە: منداڵەکان هان بدە، بەدەم بەکارهێنانی بووکەڵەوە، بەسەرهاتێکی خۆیان و هەستەکانی پەیوەست بەو ڕووداوە، بگێڕنەوە - گەشتێکی ئاسوودەیە بۆ دۆزکاریی نێو هەستی توند. منداڵ بەدەم بەکارهێنانی بووکەڵەوە فێری چارەکردنی ئەو هەستانە دەبێت. گەر منداڵەکە لای سەخت بوو باس لە سەرچاوەی نیگەرانییەکەی خۆی بکات، هانی بدە گفتوگۆ لەگەڵ بووکەڵەکەدا بکات. جار هەیە منداڵ لەگەڵ بووکەڵەدا باشتر دێتە گۆ.

7. دراما: داستانێک هەڵبژێرە لای منداڵەکان ئاشنا و شیرین بێت و تێیدا خۆڕاگری بێتە بەرباس. داستانەکە بکەنە شانۆگەری. پاشان لەگەڵ منداڵەکان باس لە هەستی کارەکتارەکان بکەن. خۆڕاگر بوون؟ چۆن؟ چۆن خۆیان ئارام دەکردەوە؟ ئەنجامی ئەو ئارامبوونەوەیە چی بوو؟

8. کتێبی داستان: کتێبی نێو لیستەی کتێبان هەڵبژێرە و بۆ منداڵەکانی بخوێنەوە. لە هاوپێچەی «ڕێنامەی مامۆستا» دا مۆدێل هەیە بۆ پرسیار دەربارەی کارەکتارەکان، ئەم مۆدێلانە بەکار بێنە.

9. گەمەی دەرەوە: ڕێنوێنیی منداڵەکان بکە چالاکیی فیزیکی بدۆزنەوە کە بەسوودی ئارامبوونەوە بێت. پێشنیازیان بدەیە: بیست جار لە جێی خۆت باز بدە. بە ڕێکی بچەمێرەوە و دەست بدە لە پەنجەی پێت. خۆت بکێشەوە. لە جێی خۆتدا ڕا بکە. بزاوتنی فرەبارە (چەند جارێک دووبارە بێتەوە) ش بوو ئارامبوونەوەی منداڵی بچووک سوودبەخشە. گەر منداڵ کەوتە سەر بزاوتنی وەها کە هەستی توندی لەگەڵ بیت، وەک پاڵدان و لێدان و شەقهاویشتن، ساردیان بکەوە.

10. دەمی چێشتان: لە دەمی چێشتاندا منداڵ هان بدە توانای خۆڕاگری پیادە بکەن. بۆ نموونە: *هێمن دانیشە. ئارام بەوە. چاوەڕێ بکە هەتا خۆراک یان نۆشاوت بۆ دێت.* منداڵەکان هان بدە، بەر لەوەی دانیشن بۆ خۆراک، چەند سکەهەناسەیەک وەربگرن بە مەبەستی خۆئارامکردنەوە.

گەر لە نموونەی دیکە دەگەڕێیت سەردانی سایتی www.cfshildren.org بکە. هەر لەم سایتەدا دەرگەی Clent Forum بۆ مامۆستایانە، ئەزموون و دیدی خۆیان دەربارەی ئەم چالاکییانە ئاڵوگۆڕ بکەن.

**کتێب**

گەر کتێبی کوردیی لەبارت بۆ ئەم بابەتە دەست کەوت ئاگادارمان بکە بۆ ئەوەی کەسانی دیکەش لێی سوودمەند بن.

«...»

## بەشی دووهەم - خۆڕاگری

## وانەی یەکەم: هەستی توند

## چەمک

توندیی هەست لە جارێکەوە بۆ جارێک دێتە گۆڕین. جار هەیە زۆر توند دەبن.

## وشە: هەراسانی، هەستی توند

## ئامانج

منداڵ فێر بێ:

- توندیی هەست لە جارێکەوە بۆ جارێک دێتە گۆڕین،
- بتوانێ چەمکی « توندیی هەست لە جارێکەوە بۆ جارێک دێتە گۆڕین» لە هەستی خۆیاندا بەرانبەر دۆخی جۆراوجۆر – تاقی بکەنەوە.

## پێداویستی

- لیستۆکی توولەسەگ،
- لوولپێچی هێمنۆکە،
- کەروێشکە ئارامۆکە،
- نامەیەک بۆ ماڵەوە، ژمارە 6، ڕێگەی ئارامبوونەوە،
- لیستەی بارودۆخ – لە بەسەرهاتی منداڵەکانەوە کێشراون (بڕوانە خاڵی خۆنواندن و ڕاهێنان).

**ئامۆژگاری بۆ مامۆستا**

تۆژکاری دەڵی هونەرەکانی لەم وانەیەدا دێنە باسکردن منداڵ فێر دەکات جڵەوی هەستە توندەکانی خۆی بگرێت. بۆ تێگەیشتنێکی باشتری چەمکی «توندیی هەست لە جارێکەوە بۆ جارێک دێتە گۆڕین» بەردەوام لەم ڕێنامەیەدا دووپات دەبێتەوە. هەر لێرەشدا بناخەی وانەکانی داهاتووش دادەڕێژرێ بەوەی منداڵ فێر بێت، لە ڕێی هونەرەکانی خۆڕاگرییەوە، هەستە توندەکانی خۆی ڕێک بخات.

«گۆرانیی ئارام بەوە» لە ماوەی هەفتەکەدا لێ بدەن بۆ ئەوەی هەمووتان لێی ڕابێن.

**دەستپێک**

**هەتا ئێستا زۆر شت فێربووین دەربارەی هەست و دەربڕینی پەرۆشی. هەموو ڕۆژێکیش یارمەتیی یەکترمان داوە.** (نموونە لە کردەوە منداڵەکان خۆیان بێنەوە کە خۆت تێبینیت کردوون).

**ئێستاش زیاتر باس لە هەست دەکەین، بەتایبەتی هەستی توند. وەرن بیر لە خەم بکەینەوە. مرۆڤ دەشێت کەمێک خەمگین بێت.** (هەردوو دەستت لە یەک نێزیک بکەوە و مەودایەکی کورت پیشان بدە). **لەوانەیشە زۆر خەمگین بێت** (هەردوو باڵت بکەوە وەک نیشانەیەک بۆ فرەوانی). **کاتێک مرۆڤ زۆر خەمگین بێت، هەستی توندی هەیە. توولەی جرپن و لوولپێچی هێمنۆکە میوانی ئێمەن.** لوولپێچ هێدی هێدی سەر لە بەرگەکەی خۆی دەردێنێت. تووله دەیکاتە هەڵبەز و وەڕین. لوولپێچ لەرزی لێ دێ و خێرا دەچێتەوە بەرگەکەی خۆی.

تووله دەوەڕێ و دەڵێت: **لوولپێچ وەرە دەرێ، گەمان دەکەین بەیەکەوە.**

بووکەڵەکان بخە لایەکەوە.

**1**- دەبێت تووله هەست بە چی بکات؟ (زۆر شادە، دڵگەرمە). ئەدی لوولپێچ هەست بە چی دەکات؟ (زۆر ترساوە، نیگەرانە). پێت وایە هەستیان توندە؟ (هەردوو باڵت بکەوە. – ئەرێ هەستیان توندە). بە کام نیشانەدا دەزانیت هەستیان توندە؟ (تووله هەڵدەبزێت و دەوەڕێت. لوولپێچ دەلەرزێت و دەچێتەوە بەرگەکەی خۆی).

دروستە. ڕەفتاری مرۆڤ پێشانی دەدات ئەو کەسە هەستی چۆنە. ئێمە تێبینیمان کرد تووله هەڵدەبەزێت و دەوەڕێت، لوولپێچ دەلەرزێت. ئێمە بە هەمان شێوە دەتوانین هەستەکانی خۆمان دیاری بکەین.

**چیرۆک و گفتوگۆ**

(فۆتۆی تانیا پیشان بدە). ئەمە تانیایە. تانیا خەریکە قەیتانی پێڵاوەکەی خۆی ببەستێ بەڵام لەوە ناچێت بۆی ساز بێت. هەوڵی دا قەیتانی پێڵاوی چەپ ببەستێت، ساز نەبوو، فڕێی دایە پشتەوە. ئێستا خەریکی پێڵاوی ڕاستە. ئەمیشی بۆ ناچێتە سەر. تانیا دایە گریان.

2- کامە نیشانە پیشانی دەدات تانیا هەستی توندە؟ (هەردوو باڵت بکەوە - تانیا پێلاوەکەی فڕێ دا. تانیا دەگری).

3- ئایە تانیا کارێکی باشی کرد کە پێڵاوەکەی فڕێ دا؟ (نا) بۆ نا؟ (بەستنی قەیتانەکی ئاسانتر نەکرد. لەوانەیش بوو بەر کەسێک بکەوێت).

تانیا هەراسانە. هەستی «هەراسانی» کاتێک دروست دەبێت کە تۆ خەریکی کارێک بیت بەڵام زۆر سەخت بێت و بە تۆ ساز نەبێت. بۆ نموونە دەتەوێت وێنەیەک تێکبەستی و بۆت ناچێتە سەر. هەر زانیت خەریکە هەراسان دەبیت دەست هەڵگرە.

بابێنە سەر باسی هەستی دیکە توند. (هەردوو باڵت بکەوە. بەسەرهاتێکیان بۆ بگێڕەوە دەربارەی هەستێکی دیکەی توند بێت نەک هەراسانی، بۆ نموونە تووڕەیی یان خەمگینی):

بیرم دێ جارێک زۆر ---------------- بووم چونکە --------------.

توولە چنگ بەرز دەکاتەوە. دەی توولە سەرەی تۆیە، ئافەرین بۆ ئەوەی دەست هەڵدەبڕیت.

توولە: جارێک لە باخێک ون بووم، زۆر ترسام.

4- کێ بەسەرهاتێکی خۆی دەگێڕێتەوە بۆمان هەستی تێیدا توند بووبێت؟ (ئەگەر کاتتان هەیە کەروێشکە ئارامۆکە لە نێویاندا بگێڕە و کت بدە بە هەموویان، گەرنا دەرفەت بدە چەند کەسێکیان).

## خۆنواندن و ڕاهێنان

وەرن یارییەک بکەین بۆ تێگەیشتنی هەستی توند. من دۆخێک باس دەکەم و ئێوە بۆم باس بکەن هەستتان توندە یان نەرم.

من دەستپێدەکەم. (پێشانی منداڵەکانی بدە). چاکەتەکەم تەڕبووە و قۆپچەکانیم بۆ ناکرێتەوە. ئەمە کەمێک هەراسانم دەکات. (هەردوو دەستت لە یەک نێزیک بکەوە). سویچی گەڕۆک (ماشێن)ـەکەم بۆ نادۆزرێتەوە. تەواو دوا کەوتم بۆ کار. (هەردوو باڵت بکەوە). زۆر هەراسان بووم.

(ئەوجا نۆرەی منداڵەکانە. ئەمانە سیناریۆن، گەر پێویستی کرد بیان گونجێنە). لەبیرتان بێت، دەشێت مرۆڤی جۆراوجۆر هەستی جۆراوجۆریان دەربارەی هەمان بابەت هەبێت. ئەگەر دەزانیت هەستێکی نەرمت لە لا دروست دەبێت هەردوو دەست لەیەک نێزیک بکەوە. (پێشانی بدە). گەر هەستی توندت لە لا دروست دەبێت هەردوو باڵت بکەوە. (پێشانی بدە).

- چەند شاد دەبیت گەر ئەمڕۆ ساڵڕۆژ (جەژنی لەدایکبوون) ی خۆت بێت؟
- چەند شاد دەبیت گەر دۆستەکەت بزەیەک پێشکەشی تۆ بکات؟
- چەند خەمگین دەبیت گەر پانتۆڵە هەرە جوانەکەت بچووکبێتەوە پێت؟
- چەند خەمگین دەبیت گەر دۆستە خۆشەویستەکەت سەفەری دوور بکات؟
- چەند ترست لێ دەنیشێت گەر سەگێکی گەورە تۆ بلێسێتەوە؟
- چەند ترست لێ دەنیشێت گەر لەناکاو باڵۆنێک لە تەنیشت تۆوە بتەقێتەوە؟
- چەند هەراسان دەبیت گەر گۆرەوییەکت بۆ لە پێ نەکرێت؟

- چەند هەراسان دەبیت گەر هەر هەوڵێکی زۆر بدەیت بەڵام پاکەتی لیستۆکانت بۆ نەکرێتەوە؟

**ئەنجامگیری**

ئەمرۆ فێربووین کە جار هەیە هەستمان توندە. فێری ئەوەش بووین کاتێک هەوڵی کارێک سەخت بدەین و بۆمان ساز نەبێت، هەراسان دەبین.

**بۆماڵەوە**

نامەیەک بۆ ماڵەوە – نامەی 6: ئارامبوونەوە.

**گواستنەوەی زانیار**

منداڵەکان فێر بکە، بە دیاریکردنی هەستەکان، پێوەندی نێوان ڕەفتار و هەست بدۆزنەوە. بۆ نموونە سەرنج بدە منداڵێکی هەراسان دەبێت. ڕەفتارەکەی خۆی بۆ ڕوون بکەوە: «تێبینیی دەکەم تۆ سەرنجت ڕاگرتووە و فڵچەی بۆیەکەت داناوە». ڕەفتارەکە ببەستەوە بە هەستەوە: «لەوە دەچێت هەست بە هەراسانی بکەیت». زوو، بەر لەوەی هەستی منداڵەکە سەر بکات، بچۆرە باسەکەیەوە.

**چالاکیی دیکە**

بەدەم خوێندنەوەی چیرۆکەوە، سەرنجی منداڵەکان ڕاکێشە بۆ کارەکتارێکی نێو چیرۆک کە هەستی توند پێشان بدات.

## بەشی دووهەم - خۆڕاگری

## وانەی دووهەم: ئارامکردنەوەی هەستی توند

## چەمک

منداڵ، بۆ خۆڕاگری و کۆنترۆڵی هەستی توند، دەتوانێت پەنا بەرێتە بەر هونەرەکانی دیاریکردنی هەست، سکەهەناسە (هەناسەی قووڵ)، ژماردن و بە خۆ گوتن: «ئارام بەوە».

## وشە: ئارام بەوە

## ئامانج

منداڵ فێر بێ:

- سکەهەناسە چۆنە،
- ڕێگەی ئارامبوونەوە دیاری بکات و ئەوجا پیادەشی بکات.

## پێداویستی

- پۆستەری ئارامبوونەوە و سوورەدڵان
- توولەی جرپن و لوولپێچی هێمنۆکە
- لیستەی بارودۆخ – لە بەسەرهاتی منداڵەکانەوە کێشراون (بڕوانە خاڵی خۆنواندن و ڕاهێنان).

## ئامۆژگاری بۆ مامۆستا

هونەرەکانی ئارامبوونە یارمەتیی منداڵ دەدەن کۆنترۆڵی هەستی توند بکەن و خۆڕاگر بن. کاتێک ڕێنوێنییان دەکەیت ڕووەو پیادەکردنی ئەو هونەرانە ئاگادار بە لەوەی

منداڵەکە هۆشدار بێت هەستی سەر نەکات. گەر هەست سەری کرد، ڕینوێنی سەخت دەبێت و دوور نییە دۆخەکە گەرمتر بکات.

لەم وانەیەدا منداڵ فێری سێ چارەڕێی ئارامبوونەوە دەبن. هەیە ئەمیان هەیە ئەویانی لە لا باشتر یان ئاسانترە. سکەهەناسە یارمەتیی دابەزینی فشاری خوێن و پەلەی لێدانی دڵ دەدات، بەمانەش لەش ئارام دەبێتەوە. بەپێچەوانەش، هەناسەی لووت و هەناسەی سنگ لەوانەیە هەستی منداڵەکە گەرمتر بکات. بۆ دڵنیابوون لەوەی تۆ تەکنیک و نیشانەی دروست بەکار بێنیت بگەڕێوە بۆ «ڕێنامەی مامۆستا». وشەکانی «گۆرانیی ئارامی» فێری منداڵەکان بکە. لە وانەی سێهەمدا دەبێت گۆرانییەکە بزانن.

**دەستپێک**

(توولە دەستپێدەکات، لوولپێچ لە پشت خۆتەوە چاوەڕێ بێت. توولە دەوەڕێت، مرەی دێ و هەراسانە). **ئەوە چییە توولە، هەست بە چی دەکەیت؟** (توولە شتێک بە گوێی تۆدا دەمرێنێت). **بۆ هەراسانیت؟**

توولە: **من ئێسکێکم لە جێیەک ناشتووە، ئێستا نایەتەوە بیرم کوێیە.**

لوولپێچ (لە پشت تۆوە دێتە پێش): **دەست بخە سەر سکت بۆ ئەوەی هەستی خۆت دیاری بکەیت.**

لوولپێچ: **بە خۆت بڵێ: «ئارام بەوە».**

توولە: **ئارام بەوە.** (توولە وردە وردە ئارام دەبێتەوە).

**ئەوە ڕێگەیەکی باشە بۆ ئارامبوونەوە. سوپاس بۆ تۆ لوولپێچ کە ئەم ڕێگەیەت پێشانی توولە و پێشانی ئێمەش دا. دەی هەمووومان دەست دەخەینە سەر سکمان.** (پێشانی بدە). **بە خۆمان دەڵێین: «ئارام بەوە»** (تۆش لەگەڵ منداڵەکان بڵێ «ئارام بەوە»).

توولە: **من ڕێگەیەکی دیکەش دەزانم! سکەهەناسە بدە.** (توولە سکەهەناسە دەدات).

لوولپێچ (بە هێمنی هەتا پێنج دەژمێرێت): **1... 2... 3... 4... 5...**

ژماردنیش، بۆ کەسێکی هەستی توندی هەبێت، ڕێگەیەکە بۆ خۆئارامکردنەوە. ئادەی با تاقی بکەینەوە. (منداڵەکان لەگەڵ لوولپێچدا بە ئارامی هەتا پێنج دەژمێرن).

(توولە قسەیەک بە گوێی تۆدا دەچرپێنێت). چەند باشە! توولە پاش ئارامبوونەوە، دەتوانێت بیر بکاتەوە و ئێستا هاتەوە بیری ئێسکەکەی لە کوێ ناشتووە. سوپاس بۆ هەردووکتان، توولە و لوولپێچ، کەوا پێشانی ئێمەتان دا چۆن خۆمان ئارام بکەینەوە. بە هیوای دیدار. بەخێر بچن.

جاری پێشوو باسمان لە هەستی توند کرد. ئەمڕۆ باس لەوە دەکەین چی بکەین باشە کاتێک هەستی توندی وەک هەراسانیمان دەبێت. توولە و لوولپێچ پێشانیان داین چۆن بە دەست خستنە سەر سک هەستەکە دیاری دەکەین و سێ ڕێگەشیان پێشان داین بۆ ئارامبوونەوە. (ئاماژە بە پۆستەرەکان بکە). ئەم پۆستەرانەش بیرمان تیژ دەکەنەوە.

1- کێ دێتەوە بیری چۆن هەست لە لەشی خۆماندا دیاری دەکەین؟ **(دەست بخە سەر سکت).**

2- سێ چارەڕیمان هەبوو بۆ خۆئارامکردنەوە، کێ دەزانێت چی بوون؟ (بەدەم باسکردنیان لە لایەن منداڵەکانەوە تۆ ئاماژە بە پۆستەرەکان بکە. بە خۆ بڵێن «ئارام بەوە»، سکەهەناسە. ژماردن بە دەنگی بیستراو).

**چیرۆک و گفتوگۆ**

(فۆتۆی تابان پێشان بدە). ئەمە تابانە. بۆیەکە لە دەستی تابان ترازا و بە نیگارەکەدا ڕژا. تابان بە سکەهەناسە خۆی ئارام دەکاتەوە. دەستی خستۆتە سەر سکی. لەگەڵ هەناسەهەڵمژیندا سکی دەردەپەڕێت. تابان بە ئارامی هەناسە بە لووت هەڵدەمژێت.

وەرن خۆمان فێری سکەهەناسە بکەین. ناوک ڕێک ناوەڕاستی سکە. دەست دانان لەسەر ناوک یارمەتیت دەدات هەستی خۆت دیاری بکەیت. جگە لەوەش پێشانت دەدات گەر جۆری هەناسەکەت بۆ ئارامبوونەوە دروست بێت یان نا. بەر لەوەی بێینە سەر سکەهەناسەی دروست چەوتەکەیان ڕوون دەکەینەوە. (سنگت بەرز ڕاگرە، ماسوولکە گرژ بکە، هەناسەیەک بە لووت وەرگرە و هەناسە ڕاگرە). ئەوجا شێوەی دروست پێشان دەدەین. (سکەهەناسە پێشان بدە. دەست بخە سەر سکت بۆ ئەوەی منداڵەکان بزاوتنی سکت ببینن). ئەوجا سەرەی ئێوەیە. دەستت بخە سەر سکت. هەناسە وەها وەرگرە کە سکت، کاتێک هەناسە وەردەگریت، دەرپەڕێت بۆ دەرەوە و کاتێک هەناسە دەدەیت بچێت بە ناودا. هەناسە بە ئارامی لە لووتەوە وەرگرە و لە دەمەوە دەرکە. دەبێت هێندە ئارام بێت کە دەنگی نەیەت. (منداڵەکان خەریکی سکەهەناسەن) کێ هەست بە بزاوتنی سکی دەکات لە کاتی سکەهەناسەدا؟ دەی، سکەهەناسە دووبارە دەکەینەوە. (منداڵەکان دووبارەی دەکەنەوە).

**ئەوجا دێنە سەر گوتنەوەی «ئارام بەوە». وەک لوولپێچی هێمنۆکە دەنگ هێمن بێت.** (لەگەڵ منداڵەکان پیادەی بکەن). **ئێستا بە دەنگەوە لە یەک هەتا چوار دەژمێرین:**

**1... 2... 3... 4...**

## خۆنواندن و ڕاهێنان

ئەمڕۆ خۆمان فێر دەکەین کاتێک هەستی توندمان هەبوو چۆن خۆمان ئارام بکەینەوە. من دەستپێدەکەم. (دەست بخە سەر سکت و بڵێ): فریای پاس (ئۆتۆبوس) ـەکە نەکەوتم و بۆ کار دوا دەکەوم. هەست بە هەراسانی دەکەم. دەبێت سکەهەناسە وەرگرم. (پێشانی بدە). ئەوجا سەرەی ئێوەیە هەمان کار بکەن.

هەموو منداڵێک لەتەک تۆدا ڕادەوەستێت و ڕوو لە پۆلەکە دەکات. ڕێنوێنییان بکە هەنگاوەکان بگرنە بەر: دەست بخە سەر سکت، باسی بکە هەست بە چی دەکەیت، پێشانی بدە چۆن خۆت ئارام دەکەیتەوە. بۆ نموونە:

- ناتوانیت قۆپچەکانی کراسەکەت دابخەیت.
- یەکێک هات و ناوێکی ناجۆری لێ نایت.
- خوشکەکەت ڕێت پێ نادات سەیری بەرنامەکەی خۆت بکەیت لە تەلەڤیزیۆندا.
- سبەی ساڵڕۆژی تۆیە و خەوت لێ ناکەوێت.
- لە بازاڕدا لە دایکوباوکت ون بوویت.

## ئەنجامگیری

ئەمڕۆ خۆمان فێری چەند شێوازێکی خۆئارامکردنەوە کرد. ئادەی بەیەکەوە ڕیزیان دەکەین. (ئاماژە بە پۆستەرەکان بکە و لەگەڵ منداڵەکاندا ناویان بێنە). هەستی توند

دیاردەیەکی دروستە. بەڵام مرۆڤ کاتێک هەستی توند دەیگرێت سەختە بزانێت چی باشە بیکات. ئارامبوونە یارمەتیمان دەدات دیسان بیربکەینەوە. هەر زوو کە هەستی توند دەتگرێت دەست بکە بە خۆئارامکردنەوە، گەر زوو دەست پێ بکەیت کارەکە ئاسانتر دەبێت. دەتوانیت چارەڕێکانی خۆئارامکردنەوە، لێرە لە پۆلدا، لە دەرەوە لە باخی گەمەدا و لە ماڵیشەوە، بەکار بێنیت. گەر بزانم تۆ خەریکیت خۆت ئارام دەکەیتەوە سوورەدڵانت دەدەمێ و بۆیشت ڕوون دەکەمەوە بۆچی. دەبێت هۆی خەڵاتەکەت لەبیر بێت و پاشان باسی لێ بکەین.

## گواستنەوەی زانیار

ڕێنوێنیی منداڵەکان بکە بۆ خۆئارامکردنەوە. گەر منداڵێک تەکنیکی خۆئارامکردنەوەی بەکار هێنا بە سوورەدڵان خەڵاتی بکە. لەبیرت بێت ڕوونیشی بکەیتەوە: «شیلان، تێبینم کرد کاتێک پێنووسەکەت شکا بە سکەهەناسە خۆت ئارام کردەوە. فەرموو ئەمە سوورەدڵ». کاتێک منداڵ چالاکییان گەرمە، بۆ نموونە کاتێک لە دەرەوەن و دێنە پۆلەوە، سکەهەناسەیان پێ بکە. خۆئارامکردنەوە بۆ کاتی پۆلگۆڕینیش سوودبەخشە، هەم پێش هەم لە کاتی گۆڕینەکەدا و هەم پاشان.

## بەشی دووهەم - خۆڕاگری

## وانەی سێهەم: چارەڕێی دیکە بۆ ئارامکردنەوەی هەستی توند

**چەمک**

ئارامکردنەوەی هەستی توند چارەڕێی جۆراوجۆری هەیە. هەرکەسەو چارەڕێی خۆی هەیە.

**وشە: «چالاک»**

**ئامانج**

مندالّ بزانێت:

- چارەڕێی جۆراوجۆر هەیە بۆ ئارامکردنەوەی هەستی توند.
- چارەڕێیەکی خۆئارامکردنەوەی کە دەیزانێت، بێتەوە یاد.
- باسی هەستی توندی خۆی لای کەسێکی گەورەسالّ بکات.

