خێزان و ناسکەساڵی منداڵی

نووسینی

Gunnar Malmin & Liv S. Ruud
گوییننار مالمین و لیڤ ڕوود

تەرجەمەی لە نۆرویێژیەوە
م. موديری

Lions Quest Foundation Norway

وەشانخانەی «کۆمەک»، کوردستان 2010

خێزان و ناسکەساڵی منداڵی

نووسینی: گوینناری مالمین و لیف ڕوود
Gunnar Malmin & Liv S. Ruud
نیگارکێشی و دیزاینی بەرگ: Vivian Zahl Olsen

تەرجەمەی لە نۆرویژیەوە: م. مودیری
وەشانخانەی «کۆمەک»، کوردستان 2010
www.komak.nu

De viktige årene
Gunnar Malmin & Liv S. Ruud
© Lions Quest Foundation Norway
Norway 2000

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

ناوەڕۆک

پێشەکی 4

ڕۆڵی خێزان 6

بەشی یەکەم: یارمەتیدانی منداڵ بۆ دەستپێکێکی باش لە فێرگە 12

بەشی دووەم: بنیادنانی متمانە 27

بەشی سێیەم: واتای پەیوەندیەکی باش 39

بەشی چوارەم: سنووردانان 61

بەشی پێنجەم: هەڵبژاردن و بڕیاردان 79

بەشی شەشەم: باسێک دەربارەی ماددەی هۆشبەر........... 91

پێشەکی

مەبەستی سەرەکی لە نووسینی ئەم کتێبە ڕاهێزانی پێگەی خێزانە لە پەروەردەی منداڵدا و هاوئاهەنگ کردنی ڕۆڵیانە لە تەک ڕۆڵی فێرگە بە پێی ئاماژە و ڕێنوێنیەکانی پلانی فێرکاریی بنەڕەتی. پلانی فێرکاری بایەخێکی بێوێنە دەداتە ڕۆڵی خێزان لە سیستەمی فێرکاری و پەروەردەی منداڵ. هەر بۆیە بە پێویستمان زانی کتێبێکی ڕاهێزان بۆ خێزان داڕێژین، لە تەک پێشمەرج و چێوەی پلانی فێرکاریدا بگونجێت هەم بۆ ئاسانکاری ئەرکی فێرگە لە پرۆسەی فێرکاریدا و هەم بۆ دەستەبەر کردنی بارهێنانێکی ساخلەم بۆ منداڵ لە هەر دوو ژینگەی ماڵ و فێرگەدا. لەم کتێبەدا ئاماژە دەکرێت بە ئەرکی خێزان لە چۆنیەتیی دانانی بەردی بناخە و بنیادنانی کەسایەتیی منداڵ و فێرکاریی نافەرمی، وەک جڵەو گرتن، متمانە، پەیوەندی گرتن، سنووردانان- و ئامادە کردنی ئەوە بۆ بەشداربوون لە پرۆسەی فێرکاریی فەرمیدا (فێرگە).

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

- بیر کردنەوەی درێژمەودا
- خەمڵاندن بە شێوەیەکی سیستەماتیک
- گەشەی ژینگەی پۆل
- بەرپرسایەتیی فێرخواز

❖ کاریگەریی خێزان

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

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

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

سوودی هەبێت، لە بەر ئەوە دەکرێت نموونە و شرۆڤەی کێشەکان هەموو تەمەنێکی منداڵی بگرێتەوە.

ڕۆڵی خێزان

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

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

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

زۆر جار دەگوترێت منداڵ و گەنج پێویستی بە خێزانێکی توانا و کارامە هەیە. لێرەدا باس لە سوپرخێزان، خێزانی بێگەردی هەڵەبەدەر، ناکرێت. خێزانی وەها

هەر نییە. بەپێچەوانەوە ئێمە مەبەستمان ئاگایی خێزانە دەربارەی ڕۆڵی خۆی و بەرپرسایەتی لە سەرپەرەشتی و بارهێنانی منداڵدا.

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

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

«پلانی فێرکاریی بنەڕەتی»

نموونە

خێزانداری

- *سێ مانگ لەمەو بەر پانتۆڵێکت بۆ کڕی، ئێستا دە سانتیمەتر کورتە!*
- *تۆ هەموو خێزان بانگهێشت دەکەی بۆ سینەما، کچەکەت/کوڕەکەت چوار ڕیز لە پێش ئێوەوە دادەنیشێت!*
- *ڕۆژێک تەلەفۆن بۆ ماڵەوە دەکەیت، کچەکەت تەلەفۆن هەڵدەگرێت تۆ وا دەزانیت برا بچکۆلەکەیە!*
- *ڕۆژێک تەلەفۆن بۆ ماڵەوە دەکەیت، کوڕە بچوکەکەت تەلەفۆن هەڵدەگرێت تۆ وا دەزانیت کوڕە گەورەکەتە!*
- *لە ناکاو ڕۆژێک هەست دەکەی ئیدی کچەکەت منداڵ نییە و بە تەواوی پێگەیشتوە!*
- *تۆ بەڵێن دەدەی بە کوڕەکەت ڕۆژی پێنج شەمە پێکەوە بڕۆن بۆ وەرزش، بەڵام کاتێک لە کار دەگەڕێتەوە هەست دەکەیت زۆر ماندوویت و ناتوانیت لەگەڵی بڕۆی بۆ یاری. کوڕەکەت دەرگەکە بە توندی پێوە دەدات و تەواوی شەوەکە بە تەنیا لە ژوورەوە بەسەر دەبات.*
- *کچەکەت زیاتر لە یەک سەعات لە بەر ئاوێنە چاو لە خۆی دەکات.*
- *ماوەیەک لەمەوپێش تۆ زۆر بێزار و تەنیا بوویت، کوڕەکەت زانی بێزاریت، هات بۆ لات لە ئامێزی گرتیت و گوتی تۆی خۆش دەوێت.*

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

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

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

خێزان – گەنجینەیەکی شاراوەیە بۆ بەربەستن لە پێشهاتی زیانبەخش

ڕۆژانە مێدیا وێنای نەهامەتییەکانی ماددەی هۆشبەر و تاوانکاری دەخاتە ڕوو. ئەمەش کار دەکاتە سەر پەروەردەی منداڵ و دەبێت لە فێرگە کات بۆ ئەم بابەتانە تەرخان بکرێت. بەڵام فێرگە بە تەنیا ناتوانێت ئەم گرفتانە چارەسەر بکات. هەر وەک بابەتاکانی دیکە لێرەش پێویست بە هاوکارییەکی دوو

لایەنەی ماڵ و فێرگە هەیە. زۆر جار خێزان هێزێکی شاراوەی بەکارنەهێنراون بۆ بەربەستن لە پێشهاتی زیانبەخش.

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

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

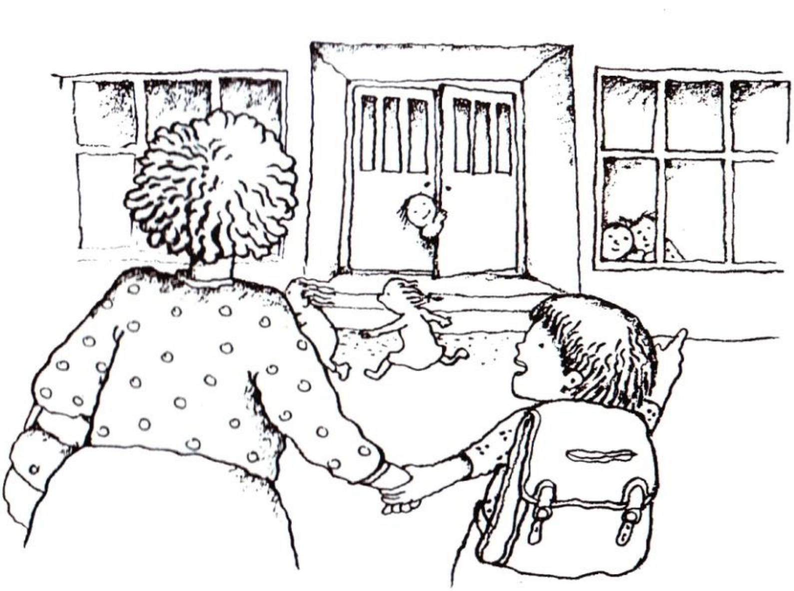
بەشی یەکەم

یارمەتیدانی منداڵ بۆ دەستپێکێکی باش لە فێرگە

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

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

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



بۆ ڕامان

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

دەستپێکێکی باش مانای ئەوە نییە منداڵ خاوەنی زانیارییەکی فەرمی باش بێت. ئەوەی گرینگترە منداڵ توانای هەبێت سەرەنج بداتە بابەت و ئەرک جێبەجێی بکات. دەستپێکێکی باشی فێرگە بۆ منداڵ، تینووی فێربوونە، کونچکاوی (پرسنی) یە، توانای سەرەنجدانە، بەراوەرد کردن و ئەنجامگیریی ئاسانە. دەرفەت بدە منداڵان، ناوکەبەڕوو، گوڵ و گەڵای دار کۆ بکەنەوە. ڕێ بدەن بەرد کۆ بکەنەوە

و جیاوازیەکانیان ببینن، لە خاک و بەفردا جیاوازیی شوێن پێی ئاژەڵ و باڵندەکان بناسن. هاوکات گرینگە منداڵ هان بدەن، کاتێک ئەرکی فێرگە، بۆ نموونە نووسین و وێنەکێشان، لە شوێنی خۆیان دانیشن. دەبێت وردەوردە خوو بگرن بە ئەنجامدانی ئەرکەکانیان.

