www.pertwk.com

چۆن لەگەڵ منداڵەکەمدا ڕەفتار بکەم؟

نووسینی دکتور کاربر

وەرگێڕانی لەفارسییەوە: شەیدا سەلاح

پێشەکی و پێداچوونەوەی: ئەحمەد قادر سەعید

2002- سلێمانی

www.pertwk.com

بەڕێوەبەرایەتی خانەی وەرگێڕان

- ناوی کتێب: چۆن لەگەڵ منداڵەکەمدا رەفتار بکەم؟
- نووسەر: دکتۆر کاربر
- وەرگێڕانی لەفارسیەوە: شەیدا سەلاح
- پێشەکیو پێداچوونەوەی: ئەحمەد قادر سەعید
- تایپو نەخشەسازی: بەهرە عیزەدین
- چاپ: چاپخانەو ئۆفسێتی
- زنجیرە: (8)
- تیراژ:
- چاپی یەکەم سلێمانی-2002
- ژمارەی سپاردنی (   )وەزارەتی رۆشنبیری دراوەتێ

www.pertwk.com

پێشکەشە:

ئەم وەرگێڕانە پێش کەش دەکەم
بە دایكو باوكی بەرێزو خۆشەویستم

شەیدا سەلاح

پێشەكی

مندالْ هەر لەسەرەتای دروستبوونییەوە، واتە هەر لەوكاتەی كە كۆرپەلەیەو لەسكی دایكیدایە، پێویستی بەئاگالێبوون‌و, چاودێریكردن پەروەردە كردن هەیە، كە باسیش لەسەر پەروەردە كردن،چڕ بكرێتەوە دەبێ هەموو لایەنەكانی ژیانی مندالْ بگرێتەوە. دایكێك كە لەسەرەتای سكپڕیدایە دەبێ بەئاگالێبوون‌و چاودێریكردنەوە لەگەلْ كۆرپەلەكەیدا هەلْس‌و كەوت بكات، هەتا جگەرگۆشەیەكی

www.pertwk.com

تەندروست باش بەژیان ببەخشێتو, ئەندامێكی بەكەڵك بنێتەوە, هەر لەو كاتەشدا كە منداڵ لەدایك دەبێو چاو بەدنیادا هەڵدەهێنێ، دایك ئینجا لەگەڵیدا باوكیشی كۆمەڵێك ئەرك دەكەوێتە سەرشانیان كە لەحاڵەتی بەر لە لەدایكبوونی كۆرپەكەیان جیاوازی زۆری هەیە. زانایانی بواری پەروەردەی منداڵ قۆناغەكانی ژیانی منداڵانیان بەچەندین قۆناغ, دابەشكردووەو بۆ هەر قۆناغێكیش دەیان گۆڕانكاری سۆسیۆلۆژیو سایكۆلۆژی وهەستو نەستیان دیاریكردووە، كەهەریەك لەم گۆڕانكارییانە گەلێك كاردانەوەی، راستەوخۆو ناراستەوخۆ لە گەورەبوونو گەشەكردنی منداڵاندا دەبینن, بەجۆرێك ئەگەر لەهەر یەكێك لەم قۆناغانەدا هەڵەیەك رووبدات یان پشێوییەك دروست ببێ. دوور نییە بەهۆیانەوە منداڵ دوچاری كێشەیەك یان چەندان كێشەی جەستەییو دەروونی ببێو بۆ چەندین ساڵ لەگەڵیدا بمێنێتەوە، یان بەپێچەوانەشەوە ئەگەر لەسەردەمەكانی منداڵیدا، بوارەكانی گەشەكردن وەك پێویست هەڵسوكەوتیان لەگەڵدا كرا، ئەوا منداڵان لەژیانی دوای تێپەڕینی قۆناغی منداڵیاندا كەسانی لەبارو تەندروست باشو بیركراوەو گیان پڕ لەئومێد دێنە بەرهەمو لەنێوەندەكانی ژیاندا سوود بە خۆیانو خێزانو كۆمەڵ دەگەیەنن.

ئەوەی دەمەوێ لەو پێشەكییە كورتەدا ئاماژەی پێبكەمو بەهۆیەوە سەرنجی خوێنەری بەڕێز بەلای خوێندنەوەی ئەم وەرگێڕانەدا رابكێشم ئەوەیە, كە منداڵان هەر لەسەرەتای تەمەنیانەوە لەگەڵ كۆمەڵێكی زۆر گیروگرفتو كێشەی جەستەیی رووبەروو دەبنەوە، یان دوچاری ئەو نەخۆشییانە دەبن، كەوا پێویست دەكات دایكو باوكو دادەكانی باخچەی ساوایانو مامۆستایانی قۆناغی سەرەتایی، بەسەلیقەو شارەزایی تەواوەوە بەرەو روویان بچنو لەپێناو چارەسەركردنیاندا هەوڵی خۆیان بخەنەگەڕ، تا ئەوەندەی لەتوانایاندایە رۆڵی پۆزەتیڤانەی پەروەردەكارێكی شارەزا ببینن، بۆ ئەوەی باری خراپی سەرشانی منداڵان سووك بكەن، كە ئەوەش ناونیشانی ئەو كتێبەیە كە لەوپێناوەدا وەرگێڕدراوە.

كتێبی ((چۆن لەگەڵ منداڵەكەمدا رەفتار بكەم)) بەرهەمی چەندین ساڵەی تاقیكردنەوەكانی ((دكتۆر كاربر))ەو لەلایەن گەلێك لە دكتۆرو پسپۆری بواری منداڵاندا كراوە بەفارسیو زۆر لەشارەزایان پێیدا چوونەتەوەو تاوتوێیان كردووەو كێشەو گیروگرفتەكان كە منداڵان هەر لەسەرەتای ژیانیان تا تەمەنی دوانزە ساڵیو بەرەو ژوور تریش دوچاری دێن یەكالا دەكاتەوەو چارەسەریان بۆ دادەنێ. دیارە كەباسیش لەگیروگرفت بكرێ دەبێ زۆرێك لەو كێشانە بگرێتەوە، كە منداڵان تێی دەكەون یا لەژیانی رۆژانەیاندا ئێخەیان پێدەگرێو دووریش نییە هەندێك لەو كێشانە منداڵان خۆیان رۆڵیان لەدروست بوونیاندا هەبێو هەندێكیش لەتوانای ئەوان بەدەربێو هۆیەكەی بۆ سروشت یا دەوروبەر یا قوتابخانە، یا دراوسێ یان هەتا هاوڕێیانی منداڵان خۆیان بگەڕێتەوەو ئەوان رۆڵ لە دروستبوونیاندا بگێڕن.

لێرەدا ئەو پرسیارە سەرهەڵدەدات، ئەگەر منداڵ لە قۆناغەكانی سەردەمی منداڵیدا دوچاری یەكێك لەو گیروگرفتانەبوو.. رۆڵی دایكو باوك دەبێ چی بێ؟

بۆ نموونە منداڵێك لە سەرەتای چوونە قوتابخانەیدا، واتە لەتەمەنی شەش ساڵیدا سەرەتا زۆر بەخۆشحاڵییەوە پێشوازی لە چوونە قوتابخانە دەكاتو لەپۆلی یەكەم ناونووسدەكرێت، بەڵام زۆری پێناچێت ئەو ئارەزووەی كەم دەبێتەوە تاوای لێدێت ئارەزووی نامێنێو لەئەنجامدا بەرگری لەچوون دەكاتو لەوپێناوەدا گەلێك بڕوبیانووی وەك نەخۆشیو سەرماو گەرماو.... هتد دەهێنێتەوە. ئەوە گرفتێكە ئەو پرسیارانە لەخۆیدا كۆدەكاتەوە:

هۆی پێشوازی یەكەمجاری چوونە قوتابخانەی چیبووە؟ بۆچی بەرەبەرە ئەو ئارەزووەی نەماوە وكار گەیشتۆتە سنووری نەچوون؟

بۆ وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارانە، دەبێ دایكو باوكان لەو تەوەرەدا خۆیان بدۆزنەوە، كە پێویستە بزانن لەو كاتو ئاستەدا ئەوان چۆن رەفتار لەگەڵ منداڵەكەیاندا بكەنو لەگەڵیشیاندا بەرێوەبەری قوتابخانەو مامۆستاكانیان رۆڵیان چی بێ؟ ئەوانەو زۆرێك لەو گیروگوفتو كێشانەی منداڵان لەژیانی رۆژانەیاندا رووبەرووی دەبنەوەو دوچاری دەبن لەو كتێبەدا چارەیان بۆ دانراوەو هۆیەكانی زاڵبوون بەسەر كێشەكاندا بەدی دەكرێن.

www.pertwk.com

من وادەبینم کەوەرگێڕانی کتێبی ((چۆن لەگەڵ منداڵەکەمدا رەفتار بکەم)) کەلێنێکی فراوان لەکتێبخانـەی کتێبی بـواری پەروەردەی منداڵاندا کە بۆ ئەمڕۆ پێویستییەکی ژیارییە، پڕ دەکاتـەوەو بەهۆیـەوە دایـكو باوکـانو رابـەرانی منـداڵان دەتـوانن بەسەر زۆرێك لەو کێشەو گیروگرفتانەدا زاڵ بن کەدێنە رێی منداڵەکانیان, ئەگەر بەپێی پلانە نەخشە بـۆ کێشـراوەکان هـەنگاو هەڵگرن. منیش هەر لەو سۆنگەیەوە، کە سەرەتا شەیدا خان ویستی ئەو کتێبە وەربگێڕێتە سەر زمانی کوردی بەپێویستم زانـی هانی بدەمو برِیاریشمدا ئەوەندەی لەتوانامـدابی لـە رووی بـەکوردی دارشـتنەوەی دەقـەکان دەسـتگرۆیی بکـەمو لەوەبـەرهێنانی کتێبەکەدا هاوکاری بمو، ئومێدیشم وایە توانیبێتم پێداچوونەوەکەم، وەرگێڕانەکەی هێنابێتە سەر ئەو ئاستەی کە خوێنـەرانی بەڕێز لەخوێندنەوەی بابەتەکان سوود وەربگرنو نووسینەکان تا سنوورێك هاتبنە ناوکەشو هـەوای ئاخـاوتنی زمـانی کـوردیو واژەو دارشتنەکان بەجۆرێك بن خوێنەر هەست بەماندوو بوون نەکاتو پەروەردەکارانی بواری منداڵان لەکاتی هەسـتکردن یـان دروستبوونی هەر کێشەیەکی منداڵاندا سوود لە رێنماییەکانی وەربگرن..

کتێبی((چۆن لەگەل منداڵەکەمدا رەفتار بکەم)) لەگەلێك بواری کێشەکانی تایبەت بە منداڵانی داوەو بۆ هەرکێشـەیەکیش چـەندین رێگاچـارەی دیـاریکردووە کەبەهۆیـەوە دایـكو باوکـان دەتـوانن لـە شـێوازەکانیان کـەڵك وەربگـرن یـان ئەگـەر لـەتوانا بەدەربوو سوود لەتاقیکردنەوەو شارەزایی پسپۆران وەربگرن.

لەکۆتاییدا حەز دەکەم ئاماژەش بەوە بکەم کەشەیدا خان لە وەرگێڕانی ئەو کتێبەدا بەتوانایەکی باشەوە هاتە ناو مەیدانی وەرگێڕان لەزمانی فارسییەوە، ئومێدی باشو بەرەو پێشچوونی باشتری لێدەکرێت. وهیوا خوازیشم ئەگەر چاو یان بیر لە ئەنجامی چەندجار خوێندنەوەیدا، شتێکی بەسەردا تێپەڕی بێ بتوانرێت لەچاپەکانی داهاتوودا، چاکتر بیریان لەسەر کۆبکەینەوەو وردتر چاویان پێدا بخشێنینەوە. لەگەڵ داوای سەرکەوتن بۆ هەموولایەك .

ئەحمەد قادر سەعید

سەرەتاییەکی کورت:

لەوکاتەی هەستم کرد، دەبمە دایك، هەستێکی سەیرم بۆ پەیدا بوو. هەستێك کە تا ئەو کاتـە پێم نەزانیبوو و نـەم دەناسی. دواییش تیگەیشتم کەئەرکێکی گرانم گرتۆتە ئەستۆ، بۆیە هەستم بە مەبەستێك کرد.

بەڕاستی بۆ ئەو مەبەستە پێویستم بەخوێندنەوە هەبوو. بۆیە خێرا بەر لەوەی بیبینمو بیناسم دەستم بەخوێندنەوە کرد. ئەوەش هاوکات بوو لەگەڵ دەستپێکردنی کارکردنم لەسەر وەرگێڕاندا. بۆیـە بـۆ وەرگێـڕان ئـەم کتێبـەم بەچاکترین بەر هاتە بەرچاو. چونکە لەم بوارەدا بابەتو بەرهـەم کەمـەو کتێبخانـەی کوردی گـەلێك پێویـستی بـەکاری منـداڵ هەیـەو ئەمەیش راستییەکە نکوولی لێ ناکرێت. ئێمەی دایكو بـاوك دەبـێ ئـەوە بزانین کەبەرهـەم هێنـانی منـداڵو گـەورەکردنی کارێکی ئاسان نییەو ئەرکێکی گەورەو گرنگەو لەئەستۆماندایە، دەبێت خۆشمان لەئاست بەرپرسیاریەکی مێژوویدا بین کە بەباوك بوو و بەدایك بوون بەسەرماندا دەسەپێنێت.

بەڕاستی بۆ پێکهێنانی کۆمەڵگەیەکی رۆشنبیرو پێش کەوتوو پێویستمان بەنەوەیەکی پیگەیشتوو تیگەیشتوویە. ئەرکی فێرکردنو پەروەردەکردنیش تەنیا لەئەستۆی مامۆستاو قوتابخانەدا نییە، بـەڵکو ئـەم بەرپرسیاریەتییە لـەخودی ماڵو دایكوباوکەوە دەست پێ دەکات.

لەم کتێبەدا چۆنیەتی رەفتارکردن لەگەل هەموو منداڵێکدا بە روونی شیکراوەتەوە. منداڵەکانمان جاروبار رەفتاری سـەیر دەنـوێنن کـە لەوانەیـە پێـی بـێ تاقـەت ببینو دەشێت لەچارەکردنیشدا بێتواناییمـان دەربکـەوێت. لـەم کتێبـەدا شـێوازی جۆراوجـۆر بـۆ رووبـەروو بوونـەوە لەگـەڵ ئـەو رەفتارانـەدا شـیکراوەتەوەو لێـی کۆڵراوەتـەوە کـە پێویسـتە لەسەرخۆو ئارام سوودیان لێ وەربگرین.

بەڕای نووسەری ئەم کتێبە، دایكو باوکانی زیرەكو بەتوانا دەتوانن دوای ماوەیەك کەلە رێچارە پێشنیارەکانی ئەم کتێبە سوودیان وەرگرت خۆیان رێچارەی نوێیش بدۆزنەوە کە تایبەت بێ بەشێوەی پەروەردەکردنیانەوە.

www.pertwk.com

بەشی یەکەم‌و دووەمی ئەم کتێبە، بنچینەی بەشەکانی‌ترە. بۆیە پێویستە خوێنەر یەکەمجار ئەو دوو بەشە بەوردی بخوێنێتەوە پاشان سەیری پێرستی کتێبەکە بکات‌و هەر بابەتێك پەیوەندی بە کێشەکەیەوە هەبوو، هەڵیبژێرێت.

بۆ هەر کێشەیەك ژمارەیەك ڕێچارە پێشنیار کراوە. ئێوە دەبێ بەپێی خواست‌و تواناتان یەکێك لەو ڕێچارانە هەڵبژێرن‌و ئەمەش لەبەرچاوبگرن کە ئەو گۆڕانکارییانەی دەتانەوێت لەرەفتاری منداڵدا پێکی بهێنن، گرانەو پێویستی بەکات‌و تاقەتی زۆرە.

لەکۆتاییدا زۆر سوپاسی هاوسەرەکەم (حەسەن بورهان) دەکەم کە لەراپەڕینی ئەم کارەدا زۆر یارمەتی دام، زۆر سوپاس‌و پێزانینم بۆ مامۆستای بەڕێزم (مامۆستا ئەحمەد قادر سەعید) هەیە کەبەڕاستی لە ئەنجامدانی ئەم کارەدا بەدڵسۆزییەوە یارمەتی دام. هەروەها زۆر سوپاسی ئەو کەسانە دەکەم لەم ڕێگایەدا هاندەرم بوون. بەهیوای ئەو ڕۆژەی ئێمەی دایك‌و باوکانی کورد بتوانین بەجوانترین شێوە منداڵەکانمان پەروەردە بکەین‌و لەدنیای سەیریان تێبگەین‌و نەوەیەکی سەرکەوتوو و سەربەرز بۆ گەلەکەمان پێبگەیەنیین.

وەرگێڕ: شەیدا سەڵاح مەسعود

پاییزی 2002

بەشی یەکەم

(قۆناغەکانی گۆڕینی ڕەفتاری منداڵان)

ئەو دایكو باوكو منداڵەی كەلەهەموو روویەكەوە تەواوبنو كەموكوڕییان نەبێ، زۆر كەمنو ئێمە هەتا ئێستا دایكو باوكی وامان نییە كەلەتواناو زانیاری خۆیان بەگومان نەبن.

منداڵان بەو جۆرە كەدایكو باوكیان دەیانەوێ، هەڵسوكەوت ناكەنو كاتێك دایكو باوكان هەست دەكەن كەناتوانن خوو رەوشتی منداڵەكانیان بگۆڕن, بێتاقەتو نائارام دەبنو متمانەیان بەخۆیان نامێنێت. هەرچەندە دایكو باوكانی ئەمڕۆ، لەڕووی خوێندنی بالاو زانیارییە هەمەچەشنەكاندا هەڵكەوتوون، بەڵام تائێستاش پرسیاری زۆرتر لەئارادا ماون.

كاتێك كارۆڵین چوو بۆ قوتابخانە چ بپۆشێ؟ پانزە جار بڕیاری خۆی دەگۆڕێ بەو هۆیەوە هەمیشە لەپاسی قوتابخانە دوادەكەوێ, ئێوە وەكو دایك یان باوك دەبێ چی بكەن؟

كاتێ (كنت) لەسوپەرماركێتێك رەفتاری ناشیرین دەنوێنێ، ئێوە چی دەكەن؟ یان كاتێك منداڵ نان ناخوات؟ كاتێك (سام) لەخوشكە بچووكەكەی خۆی دەدات؟

كاتێك (هیلی) شەو لەخەو هەڵدەستێتو تا بەیانی بەتەلەفۆن قسە دەكات، یان كاتێك (دیفید) نینۆكەكانی لەبنەوە دەقرتێنێ؟ ئەو دایكو باوكانەی كەپرسو رایان بەئێمە كردووە، رێگاچارەی بەنرخیان دەستكەوتووە، بەڵام پێش ئەوەی ئێوە ئەم رێگاچارانە بەكاربهێنن, واباشە ئەو رێنماییو رێگایانەی كەلەبەشی دووهەمدا شیكراونەتەوەو باسكراون بخوێننەوە.

ئەو بابەتانەی كەدێنە بەرچاوتان رۆڵی گرنگیان لەباشتر هەستپێكردنو تێگەیشتنی پرسیارەكان دەبێو بەكارهێنانی رێگاچارەكانیش ئاسانتر دەكات.

لەبیرتان نەچێت كەنابێ لەماوەیەكی كورتدا چاوەڕێی پێشكەوتنێكی زۆر بكەن. ئامانجەكانی خۆتان لەگەڵ تەمەنو كەسایەتیو تواناو رەگەزو ئاستی پەروەدەیی عەقڵی منداڵەكەتان هەڵسەنگێننو دیاری بكەن. منداڵان هەموویان لەتەمەنێكی دیاریكراودا وەكو یەك ناچنە ناو قۆناغەكانی ژیانەوەو رادەی وەرگرتنی پەروەردەییشیان وەكو یەك نییە. لەم رووەوە ئێوە لەهەركەسێكیتر باشتر منداڵەكانی خۆتان دەناسن بۆیە پێویستە متمانە بەخۆتان بكەن.

(کێشەکە راڤە بکەن)

بەر لەهەر شتێك پێویستە ئەو خووانەی دەتانەوێت بیگۆڕن دیاری بکەن. ئەگەر ناوو ناتۆرەی وەك شەیتان، وەحشی، رقاوی یان بێ گوێی بلکێنن بەمنداڵەکەتانەوە، بۆ چارەسەرکردنی مەسەلەکە یارمەتیتان نادات. چونکە ئەم سیفەتانە سیفەتی هەمەلایەنەو نادیارنو ئێوە ناتوانن بیانگۆڕن سەرەڕای ئەمانەش، ئێوە خۆ ناتانەوێ هەموو رەوشتو بیرو بۆچوونەکانی منداڵ بگۆڕنو, بۆ ئەوەش بەشێوەیەکی شارەزا کاربکەن، بابەخێك بۆ هەستو سۆز دامەنێن، کێشەکان شی بکەنەوە لەبابەتەکانیتر جیای بکەنەوە بەوردی تێبینی ئەوە بکەن، بۆچی منداڵەکەتان رەوشتی نابەجێ دەنوێنێ؟ یان خۆی لەئەنجامدانی کارێك گێل دەکات؟ لەلایەکیترەوە ئەوشتەی ئێوە دەتانەوێ بەوردی ئەنجامی بدەن چییە؟.کارێك کەمنداڵەکەتان ئەنجامی دەداتو دەیەوێ ئێوەی پێ تووڕە بکات بەوردی بیخەنە ژێر چاودێرییەوە.

ئەگەر وابیردەکەنەوە کە(لووسی) دەست بەکارێك دەکاتو تەواوی ناکات. دەبێ ئەو بیرە شیبکەنەوەو لێی بکۆڵنەوە کە چ رەفتارێکی وای نواندووە ئێوەی ناچار کردووە بەم شێوەیە بیربکەنەوە. رەفتارەکە بکەن بەبەشی بچووك بچووکەوە . (لووسی) کۆششی وانەکانی تەواو ناکاتو جلوبەرگەکانی کۆناکاتەوە. ئێوە ناتوانن بڵێن ئەو هیچ کاتێك کارەکانی بەباشی ئەنجام نادات، بەڵام دەتوانن هەوڵ بدەن ئەو کێشەیەی دەربارەی وانەو جلوبەرگەکانی لەئارادایە، چارەسەری بکەن. پارچە کاغەزێك بهێننو بەباری درێژیەوە بیکەن بەدوو بەشەوە. لەسەر یەکێك لەبەشەکان بنووسن (زۆر بەکەمی) لەسەر بەشەکەی تری بنووسن (زۆرجار). لەستوونی یەکەمدا، ئەو رەفتارانەی کەدەتانەوێ منداڵەکەتان نەیکات لەبەرامبەری تۆمار بکەنو لەستوونی دووهەم ئەو رەفتارانە بنووسن کەحەزدەکەن منداڵەکەتان زۆربەی کات ئەنجامی بدات.

(لەیەك کاتدا تەنها لەسەر کێشەیەك پێداگرن)

کاتێك دەتانەوێ رەوشتی منداڵەکەتان بگۆڕن، لەوانەیە دوچاری دوودڵی بنو بابەتەکانی ناو خشتەکەش بگۆڕن. بەڵام لەبەرامبەری ئەم هەستە واباشە پێداگری بکەنو، ئینجا هەنگاو بۆ چارەسەری کێشکانی تر هەڵێننەوە. ئێمە یارمەتی ئەو دایكوباوکانە دەدەین کەناوەرۆکی رەوشتە نەشیاوەکانی منداڵەکانیان رادەگەینن، تاکو بابەتەکان بەگرنگ وەربگرینو لەسەری بنووسین. دوایی یەکێك لەو کێشانە کەگرنگییان کەمتر بێت بۆ کار لەسەر کردنی هەڵدەبژێرین. کاتێ دەتانەوێت یەکەمین بابەت هەڵبژێرن، کارێکی خراپ نییە. بەڵام هەندێ جار باشتر وایە کارەکە بەکێشەیەکی زۆر ئاسایی تر کەزووتر چارەسەر بکرێت دەست پێبکەن تاکو لەیەکەم دەستپێکردندا هەست بەسەرکەوتن بکەن. لەهەفتە یان مانگەکانی

دواییدا، بەو جۆرەی کەپلانتان بۆ دارشتووە، بەرەو پێش دەڕۆن. ڕەنگە هەست بکەن کەریزبەندی یەکەمینەکان لەناوەڕۆکەکەدا بگۆڕن. هەر گۆڕانێك ڕۆڵێکی گرنگ لەسەر منداڵەکەتان بەجێبهێڵێت, چارەسەری کێشەکان بەخێرایی ئەنجام دەدرێت. چونکە هەر گۆڕانێك بەمانای هەنگاوێکە لەپێناو پەروەردەی منداڵدا.

(بەگرانی هەڵیمەسەنگێنن)

ئاشکرایە کێشەکانی منداڵ لەشەوێکدا چارەسەر ناکرێت. گۆڕان لەمنداڵو کەسانی گەورەتر بەهێمنیو قۆناغ بەقۆناغ دروست دەبێت. بەلاتانەوە باشبێ ئەگەر منداڵێك جاران بەهیچ شێوەیەك لەسەر پیانۆ پرۆڤەی نەدەکرد، ئێستا لەرۆژێکدا (دە) خولەك پرۆڤە دەکات، ئەمە نیشانەی پێشکەوتنێکی راستەقینەیە. بەو شێوەیە منداڵەکە بەرە بەرە هەستێکی باش بەرامبەر بەخۆی پەیدا دەکاتو هەر ئەو هەستە هانی دەدات تاکو زیاتر پرۆڤە بکات. ئەگەر کوڕەکەتان جاران بۆ چوونە قوتابخانە دوچاری کێشەیەك دەبوو بەڵام ئێستا دوو سێ رۆژە ئەم کێشەیەی نەماوە کتوپڕ چاوەڕێی ئەوە مەبن کەبەر لەچوونە دەرەوەی لەماڵەوە جێگای نووستنەکەی کۆبکاتەوە. ئارام بگرنو هیلاك مەبن، چونکە ئەوەیش بەرە بەرە چارەسەر دەبێتو هەر بەو پێشکەوتنە بچووکانە سەرکەوتنی گەورەترتان دەست دەکەوێت.

(هاو ئاهەنگو پێداگربن)

سەرکەوتنی تەواوی ئێوە لەگۆڕینی رەفتاری منداڵەکەتاندا پێویستی بەهاوئاهەنگی و پێداگرتن هەیە، ئەگەر دەتانەوێ شتێك بڵێن, راست بنو دڵنیابن کەهەردووکتان یەك شت دەڵێن، پێویستە لەگەڵ هاوسەرەکەتان لەبارەی کێشەو ڕێگاچارەی پێش دەستپێکردنی هەرکارێك بەیەکەوە ڕێك بکەون. بێجگە لەوەش ئەگەر بتوانن لەگەڵ دایەنی منداڵ، و هەموو ئەندامانی خێزانو هەرکەسێکیتر کەپەیوەندی لەگەڵ منداڵەکەتاندا هەیە, ڕێك بکەون بەوە بەئامانجێکی باش دەگەن. هەمیشە بەو ئەندازەیەی کەپێویستان پێیەتی ڕێگا چارە بەکاربهێنن تاکو بوارتان بۆ برەخسێت بەو ئەنجامەی دەتانەوی بگەن.

دایكو باوك بۆ گەیشتن بەدەستکەوتەکان، بەزوویی هیلاك دەبنو منداڵان ئەمە دەزانن. بۆیە ئەگەر ئەوان پێداگرنەبن، منداڵان ڕێز بۆ داواکارییەکانیان دانانێنو کارەکان ئەنجام نادەن.

چونکە بەدڵنیان کەمێك گریانو کەمێك ڕق هەستان بەئامانجی خۆیان دەگەن. بۆنموونە ئەگەر بریارتان دا لەپشتگوێخستن سوود وەرگرن (سەیری بەشی 2 بکەن) کاتێ منداڵەکەتان لەسوپەرمارکێت، بۆنەستەلە دەگریو دوای چەند خولەکێك نەتانتوانی لەبەرامبەر گریانو پاڕانەوەیانو نیگای پڕ لەسەرزەنشتی برادەرەکەتان کەلەگەڵتانە بوەستن ئەوا لەئەنجامدا تەسلیم دەبن. ئەوە نەك کێشەکەی پێ چارەسەر ناکرێت، بەڵکو لەراستیدا

کێشەکەتان گەورەتر دەکات.

زۆربەی ئەم گۆڕانانە بەو ئەندازەیەی ئێوە چاوەڕوانن, ئاشکرانین بەڵام هەر بوونیشیان هەیە ئەگەر منداڵەکەت ڕەفتاری خراپی نواند لێی بکۆڵەرەوەو لای خۆت هۆکەی تۆمار بکە. ئێمە وابیردەکەینەوە کەدوای چەند ڕۆژێك لەبەکارهێنانی ئەو ڕێگاچارەیە, لەکەمتربوونەوەی تووڕەبوونی منداڵەکەتان سەرتان سوڕدەمێنێو تێدەگەن چ پێشکەوتنێکتان بەدەستهێناوە.

لەلایەکیتریشەوە لێکۆڵینەوە لەخووە جێگیربووەکان بایەخی خۆی هەیەو ئەگەر ڕێگا هەڵبژێراوەکە ئەنجامی باشی نەدا بەدەستەوەو وەڵامی نەدایەوە، یەکێکیتر لەو ڕێگا پێشنیارکراوانەی تر بەکاربهێنن:

(دەبێ بەدیدێکی باش و پۆزەتیڤانە سەیری کێشەکە بکەن)

هەوڵ بدەن بەدیدێکی باش سەیری ڕەفتاری گشتی منداڵەکەتان بکەن بێجگە لەو خووانەی ئێوە پێدەچێ نائارام دەبن، بۆیە کاتێ لەسەر چاککردنی ڕەفتارێکی نەشیاوی منداڵەکەتان کاردەکەن، دڵنیایان بکەنەوە کەخۆشتان دەوێو ڕێزی بۆ دادەنێن. ئەگەر (جانی) لەریستورانێك جەنجاڵی دروست دەکاتو دوایی بێدەنگ دەبێت، پێی بڵێن کەئەو ڕەفتارەی دوایی جوانترەو خەڵکی پەسەندی دەکەن. دیدێکی باش کاریگەرترە لەو ڕەخنانەی کە لەو کاتەدا ئاراستەی دەکەن. منداڵان لەهەموو قۆناغەکانی تەمەنیاندا پێیان خۆشە دایكو باوکیان کارەکانیان بەپەسەند بزانن (ئەگەرچی ئێمە ئەوانمان لا پەسەندە بەڵام هەندێ جار ئەو هەستکردنە لەلای منداڵان گرفت دروست دەکات).

(با منداڵان بزانن، پێویستە لە سەریان چاوەڕێی چی بکەن)

دوای ئەوەی ئەو ڕەفتارانەتان هەڵبژارد کەدەتانەوێ بیگۆڕن، بەدوای هەلێکی گونجاودا بگەڕێن تاکو بەئاسانی تێی بگەیەنن. زۆربەی دایكو باوکان بەزمانی گەوران لەگەڵ منداڵەکانیان قسە دەکەن پێیان دەڵێن کەپێویستە ئەرکی سەرشانیان جێبەجێ بکەن، ڕەفتاریان باش بێ. زۆربەی منداڵان مانای ئەو وشانە نازانن. بەوردی بەمنداڵ بڵێن کەدەتانەوێ چی ئەنجام بدەنو چاوەڕێی چیان لێ دەکەن؟

بۆ نموونو: }(جولی) هەر ئێستا دەمانەوێ جلە پیسەکانت کۆبکەینەوەو بیخەینە ناو سەبەتەی جلە پیسەکان{. لەبارەی ئەو شتەی کەدەتانەوێ منداڵان ئەنجامی بدەن یان نەیدەن قسەیان لەگەڵدا بکەن.

تێکڕای ئامانجەکانتان ئاشکرا مەکەن بەڵام بەشێوەیەکی دۆستانە و پڕ لەسۆزو بێ ترساندن، هەل بڕەخسێنن تاکو ئەو ئامانجە دیاری بکەن کەهەردووکتان بۆ گەیشتن پێی کاری لەسەر دەکەن. ئەو ڕێگاچارنەی کەهەڵتانبژاردووە لەگەڵ تەمەنی منداڵدا بیگونجێنن.

www.pertwk.com

بەشی دووەم

(شێوازە سەرەکیەکانی پەروەردە)

www.pertwk.com

لەلای زۆربەی دایكو باوكان پەروەدە بێجگە لەسزادان شتێكیتر نییە. بەڵام لەراستیدا پێناسەی پەروەردە بریتیە لەچەند شێوازێكی ئەرێو نەرێ (پۆزەتیڤو نەگەتیڤ) (مثبت و منفي). كاتێ منداڵ پەروەردە دەكەن پێش ئەوەی داوای ئەنجامی كارێكیان لێ بكەن, فێریان بكەن رەفتاری چۆن بنوێننو نەخشەی هەڵسوكەوتیان بۆ دابرێژن تا بتوانن ئەوەی داوایان لێكراوە ببیینن، لەو كاتەدا بەردەوام پێیان بڵێن كەئەنجامدانی چ كارێك باشەو لەكاتی پێویست بیریان بخەنەوە كام كارەشیان شیاوی كردن نییە.

پەروەردەی كاریگەر ئەوەیە، كاتێ منداڵەكەتان لەژێر چاوەوە سەیرتان دەكات تاكو دڵنیابن لەوەی ئەنجامی دەدەن كارێكی باشە یان نا. ئێوە بڵێن (باشە، لەجێی خۆیدایە).

كاردانەوەی پەروەردە لەبەرامبەر ئەو منداڵەی تازە كەوتووەتە سەرپێو خەریكە بۆلای سویچی كارەبا دەچێت بەیەك (نا)، بەتەواوی جێگیر دەبێ. كاتێ كەخەریكی تەلەفۆنكردننو منداڵە بچووكەكەتان قسەكانتان پێ دەبڕێت تا لەگەڵ ئێوە قسە بكات, پەروەردەی دروست ئەوەیە، لای لێ نەكەیتەوە. بەڵام ئەگەر منداڵەكە خۆی بڕیاری دا چاوەڕێتان بكات تاكو قسەكەتان تەواو بكەن باشتر وایە بەنیگایەكی ئاوێتە بەسۆزەوە سەیری بكەنو سەرنجی بدەن. كەمنداڵێكی گەورەتر لەسەر شتێك ورك دەگرێتو ئێوە تێدەگەن مەبەستی رق گرتنە, ئەگەر لای لێ نەكەنەوە كارێكی باشتان كردووە. هەندێ جاریش بۆ ئەوەی منداڵەكە فێر بكەن كەرەفتاری هەڵەو بەپێچەوانەی خواستی ئێوە ئەنجام دەدات، شێوازی باش ئەمەیە رێگە بدەن بەرهەمی ئەو رەفتارە نەشیاوانەش تاقی بكاتەوە. زۆرجار (بەڵێ)یەكان لە(نەخێر)ەكان كاریگەرترن، چونكە وەڵامێكی (بەڵێ) وا لەمنداڵ دەكات وا بزانێ ئێوە رەفتارەكەی پەسەند دەكەن.

پەروەردەی منداڵ ئەركی یەك رۆژە نییەو رێكو پێك كردنو، فێركردن بەشەوێك بەدەست نایەت. پێویستە دایكو باوكان بەردەوام بن تا شێوازەكانی پەروەرەكردن جێگیرتر بێت.

بۆ فێركردنی منداڵەكەتان پێویستتان بەكاتو توانایە. وەكو (بیروڕاو شارەزابوونو نرخ بۆ دانان)سەرەڕای ئەوەش منداڵ هەمیشە ئامادەی فێربوون نییە. لەبەر ئەمە پێشنیار دەكەین لەسەرەتاوە خۆتان فێری خۆڕاگریو هێمنی بكەن، ئێوە بەخوێن ساردییەكی زیاترو كاریگەرتر لەگەڵ ئەو كارەساتانەی كەپێشبینی روودانیتان نەكردووە، رووبەروو دەبنەوە. دوای ئەوەی كەفێری شێوازەكانی ئارامیو هێمنی بوون، پێویستە ئامانجو نیازی منداڵەكەتان بەرامبەر یەكتری دانێن، لەو حاڵەدا ئەگەر بەپێی ئەو بەرامبەركردنە كاربكەن، ئەوا بۆتان روون دەبێتەوە، چاوەڕێی چی بكەن، لەدوای ئەوە پێویستە تواناكانتان بەورەی بەرزەوە بخەنەگەڕ، دەربارەی ئامانجەكانتان بدوێن, لەدواندنەكانتاندا راستگۆ بن. لەكۆتاییدا پێویستە بەجیدی رێی پەروەردەكردن بگرنە بەرو چیتان دەوێ منداڵ بیكات پێی رابگەیەننو لەكاتی ئەنجامدانیشی رەزامەندی خۆتان دەربڕن.

كاتێ منداڵ رەزامەندی ئێوەی بەدەستهێنا، ئەوە فێری دەبێتو خووی پێوەدەگرێت،

بەڵام ئەگەر لەسەر کارێکی بتانەوێت ناڕەزایی دەربڕن، ئەوە کاردانەوەیەکی زۆر زیاتری دەوێت، بەرامبەر ئەو کارە باشانەی لەسەری هان نەدراوە.

لەم بەشەدا، بەوردی شێوازەکانی پەروەردە شیکراونەتەوە، ئەم شێوازانە بەشێوەی دووبارە بووەوە لەقاڵبی ڕێگاچارەکان لەسەرتاسەری کێشەکە باس کراون. ئەم شێوازانە بنچینەی ئەم کتێبە پێك دەهێنن . پێویستە ئێوەش سوودی لێوەربگرن. بەم جۆرە دەبنە دایك یان باوکێکی شایستەترو منداڵەکەتان ئەورەفتارە باشە ئەنجام دەدات کەئێوە دەتانەوێ‌و پەسەندی دەکەن.

(1-2) (چۆن هانیان بدەین)

بۆ دایك‌و باوکان ئاسانە کەتەنها سەرنجی ڕەفتارە نەشیاوەکانی منداڵان بدەن‌و کارە شیاوەکان لەبەرچاو نەگرن، بۆنموونە: (مایك)و (لیزا) بەبێ دەنگی لەژوورەکەدا خەریکی یاریکردنن‌و زۆر دۆستانە کەلوپەلی یارییەکانیان دابەش دەکەن بەڵام کەس باسی چاکەیان ناکات. هەر دوای چەند خولەکێك لەنێوانیاندا ناکۆکی دروست دەبێت باوکەکە تووڕە دەبێت‌و بەسەریاندا هاوار دەکات.

دایك‌و باوکان هەرئەوەندە بەپەروەردە کردن‌و فێرکردنی منداڵانیان بایەخ دەدەن کەکاری باش ئەنجام دەدەن، بەڵام کاتێ هەڵەیەك لەرەفتاریان بەدی دەکەن، هەموو هەڵەکانیان بەچاویاندا دەدەنەوە, لەئەنجامدا منداڵان لەناو تۆرێك لەرەخنەدا دیل دەبن.

رەخنە لەگەڵ کەمێك ستاش‌و پێداهەڵدان، بەرهەمی چاکتر دێنێتە بەر. منداڵەکەتان دەیەوێت هەر لەڕێگاوە سەرنجی بدەن. ئەگەر دیدی ئێوە نێگەتیڤانە بێت، ئەو لەو ڕێگایەوە بەئامانجی خۆی دەگات. بەڵام ئەگەر لەسەر بابەتە باشەکان چڕ ببنەوە، لەبەرامبەردا رەفتاری باشی زۆرتان دەست دەکەوێت. چونکە لەم حاڵەتەدا منداڵ بەرەفتاری باشی خۆی، هەوڵ دەدات سەرنجی ئێوە بۆ لای خۆی راکێشێت.

ئەگەر خووتان بەهاندانی منداڵەوە نەگرتووە ڕەنگە ئەم کارە بۆ یەکەمجار دژوار بێت بەڵام هەرچەند زۆرتر ئەم کارە ئەنجام بدەن بۆتان ئاسایی ترو ئاسانتر دەبێت. بەخێرایی تێدەگەن کەتاریف کردن ڕەنگدانەویەکی زۆر بەهێزی دەبێت کەتەنیا ژمارەیەك لەو کارانە دەتوانێت ڕەفتارێکی نوێ دروست بکات.

هەندێ لەدایك‌و باوکان لەوە نیگەرانن کەمنداڵەکەیان فێری هاندان ببێت. دەربارەی منداڵێك کەزۆر کەم لەلایەن دایك‌و باوکەوە سەرنج دەدرێت‌و یان ئەو منداڵە کەهەمیشە سەرنجی دەدرێت هەڵە هەیە، جۆرێك لەهەڵەی ستایش کێشەی پشت بەخۆبەستن دروست دەکات. ئێمە لەئەنجامی تاقیکردنەوەکانمان بۆمان روون بووەتەوە کەزۆربەی منداڵان لەنێوان ئەو دوو حاڵەتەی کەباسمان کردن لەئەنجامدا هەر پێناسەکردنە باشەکە دەتوانێت

www.pertwk.com

کاری لەرادەبەدەری ئەنجام بدات.

ئەگەر لەکاتی تاریف کردن و هاندان، لەو ڕێنماییانەی خوارەوە سوود وەربگرن، بەزووترین کات ئەنجامی باش بەدەستەوە دەدات.

(ڕەفتاری منداڵ پەسەند بکەن نەك کەسایەتییەکەی)

دایك و باوکێك کە لەگەڵ منداڵەکەیاندا ڕووبەڕووی کێشەیەك بوونەتەوەو لەگەڵمانندا راوێژدەکەن، زۆرجار ئەوەندە داماون تەنانەت بابەتێکی باشیشیان پێ نییە بیڵێن. ئەوان کەسایەتی منداڵەکەیان بەوشەی وەکو (ڕقاوی، تەمبەڵ و خۆپەرست) پێناسە دەکەن. ئەمە لەکەیەکی عەیبدارەو کێشەکەی پێ چارەسەر ناکرێت. بەڕاستی گۆڕینی کەسایەتی لەگۆڕینی ڕەفتار زۆر قورسترو زەحمەتترە.

بەمنداڵ مەڵێن (چ کچێکی باشە) چونکە مانای ئەم ڕستەیە وایە کەئامانج، بریتیە لەباش بوون کەئەوەش لەهەموو کاتێکدا بوونی نییە.

دیارە کەئەم خواستە هەرگیز بەراورد ناکرێت. لەجیاتی ئەوە دەتوانن، بڵێن (من لەشێوەی ئاخاوتنت لەگەڵ مایکلدا زۆر خۆشحاڵ بووم) وتنی ڕستەی (کوڕی چاك) یان (کچی چاك) ناتوانێت هەستێکی دیار بەمنداڵ ببەخشێ، مەگەر لەو کاتەدا کەمنداڵەکە بتوانێت وشەکە لەگەڵ ڕەفتاری خۆیدا بگونجێنێت، چونکە شێوەی بیرکردنەوەی هەرکەسێك لەسەر بنەمای شێوەی بیرکردنەوەیەکە کەلەڕەفتارو کرداریدا. کاریگەرترین شێواز بۆ فێرکردنی ڕەفتاری چاك، شێوە بەخشینی ڕەفتارە لەگەڵ هاندان و پێداهەڵداندا. پێویستە ئەم شێوازی پەروەردەیە بەشێوەی بەردەوام بەکار بێت تاکو ڕەزامەندی ئێوە لەڕەفتارە نوێیەکانی منداڵەکەتان نیشان بدات.

(سوود لەهاندانە تایبەتیەکان وەربگرن)

ئامانج لەهاندان، زۆرترکردنی ڕەفتارە شیاوەکانە. بۆیە پێویستە ئێوە جەخت لەسەر ئەو ڕەفتارە تایبەتیانە بکەنەوە کەدەتانەوێت ئەنجامی بدەن، هەرچەند هاندانتان تایبەتتر بێت، منداڵەکەتان باشتر هەست بەدروستبوونی کارەکەی دەکات. ڕەنگە جارێکیتر دووبارەی بکاتەوە. بۆنموونە لەڕۆژێکدا سەرنج دەدەن کەمنداڵەکەتان سەرجێگای نووستنەکەی کۆکردۆتەوەو لەو کاتەشدا خەریکە قژی دادەهێنێ, ئەگەر لەسەرخۆ پێی بڵێن (ئافەرین خۆشەویستم) لەو کاتەدا لەمەبەستتان تێناگات, ئاخۆ بۆ سەر جێگاکەیە یان قژ داهێنانەکەیە. بۆیە باشتر وایە بڵێن (زۆر خۆشحاڵم بەوەی کەئەمڕۆ بەیانی سەر جێگاکەت کۆکردۆتەوە زۆر سوپاس) کاتێ دایك و باوك بۆ دۆزینەوەی خاڵێکی چاك لەڕەفتاری منداڵەکەیان دوچاری کێشە دەبن، واچاکە ڕەفتارە چاکەکانیان بنووسن. ئێمە دایك و باوکانی واماندیوە کەهاواریان دەکرد (هیچ شتێك بۆ نووسین نەبوو) بەڵام زۆربەی دایك و

www.pertwk.com

باوكان لەبینینی ئەو هەموو رەفتارە باشەی كەنووسیبویان و لەرۆلێك كەئەم نووسینانە لەفێربوونی شێوازی هانداندا هەیانبوو، حەپەسابوون. ئێوە لەو شێوازەی بەكاری دەهێنن و سوودی لێ وەردەگرن لەكۆتایی هەر رۆژێكدا، نووسینەكانتان نیشانی منداڵەكە بدەن.

ئەم كارە، شێوازێكی چاكە بۆ باسكردنی هەر بابەتێك كەلەرۆژدا روویداوەو بەم كارەشتان هەردوولاتان بەرامبەر یەكتری هەستێكی باشتان بۆ پەیدا دەبێت.

(هاندەربن بۆ هەموو پێشكەوتنێك)

ئاگادار بن تا سەرنجی رەفتارە باشەكانی منداڵەكەتان بدەن، هانیان بدەن و بەم جۆرە هەنگاوێكی بچووك بۆ پەروەردەكردنی منداڵ هەڵدەگرن. ئەگەر بەمنداڵە بچوكەكەتان گوت پێویستە كەل و پەلی یاریەكانی خۆی دوای یاریكردن كۆبكاتەوە, بەڵام تائێستا ئەم كارەی ئەنجام نەداوە, ئەوا بەپێشكەوتنی كارە بچوكەكانی وشەی هاندان بەكاربهێنن. بۆنموونە یەكەمجار بۆ هەڵگرتنی یەكێك لەكەل وپەلی یارییەكانی لەناو ژوورەكەی و دانانی لەناو كەنتۆردا لەكاتێكدا كەسێ یان چوار دانەی لەناوژ وورەكە پەرش و بلاوكردووەتەوە, سوپاسی منداڵەكەتان بكەن. پێی بڵێن ئافەرین (چ كارێكی باشت كرد سەیارەكەتت خستە ناو دۆلابی یاریەكانت. دەی رێگەم بدە با یارمەتیت بدەم تا ئەوانی تریش كۆبكەینەوە) بۆجارێكیتر لەبەر خاتری كۆكردنەوەی دوو دانە لەیارییەكانی ستایشی بكەن و لەگەڵیدا برۆن تاكو رەفتاری چاك دەبێت. بهێننە بەرچاوتان هەمیشە منداڵ دەیەوێت ببێتە جێ سەرنجتان و دێتە ناوەڕاستی قسەكردنتان و ناهێڵێت تەلەفۆن كردنەكەتان تەواو بكەن. بۆیەكەمجار كەسێ چركە چاوەڕێی كرد قسەكردنەكەتان بوەستێنن و سوپاسی بكەن و بۆ ئەم كارەی پێش ئەوەی درێژە بەقسەكانتان بدەن وەڵامی بدەنەوە. لەهەلێكی گونجاوتر ماوەیەكی زۆرتر بوەستن و دوایی وەڵامی بدەنەوە. لەراستیدا ئێوە بەو كارە فێری چاوەڕوانی دەكەن، لەوانەیە بەوەش ناچار بن كارەكەتان بەداواكاریەكی كەمتر دەست پێ بكەن, بۆ ئەوەی بەئامانجی خۆتان بگەن.

كاتێك كەرەفتارێكی نوێ هاتە پێشەوە بۆ پاراستنی مەبەستمان، پێویستمان بەهاندانێكی كەمتر هەیە و پێویست ناكات منداڵەكە لەبەر ئەو بابەتە تایبەتە بەردەوام سوپاس بكەین. لەجیاتی ئەوە بەشێوازی كتوپڕ چەند كارێك ئەنجام بدەن وەكو, هەر پێنج یان دە جارێك كە ئەو كارەی ئەنجامدا هانی بدەن. سەرنجی ئەوە بدەن هەر رەفتارێك كەمنداڵەكەتان دەیكات هەرگیز دەستبەرداری سوپاس كردنی مەبن.

(بەشێوازێكی گونجاوو لەجێی خۆیدا هانی بدەن)

بۆ بەدەستهێنانی وەڵامی باشتر، جۆری هاندان و ستایشكردنتان لەگەڵ تەمەن و خووی منداڵەكەتاندا بگونجێنن. بۆنموونە لەباوەش گرتن، ماچ كردن و نیشانەكانیتری سۆزداری

www.pertwk.com

لەگەڵ وشەی پڕ سۆزو خۆشەویستی، بۆ منداڵە بچوکەکەتان کاریگەری زیاترە. بەڵام دەربارەی منداڵانی گەورەتر باشتر وایە کەپەیامی نهێنی بەکار بهێنن، چونکە ئەم منداڵانە زیاتر حەزدەکەن بەجۆرێکی تایبەتی ستایش بکرێن. بۆنموونە، دەتوانن بەچاو داگرتنێك یان دەست هەڵتەکاندنێك وابنوێنن کەسەرنجی کارە چاکەکەیتان داوە. دوایی دەتوانن دەربارەی رەفتاری چاکی لەگەڵ یەکتریدا بدوێن. بۆ هاندانی منداڵانی گەورە قسەیەکی تێکەڵ لەگەڵ گاڵتەو گەپدا هەڵبژێرن.

گوتنی ئەم رستەیە (چ بەکارهێنانێکی جوان لێرە ئەنجام دراوە) وەڵامێکی باشتر لەناو منداڵێکی 12 ساڵ دەدات بەدەستەوە تاکو ئەم رستەیە (بەراستی جێگاکەت بەباشی کۆکردووەتەوە.)

بەبیروڕای ئێمە پێویستە دەربارەی وەڵامی منداڵ بەرامبەر هاندان، بەراورد بکەن تاکو ببینن خۆتان گەیشتوون بەئامانج یان نا. ئەگەر منداڵەکەتان گوێ لەهاندانەکانتان ناگرێتو کەچی ئەو رەفتارە باشە دووبارە دەکاتەوە، ئێوە تێدەگەن کەستایشەکە کاریگەربووە. سەرنج بدەنو بیرتان نەچێت کەشتە دووبارەبووەکان هیلاکی دروست دەکەنو رستەو وشەی وەکو یەك کەبەدوای یەکدا دووبارە دەبنەوە، کاریگەری خۆی لەدەست دەدات. پێکهێنەربن. هەندێجار باشتر وایە نووسینێك بخەنە ژێر سەرین یان لەناو جانتای قوتابخانەی منداڵەکەتانو تیایدا بەجۆرێکی تایبەت گلەیی لەرەفتاری نا شایستەی بکەن.

یان هەلێك بڕەخسێنن کاتێ بەتووڕەیی لەگەڵ هاوڕێیەکتان باسی رەفتارێکی ناشیرینی منداڵەکەتان دەکەن، تا بەرێکەوت گوێی لێتان بێت.

بۆ بەهێزکردنی پاشماوەکانی هاندانو ستایشکردن دەتوانن خەڵاتێك دانێنو پێی بڵێن کە بەچ کارێکی دڵتان خۆش بووەو، پەیمانی خەڵاتێکی بچووکی بدەنێ. بەڵام خەڵات بەخشین بۆ کاتی زۆر تایبەت دابنێن تاکو هەمیشە چاوەڕێی خەڵات نەکات.

*(**بەردەوام هانیان بدەن**)*

ستایش کردن بەتایبەت دەربارەی منداڵانی بچووك کاتێك کاریگەر دەبێت کەبێ دواکەوتنو بێ وەستان ئەنجام بدرێت. مەهێڵن ماوەی نێوان رەفتارە چاکەکەیو وەڵامی ئێوە درێژ بێتەوە، هەرچەند منداڵانی گەورەتر دەتوانن هەست بەدرێژی ماوەی ئەم کاتە بکەن. دەکرێت زۆرجار درێژەی ماوەی نێوان کاری منداڵو وەڵامی ئێمە بەنیشانەیەکی بچووك پڕ بکرێتەوە. دواییش لەنووسینەکانی رۆژانەی رەفتارە باشەکان بنووسرێت. بەڵام بەهەڵگرتنەوەی نووسیینەکانتان نیشانی بدەن کەسەرنجی دەدەنێ. وەکو تاریفکردنیش پێی بڵێن: (کاتێ دەبینم کاغەزێك دەدەی بەخوشکەکەت تا وێنەی لەسەر بکێشێت,زۆر خۆشحاڵ دەبم) دیارە پێویست ناکات نووسینەکانتان زۆر شیبکەنەوە، بەڵکو بەرە بەرە وا

www.pertwk.com
فێردەبن هێمایەك دابنێن كەتەنها بۆ خۆتان مانای هەبێت.

(هاندان لەگەڵ ئارەزوویەكی بێ مەرجدار ئاوێتە بكەن)

هەندێ لەدایك و باوكان مەترسی ئەوەیان هەیە نەكو منداڵەكانیان فێری هاندان بن و تەنها لەو كاتانەدا رەفتاری باش ئەنجام بدەن. بۆ چارەسەركردنی ئەم كێشەیە باشترین كار ئەمەیە دوای جێگیربوونی رەفتارێكی نوێ، بەرە بەرە لەسوپاسكردن كەم بكەنەوەو تەنها لەكاتی پێویست هانیان بدەن چونكە هەركاتێك منداڵەكە كارێكی شیاو ئەنجام دەدات، رەنگە لەو كاتەدا دایك و باوك بۆ سوپاسكردنی لەوێ نەبن. ئەو كاتانەی كەرای خۆتان بەشێوەیەكی تایبەت و بەدیدێكی باش لەسەر رەفتاری منداڵەكەتان رادەگەیەنن، بەم كارە یارمەتی دەدەن تا متمانەیەكی باش لەسەر خۆی پەیدا بكات و ئاگاداری هەڵس و كەوتەكانی خۆی بێت.

هەر لەم كاتەدا بەڵێن بەمنداڵ بدەن كەلەو كاتانەش لەرەفتاری ناكۆڵنەوە هەر بایەخی بۆ دادەنێن. بێ هیچ مەرجێك خۆشتان دەوێن و لەئامێزی بگرن، سەرنجی بدەن و گوێ لەقسەكانی بگرن. نرخی بۆ دابنێن، متمانەی پێ ببەخشن كەپێویست ناكات بۆ بەدەستهێنانی ئارەزووەكانی ئێوە نیگەران بێ، چونكە لەهەموو كاتدا هەمیشە ئەو خاوەنی ئەوپەیوەندییەیە.

(2-2)*(چۆن پشت گوێی بخەن)*

یەكێك لەو شێوازانەی كاریگەری لەسەر چارەسەركردنی رەفتارە ئازارهێنەرەكان هەیە ئەوەیە كەپشتگوێیان بخەین، رەنگە لەكاتی بەكارهێنانی ئەم شێوازە واهەست بكەن بۆ باشتربوونی حاڵەتەكە هیچتان نەكردووە. بەڵام دوایی تێدەگەن كەبەم پشتگوێ خستنە هەندێ رەفتار بەشێوەیەكی بەردەوام رێك و پێك دەبن و ئەنجامی سەرسوڕهێنەرتان دەست دەكەوێت. كاتێ منداڵان بیانەوێت سەرنجی ئێوە بۆ لای خۆیان راكێشن، كارەكە تەنها بۆ ئەو سەرنج راكێشانە ئەنجام دەدەن. زۆر چاك دەزانن چ رەفتارێك، لەچ كاتێكی تایبەتدا زیاتر ئێوە ئازار دەدات، بۆ نموونە: (لەو كاتەی میوانەكان دەچنە ژووری میوانەوە، كاتێ بەتەلەفۆن قسە دەكەن یان دەتانەوێت بڕۆنە لای فەرمانبەری خەزێنەی سوپەرماركێت تا ئاماری كەل وپەلە كڕدراوەكانتان بداتێ). ئێستا ئەگەر تواناتان هەبێت و خۆراگربن و بتوانن رەفتارەكانیان پشتگوێی بخەن, ئەوە منداڵان لێی دەگەڕێن، چونكە بەئامانجەكەیان ناگەن كەبریتیە لەسەرنج راكێشانتان, بیرتان نەچێت پشتگوێ خستن و بەدەنگەوە هاتن دەبێ لەئاستێكدا ئەنجام بدرێت و پێش بەركارهێنانی ئەم پێشڕەویە، پێویستە رەفتارەكان پلە بەندی بكەن و دوایی سەیر بكەن بزانن دەتوانن كامەیان پشت گوێ بخەن. دیارە كە ناتوانن رەفتاری ترسناكی وەكو راكردن بۆ سەرشەقام یان چوون بۆ لای بەفرگر پشتگوێ بخەن.

خاڵێكی گرنگ: پشتگوێی خستنی هاوپێوانە شێوازێكە كەهەندێ لەدایك و باوكان،

حەزی لێ دەکەن‌و دەتوانن بەشێوەیەکی کاریگەر بەکاری بهێنن. بەڵام بۆ کەسانی تر لەبەرئەوەی ناتوانن زۆر خۆڕاگر بن تەنها پەنا بۆ گوشاری دەروونی دەبەن.

ئەگەر پێتان باشبوو یەکێکی‌تر لەرێچارەکانمان بۆ چارەسەرکردنی کێشەکەتان هەڵبژێرن‌و سوودی لێ وەربگرن. سەرنجی ئەم رێنماییەی خوارەوە بدەن:

بڕیار بدەن کەدەتوانن هەندێ رەفتار پشتگوێ بخەن یان ناتوانن؟ ئایا خۆتان دەتانەوێت ئەم رەفتارە پشت گوێ بخەن یان ناچارن پشت گوێی بخەن؟ ئایا پشتگوێ‌خستنی ئەم رەفتارە مەترسی بۆ منداڵەکەتان یان کەسێکی‌تر هەیە.؟ یان رەنگە زیانی ماڵی هەبێت؟ ئەگەر (دیڤید) شتی قورس بۆ ئەم لاو ئەولا هەڵدەدات یان یاری بەکارەبا دەکات، لەبەرچاونەگرتنی و پشتگوێ‌خستنی کارەکەی دروست نییە. هەرگیز دەست لەکارێکەوە مەدەن کەناتوانن بەئەنجامی بگەیەنن. ئەگەر وا بیردەکەنەوە ناتوانن بۆ ماوەیکی زۆر رەفتارێك پشتگوێ‌بخەن، ئەوە هیچ کاتێك دەستی پێ‌مەکەن چونکە رەفتارەکان خراپتر دەکات. لەخۆتان بپرسن (خراپترین شت کەلەوانەیە رووبدات چییە؟) (ئایا دەتوانم لەبەرامبەریدا خۆڕاگربم؟) (ئایا دەتوانن لەدوکان خۆتان لەبەر گریانی منداڵەکەتان رابگرن؟ لەکاتێکدا کەخەڵك سەیرتان دەکەن‌و وەك کەسانی بێ بەزەیی تەماشاتان دەکەن‌و سەریان دەلەقێنن؟) (ئەگەر منداڵەکەتان رێز بۆ دایە گەورەی دانانێ، ئایا دەتوانن پشتگوێی بخەن؟) ئەگەر ناتوانن، باشتر وایە شێوازێکی تر بۆ رووبەڕووبوونەوەی ئەم رەفتارانە هەڵبژێرن پشتگو خستنی ئەو رەفتارانە کەجاران بەهۆی سەرنجپێدانی ئێوە گەشاونەتەوە، کاریگەرتر دەبن تاکو ئەوانەی کەلەتەمەنێکدا یان لەقۆناغێکی پەروەردەیی سروشتی دا ئەنجام دراون. بۆ نموونە: خووی خراپ لەزۆربەی منداڵانی دوو یان سێ ساڵ ئاسایی‌و سروشتیەو ئێمە راست نین ئەگەر لەو تەمەنەدا چاودێری ئەم رەفتارانە نەکەین. بۆیە گرنگ نییە چۆن‌و چەند لەو رەفتارانە پشتگوێ بخەین بەهەر شێوەیەك بەرگری یان پشتگوێ خستنی سەرەتای خووی خراپ دەتوانێت رێژەی ئەنجامدانی کەم بکاتەوە؟. زۆر جار پشتگوێ‌خستن بۆ وەستانی ئەو رەفتارانە بەکاردێت کەهەمیشە سەرنجی ئێوەیان راکێشاوەو کەبواریان بەمنداڵ داوە تا بگاتە ئامانجی خۆی. (خووی خراپ) وەکو (منداڵەکەی ئێوە داوای نەستەلە دەکات بەڵام ئێوە دەڵێن (ئێستا نا) بەڵام ئەو بۆ وەڵامی ئەو قسەیە دەست دەکات بەگریان‌و هاوارو قیژە قیژ. لەسەرەتاوە ئێوە هەوڵ دەدەن خۆتان رابگرن بەڵام لەکۆتاییدا خۆتان دەدەن بەدەستەوەو بۆ لەناوبردنی خووە خراپەکەی نەستەلەکەی دەدەنێ. گریانی منداڵەکەتان تەواو دەبێت بۆ ئەویش شارەزاییەکی باش دروست دەبێ).

بەم جۆرە ئێوە خۆتان گەشە دەدەن بەخووی ورك گرتن. بۆ جارێکی‌تر کەدووبارە بووەوە ئێوە هەوڵ بدەن لەجیاتی پێدانی نەستەلەکە، لەژوورەکە دەرچن‌و پیاسە بکەن. دڵنیابن کە زوو گریانەکەی دەوەستێنێ .

(خاتوو جونز) بۆ راوێژکاری هاتە لامان، کچێکی تەمەن حەوت ساڵان‌و کچێکی هەشت

سالآنی هەبوو کەبەردەوام بەیەکەوە شەڕیان دەکرد چونکە ئەم شەڕانە تەنها لەو کاتانە دەکران کە دایکیان لەلایان بوو، بۆیە ئێمە پێشنیارمان کرد لەشێوازی پشتگوێ خستن سوود وەربگرێت, واتە کاتێ ئەوان شەڕدەکەن (خاتوو جونز) خۆی بەشتی ترەوە خەریك بکات و سەرنجی شەرەکەیان نەدات. کچەکانیشی هەوڵیان ئەدا تا بەشێوەیەك سەرنجی دایکیان بۆلای خۆیان رابکێشن. بەلآم دایکیان پێیانی دەگوت لەژوورەکە بچنە دەرەوەو شەڕ بکەن.

کاتێ شەرەکە تەواو دەبوو (خاتوو جونز) لەگەڵیاندا یاری دەکردو دەیدواندن بەلآم ئەگەر شەڕێکی تر رووی بدایە دووبارە وازی لێیان دەهێنا. دوای ماوەیەکی کورت کچەکان تێی گەیشتن کەشەڕکردنیان رێگایەکی گونجاو بۆ بەدەستهێنانی خواستەکانیان نییە، بۆیە بەرە بەرە ژمارەی شەڕەکانیان کەمبووەوە.

(سەرنجی رەفتارەکە مەدەن)

ئەگەر بڕیارتاندا دەربارەی رەفتارێك لەشێوازی پشت گوێخستن سوود وەربگرن، بابەهیچ شێوەیەك نەبەزمان نە بەرواڵەت پێتانەوە دیار نەبێت. لەکاتی ئەنجامدانی رەفتارە نەشیاوەکانی وابکەن لەرووخساریشتان دەرنەکەوێت، تەنانەت سەیریشی مەکەن و وا بنوێنن کەخەریکی کارێکیترن و لەژوورەکە دەرچنە دەرەوە، ئەگەر ناتوانن ژوورەکە بەجێبهێڵن. رووی لێ وەرگێڕن و تا کاتێ منداڵەکەتان رەفتارەکەی ئەنجام دەدات ئێوەش لەسەر رەفتاری خۆتان بەردەوام بن. ئەم شێوازە بەم مانایە نییە کە خەم ساردن، بەڵکو ئەمە خۆی بەشێکە لەسەرنجدان و بایەخ پێدان., لەگەڵیدا پێ مەکەنن چونکە ئەم کارە زیاتر نەترسی دەکات، تەنیا ئەوەندە خەریکی کاری خۆتان بن کەوا دیاری بدات ئاگاتان لەدەوروبەری خۆتان نییە. کاتێ کورێکی بچووك داوای خواردەمەنییەك دەکات کەزۆر حەزی لێیەتی، ئێوە نایدەنێ بەلآم ئەو داوای هیتریش دەکات و سەری دەخاتە ناو قاپەکەی و هاوار دەکات. باشتروایە دایك و باوکی بەیەکەوە قسە بکەن. بۆ نموونە دەربارەی تەپ وتۆزی سەر مێزەکە قسە بکەن و بەوشێوەیە گریانی منداڵەکەیان پشت گوێ دەخەن. لەئەنجامدا کاتێ منداڵەکە تێدەگات لەوە ناچێت بتوانێت لەو خواردەمەنیە زیاتر بخوات، کەوچکەکەی هەڵدەگرێت و خەریکی خواردنی شتێکیتر دەبێت. هەر هەوڵ و کۆششێك بۆ سەرنج راکێشان وەکو نیشانەیەکی پێشکەوتن لەبەرچاوبگرن و هەوڵ بدەن خۆتان ئامادە بکەن دووجار زیاتر بێبایەخی بنوێنن. رادیۆکە بکەنەوە، سەیرێکی پەنجەرەکە بکەن، لەگەڵ خۆتاندا دەربارەی کارەکانی رۆژانە قسە بکەن. ئەمانە هەمووی رێ چارەیەکی کاریگەرن بۆ بەردەوامبوون لەشێوازی پشتگوێ خستندا.

(چاوەرێی ئەوە بکەن تاکو رەفتارەکان پێش چارەسەربوون و چاکبوونەوە خراپتر بن)

که بۆ یەکەم جار هەڵدەستن بە پشتگوێخستنی ڕەفتارێکی ناڕەوا، منداڵەکەتان هەموو هەوڵی خۆی دەخاتەگەڕ تا ئەو سەرنجی جارانەی بۆ لای خۆی رایدەکێشا، دووبارەی بکاتەوە. منداڵەکەتان لەهەموو لایەکەوە ڕەفتارەکەی بەتوندتر ئەنجام دەدات تا ئەو رادەیە کەدڵنیابێت ئێوە لێی دێنە وەلام. بەلاّم ئێوە نابێت خۆتان بدەن بەدەستەوە.مەهێڵن واهەست بکات کەدەتوانێت وەکو جاران بەرەفتاری شێتانەی دوچاری تەسلیم کردنتان بکات.

ژمارەی ئەنجامدان و کاتی ئەنجامدانی ئەو رەفتارانە رەچاو بکەن تا بتوانن ئاگاداری پێشکەوتنی کارەکەبن. هەرچەندە رەنگە وادیاربێت کەمنداڵەکەتان دەیەوێت تا ئەبەد درێژە بەخووی خراپ و کڕوزانەوە بدات، بەلاّم کاتێ ماوەی کاتەکان پێوانە دەکەن، دەبینن کەزیاتر لەچەند خولەکێ ناخایەنێ. دوای چەند ڕۆژێ تێدەگەن کەسەرەتا ژمارەی ئەنجامدانی ڕەفتارە نەشیاوەکە زیادی کردووە. بەلاّم بەرە بەرە کەم بووەتەوەو لەکۆتاییشدا لەناودەچێت و نامێنێ. کاتێ تێدەگەن کەمنداڵەکەتان دوێنێ بۆ شیرینی (دە) خولەك گریا بەلاّم ئەمڕۆ (هەشت) خولەك گریاوە، ئەوە هانتاندەدات کەلەسەر ئەو کارە بڕۆن. وەلاّمی (نا) بۆ گریانی منداڵەکە دەربارەی خواردنی شیرینی، تەنها بۆ ماوەیەکی کورت دەبێتە خەیاڵ و دوای ماوەیەك بیری دەچێتەوە. بۆیە ئەم خاڵەتان بیرنەچێت ئێوە هەرچەند پێداگربن و بەتەواوی پشتگوێی بخەن، بەخێرایی ئەو ڕەفتارە چارەسەر دەبێت.

(گەشە بدەن بەو ڕەفتارانەی دەتانەوێت منداڵەکەتان ئەنجامی بدات)

ئێوە دەتوانن بۆ چاککردنی ڕەفتارە پەسەند نەکراوەکان. بەسوود وەرگرتن لەستایش و خەلاّت و هاندان، گەشە بدەن بەو ڕەفتارانەی کەخۆتان دەتانەوێت منداڵەکەتان ئەنجامی بدات. بۆنموونە دوای تەواوبوونی گریانی منداڵ کاتێ خەریکە شتەکانی لەسەر زەوی کۆدەکاتەوە، بەخێرایی بەهۆی ئەم ڕەفتارە شیاوەی ستایشی بکەن و نزیکی ببنەوەو نیشانی بدەن کەکارەکەیتان زۆر بەلاوە خۆش بووە. ئەگەر گریان و بیانوگرتنی دووبارە کردەوە، سەرنجی مەدەنێ تا ژیردەبێتەوە. ئەگەر منداڵ یاری بەخواردنەکەی کردو ئێوەی پشت گوێ خست. دوای وازهێنانی لەیاریەکەی پێی بڵێن کەئێوە نانخواردنەکەیتان زۆر بەدڵە. هەندێجار دەتوانن لەلای منداڵەکەی خۆتان ستایشی ڕەفتاری منداڵێکیتر بکەن. ڕەنگە ئەم کارە ببێتە هۆی ئەوەی منداڵەکەتان چاو لەڕەفتاری شیاوی منداڵەکەیتر بکات. بۆنموونە خانمێکی ماڵەوە بهێننە بەرچاوتان، یەکێك لەمنداڵەکانی باز دەداتە سەر مێزی نانخواردنەکەو هەردووبارەی دەکاتەوە، لەکاتێکدا منداڵێکیتری هەر ئەو خانمە زۆر هێمنەو لەسەر کورسیەکە بۆ خۆی دانیشتووەو سەیری وێنەکان دەکات، باشترین کار ئەوەیە وای پیشان بدەن کەسەرنجی ڕەفتاری نەشیاوی منداڵەکەی تر نادەن و ئافەرینی منداڵە ژیرەکە دەکەن.

ئاگاداریەك : ئەگەر ئەم شێوازە پەرە بەرەفتارە نەشیاوەکە دەدات، دەست هەڵگرن، بەلاّم بیرتان نەچێت ئەم شێوازە لەکاتێکی گونجاوی تردا بەباشی وەلاّمتان دەداتەوە.

(3-2) *(چۆن لە گرامافۆن سوود وەربگرین)*

هەمیشە بۆ ئەو منداڵەی وەڵامی (نا) وەرناگرێت، بیانوو مەهێننەوە. ئەو منداڵە فێربووە کەبەورك گرتن دەتوانێت بەو شتەی دەیەوێت بگات.

بۆیە ئەوەندە درێژە بەو ڕەفتارەی دەدات تا کاتێ ئێوە خۆتان دەدەن بەدەستەوە. منداڵەکەتان ئەم ڕستەیە (بۆچی ناتوانم بڕۆمە دەرەوە) ئەوەندە دووبارە دەکاتەوە کەئیتر ناتوانن خۆتان ڕابگرن. بەڵام دوای ئەوەی چەندجار هۆکارەکەتان بۆ لێکدایەوە، تووڕەمەبن، چونکە ئەنجامی تووڕەیی دەگاتە هەڵە نەك سەرکەوتن. بێجگە لەمەش هیچ کاتێکیش تەسلیم مەبن، ئەگەر حەز بەشێوازی پشتگوێخستن ناکەن یان لەبەرکارهێنانی داماون، لەشێوازی (دەرزی گرامافۆنی چەقیو) سوود وەرگرن، بنچینەی ئەم شێوازە ئەوەیە کەلەبەرامبەر خواستی منداڵەکەتان ڕەفتارێکی وەکو خۆی ئەنجام بدەن، بەڵام بەشێوەی گەورانە. بۆنموونە، سەیری (برایان) بکەن" پێش نانخواردنی شەو بۆشیرینی خەریکە بیانوو دەگرێت. ئێوە دەزانن ئەگەر ئەو شیرینیە بخوات، ئیتر نانی پێ ناخورێت، لەسەرەتاوە بەوردی هۆی بڕیارەکانی بۆ ڕوون بکەنەوە. بەڵام تەنیا یەکجار، دوایی ئەگەر گوێی نەدایە دووبارە دەستی کردەوە بەبیانوو گرتن، هەر ئەو ڕوونکردنەوەیە بەڵام بەکورتی دووبارە بکەنەوە (پێش نانخواردن نابێ شیرینی بخۆیت!) گرنگ نییە بیانووەکانی (برایان) چەند جار دووبارە دەبێتەوە، ئێوە تەنیا بڵێن (پێش نانخواردن نابێ شیرینی بخۆیت) ئەم شێوازە بەتایبەتی لەکاتێکدا زۆرترین کاریگەری دەبێت کەئێوە واپیشان بدەن زۆر سەرنج بەبیانووەکانی نادەن. درێژە بەم کارە بدەن و ڕستەکەی دوای هەر داواکردنێکی منداڵەکەتان بەئاوازێك بڵێنەوە.

بەڵێنتان دەدەینێ بەم شێوازە دەگەنە ئەنجامێکی شایستە. ڕەنگە لەسەرەتاوە منداڵەکەتان بەتووڕەیی وەڵامی ڕەفتارەکەتان بداتەوە. ڕەنگە بەدخوی بکات. بقیژێنێت و سکاڵا بکات. بەڵام لەکۆتاییدا بیانووەکانی کەمتر دەبنەوە، چونکە بەرە بەرە هیلاك دەبێ لەئەنجامی دووبارەبوونەوەی ئەو وەڵامەی کەدەیبیستێ، ئەگەر ڕەفتارەکانی نەشیاوبوو و ئێوە هەستتان کرد پێویستی بەوەڵامێکی ترە لەشێوەی سزادان. (بەشی(2-6) وەکو بێبەشکردنی کاتی لە(بەشی 2-7) سوود وەربگرن.

(4-2)*(چۆن خەڵات بەمنداڵان ببەخشین)*

خەڵات بەخشین بۆ ڕەفتاری چاك جۆرێکە لەپتەوکردنی ڕەفتارەکە، بۆ ئەوەی منداڵ هەستێکی باشی سەبارەت بەکارەکەی پەیدا بکات و لەئەنجامدا ئەم مەیلە وای لێدەکات، جارێکیتر دووبارەی بکاتەوە،بەخشینی خەڵاتێکی باش دەتوانێت هانی بدات تاڕەفتارەکەی دووبارە بکاتەوە.

www.pertwk.com

كاتآ بۆیەكەمجار منداڵەكەتان دەڵێت، (دایە یان بابە) ئێوە بەپێكەنینی لەئامێزگرتنی، بۆ ئەوەی قسەبكات هانی دەدەن، ولەخۆشحاڵیدا نازانن چی بكەن، منداڵیش زۆر چاك لەمەتآدەگات، یەكەمجار كە منداڵەكەتان دەچێتە سەر دۆڵابی چێشتخانەكەی شوشەی مورەباكە دەدۆزێتەوە، لەپێناوی تامكردنی موبارەكە جارێكیتر بەسەردۆڵابەكەدا سەردەكەویتەوە، رەفتاری یەكەم ئەنجامی رەفتاری دووەم پتەوتر دەكات.

هەڵبژاردنی پاداشتێكی گونجاو بۆ رەفتاری شیاوی منداڵ هەمیشە كارێكی ئاسان نییە، پێویستە وەكو پسپۆرێك بەكەڵك وەرگرتن لەهۆش و هەستیخۆتان ئەو شتەی كەدەزانن خۆشحاڵی دەكات، هەڵبژێرن، پێشنیاری ئێمە ئەوەیە لەمنداڵێكی گەورەتر بپرسن، حەزی لەچییە، لەكۆتاییدا دەتوانن بڕیاری خۆتان بدەن.

(لێی بكۆڵنەوە)

بۆ پشتگیری بڕیاردان دەربارەی پاداشت، لەخواستەكانی منداڵ بكۆڵنەوە، لەسەر ئەو بنەمایەی كە ئارەزووی منداڵان بەردەوام دەگۆڕێت، لێكۆڵینەوەكەتان جار جار دووبارە بكەنەوە، پرسیاری لێ بكەن.

1) **ئەگەر بتوانن سێ ئارەزووی خۆتان بڵێن، ئەوانە چین؟**

1.
2.
3.

2) **ئەگەر ئەوبڕە پارەتان هەبێت، چی لێدەكەن؟**

5 **دینار**
10 **دینار**
15 **دینار**
20 **دینار**
25 **دینار**

3) **ئەگەر بڕیارتان داوە تەنیا شتێك لەباوكتان داوا بكەن، ئەو داواكارییە چییە؟**

4) **ئەگەر بڕیارتان داوە شتێكی تایبەت لەدایكتان داوا بكەن، ئەو شتە چییە؟**

5) **چ مافێكی نوێ داوا دەكەیت؟ (زیاتر سەیری تەلەفزیون دەكەیت، درەنگتر دەخەویت و یان..)**

6) **دەتەوێ لەگەڵ هاورێیەكانت چ بەرنامەیەك ئەنجام بدەن؟ (بچن بۆ سینەما، یاری بكەن، دۆندرمە بخۆن و ..)**

www.pertwk.com

ئەم لێکۆڵینەوەیە پێر ستێك لەو پاداشتانەیە وکاری ئێوە ئاسانتر دەکات، ئەم پاداشتانە بکەن بەدوو بەشەوە، لەسەر بەشێکیان بنووسن، دەتوانن هەموو رۆژێ بیبەخشن و لەسەر ئەویتر بنووسن، ئەو پاداشتانە کەبۆ پێشکەوتنی هەفتانەو مانگانە گونجاون، بۆ نموونە،

پاداشتەکانی رۆژانە	پاداشتەکانی هەفتانە	پاداشتەکانی مانگانە
نەستەلە	کتێب	بووکە شووشە
دۆندرمە	فیلمی سینەمایی	کەلوپەلی یاریکردن

(لەناو پاداشتەکاندا گۆڕانکاری بکەن)

بۆ کاریگەرتربوونی پاداشتەکانتان شێوازی زۆری‌تر هەن، یەکێك لەوانە گۆڕانکاری لەجۆری پاداشتەکانە. (برادلی) بۆ ئەوەی لەجیاتی تەڕکردنی جلەکەی دەچێت بۆ تەوالێت، وەکو پاداشت ئاژەڵێکی نایلۆنی دەست دەکەوێت. هەموو جارێ ئەم پاداشتە بۆ ئەو رەفتارە شیاوەی دووبارە دەست دەکەوێت، بەرەبەرە ژمارەی ئاژەڵەکانی زۆر دەبن. بەڵام دوای چەند هەفتەیەك لەم جۆرە پاداشتانە تاقەتی دەچێت، ئێوە کۆمەڵێکی جۆراو جۆر، لەپاداشتەکان لای خۆتان بنووسنەوەو خۆتان هەر جارەی یەکێك بۆ پێشکەشکردن هەڵبژێرن، بۆ نموونە: هەندێ جار خەڵاتی بدەنێ، هەندێ جار بەرنامەیەکی خۆشی بۆ دابڕێژن، یان ماف و ناوێژێکی تایبەتی‌ی بۆ دابین بکەن، ئەگەر هەندێ‌جار دەتوانن پاداشتەکان بەشێوەیەك هەڵبژێرن کەلەگەڵ ئەو رەفتارانە بگونجێت کەئێوە دەتانەوێ پتەوی بکەن، بۆ نموونە: کاتێ منداڵەکەتان بەیانی بۆ قوتابخانە بەدڵ خۆشییەوە لەماڵ دەچێتە دەرەوە، چاکترین پاداشت ئەوەیە کە روخسەتی بدەنێ شەو نیوکاتژمێر درەنگتر بخەوێت.

(هەمیشە لەسەر پە یمانی خۆتان وەفادارین)

پەیمانی خۆتان هەمیشە بەخێرایی جێبەجێ بکەن، بەتایبەت ئەگەر منداڵی بچکۆلانەتان هەبێت، منداڵانی بچووك زۆر بەهەستن و ناتوانن سەبارەت بە پەیمانەکان خۆڕاگربن، پەیمانێکیش مەدەن کەلەتواناتاندا نییە جێ‌بەجێی بکەن، شتێکی‌تر مەخەنە جێگای ئەو پاداشتەی کەپەیمانتان پێی داوە، پێویستە منداڵەکەتان بزانێت و بڕوای هەبێت ئەوپەیمانە جێبەجێ دەکەن.

(بیرتان نەچێت گۆڕینی رەفتاری منداڵ لەکات دەبات)

گۆڕینی رەفتاری منداڵەکەتان پێویستی بەکات و خواستی شیاو هەیە. لەقۆناغی سەرەتایی‌دا، پاداشتی پێی ببەخشن، وسوود لەرەفتاری نوێی پاداشت بەخشین وەربگرن ((لەدواییدا بۆ راگرتنی رەفتاری نوێ زۆر پێویستمان بەگەشەپێدان نییە)).

باسی (شیریل)تان بۆ دەکەم: (شیریل) کچێك بوو کە دەیویست خۆی هەموو کارەکانی ئەنجام بدات، بێ ئەوەی داوای یارمەتی لەکەسانی‌تر بکات، لەومتمانەیەی کە دایك و باوك و مامۆستاکانی پێیان دەبەخشی دەترسا، بۆیە لەبێ توانایی ئەنجامدانی وانەکانی بەردەوام دەگریا، ئێمە بەرنامەیەکمان دارشت تا بێ ئەوەی بگری پرسیاری وانەکانی شیبکاتەوەو ئەگەر نەیتوانی داوای یارمەتی لەکەسێکی‌تر بکات، پێمان راگەیاند ئەگەر هەموو جارێ بەم شێوەیە رەفتار بکات، خاڵێکی باش وەردەگرێت، مامۆستاکەی یارمەتی‌دا

تاكو ژمارەی خاڵەكانی كۆبكاتەوەو هەموو ڕۆژێ دوای نیوەڕۆ، (شریل) بەژمارەیەكی دیاریكراو لەخاڵەكانی پاداشتێكی وەردەگرت، پاداشتەكانی ئەمانە بوون: قردێڵەی قژ قراسەی قژ، بازن، دەفتەرێك بۆ یاریكردنی پاسكیل، یان خوێندنەوەی كتێبێكی تایبەت پێش خەوتن. لەیەكەم قۆناغدا كەچاوەكانی پڕ دەبوون لەفرمێسك، بەڵام نەدەگریا، پاداشتی وەردەگرت، بەڵام لەقۆناغەكانی دواییدا ئەوەش قەدەغەكرا، بەرە بەرە ژمارەی خاڵە پێویستیەكانی بۆ وەرگرتنی پاداشت زیادكرا، بۆیە، پاداشتەكانی ڕۆژانە كران بە دوو پاداشت لەهەفتەدا. لەدواییدا گۆڕانەكارییەكانی ڕەفتاری(شریل) لەبەرچاوبوون، كەمتر دەگریا، كاتێك پێویستی بەیارمەتی بوایە داوای یارمەتی دەكرد، زیاتر پێ دەكەنی، كاتێ ڕەفتارە شیاوەكەی جێگیربوو، دووبارە لە پاداشتەكان كەم كرایەوەو مامۆستاكەی لەجیاتی نووسینی ڕۆژانە، هەفتانە نامەی بۆ ماڵەوە دەناردەوە، خۆشیو شادی بۆ ماڵەوە گەڕایەوە تەنانەت لەئەنجامدا نووسینەكانی هەفتانەش بەردەوام نەبوون، تەنها لەماڵەوە دایكو باوكی پاداشتی پێ دەبەخشنو خۆشحاڵی دەكەن تاكو بزانێت ڕەفتارە جوانەكەی سەرنجییانی ڕاكێشاوە.

+ ئەوشتەی دەتانەوێت منداڵەكەتان زۆربەی كات ئەنجامی بدات، بەوردی شیبكەنەوە، تا ئەوڕادەیە دەتوانن بۆی ڕوون بكەنەوە، چی بكات تاكو پاداشت وەربگرێت. پێی مەڵێن: (ئەركی سەرشانی خۆتبزانە!) لەجیاتی ئەو ڕستە قورسو نادیارە پێی بڵێن: (بێ زەحمەت بەیانیان جێگای نووستنەكەت كۆبكەرەوە).

+ دوای پیشكەوتنەكانی بەخێرایی پاداشتێكی پێ ببەخشن.و بۆ ماوەیەكی زۆریش سوودی لێ وەربگرن، لەقۆناغەكانی یەكەمی بەرنامەكەدا، پێویستە منداڵ دووجار زیاتر پاداشت وەربگرێت، یەكەمجار كەكەلوپەلەكانی یاریكردنەكەی كۆدەكاتەوە پاداشتێك وەردەگرێت بەرامبەر پێنج خاڵی (+) پاداشتێكی تر وەردەگرێت، لەسەر نەخشەی بەرنامەكەتان لەئەستێرەیان گوڵ سوود وەربگرن، مۆڵەتی بدەنآ تابەشێك لەوێنەی كەشتییە ئاسمانییەكەی بۆیە بكات.

هەر جارێك كە منداڵەكەتان ددانەكانی بەفڵچەو مەعجوونی ددان پاككردەوە، بۆی هەیە بەشێك لەو وێنەیەی كەهەیەتی بۆیە بكات.

+ هەر چەند منداڵەكەتان بەرەو پێشتر بڕوات، مەرجەكانی وەرگرتنی پاداشتی گرانتر بكەن، بۆ نموونە: ئەگەر ئەتانەوێ منداڵەكەتان دوای تەواوبوونی یاریەكەی، كەلوپەلەكانی كۆبكاتەوەو لەشوێنی خۆی دایاننێت، بۆیەكەمجار ئەگەر تەنیا یەكێكی خستە شوێنی خۆی، خێرا پاداشتێكی بچووكی پێ ببەخشن، دوای ئەوەی بەم شێوەیە چەند پاداشتێكی وەرگرت، شێوازەكەتان بگۆڕن، بۆ نموونە بۆ وەرگرتنی پاداشتێك پێویستە دوویان سێ

www.pertwk.com

دانەلە یارییەکانی کۆبکاتەوە، بیرتان نەچێت کەگۆڕانکارییەکان لەسنووری هەمیشەیی دەرنەچێت.

+ کاتێ مەرجەکانی وەرگرتنی پاداشتتان گرانتر کرد، داوای کاری زۆرتر لەمندالەکات بکەن، ئەگەر نەیتوانی پاداشتی بەدەست بهێنێت، پێی بڵێن: (بەداخەوە ئەمڕۆ هیچ پاداشتت بەدەست نەهێنا)، بەڵام بەڵێنی بدەنێ کەبەیانی دەرفەتێکی تری پێ دەبەخشن، دوایی داوای لێ بکەن یارییەکانی کۆبکاتەوە.

+ دوای ئەوەی رەفتاری نوێی منداڵەکەتان جێگیر بوو ، بەرەبەرە لە ژمارەی پاداشتەکانی رۆژانەتان کەم بکەنەوە، ئێوە دەتوانن بەم شێوەیە بۆی شیبکەنەوە: (رەفتارەکەت زۆر چاکەو پێویستت بە پاداشتی بچکۆلانە نییە، ئێستا دەتوانی لەکۆتایی هەفتەدا خەلاتێکی گەورە وەربگریت). بۆ کەمکردنەوەی پاداشتەکان وابکەن کە: لەسەرەتاوە دووڕۆژ جارێك پاداشتی پێ ببەخشن، دوایی سێ رۆژ جارێك و بەرەبەرە وای لێبکەن تەنها لەکاتی پێویستدا خەلاتی پێ ببەخشن.

+ بەرەبەرە ماوەی نێوان پاداشتە گەورەکانیش درێژتر بکەنەوە، بۆ ئەوەی رەفتارێکی جێگیر کراو بمێنێتەوە، پێویستی بەگەشەپێدانی کەمتر هەیە، رەفتارێك هەڵبژێرن چەند هەفتەیەك بخایەنێ، بۆ هەستکردن بەپێشڕەوی منداڵەکەتان لەخشتەکانی (2▬5) سوود وەربگرن، بەڕوونی بۆی شیبکەنەوەپێویستە چەند خاڵێك لەناو خشتەکەدا بەدەست بهێنێ، منداڵەکەتان هانبدەنو پاداشتی پێ ببەخشن تاکو رەفتاری نوێی پتەوتربێتو گەشە پەیدا بکات.

+ کاتێ متمانەتان پەیدا کرد کەرەفتاری نوێی منداڵەکە وەکو رەوشتێکی شیاو جێگیر بووە، پاداشتەکان ببڕنو ئەنجامی ئاسایی ئەو رەوشتە جێگیر بکەن، ئەنجامی ئاسایی رەفتاری ئەومنداڵەی کەژیرانە لەپشت مێزەکەی دانیشتووە، ئەوەیە کە مافی بدەنێ ئەو ریستورانەی خۆی ئارەزووی لێ یەتی، هەڵیبژێرێت.و پێی رابگەیەنن هۆی بەخشینی مافی هەڵبژاردنی ئەوەیە کە لەکاتی نانخواردندا رەفتاری زۆر چاك بووە، دەربارەی رەفتارە چاکەکەی رای خۆتان دەربڕنو کەسانی تریشی بۆ هانبدەن.

(5-2) *(چۆن لەخشتە سوود وەربگرین)*

(سارا) بەشانازییەوە خشتەکەی خۆی بەهەموو کەسێك نیشان دەدات، خشتەکەی پڕە لە ئەستێرە کەبەبۆنەی شۆردنی ددانەکانی دوای هەرژەمێ خواردن (بێ بیرخستنەوە) بەدەستی هێناوە، (تام) هەموو رۆژێ کارتێك لەگەڵ خۆیدا بۆ قوتابخانە دەبات، ئەم کارتە کراوە بەچەند بەشی بچکۆلانەو، هەر جارێك کە وانەکانی لەکاتی خۆیدا ئەنجام دەدات، مامۆستاکەی ئیمزای لەسەر دەکات، هەموو رۆژێ دوای نیوەڕۆ خێرا بۆ ماڵەوە دەگەڕێتەوە تاکارتەکەی بەسەر خشتەی سەر بەفرگرەکەوە هەڵ واسێ، چونکە پەیمانی پێدراوە دوای

www.pertwk.com

بەدەستهێنانی بیست کارت، فیلمێکی کارتۆنی نوێی بۆ بکڕن، زۆربەی شارەزایان لەشێوازی خشتە، لەپێناو نیشاندانی قازانجی ماددی، دەستکەوتەکانی لێکۆڵینەوەو ئەنجامی ئەزموونەکانیان سوود وەردەگرن.

سوود وەرگرتن لەخشتە ڕێگایەکی چاکە بۆ نیشاندانی ڕەفتارە نوێیەکانی منداڵ، بۆ ئەوەی خشتەکە زیاتر کاریگەر بێت وخوێندنەوەیئاسان بێت پێویستە بێ پێچوو پەنا دابنرێت. هەندێ لەدایكو باوکان، گلەیی ئەوە دەکەن، کەئەویش ئەوەیە لەخشتەکانیان سەرکەوتوو نابن. لای ئێمە ئاشکرایە هۆکارەکەی چییە، خشتەکانیان شاراوەنو لەچەند ڕەفتارێك پێك هاتوون کەڕەنگە ئەندازیارێك لێی تێ بگات، بەڵام خشتەکانی ئێمە ژیانی دایكو باوكو منداڵ گرانتر ناکاتو ڕێگایان لێ ون ناکات، بەشێوەیەك پێکهاتوون کە بۆ دیاریکردنی ڕەفتاری منداڵەکەیان شێوازێکی سادە دەخاتە بەردەستیان.

ئەمەش پێشنیارەکانی ئێمەیە:

مۆڵەت بەمنداڵەکانتان بدەن خشتەکەی خۆی بەوێنەی جوانو لەزگە برازێنێتەوە، واتە خشتەکە بەشێوەیەك بێت کە ئارەزووی لێیەتی. دەتوانن ئەم خشتەیە لەهەر شوێنێك کەمنداڵەکەتان دەیەوێت، هەڵواسن (لەچێشتخانە، لەسەر ئاوێنەی ژووری نووستن، لەسەر جێگای نووستنی).

پێویستە هەر خشتەیەك بەرنامەیەك بێت بۆ بەدەستهێنانی پاداشتەکان، پێڕەوی لەم خاڵانەی خوارەوە بکەن:

(لەیەك کاتدا تەنها لەسەر ڕەفتارێك چڕ ببنەوە)

لەیەکەم هەوڵدانتاندا، چاوەڕێی گۆڕانکاری مەکەن چونکە هەوڵو کۆشش بۆ گۆڕینی ڕەفتارێك هیلاکتان دەکات, لەیەك کاتدا، کێشەیەك لەبەرچاو بگرن پاشان لەکاتێکی گونجاودا، لەسەر کێشەکانی تریش کار بکەن.

(جیمی) کێشەی بەیانیانی ئەوە بوو، درەنگ لەخەو هەڵدەستا، جێگای نووستنەکەی کۆنەدەکردنەوەو، کاتێکیشی بۆ خواردنی نانی بەیانی دانەنابوو، ئێمە لەقۆناغی یەکەمدا لەسەر درەنگ لەخەوهەستانەکەی کارمانکرد، کە بەئاسانی بەدەنگی زەنگی کاتژمێرەکە خەبەری بووەو کێشەکەی چارەسەربوو، پاشان کێشەی کۆکردنەوەی جێگای نووستنەکەیمان بۆ چارەسەرکرد پاشان مەرجمان لەگەڵیدا کرد ئەگەر هەردوو بابەتەکە بەڕێكو پێکی ئەنجام بدات، پاداشتێکی گونجاوو چاکی دەدەینێ، کاتێ ئەم دوو ڕەفتارەمان چارەسەرکرد، لەسەر کێشەی نانخواردنی بەیانی (جیمی) کارمان کرد لەکۆتاییدا، ئەم سێ ڕەفتارە نەشیاوە چارەسەر بوون، وەکو ئەرکی بەیانیان چووە ناو خشتەو گروپ بەندی کرا.

www.pertwk.com

(بۆئەوەی خشتەکان بەئاسانی بخوێنرێنەوە بەسادەیی دایبڕێژن)

بۆ چاککردنی رەفتارێکی رۆژانە، لەسەر بنەمای رۆژ ژمێر خشتەیەك دابڕێژن و سوودی لێ وەربگرن.

ئەگەر رەفتارەکە بەزۆری لەرۆژدا دووبارە دەبێتەوە، باشتر وایە بۆ ماوەیەکی گونجاو خشتەیەکی رۆژانەی بۆ دابڕێژن. (ئاڵن) لەقوتابخانەدا رەفتاری نەشیاوی ئەنجام نەدەدا، بۆیە دەیتوانی لەناو خشتەکەی ئەستێرەیەك وەربگرێت (دایکی ئاڵن) خشتەکەی بەوێنەی جوان رازاندبووەوە تاکو سەرنجی رابکێشت.

(پێداگری لەسەر جێگیرکردنی رەفتارەکەی بکەن)

سوود لەخشتەکە وەربگرن. ئەم کارە بۆ هەمیشەو بێ دواکەوتن ئەنجام بدەن تەنانەت ئەگەر بۆ رۆژێکیش بێ. بەهاندان, رەفتارە نوێیەکان پتەوتر بکەن، پاشان کاتێ رەفتارە نوێیەکان جێگیر بوون، بەرەبەرە لەژمارەی پاداشتەکان کەم بکەنەوە(لەبەشی 2-4) باس کراوە. بۆ سوود وەرگرتن لەخشتە بۆ ماوەیەکی کورت ئەم خشتەیەی (جیمی) لەبەرچاو بگرن. کوڕێکەکە بەیانیان رەفتاری نەشیاوە، دایك و باوکی بۆ ئەوەی منداڵەکەیان رەفتاری خۆی چاك بکات, پاداشتێکیان بۆ دیاری کردووە کەپێویستە بۆ وەرگرتنی ئەو پاداشتە کارتێك لەدایك و باوکی وەربگرێت، کاتێ رەفتارەکەی چاککرد, کارتێك وەردەگرێت، دوای ماوەیەك ناچار دەبێت بۆ وەرگرتنی کارتێك سێ رەفتاری خۆی وەکو (لەکاتی خۆیدا لەخەو هەستێت، سەرجێگای نووستنەکەی کۆبکاتەوە، بەباشی نانی بەیانی بخوات) چاك بکات, ئینجا پاداشتێك وەردەگرێت.

دوایی بەکۆکردنەوەی (6) کارت پاداشتێکی گەورە وەردەگرێت، پاشان پێویستە (8) کارتی لەدایك و باوکی وەربگرێت، تا بتوانێت پاداشتێکی دەست بکەوێت. هەربەم شێوەیە بۆ وەرگرتنی پاداشت ژمارەی کارتە پێویستەکان زیاد دەکات، وەکو لەپێشتریش باسمان کرد کاتێك لەرەفتارەکان دەگەنە ئاستی شیاو پاداشتەکان نامێنێن, بەڵام جار جار دایك و باوکی بەبۆنەی رەفتارێکی گونجاوی بەپاداشتێکی بچکۆلانە خۆشحاڵی دەکەن.

(6-2) *(چۆن لەشێوازی سزادان سوود وەربگرین)

دایك و باوکان دەربارەی شێوازی سزادان، بیروڕای تایبەتی خۆیان هەیە، هەیانە بەشێوازی سزادان پەسەندی دەکەن و هەشیانە رەتیدەکەنەوە ، کاتێ کەئێوە سنوور بۆ منداڵەکەتان دیاری دەکەن، ناهێڵن شەوان درەنگ بخەوێت و یان زۆر سەیری تەلەفزیۆن بکات، یان کاتێ لەئاگر نزیك دەبێتەوە بەسەریدا هاوار دەکەن: (مەکە!) لەڕاستیدا لەشێوازە سەرەکییەکانی سزادان سوودتان وەرگرتووە، ئەگەر ئێمە لەسەر شێوازەکانی پەروەردەکردن, بەخواستی خۆمان, منداڵەکانمان پەروەردە بکەین، زور چاکە" بەڵام

www.pertwk.com

ناتوانین, چونکه ئێمه بۆ فێرکردنی نموونەکانی رەفتاری شایستە، پێویستمان بەو شێوازانەیە کەخواستی خۆمانی تێدانییە، ئێمە مەبەستمان وا نییە، کەسزادان رەت بکەینەوە یان پەسەندی بکەین، بەڵکو ئێمە دەمانەوێت شێوازی شیاوی سزادان فێربین و, وەکو شێوازێکی پەروەردەیی سوودی لێ وەربگرین، شێوازی سزادان بەتەنیا ناتوانێت بەرهەمی باشتان بۆ ئامادە بکات، چونکە بەشێوەیەکی گشتی شێوازێکی نیگەتیڤانەیە ، ئەم شێوازە منداڵەکەتان ئاگادار دەکاتەوە کەنابێت چ ئەنجام بدات، بەڵام خۆ فێری ناکات چۆن رەفتار بکات، کاتێ ئێوە لەسزادان بێ ئەوەی رەفتاری شایستە پەرەپێبدەن، سوود وەربگرن، منداڵەکەتان نازانێت رەفتارە نەشیاوەکەی لەگەڵ چ رەفتارێکی شیاو جێبەجێ بکات، (هیتر) تەمەنی سێ ساڵانەو بەسەر مێزەکەدا سەرکەدەکەوێت تاکو پەرداخەکەی هەڵگرێت، دایکی لێ تووڕە دەبێت و دەیهێنێتە خوارەوە. (هیتر) دەست دەکات بەگریان و دەڵێت:

(ئیتر ناڕۆم، دایە) تا ئەم قۆناغە چاکە، بەڵام ئەم کچە بچکۆلانەیە فێر نەبووە کەدەتوانێت لەجێگایەکی بێ مەترسی پەرداخ هەڵگرێت یان لەیەکێکی‌تر داوای یارمەتی بکات، منداڵەکە فێر بووە چ کارێك نەکات، بەڵام فێر نەبووە پێویستە چی بکات.

کاتێك دەتوانین لە سزادان بەچاکی سوود وەربگرین کە بۆماوەیەکی کورت و لەکاتی پێویستدا بەکاری بێنین و ئەگەر هەمیشە منداڵەکەمان سزا بدەین، کاریگەری نامێنێت، هەندێ لەدایك و باوکان دێن بۆ لامان و پێمان دەڵێن:

(بۆیەکەمجار لەکوڕەکەمدا، ئەویش زۆر گریا و بۆ ماوەیەکی زۆر رەفتارەکەی چاککرد، بەڵام ئێستا سزادانەکەی هیچ کاریگەریی نییە، من بەردەوام سزای دەدەم، بەڵام لەوە دەچێت منداڵەکەم هیچ بایەخێکی پێ نادات).

بۆیە ئێمە پێشنیاری ئەم جۆرە سزادانانە ناکەین، چونکە ئەنجامی وا دەبێت، ئەمە کاردانەوەیەکی هەڵسەنگێنەرە، هەرچەند هەندێ جار وەکو شێوازێکی بەڕێوەبردن پێویستمان بەسزادان دەبێت، بۆیە ئەم پرسیارە دێتەئاراوە، لەچ کاتێکدا وچۆن لەسزادان سوود وەربگرین؟

وەڵامی ئێمە پێشنیاری ئەم شێوازە سەرەکییانەیە:

(سزایەك هەڵبژێرن کەرەفتاری نەشیاو چارەسەر بکات)

سزادان تەنیا لەکاتێکدا کاریگەرە کەئەنجامی رەفتاری نەشیاو کەم بکاتەوە. هەندی جار لەقوتابخانەدا مامۆستایان منداڵان بۆ ژووری بەڕێوەبەر دەنێرن تاکو سزا بدرێن، بەڵام بەو جۆرەی چاوەڕێ دەکرێت، بەرهەمی نابێ، لەوە دەچێت منداڵەکە پێی خۆشە لەژووری بەڕێوەبەر بمێنێتەوە چونکە بۆ ماوەیەك لەسنووری پۆلەکەی دەردەچێتە دەرەوە.

لێدان, سنوور پێك دەهێنێت، وەرگرتنەوەی یارییەکان یان مافی تایبەتی (وەکو سەیرکردنی تەلەفزیۆن) لەهەندێ کاتی تایبەتدا بەناو نیشانی (سزادان) کاریگەری دەبێت، بۆنموونە: (مایکل) تەمەنی نۆ ساڵە, لەبەرئەوەی لەخوشکە بچکۆلانەکەی خۆ داوە، دایکی لەژوورەکەی بەندی کردبوو (مایکل) لەژوورەکەی خۆی خەریکی یاریکردن بەکۆمپیوتەر بوو، کاتێ دایکی بانگی کردە دەرەوە، خەریك بوو سەیری تەلەفزیۆنی دەکرد، تەنانەت بیری چوو بوو سزا دراوە، کاتێ لەژوورەکەی دەرچووە دەرەوە، دووبارە خوشکەکەی ئازاردایەوە تا جارێکی تر بینێرنەوە بۆ ژوورەکەی خۆی.

بۆیە ئامۆژگاری ئێمە ئەوەیە کەلەسەرەتاوە لەئەنجامی سزاکە بکۆڵنەوە، ئەگەر رەفتارەکە کەمتر ئەنجامدرا ئێوە دەتوانن، دووبارە سوودی لێ وەربگرن، ئەگەر وانییە، سزادان سوودێکی نییەو پێویستە شێوازێکی تر تاقیبکەنەوە.

(بەزۆری لەشێوازی سزادان سوود وەرمەگرن)

ئەگەر منداڵەکەتان لەرادەبەر سزا بدەن، وەکو قەدەغەکردنی سەیری تەلەفزیۆن و لێدان.. پێی رادێت و بەرەبەرە کاریگەری نامێنێ.

(لەسزادان و شێوازە شیاوەکان بەیەکەوە سوود وەربگرن)

کاتێ سزادان وەکو شێوازێکی پەروەردەیی هەڵدەبژێرین، پێویستە منداڵەکەمان فێر بکەین رەفتارێکی چاك ئەنجام بدات، سزادان بەتەنیایی ناتوانێت رەفتاری شیاویان فێر بکات، منداڵەکەتان هانبدەن تاکو لەمەبەستی ئێوە لەسزادانەکەیان تێ بگات و پێی رابگەینن, ئەگەر رەفتارەکەی چاك بکاتەوە، پاداشت وەردەگرێت، ئەگەر منداڵەکەتان بەهۆی ئەوەوە سزاداوە کە رادەکاتە سەر جادە، پێویستە چۆنییەتی پەڕینەوەی سەرشەقامی فێر بکەن و پاشان ئەگەر بەئاگادارییەوە لەشەقامەکە پەڕیەوە، ستایشی بکەن، بەم شێوەیە، کاریگەری سزاکەتان زیاتر دەبێت.

(سزادان بۆ کاتێکی تر دوامەخەن)

ئەگەر دەتانەوێت منداڵەکەتان سزا بدەن، دوای ئەوەی رەفتارە نەشیاوی منداڵەکەتان سەری هەڵدا، پێویستە خێرا سزای بدەن، ئەنجامەکانی خێرایی رەفتار، رەفتاری مرۆڤ کۆنترۆڵ دەکات، (ئەم ئەنجامانە رەنگە باش بێت یان خراپ بێت) بۆیە سزادانەکە بۆ کاتێکی تر دوا مەخەن و بەمنداڵەکەتان مەڵێن (بوەستە تا باوکت دێتەوە بۆ ماڵەوە) ئەگەر سزادانەکە دوابخەن، کاریگەری خۆی لەدەست دەدات و رەنگە منداڵ نەتوانێت لەنێوان سزادانەکەی و رەفتارەکەی پەیوەندی پێك بهێنێت.

www.pertwk.com

(هەمیشە بۆ منداڵەکەتان ئەنجامی کارەکان روونبکەنەوە)

پێویستە منداڵەکەتان بزانێت چ رەفتارێکی, ئێوە بێ تاقەت دەکاتو ئەگەر ئەو رەفتارە دووبارە بکاتەوە ئێوە چ کاردانەوەیەکتان دەبێت، بڕیاری خۆتانی بۆ شیبکەنەوە.

(لەسەر بڕیاری خۆتان پێداگربن)

سزادانی کاریگەر، نەتەنیا سزادانێکی بێ وەستانە، بەڵکو ئەو سزایە بۆ منداڵ پێشبینی دەکرێت، پێویستە هەموو رەفتارە نەشیاوەکان سزا بدرێن،

ئەگەر بەمنداڵەکەتان راگەیاندووە، (ئەگەر بووکەشووکەی فڕێ بدات، ئێوە لێی وەردەگرنەوە)، لەسەر بڕیاری خۆتان برۆنو لێی وەربگرنەوە، تاکو هەمیشە کاتێ رەفتارێکی نەشیاو دەکات چاوەڕێی سزاکەشی بکات.

(بەگاڵتەوە مەیترسێنن)

ئەگەر بڕیارتان لەسەر سزادانی منداڵەکەتان نەداوە، بەگاڵتەوە مەیترسێنن، پێش ئەوەی کاردانەوەی خۆتان بەرامبەر رەفتارەکەی پێی رابگەیەنن، مۆڵەتی یەکەمو سێهەمو پێنجەمی مەدەنێ، ئەنجامی ئەم جۆرە ترساندنە، بۆ رەفتارە نەشیاوەکان دەگەڕێتەوەو ئەو رەفتارانە جێگیر دەکاتو منداڵان لەبەرامبەر گۆڕانکارییدا پتەوتر دەبن.

(بەمنداڵەکەتان مۆڵەت بدەن تا رەفتاری چاك ئەنجام بدات)

ئامانجی ئێمە لەسزادان ئەوەیە کەرەفتارە نەشیاوەکان چاك بکەین، بۆیە پێویستە بەمنداڵەکەمان مۆڵەت بدەین تا ئەوشتانەی فێری بووە، پیشان بدات، ئەگەر سزادانەکەتان ماوەیەکی زۆر بخایەنێت، رەنگە منداڵ نەتوانێت رەفتارەکەی چاك بکاتەوە، بۆ نموونە، منداڵ درەنگ بۆ ماڵەوە دەگەڕێتەوەو لەکاتی خۆیدا بۆ نانخواردن ئامادە نابێتو ئێوە واسزایدەدەن: بۆ مانگێك بۆی نییە بچێتە دەرەوە. بەڕاستی لەم ماوە دوورو درێژە ناتوانێت پیشانتان بدات کەفێربووە زوو بۆ ماڵەوە بگەڕێتەوەو لەکاتی خۆیدا لەسەر مێزی نانخواردن ئامادە بێت، ئەوەندە لەم سزایە بێزار دەبێت تا بەناچاریو بەنهێنی لەماڵ دەچێتە دەرەوە، بەلام ئەگەر سزاکەی بۆ ماوەی دوو رۆژ بێت، زۆر بەباشی دەتوانێت رەفتارەکەی چاك بکاتو سەرنجی ئێوە بۆ لای خۆی رابکێشێت.

(ئەگەر سزای منداڵەکەتان بەشێوەی لێدانە ، پێویستە زۆرکەم بێتو چاودێریشی بکەن)

ئێمە لەسزادان وەکو خاڵێکی سەرەکی، ئامۆژگاری لێدان ناکەین، بەڵام بابەتی تاك‌و شازیش بوونی‌هەیە، بۆ نموونە کاتێ منداڵە دووساڵەکەتان پەنجە دەخاتە ناوسویچی کارەباوە، ئێوەش بەسەریدا هاوار دەکەن (مەکە)و بەسووکی لە دەستی بدەن، ئەم شێوازە بۆ منداڵێکی بچکۆلانە زۆر لەوتارێکی دووروودرێژ کاریگەرترە.

شێوازێکی کاریگەرتر ئەوەیە، کاتێ منداڵەکەتان رەفتارێکی پڕمەترسی ئەنجام دەدات، دەستی بگرن‌و لەشوێنی مەترسییەکە دووری بخەنەوە، کاریگەری ئەم شێوازە ئەوەیەکە رەنگە ئێوە تووڕەبن‌و لێی بدەن.

ئەگەر ئێوە دەتانەوێت، لەم شێوازە سوود وەربگرن، باشتروایە لەجیاتی ئەوەی کاردانەوەیەکی توندو تیژ نیشان بدەن، کارەکەتان بەئامانج دیاری بکەن‌و دەستی بەسەردا بگرن، ئێمە بڕوامان وایە کەسنووری لێدان پێویستە لێدانێکی سووکی سەر دەست یان پشت بێت‌و لەمەزیاتر تێ نەپەڕێت چونکە بەپێچەوانە ئەنجامێکی مەترسیدارو زیانبەخشی هەیە، هەرگیز بۆ لێدان شتی وەکو پشتوێن یان دار بەکار مەهێنن، هەوڵبدەن لەجیاتی لێدان لەشێوازەکانی تر (وەکو بێ بەش کردنی کاتی، پێداچوونەوەو شێوەی تری سزادان وەکو سنوور دانان بۆ وەرگرتنی مافەکان) سوود وەربگرن، بیرتان نەچێت، باشترین شێوازی پەروەردەکردنی منداڵ بریتییە لە: ئەنجامە شیاوو نەشیاوەکانی رەفتارەکانی‌و ئەو هەوڵانەش کە بۆ گۆڕینی رەفتارە نەشیاوەکان دەست نیشان کراون.

(7-2) *(چۆن لەشێوازی بێ بەشکردنی (کاتی) سوود وەربگرین)*

زۆرجار دایك‌و باوکان لەشێوازەکانی پەروەردەکردن سوود لە بێ بەشکردنی (کاتی) وەردەگرن، چۆنیەتی ئەنجامدانی ئەم بێ بەشکردنە ئەوەیە منداڵ بۆ ماوەیەکی دیاریکراو لەمافی ئەنجامدانی کارێك یان شوێن‌و شتێکی‌تر بی‌بەش دەکات، ئەگەر ئێوە بەشێوەیەکی رێك‌و پێك لەم شێوازە سوود وەربگرن، کاریگەری دەبێت، بەتایبەت لەکاتێکدا کە منداڵەکەتان بەباشی تێ بگات کەشتێکی بەنرخی لێی وەردەگرنەوە.

لەکاتی سوود وەرگرتن لەم شێوازە، ئەم خاڵانەی خوارەوە لەبەر چاو بگرن:

1ـ *(بەوردی ئەو شوێنە هەڵبژێرن کە پێویستە منداڵەکەتان تیایدا بمێنێتەوە)*

بۆ ئەوەی ئەم شێوازە کاریگەر تربێت، پێویستە منداڵەکەتان واهەست بکات کەشتێکی بەنرخ لەدەست دەدات‌و هەستیش بەو بێ‌بەش بوونە بکات. بۆیە پێویستە شوێنەکە وابێ کەمێك هەست بەهیلاکی بکات. (دیارە ئەو شوێنە نابێت تاریك‌و ترسناك بێت) لەناوماڵدا هەر شوێنێکی پارێزراو بۆ ئەم کارە گونجاوە نابێت سەرنج راکێش بێت‌و منداڵ سەرقاڵ بکات. ژووری نووستن‌و شوێنی هاوشێوەی بۆ ئەو کارە گونجاوە.

2- *(**هۆكارەكانی بێبەشكردن بۆ منداڵەكەتان روون بكەنەوە**) *

بەر لەئەنجامدانی هەركارێك، بەمنداڵ رابگەیەنن، ئەگەر رەفتارە نەشیاوەكەی دووبارە بكاتەوە، دەینێرنە ژوورەكەی خۆی‌و تاماوەیەك لەوێ دەمێنێتەوە. بۆی روون بكەنەوە، ئەم كارە یارمەتی دەدات واز لەخووە ناشیرینەكەی بهێنێت. بەم شێوەیە، هەركاتێ منداڵەكەتان فرمانی ئێوەی پشت گوێ‌خست، بڕیاری خۆتان ئەنجام بدەن. لەسەرەتاوە بۆ رەفتارە ناشایستەكان لەم شێوازە سوود وەربگرن.

كاتێ ئەم رەفتارە چارەسەركرا، بۆ چاككردنی رەفتارێكی‌تری لەم شێوازە لە(بێبەشكردن) سوود وەربگرن. ئەگەر لەیەك كاتدا، منداڵ لەسەر رەفتاری جۆراوجۆر سزا بدەن، ئەوا سەری لێ تێكدەچێت‌و ناتوانێ لەهۆی ئەم سزادانە تێبگات‌و، ئەگەر ئەم شێوازە (بێبەشكردنی كاتی یان هەر شێوازێكی‌تر) بەردەوام دووبارە بكەینەوە، كاریگەری نامێنێت.

3- *(**ماوەی كاتی شێوازی بێبەش كردن لەسەر بنەمای تەمەنی منداڵ دەست نیشان بكەن**) *

هێشتنەوەی منداڵ بۆ ماوەیەكی درێژ لەناو ژوورێكدا یان بێبەشكردنی لەچوونەدەرەوەی بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك، كاریگەری ئەوتۆی نابێ ومنداڵ دوچاری نارەحەتی دەكات، بی‌بەشكردن بۆ ماوەیەكی كورت، زۆرتر كاریگەر دەبێت. دوكتۆر (وانس هال) لە كتێبی " چۆن لەشێوازی دەركردن‌و بێبەشكردنی منداڵ، سوود وەربگرین"دا دەنووسێت: بۆ منداڵێك لەبەرامبەر هەرساڵێكی تەمەنی دەتوانین خولەكێك بی‌بەشی بكەین یان لەشوێنی خۆی دووری بخەینەوە. بەڕای ئێمەش ئەم یاسایە لەسەر ئەم بنەمایە كاریگەری دەبێت. واتا، بۆ منداڵێكی چوار ساڵ، چوار خولەك‌و بۆ منداڵێكی پێنج ساڵ، پێنج خولەك. هەرچەندە ئەم كاتە دەبێتە هۆی ئەوەی ئیش‌و كارەكانی منداڵەكە بوەستێ بەڵام گرنگ تر ئەوەیە هەلی بۆ دەرەخسێت تاكو بەئارامی، لەئەنجامدانی ئەو كارەی كەبووەتە هۆی دوورخستنەوەكەی دەست هەڵگرێت.

4- *(**لەكاتی بەرەنگاریكردنی منداڵدا، ژمارەی خولەكەكان زیاد بكەن**) *

ئەگەر لەبی‌بەش كردنی منداڵەكەتان یان بەهۆی بەئاگا بوونی لەشوێنی دوورخستنەوەكە، كێشەیەك دروست بوو، لەبەرامبەر هەر جۆرە بەرەنگاریەك خولەكێك بۆ كاتی دوورخستنەوەكە زیاد بكەن. ئەگەر منداڵەكەتان بەسزاكەی رازی نەبوو، پێویستە پێی بڵێن: " ئێستا چونكە گوێ بۆ قسەم ناگریت خولەكێك زیاد دەكەم!". پێویستە چاودێری ئەم سزادانە بكەن. خۆ ئەگەر بێ وەرگرتنی مۆڵەت لەشوێنە دەست نیشانكراوە كە هاتە دەرەوە، لەیەكەمین هەلدا، بیگەڕێننەوەو خولەكێكی تر بخەنە سەرماوەی سزادانەكەی. بەڵام

له كۆی هەموویدا، لەسێ خولەك زیاتر مەخەنە سەر سزادانەكە، چونكە بەم شێوە سزایە، كاریگەری خۆی لەدەست دەدات.

5- *(**ئەگەر منداڵەكەتان بەرەنگاری كردن، كەمێك لێی تووڕەبن**) *

ئەگەر گەیشتنە ئەو ڕادەیەی كەپێویستی كرد، لەوشەو قسەكردن و ڕەفتارتان تووڕەیی نیشان بدەن، منداڵەكەتان ئاگاداربكەنەوە، ئەگەر ئەو سزایە وەرنەگرێ، ئەوە ئەو یاریانەی حەزی لێیەتی، بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك لێیان بێبەش دەكرێت. بیرتان نەچێت، پێویستە پەیمانی خۆتان جێبەجێ بكەن.

6- *(**لەكات ژمێرێك سوود وەربگرن**) *

بەسوود وەرگرتن لەكات ژمێر ئاگاداری كات بن. بەمنداڵەكەتان ڕابگەیەنن: "كاتێ دەنگی زەنگی كاتژمێرەكەت بیست، دەتوانی لەژوورەكەت بێیتە دەرەوە، بەومەرجەی ئارام بیت". بێجگە لەم ڕێیە، مۆڵەتی مەدەنێ لەژوورەكەی بێتە دەرەوە. وەكو سزا، ژمارەو بڕی خولەكەكان زیاتر بكەن وتائەو ئەندازەیەی منداڵەكەتان خۆی پێ ڕادەگیرێت، چاوەڕێی تەواوبوونی كاتەكە بن.

7- *(**مۆڵەت مەدەن خولی بێبەش بوونی منداڵەكەتان، ببێتە هۆیەك بۆ دووركەوتنەوەی لەئەركەكانی**) *

دوای تێپەڕینی كاتی بێبەش بوونەكە، داوای لێ بكەن، ئەو كارەی دەبوایە پێش سزاكە بیكردایە، ئەنجامی بدات، یان پێویستە ڕەفتارێكی گونجاو ئەنجام بدات. ئەگەر هاوكاری كردن، بەگەرمی هانی بدەن. كاتێ ئارەزووی چاككردنی ڕەفتارەكەی كرد، دیارە ئەم شێوازی ڕەفتارەتان كاریگەری زۆری دەبێت.

8- *(**سزادان و ئاگاداركردنەوەتان لەگەڵ تەمەنی منداڵدا هەڵ بسەنگێنن**) *

شێوازی بێبەشكردن وەكوو شێوازێكی سزایی، نەك تەنیا لەمنداڵانی بچكۆلانە بەڵكو لەمنداڵانی گەورەترو تەنانەت لاوانیش كاریگەری زۆر دروست دەكات. بۆ ئەوانیش باشتر وایە كەكاتی دوورخستنەوە یان خود بێبەش كردنەكە كەلەئەنجامی كارێكی نەشیاودا پەیدا دەبێت، كورت بێت. ئەگەر منداڵەكەتان خووە كۆنەكانی دووبارە كردنەوە، ئێوە دەتوانن ئەندازەوتووندی سزاكە زیاتر بكەنەوە. بۆ نموونە: ئەگەر لەتاقیكردنەوەی وانەی بیركاریەكەی نمرەی كەمی هێنا. دەتوانن بۆ چەند ڕۆژێك لەیاریكردنی دەرەوەیماڵەوە بێبەشی بكەن، تاكو زیاترو باشتر وانەكانی بخوێنێتەوە. ئەگەر هەوڵەكانی لەم ماوەیە كەم بووەوە، دووبارە سزای بدەنەوەو. ئەگەر بەتەلەفون زۆر قسە دەكات، دەتوانن هەموو دوای نیوەڕۆكان لەتەلەفون كردن بێبەشی بكەن. شەوی داهاتوو، ڕێگای تەلەفۆن كردنی

پێبدەنەوە کاتێ، ماوەی دەرکردنەکەی کورت تربێت، منداڵەکەتان هەست بەوە دەکات کەسزادانەکەتان بەویژدانی تێدابووە.

8-2 *(چۆن لە " چاککردنی لەرادەبەدەر" سوود وەربگرین) *

ئەم شێوازە کۆمەڵێك ڕێگا چارەن کە پزیشکێکی دەروونناسی دای ڕشتوون، بۆ ئەوەی چارەسەری ئەو رەفتارە نەشیاوانەی لەدەروونی منداڵدا جێگیربووە بکات. ئەم شێوازە، لەئەنجامە ئاساییەکانی ئەو رەفتارە نەشیاوانە بۆ تێکشکاندنی خووە پەسەند نەکراوەکانو لەهەمان کاتیشدا بۆ فێرکردنی رەفتارە گونجاوەکان (چاککردنی لەرادەبەدەر) شێوازێکی زۆر کاریگەرەو جێگای لێدان دەگرێتەوە، هاوارکردنو سەرزەنشت کردنی منداڵو چەند جۆری سزای تر، لەپێناو گۆڕینی رەفتارە نەشیاوەکانی منداڵە. ئەم شێوازە لە پێناو رەفتارە ئازاردەرە باوەکانو خودی تووڕەیی کاریگەری زۆرە، داوا لە منداڵەکەتان بکەن رەفتارە ناشایستەکانی چاك بکات وەهوڵو کۆششی خۆی بەئەنجام بگەیەنێ. دووپات کردنەوەو سورو بوون بۆ چاککردنی رەفتار، وەکو دەرمانێك دژ بەو رەفتارە کاردەکات، تا ئەوڕادەیەی کەمنداڵەکەتان خۆی نایەوێت دووبارەی بکاتەوە. لەو کاتەدا پێویستە هەموو گریانو پاڕانەوەو بەرەنگاری کردنو خراپی منداڵەکەمان پشتگوێ بخەین، رەنگە ئەم شێوازە، شێوازێکی ئاسان نەبێت، بەڵام زۆر پێویستە!

سەرنجی ئەم نموونەیە بدەن: منداڵەکێك لەسەر دیوارێك وێنە دەکێشێت، پێی بڵێن: (دیوارەکەت پیس کردووە، پێویستە یەکێك پاکی بکاتەوە) کەلوپەلی پاککردنەوەکان بخەنە بەردەستیو خۆشتان چاودێری بکەن، پێی بڵێن کەزۆر چاك پاکی بکاتەوە، ئەگەر فەرمانەکەتانی پێشێلکرد، بەهێمنی پێی بڵێن کەلەهەستی ئەو تێدەگەنو دەزانن کەئەو شارەزایی تەواوی لەم کارەدا نییە, پاشان بەباشی نیشانی بدەن بۆ ئەوەی کارەکەی ئەنجام بدات. دەستی بگرنو یارمەتی بدەن، تەنانەت ئەگەر بەرەنگاریشی کردن یان دەستی کرد بە گلەیی کردن. لەئەنجامدا کاتێ دیوارەکە پاك بووەوە، داوای لێ بکەن، بەوردی شوێنی وێنەکەی خۆی نیشان بکات، ئەگەر جارێکیتر لەسەر دیوارەکە شتی نووسی هەموو قۆناغەکانی پێشوو دووبارە بکەنەوە، (ئۆی نا؟ دووبارە دیوارەکەت پیس کردەوە، پێویستە پاکی بکەیتەوە، دوایش گلەیی بوویتەوە، دەمەوێت بەوردی شوێنی وێنەکەتم نیشان بدەیت) ئەم شێوازە تەنانەت بۆ ناسازگارترین منداڵانیش کاریگەرە، (بۆ منداڵانی بچکۆلانەو منداڵانی گەورەش).

زۆرجار ئەو شێوازە بیری دایكو باوکان سەرقاڵ دەکات، (کەتی) کچێکی تەمەن چوار ساڵی بزێوە, عاشقی یاریکردنە بەکلیلو شتی کارەبایی، زۆرجار وا روویداوە کەدایكو باوکی لەنیوەشەدا بەهۆی هەڵکردنی گڵۆپەکان لەخەو رایچڵەکیون یان جارجار لەنیوەڕۆدا پێیان زانیوە کەبەفرگرەکەیان کوژاوەتەوە.

ئەوان بەزۆر شێوە هەڵسوکەوتیان لەگەڵ (کەتی)دا کردووە، بەڵام کاریگەریەکی ئەوتۆی نەبووە.

پێشنیاری ئێمە ئەوەیەکە ئەو دەتوانێت بەدووبارەکردنەوەی رەفتارەکەی، واز لەئەنجامدانی بێنێ، کاتێ (کەتی) گڵۆپەکان هەڵدەکات و دەست لە کەلوپەلی کارەبایی و سویچەکان دەدات، بادایکی ناچاری بکات تاکو هەموو سویچەکانی ماڵەوە بکوژێنێتەوە و کەلوپەلە کارەباییەکان هەڵگرێت و، بیانشارێتەوە و شەوان پێش خەوتن ئەو هەموو گڵۆپەکان بکوژێنێتەوە و بۆماوەیەك ئەم کارانە دووبارە بکاتەوە، پاش ماوەیەك، (کەتی) لەم یاریە هیلاك دەبێ، بەڵام دایکی پێش نووستن بەکەتی بڵێت: (کەتی) سەیری هۆڵەکە بکە من هێشتا دڵنیانیم) دوای چەند رۆژێك ژمارەی ئەو کۆنترۆڵکردنە بەرادەیەك زۆر دەبێت کە (کەتی) ئارەزووی لەیاریکردن بەکلیل و سویچەکانی نامێنێ، ئێستا چۆنیەتی سوود وەرگرتن لەم شێوازەتان بۆ شیدەکەینەوە:

1. *(منداڵەکەتان هانبدەن تاکو هەڵەکانی راست بکاتەوە)*

بۆ نموونە: دیوارەکە پاك بکاتەوە، جلو بەرگەکانی کۆبکاتەوە، بەهۆی گازگرتنیەوە داوای لێبوردن بکات.

2. *(منداڵەکەتان هانبدەن تاکو لەسەر ئەنجامدانی کارەچاکەکان مەشق بکات)*

بۆ نموونە ئەگەر منداڵەکەتان بانگ کردو، ئەو لەحەوشە وەڵامی دایەوە، ناچاری بکەن بۆ ماوەیەك لەحەوشە بمێنێتەوەو پاشان ئەگەر بانگتان کردەوەو هاتە ژوورەوە داوای لێ بکەن بۆقەرەبوو کردنەوەی هەڵەکەی دوو جار بچێتە حەوشەو بگەڕێتەوە. دەتوانن لەکات و شوێنی تریش سوود لەم شێوازە وەربگرن.

3. *(چاودێری راهێنانەکان بکەن)*

رەنگە ئەم شێوازە کاتتان لێ وەربگرێ بەڵام بایی ئەنجامەکەی هەیە.

4. *(لەکاتی پێویستدا بەدەست رێنمایی بکەن)*

ئەگەر منداڵەکەتان بەرەنگاری راهێنانەکانی کرد، بەدەست رێنمایی بکەن تابتوانێت کارەکانی بەباشی ئەنجام بدات.

دەستی بگرن‌و وەکو (روبۆت) ڕێنمایی بکەن تاکەلوپەلی یاریکردنەکەی کۆبکاتەوەو لەشوێنی خۆیان دایانبنێت، گریان‌و خووی خراپ‌و بەرەنگاریکردنی پشت گوێ بخەن، لەسەرخۆبن، ئێوە سوور بن تاکاتێ کارەکە ئەنجام دەدات.

5ـ*(ستایشی گوێ گرتن‌و قسە وەرگرتنی منداڵەکەتان بکەن‌و گەشەی پێ بدەن)*

ئەگەر منداڵەکەتان ڕەفتاری شیاوی گرتەبەر، ڕێی پێدەن لەرەزامەندی ئێوە ئاگادار بێت، هانی بدەن‌و بەهۆی پێشکەوتنەکانی پاداشتێکی بچووکی بدەنێ.

6ـ*(بەرەنگاری ئەو داواکارییانەی بکەن کە دەیەوێت لەسەر ڕاهێنانەکانی ئە نجامی بدات)*

خۆ ڕاگربن، هیچ کاتێ خۆتان دیوارەکە پاك مەکەنەوە یان شتەکان کۆمەکەنەوەو، گەرنا هەموو ریسەکەتان دەبێتەوە بەخوری!

2-9 *(چۆن گوێ لەقسەکانیان بگرین‌و لەگەڵیاندا بدوێین)*

کراوە بوونی پەردەی پەیوەندییەکانی نێوان دایك‌و باوك‌و منداڵان زۆر گرنگە، داوایان لێ دەکەین بیروڕاو هەست‌و قسەی دڵی خۆیانمان بۆ باس بکەن، بۆ ئەوەی بتوانین لێیان تێ بگەین‌و لەبەرامبەر کێشەکانی ژیانیان یارمەتیان بدەین، بەڵام لەجیاتی ئەوەی وەڵامی بەڵێمان بدەنەوەو هەستەکانی خۆیان بەشێوەیەکی گونجاو دەرببڕن، گوێ لەقسەکانمان بگرن‌و داواکارییەکانمان جێبەجێ بکەن، بەشێوەیەکی نەستی نازانن، چۆن هەست‌و بیروڕای خۆیان دەرببڕن، بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ، ئامادەی گوێ گرتنی فەرمانەکان نابن‌و پەیڕەوی یان ناکەن. پێویستە فێریان بکەین‌و شێوازەی پەیوەندییەکانی نێوان خۆیان‌و منداڵانی‌تر پەرە پێبدەین. ئێستا ئەم خاڵانەی خوارەوە لەبەرچاو بگرن:

+ لەیادتان بێت کەهەمووشتێ لەناو قسەکردندا بوونی نییەو ناتوانن هەموو کێشەکانی بەگفتوگۆ شیبکەنەوە. بۆ ئەوەی ئێوە گوێ گرێکی باشبن، پێویستە منداڵەکەتان بەسنوورەکانی ڕەفتاری خۆیان ئاشنابکەن، تەنیا ڕاڤەکردن بەس نییە، زۆربەی دایك‌و باوکان هەوڵ دەدەن منداڵەکانیان فێر بکەن. باشترین شێواز ئەوەیە کەبەنەرمی‌و هێمنی لەگەڵ منداڵدا قسە بکەن‌و بەدوای بەرهەم‌و ئەنجامی ڕاست‌و پتەودابڕۆن.

+ شێوازتان لەگەڵ تەمەنی ئەندازەی گەورەبوونی منداڵدا هەڵبسەنگێنن.
گەورەترین هەڵەی دایك باوکان ئەوەیە کە لە بابەتە قورسەکان زۆر دەدوێن،

www.pertwk.com

و شێوازی پەیوەندی نێوان خۆیان و منداڵەکانیان زووتر لەکاتی گونجاوی خۆی دەست پێ دەکەن: (بەرامبەر تەمەنی منداڵەکە).. منداڵان لەوشەکانیان تێ ناگەن. خۆ ئەگەر بەشێوەی ڕاوێژکردن و ئامۆژگاری لەگەڵ منداڵان تەنانەت لاوانیش بدوێن، باشتر لێتان تێ دەگەن، هەر ئەوەندەی هەستتان بەوەکرد کەپەیوەندییەکی ئەوتۆ لەنێوانتان پێکهاتووە، چاوەڕێی ئەوە مەکەن بەخێرایی ئەنجامتان دەست بکەوێت، هەوڵ بدەن لەگەڵ گەورە بوونیان پەیوەندیتان لەگەڵیاندا زیاتر قووڵتر بکەنەوەو خۆشتان لەکاردانەوە (نێگەتیڤ)ەکان کەم بکەنەوە.

ئەو دایكو باوکانەی هەوڵیان داوە بۆ پەروەردەکردنی منداڵە بچوکەکەیان لەروون کردنەوەو لێکۆڵینەوە سوود وەربگرن، بەم ئامانجە دەگەن کە لەگەڵ گەورە بوونی تەمەنی منداڵەکە نەك تەنیا کێشەکەیان چارەسەر نابێ، بەڵکو خراپ تریش دەبێ، باشتروایە دەربارەی منداڵانی کەم تەمەن، زیاتر لەبەڕێوەبردن و منداڵانی گەورەتر لە پێکهێنانی پەیوەندی سوود وەربگرن. بۆ نموونە، کاتێ بەمنداڵە تەمەن دووساڵەکەتان دەڵێن: سۆپاکە گەرمە! بەباشی لێتان تێ‌دەگات بەڵام ئەگەر بەتووندی وتتان "مەکە!"و دەستی لەسۆپاکە دوور بخەنەوە، ئەوا بەخێرایی لێتان تێ‌دەگات و بەقسەتان دەکات، یان ئەگەر منداڵێکی تەمەن شانزە ساڵ لەکاتێکدا کە جگەرە دەکێشێت سزای بدەن, بەڵام ئەم سزادانە بێ قسەکردن لەسەر زیانەکانی جگەرە بێت ئەوە، هیچ سوودێکی لێناکەوێتەوە.

1-9-2 *(**چۆن گوێ لەقسەی منداڵ بگرین**)*

1ـ *(گوێ لەزمانی رەفتاری منداڵەکەتان بگرن)*

دایكو باوکان بەخێرایی هەست بەزمانی منداڵی زیرەكو زیتەڵە دەکەن, بەڵام زۆربەیان لەو خاڵە تێ‌ناگەن کەمنداڵان لەدوای تێگەیشتندا هەوڵ دەدەن بەزمانی وتارو لەرێگای رەفتارەوە لەگەڵیاندا پەیوەندی پێك بێنن. منداڵانی گەورەو لاوان بەشێوەی زارەکی پەیوەندی پێك ناهێنن و بەڵکو بەزۆری لەوکاتانەدا ئەو پەیوەندییە دروست دەبێ کەفشارێکیان بخرێتە سەر، کچێکی تەمەن هەشت ساڵ لەبەر بزۆزی و تێکشکانی یاریەکانی و کەل‌وپەلی ناو ماڵەکەیان لەگەڵ دایکی هاتەلامان.

ئێمە زوو تێگەیشتین کەبەهۆی نەخۆش بوونی باوکی‌یەوە دڵ گرانەو دوچاری ئەم حاڵەتە هاتووە وکەسیش نەبووە کەمێك لەو رووەوە بیدوێنێ. ئەوە وایلێکردووە دوچاری ئەو حاڵەتە ببێ. ئێمە هەو ڵماندا یارمەتی بدەین تا بتوانێ بەرگری لەو حاڵەتە بکات.

www.pertwk.com

کاتێ منداڵەکەتان، ڕەفتارێکی نوێ نیشان دەدات، ڕەنگە ئەو ڕەفتارە پەیوەندی بەقۆناغێکی تایبەتی تەمەنییەوە نەبێت و لەوانەیە بیەوێت شتێکتان پێبڵێت. (جسیکا)ی تەمەن شەش ساڵ هەموو جارێ لەناو بازاڕدا هەوڵی دەدا گالیسکەی برا بچکۆلەکەی هەراج بکات. بێهۆ دەیقیژاند، ئەوەش لەبەر ئەوە بوو براکەی کەتەمەنی شەش مانگ بوو، جێی سەرنج و خۆشەویستی دایك و باوکی بوو، (جسیکا) دەیویست خەڵکی دەوروپشتی تێبگەیەنێ و دایکیشی زیاتر خۆشی بوێت.

(بۆچەند چرکەیەك خۆت بخەرە شوێنی منداڵەکەت، هەوڵ بدە ئامانجی ئەو جۆرە ڕەفتارانە بدۆزیتەوە. لەدواییدا دەربارەیان، لەگەڵیدا بدوێ).

2ـ *(لەهەستی منداڵ تێبگەن)*

"سامۆئیل"ی تەمەن چوارساڵ هەوڵ دەدات، دووبەش لەیاریەکەی بەیەکەوە بلکێنێت. دوای ئەوەی چەندجارێك هەوڵیداو سەرنەکەوت، بۆیە تووڕە دەبێت و یاریەکە فڕێداتە ناو ژوورەکەوە. پێویستە ئێوە وەڵامی ئەم ڕەفتارە بدەنەوە. بەڵام چۆن؟ لەم کاتانەدا، پێویستە یارمەتی بدەن تا شێوازێك بۆ دەربڕینی بێدەسەڵاتیەکانی بدۆزنەوە. بۆ منداڵانی بچووکی وەکو "سامۆئیل" باشترین ڕێگا ئەوەیە یارمەتی بدەن تا بتوانێ یاریەکە بلکێنێت. واتە پێی بڵێن کە ئێمە هەست بەبێ دەستەڵاتییەکەی دەکەین. کاتێ ئەویش هەستی بەبێ دەستەڵاتی خۆی کرد، با لەکەسانیتر یارمەتی وەربگرێ.

وەکو ئەنجامیش پێی ڕابگەیەنن:" ئەگەر شتێك فڕێ بدەیت، تا دوو ڕۆژ بۆت نییە ئەو یارییە بکەیت". (بەشەکانی ئاگادارکردنەوە، ئەنجامە ئاساییەکان و چاککردن و پێدا چوونەوەی لەڕادەبەدەر بەهێندە وەربگرن).

لەجیاتیئەوە دەتوانن پێشنیاری بۆ بکەن کەکارێکی باش ئەنجام بدات. وەکو: "هەرکات پێویستت بەیارمەتیبوو داوا لەمن بکە، من بەدڵ و گیان یارمەتیت دەدەم" دوای ئەم قسەیە پێویستە بەمیهرەبانی و لەخۆ بوردوویی یارمەتی بدەن.

یەکێك لەشێوازەکانی کاریگەر بۆ فێرکردنی منداڵ، چۆنیەتی دەربڕینی هەستە.

شێوازی فێربوونی دیاریکردن و دەربڕینی هەست بۆ منداڵ، پێویستییەکی زۆری بە ڕاهێنان و دووبارەکردنەوەی هەیە. لەگەڵ گەورەتر بوونی منداڵدا، دەتوانن لە شێوازی ڕاستەوخۆ سوود وەربگرن. "وادیارە لەدەست "بێڵ" بێزار بووی" . یان " لەوە دەچێت شتێك هیلاکی کردبێت، دەبێ ئەوشتە چیبێت؟" لەوانەیە بەکەمێك باسکردن زانیاری زۆرتان پێ ڕابگەیەنێت, کەهەستی " بەرچاو تەنگی" بەرامبەر بە"بێڵی" بەئاشکرا پێوەی

دیاره. تێگەیشتن لەهەست و نیازەکانیمنداڵ پێویستی بەنەرمو نیانی هەیە، بۆیە لەو رووەوە ئارام بن.

3-*(بۆ گوێگرتن لەوتەی منداڵان کاتێك دەستنیشان بکەن)*

هەندێ جار دۆزینەوەی کاتێکی گونجاو بۆ گوێ گرتن لەئاخاوتنی منداڵبەگرانی دێتە دەست، ئەگەرچی ئەم کاتە بۆ منداڵیش گرنگە تاکو بەهۆیەوە بتوانێت لەگەڵ دایكو باوکیدابدوێ (بەتایبەتی ئەو منداڵانەی دایكو باوکیان لەیەك جیابوونەتەوە یان باوەژن یان زڕباوکیان هەیە، بەلاّم لەگەڵ سەرهەڵدانی قۆناغی باڵق بووندا، پەیوەندیی لەوجۆرە بەزەحمەت دروست دەبێ. خۆ ئەگەر لەتەمەنی منداڵیدا بووبێ ، ئەوا بۆ قۆناغی باڵق بوون کارئاسانیتان بۆ دەکات).

پێویستە هەل بۆ منداڵەکەتان بڕەخسێنن تاکو روداوەکانی رۆژانەی ژیان و هەستو نیازەکانی خۆیانتان بۆ باس بکەن، با لەدەربڕینی هەموو وردکاری رووداوەکانیش، هەست بەئازادی زیاتر بکات. گفتوگۆیەکی گەرمو دۆستانە بەلاّم بێ دووبارەکردنەوەی بەس نییە. ئەم خاڵە زۆر گرنگەو ئێمە ناتوانین وتووێژێکی دوورو درێژی ساڵانێك بێدەنگی بەچەند خوولەکێك پڕ بکەینەوە. ئەم قۆناغانەی خوارەوە یارمەتیتان دەدات تاکو لەلایەنی چۆنیەتی و چەندایەتی، پەیوەندی گونجاوتان لەگەڵ منداڵدا دەست بکەوێت.

+ بەشێوەیەکی رێكوپێك لەگەڵیاندا بدوێن، هەموو رۆژێ کاتێکی تایبەت بۆ ئەم کارە دەست نیشان بکەن، تەنانەت ئەگەر ئەم کاتە، تەنیا بۆ پێنج خولەك پێش نووستنی منداڵەکەش بێت. دەتوانن ماوەی قسەکردنەکە بگۆڕن. بەلاّم پێویستە شوێنی لەبەرنامەکانی رۆژانەدا دیار بێت.

+ کاتێکی تایبەت بۆ گفتوگۆ دیاری بکەن. کاتێ منداڵەکەتان دەیەوێ لەگەڵتاندا بدوێ یان بێ ئەوەی قسەبکات ئاماژە بەوە دەکات کەشتێك خەریکە ئازاری دەدات، خێرا بەشێوەیەکی تایبەتی بەتەنیا لەگەڵی دانیشن یان بەیەکەوە کاتێکی تایبەتی دەست نیشان بکەن. بەتایبەت بۆ منداڵانی بچووك،. زۆرجار ئەم گفتوگۆیە تەنیا چەند خولەکێك دەخاینێ. بەلاّم ئەم کاتە هەلێك بۆ منداڵ دەرەخسێنێ تا ئەو شتانەتان لاباس بکات کە بەلای ئێوەوە گرنگە. ئەگەر ئێوە بەهۆی کارەکانتانەوە ناچارن کاتی قسەو باسەکەتان دوابخەن، کاتێکی تایبەتی بۆ دیاری بکەن: " ئێستا کاتێکی گونجاو نییە. بەلاّم ئەمشەو دوای کۆکردنەوەی کەلوپەلی نانخواردنی شێوان دەتوانین بەیەکەوە لەژوورەکەتدا بدوێین" دوای دانانی کاتەکە، لەپەیمانەکەتان دوا مەکەون.

+ بەوردی سەرنجی منداڵەکەتان بدەن، بەهەموو ئەندامانی خێزانەکەتان بڵێن کەکاتتان لێنەگرن. بچنە شوێنێکی ئارامو بێدەنگەوە. بەشێوەیەك قسەی لەگەڵ بکەن تاوابزانی هەتا

هەتایە گوێ لەیەکتری دەگرن. ئەوەندە کات بۆ هاوڕێیەکانتانو بۆ راوێژکاری تەرخان دەکەن، بۆ منداڵەکەشتان وابکەن.

+ ئێوە یەکەمجار دەست بەقسەکردن بکەن. هەندێ جار دەست پێکردنی قسەوباس بۆ منداڵان، زەحمەتە. بەڕستەی وەکو: "باشە چیبوو؟" یان "پێم بڵێ لەچ شتێك بێزارو نارەحەتی؟" هەرچەند رستەکانتان تایبەتیتربن، کاریگەرتر دەبن، بۆ نموونە: ڕەنگە ئێوە بڵێن" کاتێ ئەمڕۆ لەقوتابخانە گەڕایتەوە بۆ ماڵەوە، زۆر بێتاقەت بوویت، ئەگەر دەتەوێ با لەبارەی ئەو بابەتە بدوێین؟" ئەگەر منداڵەکەتان ئاماژەی بەوەکرد کەشتێك لەقوتابخانە ڕوویداوە بەڵام نایەوێت ئێستا باسی بکات، پێی بڵێن کە : ئازادەو دەتوانێت لەهەلێکی تر ئەم کارە ئەنجام بدات. ئەگەر ناشیەوێت لەگەڵتاندا بدوێت. بەهێمنی نهێنییەکەی پێ ئاشکرا بکەن. هەوڵبدەن چیرۆك یاکتێبێکی بۆ بخوێننەوە. ئەوە باشترین شێوازە. هەندێ جار لەلای دانیشنو دەست بخەنە گەردنیو بەبێ دەنگی چاوەڕێی قسەکانی بکەن.

+ مۆڵەتی قسەکردن بەمنداڵ بدەن. کاتێ دەستتان پێکرد با قسەکردنەکەتان بەزیندوویی بمێنێتەوە. سوود لەوشتانە وەربگرن کەزانیاریتان دەربارەی هەیە. زۆربەی منداڵان، دەڵێن: ئێمە توانای ڕێکخستنی پەیوەندیمان لەگەڵ دایكو باوکمان دا نییە. چونکە هەرجارێ کەئەم کارە دەکەین قسەی زۆر دەبیستین بۆیە باشتروایە دایكو باوکان گوێگر بن!

بۆ بەخشینی متمانە بەمنداڵەکەتان لەپرسیار کردن سوود وەربگرن. "ئێ دوایی چی ڕوویدا؟" لەو ڕستانە سوود وەربگرن کەهەستی هاودەردیتان نیشان بدات. " گرەو دەکەم ئەو شتە زۆر بێتاقەتی کردوویت"، "ئەگەر کەسێك وای لەمن بکردایە زۆر توورە دەبووم" یان تەنانەت لەوشەی کورت وەکو: " چ ناخۆشە!" یان "سەیرە !" سوود وەربگرن.

هەوڵبدەن قسەی منداڵەکەتان بۆخۆی بگێڕنەوە تاکو لەهەستیدا ئێوە بەهاوبەش بزانێ. ساڵێك لەمەوپێش "دکتۆر کارڵ راجیرز" ئەم شێوازەی بۆ ئەو دەروونناسانەی لەسەر دەروونی مرۆڤ کاریان دەکرد, دارشتو، پاشان ئەم شێوازەی بۆ منداڵیش بەکار هێنا. لەکتێبی "دوکتور توماس گوردون" (شێوازی فێرکردنی کاریگەری دایكو باوکان), بەناونیشانی "گوێ گرتنی کاریگەری" ئاماژەی پێکردووە. گوێ گرتنی کاریگەری بریتیە لە دووبارەکردنەوەیان روون کردنەوەی ئەوشتەی منداڵ پێتان دەڵێت. ئەگەر بڵێ: " "بیلی" شەڕی لەگەڵدا کردم" ئێوە لەوەڵامدا دەڵێن " لێی داوی!" دوایی بۆ دووپاتکردنەوە وهەست کردنی زیاتر دەتوانن پێی بڵێن: " "بیلی" هاوڕێتە، دڵنیام بەم کارە نارەحەتی کردوویت !" ڕەنگە گومانەکەمان هەڵەبێ، تەنانەت روونکردنەوەیەکی هەڵەیش

www.pertwk.com

دەتوانێ پەیوەندیتان لەگەڵ منداڵدا باشتر بکات. لەگەڵ منداڵدا وەکو هاورێی بن نەك وەك پۆلیسێك کەبەدوای

تاوانبارێکدا دەگەڕێ.

ئەم خاڵە گرنگە لەبەرچاو بگرن دنیا لەچاوی منداڵەکەوە سەیر بکەن نەك ئەو راستیەی کەروویداوە.

+ لێگەرێن منداڵ واهەست بکات کەئێوە لەرِاڕایی دووداڵی ئەو خۆشحاڵن. کاتێ دەربارەی کێشەیەك لەگەڵتاندا دوا، باواهەست بکات ئێوە بەهەستێکی باشەوە قسەکانی لێوەردەگرن. دەتوانن پای بڵێن: لە زۆر سوپاس کەدەربارەی ئەم بابەتە قسەت لەگەڵدا کردم‌لە یان لە دەزانم ئەم بابەتە چەند لەلای تۆ گرانە بەلآم خۆشحاڵم کەهەستت کرد دەتوانی بێیستی دەربارەی ئەو نائارامییە رای خۆت دەربڕی.لە بۆ دڵدانەوەشی لەئامێزی بگرنی قسەی خۆشي لەگەڵدا بکەن.

(2–9–2)*(چۆن لەگەل منداڵەکەماندا بدوێین)*

دێتە بەرچاوتان کەمندالآن گوێ لەداواکاریەکانتان ناگرن ؟ئەگەروایە، لەبەر ئەوە نییە کەگوێیان کزە، بەڵکو بەهۆی ئەوەیە کەمتەرخەمی دەکەن. چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە پێویستی بەم رێگا گرنگەیە: پێویستە دایكو باوك ئەوشتەی مەبەستیانە بیڵێن لێی بەئاگابن‌و پاشان داواکاریەکەیان بەهێند وەربگرن, و دەبێ وشەکان بەوردی هەڵبژێرن‌و بەڕاستگۆیی بەمنداڵی رابگەیەنن، لەوکاتەدا منداڵەکەتان بەزوویی فێری ئەوە دەبێت، کەلە یەکەم چرکەوە دەتانەوێ گوێتان لێ بگرێت. بۆ تێگەیشتن ئەم بابەتە سەرنجی ئەم خالآنەی خوارەوە بدەن:

1- *(با لەو کاتەی قسەی بۆ دەکەن سەیری ناوچاوانتان بکات) *

خەیاڵی مندالآن، بەئاسانی دەروات، بۆیە لەسەیر کردنەکەی‌دڵنیابن. رەنگە ئەم خاڵە گرنگترین هۆکاری پەیرەوی منداڵ‌و گوێ گرتنی بێ. بۆی روون بکەنەوە کەمەبەست لە لەسەیرکردنەکەی چییە. دەتوانن بەسوودوەرگرتن لەو یارییە فێری بکەن: (چەند مەترێك دوورلەیەکتری دانیشن وسەیری ناوچەوانی یەکتر بکەن، هەرکەسێ زووتر چاوی لادا، دۆڕاوە. ئەگەر منداڵەکەلەو سەیر کردنە ترسا یان هەستی بەدڵنیایی نەکرد، باسەیری دەمتان یان هەردوو چاوتان بکات. هەندێ جار بۆ سەرنج راکێشانی پێویستە بەئارامی دەست بخەنە سەر شانی‌و بەهێمنی رووی بۆلای خۆتان وەرچەرخێنن. بۆ مندالآنی گەورە ئەگەر لەئاماژەیەکی بچووك تێپەڕێت رەنگە لە رووبەروو بوونەوەکە بێ ئومێدبن.

www.pertwk.com

لەکاتی قسەکردندا کە سەیرتان دەکات،تێبینی ئەوە بکەن لەوکارە رازییە. لەدواییدا ئەگەر پەیڕەوی فرمانەکانیان کرد،سوپاسی بکەن.

2ـ *(بەئارامی بەلام بەتووندو تۆلی بدوێن) *

ئەگەر بەدەنگی بەرز داوای کارێك لەمندال بکەن ئەوا فێردەبێ، تا دەنگ بەرزنەکەنەوە، سەرنجتان نەدات، ئەگەر هەستتان کرددەنگتان بەرە بەرە بەرزتر دەبێتەوە، بوەستن و، هەناسەیەکی قوول هەلکێشن، سەیری ناوچاوانی منداڵەکەتان بکەنەوەو، بەئارامی: پێی بڵێی:"ئەندی", من.. داوات.. لێ .. دەکەم.. هەر ئێستا.. جلەکانت.. کۆبکەیتەوە.. وبیخەیتە.. ناو.. کانتۆرەکەتەوە".

3ـ * (لەرستەی پرسیاریخۆتان بەدوور بگرن)*

کاتێ بەمنداڵەکەتان دەڵێن: (چۆنە ئەگەر جلەکانت کۆبکەیتەوە)؟ ئەگەر وەڵامی دایەوە: (ئێستانا!) سەرتان سووڕنەمێنێ، خۆئەگەر بڵێن: (ئێستا دێیت قاپەکان پاك بکەیتەوە؟) ئەوا هەلتان بۆ رەخساندووە بڵێت: (نایەم). لەرستەی پێداگری سوود وەربگرن و بەوردی داوای ئەنجامدانی کارکە بکەن و متمانە بەخۆتان پەیدا بکەن کەمنداڵەکەتان بەباشی دەزانێت, کارەکەی چۆن و لەکوێ و کەی دەبێ ئەنجام بدات.

4ـ * (بەرستەی سادە بدوێن)*

سوود لەو وشانە وەرمەگرن کەمندالْ لێیان تێ نەگات، ساکارو روون بدوێن، ، رەنگە فرمان و خواستە دوورو درێژەکانتان ببێتە هۆی ئەوەی بەشی سەرەکی دوانەکەتان بیربچێتەوە، لاوانی تازە پێگەیشتوو بۆ بیرکەوتنەوەی بنەمای زانیارییە زارەکییەکان، توانایەکی سنووردرایان هەیە، گفتوگۆیەکی کورت و سادە، لەگەڵ کاردانەوەیەکی ئاسایی، زۆر باشترە لە وتارێکی دووردرێژ، لەجیاتی درێژەپێدانی گفتوگۆ یا، نرخی پارەو بنچینەی رەوشت، چۆنیەتی بارودۆخی کارەکەی بۆ روون بکەنەوە بەو شێوەیە (یان هەر ئێستا واز لەپاسکیل دەهێنی یان تا هەفتەیەکی تر بۆت نییە سواری پاسکیل بیت).

5ـ * (هەستی خۆتان بەمنداڵەکەتان رابگەیەنن)*

بێ ئەوەی راستەخۆ رەخنە لەمندالْ بگرن، پێی بڵێن چ هەستێکتان بەرامبەر کارو رەفتارەکانی هەیە, بۆ نموونە: (بەراستی لەبەرئەوەی تەوالێتەکە پاك ناکەیتەوە، پێی ناڕەحەتم) یان (لەکاتی خۆیدا کەبۆ ماڵەوە ناگەڕێیتەوە، بەراستی دڵگران دەبم) ئەگەر لەو رستانەی کەلەجیاتی منداڵەکەتان ئاماژە بەخۆتان دەکەن سوود وەربگرن، دەتوانن لەرەخنەو، سەرزەنشت یان هێرشکردنە سەری بەرگری بکەن، وهەستی خۆتان بەشێوەیەکی کاریگەرتر دەربڕن.

(10-2)* (چۆن لەشێوازەکانی ئارامگرتنو خۆین ساردی سوود وەرگرین)*

مێرد منداڵان، قۆناغی منداڵییان وا دێتەوە یادیان کە هیچ جۆرە دڵە راوکێیەكو جۆرە بەرپرسییەك یان گرفتێکی تێدانییە، بەڵام منداڵانی دنیای ئەمڕۆ فشاری جۆراو جۆرو گرانیان لەسەرشانە، ناچارن تەنانەت پێش ئەوەی بچن بۆ قوتابخانە فێری جیاوازی خوێندنو ژماردن بن، منداڵان بەباشی دەزانن پێویستە قۆناغی دواناوەندی تەواو بکەنو بچنە زانکۆوە، یان زۆر جار ناچار دەبن بەرامبەر کێشەکانی جیا بوونەوەی دایكو باوکیان ، یان ساتەکانی تەنیایی یان لەماڵەوە بێ دەنگ بن. ئاڵۆزییەکانی دەروونی منداڵان ڕەنگە وەکو نیشانەکانی فیزیکی وەك (بێ خەوی، سەرهێشە، خۆتەڕکردن لەشەودا...)دەربکەون، یان ڕەنگە وەکو هەستێك لەنیشانەی تووڕەیی و, ڕەتکردنەوەو ترس لەناو دەروونیاندا دەربکەوێت، دەتوانین ئەم دیاردەیە وەکو کێشەیەکی پەروەردەیی باس بکەین، ئێوە وەکو دایك یان باوك دەتوانن شێوازەکانی زاڵبوون بەسەر ئاڵۆزییدا فێربن، ئەم شێوازانە یارمەتی خۆتانو منداڵەکەتان دەدات تاکو بەسەرترسو نیگەرانیەکانتاندا زاڵ بن، ئێمە پێمان باشەکە ئارامبگرن چونکە ئارامگرتن لەژیاندا ڕۆڵی گرنگ دەبینێ، ئەوەش پێویستی بەراهێنانە.