**پێداویستی**

- پۆستەرەکانی خۆئارامکردنەوە
- سیدیی «گۆرانیی هەنگاو بە هەنگاو» و سیدیژەن
- تووڵەی جرپن
- لوولپێچی هێمنۆکە
- کەروێشکە ئارامۆکە

## ئامۆژگاری بۆ مامۆستا

منداڵ زۆر جار هونەری خۆخافڵاندن بەکار دێنن. بۆ نموونە کارێکی ئارام، کارێکی چالاک یان قسە لەگەڵ گەورەساڵێکدا بە نیازی یارمەتیی وەرگرتن. بۆچوونی باو هەیە دەڵێت چارەڕێی «با دەرکردن» (ڕێدان بە دەربڕینی کەفوکوڵی بە کردەوە) بە مەبەستی ئارامکردنەوە کارێکی باشە، بەڵام وەها نییە و لە دوائەنجامدا دەبێتە هۆی زیادکردنی دڕی.

لەم وانەیەدا منداڵ هان دەدەرێت ئەو ڕێگەچارانە دیاری بکات کە بەکاریان دەهێنێت بۆ خۆئارامکردنەوەی دەمی هەستی توند. ڕێنوێنیی منداڵ بەرەو پیادەکردنێکی ئارامی ئەو هونەرانە بەر لەوەی بەرتەکیان هەبێت، یارمەتییان دەدات باشتر هەستەکانی خۆیان کۆنترۆڵ بکەن.

ئەم وانەیە دوو کارت دەگرێتەوە و سێ دەرفەتی تێدایە بۆ منداڵ بەشداریی تێدا بکەن. وەها باشە تۆیش بە دوو ڕۆژ ئەم وانەیە بڵێیتەوە بۆ ئەوەی منداڵ دەرفەتی تەواویان هەبێت توانای خۆیان لە بواری خۆڕاگریدا دیاری بکەن و هەروەها باسی لێ بکەن.

### دەستپێک

وانەی پێشوو فێری چەند چارەڕێیەک بووین بۆ خۆئارامکردنەوەی کاتی هەستی توند.

**کێ چارەڕێی خۆئارامکردنەوەی لە بیرە؟** (کاتێک منداڵەکان ناوی ڕێگەچارەکان دەهێنن تۆ ئاماژە بە پۆستەرەکانیان بکە - دەست بخە سەر سکت، لەگەڵ خۆتدا بڵێ: «ئارام بەوە»، سکەهەناسەی قووڵ بدە، بە دەنگەوە بکەوە ژماردن).

**دەی وەرن گۆرانیی «ئارام بەوە» بڵێین.** گەر دەزانیت ئامادە نین بۆ گۆرانی گوتن ئەوا گۆرانییەکە لێ بدە و با منداڵەکان گوێ ڕادێرن.

ئەمڕۆ باس لە چارەڕێی دیکە دەکەین کە بۆ ئارامکردنەوەی هەستی توند باشن. توولەی جرپن دیسان میوانمانە. توولە دەیەوێت شتێکمان بۆ باس بکات. (توولە قسەیەک بە گوێتدا دەچرپێنێت). توولە کاتێک کە تووڕە دەبێت دەچێتە دەرێ و لە باخەکەدا یاریی دەکات. خەریکی ڕاکەڕاکە و ڕاوە کەلوپەلە هەتا هەستی سارد دەبێتەوە.

## چیرۆک و گفتوگۆ

ئەمڕۆ باس لە ژینۆ دەکەین. ژینۆ کاتێک هەستی توند دەیگرێت وەک توولەی جرپن دەکات. (فۆتۆی ژینۆ پێشان بدە). ژینۆ زۆر خەمگینە چونکە بڕیاربوو برادەرەکەی بێت و گەمەی لەگەڵ بکات بەڵام نەخۆش کەوت و نەهات. ژینۆ بڕیاری دا بچێتە دەرێ. ئەوەتا لە دەرەوەیە و تۆپ لە زەوی دەدات. هەموو لەشی گەرم بووە. وەک تۆپەکە هەست بە چالاکی دەکات و سەرنجی داوەتە ئەوەی چەند جار تۆپەکە لەسەر

یەک هەڵدەبەزێت. ئەوجا تێبینی دەکات کە هەستی خەمگینی خەریکە بەری دەدات و هەموو گیانی پڕە لە وزە. ماوەیەکی باش لە دەرەوە یاریی بە تۆپ کرد.

1- ژینۆ، کە زانی برادەرەکەی ناتوانێت بێت و گەمەی لەگەڵ بکات، هەستی بە چی کرد؟ (خەمگینی).

2- چی کرد بۆ ئەوەی چارەی هەستی خەمگینیی خۆی بکات؟ (چووە دەرێ و یاریی بە تۆپ کرد).

3- پاش ئەوەی ماوەیەک تەپەتەپی بە تۆپەکە کرد، چ هەستێک لە لەشیدا دروست بوو؟ (لەشی گەرم و چالاکە). کەواتە چالاکیی لەش دەشێت ببێتە چارەڕێیەکی باش بۆ ئارامکردنەوەی هەستی توند.

4- پاش تەپەتەپ بە تۆپەکە هەستی بە چی کرد؟ (سەرنجدەر و شاد).

5- کێ دەتوانێت ناوی چەند چالاکییەکی دیکە بێنێت؟ (داویان لێ بکە ناوی چالاکیی دیکە بێنن).

چالاکیی لەش یارمەتیمان دەدات خۆڕاگربین. شتی دیکەش هەیە مرۆڤ بیکات. منداڵ هەیە لە چارەڕێی دیکەی وەک یاریی بە میکانۆ و گوێگرتن لە مۆسیقا، خۆی ئارام دەکاتەوە. هەیە یاریی لەگەڵ سەگ یان پشیلەکەی خۆی دەکات.
وەرن باس لە شتێکی دیکە بکەین کە دەست بدات بۆ خۆڕاگری. ئەمە گۆرانە.
(فۆتۆی گۆران پیشان بدە).

6- گۆران چی دەکات؟ (قسە لەگەڵ کەسێکی گەورەساڵ دەکات).
قسەکردن لەگەڵ کەسێکی گەورەساڵدا دەربارەی هەستی توندی خۆت کارێکی باشە. گۆران لە مەیدانی فێرگە لە منداڵێکی گەورەتر ترساوە و ئەوەتا بۆ مامۆستاکەی خۆی باس دەکات. ئێستا، پاش ئەوەی هەستی خۆی بۆ مامۆستا باس کرد، ئارام بۆتەوە.

7- ئادەی بیر لە کەسێکی گەورەساڵ بکەوە کە بتوانیت باسی هەستی خۆتی لە لا بکەیت. کەروێشکە ئارامۆکە بە سەرە لە نێو منداڵەکاندا ڕادەست بکە و هەریەکەیان لە سەرەی خۆیدا ناوی کەسێکی گەورەساڵ بێنێ کە کاتی هەستگەرمی قسەی لە لا بکات.
منداڵ هەیە پێی خۆشە کەسێکی گەورەساڵ چیرۆکی بۆ بخوێنێتەوە. هەیە لای باشە یاریی لەگەڵ کەسێکی دیکە بکات. خەریکبوون لەگەڵ کەسێکی دیکە دەبێتە یاریدەر بۆ خۆڕاگری.

**خۆنواندن و ڕاهێنان**

بۆ زارۆخانە

ئێستا هەر یەک لە ئێوە بیر لەو ساتانە بکاتەوە کە تێیدا هەستی توند دەبێت. کامە چالاکی یارمەتیی دەدات بۆ ئەوەی ئارام بێتەوە. ئەوا کەروێشکە ئارامۆکە بە سەرە لە نێوتاندا دەگەڕێت. کە سەرە دێتە سەر تۆ باسی یەکێک لەو کارانە بکە کە دەبنە یاریدەرەت بۆ خۆئارامکردنەوە.

(لوولپێچ سەری دەر دێنێت). **سەلام لوولپێچ. دیارە پێت خۆشە تۆ دەست پێ بکەیت.**

(لوولپێچ دەستپێدەکات). **من پێم خۆشە هەستی خۆم لای دایکم باس بکەم. ئەوسا هەست بە ئارامی دەکەم.**

(ئەوجا نۆرەی منداڵەکانە. دەی،) **کێ دەستپێدەکات؟** (ئارامۆکە ڕادەست بکە. ئاماژە بە وەڵامە وێکچووەکان بکە: «ئەمە لە وەڵامەکەی لوولپێچ دەچوو». «ئەمەیان ڕێک وەک توولەی جرپن بە بزاوتنی لەش چارەی دەکات»).

بۆ منداڵی وردتر

وەرن یاریی لاسایی بکەین. هەر یەک لە ئێوە بیر لەو ساتانە بکاتەوە کە تێیدا هەستی توند دەبێت. کامە چالاکی یارمەتیی دەدات بۆ ئەوەی ئارام بێتەوە، باسی بکات. ئێمەش لاسایی ئەو باسە دەکەینەوە.

پێشانی منداڵەکانی بدە. لوولپێچ دێتە پێش و دەکەوێتە لاساییکردنەوەی گفتوگۆیەکی دوانتان. دوو منداڵ بێنە پێش و باسەکە هەڵبێنن.

جار هەیە کە دەزانم کاتم نییە هەموو کارەکانم بکەم تەواو هەراسان دەبم. ئەوسا قسە لەگەڵ دۆستێک دەکەم.

ڕێ بدە منداڵەکان بکەونە کار. منداڵ لاسایی چالاکییەکان بکەنەوە. هەموو منداڵێک دوو منداڵی دیکە دیاری دەکات بۆ هەڵهێنانی چالاکییەکە. گەر کەس هەڵی نەهێنا، منداڵەکە خۆی باسی چالاکییەکە دەکات. بەمەش یارییەکە خێراتر دەڕوات. ئاماژە بە وەڵامە وێکچووەکانی منداڵەکان بکە. «ئەمیان، ڕێک وەک من، قسەی لەگەڵ دۆستێک کرد». «ئەمەیان ڕێک وەک توولەی جرپن بە بزاوتنی لەش چارەی دەکات».

**ئەنجامگیری**

ئەمرۆ فێربووین کە چەندین چارەڕێی جودا هەیە بۆ خۆڕاگری. کاتێک تێبینی دەکەیت کە هەستی توند دایگرتوویت، چارەڕییەکی خۆئارامکردنەوە بدۆزەوە بۆ ئەوەی هەستت باش بێتەوە.

گەر تێبینی بکەم تۆ خەریکیت خۆت ئارام دەکەیتەوە سوورەدڵت دەدەمێ و تۆش بیخە پاکەتی پۆلەوە. پاشان لێت دەپرسمەوە بزانم لەبیرتە سوورەدڵانت لەبەرچی وەرگرت. خۆئارامکردنەوەی هەر یەک لە ئێمە سوودی هەموو پۆلەکەی تێدایە.

**گواستنەوەی زانیار**

یارمەتیی منداڵەکان بدە، هەر زوو کە نیشانەکانی هەستی توندیان تێدا ئاشکرا دەبێت، چارەڕێیەک بدۆزنەوە. گەر تۆیش لێت ئاشکرا بوو کە ئەم چارەڕێیە بۆ ئارامبوونەوەی ئەو منداڵە دەست دەدات، لای منداڵەکە باسی بکە. بە سوورەدڵان خەڵاتی ئەو منداڵانە بکە کە هونەرەکانی خۆئارامکردنەوە پیادە دەکەن و بیهێنەوە یادیان کە خۆئارامکردنەوە سوودی بۆ هەموو پۆلەکە هەیە.

**چالاکیی دیکە**

یارمەتیی منداڵەکان بدە وێنەی شتێک بکێشن کە پێی ئارام ببنەوە. گەر منداڵی تێدایە فێری نووسین بووبێت داوای لێ بکە یەک دوو وشە لە ژێدەری وێنەکەدا بنووسێت. ئەوانەی دیکە بیڵێن و تۆ بۆیان بنووسەوە. وێنەکان بنێرەوە بۆ خێزانی منداڵەکان بۆ ئەوەی بیکەنە پۆستەر.

**تۆ و هونەرەکانی «هەنگاو بە هەنگاو»**

تێبینی بکە کە چالاکی هەیە یارمەتیت دەدات بۆ خۆڕاگری. لەبیرت بێت، بەر لەوەی هەستەکە زاڵ بێت، یەکێک لەوان چارەڕێ پیادە بکەیت. چالاکیی فیزیکی سوودی تایبەتی هەیە - چونکە ئێندۆرفین endorphin ی لەش ئازاد دەکات و بەوەش هەست بە خاوی و شادی دەکەیت.

## بەشی دووهەم - خۆڕاگری

## وانەی چوارەم: چارەی چاوەڕوانی

**چەمک**

هونەرەکانی خۆئارامکردنەوە یاریدەریکی باشن بۆ کۆنترۆڵی دڵگەرمی. ئەمەش هەستێکە لە دەمی چاوەڕوانیدا سەر هەڵدەدات.

**وشە: «چاوەڕوانی، دڵگەرمی»**

**ئامانج**

منداڵ فێر بێ:

- بەدەم چاوەڕوانییەوە چارەڕێی خۆئارامکردنەوە پیادە بکات،
- بەدەم چاوەڕوانییەوە هونەرەکانی خۆئارامکردنەوە (خۆخافڵاندن) بدۆزێتەوە و پیادە بکات.

**پێداویستی**

- توولەی جرپن و لوولپێچی هێمنۆکە و کەروێشکە ئارامۆکە
- پۆستەرەکانی خۆئارامکردنەوە
- کاخەز و خامەی ڕەنگین (بۆ منداڵی ورد).
- نامەیەک بۆ ماڵەوە، ژمارە 7، چاوەڕوانی

**ئامۆژگاری بۆ مامۆستا**

توانای چاوەڕوانی بەشێکی گرنگە لە خۆڕاگری. تۆژکاریی بواری توانای چاوەڕوانی یان «وەخرانی دابینبوون» delay of gratification – پیشانی داوە کە ئەو منداڵەی توانای

چاوەڕوانیی تێدا بەهێز بێت پاشان لە پلەکانی ناوەندیدا بەهرەدارتر و هەروەها لە دەمی هەراشی و هەرزەکاریدا توانای جڤاکیی گەشترە.

منداڵ دەتوانن فێربن توانای چاوەڕوانیی خۆیان بەهێزتر بکەن بە خۆخافڵاندنی خەیاڵبازانە یان خۆخەریککردن بە چالاکیی دیکەوە. لە ماوەی هەفتەکەدا «گۆرانیی تووڕەیی» لێ بدەن بۆ ئەوەی هەمووتان ئاشنای بن.

**دەستپێک**

توولەی جرپن لە پشت لوولپێچەوە لە سەرەدا بێت بۆ خواردن. توولە - پەلەیەتی بۆ خواردن – بێسرەوت و بەبۆڵەیە. لوولپێچ زۆر ئارامە. توولە زۆری برسییە و پەلەیەتی بۆ خواردنەکە. بەڵام لوولپێچ لە پێشەوەیە. توولە پاڵ دەنێت و لەسەر شانی لوولپێچەوە سەیری خواردنەکە دەکات. توولە دەبێت لە جێی خۆتدا ڕاوەستیت و چاوەڕێی نۆرەی خۆت بکەیت.

توولە: من زۆرم برسییە. خواردنم گەرەکە و هەر ئێستاش.

لوولپێچ ڕێنوێنی توولە دەکات. بە هێمنی. وچانێک بگرە و بیرێکی لێ بکەوە. تۆ پێویستت بە ئارامبوونەوە هەیە. چنگت بخە سەر سکت. لەگەڵ خۆتدا بڵێ: «ئارام بەوە». هەناسەی قووڵ وەرگرە. بە دەنگەوە بژمێرە: 1... 2... 3... 4...

ئێستا توولە ئارامبۆتەوە، کاتێتی بەدەم چاوەڕوانییەوە توولە بیر لە شتان بکاتەوە. وەها دانێ توولە بیر لەوە دەکاتەوە خواردنەکە چەند گەرم و ئاودار و بەچێژە. ئایە ئەمە چاوەڕوانییەکەی توولە ئاسانتر یان سەختتر دەکات؟ (سەختتر). بۆ؟ (توولە بۆ خۆی برسییە). ئەی ئەگەر توولە بیر لە شتی دیکە بکاتە نەک خواردن، کارەکەی ئاسانتر دەبێت یان سەختتر؟ (ئاسانتر). بۆ؟ (توولە بیر لە برسییەتی ناکاتەوە).

چیتر هەیە توولە بیکات؟ (بیر لە کەلوپەلی سوور بکاتەوە. گۆرانییەک بڵێت. گەورەترین کاڵای ژوورەکە دیاری بکات). ڕێنوێنیی منداڵەکان بکە بابەتی خۆخافڵاندنی گونجاو بۆ توولە بدۆزنەوە بە مەبەستی ئاسانکردنی چاوەڕوانییەکەی.

ئافەرین! سوپاس بۆ ئەوەی یارمەتیی توولەتان دا ئارامبێتەوە و بیر لە بابەتی وەها بکات چاوەڕوانییەکەی ئاسان بکات.

## چیرۆک و گفتوگۆ

(فۆتۆی مەهاباد پیشان بدە). ئەمە مەهابادە. مەهاباد چاوەڕوانی گەلاوێژی ئامۆزایەتی. مەهاباد وا بۆ ساڵیک دەچێت گەلاوێژی نەدیوە بەڵام لەبیریەتی گەمان لەگەڵ گەلاوێژ چەند خۆش بوو. مەهاباد دڵگەرمە. زوو زوو دەچێتە بەر پەنجەرەکە بە ئومێدی گەیشتنی گەلاوێژ.

1- لەم فۆتۆیەدا چی دەبینیت؟ (مەهاباد و پەنجەرە).

2- دەبێت مەهاباد هەست بە چی بکات؟ (دڵگەرمە. شادە. وەڕەزە). مەهاباد ئەوندە دڵگەرمە گۆشەکانی قەنەفەکەی خستووە. (ئاماژە بە کەلوپەلی نێو فۆتۆکە بکە). دڵگەرمی هەستێکی توندە. مەهاباد پێویستیی بە خۆئارامکردنەوە هەیە.

(ئاماژە بە پۆستەرەکان بکە). وەرن سوود لە پۆستەرەکان وەرگرین و یارمەتیی مەهاباد بدەین. دەست بخە سەر سکت. (پێشانی منداڵەکانی بدە). لەگەڵ خۆتدا بڵێ: «ئارام بەوە». (بە دەنگێکی نەرم و وشەکان ڕاکێشە). سکەهەناسەیەکی قووڵ وەرگرە هەتا سکت بەرز دەبێتەوە. ئەوجا بە دەنگەوە دەژمێرین: 1... 2... 3... 4...

3- چی دیکە هەیە مەهاباد بیکات باشە بۆ خۆڕاگری؟ (بچێتە دەرێ و یاریی بکات. یاریی بە لیستۆک بکات).

4- دەی، ئەوا مەهاباد ئارامبۆتەوە، ئەوجا چی بکات باشە بۆ ئەوەی چاوەڕوانییەکەی ئاسانتر بێت؟ (نیشانەی بەخێرهاتن بۆ ).

لیستەی پێشنیازەکان لەسەر کاخەزە گەورەکە بنووسەوە. بۆ منداڵەکانی ڕوون بکەوە کە ئەم لیستەیە وەک پاکەتی ئامراز وایە ئەمان بۆیان هەیە کاتی چاوەڕوانی سوودی لێ وەربگرن.

### خۆنواندن و ڕاهێنان

بابڵێین چاوەڕوانی دەستپێکی سەیرانین. بیر بکەوە بزانە چی باشە بیکەیت بۆ خۆئارامکردنەوەی دەمی چاوەڕوانی. هەوڵ بدە بیر لە بابەتێکی دیکە بکەیتەوە، یان چارەڕێیەکی خۆئارامکردنەوە بدۆزەوە. (پشوویەک بگرە بۆ ئەوەی منداڵەکان دەرفەتی

بیرکردنەوەیان هەبێت). تکایە لە بازنەیەکدا خڕ ببنەوە. کەروێشکە ئارامۆکە ڕادەست دەکەین. کە نۆرەت هات بۆمان باس بکە تۆ بە چی خۆت ئارام دەکەیتەوە.

(پێشانی منداڵەکانی بدە). من دەستپێدەکەم. من بیر لەوە دەکەمەوە کە لە زەریادا مەلە دەکەم نەک لە ڕیزدا وەستام و چاوەڕێم. ئەمە یارمەتیم دەدات ئارام ببمەوە. کەروێشکە ئارامۆکە چاوەڕێی کەسی داهاتووە بۆمان ڕوون بکاتەوە، لە دەمی چاوەڕوانیدا، چۆن خۆی ئارام دەکاتەوە.

ڕێ بدە منداڵەکان بکەونە کار. کەروێشک ڕادەستی ئەو منداڵە بکە کە سەرەیەتی و پێی بڵێ: «دەی تۆ چی دەکەیت بۆ ئەوەی لە دەمی چاوەڕوانیدا خۆت بە ئارامی ڕابگریت؟»

**بۆ منداڵی وردتر: پرسیاری دیکەش:** «سوودی هەبوو؟ چی دیکەت دەکرد؟»

**ئەنجامگیری**

کاتی دڵگەرمی، چاوەڕوانی سەخت دەبێت. گەر بیر لە بابەتێکی دیکە بکەیتەوە یان چارەڕێیەکی خۆئارامکردنەوە پیادە بکەیت، چاوەڕوانییەکە ئاسانتر دەبێت. کاتێک ئارام دەبیتەوە، چاوەڕوانی ئاسانتر دەبێت و ئەمەش سوودی بۆ هەموو پۆلەکە هەیە.

**بۆ ماڵەوە**

- نامەیەک بۆ ماڵەوە، ژمارە 7، چاوەڕوانی.

## گواستنەوەی زانیار

بە سوورەدڵان خەڵاتی ئەو منداڵانە بکە کە چارەڕێی خۆئارامکردنەوەی گونجاو دەگرنە بەر. ڕوونیشی بکەوە بۆیان چ سوودێک هەیە لەوەدا کە بە ئارامی چاوەڕێ بکەن: «ئافەرین! تۆ چارەیەکت دۆزیوەتەوە بۆ خۆئارامکردنەوە. چاوەڕوانی بۆ مرۆڤی ئارام زۆر ئاسانترە. ئێستا تۆ دەتوانی خۆشی لەم کاتەی خۆت ببینیت». سەرنج بدە چاوەڕێکردنی منداڵەکان و ئەو باسەشیان بۆ ڕوون بکەوە: «چاوم لێ بوو بە دەم چاوەڕوانیی سەرەی خۆت بۆ خۆنواندنی سەر شانۆکە کتێبت دەخوێندەوە. سوودی هەبوو؟ فەرموو، ئەمە سوورەدڵ و بیخە پاکەتی پۆلەوە».

## چالاکیی دیکە

نیشانەی چاوەڕوانی دروست بکە بۆ ئەو جێ یان چالاکییانەی دەزانی منداڵ دەبێت زوو زوو سەرەیان بۆ بگرێت. یارمەتیی منداڵەکان بدە ناوی خۆیان لەسەر نیشانەکە تۆمار بکەن.

## تۆ و هونەرەکانی «هەنگاو بە هەنگاو»

توانای چاوەڕوانی لای کەسانی گەورەساڵ، لە کاتی گواستنەوە و ژواندا دێتە ژێر پرسیارەوە - بۆ نموونە چاوەڕێی پاس (ئۆتۆبوس) لە سەرمادا، ڕۆژێکی گەرم لە ترافیکدا گیر بیت، چاوەڕێی دوکتۆر بیت، لە تەلەفۆندا بتخەنە سەرەوە. ئەمجارە کە ناچاری چاوەڕوانی بوویت چارەڕێی ئارامبوونەوە بەکاربێنە. هونەری ئاسانی وەک ویتەویتی ئاوازێکی بەدڵت بێت یان گوتنەوەی پارچە شیعرێک دەبێتە هۆی ئارامبوونە.

## بەشی دووهەم - خۆڕاگری

## وانەی پێنجەم: چی دەکەیت گەر ئەوەی ئارەزووت لێیە بۆت نەچێتە سەر

**چەمک**

منداڵ، کاتێک ئەوەی ئارەزووی لێیە بۆی ناچێتە سەر، هەستێکی توندی دڵشکان دەیگرێت و دوور نییە ببێتە مایەی ڕەفتاری ڕووخێنەر و نەیارانە. لە باری وەهادا ئارامبوونە گرنگە.

**وشە: «دڵشکان»**

**ئامانج**

منداڵ فێر بێ:

- مەبەست لە «دڵشکان» چییە.
- فێر بێت چۆن لە کاتی دڵشکاویدا خۆی ئارام بکاتەوە.

**پێداویستی**

- سیدیی «گۆرانیی هەنگاو بە هەنگاو» و سیدیژەن
- لوولپێچی هێمنۆکە
- لیستەی بارودۆخ — لە بەسەرهاتی منداڵەکانەوە کێشراون (بڕوانە خاڵی خۆنواندن و ڕاهێنان).

**ئامۆژگاری بۆ مامۆستا**

منداڵ بەرانبەر شتێکی دەیەوێت هەستی توندی هەیە. گەر باسەکە بە دڵی خۆی نەبێت هەست بە دڵشکانێکی بەهێز دەکات. ئەوجا گەر تووڕەبوونیشی هاتە پاڵ ئەوا

دوور نییە منداڵ بیکاتە ڕەفتارێکی زیانبەخش چ بە خۆی و چ بە بەرانبەر. مرۆڤی گەورەساڵ دەبێت یارمەتیی منداڵ بدات هێمن بێتەوە و بیر لە دۆخەکە بکاتەوە. دیارە جار هەیە گەورەساڵ بۆ خامۆشکردنەوەی هەڵچوونی منداڵ دێتە سەر ئەوەی داواکانی دابین بکات. بەڵام، گەرچی سەختە بۆ منداڵ ململانێ لەگەڵ هەستی دڵشکاندا بکات، گرنگە منداڵ تێبگات کە ناکرێ هەموو خواستێکیان بێتە دی.

منداڵ پێویستیی بەوە هەیە دەرفەتی هەبێت، لە بارودۆخی جۆراوجۆردا، سنووران تاقی بکاتەوە.