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

1 -زارۆکی سەرفەراز

منداڵێک هەست بکات ڕێزی لێ دەگیردرێت، باوەڕی بە خۆی دەبێت و بەردەوام گەشە دەکات. ئەمە باشترین پێشمەرجە بۆ سەرکەوتن لە ئەرکەکانی فێرگە. ئێمە بە هەموو جیاوازیەکانمانەوە بە لایەنی بەهێز و بێهێزەوە تەنیا فرەڕەنگی و جوانی سروشت دەنوێنین. سەرەڕای ئەوەی خوێندنەوە، نووسین ژماردن و ئەزبەر کردن گرینگن، بەڵام گرینگترین نین. گرینگترین ئەوەیە ئێمە خسڵەت و کاراکتێرە تایبەتەکانمان گەشە بکات وەک، ڕاستگۆیی، سۆزداری، بەرپرسایەتی و خەمخواری بەرانبەر یەکدی. ئەمە مانای ئەوە نییە منداڵ هەر چییەک بکات ئێمە بیسەلمێنین. کاتێک منداڵ ڕەفتارێکی نەشیاو دەکات، دەبێ

ئێمە پێ بڵێین ڕەفتاری وەها ناسەلمێنین، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا خۆشمان دەوێت.

بۆ ڕامان

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

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

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

گرینگە منداڵ چێژ لە بەسەرهات وەرگرێت و گفتوگۆی دەربارە بکات. لەگەڵ خۆتدا ببیە بۆ گەشت، ڕاوەماسی، تووترِک چنینەوە، سینەما و شانۆی منداڵان.

کاتێک منداڵ باسی ئەو هەموو شتە سەیر و سەمەرانەت بۆ دەکات، سەرنجی پێشان بدە. دەبێت منداڵ هان بدەیت گوێ بگرێت لە بەرنامەی ڕادیو و تیڤیی منداڵان، چونکە دەرفەت ساز دەکات بۆ گفتوگۆی سوودبەخش.

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

3 -دەرفەت بدە منداڵ سۆزداری و بەرپرسایەتی پێشان بدات

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

دەستپێ کردن لە فێرگە بریتییە لە ڕووداوی نوێ و سەرەنجڕاکێش بۆ زۆربەی منداڵان. ئێستایە ئەوان دەبێت ماوەیەک لە ڕۆژ بەرپرسایەتیی خۆیان بگرنە ئەستۆ. گرینگە ئێمەی خێزان وردە وردە فێری بەرپرسایەتییان بکەین بە جۆرێک کە بتوانن لە سەر پێی خۆیان ڕاوەستن بەرانبەر بە هێندێک ئەرک. ئەم کار پێ سپاردنە پێویستە بۆ سەربەخۆبوون و ڕسکانی منداڵ. بۆ نموونە دەکرێت منداڵ بەرپرس بێت لە خاوێن ڕاگرتنی ژووری خۆی، یارمەتیی ماڵەوە

بدات لە فڕێدانی پاشماوە، خوان بڕازێنێتەوە، بەشدار بێت لە ساز کردنی خواردەمەنیی سادە و هتد... منداڵ بە بەرپرسبوونی لە ئەرک شانازی بە خۆیەوە دەکات و کاتێک ئەرکێک بەڕێوە دەبات هەست بە ئاسوودەیی دەکات. بیر لە منداڵانی وەڵاتێکی هەژار بکەوە، لەوێ هەر لە تەمەنێکی زۆر کەمەوە بەرپرسایەتیی برا و خوشکی بچووکتر دەگرێتە ئەستۆ و زۆر کاری دیکە جێبەجێ دەکات.

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

4 -زارۆک لە ڕێی ڕاهێنانەوە ئاشنای دۆخی جیاواز دەبێت

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

دڵەڕاوکێ و کونچکاویی منداڵ لە دەستپێکی فێرگەدا پێویستە هەتا هەستی فێربوونی منداڵ ببزوێت. کەسوکاری نێزیکی منداڵ دەتوانن بە هەڵسوکەوتی خۆیان هەم پێش بە ڕەفتاری بگرن هەم گەشەی پێبدەن. باشترین یارمەتیەک ئێمە دەیدەین بە منداڵ بەرەنگار بوونەوەیە بەرانبەر ڕووداوی ترسناک/ هەڕەشە هێنەر، لە هەمان کاتدا دەتوانین دوو دیاردەی نوێ ئاسایشی پێشکەش بکەین: یەکەمیان مامۆستایە و دوەمیان پۆلەکەیەتی (واتا ئەو سەر بەو پۆلەیە). لەم پرۆسیەدا مامۆستا گرینگترین پشتیوانی فێرخوازە. مامۆستا دەبێت ئەو کەسە بێت ئاسایش/ هێمنی و یارمەتی پێویست لە فێرگە بداتە منداڵ. بەڵام مامۆستا نە دەتوانێت و نە دەبێت ماوەیەکی درێژخایەن پشتیوانی فێرخواز بێت. مامۆستا بۆ پێش گرتن لە ڕاوەستانی فراژووتنی منداڵ، دەبێت یارمەتی

ئاسوودەیی و هێور بوونەوەی لە پۆلدا بدات. ئەم پرۆسەیە بۆ هێندێک منداڵ کورتمەودا و بۆ هێندێکی دیکە درێژمەودایە.

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

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

خێزان دەتوانن لە زۆر لایەنەوە منداڵ ئامادە و تەیار بکەن بۆ فێرگە. بەڵام گرینگە بە جۆرێک ڕابهێنرێن پێش بە شادی و زەوقی منداڵ نەگرن، لە هەمان کاتدا منداڵ گومانی نەبێت کە فێرگە چاوەڕوانی چی لێ دەکات، کاتێک دەچێتە فێرگە. پۆل پێویستی بە نەزمە، بۆیە پێویستە هەموو فێرخوازان ئارام و بە نەزم بن لە پۆلدا هەتا بتوانن لە مامۆستا تێبگەن، فێربن دەست هەڵبڕن و چاوەڕوانی ڕێپێدان بن لە مامۆستاوە. بارهێنانێکی باش بریتییە لە فێر کردنی منداڵ لە گەمەی جۆراوجۆر و یاریگەلێک ڕێسای بەشداری و ئەنجامدانی گەمەی بە نۆرە بێت. زۆر گرینگە منداڵ فێر بێت جڵەوی تووڕەبوونی خۆی بگرێت، ڕێزی کەسانی دیکە بگرێت و ڕەفتاری گونجاو بێت. گرینگە منداڵ جیاوازیی ڕاست و چەوت فێر بێت.

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

کەس نییە لە ماوەی ژیانیدا تووشی دۆڕان نەهاتبێت. گرینگ ئەوەیە پاش دۆڕان هەڵسوکەوتی دروست بێت. منداڵێک مانای دۆڕاندن و سەرکەوتن فێر بووبێت و ئەزموونی کردبێت پێش دەستپێکی فێرگە ژیانی لا ئاسانترە و بە ئاسانی هەڤاڵ پەیدا دەکات. گەمە و یاریگەلێک بە دۆڕان و بردنەوەی لایەنێک تەواو بێت، بارهێنانێکی باشە بۆ بەرەنگاربوونەوە و بەرز ڕاگرتنی ورە. لە زۆربەی فێرگەکان منداڵ هەیە هەڵسوکەوتی باش نییە لەگەڵ منداڵی دیکەدا. سۆزداری بۆ کۆی گشتی لە فێرگە پێویستیەکە، بەرپرسایەتی بەرانبەر بە

داخوازیی فێرگە و توانای هاوسۆزی بۆ هەڤاڵان بەشێکی گرینگە لە ژیانی فێرگە. گەر منداڵ خۆپەسەندانە ڕەفتار بکات، قسە بە کەسانی دیکە ببڕێت، لە کاتی وچان و وانەدا فێرخوازان بێزار بکات، وزە و کاتێکی زۆر لە فێرگە دەکێشێ - لە کاتێکدا دەکرێت ئەم وزە و کاتە بۆ باسی دیکە تەرخان بکرێت.