دڵنیابن کەئەو ئەرکەش نرخی خۆی هەیە، بەرنامەکانو بابەتەکانی کۆتایی ئەم بەشە تاقیبکەنەوەو پەیڕەوی ئەو فرمانانەی (دکتۆر چارلز ئستروبل) کەبۆ دایكو باوکانو منداڵان دایڕشتووە بکەن.

1- کاردانەوەکانی ئاڵۆزی دەستنیشان بکەن، (مایکڵ) هەموو ڕۆژێ دوای تەواوبوونی لەقوتابخانە دوچاری سەر هێشە دەبێ. (شێری) بەهۆی شتی بێ بایەخەوە تووڕەدەبێ. (جان) هەموو ڕۆژێ کە لەخەوهەڵدەستێ سکی ژان دەکات، (ئامی) بەزەحمەت خەوی لێ دەکەوێ، ئەگەر هەموو ئەم کێشانە وەك نیشانەکانی نیگەرانی و مەرجەکانی زیادبوونی ئاڵۆزی بزانین، کارێکی باشە، ئەو پێرستەی لای خوارەوە دەتوانێ یارمەتییان بدات تاکو هەندێ لەو دیاردانەی ئاڵۆزی پێکدەهێنن، دەستنیشان بکەن، ئەوەشتان لەبیرنەچێت کەڕەنگە ئەم نیشانانە لەئەنجامی کێشەو گرفتەکانی لەش دروست بن، بۆیە، پێش ئەوەی هەر هەنگاوێك بۆ چارەسەری هەڵێنن پێویستە سەردانی پزیشکی تایبەت بکەن..

هەندێ جار منداڵان بۆ سەرنج ڕاکێشان یان ڕاکردن لەژێر باری ڕاهێنانەکان لەم نیشانانە سوود وەردەگرن.

دوورنییەکاردانەوەکان هۆکاری ئەم پێکهاتەبن، ڕەنگە منداڵ بۆ ئەوەی نەچێت بۆ قوتابخانە خۆی بەدرۆ نەخۆش بخات، ئەو حەز دەکات کەسانی دەوروپشتی زیاتر سەرنجی بدەنێ، دوورنییە ئەم منداڵە لە قوتابخانە کێشەی هەبێو بییەوێ بەدرۆئەو ئیشە بکات..

www.pertwk.com

(نیشانەکانی فشاری دەروونی)

1. جۆرەکانیئازاری سەر.
2. ئازارەکانی سك، سك ئاوسان، بریني گەدە (قورحە).
3. دڵتێکەڵ هاتن، رشانەوە.
4. هەناسە هەڵکێشانی بەخێرایی، تەنگەنەفەسی، گێژی.
5. لێدانی دڵ بەخێرایی.
6. ئارەق کردنەوەی دەستو تەڕبوونی ناو دەست.
7. خووی توڕە بوون، نینۆك قرتاندن، موو هەڵکێشانو، یان پێست راکێشان.
8. بێ خەویو کێشەکانی تری خەوتن.
9مەترسی جۆرەکانی تری شڵەژان.
10. شەرم کردنو خۆ دوورگرتن لەچوونە ناوخەڵك.
11. لەرەوشت دەرچوون، توند نیشاندانی رەفتار.
12. هەستکردنی لەڕادەبەدەر لەبەرامبەری رەخنەو سەرزەنشتکردندا.
13. کەم بوونەوەی هێزی خۆڕاگری لەبەرامبەرنا تەواوییەکان.
14. تێکچوونو نەمانی وردەکاری بیرکردنەوە بەهۆی شڵەژاوییەوە.

2) بۆ ئەوەی کاردانەوەی پێکهاتنی ئاڵۆزی دەست نیشان بکەن یارمەتی منداڵ بدەن، کاتێ بەم ئەنجامە گەیشتن کە ئەم نیشانانە بەهۆی فشاری دەروونییەوە پێکهاتوون، دەتوانن لەقۆناغی دواییدا، ، بۆ ئەوەیکاری رەفتارەکانی بدۆزنەوەو لێی تێبگەن هاوکارییان بکەن. ماوەیەك لەمەو پێش یەکێك لەپسپۆرانی بواری منداڵان، کچێکی بەئێمە ناساند کەلەقوتابخانەدا دوچاری سك هێشەو رشانەوە دەبوو. ئەم پسپۆرە نەیتوانی هیچ هۆیەکی پزیشکی بۆ ئەم حاڵەت بدۆزێتەوە. لەئەنجامدا، منداڵەکە بەهاوکاری دایكو باوکی توانی هۆی نارەحەتیەکەی دەستنیشان بکات ئەویش مەترسیبوو لەوەی کەهاوپۆلەکانی لەپۆلە نوێیەکەیدا گاڵتەی پێ بکەن، دایكو باوکی گوێیان لەقسەکانی گرتو دەربارەی کێشەو ترسەکانی لەگەڵیدا دوان، منداڵەکەیان هاندا تا هاو پۆلەکانی بۆ ماڵەوە بانگ بکات و بەیەکەوە یاری بکەنو فێریان کرد چۆن خۆی ئارام راگرێ. ئەوەش بوو بەهۆی کەم بوونەوەی ئاڵۆزیەکەی هەندێجار تێی گەیشتن لەچۆنییەتی کارکردن لەسەر فشاری دەروونی بۆ دایكو باوکان کارێکی گرانە. سەرەتا، (سینیتا) نیگەرانی ئەوەبوو نەوەکو هاوپۆلەکانی لەپۆلی نوێیەکەدا گاڵتەی پێ بکەن. لەو کاتەدا کەبیری دەکردەوە, ئازاری ناوسكو رشانەوەی دەستی پێ دەکردو نیگەرانی ئەوەش بوو کەهاوپۆلەکانی بەهۆی ئەم کاردانەوە نوێیەش گاڵتەی پێ بکەن.

www.pertwk.com

ئەگەر وا هەست دەکەن منداڵەکەتان لەکاردانەوەیەکی فشاری دەروونیدا دوچاری نارەحەتی هاتووە، هۆکارەکانی بۆشی بکەنەوە، ، ئێمە زۆرجار بۆ یارمەتیدانی منداڵان (بۆ تێگەیشتنی کاردانەوەکان) لەو چیرۆکەی خوارەوە وهاوشێوەکانیسوود وەردەگرین:

لەسەردەمی کۆندا، یەکێك لەپڕمەترسیترین دوژمنانی مرۆڤی ئەشکەوت نشین، پڵنگی ددان شمشێری بوو، ئەوان هەر بەبیستن لەم ئاژەڵە دەترسان سەرەتا نەیانبینیبووتا لەئەنجامدا یەکەمجار مرۆڤی ناو ئەشکەوتەکە دەنگی پڵنگی ددان شمشێری بیست.ئەوکەسە کەوتە هەناسە بڕکێو ددانەکانی بەسەریەکدا جیڕبوونەوەو فشاریان بۆ هێنا، دەستو قاچەکانی وێکهاتنەوەو, لەشی کەوتە لەرزینو لەترساندا ئەژنۆی سست بوو.

کێشەکانی ئێمە لەدنیای ئەمڕۆدا کەمێك جیاوازە، (پڵنگەکانی) ئێمە، بچووکترن. بەڵام بەئاسانی گۆڕەپان بەجیٚ ناهێڵن، منداڵەکەی ئێوە دوچاری ئازار دەبێ، بەڵام هەموو رۆژێ دەچێتەوە بۆ قوتابخانە، ئەندامی ئێمەش وەکو ئەندامی مرۆڤی ئەشکەوتیش هەرخۆی کاردانەوە نیشان دەدات، زۆر چاك دەزانن ئەگەر لەگەڵ ئازارەکانی دەرەوەی ماڵەوە رووبەڕووببنەوە، هەروەکو مرۆڤی ئەشکەوت نشینتان لێدیٚ کەچاوەڕێی پڵنگی دەکرد، بەڵام سەرەڕای هەموو ئەمانە شانسمان باشترە چونکە هیچ پڵنگێك نامانخوات. ئێمە دەتوانین بەسوود وەرگرتن لەشێوازە دەست نیشانکراوەکان ئارامی بۆجەستەی خۆمان بگەڕێنینەوە. تاکو دوچاری ئازاری ناوسكوسەرهێشەو کاردانەوەی نەبین.

بۆ دەست نیشانکردنی هۆی ئاڵۆزی منداڵەکەمان پێویستمان بەهەندێ شارەزایی هەیە تا بۆ پێکهێنانی پەیوەندی لەنێوان خۆمانو منداڵەکەماندا سوودی هەبێ، منداڵێکی بچووك بهێننە بەرچاوتان. رەنگە ماوەیەك بێت نەتوانێت بەئاسوودەیی بخەوێت. لێرەوە دەتوانن باسی پیاوی ناو ئەشکەوتەکەی بۆ بکەن. ئەو پیاوەی دەترسا هەرئێستا پڵنگەکە هێرشی بۆ بهێنێ یان بەیانیەکەی لەلای رووبارەکە بیگرێتو بیخوات. پێویستە ئێوە بزان کەهەندێ جار پاك کردنەوەی مێشكو بیر لەم ترسو نیگەرانییە بێ بنەمایانە کارێکی ئاسان نییە.

چەند نموونەیەك لەنیگەرانیەکانی خۆتانی بۆ باس بکەنو هانیبدەن تا ئەویش دەربارەی نیگەرانییەکانی خۆی بدوێت. دوور نییە لەتاقیکردنەوەی وانەی بیرکاری رۆژی چوارشەممە بترسێ.

ئەگەر منداڵ لەبارەی کێشەکانیەوە بدوێ، بەرەبەرە هەست بەئارامی دەکات. پێی بڵێن با بۆ بەیانی لەبیرکاری کۆشش بکاتو هانی بدەن ئارامو لەسەرخۆبێو نەترسیٚ..

3– هەوڵبدەن سەرچاوەی ئاڵۆزیەکەنەهێڵن. رزگاربوون لەهۆکارەکانی نیگەرانی، باشترین رێگایە. رەنگە منداڵ لەڕادەبەدەرلەناو بەرنامە جۆراوجۆرەکانی رۆژانەیدا نقووم بووبێ. رەنگە هیلاك بێ. رەنگە شەوان درەنگ خەوی لیٚبکەوێ یان دەربارەی ئەو ئەرکەی پشت گوێی خستووە، نیگەران بیٚ. ئێوە دەتوانن لەدووبارە، پێداچوونەوەو گفتوگۆکردن وداڕشتنی بەرنامەی تازەتر سوودی پیٚبگەیەننو، ئەم فشارە دەروونیانەی کەم بکەنەوە.

www.pertwk.com

ئێمە لەسەر منداڵێك كارمان دەكرد كەبۆماوەی چەند ساڵێك دوچاری بێخەوی بووبوو، ئەم كچە كاتێ چارەسەری بۆكرا كەدایكو باوكی هۆی ترسەكەیان دەست نیشان كرد. بۆیان ئاشكرابوو كەمنداڵەكەیان لەفڕاندن دەترسێ، لەبەر ئەوە پەنجەرەو دەرگای ژوورەكەیان داخست، تاكو لەشەودا هەست بەئارامی بكات.

زۆربەی ئەو منداڵانەی دوچاری فشاری دەروونین، كێشە سەرەكییەكانیان لەماڵەوە تاقی دەكەنەوە. كاتێ ئێمە لەو منداڵانە دەپرسین: بۆ یارمەتی دانو بەدەست هێنانەوەی ئارامی چی لەدایكو باوكیان دەخوازن؟ زۆربەی جار بەم شێوەیە وەڵام دەدەنەوە: "با ئەوەندە هاوار نەكەن" ئەگەر ئێوە لەشێوازو ڕێچارەكان كەلەم كتێبەدا باسكراون، كەڵك وەرگرن، باشتر دەتوانن كێشە ئاڵۆزەكانی ناو ماڵەوەی منداڵەكەتان كەم بكەنەوە.

4–منداڵەكەتان فێری شێوەكانی وەدەست هێنانی ئارامی بكەن. خۆتانو منداڵەكەتان هەوڵ بدەن تاكو لەبەرامبەر هەستی پڕ لەفشارە دەروونیەكان، كاردانەوەیەكی تر نیشان بدەن.

لێرەدا ئێمە ئاماژەمان بەو شێوازە سەرەكییانە كردووە كەكاریگەری لەسەر منداڵانو نەوجەوانانیش هەیە. ، هەموویان بەباشی بخوێننەوە. بەهێمنیو لەسەرخۆیی بەرەو پێشەوە بڕۆن ویەكەمجار قۆناغە سەرەتاییەكانو ئینجا خەریكی قۆناغە پێشكەوتووەكان بن.

*(**ماوەی بێدەنگی**)*

(مەبەست ئەوەیە منداڵەكەتان فێربكەن تاكو چەند خولەكێك – لەجیاتی هەرساڵێك تەمەنی منداڵ خولەكێك– بەئارامیپاڵ كەوێ. سوود لەكارنۆمەتر وەربگرن تاكو لەوماوەیەی منداڵەكە بێدەنگ ڕاكشاوەئاگادار ببنەوە)

"دەمەوێت لەسەر قەرەوێڵەكەت پاڵ بكەوی. ئێستا چاوانت داخە. بزانم چەند دەتوانی چاوەڕوان بی، ئافەرین! ئێستا چەند خولەكێكە توانیووتە بەبێ دەنگی بمێنیتەوە"

(لەتەنیشت منداڵەكەتان بخەون تا نیشانی بدەن كەشێوازەكانی ئارامگرتنو پێك هێنانی هەستێكی نزیك, لەنێوانتاندا بایەخی زۆرە. بەسوود وەرگرتن لەمۆسیقا، هەڵی چوونە ناو ئەندێشەو شێوەكانیخەیاڵكردنەوە دروست بكەن.)

*(**شێوەی هەناسە هەڵكێشان**)*

(هەناسە هەڵكێشانی بەئارامی لەهۆكارە گرنگەكانی فێركردنی ئارامییەوئێوە دەتوانن جێدەستان بەسەریدا بەجێبێڵن. چیرۆكی پیاوی ئەشكەوت نشینی بۆ باس بكەن تاكو بایەخی هەناسە هەڵكێشانی بۆ ڕوون بكەنەوە) "لەیادت ماوە كەپیاوی ئەشكەوت نشین

www.pertwk.com

کاتێ کە ترسابوو، خێرا هەناسەی هەڵدەکێشا؟ بەخێرایی هەناسە هەڵکێشە ! وەکو چۆن لەپڵنگێك دەترسێی" دوای دەجار هەناسە هەڵکێشان و هەناسە دانەوە لێی بپرسن:

"چ هەستێکت هەیە ؟ گێژی، بێهێزی ؟ لەوانەیە ترس و نیگەرانی وات لێ بکات حاڵەتی خراپتریشت بەسەردا بێت"

" لەسەر پشت پاڵ بکەوە وبیروفیکرت ئارام بکەرەوە. چاوت داخە، دەستێکت بخە سەر سینگت ودەستێکی تریشت بخەسەر سکت، ئێستا هەناسە هەڵکێشە ! دەتوانی هەست بەجوڵەی دەستت بکەیت ! ئێستا بەژماردن لەگەڵ مندا هەناسە هەڵکێشەو هەناسە بدەرەوە"

(بەرەبەرە خێرایی ژماردنەکەتان سووك بکەنەوەو منداڵەکەتان تاژمارە چواری ئێوە هەناسە هەڵدەکێشێت، تا دووژمارە چاوەڕێ دەکات ودوایی بەچوار ژمارەی‌تر هەناسەی دەداتە دەرەوە. دوایی دووژمارەی‌تر چاوەڕێ بکەن تا خولی دوایی دەست پێ‌دەکات)

" بەژماردنی 4،3،2،1 هەناسەت هەڵ کێشە، بە 2،1 هەناسەبگرەو بە 4،3،2،1 هەناسەت بدەرە دەرەوە، لەوکاتەی دەتەوێت هەناسەت بدەیتە دەرەوە بەخۆت بڵێ (ئارام بگرە) ! وابهێنەرە بەرچاوت کەوشەی (ئارامی) بەپیتی سپی و بەگەورەیی لەسەر ئاسمان نووسراوە"

(بەهێواشی هەناسە هەڵکێشەو هەردوو دەستت لەسەر سینگ و سکت دانێ، هەست دەکەی کام دەستت زیاتر دەجوڵێ ؟ هەوڵبدە هەواکە بخەیتەوە ناوسکت تاوەك مێزڵدانێکی پڕ هەوای لێبێ ودوایی بەهێواشی دەست بەسکت دابێنەو هەواکەی لێ بەتاڵ بکەرەوە".

(ئەگەر منداڵەکە نەیتوانی ئەوکارە بکات وگوشار بخاتە سەر سکی، داوای لێ بکەن خۆی رابهێنێ. لەوکاتەدا ئەو دەستەی لەسەر سکیەتی زیاتر لەدەستەکەی تری دەجوڵێت. رەنگە بۆ فێربوونی پێویستی بەچەند جارێك راهێنان هەبێت. ئارام گرتن و گەشە بەپێشکەوتنەکە بدەن. پێویستە ماوەی راهێنانەکان بەئەندازەیەك بێ کەئارەزوو و هەست و خواستی منداڵ پارێزراوبێت)

"ئێستا کەفێربوویت چۆن بەئارامی‌لەسەر زەوی هەناسە هەڵکێشێت، وەرەو لەسەر کورسی ئەم راهێنانە دووبارە بکەرەوە. لەیادت نەچێت، کاتێ دەتەوێ هەناسە بدەیتە دەرەوە، لەلای خۆت وشەی (ئارامبگرە) بچرپێنە..... باشە ؟"

(لەم راهێنانەشدا لەهەمان ژماردنی پێشووش سوود وەربگرن. منداڵەکەتان هانبدەن لەشەو رۆژدا چەند جارێك و لەچەند شوێنی ناوماڵەوەداو لەحاڵاتی جۆراوجۆردا ئەو راهێنانەئەنجام بدات. وەکو: بەپاڵکەوتن و بەدانیشتن و بەوەستانەوە، لەئەنجامدا منداڵەکەتان دەتوانێ هەرکاتێ پێویستی پێبێ، لەم شارەزابوونە نوێیە سوود وەربگرێ. بیرتان نەچێت کە دەبێ ئارەزووی ئەنجامدانی بۆ دەستەبەر بکەن)

کاتێ منداڵ لەم کارە شارەزایی تەواوی پەیداکرد، پێی بڵێن هەرکاتێ هەستی بەنیگەرانی و ترس کرد، دەتوانێ لەشێوازی ئارامگرتن سوود وەربگرێ، هەر جارێکیش

www.pertwk.com
کەڵکی وەرگرت, لەخشتەیەکدا شێوازەکەی جێگیر بکەن. یان لەخودی منداڵ داوابکەن ژمارەی جارەکان لەلای خۆی تۆمار بکات. ئێوەش بەبەخشینی خەڵات، هانی بدەن. بۆ ئەوەی منداڵ لەکاتە پێویستەکاندا لەم شێوازە سوود وەربگرێت، نیشانەیەکی نهێنی بۆ دیاری بکەن بۆ نموونە بەچاوداگرتن یان وشەیەکی‌تری نهێنی لەو کاتەشدا زیاتر هانی‌بدەن.

(لەسەرخۆ شل کردنی ماسولکەکان)

ئێستا منداڵەکەتان ئامادەیە بەدروستی هەناسەی هەڵکێشێ و لەگەڵیشیدا ماسولکەکانیش شل بکاتەوە.

بەچەند پێشنیارێك هانیبدەن, با بەرامبەر ئاوێنەیەك بوەستێ و ماسولکەکانی دەمو چاوی بجولێنێ. هەرقۆناغێ لەو راهێنانە لەرۆژێکدا دووبارە بکەنەوە لەدواییدا بەرەو قۆناغێکی‌تر هەنگاو هەڵگرن. لەئەنجامدا خۆتان و منداڵەکەتان فێری هەرچوار قۆناغەکە دەبن. هەر قۆناغەش لە 10 خولەك کەمتر دەخایەنی و دووبارە بۆ پتەوبوونی چەندجارێك ئەنجامی بدەنەوە.

(قۆناغی یەکەم- دەست کردنەوە)

" پاڵ بکەوەو لەشت شل بکە. وەك لەپێشەوە فێربووی چەند چرکەیەك هەناسە هەڵکێشە. دەستت بنوقێنە. قۆڵەکانت خواربکەرەوە تامن بتوانم ماسولکەکانت ببینم".

(فێری بکەن چۆن مشتی خۆی لەکاتێکدا کەقۆڵی بەرز دەبێتەوە، بۆلای مەچەکی ببات)

" لەسەرخۆ، ماسولکەکانت تا ئەو رادەیەی دەتوانی توونـد بکە. تا ژمارەی 10 بژمێرە. (1،2،3،4،5،6،7،8،9،10) ، ئێستا هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشەو بوەستە. دوایی لەکاتێ کەهەست بەئارامی دەکەیت، ئارام بگرە ! هەناسە بدە دەرەوەو لەگەڵیدا ماسولکەکانت شل بکە تاکو قۆڵت بکەوێتە خوارەوە" (پێویستە خێرا ئەنجام بدرێت) " هەردوو دەستت وەکوو بادراو بجولێنە, بەشێوەیەك کەزۆر لەشوێنی خۆیان جوولە نەکەن" (شل بوونی ماسولکەکان تاقی بکەنەوە) "باشە! پێویستە ئێستا هەردوو دەستت هەست بەگەرمی بکەن. زۆر باشە !" (ئەم راهێنانە بەهەردوو دەست بۆ چەند جارێك دووبارە بکەنەوە تامنداڵ فێری شلکردنی دەستەکانی ببێت. لەکۆتاییدا داوای لێ بکەن کاتێ کە لەسەر پشت پاڵکەوتووە، چاوانی بنوقێنێ و بەئارامی هەناسە هەڵکێشێت. دوایی دیمەنێکی خەیاڵی بهێننە بەرچاوی وەکوو ئەم نموونەی لای خوارەوە.)

"وابێنە بەرچاوت کەهەردووکمان بەیەکەوە خەریکین لەکەناری دەریا پیاسە دەکەین. تەنیا شتێ کەدەیبینی، لەو ئۆقیانووسەو دەستەکانیشت زۆر گران بووەو هەواش زۆر

www.pertwk.com
گەرمەو وردە وردە دەستەکانت زیاتر گران و گرانتر دەبێ. تۆ هەست بەخوێن ساردی و ئارامی دەکەی"
(مۆڵەتی بدەنێ تا هەرکاتێ ئارەزووی کرد، هەرلەوێدا پاڵبکەوێت و تەنانەت بشخەوێت)

* (**قۆناغی دووەم- پێ پۆڵاینەکان**)*
(ئێستا منداڵەکەتان فێر بکەن پێیەکانی شل بکات. وەك (ئیحتیات): ئەگەر ئەم ڕاهێنانە بوو بەهۆی ماندووبوونی ناوقەدی. دەستی لێ هەڵگرن و، بەر لەدرێژە پێدانیشی لەگەڵ پزیشکی منداڵاندا ڕاوێژ بکەن و ئەگەر کێشەیەکی تایبەتیش هاتە پێشەوە بچنە سەر بەشەکانی تری لەش)
پێی بڵێ " بەسەر پشتدا پاڵبکەوە. هەموو هۆشت بخەرە سەر پێیەکانت, پێی ڕاستت درێژ بکەو پەنجە گەورەکەت بۆلای سەرت خوار بکەرەوە تاکو ماسولکەکانی ڕانت ڕەق دەبێت. لەوکاتەدا چەند سانتیمەترێك لەسەر زەوی بەرزی بکەرەوە"
(ئەگەر منداڵەکەتان لەکاتی بەرز کردنەوەی قاچیدا گرفتێکی بۆ پەیدا بوو، یارمەتی بدەن)
"قاچت توووند ڕابگرە تاوەکو شیشێکی پۆڵایی ڕەق دەبێت، 1،2،3،4،5، هەناسەیەکی قوڵ هەڵکێشە. ئێستا قاچت توووندەو وەکو شیشێکی پۆڵایی بەبەرزییەوە بیوەستێنە...، 1،2،3،4،5، قاچت بەئارامی بێنەوە خوارەوە، وشەی (ئارام)بەبێ دەنگی دووبارە بکەرەوە "
(ئەگەر منداڵەکەتان نەیتوانی بۆ ماوەیەکی زۆر قاچی بەرزبکاتەوە، کاتەکە کەم بکەنەوە)

*(**قۆناغی سێیەم- سکی ڕەق وەکو بەرد**)*
(ئێستا کاتی ئەوەیە کەڕاهێنانی نەرم کردنەوەی سکیش نیشانی فێرخوازان بدەن. لەم کاتەدا بەمنداڵەکەتان بڵێن هەناسە هەڵکێشێت، باڕاهێنان بەقاچە پۆڵاییەکان بکات. دوایی بەو شێوەیەی لای خوارەوە کارەکە ئەنجام بدات).
" دەست و پێت زۆرشلن. ئێستا سکت ئەوەندە ڕەق بکە وەك ئەوەی بیانەوێ مشتی لێ بدەن. چاکە، ئێستا هەوڵ بدە وەکو بەرد ڕەقی بکەیت و هەر بەو شێوەیە بیهێڵیتەوە. بەئارامی تا ژمارەی 10 بژمێرە. هەناسەت بۆ ناوەوە هەڵکێشەو بەهێواشی بڵێ: (ئا...را...م) ئێستا هەناسە بدەرەوە دەرەوە وسکت شلکە"
" جارێکی تر ئەو ڕاهێنانە دووبارە بکەرەوە. ئێستا هەموو لەشت شلە، دەست و پێت قورس و گەرمن. سکت لکاوە بەزەویدا. دەمەوێ پشتت لەسەر زەوی بەرز بکەیتەوەو سەرت

بخەیتە سەر زەوی, زۆرچاکە ! بەم شێوەیە بیوەستێنە! هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشەو تا ژمارەی پێنج بژمێرە. لەدواییدا بۆ جارێکیتر پشتت بخەرە سەر زەوی"

* (قۆناغی چوارەم- رووکاری شادی)*

زۆربەمان فشارو سەرنجەکانمان بەدەمو چاوو سەرمانەوە دیارە. منداڵانیش لەم دەستووەرە بەدەر نین. منداڵان، هەروەکوو ئێمە ددانەکانیان جیڕ دەکەنەوە. دەمو چاو گرژو مۆن دەکەنو ملو شانیان رەق دەکەن. گوشاری سەرو مل, سەر هێشان پێکدەهێنێو, کار لەسەر هەموو لەش دەکات.

"پێش دەست پێکردن بەم راهێنانە، ماسولکەکانی دەمو چاوت شل بکە, لەئاوێنەدا سەیری خۆت بکە. ئایا دەمت توند داخستووە، ناوچەوانت گرژ کردووەو، شانت هێناوەتە یەك، چاوت خێل کردووە ؟ لەم راهێنانە, سەرەتا دەمو چاوت بهێنەوە یەكو لەناکاو شلی بکەرەوە. تادەکرێ چاوت بکەرەوەو خێرا بینوقێنەوە. ددانەکانت بەتوندی بخەرە سەریەكو دوایی بەریدە. لێوت وەکو ماسی بهێنەوەیەكو لەدواییدا شلی بکەرەوە. لووتت وەکو کەروێشك لێبکە".

(وابنوێنن کەرووناکییەکی بەهێز لەچاوانتانی داوە. هێز بخەنە سەر ددانەکانتانو لێوانتان بەشێوەی خونچە بهێننەوە یەك. هەناسەیەکی قووڵ هەڵبکێشن. ماسوولکەکانی دەمو چاوتان رەق بکەنو کە من لە ژماردن بوومەوە، بیوەستێنن. لەوکاتەدا وشەی (ئا...را...م) لەژێر لێوەوە بڵێنەوە. ئینجا هەناسە بۆ دەرەوە بدەنو هەموو دەمو چاوتان شل بکەنەوە ! ئێستا جارێکیتر راهێنانەکە دووبارەی بکەنەوە).

(قۆناغی پێنجەم- ئازادکردنی بیرەکان)

(دوای ئەوەی منداڵەکەتان لەقۆناغەکانی پێشوو، فێری (شلکردنی هەموو لەشی) بوو، فێری بکەن، کەئەو بیرانەی مایەی گوشاری دەروونی ئەوبوون، لەمێشکی خۆی دەرهاوێ، سەرەتا مەشق لەسەر خۆتان بکەن. منداڵەکەتان بەئاسانی دەتوانێ لە (100)ەوە بەپێچەوانەوە بژمێرێت. بەم ژمارەیە دەست پێبکەن یان بەهەر ژمارەیەکیتر کەدەیەوێ. خۆ ئەگەر بەپێچەوانەوە ژماردن قورس بوو, دەتوانێ بەشێوەی ئاسایی بژمێرێ)

" بەدەربڕینی هەر ژمارەیەك، هەناسە هەڵکێشەو بیدە دەرەوە وبڵێ (ئارام)! چاوەکانت بنوقێنەو هەوڵبدە بێجگە لەژمارەکان بیر لەهیچ شتێك مەکەرەوە. ئێستا کاتی ئارامییە"

(کاتێ منداڵەکەتان بۆ چەندجارێك ئەم قۆناغەی دووبارە کردەوە، داوای لێبکەن دوای شلکردنی ماسولکەکان، بۆ گەیشتن بەقۆناغێکی فراوانتری ئارامی، بیری ئازاد بکات).

(قۆناغی شەشەم_ راهێنان)

لەم شێوازانەی خوارەوە سوود وەربگرن تا قۆناغەکانی پێشوو ببێتە بەشێکی ئاسایی لەژیانتاندا.

1ـ بۆ راهێنانی رۆژانەی منداڵەکەتان پەیڕەوی دیاریکردنی کات بکەن. ئەم کات دیاریکردنە پێویستە رێك‌وپێك بێت. بۆ زۆربەی خێزانەکان باشترین کات، کاتی نووستنە. چونکە یارمەتی منداڵ دەدات رۆژەکەی بەخۆشی بەرێتەسەر. ئەوکاتەی کەمنداڵ توانی بەتەنیا راهێنان ئەنجام بدات، چاودێری بکەن. مەبەست لەوەش ئەوەیە کەمنداڵ هەموو کاتێ کەپێویستی بەوەیە لەم شتانە سوود وەربگری کە فێریان بووە. باشتروایە کاتێ کێشەیەك لەئارادانییە راهێنانەکە لەبیر نەچێتەوە.ئەو کاتە تێدەگەن تاچ ئەندازەیەك دەبنە هۆی دروست بوونی ئارامی.

2. بەمەبەستی زیادکردنی خواستی منداڵ لەخشتە سوود وەربگرن. بەجێگیربوونی ئەو خووە تازەیە دەتوانن لەژمارەی پاداشتەکان کەم بکەنەوە.

3ـ لەشێوازی ئارامگرتن سوود وەربگرن. دوای فێربوونی شێوازە گشتییەکانی ئارامگرتن، منداڵ دەتوانێ بەوتنەوەی رێتمی (ئارام) ئاڵۆزی خۆی کەم بکاتەوە. بۆ زیادکردنی کاریگەری شێوازە ناوبراوەکان، لەشێوازەکانی شەش چرکەیی (دکتۆر چارلز ئسترۆبل) سوود وەربگرن. پێبکەنن‌و ددانەکانتان لەسەریەك دانێن. هەناسەیەکی قوول هەڵکێشن ولەسینگدا بیهێڵنەوە، لەناکاو بیدەنە دەرەوە. بیر لەواژەی (ئارامی) بکەنەوە. وا هەست بکەن کەنیگەرانی‌و ئاڵۆزی لەسەرەوە بەرەولای پەنجەکانی پێ دێنە خوارەوە.

شێوەی سوود وەرگرتنی ئارامی بەخێرایی لەم شێوازەی شەش چرکەییە فێری منداڵ بکەن. نیشانەیەکی نهێنی لەنێوان خۆتان‌و منداڵەکەتان دیاری بکەن. تاکو لەکاتی پێویستدا بەنیشانەیەك لەلایەنی ئێوەوە ئەم کارە ئەنجام بدات. کاتێ منداڵ, خۆی ئارام دەکاتەوەو لەسەرخۆ کاردانەوە نیشان دەدات، ئێوە هانی بدەن‌و بەباشی باسی بکەن.

www.pertwk.com

بەشی سێیەم

(کێشەکانی بەیانییان)

ئەگەر رۆژێك، بەسەرەتایەكی باش دەست پێبكات، ئەوا گریمانەی زیاتریش هەیە كەهەم دایك و باوك و هەم منداڵانیش رۆژێكی باشیان لەبەردەم دا بێت و بەخۆشی بیبەنە سەر.

ئێمە زۆرجار لەبواری بێدار كردنەوەی منداڵەكەمان لەكاتی خۆیدا، لەگەڵ ئەنجامدانی ئەركەكانی خۆماندا دوچاری كێشە دەبین چاودێری پەروەردەكردنی تەندروستی منداڵ، خواردن ئامادەكردن، گەیاندنی بۆ قوتابخانە. خەریك بوونی بەم سەرقاڵیانەوە دوور نییە ئەركەكانی ئەم رۆژەمان بەرەو خراپ بوون بەرێت.

ئێمە لەم بەشەدا هەوڵ دەدەین باسی ژمارەیەك لەكێشەكانی دایك و باوك و منداڵان بكەین كەدەبێتە هۆی گرفت و كێشەی بەیانیان. كاتێ پێشنیارەكانتان تاقیكردەوە دەبینن كە چ گۆڕانێكی ئەوتۆی لەدەست پێكردنی بەرنامەكانی رۆژانەی خێزانەكەتان و دیدگای پۆزەتیڤی ئەندامانی بەنیسبەت یەكتری و بەنیسبەت رۆژی داهاتوودا پێكدەهێنێ.

3-1 * (**منداڵێ كەبەیانیان زۆر زوو لەخەو هەڵدەستێ**) *

كاتێ منداڵەكەتان، بەیانیان ئەوەندە زوو لەخەو هەڵدەستێ كەدەبێتە هۆی تێكدانی ئارامی، چ كارێ دەتوانن ئەنجام بدەن؟ ئەگەر منداڵەكە بەزوویی لەخەو هەستا، خەو لەئێوە تێك دەدات، یان بەناو ژوورەكە دەست دەكات بەگەڕان و نیگەرانتان دەكات. لەو حاڵەدا دەتوانن فێری بكەن دووبارە بخەوێتەوە یان بەئارامی لەناو جێگای نووستنەكەی خۆی یاری بكات. لەپلەی یەكەمدا پێویستە لێكۆڵینەوەی لەسەر بكرێت كەئایا رێژەی خەوتنەكەی بەس بووە یان نا. وا بزانە ئەمەیە، كەهەندێ لەمنداڵان، پێویستیان بەخەوێكی كەمترە, لەئاست منداڵانیتر. رێژەی خەوی پێویست لەنێوان دوانزە كاتژمێر بۆ منداڵێك و هەشت كاتژمێر بۆ منداڵێكیترە. هەندی جار كەم خەوی نیشانەی كاركردنی لەرادەبەدەرە. (سەیری بەشی "11-15" بكەن). بەلام زۆرجار تەنیا هەر نیشانەی جیاوازی نێوان كەسەكانە. ئەگەر رێژەی خەوی منداڵەكەتان ئەوەندە نییە كەرۆژێكی خۆش بگوزەرێنێت، ئەركی ئێوە ئەوەیە فێری بكەن تاهەڵسانی ئەندامانی تری خێزان لەشوێنێكی پارێزراودا، بەئارامی و بێدەنگی یاری بكات. بەو پرسیارانەی خوارەوە دەتوانن تێكڕای چۆنیەتی خەوی منداڵ دەستنیشان بكەن:

1. ئایا بەنیسبەت هاوتەمەنەكانی خۆی كەمتر دەخەوێ؟
2. لەشەوێكدا چەند كاتژمێر دەخەوێ؟

بۆ ماوەی یەك هەفتە رێژەی خەوی شەوانەی منداڵەكەتان بنووسن و لەدواییدا بەراووردێك لەنێوانیاندا بكەن، تا بزانن خەوی شەوانەی منداڵەكەتان چەندە؟

3. ئایا رێژەی خەوی منداڵەكەتان لەهەر شەوێكدا نزیك بەیەكسانە یا كەجیاوازیەكی زۆر هەیە لەنێوان ئەندازەی خەوی لەشەوە جۆراوجۆرەكاندا؟

4. ئایا بەشێوەیەكی گشتی منداڵەكە لەبەیانیاندا دڵخۆشە؟ ئایا تاكاتی خەوی دوای نیوەڕوان یان شەوان بێدارەو یان دووبارە دەخەوێتەوە؟ ئەگەر رێژەی خەوی شەوانەی منداڵ

لەیەك ڕێژەدابێ و، بەیانیان دڵخۆش بێ، ڕەنگە خەوەکەی بەسبێ، وتەنیا پێویستە ئێوە فێری بکەن کاتێ شەوان خەوی لێناکەوێ یان بەیانیان زوو لەخەوهەڵدەستێ، بەئارامی و بێدەنگی لەناو جێگاکەی خۆیدا یاری بکات. بەڵام ئەگەر لەوە دەچێ پێویستی بەخەوتنی زیاترە، دەتوانن لەشێوازەکانی تر کەڵك وەربگرن تا بەگۆڕینی کاتەکانی خەو بتوانێ زیاتر بخەوێ.

3-1-1 *(چۆن منداڵەکەتان لەسەر زۆر خەوتن رادەهێنن؟)*

هەندێ منداڵان بەئاسانی خەویان لێ ناکەوێ. ئەو ڕێگا چارانەی خوارەوە, ئەو منداڵانە فێردەکات کاتێ بەیانیان زوو لەخەو هەڵدەستن تا دووبارە خەویان لێ بکەوێتەوە.

+ کاتێ منداڵەکەتان زوو لەخەو هەڵدەستێ، دەتوانن داوای لێبکەن کەدووبارە بخەوێتەوە یان لەناو جێگاکەیدا بمێنێتەوە, تا ئەو کاتەی ئێوە دەچنە لای, بۆ هەندێ منداڵ ئەوە بەسە، بەمەرجێ واهەست بکات ئێوە ئەم قسەیەی بەڕاستی پێدەڵێن.

+ چاوەڕێی کاری نائاسایی مەکەن: زۆرترین شتێ کەئێوە دەتوانن چاوەڕێی بکەن، زۆربوونی بەرەبەرەی کاتی خەوتنە. ئەگەر منداڵی تازە لەدایکبوو کاتژمێر شەشی بەیانی لەخەو هەستا، چاوەڕێی ئەوە مەکەن کەرۆژی دوایی کات ژمێری هەشتی بەیانی لەخەو هەستێ. ئەگەر بەیانی رۆژی دوایی لەکاتژمێری شەش و چارەك و بۆ رۆژی دوایش کات ژمێری شەش و نیو لەخەو هەستا ئەوە پێشڕەویەکی باشتان بەدەست هێناوە. لەم بارەیەوە هەوڵبدەن بەرەبەرە بەئامانج بگەن.

+ منداڵ دڵنیا بکەنەوە: هەندێ لەمنداڵان لەوە نیگەرانن نەکو لەرادەبەدەر بخەون. دڵنیایان بکەنەوە کەلەکاتی پێویست بێداریان دەکەنەوە. یان لەلای سەریانەوە کات ژمێری زەنگ لێدەر دادەنێن.

+ لەیاسای "پێنج خولەك بوەستە" کەڵك وەربگرن. ئێوە لەجیاتی منداڵەکەتان، پەرە بەئارامییتان بدەن. کاتێ دەنگی گریان یان جووڵانیتان بیست، بەخێرایی بەلایدا مەچن. لەسەرەتادا پێنج خولەك بوەستن و دوایی بچنە ژوورەکەی، (جگە لەوکاتانەی کەبەراستی منداڵەکەتان بەڕاستی دوچاری کێشەیەك بووە). دوای چەند رۆژێکی تر دەبینن منداڵەکە یەکسەر دوای ماوەیەکی کەم دووبارە دەخەوێتەوە. ئەگەر جارێکی تر لەخەو هەستایەوە، دووبارە لەم یاسایە سوود وەربگرنەوە.

+ پاداشت بەمنداڵ بدەن: دەربارەی منداڵێك کەناتوانێت بەباشی قسە بکات، دەتوانن لەپاداشت بەخشین کەڵك وەربگرن. ئەم شێوازە زۆرجار بۆ منداڵانی سەرو سێ ساڵ کاریگەری باشی دەبێت. دەربارەی خشتەکان وشێوازەکان سەیری بەشی (2–5) بکەن. ئەگەر وەکو پاداشت کەلوپەلی یارییان پێ دەبەخشن لەوە دڵنیا بن، کەئەگەر ئێوەی لای

نەبن دوچاری مەترسی نابێ. منداڵ لەنزیك ئەو یاریانەی کەلەیەکتری جیادەکرێنەوە یان قووت دەدرێن بەجێ مەهێڵن.

+ لەشێوازی راهێنانی پۆزەتیڤ سوود وەربگرن. ئەم شێوازە هەل بۆ منداڵ دەرەخسێنێ کەفێری شارەزایی بێ و لەکاتی پێویستیدا سوودی لێوەربگرێ. زۆربەی منداڵان نازانن کاتێ لەخەو هەڵدەستن, دووبارە چۆن بخەونەوە. (بەرۆژ لەتەنیشت منداڵەکەت پاڵکەوەو دەربارەی ئەوەی کەچۆن بخەوێتەوە قسەی لەگەڵدا بکە. داوای لێبکە چاو بنوقێنێ و, بەدەنگێکی ناسك چیرۆکێکی وای بۆ بگێڕەوە، کەچۆن شەپۆلەکانی دەریا بەدوای یەکتردا دێن تا لە کەناری دەریاکەدا یاری بکەن و دوایی دەگەڕێنەوە. لەکاتی نووستندا بیری بخەنەوە کەچۆن بەئارامی پاڵ بکەوێ و چاوانی بنوقێنێ و بیر لەچیرۆکەکە بکاتەوە. منداڵانی گەورەتر فێر بکەن کەچۆن لەبیری خۆیان شتەکان بژمێرن یان دیمەنی هاوشێوەی ئەوەی بۆتان گێڕایەوە، بهێننە بەرچاویان).

+ لەشێوازەکانی وەرگرتنی ئارامی(Relation) سوود وەربگرن: منداڵانی تەمەن پێنج ساڵ و گەورەتر فێری شێوازەکانی ئارامگرتن بکەن (بەشی 10-2 بخوێننەوە)و، داوا لەمنداڵ بکەن راهێنان لەسەر ئەم شێوازانە بکات، تاکو بزانێ پێویستە لەو کاتەی زۆر زوو لەخەو هەڵدەستێت چی بکات..

3-1-2 *(چۆن فێری منداڵەکەمان بکەین کەلەناو جێگای نووستنەکەی یاری بکات؟)*

زۆربەی منداڵان نازانن چۆن کاتی خۆیان بەسەر بەرن. لەبەر ئەوە پێویستە بە راهێنەرانەکان سەرقاڵی بکەن. لەپێشەوە بەرنامەی بۆ دابڕێژن. لەشەوی پێشوودا دەربارەی ئەوەی رۆژی دوایی چۆن بەسەربەرن، بڕیاری خۆتان بدەن. لەیادتان نەچێت منداڵەکەتان هانبدەن تا فێربێ بەیانیان بێ ئەوەی ئێوەی لابێ بەئارامی یاری بکات و کاتی خۆی بەسەربەرێ.

+ کاتێ شەوان دەچنە لای منداڵ تا داپۆشن، یاریەك بخەنە ناو جێگاکەی تاکو بەیانی کەلەخەو هەستا، بەشێوەیەکی چاوەڕێ نەکراو بیدۆزێتەوە. یاریەکە هەموو رۆژێ یان چەند رۆژ جارێك بگۆڕن.

+ منداڵەکەتان بەوێنەی کەسانیتر سەرقاڵ بکەن: وێنەی منداڵانیتر و, وێنەی خۆتان یان خوشك و براکانی بەشێوەیەك کەبتوانێ ببینێ لای شوێنی نووستنەکەی هەڵواسن.

+ لەشێوازی بەهێزکردنی پۆزەتیڤانە سوود وەربگرن: داوا لەمنداڵ بکەن, کاتێ زوو لەخەو هەڵدەستێ، ئارەزووی لەچییە بەیارمەتیئامێری نەوار (تسجیل) یان یاری یان هەرشتێ ئەو داوای دەکات،ئارەزووی بهێننە دی..

+ تووڕەکەیەکی نەرم یان لەبەرگی سەرینێك کەڵك وەربگرن وکەلوپەلی یاریەکانی و ئەوشتانەی منداڵ بەیانیان سەرقاڵ و ئارام دەکاتەوە، بخەنە ناویەوە، لەنزیك دۆشەکەکەی

www.pertwk.com
هەڵیواسن. هەرچەند رۆژەی جارێك شتی ناو توورەكەكە بگۆڕن و لەوە دڵنیابن كەمنداڵ دەزانی ئەم توورەكەیە بۆچییە وچۆن یاری بەشتەكانی ناویەوە بكات.

منداڵ فێری كاتژمێر خوێندنەوە بكەن. لەسەر پەرەیەكی كاغەز وێنەی كاتژمێرێكی بۆ بكێشن، بەشێوەیەك نیشانی بدەن لەچ كات ژمێرێك پێویستە لەخەو هەسێت. كاتژمێرە كاغەزەكە لەلای كاتژمێرێكی راستی دابنێن و پێی بڵێن كاتێ هەردوو كاتژمێرەكە وەكو یەكیان لێهات دەتوانێ لەجێگاكەی بێتە دەرەوە.

+ لەكاسێتێكی چیرۆك سوود وەربگرن یان خۆتان چیرۆكێكی لەسەر تۆمار بكەن. ئەم چیرۆكە كاتێكی خۆش بۆ منداڵ پێكدەهێنێ, فێری بكەن لەنەوارەكەی كەڵك وەربگرێت چونكە بەوە زیاتر سەرقاڵ دەبێت.

+ لەتەلەفزیۆن كەڵك وەربگرن. بەڕاستی رادیۆو تەلەفزیۆن دەتوانن منداڵ سەرقاڵ بكەن. لەپێشدا كەناڵەكانی بۆ رێك بخەن و فێری بكەن خۆی بەكاریان بهێنێت.

+ لەخشتەی "ئەو منداڵەی بەیانیان زوو لەخەو هەڵدەستێ" سوود وەربگرن. دەتوانن لەگەڵ شێوازە بەسوودەكانیش لەخشتە كەڵك وەربگرن. تا هانیان بدەن بەیانیان خۆیان بەیاریكردنەوە خەریك بكەن. لەو زانیاریانەی لەبەشی (2-5) باسكراون تابتوانن خشتەكان دابڕێژن. بۆ بەهێزتركردنی كارەكانتان سوود لەپاداشت بەخشین وەربگرن.

(2-3) *(**منداڵانی خەواڵو**)*

هەندێ جار بەتایبەتی مێرد منداڵان، پێچەوانەی مەرجەكان رەفتار دەنوێنن. منداڵان حەز دەكەن زیاتر لەكاتی دیاریكراودا بخەون. كارێكی گرانە بەیانیان ئێوە سەرقاڵی ئەركەكانتان بن یان بچنە سەركارەكانتان كەسێكی‌تر جەنجاڵت بكات. ئەم بەشە بۆ ئەو دایك و باوكانەیە كەمنداڵەكەیان زووتر لەكاتی ئاسایی دەخەون و بەیانیان درەنگ لەخەو هەڵدەستن, كەخەبەریشیان بۆوە بێ‌هێزو بێ تاقەتن. كەئەمە هاوكێشەی خێزانەكە تێكدەدات. چونكە ژیانی ئەو رۆژەی بەنارەحەتی و شەڕوشۆڕ دەست پێدەكات.

پێش ئەوەی بڕیار بدەن سوود لەرێگا چارەكانمان وەربگرن، سەرەتا پێویستە رێژەی خەوی منداڵەكەتان دەست نیشان بكەن و بزانن ئایا رێژەی خەوتنەكەی تەواوە یان زۆرتر دەخەوێ. ئەم خووە بەم جۆرە تاقیبكەنەوە، كەمێك درەنگ تر یان زووتر بینێرنە ناو جێگاكەی و بیخەوێنن تا تێبگەن چەند كاتژمێر دەخەوێ، ئەگەر رێژەكەی تەواو بوو بەڵام لەرۆژدا هەست بەهیلاكی دەكات، سەردانی پزیشكی منداڵان بكەن تا لە كێشە جەستەییەكەی بگەن.

كاتێ كەدڵنیابوون كێشەیەكی‌تری نییە، پێویستە ئەم راستیە لەبەر چاو بگرن: (ئێوە ناتوانن منداڵێكی خەواڵو دڵخۆش بكەن و بەیانیان بەچالاكییەوە لەخەو هەڵیستێنن. تەنیا

دەتوانن لەپێناو دەست پێکردنی کارەکانی ڕۆژانەی هۆیەکانی دڵخۆشی بۆ ئامادە بکەن بۆ ئەندامانی تری خێزانەکەش بەیانیەکی شادو پڕ لەجووڵە پێك بهێنن).
هەندێ لەو ڕێگا چارانە بۆ منداڵانی بچووك گونجاون و هەندێکیتریش بۆ مێرد منداڵان.

(3-2-1) *(**چاودێری منداڵەکەتان بکەن و بەرنامەیەك بۆ لەخەو هەستانیان ڕێکبخەن**)*

لەو کاتەی کەمنداڵ خەون دەبینێ هەرگیز بێداری مەکەنەوە. ئەگەر لەکاتی خەوتندا گلێنەی چاوی منداڵ جوڵا مانای ئەوەیە خەریکی خەون بینینە. بۆیە واباشە چەند خولەکێك بوەستن تا خەون بینینەکەی تەواو دەبێ، هەموومان بەلای ناوەند شەوانە پێنج تا دەجار خەون دەبینین. هەرچەند خەونەکان درێژخایەن دیارین، بەڵام ماوەیەکی کورت دەخایەنن.

(3-2-2) *(**لەخواستی پۆزەتیڤ سوود وەربگرن**)*

تاڕادەیەك دەتوانن زوو هەستان لەخەوو ئامادەبوون بۆ چوونە دەرەوە بۆ منداڵ خۆشترو جوانتر بکەن. دەتوانن ژەمە خواردنێکی بەیانی خۆشی بۆ ئامادە بکەن، یان هەموو ئەندامانی خێزان گوێ لەو مۆسیقایە بگرن کەمنداڵ پێی خۆشەو بەسۆزەوە لەگەڵی بدوێن. ئەگەر ئارامی خۆتان لەدەست دا، ئەگەری کەمتر لە ئارادایە منداڵەکە زوو لەخەو هەستێت و ئەرکەکانی ڕۆژانەی بەباشی ئەنجام بدات.

(3-2-3) *(**لەکاتژمێری زەنگدار کەڵك وەربگرن**)*

کاتژمێرەکە بۆ ئەو کاتە ڕێکبخەن کەزووتر لەکاتی خۆی منداڵەکە خەبەر بکاتەوە، لێگەڕێن چەندجارێك زەنگ لێبدات و منداڵەکە بیبڕێت بەوە بەرەبەرە لەبازنەی خەو دەچێتە دەرەوە. (بازنەی خەو: Sleep cyde) بەم شێوەیە یە کاتژمێرەکە چەند جار بیری منداڵەکەتان دەخاتەوە کەکاتی لەخەو هەستانە.

(3-2-4) *(**متمانەکردن بەیەکتری لەناو خۆیاندا بەهێزتر بکەن**)*

بەیانیان کەمنداڵ خۆی بەرپرسی ئەرکەکانی زانی، ئەوە ورە بەخۆی دەبەخشێت کەپەیڕەوی فرمانەکانتان بکات. بەیەکەوە بچنە دەرەوە تا کاتژمێرێکی زەنگدار بۆخۆی بکڕێت و پێی بڵێن: "زۆر خۆشحاڵم لەمەودوا کاتژمێرە کەی خۆت بەکاردەهێنی" بۆ نموونە داوای لێبکەن کاتی خوێندنەوەی، کاتژمێرەکە بۆ کاتێکی دیاریکراو قورمیش بکات. کاتێ زەنگی لێدا، دەست لەکارەکەی هەڵگرێ ئەوکاتەی کەتوانی بەرنامە بۆ خۆی دابڕێژێت، ئێوەش هانی بدەن.

(3-2-5) *(**لەجووڵەی فیزیکی یارمەتی وەربگرن**)*

هەندێ لەوکەسانەی بەقووڵی خەویان لێدەکەوێ، بۆ هەستان پێویستیان بەجوڵاندن هەیە. وا لەمنداڵ بکەن دەموچاوی بشۆرێتو لەدواییدا وەرزش بکات ئەگەر منداڵ لەکاتژمێری زەنگدار کەڵکی وەرگرت، کاتژمێرەکەی لەشوێنێك دابنێن بۆ راگرتنی زەنگەکەی ناچاربێت لەجێگاکەی هەستێت.

(3-2-6) *(منداڵەکەتان لەگەڵ ئەنجامی کارەکەیدا رووبەڕووبکەنەوە)*

لەوکاتەدا کەهەستتان کرد منداڵ دەتوانێ بەیانیان بەرپرسی رەفتارەکانی خۆی بێت (تەمەنی 7–8 ساڵ)، پێویستە ئەنجامی پێشێل کردنی ئەرکەکانی بۆ دەست نیشان بکەنو لەگەڵ ئەنجامەکانیدا رووبەرووی بکەنەوەو, تێی بگەیەنن کەچاوەڕێی دەکەن خۆی لەخەو هەستێتو بۆ نانخواردنی بەیانی ئامادەبێت.

+ لەئەنجامە سروشتییەکان سوود وەربگرن. پێویستە ئەم ئەنجامانە لەلای منداڵ ئاساییو دادوەرانە بێت بۆ نموونە، ئەگەر منداڵ فێری ئەوە نەبوو بوو بۆ نان خواردنی بەیانی لەخەو هەستێت، پێی بڵێن تەنیا لەکاتی نانخواردندا خواردنەکەی دەدەنێ. زۆرجار، بەهۆی خاوو خلیچکییەوە منداڵ لەپاسی قوتابخانە بەجێ دەمێنێت. ئەنجامە ئاساییەکە ئەوەیە کەتاکسی یەك بانگ بکات وبەپارەی رۆژانەی خۆی بچێتە قوتابخانە.

+ منداڵ قەرزدار بکەنەوە، زۆربەی دایكو باوکان ئەگەر بەشێوەی (تۆ بەکاتی من قەرزداری) کاربکەن، کاریگەری باشی دەبێت، بەوشێوەیە منداڵەکەتان تێدەگات بەیانیان چەند خولەك دوابکەوێت (یان ببێتە هۆی دواکەوتنی ئێوە) قەرزدارتان دەبێت. دوایی پێویستە بەیارمەتیدانتان لەکارەکانی ماڵەوە، ئەم "کاتە" تان بۆ بگەڕێنێتەوە.

بەو شێوەیە قەرزی "کات"ە کەتان بۆ بگێڕێتەوە کەئەمڕۆ چەند دواکەوت، بەیانی پێویستە ئەوەندە زووتر لەخەو هەستێت.

(3-3)* (بۆڵە بۆڵی بەیانیان)*

هەندێ کەس بەدەروونێکی پڕ لەخۆشی وچالاکییەوە لەخەو هەڵدەستن، بەڵام هەندێکیتر،بەیانیان لەوشادیە بێبەشنو ئەوەندە بۆڵە بۆڵ دەکەن خۆشیش لەوانیتر دەشێوێنن. هەموو کەسێكو تەنانەت منداڵانیش مافیان هەیە، هەندێ جار بۆڵە بۆڵ بکەن. لەپەروەردەی منداڵدا قۆناغێك هەیە کەدەتوانین ناوی قۆناغی بۆڵە بۆڵی لێبنێین. بۆ نمونە، منداڵان، لەتەمەنی دووساڵیدا دەست بەورك گرتنو خۆدورخستنەوە لەپەیوەندیکردن دەکەن، دایكو باوك لەبەرامبەر رەفتاری لەو جۆرەدا هەمیشە(نا)بەکاردەهێنن کە لەڕاستیدا ئەوە رەفتارێکی باش نییە.لەوحاڵەتەدا کە منداڵان تەمەنییان بالآ دەکات ، دڵ ناسكو تورەو بەهەست دەبن کەئەمەش حاڵەتێکی ئاساییە.

ئەگەر منداڵ زۆربەی بەیانیان دڵخۆشو چالاك بوو، بەڵام هەندێ جار بەشێوەیەکی چاوەڕوان نەکراو بۆڵەبۆڵ دەکات، رەنگە ئەمە نیشانەی شتێکی وەك نەخۆشی یان فشاری

دەماری بێ و ببێتە هۆی ئازاردانی. ئەم کێشانە پشت گوێی مەخەن. لەبەشەکانی تری ئەم کتێبەش تێڕوانین و ڕێچارەکانی تری ئەم بوارەتان پێ ڕادەگەیەنین. ئەم بەشە دەربارەی ئەو منداڵانەیە کەزۆرجار بەبۆڵەبۆڵ و ددانەجیڕە لەخەو هەڵدەستن:

(3-3-1)*(ڕەفتاری منداڵ بەشێوەیەکی هاوسەنگ کراو پشت گوێ بخەن)*

بەمەبەستی ئاشنابوون بەشێوازی پشت گوێخستنی هاوسەنگ کراو سەیری بەشی (2-2) بکەن. لەم بوارە باسی ڕەوشت و خوی منداڵ مەکەن. پێی مەڵێن(ئەو هەموو نوزە نوزە مەکە) لەجیاتی ئەوە، سەرنجی ڕەفتاری پەسەند کراوی کەسانی تر بدەن وناویان ببەن. کاتێ منداڵ هەوڵدەدات کارێکی شیاو ئەنجام بدات، هانی بدەن بەو مەبەستەی کەهانی بدات ڕەفتاری لەو جۆرە بنوێنێ: " تینا، چەند خۆشە کەدووبارە پێکەنینە کەت دەبینمەوە. بەڕاستی قسەیەکی زۆر چاکت بەبراکەت گوت: ئافەرین !".

(3-3-2)* (گۆڕان لەکاتی هەستان لەخەودا بکەن)*

هەندێ لەمنداڵان لەبەر ئەوەی خراپ خەبەریان دەبێتەوە کەڕەنگە لەوکاتەدا، لەناوەڕاستی خەیاڵێك دابن. لەم جۆرە کاتانەدا، هەوڵبدەن کاتی هەستانی دوابخەن: یان بەهۆی کات ژمێری زەنگدارەوە یان بەدەنگی مۆسیقا لەخەو بێداری بکەنەوە..

(3-3-3)* (بەگاڵتە لەگەڵکردن خەبەری بکەنەوە)*

دەتوانن بەگاڵتەو پێکەنین منداڵ خەبەر بکەنەوە وخووی نابەجێی خراپ لەبیری دەربکەن. بەڵام هەندێ جار گاڵتەو نوکتە ئەنجامێکی تەواو پێچەوانەی لێ دروست دەبێ وا لەو منداڵە دەکات زیاتر بنوزێتەوەو تووڕەتر بێت، ئەگەر شتی وارویدا یاری گاڵتەو گەپەکەفەرامۆش بکەن..

+ یاری شانۆیی بکەن: بەنمایش،وجووڵاندنی منداڵ و نیشاندانی کارەکانی، هەوڵبدەن ناشیرینی کارەکانیبۆ نمایش بکەن. لەم کارەدا، نمایشێکی وای نیشان بدەن کەبۆتە کەسایەتییەکی بەناوبانگ.

+ خووە خراپەکان بتەکێنن: ئەم شێوازە بۆ منداڵانی بچووك کاریگەری هەیە. منداڵ بەئارامی لەباوەش بگرن و بەهێمنی بەخۆتانیەوە بنوسێنن ولەوکاتەدا پێی بڵێن "تۆ ئێستا خەریکی خووە خراپەکان لەلەشی خۆت دوور دەخەیتەوە".

(3-3-4)* (ڕەفتارە نەشیاوەکەی نیشان بدەن)*

www.pertwk.com

زۆربەی منداڵان نازانن کەخووە خراپیەکەیان چ کاریگەریەکی لەسەر ئەندامانی‌تری خێزانەکەیاندا هەیە. ئێوە وەکوو دایك‌و باوك لەگەڵی بدوێن‌و یارمەتی بدەن تا رەفتارە نەشیاوەکەی بهێنێتە بەرچاوی خۆی. لەم بوارەدا کتێبێکی بۆ بخوێننەوە یان پی‌ی بڵێن کەچۆن منداڵێك ئەو رۆژە دەتوانیٚ هەموو ئەندامانی خێزانەکەی دڵتەنگ بکات‌و داوای لێ‌بکەن هەرخۆی چەند شێوازێك بۆ گۆڕینی رەفتارەکەی پێشنیار بکات.

(3-3-5)*(**سنووری کاتی بۆ کارەکانی دەست نیشان بکەن**)*

مۆڵەت بەمنداڵ بدەن لەئێستاوە تاکو پێنج خولەك بۆی هەیە بەئارەزووی خۆی بۆڵەبۆڵ بکات. بەم شێوەیە، لێگەڕێن تا ئەندامانی تری خێزانەکەشتان لەگەڵیدا هاوبەش بن. پێنج خولەك دەست نیشان بکەن، هەمووتان گلەیی بکەن وبۆڵە بۆڵ بکەن، لەئەنجامدا گیانتان سووك دەبێت‌و کەمێك ئارام دەبنەوە.

(3-3-6)*(**رەفتارتان بگۆڕن**)*

بەمنداڵانی گەورەتر بڵێن. دەتانەویٚ لەگەڵیدا وەکوو کەسێکی گەورە رەفتار بکەن. هەمو کەسیٚ هەندیٚ جار خووی خراپ دەبیٚ‌و ئێوەش ئەمە دەزانن، بەڵام ئەم رەفتارە بۆ کەسانی تر زۆر ناخۆشە. بۆیە، داوای‌لێ‌بکەن لەجیاتی ئەوەی ببنە هۆی نارەحەت کردنی کەسانی‌تر، بەدەنگی بەرز بڵێن " من رەفتارم نەشیاوە" و ئەوپەڕی هەوڵی خۆی بخاتەگەڕ تا ئەم حاڵەتە لەخۆی دوور بخاتەوە.

(3-3-7) *(**لەبیٚ بەشکردنی کاتی سوود وەربگرن**)*

بەمنداڵەکەتان بڵێن تاکاتیٚ باش دەبیٚ باخۆی لەناو خەڵك بەدوور بگریٚ. بەڵام هەلی بۆ برەخسێنن هەرکاتیٚ باش بوو، دووبارە بۆناو کۆمەڵگا بگەڕێتەوە. بۆ نموونە دەتوانن پی‌ی بڵێن: " واهەست دەکەم کەلەگەڵ ئەم رەوشتەت دا تەنیا بیت، بەڵام هەرکاتیٚ باش بوویت، خێرا بگەڕێرەوە ! چونکە بیٚ تۆ، ناتوانین بەخۆشی بەسەربەرین"

(3-3–8)*(**خشتەی "مالئاوا خووی خراپ"**)*

هەندیٚ لەمنداڵان لەگەڵ خووی خراپی وەك بۆڵەبۆڵکردن‌و گرژو مۆنی لەبەیانیاندا راهاتوون‌و رەنگە ئێمە بۆ چارەسەرکردنی پێویستمان بە پلاندانانی باش بێت. بۆیە پێشنیار دەکەین سوود لەخشتەی پاداشت بەئەستێرەی ئاڵتونی‌وەربگرن.

سەرەتا چاوەڕێی سەرکەوتنی کوتووپڕ مەکەن ! بەڵکو ئامانجی خۆتان واقیع بینانەتر هەڵبژێرن. بۆ نموونە ئامانجتان بۆ هەفتەی یەکەم ئەوە بیٚ کەمنداڵەکەتان لەگەڵ خوشك‌و

www.pertwk.com
براکانی شەڕ نەکات,. یان کەرەفتارێکی نەشیاو بەرامبەر یەکتری نەنوێنن چونکە، دڵنیابن کەمنداڵ لەهەموو هەڵسەنگاندنێك دەگات.لەدواییدا لەسەر چۆنیەتی پاداشتێك بڕیار بدەن.

(3-4)*(منداڵ لە خۆ پۆشتەکردندا لەسەرخۆیە)*

جل لەبەرکردن کارێکی رۆژانەیەو زۆربەی دایكو باوکان ماندوو وتووڕە دەکات. دایکی (جاك) ی تەمەن دووساڵ هاتوچۆی ژوورەوە دەکات تاجل لەبەر منداڵەکەی بکات. بەڵام لەگەڵ بیانووی جۆراوجۆری منداڵەکەی رووبەروو دەبێتەوە. کاتێ جاك ورك دەگرێ بۆ ئەوەی لەزستاندا جلێکی قۆڵ کورتی لەبەر بکات. دایکی خۆی پێناگیرێو بەسەریدا دەقیژێنێ. وئەمە واله(جاك) دەکات زیاتر بیانوو بگرێت .

دایکیشی تووڕە دەبێتو هاوار دەکات: "جاك" هەر ئێستا جلەکانت لەبەر دەکەیت دەنا خراپت بەسەر دێنم. لەوکاتەدا "جاك" لەقە دەوەشێنێ ودەقیژێنیو دایکیشیبەپەنجەکانی هەڕەشەی لێدەکات. ئەم دیمەنە، دیمەنی شەڕی رۆژانەیانە. لەکۆتاییدا جاك هەر بەناخۆشی جلەکانی لەبەر دەکات.

یان سەیری ئەم دیمەنە بکەن: نانی ژەمی بەیانی لەسەر مێزی نانخواردن ئامادەیە، هێلکەکان ساردبوونەتەوە ومنداڵەکە هێشتا خەریکی بڕیاردانە کەکام جل لەبەربکات. بۆ منداڵانی بچووك، باشترین کار ئەوەیە کەبەشێوەیەکی سادەو خۆش جلی لەبەر بکەن.

رێگا چارەکانی ئێمە بریتین لەو پێشنیارانەی کەچۆن جل لەبەرکردن بۆ منداڵەکەمان بکەینە یاریو سەرگەرمیان بکەین, هەندێ شێوازیش یارمەتیی دەدات تافێربێت چۆن بەتەنیایی جل لەبەر بکات.

منداڵانی تەمەن دووساڵ تا چوارساڵی دەتوانن فێری هەموو بەشەکانی جل لەبەرکردن بن. لەدووساڵیدا دەتوانن کراس یان پانتۆل لەبەریان داکەنن. لەتەمەنی سێساڵیدا دەتوانن لەبەری بکەن. لەتەمەنی سێساڵونیودا دەتوانن قۆپچەی کراسەکەیان دابخەن. لەتەمەنی پێنج ساڵیدا زۆربەی منداڵان دەتوانن هەموو بەشەکانی جل لەبەرکردن ئەنجام بدەن جگە لە گرێدانیقەیتانی پێڵاوەکانیان. ئەگەر هەر لەیەکەمین قۆناغدا منداڵ هانبدەن ئەوا ئەو هاندانە دەبێتە هۆی هاوکاریکردنیان لەکاتێکدا کەجل لەبەر دەکەن. کە منداڵ شارەزایی پەیداکرد، ئەوکاتە هانیبدەن بەخێرایی جل لەبەر بکات. چاوەڕوانی واقیع بینانەو شێوازە پۆزەتیڤەکان وبەرنامە دارِشتن،جۆرێك لە خێرایی کارەکە پەرەپێ دەدات. ئێمە بۆ ئەو منداڵانەی بەشێوەیەکی نەگونجاو یان لەکاتی جل لەبەرکردندا لەسەرە خۆن، رێگا چارەی گونجاو پێشنیار دەکەین.

پێش ئەوەی هەرکام لەم شێوازانە تاقیبکەنەوە، دڵنیابن کەکاتێکی گونجاوتان بۆ جل لەبەرکردن دەست نیشان کردووە، لەوانەیە بەکەمێك زووتر لەخەو هەستاندنی منداڵەکەتان، کێشەکە چارەسەر بکەن.

(3-4-1) *(جل لەبەركردنی منداڵ باسەرنج راكێش بێ) *

پێویستە جل لەبەركردنی منداڵەكەتان لەسەرەتاوە لایەنی ئارەزووی تێدا رەچاو بكرێت. كاتێ جل دەكەنە بەر كۆرپەكەتان، بیدوێنن یان گۆرانی بۆ بڵێن. كاتێ كە گەورەتر دەبێ، لەكاتی جل لەبەركردندا، شتێكی سەرنج راكێش, وەكو ئۆتۆمبێل، كەلوپەلی یاری كەمۆسیقای تێدابێ، وێنە یان ئاژەڵی یاری بدەنە دەست تا خۆی پێوە خەریكی بكات.

(3-4-2)*(باجل لەبەركردن بەگۆرانی گوتنەوە فێری منداڵ بكەین) *

كاتێ خەریكن جل لەبەر منداڵەكەتان دەكەن، هانیبدەن با گۆرانیتان لەگەڵدا بڵێ. "گۆرەویەكانی خۆم لەپێدەكەم... بەم شێوەیە لەپێ دەكەم... بەیانی گۆرەویەكانم بەم شێوەیە لەپی دەكەم...." بەرەبەرە منداڵەكەتان فێری گۆرانیو لەئەنجامیشدا فێری كاڵا پۆشینیش دەبێ.

(3-4-3)*(منداڵ فێری شێوازی جل لەبەركردن بكەن) *

كاتێ منداڵ فێری شێوازی جل لەبەركردنی بوو، ئامادەی بكەن بەباشی فێربی. بەبووكە شووشەیەك رایبهێنن وهانی بدەن، یەكەم جار جلەكانی داكەنێتو دوایی جارێكیتر لەبەری بكاتەوە. هەرجارە كەئەم كارەی تەواوكرد هانی بدەن، وەهەڵ بۆ برەخسێنن راهێنان لەسەر ئەم كارە بكات. كاری زەحمەت تریش وەكو قۆپچەداخستن، زنجیر داخستنو لەكۆتاییدا گرێدانی قەیتانی پێلاوەكانی ئەنجام بدات. ئارامتان هەبێتو سەرەتا چاوەڕێی پێشكەوتنێكی لەبەرچاو مەكەن. چونكە بەرەبەرە فێردەبێ ئەم كارانە ئەنجام بدات.

(3-4-4)*(جلێكی گونجاوی بۆ هەڵبژێرن) *

كاتێ منداڵەكەتان فێری جل لەبەركردن بوو، جلی وای بۆ هەڵبژێرن كەبەئاسانی لەبەری بكات ودایكەنێت. تەنوورەو پانتۆڵی ناوقەدی لاستیك بێو كراسەكانی تەسك نەبن. نەك پاڵتۆیەك كەقۆپچەو زنجیری هەبێ. كاتێ كە لە لەبەركردنی جلی سادەتر شارەزایی پەیداكرد، دەتوانن بەجلی گرانتر رایبهێنن.

(3-4-5) *(بەیەكەوە جلی لەبەر بكەن) *

منداڵان خۆشحاڵ دەبن كەبەلاسایی كردنەوە جل لەبەركردن فێر بن، ئەگەر لەگەڵ منداڵ جل لەبەر بكەن، ئەوە هەر لەبەركردنەكەی نیشان نادەن بەڵكو خێرایی كارەكەشی فێر دەكەن. ئەگەر باوك لەگەڵ كورەكەیو دایك لەگەڵ كچەكەی جلو بەرگ لەبەر بكات دەبێتە هۆی ئەوەی بەیەكەوە، بابەتی پیاوانەو ژنانەی هاوبەش تاقیبكەنەوە.

(3-4-6) *(لەراهێنانی پۆزەتیڤانە سوود وەربگرن) *

لێی بکۆڵنەوە بزانن کەمنداڵەکەتان بەیانیان چەند لەجلەکانی دەتوانێ لەبەر بکات. دیارە زۆرجار لەبەیانیان کاتێکی واگونجاو بۆ فێرکردن بەدەستەوەنییە. لەبەر ئەمە باشتر وایە بەیانیان تەنیا بۆ راهێنانی پۆزەتیڤانە بەکاربهێنن و فێرکردن دوابخەن بۆ کاتێکی گونجاوتر تا بتوانن بەئارامی و پێکەنین و گۆرانی خۆگۆڕینەکەی فێر بکەن.

(3-4-7)*(بەرگری کردنی منداڵەکەتان لەبواری جل لەبەرکردندا کەم بکەنەوە) *

دەتوانن بەسوود وەرگرتن لەشێوازی جۆراوجۆر سەرنجی منداڵەکەتان بۆ جل لەبەرکردن راکێشن وفێری بکەن بیری لەسەر خۆگۆڕینەکەی بێ و بەم شێوەیە، سەرنجی بۆ سەر جل لەبەرکردنەکە رادەکێشن.

+ پێشبڕکێی (20) پرسیاری رێك بخەن: ئەگەر منداڵە بچووکەکەتان بەرگری کرد، پێشبڕکێیەك رێك بخەن وئەم کارەشی بۆ خۆش بکەن، نموونەی ئەو پرسیارەی لێبکەن. جل چ شێوەیەکی هەیە، چ رەنگێکە، بۆچی بەکار دەهێنرێت. لێی بپرسن: ئایا دەتوانێ، بەهەمان رەنگەوە شتی‌ترتان نیشان بدەن؟

+ یاری ناولێنان رێك بخەن: منداڵەکەتان واڵێبکەن لەسەر هەر پارچەیەك لەجلەکانی ناوێك بنێت. ئەم ناوانە چەند پێکەنیناوی بن. وەکو، کراسی پەری، قژ زێڕینی و..... لەگەڵ سەرنجدان بۆکارە پۆزەتیڤەکانی رۆژانە، ئەنجامی ئەوکارەی بۆ ئاسانتر بکەن.

+ راهێنان بەرەنگکردن: وێنەی منداڵێکی بۆ بکێشن کەجلی لەبەردایە. داوای لێبکەن دوای فێربوونی پۆشینی جلێك هەمان بەرگ لەسەر وێنەکە رەنگ بکات، وێنەکە لەژوورەکەیدا هەڵواسن وتێی بگەیەنن کەئێوە زۆر خۆشحاڵن لەوەی کە دەتوانێ بەتەنیا کارەکانی ئەنجام بدات.

(3-4-8)*(جل و بەرگی ئاگر کوژاندنەوە) *

کاتێ منداڵ فێری جل لەبەرکردن بوو، هانی بدەن ئەم کارە خێراتر ئەنجام بدات. زەنگی راگەیاندنی ئاگر کەوتنەوە لێبدەن وهانی بدەن وا بنوێنێت کارمەندێکی ئاگر کوژاندنەوەیەو پێویستە خێرا جلەکانی لەبەر بکات وئاگرەکە بکوژێنێتەوە وئێوەش پاداشتی پێ ببەخشن یان وەکو پاداشت بەخشین ببەن بۆ سەنتەری ئاگر کوژاندنەوە.

(3-4-9)*(جل و بەرگی بەیانی) *

www.pertwk.com

لەشـەوی پێشـودا، بڕیـار بـدەن کەمنـداڵ بـۆ بـەیانی چـی لەبـەر بکـات وئینجـا لـەناو کانتۆرەکەیدا دەری بێنن، پێویستە منداڵ لەکڕینی جلوبەرگدا مافی هەڵبژاردنی هەبێت. ئەگـەر منـداڵان لەهەڵبـژاردنی مۆدێـلو ڕەنگـی جـلو بـەرگیان هاوبەشـی بکـەن، لـەکاتی لەبەرکردنـدا خـۆش حـاڵترن. بەراقـەکردنی بنـەماکانی سـەرەتایی هەڵبـژاردنی جلوبـەرگ، یارمەتی بدەن تا جلێکی گونجاو هەڵبژێرێت. ئەگەر کراس یان پانتۆڵەکەی ڕەنگەکەی چوو بۆوە(بەڵام منداڵەکەتان حەز دەکات بۆ قوتابخانە لەبەری بکات) بۆی روون بکەنەوە کەیو بۆکوی دەتوانێت لەبەری بکات (دوای قوتابخانە یان لەرۆژانی پشوودا)

(3-4-10)*(**فێری پێشبڕکێیەکی نوێی بکەن**) *

بۆ ئەوەی منداڵی خاوخلیچك هانبدەن کارەکانی بەخێرایی ئەنجام بدات، ئەم چیرۆکەی بۆ بگێڕنەوە. پێی بڵێن لەشارێکیتر کچێکی هاوتەمەنی هەیە ناوی "ئانی زیرەکە" ئێستا ئەویش خەریکی جل لەبەر کردنە..

بەمنداڵەکـەتان بڵـێن: ئەگـەر لـە "ئـانی زیـرەك" ببەیتـەوە خـەڵات وەردەگریـت. دوایـی وابنوێنن کەمنداڵەکەتان لە "ئانی" چالاکترەو گرەوەکە دەباتەوە.

(3-4-11) (**بەکاتژمێر پێشبڕکێ بکەن**)

لەمنداڵەکەتان بپرسن بەماوەی چەند دەتوانێ جلەکانی لەبەر بکات. دوایی ئەو ماوەیە ڕاگـرن کـەبۆ جـل لەبەرکردنەکـەی بـەکاری دەهێنـێ. بـۆ بـەیانی داوای لـێ بکـەن ژمـارەی پێوانـەیی ڕۆژی پێشـووی بشـکێنێ. یارمـەتی بدەن تاکاتێکی گونجاو بۆخـۆی دەستنیشـان بکـات، لـەکات ڕاگرتنەکـە سـوود وەربگـرنو پێشـبڕکێیەکە دەسـت پێبکـەن. خشـتـەیەك لەکاتـەکانی ڕۆژانـەدا دروسـت بکـەن، لـەبیرتان نەچێت هـەواڵی منداڵەکـەتان بەباشـی بـاس بکەن.

(3-4 –12) (**مەبەستێکی واقیعبینانە لەبەر چاو بگرن**)

بێگومـان ئێـوە بـەیانیان نموونـەی کـارە تایبەتیـەکانتان پـەیڕەوی دەکـەن. لەوانەیـە زۆر زیـرەك بنو زۆر خێرا جلـەکانتان لەبـەر بکـەن یـان ڕەنگـە هێـواش بن. دەربارەی ئـەم بابەتـە لەگەڵ منداڵـە گەورەکـەتان بـدوێن. خـۆی بیردەکاتـەوە بـۆ ئـەم کـارە چـەند کـاتی پێویسـتەو دوایی بەپێداچوونەوەی بەرنامەی ڕۆژانی ڕابردوو، یارمەتی بدەن تا خۆی تێبگات بەراستی چ کاتێك گونجاوە تا لەخەو هەستێتو بتوانێ لەشوێنی بڕیاردراو کارەکەی تەواو بکات.

لەوانەیە پێویستی بـەوەبێت کـەزووتر لەخـەو هەسـتێت یـان کـاتێکی کـەمتر بـۆ کارەکـانی تـری تـەرخان بکـات. منـداڵێك کـەزووتر لـەکاتی دیـاریکراو کارەکـانی ئـەنجام بـدات وەکـو پاداشت دەتوانێ پێش نانخواردنی بەیانی سەیری تەلەفزیۆن بکات. بـەکۆی نمرەکانیـانو

www.pertwk.com

گەیشتنیان بەئاستی دیاریکراو خەڵاتێکی پێ ببەخشن.

(3-4-13) (با منداڵ خۆی ڕووبەڕووی کێشەکانی ژیانی ببێتەوە)

وای لێبکەن لەگەڵ بارودۆخ و کێشەکانی ژیانی ڕووبەڕوو ببێتەوە. هەندێ لەمنداڵان دەتوانن جل لەبەر بکەن، بەڵام ئەنجامی نادەن. پێیان بڵێن لەجیاتی هەر خولەکێك کەلەماوەی کاتی جل لەبەرکردنی (5 خولەك) تێپەڕێت، پێویستە خولەکێك زووتر بڕواتە ناو جێگاکەی ئەگەر نا، لەو ماوەی کەبۆی هەیە سەیری تەلەفزیۆن بکات کەم دەبێتەوە. هەروەها پێی بڵێن خواردنی نانی بەیانی کاتێکی دیاریکراوی هەیە، کەنابێ ئەو کاتە لەدەست بدات، بەدەر لەو کاتە نانی بەیانی نامێنێ.

(3-5) (ئەو منداڵانەی نانی بەیانی ناخۆن)

ئایا منداڵەکەتان پێی باشە نانی بەیانی نەخوات؟ ئایا هەموو ڕۆژێ بەیانی لەسەر ئەم بابەتە کەپێش چوونە دەرەوەی لەماڵەوە ، پێویستە خواردنی پێویست بخوات، ناخۆشیتان دەبێ؟ بەوردی سەیرێکی خووەکانی نانی بەیانیتان بکەن. چونکە (نموونە) باشترین مامۆستایە. ئەگەر دەتانەوێ بەیانیان نانێکی خۆش بخۆن، بێگومان منداڵەکەشتان وادەکات. هەوڵبدەن هەمووتان بەیەکەوە بەشێوەیەکی خۆش و لەکەش و هەوایەکی پێکەنیناویداو لەسەرخۆ نان بخۆن. هەوڵبدەن وانیشان بدەن کەخۆشحاڵن، ئەگەر بەنواندنی نموونەیەکی لەو شێوە ، هێشتاش منداڵەکەتان لە خواردنەکە نزیك نابێتەوە ، با نەبێتە هۆی نانەوەی ناکۆکی لەنێوانتان. دەتوانن لەو ڕێگا چارانەی خوارەوە سوود وەربگرن.

(3-5-1) (با خوانی بەیانی سەرنج ڕاکێش بێ)

هەوڵبدەن کاتێکی خۆش و تەواو بۆ خواردنی نانی بەیانی دابین بکەن. نابێ بەشێوەیەك بێت کەبەزۆر خواردەمەنیەکان قووت بدەن. بۆ نموونە ئەگەر منداڵانی بچووك پەرداخ و کوپی تایبەتی خۆیان هەبێ، خۆشحاڵ دەبن. ئەوان بەجوانکردنی بەشێك لەنان لەگەڵ کەمێك پەنیرو دروستکردنی کەش و هەوایەکی پێکەنیناوی لەدامەزراندن و جوانکردنی سفرە دڵخۆش دەبن ئێوەش کرێم بخەنە سەر کێکی بەیانیان و بەنەستەلە وێنەی جوانی بۆ لەسەر بنەخشێنن.

(3-5-2) (ڕێگا بدەن بەمنداڵەکەتان تاکو لەبەرنامە داڕشتنی خوانی بەیانیدا بەشداریتان بکات)

ئەگەر لێگەڕێن منداڵەکەتان لەڕێکخستنی بەرنامەی هەفتەیی نانی بەیانی یارمەتیتان بدات و یان لەکڕینی کەلوپەلەکاندا هاوکاریتان بکات، پەیوەندییەکی زۆرتر لەسەر مێزی

www.pertwk.com

نانخواردنە کەدروست دەبیّ. ئێمە وا بەباش دەزانین کەئێوە بابەتەکانی خواردن لەبەرچاو بگرن.

(3-5-3)(**مەرگ بۆ داب و نەریت**)

(مەبەست ئەوەیە کەمندالّ بۆی هەیە هەرچی ئارەزووی هەیە بیخوات و هیچ پێویست ناکات وەکو کەسانی‌تر نان بخوات، بۆ نموونە مندالێك حەزدەکات لەگەلّ پەنیر مرەبا بخوات، لەکاتێکدا کەئەمە بەپێچەوانەی ئارەزووی زۆربەی خەلّکە = وەرگێر)

ئەگەر مندالّەکەتان خواردنە ئاساییەکان ناخوات، خواردنێکی‌تر تاقی بکەنەوە شیری بۆ ئامادە بکەن و ریّی پیّ بدەن شلەمەنی بخوات. کەمێك کەرە لەسەر پارچەیەك سێو بسوون و یان پەتاتەی سوورەوەکراو لەگەلّ پەنیری بدەنیّ.

(3-5-4) (**نانی بەیانی کەم بکەنەوە**)

ئەگەر مندالّەکەتان نانی نیوەرۆ لەنانی بەیانی بەباشتر دەزانیّ، نانی بەیانی کەم و نانی نیوەرۆی تەواوی بدەنیّ. ئەم بەرنامەیە با بەشێوەیەك بیّ کەنانی بەیانی وزەی تەواوی بۆ هەموو کاتەکانی پێش نیوەرۆی دابین کردبێت، کەمندالّ لەلایەنی وزەوە کەمی نەبیّ، ئیتر کێشەیەکی بۆ دروست نابیّ.

(3-5-5) (**خواردەمەنی جۆراوجۆر ئامادە بکەن**)

جار جارە خواردەمەنییەکی تازە بخەنە ناو بەرنامەی نانی بەیانیان تا لە لەبەرچاوکەوتن بەرگری بکەن. ئەگەر مندالّەکەتان لەناکاو ئارەزووی لەخواردەمەنیەك نەماو خۆی لیّ دوورخستەوەو نەیخوارد، بەزۆر پیّی مەخۆن. بۆماوەیەك لەناو بەرنامەی خواردنی بەیانیان لایبەن و دوایی بەرە بەرە دووبارە بیخەنەوە ناو بەرنامەی خواردنەکەی، بۆ بەیانیان لەسەر هەندیّ خواردنی دیاریکراو پێداگریتان هەبیّ.

(3-5-6) (**کاتی نانخواردن لەگەلّ مندالّەکەتاندابن**)

نابیّ مندالانی بچووك لەکاتی نانخواردندا بەتەنیایی بەجیّ بهێلّن" تەنانەت مندالانی گەورەیش ئارەزوویان هەیە هاورێیەکیان هەبێت. ئەگەر ئێوە ناتوانن لەکاتی نانخواردندا لەگەلّیاندا لەسەر سفرەکە دانیشن، واباشە لەژوورەکەدا بمێننەوە. هاورێیەکی نانخواردنی

بۆ پێك بهێنن تا لەسەر سفرەكە لەگەڵیاندا بێ. بۆنمونە، بووكە شووشەیەك بۆ ئەم كارە گونجاوە، تەنانەت كەلوپەلی سەرنج راكێش وەكو تەلەفزیۆنو كتێب لەوانەیە كاریگەریان هەبێ. لەجێی خۆیدایە ئەگەر جارجار منداڵەكەتان لەژێر چاودێری خۆتان لەكاتی نانخواردن سەیری تەلەفزیۆن بكات. بەڵام ئاگادار بن ئەم كارە نەبێتە خوو لەناویاندا بڵاوببێتەوە.

(3-5-7) (لەگەڵ منداڵەكەتان بورج دروست بكەن)

لەجیاتی هەر پارووێك لەو خواردنە كەمنداڵەكە دەیخوات، پارچەیەك میكانۆی پێ ببەخشن. كاتێ منداڵەكە نانەكەی تەواوكرد دەتوانێ بەپارچە میكانۆكان قەڵا دروست بكات، ئەگەر حەزیش دەكات رێگەی پێ بدەن لەكاتی نانخواردندا، با میكانۆكان رێكبخات.

(3-5-8) (وێنەی خۆر بكێشن)

مۆڵەت بەمنداڵەكەتان بدەن هەر جارەی كەپارووە نانێكی خوارد، بەماجیك لەسەر كاغەز وێنەیەك بكێشێت. هانی بدەن لەو كاتانەی نان دەخوات دیمەنێك تەواو بكات. لەسەر پارچە كاغەزێك وێنەی خۆرێك بكێشنو بەهەر پارووێك، تیشكێكی روناكی بۆ خۆرەكە زیاد بكەن. ئەگەر ئەم كارە بەشێوەیەكی گونجاو ئەنجام بدەن، دەتوانن هەموو رۆژێ تیشكەكانی خۆرەكە زیاتر بكەن. كاتێ كەخۆرەكە زۆرتر درەوشایەوە دەتوانن لەبری خەڵات بۆ باخچەی گشتی بەرن.

(3-5-9) (كات لەبەر چاو بگرن)

بۆ ئەوەی منداڵەكە هانبدەن بەخاوی نان نەخوات, لەكاتژمێر سوود وەربگرن. جەختی لەسەر بكەنەوە كەپێش لێدانی زەنگی كاتژمێرەكە نانەكەی تەواو بكات. بێگومان ئێوە لەپێشتر كاتژمێرەكەتان بۆ ماوەیەكی دەستنیشانكراو رێكخستووە، دوایی بەرەبەرە ماوەی كاتەكە كورتتر بكەنەوەو بۆ ئەم مەبەستە هەموو رۆژێ تا دوو خولەك ماوەی كاتەكە كورتتر بكەنەوە تا ئەوەی منداڵەكەتان بەكاتێكی قبوڵكراو نانەكەی بخوات.

(3-6) (پاكو خاوێنی)

ئاشكرایە منداڵێكی پاكو خاوێنو رێكو پێك خۆشی لەگیانی دایكو باوكاندا دروست دەكات. بەڵام با پاكو خاوێنی ، لەجێی خۆیدابێ. هەندێ جار پیس بوون، قبوڵ كراوە.با پاككردنەوەی منداڵ وەكو سزادان نەبێ.

لەلایەكیترەوە منداڵیش پێویستە فێر بێ كەچۆن پاكو خاوێن خۆی رابگرێ.

ئەگەر ئێوەنموونەیەكی گونجاوبن بۆ منداڵەكەتان ، یارمەتییان دەدەن تا دەربارەی پاكو

خاوێنی کەسێتی خۆی فێری شتی باش ببێ، هەروەها دەگەنە ئەم ئەنجامە کەخۆشۆردن زۆر خۆش و شادی بەگیان دەبەخشێ، جگە لە پاکبوونەوەی جەستە.

منداڵانی بچووك دەیانەوێ بێ یارمەتیدانی ئێوە خۆیان بشۆن. بەڵام منداڵان لەتەمەنی چوارساڵیدا دەتوانن بەتەنیایی دەستیان بشۆن. شەش مانگ دوای ئەوە دەتوانن بەشێوەیەکی گونجاو دەم و چاوی خۆیان بشۆن بەڵام لەشەش ساڵیدا دەتوانن بەتەواوی و بەتەنیایی لەگەرماودا خۆیان بشۆن. (سەیری 9-1 بکەن) زۆرجار منداڵان وەکو دایك و باوکیان بایەخ بە پاك وخاوێنی نادەن. بەڵام ئەگەر پاك و خاوێنی لەتەمەنی سەرەتاییەوە فێری منداڵەکەمان بکەین بەرە بەرە وەکو بەشێکی تایبەت لەژیانی رۆژانەیاندا جێگیر دەبێ. رێگاچارەکانی ئێمە لەراستیدا ئەوپێشنیارانەیە بۆ ئەوەی منداڵەکەتان بەیارمەتی ئێوە فێری پاك و خاوێنی ببێ. بەم جۆرە ئەوان بەشێوەیەکی ئاسایی کارەکە فێر دەبن، ئێوە پەلەمەکەن و نیشانیان بدەن کەبەخۆشۆردنی رۆژانەی دەتوانێ دڵخۆش بێ. ئەگەر وا دەزانن کەمنداڵەکەتان بیری دەچێ دەم وچاوی بشوا، پرسیاری لێ مەکەن (دەم و چاوت شۆردووە یان نا) تەنیا داوای لێ بکەن دەم و چاوی بشۆرێت چونکە دەم وچاوی پیسی پێوە دیارە. ئەو شتەی کەدەتانەوێ منداڵەکە ئەنجامی بدات، دیاری بکەن و داوای لێ بکەن بەجوانی جێبەجێی بکات.

(3-6-1) (کەل و پەلەکان لەشوێنێك دابنێن تا منداڵ دەستی نەیگاتێ)

ئەگەر شوێنی دەست شۆردنی ماڵەوە بۆ منداڵ زۆر بەرز بوو، ونەیتوانی بەکاری بهێنێت، کورسییەکی بچووکی بۆ ئامادە بکەن و کەکاتی دەست شۆردنی هات، بۆی بهێنن. کەل وپەلی شۆردن وەکو خاولی، سابوون و فلچەی ددان و .. بەجۆرێك بێ منداڵ بەئاسانی دەستی بگاتێ. فێری بکەن چۆن کەڵکیان لێ وەردەگرێ. مۆڵەت بەمنداڵ بدەن لەگەڵ ئێوەش خۆی رابهێنێ. (واتە بۆ وێنە دەم و چاوی ئێوەش بشۆرێت)

(3-6-2) (فێرکردنەکە زوو دەست پێبکەن)

کاتێ داب ونەریتی چوون بۆ تەوالێتتان فێری منداڵەکەتان کرد، کارێ بکەن کەشۆردنی دەستەکانی دوای تەوالێت وەکو خووی دووهەمی لێ بێت.

(3-6-3) (رێبدەن منداڵەکەتان هەڵبژێرێت)

مۆڵەت بەمنداڵەکەتان بدەن تا خۆی کەل وپەلی شۆردن هەڵبژێرێ تا بەم شێوەیە زیاتر دڵخۆش بێ. بۆ نموونە منداڵانی بچووك حەزیان لەخاولییەکی وێنەدارە یان سابوونی رەنگین هانیان دەدات بۆ شۆردن. ئەوسابوونە بەکاربهێنن کەچاو ناسوتێنێتەوە. رێگە

بەمندالّ بدەن خۆی سابوون لەدەموچاوی بدات تا شۆردنەکە شێوەی یاریکردن وەربگرێت.

(3-6-4) (بەهۆی پاك و خاوێنی پاداشتی پێ ببەخشن)

لەگەرماودا خشتەیەکی تایبەتی دانێن ودوای هەر شۆردنێکی پێش نانخواردن هانی بدەن نیشانەیەك لەناو خشتەکە دیاری بکات. کاتێ مندالّەکەتان بەدەستو دەمو چاوی پاکەوە لەسەر سفرەی نانخواردن ئامادەبوو، ئافەرینی لێ بکەنو پێی بلّێن کەخاوەنی پاکترین دەست لەپێشەوەنان دەخوات، بەهۆی وەرگرتنی ژمارەیەکی دیاریکراو لەنیشانەکانی ناو خشتەکەی پاداشتی بدەنێ.

(3-6-5) (هەموو رۆژێ مندالّەکەتان بپشکنن)

خۆتان وەکو بەرپرسێك دوای تەواو بوونی دەستو دەموچاوشۆردنی مندالّەکەتان بەوردی بپشکنن. لەهەمان کاتیشدا هەولّبدەن ئەم کارەی بۆ وا لێبکەن سەرنجی رابکێشێ. کاتێ کارەکەی بەباشی ئەنجامدا، هانی بدەنو دەربارەی ئەو بەشانەی کەمێك گرانترە وردبین تر بن.

(3-6-6) (مندالّەکەتان لەگەلّ ئەنجامی کارەکانی رووبەروو بکەنەوە)

ئەگەر مندالّەکەتان گەیشتووەتە ئەو تەمەنەی کەدەتوانێت بەباشی دەستو دەمو چاوی بشوات، بەلاّم جاری وایە بەرگری دەکات، کاتی ئەوە هاتووە ئەنجامی کارەکانی ببینێت. بۆنموونە، پێی بلّێن: ئەگەر ناتوانێ دەستو دەمو چاوت بشۆیت، من ناچارم ئەم کارەت بۆ بکەم). دوای چەند جارێك، مندالّەکە ئەوە بەباش دەزانێ کەخۆی ئەم کارەی ئەنجام بداتو، ئێوەش هانی بدەنو ئافەرینی لێبکەن.

(3-7) (شەڕی ددان شۆردن)

ددان شۆردن بەفلّچە بابەتێکە کەگومان لەبایەخدار بوونیدا نییەو هەموو مندالّێك پێویستە فێربێت بەلایەنی کەمەوە دووجار لەرۆژێکدا، ددانی بشۆرێت. پێویستە لەسیمی ددان پاککردنەوە سوود وەربگرێت.

هەندێ لەدایكو باوکان، کەمندالّەکانیان ناچار دەکەن هەموو رۆژێ بەیانیان ددانیان پاك بکەنەوە، شەڕێکی هەمیشەییان بۆ دێتە گۆرێ. زۆربەی دایكو باوکان بایەخی فلّچەی شۆردنی ددانەکان دەزانن بەلاّم چونکە ددانیمندالاّن هەمیشەیی نین، هەندێجار بەبایەخ وەریناگرن. ددانیشیری بنچینەی گەورەبوونی ددانە هەمیشەییەکانە، کرمۆلّی ئەم ددانانە

مەترسیدارە" چونکە دەبێتە هۆی ئەوەی ددانەکان زووتر بکەون یان لەدواییدا کاریگەری لەسەر ددانە هەمیشەییەکاندا دەبێت و دەبێتە هۆی ئەوەی ددانە هەمیشەییەکان خواربێنە دەرەوە.

(3-7-1) (خووەکە خێرا دروست بکەن)

ئەگەر منداڵەکەتان ببینێ ئێوە بەشێوەیەکی رێك و پێك ددانەکانتان دەشۆن، ئەویش هاندەدرێت کەوابکات. ماوەیەك پێش ئەوەی مناڵەکەتان بتوانێ ددانی بشۆرێت فڵچەیبدەنێ. کەمێ مەعجون بخەنە سەر فڵچەکەی و رێگەی پێ بدەن خەریك بێت، منداڵ لەدوای تەمەنی دوو ساڵیدا دەتوانێ وەکو ئێوە ددان بشۆرێت خۆیشتان ئەو کارەتان بیرنەچێت.

(3-7-2) (منداڵەکەتان فێر بکەن چۆن بەفڵچە ددانی پاك بکاتەوە)

لەکاتێکدا کەمنداڵ فێربوو، هانیبدەن بەشێوەی راست فڵچە بەکاربهێنێت.

* پێی بڵێ کەفڵچەی ددان، ئوتومبێلێکی یارییە کەپێویستە لەسەر ددانەکانی بیجووڵێنی.
* بەگۆرانیەوە ددانەکانتان بشۆن.
* رێی پێ بدەن دوای ئەوەی ئێوە ددانەکانتان شۆرد، ددانەکانتان بپشکنێ و دوایی ئێوەش سەیری ددانەکانی ئەوبکەن.
* فێری بکەن دوای ئەوەی ددانەکانی بەفڵچە شۆرد زمانی لەددانەکانی بدات تا هەست بکات چەند جوان پاك بوونەتەوە.

(3-7-3) (بە سوود وەرگرتن لەخواستی پۆزەتیڤانە ئەم خووە لەناو منداڵەکەتان پێك بهێنن)

* کاتێ منداڵەکەتان هەوڵ دەدات تا بەفڵچە فێری شۆردنی ددانەکانی بێ، هانی بدەن.
* رێ بەمنداڵەکەتان بدەن خۆی فڵچەی ددان و مەعجون هەڵبژێرێت.

زۆربەی منداڵان حەزیان لەمەعجونی ددانی تازەو بۆنی خۆشە.

* بەفڵچە شۆردنی ددانەکان بخەنە ناو بەرنامەی شەوانەی منداڵەکەتان و وەکو پاداشت پێش نووستن چیرۆکی بۆ بگێرنەوە.
* لەناو خشتەیەکی تایبەتی پێشرەوییەکانی منداڵەکەتان جێگیر بکەن.

هەرجارێ کە منداڵەکەتان ددانەکانی دەشۆرێ لەناو خشتەکەی نیشانەیەکی بۆ دیاری بکەن و لەدواییدا بۆ کۆمەڵێکی دیاریکراو لەو نیشانانە پاداشتێکی بدەنێ.

(3-7-4) (بۆ رێنمایی بەخشین لە پزیشکی ددان یارمەتی وەربگرن)

www.pertwk.com

بۆ ئەوەی بەرگری لەو ترسە بکەن کەمنداڵەکەتان لەپزیشکی ددان هەیەتی, هانی بدەن هەتا خوو بەفلْچەی ددانەوە بگرێت. پێش ئەوەی کێشەیەك بێتە ئاراوە، لەگەڵ پزیشکێکی ددان چاوپێکەوتنێك ساز بکەن، دەربارەی ئەوەی چ تەمەنێك بۆ ئەم کارە گونجاوە، بیروڕاکان جیاوازن.

*لەدوانزە هەتاکو هەژدە مانگی یان لەکاتێکدا کەدوانزە ددانی هەیەو تەنانەت لەتەمەنی دوو یان سێ ساڵیدا.

*منداڵەکەتان بۆ چاوپێکەوتنی لەگەڵ پزیشکەکە ئامادە بکەن، لەگەڵیدا یاری پزیشکی ددان بکەن. لەو بارەیەوە لەگەڵ منداڵەکەتاندا قسە بکەن ئاخۆ لەوێ چ دەبینێو چی دەکات.

*داوا لەپزیشکی ددان بکەن لەمنداڵەکە بگەیەنێت کە چۆن ددانی بشواتو بۆچی فلْچەی ددان گرنگە. هەروەها دایكو باوکان دەتوانن زانیاری خۆیان بەخوێندنەوەی ئەو کتێبانەی لەم بوارەدا زانیاری دەبەخشن زیاد بکەن.

(8-3) (کۆکردنەوەی جلو بەرگ)

ئەو منداڵانەی تازە پێیان گرتووە، حەزدەکەن جلەکانیان کۆبکەنەوە. یارمەتی دانی دایكو باوك، تەنیا ئەرك نییە، بەڵکو کارێکی خۆشی بەخشەو هەستی گرنگی پەیداکردن لەمرۆڤدا دەوروژێنێ.

منداڵان حەزدەکەن جلەپیسەکان بخەنە ناو سەبەتە یان خۆڵەکان برژێنە ناو تەنەکەی خۆڵەوە. بەڵام منداڵانی بچوکتر فێری ئەمە نەبوون کەلەدوای خۆیانەوە جلەکانیان کۆبکەنەوە، چونکە زۆرجار کەسێکیتر ئەم کارەیان بۆ ئەنجام دەدات. کاتێ کەمێك گەورەبوون لەناکاو دایكو باوکیان شێوازیان دەگۆڕنو پێیان دەڵێن (پێویستە خۆت ئەم کارە بکەیت) بۆیە باشترین حاڵەت ئەوەیە کەهەر کەسێ لەماڵەوە هەر لەسەرەتاوە بەرپرسی کارەکانی خۆی بێت، بەڵام بەداڕشتنی بەرنامەیەکی گونجاوو هاندانو رێنمایی کردنی بەردەوام، تەنانەت گوێپێنەدانیش منداڵ دەگۆڕێت.

(3-8-1) (کارەکەیان بۆ والێبکەن خۆشی لێببینن)

منداڵانی بچووك حەزیان لەیاری کۆکردنەوەی جلەکانو یارمەتیدانەکە جلەکان بخەنە ناو سەبەتەی جلە پیسەکانەوە. منداڵێکی تەمەن دوو ساڵان دەتوانێ گۆرەوییەکانی جووت بکات. جلەکانی قەد بکاتو دەتوانێ مەزەندە بکات کەهەر پارچەیەکی جلەکان هی کەسێکیتری خێزانەکەیە.

کاتێ منداڵەکەتان خەریکی کۆکردنەوەی جلەکانی ناو ژوورەکەیەتی، یاری فەرمانبەری بکەن (واتە پێویستە ئێوە فرمان بدەنو منداڵیش جێبەجێبکات)

(3-8-2) (منداڵەکەتان هانبدەن)

بەردەوام هانی هەوڵەکانی منداڵەکەتان بدەن بۆ کۆکردنەوەی جلوبەرگەکانی و هەروەها دانانی لەشوێنی تایبەتی خۆیان. بەوردی پێی بڵێن کام کاری لەلای ئێوە زۆر خۆش بووە, (سوزان بەراستی من زۆر خۆشحاڵم کەپانتۆڵەکەت خستە ناو سەبەتەی جلە پیسەکان بەم کارە یارمەتییەکی زۆر گەورەت دام).

(3-8-3) (خۆتان بکەنە نموونە)

ئەگەر منداڵەکەتان بزانێت کەئێوەش ئەم کارە ئەنجام دەدەن، ئیتر ناتوانیٚ بڵێ(خۆشت جلەکانت کۆناکەیتەوە) بۆیە نموونە بەبوونی خۆتان ڕێگای نیشان بدەن.

(3-8 -4) (کۆکردنەوەی جلەکان بۆ منداڵەکەتان ئاسانتر بکەنەوە)

ڕێك و پێککردن بۆ منداڵەکەتان زۆر ئاسانتر دەبێ ئەگەر کۆکردنەوەی جلەکانی لەشوێنی خۆیدا بۆ ئاسان بکەن. بۆ نموونە: لەناو کانتۆرەکەی شوێنی هەڵواسینی جلەکان لەخوارتر دابنێن تاکو منداڵەکە بتوانیٚ بیٚ یارمەتی وەرگرتنی ئێوە دەستی پێیان بگات. ئەگەر منداڵەکەتان بەمەبەستی بەکارهێنانی دۆڵابەکانی سەرەوە پێویستی بەسەرکەوتنە ، دەست لێدانی ئەو دۆڵابانە قەدەغە بکەن. یان چەکمەجەکان بەدیوارەکەدا داکوتن. چ لەژوورەکەی خۆیداو چ لەگەرماودا، شوێنی جل هەڵواسین بەجۆرێك دانێن کەبەئاسانی دەستی بیگاتیٚ. مێزێکی بچووکی تایبەتی بۆ منداڵەکە ئامادە بکەن تا ئەو کەلوپەلانەی هەمیشە سوودیان لیٚ وەردەگرێت، لەسەری دابنێت (وەکو کەلوپەلی قوتابخانە).

(3-8-5) (ژوورەکەی بپشکنن و بۆ پاکبوونەوەی نمرە دابنێن)

زنجیرە بەرنامەیەکی پشکنینی ژوورەکەی ڕێك بخەن، بەڵام بەشێوەیەك بێت کەسەرنجی منداڵەکەتان ڕابکێشێت (واتە بەگاڵتەو پیٚکەنینەوە ڕێکی بخەن) بەپێداگری بەمنداڵەکەتان ڕابگەیەنن کەدەتانەویٚ جلەکانی کۆ بکاتەوە.لەجیاتی هەر جارێك کەژوورەکەی پاك دەکاتەوە، نمرەیەکی بدەنیٚ و لەناو خشتەیەکی تایبەتی بینووسن، بۆ هەر زنجیرەیەك نمرەی دابین کراو، پاداشتی پیٚ ببەخشن. ڕێگە بەویش بدەن کەژوورەکەی ئێوە پشکنیٚ و لەسەر پاکبوونی ژوورەکەتان نمرەتان بداتیٚ. چونکە پاککردنەوەی ماڵەوە ئامانجێکی خێزانییە.

(3-8-6) (سوود لەراستکردنەوەی لەرادەبەدەر وەربگرن)

ئەگەر سەرکەوتنێکی بەرچاوتان دەست نەکەوت و بەشێوەیەکی پۆزەتیڤانە لەگەڵیدا رووبەروو ببنەوە، دەتوانن جگەلەوەش لەراستکردنەوەی لەرادەبەدەر سوود وەربگرن. بەم مانایە کە ئەگەر منداڵەکەتان ئەو شتانەی ئێوە داواتان لێکردووە، ئەنجامی نەدا، ناچاری بکەن ژێر قەرەوێڵەو کانتۆرو شوێنەکانیتری دۆزینەوەی جلەکانی بپشکنێ و لەو رووەشەوە ئاگاداری بکەنەوە. بەو شێوەیە منداڵ بەم ئامانجە دەگات خۆ ئەگەر لەسەرەتاوە کارەکە دروست ئەنجام بدات، ئاسانترە.

(3-8-7) (لەئەنجامە ئاساییەکان سوود وەربگرن)

کاتێ منداڵەکەتان گەیشتە تەمەنێك کەحەزی لەجلێکی تایبەتی کرد، ئێوە دەتوانن بەبێبەشکردنی لەپۆشینی ئەو جلە، وەکو ئەنجامی ئاسایی رەفتارە نەشیاوەکانی، کەمێك بێبەشی بکەن. ئەو جلانە مەشۆن کەنەخراونەتە ناو سەبەتەی جلە پیسەکانەوەو بیانخەنە ناو شتێکی تایبەتیو کاتێ کەمنداڵەکەتان داوای ئەو جلانەتان لێدەکات، پێی بڵێن (من نەمشۆردووە چونکە لەناو سەبەتەی جلە پیسەکاندا نەبوو) دوایی ناچاری بکەن پێش ئەوەی بۆ یاریکردن دەرچێتە دەرەوە بۆ شۆردنی جلەکانی یارمەتیتان بدات.

(3-8-8) (زۆر وردبین بن)

هەمیشە منداڵەکەتان بەباشی تێبگەیەنن کەبەوردی چیتان لێی دەوێت نەك لەجیاتی ئەوە رەخنە لەکەسایەتیو لەکارەکانی بگرن. بۆنموونە پێی مەڵێن (تۆ دەستو قاچت خواروخێچە) لەجیاتی ئەوە پێی بڵێن (کاتێ پانتۆڵە تازەکەت لەسەر زەوی دەبینم زۆر نارەحەت دەبم) منداڵێك کەلەزگەی لێدراوە، خێرا بڕوا دەکات کەبەڕاستی وایە (واتە دەگاتە ئەو بڕوایە کە(من شپرزەم) و هەمیشە خۆی وا دەبینێتەوە. بۆی باس بکەن کەئەم رەفتارەی ئەو لەتوانای قبوڵکردندا نییە. هەوڵبدەن دەربارەی گۆڕینی ئەم رەفتارە لەگەڵیدا راوبۆچوون ئاڵوگۆڕ بکەن.

www.pertwk.com

بةشى ضوارةم

گيروگرفتەكانى شەوان

www.pertwk.com

رۆژێکی پڕ کارتان هەبووەو بەناخۆشی کارەکانتان ئەنجام داوە, کاتی ئەوە هاتووە کەمنداڵە بچوکەکەتان شەوباشتان لێبکات. بچنە ناو جێگاکەیانو چاوەکانیان ماچ بکەن با خەوبیانباتەوە تاکو لەرۆژی داهاتوواو لەکاتێکی گونجاو، بەچالاکیو خۆشحاڵی لەخەوهەستن. بەڵام هەندێ جار لەماڵی ئێوەدا کارەکان بەم شێوەیە بەرێوە ناچن، منداڵەکەتان داواتان لێدەکات چیرۆکێکی تری بۆ بگێڕنەوە تاکو خەوی لێ بکەوێ، دەیەوێ جارێکیتر بچێت بۆ تەوالێتو یان نیو کاتژمێری تر سەیری تەلەفزیۆن بکاتو دەیەوێ وەکو هاوڕێیەکەی (جیمی) تا کاتژمێر 9ی شەو نەخەوێت.

بەڵام نیو کاتژمێر دوای ئەوەی کەئێوە خەوتان لێکەوت، دووبارە خەبەری دەبێتەوەو دێتە ژوورەکەتانو ئەمجارە دەیەوێت لەگەڵتاندا بخەوێت. کەمێکیتر بەدەنگی بەرز بەناڵە ناڵ دووبارە خەبەرتان دەکاتەوە: (دایە، بابە) کێشەکانی نووستن تەنیا لەماڵی ئێوەدا نییە، زۆربەی دایكو باوکان لەخەواندنی منداڵەکانیانو ئاگا لێبوونیان کێشەیان هەیە. (دکتۆر هاسلام) لەکتێبە بەنرخەکەی, ئەنجامی لێکۆڵینەوەیەك لەسەر نموونەی خەوتن بۆ (124) منداڵ شی دەکاتەوە. (4/1)ی منداڵان لەتەمەنی قوتابخانەدا شەوان خەبەریان دەبێتەوەو لەسەدا سیو پێنجی منداڵان نایانەوێ پێش ئەوەی دایكو باوکیان بچنە سەرجێگاکانیان بخەون. لەهەموو ماڵێکدا بەلایەنی کەمەوە کێشەی خەواندنی منداڵ لەکاتی شەودا هەیە. خەواندنەوەی منداڵ بۆ دایكو رەنگە بۆ باوکیش ناڕەحەتی پەیدا بکات. رۆیشتن لەخەودا، ترسی شەوانە، ترس لەجیابوونەوەو بێخەوی کەلەئەنجامی نەخۆشییەك یان تووڕەبوونێکی لەرادەبەدەر لەوانەیە لەهەموو خێزانێکدا رووبدات. ئەگەر نیازەکانی خەوی منداڵانو دایكو باوك یەکسان بوو, خەوتن لەشەودا بۆ هەموو خێزانەکە ئاسانترە. بەڵام وانییە، هەرکەسە پێویستی بەچەند قۆناغێك لەخەوتن هەیە. یەکێك لەوانە قۆناغی (خەو لەگەڵ جووڵانی خێرای چاو)ە, ئەویتر بەقۆناغی (ئەرتدوکس) ناودەبرێت. قۆناغی ئەرتدوکس هەمووی لەچوار قۆناغ پێکهاتووە کەبەرە بەرە خەوەکە قووڵتر دەکات.

لەهەموو کەسێکدا لەسووڕانەوەی (نەوەد) خولەك لەکاتی شەودا دووبارە دەبێتەوە. منداڵانی بچووکیش ئەم قۆناغە تێدەپەرێنن، بەڵام ئەم خولانەوەیە بۆ ئەوان تەنیا بۆ ماوەی پێنج خولەك دەخایەنێ. ئەمە بەو مانایەیە کەکۆرپەلەکانو منداڵان خەویان سووکترە.

لەسەدا هەشتای خەوی کەسانی باڵق بوو، قووڵە. لەکاتێکدا کەتەنیا لەسەدا پەنجای کۆرپەلەکان خەویان قووڵە. زۆربەی پسپۆرانی منداڵ لەو بڕوایەدان کەنموونەی تێکڕای خەوی منداڵان بەم شێوەیە، کەمنداڵێکی تەمەن دوو ساڵ بەشێوەی ناوەندی پێویستی بەدوانزە کاتژمێر خەو لەشەوداو یەك تا دوو کاتژمێر دوای نیوەرۆان هەیە. لەتەمەنی شەش ساڵیدا، منداڵ هێشتا پێویستی بەدوانزە کاتژمێر خەو لەدرێژەی شەوو رۆژدا هەیە. لەیادتان نەچێت ئەو کاتانە، کاتەکانی ناوەندی خەونو ئەگەر منداڵێك کاتژمێرێ زیاتر یان کەمتر دەخەوێت، نائاسایی نییە. هەرکەسێ بۆ ئەوەی بتوانێت لەرۆژدا بەباشی کاربکات،

پێویستە شەوان بەباشترین شێوە پشوو بدات. شەو نابێ ببێتە دیمەنی شەڕێکی بەردەوام لەنێوان خواستەکانی دایك‌و باوك‌و منداڵاندا. لەپێشنیارەکانی ئەم بەشە سوود وەربگرن. تا شەوێکی ئارام ببەنە سەر.

(1-4) (ئەو منداڵانەی ناچنە ناو جێگای نووستنی خۆیانەوە)

منداڵان بەهۆی جۆراوجۆرەوە بەرەنگاری چوونە ناو جێگای نووستنیان دەکەن لەوانەیە لەتاریکی بترسن یان لەوە دەترسن نەکو بۆ بەیانی لەکاتی خۆیدا بێدار نەبنەوە. یان لەو کاتانەی بەتەنیان هەست بەئاسایش نەکەن. بێگومان منداڵ حەز بەیاری دەکات‌و پێی خۆشە سەیری تەلەفزیۆن بکات‌و زۆریشیان حەزدەکەن ئێوەش هاورێیەتیان بکەن یان سەرنجیان بدەن. کاتێ منداڵ گەورەتر دەبێت، ژیانی کۆمەڵایەتیتان بایەخ پەیدا دەکات. بۆیە پێویستە لەماڵێکدا کاتێکی دیاریکراو بۆ نووستن هەبێت. ئەگەر دەتانەوێ لەماڵەوە ئارامی‌و ئاشتیتان بەرقەرار بێ، ئێوە وەکو دایك‌و باوك نابێ هەلی هەڵبژاردن بەمنداڵ بدەن. ئەو دایك‌و باوکانەی دەڵێن (منداڵینە، وابیرناکەنەوە ئێستا کاتی نووستن بێ) خۆیان ئەم جۆرەیان هەڵبژاردووە کەکارەکە بۆ پێش نەبەن‌و لەو ماڵەدا بەدڵنیاییەوە منداڵەکەیان لەکاتی خۆیدا ناچێتە ناو جێگای نووستنەکەی، ئەو دایك‌و باوکانەی کەهەمیشە رێگابەمنداڵەکانیان دەدەن کەمێك زیاتر بەبێداری بمێننەوە، دەبێ ئەوە بزانن کەهەمیشە لەکاتی نووستندا کێشەیان دەبێت. لەلای زۆربەی دایك‌و باوکان، خەواندنی منداڵان شەڕێکی ترەکە لەکۆتایی رۆژدا دوچاری دەبن. ئەگەر ئێوە تازەبوون بەدایك یان باوك، لەم پێشنیارانەی ئێمە سوود وەربگرن تاکو بتوانن بەرەنگاری لەکێشەکانی شەوان بکەن. پێش ئەوەی دەست پێ‌بکەن، ئەگەر بەتازەیی لەگەڵ کێشەکانی شەوانەی‌و خەواندنی منداڵەکەتاندا رووبەروو بوونەتەوە، بۆخۆتان بەرنامەیەکی سەرەتایی بۆ خەواندنی منداڵەکەتان دابنێن. بڕیار بدەن کەدەتانەوێ چ کارێك ئەنجام بدەن‌و منداڵەکەشتان لەم کارە ئاگادار بکەنەوە کەبەم زووانە گۆڕانێك روودەدات. لەسەرەتای یەکەم رۆژی داهاتوودا بەرنامەکە بەکاربهێنن.

(1-1-4) (کاتێکی دیاریکراو بۆ نووستن دیاری بکەن)

دەربارەی کاتێکی دیاریکراو بۆ نووستنی منداڵەکەتان بڕیار بدەن‌و پابەندی بن. ئەوە بەم مانایە نییە کەپێویستە ئێوە بێ چەندو چۆن پەیڕەوی بکەن یان پێتان باشبێ. بۆ نموونە، هەندێ جار باوکی منداڵەکە کەکاتژمێر هەشتی ئێوارە گەڕاوەتەوە بۆ ماڵەوە یان خاڵی منداڵەکە بەمیوانی هاتووە بۆ لای‌و ئێوە لەم کاتەدا نابێ بینێرنە ژووری نووستنەکەی. بەڵام ئەگەر توانای زۆرترتان لەدابینکردنی کاتی نووستندا هەبێ بۆ ئێوە

ئاسانترە تا منداڵەکەتان لەکاتێکی دیاریکراودا بنرێنە سەرجێگاکەی. لەبیرتان نەچێت کاتێک کەدنیا زۆر تاریك بێ منداڵ مەنێرنە سەر جێگاکەی. چونکە لەهاویندا و پێش دواکەوتنی کاتژمێرو کورتبوونەوەی شەو دوچاری کێشە دەبن.

(2-1-4) (لەو شتانەی ئارامی بەمنداڵەکەتان دەبەخشێ، بۆ سوودی خۆتان بەکاری بهێنن)

منداڵانی بچووك بەتایبەت ئەوانەی تازە پێیان گرتووە، بەدووبارەکردنەوەی هەندێ کار هەست بەئاسایشی سۆزو دەروونی دەکەن. ئەوان ئەو هەستی ئاسایشەیان پێ خۆشە کەهەندێ کەس پێی دەڵێن، (داب‌ونەریت)و ئەو شتە تایبەتانە کەدەتوانن نرخی بۆ دابین بکەن. بۆنموونە لەناو ئەو منداڵانەی ئێمە دەیانناسین (ئالن) حەزدەکات هەموو شەوێ چەکوشە شینەکەی لەگەڵ خۆیدا بەرێتە ناو جێگاکەیەوە. (سارا) حەزدەکات پێش نووستن هەموو ئەندامانی خێزانەکەی ماچ بکات. یان (سی‌سی) بووکە شووشەکانی لەژێر تولە زەردەکە لەلای خۆی دەشارێتەوە. بەرنامەی شەوانە ئەو شتانەی وەکو پەتووی کۆن‌و بووکەشووشە کەهەندێ لەمنداڵان پابەندن پێیان، یارمەتی منداڵەکە دەدەن تا لەکەسانی خۆشەویستی خۆیان جیاببنەوە. گاڵتە بەو شتانە مەکەن کەمنداڵەکەتان ئارەزووی لێیەتی‌و لەلایەکی‌تریشەوە رێگای پێمەدەن کێشەتان بۆ دروست بکات. ژمارەی ئەو شتانەی لەگەڵ خۆیدا دەیباتە ناو جێگاکەی کەم بکەنەوەو سنووری بۆ دابنێن }(جۆ) تۆ دەتوانی تەنیا کتێبێك یان یارییەك لەگەڵ خۆتدا ببەیتە ناو جێگاکەت، پێویستە یەکێکیان هەڵبژێریت{.

(3-1-4) (بەرنامەیکی شەوانەیی دیاری بکەن)

منداڵان حەزدەکەن بزانن دوایی چی روودەدات. بەرنامەیەکی شەوانە دەتوانێ ئەوان لەمە بەئاگا بێنێ کەکاتی خەوو پشوودان هاتووە. بۆ دابینکردنی بەرنامەی شەوانەیی لەم رێگاچارانەی خوارەوە سوود وەربگرن.

*ئەو بەرنامەیە بەئاسانی پەیرەوبکەن: بەرنامەی ئاسایی خێزان‌و داواکارییەکانی منداڵەکە لەبەرچاوبگرن. نموونەیەك دەست پێمەکەن کەهێشتا بڕیارتان نەداوە درێژەی پێ بدەن. پێویستە بەرنامەی شەوانە لەرۆژدا ئاسایش‌و ئارامی دابین بکات. ئەم بەرنامەیە دەتوانێ دەربارەی رۆژێك کەتێپەڕیوەو خۆئامادە کردنە بۆ بەیانی بدوێ. ئامادەکردنی جل‌و بەرگی قوتابخانەو ریزکردنی کتێبەکانی بۆ منداڵانی گەورەتر بەرنامەیەکی گونجاوە. چیرۆك گێڕانەوە لەکاتژمێرێکی دیاریکراودا، یارمەتی منداڵ دەدات تا تێبگات کەئێستا کاتی نووستنە.

*بەرنامەکەتان بەهەندێ نیشانە دیاری بکەن‌و لەکاتی دەستپێکردندا، ئاگاداری بکەنەوە. دەتوانن زۆر بەسادەیی بەمنداڵەکەتان بڵێن: (کە ئەم نمایشە تەواو دەبێ کاتی خەوتنە)

www.pertwk.com

*پێش نووستن منداڵەکەتان ئارام بکەنەوە. سزادانی منداڵانو ئەو یاریانەی پێوستی بەجووڵەی زۆرە، بەر لەکاتژمێرێك پێش نووستن گونجاو نییە. پێویستە نیوکاژمێر پێش نووستن دەست لەجووڵەی زۆر هەڵگرێو بەرە بەرە خۆی بۆ نووستن ئامادە بکات. لەجیاتی شەڕە سەرینو یاری تۆپ، با بەرنامەی پێش نووستنیان پاککردنەوە، یاخوێندنەوە، یاگوێگرتن لەمۆسیقاو چیرۆك بێ. بەرنامەی شەوانە بۆ ئەو کاتانەش بەنرخ دەبێ کەمنداڵ لەلای دایەن یان نەنکی دەنوێت یان بۆ رۆژێك کەپریەتی لەهیلاکی.

*بەشێوەیکی گونجاو بەرنامەی شەوانەیی رێك بخەن: ئامادەکردنی منداڵ بۆ نووستن پێویستە دڵدانەوەو سۆزی نێوان خۆتانو منداڵەکەتان پێك بهێنێ. پێویستە منداڵ لەو کاتانەدا هەست بەئارامییەکی زیاتر بکات. زۆربەی منداڵان حەزدەکەن پێش نووستن کتێبێکی تایبەتییان بۆ بخوێننەوە. هەندێك ئارەزوویان وایە کەدایكو باوکیان چیرۆکیان بۆ بگێڕنەوە یان گۆرانیان بۆ بڵێن. وا بیرمەکەنەوە کەمنداڵانی گەورە پێویستیان بەبەرنامەی شەوانەیی نییە. تەنانەت منداڵانی تەمەن دوانزەساڵو سیانزە ساڵیش حەز دەکەن کەچیرۆکیان بۆ بگێڕنەوە. هەندێجار ئێوە دەتوانن دەربارەی بابەتە گرنگەکان بدوێن لەروونکردنەوەی کێشەکان کەڵك وەربگرن. کاتی نووستن هەلێکی باشە بۆ ئەوەی لەمنداڵەکەتان نزیك ببنەوە. ئەو خووانەی لەپێش نووستندا دروست دەبن لەهەموو ژیانی دواییدا یارمەتی منداڵ دەدات، هەندێ لەو منداڵانەی بەرنامەی شەوانەییان هەیە کەگەورەش دەبن لەپێش نووستندا کتێب دەخوێننەوە. هەندێکی تریش یادداشتی رۆژانە دەنووسن. یان بۆ رۆژانی داهاتوو بەرنامە دادەرێژن. هەندێکیش لەشێوازەکانی وەرگرتنی ئارامی پێش نووستن سوود وەردەگرن.

*نەرمو نیان بن: بەڵام بزانن کەچۆن بەرنامەکەتان دەبەنە پێشەوە، ئەگەر شارەزاییتان لەوەنەبێ کەچۆن لەم جۆرە حاڵەتانە بڕیاری خۆتان بدەنو, گڵۆپەکان بکوژێننەوەو بنوون، بەرنامەی شەوانەییتان هیلاکتان دەکات. رێ مەدەن کات تێپەڕێ، قەناعەت بەوە مەکەن چیرۆکێکی تری بۆ بگێڕنەوە لەجیاتی ئەوە ژمارەی ئەو چیرۆکانەی کە لەشەوانی داهاتوودا بۆی باس دەکەن، لەپێشدا دابین بکەنو تەنیا هەر ئەوانەیان بۆ بگێڕنەوە. ئەگەر دانانی سنوور کێشەی بۆ دروست کردن، دەتوانن لەکاتژمێرێکی زەنگدار سوود وەربگرن. بەمنداڵەکەتان بڵێن (کاتژمێر حەوتو نیو، کاتی نووستنەو پێویستە گڵۆپەکان بکوژێنەوە) یان (پانزە خولەکیتر کەسەعاتەکە زەنگ لێدەدات گڵۆپەکان بکوژێننەوە)

(4-1-4) (دەربارەی ترسو نیگەرانییەکان لەگەڵ منداڵدا بدوێن)

www.pertwk.com

هەموو کەسێ، تەنانەت منداڵانیش ترس و نیگەرانییان هەیە کەلەشەواندا زیاتر پێیانەوە دیاری دەدات. منداڵەکەتان هانبدەن تا دەربارەی کێشەکانی لەگەڵتاندا بدوێ بەڵکو بتوانن چارەسەری بۆ بدۆزنەوە و یارمەتی بدەن تاکو بخەوێت و ئێوەش دڵنەوایی بکەن.

(5-1-4) لەگەڵ دڵەراوکێی منداڵەکەمان چی بکەین؟

ئێوە بەرنامەی شەوانەی خۆتان بەکارهێناوەو (جیمی)تان ناردۆتە بۆ ناو جێگاکەی، بەڵام لەوێ نامێنێتەوەو دوای دە خولەك دەگەڕێتەوە بۆ ژوورەوەو داوای سارديتان لێدەكات. بۆ ئەم جۆرە حاڵەتانە لەم شێوازانەی خوارەوە سوود وەربگرن. هەندێ لەمنداڵان بەسوودوەرگرتن لەشێوازە سادەکان دەنوون بەڵام بۆ هەندێکیتر لەمنداڵان پێویست دەکات لەهەموو ئەو شێوازانەی خوارەوە کەڵك وەربگرن تا ئەوان لەجێگاکانیاندا بمێننەوە.

دووبارە منداڵەکەتان بۆ ناو جێگاکەی بنێرنەوەو کاتژمێری زەنگداری لەسەر خولەکێك رێك بخەن و پێی بڵێن پێش ئەوەی زەنگ لێ بدرێ، بڕۆ بۆ ژوورەکەت. ئەگەر لەسەر جێگاکەی مایەوە هانی بدەن و پاداشتێکی بۆ دابین بکەن. ئەم پاداشتە با دڵدانەوە یان نەستەلەی بەیانیان بێ. لەکاتی پێویستدا دووبارە سەعاتە زەنگییەکە رێك بخەن و خۆتان لەژوورەکەی دانیشن و دەست بکەن بەخوێندنەوە تا منداڵەکە خەو دەیباتەوە.

منداڵەکەتان فێر بکەن کەچۆن بخەوێت (بەشی(3–1) سەیر بکەن) هەندێ لەمنداڵان نازانن چۆن ئارام بگرن تاکو خەویان لێبکەوێت. لەبەرئەوە دەتوانن لەشێوازەکانی ئارامگرتن (بەشی(2–10)) سوود وەربگرن.

ئەو منداڵانەی کەهێشتا لەبێشکەدان بەڵام دەتوانن قسە بکەن، زۆر پێویستیان بەوە هەیە ئێوە بچنە لایان. وامەزندە بکەن کەکەل‌وپەلی خەوی منداڵەکەتان ئامادە کردووە، بۆ چوارەمین جار ماچتان کردووەو شەو باشتان لێکردووە. لەکاتێکدا ژوورەکەی بەجێدەهێڵن پێی بڵێن (شەو باش، من دەڕۆم بۆ ژوورەکەی خۆم شەو باش)

لەم کاتەدا دەرگای ژوورەکە داخەن و جارێکیتر مەگەڕێنەوە. گرنگ نییە کەچەند دەقیژێنێ. ئەم کارە بۆ ماوەی (20) خولەك درێژە پێبدەن. مەگەڕێنەوە (مەگەر بەراستی منداڵەکەتان کێشەیەکی هەبێ) ئەگەر دوای (20) خولەك هێشتا منداڵەکە هەر دەگری، پێی بڵێن کەپێویستە هەر ئێستا بخەوێت. لەکاتی پێویستدا هەموو شەوێ ئەم کارە دووبارە بکەنەوە تا تێبگات کەبەفڕو فێڵ هیچ ئەنجامێك بەدەست ناهێنێت.

ئاگاداری: ئەگەر منداڵەکەژیربوۆوە، مەرۆنە ژوورەکەی باخەوی لێ بکەوێ. ئەگەر نا پێویستە جارێکیتر لەژوورەکەیدا بمێننەوە.

لەخشتەیەکی تایبەتی سوود وەربگرن. زۆر جار خشتەی شەوانەیی بۆ منداڵانی تەمەن سێ ساڵ بەنرخە. ئەوان خاڵ وەردەگرن و بەکۆمەڵێ لەم خاڵانە پاداشت دەدرێنەوە. لەسەرەتاوە خاڵێك بۆ پێنج خولەك مانەوەی لەجێگاکەیدا ببەخشن، دوایی ئەو ماوەیەی

کەپێویستە منداڵەکەتان بۆ وەرگرتنی پاداشتەکەی لەجێگادا بمێنێتەوە درێژ تر بکەنەوە. (بەشی(4-2) و (5-2)سەیر بکەن)

لەگەڵ منداڵەکەتاندا دەمە بۆڵەو شەڕ مەکەن. ئەگەر هەر خووی وایە کەتەنیابە خواستی خۆی دەکات، لەوانەیە ئێوە ناچاربن پەیڕەوی لەو بکەن، بەڵام پێویستە ئەنجامی نەشیاوی کارەکەی خۆی ببینێت و ڕۆژی دوایی دەتوانن منداڵەکە لەشتێکی تایبەتی بێبەش بکەن. یان بۆ شەوی داهاتوو زووتر بینێرنە ژوورەکەی خۆیەوە.

(4-1-6) (گەشە بەهاوکاری منداڵەکەتان بدەن)

هەم بەقسەو هەم لەکاریشدا منداڵەکەتان بۆ هاوکاری بەرنامەی شەوانە ڕێك بخەن و هەموو بەرنامەکە بەیەکجاری بخەنە کارەوە. هەرچەندە هەندێجار گۆڕینی ڕەفتارێکی جێگیربوو، زەحمەتە. لەوانەیە پێویستبێ سەرەتا ڕێ بەمنداڵەکەتان بدەن تاکو (کەمێك بکەوێتە ڕێ) ، لەسەرەتاوە هەموو شەوێ بەکاتناسی و لەجێگامانەوەی منداڵەکەتان پاداشت ببەخشن. پاداشتەکان دەتوانێ بریتی بن لە: سەیرکردنی بەرنامەیەکی زیادە لەشەوی داهاتوودا، سەرچەف جوان، نەستەلەو خواردەمەنیەکی تایبەتی کەبۆ شەوی داهاتوو دیاریکراوە., لەهەمان کاتیشدا خاڵەکانی کۆبکەنەوەو بەکۆمەڵی خاڵەکان پاداشتێکی بەنرختری پیێ ببەخشن.

پاداشتی بەنرخ، پێویستە لەسەر لیستی ئەو شتانە هەڵبژێرێت کەمنداڵەکەتان داوای کردووە. (بەشی(4-2) سەیر بکەن)

(4-2) (ئەو منداڵانەی نیوەشەوان لەخەو هەڵدەستن)

زۆرجار منداڵان لەنیوەی شەوان لەخەو رادەچڵەکێن و هەوڵدەدەن سەرنج ڕاکێشن. ئەمە ڕەفتارێکە هەروەکوو ئەو ڕەفتارانەی تر کەباسمان لێکردوون. تا کاتێ کەنەبووەتە خوو، ئاساییە. هەندێجار خەوی بێئارامی نیشانەی کێشەیەکی جەستەیی یان دەروونییە.

ئەگەر گومان لەوە دەبەن کەمنداڵەکەتان کێشەیەکی ئاوای هەیە، پێویستە لێیبکۆڵنەوە. بەڵام ئەو منداڵەی لەهەموو نیوەشەوێ لەخەو رادەچڵەکێت، لەبەر خوویەکە کەفێری بووەو پێویستە بگۆڕدرێ. ئەگەر ڕێگاچارەکانی ئێمە کاریگەر نەبوون، لەگەڵ پسپۆڕی منداڵان ڕاوێژ بکەن لەوانەیە کێشەکە ئەوەندە گرنگ بێت کە بۆیارمەتی گۆڕینی شێوەی نووستنی منداڵەکەتان، پێویست بەدەرمان بکات.

(4-2-1) (ڕەفتاری منداڵەکەتان پشتگوێ بخەن)

هەندێجار منداڵ لەنیوەی شەودا دادەچڵەکێت و داوای ڕوو لەلاکردن و یارمەتی دەکات. چونکە جەستەی پیێ دەڵیێ کەبرسییەتی یان تەڕو نارەحەتە. ئەم بابەتانە نابێ پشتگوێ

www.pertwk.com

بخەن. بەڵام دەتوانن منداڵە گەورەکەتان بەکەمێ سەرنج پێنەدان‌و پشتگوێخستنی خووە شەوانەییەکانی لێ دووربخەنەوە تاکو بتوانێ شەوان بۆ ماوەیەکی زیاتر بخەوێ (بۆ زانیاری دەربارەی ئەم شێوازە سەیری بەشی (6–7)بکەن)

بەسوود وەرگرتن لەم شێوازانەی خوارەوە، دەتوانن شێوازی پشتگوێ خستن بەکاربهێنن:

+ چاودێری رەفتاری نموونەیی منداڵەکەتان بکەن. وەڵامدانەوە بەپرسیارە سادەکانی خوارەوە یارمەتیتان دەدات تا بەباشی تێبگەن: ئایا بەراستی منداڵەکەتان پێویستی بەیارمەتی ئێوە هەیە یان تەنیا دەیەوێت سەرنجی ئێوە رابکێشێت.؟

کاتێ لەخەو هەڵدەستێ، چی دەکات؟ ئەگەر کەسێ وەڵامی نەداتەوە، چی دەکات؟ ئایا هەموو شەوێ داوای ئاو دەکات؟ (پەرداخێك ئاو لەلای دەستی دانێن). ئەگەر ئێوە وەڵامی نەدەنەوە، ئایا دەخەوێتەوە؟

+ یارییەکی بۆ رێك بخەن. لەشێوازی پشتگوێ خستن سوود وەربگرن پابەندی بن‌و بەشێوەیەکی بەردەوام درێژەی پێبدەن کاتێ کەمنداڵەکەتان بەرەوپێشەوە دەڕوات. (لێبڕاوانە) منداڵەکەتان بخەنە ناو جێگاکەی. بەڵام بەسۆزو میهرەبانییەوە پێی بڵێن شەو باش‌و دوایی ژوورەکەی بەجێبهێڵن. لەپێشدا بڕیاری ئەوە بدەن کەدەتوانن بۆ ماوەی چەند خۆتان رابگرن. ئەگەر منداڵەکەتان لەخەو هەستاو بانگی کردن" لەم کاتەدا نابێ لەبیست خولەك تێپەڕێ (بۆ منداڵەکەتان لەشەودا ئەم کاتە زۆرە) و نابێ لەپێنج خولەك کەمتر بێ، چونکە منداڵەکەتان بەخێرایی تێدەگات کەدەتوانێ ئێوە ناچار بکات تەسلیمی ببن. ئەمە بۆ دایك‌و باوکان کارێکی سادە نییە چونکە پێویستە خۆیان لەبەرامبەر گریانی منداڵەکەیان رابگرن، ئەگەر دراوسێیەکان دەنگیان لێ بەرز نەبێتەوە! ئەگەر منداڵەکەتان بۆ ماوەیەکی دیاریکراو وازی لەگریانەکەی نەهێناو هەر بانگی کردن. بڕۆن بۆ لای‌و بەدەنگێکی بەلێبڕاوانەو پێداگرانە پێی بڵێن کەهەر ئێستا پێویستە بخەوێت، دوایی ژوورەکەی بەجێبهێڵن (مەیگرنە ئامێزو لەناو جێگاکەی دەری مەکەن) هەروا درێژە بەپشتگوێخستنی دیاریکراوی خۆتان بدەن‌و، پێنج خولەك، پێنج خولەك بخەنە سەر ماوەی کاتەکەی تا دەگاتە (20) خولەك ئەگەر کەمێك درەنگتر بڕۆنە لایەوە، زیانێك بەمنداڵەکەتان ناگات. بەڵام تاقیکردنەوەکانی ئێمە لەسەر (20) خولەکە، کەبۆماوەی چەند رۆژێك کێشەکەتان چارەسەر دەکات. ئەگەر نیگەرانن لەوەی منداڵەکەتان دوچاری کێشەیەك بووە، لەسەرەتاوە لەبابەتەکە بکۆڵنەوە. لەگەڵ منداڵەکەتاندا قسە مەکەن‌و هەوڵ مەدەن دڵنیا بێ کەناتانەوێ لابکەنەوە لای رەفتارەکەی. تەنیا لێی بکۆڵنەوە ئایا تەندروستە یان نا؟ دوایی شەوباشی لێبکەن‌و ئاماژەیش بەوە بکەن کەئیتر ناگەڕێنەوە بۆ ژوورەکەی‌و بێدواکەوتن لەژوورەکەی بچنە دەرەوە. بەم شێوەیە لەشێوازی پشتگوێخستن سوود وەربگرن. ماوەی کاتی گریانەکەی پێوانە بکەن‌و پێشڕەوی منداڵەکەتان لەناو خشتەیەك جێگیر بکەن. ئێمە پەیمانتان

www.pertwk.com

پێدەدەین کاتێ کەمنداڵەکە تێگەیشت وەڵامی داواکارییەکانی بۆ جێبەجێناکەن و ناچنە لای و سۆراغی ناکەن، رەنگە دەنگی گریانەکەی بەرزبێتەوە بەڵام کاتەکەشتان بۆ کەم دەبێتەوە. کاتێ کەدایك و باوکی تووڕەی (سام) لەگەڵماندا راوێژیان کرد، کوڕێکی بیست و دوو مانگ بوو، کردبووی بەخوو کەهەموو شەوێ سێ جار لەخەو هەڵدەستا. کاتێ لەپشتگوێ خستنی دیاریکراو سوودیان وەرگرت، لەشەوی یەکەم، دایکی بەنیگەرانییەوە لەپشت دەرگای ژوورەکەی چاوەڕێی دەکردو سەیری کاتژمێرەکەی دەکرد تاکەی بیست خولەکەکە تەواو دەبێ تا بڕواتە ژوورەکەی و پێی بڵێت بخەوێتەوە. جاری دووهەم هەر لەو شەوەدا کەلەخەو هەستا، دایکی دووبارە بیست خولەکی تر چاوەڕێی کرد، بەڵام جاری سێیەم دوای هەڤدە خولەك خەوی لێکەوتەوە. شەوی دووەم دووبارە. (سام) بیست خولەك گریا بەڵام تەنیا یەکجار لەخەو هەستایەوە، شەوی سێیەم لەخەو هەستاو لەماوەیەکی کورتدا خەوی لێکەوتەوە، بەڵام شەوی چوارەم بانگی دایك و باوکی نەکرد.

(4-2-2) (چۆن یارمەتی منداڵەکەمان بدەین تاکو دووبارە بنوێتەوە)

دەتوانین بۆ منداڵانی گەورەتریش لەپشت گوێخستنی کاتی دیاریکراو سوود وەربگرین، بەڵام لەوانەیە بۆ نووستنی دووبارە، پێویستی بەیارمەتی هەبێ.

+ لەشێوازەکانی ئارامگرتن (بەشی (2-10)) سوود وەربگرن.

+ لە راهێنانی پۆزەتیڤانە سوود وەربگرن. لە رۆژدا کاری لەگەڵدا بکەن. ئەو رێگایانەی فێر بکەن تاکو لەشەودا بتوانێ دووبارە بنوێتەوە.

پێشنیاری دیمەنێکی ئارام، جوان و بێدەنگی بۆ بکەن تا لەم بارەیەوە بیربکاتەوە، وەکو دیمەنێك لەشەپۆلەکانی ئۆقیانووس کەخۆیان بەکەنارەکاندا دەکێشن، یان ئەسپێك کەخەریکی بازدانە بەسەر شوێنێکدا. ناچاری بکەن بەدووبارەکردنەوەی پیتی ئەلف و بێ یان بەگۆرانی راهێنان لەسەر ئەو کارە بکات.

+ لەمۆسیقای ئارام سوود وەربگرن، لەجێگای نووستنی منداڵەکەتان رادیۆ یان نەوار دانێن تاکو گوێ لەمۆسیقایەکی ئارام بگرێت. نیشانی بدەن کەئەگەر شەو، بێداربووەوەو نەیتوانی جارێکی‌تر بخەوێتەوە چۆن سوودی لێ وەربگرێت.

(4-2-3) (شێوازێك بۆ گوزەراندنی کات دیاری بکەن)

چەند کردەوەیەکی ئارامی بۆ بڕەخسێنن تا بتوانێ لەناو جێگاکەیدا ئەنجامی بدات و وەکو کتێب، کاسێتی چیرۆك، ئاژەڵی پەڕۆ یان بوکەشووشە. تا ئەو کاتەی لەخەو هەڵدەستێ پێویستی بەئێوە نەبێ.

(4-2-4) (گەشە بەرەفتاری منداڵەکەتان بدەن و پاداشتی پێ ببەخشن)

www.pertwk.com

لەو بارەیەوەش کاتێ لەشەو کەمتر بێداربووەوە، پاداشتی پێبدەن بۆ نموونە ئەگەر جاران منداڵەکەتان هەموو شەوێ سێجار لەخەو هەڵدەستا بەڵام ئەمشەو جارێ هەستا خەڵاتێکی پێبدەن. ئەگەر هەر هەڵنەستا خەڵاتێکی تری پێ بدەن.

(3-4) (ئەو منداڵانەی دەیانەوێت لەگەڵتاندا بنوون)

منداڵان ئارەزوویانە لەلای دایكو باوکیاندا بخەون. تەنیشتی دایكو باوك گەرم وئاسایشو میهرەبانە. هەندێ لەدایكو باوکان هەرگیز مۆڵەت بەمنداڵەکانیان نادەن بێنە ناو جێگای نووستنەکەیانو هەندێکی تریش دەڵێن (تەنیا یەکشەممان بۆت هەیە بێیت) .

زۆربەی دایكو باوکان کاتێ منداڵەکەیان دەبەن بۆلای خۆیان تا هەم منداڵەکەیان ئارام بگرێتو هەم خۆیشیان بتوانن کەمێك بنوون.

هەندێ لەدایكو باوکان رێ بەمنداڵەکەیان دەدەن تا لەسەر جێگاکەیان خەوی لێ بکەوێ ئینجا دەیبەنە ناو جێگاکەی خۆی، لەکاتێکدا کەهەندێ لەدایكو باوکانی تریش تەنانەت فێربوون لەگەڵ منداڵەکەیاندا بنوون. بیروڕای ئێمە وایە" کەخەواندنی منداڵەکەتان لەلای خۆتاندا، جگە لەهەندێ کاتی تایبەت، بۆ منداڵو دایكو باوکی زیانی دەبێ.

لەسەر بنەمای تاقیکردنەوەکانی ئێمەو زۆربەی پسپۆرانی تەندروستی دەروونی، رێدان بەمنداڵ بۆنووستنی لەگەڵ دایكو باوکیدا، رەنگەکێشەی تازەی بۆ پێکبهێنێ. لەوانەیە منداڵەکەتان لەڕادەبەدەر پشت بە ئێوە ببەستێو ئیتر نەتوانێ شەوان لەدەرەوەی ماڵەوە بنووێ.

دوور نییە بەم کارە دەربارەی رۆڵی لەناو خێزانەکەیدا دوچاری نیگەرانی ببێتو لەبواری هەستی سێکسی دوچاری کێشە بێتو نەتوانێ لەو حاڵەتانە تێبگات یان دەربارەی پەیوەندی لەگەڵ دایكو باوکی دوچاری ترسو نیگەرانی ببێت. لەوانەشە شتی لەم جۆرە ئاشکرا نەکات بەڵام بەجوانی هەستیان پێدەکات.

دەربارەی رێدان بەمنداڵەکەتان بۆ ئەوەی هەمیشە لەلاتان بخەوێت یان هەندێجار بۆی هەبێ، جیاوازیەکی زۆر لەنێوانیاندا هەیە. لەکاتێکدا کەمنداڵ دوچاری ئەم خووە دەبێ، دایكو باوك لەپێناو لەبیربردنەوەیدا زۆر هیلاك دەبن. رەزامەندی دەربڕین لەسەر داواکارییەکانی منداڵ، تا سنوورێك کارێکی باشەو لەناخۆشی و هیلاکی رزگاریان دەکات.

لەوە دەچێ ئاسانتربێ کەمنداڵ لەگەڵ خۆتاندا بخەوێنن چونکە گوێتان لەدەنگی گریانو پارانەوەی نابێ. هەندێ جار دایكو باوکان منداڵەکەیان لەگەڵ خۆیاندا دەنوێنن تاکو خۆیان لەپەیوەندی هاوسەرێتیبەدوور بگرن، کەئەمەش رێگاچارەیەکی زۆر خراپە. باشترین رێگا ئەوەیە کەدایكو باوکان رێ نەدەن بەمنداڵەکانیان جێگای ئەوان بەجێگای خۆیان بزانن. ئەم رێنماییانەی خوارەوە بۆ بەرگرتنو لەناوبردنی ئەو خووە بەسوودن.

www.pertwk.com

(4-3-1) (هەر لەسەرەتاوە بەر لەم خووە بگرن)

ئەگەر منداڵەکەتان ترسابێت یان نووستن کێشەی بۆ دروست کردبێت‌و دەیەوێ لەگەڵتاندا بخەوێ، هەندێ پێشنیارمان ئاشکراکردووە (بەشی(4-1و4-14)بخوێننەوە.
کاتێ منداڵەکەتان نەخۆشە بۆ ئەوەی بۆخۆتان دڵنیابن یەکێکتان لەژوورەکەی بمێننەوە.
ئەگەر پێتان باش بوو منداڵەکەتان لەکاتی نەخۆشیدا لەژوورەکەتان بمێنێتەوە، دوای ئەوەی تەندروستی باش بووەوە درێژە بەم کارە مەدەن.

(4-3-2) (منداڵەکەتان بۆ ناو جێگاکەی خۆی بگەڕێننەوە)

ئەگەر منداڵەکەتان لە شەودا هاتەژوورەکەتان، لێبراوانە بێ پرسیارکردن‌و وەڵامدانەوەی، زۆر زوو بیگەڕێننەوە بۆ ژوورەکەی خۆی‌و بیخەوێننەوە. لەنێوان دایك‌و باوکاندا هەرکامیان دڵی نەرمترە با ئەو کارە ئەنجام نەدات.

(4-3-3)(میوانی شەوانەکەتان بەند بکەن)

زۆربەی دایك‌و باوکان دەڵێن کاتێ شەوان نووستون منداڵەکانیان دەخزێنە ناو جێگاکەیان. ئەگەر ئێوەش کێشەیەکی واتان هەیە، لەرێگاچارەکانی خوارەوە سوود وەربگرن بۆ ئەوەی پێش هاتنەژوورەوەی منداڵەکەتان بەندی بکەن.
+ زەنگێك هەڵواسن بەردەرگای ژوورەکەتانەوە تاکو لەهاتنە ژوورەوەی منداڵەکەتان بەئاگابن.
لەپشتی دەرگای ژوورەکەتان شتێك دانێن تا لەو کاتانەی منداڵەکەتان دەیەوێت بێتە ژوورەوە دەنگە دەنگ بکات. بەم شێوەیە منداڵەکەتان تەنیا لەکاتێکدا دەتوانێ بێتە ژوورەکەتان کەئێوە بێدار بکاتەوە.

(4-3-4) (لەشێوازەکانی گوشاری سوود وەربگرن)

ئەم شێوازە پێویستی بەوەیە کەشانۆکارێکی باش بن. ئامانج ئەوەیە کەمنداڵەکەتان ئەوەندە لەناو جێگاکەی خۆتان بێزار بکەن تاکو ژوورەکەی خۆی‌و جێگاکەی خۆی لا باشتر بێ.
+ منداڵەکەتان بخەنە دەرەوە. ئەگەر بێداربوونەوەو بینیتان هاتووەتە ناو جێگاکەتانەوە،وا بنوێنن کەهێشتا نووستوون. ئینجا بچنە نزیکیەوەو دەستێکتان بخەنە سەری یان بەهێواشی لەقەیەکی لێ بدەن. ئەگەر منداڵەکەتان لەناوەراستتاندا نووستوە، هەردووکتان دەتوانن خۆتانی پێوە بلکێنن‌و بەو شێوەیە شوێنەکەی تەسك بکەنەوە. ئەگەر هەر لەلاتان نووست پاڵی پێوە بنێن بۆلای سووچی قەرەوێڵەکەتان و بەنەرمی فشاری بۆ

بێنن. دایكو باوكێك داوای یارمەتیان لێ كردین چونكه هەركارێكیان پێ باشبوو ئەنجامیان دابوو تاكو مندالّه تەمەن نۆ ساڵەكەیان لەناوژوورەكەیدا بخەوێت. پاڕانەوەو نەرمونیانیو سزادانیان بەكارهێنابوو, بەڵام كاریگەری نەبوو. دوای ماوەیەك كەسەیریان كرد منداڵەكەیان لەسەر زەوی دەخەوێ، ئێمە پێشنیارمان كرد كەشەو دایكەكەی لەناو جێگاكەی بێتە دەرەوەو لەمنداڵەكەی نزیك ببێتەوەو وابنوێنێت قاچی بەر منداڵەكەی دەكەوێت (دیارە بەهێواش) بەرە بەرە منداڵەكە بەم ئەنجامە دەگات كەنووستن لەژووری دایكو باوكی مەترسیدارە.

+ وابنوێنن كەنائارامن. یەكێك لەبرادەرەكانمان گێڕایەوە وتی: كاتێ كەمنداڵ بووە، دایكو باوكی بانگ دەكردە ژوورەكەیو یەكێك لەوان بۆیە دەهاتە ژووركەی تا ئیتر لەشێرو پڵنگەكان نەترسێت. دایكو باوكی خۆیان دەخستە سەر سیسەمەكەو یەكسەر خەویان لێدەكەوت. خۆیان پان دەكردەوەو منداڵەكەیان بەدیوارەكەوە دەنووساندو بەدەنگی بەرز پرخەیان دەكرد منداڵەكە زۆر زوو بەم ئەنجامە گەیشت كەترسان لەشێرو پڵنگەكان باشترە لەخەوتنی لەگەڵ دایكو باوكی.

(4-3-5) (**پاداشت بەمنداڵەكەتان ببەخشن**)

منداڵەكەتان هانبدەن بۆ بەتەنیا خەوتن. بەشێوەیەكی بەرنامە بۆ دارێژراو یان ئاساییو لەو حاڵەتانەشدا پاداشتی پێ ببەخشن.

+ لەهاندانو ئەو شتانەی كاردەكاتە سەر منداڵ سوود وەربگرن، لەو كاتەدا پێیبڵێن كەچەند شانازی پێوەدەكەنو چ كورێكی گەورەیە كەخۆی بەتەنیا لەژوورەكەی دەخەوێت. زیاتر سەرنجی بدەنو دڵی بدەنەوە.

+ لەپاداشت سوود وەربگرن. ئەگەر منداڵەكەتان ماوەیەكی زۆرە لەلاتان خەوتووە، لەوانەیە ناچار بن بۆ ئەوەی بگاتە ئەو ئاستەی جۆرێك لەسەر بەخۆیی بۆخۆی دابین بكات بۆ جێگیركردنی ئەو كارە، پاداشتی پێبدەن.

ئەو پاداشتانەی كەدەتوانن بەهۆی بەتەنیا خەوتنی بەمنداڵی ببەخشن، دەشێ بەسەربردنی شەوێ لەگەڵ برادەرەكەی یان بردنی تەلەفزیۆنەكە بۆژوورەكەی یان كڕینی پۆستەرێكی نوێ بێ.

(4-3-6) (**ژووری منداڵەكەتان جوان بكەن**)

هەرچەند پێویست ناكات ژووری منداڵەكەتان بەتەواوی بگۆڕن. بەڵام واباشە ژوورەكە والێ بكەن كەمنداڵ هەست بكات دڵی پێوەیەتی. شێوازێكی سادە ئەوەیە كەداوای بكەن هەندێ وێنەی جوان لەگۆڤارەكان هەڵبژێرێتو بەدیواری ژوورەكەی هەڵواسێ. لەكاتی

www.pertwk.com
گۆڕینی دیکۆری ژوورەکە، پرسی پێبکەنو. لەگەڵ خۆتاندا بیبەن بۆ لای کوتاڵفرۆشێ یان فرۆشگای کەلوپەلی ژووری نووستن. یان ڕێی پێ بدەن لەو نموونانەی ئێوە هەڵتان بژاردووە، ئەویش یەکێکی هەڵبژێرێت. بەیەکەوە لەناوەڕاستی ژوورەکەی دانیشنو بیر لەجوانکردنی دیکۆری ژوورەکە بکەنەوە.

(4-3-7) (لەکەسانی پسپۆڕ یارمەتی وەربگرن)

ئەگەر ڕێ چارەکانتان بەئەنجام ناگەن، ئەگەر یەکێك لەدایك یان باوك بەرگری لەچارەسەربوونی کێشەکە دەکات یان خۆتان بێئەوەی پێ بزانن لەمنداڵەکەتان دووردەکەونەوە، لەپسپۆڕێکی بالادەست یارمەتی وەربگرن.

