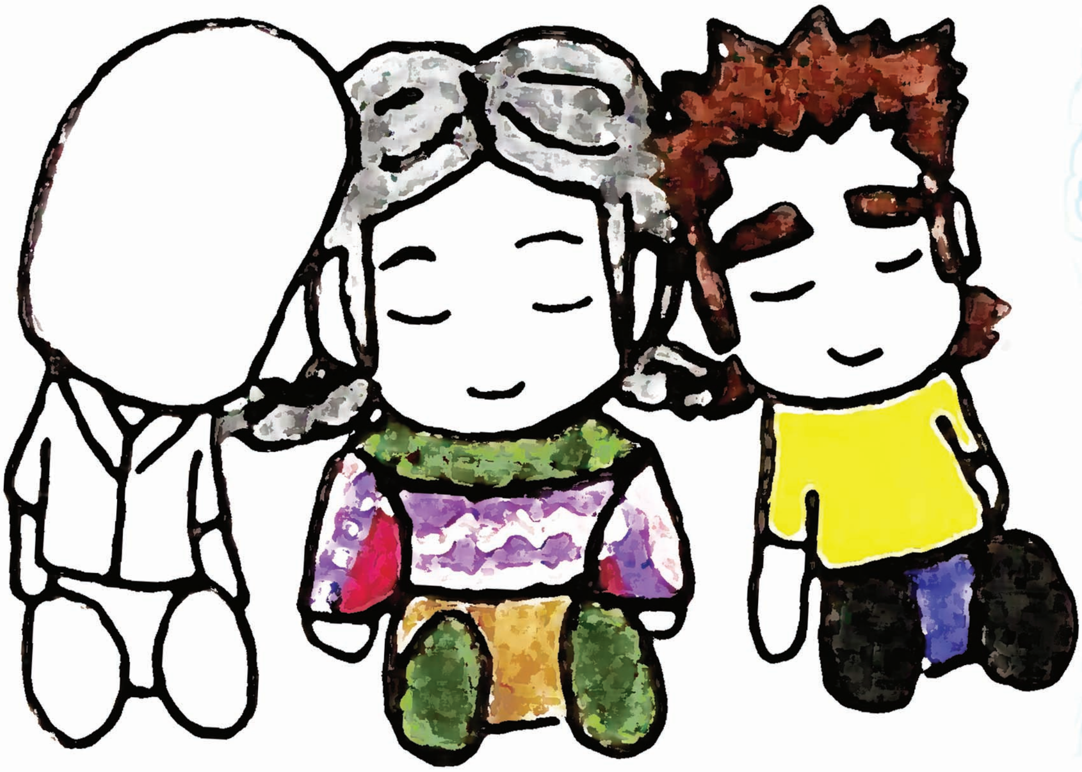
من دەتوانم!

من دەتوانم! لەگەڵ هاوڕێکانم گەشە بکەم.

من، زارا و کاروان



نووسینی

پرۆفیسۆر ئەمەندە کلینتۆن
ئێلڤیا ئەمێستی

بەرگی دووهەم

کۆمەک© 2008

زانیاری تایبەت بە خۆم

ناو:

ناونیشان:

ژمارە تەلەفۆن:

تەمەن:

ڕۆژی لەدایک بوون:

قوتابخانە:

شار:

وەڵات:

لە خوارەوە وێنەی خۆت بکێشە:

من هەست دەکەم...
گرنگە سۆزی من دەرکی پێ بکرێت

هەست بە چی دەکات؟..............................

هەست بە شادی دەکەیت؟.......................

وێنەی ڕوخسار(دەموچاو)ت بکێشە کاتێک شادیت:

کاروان هەست بە چی دەکات؟ ....

چ کاتێک تۆ هەست بە خەمباری دەکەیت؟ ....

وێنەی ڕوخساری خۆت بکێشە کاتێک خەمباریت:

کاروان هەست بە چی دەکات؟...............................

چ کاتێک تۆ هەست بە تووڕەیی دەکەیت؟...................

وێنەی ڕوخسارێکی تووڕەی خۆت بکێشە:

زارا هەست بە چی دەکات؟..........................

چ کاتێک تۆ هەست دەکەیت کە تووڕە کراویت؟.................

وێنەی ڕوخسارێکی تووڕەی خۆت بکێشە:

کاروان هەست بە چی دەکات؟...........................

چ کاتێک تۆ هەست بە نیگەرانی دەکەیت؟..................

....

وێنەی ڕوخسارێکی نیگەرانیی خۆت بکێشە:

سۆزێکی دیکەی من کە بە بەردەوامی هەستی پێدەکەم ئەوەیە کە:

....