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

بۆ ڕامان

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

7 -کتێبی بۆ بخوێنەوە و گۆرانی لەگەڵ بڵێ

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

8 - ڕاهێنانی توانای وردبوونەوە و جەخت لای منداڵ

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

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

بۆ ڕامان

میدیا بۆ کاری هەم سوودبەخش و هەم زیانبەخش بەکار دێت، وەک بنیادنان و ڕووخاندن، ئەوەی ئەمڕۆ ڕوو دەدات ترسهێنەرە، منداڵ بەتەنیا زۆر سەیری

دیمەن (سێن) ی نایەتی دەکات، فێری ڕەفتاری ڕووخێنەر دەبێت و بە دانیشتنی بەرانبەر بە تیڤی و ڤیدیۆ پاسیڤ (سست) دەبێت. زۆر باشترە منداڵ وەڕەز بێت هەتا کاتی بەتاڵی خۆی بە تیڤی پڕ بکاتەوە. گەر ڕێسای دیاریکراومان بۆ ئەم بابەتە هەبێت کێشە کەمتر سەر هەڵدەدەن!

9 - با منداڵ شوێنی تایبەت بە خۆی هەبێت بۆ جێبەجێ کردنی ئەرکەکانی

کاتێک منداڵ پێ دەنێتە فێرگەوە پێویستی بە شوێنکاری خۆی هەیە. لەگەڵ منداڵدا پلانی شوێنکار و چۆنیەتی بەکار هێنانی شوێنەکە دانێن. لەبیرت بێت منداڵ پێویستی بە شوێنکارێکی هەمیشەیی هەیە بۆ جێبەجێ کردنی ئەرکی

گرینگی فێرگە. هەر خوویەکی چاک لە سەرەتای ژیاندا جێ بگرێت لە داهاتوودا دەبێتە نەخش.

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

10 -هەبوونی پەیوەندیەکی باش لە تەک فێرگە

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

بۆ ڕامان

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

بەشی دووەم

بنیادنانی متمانە

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

- هەستی توانا و کارامەیی
- هەستی ڕێز گرتن و گرینگی پێدان
- هەستی بەرپرسایەتی

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

«گرینگترین ئەرکی فێرکاری ئاگادار کردنەوەی فێرخوازانە لە پێشکەوتنیان، بە جۆرێک ئەوان خۆمتمانەیان لە لا دروست بێت».

«پێویستە فێرگە بنەمایەکی فێرکاریی یەکسان بۆ گەشەی ئایەتیی تاک بڕەخسێنێت».

«پلانی فێرکاریی بنەڕەتی»

نموونە

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

لەوانەیە، لە یەکەم سەرنجدا مرۆڤ پەیوەندیی نێوان ئەم ڕەفتارانە نەبینێ، بەڵام پاشان بە ڕوونی دەردەکەون. زۆر جار هۆکاری ئەم ڕەفتارانە دەگەڕێتەوە بۆ کزیی خۆمتمانەی زارۆک. دەبێت بزانین ئەم هۆکارە گرینگە. ئەوجا پێویست ناکات بە تووڕەیی، دوودڵی و نائومێدیەوە بەرەنگاری منداڵەکەمان ببینەوە. زۆرجار باشترە هەوڵ بدەین دیالۆگێک ڕێک بخەین و لێی بپرسین چییە بوەتە هۆی ئەم کردارانەی. بێسوود نییە کێشەکە لەگەڵ خێزانی دیکە گفتوگۆ بکەین. دوور نییە بێمتمانەیی بۆ منداڵ و گەنج ببێتە کۆسپ لە ڕێی دەستپێشخەری، جێبەجێ کردنی ئەرکی نوێ و بەرەنگاربوونەوەدا. گەنجێک خۆمتمانەی لاواز بێ، گرفتی دەبێ لە خۆڕەوتی و ناتوانێت بە تەنیا بڕیار بدات. ئەم کەسانە بۆ وەدەست هێنانی ڕەزامەندیی کەسانی دیکە، زۆر خۆ ماندوو دەکەن، ئەمەش زۆر ترسناکە. بۆیە دەبێت خێزان هەر لە سەرەتای تەمەنەوە متمانە بەخشین و سەربەخۆیی منداڵی لە لا گرینگ بێت.

هەستی توانا و کارامەیی

نموونە

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

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

دیوتە منداڵ چەند گەش دەبێتەوە بەوەی یەکەم جار بەندی پێڵاوەکانی خۆی گرێ بدات؟ منداڵ هەیە چەندین کاژێر دادەنیشیت و ئەم هونەرە بە سەدان جار پیادە دەکات. ئەم شادی و سەرفەرازیە لە سیمای منداڵدا زۆر ئاشکرایە. سەرەڕای ئەوە منداڵ نرخی پتر دادەنێت بۆ توانای دیکەی وەک: وەرزش و نمرەی بەرز لە وانەکانی فێرگەدا، گرینگە ئێمە بزانین ئەوان پێویستیان هەیە بەوەی لە بوارێکدا توانا بن. هەست کردن بە کارامەیی لە کارێکدا ئاسوودەیی و

متمانە دەدات بەوان. تۆ دەتوانیت یارمەتی منداڵەکەت بدەیت لە بوارێکدا توانا و کارامەیی پەیدا بکات. دوودڵ مەبە لە هاندانی. دنەدان و دەستخۆشیی تۆ دەبێتە بنەمای متمانە لای منداڵ.

بۆ ڕامان

مرۆڤ بۆ ئەوەی کارێک ئەنجام بدات، دەبێت بڕوای بە توانای خۆی هەبێ بۆ ئەنجام دانی ئەو ئەرکە. خێزان دەبێ منداڵ هان بدات بۆ وەدەست هێنان و گەشەسەندنی توانای خۆڕسکی خۆی. پێشداوەری و سەرزەنشت کردنی منداڵ دەربارەی چەمکێک تۆ بە دڵت نییە و پێت وایە منداڵەکەت لەم بوارەدا توانای نییە و سەرکەتوو نابێت، بە هیچ کوێ ناگات. بە پێچەوانەوە دەبێتە هۆی ڕمانی خۆمتمانەی منداڵ و تێکدانی پەیوەندیی نێوانتان. گەر ئێمە بمانەوێت منداڵ بابەتێک فێر بێت، دەبێت دەرفەتی سەرکەوتن و ژێرکەوتنیان پێ بدەن. گەر خێزان بیهەوێت منداڵ سەرکەوتوو بێت، دەبێت سەرەتا بە ڕاسپاردنی ئەرکی ئاسان دەست پێبکات بۆ ڕاهێنانی توانای منداڵ و جێبەجی کردنیان.

هەستی ڕێز گرتن و گرینگی پێدان

نموونە

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

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

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

بۆ ڕامان

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

هەستی بەرپرسایەتی

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

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

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

بۆ ڕامان

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

له ڕێگەی بەرپرسایەتیەوە خۆمتمانە بنیاد بنێ

نموونە

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

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

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

بۆ ڕامان

کاتێک چاوەڕوانی شتێک لە منداڵ دەکەیت، گرینگە پەیامەکەت ڕوون بێت. کاتێک ئەو لە کاتی خۆیدا دێتەوە ماڵ، دەستخۆشی لێ بکە کە بەرپرسایەتی دەگرێتە ئەستۆ و متمانەی دەوروبەر وەدەست دێنێت. پێی بڵێ هەتا پتر بەرپرس بێت لە ڕەفتاری خۆی، تۆ پتر متمانەت پێی دەبێت، ئەمەش مەودای بەرپرسایەتیی ئەو بەرفرەوان دەکات، ئەنجامەکەی دەبێتە هۆی زیادبوونی سەربەستی و سەربەخۆیی ئەو.

بەشی سێیەم

واتای پەیوەندیەکی باش

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

نموونه

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

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

کێشەکانیان نابەن. هاوکات خێزان منداڵ بە بێهونەر، تووڕە و تاریکاندن، تاوانبار دەکەن.

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

بۆ ڕامان

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

ئێستا دەمانەوێت چەند لایەنێکی گرینگی پەیوەندی گرتن باس بکەین.