(4-4) (ئەو منداڵانەی دەیانەوێ لەگەڵ خوشك یان براکەیان بخەون)

هەندێجار منداڵ دەیەوێ لەجیاتی خەوتن لەگەڵ دایكو باوکی، لەلای برا یا خوشکەکانی بخەوێت. لەوانەیە جاران بەیەکەوە لەژوورێکدا خەوتبنو ئەم کارە بەباشترین چارەسەر دەزانێ بۆ ئەو تەنیاییەی کەدوای بەرگریکردنی لەخەوتن لەگەڵ دایكو باوکی بۆی هاتووەتە پێش. (چونکە منداڵ بەم ئەنجامە گەیشتووە کەئیتر ناتوانێ لەگەڵ دایكو باوکیدا بخەوێ)وادیارە نووستن لەلای خوشكو براکانی چارەسەرێکی باش بێو گرنگ نەبێ ئەگەر خوشك یان براکەی لەخۆی بچوکتر یان گەورەتر بێ. تەنیا شتێ لەلای گرنگە ئەوەیە کەسێ هەبێ تا بتوانێ شەوەکەی بێ نیگەرانی لەگەڵدا بباتە سەر.
نووستن لەیەك جێگادا لەگەڵ خوشكو براکانی بەزووترین کات دەبێتە خووێك کەپێویستە بەرگری لێ بکرێت. خاڵی یەکەم ئەوەیە کەپێویستە منداڵان فێربن لەکاتی نووستندا پشت بەخۆیان ببەستن. دووەم کەخەوتن لەگەڵ یەکتریدا لەوانەیە ببێتە هۆی جووڵاندنی ئەندێشەکانی سێکسیو یارییە سێکسییەکانی نێوان خوشكو براکان. ئەگەر منداڵان فێربوون بەیەکەوە لەسەر یەك جێگادا بنوون. لەڕێگەچارەکانی خوارەوە سوود وەرگبرن.

(4-4-1) (پێیان بلێن پێویستە هەر ئێستا بەتەنیا بخەون)

بەپێداگرییەوە بەمنداڵەکانتان ڕابگەیەنن کەئەوان هەرکامیان سیسەمی تایبەتی خۆیان هەیەو پێویستە هەرکەسێ لەجێگای خۆیدا بخەوێو تەواو!

(4-4-2) (لەگەڵیاندا دەربارەی ترسو نیگەرانیەکانیان بدوێن)

www.pertwk.com

ئەگەر وا دیاربوو کەمنداڵەکەتان لەبەتەنیا خەوتن دەترسێ، دەربارەی ئەو شتانەی لێیان دەترسی لەگەڵیاندا بدوێن و هەوڵبدەن کێشەکانیان چارەسەر بکەن. دەربارەی ئەو ترسانەش کەدەمێننەوە لەپێشنیارەکانی بەشی (14) سوود وەربگرن.

(4-4-3) (جێگرێکی تر بۆ منداڵەکەتان دابین بکەن)

دابینکردنی هاوخەوێکی جێگر (بۆنموونە بوکەشووشەیەکی تووکن) یان هاوژوورێکی‌تر (وەکو خوشك یان برای گەورەتر) یارمەتی منداڵ دەدات تاکو بەرەبەرە فێری تەنیا خەوتن ببێ.

+ ئاژەڵێکی تووکن یان بوکە شووشەیەك دەتوانێ جێگرێکی گونجاو بێ تاکو بتوانێ سەربەخۆیی خۆی بەدەست بهێنێ، بێ ئەوەی بەتەنیا بێ.

+ رێگا بەمنداڵەکانتان بدەن لەیەك ژووردا، بەڵام نەك لەیەك سیسەمدا، بخەون. ئەم کارە پێویستی بەچاودێرییە بۆ ئەوەی لەخەوتنی دووبارەی منداڵان بەیەکەوە بەرگری بکەن.

+ لەکاتژمێریکێ شەوانەیی (بەشی (4–1)) سوود وەربگرن، بەم شێوەیە منداڵەکەتان کارێکی هەیە کەدەبێ ئەنجامی بدات تا ئەو کاتەی خەوی لێ دەکەوێ .

(4-4-4) (منداڵەکەتان هانبدەن تاکو بە تەنیا بخەوێ)

هەر وەکو هەر رەفتارێکی گونجاوی‌تر، ئەم بابەتەش بۆ منداڵ گرنگە. واتە هەر بۆ بەتەنیاخەوتن هانیبدەن. پێی بڵێن (بەراستی شانازیت پێوەدەکەم وا گەورەبوویت و بەتەنیا دەخەویت.) خوشك و برا گەورەکانیشی هانبدەن تا لەم هاندانە هاوکاریتان بکەن. لەوانەیە منداڵانی گەورەتر بە شێوازی تر وەڵام بدەنەوە. بۆنموونە دوای ئەوەی منداڵەکەتان توانی بەتەنیا بخەوێ، رێی پێ بدەن هاورێیەکی بۆ ماڵەوە بانگ بکات تاکو لەگەڵیدا شەوەکەیان بەرنەسەر. یان نانی بەیانی لەژوورەکەیدا بخوات و هەر لەناو ژوورەکەی سەیرانێك رێك بخات.

(4-5) (ئەو منداڵانەی شەوان لەخەودا هەڵدەستنەوە و دەرۆن)

مەزەندە کراوە کەلەسەدا (دە) تاکو (پانزەی) منداڵان بەلایەنی کەمەوە یەکجار لەناو خەودا هەستاونەتەوەو رۆیشتوون و زۆریشیان ئەم رەفتارەیان لەبیرچۆتەوە. بەڵام نزیکەی لەسەدا دووی ئەوانە تا کاتی باڵق بوونیش درێژە بەم کارە دەدەن. رۆیشتن لەخەودا یان گەران لەخەودا ئەنجامی دەرخستنی جەستەیی خەوێك نییە (مەبەست خەیاڵی شەوانەیە)و هیچ پەیوەندییەکی لەگەڵ کێشەی دەروونی یان ئاڵۆزەکانی هەست و سۆزەوە نییە. چونکە تەنانەت لەو کاتەی منداڵ خەودەبینێ ئەم رەفتارە روونادات، چاوەکانی کراونەتەوە بەڵام

بەبێ هۆشی چووەتە دەرەوە بەوشێوەیە دەردەکەوێت کەهیچ نابینێ، ئەو ڕێرۆیشتنە کەبۆماوەی چەند خولەك تاکو کاتژمێرێ دەخایەنێ. زۆرجار زیان ناگەیەنێ.

جگە لەو منداڵانەی کەبێ چاودێری کەسێکی تر لەخەوێکی قووڵدا دوچاری هەستان و ڕۆیشتن دەبن زیان بەخۆیان دەگەیەنن، ئێوە وەکو دایك یان باوك پێویستە ڕێگایەك بدۆزنەوە کەکاتێ منداڵەکەتان لەخەودا دەڕوات زیانی بەخۆی نەگەیەنێ. ئەوە بەمانای ناچارکردن و ترساندنی منداڵەکە نییە، چونکە ناچارکردن و ترساندنی منداڵەکەتان مەترسیدارترە لەڕۆیشتن لە خەودا. لەجیاتی ئەوە بیرتان لەسەر ئەوە کۆك بێ کەشوێنێکی وا دیاری بکەن کەئارام و بێ مەترسی بێ و لەهەندێ شت کەلك وەربگرن تاڕێ ڕۆیشتنەکە لەشەودا دیاری بکات. داوا لەمنداڵانی گەورە بکەن تاکو پێشنیاری گونجاو بۆ چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە پێشکەش بکەن.

(4-5-1) (لەزەنگێك سوود وەرگرن)

ئەگەر ئامانجی ئێوە ئەوەیە کاتێ منداڵەکەتان لەشەودا دەڕوات، بۆ ئەوەی خۆشتان خەبەرتان ببێتەوە، زەنگێك بەدەرگای ژوورەکەیدا هەڵواسن یان لەژوورەکەی چاوێکی ئەلەکترۆنی هەڵواسن، تا ئەو کاتەی منداڵ لەخەودا هەڵدەستێ و دەست دەکات بەڕۆیشتن زەنگ لێ بدات.

(4-5-2) (ڕێگای چوونە دەرەوە داخەن)

منداڵێکی تەمەن (3) ساڵمان دەناسی جارێکیان لەخەودیدا بەجلی ژێرەوە چووبووە دەرەوە. ئەوەندە لەم کارە دڵگران بوو کەبۆ بەیانی کورسیەك و تەنەکەیەکی خۆڵی خستە پشت دەرگای ژوورەکەی تا ئەگەر دووبارە لەژوورەکەی چووە دەرەوە دەنگە دەنگ دروست بێ و لەخەوەکەی بێداربێتەوە. خۆشبەختانە ئەم کارەی کاریگەربوو. بۆ منداڵانی بچووك قوفڵی دەرگاکە کەمێك لەسەرەوە هەڵواسن تاکو منداڵ بەئاسانی دەستی نەگاتێ ئاگادار بن هەرگیز دەرگای لەسەر دامەخەن.

(4-5-3) (لەم پێشنیارانەی لای خوارەوە سوود وەربگرن)

شێوازەکانی ئارامگرتن (بەشی2-10) لەگەڵ ڕێگا ڕۆیشتندا تێکەڵی بکەن، ئەم شێوازە لەکاتی بەردەوامبوونی باروودۆخێکی ئارامدا لەپێش نووستن ڕاهێنانی لەسەر بکەن. کاتێ منداڵەکەتان بەتەواوی ئارامی گرت داوای لێبکەن کەبیهێنێتە بەرچاوی خۆی کەلەسەر سیسەمەکەی دانیشتووەو دەیەوێت لەخەودا دەست بەڕۆیشتن بکات. بەڵام کاتێ لەسەر جێگاکەی هەڵدەستێتەوە لەخەوەکەی ڕادەچڵەکێت، یان ناچاری بکەن وابیربکاتەوە گرتنی

دەستی دەرگاکە بووەتە هۆی هەستانی لەخەودا. سەرەتا دیمەنێکی بۆ شی بکەنەوەو دوایی داوای لێبکەن کەخۆی دیمەنەکە بهێنێتە بەرچاوی دەبێ لەو کاتەدا چ هەستێکی شادیو لەخۆبایی بوونی بۆ پەیدابێتو دەستخۆشیشی لێ بکەن. هەندێ لەمندالان وا لێبکەن کەبیهێنێتە بەر چاوی خۆی لەجێگاکەی هاتووەتە دەرەوەو خەریکە لەقالدرمەکان دەکەوێتە خوارەوە.لەم کاتەدا بەخۆی دەلێ (بوەستە! بوەستە! بگەڕێوە بۆ ناو جێگاکەت) تا بۆتان دەرەخسێ ئەم دیمەنە وەك کارێکی ترسناك بەدی بکەنو لەمندالەکەتان داوا بکەن ئەم دیمەنە خەیالییە وا تەواو بکات کەتەندروستو ئارام لەناو جێگاکەیدا خەوتووە.

(4-5-4) (ژمارەی رۆیشتن لەکاتی خەودا کەم بکەنەوەو بۆ هەر جارەش پاداشتێك بەمندالەکەتان ببەخش)

کارێ بکەن مندالەکەتان پێ بزانێ کاتێ ژمارەی هەستانەکانی کەم دەبێتەوە، ئێوەی پێی خۆشحال دەبن (جەو) زۆر خۆشحالم، کە ئەم هەفتەیە تەنیا یەکجار لەخەودا هەستاویتو رۆیشتووی، زۆر چاکە، لەدواجاردا پاداشتەکەت بردەوە) و دەتوانن لەپاداشتو خشتەی رەسمی‌تر سوود وەرگرن. ئەگەر کارێکی واتان کرد هەم بۆ نەرۆیشتنی مندالەکەتان لەخەوداو هەم بۆ بێداربوونەوەی لەکاتی رۆیشتنی لەخەودا نمرەدابنێن.

(5-5-4) (لەدەرمان کەلك وەربگرن)

ئەگەر مندالەکەتان هەمیشە لەخەویدا دەڕوات، راوێژ لەگەل پزیشکی پسپۆری مندالان بکەن. هەندێ جار دەرمان دەتوانێ رەفتاری خەو لەمندالدا بگۆڕێ.

(6-4) (ئەو مندالانەی لەخەودا قسە دەکەن)

زۆربەی مندالان لەخەودا قسە دەکەن، ئەم بابەتە کاتێ دەبێتە کێشەیەکی گرنگ کەببێتە هۆی ئەوەی ئەندامانی تری خێزانەکەی لەخەو هەلسێنێ. ئەگەر ئێوە بەکێشەی دەزانن، دەتوانن رێچارەکانی خوارەوە تاقی بکەنەوە:

(1-6-4) (پشت گوێی بخەن)

لەزۆربەی بابەتەکان هەرچەند کەمتر سەرنجی قسەکردنی مندالەکەمان بدەین گریمانی ئەوە زۆرترە چارەسەر ببێت. سەرنجی دەنگی مەدەنو رۆژی دواییش باسی مەکەنو لەرووی مەدەنەوە.

(2-6-4) (شوێنی خەوتنی کەسانی‌تر بگۆڕن)

www.pertwk.com

ئەگەر قسەکردنی منداڵەکەتان بووەتە هۆی نارەحەتی کەسانیتر، دەتوانن ژوورەکان لەیەك جیا بکەنەوە یان دەرگای ژوورەکان داخەن.

(4-6-3) (هۆیەکەی بدۆزنەوە)

ئەگەر وادیارە کەقسەکردنی منداڵەکەتان لەخەودا لەئاستێکی هەڵچوون لەرادەی ئاسایی زیاد ترە، هەوڵبدەن یارییە گرانەکان و زۆران پێش نووستن قەدەغە بکەن. چاودێری بەرنامەکانی تەلەفزیۆن بکەن تاکو منداڵەکەتان، زیاد لەرادەی خۆی نەجووڵێت.
دوای رۆژێکی پڕ لەکارەسات لەشێوازەکانی ئارامگرتن سوود وەربگرن و (بەشی 2–10) بخوێننەوە.

(4-6-4) (گوێ بەقسەی منداڵەکەتان بدەن و دواییش لەو بارەیەوە بیاندوێنن)

هەندێ جار منداڵەکەتان لەبەر ئەوەی لەخەودا قسە دەکات چونکە نیگەران و نارەحەتە, هەوڵبدەن گوێ لەقسەکانی بگرن و لەگەڵی بدوێن.

(4-7) (منداڵان کەدوچاری ترسی شەوانە دەبن)

مۆتەکەلەگەڵ ترسی شەوانەدا جیاوازی هەیە. بەپێچەوانەی مۆتەکە، ترسی شەوانە، چەندین خەیاڵی ترسناك یان خەوبینین نییە. بەڵکو وادیارە ئەو حاڵەتە نیشاندەری تەواونەبوونی نموونەیی خەوە، کە منداڵ لەحاڵەتی گواستنەوە دایە لەقۆناغی خەوی قووڵ بۆ خەوێکی سووك. هەندێجار کەمنداڵ دوچاری ترسی شەوانە دەبێ، ولەوانەشە بیری بچێتەوە. ئەم حاڵەتە بۆ دایك و باوکان حاڵەتێکی مەترسیدارە. لەحاڵاتی ئاوادا منداڵان دەقیژێنن یان دەگرین. بۆ ئەملاو ئەولا دەڕۆن و لەناو ماڵدا رادەکەن، بانگی کەسانیتر دەکەن و لەم کاتەدا، چاوەکانیان بێ ئەوەی شتێ ببینێ کراوەو زەقن. گوێشیان وتە ئارام بەخشەکانی ئێوە نابیستێ. ئێوە لەکاتی ترسێکی شەوانەی ئاوادا ناتوانن کارێکی زۆر ئەنجام بدەن. پێویستە تەنیا خۆ راگرن و لەیادتان نەچێت کەئەم حاڵەتە لەگوشارەکانی روحی و دەروونی پێك نەهاتووە و هیچ کاریگەرییەك لەسەر منداڵدابەجێناهێڵێ.

(4-7-1) (منداڵەکەتان ئارام بکەنەوە)

ئاگاتان لەمنداڵەکەتان بێو ئارامی بکەنەوەو بەخاولییەکی سارد دەمو چاوی بسڕن. بەم کارە, بەرە بەرە ترسی منداڵەکەتان نامێنێو دەگەڕێتەوە بۆ دنیای راستی خۆیو سەرنجی ئەملاو ئەولای خۆی دەدات.

(4-7-2) (بەرنامەی خەوتنی منداڵەکەتان رێك و پێك بکەن)

بۆئەوەی یارمەتی منداڵ بدەن تاکو خەوێکی باش و نموونەیی لێ بکەوێ، خۆتان دڵنیا بکەن کەبەرنامەیەکی رێك و پێك خەوی هەیەو بەپێی پێویستی پشوو دەدات.

(4-7-3) (لەگەڵ پسپۆرێکدا راوێژکاری بکەن)

هەرچەند ترسەکانی شەوانە بایەخێکی زۆری نییە، رەنگە هەرتێکچوونی دەماری بێت. بۆئەوەی ئەم گریمانە رەتبکەنەوە لەگەڵ پزیشکەکەتاندا دەربارەی ئەم حاڵاتانەی (ترسی شەوانەو مۆتەکە ئازاردەرەکان) بدوێنو ئەگەر زۆرجار ئەم حاڵەتانە روودەدەن، لەوانەیە پزیشك وا بڕیار بدات لەجۆرێك دەرمان سوود وەربگرێت.

(4-8) (ئەو منداڵانەی دوچاری مۆتەکەدەبن)

مۆتەکەکان دەتوانن هەم بۆ منداڵانو هەم بۆ دایكو باوکان زۆر ترسناك بنو زۆرجار لەنیگەرانیو ترسو هەست نەکردن بەئاسایشی پێك دێن، ئەم حاڵەتانە کاردانەوەی ئاسایی ترسە لەبەرامبەری خەیاڵە ترسناکەکانو لەناو منداڵاندا لەتەمەنی سێ ساڵیدا دەست پێدەکاتو لەتەمەنی چوار تا شەش ساڵیدا دەگاتە بەرزترین پلەی. کچان تارادەیەك درەنگتر دوچاری ئەم حاڵەتانە دەبن. لەسەر بنەمای ئەو لێکۆڵینەوەو خوێندنەوانەی کەلەساڵی (1959) لەلایەنی (لاپوزو مانك)دا ئەنجام دراوە، لەسەدا بیستو هەشتی منداڵانی تەمەن شەش بۆ دوانزە ساڵی مۆتەکەی شەوانەیان هەیە. لەتەمەنی دە ساڵیدا ژمارەی ئەو خەوە ناخۆشانە زیاددەکاتو لەدواییدا دووبارە کەم دەبێتەوە مۆتەکەکان لەلایەنی تریشەوە لەگەڵ ترسەکانی شەوانەدا جیاوازییان هەیە، لەوانەیە منداڵ ئارەق بکاتەوە هاوار بکاتو هەناسەبڕکێی پێبکەوێت. لەم حاڵەتەدا دەتوانن منداڵ بێدار بکەنەوەو لەوانەیە ئەویش تارادەیەك خەونەکەی لەبیرمابێ. مۆتەکەکان بەهۆی نەخۆشی یان ئازار، تووڕەبوونی لەرادەبەدەری ترسو نیگەرانی، بەرنامەکانی کەناڵەکانی تەلەفزیۆن یان سەرنج نەدانی دایكو باوك بەمنداڵەکەیان دروست دەبن.

ئێوە دەتوانن لەسەر رەفتارو قسەکردن لەگەڵیدا، چارەسەری بۆ بدۆزنەوە، وادیارە ئەو منداڵانەی نیگەرانن یان هەست بەئاسایش ناکەن، زیاتر مۆتەکەدەیانگرێت.

www.pertwk.com

(4-8-1)(منداڵەکەتان ئارام بکەنەوەو دڵنیاشی بکەنەوە)

کارێ کەدایكو باوك زۆرتر دەتوانن بۆ منداڵەکەیان کەدوچاری مۆتەکەدەبن، ئەنجام بدەن، ئەوەیە کەخەبەری بکەنەوەو ئارامی بکەنەوە هۆشی دڵنیا بکەنەوە تابێتەوە سەرخۆی، منداڵەکە بگرنە ئامێزو دڵنەوایی بکەنەوە. بەڵام دەربارەی مۆتەکەکەزۆر مەدوێنو بابەتەکە گەورە مەکەن. چونکە لەوانەیە فێربێ کەبەسوودوەرگرتن لەم شێوازە سەرنجتان راکێشیٚ..

(4-8-2) (بەرگری لەرق هەستانی لەڕادە بەدەر بکەن)

پێویستە هەموو منداڵان پێش نووستن ئارام بگرن بۆیە باشتر وایە رێگە یان پێنەدەن پێش نووستن سەیری بەرنامە ترسناکەکانی تەلەفزیۆن بکەنو چیرۆکی ترسناکیشیان بۆ باس مەکەنو مەهێڵن جووڵەی جەستەیی زۆربکەن. هەرچەند لێکۆڵینەوەکان پەیوەندی نێوان بەرنامە ترسناکەکانو مۆتەکەکانی شەوانەییان نەسەلماندووە، بەڵام وادیارە کەسنووردانان بۆ سەیرکردنی بەرنامەکانی تەلەفزیۆنی لەم بارەیەوە کاریگەری هەیە.

(4-8-3) (لەگەڵ منداڵەکەتاندا دەربارەی کێشەو ترسو نیگەرانیەکانی بدوێن)

هەوڵبدەن بەسوودوەرگرتن لە پرسیارکردنو وەڵامەکانی منداڵەکەتان هۆی سەرەکی ناڕەحەتییەکەی بدۆزنەوە. لەدرێژایی رۆژدا لەگەڵ منداڵەکەتاندا دەربارەی مۆتەکەکان بدوێن.

هەوڵبدەن ترسەکان چارەسەر بکەنو بیر لەدوایی بکەنەوەو بەرە بەرە منداڵەکەتان بۆ ئەنجامی ئازاردەریتر ئامادە بکەن، بۆنموونە: دەتوانن دوای چەند رۆژ پشوو، بیبەنەوە باخچەی ساوایان، زۆرجار هۆی ترسەکانی منداڵ لەبەرئەوەیە کەئاگادارییان کەمە.

(4-8-4) (کار لەسەرئەو مۆتەکانەبکەن کەدووبارە دەبنەوە)

ئەگەر منداڵەکەتان بەردەوام کابووس دەبینێ، لەوانەیە بەهۆی ئەوەیە کەلەبابەتێکی تایبەتەوە دوچاری ئازار بووە. بۆ ئەوەی مەترسی لەلایمنداڵ لابەرن، سەیری بەشی 14 بکەنو هاندەری بن.

(4-8-5)(هەندێ شێوازی چارەسەرکردنیان فێر بکەن)

www.pertwk.com
زۆرجار پێکهێنانی ئەو هەستە لەناو منداڵدا کەدەتوانێ لەبەرامبەر مۆتەکەکاندا بەرگری بکات، کاریگەرە. منداڵێکی بچووکمان دەناسی کەهەمیشە بۆ ناو جێگای نووستن زرێی لەبەردەکرد تاکو لەبەرامبەری ئەژدیهاو دێوەکان پارێزراو بێ، منداڵێکی تر بەدوعایەکی تایبەتی داوای لەخوا دەکرد لەبەرامبەر شێرو پڵنگو دەعباکان پارێزگاری بکاتو ئاگاداری بێ کەمتر خەوی ترسناك ببینێ.

بەشی پێنجەم

(کێشەکانی رۆژانە)

www.pertwk.com

(5-1) *(ئەو منداڵانەی ئەرکی خۆیان ناناسن)*

ڕەفتاری ئەو منداڵانەی کە ئێوە زۆر ئازار دەدات و هەموو ڕۆژێ دووبارە دەبێتەوەو پێویستی بەسەرنجدانی تەواوو هەمیشەیی یە، زیاتر لەڕەفتارەکانی تری منداڵ, دایك و باوك هیلاك دەکات. ئەو ڕەفتارانە هەرتەنیا تووڕەتان ناکات، بەڵکو ڕۆژەکەشتان بەبێ تاقەتی و نارەحەتی تەواو دەکەن. لێرەدا هەواڵێکی خۆشمان پێیە. ئەویش ئەوەیە کە بۆ ئەم کێشە ئازاردەرانە کەهەموو ڕۆژێ لەبەردەممانداین ڕێچارەی گونجاومان هەیەو زاڵبوون بەسەر ئەم کێشانە پێویستی بەکات و خۆڕاگریو کاری درێژخایەنە، هەوڵەکانی ئێوە بۆ هەموو ئەندامانی ناو خێزانەکە بەسوودو کاریگەری دەبێ. لێرەدا باس لەو ڕەفتارە نەگونجاوانە دەکەین کەمنداڵ لەناوماڵدا ئەنجامیان دەدات. بەڵام لەلای منداڵان ئەم کارانە زۆر ناخۆشن. چونکە لەو کاتەدا منداڵ دەیەوێ کارێکیتر ئەنجام بدات. هەرچەند زۆرجار ئەنجامی ئەو کارانە بایەخێکی ئەوتۆی نییە بەڵام گفتوگۆی زۆری لەسەر دەکرێت.

جگە لەوەی کەئەم کارانە چەند بێبایەخیش بن، ئارامی منداڵ تێکدەدات. ئێمە لەم بڕوایەداین کەلەسەر ئەندامانی خێزان پێویستە بۆ درێژەپێدانی ژیانێکی شایستە، ئەرکی سەرشانی خۆی جیبەجێ بکات، بەتایبەت لەو خێزانانەی کەدایك و باوك هەردووکیان لەدەرەوەی ماڵەوە کاردەکەن و یان تەنیا یەکێك لەدایك یان باوك لەناو خێزانەکەدا دەژین.

ئەگەر هەر لەسەرەتاوە ئەم کارانە لەناو خێزانەکە دەستنیشان بکرێت، منداڵان فێردەبن کەیارمەتیدان بکەن بە بەشێکی سەرەکی لەکارەکانی ڕۆژانەیاندا، ئێمە وا بیرناکەینەوە کەپێویستە کۆمەڵێ کاری ماڵەوە بخەینە سەر شانیمنداڵان. بەڵکو ئەنجامدانی چەند ئەرکێکی بچووك لەلایەن منداڵان هەم کاری ئێوە سووکتر دەکات و هەم منداڵان فێری هاوکاری دەکات. یەکێك لەگلەییەکانی دایك و باوك ئەوەیە کەمنداڵەکەیان ئەرکی سەرشانی

خۆی ناناسێت. ئەو ئەرکانەی داوای ئەنجامدانیان لێدەکەن، نایکەن‌و یان تا چەند جارێ دووبارە نەکرێنەوە ئەنجامی نادەن‌و بەکورتی نا فرمان‌و سەرکەشن. یان بەئاسانی ئەنجامدانی ئەو کارانەیان لەبیردەچێتەوە. دایك‌و باوکان دەپرسن کەچۆن هەستی‌منداڵان بەرامبەر ناسینی ئەرکی سەرشانیان بگەشێننەوە. شتێ کەپێویستە لەیادمان نەچێت ئەوەیە، کەوەرگرتنی ئەرکی سەرشانیان بەهێزی ئەنجامدانی کارە. لەزۆربەی بابەتەکاندا، تەنیا کاتێ دادوەرانەیە کەئێمە داوای ئەنجامدانی کارێك لەمنداڵەکەمان بکەین کەتوانای ئەنجامدانی هەبێت. لەم پێشنیارانەی ئێمە سوود وەربگرن.

(1-1-5) (خێرا دەست پێبکەن)

تەنانەت بچووکترین منداڵیش دەتوانێ فێربکرێت کەبەرپرس بێ: دەربارەی منداڵانی بچووك‌و ئەوەی کەتوانای ئەنجامی چ کارێکی هەیە، قۆناغی تەمەنی لەبەرچاو بگرن. بۆنموونە، ئەو منداڵانەی تازە پێیان گرتووە، دەتوانن لەسەر زەویدا شت هەڵگرنەوە. بۆیە وای لێبکەن جلە پیسەکانی بخاتە ناو سەبەتەی جلەکانەوە، جلە پاکەکان بخاتە شوێنی خۆی‌و کەل‌وپەلی یارییەکانی بخاتەوە شوێنی خۆیان. منداڵانی بچووك حەزدەکەن یارمەتی دایك‌و باوکیان بدەن، ئەگەر ئێوە رێگەیان پێ بدەن دەتوانن لەجیاتی ئەوەی بەردەستان بگرن، بەراستی یارمەتیتان بدەن. بەم کارە هەم سەرقاڵیان دەکەن‌و هەم فێریان دەکەن بەرپرسێتی قبوڵ بکەن.

کاتێ کە(لین) تەمەنی سێ ساڵان بوو ئارەزووی هەبوو شتە بێکەڵکەکانی‌سەر زەوی هەڵگرێت‌و بیانخاتە ناو تەنەکەی خۆڵەکەوە. ئەم کارە بۆ منداڵێ کەتازە پێیگرتووە، کارێکی گونجاوە. کاتێ کە(لین) گەورەتربوو و باڵای کرد، پێی خۆشبوو کەشتی ناو جانتاکەی دەرهێنێت کاتێ تەمەنی بوو بەچوار ساڵ دەیتوانی سەر مێزی نانخواردن کۆ بکاتەوە. ئەوە یەکەمین ئەرکی راستی ئەو بوو لەناوماڵدا، بەڵام بەئەرکی نەدەزانی. ئەو کارە لەلای ئەو، نیشانەی گەورەبوون بوووبەشێکی ئاسایی ژیانی‌بوو لەناو ماڵدا.

(2-1-5) (لەگەڵ گەورەبوونی منداڵەکەتان، ئەرکەکانیشی بگۆڕن)

پێویستە کارەکانی منداڵەکەتان لەگەڵ تەمەن‌و توانایدا بگونجێت، بۆیە لەشوێنی خۆیدایە کەلەگەڵ گەورەتربوونی منداڵەکەتان ئەرکەکانیشی بگۆڕن. بەتایبەت کاتێ کەلەمنداڵی زیاترتان لەماڵەوە هەیە. بەم شێوەیە ئیتر کەس بۆی نییە بڵێت (بۆچی نابێ مارك ئەو کارە ئەنجام بدات‌و پێویستە من ئەنجامی بدەم؟) (مارك) ئێستا ئەو کارە ئەنجام نادات، بەڵام جاران ئەنجامی دەدا یان لەدواییدا ئەنجامی دەدات). کاتێ کەئەرکەکان گۆڕان، منداڵان چاوەڕێی ئەرکە تازەکانیان دەکەن. جارێکیان باوکێك بەمنداڵەکەی گوت (تۆ هێشتا ئەوەندە گەورەنەبووی تاکو بچیتە ناو کۆڵان‌و رۆژنامەم بۆ بکڕی، بەڵام رۆژێك دێت بتوانێ) منداڵەکەی هەموو جارێ دەیپرسی کەئایا ئەوەندە گەورەبووە ئەو کارە ئەنجام بدات یان نا. کاتێ بەو رادەیە گەورەبوو، ئەرکە تازەکەی زۆر بەلاوە خۆش بوو.

(5-1-3) (منداڵەکەتان فێر بکەن چۆن کارەکانی ئەنجام بدات)

وابیرمەکەنەوە کەمنداڵەکەتان هەموو ئەو کارانەی داواتان لێکردووە ئەنجامی بدات. هەمیشە خواستەکانی خۆتان بەوردی دیاری بکەن. وفێری چۆنیەتی ئەنجامدانی کارەکانی بکەن. چاودێری بکەن وبەوردی بۆی شیبکەنەوە کەپێویستە لە چ کاتێ دەست پێبکات و پێویستە لەچ کاتێ تەواوی بکات. بۆنموونە کۆکردنەوەو ڕێكوپێك کردنی سەرجێگای نووستنەکەی لەبەرچاو بگرن : پێویستە منداڵەکەتان فێر بکەن چۆن سەر سیسەمەکەی کۆبکاتەوەو دواییش زۆر هانیبدەن.

(5-1-4) (لەڕادەبەدەر چاوەڕوانیی منداڵ مەکەن و کەم کاریشی لێ قبوڵ مەکەن)

هەوڵبدەن خواستەکانتان و قۆناغی پەروەردەیی و تەمەنی منداڵەکەتان وکو یەك بن. (لین) لەسەرتاوە دەستی کرد بەکۆکردنەوەی سەرمێزەکەو ئینجا فێربوو لەداخستنی سفرەکەشدا بۆ هەرکەسێ کەوچکێك دابنێت. دوایی لەدایك و باوکیەوە فێربوو کەل وپەلەکان لەسەر مێزەکە دابەش بکات. لەکۆتاییدا فێربوو بۆ هەر ژەمێ خواردن بەتەنیا سفرەکە داخات. منداڵێکی تەمەن سێ ساڵ دەتوانێ هەموو خۆڵەکان بخاتە ناو تەنەکەی خۆڵەکەوە، بەڵام ئاشکرایە کەناتوانێ کۆیان بکاتەوەو لەقاڵدرمەکان بیانباتە خوارەوە.

(5-1-5) (چاودێری کارەکان بکەن)

زۆربەی دایك و باوکان دوچاری هەڵەیەکی گەورەدەبن، چونکە چاوەڕوانی ئەوە دەکەن کەمنداڵەکەیان لەسەرەتاوە بێ چاودێری و یارمەتیدانیان کارەکانیان بەدروستی ئەنجام بدات. کاتێ کەمنداڵەکەتان خەریکی فێربوونی کارێکی تازەیە، ئەرکی ئێوە تەنیا ئەوە نییە کەفێری بکەن چۆن کارەکەی ئەنجام بدات، بەڵکو پێویستە تا کاتێ کەکارەکەی بەئەنجام دەگەیەنێ چاودێری بکەن. تا ئەو کاتەی ئەم کارەی وەکو خوویێکی جێگیربووی لێ دێ، چاوەڕوانی ئەوە مەکەن بەبێ ئێوە کارەکان ئەنجام بدات.

+ یارمەتییان بدەن. کاتێ منداڵەکەتان خەریکی ئەنجامدانی کارێکە، لەگەڵی بن. ئەوان پێویستیان بەیارمەتی ئێوەو هاندان و بیرخستنەوەیە چ لەو کاتانەی کەل وپەلی یارییەکانیان کۆدەکەنەوەو چ لەو کاتانەی جلەکانیان دەخەنە ناو سەبەتەی جلەکانەوە.

لەوانەیە منداڵێکی تەمەن چوار ساڵ فێربووبێت لەسەر مێزی نانخواردن شت دانێت، بەڵام پێویستی بەبیرخستنەوەیە کەلەچ کاتێکدا ئەو کارە ئەنجام بدات تەنانەت منداڵانی دوانزە ساڵیش هەندێ جار پێویستیان بەبیرخستنەوەیە.

+ منداڵەکەتان ڕێنمایی بکەن: یارمەتییان بدەن تاکو تێبگات کەکاتی ئەنجامدانی ئەرکەکانی هاتووە یان نا، ئەگەر ئەرکی منداڵەکەتان ئەوەیە لەدوای نان خواردن سەر مێزەکە

پاك بكاتەوە، بیری بخەنەوە کەکاتی ئەنجامدانی کارەکەی هاتووە. ئەگەر بردنە دەرەوەی خۆڵەکان ئەرکی سەرشانیەتی، کاتێ نانی شێوان خورا دەبێ پێی بڵێن کەکاتی ئەنجامدانی کارەکەی هاتووە.

(5-1-6) (هەر لەئێستاوە ئەرکەکان بخەنە سەرشانی منداڵەکەتان)

لەگەڵ گەورەبوون و بەهێزتربوونی منداڵەکەتان بەڕێوەبردنی ئەنجامی کارەکان بەرە بەرە بخەنە سەرشانی.

+ ئەرکەکان لەناو خشتەیەکدا بنووسنەوە: ئیتر بیری مەخەنەوە. خشتەیەکی تایبەتی بۆ ڕێکبخەن، تابزانێت پێویستە لەچ کاتێك کارەکانی ئەنجام بدات. (دەتوانن ئەم خشتەیە لەگەڵ خشتەی پاداشتەکاندا تێکەڵ بکەن) دوایی خشتەکە لەشوێنێ هەڵواسن تاکو منداڵەکەتان بتوانێ ببینێ. ئەگەر ئەرکی بردنە دەرەوەی خۆڵەکەبوو، دەتوانن خشتەکە لەپشت دەرگاکەوە هەڵواسن تا کاتێ دەچێتە دەرەوە بتوانێ ببینێ.

+ بیپشکنن: کاتێ دڵنیابوون کەمنداڵەکەتان دەزانێ چۆن کارەکانی ئەنجام بدات، پێی بڵێن ئیتر تا کاتی پشکنینە، کەلەو بارەیەوە هیچی پێنالێن. (جاك) بهێنە بەرچاوت. ئەرکی شەوانەی ئەوەبوو کەدوای نانخواردنی شێوان سەر مێزەکە پاك بکاتەوەو قاپەکان کۆبکاتەوە.

ئێوە لەگەڵی ڕێك کەوتوون کەئیتر هیچی بیرنەخەنەوە، دوو کاتژمێر دوای نانخواردنی شێوان، پشکنینەکە ئەنجام دەدەن تاکو بزانن کارەکەی ئەنجام داوە یان نا. دەربارەی (جەنی) کەپێویستە هەموو هەفتەیەکی ژوورەکەی پاك بکاتەوەو شتەکانی سەر مێزەکە کۆبکاتەوەو ناو ژوورەکەی ڕێك و پێك بکات، پێی بڵێن لەسەرانسەری هەفتەدا هیچی پێ ناڵێنەوە، بەڵام نیوەڕۆی ڕۆژانی شەممە هەموو ئەم کارانەی دەپشکنن و لەئەنجامدانی دەکۆڵنەوە.

+ پشکنین و بیرخستنەوە بەیەکەوە ئەنجام بدەن. هەندێ لەمنداڵان حەزدەکەن کارەکانیان بیربخەنەوەو ئێمە دایك و باوکی ئەم منداڵانە ئامۆژگاری دەکەین کەلەکاتێکی دیاریکراودا منداڵەکانیان ئاگاداری ئەرکەکانیان بکەن.تاکو زیاتر یارمەتیان بدەن. ئەرکی (ئیسکات) ئەوەیە کەناو ئوتومبیلەکە پاك بکاتەوە. ئەو بۆ دایکی پێشنیاری کرد کەڕۆژانی کۆتایی هەفتە پێی بڵێت، چ کاتێ دەیەوێ کارەکانی ئەنجام بدات. واتە ئەوە وەکو بیرخستنەوەیەك بێت. یان پێش نانخواردنی شێوان دایکی هەندێ جار بانگی بکات تاکو بێت و شتەکان بخاتە سەر مێزەکە.

(5-1-7) (بەسوود وەرگرتن لەئەنجامی پێداگری کار لەسەر منداڵەکەتان بکەن)

کاتێ منداڵەکەتان بەسەرکەوتوویی کارەکانی ئەنجام دا، لەهاندان و ئەنجامەکانی پۆزەتیڤانەی وەکو پتەوکردنی رەفتاری منداڵەکەتان سوود وەربگرن.

+ کارێك کەبەباشی ئەنجام درابێ، باش بنرخێنن. بەباشی باسکردنی کارێك کەبەباشی ئەنجام درابێ، دەتوانێ منداڵ هانبداو تێشی بگەیەنێ.

لێگەرێن با منداڵەکەتان بزانێ کەئێوە لەئەنجامی کارەکەیان خۆشحاڵن، پێی بڵێن کەچەند زیرەك وژیرە. ئەگەر بەباش باسکردن و هاندانی لەو کاتەی کارەکانی ئەنجام دەدات، سوودی هەیە، هاندەری بن، خۆئەگەر لەو دەستە منداڵانەیە کەهاندان باش کارناکاتە سەری، ئێوە زۆر بەگوێی مەکەن و رووتان وەرگێڕن. (سەیری بەشی 2 بکەن)

+ کاتێکی تایبەت بۆ یاری و کاتێکیش بۆ کاردابنێن: یەکێك لەئەنجامە ئاساییەکانی کارێك کە بەباشی ئەنجام بدرێ، دەشێ کەمێك یاری کردن بێ لەبەر ئەوە پاداشتی منداڵ بەجۆرێك داپێن بکەن، کارێکی لێ بکەن کەلەئەنجامدانی خۆشییەك لەدەروونیدا پەیدا بێ.

(سوزان) دوای ئەوەی ژوورەکەی رێك و پێك کردەوە، بۆی هەیە سەیری تەلەفزیۆن بکات کاتێ (جیمی) خۆلرێژەکەی بردە دەرەوە، دەتوانێ یاری بکات. هەمیشە پێداگرو دڵنیابن کەبەراستی منداڵەکەتان کارەکەی ئەنجامداوە، ئینجا رێگەی بدەنێ بەرنامەی یاریکردنی خۆی دەست پێبکات.

+ رەفتاری منداڵەکەتان بەبەخشینی پاداشت پتەوتر بکەنەوە. ئێمە زۆرجار دووپاتمان کردۆتەوە کە پێویستمان بەپتەوکردن و بەهێزکردنی رەفتارەکانە بۆ ئەوەی رەفتاری نوێی منداڵەکەتان جێگیر ببێ. ئەم حاڵەتە بەتایبەت لەکاتێکدا بایەخدار دەبێ کەئێوە داوا لەمنداڵەکەتان بکەن هەندێ بەرپرسیاریەتی وەرگرێت. خشتەی پاداشتەکان کاریگەرییەکی زۆر بەنرخی هەیە. بۆ نموونە: (سارا) هیچ کاتێ جلەکانی ناگۆڕێت هەتا کەمێك بۆڵەبۆڵ نەکات. بۆڵەبۆڵی منداڵەکەتان پشت گوێ بخەن. بەوردی بۆ (سارا) راڤە بکەن کەئێوە چاوەڕێن ئاخۆ چ کارێك ئەنجام دەدات و لەچ کاتێکدا ئەنجامی دەدات. خشتەیەکی بۆ رێك بخەن و پێی بڵێن هەر کاتێ (25) خاڵی بەدەست هێنا، پانتۆڵێکی نوێی بەئارەزووی خۆی بۆ دەکرن. هەموو ئێوارەیەك لەکاتژمێر (7) ژوورەکەی بپشکنن، دەستخۆشی لێ بکەن و ئەگەر جلەکانی هەڵواسیبوو یان کۆی کردبوونەوە، لەسەر خشتەکە نمرەیەکی بدەنێ. کاتێ (25) خاڵی کۆکردەوە پانتۆڵێکی بۆ بکڕن.

(5-1-8) ئەگەر منداڵەکەتان لەئەنجامی کارەکانی کەم وکوڕی هەبوو سوود لەرێ و شوێنی نێگەتیڤانە وەربگرن)

www.pertwk.com

زۆرجار دایك و باوكە تووڕەكان، منداڵەكەیان بەم شێوەیە سزا دەدەن كەیارییەكانیان لێ وەردەگرنەوەو لەسەیریكردنی تەلەفزیۆن بێبەشیان دەكەن ، بەڵام ئێمە ئامۆژگارییان دەكەین سوود لەهاندان و ئەو ئەنجامە سروشتی و نێگەتیڤانە وەربگرن.

+ لەشێوازی راستكردنەوەو چاككردنی لەرادەبەدەر سوود وەربگرن.

لەكاتێكدا ئەو شێوازە زۆر بەنرخ دەبێ كەمنداڵەكە هەموو شتێكی بیرناكەوێتەوە. (ئاساییە كە(جوزف) لەبیری بچێت سەرجێگای نووستنەكەی كۆبكاتەوە. پێی بڵێن ئەگەر دووبارە بیری بچێتەوە، پێویستە لەكۆتایی هەفتەدا جێگای نووستنی هەموو ئەندامانی خێزانەكەی كۆ بكاتەوە. لەدواییشدا خۆتان دڵنیا بكەنەوە لەوەی كەئەم كارە ئەنجام دەدات، تەنانەت ئەگەر لەسەرەتای دەستپێكردنەكەش خووی خراپی نواند. هەوڵدان و دانانی چەندجارەی ئەركەكان، لەناو بیری منداڵدا جێگیر دەكات و ئێوە لەشەڕو ناكۆكییەكانی رۆژانە رزگار دەكات. (سەیری بەشی 2-8بكەن)

+ لەپارەی رۆژانەی منداڵەكەتان كەم بكەنەوە. ئێمە لەو بڕوایەداین كەپێویستە منداڵان لەتەمەنی قوتابخانەدا پارەیەكی تایبەتی رۆژانەیان هەبێت. تاكو بتوانن لەكاتی پێویستدا سوودی لێ وەربگرن (بۆنموونە كڕینی دیاری) یان بۆ ئەوەی پارەكەیان كۆبكەنەوە. ئەم كارە یارمەتیان دەدات تاكو رێزێكی باش بۆ پارە پەیدا بكەن. با مەزەندە بكەین پارەی رۆژانەی منداڵەكەتان لەهەفتەدا (دە) دینارەو دەتوانێ بەو پارەیە، بلیتی پاس و خواردەمەنی و شتی تر كەئارەزووی لێیەتی، بكڕێت، ئەگەر منداڵەكەتان كارەكانی بەباشی ئەنجام نەدات ئێوە دەتوانن لەكۆتایی هەفتەدا (2) دیناری لێ گل بدەنەوە.

+ پابەند بن.

پەیمانێك لەگەڵ منداڵەكەتاندا دابنێن و تاكۆتایی پەیمانەكەش پێیەوە پابەند بن. دیارە شتێ كەپێویستە ئێوە بەسەریدا زاڵ بن، داب ونەریتی كۆنە كەزۆر بەتوندی لەناو ئێوەو منداڵەكەشتان ماوەتەوە. كاتێ منداڵەكەتان ئەركەكانی بیردەچێت ئێوە بۆی ئەنجام مەدەن.

ئەگەر منداڵ هەمیشە جلەكانی لەناو ژوورەكەی پرش و بلاودەكاتەوەو هەر ئێوە بۆی كۆدەكەنەوە، ئەوان سزا نادرێن. بەڵكو هەر خۆتانن سزاكە وەردەگرن، بەشێوەیەك لەگەڵیدا كارەكە دووپات بكەنەوە، لەجیاتی ئەوە پێی بڵێن ئەگەر لەمەودوا بیری بچێتەوە، چ ئەنجامێك دەبینێ. ئەگەر جلەكانی لەسەر زەویدا پەرش و بلاوكردەوە، بانگی بكەن و پێی بڵێن جلەكانی هەڵگرێت یان ئەو كارانەی لەپێشدا لەبەر چاوتان گرتوون، ئەنجام بدەن.

لەم حاڵەتەدا، ئەنجامی سروشتی كارەكە دەتوانێ ئەمە بێ كە (5)دینار لەپارەی رۆژانەی گل بدەنەوە یان ئەوەی كەخۆی جلە پیسەكانی بشوات، چونكە دایك تەنیا جلەكانی ناو سەبەتەكە دەشوات. (جلەكانی منداڵ لەناو سەبەتەكەدا نییە)

(2-5) (منداڵەكەتان كۆشش لەوانەكانیدا ناكات)

www.pertwk.com

کۆشش کردن دەبێتە هۆی گەشەپێدانی شارەزایی منداڵان. بەڵام هەندێجار دەبێتە شەڕی نێوان دایك و باوك و منداڵ. دایکێك دەیگوت(ئیلیزابیس) زۆر ئارەزووی هەبوو فێری گیتار ببێت، ئێمە گیتارێکمان بۆ کڕی، بۆ فێرکردنیشی مامۆستایەکی زۆر چاکمان بۆ دۆزییەوە. بەڵام دوای ماوەیەکی کەم ئارەزووی لێنەماو لەئەنجامدا، ئێمە بۆ ئەوەی ناچاری بکەین درێژە بەراهێنان بدات، هەموو رۆژێ شەڕمان دەکرد. بەرای ئێوە لەم حاڵەتەدا پێداگری بکەین یان خۆمان بدەین بەدەستەوە؟) بارودۆخێکی دژوارە، چونکە پێویستە وەڵامی پرسیارەکە بدرێتەوە تاکو بتوانن بڕیارێکی تەواو بدەن و رێگایەکی گونجاو هەڵبژێرن. پێویستە منداڵ لەچ تەمەنێکدا فێری گیتار ببێ و چۆن مامۆستایەکی باشی بۆ هەڵبژێرن؟ چۆن دەتوانین دڵنیابین کەمنداڵەکەمان بۆ ئەنجامی کارەکانی ئامادەیە؟ ئایا منداڵەکەتان بێهیواو نا فرمانە، یان ئێوە زیاد لەسنووری خۆی بەرنامەتان بۆ داناوە؟ چۆن دەتوانین منداڵەکەمان هانبدەین کەلەکۆششەکانی خۆشی ببینێ و بەرپرسیاریەتی هەوڵەکانی بگرێتە ئەستۆی خۆی؟ مەبەستی ئێوە ئەوەیە کەمنداڵەکەتان وا لێبکەن کۆشش بکات و یارمەتی بدەن تاکو شارەزایی لەو شتانە پەیدا بکات کەشادی بەخشەو لەژینی رۆژانەیدا سوودیان لێ وەربگرێت. بۆ بەدەستهێنانی ئەم ئامانجانە ئەم یەك دوو رێچارانە تاقی بکەنەوە:

(1-2-5) (پەیوەندیو تواناکانی منداڵەکەتان هاوسەنگ بکەن)

بۆ ئەوەی لەم هەوڵە زۆرترین بەرهەمتان دەستکەوێت، چالاکییەکی وا دست پێبکەن کەلەگەڵ تەمەن و رێژەی گەورەبوون و ئارەزووی منداڵەکەتاندا بگونجێت.

+ شتی هەڵبژێراوی گونجاوی بۆ ئامادە بکەن. رێی پێ بدەن خۆی ئەو شتانە هەڵبژێرێت. پێش ئەوەی بڕیار بدەن، لێی بکۆڵنەوە. بچن بۆ پۆلی مۆسیقا، سەردانی پۆلێکی جێمناستیك بکەن یان بۆ کۆنتسێرتی مۆسیقای فۆلکلۆری منداڵان یان شانۆی منداڵان بچن. هەندێ کاسێت و کتێبی بۆ بکڕن. دەربارەی هەڵبژاردنەکان و خولی فێربوونەکان لەگەڵ مامۆستایان و دایك و باوکانی تر راوێژ بکەن. تا ئەو کاتەی منداڵە شوێنی جۆراوجۆردەبینی و ئارەزووی خۆی نیشان دەدات، بڕیاری تەواوی مەدەن.

+ بیری لێ بکەنەوە. خۆتان دڵنیا بکەنەوە کەهەموو لایەنی بابەتەکەتان لەبەرچاو گرتووە، وەکو لایەنی باری خەرجی و کات و رێژەی وزەی منداڵەکەش. دەربارەی هەموو ئەوانە واقیعبینانەبن. بۆنموونە منداڵەکە بڕیاری داوە ببێتە وەرزشکاری خلیسکانێی سەر بەفر، پێویستە چەند جارێ لەهەفتەدا ببەن بۆ شوێنی سەیرکردنی نمایشی سەر بەفرەکە. منداڵەکەتان دەیەوێ فێری مەلەبێت، جگە لەمەلەوانگە، پێویستی بەپاسی هاتوچۆو کەل وپەلی مەلەش هەیە. فێربوونی کەمانچە پێویستی بەخولێکی دووردرێژی فێربوونەو راهێنانی پیانۆ دوای قوتابخانە، پێویستی بەپیانۆیەك و تەرخانکردنی کاتێکی گونجاوە

www.pertwk.com

تاكو لەكاتی راهێناندا، دەنگە دەنگی ماڵەوە بەرگری لێ نەكات بەمانایەكیتر منداڵەكەتان بۆ سەركەوتن پێویستی بەیارمەتیو پشتگیری ئێوەیە. هەم ئێوەو هەم منداڵیش پێویستە ئەم كارە بەبایەخەوە سەیر بكەن.

+ پێش ئەوەی بڕیار بدەن، پرسو رای یەكتر وەرگرن: ئەگەر منداڵەكەتان ئارەزووی لەچالاكییەك نیشان دەداتو ئەو چالاكیە پێویستی بەفێربوونە، سەرەتالەگەڵ پسپۆڕێك راوێژ بكەن تاكو تێیبگەن كەئایا دەستپێكردنی گونجاوە یان نا؟. پێویستە منداڵ ئامادەیی جەستەییو رۆحی بۆ ئەو چالاكیە هەبێت.

+ هەوڵبدەن پارەیەكی دیاریكراو خەرج بكەن: خێرا بڕیار مەدەن كە پارەیەكی زۆر خەرجی كڕینی شتێك بكەن. كاتێ منداڵەكەتان ئارەزووی زۆری لەكارێكە، لەسەرەتاوە كەلوپەلی ئەو كارە (وەكو پیانۆ یان كەمانچە) بەكرێ بگرن یان لەسازی راهێنان یان بەكارهاتوو سوود وەربگرن. یان هی یەكێك لەهاورێیە ناسراوەكانتان بەئەمانەت وەربگرن. بەم شێوەیە دڵنیادەبن كەبەراستی منداڵەكەتان ئامادەییو ئارەزووی پێویستی بەو كارەیە. ئەگەر ئارەزووی لێ نەما، ناچاری مەكەن كەدرێژەی پێبدات، تەنانەت ئەگەر منداڵێك كەبەتەواوی بڕیاریشیدابێ پیانۆ فێربێت، لەوانەیە دوای ماوەیەك بەراستی بەم ئەنجامە بگات كەباشترە ببێتە یاریزانێكی دوو گۆڵی. یان شێوەكارێ كەئێوە هەموو ئامادەكاریەكتان بۆ ئامادە كردووە، لەناكاو بڕیار دەدات ببێتە پێشەوای ئۆركسترا. منداڵەكەتان هانبدەن تاكو درێژە بەیەكەمین پیشەی خۆی بدات، بەڵام لەسنوور زیاتر فشاری مەخەنە سەر. ئەو بابەتە نرخی شەرێكی هەمیشەیی نییە، هەرچەند منداڵەكە بەتواناییەو ئارەزووی زۆرە. گرێبەستێكی لەگەڵدا ببەستن بۆئەوەی راهێنان بەشێوەیەكی سووكتر ئەنجام بدات. بیرتان نەچێت ئەوشتانەی كەفێری دەبێ، بۆ هەموو تەمەنی سوودی لێدەبینێت. لەوانەیە لەهەفتەیەكدا یەكجار خۆشی لەپۆلی مۆسیقاكەیببینێت. گرنگترین شت ئەوەیە كەمنداڵ بەرامبەر خۆی، هەستێكی باشی بۆ دروست بێ.

(5-2-2) (لەمامۆستای شارەزاو گونجاو سوود وەربگرن)

لەوانەیە گرنگترین بەشی سەركەوتن لەفێربووندا، دوای ئەوەی كەتواناو ئارەزووی منداڵەكەتان دەركەوت، ئەمەبێ كەلەگەڵ مامۆستایەكی گونجاودا رێك بكەون. بۆ ئەوەی بەبێ ماندووبوونی زۆر فێر بێ.

باش وایە نەیبەن بۆ لای مامۆستایەكی زۆر شارەزا، كەمنداڵە دراوسێكەتان بۆی دەچێت باش وایە لەم رووەوە خۆتان لێكۆڵینەوەی دەربارە بكەن.

+ دەربارەی پێشینەی مامۆستا لێكۆڵینەوە بكەن: راوێژ لەگەڵ دایكو باوكی منداڵانیتر بكەن كەلەلای ئەو فێردەبن.

+ لەگەڵ مامۆستاکەی چاوپێکەوتنێك ساز بکەن و دەربارەی چۆنیەتی ڕەفتاری لەگەڵ منداڵەکەتاندا بدوێن.

+ ئەگەر بۆتان دەرەخسێت، لەکاتی وانە وتنەوە چاودێری مامۆستا بکەن و ئەو پرسیارانە لەخۆتان بکەن: ئایا مامۆستاکە لەشێوازی وتنەوەی باش کەڵك وەردەگرێت؟ ئایا تاڕادەیەك گاڵتەچییە؟ ئایا ئارەزووی لەو بابەتەیە کەدەیڵێتەوە، یان دەتوانێ ئەو هەستە دەربڕێت؟ ئایا بەدیدێکی پۆزەتیڤانە سەیری قوتابی دەکات؟

+ ئەم پرسیارانە لەگەڵ مامۆستای منداڵەکەتان باس بکەن، ئایا مامۆستا دەربارەی پێشکەوتنی منداڵەکەتان لەگەڵتاندا قسە دەکات؟ ئایا منداڵ هەلی ئەمەی دەبێ کەکارەکەی بکات؟ ئایا چاوپێکەوتن یان پێشبڕکێ لەناو بەرنامەی مامۆستادا هەیە؟ لەناو پۆلەکەدا چەند قوتابی هەیە؟

+ لەمووچەی مامۆستاو کاتی پێدانی مووچەکە و کاتی دەستپێکردنی وانەکان و.. لێکۆڵینەوە بکەن.

(3-2-5) (منداڵەکەتان هانبدەن تا کۆشش بکات)

پێش ئەوەی ناوی منداڵەکەتان لەناو پۆلێك بنووسن خۆتان دڵنیا بکەن کەتێدەگات خەریکە بڕیارێك بدات. لەمامۆستا یان یاریدەدەر داوا بکەن بەمنداڵەکەتان بڵێت کەپێویستە چەندێك کۆشش بکات و پێویستە چۆن ڕاهێنان بکات و ئەم خاڵەش بەمنداڵەکەتان ڕابگەیەنن کە ئەم کارە بەبێ بیرخستنەوەی دووبارەی دایك و باوکیەتی و ئەمە ئەرکی سەرشانیەتی. دوایی لەم شێوازانەی لای خوارەوە سوود وەربگرن.

+ بەیارمەتی یەکتر بەرنامەیەك ڕێکبخەن. ڕێ بەمنداڵەکەتان بدەن گونجاوترین کات بۆ کۆشش و ڕاهێنان هەڵبژێرێت و هانی بدەن ئەوکاتە هەڵبژێرێت کەهەستی پەرش و بڵاونەبێ.

+خشتەیەك بکێشن و لەو شوێنەی پرۆڤە دەکات، هەڵیواسن، ئەمە وەکو کارێکی سوودبەخشە. هانیبدەن لەرۆژدا چەند خولەکێك پرۆڤە بکات و ماوەی کاتەکە بنووسێت. خاڵەکەتان بەهێڵێك بەیەکەوە بلکێنن تاکو ڕێژەی زۆربوون و کەمکردنی ماوەی ڕاهێنانەکانی نیشان بدات.

+ لەکاتژمێرێکی زەنگدار کەڵك وەربگرن: بەکارهێنانی ئەو کاتژمێرە یارمەتی منداڵەکەتان دەدات تا بزانێ چەند خەریکی ڕاهێنان بووەو ئەگەر کاتژمێرەکە لەسەر کاتێکی دەستنیشانکراو ڕێکبخرێت، بەدەنگی زەنگ تێدەگات کەپێویستە دەست لەڕاهێنان هەڵگرێت.

+ پاداشتی منداڵەکەتان بەهاندانی پۆزەتیڤانە بدەنەوە: دوای ئەوەی کەمنداڵ ڕاهێنانەکەی تەواو کرد، ڕێی پێبدەن ئەو کارەی ئارەزووی لێیەتی ئەنجامی بدات.

www.pertwk.com

(5-2-4) (سەرنجی راهێنانی منداڵەکەتان بدەن)

کاتێ کەسێکی‌تر گوێ لەراهێنانی منداڵەکەتان دەگرێت یان سەیری دەکات، پرۆڤەکردن بۆ منداڵ زۆر خۆش‌و سەرنج راکێش تر دەبێ. منداڵانی بچووکتر، لەسەرنج پێدانی ئێوە بۆ راهێنانەکانیان زۆر خۆشحاڵ دەبن‌و ئەم کارە دەبێتە هۆی زیادبوونی پێشکەوتنی مەشقەکانیان.لەوانەیە هەندێ جار پێویستیان بەچاودێریتان هەبێ. منداڵانی گەورەتریش ئەگەر گوێگرێکیان هەبێ خۆشحاڵ دەبن. هەندێ‌جار وابنوێنن کەئارەزووتان لەگوێگرتنی راهێنانەکانیەتی. منداڵەکەتان حەزدەکات لەلای بن. تەنانەت خۆتان لەو کاتەدا کەخەریکی کتێب خوێندنەوەن یان گوێ لەرادیۆ دەگرن، لەژوورەکەی دانیشن‌و سەیری راهێنانەکانی بکەن. جگە لەو منداڵانەی شەرمنن، بوەستن تا منداڵەکە خۆی بانگتان دەکات. پرسیاری لێ بکەن لەچ کاتێکدا ئارەزووی هەیە. گوێ لەپرۆڤەکانی بگرن یان پێی بڵێن: (پێم بڵێ چ رۆژێك پێت باشە گوێ لەمەشقەکانت بگرم، خۆشحاڵ دەبم لەوکاتەدا لەگەڵتابم) ئەگەر ناتوانن لەو کاتەی پرۆڤە دەکات لەگەڵی بن، فێری بکەن راهێنانەکانی تۆمار بکات‌و ئێوە دوایی گوێی لێبگرن.

(5-2-5) (جەخت لەسەر خاڵە پۆزەتیڤەکان بکەنەوە)

بۆ منداڵ زۆر گرنگە کەبتوانێ پەند لەهەڵەکانی وەربگرێت‌و ئەمەش بزانێ کەگرنگ نییە هەندێ جار هەڵە بکات. بۆیە ئێوە سەرەتا بەمنداڵەکەتان بڵێن کام لەکارەکانی بەدروستی ئەنجام داوە، دوایی پێی بڵێن لەچ کاتێکدا پێویستی بەراهێنانی زۆرترە. بۆنموونە: دەتوانن پێی بڵێن (زۆرباش ژەندت، بەراستی حەزم کرد، جارێکی‌تر بیژەنە بەڵام ئەمجارە کەمێ خێراتر) یان (من وابیردەکەمەوە تۆ لەداهاتوودا دەبیتە هونەرمەندێکی بەتوانا، باشتر وایە بەشە گرانەکان کەمێ خاوتر بژەنیت).

(5-2-6) (بۆ بەرەو پێشچوونی, منداڵەکەتان هانبدەن)

فێربوونی هەر شتێك وەکو پیانۆ یان کۆمپیوتەر پێویستی بەئارامی‌و خۆڕاگری‌و کاتێکی زۆر هەیە. منداڵەکەتان هانبدەن باسی راهێنانەکانی بکات‌وشێوەی کارەکەی پەسەند بکەن. رێگەی پێبدەن تا بزانێ ئێوە وابیردەکەنەوە کەپابەندی راهێنانەکانیان‌و دەرسەکانی چەند جار دووبارە دەکاتەوە. بۆنموونە، کاتی پرۆڤەکردنی منداڵەکەتان زۆر بەوردی رێك بخەن. هەندێ‌جار ئەمەبۆ ئەو زۆر یارمەتی دەرە.

وەکو: (هەرپارچەیەك سێ جار بژەنێت‌و هەرجارێ (5) خولەك بخایەنێت)

(5-2-7) (گرێبەستێك تۆماربکەن)

لەدەروونی هەندێ منداڵاندا، رێکخستنی گرێ بەستێك، پەیمانێکی راستی پێکدەهێنێ. منداڵان لەم گرێبەستە لەسەر ئەوە رێك دەکەون کەکاتێکی دیاریکراو بۆ وانەکانیان تەرخان

www.pertwk.com

بکەن. چاوپۆشین لەوەی ماوەی ئەو کاتە چەند بێ. ئەم کارە لەکاتێکدا زۆر بەسوودە کەمنداڵەکەتان خەریکی فێربوونی پیشەیەکی تایبەتییە کەزیاتر لەهەموو شتێ پێویستی بەکاتێکی دەستنیشانکراوو زۆر هەیە. فێربوونی کەمانچە بۆ ئەم کارە نموونەیەکی چاکە، چونکە ماوەیکی زۆری پێویستە تاکو منداڵ بتوانێ لەگژەگژی کەمانچەکە ئاوازێك دەربێنێ، کەمنداڵەکەتان زۆر هەوڵی داو پێشکەوتنی کەم بووەو لەئەنجامدا، لەبەرهەمی کارەکەی دڵگران دەبێ. پێویستە رێی پێ بدەن کەراهێنانەکەی بوەستێنێ یان بەرنامەی راهێنانەکەی بگۆڕێت لەم بەرنامەیە وەك نموونە سوود وەربگرن:

گرێبەست: بابەتیگرێبەستی (جان) بۆ فێر بوونی پیانۆ

ئەرکەکانی دایك و باوك	ئەرکەکانی منداڵ
مانگانەی خولەکان ئامادە دەکەن	لەوانەکانی هەفتەیی پیانۆدا بەشداری دەکات و سەرنجیان دەدات
پیانۆ بەکرێ دەگرن	جان رۆژی بیست خولەك پرۆڤە دەکات
گوێ لە پرۆڤەکانی ئەو دەگرن	
لەکاتی پرۆڤەدا بەرگری لەئاژاوەو دەنگەدەنگ دەکەن	

تێبینی: ئەنجامەکان: ئەگەر جان بیست خولەك لەرۆژدا پرۆڤە نەکات پێویستە لەجیاتی یەکێك لەرۆژانی پشوودانی پرۆڤە بکات.

ماوەی کاتی گرێبەست: دوای شەش مانگیتر، دایك و باوکی جان، وانەکان هەڵدەسەنگێنن و گرێبەستێکی نوێ دەنووسنەوە.

ئیمزای منداڵ (جان)، ئیمزای دایك و باوك

(5-2-8) (لەئارەزووە سروشتیەکان سوود وەربگرن)

پرۆڤەو راهێنان خۆی لەخۆیدا جۆرێکە لەخەڵات، پێویستە یارمەتی منداڵەکەتان بدەن ئارەزووەکانی بهێنێتەدی، تا هەلی زیاتری دەست بکەوێت. ئەگەر لەزۆربوونی کاتی راهێنانەکان نارەحەت بوو، دەتوانن لێرەدا لەهێزی جادووی کاتژمێری زەنگدار سوود وەربگرن.

چکەچکی کاتژمێرەکە منداڵ دڵنیا دەکات کەماوەی راهێنانەکە خەریکە تێدەپەڕێ و بەدەنگی زەنگی سەعاتەکە رزگاری دەبێ! یان لەئەنجامی راهێنانەکانی، پاداشتی پێبدەن و هانی بدەن تا بۆوەرگرتنی پاداشتەکانی هەوڵبدات. ئەم خەڵاتە دەتوانێ چالاکییەك بێ کەپەیوەندیی بەوانەکەیەوە هەبێ. وەکو شانۆ، کۆنسێرت، یان پێشبڕکێی وەرزشی.

www.pertwk.com

(9-2-5) (خۆتان لەگەڵ گوشاری هاوتەمەنانی منداڵەکەتان بگونجێنن)

هەندێجار ڕاهێنان خۆی لەخۆیدا کێشەیەك پێکدەهێنێ چونکە منداڵ واهەست دەکات لەگەڵ هاوتەمەنەکانیدا جیاوازی هەیە یان گاڵتە بەهاوپۆلەکانی دەکات کاتێکیش بۆ یاریکردن دەچن، ئەو ناچارە لەماڵەوە بمێنێتەوەو خەریکی ڕاهێنانەکانی بێ. ئێوە لەگەڵ هاوتەمەنەکانی بکەونە ململانێ، بەم شێوەیە کەهانی بدەن لەڕۆژانی پرۆڤەکردندا بانگی هاوڕێیەکانی بکات, بەم شێوەیە لەجیاتی ئەوەی واهەست بکات جیاوازییان هەیە، خەریکە چالاکییەك ئەنجام دەدات کەهاوڕێکانیشی حەزدەکەن ئەنجامی بدەن، پێش دەستپێکردنی بەرنامەکە، میوانیەکە بەئاوازێکی کورت ڕێك بخەن، ئینجا داوا لەمیوانەکان بکەن کەهونەرەکانی خۆیان نیشان بدەن. بەدوای گروپەکاندا بگەڕێن کەبەشێوەیەك لەگەڵ چالاکی منداڵەکەتاندا پەیوەندییان ببێت، تا منداڵەکە وا هەست بکات کەبەهۆی شارەزای تایبەتی،پەیوەندی لەگەڵیاندا هەیە.

(بۆ زانیاری زیاتر دەربارەی گروپەکان سەیری بەشی (13–8 بکەن)

(3-5) (منداڵەکەتان زۆر سەیری تەلەفزیۆن دەکات)

لەولاتی ئەمەریکا واتە شوێنێك کەهەموو ماڵەکان بەلایەنی کەمەوە دەزگایەکی تەلەفزیۆنیان هەیەو زیاتر لە3/1ی ماڵەکانیان دوو دەزگای تەلەفزیۆنیان هەیە. منداڵان کاتێکی زۆر لەهەفتەدا سەیری تەلەفزیۆن دەکەن. لەسەر بنەمای ئامارەکان، منداڵانی تەمەن شەش تاکو پانزە ساڵ بەسەر ئاستی مام ناوەندی بیستو چوار سەعات لەهەفتەدا سەیری تەلەفزیۆن دەکەن. ئەمە لەحاڵەتێکدایە کەمنداڵانی تەمەن دوو تا پێنج ساڵ، سێ کاتژمێر زیاتر سەیری تەلەفزیۆن دەکەن.

بەرنامەکانی تەلەفزیۆن بەتەواوی نرخی منداڵان لەو دنیایەدا بەرز دەگرێو ڕاستییەکانی ناو کۆمەڵگا دەخاتە ژێر کاریگەری خۆیەوە. بەتایبەت کاتێ کەئەم کاریگەریانە بەردەوامنو بەشێوەی کۆمەڵی بن. گەورەکان ئەم توانایەیان هەیە کەنێوان ڕاستیو ئەفسانەو باشو خراپ جیاوازی دانێنو دەتوانن مێشکیان لەو شتانەی لەپێش چاویان نمایش دەکرێت جیابکەنەوە. بەڵام منداڵانی کەم تاقیکراوە, هەستیارن. منداڵان بەو شتانەی دەیبیننو دەیبیستن بڕوا دەکەنو ئەو تێڕوانینانەی کەبەشێوەی بینینو بیستن پێشکەشیان دەکرێ، قبوڵ دەکەن. ئەوان ئەم ئامادەییەیان هەیە کەخۆیان وەکو کەسایەتییە خۆشەویستو بەهێزەکانی تەلەفزیۆن دەربهێننو بەتێپەڕینی کات، خاڵی تێڕوانینی پۆزەتیڤو نێگەتیڤانەی ئەوان وەردەگرن. وادیارە ئەو منداڵانەی جووڵەیان زۆرترە زیاتر کاریگەری قبوڵ دەکەنو زۆرتر دەتوانن نمایشی ئەو دیمەنە شەڕئامێزانە بکەن کەلەتەلەفزیۆندا دەیبینن. لەوانەیە منداڵانیتر دوچاری خەمۆکی بنو لەو دیمەنانەی کەدەیبینن بترسن.

www.pertwk.com

ئێمە بڕوامان وایە کەتەلەفزیۆن وەکو راستیەکی ژیانی لێهاتووەو ناتوانرێ پشتگوێ بخرێت. هەرچەند ئارەزووی زۆربەی دایكو باوکانە. بەهەرحاڵ پێویستە بەشێوەیکی تایبەتی سوودی لێ وەربگرین.

پێویستە دایكو باوکان بۆ باشتر سوودوەرگرتن لەتەلەفزیۆن، کاتی تایبەتی هەڵبژێرن بەم شێوەیە کەبەرنامەکانی تەلەفزیۆنیو ئەو کاتانەی منداڵەکەتان سەیری تەلەفزیۆن دەکات، کۆنترۆڵ بکەن.

(5-3-1) (خێرا نموونەکە جێگیر بکەن)

ئەگەر دەتانەوێ تەلەفزیۆن تەنیا رۆڵێکی بچووکی لەژیانی منداڵەکەتاندا هەبێ ئەم نموونەیەی سەرەوە لەکاتێکدا کەمنداڵەکەتان هێشتا بچووکەو پێش ئەوەی کێشەیەك دروست بێت، جێنشین بکەن. کاتێ کەمنداڵەکە گەورەتر بوو دووبارە درێژە بەچاودێرییەکەتان بدەن، لەپێشدا بەرنامەی بۆ دابڕێژنو جێنشینیتری بۆ دابین بکەن.

+ لەپێشەوە بەرنامە دابڕێژن:

هەوڵبدەن جگە لەسەیرکردنی تەلەفزیۆنی منداڵەکەتان، سەیرکردنی تەلەفزیۆنی خۆشتان ڕێكوپێك بکەن. یەکسەر دوای ئەوەی لەخەوهەستان تەلەفزیۆن مەکەنەوە وبەجۆرێك هەتاکو شەو کاتێ کەئارمی کۆتایی بەرنامە دەردەکەوێت تەلەفزیۆن بکوژێننەوە. بەم کارە بنچینەیەکی بەرچاو بۆ هەموو ڕووداوەکانی ماڵەوە دروست مەکەن. ئەگەر ئێوە بینەرێکی بێئامانجی بەرنامەکانی تەلەفزیۆنن، منداڵەکەشتان وای لێدێت.

+ جێنشینی بۆ دابین بکەن، بۆ ئەوەی منداڵ لەشوێنێ بێدەنگ بهێڵنەوە، کەڵك لەتەلەفزیۆن وەرمەگرن. خۆتان دڵنیا بکەن کەمنداڵەکەتان چالاکی خۆشتریشی هەیە کەخۆشحاڵی دەکاتو تەلەفزیۆن تەنیا بۆ سەیرکردنی بەرنامە تایبەتەکان بکەنەوە.

(5-3-2) (سەیرکردنی تەلەفزیۆنی ناو خێزانیش کۆنترۆڵ بکەن)

لەگەڵ گەورەتربوونی منداڵانو مەیلی ئەوان بۆ سەیرکردنی تەلەفزیۆن وزیاتر لەو رادەیە کەئێوە دەتانەوێ، پێویستە بەرنامەیەك بۆ سەیرکردنی تەلەفزیۆنی دابڕێژن. لەسەرەتاوە وا بڕیار بدەن کەچ ماوەیەکی کاتی ڕێگە بەمنداڵەکەتان دەدەن سەیری تەلەفزیۆن بکات.

لەوانەیە وا بڕیار بدەن کەمنداڵەکەتان لەکاتێکی دیاریکراودا بێسنوور سەیری تەلەفزیۆن بکاتو یان لەکاتێکی دیاریکراودا بێ سنوور تەنیا سەیری ئەو بەرنامەیە بکات کەئێوە پشتگیری لێدەکەن یان سنوور بۆ ماوەو کاتو بەرنامەکان دابنێن. لەوانەیە بەرنامەکەتان بەئاسایی بەشێوەی بازنەکێشان لەخشتەی بەرنامەکانی رۆژانەی تەلەفزیۆن دابڕێژن، ڕێگە بەمنداڵەکەتان بدەن تاکو لەهەڵبژاردنی بەرنامەکان یارمەتیتان بدات، بڕیاردانی کۆتایی با لەدەست خۆتاندا بێ.

(5-3-4) (دەربارەی یاساكان، بەیەكسانی رەفتار بكەن)

+ هەوڵبدەن تا دەتوانن، لەناوەراستی بەرنامەیەك تەلەفزیۆنەكە مەكوژێننەوە. ئەم كارە منداڵان زۆر بێتاقەتو نارەحەت دەكات.

+ بیری بخەنەوە. لەپێشدا منداڵەكەتان ئاگادار بكەنەوە كەكاتی كوژاندنەوەی تەلەفزیۆن چ كاتێكە. دەربارەی منداڵانی بچوكتر، ئاگاداریان بكەنەوە كەدە خولەكی تر كاتیان لەبەردەستدایەو دوایی سەعاتە زەنگدارەكە بكەنەوە. كاتێ زەنگ لێدرا، تەلەفزیۆنیش دەكوژێتەوە. یان پێیان بڵێن : (كاتێ ئەم بەرنامەیە تەواوبێ، تەلەفزیۆنیش دەكوژێتەوە.)

+ ئەگەر بەرنامەیەكی منداڵەكەتان لەگەڵ كاتی نانخواردنو كاتیNووستنو یان بەرنامەكانی ترتاندا تێكەڵ دەبێ، هەر لەسەرەتاوە رێی پێ مەدەن سەیری بكات.

(5-3-5) (بەرنامەی سەیركردنی تەلەفزیۆن لەماڵەوە بگۆڕن)

لەگەڵ ئەوەی منداڵ فێری سەیركردنی تەلەفزیۆن بووەو زیاتر لەو رادەیە كەداواتان لێكردووە، سەیردەكات. باشتر وایە گۆڕانكاریەك لەم بارەیەوە بكەن.

+ هەندێ چالاكی جێنشین بكەن: بەچالاكیەكانی تر جێنشینی سەیركردنی تەلەفزیۆن بكەن (بریار وایە ئەم بەرنامەیە لەكاتژمێر هەشت سەیر بكرێت، تا ئەو كاتە دەتەوێ چی بكەیت؟) لەوانەیە پێشنیاری ئەنجامدانی یاریەكی تایبەت، كتێب خوێندنەوە یان وەرزش كردن بكەن.

+ پەیمانی خێزانی بدەن: هەموو ئەندامانی خێزانەكەتان بۆ كۆبوونەوەیەك بانگ بكەن پەیمانێكی راستەقینە بۆ گۆڕینی خووەكانی سەیركردنی تەلەفزیۆن بدەن. لەوە دڵنیا بن كەمنداڵەكەتان بەباشی تێدەگات كەسەیركردنی تەلەفزیۆن بەئەندازەیەكی زۆر، خراپە. هانیان بدەن بۆ ئەوەی بەرنامەیەك بۆماوەی سەیركردنی بەرنامەكانی تەلەفزیۆنی دابرێژن.

خێزانێك بەرنامەكەی خۆیان بەیەك هەفتە پشوودانی تەواوی سەیركردنی تەلەفزیۆن، دەست پێكرد. دوای تەواوبوونی پشووەكەیان هەموویان لەمە سەریان سورمابوو كەبەو شێوەیە بیریان دەكردەوەو، بۆیان روون بووە كە پشووی هەفتانە دەتوانێ خووی سەیركردنی تەلەفزیۆن بگۆڕێ.

+ بۆ هاندانی منداڵەكەتان بۆ خوێندنەوە سوود لەتەلەفزیۆن وەربگرن زۆربەی فیلمەكانی تەلەفزیۆنی لەسەر بنەمای كتێبەكان دروست بوون، بۆیە منداڵ هانبدەن تاكو ئەو كتێبانەی پەیوەندییان بەو فیلمانەوە هەیە، بخوێنێتەوە.

(5-3-6) (وەكو پاداشت بەخشین، سوود لە تەلەفزیۆن وەربگرن)

کاتێ منداڵان لەسەیرکردنی تەلەفزیۆن خۆشی دەبینن، ئەوا بەهۆیەوە رەفتارییان پتەوتر دەبێ. ئەو چالاکیانەی دەتانەوێ لەناو منداڵەکەتاندا پەرەی پێ بدەن دەتوانن بەهۆی تەلەفزیۆنەوە ئەنجامی بدەن، بۆ نموونە بڵێن (جاك) ئەگەر ئەمشەو مەشقەکانت تەواوبکەیت دەتوانی پێش نانخواردن نیوکاتژمێر سەیری تەلەفزیۆن بکەیت) یان ئەگەر دەتانەوێ منداڵەکەتان لەدەرەوەیماڵەوە یاری بکات، دەتوانن پێی بڵێن: "برۆ دەرەوە نیو کاتژمێر یاری بکە، دوای ئەوە دەتوانیت بگەڕێتەوەو نیو کاتژمێر سەیری تەلەفزیون بکەیت". لەسەرەتادا، کاتێ کارەکە لەگەڵ سەیر کردنی تەلەفزیۆن‌و چوونە دەرەوەی بەیەکسان سەیر بکەن، دوایی دەتوانن ڕێژەکەی کەم بکەنەوە. بۆ نموونە: لەجیاتی کات ژمێرێك یاریکردن لەدەرەوەی ماڵەوە ڕێی نیو کاتژمێر سەیر کردنی تەلەفزیونیبدەنێ.

(5-3-7) *(**کاتێ خۆتان لەماڵەوە نابن، سەیرکردنی تەلەفزیۆنی منداڵ کۆنترۆڵ بکەن**)*

بەرنامەی سەیرکردنی تەلەفزیون، لەماڵەوە بن‌و یا لەماڵەوە نەبن، پێویستە ئەنجام بدرێت. هەندێ جار واهەست دەکەن ناتوانن متمانە بەمنداڵ بکەن، تەنیا هەر سەیری بەرنامە دیاریکراوەکان بکات. یان نیگەرانن لەکاتێکدا کە لەماڵەوە نین بەرنامەکانی تایبەت بەگەورەکان سەیر بکات. ئەگەر لەوە دڵنیا نین، دەتوانن سویچی کەناڵەکان دەربهێنن یان کەڵك لەبەستەرێك وەربگرن کە لێ دەکرێتەوە یان سوود لە قوفڵی تایبەتی کەناڵەکان وەربگرن تا منداڵ تەنیا سەیریکەناڵی تایبەت بەخۆی بکات.

(5-3-8) (**لەسەیرکردنی تەلەفزیۆندا هاوڕێیەتی منداڵ بکەن**).

لەگەڵ منداڵەکەتاندا سەیری تەلەفزیۆن بکەن تا بتوانن دەربارەی ئەو شتەی دەیبینێ گفتوگۆ بکەن. ئەگەر منداڵ لەگەڵ کەسێکی گەورە سەیری تەلەفزیۆن بکات‌و بەیەکەوە دەربارەی بەرنامەکە قسەو باس بکەن‌و ئەم کەسە گەورەیە هانی بدات کەسەرنجی بەرنامەکان بدات‌و هەندێ شتی بۆ باس بکات– بەرهەم‌و ئەنجامی باشی دەبێت‌و کاردانەوەی خراپ کەم دەبێتەوە.

*دەربارەی ئەو شتەی کەنمایش دەکرێت،بدوێن: ئایا ئەم چیرۆکە ڕاستیە یان خەیاڵیە؟ ئایا ئەو کارانەی ئەنجامی دەدەن، مەترسی هەیە؟ مرۆڤەکان دەربارەی یەکتری چۆن بیر دەکەنەوەو، چ هەستێکتان بەرامبەر کەسایەتیەکانی چیرۆکەکە هەیە؟ ئەم بەرنامەیە چ هەستێك لەناو خودی تۆدا دروست دەکات؟

لەگەڵ منداڵەکەتاندا دەربارەی ئەو شێوازانەی کە کەسایەتیەکانی چیرۆکەکە دەتوانن بێ ئەوەی شەڕ بکەن، کێشەکانیان چارەسەر بکەن، بدوێن: منداڵەکەتان هانبدەن ئەنجامێکی نوێ بۆ چیرۆکەکە دروست بکات.

www.pertwk.com
*دەربارەی هەواڵەکان لەگەڵ منداڵدا گفتوگۆ بکەن. لەزبرترین‌و راست ترین بەرنامەکانی تەلەفزیۆن، هەواڵەکانە. دەربارەی ئەو شتانەی منداڵەکەتان سەیری دەکات، ئاگادار بن‌و بەیەکەوە گفتوگۆ بکەن‌و ناوەڕۆکی هەواڵەکەی لەگەڵدا باس بکەن، تا بتوانێ تێ بگات کە لەجیهاندا چی ڕوو دەدات.

*لەگەڵ منداڵدا دەربارەی ڕاگەیاندنە(ریکلام) بازرگانییەکان قسە بکەن. فێریان بکەن لەڕوانگەیەکی ڕەخنەگرییەوە سەیری ئاگادارییە بازرگانیەکان بکات تا بەم شێوە تێی بگات کە ریکلامە شیاوەکان ئامانجیان ئەوەیە، شتێکی پێ بفرۆشن. پرسیاری لێ بکەن ئاوازی ڕاگەیاندنەکان چ کارێك دەکەنە سەر ئەوو ناچاری چی دەکەن؟ بۆچی ئەم هەموو ئاگاداریە (دعایە)بۆ کەل‌و پەلی یاریکردن دەردەکەن؟ئەوشتانە ناچارتان دەکەن دەربارەی بەرهەمە بازرگانیەکان بەچ شێوەیەك بیربکەنەوە؟

ئایا ئەم کەل‌و پەلی یاریانە لەدوکانیش هەر بەو چاکیەیە کە لەسەر شاشەی تەلەفزیونەکانیشدا دیارن؟

(5-4) (منداڵەکەتان خووی بەیارییە کۆمپیوتەرییەکانەوە گرتووە)

پێویستە ئێوە ڕاستی ببینن، یاریەکانی کۆمپیوتەری بەڕاستی سەرنج ڕاکێشن. منداڵان زۆر حەزیان لەجووڵە پێدان بەدەستی خۆیانەو هەروەها زۆر حەزیان لە وێنەو شێوەو دەنگەکان‌و بەدەست هێنانی خاڵ‌و ئەو شارەزاییی‌یانەیە کە بەدەستی دەهێنن‌و بەزیادکردنی خاڵەکانیان زۆر خۆشحاڵ دەبن.

هەندێ لەیاریەکانی کۆمپیوتەری لایەنی فێرکاریان هەیە. چونکە هاوئاهەنگی نێوان هەردوو دەست‌و هەردوو چاوەکان زیاتر دەکات‌و هێزی وەرگرتنی ئەو زانیاریانەی کە بە چەند ڕێگای هەستی جۆراوجۆرەوە، بۆ مێشك دەڕوات زیاد دەکات،و کاتی وەڵام دانەوە کەم دەکاتەوە. ئەوان بەشێوەیەکی زۆر جوان کۆمپیوتەر بەمنداڵ دەناسێنن. لەلایەکی ترەوە، هەندێجار منداڵان کاتێکی زۆرتر لەو ماوەیەی دایك‌و باوکیان بۆیان دیاری دەکەن، خەریکی یاری کۆمپیوتەری دەبن. ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوەی لەچالاکیەکانی تری کە زۆر گرنگن (وەکو ڕاهێنان‌و کۆششی وانەکانی) دوا بکەون. ئەگەر وا هەست دەکەن لەڕادەبەدەر کەمنداڵەکەتان خەریکی ئەو جۆرە یاریانەیە، پێویستە ئاگاداربن. بەهەرحاڵ، لەیادتان نەچێ کەلەسەرەتاوە ئەو یاریانە زیاتر سەرنجیان ڕادەکێشێت‌و بەتێپەڕینی کات کەم دەبێتەوە.

(5-4-1)* (لەگەڵ منداڵەکەتاندا یاری بکەن):

ئەگەر تا ئێستا یاری کۆمپیوتەریتان نەکردووە، پاساوی ئەم دواخستنە بۆ ئەوە بگەڕێنەوە کەلێرەوپێش تاقیکردنەوەکەتان لەسەری نەبووە.

www.pertwk.com

بەم شێوەیە سەرنج دەدەن کە هەندێ لەو یاریانە یارمەتی منداڵەکەتان دەدەن تا هەندێ بابەتو شتی پێویست فێر بن. سەردانی یانەیەکی شارەکەتان بکەنو مۆڵەتی بدەنێ تا ئەو یاریەی ئارەزووی لێیەتی نیشانتان بدات. ئەگەر خۆتان لەماڵەوە کۆمپیوتەرتان هەیە، بەیەکەوە سەردانی دوکانی فرۆشتنی (کەلو پەلە نەرمەکان) بکەن، ئەو یاریانە هەڵبژێرن کە جگە لەوەی بەهای فێرکاری هەیە، سەرنج ڕاکێشیش بن.

(5-4-2)* (وەکو خەڵات سوودلە یارییەکانی کۆمپیوتەری وەربگرن)*

لەوبەرنامانە وەکو خواستێك بۆ ئەنجامدانی کارێك سوود وەربگرن. بۆ نموونە (ڕاهێنانو ئەرکەکانی ناوماڵ): "جراڵد" دەتوانی دوای ئەوەی ڕاهێنانەکانت تەواو کرد، نیو کات ژمێر یاری بکەیت". یان ئەگەر منداڵەکەتان ڕێژەیەکی زۆرتر کاری ئەنجامدا، ڕێگەی بدەنێ لەیانەو سەنتەرە چالاکیەکان یاری بکات.

(5-4-3)* (ڕێ بەمنداڵ بدەن تا لە یاریکردن تێر بێ)*

ئەگەر منداڵ دەیەوێ بەبیانووی ئەنجام نەدانی کارەکانی خەریکی یاریەکانی کۆمپیوتەری بێت، پەیمانێکی لەگەڵدا ببەستن. بەم شێوەیە لە دوای نیوەڕوانی ڕۆژانی پشوودا هەرچەند ئارەزووی دەکات بایاری بکات. با بۆ ماوەیەکی درەنگیش بێت. (هەڵبەت لەیانەو لەژێر چاودێری بەرپرسان). یان لەگەڵیدا پێشبڕکێ بکەن، بەم شێوەیە کە هەریەکێکتان دەتوانێ ماوەیەکی زۆرتر یاری بکات. ڕێی پێ ی بدەن ئەو ڕادەیەی ئارەزووی هەیە، یاری بکات با لەیاریکردن تێر ببێت.

(5-4-4)* (سوود لەئەنجامە نێگەتیڤەکان وەربگرن)

ئەگەر هیچ کام لە شێوازەکان کاریگەر نەبوون، کۆمپیوتەرەکە دابخەن تا منداڵەکەتان ناچار بێ مۆڵەتی یاریکردن لەئێوە وەربگرێت.

بەرەبەرە تێی بگەیەن کە لەئەنجامی خراپ بەکارهێنانی تواناکاندا چیڕوودەدات. و بەوردی ماوەی ئەو کاتەی بۆ دیاری بکەنو دوایی چاودێری بکەن تابزانن تاچ ڕادەیەك، پەیڕەوی لە فرمانەکانتان دەکات.

(5-5*) (منداڵ بەردەوام داوای شت دەکات)

هەندێ لەمنداڵان بەردەوام داوای شتی جۆراو جۆر دەکەنو, پێداگرن وهەر ئێستا دەیانەوێ! ئەگەر دەستیان نەکەوێت، توڕەدەبن ،و هاوار دەکەنو درێژە بەم ڕەفتارە دەدەن تا شتەکەیان دەست دەکەوێت. هەرچەندە داوا کردن کارێکی ئاساییە،بەڵام تەسلیم بوون

بەئیرادەی منداڵ دەبێتە هۆی ئەوەی خێرا داواکاریەکان ببن بەفرمان و بەسەر ژیانتاندا زاڵ بێت. باشتر وایە گوێ لە داواکاریەکانی منداڵەکەتان بگرن و بۆ وەڵام دانەوەیان بڕیاری گونجاو بدەن.

ئەگەر وەڵامەکان "نا" بە، باشتر وایە "نا"بڵێن. نەك "لەوانەیە" لەلایەکی ترەوە ئەگەر هۆیەك لەئارادانییە تا داواکەیان بدەنە دواوە دەتوانن جێبەجێی بکەن. هەمیشە ڕەت کردنەوەو هەمیشە تەسلیم بوون، ئەنجامی گرانی لێ دەبێتەوە. ئەوەی کەبۆچی منداڵەکەتان بەردەوام داوای شتی جۆراوجۆر دەکات، هۆکاری زۆرە- شیرینی لەدوکان، شتێك بۆ خواردن، سەرنج ڕاکێشانی بەردەوامی ئێوە، یاریەکی تازە، کتێبی چیرۆکێکی تر- ئەگەر ئەوانەی بۆ دەستەبەر نەکرێت هەرا دروست دەکات. هۆی سەرەکی، ئەوەیە کە منداڵ بەباشی دەزانێ چۆن دەمارتان بهێنێتەوە یەك تاوەڵامی داواکاریەکەی دەدەنەوە.

هەندێ جار تەنیا لەبەرئەوەی "دەیەوێت، دەیەوێت، دەیەوێت،" چونکە هەمیشە پێی "دراوە، دراوە، دراوە،". هەندێ جار منداڵ خاوەنی زاڵبوونێکی تایبەتییە بەسەر دایك و باوکیدا. ئەگەر ڕەفتاری ئێوە بەو شێوەیەیە: لە قاڵدرمەی دووهەمدا بەمنداڵەکەتان دەڵێن: نەستەلەت بۆ ناکرم بەڵام لەقاڵدرمەی سێهەمدا دەڵێن: "باشە بابە، دەیکرم!" لەبەرئەوەیە ناتوانن لەوە زیاتر لەبەرامبەر گوشاری منداڵەکەتان بەرەنگاری بکەن، کەبەهۆیەوە، پێداگرییەکەیان پتەوتر دەبێ.

بۆ چارەسەر کردنی ئەم جۆرە رەفتارانە، پێویستە فێربین کە ئەو کاتەی مەبەستتان "نا"یە. بڵێن: "نا"و ئیتر بڕیارەکەتان مەگۆڕن چونکە ئەمە کارێکی ئاسان نییە، بەتایبەت بۆ دایك و باوکێك کە ئەرکی زۆرە و ئەوەندەی کەپێیان خۆشە بۆیان ناکرێ لەگەڵ منداڵەکەیاندابن.

(1-5-5)* (تاقی کردنەوەی منداڵەکەتان بگۆڕن)

گرنگ نییە بۆچی منداڵ چاوەڕێ دەکات خێرا داواکاریەکەی جێبەجێ بکرێت. یەکەمین هەنگاوی ئێوە ئەوەیە کە بەتاقیکردنەوەیەك بنەمای ئەو ڕەفتارە، بگۆڕن.

*بەشێوەی گروپ گروپ کاربکەن: هەر کەسێك لەگەڵ منداڵدا کاردەکات، پێویستە وەکو بەشێك لە چارەسەرکردنی کێشەکە بجوڵێتەوە. ئەم کەسانە بریتین لە بەخێوکەری منداڵ، باپیرە و نەنك. هیچ شتێك وەکو ئەم ڕستە ناسراوەی باپیرە کە دەڵێت: "نەستەلەکەی بدەرێ، بابا! خووی خراپی منداڵەکە بەهێزتر ناکات". پێویستە هەمووان لەگەڵ ئەم نەخشەیەی ئێوە هاوکاری بکەن تا لە ئەنجامدا، بارودۆخی ئێستا بگۆڕدرێ. ئەگەر نەتوانن هاوکاری بکەن و یان هەر هاوکاری ناکەن، پێویستە پەیوەندی منداڵ لەگەڵ ئەو کەسەدا بۆ ماوەیەك سنووردار بکرێت. بەم شێوەیە منداڵەکە تێی دەگات کە دایك و باوك جیاوازن لەگەڵ نەنك و باپیرەکانیان.

www.pertwk.com

*خۆتـان لەگـەڵ منداڵـدا بـن:منـداڵان بەئاسـانی لەگـەڵ پاداشـتی دایـكو باوكیانـدا خوودەگرن. كاتێ خەڵاتەكان بۆ سەرنج پێدانو قەرەبوو كردنەوەی قسەكانی توندی جاران یان بۆ دەربڕینی هەستو سۆزتان سوودی لێوەردەگرن، هـەوڵ مـەدەن بەبەخشینی شتێكی مادی ، سۆزی خۆتان بەرامبەری دەربڕن، بەڵكو لـە جیاتی ئەوە ماوەیـەك لـەلای بمێننـەوەو كـاتێكی بـۆ تـەرخان بكـەنو. سـەرنجو هەسـتو سـۆزی پێـی ببەخشـن. بابزانـێ كەسـانی دەوروپشـتی خۆشیان دەوێتونرخی بـۆدادەنێن. دەربـارەی هانـدانی منـداڵ سـەیری بەشـی (2−1) بكەن.

(2-5-5)* (**بۆ گۆڕینی رەفتاری منداڵەكەتان بەرنامە دابڕێژن**)*

ئەگەر دەتانەوێ منداڵەكەتان رەفتاری بگۆڕێت، پێویستە لـە سـەرەتاوە رەفتاری خۆتان بگۆڕن. لە پێشدا بیربكەنەوە كاتێ قیژە قیژ دەستی پێكرد لەهـەر كوێ بن بـۆ وەڵامدانـەوەی داواكاریـیەكانی منداڵەكـەتان ئامـادەبن. لـە پلـەی یەكەمـدا، لـەو شـوێنە گشـتییانەدا دوور بكەونەوە كەناتوانن بەرەنگاری داواكارییەكانی بكەن، ، بۆیە پێشنیازی نوێی خۆتان هـەر لـە ماڵـەوە دەسـت پێبكـەن. دوایـی پـێش رۆیشـتن بـۆ شـوێنێكی گشـتی وەكـو دوكـان، بەمنداڵكەتان رابگەیەنن كەلەوێ تـەنیا ئـەو شـتانەی لە ناوەڕۆكی پێرستی نووسـراوداهەیە، دەیكـڕن، داوای لێبكـەن پێشـنیاری یـەك یـان دوو خـواردن بـەئارەزووی خـۆی بخاتـە سـەر لیستەكەو دوایی بۆ بەشدارییەكەی هانیبدەن.

*لەسـەر قسـەی خۆتان بمێننـەوە: پێش رۆیشـتن بـۆ دوكـان یاسـاكە دووبارە بكەنـەوە.. (جگە لە بابەتەكانی ناو لیستەكە، شتێكی تر ناكڕن). ئەگـەر منداڵەكەتان داوای خواردنێكی تـر دەكـات، چـەند چركەیەك بوەسـتن تـاكو لـە داواكارییەكـەی بكۆڵنـەوە دوایـی هۆكارێـك پێشـنیاز بكـەن وەكـو "نـا، بـۆ تـۆ بـاش نییـە" قسـەی خۆتـان مـەگۆڕن، لەوانەیـە شـێوازی وەڵامدانەوە بە"جۆرجی" تەمەن چوار ساڵ كە بەردەوام داوای شتی جۆراو جۆری دەكرد بۆ ئێوەش بەسوود بێ.

دایكی بە "جۆرج"ی گوت تەنیا دەتوانێ یەك شت بۆ خۆی هەڵبژێرێت. پێكەوە بڕیاریان دا ئـەو شـتە كتێبێك بێ. بۆ بەدەست هێنانی كتێبەكە دەبوایە "جـۆرج" داوای شـتێكی تـر نەكاتو بەئارامی لەسەر كورسی ناو دوكانەكەدا دابنیشێت.

*هەمیشە بڕیارەكەتان بەشێوەیەكی ئاشكرا بەمنداڵەكەتان رابگەینن، كەدەتوانێچ شتێك بكڕێـتو چ شـتێ ناتوانـێ بكڕێـت (سـەیری بەشـی "2−9−2" بكـەن). وامەزەنـدە بكـەن منداڵەكـەتان لـە كاتـژمێری حـەوتو نیـوی دوای نیـوەڕۆ، داوای شـیرینی دەكـات سـەیری ناوچەوانی بكەنو بەگۆڕانییەكی دۆستانە تێی بگەیـەنن كە ئەم داواكارییە گونجاو نییە. چونكە ئێستا خواردنی ئێوارەئامادە دەبێ "بەڵام دەتوانی دوای نانخواردن یەكێك بخۆیت".

*خۆتان مەدەن بەدەستەوە: كاتێ بڕیاری خۆتان بەمنداڵەكەتان گوت، پابەندبن لەسەری! تەنانەت ئەگەر منداڵەكەشتان قیژە قیژیش بكاتو بۆ ئەم لاو ئەولا لەقە بووەشێنێ، خۆتان مەدەن بەدەستەوە. بەرەنگاری كردنی خۆتان تاقی بكەنەوە. بۆ نموونە لە دەرەوەی سوپەرماركیتەوە منداڵەكەتان تائێستا داوای پەنجا شتی جۆراو جۆری كردووە، لە كاتێكدا كە ئێوە خەریكن نرخی شتە كڕدراوەكانی خۆتان دەدەن، منداڵەكەتان دەست دەكات بەقیژە قیژ (نەستەلەم بۆ بكڕە). بوەستن، و مەشڵەژێن. ئەمە تاقیكردنەوەیەكی گرنگە بۆ فێربوونی هەردوولاتان. لە هەموو ئەو شێوازانە كەلە بەشی (2-2)دا كورت كراونەتەوە، كەڵك وەربگرن، بەم شێوەیە خۆتان دڵنیا بكەن كە خۆ بەدەست دانەوە لەكاتی گوشاردا، منداڵەكەتان فێر دەكات كە قیژاندن كاریگەری دەبێ و بەسەرتاندا زاڵ دەبێ.

*سوود لە هاندان وەربگرن: بەرەبەرە بەزۆركردنی ڕەت كردنەوەی داواكارییەكانی، منداڵەكەتان لە بەرامبەری بەرەنگاریەكانتان ئارام بكەنەوەو بۆ هاوكاری كردن هانی بدەن- بەتایبەت بۆ ڕازیبوون لەسەر وەڵامی "نا"- هەندێ جار بێ ئەوەی منداڵەكەتان داوای شتێكی كردبێ، شتێكی پێیببەخشن. بەڵام، فێری ئەم كارە مەبن. چونكە بەم شێوەیە، منداڵەكەتان چاوەڕێی ئەوە دەكاتو ئێوە دەگەڕێنەوە بۆ شوێنی خۆتان.

*بەرەو پێش چوونی منداڵەكەتان لەبیر مەكەن: زۆربەی دایكو باوكان، سوود لەبەكارهێنانی خشتە بۆ جێگیر كردنی پێشكەوتنی منداڵەكەیان دەبینن. دەستنیشانی ئەو ڕەفتارەی دەتانەوێ ئەنجامی بدات.بكەنو دوایی منداڵەكەتان بەقبوڵ كردنی وەڵامی "نا"ی ئێوەو یان بەپەیڕەوی كردنی فرمانەكانتان، باخاڵ وەربگرێ، خاڵەكان بەیەكەوە كۆبكەنەوەو لە دواییدا، خەڵاتێك بەئارەزووی ئەو هەڵبژێرنو بۆی بكڕن.

(3-5-5)* (**فێربن, دوچاری شكست نەبن**)*

ڕووبەڕوو بوونەوە لەگەڵ تۆفانی خووی خراپو ڕەفتاری دژی كۆمەڵایەتی منداڵ لە شوێنە گشتییەكاندا، پێویستی بەبڕیاردانێكی تەواوە. لە بارودۆخێكی ناخۆشدا، هیچ ڕێ چارەیەك باشتر لە پێداگریو پابەندبوونی دایكو باوك نییە. بۆ نموونە، ئێوە خەریكن لە چێشتخانەیەك، خواردنێكی خۆش دەخۆن. "لیسی" دەیەوێ پێش خواردنی نانەكەی سێهەمین پارچەی كێكەكەی بخوات.

پێی دەڵێن: "نابێ!" ئەویش دەست دەكات بەبۆڵە بۆڵ. جارێكی تر پێی دەڵێنەوەو ئەگەر پێویستی كرد لەسەر مێزی نانخواردنەكە دووری بكەنەوە. بۆ نموونە، بیبەنە ناو ئۆتومبیلەكەتان تاكاتێ لەوخووە وازنەهێنی مەیهێننەوە ژوورەوە.

ئەگەر هەروا درێژەی بەرەفتارە نەشیاوەكەیدا، بیگەڕێننەوە بۆماڵەوەو، ئەم كارە ئەنجام بدەن. تەنانەت ئەگەر ئەم كارە ببێتە هۆی ئەوەی خۆشی منداڵانی تریش تێك بدات، لەم كاتەدا پلانیبەرنامەیەكی تردارێژن. چەند ڕۆژێكی تر دووبارە منداڵەكان ببەنە دەرەوەو

www.pertwk.com

ئەمجارەیان "لیسی" لەگەڵ خۆتاندا مەبەن و لەلای باوکی بەجێی بهێڵن. جارێکیتر هەلی بۆ بڕەخسێنن تاکو نیشان بدات کە دەتوانێ هاوکاری بکات. (بەشی (8-2)و(8-7) بخوێننەوە).

(6-5)* (منداڵەکەتان هەمیشە شتەکانی بیر دەچێت یان ونیان دەکات)*

هەرکاتێك نانخواردنمان بیر بچێت یان چەترە کەمان ون بکەین,کارێکی ئاساییەو هەندێکیشمان پێی ڕاهاتوین، بە تایبەت منداڵان ئامادەی بیرچوونەوە یان ون کردنن. هەر چەندئەوکارە ڕوداوێکی ئاساییە بەڵام لە هەمان کاتدا' کاتتان دەگرێ و گرانەو هیلاکتان دەکات. دەنگێکی منداڵانە بەتەلەفون دەڵێت: "دایە, من پێڵاوە وەرزشیەکانم بیرچووە, دەتوانی بۆم بێنێت بۆ قوتابخانە؟"

یان"کتێبی بیرکاریەکەم ون کردووە, لەبیرمەکە هێناو مەتەوە بۆماڵەوە؟" دیارە تاتەمەنی حەوت ساڵی, دایك و باوك هەموو شتێ بیریمنداڵەکەیان دەخەنەوە. دوای ئەوە, دایك وباوك وامەزەندەدەکەن کەمنداڵان دەتوانن بە شێوەیەکی زۆر بەرپرسێتی قبوڵ بکەن. بەڵام مێرد منداڵان ڕێ بە خویان دەدەن کەشتیان بیربچێتەوە چونکە دەتوانن بۆقەرە بووکردنەوەی, هیوایان بەدایك و باوکیان هەبێت.

هەندێ لە منداڵان زۆربیریان دەڕوات و تەنیا کاتێ هۆشیان دێتەوەبەر کەکار لە کارترازابێ. لەوانەیە خەیاڵ ڕۆیشتن نیشانەی نەخۆشی کەم و کوڕی لەسەرنجیاندابێ.(سەیری بەشی(11-15) بکەن) بەڵام زۆرجارتەنیا نیشانەی فەرامۆشکاریە. بیرهێنانەوەو لەپێشدا بەرنامە داڕشتن, شارەزاییە کە پێویستە گەشەی پێی بدرێت. بۆ ئەوەی کەمترمنداڵەکەتان شتی بیربچێتەوە ئەم ڕێ چارانە پەیڕەوبکەن.

(1-6-5)* (هەر لە ئێستاوە دەست پێ بکەن و بەرگری لەون کردنەکان بکەن)*

نموونەیەکی بنچینەیی و بەرنامەیەك بۆ کارەکەتان ڕێك بخەن تاکو گەشەبە ڕەوەندی ڕزگاری و قبوڵکردنی بەرپرسیەتی بدات.

* بۆ هەڵگرتنی شتەکان جێگایەکی دەست نیشانکراو بۆ منداڵەکەتان ئامادەبکەن: بامنداڵەکەتان شوێنێکی تایبەتی بۆ جل وبەرگ و شوێنی تایبەت بۆ کەل وپەلی یاریەکانی و کتێبەکانی هەبێت. منداڵەکەتان چاو لە ئێوەدەکات و لە ئەنجامدا, گەشە بەشارەزابوونەکەی دەدات.

* سوود لەهاندان وەربگرن: کاتێ منداڵەکەتان بەدوای شتێکدا دەگەڕێت و لە شوێنێ تایبەتی خۆیدا دەیدۆزێتەوە, وشتەکانی دەخاتەوە شوێنیخۆی, یا, کە چاکەتەکەی بەسەر عەلاگەکەدا هەڵدەواسێ یان کەل وپەلەکانی یاریکردنی دەخاتەوە شوێنی خۆی,

www.pertwk.com
هەندێ شتی لەوبارەوە بۆ باس بکەن‌و.هانی بدەن دەربارەی بەرهەمی باشی کارەکەی و ئەوەی کە جارێکی تر چەند بەئاسانی شتەکانی دەدۆزێتەوە لەگەڵیدا بدوێن.
* فێری بکەن تا لەپێشدا بۆ خۆی بەرنامە دابڕێژێ: لەگەڵ گەورە بوونی منداڵدا رابەرایەتی‌فێربوونی خۆتانی پێ نیشان بدەن(ئەم کارە لەوانەیە نیازی بەوەبێ کە خۆتان شارەزایی تان دەست بکەوێ) رۆژ ژمێرێکی بدەنێ و لەدوای نیوە ڕوانی کۆتایی هەفتەدا بەسەر بەرنامەی هەفتەی داهاتوودابچنەوە. یارمەتی بدەن پێرستێك لەو شتانەی پێویستە لە بیریتان نەچێتەوە, تۆمار بکەن. لەسەر رۆژ ژمێرەکەدا کاتژمێرو رۆژانی میوانی‌و پەیمانەکان جێگیر بکەن. هەندێ جار پێرستێك بۆ بیرخستنەوەی کاری رۆژانەیش یارمەتی منداڵ دەدات.
هەموو ئەوشتانە جێگیر بکەن کە پێویستە بەرۆژانە بیری منداڵ بکەوێتەوە,. پێرستەکەتان لە شوێنێ هەڵواسن تا منداڵەکەتان هەمیشە ببینێ.

(2-6-5)* (منداڵەکەتان فێری شێوازەکانی بیرخستنەوە بکەن)*

هەندێ شێوازی جۆراو جۆر هەن کە لەسەربنەماکانیان دەتوانن منداڵەکەتان فێربکەن, لە جیاتی لەبیرچوونەوە, بیریان بکەوێتەوە. ئەم کارە بەشێوازی, فیلم، یاریکردن, ڕاهێنانی پۆزەتیڤ و نموونەی‌تر.
*منداڵەکەتان فێربکەن پێش ئەوەی ماڵەوە بەجێ بهێڵێت, بوەستێت و پرسیار لەخۆی بکات:"ئایا من شتێکم بیرچووە؟" لەلای دەرگاکە بوە ستێت و تاژمارەی(دە) بژمێرێت و خۆی دڵنیا بکات کە شتێکی بەجێ نەهێشتووە. منداڵەکەتان واڵێ بکەن خۆی بە باشی بۆی بگەڕێت وبزانێ هیچی بیرنەچووە.
*گەران وپشکنینی جەستەیی: منداڵەکەتان فێربکەن هەموو ئەندامی خۆی بگەڕێت و بەدوای شتەونبووەکەدا بگەڕێ. "ئایا, چاویلکە, چاکەت, جانتا, کتێبەکان, دەستکێش, جێگای قەڵەمەکانی و.... لەگەڵ خۆیدا هێناوە؟"
*ئەم لاو ئەولا بپشکنن و بگەڕێن. نیشانی بدەن کە چۆن بەدوای شتەکانیدا دەگەڕێ و فێری بکەن لەوشتانەی دەیبینێت وەکو نیشانەیەك بۆ بیرهێنانەوەی شتەکانی تری کەڵك وەربگرێ. بۆ نموونە: بینینی کۆششی ماڵەوەلەسەر تەختەی ڕەش پێش ئەوەی پۆلەکەی بەجێ بهێڵێ, بیری دەخاتەوە کەچ شتێك بۆ ئەنجامی کۆششی ماڵەوەی هەڵگرتووە.
*پێرستێك ئامادەبکەن: پێرستێك لەو شتانەی پێویستە لە رۆژدا بیری‌بکەوێتەوە, تۆماربکەن و منداڵەکەتان ناچاربکەن لە شوێنێکدا هەڵیگرێت کە بە ئاسانی دیاربێ تاکو بەم شێوەیە شتەکانی بیربکەوێتەوە.
* رێگەی پێ‌ی بدەن تا شێوازەکانی خۆی لە بیرهێنانەوەدابەکار بهێنێ: یەکێك لەو منداڵانەی کە ئێمە دەمانناسی, وافێربوو کەدەبوایە ئەو مەشقانەی لە ماڵەوە ئەنجام

بدات, هەموو ڕۆژێ لە دەفتەرێکی بچووکدا تۆماردەکرد. بەڵام زۆرجار بیری دەچوو دەفتەرەکەی بهێنێتەوەماڵەوە بەرەبەرە فێربوو کە مەشقەکانی لە ناو دەستی بنووسێت. چونکە بواری بیرچوونەوەی, تێدانەبوو! هەندێ جار ناتوانن شێوازە دروست کراوەکانی منداڵەکەتان ڕەت بکەنەوە.

(3-6-5)*(سوود لەئەنجامە سروشتی و ئاساییەکان وەربگرن)*

کاریگەرترین شێواز بۆ بیرخستنەوە, بیرهێنانەوەی ئەنجامەکانی فەرامۆش کاریە. منداڵان زۆربەی شتەکانیان بیرناکەوێتەوە. چونکە لە جیاتی ئەوان دایك و باوکیان کارەکانیان ئەنجام دەدەن "ئێمە نامەنەوێ"جۆ"رەکتە تێنسەکەی ون بکات, لەبەرئەوە لەجیاتی ئەوبیردەکەینەوە, چونکە ئەگەرونی بکات ئیمە ناچار دەبین یەکێکی تری بۆ بکڕین"و"نامانەوێ ناچار ببین پێڵاوەکانی وەرزشیبەین بۆ قوتابخانە, بۆیە بیری"ماری" دەخەینەوە کاتێ خەریکە بۆ قوتابخانە دەڕوات پێڵاوەکانی لەگەڵ خۆیدا ببات ". بەڵام ئەم کارە خووی"ماری" یان"جۆ" ناگۆڕێ. ئەگەر لێگەڕین ئەوان خۆیان ئەنجامەکانی لەبیر چوونەوە تاقی بکەنەوە, کێشەکە چارە سەردەبێ.

* ڕۆڵی–(هێزی بیرهێنانەوەی) منداڵەکەتان مەگرنە ئەستۆی خۆتان: ئەگەر منداڵەکەتان دەستکێشەکانی بیرچوو, وازی لێ بێنن. لەوانەیە نەتوانێ ئەو ڕۆژە لە یاریدابە شداری بکات. بۆ قوتابخانەکەی مەچن وبۆی مەبەن.

* فەرامۆش کردن بکەن بەکێشە: ڕێیپێ بدەن خۆی شتەون بووە کەی بدۆزێتەوە. ئەودەتوانێ بۆپەیداکردنی شتەون بووەکەی تەلەفون بکات ویان بچێت بۆ شوێنێك "ئەگەر پێویستی کرد ئێوەش لەگەڵیدابچن, بەڵام ئەگەر پێویست نەکات, هیچ هەوڵێکی بۆ مەدەن".

* سوود لە پیداچوونەوە و چاککردنی لەرادەبەدەر وەربگرن: کاتێ منداڵەکەتان شتێکی بیردەچێ, ناچاری بکەن چەندجار لەبەرچاوتان مەشقی شێوازەکانی بیرهێنانەوە ئەنجام بدات. ئەگەر"بن" فێربوو, نانی نیوەڕۆی بیربچێت, دەتوانن ڕێك پێش هاتنە دەرەوەیلە ماڵەوە ئەم بابەتەی بیربخەنەوە, بەڵام دوایی ناچاری بکەن کەسێجار خواردنەکەی لە ناو بەفرگرەکە دەرهێنێ و بیخاتە ناوجانتاکەیەوە. بۆ زانیاری زیاتر دەربارەی شێوازەکانی جۆراو جۆری پیداچوونەوەی لەرادە بەدەر بە بەش(2–8)دا بچنەوە.

ئەگەر "سوزان" چاکەتەکەی لەقوتابخانەڵ بەجێ دەمێنێ, ناچاری بکەن, ڕۆڵی خۆی لە بینینەوەی بە گەڕان و پشکنینی جەستەیی ببینێت.

* شتە ون بووەکە خێرا ئامادە مەکەن: منداڵ ناچار بکەن, نرخی ون کردنەکەی بە ئەنجامی ئەرکی زیاتر لە ماڵەوە,قەرەبوو بکاتەوەو. یان ناچاری بکەن نرخی شتەکەلە ڕۆژانەی خۆی بژمێرێت.

(3-6-5)*(هانی هەوڵەکانی منداڵ بدەن)*

منداڵ هانبدەن بۆ ئەو ئەرکەی کە گرتووە تە ئەستۆی خۆی. پێرستێك لەژمارەی ئەو رۆژانەی شتێکی لێ ون بووە یان بیریچووە, تۆمار بکات. هانی بدەن لە شێوازەکانی بیر هێنانەوە سوود وەربگرێ. کارەباشەکانی دووپات بکەنەوە:"دەزانی ئەوا سێ هەفتەیە کتێبەکەت بیرنەچووە؟ درێژەبەم کارەبدە, دڵنیام دەتوانی ژمارەی پێوانەیی بشکێنێت."

(7-5)*(منداڵ ناتوانێ ئارام بگرێت)*

فێرکردنی منداڵ بۆ دانیشتن لەیەك شوێندا, یەکێکە لە گرانترین وانەکان کە پێویستە فێری ببێت. تەنانەت چەند خولەکێك چاوەڕێ کردن, لەلای منداڵ, کاتێکی دوورو درێژە. پێویستە منداڵ بزانێ مەبەستی دایك وباوك لە"ئارام دانیشتن" چییە و زۆرگرنگە کە ئێمە دەربارەی چاوەڕوانیەکان واقیع بینانەتربین. تەنانەت دەتوانین منداڵێکی بچووك فێری دانیشتنی درێژ خایەن بکەین. لەسەرمێزی نانخواردن لە بۆ نەو جێگاتایبەتەکانی کۆمەڵایەتیدا. ئەورێ چارانەی لە خوارەوە هاتوون, بۆ ئەم مەبەستە دانراون کە چۆن منداڵەکەتان ئارام بکەنەوە و لە هەمان کاتیشدا هەستێکی باشی بەرامبەر هاوکاریەکەی هەبێت. بەم شێوەیە لە رێگای یاریکردنەوە دەست پێ بکەن ولەدواییدا ئەورێگا چارانە هەڵبژێرن کەوا لەگەڵ تەمەن و شارەزابوون وکەسایەتی منداڵدا دەگونجێن.

(1-7-5) (چەپڵەلێ بدەن و بژمێرن)*

منداڵێ کە تازە پێ گرتووە لەسەر کورسی یەك دانیشێنن و پێی بڵێن دەتەوێ بزانیتاژمارە پێنج بژمێری,کە لەسەر کورسیەکەیدا دانیشێت بەپەنجەی دەستتان ژمارەکانی نیشان و هانی بدەن وئافەرینی لێ بکەن.

لە ئامێزی بگرن ورێگەی پێی بدەن پێش دەست پێکردنێکی تر چەند خولەکێك لەم لاو ئەولا بۆ خۆی بگەڕێت. ئەم جارە دایبنیشێنن وپێی بڵێن :(تا ژمارەی (دە) یان هەر ژمارەیەکیتر بژمێرن. دووبارە هانیبدەنەوە ولەسەرکەوتنەکەیدا چەپڵەی بۆ لێ بدەن و لەباوەشی بگرن ورێی پێبدەن ماوەیەك بێت و بچێت. بەرەبەرە ماوەی ئەوکاتەی لەسەر کورسیەکەیدا دادەنیشێ زیاد بکەن و بەژماردنی" 1،2،3،4"هەستی سەرکەوتوویی خۆشی لەلا زیاد بکەن و لەدەروونیدا خۆشی پێك بهێنن.

(2-7-5) *(سوود لەسەعاتی زەنگدار وەربگرن)*

کاتێ کەمنداڵ توانی ماوەی (60) چرکە بەیاری "بژمێرەو چەپڵە لێ بدە" ئارام بگرێ، یاریەکەی بگۆڕن. منداڵەکەتان لەسەر کورسیەکەی دانیشێنن باگوی لەکاتژمێرەکە بگرێ

تادەنگی زەنگەکە لێدەدات. ئێوەش لەماوەی هەفتەکانی داهاتوودا کاتەکان زیاد بکەن. دەربارەی منداڵانی گەورەتر بەدانیشتنەوە فێرکردن دەست پێبکەن.

بزانین چەندێك دەتوانی ئارام دانیشێت" کاتەکە پێوانە بکەنو ئەنجامەکەی پێ رابگەیەنن "بیر هێنانەوە: ئەم یاریە بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ ئەنجام مەدەن، و هەموو رۆژێ یاری مەکەن. چونکە یاریکردن، سزادان نییە. لێی چاوەڕێ مەکەن ماوەیەکی زۆر دانیشێ و هیچ کارێ ئەنجام نەدات. یاساکانی یاریکردنەکە بەم شێوەیە رێك بخەن، رێی پێ بدەن بخوێنێتەوە یان یاری بکات و لە نێوان ئارام دانیشتنەکانیدا، چالاکی جەستەیش ئەنجام بدات.

(5-7-3)* (لەگەڵ کات ژمێردا پێشبڕکێ بکەن)*

کاتێ منداڵەکەتان فێربوو لە سەعاتی زەنگدار سوود وەربگرێ، بەرەبەرە سەعاتەکە بۆ کات و شوێنی تری وەکو سەرمێزی نانخواردن ببەن.

سەعاتەکە بۆ ماوەیەکی گونجاو رێك بخەن. منداڵەکەتان دەتوانێ (5) خولەك لە پشت مێزەکە دانیشێت، سەعاتەکە لەسەر (5) خولەك دابنێن. بەرەبەرە کاتەکە زیادبکەن و بۆ سەرەکەوتن هانیبدەن. جار جار خەڵاتێکی بدەنێ. ئەگەر پێش لێدانیزەنگی سەعاتەکە هەستا، پێی بڵێن کە پێویستە دووبارە هەوڵ بدات و کاتژمێرەکە دووبارە رێك بخەنەوە.

ئەگەر وابیردەکەنەوە منداڵ پێش زەنگی کات ژمێرەکە دەیەوێ هەستێ، بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ، بیری بخەنەوە. بۆ نموونە، کە جارێکیتر لەسەر مێزەکە بۆ دانیشتنی ئارام، دووبارە دانیشتەوە، ئێوە هانی بدەن، وبۆ منداڵانی بچووك قەرەباڵغی دروست بکەن. کاتێ گەیشتە کاتە دیاریکراوەکە، چەپڵە لێبدەن. هەرکاتێ هەستی بەسەرکەوتن کرد سوود لە شێوازەکانی سەرکەوتن وەربگرن.

(5-7-4)* (بەوردی کاتەکە راگرن)*

ئەم بابەتە جۆرێکی ترە لە یاریکردنی پێشبڕکێ بەسوود وەرگرتن لە سەعاتی زەنگدارە بۆ منداڵانی گەورە. سوود وەرگرتن لە سەعاتێکی زەنگدار رێ بەمنداڵەکەتان دەدات خۆی ئامانجەکانی کاتی خۆی دیاری بکات.

لەسەر کارتێکی 5×3 سانتیمەتری نیشانەیەکی بچووك بکێشن. لەسەر تیرەی راست، خوول و چرکەکان بنووسن و لەسەر تیرەی ستوونیش هەوڵەکانی. لێگەڕێن خودی منداڵەکەتان ژمارەی پێوانەیی ئامانجەکانی جێگیر بکات.

(5-7-5)* (یاری "پەیکەر" بکەن)*

منداڵەکەتان لە بەرامبەری خۆتان لەسەر کورسیەك دانیشێنن و داوای لێبکەن هەردوو دەستی بخاتە سەر ئەژنۆی. ئەوکاتە هەناسە هەڵکێشێ! بەڵام پێویستە هەوڵبدات وەکو پەیکەرێك بێ جووڵە بمێنێتەوە و تەنانەت دەست و دەم یان لووتی نەجووڵێنێ. بەراهێنان، دەتوانێ خولەکێك بێ جووڵە دانیشێت.

هەندێ لە منداڵان دەتوانن پێنج خولەك یان زیاتر بێ جووڵە بمێننەوە، هەرچەند رۆژ جارێ ئەم یارییە دووبارە بکەنەوە تا زاڵبوونی بەسەر جووڵەکانیدا زیادبکەن. لە یادتان نەچێت زیاتر هانیبدەن.

(5-7-6)* (سەیرکەن تاکو کات تێدەپەڕێت)*

رێگە چارەیەکی راستی بۆ دوورو درێژ کردنی کات، دروست کردنی شوێنێکە کە پێویستی بەئارام دانیشتنە. بەرەبەرە پێی بڵێن، کە چاوەڕێی چ رەفتارێکی لێدەکەن. قەڵەمێك و پەڕەیەك کاغەز هەڵبگرن. بۆ هەر کاتێك کە پێویستە ئارام دانیشێت، وێنەیەك وەکو ئەستێرە یان دەم و چاوێکی پێکەنیناوی بکێشن. بۆ نموونە: (دە) خولەك ئارام دانیشتن پێویستی بەکێشانی (دە) ئەستێرەیە. بەتێپەڕینی هەر خولەکێك، پێویستە یەکێك لە وێنەکان رەنگ بکات یان بیانسڕێتەوە. کاتێ کە هەموو ئەستێرەکانی ڕەش بوونەوە، واتە کاتەکەی تەواو بووە و منداڵەکە یاریەکەی بردۆتەوە.

(5-7-7)* (دانیشتنەوەی سەرکەوتوو)*

ئەمە رێگە چارەیەکی سەرگەرم کەرە کە دەتوانن بەشێوەیەکی وێنەیی، نیشانی منداڵەکەتانی بدەن کەچی لێ چاوەڕێی دەکەن. منداڵەکەتان ناچار بکەن وابنوێنێ لەسەر کورسیەك لەناو فڕۆکە دانیشتووە. پێی بڵێن کە ئێوە فڕۆکەوانن و رابگەینن کە نیشانەی سەرکەمەری ڕاستی داگیرساوە. ئەوە بەم مانایەیە کە پێویستە هەر لەوێدا دانیشێت. دوایی گڵۆپی پشت وێنەکە بکوژێننەوە تاکو بەم شێوەیە منداڵەکەتان بتوانێ هەڵسێتەوە یان بوەستێ. بەدووبارە کردنەوەی ئەم یارییە، بەرەبەرە ماوەی دانیشتنەکە زیابکەن.

(5-7-8)* (منداڵەکەتان بەکورسیەکەیەوە بلکێنن)*

پێش دانیشتنی منداڵەکەتان کورسییەکەیتان پڕکردووە لە سیکۆتین- یان باخۆی وابیر بکاتەوە- دوایی داوای لێبکەن سەرنجی کەسانی تر بدات کە هەروەکو ئەو لەسەر کورسیەکەیان دانیشتوون و بەجۆرێك وابزانن پێیەوە لکاون.

(5-7-9)* (کاتەکەی بۆ بگەڕێننەوە)*

دەربارەی ئەو منداڵانەی لە ئارام دانیشتن دا کێشەیان هەیە، بەوردی خواستەکانی خۆتانیان بۆ دەست نیشان بکەن. دوایی پێیان بڵێن بۆ هەر ماوەیەك کە ئارام دابنیشێت، کاتەکەی بۆ دەگەڕێننەوە.

*لە جیاتی هەر خولەکێك بەباشی دانیشتن، ڕێی پێ بدەن چەند خولەکێ ئەو کارەی ئارەزووی هەیە، ئەنجامی بداتو. ماوەی کاتەکەش جێگیر بکەن.

*منداڵەکەتان بۆ خۆڕاگری هانبدەن.

*منداڵەکەتان تێبگەیەنن لەجیاتی ئەو چەند خولەکەی ئارام ناگرێت، پێویستە ئەرکی زیاتر لە ماڵەوە ئەنجام بدات، سەیری تەلەفزیۆن نەکاتو هتدو.....

(5-8)* (ئەو منداڵانەی پەیڕەوی لە فرمانەکانتان ناکەن)*

پەیڕەوی نەکردنی منداڵان لە فرمانەکانی دایكو باوك، ئازاریان پێدەگەیەنێ. ئێوە لە کۆتایی ئەو ڕۆژدا، لە ، بۆڵە بۆڵکردنو فێڵکردنەکانی منداڵان تووڕە دەبن. یەکەمین کارێك کە پێویستە لە خەیاڵتاندا بمێنێتەوە، ئەوەیە کە ژمارەی داواکاریو فرمانەکانتان (معقول) بێ، دووهەمین شت ئەوەیە کە قسەکردنو کارەکانو دەست خۆشیەکان لە شوێنی خۆیاندا بن. هەندێ جار منداڵان فێری سەرنج نەدانی فرمانەکان بوون، ئەم ڕێگە چارانە بگرنەبەر یارمەتیتان دەدات چۆن منداڵ هانبدەن پەیڕەوی فرمانەکانتان بکات. ئەگەر چەندجار دووبارە ببنەوە, ئەوان بەناچاری پەیڕەوی دەکەن.

(5-8-1)* (وردبینو ڕووبەڕووبن)

ئێمە هەندێ جار ئەوەندە سەرقاڵی فرمان دەرکردنین، تێ ناگەین چەند داواکاریمان لە منداڵەکەمان دەوێ لەوانەیە مانای "ژوورەکەت پاك بکەرەوە" نەزانێ. لەوانەیە مانای ژوورێکی پاك بۆ ئەو، لەگەڵ خواستەکانی ئێمەدا نەگونجێت،وهەندێ جار دایكو باوکان ئەوەندە بەدوای یەکدا فرمان دەردەکەن منداڵان ناتوانن بیری لێ بکەنەوەوهەتا بتوانن ئەنجامی بدەن

*ئەو کارەی داوای دەکەن، بەوشەی سادەو بەجۆرێك داوایبکەن تا تێی بگات.و بەشێوەیەکی وردبینانەشی بکەنەوە.

*سنووری فرمانەکان دەست نیشان بکەن. زۆر جار دایكو باوك بەیەکجاری ژمارەیەکی زۆر فرمان دەردەکات، تاڕادەیەك فرمان بە منداڵەکەتان بدەن تا بتوانێ لەبەری بکاتو بیری بکەوێتەوە. لەوکاتەدا فرمانی تر دەربکەن کە ئەوانی تری ئەنجام دابێ. بۆ نموونە: ئەگەر دەتانەوێ ژوورەکەی پاك بکاتەوە پێی بڵێن" چۆن هەنگاوبە هەنگاو ئەنجامی بدات: "کەلو پەلی یاریەکانت کۆبکەرەوە، جلەکانت هەڵواسەو...." کاتێ کە بەتەواوی لە کارەکەی تێ گەیشت، دەتوانن تەنیا پێی بڵێن: "بڕۆ ژوورەکەت پاك بکەرەوە".

www.pertwk.com
*پێش ئەوەی قسە بکەن: بیری لێ بکەنەوە. ئەگەر دەتانەوێ وەڵامی "نا" نەبیستن، هەڵی هەڵبـژاردن بـە منـداڵ مـەدەن. بـۆ نموونـە پـێی مـەڵێن: "دەتـەوێ ئێـستا ژوورەکـەت پـاك بکەیتەوە؟" یان "چۆنە بچین بۆ لای پزیشکی ددان؟"
ئێوە دەتوانن هەر لەو کاتەدا لەخۆبایی و دیکتاتۆر نەبن و، پێداگریش بن. هەندێ جار دەتوانن لەڕەوشتەکانی بەخشینی دیاری بەیەکتری سوود وەربگرن. بۆ نموونە: "گرەو دەکەم پێش ئەوەی تا (دە) بژمێرم لەئوتومبێلەکە دادەبەزیت!".

(5-8-2)* (**سەرنجی منداڵەکەتان ڕابکێشن**)

زۆرجار منداڵان ئەوەندە سەرقاڵی کارەکانیانن کە بەڕاستی گوێیان لەئێوە نییە.بۆیە دەبێ وابکەن کەبەڕاستی گوێیان لێتان بێ. سەیری ناوچاوی بکەن و داوای لێ بکەن فرمانەکانی ئێوە دووبارە بکاتەوە و دوایش ماناکەتان بۆ شی بکاتەوە. ئەم شێوازە دەربارەی ئەو منداڵانەی بۆ ماوەیەکی کورت سەرنج دەدەن و بەئاسانی سەرنجیان لادەڕوات، بەسوودە.

(5-8-3)* (**ئەوەی دەیڵێن، ئەنجامی بدەن و, شتێك بڵێن کە دەتوانن ئەنجامی بدەن**)

زۆرجار دایك و باوکان سەرقاڵن و کاتێ لەمنداڵان داوای ئەنجامی کارێك دەکەن بیریان دەچێ ئایا منداڵەکەیان ئەنجامیان داوە یان نا. هەموو جارێ کە فرمانێ دەردەکەن، خۆتان دڵنیابکەن، پشت گوێی ناخەن تا بەم شێوەیە فێر نەبێ فرمانەکانتان پشت گوێی بخات. جگە لەوەش فرمانێك مەدەن کە بەڕاستی لەئاستی پێویستدا نییە.

(5-8-4)* (**فرمانەکانتان بەشێوەی یاریکردن دەربکەن**)

زۆربەی ئەو فرمانانەی بۆ منداڵەکەمان دەری دەکەین، کاتێکی زۆری بۆ ئەنجامدانی پێویست نییە ، ئەم ماوەیە کەمترە لەو کاتەی دەربارەی فرمانەکان بەفیڕۆ دەچێت. ئەگەر هەر لەتەمەنی منداڵییەوە داوای یارمەتییان لێ بکەن، دوایی بە چاوێکی ئاسایی سەیری ئەرکەکانیان بکەن، لەدواییدا دەتوانن بەپێوانەی ماوەی وەڵام دانەوە، یاری پێك بهێنن: "چەند دەخایەنێ تا سەرجێگاکەت کۆ بکەیتەوە؟ دەست پێ دەکەین, یەك, دوو, سێ و. زۆرچاکە! کارەکەت لە چوار خولەك ونیوتەواوکرد, ئافەرین!. زۆر سوپاس! ئێستا دەتوانی بگەڕێتەوە, لای یارییەکانت ویاری بکەیت."
بەم شێوازە فێری دەکەن کە یارمەتیدان کاتێکی زۆری ناوێت.

(5-8-5)*(**چاودێری بکەن**)*

بۆئەوەی دڵنیابن منداڵان پەیڕەوی فرمانەکانتان دەکات, دەتوانن لە کاتی ئەنجامدانی کارەکەی, چاودێری بکەن, بەڵام هەمیشەئەم کارە بەشێوەی یارمەتیدەر ئەنجام بدەن. دوای

www.pertwk.com
تەواوبوونی کارەکەی دڵنیابن کە کارەکەی ئەنجام دەدات و خۆتان مەکەن بەپۆلیسێکی وشک و چاودێرێکی نەشیاو.

(5-8-6)*(**هانیان بدەن, هاندان, هاندان...**)*

ئێمە بەڕاستی لەو بڕوایەداین کە هاندان خواستی منداڵان پتەوتر دەکات. بەرەفتاری خۆتان نیشانی بدەن کە چاوەڕێی دەکەن تاپەیڕەوی لە فرمانەکانتان بکات. وەهەرکاتێ وای کرد, هانی بدەن:"زۆر سوپاس کە چاویلکەکەمت هێنا. بەڕاستی یارمەتیەکی گەورەت پێ بەخشیووم" "ئافەرین ژوورەکەت پاك كردەوە و کتێبەکان و کەل وپەلی یاریەکانت کۆکردەوە"

(5-8-7)*(**گوێ نەدانی منداڵ بەقسە بپشکنن**)*

کاتێ منداڵەکەتان فرمانەکانتانی پشت گوێی خست یان بە ئاوازێکی نادروست وەلامی دانەوە, "بۆچی ئەوکارە بکەم", پێویستە بە سوودوەرگرتن لە ئەنجامە نیگەتیڤەکان, بارودۆخە کە بگۆڕن.

* سوود لەوەلامی(5) چرکەیی وەربگرن: ئەگەر منداڵەکەتان پێشینەی پشت گوێ خستنی هەبوو, ئیوە سنوورێکی کاتی بۆ وەلام دانەوەی دەست نیشان بکەن. ئەگەر کاتێ خەریکی ژماردن بوون, وەلامی نەدایەوە و کاتێ وەلامی دایەوە کە ئێوە ژماردنەکەتان تەواو کردبوو, فرمانەکان بۆ جارێکی تردووبارە بکەنەوە. دوایی وای لێ بکەن لەنێوان دووحاڵەتدا یەکێکیان هەڵبژێرێت. بۆ نموونە:"جان", یا ئەوکارەی من گوتم ئەنجامی دەدیت, یان یارمەتیت دەدەم تاکو ئەنجامی بدەیت بەلام سزایش وەردەگریت!" یان "(مارك), پێویستە هەر ئێستا ژوورکە پاك بکەیتەوە یان ئەگەر دوایی ژوورەکە پاك بکەیتەوە سزا دەدرێیت!".

* دەستی منداڵەکەتان بگرن تا کارەکەی ئەنجام بدات: ئەگەر ئەم شێوازە هەڵدە بژێرن, دوای(5) خولەك, جارێکی تر فرمانەکان دووربارەبکەنەوە. دوایی دەستی منداڵەکەتان بگرن بیبەنە ئەو شوێنەی پێویستە کارەکەی لێ ئەنجام بدات. (بۆنموونە ئەگەر بڕیار وایە, منداڵ شتێ لەسەرزەویدا هەڵگرێتەوە, دەستی بگرن و لەسەر ئەو شتەدابینێن, دوایی دەستی بۆ شوێنی شتەکە درێژ بکەن).

* سوود لەبێ بەشکردنی کاتی وەربگرن: ئەگەر منداڵەکەتان پەیڕەوی لە فرمانە کانتان ناکات, وابنوێنن کە ئێوە وابیردەکەنەوە ئەو نازانێ چۆن کارەکەی ئەنجام بدات و ناچاری بکەن بەچاودێری ئێوە, فرمانەکانی چەند جار ئەنجام بدات.

(5-9)*(**بۆچی, بۆچی, بۆچی؟**)*

www.pertwk.com

منداڵان زۆر زوو دەست بە پرسیار کردن دەکەن. سەرەتایی ترینی پرسیارەکانیان لە ئێمە دەکەن, چونکە ئێمە بەسەر شێوەی ژیانیاندا زاڵین ئێمە دەست بەسەر ئەو زانیاریانەدا دەگرین کەمنداڵەکەتان وەری دەگرێت.

پێویستە پێش ئەوەی منداڵەکەتان مانای وشەکان تێ بگات, لەگەڵی بدوێن. لە ڕاستیدا زۆر باشە ئەگەر هەر لە یەکەمین جار کە لە ئامێزی دەگرن لەگەڵیدا بدوێن. پرسیارکردن کارێکی سروشتی و ئاساییە، وبەشێکی گرنگ لەگەشە کردنی منداڵدا دەبینێ. پێویستە پرسیارەکان لە پلەی گونجاو و لەگەڵ تێگەیشتن و کامڵی منداڵ و وەڵامەکەشی بە ناسکی و سەرنجدان بدرێتەوە. وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارانە, جگە لە زانیاری بەخشین بەمنداڵ, ڕێش بۆ بارهێنانی دەخاتە بەردەستمان وشێوازی وەڵام دانەوەی ئەم پرسیارانەی کەمنداڵەکەمان دەیپرسێت, لەدواییدا کاریگەردەبێ. یەکێك لە گرنگترین کارەکان کە دایك و باوك بۆ فێربوونی زمانی و هەستی زیتەڵی منداڵ دەتوانن ئەنجامی بدەن, وەڵام دانەوەی هەموو پرسیارەکانیانە, منداڵان لە تەمەنی دوو تا سێساڵیدا دەربارەی هەموو شتێ پرسیار دەکەن و ئەگەر ئێوە هەمیشە بۆ وەڵام دانەوەی ئامادەن, پرسیارەکان لەگەڵ گەورە بوونیاندا گونجاوترو قووڵتردەبن.

بەو حاڵە هەندێ لە منداڵان لە ماوەیەکی کورتدا, بارانێك لە پرسیاری وردو گەورە بە سەرماندا دەبارێنن, بە جۆرێك کە لە توانای ئێمە دانابن وەڵامیان بدەینەوە. وهەندێ جاریش پرسیاری وا دەپرسن کە وەڵام دانەوەی پێویستی بەبیر کردنەوەو لێکۆڵینەوەیە. لە هەندێ جاردانابێ وەڵامی پرسیارەکە بدەنەوە. بە تایبەت کاتێ کە منداڵان بەڕاستی خولیایوەرگرتنی زانیارییان نییەو تەنیا پرسیاردەکەن. چونکە دەیانەوێ سەرنجی کەسانی دەوروپشتیان ڕاکێشن, ویان هەر بۆ تورەکردن پرسیاردەکەن. شێوازە پێشنیار کراوەکانی لای خوارەوە بۆ ئەو مەبەستە دانراون کە چۆن وەڵامی پرسیاری منداڵاکەتان بە شێوەیەکی بەسوود و کاریگەر بدەنەوە و لەگەڵ منداڵەکەتاندا کە هەندێ جار بە ڕاستی پرسیارناکات و بۆ ئامانجی تر سوود وەردەگرێت, ڕوو بەڕووببنەوە.

(1-9-5)*(**بۆ پەرەپێدانی هەستی زیتەڵی منداڵ، سوود لەقسەکردن وەربگرن**)*

پێش ئەوەی منداڵەکەتان دەست بکات بەپرسیارکردن وامەزەندە بکەن کە بۆ بەدەست هێنانی زانیاری دەربارەی دنیای دەورو پشتی پرسیاردەکات. (مەبەست ئەوەیە ئەگەر منداڵەکەتان تەنیا بۆ سەرنج ڕاکێشان پرسیاردەکات, ئیوە بە جۆرێك وەڵامی بدەنەوە وەکو ئەوەی ئەو دەیەوێت بەردەوام زانیاری فێربێ وشتی تازە وە ربگرێت) لە زمانی منداڵانە کەڵك وەرمەگرن، بەڵکو زمانی ئاسایی خۆتان بەکار بهێنن. ناوبخەنە سەر شت و کارەکان. ئێوە بە شێوەیەك لەگەڵیدا بدوێن باوادیاربێ لە بابەتەکان تێ دەگات. بیرتان نەچێت منداڵان, لە ئێوە وەفێری زمان دەبن.

(5-9-2)*(وەڵامی ناوڕۆکی پرسیارەکان بدەنەوە)*

بەوردی گوێ لە پرسیاری منداڵەکەتان بگرن و هەوڵبدەن وەڵامی پرسیارە سەرەکی ناوەڕۆکەکەی بەڕاستی بدەنەوە., هەوڵ مەدەن بەوتنەوەی یەکەم شت کە بە خەیاڵتاندا دێت, یان مانایەکی تر بۆ خۆتان واڵاکەن. وەڵامی بدەنەوەو, پێی بڵێن ئەو هێشتا ئامادەی تێگەیشتن نییەو لقێکی تری زانیاری بەروو دامەکەنەوە.

(5-9-3)*(بۆ پرسیارکردن(کات)دەست نیشان بکەن)*

کاتێ کەمنداڵە چوارساڵەکەتان, بارانێك لە پرسیاری بێ ترس بە سەرتاندا دەبارێنێ و ئێوە ئازاردەدات, کاتێك بۆ پێشنیاری پرسیارەکانی دەست نیشان بکەن. بۆ نموونە دەتوانن بڵێن:"(تۆم) تا(5)خولەك دەتوانی هەر پرسیارێك ئارەزووت هەیە و بە خەیاڵتدا دێ بپرسیت.

دوای (5) خولەکە کە, من ئیتر ناتوانم وەڵامی پرسیارەکانت بدەمەوە، باشە، ئامادەیت؟ پرسیار بکە؟".

(5-9-4)* (مەهێڵن "بۆچی‌یەکان" لەشێوەی ڕێگایەکی ڕاکردن سەرهەڵدەن)

منداڵانی گەورەتر، زۆرجار لە پرسیارکردن، بۆ لەژێر بار دەرچوونی ئەرکەکانیان سوود وەردەگرن، بۆئەوەی لەگەڵ ئەم شێوازەدا بگونجێن، زۆر ئاشکراو داخوازییەکانیان ڕادەگەینن. ئەگەر وەڵامەکان ئەوەیە: "بۆچی من ئەم کارە ئەنجام بدەم؟" فرمانەکە بەڕاڤەیەکی کورت‌و چڕ دووبارە بکەنەوە "ماوەی یاریکردن تەواو بوو، چونکە ئێستا کاتی نووستنە" ئەگەر منداڵ لەو فرمانە دەرچوو:

*سوود لەشێوازی "دەرزی گرامافۆنی، چەقیوو" وەربگرن. (بەشی2*3) ئەگەر وابیردەکەنەوە منداڵەکەتان دەیەوێت بەپرسیارکردن، خۆی لەئەنجامی کارەکانی گێل بکات‌و لەجیاتی وەڵام دانەوەی پرسیارەکەی، فرمانەکەتان چەند جارێ بەشێوەی وەکو یەك دووبارە بکەنەوە (پێویستە ئێستا بێیتە ژوورەوە! پێویستە ئێستا بێیتە ژوورەوە....).

*سوود لە شێوازی "پشت گوێی خستن" وەربگرن: پرسیاری منداڵەکەتان پشت گوێ بخەن. ڕێی پێ مەدەن بە پرسیارەکانی بەسەرتاندا زاڵ ببێ. لەجیاتی وەڵامدانەوەی پرسیارەکەی، فرمانەکان جارێکی تر دووبارە بکەنەوە. هەر جارێ منداڵەکەتان بێ "چۆن‌و بۆچی" پەیڕەوی فرمانەکانتانی کرد، هانی زیاتری بدەن‌و ڕەنگە شێوازەکانی وەرگرتنی ئارامیش یارمەتیتان بدات. (بەشی2*10).

*پێداگری لەسەر جێبەجێ کردنی کارەکە بکەن، بەبێ بەشکردنی کاتی یان پێداچونەوەی لەڕادەبەدەر: بەپێی فرمانێك کە دەری دەکەن، ئەم دوو شێوازە کاریگەریان

دەبێ. بەوپێیە ئەگەر بۆ ئێوە بەو شێوەیە کاریگەری نییە، پێویستە کێشەی بەرنامە داڕشتنەکان هەنگاو بە هەنگاو چارەسەر بکەن. ڕەنگە هەندێ جار پێویستیتان بە یارمەتی پسپۆڕانیش هەبێ.

(5-10) (منداڵەکەتان شتەڕژاوو پاشەڕۆیەکانی کۆناکاتەوە)

ئێوەش وەکو زۆربەی دایك و باوکان وابیردەکەنەوە پێویستە ناوی منداڵەکەیان فرێدەنە ناو گێژاوی "تۆرنادۆ"وە. ئەوەی سەرنج ڕاکێشە ئەوەیە چۆن ئەم بوونەوەرە بچووکانە دەتوانن لەکاتێکی کورتدا هەموو شتەکانی ژوورەکە بەسەر یەکدا پەرش و بڵاوبکەنەوە. منداڵان ئارەزوو دەکەن، شتەکان تیك بدەن و منداڵانی بچووك هەرگیز بیر لەوە ناکەنەوە چییان تێك داوە. ئەوان چەند لەدەوروپشتیان شت زیاتر ببینن، زیاتر سەرگەرم و دڵخۆش دەبن. دوای ماوەیەك ماڵەکەتان وەکو دوکانی بەرگدرووی پینەوپەڕۆی لێ دێ، و ئێوەش بەسەرمنداڵەکەتاندا بۆڵە بۆڵ دەکەن، تا شتەکان کۆبکاتەوە. یان خۆتان کۆی دەکەنەوە. بەم شێوەیە، ئێوە ئەرکێکی ترتان خستووەتە سەر ئەستوی خۆتان کە زۆر هەڵەیە، لە هەمووی خراپتر ئەوەیە، منداڵەکەتان تێ دەگات لە دواییدا کەسێك هەیە کۆیان بکاتەوە. هەرکەسێ پێویستە بەرپرسی پاك کردنەوەی بەردەستی خۆی بێ.

منداڵەکەتان فێربکەن تا بایەخ بە پارێزگاری کەل و پەلەکانی بدات. بەخێرا پەیداکردنی کەل و پەلەکانی هەست بە لەخۆبایی بوون دەکات کە لە ڕێکخستنەوەیدا خۆی دەبینێتەوە، ئەوەش وەکو پاداشتێك وایە کە لەتۆی وەرگرتووە. هەندێ جار پێویستە ئێوە وای پێ ی بڵێن: "پێویستە ئەم خانووە بەم شێوەیە بێ کە خۆمان کەل و پەلی خۆمان کۆبکەینەوە"

پێویستە هەر لەسەرەتاوە ئەم یاسایە ببێتە بەشێکی سروشتی لەژیانماندا. ئەگەر وانەبوو دەتوانن بەبەکارهێنانی یەکێك یان چەندان بابەتی تر لەڕێ چارەکانی خوارەوە، شوێنەکە چاك بکەن.

(5-10-1)* (لە پێشەوە بەرنامە دابڕێژن)

ڕێك و پێکی ، دەبێتە هۆی دەستگرتنەوە لەکاتداو بەرگری لە شەڕ دەکات. هەلتان بۆ دەرەخسێت کە بەهۆیەوە بەسەر دەوروپشتاندا زاڵبن. بۆیە کەمێك لە شوێنی دەوروپشتی منداڵەکەتان بگۆڕن و بەوهۆیەوە پاك و خاوێنی بە ئاسانتری بەدەستەوە دێت.

*بۆ پارێزگاریکردن لە کەل و پەلی منداڵەکەتان، هەندێ شوێنی بۆ دیاری بکەن. پێی بڵێن چۆن ماڵ بۆ ژیان پێویستە، کەل و پەلەکانیشی پێویستیان بە ماڵ هەیە. شوێنی جیا جیا بۆ کەل و پەلی یاریەکان و پێویستیوەرزشی و هونەری منداڵ. دابین بکەن بۆ پارێزگاری شتە بچووکەکان دەتوانن سوود لەکارتۆنی پێڵاو وەربگرن و بۆ پایزگاریکردنی شتە

بەنرخەکانیش سوود لەقووتووی خشڵەکان وەربگرن. بۆ شتە گەورەکان، کەنتۆرو دۆڵاب گونجاوە. بە هەر شێوەیەك بڕیار لەسەر ئەم بابەتانە بدرێ، پێویستە ئامانجتان ئەوەبێ هەرشتە شوێنی تایبەتی خۆی هەبێ.

*با شوێنی کەلو پەلەکان لەبەردەستی منداڵەکەتان دابێت. بەچاوی منداڵەکەتان سەیری ژوورەکە بکەنو دڵنیا بن کە شوێنی هەڵواسینی جلەکانو شتەکان بەشێوەیەك دانراون کە منداڵەکەتان بەئاسانی دەتوانێ سوودیان لێ وەربگرێ.

*شوێنی هەر شتێك بەپیتی لکاو یان تەنانەت وێنە دیاری بکەن. بەم شێوەیە منداڵەکەتان فێری یەکێك لە سوودەکانی پیتی (ئەلفو بێ)دەبێ.

(2-10-5)* (منداڵەکەتان فێر بکەنو بیانخەنە ژێر چاودێرییەوە)

بۆ منداڵەکەتان ببنە کاری نموونەیی. بەو مانایە پێویستە لە کارەکانتاندا ڕێكو پێك بنو چاودێریشی بکەن. ئەو منداڵانەی لە ژیانیاندا ڕێكو پێك نین، ناتوانن لە چاوتروکانێکدا، هەموو شوێنێ ڕێك بخەنو نازانن چییان لەسەرەبیکەن. بۆیە پێویستە هەموو منداڵان- گەورەوبچووك- بەوردی بزانن داوای چییان لێ دەکەن. ئایا ژوورەکەیان تەنیا لەبەرچاوتان پاك بێت یان پێویستە لەودیوی دەرگاکانیش ژوورێکی پاکیان هەبێ؟ لەیادتان نەچێت کەمنداڵەکەتان بەرەبەرە فێر دەبێ، داوای چی لێ دەکەنو بۆیە لە جێی خۆیدایە ئێوە لە چاوەڕوانیەکانتاندا واقیع بینانە تربن.

*ئامادەبن هەندێ جار کۆمەك بەمنداڵەکەتان بکەن: تەنانەت ڕێكو پێك ترین منداڵیش بۆ کۆکردنەوەی پارچەی یارییەکانی پێویستی بەیارمەتی ئێوە هەیە، تاکو ون نەبن، سوود لەڕەوشی ئەو دایکەی منداڵێکی دووساڵەی هەبوو وەربگرن: لەمنداڵێك داواکرا بە باشترین شێوە کەلو پەلەکانی کۆ بکاتەوە. دایکی لەکۆکردنەوەو خستنە سەر یەکی پارچەکان یارمەتی دا. بەرەبەرە منداڵەکە فێربوو،و توانی پارچەی زیاتر لەیاریەکەی لەسەریەکدا دانێ. لەئەنجامدا بەشەوقەوە کارەکەی ئەنجام دا.

*لەناو منداڵاندا خوو و نەریت پێك بهێنن: منداڵەکەتان هانبدەن تا دوای یاریکردن خێرا کەلو پەلەکانی کۆبکاتەوە. دەربارەی ئەو منداڵانەی تازە پێیان گرتووە، دەتوانن بەم شێوەیە ڕەفتار بکەن: ئێوە یەکێك هەڵگرنو منداڵەکەتان یەکێكو بەدەمیەوە ئەم گۆرانیە بڵێن: "ئێمە شتەکانمان کۆدەکەینەوە، ئێمە شتەکانمان کۆ دەکەینەوە". کاتێ فێر بوو شتەکانی هەڵگرێو کۆی بکاتەوە، فێری بکەن بەسەریەکەوە کۆیان بکاتەوە. ئەگەر لەسەرەتای ژیانیەوە ئەم شێوازی فێرکردنە دەست پێ بکەن، دەگاتە ئەم ئەنجامە کە ئەم کارە بەشێکی ئاسایی یاریکردنو کارکردنە.

(5-10-3)* (**بەئاشكرا لەگەڵی بدوێن**)

كاتێ دەتانەوێ منداڵەكەتان كەل و پەلەكانی كۆبكاتەوە بەوشەی سادە بۆی ڕوون بكەنەوەو بۆی شی بكەنەوە كە پێویستە چ كارێ ئەنجام بدات " (مارس) بێ زەحمەت هەموو كەل و پەلی یاریەكانت كۆبكەرەوەو بیانخەرە شوێنی تایبەتیخۆیانەوە! "بەئاوازێكی پڕ سۆزەوە بەڵام بەپێداگری لەگەڵیدا بدوێن. هەرگیز فرمانەكانتان بەسەریدا مەسەپێنن، ئەگەر وەڵامی نەدایەوە، داواكاریەكانتان دوای (5) چركە دووبارە بكەنەوە.

ئەگەر دەزانن هەردووجارەكە گوێی لێ بووە، بەڵام وەڵام ناداتەوە. ئەنجامی كارەكەی پێی نیشان بدەن. (بەشی دوایی بخوێننەوە).

(5-10-4)* (**ئە نجامی كارەكە نیشانی منداڵەكەتان بدەن**)

بۆ ئەوەی فرمانەكانتان مانای تەواو بگەیەنێت، پێویستە منداڵ بزانێ ئەو كارەی داوای لێكراوە ئەگەر ئەنجامی نەدات، ئێوە لەبری ئەو ئەنجامی نادەن و ئەویش، خێرا ئەنجامی كارەكەی دەبینێ. بەشێوەی بێ بەش كردنی كاتی یان، ناچاركردنی بەئەنجامدانی. بۆ ئەو مەبەستە (بەشی (2)و (5-8)بخوێننەوە). شێوازێكیتر: كاتێ كە دەگەڕێنەوە بۆ ماڵەوەو دەبینن منداڵەكەتان شتەكانی كۆ نەكردۆتەوە دەتوانن، بەرەبەرە تێی بگەینن ئەگەر هەرشتێ تا كۆتایی ئەو ڕۆژە كۆنەكاتەوە ئەوا بۆ ماوەی یەك هەفتە دەبێتە ماڵی خۆتان و تاماوەیەكی دیاریكراو ئەو شتانە بخەنە ناو قوتوویەكی تایبەت وناوی بنێن قووی سزادان. منداڵەكەتان دڵنیا بكەن ئەگەر ئەم كارە دووبارە ببێتەوە، سزاكەش دووبارە دەبێتەوە.

(5-10-5)* (**سوود لەهاندان و پتەوكردن وەربگرن**)*

وەكو هەموو شوێنەكانی تر، هاندان، لەم بوارەشدا كاریگەرو بەسوودە.

كاتێ ڕەفتاری منداڵەكەتان ڕووەو چاكەیە، هانی بدەن.

*بەمنداڵەكەتان بڵێن كە زۆر خۆشحاڵن لەوەی كە شتەكانی كۆكردۆتەوە. ئەگەر جارێكی تر بەتەنیایی ئەو كارەی ئەنجامدا، پێی بڵێن: چ كارێكی گەورەی ئەنجام داوە! منداڵەكەتان دوای ئەوەی شتەكانی كۆكردەوەو بەئاسانی ئەو شتەی ونی كردبوو دۆزییەوە، ئەوە دەستخۆشی لێبكەن.

*بەخەڵات بەخشین گەشەی پێبدەن. "ئافەرین. بێئەوەی پێت بڵێم شتەكانت كۆكردەوە. خەڵاتەكەت ئەوەیە، بەستەنییەكت بۆ دەكرم" یان "خەڵاتەكەت ئەوەیە وەرە بەیەكەوە ئەو یارییە بكەین."

(5-10-6)* (**پێشگیری بكەن**)*

بەسوود وەرگرتن لە ئەندێشەکانی خۆتان هەستی رێك خستن لەناو دەروونی منداڵەکەتاندا پێك بهێنن.