وێنەی ڕوخساری خۆت بکێشە کە کاتێک ئەو سۆزە پێشان دەدات:

زانیاری خۆیی
پەیوەندی لە نێوان جەستەم و کەسایەتیمدا

کاروان هەست بە چی دەکات؟
ئەو هەستەکانی خۆی چۆن بناسێت؟

چۆن دەزانیت کاروان شادە یان خەمبارە؟

جەستەمان پێمان دەڵێت، کاتێک کە تووڕەین، خەمبارین، دڵخۆشین، ...هتد.
تۆ دەتوانیت هەست بە گرێیەک بکەیت لە هەناوتدا، تۆ هەست بە بەرزی و
نزمی پلەی گەرمی دەکەیت، تۆ هەست بە کرژی و داهێزران دەکەیت لە

چۆن دەزانیت کە تۆ تووڕەیت؟

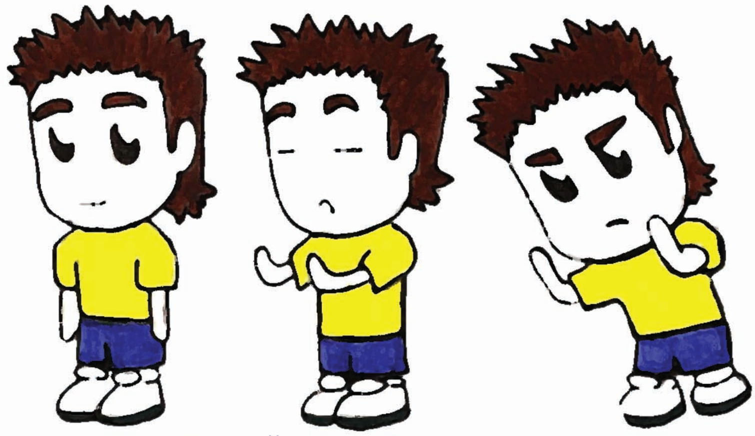
جەستەی تۆ چ جۆرە پەیامێک (نیشانەیەک)ی هەیە؟

چی دەڵێیت کاتێک تووڕە دەبیت؟

تووڕەبوون باشە یان خراپ؟

تووڕەبوون خراپ نییە، بەڵام نابێت کاردانەوەی ئێمە خراپ بشکێتەوە.

زارا تووڕە بوو، لە جیاتی دان بە خۆیدا بگرێت و بیر بکاتەوە.



کاروان هەستی بە تووڕە بوون کرد، بەڵام توانی هەست بە نیشانەکان جەستەی بکات، بۆیە ئارام بووەوە.

ئایا کاروان دەتوانێت یارمەتی زارا بدات، تۆ بیر لە چی دەکەیتەوە کە کاروان دەتوانێت بە زارا بڵێت، تا زارا بزانێت کە تووڕە بووە؟

....

....

وێنەی بارودۆخێک بکێشە کە تووڕەبوونی تۆ پیشان بدات، پاشان وێنەی ئەو تورەبوونە بکێشە بەشێوەیەک کە ڕوخسار و جەستەت پێشان بدات، بەشەکانی جەستە لەسەر وێنەکە دابنێ کە تووڕەبوونەکە دەردەخات (دەست، باسک، دەم، چاوەکان، هەردوو قاچ، ...)

وازی دۆزکار!

تووڕەبوون، دەشێت بەسوود بێت؟

ڕێنوێنی: دیداری چەند کەسێک بکە تا بزانیت بۆچونیان چۆنە لەسەر تووڕەبوون.

1. گەر تووڕە بیت چی دەڵێیت؟
2. گەر تووڕە بیت چی دەکەیت؟
3. تووڕەبوون چ ئەنجامێکی خراپی لێ دەبێتەوە؟
4. تووڕەبوون چۆن ئەنجامی باسی لێ دەبێتەوە؟

ئەنجامی دیدارەکانت لە خوارەوە بنووسە.

ناوی ئەو کەسەی دیدارت لەگەڵدا کردوە:...................................

وەڵام:

....

....

....

....

....

....

ناوی ئەو کەسەی دیدارت لەگەڵدا کردوە:..............................

وەڵام:

....

....

....

....

....

....

ناوی ئەو کەسەی دیدارت لەگەڵدا کردوە:..............................

وەڵام:

....

....

....

....

....

....

توانای من بۆ تێگەیشتنی کەسانی دیکە زیاد دەکات؟

وەڵامی ئەم پرسیارانەی بدەرەوە کە دەربارەی جیاوازی هەستە لە نێوان خەڵکدا.