دەست بکەن بە فێربوونی وشە و ئاماژەکانی کۆرسی «گۆرانیی تووڕەبوون» و لە ماوەی هەموو هەفتەکەدا سەرلەبەری گۆرانییەکە فێربن. هەتا وانەی هەفتەم دەبێت منداڵەکان ئەم گۆرانییە بزانن.

## دەستپێک

گۆرانیی «ئارامبوونەوە» بڵێنەوە. منداڵەکان هان بدە ئاماژەی لەگەڵدا بکەن. توولەی جرپن و لوولپێچی هێمنۆکە بۆ خۆنواندن بەدەم گۆرانییەکەوە بەکار بێنە.

## چیرۆک و گفتوگۆ

فۆتۆکان پیشان بدە. ئەمە دارینە. پۆلەکەی دارین دەچنە دەرێ بۆ یاری. مامۆستا دوو زارۆکی دەوێت هاوکاریی بکەن لە دانانی پرۆژەیەکی تایبەتدا. دارین زۆری پێ خۆش بوو لەم کارەدا بەشدار بێت. گەرچی دارین دەستی هەڵبڕی بۆ بەشداربوون بەڵام مامۆستا دوو فێرخوازی دیکەی هەڵبژارد.

1- لەم فۆتۆگرافەدا چی دەبینیت؟ (مامۆستا، کەلوپەل لەسەر مێزە، دارین چاکەتەکەی لەبەرە، منداڵیش هاوکاریی مامۆستا دەکەن).

2- دارین هەست بە چی دەکات؟ (دڵشکاوە، خەمگینە).
دڵشکان هەستێکە دەتگرێت کاتێک ئەوەی دەتەوێت نەیەتە دی. جار هەیە هەستی خەمگینی و هەستی تووڕەبوون دەبنە بەشێک لە هەستی دڵشکان. ئادەی بزانم کێ هەستی بە دڵشکان کردووە کاتێک ئەوەی ویستوویەتی بۆی نەهاتۆتە دی.

3- دارین زۆر دڵشکاوە. وەختە بکەوێتە شت فڕێدان و شەق لە دەرگە هەڵدان.
دارین پێویستیی بە خۆئارامکردنەوە هەیە. دارین بۆ خۆئارامکردنەوە چی بکات باشە؟ (ئاماژە بە پۆستەرەکان بکە. «بە خۆت بڵێ ئارام بەوە. هەناسەی قووڵ وەربگرە. بەدەنگەوە بژمێرە»).

4- دارین چی دیکەی پێ دەکرێت؟ (لە مەیدانی فێرگەدا سوورێک ڕا بکات. بە ئارامی لە باخەکەدا گەمان بکات. دەتوانێت قسە لەگەڵ گەورەساڵێکدا بکات). گەر دارین بچێتە دەرێ و بتوانێت خۆی ئارام بکاتەوە ئەوسا بە یاریی خۆش لەگەڵ برادەرەکانی دەیباتە سەر.

**خۆنواندن و ڕاهێنان**

بۆ منداڵی زارۆخانە

ئێستا هەر یەک لە ئێوە خۆی بخاتە جێی دارین. بە دڵ پێت خۆشە لە دانانی پرۆژەکەدا هاوکار بیت بەڵام بۆت نییە. بیر لەوە بکەوە چۆن هەستی دڵشکاویی خۆت ساز دەکەیت. ئەوجا یەک دوای یەک پێشانی پۆلەکەی بدەن.

من دەستپێدەکەم. (پێشانی منداڵەکانی بدە). دەچمە دەرێ و تۆپانێ لەگەڵ برادەرەکانم دەکەم. (وەهای بنوێنە تۆپ فڕێ دەدەیت).

(لوولپێچی هێمنۆکە دەڵێت): من دەچمە ناو کیسەکەی خۆم بۆ ئەوەی هەناسەی قووڵ وەربگرم. (لوولپێچ دەچێتەوە ژووری).

(ئەوجا سەرەی منداڵەکانە. هەر منداڵێک هاتە پێش، لێی بپرسە): چی دەکەیت بۆ سازکردنی هەستی دڵشکاویی خۆت؟ (دەکرێت ئەم پرسیارەش بخرێتە بەرگی یارییەوە).

**بۆ منداڵی وردتر**

وەرن یارییەک بکەین. من باسی دۆخێکتان بۆ دەکەم. ئێوەش بۆم باس دەکەن چۆن هەستی دڵشکاویی خۆتان ساز دەکەن. (دەشێت منداڵەکان لە بری قسە بە کردەوە وەڵامەکەی خۆیان پێشان بدەن. هانیان بدە وەڵامیان زۆر بێت).

من دەستپێدەکەم. (پێشانی منداڵەکانی بدە). گەڕۆک (ماشێن) ـەکەم تێکچووە بۆیە ناتوانم بچمە سەردانی دۆستەکەم، گوێ لە مۆسیقا دەگرم. (وەهای بنوێنە گوێ لە مۆسیقا دەگریت).

(ئەوجا سەرەی منداڵەکانە). ئادەی بزانم چۆن هەستی دڵشکاویی خۆت ساز دەکەیت ئەگەر:

- خوشکەکەت میوانی هاتووە. ئەوان یاریی دەکەن و لەسەر تۆ ناکەن.
- بەشداریی پێشبڕکێت کرد بۆ ئەوەی دووچەرخە (بایسیکل) یەک وەدەست بهێنیت بەڵام چیێ نەبوو.
- پێت خۆش بوو، بۆ نانخواردن، تەنیشت دۆستەکەت دانیشیت بەڵام جێ نەبوو.
- لەگەڵ خێزانەکەتدا بە نیازی سینەما بوون بەڵام هەموو بلیتەکان فرۆشرابوون.
- دایکت نەیسەلماند لە بری خواردن تۆ پارچە نەستەلەیەک ببەیت بۆ فێرگە.
- پۆلەکەتان چوونە سەیران بەڵام تۆ نەخۆش بوویت و نەدەکرا لەگەڵیان بیت.
- بۆیەت بەسەر کراسەکەی خۆتدا ڕشت.
- لە ئۆتۆبوس (پاس) ـەکەدا نیازت بوو لە پێشەوە دانیشیت بەڵام جێ نەمابوو.

**ئەنجامگیری**

ئەمڕۆ باسمان لەوە کرد کاتێک نیازێکت بۆ ناچێتە سەر چۆن خۆت ئارام دەکەیتەوە. کاتی دڵشکاوی، خۆئارامکردنەوە فریامان دەکەوێت.

## گواستنەوەی زانیار

سەرنج بدە بەرتەکی منداڵەکان کاتێک نیازێکیان بۆ ناچێتە سەر. بە سوورەدڵان و بە گوتەی شیرین خەڵاتی منداڵەکان بکە کاتێک هونەرەکانی خۆئارامکردنەوە بەکار دێنن. بۆ نموونە: «گەر خۆت ئارام دەکەیتەوە دەتوانی باشتر بیر بکەیتەوە». «دەی، ئەوا خۆت ئارام کردۆتەوە، دەوەرە بەشداریی کۆڕەکەمان بە. ئێمە بیرت دەکەین».

## چالاکیی دیکە

کتێبێک بۆ منداڵەکان بخوێنەوە و دەربارەی بەرتەکی کارەکتاری کتێبەکە کاتێک نیازیان بۆ ناچێتە سەر، پرسیاریان لێ بکە. باس لە چارەڕێیەکانی خۆئارامکردنەوە بکە.

## بەشی دووهەم - خۆڕاگری

## وانەی شەشەم: ئەرێ من تووڕەم؟

## چەمک

لەش مرۆڤ لە هەستی توورەبوون ئاگادار دەکاتەوە.

هەستی توورەبوون دیاردەیەکی ئاساییە، بەڵام ڕەفتاری ئازاربەخش ڕووخێنەرە.

## وشە: «گرژی، خاوبوونەوە»

## ئامانج

منداڵ فێر بێ:

- ناو لە نیشانەکانی فیزیکیی توورەبوون بنێت.
- بۆچی ڕەفتاری ئازاربەخشی توورەیی نارەوایە.
- واتای گرژی و خاوبوونەوە تێبگات.

## پێداویستی

- پۆستەرەکانی خۆئارامکردنەوە
- سیدیی «گۆرانیی هەنگاو بە هەنگاو» و سیدیژەن
- نامەیەک بۆ ماڵەوە، ژمارە 8، دەربارەی توورەبوون.

## ئامۆژگاری بۆ مامۆستا

دیاریکردنی نیشانەکانی هەستی خۆت یەکەم پلەیە بەرەو جڵەوگرتنی ئەو هەستە. ئەو منداڵەی زوو زوو دڕایەتی پیشان دەدات، بەگشتی، توانای بەکارهێنانی ئەم دیاریکردنەی کزترە.

ئاگادار بە لەوەی دەربڕینی تووڕەیی لە کەسێکەوە بۆ کەسێک و لە فەرهەنگێکەوە بۆ فەرهەنگێک جوداوازیی هەیە. گرنگ ئەوەیە یارمەتیی منداڵ بدەیت خێرا هەستی هەڵچوون بناسێتەوە و ڕێی خۆئارامکردنەوەی پێشان بدەیت.

ئاگاداری ئەوەش بە کە دوور نییە گفتوگۆ دەربارەی تووڕەیی بگات بەوەی یەکێک لە منداڵەکان نیشانەیەکی وەها پێشان بدات کە دووچاری ڕەفتاری ناڕەوا بووە. زۆر گرنگە کە باسی وەها بە شێوەیەکی ژیرانە چارە بکرێت و پەیڕەوی ئەو ڕێساگەلانە بکرێت کە هەن. بۆ زانیاریی زیاتر بڕوانە «ڕێنامەی مامۆستا».

بەردەوام بە لەسەر فێرکردنی وشە و نیشانەکانی تووڕەبوون و هەروەها لەسەر «گۆرانیی تووڕەبوون». دەبێت منداڵەکان بۆ وانەی هەفتەم ئەم گۆرانییە فێربووبن.

**دەستپێک**

وەرن گوێ بۆ «گۆرانیی تووڕەبوون» ڕادێرین. تۆ پێشتریش بەشێکی ئەم گۆرانییەت بیستووە. گەر گۆرانییەکە گەیشتە ئەوی تۆ دەیزانیت، دەست هەڵبڕە. (گۆرانییەکە لێدە). کامە بوو ئەو بەشەی ئێمە پێشتر دەمانزانی؟ (شێوەکانی ئارامبوونەوە). کێ دەتوانێت باسی خاڵێکی دیکەی گۆرانییەکەم بۆ بکات؟ (ڕەوا نییە زبر و ناڕیک بیت. ئێمە هەموو تووڕە دەبین. تووڕەبوون ڕەوایە).

**چیرۆک و گفتوگۆ**

ئەمڕۆ باس لەو گۆڕانکارییانە دەکەین کە لە لەشماندا ڕوو دەدەن کاتێک کە تووڕە دەبین. جار هەیە کەمێک تووڕە بین و جار هەیە زۆر. کاتێک زۆر تووڕە دەبین ئەوا هەستی توندمان هەیە. (فۆتۆکە پێشان بدە) ئەمە دلێرە.

1- دلێر هەست بە چی دەکات؟ **(تووڕەیە).** بە چیدا دەزانیت دلێر تووڕەیە؟ **(ناوچەوانی گرژە، هەردوو مستی گرمۆڵەن).** مرۆڤ تووڕەبوون بە شێوەی جودا پیشان دەدەن. هەیە دەیکاتە دەنگەدەنگ. هەیە بێدەنگ دەبێت.

2- ئایە تووڕەبوون ڕەوایە؟ **(ئەریَ).** دروستە، تووڕەبوون ڕەوایە. دەزانیت بۆ؟ **(هەموو هەستێک ڕەوایە).** هەموو کەسێک تووڕە دەبێت. هەستی تووڕەیی ڕەوایە. بەڵام ڕەفتاری ئازاربەخشی وەک لێدان، شەق تێهەڵدان، گاڵتە پێکردن، هاوار هاوار و پاڵنان- پەسەند نین.

3- ڕەفتاری زیانبەخش بۆ پەسەند نییە؟ (چونکە ئازاری لەش یان هەستی کەسێکی دیکە دەدات).

دەزانن دلێر بۆ وەها تووڕەیە؟ دەیویست یاریی بە تۆپەکە بکات بەڵام براکەی زووتر تۆپەکەی برد و نایەوێت یاریی لەگەڵ ئەم بکات.

**4**- ئادەی باسی تووڕەبوونی خۆتم بۆ بکە. (منداڵەکان هان بدە باسی بەسەرهاتی خۆیان بکەن، بۆچی تووڕە بوون، ناپەسەندیی ڕەفتاری زیانبەخش پێشان بدە).

**کاتێک دلێر تووڕە دەبێت ڕوخساری گەرم دادێت، دڵی پەلەپەل دەکات و ماسولکەی هەردوو قۆڵی گرژ دەبن. کاتێک من تووڕە دەبم لەشم -----------------.** (باسی تووڕەبوونی خۆت بکە).

**ئادەی تووڕەبوونی خۆتان پێشان بدەن. پێشانم بدەن لەش و ڕوخسارتان چی بەسەر دێت.** (دەرفەت بدە بە منداڵەکان تووڕەبوونی خۆیان بنوێنن). **کێ دەزانێت لە کوێدا هەست بە تووڕەبوونەکەی خۆی دەکات؟** (لە چەند منداڵێک بپرسە).

ئێستا هەر هەموو ماسولکەی لەشمان ئاوها توند دەکەین. (پێشانی بدە). ئەمەیان گرژبوونە. ئەوجا لەشت نەرم و شل بکەوە. (پێشانی بدە). ئەمەیان خاوبوونەوەیە. کاتێک زۆر تووڕە دەبیت لەشت توند و گرژ دەبێت. لەوانەیە ئەمە تووشی ژانەسک و ژانەسەرت بکات. لەوانەشە گەرم دابێیت و ڕوخسارت سوور داگەڕێت.

**خۆنواندن و ڕاهێنان**

وەرن خاوبوونەوە بکەینە یاری. ئەم یارییە ناو دەنێین یاریی سپاگێتتی (مەکەرۆنە). تۆ، وەک سپاگێتتیی وشک، ڕەق و ڕەپ ڕاوەستە. (وەها بێت مەودای نێوان منداڵەکان بەشی ئەوە بکات تەواو لە زەویدا درێژ بن بێ ئەوەی لەیەک بکەون). دەی، ئەوجا وەهای بنوێنن کە کوڵیون. نەرم دەبنەوە. دەشلێنەوە. ئەوەندە نەرم دەبنەوە ناتوانن بە پێوە ڕاوەستن و ناچار دەبن لەسەر زەوی ڕاکشێن. ئێستا تەواو نەرم و شلن. لەشتان خاوبۆتەوە. (گەر کات هەیە بەسەر منداڵەکاندا بگەڕێ، بە نەرمی دەست و پێیان

بجووڵێنە، بزانە تەواو خاوبوونەتەوە. گەر دەست و پێیان شلومل چۆوە جێی خۆی ئەوا تەواو خاوبوونەتەوە).

### ئەنجامگیری

**ئەمڕۆ باسمان لە هەستی تووڕەبوون کرد. باسمان کرد کە تووڕەبوون ڕەوایە بەڵام ڕەوا نییە بە گوتن یان بە ڕەفتار ئازاری کەس بدەین. کاتی تووڕەبوون دەبێت خۆمان ئارام بکەینەوە بۆ ئەوەی ڕەفتاری زیانبەخشمان نەبێت. هەر ئەوەندەی، لە لەشی خۆماندا، هەستمان بە تووڕەبوون کرد، خێرا خۆمان ئارام بکەینەوە باشە.**

### بۆماڵەوە

- نامەیەک بۆ ماڵەوە، ژمارە 8، دەربارەی تووڕەبوون.

### گواستنەوەی زانیار

کاتێک منداڵێک تووڕە دەبێت یارمەتیی بدە هەستەکەی خۆی دیاری بکات، بۆ نموونە لە ڕێی دارِشتنی ڕستەی وەک «تێبینیی دەکەم ڕوخسارت سوور هەڵگەڕاوە. هەست بە چی دەکەیت؟» ڕێنوێنیی بکە خۆی ئارام بکاتەوە: «لەوە دەچێت زۆر تووڕە بیت. ئادەی دەستت بخە سەر سکت. سەرنج بدە هەستی لەشت». گەر منداڵ فێر بێت زوو نیشانەکانی هەستی خۆی بناسێتەوە، باشتر دەتوانێت خۆی ئارام بکاتەوە. منداڵەکان هوشیار بکەوە لەوەی جڵەوگرتنی تووڕەبوون سوودی بۆ هەموو پۆلەکە هەیە.

## چالاکیی دیکە

پێنووس یان بۆیەی ڕەنگین و وێنەیەکی هێڵکێشی لەشی مرۆڤ بدە بە منداڵەکان بۆ ئەوەی ڕەنگرێژی بکەن (بڕوانە «ڕێنامەی مامۆستا»).

منداڵەکان هان بدە وێنەکە وەها ڕەنگرێژ بکەن کە تووڕەبوونی خۆیان پێشان بدات. پاشان هانیان بدە وێنەی ڕوخسارێکی تووڕە بکێشن.

## تۆ و هونەرەکانی «هەنگاو بە هەنگاو»

دەمی تووڕەبوون، سەرنج بدە نیشانەکانی لەشی خۆت. نیشانە سەرەتاییەکانی تووڕەبوون دیاری بکە. هەوڵ بدە باشترین چارەڕێی ئارامبوونەی خۆت بدۆزیتەوە. گەر دەرفەت هاتە پێش ئەو هونەرە پێشانی منداڵەکان بدە.

## بەشی دووهەم - خۆڕاگری

## وانەی هەفتەم: ئازار درام، چی بکەم باشە؟

## چەمک

کاتێک منداڵ ئازاری پێ دەگات وەها باشە خۆی ئارام بکاتەوە و داوای زانیاریی زیاتر دەربارەی ڕووداوەکە بکات نەک لەگەڵ خۆیدا بڕیار بدات کە کارێکی مەبەستدار و بەپیلان بووە.

**وشە: «ڕووداوی بێمەبەست، مەبەست»**

## ئامانج

منداڵ فێر بێ:

- کاتێک ئازاری پێ دەگات هەوڵ بدات چارەڕێی خۆئارامکردنەوە بدۆزێتەوە.
- بەرانبەرەکەی ئاگادار بکات لەوەی ئەم ئازاری پێگەیشتووە.
- لە بەرانبەرەکەی بپرسێت ڕووداوەکەی بۆ ڕوون بکاتەوە.
- کاتێک کارێکی بێمەبەست دەکات، داوای لێبوردن لە بەرانبەر بکات و بۆیشی ڕوون بکاتەوە کە کارەکە بێمەبەست بووە.

## پێداویستی

- پۆستەرەکانی خۆئارامکردنەوە
- سیدیی «گۆرانیی هەنگاو بە هەنگاو» و سیدیژەن
- لیستەی بارودۆخ – لە بەسەرهاتی منداڵەکانەوە کێشراون (بڕوانە خاڵی خۆنواندن و ڕاهێنان).

## ئامۆژگاری بۆ مامۆستا

منداڵ، گەر بزانێت بەرانبەرەکەی نەیارانە ڕەفتاری لەگەڵ دەکات، زووتر بەرتەکی درِی دەبێت. ئەو منداڵەی زوو زوو پەنا بەرێتە بەر درِیی بۆ چارەکردنی کێشە، هەر خۆیەتی بەپەلە برِیار دەدات لەسەر ئەوەی ڕەفتاری کەسی بەرانبەر ڕەفتارێکی نەیارانەیە.

## دەستپێک

**وەرن گوێ بۆ «گۆرانیی تووڕەبوون» ڕادێرین.** (هانی منداڵەکان بدە ئەو ئاماژانە بەکار بێنن کە دەیزانن).

وانەی پێشوو باسمان لە گرژی و خاوبوونەوە کرد. ئەمڕۆش کاریان لەسەر دەکەین. هەموو هەڵدەستینە سەر پێ. (بە نەرمی باس لەم بەشە بکە بۆ ئەوەی ببێتە مایەی خاوبوونەوە). هەناسەیەکی قووڵ وەربگرە و ماسولکەکانت گرژ بکەوە. هەناسەکە دەر بکە و ماسولکەکانت خاو بکەوە. دووبارە هەناسەیەکی قووڵ وەرگرە و ماسولکەکانت گرژ بکە. دیسان هەناسە دەرکە و ماسولکەکانت خاو بکەوە. چاوت دابخە و لەگەڵ مندا بە نەرمی هەتا دە بژمێرە. (هەتا دە بژمێرە). هەر بە وەستانەوە دەستت شۆڕ بکەوە بۆ پەنجەکانی پێت. وەک فیل، بە نەرمی خۆت بەملا و ئەولادا ڕاژەنە. ئەوجا بەرزبەوە بەرەو ئاسمان و لەسەر پەنجەی پێ ڕاوەستە. لەو بارەدا خۆت ڕاگرە. ئەوجا پشوو بدە.

## چیرۆک و گفتوگۆ

ئەمڕۆ باس لەوە دەکەین مرۆڤ چی بکات باشە گەر بە ڕووداوێکی بێمەبەست ئازاری پێگەیشت. (فۆتۆی پەری و شاناز پێشان بدە). ئەمە پەرییە و ئەمەش شاناز. پەری بێمەبەست پاڵی بە شانازەوە نا. شاناز لە کۆپەیژەکە کەوتە خوارێ. پەری

مەبەستی نەبوو ئازاری شاناز بدات، بەڵام شاناز نازانێت ئەمە ڕووداوێکی بێمەبەست بوو.

1- دەبێت شاناز هەست بە چی بکا؟ (تووڕەیە، ژانی هەیە). دوور نییە شاناز زۆر تووڕە بێت.

2- چی ڕوو دەدات گەر شانازیش پاڵێک بە پەرییەوە بنێت؟ (لێیان دەبێت بە شەڕ. یەکێکیان ئازاری پێ دەگات. تووشی کێشە دەبن). شاناز دەبێت خۆی ئارام بکاتەوە.

3- شاناز چۆن خۆی ئارام بکاتەوە باشە؟ (ئاماژە بە هەنگاوەکانی پۆستەری خۆئارامکردنەوە بکە و منداڵەکانیش باسی ئەو هەنگاوانە بکەن. بڵێ: «خۆت ئارام بکەوە. هەناسەی قووڵ وەربگرە. بەدەنگەوە بژمێرە»).

پاش ئەوەی شاناز ئارام دەبێتەوە بە پەری دەڵێت کەوا ئەم کەوتنە ئازاری داوە. پاشان بە دەنگێکی ئارام پرسیاری لێ دەکات: «ئەوە چی بوو، چی ڕووی دا؟» گرنگە شاناز بزانێت چی ڕووی دا چونکە لەوانەیە ڕووداوێکی بێمەبەست بووبێت.

**4-** پێت وایە پەری چی بکات باشە؟ (داوای لێبوردن بکات. ڕوونی بکاتەوە کە ئەمە ڕووداوێکی بێمەبەست بوو. ئامادەگی خۆی پێشان بدات بۆ یارمەتیدانی شاناز). بۆ؟ (بۆ ئەوەی شاناز پێی وا نەبێت پەری بە مەبەست ئازاری داوە).

**خۆنواندن و ڕاهێنان**

وەرن یارییەکی خۆنواندن بکەین. بۆ هەر دۆخێک دوو کەسم گەرەکە. یەکێکتان وەهای پێشان دەدای کە ئەوەی دیکە کارێکی بێمەبەستی کردووە. ئەوجا:

- دەست دەخاتە سەر سکی بۆ ئەوەی هەستی خۆی چێک بکات.
- چارەڕێیەکی خۆئارامکردنەوە هەڵدەبژێرێت.
- دەڵێت: «ئەمە ئازاری دام».
- دەپرسێت: «ئەرێ ئەوە چی ڕووی دا؟»

هاوڕێکەت دەڵێت: «مەبەستم نەبوو وەها بێت. ئەوە ڕووداوێکی بێمەبەست بوو». یان «ببورە، ڕووداوێکی بێمەبەست بوو».

(پێشانی منداڵەکانی بدە. منداڵێک هەڵبژێرە بەرانبەرت یاریی بکات). بابڵێین ------ - ئەو ------ بە کۆڵەپشتەکەی خۆی لە من دا. ئەوە ئازاری دام. دەستم دەخەمە سەر سکم بۆ ئەوەی چێکی هەستی خۆم بکەم. هەستەکەم تووڕەم. دەبێت خۆم ئارام

بکەمەوە. بە دەنگەوە دەژمێرم: یەک، دوو، سێ، چوار... دەزانی -----ئەو----- ئەوە ئازاری دام. ئەوە چی بوو؟ چی ڕووی دا؟ (منداڵەکە وەڵام دەداتەوە:) من مەبەستم نەبوو ئازاری تۆ بدەم، ڕووداوێکی بێمەبەست بوو.

(ئەوجا سەرەی منداڵەکانە. دوو – دوو منداڵەکان لە تەنیشت خۆتەوە ڕاگرە و ڕوویان لە پۆلەکە بێت. ڕۆڵێکیان بۆ بدۆزەوە و بڵێ:) چی دەکەیت ئەگەر:

- -------ئەو------- تۆی دا بە زەویدا.
- -------ئەو------- شتێکی دا بە پێی تۆدا.
- -------ئەو------- تۆپێکی هاویشت و بەر شانی تۆ کەوت.
- -------ئەو------- بە دووچەرخە بەسەر پێی تۆدا هاژوای.
- -------ئەو------- دەرگەی کردەوە و بەر ئانیشکی تۆ کەوت.

**ئەنجامگیری**

کاتێک یاریی لەگەڵ کەسێکی دیکە دەکەیت و ئازارت پێ دەگات زۆر گرنگە بەر لە هەر بەرتەکێک دەبێت خۆی ئارام بکەیتەوە. بە دەنگێکی ئارام بەرانبەرەکەت ئاگادار بکەوە لەوەی تۆ ئازارت پێگەیشتووە. ئەوجا لێی بپرسە بزانە چی ڕووی دا.