*سوود لە ماوەی بەرامبەرکردنو ساعەتی زەنگدار وەربگرن: منداڵە گەورەکە ناچار بکەن "ژمارەی پێوانەیی کۆکردنەوە بشکێنێت. ماوەی بەرامبەر کردنو ماوەی کۆکردنەوەکە مەزەندە بکەن.

*داوا لە منداڵەکەتان بکەن غافڵگیرتان بکات: هەندێ لە منداڵان حەز دەکەن لە ناکاو غافڵگیرتان بکەن. پێیان بڵێن "بۆ ماوەی (5) خولەك ژوورەکە بەجێدەهێڵم، دەمەوێ، کاتێ دەگەڕێمەوە ببینم وەکو جادوگەرەکان خێرا شتەکانت خستووەتەوە شوێنی خۆیان یان نا!"

*چاودێری بکەن، وابنوێنن کارزانێکی بەناوبانگنو بەدوای شتێکدا دەگەڕێن کە لە شوێنی خۆیدا نییە یان رۆڵی چاودێر ببینن کە دەیەوێ بزانێ شوێنی دروستی شتەکان کوێیە.

*سوود لە یاسای "دەرکردنە دەرەوە" وەربگرن، ئەگەر منداڵەکەتان هەر جارێ کەیاری دەکات هەموو یاریەکانی دەر دەکاتەوە دەرەوە، پێی بڵێن یاساکان گۆڕاونو ئەگەر لە مەودوا دەیەوێ یارییەك هەڵبگرێت، پێویستە یاریەکەی تری بخاتەوە شوێنی خۆی. ئەوانی تریش لە کۆتایی یاریەکەیدا بۆ شوێنی خۆیان بگەڕێنێتەوە.

*"شێوازی شت گۆڕینەوە". ئەم شێوازە بەتایبەت بۆ منداڵانی بچووك بەسوودە، هەندێ جار کەلوپەلی یاریەکانی کۆبکەنەوە،و لە شوێنێکی تایبەت دایبنێنو وابنوێنن دوکانێکی شت گۆڕینەوەیە، پێی بڵێن، هەر هەفتەیەك دوای ئەوەی شتەکانی کۆکردەوە، دەتوانێ یەکێك هەڵگرێتو ئەویتر لە شوێنی ئەو دانێتەوە. بۆ ماوەیەکی زۆر یاریەکانی بەتازەیی دەمێننەوە.

(11-5)* (**منداڵەکەتان دابو نەریت نازانێ!**)*

" (جۆ)، جوان دابنیشە، قاچت لەسەر مێزەکە لابە!" " (دنیس)، بەدەست نان مەخۆ، چەتاڵ بەکاربهێنە" " (جۆناتان) خۆت لەقسەی کەس هەڵمەقورتێنە!". رەنگە ئەم قسانە بەلاتانەوە ئاشنا بێ. دابو نەریتو هەڵسوکەوت بۆیە دروست بووە، بۆنەکانی مرۆڤ خۆشتر دەکات. گرنگتر ئەوەیە کە نیشاندانی رەفتاری چاك بایەخێکە کەسانی تر قبوڵی بکەن. هەوڵبدەن یارمەتی منداڵەکەتان بدەن خۆتان بکەن بەنموونەو فێری رەفتاری باشی بکەن، بەدیدێکی راستەقینە دیدو بۆچوونەکانی خۆتانی پێی رابگەیننو دیارە ئەو دیدو بۆچوونەش دەبێ رێك بکەوێ لەگەڵ تەمەنو قۆناغی پەروەردەیی منداڵدا، داوای لێبکەن سڵاو لە هاورێیەکەتان بکاتو لەگەڵی پێبکەنێت. ئامانجی ئێوە ئەوەیە یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تاکو بەرەفتاری شایستەو شیاوی، لە پەیوەندیەکانی لەگەڵ کەسانی تردا خۆشی ببینێ.

(5-11-1)* (کار لەسەر ئەو شتە بکەن کە دەتانەوێ بیڵێن)*

رەفتاری چاك، لە ماڵەوە دەست پێ دەکات و ئەگەر منداڵەکەتان نموونەی کارێکی دروستی هەبێت، ئەوا خێرا چاوی لێ دەکات. بەویژدانەوە سەیری رەفتاری خۆتان بکەن و لە خۆتان بپرسن، ئایا دروست رەفتار دەکەن یانا؟! ئەگەر رەفتارتان لەگەڵ منداڵەکەتان و کەسانی تردا باش نییە، منداڵەکەتان لە جیاتی پەیڕەوی کردنی شتی‌تر، هەر ئەو رەفتارەی ئێوە نیشان دەدات، بۆیە واباشە بەو شێوەیە رەفتار بکەن کە ئارەزووتانە منداڵەکەتان ئەنجامی بدات..

(5-11-2)* (هەر جارە بەسەر رەفتارێکدا پێداگری بکەن)*

ئەگەر لەیەك کاتدا بەسەر کێشەیەکی تایبەتی پێداگری بکەن، زۆر کاریگەری زۆرترە تائەوەی بتانەوێ بەیەکجاری، هەموو شتێ بگۆڕن، فرمان دەرکردنی زۆر لە یەك کاتدا، دەتوانێ کاریگەریەکی پێچەوانەی بەسەر منداڵدا هەبێت. ئەگەر دەتانەوێ، لە سەرەتاوە منداڵەکەتان فێری واژەی "زۆر سوپاس"و "بەیارمەتی" بکەن. پێویستە پێش ئەوەی بچنە سەرواژەو رەفتاری نوێ تر، لەسەر فێربوونیان بەئەندازەی تەواو کاربکەن.

(5-11-3)* (چاوەڕێ بن و هەڵیان بۆ برەخسێنن)*

منداڵان تێبگەیەنن کە داب و نەریت، لە ژیاندا بەشێکی گرنگ و تایبەتە. باشترین کار ئەوەیە، هەرکاتێ منداڵ بەکاری هێنا، هانی بدەن. لە کاتی پێویستدا لەگەڵ منداڵەکەتاندا دەربارەی رەفتارێکی نەشیاو بدوێن. کەسانی خۆش رەفتارو بەرەوشتی نیشان بدەن. بۆمنداڵە بچووکەکان سوود لە شێوازەکانی تر وەربگرن تالەو داب و نەریتەی فێری‌دەبن کەڵك وەربگرن.

*سوود لەواژەی وەکو: "مرۆڤە باشەکان، قسە باشەکان" ووشەی جادویی وەربگرن. لەوەی کە داب و نەریتی چاك، جێی‌سەرنج دانی کەسانی ترە، منداڵەکەتان هانبدەن لەگەڵ مرۆڤە چاکەکان تێکەڵ ببێت و ببێتە یاریدەر، میهرەبان، گوێگر، چاك، بەرەوشت و..... بۆ ئەوەی "قسە چاکەکان" بڵێتەوە، پێویستە کارێ بکەن خەڵکی تر، هەستێکی باش دەربارەی پەیدا بکات. کاتێ نزیك شوێنێکی تایبەت دەبنەوە، پرسیاری لێ‌بکەن، دەتوانێ چ کارێك ئەنجام بدات یان چ قسەیەك بکات تاکەسانی تر خۆشحاڵ بکات. بۆ نموونە بابڵێت: "دایە گەورە، بەڕاستی نانێکی خۆش بوو" ئەوە شێوەیەکی سەرنج راکێشە و بیری منداڵەکەتان دەخاتەوە، تارەفتاری چاکی هەبێ، بێ ئەوەی بیشڵەژێنن پێی بڵێن: "(مارك)، ناتەوێ یەکێك لە قسە چاکەکانت بەخاتوو (هارس) بڵێیت؟". بەمنداڵەکەتان بڵێن: کاتێ شتێ وەردەگرێ یان داوای شتێ دەکات، کەڵك لەوشەی "بەیارمەتی"و "زۆر

سوپاس"ی‌وەربگرێت. بەم شێوەیە لە بەکارهێنانی ئەم واژانە خۆشی دەبینیٚو چاوەڕوانی ئەو خۆشیەش لە ئێوە دەکات.

*یاساکان بەشێوەی پۆزەتیڤانە نیشان بدەن: لە جیاتی ئەوەی پیٚی بڵێن، چ کاریٚ ئەنجام دەدات، یاساکانی بەشێوەیەکی تر پیٚ ڕابگەیەنن:

"بیٚ زەحمەت کاتیٚ هیچ لەناو دەمتدا نییە قسەبکە"، "دەستە سڕەکەت بخە سەر قاچت"، "کاتیٚ کەسێکی تر قسە ناکات تۆ قسەبکە".

*داب‌و نەریتی شیاوو شایستە، بەراهێنانی وەکو نمایشی یاریکردنێك لە شوێنە کۆمەڵایەتیەکاندا فێری منداڵەکەتان بکەن: ڕۆڵەکانتان بگۆڕن ئێوە لە جیاتی منداڵەکەتان یاری بکەن‌و منداڵیش لە جیاتی ئێوە یاری بکات. دەتوانن لەبەر چاوی یەکێك لە هاوڕێکانی ڕۆڵەکە ببینن. منداڵێکی تر وەکو میوانیٚ بۆماڵەوە بانگ بکەن‌و پێی بڵێن هەموومان، دەمانەویٚ بەرەوشت بین. دوایی باشترین ڕەفتاری خۆتانیان نیشان بدەن.

(5-11-4)* (سوود لە هاندان وەربگرن)*

کاتیٚ منداڵەکەتان ڕەفتاری چاك دەنوێنیٚ، بەکەڵك وەرگرتن لەهاندان گەشەی پێبدەن باهەموو ڕۆژیٚ وارەفتار بکات. پێیان بڵێن بەرەوشتەوە ڕەفتاریان کردووە: "زۆر چاکت کرد، کورسیەکەت بۆ خاتوو (فاکس) هێنا!".

*بەیەکەوە پێشبڕکیٚ بکەن: لەگەڵ منداڵەکەتاندا یاری بکەن. هەردوولاتان، ڕەفتارە چاکەکانتان بەیەکتر بڵێنەوە، بەم شێوەیە، کاتیٚ ڕەفتارێکی چاکی نواند، هانی بدەن.

*سەرنج مەدەن، هانبدەن: کە لەمنداڵێك زیاترتان هەیە، خاڵە پۆزەتیڤەکان دووپات بکەنەوە. کاتیٚ منداڵەکەتان ڕەفتاری چاکی نواند، هانی بدەن‌وسەرنجی ڕەفتارە نەشیاوەکەی مەدەن.

*سوود لە نیشانەکانی بێدەنگی وەربگرن. بەنیشانەیەکی تایبەتی وەکو، دەست هێنان بەپشتدا، دەتوانن منداڵەکەتان هانبدەن، بیٚ ئەوەی سەرنجی خەڵکی تر ڕابکێشن.

(5-11-5)* (سوود لە شێوازەکانی بەهێز کردن وەربگرن)*

بۆ ئەوەی منداڵەکەتان فێری داب‌و نەریت بکەن سوود لە خشتە وەربگرن، بۆ نموونە: ئەگەر خۆتان بەفێرکردنی ڕەوشتەکانی نانخواردن خەریك دەکەن، خشتەیەك بکێشن. لە ناوەڕۆکێکدا هەموو ڕەفتارە پێویستەکان بنووسن. بۆ نموونە: "دەستە سڕی سەر سفرەکە لەسەر قاچی بیٚ، بەدروستی کەوچك بەکاربهێنیٚ، منداڵ، واژەی زۆر سوپاس‌و بەیارمەتی بەکاربهێنیٚ. کاتیٚ خواردنەکەی تەواو کرد بڵیٚ: "بۆم هەیە هەڵستم؟". لە کۆتاییدا لەهەر ژەمێکی خواردندا، بۆ هەر ڕەفتارێکی دروست، پاداشتێك دابین بکەن. ئەگەر لە ماوەی

نانخواردنەكە بۆ هەڵە كارەكانی ئەنجامدا، پاداشتەكەی بدەنێو, ئەگەر لەماوەی یەك هەفتەدا، خاڵی بەرچاوی بەدەست هێنا، پاداشتێكی گەورەتری بدەنێ, وەكو نان خواردن لە ریستورانێك."

(5-11-6)* (بەسەر رەفتارە نەشیاوەكاندا بچنەوە)*

ئەم شێوازانەی لای خوارەوە بۆ دژی رەفتارە نەشیاوەكانی منداڵەكەتان بەكاربهێنن.

*سوود لە راهێنانی پۆزەتیڤانە وەربگرن. ئەم شێوازە لەپێناوگەیشتنی منداڵەكەتان یارمەتیتان دەدات. باشتر وایە منداڵەكەتان هەر لە سەرەتاوە كارەكانی ئەنجام بدات. ئەگەر منداڵەكەتان داوای شتێك دەكاتو ناڵێت: "بەیارمەتی"، ناچاری بكەن ئەم واژیە لە شوێنی گونجاودا بەكاربهێنێ "(جینی)، بەیارمەتی (دە) شت داوابكەو وكاتێ داوای دەكەی بڵێی: بەیارمەتی!. زۆر سوپاس".

*ئەنجامە ئاساییەكانی كاری منداڵەكەتان بهێننەوە بەرچاوی. ئەگەر منداڵەكەتان رەوشتی شیاوی نانخواردن بەكار ناهێنێ. ئەنجامی دروست ئەوەیە تائەو كاتەی رەفتاری خۆی نەگۆڕێ، بۆی نییە نان بخوات. یان، ئەگەر، بەئارامی لەسەر مێزی نانخواردن دانەنیشێت، ئیتر ئەو شەوە بۆی نییە نان بخوات یان پێویستە نانو پنیر بخوات.

(5-12)* (منداڵەكەتان لەسەر دیوارو مێزو كورسیدا دەنووسێ)*

هەركاتێ (ماردینی) دوو ساڵە لەبەر چاو ون دەبێ، ئاشكرایە ئەو بەوێنەكێشانی داهێنەرانەو بێ هاوتاكەی خەریكی گۆڕینی دیكۆری دیواری ژوورەكانە. دایكی چەند جار پێی گوتبوو ئەو كارە نەكات، بەڵام (ماردین) بەردەوام ئەو كارە ئەنجام دەدات. دایكی (ماردین) لێی پرسین ئاخۆ چۆن دەتوانێ خۆی لەگەڵ رەفتاری منداڵەكەیدا بگونجێنێ. لێرەدا پێشنیارەكانمان بۆ ئەویشو ئێوەش شیدەكەینەوە.

پێویستە بۆ منداڵێكی وەكو (ماردین) شیبكرێتەوە، كە نووسینو وێنەكێشان لەسەر چ شتێك كارێكی ئاساییە:

"ئەگەر منداڵەكەتان بەهۆی تورەییەوە، لە شوێنی نەگونجاودا دەنووسێ، پێویستە بەشی (3-8)كە دەربارەی ڕووخاندنی شتەكانە بخوێننەوە".

(5-12-1)* (فێری بكەن لە شوێنی گونجاودا بنووسێت)*

بەمنداڵەكەتان بڵێن لە كوێ بنووسێتو لە كوێ نەنووسێت. گەڕانێكی دوو قۆڵی بەدەوری ماڵەكەتاندا رێك بخەنو شوێنە گونجاوو نەگونجاوەكان بۆ نووسینویان وێنە كێشانی نیشان بدەن. ئەگەر منداڵەكەتان لە تەمەندا گەورەیە، داوای لێ بكەن بۆتان باس بكات بۆچی ئەم شوێنانە گونجاون یان نەگونجاون.

(5-12-2)* (جێنشینێکی بۆ ئامادە بکەن)*

ئـەم شـێوازە، کلیلـی گـۆڕینی ڕەفتـاری منداڵـە: منـداڵان ئارەزوویـان لـە نووسـینو وێنەکێشانە، ئەوەی گرنگە، ئەوەیە کە هەلیان بۆ برەخسێنرێت.

*کەلوپـەلی هونـەرییان بـۆ دابـین بکـەن: سـەبەتەیەکی تایبـەت بـۆ کەلوپەلـەی هونەریەکانیدابین بکەن. ئەو شتانەی تێبخەن کەهەستیمنداڵەکەتان دەبزوێنیٚ بۆ ئەوەی بتوانێ بێ یارمەتیدانی ئێوە ئەو هەستە بجووڵێنیٚ.

سنوور بۆ ئەو شوێنانە دابنێن کە منداڵەکەتان دەیەوێت تیایدا کار بکات.

بۆ نموونە، مێز چێشتخانەو شوێنی تایبەتی خۆیو ژوورەکەی پێنیشان بدەنو فرمان بدەن تەنیا لەو شوێنانەدا دەتوانێ کار بکات. پـێی بڵێن، ئەگەر کەلوپەلە هونەریەکەی بۆ هەر شوێنێکی تر ببات، بۆ ماوەیەکی دیاریکراو لە دەستی دەدات.

*کەلوپـەلی نووسـینی بـۆ ئامـادە بکـەن: گەنجینەیـەکی بچـکۆلانەی بـۆ ئامـادە بکـەن تـا کاغـەز،و کەلوپـەلی کـۆنی نووسـینو پاکـەتی نامـەو دەفـتری بچـووکو ماجیـکو قەڵـەمو جافی،...و لەبەر دەست دابنێن.

ئـەو منداڵانـەی بـەم شـێوەیە فێـر کـراون، هـەلی وایـان بـۆ ڕەخسـاوە تاشـێوەی تایبـەتی نووسینی خۆیـان هـەبێ، پێش ئەوەی بتـوانن بخوێننـەوە. منداڵانی بچکۆلانە دەتـوانن بیرو ڕاکانیان بەدەنگی بەرز دەربڕنو ئێوە دەتوانن بۆ یان بنووسن. منداڵانی گـەورەتر دەتـوانن، سوپاسنامەتان بۆ بنووسن یان پێرستی کڕینەکانتان بۆ ئامادە بکەن. پێشنیاریان بۆ بکـەن، کاریکـاتێری ڕۆژنامـەکان لێ بکەنـەوەو ژێـر دەسـتییەکی بـۆ ئامـادە بکـەن،بۆ ئـەوەی بەئاسوودەیی بتوانێت بنووسێت.

شوێنی تر بۆ نووسین ئامادە بکەن: جێنشینی تر بۆ نووسینو وێنەکێشانی دابین بکـەن، وەکو تەختەی ڕەش، بۆرەکی سپی،کاغەزی کۆن، بەشی سپی زەرفی نامەو تەختەی تایبەتی منداڵان. دەربارەی ئەو منداڵانـەی حـەزیان لـە شـوێنی کراوە، وەکـو دیـوارە. ئـەم هەلـەی بۆ برەخسێنن تا بەدەباشیر لەسەر شۆستە یان دیواری گەنجینەکاندا بنووسێت.

(5-12-3)* (چاودێری بکەن)*

بـوونی ئـەم کـارە هەمیشـە پێویسـت نییـە، بـەڵام دەتـوانن بەچاودێری کـردن بـەرگری لـە شێوازی یاریکردنی منداڵو لە ڕەفتاری تێکدەرانەی بکەن.

ئێمـە لـە نـاخی دڵمانـەوە لـەو بڕوایـەداین، بـەفێرکردنی شـێوازەکانی کاریگـەر لەسـەر یـاریکردن، یـا بـەرێنمایی هێـزو وزەی منداڵەکـەتان دەتـوانن، ئـەم کێشـەیە چارەسـەر بکـەن. ئێوەش، لەسـەر پێشـنیازەکانی هۆنـەری، وچاودێری یارییە سەربەخۆکەی کار بکـەن تائەو ڕادەیەی دڵنیادەبن شوێنە گونجاوەکانی چالاکی هۆنەری دەناسێتەوە.

(4-12-5)* (ئەنجامە ئاسايييەكانى كارەكانى نيشان بدەن)*

ئەگەر منداڵەكەتان بەردەوام خەريكە لەسەر ديوارو موبيلەكاندا دەنووسێ، پێويستە نيشانى بدەن رەفتارەكەى نەشياوەو ئەگەر درێژەى پێى بدات، ئەنجامەكەى بەخراپى دەبينێ.

*دەستى منداڵەكەتان بگرن: ئەگەر هاتنەوەو بينيتان منداڵەكەتان لە شوێنێكى نەگونجاودا خەريكى نووسينە پێى بڵێن: "نا!" ئينجا بۆ ماوەى سێ چركە توند دەستى بگوشن، بەجۆرێك لەوكاتەدا نەتوانێ بنووسێ. ئينجا تێى بگەيەنن ئەو كارەى ئەنجامى دەدات ئێوە بەشياوى نازانن پێويستە جارێكى تر بەلايدا نەچێتەوە.

*سوود لە چاككردنو پێداچوونەوەى لەڕادەبەدەر وەربگرن: بۆ شىكردنەوەى ئەم رێگا چارەيە، بەشى (2-8) بخوێننەوەو بەمنداڵەكەتان بڵێن ديوارەكەى پيس كردووەو پێويستە پاكى بكاتەوە. دەستى بگرنو لە كاتێكدا كە خەريكى پاككردنەوەيە رێنمايى بكەن. وپێى بڵێن: "نا! وا نابێ! پەڵەيەكى تر لەسەر ديوارەكەيە، پێويستە دووبارە هەمووى پاك بكەيتەوە ". تاكاتێ منداڵەكەتان هيلاك نەبووە، چاودێرى كردنو دەست گرتنى درێژە پێبدەن. رێى پێبدەن پشوو بداتو دووبارە دەست پێ بكاتەوە. جارێكى تر دووبارەى بكەنەوە، كە نابێ لەسەر ديوارەكە بنووسێت.

*سوود لەبێ بەشكردنى كاتى وەربگرن. ئەگەر منداڵەكەتان هەر لەسەر ئەو كارە نەشياوەى بەردەوام بوو، بۆ ماوەيەك كەلوپەلە هونەريەكانى لێ وەربگرنەوە. (بەشى (2-7) بخوێننەوە).

(13-5)* (منداڵەكەتان وەڵامتان ناداتەوە)*

" (ئاليسۆن)، خواردن ئامادەيە"" " (ئاليسۆن)، خواردنەكە خەريكە سارد دەبێتەوە"، " (ئاليسۆن) يان ئێستا دێىيان خراپ چاوت پێ دەكەوێ!"

خولەكەكان تێدەپەڕنو لە ئەنجامدا، دواى دە خولەكى تر (ئاليسۆن) بەپاسكيلەكەى دێتە ژوورەوە. ئەگەر ئەم ديمەنە بەلاى ئێوە وەئاشنايە، رەنگە منداڵەكەتان بيەوێت ئێوە بەرێتە دەرەوە يان ئەوەندە سەرقاڵى ياريكردنە، دەنگتان نابيستێ. هۆكارەكەى هەرچى بێ كاتێ ئەو بۆ نانخواردن، خۆشتن يان خەوتن بانگ دەكەن، وەڵامتان ناداتەوەو پشت گوێتان دەخات، لەو كاتەدا هەست بەكەم توانايى دەكەنو دەبنە قوربانى هێزى منداڵەكەتان.

(1-13-5)* (دەربارەى چاوەڕوانييەكانتان بەئاشكرا بدوێن)*.

لە پێشدا بڕيار بدەنو بەوردى بۆ منداڵەكەتانى شىبكەنەوە چ شتێكى لێ داوا دەكەنو پێويستە چ كارێك ئەنجام بدات: "(مارتا)، دەمەوێ تا (دە) خولەكى تر بۆ نانخواردن

ئامادەبێت". لە پێشدا دڵنیابن لە کاتەکە تێدەگات– ئایا کات ژمێری لە دەستدایە؟ گوێی لە زەنگی نانخواردن دەگرێ؟ یان دوای ئەوەی دووجار بەدەوری ماڵەکەدا گەڕا، دەگەڕێتەوە؟.

*ئاگاداری بدەنێ: هەندێ منداڵان بۆ هاتنە ژوورەوە پێویستیان بەئاگادار کردنەوەیە. پێیان بڵێن (5) خولەك بواریان هەیەو کاتێ ئەم ماوەیە تێپەڕیو نەهات ئێوە بەتەواوی پێ لەسەر هاتنیان داگرن.

*خۆتان دڵنیا بکەن کە خواستەکانتان لەجێی خۆیدایە. چاوەڕێ منداڵەکەتان مەکەن (5) خولەك پێش تەواوبوونی ئەو بەرنامەی تەلەفزیونییەی پەیوەندی لەگەڵیدا هەیە بچێتە ناو جێگای نووستنەوە.

کاتێ باسی یاساکانی بۆ دەکەن، لە تێگەیشتنیان دڵنیابن‌و تالە کاتی داواکراودا بێیتە ژوورەوە. بەکات ژمێرەکەتان کاتەکەی نیشان بدەن وئەگەر پێویستی کرد پێی بڵێن چەندێ کاتی بەدەستەوەیە. تێیبگەینن دەتانەوێ هەر کاتێك بانگتان کرد، وەڵام بداتەوەو بێتە ژوورەوە.

(5-13-2)* (سوود لە هاندان‌و باسکردن بەچاکە وەربگرن)*

کاتێ منداڵەکەتان داواکاریەکانی جێبەجێ کرد، ولە کاتی خۆیدا هاتە ژوورەوە، لە بیرتان نەچێت، ، هانی بدەن. وئەگەر ویستی جارێکی تر سەردانی ماڵی برادەرەکەی بکات لە رەفتارە چاکەکەی جاری پێشووی ئاگاداری بکەنەوەو بڵێن: "بەڵێ! دەتوانی سەردانی ماڵی هاوڕێیەکەت بکەی، چونکە جاری پێشوو لە کاتی خۆیدا بۆ ماڵەوە گەڕایتەوە!"

یان "چونکە ماوەیەکە بەقسەی خۆش کەمتر کات بەفیرۆ دەدەیت. رەنگە دوای نانخواردن بتوانین بەیەکەوە یاری باسکە بکەین".

(5-13-3)* (ئەنجامی کارەکانی پێ رابگەینن)*

ئەگەر هیچ کام لە شێوازە پێشنیاریەکان، کاریگەریان نەبوو، بەدوای ئەنجامی سروشتی هەڵس‌و کەوتی منداڵدا بچن. کەڵك لە یەکێك لەو شێوازانەی خوارەوە وەربگرن.

*کات لە منداڵەکەتان بگرن: کاتێ منداڵەکەتان (دە) خولەك درەنگتر بۆ نانخواردن ئامادەبوو، بەبیانووی ئەوەوە کە یاریەکەی لە کاتی خۆیدا تەواو نەکردووە، ئێوەش بۆ بەیانی، (دە) خولەك لە ماوەی یاریکردنی کەم بکەنەوە یان پێویستە بۆ ژەمێك خواردنی تر (دە) خولەك زووتر ئامادە بێ.

ئەگەر دوای ئەوەی بانگتان کرد (15) خولەکی تر درێژەی بەقسەکردنی تەلەفونەکەی خۆیدا، پێویستە بزانێ کە جارێکی تر، (15) خولەك کەمتر مافی تەلەفونکردنی هەیەو یان لەورۆژەدا مافی تەلەفونکردنی نامێنێ.

*بێ ئەو دەست پێبکەن، باوابزانین ئەو هەمیشە درەنگ لەسەر مێزی نانخواردن ئامادە دەبێ. پێویستە لە کاتی خۆیدا، دەست پێبکاتو بەتەنیا نان بخواتو ئەگەر دوای چەند شەوێ یەك بەدوای یەك لە کاتی خۆیدا ئامادە نەبوو، ئەوا نانو پەنیری بدەنێ.

*پێویستە کاتەکە بگەڕێننەوە. هەر خولەکێك درەنگ دێت، پێویستە بە بەئەنجامدانی ئەرکی ناومالّ، قەرەبووی دڕەنگ هاتنەکەبکاتەوە.

(5-13-4)* (سوودلە راهێنانی پۆزەتیڤانە وەربگرن)*

دەربارەی سەرپێچی کردنی دووبارەی یاساکان، کاتێ بانگی دەکەنو نایەت، ناچاری بکەن (دە) جار بێتە ژوورەوەو بگەڕێتەوە، ئەگەر بۆ نانخواردن کەلّك لە زەنگ وەردەگرن، ناچاری بکەن لە ژوورەوەو دەرەوەی مالّەوە، وەلاّمی زەنگەکە بداتەوە. ماوەی گەڕانەوەکەی ئەندازە بگرنو دوایی، ناچاری بکەن دووبارەی بکاتەوە. وپێی بلّێن: "زۆر باش بوویت، بەلاّم هێشتا پێویستە مەشق بکەیت". ئەم شێوە دووبارەکردنەوەیە یارمەتی منداڵەکەتان دەدات تاجارێکی تر کەبانگتان کرد، بیری بکەوێتەوە کەباشتر وایە هەر یەکەم جار ئامادەبێت.

www.pertwk.com

بةشي شةشةم

(سەرەتاییترین کێشەکانی سەردەمی منداڵی)

کۆرپەلەو منداڵان مرۆڤانی تایبەتین. ئەوان لەو سەردەمەدا، ولە هەموو سەردەمەکانی تری ژیانیاندا شتی زۆرتر فێر دەبن. لەهەمان کاتدا، ئەرکی سەرشانی ئێمەیە کەسۆزو گەرماو ئاسایشیان بدەینێ و جگە لەوەش ئەو هۆکارانەئامادەبکەین کە دەبێتە هۆی پەروەردەیەکی وردو دروست. بۆ بەدەستهێنانی ئەو شارەزاییانەی کە بۆ فێربوونیان بەکەڵکە، پەیوەندی دروست بکەین.

ئەو شێوازانەی ئێمە بۆ منداڵان شی دەکەینەوە زۆر گرنگن. بەتایبەت لەساڵانی سەرەتای دەست پێکردنی ژیانیاندا. هاندان و بەهێزکردن، فێریان دەکات ڕەفتاری گونجاوییان ببێ و ڕێنماییشیان دەکات.

ئەو دوو شێوازە وەکو شتێکی خۆش و سەرەکی ئارەزووی منداڵ بەدەورو بەرەکەیەوە دێتە هەژمارو, ڕەفتاری پڕ مەترسی و نائاسایی ئەو کۆنترۆڵ دەکات. چونکە ئێمە لەو بیروڕایەداین کە سزادان لەناو ژیانی منداڵدا شوێنی نییە. منداڵ لەسەرەتای ژیانیەوە بوونەوەرێکی تایبەتە بەڵام لەوە دەچێ هەندێکیان بەزەحمەت، لەگەڵ دەوروبەریان هەڵبکەن..

ئەو کێشانەی زۆربەی دایك و باوکانی تازەکار تاقیدەکەنەوە، درووست بووێکە لەجیاتی نێوان ئەوان و منداڵەکەیان ومتمانە نەکردن بەیەکتری و هیلاکییە. بەبیروڕای ئەوان منداڵانیتر بەتاییەت منداڵانی دراوسێ، ! ئارامترن. ناتوانن خۆیان لەگەڵ دونیای جەنجاڵی وخۆشەویستی منداڵان بگونجێنن.

لەوەی کەپتەوکردنی پەروەردەی منداڵان، قۆناغ و نموونەی دیاریکراوی هەیە، دایك و باوکان بەتێپەڕینی چەند هەفتەیان چەند مانگێ لەکاتی لەدایك بوونیان بەباشی دەزانن کەپێویستە چ شتێ لەمنداڵەکەیان چاوەڕێ بکەن. ئەم بابەتە نەك هەرمتمانەیان پێدەبەخشێ کەچاوەڕێ چ ڕەفتارێکی تایبەت لەتەمەنەکانی دیاریکراودا بکەن، بەڵکو زۆر بەباشی تێیان دەگەیەنێ کەئەم ڕەفتارانە کاتین و دوای ماوەیەکی کورت تێدەپەڕن. بەڵام لەگەڵ ئەوانەشدا، ئەو سەردەمە کاتی خۆش دەگرێتە خۆی, وەکو گریانیان، هەستانە سەرەتایی و شلۆقەکانیان. قسە خۆشەکان، پێکەنینەکان و.... بۆیە هەوڵبدەن ئەم ژیانە نوێیە، لەگەڵ منداڵەکەتان دا خۆشی ببینن.

لەم بەشەدا، دەربارەی بابەتەکانی هاوبەشی دایك و باوکان لەسەرەتایی ترین ساڵەکانی ژیانی منداڵەکەیاندا، دەدوێین. لەڕاستیدا زۆربەی ئەو بابەتانە، کێشەی تایبەتی نین، بەڵکو هەندێ ڕەفتاری تایبەتن کە لە قۆناغەکانی پەروەردەیی منداڵدا دێن و تێدەپەڕن. و زۆربەی

www.pertwk.com
دایكو باوكان ئازار دەدات. بۆ نموونە، یاری كردن، شت هەڵدانو تێكشكاندنی منداڵان كێشە نییە، بەڵكو تاقیكردنەوەیەكە بۆ فێربوونیان. بەڵام ئێمە دەمانەوێت دەست بەسەریدا بگرین تاكو مەترسیو كێشە بۆ خێزانەكە دروست نەكات. هەروەها مەیلی منداڵان بۆ شت دۆزینەوە، سروشتییە چونكە منداڵ بە سەیركردنو ، دەست لێدانو شت بۆ ناو دەم بردن، شت فێر دەبێ, ئەركی ئێمە ئەوەیە كە فەزایەكی تەواو بۆ تاقیكردنەوەكانی ئامادە بكەین، لەكاتێكدا كە ئەو ڕێگە چارانەی ئێمە پێشنیاریان دەكەین، یارمەتیتان دەدات تاكو بتوانن تێبینیو بەرنامەكانتان وەك دایكو باوكی منداڵ ئامادەبكەنو, بۆ ئەو مەبەستە پێشنیار كراوە تاكو متمانەتان بەخۆتانو شارەزاییو زانیاریە پێویستەكانتان هەبێ. تاكو لەگەڵ ئەوەی دەست بەسەر شوێنو ڕەفتاری منداڵەكەتاندا بگرنو، لەسەردەمی گەورە بوونی منداڵەكەشتان خۆشی ببینن.

(6-1)* (دەگری، دەگری، دەگری)

یەكێك لەو ڕەفتارانەی منداڵان هەمیشە خووی پێوە دەگرن، گریانە. هەموو منداڵان دەگرین، هەندێك زۆرترو هەندێك كەمتر، وادیارە دڵگرانی دایكو باوكان ئەوەیە منداڵەكەیان كەم یان زۆر دەگری.

ئاشكرایە ڕێژەیەكی دیاریكراوی گریان لەلای دایكو باوك ئاساییە، بەڵام دایكو باوكێكی تر لەسنووربەدەر گریان بە ئازاردەر دەزانن. ڕێ بدەن با پێش ئەوەی ڕێ چارەكانمان پێشنیار بكەین، هەندێ ڕاستی بەسوودتان بۆروون بكەینەوە.

*گریان یەكێكە لە شێوازە سروشتیەكانی پەیوەندی كردنی منداڵ لەتەمەنی یەك مانگیدا. گریانی منداڵ بەشێوەیەكە كەدایك دەتوانێ دەنگی گریانەكەی منداڵی خۆی لەگریانی منداڵانی تر جیا بكاتەوە. جیاوازی بخاتە نێوان گریانی برسێتیو گریانی تووڕەییوگرەزۆكی.

*گریانی منداڵان بۆ وەرزشكردنی سییەكان نییە. هەناسە هەڵكێشانی تەواو وەرزشێكە كە سییەكان پێویستیان پێیەتی.

*منداڵانی خوار سێ مانگی، سەرەتاییترین ئاگاداری‌یەكانیان لە دنیاو پەیوەندیەكاندا، لەوەڵامەكانی كەسانی دەوروپشتیانەوە وەردەگرن. ئەگەر لە باری سۆزەوە سەرنجیان بدەینێ ئەو وەدەست هێنانی بەختیارییە دروست دەبێت.

لێكۆڵینەوەكانی دوكتورە (ماری ورس) لەم بوارەدا وا نیشان دەدات، ئەو منداڵانەی گریانیان پشت گوێی دەخرێت بە هۆی ئەوەی دایكو باوكیان وابیر دەكەنەوە گریانەكەیان، گریانی خۆ خۆشەویست كردنە، زۆرتر دەگرین بەتایبەت لەیەكەمین ساڵی ژیانیاندا.

*بەهەرحاڵ، لەوانەیە منداڵێكی چوار یان پێنج مانگ بۆسەرنج ڕاكێشان بگری. ئەم مرۆڤە بچووكانە، دەیانەوێ لەگەڵ دایكو باوكیانو ئەندامانی تری خێزانەكەیاندابن. بۆیەتێ

دەگـەن کاتـێ دەگـرین وەڵامیـان دەدرێتـەوەو تـەنیا بەهانـە بـۆ بـانگ کردنـە، کەواتـە بۆچـی نەگری؟ ئەگەر ئەو کارە کاریگەری هەبێ!

(6-1-1)* (وەکو یەك ڕەفتار بکەن)

مەزەندەی ئێمە ئەوەیە، کە ئێوە دەتانەوێ منداڵەکەتان وا هەست بکات خۆشتان دەوێ‌و سەرنجی دەدەنێ. بەڵام چاوەڕێ ئەوەتان لێ نەکات کە ببنە بەندەی بانگ کردنەکانی. ئەمە ئەو کاتەیە کە پێویستە ئێوە کەسانی ماقوڵ‌و ڕەوابن.

ئەوکاتەی کە دەزانن مەترسیەك هەڕەشـەی منداڵەکـەتان ناکـات، برسـی نییـە، خـۆی تـەڕ نەکردووە، ئازاری نییە، نەخۆش نییەو ئێوە دەتانەوێ وەنەوزێك بدەن، بـەڵام ئـەو گرەزۆکـی دەکات، باشتر وایە چاوەڕێی بکات تا ئێوە دەچنە لایەوە. بەڵام ئەگەر بەتوندی دەگری‌و هاوار دەکات یان کەوتووەتە هانکە هانك لەو کاتەدا دەبێ چی لەبەردەستتان دایە، دایبنێن‌و بـێ وەسـتان بچـن بەلایـەوەو، هـیچ کـات مـەهێڵن منداڵەسـاواکەتان زۆر بگـری. بەشـێوەیەك، پێویستە تێ بگات کە ئێوە یارمەتی دەری ئەون، نەك بەندەو منداڵی ئەڵقە لە گوێین.

(6-1-2)* (منداڵی گرەزۆك چۆن هێمن بکەینەوە)

زۆربـەی منـداڵانی سـاوا، کـاتێکی گرەزۆکـی هەیـەو لـەکاتێکی دیـاریکراو لەڕۆژانـەدا ڕوودەدات. زۆربـەیجار گرەزۆکـی لەئـەنجامی ئـازاری ناوسـك‌و کۆڵنجـەو لـە تەمـەنی دوو تاچـوار هەفتـەیی‌دا دەسـت پـێ دەکـات‌و دوای ئـەوە لەسـێ مانگیـدا بـێ هـیچ هۆکـارێکی دیـاریکراو، نامێنێـت.سـوود لـەم شـێوازانەی لای خـوارەوە بـۆ ئـارام کردنـەوەی منداڵەکـەتان وەربگرن.

*منداڵەکەتان توند لەناو پەتوەکەی بپێچنەوەو بەسەر شاندا بیخەنە ناو بێشکەکەی‌و خاولیەکی لوولکراوە بخەنە ژێر پشتی یان پشتی بلکێنن بەدیواری بێشکەکەی.

هەندێ لە منداڵان کاتێ دەکەونە لای گۆشەیەکەوە، زیاتر هەست بەهێمنی دەکەن.

*منداڵەکـەتان بجـووڵێنن. ئـەم شـێوازە زۆربـەی منـداڵان ئاسـوودە دەکـات بیجـووڵێنن‌و هات‌و چۆی پێ بکەن‌و لەسەر کورسی جوڵاو داینیشێنن.

(دەربارەی کورسی جوڵاو بەمتمانەوە ڕەفتار بکەن)

*کاتێ منداڵەکەتان خووی خراپی دەبێ، بیخەنە ناو جانتای تایبـەتی منـداڵان‌و بەپشـتی خۆتانەوە هەڵیواسن، لەکاتێکدا کارەکەتان ئەنجام دەدەن بۆ ئەم لاو ئەو لابیبەن.

*ئەگـەر وا هەسـتتان کـرد کـۆڵنجی کـردووە، بیخەنـە سـەر شـانتان‌و بەهێواشـی دەسـت بەپشتی‌دا بهێنن یان لەسەر قاچتان پاڵی بخەن‌و بەهێواشی لەپشتی بدەن.

*بە مۆسیقایەکی ئارام یان بەکاسێتی گۆرانییەکی ئاشنا ئارامی بکەنەوە.

www.pertwk.com

*قاچەکانی بخەنە ناو ئاوی شلەتێن. لێکۆڵینەوەیەك لە (سەنتەری منداڵانی پرنیستون) ئەنجام درا لەساڵی (1987) لەکتێبی (ڕێنمایی بۆ دایكو باوکان) لەچاپ دراوە، ئەوە نیشان دەدات ئەم شێوازە بۆ منداڵانی ساوا زۆر کاریگەرو بەسوودە.

(6-1-3)* (لە لەشی منداڵەکەتان نزیك ببنەوە)

منداڵەکەتان بگری یان نەگری، ئێوە زۆر لە ئامێزی بگرن، بیجووڵێنن‌و بیلاوێننەوە تەنانەت لەو کاتەشدا ئەگەر منداڵەکەتان دەتوانێ بەئاسانی شووشەی شیرەکەی بگرێ" لەکاتی خواردنیشدا هەر لەئامێزی بگرن. بۆ منداڵانی گەورەتریش گۆرانی بڵێن یان کتێبی بۆ بخوێننەوە. منداڵان پێویستیان بە لاواندنەوەو نزیك بوونەوەیجەستەیی‌یە تا هەست بکەن، خۆشەویستن.

(6-1-4)* (منداڵەکەتان بەدەوروپشت بناسێنن)*

وامەزەندە بکەین, کاتێ منداڵە ساواکەتان بانگتان دەکات متمانەی بەوە هەیە کە خێرا دەچن بەلایەوە, چونکە ئێمە بە دڵنیایی‌یەوە پێشنیارناکەین تەنانەت لە شوێنی ئاسایشیشدا بەجێی بهێڵن و گریانی پشت گوی بخەن. ئێستا بۆ منداڵ کاتی ئەوە هاتووە کە مێك سەربەخۆیی وەربگرێ, لە جیاتی ئەوەی هەر پشت بە ئێوە ببەستێت و پێتانەوە بەندبێ, فێربێ خۆی, خۆی ژیر بکاتەوە. چەند جۆر یاریکردن هەیە کە دەتوانن لە بێشکەی منداڵەکە تاندا هەڵیواسن, بەڵام پێشنیاری ئێمە ئەوەیە دوای ماوەیەك ژمارەکەیان کەم بکەنەوە. زۆربەی ئەویاریانە بۆ ئەو منداڵانە دروست کراون کە هێشتا ناتوانن دانیشن و تەنیا بە سەیرکردن ژێردەبنەوە وناگرین. ئەوان حەزدەکەن سەیری دەم و چاوەکان بکەن و ئێوە دەتوانن وێنەی ڕۆژنامەکان بە دیواری بێشکەکەیانەوە هەڵواسن. متمانە پەیدا بکەن یاریەکانی نەرمن و نابنە هۆی تێکدانی خەوی منداڵەکەتان.

(6-1-5)*(تێی بگەینن کاتی خەوهاتووە)*

هەندێ جار ئێوە هەموو کارێکتان ئەنجام داوە و دڵنیان منداڵەکەتان هیچ کێشەیەکی جەستەیی نییە, بەڵام کاتێ دەیخەنە ناو بێشکەکەی, دەگری.پەیڕەوی ئەم بەرنامەیەی خوارەوە بکەن: رایبژەنن‌و ئارامی بکەنەوە و بە سۆزەوە بیخەنە ناو بێشکەکەی و بە هێواشی لە پشتی بدەن و ژوورەکەی بەجێ بهێڵن, بۆ ماوەی(10-15)خولەك لێی گەڕێن بابگریەو دوایی, بگەڕێنەوە جارێکی تر هەر ئەوکارە هێمنانە دووبارە بکەنەوە. دووبارە ژوورەکەی بەجێ بهێڵنەوە و(10-15)خولەکی تر چاوەڕێی بکەن و دووبارە هەمان بەرنامە ئەنجام بدەنەوە. بەم شێوەیە منداڵەکەتان فێردەبێ ئەوکارانە بەو مانایە یەکە کاتی نووستن هاتووە و ئێوە چاوەڕێن بخەوێ.

(6-1-6)*(هەنگاوێکی تر بۆ پێشەوە برۆن)*

دەربارەی ئەومندالآنەی تازەپێیان گرتووە و بەباشی لە وشەکان تێ دەگەن و بەکاریان دەهێنن, ئێوە دەتوانن بە سوودوەرگرتن لەوشە, رەفتارە گونجاوەکانیان پتەوتر بکەن

* دەربارەی کێشەکانی نانخواردن, نەچوون بۆ ناوجێگای نووستن و... بەشەکانی ئەم کتێبە بخوێننەوە کە بە شێوەیەکی پسپۆرانە باسی لێیکردووە.

* ئەگەر منداڵەکەتان بەباشی لە زمانتان تێ دەگات, کاتێ دەگری بە شێوەیەك لە ڕووی میهرە بانیەوە سەرنجی بدەن. ئەگەر لاواندنەوەی خۆتان بۆ ئەوکاتە هەڵگرن کە خۆشحاڵ نییە, ئەوا منداڵەکەتان، کولّی گریانی بۆ پەیدا دەبێ.

* بەمەبەستی ئەوەی ژێری بکەنەوە تا وەك مەیلی ئێوە رەفتار بکات, پێویستە سەرنجی بدەنێ.

* کاتێ بۆ سەرنج راکێشان دەگری, سوود لەو شێوازانەی وەکو(پشت گوێ خستن) وەربگرن وبە شێوەیەك لەگەڵیدا قسەبکەن کەمنداڵەکەتان هەست بە پێداگر بوونتان بکات.

* ئەگەر منداڵەکەتان بە شێوەیەکی نائاسایی دەگری, بەوردی تێڕوانینی بۆ بکەن چونکە لەوانەیە نارەحەت بێت یان دوورنییە نەخۆش بێت. ئەگەر هەر لەسەرگریانەکەی بەردەوام بوو, راوێژبە پزیشکی پسپۆری مندالآن بکەن.

(2-6)*(منداڵەکەتان لە ناوبێشکەکەی دێتەدەرەوە)*

رەنگە یەکەمین جار کەمنداڵەکەتان لە بێشکەکەی دێتە دەرەوە, تەنانەت ئەگەر زیانێکیشی بەخۆی نەگەیاندبێت, ئێوەی زۆردڵگران دەکات.

هەندێ لەمندالآن شتیوا ئەنجام دەدەن. لە حاڵێکدا کە مندالآنی تر تەنانەت بە خەیاڵیشیاندا نەهاتووە کاری وا ئەنجام بدەن. کوڕێکی بچووکمان دەناسی کە لە دیواری بێشکەکەیدا سەردەکەوت و دەهاتە دەرەوە، لە کاتێکدا کە خوشکەکەی لە تەمەنی چوار ساڵیشدا بێ مۆڵەت وەرگرتن لەناو سیسەمەکەینەدەهاتە دەرەوە.

ئەگەر منداڵەکەتان لەناو سیسەمەکەیدا دێتە دەرەوەو ڕادەکات، پێویستە بەرگری لێ بکەن بەمەرجێ زیانی پێنەگات.

(1-2-6)* (شێوازەکانی بەرگری کردن)*

ئەم شێوازانەی خوارەوە بۆ بەرگری کردنە لە هاتنە دەرەوەی مندالآنی هەژدە مانگی یان بچوکترە لە ناو سیسەمەکەیاندا.

*ئەگەر دۆشەکی سیسەمەکەی بەرزە، دایگرنە خوارەوە: پێش ئەوەی منداڵەکەتان فێری ڕاکردن ببێت، دۆشەکەکەی داگرنە خواری.لە وکاتەی ناشخەوی لەناو سیسەمەکەدا مەیهێڵنەوە. پێویستە منداڵ لەوە تێبگات مانەوەی لەناو بێشکەدا تەنیا بۆنووستنە.

*قاڵدرمەکانی لێ وەربگرنەوە. کاتێ منداڵ ئەوەندە گەورە دەبێ‌سەری لە نێوان شیشی بێشکەکەیدا ڕاناگرێت، شیشەکان لابەن. وبووکەڵەو ئەو شتانەی لە ژێر قاچیدا دایدەنێت هەتا خۆی پێ بەرز کاتەوەو لەناو جێگاکەی‌بێتە دەرەوە، لێی دوور بخەنەوە.

(6-2-2)* (بەمنداڵەکەتان بڵێن، نا!)

هەرکە یەکەم جار منداڵەکەتان هەوڵیدا بەسەر قەراغی بێشکەکەیدا سەرکەوێت، پێی بڵێن، نا! ئەمە کارێکی گونجاو نییە. پێویستە لەناویدا بمێنێتەوە. منداڵان لە تەمەنی (8)مانگیدا مانای وشەکان تێ دەگەن‌و پێش ئەوەش لەئاوازی دەنگتان تێ دەگەن.

(6-2-3)* (چۆن بەرزبوونەوەیان ناهێڵن؟)

ئەگەر منداڵ بەسەر بێشکەکەیدا سەردەکەوێت‌و ئێوەش ناتوانن بەرگری لێ بکەن، ئەو پێشنیارانەی خوارەوە یارمەتیتان دەدات:

*ئاسایشی ژوورەکە دابین بکەن: کاتێ ئێوە لەلای منداڵەکەتان نابن سەرکەوتن بەسەر بێشکەکەیدا مەترسی بۆ دروست دەکات. هەوڵبدەن دەوروپشتی بێشکەکەی بەدانانی سەرین‌و دۆشەك نەرم بکەنەوە، یان وەکو ئەو خێزانەی ئێمە دەیانناسین، دۆشەکی بێشکەکەی لەسەر زەویدا دابنێن‌و ژوورەکە بکەن بەبێشکە!

*بێشکەکە لەگەڵ سیسەمدا ئاڵ‌و گۆڕ بکەنەوە. لێرەدائارامی ڕۆڵی خۆی هەیە. کاتێ شوێنی نووستنی منداڵەکەتان گۆڕی، وابنوێنن ڕووداوێکی گەورە ڕوویداوە. هانی بدەن‌وبۆی دووپاتی بکەنەوە کە گەورە بووە. لەڕۆژانی سەرەتاوە تا جێگیربوونی ڕەفتارە نوێیەکەی خۆتان چاودێری دەکەن.

*سوود لەهاندانی پۆزەتیڤانە وەربگرن: هەرکاتێ چوونە ژوورەکەی‌و بینیتان منداڵەکەتان نەنووستووەو هێشتا لەناو بێشکەکەیدایە، بیلاوێننەوەو گۆرانی بۆبڵێن.

*منداڵەکەتان زیندانی مەکەن: ئێمە بەهیچ شێوەیەك پێشنیاری زیندانی کردنی منداڵان ناکەین. بۆ نموونە ئەگەر بەدەسترازەی توند بێشکەکە ببەستن منداڵەکەتان نەتوانێ بێتە دەرەوە. ئەو کارە زیانی گیانی‌و دەروونی بەمنداڵەکەتان دەگەینێ.

(6-3)* (دەست لێدان‌و بۆ دەم بردن‌و بزێوی‌و جووڵە جووڵکردن)

کاری منداڵان بزێوییە: لەسەرەتای مانگەکانی ژیان، ساوایان لەڕێگای بینین‌و بیستن شت فێر دەبن. ساوایەکی سێ مانگ، کاتێکی زۆر خەریکی لێکۆڵینەوەی شتەکانی

www.pertwk.com

دەوروپشتییەتی. ڕەنگی سوورو شینی خۆش دەوێ. بەتایبەت حەزی لە دەم و چاوی ئاژەڵانە. کاتێ هەست دەکات دەستەکانی هەن بەزۆری دەیانجوڵێنێ. بەرەبەرە بەسەریاندا زاڵ دەبێ و سوودیان لێ وەردەگرێ و لەنزیکەوە لە شتەکان دەکۆڵێتەوە. ئارەزوو دەکات،قاچ و دەمی ئەو شتانەی دەیانبینێ، بیانگرێت.

منداڵانی (5)تا (7)مانگ دەتوانن سەریان بسووڕێنن، ئەندامیان بۆ پێشەوە یان دواوەوە ببەن و ئێوە تواناکانیان نیشان بدەن تا لە دەلاقەیەکی ترەوە سەیری دنیا بکەن. منداڵێکی ساوا لەم تەمەنەدا توانای بینایی ڕێگەی پێ دەدات شت لە دووری چەند مەترەوە ببینێ و بەشێوەیەکی هەمە لایەنە، دەست و قاچەکانی ئەگەر بەیەکەوە هاو ئاهەنگ بوون، شتی بچووك هەڵگرێت. بەتێ پەڕینی چەند مانگێك، پەیوەند بوونی بە دەوروبەرەوە نە تەنیا دەبێتە هۆی زۆر بوونی بەکارهێنانی دەستەکانی، بەڵکو بە جووڵەی بۆ ئەم لا و ئەولاش هاوتا دەبێ. ئێستا منداڵەکەتان "لەسەر پێ وەستاوە". لەم قۆناغەدا، ئێوە وەکو دایك و باوکی منداڵ، یەکێك لە گرانترین و لە هەمان کاتیشدا خۆشترین، سەردەمی ژیانتان دەستی پێ کردووە. ئەم مرۆڤە بچووکانە پێویستە لە زیانەکانی دەوروبەر پارێزگاری بکرێن. دەوروبەریش لەبەرامبەر ئەم مرۆڤە بچووکانە پارێزراو بێ! و ئێوە بەرپرسن لە تەندروست بەخێوکردنیان وپێویستە هەوڵبدەن بزێوو زیتەڵە بن، چونکە ئەم مانگە سەرەتاییانە، لەپەرەپێدانی فیکری منداڵان ڕۆڵی گرنگیان هەیە.

(6-3-1)* (**دەوروبەر بە هێمنی ڕاگرن**)

کاری منداڵ، فێربوون و دۆزینەوەیە، پێویستە شوێنێکی هێمنی بۆ ئامادەبکەین.

*لایەنی هێمنی و ئاسایش دەستەبەر بکەن: ئەو شوێنانەی بگەڕین منداڵەکەتان تیایدا دەگەڕێت ئەو شتانەی مەترسیان هەیە ومتمانە پێ کراونین لێیان دووربخەنەوە.هەوڵبدەن پێرستێك لە ژمارە تەلەفۆنی شوێنە پێویستەکان تۆمار بکەن. ئەم شوێنانەش بریتی بێت لە:

ژمارەی تەلەفۆنی پزیشکی منداڵان، سەنتەری کۆنترۆڵی ژەهراوی بوون، نەخۆشخانەکان، پۆلیسی، ئاگرکوژاندنەوەو....

پێویستە خۆتان فێری بوژاندنەوەی دل- (ریوی)بکەن. (CPR)بە مانای شێلانی سینگ یەك لە دوای یەك هەتا دڵ بکەوێتەوە کاربۆ ئەوەی لەکاتی ناچاریدا پەنای بۆ بەرن.

*سەرنجێکی تایبەت بە شوێنەکانی خوارەوە بدەن، چونکە شوێنی ڕووداوی کارەساتەکانە، هیچ کاتێ تا بەوردی نەتان پشکنی بێ، متمانەی پێ مەکەن: سویچی کارەبا، وایەری ڕووتکراوە، قەفەزو کتێبخانەکانی ماڵەوە، بۆفیەی چێشتخانە، کەنتور، دەرمان، تەوالیت، قاڵدرمە، دەرگاکانی دەرەوە، قاوەجاغ و ئەو شوێنانەی کە ئاگری تێیاندا دەکرێتەوە، سووچی تیژی موبیل، شتی وردو بچووك، ئەو شتانەی توندو تۆڵ نین و، کەل و پەلی کارەبایی، کەنتورو ئەو دەرگایانەی کە بۆ خۆیان دادەخرێن، گژوگیا و بۆری ئاو.

www.pertwk.com

ئەو بابەتانەی چ لەناو ماڵەوە بن و چ لەدەرەوە، دەبێ بیپشکنن. منداڵەکەتان ئاگاداربکەنەوە چ شتێك مەترسی هەیەو چ شتێ نییەتی. تەنانەت دەتوانن ساوایەك وارابێنن پێش ئەوەی لەوشەکان تێ بگات، سەرنجی مەترسیەکان بدات. بۆ نموونە: لەو کاتەدا ئەگەر بۆ لای قاوە جاغەکە ڕۆیشت، بەدوایدا بچن و بەپێداگری پێی بڵێن: "مەچۆ نزیکیەوە، گەرمە!" یان ئەگەر خەرێك بوو بە کارەبا یاری بکات، دووری بخەنەوەو بەپێداگری پێی بڵێن: "مەکە، کارەبا دەتگرێ!" هەرچەند لەوشەکانتان تێ ناگات بەلاَم دەنگی ئێوە پێی ڕادەگەینێت کە خەریکە کارێك ئەنجام دەدات کە ئێوە حەزتان لێی نییە.

(6-3-2)* (جێ نشینی بۆ دابین بکەن)

منداڵ پێویستی بە شوێنێکی سەرنج ڕاکێش و دوور لە هەر مەترسی یەکە. کتێبی "بورتون وایت" بەناونیشانی "سێ ساڵی یەکەمی ژیان" یەکێکە لەکتێبە باشەکانی ئەم بوارە. ئەم کتێبە نیشانتان دەدات کە ئەو منداڵەی لە تەمەنی گەشەکردندایە، چاوەڕێی چی لێ بکەن. هەندێ پێشنیارتان پێش کەش دەکات دەربارەی ئەوەی چۆن گەشەکردنی منداڵەکەتان تا ڕادەی خۆی ببەن، تامنداڵەکەتان لەهەر قۆناغێکی گەشەکردندا بێت، بەشێوەیەکی ئاسایی لەگەڵیدا بدوێن. "واتە، بە دەنگێکی ئاسایی، لەگەڵیدا بدوێن" بۆ شتەکان و چالاکیەکانی دەورپشتی منداڵەکەتان ناوی تایبەت و منداڵانە هەڵبژێرن.

*منداڵە ساواکان: بێ گومان، هەر لەسەرەتاوە بەشتە جووڵاوەو بینراو بیستراوەکان وەلاَم دەداتەوەو دوای ئەوەش، بەو شتانەی دەیانگرێت بەدەستیەوە وەلاَم دەداتەوە- منداڵی ساوا هەمیشە لەیەك شوێندایەو بۆیە لەسەر ئێوەیە بۆی بهێنن! لەسەر پەتوویەك دایبنێن و شتی سەرنج ڕاکێشی بۆ ئامادە بکەن تا خەریکی بکەن. باشتەکان لەوە گەورەترین کەپێی قووت بدرێت.

شتە ئاسایی‌یەکانی ناوماڵ وەکو کوپەکانی چاو تۆپی پلاسکۆ یان ئەڵقەی پلاسکۆ بۆ ئەو کارە گونجاون.

* ئەو منداڵانەی تازە پێیان گرتووە: کاتێ منداڵەکەتان فێری گاگۆڵکێ دەبێ، هەموو شتێ بۆ ئەو دەبێتە ئامانج هەموو دنیا لەلای ئەو، زەوی یاریکردنە. لەبیرتان نەچێ باچالاکییەکانی لەژێر چاودێری خۆتان بێ ئێوە لە پێشەوە دەستی پێ بکەن.

*شوێنێکی بۆ ئامادەبکەن تا بزانێ تایبەت بە خۆیەتی وەکو قەفەز، ژوور، دۆلاَب.... ئەگەر شوێنانی تر لەدەرەوەی سنووری دیاریکراودایە یاسایەکی بۆ دەست نیشان بکەن تا تەنیا لەگەڵ کەسێکی گەورەتردا بچێت. بۆ نموونە، منداڵێکی بچووك کە ناوی "ساڵی"یە دەتوانێ هەمیشە لەگەڵ دایکیدا بچێتە ژوورەکەی ئەو. وزۆرجاریش بەیەکەوە دەچن، سنوورەکان بۆ "ساڵی" قەدەغە نین، هەرچەندە ئەو شوێنە بۆ ئەم منداڵە بچکووکە بەو شێوەیە سەرنج ڕاکێش نییە.

*کەل و پەلی یاریەکان بگۆڕن: هەموو جارێ لەیەك کاتدا، منداڵەکەتان بەشتی جولاو سەرقاڵ مەکەن. هەموو ڕۆژێ چەند شتی نوێ بخەنە بەردەستی و بەردەوام بیگۆڕن. سەیری بکەن تاکو بزانن زیاتر حەزی لەکامەیە. ڕێگا چارەی تری بۆ دەست نیشان بکەن تا مەشقی شارەزا بوون و گەورە بوونیان لەسەر بکات.

*شارەزاییەکان لەگەڵ منداڵەکەتاندا بگونجێنن. کاتێ منداڵەکەتان شارەزاییە نوێیەکان تاقی دەکاتەوە، ڕێگایەکی متمانە پێکراوی نیشان بدەن تاکو مەشقی لەسەر بکات. بۆ نموونە، دەتوانن دەستی بگرن و لەقاڵدرمەکاندا سەری بخەن و بیهێننە خوارەوە یان بەسەر موبیلەکاندا سەری بخەن. ڕێنمایی بکەن و لێی گەڕێن بەوردی تێ ی بگات کە دەتوانێ لە کوێ سەربکەوێ و لەکوێوە ناتوانێ.

*ئەو منداڵانەی تازە پێیان گرتووە: دەتوانن شتی بچووك لەسەر زەویدا هەڵ گرن و بیخەنە ناو قاپێکەوە. دەتوانن، چاوشارکێ یان یاری تر بکەن. حەز دەکەن کتێب "بخوێننەوە، واتە سەیری وێنەکانی بکەن و لاپەڕە ئەستوورەکانی هەڵبدەنەوە. حەز دەکەن سەیری وێنەی شتەکان و ئاژەڵان بکەن و کاتێ ئێوە ناویان دەبەن، دەست دەخەنە سەری. لەشێوە و ئەندازەی شتەکان خۆشی دەبینن. ئەو شتانە هۆی بزێوین.

*(منداڵێکی تەمەن یەك ساڵ یان زیاتر): منداڵ لەم تەمەنەدا حەزی لەو یاریانەیە کە دەجووڵێن. حەزیان لە تۆپ و تایە و قوتووی جولاو پەڕ هەڵدانەوەیە. لەدەرهێنانی لۆکە و بەتاڵ کردنەوەی قاپێك بۆ ناو قاپێکیترو، لەسەر یەکتر دانانی خۆشی دەبینن. وئارەزوویان هەیە ئەو شتانەی ئێوە دروستتان کردووە خراپی بکەن و شەقی تێ هەڵدەن. حەزیان لە خستنە سەریەکتری یاریەکانە حەزیان لە پاڵنان و ڕاکێشان و لێخوڕینی ئوتومبێلەکانییانە. منداڵ حەز دەکات ئەو کتێبانەی بۆی دەخوێننەوە، تاقی بکاتەوە. ئەرکی ئێوەیە یارمەتی بدەن و هانی بدەن.

(3-3-6)* (**بیربکەنەوە!**)

ئەو منداڵەی تازە پێ ی گرتووە حەز لە بزێوی دەکات. پێی خۆشە دەست لە هەموو شتێ بدات بەڵام ئێوە مەهێڵن بزێویەکەی وەکو کێشەیەکی بەردەوام سەرهەڵبدات. هەندێ جار بزێوی منداڵ گێژتان دەکات. بەشێوەیەك کە بەسادەترین شت ناڕەحەت دەبن. دایك و باوکی هەندێ جار کەل و پەلی یاری بۆ منداڵەکەیان دەکڕن، کە هێشتا منداڵ ئامادەی ئەنجامدانی ئەو یاریە نییە. ئەگەر ئێوە کارێکی واتان ئەنجام دا، لەبەردەستی منداڵەکەتان دووری بخەنەوە. کاتێ سەرنجی پێ دا بیخەنەوە بەردەستی. ئەگەر منداڵەکەتان ئارەزووی هەیە بەشتەکانی ئێوە یاری بکات (وەکو شتی ئارایشت کردن) پێویستە سوود لەیاسای تایبەتی وەربگرن.

*بەڕوونی لەگەڵی بدوێن: بەپێداگریو بە ڕوونیو بەشێوەیەکی هێمنانە لەگەڵ منداڵەکەتاندا بدوێنو تێی بگەیەنن، دەبێ بە چ شتێ یاری بکاتو بە چ شتێ یاری نەکات. تەنانەت ئەگەر زۆریش پاڕایەوە، یاساکان مەگۆڕن.

*هیچ کات دەست بەکارێك مەکەن کە ناچار بن بۆ بەیانیەکەی وازی لێ بێنن. هەموومان ئەم کارە دەکەین. بۆ ئەوەی خۆمانی لێ ڕزگار بکەین بەشتێکیتر مۆڵەتی یاریکردنی پێ بدەن. بەڵام بیرتان نەچێ ئەو بەیانییە جارێکی تر دوای هەمان شت دەکەوێت. کارێکی ڕەوا نییە کە خوو خراپی بکەین. هەوڵبدەن هەر لەسەرەتاوە پێداگرانە ڕەفتار بکەن، تا لە داهاتوودا بوار بۆ کێشەیەك دروست نەبێ.

*سەرنجی بۆ لای شتێکی تر ڕابکێشن: کاتێ منداڵەکەتان بەمەبەستییاریکردن بۆلای شتێکی نەگونجاو دەچێ، پێداگرانە پێی بڵێن: "نا!" لەهەمان کاتیشدا، شتێکی تری وەکو جێنشینی بۆ دابین بکەن. زۆربەی منداڵان تەنیا بە دوای شتێکدا دەگەڕێن بۆ ئەوەی سەیری بکەنو دەستی لێ بدەنو ئەگەر ئێوە شتێکی تری بدەنێ، دەتوانن بەئاراميیەوە ئاستی سەرنجی بۆ لای ئەو شتە ڕاکێشن.

(4-3-6)* (منداڵی تەمەن (دوو) تا (پێنج) ساڵ)

ئەگەر منداڵەکەتان، تا ئەو ڕادەیە گەورە بووە تێبگات چ کارێ شیاوی کردنەو چ کارێ پشت گوێی بخات، بەڵام خووی خراپی وەك گرەزۆکی هەیە، تەنیا ئەنجامی کارەکەی پێی ڕابگەینن. دەبێ بیرتان نەچێت هەندێ جار دواکەوتنیش کاردانەوەی هەیە. ئەگەر دەزانێ چ کارێ لەیاسا بە دوورە، بەڵام دووبارە بۆ ئەنجامدانی ورك دەگرێ سوود لەوشێوازانەی خوارەوە وەربگرن:

*دەربارەی ئەو کارانەی منداڵەکەتان بۆی هەیە ئەنجامیان بدات یان بۆی نییە، پێداگرو ڕوون بن.

*لەگەڵ خۆتاندا جێنشین هەڵبگرن: کاتێ دەتانەوێ بۆ شوێنێك بچن (وەکو، ماڵی هاوڕێیەك)، هەندێ شت وەکو کتێب یان، کەلو پەلی یاری، لەگەڵ خۆتاندا ببەن بۆ ئەوەی لەوێمنداڵەکەتان خەریك بکەن.

*کاتێ منداڵەکەتان دەیەوێ شتێ هەڵگرێ و لەبەرنامەکەتاندایە، گرووەگرێ، دەستی توند بگرنو پێی بڵێن: "نەء". دوایی، خۆتان مەدەن بەدەستەوەو مۆڵەتی مەدەنێئەو شتە هەڵگرێ. هەوڵبدەن چالاکییەکی تری بۆ جێ نشین بکەنو بیرتان نەچێت، کە کلیلی سەرکەوتن، پێداگرییە.

www.pertwk.com

لەکاتی پێویستدا، بیبەن بۆ شوێنێکی ترو تا بتوانن سەرنجی بۆ لای شتێکی تر ڕابکێشن یان کارێکی تری بۆ ئامادە بکەن.

*منداڵەکەتان فێری بەرەنگاری کردن بکەن:. دەستی بگرن و لەشتێکی قەدەغە کراو نزیکی بکەنەوە، دوایی، پێی بڵێن: "نە"و دەستی بهێننەوە دواوەو ئەم کارە بۆ (دوو)، (سێ)جار دووبارە بکەنەوە. بێ گومان ئەگەر جارێکی تر توانی وخۆی لە شتە قەدەغەکراوەکە دوورکردەوە،هانی بدەن.

*سوودلەبێ بەشکردنی کاتی وەربگرن. ئەگەر منداڵەکەتان فەرمانەکانتان جێبەجێ ناکات،و ئێوە ڕێتان پێ نەداوەو ئەویش گرووی بۆ گرتووە، پێی بڵێن: "کاتێ پێم گوتی دەست لە گڵۆپەکە مەدە گوێت پێنەدا، بۆیە سزات ئەوەیە بۆ ماوەی خولەکێك بێ جووڵە دابنیشی!" دوایی چاودێری ئەنجامدانی سزاکەی بکەن.

(6-4)* (**پرش و بڵاوکردنەوەو، قاوقیژەکردن**)

ئەو منداڵەی شت پرش و بڵاو دەکاتەوەو قاوقیژە دروست دەکات، لەڕاستیدا ڕەفتارێکی ئاسایی نیشان دەدات. خەریکی دۆزینەوەی دنیای دەوروپشت و فێربوونی هۆو هۆکارەکانەو لەهەمان کاتیشدا، بوونی خۆی دەنوێنێت. زۆربەی منداڵان لەتەمەنی شەش مانگیدا، لەبەکارهێنانی دەستیان شارەزایی پەیدا دەکەن و تاقیکردنەوەکانیان دەست پێ دەکات. دەیانەوێ بزانن لەپاساوی ئەو کارانەی ئەنجامی دەدەن چی ڕوودەدات؟ ئەگەر ئێوە لەپرش و بڵاو کردن و قاوقیژەکەی وەڵام نەدەنەوە، ئەوا ئەو ڕەفتارانەش لەداهاتوودا تێ دەپەڕن و نامێنن.

(6-4-1)* (**لەگەڵ ئەو منداڵانەی شت پەرش و بڵاو دەکەنەوە چۆن ڕەفتار بکەین؟**)

ڕەفتاری شت پەرش و بڵاوکردنەوە لەگەڵ منداڵدا بەشێوەی تاقیکردنەوە دەست پێ دەکات و ئەو تەنیا دەیەوێ، بزانێ لەئەنجامی ئەو کارە چی ڕوو دەدات. منداڵەکە شووشەی شیرەکەی دەخاتە سەر زەوی و دەگری و ئێوە خێرا هەڵیدەگرن، ئەو کارە بەخێرایی شێوەی یاری بەخۆیەوە دەگرێ. لەسەرەتاوە، بەچاوی ڕەفتارێکی فێربوون، سەیری بکەن" بەڵام زۆر سەرنجی مەدەنێ. ئەگەر نا، خۆتان ئەو ڕەفتارە پتەوتر دەکەن و ئەویش بەو ئامانجە دەگات کە یاریەکی سەرنج ڕاکێشەو ئێوەش بەو ئەنجامە دەگەن کە خەریکە جەنجەڵتان دەکات.

ئەگەر منداڵەکەتان بەردەوام، شت فڕێ دەدات کەڵك لەوشێوازانەی خوارەوە وەربگرن!

*شتە کەوتووەکە هەڵبگرن و بیدەنەوە بەمنداڵەکەتان. منداڵ هەندێ جار بە باشی ناتوانێ شت بگرێت بەدەستیەوە وخەریکە خۆی ڕادەهێنێ. بەڵام کاتێ فێر بوو، فێری فڕێدانیش دەبێ.

www.pertwk.com

*پشت گوێی بخەن: کاتێ شت فڕێدان بۆ منداڵ بوو بە یاریو ئێوەی پێ هیلاك کرد، بەردەوام بن لەسەریو, لەسەر زەوی شت بلاو بکەنەوەو سەرنجی بۆ شتێکی تر ڕاکێشن.

*دەربارەی منداڵانی گەورە، شتەکەی بۆ بگەڕێننەوە، بەڵام پێی بڵێن: "ئەگەر دووبارە لێی بداتەوە، ئەوە ماوەیەك لەلای من دەبێ". دوایی کاتێ فڕێیدایەوە بۆ چەند خولەکێك لەلای خۆتان هەڵیبگرنەوە. ئەو شێوازە، کاتێکیش کاریگەر دەبێ کە لەسەر مێزی نانخواردن کەوچكو چەتاڵەکان فڕێبدات.

(2-4-6)* (فڕێدان)

هەرچەند ئەو ڕەفتارەش جۆرێکە لەتاقیکردنەوەکانو هۆیەکە بۆ پەرەپێدانی شارەزایی منداڵ، بەڵام ناتوانن پشت گوێی بخەنو سەرنجی پێ نەدەن، چونکە مەترسیدارە.

*پێداگربن: کاتێ منداڵەکەتان شتێك فڕێدەداتە سەر زەوی، پێداگرو بەڕوونی پێی بڵێن: "نەء، فڕێی مەدە".

*منداڵەکەتان بەشێوەی کاتی لەشتێك بێ بەش بکەن: ئەگەر منداڵەکەتان دووبارە شتەکە فڕێدەداتەوە، لێی وەربگرنو ماوەی چەند خولەکێك لەلای خۆتان هەڵیگرنەوە. ئەگەر دووبارە درێژەی پێدا، ئەو ڕۆژە لەو شتە بێ بەشی بکەن. منداڵەکەتان بەشێوەی کاتی ببەنە دەرەوە، ولەحاڵەتی بێ بەشکردنی کاتیدا
بی††
†††
††
†††
†††
†††††††††††††††††††، کۆیان بکاتەوە. لە کاتی پێویستدا، دەستی بگرنو ڕێنمایی بکەن، چاکی بکاتەوە، پێداچوونەوەی لە ڕادە بەدەر دەتوانێ،(داوای لێبوردن) بێت لەو کەسانەی کە منداڵەکە ئازاریانی داوە بۆ نموونە: ئەگەر شتێکی شکاندووە، وای لێبکەن پارچەکانی کۆبکاتەوە. (بۆ زانیاری زیاتر بەشی (8) بخوێننەوە).

(3-4-6)* (قاو قیژە کردن)*

منداڵانی گەورە، حەز دەکەن هاوارو قاو قیژە بکەنو بەو کارەشیان دڵخۆش دەبن. ئەو کارە سەرنج ڕاکێشە، بەڵام دەماری دایكو باوك تێکدەدات. لەو کاتەدا، جگە لەوەی پێویستە بەئاگابن، دەبێ نەرم نیانیش بن:

*ئەو شتانە بۆ منداڵ ئامادە بکەن کە لەیەکی دەدات و دەنگی پێ دروست دەکات. کەل و پەلی وەکو: تەپڵ و ئەو شتانەی بۆ ئەم مەبەستە دروستکراون، یان کەوچکی دارین، کتری کۆنە، وسینی و تەشتی بدەنێ. شتی پلاسکۆ کەمتر ئارامیتان تێك دەدات.

**بۆی روون بکەنەوە دەتوانێ لەچ شتێك بدات و دەنگە دەنگ دروست بکات " (جۆن) لەوکاتەی لە تەپڵەکە دەدەیت دەنگێکی خۆشی هەیە، بەڵام بەکەوچك لێی مەدە".

*شوێنەکان دەست نیشان بکەن: متمانە پەیدا بکەن کە منداڵەکەتان بەباشی دەزانێ چ کاتێ بۆی هەیەو چ کاتێ بۆی نییە قاوو قیژە بکات. رەنگە قاو قیژە کردن لە ماڵەوە زۆر خراپ نەبێ، بەڵام لە ریستوران یان لەکاتی میوانیدا کارێکی باش نییە، هەندێ لە دایك و باوکان کاتێ خەریکن خواردن دروست دەکەن قاپ و کەوچك دەدەنە دەستیان تاقاو قیژە دروست بکەن. بەم شێوەیە، لە دەرەوەی ماڵەوە منداڵ ئارام دەبێ.

*ئەنجامەکانی کارەکەی پێی نیشان بدەن. ئەگەر ناتوانن خۆتان لە بەرامبەر قاو قیژەی منداڵەکەتان ڕابگرن و دەتانەوێ بەرگری بکەن ئەو شتەی دەنگە دەنگ دروست دەکات لێی بشارنەوە.

(6-5)* (نوزاندنەوە)*

نوزاندنەوە هەمیشە دایك و باوکان ئازار دەدات. ئەو وشەو بابەتانەی منداڵەکەتان بۆی دەنوزێتەوە، زۆر گرنگ نییە. خۆراگرتن لە بەرامبەری نووزە نووزە بێ کۆتاییەکەی، دژوارە. ئاشکرایە کە نووزانەوەی منداڵان لە تەمەنی سێ ساڵ و نیویدا دەگاتە ئەوپەڕی و، بەڵام ئەگەر خێرا ڕێگا چارەیەکی بۆ نەدۆزنەوە تاتەمەنی گەورە بوونیش درێژە دەکێشێت. ئێمە نامانەوێ دەربارەی هۆکارەکانی دروست بوونی ئەو کێشەیە بدوێین بەڵکو دەمانەوێ شێوازی وەڵامدانەوەی دیاری بکەین (هەندێ لە پسپۆران لەو بڕوایەدان کە نیشانەی نابالق بوون یان دڵەڕاوکێیە، وهەندێکی تریش وادەزانن لە ئەنجامی شڵەژانەوەیان پێکهاتووە).

بۆ پێشگیری لە خوو پێوە گرتنی، هەوڵبدەن پێش ئەوەی جێگیر ببێت، چارەسەری بکەن.

*رەنگە منداڵەکەتان زیاتر لە جارێك هەوڵ بدات تاکو بتوانێ سەرنجی ئێوە رابکێشێت. بۆ وەدەست هێنانی سەرنجتان بۆ لای خۆی پێویستی بە دووری لەهەستی ئێوە هەیە. متمانە پەیدا بکەن کە هەموو ڕۆژێ بۆ ماوەیەکی دیاریکراو سەرنجی تەواوی پێ بدەن. لەو کاتەدا هیچ کارێکی تر ئەنجام مەدەن، بەڵکو تەنیا لەگەڵ منداڵدابن .

(6-5-1)*(سەرقاڵی بکەن)

لە منداڵێکی دوو ساڵان چاوەڕێی ئەوە مەکەن کاتی بەتاڵی خۆی بەسوود دابنێت. هەوڵبدەن چالاکی و مافی هەڵبژاردنی پێی ببەخشن.

کاتێ منداڵان بێ تاقەتن، دەنووزێنن، چونکە کارێکی باشتریان نییە ئەنجامی بدەن. لە پێشدا بیری لێ بکەنەوە، هەندێ چالاکی بۆ هەڵبژێرن و فێری بکەن چۆن لەگەڵ شتی نوێدا یاری بکات. چەند کارێکی سووکی ناو ماڵەوەی بۆ دەست نیشان بکەن. مۆڵەتی بدەنێ. بەسەرنجدانی ئارەزووکانی بەرنامەی بۆ دابڕێژن. سەرتان سوڕدەمێنێ کاتێ دەبینن منداڵەکەتان دەتوانێ بۆ خۆی و بۆ ئێوە کار ئەنجام بدات. جگە لەوەش، منداڵەکەتان لە درێژەی ئەنجامدانی ئەو کارانە، شتی تر فێردەبێ.

(6-5-2)* (بەخێرایی وەڵام بدەنەوە)*

کاتێك بەشێوەیەکی گونجاو هەوڵدەدات لە گەڵتاندا بدوێت، هەوڵبدەن خێرا سەرنجی بدەنێ. مەوەستن تامنداڵەکەتان ناچار نەبێ، بۆ ئەوەی وەڵامی پرسیارو داواکاریەکەی بدەنەوە، بنوزێنێ.

*کاتێ ناتوانن خێرا وەڵامی بدەنەوە، پێی بڵێن گوێم لێتە. چرکەیەکی تر وەڵامت دەدەمەوە یان سەرنجی بۆلای خۆتان راکێشن: سەیری ناوچاوانی بکەن و بەئاماژەی پەنجە پێی بڵێن: "خولەکێك بوەستە!"ئەو کێشەیەی کە دەتانەوێ بەسەریدا زاڵ بن، ئەوەیە کە نیازی نوزاندنەوە ون دەکات.

ئەگەر وای لێبکەن بۆ ماوەیەکی نادیار چاوەڕوانی بکات، ناچار دەبێ، کارێکی نەشیاو ئەنجام بدات تاکو سەرنجی ئێوە رابکێشێ. بۆیە باشتر وایە خێرا کارەکەتان تەواو بکەن و پێی بڵێن: "زۆر سوپاس لەبەر ئەوەی چاوەڕێت کردم! ئێستا گوێ لە قسەکانت دەگرم".

*منداڵەکەتان فێری داواکاری بکەن: لێگەڕێن، منداڵەکەتان لە جیاوازی نێوان نووزاندنەوە لەقسەکردنی ئاسایی تێ بگات. ئەگەر دەکرێت، دەنگی نووزە نووزەکەی لەسەر کاسێتێك تۆمار بکەن بۆئەوەی گوێی لێ بگرێت. خۆتان رۆڵ ببینن و فێری رێگای دروستی داواکردنی بکەن. بۆی روون بکەنەوە کە نووزە نووز کارێکی شیاو نییە.

*بەهاندان: رەفتاری منداڵەکەتان پتەوتر بکەنەوە. فێری بکەن چۆن سەرنجتان ڕابکێشێ" وکاتێ بەو شێوەیە رەفتاری کرد، هانی بدەن. تەنانەت ئێوە دەتوانن منداڵە تەمەن دوو ساڵەکەتان فێر بکەن، کاتێ دێتە ناو قسەتانەوە، داوای لێبوردن بکات.

(6-5-3)* (مۆڵەت بەمنداڵەکەتان مەدەن بەنوزاندنەوە سەرکەوتن بەدەست بهێنێ)*

ئەگەر نوزاندنەوە کاریگەر بوو، منداڵەکەتان لە نوزاندنەوە وەکو شێوازێك بۆ وەدەست هێنانی داواکاریەکانی سوود وەردەگرێت.

*كار بەو قسەیە بكەن كە دەتانەوێ ئەنجامی بدەن: بەروونی قسە بكەنو لەسەر قسەكەی خۆتان بوەستن، ئەگەر منداڵەكەتان ئاگاداری یاساكانی ماڵەوە ببێت، بەباشی دەزانێت كە ئەو رەفتارە نەشیاوەی (نوزاندن) نابێتە هۆی ئەوەی ئێوە بڕیارەكانتان بگۆڕن. بۆ نموونە: ئەگەر بزانێ پێش نانخواردنی شێوان، خواردنی چەرەسات قەدەغەیە، هەموو ئێوارەیەك بۆ خواردنی شیرینی نانووزێتەوە، چونكە دەزانێ دەستی ناكەوێت (هەڵبەت ئەمە بەو مانایە نییە كە ئێوە ناتوانن، لە كاتی تایبەتدا یاساكان بگۆڕن بەڵام لەو كاتەدا تێی بگەینن كە حاڵەتەكە لە توانا بەدەرە.)

بەشێوەیەك رەفتار بكەن كە دەبێت ئەو كارە ئەنجام بدات. پـێی بڵێن "كاتێ گونجاو پرسیار بكەیت، وەڵامی پرسیارەكەت دەدەمەوە!". لە كاتی پێویستدا، لە شێوازی " گرامافۆن "سوود وەربگرن. (سەیری بەشی (2) بكەنەوە). ڕستەكەتان ئەوەندە دووبارە بكەنەوە تامنداڵەكەتان وەڵامی گونجاو بداتەوە.

(6-5-4)***سوود لە پشت گوێی خستن وەربگرن (بەشی (2) بخوێننەوە).**

كاتێ دەتانەوێ بۆ داواكاریو خواستی منداڵەكەتان وەڵامی "نەء" بدەنەوە لەسەر قسەی خۆتان پێداگرن. داواكاریەكانی پشت گوێ بخەنو لە بیرتان نەچێت پێش ئەوەی رەفتارەكەی باش ببێ، رەنگە خراپتر بێ. بۆ نموونە: وامەزەندە بكەن منداڵەكەتان داواتان لێ دەكات بیبەن بۆ یاریكردن ئێوەش دەڵێن: "نەء، چونكە خەریكی چێشت لێنانم" لەم كاتەدا شتێكی بدەنێ تایاری پێی بكاتو نوزانەوەكانی پشت گوێ بخەن. كاتێ وازی هێنا، كەمێك سەرنجی بدەنێ وانیشان بدەن كە ئەو كارەی ئێوەی خۆشحاڵ كردووە.

(6-5-5)***(لە بێ بەشكردنی كاتی سوود وەربگرن)**

كاتێ منداڵەكەتان دەستی بەنووزە نووز كردەوە ، پێی بڵێن: "رەنگە بەنوزاندنەوە لەگەڵ كەسێكی تردا خواستەكانت بۆ جێبەجێ ببێ، بەڵام ناتوانی لە منی وەربگریەوە".

دوایی لێگەرێن: "كەلە نوزاندنەوەكە تەواو بووی، وەرە بەیەكەوە بدوێین". دەربارەی منداڵانی بچووكتر، هەڵیانبگرنو لە شوێنێكی دوورتر دایانبنێن وەكو لەسەر كورسیەك دایان نیشێنن، بەشێوەیەك كە هەست بەدوور بوون بكەن سەرنجی گریانو نوزاندنەوەی مەدەنو لە كاتی پێویستدا، دووبارەی بكەنەوە:

"كاتێ نوزاندنەوت تەواو بوو وەرە بەیەكەوە بدوێین!" ئەگەر بەتەواوی وازی لێ نەهێنا، بەڵام لەوە دەچێ هەوڵ بدات، دوای چەند خولەكێك مۆڵەتی بدەنێ بگەڕێتەوە.

(6-6)* **(منداڵەكەتان لە هیچ حاڵەتێ لێتان جیانابێتەوە)***

منداڵی ساوا لە یەکەمین هەفتەی ژیانیدا، سەیری ئەو نیگایانە دەکات کە سەیری دەکەن. لە شەش هەفتەیی‌دا لە دووری (20) تا (30) سانتی مەتر پێ‌دەکەنێ. و زۆر جاریش ئەو دەمو چاوە، دایک‌و باوکی منداڵە، بەتایبەت دایك، بەو شێوەیە پەیوەندی جوانی دایک‌و باوک‌و منداڵ پێك دێت. منداڵی ساوا لە (4) یان (5) مانگیدا، دەتوانێ نێوان دەمو چاوی دایك‌و باوکی‌و دەمو چاوی کەسانی تر لە یەکتری جیابکاتەوە، بەڵام هێشتا کاتێ بەجێ‌ی دەهێڵن بێ تاقەت نابێت. لەو قۆناغەدا ، بەجێ‌هێشتن بۆ دایك‌و باوك گرانە. لە تەمەنی هەشت مانگیدا هەست بەوە دەکات کە سێ لە دەوروپشتیەتی، بەڵام کاتێ تەنیایە زۆر بێ‌تاقەت نابێ. منداڵ دوای تەمەنی (8) مانگی سەرنجی رۆیشتنی کەسانی دەوروبەری دەدات. تابەرە بەرە فێردەبێ کێ لەلای نییە" ئەو کەسانە دەناسێتەوە کەبەخێوی دەکەن، سەرنجی ئەو کەسانەش دەدات کە تازە هاتوونەتە لای. ئەو کەسەش لەگەڵیاندا ناژی یان کاتێکی زۆری لەگەڵدا ناباتە سەر، لەوکاتەدا پێی ئاسوودە نییەو دەبێتە هۆی تێکدانی. بۆیە ئەو کاتە کاتی دەست پێکردنی قۆناغێکە کە منداڵ لەناو خێزانەکەیدا، بەدوای ئاسایشدا دەگەڕێ، بەتایبەت لەو کاتەی شوێنی خۆی‌و خەڵکی نوێ دەبینێت. ئەگەر هەست بەمەترسی بکات ئەوا ئاسایی‌یەو بەرە بەرە لە ساڵانەی داهاتوودا مەترسییەکە، کەم دەبێتەوە. بۆ هەندێ منداڵان، جیابوونەوە لە دایك‌و باوکان، کارێکی‌دژوارە. تەنانەت کاتێ لەگەڵ منداڵەکەتاندا بەتەنیاشن هەر قاچتان دەگرێت‌و هەموو ناو ماڵەکە لە گەڵتاندا دەگەڕێت. ئەگەر هەست بەجیابوونەوە بکات، خۆی دەلکێنێ بەقاچتانەوە توند دەیگرێت‌و دەگری، منداڵان پێش تەمەنی باڵق بوون، هەوڵ دەدەن خۆیان لەو حاڵەتە رزگار بکەن. بەڵام لە سنووری چەند مانگیکدا، ئەو پەیوەست بوونە تاقیکردنەوەیەکی زۆر هیلاك کەرەبۆ دایك‌و باوکان.

(1-6-6)* (هەستی سەربەخۆیی لەناو منداڵەکەتاندا پتەوتر بکەنەوە)*

ئامانجی سەرەکی ئەم کتێبە ئەوەیە فێرتان بکات، چۆن منداڵەکەتان پەروەردە بکەن، تاببێتە مرۆڤێکی تەندروست‌و شادو سەربەخۆ. بەکورتی مەبەستی ئەوەیە:

ئێمە پێشنیار دەکەین ئەو کارە هەر لە سەرەتای ژیانی منداڵەوە، رێنماییە پێداگرو ئاشکراکان‌و هاندانیان بۆ ئەنجامی ئەو کارانەی بەتەنیایی ئەنجامی بدەن، دەست پێ‌بکەن. یارمەتی بدەن‌و هانی بدەن تاهەستی سەربەخۆیی لەناو خۆیدا پتەوتر بکاتەوە تائەو کاتەی بەتەنیایە، ئاسوودە بێت.

*شوێنێکی تایبەت بەخۆی بۆ دابین بکەن: بێشکە، یەکەمین شوێنە کە منداڵ بەشوێنی خۆی دەیزانێ‌وپێویستە شوێنی تایبەتی ئەو بێت.

*یاری چاو شارکێ‌ی لەگەڵدا بکەن: کەشتێك لەبەرچاوی منداڵدا دوور کەوتەوە، لەلای وایە بۆ هەمیشە دوورکەوتۆتەوەو نەماوە. چاو شارکێی لەگەڵدا بکەن. دەستتان بخەنە سەر

دەمو چاوتانو دوایی بەخێرایی لای بدەن. منداڵان لە (5) مانگیەوە، حەزیان لەم یاریەیە. بەڕا††
†††
†††
†††
†††††††††††††††††††††††††††††††††††ت.

(بۆ ئاگاداری: بۆ ماوەیەکی زۆر بەجێیان مەهێڵن، چونکە دەترسن. ئەو یارییە بۆ خەریك بوونو یاریکردنەو مەبەست، ئازاردانی منداڵەکە نییە).

*ڕێ بەمنداڵەکەتان بدەن: کاتێ توانای جووڵانی بەدەست هێناو لەدەورویشتی گەیشتو ڕادەکاتە لاتان تاکو پێتان بگاتو ئەو جووڵانەویە، ڕەفتاری تەندروستانەیە. بۆیە، ناو ژوورەکانی بۆ ئامادە بکەن. (بەشی (6–3)بخوێننەوە). مۆڵەتی دۆزینەوەی پێ بەخشنو بەشێوەیەك نەزانێ چاودێری بکەن. هیچ کاتێ مەهێڵن منداڵە بچووکەکەتان زیاتر لەیەك، دوو خولەك لەبەرچاوتان دوور بکەوێتەوەو کاتێ گەڕایەوە بۆ لاتان، نیشانی بدەن کەبە بینینی خۆشحاڵنو کاتێکیش بۆ مانەوە لەگەڵیدا، دەست نیشان بکەن.

(6-6-2)* (**بۆ جیابوونەوە بەهاتو چۆکردن ئامادەی بکەن**)

ئێوەو منداڵەکەتان، لەگەڵ یەکتری پێویستتان بەجیابوونەوەیە. مندال لەگەڵ کەسانی گەورەتر پێویستی بە هەڵسو کەوت کردنە تاکو فێری شارەزاییە کۆمەڵایەتیەکان ببێ و تێی بگات لەگەڵ کەسانی ترو گروپە جیاوازەکان چۆن ڕەفتار بکات. بەسەرنج پێدانی دیدو بیرو ڕای زۆربەی دەروونناسان، ئەو منداڵەی هەر لەتەمەنی ساواییدا لە ناو قەرەباڵغیدا ژیاوە، ئەگەر دایكو باوکی جێشیدەهێڵن،کەمتر دەترسێت.

(6-6-3)* (**کەسێکتان هەبێ تا منداڵەکەتان پەروەردە بکات**)

پێش ئەوەی بەرنامەی خۆتان دابڕێژنو لەماڵەوە بچنە دەرەوە، بەردەستێکی متمانە پێکراوو بەسۆزتان هەبێ تاکو بتوانن منداڵەکەتان لای بەجێ بهێڵن. لە دواییدا، مەهێڵن، گریانی منداڵەکەتان کاریگەری زۆر لەسەرتان بەجێ بهێڵێ" چونکە ئەو هەستە لەسەر ئەویش کاریگەری دەبێ. هەموو دایكو باوکێ لەو کاتە هەست بەتاوان دەکەن" بەڵام بیرتان نەچێت ئامانجی ئێوە فێرکردنی جیابوونەوەی ئاسانەو ئەو کارە بۆ هەردوولاتان باشە.

هەوڵبدەن بەدڵنیاییەوە بەجێی بهێڵن.

*با منداڵەکەتان لەکاتی دیارنەبوونی ئێوەدا لەگەڵ ئەوکەسەی پەروەردەی دەکات، ئاشنایەتی پەیدا بکات. و بەباشی یەکتر بناسنو بەیەکەوە دڵخۆش بن، کەبەهۆیەوە هەست

بە ئاسوودەیی‌یەکی زیاتر دەکەن. لەوکاتەدا منداڵ بەجێ بهێڵن کەلەگەڵ دایەنەکەیدا خەریکی یاریکردنە..

*هەموو شتێ بەئاساییی بپارێزن: بەرنامەو نموونەی کارەکانتان، و ئەو شتانەی منداڵەکەتان دڵخۆش دەکات و ئەو شتانەی بێ تاقەتی دەکات و کارە ئاسایی‌یەکانی منداڵەکەتان بۆ بەردەستەکەی‌باس بکەن. بەم شێوەیە، کاتێ منداڵەکەتان بەجێ دەهێڵن، هەموو شتێ بەئاسایی دیارە.

*لەو کاتەدا منداڵەکەتان بەجێی بهێڵن، کەخەریکی کارێکەو بەواتا "سەری گەرمە". ئەگەر منداڵ خەریکی یاریکردن یان نان خواردن بێ، کەمتر هەست بەبوون یان نەبوونتان دەکات، و ئەگەر منداڵ چاوەڕێی چالاکییەکی تایبەتەو لەوماوەیەدا ئامادەی کردووە، جیابوونەوەتان ئاسانترە.

*بەرنامەکانی خۆتانی بۆ باس بکەن. بەمنداڵەکەتان بڵێن چ کاتێ بەجێی دەهێڵن و بۆ کوێ دەڕۆن و کەی دەگەڕێنەوە" تەنانەت ئەگەر منداڵ، هێشتا مانای کات نازانێ، ئەو شێوازە دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بە ئاسایشی زیاتر بکات و هەموو ئەو زانیاریانەش بە بەردەستەکەی ڕابگەینن تاکو ئەویش بتوانێ منداڵەکەتان دڵنیا بکاتەوە.

*هیچ کاتێ بێ ماڵئاوایی کردن، منداڵەکەتان بەجێی مەهێڵن:

باش نییە لەپڕ بەجێی بهێڵن، چونکە بۆ منداڵ زۆر ناخۆشە. هەندێ منداڵان جیابوونەوەی دوو قۆناغیان لەلا خۆشترە. واتە جارێك ماڵئاوایی بکەن و جارێکیش لەپشت پەنجەرەوە دەستی بۆ هەڵبڕن. هەندێ جاری تر منداڵان، بۆنەی تایبەت بە خۆیان هەیە. بۆ نموونە: (سۆزان) ئارەزووی وایەکاتی جیابوونەوە جارێك لەئامێزی بگرن و ماچی بکەن.

(4-6-6)* (منداڵەکەتان بۆ شوێنی نوێ ئامادە بکەن)

ئەو کاتەی منداڵەکەتان بەجێی دەهێڵن و لەگەڵ شوێنی تازە ڕووبەڕوو دەبێتەوە، پێش ئەوەی بەجێی بهێڵن، مۆڵەتی بدەنێ لەگەڵ ئەو شوێنەدا ئاشنابێ تا هەست بە ئاسوودەیی بکات.

*مۆڵەتی بدەنێ و هەلێکی بۆی بڕەخسێنن تا بۆ خۆی هاوڕێ بدۆزێتەوە. و منداڵەکەتان لەگەڵ منداڵانی تری باخچەی ساوایان ئاشنا بکەنەوە.

*دەربارەی ئەو ڕوداوەی بڕیارە ڕوبدات، بدوێن: لەگەڵ منداڵەکەتاندا دەربارەی ئەو بابەتانەی بڕیاردراوە لەشوێنە تازەکە ڕووبدات، بدوێن چوونی منداڵەکەتان بۆ شوێنێکی نوێ (وەکو چوون بۆ باخچەو قوتابخانە) وەکو ڕووداوێکی سەرنج ڕاکێش و تایبەتی بنوێنن. دەربارەی ئەو جلەی دەیپۆشێت،قسەبکەن. شتی نوێ بۆ منداڵەکەتان ئامادە بکەن تا لەگەڵ خۆیدا بۆ ئەوێی ببات و جۆرێك ڕەفتار بکەن کە چ ڕوداوێکی گەورە خەریکە ڕوودەدات!

www.pertwk.com

(6-6-5)* (کە کاتی ڕۆیشتن هات، بڕۆن!)

نائـارامو دوودڵو تاوانبـارو دڵگـران مـەبن. ماڵئـاوایی بکـەنو دوایـی خێـرا شـوێنەکە بەجێی بهێڵن. نابێ منداڵەکەتان واهەست بکات دەربارەی جیابوونەوە مافی هەڵبژاردنی هەیەو یان ئەگەر دەنگە دەنگی کرد، ئێوە بڕیارەکەتان دەگۆڕن.

*ئـازا بـن: ئەگـەر منداڵەکـەتان بەشـادییەوە، سـەرقاڵی ئـەنجامی کارێکـەو لـەکاتی جیابوونەوەتان زۆر سەرنجتان ناداتێ، بێ تاقەت مەبنو لەجیاتی ئەوە خۆتان بەهێز بکەنو ئـەوە بـزانن کەمنداڵەکـەتان خۆشـی دەوێـنو متمانـەتان پێدەکات.باوانـەزانێ نائـارامی ئـەو کاریگـەری لەسـەرتان دەبـێ، وکاتـێ دەچـنە دەرەوە بـەدژواری بیردەکەنـەوە: "چـۆن دەتـوانم منداڵەکـەم بـەجێی بهێڵم؟" ئـەو هەسـتە پشـت گـوێی بخـەنو، هەوڵبـدەن لـە نـاخی خۆتانـدا متمانە دروست بکەن.

*هەسـتی خۆتـان دەربـبڕن" بـەڵام بچـن: ئەگـەر منداڵەکـەتان لـەکاتی جیابوونـەوەدا بـێ تاقەتە، دڵنیای بکەنەوە لە هەستی تێی دەگەنو خۆشتان بـێ تاقـەتن، بـەڵام پێویسـتە بچـن: "دەزانم نارەحەتی، بەڵام دڵنیام کاتێکی خۆشبەسەر دەبەیت. زوو دەگەڕێمەوە"و دوایـی بـێ وەستان بڕۆن.

ئەگـەر منداڵەکـەتان نایـەوێ بچێت بـۆ قوتابخانـە، بەئاشـکرا پـێی بڵـێن: "مـن بتبـەم بـۆ قوتابخانـە یان لەگەڵ هاوڕێیەکانتدا دەچیت؟، هەرئێستا بڕیار بدە."، (5)خولـەك مۆڵـەتی بدەنێ تا بڕیارەکەی خۆی بداتو ڕێی پێی مەدەن بڵێت: "ناچم".

*لەگـەڵ کێشـەکانی ڕۆژی دووهـەم ڕووبـەڕوو ببنـەوە: هەنـدێ جـار وارێـك دەکـەوێ، منداڵەکـەتان یەکـەم ڕۆژ بەئاسـانی دەهێڵێـت ئێـوە بچـن، بـەڵام ڕۆژی دووهـەم زۆر نارەحـەت دەبێ. بۆ نموونە، "میوندا" یەکەم ڕۆژی قوتابخانە زۆر بە خۆشحاڵیەوە ڕۆیشت بەڵام ڕۆژی دووهەم گریا. ئەوە بەو مانایە نییە کە ئەو حەزی لە قوتابخانە نییە بەڵکو وا تێگەیشت ڕۆیشتنی بۆ قوتابخانە بەومانایەیەکەلەدایکی دوور دەکەوێتەوە. بەڵام دایکی بڕیاری خۆی داو بەپێداگری ماڵئاوایی لێکردو "میوندا"ش بە تەندروستییەوە ڕۆیشتو گەڕایەوە.

(6-6-6)* (بەرنامەیەك ڕێك بخەنو سەربەخۆیی منداڵەکەتان زیاد بکەن)

*پێش ئەوەی منداڵەکەتان بـەجێی بهێڵن، هەستو سۆزی زۆری پـێ ببەخشـن: ئەگەر لەوکاتەداخۆی پێتانەوە هەڵواسی، وامەزانن گرینۆك بووەو سەرپێچی دەکات، بەڵکو تـەنیا دەیەوێت کاتێ بەجێی دەهێڵن، هەستو سۆزی پـێی ببەخشـن. بۆ ئـەوەی کـاتێکی زۆرتـری لەگەڵدا بەرنەسەر. لەگەڵیدا یاری بکەن. وماچی بکەنو لەئامێزی بگرن.

*هەسـتی سـەربەخۆیی لـەناو منداڵەکەتاندا پتـەوتر بکەنـەوە: هـەموو کـارێکی بـۆ ئـەنجام مـەدەن. لێگـەڕێن با ئاگای لـە خـۆی بێـت، مەگـەر ئـەو کاتـەی داوای یارمـەتیتان لێ دەکات.و تەنیا لەو کاتانەدا یارمـەتی بـدەن کە دەزانن بەڕاستی پێویستی بەیارمەتیتانە. هـانی بـدەن

خۆی کارەکانی ئەنجام بدات. بیرتان نەچێت هانی بدەن و بەباشی باسی بکەن. کاتێ لەکارێك سەرکەوتوو نابێ، خۆتان تووڕەو ناڕەحەت مەکەن.

*پێشنیازی بەرنامەی خەڵات بەخشین، دابڕێژن: کاتێ منداڵەکەتان خۆی بەتەنیایی کارەکانی ئەنجام دەدات و گرینۆك نییەو بەدواتاندا ناگری، هانی بدەن و پاداشتێکی بدەنێ. (بەشەکانی (2-4)و(2-5) بخوێننەوە). پێی بڵێن چونکە نەگریاوی و گەورە بووی و خۆت ماڵئاوایت کردووە خەڵاتێکی باش وەردەگریت.

(6-7)* (خەوتنی شەو)

ساوایان، هەر ئەوەندەی پێویستیان پێیەتی- نەکەمتر نەزیاتر- دەخەون. ئەوان کات ژمێرێکی بایەلۆژی (سروشتی) دەروونییان هەیە، کە بە ئۆتۆماتێکی نموونەی خەوتنیان ڕێك دەخات. بۆیە لەوانەیە خەوتنی ئەوان لەگەڵ خەوتنی ئێوەدا ڕێك نەکەوێت. بۆ منداڵ، ماوەیەك دەخایەنێ تا لەگەڵ دنیای دەوروپشتیدا ئاشنا ببێت. بێ گومان، بۆ دایك و باوکانیش ماوەیەك دەخایەنێ تا بەرنامەی خەوتنی منداڵەکەیان لەگەڵ بەرنامەی ماڵەوە، بگونجێنن. ساوای ئاسایی بەڕادەی (16) سەعات دەخەوێ. بەڵام کەم وارێك دەکەوێت ساواکە دوای لەدایك بوونی هەموو شەوەکە بخەوێت لێکۆڵینەوەکانی دوکتۆر "تۆماس ئەندرسن" لەساڵی (1979)دا نیشان دەدات کە ساوایانی دوو مانگە، (28) خولەك دەخایەنێ تا خەویان لێ دەکەوێ، لەکاتێکدا کە ئەو ژمارەیە دەربارەی منداڵانی نۆمانگ، چوار خولەکە. لەسەدا چواری ساوایانی دوو مانگەو لەسەدا حەفتاو هەشتی ساوایانی نۆ مانگ، لەشەودا دەخەون یان لە خەو هەڵدەستن و دووبارە دەخەونەوە. ئەوە نموونەی خەوی منداڵە هەروەکو نموونەی خەوی منداڵانی گەورەترو گەورەکانیش. پێویستە ئێمە وەکو دایك و باوکی منداڵ، فێری بکەین ئەگەر لەشەویشدا بێداربووەوە چۆن خۆی بخەوێنێتەوە. زۆربەی دایك و باوکان هیلاکن بۆیە بەدوای ڕێگە چارەیەکدا دەگەڕێن تا ئەو کێشەیە چارەسەر بکەن. پێویستە بەرنامەی خەوی منداڵ لەگەڵ نموونەی خەوی ئەندامانی تری خێزانەکەدا ڕێك بخەن. ئێمە لە بەشی (4)دا کێشەکانی شەومان شی کردووەتەوە بەڵام لێرەدا هەندێ پێشنیارتان بۆ دەکەین تا نموونەیەکی باش بۆ خەوی ناو خێزانەکەتان دیاری بکەن.

6-7-1* (منداڵ بۆ خەوتن ئامادە بکەن)

نیازی منداڵ بۆ خەوو خواردن و جگە لەمانەش، شوێنێکی کۆنترۆڵکراو، بەسەر خووەکانی خەوتنیداکاریگەرە. هەندێ ئامادەکاری بۆ پێکهێنانی خووە تەندروستەکانی خەو لەناو منداڵدا، ئەنجام بدەن.

*شوێنێکی تایبەتی بۆ دابین بکەن: وەکو ئەوەی لەپێشدا دووپاتمان کردەوە، منداڵەکەتان پێویستی بە شوێنێکە کە بە ماڵی خۆی بزانێ. دۆشەگێك یان بێشکەیەك،

دەتوانیّ لەچەند هەفتەیەکداو تەنانەت چەند مانگی سەرەتاوە بۆ منداڵەکە گونجاو بێت“ بەڵام ئەو پێویستی بە شوێنی تایبەتی خۆی هەیە.

بێشکەیەکی ئارام دەتوانیّ چەندان مانگ ببێتە خانوێکی گونجاو کە شایەنی متمانە بێت، تەنانەت ئەگەر پێویستە لە ژووری خۆتان یان منداڵانی تردابێت، هەوڵبدەن بێشکەکەی بکەن بەشوێنی سەرنج ڕاکێش. دەتوانن، ئەو کارە بەرەنگ کردنی بێشکە، گۆڕینی سەرچەف، گۆڕینی دیکۆری و دانانی چەند کەلو پەلی یاری، ئەنجام بدەن.

*ڕێژەی پلەی گەرما و سەرمای شوێنی منداڵەکەتان کۆنترۆڵ بکەن: زۆربەی دایك و باوکان دڵگرانی ئەو بابەتەن. ئایا ژوورەکەی ساردە یان گەرمە؟ بەشێوەیەکی گشتی، ئەگەر ئێوە لەژوورەکەدا ئاسوودەن و وەکو منداڵەکەتان کاڵاتان پۆشیوە ئەوا ئەویش ئاسوودەیە.

جل و بەرگی سووك بکەنە بەری و دڵنیا بن

††

††

††

www.pertwk.com

††

www.pertwk.com

††

††††††††††††††††††††††††††اوكان، ئەوەندە نیگەرانی لەخەو ڕاچڵەكاندنی منداڵەكەیانن، لەسەر پەنجەی قاچیان ڕێ دەكەن و بەسووكی قسە دەكەن, ئەو كارەپێویست ناكات و ئێمە پێشنیاری ناكەین, چونكە منداڵان دەتوانن لەناو دەنگە دەنگیشدا بخەون. بەشێوەیەكی ئاسایی ژیانتان بەسەر بەرن. ژووری منداڵەكەتان تاریك مەكەن. دەربارەی دەنگە دەنگ نیگەران مەبن. بەم زووانە منداڵەكەتان خوو بەچالاكییەكانی ناوماڵ دەگرێت و لەجیاوازی نێوان ڕۆژو شەو تێ دەگات.

*فێری بكەن خۆی خەوی لێ بكەوێت. مەهێڵن منداڵەكەتان بۆ خەوتن بەئێوەوە پابەند بێ و واتان لێ بكات بیجووڵێنن و هات و چۆی پێ ی بكەن و لەپشتی بدەن و یان لایە لایەی بۆ بكەن. ئاشكرایە ئەو دایك و باوكانەی بۆ یەكەم جار بوونەتە خاوەنی منداڵ، ئەو كارانە بەدژوار دەزانن" بەڵام بۆ ئێوەو منداڵەكەشتان زۆر ئاسانترە ئەگەر هەر لەئێستاوە بەرگری لەدروست بوونی نەریتێك بكەن كە لە دواییدا لابردن و چارەسەر كردنی زۆر گران و دژوار دەبێ. پێشنیاری ئێمە ئەوەیە منداڵەكەتان بكەنە باوەش، و تێری بكەن و بیگۆڕن و بیجووڵێنن و دوایی بیخەنە ناو بەتانیەك و بەسەر شان یان بەدەمدا بیخەنە ناو جێگاكەی یەوە (ئەو جۆرە پاڵكەوتنە بۆ منداڵ جێگای متمانەی زیاترە، (چونكە لەوانەیە منداڵەكەتان دوای شیر خواردن بڕشێتەوەو بچێتە ناو بۆری هەناسەیەوەو بیخنكێنێ.) هەندێ منداڵان حەز دەكەن لەسەرپشت پاڵ بخرێن، چونكە هەست بە ئاسایشی زیاتر دەكەن و حەزیان لەو هەستەیە. و دەرگای ژوورەكەی دامەخەن.

*ڕۆژانە یارییان لەگەڵدا بكەن: بەدرێژایی شەو، بەسۆز بن بەڵام پێداگریش بن و هەرگیز بیر لەوە مەكەنەو نیوە شەولەگەڵی یاری بكەن. كاتێ لە خەو هەڵدەستێ، خواردنی بدەنێ و بیگۆڕن و بێ وەستان بیخەوێننەوە.

تەنیا كارێ ئێوە دەتوانن ئەنجامی بدەن ئەوەیە، منداڵەكەتان هانبدەن تاكو لە ڕۆژدا كەمتر بخەوێت و لەشەودا كەمتر بەبێداری بمێنێتەوە.

*هەمیشە، بۆ شەوانەتان بەرنامەیەك دابڕێژن. ئەو بابەتە لەبەشی (4)دا شی كراوەتەوە. ئەو بەرنامە هەمیشەییە، لەگەڵ گەورە بوونی منداڵەكەتاندا درێژتر دەبێ. ئێستا منداڵەكەتان هەموو شەوێ لەكاتژمێرێكی دیاریكراوو بەنەریتێكی یەكسان بخەوێنن.

*هەموو شەوێ، پێش نووستنی (كات ژمێری (9)و (10)ی شەو) تێری بكەن و پابەند بن لەسەری: تەنانەت ئەگەر پێش كات ژمێرێك نانی خواردبی ئەو كارە، لەسەر بنەمای بیردۆزی (كاتبرستون و شڤیل) لە كتێبی "چۆن یارمەتی منداڵەكەمان بدەین تاشەوان بخەون؟"، یارمەتی منداڵەكەتان دەدات تابتوانێ ماوەی نووستنی لەشەودا درێژتر بكاتەوە. هەوڵبدەن خواردنەكەی بەتەواوی بخوات و تێری بكەن و ئەگەر لەكاتی شیرخواردندا خەوی لێكەوت،

خەبەری بکەنەوە. مەترسن! بەوشێوەیە بەئەندازەی تێربوون نان دەخوات تاکو بتوانێ هەموو شەوەکەی پێ بباتە سەر.

*هیچ کاتێ، منداڵەکەتان دوای نیوەی شەو بۆ خواردن بێدار مەکەنەوە، بەڵکو لێگەڕێن خۆی خەبەری ببێتەوە. تەنیا لەو بوارانەدا کاربکەن کە هۆی پزیشکی لەئارادا بێت. مەبەستی ئێوە ئەوەیە، کارێك بکەن. منداڵەکەتان هەموو شەوەکەی بەئاسوودەیی بخەوێت و نموونەیەکی باشی نووستنی بۆ لەبەرچاوبگرن.

*تەنیا لەڕۆژدا بۆ شیرخواردن بێداری بکەنەوە. ئێمە وا پێشنیار دەکەین کە لەڕۆژدا بەلایەنی کەمەوە هەر چوار کاتژمێر جارێ خەبەری بکەنەوە، تەنانەت ئەگەر لەگەڵ بەرنامەی شیردانیشتاندا نەگونجێت. ئەگەر شیری مەمکی خۆتانی دەدەنێ و لەکاتی خۆیدا لە ماڵەوە نابن دەتوانن لەناو شووشەیەك شیری بۆ دابنێن. بەو شێوەیە منداڵەکەتان بەرە بەرە ئارەزووی خواردنی خۆی لە ڕۆژدا وەردەگرێ و لەشەودا کەمتر شیر دەخوات. ئەگەر لە ڕۆژدا بۆ شیرخواردن خەبەری بکەنەوە، دەبێتە هۆی ئەوەی ماوەیەکی دوورو درێژتر لە شەودا بخەوێت.

3-7-6* (منداڵەکەتان فێر بکەن شەوان بخەوێت)

ئەگەر دایك و باوك پەیڕەوی پێشنیارەکانی سەرەوە بکەن، بەشێوەیەکی ئاسایی منداڵەکەیان دوای ماوەیەك شەوانە دەنوێت. ئەگەر واڕووی نەدا، بوەستن تا تەمەنی ببێتە (دوو)مانگ و کێشی ببێتە (5،6) کیلۆگرام. ئینجا دەست بەفێرکردنی بکەن، بۆ ئەوەی بتوانێ شەوانە بخەوێت. ئەگەر ئێوە ئامادەیی‌تان نییە یان کێشەی شەوانەیی لەلاتان گرنگ نییە، کارێ ئەنجام مەدەن. گرنگ ئەوەیە دەربارەی کارێك کە ئەنجامی دەدەن، هەست بە ئاسوودەیی و متمانە بکەن.

خاڵی کۆتایی ئەمەیە: ئاسانترین شێواز بۆ نووستنی منداڵەکەتان لەشەودا ئەوەیە، ئێوەو هاوسەرەکەتان بە هاوکاری یەکتریەوە فێری بکەن.

هەنگاوەکان ئەمانەن:

*هەموو شەوێ لەکات ژمێری (10–12)ی شەو تێری بکەن. ئەو تێرکردنە زۆر گرنگە، چونکە وەکو بنەمایەك بۆ خەوی شەوانەی منداڵەکەتان دێتە هەژمار.

*هەفتەیەك لە بەرچاو بگرن کە لەو هەفتەیەدا بتوانن کەمێك بێ خەوی بکێشن. ئەگەر دەتوانن، لەپشووەکانی هەفتەدا، فێرکردنەکە دەست پێ بکەن و ڕەنگە دوای سێ ڕۆژ بگەنە ئامانج.

*کاتێ منداڵەکەتان نیوە شەو لەخەو هەڵدەستێ و دەگری، پێویستە دایك یان باوکی بەدەنگ منداڵەکەوە بچێت (ئەگەر دایك شیری خۆی بەمنداڵەکەی دەدات باشتر وایە باوکی منداڵەکە بچێت، چونکە باوك لەگەڵ خواردندا پەیوەندی نییە.) بەتاقەتەوە بیگۆڕن،

بیدوێنن و گۆرانی بۆ بڵێن. دوایی داپپۆشن و بێ ئەوەی خواردەمەنیەکی بدەنێ، بیخەنە ناو جێگای نووستنەکەی. ئەگەر ئارام بووەوە، دەتوانن خۆیشتان بخەونەوە! ئەگەر ئارامی نەگرت، هەوڵبدەن، بێ ئەوەی لەناو جێگاکەی دەری بێنن، بیخەوێنن. لایەلایەی بۆ بکەن و بەهێواشی دەست بەپشتیدابێنن و رایبژەنن و ئارامی بکەنەوە. ئەگەر بارودۆخ لەباربێت: بۆ 45خولەکی تر دەخەوێت. ئەگەر دووبارە خەبەری بووەوە، کەمێك بوەستن و ئەگەر پێویستی کرد ئاوی بدەنێ. ئەگەر وادەزانن ناتوانێ زیاتر چاوەڕێی بکات، خواردنی بدەنێ و بگەڕێننەوە شوێنی خەوتنەکەی.

بۆ شەوی دووهەم، پێش نووستنی (کات ژمێری 11،12)ی شەو تێری بکەن کاتێ لەنیوە شەوەدا لەخەو ڕاچڵەکی، دووبارە هەموو ئەو کارانەی سەرەوە ئەنجام بدەنەوە و هەوڵبدەن دووبارە بیخەوێننەوە، بێ ئەوەی خواردنی بدەنێ. بەو شێوەیە منداڵەکەتان بەم ئەنجامە دەگات کە تەنیا، ئاو خواردن، نرخی لەخەو هەستانییەتی. کاتێ منداڵەکەتان، دووبارە هەستا و گۆڕیتان و دەستتان بەپشتیدا هێناو راتان ژەندو لایەلایەتان بۆ کرد، پێویستە خواردنی بدەنێ. ڕەنگە ئەو کاتەش کات ژمێری سێ و چواری بەیانی بێ و ئێوە بتانەوێ لەگەڵ منداڵەکەتان خەوێکی خۆش بەسەربەرن.

*فێرکردنەکە پتەوتر بکەن: بۆچەند شەو بەردەوام درێژە بەو کارانە بدەن پێش نووستن خواردنی بدەنێ و سوود لەشێوازی دووبارە خەواندنەوە وەربگرن. لەوکاتەدا منداڵەکەتان سەرکەوتوو دەبێ و شەوەکانتان ئاسوودەتر دەبێ.

(6-8)* (**وازهێنان لە شووشەی شیر**)*

پێویستە منداڵەکەتان بەرەبەرە لە مەمکەمژەی شووشە دوور بکەوێتەوە و بەکوپ فێری شیر خواردنەوە بکرێت سەرەتا دایك و باوکان لەوە نیگەران دەبن نەکو منداڵەکانیان بەئەندازەی پێویست شیر نەخواتەوە چونکە زۆربەی منداڵان حەزیان لە مەمکەمژەیە، منداڵێکی تەمەن یەك ساڵ لە شەو و ڕۆژێکدا پێویستی بەنیو کیلۆ شیرەو منداڵێکی (18) مانگیش کەمێك زیاتر لە نیو کیلۆ ئەگەر بەو شێوەیە شیری خواردەوە ئەوا تەندروستی باش دەبێت.

جگە لەشیر خواردنەوە، منداڵ خواردنیتریش دەخوات. کاتێ بڕیاردەدەن کەمەمکەمژەی لێ وەربگرنەوە، دەتوانن سوود لەو ڕێگا جۆراو جۆرانەی خوارەوە وەربگرن.

(6-8-1)* (**لە پێشدا بەرنامە ڕێژی بکەن**)*

هەر لە سەرەتاوە ڕێی پێ مەدەن فێری مەمکەمژەی شیر ببێت.

بەو شێوەیە، یارمەتی دەدەن کە ئاسانتر وازی لێبهێنێت. مەبەست ئەوەیە, منداڵەکەتان لە جیاتی ئەوەی پشت بەشووشەی مەمە ببەستێ، با پشت بەئێوە ببەستێت. مەهێڵن

www.pertwk.com
مەمکەمژۆکە لەناو دەمی‌دا بمێنێتەوە، بەڵکو هەر لەکاتێ شیر خواردندا، خۆتان مەمکەکەی بۆ بگرن.

*بۆ هێمن کردنەوەی منداڵ سوود لەمەمکەمژە وەرمەگرن، چونکە ئەو کارە دەبێتە هۆی ئەوەی جۆرێك لەپابەند بوون پێیەوە دروست بێ.

*لە کاتی نووستندا، هیچ جۆرێك مەمکەمژەیەکی مەدەنێ، چونکە دەبێتە هۆی ڕەش بوون و ڕزینی ددانەکانی.

لە تەمەنی شەش مانگییەوە فێری چۆنیەتی خواردنەوەی شیری بکەن. لە کاتی نانخواردندا کوپێکی بدەنێ تابەو شێوەیە شارەزایی پەیدا بکات، کوپێکی تایبەتی بدەنێ کە ڕەنگێکی کاڵی هەبێت و بتوانێ بیناسێتەوە. لەو بارەیەوە گرنگترین خاڵ، دۆزینەوەی کاتێکی گونجاوە.

کاتێ هەستتان کرد کە ئارەزووی لە شیر خواردنەوە خەریکە کەم دەبێتەوە سوود لەو هەلە وەربگرن و بەدوایدا بچن. کاتێ ئەو بڕیارتانەدا پێویستە پێداگربن و هانیبدەن تا زیاتر لەمەمکەمژە دوورکەوێتەوە.

ئەم شێوازانەی خوارەوە بەجیا یان بەیەکەوە تاقی بکەنەوە.

*لەمەمکە مژەدا بەڕوونی شیرەکەی بدەنێ تا لەلای بێ‌تام بێ بەڵام لەکوپدا ئاوی میوەو شتی بەتامی بۆ تێکەڵاو بکەن بۆ ئەوەی ئەوی لا پەسەندتر بێ.

*سەری مەمکەمژەکە بگۆڕن بەشێوەیەك منداڵ بزانێ گۆڕاوەو تا بەئاسانی نەتوانێ شیرەکەی بمژێت.

*بەبەرنامەکەتانەوە پابەندبن. هەوڵبدەن کاتێ دەستان پێکرد، توندو تۆڵ و خاوەن بڕیار بن! نیگەران مەبن. ئەگەر منداڵەکەتان ڕۆژێك شیر نەخوات زیانی پێ‌ی ناگات. پێ‌ی بڵێن کە ئێستا ئەو گەورە بووەو پێویستە مەمکەمژەکان بدەین بەمنداڵە بچووکەکان, چونکە ئەوان پێویستیان پێ‌یەتی، ڕێی پێ‌ی بدەن لە کۆکردنەوەو هەڵگرتنیان یارمەتیتان بدات و ئەو کارە بەرووداوێکی گرنگ و تایبەت بزانن و وابنوێنن کە خەریکە کارێکی زۆر گەورە ئەنجام دەدات و, ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆریش بەدەنگی بەرز گریا یان نوزایەوە، نابێ ئێوە خۆتان بدەن بەدەستەوە، ئەگەر نا چارەسەرکردنی بۆ هەر دوولاتان گرانتر دەبێ.

* کاتێ کە لەکوپەکەیدا شیر دەخواتەوە پێ‌ی بڵێن "تۆ زۆر گەورە بوویت و شانازیت پێوە دەکەم چونکە سەرکەوتنێکی گەورەت بەدەست هێناوە".

www.pertwk.com

بەشی حەوتەم

(کێشەکانی چوون بۆ تەوالێت)

گۆڕینی دایبی و سەرچەف و شۆردنی ئەو شوێنانەی منداڵەکە تەڕی دەکات، ئەرکێکە کە زۆربەی دایك و باوکان بەئەوپەڕی مەیلەوە ئەنجامی دەدەن، چونکە هەر لە پێشەوە کێشەکانی منداڵداریان زانیووە و بەهۆیەوە منداڵیان ناوەتەوە. کاتێ منداڵان ساوان، هەست بەبوونی کێشەی لەو جۆرە ناکەن, بەڵام کە گەورەبوون فێردەبن بەتەنیایی بچن بۆ تەوالێت و خۆیان پیس نەکەن.

توانای فێربوونی چوون بۆ تەوالێت لەناو منداڵاندا جیاوازە، هەندێکیان درەنگتر لەوانیتر فێردەبن لە کاتی خۆیدا بچن. دیارە ئەوە کارێکی نائاسایی نییە. بەڵام دایکان و باوکان نیگەرانی ئەوەن نەکو منداڵەکەیان فێرنەبێ ئەو کارە ئەنجام بدات، وهەندێ جاریش نیگەرانن لەوەی نەکو منداڵە گەورەکان جارێکی تر لەشەودا خۆیان تەڕکەن.

لەو کاتەدا لەخۆتان دەپرسن، ئایا منداڵەکەمان هەست بەنائارامی دەکات؟ یان، ئایا ئێمە کارێکی هەڵەمان کردووە؟ ئەم بەشە بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکانتانە وبڕێکی زۆر لەو کێشانەی لەگەڵ منداڵانداهەتانە دەتوانن بەهۆیانەوە چارەسەریان بۆ بدۆزنەوە.

(7-1)* (**فێرکردنی چوونە سەر تەوالێت**)*

فێرکردنی ڕەوشتی چوونە سەر تەوالێت، بابەتێکە کە هەندێ نیگەرانی بۆ دایك و باوکان پێك دەهێنێ. ئەو کەسانەی بۆ یەکەم جار دەبن بەدایك و باوك، لە ڕێنماییەکانی دژو بەرپەرچ دانەوەی خزمان و هاوڕێیان و کەسانی شارەزادا سەریان لێ تێك دەچێت. ڕەنگە ئەو شێوازەی بۆ منداڵێك سوودی هەیە،هەمان سوود بەمنداڵێکیتر نەگەیەنێ، وهەندێ خاوەن بیروڕاکان لەو بڕوایەدان: (مۆڵەت بەمنداڵ بدرێت، بەشێوەی سروشتی خۆی فێری چوونە سەر تەوالێت بێت).

پێویستە چیبکەن؟ ئایا لە کاتی فێرکردندا منداڵەکەتان لەباری دەروونییەوە دوچاری ئازار دەبێ؟

وەڵام ئەوەیە: نەء! هەموو منداڵان- جگە لەو کەسانەی کێشەی دەروونی یان فیزیکی یان هەیە- درەنگ یازوو فێر دەبن. تەنانەت زۆربەی ئەو منداڵانەی مەنگۆلیشن واتە لەرووی بنیادی دەماغییەوە دواکەوتوون، دەتوانن بەسەر ئەو ڕەوشتانەیاندا زاڵ بن.

هەندێ لە منداڵان درەنگ ترو کەمێ بەزەحمەت تر فێری ئەم رەوشتە دەبن. بەڵام لە یادتان نەچێت ئەو شتە پەیوەندی بەجیاوازی نێوان منداڵانەوە هەیە. و جێگای دڵگرانی نییە. وەکو، ئەوەی هەندێ منداڵان زوو پێ دەگرن، زووتر قسە دەکەن و.....

تاقیکردنەوەکان دەربارەی ئازاری ڕۆحی منداڵان، بەهۆی فێرکردنی چوون بۆ ئاودەستخانە، وانیشانی داوە، کە ئەو کارە تەنیا لە حاڵەتێکدا بۆ منداڵ زیانی دەبێ کە ئێوە وەکو مامۆستایەکی دڵڕەقن و دەتانەوێ منداڵەکەتان، زۆر سزا بدەن، ئەگەر نە، فێرکردنی چوونە سەر تەوالێت، بەردی بناغەی پێکهاتنی کەسایەتی منداڵ نییە.

لێرەدا ئاماژە بە هەڵەیەکی تر دەکەین. هەندێ جار لەهاوڕێیان و ناسیاوانی خۆتان دەبیستن کە منداڵەکەیان لەتەمەنی یەك ساڵیدا فێر بووە بەتەنیایی بچێتە سەر تەوالێت. بڕوا بەو قسانە مەکەن. زۆر کەمە ئەو منداڵەی پێش (18) مانگی بتوانێ فێربێت خۆی بچێتە سەر تەوالێت. ئەو منداڵەی لەیەك ساڵیدا خۆی تەڕو پیس ناکات، لەوانەیە بە هۆی ئەوەیە کە دایك و باوکی سەرنجی حاڵەتەکانی دەدەن و بەباشی لێی تێ دەگەن ودەزانن لە چ کاتێکدا بیبەن بۆ سەر تەوالێت. بەهەرحاڵ، فێرکردنی بەرلە کاتی خۆی لەئەنجامدانی هەرکارێك، لەوانەیە زیانیلێکەوێتەوە. فێرکردنی چوون بۆسەر تەوالێت پێویستە لەکاتێکدا ئەنجام بدرێت کە لەشی منداڵ لەلایەنی فیزیکییەوە ئامادەیی ببێت. ئەو منداڵانەی، هێشتا پەیوەندی نێوان مێشك و دەزگاکانی پاڵ پێوەنانیان ناتەواوە، ناتوانن لەکاتی پێویستدا هێزی ئاگا لەخۆ بوونیان کۆنترۆڵ بکەن. تەنانەت نازانن کە خۆشیان تەڕ کردووە.

پێویستە ئەوە بزانین کە کۆنترۆڵکردن، قۆناغێکی دوای ئاگاداربوونەوەیە. واتە پێویستە منداڵەکەتان ئاگاداری خۆ تەڕکردن بێت و ئینجادەتوانێ خۆی کۆنترۆڵی بکات.

زۆربوونی توانای میزڵدان بۆ هەڵگرتنی میز، کەم بوونەوەی ژمارەی خۆتەڕکردنەکان لە ڕۆژدا، یارمەتی کۆنترۆڵکردن دەدات.

شێوەی ئاسایی تەواو بوون توانای کۆنترۆڵکردنە، نەچوونە سەرئاو لەشەو لەڕۆژداو کاری بەدەر لەوانەش لەو شێوەشدا هەیە، و پێویستە بزانن کەکچان زووتر توانای چوونە سەرئاویان هەیە. زۆربەی منداڵان، لەتەمەنی دوو تاسێ ساڵیدا ئامادەی قبوڵکردن و فێرکردنی ئەو ڕەوشتە دەبن و ژمارەیەکی کەمیش لەبیست مانگیدا بەو ئامادەبوونە دەگەن. بۆئەوەی تێ بگەن، ئایا منداڵەکەتان ئامادەیی فێربوونی هەیە یان نەء، ئەو داواکاریانەی لە خوارەوە هاتوون، بخوێننەوە. کاتێ دەست پێ بکەن کە سەرکەوتنی خۆتان و منداڵەکەتان بەڕاستی لەلاروون بێ. هەرگیز بایەخێك بۆ ئەو بابەتە دامەنێن کە: "کوڕی دراوسێکەتان دەمێکە خۆی پیس ناکات"، چوون بۆ تەوالێت شارەزاییەکی تاسنوورێك ئاڵۆزە! پێویستە منداڵەکەتان هەست بەو نیازە بکات کە بۆلای ئاودەستخانەکە ڕایدەکێشێت و پێویستە توانای ئەوەی هەبێت، بەر لە چوونی ، دەرپێکەی دابکەنێت. ئەم قۆناغە بۆ منداڵێکی بچووك

ئاسان نییە. لەبەشی(7) دەربارەی زانیاری بنچینەییی و شێوازە جۆراوجۆرەکانی فێرکردنی چوون بۆ تەوالێت دەدوێین تا بەسوود وەرگرتنیان، لە دژوارییەکان کەمببێتەوە.

(7-1-1)* (یەکەم فێرکردنی بەبەرنامەوە، ودوایی فێرکردنی بە کارکردنەوە)

بەرلەوەی دەست پێ بکەن، بەفێرکردنی منداڵەکەتان بۆ چوون بۆ سەر ئاودەست بەشێوەی کارپێکراو، پێویستە ئەو خاڵانە یان بۆشی بکەنەوە.

*بەئاگابوون لەلەشی خۆی. ناوی بەشە جۆراوجۆرەکانی ئەندامو کارەکانیان بۆ شی بکەنەوە. بۆی باس بکەن کە میزو پیسی لەکوێیوە هاتوون (پێی بڵێن کەمیزو پیسی بەشێك نییە لەئەندامانی لەشی ئەو). مۆڵەتی بدەنێ کاتێ بۆ گەرماو دەچن، لەگەڵتاندا بێ. نیگەران مەبن! ئەو بابەتە لە لایەنی ڕۆحیەوە بۆمنداڵ زیانێکی نییە. تەنیا ئاسایی کاربکەنو، بۆ ئەوەی منداڵەکەتان سەری لێ تێك نەچێت، باشتر وایە، هاوڕەگەزی خۆی ببینێ. بەو شێوەیە ئەگەرمنداڵەکە کوڕە بالەگەڵ باوکیو ئەگەر کچە لەگەڵ دایکیدا بۆ گەرماو بچێت.

*منداڵەکەتان پێویستی بەوەیە، لەگەڵ پێناسەکانی پەیوەند بەتەوالێت دا ئاشنا ببێت: گرنگ ئەوەیە ئەو وشانە فێر ببێت کە بۆ منداڵ تواناى تێگەیشتنی هەبێتو گرنگیش نییە چ وشەیەکە.

*هەستکردنی تێگەیشتن وچوونە سەر تەوالێتو خۆ پیس کردنو خۆ تەڕکردن:

ئایا منداڵەکەتان دەتوانێ تێتان بگەیێنێ کە پێویستی بەتەوالێتە یان خۆی تەڕکردووە یان خۆی پیس کردووە؟ شارەزایی پەیداکردن لەو بابەتانە، کلیلی فێربوونی چوون بۆ سەرتەوالێتە. هەندێ منداڵانی خوار تەمەنی یەك ساڵ بەجۆرێ هەستی پێویستی خۆیان دەردەبڕن، بەڵام لەگەڵ گەورە بوونی منداڵەکە ئەو نیشانانەش نامێنێ. هەرچەند لەوانەیە دایكو باوکانی شارەزا تێی بگەن منداڵەکەیان پێویستی بەچوونە سەر تەوالێتە" بۆ نموونە کاتێ منداڵەکەتان لەسووچێ بەکزی دانیشتووەخۆی پیس کردووە، نیشانەی ئەوەیە کاتی ئەوە هاتووە ئێوە یارمەتی بدەنو لە هەستی پێویستبوونی بەتەوالێت ئاگادار بکرێتەوە.

هەوڵبدەن، منداڵەکەتان لەکاتی پیسی کردندا دەستگیر بکەنو بۆی شی بکەنەوە کە خەریکە چ کارێك دەکاتو ناوی ئەو کارە چییە؟ بۆ نموونە پێی بڵێن: " (تۆم) ئێستا پیپی هەیە، ئێستا (تۆم) خەریکە پیپی دەکات، وەرە با بت گۆڕم." لەگەڵ گەورە بوونی منداڵەکەتان، بەرەبەرە پێتان دەڵێ خۆی تەڕکردووە، خێرا بۆ ئاودەستخانەی ببەنو ئەگەر بەرەنگاری کردنەوە، پشت گوێی بخەن.

ئەگەر منداڵەکەتان جیاوازی نێوان وشكو تەڕی دەزانێ، قۆناغێکی زۆر گرنگی تێپەڕاندووە. چونکە ئەو حاڵەتە، بەو ئەنجامە دەگات کە پێش تەوالێت کردن هەواڵتان

www.pertwk.com

بداتێ. ئێوه دهتوانن بهخێراتر ئهو سهردهمهتێ پهڕێنن. بۆ نموونه بهشێوهیهکی ڕێکهوتی دایبی بۆ دابنێنو تهڕو وشك بوونی دایبییهکهی نیشان بدهن تا ئهویش ههست بهوشكو تهڕبوونی دایبییهکهی بکات، و ئهو کاتهکه تێی گهیشت دایبییهکهی پاکهیان پیس، هانی بدهن.

*هاوکاری منداڵو پهیڕهوی کردنی له دهستوورهکانی کارکردن: ئایا منداڵهکهتان دهتوانێ پهیڕهوی فرمانه بچووكو سادهکان بکات؟ بۆ نموونه، ئهگهر پێی بڵێن "دهستت بخه سهر سهرت"، ئایا دهتوانێ وابکات؟ بۆ ئهوهی بزانن، ئایا منداڵهکهتان ئامادهیی ههیه بۆ ئهوهی فێری بکهن بچێته سهر ئاو دهست؟ بۆ نموونه پێی بڵێن، شتێ له ژوورهکه ههڵبگرێتو بیباته تهوالێتهکهوه. ئهگهر منداڵهکهتان له فرمانه سادهکان تێ ناگات، فێرکردنهکهتان بهفێرکردنی ناوی شتهکانو شوێنهکانی ناوماڵدا دهست پێ بکهنو له بهرامبهر زووتر فێربوونی خهڵاتی بدهنێ. دوای ئهوهی دڵنیا بوون منداڵهکهتان خهریکه باش فێر دهبێ، فێرکردنی چوونه سهر تهوالێت دهست پێ بکهن. ئێستا ئهگهر منداڵهکهتان له مانای فرمانهکان تێدهگات، بهڵام له ئهنجامدانیدا سهرپێچی دهکات، سهرهتا ئهو کێشهیه چارهسهر بکهن "بهشی (2)و بهشی (5-8)"بخوێننهوه.

*تواناکانی جووڵانی ئهندام. ئایا منداڵهکهتان دهتوانێ بۆلای تهوالێتهکه ڕابکات؟ ئایا دهتوانێ جلهکانیو دهرپێیهکهی لهبهری دابکهنێتو دووباره لهبهری بکاتهوه؟ ئهگهر نهیتوانی، ئهوا فێربوونی چوونی بۆ تهوالێت زهحمهت تر دهبێ. بهم شێوهیه، ناچار دهبن خۆتان منداڵهکهتان ببهن بۆ تهوالێتو جلهکانی دابکهننو دووباره لهبهری بکهنهوه. بۆیه، باشترین کار ئهوهیه کرداری فێرکردنهکه بۆ ئهو کاته دوابخهن تامنداڵ بهباشی بهرهو پێشهوه دهچێت، ئهگهر دهزانێ چۆن شتی جۆراو جۆر ههڵبگرێتو بۆ شوێنێکی تر بیان بات، بهڵام هێشتا ناتوانێ خۆی جلهکانی دابکهنێت، ئێوه دهتوانن له جل پۆشینو داکهندنی هاوکاری بکهن، ، پانتۆڵی سووكو پانی بۆ بکڕنو فێری بکهن چۆن لهبهر خۆی دایبکهنێتو لهبهری بکاتهوه، خهڵاتی بدهنێو هانی بدهن. بهم شێوهیه، زوو پۆشینی جلو بهرگهکان تاقی دهکاتهوه. مۆڵهتی بدهنێ تائهو ڕادهیهی دهتوانێ خۆی بهتهنیا کارهکانی ئهنجام بدات، بهڵام بالێی بێزار نهبێ.

*کۆنترۆڵکردنی میزو پیسایی: ئایا منداڵهکهتان دهتوانێ بۆ ماوهیهکی دوورو درێژ خۆی تهڕ نهکات؟ یا بهلایهنی کهمهوه چهند جارو بهلایهنی زیادهوه، دوو، سێ جار خۆی پیس دهکات؟

ئهگهر وهڵامی پرسیارهکان "ئهرێ"یه" لهوانهیه تاڕادهیهك بتوانێ میزو پیسایی خۆی کۆنترۆڵ بکات ئهوهش بهومانایهیه، کهبۆ چوونه سهر تهوالێت ئامادهیه. ئهگهر وهڵامی پرسیارهکان (نهخێره)ه، ئهم پرسیاره دێته ئاراوه که ئایا منداڵ دهتوانێ تادهگاته تهوالێت میزو پسایییهکهی ههڵگرێت؟ بهههرحاڵ، بۆ فێرکردنی چوونه سهر تهوالێت ئارام بگرن، تاکو

منداڵەکەتان باشتر بتوانێ بەسەر پیسای کردنیدا زاڵ ببێت. بەو شێوەی باسمان کرد، منداڵان بەخێراییەکی جۆراو جۆرەوە فێری ئەو ڕەوشتانە دەبن. سەرەڕای هەموو ئەمانە ئەگەر هێشتا لە شێوازی فێربوونەکە بێ تاقەتن، کێشەکە لەگەڵ پزیشکدا باس بکەن.

*ترس لە چوونە سەر تەوالێت: ئایا منداڵەکەتان لە دەنگی سیفونی ئاودەستخانەکە دەترسێ؟ ئایا دەترسێ بکەوێتە ناو تەوالێتەکەوە؟ هەندێ منداڵان لەم جۆرە شتانە دەترسن و زۆر گرنگە کە پێش فێرکردنی چوونی بۆ سەر تەوالێت، ئەو جۆرە ترسانە لە ناخیدا لەناو ببەن؟

خاتوو "جوان کوول" لە کتێبە بەناوبانگەکەی خۆی بەناونیشانی "ڕێنمایی فێرکردنی چوونە سەر تەوالێت" واپێشنیار دەکات کە منداڵەکەتان فێر بکەن کاتێ دەچێتە سەر تەوالێت، لەگەڵ پیسییەکەیدا (بای بای) بکات.

بۆیان ڕوون بکەنەوە کە پیسییەکە پاشەڕۆی هەمان خواردنە کە دوای هەڵمژینی هەموو شتە بەسوودەکانی، بەشێوەی پیسایی لە لەشی دێتە دەرەوە. بامنداڵەکەتان وابیر نەکاتەوە کە پیسییەکەی بەشێکە لەناو لەشی و خەریکە لێی جیا دەبێتەوە. ڕێی بدەنێ وەکو تاقیکردنەوە چەند جار لەسەر ئاودەستەکە دابنیشێت تادڵنیا ببێت کە ناکەوێتە خوارەوە !

لە کۆتاییدا، ئەگەر منداڵەکەتان لە کاتی پیسی کردندا هەست بەئازار دەکات، واباشە کێشەکە لەگەڵ پزیشکی تایبەتدا باس بکەن، تابەرنامەی خواردنەکەی بگۆڕێت. یان دەرمانێکی ڕەوانی سووکی بداتێ. چونکە ئەو بابەتە بایەخی تایبەتی هەیە، واتە پیسی کردن لە خەیاڵی منداڵدا کارێکی ئازاردەر نەبێ. بۆیە پێش فێرکردنی چوونە سەر تەوالێت، نەخۆشی (قەبزی) منداڵەکەتان چارەسەر بکەن.

(شێوازی "بێ ئەوەی گوشار بخەنە سەری")

هەندێ لەپسپۆران لەو بڕوایەدان ئەگەر منداڵێك ئامادەیی و شارەزاییە پێویستەکانی هەبوو، هەوڵ دەدات سەرپێچی فرمانەکان بکات، هەر بۆ خۆی چوونە سەر تەوالێت فێردەبێ. دوکتور "بری" بۆ ماوەی زیاتر لە (10) ساڵ لەسەر 1170 منداڵ لێکۆڵینەوەی کردو بەو ئەنجامە گەیشت کەلە سەدا هەشتای منداڵان لە تەمەنی (2) تا (2/5) ساڵیدا بێ ئەوەی هیچ کام لەدایك و باوکیان زۆریان لێ بکەن، فێردەبن بچنە سەر تەوالێت و لە هەفتەیەکدا لە جارێ زیاتر دووچاری هەڵە نابن. هەڵبەت لەسەدا بیسی(20٪) ئەوانی تر کەمێك درەنگتر فێردەبن بەتەنیایی بچنە سەر تەوالێت، زیاتر لە (100) کەس لەو منداڵانەی فێرکراون، دوای سێ ساڵ ئەو شارەزاییە بەدەست دەهێنن و نزیکەی سەد کەسی تر لەدوای تەمەنی چوار ساڵیدا فێردەبن.

ئەگەر ئارامی زۆرتان هەبێ و بڕواتان بەسنوور بەندی تایبەت بەفێربوون نەبێ، دەتوانن هەواداری شێوازی (بەبێ کرداری بەزۆری) بن، بۆ منداڵان تەوالێتی بچووکی پلاستیکی

داین بکەن‌و شێوازی بەکارهێنانیان بۆ شی بکەنەوەو پێی بڵێن دەتوانێ لە جیاتی دایبی، سوود لەو تەوالێتە وەربگرێت. ئەگەر لەم بارەیەوە داوای یارمەتی لێکردن، خێرا یارمەتی بدەن‌و بیرتان نەچێت نابێ بۆ ئەو کارە ناچاری بکەن. چاوەڕێی بکەن باخۆی پێتان بڵێت (ئیتر حەزم لە دایبی نییە).

بۆ نموونە، ئەگەر لە شوێنی قەدەغە کراودا، میزیان پیسایی کرد، ئێوە تورە دەبن لەو کاتەدا ناچارن زووتر فێری چوونە سەر تەوالێتی بکەن، ئەمە شێوازێکی گونجاو نییە، پێویستە لەبەرامبەر ئەم کێشەیەدا تەواو خوێن ساردبن.

(شێوازی دووجار لە رۆژێکدا...)

ئەم شێوازە کەمێك راستەوخۆترەو وەکو شێوازی پێشوو، بەرە بەرە ئەنجام دەدرێت، پێویستە ئێوە دووجار لە رۆژێکدا منداڵەکەتان بخەنە سەر تەوالێتەکەی.

ئەو شێوازە، بەتایبەت لەو مندالانە کاریگەری دەبێ کە کرداری پیسایی کردنیان رێك‌و پێکەو کاتێکی دیاریکراوی هەیە. منداڵەکەتان لەو کاتەی پیسایی دەکات، بۆ ماوەیەکی کورت بخەنە سەر تەوالێتەکەی. هەوڵبدەن بەیاری یان کتێب‌و لەو بابەتانە سەرقاڵی بکەن. بۆ نموونە: ورچێکی بچووك بدەنە دەستی. ئەگەر کارەکەی ئەنجامدا واتە پیساییەکەی کرد، هانی بدەن‌و خەڵاتی بدەنێ. ئەگەر پیساییەکەی نەکرد، بەتوندی رەفتاری لەگەڵدا مەکەن. تەنانەت مۆڕەیشی لێ مەکەن‌و لۆمەشی مەکەن. ئەگەر منداڵەکە نایەوێت ماوەیەکی دوورو درێژ لەسەر تەوالێتەکە دابنیشێت، ناچاری مەکەن‌و بوەستن. ئەگەر ئەم شێوازە کاریگەری هەبوو، ئەوا منداڵ فێردەبێ لەسەر تەوالێت میزو پیسایی بکات.

بەم شێوەیە بەرە بەرە، پەیوەندیەك لەنێوان هەستی هاتنی پیسایی‌و پێویستی چوونی بۆ سەر تەوالێت، پێك دەهێنێ.و داواتان لێ دەکات بیخەنە سەر تەوالێت. وردە وردە دەتوانن دایبی بۆ دانەنێن. بیرتان دەخەینەوە کە ئەم شێوازە وردەکاری زۆرەو ناتوانین ئاماژە بەهەموویان بکەین: بەڵام بەشێوەیەکی هەمەلایەنە، شێوازی یەك رۆژە بریتیە لە فێرکردنی راستەوخۆی شارەزاییەکانی پەیوەند بەچوونە سەر تەوالێت بەیارمەتی مۆدێلاتی جۆراو جۆرو دروست کردنی میزی دووبارە بەسوود وەرگرتن لە خواردنەوەی رێژەیەکی زۆر لە شلەمەنی‌و بەکارهێنانی شێوازەکانی تایبەتی بۆ پێداچوونەوەی هەڵەکانی منداڵ. بێگومان، ئەو شێوازە بۆ منداڵان، لە رۆژێکدا ئەنجامێکی باش بەدەستەوە نادات.

(شێوازی یەك هەفتەیی)

ئەگەر بەلاتانەوە شێوازی یەك رۆژە پەسەند نییەو دەشتانەوێ بەخێرایی منداڵەکەتان فێری چوونە سەر تەوالێت بکەن، رێگایەکی تریش هەیە. کە ئەویش کەمێك کاتی زیاتری پێویستە. بۆ فێربوونیان پەیڕەوی خاڵەکانی خوارەوە بکەن:

www.pertwk.com

1.ڕۆژی دەست پێکردنەکە هەڵبژێرن: بڕیار بدەن چ ڕۆژێك دەست پێ دەکەن و ، هەوڵبدەن لەو هەفتەیەدا کە کاتێکی زۆرتان بەدەستەوەبێ بۆ گەیشتن بەومەبەستە.

2.تۆوەکە بچێنن: لە ناخی منداڵەکەتاندا ئامادەیی دەروونی دروست بکەن. وابنوێنن، کەبڕیار وایە ڕووداوێکی گرنگ ڕووبدات.

پێی بڵێن ئەو ڕۆژە تایبەتەو بۆ ئەویش بایەخێکی تایبەتی هەیە، چونکە دەتوانێ وەکو گەورەکان کەڵك لە تەوالێت وەربگرێت. هەوڵبدەن بەلایەنی کەمەوە لەهەفتەیەکدا ڕۆژی یەکجار، پێش ڕۆژی دەست پێکردنی فێرکردنەکە، ئەو بابەتەی بیربخەنەوەو بۆیان شیبکەنەوە کە ڕۆژی دوایی دەتوانێ وەکو گەورەکان جلو بەرگ لەبەر بکاتو ئیتر ناچار نابێ بەهۆی بەکارهێنانی داییبیەوە جلو بەرگی پانو پۆڕ لەبەر بکات، چونکە لەمەودوا دەتوانێ تەوالێت بەکاربهێنێ.

3.کەلو پەلی تایبەتی تەوالێتی بۆ ئامادە بکەن. تەوالێتێکی بچووکی پلاستیکی بۆ منداڵەکەتان ئامادە بکەن: باشتر وایە بۆ کڕینی تەوالێتەکە منداڵ لەگەڵ خۆتاندا ببەنو لە ڕۆژێکی دیاریکراودا وەکو خەڵات بیدەنێ. چەند پانتۆڵێکی پانو پۆڕو سووكو ئاسوودەی وەکو (بیجامە کە هەڵکێشانەوەی ئاسان بێ) بۆ ئامادە بکەن. فێری بکەن چۆن لەپێی بکاتو چۆن دایبکەنێت.

4.خەڵاتەکانی بۆ ئامادە بکەن: کلیلی سەرکەوتن بەسەر کێشەکانی فێربووندا، سوود وەرگرتنە لە خەڵات: (بەشی 2-4بخوێننەوە) ئەگەر منداڵەکەتان لە ڕۆژی فێربووندا پێشڕەوی نیشان دا، مۆڵەتی بدەنێ خۆی خەڵاتەکانی هەڵبژێرێ. تائێوە بتوانن بەمەیلی ئەو، خەڵاتی بۆ بکڕنو زۆرتر، هانی بدەن.

5ـ لەڕۆژی دیاریکراودا دەست پێبکەن: ڕۆژی دیاریکراو بەدەنگە دەنگ دەست پێ بکەنو بەشێوەیەك وابنوێنن کە منداڵەکەتان بچێتە ژێر کاردانەوەیو واهەست بکات ئەو ڕۆژە ڕۆژێکی گرنگە. خەڵاتە تایبەتەکانی ئەو ڕۆژەی بدەنێ. پانتۆڵێکی لەپێ بکەنو, بیبەنە بەردەم ئاوێنە تاخۆی ببینێ. تەنانەت ئەگەر بۆتان دەرەخسێ وێنەیەکیشی بگرن. داییبیەکانی هەڵبگرنو پێی بڵێن تەنیا لە کاتی خەوو کاتی شەو ناچارە بەکاریان بهێنێ.

6.ماوەیەکی کەم لەسەر تەوالێتەکە ڕایبهێنن. داوای لێ بکەن بۆلای تەوالێتەکە ڕابکات،و پانتۆڵەکەی دابکەنێتو چەند چرکەیەك لەسەر تەوالێتەکە دابنیشێتو دوایی پانتۆڵەکەی هەڵبکێشێتەوە. منداڵەکەتان بۆ ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە، هانبدەن. بەڵام لە ڕادە بەدەر ناچار بەدووبارە کردنەوەی مەکەن تالە ئەنجامدا هەست بەهیلاکی نەکات یان ببێتە هۆی بەرەنگار بوونەوەو ئەنجام نەدانی.

7.خەڵاتی بدەنێ: هەر جارەی منداڵەکەتان، لەسەر تەوالێت کاری خۆی ئەنجامدا بازۆر کەمیش بێ، هانی بدەنو خەڵاتی بدەنێ. بۆ نموونە پێی بڵێن، دەتوانی هەر کاتێ ویستت یاری بکەیت.

www.pertwk.com

8.ئەگەر پانتۆڵەکەی پیس نەکرد خەڵاتی بدەنێ: لە بەیانی رۆژی دوایی، بەردەوام ئاگاداری پانتۆڵی منداڵەکەتان بن. ئەگەر پاك‌و وشك بوو، خەڵاتی بدەنێ‌و لەماوەی هەفتەکەدا کاتەکان زیاتر بکەن تادەکاتە کاتژمێرێك.

9ـ ئەگەر منداڵەکەتان بەرێکەوت خۆی تەڕ یان پیس کرد، مەیکەن بەدەنگە دەنگ‌و هاوارکردن: بەئاسانی یارمەتی بدەن تا جلەکانی بگۆڕێت‌و پێی بڵێن هەرگیز نارەحەت‌و بێ تاقەت نەبێ، چونکە هەمیشە مۆڵەتی هەیە تەوالێت بەکار بهێنێ. داوای لێ بکەن، لەو شوێنەی کەخۆی لێ تەڕکردووە بەرەو ئاودەستەکە ڕابکات‌و نیشانتان بدات کە دەتوانێ بەتەنیا پانتۆڵەکەی دابکەنێت‌و لەسەر تەوالێتەکە دابنیشێت.

10ـ کەپێشکەوتن روویدا خەڵاتی بدەنێ: بەتێپەڕینی کات‌و لەدوای هەفتەیەکدا منداڵەکەتان کەمتر خۆی پیس دەکات‌و زۆرتر بەتەنیایی دەچێتە سەرتەوالێتەکە. لەوانەیە بەرێکەوت دووبارە پانتۆڵی منداڵەکەتان بەپیسی ببینن، بێ ئومێد مەبن، هەوڵبدەن پێشڕەویەکانی بهێننەوە یادتان، ولەلای کەسانی تریش باسی بکەن‌و دووپاتی بکەنەوە. بۆنموونە: " (تۆم) ئیتر دەتوانێ وەکو گەورەکان بەتەنیا بچێتە سەرتەوالێت".

11ـ بۆڵەبۆڵ‌و گلەییەکانی پشت گوێ بخەن: ئەگەر منداڵەکەتان بۆڵە بۆڵ دەکات‌و ناچێتە سەر تەوالێت‌و دووبارە خۆی پیس دەکاتەوە، داواکاریەکانی پشت گوێی بخەن.

12. چاوەڕێی دەست پێکردنی پیس بوونە بەرێکەوتەکان بکەن: بێ گومان، چەندین جار بەرێکەوت خۆپیس کردن ڕوودەدات. بۆیە چاوەڕێی بکەن‌و بەهۆیەوە منداڵەکەتان سزا مەدەن‌و شەڕی لەگەڵدا مەکەن.

13ـ بەرەبەرە خەڵاتەکان لە بەرنامەکە لابەرن: ئەوهەڵەیەی کەزۆربەی دایك‌و باوکان دوچاری دەبن ئەوەیە کە خێرا خەڵاتەکان هەڵدەگرن. واباشەدوای کۆتایی هەفتەیش خەڵاتی بدەنێ. بەڵام چۆنیەتی ڕێژەی خەڵاتەکان بگۆڕن.