زارا دەیەوێت من لەگەڵی بچمە دەرەوە و وازی لەگەڵ بکەم، بەڵام دایکوباوکم پێیان ڕاگەیاندوم کە بۆم نییە ئەمڕۆ پاش نیوەڕۆ بچمە دەرەوە. من دەمەوێت وازی لەگەڵ ئەو بکەم چونکە زارام خۆش دەوێت، و نامەوێت ئەو لە من تووڕە ببێت، لە هەمان کاتیشدا نامەوێت دایکوباوکیشم لە من تووڕە ببن.

من چۆن هەست دەکەم؟ (شاد، سەرسوڕماو، تووڕە، خەمبار، سەرلێشێواو)

سەرلێشێواو — خەمبار — تووڕە — سەرسوڕماو — شاد

وێنەی ئەو بەشانەی جەستەت بکێشە کە چۆنیەتی هەستی تۆ دەرخات، پاشان ڕەنگیان بکە.

پەی بردن بە هەستی کەسانی دیکە و هەڵسوکەوتی دروست بەرانبەریان پێی دەگوترێت «هاوسۆزی»

وێنەی ڕوخساری دایکوباوکت بکێشە، کاتێک کاردانەوەیان دەبێت بەرانبەر ئەم ڕەفتارانەی تۆ:

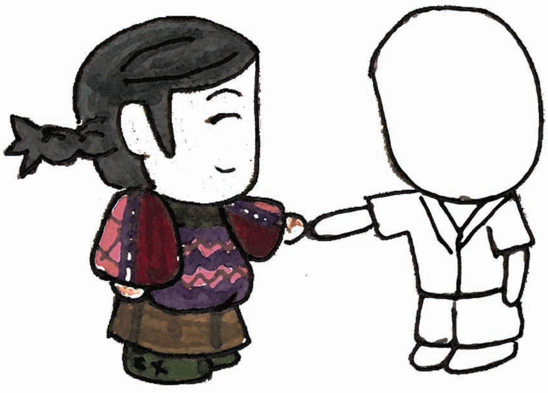
1. بێپرس بچمە دەرەوە

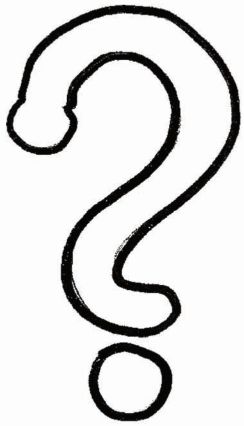
2. بە زارا بڵێن ئەمڕۆ بۆی نییە بچێتە دەرەوە.

گەر لەگەڵ زارا بچمە دەرێ هەست بە چی دەکات؟
(شاد، سەرسوڕماو، تووڕە، خەمبار، نیگەران)

سەرلێشێواو   خەمبار   تووڕە   سەرسوڕماو   شاد

گەر من و تۆ هەست و بۆچوونی نیاوازمان هەبێت، چی بکەین باشە؟ (شەڕ بکەین، گوێ لە کەسانی دیکە بگرین، ڕێزی بۆچوونی یەکدی بگرین و بۆچونی یەکدی بسەلمێنین)





من دەتوانم خۆم کۆنترۆڵ بکەم!

گرنگە هێمن بم پێش ئەوەی ڕەفتار بکەم

وێنەی خۆت بکێشە کە ڕەفتارێک دەکەیت، ئارامی و ئاسوودەیت پێ دەبەخشێت.

من دەتوانم ئارام بم؟

ئازاد، زارا و کاروان هاوڕێن، ئەم کارانە ئەنجام دەدەن:

1. سکە هەناسە (هەناسەی قووڵ) هەڵدمژە
2. بیر لە دیاردەی ئارام و نەرم بکەرەوە
3. سکە هەناسە هەڵمژە
4. وردە وردە ماسولکەکانت کرژ بکە
5. جارێکی دیکە هەناسەیەکی قوڵ هەڵبمژە
6. بە خاوی هەتا ژمارە 7 بژمێرە
7. بیر لە شوێنێکی ئارام بکەرەوە