ئەگەر تۆ بە دەم یارییەوە و بێمەبەست ئازاری کەسێکت دا دەبێت بەو کەسە بڵێی کە تۆ مەبەستت نەبووە و داوای لێبوردن بکەیت.

**گواستنەوەی زانیار**

کاتێک منداڵ ئازاری پێ دەگات ڕێنوێنیی بکە پرسیار بکات بۆ ئەوە بزانێت ڕووداوەکە چی بوو. بە سوورەدڵان خەڵاتی ئەو منداڵە بکە کە لە بری بازدانی پەلە بۆ

ئەنجامگری هەوڵی پرسیار و زانین بدات. سوورەدڵان بۆ ئەوانەشە کە لە پاش ڕووداوی بێمەبەستدا داوای لێبوردن دەکەن.

**چالاکیی دیکە**

1- یارمەتیی منداڵەکان بدە وێنەی ڕووداوێکی بێمەبەست بکێشن کە تێیدا داوای لێبوردن لە بەرانبەر دەکەن. یارمەتییان بدە بنووسن یان بۆیان بنووسە «ببورە، مەبەستم نەبوو».

2- «گۆرانیی تووڕەبوون»ـیان لە کاتی بێکاریدا بۆ لێدە. هانی منداڵەکان بدە بە پەنجەلێدان (چەقەنە) و بە پێکوتان (تەپەتەپ) بە دەنگ مۆسیقاکەوە بچن و هەروەها لەگەڵ کۆرسەکەدا گۆرانی بڵێنەوە.

**تۆ و هونەرەکانی «هەنگاو بە هەنگاو»**

کاتێک ڕووداوێکی بێمەبەست دێتە پێش بگەڕێوە بۆ هەستەکانی خۆت. تەنانەت وەک گەورەساڵیش لە کاتی وەهادا تووڕە دەبین و پێویستمان بە خۆئارامکردنەوە و زانینی دۆخەکە هەیە.

«...»

# بەشی سێهەم - چارەی کێشە

**دەربارەی بەشی سێیەم**

لەم بەشەدا منداڵ فێری مۆدێلی سێ - هەنگاوی چارەی کێشە دەکرێت. ئەم مۆدێلی سێ هەنگاوە ڕەنگدانەوەی تۆژکاریی تازەبابەتە دەربارەی ئەو پرۆسانەی منداڵی خاوەن توانای جڤاکی دەیگرنە بەر بۆ هەڵکردن لەتەک دۆخی هەمەجۆری جڤاکیدا. ئەم مۆدێلە بەپێی پلەی گەشەکردنی منداڵ سازێنراوە.

- هەنگاوی یەکەم: هەست بە چی دەکەم؟
- هەنگاوی دووهەم: کێشەکە چییە؟
- هەنگاوی سێهەم: دەیسا چی بکەم باشە؟

منداڵی خاوەن توانای جڤاکی دەکاریێ:

1- دۆخە جڤاکییەکە بخوێنێتەوە (کێشەکە دیاری بکات).

2- ئامانجگەلی جڤاکدۆستانە دیاری بکات (دۆستایەتی ڕابگرێت و وێکڕا شاد بن).

3- چارەی لەبار بدۆزێتەوە.

4- باشترین چارە هەڵبژێرێت بۆ ئەو مەبەستە جڤاکییە.

5- ئەو چارەیە پیادە بکات کە هەڵیبژاردووە.

6- ئەنجامی ئەو چارەیەی هەڵیبژاردووە هەڵسەنگێنێت.

ئەم بەشی سێهەمە سەرنج دەخاتە سەر خاڵەکانی یەکەم هەتا سێهەم و منداڵیش ئامادە دەکات بۆ خاڵەکانی چوارەم هەتا شەشەم.

## خاڵی سەرەکی

لەم بەشەی سێهەمدا هونەرەکانی بەشی یەکەم و دووهەم کۆ دەکرێنەوە. خاڵەکانیش بریتین لە هەنگاوەکانی چارەی کێشە، ڕەفتاری جڤاکدۆستانە لەگەڵ توانای دۆست پەیداکردن و ڕاگرتنی دۆستایەتی.

## هەنگاوەکانی چارەی کێشە

منداڵ فێری پرۆسەی سێ - هەنگاوی چارەی کێشە دەبێت. «ڕاپی چارەی کێشە» بۆ دەرککردنی ئەم سێ هەنگاوە یاریدەرە. هەر هەنگاوێک دەبێتە پرسیارێک و دەبێت بە دەنگەوە وەڵام بدرێتەوە بۆ ئەوەی پرۆسەی بیرکردنەوەی منداڵەکە بخاتە سەر ڕێ. ئەم پرسیارگەلە بەدەم هەراشبوونەوە لە دەروونداا جێگیر دەبێت.

- **هەنگاوی یەکەم: هەست بە چی دەکەم؟**
ئەم پرسیارە سەرنجی منداڵ دەخاتە سەر بارە دەروونییەکە. منداڵ فێر دەکات کە ناخۆشی نیشانەیەکە پێمان دەڵێت کێشەیەک لە ئارادایە و هەستی توند نیشانەیەکە پێمان دەڵێت بەر لە هەر شتێک پێویستە ئارام بینەوە.

- **هەنگاوی دووهەم: کێشەکە چییە؟**
ئەم پرسیارە سەرنجی منداڵ دەخاتە سەر دۆخەکە. منداڵ فێر دەکات ناو لە کێشەکە بنێن. گرنگە یارمەتیی منداڵ بدەیت باسی کێشەکە بکات بێ ئەوەی ڕستەی گازەندەئامێز بەکار بێنە. لە جێی هەمواردا باسی ئامانجگەلی جڤاکدۆستانە بە باسی کێشەکەوە گرێ بدە، بۆ نموونە: «دەزانم هەردووکتان دەتانەوێت یاریی بە تۆپەکە بکەن و هەروەهاش دەتانەوێت دۆستی یەکدی بن».

- **هەنگاوی سێهەم: دەیسا چی بکەم باشە؟**

ئەم پرسیارە سەرنجی منداڵەکە ڕادەکێشێت بەرەو دۆزینەوە چەند چارەیەک بۆ کێشەکە. منداڵ هان دەدرێ چارەی جۆراوجۆر بۆ کێشەکە بدۆزێتەوە. ڕوونکردنەوەی ئەنجامی چارەکان دەبنە بەشێک لە کارەکە بۆ ڕاهاتن لەسەر بیرکردنەوەی ئەنجامگیری. لێرەدا پەیوەستەی «ئەگەر – ئەوجا» دەکەینە یاریدەر. چارەیەک دێتە هەڵبژاردن بەو مەبەستەی منداڵەکە بکاتە سەرەتایەک بۆ وردبوونەوە لە چارەیەکی هەموار. ڕوونکردنەوەی ئەنجام و هەڵبژاردنی چارە بەشێکن لە پرۆسەی «چارەی کێشە» و لە پلەیەکی بەرزتردا دەگوترێنەوە.

**ڕەفتاری جڤاکدۆستانە**

منداڵ، هەر لە منداڵییەوە، هەم دەتوانێت فێری ڕەفتاری جڤاکدۆستانە بێت و هەم دەبێت فێری بێت. بەشێک لە ئامانجەکانی جڤاکدۆستانە، وەک چارەکردنی خافلاندن و نۆرەبڕینی جوان، لەم بەشەدا باس دەکرێن. لەوەش بترازێت منداڵ فێری بەکارهێنانی ڕستەی بڕیاردەری «من» دەبێت.

**توانای دۆست پەیداکردن و ڕاگرتنی دۆستایەتی**

توانای دۆست پەیداکردن و ڕاگرتنی دۆستایەتی خاڵی هەرە گرنگە بۆ هەڵکردنی منداڵ هەم لە فێرگەدا و هەم لە جڤاتدا. ئەم توانا و چەمکە سەرەکییانە لەم بەشەی سێهەمدا دێنە بەرباس:

- ڕەوایەتی
- شێوازی ڕەوای گەمەکردن
- بەشکردن

## وانەکانی بەشی سێهەم

- وانەی یەکەم: شتێکم لێ بزر بووە، چی بکەم باشە؟ – دەروازەیەکە ڕووەو هەنگاوەکانی چارەی کێشە.
- وانەی دووهەم: چارەکردنی خافڵاندن – چارەکردنی خافڵاندن لە ڕێی پیادەکردنی هونەری چارەی کێشەوە.
- وانەی سێهەم: نۆرەبڕینی جوان – پیشاندانی ڕێی جوان بۆ نۆرەبڕی.
- وانەی چوارەم: شێوازی ڕەوای گەمەکردن – دۆزینەوەی شێوازی ڕەوا لە یاریکردندا.
- وانەی پێنجەم: شتێکم لێ سەندراوە، چی بکەم باشە؟ - پیادەکردنی هەنگاوەکانی ئارامبوونەوە و چارەی کێشە بۆ هەڵکردن لەگەڵ بارێکدا کە منداڵ شتی لێ سەندرابێت.
- وانەی شەشەم: چارەی گاڵتە پێکردن - پیادەکردنی هونەری چارەی کێشە بۆ هەڵکردن لەگەڵ گاڵتە پێکردندا.
- وانەی هەفتەم: خۆش لێ گوزەران لەگەڵ دۆستاندا – دەرککردنی ئەوەی شێوازی ڕەوای یاریکردن دەبێتە هۆی شادی.
- وانەی هەشتەم: بەشداریی - دەرککردن و پیادەکردنی هەنگاوەکانی بەشداری.
- وانەی نۆهەم: بەردەوام بێت هونەرەکانی «هەنگاو بە هەنگاو» - بەسەرکردنەوەی بەرنامەی «هەنگاو بە هەنگاو».

## چەمکی زمانەکی

بەشێک لە چەمکە زمانەکییەکانی بەشی یەکەم و دووهەم لێرەدا تیژتر دەکرێنەوە. پەیوەستەی «بۆچی - بۆیە»، «وێکچوو - جودا» و «ئێستا - پاشان» لەم بەشەدا، تێهەڵکێشی پرۆسەی چارەی کێشە دەکرێن. (بۆ وردەکارییەکی زیاتر دەربارەی ئەم پەیوەستانە بڕوانە «ڕاهێنانی هاوسۆزی» کە بەشی یەکەمە لەم بەرگەی زارۆخانەدا). چەمکی «هەستی توند» و «ئارامبوونەوە» دووبارە، لە یەکەم هەنگاوی هونەرەکانی چارەی کێشەدا دێنەوە بەرباس. لەوەش بترازێت لە ڕێی پەیوەستەی «ئەگەر — ئەوجا» وە منداڵ فێر دەکەین پێشبینیی ئەنجام بکات.

## لیستەی چەمکەکانی بەشی سێهەم

خافڵاندن، ڕەوا، ڕستەی «من»، ئەگەر — ئەوجا، وێڵکردن، نۆرەبڕین، بەشکردن، گاڵتە پێکردن، ئێستا — پاشان، سەرنجدان، ڕەوشتجوانی، کێشە، وێکچوو — جودا، باسکردن، سەرەگرتن، گۆڕینەوە، چاوەڕوانی.

## دەربارەی پلەکانی گەشەکردن

سەرکەوتنی منداڵ لە هونەری چارەی کێشەدا بەندە بە:

- مەودای سەرنج
- وردی لە خوێندنەوەی دۆخی جڤاکیدا.
- دەرککردنی پەیوەندیی هۆ- و - ئەنجام.
- زانینی ڕێساگەلی ڕەفتارە جڤاکییە لەبارەکان.

ئەم تواناگەلە وردە وردە لە منداڵدا گەشە دەکەن. لە هەر هەنگاوێکی ئەم گەشەکردنەدا توانای پیادەکردنی هونەری چارەی کێشە، لە هەردوو ڕووی چەندایەتی و چۆنایەتییەوە، زیاد دەکات. ئەم بەشی سێهەمە منداڵ لە سێ خاڵەکەی دواییدا ڕادەهێزێت.

**لە ساڵانی زارۆخانەدا، منداڵ**

- دەگاتە ئەوەی پێشبینیی ئەنجام بکات
- دەگاتە ئەوەی لە باسکردنی ڕووداوێکدا هۆی جۆراوجۆر بێنێتەوە. بۆ نموونە: «گۆران دەگری چونکە خەمگینە»، «من شیرەکەم ڕشت چونکە دەستم بەر پەرداخەکە کەوت».

**لە تەمەنی نێوان پێنج تا هەفت ساڵاندا، منداڵ**

- هونەرەکانی چارەی کێشە زیاتر پیادە دەکات.
- هونەرە چڤاکدۆستانەکان (ـی وەک گۆڕینەوە و نۆرەگرتن) زیاتر بەکار دێنێت.
- هونەرە ناجڤاکییەکان (ـی وەک لێدان لێسەندن) کەمتر بەکار دێنێت.

**گواستنەوەی زانیار**

لەوانەیە پرۆسەی چارەی کێشە بۆ منداڵی ورد سەخت بێت. هەڵبەت پێویستیان بە ڕێنوێنی و یارمەتی دەبێت لەوەی سەربەخۆ بتوانن بەکاری بهێنن. لەوەش بترازێت، کاتێک کێشەیەک دێتە پێش هەنگاوەکان پێشان بدە، بۆ نموونە: «نا... کێشەیەکم هەیە! ئەو کتێبەی نیازم بوو بۆتانی بخوێنمەوە، لەبیرم چوو بیهێنم لەگەڵ خۆم. دەیسا چی بکەم باشە؟ دەتوانم بێ کتێب خوێندنەوە چیرۆکەکەتان بۆ باس بکەم. دەکرێت

کتێبێکی دیکە هەڵبژێرم. دەکرێت بچم لە کتێبخانەکەی فێرگە بگەڕێم، لەوانەیە ئەو کتێبەیان هەبێت. پێم وایە وەها باشە چیرۆکەکەتان بێ کتێب بۆ باس بکەم».

بە مەبەستی ئاسانکردنی گواستنەوەی زانیار جەخت لەسەر ڕەفتار بکە، بۆ نموونە بەوی پێشانی بدەیت کە تۆ منداڵەکە دەبینیت و سەرنجی دەدەیتێ. دەستخۆشیی لێ بکە. باس لە بەرتەکی بەرانبەرەکەی بکە. بە سوورەدڵان خەڵاتی بکە (بۆ زانیاریی زیاتر بڕوانە «ڕێنامەی مامۆستا»).

**سەرنجدان**

کاتێک منداڵەکە لە ناکۆکییەکدا پرۆسەی چارەی کێشە بەکار دێنێ دەستخۆشیی لێ بکە. سەرتی بۆ بلەقێنە، بزەیەکی پێشکەش بکە، نیشانەی ئافەرینی بە دەست بۆ بکە. هەروەها گەر دەزانیت منداڵێک کێشەی هاتۆتە ڕێ، لە دوورەوە، بە بزاوتنێکی دەست نیشانەی بدەیە بۆ ئەوەی هەنگاوەکان بەکار بێنێت. بۆ نموونە ئاماژە بە پۆستەرەکە بکە، یان نیشانەی «کێشە» بەکار بێنە (بڕوانە «ڕێنامەی مامۆستا» / نیشانەکانی ڕاپی چارەی کێشە).

**پێگوتن**

گرنگە، ڕێنوێنیی منداڵەکان بکەیت هەنگاوەکانی پرۆسەی چارەی کێشە بەکار بێنن:
«لەوە دەچێت بە جووتە کێشەیەکتان هەبێت. کێ یەکەم هەنگاوی چارەی کێشەی لەبەرە؟» ئەوجا لە نێزیکەوە ئاگاداریان بە و ڕێنوێنیان بکە لە هەنگاوەکاندا.
یارمەتییان بدە پێشبینیی ئەنجامەکان بکەن و چارەی لەبار هەڵبژێرن. گەر تێبینیت کرد منداڵەکان بۆخۆیان هەنگاوەکان پیادە دەکەن، بە وشە جەختی لەسەر بکە:
«چاوم لێ بوو تۆ و ئاڤان بە جووتە چارەی کێشەکەتان دەکرد. بڕیاری چیتان دا؟»
«هەست بە چی دەکەن کە توانیوتانە، بێ ئەوەی گەورەساڵێک پێتان بڵێت، خۆتان

ئەوها سازتان کرد؟» «لە ڕوخسارتانەوە دیارە چەند نازۆن بەوەی بۆخۆتان ئەم کارەتان جێبەجێ کرد».

## ئاماژە بە بەرتەکی بەرانبەر

کاتێک منداڵێک بەشێوەیەکی سەرکەوتوو چارەی کێشە دەکات، بەرتەکی گەشی منداڵی بەرانبەر دەبنە هۆی ڕاهێزانی ئەم توانایە لە منداڵەکەدا. تۆ بە باسکردنی بەرتەکی منداڵەکانی دیکە، کاریگەرییەکە گەورەتر دەکەیت: «ئافەرین! تۆ ڕێگەیەکی ڕەوات دۆزییەوە بۆ یاریکردن بە لۆرییە تازەکە. چاوت لێ بوو بۆکان چەند شاد بوو و چ زەردەیەکی هاتێ لە خۆشیی ئەوەی سەرەی بەرکەوت یاریی بە لۆرییەکە بکات؟» دەشکرێت بەرانبەر بێنیتە قسە بۆ ئەم مەبەستە: «بۆکان، هەستت بە چی کرد کاتێک ژینۆ نۆرەی دایتێ گەمە بە لۆرییەکە بکەیت؟»

## سوورەدڵان

سوورەدڵ بەکار بێنە بۆ هاندانی منداڵ کاتێک هەنگاوەکانی چارەی کێشە پیادە دەکات. لەو دەمەدا کە سوورەدڵی دەدەیتێ جەخت لەسەر هەنگاوەکەی پیادەی کردووە و ئەنجامەکەشی بکە. ئەنجامە سروشتی و ئایەتی (پۆزەتیف) ـیەکانی ڕەفتارەکەی باس بکە. «تۆ خۆت ئارام کردەوە، ئەوجا بیرت گێڕا بۆ چارەیەک بۆ کۆکردنەوەی ئەو هەموو خامەیەی بڵاوبوونەتەوە. کە چارەکەت دۆزییەوە کۆکردنەوەکە ئاسان بوو».

هەروەها کاتێک منداڵ ڕێگەت دەدەن، بۆ پیادەکردنی هەنگاوەکان، ڕێنوێنییان بکەیت دیسان بە سوورەدڵان خەڵاتیان بکە. زوو زوو بیری پۆلەکەی بخەوە کە گشت پۆلەکە سوودمەند دەبێت لەوەی کەسێک خۆی ئارام بکاتەوە و سوورەدڵ وەربگرێت.

ئاگاداریش بە لەوەی هەموو منداڵێک دەبێت سوورەدڵی بەربکەوێت. منداڵ، سوورەدڵان، لە بۆکسی پۆلەکەدا کۆ دەکەنەوە.

## چالاکیی دیکە

دەرفەت بۆ منداڵەکان برەخسێنە توانای چارەی- کێشە و توانای دۆستایەتی بخەنە کار، ئەوەش لە ڕێی سازکردنی بارودۆخێک لە پۆلەکەدا دەست بدات بۆ گرووپکاری. یارمەتیی منداڵەکان بدە لە بواری ناکۆکیی جڤاکیدا و هەروەها لە ڕاوێژدا دەربارەی شێوازی گەمەی ڕەوا. لەوەش بترازێت سوود لەو هەموو دەرفەتە وەربگرە، کە ڕوتینی ڕۆژانە دەیانڕەخسێنێت، بۆ پیادەکردنی هونەرەکانی چارەی کێشە. بۆ نموونە: پۆلەکە، پاش پرۆژەی وێنەکاری، پاکوخاوێن دەکەینەوە. چۆن بەڕیز، بە ڕێکوپێکی ڕادەوەستین. چۆن بە نۆرە یاریی بە بووکەڵە تازەکە بکەین.

ئەمەش چەند پێشنیازێک بۆ تێکبەستنی بابەتەکانی بەشی سێهەم لە نێو چالاکیی هەمەجۆری پۆلەکەدا:

1- گۆشەی خوێندنەوە: ئەو کتێبانەی پەیوەستی بەشی سێهەمن لە گۆشەیەکدا، بۆ منداڵەکان، ڕیز بکە. منداڵەکان هان بدە بۆ گفتوگۆی نافەرمی دەربارەی کێشەگەلێک دووچاری کارەکتارەکانی کتێبەکە هاتبن و چۆنیەتیی چارەکردنیان، یان دەربارەی دۆستایەتیی نێوانیان. پرسیاری وەک ئەوانەی نێو وانەکانی ئەم بەشە لە منداڵەکان بکە: «کێشەکە چییە؟ چی بکات باشە؟ چی بکەن باشە بۆ ئەوەی هەردووکیان خۆشی بەرنە سەر؟».

2- سەنتەری کار: منداڵەکان هان بدە، لە دەمی گەماندا، کارێک بکەن پێویستیی بە چارەی کێشە بێت. بارودۆخی وەها بێنە پێش کە یارمەتیی تێدا گەش بێت: ڕێستۆرانت (چێشتخانەی بازاڕ)، خۆراکفرۆشی و گەشتێکی دەشتودەر.

3- گۆشەی ئارام: گۆشەیەکی ژوورەکە تەرخان بکە بۆ خۆئارامکردنەوە. سەرین، نەرمەلیستۆک، کاخەز و خامەی لێ بێت. لە منداڵەکانی بگەیەنە ئەمە جێی خۆئارامکردنەوەیە، گەر کەسێکی لێ بێت، بۆمان نییە هەراسانی بکەین.

4- چالاکیی هونەری: منداڵەکان هان بدە لە گرووپکاریی دەمی پرۆژەی هونەرکاریدا، هاورکاریی یەکتر بکەن. وێکڕا دیوارێک ڕەنگ دەکەین، پەیکەرێکی مەزن لە کارتۆن و شرەمەنی ساز دەکەین، کۆلاژێکی هاوکۆ ساز دەکەین (کۆلاژ: کارێکی هونەرییە بە پێکەوەنانی بابەتی هەمەجۆر، بۆ نموونە پارچەی کاخەزی گۆڤار و ڕۆژنامان، ساز دەبێت).

5- بووکەڵە: منداڵەکان هان بدە خۆنواندنێکی هاوکۆی بووکەڵە ساز بکەن. یارمەتییان بدە هەر هەموو بەشدار بن لە داڕشتنی چیرۆکێکدا و پاشان ڕۆڵەکان لە نێو خۆیاندا دابەش بکەن.

6- دراما: داستانێک هەڵبژێرە لای منداڵەکان ئاشنا و شیرین بێت. پاشان لەگەڵ منداڵەکان باس لەو کێشان بکەن کە دووچاری کارەکتارەکان بوونەوە.

7- کتێبی داستان: کتێبی نێو لیستەی کتێبان هەڵبژێرە و بۆ منداڵەکانی بخوێنەوە. لە هاوپێچەی «ڕێنامەی مامۆستا» دا مۆدێل هەیە بۆ پرسیار دەربارەی کارەکتارەکان، ئەم مۆدێلانە بەکار بێنە.

8- گۆشەی دەستە: گۆشەیەکی ژوورەکە تەرخان بکە بۆ دەستەی هەمەجۆر، هەر یەکەیان بەدەم یارییەوە کارێکی تایبەت بکات. بۆ نموونە: دەستەی شار مرۆڤ و ماشێنیان هەیە، وێکڕا شار دروست دەکەن. دەستەی باخچەی گیانەوەران، گیانەوەریان هەیە. دەستەی بەندەر کەشتییان هەیە.

9- گەمەی دەرەوە: هانی منداڵەکان بدە گرووپی جودا بۆ یاریی خەیاڵبازانەی جودا ساز بکەن. بۆ نموونە گرووپێک گەشتی دونیاگەڕان دەکەن. گرووپێک گەشتێکی پەیدۆزی بۆ سەر مانگ دەکەن.

10-دەمی چێشتان: ئەمەیان دەرفەتێکی باشە بۆ ئەوە پێشانی منداڵی بدەیت چۆن، لە ئامادەکردنی چێشتاندا، لە کۆکردنەوە و خاوێنکردنەوەدا و هەروەها لە چارەکردنی کێشەکانی دێتە ڕێیان، هاوکاریی یەکتر بکەن. لەوەش بترازێت کاتێکی لەبارە بۆ گفتوگۆی نافەرمی دەربارەی: هونەرەکانی چارەی کێشەی خەیاڵکرد، ئەنجامی سەرکەوتووی ڕووداوێک یان جەختکردن لەسەر ئەو خاڵانەی ڕۆژی داهاتوو کاریان لەسەر دەکەین.

گەر لە نموونەی دیکە دەگەڕێیت سەردانی سایتی www.cfshildren.org بکە. هەر لەم سایتەدا دەرگەی Clent Forum بۆ مامۆستایانە، ئەزموون و دیدی خۆیان دەربارەی ئەم چالاکییانە ئاڵوگۆڕ بکەن.

**کتێب**

گەر کتێبی کوردیی لەبارت بۆ ئەم بابەتە دەست کەوت ئاگادارمان بکە بۆ ئەوەی کەسانی دیکەش لێی سوودمەند بن.

«...»

## بەشی سێهەم – چارەی کێشە

## وانەی یەکەم: شتێکم لێ بزر بووە، چی بکەم باشە؟

**چەمک**

لە ڕێی فێربوون و پیادەکردنی هونەری چارەی کێشەوە، منداڵ فێری چارەکردنی کێشە دەبێت.

**وشە: «ئەگەر – ئەوجا»، «کێشە»**

**ئامانج**

منداڵ فێر بێ:

- لە دۆخێکی دیاریکراودا، کێشەکە دیاری بکات.
- چارە بۆ کێشەکە بدۆزێتەوە.
- پێشبینیی ئەنجامی ڕەفتارەکان بکات.

**پێداویستی**

- کارتی «ڕاپی چارەی کێشە»
- سیدیی «ڕاپی هەنگاو بە هەنگاو» و سیدیژەن
- پۆستەری «هەنگاوەکانی چارەی کێشە»
- سێتی کارتەکانی چارەی کێشە
- نامەیەک بۆماڵەوە – نامەی 9: چارەی کێشە.