14ـ ئەگەر لەبەکاربردنی ئەم شێوازانە سەرکەوتوو نەبوون، هەوڵبدەن هۆکارەکەی بدۆزنەوە. ئایا منداڵەکەتان بۆ دەستپێکردن ئامادەبوونی تەواوی نەبووە؟ ئایا هەموو قۆناغەکانتان بەدروستی‌و ڕێك‌و پێکی ئەنجام داوە؟

(2-7)* ("کەمەرشلی" میز بەخۆداکردنی شەوانە)

زۆربەی منداڵان لەتەمەنی (2)، (3)ساڵی بەدواوە سەر جێگاکەیان تەڕناکەن، هەرچەند هەندێکیان درەنگ تر فێر دەبن شەوان بۆ سەرتەوالێت هەستنەوە. نەمانی کەمەرشلی بەهۆی ئەو پێشکەوتنە سروشتییەوەیە کە تەواو بوونی میزەڵانی منداڵ لە هەڵگرتنی میز نیشان دەدات. تەنانەت لەمنداڵانی گەورەش چاوەڕێ دەکرێت بەرێکەوت لەکاتی بێ ئاگاییدا جارێ خۆیان تەڕبکەن. منداڵەکەتان لەهەر تەمەنێکدا بێت هەرگیز بەهۆی کەمەرشلییەوە لۆمەی مەکەن ووتەی ناشیرینی مەدەنەپاڵ، نەکا ئەنجامی بگاتە ئەوەی کێشەی دەروونی

www.pertwk.com

لێبکەویتەوە. لەسەدا حەفتاوپێنجی منداڵانی تەمەنی (4)ساڵو لەسەدا هەشتاو پێنجی منداڵانی تەمەنی (5)ساڵ سەر جێگاکەیان تەڕناکەن، مەگەر جارجارەو بەبێ دووبارە بوونەوە نەبێ" بەڵام هەندێ منداڵانیش تاکاتی باڵق بوونو تەنانەت گەورەتریش میزکردنی شەوانەیان لەگەڵدایە. دوکتور (ئازرین)و دوکتور (بزایل) هەواڵیان داوەو بۆیان دەرکەوتووە کە لەهەر (4)منداڵ لەژمارەی (100) منداڵدا لە تەمەنی باڵقیداو (1)کەس لە هەر(100)منداڵدا لەوانەی گەورەن میزکردنی شەوانەیان لەگەڵدایە. کوڕان دوو ئەوەندەی کچان دوچاری کەمەرشلی دەبن. هەرچەند ئێمە لەو بڕوایەداین: نابێ منداڵان بەوهۆیەوە بخرێنە ژێر باری گلەییەوە. بەڵام ناشبێت پشت گوێ بخرێن. هەندێ لەو منداڵانەی لەشەودا میز بە خۆیاندا دەکەن، زۆر پێی بێتاقەتو نارەحەت دەبن ناتوانن بەسەر ئەم کێشەیەدا زاڵ بین. ئەگەر بەمنداڵەکەتان بڵێن "بایەخێکی بۆ دانانیم"، دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکەتان، زۆر توڕەو نیگەران ببێتو واهەست بکات لەگەڵ کێشەیەکی چارەسەر نەکراودا ڕووبەڕوو بووەتەوە. زۆربەی ئەو منداڵانە بەدەم بانگ کردنی هاوڕێکانیان بۆ ئەوەی شەو لەماڵیاندا بخەون، ڕەت دەکەنەوەو بۆ سەیرانیش ناچن. بەکورتی (کەمەرشلی) لە دەروونی منداڵدا متمانە لەناو دەباتو ئەوەش کارێکی خەمبارە. هەرچەندە ئەمڕۆ زانیاری زۆر دەربارەی کەمەر شلیو میزکردن لە شەودا ورێگەی چارەسەرکردنەکانی لەبەر دەستدایە.

بەرلەوەی یەکێك لە ڕێگا چارە پێشنیار کراوەکان هەڵبژێرن، پێویستە هۆکارو گریمانەی میزکردن لەشەودا دیاری بکەن. ولەدواییدا سوود لەو ڕێگا چارانەی خوارەوە وەربگرن.

(هۆکارەکانی "کەمەر شلی")

هۆکاری پزیشکی: هەندێ پسپۆران لەسەر ئەو باوەڕەن کە کێشەکانی پزیشکی تەنیا لە 1٪ تا 2٪ ی هەموو کەمەر شلییەکان دەگرێتەوە. هەندێ جار ئەو منداڵەی گرفتاری کەمەر شلی بووە، میزەڵانی بچووکە یان بەهۆی لاوازی ماسوولکەکانیمیزەڵدانی ناتوانیٚ میزەکە هەڵبگرێت. یان بۆ نموونە، ئەگەر منداڵەکەتان دوای ئەوەی بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ سەر جێگاکەی تەڕ نەکردوو ولەناکاو لەشەودا دەستی کردەوە بەمیز کردن، لەوانەیە هۆکارەکەی، لە کۆئەندامەکانی میز کردنیدا بێت.

باشتر وایە بەرلەوەی خەریکی هیچ چارەسەر کردنێك بن، لەگەڵ پسپۆرێکی کۆئەندامی مێزکردندا قسە بکەن.

*باری دەروونیی و هەست ناسکیی و سۆز): هەرچەند ئەو منداڵانەی فێری چوونە سەر تەوالێت بوون هەندێ جار بەهۆی کێشەو گوشاری سۆزو دەروونی، جار جارە خۆیان تەڕ دەکەن" بەڵام ئەو کێشەیە تەنیا 20٪ی ئەو کەسانە دەگرێتەوە. ڕەنگە کێشەی ئەو منداڵەی بەردەوام شەوان میز بەخۆیدا دەکات تەنیا هۆکارەکەی هەر لایەنی سۆزداری بێت. لەوکاتەدا چارەسەر کردنی دەروونی کەمەرشلی شێوازێکی گونجاو نییە.
*باری پێگەیشتنی کۆئەندامەکان: هەرچەند زۆربەی ئەو منداڵانەی دوچاری کەمەرشلین کێشەی پزیشکی یان نەخۆشیەکی تایبەتیان نییە، بەڵام ئەوە بەو مانایە نییە، ئەوان هەرگیز کێشەی جەستەییی و فیزیکییان نەبێ. لەوانەیە میزەڵدانی منداڵ هێشتا جێگای هەڵگرتنی میزی نەبێت تابتوانێ بەدرێژایی شەو، میزە دروست کراوەکە هەڵبگرێت. یان لەوانەیە ئەو ماسوولکانەی بەرگری لەدەرچوونی میز لەناو میزەڵان دەکەن، بەئەندازەی تەواو پێنەگەیشتوون. هەرلەم بەشەدا شێوازی ترتان پێشکەش دەکەین.
جۆری خەو: زۆربەی منداڵان بەو هۆیەوە جێگاکەیان تەڕ دەکەن، کەئەوەندە بەقووڵی خەویان لێدەکەوێت هەست بەنیشانەکانی پڕبوونی میزەڵدان ناکەن کەبەئاراستەی مێشکدا دەڕوات.
بۆیە، نا توانن لەخەو هەستنو بچنە سەر تەوالێت. هەندێ منداڵان جگە لەم کێشەیە، میزەڵدانیان بچووکە. بابەتی زۆر خەوتنو قووڵبوونی خەو کاری بۆ ماوەییەو ئەگەر سەرنج لە کەسانی ناو خێزانەکەی بدەین ئەم کێشە دەبینین لەوانەیە لەناو خزمانی خۆشتاندا ئەو جۆرە کێشانە بدۆزنەوە..

(7-2-1) (**ڕێگا چارەکانی پزیشکی "کەمەرشلی"**.)
ڕێگا چارەکانی پزیشکی کەمەرشلی فرەن. پزیشك دەتوانێ لە کاتی پێویستدا سوودیان لێ وەربگرێت. (ئانتی بایوتیك) وکان دەتوانن، ئەگەر هۆی کەمەرشلییەکە بۆنکردنی کۆئەندامانی میز کردن بێت، ئەو کێشەیە لەناو ببەن. "رادیوگرافی"ی میزەڵدان دەتوانێ پزیشك لەوە ئاگادار بکاتەوە ئایا گەورەکردنی میزەڵدان پێویست دەکات یان نەء. یان خێزان دەتوانێ بۆ گۆڕینی جۆری خەو سوود لە دەرمان وەربگرێت. تامنداڵ بەهۆی جووڵە پێدانی میزەڵدان لەخەو خەبەری ببێتەوە.

(7-2-2)* (**چارەسەری ئەو کەمەرشلیەی بەهۆی کێشەی سۆزیەوە دروست بووە**).

ئەگەر منداڵ دوای تێپەڕاندنی خولێکی چەند هەفتەیی کەلەوماوەیەدا خۆی تەڕنەکردو، لەناکاو دەستی پێکردەوە ،لەوانەیە هۆکارەکەی ڕق هەستان و شڵەژان یان بەکێشەی سۆزی لێکبدرێتەوە.

(منداڵی شڵەژاو)

ئەگەر شوێن و دەوروپشتی منداڵەکەتان بەتەواوی کاریگەری لە سەر دروست دەکات و بەرگری لە نیشانەکانی هەستی دەکات، سوود لەم خاڵانەی خوارەوە وەربگرن.

1.لەناو ڕۆژمێرێکدا ژمارەی جارەکانی میزکردنی لە شەودا تۆمار بکەن، سەرنجی کاتەکانی خۆتەڕکردنی بدەن و سەرنج لەو ڕووداوانە بدەن کەلە دەوروپشتی‌یەوە ڕوودەدات. هەوڵبدەن هەموو شەڕەکانی ناو خێزان و دەمەقاڵێ نێوان هاوڕێیان و شەڕو ئاژاوەو ناخۆشی لەناو خێزان و هەر ڕووداوێك کە بۆ منداڵ جێی بایەخە، مەهێڵن و ئەم کارەبا بۆ ماوەی یەك مانگ درێژەبکێشێ.

2.یاداشتەکانتان نیشانی منداڵ بدەن و وبەو هۆیە یارمەتی بدەن تا بەسەر کێشەکەیدا(کەمەرشلی) زاڵ ببێ, وداوای لێ بکەن ئەو یاداشتانە بخوێنێتەوە و ئەگەر خاڵێکی ترتان بە خەیاڵدادێ زیادی بکەن.

3. لەگەڵ منداڵدا, ئەو خاڵانەی سەرەوە بنووسن و, منداڵەکەتان هانبدەن تادەربارەی کێشەکانی بدوێت وپێتان بڵێت چ شتێ ئازاری دەدات. کاتێکی دیاریکراو بۆ ئەم کارە دەست نیشان بکەن.

4. منداڵەکەتان فێری شێوازەکانی ئارامی و خاوبوونەوەی دەمارکان (بەشی"2-10"خوێننەوە)بکەن و یارمەتی بدەن پێش نووستن ئارام بێ وکەمێك پشتی بشێلن یان باگوێی لەئاوازێکی مۆسیقابێ.

5. ئەورۆژانەی جێگای‌منداڵەکەتان وشکە، لەناو دەفتەرەکەتاندا جێگیری بکەن. سوود لەو یاسایانەی لەبەشی(2) داباسکراوە، وەربگرن.

6.ئەگەر دوای چەند مانگێك منداڵەکەتان هەر دڵگرانەو شەوان میز بەخۆیدا دەکات, باشتروایە داوای یارمەتی لەکەسانی پسپۆڕبکەن.

(منداڵی بێ گوێ)*

ئەگەر منداڵەکەتان لە ڕیزی منداڵانی تووڕە و بۆڵە بۆڵکەرە و پەیڕەوی فرمانەکانتان ناکات و, وەڵامی پرسیارەکانتان ناداتەوە, پێویستە بەرلە بایەخدان بەکێشەی کەمەرشلی ئەورەفتارانە چارەسەربکەن و نەیانهێڵن. بۆ ئەوکارەش بە شەکانی(8-2و8-6و8-7) بخوێننەوە. زۆرجاریش کە خەریکی چارەسەرکردنی ئەورە فتارانەن, کێشەی کەمەرشلی

www.pertwk.com

یش چارەسەردەبێ و ئەگەر منداڵەکەتان لە حاڵەتی تورەییدا نییەو هەرکەمەرشلە, ئەم رێگا چارانەی خوارەوە تاقی بکەنەوە!

1. بە گشتی قسەو دیدگانیگەتیڤەکانی منداڵەکە تان دەربارەی کەمەرشلی پشت گوێ بخەن. دوچاری مەحکەمەو لێپرسینەوەی‌مەکەن یان تەنانەت وەڵامی مەدەنەوە. کاتێ دەڵێت, بۆ نموونە:"بایەخێك بۆ کەمەرشلی دانانێم" یان "هەمووی خەتای ئێوەیە کەمن شەوان خۆم تەڕ دەکەم" تەنانەت بەلا چاویش سەیری مەکەن و سەرنجی مەدەنێ.

2. سوود لە هێڵی بەیانی یان یاداشت وەربگرن کەژمارەی ئەو شەوانە نیشان بدات کەمنداڵەکە سەرجێگاکەی تەڕنە کردووە و ئێوەش هانی بدەن. بەو شێوەی باسمان کرد سەرنجی کاردانەوە نیگەتیڤەکانی منداڵەکەتان مەدەن.

3ـ تائەوڕادەیەی دەتوانن, رەفتارێکی باشتان هەبێ: مندالٌ فێربکەن تا, بیجامە تەڕەکانی بخاتە ناو جلە چڵکنەکانەوە. ئەگەر منداڵەکەتان لە بەرامبەردا بەرەنگارتان بووەوە, رێی‌پێ مەدەن. تەنیا لە بیرتان نەچێت کە پێویستە خوێن سارد بن و بەهیچ شێوەیەك گاڵتەی پێ مەکەن.

4. تەنانەت ئەگەر کاردانەوەکانی منداڵیش نیگەتیڤانەیە, یارمەتی بدەن با تێ بگات, کەچارەسەربوونی کەمەرشلی چەند باش و بەنرخە. بۆ نموونە بۆی شی‌بکەنەوە ئەگەر شەوان میز بەخۆیدا نەکات, بە ئاسانی دەتوانێ شەو لەماڵی هاوڕێ کەی بخەوێت.

5. بەخوێن ساردی و خۆراگری درێژە بەو قۆناغەبدەن. هاندان و خەڵاتیشتان لە بیر نەچێ. جارجار چاوەڕێی"کەمەرشلی"ش بکەن و تورەمەبن.

(3-2-7)*(رێگە چارەبۆئەو کەمەرشلیانەی بەهۆی هۆکاری جەستەیی و فیزیکی‌یەوە دروست بوون)*

بیروڕا لە سەرئەوەیە کە لەسەدا هەشتای کە مەرشلیەکان بە هۆی کێشەی وەکو(تەواو و فراوان نەبوونی میزەڵدان یان جۆری نووستنەوە) دروست دەبێ. سەرەتا پێویستە هەوڵبدەن کێشەی میزەڵدان چارەسەربکەن ئەگەر سەرکەوتوو بوون ئەوا قووڵی ئەو کێشەیەك دروست ناکات (هەڵبەت ئەم کارانە تەنیاکاتێ ئەنجام دەدرێت کە پزیشك بۆ نکردنی میزەڵدانی ڕەت کردۆتەوە).

1. قاپێکی پلاسکۆی روون یان شووشەیی بە فراوانی‌نیولیتر هەڵبگرن و لەسەری بە ماجیك بۆ هەر (22سی‌سی) نیشانەیەك دانێن(ئەم کارە بە بەکارهێنانی پەرداخێك بە فراوانی(50سی‌سی) نیشانەو ژمارەکان بەجۆرێ بنووسن تامنداڵەکەتان بتوانێ بە ئاسانی بیخوێنێتەوە.

www.pertwk.com

2. بۆمنداڵ شی بکەنەوە کە یەکێك لەو هۆکارانەی سەرجێگاکەی تەڕ دەکات فراوان نەبوونی مێزڵدانیەتی کە توانای هەڵگرتنی میزی زۆری نییە و شێوەی میزڵدانی بۆ وێنە بکەن و بۆیشیبکەنەوە میزڵدان چییە وچ ڕۆڵێك لە لەشیدا دەبینێ.

3. منداڵەکەتان دڵنیا بکەنەوە دەتوانێ بەراهێنان, فراوانی میزڵدانی زیاد بکات. پێی بڵێن هەر چەند ناتوانێ ئەم کارە بەیەك شەو ئەنجام بدات, بەڵام بەبەردەوام بوونی لەسەر ڕاهێنانی خۆی لەئەنجامدا سەرکەوتن بەدەست دەهێنێ.

4- ئەگەر خۆتان یان یەکێکی تر لە ئەندامانی خێزانەکەتان لە تەمەنی منداڵیدا دوچاری کەمەرشلی بوون, بۆ منداڵەکەتانی باس بکەن. تا بزانێ ئەوکەسەی ڕێزی لێ دەگرێت هەرخۆی لەمنداڵیدا ئەو کێشەیەی هەبووە, ئەمە یارمەتی دەدات لەگەڵ ئەم بابەتە باشتر ڕووبەڕووببێتەوە و کەمتر هەست بەبێ تاقەتی دەکات.

5- ئەوقاپەی نیشانەتان لەسەر نووسیووە لە ناوتەوالێتەکە دابنێن و منداڵەکەتان فێربکەن هەرجار کەمیزدەکات سەرەتا بەوقاپە پێوانەی بکات و دوایی بیرژێنێتە ناو تەوالێتەکەوە.

6. هەرجارێك منداڵەکەتان توانی بۆ ماوەیەکی زۆرمیزەکەی هەڵگرێتەوە و ڕێژەیەکی زۆرتری لە قاپەکەی پڕکرد, هانی بدەن و بۆ ئەو کارەشی دیارییەکی بدەنێ.

7- منداڵەکەتان هانبدەن لەدرێژایی ڕۆژدا شلەمەنی زیاتر بخوات و بخواتەوە وبۆی شیبکەنەوە کە ئەوکارە دەتوانێ یارمەتی بدات میزڵدانی بەڕێژەیەکی زیاتر میز هەڵبگریت و لە ڕۆژدا چەند پەرداخ ئاوی بدەنێ, بەڵام پارێز لەو شلەمەنیانەی(کافائین)ی تێدایە بکەن (وەکو قاوە وچا). ئاوی میوە باشترین شلەمەنییە. زۆربەی ئەو کەسانەی بۆ منداڵان بەرنامەی خواردن دادەرێژن, کافائین و نەستەلەو بەهارات لە بەرنامەی خواردەمەنی ئەو منداڵەی شەوان میزبەخۆیدا دەکات, لادەبەن.

8. ئاگاداری: ئەگەر منداڵەکەتان دوچاری(پەرکەم) یان(فێ) بوویان کێشەی گورچیلەی هەیە مەهێڵن زۆرشلەمەنی بخوات.

9- کاتێ منداڵەکەتان میزی دێت, هانی بدەن خۆی بگرێت وتا ئەوڕادەیە دەتوانێ درەنگ میز بکات. ئەگەر لەم کارە سەرکەوتووبوو هانی بدەن و ئەگەر هەستی میزکردنی نەما, سەرقاڵی کارەکانی ڕۆژانەی بکەن.

10- کاتێ منداڵ دەچێ بۆسەرتەوالێت, فێری بکەن بە تەواوی میزەکەی بکات تا ڕەوەندی میزەکەی کۆنترۆڵ بکات و ماسولکەکانی بەهێزببنەوە.

(4-2-7)*(ڕێگاچارە بۆ ئەوکەمەرشلی یانەی بەهۆی خەولێکەوتنی قووڵەوە دروست دەبێت)*

ئەگەر ڕێگا چارەکانی سەرەوە کاریگەرنەبوون لەم ڕێگاچارانەی خوارەوە بۆ فێرکردنی منداڵەکەتان سوود وەربگرن. ئەم شێوازانە یارمەتیتان دەدات تا بەرامبەر ئەو نیشانانەی میزڵدان بۆ مێشکی دەنێرێت, بەهەستتربن.

* دەزگایەکی یارمەتی دەر هەیە کە کاتی تەڕبوونی بیجامەی منداڵەکە زەنگ لێدەدات و خەبەری دەکاتەوە. ئەم دەزگایە زۆرگران نییەو بەپاتری کاردەکات و مەترسیشی نییە.

(7-3)*(توانا نەبوونی هەڵگرتنی کاری چوونە سەر پێشاو و خۆخاڵی کردنەوە)*

ئاشکرایە دایك و باوکان کاتێ منداڵەکەیان لەسەر بەرنامەیەکی ڕێك وپێك, چوونە سەر پێشاو ئەنجام نادات, زۆرتووڕەدەبن. ئەوان دەترسن ئەوە کێشەیەکی گەورە بۆ منداڵ دروست بکات و لەم کاتا نەدا نازانن چ ڕەفتارێك بگرنەبەر. منداڵیش لەو کاتەدا دەکەوێتە ژێر فشارێکی ڕوحییەوە و ناتوانێت خۆخاڵی کردنەوە کەش بکات و بەهۆیەوە هەست بە شەرمەزاری دەکات. پێویستە دایك وباوکان بزانن, منداڵان تەنانەت دوای فێر بوونیشیان جارجارە ناتوانن چوونە سەر پێشاوی خۆیان کۆنترۆڵ بکەن و پانتۆڵەکەیان پیس دەکەن. ئەو ڕووداوانە لە منداڵانی تەمەن (2) تا(3) ساڵدا زۆر دیارە, بەڵام لە نێوان هەندێ منداڵانی گەورەتریش ئەو دیاردەیە دەبینرێت کەزۆرجار بەهۆی نەخۆشی تووڕە بوون و شڵەژان و ودڵگرانییەوەیە. لەوانەیە بەسەرنج پێدانی کە سایەتی منداڵەکەتان ئەو جۆرە ڕووداوانە پشت گوێ بخەن و یان وانیشان بدەن بایەخی زۆریان هەیە. بەڵام بیرتان نەچێت منداڵان لە ئێوە زیاتر نارەحەت دەبن: هیچ کاتێ شەرمەزاریان مەکەن و بەهۆی خۆپیسکردنی بێ ئاگاییەوە سزای مەدەن. هەمیشە لەگەڵ ڕوو بەرووبوونەوەی ئەو جۆرەبابەتانە خوێن ساردبن ئەگەر منداڵەکەتان دوای تەمەن(3)یان(4)ساڵی بەردەوام هەر خۆی پیس دەکات لەوانەیە دوچاری"خۆپیسکردنی بێ ئاگایی" "encopresis" بووبێ.

لەوانەیە بیجامەکەی بە تەواوی پیسکردبێ و یان بەو هۆیەوە پەڵەیەك دروست بووبێ. هەرچەند ئەم کێشەیە بەلایەنی زۆرەوەلە تەمەنی(16) ساڵیدا نامێنێ, بەڵام پێویستە بزانن تائەوکاتە, متمانەکردنی بەخۆی و بیرکردنەوەی لەکەدار دەبێ.

شێوە جۆراو جۆرەکانی تر دەستی لەبێ دەستەڵاتی لە خۆپیسکردندا هەیە, هەندێ منداڵان لەگەڵ هەوڵدانی هەمووان و ئەندامانی خێزانەکە, هێشتا فێری چوونە سەر تەوالێت نابن. هەندێکی تریش فێری دەبن, بەڵام دووبارە خۆیان پیس دەکەنەوە. هەندێکیان هەموو ڕۆژێ بیجامەکەیان پیس دەکەن, لە حاڵەتێکدا کە هەندێکی تر چەندین ڕۆژتا چەندین هەفتە پیسی ناکەن و بەدەگمەن دوچاری"خۆپیسکردنی بەرێکەوت" دەبن.

بۆ خۆپیس کردنی بێ ئاگایی هۆی جۆاروجۆری هەیە: خۆپیسکردنی بێ ئاگایی کاردانەوەیەکە منداڵ لەبەرامبەر فێرکردنی چوونە سەر تەوالێت نیشانی دەدات, بۆیە منداڵێکی گێرە شێوێن لەگەڵ دایك وباوکیدا بێگویی دەکات و بەئەنقەست لە کاتی پیسی کردندا لەسەرتەوالێت دانانیشێت. پێویستە ئەم بابەتە بەوردی شی بکەینەوە و چارەسەری بکەین, چونکە لە ئەنجامدا ئەگەر بەردەوام بێت دەبێت بە کێشەیەکی بەردەوام.

www.pertwk.com

ژمارەیەکی کەم لە منداڵان بەپیسی کردنیان لە بەرامبەر فشارە دەروونییەکانی دەورپشتیان کاردانەوە نیشان دەدەن. هەندێ جاریش پیسیکردنی بێ ئاگایی ریشەی دەماری سۆزی هەیە, بەڵام زۆربەی کاتیش ریشەی جەستەیی و فیزیکی لە ئارادایە. وابینراوە کە زۆربەی ئەو منداڵانەی دوچاری پیسکردنی بێ ئاگایین, بەر لە خۆیان دایك و باوکیان یان لە خزمانی نزیکیان لە تەمەنی منداڵیدا دوچاری ئەو کێشەیە هاتوون.

کۆی بیروڕاکان لەسەر ئەوەیە کە زۆربەی ئەو منداڵانەی دوچار قەبزی دێن, هۆیەکەی بۆ ئەو بابەتانە دەگەڕێتەوە کە بەرنامەی گونجاوی خۆراکیان نییە. لەکاتی پیسیکردندا ئازاریان هەیە یان کێشەی پزیشکی و سۆزیان هەیە.

ئەگەرمنداڵ چوونە سەرپێشاو دوابخات, ریخۆڵە گەورەی فراوانتر دەبێ و ماسولکەکانی شل دەبنەو و پیسی شل دەکەوێتە سەرپیسی رەق و ووشك بوو و لەدواییدا لە کۆمەوە بەفشاری زۆرەوە دێتە دەرەوەو وادیارەکە منداڵەکەسکی دەچێت. هەر دەرمانێك بۆ چارەسەکردنی سکچوونەکە دەبێتە هۆی قەبزتربوونی, بەم شێوەیە منداڵەکە, بەرەبەرە وای لێ دێت, نیشانەکانی چوونە سەر تەوالێتی لە بیردەچێتەوە. وکاتێ ریخۆڵەکانی بە تاڵ دەبێ لەوانە یە چەند هەفتەیان چەند مانگ بخایەنێ تا ماسوولکەکانی ریخۆڵەی دووبارە گرژدەبنەوە.

منداڵەکەتان بە هەوڵ و کۆششی تەنیایی ناتوانێت بەسەر کێشەکەدا زاڵ ببێت لەو کاتەدا بۆڵەبۆڵ کردنیش سوودی نییە. هەڵبەت, رێگاچارەی تریش هەیە بۆیە دایك و باوکان بۆ باشبوونی حاڵەتی منداڵەکەیان, پێویستە ئەنجامی بدەن.

(1-3-7)*(لە بواری پزیشکیەوە لێکۆڵینەوە بکەن)*

بەر لەوەی لەسەر پێشنیارە بڕیار لە سەردراوەکان کاربکەن, لەگەڵ منداڵەکەتاندا سەردانی پزیشکی منداڵان بکەن تا بە تەواوی تێڕوانینی بۆ بکات و گریمانی بوونی کێشەکانی ڕەت بکاتەوە. پزیشك دوای تێڕوانینی منداڵەکەتان, بەدوای دۆزینەوەیکێشەکانی وەك: قەبزی و گەورە و پانبوونی ریخۆڵەی گەورەی و لاوازی ماسوولکەکانی ریخۆڵەی گەورە ویان لەوانەیە کەم بەکاربوونی غودەی دەرەقی و ناهەموارییەکانی دایکایەتی و شێواوی هەڵمژینی خۆراك لەریخۆڵەدا یان تەنانەت نەخۆشی(هیرشیرونگ) واتە (نەبوونی دەمار لە ریخۆڵە)دایە.

لەوانەیە پزیشك فرمان بدات بەسۆنەر لەگەڵ پاك کردنەوەی ریخۆڵە یان بەوەرگرتنی نموونەیەك لە ڕیخۆڵە. تا لە چۆنیەتی کارکردنی دەمارەکانی ریخۆڵە ئاگادار ببێتەوە یان فرمانی تاقیکردنەوەکانی تر بدات.

ئەگەر گیرانی کۆم یان قەبزی دیاریکرا, رەنگە پزیشك سوود لەجۆرێ لە دەرمانەکانی رەوانی یان شاف وەربگرێت تاریخۆڵەکە پاك بکاتەوە و چۆنیەتی کارکردن وهێزی

ماسوولكەكان بۆ حاڵەتی ئاسایی بگەڕێنێتەوە. پێویستە سەرنج بدەن بەكارهێنانی ئەو دەرمانی ڕەوانكردنە بەبەردەوامی كاریگەری نامێنێ و جگە لەوەش نارەحەتی و زیانی تریشی لەگەڵدایە, پێویستە لە سەر فرمانی پزیشك سوود لە دەرمانەكان وەربگرن.

(7-3-2) *(لەدروست بوونی بەرنامەی خۆراكی منداڵەكەتان متمانە پەیدا بكەن)*

ئەو منداڵانەی بەبێ ئاگایی خۆیان پیسی دەكەن, زۆرجار دوچاری ئازار سك و بێ ئێشتیایی دەبن. بە شێوەیەك كە بەرنامەی خۆراكیان تێك دەچێت. لە ئەنجامدا, لەوانەیە منداڵان بەم هۆیە خۆیان لەخواردنی میوە و سەوزەو فاسۆلیا بەرێژەی پێویست بەدووربگرن و ئەم بابەتە دەبێتە هۆی ئەوەی وەڵام دانەوەی میزاجی منداڵان زیاتر ڕەق بكاتەوە.

داوا لەپزیشكی منداڵ بكەن بەرنامەی خۆراكی گونجاوتان بۆ دابنێت تا قەبزی منداڵەكەتان چارەسەر ببێت.

(7-3-3) *(خۆتان زاڵبكەن بەسەر ترسی منداڵدا بۆ چوونە سەر تەوالێت)*

ئەو منداڵانەی خۆیان پیس دەكەن، لەوانەیە بەهۆی ئەو ئازارەی كەجاران هەیانبوو لەچوونە سەر تەوالێتدا ترسا بن و، دوچاری (فوبی تەوالێت) بوو بن. ***(toilet phobia)*** (ترسێكی توندو تیژە لەتەوالێتەو وەكو نەخۆشی وایە).

ئەگەر منداڵەكەتان دوچاری ئەو حاڵەتە بووە، پێویستە بوەستن تارژێمی خواردنی گونجاو لەگەڵ دەرمانە ئاسانكەرەكان كاریگەری خۆی دەكات و پێی دەسەلمێنێ كە چوونە سەر تەوالێت ئازاری نادات.

*دەربارەی ترسی منداڵەكەتان بدوێن (بەشی 2-9 بخوێننەوە تارێگاكانی دەست پێكردنی قسەو باستان بیر بكەوێتەوە).

* منداڵەكەتان فێری شێوازەكانی وەرگرتنی ئارامی (***Relauation***) بكەن (بەشی 2-10 بخوێننەوە). كاتێ منداڵەكەتان فێری شێوازەكانی بنچینەیی بوو، یارمەتی بدەن تافێر بێ، چۆن لە كاتی دانیشتن لەسەر تەوالێتدا ئارام بگرێت.

*ترسی منداڵەكەتان بەرامبەر تەوالێت دیاری بكەن. سوود لەشێوازەكانی كەم كردنەوەی ترس (لە بەشی 14شی كراوەتەوە) وەربگرن. داوا لە منداڵەكەتان بكەن خۆی وابهێنێتە بەرچاوی لەسەر تەوالێت بەبێ ترس و نیگەرانی دانیشتووە.

(7-3-4) *(خۆتان زاڵبن بەسەر یاخی بوون و نافرمانیەكانی منداڵەكەتاندا)*

ئەگەر منداڵەكەتان بەهۆی یاخی بوون و نافرمانی بەرگری لەچوونە سەر تەوالێت دەكات, كەڵك لەم ڕێگا چارانەی خوارەوە وەربگرن.

www.pertwk.com
*توانای منداڵەکەتان لە ئەنجامدانی فرمانەکان بەهێزتر بکەنەوە: بەرلەوەی منداڵەکەتان والیّ بکەن دەربارەی چوونە سەر تەوالێت بدوێت، هەوڵبدەن بەشێوەیەکی گشتی هەستی هاوکاری‌و پەیڕەو بوون لەناو منداڵدا پتەوتر بکەن.
شێوازەکانی هاندان، پشت گویّ خستن،و بیّ بەشکردنی کاتی‌و پێداچوونەوەی لە سنوور بەدەر بۆ ئەم کارە بەسوودن. (بەشی 5-8).
*کاتیّ منداڵەکەتان چووە سەر تەوالێت، خەڵاتی بدەنیّ. لە (30)چرکەوە دەست پیّ‌بکەن‌و بەرەبەرە ماوەکە زیاتر بکەنەوە. بەم زووانە ئێوە لە پێشکەوتنی منداڵەکەتان‌و بۆ ئەو ماوە زۆرەی لەسەر تەوالێت دادەنیشێت، سەرتان سوڕدەمێنیّ‌و ئەم شێوازە دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکەتان بەئارامی لەسەر تەوالێت دابنیشێت‌و بەئاسانی کارەکەی ئەنجام بدات.

(7-3-5) *(لە رۆژدا بەرێك‌و پێکی منداڵەکەتان بۆ سەر تەوالێت ببەن)*

کاتیّ دڵنیا بوون کە منداڵەکەتان زیاتر سوود لە تەوالێت وەردەگرێت، چوونە سەر تەوالێتی بۆ رێك‌و پێك بکەن. ئەو منداڵانەی لە بەکارهێنانی تەوالێت خۆیان دووردەخەنەوە، بەرنامەیەکی رێك‌و پێکیان بۆ چوونە سەر تەوالێت نییە. باشترین حاڵەت ئەوەیە، منداڵەکەتان دووجار لە رۆژێکدا- یەکجار بەیانی دوای بێدار بوونەوەی لەخەوو جارێکیش دوای قوتابخانە- ببەنە سەر تەوالێت.
داوا لە منداڵەکەتان مەکەن زۆر لەسەر تەوالێتەکە بمێنێتەوە.
ئاشکرایە (10) تا (15) خولەك بۆ ئەو کارە لە رۆژدا بەسە. پێویستە لە سەرەتاوە بەدەنگێکی هاورێیانە، بەڵام پێداگر ئەو بابەتەی تێبگەینن‌و بەهاندان‌و خەڵات پیّ‌بەخشین‌و، بۆ درێژە پێدانی ئەو شێوازە لە کاردابن. (بەشەکانی 2-4و 2-5 بخوێننەوە)

(7-3-6) *(بەرەو پێش چوونی منداڵەکەتان بەهێزتر بکەن)*

کاتیّ منداڵەکەتان هەمیشە سوود لە تەوالێت وەردەگریّ، پێویستە رێژەی پێشکەوتنەکانی بپێون.
*جل‌و بەرگی ژێرەوەی منداڵەکەتان ژمارە بکەن. لە زۆربەی کاتدا ئەو منداڵەی دوچاری پیسی کردنی بیّ ئاگاییە، جلەکانی ژێرەوەی دەشارێتەوە. بۆ دەستنیشانکردنی بەرەو پێش چوونی لەسەر جلەکانی ژێرەوەی ژمارە دابنێن‌و پێویستە لە هەر کامیان بۆ رۆژێك سوودی لیّ وەربگرێت. رەنگە ئەم شێوازە کەمێك گران دیار بیّ بەڵام لەئەنجامدانی یارمەتییەکانتان ئاگاداری بەرەو پێش چوونی منداڵەکەتان بن.
*کاتیّ منداڵەکەتان دەچێتە سەر تەوالێت، خەڵاتی بدەنیّ‌و, ئەگەر ناو تەوالێتەکەشی پیس نەکردو رێك‌و پێك بوو، خەڵاتی تری بدەنیّ. لەم بوارەدا بەباشی رەفتار بکەن‌و خۆتان تووڕە مەکەن تاببێتە هۆی خێرا کردنی بەدواداچوونی فێرکردنەکە.

*ئەگەر منداڵەکەتان پانتۆڵەکەی کەمتر پیس کرد، خەڵاتی بدەنێ: ئەگەر منداڵەکەتان بەرێکو پێکی لە تەوالێت کەڵك وەربگرێت، بێگومان کەمتر جلو بەرگی پیس دەبێ. بەم شێوەیە، لە بەرامبەر ئەوەش خەڵاتی بدەنێ.

بەهەر حاڵ بۆ دڵنیایی کە منداڵ ناگەڕێتەوە سەر ڕەوشتی پێشووی، دیاری پێشکەش بکەن. ئەو جۆرە بابەتانە دوای چەند مانگێك بەتەواوی چارەسەر دەبێ چونکە هێشتا هێزی ماسولکەکانی کۆمی پتەو نەبووە. بۆیە هانیبدەن سەر لەنوێ دەست پێبکاتەوە.

(7-3-7) *(ئەو کاتەی منداڵەکەتان لەسەر پێشاوە، بەباشی ڕەفتاری لەگەڵدا بکەن)*

ئەگەر منداڵەکەتان بەرێکەوت بیجامەکەی پیس کرد، خوێن سارد بنو مەبۆڵێننو سوود لە شێوازی پێداچوونەوەی بەشی (7-1) وەربگرن. ئەگەر بەرەنگاریشی کرد، بەخوێن ساردیەوە بەڵام پێداگرو بەهێزەوە ناچاری بکەن جلەکانی بگۆڕێتو جلی پاك لەبەر بکاتەوە. داوای لێبکەن (5) جار لە شوێنی جۆراو جۆری ماڵەوە بۆلای تەوالێتەکە ڕابکاتو لەسەر تەوالێتەکە دانیشێ. داوای لێمەکەن ماوەیەکی زیاتر بمێنێتەوە. لەسەر جووڵە پێویستەکان ڕای بهێنن.

منداڵەکەتان دڵنیا بکەنەوە کە ئەو کارە بۆ سزادانی نییە، بەڵکو بۆ فێربوونی ڕاهێنانێکی باشە.

(7-3-8)*(خۆراگرین)*

ئەو کێشە (منداڵ پیسی بەخۆیدا دەکات) بەیەك شەو چارەسەر نابێو نابێ ئێوەش چاوەڕوانی ئەوە بکەن تا بەشەوێ چارەسەری بکەن. لەوانەیە باشبوونی ئەو حاڵەتە چەند مانگێك بخایەنێو چەند جار ناچار بن کارەکەتان سەرلەنوێوە دەست پێبکەنەوە. مەبەستی سەرەکی لە ئەنجامدانی ئەو کارە ئەمەیە یارمەتی منداڵەکەتان بدەن بۆ ئەوەی بتوانێ کێشەکەی چارەسەر بکاتو لەبەرامبەری ئێوەو خۆیشیدا هەستێکی باش پەیدا بکات.

(7-4) *(بێدەستەڵاتی لە کۆنترۆڵکردنی میزکردن لە شەودا)*

ئەگەر منداڵەکەتان فێربوو بچێتە سەر تەوالێت چاوەڕێی ئەوەش بکەن جار جارە لە کاتی بەخەبەر بوونیدا میز بەخۆیدا بکات. لەوانەیە ئەو حاڵەتە تا تەمەنی (5 -6) ساڵی بمێنێتەوە. بەتایبەت ئەو کاتانەی منداڵەکە هیلاكو تووڕەو نیگەرانە. ئەگەر ئێوە ئەو جۆرە بابەتانە پشت گوێ بخەن، بەرە بەرە ژمارەی دووبارە بوونەوەکەی کەم دەبێتەوە. کاتێ منداڵ گەورەتر دەبێ، لە ئێوە زیاتر دەربارەی ئەو شتانە بێتاقەت دەبێ. بۆیە ئەگەر ئێوە کەمێ بێتاقەت بن، ئاساییە، بەڵام هاوار کردن بەسەریداو ترساندنو سزادانی دەبێتە هۆی ئەوەی زیاتر بێتاقەتی بکاتو ئەو هانیشی دەدات لەگەڵتاندا بەشەڕ بێت کە زیانی میزکردنەکەی زۆرتر دەبێو ئەگەر هەر بەتەڕکردنی بیجامەکەی درێژەیدا نابێ پشت گوێی

بخەن. پێویستە یارمەتی بدەن تاکێشەکەی چارەسەر بکات چ کێشەکە دەروونی و روحی بێ یا چ فیزیکی بێ. لەم کاتەدا بۆنکردنی (گورچیلەو میزڵدانی) لەبەر چاوبگرن و قسە لەگەڵ پزیشکدا بکەن و, لەوانەیە بەهۆی لە دایك بوونی خوشك یان براو یان كێشەی قوتابخانەو بەشەڕکردنی لەگەڵ هاوڕێیەکانیدا بێ.

(7-4-1) *(بارودۆخی منداڵ لە رووی گیروگرفتە پزیشكییەكانەوە بنرخێنن)*

منداڵانی زۆر دەناسین کە بۆ لێکۆڵینەوەی بابەتەکانی دەروونی پەیوەند بەمیزکردنی رۆژەوە بۆ لامان دێن. بەڵام لە راستیدا، کێشەی سەرەکی دەروونی و سۆزی نییە. پێش تاقیکردنەوەی رێگا جۆراو جۆرەکان، داوا لە پزیشك بکەن بەتەواوی منداڵەکەتان لەلایەنی پزیشکیەوە تێڕوانین بکات. لەوانەیە هۆی سەرەکی بۆنکردنی بۆری میزکردن یان بچووکبوونی میزڵدان و لاوازی ماسوولکەکانی بێت و دوور نییە پەیوەندی بەدەمارەوە ببێت.

(7-4-2) *(چۆنیەتی كۆنترۆڵكردنی میزڵدان)*

هەندێ منداڵان بەهۆی ئەوەی کە قەبارەی میزڵدانیان بچووکەو توانای راگرتنی میزیان نییە, بەدرێژایی رۆژدا ناتوانن میزڵدانیان کۆنترۆڵ بکەن، ئێوە نابێ چاوەڕێی ئەوە بکەن میزڵدانی منداڵەکەتان زیاتر لەو رادەی بۆ تەمەنی خۆی گونجاوەو، توانای هەڵگرتنی میزی هەیە, زیاتربێ. لە یادتان نەچێت، منداڵان لەلایەنی پەرەپێدانی فیزیکی و گەورە بوون و تەواو بوونی جەستەیان جیاوازیان هەیەو هەندێکی تریش زووترو هەندێ درەنگتر دەگەنە رادەی تەواو بوونیسروشتی. بۆ منداڵانی تەمەنی (3) تا (4)ساڵی زۆر ئاسایییە جارجارە بیجامەکە یان تەڕبکەن، چونکە ئەوەندە سەرقاڵی یاریکردن دەبن بیریان دەچێ بڕونە سەر تەوالێت، بەڵام ئەگەر منداڵەکەتان بەردەوام بیجامەکەی تەڕ دەکات، بەوردی سەرنجی بدەن تابزانن چەند جار بەچەند کات میزێك دەکات و چەندێ دەتوانێ میزەکەی هەڵبگرێت. ئەگەر ناتوانێ بۆ ماوەیەکی باش میزەکەی هەڵبگرێتەوە یان ناچارە ئەوەندە زوو زوو بچێتە سەر تەوالێت، و هیلاکی دەکات، ئەو راهێنانانەی پەیوەندن بەزیادکردنی قەبارەی میزڵدان ئەنجام بدەن (بەشی 7-2) پەیڕەوی شێوازە پێشنیار کراوەکان بکەن و منداڵەکەتان بۆ زیاتر هەڵگرتنی میزەکەی هانبدەن و خەڵاتی بدەنێ.

(7-4-3) *(تەڕ کردنەکانی دەماری کەم بکەنەوە)*

ئەگەر دەرکەوت کە قەبارەو شێوەی میزڵدانی منداڵەکەتان ئاسایییە، بەڵام لە کاتی تووڕەیی و نیگەرانیدا بیجامەکەی تەڕ دەکات، ئەو کاتە هەموو هەوڵی خۆتان بۆ فێرکردنی شێوازەکانی ئارامگرتنی (***Relauation***) بخەنەگەڕ, لەو کاتەدا فێر دەبێ کەمتر خۆی تەڕ بکات و داوای لێبکەن لە کاتی ترس و نیگەرانیدا سوود لە شێوازەکانی ئارام بوونەوەی

www.pertwk.com

خێرایی (*Mini Relauation*) وەربگرێت. بۆ نموونە ئێمە ئەم شێوازەمان بەسەر ئەو منداڵە تووڕەو نیگەرانانەی خۆیان تەڕ دەکرد، تاقیکردەوەو بەسوود وەرگرتن لەو شێوازانە لەسەر کۆرسی ئەزموونیدا سەرکەوتنیان بەدەست هێناو بەسەر کێشەکەیاندا زاڵ بوون.

(7-4-4)* (منداڵەکەتان دەترسێت کەڵك لە تەوالێتی شوێنی تر وەربگرێ)*

هەندێ لەمنداڵان دەترسن جگە لە تەوالێتی ماڵی خۆیان کەڵك لەتەوالێتیتر وەربگرن.

ئەگەر منداڵەکەی ئێوەش کێشەیەکی وای هەیە، بەشی (7–6) بخوێننەوە.

(7-4-5) *(ئەو منداڵانەی سەرقاڵی یاریکردن دەبن)*

هەندێ منداڵان کاتێ لەگەڵ هاوڕێکانیان خەریکی کارکردنن، ئەوەندە جەنجاڵن کەسەرنجی ئەو ئاماژانە نادەن کە میزڵدان بۆ مێشکی دەنێرێت. ڕێگا چارە بەشێوەیەکە, کاتێ منداڵەکەتان بەنیشانەی میزی زانی، بیر لەوەستانی یاریەکە بکاتەوەو بچێتە سەر ئاودەستخانە.

*ئەو منداڵەی ئەوەندە گەورە بووەو بایەخی بەکارهێنانی تەوالێت دەزانێ، بۆی شیبکەنەوە ئەگەر لە کاتی یاریکردندا پانتۆڵەکەی تەڕکرد، ئەوەتان بۆ دەچەسپێنێ کە ناتوانێ هەم یاری بکاتو هەم خەیاڵیشی لەلای چوونە سەر تەوالێت بێ.

*ئەگەر بۆ جارێکی تر منداڵەکەتان خۆی تەڕکردەوە، مۆڵەتی مەدەنێ ئەو ڕۆژە بۆ یاریکردن بڕواتە دەرەوە, بەڵام بۆ ماوەیەکی زۆر لە یاریکردن بێبەش مەکەن.

ئەگەر ئەو شێوازە کاریگەری هەبووو سەرکەوتنی بەدەست هێنا، ئیتر درێژە بەو ڕەفتارە مەدەن. زۆر خوێن ساردو میهرەبان بنو تووڕە مەبنو دەنگتان بەرز مەکەنەوە. بیرتان نەچێت ڕۆڵی ئێوە ئەمەیە یارمەتی بدەنێ تاخۆی تەڕنەکات.

ئەو کاتەی ماوەی سزاکەی تەواو بوو، مۆڵەتی بدەنێ دووبارە دەست بکاتەوە بەیاریکردن، بەڵام جارجارە بۆ ماوەی (5) خولەك بگەڕێتەوە بۆ ماڵەوەو بچێتە سەر تەوالێتەکە.

داوا لە منداڵەکەتان بکەن هەر (15) خولەك جارێ سەرێکتان لێبدات تا بزانن خۆی تەڕ نەکردووە. ئەگەر واینەکرد، مۆڵەتی مەدەنێ لە کۆڵان یاری بکات، ئەگەر منداڵەکەتان هاتەوە ماڵەوەو خۆی تەڕ نەکردبوو، هانی بدەنو پێی بڵێن: (ئێستا دەتوانی بۆ ماوەی چارەکە سەعاتێك یاری بکەی). بەرەبەرە، ماوەی کاتی نێوان تاقیکردنەوەی پانتۆڵ تەڕکردنەکەی زیاد بکەن تائەو ڕادەیەی تێدەگات چ کاتێ پێویستە بچێتە سەر تەوالێت. لەگەڵ منداڵدا ڕێك بکەون لە ڕۆژێکدا چەند جار میز بکات تامیزڵدانی پڕ نەبێتەوە, بەم شێوەیە، گریمانەی خۆتەڕکردنی کەم دەبێتەوە. هەوڵبدەن جارەکانی تەڕکردنی لە ڕۆژدا هەژمار بکەن. بیرتان

www.pertwk.com

نەچێت ئەگەر ژمارەیان کەم بووەوە، هانی بدەن. ئەگەر هەر خۆشی تەڕکردەوە، بۆ ڕۆژێکی تر لە یاریکردن بێ بەشی بکەن‌و ڕاهێنانی چوونە تەوالێتی لەگەڵدا ئەنجام بدەن.

تاقیکردنەوەکان نیشانیان داوە کە زۆربەی دایك‌و باوکان بەو شێوازە ئەنجامی باشیان دەست کەوتووە‌و منداڵەکەیان لەخۆتەڕکردن دوور خستۆتەوە, ئەگەر ئێوە ئەنجامێکی باشتان بەم شێوازە بەدەست نەهێنا،چاو بەکارەکانتاندا بخشێننەوە‌و لە کاتی پێویستدا، داوای یارمەتی لە پسپۆران بکەن.

(5-7) *(میزو پیسیکردن لە شوێنی نەگونجاوداو یاری پێکردنیان)*

کارێکی ناخۆش‌و دڵگرانکەر بۆ دایك‌و باوکان ئەوەیە کە منداڵەکەیان بەمیز و پیساییەکەی یاری بکات. شتی لەو جۆرە بۆ یەکەمجار ڕەنگە لە تەمەنی (18) تا (30) مانگیدا ببینرێت. ئەگەر منداڵەکەتان تائەو کاتە فێری چوونە سەر تەوالێت نەبوو ئەوا بێ‌تاوانەو بەرێکەوت‌و لەبەر بزێوی خۆی دەستی خستووەتە ناو پیساییەکەی.

دیمەنی منداڵێکی بزێو کە بەپیساییەکەی جل‌و بەرگی‌و شوێنی دەوروپشتی پیس کردووە، لەلای دایکی کارێکی زۆر ناشیرین‌و گرانە.

هەندێ جار، کاتێ منداڵ لە دەفرێك ئاوی گەرمدا خۆی دەشوات، بەخەیاڵیدا دێت هەر لەوێ پیسایی بکات‌و دوای ئەوەندە لەگەڵی یاری دەکات تالەناو ئاوەکە دەیتوێنێتەوە. میزکردن لە شوێنانی نەگونجاودا وەکو سەر زەوی‌و دیوار یان تەنانەت لەسەر کورسی‌و مێز هەندێ جار لەناو منداڵانی تەمەنی (2) تا (4) ساڵ دەبینرێت. کوڕێکی بچووك بەئارەزووی نیشانە گرتن لە جیاتی میزکردن لەناو تەوالێت، میزەکەی بەهەموو تەوالێتەکە دەپرژێنێت.

ئەم منداڵە تاوانبار نییەو تەنیا لەبەر بزێوی خۆی دەیەوێ بزانێ کاریگەری میزکردنەکەی بەسەر دیوارەکانی ماڵەوە یان سەر زەوی داچییە لە کۆتاییشدا، دەیەوێ بزانێ کاریگەری ئەم کارانە لەسەر ڕەفتاری دایکی چۆنەو چی ڕوو دەدات. ئەو جۆرە میزکردنانە لەناو کچاندا کەمتر بەدی دەکرێت، بەڵام کچان لە تەمەنی (3) ساڵیدا هەوڵ دەدەن بەپێوە میز بکەن. ڕەنگە ئەم کارە لاسایی کردنەوەی براکەیان بێ.

ئەم کارە نیشانەی ئارەزووی بوونی ئەندامی کوڕانە نییە، چونکە لەم تەمەنەدا لاسایی کردنەوەی کچان‌و کوڕانیش لە دایك‌و باوکیان زۆر ئاساییە.

یاریکردن بەپیسایی‌و میز کردن لە شوێنی نەگونجاودا، لە لای منداڵان کارێکی ئاساییە. ئەگەر ئێوە هیچ کاردانەوەیەك نیشان نەدەن، ڕەنگە ئەم جۆرە ڕەوشتانە لە خۆیانەوە نەمێنن. ئێمە زۆر بەکەمی منداڵانی (8) تا (10) ساڵ دەبینین مەگەر بەهۆی یاخی بوون یان بۆ خۆشی لەناو ژووردا میز بکەن.

لەوانەیە ئەم کارە لەو تەمەنەدا نیشانەی کێشەیەکی دەروونی بێت‌و بۆیە پێویستە قسە لەگەڵ دەروونناسێکدا بکەن.

www.pertwk.com

ئەگەر ئێوە بتوانن بەخوێن ساردییەوە لەگەڵ ئەو ڕەوشتانە ڕووبەڕوو ببنەوەو، ئەوەش پەیوەندی بەڕووخۆشی و سروشتی ئێوەوە هەیە، ئەگەرچی خوێن ساردترین دایکان و باوکانیش ناتوانن بەئاسانی بەلای ئەم کێشەیەدا تێپەڕن. ئێوە بەهەر شێوەیەك لەگەڵی ڕووبەڕووببنەوە نابێ لەجاران کەمتر یان لەڕادە بەدەر، کاردانەوە نیشان بدەن.

ئەو پێشنیارانەی خوارەوە یارمەتیتان دەدات تا ڕووبەڕوو بوونەوەی باشترتان لەبەردەست دابێ.

(7-5-1) *(منداڵی فێر نەکراو)

ئەگەر منداڵەکەتان هێشتا فێر نەبووە بچێتە سەر تەوالێت، و پیسایییەکەی هەر دەکاتە ناو بیجامەکەیەوە بەڵام دەتوانێ خۆی جلەکانی دەربێنێ ئەوە بۆ فێربوونی چوونەسەر تەوالێتەوە ئامادەیی خۆی ڕادەگەیەنێ. (بەشی7-1). بەڵام ئەگەر وابیر دەکەنەوە منداڵەکەتان تا ئێستا ئامادەیی فێربوونی چوونە سەر تەوالێتی نییە، یەکەم جارێ کە ئەو کارانەی ئەنجامدا بە پێداگرییەوە بەڵام بەخوێن ساردیەوە پێی بڵێن: "نەء! مەکە" و هەوڵبدەن خێرا بەر لەکارەکەی بگرن و یان دوای ئەنجامدانی ئەو کارە، خێرا خۆتانی پێ بگەینن. بۆ ئەوەی ئیتر بۆ جارێکیتر ئەمە ڕوونەداتەوە، جلەکانی لەبەردابکەنن و جلێکیتری لەبەر بکەن، تانەتوانێ بەئاسانی دەریان بێنێ. لەکاتی یاریکردندا زیاتر چاودێری بکەن. کاتێ منداڵەکەتان دەیەوێ بخەوێت یان وەنەوزێك بدات بووکە شووشەیەك بدەنە دەستی و پێی بڵێن کاتێ خەبەری بووەوە، یاری پێ بکات. بەهیچ جۆرێك ناوی دایبی و پیسایی و بیجامە مەبەن.

(7-5-2) *(منداڵی فێر کراو)

ئەگەر منداڵەکەتان فێر کرابوو بچێتە سەر تەوالێت، پێویستە بەشێوەیەکی تر کاربکەن

*ئەگەر منداڵەکەتان لەشوێنێکی نەگونجاودا میزی کردو یان بەپیسایییەکەی یاری کرد، بەجۆرێك هەڵس و کەوت بکەن کەوا دیار بێت ئەم جارە بەڕێکەوت بووەو ئیتر دووبارە نابێتەوە. یەکەمین جار کەڕوویدا زۆر بەگرانی مەیگرن، بەڵام داوا لە منداڵەکەتان بکەن، نیشانتان بدات بۆ میز کردن پێویستە بۆ کوێ بچێت.

*بەیەکەوە ڕاهێنان لەسەر چوونە سەر تەوالێت بەشێوەیەکی دروست بکەن. داوا لەمنداڵەکەتان بکەن بەرەو لای تەوالێت ڕابکات و لەسەری دانیشێت.

*هانی بدەن: ئەگەر منداڵەکەتان دوای چەند ڕۆژێك سوودی لەڕاهێنانی چوونە سەر تەوالێت وەرگرت، هانی بدەن. هەوڵبدەن ئەو ڕاهێنانە بۆ منداڵەکەتان سەرنج ڕاکێش تر بکەن. بۆ نموونە مۆڵەتی بدەنێ ئەوەندەی دڵی دەیەوێت بابە قوڕی سیرامیك و لمی کەنار دەریا و شتی لەو بابەتانە یاری بکات تا نیازێکی بەیاریکردن لەگەڵ پیسایییەکەی نەبێت.

(3-5-7) *(منداڵی یاخی بووو بێ گوێ)

ئەگەر منداڵەکەتان لەتوڕەیی ئێوەو لەڕەفتاری خۆی، خۆشی دەبینێ، ڕەنگە لەشوێنی نەگونجاودا میز بکاتو بەپیسایییەکەی یاری بکات تا کاردانەوەی ئێوە هەڵسەنگێنێ.

*سوود لەپشت گوێ خستنی هاو پێوانەیی لەبەرامبەری ڕەفتاری دروستدا، وەربگرن: دایکێك هات بۆ لامانو گوتی: منداڵەکەی میز بەدەرو دیواری ئاودەستەکەیاندا دەکات. ئەو دایکە، منداڵەکەی چەند جار سزادابوو، بەڵام هیچ ئەنجامێکی دەست نەکەوتووە. ئێمە پێشنیارمان کرد بۆ ماوەی هەفتەیەك ڕەفتاری منداڵەکەی پشت گوێ بخات. لەسەرەتادا منداڵەکە زیاتر لەجاران ئەو ڕەفتارەی ئەنجام دەدا. بەڵام کاتێ کە لەگەڵ پشت گوێ خستنی دایکیدا ڕووبەڕوو بووەوەو بینی هەر جارێ کە بەدروستی میز دەکات، هان دەدرێت، خێرا لەڕەفتارە نەشیاوەکەی وازی هێنا.

* لەشێوازی پێداچوونەوەی لە رادە بەدەر سوود وەربگرن: دایکانو باوکان ناوێرن ئەم ڕەفتارانە پشت گوێ بخەن. ئەگەر ئێوەش ناتوانن ڕەفتاری منداڵەکەتان پشت گوێ بخەن، سوود لەشێوازەکانی پێداچوونەوەی لەرادەبەدەرو لەڕاهێنانی پۆزەتیڤانە وەربگرن. ئەگەر منداڵەکەتان شوێنێکی پیس کردووە، ناچاری بکەن لەجاران باشتر پاکی بکاتەوە. بەخوێن ساردی بمێننەوەو بەوتەی ئارام، و پێداگر بە منداڵەکەتان بڵێن کەپێویستە فێربێت چۆن هەموو شوێنێ بەپاکی ڕابگرێت. بۆ نموونە. ئەگەر کوڕەکەتان میزی بەدیواری تەوالێتەکە داپرژاند، ناچاری بکەن دیوارو زەوی تەوالێتەکە بشۆرێت. منداڵانی کەم تەمەن بۆ ئەنجامدانی ئەو کارانە پێویستیان بە یارمەتی هەیە. لەو کاتەدا، ئەگەر پێویستی کرد، یارمەتی بدەن. بەڵام ڕێگە بدەن خۆی هەموو کارەکانی ئەنجام بدات. ئەگەر بەرەنگاری کردنەوە ئێوە بەزۆر ناچاری بکەن شوێنەکە پاك بکاتەوە.

دوای ئەنجامدانی پاککردنەوەکە، داوای لێ بکەن (دە)جار لەشوێنی جۆراوجۆری ماڵەوە بۆلای تەوالێتەکە ڕابکاتو لەسەر تەوالێتەکە دانیشێت. (بەشی 7–1) بۆ زانیاری زیاتر دەربارەی شێوازەکانی پێداچوونەوەی لەرادەبەدەر بەشی (2–8) بخوێننەوە.

*خەڵاتی بدەنێ: لەماوەی چەند هەفتەی دواییدا، بۆ باشتر بەکارهێنانی تەوالێت، خەڵاتی باشی بدەنێ. ڕەنگە بتانەوێ سوود لەخشتەی خەڵاتەکان وەربگرن. "بەشی (2–4)و بەشی (2–5)." بخوێننەوە.

(6-7) *(منداڵەکەتان، ئەو تەوالێتانەی پێی ئاشنا نییە بەکارناهێنێ)

زۆربەی ئەو منداڵانەی تازە فێربوون بچنە سەر تەوالێتەوە، تەنیا لەبەکارهێنانی تەوالێتی ماڵی خۆیانو ئاشناکانیان ئاسوودەن. بەڵام بەرەبەرە لەتەوالێتی شوێنی تریش سوود وەردەگرن. هەندێ منداڵانی تەمەنی (3) تا (4) ساڵ دەربارەی ئەو تەوالێتانە بزێوی

دەکەن. دەیانەوێ بزانن تەوالێتی خانووەکانی تر لەکوێیەو چۆنە. دەیانەوێ دڵنیا بن ئەگەر پێویستی کرد دەتوانن بۆ تەوالێت بچن. جارجارە منداڵ هەرلەبەر بزێوی خۆی دەچێتە سەر تەوالێت. لەتەمەنی (4) ساڵیدا، زۆربەی منداڵان هەست بەمانەوە لەسەر تەوالێت دەکەن، کەئەوەش کارێکی ئاساییە ئەگەر لەگەڵ ترسدا رووبەر نەبێتەوە. بەڵام ئەگەر ترسی وەك شەرمکردن هاتە پێشەوە بەتایبەتی ئەو منداڵانەی شەرمنن یا ترسنۆکن گرفتیان زیاتر دەبێت. هەرچەند ئەم جۆرە ڕەفتارانە زۆر جار خۆیان بەتێپەڕبوونی کات چارەسەر دەبن. بەڵام هەندێ لەگەورەکانمان دیووە کە لە هەموو ژیانیاندا ئەم کێشەیانە هەبووە. بۆیە، ئەگەر ترسی منداڵەکەتان لەناو نەچوو، پەیڕەوی ئەم هەنگاوانەی خوارەوە بۆ گەیاندنی یارمەتی پێیان بکەن:

(7-6-1) * (**ترسەکانی منداڵ بناسنەوە**)

قسە لەگەڵ منداڵەکەتاندا بکەن و تێی بگەن لەچ شتێ دەترسێت, سوود لە هەموو شارەزاییەکانی پێکهێنانی پەیوەندی خۆتان وەربگرن. (بەشی 2-9) لەگەڵیاندا بچنە تەوالێتێکی نائاشناوەو پرسیاری لێ بکەن تابزانن چ شتێ بێ تاقەتی دەکات؟ ئایا ترسەکەی بەهۆی دووربوونیەوەیەتی لەئێوە؟ ئایا دەترسێ کەسێك بێتە ناو تەوالێتەکەوەو بیبینێ؟ ئایا دەترسێت دەرگاکەی لەسەر دابخرێت و حەبس ببێت؟ ئایا لە پیس بوون دەترسێت؟

هیچ کاتێ ترسەکانی منداڵەکەتان بەبێ بایەخ و بچووك مەزانن. دڵنیای بکەنەوە کە بەرنامەی بۆ ڕێك دەخەن تایارمەتی بدەن بەسەر ترسەکانیدا زاڵ ببێت. (بۆ زانیاری زیاتر دەربارەی کەم کردنەوەی ترس، بەشی (14) بخوێننەوە).

(7-6-2) *(**لە تەوالێتە سادەکانەوە دەست پێ بکەن**)

کاتێ کێشەکەتان دیاری کرد، بەهەڵبژاردنی سادەترین تەوالێت، کێشەکەی چارەسەر بکەن. پێرستێك لە هەموو ئەو تەوالێتانەی کەمنداڵەکەتان لێی دەترسێت، ئامادە بکەن و ڕێگەی پێ بدەن یەکێك هەڵبژێرێت. بۆ نموونە، "جیسی" تەوالێتی ماڵی پووری هەڵبژارد، چونکە ئەو لەوە دەترسا کەسێك بێتە ژوورەوەو بیبینێ. "جیسی" لەنێوان هەموو تەوالێتەکان (جگە لەتەوالێتی ماڵی خۆیان) ماڵی پووری لە هەموو شوێنی تر بەلایەوە ئاسوودەتر بوو. لەسەرەتاوە دایکی وەکو پاسەوان لەبەردەرگای تەوالێتەکە دەوەستا. هەر بەم شێوەیە ئەو زیاترو زیاتر لەتەوالێتەکانی جۆراوجۆر هەستی بە ئاسوودەیی دەکرد،

دایکیشی هانی دەداو خەڵاتی پێی دەبەخشی. لەئەنجامدا، (جیسی) توانی بچێتە تەوالێتی چێشتخانەکانیش.

(3-6-7) *(میکرۆبەکان)

زۆربەی منداڵان بەم هۆیە ناچنە تەوالێتی شوێنانی ترەوە، چونکە زۆر لەمیکرۆبەکان دەترسن. بەشی (6-12) دەربارەی دڵنیا نەبوون لەپاکی بخوێننەوە تازانیاریەکانی پەیوەندی بەو بابەتانەتان دەست کەوێت و لەدوایشدا بەشێوەیەکی تایبەت خەریکی چارەسەرکردنی کێشەی تەوالێتەکە بن. زۆر گرنگە کە ئێوە هاوکاری و هاورێیەتی بکەن تابیبنن چ شتێ ئازاری دەدات. ئەگەرمنداڵەکەتان لە بابەتەکانی تەندروستی دەترسێت، فێری بکەن چۆن بەپاک و خاوێنی خۆی ڕابگرێت. منداڵێکیان هێنایە لامان کە زۆر وردو پاک و ڕێک و پێک دیاربوو، بەڵام سوودی لە تەوالێتی قوتابخانە وەرنەدەگرت چونکە لەلای ئەو پیس بوون و جارجارە خۆی تەڕ دەکرد. دایک و باوکی قسەیان لەگەڵ بەرپرسانی قوتابخانەکەی کردو داوایان کرد تەوالێتەکانیان پاک بکەنەوەو چاودێری بکەن لە ئەنجامدا کێشەی ئەو منداڵەش چارەسەر کرا.

(4-6-7) *(ترسی منداڵەکەتان لەناو بەرن)

ئەگەر منداڵەکەتان لەرادەبەدەر بەدیمەن و بۆنی تەوالێتەکانی گشتی هەست بەجۆرێک لەحەساسیەت دەکا، فێری شێوازەکانی زاڵ بوون بەسەر ئەو کێشەیەی بکەن. لەگەڵیدا بچنە تەوالێتەکەوە تاتێ بگەن چ شتێ ئازاری دەدات. داوای لێ بکەن خۆی ئارام بکاتەوەو بۆنی ناو تەوالێتە بکات تا فێری بۆنەکەی ببێت و ئینجا بچێتە سەر تەوالێتەکەوە. بیرتان نەچێت کەمنداڵەکەتان هانبدەن. بەم شێوەیە، منداڵەکە خێرا فێر دەبێ و بەتەنیا و هەرکاتێ پێویستی پێ بوو هەموو تەوالێتەکان بەکار دەهێنێ.

www.pertwk.com

بةشى هةشتةم

(خووى خراپو ڕەفتارە نیگەتیڤەکانى تر)

بێگومان ئێوەش دەزانن کەمندالآن لەهەر تەمەنێکدابن کێشەی تایبەت بە خۆیان هەیە. هەر تەمەنێك سیفەتێکی تایبەتی خۆی هەیە، کاتێ منداڵەکەتان خووی خراپەو هەمیشە دەبۆڵێنێ، ناتوانێ گوێ لەوشەی "نەء!" بگرێ، یاریەکانی خراپ دەکاتو کەلو پەلی ناو ماڵەوە دەشکێنێ، و هەناسەی ئەوەندە لە سینگیدا دەگرێتەوە تاشینو مۆر دەبێتەوەو, لە جنێودان خۆشی دەبینێو یان خوو و ڕەوشتی نەشیاوی تری هەیە. ئێوە دەتوانن زۆربەی ڕەفتارە نەشیاوەکانی منداڵەکەتان کۆنترۆڵ بکەن. بۆ ئەم مەبەستە سوود لەم خالآنە وەربگرن.

(8-1) *(**منداڵەکەتان، هەناسەی خۆی دەگرێت**)

تاقیکردنەوەیەکی مەترسیدارە کەمنداڵ بۆ یەکەمین جار هەناسەی خۆی لەسینگیدا بهێڵێتەوە. ڕەنگە لەو کاتەدا، ئێوە یەکێك لە داواکاریەکانیتان ڕەت کردبێتەوەو ئەویش بە توڕەییەوە، مۆر بۆتەوەو چاوەکانی بۆ سەرەوە سووڕاندووە. لەو کاتە بەدواوە، ناتوانن ئەو حاڵەتە پشت گوێ بخەن. زۆرجار، حبس کردنی هەناسە هۆی پزیشکی نییەو بەدەگمەن منداڵ لە کەسێکی ترەوە فێری دەبێ. لەوە دەچێ ئەم ڕەفتارو کارانە لە ئەنجامی فێربوونەوە نەبێو کاتێ منداڵ دوچاری ئەو حاڵەتە بوو، دووبارەی دەکاتەوە، چونکە بەڕێگایەکی زۆر چاکی دەزانێ بۆ ئەوەی سەرنجی کەسانی دەوروبەری ڕابکێشێت. تاقیکردنەوەیەك کە دەربارەی "سوزان" لەبەردەستماندایە، بۆتان باس دەکەین. "سوزان" بەناتەواوی لە دایك بووەو لە هەمان کاتی لەدایك بوونییەوە، کێشەی هەناسەی هەیە، بەهۆی ئەم کێشەیەوە دایكو باوکی بایەخی زۆری پێدەدەن. کاتێ تەمەنی (نۆ)مانگ بوو، ڕۆژێکیان دایکی بۆ چەند خولەکێك لەسەر زەوی داینا تا کەمێك پاڵکەوێت. (سوزان) دەستی کرد بە گریانو هەناسەی لە سینگیدا بەند کردو هەروەکو ڕۆژانی سەرەتای لەدایکبوونی شینو مۆر بووەوە. دایكو باوکی (سوزان) زۆر ترسانو خێرا بردیانە لای نۆژدارو, دوای فەحس کردن پزیشکەکە لەسەر مێزەکەیداپاڵی خست لەو کاتەدا، دووبارە هەناسەی بەند کردەوەو شینو مۆربۆوە. ئەو پزیشکە کارزانە بۆ تاقیکردنەوە دووبارە منداڵەکەی فەحس کردەوەو دوایی بۆ دایكو باوکی (سوزان) شی کردەوە کە (سوزان) لەڕۆژانی سەرەتایی ژیانیەوە فێربووە کەشینو مۆربوونەوە، ئەنجامی سەرنج ڕاکێشی هەیەو ئامۆژگاریکردن کە جارێکیتر ئەگەر ئەو حاڵەتە ڕووی دایەوە لە شوێنێکی بێ مەترسی دایبنێنو سەرنجی مەدەنێو تەنیا لەو

www.pertwk.com
کاتەدا کەهەناسەی بەند ناکات، بیگرنە ئامێز, ئەو پزیشکە پێش بینی ئەوەی کردبوو کە ئەو حاڵەتە لەوانەیە تاماوەیەك خراپتر ببێتو هەرواش ڕووی دا، و پێشنیاری پزیشك کاریگەری هەبوو, بەم شێوەیە کێشەکە چارەسەر کرا. ئەگەر لەگەڵ ئەو دیمەنە ڕووبەڕوو بوونەوە سوود لەو بابەتانەی خوارەوە وەربگرن.

(8-1-1) *(کێشەکە لەگەڵ پزیشکدا باس بکەن)

هەرچەند هەناسە بەند کردن بەدەگمەن پەیوەندی بەکێشەیەکی پزیشکیەوە هەیە. بەڵام ئێمە دووپاتی دەکەینەوە کە لەم بارەیەوە لەپێش هەموو هەنگاوێکی تر منداڵەکەتان بۆ لای پزیشك ببەن تا فەحسی بکاتەوە. کێشەی هەناسەیی یان دڵو هەناو وا لە منداڵ دەکات مۆرو شین ببێتەوە. کاتێ لە تەندروستی منداڵەکەتان دڵنیا بوون، دەتوانن بەخەیاڵێکی ئاسوودە سوود لەدەستووری کارەکانی خوارەوە وەربگرن.

(8-1-2) *(شوێنێکی بێ مەترسی بۆ منداڵەکەتان ئامادە بکەن)

شوێنێك لەماڵەوە لەبەرچاو بگرن کە لەوێ منداڵەکەتان نەتوانێ شتێك لە خۆی بکات. بۆ نموونە زەویەکی ڕێكو فەرشکراو بۆ منداڵێکی شیرەخۆر، گونجاوە. بەڵام سیسەم شوێنێکی گونجاو و لەبارنییە، چونکە لەوانەیە بکەوێتە خوارەوە. سەبارەت بەمنداڵێك کە دەتوانێ لەجێگاکەی هەستێتەوە، پێویستە وردبین بنو ئاگاداربن شتێکی تیژو مەترسیدار لەژوورەکەدا نەبێ. ئەو شتانەی کە مەترسی هەیە منداڵەکەتان بیخاتە دەمیەوە، لەو شوێنەی دووربخەونەوە.

(8-1-3) * (بەشێوەیەکی گشتی ڕەفتاری منداڵەکەتان پشت گوێ بخەن)

کاتێ دڵنیا بوون لەوەی شوێنەکە بێ مەترسییە، لەو کاتەی منداڵەکەتان هەناسەی لەسینگدا حەبس کردو شینو مۆر بووەوە، بەهیچ جۆرێك سەرنجی مەدەنێ. ئەگەر لەسەر ئەوکارە هەر بەردەوام بوو لەو شوێنە بێ مەترسییە بەجێیبهێڵنو لەدوورەوە چاودێری بکەن.

*خۆتان لەبەرچاوی بشارنەوە. لەو کاتەی چاودێری دەکەن بانەتانبینێ. ئەگەر منداڵەکەتان بۆ سەرنج ڕاکێشانی ئێوە هەناسەی بەند کرد، کاتێ ئێوە لەلای نەبن بە ئاسوودەیی هەناسە هەڵدەکێشێ یان تەنانەت ڕەنگە بەدواتاندا بگەڕێت تاکو ئەو حاڵەتەتان (حەبس کردنی هەناسەی) نیشان بدات.

*خۆتان بەکارێکی ترەوە خەریك بکەن. ئەگەر ناتوانن منداڵەکەتان بەجێ بهێڵن خۆتان خەریك بکەن. (باوکی گرانیت) کاتێ لەگەڵ دیمەنی حەبس کردنی هەناسەی کچەکەی ڕووبەڕوو دەبووەوە، هەڵدەستاو لەژوورەکە دەستی بەهاتوچۆ کردن دەکردو لەگەڵ خۆیدا

قسەی دەكرد. هەندێ جار (گرانیت) ئەوەندە لەو كارەی باوكی تورە دەبوو كە بیری دەچوو هەناسەی لەسینگیدا حەبس بكات.

*خۆڕاگرین. ماوەیەك دەخایەنێ تا منداڵەكەتان واز لەو رەفتارە دەهێنێت دەتوانن ژمارەی ئەو جارانەی كە منداڵەكەتان ئەو رەفتارە ئەنجام دەدات بنووسن تا سەرنجی رێرەوی كەم بوونەوەی ئەو رەفتارە بدەن. پشت گوێ خستنی ئەو رەفتارە كارێكی ئاسان نییە، ئێوە لەوە دەترسن نەكو منداڵەكەتان ئیتر هەناسە هەڵنەكێشێ. لەگەڵ خۆتاندا قسە بكەن‌و خۆتان دڵنیا بكەنەوە كە كارێكی دروستتان ئەنجام داوە. دڵنیا بن كە هەوڵەكەتان بە ئەنجام دەگات.

(8-1-4) * (**سەرنجی رەفتاری باشی منداڵەكەتان بدەن**)

كاتێ منداڵەكەتان هەناسەی بەند ناكات، زیاتر سەرنجی بدەنێ. گرنگتر ئەوەیە كاتێ هەناسەی بەند دەكات، پشت گوێ بخەن. ئەگەر منداڵەكەتان لە حاڵەتێكی تایبەتدا ئەو كارەی نەكرد، بچنە لای‌و لە ئامێزی بگرن. بۆ نموونە ئەگەر پێش نیوەڕوان بۆ نەستەلە دەگری‌و خۆی مۆر دەكاتەوە، بەڵام ئەمجارە وای نەكرد، بۆ چەند خولەكێك گەمەی لەگەڵدا بكەن‌و هانی بدەن.

(8-1-5) * (**لەكاتی پێویستدا لەجیاتی پشت گوێ خستن، كاردانەوە نیشان بدەن**)

هەندێ لەدایكان‌و باوكان ناتوانن لەو حاڵەتە منداڵەكەیان پشت گوێ بخەن، چونكە بینینی ئەو دیمەنە دەیانترسێنێ هەرچەند پشت گوێ خستنی هاوپێوانە كاریگەرترین رێگاچارەیە، بەڵام ئەگەر نەتوانن ئەنجامی بدەن، تا ئەو رادەیەی دەتوانن، سەرنجێكی كەمتری بدەنێ. خوێن ساردبن‌و هاوار مەكەن: "ئای خوایا، (هەری)، خێرا وەرە، (سالی) دووبارە شین‌و مۆربووەوە!" لەجیاتی ئەوە، منداڵەكەتان لەسەر جێگاكەی هەڵبگرن‌و ئاوی سارد بكەنە سەر دەم‌و چاوی‌و خاولیەكی سارد بخەنە سەر ڕوومەتی تا دەست بكاتەوە بە هەناسە هەڵ كێشانەوە یان ڕاستەوخۆ فوو لەدەم‌و چاوی بكەن. هەمیشە هەر ئەو كاردانەوەیە نیشان بدەن هەر جارێك كە مۆرەكەی نەما، منداڵەكەتان سزا مەدەن‌و داواكاریەكانیشی جێبەجێ مەكەن.

(8-2) * (**خووە بەدەكان**)

ئاشكرایە منداڵانی تەمەنی (2) ساڵان لەبواری رەفتاردا "ترسناكن"" چونكە لەو تەمەنەدا زۆر بەدخوویی دەكەن، هەرچەندە كە ئەو كێشە لەرۆژی كەوتنە ناو تەمەنی (2) ساڵیەوە دەست پێ ناكات‌و لە سەرەتای (3) ساڵیشدا تەواو نابێ, بەڵكو لەناو منداڵانی تەمەن (1) ساڵیشدا بەدخوویی هەیە. زۆرجار كەسانی (45) یان (50) ساڵەش دەرگا

www.pertwk.com

بەتووندی پێوە دەدەن و قاپ دەشکێنن و دەستیان دەخەنە سەر هۆڕنی ئۆتومبێل و لای نابەن. منداڵانیش کە دەماریان تێك دەچێ، قاچ دەکێشن بەسەر زەویداو قیژەو هەرا دەکەن و بەدەنگی بەرز دەگرین و شت فڕێ دەدەن.

پێویستە دایك و باوکان لەبەرامبەری ژمارەیەك لەو ڕەفتارانە خۆڕاگربن، بەتایبەت لەتەمەنی (2) تا (3) ساڵیدا کە منداڵ دەیەوێ سەربەخۆیی خۆی بسەپێنێ و هەموو کارەکانی بەو شێوەیەی خۆی دەیەوێ، ئەنجامی بدات، نەك بەو جۆرەی ئێوە دەتانەوێ. ئەو جۆرە خووانە، لەگەڵ گەورەبوونی منداڵ کەمتر دەبنەوە، بەڵام لەتەمەنی گەورەتردا بەشێوەیەکی تر دەردەکەون.

خوێندنەوەو لێکۆڵینەوەکانی (لاپوس و مونك) لەساڵی (1958) کەلەسەر (482) منداڵی نێوان (6) تا (12) ساڵیدا ئەنجام دراوە، نیشانەی ئەوەن کە لە سەدا هەشتای ئەو منداڵانە، مانگی جارێ، و لە سەدا چل و هەشتیان، هەفتەی جارێك یان دووجارو لەسەدا پانزەیش ڕۆژی جارێ یان زیاتر تووڕە دەبن. بەشێوەیەکی گشتی دیاریکردنی کەسایەتی و چۆنیەتی باری دەماری منداڵان بەیەکەوە جیاوازی زۆری هەیە. تەنانەت لەنێوان ئەندامانی خێزانێك ڕەنگە یەکێك لەمنداڵان زۆر خوێن سارد بێ و بەدەگمەن تووڕە بێ، لەکاتێکدا کەمنداڵەکەی تر لەهەمان تەمەنی منداڵیدا دەست دەکات بەتووڕەبوون و ئەو حاڵەتە لەگەڵیدا دەمێنێتەوە.

زۆربەی منداڵانیش تاکاتێ کەنەچوون بۆ قوتابخانە، تووڕەییان دەرناکەوێ ڕەنگە منداڵەکەتان ئەو ڕەفتارەی لەتایبەتمەندیەکانی ڕەفتاری ئێوە بەمیراتی بۆ مابێتەوە. هەروەکو ڕەنگی چاوی کەلەئێوە بەمیراتی بۆی ماوەتەوە. بۆیە نابێ لەکاتی تووڕەبوونیاندا خێرا بڕیار بدەن و خۆتان لۆمە بکەن, بەهەمان شێوە کەنابێ لەکاتی خوو باشبوونی منداڵەکەتان بڕیاری تەواو بدەن کەپەروەردەکەتان دروست بووەو پاڵی لێبدەنەوە.. خوو خراپی منداڵ، بەهۆی هەر هۆکارێکەوە بێت، نابێ ببێتە هۆی ئەوەی هەمیشە لەوە بترسن کەئەگەر داواکارییەکی جێبەجێ نەکەن لەگەڵ دیمەنی خووی خراپیدا ڕووبەڕوو دەبنەوە. ئێوە دەتوانن بەڕووبەڕووبوونەوەیەکی پۆزەتیڤانەو کاردانەوەیەکی شیاو، ئەو ڕەفتارانە بگۆڕن. ئێوە دەتوانن بەشێوەیەك وەڵامی بدەنەوە کەدەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکەتان سەربەخۆ پەروەردە ببێت و، یارمەتی بدەن تابیروڕاکانی بەشێوەیەکی قبوڵکراو رابێنێ، خووی نەشیاوی منداڵ هۆکاری هەیە. لەوانەیە جارێ بەڕێکەوت شتێکی لەو جۆرەی کردبێت و بەتاقیکردنەوە بۆی روون بۆتەوە دەتوانێ ببێتە هۆی جێبەجێ کردنی داواکارییەکانی.

منداڵێکی بچووك لەمانای دەروونناسی و خوێن ساردی و خوو خراپی نازانێ، بەڵام دەتوانێ تێبگات چ ڕەفتارێکی دەیگەیەنێتە ئامانجی خۆی و بەتاقیکردنەوە ئەو کارەی لەسەر دایك و باوکییەوە بەدەستی هێناوە. منداڵ تێدەگات ئەگەر جارێ توانی بڕیارتان بۆ کڕینی ئەو یاریەی لەسەری ڕازی نەبوون, بگۆڕێت و نەچووە ناو جێگاکەی و خەوی

www.pertwk.com
لێنەکەوت تائێوە رازی دەبن، جارێکی تریش دەتوانێ بەرەفتارێکی هەروەکو ئەوە، بڕیارتان بگۆڕێ.

زۆرجار کاتەکانی خووە خراپەکان ئامانجدارن‌و ئەگەر منداڵ بزانێ بەو ئامانجە ناگات، ئەگەری کەم هەیە منداڵ ئەو رەفتارە بنوێنێ. ئێمە دڵنیاتان دەکەینەوە لەسەدا نەوەت‌و نۆی خووە خراپەکان، بۆ سەرنج راکێشانی ئێوەیە، منداڵان جارجار بۆیە خوو خراپی دەنوێنن چونکە لەرادەربەدەر هیلاکن‌و یان بەتووندی لەلایەنی رۆحییەوە دوچاری نارەحەتی بوون‌و، ناتوانن هەستی خۆیان بەباشی دەربڕن، هەندێ جاریش کاتێ منداڵ نەتوانێ ئەو کارەی ئارەزووی هەیە ئەنجامی بدات، بێ تاقەتی‌و بێ ئومێدی خۆی بەتووڕەیی‌و خوو خراپی دەردەبڕێت. بەهەر حاڵ، هۆکاری دەرکەوتنی ئەو جۆرە خووە خراپانە هەرچی بێ، خوویێکی نەشیاوەو قبوڵ ناکرێت.

پێویستە منداڵ تێبگات کەرەفتارەکانی دروست‌و شایستە نین‌و بەبەکارهێنانی ئەو رەفتارانە هیچ بەهیچ ناکات. پێویستە تێبگات کەهاوارو دادو بێدادو دەنگە دەنگ کردن‌و خۆکێشان بەزەویدا نەدەتوانێ ئێوە ناچار بەئەنجامدانی کارێك بکات‌و، نەهیلاکییەکەی دەردەکات‌و نەئەرکەکانی سەرشانی لادەبات‌و نەبڕیاری ئێوە دەگۆڕێت.

(1-2-8) (بەخووە نەشیاوەکانی منداڵان بایەخ مەدەن)*

ئەم شێوازە، خێراترین رێگای رزگاربوونە لەخووی خراپی منداڵان، چونکە ئامانجی سەرەکی زۆربەی ئەو رەفتارانە، راکێشانی سەرنجی گەورەکانە نەك شتێکیتر. بەهەرحاڵ، خووی نەشیاو پێویستە بگۆڕدرێت. ئەو جۆرە رەفتارە شێوازێکی باش نییە بۆ دەربڕینی نارەزایی. ئەو رەفتارە ژێرو گونجاوانەی کەلەمنداڵەکەتان چاوەڕێی دەکەن، شتێکی ترە، بۆیە، لەبەرامبەری خووە خراپەکان کەم بایەخ بن ، ئێوە ناتوانن بۆ منداڵێك کەخەریکە هاوارو دادو بێدادی دەکات، هۆکاری لوجیکی بهێننەوە، بۆیە هەوڵیشی بۆ مەدەن. چونکە بەلەئامێزگرتنی ناتوانن هەستی بگۆڕن، منداڵێکی تەمەن (2) ساڵ بەئاسانی دەتوانێ واز لەخووە خراپەکانی بهێنێ‌و بەپشت گوێ خستنی، تارادەیەك وا لەمنداڵ دەکەن زیان بەخۆی نەگەیەنێت‌و فێری دەکەن کەخوو خراپی هیچ سوودێکی نییە.

کاتێ منداڵەکەتان ژێر دەبێتەوە قسە مەکەن. کاتێ هات بۆ لاتان، بایەخی پێبدەن. جۆرێ هەڵس‌وکەوت بکەن وەکو هیچ شتێك رووی نەدابێ مۆڵەتی بدەنێ لەگەڵتاندا درێژە بەپەیوەندییەکانی بدات بێ ئەوەی دەربارەی رەفتارەکەی قسەو باس بکەن. کاتێ ژێر دەبێتەوە پێی بڵێن: (راکە وەرە، دەمانەوێ بچینە دەرەوە) پێی مەڵێن: (بەرای تۆ کارێکی شێتانە نەبوو؟) ئەو قسەیە وا نیشان دەدات کەگریانەکەی کاریگەری هەبووەو لەوانەیە لەکاتی پێویستدا، جارێکیتر دووبارەی بکاتەوە.

www.pertwk.com

(8-2-2) *(منداڵەکەتان ببەنە شوێنێکی تر)*

ئەگەر گریانی منداڵەکەتان ئەوەندە درێژەی کێشا کەهەستتان کرد هیچ ڕێگایەکی‌تر جگە لەتەسلیم بوون نەماوە، ڕێگایەکی تر تاقی بکەنەوە، پێی بڵێن ئەگەر هەر دەیەوێت بگری قەید ناکات بەڵام بابچێتە ژوورەکەی خۆی چونکە دەنگی گریانەکەی زۆر ناخۆشە. لەدەرەوە چاودێری بکەن تا زیانێك لەخۆی نەدات. ئەگەر تەمەنی منداڵ کەمە لەوێ بمێنەوە تاگریانەکەی تەواو دەبێ.

(8-2-3) *(بۆ بەهێزکردنی ڕەفتاری گونجاو لەناو منداڵەکەتاندا سوود لەهاندان‌و خەڵات وەربگرن)*

کاتێ منداڵەکەتان ڕووی خۆشەو بەرەنگاری داواکاریەکانتان ناکات، هانی بدەن نەك بەڕستەی: (زۆر سوپاس کەئیتر هاوار ناکەیت!). بەڵکو بەڕستەی وەکو: (نازانی چەند خۆشحاڵم کاتێ ئەوەندە باش گوێ لەقسەکانم دەگریت‌و هاوکاریم دەکەیت)و ئەگەر منداڵەکەتان لەهەڵس‌و کەوتیدا ڕەفتاری چاك دەنوێنێ، بایەخی بدەنێ.

*منداڵەکەتان فێربکەن لەڕێگای‌ترەوە جگە لەخوو خراپی، سەرەنجی ئێوە بۆلای خۆی رابکێشێ‌و تێتان بگەیەنێ لەچ بابەتێ ناڕازییە. نیشانی بدەن ئەگەر لەجیاتی ئەو بوونایە چیتان دەکرد.

*کاتێ منداڵەکەتان خوو خراپی ناکات، سەرنجێکی زیاتری بدەنێ. بەم شێوەیەی کەلەپێشدا شی‌مانکردووەتەوە, لەو کاتانەی منداڵەکەتان خۆش ڕەفتارە، سەرەنجی بدەنێ‌و لێی تێی بگەن. ئەگەروا دەزانن خوو خراپی منداڵەکەتان بۆ سەرنج ڕاکێشانی ئێوەیە، تەنیا لەو کاتەی خووی خراپی نییە، سەرەنجی بدەنێ‌و هانی بدەن. ئەم شێوازە تێی دەگەیەنێت کەبەباشی هەستی پێی دەکەن‌و ئەو جۆرە ڕەفتارانەتان بەدڵەو دووپاتی دەکەنەوە.

(8-2-4) *(مۆڵەتی مەدەنێ لەگریان‌و خوو خراپی وەکو هۆیەك بۆ خۆگێل کردنی لەئەرکەکانی سوود وەربگرێت)*

جێی سەرنجە کەبزانن، منداڵەکەتان دەزانێ هاوار هاوار کردن، ئێوە گیرۆدەی دەکات‌و ئێوە بیرتان دەچێ چ کارێکتان خستووەتە سەرشانی.

دایکی (برایان) داوای لێ کرد یاریەکانی ناو ژوورەکەی کۆبکاتەوەو (برایان) هەر وەڵامی دەدایەوە: (ئێستادایە، خولەکێکی‌تر). لەئەنجامدا دایکی لێی تووڕەبوو و هاواری کرد بەسەریداو (برایان) دەستی کرد بەگریان‌و خۆیدا بەزەویداو لەبەرئەوە برایە ناو ژوورەکەیەوە تا بێدەنگ بێ.

لەوکاتەی (برایان) دەگری، دایکی بەتووڕەییەوە یارییەکانی کۆدەکردەوە، لەبەر ئەوە، کاتێ (برایان) بێ دەنگ دەبێو لەژوورەکەی دێتە دەرێ، ئیتر پێویست ناکات یارییەکانی کۆبکاتەوە. بەم شێوەیە ئەو توانیویەتی بەشڵەژاندنی بارودۆخەکە لەژێر باری ئەرکەکانی دەرچێت.

بۆ ئەوەی کاری لەو جۆرەی کەقسەیان لەسەرکرا روونەدات:

*بەوردی بەمنداڵەکەتان بڵێن پێویستە چ کارێك ئەنجام بداتو کاردانەوەی ئەنجام نەدانی چییە.

*کاتێ داوا لەمنداڵەکەتان دەکەن کارێك ئەنجام بداتو ئەو لەئەنجامدانی کەمتەرخەمی دەکات، نابێ چەند جار زیاتر بیڵێنەوەو فرمانەکانتان دووبارە مەکەنەوە.

*دوای ئەوەی منداڵەکەتان بۆ ئەنجام نەدانی کارێك سزادا، یان سوود لەشێوازی بێ بەشکردنی کاتی وەرگرت، منداڵەکەتان ناچار بکەن تائەو کارەی داواتان لێی کردووە، ئەنجامی بدات. دووبارە بەشی (2) بخوێننەوە تا وردەکارییەکانی چۆنیەتی دەربڕینی فرمانە ئاشکراکانو دەستوورەکانتان بیر بکەوێتەوە. بۆنموونە، دەربارەی بابەتی (برایان)، پێویستە دایکی لەسەرەتاوە متمانەی پەیدا بکردایە کەخەیاڵی (برایان) لای ئەوەیەو ئینجا راستەوخۆ سەیری ناوچاوی دەکردو پێی دەگوت: (هەر ئێستا یاریەکانت کۆدەکەیتەوە). دوای (5) چرکە فرمانەکەی دووبارە دەکردەوەو ئەگەر برایان سەرەنجی نەدا، بۆ ماوەیەکی دیاری کراو بالەکارێك کەخەریکییەتی، بێ بەشی بکاتو، دوای سزاکە ناچاری بکات کارەکەی ئەنجام بدات.

(5-2-8)*(**مۆڵەتی مەدەنێ وەڵامەکانی (بەڵێ)و (نەخێر)ی ئێوە بگۆڕێت**)*

منداڵان هەر لەسەرەتای ژیانیانەوە وا هەست دەکەن ئەگەر بەئەندازەی تەواو بگرین، بەوشتەی دەیانەوێ دەگەن، ئەوان بەباشی تێی دەگەن کاتێ دایكو باوکیان هیلاکن، یامیوانیان هەیەو یا لەدەرەوەی ماڵی خۆیانن، گریمانەی زیاتری هەیە کەرەفتارەکەیان بەرهەمی باشی هەبێت. منداڵان فێردەبن بەخوو خراپی، سەرنجی کەسانی تر بۆلای خۆیان راکێشنو بۆیە، سوود لەم شەرە وەردەگرن، بیروڕای ئێمە وانییە کەمنداڵان بەئاگاداریو لێزانین بۆ گریانو خووە خراپەکانیان بەرنامەڕێژی دەکەنو تەنانەت ناشڵێین لەم کارەو کاریگەرییەکەی ئاگادارن، بەڵام بەهەر شێوەیەك بێ. دایكو باوکانو منداڵان دەستەویەخەی ئەم رەفتارانە دەبنو زۆر جاریش ئەو حاڵەتانە دەبێتە هۆی ناڕەحەتیو بێ تاقەتییان.

منداڵان دەزانن چ کاتێك ئێوە واتان لێدێ تەسلیم بەئیرادەی ئەوان بن.

دایكو باوك پێویستە چی بکەن؟ هیچ کام لەئێمە ناتوانین لەهەموو شوێنێکدا رەفتارێکی یەکسانمان هەبێ.

(هەوڵبدەن بۆ باشترکردنی هەڵس‌وکەوت، لەسەر بڕیارەکانتاندا پێداگربن).

*وردبین بن تابزانن لەچ شوێنێك منداڵ بەخووی خراپییەوە وەڵامی بڕیارەکانتان دەداتەوە، لەم شوێنانە بەوردبینییەکی زۆرتر کاربکەن.

*منداڵەکەتان تێی بگەیەنن کاتێ قسەیەك دەکەن، بڕیارەکەتان هەر ئەوەیەو نایگۆڕن، بۆ نموونە، بۆی شیبکەنەوە هاتنی پووری نابێتە هۆی ئەوەی ئێوە بڕیاری خۆتان بگۆڕن. کاردانەوەی منداڵ هەرچی بێت، بایەخێکی ئەوتۆی نییە.

*دوای ئەوەی بۆ داواکارییەکەی وەڵامی (نەء)تان دایەوە، هیچ بایەخێك بۆ ڕەفتارە نەشیاوەکانی دامەنێن، با لەو کاتەشدا منداڵەکەتان بەتوندی بگریو هاوار بکات، هەوڵبدەن بەشێوەیەکی ئاسایی خەریکی کاری خۆتان بنو تەنانەت سەیریشی مەکەن.

ئێوە ناتانەوێ منداڵەکەتان ئەو ڕەفتارانە ئەنجام بدات: بۆیە خۆتان مەدەن بەدەستەوەو لەکاتی پێویستدا سوود لەشێوازەکانیتر (کەلە پێشەوە باس کراوە) وەربگرن. لەئەنجامدا ئەگەر منداڵەکەتان هەر وازی نەهێنا، سوود لەبێ بەشکردنی کاتی وەربگرنو بڕیاری خۆتان مەگۆڕن. (بەشی 8-7) بخوێننەوە.

(8-2-6) *(**خووە خراپەکان هەر لەسەرەتاوە خامۆش بکەن**)*

زۆربەی دایكو باوکان دەزانن، کاتێ منداڵەکەیان دەگرێو خۆی بەزەویدا دەکێشێت، ئەوەندە لەژێر کاردانەوەی کارەکانی خۆی دایە کەناتوانێ لەو خووە خراپەی لەسەریەتی بچێتە دەرێ. پێویستە ئێوە بزانن کەکلیلی کۆنترۆڵکردنی تەقینەوەکانی خوو خراپی منداڵەکەتان، لەهەمان کاتو شوێنی ڕوودانەکەدایە.

*واقیع بین بنو بەر لەئەنجامدانی کارێك بەرنامە دابڕێژنو منداڵەکەتان بۆشوێنێك مەبەن کەخۆتان سوور دەزانن کێشەتان بۆ دروست دەکات: زۆربەی منداڵان فێر دەبن لەگەڵتاندا بن بۆ کڕینی کەلو پەلی ماڵەوەو بارگرانی چوونەکەیان بەزەحمەت نازانن، بەڵام کە لەبازاڕ گەڕایەوە هیلاك دەبن، بەرلەوەی منداڵەکەتان لەوشوێنە هێز لەدەست بدات، هەوڵبدەن توانای منداڵەکەتان لەوشوێنانە تاقی بکەنەوەو بیری لێ بکەنەوە ئەگەر کێشەیەکتان بۆ دروست بوو، دەتوانن بەرگری لەڕوودانی ئەو کێشەیە بکەن؟ یان دەتوانن خەریکی بکەن بۆ ئەوەی بێ تاقەت نەبێت؟.

مۆڵەتی بدەنێ تا لەو کارەی ئەنجامی دەدەن، هاوکاریتان بکات. بۆنموونە: لەدووکانی میوە فرۆشێدا با لەجیاکردنی میوەکاندا یارمەتیتان بدات.

*لەکاتی دەست پێکردنی گریانو خووە خراپەکان، بێ وەستان وەرنەدەست: چاوەڕێی ئەوە مەکەن دوایی بەکێشەکەدا بچنەوە.

وافەرز بکەن لەبەشی جلو بەرگی منداڵان لەبازاڕێکی گەورەدانو دەتانەوێت جلو بەرگی بۆ بکڕن. ئێوە پێشتر بۆ (دەنی)تان باسکردووە کەپێویستە پانتۆڵێکی بۆ بکڕنو ئێوەش

پێویستان بەیارمەتی ئەو هەیە تا پانتۆڵەکە تاقیبکاتەوە. (دەنی)بۆڵە بۆڵ دەکات. لەم کاتەدا بەپێداگری پێی بڵێن پێویستە پانتۆڵێکی تر تاقیبکاتەوە. سەرەتا بوەستن تانووزە نووزەکەی تەواو دەبێت. ئەگەر تەواو نەبوو وەك چۆن لەپێشەوە زۆر ئازابوون و توانایەکی زۆرتان بووە, لەوێش منداڵەکەتان لەشوێنێك دانیشێنن و چاوەڕێی بکەن باهەرچەندێ حەز دەکات بگری، بەڵام باشتر وایە خۆتان کەمێ لێی دوورتر بوەستن و چاودێری بکەن. کاتێ گریانەکەی تەواو بوو دووبارە هەمان پانتۆڵ تاقی بکەنەوە. هەندێ جار کەسانیتر لەدەنگی گریانی منداڵەکە بێزار دەبن لەو کاتەدا ببیەنە شوێنێکیترو ئینجا دووبارە بگەڕێنەوەو کارەکەی خۆتان دەست پێبکەنەوە، ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ تێی بگات قسەکەی ئێوە راستەو ئەو ناتوانێ بەگریان، بڕیارەکەتان بگۆڕێ.

(8-2-7) *(هەوڵبدەن خۆتان بەدوور بگرن لەوتنی ئەو رستانەی کەدەبێتە هۆی دروست بوونی خوو خراپی لەمنداڵەکەتاندا)*

هەندێ کات و شوێن کاردانەوەی خوو خراپی و گریانی منداڵ زۆرتر دەکات. بۆ نموونە ئەگەر منداڵەکەتان لەرادەبەدەر هیلاك و زۆرماندوو بوو و، نەیتوانی وەکو گەوران بەباشی بەسەر هەستاکانیدا زاڵ ببێ ئەوا ناتوانین لەدەربڕینی خوو خراپییەکان بەرگری بکەین، بەڵام ئاگاداری لەو هۆکارانەی، کەدەبێتە هۆی دروست بوونیان، یارمەتیمان دەدات لەدەربڕینی رەفتار خراپیدا بەرگری بکەین.

*ئەگەر پێویستی کرد، لەشێوەی یاریکردنی منداڵەکەدا بەشداری بکەن: کاتێ دەبینن خەریکە کێشەیەك دروست دەبێ و منداڵەکەتان خەریکە دەست بەگریان دەکات و ئەگەر واهەست دەکەن دەتوانن پێشگیری لەڕوودانی رەفتارەکەدا بکەن ئەوا بۆ ئەو یارمەتییە هەنگاو هەڵبگرن. بەمنداڵەکەتان نیشان بدەن کەچۆن بەشەکانی یارییەکەی بەیەکەوە دەلکێنێت، چۆن مەقەست دەگرێ بەدەستییەوە.. کاتێ (دوو) منداڵ بەیەکەوە یاری دەکەن و بەڵام یاسای یارییەکەیان قورسەو، لەوانەیە کێشەیان بۆ دروست بکات، ئێوە بەشداری یارییەکەیان بکەن و کێشەکەیان بۆ چارەسەر بکەن. یارییەکە لەدەست منداڵەکەتان مەستێنن و خۆتان لەجیاتی ئەو یاری مەکەن، تەنیا پێشنیاری یارمەتی دانی بۆ بکەن و یان رێگایەکی تری نیشان بدەن، تاخۆی بەتەنیایی یاری بکات.

*لەهیلاك کردن و ماندووبوونی زۆری منداڵەکەتان، خۆتان بەدوور بگرن: ئەگەر منداڵەکەتان تاقەتی یاریکردنی نەماو هیلاك بوو، چالاکییەکەی بوەستێنن و ئەو هۆکارانە لاببەن کە تووڕەی دەکات، تابتوانێ بەسەر هەستەکانیدا زاڵ ببێ.

کاتێ خاڵە (جیم) دەبێتە میوانتان و دێت بۆ ماڵتان، جگە لەئێوە هەموو ئەندامانی خێزان کاتێکی خۆشی لەگەڵدا بەسەر دەبەن. (بارت)ی بچکۆلانە لەکاتێکدا کەخاڵی لەلایەتی هیلاك دەبێ، جارجارەش دوای رۆیشتنی خاڵی دەست دەکات بەگریان و نووزە نووز، چونکە خاڵی

بەردەوام بۆ ئاسمان بەرزی دەکاتەوەو، دەیسووڕێنێتەوەو یاری زۆرانبازی لەگەڵدا دەکات. لەو کاتەدا پێویستە ئێوە بەشداری بکەن‌و نەهێڵن منداڵەکەتان زۆر هیلاك ببێ‌و سەر لەنوێ دەست بکاتەوە بەخوو خراپی. بابەتەکە بۆ خاڵی شی بکەنەوەو داوای لێ بکەن یارمەتیتان بدات تادوای ڕۆیشتنەوەی، ئێوە دووچاری کێشە نەبن. بۆی پێشنیار بکەن دوای ئەوەی ماوەیەك لەگەڵ (بارت)دا یاریکردوو بەرزو نزمی کردەوە، کتێبی بۆ بخوێنێتەوەو بەیارییەکی بێ دەنگ‌و ئارام، سەرقاڵی بکات.

(8-2-8) *(کاتێ هەموو ڕێگاکان لەگەڵ شکستدا ڕووبەڕوو دەبنەوە)*

ئەگەر هیچ کام لەم ڕێگایانە، خوو خراپەکانی منداڵەکەتانی کەم نەکردەوە واپێشنیار دەکەین کەسەردانی پسپۆڕێك بکەن، ڕەنگە هۆکاریتر بووبێتە هۆی ئەوەی کەمنداڵ نەتوانێ هەستەکانی کۆنترۆڵ بکات.

(8-3) *(منداڵ شتەکانی دەشکێنێ)*

ئێمە هەموومان حەز دەکەین شت بدەینە دەست منداڵەکەمان بۆئەوەی یاری پێی بکات‌و دەمانەوێ پارێزگاری لێ بکات‌و خراپیان نەکات. گرنگ نییە نرخی ئەو شتە چەندە، بەهەر حاڵ پێمان خۆش نییە ئەو دیمەنە ببینین کەشتەکانمان خراپ دەکات, ڕەنگە منداڵ هۆکاری جۆراو جۆری بۆ خراپ کردنی کەل‌و پەلەکانی بەکاربێنێ. بزانن منداڵەکەتان لەو گروپانەی خوارەوە لەکامیان دەچێت:

+ منداڵی پڕ لەچالاکی‌و جەنجاڵی: ئەو زیانانەی کەئەم منداڵە دەیدات، زۆرجار هەر بەڕێکەوتەو هۆکارەکەی ئەوەیە کەکارێك ئەنجام دەدات‌و دوایی بیری لێ دەکاتەوەو یان هەرگیز بیری لێ ناکاتەوە. هەندێ جاریش منداڵان لەبەر باری دەروونی لەڕادەبەدەریان، ئاسمان‌و زەوی لەیەکدەدەن‌و زیان دەخوڵقێنن. (هەندێ جار منداڵ، دوچاری کێشەیەکە وەك تێکچوونی لەوردبینی هەستیدا دەبێ. (بەشی 11-15 بخوێننەوە) هەرچەندە منداڵ بەدەستی ئەنقەست زیان نادات، بەڵام پێویستە بەسەر ئەم بابەتەدا بچنەوە.

+ منداڵی بزێو: هەندێ منداڵان بێ ئەندازە بزێون‌و بەدوای شتدا دەگەڕێن‌و شەیدای ئەوەن، بزانن شت، چۆن کاردەکات‌و لەچ شتێ دروست بووە.

ئەم منداڵانە نایانەوێت ئەو شتەی کەخەریکی پشکنینین، خراپی بکەن، بەڵام ئاشکرایە کەهەر خراپ دەبێ. ئەو منداڵانەی فێر نەکراون چۆن بەسەر هەستەکانیاندا زاڵبن: (باربارا) شانەکەی بۆ لای دیوارەکە فڕێ دەدات، چونکە ناتوانێ قژی دابهێنێ یان کراسەکەی دەدڕێنێت چونکە حەزی لەڕەنگەکەی نییە. (ئانتونی) موبیلەکان دەخاتە لاوە، چونکە ڕێگای گرتووە. (ئانتونی‌و باربارا) تووڕەییان بەخراپکردنی شت دەردەبڕن. (تووڕەبوونیان بەسەر

کەل و پەلی ماڵەوەدا دەڕێژن)، چونکە هێشتا فێر نەبوون چۆن هەستیان بەدروستی دەربڕن. ڕەنگە ئەو منداڵە، لەیەکێکی‌تری ناو خێزانەکەیان ئەم ڕەوشتە فێر بووبێ.

* ئەو منداڵەی بەهای شتەکانی نازانێ: منداڵان (لەدونیای ئێستادا)، ئەوەندە شتی جۆراوجۆریان لەبەردەستدایە بەڵام نرخی نازانن. ئەو منداڵەی (15) بووکە شووشەی هەیە، کاتێ یەکێکی دەشکێنێ داوا لەباپیرەی دەکات یەکێکی تری بۆ بکڕێت. (سام) هەموو یارییەکانی فڕێ دەدات و کاتێ یەکێکیان دەشکێنێ دەڵێت: (حەزم لێی نەبوو!).

بەدەگمەن منداڵی وا هەیە کەبەئەنقەست و لەخۆڕایی شت خراپ بکات، بەڵکو بۆئەوەیە بوونی خۆی بسەلمێنێ, یان بۆ ئەوەی بەبیروڕاکانی خۆی سەرنجی کەسانی تر ڕاکێشێ. منداڵێکیان هێنایە لامان کەقژی خۆی بڕی بوو هەندێ جل و بەرگی خۆی بەمەقەست دڕاندبوو, تا وانیشان بدات حەزی لەمۆدێلی نوێی قژی دایکی نییە. منداڵێکی تر، خووی وابوو کە لەکاتی توڕەیدا، کەل‌وپەلی ناوماڵ بڵاوبکاتەوەو یارییەکانی لەژێر قاچیدا پان بکاتەوە. ئەگەر منداڵەکەتان بەئەنقەست شتەکانی ماڵەوە خراپ دەکات، لەهۆی کێشەکە بکۆڵنەوە، چونکە لەوانەیە ئەم بابەتە نیشانەی کێشەیەکی تەواو سۆزی بێ.

بیرتان نەچێت کەدەبێ شێوازی ئێوە بۆ گۆڕینی مەیلی شکاندنی شتەکان, بەپێی ڕەفتاری ئەوان بگۆڕدرێت.

(8-3-1) (سنوورێك بۆ كەل و پەلی یارییەكانی دەست نیشان بكەن)*

منداڵێکی ئارام دەتوانێ لەیەك کاتدا، چەندین جۆر یاری هەبێ، بەڵام لەوانەیە منداڵێکی هارو بزێوو جەنجاڵ و جڕبن، ئەگەر چەند جۆر یاری‌یەکی هەبێ لەڕادە بەدەر ماندوو ببێت.

*یارییە زیادەکان بخەنە لاوەو یارییە شکاوە بێ سوودەکانی فڕێ بدەن و یان چاکیان بکەنەوەو بەکەسێکی تری ببەخشن. باشتر وایە منداڵەکەتان فێری چاکەکاری بکەن. هانیان بدەن چەند دانەیەك لەیارییە چاکەکانی –جیا بکاتەوەو بیبەخشێ بەدەزگا خێرخوازەکان.

*بۆ منداڵەکەتان یاری گونجاو هەڵبژێرن: زۆربەی یاریەکان بەپێچەوانەی ئەوەی دروست کەرەکانیان دەڵێن، نەك تەنیا بۆ فێرکاری نییە، بەڵکو منداڵ هیلاك و تووڕە دەکات. هەندێ جار جۆری یاریەکە، چاك و سەرنج ڕاکێشە، بەڵام لەتوانای یاریکردنی منداڵدا نییە. ئەم جۆرە یاریانە پێویستە هەڵبگیرێن تا منداڵ کەمێ گەورەتر دەبێ و بۆ بەکارهێنانی شارەزایی پەیدا بکات.

*ئەگەر دەتانەوێ منداڵەکەتان بەهایەکی زۆرتر بۆ یارییەکان دابنێت، ئەم پێشنیارەی ئێمە جێبەجێ بکەن. لەیەك کاتدا یارییەك یان (دوو)یاری بدەنە دەستی و داوای لێ بکەن هەرکە لەیاری کردن بووەوە، لەلای ئێوە هەڵیبگرێت و یارییەکی ترتان لێ وەربگرێت. ئەم شێوازە بۆ منداڵێك کەپێشینەی خراپ کردنی یارییەکانی هەیە، کاریگەر دەبێ.

www.pertwk.com

(8-3-2)*(منداڵی تووڕە بوو، ئارام بکەنەوە)*

لەشـێوازەکانی لای خـوارەوە وبەشـی (11-15) سـوود وەربگـرن تـابتوانن منداڵـە زۆر جەنجاڵەکەتان، ئارام بکەنەوە.

*ئەو شتانەی دەشکێن‌و زوو خراپ دەبن، لەبەردەستی منداڵدا دووریان بخەنەوە.

*ئەگەر منداڵەکەتان لەناو ماڵەوە بەئارامی هات‌و چۆ دەکات، هـانی بدەن‌و سەرنجی ئەو کاتانـە بـدەن کەمنـداڵ ئاگـادارو ئارامـەو وانیشـان بـدەن کەئـەو ڕەفتـارەی پەسـەند دەکـەن. خۆئەگـەر هـەر شـت دەشـکێنێ، سـوود لەشـێوازە گونجاوەکـان وەکـو پێداچـوونەوەی لـەرادە بەدەر وەربگرن.

(8-3-3)*(لەگەڵ منداڵدا هاوکاری بکەن)*

ئەگەر منداڵەکەتان زۆر بـەدوای شـتی نوێدا دەگـەڕێت‌و بزێوەو دەیـەوێت بزانـێ شـتەکان چۆن کاردەکەن، خۆتان چاودێریان بکەن‌و دوای هەڵوەشاندنەوەی ، یارمەتی بدەن تادووبارە چاکیان دەکاتەوە یان کەل‌و پەلە کۆنەکان (وەکو رادیـۆی کـۆن) لـەجیاتی شـتی بـەنرخ بخەنـە بەردەستی.

*هەستی خولقاندنتان هەبێ. شتە کۆنەکان کۆبکەنەوە. وەکو کاتژمێرو گسکی کارەبـایی کۆن‌و شـکاوو، پاسـکیلی شـکاو لەکارکـەوتوو.. کەخراپ کردنیان زیـانی نییـەو مەترسیشـی لێناکەوێتەوە. ئەو شتانە لەشوێنێکدا کۆبکـەنەوەو بەمنداڵەکەتان بڵێن دەتوانێ بەوانـە هـەر کارێك ئارەزووی دەکات، ئـەنجامی بدات. ئەگـەر منداڵەکەتان لـەجیاتی ئـەو شـتانە دووبـارە چووەوە بەلای شتە تایبەتەکانی ناوماڵەوە، سوود لەشێوازە گونجاوەکانی وەربگرن.

(8-3-4)*(منداڵەکەتان فێری ڕێگاکانی باش نیشاندانی هەستەکان بکەن)*

ئەوەی گرنگە ئەمەیە کەمنداڵ فێر ببێت تووڕەبوون ئاسایی‌یە، بـەڵام نابـێ تورەیی‌یەکـەی نەشیاوو بەپێچەوانەی داب‌و نـەریت بێـت، هانیـان بـدەن تادەربـارەی هەسـت‌و ئارەزووەکـانی لەگەڵتانـدا بـدوێ. باوەڕتـان بـەخۆتان هـەبێ کـەدەتوانن فێـری بکـەن چـۆن هەسـتی خـۆی دەربڕێت.

ناوی هەستەکانی پێ بڵێن‌و لەکاتی ئەنجامدانی ئەرکەکانی، لەگەڵیدا بدوێین. بۆنموونە: (مـن زۆر تـوڕەم، جل شـۆرەکە دووبارە لەکارکـەوتووە، وەسـتاکە ئێسـتا لێرەبـووو پارەیـەکی زۆری لێستاندین، بـەڵام دووبارە لەکارکەوتـەوە، پێویسـتە دووبـارە تەلـەفۆنی بـۆ بکـەم، بـەڵام پێویسـتە خـۆم ئامادە بکـەم‌و تـورە نـەبم چونکـە سـکرتێرەکەی هەڵـەی نییـە، بۆیـە بەرلـەوەی تەلەفۆن بکەم تاژمارەی (دە) دەژمێرم).

www.pertwk.com

*منداڵەکەتان فێربکەن، ناولە هەستەکانی بنێت، کاتێ منداڵ نەزانێ چۆن هەستەکانی بەشێوەی زارەکی دەربڕێت، رەنگە ناچاربێ بەکردەوە، هەستەکانی دەربڕێت. یارمەتی بدەن ناوی هەستەکانی فێر ببێتو دەری بڕێت.

ئەگەر منداڵەکەتان، زۆر بچووکە، لەوانەیە پێویست بکات ئێوە بۆی شی بکەنەوە کەچ هەستێکی هەیە. وا فەرز بکەن منداڵەکەتان سەرقاڵی یاری بورج دروست کردنەو ناتوانێ (دوو) پارچە بەیەکەوە جووت بکات، دەست بەگریان دەکاتو شتەکان فرێ دەداتە ناوەڕاستی ژوورەکەی. لەم کاتەدا پێی بڵێن: ((نەء)! (ئیمیلی) ئێمە نابێ یاریەکانمان فرێ بدەین، چونکە تۆ ناتوانی (دوو)پارچەکە بەیەکەوە جووت بکەیت، تورە دەبی. ئێستا بچۆ یاریەکانت بهێنەرەوە تا من یارمەتیت بدەم). یان ((ئیمیلی) ئەگەر لەجیاتی گریانو فرێ دانی شتەکانت داوای یارمەتی لەمن بکەیت زۆر خۆشحاڵ دەبم) ئەگەر دووبارە منداڵەکەتان هاوکاری نەکردن، پێی بڵێن: (چاکە، لەوە دەچێ بۆ یاریکردنی بەم شتانە هێشتا ئامادەییت نییە، بۆیە من جارێ لایان دەبەم).

*چۆنیەتی فێرکردنی دەربڕینی هەستی منداڵانی گەورەتر بەشێوەی نمایشکردن، ئەنجام بدەن, بۆ نموونە: (جیسی) بەتوڕەییەوە بۆ ماڵەوە دەگەڕێتەوە، چونکە هاوڕێیەکەی لەبەرچاوی قوتابییەکانی پۆلەکەی (پێی رایبواردووە)، ئەویش توڕەییەکەی بەسەر یاری براکەی‌دا دەڕژێنێو یاریەکەی دەشکێنێ. لەم کاتەدا ئارامی بکەنەوەو داوای لێ بکەن بۆتان شی بکاتەوە، چی رووی داوە.

ئینجا داوای لێ بکەن وەکو نمایش، رۆڵی هاوڕێیە تورەکەی ببینێ، لەدواییدا بۆی شی بکەنەوە کەچۆن لەجیاتی نیشاندانی توڕەییەکەی بەو شێوە نەشیاوە، دەیتوانی لەسەرەتاوە باسی بابەتەکەی بکردایە، وداوای لێبکەن بۆئەوەی هەستی خۆی دەربڕێت داوای رێنماییتان لێ بکات.

*کاتێ منداڵەکەتان خەریکی ئەنجامدانی کارێکەو بەوشەی (ناتوانم) پەککەوتنی خۆی دەردەبڕێت، وەڵامێکی گونجاوی بدەنەوە: (خۆشحاڵم لەبەرئەوەی کاتێ هەستت بەبێ دەستەڵاتی کرد، داوای یارمەتیت کرد، بابینم دەتەوێ چی بکەیت. رەنگە بتوانم یارمەتیت بدەم).

بیرتان نەچێت کەنابێ منداڵەکەتان بەشێوەی پەیوەندیدار بەخۆتانەوە رابهێنن. خۆتان کارەکەی ئەنجام مەدەن، تەنیا پێشنیاری چەند رێنمایی‌یەك دەتوانێ کاری منداڵەکەتان ئاسانتر بکات.

*منداڵەکەتان فێربکەن چۆن دەست بەسەر تووڕەیی‌یەکەیدا بگرێت. سوود لەشێوازەکانی وەرگرتنی ئارامی (بەشی2)وەربگرن. کاتێ فێری ئەو شێوازانە بوو, دەتوانێ لەکاتی پەککەوتندا, لەجیاتی تووڕەبوون سوودیان لێ وەربگرێت.

*شوێنێك بۆ (تووڕەبوون) دەست نیشان بکەن: هەندێ لەمنداڵانو گەورەکان تووڕەیی خۆیان بەشێوەی فیزیکی خاودەکەنەوە. شوێنێك بۆ خاوکردنەوەی توڕیی دیاری بکەن. دەتوانن لەوشوێنانە ژمارەیەك سەرین دابنێن تامنداڵ، لێیان بداتو کاتێ بینیتان زۆرتوڕەیە پێی بڵێن، هەناسەیەکی قووڵ هەڵبکێشێتو لەژوورەکە بچێتە دەرەوەو ئاوێکی سارد بەدەمو چاویدا بکاتو بگەڕێتەوە.

(8-3-5)*(بۆ پارێزگاری کردنی شتەکان، خەڵاتی بدەنێ)*

ئەگەر دەتانەوێت منداڵەکەتان فێر بکەن چۆن پارێزگاری لەشتەکانی بکات، بێگومان سوود وەرگرتن لەهاندانو پاداشت لەبەرامبەر ئەنجامدانی، یارمەتی دەرە.

*ئەگەر منداڵەکەتان تێکدەرو وردبین نەبوو، بەڵام ئێستا پارێزگاری لەشتەکانی دەکات، هانی بدەنو پاداشتی بدەنێ.

خشتەیەك ئامادە بکەن کەنیشانتان بدات پێشڕەوییەکانی چۆنەو بەرادەی بەرەو پێشچوونی، پاداشتی بدەنێ، بۆنموونە: مۆڵەتی بدەنێ ماوەیەکی زیاتر خەریکی یاریکردن بێو یان لەگەڵ خۆتان بیبەنە دەرەوە. سەرنجی بەرەو پێش چوونەکانی بدەنو هانی بدەن.

*ئەگەر منداڵەکەتان تێکدەرە، مۆڵەتی مەدەنێ لەیەك کاتدا بەچەند شتێك یاری بکات، لەڕاستیدا ژمارەیەك لەیارییەکانی بگرنە لای خۆتانو لەبەرامبەر ڕەفتارە چاکەکانی دانە دانە یارییەکانی بۆ بگەڕێننەوە، دەتوانن کاتێ یارییەکی نوێی بۆ دەکڕن، مۆڵەتی یاریکردنی بدەنێ کەلەگەڵ یاریە کۆنەکەی بەباشی ڕەفتاری کردووە.

(8-3-6)*(لەبەرامبەر کاری تێکدەرانە، سوود لەئەنجامەکان وەربگرن)*

ئەگەر منداڵەکەتان درێژە بەڕەفتارە تێکدەرانەکەی خۆی دەدات، پێویستە هەنگاوێك بچنە پێشەوە.

*لەشێوازەکانی بێ بەشکردنی کاتی سوود وەربگرن:

ئەگەر منداڵەکەتان بەهۆی یاریکردنێك سەرنجی فرمانەکانتان نادات، سوود لەشێوازە گونجاوەکان (لەپێشدا باسی لێکراوە) وەربگرن. پێی بڵێن: (کاتێ پێم وتی تەنیا دەتوانی لەیەك کاتدا بەشتێ یاری بکەیت، گوێت لێ نەگرتم، لەبەرئەوە بۆماوەی (سێ) خولەك لەیاریکردن بێ بەش دەبێ).

*کەلوپەلی یاریەکەی بەشێوەی کاتی هەڵبگرن: ئەگەر منداڵ نەیتوانی یاریەك بکات، بەڵام هەردەیەوێ بیشکێنێ، تێی بگەیەنن کەجارێ دەسەڵاتی یاری کردنی نییەو بۆ ماوەیەکی دیاریکراو هەڵیگرن.

*سوود لەشێوازی پێداچوونەوەی لەڕادە بەدەر وەربگرن. ئەگەر منداڵ کەلوپەلی یارییەکان دەشکێنێ، ناچاری بکەن پارچەکانی کۆبکاتەوەو بیخاتە ناو تەنەکەی خۆڵەکە، ناچاری بکەن تایارییەکانی ڕێك و پێك بکات و جگە لەوەش، پێی بڵێن کەپێویستە زیانی یارییەکانی بەئەنجامدانی ئەرکەکانی ماڵەوە قەرەبوو بکاتەوە، چاودێریشی بکەن تامنداڵ بۆ جارێکی تر رەفتاری تێکدەری نەکات.

(8-3-7)*(داوای یارمەتی لە پسپۆڕێك بکەن)*

ئەگەر هەمیشە کەللەرەقانە ڕەفتاری تێکدەرانەی منداڵەکەتان دەبینن و یان رەفتارەکەی مەترسیدارە ، دووپاتی دەکەینەوە کەقسە لەگەڵ پسپۆڕێك دا بکەن.

(8-4)*(دەم شڕی و جنێو فرۆشتن)*

زۆر کەمن ئەو منداڵانەی جارجارە دەم شڕی نەکەن یان وشەی نەشیاو بەکارنەهێنن، هەندێ منداڵان بۆ ئەوەی سەربەخۆیی خۆیان نیشان بدەن، ئەو کارە دەکەن. هەندێکی تریش لەکاتی توڕەییدا جنێو دەدەن. هەندێکی تر لەو کارە خۆشی دەبینن و بۆخۆشی جنێو دەدەن، لەتەمەنی (3) ساڵیدا، ئەو وشانەی پەیوەندی لەگەڵ هەندێ کاری جەستەیی منداڵدا هەیە، دێتە ناو فەرهەنگی وشەکانیەوە. لەزۆربەی بابەتەکاندا، پشت گوێ خستنی ئەم جۆرە رەفتارانە (وەکو پێ نەکەنین و بزەنەکردن)، دەبێتە هۆی ئەوەی لەماوەیەکی کورتتدا، ئەو کێشەیە چارەسەر ببێ. وشەو جنێوی نەشیاو جار جارە لەمێشکی ئێمەدا تێ دەپەڕێت، ئێمە فێربووین کەخۆمان رابگرین و نەهێڵین بەسەر زمانماندا دووبارە ببنەوەئەوەش هەر ئەو رەفتارەیە کەپێویستە منداڵیش فێری ببێت.

هەندێ ڕێگا هەیە کەناهێڵێ منداڵ وشەی نەگونجاو بەکاربهێنێت، ئاگاداربن، شۆردنی ناو دەمی منداڵ بەسابوون یان شتیتر، نەك هەر مەترسیو زیانی هەیە، بەڵکو بەپێستی سییەکانی زیان دەگەیەنێت. ڕێگا پێشنیارەکانی ئێمە ئەوانەی خوارەوەن:

(8-4-1)*(ئێوە خۆتان نموونەیەکی باش بن)*

هەر لەسەرەتاوە بەمنداڵەکەتان نیشان بدەن لەچ کاتێکدا قسەیەکی نەشیاوی کردووەو یان وشەیەکی نابەجێی بەکارهێناوە. لەهەمان کاتیشدا، خۆتان ئەو وشانەی بەکاری دێنن، بەوردی هەڵیبژێرن.

*نموونەیەکی باشی منداڵەکەتان بن، منداڵان چاو لەدایك و باوکی خۆیان دەکەن. بۆیە بەو جۆرە رەفتار بکەن کەلەمنداڵەکەتان چاوەڕێی دەکەن. ئەگەر ئێوە جنێو بدەن و قسەی نابەجێ بڵێن، ئەوانیش هەروا دەکەن. ئەوان نازانن بۆچی ئێوە جنێو بدەن، کەچی ئەوان

بۆیـان نییـه. ئەگـەر ئێـوە لـەکاتی تووڕەییـدا دەتەقنـەوەو نـاتوانن خۆتـان کـۆنترۆڵ بکـەن، چاوەڕێی ئەوەش لەمنداڵەکەتان مەکەن تاخۆی کۆنترۆڵ بکات.

*لەقسـەی نابـەجێ خۆتـان بـەدوور بگـرن، بەناوی نابـەجێو نەشیاو بـانگی منداڵەکـەتان مەکەن‌و ناوو ناتۆرەی (گێل)و (گرینۆك)و.. لێی مەنێن. چونکە بەم کارە نەك هـەر منداڵ فێر دەبێ کەکەسـانیتر بـەو ناوانـە بـانگ بکـات، بـەڵکو بەدووبارەبوونـەوەی ئـەم حاڵەتـە، منـداڵ باوەڕدەکات کە(گرینۆك)یان (گێل)ە.

(8-4-2)*(لەڕادە بەدەر سەرنجی دەم شڕیو جنێودانی مەدەن)*

زۆر سەرنجدانی ئەو ڕەفتارانـە، دەبێتـە هـۆی هانـدانی منداڵەکـەتان بـۆ دووبارەکردنـەوەی ئـەو قسـانە. بەشـێوەیەکی پێـداگرو بـەهێز پێـی بڵـێن کەهـەرگیز حـەز ناکـەن وشـەی وابەکاربهێنێت، چونکە لەگەڵ کەسایەتی ئەودا ناگونجێت، بەڵام ئەگەر بەتوندی کاردانەوە نیشان بدەن، چ بەترساندن‌و چ بەپێکەنین، ڕەنگە زیاتر هانی بدەن بۆ دووبارەکردنـەوەی ئـەو قسـانە، هەنـدێ منـداڵانی بچـووك بـەکارهێنانی ئـەو وشـانە بـەیاری دەزانـن‌و لەڕاسـتیدا واتاکانیشیان نازانن.

*ئـەو وشـانەی بـێ زیـانن، پشـت گـوێ بخـەن: هەنـدێ وشـە تـەنیا بـێ مانـاو نەفامانەیـەو باشترین وەڵام، پشت گوێ خستن‌و سەرنج نەدانیانە. بەکارهێنانی وشەی نەشیاوو نابەجێ، نابێ پشت گوێ بخرێن، چونکە بەکارهێنانیان لەدەرەوەی ماڵەوە بۆ منداڵ کێشە دروست دەکات.

*کاتێ منداڵەکەتان وشـەیەکی (نەشیاو) بەکاردێنێ، بـێ هـوودەو لەخۆتانـەوە قیژەقیـژو هاوار مەکەن. وامەنوێنن کەتووشی سەدمەیەك بوون، بێگومان، ئێوە جارانیش ئەو وشانەتان بیسـتووە، ئەگـەر ئێـوە لەگـەڵ بـەکارهێنانی وشـەیەکی تایبـەت ڕەفتـار بکـەن، لەوانەیـە منداڵەکەتان لەبەکارهێنانی ئەو وشەیە کەللەڕەقتر ببێت.

(8-4-3)*(جێ نشینی گونجاوی بۆ دەست نیشان بکەن‌و بەباشی فێری بکەن)*

بـۆ منـداڵی شـیبکەنەوە کـەکاتێ لەیـەکێکی تـر قسـەیەکی نابـەجێ دەبیسـتێ، لەڕاسـتیدا تـەنیا قسـەیەکی نەشـیاوی بیسـتووەو قسـە ناتوانـێ بەتـەنیا زیانێـك بـەمرۆڤ بگەیـەنێت. منداڵەکـەتان بەشێوەیەك ئامادەبکـەن تابتوانـێ پـێ گەیشـتنێکی دروسـت‌و شـیاوی هـەبێت، کاتێ گوێی لەجنێو دەبێ، باش ڕەفتار بکات‌و خۆیشی جنێو بەکەس نەدات.

*دەربـارەی جنێـو لەگـەڵ منداڵەکەتانـدا قسـە بکـەن. بەمنداڵەکـەتان بڵـێن کـەفلان وشـەی سوکایەتی کردنەو بەوردی چ مانایەکی هەیەو بۆچی نابێ بەکاری بێنـی‌و، پێـی بڵـێن بۆچـی ئەو پێناسە تایبەتە هەستی کەسانیتر بریندار دەکات.

زۆربەی کات، خودی وشە یان پێناسـەکە مانایـەکی خراپـی نییـە، بەڵام لـەداب‌و نەریتـدا، بەکارهێنانی سوکایەتی کردنە.

*منداڵەکەتان فێری شێوازەکانی جێ نشین کردن بکەن: فێری بکەن چۆن لەجیاتی جنێودان بەکەسێك، هەستی خۆی بەرامبەری دەربڕێت. بۆنموونە: (لەجیاتی ئەوەی بە(جیسی) بڵێت (بێ هەست) بۆی شی بکەرەوە کەبۆیە لێی تووڕەیت، چونکە لەلای هاوڕێیەکانی گاڵتەی پێ کردوویت).

*لەگەڵ منداڵی (5)و (6) ساڵانەکەتاندا نمایشێك ڕێك بخەن و لەکاتی جێبەجێ کردنیدا، فێری بکەن کەڕەفتارێکی شیاوی هەبێت و لەجنێودان بێزاربێت. فێری بکەن گوێ لەجنێوی کەسانیتر نەگرێت، ئەگەر ناتوانێ پشت گوێی بخات، فێری بکەن چۆن بەهاوڕێیەکانی نیشان بدات کەحەزی لەجنێوەکانیان نییە، بۆ نموونە: (ئەگەر جنێوم پێ بدەیت، یاریت لەگەڵدا ناکەم).

*منداڵەکەتان هانبدەن لەپێناسەیتر سوود وەربگرێت. منداڵەکەتان پێویستی بەهەندێ پێناسە هەیە کەلەو ڕێگایەوە تووڕەیی یان هەستی توندی خۆی نەهێڵێ، هانی بدەن لەجیاتی بەکارهێنانی پێناسەو قسەی نەشیاوو سوکایەتی کردن، کەلەوانەیە کێشەی بۆ دروست بکات، لەوڕستانە سوود وەربگرێ کەئازاردەرو نەشیاو نییە. بەمنداڵەکەتان بڵێن ئەگەر بەتەنیایە قەیدی ناکات جنێو بدات، یان دەتوانێ لەدڵی خۆیدا جنێو بدات.

یارمەتی بدەن بۆ قسەکردن لەوشەی بێ زیان سوود وەربگرێت. منداڵێکمان دەناسی کەلەخۆیەوە پێناسەی بێ مانای دروست کردبوو و لەکاتی تووڕەییدا بەکاری دەهێنا.

*ئەگەر منداڵەکەتان بەدروستی و شیاوی قسەی کرد، هانی بدەن.. نیشانی بدەن کەکاتێ بەباشی و بەئەدەبەوە دەدوێ، زۆر لێیرازین.. ئەگەر (ئایسۆن) لە(مارك) تووڕەیەو لەجیاتی جنێودان پێی دەڵێت: (مارك) من بەڕاستی لەتۆ تووڕەم.. یاریەکەم بدەرەوە، ئەگەر نا دایکم بانگ دەکەم!). پێی بڵێن زۆر چاك قسەی کردووەو ئێوە لەڕەفتارەکەی خۆشحاڵن.

(8-4-4)*(لەئەنجامە نێگەتیڤەکان سوود وەربگرن)*

ئەگەر منداڵەکەتان دوای ئەنجامدانی شێوازەکانی سەرەوە، هێشتا درێژە بەجنێودان و قسەی نابەجێ دەدات و قسەی نەشیاو بەکاردەهێنێ، لەئەنجامەکانی خوارەوە سوود وەربگرن.

*کەڵك لەبێ بەشکردنی کاتی (دەرکردن) وەربگرن، ئەگەر بۆ منداڵێکتان شی کردۆتەوە کەنابێ جنێو بدات، بەڵام ئەو بەردەوام وادەکات، سوود لەو شێوازە وەربگرن (بەشی 2-7) متمانە پەیدا بکەن کەمنداڵ تێدەگات, بەڵام ئەگەر هەر بەردەوام جنێو دەدات، بۆ شوێنێکی تایبەتی ببەن.

*هەندێ لەپلەو پایەکانی لێ وەربگرنەوە: ئەگەر ئەو بارودۆخە درێژەی پەیدا کرد، هەندێ پلەو پایە کەجاران بەمنداڵەکەتان بەخشیوە، لێی وەربگرنەوەو تەنیا کاتێ بۆی بیگەڕێننەوە کەڕەفتارەکەی چاك دەبێتەوە.

*کارێ بکەن منداڵەکەتان لەبەرامبەری ڕەفتارە نەشیاوەکانی ناچار ببێ،پاداشت بدات.

واته هەر جارێ جنێویدا، کەمێ لەپارەی ڕۆژانەی کەم بکەنەوە یان بۆ نموونە پەیمان نامەیەك ئیمزا بکات کە: (من پەیمان دەدەم ئیتر جنێو نادەم).

(8-5)*(درۆکردن)*

هەمووومان لەهەندێ کاتدا درۆ دەکەین و بەگۆڕینی شێوەی ڕاستییەکە هەوڵ دەدەین درۆکانمان ئاڕاستە بکەین و بیانووشی بۆ دەهێینەوە، بەلام کاتێ منداڵەکەمان درۆیەکی بچکۆلانە دەکات، زۆر تووڕە دەبین و ڕقمان هەڵدەستێ. تێگەیشتنی جیاوازی نێوان ڕاستی و درۆ زەحمەتەو شێوە گرتنی ئەم هەستەو تێگەیشتنی، پێویستی بەکاتە.

دکتۆر (ژان پیاژە) دەروونناسی بەرجەستەو بەناوبانگ, ئاشکرای کرد، کەمنداڵان تاتەمەنی (4) ساڵی لەسەر بنەمای خۆشحاڵکردنی دایك و باوکیان ڕەفتار دەکەن، بەو مانایە کە: (هەرشتێ دایەو بابە خۆشحاڵ بکات، چاکەو هەرشتێ تووڕەو بێ تاقەتیان بکات، خراپە) بێگومان، ئەگەر کچێکی بچکۆلانە بەدایکی بڵێت کەئینجانەکەی شکاندووە، دایکی تووڕە دەبێ. لەوەی کەتووڕەکردنی دایك خراپە! ڕێگا چارەی ئاشکرا بۆ منداڵەکە ئەوەیە بڵێت کە ئەو نەیشکاندووەو بەم شێوەیە، زۆر ئاساییە ئەگەر منداڵێك کەدەوری دەم و لێوی پڕە لەمورەبا، ڕاستەوخۆ سەیری ناوچاوانی دایکی بکات و بڵێت هەرگیز ئاگاداری خواردنی مورەبا نەبووە!

لەوانەیە زانینی ئەو ڕاستییە تووڕەتان بکات! بەلام فێربوونی جیاوازی نێوان ڕاستی و درۆ پێویستی بەکاتە، تەنانەت ڕەنگە منداڵانی پۆلیەکەمی سەرەتاییش بەباشی لەم جیاوازییە تێ نەگەن.

دکتۆر (ئارتور ئەپڵ بی) لەدرێژەی وتووێژێکدا کەلەگەڵ هەشتاو هەشت منداڵ کەتەمەنیان لەنێوان (6) تا(9) ساڵان بووە، بۆی ڕوونبووەتەوە کەتەنیا لەسەدا (18.2) لەمنداڵانی تەمەن (6) ساڵەکان بەتەواوی لەم جیاوازییە تێگەیشتوون، بەلام تانزیکەی تەمەنی (9) ساڵی هەموو منداڵان تێدەگەن کەچیرۆکەکان ڕاست نین و لەسەدا، نەوەدی ئەوان دڵنیان کە(سیندریلا) کەسایەتییەکی خەیاڵییەو دێوو جنۆکەو پەریش بوونیان نییە. کاتێ کەمنداڵ جیاوازی نێوان ڕاستی و خەیاڵ تێ دەگات، فێر دەبێ کەدرۆ، درۆیە تەنانەت ئەگەر درۆی بەرژەوەندیش بێ. منداڵ لەتەمەنی حەوت ساڵیدا، هەستێکی ناخۆش بەرامبەر درۆ پەیدا دەکات، لەو تەمەنەدا لەمانای کاری خراپ و سزاو تاوان تێ دەگات و ئەگەر دایك و

باوكيشى سزاى نەدەن لەسەر درۆ كردنەكەى ئەو هەر لەوە دەترسێت كەخودا سزاى دەدات. منداڵ لەتەمەنى (11)و (12) ساڵيدا دەست دەكات بەهەڵسەنگاندنى راستييەكان، كەبەپێى بيردۆزى دكتۆر (پياژە)، ئەوە يەكێكە لەنيشانەكانى باڵق بوون. لەو تەمەنەدا، منداڵ ئەو بابەتە تێدەگات كەكۆمەڵگە لەسەر بنەماى متمانە دروست بووەو ئەگەر نەتوانێ متمانەى خەڵك بۆلاى خۆى راكێشێ، شكست دێنێ. لێرەدا شێوەى كەسايەتى منداڵ دەست پێدەكات. چونكە درۆكردن و راستگۆيى لەتەمەنى جۆراوجۆردا، ماناى جۆراو جۆرى هەيە. كاتێ منداڵەكەتان درۆ دەكات، وەكو كێشەى كەسايەتى سەيرى مەكەن، بەڵكو سوود لەو رێگاچارانەى لەخوارەوەهاتوون، وەربگرن تامنداڵ، بەپێى تواناى بتوانێ خۆى لەگەڵ راستگۆييدا رابهێنێ.

(8-5-1)*(منداڵەكەتان فێرى ماناى راستى بكەن)*

لێرەدا بۆ يارمەتيدانى منداڵى تەمەنى (2)و (3)و (4) ساڵە هەندێ شێواز باسكراوە تاكو جياوازى نێوان راستى و خەياڵ تێ بگات.

*سوود لەو كاتانە وەربگرن كەمنداڵ خەريكى ياريكردنە: لەكاتى ياريكردندا شوێنى زۆر فراوان هەن، ئێوە دەتوانن منداڵەكەتان بۆ جياكردنەوەى راستى و خەياڵ رابهێنن. بۆ نموونە وافەرز بكەن كەباوكى منداڵ، وا دەنوێنێ كەدەعبايەو منداڵيش لێى دەترسێت، ئێوە وەكو دايك، دەتوانن لەگەڵ منداڵەكەتاندا قسە بكەن و پێى بڵێن: (ئايا بەڕاستى بابە دەعبايە؟ ئايا دەكرێ بابە دەعبا بێت؟ ئايا دەعبا هەربوونى هەيە؟) بۆى شى بكەنەوە كەديوو دەعباو درنج راست نين و شتى (خەياڵى)ين و نابێ بڕوايان پێ بكات.

ئەو كارەسات و بابەتانەى روو دەدەن, دەتوانن هۆكارى دەست پێكردنى باسێك بن لەم بوارەدا ، بۆ منداڵ شى بكەنەوە كاتێ پێى دەڵێن: (چ منداڵێكى شيرينى، ئێستا دێم و دەت خۆم) گاڵتە دەكەن و ناتانەوێ بيخۆن. هەرچەند لەوانەيە گازى لێ بگرن و ئازارى بدەن! سوود لەبەرنامەكانى تەلەفزيۆنى و فيلم و كتێبەكان وەربگرن تادەربارەى جياوازى خەياڵ و راستى لەگەڵ منداڵەكەتاندا بدوێين. كاتێ خەريكە سەيرى تەلەفزيۆن دەكات دەربارەى فيلمەكان لەگەڵيدا بدوێن ئايا ئەو شتانە لەڕاستيدا روودەدەن يان نەو؟ بۆى شى بكەنەوە كەبۆچى وايە! ئايا مرۆڤ دەتوانێ بفڕێت؟ ئايا سۆپەرمان هەيە؟ ئايا پشيلەيەك دەتوانێ قوومبەلەيەك قووت بدات و، بتەقێتەوەو دوايش رابكات؟ ئايا ئەگەر

www.pertwk.com

سەگێك بچێتە ژێر ئۆتۆمبێلی قیرەوەو وەكو كاغەز پان دەبێتەوەو دوایی وەكو خۆی لێ دێتەوە؟

كاتێ چیرۆك بۆ منداڵەكەتان دەگێڕنەوە، بەدوای هەلێكدا بگەڕێن تا بتوانن باسی جیاوازی نێوان چیرۆكو ژیانی راستی بۆ بكەن. داوا لەكتێب فرۆش بكەن كتێبەكانی تایبەت بەمنداڵو گونجاو لەگەڵ تەمەنی منداڵەكەتاندا پێ بناسێنێ.

*یارمەتی منداڵەكەتان بدەن تاكو لەجیاوازی نێوان راستیو خەیاڵ تێ بگاتو بزانێت كەهەر شتێك لەناو خەیاڵدا بێو، ئێمە ئاواتی پێ دەخوازین، نابێتە راستی. (جانی) بەهاوڕێیەكەی دەگوت كەئەسپێكی هەیەو خەریكی باسكردنی ئەسپەسپیو جوانەكەیەتی، لەكاتێكدا كەهەرگیز ئەسپی نەبووە. دایكی پێی دەگوت راستە ئەو جار جارە سواری ئەسپە پلاسكۆكەی خۆی دەبێت، بەلاّم هێشتا ئەسپێكی راستی نییە. بۆیە دایكی بۆ (جان)ی پێشنیاركرد كەبەهاوڕێیەكەی بڵێت، گاڵتەی كردووەو ئینجا راستییەكەی بۆ باس بكات، هەموو منداڵان جارجارە لەقسەكردندا زیادەڕۆی دەكەن. دەربارەی ئەم رەفتارە بەشی (13-10) بخوێننەوە.

(8-5-2)*(**بۆ منداڵ نموونەی رەفتاری باش بن**)*

منداڵان وەكو كامێرەی ڤیدیۆ كاردەكەن، هەرشتێ دەبینن یان دەیبیستن، تۆماری دەكەنو دواییش هەمان شت نمایش دەكەنەوە، بەتایبەت ئەگەر فیلمەكەیان لەكەسێكی زۆر خۆشەویستەوە تۆماركردبێ.

ئاشكرایە كەدایكو باوك، یەكەمین كەسن كەمنداڵان چاویان لێ دەكەن، بۆیە، هەوڵبدەن نموونەی راستگۆیی بن ، ئەگەر لەشوێنێك بلیت دەكڕنو پێویستە تەمەنی منداڵ بەدرۆ بڵێن تاكو بلیت نەكڕن، بێگومان، منداڵ سەرنجی ئەو بابەتە دەدات، تەنانەت لەوانەیە بەگوتنی ئەم رستەیە: (خۆ من تەمەنم سێ ساڵ نییە، چوار ساڵانم!) ئێوە شەرمەزار بكات، كاتێ پۆلیسی هاتوچۆ لەكاتی داگیرسانی گڵۆپی سوور، دەتوەستێنێت، بۆ ئەوەی سزاتان نەدات درۆی گەورە گەورەی بۆ دەكەن، منداڵ سەری لێ تێك دەچێت كەچۆن باوكی دەتوانێ چیرۆكێكی لەو جۆرە دروست بكات، بەلاّم ئەو ناتوانێ.

هەندێ لەدرۆكان نەك هەر زیان بەكەس ناگەیەنێ یان بابەتێك ناباتە ژێر پرسیارەوە، بەڵكو دەبێتە هۆی ئەوەی خێریش بەكەسێك بگاتو بەكورتی ئەو درۆیە، بچكۆلانەیەو بێ زیانو بەرژەوەند ئامێزە بەلاّم لای منداڵ كارێكی زۆر دژوارە، وبەتێپەڕینی كات، ئەو فێری جیاوازی نێوان درۆی نەشیاو رەفتاری شیاوی كۆمەلاّیەتی دەبێ. لەئێستاوە، هەوڵبدەن تاكو بەرەفتاری دروستی خۆتان، نموونەیەكی باش بن بۆ منداڵەكەتان.

(8-5-3)*(**مەبنە هۆكاری درۆكردنی منداڵەكەتان**)*

هەندێ جار، دایكو باوكان بەشێوەیەك دەربارەی كارە نەشیاوەكانی منداڵەكەیان داوای شیكردنەوە دەكەن كەدەبێتە هۆی درۆكردنی یان. (تید)ی بچكۆلانە لەچێشتخانە شووشەی مورەباكەی شكاندووەو لەسەر زەوی پڕشو بلاّوبووەتەوەو وەستاوە. دایكی بەخێرایی

رادەکاتە چێشتخانەو دەپرسێت: (تۆ سەرکەوتیتە سەر بۆفیەکەو شووشەی مورەباکەت خستە سەرزەوی؟!) (تید)ی بەنیگایەکی پاکەوە دەڵێت: (نەء). ئێستا (تید) تووش بووە، چونکە هەم شووشەی مورەباکەی خستۆتە خوارێو هەم درۆی کردووە. لەبارودۆخی ئاوادا، تەنانەت راستگۆترین منداڵیش درۆ دەکات.

*پرسیار مەکەن: لەجیاتی پرسیارکردن، بەشێوەی رستەی هەواڵی بەمنداڵ بڵێین چ کارێکی ئەنجام داوە. باشترە دایکی (تید)ی وابڵێت: (بەڕاستی لێت تورەم، چونکە سەرکەوتیتە سەر بۆفیەکەو شووشەی مورەباکەت شکاند!)

*کاتێ کارێکی ئاوا بەئاشکرا دیارە، حاشاکردنی منداڵەکەتان پشت گوێ بخەنو خەریکی بنەمای رووداوەکە بن:ئەگەر بەتەواوی دڵنیانین کەمنداڵەکەتان تاوانبارە، هەر پرسیاری لێ مەکەن. رای خۆتان بەئاشکرا دەرببڕن ئەگەر ئینجانەکە کەوتووە وشکاوەو ئێوە بەڕاستی بیر ناکەنەوە کەتاوانی سەگەکە بێ، بەمنداڵەکەتان بڵێن: (لەوە ناچێ کاری سەگەکە بێ، بەڕای من تۆ ئەو کارەت کردووە!).

(8-5-4)*(سزای درۆکردن لەسزای رەفتارە نەشیاوەکان، جیابکەنەوە)*

بۆ منداڵ روون بکەنەوە کەئەگەر بەڕاستی بدوێت، ئێوە کەمتر تووڕەدەبنو درۆکردن سزای تاوانەکەی دوو ئەوەندە زیاتر دەکاتو، ئێوەش لەسەر بەڵێنی خۆتان کار بکەن.

*سزاکەی نابێت ئەوەندە قورس بێت کەمنداڵ درۆکەی بەباشتر بزانێت.

ئەگەر منداڵەکەتان بەردەوام بەتووندی سزا بدەن، ئەویش بۆ رزگاربوونی لەسزاکەی، درۆ دەکاتو بەم شێوەیە، بەختی خۆی تاقی دەکاتەوە. ئەگەر پێتان نەزانی کەدرۆی کردووە، لەسزاکەی رزگاربووەو ئەگەر پێشی بزانن شتێکی لەکیس نەچووە. منداڵێك گوتی: (خۆ خراپتر لەسزا روونادات!) بۆیە ئەو منداڵە هەمیشە درۆی دەکرد.

*سەرەتا منداڵەکەتان لەسەر کارە نەشیاوەکانی سزا بدەنو دوایی بڕۆنە سەر بابەتی درۆکردنەکەیو سوود لەئەنجامەکانی تایبەتی وەربگرن: ئەنجامێکی گونجاو بۆ کاری نەشیاوی منداڵەکەتان لەبەرچاو بگرنو بەهۆی درۆکردنەکەی، کەمێ توندتری بکەنەوە یان کەڵك لەسزایەکی جیاواز وەربگرنو هۆی هەموو سزاکانی بۆ شی بکەنەوە. ئەگەر بێ مۆڵەت نەستەلەی خوارد سزاکەی ئەوەیە کەبۆ ماوەی (2) رۆژ نابێ نەستەلە بخوات، پێویستە سزای درۆکردنەکەی، (2) رۆژیتر بێ بەشبوونی لەنەستەلە خواردن بێت نەك یەك هەفتە بێ، تاجارێکی تر لەترسی سزاکەی دووبارە درۆ نەکاتەوە. ئەگەر منداڵەکەتان پێتان دەڵێت کەدەچێت بۆ ماڵی هاوڕێیەکەی، بەڵام سەر لەشوێنێکی تر دەردەکاتو ئێوە دەتانەوێ (سێ) رۆژ لەچوونە دەرەوەی لەماڵەوە بێ بەشی بکەن، سزای درۆکردنەکەی نابێ لە (سێ) رۆژ زیاتر بێ. بەم شێوەیە منداڵەکە تێ دەگات کەبەڕاستگۆیی، سزای نادەن.

www.pertwk.com

(8-5-5)*(راستگۆیی بەهێزتر بکەن)*

پەرەپێدانی راستگۆیی، تەنانەت گرنگترە لەسزادانی منداڵەکەتان بەهۆی درۆ کردنی: پێویستە منداڵەکەتان بۆ ئەنجامدانی رەفتاری شایستەو راستگۆییو چاکەکاری هانبدەن.

*منداڵەکەتان بۆ راستگۆیی هانبدەن، ئەم شێوازە، ئاسانترین رێگایە بۆ هاندانی راستگۆیی: منداڵەکەتان بەشێوەیەکی گونجاو لەگەڵ تەمەنیدا هان بدەن. بۆ نموونە: ئێوە لەگەڵ منداڵێکی (3)و (4) ساڵاندا رووبەڕوودەبنەوە کەشووشەی مورەباکەی شکاندووە. لەوکاتەدا منداڵ، دەوەستێو لەجیاتی ئەوەی بڵێت: (من نەمکردووە!) دەڵێت: (ببوورە!) خێرا پێی بڵێن کەبەڕاستگۆیی‌یەکەی خۆشحاڵنو رەفتارەکەی زۆر چاکە، دوایی سزاکەی بۆ شکاندنی شووشەی مورەباکە دیاری بکەن.

***دەفتەرێك ئامادە بکەنو کارو رەفتارە چاکەکانی وهەموو راستگۆییەکان تۆمار بکەن. ئەم کارە هەموو رۆژێ ئەنجام بدەن. بەئامادەبوونی منداڵ، چەند بەشێك لەیاداشتەکانیان بۆ بخوێننەوە بەم شێوەیە هانی بدەن.**

***هەندێ پاداشت بۆ راستگۆیی منداڵەکەتان دەست نیشان بکەن، ئەگەر دەکرێت، بەهۆی راستگۆییانەوە پاداشتی بدەنێ. ئەگەر منداڵەکەتان بەراستی دەڵێت لەکوێ بووە، پێی بڵێن، لەمەودوا متمانەتان پێی هەیەو مۆڵەتی دەدەنێ بچێت بۆ شوێنی تریش. ئەگەر بینیتان کە، هەمیشە لەکاتی خۆیدا دەگەڕێتەوە بۆ ماڵەوەو تەنیا بۆ ئەو شوێنانە دەچێت کەبۆی هەیە، متمانەی بدەنێو هانی بدەن. ئەگەر منداڵەکەتان بەرلەوەی ئێوە پێی بزانن هاتو وتی چی کردووە، لەجاران کەمتر سزای بدەن. رێگە بەمنداڵ مەدەن بۆ فریودانتان سوود لەم شێوازە وەربگرێت. لەکاتێ ئەگەر منداڵ، پێشینەی درۆکردنی هەیە سوود وەرگرتن لەپاداشتەکانو هۆیەکانی پێشکەوتن، دەتوانێ یارمەتیتان بدات.**

کاتێ (ئسکات) بەڕاستی دەڵێت کتێبەکەی لەقوتابخانە بەجێ هێشتووە، پاداشتی بدەنێو یارمەتی بدەن (تەنانەت ئەگەر بۆیەکەم جاریشە کەدرۆ ناکات)، تارێگا چارەی گونجاو بۆ ئەو کێشەیە بدۆزێتەوە. کاتێ رەفتاری راستگۆیی تان لەمنداڵدا گەشەپێداو جێگیرتان کرد، هاندانو پاداشتەکان بەرەبەرە کەم بکەنەوە. (بەشی (2-4)و(2-5) بخوێننەوە)

(8-5-6)*(ئەگەر درۆکردن بەردەوام بوو، داوای یارمەتی لە پسپۆرێك بکەن)*

منداڵانی گەورەتر لەتەمەنی (10) ساڵیدا بەردەوام درۆی گەورە گەورە دەکەن رەنگە دوچاری کێشەی راستی سۆزدارییو دەروونی ببن: هەندێ منداڵان، ناتوانن لەنێوان راستیو خەیاڵدا جیاوازی دابنێن. هەندێکی تر دەزانن کەخەریکن خەیاڵ دروست دەکەن، بەڵام هەرگیز بۆ ئەو بابەتە هەست بەناڕەحەتیو بێ تاقەتی ناکەن. هەموو ئەو منداڵانە پێویستیان بەڕاوێژ کردن لەگەڵ پسپۆرێکدا هەیە.

(8-6)*(منداڵ داوای سەرنجی لەڕادە بەدەر دەکات)*

هەموو کەسێك پێویستی بەسەرنجەو هەر کەسێك سەرنج بدرێت، خۆشحاڵ دەبێ، بەڵام هەندێ منداڵان، بەشێوەیەکی هەمیشەیی داوای سەرنجتان لێ دەکەن وەکو پشیلەیەك کەبەقاچتانەوە خۆی بلکێنێت. بەشێوەیەك کەهەرچەندیش سەرنجیان بدەنێ، دووبارە داوای سەرنجی زیاتر دەکەن.

*بۆچی وایە؟ زۆرجار، ئەو منداڵەی تینووی سەرنج و سۆزە، بەئەندازەی تەواو لەلای دایك و باوکی یەوە سەرنجی نەدراوەتێ. ، دادوەری دەربارەی ڕێژەی سەرنجی تەواو کارێکی گرانە، بەڵام پێویستە منداڵ هەست بەوە بکات کەدایك و باوکی لەکاتی پێویستدا لەلای دەبن و ئەو هەستە پێویستە بەجۆرێکی دوورو درێژ ڕێك و پێك و لەهەموو ڕۆژێکدا بۆ منداڵ دروست ببێت. هەندێ منداڵان بۆیە داوای سەرنجی لەڕادە بەدەر دەکەن چونکە هەست بەنائارامی دەکەن و، لەڕادە بەدەر پێوەی پابەندن. ئەو پابەندبوونە، لەوانەیە کاتی بێت. بۆنموونە: بەهۆی مردنی یەکێك لەخزمان، نەخۆشی و تەڵاق و لەدایك بوونی خوشك یان برای و یان کێشەیەك لەقوتابخانەو لەگەڵ هاوڕێیان. لەوانەیە ئەو پەیوەند پێوەبوونە هەمیشەیی تر بێت، چونکە لەو حاڵەتەدا، دایك و باوك ئەو پابەندبوونەی منداڵەیان بەدەربڕینی هەست و سۆزو خۆشەویستی بێ هۆکار، زیاتر دەکەن. ئەگەر دایك و باوك، بێ ئەوەی بڵێن: (بۆچی و چۆن)، پەیرەوی لەوردە فەرمانەکانی منداڵەکەیان بکەن، منداڵ بەخێرایی فێر دەبێ هەمیشە چاوەڕێ ئەوە بکات تاداواکارییەکانی جێبەجێ دەکەن. (دایە، سەیری ئەمە بکە) (بابە یاریم لەگەڵ بکە)، (بابە، ئەم کارە بکە) (دایە ئەو کارە بکە).