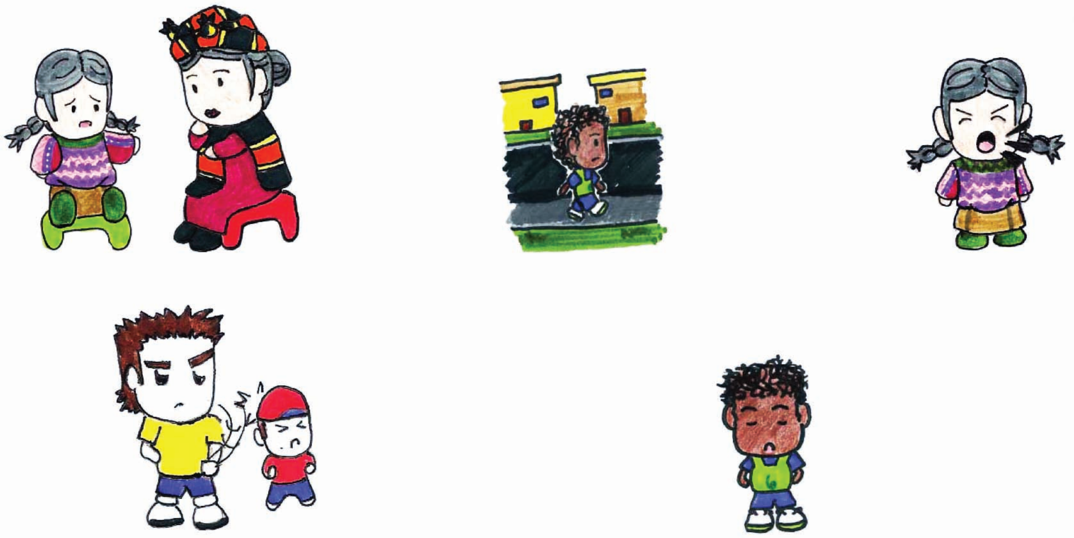
وازی دۆزکار!

چۆن و چ کاتێک دەتوانم ئارامی خۆم ڕاگرم؟

ڕێنوێنی:

دەبێت ئەرکی ماڵەوەم ساز بکەم، لەبەرئەوە نیگەرانم، چی بکەم باشە، دە بێت: (هاوار بکەم، بەکۆڵانەکەماندا پیاسە بکەم، لەگەڵ دایکم ڕاوێژ بکەم، هەناسەی قوڵ هەڵبمژم یان لە برا بچوکەکەم بدەم)