**ئامۆژگاری بۆ مامۆستا**

لەم بەشەدا هونەرەکانی بەشی یەکەم و دووهەم تێهەڵکێش دەکرێن.

(«بیرۆکەباران»: brain storming – میتودێکە بۆ کۆکردنەوەی بیرورا دەربارەی مەسەلەیەکی تایبەت بێ ئەوەی هیچ جۆرە ڕەخنە و سانسوورێک بکەینە لەمپەر. نرخاندنی بیرۆکەکان پاشان دەکرێت نەک کاتی پێشنیازکردنیان).

منداڵ ڕۆژانە ڕووبەڕووی چەندین زانیاریی جڤاکی دەبێتەوە. لێیان ورد دەبێتەوە و بەرتەکی لێیان دەبێت. منداڵ دەبێت فێر بێت دۆخی جڤاکی «بخوێنێتەوە»، ئامانجەکان دیاری بکات، «بیرۆکەبارانە» ی ئەو چارانە بکات کە هەن، چارەیەک هەڵبژێرێت، ئەوجا پیادەشی بکات.

منداڵ بۆ ئەوەی بتوانێت گازەندەبەدەر (دوور لە گلەیی و گازەندە) باس لە کێشەیەک بکات پێویستی بە ڕێنوێنی و ڕاهێنانە. دنەی منداڵ بە چارەی هەمەجۆر بۆ هەمان کێشە بدۆزێتەوە. گەر چارەی یەکەم سەری نەگرت، یارمەتیی منداڵەکە بدە بە هەنگاوەکاندا بچێتەوە بۆ ئەزموونی چارەی دووهەم.

«ڕاپی چارەی کێشە» لێ بدەن و لە ماوەی هەفتەکەدا منداڵەکان لەگەڵ وشەکانی گۆرانییەکە ڕابێنە.

**دەستپێک**

**(باس لە «ڕاپی چارەی کێشە» بکە).** ئەمڕۆ باس لە چارەی کێشە دەکەین. مەبەست لە **«کێشە»** دۆخێکی سەخت و گرفتدارە. جار هەیە مرۆڤ کێشەیەکی دێتە ڕێ و نازانێت چی بکات. بەڵام هەنگاو هەیە یارمەتیمان دەدەن کێشەکانی خۆمان چارە بکەین، دەبێت ئەو هەنگاوانە فێربین. ئەمڕۆ خەریکی ڕاپی «چارەی کێشە» دەبین و لەوە فێری هەنگاوەکانی چارەی کێشە دەبین. دەزانن ڕاپ چییە، جۆرێکە لە گۆرانی، لە هونەری ڕاپدا وشەکان ناخرێنە ئاوازەوە بەڵکوو بە ڕیتمێکی بەهێز دەگوترێنەوە. لە پێشدا وشەکانی ڕاپەکە دەخوێنمەوە و پاشان گوێی لێ دەگرین. (وشەکان بە ڕیتمێکی

خاو دووپات بکەوە). دەی با وێکڕا گوێ بۆ ڕیتم و وشەکان ڕادێرن. (سیدیەکە بخە کار و بە دەنگ وشەکان بڵێرەوە. چەند جارێک دووبارەی بکەوە).

## چیرۆک و گفتوگۆ

(فۆتۆکان پێشان بدە. ئاماژە بکە بەوەی پەروین لە دەستە چەپە). ئەمە پەروینە و ئەمەش سۆسەنە. سۆسەن ئامادەیە بچێتە دەرێ بۆ یاری. پەروینیش نیازی وایە بچێتە دەرێ بۆ یاریی بەڵام پاڵتۆکەی خۆی نادۆزێتەوە و دەشزانێت کە لە ڕۆژی وەها سارددا نابێت بێ پاڵتۆ بچێتە دەرێ. (پۆستەرەکە پێشان بدە). ئەمە پۆستەری هەنگاوەکانی «چارەی کێشە» یە. (پەلە مەکە، ئاماژە بە وێنەکانی پۆستەرەکە بکە و گرێیان بدە بە هێما وشەکانەوە بۆ ئەوەی لای منداڵەکان جێ بکەون).

کاتێک هەنگاوەکانی چارەی کێشە پیادە دەکەین بە دەنگەوە ناویان دەهێنین. یەکەم هەنگاو دەڵێت: «ئەرێ من هەست بە چی دەکەم؟»

1- دەبێت پەروین هەست بە چی بکات؟ (خەمگین، هەراسان، نیگەران).

2- چۆن دەزانیت؟ (دەربڕینی ڕوخسار و لەشی).
زۆر جار، هەست، پێشانی دەدەن کە کێشەیەک لە ئارادایە. گەر هەستی زۆر توندمان هەبێت، دەبێت خۆمان ئارام بکەینەوە. پێت وایە پەروین پێویستیی بە خۆئارامکردنەوە هەبێت؟ (مەرج نییە، لەوانەیە تەنها کەمێک شپرزە بێت).

هەنگاوی دووهەم دەڵێت: «کێشەکە چییە؟» (ئاماژە بە پۆستەرەکە بکە).

3- کێشەکەی پەروین چییە؟ (پاڵتۆکەی بۆ نادۆزرێتەوە. دۆستەکەی چاوەڕێی دەکات. دەیەوێت بچێتە دەرێ).
پەروین دەیەوێت بچێتە دەرێ و یاریی لەگەڵ سۆسەن بکات، بەڵام پاڵتۆکەی خۆی بۆ نادۆزرێتەوە. (ئاماژە بە پۆستەرەکە بکە). هەنگاوی سێهەم دەڵێت: «دەیسا چی بکەم باشە؟»

4- پەروین چی بکات باشە؟ (بەبێ پاڵتۆ بچێتە دەرێ. داوای یارمەتیی لە مامۆستاکەی خۆی بکات. دووبارە لە دۆڵابی جلەکاندا بگەڕێت. پاڵتۆیەک لە بۆکسی فێرگە قەرز بکات - دنەی منداڵەکان بدە وەڵامی هەمەجۆریان هەبێت).

یارمەتیی منداڵەکان بدە، لە ڕێی بەکارهێنانی ڕستەی «ئەگەر – ئەوسا» وە پێشبینی لە ئەنجامگەلی پێشنیازەکان بکەن. ئەم پێشنیازانەی خوارەوە لەگەڵ پێشنیازی منداڵەکاندا ڕێک بخە:

- ئەگەر پەروین پرسیار لە مامۆستاکەی خۆی بکات، ئەوسا ........ .
- ئەگەر پەروین بەبێ پاڵتۆ بچێتە دەرێ، ئەوسا .......... .
- ئەگەر پەروین دووبارە سەیرێکی نێو دۆڵابی جلەکان بکاتەوە، ئەوسا...........
- ئەگەر پەروین پاڵتۆیەک لە بۆکسەکەی فێرگە قەرز بکات، ئەوسا ......... .

**5**- دەڵێی چی، کام بۆچوونەیان سەردەگرێت؟

پەروین بڕیاری دا داوا لە سۆسەن بکات یارمەتیی بدات و لەگەڵی بگەڕێت بە دوای پاڵتۆکەیدا. بە جووتە گەڕان و پاڵتۆکەیان لە پشت پشتەکۆڵەکەی خۆیەوە بوو. پاڵتۆ دۆزرایەوە. پەروین گوتی: «زۆر سوپاس سۆسەن، تۆ یارمەتییەکی باشی منت دا». پەروین و سۆسەن دەچنە دەرێ و لەگەڵ منداڵەکانی دیکە یاریی دەکەن.

### خۆنواندن و ڕاهێنان

**وەرن یاریی بە وێنە بکەین.** (سێتی کارتەکانی «چارەی کێشە» بێنە پێش. کارتەکان لە شێوەی پەروانەدا بگرە بە دەستەوە. منداڵێک هەڵبژێرە کارتێک ڕاکێشێت).
**کارتێک ڕاکێشە و پێم بڵێ ئایە کارتەکەت کێشەیەک پێشان دەدات یان نادات.**
(ئەگەر منداڵەکە لای سەخت بوو بڕیار بدات کێشەیە یان نا، لێ بپرسە:) **چی لەم وێنەیەدا ڕوو دەدات؟ ئایە کێشەیە ئەگەر .........؟** (ئەم چالاکییە چەند جارێک دووپات بکەوە، ڕێش بدە منداڵیش نۆرەیان هەبێت).

### ئەنجامگیری

ئەمڕۆ باسمان لە کێشە بوو. گەر کێشەیەک هاتە ڕێمان بە دەنگەوە پرسیار لە خۆمان دەکەین:

- هەست بە چی دەکەم؟
- کێشەکە چییە؟
- چیم پێ دەکرێت؟

(ڕاپی «چارەی کێشە» کە بۆ منداڵەکان بخە کار. گەر ئارەزوویان لێ بوو ڕێ بدە بیکەنە چەپلە و سەما).

**بۆ ماڵەوە**

- نامەیەک بۆ ماڵەوە، ژمارە 9: چارەی کێشە.

**چالاکیی دیکە**

منداڵەکان هان بدە کێشەکانی هاتۆتە ڕێیان بکەنە نیگارکێشی. باسی کێشەکە بکەن و تۆش بە چەند وشەیەکی بێلایەنە سەردێڕێکی بۆ دانێ.

**گواستنەوەی زانیار**

هەر بە دەم فێرکردنی منداڵەکانەوە، گەر کێشەیەک هاتە ڕێگەت لێی ورد بەوە. ڕێنوێنیی منداڵەکان بکە بە نێو پیادەکردنی هەنگاوەکانی چارەی کێشەدا. یارمەتییان بدە لە خاڵی ناسینەوەی هەستی خۆیانەوە دەست پێ بکەن. یارمەتییان بدە وەڵامەکانی پرسیاری «ئایە سەر دەگرێت؟» هەڵسەنگێنن. سوورەدڵان بکە خەڵاتی منداڵان گەر هەنگاوەکانیان پیادە کرد یان لەگەڵ تۆدا خەریکی دۆزینەوەی چارە بوون.

**تۆ و هونەرەکانی «هەنگاو بە هەنگاو»**

ئەوا کێشەیەک هاتە ڕێ، بە گشتی چۆنی چارە دەکەیت؟ ئەمجارە گەر کێشەیەک هاتە ڕێگەت، بەر لەوەی دەست بەیتە چارەسەر بیرێک لە هەستەکانی خۆت بکەوە.

## بەشی سێهەم – چارەی کێشە

## وانەی دووهەم: چارەکردنی خافڵاندن

## چەمک

خافڵاندن، بۆ منداڵێکی مەبەستێتی گوێ ڕابگرێت، کێشەیە. دەبێت لە دەمی سەرنجداندا، هەم گوێ ڕاگرێ و هەم هۆکارەکانی خافڵاندن وێڵ بکات.

## وشە: «سەرنجدان، وێڵکردنی خافڵاندن»

## ئامانج

منداڵ فێر بێ:

- چۆن سەرنج گیر دەکات و چۆن خافڵاندن وێڵ بکات و بەردەوام بێت لەسەر کارەکەی خۆی.
- هەنگاوەکانی چارەی کێشە پیادە بکات.

## پێداویستی

- توولەی جرپن و هێمنۆکە - لوولپێچی هێمنۆکە
- سیدیی «هەنگاو بە هەنگاو» و سیدیژەن
- کاخەز و پێنووس (تەنها بۆ منداڵانی ورد)
- پۆستەری هەنگاوەکانی چارەی کێشە.
- کتێبێکی چیرۆک (بڕوانە خاڵی چیرۆک و گفتوگۆ)

### ئامۆژگاری بۆ مامۆستا

سەرنجگیری لەتەک ڕێگرتن لە خافڵاندن هونەرێکی هەستیاریی گرنگە.

وێلکردنی خافڵاندن هونەرێکی سەختە. منداڵ هەیە نیگەران دەبێت بەوەی دۆستێکی نێزیکی خۆی وێڵ بکات. لێرەدا گرنگە منداڵ فێر بێت کە دەکرێت سەرنجگیری و دۆستایەتی، هاوکات ڕاگیرێن. وێڵکردن نابێت بۆ وەلادانی ئەم و ئەو بێت لە کۆڕ و پۆل. لەم وانەیەدا پەیوەستەی «ئەگەر – ئەوجا» فرەوانتر دەبێت و لەوەش دەدوێ ئایە کەسانی دیکە بەرانبەر ئەو بابەتە هەست بە چی دەکەن. لە ماوەی هەفتەکەدا، بەردەوام بە لەسەر گوتنەوەی وشە و هێماکانی «ڕاپی چارەی کێشە».

### دەستپێک

«ڕاپی چارەی کێشە» بخە سەر و هاوکات توولەی جرپن بێنە گۆرانییەکی دیکە بڵێ، بۆ نموونە «یەک و دوو، داریّ سێو و داریّ توو» یان «سمۆرە کلکی زەردە» یان هەر گۆرانییەکی دیکە.

پاش ئەوەی ڕاپەکە تەواو دەبێت، پرسیار بکە: چەند کەس لای سەخت بوو سەرنجی لای ڕاپی چارەی کێشە بێت کاتێک توولەی جرپن گۆرانی دەگوت؟ چەند کەس هەوڵی دەدا توولە وێڵ بکا و سەرنج بداتە ڕاپەکە؟ وێڵ: واتە سەرنج نەدانە کەسێک یان شتێک.

### بۆ منداڵی وردتر

وەرن گۆرانیی «سمۆرە کلکی زەردە» بڵێین. (یان هەر گۆرانییەکی دیکەی منداڵەکان بیزانن). ئەوجا دەبین بە دوو تیپ و هەر تیپە بە جودا بەشێکی گۆرانییەکە دەڵێت. (پۆلەکە بکە دوو تیپ و فێریان بکە هەر تیپەی بە تەنیا بەشێکی گۆرانییەکەی خۆی

بڵێت. لەوانەیە ئەمە یەکەم جاریان بێت بە تیپ گۆرانی بڵێن). چەند کەستان لای سەخت بوو گۆرانی بە تیپ بڵێت؟ بۆ؟ کاتێک گۆرانی بە دوو تیپ دەگوترێت دەبێت خۆت ڕابێنیت گوێ لە تیپەکەی خۆت بگریت و تیپەکەی دیکە وێڵ بکەیت. کە دەڵێم تیپەکەی دیکە وێڵ بکە واتە گوێ لە تیپەکەی دیکە مەگرە. گۆرانی گوتن بە دوو تیپ سەختە، بەڵام خۆشە.

## چیرۆک و گفتوگۆ

ئەمرۆ خۆمان فێر دەکەین چۆن سەرنجگیر بین و چی بکەین گەر کەسێک لە لاوە بمان خافڵێنێت. ئەوەی دەمان خافڵێنێ سەرنجمان تێک دەدات. (فۆتۆکە پێشان بدە). ئەمە فۆتۆی بەناز و ژوانە. دۆستی یەکن. مامۆستاکەیان چیرۆکیان بۆ دەخوێنێتەوە. بڕیارە بێدەنگ گوێ بۆ مامۆستا ڕادێرن، بەڵام بەناز قسە دەچرپێنێ بە گوێی ژواندا. ژوان لای سەختە گوێی لە چیرۆکەکە بێت.

1- وەرن سەیرێکی پۆستەری هەنگاوەکانی چارەی کێشە بکەین بۆ ئەوەی یارمەتییەکی ژوان بدەین. لەبیرتان بێت دەبێت بەدەنگەوە ناویان بێنین. هەنگاوی یەکەم دەڵێت: «هەست بە چی دەکەم؟» دەبێت ژوان هەست بە چی بکات؟ (تووڕەیە، هەراسانە، پەشۆکاوە، نیگەرانە، بێزارە).

2- ئایە ژوان پێویستیی بە خۆئارامکردنەوە هەیە؟ (نا، لەوە ناچێت، چونکە هەستی توندی نییە).

3- هەنگاوی دووەم دەڵێت: «کێشەکە چییە؟» (ژوان دەیەوێت گوێ لە چیرۆکەکە بگرێت، بەڵام بەناز قسە بە گوێی ژواندا دەچرپێنێت. ژوان نایەوێت دۆستایەتییەکەی لەگەڵ بەنازدا تێک دات).

4- هەنگاوی سێهەم دەڵێت: «چی بکەم باشە؟» ژوان، بۆ چارەی ئەم کێشەیە، چی بکات باشە؟ (بەناز وێڵ بکات. پشتی تێ بکات. پێی بڵێت بێدەنگ بێت. خۆی دوور بخاتەوە لێی. بە مامۆستاکە بڵێت).

**بۆ منداڵی ورد**

هانیان بدە پێشنیازی هەمەجۆریان هەبێت، بڵێ: «ئەمە پێشنیازێکە. دەی پێشنیازی دیکە چی هەیە؟»

یارمەتیی منداڵەکان بدە، لە ڕێی بەکارهێنانی پەیوەستەی «ئەگەر – ئەوجا» وە، پێشبینیی دەرئەنجامی پێشنیازەکان بکەن. لەوەش بترازێت جەخت بکە لەسەر هەستی بەرانبەر. ئەم نموونەگەلەی خوارەوە تێهەڵکێشی پێشنیازی منداڵەکان بکە:

- گەر ژوان پشت بکاتە بەناز، لەوانەیە بەناز هەست بە --------- بکات.
- گەر ژوان، بەناز وێڵ بکات، ئەوا ---------------------.
- گەر ژوان داوا لە بەناز بکات بێدەنگ بێت، ئەوا ------------------.

- گەر ژوان بە مامۆستاکەی بڵێت، ئەوا ------------------------.

5- بە بۆچوونی تۆ کام بیرۆکەیە کاریگەرە؟

ژوان بڕیاری دا بەناز وێڵ بکات، پشتی تێ بکات، ڕوو بکاتە مامۆستاکەی و گوێی لێ بگرێت. بڕیای داوە سەرنج بداتە چیرۆکەکە. پاشان، بەناز بەسەر دەکاتەوە و لێی دەپرسێ ئاخۆ چ باسێکی هەبووە بیکات.

6- پێت وایە ئەم چارەیە کاریگەر بێت؟ (بۆ نا؟).

7- دۆستێک خەریکە دەمخافڵێنێت، چی لەگەڵ بکەم باشە بێ ئەوەی هەستی بڕووشێنم؟ (پێی بڵێ کە تۆ ئێستا دەتەوێت گوێ ڕابگریت و پاشان ئامادەیت قسە لەگەڵ ئەم بکەیت).

**خۆنواندن و ڕاهێنان**

وەرن خۆمان ڕابێنین، گەر کەسێک هەراسانمان بکات یان بمان خافڵێنێت، ئێمە سەرنجگیر بین. (پێشانی منداڵەکانی بدە. دوو منداڵیش هەڵبژێرە هاوکاریت بکەن). من چیرۆکێک دەخوێنمەوە. یەکێکتان سەیری من دەکات و گوێم لێ دەگرێت. دەبێت دۆستەکەت وێڵ بکەیت کە خەریکە بتخافڵێنێت. من چیرۆکەکە دەخوێنمەوە، -------- -ئەو------ گوێ ڕادەگرێ و ---- ئەو ---- دەیخافڵێنێت.

ئەوجا سەرەی منداڵەکانە. دوو منداڵ بێنە پێشەوە و تۆش چیرۆک بخوێنەوە. پاش هەموو جووتێک لە منداڵەکە بپرسە «چی کرد بۆ ئەوەی خافڵاندنەکە وێڵ بکەیت؟». جێگۆڕکێ بە منداڵەکان بکە و چالاکییەکە دووبارە بکەوە. لە کۆتای ڕاهێنانەکەدا گفتوگۆیەک بکەن بزانن وێڵکردنەکە کاریگەر بوو.

**ئەنجامگیری**

ئەمڕۆ فێربووین چۆن لەگەڵ کێشەی خافڵاندندا سەرنجگیر بین. کارێکی سەختە سەرنجگیر بیت گەر کەسێک خەریک بێت بتخافڵێنێت. کاتی سەرنجگیری:

- سەیری ئەو کەسە بکە قسەت بۆ دەکات و گوێی بۆ ڕادێرە.
- پشت بکە ئەو کەسانەی خەریکن بتخافڵێنن.

**گواستنەوەی زانیار**

بیهێنەوە یادی منداڵەکان کاتی هێمنی و ئارامی بیر لە هەنگاوەکان بکەنەوە. پشووی پاشنیوەڕۆی منداڵان کاتێکی باشە بۆ ئەم باسە. ئەو منداڵەی، کاتێک کەسێکی دیکە دەیخافڵێنێت، سەرنجگیر دەبێت خەڵاتی بکە. سوورەدڵانی بدەیە و بۆیشی ڕوون بکەوە چی کردووە. منداڵ فێر بکە لای کەسێکەوە دانیشێت یارمەتیدەر بێت بۆ سەرنجگیری نەک بیخافڵێنێت. جار هەیە دۆستی نێزیک دەبنە کێشە بۆ یەکتر چونکە یەکتریان زۆر خۆش دەوێت. بەردەوام بە لەسەر ڕێنوێنیی منداڵەکان ڕووەو هەنگاوەکانی چارەی کێشە.

**چالاکیی دیکە:** «گەمەی بێدەنگی» بکەن. داوا لە منداڵەکان بکە، هەتا دەتوانن خۆیان ڕاگرن و تەواو بێدەنگ بن. پاشان گفتوگۆ بکەن دەربارەی ئەو هونەرانەی بەکاریان هێنا و خافڵاندنێکی هاتبێتە ڕێیان. گەمەکە دووبارە بکەنەوە و داوایان لێ بکە هونەرێک بەکار بێنن کە منداڵێکی دیکە پیادەی کردبێت.

**تۆ و هونەرەکانی «هەنگاو بە هەنگاو»**

تۆ چ هونەرێک بەکار دێنیت بۆ خۆلادان لە خافڵاندن. پلان دابنێ بۆ جاری داهاتوو هونەرێکی دیکە بەکار بێنە.

## بەشی سێهەم – چارەی کێشە

## وانەی سێهەم: نۆرەبڕینی جوان

## چەمک

دەرفەتی لەبار بۆ نۆرەبڕین ئەو کاتەیە کەسی بەرانبەر پشوو دەدات یان ئاخافتنەکەی تەواو دەکات.

**وشە: «نۆرەبڕین، چاوەڕێ، جوان»**

## ئامانج

منداڵ فێر بێ:

- پشووی نێو ئاخافتن بناسێتەوە و بە شێوەیەکی جوان نۆرە ببڕێت.
- هەنگاوەکانی چارەی کێشە پیادە بکات.

## پێداویستی

- تووڵەی جرپن
- هێمنۆکە - لوولپێچی هێمنۆکە
- کاخەز و پێنووس (تەنها بۆ منداڵانی ورد)
- پۆستەری هەنگاوەکانی چارەی کێشە.

## ئامۆژگاری بۆ مامۆستا

نۆبەبڕیی جوان پێویستیی بە چەندین توانا هەیە. منداڵ دەبێت فێر بێت دۆخە جڤاکییەکەی پشوو «بخوێنێتەوە» و چاوەڕێ بکات هەتا دەرفەتێکی لەبار دێتە پێش بۆ نۆرەبڕین.

منداڵی ورد بەگشتی ئاخافتنی بەردەوام دەبڕێت. نیشانەدان بە منداڵ، چ بە گوتن بێت چ بە ئاماژە، منداڵ فێری چاوەڕێکردن دەکات. کاتێک منداڵ دەستی هەڵدەبڕێ بۆ نۆرەبڕین، یارمەتییان بدە چاوەڕێ بکەن بەوەی بڵێیت: «ئافەرین!دەستت هەڵبڕێوە – هەر ئێستا سەرەت دێت، یەک تۆزی دیکە چاوەڕێ بکە». دەشکرێ بێ گوتە نیشانە بدەی بە منداڵەکە، بۆ نموونە بە دەست / بە پەنجە ئاماژەی بۆ بکە.
ئاگاداریش بە لەوەی دەبێت دەرفەت بدەی بەو منداڵەی چاوەڕێی کردووە: «سوپاس بۆ چاوەڕێکردنەکەت، فەرموو نۆرەی تۆیە».

لە ماوەی هەفتەکەدا گوێ لە گۆرانیی «شێوازی ڕەوای گەمەکردن» بگرن بۆ ئەوەی هەموو پێی ئاشنا بن.

**دەستپێک**

ئەمڕۆ باس لە... (توولەی جرپن بە وەڕین و ڕاکێشانی قۆڵی کراسەکەت قسەت پێ دەبڕێت). توولە تکایە چاوەڕێ بە. بێینەوە سەر باسەکەمان، ئەمڕۆ... (توولە دیسان بە پرچڕاکێشان و مرەمرِ قسەت پێ دەبڕێت. تۆش بە دەنگێکی هەراسانەوە پێی دەڵێیت:) توولە ببورە، تۆ وەها نۆرەبڕی بکەیت من قسەم پێ ناکرێت.

(لوولپێچ لە پشت تۆوە دێتە پێش و دەڵێت:) ئارام بەوە. وچانێک بگرە و بیرێکی لێ بکەوە. چاوەڕێ بکە.

(توولە هێمن دەبێتەوە). سوپاس توولە، ئەمەیان زۆر باشترە، دەی فەرموو بزانم چیت گەرەکە؟ (توولە دەچرپێنێ بە گوێی تۆدا. تۆش بڵێ:) دەی، تۆش دەتەوێت فۆتۆکارتەکانی وانەکەمان ببینیت. ئەوا تازە دەستپێدەکەین. پێم وایە توولە دەبێت فێر بکەین بە جوانیی نۆرەبڕی بکات. ئەم باسە وانەی ئەمڕۆمانە. توولە، تۆش جوان گوێمان بۆ ڕادێرە.

## چیرۆک و گفتوگۆ

(فۆتۆکە پیشان بدە). ئەمە میرانە. میران دەیەویت بچیتە ماڵی برادەرەکەی و یاریی تۆپانێ بکەن. برادەرەکەی لە دەرەوە چاوەڕییەتی. باوکی میران سەرگەرمی قسەیە لەگەڵ هاوسیکەیدا. وەرن لە ڕیی هەنگاوەکانی چارەی کیشەوە یارمەتیی میران بدەین. (ئاماژە بە هەنگاوەکانی پۆستەرەکە بکە).