ئەگەر منداڵ دەیەوێ بێ وەستان و بێ کۆتایی و تەنیا هەر سەرنج لەو بدەن، نابێت ئەو حاڵەتە هەروا بمێنێتەوە. کلیلی زاڵبوون بەسەر ئەو کێشەیە ئەمەیە کەبزانین (کەی)و (چۆن) سەرنجی منداڵەکەمان بدەین.

(8-6-1)*(ئەو کاتەی منداڵ داوای سەرنج ناکات، سەرنجێکی زۆری بدەنێ)*

ئەگەر منداڵەکەتان داوای سەرنجی لەڕادە بەدەرتان لێ دەکات تەنیا لەو کاتەدا بەسەر بارودۆخەکەدا زاڵدەبن کەسەرنجی بدەنێ. بەمانایەکی تر، کاتێ سەرنجێ بدەنێ کەداوای سەرنجتان لێ ناکات. بەهۆی ڕەفتاری شیاوی هانی بدەن تاکارە چاکەکانی گەشە پەیدا بکات. (بەشی (1-2)بخوێننەوە).

*کاتێکی تایبەت بۆ منداڵەکەتان تەرخان بکەن. هەموو ڕۆژێ بەهەر کام لەمنداڵان بەشێوەیەکی جیاو، تایبەتی سەرنج بدەن. تەنانەت ئەگەر هەر منداڵێك، تەنیا چەند خولەك کاتی بەردەکەوێ. کاتی نانخواردن و پێش نووستن بۆ ئەو کارە زۆر چاکە. بەڵام گرنگ ئەوەیە کەمنداڵ بزانێت ئێوە هەمیشە لەلای دەمێننەوەو ئاگاداری دەکەن. ئەگەر منداڵەکەتان بەشێوەیەکی ڕێك و پێك ئەوسەرنج و ئاگا لێ بوونەی لەئێوەوە دەست بکەوێت هەست بەئاسایش دەکات و تێ دەگات کەپشتیوانی هەیە.

*ئەگەر لەو کاتەی منداڵەکەتان ئیشی پێتانەو، ئێوە کاتتان بەدەستەوە نییە، دەتوانن لەسەر پەڕەیەك بینووسن: (بەم بەڵگەیە پێویستە (دایە) چارەکێ لەکاتی خۆی بۆ من تەرخان بکات)و بەڵگەکە بدەنە دەستیو مانای نووسینەکەی پێی بڵێن تابزانێت لەچ کاتێك دەتوانێ ئەو بەڵگەیە بخاتەڕوو. ئەگەر پێویستبێ بۆ ئەوەی سەرنجی بدەنێ، باچاوەڕوانی بکات، دڵنیای بکەنەوە کەدوای ئەنجامدانی کارەکانتان دەچنە لایەوە.

(8-6-2)*(**ئەگەر هێشتا چاوەڕێی سەرنجو ئاگا لێبوونی زیاتر دەکات**)*

ئەگەر واهەست دەکەن نیازەکانی هەستو سۆزی منداڵەکەتان بەراورد کردووەو دڵنیان هەرچی لەتواناتاندا هەبووە بۆ منداڵەکەتان سەرفتان کردووە، بەڵام هێشتا منداڵەکەتان داوای سەرنجی زیاترتان لێ دەکات. لەو کاتەدا پێویستە شوێنی خۆیان دووبارە هەڵسەنگێننو سوود لەو شێوازانە وەربگرن کەداواکارییەکانی منداڵەکەتان کەم دەکاتەوە.

*داواکارییەکانی منداڵەکەتان پشت گوێ بخەن: (بەشی 2-2). وا فەرز بکەن هەر ئێستا (سارا)تان لەقوتابخانە هێناوەتەوەو کاتێکی تەواوتان بۆ داناوەو بەئەندازەی تەواو سەرنجتان داوەتێ، ئێستا خەریکن لەگەڵ منداڵەکەی ترتان قسە دەکەن. (سارا) بەردەوام قسەکەتان پێ دەبڕێو دەیەوێ تەنیا گوێ لەو بگرن. ئەو رەفتارەی سارا پشت گوێ بخەن. کاتێ (سارا) گریانو شیوەنو پاڕانەوەکانی بڕی، کەمێك سەرنجی بدەنێو پێی بڵێن: (هەی سارا)، من تۆم خۆش دەوێ، تۆ ئەو گریانە لەکوێوە فێر بوویت؟) لەڕاستیدا، بەو رەفتارەی ئێوە، فێری دەکەن کەپێویستە بوەستێت تاسەرەی دێتو ئەویش پێویستە تێ بگات کەئێوە خوو رەوشتەکانیتان خۆش دەوێ. (بەشی (8-9)) بخوێننەوە.

*سوود لەشێوازی گرامافۆنی وەربگرن، ئەگەر پشت گوێ خستن لەگەڵ رۆحی ئێوەدا سازگاری نییە، رێگا چارەی تریش هەیە. بۆنموونە ئێوە بەئەندازەی تەواو دوای نانخواردن لەگەڵ (ناتالی) یاریتان کردووەو ئێستا دەتانەوێ کەمێ رۆژنامە بخوێننەوە. ئێوە بە(ناتالی)تان وتووە کەتائێوە سەرقاڵی رۆژنامە خوێندنەوەن، وێنە بکێشێ، بەڵام ئەو هەر دوای چەند خولەکێك جارێك دێتەوە لاتانو دەڵێت: (سەیرکە!) پێی بڵێن هەموو وێنەکانی دوای خوێندنەوەی رۆژنامەکە سەیر دەکات، لەو کاتەدا، قاچتان بخەنە سەریەك وخەریکی کاری خۆتان بنو سەیریشی مەکەن، هەر کە داوای کردەوە سەیری وێنەکەی بکەن پێی بڵێن: (باکارەکەم تەواو بێت)و وەڵامەکەتان مەگۆڕن. گرنگ نییە چەند جار ئەم کارە دووبارە دەبێتەوە بەڵام پێویستە ئێوە هەمان رستە دووبارە بکەنەوە. کاتێ خوێندنەوەی رۆژنامەکەتان تەواو کرد، بۆلای ئەو روو وەرگێڕن پێی بڵێن: (ئێستا لێ بوومەوە، بابزانم وێنەی چیت کێشاوە؟) (بەشی (2-4)) سەیر بکەن.

(8-6-3)*(**یارمەتی منداڵەکەتان بدەن باسەربەخۆ بێت**)*

ئەگەر منداڵەکەتان هەست بەئاسایش ناکات، پێویستی بەوەیە فێری بکەن چۆن سەربەخۆ کاربکات.

*سەربەخۆیی منداڵەکەتان بەهێزتر بکەن: ئەگەر منداڵ خووی وایە بەردەوام خۆی لەدەستو قاچتان بخشێنێتو ناهێڵێت کارەکانتان ئەنجامبدەن، بەڵام ئێستا بۆیەکەمجارە وەستاوە تا کارەکەتان تەواو دەکەن، هانی بدەن، وپێی بڵێن، دەتانەوێ بۆ (5) خولەکی‌تر کتێب بخوێننەوەو پرسیارەکەی بۆ(5) خولەکی‌تر دوابخات. کاتێ لەکارەکەتان بوونەوە، لەبەر ئەو هەڵوێستەی کەنیشانی‌دا پاداشتی بدەنێ.

*سەیر بکەن بزانن منداڵەکەتان لەچ کاتێکدا دەیەوێ سەرنجتان راکێشێت: بۆنموونە وەکو ئامادەکردنی خواردن یان کاتێ کەمیوانتان هەیە یان بەر لەنووستن. لەو کاتە تایبەتیەدا سەرگەرمییەکی بۆ لەبەرچاو بگرنو پێی بڵێن، لەجیاتی یاریکردن لەو کاتەدا نمرە وەردەگرێت، ولەدواییدا بەنمرەکانی کاتتان لێ وەردەگرێت. بۆنموونە، بەیەکەوە بچن بۆ سینەماو بەیەکەوە یاری بکەن. (بەشی(2–4و2–5)) بخوێننەوە.

*دەفتەرێکی بچووک بۆ رەفتارە چاکەکانی ئامادە بکەنو تێیدا یاداشتەکان بنووسنەوە، کەمنداڵەکەتان لەرۆژدا چ کارێکی چاکی ئەنجام داوە: سەرەتا منداڵەکەتان بۆ کارەچاکەکانی هانبدەن یان خەڵاتی بدەنێو دوایی، بابەتەکانی ناو دەفتەرەکە بۆ ئەندامانی خێزانەکەتان بخوێننەوە.

*منداڵەکەتان لەگەڵ ئەو چالاکی‌یانەدا ئاشنا بکەن، کەپێویستی بەیارمەتی ئێوە نییە، کارێك هەڵبژێرن کەمنداڵەکەتان بتوانێ بەتەنیا ئەنجامی بدات وەکو: وەرزش، وێنەکێشانو..هەندێ جار منداڵەکەتان پێویستی بەیارمەتیتانە لەکاتێکدا کەنیگەرانە یان ترساوە.

لەم کاتەدا، گوێ لەو شتە بگرن کەمنداڵ دەیەوێت بیڵێت،. (بەشی 6–6و بەشی 14 بخوێننەوە).

(8-6-4)*(**وەڵامی کاردانەوەکان بدەنەوە**)*

ئەگەر هەستتان بەسەرنجێك کرد، پێویستە رووبەڕووبوونەوەیەکی تایبەتیتان لەگەڵ ئەم هەستەدا هەبێت.

*زیادەڕۆیی مەکەن: هەرچەندە منداڵ بەڕاستی پێویستی بەسەرنجتان هەیە، سەرنجی بدەنێ، بەڵام هەوڵبدەن سەرنجدانەکەتان لەڕادەی خۆی تێنەپەڕێت. چارەسەرکردنی ئەو کێشەیە پێویستی بەکاتە.

*ئەگەر وابڕیارە رووداوێکی نائاسایی رووبدات، منداڵەکەتان لەپێشدا ئامادەبکەنو پێی بڵێن بڕیارە چ شتێ رووبدات، بەڵام مۆڵەتی بدەنێ هەستی خۆی دەرببڕێتو بڵێت لەچی

www.pertwk.com

نیگەرانـەو لەبەرچـی بەرچـاو تەنگـەو ئایـا خۆشـحاڵە یـان غـەمبارەوە.. (بەشـی(2-9) بخوێننەوە.

*سـوود لەشـێوازەکانی وەدەستخسـتنی ئـارامی وەربگـرن. بەشـی(2-1) دووبـارە بخوێننـەوەو سـوود لـەو شـێوازانە وەربگـرن، یارمـەتی منداڵەکـەتان بـدەن تـا لـەجیاتی خۆبەستنەوە بەئێوەوە، پشت بەخۆیەوە ببەستێت.

(8-7)*(**منداڵ ناتوانێ گوێ لە(نەء) بگرێت**)*

ئەگەر منداڵ بزانێ کەئێوە لەئەنجامدا، وەڵامی (بەڵێ) دەدەنەوە، ئیتر بەلایەوە گرنگ نییە دەجاریش ئێوە بڵێن (نەء). ئەو ئەوەندە دەگری و دەنوزێتەوەو خۆی دەکێشێ بەزەویداو خوو خراپی دەکات تالەئەنجامدا، ئێوە تەسلیم دەبن و ئەویش دەگاتە ئامانجی خۆی. ئەو منداڵە بەتاقیکردنەوە فێر بووە کەئەگەر هەوڵ بدات و بەتووندی بقیژێنێت، لەکۆتاییدا، دەیباتەوە.

تەنیا ڕێگا چارە بۆ ئەو کێشەیە ئەوەیە کەمنداڵ تێبگات، ناتوانێ بڕیارەکەتان بگۆڕێ و ئێوەش گاڵتە ناکەن، ئەگەر (نەء) وتنەکەی ئێوە هەمیشە کێشە دروست دەکات، منداڵەکەتان فێـر بووە لەبەرامبەر (نـەء)ەکـەی ئێوەدا بگری. ئێمە دووپاتی دەکەینەوە ئێوە بۆ دواوەوە بگەڕێنـەوەو بـەکارەکانی خۆتانـدا بچـنەوەو لـەکوێ هەڵەیـەکتان بینـی، چـاکی بکەنـەوەو بەڕاستی هەوڵی بۆ بدەن تاکو لەمەودوا بەشێوەیەك ڕەفتار بکەن کەمنداڵەکەتان ئەو ڕەوشتە تەرك بکات. ئەو خووە، لەتەمەنی گەورە ساڵیشدا دەبێتە هۆی دروست بوونی کێشـەیەکی ڕاستی بۆ منداڵەکەتان. بۆیە هەر لەئەمڕۆوە هەوڵی چاککردنی ڕەفتارەکەی بدەن.

(8-7-1)*(**بەر لەقسەکردن، بیری لێ بکەنەوە**)*

ئاگـاداربن کـەکاتێ منداڵەکـەتان داوای شـتێکتان لێ دەکـات، خێـرا ئۆتۆمـاتیکی مـەڵێن: (نـەء!) باشـتر وایـە دەربارەی وەڵامـەکانتان بیر بکەنـەوەو تائەوڕادەیە بۆتـان دەکرێ، کـەمتر (نەء) بەکاربێنن. تەنیا کاتێ بڵێن: (نەء) کە بەڕاستی مەبەستتان (نـەء)ە. ئـەوەش بـەم مانایە نییە کەهەمیشە وەڵامی یارمەتی دەری بدەنەوە، بەڵام دروست ئەوەیە کەبیر لەداوا کاریەکەی بکەنەوەو بێ هۆکار وەڵامی (نەخێر) مەدەنەوە. کاتێ منداڵەکەتان داوای شتێکتان لێ دەکات، بوەستن و بیری لێ بکەنەوەو وەڵامەکە لەناو مێشکتان دووپات بکەنـەوە. ئەگـەر پێویستە پێـی بڵـێن: (مۆڵـەتم بـدەرێ دەبـارەی ئـەم بابەتـە بیربکەمـەوە). کـەبڕیاری خۆتـان دا، بـەڕوونی بـۆ منداڵەکەتانی شی بکەنەوە کەبڕیارەکەتان ئەوەیەو نای گۆڕن.

(8-7-2)*(**داواکـاری منداڵەکـەتان دیـاری بکـەن و بڕیارەکـەی خۆشـتان بە پێـداگری ڕوون بکەنەوە**)*

ئەو ڕێگا چارانە یارمەتیتان دەدەن تامندالّ دوای بیستنی وەڵامەکەتان، بەخۆی زەحمەت نەداتو دەربارەی ئەو بابەتە لەگەڵتاندا بدوێ.

*بەشێوەی پرسیاری، وەڵام مەدەنەوە: (دایە) دەبێ دۆندرمەیەك بخۆم؟) (بیلی) وابیر ناکەیتەوە نزیکی کاتی نان خواردن بێت؟).

هیچ کاتێ پرسیاری لێ مەکەن تەنیا بڵێن: (بەڵێ) یان (نەء).

*مۆڵەتی مەدەنێ ئەو ڕێنماییتان بکات: ئەگەر نەچنە ناو باسەوە خۆتان لەگفتوگۆو موجادەلە پاراستووە بەوەڵامێکی سادە شتەکان ڕوون بکەنەوە. با لەئەنجامدا نەکەونە ناو شەڕە قسەی لابەلاوە.

(8-7-3)*(بەمندالّەکەتان نیشان بدەن کە پێداگرنو بڕیارەکەتان ناگۆڕن)*

ئەگەر هێشتا مندالّ ناتوانێ وەڵامی (نەء) قبولّ بکات، ئەم شێوازانە تاقی بکەنەوە.

*سوود لەشێوازی پشت گوێ خستن وەربگرن، دوای ئەوەی وەڵامی پرسیاری مندالّەکەتان دایەوە، مۆڵەتی باسکردنی مەدەنێو زۆر قسەی لەسەر مەکەن تەنیا بێ دەنگ بن. وەڵام وکاردانەوەکانی پشت گوێ بخەن.

سەرنجی بۆچیو نووزەنووزەو بۆڵە بۆڵەکانو هەرشتێکی تر مەدەن. ئێوە بۆ گۆڕینی ڕەفتاری ئەو مندالّەی خووی بەگریانو بۆڵە بۆڵ کردن وەرگرتووە، پێویستتان بەکاتو خۆڕاگرتن هەیە. پێداگر بووەستنو قسەی مندالّەکەتان لەگوێ یەك ببیستنو لەگوێ یەکەی ترتان بیبەنە دەرەوە. بێگومان ئەم شێوازە کاریگەر دەبێ. (بەشی 2-2 بخوێننەوە).

*سوود لەشێوازی گرمافۆن وەربگرن: ئەگەر نەتوانن سەرنجی قسەکانی مندالّەکەتان بدەن، بەشی (2-3) بخوێننەوە تاتێی بگەن چۆن لەو شێوازە کەڵك وەربگرن. وا فەرز بکەین ئێوە وتووتانە:((نەء)، (سیلڤیا)، من ئەو نەستەلەیە ناکڕم)، (سیلڤیا) بەردەوام بۆڵەبۆڵ دەکات: (دەمەوێت) لەم کاتەدا، بەهەمان ئاواز هەر ئەو ڕستەی خۆتان دوای هەر جار وتنەوە (دەمەوێت) بڵێنەوە: (نەستەلە بێ نەستەلە!) (نەستەلە بێ نەستەلە).

*بۆ مندالانی گەورە، وەرگرتنەوەی هەندێ پلەوپایە زۆر کاریگەری دەبێ. بۆ نموونە: (جیسی) پێم وتبووی کەنابێ ئێستا بچیتە مالّی (کارلّ)، چونکە بەدڕەوشتیت نواند، ئەمشەو ناتوانی سەیری تەلەفزیۆن بکەیت)و (چوون بۆ مالّی (کارلّ)یش بەیانی قەدەغەیە چونکە لەگەڵماندا شەڕو دەنگە دەنگت کرد).

(8-7-4)*(گیانی هاوکاری لەمندالّدا بەهێزتر بکەن)*

کاتێ مندالّەکەتان بەئاسانی وەڵامی (نەء!) قبولّ دەکات، سەرنجی بدەنێو هانی بدەنو ئەو ڕەفتارەی گەشەی پێی بدەن.

*کاتێ منداڵەکەتان بەقسەتان دەکات و بۆ داواکارییەکانیوەڵامی(نەء) قبوڵ دەکات، خەڵاتی بدەنێ و هانی بدەن و وانیشان بدەن کەبایەخێکی زۆری بۆ دادەنێن.

*سوود لەئەنجامە ئاساییەکان وەربگرن، (جو) داوای شیرینیتان لێ دەکات. کاتێ ئێوە پێی دەڵێن: (نەء!) ئەو قسە ناکات. دوای چەند خولەك، بەم رستەیە پاداشتی بدەنەوە: (جو)، بەڕاستی من لەگوێ رایەڵی تۆ خۆشحاڵم، ئافەرین! دوای نانخواردن دەتوانی شیرینی بخۆیت). وافەرز بکەن بە(جو) تان وتووە، بۆی نییە بچێتە دەرەوە یاری بکات، چونکە هەوا ساردە، ئەویش بەحاڵەتێکی باش وەڵامی دایەوە: (باشە دایە)، ئێوەش وا وەڵامی بدەنەوە: (دوای کاتژمێرێکی تر بەئۆتۆمبێل دەتبەمە دەرەوەو پیاسە دەکەین تۆ گەورە بوویت و بەباشی لەقسەکانم تێدەگەیت).

(8-8)*(منداڵەکەتان قسە بەکەسانیتر دەبڕێت)*

ئەگەر منداڵەکەتان لەکاتی گرمەی قسەتان لەگەڵ هاوڕێیەکانتاندا، قسەکانتان پێ دەبڕێ، ئەوە داوای سەرنجتان لێ دەکات. وەکو زۆربەی رەفتارەکان، بۆیە منداڵان فێری ئەو رەفتارەش دەبن کەبەهۆیەوە سوودێك ببینن.

لەوانەیە ئێوە حەزتان لەو رەفتارە نەبێ، بەڵام ئایا خۆتان هۆکاری دروست بوونی ئەو رەفتارەنین؟ وا فەرز بکەن بەتەلەفۆنی قسە دەکەن و قسەکردنەکەش گرنگەو منداڵ خۆی هەڵدەداتە ناو قسەکانتان و داوای ئاوی پرتەقاڵتان لێ دەکات، ئێوە لەسەرەتاوە وەڵامی نادەنەوەو درێژە بەقسەکردنەکەی خۆتان دەدەن. بەرەبەرە دەنگی منداڵەکە دەگۆڕێت و دەست دەکاتە بۆڵە بۆڵ کردن و لەوانەیە گریان و قیژەش و لەئەنجامدا ئێوە تەسلیم دەبن. لەو کەسەی بەتەلەفۆنی لەگەڵتاندایە داوا بکەن خولەکێك چاوەڕێی بکات و ئێوە گوێ لەقسەی منداڵەکەتان بگرن. بڕینی قسەی کەسانی تر رەوشتێکی بەئازارە کەمنداڵ دەتوانێ وازی لێ بێنێ. دژوارترین بەش بۆ چارەسەرکردنی ئەو رەفتارە ئەمەیە کەلەماوەی فێرکردنەکەدا خوێن ساردبمێننەوە.

پێویستە منداڵەکەتان فێر بکەن کاتێ ئیشی بەکەسێك هەیە چۆن سەرنجی بۆلای خۆی راکێشێ و، چ کاتێ بانگی بکات و چوون بوەستێت تاکاتەکە گونجاو دەبێ.

(1-8-8)*(هەمیشە بەمنداڵ نیشان بدەن کەتێگەیشتوون، ئیشتان لەگەڵیدا هەیە)*

مەهێڵن منداڵ واهەست بکات سەرنجی نیازەکانی نادەن. پێویستە منداڵ تێبگات کەئێوە سەرنجی دەدەنێ، بەڵام ئێستا کارتان هەیەو ناتوانن گوێی لێ بگرن.

*ئەگەر دەکرێ، ئەو کاتەی منداڵ ئیشی پێتانە، خێرا وەڵامی بدەنەوە:

ناچاری مەکەن کەلەڕادە بەدەر چاوەڕێتان بکات و رەفتاری چاکی منداڵ بۆ راکێشانی سەرنجتان پشت گوێ مەخەن.

*كاتێ ناتوانن خێرا وەڵامی بدەنەوە لەمنداڵ بگەیەنن کەبینیوتانەو گوێتان لەقسەکەی بووە. شتێ بکەن تامنداڵ تێ بگات ئەوتان بینیووە. بۆنموونە، دەستتان بەرز بکەنەوەو یان بەمنداڵ بڵێن: (خولەکێك بوەستە!) بەڵام ئاگاداربن کاتێ دەڵێن: (خولەکێك) کارەکەتان (دە) خولەك نەخایەنێت. لەهەمان کاتدا کەمنداڵ فێری زمانی دایکی دەبێ، تێی بگەیەنن هەر کاتێ هەلتان هەبێ، وەڵامی دەدەنەوە. لەسەرەتاوە، بەنیشاندانی دەستو ئاماژەکردن، نیشانی بدەن کەئەوتان بینیوە یان گوێتان لەقسەکەی بووە تا منداڵەکەتان بەرەبەرە لەمانای نیشانەی بێ دەنگیش تێبگات.

*منداڵەکەتان بۆ خۆڕاگرتنو ئارام گرتن هانبدەن، سوپاسی منداڵەکەتان بکەن چونکە وەستاوە تائێوە قسە یان کارەکەتان تەواو دەکەن، ورێزی لێبگرنو بەهۆی ئارامیو بەمەبەستی سەرنج راکێشانی ئێوە، هانی بدەن.

(2-8-8)*(**منداڵەکەتان فێری شێوازی دروستی بڕینی قسەی کەسانیتر بکەن**)*

هیچ کام لەئێمە لەتەمەنی زۆر منداڵیدا نەماندەزانی کەئەگەر ئیشێکمان بەکەسێك هەبێت، پێویستە چۆن سەرنجی بۆ لای خۆمان راکێشین. بۆیە بێ ئەوەی فێری بکەن چاوەڕێی ئەوەش لەمنداڵ مەکەن، بتوانێ لەکاتی پێویستدا بەدروستی قسەی کەسانیتر ببڕێت.

*فێری بکەن، بڵێت (ببوورە!) یان (داوای لێبوردن دەکەم)و دوایی چاوەڕێ بکات تاکو دوێنراو وەڵام بداتەوە. بیرتان نەچێت (کاتی ناچاری) حاڵەتەکە جیاوازی هەیەو لەو کاتانەدا پێویستە منداڵ بزانێ چۆن سەرنجی ئێوە بۆلای خۆی رادەکێشێ.

*ئەگەر منداڵەکەتان خووی وایە، تەنیا لەو کاتانەی ئێوە لەگەڵ کەسێکیتر خەریکی قسەکردنن، قسەکەتان پێ ببڕێت، فێری بکەن کەواژەی: (ببوورە)ی بیر نەچێتو تەنانەت بەدەنگی ئارامە وەبڵێت: ببوورە!) چونکە ئێوە حەز ناکەن کاتێ منداڵ دەیەوێت لەگەڵ کەسێکی نامۆدا قسە بکات خۆی هەڵبداتە ناو قسەکەی، بێ ئەوەی داوای لێبوردنی لێ بکات.

*نمایشێك رێك بخەن. هەر کاتێ هەلێکتان بۆ رەخسا، سیناریۆیەك رێك بخەن تامنداڵ فێری ببێت سوود لەوشەو واژە گونجاوەکان وەربگرێتو سەرنجی ئێوەش بۆ لای خۆی رابکێشێو ئێوە دەتوانن بەنمایش وانیشانی بدەن کەمنداڵی رەوشت نزم چۆن لەکەسانی تر پرسیار دەکاتو قسەکەیان پێ دەبڕێت. دەتوانن کاتێ ئەو قسەدەکات، قسەکەی پێ ببڕن تابزانێ ئەو رەفتارە چەند ئازاردەرە.

*نموونەیەکی باش بن بۆ منداڵەکەتانو خۆتان بەو ئامۆژگاریانەی ئاڕاستەی دەکەن، کاربکەن. ئەم رەفتارە لەهەر وانەیەك باشتر فێری دەبێ.

www.pertwk.com

(8-8-3)*(منداڵەکەتان فێری ئارامگرتن بکەن)*

ئارامگرتن و چاوەڕێی کردن شارەزاییەکی وەرگیراوەو بەفێرکردن دروست دەبێ، ئەگەر منداڵەکەتان خووی پێوە گرتووە، هەر کاتێ قسەکەتان دەبڕێت ئێوە خێرا سەرنجی بدەنێ، پێویستە ئەم رەوشتە بگۆڕن.

*سوود لەو نیشانانەی دیاریتان کردووە، وەربگرن تامنداڵەکەتان تێ بگات بینیووتانەو دەزانن کاری پێتانە.

*سەرەتا منداڵەکەتان بۆ ماوەیەکی کورت بەچاوەڕوانی بهێڵنەوە. ئامانجی ئێوە ئەمەیە کەمەرجەکان لەژێر کۆنترۆڵتاندابن. کاتێ منداڵەکەتان ئارام و بێ دەنگ چاوەڕێی تەواوبوونی کارەکەتانی کردووە، هانی بدەن.

*کاتێ کەخەریکی چاوەڕوانییە، جەنجاڵییەکی بۆ ئامادەبکەن. لەلای منداڵ، ماوەی چاوەڕوانی بێ کۆتاییە، بۆیە لەکاتێکدا کەپێویستە چاوەڕێتان بکات، چالاکییەکی بۆ پێشنیار بکەن تاتێپەڕینی کاتی بۆ ئاسانتر بکەن. ئەگەر کاروباری زۆرتان بەملەوەیەو کاتتان بەدەستەوە نییە خەریکی کاری منداڵەکەتان بن، لەپێشدا بەرنامەڕێژی وپێشبینی بکەن، بۆنموونە، مۆڵەتی بدەنێ بەئاو یاری بکات یان هەر یارییەکی تر لەئارەزووی لێیەتی. باشتر وایە منداڵەکەتان لەو کارەی پێوەی خەریکن، بەشدار بکەن. بۆنموونە: ئەگەر خەریکن زەلاتە ئامادە دەکەن، مۆڵەتی بدەنێ گەلای کاهووەکان جیابکاتەوەو ئەگەر قاپ دەشۆن، یارمەتیتان بدات.

هەمیشە هەندێ خۆراك و کەلوپەلی یاریتان لەلابێ تائەو کاتەی کارتان هەیەو، ناتوانن کاری منداڵەکەتان جێبەجێ بکەن، بیخەنە بەردەستی و سەرگەرمی بکەن. هەم ئێوە دەتوانن کارەکەی خۆتان ئەنجام بدەن و وهەم فێری دەکەن چۆن خۆی خەریك بکات.

*دەربارەی ماوەی کاتی چاوەڕوانی، لەمافی منداڵ زۆر زیادەڕۆیی مەکەن و لەڕادە بەدەر منداڵەکەتان بەچاوەڕوانی مەهێڵنەوە. لەوانەیە ئێوە کاتێ لەبازاڕ خەریکی قسەکردن و لەگەڵ هاوڕێیەکانتانن، کاتتان لەبیر بچێتەوە، بەلام بۆ منداڵ توانای چاوەڕوانی کردن بۆ ماوەیەکی زۆر ئاسان نییە. ئەگەر منداڵەکەتان دوای ماوەیەك کاردانەوەیەکی نەگونجاوی نیشاندا، ئەوە بزانن کەئێوە بەرپرسی رەفتارەکەی ئەون.

*بەهۆی ئارامی و تاقەتگرتنەوە، پاداشت بەمنداڵ ببەخشن، کاتێ منداڵەکەتان بەتاقەتەوە چاوەڕوانیتان دەکات، فەرامۆشی مەکەن پێویستە خەلاتی بدەنێ و هانی بدەن.

(8-8-4)*(لەشێوازی پشت گوێ خستن سوود وەربگرن)*

کاتێ منداڵەکەتان فێربوو، چۆن سەرنجتان راکێشێ و چۆن بەچاوەڕێی کردن بمێنێتەوە، ئێوە نابێت بایەخ و سەرنج بەهەوڵە نەشیاوەکانی بدەن. بەتەواوی گوێیمەدەنێ. تەنیا کاتێ سەرنجی بدەنێ کەلەڕێگای دروستەوە هاتبێت. بۆنموونە لەسەرەتاوە، کاتێ منداڵ

www.pertwk.com

بەشێوەی نەشیاو هاتە ناو قسەکەتان بۆی راڤە بکەن کە:((جانی)، بڵێ (ببوورە)و دوایی بوەستە هەتا کارەکەم تەواودەبێ)– بەڵام دوای چەند جار دووبارەکردنەوەی ئەو رستەیە ئیتر سەرنجی مەدەنێ.

بەشی نۆیەم

کێشەکانی تەندروستی

فێرکردنی بنەماکانی تەندروستی پێویستی بەکاتی زۆرە، بەڵام دایكو باوك نابێ چاوەڕێی زووتری لێ بکەن، پێویستە ئەوان منداڵەکانیان فێری ددان شۆرین بەفڵچەو چوون بۆ گەرماوو خواردنی دەرمانو خۆراکێکی گونجاو بکەن.

ئەم بەشە باس لەو کێشانە دەکات بۆ تەواوبوونی تەندروستی منداڵ یارمەتیتان دەدات.

(1-9)*(**بەرەنگاریکردن لەگەرماو کردنو خۆشۆرین**)*

بۆ هەندێ منداڵان گەرماوکردن، کاتێکی زۆر خۆشە. لەحاڵێکدا کەبۆ ژمارەیەکیانو لەئەنجامیشدا بۆ دایكو باوکانیش، بەکێشەیەکی گەورەی ئەوان حیساب دەکرێ. لەوانەیە منداڵانی بچووك بەهۆی ترس لەچوونی کەفی سابوون بۆ ناو چاوانیان یان خلیسکان بۆ ناوکونی گەرماوە کەرقیان لەچوونە گەرماوەو شۆرینی قژیانە. منداڵانی گەورەرتر، هەندێ جار بیردەکەنەوە کەپێویستیان بەگەرماو نییە یان نایانەوێ واز لەکاری خۆیان بێنن.

بەهەر شێوەیەك بێ دەتوانن یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تالەگەرماو کردنەکە خۆشی ببینێت، یان بەلایەنی کەم بێ بۆڵە بۆڵ کردن، قبوڵی بکات.

(1-1-9)*(**گەرماو کردنەکە، والێ بکەن دڵ قبوڵی بکات**)*

دەستێکی ساردو هەوایەکی ساردو دایکێکی تووڕەو شڵەژاو، هەست بە ئارامیکردن لەمنداڵەکە دەستێنێتەوە. هەوڵبدەن، گەرماوکردنەکە لەبەشی چالاکییە شادی بەخشەکانی رۆژانەی منداڵ دابنێن. (ئاگاداری: هەمیشە منداڵەکەتان لەناو گەرماوەکەدا چاودێری بکەن، منداڵێکی بچووك تەنانەت بۆ چەند چرکەیەکیش بەتەنیا بەجێ مەهێڵن).

*ئارامی بەمنداڵەکەتان ببەخشن: زۆربەی پسپۆڕانی منداڵان دەڵێن کەشیرە خۆران پێویستیان بەگەرماوکردنی رۆژانە نییە، بەڵام ئەو منداڵانە پێویستیان بەخۆشویستنو ئارام گرتنە لەلای دایكو باوكو ئەو کەسانەی خۆشیان دەوێن.

www.pertwk.com

بـۆ ئـەو مەبەسـتە گـەرماو بەيـەكێك لـەو شـوێنە گونجاوانـە دادەنرێـت كـەگرنگی لەپاكبوونەوەی لەماڵدا هەیە، گەرماو كردن چالاكییەكە كەهەموو كەس بەشێوەیەكی رێك و پێك ئەنجامی دەدات.

*هەستی بەئارام بوون بەمنداڵەكەتان ببەخشن: ئەگەر لەشێوازی گەرماوكردنی منداڵە ساواكەتان نازانن، هەوڵبدەن یارمەتی لەكەسانی تر وەربگرن. سەرەتا دەتوانن بەبووكە شووشە خۆتان رابێنن. بەقسەی كەسانی خاوەن تاقیكردنەوە بكەن تابەرەبەرە، بچنەپریزی ئەوانەوە. ئەگەر متمانەتان بەخۆتان هەبێ، لەكاتی خۆشتندا، ئێوەو منداڵیش دەبنە خاوەنی ئاسایشی زیاتر. بەئارامی گۆرانی بۆ بڵێن. لەگەڵیدا بدوێن و هانی بدەن تابەئاو یاری بكات و كاتێكی خۆش بەسەربەرێت.

*دڵنیـای بكـەن كەخۆشـۆرین كـارێكی ئاسـانە، منـداڵانی بچـووك لەیەكـەمین تاقیكردنەوەكانیان پێیان باشترە لەتەشتێكی بچووكدا خۆیان بشۆن. خاولی یەك لەناویدا دابخەن و كاتێك كەدەیشۆن بارووی لەلای خۆتانەوە بێت، هەمیشە بەر لەوەی لەناو تەشتەكە دایبنێن، پلەی گەرمای ئاوەكە تاقیبكەنەوە. متمانە پەیدا بكەن كەهەوای گەرماوەكە بەرێژەی گونجاو گەرمە.سوود لەسابوون و شامپۆی تایبەتی منداڵان كەچاوانی ناكزێنێتەوە ولیفكەی نەرم وەربگرن. بۆریەكانی ئاوە گەرمەكە بەجۆرێك ببەستن كەمنداڵ نەتوانێ بیانكاتەوەو لەكۆتاییدا منداڵەكەتان بەخاولییەكی گەورە وشك بكەنەوە.

*لەداواكارییەكانی منداڵەكەتان بگەن: هەندێ جار دەست نیشانكردنی داواكارییەكانی منداڵ، رێگایەكی ئاسانە بۆ پەیوەندكردنی بەخۆشۆرینەوە. ئەگەر منداڵەكەتان دەیەوێت خۆی بشوات، ئەم هەلەی بۆ برەخسێنن و كەل وپەلی یاری بدەنێ، بەڵام ئاگاداربن سابوون نەچێتە ناوچاویەوە. پلەی ئاوەكە لەسەر داوای منداڵەكەتان رێك بخەن. تەشتی گەرماوەكە تائەو رادەیەی دەیەوێ پری بكەن.

مۆڵەتی بدەنێ قسە بكات تاكو خۆشتنەكە ببێتە چالاكییەك بۆ بەهێزكردنی تواناكان.

(2-1-9)*(داوای سەربەخۆیی كردن لەناو دەروونی منداڵدا پەروەردە بكەن)*

كەمنداڵ توانی بەتەنیا لەناو تەشتەكە دانیشێ، كاتی ئەوە هاتووە كەبەسەربەخۆیی هەنگاو هەڵگرێت، بۆ ئەو پێشرەوییە منداڵەكەتان هانبدەن.

*چوونە گەرماو بۆ منداڵ شادی بەخش بكەن: گەرماو كردنەكە بەشێوەی هەلێك بۆ یاری و شادی بەكاربهێنن، نەك هەرتەنیا بۆ لابردنی پیسییەكان. دەتوانن بۆ یاریكردن، چەند قوتوی بەتاڵی بدەنێ یان گۆرانی بۆ بڵێن. لەم كاتەدا فێری بكەن چۆن خۆی بشوات. ئەگەر بەئەندازەی پێویست گەورە بووە، مۆڵەتی بدەنێ لەشۆردنی قژی هاوكاریتان بكات. بۆنموونە دەتوانێ خۆی شامپۆ لەقژی بدات و بۆ گاڵتەوگەپ كردن، كەمێك ئاو بپرژێنێت بەدەم و چاویداو، ئەم كارە لەدواییدا بۆ فێربوونی مەلە ئامادەی دەكات.

*ڕێز بۆ سەربەخۆیی و هەستی پێگەیاندنی دانێن: پێویستە منداڵانی گەورە دەربارەی بەشەکانی تایبەتی ئەندامی خۆیان شت بزانن.

کاتێ منداڵەکەتان بەئەندازەی تەواو گەورەبووە، فێری بکەن تائەو بەشە تایبەتانەش وەکو بەشەکانی تری ئەندامی، بەئاسایی بشۆن. ئەگەر منداڵێکی گەورەتر، دەیەوێت بێ ئامادەبوونی ئێوە ئەو کارە بکات، ڕێزی بۆ دانێن. لەم بوارەدا، باشتر وایە دایکان یارمەتی کچان بدەن و باوکان یارمەتی کوڕان بدەن.

ئەگەر بەم شێوەیە نەبێ، منداڵ دەتوانێ مایو لەپێ بکات.

*مۆڵەتی بدەنێ تاڵەئەنجامدانی کارەکانی هەست بەبەرپرسی بکات: ئەگەر دەکرێ، هانی بدەن تادەربارەی شۆرینی خۆی، هەست بەبەرپرسی بکات، دەربارەی منداڵانی بچووک، لەلای تەشتەکە دابنیشن و قسەی لەگەڵدا بکەن و گۆرانی بۆ بڵێن. هەرچەند بەمنداڵانی ژێر چوارساڵ و پێنج ساڵ، متمانە مەکەن، بەڵام بۆ ئەوەی بتوانین منداڵان بەتەنیا بەجێ بهێڵین تەمەنێکی دیاریکراو نییە. کاتێ دڵنیا بوون ئامادەیی ئەوەی هەیە، دەتوانن بۆ چەند خولەکێ بەتەنیا بەجێی بهێڵن، بەڵام لەشوێنێك بن کەگوێتان لەدەنگی بێت، بەرەبەرە، دەتوانن بەتەواوی لێی دوور بکەونەوە تەنیا هەرچەند کات جارێك سەری لێ بدەن.

*منداڵەکەتان فێری جیاوازی نێوان پاك و پیسی بکەن: منداڵان لەهەر تەمەنێکدا بن، بەئەندازەی دایك و باوکیان بایەخ بۆ پاکبوونەوە دانانێن. هەوڵبدەن، بەنیشاندانی ئاوو سابوون کەبەلەشیاندا دێتە خوارەوە، سەرنجیان بۆ لاچوونی چڵك و پیسیەکان ڕاکێشن.

(9-1-3)*(گەرماوکردن وەکو کارێکی هەمیشەیی لێ بکەن)*

زۆرجار، هۆی بێزار بوونی منداڵان لەچوونە حەمامەوە، ئەوەیە کەناچار دەبن واز لەچالاکییە پەیوەندیدارەکانی خۆیان بێنن. بۆیە لەو کاتەدا هەوڵ دەدەن، ڕێگایەك بۆ نەچوونیان بۆ گەرماو بدۆزنەوە. ئەگەر بتوانن، چوونە حەمام لەماڵەوە وەکو کارێکی ئاسایی لێ بکەن، منداڵ فێر دەبێ لەهەموو حاڵەتێکدا، بچێتە گەرماوەوە.

*گەرماو کردن وەکو یاسایەك لێ بکەن، ئەگەر گەرماو کردن و شۆرینی ڕێك و پێکی قژی بەشێوەی ڕووداوێکی ئاسایی ژیانی بێت، منداڵ شتی‌تر هەڵنابژێرێت.

*بەرنامەیەك بنووسن: کاتی خۆشۆردن لەکاتێکی گونجاودا دابنێن، تالەڕادەی جێگادا لەگەڵ چالاکییەکانی‌تر بەشداری پەیدا نەکات و وەکو بەشێك لەبەرنامەی ڕۆژانە، دوای دیاریکردنی کاتی تایبەتی حەمام کردن، ئیتر سەیرکردنی تەلەفزیۆن و قسەکردن بەتەلەفۆن و یاریکردن قەدەغەیە. کات، کاتی خۆ شۆرینە. ئەگەر پێویست دەکات گۆڕانکاری لەکاتی ئەنجامدانیدا بکەن.

(4-1-9)*(سوود له پاداشتەکان وەربگرن)*

ئەگەر هاوکاری لەگەڵ داکردن پاداشتیان بدەنێو هانیان بدەن. بەمنداڵەکەتان بڵێن کەخۆشتن کردارێکی چاکە. پێی رابگەیەنن زۆرپاك بۆتەوەو بۆنێکی خۆشی لێ دێت. مۆڵەتی بدەنێ هەندێ لەیارییەکانی هەڵبژێرێتو لەگەڵ خۆیدا بۆ گەرماوەکەی ببات.

*ئەگەر منداڵەکەتان بەرێكو پێکی دەچێتە ناو گەرماوەکەوە، پاداشتی بدەنێ، بەڵام ئەگەر لەم بارەیەوە کێشەتان هەیەو شەڕدەکەن، شێوازێکی نوێ بەکاربێنن. خشتەیەك ئامادە بکەنو کاتو مەرجەکانی گونجاوی خۆ شۆرینی تێدا بنووسن.

دوایی بەو شێوەیە کەلەبەشی (2)دا هاتووە، بۆ هەر رەفتارێکی شیاو، نیشانەیەك لەناو خشتەکە دابنێن. کاتێ ئەو نیشانانە گەیشتنە رادەیەکی دیاریکراو، پاداشتی وەکو: سەیرکردنی تەلەفزیۆن دوای حەمام کردن وەك هۆیەکانی سروشتیو ئارەزوو بۆ منداڵ دابین بکەن.

*لەکاتی پێویستدا سوود لەئەنجامە نێگەتیڤەکان وەربگرن، ئەگەر شێوازی پاداشتیش بۆ منداڵەکەتان کاریگەر نەبوو، بەپێداگری تەواو قسە لەگەڵ منداڵەکەتاندا بکەنو بۆی شی بکەنەوە کەئەگەر پەیرەوی نەکات، لەگەڵ ئەنجامی خراپ رووبەڕوو دەبێتەوەو ئەگەر لەکاتی خۆیدا نەچێتە گەرماو، دوای نیوەرۆ پلەیەکی خۆی لەکیس دەچێت: (جاك)ئەگەر ناتەوێ پێش نانخواردن خۆت بشۆیت، ئەوا بەستەنیشت ناتدرێتێ) یان(بەداخەوە، کەناتەوێ خۆت بشۆیت، تەلەفزیۆنەکەش دەبێ پشوو بدات).

(2-9)*(بەرگریکردن لەبەرامبەر خواردنی دەرمان)*

هەمیشە خواردنی دەرمان تاقیکردنەوەیەکی ناخۆشە، بەڵام پێویستیشە. زۆربەی دایكو باوکان بەبینینی رەفتاری بەرگری منداڵان لەبەرامبەر دەرمان (حەب فرێدان، دەم داخستن، قیژەو هاوار کردن) دڵتەنگ دەبنو دەترسن. بێ تاقەتیو نیگەرانییەکەیان زۆر ئاساییە. تەحەمولی ئەو کردەوانە بۆ مرۆڤێکی زانا زۆر گرانە، بۆ خۆ دوورگرتن لەشەڕو ئاژاوەو پێکهێنانی کەشێکی گونجاو دەربارەی دەرمان، کار بەو ئامۆژگاریانە بکەن.

(1-2-9)*(دیدێکی پۆزەتیڤانەتان هەبێت)*

کاتێ دەتانەوێ دەرمانی بدەنێ، داوای لێبوردنی لێ مەکەنو مەهێڵن وابیربکاتەوە لەلای ئێوە دەرمانەکەی بێ تامە. هەروەکو ئەوەی کەکارێکی ئاساییو پێویستە ودەبێ رۆژانە ئەنجامی بدەن.

www.pertwk.com

*ڕەفتارێکی پێداگرترتان هەبێت: بەشێوەیەك كاربكەن كەهاوكاری نەكردنی منداڵ بەخەیاڵیشتاندا تێ نەپەڕێت. كاتێ ناچارن بۆ چارەسەركردنی نەخۆشی منداڵەكەتان دەرمانی بدەنێ، بەشێوەیەك ڕەفتار بكەن كەواهەست بكات مافی هەڵبژاردنی هەیەو كێشەیەكی گرنگ ڕووی نەداوە.

*لۆمەی خۆتان مەكەن: بەمنداڵەكەتان مەڵێن بەداخەوە ئەو دەرمانە بێ تامەی دەدەنێو ئەگەر منداڵ لەبەرامبەر خواردنی دەرمانەكە بەرگری كرد، مەیترسێنن‌و پێی مەڵێن بەدكتۆرەكەی دەڵێن. سوود لەشێوازی كۆمەڵ وەربگرن، پێی بڵێن كەئێوەو پزیشك خوازیاری چارەسەرو باش بوونەوەی نەخۆشییەكەین‌و بەم هۆیە، ئەو ناچارە دەرمانەكەی بخوات.

(9-2-2)*(**تاڕادەیەك كێشەكە بەئاسانی وەربگرن**)*

بۆ ئاسانتركردنەوەی خواردنی دەرمان ڕەوشی زۆر هەیە، بێ ئەوەی كاریگەرییەكەی لەناوبچێت. دەرمانەكان بەشێوەی جۆراو جۆرن. حەب‌و شروب‌و حەبی كرۆشتن. ئێوە دەتوانن ئەوە هەڵبژێرن كەخواردنی ئاسانتر بێت. پێشنیازی ئێمە ئەوەیە، هەر كاتێ بۆ لای پزیشك دەچن پێی بڵێن، باشترین ڕێگاتان نیشان بدات.

*ئەگەر پزیشك دووپاتی كردەوەو ڕازی بوو، دەرمانەكە لەگەڵ خواردنێكی شتێكی خۆشدا تێكەڵ بكەن. بۆ نموونە دەتوانن شروبەكە لەگەڵ كەمێك شیر یان ئاوی میوە تێكەڵ بكەن. دەرمانەكە مەخەنە ناو كوپ یان شووشە، چونكە ئەگەر منداڵ هەمووی نەخوارد، ڕێژەی تەواوی دەرمانەكەی وەرنەگرتووە. دەتوانن، حەبێك بەوردكراوی‌و لەگەڵ سێوی لەڕەندە دراوو، مورەبا و ئاوی پرتەقاڵ تێكەڵ بكەن. هیچ كاتێك وەكو شیرینی مەیدەنێ.

*ئەگەر منداڵەكەتان لەقووت دانی حەبدا كێشەی هەیە، بەشی (9-4) بخوێننەوە. بۆ زاڵبوون بەسەر ئەم كێشەیە پێویستە منداڵەكەتان فێر بێت، چەندو چۆن دەرمان بخوات.

*شێوازە جۆراو جۆرەكانی تر تاقی بكەنەوە. دەتوانن بەسرنجی بێ دەرزی دەرمانی بدەنێ.

*قەترەی چاو وگوێ لەنێوان دەرمانەكاندا پێویستی بەشێوازی تایبەتی هەیە.

سوود لەم شێوازەی خوارەوە كەپزیشكی چاو فێری كردووین، وەربگرن:

منداڵەكەتان پاڵبخەن‌و چاوەكانی داخەن. چەند دڵۆپ لەدەرمانەكە بتكێننە ناو سووچی چاویەوە. كاتێ كەمنداڵ چاوی دەكاتەوە، دەرمانەكە لەناو چاویدا بڵاودەبێتەوە. منداڵێكی تەمەن (6)و (7) ساڵ خۆی دەتوانێ ئەو كارە ئەنجام بدات. كاتی بەكارهێنانی قەترەی گوێ، سەرنجی منداڵەكە بۆ لای تەلەفزیۆن یان ئەو چیرۆكەی كەبۆی باسدەكەن، ڕاكێشن.

(9-2-3)*(**دەربارەی كارێك كەدەیكەن، ڕوونكردنەوەراگەیەنن**)*

تەنانەت منداڵێکی بچووکیش هەست بەنەخۆشی دەکات، دەربارەی میکرۆب و دەرمان، لەگەڵ منداڵەکەتاندا بدوێن. تێی بگەیەنن کەخواردنی دەرمانەکە هەر ئێستا پێویستە. ماوەی چاك بوونەوەی لەنەخۆشییەکەی ئاگاداری بکەنەوە.

*پێداگرین: کارەکەی خۆتانی بۆ شی بکەنەوەو بێ ئەوەی داوای لێبوردنی لێ بکەن یان هەستی هاودەردی لەڕادە بەدەری لەگەڵدا بکەن، دەرمانەکەی بدەنێ بابیخوات. باشتر وایە لەگەڵ دەرماندا پەرداخێك ئاوی میوەی بدەنێ.

*بۆ خواردنی دەرمان خولێکی کاتی دیاری بکەن: ژمارەی ئەو رۆژانەی کەپێویستە منداڵەکەتان دەرمانەکەی بخوات لەناو رۆژژمێرێکدا دیاری بکەن. هەرجارێ دەرمان دەخوات، نیشانەیەکی لێ بدەن تالەکۆتایی خولە کاتییەکە نزیك دەبنەوە.

(9-2-4)*(**هاوکاریەکەی هانبدەن**)*

منداڵەکەتان هەر لەسەرەتاوە بۆ خواردنی دەرمانەکەی و لەبەرخاتری رەفتار باشییەکەی لەکاتی وەرگرتنی دەرمانەکەیدا، هانبدەن. منداڵێکی گەورە کەخۆی دەرمان دەخوات، پێویستە بەرەبەرە هەستێکی باش لەبەرامبەر ئەم کارە پەیدا بکات.

(9-3)*(**خۆ دوورخستنەوە لەچاوێلکە لەچاوکردن**)*

زۆربەی منداڵان حەزیان لەچاوێلکە لەچاوکردنە. بەڵام هەندێکی‌تر بەهیلاکی دەزانن و رقیان لێیەتی. ئەرکی ئێوە وەکو دایك و باوك ئەوەیە کە تێیان بگەیەنن (چاوێلکە هۆیەکە بۆ باشتر سەیرکردنی دونیای دەوروپشتی خۆیان) سوود لەهۆیەکانی گەشەپێدانی ئاسایی وەربگرن. لەسەر بنەمای ئامارەکان، یەك کەس لەهەر چوار منداڵی قوتابی و یەك کەس لەهەر بیست منداڵی بچووکتر لەتەمەنی قوتابخانەدا، جۆرێك کێشەی بیناییان هەیە. چاوی منداڵ پێویستە لەتەمەنی (4)ساڵی‌داو دوایش بەردەوام چاودێری بکەن. لەدرێژەی ساڵانی گەورە بووندا، نیازەکانی بینایی منداڵێك لەهەر (6) مانگدا دەگۆڕێت، ئەگەر منداڵێك پێویستی بەچاوێلکە لەچاوکردنە، بەڵام بەکاری ناهێنێت، کێشەی زۆری بۆ دروست دەبێت. رەنگە بیەوێت چاوێلکەکەی بشکێنێ یان بۆ هەمیشە بینێتە لاوەو پشت گوێی بخات. بەڵام لەبنەمادا نابێ مافی هەڵبژاردنێك بۆ منداڵ بمێنێتەوە.

بۆ هەر شوێنێك دەچێت پێویستە چاوێلکەکەی لەگەڵ خۆیدا بەرێت. ئەمە بۆ منداڵێکی بچکۆلانە، ئەرکێکی پڕ بایەخە. لەئەنجامدا پێویستە ئێوە بایەخی چاوێلکە لەچاوکردنی بۆ شی بکەنەوەو هانی بدەن بۆئەوەی سوودی لێوەر بگرێت.

(9-3-1)*(**فێربوونی بێ ئاگایی**)

یەکەمین هەنگاو بۆ سوود وەرگرتن لەچاوێلکە هاندانی منداڵە، چونکە منداڵ بۆ پاسەوانی و هاندان پێویستی پێتانەو، دەربارەی بارگرانی چاوێلکە لەهەستی منداڵەکەتان

www.pertwk.com
تێ بگەن. ئەم بابەتە کاتێ بایەخی هەیە کەمنداڵەکەتان لەکاتی بەکارهێنانی چاوێلکەکەی، هەستێکی باش بەرامبەر خۆی پەیدا بکات.

*بیرکردنەوەیەکی باش دروست بکەن، ئەگەر منداڵ هێشتا لەچاوێلکەکەی سوودی وەرنەگرتووە بەشێوەی رووداوێکی تایبەت، نیشانی بدەن، دەربارەی ئەو کەسانەی کەچاوێلکەیان هەیەو منداڵەکەتان دەیانناسن‌و خۆشیان دەوێن، بۆیان باس بکەن. هەوڵبدەن وەکو منداڵێکی گەورە لەسەیران‌و گەشت‌و گوزاردا چاوێلکە لەچاو بکات‌و نیشانی کەسانی تریشی بدات. وەکو هاندان، هەلی بۆ بڕەخسێنن‌و لەگەڵ ئەو منداڵانەی چاوێلکەیان هەیە، یاری بکات.

*تاقیکردنەوەکە بەکتێب خوێندنەوە پتەوتر بکەن: کتێبی جۆراوجۆر دەربارەی تاقیکردنەوەکانی منداڵان لەگەڵ چاوێلکەدا نووسراوە، دەتوانن سوودیان لێ وەربگرن.

*منداڵەکەتان لەهەڵبژاردنی چاوێلکەکەیدا بەشدار بکەن، ئەگەر بەئەندازەی تەواو گەورە بوو، دەتوانێ لەهەڵبژاردنی چاوێلکەکەیدا یارمەتیتان بدات تالەنێوان کۆمەڵێکی جۆراو جۆردا، یەکێك هەڵبژێرێت. ئەگەر منداڵەکەتان حەزی لەچاوێلکەکەی بێ، بۆ لەچاوکردنی مەیلێکی زیاتری دەبێت.

*هەڵبژاردنەکانی خۆتان لەکۆمەڵێك چاوێلکەی جۆراو جۆر دیاری بکەن، راگری هەندێ چاوێلکە خواربۆتەوە کەدەکەوێتە سەرپشتی گوێی‌و ناکەوێتە خوارەوە. دەتوانن، زریزەیەك بەچاوێلکەکە ببەستنەوە تا توند بێت چونکە بۆ ئەو منداڵانەی بەردەوام چاوێلکە لەچاودەکەن، زۆر بەسوودە. جگە لەمانەش، چاوێلکەی پلاسکۆش هەیە، کەلەکاتی وەرزش‌و یاریکردندا جێگای دڵنیایی‌یەو ناشکێت.

(2-3-9)*(منداڵەکەتان فێر بکەن، چۆن لەگەڵ چاوێلکەکەیدا رەفتار دەکات)*

منداڵەکەتان بۆ رووبەڕووبوونەوەی ئەو کەسانەی کەڕەنگە گاڵتەی پێ بکەن، ئامادە بکەن بۆ ئەوەی بتوانێ بەرەنگاری لۆمەو پێدا هەڵشاخاندا ببێتەوە کەدێنە رێگای. دەربارەی چاوێلکە، هەندێ رێگا چارە بخەنە بەردەمی‌و دەربارەی بەرگری کردنیشی بیربکەنەوەو هۆکارەکەی بدۆزنەوە. دەربارەی ئەو کەسایەتییە بەناوبانگانەی کەچاوێلکە لەچاو دەکەن، بۆیان بدوێن.

*دەستوورێکی پاراستن بدۆزنەوە: لەگەڵ مامۆستاکەی دەربارەی ئەو پێویستییانە کەڕەنگە منداڵ هەیبێت، قسە بکەن. بۆنموونە، لەوانەیە لەناو پۆلدا باشتر وابێ لەنزیکی تەختەی رەش دانیشێت. هەندێ جار یارمەتی مامۆستا لەبەرامبەر گاڵتەپێکردنی قوتابیانی‌تر زۆر بەسوود دەبێ. دەربارەی منداڵانی بچووك کەچاوێلکە لەچاو دەکەن، قسەکردن‌و دانیشتن لەگەڵ منداڵی تر وەکو خۆیان‌و، باسکردن دەربارەی سوودەکانی چاوێلکە، رێگاتان بۆ ئاسانتر دەکات.

(9-3-3)*(**سوود لەبەهێزکردن و گەشە پێدان وەربگرن**)*

تائەو کاتەی منداڵ لەسوودەکانی چاوێلکە دەگات و لەچاوی دەکات، پێویستە پەیوەندییەکی باش دروست بکەن.

*منداڵەکەتان هانبدەن و پێی بڵێن، کاتێ بەشێوەیەکی ڕێك و پێك چاوێلکە لەچاو دەکات، ئەوان زۆر خۆشحاڵ دەبن.

*پەیوەندی منداڵەکەتان لەگەڵ پزیشکی چاودا بەهێزتر بکەنەوە. پسپۆڕێکی چاو بۆ منداڵەکەتان هەڵبژێرن کەبتوانێ بەئاسانی لەگەڵیدا پەیوەندی دروست بکات و دەربارەی پەیڕەوکردنی لەفەرمانەکانی پزیشکی هەستێکی باشی بداتێ. ڕەنگە پزیشك بتوانێ لەناو پۆلدا قسە بۆ هەموویان بکات. منداڵەکەتان هانبدەن بۆ ئەوەی لەگەڵ پزیشکدا پەیوەندی پێك بهێنێ.

*بەسوود وەرگرتن لەخشتەیەك، منداڵەکەتان بۆ چاوێلکە لەچاوکردن بەهێزتر بکەن. هەر جارێ کە بەشێوەی ڕاست و دروست چاوێلکە دادەنێت، ئەستێرەیەکی بۆ لەناو خشتەکە دانێن. مەبەست لەلەچاوکردنی چاوێلکە بەشێوەیەکی دروست ئەوەیە کەمنداڵ لەکاتی خوێندنەوەو بۆ سەیرکردنی تەختەی ڕەش و لەکاتی سەیر کردنی تەلەفزیۆن و یان بۆ هەمیشە لەچاوێلکەکەی سوود وەربگرێت.

*ئەگەر منداڵ دەچێتە قوتابخانە، دەتوانن دەستەیەك کارت یان نامەیەك بۆ مامۆستاکەی بنێرن تالەبارودۆخی منداڵەکەتان ئاگادارتان بکاتەوە: (دایکی ئازیزم، (تام) ئەمڕۆ لەهەموو کاتێکدا چاوێلکەکەی لەچاودا بوو و کارێکی گەورەی ئەنجام دا) کارتەکان کۆبکەنەوەو بەژمارەیەکی دیاریکراو، پاداشتێکی باشی بدەنێ.

*سوود لەئەنجامە ئاساییەکان وەربگرن: ئەگەر منداڵەکەتان هەموو ڕۆژێ بۆ ماوەیەکی دیاریکراو، بەڕێك و پێکی و هەمیشە چاوێلکەکەی لەچاو دەکات، بۆ هاندانی هەلی بۆ بڕەخسێنن بۆ ئەوەی بچێت بۆ سینەما یان کتێبێکی نوێ بکڕێت.

(9-4)*(**کێشەی خواردنی حەب**)*

لەئەنجامدا هەموو منداڵان پێویستە فێری حەب قووتدان بن، چونکە زۆربەی دەرمانی گەورە ساڵان لەشێوەی حەبدایە. منداڵانی بچووك، دەرمانەکانیان بەشێوەی شلەمەنی یان حەبی کرۆشتن دەخۆن. بەڵام لەهەندێ بواردا، لەمنداڵانی گەورە چاوەڕێ دەکرێت بەئاسانی حەب قووت بدەن.

هەرچەندە هەندێ لەمنداڵان بەئاسانی ئەو کارە ئەنجام دەدەن، بەڵام هیچ کەسێك بەلێزانین شێوازی قووتدانی بەتەواوی نازانێ.

خواردنی حەب، هاوکاتە لەگەڵ نەخۆشییەکەدا، ئەگەر ئەم تاقیکردنەوەیە بۆ منداڵەکە ترسناک بێت، بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ کێشەی بۆ دروست دەکات. لێرەدا چەند قۆناغێك بۆ ئامادەکردنی منداڵان، دەخەینەڕوو.

(9-4-1)*(منداڵەکەتان فێری چۆنییەتی ئەنجامدانی بکەن)*

ئەو هەنگاوەی کەیارمەتی چوونە خوارەوەی حەب لەقوڕگدا بەئەنجام دەگەیەنێت، بۆ منداڵی شی بکەنەوەو لەدواییدا سوود لەو خاڵانەی خوارەوە وەربگرن.

*نموونە بن بۆ منداڵەکەتان: سەرەتا، بۆی شی بکەنەوە کەحەب، شیرینی نییەو خواردنی بەبێ مۆڵەت وەرگرتن قەدەغەیە، دوایی بەمنداڵەکەتان مۆڵەت بدەن تاسەیری ئێوە بکات، کاتێ کەحەب قووت دەدەن.

*(من حەبەکەم دەنێمە ناوەڕاستی زمانم، دەیبینی لەکوێیە؟) (ئێستا بۆ ناردنە خوارەوەی دەمەوێ کەمێك ئاوبخۆمەوە، ئاخ! نەکرا، چاکە ئێستا پەرداخێکی‌تر ئاو دەخۆمەوە، ئێستا باشبوو!).

*منداڵەکەتان واێ بکەن لاساییتان بکاتەوە. داوای لێ بکەن دیمەنی خواردنی حەبەکەی بهێنێتە بەرچاوی‌و دوایی وابنوێنێت کەخەریکە ئەنجام بەدەستەوە دەدات. ناچاری بکەن ئەو جێگایە کەحەبەکەی لەسەر زمانی دەجووڵێتەوە، نیشانتان بدات‌و دوایی بەخواردنەوەی پەرداخێکی گەورەی ئاو، وابنوێنێت کەحەبەکە وەکو پینۆکیۆ (ماجد) چووەتە ناو سکی نەهەنگەوە.

*ئێستا ڕێی پێ بدەن تاپارچەیەکی بچکۆلانەی نوقوڵ دروست بکات. ئەم پارچەیە پێویستە لەحەبێکی راستی بچووکتر بێت. بەرەبەرە، ئەندازەی پارچە حەبەکە گەورەتر بکەنەوەو لەهەر قۆناغێکدا هانی بدەن. هەندێ لەمنداڵان بە بەراورد لەگەڵ یەکتری پێویستیان بەڕاهێنانی زیاترە.

(9-5)*(بەدخۆراکی)*

ئاسان نییە سەیرکردنی منداڵێك کەقاپی خواردنەکەی لادەدات. هەموو دایك‌و باوکان دەیانەوێت منداڵەکانیان خواردنی بەهێزکەر بخۆن‌و کاتێ بیر دەکەنەوە کەباش ناخۆن، دڵ گران دەبن، بەڵام بیرتان نەچێت کەگۆڕانکاری ڕۆژ بەڕۆژ یان مانگ بەمانگ لەچێژی منداڵاندا زۆر ئاساییەو هەندێ لەمنداڵان هەمیشە دەربارەی خواردنەکانیان، گرەزۆکن. زۆربەی منداڵانی بچووك، ئەوەندە بەدخۆراکن کەحەز دەکەن تەنیا یەکجۆر خۆراك بخۆن.

بەڕای پسپۆرانی منداڵان، تاکاتێ کە گەورەبوونی منداڵ گونجاو دەبێ، دەتوانن دەربارەی خووی خواردنی ڕۆژانەیان ئاسوودە بن. دەربارەی نیگەرانییەکان لەگەڵ پزیشکدا

www.pertwk.com
قسه بكەن. ڕێژەی بڵاو كێشی منداڵ لەكاتی لەدایك بوونیدا بەپزیشك رابگەیێنن و پزیشك بەجۆرێك لەسەر خشتەی گەورەبوونیو ئاسایی و نائاسایی گەورەبوونی لێكۆڵینەوە دەكات.

هەوڵبدەن ڕێژەی ئەو خواردنەی منداڵ دەیخوات بۆ ماوەی دوو هەفتە بپێون. ئەو خواردنە بریتیە لەژەمە سەرەكییەكان و خواردنی نێوان ژەمەكان. چاودێری ماوەی كاتی خواردنیشی بكەن. لێی بكۆڵنەوە، ئایا رادەی خواردنەكان یەكسان بوو. دەربارەی خۆراكی چاك و بەهێزكەر، بخوێننەوەو ئامۆژگاریی پزیشكەكەتان لەم بارەیەوەپەیڕەو بكەن. لەوانەیە لەتێگەیشتنی ئەم راستییە كەڕژێمی خۆراكی منداڵەكەتان بەتەواوی وەكو یەكەو لەڕۆژدا تەنیا پێویستی بەحەبێكی ڤیتامینە، ئەوا تەواو گیان ئاسوودە دەبن. ئەو ڕێگا چارانەی خوارەوە بۆ ئەوەیە كەبەكەمترین هۆ چارەسەری ئەو كێشانە بكات كەلەكاتی نانخواردندا دروست دەبێت.

(9-5-1)*(سنوور بۆ خواردنی ئەو خۆراكانە دابنێن كەلەنێوان ژەمەكانی خواردنە سەرەكییەكاندایە)*

ئەگەر دەربارەی بێ چێژی منداڵەكەتان لەكاتی نانخواردندا، نیگەرانن، كەمێ بیربكەنەوە. لەوانەیە نێوان ژەمەكان، بۆ چارەسەركردنی برسیەتی منداڵ، خواردنی ترتان داوەتێ. تەنانەت ئەگەر خۆراكی تەندروست وەكو گوێزو میوەو گێزەرو مێوژو پەنیرتان داوەتێ، چونكە ئەو خواردنانە سەرچاوەی سەرەكی وزەن، مەیلی منداڵ لەكاتی نانخواردندا ناهێڵن.

(9-5-2)*(كاتی نا نخواردن چالاك ئامێز بكەن)*

ژەمەكانی خواردن ڕووداوێكی خێزانی تایبەتن نەك گۆڕەپانی شەڕ. ئەگەر منداڵەكەتان حەز دەكات نانی بەیانی كەمتر بخوات، بەشی (3-5)بخوێننەوە.

*منداڵەكەتان تێوە گلێنن: منداڵی گرەزۆك و بەدخۆراكی خۆتان لەئامادەكردنی خواردندا بەشداربكەن. مۆڵەتی بدەنێ لەكڕینی بازاڕداو سفرە داخستن و چێشت لێنان یارمەتیتان بدات تاسەرنجی بۆلای نانخواردن راكێشن. (جەیسۆن)ی تەمەن (5) ساڵ، تاكاتێ كەلەكڕین و ئامادەكردنی لۆبیا، یارمەتی دایكی نەدابوو، سەوزەی نەدەخوارد، بەڵام ئەمجارە لەبەشداریكردن و ئامادەكردنی خواردنی شەو ئەوەندە برسی بوو كەدەیویست هەر كەسە هەندێكی كەم لۆبیا هەڵگرێت تابەشە زۆرەكە خۆی بیخوات.

*سنوور بۆ هەڵبژاردنەكان دابنێن: پرسیار لەمنداڵەكەتان مەكەن كەئایا سەوزە دەخوات یان نەء. لەجیاتی ئەوە پرسیاری لێ بكەن، سپیناغی دەوێت یان كولەكە. بۆ وتنی (نەء) فرسەتی كەمتری بدەنێ.

*گۆڕانكاری لەخواردنەكاندا بكەن و سەرنج راكێشی بكەن: منداڵان و هەم گەورە ساڵانیش حەزیان لەو خواردنانەیە كەسەرنج راكێشەو ئیشتیا دەكاتەوە.

www.pertwk.com

دایكێك وێنەی جوانی لەناو قاپی منداڵەكەی دادەنا, تاخواردنەكەی تەواو نەكردایە نەیدەتوانی بەتەواوی وێنەكان ببینێ. قاپی منداڵەكەتان پڕمەكەنو خواردنەكان بەجوانكردنو بەشێوەیەكی ئارەزوو بزوێن لەقاپی خواردنەكەیدا ئامادە بكەن. بیر لەڕەنگو شێوەو تێكەڵی تامەكان بكەنەوە. بۆنموونە، دوای خواردنی پرتەقاڵ، شیر تامێكی خۆشی نییە.

(9-5-3)*(سەرنجی مەدەنێ)*

لەزۆربەی كاتدا، بەرەنگاربوونەوەی منداڵ لەبەرامبەر نانخواردندا، بەفشارو سەرنجدانی دایكو باوك بەرامبەر نانخواردنەكەی، زیاد دەكات. بەشێوەیەكی گشتی خواردنێكی كەمی بدەنێو دەربارەی ئەو شتەی كەدەیخوات یان نایخوات مەیدوێنن، ئەگەر خواردنەكەی تەواوكرد داوای لێ مەكەن ئایا دەیەوێت بۆی دووبارە بكەیتەوە یان نا.. ئەگەر زیاتری داواكرد، بێ هیچ قسەیەك بۆی دووبارە بكەنەوە. پێویستە دڵنیا بن كەلەنێوان ژەمەكاندا شتی تر نەخواتو لەم بارەیەوە سنووری بۆ دەست نیشان بكەن تابرسی ببێت.

(9-5-4)*(باش نانخواردن لەناو منداڵدا بەهێزتر بكەنو پاداشتی بدەنێ)*

ئەگەر پشت گوێ خستن، كاریگەری نەبوو و دەتانەوێت منداڵەكەتان لەخواردنێكی تایبەت زیاتر بخوات، سوود لەشێوازەكانی لای خوارەوە وەربگرن.

*سوود لەیاسای (نا، زۆر سوپاس) وەربگرن: بەدانانی ئەو یاسایەی كەپێویستە هەر كەسێك لەسەر مێزی نانخواردن، لەوەڵامی ئەوەی كەدایك خواردنێكی پێ دەناسێنێ، وشەی (نا، زۆر سوپاس) بەكاربهێنێتو پێویستە كەمێك لەو خواردنە تام بكات، تەنانەت ئەگەر بزانێت حەزی لەو خواردنەش نییەو یان بەتایبەتی، تا ئێستا تامی نەكردبێت. ئەم بڕەی كەواچاكە تامی بكات بازۆریش كەم بێت یان لەئاستی گەنمە شامییەكەدا بێ. بەم شێوازە، منداڵ خواردەمەنی زیاتر تاقی دەكاتەوەو لەئەنجامدا تێدەگات كەحەزی لەهەندێكیانە. كاتێ منداڵ لەسەر ئەو یاسایە ڕۆیشت، هانی بدەنو پاداشتی بدەنێ.

*بەرەبەرە، داواكارییەكان زیاتر بكەن: ئەگەر منداڵەكەتان لەیاسای پێشوو هاوكاری كردن، دوای یەك هەفتە، بڕی خواردەمەنییەك كەپێویستە تامی بكات، زیاتر بكەن (بۆنموونە بەئەندازەی دوو دەنك گەنمەشامی). بۆ بەرەو پێشچوون هەمیشە هانی بدەنو ئەگەر لەخواردنێكی تایبەت بێزارە، دەست بەسەر بارودۆخەكەدا بگرن.

*فشاریان بۆ مەهێنن، بەڵام بەپێداگرتنەوە ڕەفتار بكەن، منداڵێك كەخواردن تام ناكات، پاداشت وەرناگرێت، تەنانەت ئەگەر ئەو خواردنە، بۆ دووهەمین جار پێشنیاركرا بێ.

(9-6)*(سكاڵاكردنی بێ بنچینە)*

هەندێ جار بەشێك لەمنداڵان، سوود لەبیانووی وەکو نەخۆش بوون وەردەگرن، بەڵام لەهەندێکیتردا ئەگەرچی نیشانەکانی نەخۆشی دەریش کەوتووە بەڵام، هەرخۆشی چارەسەر دەبێ. بەهەر حاڵ، هیچ کاتێ نارەحەتی جەستەیی پشت گوێ مەخەنو بەر لەهەر شێوە بیرکردنەوەیەك، سکاڵا نائاساییەکان لەگەڵ پزیشکدا باس بکەن ئەگەر هەر لەیەکەم رۆژی چوونی بۆ قوتابخانە دڵسارد دەبێتو سکاڵا دەکات، پێویستە بۆگۆڕینی ئەو رەفتارە، هەوڵبدەن. لەم بەشە دافێری رێگا چارەکردنەکانی نەخۆشییە درۆییەکانی ماڵەوە، دەبن.

(9-6-1)*(**پێوانەکردنێکی روون بەکاربهێنن**)*

پێویستە منداڵ بزانێت بۆ ئەوەی بتوانێ بەهۆی نەخۆشییەوە لەماڵەوە بمێنێتەوە ولەناوجێدا بکەوێت پێویستی بەمەرجی زۆر تایبەتییە. یاساکان بۆ منداڵ شی بکەنەوەو پێدابگرن لەئەنجام دانیان دا. بۆنموونە، یاسایەك دەشێت بەم جۆرە بێت: تاپلەی گەرمای لەشی نەگاتە 38پلەی سەدی، یان نیشانەکانی وەکو سکچوون یان رشانەوەی نەبێ، پێویستە بچێت بۆ قوتابخانە. یاسایەکی تریش وەکو: ئەو کەسەی نەخۆشە وناتوانێ بچێ بۆ قوتابخانە،ـ ئەوەندەیش بێ هێزە کەئیتر ناتوانێ یاری تۆپی پێ بکاتو خۆی بەیاریترەوە خەریك بکات.

(9-6-2)*(**خۆتان نموونەیەکی رەفتاری باشو تەندروست بن**)*

هەندێ جار لاساییکردنەوەی گەورەکان دەبێتە هۆی بێ تاقەتیو بێزاری منداڵانی بچووك. ئەگەر ئێوە هەمیشە لەئازارو نارەحەتیو لەدەرمانو دکتۆر گلەیی دەکەن، منداڵەکەیشتان هەر بەو شێوەیە رەفتار دەکات.

ئاگاتان لەو قسانە بێت کەلەلای منداڵەکەتان دەیکەن. تەنانەت کاتێ وەڵامی پرسیارێکی سادەی وەکو: (تەندروستیت چۆنە؟) دەدەنەوە.

(9-6-3)*(**خۆتان لە پشتگیری لەرادەبەدەر بەدوور بگرن**)*

ئەگەر منداڵەکەتان کەوت ودەستی بریندار بوو، ئەو رووداوە زۆر گەورە مەکەنەوە. بەترسەوە بەرامبەری هەر پژمینێك کاردانەوە نیشان مەدەن. بیرتان نەچێت کەهەموو برینێك پێویستی بەبەستن نییەو، تەنانەت بێ بەستنیشو لەبەربادا زووتر چاك دەبێتەوە. لەگەڵ ئەوەشدا نابێ پرووشان یان بریندابوونی پێست پشت گوێ بخەن، بەڵام کاردانەوەی زیاد لەپێویستیش نیشان مەدەن. لەگەڵ منداڵدا هاودەردی بکەنو ماچی بکەنو وانیشان بدەن کەرووداوێکی گرنگ رووی نەداوە.

www.pertwk.com

(9-6-4)*(منداڵ فێر بکەن چۆن لەگەڵ ترس و شڵەژاندا رووبەڕوو ببێتەوە)*

بۆ ئازاری سك و سەرهێشەو نیشانەکانی تری جەستەیی کەلەناو گیانی منداڵدا ترس دروست دەکات سوود لەبەشی (2–10) وەربگرن. سەرنجی ئەم خاڵە بدەن: ئەم نیشانانە ئەگەر تەنانەت دروستیش نەبن و نەخۆشییەکەی راستیش نەبێ، راستن.

(9-6-5)*(بۆ سەرنج راکێشان، منداڵەکەتان فێری هەندێ رێگای نوێی بکەن)*

هەندێ لەمنداڵان بۆ راکێشانی سەرنجتان سوود لەسکاڵای هەمیشەیی وەردەگرن، هەوڵبدەن بۆ سەرنج راکێشانتان فێری رێگای بەسوودتریان بکەن.

*لەگەڵ منداڵدا، هاودەردی بکەن، پێیان بڵێن کەلەهەستی دەگەن و دەربارەی ئەو شتەی روویداوە رای خۆتانی بۆ شی بکەنەوە. بۆ نموونە: (هەر کاتێ خەریکم خواردن دەکەمە دەمی برا بچووکەکەت، لەوە دەچێ تۆ بێ تاقەت دەبی، دەزانم هەندێ هەست بەبەرچاوتەنگی دەکەیت و حەز ناکەیت برایەکی بچووکت هەبێت، بەڵام وەرەنیشانەیەکی نهێنیمان بەیەکەوە هەبێت. بەم شێوەیە کەهەرکاتێ کەسێك دەربارەی جوانی برا بچووکەکەت قسەی کرد، چاوێکم لێ دابگرە).

*منداڵەکەتان فێری چەند شێوازێکی شیاو، بۆ راکێشانی سەرنج ودوایی بەیەکەوە کاری لەسەر بکەن وەکو: (دایە، وەرە سەیرکە، سەیرکە چیم دروست کردووە!)

*کاتێ منداڵ سوود لەشێوازەکانی سەرەوە وەردەگرێت، بەپاداشت هانی بدەن. کاتێ بۆ سەرنج راکێشانتان، یارمەتیتان دەدات و لەکارێکدا هاورێیەتیتان دەکات، لێی تێبگەن، لەو کاتانەی کەداوای سەرنجتان لێ ناکات ئێوە کاتی لەگەڵدا ببەنەسەر.

*ئەو رێگا نەگونجاوانەی بۆ راکێشانی سەرنجتان بەکاردێنێ، پشت گوێیان بخەن. کاتێ منداڵەکەتان دەڵێت سەرم ژان دەکات، پێشنیاری ئیسراحەتێکی کورتی بۆ بکەن و خەریکی کاری خۆتان بن. ئەگەر سەرهێشانەکە راست نەبوو، دڵگرانی زیادەنیشان مەدەن.

(9-6-6)*(رەفتاری باش و تەندروست پتەوتر بکەن)*

بۆ چارەسەرکردنی ئەو منداڵەی دوچاری سکاڵای بێ بنچینەیی جەستەیییە، بەهۆی رەفتارە باشەکەی هاندان و پاداشت، زۆر گرنگن وافەرز بکەن، منداڵەکەتان پێش تاقیکردنەوەیەکی قوتابخانە دوچاری تایەکی کەم بووە، بەڵام لەجیاتی ئەوەی بڵێت کەتای هەیەو بێ تاقەتە، دەڵێت کەمەیلی بۆ خواردن باشەو خۆشی لەوەرزش بینیووەو بێ ئەوەی بێ تاقەت بێ لەتاقیکردنەوەکە ئامادە بووە، ئەم رەفتارە زۆر زۆر باشە! ئەم راستییە بەمنداڵەکەتان رابگەیەنن.

(9-6-7)*(لەگەڵ هەڵگەرانەوەو دیاردەکاندا وەکو یەك رووبەڕووبینەوە)*

www.pertwk.com
ئەگەر دڵنیان منداڵەکەتان نەخۆش نییەو خۆی کردووە بەنەخۆش، وابنوێنن کەبڕواتان بەنەخۆشییەکەی کردووە. وەکو دایەنێکی نیگەران رەفتار بکەنو بەنەخشەیەکی تایبەت لەماڵەوەدا کەمێك هیلاکی بکەن. لەگەڵ نەخۆشەکە یاری مەکەنو بیبەنە ناو جێگای نووستنەکەیو وای لێ بکەن لەوێ بمێنێتەوە. هەرنانو چای بدەنێو بۆی شی بکەنەوە کەزۆر نەخۆشەو نابێ هیچی تر بخوات. تەلەفزیۆنەکە بکوژێننەوە، چونکە پێویستە چەند کاتژمێرێك بخەوێت. بەئەنجامدانی ئەو نەخشەیە، واهەست دەکات پێویستە دووبارە بچێتەوە بۆ قوتابخانەو دەست بکاتەوە بەچالاکییەکانی رۆژانەیو دڵخۆشیش دەبێ.

(7-9)*(**قەڵەوی**)*

ئەگەر دەربارەی قەڵەوی منداڵەکەتان نیگەرانن‌و وابیر دەکەنەوە کەئامادەییەکی زۆری بۆ قەڵەوبوون هەیە، پێویستە بڵێین کەئەو قەڵەوییە لەماوەیەکی دوورو درێژدا کێشە دروست ناکات. یارمەتیدانی منداڵان بۆ لاواز بوون تەنانەت لەگەورە ساڵەکان جێی ئومێدی کەمترە، چونکە رێگا چارەی هەمیشەیی بوونی نییە.

(رێژیم) ژەم گرتنەوە بۆ هیچ کەس گونجاو نییەو بەتایبەت بۆ منداڵان. زۆربەی ئەو کەسانەی رێژیم دەکەن، وابیردەکەنەوە دوای کەم کردنەوەی کێشیان، دەتوانن دووبارە دەست بکەنەوە بەخوو رەوشتەکانی خواردنی پێشوویان، بەڵام رێژیم کردن لەخواردن بەتووندی لەلایەنی پزیشکییەوە کارێکی مەترسیدارەو بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ ئەنجام نادرێتو دەبێتە هۆی نەمانی بەرگری هەمیشەیی لەکۆنترۆڵکردنی کێشدا. رێژیم کردن دەبێتە هۆی زۆربوونی هەست کردن بەبێ هێزی، چونکە هیچ کەس ناتوانێت درێژەی پێ بدات، پێویستە ئامانجی ئێوە ئارەزوویەکی تەندروست بۆلای خواردنێکی تەندروست بێت، نەك دەرمانێکی هەمیشەیی. شێوەی نانخواردنی دایكو باوك لەسەر منداڵدا کاریگەری هەیە. لەڕاستیدا، وادیارە، قەڵەوی لەخێزانەکان هەمە لایەنەیە. لەسەدا چلی ئەو منداڵانەی قەڵەون، یەکێك لەدایكو باوکان قەڵەوە. ئەگەر دایكو باوك هەردوولایان قەڵەوبن، قەڵەوی لەمنداڵەکەیاندا دەگاتە لەسەدا هەشتا. لەلایەکی ترەوە، لەخێزانێك کەکێشی دایكو باوك ئاساییە، تەنیا لەسەدا حەوت مەزەندەدەکرێت کەمنداڵەکەیان قەڵەو ببێت، (لەسەر بنەمای کتێبی (منداڵانی خۆتان بەگونجاوی نیگاداری بکەن) جێ دەستی (سیمور نایزنبرگ) دەخەمڵێنرێت کەلەسەدا (16) تا(33)ی منداڵان دوچاری قەڵەوی دەبن. لەنێوان ئەو منداڵانەی لەتەمەنی (10)تا (13)ساڵیدا قەڵەون، لەسەدا هەشتایان لەتەمەنی (26) تا (35) ساڵیدا قەڵەو دەبن. ئەو کەسانەی کەقەڵەون بەگشتی لەنێوان هاوڕێیانو ناسیاوان کەمتر خۆشەویستن ومتمانەیان بەخۆیان کەمترە. وەرزش کەم دەکەنو لەژیانی ئایندەیان زیاتر دوچاری نەخۆشیەکانی دڵو دەماری دەبن. ئێوە وەکو دایك یان باوك هەلتان زۆرە بۆ بەرقەرارکردنی خواردنی گونجاو دەتوانن ئارەزووی تەندروست بۆلای خواردن لەناو

www.pertwk.com

منداڵەکەتاندا دروست بکەن. کاتێ منداڵ فێر دەبێ وەکو هۆیەك بۆ دامرکاندنەوەی هەستی لەخواردن سوود وەرنەگرێت، بەرەبەرە کێشی کەم دەکات و لەکێشی گونجاو نزیك دەبێتەوە.

لەپزیشك یان پسپۆڕێکی بواری خواردنی منداڵان، یارمەتی وەربگرن پێش ئەوەی وەکو کێشەیەکی راستی لێ بێت و هەموو ژیانی بگرێتەوەو بەسەر تەندروستیو پشت بەخۆبەستنی منداڵەکەتاندا کاریگەری دروست بکات.

(9-7-1)*(رۆژانە ئەندازەی خواردن و چالاکی منداڵ جێگیر بکەن)*

زۆربەی پسپۆڕان لەو بڕوایەدان کەنموونەی خۆراکەکان، بەر لەتەمەنی یەك ساڵیدا شێوە دەگرن، بۆیە دەست پێکردن بەڕژێمی خواردن پێدانێکی راست لەسەردەمی شیرە خۆریدا نەك هەر تەنیا زوو نییە ئەگەر بگاتە (دوو)یان (سێ) ساڵ منداڵ دوچاری گیروگرفت دەبێت.

*پێرستێك لەو خواردنانە ئامادە بکەن: کەمنداڵ لەهەفتەیەکدا خواردوویەتی، هەمووی بنووسن و مۆڵەتی بدەنێ خۆی ئەو پێرستە ئامادە بکات، بەڵام بەڵێنی بدەنێ ئەگەر هەمووی بەوردی بنووسێت، دەتوانێت هەر شتێك ئارەزوو دەکات، بخوات و کات و شوێن و هەست و کارەکانی خۆی لەکاتی نانخواردندا بنووسێت. ئەم بابەتە بەتایبەت بۆ ئەو منداڵانە کاریگەرە کەدوچاری خووی خواردنی تۆڵەکردنەوە هاتوون. واتە لەکاتی ژەمەکان تێر ناخۆن و دوای ماوەیەك ژەمە خواردنەکەیان تەواو دەکەن.

*چالاکییەکانیش بنووسن: لەم هەفتەیەدا هەموو چالاکییە وەرزش و جەستەییەکان تۆمار بکەن. لێکۆڵینەوەکان ئاماژەیان بەوە کردووە کەزۆربەی ئەو منداڵانەی کێشیان قورسە، بەبەراورد لەگەڵ هاوتاکانی خۆیان زیاتر نان ناخۆن، بەڵکو کەمتر وەرزش دەکەن. سەرنج لەو خشتەیەی خوارەوە بدەن:

کات	خواردەمەنی	کارێك کەلەکاتی خواردندا ئەنجامی دەدات	وەرزش
8.30	دوو هێلکە، پارچەیەك نان، پەرداخێك شیر	لە پشت مێز دانیشتووە	----
9.30			یاری باسکە(20 خولەك)
10.00	هێشوێك ترێ	لەکاتی سەرکەوتن بەسەر قالدرمەکاندا	----
11.30	خورما	لەکاتێکدا کەلەماڵەوە دێتە دەرەوە	----
12.00	ئایسکرێم	سەیرکردنی تەلەفزیۆن	----

www.pertwk.com

----	یاریکردن لەگەڵ سەگەکەیدا	----	3.30
----	سەیرکردنی تەلەفزیۆن	رانی مریشك	4.30
----	پشت مێزی نانخواردن	ماسیو برنج، لۆبیا، زەڵاتە	6.30

(9-7-2)*(**یارمەتی لە پزیشك وەربگرن**)*

یەکەمین هەنگاو ئەوەیە دڵنیاببنەوە، کەمنداڵەکەتان خاوەنی تەندروستییەکی باشە. هەنگاوی دوایی ئەوەیە داوا لەپزیشك بکەن، کێشی گونجاوی منداڵەکەتان دەست نیشان بکات، مەبەست سەیرکردنێکی سادە بەخشتەی باڵاو کێش نییە، بەڵکو پێویستە پزیشك چۆنیەتی گەورەبوونی منداڵ لەماوەی یەك ساڵدا چاودێری بکات. بۆ نموونە ئەگەر منداڵەکەتان، هەمیشە باڵاو کێشی زیاتر لە(لەسەدانەوەدی) منداڵانی ترە، ئەم راستییە کەکێشی زیاتر لە(لەسەدا نەوەدی) منداڵانە، بایەخی نییە، چونکە ئەو کێشە بۆ منداڵێك بەو باڵایە، ئاساییە.

*بۆ منداڵەکەتان کێشێکی سنووردار دابین بکەن، نەك کێشێك بەمەیلی خۆتان: کێشی لەرۆژو نێوان هەردوو رۆژی یەك بەدوای یەکدا گۆڕانێکی کەم دەکات. بۆکێشی هەر کەسێك ژمارەیەکی جادوویی نییە.

(9-7-3)*(**پێرستێکی خواردەمەنی تەندروست ئامادە بکەن**)*

بیرتان نەچێت کەئامانجی ئێوە بەرنامەیەکی خواردەمەنی تەندروستە، کەبەرنامەیەکی خواردەمەنی هاوپێوانەو تەندروست لەلایەنی وزەوە گونجاو بێت. لەحاڵێکدا، ئەگەر رۆژانە رێژەیەکی گونجاو (کالری) سەرف بکەن، کێشی ئێوە لەحاڵەتێکی هاوپێوانەدا خۆی رادەگرێت، بەڵام ئەگەر رێژەی (کالری) سەرفکراو لەنیازتان زیاتر بێت، (کالری) زیادەی وەکو چەوری، کۆدەبێتەوە. ئەگەر (کالری) بۆ سەرفکردن کەمتر لەنیازی لەش بێت، بەشێك لەچەورییەکانی لەش بۆ چارەسەرکردنی ئەو کەم بوونەوە، سەرف دەبێت. لەسەربنەمای ئەندازەی تەمەنو رێژەی چالاکییەکانی منداڵ، بەرنامەیەکی خواردەمەنی گونجاو دابڕێژن. لابردنی شەکرو چەوری لەبەرنامەی خواردندا کارێکی ئاسان نییە، بۆیە، پێویستە لەتێڕوانینەکانی پزیشك یان پسپۆرێك ئاگاداربن.

(9-7-4)*(**شێوەی خواردنی تەندروست دابین بکەن**)*

کۆنترۆڵکردنی خواردەمەنی تەنیا ڕێگا چارە نییە، ڕەنگە بۆ پەیڕەوکردن لەخووی خواردنی گونجاودا، ناچاربن تایبەتمەندییەکانی خواردن کەبەتەواوی جێگیر بوون، بگۆڕن. شتە تایبەتییەکانی خواردنی منداڵ سەیر بکەن. ئەگەر منداڵەکەتان بەئەندازەی گونجاو گەورەبوو، دەتوانن ئەو کارە بەیارمەتی خودی منداڵ ئەنجام بدەن. بەسەرنج پێدانی پێرستی خواردەمەنی، ئەو چالاکییانەی بۆمنداڵ لەبەرچاوتان گرتووە، سەیری شتە تایبەتییەکانی خواردنی منداڵەکەتان بکەن، لەم بارەیە یارمەتی لەو پرسیارانەی خوارەوە وەربگرن:

1ـ ئایا منداڵ بەرنامەیەکی هاوپێوانەی خواردەمەنی هەیە؟ ئایا هەموو توخمەکانی خواردەمەنی سەرەکی لەم بەرنامەیە دانراون؟ (توخمەکانی خواردەمەنی سەرەکی بریتین لە: شیرو شیرەمەنی، گۆشتی ئاژەڵو گۆشتی مریشكو ماسی، میوە، سەوزە، نانو دانەوێڵە) ئایا بەرنامەی خواردەمەنییەکە شەکری تێدا نییە؟ لەلایەنی چەورییەوە چۆنە؟

2. ئایا منداڵ بەجۆری مام ناوەندی بڕی خواردەمەنی خۆی لەسەر بنەمای نیازەکانی وزەی خۆی، وەردەگرێت؟ ڕێژەی سەرفکردنی خواردەمەنی منداڵ لەهەموو هەفتەکەداسەیر بکەن. ئایا بەرێكو پێکیو هەمیشەیی زیاتر لەنیازی خواردن دەخوات یان تەنیا لەکاتە تایبەتەکاندا کەمێك دەخوات؟

3. چ کاتێ منداڵ زیاتر لەپێویست نان دەخوات؟ ئایا زۆرترین خواردنی لەژەمەکانی نان خواردندا دەخوات یان لەنێوان ژەمەکان دا؟ ئایا منداڵ بەدرێژایی ڕۆژ، خەریکی خواردنە؟ ئایا پەیوەندیەکی تایبەت لەنێوان ئەوکاتەی ناندەخواتو ئەوکارەی ئەنجامی دەدات، هەیە؟ ئایا پەیوەندییەك لەنێوان خواردنو هەستەکانیدا هەیە؟

4. منداڵ لەچ شوێنێ نان دەخوات؟ لەسەدا چەند لەکاتەکانی، لەسەرمێزی نانخواردن ئامادە دەبێت؟

5. چالاکی منداڵ چەندە؟ ئایا منداڵە بچووکەکەتان چالاکی جەستەیی ڕێكو پێکی هەیە؟ یان ڕۆژانە زۆربەی کاتی خۆی بێ جووڵە تێدەپەڕێنێت؟

(5-7-9)*(**بۆ گۆڕینی نموونەکانی ژیانو خواردەمەنی، بەرەو ڕوویان نیشانە بگرن**)*

دوای پێداچوونەوەی پێرستی ڕۆژانە، لەگەڵ پزیشکدا قسە بکەنو زانیاری خۆتان دەربارەی زانستی خواردن زیاتر بکەن، دەربارەی ئەو خوو و نموونانەی پێویستی بەگۆڕانکارییە، بڕیار بدەن. ئەم بابەتە بەپێی بایەخ، ڕێكو پێك بکەن، بۆنموونە، ئەگەر لەنێوان ژەمەکاندا، منداڵ زیاتر ئارەزووی خواردن دەکات، ئەم خووە بکەن بەنیشانە. لەهەموو حاڵەتێکدا دەتوانن هەندێ لەخوو ورەوشتەکان بۆ چاککردنی لەبەرچاو بگرن.

وەكو: "نانخواردن لە تەنیاییدا" "خواردنی خواردەمەنییەكانی چەورو شیرین" یان "كەم خۆراكی"و "زۆر خۆری" "نان خواردن لە كاتی بێ تاقەتیو هیلاكی"، "كەم جووڵەیی".

ئەو بابەتانەی پەیوەندی بەمنداڵەكەتانەوە هەیە، نیشانەی لێ بدەنو ئەو بەرنامەیە دەست نیشان بكەن كە منداڵ زیاتر لێی رازیە.

..... بەرنامەی خواردنی هاو پێوانە.

..... وەرگرتنی (كالری) تەندروست تریان كەمتر.

...... سنوور دانان بۆ نانخواردن لە نێوان ژەمەكانی خواردندا، (لەكاتی نانی بەیانی، نانی نیوەڕۆ، نانی شێوان)

...... وازهێنان لە ڕەوشتی نانخواردنی بەتەنیایی.

...... زۆر نەخواردن لە كاتی هیلاكیو بێتاقەتی.

...... وەرزشی زیاتر.

(6-7-9)* (بەرنامە دابڕێژن)*

بەرنامەیەكی خواردەمەنی دابڕێژن تاكو بتوانن لەگەڵیدا بژین، لە ناواخندا، دەبێ ئەو قۆناغانەتان بیر نەچێت كەلەم كتێبەدا بۆ هەموو كێشەكانی منداڵ پێشنیار كراون.

*بەگران مەیگرن: چاوەڕێی ئەوە مەكەن كەلە ماوەی یەك هەفتەدا، هەموو كێشی زیادەی منداڵەكەتان كەم بكەنەوە. پێویستە گۆڕانكاریەكان بەهێمنی، بەڵام بەدڵدانەوەو یەك بەدوای یەكدا ئەنجام بدەن.

ڕەنگە مەبەستی ئێوە تەنیا بۆ پاراستنی كێش یان تۆزێ كەمكردنەوەی بێت.

لە سەرەتاوە ڕەنگە بتانەوێت كارەكەتان بەگۆڕینی خووەكانی خواردەمەنی دەست پێ بكەن، تەنانەت بەرلەوەی خودی خواردنەكە بگۆڕن.

*لە هەر كاتێكی دیاریكراودا، هەنگاوێك هەڵبگرن، ڕەوشتێك هەڵبژێرنو كاری لەسەر بكەن، تاكو هەموو ڕۆژێ بەرەنگاری ئەم ڕەفتارە ببنەوە. داوا لە منداڵ بكەن بەرەو پێش چوونی ڕۆژانەی خۆی پێوانە بكاتو بۆ بەیانییەكیتر بەرنامە دابڕێژێت.

*ڕەفتارە نوێیەكەی بەروونی بۆ منداڵەكەتان شی بكەنەوەو بەپێشنیار كردنی یاساو فرمان، گۆڕانكارییەكان ئەنجام بدەن.

1. سنوور بۆ ژەمەكانی نانخواردن دابنێن: لەگەڵ منداڵدا ڕێك بكەون تالەكاتی تایبەتی نانخواردن دا، نان بخوات. ئەگەر لەنێوان ژەمەكانی نانخواردندا فێربووە، شتیتر بخوات، باشتر وایە لەجیاتی سنووردارکردنی منداڵ بۆ سێ ژەمی سەنگین، پێرستی ڕۆژانە بەژەمی بچووكتر لەسەرتاسەری ڕۆژدا بەش بەش بكەن، بەڵام ئاگاداربن ئەم ژەمە زیادانە، بیانوویەك

بۆ زۆر خواردن نەبێت، بەرنامەی خواردەمەنییەکە لەشەوی پێشدا دیاری بکەن و دڵنیابن کەمەوادە خۆراکییەکانی پێویستیان تێدایە.

(جنیڤر) لەبەرچاو بگرن: ئەو رەزامەندی دەربڕی کەتەنها لەسێ ژەمی نانخواردنی ئاسایی و لەدوو ژەمی نێوان نانی بەیانی و نیوەڕۆ، نانی نیوەڕۆو شێوان، نان بخوات. (جنیڤر)و دایکی بەیەکەوە جۆرو بڕی خواردنەکان دیاری دەکەن. بۆیە (جنیڤر) پێویستی بەگۆڕین نییە، چونکە خواردنەکانی نێوان ژەمەکان، بەشێوەی یاسایی لەبەرنامەی خواردنەکەیدا هەیە.

2. سنوور بۆ شوێنەکانی نانخواردن دەست نیشان بکەن: ئەگەر نان خواردن لەتەنیایی یان لەکاتی چوون بۆ شوێنێکدا، هۆکارێکە بۆ زۆر خواردن، بۆ چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە، یاسا دیاری بکەن. بۆنموونە:

(تۆم) تەنیا کاتێ دەتوانێ نان بخوات کەلەلای کەسانی ترە، لەپشت مێزی چێشتخانە یان لەژووری نانخواردندا بێت، پێویستە سوود لەقاپێکی گونجاو وەربگرێت چونکە نانخواردن لەژوورەکانی‌تردا قەدەغەیە.

3ـ ماوەی نانخواردنەکە درێژتر بکەنەوە. نزیکەی بیست خولەك دەخایەنێ تاپەیمانی هەست بەتێری لەگەدەوە بۆ مێشك دەچێت و دەگەڕێتەوە.

ماوەی کاتی نانخواردنی نیوەڕۆی منداڵەکەتان پێوانە بکەن. بەمنداڵ بڵێن بەئارامی نان بخوات و بەباشی بیجوێت و لەکاتێکدا ناو دەمی پڕە لەخواردن، تیکەیەکی تری تێ نەخات. دایك و باوك و خوشك و براکانیشی دەتوانن لەو بوارەدا راهێنان بکەن! ئەگەر نانخواردنی منداڵ بەو راهێنانە هێدی بووەوە، هانی بدەن. هەوڵبدەن، لەکاتی نانخواردندا دەربارەی رووداوەکانی رۆژانە بیرورا بگۆڕنەوە.

4ـ رێژەی وەرزش و چالاکی زیاد بکەن: منداڵەکەتان بەئەنجامی چ کارێك پەیوەندی هەیە؟ ئایا دەیەوێت لەئۆفیسی دەرەوە کارێك بکات؟ کێشەکانی ناو کۆمەڵگەکەتان بپشکنن. رێك و پێك بوون لەچالاکی، لەجۆری چالاکییەکە گرنگترە. لەسەر بنەمای ئەو دیدگایانەی لەئارادان، وەرزشی ناو گۆڕەپان لەچالاکییەکانی تر بەسوودترە.

گەڕان، راکردن، پاسکیل سواری، خلیسکانی سەربەفر، سەماکردن و مەلەکردن و یاری پەت پەتێن و شێوەی جۆراوجۆر ئەگەر بەشێوەیەکی گونجاوو هەمیشەیی لەماوەی کاتی‌یەکی تایبەتدا ئەنجام بدرێت، کاریگەری زۆری دەبێت.

بەیارمەتی پزیشك و مامۆستای وەرزشی قوتابخانە، یان هەر کارناسێکی‌تر، بەرنامەیەکی گونجاو بۆ منداڵەکەتان ئامادە بکەن، سەرنجی ئەو پێشنیارانە بدەن کەلەبەشی (9-9)دا دەربارەی دەست پێکردنی بەرنامەی وەرزشی هاتووە.

(7-7-9)*(**بەرنامەیەك جێبەجێ بکەن**)*

www.pertwk.com

کەمکردنـەوەیان پاراسـتنی کـێش، پەیوەنـدی بـەبڕیاری منداڵـەوە هەیـە. دەربـارەی تاقیکردنـەوەکان بەرنامـەی خواردەمـەنی خۆتـان بیربکەوێتـەوە. ئێـوە بـۆ بەدەسـت هێنـانی سـەرکەوتن، پێویسـتتان بەورەیـەکی بـەهێزە، بـەڵام کـەناتوانن ئـەو ورە بـەهێزە بەمنـداڵ بگەیەنن، پێویستە پشتیوانی لێ بکەن.

*پشـتیوانی لەمنـداڵ بکـەن. بـەهێزترین و سـەرکەوتووترین پشـتیوانییەك کـەدەتوانن بـۆ منـداڵێکی قەڵـەو ئامـادەی بکـەن، ئەوەیە کەلەئـەنجامی بەرنامـەدا لەگەڵیـدا بەشـداری بکـەن. ئەگەر ئێوە رەوشتی خواردنی تەندروستتان هەیە، ئەم کارە ئاسانترە، وئەگـەر نـا هـەلێکی گونجـاوە تاخۆیشـتان دەسـتی پـێ بکـەن، هاوکـات لەگـەڵ منداڵـدا، خواردەمەنییـە تەندروستەکان بەشێوازی راست بەکاربێنن.

*باپێشکەوتنەکان لەناو خشتەدا رەنگ بدەنەوە. پێشکەوتنی رۆژانەیان هەفتانە لەخشتە جێگیر بکەن. ئامانجەکانی هەفتە بەشێوەی رستەی کورت بنووسنەوەو کێشەکە لەکۆتایی هەفتەدا جێگیر بکەن. دوایی، ئامانجەکانی هەفتەی داهاتوو دیاری بکەن.

*پێشکەوتنەکە بەبەخشینی پاداشت قەرەبوو بکەنەوە. بەرنامەیەکی دیاریکراو رێك بخەن کەلەسەر بنەمای بیرهێنانەوە لەبەشی (2)دا، هەوڵی منداڵەکەتان بۆ گۆڕینی رەوشتەکانی خواردنی خۆی بەهێزتر بکات، چاککردنی رەوشتەکان و پێکهێنانی گۆڕانکاری بۆ منداڵ کارێکی ئاسان نییە، بۆیە لێگەڕێن، تابەهای کاری خۆی بزانێ. سەرەتا رۆژ بەڕۆژو دوایش هەرهەفتە جارێ بۆ جێگیر کردنی شێوازو رەوشتە نوێیەکەی، پاداشتی بدەنێ.

(8-9)*(بێ مەیلی (بێ ئیشتیایی/Bulimia)

هەرچـەندە ئاشـکرایە بـێ ئیشـتیایی (ئانورکسـیانرووزا/ Anoreuia nervosa) و (بولیما/ Bulimia) لەسـەردەمی باڵقیو دوای ئـەوە دەبینرێـت، بـەڵام بنـەمای ئـەم کۆمەڵـە تێکچوونانە لەپێش تـر دادەنرێت. هـەردوو حاڵەتەکە بۆ جەستەی مـرۆڤ زیانبـارەو تەنانـەت دەبێتە هۆی تێکچوونی رەفتاریی ئەو کەسە، کەبۆ ژیان مەترسی هەیە. بۆیە پێویستە دایك و بـاوك لـەم دوو تێکچـوونە ئاگـاداربن، وپووچـەڵیان بکەنـەوە ورەنگـە بتـوانن، نیشـانەکانی روودانـی نەخۆشـییەکە بدۆزنـەوە. هەرچـەند بـێ ئیشـتیایی دەمـاری و بولیمیـا، لەنیشـانەو دیاردەی جەستەیی جیاوازن، بەڵام لەبنەماوە دوو شێوەی جۆراو جۆر لەیەك نین: کچێکی گـەنج بـەهۆی بیرکردنـەوەی زۆر لـەبارەی ئـەوەی کەقەڵـەوە، بێتاقـەت دەبـێ. ئـەو کچـە هەستەکانی دوچاری گرژبوون دەبن و کەلەخۆی ورد دەبێتەوە وئەندامانی لەشی بەنەشیاوی دەبینیێدوچاری ئازار دەبێ.

نیگەرانی ئەم گەنجە دەربارەی قەڵەوی وای لێ دەکات بەتـەواوی واز لـەنانخواردن بێنـێ. زۆرجـار خـۆی برسـی دەکـات وابیردەکاتـەوە تیکەیـەك نـانیش بـۆ ئـەو زۆرە. لەوانەیـە ئـەم نەخۆشـە، بۆ دانـانی سـنوور بۆ خواردنـەکانی، تـەنیا هەنـدێ خـواردن بخـوات و لـەو کاتـەدا دایـك و بـاوکی نـەخۆش هـەموو شـێوازەکان تـاقی دەکەنـەوە تامـەیلی بـۆلای خواردنـەکان راکێشن.

www.pertwk.com

نەخۆشیٚ کەدوچاری بولیمیا بووبیٚ، دەربارەی دواڕۆژی کەمتر نیگەرانە، ئەو نەخۆشە بۆ بەرگریکردن لەئەنجامەکانی زۆر خۆری، ڕێگایەکی دۆزیووەتەوە وبەهۆیەوە لەکردەوەکەی دڵنیایە، بەڵام هەستی دەروونیان بەتەواوی پێچەوانەیە. هەرچەندە لەوانەیە کێشەکانی خێزانیش کاریگەری هەبیٚ، بەڵام گرنگترین هۆکارەکان بریتین لە: ئارەزووکردن بۆ لاوازبوون و ترس لەزۆرکردنی کێش. ئەو کەسەی کەدوچاری بیٚ ئیشتیایی (ئانورکتیك)ە بۆ گەیشتن بەچۆنیەتی ئەو باروودۆخە، لەنانخواردن واز دەهێنیٚ و کەمکردنەوەی کێشی خۆی پیٚباشە وبەدیمەنی ناشیرینی ئەندامەکانی بیٚ تاقەت دەبیٚ، لەلای ئەو هیچ بایەخێکی نییە کەچەند کیلۆگرامی کەمی کردووە، چونکە هێشتا لەلای خۆی قەڵەو دیارە. سنووری بۆ خواردنی خۆی داناوە، ڕەنگە لەهەمان کاتیشدا بۆ سووتاندنی چەورییەکانی لەشی وەرزش بکات. لەوانەیە، ئەم نەخۆشانە لاسایی‌ڕەفتارەکانی نەخۆشەکانی بولیمیك بکەنەوە خۆیان ناچار بکەن بەڕشانەوەی ئەو شتانەی خواردوویانە.

نەخۆشی بولیمیك زیادبوونی کێشی بەم شێوەیە کۆنتڕۆڵ دەکات کەبڕێکی زۆر خواردن دەخوات و دوایی بەسوود وەرگرتن لەدەرمانی وەکو ئیسهالی و دەرمانەکانی (زۆر میزکردن)و ڕشانەوەی دەستکرد، لەشیان لەخۆراك بەتاڵ دەکەنەوە. ئەم جۆرە کەسانە، بەلاوازی کەسانی (ئانورکتیك) نابن و دەتوانن بەر لەسەرهەڵدانی پاشماوەی لاوەکی، ڕەوشتە زیانبارەکانی بشارنەوە.

پاشماوەی لاوەکی بریتیە لە: لەدەست دانی ئاوی لەش، (نەبوونی عادەی مانگانە)، تیکچوونی نەمانی کالسیۆم و پۆتاسیۆم و سۆدیۆم)و نەخۆشییەکانی جگەرو سی‌ی و دڵ. کاردانەوەی لاوەکی تر وەکو ئاوسانی غودەی بناگویٚ، قژ ڕووتانەوە، کلۆربوونی ددان، وەستانی خوێن لەدەوری چاوداو بەتایبەت گۆناکان و قلیشانی پێستی پەنجەکان. باڵق بوون بەپێچ و پەنایە. تازە لاو بۆ گەیشتن بەباڵقی بەقۆناغی زۆردا تیٚ دەپەڕیٚ و سەرنجدانێکی لەڕادە بەدەر بەکێش و شێوەو سیمای دەدات، بەتایبەت ئەگەر لەلایەن دایك و باوکەوە شێوەی سیماو جوانی جەخت لەسەر جوانی‌یەکەی بکەنەوە. تێکچوونەکانی خۆراکی و کێشەکانی ڕەفتارو هەڵس‌وکەوت هەروا ئاسان و سادەنین، گۆڕانکارییەکان بەخاوی ئەنجام دەدرێن و ڕێگای گەڕانەوە بۆ تەندروستی باشی دوورو درێژە.

بۆیە مەبەستی ئێمە ئامادەکردنی ڕێگا چارەنییە، بەڵکو دەمانەوێت بوونی مەترسییەکتان پیٚ ڕابگەیەنن کەئەگەر لەگەڵ تێکچوونی خۆراکی منداڵەکەتان ڕووبەڕوو بوونەتەوە، پێویستتان بەکەسانی شارەزاترە.

(9-8-1)*(گویٚ لەزەنگ و نیشانەی مەترسی بگرن)*

ئەو کەسانەی دوچاری بیٚ مەیلی دەماری و بولیمیا دەبن، تاڕادەیەك لەلایەنی تایبەتمەندییەکان و بایەخ دانان بەسیمای خۆیان، وەکو گەنجەکانی ترن، بەڵام دەربڕینی ئەم هەستانە لەناویاندا بەشێوەیەکی زیادەڕۆییە، هەرچەند هەموو نیشانەکانی مەترسی بەیەکەوە لەیەك منداڵدا دیاری نادات، بەڵام پێویستە دایك و باوك بەبینینی نیشانەکان، ڕاوێژ لەگەڵ کارناسان دا بکەن.

www.pertwk.com

دەوروبەری ماڵەوە دەتوانێ لەبەدی کردنی تێکچوونیی خۆراکی، ڕۆڵی دیاریکەرێك ببینێ، کێشەکانی خێزانی وەکو تەڵاق، نەخۆشی یان مردن، جەختی لەڕادەبەدەری دایكو باوکان دەربارەی کێشو شێوەو سیمای منداڵەکانیان، ناڕەزایی دایك لەڕێكو پێك بوونی ئەندامی خۆی، پەیوەندی نێوان منداڵو دایكو باوك، چاوەڕوانی لەڕادە بەدەری دایكو باوکان دەبارەیان، لەسەرهەڵدانی ئەم جۆرە تێکچوونانە ڕۆڵی گرنگ دەبینن.

ئەو ڕەفتارە تایبەتییانەی لەخوارەوە ئاماژەی بۆکراوە، هۆی تێکچوونی خواردن لەناو کەسەکاندا رادەگەیەنێت:

لەسەدا بیست تا بیستو پێنج کەمکردنەوەی کێش، و خواردنی کەم یان بێ ئیشتیایی تەواوی، و خواردنی بڕێکی زۆر لەخواردن لەماوەیەکی کورتدا، و خواردنی بڕێکی زۆر لەکاتی تەنیاییدا، و رشانەوە دوای نانخواردن، و بەکارهێنانی بەردەوام لەدەرمانی ئیسهالی و دەرمانەکانی میزکردن بەڕێژەیەکی زۆر، و شاردنەوەی خواردەمەنی، و هێرش بردن بۆ چێشتخانە لەنیوە شەوداو خواردنی بڕێکی زۆر لەخواردەمەنییەکانو قسەو باسو ترسی هەمیشەیی لەقەڵەوبوونو شێوەی نائاسایی ئەندام، و پێستی وشكو چاوانی بەقووڵدا چوو، و سیمای زەرد یان خاکی، قڵیشانی پێستی سەرپەنجەکان.

ئەو ڕەفتارانەی خوارەوە، هاوکات لەگەڵ تایبەتمەندییەکانی سەرەوە لەجێگیر کردنی تێکچوونی خواردن، ڕۆڵێکی گرنگ دەبینن:

دەست درێژیکردن بۆ خۆراکەکانی ناو فرۆشگا، دزینی پارە بۆ کڕینی خۆراك یان بابەتەکانی تر کەپەیوەندی یان لەگەڵ حاڵەتە نائاساییەکانی تری خۆراکدا هەیە.

(9-8-2)*(کێشەکە چارەسەر بکەن)*

ئەگەر وابیر دەکەنەوە منداڵەکەتان هەندێ لەتایبەتمەندییەکانی سەرەوەی تێدایە، لەیەکەمین قۆناغدا باس لە دەربڕینی نیگەرانی دەربارەی چۆنیەتی باری تەندروستی ئەندامو جەستەی منداڵە، تەنانەت ئەگەر ئەم ڕەفتارانە تەنیا بەشێك لەبەرنامەیەکی خواردەمەنییە کەزوو تێ دەپەڕێ، باشترە لەجیاتی پشت گوێ خستنیان، دەربارەیان باسو لێکۆڵینەوە بکرێت. ئەگەر کێشەیەکی گەورەترو راستتر هەیە، پێویستە نزیکی بابەتەکە ببنەوەو بەتەواوی بیپشکنن.

*قسە لەگەڵ پزیشکی خێزان بکەنو داوای یارمەتی زیاتری لێ بکەن. ئەگەر پزیشك لەکۆنەوە دەتانناسێتو دەربارەی تێکچوونەکانی خواردن، خاوەن بیروڕایە، دەتوانێ زۆر بەسوودبێتو جگە لەپێشنیارکردنی هەندێ لەشێوازەکان، دوای چاوپێکەوتنی لەشو ئەندام کاردانەوەی لاوەکیو بایەخی تەندروستییان بەکورتی بۆ باس بکات.

* لەگەڵ منداڵەکەتاندا دەربارەی نیگەرانییەکانتان بدوێن، دەتوانن ئەم کارە بەتەنیایی‌و یان لەلای پزیشکێك ئەنجام بدەن. ئەگەر منداڵ، پێی بەکێشەکەی دانەنا، زۆر سەرتان سووڕ نەمێنێ.

*بڕوا بەپەیمانەکانیان مەکەن کەبڕیارە لەمەودوا بگۆڕێت، و خواردنی زیاتر دەخوات‌و خوڵقی باشتر دەبێ‌و لەخواردنی ئیسهالکەر دووردەکەوێتەوە.

نەخۆشێك کەدوچاری نەخۆشی بێ ئیشتیایی دەماری یان بولیمیایە، لەو کاتەدا بەقسەتان دەکات، بەڵام دوای ماوەیەك دەست بەڕەفتارەکەی جارانی دەکاتەوە، پێویستە فێر بێت خۆی خۆش بوێت‌و خۆی کارەکە قبوڵ بکات، هەستی تینوویەتی‌و برسییەتی هەبێت‌و چۆنیەتی ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ ئەو هەستانە بدۆزێتەوە.

(3-8-9)*(**داوای یارمەتی لە پسپۆڕێك بکەن**)*

ئەگەر دەربارەی چۆنیەتی خۆراکی منداڵەکەتان نیگەرانن، کاتی خۆتان بەچاوەڕێی کردن بۆ دروست کردنی گۆڕانکاری لەدەست مەدەن، یارمەتی لەپسپۆڕێك کەلەم بوارەدا شارەزایی هەبێ، وەربگرن. ئەم کێشانە کەم کەم لەخۆیانەوە نوقووم دەبن‌و، نامێنن.

*لەگەڵ پسپۆڕەکە، هاوئاهەنگ بن، بەر لەدەست پێکردنی بەرنامەی دەرمانی، خۆتان لەوە دڵنیابکەنەوەکەئەو پرسیارانەی خوارەوەتان لەپسپۆڕەکە پرسیووە.

1. شارەزایی دەربارەی تێکچوونی خواردنی، چەندە؟
2. ئایا ئەم کێشەیەتان وەکو بابەتێکی تایبەتی‌و پسپۆڕی لەبەرچاو گرتووە؟
3. ڕێژەی سەرکەوتنی ئێوە چەندێك بووە؟ سەرکەوتن چۆن پێناسە دەکەن؟
4- سوود لەچ شێوازێکی دەرمانی وەردەگرن؟ ئایا بەڕای ئێوە خەواندنی نەخۆش پێویستە؟ لەچ کاتێکداو لەچ بوارێکدا؟
5. دایك‌و باوك‌و ئەندامانی تری خێزان چۆن دەتوانن لەچارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییە هاوبەشی بکەن؟
6. دەکرێت ئێمە دەربارەی کێشەکانی نەخۆش‌و پێشکەوتنەکانی، ئاگادار بکەنەوە؟
7. بۆ چارەسەرکردنی چەند پارە پێویستە؟

*وەکو هەمیشە لەمنداڵەکەتان پشتیوانی بکەن، ئەم خاڵە گرنگە بزانن کەلەم جێگا تایبەتە، پشتیوانی ئێوە زۆر پێویستترە، چونکە دەتوانن بەم کارە تاڕادەیەك هەڵەکانی منداڵ بشارنەوە لەوانەیە ڕێڕەوی‌چاك بوونەوە، پێویستی بەگۆڕانکاری بەئازار هەبێ کەلەبۆنەکانی خێزانی ڕوودەدات.

دەربارەی هەستەکانی خۆتان قسە لەگەڵ کەسێکی تێگەیشتوودا بکەن‌و یان یارمەتی لەکارناسان وەربگرن‌و دەربارەی شت بخوێننەوە.

(9-9)*(**بارودۆخی نەگونجاوی جەستەیی**)*

ئەگـەر هەمیشـە دەڵـێن:((جسـیکا ڕێـك بووەسـتە!) یـان((ئەنـدی) بـەو شـێوەیە کـۆم مەبـەرەوە، شـانەکانت بـدەرە دەرەوە)، قسـەیەکی نابـەجێ ناکـەن. لەوانەیـە منداڵەکـەتان ڕێکتریش بووەستێ، بەڵام دوای ماوەیەکی کورت دووبارە کۆم دەبێتەوە.

هەنـدێ جـار بـەهۆی کێشـەی فیزیکیـیەوە، کـۆم دەبێتـەوە. وەکـو: ئسـکولیوزە (خواربوونەوە بەلای تەنیشتی بڕبڕەکان). نزیکەی لەسەدا، دووی کەسانی باڵق بوو- کچان چـوار جـار زیـاتر لـەکوڕان- خواربوونـەوەی نائاسـاییی لەسـتوونی بڕبڕەکانیانـدا هەیـە کەپێویستە پسپۆڕێك چاوی پێیان بکەوێت.

ئاشـکرایە شـێوەی نـەگونجاوی ئەنـدامی، تـەنیا بەشـێوەی ڕەوشـتێك یـان ڕەنگدانـەوە لەبیرکردنەوەیەکی تایبەتی دا، هەڵەیە. کاتێ کۆم بوون یان بەرێگادا ڕۆیشتنی خوارو خێچ دروست بوو هەر لۆمەکردنی منداڵ یارمەتی نادات، بەڵکو بیانووگرتنی یەك بەدوایەك، هەستی منداڵ خراپتریش دەکات، بەڵام کاتێ وەکو ڕەوشتێکی سادەی لێهات، پێویستە وەکو ڕەفتارێك کەپێویستی بەگۆڕانکارییە، لەگەڵی ڕووبەڕووببنـەوە. ڕێگا چارەکانی لای خوارەوە تاقی بکەنەوە.

(1-9-9)*(**ڕەوشتەکە بپشکنن**)*

لـەبیانوو گـرتن خۆتـان بـەدوور بگـرنو لەسـەرەتاوە بەلەبەرچاوگرتنی منـداڵ، چۆنیەتی کێشەکە بپشکنن.

*شـێوەی وەسـتانو دانیشـتنی بـۆ مـاوەی چەند ڕۆژێك چاودێری بکـەن. ئایا لـەکاتی تایبەتیـدا کـۆم دەبێتـەوە، یـان ئـەم کـارە وەکو ڕەوشـتێکی هەمیشـەیی لێهاتووە؟ ئایا تـەنیا کاتێ کـۆم دەبێتـەوە کـەلێی تـووڕە دەبن، یـان ئـەنجامی ئـەم ڕەوشـتە پەیوەنـدی بـەڕەفتاری ئێوەوە نییە؟

*ئاگاتـان لەنیشـانەکانی خواربوونـەوەی بڕبڕەکـانی پشـتی منداڵەکـەتان بێـت. لـەکاتێ کەمنداڵەکـەتان مـایوی لەبـەرە، لەپێشـەوەو دواوەو ئـەم لاو ئـەولایو لەهـەموو حاڵەتـەکانی وەسـتان کەدەسـتەکانی بـەرز کردووەتـەوە یـان لـەکاتێ خـۆی دانەوانـدووە هـەموو ئەنـدامی بپشکننو نزیك بوونەوەی شانەکانیو ئێسقانەکانی شانی لەبەر چاوبگرن.

نزیـك نەبوونـەوەی قەفـەزی سـنگ (شـکولیوز)، شـێوەی کۆمبوونـەوە لەپشـت یـەکێك لەشانەکان دروست دەکات. کۆمبوونەوەیـەکی هەمیشـەیی (کیفوز)و یان چاڵ بوونی زۆری کەمـەر (هیپرلـوردوز) لەهـەردوولا، کـەئێوە دەتـوانن دەسـت نیشـانی بکـەن. ئەگـەر لەگـەڵ حاڵەتێکی بەگومان ڕووبەڕوو بوونەوە ڕاوێژ لەگەڵ پزیشکدا بکەن.

*بڕیار بدەن. ئەگەر منداڵ کێشەی جەستەیی نەبوو و شێوەی نەگونجاوی ئەندامی ئەو نـەبووە بەنـەریتێکی دیـار، هەوڵبـدەن گرفتەکـە پشـت گـوێ بخـەن، چـونکە لۆمـەو بیـانوو

گرتنەکان، لەوانەیە نەهێڵێ ئەو ڕەوشتانەی لەبیر بچنەوە. لەجیاتی ئەوەی هەمیشە بەخراپ دانیشتن‌و وەستانی منداڵەکەتان ئاماژە بکەن، جارجارێ رای خۆتان دەربارەی ئەوەی کاتێ ڕێك دەوەستێت، دەربڕن‌و هانی بدەن.

(9-9-2)*(ڕەنگدانەوەکانی عادەتەکەی تاقی بکەنەوە)*

ئەم شێوازە، کۆمەڵێکە لەقۆناغە داڕێژراوەکان، ولەپێناو گۆڕینی ڕەوشتدایە. بۆ لێکۆڵینەوەی زیاتر بەشی (12) بخوێننەوە.

*منداڵەکەتان لەباروذۆخی دیاری جەستەیی‌دا ئاگادار بکەنەوە. تاڕادەك لەلۆمەو بیانووەکان کەم بکەنەوە، دەربارەی ئەنجامەکانی کۆمبوونەوە بۆ منداڵ. لەبەرامبەر ئاوێنە شێوەی وەستانی دروستیان فێربکەن. لەحاڵەتی جۆراو جۆردا وێنەی بگرن‌و بۆ چاك وەستان هانی بدەن.

*لەهەستی شێوەی دروستی جەستەیی ئاگاداری بکەنەوە. مەبەستی سەرنج ڕاکێشانی منداڵە بۆ هەست کردنی شێوازی گونجاوو نەگونجاو.

بۆنموونە داوای لێ بکەن بەشێوەی یەك بەدوای یەك دا دەجار خۆی کۆم بکاتەوەو دوایی، دووبارە خۆی ڕێك بخاتەوە. یان دەجار شانەکانی بۆ پێشەوە خوار بکات‌و دوایی، بۆ حاڵەتی ئاسایی بیگەڕێنێتەوە. داوا لەمنداڵ بکەن ئەو ڕاهێنانە واتە بەدانیشتن‌و بەوەستان لەبەرامبەر ئاوێنەدا ئەنجام بدات.

*داوای لێ بکەن باشی‌یەکانی شێوەی دروستی ئەندامی لەسەر کاغەزێکدا بنووسێت، بۆ ئەو کارە هانی بدەن.

(9-9-3)*(کاریگەری ماسوولکەکان لەچۆنیەتی ڕاگرتنی گونجاوی ئەندامدا پتەوتر بکەن)*

هەرچەندێ ماسوولکەکانی منداڵ، بەهێزتربن، شێوەی بەدەست هێنانی چاك‌و گونجاوی ئەندام لەلایەنی فیزیکییەوە ئاسانتر دەبێ. ئاشکرایە کەماسولکەکانی سکی توندوتۆڵ، سك لەدواوە باشتر هەڵدەگرێت‌و ماسولکەکانی بەهێز لەپشتیدا، یارمەتی ڕێك وەستان دەدات. قسە لەگەڵ پزیشکی منداڵ‌و مامۆستای وەرزشدا بکەن تاهەندێ ڕاهێنان بۆ بەهێزتر کردنی ئەو ماسولکانە فێری منداڵەکەتان بکات. بۆ جێگیر کردنی ئەم بەرنامەیە سەرنج لەوخاڵانەی خوارەوە بدەن.

*چەند مەشقێك هەڵبژێرن بامنداڵ هەموو ڕۆژێ ئەنجامیان بدات.

*داوا لەمنداڵ بکەن ئاماری ئەو ڕاهێنانەی لەلا بێت کەئەنجامی دەدات.

*بەلایەنی کەمەوە ئەنجامدانی یەك پرۆڤە بۆ منداڵ بکەن بەئەرك.

*بۆ دروست کردنی خواست‌و ئارەزوو لەمنداڵدا، هانی بدەن‌و پاداشتی بدەنێ.

www.pertwk.com

www.pertwk.com

بەشی دەیەم

رەفتاری منداڵ لە دەرەوەیماڵەوەدا

(رەفتاری منداڵ لەدەرەوەی ماڵدا)

هەندێ جار لەوە دەچێت مانەوە لەماڵەوە، زۆر ئاسانتربی لەبردنی منداڵ بۆ گەشتو گوزار, کەبەهۆیەوە جۆرێك لەهیلاکی پێك دێت، پێویستە منداڵەکەتان لەناو ئۆتۆمبێلەکە دانێن. (ئەگەر بەئۆتۆمبێل دەچن)و زۆر ئاگاداربن تادوچاری کێشەو کارەسات نەبێت، لەئەنجامدا کارێك بکەن کەکاتێکی خۆش بەسەر بەرێت. لەوانەیە منداڵ، هەرشتێ ببینێ، داوای بکاتو قیژەو هاوار ناچارتان بکات هەموو سەرنجو خەیاڵتان لەلای ئەو بێتو لەکۆتاییدا ، کاتێ لەدەرەوەی ماڵەوەن دوچاری کێشەتان بکات. ئایا دەتوانن لەگەڵ ئەو کێشانە رووبەڕوو ببنەوە؟ ئایا دەزانن کاتێ منداڵە چوار ساڵەکەتان لەسوپر مارکێت دەست دەکات بەقێژەو هاوارو دەنگە دەنگ، پێویستە چی بکەن؟ کاتێ لەریستوران، منداڵەکەتان خوێدانو کەوچك فرێ دەدات، چۆن سزای بدەن؟

لەم بەشەدا فێر دەبن کەیاساو شێوازێك دابڕێژن تاکو بتوانن لەچوونە دەرەوە لەگەڵ منداڵدا بەخۆشی بەسەربەرن..

(10-1)*(منداڵەکەتان سەر بەگۆبەندە)*

ئەو منداڵەی سەربەگۆبەندە، بەردەوام بۆ ئەم لاو ئەولا رادەكاتو هەمیشە خێزانەكەی دوچـاری كێشـە دەكـات. كاتـێ دایـكو بـاوك، لـەپڕدەبینن منداڵەكـەیان لـەلایان نـەماوە زۆرنیگـەران دەبـن، و منـداڵ سـەرقاڵی سـەیركردنی دیمەنـەكانو دۆزینـەوەی شـتی تـازە لەدەوروبەریـیـەتی. ئاشـكرایە كەسـەربەگۆبەندی مەترسـی هەیـەو نەتـەنیا دایـكو بـاوك دەترسێنێ، بەڵكو كاتێ كەمنداڵ تێ دەگات كە(وون بووە) زۆر دەترسێت.

پێویستە منداڵ بزانێت هەندێ سنوورو یاسا هەیە كەپێویستە پەیڕەویان بكات. رێگا چـارەی رزگـاربوون لەشـەڕی ئـەم ون بوونانـە لـەكاتی چـوونە بـازاڕو گەشـتو گـوزارو..، فێربوونی پێویستی بە بەرنامە دارشتنێكی دیاری كراوە.

(10-1-1)*(منداڵەكەتان فێر بكەن هەر لاتان بمێنێتەوە)*

بۆ ئەوەی منداڵەكەتان فێـر بكـەن لەنزیكتانـەوە بمێنێتـەوە، ئەم چەند رێگایانە پـەیڕەو بكەن.

*زوو دەست پێ بكەن: هەر لەو كاتەدا كەیەكەم جار لەگەڵ منداڵەكەتان دەچنە دەرەوە، فێری بكەن لەنزیكتانەوە بێت، تەنانەت ئەگەر دەستیشتانی نەكردبێت. ئێوە هیچ كاتێ نابێ منداڵەكـەتان بەتـەنیا بـەجێ بهێڵنو ئاگاتـان لێ نـەمێنێت. بـەهیچ شـێوەیەك نابێـت لـەپێش منداڵەكەتان بڕۆنو خـەیاڵتان كاتێك ئاسوودە دەبێت كەمنداڵ لەپشت سـەرتانەوە هـەنگاو بەهەنگاو لەگەڵتاندا بەرێدا بڕوات. بۆ ئاسایشی زیاتر، پێویستە منداڵو دایكو باوكیشی رۆڵی خۆیان بەباشی ئەنجام بدەنو ئاگاداربن تالەیەكتر ون نەبن.

*یاسـاكان بـۆ منـداڵ شـی بكەنـەوە. هـەر جارێـك لەگـەڵ منداڵەكەتانـدا دەچـنە دەرەوە، یاساكانی بۆ باس بكـەنو پێی بڵێن كەئێوە چی لێ چاوەڕێ دەكەنو پێویستە چیو چی بكـات. فێـری بكـەن لـەڕادەیەكی دیـاریكراودا بمێنێتـەوەو لـەوە زیـاتر نـەڕواتو هۆكارەكـەی بـەوردی بـۆ شـی بكەنـەوە. بـۆ منـداڵێكی زۆر بچـووك، مانـەوە لـەناو سـنوورەكە، بـەمانای بەرنەدانی دەستی ئێوەیە.

*واقیعبین بن: لەمنداڵێكی بچووك، چاوەڕێ مەكەن لەبازاڕدا كاتێكی خۆشی بباتەسەرو هیلاكـیش نـەبێت. ئاشـكرایە لـەم جـۆرە بازاڕانـەدا منـداڵ، بزێـوی دەكـاتو ئەگـەر سەربەگۆبەندیش بێت، دەست دەكات بەدۆزینەوەی شتی نوێ لەدەوروپشتی خۆی تاكەمێك كاری هەمە چەشنە دروست بكات.

ئێوە دەتوانن بەدروست كردنی زەنگی پشوو بەرگری لەم كێشەیە بكەن، بۆ نموونە شتی بۆ بكڕنو خۆراكی بدەنێ وبیبەنە بازاڕی كەل وپەلی منداڵان. سەربەگۆبەندی لەزۆربەی كاتدا، ئەنجامی سادەو راستەوخۆی هیلاكیەكی زۆری منداڵە.

www.pertwk.com

*رەفتارە شیاوەکانی منداڵ هانبدەن‌و پتەوتری بکەن، پێی بڵێن ئیتر گەورە بووەو بەم رەفتارە چاکە سەپاندویەتی کەمنداڵێکی ژیرەو ئێوە شانازی پێوە دەکەن. بۆ پەیڕەوکردنی لەسەر یاساکان‌و مانەوە لەناوسنووری خۆیدا، هانی بدەن‌و پاداشتی بدەنێ.

(10-1-2)*(لە پێشدا بەرنامەی داڕێژراوتان هەبێت)*

ئەگەر منداڵەکەتان بەهۆی بوونی ئێوە خۆشی ببینێت، هیلاك نابێ‌و بزێوی ناکات‌و کەمتر بۆ ئەم لاو ئەولادەچێت‌و ون نابێت.

*منداڵەکەتان فێری شێوازیی پێوانەکردنی تێپەڕینی کات بکەن: یارمەتی منداڵ بدەن تاکو تێ بگات چوونە دەرەوەتان چەند دەخایەنێ، بەم شێوەیە بەرێك‌و پێکی بۆی باس بکەن. بۆ منداڵێکی بچووك دەتوانن بەم شێوەیە ماوەی کاتی دەرچوونەکەتان شی بکەنەوە: (بەئەندازەی رۆیشتن تامالّی دایە گەورە دەخایەنێ) یان (بەئەندازەی ماوەی بەرنامەی منداڵان).

*شتی هەمە جۆر دروست بکەن، رەفتاری شیاوی منداڵ هانبدەن‌و چوونە دەرەوە لەماڵەوەیان بۆ سەرنج راکێش بکەن: ئەم کارە بەدروست کردنی شتی هەمە چەشنە ئەنجام بدەن. لەکاتی لەتوانابووندا، ماوەیەك پشوو بدەن‌و دەتوانن بەمنداڵ بڵێن: (ئەگەر چەند خولەکێکی تر بوەستیت بەیەکەوە دەچین‌و سەیری یارییەکان دەکەین).

مۆڵەت بەمنداڵ بدەن هەندێ لەو شتانەی پێی خۆشە هەیبێت، لەناو پێرستێکدا تۆماری بکات تالەکاتی لەتوانابووندا، هەندێکیان بکرێت. بەڵام ئەم خاڵەتان بیر نەچێت کەشت کرین لەناو بازاڕدا بۆ منداڵ کارێکی هیلاك کەرەو بێ تاقەتی دەکات.

(10-1-3)*(منداڵەکەتان فێر بکەن لەناو دەروونی سنوور بەندییە دیاریکراوەکانیدا بمێنێتەوە)*

کاتێ ئێوە پێیان دەڵێن: (لێرە بمێنە) بۆی روون بکەنەوە مەبەستتان چییە. دەتوانن، سوود لەم یارییانە وەربگرن:

*یاری سیبەر یەکێك لەو یاریانەیە کە منداڵ فێر دەکات لەنزیکتانەوە بمێنێتەوە. داوا لەمنداڵ بکەن، لە(سیبەر)ی ئێوەدا بمێنێتەوە. بەم شێوەیە کاتێ ئێوە رێ دەکەن‌و بۆ ئەم لاو ئەولا دەڕۆن‌و سێبەرەکەشتان دەجووڵێت، پێویستە ئەو لەناو سێبەرەکەتاندا بمێنێتەوەو ئەگەر لەسێبەرەکەتان دەرچێت ئەوە یارییەکە دەدۆڕێنێ.

*یارییەکی‌تر ئەوەیە کەمنداڵ دەتوانێ ئەوەندە دوور بکەوێتەوە کەپێش تەواو بوونی ژماردنی (1) تا(10)، بتوانێت خۆی بەئێوە بگەیەنێت‌و دەستی بخاتەوە ناو دەستتان. ئەگەر نەتوانێت ئەوە یارییەکە دەدۆڕێنێ.

www.pertwk.com

(4-1-10)*(لەئەنجامەکانی سوود وەربگرن)*

ئەگەر ئەنجامە شیاوەکان وەکو هاندان و پاداشتان تاقیکردەوەو کاریگەری نەبوو، ئەنجامە نەشیاوەکان دیاری بکەن و ئەگەر پێویستی کرد، سوودیان لێ وەربگرن.

*جارێکی‌تر کەدەچنە دەرەوە، منداڵەکەتان لەگەڵ خۆتان مەبەن. هەڵبەت ئەم کارە لەحاڵەتێکدا بەسوود دەبێ کەمنداڵ حەز بکات لەگەڵتاندا بێتە دەرەوە.

*سوود لەدەرکردنی کاتی وەربگرن، منداڵەکەتان بۆ بەشێك لەفرۆشگا کەببەن. بۆ نموونە: بیبەنە سووچێکی دووریان بەشی کەل‌وپەلی ناو ماڵ و ناچاری بکەن بۆ ماوەیەك لەوێ بمێنێتەوە، ، پێویستە لەوکاتەدا چاودێری بکەن.

*سوود لەخاڵ و نمرەی نێگەتیڤی وەربگرن، بەر لەچوونە دەرەوە، لەگەڵ منداڵەکەتاندا پەیمان ببەستن کەئەگەر ژمارەیەکی دیاریکراو خاڵ وەربگرێت ئەو خەڵاتەی ئارەزووی هەیە، بۆی دەکڕن و هەرجارێ لەئێوە دوور دەکەوێتەوە خاڵێکی (نێگەتیڤ- خراپ) وەردەگرێت و دەبێتە هۆی کوژاندنەوەی خاڵێکی (پۆزەتیڤ-باش).

(2-10)*(لەحەوشە نامێنێتەوەو دەچێتە ناوکۆڵان)*

هەندێ منداڵان کاتێ لەماڵ دەچنە دەرێ، وا هەست دەکەن چوونەتە شوێنێکی زۆر فراوانتر بۆ یاریکردن و ئیتر هیچ سنوورێك ناناسن، بەشێوەیەك کەئەگەر لەحەوشەی ماڵەوە خەریکی یاریکردنن بەئاسانی دەچنە دەرێ و دەست دەکەن بەیاریکردن و راکردن. تەنانەت ئەگەر دەوروپشتی ماڵەوەش زۆر ئاسایش و بێ مەترسی بێ، پێویستە ئێوە بۆ یاریکردنی منداڵەکەتان سنوور دەست نیشان بکەن و ناچاری بکەن کەلەو سنوورانەی دیاریکراون تێ نەپەڕێت. بەشێوەیەك کەلەهەمان کاتدا بزانن منداڵەکەتان لەکوێیە و چی دەکات؟ تائەو کاتەی تێدەگات کەهەست بەبەرپرسیارییەت بکات، پێویستە ناچاری بکەن پەیڕەوی یاساکانتان بکات.

(1-2-10)*(منداڵەکەتان فێر بکەن)*

کاتێ منداڵەکانمان زۆر بچووکن، هەمیشە لەژێر چاودێری خۆمانن و کارەکانیان چاودێری دەکەین، بۆیە منداڵانیش پێویستە فێربن کەلەژێر چاودێری ئێمە دابمێننەوەو لەبەرچاومان دوور نەکەونەوە، تاکاتێ کەبەئەندازەی تەواو گەورە دەبن و سەربەخۆیی وەردەگرن.

*چاودێری یاریکردنی منداڵەکەتان لەنزیك ماڵەوە بکەن: فێری منداڵەکەتان بکەن لەحەوشەیان لەکۆڵان، لەژێر چاودێری ئێوەدا یاری بکات و بوونتان ئازاری نەدات. بۆ خۆشتان هەندێ جار لەگەڵیدا یاری بکەن.

*بەڕوونی سنووری ڕێگا پێدراوی یاریکردنەکەی نیشان بدەن. بۆنموونە: دەتوانن لەحەوشەی ماڵەکەتان سنووری ڕێگا پێدراوی بۆ یاریکردن دەست نیشان بکەن. بۆیان شیبکەنەوە کەمافیان نییە لەڕادەی خۆیان دەرچن.
*داوا لەمنداڵەکەتان بکەن فەرمانەکانتان دووبارە بکەنەوە. یاساکانی پێ ڕابگەیەنن بۆ نموونە: (تۆ ئەمڕۆ تەنیا دەتوانی لەناو حەوشەی پشتەوە یاری بکەیت). دوایی داوای لێ بکەن قسەکەتان دووبارە بکاتەوە تائێوە دڵنیا بن کەلەمەبەستتان گەیشتووە.
*ئازادی منداڵەکەتان بەرەبەرە زیاتر بکەن: کاتێ منداڵەکەتان گەیشتووەتە ئەو قۆناغی گەورەبوونەی کەدەتوانێت تاڕادەیەك ئاگای لەخۆی بێت، سنووری ڕێگا پێدراوەکەی فراوانتر بکەنو ئەگەر واهەست دەکەن، توانای تەواوی هەیە، بەرەبەرە ئازادییەکەی زیاتر بکەن.

(2-2-10)*(**منداڵەکەتان فێری یاسا ئاسایشییەکان بکەن**)*
ئەگەر بۆتان دەڕەخسێت، سوود لەهەڵەکان وەربگرن. تامنداڵەکەتان فێری هەندێ شت بکەن.
*یاساکان بەڕوونی بەمندداڵ ڕابگەیەنن. هەوڵبدەن هەمیشە فرمانەکانتان شێوەی پۆزەتیڤانەی هەبێت، بەم مانایەی بۆمنداڵی شی بکەنەوە، لەجیاتی ئەو کارە دەتوانێت ئەم کارە ئەنجام بداتو جەخت لەسەر (مەکە!)کان مەکەنو هەوڵ بدەن زیاتر سوود لە: (دەتوانی ئەم کارە ئەنجام بدەیت!) وەربگرن. بۆنموونە: (پێویستە سەیری گوڵەکان بکەیتو بۆنیان بکەیت بەڵام نابێت بیانخویت!)، (کاتێ دەتەوێت بەشەقامدا تێپەڕیت، بوەستەو هەردوولای شەقامەکە سەیر بکەو گوێ لەدەنگی ئۆتۆمبیلەکان بگرەو ئەگەر دەنگێك نەهات، دەتوانی لەشەقامەکە بپەڕێتەوە).
لەوانەیە یاساکان، بۆ منداڵان ئازاردەربن، بەڵام ئێوە دەتوانن بەئاوێتە کردنی فەرمانە پۆزەتیڤەکان وای لێ بکەن قبوڵ بکرێن. وەکو: (بوەستەو سەیر بکەو گوێ بگرەو تێپەڕە!).
*مەرجەکانی سوود وەرگرتن لەیاساکان ئامادە بکەن: دەتوانن لەماڵەوە بەشێوەی نمایش، یاساکان بەکاربێننو مەرجەکانی ڕاستی بەکارهێنانی شیاوی یاساکانی (ئاگاداربوون بۆ ئاسایش) بەمنداڵەکەتان نیشان بدەن. بۆ نموونە، کاتێ لەگەڵ منداڵدا پیاسە دەکەنو، کاتێ لەشەقام تێدەپەڕن فەرمانەکانی وەکو: (بوەستە، سەیر بکە، گوێ بگرە، تێپەڕە!) بەشێوەیەکی سەرنج ڕاکێش ئەنجام بدەنو هاوکات لەگەڵ ئەنجامی ئەو کارانە، بەدەنگی بەرز فەرمانەکان بڵێنەوەو دوایی داوای لێ بکەن دووبارەیان بکاتەوە.
*هەندێ لەئەنجامەکانی گوێ نەدان بەدەستوورەکانی ئاسایش بەمنداڵ نیشان بدەن. چونکە هەندێ لەمنداڵان تاکاتێ ئەنجامەکانی خۆ نەپارێزێ لەنزیکەوە نەبیننو دەستی لێ

www.pertwk.com
نەدەن، تێ ناگەن کەگوێ نەدان بەیاساکانی ئاسایشی چەند مەترسی هەیە. ئەگەر بۆتان دەرەخسێت، نیشانی منداڵ بدەن بۆنموونە: (ئۆتۆمبێل چۆن دەتوانێت پشیلە بکوژێت یان هەندێ لەڕووداوەکانی تەلەفزیۆنو کارەساتەکانی نیشان بدەن).

(10-2-3)*(منداڵەکەتان فێر بکەن تابەرەنگاری دوو دڵیببێتەوە)*

ئەوەندە بەس نییە کەمنداڵ تەنیا لەو کاتانەی کەپەیڕەوی لەیاساو سنوورەکانیو بەکارهێنانی خاڵەکانی ئاسایش دەکات بەئاسانی لەسەریان دەڕواتو ئەنجامیان دەدات، بەڵکو پێویستە منداڵ فێر بێت تەنانەت لەو کاتانەش کەبڕیاردان زەحمەتە، خۆپارێزی فەرامۆش نەکاتو بەر لەهەموو شتێ لەبەرچاوی بگرێت. بۆنموونە کاتێ تۆپەکەی دەکەوێتە ناوەڕاستی شەقام، پێویستە منداڵ خۆی کۆنترۆڵ بکاتو بەر لەدوو دڵییەکەی بگرێت.

*(چی دەکەیت ئەگەر..) داوا لەمنداڵ بکەن نیشانتان بدات کەلەمەرجە جۆاو جۆرەکانی گریمانییدا چی دەکات؟

بۆ نموونە داوای لێ بکەن نیشانتان بدات، ئەگەر کەسێکی نەناسراو هاتەپێشەوەو ویستی قسەی لەگەڵ بکات، ئەوچی دەکات؟ ئەگەر نەستەلەیەکی بەتام لەسەر زەوی کەوتووە، چی دەکات؟ ئەگەر تۆپەکەی بچێتە ناوەڕاستی شەقامەوە چی دەکات؟ ئەگەر پشیلەکەی بۆسەر شەقام رابکات، چی دەکات؟ داوای لێ بکەن بۆتان روون بکاتەوە کەلەهەر کام لەو بابەتانە چی دەکات، و دوا ئیش بیروڕاو پێشنیارەکانتانی بۆ شی بکەنەوە.

*منداڵەکەتان هانبدەن: هەرکاتێ منداڵ، رەفتاریان کاردانەوەیەکی شیاوی ئەنجام دا، هانی بدەنو نیشانی بدەن کەچەندێك شانازی پێوە دەکەن.

*بەبەخشینی ئەرکی نوێو ئازادی زیاتر بەمنداڵەکەتان، هانی بدەنو نیشانی بدەن کەچەندێك شانازی پێوە دەکەن.

*بەبەخشینی ئەرکی نوێو ئازادی زیاتر بەمنداڵەکەتان، هانی بدەنو کاتێ منداڵ گەورەتر بوو نیشانی بدەن کەمتمانەتان پێی هەیە.

بۆنموونە، (جانی)، تۆ زۆر چاك یاری دەکەیتو لەهەموو قسەکانم تێ دەگەیت. ئێستا دەمەوێت بەتەنیا بەجێت بهێڵمو بچم شەربەت بێنم. پەیمانەکەت لەبیرە؟ بیلێ بزانم. ئافەرین! ئێستا من دەڕۆم شەربەت بۆ هەردووکمان دەهێنم). جاری یەکەم هەوڵبدەن بەشێوەیەك کەپێتان نەزانێ چاودێری بکەنو بەرەبەرە، ماوەی بەتەنیا بەجێ هێشتنەکەی زیاتر بکەنەوەو، ئەگەر ئەنجامێکی باشتان دەست کەوت، هانی بدەن. بۆنموونە: (جانی) بەڕاستی خۆش حاڵم کەتۆ بێ ئەوەی لەیاساکان سەرپێچی بکەیت لەحەوشدا یاری دەکەیتو ناچیتە دەرەوە).

(10-2-4)*(لەکاتی پێشێلکردنی یاسادا، سوود لەئەنجامەکان وەربگرن)*

منداڵەکـەتان تـێ بگەیـەنن، ئەگـەر پـەیڕەوی یاسـاکان نـەکات، دوچـاری (ئەنجامـەکان) دەبێت، دوایی بەپێداگری دیاردەکە بچەسپێنن.

*سـوود لـەدەرکردنی کـاتی وەربگـرن، کاتـێ لـەدەرەوەی ماڵـەوەن، دەتـوانن بـەناوی (دەرکردنی کاتی) منداڵەکەتان ناچاری دانیشتن بکەن.

بۆنموونە: ئەگەر لەگەڵ منداڵەکەتاندا پەیمانتان بەستووە کەبەرد هەڵ نەدات و ئەو ئەم کارە ئەنجام دەدات، ناچاری بکەن چەند خولەکێك لەلای ئێوە لەسەرکورسییەك دانیشێت و لـەم ماوەیـە بـۆی شـی بکەنـەوە کەبۆچـی نابێـت بـەرد هـەڵ بـدات. ئەگـەر منـداڵ بـێ مۆڵـەت وەرگـرتن لـەئێوە لـەدەرگای حەوشـە چـووەتە دەرەوە، ناچـاری بکـەن چـەند خولـەکێك بێتـە ژوورەوەو دوای ماوەیـەك، مۆڵـەتی بـدەنێ دووبـارە خـۆی تـاقی بکاتـەوەو نیشـانتان بـدات کەئیتر واناکات.

*سنووری رێی پێدان، سنووردارتر بکەن. ئەگەر منداڵ، لەناو سنوورێکی دیاریکراودا نامێنێتـەوە، بـۆ سـنووری جـاران بگەڕێنـەوە، کەبچـووکتر بـووەو منـداڵ ناچـار بکـەن لـەناو سنوورە بچووکەکەیدا یاری بکات. لەوانەیە ئێوە ناچاربن منداڵەکەتان بۆ ماوەیەکی کورت، لەیاریکردن بێ بەش بکەن.

*سـوود لـەڕاهێنانی پۆزەتیڤانە وەربگـرن. ئەگـەر (جیسـی) لـەپڕ بـێ خۆپـارێزی بـەدوای تۆپەکەیـدا بـۆ ناوەڕاسـتی شـەقام رادەکـات، دەتـوانن داوای لێ بکـەن دەجـار بەدوایيەکـدا بەئاگاداری، تەواوی مەرجەکانی خۆپارێزی لەسەر شەقامدا تێپەڕێت و، ئێوەش چاودێری تەواوی بکەن.

*سوود لەشێوازی پێداچوونەوەی لەڕادە بەدەر وەربگرن. ئەگەر منداڵەکەتان سنووری رێ پێدراو پشت گوێ دەخات، و سەرنجی فەرمانەکانتان نادات، ناچاری بکەن لەگەڵتاندا لەڕادەی دیاریکراودا پیاسە بکات و نیشانتان بدات کەسنوور لەکوێیە؟ پێی بڵێن بۆ ئەوەی مۆڵـەتی یـاریکردن وەربگرێـت، پێویسـتە نمـرە وەربگرێـت. ئێـوەش لەبەرامبـەر رەفتـاری شایستەی نمرەی (+)ی بدەنێ و دوایی مۆڵەتی یاری کردنی بدەنێ.

(3-10) (لەگەڵ کەسانی بێگانەو نامۆدا قسە ناکات)*

(بیلـی) زۆر زمـان شـیرینە، بـەڵام دایـك و بـاوکی هەرچـی هـەوڵ دەدەن لەگـەڵ پـووری کەلـەڕێگای دوورەوە تەلـەفۆن دەکـات چـەند وشـەیەکی کـەم نـەبێ قسـە ناکـات. منداڵـە بچووکەکە کاتێ بەڕێوەبەرەکـەتان دەبینـێ، خـۆی لێ دەشـارێتەوەو تەنانـەت بەوشـەیەکیش قسـەی لەگـەڵ ناکـات. منداڵـە تەمـەن حـەوت سـاڵەکەتان کـاتێ دراوسـێیەکەتان لەدەرگاکـە دەدات و دەرگاکـەی بـۆ دەکاتـەوە، رادەکـات بـۆ ژوورەکـەی و پێتـان ناڵێـت کەدراوسـێیەکە هاتووە.

بیرتـان نەچێت، تاڕادەیـەك قسـە نـەکردنی منـداڵ بەتایبـەت لـەناو کۆمەڵـدا ئاسـاییە. جیهـانی منـداڵانی بچـووك زۆر سـنووردارە. شـتێك کـەبۆ ئێمـە بەتـەواوی ئاسـایی دیـارە، لەوانەیـە بـۆ ئـەوان زۆر تـازە بێـت و منداڵەکـەتان نەتـەنیا ئـارەزووی بینینـی هاوپۆلـەکانی سـەردەمی ناوەنـدی ئێـوەی نییـە، تەنانـەت سـڵاو کردنیشـی بـۆ ئـەو کارێکـی سـەرنج ڕاکێش نییە. تێگەیشتن لـەم خاڵەکە بۆچی منداڵانی گـەورەتر لەتـەنیایی یان کاتێ لەگەڵ ئێـوەدان بەردەوام قسە دەکەن، بەڵام لەلای کەسانیتر بێ دەنگن، کارێکی کەمێك دژوارە.

هـیچ کاتێ بێـدەنگی منداڵەکـەتان مەدەنـە پاڵ شـەرمکردنییەوە، تەنانـەت ئەگـەر منـداڵ بەڕاستیش شەرمن بێت. کاتێ بەمنداڵ بڵێن (شەرمنیت! واتە بیانوویـەکی بـاوەڕ پێکراوتـان بۆ قسەنەکردن داوە بەدەستیەوە. باشتر وایە بەمیوانەکەتان بڵێن (سام) تازە تۆی بینیـوەو چەند خولەکێکیتر قسەت لەگەڵدا دەکات) منداڵانی (6) تا (8) مانگ" لەکەسانی نـەناس دەترسن و بەبینینیان تێکدەچن، یان سەریان لێدەشێوێ. ئەمە کاتێ ڕوودەدات کەمنداڵەکە، کەسانی دەوروپشتی دەناسێتەوەو، گومان بەکەسانیتر دەبات. لەلایـەکی ترەوە، منداڵانی تەمەن (4) سـاڵ لەگـەڵ هـەموو کەسـێکدا قسـە دەکـەن و نـاش ترسـن. لەتەمـەنی (7) سـاڵیدا ڕەنگە منداڵ، جارێکیتر لەقسەکردندا خۆی لەگەڵ کەسانی نائاشـنا بـەدوور بگرێـت. ئێـوە ناتوانن منداڵەکەتان ناچار بکەن تا لەگەڵ ئەمو ئەو قسە بکات، بەڵام دەتوانن کارێك بکەن بێ ئەوەی زۆری لێبکەن لەگەڵ کەسانی نائاشنادا قسە بکات.

(1-3-10)* (بەرنامە دابرێژن)

منداڵەکەتان بۆ ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ کەسانی تازەدا ئامادە بکەن.

کاتێکی تایبەت بۆ منداڵەکەتان تەرخان بکەن و فێری بکەن چۆن لەگەڵ کەسانی نوێ و لەشوێنی نوێدا قسە بکات؟ دەتوانن نواندنی جۆراوجۆر ڕێك بخەن وئێوە ڕۆڵی کەسانی تـازە ببیـنن و داوای لێبکـەن خـۆی لەگـەڵ (سـڵاوکردن) رابهێنێـت. بـەم ڕسـتانە دەسـتپێکردنی قسەکان ئەنجام بدەن : وەکو (ئێوە کتێبەکەی منتان بینیوە؟) یان (دەزانی تەمەنی من چەند ساڵە؟)

* منـداڵ مەخەنـە ژێـر گوشـارەوە: ئەگـەر لـەکاتی پرۆڤەکردنـدا منداڵەکـەتان دڵ ساردنەکەنەوە و گوشاری نەخەنە سەری، بەئاسانی دەتوانێ بەرەو پێشەوە بچێت. منداڵی بچووك پێویستی بەکاتە تا لەقسەکردندا شارەزایی پەیدا بکات.