گەر هاتوو من نیگەران بووم لەبەر ئەوەی کە دایکم نەهاتووە من بباتەوە، دەبێت



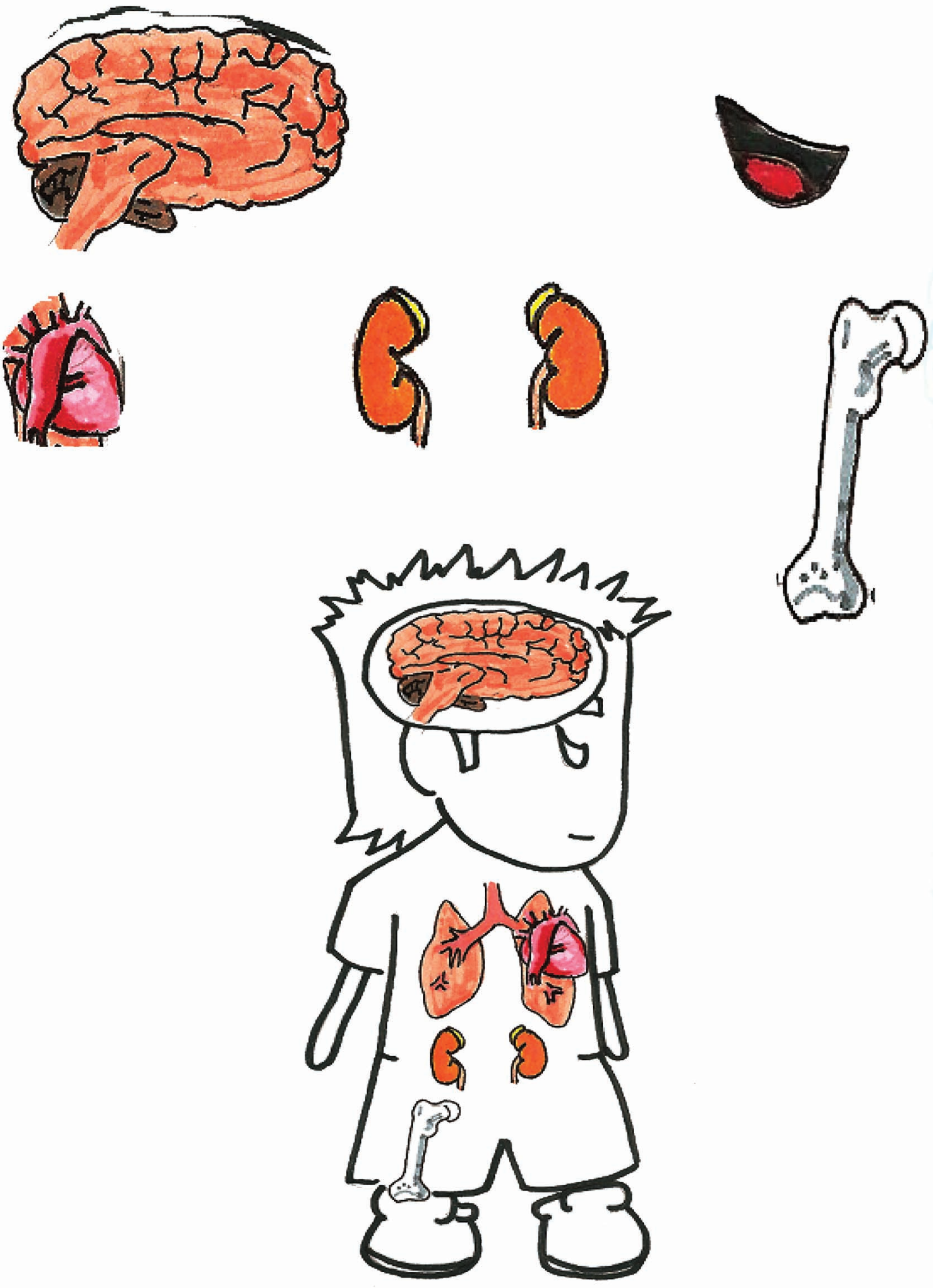
ئەگەر من تووڕە و بێزار بووم لەبەر ئەوەی کە دەمەوێت بچمە دەرەوە و یاری تۆپانێ بکەم، براکەم ناهێڵێت بچم، من دەبێت : (هاوار بکەم، بەکۆڵانەکەماندا پیاسە بکەم، لەگەڵ دایکم ڕاوێژ بکەم، هەناسەی قوڵ هەڵبمژم یان لە برا بچوکەکەم بدەم)