1- هەنگاوی یەکەم دەڵیت «هەست بە چی دەکەم؟» دەبیت میران هەست بە چی بکات؟ (پەلەیەتی بۆ یاریکردن لەگەڵ برادەرەکەی. پەلەیەتی بۆ چوونە دەرەوە. هەراسان بووە بەوەی ناچارە چاوەڕێ بکات).

2- هەنگاوی دووهەم دەڵیت: «کیشەکە چییە؟» (دەیەوەیت یاریی تۆپانێ لەگەڵ برادەرەکەی بکات. دەبیت پرس بە باوکی بکات بەڵام باوکی سەرقاڵە). میران

دەیەوێت بچێتە لای برادەرەکەی و یاریی تۆپانێ بکات، دەبێت پرس بە باوکی بکات بەڵام باوکی خەریکی قسەکردنە لەگەڵ هاوسێیەکەی).

3- هەنگاوی سێهەم دەڵێت: «چی بکەم باشە؟» میران چی بکات باشە؟ (بە نەرمی دەست بخاتە سەر شانی باوکی. یەکسەر دەست بکاتە قسەکردن. بێپرسی باوکی بچێتە ماڵی برادەرەکەی. قۆڵی کراسەکەی باوکی ڕاکێشێت).

**بۆ منداڵی ورد**

هانیان بدە پێشنیازی هەمەجۆریان هەبێت، بڵێ: «ئەمە پێشنیازێکە. دەی پێشنیازی دیکە چی هەیە؟»
یارمەتیی منداڵەکان بدە، لە ڕێی بەکارهێنانی پەیوەستەی «ئەگەر – ئەوجا» وە، پێشبینیی دەرئەنجامی پێشنیازەکان بکەن. لەوەش بترازێت جەخت بکە لەسەر هەستی بەرانبەر. ئەم نموونەگەلەی خوارەوە تێهەڵکێشی پێشنیازی منداڵەکان بکە:

- گەر میران یەکسەر قسە بکات، لەوانەیە باوکی هەست بە ------ بکات.
- گەر میران بێپرسی باوکی بچێتە ماڵی برادەرەکەی، لەوانەیە --------.
- گەر میران قۆڵی کراسەکەی باوکی ڕاکێشێت، لەوانەیە -----------.

میران بڕیاری دا بە جوانیی نۆرەبڕی بکات. بە ئارامی چاوڕێ دەکات. کاتێک باوکی و هاوسێکەی بۆ ماوەیەکی کورت بێدەنگ دەبن، میران دەڵێت: «ببورن» ئەوجا پرس بە باوکی دەکات گەر بۆی هەیە بچێتە ماڵی برادەرەکەی. وشەی «ببورە» هەر زۆر ناسک و جوانە. هەموو کەسێک دەڵێت «ببورە».

**4**- دەبێت باوکی هەست بە چی بکات گەر میران بەو شێوەیە قسەی پێ ببڕێت؟ (شادمان دەبێت بەوەی میران بە جوانیی قسەی پێ دەبڕێت). پێت وایە ئەم چارەیە کاریگەر بێت؟ (بۆ نا؟).

**خۆنواندن و ڕاهێنان**

وەرن هەوڵ بدەین وچانێک لە نێو گفتوگۆدا بدۆزینەوە. چاوەڕێی وچانێک دەکەین و دەڵێین «ببورن!» ئەوجا پرسیارەکەی خۆمان دەکەین. من خۆم دەکەمە میران و بە جوانیی قسە بە باوکم دەبڕم. دوو هاوکارم دەوێت، یەکیان ببێت بە باوکم و یەکێک ببێ بە هاوسێکەی باوکم.

(پێشانی منداڵەکانی بدە. بە جوانیی قسە بە دوو منداڵەکە ببڕە و بڵێ:) **«ببورن. بابە، دەتوانم بچمە ماڵی ژینۆ یاریی بکەم؟»**

(لوولپێچ بێنە پێش). **لوولپێچ لەم ڕاهێنانەدا هاوکاریمان دەکات. لوولپێچ و من گفتوگۆمانە ئێوەش بە ڕیز دێنە پێش و بە جوانیی قسەمان پێ دەبڕن.**

لە گفتوگۆکەدا وچان بدەن بۆ ئەوەی منداڵ دەرفەتی هەبێت قسە ببڕێت. پاش گوتەی «ببورن» منداڵەکان بڵێن ، بۆ نموونە:

- «بۆم هەیە پێنووسە تازەکە بەکار بێنم؟»
- «بۆم هەیە بچمە دەرێ، یاریی بکەم؟»
- «بۆم هەیە تۆپەکە بەرمە باخەکەی پشتەوە؟»
- «بۆم هەیە یاریی بە میکانۆ بکەم؟»

- «بۆم هەیە میوەیەک بخۆم؟»

**ئەنجامگیری**

بۆ ئەوەی بە جوانیی قسە بە کەسێک ببڕێت:

- بە ئارامی چاوەڕێی وچانێک بکە لە گفتوگۆکەدا.
- بڵێ: «ببورن»
- ئەوجا قسەی خۆت بکە.

گەر لە پۆلدا نیازت بێت قسەیەک بکەیت، چی دەکەیت؟ (دەست هەڵدەبڕم).

**گواستنەوەی زانیار**

سوورەدڵان بکە خەڵاتی ئەو منداڵەی بەجوانیی قسە دەبڕێت، دەڵێت «ببورن» و دەست هەڵدەبڕێت. ئەم توانایە پێویستیی بە ڕاهێنان و پێگوتن و ڕاهێزانە. لە کۆتای ڕۆژدا، پرسیار بکە بزانە کێ بە جوانیی قسەی بڕیوە و چ ئەنجامێکی هەبوو.

**تۆ و هونەرەکانی «هەنگاو بە هەنگاو»**

بەر لەوەی قسە بە منداڵ یان بە هاوکارەکانت ببڕیت، هیممەتێکی بۆ بکە و خۆت ڕاگرە. بیرێکی لێ بکەوە بزانە سەرچاوەی ئەو ئارەزووەت چییە، سەرکردنی هەستە یان ڕاهاتن و خووە. وچانێک بگرە و هەناسەیەک بدە.

## بەشی سێهەم – چارەی کێشە

## وانەی چوارەم: شێوازی ڕەوای گەمەکردن

**چەمک**

کاتێک دوو کەس وەک یەک مافیان لە بەکارهێنانی بابەتێک هەبێت، چارەی ڕەوا ئەوەیە هەردووکیان لێی سوودمەند بن.

بەشکردن، ئاڵوگۆڕ و سەرەگرتن دەبنە مایەی هەڵکردنی خۆش و ڕەوا.

**وشە: « بەشکردن، ئاڵوگۆڕ، سەرەگرتن، ڕەوا »**

**ئامانج**

منداڵ فێر بێ:

- بەشکردن، ئاڵوگۆڕ و سەرەگرتن چارەڕێن بۆ دوو منداڵ کە دەیانەوێت یاریی بە هەمان بابەت بکەن.
- هەنگاوەکانی «چارەی کێشە» پیادە بکات.

**پێداویستی**

- هێمنۆکە - لوولپێچی هێمنۆکە
- پۆستەری هەنگاوەکانی چارەی کێشە، شێوازی ڕەوای گەمە.
- سیدیی گۆرانییەکانی «هەنگاو بە هەنگاو» و سیدیژەن
- چەند لیستۆکێکی بچووک (بڕوانە بەشی خۆنواندن و ڕاهێنان).
- نامەیەک بۆ ماڵەوە - نامەی 10: دۆست سازکردن.

**ئامۆژگاری بۆ مامۆستا**

کاتی بیرۆکەباران دەربارەی دۆزی نۆرەبڕینی جوان، منداڵی خاوەن توانای جڤاکی پێشنیازی چڤاکدۆست پتر پێشکەش دەکەن و پێشنیازی ناجڤاکییان کەمە. بەشکردن، ئاڵوگۆڕ و سەرەگرتن چارەڕێیەکن بەرەو ئامانجێکی ڕەوا و خۆشییەکی هاوکۆ. بەوەش منداڵ کەمتر ئارەزووی چارەڕێی دڕیی دەبێت.

تواناکانی ئەم وانەیە پێویستیان بە ڕاهێنان و ڕاهێزانە. سەرەگرتن - وەک هونەرێکی بەشکردن - دەکاتەوە ماوەیەک یان چەند سەرەیەک چاوەڕێکردن. منداڵ فێر دەبێت کات بە ڕێیەکی بەرهەست (کۆنکرێت) بپێوی، بۆ نموونە: ژماردن، ڕاگرتنی کاتژمێر، یان پێنج سووڕ بە دەوری ژوورەکەدا بدات. لەم هەفتەیەدا وشە و ئاماژەکانی کۆرسی «شێوازی ڕەوای گەمەکردن» فێری منداڵەکان بکە. یان هەموو گۆرانییەکەیان فێر بکە. دەبێت منداڵەکان بۆ وانەی پێنجەم ئەم گۆرانییە بزانن.

**دەستپێک**

**وەرن بە «ڕاپی چارەی کێشە» دەستپێدەکەین. بە چەپڵەوە دەیڵێینەوە.** (ڕاپەکەی بخە سەر). **ئەوجا گوێ لە گۆرانیی «شێوازی ڕەوای گەمەکردن» دەگرین. لەم گۆرانییەدا باس لە سێ شێوە دەکەین بۆ ئەوەی دوو منداڵ یاریی بە هەمان بابەت بکەن.** (گوێ بۆ گۆرانییەکە ڕادێرن). **کێ دەزانێت سێ شێوازەکە چی بوون؟** (بەشکردن، ئاڵوگۆڕ، سەرەگرتن).

**چیرۆک و گفتوگۆ**

ئەمڕۆ باس لە شێوازی ڕەوا دەکەین کە دوو منداڵ دەتوانن بیگرنە بەر گەر هەردووک ویستیان یاریی بە هەمان لیستۆک بکەن. (فۆتۆکە پیشان بدە). ئەمە ماردین و ئەوەش نارینە. هەردووکیان لە یەک فێرگە دەخوێنن. نارین ماوەیەکە یاریی بەو دوو داینەسورە گەورەیە دەکات. لە فێرگەدا تەنها ئەم دوو داینەسورە

گەورەن. ماردین یاریی بە سێ داینەسورە بچووکەکە کردووە، بەڵام پێی خۆشە یاریی بە گەورەکان بکات.

(لەگەڵ باسکردنی هەر هەنگاوێک لەوانەی پۆستەری چارەی کێشە، ئاماژە بە هەنگاوەکە بکە).

1- یەکەم هەنگاو چی بوو؟ (هەست بە چی دەکەم؟) ماردین هەست بە چی دەکات؟ (خەمگینە). چۆن دەزانی خەمگینە؟ (ڕوخساری وی. دۆخەکە). هەستی خەمگینیی ماردین پێشانی دەدات کە کێشەیەک هەیە.

2- هەنگاوی دووهەم چییە؟ (کێشەکە چییە؟) کێشەکە چییە؟ (ماردین و نارین ئارەزوویان لە هەمان لیستۆکە).

3- هەنگاوی سێهەم چییە؟ (چی بکەم باشە؟) ماردین چی بکات باشە؟ (داوا لە نارین بکات داینەسورەکانی لەگەڵ بەش بکات).

4- کارێکی بۆ هەردووک، هەم بۆ ماردین و هەم بۆ نارین، خۆش بێت، دەبێت چی بێت؟ (وێکڕا، یاریی بە داینەسورەکان بکەن).

5- ئایە ڕەوایە نارین هەموو ڕۆژەکە یاریی بە داینەسورە گەورەکان بکات؟ (نا). بۆچی نا؟ (چونکە ئەوانە لیستۆکی فێرگەن). داینەسورە گەورەکان لیستۆکی فێرگەن. منداڵی دیکەش بۆی هەیە یاریان پێ بکات. شێوازی ڕەوا ئەوەیە لیستۆکەکان بەش بکەن، ئاڵوگۆڕ بکەن یان بە سەرە یاریی پێ بکەن. هەردووکیشیان پێی شاد دەبن.

ماردین بڕیاری دا داوا لە نارین بکات داینەسورەکانی لەگەڵ دابەش بکات و بەیەکەوە یاریان پێ بکەن. نارین بیری لێ کردەوە. پاشان گوتی: «باشە». پێی باش بوو داینەسوری بچووکیشی هەبێت و یاریی لەگەڵ ماردینیش بکات.

**خۆنواندن و ڕاهێنان**

**بۆ منداڵی زارۆخانە**

(کۆمەڵێک وردە لیستۆک لە تەنیشت خۆت دابنێ). ئەمڕۆ خۆمان ڕادەهێنین بە شێوازی بەشکردن، ئاڵوگۆڕ و هەروەها سەرەگرتن. لوولپێچ یاریی بەم لیستۆکانە دەکات. (لیستۆکێک بدە دەم لوولپێچ). ئێستا شێوازێکی ڕەوای گەمەکردن پیادە دەکەم. (پێشانی منداڵەکانی بدە). لوولپێچ، تکایە ڕێ دەدەی منیش یاریی بەو لیستۆکە بکەم؟

(لوولپێچ:) ئەرێ، بەشی تۆشی لێ دەدەم. (وەهای پێشان بدە تۆش یاریی بە لیستۆکەکە دەکەیت).

(ئەوجا سەرەی منداڵەکانە). ئەوجا سەرەی ئێوەیە. هەر یەک لە ئێوە شێوازێک لەگەڵ لوولپێچ هەڵبژێرێت، بەشکردن، ئاڵوگۆڕ یان سەرەگرتن. گەر نیازت بوو ئاڵوگۆڕی لەگەڵ بکەیت، بۆت هەیە، لە سەرەی خۆتدا، لیستۆکێک لەم سەبەتەیە هەڵگریت. (منداڵەکان بە ڕیز بانگ بکە پێشەوە. ڕێنوێنییان بکە وشەی لەبار هەڵبژێرن و بە جوانیی پرسیار بکەن. وەها بکە هەر سێ شێوازەکە بێتە بەرباس).

**بۆ منداڵی ورد**

ئەمڕۆ خۆمان ڕادەهێنین چۆن شێوازی ڕەوای گەمەکردن بدۆزینەوە گەر دوو منداڵ ویستیان یاریی بە هەمان لیستۆک بکەن. یەکەم جار خۆمان فێری سەرەگرتن دەکەین.

(پێشانی منداڵەکانی بدە. منداڵێک هەڵبژێرە بە هاوکاری خۆت. منداڵەکە لیستۆکێکی پێیە). تکایە، دەکرێت سەرەی من بێت؟ (پاش ئەوەی منداڵەکە دەڵێت «ئەرێ» لیستۆکەکەی لێ وەربگرە و یاریی پێ بکە). ئەوجا سەرەی ........ ئەوە ........ داوای سەرە بکات. (ڕێنوێنیی منداڵەکە بکە داوای سەرەت لێ بکات:) تکایە، دەکرێت سەرەی من بێت؟

(منداڵەکان جووت جووت دیاری بکە). ئێستا دوو دوو هەمان یاریی دەکەین. یەکێکتان لیستۆکی لایە، ئەوەی دیکە داوای سەرەی لێ دەکات. ئەمیش دەڵێ «ئەرێ». پاشان هەڤاڵەکەت داوای سەرە دەکات. (منداڵەکان دەکەونە کار).

ئەوجا خۆمان فێری بەشکردن دەکەین. چی بڵێین باشە؟ («دەکرێت ئەو لیستۆکە بەش بکەین؟ کەمێ بۆ تۆ کەمێ بۆ من؟»)

ئێستا دێینە سەر ئاڵوگۆڕ. هەر جووتێکتان لیستۆکێکی دیکەش وەردەگرێت. ئەوجا بە ڕیز داوای ئاڵوگۆڕی لیستۆکەکان دەکەن. دەڵێن چی باشە؟ («پێت خۆشە لیستۆکەکانمان بگۆڕینەوە؟» منداڵەکان دەکەونە کار).

**ئەنجامگیری**

ئەمڕۆ فێر بووین کە بەشکردن، ئاڵوگۆڕ و سەرەگرتن شێوازێکی ڕەوای گەمانە. جگە لەوە ڕەوان، ئەم شێوازانە، دەبنە مایەی شادمانیی ئەو منداڵانەی بەیەکەوە یاریی دەکەن.

**بۆماڵەوە**

- نامەیەک بۆ ماڵەوە، ژمارە 10، دۆست سازکردن.

**گواستنەوەی زانیار**

تێبینیی منداڵەکان بکە، کاتێک کەسێکیان پەنا دەباتە بەر شێوازێکی وەک بەشکردن، ئاڵوگۆڕ یان سەرەگرتن خەڵاتی بکە. یارمەتیی ئەوەیان بدە کە دەزانیت ماویەتی. ڕاهێزانی ئەو توانایە بە گوتەی پاتەوپات دەبێتە مایەی جێگیربوونی لە ناخی منداڵەکەدا: «بە ڕوخسارتەوە دیارە چەند شادیت بەوەی، بێ ئەوەی گەورەساڵێک پێت بڵێت، لیستۆکەکەت لەگەڵ دۆستەکەت بەش کرد». جگە لەوەش بە سوورەدڵان خەڵاتیان بکە. لە کۆتای ڕۆژەکەدا وەبیر منداڵەکانی بێنەوە بۆ خەڵات کراون. هەروەها ئاگاداریشیان بکەوە لەوەی شێوازی ڕەوا، بۆ هەموان، شادیهێنە.

**چالاکیی دیکە**

گۆرانیی «شێوازی ڕەوای گەمەکردن» بۆ منداڵەکان لێدە. منداڵەکان دوو، دوو جودا بکەوە و هەر جووتەی یەک لیتسۆکیان بدەیە. ڕێنوێنیی منداڵەکان بکە، بەدەم گۆرانییەوە، جووڵەکانی بنوێنن. لە «بەشکردن» دا وێکڕا دەست لە لیستۆکەکە بدەن. لە «ئاڵوگۆڕ» دا لیستۆکەکە بدەنە دەست یەک. لە «سەرەگرتن» دا هاتوچۆ بە لیستۆکەکە بکەن. ئەم یارییە لەگەڵ هەموو کۆرسەکاندا بە منداڵەکان دووبارە بکەوە.

## بەشی سێهەم – چارەی کێشە

## وانەی پێنجەم: شتێکم لێ سەندراوە، چی بکەم باشە؟

**چەمک**

چارەڕێیەکی کاریگەر، کاتێک شتێکت لێ دەستێندرێت، ئەوەیە خۆت ئارام بکەیتەوە و لەگەڵ بەرانبەردا باس لە کێشەکە بکەیت. ڕستەی «من» ڕستەیەکی دابڕ و گازەندەبەدەرە.

**وشە: ڕستەی «من»**

**ئامانج**

منداڵ فێر بێ:

- ئارامبوونە بەر لە پیادەکردنی هەنگاوەکانی «چارەی کێشە».
- ڕستەی «من» - ی گازەندەبەدەر دەرک و پیادە بکات.
- هەنگاوەکانی «چارەی کێشە» پیادە بکات.

**پێداویستی**

- هێمنۆکە - لوولپێچی هێمنۆکە
- پۆستەری هەنگاوەکانی چارەی کێشە، شێوازی ڕەوای گەمە.
- سیدیی گۆرانییەکانی «هەنگاو بە هەنگاو» و سیدیژەن
- خامەی ڕەنگین و کاخەز بۆ منداڵی ورد.

## ئامۆژگاری بۆ مامۆستا

مرۆڤ، بۆ ئەوەی بتوانێ هەنگاوەکانی «چارەی کێشە» پیادە بکات، دەبێت خۆی ئارام بکاتەوە. لە پرۆسەی چارەی کێشەی جڤاکیدا، ڕاگرتنی هەست، خاڵی هەرە گرنگە. چارەی کێشەی لێ زەوتبوونی کەلوپەل، بۆ منداڵ، کێشەیەکی سەختە و هەستی توندی بەدەمەوەیە. لەم وانەیەدا منداڵ فێر دەبێت ڕستەی جوانی، توندی، گازەندەبەدەر بەکار بێنێت بۆ دەربڕینی ویست و دیدی خۆی بۆ بەرانبەر. هەروەها منداڵ هان دەدرێت، بە ئامادەبوونی گەورەساڵیش باس لە کەفوکوڵی دەروونی خۆی بکات. ئەمەیان دەرفەت بە کەسی گەورەساڵ دەدات یارمەتیی پێویست پێشکەش بەو منداڵە بکات کە هەستی هەڵچووی خۆی دەردەبڕێت و لەوەشەوە ڕێ لە بەرتەکی زیانبەخشی بەرانبەران بگرێت.

## دەستپێک

**کێ لەبیریەتی وانەی پێشوو باسی چیمان کرد.** (شێوازی ڕەوای گەمەی). **دەوەرن گۆرانیی «شێوازی ڕەوای گەمەکردن» بڵێین.** (گۆرانییەکەی بخە سەر. گەر ئامێری «پەرکەشن» — تان لە لا هەیە ڕێ بدە منداڵەکان بەدەم گۆرانیگوتنەوە ئامێریش بەکار بێنن). (پەرکەشن: ئامێری مۆسیقایە).

## چیرۆک و گفتوگۆ

ئەمڕۆ باس لەوە دەکەین مرۆڤ چی بکات باشە گەر کەسێک لیستۆکێکی لێسەند. (فۆتۆکە پێشان بدە). ئەمە وەیسەیە و ئەوەش دانا. دانا یاریی بە تۆپەکەی خۆی دەکرد و وەیسە هات و لێستاند. دانا ئەوەندە تووڕەیە نازانێت چی بکات. (ئاماژە بە پۆستەری «هەنگاوەکانی چارەی کێشە» بکە).

1- هەنگاوی یەکەم چی بوو؟ (هەست بە چی دەکەم؟) دانا هەست بە چی دەکات. (تووڕەیە، هەڵچووە). چۆن دەزانی؟ (وەستانی بەرانبەر وەیسە. دۆخەکە). ئەمە کێشەیە؟ (ئەرێ). کاتێک مرۆڤ لە خۆی دەپرسێ «هەست بە چی دەکەم؟» لێی ئاشکرا دەبێت گەر کێشە هەبێت یان نا. لەوەش بترازێت پێشانی دەدات گەر هەستەکە توند بێت یان نا.

2- ئایە دانا هەستی توندی هەیە یان نا؟ (ئەرێ، هەستی توندە). ئێمە گۆرانییەک دەزانین دەربارەی تووڕەبوون. کێ لەبیریەتی کاتی تووڕەبوون چی باشە بیکەین؟ (یەکسەر خۆمان ئارام بکەینەوە). بۆ دەبێت خۆمان ئارام بکەینەوە؟ (بۆ ئەوەی بە ئارامی بیر بکەینەوە. بۆ ئەوەی نە بە وشە و نە بە دەست ئازاری کەس نەدەین).

3- دانا بۆ خۆئارامکردنەوە چی بکات باشە؟ (ئاماژە بە هەنگاوەکانی نێو پۆستەری «خۆئارامکردنەوە» بکە).

4- دانا خۆی ئارام کردەوە، چی بکات باشە؟ (بیر بکاتەوە «کێشەکە چییە؟» ئەوجا لەگەڵ پۆستەری «چارەی کێشە» بەردەوام بە).

5- کێشەکە چییە؟ (وەیسە تۆپەکەی داگیر کردووە. دانا تۆپەکەی خۆی دەویتەوە). / (کێشەکە بە زمانێکی بێلایەن ڕوون بکەوە:) هەم دانا و هەم وەیسە دەیانەوێت یاریی بە تۆپ بکەن و تەنیا یەک تۆپیش هەیە.

6- ئەی هەنگاوی سێهەم چییە؟ (چی بکەم باشە؟) دانا چی بکات باشە؟ (تۆپەکە لە وەیسە بسەندێت یان لەگەڵ وەیسە ڕێ بکەوێت بە سەرە یاریی پێ بکەن). / (ئاماژە بە پۆستەری «شێوازی ڕەوای گەمەکردن» بکە).

**بۆ منداڵی ورد**

پێشنیازەکان بنووسەوە و منداڵەکان هان بدە پێشنیازی دیکەش بێننە پێش: «ئەرێ، دانا دەتوانێت ئەمەش بکات، دەی بزانم پێشنیازی دیکە چی هەیە». یارمەتیی منداڵەکان بدە، لە ڕێی بەکارهێنانی پەیوەستەی «ئەگەر - ئەوجا»، پێشبینی لە دەرئەنجامی پێشبینییەکان بکەن. لەبیرت نەچێت جەخت لەسەر پێشاندانی هەستی بەرانبەر بکەیت. ئەم نموونانە لەگەڵ پێشنیازی منداڵەکان ساز بکە:

- گەر دانا تۆپەکە لە وەیسە بستێنێت، وەیسە هەست بە ------ دەکات.
- گەر دانا پێشنیازی سەرەگرتن بکات، ئەوا ----------- .

7- شێوازێکی ڕەوا بۆ یاریکردن بە تۆپەکە چییە؟ (وێکڕا یاریی پێ بکەن — بەشکردن، سەرە بگرن، ئاڵوگۆڕی بکەن). دەبێت کام شێوازەیان لێرەدا باش بێت؟

دانا بڕیاری داوە قسە لەگەڵ وەیسە بکات. ڕێگەیکی قسەکردن لەگەڵ بەرانبەردا بەکارهێنانی ڕستەی «من» ـە. ڕستەی «من» پێشانی بەرانبەری دەدات کە تۆ ویست و داوای خۆت هەم ڕەوشتبەرزانە و هەم ڕوون و ئاشکرا دەردەبڕیت. ئەمەش سوودی لەوەدایە دۆخەکە خراپتر نابێت. دانا دەیەوێت خۆشیی لە تۆپەکە ببینێت. پێشی وایە خۆشتریشە، لەگەڵ وەیسە، وێکڕا یاریی بە تۆپەکە بکەن. دانا دەیەوێت ویستی خۆی بە وەیسە بڵێت.

8- دانا کام ڕستەی «من» » ـە لێرەدا بەکار بێنێت باشە؟ («من پێم خۆشە یاریی بە تۆپەکە بکەم»، «من پێم وایە خۆشترە هەردووکمان بەیەکەوە یاریی بکەین»).