* منداڵ بۆ قسەکردن هانبدەن: کاتێ منداڵ لەلای کەسانی نائاشنادا بەجوانی قسەی کرد، هانی بدەن و تێی بگەیەنن کەئێوە شانازی پێوەدەکەن و بەڕای ئێوە گەورە بووە.

* داواکارییەکانی خۆتان دەستنیشان بکەن: منداڵ تێ بگەیەنن لای میوانەکان چاوەڕێی دەکەن، بەجوانی قسە بکات. یاسای (سڵاو کردن) دیاری بکەن و پێی بڵێن تەنانەت ئەگەر ناشیەوێت قسەیان لەگەڵ دا بکات، پێویستە سەڵاویان لێ بکات.

* لەجیاتی منداڵ قسە مەکەن: ئەگەر منداڵەکەتان وەڵامی پرسیاری میوانەکان ناداتەوە، ئێوە لەبری ئەو وەڵام مەدەنەوە، مەگەر ئەوەی زۆر شەرمن بێت. بەمنداڵەکەتان بڵێن ئەگەر جارێکیتر وەڵامی پرسیاری میوانەکان نەداتەوە، پێویستە چاوەڕێی ئەنجامەکانی بکات. بۆ نموونە لەوانەیە ماوەی قسەکردنی بەتەلەفۆن کەم بکەنەوە. بەم مانایە ئەگەر لەگەڵ ئەوکەسانەی ئێوە دەتانەوێت، قسە نەکات، ئێوەش ماوەی قسەکردنی خۆی لەگەڵ ئەو کەسانەی دەیەوێت، کەم دەکەنەوە .

(10-3-2) (لەبنچینەدا شێوازێکی تایبەتی دابڕێژن)

ئەگەر منداڵ لەگەڵ ئەو کەسانەی کەئێوە زۆرجار دەیانبینن، قسە ناکات، شێوازێك دابڕێژن کەخۆی یارمەتیتان بدات تا ئەو کێشەیە چارەسەر بێت.. پێی بڵێن (پوورەشین) ئەمڕۆ ئێوارە دەبێتە میوانمان تا بەیەکەوە نان بخۆین. لەگەڵ منداڵەکەتان مەرج ببەستن ئەگەر سڵاوی لێنەکات نابێ لەگەڵتاندا نان بخوات. بەوشێوەیە وەڵامی پرسیارەکانی پورتان بداتەوە. کاتێ میوانەکەش ڕۆیشتەوەو، ئەویش ماڵئاوایی کردو، گوتی (زۆر سوپاس کەهاتی) وەکو پاداشت، چیرۆکی بۆ بگێرنەوە..

(10-4)*(لەشوێنە گشتییەکان هارو هاجی دەکات)*

ئێوە ناتوانن منداڵانی هاروهاج لەگەڵ خۆتاندا بۆ شوێنان ببەن: هەر چەند لەوانەیە ئەم جۆرە منداڵانە، لەماڵەوە ڕەفتاری چاکیان هەبێت، بەڵام لەشوێنە گشتییەکان دا دەبنە شەیتانێکی بچکۆلانە کەژیانتان لێ تاڵ دەکەن و ناهێڵن کارەکانتان ئەنجام بدەن، کێشەکە ئەوەیەکە ئەم جۆرە منداڵانە فێربوون کەسزای ڕەفتاری نەشیاو لەدەرەوەی ماڵەوە وەربگرن چونکە سزای هەمان ڕەفتار لەماڵەوە جیاوازییان هەیە. لەوانەیە لەدەرەوەی ماڵەوە لەسزاو ئەنجامی ڕەفتارێکی نەشیاو گوێی پێنەدرێت. هۆکاری ئەمەش ئەوەیە، ڕەنگە ئێوە پێتان باشتربێت لەناو کۆمەڵدا، منداڵەکەتان سزا نەدەن.

وەکو یەکەمین هەنگاو، لەخۆتان بپرسن ئایا ئێوە بەراستی لەماڵەوە منداڵەکەتان کۆنترۆڵ دەکەن؟ ئەگەر وایە، زۆر چاکە! بۆیە، باشتروایە درێژە بەخوێندنەوەی ئەم بەشە بدەن، بەڵام ئەگەر لەماڵیشەوە ئەم کێشەیەتان هەر هەیە، سەرەتا بەشی (2) بخوێننەوە تا بەسەر ئەم کێشەیەدا زاڵ بن. لێرەدا ئەو ڕێگایانەی کەپێشنیار کراون یارمەتیتان دەدات، لەگەڵ منداڵەکەتاندا چەند ساتێکی خۆش بەسەر بەرن.

(10-4-1) *(چاوەڕێی شتی لەڕادەبەدەر مەکەن)*

لەمنداڵێکی تەمەن (3) ساڵ چاوەڕێی ئەوە مەکەن کەکاتژمێرێکی تەواو، لەچێشتخانەیەکدا بەئارامی چاوەڕوانی بکات، بێئەوەی شتێك هەبێ خۆی پێوە خەریك

بكات. تەنانەت بەخەياڵيش ڕێگەی ئەوە بەخۆتان مەدەن وابزانن منداڵێكی تەمەن (2) ساڵ بتوانێت ماوەيەكی زۆر گوێ لەقسەكانتان بگرێ.

* دەربارەی كارەكەتان بيربكەنەوە: منداڵەكەتان لەشوێنێك دامەنێن كەنەتوانێت خۆی ڕابگرێت. بۆی شی بكەنەوە كەبڕيارە بۆ كوێ بچن. لەوێ چیدەكەنو ئەوكارە چەند دەخايەنێ. هەوڵبدەن بەهەر شێوەيەك دەبێ وارێكی بخەن چوونە دەرەوە بۆ منداڵەكەتان خۆشتر بكەن.

* ڕەفتاری شياوی منداڵ بەچاكە باس بكەن: زۆرجار دايكو باوك دەربارەی ئەو كاتانەی كەمنداڵەكەيان ڕەفتارێكی شياو دەنوێنێت، هيچ ناڵێن، تەنيا لەو كاتانەی منداڵەكەيان كێشەيەك دروست دەكات، دەست دەكەن بەباسكردنی. بيرتان نەچێت كەپێويستە خەياڵتان لای ئەو كاتانە بێت كەمنداڵ شياوی هاندانەو لەو كاتانەدا خێرا هانيبدەن. بۆنموونە، بەسۆزان بڵێن كەلەماڵی پوورە (پيگی) هەڵسو كەوتەكانی زۆر چاك بوونو سوپاسی بكەن.

(2-4-10)*(لەدروستبوونی كێشە پشتگيری بكەن)*

پشتگيری دەتوانێت بەرەنگاری لەدروستبوونی زۆربەی كێشەكان بكات:

* لەپێشەوە بەرنامە دابڕێژن: كەدەچنە دەرەوە كەلوپەلی ياری يان شتێك كەخەريكی بكات لەگەڵ خۆتاندا ببەن تا لەكاتی پێويستدا بيدەنە دەستييەوە. دەتوانن داوای لێ بكەن يەكێك لەو ياريانەی ئارەزووی هەيە لەگەڵ خۆيدا ببياتە دەرەوە.

* منداڵ لەبەرنامەكان ئاگادار بكەنەوە: بۆی شیبكەنەوە كەبۆكوێ دەچنو دەتانەوێ چی بكەن؟ مۆڵەتی بدەنێ تا بزانێ پێويستە چ شتێك بكات .

* پێشبينی خۆتان بەمنداڵ ڕابگەيەنن: منداڵ بەڕوونی لەپێشبينیيەكانی خۆتان ئاگاداربكەنەوەو بەڕوونی پێی بڵێن كەپێويستە چی بكات. لەئەنجام وهاوكاری نەكردنی ئاگاداری بكەنەوە.

* يارمەتی لەكەسانی تر وەربگرن: هەندێ جار كەسانی نزيكی خۆتان دەبنە هۆی زيادكردنی نائارامی منداڵەكەتان. لەگەڵياندا قسە بكەن. بۆنموونە، بەباوكتان بڵێن: بابە، (جاك) لەگەڵ تۆدا خۆشی دەچێژێ، كاتێ كەبۆ ئاسمان بەرزی دەكەيتەوە دڵی زۆر خۆشدەبێ، بەڵام نازانی لەو كاتەدا كەبەتەنيايەو تۆ لێی دوور دەكەويتەوە چەندێ من ئازار دەدات، بێ زەحمەت لەمەودوا ئارامتر لەگەڵيدا ياری بكە).

* ئەگەر دەتانەوێت بۆماوەيەك منداڵەكەتان لەماڵی دايە گەورەيدا بمێنێتەوە، ياساكانی پێ ڕابگەيەنن. (جێری) من بەدايە گەورەم گوتووە كەتۆ دەتوانی تا كاتژمێر حەوتو نيو ياری بكەيتو دوايی خۆت بۆ نووستن ئامادە بكەيتو دوای ئەوەی كە دايەگەورە چيرۆكی بۆ گێڕايتەوە، بنوويت. ئەگەر دايە گەورە لێت ڕازی بوو، بەيانی سەيری ماوەی منداڵان دەكەيت.

(3-4-10) *(پێداگربن)*

نابێت ڕەفتاری منداڵەکەتان بێ ئەنجام بهێڵنەوە، چ شیاو بێت، چ نەشیاو: لەشوێنە گشتییەکانیش پێویستە پەیڕەوی ئەم یاسایەبن. ئێوە دەتوانن ئەنجامێك بۆ شوێنە گشتییەکان هەڵبژێرن کەبەڕاستی پەیڕەوی بکەن. ئامانجی دواییینی ئێوە ئەمەیە کە بەجووڵەیەکی بچکۆلانە یان چرپەیەك تێی بگەیەنن کەکارێکی نەشیاوی کردووە و پێویستە چاوەڕێی ئەنجامەکەی بکات. هەندێ جار نیگایەکیش دەتوانێ پەیامی ئێوەی پێ ڕابگەیەنێت، بەڵام تا گەیشتن بەو ئامانجە دەتوانن سوود لەو یارمەتیانەی خوارەوە وەربگرن.

ئەگەر شەو بۆ نانخواردنی چوونە ریستۆران و هەرچەند، بە(جیسی) دەڵێن چەتاڵەکەت فڕێ مەدە، گوێتان ناداتێ لەو کاتە ئاگاداری بکەنەوە: (جیسی ئەگەر ئەو کارە دووبارە بکەیتەوە پێویستە بچیت لەناو ئوتومبێلەکە دانیشیت).

ئەگەر پێویستی کرد، با لەرێگاش هاوار بکات، لەسەر جێگەی هەڵی بگرن و لەریستورانەکە بیبەنە دەرەوە. ئەگەرچی ئەو کارە بۆ ئێوە زۆر ناخۆشە، بەڵام دەبێ ئەوە بزانن ئەگەر هەر ئێستا کاردانەوە نیشان بدەن لەئایندە کێشەی کەمترتان دەبێ. لەئوتومبێلەکەدا پێی بڵێن (هەرکاتێ ئارام بوویتەوەو دەتوانی هاوار نەکەیت، پێم بڵێ تا پێکەوە بچینە ژوورەوە).

پێداگربن و دوودڵی مەکەن، ڕەنگە وا بیربکەنەوە ئایا ئەم کارە سوودێکی هەیە؟ بەڵام ئەوە بزانن ئەگەر بەدروستی کار بکەن، جارێکیتر بەئاماژەیەکی بچووك وەکو (پێویستە بچیتە ناو ئوتومبێلەکە ئەنجامتان دەست دەکەوێت) .

* وەکو ئەنجامی ڕەفتاری نەشیاو لەشوێنە گشتییەکاندا، مۆڵەتی یەکێك لەو کارانەی منداڵ ئارەزووی هەیە ئەنجامی بدات، لێی وەربگرنەوەو لەسەر قسەی خۆتان بوەستن. هیچ کاتێ منداڵەکەتان بەشتێك مەترسێنن کەئێوە ناتوانن ئەنجامی بدەن.

ئەگەر جەژنی لەدایکبوونی (جیمی)یەو چەند میوانێکتان بانگ کردووەو (جیمی) لەخۆ گۆڕین هاوکاریتان ناکات و هارو هاجی دەکات، مەیترسێنن : (میوانییەکە تێك دەدەم) چونکە ئەوە کارێك نییە ئێوە بتوانن ئەنجامی بدەن و پێویستیش ناکات.

(4-4-10) *(بەرنامەیەکی فێرکاری دابڕێژن)*

ئەگەر لەناو کۆمەڵدا ڕەفتاری خراپ وەکو کێشەیەکی هەمیشەیی لێهاتووە یارمەتی لەهاوڕێیان وەربگرن و بەرنامەیەی فێرکاری ڕێك بخەن: بەرلەوەی لەماڵەوە بچنە دەرەوە ، داواکارییەکانتان بەروونی بۆیان شیبکەنەوەو بەباشی تێی بگەیەنن ئەنجامی هاوکاریکردن و نەکردنی چی دەبێ؟ و، پێی بڵێن کەئەگەر بەچاکی کار بکات ئێوە چۆن پاداشتی دەدەنەوە.

www.pertwk.com

لێرەدا بەرنامەیەکی فەرزی هاتووە:

بۆ ماڵی پوورە (بێتی) بچن تا بەیەکەوە خواردنی ئێوارە بخۆن. ئەگەر منداڵەکەتان رەفتاری نەشیاوی ئەنجام دا ئاگادارکردنەوەکەی بدەنێ و ئەگەر پێویستی کرد دەستی بگرن و ماڵی پووری بەجێی بهێڵن و بگەڕێنەوە بۆ ماڵی خۆتان. بۆی شی بکەنەوە کەبۆچی واتان کرد، پێی بڵێن ئەگەر جارێکی تر رەفتاری وا بنوێنێت ئێوەش کاردانەوەکە دووبارە دەکەنەوە.

www.pertwk.com

www.pertwk.com

بةشى يانزةيةم

كيَشةكانى قوتابخانةو خويَندن

www.pertwk.com

لەکۆمەڵگای ئێمەدا، بایەخێکی زۆر بۆ خوێندن دادەنێن‌و ئارەزووەکەن منداڵەکەیان لەقوتابخانەدا زیرەك بێت، بەڵام هەندێ‌جار چۆنیەتی خوێندنی منداڵ وەکو ئەوەی ئێمە ئارەزوومانە نایەتە دی‌و هەندێ کێشە دروست دەبێت کەپێویستە چارەسەریان بکەین.

لەوانەیە کێشەی منداڵ لەقوتابخانەدا پەیوەندی بەبوارەکانی‌پەروەردەو فێرکردنەوە هەبێت. ئەم کێشانە، لەقسەکردنی ناو پۆل تاکو سەرنج نەدان‌و پشتگوێ‌خستنی تەواو و لەبیرچوونەوەی ئەنجامدانی کۆشش، ونەچوون بۆ قوتابخانە وبێ بایەخکردنی هیلاکییەکانی مامۆستا لەخۆبگرێ.

لێرەدا ئەم پرسیارە دێتە ئاراوە، پێویستە چۆن لەگەڵ ئەم کێشانە رووبەروو ببینەوە؟ لەم بەشەدا، باس لەوشێوازانە دەکەین کەیارمەتی منداڵ دەدات‌و هاوکاری مامۆستایان دەکات بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان‌و ئەوانەش پەیوەندییان بەخوێندنی منداڵەوە هەیەو رۆڵی باش دەبینن .

(1-11) *(نایەوێت بچێت بۆ قوتابخانە)*

(جۆزی) لەم هەفتەیەدا بۆ سێهەمین جار هەست بەئازاری ناو سکی دەکات دەیەوێت بڵێت کەتەندروستی تەواو نییەو ناتوانێ بچێت بۆ قوتابخانە" (مارتی)، سوود لەشێوازێکی جیا وەردەگرێت. ئەوەندە بێزارە خۆی لەژێر سیسەمەکەی دەشارێتەوە. تاکو کەس نەتوانێ بیدۆزێتەوە، (تیم) دە ساڵانەو، وا بڕیار دەدات کەئیتر نەچێت بۆ قوتابخانە، چونکە حەزی لێی نییە)

دایك‌و باوکان، هیچ کاتێ دڵنیانین کەئایا ئەگەر بەزۆر منداڵەکەیان بنێرنەوە بۆ قوتابخانە، کارێکی دروستیان کردووە یان نا؟ ئەوان نازانن کە ئایا منداڵ، بەراستی هەست بەلاوازی‌و نەخۆشی دەکات یان وەکو زۆربەی منداڵانی تر هەندێ‌جار حەزدەکات نەچێتەوە بۆ قوتابخانەو بیانوو دەگرێت. زۆربەیان منداڵی ئەو ماڵانەن کە، بەیانیان پڕن لەفرمێسك‌و شەڕ و هاوار هاوارو ئاژاوە.

زۆربەی ئەو منداڵانەی کەدایك‌و باوکیان بۆ راوێژپێکردن دێنەلامان، لەراستی هۆکارەکان کەمنداڵەکانیان بەوجۆرە رەفتار دەکەن‌و کردوویانە بەکێشەو، ژمارەیەکی کەمیش دوچاری جۆرەکانی ترس هاتوون. چەند نموونەیەك لەبابەتەکانی هەستی منداڵ، ترس دروست دەکات وەك(ترس لەجیابوونەوەی دایك‌و باوك) یان (ترس لەهاورێ هاروهاجەکانی قوتابخانە).

لەوانەیە منداڵان، هێشتا فێر نەکراین کەچۆن کێشەکانی جیهانی دەرەوەیان شیبکەنەوەو لێی بکۆڵنەوەو چارەسەریان بکەن. بۆیە، بەباشتری دەزانن کەخۆیان لەرووبەروبوونەوەیاندا بەدووربگرن. هەندێ‌جار، ئەم کێشەیە لەماڵەوە دروست دەبێت، بۆنموونە، لەخێزانێکی نائارام دا، لەوانەیە منداڵ لەترسی ئەوەی نەکو کاتێ ئەو لەماڵەوە

www.pertwk.com
نییە کارەساتێکی ناخۆش روویدات، حەز ناکات بچێتە دەرەوەو وابیر دەکاتەوە ئەگەر لەماڵەوە بێ، دایكو باوکی بەیەکەوە شەڕ ناکەن.

ئێوە ناتوانن منداڵ ناچار بکەن قوتابخانەکەی خۆش بوێت، بەڵام دەتوانن ببنە هۆی دروستبوونی متمانەو ئاسایش لەناویاندا، دەتوانن یارمەتییان بدەن تا خۆی لەگەڵ هەستەکانیدا بگونجێنێتو بەرەو ڕێگاچارەیەك ڕێنمایی بکەن.

لەهەمان کاتیشدا دەتوانن ئەو ڕەفتارانەی کەبەشێوەیەك بوونەتە هۆی دروست بوونی کێشە، بیگۆڕن. یان لەناویان بەرن.

(11-1-1)*(بۆمانەوەی منداڵ لەماڵەوە، مەرجی تایبەتی دیاری بکەن)*

بۆنموونە، پێویستە پلەی تای منداڵ بگاتە بەرزتر لە(38) پلەی سانتی گراتو نیشانەکانی ئاشکرای نەخۆشیەکەشی ببینن. بەتێپەڕینی پاسی قوتابخانەکەی بەشێوەیەکی سەیر نەخۆشییەکەی نامێنێت. ئێوەش وا لەو ڕۆژە بکەن تا منداڵەکەتان کاتێکی خۆش بەسەر نەبات. واتە مەهێڵن ئەو ڕۆژە یاری بکاتو خواردن بخوات. وەك نەخۆش، شوێنێکی گونجاوی بۆ ڕێکبخەن، بەشێوەیەك کەبۆی نەبێت لەگەڵ هاوڕێیەکانیدا یاری بکات.

(11-1-2)*(لەهۆکاری نەچوونی بۆ قوتابخانە تێبگەن)*

ئەو هۆکارە بدۆزنەوە کەمنداڵ ئەوەندە ئازار دەدات ونایەوێ بچێتەوە بۆ قوتابخانە.

* لەگەڵ منداڵ قسە بکەن، وهانیبدەن هەموو ئەو ڕووداوانەی دەبێتە هۆی نەچوونی بۆ قوتابخانە لەگەڵتاندا باس بکات. ئەم شێوازەش تاقی بکەنەوە : داوا لەمنداڵ بکەن پێرستێك لەو شتانەی لەقوتابخانە، سەرنجی ڕادەکێشنو خۆشی دەوێنو ئەو شتانەشی خۆشی ناوێن، بەناوبردنی هۆکارەکانی بۆتان تۆمار بکات.

ئایا نیشانەیەك لەناو قسەکانیدا دەدۆزنەوە کەئاماژە بەوە بکات کە لەقوتابخانە ناترسێت، بەڵام لەجێهێشتنی ماڵەوە دەترسێت؟ ڕەنگە ئێوە نەتوانن ئەو کێشەیە چارەسەربکەن بەڵام دەتوانن یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تا لەگەڵ هەستەکانی خۆیدا بگونجێتو خۆی فێریان ببێت. بەنیشاندانی ئارەزووەکانو تێگەیشتن لەبابەتەکەی متمانەی پێ ببەخشن.

* لەگەڵ هاوڕێیو براو خوشکی منداڵدا قسە بکەن: ئێوە بەپرسکردن لەو کەسانەی لەگەڵ منداڵەکەتاندا پەیوەندییان هەیە، دەتوانن لەهەستەکانی ئاگادار ببنەوە. هەندێ جار خوشك یان برای گەورەتر دەتوانێ زانیاری بەسوودتان بداتێ ولەچارەسەرکردنی ئەو کێشەیە یارمەتیتان بدات.

* لەگەڵ مامۆستای منداڵەکەتاندا قسە بکەن و، کێشەکەی لەگەڵدا شیبکەنەوە. پێویستە مامۆستا لەسەرەتای ئەو رەفتارە ئاگاداربێ تا لەچارەسەرکردنی یارمەتیتان بدات.

(3-1-11) *(منداڵ بەقوتابخانەو دەوروبەری پەیوەند بکەن)*

بۆ هاندانی منداڵ ئەم شێوازە, چوونە قوتابخانە تاقیبکەنەوە:}بۆ هاندانی منداڵ ئەم شێوازی چوونە قوتابخانەیە تاقی بکەنەوە{

* ئەو رۆژانەی وابریارە رووداوێکی تایبەت لەقوتابخانەدا روودبدات یان بەرنامەیەکی تایبەت دێتە ئاراوە، لەناو رۆژژمێرەکەتاندا دیاری بکەن: بۆنموونە بەمنداڵەکەتان بڵێن (ئەم هەفتەیە بڕیارە هەموو منداڵانی پۆلەکەت بۆ چاوپێکەوتنێك بچنە ئیزگەی ئاگر کوژاندنەوەی شارەکەمان. چۆن بیردەکەیتەوە؟ بەڕای تۆ لەوێ چ شتێکی نوێ دەبینیت؟ بیرت نەچێت هەمووم بۆ باس بکەیت) یان (شەممەکەی تر بڕیارە بچن بۆ سەیران، لەوێ کاتێکی خۆش بەسەر دەبەیت!)

* یارمەتی منداڵ بدەن تا هەندێ شت بدۆزێتەوەو بیبات بۆ قوتابخانەو نیشانی هاورێیەکانی بدات:

* لەگەڵ منداڵەکەتاندا دەربارەی ئەو شتانەی کەلەقوتابخانەدا پەسەندی دەکات قسە بکەن. داوا لەمنداڵ بکەن کەدەربرەی هەموو ئەو بابەتانەی لەقوتابخانە پەسەندی دەکات بدوێت و لەدواییدا بۆ هاندانی منداڵ و بۆ ئەوەی بچێت بۆ قوتابخانە، لەم زانیاریانەسوود وەربگرن، بۆنموونە:

(ئەمرۆ وانەی وێنەتان هەیە، وانییە؟ ئەمرۆ وابریارە خاتوو(جونز) بێت بۆ پۆلەکەتان، وانییە؟) بەکورتی، بیری بخەنەوە کەئەو شتانەی ئارەزووی دەکات، لەقوتابخانەدا دەیبینێت.

* منداڵەکەتان هانبدەن بۆ ئەوەی هاورێیەتی پێك بهێنێ: یارمەتی منداڵ بدەن لەگەڵ هاوەڵە قوتابیەکانی ببنە هاورێی یەکترو لەگەڵیاندا دۆستایەتی خۆی فراوانتر بکات. بەتایبەت ئەگەر قوتابخانەکەی دوورە وزۆرترین هاورێی لەدراوسێیەکانی ماڵەوەیە، پێویستە چەند بەرنامەیەکی بۆ رێك بخەن تا هاورێیەکانی قوتابخانەی بۆ ماڵەوە بانگ بکات و، بەشێوەیەك بەرنامە دابرێژن کەهاورێیەکانی لەهەفتەی جارێك، هەرجارەی لەماڵی یەکێکیان کۆببنەوە. بۆ منداڵانی گەورەتر، چەند رێگایەك پێشنیار بکەن تا لەگەڵ هاورێیەکانی لەدەرەوەی قوتابخانە چاوپێکەوتنیان هەبێت. بۆنموونە بڵێن (ژانت) بۆچی تەلەفۆنێك بۆ (سوزان) ناکەیت تا بەیەکەوە بچنە دەرەوە؟)

(4-1-11)*(منداڵ بگەیەننە قوتابخانە)*

www.pertwk.com

ئەگەر دەتانەویّت منداڵ بەتایبەت دوای ئەوەی چەند رۆژێك (غائیب بوون) ، وەکو جاران بەرێكوپێكی بچێتەوە بۆ قوتابخانە، خۆتان لەگەڵیدا بچنەوەو ئەگەر کۆبوونەوەیەك هەبوو تیایدا بەشداری بکەن یان لەگەڵ مامۆستایانی قسە بکەن.

* بەشێوەیەك بەرنامە دارێژن تا منداڵ، بەزووترین کاتو بەرێكو پێکی بەرلەوەی بچێتەوە بۆ قوتابخانە، کارەکانی ئەنجام بدات: هەموو هەوڵو کۆششتان لەسەر ئەوە کۆبکەنەوە کەمنداڵەکەتان کاری رۆژانەی ئامادە بکات. بەرنامەی بەیانیان هەرچەندێك وردبینانەتر بێت، ئەم کارە ئاسانتر دەکاتەوە. بەشێوەیەك رێکی بخەن کەخواردنی ژەمی بەیانیو بەرگ پۆشینی منداڵەکەتان وەکو خوی لێبێتەوە. ئەگەر بەرنامەکەتان کەمو کوڕی تێکەوت بوو بەهۆی بێتاقەتیو نارەحەتی منداڵەکەتان، بیگۆڕن.

* بۆڵەبۆڵکردنی منداڵەکەتان پشتگوێ بخەن: سەرنجی بۆڵەبۆڵەکانی منداڵ دەربارەی قوتابخانەو بیرە نەشیاوەکانی مەدەنو لەجیاتی ئەوە بەبیری شیاوو ئارەزوو بەخش هانی بدەن بچێتو، پاداشتیشی بدەنێ.

* ئەگەر پێویستی کرد، لەهەموو قۆناغەکانی بەیانیاندا، منداڵ بۆ ئەنجامدانی کارەکانی ناچار بکەن. تەنانەت ئەگەر پێویستە بەزۆر ئەو کارە ئەنجام بدەن. شێوەی دەمو چاوتان دەبێ زۆر پێداگرو بڕیاردەربێت، بەلاّم باشیاویو میهرەبانی پێوە دیاربێت. بیبەن بۆ قوتابخانەو، ئەگەر دەکرێت تاناو پۆلەکە لەگەڵیدا بچنو بەخێرایی بەجێی بهێڵن.

(5-1-11)*(بەشێوەیەکی رێكو پێكو لەکاتی خۆیدا چوون بۆ قوتابخانە وەك بەرنامەیەکی سەرەکی بۆ منداڵ دابین بکەن)*

ئەگەر ماوەیەکە منداڵەکەتان نەچووەتەوە بۆ قوتابخانەو یان بەرەنگاری رۆیشتن دەکات، لەوانەیە پێویست بکات لەگەڵ مامۆستاو بەرپرسانی قوتابخانەدا هاوئاهەنگی بکەن. ئەم پێشنیارانە دەربارەی زۆربەی منداڵان ئەنجامی باشی هەبووە.

* داوا لەمامۆستایان یان بەرێوەبەرانی منداڵ بکەن دوودڵی منداڵەکەتان هەست پێبکەنو یارمەتی بدەن تا لەگەڵ پۆلەکەیدا هاورێیەتی دروست بکات. ئاگاداربن ئەم کارە نابێ ببێتە هۆی ئەوەی قوتابییەکانی هاورێی گاڵتەی پێ بکەن.

* لەگەڵ بەرپرسانی قوتابخانە رێکی بخەن: منداڵ، لەسەرەتای ساڵی خوێندنی نوێوە ماوەیەکی کورت لەژێر چاودێرییاندا بێ. بۆنموونە ئەگەر منداڵێك لەرۆیشتنە ناوپۆل دەترسێت، با لەرۆژی یەکەمدا، لەگەڵ مامۆستاکەی ساڵی پێشوویدا بچێت تا بەرە بەرە فێری شوێنە نوێیەکە دەبێت.

* لەرۆژانی پشووەکاندا لەگەڵ منداڵەکەتان بچن بۆ قوتابخانە: سەیرکردنی قوتابخانە لەو کاتانەدا، دەتوانێت یارمەتیەکی باش بێت لەو کاتانەی کەقوتابخانە پڕە لەقوتابی، منداڵ ئاسانتر شوێنەکەی قبوڵ دەکات.

(6-1-11)*(سەرنجی رەفتاری شیاوی منداڵەکەتان بۆ رۆیشتنە قوتابخانە بدەن و پاداشتیشی بدەنێ)*

بەمنداڵ بڵێن رۆیشتنی بۆ قوتابخانە لەلای ئێمە کارێکی زۆر گرنگ و بەنرخەو بایەخێکی زۆری بۆ دادەنێین و. ئێوەش هەر شتێك کەپەیوەندی بەچوونە قوتابخانەوە هەیە، وەکو ئامادەبوون و لەخەو هەستان و گەیشتنی لەکاتی خۆی بەپاسی قوتابخانەدا، بێ پاداشت مەهێڵنەوە.

بەسەرنجتان منداڵەکەتان هانبدەن: ئەگەر بەنەچوونی منداڵەکەتان بۆ قوتابخانە یان بەهۆی تەمبەڵی ، ماوەیەکی زۆر لەکاتتان دەگرێت، شێوازەکەتان بگۆڕن و سەرنجێکی زیاتری بدەنێ. بۆنموونە، دوای گەڕانەوەی لەقوتابخانە لەگەڵیدا نان بخۆن یان بەیەکەوە بچنە دەرەوەو پیاسەیەك بکەن.

* شێوازێك بۆ خەڵات بەخشینی رێك وپێك و رەسمی دابمەزرێنن: بەهۆی کارە بەسوودەکانی بۆ چوونی بۆ قوتابخانە، نمرەی بدەنێ. بیرتان نەچێت لەسەرەتای دەستپێکردنی ئەم شێوازە پێویستتان بەسەرفکردنی ورەی زۆردەبێ تا بەرەبەرە، منداڵەکەتان بەوشێوەیە رادێت. لەوانەیە پێویست بکات دوای پشووەکان شێوازی خەڵات بەخشین پتەوتر بکەن. بۆ زانیاری زیاتر دەربارەی خشتەو خەڵاتەکان بەشی (2) بخوێنەوە.

(7-1-11)*(بۆ کێشەی ترسان لەقوتابخانە یارمەتی لەشارەزایان وەربگرن)*

هەندێ منداڵ، کاتی رۆیشتن بۆ قوتابخانە، بێئەندازە بەرەنگاری دەکەن بەم مانایە زۆر لەقوتابخانە دەترسن و نایانەوێ بچن. ئەگەر منداڵەکەتان بەم شێوەیەیە، داوای یارمەتی لەشارەزایەك بکەن تا ئەم کێشەیەتان بۆ چارەسەر بکات.

زۆر گرنگە بەزووترین کات چاوتان بەپسپۆرێك بکەوێت، چونکە زۆربەی ئەو کەسانەی لەناو کۆمەڵگاو شوێنە کراوەکان رەنج دەبەن، لەمنداڵیدا لەقوتابخانەو بوونیان لەنێو کۆمەڵدا، رایان کردووەو خۆیان بەدوورگرتووە.

(2-11)*(ئەرکەکان جێبەجێ ناکات و وانەکان ناخوێنێتەوە)*

ئامانج لەمەشق و راهێنانی ماڵەوە، ئەوەیە، ئەوەی منداڵ لەکاتی دەوامدا لەقوتابخانە فێری بووە، لەمێشکیدا پتەوتری دەکات و بەبیری دەسپێرێت، هەروەها منداڵەکە فێردەبێ چۆن بەتەنیایی و بێیارمەتی راستەوخۆی مامۆستا پرسیارەکانی شیبکاتەوە یان وەڵامی پرسیارێك بداتەوە. گرنگتریش ئەوەیە کەمنداڵ بتوانێت هەڵەکانی کات بەندی بکات و، کاتێك بۆ ئەنجامدانی مەشق و وانەکانی شەو تەرخان بکات و، فێری هەست بەبەرپرسیارێتی بێ. ئەم کارە پێویستی بەشێوازی رێك و پێك بوونەو، توانای بەکارهێنانی سەرچاوەکانە.

www.pertwk.com

مەشقی شەوانە یەکێکە لەو شێوازانەی کە منداڵ فێر دەکات چۆن بەتەنیایی فێری خوێندن و هەوڵدان بێت. گرنگ نییە منداڵ رقی لەئەنجامی کۆشش و وانەکانی بێت، ئەوەی بایەخی هەیە ئەوەیە کەپێویستە وەکو ئەرکی رۆژانە ئەنجامیان بدات. دوای ماوەیەك، بیانووە بێکۆتاییەکانی کەزۆربەی مامۆستایان فێری بیستنی بوون، وەکو: (دەفتەرەکەم کەوتۆتە ناوجۆگەی ئاوەوە) ، (خوشکەکەم دەفتەرەکەمی دڕاندووە) (دوێنێ شەو نەخۆش بووم) پێویستە فەرامۆش بکرێن و مەشق و وانەکانی دەبێ بخوێندرێن، بەرێك وپێکی و لەکاتی خۆیدا ئەنجام بدرێن، بەڵام پێویستە چۆنیەتی شێوازی دروستی وانە خوێندن و ئەنجامدانی مەشقەکانی منداڵ، وەکو کارێکی شیاو وبەسوود بەمنداڵ رابگەیەنن و لەهەمان کاتیشدا، لەفشارەکان کەم بکەنەوە.

بۆ گەیشتن بەم مەبەستە، سوود لەم رێگاچارانەی خوارەوە وەربگرن.

(1-2-11)*(خۆتـــان لـــەداواکاری و ئاما نجـەکانی بەرپرســـانی فێرکـــاری و رۆڵـــی مەشـــق و راهێنانەکان، ئاگادار بکەنەوە)*

زۆر گرنگـە ئێـوە تێبگـەن، کەمامۆسـتایان و بەرنامەدارێـژانی فێرکـاری چ داواکـاری و ئامانجێکیان هەیە.

* لەمنداڵ زانیاری وەربگرن: هاوکات لەگەڵ دەستپێکردنی ساڵی خوێندن، پێویستە ئێـوەش بـەردەوام لـەرێگای ئەوانـەوەو لەمەشـق و راهێنانـەکانی قوتابخانـەو بەرنامـەی تاقیکردنـەوەکانی ئاگادار ببنـەوە. هەوڵبـدەن یارمـەتی منداڵەکـەتان بـدەن تـا بـۆ خوێنـدن و مەشقی وانەکانی لەسەر بناغەی ئەو بەرنامانە، بەرنامەدابڕێـژێت و کاتـەکانی دابـەش بکـات، بۆنموونە (هەموو دووشـەممەیەك رەنووست هەیە بۆیە دەبێ یەکشـەممان رەنووس بکـەیت) یان (شـەممان و سێشـەممان بیرکاریت هەیە، بۆیە پێویستە راهێنانـەکانی بیرکاری شیکار بکەیت)

کاتێ منداڵ لەقوتابخانە دەگەرێتەوە، لێی بپرسن لەقوتابخانە چیکردووەو چ وانەیەکیان هەبووەو پێویستە چ راهێنان و مەشقێك ئەنجام بدات. ئەگەر هەر وەڵامەکەی ئەوەیە کە (هیچ مەشقێکم نییە، ئەنجامی بدەم) یان (ئەنجامم داوە)، داوای لێ بکەن نیشانتان بدات. ئەم کارە یارمەتیتان دەدات تا ئاگاتان لەپێشرەوییەکانی بێت. بەنیشاندانی سەرنجی خۆتان منداڵ تێ دەگەیەنن کەئەو شتانەی دەیانخوێنێت و فێریان دەبێت لەلای ئێوە بایەخدارەو، منداڵ تێدەگات کەئێوە پەیوەندیتان بەم بابەتانەوە هەیە.

دەربارەی هەندێ منداڵان، پێویستە ماوەیەك هەستی پۆلیس و کارزانێکتان هەبێ، بەڵام وەکو ئـەوان رەفتـار مەکـەن یـان وانیشـان مـەدەن و مـەهێڵن منداڵەکـەتان وابیربکاتـەوە کەلێکۆڵینەوەی لەگەڵدا دەکەن. هەوڵبدەن رۆڵی هاوکارێك ببینن: چۆنی (ناتالی)؟ قوتابخانە

چۆن بووڕ لەوە دەچێت زۆر هیلاك بیت. وەرە بچین شتێك بخۆین دوایی بابزانم پێش دەستپێكردنی ماوەی منداڵان پێویستە چ كارێك ئەنجام بدەیت؟

* هەندێ زانیاریو ئاگاداری دەربارەی منداڵەكەتان لەبەرپرسانی قوتابخانەكەی وەربگرن: لەسەرەتای ساڵی خوێندن، لەگەڵ مامۆستای منداڵەكەتان چاوپێكەوتنێك رێكبخەن، لەشێوەی دەرس گوتنەوەو داواكارییەكانی ئاگادار ببنەوەو پرسو را وەربگرن. دەربارەی مەشقەكانی شەوو كاتی ئەنجامدانیان پرسیاریان لێ بكەن، لێی بپرسن ئایا تاقیكردنەوە یان پرسیاری هەفتەیییان رۆژانەیی لەبەرنامەیدا هەیە یان نا؟ ئایا لەبەرنامەیان كارێكی لێكۆڵینەوەیی تایبەت خراوەتە سەر ئەستۆی منداڵەكە؟ چاوەڕوانی چی لەئێوە دەكات؟ ئەم كارە نەك هەر دەبێتە هۆی ئەوەی ئێوەو مامۆستا یەكتری بناسن بەڵكو بەم شێوەیە، دەتوانن لەبەرنامەكانی مامۆستاو قوتابخانەش ئاگادار ببنەوە.

(2-2-11)*(بەرنامەیەك بۆ ئە نجامدانی مەشقەكانی ئامادە بكەن)*

لەگەڵ منداڵەكەتاندا بەرنامەیەكی گونجاو بۆ ئەنجامدانی ئەركی شەوو خوێندنەوەی وانەكانی ئامادە بكەن، بەشێوەیەك كەلەگەڵ بەرنامەكانی قوتابخانەو بەرنامەكانیتری منداڵەكەتاندا هاوئاهەنگی تەواوی هەبێت. بیرتان نەچێت بەرنامەیەك كە بۆ منداڵێك گونجاوە، لەوانەیە بۆ منداڵێكی تر گونجاو نەبێت. هەندێ منداڵان دوای قوتابخانە پێویستیان بەماوەیەك یاریكردنە تا وزە سەرف بكەن،

بەڵام هەندێكی تر بەر لەیاریكردن باشتر دەتوانن كارەكانیان ئەنجام بدەنو، وانەكانیان بخوێننەوە. لەوانەیە بتانەوێت بەرنامەكەتان وەكو گرێ بەند بەشێوەی زۆر رەسمی بنووسن یان بابەتەكە زۆر دۆستانە دابرێژن. ئەو منداڵانەی هەست بەبەرپرسی دەكەن هەر ئەوەندە بەسە كەرای خۆمان دەربارەی مەشق و وانەكانی دەربڕینو دەربارەی ئەوەی چ كارێك لەرۆژدا بۆ ئەنجام دان باشترە، بدوێین. بەڵام دەربارەی منداڵانی تر، چاودێری بەردەوام بەلایەنی كەم لەسەرەتای كارەكەدا پێویستە تا لەگەڵیدا رادێت. لەوانەیە لەسەرەتادا، چاودێری زیاتر پێویست بكات، بەڵام بەرە بەرە شێوازەكان بگۆڕن تا منداڵ بەسەربەخۆییەوە كاربكات، ئەم رێنماییانەی خوارەوە یارمەتیتان دەدات تا تێبگەن چ كاروچ شێوازێك بۆ منداڵ باشترە.

* كاتێكی دیاریكراو دەستنیشان بكەن: كاتێك بۆ بەجێهێنانی ئەركەكانیماڵەوە، دیاری بكەن، پێویستە منداڵیش لەبڕیارداندا بەشداری بكات، تا كاتێكی هەمیشەیی بۆ ئەنجامدانی ئەركەكانیبزانێت. ئەو كاتە، پێویستە بەرنامەكە بەشێوەیەك بێت كە لەگەڵ كاتی بەرنامەكانی تەلەفزیۆنی چالاكییەكانی فیزیكی تێكەڵ نەبێ، تاكو منداڵ ناچار نەبێ یەكێكیان هەڵبژێرێت.

www.pertwk.com

* شوێنێکی تایبەت بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکانی دیاری بکەن: منداڵ، بۆ ئەنجامدانی ئەرك و خوێندنەوەی وانەکانی، پێویستی بەشوێنێکە کەبێدەنگ و رووناك بێت و، کتێبەکانیشی لێ نزیك بێ، شوێنێکی سەربەخۆ بۆ کتێب و دەفتەرەکانی دیاری بکەن وڕێز بۆ سەربەخۆیی منداڵ دابنێن. ئەو کارە منداڵەکەتان فێری ڕێك و پێکی و هەست بەلێپرسینەوە دەکات.

(3-2-11) *(چاودێری بەهێزتربوونی چۆنییەتی خوێندنەوەی وانەکانی بکەن)*

ئەگەر منداڵەکەتان ئەرکەکانی قوتابخانەی ئەنجام نادات و، یان لەئەنجامدانی کێشەیەکی هەیە، پێویستە یارمەتی بدەن تاهۆکارەکانی بدۆزێتەوەو هەوڵبدات چارەسەریان بکات.

* کێشەیەك لەکێشەکانی تر جیا بکەنەوە: هەوڵبدەن بزانن بۆچی منداڵ نایەوێت ئەرکەکانی ئەنجام بدات یان بۆچی لەخوێندنەوەی وانەکانی کێشەی هەیە. وەڵامی ئەو پرسیارانەی خوارەوە بدەنەوە تاهۆکارەکانی بدۆزنەوە:

ئایا منداڵ وەڵامی تەنیا وانەیەکی تایبەتی ناداتەوە؟

ئایا ئەم کێشەیە هەموو ڕۆژێ دووبارە دەبێتەوە یان جار جارە روودەدات؟

ئایا منداڵ لەماناى ئەرکی ماڵەوەتێدەگات؟

ئایا بیری دەچێت ئەرکەکانی ئەنجام بدات یان هەر کاری ماڵەوە پشت گوێ دەخات؟

ئایا وانەکان بەلای منداڵەوە گرانن؟

ئایا لەدەرەوەی ماڵەوە هۆکارێکی تایبەتی دەستی لەو گرفتە دا هەیە؟

* لەکاتی پێویستدا، بەرنامەکەتان بگۆڕن: بەرنامەکان بەپێی نیازو مەرجەکان بگۆڕن. بۆ نموونە (مارك) کاتێ لەژوورەکەی بەتەنیایەو کەسێك چاودێری کارەکانی ناکات، بەئاسانی خەیاڵی دەڕوات و ناتوانێ کارێکی بەسوود ئەنجام بدات، چونکە لەوەدەچێت پێویستییەکی زۆری بەچاودێری هەبێ.. بۆیە هەموو بەیەکەوە بڕیاردەدەن کەلەمەودوا (مارك) کارەکانی لەچێشتخانەو، لەسەر مێزی نانخواردن، دوای نیوەڕۆ لەژێر چاودێری دایك و باوکیدا ئەنجام بدات. یان بۆ نموونە ئەنجامدانی ئەرکەکانی قوتابخانەی (ماری) لەڕادەبەدەر درێژە دەکێشێت و لەئەنجامدا درەنگ خەوی لێدەکەوێت و لەڕۆژی دواییدا هیلاکی پێوە دیارە، بۆیە بۆ چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە لەمەودوا لەجاران زووتر خەریکی ئەنجامدانی کارەکانی دەبێ و دایك و باوکیشی یارمەتی دەدەن.

* بۆ منداڵێك کەلەجیاتی ئەنجامدانی ئەرکەکانی خەریکی یاریکردن دەبێت سوود لەخودی یارییەکانی وەربگرن یان دەبێ یاریکردن و ئەنجامدانی ئەرکەکانی بەسەرە جێبەجێ بکات. بەم مانایە کەبەشێك لەئەرکەکانی ئەنجام بدات و دوایی، دە خولەك ئازاد بێت بۆ یاریکردن و دواییش بەشەکەی تری ئەرکەکانی ئەنجام بدات.

* كاتی خوێندنەوەی وانەكانی دیاری بكەن: بۆ كۆی ئەو كاتانەی كەبۆ خوێندنەوەی وانەكانی دیاریی دەكرێت، سنوورێكی كاتی لەبەرچاوبگرن‌و ئەگەر پێویستی كرد، بەرە بەرە زیادی بكەن، رێگە بەمندالْ بدەن كاتەكان ژمارە بكات‌و كاتەكانی پشوودانی لیٚ كەم بكاتەوە. ئەگەر مندالّەكەتان كاتێكی تەواوی بۆ وانەكانی سەرف كرد، پاداشتی بدەنیٚ‌و هانی بدەن. بۆنموونە، ئەگەر دەبینن (تۆنی) فێری خشتەی لێكدان نەبووەو بەلایەوە ئەنجامدانی ئەركەكانی بیریكاری وەكو كێشەیەكی لیٚهاتووە، داوای لیٚ بكەن لەكاتێكی دیاریكراودا خشتەی لێكدان لەبەر بكات، لەكۆتایی هەفتەشدا هانی بدەن وپاداشتی بدەنیٚ.

(4-2-11) *(مندالّەكەتان فێری رێك‌و پێكی و شارەزایی لەخوێندنەوە بكەن)*

رێك‌و پێك بوون لەكارەكاندا، لەدەروونی كەسدا بەبیٚ كرداری فێربوون نایەتە دی. شارەزابوون لە خوێندنەوە كارێكی غەریزی نییە، بۆیە یارمەتی مندالْ بدەن تا فێریان ببێت.

* ئەركە دوورو درێژەكان بكەن بەبەشی بچووك تا مندالْ بەئاسوودەیی بتوانێت ئەنجامیان بدات. ئەگەر نیگەرانەو نازانیٚ چۆن دەست پیٚبكات، نیشانی بدەن كەچۆن دەتوانیٚ ئەركێكی دوورودرێژ بكات بەچەند بەشێكی بچووكەوە، بەشێوەیەك تا بتوانیٚ هەربەشێك بەئاسوودەیی ئەنجام بدات. داوا لەمندالْ بكەن ئەم پرسیارانە لەخۆی بپرسێت:

سەرەتا پێویستە چی بكەم؟ ئەی دوای ئەوە چی؟ پێویستم بەچییە؟ ئەگەر لەو حالّەتەش دا هێشتا هەر لەئەنجامدانی ئەركەكانیدا كێشەی هەیە بەشی (11-5) بخوێننەوە.

* مندالْ فێر بكەن چۆن فێری دارشتنبێت. كاتیٚ تاقیكردنەوەیان پێشڕكیٚیەك لەئارادایە، داوا لەمندالْ بكەن لەپێشەوە بۆ خوێندنەوەی زیاتری وانەكانی بەرنامە دابرێژێت‌و كاتەكانی دابەش بكات‌و بیانووسێتەوە. لەرۆژژمێرێكدا رۆژی ئەو تاقیكردنەوانە كەبریارە رێك بخرێت تۆمار بكات.

ئەگەر مندالّەكەتان لەكاتی تاقیكردنەوەكانیدا شلەژاو دوچاری تێكچوون بوو ئەوا بەشی (11-6) بخوێننەوە.

* بۆ بەرنامە درێژخایەنەكان، بەرنامەیەكی دوورودرێژ پێویستە: یارمەتی مندالْ بدەن بۆ ئەو جۆرە كارانە بەرنامە دابرێژێت: (رۆژژمێرەكە سەیر بكە، دەبیٚ پێنج مانگی تر لێكۆڵینەوەی بابەتە زانستیەكە بەدەستەوە بدەیت. وەرە بیكەین بەچەند قۆناغێكەوە):

1. هەڵبژاردنی بابەتەكە. 2. خوێندنەوە دەربارەیان. 3. دارشتن‌و پێشنیارو نەخشەكێشانی بەرنامەكە. 4. كۆكردنەوەی بابەتەكان 5. ئەنجامدانی تاقیكردنەوەكان‌و..(تۆ دەزانیت هەر قۆناغێك چەند دەخایەنیٚ وەرە لەسەر رۆژمێرەكە نیشانەیەكی لیٚ بدەین‌و دیاری بكەین تا بزانین چ كاتیٚ پێویستە هەر قۆناغێك ئەنجام بدرێت)

www.pertwk.com
وا فەرز بكەن دەبێ (جیم) بۆ ڕۆژی شەممە كتێبێك بخوێنێتەوەو بەكورتی بینوسێتەوە. ئێوە دەتوانن بۆ كارەكانی بەرنامەڕێژی بكەن. بەشێوەیەك كەئەو ناچار نەبێت شەوی هەینی تا درەنگ دانیشێت.

چوارشەممە: پێشنیازی گشتیو خوێندنەوە.

پێنج شەممە : ڕەشنووسكردن.

هەینی: ڕاوێژكاری لەگەڵ دایكو باوكو گۆڕینی كارەكانو دووبارە نووسینەوەی ئەو بابەتەی پێ دەدرێت تاكو لەماڵەوە ئەنجامیان بدات. منداڵەكەتان هانبدەن كەژمارەی تەلەفونی هاوپۆلەكانی لەلای خۆی بنووسێتەوە تاكو لەكاتی پێویستدا، بۆ وەرگرتنی ئاگاداری زیاتر دەربارەی ئەركەكانی شەو پەیوەندییان پێوە بكات.

(5-2-11) *(منداڵەكەتان زۆر زیاتر هانبدەن)*

وەكو هەمیشە وتومانە، پاداشت ببەخشنو، پاداشت ببەخشنو، پاداشت ببەخشن، ئەگەر پێویستی كرد سوود لەشێوازە بەهێزەكانو پاداشتی بەنرختر وەربگرن.

+ هەوڵی منداڵەكەتان بەباشی بنرخێنن. چاوەڕێی ئەوە مەبن كەكاری منداڵەكەتان كەمو كوڕی تێدا نەبێ. بیرتان نەچێت منداڵەكەتان بەبۆنەی هەرهەنگاوێك كەبۆ سەربەخۆیی هەڵیدەگرێت، هانبدەن. دەبێ ئەو هاندانە لەهەموو قۆناغەكانی، لەوانە بۆبیرخستنەوەی ئەركەكانو لەبەركردنیانو تەنانەت دەست پێكردنیان ئەنجام بدەن. ئەگەر واهەست دەكەن لەئارەزووی منداڵەكەتان كەم بووەتەوە، هاندانو پاداشتتان بیرنەچێت. ئەگەر منداڵەكەتان زۆر زوو لەكاری تەنیایی هیلاك دەبێ، تەنانەت بۆ چەند خولەك زیاتر بۆ شێوەی سەربەخۆیی كاركردنی، هانی بدەن.

+ ڕووخۆش بن. كاتێ منداڵەكەتان كارەكەی بەباشی ئەنجام دەدات، وچاك هەوڵ دەدات وئەركەكانی بی ماندووبوون جێبەجێ دەكات وبەوردبینی كار دەكات، هانی بدەنو پاداشتی ئاسایی یان نائاسایی پێ ببەخشن.

ئەگەر منداڵەكەتان لەوانەیەكی تایبەتیدا كێشەی هەیە، بەیارمەتی بیرخستنەوەی سەركەوتنەكانی لەوانەكانیتر، دڵنیای بكەنەوە وتێی بگەیەنن كەمرۆڤ لەهەڵەكردن بەدوورنییەو هەموو كەسێك هەڵە دەكات. بەڵام ئەو كەسانە سەركەوتوو دەبن كەسوود لەهەڵەكانیان وەردەگرن.

+ لەكاتی پێویستیدا، بەهەنگاوی تایبەت لەناو منداڵدا ئارەزوو پێك بهێنن. هەندێ لەمنداڵان بۆ فێربوونی ئەنجامی ئەركەكانیان پێویستیان بەهاندانو پێكهێنانی شێوازی تایبەتو خواستو ئارەزووە. بۆیە، دەتوانن خشتەیەك ئامادەبكەنو بۆ ئەنجامدانی ئەركەكانی، وبۆ هەركارێكی شیاو لەناویاندا نمرە بەمنداڵ بدەن، ولەبەرامبەر ژمارەیەكی دیاریكراو لەنمرەكان خەڵاتێكی تایبەتی بدەنێ.

(6-2-11)*(سوود لەئە نجامە نێگەتیڤەكان وەربگرن)*

لەبەرامبەر كارە نەشیاوەكانی منداڵدا، ئەگەر هەوڵی شیاوی ئێوە بەرهەمێكی باشی نەبوو، كاردانەوەی نیگەتیڤانە نیشان بدەن. بۆ نموونە بۆ ماوەی رۆژێك مۆڵەتی مەدەنێ بەرنامەی ماوەی منداڵان ببینێت. یان مۆڵەتی مەدەنێ بچێتە كۆڵان ویاری بكات. بۆ سوود وەرگرتن لەئەنجامە نیگەتیڤەكان، ئەو كارانە هەڵبژێرن كەخێرا بێت ویان دەستەواژەی خێرا ئەنجام بدەن بادوورو درێژ نەبن.

(7-2-11)*(ئەركی سەرشانی زیاتری بدەنێ)*

بەرەبەرە وهاوكات لەگەڵ گەورەبوونی منداڵ، ئەركی سەرشانی گرانتری بدەنێ، بەتایبەت لەبواری ئەنجامدانی كارەكانی قوتابخانەیدا.

لەجیاتی ئەوەی كەخۆتان لەئەنجامدانی ئەركە دواكەوتووەكانی دەست بەكاربن، یارمەتی بدەن تاخۆی ئەو كارانەی ئەنجام بدات.

+ بەرەبەرە، دەست خستنە ناو كاری ئەنجامدانی ئەركەكانی منداڵەكەتان كەم بكەنەوە: هەرچەندە لەوانەیە لەسەرەتای كارەكە ناچاربن لەئەنجامدانی ئەركەكانی دەست تێوەردانی راستەوخۆیان هەبێت، بەڵام هەوڵبدەن خێراتر چاودێری راستەوخۆ لەكارەكانی قوتابخانەیی منداڵ كەم بكەنەوە. بۆ نموونە لەشوێنێكی تری ژوورەكە خۆتان بەكارەوە خەریك بكەن و بەمنداڵ بڵێن ئەگەر پرسیارێكی دەبێ ئامادەی وەڵامدانەوەن.

+ مۆڵەتی بدەنێ تا بەرپرسیارێتیلە ئەستۆبگرێت. چونكە مەبەست لەئەركی شەوانە، بیرخستنەوەی ئەو بابەتانەیە كەمنداڵ لەپێشەوە فێری بووە، بۆیە لەزۆربەی كاتەكاندا، پێویستە بتوانێ ئەركەكانی بەتەنیایی ئەنجام بدات. هەرچەندە لەوانەیە یارمەتی ئێوە پێویست بكات، بەڵام هیچ كاتێ نابێ ئێوە لەجیاتی منداڵ ئەركی قوتابخانەكەی جێبەجێ بكەن، تەنانەت منداڵانی پۆلی یەكەمیش. ئەگەر منداڵەكەتان بەتەنیا توانای ئەنجامدانی نەبوو واباشە لەگەل مامۆستاكەی راوێژ بكەن. لەوانەیە منداڵەكەتان لەوحاڵەتەدا پێویستی بەكۆمەكی ئێوە بێت.

(3-11)*(كێشەكانی نێوان مامۆستاو قوتابی)*

هەندێجار منداڵەكەتان مامۆستاكەی خۆش ناوێت وجارجاریش لەوانەیە مامۆستاكەش، منداڵەكەی ئێوەی خۆش نەوێت.

لەبەر ئەوەی مامۆستایانیش لەشێوەو خوودا جیاوازن، لەوانەیە لەدرێژەی ماوەی خوێندنی منداڵەكەتاندا مامۆستایەك هەڵكەوێت كەلەگەڵ منداڵەكەتاندا رێك نەكەوێت.

www.pertwk.com

ئێوە وەکو دایكو باوکێکی بەرپرس، پێویستە پێش ئەوەی راستەوخۆ دەست لەوکارە وەردەن، دەبێ بزانن کەڕاستی چییەو ماف بەکێیە. زۆرجار، کێشەکە بەم شێوەیە چارەسەر دەبێت کەدوای چەند هەفتە گرژییەکان لەناودەچن و منداڵ، بەرەبەرە خۆی لەگەڵ کەسایەتی و تایبەت مەندییەکان وشێوازی مامۆستاکەی دەگونجێنێت. منداڵەکەتان چ مامۆستاکەی خۆش بوێت و چ خۆشی نەوێت، ئەرکی ئێوەیە کەیارمەتی بدەن تا لەقوتابخانە بەباشترین شێوە کاربکات و ئەرکەکانی بەرێكوپێکی و بێکەمو کوڕی بەئەنجام بگەیەنێت. هەستی نێگەتیڤانەی منداڵ دەربارەی مامۆستا، نابێ کاریگەریەك لەسەروانەو ئەرکەکانی قوتابخانە بکات. ئێوە ناتوانن منداڵێك ناچاربکەن کەسێکی خۆش بوێت، بەڵام دەتوانن رەفتارێکی فێربکەن تایارمەتی بدات و لەگەڵ هەستەکانی بەشێوەیەك رێك بکەوێت کەببێتە هۆی چاکبوونی هەڵس وکەوتی لەگەڵ مامۆستاکەیدا.

(1-3-11) *(**لەنێوان راستی و گریمانەکاندا، جیاوازی دابنێن**)*

ئایا بەڕاستی کێشەیەك، لەئارادا هەیە؟

بێجگە لەو بابەتانەی، کەزۆر دیارو لەبەرچاون، ئێمە پێشنیاری ئەوە دەکەین لەسەرەتاوە تەنیا گوێ لەقسەکانی منداڵ بگرن، بێ ئەوەی کاردانەوەو سەرنجێکی تایبەتی بەو بابەتانە نیشان بدەن.

+ لەسەرەتاوە، دیاردە نابەجێیەکانی منداڵەکەتان پشت گوێ بخەن. ئەو شتانەی کەمنداڵ لەسەرەتای ساڵی خوێندن دەربارەی مامۆستاکەی بەناوی ناڕەزایی دەری دەبڕێت، پشت گوێ بخەن و مەیهێننە سەر خۆتان. لەوانەیە منداڵ تەنیا لەهاوڕێیەکانی بیستبی کەئەو مامۆستایە((رەفتاری ئاسایی نییە)) یان ((لەمرۆڤ داوای کاری زۆر دەکات)).

دڵنیای بکەن کەهەموو شتێك چاك دەبێ ومامۆستا نوێیەکەی خۆش دەوێت. بۆ نموونە، بیری بخەنەوە کەلەسەرەتای ساڵی رابردووش مامۆستاکەی خۆش نەدەویست، بەڵام لەکۆتایی ساڵدا بەزەحمەت لێی جیابووەوە. پێی بڵێن بەرلەوەی مامۆستاکەی تاوانبار بکات، رێگە بدات مامۆستاکە خۆی نیشان بدات.

+ سەیر بکەن ئایا بابەتەکانی منداڵ، راستەو بایەخی هەیە؟ ئەگەر سکاڵاکانی منداڵ بەردەوام بوو، لێی بکۆڵنەوە، بزانن ئایا ئەو کێشەیە راستە؟ ئایا ئەو شتانەی منداڵ باسی دەکات ، قسەی خۆیەتی یان لەکەسی ترەوە وەریگرتووە. بۆ نموونە بەرستەی: (((سوزان) دەیگووت کە......))دەست پێدەکات؟ ئایا ئەو راستیانە بوونیان هەیە کەوانیشان دەدەن بەڕاستی لەپۆلدا، کێشەیەك هەیە یان نییە؟.

(2-3-11)*(**لەگەڵ منداڵەکەتاندا بدوێن**)*

www.pertwk.com
مۆڵـەت بەمنداڵەکـەتان بـدەن تـا لەگەڵتانـدا دەربـارەی ئـەو هەسـتانەی کەبەرامبـەر ماموستاکەی‌و ئەو کێشەیەی لەگەڵیدا هەیەتی، قسەوباس بکات. بەوردی وبی ماندووبوون گـوێ لەقسـەکانی بگـرن‌و بەپێداگرییـەوە بەمنداڵەکـەتان بڵـێن کەپێویسـتە لەگـەڵ ئـەو ماموستایە هاوکاری بکات، چونکە لـەژیانی داهاتوویدا لەوانەیـە لەگەڵ کەسـانێك رووبەڕوو ببێتەوە کەخۆشی نەوێن، بەڵام ناچارە لەگەڵیاندا کار بکات.

(11-3-3) *(منداڵەکەتان فێری شێوازی رووبەڕوو بوونەوە لەگەڵ ماموستاکانی بکەن)*
فێری منداڵەکەتان بکەن چۆن قوتابیەکی شایەنی سەرنج‌و خۆشەویستی بێت.

+ فێری بکەن کەگوێ لەقسەکانی ماموستاکەی بگرێت. هەمـوو ماموستایان حـەز دەکـەن قوتابیـان گـوی لەوانەکـەیان بگـرن. ئەگـەر منداڵەکـەتان لەماڵـەوە زۆر گـوێ لەقسـە ناگرێـت لەوانەیە لەقوتابخانەش هەروابێت. بەراهێنانی بەردەوام منداڵەکەتان فێری شێوازەکانی گوێ گـرتن بکـەن. بەمنـداڵ شـتێك بڵـێن وداوای لێبکـەن ئەوشـتە دووبـارە بکاتـەوە. نیشـانی بـدەن کەچـۆن بەسـەیرکردن لەماموسـتاکەی بگەیـەنێت کـەگوێی لێ دەگرێـت وئـەنجامی ئـەوکارەی لەسەرنجی ماموستاکەی ببینێتەوە.
+ منداڵەکـەتان فێـر بکـەن کەپـەیڕەوی فرمانـەکانی ماموسـتاکەی بکـات: پـەیڕەو کردنـی فرمانەکان، یەکێکە لەگرنگترینی ئەو شێوازانەی کە پێویستە هەموو قوتابییەك فێری ببێت. ئەگەر قوتـابی پـەیڕەوی لەفرمانـەکانی ماموسـتا نـەکات، هـیچ کاتـێ ناتوانـێ لـەناو پۆلـەکـەی رۆڵێکی چاك ببینێت. لەگەڵیدا پەیڕەوی فرمانە ئاسانەکان بکەن. بۆ ئـەو مەبەسـتە، دەتـوانن سوود لەیارییە ئاسانەکان وەربگرن. کاتێ داوای لێدەکەن فرمانەکانتان دووبارە بکاتـەوە بـۆ ئەوەیە متمانە پەیدا بکەن کـەتێی گەیشتووە. بـۆ زانیاری زیاتر،بەشەکانی (8-5)و(11-11) بخوێننەوە.
+ منداڵەکـەتان فێـر بکـەن ئەرکـەکانی ماڵـەوە بـەجوانی‌و رێـك‌و پێکـی ئـەنجام بـدات وبـەڕێك‌وپێکی ئەنجامـدانی ئەرکـەکانی شـەوانەی بەماموسـتا نیشـان بـدات. کەمنـداڵیش کارەکـەی بـۆ هەڵدەسـەنگێنرا ئـەوە هـەوڵ دەدات خۆیشـی رێك‌وپێـك بێـت! هـەروەها، ماموسـتاش بەئاسـوودەیی وئـارەزوویکی زیـاترەوە ئەرکـەکانی منـداڵ سـەیر دەکـات‌و کۆنترۆڵیان دەکات.
+ فێری منداڵەکەتان بکەن بەڕەوشت ورووخۆش بێت‌و هەموو کەسێك رێزی بگرن دیارە ماموسـتاکانیش لـەو دەسـتوورە جیاناکرێنـەوە. منداڵەکـەتان فێـری بەڕەوشـت بـوون بکـەن‌و

واریٚکـی بخـەن کەرسـتەکانی سـوپاس وەکـو ((زۆر سـوپاس))و ((بەیارمـەتی)) لەسـتوونی سەرەکی قسەکانی لەگەڵ ماموٚستاکەی دابنیٚت و هەمیشە لیٚوی بەخەندەوە بیٚت.

(4-3-11) *(لەگەڵ ماموٚستاکەی‌دا قسە بکەن)*

ئەگەر کیٚشـەکە چارەسـەر نەبوو، داوای کاتیٚك لەماموٚستاکەی بکەن تا لەگەڵیدا بدویٚن. بەر لـەوەی بەشـیٚوەی رەخنـە ئامیٚز خوٚتـان بخەنـە نـاو رووداوەکـەوە، بیرتـان نەچیٚت کەیـەك لایەنـە فرمـان مەسـەپیٚنن. ئامـانجی ئیٚوە ئەمەیـە کەئەگـەر کیٚشـەیەك هەیـە، لەپیٚشـدا لەگـەل ماموٚستا بڕیار بدەن. لەناوەخت ولەپڕ مەچن بوٚلای و ریٚزی بوٚ دابنیٚن.

+ رامیاریانـە رەفتـار بکـەن وهیٚـرش مەکەنـە سـەری. ئەگـەر ئیٚـوە سیاسـەتمەدارین و هەسـتیٚکی بـاش لەشـیٚوەی بەدەنگـەوە هـاتنی شـیٚوازی ماموٚسـتاتان هـەبیٚت، سـەرکەوتووتر دەبن. بەماموٚستا بلیٚن، تیٚبینی ئیٚوە ئەمەیە کەمنداڵەکەتان وابیر دەکاتـەوە ماموٚسـتاکەی خوٚشـی ناویـٚت ویـان هەسـتەکانی دەربـارەی ماموٚسـتا کـەی لەسـەر چوٚنیەتی خویٚنـدنی کاریگەری هەبووە.

ئەگەر ماموٚسـتا رایـەکی تایبـەتی هـەبوو، بەیەکـەوە لەسـەری بـدویٚن تابگەنـە ئـەنجامیٚك کەچوٚن دەتوانن چارەسەری ئەو کیٚشەیە بکەن. داوای لیٚبکەن کـەبوٚ لـەناوبردنی ئـەو کیٚشـەیە سوود لەیارمەتی ئیٚوە وەربگرن.

+ جــەخت لەســەرخاڵە شــیاوەکان بکــەن. خاڵــەکانی هیٚــز وئــارەزووی منداڵەکــەتان بەماموٚستاکەی بلیٚن. هەروەها، لەخاڵە لاوازەکانیش ئاگاداری بکەنەوە. هەرچەندە ماموٚستا دەربـارەی قوتابییەکـەی زانیـاری زیـاتری هـەبیٚت، باشـترو شـیاوتر دەتوانیـٚت لەگـەڵ ئـەو کیٚشانەی دیٚتە بەردەمی، رووبەڕوو ببیٚتەوە ولەگەڵ قوتابیشدا بەدەنگەوە هـاتنیٚکی باشـتری دەبیٚت. بەم شیٚوەیە، هەرچەندە زیاتر زانیاریتان دەربارەی ماموٚستا هـەبیٚت، باشتر دەتوانن یارمەتی منداڵەکەتان بدەن کەلیٚی تیٚبگات.

(5-3-11) *(وەکو دوایین ریٚگاچارە، لەگەڵ بەرپرسانی قوتابخانەدا قسە بکەن)*

ئەگەر کیٚشەکە چارەسەر نەبوو یان ئەگەر وابیردەکەنەوە لەگەڵ کیٚشەیەکی زوٚر گەورە رووبەڕوو بوونەتەوە کەپەیوەندی بەکیٚشە راستی‌یەکانی کەسایەتی ماموٚستاوە هەیە، بڕیاری چاوپیٚکەوتنیٚك لەگەڵ یەکیٚك لەبەرپرسانی قوتابخانە ریٚك بخەن تا لەبارەیەوە گفتوگوٚ بکەن. رەنگە بەرپرسان بتوانن ئەم کیٚشەیە چارەسەر بکەن ویان منداڵەکەتان بوٚ پوٚلیٚکی‌تر بگوازنەوە.

(4-11) *(قوتـابییانی زوٚر سەرکەوتوو وقوتـابییانی زوٚر دواکەوتوو)*

www.pertwk.com

سەرنجی ئەم رستە ئاشنایە بدەن: ((كۆششی خۆت بكە، ئەوكاتە من لەتۆ رازیم، كەدەزانم كوشش دەكەی)).

ئێمە لەو باوەڕەداین كەئێوە زۆرجار ئەو قسەیەتان بەمنداڵەكەتان وتووە، بەهەمان شێوە رەنگە دایكو باوكی ئێوەش هەر ئەوەیان بەئێوە وتبێ، بەڵام ((بەڕاستی هەوڵی خۆت بدە)) مانای چییە؟ وباشترین حاڵەتێك كەمنداڵەكەتان بەهێزو تواناكانی دەتوانێت بەئەنجام بگات، كامەیە؟ ئەگەر ئێوە بەڕاستی وابیر بكەنەوە، كەپێویستە داوای چ شتێك لەمنداڵەكەتان بكەن؟ ئەگەر لەوانەی بیركاری (60) نمرە وەربگرێ، چ كاردانەوەیەكتان دەبێ؟ ئەگەر بی ئەوەی هەوڵی دابێ لەهەموو وانەكانی (100) نمرە وەربگرێت مانای چییە؟

ئەو كەسانەی كەمتر لەسنووری چاوەڕوانی سەركەوتوو دەبنو هەم ئەوانەش بەزۆری سەركەوتوو دەبن، دوچاری ناڕێكییەك لەخوێندنی قوتابخانە لەگەڵ تواناكانی كەسێتیاندا دەبن. ئەو كەسەی كەلە خوێندندا سەركەوتوو نییە، هێزەكانی ئامادەبوونیشی لەفێربووندا بەكار هێناوەو لەوانیە ئەمە بەهۆی نەبوونی خواستو ئارەزووی خوێندنەوە بێت. لەوانەیە كێشەكانی سۆزیو رەفتاری وفێربوونی، بووەتە بەربەستێك لەبەردەم رێگای قەرەبووكردنەوەی رابردووی وئەم گریمانەش هەیە كەئەم كێشەیە، دوور نییە ببێتە سەرەتای دەست پێكردنی كێشەو گیروگرفتەكانی سەردەمەكانی داهاتووی تەمەنی.

ئەو كەسەی زیاتر لەوەی چاوەڕوانی لێی دەكرێت، لەوانەكانیدا سەركەوتوو بێت، بەدەستهێنانی ئەو ئامانجانە بۆ ئەو واقیعبینانەو لەبار نییەو، دەكەوێتە ژێر فشارەوە، كاتێ منداڵێك بەردەوام فشار بۆخۆی دەهێنێ كەباشترو باشتر هەوڵبدات، لەئەنجامدا هیلاك دەبێت.

بەهۆی ئەو زانیاریانەی لێرەدا هاتوون دەتوانن لەتوانای فێربوونی منداڵەكەتان ئاگادار ببنەوەو ئەگەر ئێوە گەیشتنە ئەو ئەنجامە كەمنداڵەكەتان توانای سەركەوتنی هەیە یان بەپێچەوانەوە، لەسەرووی سنوورو توانای خۆی كاردەكات، سوود لەو رێگاچارانەی خوارەوە وەربگرن.

(1-4-11)*(چاوەڕوانی واقیعبینانەتان هەبێ)*

ئەم كارە پێویستی بەكۆكردنەوەی چەندان زانیارییە، كەدەتوانن لەدۆسییەی قوتابخانەی منداڵەكەتان بەدەستی بهێنن.

توانای فێربوونی منداڵ هەڵبسەنگێنن:

* تاقیكردنەوەكانی هۆش، بۆ ئەم مەبەستە داڕێژراون، ئەو كارە تایبەتە بە كۆكردنەوەی زانیارییەكان دەربارەی تواناكانی منداڵ بۆ چارەسەركردنی كێشە تایبەتییەكان، " بەڵام ئەم پرسیارە دێتە ئاراوە ئایا ئەو جۆرە تاقیكردنەوانە دەتوانن بەباشی تواناكانی فێربوونی

www.pertwk.com

منداڵ دەستنیشان بکەن یان نا؟

ئاشکرایە، دایك و باوك بایەخی زۆر بۆ نمرەی تاقیکردنەوەو پێوانەکردنی ڕێژەی هۆشی منداڵ (Iq) دادەنێن (Inteligence quanting) تەنانەت لەگەڵ هاوڕێیان و ناسیاوانیان چاوچاوێن دەکەن و یان دەیشارنەوە، بەڵام پێویستە بزانن کەنمرەی ڕێژەی هۆشی تەنیا پێوانەگرتنێکەو نیشان دەدات کەمنداڵ لەو ڕۆژەو لەو تاقیکردنەوەیە چەند بەباشی کۆششی کردووەو نابێت وەکو نمرەیەکی وردبینانەو لەسەداسەد سەیری بکەن، ڕاستە کەمنداڵ ناتوانێت باشتر لەو شتەی کەماڤی خۆیەتی نمرە وەربگرێت، بەڵام زۆربەی کات لەوانەیە لەتاقیکردنەوەکەدا بەهرەی هۆشی منداڵ کەمتر لەسەر بەهرەی هۆشی ڕاستی پێوانە بکرێت.

(11-4-2) *(پارمەتی ئەو قوتابییە بدەن کەزیاتر لەڕادەی توانای خۆی وانەکەی دەخوێنێتەوە، بەڵکو لایەنی خوێندنی بگاتە ئاستێکی شیاو)*

لەوانەیە ئەم پرسیارە بێتە ئاراوە کەقەیدی چی دەکات ئەگەر منداڵەکەمان زۆر سەرکەوتوو بێ و هەمیشە یەکەم بێت؟ و لەوانەیە بڵێن (ئێمە وابیرمان دەکردەوە هەرچەند زیاتر هەوڵ بدات سەرکەوتووتر دەبێ). هەڵەکە لێرەدایە کەهەندێ منداڵان ئەوەندە خۆیان هیلاك دەکەن کەلەدرێژەپێدانی ڕێگاکەیان بەجێ دەمێنن.

ئەگەر منداڵ لەئاستێکی گونجاودا کاربکات و هەست بەئاسوودەیی دەکات، دەتوانێ بگاتە ئامانجەکانی، واتە ئەوەندە وزەی بۆ ماوەتەوە کە دەتوانێ بەرەو ئامانجێکی تر هەنگاو هەڵنێت.

* خواست و داواکارییەکانی خۆتان کەمترو ماقوڵانەتر بکەن: بەتایبەت ئەگەر واهەست دەکەن منداڵەکەتان زۆرتر لەتوانای خۆی هیلاك بووە.

* نمرەکان، هەموو بەهاکانی ژیان نین، یاریکردن و پێکەنین وخۆشیش بایەخ و گرنگی زۆری هەیە.

بارودۆخی سەردەمی قوتابخانە بهێننەوە یادی خۆتان، ئایا لەنێوان نمرەی(100) و سەرکەوتن لەژیانی داهاتوودا، پەیوەندیەکی نزیك هەبووە؟ منداڵەکەتان هانبدەن تا لەگەل ئەنجامدانی چالاکییەکانیدا یاریش بکات و دڵخۆشیش بێ.

* ڕەوشتەکانی باشترین ویست لەناوببەن: خوێندنەوە تا نیوە شەوو لەخەو هەستانی بەیانی زوو، ڕەوشتێکی باش نییە. بۆنموونە: کچێکی بچکۆڵەمان دەناسی کەبەهۆی ئەوەی لەوانەی بیرکاری (95) نمرەی وەرگرتبوو، ئەوەندە بێ تاقەت بوو کەنەیدەتوانی بخەوێت و سووربوو لەسەر ئەوەی کەسەرانسەری شەو کۆشش بکات. دایك و باوکی ناچاربوون مۆڵەتی نەدەنێ لەدوای کاتژمێر (دە) ی شەو زیاتر هەوڵبدات.

* ئامانجی واقیعیانە بۆ وانەخوێندن دیاری بکەن: دەربارەی خاڵە بەهێزو لاوازەکان لەگەڵ منداڵدا قسە بکەنو یارمەتی بدەن تا بڕیار بدات بەوردی دەیەوێت بەچ ئامانجێك بگاتو چ نمرەیەك بۆ ئەو گونجاوترە. لەوانەیە پێویست نەکات منداڵەکەتان لەوانەی زانستدا چەند سەرچاوەیەکی دەرەوە بخوێنێتەوەو بابەتەکانی کتێبی قوتابخانەکەی بۆ ئەو بەس بن.

هەرچەند لەوانەیە لەجیاتی نمرەی (100)، (90) بهێنێت، بەڵام پێویستە پێی بسەلمێنن کەئەو نمرەیە بۆ ئەو گونجاوترە.

* یاریو شادی بخەنە ناو بەرنامەکەی: ئەگەر منداڵەکەتان کاتێکی زۆر بەخوێندنەوەخەریکە بەرنامەیەکی بۆ دابڕێژن تاکاتێکی زۆرتر یاریو چالاکی بکات. یارمەتی بدەن لەبوارەکانی گونجاوی وەکو وەرزشو، کارە هونەرییەکانو...تا، یش چالاکی هەبێت. هانی بدەن تاهاوڕێیەکانی بۆ ماڵەوە بانگ بکات، یان لەگەڵ خۆتاندا بیبەن بۆ سەیران، ئەگەر ئەو جۆرە چالاکییانە چووە ناو بەرنامەکەی، هەوڵبدەن وەکو خووی لێبێت.

(3-4-11) *(یارمەتی ئەو منداڵە بدەن کەکەمتر توانای سەرکەوتنی هەیە)*

بۆ باش نەبوونی ئاستی خوێندنی منداڵان هەمیشە (هۆکار) بوونی هەیە. لێرەدا ئەوەمان نیشان داوە کەچۆن دەتوانین ئەو هۆکارانە دەستنیشان بکەین:

* هەندێ منداڵان کێشەی فێربوونیان هەیەو ئەو کێشانە بەرگری لەسەرکەوتنیان دەکاتو لەوانەیە پێویستی بەڕاوێژکاری تایبەتی هەبێت (بەشی 11-14 بخوێننەوە) هەندێکیتریش، لەوانەیە دوچاری کێشەی دەروونی بن کەپێویستە پسپۆڕێکی شارەزاچارەسەری بکات.

بەشێوەیەکی گشتی، هەندێ لەمنداڵان، درەنگتر نرخی خۆیان دیاریدەکەن واتە، درەنگتر دەپشکوێن، یان بەواتایەکیتر کەمێك درەنگتر دەگەنە ئاستی باڵق بوونی فیکری. کوڕێکی (دە) ساڵانەیان هێنایە لامان کەدایكو باوکی واهەستیان دەکرد ئاستی خوێندنی کوڕەکەیان وەك پێویست نییە. کاتێ منداڵەکە هاتە ژوورەوە، دانیشتو بێ پێشەکی پرسیاری کرد (ئایا ئومێدێك بۆ چاکبوونەوەم هەیە؟) لەکۆتاییدا دەرکەوت کە ئەو منداڵە وەکو دایكو باوکی بەشێوەیەکی زاتی درەنگتر دەگاتە پێگەیشتنی تەواوی فیکری. کاتێ بۆمان روون بووەوە داوامان لە دایكو باوکی کرد لەکێشەکەی بگەنو کاردانەوەی توند بەرامبەری نیشان نەدەن. بۆمان شیکردنەوە کەئەو منداڵە، نەخۆشو دواکەوتوو نییە، تەنیا دەبێ کەمێك لەسەری بوەستن تا ئەوکاتەی دەتوانێ لەخوێندندا خۆی دەربخات.

* (گوشارەکە کەم بکەنەوە): زۆرجار ئەو کەسەی لەخوێندندا سەرکەوتوو نابێ, لۆمە دەکرێتو بەکەم سەیر دەکرێت. ئەو بەباشی دەزانێ کەئەنجامی کارەکەی جێی ڕەزامەندی

نییە، بۆیە دەبێ ئەو زۆرلێکردنە بوەستێنن و بەردەوام داوای نمرەی (100 و 99) ی لێ مەکەن. ئامانجەکانی خۆتان بۆ منداڵەکەتان کەمێك بەروانگەیەکی راستەقینەتر دیاری بکەن. بەئەنجامدانی ئەو کارە، هەم گرژی نێوان ئێوە لەناودەچێت و هەم منداڵ متمانەیەکی زۆرتری دەست دەکەوێت. سوود لەشێوازەکانی پێکهێنانی خواست وپێشکەوتن وەربگرن.

* لەناو منداڵاندا هەستی ئاسایش پێکبهێنن: کاردانەوەی پۆزەتیڤانە هاوکات لەگەڵ هانداندا، زۆر لەسکاڵاو دەربڕینی نارەزایی بەسوودترو کاریگەرترە. هەمیشە منداڵەکەتان وا رێنمایی بکەن تا بۆ گەیشتن بەئامانجەکانی پێداگرتر بێت.

هەمیشە هاندەری بن تا درێژە بەرێگاکەی بدات. خوێندنەوەو لێکۆڵینەوەکان وا نیشانیان داوە، ئەو دایكو باوکانەی لەکاتی سەرکەوتندا زیاتر سەرنجی منداڵەکانیان دەدەنو دەربارەی ئەو سەرکەوتنانە لەگەڵیاندا دەدوێن، بووەتە هۆی ئەوەی سەرکەوتنی زیاتر بەدەستبهێنن.

بۆیە پشتگیری لەمنداڵەکەتان بکەنو بەهاندانو دەربڕینی بیروڕای شیاوی خۆتان، تێیبگەیەنن کەچیتان لێی دەوێو یارمەتی بدەن تا هەستێکی بەرامبەر بەباش ئەنجامدانی ئەرکەکانی پەیدا بکات.

(5-11) *(منداڵ، زوو لەکارکردن هیلاك دەبێو ناتوانێ لەبەرامبەر گوشاری کارەکاندا خۆی رابگرێت)*

ئایا تائێستا لەگەڵ دیمەنێکی ئاوادا رووبەڕووبوونەتەوە؟ لەکاتێکدا کەمنداڵ دەگریو شیوەن دەکاتو، دەڵێت: (ناتوانم). بەگریانەوە لەگەڵ پرسیارەکانی بیرکاری رووبەڕوودەبێتەوە . (ئایلین) کاتێ تووڕە دەبێ هەموو کێشەکان دەخاتەوە ناوناخیەوە. (ئاندرێ) کێشەکانی خوێندنی خۆی لەدەرەوەی قوتابخانەدا بەشەڕو ئاژاوە دەردەبرێت. (بێڵ) کاغەزەکان یەك بەدوای یەك دەنوشتێنێتەوە.

لەکاتی باڵق بووندا بەرەنگاری و ئارامگرتن لەبەرامبەری هیلاکیدا، زیاتر دەبێ.

منداڵێکی دوو ساڵان هێشتا فێری شێوەی رووبەڕووبوونەوە لەگەڵ هیلاکیدا نەبووە, بۆیە کاتێ هەوڵەکانی بێئەنجام دەمێننەوە، زوو هیلاك دەبێو دەست لەکار هەڵدەگرێ. کەمنداڵەکە گەورەتر دەبێ، فێر دەبێت چۆن بۆ شیکردنەوەی پرسیارێك بێ گوێیی بکات، تەنانەت ئەگەر لەسەرەتای کارەکەی سەرکەوتوو نەبێ، هەوڵ دەدات تا رووبەڕووبوونەوەیەکی باشی لەگەڵ کێشەکانیدا هەبێتو هەموو رێگاچارەکان تاقی بکاتەوە.

ئەگەر منداڵەکەتان لەبەرامبەری گوشارو هیلاکیدا تووڕە دەبێ، پێویستە ئێوە یارمەتی بدەن تا بەسەر ئەنجامدانیدا زاڵ بێت. دەبێ قوتابخانە شوێنی پێشکەوتنو پێکهێنانی بوارەکانی سەرکەوتن بێت. کاتێ کەخواستەکانی قوتابخانە لەگەڵ توانای منداڵدا

هاوئاهەنگ نییەو ڕێك ناكەوێ، نیشانەكانی هیلاكیو تووڕەیی دەردەكەوێت، پێویستە بەم ئامانجە بگەین كەدرێژە پێدانی ئەو حاڵەتانە لەگەڵ پێشكەوتنیدا ناگونجێت.

سەرنجی ئەو هۆكارانە بدەن كەلەوانەیە ڕووبدەنو ئەگەر بۆتان دەكرێت چارەسەریان بكەن. دواییش منداڵ فێر بكەن تا كاردانەوەیەكی جیاوازو باش بەرامبەر دواكەوتنی خۆی نیشان بدات.

(1-5-11)*(بناغەی پێكهێنانی گوشار دیاری بكەن)*

كاتێ منداڵ تووڕە دەبێ نیشانەی ئەوەیە كەلەدەروونیدا گوشارێك هەیەو لەتوانایدا نییە چارەی بكات .

ئەو پرسیارانەی خوارەوە یارمەتیتان دەدات هۆكاری كێشەكانی منداڵ بدۆزنەوە.

* ئایا زۆر هیلاك دەبێ؟ منداڵەكەتان دڵنیا بكەن تابەڕادەی تەواو پشوو بدات. منداڵان كاتێ هیلاك دەبن، كە كێشەو پەیوەندییەكانی ژیان گرانتر لەباری ئاسایی خۆیدا دەبینن.

* ئایا بەرنامەی منداڵەكە زۆر گرانە؟ ئەگەر خۆشمان بەرنامەیەكی گرانمان هەبێتو ئەركی جۆراوجۆر لەسەر شانمان بێ، لەئەنجامدا هیلاك دەبینو تووڕە دەبین. بۆیە بەوردی سەرنجی بەرنامەی ڕۆژانەی منداڵەكەتان بدەنو بزانن ئایا كاتی تەواوی بۆ ئیسراحەتو خوێندنەوەو یاریكردن هەیە یان نا؟ ئەگەر بەرنامەیەكی گرانی هەیە، كەمێك چالاكی بخەنە ناو بەرنامەكەیەوە.

* ئایا منداڵەكەتان داوای تەواوی دەكات؟ هەندێ لەمنداڵان خواستی نابەجێیان هەیەو شێوازی داواكاری ڕاستەقینەیان نییە، بەڵام هەندێكیتر كێشەكەیان ئەوەیە كەنایانەوێ لەكەسانیتر داوای یارمەتی بكەنو یان دەترسن داوای یارمەتی بكەن.

بۆ كەمكردنەوەی ئەو گوشارەی لەسەر منداڵە، دەبێ بیروڕای تەواوی داواكاریەكانی منداڵ چاك بكەین. ئەو بەشە بخوێننەوە كەپەیوەندی بەو منداڵانەیە كەزۆر سەركەوتوون.(overachievers)

* ئایا منداڵەكەتان دەتوانێ لەوتووڕەبوونەی هەستی پێدەكات ناوێكی لێ بنێت؟

ئەگەر ناتوانێ تێبگات كەچ شتێ ئازاری دەدات، فێری بكەن دوای ئەوەی ناوێكی بۆ هەستەكەی دانا، بەباشی ڕایبگەیەنێت.

* ئایا سەرچاوەیەك لەدەرەوە بووەتە هۆی دروستبوونی ئەو گوشارە؟ ئایا داواكاریەكانتان لەئاستی منداڵدا زۆرن؟ ئایا داوای لێدەكەن لەهەموو وانەكانی زمانو بیركاریو یاری تۆپی پێو جوگرافیاو.. زۆر سەركەوتوو بێ؟ ئایا قوتابخانەو مامۆستای منداڵەكەتان چاوەڕێی زیاتری لێ دەكەن؟

*ئایا منداڵەكەتان شوێنو مەرجی گونجاوی لەگەڵ سەركەوتندا هەیە؟ پێویستە ئێوە بەشێوەیەك ڕێكیبخەن كەمنداڵەكەتان بەرامبەر خۆی هەستێكی باش پەیدا بكاتو لەهەمان

کاتیشدا، تێیبگەیەنن کە پێویستە ئەویش هەوڵو کۆشش بکات. متمانە پەیدا بکەن کەمندالان بەئەندازەی تەواو تاقیکردنەوەی باشیان هەیە تا بتوانن متمانەیان بەخۆیان بمێنێتوخۆیان نەدەن بەدەستەوە.

لەگەڵ مامۆستای منداڵەکەتان قسە بکەن و داوای لێبکەن خاڵە بەهێزەکانی لەناو پۆلدا لەبەرچاوبگرێتو نیشانی هاوپۆلەکانی بداتو بیری منداڵی بخاتەوە کەخاڵی بەهێزی زۆری هەیە. منداڵەکەتان تێکەڵی ئەو چالاکیانە بکەن کەدەتوانێ تیایدا سەرکەوتووبێ.

(2-5-11)*(بۆ ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ هیلاکیو تووڕەبووندا، منداڵەکەتان فێری وەڵامی نوێبکەن)*

ئاشکرایە ئێوە ناتوانن هەموو هیلاکیو بێئومێدی لەدنیای منداڵ دووربخەنەوە، بەواتایەکیتر، پێویستە منداڵ فێری ئەو ڕێگایانەبێ کەشیاونو ئێوە قبوڵیان دەکەن تابتوانێ بەناسینی هەستو سۆزە جۆراوجۆرەکانی لەگەڵ کێشەکاندا ڕووبەڕوو ببێتەوە.

* منداڵەکەتان فێری ئارامی بکەن: هەموومان لەکاتی ئارامی و ئاسوودەییدا باشتر دەتوانین لەگەڵ ڕووداوەکانی ڕۆژانەماندا ڕووبەڕووببینەوە. بۆیە یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تافێری ئارامی ببێتو بەرامبەر هیلاکیو بێئومێدی بەرەنگاری زیاتری ببێت. (بەشی 2-10 بخوێننەوە)

* منداڵ فێر بکەن تا هەستەکانی بناسێتەوەو ناویان لێ بنێت. نیشانی منداڵە بچووکەکەتان بدەن کەهەستەکانی بناسێتەوە بەسوود وەرگرتن لەنیشانە کردنو ناولێنانیان.

بۆ نموونە (هالی) تۆ ئێستا لەخوێندنەکەتدا (دابڕاوی) چونکە هێشتا ئەرکەکانی بیرکاریت تەواو نەکردووەو شیکارکردنی نابێت ئەوەندە بخایەنێ).

دەربارەی منداڵانی گەورەتریش هەر لەم شێوازە سوود وەربگرن، بەیەکەوە ئەو کاتانەی کەدەبێتە هۆی بێئومێدیو هیلاکی لەمرۆڤدا، دیاری بکەن؟ دواییش بەدوای ڕێگاچارەی گونجاودا بگەڕێن.

* منداڵ فێر بکەن لەگەڵ خۆیدا قسەی باش بکات: نیشانی منداڵەکەتان بدەن کاتێ ئێوە لەحاڵاتی نائاساییین، چۆن لەگەڵ خۆتاندا قسە دەکەنو ئەو قسەکردنە چ ڕۆڵێکی گرنگو کاریگەری باشی دەبێ.

بۆنموونە (خشتەی وشەکان زۆر دژوارە، من بەئاسانی ناتوانم شی بکەمەوە، بەڵام ئەها ئەم وشەیە دەزانم. چاکە دۆزیمەوە، چۆنە لەم دەستەواژەیە سوود وەربگرم).

فێری بکەن کەئەگەر یەکەم جارو دووەم جار نەیتوانی دووبارە درێژە بەهەوڵدانی بدات، خۆتانی بۆ بکەن بەنموونە تا ئەو ڕەفتارە بەشێوەی کردار فێر بێت.

* فێری بکەن لە کاتیپێویستدا داوای یارمەتی بکات: هەندێ لەمنداڵان حەزناکەن

لەکەسانیتر داوای یارمەتی بکەن. بەڵام هەندێکیتر هەر کاتێ لەگەڵ کێشەیەك رووبەڕوو دەبنەوە خێرا داوای یارمەتی دەکەن. فێری منداڵەکەتان بکەن لەسەرەتاوە خۆی هەوڵ بدات بەتەنیا کێشەکەی چارەسەر بکاتو ناوی لێبنێت (هەوڵدانی من) لەدواییدا ئەگەر نەیتوانی لەو کارەدا سەرکەوتووبێ، پێی بڵێن داوای یارمەتیتان لێ بکات.

ئەگەر واهەست دەکەن کە منداڵەکەتان لە درێژەپێدانی هەوڵەکانیدا بۆ داواکردنی یارمەتی، هیلاك دەبێ، ئێوە دەستتێوەردان بکەنو لەم شێوازە سوود وەربگرن (جگە لەتووڕەییو وازهێنان لەکارەکەتدا، چیتر دەتوانی بکەیت؟)

* ئەگەر بەباشیو رێكو پێکی ئەنجامیدا، ولەتووڕەیییەکانی کەمکردەوە هانی بدەنو خەلاتی بکەن.

(3-5-11) *(سەرەتای دەستپێکردنی بێئومێدی و هیلاکی دەست نیشان بکەن.)*

ئەم شێوازە رێگاچارەیەکی هەمیشەیی نییە، چونکە کەبێئومێدیو هیلاکی دروست دەبنو ئێوە لەسەرەتادا ناتوانن هۆکاری دەستپێکردنەکەی بدۆزنەوە, ودۆزینەوەشیان بناغەیەکی گرنگی چارەسەرکردنیانە.

* بابەتەکە بناسنەوەو منداڵەکەتان فێری ئەو شارەزاییانەیان بکەن کەپەیوەندی بەچارەسەرکردنەوە دەبێ: ئەگەر منداڵ، دەربارەی کارێك کێشەی هەیەو ناچارە ئەنجامی بداتو یان زۆر حەزی پێدەکات، لەو حاڵەتەدا هەوڵبدەن کێشەکە بەش بەش بکەنو ئەگەر بۆتان دەرەخسێت، یارمەتی بدەن تا فێری شارەزاییە پێویستیەکان ببێ.

داوای یارمەتی لەکەسێکیتر بکەن: زۆرجار وا دەبینرێت کەخودی شێوازەکە کێشە دروست دەکات. نەك ئەو شارەزایانەی کەپەیوەندی لەگەڵیدا هەیە. بۆنموونە لەوانەیە منداڵ لەکاتی رووبەڕووبوونەوە لەگەڵ تاقیکردنەوە یان گوشارێکی دەروونییەوە هەست بەتووڕەبوون دەکات (بەشی (6–11) بخوێننەوە)

* گۆڕانکاری لەشێوازی کارەکانتاندا بکەن: رێگایەکیتر بۆ بەدەستهێنانی ئامانج فێری منداڵ بکەن. ئەگەر پێتان دەکرێت، کارێك بکەن بەچەند بەشی بچوکتر، بەشێوەیەك کەبتوانن هەرجارەی بەشێك لەکارەکە ئەنجام بدەن.

بۆنموونە ئەگەر یارییەکە بۆ منداڵ نەگونجاوە، دەتوانن بۆماوەیەك لەبیر خۆتانی بەرنەوە تا کاتێ منداڵ گەورەتر دەبێ، یان یاسای یاریەکە بەشێوەیەك بگۆڕن کەئاسانتر بێت. ئەگەر منداڵ ناتوانێ دەقێك بەباشیو بێ هەڵەو رەشکردنەوە بنووسێتەوە، مۆڵەتی بدەنێ قەڵەمی (رەش)بەکار بهێنێت.

* خۆتان نموونەیەکی باش بن بۆ منداڵەکەتان: هەمیشە خۆشتان بەو شێوە کار بکەن کەداوا لەمنداڵەکەتان دەکەن. ئەگەر منداڵەکەتان ببینێت ئێوە لەکاتی داماویو تووڕەییدا دەرگاکان بەتوندی دادەخەنەوەو تووڕە دەبنو خۆتان بۆ ناگیرێت ئەویش لەکاتی تورەبووندا

هەروا دەکات.

(6-11) *(لەکاتی تاقیکردنەوەدا نیگەران دەبێو دەترسێت)*

تاقیکردنەوە, هەندێ لەمندالأن دەترسێنێت و نیگەرانیان دەکات، لەم کاتەدا مندالأن ئەوەندە نیگەران دەبن تەنانەت هەرچییان خوێندۆتەوە لەکاتی تاقیکردنەوەکە لەبیریان دەچێتەوە.

ئەوەی جێ‌بایەخە دەبێ ئەم کێشەیە هەر لەسەرەتای خوێندنی منداڵدا دەستنیشان بکەن، چونکە ئەم حاڵەتە دەشێت لەناو منداڵدا بمێنیێتەوەو تەنانەت لەسەردەمی خوێندنی زانکۆش دا داوێنی بگرێت.

هەندێ شێواز هەیە ئێوە دەتوانن سوودیان لێوەربگرن و، یارمەتیان بدەن تا لەگەڵ هەستەکانیدا بگونجێت و نیگەرانییەکانی کاتی تاقیکردنەوەی لەناوبەرێت.

(1-6-11) *(لەماڵەوە کەش و هەوایەکی گونجاو پێکبهێنن)*

* پێشبینی بکەن. ئایا منداڵەکەتان بێئەوەی لەکاردانەوەتان بترسێت، دەتوانێ نمرە خراپەکانی وەکو نمرە باشەکانیتان نیشان بدات؟ دەربڕینی خۆشحاڵی لەو کاتانەدا کەلەگەڵ سەرکەوتنەکانی منداڵەکەتان لەبوارەکانی خوێندندا خۆشە، بەڵام داوا لەمنداڵ مەکەن کەکەمتر لە(باشترین) قبوڵ ناکەن. چونکە بەڕاستی ئەمە ڕەفتارێکی شیاو نییە.

خواستی واقیعبینانەتان هەبێ: بەڵام لەنیشاندانی کاردانەوەی توندڕەویی خۆتان بەدووربگرن. لەو کاتانەی کەهەست دەکەن منداڵەکەتان باش کاری نەکردووە، بڵێن (زۆر چاکە، بابەیەکەوە ئەم پەڕەی تاقیکردنەوەیە سەیر بکەین. سەیرە نمرەکەت (60)ە. بڵێ بزانم چ شتێك بەلای تۆوە زۆر گران بووە؟ منداڵەکەتان دڵنیا بکەن و داوای لێبکەن کەواهەست بکات ئێوە پشتگیری دەکەن و لەبەردەستی دەبن و دەتانەوێ یارمەتی بدەن.

* خەڵاتی بدەنێ: ئەگەر منداڵ بۆ خوێندنی وانەکانی ئەوپەڕی هەوڵ و کۆششی خۆی دەکات، هانیبدەن و خەڵاتی بدەنێ تەنانەت ئەگەر نمرەکانی بەڕادەی هەوڵەکانیشی باش نەبێ، ئەگەر منداڵ هەوڵدەدات ترس و نیگەرانییەکانی لەناو ببات وەکو چاك خوێندنەوەو خەوتن لەشەوی پێش تاقیکردنەوەکەی،ئەوا هانی بدەن و خەڵاتیپێ‌ببەخشن.

(2-6-11) *(دڵنیابن کەمنداڵەکەتان بۆ تاقیکردنەوە ئامادەیە)*

بۆئەوەی یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تا بەسەر هەستی نیگەرانی و ترسی بەر لەتاقیکردنەوەدا، زاڵ ببێ، خۆتان دڵنیا بکەن کەبەباشی کۆششی کردووەوبۆ تاقیکردنەوەکەی ئامادەیە.

هەندێ لەقوتابیان چەند جارێك خوێندنەوەکەیان دووبارە دەکەنەوە تا هەست بەئارامی

بکەن.

* یارمەتی بدەن تا بەرنامەیەکی باش دابڕێژێت: کاتێ تاقیکردنەویەکی لەبەر دەمدایە، هانی بدەن تا بەرنامەیەك بۆخۆی بنوسێت تابتوانێ زووتر لەڕۆژی دیاریکراو ئامادەبێت. بابەتەکانی وانەکەی بکات بەچەند بەشی بچووکترو هەر ڕۆژە بەشێك لە بەرنامەکەی بۆ خوێندنەوەتەرخان بکات.

* یارمەتی بدەن تا ئەو شتەی کەپێویستە بیخوێنێتەوە، دیاری بکات: دڵنیابن کەمنداڵ لەشێوەی هەڵبژاردنی پرسیارەکانی تاقیکردنەکەی ئاگادارە.

پرسیاری لێ بکەن کەتاقیکردنەوەکەی بەچ شێوەیەکە؟ ئایا بەشێوەی چەند وەڵامییە یان بەنووسینی سەر کاغەزە یان زارەکییە؟ دڵنیابن کەدەزانێ هەرکام لەتاقیکردنەوەکان چۆنەو چ چۆنیەتییەکی هەیەو دەبێ چۆن تیایدا سەرکەوتوو بێت. لەگەڵ منداڵەکەتاندا دەربارەی ئەوەی کەهەرکام لەتاقیکردنەوەکان چ جۆرە وانەیەکی بۆ خوێندن دەوێت گفتوگۆ بکەن.

* یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تا فێری شارەزایی خوێندنەوە ببێت.

دوای ئەوەی کە منداڵەکە بابەتەکانی بۆ تاقیکردنەوەکەی خوێندەوە، نیشانی بدەن چۆن دەتوانێ بەسوود وەرگرتن لەپرسیارکردن دەربارەی بابەتەکان خۆی تاقیبکاتەوەو، خاڵە گرنگەکان دیاری بکاتو لە شێوازەکانی تایبەتی خوێندنەوە سوود وەربگرێت. منداڵ فێری شێوازی (فرانسیس رابینسۆن) بکەن.

ئەم شێوازە بە(SQ 3 R) ناوبانگی دەرکردووە. ئەم ناوە لەپیتی یەکەمی وشەکانی (Survey) دەورکردنەوەو ((question) پرسیارکردنو (Read) خوێندنەوەو (Recite) لەبەرکردنو (Review) دووبارەکردنەوە وەرگیراوە.

1- دەورکردنەوە: هەموو بابەتەکە جارێك بەشێوەیەکی گشتی دەور بکەنەوە تا لەناوەڕۆکی ئاگادار ببنەوە.

2- پرسیارکردن: وەکو ڕێنمایی کردنی خوێندنەوە، هەندێ پرسیار پێشنیار بکەن تا لەکاتی خوێندنەوە بەدوای وەڵامەکانیدا بگەڕێن.

3. خوێندنەوە: بابەتەکە بخوێننەوە، بەشێوەیەك کەوەڵامی پرسیارەکان بدۆزنەوە.

4- لەبەرکردنو گوتنەوە: بابەتەکە لەبەر بڵێنەوە تا متمانە پەیدا بکەن کە وەڵامی پرسیارەکان دەزاننو لەبیرتان نەچۆتەوە.

5. دووبارە کردنەوە: تێکڕای بابەتەکە لەکاتێکی تردا دووبارە بکەنەوە.

(3-6-11) *(منداڵ فێری شێوازەکانی فێربوونی ئارامی بکەن)*

دووبارە بەشی (2-10) بخوێننەوەو یارمەتی منداڵ بدەن تا فێری شێوازی فێربوونی ئارامی ببێت وبتوانێ ڕووبەڕووی شڵەژانی بەر لەتاقیکردنەوەکان ونیگەرانییەکانیدا

بچێتەوە. لەدواییدا داوای لێبکەن وشەی (ئارام) دووبارە بکاتەوە تا ئەنجامێکی باشی دەست بکەوێت.ئینجا، کەکاتی تاقیکردنەوەکە دێت منداڵ دەتوانێ هەمان وشە دووبارە بکاتەوە.

بۆئەوەی شێوازەکانی فێربوونیئارامی کاریگەرتر بێتو نیگەرانی منداڵ لەناوبچێت، دەبێ بایەخێکی زۆر بۆ راهێنانەکانی دابنێن.

(4-6-11)*(منداڵ فێر بکەن لەگەڵ خۆیدا قسە بکات)*

داوا لەمنداڵ بکەن لەجیاتی دووبارەکردنەوەی ئەم وشانە (چاك نەم خوێندووە) (دەشلەژێم) (خەیاڵم بەلایەکدا ناخەم) (مێشکم یارمەتیم نادات) ئەم وشانە دوو بارە بکاتەوە: (من بەئەندازەی تەواو خوێندوومەتەوە، بۆیە سەرکەوتوو دەبم) (خەیاڵم لای خۆم دەبێتو مێشکم یارمەتیم دەدات)

(5-6-11)*(حەساسیەتی منداڵەکەتان بەرامبەر تاقیکردنەوە پووچەڵ بکەنەوە)*

* داوا لەمنداڵەکەتان بکەن ئەو رووداوانەی وا هەستیان پێدەکات لەخەیاڵی خۆیدا وێنەیان بکات.

رێنمایی بکەن تا تێبگات بەر لەتاقیکردنەوەکەی چ هەستێك لەخەیاڵیدا دروست دەبێ. داوای لێبکەن شەوی پێش تاقیکردنەوەکان بهێنێتەوە بەرچاو کە چ هەستێکی دەبێو چۆن دەخەوێو کەی لەخەو هەڵدەستێو چ کاتێ دەچێت بۆ قوتابخانەو چۆن پرسیارەکان دابەش دەکرێن؟.. داوای لێبکەن ئەو کاتە بهێنێتە بەرچاوی کەلەشوێنی تاقیکردنەوەکە لەگەڵ پرسیارێ رووبەروو بووەتەوەو ناتوانێ وەڵامی بداتەوە. دوایی پێی بڵێن پێچەوانەی ئەو دیمەنە بهێنێتە بەرچاوی، کەتاقیکردنەوەکەی بەسەرکەوتوویی تێپەڕاندووەو، زۆر لەم بابەتە خۆشحاڵە. داوای لێبکەن، لایەنی خراپو لایەنی باشی بابەتەکە لەبەرچاو بگرێت.

بۆ ماوەی چەند رۆژێك ئەو جۆرە خەیاڵکردنەوانەی بۆ دووبارە بکەنەوەو هەموو رۆژێو هەمیشە ئەنجامی کارەکانی بەسەرکەوتوویی و خۆشحاڵی بۆ تەواو بکەن.

(6-6-11)*(تاقیکردنەوەی، (ئەزموونی) ئەنجام بدەن)*

چەند شەو لەپێش تاقیکردنەوەکەدا، بەشێوەی ئەزموونیو بەپرسیاری نموونەیی, منداڵ تاقیبکەوە. بەر لەم تاقیکردنەوەیە داوای لێبکەن ئارام بگرێت. بەسەرنج پێدانی ئەنجامی ئەزموونەکەی، یارمەتی بدەن تا خاڵە لاوازەکانی پتەوتر بکاتو لەو بوارانەی زیاتر پێویستی بەخوێندنەوەیە هەوڵو کۆششی زیاتر بکات.

(7-11)*(هەڵگەڕانەوەو قۆپیەو غەشکردن)*

رستەی (بەیارمەتی نیگات لەسەر لاپەڕەکەی خۆت بێ) ئاشنای هەمووانە، چونکە هەموو مامۆستایان لەکاتی تاقیکردنەوەکان دەیڵێنەوە.

لەئاماری بەدەستهاتوو، خەمڵێنراوە کەزیاتر لە(3/1) ی قوتابیان، لەساڵەکانی خوێندندا غەش دەکەن. بۆ غەشو قۆپیەکردن لەناو منداڵاندا چەندین هۆکار هەن، منداڵانی بچووك حەزدەکەن براوەبنو بەلایانەوەگرنگ نییە چۆن. بەڵام هەتا منداڵێکی (5) ساڵ هەست بەنیازی چاکەکاری دەکاتو لەناخیەوە پێی خۆشە ئەوشتەی دەیەوێت بێغەش بەدەستی بهێنێت. هەر چەند بەشێك لەمنداڵان کەشکست خواردنیان بەلاوە کارێکی گرانە، بۆ دەرچوون پەنا بۆ غەشکردن دەبەن.

ڕەنگە منداڵ لەئەنجامەکانی نمرەی خراپ بترسێت. کاتێ منداڵ ناتوانێ نمرەی بەدڵی خۆی بەدەست بهێنێ، ناتوانێ بەرەنگاری ئارەزووی سەیرکردنی پەڕەی قوتابیەکەی تەنیشتی بکات. بەتایبەت لەو قوتابخانانەی کەقوتابیان رکابەرێتی یەکتری دەکەن. ئاشکرا بووە کەهەندێ منداڵان لاوازی وانەیی خۆیان بەغەشکردن داپۆشیوە. هەندێ منداڵانیتریش نەك لەبەر ئەوەی پێویستیان بەغەشکردنە، بەڵکو دەیانەوێ قوتابیانیتر لەسەر وەڵامەکانی ئەو بنووسنەوەو قۆپیە بکەن. تەنانەت قوتابییە باشو زیرەکەکانیش چەند جار لەکاتی قۆپیە گەیاندندا دەستگیرکراون. ئەم جۆرە فیێڵێنە فشاری کێشەکانی هەستیو دەروونییەو زۆرجار بۆ لابردنی ئەم خووە، دەبێ لەپسپۆڕێك یارمەتی وەربگرن.

ئەو ڕێگاچارانەی خوارەوە یارمەتیتان دەدات تا بەدروستی لەگەڵ کێشەی غەشکردندا رووبەڕووببنەوە:

(1-7-11) *(دەربارەی بابەتەکە بدوێن)*

ئەم کارە یارمەتیتان دەدات تا تێبگەن بۆچی منداڵەکەتان غەشی کردووەو لەبارەیەوە گفتوگۆ بکەن.

* بەدوای هۆکاردا بگەڕێن. کاتێ غەشی منداڵ ئاشکرابوو، لێی مەپرسن کە ئایا ئەو کارەی کردووە یان نا؟ بەخوێن ساردییەوە پەتی گفتوگۆکە بکەنەوە. هەندێ لەمنداڵان لەئەوپەڕی ئارامییەوەو بەسووربوونێکی زۆر بابەتەکە رەت دەکەنەوە، بەڵام هەندێکیتر بەئاسوودەیی تاوانەکە قبوڵ دەکەن.

وەکو دوژمنێك لەگەڵیدا مەدوێنو لێکۆڵینەوەی لەگەڵدا مەکەن، لۆمەی مەکەنو بەرەقی قسەی لەگەڵدا مەکەن. هەوڵبدەن تێی بگەن بۆچی لەنێوان ڕێگاکانیتردا، غەشی هەڵبژاردووە؟ ئایا بەئەندازەی پێویست نەیخوێندووە؟ ئایا هەستی کردووە کەوتوتە ژێر فشارەوە تانمرەیەکی باش بەدەستبهێنێ.؟

* نارەزایی خۆتان رابگەیەنن. منداڵەکەتان تێ بگەیەنن کەغەشکردن کارێکی شیاو نییە. ئەم کارە بەخوێن ساردی، بەڵام پێداگرنە ئەنجام بدەن. بۆی شیبکەنەوە کەبۆچی غەشکردن

کارێکی شیاو نییەو ڕێگای‌تری بۆ پێشنیار بکەن تا هەمان ئەنجامی بەبێ‌غەشکردن دەست بکەوێت.

* منداڵەکەتان بۆ چاکەکاری هانبدەن. مانای بایەخی هەوڵی ڕاستەقینە بخەنە مێشکییەیەو بۆ ئەم کارە پێویستە نموونەیەکی گونجاوی بۆ ئامادە بکەن:
لەمنداڵ بگەیەنن کەلەیاریکردندا، چاك یاریکردن لەئەنجامەکەی گرنگترە.

(11-7-2) *(کارێك بکەن منداڵەکەتان هەڵەکانی قبوڵ بکات)*

پێویستە منداڵ لەئەنجامی کارەکانی بگات: کارێك بکەن منداڵ ددان بەکارە نەشیاوەکانی دابنێ‌و بایەکەمجاریشی بێ. لێی بپرسنەوەو خۆتان تووڕە بکەن.
دەربارەی کێشەکەی لەگەڵ مامۆستاکەی بدوێن‌و بەسەرنجدانی مەرجەکان‌و ڕێژەی ڕاستی بابەتەکە بڕیاری خۆتان بدەن، لەوانەیە بڕیاری ئێوە ئەمە بێت، کەنمرەی کەمتر لەدەرچوونی بدەنێ و یان دووبارە لەوانەیە تاقیکردنەوە بکاتەوە تا نیشانی بدات وانەکە فێربووە. کاریگەرترین سزادان بۆ دووبارە غەشنەکردنەوەی, داوای لێبوردن لەو کەسەی کە قۆپیەیەکەی لێوەرگرتووە.
پێویستە منداڵ تێبگات کەدەبێ کاتێك تێپەڕێت تاکو دووبارە چاکەکارییەکەی بسەلمێنێ‌و متمانەی ئێوەو مامۆستاو هاوپۆلەکانی بەدەست دەهێنێتەوە.

(11-7-3) *(بۆمنداڵ دەستوورە واقیعبینەکان دیاری بکەن)*

ئێستا دەبێ خەریکی کارکردن بن لەسەر ئەو هۆکارانەی منداڵی ناچارکردووە غەش بکات. ئایا ئەو ئامانجانە واقیعبیانە نین کەئێوەو منداڵەکەتان بۆ ئەنجامەکان دەستنیشانتان کردووە؟ ئەگەر وایە خواستەکانتان چاك بکەنەوە (بەشی 11-4 بخوێننەوە).

* هەندێ‌جار مەرجەکانی ماڵەوەو قوتابخانە، منداڵ ناچار دەکات غەش بکات: لەشوێنێکی پڕ لەپێشبڕکێ بۆ وەرگرتنەوەی نمرەو دەرچوون‌و دەرنەچوون، جەختی زۆرتر دەکرێت، ئەو حاڵەتە ڕێژەی ئەنجامدانی غەشکردن زیاتر دەکات.

* بەدیدێکی ڕاستەقینە بەرەو ڕووی بچن: چەند داواکاری‌و خواستەکانتان لەمنداڵ زۆرتر بێ، ڕەنگە زیاتر غەش بکات، کاتێ کەنمرەکان لەناو پۆلدا ئاشکرا دەبێ‌و قوتابیان دەربارەی نمرەکانیان بەیەکەوە پێشبڕکێ دەکەن، ئەنجامدانی غەشکردن زیاتر دەبێ. بۆ ئەوەی یارمەتی منداڵەکەتان بدەن‌و لەدەربڕینی کاردانەوەی نەشیاو خۆی بەدوور بگرێ، داوا لەمامۆستاکەی بکەن زیاتر جەخت بکاتە سەر پێشکەوتنی ئاستی فێربوونی منداڵ نەك تەنیا هەر لەسەر نمرەکان.

* مانای ڕاستی و چاکەکاری بۆ منداڵ شیبکەنەوە: لەگەڵ منداڵەکەتاندا بەشێوەی دۆستانە دەربارەی چاکەکاری قسە بکەن‌و دڵنیابن ئەو دەزانێ چۆن ئەو کارانەی پەیوەندی

بەخوێندنییەوە هەیە بەچاکی ئەنجامی بدات. بۆنمونە جیاوازی نێوان نووسینەوە لەسەر بابەتێك‌و خوێندنەوەی‌و دوای نووسینەوەی دووبارەی ناوەرۆکی بابەتەکەو پاڵوتەکەی بۆ شیبکەنەوە.

(11-7-4) *(لەکاتی پێویستدا ماوەی خوێندنەوە زیاد بکەن)*

ئەگەر منداڵ کارەکانی قوتابخانەو خوێندنی بەشێوەی ناتەواوو نەشیاو ئەنجام دەدات، سیاسەتێکی تر بەکاربهێنن، ئەگەر هیچ کاتێ بۆ وانەو راهێنانەکانی ئامادەیی تێدا نییە، دەبێ شێوازتان بگۆڕن‌و لەپاداشت‌و سزادان بۆ راستکردنەوەی ئەو بابەتە سوود وەربگرن.

بۆ هەفتەیەك بەرنامە دابرێژن, دوایی داوا لەمنداڵ بکەن خشتەیەك لەو کاتانەی خەریکی خوێندنی وانەکانییەتی ئامادە بکات. ئەو یاسایانە دیاری بکەن کەمنداڵ لەبەرامبەر وەرگرتنەوەی نمرەکانیدا خەڵات وەردەگرێت.

(11-7-5) *(ڕەفتاری شیاوی منداڵ بەهێزتر بکەنەوە)*

کاتێ هەموو ڕێگاچارەکان گەیشتنە ئەنجام، ئەرکی ئێوە ئەمەیە هەوڵی منداڵەکەتان لەقوتابخانەدا پتەوتر بکەنەوەو، بۆ چاك ئەنجامدانی ئەرکەکانی هانیبدەن. بۆنموونە کاتێ قوتابیانی‌تر بەغەشکردنەوە گیراون بەڵام منداڵەکەی ئێوە لەو کارە بەدوور بووە, ئافەرینی لێ بکەن.

(11-8) *(ڕەفتاری نەشیاو لەقوتابخانەدا)*

بێگومان کاتێ لەقوتابخانەدا تەلەفۆنتان بۆدەکرێت‌و بەرێوەبەری قوتابخانە پێتان رادەگەیەنێت کە(جانی)کارێکی نەشیاوی ئەنجام داوە، زۆر بێ‌تاقەت‌و نارەحەت دەبن. ئێوە لەوە دەترسن نەوەکو منداڵەکەتان لەقوتابخانەکەی بەچاوی قوتابییەکی سەرکێشی سەیر بکرێت‌و بڵێن ناتوانێت خۆی لەگەڵ دەوروپشتی‌دا بگونجێنێت. لەوانەیە وابیربکەنەوە کەدایك یان باوکێکی باش نین‌و ئەرکی خۆتان بەباشی ئەنجام نەداوە. بەڵام بیرتان نەچێت کەمامۆستا یان بەرێوەبەری قوتابخانە تەنیا کاتێ تەلەفۆنتان بۆدەکەن، کەمنداڵەکەتان، کارێکی نەشیاوی ئەنجام داوەو, ئەمەش زۆر سەیر نییە، چونکە بەرپرسانی قوتابخانە پڕ کارن‌و رەنگە کاتی ئەوەیان بەدەستەوە نەبێ بۆیە ئێوە تەنیا لەکارە نەشیاوەکانی منداڵەکەتان ئاگادار دەبنەوە. هەڵبەت بەرپرسانی قوتابخانە هەوڵ دەدەن خۆیان کێشەکانی رەفتاری پەیوەندیدار بەقوتابخانە چارەسەر بکەن، مەگەر ئەوەی نائاسایی بێ‌و زۆر دووبارە ببێتەوە.

کاتێ مامۆستا یان بەرێوەبەر دەڵێت(بەداخەوە ئێمە کێشەیەکمان دۆزیوەتەوە) رەنگە مەبەستییان ئەمەبێ کە(جانی) لەگەڵ هاوڕێیەکانی شەڕی کردووە، یان (سوزان) لەپۆلدا

قسه زۆر دەكات. رەنگە رەفتاری نەشیاو تەنیا قسەكردنی ناو پۆل بێ ئەو جۆرە رەفتارانەو هاوكاری‌نەكردنی منداڵ لەپۆلدا، هۆكاری ئاشكرای هەیە. بۆنموونە، لەوانەیە منداڵ، لەناو پۆلدا بزێو بێ‌و باش كۆنترۆڵ نەكرێت. كۆمەككردنی منداڵ بۆ چاككردنی رەفتاری لەناو قوتابخانەدا، پێویستی بەهەوڵی ماڵەوەو قوتابخانە هەیە. ئەو رێچارانەی ئێمە پێشنیاری دەكەین، كۆمەكتان دەكات تا كێشەكە بناسن‌و بەدیاریكردنی سیاسەتی جۆراوجۆرو هەوڵدانتان لەگەڵ مامۆستاو بەرپرسان‌و هاوئاهەنگی كردنتان دەتوانن بەسەر زۆربەیاندا زاڵ بن.

(1-8-11) *(خەریكی كۆكردنەوەی زانیارییەكان بن)*

یەكەمین هەنگاو ئەوەیە كەلەهەموو ئەو سەرچاوانەی لەبەردەستاندایە، زانیاری وەربگرن تا بزانن لەقوتابخانەدا چ شتێك روودەدات‌و پوختەی ئەو كێشەیە بەوردی چییە؟

* لەگەڵ منداڵدا قسە بكەن: كە بۆ یەكەمجار ئەم بابەتە روودەدات، لەگەڵ منداڵدا دەربارەی رەفتاری لەقوتابخانەدا بەدووردرێژی گفتوگۆ بكەن: ئاگاداری بكەنەوە كەئێوە لەهات‌و چۆدان‌و دەتانەوێ بەوردی بزانن كێشەكە چییەو لەقوتابخانەدا هەواڵ چۆنە؟ ئایا بۆیە هیلاك دەبێ چونكە ئەركەكانی‌كەمە، بۆچی لەناو ڕاڕەوی قوتابخانەدا پیاسە دەكات؟ كاتێ كاری ناو پۆل ئەنجام نادات، چی روودەدات‌و ئەو چی دەكات؟ كاتێ كاری ناو پۆلەكەی تەواو بوو خەریكی چی دەبێت؟

دەبێ منداڵی باخچەی ساوایانیش لەم قسانە تێبگات. (پێویستە گوێ لەقسەی مامۆستاكەت بگری). (پێوستە ئارام دانیشیت‌و دادەكەت هەر چی گوت، ئەنجامی بدەیت)

* لەگەڵ مامۆستا یان بەڕێوەبەری قوتابخانەدا، چاوپێكەوتنێك ساز بكەن. كارێك بكەن كەبەرپرسانی قوتابخانە تێبگەن كەبایەخێكی زۆر بۆ خوێندنی منداڵەكەتان‌و رەفتاری شیاوی لەقوتابخانەدا دادەنێن. بەلایەنی كەمەوە دەتوانن بابەتەكە بەتەلەفۆن شی‌بكەنەوە. ئەو كێشانەی پەیوەندی بەخوێندن‌و كەسایەتی منداڵەكەتانەوە هەیە لەگەڵ مامۆستاكەی گفتوگۆ بكەن. پرسیار بكەن كەتائێستا، بەرپرسان چۆن ئەو كێشانەیان چارەسەر كردووە؟ ئایا منداڵ لەهەموو پۆلەكاندا ئەو جۆرە رەفتارەی هەیە یان هەر تەنیا لەپۆلێكدا وایە؟ ئایا ئەو كێشەیە تازە دروستبووە یان چەند جارێك دووبارە بووەتەوە؟ ئایا لەپۆلدا ژمارەی ئەو قوتابیانەی ئەو رەفتارە ئەنجام دەدەن زۆرن یان هەرمنداڵەكەی ئێوە دیارە؟

ئەگەر لەخوێندندا كێشەی هەیە، چۆن دەتوانن چاری بكەن؟ ئایا مامۆستا یان بەڕێوەبەر پێشنیارێكی تایبەتی هەیە؟

خواستەكانی خۆتان بەڕوونی شی‌بكەنەوەو نیشانی بدەن كەرەخنە قبوڵ دەكەن‌و بەبیرێكی ئازادو كراوە ئامادەن گوێیان لێبگرن.

كێشەكان دیاری بكەن‌و لەگەڵ مامۆستاكەی هاوئاهەنگی بكەن‌و ئەو رەفتارانەی پێویستە بگۆڕدرێن دیاریان بكەن.

www.pertwk.com

* ئەگەر منداڵ لەماڵەوەو لە قوتابخانەدا هەمان ڕەفتاری هەیە، با لەماڵەوە دەست بەچاککردنو پێداچوونەوەکان بکرێت. ئەو کارو ڕەفتارەی پێویستە منداڵ ئەنجامی بدات، دیاری‌بکەنو بۆ منداڵی شیبکەنەوە.

ئەگەر کێشەکە ئەمەیە کەمنداڵ بارگرانی دەخاتە سەرشانی هاوپۆلەکانی‌و خۆیشی کارێك ئەنجام نادات، ئەو فرمانانەی کەپێویستە پێی بدرێن، ئەوەیە (کارەکەی خۆت ئەنجام بدەو مەشقەکانت تەواو بکەو لەشوێنی خۆت دانیشە) ئەگەر منداڵ ئەو کارانەی ئەنجام دا، ئیتر هاوپۆلەکانی ئازار نادات، بەواتایەکی‌تر خەریکی خوێندنی خۆی دەبێت‌و ئیتر کاتێکی بۆ گرفت دروست کردن بەدەستەوە نامێنێ. سوود وەرگرتن لەشێوازەکانی پتەوکردن‌و گەشەپێدان‌و هاندان بۆ ڕەفتاری شیاو، ئەنجامی باشتر دێنێتەبەر.

* هەوڵەکانتان لەماڵەوەو لەقوتابخانەدا، هاوئاهەنگ بکەن: مۆڵەتی بدەنێ تێبگات کەدایك‌و باوك‌و مامۆستاکانی دەربارەی ئەو بابەتە هاوبیرن‌و خواستی یەکسانیان هەیەو، کەناڵی زانیاری ڕاگەیاندن بەوشێوەیەیە کەهەواڵەکانی قوتابخانە دەگەیەنێتە ماڵەوە بەپێچەوانەش هەواڵەکانی ماڵەوە دەگەیەنێتە قوتابخانە.

* بەرنامەیەکی کاتی دابرێژن: بۆ زۆربەی بابەتەکان، دەبی لەسەرەتای کاری ڕۆژانەو دواییش بەدرێژی زیاتر بەرامبەر ئەنجام‌و پێشرەوی کاری منداڵ، کاردانەوە نیشان بدەن. پێویستە ڕەوەندی هەواڵ گەیاندن بەرێك‌وپێکی لەقوتابخانەوە بۆ ماڵەوە بەردەوام بێت.

زۆربەی دایك‌و باوکان‌و مامۆستاکانیش، لەسەرەتاوە بۆ بەدەستهێنانی ئەنجامێکی باش، لەرادەبەدەر فشار دەخەنە سەر منداڵ. بەڵام بەخێراش لەتوندی فشارەکە کەم دەکەنەوە. ئەو بابەتە ئەگەر بەدواداچوون‌و بەردەوام بێت، ئەوا جێی بایەخ پێدانە.

(2-8-11) *(بابەتەکانی ماڵەوەو قوتابخانە بەیەکەوە ببەستنەوە)*

ئەم شێوازە یارمەتیتان دەدات کێشەکانی قوتابخانەو ماڵەوە بەیەکەوە ببەستنەوەو تا بتوانن ڕەفتاری منداڵەکەتان بخەنە ژێر چاودێری خۆتانەوە.

* لە(شکۆنامە) بەتایبەت دەربارەی ڕەفتاری منداڵ سوود وەربگرن: ئەم شێوازە زۆر چاکە، چونکە دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ هەمیشە هەواڵی خۆش بۆ ماڵەوە بهێنێتەوە.

دڵنیابن کەمنداڵەکەتان ڕێگای بەدەستهێنانی شکۆنامەکان دەزانێت، بەڕوونی بۆی شیبکەنەوە کەچ داواکارییەکتان لێی هەیە و پێویستە چی بکات‌و ئەنجامی باش‌و خراپی کارەکانی لەپێشدا دیاری بکەن.

* ڕەفتاری شیاو، دەبێتە هۆی بەدەستهێنانی هەندێ کار وەکو بەشداریکردن لەچالاکییەکان‌و بەرنامە دڵخۆشکەرەکان‌و گەشت‌و گوزاری قوتابخانە، بەڵام نیشاندانی ڕەفتاری نەشیاو دەبێتە هۆی لەکیسچوونی ئەو جۆرە دەستکەوتانە.

(9-11) *(خەیاڵاوی)*

منداڵان هەریەکەیان بەشێوەیەك خەیاڵاویین. بەڵام لەلای هەندێکیان بەشێوەیەکە، دەبێتە هۆی کەمو کوڕی لەژیانو کاری رۆژانەیاندا.

ئەو پێشنیارانەی خوارەوە رێنمایتان دەکات بۆ زانینی خەیاڵاوی بوونی منداڵو، پێویستە بۆ چارەسەرکردنی چیبکەن؟

(1-9-11) *(ئایا خەیاڵاوی بوونی منداڵەکەتان کێشە دروست دەکات)*

لەخۆتان بپرسن: ئایا منداڵەکەتان لەقوتابخانە سەرکەوتووەو کارەکانی بەرێكوپێکی ئەنجام دەدات؟ ئایا بەتەواوی پەیرەوی فرمانەکانی مامۆستاکەی دەکات؟

ئەگەر وایە خەیاڵاوی بوونەکەی گرفتێکی بۆ دروست نەکردووەو کەموکوڕییەکی بۆ پێك نەهێناوە، بەڵام ئەگەر رای مامۆستایان ئەوەیە کەبەهۆی خەیاڵاوی بوونییەوە بێ تاقەتە، دەبێ وەکو کێشەیەك سەیری بکەن.

2-9-11 *(هۆکارەکەی بدۆزنەوە)*

ژمارەیەکی زۆر هۆکار هەیەو دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ لەجیاتی ژیانی راستی خەریکی ئەندێشەو چوونە ناو خەیاڵە. بۆ زانینی هۆکارەکانی وەلامی ئەم پرسیارانە بدەنەوە:

1. ئایا هۆکارێکی پزیشکییە؟

بەهۆی ئەوەی کەچوونە ناو خەیاڵ رەنگە یەکێك لەنیشانەکانی هێرشی فێیەکی بچووك(پەرکەم) بێت، منداڵەکەتان بۆ لای پزیشك ببەن. تاکو دڵنیا بن کەئەو کێشەیە پزیشکی نییە.

2. ئایا پەیوەندی بەبەکارهێنانی مەوادی بێهۆشکەرەوە هەیە؟

ئەگەر بچووکترین گومانتان هەیە کەمنداڵ دەرمانی بێهۆشکەری خواردووە، بەخێرایی لێی بکۆڵنەوە. دەتوانن داوا لەپزیشك بکەن بۆ پشکنینی چەند تاقیکردنەوەیەکی بۆ ئەنجام بدات.

3ـ ئایا کێشەکە سۆزیو دەروونییە؟

هەوڵبدەن تێبگەن کەخەیاڵەکانی منداڵ زیاتر لەچ بوارێکدایە ، چونکە بەو کارە دەتوانن بزانن چ شتێك منداڵی ئازارداوە یان ئازاری دەدات. چوونە ناو خەیاڵەوە، رێگایەکە بۆ راکردن لەدنیای راستی. خەیاڵەکان تایبەتینو بەئاسانی لەگەڵ کەسێکدا باس ناکرێت، بەڵام رێگایەك بۆ دووبارە پێکهێنانو دارشتنی ئەو شوێنو پلانەیە کەپێویست نین، خەیاڵاوی بوون دەتوانێت زۆر ئاسایی بێت، کاتێ منداڵ دنیای خەیاڵی خۆی گۆڕییەوە بەدنیای راستی, لەو کاتەدا دەبێ زیاتر سەرنجی بارودۆخەکە بدەین.

4 ـ ئایا هۆکارەکە هیلاکییە؟

لەوانەیە کاری قوتابخانەی منداڵ، بەباشی بەرەوپێشەوە نەڕوات و منداڵ زۆر لەوانەکانی سەرکەوتوو نەبێ و یان لەوانەیە منداڵ، لەدەرەوەی قوتابخانەدا کارێکی زۆری نەبێت و لەبەر بێکاری، خەریکی خەیاڵکاری دەبێ، لێرەدا پێویستمان بەرووبەڕووبوونەوەیەکی دوو لایەنە، بەم شێوەیە کەژیانی منداڵ سەرنج ڕاکێشترو خۆشتر بکەین و فێری بکەین بەشداری لەوکارو بەرنامانەی کەدارێژراوەو کارێکی پەسەندکراوە بکات.

* منداڵ هانبدەن تا لەگەڵ هاوتەمەنەکانیدا پەیوەندی دروست بکات: بەرنامەیەك دابڕێژن تا ببێتە بەشێك لەگروپێکی منداڵ و بەیەکەوە یاری بکەن. منداڵانیتر بۆ ماڵەوە بانگ بکەن تا هەموویان بەیەکەوە یاری بکەن. بەتایبەت دەربارەی ئەو منداڵانەی خوویان بەیاریکردنی تاکەوە گرتووەو حەزیان لێیەتی. هەموو هەوڵی خۆتان بدەن بۆ ئەوەی منداڵ لەبەرنامەیەکی بەکۆمەڵی و گروپەکاندا بەشداری بکەن.

* ئەگەر زۆربەی کات بەتەنیا دەمێنێتەوە، بەشێوەیەك بەرنامەرێژی بکەن, لەهەندێ لەکارەکاندا هاوڕێیەتیتان بکات. منداڵان حەزدەکەن لەچالاکی و کاری گەورەکان بەشداری بکەن. ئەو کارانە هەڵبژێرن کەمنداڵ بتوانێ ئەنجامی بدات.

* منداڵان بۆ ئەنجامدانی ئەو کارانە هان بدەن کەپێویستی بەکاری دەست و بیرە.

بۆنموونە یاریەکانی کۆمپیوتەری، ویاری کارت و خشتەی وشەی ونبوو و وەرزش کەپێویستیان بەمێشکی بەهێزو زیرەك و تەندروست هەیە. بۆ منداڵەکەتان چالاکی دەرەوەی خوێندن ڕێکبخەن تاکو ڕێژەی ئەزموونەکانی زیاد بکات. بەشێوەیەکی گشتی ئەو بوارە نوێیانەی منداڵەکەتان پێیەوە پابەند دەبێ پێی بناسێنن.

11-9-3 *(بۆکەمکردنەوەی خەیاڵاویبوونیو، بۆ ئەنجامدانی کارەکانی، سنووری کاتی دیاری بکەن)*

بەر لەوەی منداڵ دەست بکات بەئەنجامدانی ئەرکی قوتابخانەی, لێی بپرسن (بەرای تۆ ئەنجامی کارەکەت چەند دەخایەنێ.؟) دوایی کاتژمێرێکی زەنگدار قورمیش بکەن و داوای لێ بکەن پێش لێدانی زەنگی کاتژمێرەکە کارەکەی تەواو بکات. هەندێ ئەرکی سووکی ماڵەوە وەکو ڕێکخستنی مێزی نانخواردن و کۆکردنەوەی کەل وپەلی یارییەکان دەستنیشان بکەن، تا لەمەودوا نەتوانێت بەخەیاڵ و داڵغەلێدانی دووروردرێژەوە خۆی خەریك بکات.

لەبەرامبەر ئەنجامدانی خێرای کارەکانی، پاداشتی بدەنێ.

(11-9-4) *(لەگەڵ مامۆستاکەی هاوکاری بکەن)*

www.pertwk.com
زۆربەی ئەو منداڵانەی کێشەی خوێندنیان هەیە، بەدرێژایی لەناو خەیاڵدا بەسەردەبەن تا لەکەسانی دەوروپشتیان دووربکەونەوە. هەندێکیتر پشتیان بەخەیاڵەوە بەستووەو کاتی خۆیان بەوە پڕکردووەتەوە تەنانەت ئەگەر کارەکانی لەکاتی خۆیدا ئەنجام نادات و ماموستاکەی وابیر دەکاتەوە بەخەیاڵدا چوونی منداڵەکەتان کێشەی بۆ دروست دەکات، گومانی تێدا نییە هەروایە.

هەرچەندە نابێ ئێوە چاوەڕوانی ئەوە بن کەمامۆستا هەموو کاتی خۆی بۆ منداڵەکەتان تەرخان بکات و بەرنامەیەکی نووسراوو هەمەلایەنە تەنیا بۆ ئەو بەکاربهێنێت، بەڵام لەوانەیە ئەگەر داوا لەمامۆستاکەی بکەن، هاوکاریتان بکات, وکۆبوونەوەیەکتان لەگەڵدا ساز بکات، تا بەیەکەوە بەرنامەیەکی باش دابرێژن، بۆئەوەی بەشداریکردنی منداڵ لەبەرنامەکانی خوێندن و فێربووندا گەشە بستێنێ.

* داوا لەمامۆستا بکەن سەرنج بدات لە چ کاتێکدا منداڵەکەتان بەخەیاڵدا دەچێت، تا ئەو کاتە منداڵەکە بەبابەتی خوێندنەوە سەرقاڵ بکەن، بەوردی خواستی خۆتان بۆ منداڵ دەست نیشان بکەن. بۆنموونە ((ماری) مامۆستاکەت دەڵێ تۆ لەکاتی وانە وتنەوە، دەچیتە ناو فیکرو خەیاڵەوە، ئەگەر بەچاکی گوێبگریت و بەشداری وانە کە بکەیت، مامۆستاکەت شکۆنامەت پێ دەبەخشێ. منیش خەڵاتت دەدەمێ)

پێویستە بیرتان بخەینەوە کەخەڵاتەکان پشت گوێ مەخەن و لەسەر بەرنامەی دیارییکراودا شکۆنامەو خەڵات ببەخشن.

(10-11) *(منداڵ ئەرکی قوتابخانەکەی بەوردی ئە نجام نادات)*

(دنا) سێ پرسیارت بەجێهێشتووە, (جان) بۆچی وردبین نیت؟ تۆ چاك دەزانی سێ کۆ پێنج دەکاتە هەشت)، (تۆم) مەگەر مامۆستاکەت نەیگوتووە بەدەوری ئاوەڵناوەکان هێڵ بکێشیت؟ ئەی بۆچی لەژێر فرمانەکان هێڵت کێشاوە؟) رستەی وەکو ئەوانە زۆرجار لەنێوان دایك و باوك و مامۆستاکان دەوترێتەوە، چونکە ئەوان وادەزانن کەقوتابی ئەرکەکانی وردبینانە ئەنجام نادات. هەڵبەت منداڵان زۆرجار ئەو رستانە بەو شێوەیە نابیستن، بەڵکو ئەوەی ئەوان دەیبیست بەم شێوەیە، (ئەی نەزان، دووبارە هەڵە)

فێربوونی وردبینی بۆ منداڵ، کارێکی گرنگ و دژوارە, مەبەستی ئێوە ئەوەیە کەمنداڵەکەتان زۆر وردبین بێ و لەکارەکانیدا کەموکوڕی نەبێ. چارەسەرکردنی وردبین نەبوونی منداڵ بەم شێوەیەیە کەبەردەوام بەسەر منداڵدا ببۆڵێنن و پێی بڵێن کەهەڵەی کردووە.

دەبێ فێری بکەن هەوڵبدات بایەخی زیاتر بۆ وردبین بوون دابنێت. پێویستە یارمەتی بدەن تاکو فێری شارەزاییەکانی وردبینی و تەرکیزکردنی هەست ببێ.

www.pertwk.com

(1-10-11) *(کێشەکە دیاری بکەن)*

بەرێك و پێکی کارەکانی منداڵ بپشکنن و یارمەتی بدەن تا تێبگات کێشەکە چییەو لەکوێیە؟ ئەگەر بەباشی لەوانەکەی تێگەیشت و دەزانێ چی بکات, ئەی بۆچی هەڵە دەکات؟. (هەستی) شێوازی بیرکاریەکەی باش نازانێ بەڵام بۆ ئەوەی جارێکیتر سەیری شیکاری پرسیارەکان بکات کاغەزی تاقیکردنەوەکەی دەگەڕێنێتەوە,. کێشەی (یاد) ئەمەیە کەپرسیارەکان بەباشی ناخوێنێتەوە چونکە وابیردەکاتەوە کەپرسیارەکان زۆر لەیەك دەچن. (دنا) دەیەوێت یەکەم کەس بێت کەکاغەزی تاقیکردنەوەکە تەواو بێت، بۆیە زۆر هەڵە دەکات.

(2-10-11) *(ئاگاتان لەوردبین نەبوونی منداڵەکەتان بێ)*

هیچ کەس لەسەداسەد وردبین نییە. بەڵام ئەگەر ئێمە بەشێوەیەك هەوڵ بدەین کەوردبین بین لەئامانجی خۆمان نزیك دەبینەوە.

*ئەگەر باش خوێندنەوەی پرسیارەکان چارەسەری کێشەکە دەکات، داوا لەمنداڵەکەتان بکەن دوای خوێندنەوەی هێڵێك بەژێر وشە گرنگەکان بکێشێ.

(3-10-11) *(وردبینی لەناخی منداڵەکەتاندا پتەووتر بکەن)*

منداڵ تێبگەیەنن کەوردبینی کارێکی بایەخدارە بۆیە ئەویش دەبێ وردبین بێ.

*منداڵ هانبدەن: کاتێ منداڵەکەتان ئەرکەکەی بەبێ هەڵە و بەوردی ئەنجامدا پێی بڵێن (سەنا) ئەم ئەرکەت زۆرباش ئەنجام داوە، دواییش بەوردی کۆنترۆڵت کردووە)

*سوود لەخشتەیەك وەربگرن و بۆ هەوڵی منداڵەکەتان پاداشت دەست نیشان بکەن.

هەندێ لەمنداڵان بەباشی وەڵامی ئەو شێوازانە دەدەنەوە کەرەفتارە نوێیەکانیان جێگیر دەکات. ئێوەش بەر لەدەست پێکردنی، یاساکانی دیاری بکەن.

((ناتالی) تۆ قوتابخانەت بەگۆترە کاری نەگرتووەو ئەرکەکانت ئەنجامداوە). (لەبەرامبەر ئەنجدامدانی ئەرکەکانی بەشێوەیەك کەزیاتر لەهەڵەیەکی تێدا نەبێ، خەڵات وەردەگرێت) (بەشی 2 بخوێنەوە)

*یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تابزانێ وردبینی لەکارەکانی لەناوماڵدا بایەخی زۆری هەیە. دەتوانن داوا لەمنداڵەکەتان بکەن تا لەکڕینی کەل‌وپەلی ماڵەوە یارمەتیتان بدات. لەهەلێکی گونجاودا دەربارەی بایەخی وردبینی، لەگەڵ منداڵەکەتاندا قسە بکەن. بۆ نموونە لێی بپرسن (ئەگەر لەدەقی دەعوەتنامەی جەژنی لەدایك بوونەکەت بەهەڵە مێژووەکەت بنوسیایە، چی ڕووی‌دەدا؟ یان ئەگەر ناونیشانەکەت بەهەڵە بنووسیایە؟ ئەگەر لەجیاتی دوو پەرداخ شیر، پەرداخێك بکەینە ناو کێکێك چی ڕوودەدات؟)

(4-10-11) *(بەدەستنیشـــانکردنی ئاگاداركردنـــەوە، وردبینـــی لەناوماڵـــدا، بـــەهێزتر بكەنەوە)*

دوای ئەوەی منداڵەكەتان تێگەیاند كەوردبینی چ مانایەكی هەیە دەربارەی ئەنجامەكانی وردبین نەبوونیش قسەی لەگەڵدا بكەن.

بیرتـان نەچێت كـەوردبینی لـەكاردا، كاتـێ ماناكـەی دیـارە كەمنـداڵ بزانـێ دەبـێ چـۆن ئەنجامی بدات و چۆن پەیڕەوی فرمانی كارەكانی بكات.

*سوود لەشێوازی چاككردنی زۆر وەربگرن. باشترین شێواز بۆ ئەوەی بتوانن وردبینـی لـەناو منداڵـدا بـەهێزتر بكـەن، ئەمەیـە كـەدووبارە كارەكـانی قوتابخانـەی بپشـكنن و سـوود لەشـێوازی پێداچـوونەوەی لەرادەبـەدەر وەربگـرن. (سـارا) مـن لەئەركـەكانی قوتابخانەكـەت چوار هەڵەم دۆزییەوە، بەڵام پێت ناڵێم لـەكوێن. خـۆت دووبـارە سـەیری بكـەو چـوار هەڵـەكان بدۆزەرەوە) یان (ئالیس) پێویستە پرسیارەكان بەباشی بخوێنیتـەوە. من لەلاپـەڕەی یەكەمـدا هەڵەیەكم دۆزییەوەو لەوانەیە لەلاپەڕەكانی تریش هەڵە بدۆزیتەوە. هەموو لاپەڕەكان دووبارە بخوێنەرەوە تا دڵنیابیت هیچ هەڵەیەكیان تێدا نییەو كاتـێ بەباشـی لێیـان تـێ گەیشـتوویت و لێبویتەوە بیهێنە با سەیری بكەم)

منداڵەكـەتان ناچـار بكـەن دووبـارە كارەكـەی ئـەنجام بـدات: ئەگـەر منـداڵ بەشـێوەی مەزەنـدە كـاری و لابـەلاو بـێ سـەرنج پێـدان كارەكـانی ئـەنجام دەدات، لەوانەیـە پێویست بكات ناچاری بكەن سەرلەنوێ ئەنجامیان بداتەوە. لەجیاتی ئەوەی پشت بـەوردبین نەبوونی ببەستن، جەخت بخەنە سەر ئەنجامدانی كارەكانی., بۆ نموونە ئەگەر بەخـەتێكی ناشـیرین نامەكـەی نووسـیوە، پێـی مـەڵێن لەنووسـینەكەی وردبـین نـەبووە بـەڵكو بـۆی شیبكەنەوە كەپێویستە نامەكەی بەپاكی و ڕێكوپێكی و پەیڕەوكردنی خاڵبەندی بنووسێت و داوای لێبكەن سەرلەنوێ بینووسێتەوەو یان ئەگەر چیرۆكێكی هەر بەمەزەندە نووسیوەتەوە، بۆی شیبكەنەوە كەنووسینی چیرۆك دەبێ بەبیركردنەوە بێت و، وردەكاری تێدا بـەكاربهێنێ. بەم شێوەیە، ئەو زۆر زوو فێری ئەوە دەبێ هـەر لەیەكەم جارەوە بـەوردبینی و بەدیقەتـەوە كارەكانی بكات بۆ ئەوەی ناچار نەبێ دووبارە هەمان كار ئەنجام بداتەوە.

(11-11) *(منداڵ ناتوانێ پەیڕەوی فرمانەكان بكات)*

سـەرنجی ئـەم رسـتانە بـدەن (منداڵینـە، خـەریكی هـەر كـارێكن وازی لـێ بێـنن و هـیچ مەنووسن. كاغەزەكـەتان بخەنـە سـەر مێزەكـەم و بگەڕێنـەوە بـۆ سـەر جێگەكـەتان. لەپەڕەیـەك كاغەزدا ناوی خۆتانی لەلای راست ومێژووش لەلای چەپ بنووسن. لەسەر هێڵەكانی پەرەكە لە ژمارە (1) تا (25) دابنێن، كاتێ ئەم كارەتان تـەواوكرد دەسـتان بـەرز بكـەنەوە) یـان دایك لەماڵـەوە وادەڵێـت (جیری) بچـۆ ژوورەكـەت و جلوبەرگەكـەت بگـۆڕەو دەسـت و دەموچـاوت

www.pertwk.com

بشۆو، ئەو کتێبانەی لەکتێبخانەدا هێناوتن هەڵگرەو وەرەوە بەیەکەوە بچین بیبەینەوە)

ئاشکرایە دایك‌و باوك‌و ماموستاكانی لەکاتی فرمان دەرکردندا، زۆر قسە بۆ منداڵان دەکەن‌و ئاسان نییە هەموو فرمانەکانی لەبیر بمێنێت‌و ئەنجامیان بدات، بۆیە پێویستە گەورەکان ئاگادار بن کەمنداڵەکەیان بەفرمانی دوورودرێژو یەك لەدوای یەك گێژ نەکەن‌و سەریان لێ تێك نەدەن. بەتایبەت کاتێ ئەم فرمانانە بەشێوەی زارەکی دەردەبڕن. بەلاّم راستی ئەمەیە کەسەرکەوتن لەپۆلدا پەیوەندی بەپەیڕەوکردنی دروستی فرمانەکانی ماموستاوە هەیە.

ئێوە وەکو دایك یان باوك لەهەل‌و شوێن‌و بواری زۆردا دەتوانن تێبگەن کەمنداڵەکەتان دەتوانێ هەوڵ بدات تا پەیڕەوی لە فرمانەکانتان بکات، بەلاّم ناتوانێ ئاگاداری ئەو جۆرە فرمانانە بێ کەلەپۆل دا دەدرێت، بەباشی ئەنجامدانی کۆمەڵێك فەرمان، پێویستی بەسەرنج‌و تێگەیشتەنە،ئەگەر وانەزانێ، کێشە دروست دەکات. هەندێ لەمنداڵان، تەنانەت سەرنجی فرمانەکانیش نادەن.

هەندێکی‌تر سەرنج دەدەن، بەلاّم تێی ناگەن یان بیریان دەچێتەوە.

هەندێکی‌تریش بەرلەوەی ماموستا قسەکەی تەواو بکات، دەست بەکاردەبن. لەحاڵێکدا هەندێکی‌تر هەرگیز حەزناکەن دەست بەکار بن.

ئێوە بەسوود وەرگرتن لەو ناسینەی دەربارەی منداڵەکەتان هەتانەو لەشێوەی رووبەرووبوونەوەی لەگەڵ فرمانە جۆراوجۆرەکاندا، دەتوانن بەرنامەیەك دابرێژن‌و یارمەتییان بدەن تاکو لەناوخۆیدا توانای ئەنجامدانی فەرمانەکان پەرە پێبدات.

(1-11-11)*(کێشەکە دیاری بکەن)*

وەکو هەموو رەفتارەکانی سەردەمی منداڵی پێویستە ئێوە لەسەرتاوە بەوردی ئەو کێشەیە دیاری بکەن کەلەسەر شێوەی کاردانەوەی منداڵەکەتان کاریگەری هەیە.

*ئایا هەمان کێشە بەرگری لەفێربوونی دەکات؟ هەندێ جار بێدەسەلاّتی لەئەنجامدانی فرمانەکان نیشانەیەکی لەبێدەسەلاّتییە لەفێربووندا، لەوانەیە منداڵ تێی نەگات کەلەفرمانەکان دا چ شتێك بایەخی هەیە، بۆیە ناتوانێت بەرێك‌وپێکی ئەنجامیان بدات، لەوانەیە لەوشەکان تێ نەگات، یان گوێی لێ نەبوو بێ.

زۆربەی ئەو منداڵانەی لەفێربووندا کەم توانان، تاماوەیەکی زۆر بۆ بیستن و لەبیرنەچوونەوەی فرمانەکان و پەیڕەوی کردنیان، کێشەیان هەیە. ئەگەر منداڵەکەتان وایە بەشی (11-14) بخوێننەوە.

☐ ئایا منداڵەکەتان ناتوانێت بیرو خەیاڵی بخاتە لای فرمانەکانتان؟

هەندێ منداڵ بەرلەوەی هەموو فرمانەکان ببیستێ، دەست بەکاردەبێ، بەلاّم هەندێکی‌تر توانایان نییە دەست بەکاربن. ئەگەر بەشێوەیەکی گشتی منداڵەکەتان، خەیاڵی بۆ

دەوروپشتی چڕ ناکاتەوە، بۆنموونە گوێ لەقسەی مامۆستا ناگرێت، و بەچڕی دەست بەکارەکانی ناکات و ناتوانێ خشتەیەکی سادە شیبکاتەوەو، بەتەواوی کارێك ئەنجام بدات، بەشی (11–15) بخوێننەوە. ئەو منداڵانەی بەئاسانی دەچنە ناو خەیاڵەوەو بیرتان لەشوێنێك نامێنێت، زۆرجار زانیارییەکانی دەوروپشتیان بەیەکسانی وەردەگرن و ناتوانن بابەتە گرنگەکان لەیەکتری جیا بکەنەوە. بۆیە ناتوانن لەکاتێکی دیاریکراودا لەسەر کارێك چڕ ببنەوە.

+ ئایا منداڵ بۆ بیستنی فرمانەکان بایەخ دانانێ؟

جیاوازییەکی زۆر هەیە لەنێوان ئەو منداڵەی ناتوانێت پەیڕەو فرمانەکانی بکات و، ئەو منداڵەی نایەوێت پەیڕەوییان بکات. منداڵێك کەکێشەی فێربوونی هەیە، لەوانەیە نەتوانێت لەفرمانەکان تێ بگات. تەنانەت ئەگەر گوێشی لێ بگرێت. منداڵێك کەنەتوانێ خەیاڵ و فیکری کۆبکاتەوە، فرمانەکان ئەنجام نادات چونکە ناتوانێ کارە گرنگەکان جیابکاتەوەو ئەنجامیان بدات، ئەو جۆرە منداڵانە، تا کاتێ فێری شێوازی باش ئەنجامدانی فرمانەکان نەبن، ناتوانن ئەنجامیان بدەن، بەڵام زۆربەی منداڵان، هەرچەندە تێدەگەن نایانەوێ گوێبگرن و فرمانەکان ئەنجام بدەن کێشەکە لێرەدا ئەوەیە نایانەوێت ئەنجامیان بدەن.

(11-11-2)*(هەستی سەرنج و وردبینی منداڵ بەهێزتر بکەن)*

بۆ ئەوەی منداڵ بتوانێ باش فێربێت و کارەکانی بەرێكوپێکی ئەنجام بدات، دەبێ بزانێت چۆن سەرنجی پرسیارەکان بدات. قسە لەگەڵ مامۆستاکەی بکەن و ئەم پێشنیارانە تاقی بکەنەوە:

*شوێنی دانیشتنی منداڵ لەناو پۆلدا بگۆڕن: ئەم کارە بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەر لەباشتربوونی سەرنجی منداڵ لەناو پۆلدا کاریگەری هەیە، منداڵەکە بخەنە ئەو شوێنەی کەخۆی داوای دەکات. بۆنموونە، لەپێشەوە نزیك مێزی مامۆستاو بەرامبەر تەختەی ڕەش بەدوور لەجەنجاڵی هاورێیەبزۆزەکان دایبنێن. دڵنیابن کەمنداڵەکەتان وابیرنەکاتەوە ئەو کارە بۆ سزادانیەتی. واتێی بگەیەنن کە بەو کارە دەتانەوێت یارمەتی بدەن تاسەرکەوتووانە بەرەو پێشەوە بچێت.

*بەمنداڵەکەتان بڵێن سوود لەپەیوەندیکردنی نیگایی وەربگرێت. کاتێ فرمانی تایبەتی لەمنداڵ داوادەکرێت، بەم مانایەیە کەتەنیا ئەو کارەیان لێی دەوێت، پێویستە منداڵ بەشێوەی ڕاستەوخۆ سەیری ئەو کەسە بکات کەلەگەڵی قسە دەکات و داوای کارەکەی لێ دەکات. بۆئەوەی ئەو کارە ئەنجام بدرێت پێویستە مامۆستا بەرلەوەی دەست بکات بەقسەکردن کەمێك بوەستێت و هەر کاتێ منداڵەکە سەیری کرد، قسە بکات و داواکارییەکانی پێ ڕابگەیەنێ.