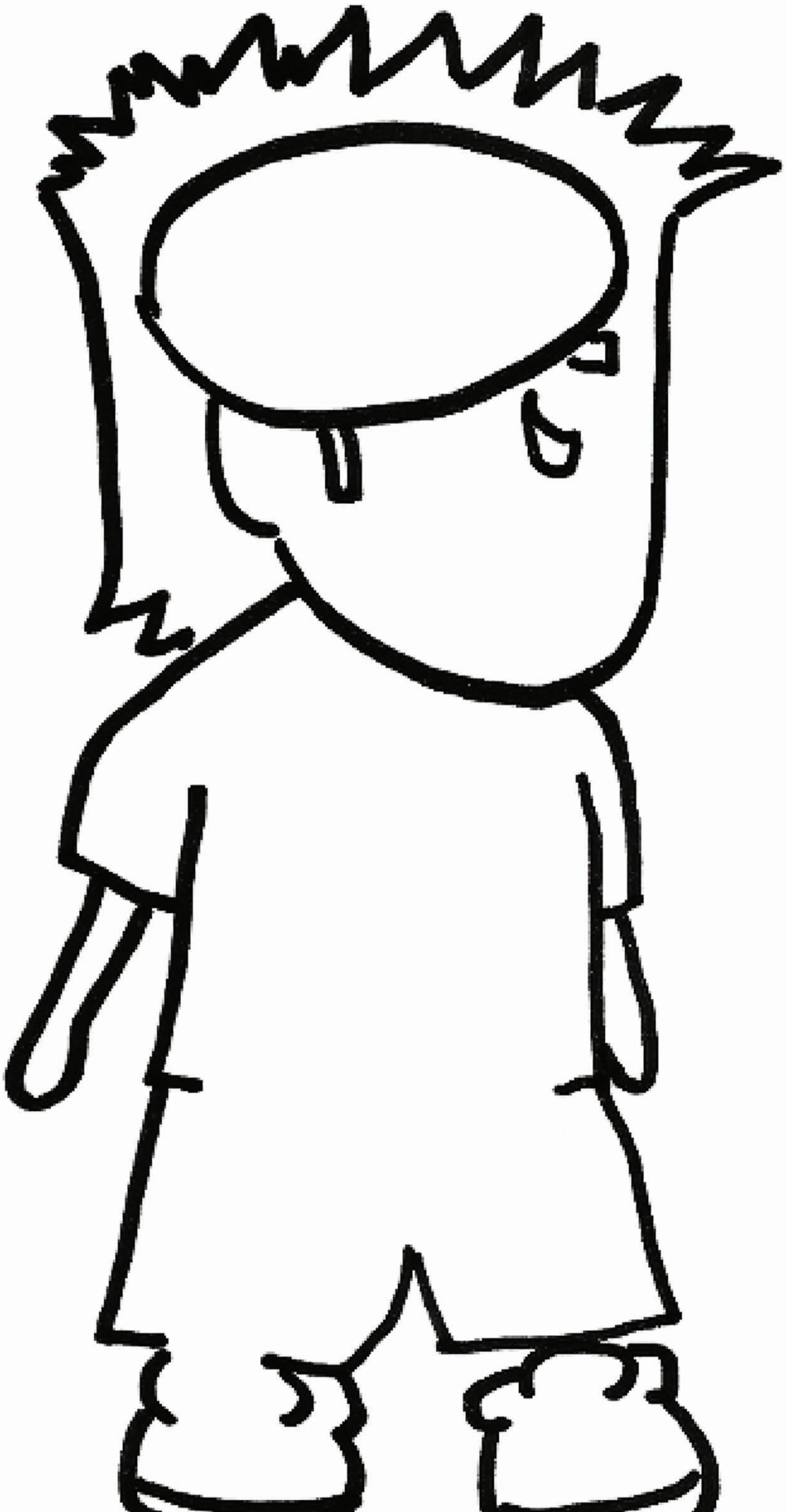
جەستەم گەشە دەکات

تێگەیشتن لە چۆنیەتی کارکردنی جەستەم

ناسینی لەشی خۆم

ئەم بەشانەی لەش ببڕە و لە شوێنی گونجاو لەسەر لەشی کاروان دایان بنێ



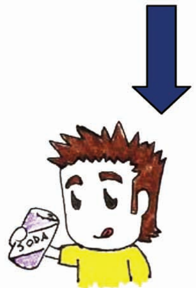


من دەتوانم! لەگەڵ هاوڕێکانم گەشە بکەم.

ئاستی: 1. چوست و چالاک. 2. خواردنی خۆراکی سوود بەخش.
3. خواردنەوەی ئاو و شیر. 4. نوستنی باش–ی خۆت دیاری بکە
بە ڕەنگرێژ کردنی ئەو خانەیەی بۆ خۆت بە دروستی دەزانیت

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



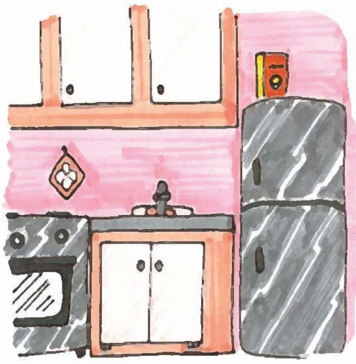
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

لەشم بە دروستی گەشە دەکات

ناسین و جیاکردنەوەی ماددەی ژەهراویەکان

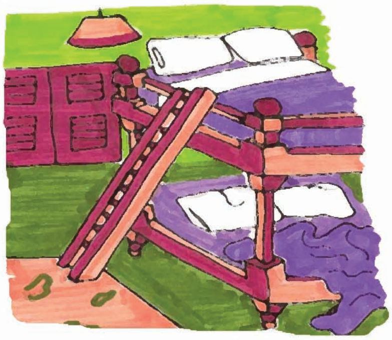
بە تەنیشت ئەم وێنانەوە، ناوی ئەو ژەهرانە بنووسە کە دەشێ لەوێدا هەبن.



....

....

....



ژوری خەوتن

....

....

....

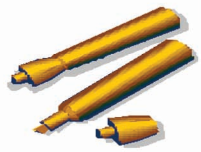
....

....