دانا بە دەنگێکی دابڕ بەڵام ڕەوشتبەرزانە قسە لەگەڵ وەیسە دەکات. پێی دەڵێت: «من پێم خۆش نەبوو تۆ تۆپەکەت لە من سەند. من پێم خۆشە هەردووکمان یاریی بە تۆپەکە بکەین». وەیسە داوای لێبوردن دەکات لەوەی تۆپەکەی لە دانا داگیر کرد. لە کۆتادا، وێکڕا یاریی بە تۆپەکە دەکەن و هەردووکیان خۆشیی لێ دەبینن.

**خۆنواندن و ڕاهێنان**

لوولپێچ لەم ڕاهێنانەدا هاوکاریمان دەکات. وەهای دەنوێنین لوولپێچ تۆپەکەی داگیر کردووە. هەر یەک لە ئێوە دەوری دانا دەبینێت. یەکەم هەنگاو خۆئارامکردنەوەیە. ئەوجا قسە لەگەڵ لوولپێچ بکە و ڕستەی «من» بەکار بێنە. دەنگێکی ڕەوشتبەرز بەکاربێنە.

(پێشانی منداڵەکانی بدە). دەبێت خۆم ئارام بکەمەوە. خۆت ئارام بکەوە و ئەوجا بە لوولپێچ بڵێ: «لوولپێچ، من پێم خۆش نەبوو تۆپەکەت لە من سەند. من دەمەوێت خۆشیی لە تۆپەکە ببینم. دەکرێت هەردووکمان یاریی بە تۆپەکە بکەین». (دەنگێکی ڕەوشتبەرز و دابڕ بەکار بێنە).

ئەوجا سەرەی منداڵەکانە. لوولپێچ لە منداڵێکەوە بدە بە منداڵێکی دیکە. ڕێش بدە بە منداڵەکانی دیکە یارمەتیی هەر منداڵێک بدەن بۆ ئەوەی وەڵامی هەمەجۆر بێتە کایەوە. پرسیاریش بکە ئایە وشەکان ڕەوشتبەرزانە بوون.

### ئەنجامگیری

ئەمڕۆ باسمان لەوە کرد کە مرۆڤ تووڕە دەبێت گەر کەسێک بێت و شتێکی لێ داگیر بکات. کاتێک مرۆڤ هەستی توندی، وەک تووڕەیی، هەبێت چارەکردنی کێشەکە سەختە دەبێت. یەکەم هەنگاو ئەوەیە خۆت ئارام بکەیتەوە و ئەوجا بیر لە چارەیەک بکەیتەوە بۆ کێشەکە. وەها باشە ڕستەی «من» بەکار بێنیت بۆ ڕوونکردنەوەی ویست و داوای خۆت.

### گواستنەوەی زانیار

سەرنجت لای منداڵەکان بێت، گەر زانیت منداڵێک خەریکە هەستی توندی تێدا دروست دەبێت، ڕێنوێنیی بکە خۆی ئارام بکاتەوە بەر لەوەی بێتە سەر هەنگاوەکانی چارەی کێشە. دنەیان بدە ڕستەی «من» بەکار بێنن و خۆیان لە دەربڕینی بەرانبەر تاوانبارکردن بپارێزن. سوورەدڵان بکە خەڵاتی ئەو منداڵەی هونەری خۆی ئارامکردنەوە یان هەنگاوەکانی چارەی کێشە یان شێوازی ڕەوای گەمە پیادە دەکات. بیریشیان بخەوە کە ئەم هونەرانە سوودی هەمووی تێدایە.

### تۆ و هونەرەکانی «هەنگاو بە هەنگاو»

تۆ لەگەڵ هەستی تونددا چی دەکەیت؟ لە ڕێگەچارەکانی خۆئارامکردنەوە کامیان بۆ تۆ دەست دەدات؟ سەرنج بدە ئەو پەیامەی تۆ دەیدەیتە بەرانبەرەکەت دەربارەی ویست و داوای خۆی. هەوڵ بدە ڕستەی «من» ی دابڕ بەکار بێنە و خۆت لە دەربڕینی تاوانبارکردنی بەرانبەر بپارێزە. سەرنج بدە وەڵامی بەرانبەر.

## بەشی سێهەم – چارەی کێشە

## وانەی شەشەم: چارەی گاڵتە پێکردن

**چەمک**

گاڵتە پێکردن ئازاری هەستی بەرانبەر دەدات.

بۆ چارەی گاڵتە پێکردن پەنا دەبەینە بەر دوو چارەڕێ: وێڵکردنی ئاماژەکە / بە بەرانبەر دەڵێین: بەس بێت.

**وشە: «گاڵتە پێکردن، وێڵکردن»**

**ئامانج**

منداڵ فێر بێ:

- کە گاڵتە بە خەڵککردن ناڕەوایە.
- هونەری وێڵکردن و ڕستەی «من» پیادە بکات بۆ دەروەستهاتنی گاڵتە پێکردنی ئازاربەخش.
- گەورەساڵیک بدۆزێتەوە و ڕاوێژی پێ بکات گەر بەرانبەر وازی لە گاڵتە پێکردن نەهێنا.
- هەنگاوەکانی چارەی کێشە پیادە بکات.

**پێداویستی**

- توولەی جرپن
- هێمنۆکە - لوولپێچی هێمنۆکە
- پۆستەری هەنگاوەکانی چارەی کێشە، هەنگاوەکانی خۆئارامکردنەوە.
- کاخەز و پێنووس بۆ منداڵانی ورد.

**ئامۆژگاری بۆ مامۆستا**

گاڵتە پێکردنی ناشرین ڕەفتارێکی درە. ئەم وانەیە منداڵ فێر دەکات هونەری وێڵکردن و ڕستەی «من» (- ی وەک «تکایە بەس بێت، من ئەو قسانەم لا خۆش نییە»، «بەسە، گاڵتە بە من نەکەیت») بەکار بێنێت بەرانبەر گاڵتە پێکردن.

سنووری نێوان شۆخی و گاڵتە پێکردن باریکە. زۆر گرنگە هەر لە سەرەتاوە ڕێی لێ بگیرێ بەر لەوەی ببێتە مایەی ناکۆکی و چەپاندن. ڕێساش لێرەدا ئاشکرایە: گەر منداڵێک بە جۆرێک قسەی لەگەڵ کرا پێی خۆش نەبێت ئەوا دەبێت ئەو جۆرە ڕەفتارە ڕێبەست بکرێت.

بەشی «خۆنواندن و ڕاهێنان» لەم وانەیەدا کات دەبات، گرنگە هەموو منداڵێک کاتی خۆی بدرێتێ. دوور نییە کاتی وانەکان بەش نەکات و کاتی دیکەی بخەیتە سەر.

**دەستپێک**

بەخێر هاتی لوولپێچی هێمنۆکە، بەخێر هاتی توولەی جرپن. (توولە قسەیەک بە گوێی تۆدا دەچرپێنێت). نیازتان وایە بە جووتە شۆخی بە ناوی یەکتر بکەن؟ شۆخیی وەها چۆنە؟

توولە بە لوولپێچ دەڵێت: تۆ لوولێچی هێمنۆکە - خەپۆلکە.

لوولپێچ دەڵێت: توولە - موولە.

توولە دەڵێت: لوولپێچی — دووپێچ.

لوولپێچ پێدەکەنێ و دەڵێت: جرپن — خرپن.

توولە دەڵێت: لوولپێچ — هێمنۆکە - تەپۆکە.

لوولپێچ خەمگین دەبێت، مشەمشێک دەکات و دەچێتەوە مەتاڵی خۆی.

لوولپێچ، ئەوە چی بوو؟ (وەڵامی نییە). پێم وایە لوولپێچ خۆشیی لەو ناوە نەهات. لەوە دەچێت هەستی ڕووشابێت.

(تووله نووزەی بۆ دەکات و هەوڵ دەدات لوولپێچ ئاشت بکاتەوە). لوولپێچ ببورە. مەبەستم نەبوو هەستت بڕووشێنم. هەر بە شۆخیم بوو.

شۆخی بە ناوی یەکتر لەوانەیە خۆش بێت، بەڵام جار هەیە هەستی بەرانبەر دەڕووشێنێت. گەر زانیت بۆتە ناخۆشی دەبێت شۆخییەکە ڕاگریت و داوای لێبوردن بکەیت.

ئادەی بزانم لوولپێچ دڵی ئارامبۆوە؟ (لوولپێچ سەری ئەرێی بۆ دەلەقێنێت. توولەی جرپن لە خۆشیدا دەیکاتە وەڕین). زۆر باشە، بەخێر بچن.

## چیرۆک و گفتوگۆ

ئەمڕۆ باس لەوە دەکەین گاڵتە بە ناوی یەکتر هەست بریندار دەکات و دەبێت چارەی بکەین. (فۆتۆکە پیشان بدە). ئەمە «ڕێبین» ـە و ئەوەش «کانی» ـیە. کانی خوشکە گەورەی ڕێبینە. دایکیان خەریکی کارە، کانی بە ناسکی ڕێبین دەدوێنێت. ڕێبین دەستی برد بۆ کوپی شیرەکە، لە دەستی ترازا و شیرەکە ڕژا. کانی ناوێکی لێ نا. ڕێبین زۆری پێ ناخۆش بوو، دڵی پڕ بوو. وەختابوو ئەویش ناوێک لە کانی بنێت.

ئاماژە بە پۆستەری «هەنگاوەکانی چارەی کێشە» بکە.

1- هەنگاوی یەکەم چییە؟ (هەست بە چی دەکەم؟) ڕێبین هەست بە چی دەکات؟ (خەمگین، تووڕە، هەڵچوو). کێشەیەک لە ئارادا هەیە؟ (ئەریَ). گەر هەست بە هەڵچوون بکەین ئەوە نیشانەیە دەڵێت کێشەمان هەیە. (پۆستەرەکە لە یاد مەکە، لە کاتی پێویستدا بەکاری بێنە).

ڕێبین هەڵچووە و خەریکە ئەویش ناو لە کانی بنێت. گەر بیکات بارەکە خراپتر دەبێت، وەها باشە خۆی ئارام بکاتەوە.

2- ئەوا ڕێبین خۆیَ ئارام کردەوە، هەنگاوی دووهەم چییە؟ (کێشەکە چییە؟) کێشەکە چییە؟ (ڕێبین گاڵتەی پیَ کراوە و هەستی ڕووشاوە).

3- هەنگاوی سێهەم چییە؟ (چی بکەم باشە؟) ڕێبین چی بکات باشە؟ (دایکی خۆی ئاگادار بکات. کانی ئاگادار بکاتەوە. کانی وێڵ بکات – گەر منداڵەکان بۆی نەچوون، سەرنجیان بۆ «وێڵکردن» ڕاکێشە. وێڵکردن دەکاتەوە ئەوەی ڕێبین بڕوات و کانی بەجێ بهێڵێ یان خۆی بە شتێکی دیکەوە خەریک بکات).

**بۆ منداڵی ورد**

پێشنیازەکان بنووسەوە و منداڵەکان هان بدە پێشنیازی دیکەش بێننە پێش: «ئەرێ، ڕێبین دەتوانێت ئەمەش بکات، دەی بزانم پێشنیازی دیکە چی هەیە».

یارمەتیی منداڵەکان بدە، لە ڕێی بەکارهێنانی پەیوەستەی «ئەگەر - ئەوجا»، پێشبینی لە دەرئەنجامی پێشبینییەکان بکەن. لەبیرت نەچێت جەخت لەسەر پێشاندانی هەستی بەرانبەر بکەیت. ئەم نموونانە لەگەڵ پێشنیازی منداڵەکان ساز بکە:

- گەر ڕێبین بە دایکی بڵێت، کانی هەست بە --------- دەکات.
- گەر ڕێبین، کانی ئاگادار بکاتەوە، ئەوا ----------- .
- گەر ڕێبین، کانی وێڵ بکات، ئەوا ----------- .

4- ڕێبین کام چارەڕێ هەڵبژێرێت باشە؟
ڕێبین بڕیاری دا خوشکەکەی خۆی وێڵ بکات. پەڕۆیەکی هێنا و شیرەکەی پێ وشک کردەوە. خوشکەکەی ئاشخانە (چێشتخانە)ی بەجێ هێشت.

گەر ئەم چارەڕێیەی بێسوود بایە و کانی ناوێکی دیکەشی لێ نابا ئەوسا ڕێبین ڕستەی «من» ی بەکار دەهێنا.

5- ئادەی بزانم ڕستەی «من» ی وەک چی بەکار دەهێنا؟ («من پێم خۆش نییە کەس ناوم لێ بنێت»، «من داوات لێ دەکەم ئیدی بەس بێت، ناوی دیکەم لێ نەنێیت»).

ڕێبین دەڵێت: «من پێم خۆش نییە کەس ناوم لێ بنێت. داوات لێ دەکەم ئیدی بەس بێت، ناوی دیکەم لێ نەنێیت». لەم گوتەیەشدا دەنگێکی ڕەوشتبەرز و دابڕ بەکار دێنێت. کانی واز دەهێنێت. جار هەیە بەرانبەر وێڵکردن یان ئاگادارکردنەوەی کە بەس بێت سوودی نییە. گەر وەهای لێ هات کەسێکی گەورەساڵ بدۆزەوە و ئاگاداری بکە.

6- لە فێرگە ڕوو لە کێ دەکەیت گەر کەسێک بە ناولێنان هەراسانت بکات؟ ئەدی لە ماڵەوە کێ هەیە قسەی لەگەڵ بکەیت؟

**خۆنواندن و ڕاهێنان**

ئەمڕۆ توولەی جرپن لە ڕاهێناندا هاوکاریمان دەکات. با بڵێین توولە ناوێکی لە تۆ نا و هەستت ڕووشا. من دەستپێدەکەم. (پێشانی منداڵەکانی بدە) من نیازم وایە توولە وێڵ بکەم. (ڕووتی لێ وەرگێڕە و خۆت بە شتێکی دیکەوە خەریک بکە).

(ئەوجا سەرەی منداڵەکانە). **من توولە دەگێڕم لە نێوتاندا. بۆ وێڵکردنی توولە ڕووتانی لێ وەرگێڕن و خۆتان بە شتێکی دیکەوە خەریک بکەن. (بە سەرە توولە لە نێو منداڵەکاندا بگێڕە).**

ئێستا خۆمان بە ڕستەی «من» ڕادەهێنین. من دەیڵێم و ئێوەش گوێم بۆ ڕادێرن. من دەنگێکی ڕەوشتبەرز و دابڕ بەکار دێنم. «توولە من پێم خۆش نییە کەس ناوی ناشرینم لێ بنێت. من داوات لێ دەکەم بەس بێت».

ئەوجا دەرفەت بدە منداڵەکان. توولە بە نێویاندا بگێڕە. گەر زانیت منداڵەکان هەمان ڕستەی «من» دووبارە دەکەنەوە هانیان بدە وەڵامی دیکەیان هەبێت، بۆ نموونە: «ئادەی کێ دەزانێت ---ئەو--- بڵێت چی باشە؟» جەختیش بکە لەسەر ئەوەی منداڵەکان دەنگێکی ڕەوشتبەرز بەڵام دابڕ بەکار بێنن.

### ئەنجامگیری

ئەمڕۆ فێربووین کە گاڵتەکردن بە ناوی خەڵک هەستی بەرانبەر دەڕووشێنێت. فێربووین گەر دۆخێکی وەها هاتە پێش بەرانبەرەکەت یان وێڵ دەکەیت یان بە ڕستەی «من» ڕای بگریت. گەر ئەوەش سوودی نەبوو، فێربووین کەسێکی گەورەساڵ ئاگادار بکەین.

### گواستنەوەی زانیار

گەر تێبینیت کرد منداڵ ڕستەی دابڕی «من» بەکار دێنێت یان گوێ ناداتە ئەو گاڵتە پێکردنەی بەرانبەرەکەی دەیکات، بە سوورەدڵان خەڵاتی بکە. منداڵەکان فێر بکە تۆ ئاگادار بکەنەوە گەر گاڵتە پێکردن بەردەوام بوو. منداڵ بۆ چارەکردنی گاڵتە پێکردن، بە تایبەتی بەدەم یارییەوە، پێویستیی بە هاوکاری هەیە.

## چالاکیی دیکە

گەر کتێبی لەبار دەست دەکەوێت بۆ منداڵەکانی بخوێنەوە. «ڕێنامەی مامۆستا» دا پێشنیازی تێدایە دەربارەی ئەم باسە.

لە کاتی ڕاهێناندا، داوا لە منداڵەکان بکە، گەر کەسێک ناوی جوانی لێ ناون، بیگێڕنەوە. جوداوازیی ناولێنانی جوان و ناوی ناشیرین ڕوون بکەوە. ئەمیان شادیهێنە و ئەویان هەستڕووشێن.

## بۆ منداڵی ورد

پۆستەرێک دروست بکەن بە سەردێڕی «ناوی شیرین» و لە پۆلەکەدا هەڵیواسن. منداڵەکان کام ناویان لا جوان بوو پێیان بگوترێ لەوێدا تۆماری بکەن.

## بەشی سێهەم – چارەی کێشە

## وانەی هەفتەم: خۆش لێ گوزەران لەگەڵ دۆستاندا

## چەمک

خاڵێکی گرنگی دۆستایەتی لەوەدایە مرۆڤ ئامانجی جڤاکی بخاتە پێش ئامانجی کەسەکی (شەخسی).

ئامانجی جڤاکی کە شادیی هەردوو منداڵەکەیە دەبێتە هۆی سازبوونی دۆستایەتی.

**وشە: «ئێستا – پاشان»، «وێکچوو - جودا»**

## ئامانج

منداڵ فێر بێ:

- کە شێوازی ڕەوای گەمان دەبێتە هۆی شادیی هەردوو لا.
- کە جار هەیە بەرانبەر ویست و ئارەزووی جوداوازی هەیە.
- هەنگاوەکانی چارەی کێشە پیادە بکات.

## پێداویستی

- توولەی جرپن
- هێمنۆکە - لوولپێچی هێمنۆکە
- کەروێشکە ئارامۆکە
- پۆستەری هەنگاوەکانی چارەی کێشە، هەنگاوەکانی خۆئارامکردنەوە.

**ئامۆژگاری بۆ مامۆستا**

کاتێک ناکۆکییەک دێتە ئاراوە، ئامانج بڕیار دەدات کامە چارەسەر دێتە هەڵبژاردن. گەر ئامانجەکە جڤاکدۆستانە بێت – بۆ نموونە ڕاگرتنی دۆستایەتی یان شادمانیی هەردوولا بێت– منداڵ کەمتر ڕوو دەکاتە چارەی دڕ و زیاتر پەنا دەباتە بەر چارەی جڤاکدۆستانەی وەک بەشکردن و پێکهاتن. گەر ئامانج زاڵبوون بێت بەسەر بەرانبەردا، منداڵ پەنا دەباتە بەر چارەی دڕندانەی وەک لێسەندن و گاڵتە پێکردن.

ئەم وانەیە ئامانجی شادبوونی هەردوو لا ڕوون دەکاتەوە. منداڵ ئەم ئامانجەی لا گرنگە چونکە بە ئاشکرا سوودی گەمەی هاوکۆ پێشان دەدات.

**بۆ منداڵی ورد**

گەر ئەم وانەیە درێژخایەن دێتە بەرچاو بیکە دوو وانە - دوو کارتە، هەر جارە و کارتێک.

**دەستپێک**

ئەمڕۆ هەر هەموو بە یەکەوە یارییەک دەکەین. (یارییەک بکەن کورتیلە بێت و منداڵەکان لایان خۆش بێت، بۆ نموونە یاریی «مام سلێمان دەڵێ») من زۆرم لێ خۆش هات یاریی لەگەڵ هەر هەمووتان بکەم. کێ دڵی خۆش بوو دەستی هەڵبڕێت. توولەی جرپن و لوولپێچی هێمنۆکەش ئەمڕۆ میوانمانن، با بزانین ئەوان چی دەکەن.

- توولە: من دەمەوێت بچینە دەرەوە و یاریی بکەین.
- لوولپێچ: من دەمەوێت لە ژوورەوە یاریی بکەین.
- توولە: نا، وەرە بچینە دەرێ، من زۆرم پێخۆشە لە دەرەوە یاریی بکەم.

- لوولپیێچ: نا، من حەز دەکەم لە ژوورەوە یاریی بکەم. دەرەوە خۆش نییە.
- تووله: چی بکەین لە ژوورەوە؟ هیچی لێ نییە.
- لوولپیێچ: دەرەوە هیچی لێ نییە بیکەین.

دەی ئازیزان دەڵێن چی، ئەم دوو دۆستە خۆشیان هەیە بە یەکەوە؟ (نەخێر) حەز دەکەن خۆشیان هەبێت بەڵام پێک نایەن. تووله و لوولپیێچ بۆ لەگەڵمان نابن و گوێ لە وانەکەمان بگرن، لەوانەیە سوودی هەبێت؟

**چیرۆک و گفتوگۆ**

ئەمڕۆ باس لەو دەکەین چۆن دوو دۆست وێکڕا یاریی بکەن و هەردووکیشیان شاد بن.

(فۆتۆکە پیشان بدە). ئەمە دارۆ و ئەمەش بەمۆ. دەیانەوێت بە جووتە یاریی ئاگربەستێن بکەن. بەڵام هەردووکیان دەیانەوێت ببنە سەردەستە. هەردووکیان خەریکی دەمەدەمن لەسەر ئەوەی کێ ببێتە سەردەستە.

1- کێ پێی وایە ئەم دووانە خۆشیان هەیە، دەست هەڵبڕێت؟ (دەستەکان بژمێرە). کێ دەڵێت کێشەیەک لە ئارادایە، دەست هەڵبڕێت؟ (دەستەکان بژمێرە). لەوە دەچێت دارۆ و بەمۆ پێویستیان بە هەنگاوەکانی چارەی کێشە بێت. کێ دەزانێت یەکەم هەنگاو چی بوو؟ (هەست بە چی دەکەم؟ گەر منداڵەکان لە بیریان نەبوو، ئاماژە بە پۆستەرەکە بکە).

2- دەبێت دارۆ و بەمۆ هەست بە چی بکەن؟ (تووڕەبوون، هەراسانی و هەڵچوون).

3- ئایە هەستی توندیان هەیە؟ (ئەرێ). تۆ بڵێی پێویستیان بە خۆئارامکردنەوە هەبێت؟ (ئەرێ).

4- دەی وا خۆیان ئارام کردەوە، هەنگاوی تازە چییە؟ (کێشەکە چییە؟)

5- کێشەکە چییە؟ (هەردوو دەیانەوێت ببنە سەردەستە). دارۆ و بەمۆ، هەردووکیان دەیانەوێت ببنە سەردەستە.

6- هەنگاوی داهاتوو چییە؟ (چی بکەم باشە؟) چی بکەن باشە؟ (هەردووکیان ببن بە سەردەستە. هەر جارەی یەکێکیان ببێتە سەردەستە. هەر یەکەیان لە جێیەک بێت. گەمەیەکی دیکە بکەن).

7- گەر بەمۆ گوتی «من یاریی ناکەم گەر یەکەم کەس نەبم بە سەردەستە» چی بکەین؟ ئەوسا دەبێت هەستی دارۆ چی بێت؟ (ئەوسا دارۆ خەمگین دەبێت. ئەوسا دارۆ تووڕە دەبێت).

8- دەڵێن چی، کام چارەڕێ سەردەگرێت؟

دارۆ و بەمۆ باس لە چەند چارەیەک دەکەن و پاشان لەسەر چارەیەک ڕێک دەکەون. هەردووکیان دەبنە سەردەستە و هاوکاریی یەکتر دەکەن. پێکهاتن لەسەر ئەوەی هەردووکیان خۆشیان هەبێت.

(فۆتۆ پیشان بدە). ئەمەش چیرۆکێکی دیکە. ئەمە پەیمانە و ئەوەش کۆچەر. پەیمان و کۆچەر دۆستن. کۆچەر دەیەوێت یاریی بە بووکەڵە بکەن، بەڵام پەیمان پێی خۆش نییە. پەیمان دەڵێت: «من پێم خۆش نییە یاریی بە بووکەڵە بکەم. من پێم خۆشە یاریی بە لۆگۆ بکەم». کۆچەر دەڵێت: «من ئەوەم پێ خۆش نییە. دەمەوێت ئێستا یاریی بە بووکەڵە بکەم».

9- کۆچەر و پەیمان دەیانەوێت هەمان یاریی بکەن یان دوو یاریی جودا؟ (دوو یاریی جودا).

10- ئایە ئەمە دەکاتەوە ئەوەی پەیمان پێ خۆش نییە یاریی لەگەڵ کۆچەر بکات؟ (نا. هەر ئەوەندەیە پێی خۆشە ئێستا یاریی بە شتێکی دیکە بکات). ئەی هەر دۆستن؟ (ئەرێ). دۆست هەر دۆستە، گەرچی پێشی خۆش بێت یاریی بە شتێک بکات جودا لەوەی تۆ یان کارێکی دیکە بکات.

11- کۆچەر هەست بە چی دەکات؟ (خەمگینە، هەراسانە). تۆ بڵێی پێویستیی بە خۆئارامکردنەوە هەبێت؟ (نا).

12- کێشەکە چییە؟ (هەردوکیان دەیانەوێت یاریی بە دوو بابەتی جودا بکەن).

13- کۆچەر چی بکات باشە؟ (قسە لەگەڵ پەیمان بکات دەربارەی بابەتی دیکە کە بتوانن هەردووکیان یاریی پێ بکەن. «من پێم خۆشە یاریی لەگەڵ تۆ بکەم. وەرە بیر لە یارییەک دەکەینەوە بە دڵی هەردووکمان بێت»).

14- ئەی ئەگەر پەیمان گوتی: «دەی باشە، تۆ بە تەنیا یاریی بکە»؟ (ئەوسا کۆچەر تووڕە دەبێت، لەوانەیە خەمگین بێت).

15- ئەی ئەگەر کۆچەر بڵێت «چیدی تۆ برادەری من نییت؟» (ئەوسا پەیمان خەمگین دەبێت).