1. تێگەیشتن

چۆن دەتوانین لە فەرهەنگی زارۆک و هەرزەکار تێبگەین؟

بۆ نموونە

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

مرۆڤی هەرزەکار، فەرهەنگ، ئەدەبیات، زمانی ئاخاوتن، هونەر و چالاکی تایبەت بە خۆی هەیە. بێگومان تۆ لێی تێناگەیت. دیاردەیەکی سروشتییە تۆ وەک گەورەساڵ نەتەوێت ببیت بە بەشێک لەم فەرهەنگە. تۆ هەر ناتەوێت ئارەزووی بکەیت. لە ڕاستیدا ئەمە زۆر باشە. گەنج پێویستی بە دونیای تایبەت بە خۆی هەیە. ئەم دونیایە هەستی ناسنامە و سەربەستی بەوان دەدات. بەڵام ئەم پەرژینە فەرهەنگییە جاروبار دەبێت بە دیوار لە نێوان تۆ و منداڵەکەتدا. لە بارێکدا تۆ لایەنی گەورەی ئەم پەیوەندیەی، نابێت ڕێگە بدەیت شتی وەها ڕوو بدات. لەوانەیە تۆ هەرگیز تێنەگەیت لە فەرهەنگی گەنج، بەڵام گرینگە تێبگەیت لەوەی منداڵەکەت پێویستی بە فەرهەنگێکی تایبەت بە خۆی هەیە. تەنانەت گەر تۆ هەرگیز تێنەگەیت بۆچی کچەکەت سیدیەکی دیکەی هەڵبژارد و ئەوەی تۆی نەویست، دەبێت لانی کەم ئەوەندە تێبگەیت کە ئەو

مافی هەڵبژاردنی هەیە. هەتا کاتێک هەڵبژاردنی ئەو لە موزیک، کتێب و بەرنامەی تیڤیی بەدڕەوشتی و ڕووخێنەر نەبێت، هیچ پێویست بە ڕەخنە ناکات. ڕێگە مەدە موزیک ببێت بە دیوارێک لە نێوان تۆ و منداڵەکەتدا. ڕوخسار و پۆشاکیش هەمان پرسیار دەورووژێنن. وێڕای تێنەگەیشتنی ئێمە لە مۆدێلی خۆڕازاندنەوە، پرچ بڕین، ڕەنگ کردنی نینۆک و هتد، دەتوانین تێبگەین کە ئەو پێویستی بە ڕوخسارێکی تایبەت بە چاو (ڕوانگە) ی هەڤاڵەکانیەتی. هەتا نەگاتە سنووری زیان بۆ ساخڵەمیی منداڵەکە، پێویست بە ڕەخنە و بەرەنگاربوونەوە ناکات، دەنا هەست و کەشێکی لێک تێنەگیشتن دروست دەبێت. وێڕای جیاوازی زۆری ئەم دوو جیهانە لە ڕوانگەی تۆوە، بەڵام هێشتا ڕووبەرێکی فرەوان هەیە ئێوە دەتوانن تێیدا بە ئارەزوو و بیری هاوبەش بگەن.

بۆ ڕامان

مندالْ و گەنج فەرهەنگێکی تایبەتییان هەیە. ڕەنگە ئێمە هەرگیز لەمە تێنەگەین، بەڵام گەر بمانەوێت پەیوەندیەکی باشمان لەگەڵ مندالْ هەبێت، دەبێت ڕێز لە پێویستی ئەوان بەم فەرهەنگە بگرین. ئێمە دەبێت ئاگامان لە سیگنالّە نایەتی و زیانبەخشەکانی فەرهەنگی گەنج هەبێت، بۆ نموونە فیلم، گۆرانیی وەها هەیە بەسەر ماددەی هۆشبەردا هەڵ دەدەن. بە مندالّەکەت بسلەمێنە کە تۆ ئاگات لەم «سیگنالّی ترسناک» ـە هەیە. ئەو کاتە مندالّەکەش بە وریایەوە لەو سیگنالّە ورد دەبێتەوە.

2. کاتی گونجاو

ڕاگرتنی پەیوەندی هەمیشە لەگەڵ بەرنامەی کاردا ناگونجێت

بۆ نموونە

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

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

بۆ ڕامان

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

3. گویٚ گرتن

بۆ نموونە

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

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

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

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

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

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

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

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

بۆ نموونە

هەموو بەسەرهاتەکە

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

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

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

پارێزگاری لە خۆی کردبێت. ڕووداوی وەها زۆر جار فرەلایەنە، باشتر وایە پەیوەندی بە فێرگەوە بگریت و دەربارەی ڕووداوەکە گفتوگۆیان لەگەڵ بکەیت.

بۆ ڕامان

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

بۆ نموونە

هەموو سەرنجت بدە بە منداڵەکەت

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

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

لایەنێکی گرینگی دیکەی ئەوە کە تۆ بۆچی نابێت نیوەی سەرەنجت بدەی بە کچە گەورەکەت، بریتییە لە سێرە گرتن (تەرکیز کردن). ڕەنگە تۆ پرسیارت لا دروست بێت، لە دۆخێکی وەهادا ناتوانیت سێرە بگریت بۆ ئاڕاستە کردنی پرسیار. پەیوەندیەکی باش پێویستی بە سەرەنج و سێرەی هەر دوو لایەنە، بێ دوودڵیش بزانە ئەمە سێرە گرتنە شایانیەتی.

بۆ ڕامان

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

4. هەست

بۆ نموونە

پێویستیی تێگەیشتن

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

جاروبار مرۆڤی گەنج کاردانەوەی بەهێز بەرانبەر بە ڕووداو پیشان دەدات. وای لێ دێت تۆ ناتوانیت پشتگوێی بخەیت. هەرزەکار دەتوانێت ئێستا کردەوەیەکی گەورانە لە خۆی بنوێنێت، بەڵام پاش دەمێکی دیکە پێچەوانەکەی ڕوو بدات (کردەوەیەکی منداڵانە بنوێنێت). زۆر ئەستەمە بزانیت کاتێک دەڵێن «من» بریتییە لە چی (مەبەست لە «من» وەک ئەو کاتەی گەورە بیر دەکاتەوە یان منداڵ). دەرکی ئێمە بۆ کاردانەوەی جۆراوجۆری منداڵ لە ڕووداو هەرچییەک بێت، دەبێت لەبیرمان بێت ئەو چێژەی ئەوان لە شادی، پەشێوی، ئێش و ئازار، خەمباری و خۆشەویستی دەیبینن، چێژێکی ڕاستینە و ڕەسەنە. ڕاستە ئێمە هەموو کاتێک توانای تێگەیشتنمان لە هەستی ئەوان نییە، بەڵام هەستەکانیان ڕاستینە و ڕەسەنە و وەک هەستەکانی ئێمەش ئاڵۆز و گرینگن.

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

بۆ ڕامان

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

نموونه

توورەیی- و هەستەکانی دیکەی تۆ

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

تۆ دەتوانیت زۆر کار بکەی بۆ ڕاگرتنی هاوسەنگی بارودۆخێک. پێش هەموو شتێک زریکاندن و هاوار کردن بە سەر منداڵدا هیچ یارمەتیەک نادات - کاتێک کچەکەت بڵێ ڕکی لێتە پتر توورە دەبیت. کاتی توورەبوون، باشترین کار وچان گرتن و بیر کردنەوەیە لە هۆکاری توورەبوونەکەی خۆت.. لەوانەیە توورەبوونی تۆ سەرچاوەیەکی دیکە هەبێ، دوور نییە توورەبوون نەبێ، هەستێکی دیکەی وەک دڵشکان بێ.

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

بەکارهێنانی وشەکانی «من هەست دەکەم» شێوازێکی کاریگەرە بۆ دەربڕینی هەست، هەرا و زریکاندن و ڕووشکێنی بێسوودە. لەوانەیە لە دۆخێکی وەهاشدا

تۆ تاوانبار بکات کە تۆ ڕکت لێیە، بەڵام گەر تۆ دیسان باسی هەستی خۆتی بۆ بکەیت، ئەو کات گوێت لێ ڕادەگرێت.

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

بۆ ڕامان

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

5. لە ئامێز گرتن / نەوازش کردن

بۆ نموونە

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

پەیوەندی گرتنی مرۆڤ تەنیا بە وشە نییە. ئێمە لە ڕێگەی هەست، نەوازش، ڕوخسار و هەموو ئامرازە بێزمانەکانی دیکەوە پەیوەندی لە تەک یەکدی دەگرین. یەکێک لە شێوازە گرینگەکانی پەیوەندی گرتن بریتییە لە نەوازش کردن. هیچ ڕێسایەکی تایبەتی بۆ نەوازش کردن نییە. بەڵام نەوازش کردن

هێندەی شێوەکانی دیکەی پەیوەندی گرتن کاریگەی هەیە. نەوازشی فیزیکی لە هێندێک بنەماڵەدا ئاساییە و لە هێندێکی دیکە نامۆیە. گەر تۆ بە شێوەیەکی سروشتی ڕاهاتووی بە لە ئامێز گرتن و دەست خستنە سەر شانی کچەکەت، هیچ پێویست ناکات واز لەم خەسڵەت بێنیت لە بەر ئەوەی کچەکەت خەریکە گەورەتر دەبێت. گەر تۆ ڕانەهاتووی لە نەوازشی فیزیکی، هیچ درەنگ نییە بۆ دەست پێ کردنی. ئێستا کە کوڕەکەت گەورە بووە وەها پێشان دەدات پێویستی بەم جۆرە پەیوەندییە نەماوە، بەڵام تۆ نابێت بڕوای پێ بکەیت. لەوانەیە تۆ نەتەوێت شەرمەزاری بکەیت و لە پێش چاو هەڤاڵەکانی لە ئامێزی بگریت، بەڵام دەبێت لەبیرت بێت نەوازش کردن یەکێک لە بەشە گرینگەکانی پەیوەندی.