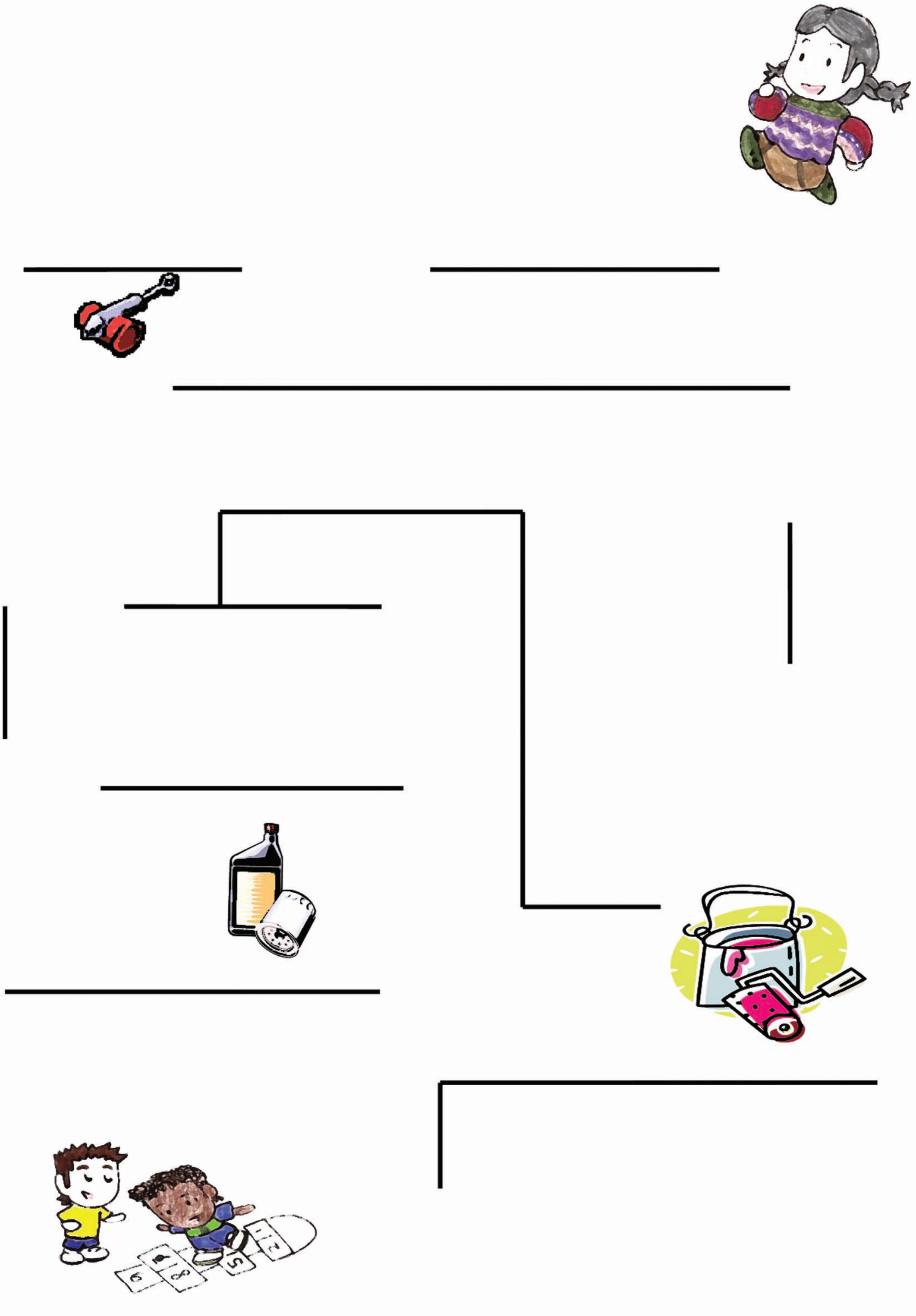
دارستان

بەرهەمی ژەهراوی ئەوەیە کە دەتوانێت تۆ نەخۆش بخات،
لە هەموو جێگەیەک هەیە، چۆن دەتوانێت تۆ نەخۆش بخات:

1. ئەگەر لەگەڵ هەناسە هەڵی بمژێت
2. ئەگەر دەستی لێ بدەیت



هاوکاریی زارا بکە تا کاروان و ئازاد بدۆزێتەوە بۆ ئەوەی وازی بکەن، بێئەوەی دەست بۆ کاڵای ژەهراوی ببەن،



وازی دۆزکار!

ئەو کەرەستانەی کار لە مێشک دەکەن

رێنوێنی: ئەم وشانەی خوارەوە لە خشتەکەدا بدۆزەرەوە.

مەی   بێخەوی   جگەرە   ژەھر   حەب

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

*مەی واتە ئەلکھول.

جوداوازی

تێگەیشتنی پەیوەندییە لەگەڵ کەسانی دیکە

وشەی «جوداوازی» دەکاتە: بابەتی جیاواز، بزانە چەند جۆر میوە، باڵندە، کتێب یان ماسی هەیە. مرۆڤیش وەهایە. بە شێوە، بە زمان، لە بیرکردنەوە، ڕەوشت و لە هەستتدا

جوداوازی

لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازی زۆرە

هێڵێک ڕابکێشە لە نێوان ئەو گروپانەی پەیوەندیان هەیە.

ڕەش، سەوز، شین، و قاوەیی	جۆرەکانی زمان
مامۆستا، دوکتۆر، ئەندازیار، ئاگرکوژێنەوە	جۆری ڕەگەز(نەتەوە)
کوردی، عەرەبی، ئینگلیزی، فارسی	جۆرەکانی ئاین
ژن و پیاو	جۆرەکانی ئیش/کار
دووگۆڵی، باسکە، بالە، مەلەوانی	جۆرەکانی یاری
ئیسلام، مەسیحی، بودایی، زەردەشتی	جۆرەکانی زایەند
کورد، ئینگلیز، یابانی، سپانی، کۆریایی	ڕەنگی هەمەجۆری چاو