16- پێت وایە ڕەواترین چارە چییە؟

چیرۆکەکەمان بەم جۆرە کۆتا دەبێت. کۆچەر و پەیمان قسە لە چەند یارییەک دەکەن بە دڵی هەردووکیان بێت. بڕیاریان دا ئێستا یاریی بە لۆگۆ بکەن و پاشان یاریی بە بووکەڵە بکەن. هەردووکیان شادن و خۆشیان لێ دەگوزەرێت. پێت وایە بڕیارەکەیان ڕەوایە؟ (ئەرێ). خەڵک گەر شێوازێکی ڕەوا بگرنە بەر وێکڕا زیاتر خۆشیان لێ دەگوزەرێت.

تووله و لوولپێچ به دیار ئەم چیرۆکەوە دانیشتوون و گوێ دەگرن. تۆ بڵێی ئێستا بزانن چۆن کێشەکەی خۆیان چارە بکەن. بیرت بێت، دەیانویست لە دوو جێی جودا یاریی بکەن. تووله و لوولپێچ گەیشتنه هیچ بڕیارێک؟

لوولپێچ: ئێمه بەردەوام قسەی لێ دەکەین هەتا دەگەینه چارەیەک به دڵی هەردوو لامان بێت.

زۆر باشه، له وانەی داهاتوودا پێمان بڵێن بزانین چیتان بڕیار دا.

### خۆنواندن و ڕاهێنان

وەرە بیر له یارییەکی خۆش بکەوە لەگەڵ دۆستەکەت بیکەیت. ئەوا من کەروێشکی هێمنۆکه به نێوتاندا دەگێڕم. گەر هێمنۆکه هاته دەست تۆ ئەوە نۆرەی تۆیه و بۆمان باس بکه چی لای تۆ خۆشه بیکەیت. من دەستپێدەکەم. (پێشانی منداڵەکانی بدە). «من و دۆستەکەم به یاریی ----- شاد دەبین». (هێمنۆکه به نێویاندا بگێڕە و گەر منداڵێک سەرەی هات و پێی خۆش نەبوو قسه بکات زۆری لێ مەکە).

### ئەنجامگیری

ئەمڕۆ فێربووین که هەردوو منداڵەکه شاد دەبن گەر به شێوەیەکی ڕەوا یاریی لەگەڵ یەک بکەن. گەر یارییەکه به ئارەزووی تەنها یەک کەس بێت، ئەوەی دیکه خۆشیی لێ نایەت. فێری ئەوەش بوون که دۆست هەر دۆسته، گەرچی ئارەزووی ڕێک وەک ئارەزووی تۆ نەبێت.

**گواستنەوەی زانیار**

سەرنج ڕاگرە و تێبینی بکە کاتێک دوو منداڵ پێک نایەن لەسەر بڕیارێک. ڕێنوێنییان بکە بگەنە بۆچوونێکی ڕەوا لای هەردوو لا پەسەند بێت. منداڵ پێویستیی بە ڕێنوێنییە بۆ دامەزران. بگەڕێن بە دوای سوودەکانی کارێک هەردوو لا بەدڵیان بێت. گەر منداڵ لە خۆوە ئەو کارەی کرد، بە قسەی خۆش خەڵاتیان بکە. بە ڕستەی ڕوون و ئاشکرا سوودی پاراستنی دۆستایەتی و سوودی خۆشیلێهاتن بۆ منداڵەکان ڕوون بکەوە: «جار هەیە هەر لە شێوەی دەست هەڵبڕینەکەتەوە دەبینم چەند شانازیت بەو کارە کردووە بۆ پاراستنی دۆستایەتییەکە».

کاتێک دەبینی منداڵ دوو دوو یان بە پۆل یاریی دەکەن، دەرفەت بگرە دەست و سوودی هاوکۆیان وەبیر بهێنەوە: «تێبینیی دەکەم هەردووکتان خۆشتان هەیە. منداڵ، گەر شاد بێت، پێی خۆشە یاریی لەگەڵ دۆستەکەی بکات».

**تۆ و هونەرەکانی «هەنگاو بە هەنگاو»**

سەرنج بدە بەرتەکی خۆت لە نێو دۆستاندا. کێ بڕیار دەدات چی بکرێت؟ ئەو بڕیارە چۆن دێتە بەرهەم؟ ئایە وێکڕا بڕیار دەدەن؟

## بەشی سێهەم – چارەی کێشە

## وانەی هەشتەم: بەشداریی

**چەمک**

بەشداریی پێویستیی بە خۆڕاگری هەیە.

منداڵێک مەبەستی بێت بەشداریی یارییەک بێت دەبێت چاوەڕێ بێت، لە نێزیکەوە یاریی بکات، نەرم بێت و پاشان داوای بەشداریی بکات.

**وشە: «بەشداری»**

**ئامانج**

منداڵ فێر بێ:

- هەنگاوەکانی بەشداریی دەرک بکات.
- هەنگاوەکانی بەشداریی پیادە بکات.
- بەشداریی پێویستیی بە خۆڕاگری هەیە.
- پێشبینی لە دەرئەنجامی ڕەفتار بکات.

**پێداویستی**

- توولەی جرپن
- لوولپێچی هێمنۆکە
- «هۆنراوەی بەشداری» - بڕوانە «ڕێنامەی مامۆستا».
- لیستۆک (بڕوانە بەشی خۆنواندن و ڕاهێنان).

## ئامۆژگاری بۆ مامۆستا

بۆ منداڵی بچووک یەکێک لە کێشە گەورەکان ئەوەیە بەشداریی گەمەیەکی دامەزراوی منداڵی دیکە بێت. گەر منداڵ فێر بێت، بە ئارامی خۆی ڕاگرێت، سەرنج بداتە گەمەی منداڵەکانی دیکە و دەرکی بکات، ڕێگەیەک بدۆزێتەوە لە لاوە و لە نێزیک ئەوانەوە هەمان یاریی بکات، پێشنیازی هەنگاوی وەها بکات بۆ منداڵەکان کە لەگەڵ یارییەکەی خۆیاندا کۆک بێت و هەروەها تێبینیی دۆستانە و سەرنجڕاکێشی هەبێت دەربارەی یارییەکەی ئەوان – ئەوا شیمانەی وەرگرتنی لە یارییەکەدا زیاترە.

بەشداربوونی سەرکەوتوو لەوانەیە چەندین هەوڵی بوێت. بۆیە دەبێت منداڵ هان بدەیت خۆڕاگر بێت. «هۆنراوەی بەشداری» لەم باسەدا یاریدەرە.

## دەستپێک

لە وانەی پێشوودا باسمان لەوە کرد چۆن دوو منداڵ بەیەکەوە یاریی دەکەن، هەردووکیان خۆشیان هەبێت. جاری پێشوو توولە و لوولپێچ کێشەیان هەبوو، پێک نەدەهاتن لەسەر خۆشییەک بۆ هەردووکیان بێت.

توولە: من دەمەوێت لە دەرێ یاریی بکەم.

لوولپێچ: من دەمەوێت لە ژوورێ یاریی بکەم.

چیتان بڕیار دا؟

توولە: باسمان لێ کرد. من بۆ لوولپێچم ڕوون کردەوە کە زۆرم پێخۆشە یاریی لەگەڵ ئەو بکەم، دەنا هەر بە تەنێ دەبم گەر لە دەرەوە یاریی بکەم.

لوولپێچ: منیش زۆرم پێخۆشە یاریی لەگەڵ توولە بکەم بۆیە بڕیارمان دا بەشی بکەین. سەرەتا بۆ ماوەیەک لە دەرەوە یاریی دەکەین و پاشان لە ژوورەوە. بەو جۆرە هەردووکمان خۆشمان دەبێت و هەروەها چارەیەکی ڕەوایە چونکە خواستی هەردووکمان ساز دەبێت.

ئافەرین!کێشەکەتان چارە کرد و هەردووکیشتان خۆشیی لێ دەبینن. بەخێر بچن.

ئەمڕۆ فێر دەبین چۆن بەشداریی گەمەی خەڵکی دیکە ببین. من «هۆنراوەی بەشداری» ـتان بۆ دەخوێنمەوە. ئەم هۆنراوەیە هەنگاوەکانی بەشداریمان بۆ ڕوون دەکاتەوە. (دوو جار «هۆنراوەی بەشداری» ـیان بۆ بخوێنەوە).

## چیرۆک و گفتوگۆ

ئەمە «لازۆ» یە. (فۆتۆکە پیشان بدە). ئەوەش دوو منداڵن، لازۆ باش نایانناسێت، لە نێو لمەکەدا یاریی بە ماشێن دەکەن. لەوە دەچێت خۆشیان هەبێت. لازۆ پێی خۆشە بەشداریی گەمەکەیان بێت، بەڵام نازانێت چۆن.

1- دەبێت لازۆ هەست بە چی بکات؟ (پرسنە، ئارەزووی یاریی دەکات). کامتان ڕۆژێک لە ڕۆژان هەستی وەهای لە لا پەیدا بووە، دەست هەڵبڕێت؟ وەرن لە هۆنراوەکەدا بگەڕێین بۆ چارەیەکی کێشەکەی لازۆ. ئەمە هەنگاوی یەکەمە. (کۆپلەی یەکەمی هۆنراوەکە بخوێنەوە).

2- لازۆ چی بکات باشە؟ (چاوەڕێ بکات و تێبینییان بکات). ئەوانەی دیکە چی دەکەن؟ (لە نێو لمەکەدا یاریی بە ماشێن دەکەن). ئەمەش هەنگاوی دووهەم. (کۆپلەی دووهەمی هۆنراوەکە بخوێنەوە).

3- ئەوجا چی بکات باشە؟ (لە نێزیک ئەوانەوە، ئەمیش هەمان یاریی بکات). بەڵام لازۆ ماشێنی نییە یاریی پێ بکات. لازۆ چی بکات بۆ ئەوەی لە یاریی منداڵەکان بچێت؟ (شتێک بکاتە ماشێن). ئەمەش هەنگاوی سێهەم. (کۆپلەی سێهەمی هۆنراوەکە بخوێنەوە).

4- لازۆ چی بە منداڵەکان بڵێت باشە؟ («سەلام!»، « ئەوە یاریی چی دەکەن؟»، «خەریکی چین؟») ئەی دەبێت ڕوخساری چۆن بێت؟ (بزەی لەسەر لێو بێت). ئەی دەنگی چۆن بێت؟ (دۆستانە بێت). وشەکانی چی بن کە قسە لەگەڵ منداڵەکان دەکات؟ («من یارییەکەی ئێوەم بە دڵە»، «لە یارییەکی خۆش دەچێت»). ئەمەش بەشی چوارەم. (کۆپلەی چوارەمی هۆنراوەکە بخوێنەوە).

5- ئەدی ئێستا چی بکات باشە؟ (چاوەڕێ بکات و پاشان داوا بکات بەشداریی یارییەکەیان بێت). بڵێت چی باشە؟ («بۆم هەیە منیش بەشداریی بکەم؟») چی دیکە؟ («بڕوانن، ئەها منیش ئەم ڕێگە و ئەو توونەلەم دروست کردووە. گەر پێتان خۆشە ماشێنەکان بیرەدا باژۆن»).

6- پێت وایە منداڵەکانی دیکە ڕێ بدەن بەشدارییان بکات؟ (جەخت بکە لەسەر ئەوەی جار هەیە منداڵەکانی دیکە ڕێ نادەن لازۆ بێتە ناویانەوە، بەڵام لازۆ دەبێت هەوڵی دیکە بدات. جارێکی دیکە بە هەنگاوەکەدا بچنەوە). جار هەیە ناچار دەبیت چەند جارێک هەوڵ بدەیت.

7- چی دەبێت گەر لازۆ یەکسەر خۆی هەڵداتە ناویانەوە و یاریی بە ماشێنەکانیان بکات؟ (دوور نییە توورە بن).

8- ئەدی ئەگەر هەر لە لاوە چاوەڕێ بێت ئەوان تێبینیی ئەم بکەن؟ (لەوانەیە تێبینیی لازۆ نەکەن).

## خۆنواندن و ڕاهێنان

وەرن خەریکی ڕاهێنانی «بەشداری» بین. پێویستم بە دوو منداڵە لە نێوەڕاستی بازنەکەدا گەمان بکەن. منیش دەبمە ئەو منداڵەی پێی خۆشە بەشداریی یارییەکە بێت. (پێشانی منداڵەکانی بدە. دوو منداڵ دیاری بکە بچنە سەنتەری بازنەکە. لیستۆکیان بدەیە یاریی پێ بکەن. لیستۆکی وەک ئەوەی ئەوان بۆ خۆیشت ئامادە بکە. پێشانی بدە چۆن هەوڵ دەدەیت بەشداریی یاریی منداڵەکان بیت. هەنگاوەکانی خۆت بە قسە ڕوون بکەوە). من چاوەڕێم و تێبینیی دەکەم. من لیستۆکی وەک ئەوەی ئەوان پەیدا دەکەم و لە نێزیک ئەوانەوە گەمان دەکەم. (لیستۆکی گونجاو پەیدا بکە) بە بزەیەکەوە پێیان دەڵێم «سەلام!» (ڕوو بکە دوو منداڵەکە). «سەلام! یارییەکەتان لە خۆش دەچێت». (بۆ چەند خولەکێکی دیکەش یاریی خۆت بکە). ئەوجا داوایان لێ دەکەم ڕێم بدەن بەشدار بم. «بۆم هەیە منیش بەشداربم؟»

ئەوجا سەرەی منداڵەکانە. منداڵ هەڵبژێرە جێی تۆ بگرێتەوە و دەوری ئەو کەسە ببینێ کە نیازی وایە بەشداریی بکات. بە خوێندنەوەی کۆپلەکانی هۆنراوەی «بەشداریی» هاوکاریی منداڵەکە بکە. لە کۆتای ڕاهێنانەکەدا پرسیاری لێ بکە: «ئەی ئەگەر سەری نەگرت چی بکەین باشە؟» (بگەڕێوە بۆ سەرەتا). با بڵێین ئەم چارەیە سەری نەگرت. ئەمجارە سێ منداڵی دیکە هەڵدەبژێرین. سێ منداڵی دیکە هەڵبژێرە. هەمان چیرۆک دووبارە بکەنەوە. بە خوێندنەوەی کۆپلەکانی هۆنراوەی «بەشداریی» هاوکاریی منداڵەکان بکە.

## ئەنجامگیری

ئەمڕۆ باسمان لەوە کرد گەر بتەوێت بەشداریی گەمەی منداڵی دیکە بکەیت هەنگاوەکانی بەشداریی چۆن پیادە دەکەیت. فێری ئەوەش بووین گەر هەوڵدانەکە سەری نەگرت، دووبارەی بکەینەوە.

## گواستنەوەی زانیار

سەرنج ڕاگرە، گەر منداڵێک بە شێوەیەکی دۆستانە و لەبار داوای بەشداریی گەمەی کرد، ئافەرینی لێ بکە. گەر منداڵێک کۆسپی هاتە ڕێ، بە ڕەفتارێکی ناسک هانی بدە، بۆ نموونە دەستێک بە سەروپرچیدا بێنە. دنەی منداڵەکان بدە جارێکی دیکەش هەوڵ بدەنەوە و هەنگاوەکانیان وەبیر بێنەوە. خەڵاتی ئەو منداڵەش بکە کە ڕێ دەدات منداڵی دیکە بەشداریی بکات. بە سوورەدڵان خەڵاتی هەردوو لا بکە. لە کۆتای ڕۆژدا لێیان بپرسە بزان کێ خەڵات کراوە و بۆچی.

## چالاکیی دیکە

لە ماوەی هەفتەکەدا، بەشی خۆنواندن و ڕاهێنان، بە هاوکاریی هۆنراوەی بەشداری، دووبارە بکەوە بۆ ئەوەی گشت منداڵەکانی پۆلەکە فریای ڕاهێنانی «بەشداری» بکەون.

## بەشی سێهەم – چارەی کێشە

## وانەی نۆهەم: بەردەوام بێت هونەرەکانی «هەنگاو بە هەنگاو»

## چەمک

بیردانەوە یارمەتیی ڕاگواستنی زانیار دەدات لە ژیانی ڕۆژانەدا منداڵدا.

## ئامانج

منداڵ ئامادە بێ:

- ناوی هونەرێک یان چەمکێک بێنێت کە لە هەنگاو بە هەنگاودا فێری بووە.

## پێداویستی

- سیدیی «گۆرانیی هەنگاو بە هەنگاو» و سیدیژەن
- تووڵەی جرپن و لوولپێچی هێمنۆکە و کەروێشکی ئارامۆکە
- نامەیەک بۆ ماڵەوە، نامەی 11: «بەردەوام بێت هونەرەکانی هەنگاو بە هەنگاو»
- بەشی یەکەم، وانەی یەکەم، دووهەم، سێهەم و چوارەم
- هەر سێ پۆستەرەکە

## ئامۆژگاری بۆ مامۆستا

گەر مامۆستا، لە دۆخی هەمەجۆری ژیانی ڕۆژانەدا، هونەرگەلی جڤاکی – هەستەکی ڕوون بکاتەوە، منداڵیش باشتر دەتوانن ئەو هونەرەی لە پۆلدا فێری بوون پیادە بکەن و گەشەی پێ بدەن. هەتا ساڵی خوێندن تەواو دەبێت بەردەوام سەرنج بدە ئەو بارودۆخانەی منداڵ تێیاندا هونەری هەنگاو بە هەنگاو پیادە دەکەن و بە وشەی هاندەرانەی ڕایانهێزە. هەتا منداڵ لەبارتر هونەرەکان پیادە بکات تۆش زیاتر بە سوورەدڵان خەڵاتیان بکە. هەوڵیش بدە هونەرگەلی جڤاکی – هەستەکی تێهەڵکێشی بوارەکانی دیکەی خوێندنیش بکەیت. کارتی بەشەکان پێشنیازی لەباریان تێدایە.

**دەستپێک**

وانەی پێشوو باسمان لەوە کرد چۆن بەشداریی گەمەیەک دەبیت کە خەڵکی دیکە دەیکەن. ئەوا من هۆنراوەی «بەشداریی» دەخوێنمەوە بۆتان، گەر کەسێک لەبیری ماوە لەگەڵ مندا بیڵێتەوە.

**چیرۆک و گفتوگۆ**

ئەمڕۆ دواجارە ئەم کارتانە بەکاربهێنین. ئەم فۆتۆی پۆلێکە، ئەوانیش وەک ئێمە دواجاریانە ئەم کارتانەی «هەنگاو بە هەنگاو» بەکار دێنن. (فۆتەکەیان پێشان بدە). کێی دیکە لە فۆتۆکەدا دیارە؟ (تووڵە، لوولپێچ). ڕێک وەک ئێمە! ئەوجا من چیرۆکێکتان بۆ باس دەکەم.

هەبوو نەبوو، توولەیەک هەبوو ناوی توولەی جرپن بوو. توولە وەها ڕاهاتبوو کار بکات بێ ئەوەی لە پێشدا بیری لێ بکاتەوە. توولە ڕانەهاتبوو ئارام دانیشێت و گوێ ڕادێرێت. ئەو خەریکی وەڕین و هەڵبەز و دابەز بوو. توولە زۆر شاد بوو بەوەی لە خولەکانی ئێمەدایە. ئێمە ناچاربووین توولە فێر بکەین پەیڕەویی ڕێساکان بکات. چەند هەفتەیەکی خایەن، بەڵام توولە زۆر چاک هەموو ڕێساکان فێر بوو.

جگە لە توولە، لوولپێچێکیش هەبوو، ئەمیان ناوی لوولپێچی هێمنۆکە بوو. لوولپێچ هەموو جارێک وچانێکی دەگرت و بیری دەکردەوە بەر لەوەی کارەکە بکات. لە وانەکانی ئێمەدا، هەم توولە و هەم لوولپێچ، فێربوون هەستەکانی خۆیان بناسن. جگە لەوەش فێربوون بە وشە باس لە هەستەکانی خۆیان بکەن.

1- کام وشەی سەر بە هەستەکان دێتەوە بیرت؟ (شاد، خەمگین، تووڕە، سەرسام، ترساو، بێزهاتوو، نیگەران، هەراسان، دڵگەرم، دڵشکاو). کارتی وانەکان پێشان بدە.

توولە و لوولپێچ فێربوون کە گرنگە هەستی بەرانبەر دەرک بکەیت. فێربوون کە هەست دێتە گۆڕین. فێری ئەوەش بوون کە دوور نییە مرۆڤی جودا هەستی جودایان بەرانبەر هەمان بابەت هەبێت. لە گەمەی «دەسماڵا خۆ کو باڤێژم؟؟» دا توولە پێی خۆشە تیژڕەو بێت، لوولپێچ پێی خۆشە ئارام بێت. فێری ئەوەش بوون کە ئارەزووی جۆراوجۆر دیاردەیەکی ڕەوایە.

لوولپێچ، توولەی فێر کرد کاتی هەستی توند خۆی ئارام بکاتەوە. پاشان توولەش هەنگاوی دیکەی بۆ خۆئارامکردنەوە دۆزییەوە.

2- کێ هەنگاوەکانی خۆئارامکردنەوەی لەبیرە؟ (بڵێ: «بە خۆم دەڵێم ئارام بەوە»، هەناسەی قووڵ هەڵدەمژم. بە دەنگەوە دەژمێرم. ئاماژە بە پۆستەرەکە بکە).

تووله، بۆ چارەکردنی هەستی توند، خێرا بەو دەوروبەرەدا ڕا دەکات. بەلای لوولپێچەوە، مەتاڵی خۆی باشترین جێیە بۆ خۆئارامکردنەوە.

تووله و لوولپێچ بەدڵ پێیان خۆش بوو ببنە دۆست، بەڵام جار هەبوو نەیان دەزانی چۆن پێک بێن. فێربوون کە «هەنگاوەکانی چارەی کێشە» لەم خاڵەدا یاریدەرە.

3- سێ هەنگاوەکەی فێری بوون، کامانە بوون؟ (هەست بە چی دەکەم؟ کێشەکە چییە؟ چی بکەم باشە؟)

جار هەبووە ئەم دووانە لە ئاست یەکتردا هەڵچوون. بەڵام فێربوون، بەر لەوەی هەنگاوەکانی چارەی کێشە پیادە بکەن، خۆ ئارام بکەنەوە.
جار هەبووە بابەتی جودایان پێ خۆش بووە و نەیانزانیوە چۆن پێک بێن و وێکڕا خۆشیان هەبێت. فێربوون کە «شێوازی ڕەوای گەمە» لەم خاڵەدا یاریدەرە.

4- کێ «شێوازی ڕەوای گەمە» ی لەبیرە؟ (بەشکردن، ئاڵوگۆڕ، سەرەگرتن – ئاماژە بە پۆستەرەکە بکە).

تۆ سەیرکە، فێری چەند بابەت بوون! چەند زوو فێری بوون! جارێ ماوێتی! تووله و لوولپێچ دێنەوە سەردانمان و لە پۆلدا دەبنە هاوکارمان. دێنەوە خولەکانمان و دەربارەی هەستەکان، خۆئارامکردنەوە، چارەی کێشە و ڕاگرتنی دۆستایەتی باسمان دەبێت. (تووله و لوولپێچ بێنە پێش). تووله! لوولپێچ! دەکرێت بێنەوە پێش و هاوکاریمان بکەن. (تووله و لوولپێچ سەری سەلماندن دەلەقێنن).

ئێستا هەر یەک لە ئێوە باس لە یەک خاڵی «هەنگاو بە هەنگاو» بکات کە بیری مابێت. ئەوا کەروێشکی هێمنۆکە لە نێوتاندا دەگێڕم. کاتێک هێمنۆکە هاتە دەستت ئەوا سەرەی تۆیە بێیتە گۆ.

(چنگی توولە بەرز بکەوە). دەبا سەرەی توولە بێت. (توولە دەڵێت:) من فێر بووم پەیڕەوی ڕێساگەلی پۆل بکەم بۆ ئەوەی دەرفەتی گوێگرتنم هەبێت. (دەستی لوولپێچ هەڵبڕە). ئەوجا سەرەی لوولپێچە. (لوولپێچ دەڵێت:) من فێربووم، لە ڕێی سەرنجدانە بەسەرهاتی لەشی خۆم، هەستی خۆم بناسم.

دەی، کێ سەرەی دەوێت؟ (هێمنۆکە بدە دەست ئەو منداڵەی داوای سەرە دەکات و پاشان بە نێویاندا بیگێڕە).

**ئەنجامگیری**

وەرن گۆرانییەکانی خۆمان بڵێین.

**بۆ ماڵەوە**

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

**گواستنەوەی زانیار**

ڕاهێزانی هونەرەکانی «هەنگاو بە هەنگاو» کارێکی گرنگە. بۆ دۆزینەوەی پێشنیازی هەمەجۆر بڕوانە «ڕێنامەی مامۆستا».

**چالاکیی دیکە**

1- نموونە لە وێنەی سوورەدڵان، توولە، لوولپێچ، کەروێشکە هێمنۆکە ببڕە.

2- هەر منداڵەو خەڵاتی خۆی بدەیە لەگەڵ تێبینییەک پەیوەندی بەو باسەوە هەبێت کە فێری بووە و لە بیری ماوە.

3- لە «ڕێنامەی مامۆستا» دا نموونە هەیە دەربارەی ڕوخسارێک هەست پێشان بدات. وێنەیان لێ کۆپی بکە.

4- وێنە لە توولە، لوولپێچ و کەروێشکە هێمنۆکە هەڵگرەوە. ڕێ بدە بە منداڵەکان ڕستەیەکی لەباری بۆ دارێژن پەیوەندیدار بێت لەگەڵ ئەوەی فێری بوون لە هەنگاو بە هەنگاو.

5- گشت گۆرانییەکان، بۆ دایکوباوکان یان بۆ پۆلی دیکە، بچڕن.

**تۆ و هونەرەکانی «هەنگاو بە هەنگاو»**

هەرچییەک فێر بوویت لەم بەرنامەیەدا - دەربارەی خۆت بێت، هەستی جڤاکی بێت یان دەربارەی منداڵەکانی پۆلەکەت بێت – بنووسەوە. ئەوجا بە ئاهەنگێکی خۆش، هەم خۆت و هەم دۆستەکانت، خەڵات بکە.

«...»