بۆ ڕامان

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

بەشی چوارەم

سنووردانان

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

دەکرێت لێرەدا چەند نموونەیەک بهێنینەوە: مووچەی گیرفان، ئەرکی ماڵەوە، پۆشاک، خۆراک، کاتی وانەخوێندن و ... هتد. سنووردانان بریتییە لە پەرۆشی تۆ بۆ منداڵەکەت. ساڵی 1993 لە وەڵاتی نۆروێژ «سەنتەری پەرۆشیی خێزان» بۆ ڕامانی پەروەردەیی و یارمەتی هۆشەکی منداڵ دامەزرا. ژمارەیەکی زۆر خێزان پەیوەندییان گرت و پرسیارەکان پتر دەربارەی سنووردانان و پەروەردەی منداڵ بوون. وا دەردەکەوت خێزان پێویستیەکی زۆریان بە گفتوگۆ کردنی ئەم جۆرە بابەتە هەبوو. زۆربەی خێزان بە تەنیا دادەنیشن و بیر لە هەمان چەمکی سنووردانان دەکەنەوە. کەوا بوو باشتر وایە پەیوەندی بە یەکدیەوە بگرن بۆ

ڕوون کردنەوەی چەند کێشەیەکی گشتی. هاوکات دەکرێت پەیوەندی بە بەڕێوەبەری فێرگەوە بکرێت بۆ ساز کردنی کۆبوونەوەیەکی گشتیی خێزان هەتا هەموو کەس بتوانێت بۆچوونی خۆی دەربارەی کێشەی سنووردانان بخاتە ڕوو بۆ گەیشتن بە چارەسەریەکی لەبار. هەیە لە نێوان ئەریێ و نەخێردا دوودڵە. مرۆڤ دەبێ ئاگایانە وەڵامی پێویست لە دۆخی پێویستدا هەڵبژێرێت.

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

> «فێرکاری دەبێت وزەی ئایەتیی ژیان بدات بە منداڵ، هەستی هاندەرانەی تێدا بچێنێت بۆ بەرەنگاربوونەوەی کۆسپ، وەئەستۆ گرتنی ئەرک و هەروەها دەبێ ئارەزووی پیادە کردنی هونەر و توانا بگەشێنێتەوە».

«پلانی فێرکاریی بنەڕەتی»

وێڕای ئەوەی سنووردانان هێندێک سەخت و نایەتی دێتە بەرچاو، بەڵام زۆر کەس پێیان وایە زارۆک و هەرزەکار لایان باشە سنووری نێوان دروست و نادروست ڕوون بێ. ئەوەی زۆر جار منداڵ و گەنج سنووری خۆیان دەبەزێنن و ئێمەی گەورە تووڕە دەکەن، بابەتێکی دیکەیە. هێندێک کەس ئەم سنووربەزاندنە بە بەشێک لە سروشتی جڤاکی دەزانن. گەر خێزان سنوور دانەنێت، دوور نییە بگاتە وێڵ کردنی منداڵ. سنووردانان بەشێکە لە پەروەردەی منداڵ. سروشتیە زارۆک و هەرزەکار سنوورەکانی ئێمە تاقی بکەنەوە. هەر بۆیە پێویستە پێشەکی بیر لەو دۆخانە بکەینەوە سنووردانان ڕۆڵی تێدا دەبینێت.

بۆ ڕامان

گفتوگۆ لە تەک منداڵدا بکەن

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

دەکرێت لەم خاڵانەی خوارەوە وردبینەوە:

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

بۆ ڕامان

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

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

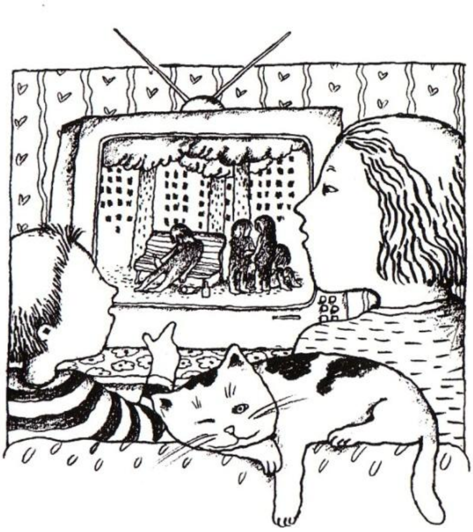
کاتێک باس لە جگەرە و کهوول دەکرێت، گرینگە سنوورەکان بە ڕوونی دیار بن. بە ئاشکرا دەستنیشانی بکە تۆ چی دەسەلمێنیت و چی ناسەلمێنیت. زۆرینەی گەنج پێیان وایە ئەرکی خێزانە منداڵ هان بدات بۆ دوور کەوتنەوە لە جگەرە و کهوول. ئەو سنوورانەی تۆ دەستنیشانیان دەکەیت دەتوانێت

یارمەتیدەر بێت بۆ پێش گرتن لە فشاری هەڤاڵان یان گرووپ. بۆ گەنج باشترە بڵێ «نەخێر» بەوان (هەڤاڵ/گرووپ) لەوەی خێزان توورە و دڵگران بکات. بۆچوون و ڕوانگەی تۆ دەربارەی ماددەی هۆشبەر و زیانبەخش گرینگە بۆ منداڵ.

نموونەیەکی دیکەی خێزان دەبێت بە هەندی بگرێت کێشەی پێشاندانی توندوتیژیە لە تیڤی و ڤیدیۆدا. گەرچی هەموو توژەران هاوڕا نین لە سەر ئەم کێشەیە، بەڵام بەڵگەی زۆر هەیە دەیسەلمێنێت کە توندوتیژیی مێدیا ڕۆڵی نایەتی لە سەر گەنج دادەنێت و ئەم ڕەوتە پەرە پێدەدات. منداڵ بەردەوام دەکەوێتە ژێر کاریگەریەکی بەهێزەوە و ئاسانە بۆ مێدیا بڵێت «ئەرکی ئێمە نییە چاودێری منداڵ بکەین، ئەوە ئەرکی خێزانە». خێزان دەرفەتی ئەم هەموو چاودێرییەی نییە. تەنانەت ئێوارانیش هێندێک کەناڵی تیڤیی سێن (دیمەن) ی خوێناوی و کوشتن و بڕین پێشان دەدەن. لە کتێبی «منداڵ لە چاخی تیڤیدا» پرۆفیسۆر ئانیتا وەرنر Anita Werner یەکێک لە پسپۆڕە ناودارەکانی ئەم بوارە لە نۆرویژ، دەڵێت:

> «مرۆڤ لە هەموو ئەزموونەکانی و تەواوی ئەو ڕووداوانەی ژینگەی دەوروبەری فێر دەبێت. تیڤی، هەروەها کوشتن و بڕین لە بەرنامەکاندا، بە پێ پرنسیپ دەبێت هەمان وزەی هاندانی تێدا بێت کە منداڵ لە کەناڵی دیکەوە وەری دەگرێت. منداڵ بە لاسایی کردنەوە فێر دەبێت. ئەو دەبینێت چۆن کردەوەی توندوتیژی ئەنجام دەدرێت، زۆر جار بە وردەکایشەوە. دەبینێت توندوتیژی لە چ بارودۆخێکدا پیادە دەکرێت و

کێشەی پێ چارەسەر دەکرێ. ئەم شێوازە دەتوانێت بەپێی کات کاریگەرییەکی نایەتی لە سەر بۆچوونی منداڵ بۆ چارەسەر کردنی کێشە دابنێت، کە دەبێتە هوێ بەکار هێنانی توندوتیژی. زۆر بینینی توندوتیژی لە تیڤی بێ بەرەنگاربوونەوە و دژایەتی کردنی لە لایەن کەسانی نێزیک بە منداڵەوە، شانسی دانانی کاریگەری لە سەر منداڵ گەلێک زۆرتر دەکات.»