جوداوازی

ئەم چیرۆکەی خوارەوە بە وردی بخوێنەوە و وەڵامی پرسیارەکان بدەرەوە

هەبوو نەبوو مراویەکی دایکە لە کێڵگەیەکدا دەژیا، مراویەکە زۆر نائارام بوو، چونکە تەنها ماوەی چەند ڕۆژێک بوو لەسەر هێلکەکانی کڕ کەوتبوو تاوەکو گەرمیان بکات، ئەو هێلکانەی کە بەچکە مراویەکان لێوەی پەیدا دەبوون. بەڵام لە کۆتایدا بەیانیەکیان مراویەکە بینی کە چۆن هێلکەکان دەستیان دەکرد بە شکان و بەچکە مراویەکان یەک لە دوای یەک دەستیان دەکرد بە مل سوڕاندن و دەهاتنە دەرەوە. ئەوان نۆڕیانە دایکیان، کە پەڕەکانی سپی و درەوشاوە بوون. پاشان لە خۆیان نۆڕی دیتیان کە ئەوانیش پەڕەکانیان سپی و درەوشاوە بوون، بەڵام...... کوتوپڕ، دواهەمین هێلکە شکا و بەچکە مراویەکی زۆر بچوک و ناشیرین دەرکەوت.

براکانی دەستیان کرد بە پێکەنین، هەموو مراویە بەچکەکان دوای مراویە بچوکەکە کەوتبوون و دەندوکیان لێدەدا و پێیان دەگوت ((تۆ زۆر ناشیرینیت)) و بەناو کێڵگەکەدا ڕاویان دەنا. بەچکە مراویە بچوکە ناشیرینەکە هەتا توانی ڕای کرد، چونکە مریشکەکان بەهەمان شێوە ڕەفتاریان لەگەڵ دەکرد و پێی پێدەکەنین، لە کاتێکدا هەریەک لەوانی لە کێڵگەکەدا بوون بە خراپی ڕەفتاریان لەگەڵ دەکرد. بەچکە مراویەکە هێندەی ڕاکرد هەتا دور کەوتەوە و لەو شوێنە چووە دەرەوە لە خراپ ڕەفتاریان لەگەڵدا دەکرد. بەچکە مراویەکە هەستی بە دڵگرانیەکی زۆر کرد و زۆر گریا چونکە دایکی بە بیر دەهاتەوە و نەیدەزانی چی بکات.

کات ڕابوورد و بەچکە مراویەکە لە گەشتە درێژەکەیدا شتی زۆری بینی، تاوەکو ڕۆژێکیان زەلکاوێکی دۆزیەوە، تێیدا کۆمەڵێک باڵندە مەلەیان دەکرد ئەو لە ژیانیدا باڵندەی لەو جۆرەی نەبینیبوو. ئەوان ڕەنگیان سپی و ملدرێژ و جوان بوون، ئەوان قاز بوون بەڵام بەچکە مراویەکە نەیدەزانی چونکە ئەو لە هەموو ژیانیدا باڵندەی لەو جۆرەی نەدیتبوو. ئەوە بوو لە کاتێکدا کە باڵندە جوانەکان بەچکە مراویەکەیان بینی، باڵەکانیان کردەوە و بەرەو ڕووی مراویەکە بە مەلە هاتن، مراویەکە سەری سوڕما!!، بەڵام پاش ئەوەی بەچکە مراویەکە سەیری ئاوەکەی کرد و خۆی لە ئاوەکەدا بینی، ئەویش بەهەمان شێوە قاز بوو، بێگومان ئەو وەک براکانی نەبوو، ئەو قاز بوو نەک مراوی.

ئەوەبوو پەیوەندی گرت بە کۆمەڵە قازەکەوە و هەستی بە شادیەکی زۆر کرد. ئەو دەیزانی کە جوانترە لە مراویەکان، بەڵام ئەو لەو باوەڕەدا بوو کە هەبوونی دڵێکی باش و بێگەرد زۆر گرنگترە لەوەی کە جوانترین بیت لە جیهاندا.

مراویە ناشیرینەکە هەستی چۆن بوو؟ ....

بۆچی مراویەکە بەو جۆرە هەستی دەکرد؟..

....

پێویستە ئێمە چی بکەین کاتێک یەکێک دەبینین کە شێوەی لەگەڵ ئێمە جیاوازە؟

....

....

وازی دۆزکار!

جیاوازییەکان بدۆزەرەوە

لەم دوو وێنەیەدا، بازنە بکێشە بەدەوری جیاوازیەکاندا

من بڕیار دەدەم کە داهاتوویەکی پرشنگدارم هەبێت
من چۆن دەتوانم خۆم ببینم لە داهاتوودا؟

لە ناو ئەم خانەیەدا، داهاتووی خۆت بکێشە بەو شێوەیەی کە دەخوازیت