هەروەها پرۆفیسور وەرنر Werner پێداگری لە سەر کاریگەری هاندەرانە دەکات، لە بواری هەستەکی وەک توورەیی، شەڕانی و نەبوونی توانای سێرە گرتن (تەکیز) پاش بینینی سێنێکی توندوتیژ و دەیسەلمێنێت کە تیڤی ڕاستەوخۆ ڕەوتی شەڕەنگێزی بەهێز دەکات و وەک پاڵنەرێک بۆ لایەنی نایەتی

مرۆڤ کار دەکات. بینینی توندوتیژیی زۆر لە تیڤی وامان لێ دەکات پتر بێهەڵوێست بین بەرانبەر توندوتیژی لە ژینگەی دەوروبەرماندا. کاتێک منداڵ چاو لە تیڤی و ڤیدیۆ دەکات، دەبێت خێزان ئاگاداری بن. لە هەمان کاتدا گرینگە بزانین منداڵ لە شوێنی دیکە چاو لە چ بەرنامەیەکی تیڤیی دەکات. هەروەها گرینگە خێزان دەربارەی ئەم چەمکە ڕا بگۆڕنەوە و گفتوگۆ ساز بدەن. زۆر خێزان هەن پێیان خۆشە چێوەی تایبەتی بۆ بینینی بەرنامەی تیڤیی منداڵ دابنێن. دانانی چێوەیەکی لەم بابەتە پێویستی بە مایە دانانە. ئایا ئامادەین مایەی بۆ دانێن؟

بۆ ڕامان

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

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

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

مەبەست لێرەدا دەرفەت دانە بە گەنج بۆ شرۆڤەی هەڵوێست. بەها و کردارەکانی پەیوەست بن بە ئاکامی هەڵبژاردن و بڕیارەکانی خۆیەوە. دیالۆگ و

پرسیاری ڕوون ڕۆڵێکی بەرچاو لەم دۆخەدا دەگێڕێت. لە پەروەردەدا مێتودی جیاواز بەکار دەهێنرێت. لێرەدا باس لە شێوازی سزای جیاواز دەکرێ، وەک سزای فیزیکی، سەرزەنشت کردن، کەم کردنەوەی خۆشەویستی، ڕێ گرتن لە چالاکی و سەرەدانی جێگەی دڵگیری وەک سینەما، مەلەوانگە ... و بەند کردنی لە ماڵەوە. لە بەرانبەریدا مێتودی خەڵات کردن هەیە، وەک دەست خۆشی، نەوازش، مووچە، چالاکی شادیهێن یان گۆڕینی ڕێسایەک (شەوانە یەک کاژێر درەنگتر نوستن). میتودەکانی دیکە وەک فشار بۆ هێنان، هاندان و ... هتد.

بۆ ڕامان

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

دەکرێت هێندێک ئامۆژگاریی باش دەربارەی ئەستەمیی هونەری پەروەردە ڕوون بکەینەوە.

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

«یارمەتی منداڵەکەت بدە -بۆ کۆنترۆڵ کردنی خۆی لە ڕێگەی دانانی سنوور بە شێوازێکی ئایەتی- بە پێشاندانی ئەڵتەرناتیڤی ئایەتی و دانانی پلانێک پێکەوە».

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

دەستخۆشی لێ بکە بۆ ئەو کارانەی ئەنجامی داون و لێی بسەلمێنە

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

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

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

زۆربەمان ڕووبەڕووی ئەم جۆرە کێشەیە بوینەتەوە:

نموونە

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

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

بۆ ڕامان

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

دەکرێت چاوەڕوانیمان هەبێت لە منداڵەکانمان؟

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

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

بۆ ڕامان

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

نموونە

منداڵەکەت فێر بکە پەند وەربگرێت لە ئاکامی کردەوەکانی خۆی

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

ئەم نموونەیە لە چاو کێشەی دیکە هیچ نییە کاتێک منداڵەکەت لە تەمەنی هەرزەکاری دایە، بەڵام ئەمە وێنەیەکی باش و ئاسانە لە چۆنیەتی دروست کردنی ڕێسای ناو خێزان. ستراتیژیەکی کاریگەر بۆ ئەم بوارە فێر کردنی دیسیپلین (نەزم) ـە. داواکاری تۆ لە کچەکەت دانانی دووچەرخەیە لە ژێرخانە کاتێک بەکاری ناهێنێت، بێ ئەوەی پێویست بکات تۆ هەموو جارێک پێ بڵێیت. گەر مەبەست بێت ئەو ڕابێت لە سەر ئەم کارە، دەبێت لە

گرینگیەکەی تێبگات و بۆ خۆشی بیهەوێت جێبەجێی بکات. لێرەدا ئاکامەکان دەر دەکەون. ئاکامێکی سروشتی تەڕبوونی دووچەرخەکەیە بە باران، یان گەر ماوەیەک لەوێ بێت بدزرێت. ئەمە ئاکامێکی سروشتیە لەو کارەی کچەکەت ئەنجامی دا، ئەو (کچەکەت) لەم ڕێگەیەوە دەتوانێت ئەزموونێکی باش وەرگرێت و ببینێت چی ڕوو دەدات.

نموونە

سۆنگەی دیتنی شتەکان

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

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

بۆ ڕامان

لەم دۆخەدا کچەکە هەڵەیەکی کرد و درەنگ هاتەوە ماڵ. بەڵام دایکەکەش هەڵەی کرد و کاردانەوەیەکی توندی بەرانبەر کچەکەی نواند، بۆیە دەبێت داوای لێبوردن لە کچەکەی بکات. بە داوای لێبوردنێک دەسەڵاتی ئەو ناچێتە ژێر پرسیارەوە. بەڵکوو دەبێتە هۆکاری دروستبوونی پردێک لە نێوان خۆی و کچەکەیدا.

نموونە

کاتێک منداڵ دەیەوێت سنوورەکان ببەزێنێت

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

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

یەکەم جار منداڵەکەت درەنگ هاتەوە ماڵ، لە ڕاستیدا تۆ بە دیتنی ئاسوودە بویت و بە سەرزەنشتێکی سادە وازت لێ هێنا. بەڵام جاری دووەم چیت کرد؟

هەر نەگەیشتیت بەوەی گەر دیسان ڕوو بداتەوە ئەنجامێکی جیددی لێ دەکەویتەوە.

بۆ ڕامان

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

بەشی پێنجەم

هەڵبژاردن و بڕیاردان

هەڵبژاردن لە ژیاندا ئەستەمە. تەواوی ژیان بەندە بە هەڵبژاردنی جۆراوجۆرەوە، هەم بۆ منداڵ، هەم بۆ هەرزەکار و گەورە. کێشمەکێشی هەڵبژاردن هەر لە ژیانی ئاسایی ڕۆژانەوە دەست پێ دەکات هەتا دەگاتە قووڵایی بەهاکانی مرۆڤ. زۆربەمان ئەوە دەسەلمێنین کە هەڵبژاردنی پۆشاک، خواردن و شتگەلی ئاسایی ڕۆژانە لەگەڵ هەڵبژاردنی سیاسەت، دۆستایەتی و خۆشەویستی جیاوازی هەیە. ئێمەی خێزان ئارەزوو دەکەین بتوانین بە باشترین شێوە پشتیوانیی منداڵەکانمان بین لە بڕیاردانی ئایەتی کە یارمەتیدەر بێت بۆ پێشخستن و فرەواندنی دەرفەتەکانیان لە ژیاندا. هەر لە پەیوەندی لەگەڵ ئەم بابەتەدا گرینگە زارۆک و هەرزەکار فێری بیر کردنەوەی ڕەخنەئامێز بکرێن، هەروەها وریای

ئەنجامگەلێک بن کە وابەستەی هەڵبژاردن و بڕیاری خۆیانە. هەر بۆیە ئەم هەڵسەنگاندنە ئایەتی و نایەتیەی ئاکامەکان، هەمووماني بەردەوام لە بەرانبەر خۆیدا ڕاگرتوە. ئەم گوتەیە لە بەشی گشتیی پلانی فێرکاریی بنەڕەتی وەرگیراوە و دەبێتە ڕاهێزەری ئەم چەمکەی لێرەدا باس کرا.

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

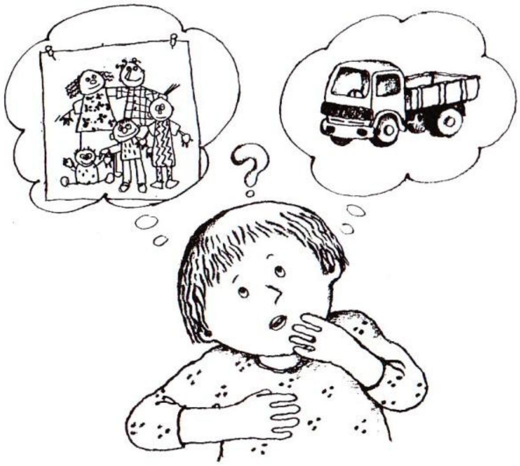
«پلانی فێرکاریی بنەڕەتی»

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

- دابونەرێت
- هەموو کەسانی دیکە هەر وا دەکەن
- من بەم شێوەیە سەرکەوتن وەدەست دێنم بۆیە دووپاتی دەکەمەوە
- ئەمە شێوەیەکی هاندەرانەیە
- بەشێکی بزوێنەری دڵخۆشی تێدایە
- دەکرێت کاریگەری ڕێکلام و مێدیامان لە سەر بێت

- کاریگەری پەروەردەییمان لەسەرە
- هەر ئەوەندەی لێ دەزانین

ئەم لیستە دەتوانێت زۆر خاڵی دیکەشی پێوە زیاد بکرێت.



زۆر جار ئێمە توشی زانیاریی دژوەستاو (دووفاق / دژ بە یەکدیی) دەبین. لێرەدا هەڵبژاردن ئەستەم دەبێت. لە باری وەهادا دەگەڕێینەوە سەر دەستەواژەی ڕەخنەئامێز. زارۆک و هەرزەکار دەبێت دەرفەتی خۆ بارهێنانیان پێبدرێت هەتا

بتوانن هەڵبژێرن و بڕیار بدەن. ئەو کاتە دەتوانن بەرپرس بن لە هەڵبژاردن و بڕیارەکانی خۆیان. گەر خێزان لە جیاتی منداڵەکان هەموو بڕیارێک بدەن، منداڵەکان وابەستە و سستی (پاسیڤ) دەبن.

بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر یەکێک لەو نموونانەیە زانیاری دژ بە یەکدی بە ئێمە دەدات. منداڵ و گەنج دەبیستن کە کهوول زیانبەخشە، بەڵام لە بەرانبەردا دەبینن گەورەکان لە بۆنە و شادیدا بۆ خۆشیی خۆیان بە کاری دێنن. لە گۆڤار و ڕۆژنامەدا ڕای وەرزشکار، موزیسیەن و هونەرمەندی ناودار دەربارەی چاکیی بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر دەخوێننەوە. تێکستی سەر سیدی گۆرانییە تایبەتەکان وەسفی ئایەتی بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر دەکات و کاتی «مەستی» بە باشترین کات ناوزەد دەکات، لە هەمان کاتدا دەبیستن کە ماددەی هۆشبەر زۆر زیانبەخشە بۆ ساخڵەمی مرۆڤ. ئێمە بەردەوام ڕووبەڕووی زانیاری لەم بابەتە دەبینەوە. لێرەدا باسی ئەو بابەتانە دەکەین کە پەیوەندی بە ساخڵەمی مرۆڤەوە هەیە. وەک جگەرەکێشان و خواردەمەنی. لە هەموو شوێنە گشتیەکان باسی زیانی جگەرە دەکرێت، بەڵام خێزان لە ماڵەوە جگەرە دەکێشن و ڕیکلامی جگەرە لە هەموو شوێنێک هەڵواسراوە. ئێمەی خێزان بەرپرسین لە ڕاهێنانی منداڵ بۆ لێکدانەوەی ئاکامی هەر هەڵبژاردن و بڕیارێک لە ژیاندا دەیدات. دەبێت توانای هەڵسەنگاندنی لایەنی ئایەتی و نایەتی هەموو بڕیار و هەڵبژاردنێکی خۆی هەبێت.

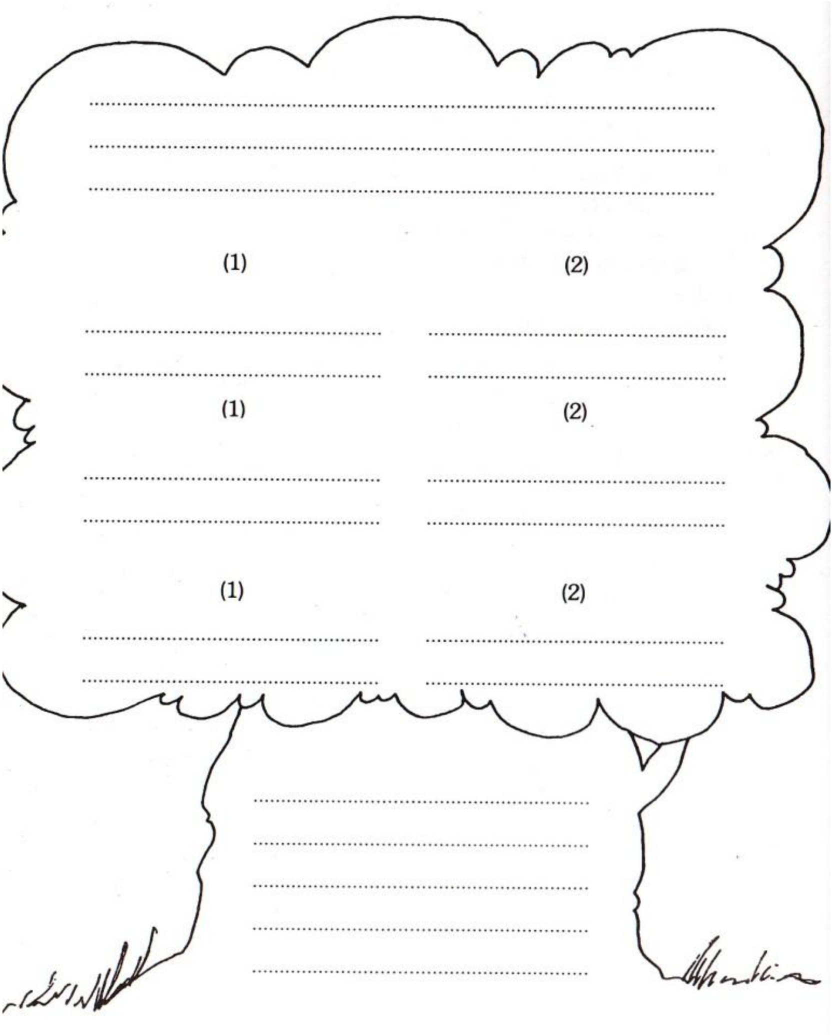
«درەختی بڕیار» نموونەیەکە ئێمە دەتوانین کاری لە سەر بکەین بۆ هەڵبژاردن/ بڕیاردان. منداڵ دەخرێنە دۆخی جیاوازەوە و پاشان هەڵسەنگاندنی

لایەنی ئایەتی و نایەتی ئاکامی جیاوازی هەڵبژاردنەکانیان بۆ دەردەکەوێت. ئەم هەڵسەنگاندنە بنەمای سەرەکیی دوا بڕیار دادەمەزرێنێت. منداڵان لە بنی درەختەوە بۆ سەرەوە دەست بەکار دەکەن، ڕێک وەکوو چۆن دارێک لە ڕەگەوە بۆ ناوقەد و لەوێشەوە بۆ سەرەوە گەورە دەبێت و گەشە دەکات.

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

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

درەختی بڕیار



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

زانیار - هەڵوێست - کردار

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

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

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

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

بۆ ڕامان

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

پرسیارگەلێک کە هێزی ڕوون کردنەوە بخاتە گەڕ، بۆ نموونە:

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

بۆ ڕامان

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

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

- هەڵبژاردنەکە دڵخواز بووە. هەر شتێک کەسانی دیکە بە زۆری بیسەپێنن بە سەرماندا، ڕۆژی دێ خۆمانی لێ دەرباز بکەین.
- ئێمە لە نێوان چەندین ئەڵترناتیڤدا هەڵدەبژێرین. تەنیا لە یەک دەرفەتدا هیچ هەڵبژاردنێکمان نییە. خواردن بەهایەکی چالاکی هەڵبژاردنی نییە، بەڵام چۆن و چی دەخۆین شتێکی دیکەیە.
- ئێمە بە پێ بیرۆکەی ئاکام هەڵدەبژێرین. تەنیا لە بەر شرۆڤە کردنی ئاکامەکان لە ئەو هەموو ئەڵتەرناتیڤەی دەشێت کراوە بێت بۆمان، دەتوانین هەڵبژاردنێکی ژیرانەمان هەبێت.

- ئێمە کاتێک هەڵدەبژێرین دڵخۆشین و شانازی بە خۆمانەوە دەکەین. ئەم دۆخە هەستێکی ئایەتیمان پێدەدات.
- ئێمە دەمانەویت مەبەستی خۆمان بە کەسانی دیکە پێشان بدەین، نرخی پێبدەین و پێشی بخەین.
- نیشانەیەکی گرینگ ئەوەیە کە ئێمە کردارمان لەگەڵ هەڵبژاردنەکانماندا یەک بگرنەوە (هاوسەنگ بن).
- شێوازی کردارمان جێگیر دەبێ و دووپات دەبێتەوە، هەتا ئەو کاتەی بۆچوونێکی دیکەمان لە لا دەچەسپێت.

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

- هێندێکیان بێ هەڵویستن. ئارەزوومەند نین، بزوێنەریان نییە
- دانە دانەیەکیان ئارەزووی زۆر بێسەروبەریان هەیە
- هەیانە زۆر جار دوودڵ، شەرمن و ڕاڕایە
- هێندێکیان لە ڕادەبەدەر خۆیان دەگونجێنن، مەبەست لێرەدا خۆ گونجاندنی نا سەربەخۆ و بێمانایە
- هێندێکیان زۆر ڕەق بیر دەکاتەوە و هەرگیز هەڵوێست ناگۆڕێت.

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

بۆ ڕامان

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

بەشی شەشەم

باسی ماددەی هۆشبەر

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

بۆ ڕامان

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

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

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

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

نموونە

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

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

بۆ ڕامان

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

لەم دوایانەدا هێندێک بەڵگە و تۆژینەوە دەریان خستووە:

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

بۆ ڕامان

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

کێ لە سنووری مەترسیدایە؟

نموونە

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

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

- فشاری هەڤاڵان بۆ تاقی کردنەوەی
- ئارەزووی ئەنجامدانی ڕیسکێک (خۆ خستنە مەترسیەوە)
- کونچکاوی (پرسنی)
- خێزانی کهوول و ماددەی هۆشبەری دیکە بەکار دەهێنن
- نەبوونی توانای لێکدانەوە (سوود و زیان)

- هەبوونی کێشە لە ماڵەوە یان لە فێرگە
- وەڕەز بوون لە ژیان

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

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

بۆ ڕامان

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

کاریگەری

نموونە

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

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

بۆ ڕامان

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

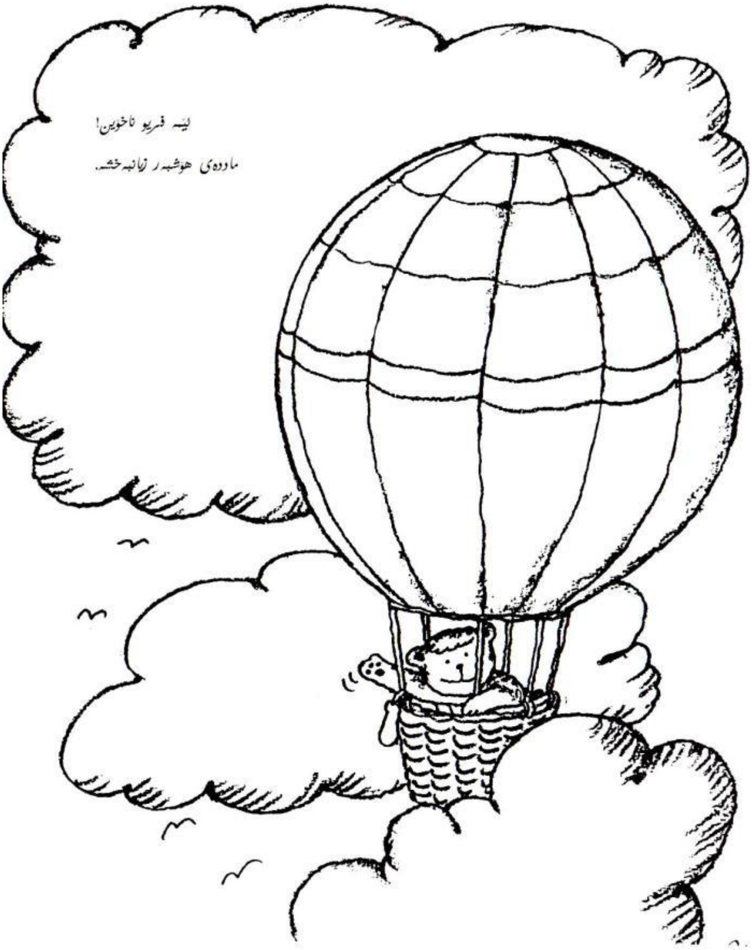
فشاری هەڤاڵان

نموونە

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

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

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


ئێمە فریو ناخوێین!
ماددەی هۆشبەر زیانبەخشە.

بۆ ڕامان

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

ئەی گەر ئەم کارە هەر ڕوویدا؟

نموونە

من چۆن دەبێت بزانم؟

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

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

چۆن بزانم منداڵەکەم ماددەی هۆشبەر بەکار دێنێت؟

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

بۆ ڕامان

گەر تۆ گومانت هەیە لە منداڵەکەت دەربارەی کێشەی بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر یان کهوول، دەبێت زۆر ئاگادارتر لە جاران سەرەنجی نیشانەی گۆرانی ڕەفتاری بدەیت. دوودڵ مەبە لە «خۆ خستنە نێو ژیانیەوە» و هەروەها لە بەدەست هێنانی زانیاری پێویست. ئەم بابەتە پەیوەندی بە داهاتووی

کوڕەکەتەوە هەیە. بێگومان گرینگە ڕێز لە پێویستی و سەربەستیی منداڵ بگریت، بەڵام هیچ منداڵێک «مافی» ڕووخاندنی ژیانی خۆی نییە.

خێزان چی دەتوانێت ئەنجام بدات؟

نموونە

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

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

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

بۆ ڕامان - ئامۆژگاری بۆ خێزان چی دەتوانن ئەنجام بدەن

1) به شێوەیەکی باش زانیاری خۆت دەربارەی کێشەی ماددەی هۆشبەر نوێ بکەوە.
2) سیگناڵی ڕوون و ئاشکرا دەربارەی ماددەی هۆشبەر و بۆچوونی خۆت بدە بە منداڵەکەت.
3) منداڵ تێبگەیەنە تۆ ئامادەی چ جۆرە هەڵوێست و کردارێک لە خۆت پێشان بدەیت.
4) مرۆڤی گەنج بە زۆری خۆمتمانەیان نییە. هەر بۆیە گرینگە خێزان متمانەیان بەهێز بکەن.
5) بە زانست و سنووری دیاریکراو، یارمەتی منداڵ بدەن بۆ کۆڵ نەدان لە بەرانبەر فشاری دەستەی هەڤاڵاندا.
6) متمانەت بێت کە هێز نموونەی بەهایە.
7) لە بیرت بێت ئێمە دەتوانین خۆش ڕابوێرین بێ ئەوە هەمیشە کهوول بەکار بهێنین.
8) پەیوەندی باش دابمەزرێنە لە تەک هەڤاڵانی منداڵ و خێزانیاندا. دەکرێت پێکەوە سنوور و ڕێسای گشتی گفتوگۆ بکەن.
9) بەرپرسایەتی بدە بە منداڵ و پێشان بدە متمانەت پێیە.
10) منداڵ هان بدە بۆ بەشداری کردن لە چالاکی پڕواتا و ئایەتیدا.
11) پەیوەندی باش دامەزرێنە لە تەک مامۆستاکانی منداڵدا.
12) مەترسە لە داوای یارمەتی لە کەسانی پسپۆڕ گەر کێشە سەری هەڵدا.

دەربارەی ماددەی هۆشبەر لەگەڵ منداڵ گفتوگۆ بکەن

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

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

دۆخە ئاڵۆز و نادیارەکانی کێشەکە بخاتە بەر لێکدانەوە بۆ دۆزینەوەی چارەسەرێکی گونجاو.

کارێکی ژیرانەیە گەر خێزان و هەرزەکار بە سەر گرووپی بچوکدا دابەش بکرێن بۆ کۆ کردنەوەی بیروڕا لە ڕێی بیرۆکەبارانەوە Brainstorming. زۆر خێزان پێیان خۆشە منداڵی خۆیان لە گرووپەکەیاندا نەبێت. پرسیارێکی گرینگ کە دەبێت لێرەدا شرۆڤە بکرێت، دەربارەی دۆخی تێگەیشتنی زۆرینەیە، واتا شێوەی ڕوانینمانە دەربارەی خەڵکی دیکە، بەڵام کاتێک لە نێزیکەوە لێی دەکۆڵینەوە ڕاست دەرناچێت. لە ڕێگەی تۆژینەوە دەزانین کە زۆربەی خێزان لە ڕاستیدا وێنەیەکی هەڵەیان دەربارەی بەکارهێنانی کهوولی منداڵەکانیان وەرگرتوە. بەپێچەوانەی ئەوی باس دەکرێت، خێزان پێیان وایە منداڵەکانیان بە ڕێژەیەکی زۆر کەم کهوول بەکار دەهێنن. وەک پەندی پێشینان دەڵێن «ئەوە منداڵی خەڵکین، منداڵی ئێمە وا نین» پڕبەپێستی ئەم دۆخەیە.

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

بۆ ڕامان

بابەتی گفتوگۆ زۆرن، بۆ نموونە:

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

«...»