*سوود لەنیشانەیەك وەربگرن. داوا لەمنداڵ بکەن دوای گوێگرتن و تێگەیشتنی

فرمانەکانی مامۆستا، بەنیشانەیەکی بێدەنگ تێ بگەیەنێت. بۆنموونە، بەجوڵاندنی سەری دەتوانێت بەمامۆستاکەی رابگەیەنێت کەگوێی لەقسەکانی بووەو پەیامەکەی وەرگرتووە.
*کەمتر داواکاریو فرمانتان هەبێ. زۆرجار لەماوەیەکی کورتدا داوای ئەنجامدانی کارێکی زۆر لەمندال دەکرێت. مامۆستا دەتوانێت بەخێرا دەرکردنی فرمانەکانی، کەم بکاتەوە یان لەژمارەکانیدابەزێنێ. توانای مندال بۆ ئەنجامدانی زنجیرەیەك فرمان، هەڵسەنگێننو لەسەری برۆن. بۆنموونە سوود لەدوو سێ یان چوار داواکاری ولەیەك کاتدا وەربگرنو ئەم ژمارەیە بەپێی توانای مندال بگۆڕن.
*هاوبەشی وانەیی بۆ مندال دابین بکەن. داوا لەمامۆستا بکەن یەکێك لەهاوڕێکانی منداڵەکەتان وەکو هاووانە یان هاوبەشی وانەیی هەڵبژێرێت تا مندال بتوانێ داواکارییەکانی مامۆستای بۆ دووبارە بکاتەوەو بڵێت کەمەبەستی مامۆستا چیبووە. ئەم شێوازە نەك هەر ئەرکی مامۆستا سووکتر دەکات، بەڵکو رێ بەمندال دەدات لەیارمەتی دانی یەکێکیتریش سوود وەربگرێت.
*داوا لەمندال بکەن داواکارییە زارەکییەکان دووبارە بکاتەوە ئەگەر پێشنیاری دابینکردنی هاوبەشی وانەیی ئەنجام نادرێت، داوا لەمندال بکەن داواکاریەکان بۆخۆی دووبارە بکاتەوەو دوای وتنەوەی بینووسێتەوە.
*سەرنجدانی مندال هانبدەن: بۆ سەرنجدانی کێشەکە پێویستە لەسەرتاوە منداڵەکەتان تەنیا بۆ هەوڵدان بۆ ئەنجامدانی داواکارییەکان هانبدەن. مامۆستایەك دەتوانێت بەئاسانی ئەو کارە بەم پێناسەیە ئەنجام بدات وەکو : (کاتێ من خەریکی قسەکردنم (تۆم) سەیرم دەکاتو باش گوێ لەقسەکانم دەگرێت، ئێوەش ئەگەر هەڵەیەکتان هەبوو پرسیار بکەن).
مامۆستا دەتوانێت هانی قوتابییەکەی بدات بۆ ئەوەی بەباشی و رێكوپێکی فرمانەکانی دووبارە بکاتەوەو وەکو نمرە ئەستێرەیەکی بداتێ. لەسەرەتاوە پێویستە ئەو منداڵەی کەپەیرەوی فرمانەکانی نەدەکرد، بەڵام ئێستا ئەنجامیان دەدات، تەنانەت بەهەڵەیش، هانبدرێت.((کارل) دەبینم پرسیارەکانت بەباشی خوێندۆتەوە چونکە بەدەوری ئەو وشانەی گرنگ بوون، هێڵت کێشاوەوە، دیارە لەپرسیارەکە تێ گەیشتوویت)

(3-11-11)*(**هونەرە پێویستەکان فێری منداڵەکەتان بکەن**)*
سەرەڕای شیکردنەوەی ئەم بابەتانە: (دانیشتن لەپێشەوەی پۆلو سەیرکردنی راستەوخۆی مامۆستاو یان هێڵکێشان بەدەوری وشە گرنگەکاندا)، یارمەتی مندال دەدات تا لەئەنجامدانی پرسیارەکاندا سەرکەوتووتر بێ. ئێوە دەتوانن بەم شێوەیەش یارمەتی منداڵەکەتان بدەن کەپێویستە (چۆن) پرسیارو داواکارییەکان ئەنجام بدات.
*مندال فێر بکەن سەرەتا لەبیری دا بەرنامە دابرێژێت تابزانێت چی بکات. یادی

منداڵەکەتان بخەنەوە بەر لەوەی دەست بەشیکردنەوەی پرسیارەکان بکات، فرمانو داواکارییەکان بەباشی بخوێنێتەوە. داوای لێبکەن ئەو بابەتانەی پێویستی پێیەتی کۆبکاتەوە. ئەگەر بۆ ئەنجامدانی کار، دەبێ بەلاپەڕەکانی کتێبەکەدا بچێتەوە، داوای لێبکەن لەناو کتێبەکەی ئەو لاپەرانە نیشانە بکات.

*وشە گرنگەکان بەمنداڵ بناسێنن: زۆربەی بوارەکانی خوێندن لەوشەو پێناسە گرنگەکان بەشدارن. بۆنموونە لەبیرکاریدا وشەی: (کۆکردنەوە، ئەنجام دان، دابەشکردن.) داوا لەمنداڵ بکەن وشە گرنگەکانی ناو پرسیارەکان دەربێنێو بینووسێتەوە. دڵنیابن کەمنداڵ دەزانێ وشەکان داوای چی لێ دەکەن.

*هەفتانە کارەکانی قوتابخانەی منداڵەکەتان بپشکنن، داوا لەمامۆستا بکەن لەکۆتایی هەفتەدا ئەرکەکانی ناو پۆلی منداڵەکەتان بۆ بنێرێت. بەهاوکاری منداڵ ئەرکەکانی بپشکننو نرخی بۆ دابنێن.

*ڕێگاچارەیەك بۆ پرسیارە گرانەکان بدۆزنەوە: بۆ دۆزینەوەی بەشە گرانەکانی پرسیارێك، کاتێك تەرخان بکەنو لەگەڵ منداڵدا دەربارەی ئەوەی کە چ شتێ پرسیارەکەی گران کردووە، گفتوگۆ بکەنو بڕیاری لەسەر بدەن کەچۆن دەتوانن پرسیارەکە شیبکەنەوە وبیکەن بەچەند بەشی بچووکترەوە. لەقاڵبی یاری یان نمایش دا منداڵە بچووکەکەتان فێر بکەن چۆن فرمانو پرسیارەکان وەڵام بداتەوە. بۆنموونە پێی بڵێن (دەستت بخە سەر لاپەڕەی بەردەمت) (کاغەزەکە بکە بەنیوە)، (لەناوەڕاستەوە بیکە بەدوو بەشەوە) و .. دوایی نۆرەی منداڵە فرمان بەسەر ئێوەدا بداتو ئێوەش ئەنجامی بدەن. دەتوانن بۆ بەهێزکردنی سەیرکردنی ڕاستەوخۆ پێشبڕکێیەك ڕێك بخەن: لە چاوی یەکتری وردببنەوە، هەرکەس زووتر هیلاك بوو و چاوی تروکاند، دۆڕاوە. دەتوانن یاریەکە بەم شێوەیە ئەنجام بدەن هەرکەس دە جار بردیەوە، دیارییەکە بۆ ئەو دەبێت.

*لەکاتی پێشکەوتندا خەڵات بەمنداڵ ببەخشنو بەباشی هانی بدەن.

(12-11) *(منداڵ لەبەئەنجام گەیاندنو تەواوکردنی ئەرکیماڵەوەی قوتابخانەکەی کێشەی هەیە)*

منداڵەکە ئەرکی ماڵەوەی قوتابخانەکەی بەکەموکوڕی ئەنجام دەداتو کارە تایبەتییەکانی قوتابخانە بۆ ماڵەوە هەڵدەگرێ یان لەکاتی پشوودانی خۆی بۆ تەواوکردنی ئەرکەکانی سوود وەردەگرێت، ئەمە یەکێکە لەدیارترین ئەو کێشانەی کەدایكو باوکان سکاڵای لەسەر دەکەن.

بۆ زۆربوونی ئەم کێشەیە هۆکار هەیە. ئەگەرئەنجامدانی کارەکە لەڕادەی توانای منداڵدا نەبێ، ئارەزووی لێ نامێنێو ناتوانێ بەوردی کارەکەی بکات.(بەشی11-15) بخوێنەوە.

ئەگەر منداڵ لەبابەتێکی تایبەتیدا دوچاری کێشە دەبێ، لەوانەیە شێوازی ئەنجامدانی ئەرکەکانی نەزانێ، ئەگەر منداڵ ئەو شارەزاییانەی کەپێویستن نەیبێت، هەرگیز ناتوانێ کارەکانی بەئەنجام بگەیەنێت. لەهەندێ بابەت دا منداڵان بەخاوی کاردەکەنو هەندێکیتر ئارامتر دەنووسنو بەخاوی شێوەی پیتەکان دیاری دەکەن. یاهەندێك لەقوتابیان پێویستیان بەکاتێکی زۆرترە تا بتوانن ئەو شتەی لەمێشکیاندایە بیخەنە سەرکاغەز.

هەندێجار فیکرو خەیاڵی منداڵ ئەوەندە سەرقاڵی کێشەکانی خێزانیو تایبەتییە کەناتوانێت تەرکیز بکاتە سەر کاری ناوپۆلەکەی، بەڵام زۆربەی منداڵان تەنیا بەهۆی بێ تاقەتیو تەمبەڵییە کارەکانی قوتابخانەکەیان ئەنجام نادەن. بەکورتی، زۆربەیان تەنیا (لەژێر باری کار ڕادەکەن). بۆ ئەوەی رەفتاری تەواونەکردنی کاری قوتابخانە چاکبکەن ، دەبێ رەفتاری منداڵان بگۆڕن. ئەو پێشنیارانەی خوارەوە رێنمایی دایكو باوكو قوتابیان لەم بوارەدا دەکات:

(11-12-1)*(دەربارەی بابەتەکە لێی بکۆڵنەوەو بیپشکنن)*

دیاریکردنی هۆکاری راکردنی منداڵ لەژێر باری ئەرکی ماڵەوەو قوتابخانە، زۆر ئاسانە، بەڵام زۆر گرنگە و جێی بایەخە ئەگەر بتوانن لەسەرەتاوە هۆکارەکانی تری ئەو رەفتارە رەتبکەنەوە.

*لەگەڵ مامۆستاو منداڵدا قسە بکەن. ئەم کێشەیەش پێویستە لەنێوان دوو لایەنە سەرەکیەکە، رووبەروو ببێتەوەو باسو لێکۆڵینەوە بکەن. تاتێبگەن ئایا کێشەکە، تازە سەریهەڵداوە یان لەدەمێکەوە هەیە. ئەمەش دیاری بکەن کەئایا تەنیا لەوانەو پۆلی تایبەتدا ئەو جۆرە رەفتارە سەرهەڵدەدات یان لەهەموو وانەکاندایە.

*دەربارەی ئاستی کارکردنی منداڵ، لێیبکۆڵنەوە. دیاری بکەن ئایا ئاستی خوێندنو زانیارییەکانی منداڵ لەرادەی خواستەکانی مامۆستایە یان نا؟ ئایا منداڵ کێشەی فێربوونی هەیە.؟ ئەگەر پێویستی کرد، داوا لەشارەزایەك بکەن تا منداڵەکە تاقیبکاتەوە.

(11-12-2)*(ئاستی فێربوونی منداڵ لەگەڵ ئاستی پۆلەکەیدا، هاوئاهەنگ بکەن)*

ئەگەر منداڵەکەتان لەگەڵ پرسیاری زۆر گران رووبەروو دەبێتەوە، دەبێ لەپۆلێکی نزمتر داینێن تا ئەو کەموکوڕیەی نەمێنێت. مامۆستا دەتوانێ ئەو گۆڕانکارییە پێویستانە ئەنجام بدات.

ئەگەر لەنێوان ئاستی زانیاری پۆلو ئاستی فێربوونی منداڵدا جیاوازییەکی زۆر هەیە، پێویستتان بەپسپۆڕێك دەبێ. منداڵێك لەفێربووندا کەم توانایە و لەسەرنجداندا کەموکوڕی هەیە، بۆ ئامادەکردنی بواری سەرکەوتنی پێویستی بەدەستپێشخەری زیاترە.؟

*گەشە بەبواری خوێندنی منداڵەکەتان بدەن: ئەگەر کەموکوڕی منداڵ لەسنوورێکی

www.pertwk.com
تایبەتدا بێ دەتوانن بەسوود وەرگرتن لەخولەکانی پەرەپێدانی وانەکانو مامۆستای تایبەتی ئاستی منداڵەکەتان بگەیەننە رادەی گونجاو.

*مۆڵەتی تەواوی بدەنێ: زۆربەی منداڵان دەتوانن ئەو کارەی لێیان داواکراوە ئەنجام بدەن. بەڵام پێویستیان بەکات وەهەل زیاترە. بەیارمەتی مامۆستا، ئەو کاتەی بۆ ئەنجامدانی کارەکانی پێویستە، دەستیشانی بکەن. لەو کاتەدا، منداڵ بەخەیاڵێکی ئاسوودەوە کارەکانی ئەنجام دەدات.

*توندوتیژییەکان کەم بکەنەوە، بۆ ئەو منداڵانەی لەنووسیندا کێشەیان هەیەو یان لەدەربڕینی بیروڕایان بەسەر کاغەزدا خاوەنو، کاتێکی زیاتر بۆ ئەنجامدانی کارەکانیان لەبەرچاو بگرن. وەدەتوانن بەو منداڵانەی شێوازی خێرا نووسین پرۆڤە دەکەن، خەڵات ببەخشن.

(11-12-3)*(**پشتگیرییان بکەن**)*

ئەگەر منداڵ لەکرداری فێربووندا دوچاری کەموکوڕی لەسەرنجو کێشەیەکی سۆزداری بووە، ئەوا کاردانەوەی لەسەر کاری قوتابخانەی دەبێ، دەبێ ئێوە بۆ یارمەتیدانی پشتگیری بکەن، تا بتوانێ لەقوتابخانەدا کاری باشتر ئەنجام بدات.

مامۆستا تایبەتییەکان دەتوانن یارمەتیتان بدەن. قوتابییەك کەناتوانێ ماوەیەکی زۆر هەستی خۆی لەسەر کارێکدا کۆبکاتەوەو خەیاڵ دەیباتەوە، پێویستە بەدەرمان یان جێگۆڕکێی کورسیەکەیو فێری پشت بەخۆبەستنی، بکرێت. (بەشەکانی (11-14 و 11-15 بخوێننەوە)

(11-12-4)*(**تەرکیزکردنی منداڵ بەسەر کارەکانیدا بەهێزتر بکەنەوە**)*

کاتێ منداڵ لەسەر هەندێ بابەت کاردەکات کەلەئاستی ئەودایەو لەسنووری خۆی زیاتر فشاری ناخرێتە سەر، دەتوانن بەرنامەیەکی رێكوپێك دابرێژن، وفێری بکەن کارەکانی لەکاتی خۆیدا ئەنجام بدات.

*بەیارمەتی منداڵەکەتان، سنوورەکانی کاتی دیاری بکەن: بۆ منداڵێك کەهەمیشە درەنگ تر لەقوتابیانی تر کارەکەی تەواو دەکات، سوودوەرگرتن لەکاتژمێرێکی زەنگدار رێگاچارەیەکی باشە.

بەیارمەتی منداڵ، لەسەر ئەوکاتە رێکبکەوت کەبۆ ئەنجامدانی کارەکانی پێویستە: ئەو ماوەیەی لەسەری رێك کەوتوون بینووسنەوە. کات ژمێرێکی زەنگدار رێك بخەنو بزانن منداڵەکەتان چەند بەخێرایی دەتوانێ کاربکات. (تیك تاکی) کاتژمێرەکە ئارەزووی تەواو بۆ خێرا کارکردن بەمنداڵدەبەخشێت.

www.pertwk.com

+ لەبەرامبەر ئەنجامدانی ڕێژەیەکی زیاتر لەکارێکی دیاریکراو لەکاتێکی دەستنیشانکراودا، نمرەدابنێن: بەم شێوەیە دوای ماوەیەکی کورت، منداڵ لەبواری خێرایی و توانای ئەنجامدانی کارەکانیدا دەگاتە ئاستی پۆلەکەی.

(13-11)*(نا پرسێت و وەڵامی پرسیارەکانیش ناداتەوە)*

لەوانەیە ئەم کێشەیە لەهەموو شوێنێکدا ڕوویدات. ئێوەش لەو دەستە مرۆڤانەبن کەکاتێ لەناو کۆمەڵدا دەبن، لەسووچێك بەبێ دەنگی دادەنیشن و بیروڕاتان دەرنابڕن، لەحاڵێکدا کەهەمووان بەچالاکی خەریکی قسەو گفتوگۆن.

زیانیش بەکەس ناگات بەڵام لەقوتابخانەدا ئەم شێوە ڕەفتارانە باش نییە، ئەگەر قوتابییەك لەناوپۆلدا وەڵامی پرسیارەکان نەداتەوە، بۆ مامۆستا زەحمەت دەبێ زانیارییەکانی بپشکنێت و ئەرکێکی گونجاوی بداتێ و قوتابیش فێرنابێ چۆن وەکو بەشێك لەکۆمەڵ چالاکی بکات و بەم شێوەیە ئەو ڕەفتارە لەسەر فێربوون و کاری ناو پۆلیشی کاریگەری دەبێ.

هەندێجار منداڵ دەترسێت وەڵامی هەڵە بداتەوەو پرسیاری نابەجێ بکات. هەندێجاریش واهەست دەکات ئەگەر داوای یارمەتی لەکەسێکیتر بکات، بۆی دەبێ بەنیشانەی کەموکوڕی. ئەو هەست و بیرانە والەمنداڵ دەکات لەداهاتوودا بەترسەوە هەڵس و کەوت لەناو کۆمەڵدا بکات. گرنگ نییە چ بابەتێك دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ خۆی نیشان نەدات و لەوتووێژی ناو کۆمەڵدا بەشداری نەکات. ئەوەی گرنگە ئەوەیە پێویستە ئەو ڕەفتارە دەستنیشان بکرێت و بگۆڕدرێت.

(1-13-11)*(کێشەکە دەستنیشان بکەن)*

ئایا منداڵ لە قسەکردنی ناو کۆمەڵدا شەرم دەکات؟

گرنگ نییە ئەم کێشەیە لەچ تەمەنێکدا یان لەکوێ دەدۆزرێتەوە. ، لەناو خزمان، لەناو هاوڕێیان، یان لەناوپۆل و لای مامۆستایان. گرنگ ئەوەیە بزانن ئەم کێشەیە لەقوتابخانەش دا ڕوودەدات یان نا؟

- ☐ لەمامۆستا بپرسن ئاخۆ لەو ڕەفتارەی گلەیی دەکات؟
- ☐ لەگەڵ منداڵدا دەربارەی ئەو کێشەیە بدوێن.

(برایان) هیچ کاتێ بەباشی لەمەبەستی مامۆستاکەی دەربارەی ئەرکەکانی تێنەدەگەیشت و نەیدەزانی مەبەستی چییە. هەرکاتێ دایکی پێی دەگوت لەمامۆستاکەی بپرسێت تا بابەتەکەی بۆ شیبکاتەوە. (برایان) شانی هەڵدەتەکاند، کاتێ زیاتر لەم بارەیەوە لێی وردبووینەوە، تێگەیشتین کە(برایان) وابیردەکاتەوە کەپێویستە هەریەکەم جار لەقسەی مامۆستاکەی بگات و ئەگەر بپرسێت، هاوپۆلەکانی گاڵتەی پێدەکەن.

*لەگەڵ مامۆستاکەی قسە بکەن: نیگەرانی خۆتان لەگەڵ مامۆستاکەی باس بکەن و هەوڵ بدەن، تێبگەن ئایا منداڵەکەتان بەشێوەیەکی گشتی لەقسەکردنی ناو پۆل دا بەدەنگی بەرز دەترسێت یان ترسەکەی لەوەیە نەکو بەپێشنیازی پرسیارێکی بێ مانا یان بەهۆی وەڵامێکی هەڵەوە گاڵتەی پێ بکەن.

(2-13-11)*(لەسەرتاوە ترسەکەی بڕەوێننەوە)*

*ئەگەر منداڵ لەوە دەترسێت لەناو کۆمەڵدا بەدەنگی بەرز قسە بکات، دەبێ ئەو ترسەی بڕەوێننەوە.

*لەگەڵ منداڵدا قسە بکەن بۆ ئەوەی تێبگەن لەچی دەترسێت و لەچ کاتێکدا ئەو جۆرە حاڵەتانە روودەدەت؟. منداڵەکەتان لە روودانی چ شتێ دەترسێت وابەدەنگی بەرز قسە ناکات؟

*داوا لەمنداڵ بکەن سەیری منداڵانی‌تر بکات: لەمنداڵەکەتان بپرسن، بۆ چی ئەو منداڵانە لەناو پۆلدا قسە دەکەن و بەشداری باسەکان دەکەن ؟

کاردانەوەی پۆل یان مامۆستا بەرامبەریان چییە؟ داوای لێبکەن وەڵامی ئەم جۆرە پرسیارنە بداتەوە.

*داوا لەمامۆستا بکەن قسەی لەگەڵدا بکات: مامۆستا دەتوانێت منداڵ بۆ قسەکردنی لەناو پۆلدا هان بدات بۆ نموونە پێی بڵێت (خۆشحاڵ دەبم ئەگەر بەپرسیارکردن و قسەکردن تێم بگەیەنیت چ شتێ فێر نەبوویت تا دووبارە بۆتی شیبکەمەوە).

*فێری شێوازەکانی ئارامگرتنی بکەن. بگەرێنەوە بۆ بەشی (2-10) تابیرتان بکەوێتەوە چۆن منداڵەکەتان فێری شێوازەکانی فێربوونی ئارامی بکەن، کاتێ منداڵ بەباشی لەگەڵ ئەو شێوازانە ئاشنابوو هانی‌بدەن تا بتوانێ کاتێ کەلەناو کۆمەڵدایە، سوودیان لێ وەربگرێ.

بەمنداڵەکەتان بڵێن (هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشە و هەناسە بدەرەوەو لەسەرخۆ بڵێ (ئارام)).

(3-13-11)*(بیروڕاکانی منداڵ بگۆڕن)*

ئەگەر منداڵ لەسەر باسەکانی ناوپۆلدا بەشداری ناکات، چونکە وابیردەکاتەوە نابێ هەڵە بکات و دەترسێت کۆمەڵ گاڵتەی پێ بکەن، پێویستە ئێوە هەوڵ بدەن ئەم شێوە بیرو هەستانەی بگۆڕن.

*لەگەڵ منداڵدا قسە بکەن وبۆی شیبکەنەوە کەئەو جۆرە بیرکردنەوەیە هەڵەیەو رازی بکەن رەفتارەکەی بگۆڕێت.

*نموونەیەکی بۆ بهێننەوە: چەند نموونەیەك لەشێوەی پرسیارکردن بۆ منداڵەکەتان

بهێننەوە. لەناو شەقام و فرۆشگاو ناو بازاردا لەکەسانیتر بپرسن تاکو. نیشانی بدەن کەپرسیارکردن مەترسی نییە.

*سەرنجی کاردانەوەی خۆتان لەبەرامبەر پرسیارەکانی منداڵەکەتان بدەن: لەخۆتان بپرسن ئایا بەبێ ئەوەی ئاگاتان لەخۆتان بێ رەفتاری زیرەکانەو پرسیارکردنی منداڵەکەتان رەتکردوەتەوە؟ رەنگە سەرتان قاڵبووبێ و تاقەتی قسەکردن و جەنجاڵیتان نەبووەو نەتان ویستووە وەڵامی (نا) بدەنەوە.

بۆ ئەوەی منداڵەکەتان بتوانێ متمانە بەخۆی پەیدابکات، دەبێ سەرەتا رەفتارتان بگۆڕن. جەخت لەسەر بەشداریکردنی کەسانیتر بکەنەوە. بۆ ئەوەی ئەندامانی خێزان بتوانن بەیەکەوە قسە بکەن سوود لەکاتی نانخواردن وەربگرن و داوا لەهەموویان بکەن لەدەوری سفرەکە دەربارەی رووداوەکانی رۆژانە بەیەکەوە قسە بکەن. بۆ رەفتارە نوێیەکە منداڵەکەتان هانبدەن.

*متمانە کردن بەخۆ لەناو منداڵدا بەهێزتر بکەن. منداڵەکەتان بۆ پێشنیارکردنی هەر جۆرە پرسیارێك هانبدەن: بەرستەی وەکو: (چ پرسیارێکی گەوجانەیە) متمانەکردن بەخۆ لەمنداڵدا لەناو دەبەن.بۆیە باشتروایە بڵێن: (زۆرچاکە کەپرسیار دەکەیت). مەبەستتان ئەمەیە کارێك بکەن منداڵ هەست بەئاسوودەیی و ئاسایش بکات تەنانەت ئەگەر وەڵامی هیچ پرسیارێکیش نەزانێ.

(14-11)*(**ناتەواوییەکانی فێربوون**)*

لەم بەشەدا ئامانجی ئێمە لەگەڵ بەشەکانیتر جیاوازی هەیە، چونکە هەندێ زانیاری دەربارەی ئاساییترین ناتەواوییەکانی فێربوون دەخەینە بەردەستتان و رێنماییەکان بۆ دۆزینەوەو دیاریکردنی لەناو منداڵدا پێشکەش دەکەین. ئێمە پێشنیاری ئەو رێگاچارانە دەکەین بۆ ئەوەی یارمەتی خێزان بدات تاکو رەفتارێکی شیاویان لەگەڵ ئەو منداڵانەدا هەبێ کەکەموکوڕیەکیان هەیە. بۆ زانیاری زیاتر ، پەیوەندی لەگەڵ رێکخراوەکان و ئەو دەزگایانە بکەن کەلەم بوارەدا پسپۆڕو شارەزان.

لەوانەیە منداڵ بەهۆی هۆکاری زۆرەوە نەتوانێ لەقوتابخانەدا بەچاکی فێری شت ببێت. پێناسەی (ناتەواوی لەفێربووندا) (Learning disability) بەمانای دواکەوتوویی مێشکی یان تێکچوونەکانی سۆزداریو دەروونییە.

لەساڵی (1970)دا، ئەو رەفتارانەی پەیوەندی بەومنداڵانەوە بوو کەئاستێکی ناوەندی یان لەهۆشدا دەبوو و هەندێ جار خۆیان، بەسەرکەوتوو نیشاندەدا، لەقوتابخانە چاکەکان دەیانخوێند، بەڵام نەیاندەتوانی وەکو هاوپۆلەکانی تریان شت فێر بن و بەرەو پێشەوە برۆن، لێکۆڵینەوەو چڕبوونەوەی پسپۆرانی فێرکاری لەسەر هۆکارە پزیشکییەکان بۆ لێکۆڵینەوەی دیاریکردنی خوێندن و تایبەتمەندییەکانی رەفتاری منداڵ گۆڕدرا.

www.pertwk.com

ئامارەكان نیشانیان دا كەلە دە منداڵدا كەناتەواوی فێربونیان هەیە، هەشتیان كوڕن.
بەشێوەی گشتی ئەم جۆرە منداڵانە لەوانەیە رەفتاری گونجاویان هەبێو زۆر وردبین و بەهەست بن.

هەندێ لە منداڵان دایكو باوكو مامۆستاكانیان گێژو وڕدەكەن، چونكە بابەتەكە بەباشی فێردەبنو، زانیارییە پێویستەكان وەردەگرنو بۆ بەیانی بیریان دەچێتەوە. رەفتاری ئەو جۆرە منداڵانە رەفتارێكی نادیارو، لەپێش دا پێشبینی نەكراوو ناجێگیریان هەیە. ئەو منداڵانەی شێوەی جۆراوجۆر بەیەك شێوە دەبینن و پیتی ئەلف و بێ بەهەڵە دیاری دەكەن.
ناتەواوییەكانی فێربوون لەمنداڵێك بۆ منداڵێكیتردا جیاوازە" بەڵام ئەوە هەمیشە لەناوماڵدا دیارە، ونموونەیەكی دیاریكراوی لاوازی فێربوونە كەلەسەر كارەكانی خوێندنی منداڵدا كاریگەری هەیە.

(11-14-1)*(هۆكارە سەرەكیەكانی (نەتوانین) لەكرداری فێربووندا)*

ئەو منداڵانەی كەتوانای فێربوونیان نییە، ئەوا تایبەتمەندییەكیان هەیە.
(كێشە لەقسەكردندا، لەخوێندنەوەو نووسینو ژماردندا) و (كێشە لەوردبوونەوەی خەیاڵو هەستو سەرنج پێدانی بابەتەكان دا) (لەسەر لێتێكچوون دەربارەی كاتو شوێن دا) و (لەبیرهێنانەوەو لەسازدانی ئەنجامی مەبەستێك و كێشە لەخۆشویستنی كەسانیتر وەكو هۆی مانەوەیان لەگەڵیاندا).
هەر منداڵێك لەتوانایدا نموونەیەكی تایبەتییەو بەسەر چۆنیەتی كاردانەوەی بەرامبەریدا كاریگەر دەبێ.

(هۆكارەكانی بۆماوەیی و زگماكی)

منداڵانی پێنەگەیشتوو (خودەج، ئەو منداڵانەی بەر لەنۆ مانگ لەدایك دەبن)، ئەو منداڵانەی ((مۆدمینن)) واتە لەسەر ئەلكهول بەردەوامن، و ئەو منداڵانەی لەو خێزانانە لەدایك دەبن كەپێشینەی ناتەواوی فێربوونیان هەیە ، دوچاری تێكچوون لەكرداری فێربووندا دەبن.
لەلایەكیترەوە لەوانەیە منداڵێك هیچ كام لەو هۆیانەی لای سەرەوەی نەبێ، بەڵام ئەو تێكچوونەی هەیە، بەپێچەوانەوە، لەوانەیە منداڵێك ئەو هۆكارانەیهەیە بەڵام هیچ كێشەیەكی نییە.

www.pertwk.com

(پێنەگەیشتنی گشتی)

زۆربەی پسپۆران ئەو جۆرە منداڵانە بەگەورەبووی ناتەواوو ئامادەنەکراو دەزانن.

ئەو منداڵانە بەشێوەی گشتی بەرامبەر تەمەنیان، فیکریان کەمتر گەورە دەبێ، لەوانەیە ئەو منداڵانە هەندێ جاریش کارەکانیان بەرێکوپێکی ئەنجام بدەن و هەندێ جاریش وانەبێ.

(توانا نەبوونی لەبواری نووسین و کورتە نووسیندا)

هەرچەندە ئەو منداڵانەی توانای فێربوونیان نییە چەندین کاتژمێر خەریکی دروستکردنی خانوویەکی یاریو یان وێنەکێشان و یاریکردن بەکەلوپەلە فیکرییەکانیان بن، بەڵام دەربارەی ئەو کارانەی وەکو وتار نووسین و کورتە نووسین زیاتر لەچەند خولەك ناتوانن فیکریان کۆبکەنەوە.

بەشێوەیەکی گشتی، لەکاری نووسیندا زۆر زوو هیلاك دەبن و وێنەکردنی شێوەو پیتەکان لەلایان کارێکی گرانە.

لەوانەیە منداڵ بتوانێ سوود لەکەلوپەلی جۆراوجۆر وەربگرێت، بەڵام قەڵەم گرتن بەدەستیەوە بۆ ئەو کارێکی ئاسان نییە، بەتایبەت کەبەهەڵە دەیگرێت و بەو شێوەیە کارکردن بۆ ئەو گرانترە.

(لاوازی زمان)

کێشەکانی ناتەواوی پێگەیشتنی منداڵ، بوارێکە بۆ پێکهێنانی کێشەکانی تری فێربوون و ئەو منداڵانەی دوچاری ناتەواوی لەفێربووندان، هەندێ لاوازی زمانیشیان هەیە کەلەئەنجامدا ناتوانن بەباشی قسە بکەن. منداڵێکی تەمەن سێ و چوار ساڵ کەناتوانێ قسە بکات و ناتوانێ گوێ لەچیرۆك بگرێت و لێی تێبگات، لەمەترسی تووشبوونی (تواناتەبوون) لەکرداری فێربووندایەو ئەو منداڵەی کەنەتوانێت بەئاسانی قسە دەربڕێ، لەبەکارهێنانی وشەکانیش بەرەو پێش ناچێت.

بەشێوەیەکی گشتی، ئەو منداڵەی لەشوێنێکی رۆشنبیر بەشێوەیەکی سروشتی و ئاسایی خەریکە پێدەگات و گەشە دەسێنێ، دەبێ بتوانێت پێش چوونی بۆ پۆلی یەکەم فێری زۆربەی ماناو وشەکان ببێت کەپەیوەندی بەزمانی دایکیەوە هەیە، ئەگەر بەرێك و پێکی چیرۆکی بۆ باس بکەن، دەبێ ئارەزووی خۆی بەرامبەر بەدواداچوونی چیرۆك و خوێندنەوەی کتێبە جۆراوجۆرەکان و تێگەیشتنی وشە نووسراوەکان نیشان بدات.

(11-14-2)(دەستنیشانکردنی نەبوونی توانای منداڵ لەکرداری فێربووندا)*

نەبوونی توانای فێربوون، زۆرجار لەکۆمەڵێك هۆی شاراوەو نادیارەوە سەرهەڵدەدا، بۆیە ئەگەر هەستتان کرد منداڵەکەتان دوچاری ئەو کێشەیە هاتووە، سەردانی دەروونناسێك

بکەن تاکو تێڕوانینی بۆ بکات، چونکە دەستنیشانکردنی لەکاتی خۆیدا، دەتوانێت کاریگەرییەکی سەرسورهێنەری لەئەنجامی کارەکەدا هەبێ.

دەستنیشانکردنی پێویستی بەزانیاریەکە، کە لەسەر چاوە جۆراوجۆرەکاندا هەیەو بەچاودێری کردنی منداڵ لەحاڵاتی سروشتی و ئاساییدا دەتوانن دەستتان بکەوێت

.

*دەبێ تواناو خاڵە لاوازەکانی منداڵ لەبواری جۆراوجۆردا تاقیبکەنەوە: کێشەکانی پەیوەست بەمنداڵ، جیاوازن و بۆ ئەوەی تێیان بگەن، دەبێ نموونەی رەفتارو کێشەکانی تایبەتی منداڵەکەمان بەباشی بناسین.

* لەبەشی زانیاری وەرگرتن لەمێشکیاندا کێشەیان هەیە: هەندێك بەباشی لەزانیارییەکان تێدەگەن وهەندێکیتر، ناتوانن ئەو زانیاریانە بەباشی دەربڕن، چ نووسین بێو یان زارەکی.

*کارە کۆمەکییو پێویستەکان ئەنجام بدەن: هەندێ جار یارمەتی وەرگرتن لەمامۆستای تایبەتی، بیرۆکەیەکی چاکە بەتایبەت ئەگەر توانای داراییتان باش بێ، دەتوانن سوود لەمامۆستایەك وەربگرن کەئەزموونی کارکردنی لەگەڵ منداڵە لاوازەکاندا هەبێ.

دەربارەی کارەکەی قسەی لەگەڵدا بکەنو سەیر بکەن: چەند لەگەڵ مامۆستاو قوتابخانەی منداڵەکەتان هاوئاهەنگن، دەتوانن ئەم پرسیارانەی خوارەوەی لێی پرسن:

1. ئێستا ئەگەر بمانەوێت واقیع بین بین، پێویستە چ ئامانجێك لەبەرچاو بگرین؟

2- چ چالاکیەکتان لەماڵەوە هەیە کەدەتوانێ پشتگیری بکاتو کرداری فێرکردنەکەی پتەوتر بکات؟

هەندێ جار ناونووسی منداڵ لەو قوتابخانە تایبەتیانەی بۆ ئەو جۆرە منداڵانە رێکخراون باشترین رێگاچارەیە، هەرچەندە لەوانەیە سوودوەرگرتن لەو قوتابخانانەدا کاتی بێت، بەڵام تا ئەو کاتە منداڵ فێری چۆنیەتی سەرکەوتنی دەبێت لەقوتابخانە ئاساییەکەی خۆیدا، کارێکی گونجاوە.

(11-14-3) *(لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەتان دەربارەی توانا نەبوونی منداڵەکەتان لەکرداری فێربووندا گفتوگۆ بکەن)*

هەڵس وکەوتی ئێوە باشبوونی رەفتاری ئەندامانی تری خێزان دەربارەی وەرگرتن و کاردانەوە بەرامبەر کێشەی منداڵ، کاریگەری دەبێت.

*بێ پەردەو بەئاشکرا قسەی لەگەڵدا بکەن: زۆرجار منداڵێك کەلەتەمەنی

قوتابخانەدایەو لەفێربووندا توانای نییە خۆی بەو ئەنجامە گەیشتووە کە (تەمبەڵو هیچ نەزانە) ئەگەر بتوانن ئەو شێوە بیرکردنەوەیە لەبیریدا بسڕنەوە، کارێکی گرنگتان ئەنجام داوە. یارمەتی بدەن تا خاڵەکانی بەهێزو لاوازی خۆی بدۆزێتەوەو فێری ئەو شێوازەیان بکەن بۆ ئەوەی بتوانن بەسەر خاڵە لاوازەکانیاندا زاڵ بن. ئارەزووی منداڵەکەتان بەرامبەر پرسیارو وەڵامدانەوە هانبدەنو تێیبگەیەنن کەسێکی زیرەكوئاساییەو تەنیا دوچاری کێشەیەکی بچووك هاتووە، ودەتوانێ بەسەریدا زاڵ بێت. ودەتوانێت بەسوودوەرگرتن لەشێوازە نوێیەکان، سەرکەوتووانە بەسەر ئەو کێشەیەدا زاڵ بێ.

(4-14-11)*(شێوازە واقیعبینەکان بۆ رێککەوتن لەگەڵ ئەم کێشەیەدا بگرنەبەر)*

بەتوانا نەبوونی منداڵ لەکرداری فێربووندا، کێشەیەك نییە کەبەیەك شەو چارەسەر بکرێت لەوانەیە ئێوە ناچار بن، ئەو زانیاریو شارەزاییانەی پەیوەندی بەم کێشەیەوە هەیە، فێری منداڵەکەتان بکەن، کەرەنگە بۆ ئێوەو کەسانیتر کارێکی بەدیهیو ئاسان بێ، چونکە ئەو منداڵە لەروانگەیەکی جیاوازتر سەیری ئەم دنیایە دەکات. کاتێ ئێوە لەخاڵەکانی بەهێزو لاوازی منداڵ تێدەگەن، دەتوانن ئەو شێوازانە پێکبهێنن، تا لەگەڵ منداڵەکەتاندا بەسەر کێشەکاندا زاڵ بن.

*ئامانجەکانتان دەستنیشان بکەن: کاتێ منداڵ لەکرداری فێربووندا دوچاری کێشەیەك دەبێت، وەکو کێشەیەك لەگەڵی رووبەرووببنەوەو, رەفتارو چالاکییەکانیان چاودێری بکەنو تێی بڕوانن وبزانن ئەم کێشەیە بەسەر چالاکیەکانی رۆژانەو هەستەکانی منداڵدا چ کاریگەرییەکی دەبێ.

*سوود لەشێوازی دیاریکراو وەربگرن: ئەم کێشەیە هەرچی بێت، دەبێ هەوڵ بدەن، خشتەیەك دابرێژن تاکو بتوانن چارەسەری بکەن، بۆنموونە ئەگەر منداڵ ئەرکی ماڵەوەی لەبیر دەچێتو نازانێچی بکات، فێری بکەن دەفتەرێکی یاداشتی هەبێو هەرچی مامۆستاکەی دەیڵێت تێیدا بینووسێت. وبۆ ئەنجامدانی بەرنامە دابرێژێت. ئەگەر کێشەی منداڵ لەئەنجامدانی ئەو کارانەیە کەیەك بەدوای یەك داواکراونو خراونەتە سەرشانی، یان بیرهێنانەوەی رووداوەکانی پێش چەند خولەك یان چەند کاتژمێرێك لەمەوپێشدایە، ئێوە لەیەك کاتدا، لەیەك یان دوو فرمان زیاتری مەدەنێ، مامۆستا دەتوانێ رێگە بەمنداڵ بدات، نموونەیەك لەمەشقی بیرکارییەکەی لەقوتابخانەدا ئەنجام بدات تاکو بۆ ئەنجامدانی کاری ماڵەوەی ئاگاداری هەبێ، ئێوە دەتوانن بۆپووچەڵکردنەوەی خاڵە لاوازەکانی لەبەشەکانی تری ئەم کتێبە سوود وەربگرن.

(5-14-11)(جەخت لەسەر خاڵە بەهێزەکانی منداڵ بکەنەوە)*

بەدوای ئەو رێگایانە بن کەمنداڵ دەتوانێ تێیدا سەرکەوتووبێو هەستێکی باش بەرامبەر

www.pertwk.com

خۆی پەیدا دەکات. منداڵەکەتان بۆئەنجامدانی ئەرکەکانی بەباشی هان بدەن. لەوانەیە نەتوانێ پرسیارەکانی بیرکاری بەباشی شیکار بکات، بەڵام لەوانەیە هونەرمەندێکی چاك بێ یان بەرێكوپێکی ئاژەڵ بەخێو بکات.

بەرهەرحاڵ، پێویستە ئێوە دەربارەی خاڵە بەهێزەکانی بدوێن و بەردەوام هانی بدەن، تاکو خەریکی ئەو چالاکیانە بێ کەلەدەرەوەی قوتابخانە ئەنجامیان دەدات و خۆشی دەوێن ولەئەنجامیاندا سەرکەوتوو دەبێ.

داوا لەمامۆستاکەی بکەن، سوود لەخاڵە بەهێزەکان و تواناکانی منداڵ لەناو پۆلدا وەربگرێت، بۆنموونە ئەگەر منداڵ بەباشی قسە بکات، بەڵام لەنووسیندا کێشەی هەیە، واباشە مامۆستا داوای لێبکات ئەرکی رۆژانەی بەزارەکی بخوێنێتەوە. دەبێ لەئارەزووەکانی منداڵ تێبگەن، چونکە لەوانەیە منداڵ حەزی لەشانۆ یان یاری تۆپی پێ و یان هەر چالاکییەکی تربێ.

(11-14-6) *(یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تا فێری شارەزاییە کۆمەڵایەتیەکان و رووبەڕووبوونەوەی شیاو بێت)*

لەبەر ئەوەی زۆربەی ئەو منداڵانەی کەلەکرداری فێربووندا بەتوانانین، لەپەیوەندیکردن لەگەڵ خەڵك و هەڵس و کەوتی کۆمەڵایەتیدا کێشەیان هەیە، سوود لەو پێشنیارانەی لای خوارەوە وەربگرن:

*منداڵەکەتان بۆ پێکهێنانی پەیوەندی دۆستانە هانبدەن: هاورێیەکانی بۆماڵەوە بانگ بکەن تا بەیەکەوە یاری بکەن مۆڵەتی بدەنێ بچێت بۆ ماڵی هاورێیەکانی و لەگەیاندا یاری بکات (بەمەرجێك یاری یەکان لەژێر چاودێری گەورەکاندا بێت) ئەگەر پێویستی کرد، فێری کاردانەوەو هەڵس وکەوتی شیاو لەبۆنەکانی هاوڕێیەکانیدا بکەن و لەگەڵیاندا پرۆڤە بکەن.

منداڵەکەتان فێری شارەزاییە کۆمەڵایەتیەکان بکەن و نموونە بخەرنە بەردەستی: ئەو منداڵانەی لەکرداری فێربووندا ناتوانان، یان رەفتاری نەگونجاویان هەیەو لەشوێنی گونجاودا قسە ناکەن. بەشێوەی نمایش لەگەڵیدا رەفتارە شیاوە کۆمەڵایەتیەکان و داب ونەریتی دروست، پرۆڤە بکەن و نیشانی بدەن کەچۆن لەگەڵ خەڵکدا رەفتار بکات. پێی بڵێن سەیری هاورێیەکانی بکات و لەرەفتاریان وردبێتەوە.

(11-14-7)*(چاوەڕێی کاری لەرادەبەدەر مەکەن)*

بەتوانا نەبوونی منداڵ لەکرداری فێربووندا چارەسەر نابێ، تەنیا دەتوانن لەو شێوازانە سوود وەربگرن کەخاڵە لاوازەکانی، تارادەیەك قەرەبوو دەکاتەوە. بەقسەی کەسانی تر مەکەن وەکو سوود وەرگرتن لەدەمەکانی خواردەمەنی تایبەت و ڤیتامینەکان و راهێنانی قورس. لەبیرتان نەچێت کەتاقیکردنەوەکان نیشانیان داوە زۆربەی ئەو منداڵانەی دوچاری

ئەو كێشەیە دەبن، لەسەردەمی ئامادەییدا كێشەی زۆریان هەبووە و لەراستیدا ئەو سەردەمە گرانترین و زەحمەتترین سەردەمی ژیانیان بووە، بەڵام لەگەڵ گەورەبوون و زۆربوونی تاقیكردنەوەدا شارەزا دەبن ئێوەش بەشیاوی سوود لەخاڵە بەهێزەكانیان وەربگرن، ئەم كارە پێویستی بەكات و هەوڵی بێ وەستانە. سەیری (ئالبێرت ئەنیشتاین و نلسۆن راكفلرو تۆماس ئەدیسۆن) بكەن. ئەمانە لەكرداری فێربووندا كەم توانابوون، بەڵام بەهۆی تاقیكردنەوە وبەهێزكردنی خاڵە بەهێزەكانیان بەسەر كێشەكانیاندا زاڵ بوون.

(15-11) *(تێكچوون لەوردبینی و تەركیزكردن، هاوكات لەگەڵ چالاكییەكی لەڕادەبەدەر، ویان بەبێ چالاكی)*

هەندێ وابیردەكەنەوە كەتێكچوون لەوردبینی و تەركیزكردن و چالاكی لەڕادەبەدەر هاوتای یەكترن" لەحاڵێكدا كەئەو منداڵەی دوچاری تێكچوون لەوردبینیدا بووە، چالاكی لەڕادەبەدەری نییە. بەشێك لەو منداڵانە زۆر بێدەنگ و ئارام و خۆش رەفتارن، هەرچەند ناتوانن بۆ ماوەیەكی تەواو هەستی خۆیان لەسەر كارێك بەوردی رابگرن.

هەندێكیتریش وزەو جوڵەیەكی زۆر نیشان دەدەن و گوێ بەقسەی كەسیش نادەن و شەوان بەزەحمەت دەخەون، بەشێوەیەكی گشتی، لەهەموو شوێنێ هاروهاجی دەكەن و هەموو كەسێ پەرێشان و بێتاقەت دەكەن.

پێش ئەوەی درێژە بەدەقەكە بدەین، مۆڵەت بدەن تا خاڵێكتان بۆ دەستنیشان بكەین. هەموو ئەو منداڵانەی چالاكیان زۆرەو بەردەوام خەریكی جووڵەجووڵن، دوچاری چالاكی لەرادەبەدەر نەهاتوون، هەندێ جار رەفتاری دایك و باوك و شێوازی پەروەدەیان دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ نموونەی خۆی وەك منداڵێكی زۆر چالاك نیشان بدات.

خاتوو (گرین) بهێننە بەرچاوتان! كوڕەكانی (جاك و سام) ئەوەندە هاروهاجی دەكەن و وەك دەڵێن، بەدیواری ساف دا سەردەكەون و لەماڵەوە زیان دەگەیەنن، بەشێوەیەك كەهەموو دیوارەكانیان رووشاندووە. ئەو كوڕانە تەنانەت بەسەر ئوتومبێلەكانی ناو گەراجیش دا سەردەكەون و خراپیان دەكەن. كاتێ ئێمە قسەمان لەگەڵ مامۆستاكەیاندا كرد، تێیگەیشتین كەلەقوتابخانەدا بەو شێوەیە هاروهاجی ناكەن، لەلای ئێمەش لەوە نەدەچوو كەزۆر هاروهاج و بزێو بن.

بەكورتی ئێمە توانیمان بەدانانی هەندێ یاسا ناچاریان بكەین تا فیكریان بخەنە سەركارێك و ئەنجامی بدەن. بەو مانایە كەكاتێ بۆ ئەنجامدانی كارێك ناچاردەبوون لەپڕ سەركەش دەبوون و بێ فرمانیان دەكردو زەوی و ئاسمانیان بەیەكەوە گرێ دەدا.

بیرتان نەچێت تەنانەت ئەو منداڵەی بەراستی زۆر هاروچالاكن لەهاوتەمەنەكانیان زیاتر

راناکەن‌و جووڵەیان نییە. ئەوان بەکۆنترۆڵکردنی جووڵەکانیان بەپێی ئەو شوێن‌و پلانە کەتیایدان ، کێشە پەیدا دەکەن. لەوانەیە ئەم جۆرە منداڵانە بەهیچ شێوەیەك نەتوانن لەقوتابخانە یان لەسەر مێزی نانخواردن‌و لەجێگای خۆیاندا بمێننەوەو خەریکی کاری خۆیان بن.

جۆرێك لەمنداڵان هەن کەدەتوانن ئارام دانیشن‌و لەڕادە بەدەریش تووڕەنابن، بەڵام بەئاسانی خەیاڵیان دەڕوات‌و فیکریان بەسەر ئەو کارەی خەریکی ئەنجامدانین، نامێنێت. ئەو کەسانە ناتوانن وەکو هاوپۆلەکانیان هەستیان بەسەر کارەکەیان دا کۆبکەنەوەو بەسەر کارکردنەکانیاندا چڕ ببنەوەو تەرکیز بکەن‌و دوای ماوەیەکی کورت، تەرکیزیان نامێنێ. زۆربەی منداڵانی پڕ جوولەو نائارام کاتێ باڵق دەبن، چالاکییەکانیان کەم دەبێتەوە، بەڵام بەداخەوە دووبارەش ناتوانن بەسەر کارەکانیاندا تەرکیز بکەن. هۆکارەکەشی ئەم جیاوازیانەیە کە لیژنەی دەروونناسانی ئەمەریکا ئەم دابەشکردنە نوێیانەیان بۆ داناوە (تێکچوون لەوردی هەستەکان لەگەڵ زۆر چالاك بوون، بەبێ کێشەی زۆرکاری).

کێشەی سەرەکی ئەو جۆرە منداڵانە ئەوەیە کەناتوانن هەستیان بەسەر کارێکداچڕبکەنەوە: لەوانەیە حاڵەتێکی پڕ چالاکی‌و بێقەراری‌و نائارمی کێشەکە خراپتر بکات. ئەو منداڵانەی دوچاری تێکچوون بوون لەتەرکیزکردنی هەستیان دا دوچاری ئەو کێشانە دەبن کەلەگەڵیاندا دەمێننەوە. چونکە ئەو منداڵانە متمانەیان بەخۆیان نییەو لەقوتابخانەش دا دوچاری کێشەی خوێندن دەبن. ئەو منداڵانە نیگەرانی دەخەنە ناو خێزانەکەیان‌و زۆرجار لەخوێندندا لەهاوپۆلەکانیان دوادەکەون‌و لەسەدا حەفتایان دوچاری بێدەسەڵاتی لەکرداری فێربوونی شارەزاییەکانیشدا دەبن.

هەرچەندە دەستنیشانکردنی ئەم تێکچوونە ناتوانێ کێشەکان بەخێرایی چارەسەر بکات، بەڵام ئاشکرایە یەکەمین هەنگاوە بۆ یارمەتی دانی منداڵەکەیە. زۆرجار دایك‌و باوکان، خۆیان بەتاوانبار دەزانن، چونکە ناتوانن منداڵەکەیان کۆنترۆڵ بکەن ، وابیردەکەنەوە ئەرکی سەرشانیان بەباشی ئەنجام نەداوە، بەتایبەت لەبواری خوێندنی بەباشی کاریان نەکردووە، ئەنجامی ئەم بیروڕایانە تووڕەیی‌و نیگەرانی‌و کێشەنانەوە دەبێ. بۆدەستنیشانکردنی ئەم تێکچوونە یارمەتی وەرگرتن لەپسپۆڕێك پێویست دەکات، دەبێ دایك‌و باوکان ئەرکی ڕێکخستنی نێوان پسپۆران بخەنە سەر شانیان. ئەم کێشەیە چارەسەری تەواوی نییە، بەڵام دەتوانرێت بەشێوەیەك کاری لەسەر بکرێت کەهەم منداڵ و هەم ئەندامانی خێزان هەستێکی باش پەیدا بکەن.

ئەم بەشە ئەو شێوازانەتان پێ دەناسێنێت کەدەتوانن لەگەڵ کێشەکەدا ڕێك بکەون.

(1-15-11)*(لەناو منداڵدا بوونی کێشەی تێکچوونی تەرکیزکردنی هەستەکان دەستنیشان بکەن)*

www.pertwk.com
ئەگەر گومانتان وایە منداڵەکەتان دوچاری ئەو کێشەیە بووە، لەگەڵ پزیشکدا قسە بکەن. لەوانەیە پزیشکی منداڵان بتانێرێتە لای دەروونناسێك.

1. هۆکارە پزیشکیەکان رەت بکەنەوە. هەندێ جار ئەم جۆرە رەفتارە لەئەنجامی کێشە پزیشکیەکاندا سەرهەڵدەدا وەکو : کەم خوێنی، تێکچوونی غودەی دەرەقی و کێشەکانی دەماری. متمانە پەیدا بکەن کەپزیشك بوونی ئەو تێکچوونانە رەت دەکاتەوە.

2. لەگەڵ دەروونناسدا بەمێژووی ژیانی منداڵ و ئەندامانی خێزاندا بچنەوە.

تێکچوونی توانای وردبینی هەستەکانی منداڵ و نەخۆشی زۆر کاری، لەریزی دواکەوتنەکانی لەدایکبوونە ، واتە لەکاتی دایکبوونەوە بوونی هەیەو نیشانەکانی بەلایەنی زۆرەوە تا تەمەنی (6) ساڵی سەرهەڵدەدات، مەگەر کەئەم تێکچوونە لەتەمەنی گەورە تر بەهۆی کارەساتی ئوتومبێل یان کەوتن بەسەر سەردا پێکهاتبێت. لێکۆڵینەوە زانستییەکان ئاماژەیان بەوەکردووە کەلەسەدا سیو پێنجی باوکانی منداڵانی (زۆرکار) لەسەردەمی منداڵی خۆیاندا رەفتارێکی هاوشێوەیان هەبووە.

3ـ دەربارەی رەفتاری منداڵ، لەمامۆستاکانی جاران و ئێستای بپرسن، ئەم بابەتە بایەخێکی زۆری هەیە، بۆیە رای مامۆستاکانی لەم بارەیەوە وەربگرن.

4. لەوانەیە کاتێ لەگەڵ دەروونناسدا قسە دەکەن داواتان لێ بکات کەپرسیار نامەیەك دەربارەی رەفتاری منداڵەکەتان پڕ بکەنەوە تا یارمەتی بدەن، بۆ ئەوەی بتوانێ رەفتاری منداڵەکەتان بپشکنێت و دوای دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکەی، بریار لەبارەیەوە بدات.

پزیشك بۆ پشکنینی بارودۆخی منداڵ سوود لەپێوانەی دەستنیشانکردنی وەردەگرێت کەلەساڵی 1980 لەلایەنی لیژنەی دەروونناسی ئەمەریکادا دیاری کراون.

هەندێ لەو تایبەتمەندییانە بریتین لە:

1. زۆرجار ناتوانێ کارێك بەئەنجام بگەیەنێت.
2. زۆرجار گوێ لەقسەی کەسانی تر ناگرێت.
3. زۆرجار خەیاڵی دەڕوات.
4. بۆماوەیەکی دووروودرێژ ناتوانێ بیری ئاراستەی کارێك بکات.
5. لەکارەکانیدا بەخێرایی هیلاك دەبێ.
6. زۆرجار بەر لەوەی بیربکاتەوە دەست بەکاردەبێت.
7. بەردەوام چالاکیەکانی دەگۆرێت.
8. هەوڵی کاری بەکۆمەڵی نییە.
9. پێویستە بەردەوام چاودێری بکرێت.
10. قسە بەمامۆستاکانی دەبرێت و لەپۆلدا دەنگە دەنگ دروست دەکات.
11. ناتوانێ چاوەڕێی نۆرەی خۆی بکات.
12. هەمیشە رادەکات و بەشوێنی بەرزدا سەردەکەوێت.

www.pertwk.com

13. ناتوانێت بەئارامی دابنیشێت.

14. وەکو ئوتومبێل بێوەستان هەر لەجووڵەدایە.

*داوا لەپسپۆرێك بکەن، منداڵەکەتان لەقوتابخانەدا بخاتە ژێر چاودێری خۆیەوە، پسپۆری کێشەکانی فێرکاریو یان پسپۆری کارە نەگونجاوو دواکەوتنەکانی رەفتاری منداڵ دەتوانێت بەبینینی منداڵ لەناو پۆلو پێوانەکردنی لەگەڵ هاوپۆلەکانی و رەفتاری هاورێیەکانی بابەتەکە بپشکنێت.

6. داوا لەدەروونناس بکەن تاقیکردنەوەکانی تایبەتی ئەنجام بدات. ئەو تاقیکردنەوانە دەتوانن دەربارەی کاردانەوەی شێوەی رەفتاری منداڵ لەشوێنی جۆراوجۆر دابن, زانیاری بەنرخ بدەنە دەست پسپۆرانو زانیاری گرنگ دەربارەی خاڵە لاوازو بەهێزەکانی منداڵو خواستی خوێندن بدەن بەدەستەوە. ئەگەر رەفتاری منداڵ بەرگری لەدیاربوونی کێشەیەکی فێرکاری یان تێکچوون لەفێربوون دا بکات لەوانەیە ئەو رەفتارە لەئەنجامی هیلاکی یان تووڕەبوون دا پێکهاتبێت. هەرچەند بۆ دەستنیشانکردنی تێکچوون لەتەرکیزی هەستەکانو رەتکردنەوەی تاقیکردنەوەکان بەتەنیا بەس نییە.

7ـ لەگەڵ پزیشك یان پسپۆرانیتردا بەهەموو زانیاریەکاندا بچنەوە. چونکە هیچ تاقیکردنەوەیەکی تایبەت بۆ دەستنیشانکردنی تێکچوون لەتەرکیزکردنی هەستەکانو کێشەی زیادکاریدا بوونیان نییە، بۆیەدەستنیشانکردنی ئەو تێکچوونە لەسەر بناغەی نموونەکانی رەفتاری ئەنجام دەدرێت. لەوانەیە بتوانرێت بەوردی پێداچوونەوەی زانیاریەکان بوونی ئەو تێکچوونە رەت بکاتەوە.

(2-15-11) *(چۆن کێشەکان بەکەمترین ئاست بگەیەنین)*

تێکچوونی تەرکیزی هەستەکان لەناو منداڵدا کاریگەریەکی ئەوتۆی دەبێ بەسەر کارکردنو رێژەی متمانەی منداڵ بەرامبەر خۆی، لەسەردەمی منداڵیو گەورەساڵیشدا. چونکە هیچ دەرمانێکی تەواو بۆ ئەو تێکچوونە بوونی نییە، بۆیە تەنیا رێگای کەمکردنەوەی کێشەکان، رێککەوتن لەگەڵ ئەو تێکچوونەیە. لۆمەی خۆتانو منداڵەکەتان مەکەن، لەلایەکیترەوە رێگە بەوە مەدەن کەئەو حاڵەتەو بوونی ئەو تێکچوونە بیانوویەك بێت بۆ رێنمایی کردنی هەموو رەفتارە نەشیاوەکانی منداڵ. سوود لەشێوازە پێشنیارکراوەکانی ئەم کتێبە وەربگرنو بیرتان نەچێت چاککردنی هەر رەفتارێك پێویستی بەتاقەتو خۆراگریو بەرنامە دارێژیو پتەوکردنی ئەنجامەکانی هەیەو تەنیا لەو حاڵەتەدا دەتوانن بەشێوەیەکی شیاو، رەفتارێکی نوێ پێك بهێننەوە. باشترینو کاریگەرترین کار ئەوەیە هەمەلایەنە کار لەسەر منداڵ بکەن. بەم مانایە کەدەست بەکارکردنی گۆرینی رەفتارەکانو دەست تێوەردان لەکارەکانی خوێندنو ئەو کێشانەی پەیوەندی بەقوتابخانەوە هەیە. بۆ دانانی متمانەکردن بەخۆی، بۆ هەندێ لەمنداڵان سوود وەرگرتن لەدەرمان،

پێشنیار دەکرێت.

(3-15-11) *(بەباشی سوود لەدەرمانەکان وەربگرن)*

هەندێ لەو منداڵانەی (تێکچوونی تەرکیزی هەستیان) هەیە، لەبەکارهێنانی دەرمانە گونجاوەکان ئەنجامی باشیان دەست دەکەوێت. ئاشکرایە ئەو دەرمانانە سیستمی دەماری سەنتەری منداڵ دەجولێنێت. لەم بەشەدا لەسەر چەند خاڵێك دەربارەی دەرمانەکان دەدوێین.

*دەرمانە وزە بەخشەکان بەسەر ئەو بەشەی مێشك کاریگەرییان دەبێت کەدەتوانێت تەرکیزکردن بەسەر شتێکدا کۆنترۆڵ بکات، بۆ نموونە ئاسکێك لەبەر چاوبگرن بەدەنگی شکانی چڵی دارێك، بەوردی هەستی رادەگرێ. مرۆڤی ئاساییش لەم جۆرە کارانەدا ئەوەندە بەوردی هەستی رادەگرێ تا هۆکاری رووداوەکان بدۆزێتەوە، بەڵام ئەو منداڵەی دوچاری ئەو تێکچوونە بووە، ناتوانێت ئەو کارە ئەنجام بدات، چونکە بەخێرایی هەستی لەو بابەتە لادەدات و خەریکی شتی‌تر دەبێت. هەڵبەت ئەم بابەتە بەهۆی نەبوون یان کەم‌وکوڕی, پەیوەندییان بەو بابەتەوە نییە، بەڵکو ئەو منداڵە سەرەتا سەرنجی سەرچاوەی دەنگەکە دەدات، بەڵام خێرا هەستی بۆ دەنگی ئاوەکە دەڕوات و دوایی خێرا سەرنجی جووڵەی گەڵاکان دەدات و دوایی گوێ لەتەپەی باڵی پەپوولەکان دەگرێت. بەشێوەیەکی گشتی سەرنجی بەکارهێنانی دەرمان دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ تەرکیز بکاتە سەر دەنگەکان و دەنگی پەلەوەران و ئاوو جولەی گەڵاکان پشت گوێ دەخات. تەرکیزی زیاتر دەبێتە هۆی ئەوەی کەمنداڵ کەمتر بێقەراری بکات و لەسنووبەدەر چالاك نەبێت. ئاشکرایە لەقوتابخانەدا کەکاریگەری دەرمان بەخێرایی لەگۆڕینی شێوەی نووسین و گوێگرتن لەقسەکانی مامۆستاو خەریکبوونی ئەرکەکانی‌دا، دەردەکەوێ.

*بۆ لەسەدا هەشتاو دووی بابەتەکان سوود لە(میتل فینیدات) وەردەگیرێت. (methyl phenidate).

ئەم دەرمانە بەخێرایی کاریگەری دەبێ و لەماوەی (15) تا (30) خولەك کاریگەری خۆی نیشان دەدات و کاریگەریەکەی بۆ سێ تا چوار کاتژمێر دەمێنێتەوە.

هەندێ‌جار ئەو دەرمانانە لەگەڵ ئەو کەبسولانە بەکاردێت کەبەخاوی ئازادی دەکاتەوە تا کاریگەری بۆ ماوەی (8) کاتژمێر بمێنێتەوە, بۆیە ئەو منداڵانەی ناتوانن هەر چوار کاتژمێر جارێك دەرمانەکەیان بخۆن، بەسوود وەرگرتن لەکەبسوول باشتر کۆنترۆڵ دەبن. نوێترین دەرمان بۆ ئەم نەخۆشیە (پمولین مەگنسیوٚم)ە. (magnesivm pemoline).

ئەو دەرمانە لەناو ئەو کەبسولە تایبەتیانەی کەکاریگەری دەرمانەکە زیاتر دەکات، دروست دەبێ سێ تا چوار هەفتە دەخایەنێ تا کاریگەری دەرمانەکە دەگاتە رادەی خۆی, ئەگەر بەشێوەی راست لەدەرمانەکە سوود وەربگیرێت, حەبێك بۆ ماوەیەکی زۆر لەرۆژدا

کاریگەری دەبێ.

* دەربارەی دەرمانی (منیل فیندات) کەلەساڵی (1965) سوودی لێ وەرگیرا، هیچ کاریگەرییەکی ئەوتۆی نەبووە (رکترو ئامنتا مین) دەرمانێکی ترە کە بۆ ئەو حاڵەتە بەکاردێت و ماوەیەکی زیاتر بەکارهاتووەو کاردانەوەی لاوەکیشی نەبووە. هەڵبەت هەندێ کاریگەری لاوەکی کەم بایەخی وەکو : بێخەوی، بێمەیلی بۆ نانخواردن و سەرهێشەی هەیە کەلەماوەی چەند رۆژێکدا لەناو دەچێت. لەوێوە کەبێمەیلی لەنانخواردن دەتوانێ گەشەکردنی تێك بدات, پسپۆران واپێشنیار دەکەن خواردنی دەرمانەکە دوای نانخواردن بێت تا بەسەر مەیلی منداڵ بۆ نانخواردن کاریگەری نەبێ.

*پزیشکەکان بەشێوازی تاقیکردنەوە, گونجاوترین بڕی دەرمان بۆ منداڵ دیاری دەکەن و پێویستە ئێوەش منداڵەکەتان دڵنیا بکەن و یارمەتی بدەن تا بتوانێ بەسەر ئەو کێشەیەدا زاڵ بێت.

www.pertwk.com

بەشی دوانزەیەم

خووەکانی تووڕەیی

زۆربەی منداڵان لەقۆناغێکی تایبەتی ژیانیاندا بۆ ئەوەی خۆیان لەنیگەرانیو بێدەسەڵاتی رزگار بکەن لە(خووەکانی تووڕەیی) سوود وەردەگرن. ئەوان کاتێ هیلاك دەبن، یان فشاریان دەخرێتەسەر، پەنجەی خۆیان دەمژنو نینۆکەکانیان بەدان دەقرتێننو قژی خۆیان دەڕنننەوە، دانەکانیان بەسەریەکدا چیڕ دەکەنەوەو یان شێوازی

www.pertwk.com

تر بەکاردەهێنن. ئەگەر ڕێژەی نیگەرانیو گوشاری دەروونی منداڵ بەسوودوەرگرتن لەشێوازەکانی تر بۆ

بەرگریکردن لەو هەستانە کەم بکرێتەوە، منداڵیش پەیوەندی خۆی لەگەڵ ئەو ڕەفتارانە کەم دەکاتەوە.

هەندێ جار ئەم خوو ڕەوشتانە وەکو خووە پایەدارەکانیان لێدێت کەتەنانەت کاتێ منداڵ هیلاك یان نیگەرانیش نەبێ، ئەنجامی دەدات.

منداڵێك لەکاتی سەیرکردنی تەلەفزیۆن دا قژی سەری دەردەهێنێتو پەنجەی دەستی دەمژێت. کچێکی بچووکیش کاتێك بۆماوەیەکی زۆر سواری ئۆتومبێلەکەیان دەبێ نینۆکەکانی بەدانی دەقرتێنێت، بەڵام ماوەیەکە هەموو کاتێك ئەو کارە دەکات.

کاتێ ڕەوشتە دەماریەکان تا ڕێژەیەکی دیاریکراو دووبارە دەبنەوە، دەتوانێ وەك ڕەفتاری تایبەتیان لێ بێت، کەزۆرجار تا تەمەنی گەنجو باڵق بوون دەمێنێتەوە. تەنانەت لەنێوان قوتابییەکانی زانکۆشدا کەسانی لەو جۆرە هەن کەشەوان بەبێدەنگی پەنجەی دەستیان دەمژن.

بەڵام لەخۆتانەوە کاردانەوەی لەڕادەبەدەر نیشان مەدەن. بۆ لەناوبردنی خێرایی ڕەوشتی منداڵەکەتان، خۆتان مەخەنەژێر فشارەوە. لەرەفتارەکانی وەکو مژینی پەنجەی دەست، یاریکردن بەقژ، ڕاکێشان و پێچانەوەی بەتانیو .. مەترسن.

ئەگەر دایكو باوکان خوێن ساردی خۆیان ڕابگرنو سەرنجی لەرادەبەدەر بەرامبەر ئەو ڕەفتارە تایبەتیانە نیشان نەدەن، زۆربەی منداڵان لەئەنجامدانی ئەو ڕەوشتانە وازدەهێنن.

لەلایەکیترەوە ئێوەش نابێ ئەو ڕەوشتانەی کەدەمێنێتەوەو یان ئەنجامیان سزادانی جەستەییەو یان بەدوورخستنەوەی کۆمەڵایەتی دەبێ، پشتگوێ بخەن.

پێشنیارەکانی ئەم بەشە دەتوانن بەرێژەیەکی سەرسوڕهێنەر ڕەوشتەکانی تووڕەیی کەم بکەنەوە بەر لەوەی ڕەوشتەکان شێوەی هەمیشەیی وەربگرن، یان تەنانەت لەناویان ببەن. هەرچەندە وردەکاری ڕێگاچارەکان جیاوازن، بەڵام چەند شێوازێکی هاوبەش بۆ بەکارهێنانیان هەیە. پێش ئەنجامدانی هەر کارێك، قۆناغە بناغەییەکانی لای خوارەوە بخوێننەوەو لێی تێبگەن.

(لەسەرخۆیی ئارامی بەدەستهێنان)

یەکەمین هەنگاو بۆ ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ ڕەوشتە تورەییەکانی منداڵدا، فێرکردنی شێوازی بەدەستهێنانی ئارامکردنەوەی تووڕەییە لەناخی منداڵدا. هیچ کەس ناتوانێ لەیەك کاتدا هەم نیگەرانو تووڕە بێو هەم ئارامو خوێن ساردیش بێ. حاڵەتێکی ئارام, بەرە بەرە بۆ وەرگرتنی پێشنیارەکانی ئێمە منداڵ ئامادە دەکاتو توانای گۆڕینی ڕەفتاری زۆرتر

دەکات. بۆ ئەوەی یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تا ئەو ئارامییە بەدەست بهێنێت، پێویستە چەند هەفتەیەك لەشێوازەکانی گشتی وەرگرتنی ئارامی بەوردی پەیڕەوی بکەن (بەشی2-10) بخوێننەوە.

شێلان پێش نووستن یان ئەو چالاکیە ئارامانە وەکو گوێگرتن لەپارچە مۆسیقایەکی ئارام دەتوانێت لەپێکهێنانی ئارامی رۆڵێکی گرنگ ببینێت.

هەندێ جار تەنیا کارێك کەپێویستە بۆ کەمکردنەوەی ژمارەکانی، رەوشتی تووڕەیی ئەنجامی بدەن، فێرکردنی ئارامییەکە لەلای منداڵ پەسەند کراوە ئەگەر منداڵێك پەنجەکانی دەمژێت جەختی زیاتر لەسەر ئارامکردنەوەی دەستەکانی و دەمی بکەنەوە.

(ئاگاداری)

زۆربەی رەوشتەکان ئەوەندە ئاسایی دەبنەوە کەمنداڵ ئاگاداری ئەو خووەی نییەو هاوڕێو خزمانیش خوویان پێوەگرتووەو بەنەنگی سەیری ناکەن. بەڵام دایك و باوکان لەقۆناغە سەرەتاییەکاندا لەئەنجامدانی ئەو رەفتارانە بێتاقەت دەبن بەشێوەیەك کەدوای ئەو ماوەیەی کەمنداڵ پەنجەی دەمژێت, رەخنە گرتنەکانی دایك و باوك کەم دەبنەوە، بەڵام دوای ماوەیەك دایك و باوکان بێتاقەت دەبن و بۆ وازهێنانی دەیخەنە ژێر فشارەوە. ئەو منداڵەی کەفێربووە جارجار رەخنەی لێ بگرن هەوڵی زۆر دەدات لەپەنجە مژینەکە دوور کەوێتەوە.

لۆمەکردن بۆ گۆڕینی خووەکان، رێگایەکی گونجاو کارگەر نییە. تەنیا رێگای وەستاندنی رەوشتێکی تووڕەیی، ئاگادارکردنەوەی بەردەوامی منداڵ لەو کارەیە کەخووی پێوەگرتووە.

پێویستە منداڵ خولەك بەخولەك لەرەفتارەکەی ئاگادار بکەنەوە. لەهەر خاڵێکی ئەم بەشەدا، دەتوانن ئەوشێوازە تایبەتیانە بدۆزنەوە کەرێژەی زانیاری منداڵ بەشێوەیەکی مەنتیقی زیاد دەکات. سوود وەرگرتن لەم شێوازانە پێویستی بەهەوڵ و کۆششی زۆرە.

(گۆڕان لەشوێنەکانی پەیوەندیکردن)

زۆربەی خووە تووڕەییەکان تەنیا لەهەندێ شوێن و کاتی تایبەت دا روودەدەن: بۆنموونە کوڕێکی بچووك کاتێ لەژێر بەتانیەکەی خەریکە سەیری تەلەفزیۆن دەکات، پەنجەیدەمژێت. بۆ تەرککردنی ئەو خووە دەبێ مۆڵەتی نەدەنێ تا لەژێر بەتانیەکە سەیری تەلەفزیۆن بکات. منداڵێکی تر لەسەر کورسیەکەی دادەنیشێت و بەردەوام سەری دەجولێنێت، دەبێ نەهێڵن لەسەر ئەو کورسیە دانیشێت و تەنیا رێگەی بدەنێ لەسەر کورسیەکیتر دابنیشێت. لەدواییدا ئەگەر رەفتارەکەی دووبارە نەکردەوە، دەتوانێت، لەسەر کورسییەکەی خۆی دانیشێتەوە، بەڵام ئەگەر دووبارە سەرپێچی لەقسەی دایك و باوکی کردەوە، ئیتر بۆی نییە لەسەر کورسییەکەی دانیشێت و بۆی نییە سەیری تەلەفزیۆنیش بکات. ئێوە هەوڵ بدەن،

www.pertwk.com
ئەوكات و شوێنەی خووە دەمارییەكان سەرهەڵدەدەن، دەستنیشان بكەن و هەوڵ بدەن بیانگۆڕن.

زۆرجار منداڵ بەهۆی ئەوەی جۆرێك لەتووڕەبوون بەكاردەهێنێت. چونكە لەو كاتەدا ئەو رەفتارەی زیاتر لە رەفتارەكانی‌تری لەبەردەستی دایە. ئەنجامدانی دووكار لەیەك كاتدا گرانە، بۆیە بۆ بەرگری كردن لەئەنجامدانی خووە تووڕەییەكان و بەرگریكردن لەسەر هەڵدانی دووبارەی منداڵەكەتان فێری رەفتارێكی لاوەكی بكەن. بۆ نموونە دەتوانرێت منداڵ فێر بكرێت، لەو كاتەی حەزدەكات پەنجەی دەستی بمژێت ماسولكەكانی دەستی خۆی شل و رەق بكات، یان بەودەستەی كەپەنجەكەی دەمژێت یاری بەتۆپێك بكات.

(جوولاندن)

شێوازەكانی هاندان دەتوانێ بۆ تەرككردنی رەوشتێك وەكو وزەیەكی زیادە بخرێتە بەردەستی منداڵ. بەشەكانی (2–4و 2–5) بخوێننەوە كەبۆ ئاشناكردنی منداڵ لەگەڵ وردەكارییەكانی داڕشتنی خشتەكان و پاداشتە پێویستەكان بۆ خواستی منداڵ ئامادەكراون. ئاگادار بن هەركاتێ منداڵەكەتان بۆ بەرەنگاری لەئەنجامی رەوشتی كۆن، خۆی بەكارێكی ترەوە خەریك دەكات، هانی‌بدەن. ئەگەر كورە بچووكەكەتان ئیتر لەناو ئوتومبێل قژی خۆی راناكێشێت سەرنجی بدەنێ. لەسەرەتاوە باشتر وایە هەموو جارێ هانی‌بدەن و پاداشتی بدەنێ، بەلاَم لەگەڵ تێپەڕینی كات و كەمكردنەوەی ژمارەكانی سەرهەڵدانی ئەو خووە دەتوانن لەسەرنج و پاداشتەكانتان كەم بكەنەوە.

(راهێنان)

هەركات منداڵەكەتان دووبارە دەستی كردەوە بەرەفتارە نەشیاوەكەی، ناچاری بكەن بەلایەنی كەم سێ خولەك لەسەر رەفتارە جێنشینەكە پرۆڤە بكات. ئەم شێوازە نەك هەر لەئەنجامدانی خووەكە وەستانێك بەدی دەكات، بەڵكو رێگایەكیش بۆ بەرەنگاری‌كردنەوەی ئەو خووە فێری منداڵەكەتان بكەن. ئەگەر منداڵ فێری بەرەنگاری‌كردنەوەی كرا دەتوانێ زوو خۆی كۆنترۆڵ بكات. هەركاتێك سەرنجتان دا منداڵەكەتان لەكاتی رۆیشتندا دەستی لەدەمی دووردەكاتەوەو خۆی بەچالاكیە جێنشینەكەی خەریك دەكات لەهیچ هاندان و پاداشتێك دریغی مەكەن.

بۆ هەر كام لەخووە تووڕەییەكان رێگای لاوەكی و چاككردنی تایبەت باسكراوە: بەلاَم بێجگە لەمانە ئێوەش دەتوانن، چەند رێگایەك بەدی بكەن بۆ نموونە دایكێك لەوكاتەی كەمنداڵەكەی سەیری تەلەفزیۆنی دەكرد یان لەناو ئوتومبێلدا بوو، یارییەكی دایە دەست منداڵەكەی تاخەریكی بكات، ئەو یارییە سەرنجی منداڵ رادەكێشێ و بیری منداڵەكەی خەریك دەكات و لەیاریكردن لەگەڵ قژیدا دووری دەخاتەوە ئەم منداڵە نەك هەر دوای ماوەیەك وازی

www.pertwk.com

لەخووەکەی دەهێنیٚ، بەڵکو لە یاریەکەش زۆر شارەزایی پەیدا دەکات.

(1-12)*(مژینی پە نجەی دەست)*

زۆربەی منداڵان لەگەڵ ئەم خووەدا لەدایك دەبن: بەشێوەیەك کەکاتیٚ مەلۆتکەیە، پەنجەکان بەرەودەمی منداڵ دەچن‌و هەر لەویٚ دەمێننەوە. ئەم رەفتارە بەمانای هەستی نیگەرانی‌و نەبوونی ئاسایشی کۆرپەکە نییە، بەڵکو نیشانەی ئەوەیە پێویستی شیر خواردن‌و مژینی مەمکی دایکییەتی.

لەسەدا پەنجای ئەو منداڵانەی لەمەلۆتکەییەوەتا تەمەنی پێنج ساڵی پەنجەی خۆیان دەمژن، لەدواییدا ئەم خووە واز لیٚدێنن، لەزۆربەی ئەوانەی کەوازی لێناهێنن، لەتەمەنی (8) ساڵیدا تەرکی دەکەن. بەرای ئێمە دوو هۆکاری متمانەهێنەر بۆ پێویستی تەرککردنی ئەو جۆرە خووانە هەیە کەیەکێکی پەیوەندی بەبواری کۆمەڵایەتی یەکێکی‌تر پەیوەندی بەددانەوە هەیە.

منداڵانی ئێستا زیاتر لەهاوتاکانی رابردووی خۆیان لەگەڵ خەڵکدا تێکەڵاو دەبن، چونکە دەچن بۆ باخچەی ساوایان‌و قوتابخانە. ئەگەر مژینی پەنجەی دەستی منداڵ لەلایەن دایك‌و باوك‌و مامۆستاکان‌و هاورێیەکانی پەسەند ناکرێت یان ئەو خووە لەگەڵ چالاکیەکانی منداڵ‌و پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانی‌ترەوە بەقوتابخانە بەدەستتێوەردان دەزانێت، پێویستە خۆتان بۆگۆڕینی ئەو رەفتارە یارمەتی بدەن. مژینی پەنجەی دەستی منداڵ لەو کاتەی ددانە سەرەکیەکانی خەریکە دێنە دەرەوە، کاریگەری دەبێت بەسەر رێك‌و پێکی شێوەیان.

ئەگەر مەبەستتان وایە رەوشتی مژینی پەنجەکان لەناو منداڵەکەتاندا بگۆڕن، لەشێوازە گشتییەکان بۆ تەرککردنی ئەو خووە سوودوەربگرن‌و، دوایی رێگاچارە تایبەتیەکان بەکاربهێنن.

(1-1-12)*(مەیلی مژین لەمنداڵی شیرەخۆردا دابمرکێننەوە)*

بۆ پشتگیریکردن لەپێکهاتنی خووی پەنجە مژین لەتەمەنی شیرەخۆریدا کەمەیلێکی مژینی هەیە، کاتێکی زیاتری بدەنیٚ تا بیمژێت. بۆنموونە لە شووشەیەك سوود وەربگرن کەکونی سەرەکی تەسکترە. منداڵ ناچار دەبیٚ بۆ خواردنی شیر ماوەیەکی زیاتر بیمژێت‌و بۆیە زووتر وازی لیٚ دەهێنیٚ.

زۆربەی پسپۆرانی منداڵان لەو بیروڕایەدان کەزۆربەی ئەو منداڵانەی لەچەند مانگەکانی سەرەتای ژیانیان دا لە(ددان گیری) سوود وەردەگرن، دوچاری ئەو خووە نابن‌و، زۆربەی ئەو کەسانەی فێری (ددان گیری) دەبن زووتر تەرکی دەکەن تا لەو کەسانەی پەنجەی دەستیان دەمژن.

www.pertwk.com

(2-1-12)*(سوود له پشتگوێخستن وەربگرن)*

لەبەر ئەوەی هەڵی تەرککردنی مژینی پەنجە تا یەکەم ساڵی ئامادەیی لەئارادایە، باشتر وایە تا ئەو تەمەنە هەموو شتێك پشتگوێ بخەن‌و سەرنجی بەردەوامی مەدەنێ. شێوازەکانی سەرەکی پشتگوێ خستن لەبەشی (2) دابخوێننەوە.

لەیادتان نەچێت لابردنی ئەو خووەلەیەك شەودا ئەنجام نادرێت‌و پێویستی بەتاقەت‌و هەوڵی زۆرە. ئەگەر لەپشتگوێخستن پێداگربن" بەرە بەرە لەژمارەی ئەنجامدانی ئەو رەفتارە کەم دەبێتەوە، ئێستا شێوەی کاریگەری ئەوشێوازەتان بۆ شی دەکەینەوە:

+ دەربارەی مژینی پەنجەی منداڵ بڕیار مەدەن، چ بەدیدێکی شیاو یان بەنەشیاو رای خۆتان دەرمەبڕن. لەقسەکردن یان چاوداگرتن لەگەڵ منداڵێك کەخەریکی مژینی پەنجەیەتی خۆتان بەدوور بگرن.

+ کاتێ منداڵ خەریکی مژینە، لەئامێزی مەگرن و تەنانەت نزیکیشی مەکەونەوە.

+ بەڵام کاتێ لەمژینەکە وازیهێنا، لەئامێزی بگرن. لەوکاتەدا کاردانەوەی پۆزەتیڤانە (بێجگە لەمندالآنی شەڕانی) سوودی دەبێت: (کاتێ پەنجە ناخەیتە ناو دەمتەوە، شێوەت جوانترە ومن زیاتر خۆشم دەوێی) یان (چەند جوان بوویت، لەوانەیە بەهۆی ئەوەبێ کە پەنجەت نەخستۆتە دەمتەوە) لەلایەکیترەوە ئەگەر سوود وەرگرتن لەو رستانە بوون بەهۆی زیادکردنی مژینەکەی، بەتەواوی پشت گوێی بخەن‌و تەنانەت کاتێ وازیشی لێی هێنا، پەیوەندییەکی گەرمی لەگەڵدا مەکەنەوە.

(3-1-12)*(بەرنامەیەکی وردبینانە دابرێژن)*

منداڵەکەتان هانبدەن تا بەسوود وەرگرتن لەو شەش قۆناغی بنچینەیی‌یە کە لەسەرەتای ئەم بەشە ئاماژەی پێکراوە، ئەو خووە فەرامۆش بکات:

1ـ منداڵەکەتان بۆ ئارامی هانبدەن، زۆربەی خەڵك بەتایبەت منداڵان هیلاك‌و نیگەران دەبن، کاتێ خووە کۆنەکانیان ئەنجام دەدەن. فێرکردنی ئارامی کۆمەك بەمنداڵ دەکات تا لەم خووە دوور بکەوێتەوەو لەبری ئەوکارە رەفتاری جوان بەکاربهێنێت.

2ـ منداڵەکەتان لەبوونی خووەکان ئاگادار بکەنەوە. بۆنموونە ناچاری بکەن لەکاتی مژینی پەنجەکانی، لەئاوێنەدا سەیری خۆی بکات‌و دەربارەی شێوەی خۆی بدوێت. ئەو منداڵەی نیشان بدەن کەپەنجەی خۆی دەمژێت.

3ـ لەجیاتی پەنجەی شتێکیتری بدەنێ‌و هانی بدەن تا لەو کاتەی کەهەست دەکات پێویستی بەمژینە، لەشێوازەکانی ئارامگرتن سوودوەربگرێت.

4ـ سوود لەئەنجامێکی ئاسایی وەربگرن، ئەنجامێکی ئاسایی هەڵبژێرن تا لەوکاتەی منداڵ سەرپێچی دەکات، دوچاری سزای رەفتارەکەی ببێت.

بۆنموونە ئەگەر بەمنداڵەکەتان گوتووە لەکاتی سەیرکردنی تەلەفزیۆندا بۆی نییە پەنجەی بمژێت‌و منداڵ لەم یاسایە سەرپێچی کرد، تەلەفزیۆنەکە بۆ ماوەی (5) خولەك

بکوژێننەوەو دوای ماوەیەك ئەگەر منداڵ پەنجەی نەمژی، تەلەفزیۆنەکە بکەنەوە. درێژە بەم کارە بدەن تا بەرە بەرە منداڵ لەنەشیاوی رەفتارەکەی تێدەگاو تەرکی دەکات. ئێوەش بۆ هاندانی پاداشتی بدەنێ.

(12-1-4)*(**بۆ منداڵانی گەورەتر، لەشێوازێکی توندتر سوود وەربگرن**)*

بۆمنداڵانی گەورەترو تازە لاوانیش کەهێشتا پەنجەی خۆیان دەمژن، دەبێ لەشێوازی سەرەکی ترو توندتر سوود وەربگرن. شێوازی (ئاگاداری توند)، فێری منداڵەکەتان بکەن تا لەو کاتەی کە بەشێوەی ئاگا لەخۆنەبوو، پەنجەی بۆلای دەمی دەبات، بەردەمی خۆی بگرێت و لەگەڵ دەستیدا وەرزشی (ئیزومیتریك) ئەنجام بدات (وەرزشی ئیزمیتریك جۆرێکە لەوەرزشی رەقکردنی ماسولکەکان کەلەو وەرزشەدا ماسولکە رەق دەکرێت)

(12-2) *(**لەیەکتر خشاندنی ددانەکان**)*

کاتێ ئەو منداڵەی هەمیشە ددانەکانی لەیەکتری دەخشێنێ دوچاری خوویێك بووە کەناوی (زیرەی ددانە)، نابێ دایكو باوك ئەو حاڵەتە تەنیا وەکو خوویێکیئازاردەر سەیربکەن، چونکە لەوانەیە لەگەڵ تێپەڕینی کات لەسەر ددان و هەردوو کاکیلەکانی کاریگەری ببێ، ئەو منداڵەی کەلەشەودا ئازاری ددانی هەیە لەدرێژایی رۆژیشدا ئەو کارە ئەنجام دەدات.

(12-2-1)*(**منداڵەکەتان فێر بکەن بەرە بەرە خۆی ئارام بکاتەوە**)*

کاتێ منداڵ نیگەران و تووڕە یان هیلاکە، ماسولکەکانی دەمو چاوو کاکیلەی گرژ دەکات و ددانەکانی لەیەکتری دەخشێنێت. لای هەندێ منداڵان بەرە بەرە ئەم گوشاردانە، دەبێتە لەیەکتر خشاندنی هەمیشەیی ددانەکانیان.

منداڵ درێژە بەم رەفتارە دەدات تا ئەوکاتەی گوشارە دەروونیەکەی لەناو دەچێت، بەڵام بەرە بەرە رەفتارەکەی وەکو خووی لێدێتەوە.

منداڵەکەتان فێر بکەن تا ئارام بگرێت، هەرچەند ئەو دوچاری گرژبوونەوەی ماسولکەیی دەمو چاو هاتووە، بەڵام پێویستە فێری شێوازی وەرگرتنی ئارامگرتن بۆ هەموو ئەندامانی ببێت (بەشی2-10) بخوێننەوە.

راهێنانەکانی شلکردنەوەی ماسولکەکانی دەمو چاوی دووپات بکەنەوە. کاتێ منداڵ لەشلکردنەوەی هەموو ئەندامانی خۆی شارەزایی پەیدا کرد، لە ماسولکەکانی دەمو چاو باش وردبېنەوە. ناچاری بکەن تا لەرۆژێکدا چەند جارێك، راهێنان لەسەر شلکردنەوەی ماسوولکەکانی دەمو چاوی بکات.

دوای تێپەڕینی قۆناغەکانی سەرەوە، سوود لەشێوەیەکی تر لەئارامگرتنی لەسەرخۆ

www.pertwk.com

وەربگرن. ئەو ڕاهێنانەی کەلەبەشی (2–10) داهاتووە، دەتوانێ منداڵەکەتان لەدرێژایی ڕۆژدا ئارام بهێڵێتەوە، منداڵ بۆخۆی پێدەکەنێت و ددانەکانی بەئارامی لەیەکی دەخشێنێت و دوو هەناسەی قووڵ هەڵدەکێشێت، دوای دووهەمین دەم کردنەوە، دەمی بەئاسوودەیی بەکراوەیی دەهێڵێتەوەو لەگەڵ خۆیدا دەڵێت (ئارامبگرە، ئارام، ئارام)

(12-2-2)*(لەگەڵ پزیشکی ددانددا قسە بکەن)*

منداڵەکەتان ببەن بۆ لای پزیشکی ددان و دەربارەی (ئازاری ددان) لەگەڵیدا قسە بکەن بۆ ئەوەی پزیشك تێڕوانینی بۆ بکات تا لەتەندروستبوونی ددان و ناودەمی دڵنیا ببنەوە.

(12-2-3)*(منداڵەکەتان فێری ئاگاداربوونەوە بکەن)*

ئەم ڕاهێنانە هوشیاری منداڵ دەربارەی ددان لەیەکتر خشاندن زیاددەکات:

* (ئاسەواری ئاوێنە) منداڵەکەتان ناچار بکەن لەئاوێنەدا سەیری خۆی بکات و حاڵەتی دەموچاوی لەو کاتەی ددانی بەسەر یەکدا دەخشێنێت، ببینێت. داوای لێبکەن هەرلەو حاڵەتەدا، سێهەمین ڕاهێنانی ئارامگرتن ئەنجام بدات ئایا بەو ڕاهێنانە سیمای دەگۆڕێت؟

منداڵەکەتان ناچار بکەن هەردوو چالاکی (زیرەی ددان و ئارامگرتن) ئەنجام بدات تا دیمەنی خۆی لەهەردوو حاڵەتەکە ببینێت.

(12-2-4)*(بۆ تەرککردنی زیرەی ددان پاداشت دیاری بکەن)*

ماوەیەکی کاتی تایبەت وەکو ڕۆژانی پشوو، هەڵبژێرن. بۆ ئەوەی ماوەیەکی زیاتر لەلای منداڵ بمێننەوە. بەمنداڵەکەتان بڵێن ئەگەر بتوانێ بۆ ماوەی (15) تا (30) خولەك ددانەکانی لەیەك نەخشێنێت، پاداشت وەردەگرێت، بەرە بەرە ماوەی کاتەکە زیاتر بکەن.

(12-2-5)*(فێری بکەن بەدەمی کراوە هەناسە هەڵکێشێت)*

هەرکاتێ منداڵەکەتان بینی زیرە بەددانی دەکات، ناچاری بکەن ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدات (بۆماوەی سێ خولەك بەدەمێکی کراوەوە بەئارامی هەناسە هەڵکێشێت. دوای ماوەیەك دەبێ منداڵ خۆی ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدات و ئێوەش هاندانتان لەبیرنەچێت)

(12-2-6)*(ئێستا لەسەر زیرەی ددانی شەوانە کاربکەن)*

دوای ئەوەی منداڵ توانی لەڕۆژدا بەسەر ڕەفتارەکەیدا زاڵ ببێت، کارەکەتان بەسەر خووی شەوانە، دەستپێبکەن. منداڵەکەتان ناچار بکەن هەموو شەوێك بەر لەنووستن ڕاهێنانەکانی ئارامگرتن ئەنجام بدات و داوای لێبکەن هەموو ڕۆژێ بەیانی بزانێ ئایا هەست دەکات کاکیلەو ددانەکانی لەشەوی پێشوودا لەژێر فشاردا بوون یان نا؟ بۆ چاودێریکردنی ئەم پێشڕەوییە خشتەیەك دابڕێژن.

(3-12)*(زمان لاڵی)*

زمان لاڵی بۆ گوێگرو قسەکەر کێشەیەکی هیلاك کەرە. نیشانەکانی زمان لاڵی بریتین لە:

بەخێرایی دووبارەکردنەوەی یەکەمین پیتی وشەکان ، راکێشانی زۆری دەنگەکانی(ئی، ئا، ئو) لەناوەراستی وشەکان دا، وەستانی تەواو لەسەر وشەکان. دەنگو بەشو وشەو تەنانەت پێناسەیەك چەند جار دووبارە دەکرێتەوە. لەسەدا یەکی خەڵکی وڵاتانی خۆرهەڵات، زمان لاڵی یان هەیە وزۆربەشیان نێرینەن.

زمان لاڵی رووداوێکی تەواو کاتییەو لەناو منداڵانی (2) تا (5) ساڵانە بەدی دەکرێتو لەگەڵ راهاتنی منداڵ بەسوود وەرگرتن لەزمانی دایکی نامێنێت. زمان لاڵی ئەم منداڵانە لەکاتی بێتاقەتیو هیلاکیو تووڕەیی دا زیاتر دەبێت. لەنێوان ئەو منداڵانەی دوای تەمەنی (5) ساڵیش زمان لاڵییەکەیان چارەسەر نەبووە لەسەدا هەشتایان تا دوایین قۆناغی باڵقی چارەسەر دەبن.

(1-3-12) *(لەگەڵ منداڵەکەتاندا بەشێوەیەکی شیاو قسە بکەن)*

لەگەڵ منداڵەکەتاندا بەشێوەیەکی شیاو قسە بکەن، بەڵام چاوەڕێی ئەوە مەکەن زمانی وەك زمانی ئێوە بێ، هەوڵ بدەن لەو کاتەی منداڵەکەتان تواناکانی خۆی لەبەکارهێنانی زماندا پەرە پێدەدات، ئێوە بەتاقەتو ئارامی‌یەکی فراوانەوە گوێی لێبگرن.

+ کاتێ منداڵەکەتان خەریکی قسەکردنە ئێوە رستەکانی بۆ تەواو مەکەن، بەئارامی سەرنجی بدەنێ. ئەگەر لەپێناسەیەك یان تەواوکردنی رستەیەك دوچاری کێشە بوو، بەتاقەتەوە لەسەری بوەستنو قسەکەی پێ مەبڕنو لەجیاتی ئەو قسە مەکەن. کاتێ وەڵامی منداڵەکەتان دەدەنەوە، شێوەی شیاوی وشەکان بەکاربێننو بەسوود وەرگرتن لەپێناسە نوێیەکان، فەرهەنگی وشەکانی پڕ بەهرەتر بکەنەوە.

+ کەشو هەوای ئارام پێکبهێنن، کاتێ خێزان بۆ قسەکردن لەدەوری یەکتریدا کۆدەبنەوە (بۆنموونە لەکاتی نانخواردندا) شوێنێکی ئارام بەدی بکەنو مۆڵەت بەمنداڵەکەتان بدەن بۆ ئەوەی قسە بکات، وا تێی بگەیەنن کەحەزتان لەگۆگرتنی قسەکانیەتی.

+ خۆتان بەئارامی قسە بکەن، بەڵام لەمنداڵەکەتان داوامەکەن لەئێوە ئارامتر قسە بکات، پێویستە منداڵ لەکاتی قسەکردندا هەست بەئاسوودەیی بکات. بۆیە سەرنجی زمان لاڵییەکەی مەدەنو بەشێوەیەکی گشتی جێی پەسندی ئەوبن.

+ رای خۆتان دەربارەی زمانگیری منداڵەکەتان دەرمەبڕن. پێی مەڵێن زمانی خاوە.

www.pertwk.com

هەرچەند منداڵ زیاتر ئاگای لەزمان لاڵیەکەی بێت، کێشەکە خراپتر دەکات.

(12-3-2)*(منداڵەکەتان فێر بکەن تا لەکاتی قسەکردندا ئارام بگرێت)*

زۆرجار دوای نیگەرانی منداڵ، زمان لاڵی لەقسەکردنیدا زۆرتر دەبێتەوە. کاتێ زمان لاڵی لەگەڵ کاردانەوە یان رای نەشیاودا رووبەروو دەبێتەوە، نیگەرانییەکەی دەبێتە ترس. ترس دەبێتە هۆی رەق بوونی ریشاڵە دەنگیو زەحمەت بوونی هەناسە هەڵکێشانو لەئەنجامدا لەجارانیش گرانتر قسە دەکات.

+ فێری بکەن تا قورگو شانەکانیو قەفەزەی سینگو سکی خۆی شل بکات. سوود لەشێوازەکانی بەشی (2–10) وەربگرن. کاتێ منداڵ توانی ئارام بگرێت، بەسەر ئەو ماسولکانەی پەیوەندی لەگەڵ قسەکردندا هەیە، تەرکیز بکەن. ناچاری بکەن رۆژی چەند جارێك ئەم راهێنانە بکات تا لەشلکردنی ئەو بەشە تایبەتیەی ئەندامی خۆی شارەزایی پەیدا بکات.

(12-3-3)*(منداڵەکەتان فێر بکەن تا هەناسە هەڵکێشانی رێكوپێك بکات)*

قسەکردن پێویستی بەتێپەڕینی هەوایە بەناو ریشاڵە دەنگییەکاندا ، چۆنیەتی هەناسە هەڵکێشانی منداڵ لەسەر قسەکردنیدا کاریگەری دەبێ. زۆربەی ئەو منداڵانەی دوچاری زمان لاڵی دەبن، لەکاتی قسەکردندا هەناسەبڕکێیان پێدەکەوێت.

+ فێری بکەن لەرێگای دەمەوە هەناسەی قووڵو رێكو پێك هەڵبکێشێت. داوا لەمنداڵ بکەن دەستێکی بخاتە سەر سینگیو دەستەکەی تری بخاتە سەرو سکی، تاکاتێ هەناسە هەڵدەکێشێت، سکی زیاتر لەسینگی بجولێت. پێی بڵێن پێناسەی (ئارام بگرە) لەدرێژەی دەرکردنی هەناسەی لەلای خۆی بڵێتەوە، پێویستە منداڵەکەتان هەموو رۆژێ ئەو راهێنانە ئەنجام بدات تا بەرە بەرە بتوانێ سەرنجی هەناسە هەڵکێشانی نەگونجاوی خۆی بدات.

منداڵەکەتان فێر بکەن بەر لەقسەکردن هەناسە هەڵکێشێتو لەدرێژەی قسەکردندا، هەناسە بداتە دەرەوە (هەوا وەرگرتنو هەناسە دانەوە).

هەر بەم شێوەیەی باسکراوە، دەنگ لەجوولەی ژێیەکانی دەنگی پێکدێت کەهەوا بەناویاندا تێدەپەڕێت، بۆیە داوا لەمنداڵ بکەن لەکاتێکدا کەبەرستەی کورت قسە دەکات، هەناسەهەڵکێشانیش بەشێوەیەکی راست پرۆڤە بکات. ئێوە دەتوانن بۆ کۆمەك کردنی منداڵەکەتان کۆمەڵێك رستەو پێناسەی کورت بەکاربێنن تا پرۆڤەیان لەسەر بکات. منداڵەکەتان ناچار بکەن دوای دەستپێکردنی زمانگیری، قسەکەی بوەستێنێتو بێدەنگ بێ. دەبێ منداڵ لەجیاتی هەوڵدان بۆ تێپەڕکردنی هەوا، بوەستێتو هەناسە بگرێو دوایی، بەهەناسەدانەوەیەك، بەئارامی دەست بکاتەوە بەقسەکردن.

منداڵەکەتان هانبدەن بەدەنگی کورت قسە بکات. ئەوکەسەی دوچاری زمانگیرییە

لەوحاڵەتەی کەلەژێر فشاردایە، وەکو کەسانی تر بەشێوەی ئاسایی دەنگی بەرز دەکاتەوە. دەنگی بەرزتر پێویستی بەهەوای زۆرترە، بەم بۆنەیە ڕێژەی فشار لەقورگدا بەرزدەبێتەوە. بۆیە دەنگێکی قەبارە ریکو پێککراو، دەتوانێت زمانگیری کەم بکاتەوە.

(4-3-12)*(حەساسیەتی منداڵ بەرامبەر ئەو شوێنەی زمانگیری دروست دەکات لەناوببەن)*

لەوانەیە ترس ڕێژەی زمانگیری لەمنداڵدا زیاد بکاتو پێشبینیکردنی شێوەکانی دەربرینی وشەکان، زمانگیرییەکە خراپتر دەکات. لەو شێوازانەی خوارەوەو زانیارییەکانی بەشی (14) بۆ لەناوبرنی حەساسیەتی لەو جۆرەی منداڵ بەرامبەر ترس سوود وەربگرن.

1ــ لەو شوێنو کاتانەی ترسی منداڵ زۆردەبێ، پێرستێك ئامادە بکەن، داوا لەمنداڵەکەتان بکەن ئەو کاتانەی تیایدا بۆ قسەکردن دوچاری کێشە دەبێت، بناسێتەوە وئەو پێناسانەی زمانگیری بۆ پێکدەهێنێت تۆمار بکەن.

2. راهێنانەکانی فێربوونی ئارامگرتنی ئەنجام بدەن. ئەو راهێنانە بۆ لەناوبردنی ترسی منداڵ بەسوودن.

3. داوا لەمنداڵ بکەن وامەزەندە بکات لەیەکێك لەوشوێنانەدایە کەترسی تێدا دروست دەبێ و خەریکی قسە کردنە. وا فەرزبکەن، ئەم منداڵە لەو کاتەشدا کەناوی خۆی دەهێنێ کێشەی هەیە. داوای لێبکەن چاوەکانی بنوقێنێ. وابزانێ لەشوێنێکی خەیاڵی لەناو پۆلەکەدا دانیشتووە، بەشێوەیەك واخەیاڵ بکاتەوە لەناو پۆلەکەدایەو مامۆستاکەی خەریکە ناوی قوتابیەکان دەخوێنێتەوە. ناچاری بکەن واهەست بکات چاوەڕێی خوێندنەوەی ناوی خۆیەتی. دوایی مامۆستا ناوی دەخوێنێتەوە، ئێستا منداڵ بێ زمان لاڵی وەڵام دەداتەوە (من شازادم).

4. لەپلەی نیگەرانیەکەی بکۆڵنەوە. داوا لەمنداڵەکەتان بکەن ڕێژەی نیگەرانی خۆی لەحاڵەتە فەرەزییەکەی پێشوودا لەژمارەی (1) تا (10) دەستنیشان بکات. دوایی راهێنانە خەیاڵییەکەی سەرەوە چەند جار ئەنجام بدات تا پلەی نیگەرانییەکەی تارادەیەکی گونجاو بێتە خوارەوە. دوای سەرکەوتن لەم راهێنانەدا لەسەر حاڵەتی تری خەیاڵیدا کار بکەن.

5. لەو کاتانەی منداڵ زۆرجار دوچاری زمان لاڵی دەبێ، نمایشێك ڕێك بخەن. بۆنموونە وابنوێنن کەئێوە مامۆستانو پرسیار لەناوی منداڵەکە دەکەن. کاتێ بەسەرکەوتوویی وەڵامی دایەوە، بچنە قۆناغێکی ترەوە. لەهەمووی ئەو کاتانەدا سوود لەشێوازەکانی هەناسەهەڵکێشانو ئارامگرتن وەربگرنو ئارام بونەوەی لەسەرخۆیی بیری منداڵەکەتان بخەنەوە.

6. هەڵی ئەو راهێنانەی کەلەپێشدا دەستنیشانتان کردووە بۆ منداڵ ئامادە بکەن. بەدەستەواژەیەکی‌تر، شوێنو حاڵەتی راستی بۆ منداڵ ڕێکبخەن، تا بتوانێ لەتاقیکردنەوە تازەکان سوود وەربگرێت. بۆنموونە هاورێیەکانی بۆ ماڵەوە بانگ بکەن یان بۆ سەیرانێك

www.pertwk.com

بیبەنە دەرەوە تا لەگەڵ خەڵکدا قسە بکات. داوا لەمنداڵ بکەن بەر لەقسەکردنی رستەیەك ئامادە بکات و لای خۆی دووبارەی بکاتەوەو لەناخیدا سەرکەوتنەکەی بهێنێتە بەرچاوی خۆی.

7. لەهەوڵەکانی منداڵ بۆ قسەکردن لەو شوێنانەی لەپێشدا دیاری نەکراون، پشتگیری بکەن. بەر لەوەی بەتەنیایی بۆ ناو کۆمەڵ بچێت، راهێنانەکانی پێشووی بیربخەنەوە. پشتگیری منداڵ بن، ئەگەر دووبارە زمانی گیرایەوە، شتێکی پێ مەڵێن تەنیا بەئارامی درێژە بەبەرنامەکەی خۆتان بدەن.

(12-3-5)*(**منداڵ لەسەر هاوخوانی رابهێنن**)*

زۆربەی ئەو منداڵانەی زمان لاڵییان هەیە، لەو کاتەی لەگەڵ کەسانیتر هاوخوانی دەکەن دەتوانن بەئاسایی قسە بکەن. لەسەر هاوخوانی کردن رایانبهێنن. دەقێکی سادەو ئاسان هەڵبژێرن و دوایی هەوڵ بدەن یەك دەنگو بەحاڵەتێکی ئاسایی بەیەکەوە بیخوێننەوەو دوای چەند جار دووبارەکردنەوە بەرە بەرە دەنگی خۆتان هێواش بکەنەوە تارادەیەك منداڵ بەتەنیایی خەریکی خوێندن بێت. داوای لێ بکەن کاتێك بەتەنیایی خەریکی خوێندنەوەیە، وابهێننە بەرچاوی خەریکە لەگەڵتاندا هاوخوانی دەکات.

(12-3-6)*(**لەکەسانی پسپۆر یارمەتی وەربگرن**)*

ئەگەر زمان لاڵییەکەی زۆر توندە یان بەهەوڵ و کۆششی ئێوە چارەسەر نابێ پێویستە لەکەسانی پسپۆر یارمەتی وەربگرن. بۆنموونە دەتوانن بۆ دارِشتنی بەرنامەیەکی دەرمانی گونجاو لەگەڵ پزیشکەکەتان یان سەنتەرێکی دەرمانی تەندروستیدا راوێژ بکەن.

(12-4)*(**نینۆك خواردن**)*

خواردن یان پاککردنەوەی ژێر نینۆکەکان خووی زۆربەی خەڵکە، لەمنداڵەوە بیگرە تا گەورەکانیش. لەنێوان خووەکانی تووڕەییدا نینۆك خواردن ئاشکراترینیانە، کەئەگەر چارەسەر نەکرێت، لەوانەیە لەمنداڵییەوە هەتا گەورە ساڵیش بمێنێتەوە. واخەمڵێنراوە کە(3/1)ی منداڵانی ئامادەیی و لاوان نینۆکیان دەخۆن. بەپێی ئاماری بەدەست گەیشتوو، (4/1)ی قوتابیانی دواناوەندیش دوچاری ئەم خووە نەشیاوە دەبن.

جۆرێکیتر لەو رەفتارە کەکەمتر سەرنج رادەکێشێت، پاککردنی ژێر نینۆکەکان بەددان یان بەنینۆکەکانی ترە. کەشێوەی پەنجەکانی دەست ناشیرین دەکات.

بۆ وازهێنان لەم خووە خراپەی منداڵەکەتان و تەنانەت خۆشتان، (ئەگەر هێشتا پێوەی گرفتارن) بە(6) بابەتی بناغەیی کەلەسەرەتای ئەم بەشەدا هاتووە، بچنەوەو لەدواییدا پەیرەوی لەقۆناغەکانی لای خوارەوە بکەن:

(12-4-1) *(بەدەستهێنانی ئارامی لەسەرخۆیی)*

یەکەمین هەنگاو بۆ بەرەوپێشچوون ئەمەیە، منداڵەکەتان فێری شێوازەکانی ئارامگرتن بکەن (بەشی 2-10). دوایی لەسەر پەنجەو دەم ورد ببنەوە.

* شلکردنی دەست. داوا لەمنداڵەکەتان بکەن هەردوو دەستی بنوقێنێت‌و تا (15) ژمارە بەقایمی بیگرێت، دوایی لەپڕ شلی بکاتەوە. پێویستە منداڵەکەتان هەست بەگەرمی‌و کزانەوەی ماسولکەکانی بکات. راهێنانەکە ئەوەندە دووبارە بکەنەوە تا دەستەکانی شل‌و گەرم‌و گران بن.

* شلکردنی دەم‌و کاکیلەکان. فرمانەکانی لای خوارەوە بەمنداڵەکەتان رابگەیەنن:

((لێوو دانەکانت بەئارامی بخە سەریەك‌و لەحاڵەتێکدا کەدەمت داخراوە، پێ‌بکەنەو هەناسەیەکی قووڵ لەلووتتەوە هەڵبکێشە. لەوکاتەی هەناسەت دەدەیتەوە دەرەوە، لەپڕ دەمت شل بکەو با (دوو) سانتیمەتر کراوەبێت. راهێنانەکە ئەوەندە دووبارە بکەرەوە تا دەم‌و چاوت هەست بەئارامی دەکات)).

+ داوا لەمنداڵ بکەن بۆ ماوەی یەك هەفتە یان زیاتر، رۆژی چەند جار ئەم دوو راهێنانە ئەنجام بدات، تا کاتێ کەبتوانێت ئەو حاڵەتەی لەماسولکەکانی دەم‌و چاوو دەستەکانیدا هەیەو ناچاری دەکات نینۆك بخوات، دەستنیشان بکات. دوایی راهێنانەکانی ئارامی بۆ زاڵبوون بەسەر هەستی رەقی‌و نائارامی بەکاربهێنن.

(12-4-2)*(منداڵەکەتان فێری ئاگاداری بکەن)*

ئاگادارکردنەوەی منداڵ لەسیمای ناشیرینی نینۆك خواردن زۆر گرنگە.

* سوود لەبەراوردکردن وەربگرن. داوا لەمنداڵەکەتان بکەن دەستی لەگەڵ دەستی دایك‌و باوکی بەراورد بکات. ئێوەش باسی ئەو کەسانەی بۆ بکەن کەدەستیان جوان‌و پاکە و بۆ ئەم کارە هانی بدەن.

+ منداڵەکەتان ناچار بکەن لەبەردەمی ئاوێنەدا، سەیری دیمەنی نینۆك خواردنی خۆی بکات. لەکاریگەری ئەم شێوازە بەسەر منداڵەکەتاندا سەرتان سووڕدەمێنێ.

منداڵەکەتان هانبدەن لەو کاتانەی نینۆك دەخوات، ئاگادار بێتەوە. دەربارەی ئەو شوێن‌و کاتانەی لەرۆژدا زیاتر نینۆك دەخوات لەگەڵ منداڵەکەتاندا بدوێن. (تینا) کاتێ سەیری تەلەفزیۆن دەکات یان خەریکی خوێندنەوەیە نینۆك دەخوات، بەڵام کاتێ قەڵەمێکی بەدەستەوەیە ئەم خووە ئەنجام نادات.

(دیلان) لەقوتابخانە یان ئەو کاتەی خەریکە ئەرکەکانی ئەنجام دەدات، نینۆك دەخوات.

(شیلا) واهەست دەکات ناچارە لێوە زبرەکانی نینۆکەکانی بخوات.

+ لەوکات‌و شوێنانەی منداڵ نینۆکەکانی دەخوات، پێرستێك تۆمار بکەن. ئەگەر

www.pertwk.com

منداڵەکەتان لەکاتی ئەنجامدانی ئەو خووە بینی، بۆئەوەی تووڕە بن نیشانەیەکی بدەنێ لەبیرتان نەچێت ئێوە خەریکن منداڵەکەتان فێردەکەن لەکاتی ئەنجامدانی خووەکەی ئاگاداربێتەوەو ئەم ئاگادارییە دەتوانێ لەژمارەی ئەنجامدانی خووەکە کەم بکاتەوە.

+ شوێنەکە بگۆڕن. ئەو هۆکارانە لەناوببەن کە لەگەڵ ئەنجامدانی خووەکە پەیوەندییان هەیە)

پێویستە منداڵەکەتان هەتا ئێرە لەخووەکانی ئاگاداربوونەوە، شارەزایی پیداکردبێ، ئێستا دەست بکەن بەگۆڕانکاری.

+ بۆ منداڵ کارێك رێکبخەن تا خەریکی بکات. زۆربەی منداڵان کاتێ بێکارن، دەست دەکەن بەخواردنی نینۆکەکانیان، کارێکی باشتری پێ بسپێرن" بۆنموونە دەتوانن شتێکی بچووکی بدەنێ، تا بۆ هەر شوێنێ ویستی لەگەڵ خۆیدا بیبات بەردێکی خر، تۆپێکی نایلۆن، پارچەیەکی یاریکردن. دوایی هانی بدەن ئەگەر پێویستی بەنینۆك خواردنە، لەگەڵ ئەو شتە یاری بکات.

منداڵانی گەورەتر حەزدەکەن ئەو یاریانە فێرببن کەبەدوو دەستیان ئەنجام بدرێت.

(12-4-4) *(**لەرەفتاری نینۆك خواردن وەستانێك بەدی بکەن**)*

بێجگە لەپێکهێنانی چالاکی لاوەکی کارێکی پێشبڕکێشی فێر بکەن.

+ داوا لەمنداڵەکەتان بکەن، لەو کاتەی مەیلی لەسەر خواردنی نینۆکەکانی ماوە، دەستەکانی بنوقێنێت، تۆپێکی نایلۆن لەناو دەستی بگرێتو بۆماوەی سێ خولەك بەقایمی بیگرێت. دوای ئەوە دەبێ ماسولکەکانی لەپڕ شل بکاتەوە، رێگایەکیتر ئەمەیە لەو کاتەی دەیەوێت نینۆکەکانی بخوات، لەسەر دەستی دانیشێت.

بیرتان نەچێت راهێنانەکانی ئارامگرتنی لەسەرخۆ رێگایەکیترە تا منداڵ لەمەیلی نینۆك خواردن رزگاری بێت.

ئەگەر منداڵەکەتان پێشکەوتنی بەدەستهێنا، هانی بدەنو پێی بڵێن خەریکە نینۆکەکانی درێژ دەبنەوەو داوای لێبکەن بەبرمەندێك نینۆکەکانی رێكو پێك بکات، چونکە ناڕێکی نینۆکەکانی مەیلی (نینۆك خۆری شارەزا) دەکاتەوە ودوایی بەڵێنی پاداشتی بدەنێ وەکو جووتێ دەستکێشی جوان یان بۆیەی نینۆكو مستیلە.

(12-5)*(**گرژبوونەوەی ماسولکەیی یان تێك**)* (Tic)

(**تیك**) **گرژبوونەوەی ماسولکەییەکی ئاساییە کەلەدەمی چاوو دەستی قاچ دەردەکەوێت. ئەم خووە سەرچاوەی دەماریو تووڕەییە کەزیاتر لەنێوان منداڵان بەتایبەت کوڕانی** (6) **تا** (12) **ساڵدا دیاری دەکرێت، کەبریتیە لەچاوداگرتن، جوڵاندنی شانەکان، دەنگ دەرکردن بەزمانی لاسایی کردنەوەی**

www.pertwk.com

کەسانی‌تر لەرووی گاڵتەپێکردنی ئەنگییەوەو جووڵەی سەرە کەرێکی پێك نین ولەژێر دەسەلآتیشدا نین. شێوەی جۆراوجۆریشیان هەیە. هەندآجار (تیك) بەهۆی کاردانەوەی قۆناغێکی پڕکێشە لەژیاندا بەدی دەکرێت، بەلآم زۆرجار ئەو خووانە ئەنجامی گۆرانکاری قۆناغی پەروەردەییە.

ئەو تیکەی بەهۆی فشارێکی توورەییەوە پێکهاتووە، لەماوەی چەند هەفتەیەکدا نامێنیێ. لۆمەو بیرخستنەوەی لەڕادەبەدەر نابێتە هۆی خێراترکردنی وازهێنان لێی. لەهەندێك حاڵەتی کەمدا، (تیك) زیاتر لەچەند هەفتەیەك دەمێنێتەوە.

ئەگەر (تیك) مایەوەو لەگەڵ پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکاندا تێکەڵاوی پەیدا کرد، یان بوو بەهۆی شەرمەزاری، دەبیێ بەشێوەیەکی راستەوخۆ لەرێگای کۆمەڵێك ئامادەکاری کەلەپێشەوە کاری بۆکراوەو لەخوارەوە ئاماژەیان بۆ دەکەین، لێی بکۆڵرێتەوە.

(تیك)ە تووندەکان. دەتوانن نیگەرانییەکی زۆرپێك بهێنن ئەگەر لەگەڵ ئەم تیکانە دەنگی سەیرو وشەی بێ ماناش هات، لەوانەیە ئاماژە بەتێکچوونێکی دەماری بەناوی (سندرمن گیلز دوراتورت) بێ.(Gilles dela Tovretles syndromen) کەپێویستە سەردانێکی پزیشکی پسپۆر بکرێت.

(12-5-1)*(لەفشار لەسەر کردن کەم بکەنەوەو، فێری شێوازەکانی ئارامی بکەن)*

چونکە (تیك) وەڵامی فشارێکی دەماری و توورەییە، ئێوە هەوڵبدەن رێژەی فشارو نیگەرانی لەژیانی منداڵەکەتاندا بەکەم کردنەوەی بەرنامە هەفتەییەکانی بەڕادەی گونجاودابین بکەن. هەڵبەت راهێنانەکانی ئارامیش بخەنە سەر کۆمەڵە شارەزاییەکانی‌تری منداڵەکەتان. (بەشی (2–10)بخوێننەوە) هەوڵبدەن بەپێکهێنانی متمانە لەناو منداڵ‌و دیدێکی چاك لەخودی منداڵەکەتاندا بۆ بەرەنگاری‌کردنی لەگەڵ فشارەکانی ژیاندا ئامادە بکەن.

(12-5-2)*(منداڵەکەتان فێر بکەن ئاگاداری ئە نجامی کارەکانی بێ)*

داوا لەمنداڵەکەتان بکەن لەوکاتەی کەخۆی لەئاوێنەدا سەیردەکات، شێوەی (تیك)و شێوەی پێکهاتنیتان بۆ راڤە بکات. ئەگەر بەهۆی (تیك) شانەکانی دەجووڵێنێت نموونەی جووڵە کە دەتوانێ ئەوەبێت کەماسولکەکانی پێش سەرهەڵدانی تیك گرژ دەبنەوە.

(12-5-3)*(هانی بدەن، راهێنان بکەن)*

راهێنانی بەردەوام‌و سوود وەرگرتن لەجووڵەکانی پووچەڵکەر گرنگترین هۆکارە بۆ زاڵبوون بەسەر (تیك) دا. ئەگەر منداڵەکەتان بەرێژەی پێویست راهێنان دەکات، هانی‌بدەن‌و ئەگەر خێرا دوای دەستپێکردنی (تیك) توانی ماسولکەکانی کۆنترۆڵ بکات پاداشتی بدەنێ.

www.pertwk.com

(4-5-12)*(سوود لەراهێنانی نێگەتیڤانە وەربگرن)*

ئەگەر شێوازە راڤەکراوەکان، کاریگەر نەبوون، کۆمەڵێ راهێنانی‌نێگەتیڤانە بخەنە ناو بەرنامەکەتانەوە. داوا لەمنداڵەکەتان بکەن تیکەکەی بەخواستی خۆی دووبارە بکاتەوە تاماسولکەکانی هیلاك دەبن.

بۆنموونە دەربارەی چاوتروکاندنی بێئاگایی، دەبێ منداڵ تا هیلاکبوونی ماسولکەکانی دەم‌وچاوو برژانگەکانی بەخێرایی چاوبتروکێنێت.

مەبەست لەم جۆرە راهێنانە سزادانی منداڵ نییە، بەڵکو بۆ لاوازکردنی (تیك) ە لەرێگای سوود وەرگرتنی زۆر لەماسولکەکانیەتی.

(6-12)*(رارایی (دوودڵی) لە پاکی‌و رێك‌و پێکیدا)*

زۆربەی دایك‌و باوکان لەچۆنیەتی پاك‌و خاوێنی منداڵەکانیان رازی نین‌و بەردەوام لەگەڵ منداڵەکانیاندا دەربارەی شتنی دەست‌و دەم‌و چاویان‌و پاککردنەوەی ژوورەکەیان لەکێشمەکێش دان، بەڵام منداڵی واش هەیە کەدوچاری رارایی‌یە لەپاك‌و خاوێنیدا. ئەم بابەتە بۆ منداڵ‌و دایك‌و باوکی کێشەیەکی گەورە پێکدەهێنێت ئەگەر ئێوە منداڵێکتان هەیە دەربارەی شێوەی دانانی کتێبەکانی لەناو کتێبخانەکەیدا نیگەرانە یان لەپیسبوونی دەستی تووڕە دەبێ پێویستە بزانن کەئەم شێتیە لەهەموو داب‌ونەریت‌و یاساکانی ناو ماڵەوە کاریگەری دەبێ، ئەگەر ئەم ئارەزووانە درێژەی پێدرا، لەوانەیە منداڵ بەتوندی دوچاری شەڕی دەروونی بێت.

هەندێ کەس – لاوان‌و گەورە سالانیش – رۆژێك پەنجا جار دەستی خۆیان دەشۆن، بەڵام هێشتا هەست بەپاکی ناکەن. ئەوان هەرچەندێ نیگەران بن، زیاتر دەستیان دەشۆن، کورێکیان هێنایە لامان بەلایەی کەمەوە، رۆژێ یەك کاتژمێری تەواو خەریکی رێکخستنی یارییەکانی دەبوو، ئەو هەموو ئوتومبێل‌و لۆرییەکانی بەر لەنووستن لەشوێنە تایبەتییەکانی خۆیان دادەنا، دوایی لەگەڵ باوکی بۆ کۆنترۆڵکردنی قوفڵبوونی دەرگاو پەنجەرەکانی ماڵەوە هاورێیەتی دەکرد دەنا نەیدەتوانی بخەوێت.

نەوجەوانان، بەرێك‌و پێکی هەست بەئاسوودەیی دەکەن‌و چاودێری سەلیقەو پاك‌و خاوێنی بەلایانەوە جێگای پەسەندە، بەلام ، بایەخدانان بۆ ئەم بابەتانە پێویستە لەرادەیەکی ماقووڵ و پەسندا بمێنێتەوە.ئەگەر لەوە دەچێت منداڵەکەتان بەدوای تەواویدا دەگەڕێت، ئەوپێشنیارانەی لای خوارەوە بۆ ئێوە بەسوود دەبێ:

(1-6-12)*(هۆکارەکانی رارایی شی بکەنەوە)*

بەشێوەیەکی گونجاو لەگەڵ تەمەنی منداڵەکەتان هۆی نیگەرانبوونی دەربارەی

www.pertwk.com
پیسییەکانو دانانی هەر شتێك لەشوێنی خۆیدا قسەی بۆ بکەنو هۆکارەکانی شیبکەنەوە.

+ ئێوە دەتوانن چیرۆکێك بۆ منداڵانی بچووك بگێڕنەوە. بەم شێوەیە منداڵەکە هەرکاتێ لەپاڵەوانی چیرۆکەکە توورە دەبێ یان کۆنترۆڵی رووداوێك لەدەست دەدات، خۆی بەشۆردن خەریك دەکات، ئەوەندە درێژە بەم کارە دەدات، هەموو خۆشیو چالاکییەکانی خۆی لەبیر دەچێتەوەو دوچاری کێشە دەبێ. بۆ نموونە سوود لەوچیرۆکەی لای خوارەوە وەربگرن:

رۆژێ لەرۆژان (شوالییە) یەك دەژیا. ئەو زۆر لەخۆی بایی بوو. بەڵام کەمێك نیگەران بوو، (شوالییە) دەیویست زۆر جوانو رێك پۆش بێت، بۆیە دەستی کرد بەپاککردنەوەی جلەکەی بەری. رۆژێکیان پاشا (شوالییەکەی) بۆ لای خۆی بانگ کردو رایگەیاند کەخەریکە شەڕێك دەست پێدەکات. (شوالییەی) چیرۆکی ئێمە دەستی کرد بەدرەوشانەوەکردنی جلوبەرگەکەی، کاتێ خەریکی پاککردنەوەی بەرگەکانی بوو، لەگەڵ خۆیدا دەیگوت: پاککردنەوەی جلوبەرگ زۆر بایەخی هەیە. ئەوەندە سەرقاڵی پاککردنەوە بوو کەپەیامی پاشای لەبیرچوو. کاتێ بیری کەوتەوە ئەوەندە بێتاقەت بوو کەدەستی کرد بەپاککردنەوەی پوتەکانی. ئەوەندە خۆی بەپاککردنەوە خەریك دەکرد کەبۆکارەکانی تری کاتی نەدەما، تەنانەت میوانی پاشاشی لەکیس چوو).

(2-6-12)*(منداڵەکەتان فێری شێوازەکانی ئارامی بکەن)*

ئارامگرتنو زاڵ بوون بەسەر نیگەرانییەکان، بەتایبەت بۆ ئەو منداڵانەی دوچاری ئەو جۆرە لەخووی توورەبووندان، پڕ بایەخە (بەشی2-10 بخوێننەوە)

(3-6-12)*(نموونەکانی فیکری بگۆڕن)*

ئەو منداڵانەی دوچاری بیرو فیکری ئازاردەربوون، زۆرجار دیدێکی نەشیاویان بەرامبەر بەدەوروپشتی خۆیان هەیەو بەردەوام لەلای خۆیان دووبارەی دەکەنەوە.

+ دیدە نەشیاوەکان چاك بکەنەوە. لەمنداڵ بپرسن بۆچی لەلای ئەو ریزبوونی شتەکانی لەسەر مێزەکەی بایەخی زۆرە؟ ئێوە دەبێ هەوڵو کۆششی زۆر بکەن تا منداڵ دەربارەی هەستو بیروڕای خۆی لەم بارەیەوە بدوێت. لەوانەیە وابیر بکاتەوە ئەو کارانە رۆڵێکی گرنگ لەسەرکەوتنیدا دەبینێت. بۆنموونە لەوانەیە وابیربکاتەوە ئەگەر شتەکان بەوشێوەیە دانەنێت تاقیکردنەوەی بیرکارییەکەی خراپ دەکات، ئێوەش ئاماژە بەوە بکەن، کاتێ سەر مێزەکەی رێكو پێك بوو بەڵام نمرەی بیرکارییەکەی باش نەبوو.

+ بەگژ بیروڕانەشیاوەکانی منداڵەکەتاندا بچنەوە. لەناو کۆمەڵێك لەباسەکاندا، منداڵەکەتان ناچار بکەن تا پێرستێك لەو بیروباوەڕانەی دەربارەی پاكو خاوێنیو رێكو پێکی هەن ئامادە بکات، ئێوە یارمەتی بدەن تا تێبگات کەبیروڕاکانی نەشیاون.

www.pertwk.com

(4-6-12)*(منداڵەکەتان فێر بکەن تا جارجار هەندێ شت برێژێت)*

مەبەستی ئێوە ئەمەیە کەیارمەتی منداڵەکەتان بدەن بۆ ئەوەی زیاتر هەست بەئاسوودەیی بکات. وای لێ بکەن کەل وپەلی یارییەکانی بۆ هەندێ جار لەرۆژدا لەناو ژوورەکەیدا پەرش و بڵاوبکاتەوە تا بەرە بەرە بەو حاڵەتە هەست بەئاسوودەیی بکات.

(5-6-12)*(رێککەوتنێکی ژیرانە پێك بهێنن)*

کاتێ منداڵەکەتان لەجاران ئارامترو مێشکی ئاسوودەترە، هانی بدەن و بەهۆی بارودۆخی فیکریی نوێیەوە پاداشتی بدەنێ.

پێرستێك لەرەفتارە شیاوو ژیرانەکان تۆمار بکەن بۆنموونە لەجیاتی دەجار لەرۆژێکدا دووجار لەهەفتەیەکدا ژوورەکەی پاك بکاتەوەو رێك وپێکی بکات، لەجیاتی ئەوەی دووجار لەرۆژێکدا دەستی بشوات دوای هەر ژەمێك خواردن دەستی بشۆرێت.

(6-6-12)*(یارمەتی لەکەسانی پسپۆر وەربگرن)*

ئەگەر خووەکەی هەر بەردەوام بووو خراپتریش بوو، پێویستتان بەکەسانی لێهاتوو و پسپۆر هەیە. پاك و خاوێنی و رێك و پێك بوونی پێکهاتوو لەرارایی، دەشێ نیشانەی کێشەکانی هەستی و دەروونی بێ.

(7-12)*(تاڵی قژەکانی دەرنێتەوە)*

هەندێ جار منداڵێکی چالاك قژەکانی دەکات بەهۆیەك بۆ وەرگرتنی ورەی زیاترو چنگیان تێ دەخات و لەناو پەنجەکانی دەئاڵێنێ و دەیرنێتەوە.

ئەو رەفتارە لەسەرەتادا بێ زیانە، بەڵام لەئەنجامدا دەبێتە خووێکی ئازاردەر بەناوی (تریکولومانیا) (Tricholomania)

(هلیندا) کچێکی (12) ساڵە لەئەنجامی ئەو خووە، کەچەڵییەکی لەتەوقی سەری پێکهێناوە، ولەچەندین شوێن لەناوسەری بەئەندازەی (یەك فلسێك) دیارە.

کاتێ خووەکە گەیشتە ئەو رادەیە، ئاشکرایە دەبێ بوەستێنرێت.

(1-7-12)*(لەگەڵ پزیشکدا گفتوگۆبکەن)*

لەگەڵ پزیشکدا گفتوگۆبکەن تا ئەو نەخۆشیانەی ئەم خووە بەهێزتر دەکات دەست نیشان بکات. ئەگەر منداڵ زۆر زیاتر چالاکە، رەنگە گونجاوترین چارەسەر ، کەمکردنەوەی چالاکیەکانی رۆژانەی بێ.

(2-7-12)* (منداڵەکەتان فێر بکەن تا ئارام بگرێت)*

فێربوونی ئارامی یەکەمین هەنگاو بۆ تێکشکاندنی هەموو خووەکانە (بەشی2-10) یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تا فێری ئەو شێوازانە ببێت. کاتێ منداڵ لەئەنجامدانی ڕاهێنانەکانی شارەزایی پەیدا کرد. فێری بکەن تا تەرکیز دەکاتە سەر دەستەکانی. هەندێ جار منداڵێك لەو کاتانەی ئارام دەگرێت، قژی دەرنێتەوە. ئەگەر منداڵەکەی ئێوە وایە، ئەوا فێربوونی شێوازەکانی ئارامی یارمەتی نادات.

(12-7-3)*(منداڵەکەتان لەشێوەی خووەکەی ئاگادار بکەنەوە)*

ئەگەر ئەو خووە وەکو چالاکی لێهاتووەو دووبارە دەبێتەوە، لەوانەیە منداڵ لەکاتی ئەنجامدانی ئاگای لەخۆی نەبێ. دەبێ ئاگاداری بکەنەوە تا سەرنجی خۆی بدات.

داوا لەمنداڵ بکەن لەئاوێنە سەیری خۆی بکاتو دیمەنی ئەو خووەی ببینێت.

دوایی ئەو تاڵانەی لێی دەکاتەوە، نیشانی بدەنو پێی بڵێن خەریکە چی لەخۆی دەکات.

شوێنی قژە رووتاوەکانی پێ نیشان بدەنو قژی خۆی لەگەڵ قژی کەسانیتردا بەراورد بکات.

لەو کاتەی منداڵ زیاتر ئەو خووە ئەنجام دەدات، بەکارێکی ترەوە خەریکی بکەن.

(12-7-4)*(خوو و نەریتەکان بگۆڕن)*

دەستی لەدەمو چاوی دووربخەنەوە. لەقۆناغەکانی سەرەتاییدا سەرقاڵی بکەن. بۆ نموونە بیبەنە دەرەوە یان دەستی بەهەندێ یاری خەریك بکەن و لەکاتی خوێندندا باقەڵەمێك بگرێت بەدەستییەوە.

+ قژی کورت بکەنەوە یان بیکەن بەپرچو بەشێوەیەك لەپشتی سەری دایخەن تا نەتوانێ بیکاتەوەو چنگی تێ بخات.

ئەگەر منداڵەکەتان خەریکە قژی هەڵدەکەنێت، بانگی بکەنو داوای لێبکەن ئەم کارە بوەستێنێتو دەستی بنوقێنێتو بۆ چەند خولەك هەروا قایم بیبەستێت.

(12-7-5)*(هانی بدەنو پاداشتی بدەنێ)*

تەنیا ڕێگای وازهێنان لەم خووە، چاودێریکردنو بەشداری کردنو پەرەپێدانە. بەتایبەت کاتێ کەخاوەن خووەکە منداڵێکی بچکۆلانەبێ.

منداڵەکەتان هانبدەن، کاتێ خۆی خەریك دەکات بۆ ئەوەی دەست بۆ قژی نەبات، هانی بدەنو نرخی بۆ دابنێنو, پاداشتی بدەنێ.

بۆنموونە ئەگەر منداڵەکە کچە، تەوقەی قژی بۆ بکڕنو فێری شێوەی ڕێكو پێکردنو جوانکردنی قژەکانی بکەن.

www.pertwk.com

(12-8)*(پەنجەخستنە ناو لووت)*

ئەم خووە وەكو ڕێگاچارەیەكی بێزیان بۆ گیراوی لووتە. بەڵام منداڵانی بچووك هۆی نەشیاو دانانی ئەم خووە نازانن‌و تێی ناگەن. پەنجە كردنە ناو لووت لەلایەنی كۆمەڵایەتییەوە، كارێكی نەشیاوە. ئەم ڕەفتارەش وەكو خووەكانی‌تر دەتوانرێت بەبێ لۆمەكردن بەشێوەیەكی كاریگەر چارەسەر بكرێت. سەرنجی شێوازەكانی لای خوارەوە بدەن.

(12-8-1)*(منداڵەكەتان لەكارەكەی ئاگادار بكەنەوە)*

ئەو منداڵەی پەنجەی دەخاتە ناو لووتیەوە كارەكەی بەهەڵە نازانێ. لەلای ئەو، ئەوە ڕەفتارێكی ئاساییە، بۆیە لێگەڕێن تا بزانێ ئەو ڕەفتارە چ دیمەنێكی هەیە.

+ داوا لەمنداڵەكەتان بكەن لەبەرامبەر ئاوێنەیەك دانیشێت‌و لەو كاتە كەپەنجە دەخاتە ناو لووتیەوە، سەیری خۆی بكات. ئەگەر لەگەڵتاندا هاوكاری ناكات، خۆتان پەنجە بكەن بەلووتی خۆتانداو دیمەنی ناشیرینی ئەو خووەی پێ‌نیشان بدەن و پێی بڵێن بۆچی كەسانی‌تر نەفرەتیان لەو خووەیە.

+ زانیاری منداڵەكەتان زیاتر بكەن، بۆی باس بكەن كە(موو،و چڵم)ی ناو لووت، ئەو شتانەی دەچێتە ناو لووتەوە دەگرێتە خۆی‌و لەلووت پارێزگاری دەكات وئەگەر بەردەوام ناو لووت دەستكاری بكات، بەبەشی حەساسی لووت زیان دەگەیەنێت‌و دەبێتە هۆی خوێن پژان.

(12-8-2)*(جێنشینێك بۆ منداڵ دابین بكەن)*

منداڵەكەتان فێر بكەن (فن)بكات. منداڵان كاتێ هەست دەكەن لووتیان گیراوە، پەنجە دەكەن بەلووتیاندا.

فێریان بكەن تا دەمی ببەستێت و یەكێك لەكونەكانی لووتی بگرێت‌و لەكونەكەی تری لووتی (فن) بكات.

بۆ ڕاهێنان داوای لێبكەن تا بەدەستەسڕی كاغەزی لووتی پاك بكاتەوە.

(12-8-3)*(كات‌و شوێنی ئەنجامدانی ئەو خووە دەست نیشان بكەن)*

بۆ ماوەیەك منداڵەكەتان چاودێری بكەن‌و پێرستێك لەو كات‌و شوێنانەی منداڵ دەست دەكات بەلووتیدا تۆمار بكەن، كاتێ ئەوانەتان دەستنیشان كرد، هەوڵبدەن منداڵەكەتان بەكارێكی‌ترەوە خەریك بكەن. ئەگەر لەكاتی سەیركردنی تەلەفزیۆندا ئەو كارە دەكات، تۆپ یان بووكە شووشەیەك بدەنە دەستییەوە.

(12-8-4)*(لەهاندان و پاداشت سوود وەربگرن)*

کاتێ منداڵەکەتان دەربارەی پاککردنەوەی لووتی ڕەفتارێکی شیاو ئەنجام دەدات، بەبۆنەی هەوڵ و ئاگاداربوونی هانی بدەن و ئەگەر پێشڕەوییەکی زۆری هەبوو پاداشتی بدەنێ.

(12-9)*(سەرکێشان بەشتی تردا و سەرجووڵاندان)*

هەندێ لەمنداڵان سەریان دەکێشن بەدیواردا یان هەمیشە ئەندامیان دەجوڵێنن. دایك و باوکی ئەو منداڵانە نەك هەر لەوە دەترسن کەزیانیان پێ بگات، بەڵکو زۆر نیگەران دەبن نەکو ببێتە هۆی تێکچوونی دەروونیان. منداڵ هەمیشە سیسەمی ژوورەکەی دەجووڵێنێت و، یان سەری ئەوەندە قایم دەدات بەدیواردا ناوچەوانی هەمیشە بریندارە .

لەسەرتاوە لێگەڕێن تا بۆ دڵنیاکردنیان، چەند خاڵێکتان پێ ڕابگەیەنین:

منداڵان زۆر بەکەمی لەو ڕەفتارە زیان دەبینن، لەوانەیە ئەوان سوود لەو چالاکیە بۆ سارێژکردنی فشاری دەروونی خۆیان وەربگرن، بەتایبەت لەکۆتایی ڕۆژێکی پڕ نیگەرانی و هیلاکیدا، زۆربەی منداڵان تا تەمەنی (3) مانگی دوچاری ئەم خووانە دەبن. بەڵام لەزۆربەی بابەتەکاندا، تا تەمەنی (3)ساڵی زۆربەیان چارەسەر بن. ئەگەر ئەم دوو خووە تا دوای تەمەنی(3)ی ساڵیش مایەوە، دەبێ کۆنترۆڵ بکرێت.

(12-9-1)*(پشت گوێی بخەن)*

ئەو سەرنجە زۆرانەی دایك و باوکان بەرامبەر ئەو ڕەفتارانە نیشانی دەدەن، ئەنجامی پێچەوانەی هەیە. ڕەفتارەکان لەڕۆژدا کۆنترۆڵ بکەن. هەوڵ بدەن هیچ سەرنجێك لەلایەن خۆتانەوە نیشان نەدەن. تا کاتێ منداڵەکەتان وازی لەو ڕەفتارانە نەهێنێ، زۆر گوێ مەدەنێ، بەزەییتان پێیدا نەیەتەوە، بەڵام دوای ئەوەی‌لەئەنجامدانی ڕەفتارەکانی وازی هێنا، بچنە لای و مەیل و ئارەزووی خۆتانی نیشان بدەن.

(12-9-2)*(شوێنەکەی بگۆڕن)*

کەل‌وپەلی ناو ژوورەکەی بەشێوەیەك ڕێك بخەن کەهەڵی ڕوودانی هەر جۆرە زیانێك کەم ببێتەوە، سیسەمەکەی لەدیواری ژوورەکەی دوور بخەنەوە.

ئەگەر سیسەمەکەی تایەی هەیە، تایەکانی لێکبەنەوە تا نەجووڵێت.

هەندێ‌جار بەکەمکردنەوەی ئەو دەنگانەی لەجووڵاندن دروست دەبێ مەیلی منداڵ بۆ ئەنجامدانی ئەو کارانە کەم دەبێتەوە.

(12-9-3)*(یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تا ئارام بگرێت)*

زۆربەی ئەو منداڵانەی دوچاری ئەو خووانەن، پێویستیان بەبوونی ئارامییە.

www.pertwk.com

+ لەشوێنی خووەکە، چالاکیەکی‌تر دابنێن، ڕێگایەکی گونجاو بۆ سەرفکردنی وزەی منداڵ بدۆزنەوە. هەڵپەرکێ و وەرزشکردن‌و ئەو یاریانەی جووڵەی زۆری تێدایە، دەتوانێ ئەو ڕەفتارانە زیاتر بکاتەوە. بۆیە ئەو چالاکییانەی جووڵەی کەمی تێدایە وەکو وێنەکێشان‌و کتێب خوێندنەوەو یاریکردن بەکارتی یاری بخەنە جێگای چالاکیەکانی پێشووی. (مەگەر ئەمەی کەم جووڵەیی، ببێتە هۆی زیادبوونی ئەو خووانە.)

+ منداڵەکەتان فێر بکەن تا ئارام بگرێ. ئەگەر تەمەنی منداڵەکەتان بۆ فێربوونی شێوازەکانی ئارامی گونجاوە، مۆسیقایەکی ناسك‌و ئارامی بۆلێ بدەن‌و داوای لێ بکەن چاوەکانی بنوقێنێت‌و لەخەیاڵی خۆیدا لەشوێنێکی خەیاڵیدا پیاسە بکات.

+ بەر لەوەی منداڵەکەتان بخەوێت، ئارامی بکەنەوە، چیرۆکی بۆ بگێڕنەوە باشتر وایە لەو کاتەی دەیەوێت بخەوێت، یاری لەگەڵ نەکەن. بەشێوەیەك ڕێکی بخەن لەو کاتەی بۆ ژووری نووستنەکەی دەچێت، بەتەواوی ئارام بێت.

(12-9-4)*(چاودێری نووستنی منداڵەکەتان بکەن)*

ئەگەر منداڵەکەتان بۆ ئەوەی خەوبیباتەوە، سەری بەدیواردا دەکوتێت، یان ئەندامی دەجولێنێت، لەلای بمێننەوە تا بەتەواوی خەوی لێدەکەوێت.

لەلای دانیشن‌و چیرۆکی بۆ بگێڕنەوە. مەبەستی ئێوە ئەمەیە کەمنداڵەکەتان بەئارامی بخەوێت، بۆیە منداڵەکەتان بەرە بەرە فێری شێوازێکی‌تری نووستن دەبێ.

(12-9-5)*(یارمەتی‌لەکەسانی پسپۆر وەربگرن)*

ئەگەر منداڵەکەتان وازی لەخووەکانی نەهێناو تەنانەت خراپتریش بوو، یارمەتی لەکەسانی پسپۆر وەربگرن. ئەم ڕەفتارانە دەتوانێ نیشانەی کێشەی گەورەتر بێت.

(12-10)*(پە نجە تەقاندن)*

ئەگەر لەپەنجەکانی کەسێك دەنگ دێتە دەرەوە، زۆر حاڵەتێکی ئازاردەرە، هەرچەند هەندێ لەمنداڵان لەسەرەتای لەدایکبوونیانەوە پەنجەی خۆیان دەمژن، بەڵام هیچ منداڵێك لەسەرەتاوە شێوازی پەنجە تەقاندن نازانێ، منداڵ ئەم کارە لەکەسێك فێر دەبێ کەلەبەرامبەریدا پەنجە بتەقێنێت. دوایی ئەم خووە بەمۆڕەی دایك‌و باوکی و هاندانی هاوتەمەنەکانی گەشە پەیدا دەکات.

ئاگاداربن کە بۆ لابردنی ئەو خووە لەپێناسەی وەکو ((مەکە ئیتر) سوود وەرمەگرن. لۆمەو بۆڵەبۆڵکردن لەباشترین کاتدا لەوانەیە بۆ ماوەیەکی کاتی خووەکە بوەستێنێت‌و لەخراپترین کاتدا، بەرەنگاری پێك دەهێنێت بەڵام چەند ڕێگایەك بۆ یارمەتی‌دانی منداڵ هەن تا ئەم خووە نەشیاوە تەرك بکات.

(12-10-1) (منداڵەکەتان هانبدەن تا ئارام بگرێت)

داوا لەمنداڵەکەتان بکەن شێوازەکانی ئارامگرتن لەبەشی (10-2)دا پرۆڤە بکات.

+ تەرکیز بکەنە سەر دەستی: کاتێ منداڵ لەبەرکارهێنانی شێوازە گشتییەکاندا شارەزایی پەیداکرد، هانیبدەن تا زیاتر لەسەر شلکردنی دەستی وردبێتەوە. داوای لێ بکەن هەر کاتێ ویستی پەنجەکانی بتەقێنێت، دەستی قایم بنوقێنێتو دوایی بۆ چەند چرکەیەك شلی بکاتەوە. کاتێ منداڵ دەستی کرد بەپەنجە تەقاندن، ناچاری بکەن بۆماوەی سێ خولەك دەستی وەك مشتەکۆڵە لێ بکات.

(12-10-2) (منداڵەکەتان لەچۆنیەتی شێوەی رەفتارەکەی ئاگادار بکەنەوە)

با منداڵ بزانێ ئەم خووە کەدێتە بەرچاو چۆن لەسەر کەسانی تر کاریگەریی دەبێ.

+ داوا لەمنداڵەکەتان بکەن سەیری خۆیو کەسانی تر بکات. لەبەردەم ئاوێنەدا دایبنێن، تا خۆی لەو کاتەدا کەپەنجەی دەتەقێنێت، سەیربکات. ئەو کەسانەی نیشان بدە کە خوویان بەو شتەوە گرتووەو با رای خۆی بەرامبەریان دەربڕێت.

ئەو راستییەی بۆ باس بکەن کەئەگەر پەنجەکانی بتەقێنێت، دوای ماوەیەك ماسولکەکانی بەئاسانی دەنگیان لێدەردەچێتو ئەوە بەو مانایە کەلەسالآنی دواییدا، ماسولکەکانی سست دەبن. پێی بڵێن چەند زۆرتر ئەو رەفتارە ئەنجام بدات، وازهێنانی گرانتر دەبێ. (ئێستا کاتی ئەوە هاتووە کەئەگەر خۆشتان دوچاری ئەو خووە زیانبەخشەن، لەگەڵ منداڵەکەتاندا بەیەکەوە وازی لێ بهێنن).

سوود لەرێگای‌تر بۆ سەرنجدانی منداڵەکەتان وەربگرن. پێیان بڵێن کەدەتانەوێت جێنشینێك بۆ لۆمەکردنی بدۆزنەوە تا بەیارمەتی ئەو جێنشینە، وازی لێ بهێنێت.

(12-10-3) (منداڵەکەتان فێری دیاریکردنی جێنشین بکەن)

منداڵەکەتان فێری جوڵەیەکی‌تر بکەن کەجێگای پەنجە تەقاندنەکەی بگرێتەوە، بۆ نموونە، دانیشتن لەسەردەست، یاریکردن بەدەنکی تەسبیح یان چالاکییەکی تر. خاڵی سەرەکی رەوەندی باشبوونی ئەو رەفتارە، ئەمەیە کەچالاکییە هەڵبژێراوە کەپێویستی بەچاودێری ئێوەوە نەبێ. کاتێ پەنجەکانی دەتەقێنێت، ناچاری بکەن بۆماوەی سێ خولەك فشار بخاتە سەردەستی‌یەوە.

(12-10-4) (لەمنداڵدا خواست پێك بهێنن)

کاتێ منداڵ بەهەر شێوەیەك بۆ وازهێنانی خووەکەی هەوڵی دا، هانی بدەنو پاداشتی بدەنێو مەرجەکانی وەرگرتنی پاداشت بەرە بەرە گرنگتر بکەنەوە. پاداشتی گونجاو دەست

www.pertwk.com

نیشان بکەن. بۆنموونە، مستیلەو دەستکێش و بۆیەی نینۆك و تۆپی یاریکردن و جانتای وەرزشی و هتد.

(12-11) (دەنگ دەرکردن)

ملّچە ملّچ کردن، سافکردنی ئەوك، ددان پێکدادان و مرخە مرخکردن هەندێ لەو دەنگە سەیرانەن کەمنداڵ وەکو شێوازی بەرگری سوودیان لێ وەردەگرێ.

وەکو زۆربەی خووە توورەکان و دەنگ پەیدا کردن زۆرجار لەدرێژەی خولێك لەتوورەیی و نیگەرانیدا دەست پێ دەکات، بەلاّم لەدواییدا وەکو خوویێکی هەمیشەیی لەکاتی ئەنجامدانیدا، کێشە دروست دەکات. کورێکی بچووك هەمیشە لەکاتی نیگەرانیدا ددانەکانی دەخستە سەر یەك و هەمیشە دەورووپشتی خۆی بۆن دەکات، هیچ کام لەم منداڵانە ئاگاداری کارەکانیان نەبوون. ئەگەر منداڵ زیاتر لەمانگێکە دەنگی لێ پەیدابووە، دەبێ بۆ زاڵبوون بەسەر ئەم کێشەیە، یارمەتی بدەن تا ئەم رەفتارە نەبێتە خوویێکی هەمیشەیی.

ئاگاداری: ئەو دەنگانەی بەهۆی دەرچوونی لەپرو کۆنترۆڵنەکراوی وشەکان یان جووڵەی نائاسایی روودەدەن، لەوانەیە نیشانەی کێشەیەکی تووڕەیی بن کەلەم حاڵەتەدا، چاوپێکەوتنی پزیشك پێویستە.

(12-11-1) (منداڵەکەتان لەکارەکەی ئاگادار بکەنەوە)

هەرچەند لەوانەیە منداڵ لەگەڵ لۆمەکردنی دایك و باوکی یان ئازاری منداڵانی‌تر رووبەڕوو بووبێتەوە، بەلاّم ئەمە بەو مانایە نییە کەئەوان لەکات و شوێن و چۆنیەتی سەرهەڵدانی ئەم خووە ئاگادار بن.

داوا لەمنداڵ بکەن لەبەردەم ئاوێنەدا ئەو دەنگە دوروست بکات، لەکاتێکدا کەسەیری خۆی دەکات و چۆنیەتی ئەو دەنگ دەرکردنە، شیبکاتەوە. بۆنموونە، ئەو کەسەی کەبەزمانی دەنگ دەردەکات تێ دەگات کەشێوازی بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە بریتییە لە: لکاندنی زمان بەمەلاّشووەوەو هەناسە هەڵکێشان و دوایی جیاکردنەوەی زمانە لەمەلاّشووەوە.

(12-11-2) (منداڵەکەتان فێری شێوازەکانی ئارامی بکەن)

شێوازەکانی گشتی فێرکردنی ئارامی بەمنداڵ بڵێن (بەشی2-10) فێری بکەن و یارمەتی بدەن تا لەماسولکەکانی دەم و چاوو کاکیلەی و قورگی زیاتر وردبێتەوە.

(12-11-3) (پاداشتی بدەنێ)

لەهاندان و پاداشت بەخشین دەست و دڵکراوەبن. لەسەرەتاوە ئەگەر منداڵەکەتان لەشێوازەکانی وەرگرتنی ئارامی سوودی وەرگرت و کارە جێنشینەکانی ئەنجامداو

www.pertwk.com

لەشوێنو کاتی گونجاودا، بەردەوام هەوڵی دا تا واز لەخووەکانی بهێنێت، هانی بدەنو پاداشتی بدەنێ. بەرە بەرە مەرجەکانی وەرگرتنی خەڵات، زەحمەتتر بکەنەوە تا بۆ وەرگرتنی پاداشتەکەیو بۆ چاککردنی رەفتارەکەی زیاتر هەوڵبدات.

بەشی سیانزەهەم

کێشەکانی منداڵ لەگەڵ هاوتەمەنو خوشکو براکانیدا

هەموو دایکو باوکێ، پێیان خۆشە منداڵەکەیان هاورێیان هەبێو وا هەست بکەن کەلەلایەن ئەوانەوە قبوڵ دەکرێ. ئەوان دەیانەوێ منداڵانیان پەیوەندی پێك بهێننو ساڵانە درێژەی پێبدەنو لەماڵەوەشدا خوشکو براکان بەیەکەوە زۆرباشبن، بەڵام ئەم بابەتە بێ

www.pertwk.com

یارمەتی دایك و باوك بەدی نایەت، پێویستە دایك و باوك شارەزاییە کۆمەڵایەتییەکان فێری منداڵ بکەن و بەشێوەیەك پەروەردەیان بکەن کەیەکتریان خۆشبوێت و خۆشەویست بن.

منداڵێکی 2 ساڵان بەشێوەیەکی سروشتی، یارییەکانی ناداتە دەست هاوڕێیان و خوشك و براکانی، چونکە لەمانای نرخ دانان بۆ هاوبەشی کردن نازانێ. منداڵێکی (5) ساڵان کەدەیەوێت هەستی گەورەبوونی خۆی بسەلمێنێت، لەگەڵ منداڵانی‌تر رکەبەریتی دەکات و یان زۆر بەزەحمەت شکستی قبوڵ دەکات. ئێمە دەتوانین یارمەتی هەموویان بدەین کە لەم دنیا گەورەیەدا چۆن مافی خۆیان وەربگرن و لەگەڵیدا رێك بکەون.

(13-1) (شەڕو داوا)

ئەگەر دەتانەوێ منداڵەکەتان لەدوارۆژدا کەسێك بێ پشت بەخۆی ببەستێت، نابێت هەمیشە لەگەڵ هەموو ئەو کەسانەی لەدەوروپشتین، رەزامەندی نیشان بدات و لەگەڵیاندا رێك بکەوێت. رەزامەند نەبوون، بەشێکی سروشتی ژیانە. بەڵام لەوەدەچێت هەندێ لەمنداڵان بۆ سەرپێچی کردن ئامادەتر بن. لەوەدەچێت کەئەوان هەمیشە ئامادەی شەڕکردن بن. هەندێ لەو منداڵانەی کەزۆر شەڕدەکەن، لەراستیدا، خەریکن کێشەکانیان لەماڵەوە بۆ قوتابخانە, یان بەپێچەوانەوە، دەگوێزنەوە. هەندێکی‌تریش لەبواری کۆمەڵایەتییدا شارەزاییان نییەو نازانن چۆن بێ ئەوەی شەڕ بکەن، لەگەڵ هاوتەمەنەکانیاندا رێکبکەون. لەحاڵەتێکدا هەندێکی تر لەمنداڵان، دەیانەوێت بەسوودوەرگرتن لەرەفتاری شەڕانی لەگروپێکدا پلەی بالایان دەست بکەوێت، هەندێکی‌تریش چاو لەو دیمەنانە دەکەن کەزووتر بینیویانە و یان بەو شێوەیە رەفتاریان لەگەڵ کراوە.

پێویستە، دایك و باوك تا ئەو رادەیەی دەتوانن منداڵەکانیان لەگەڵ شارەزایی گونجاودا ئاشنا بکەن کەبتوانن داواکردن لەمافی خۆیان دەربڕن. خودی دایك و باوك لەو بارەوە نموونەی منداڵانن. بەڵام شەڕو جەنجاڵی زۆر، پێویستی بەدۆزینەوەی رێگای گونجاوو بڕیاردانە لەسەری.

(13-1-1) (ئەو شێوازانەی کەقبوڵ دەکرێن و ئەوانەش کەقبوڵ ناکرێن دەست نیشان بکەن)

با منداڵ بزانێت کەئێوە کام یەك لەشێوازەکانی دەربڕینی ناڕەزایی هەڵدەبژێرن و دەبێ ئێوە خۆتان بۆ منداڵەکەتان نموونەیەکی باشبن.

+ بۆ منداڵانی بچووك رەفتارێك وەکو رێگاچارەیەکی گونجاو بۆ چارەسەرکردنی ناکۆکییەکان لەبەرچاو بگرن و شیبکەنەوە: (جیسی) ئێمە لێدانمان ناوێت، چونکە نۆرەی (ئالن)ە، دوای (ئالن) نۆرەی تۆیە کەبەتۆیەکە یاری بکەیت) منداڵ هانبدەن تا ئەو رێگا سازشکارانە بدۆزێتەوەو لەگەڵ هاورێیەکانیدا رێك بکەوێت.

(13-1-2) (بۆ چارەسەرکردنی ناکۆکییەکان، ڕێگاچارەی تر فێری منداڵەکەتان بکەن)

بەشێوەی نمایش، ئەو نموونانەی کەلەڕووداوە نوێیەکانیدا ڕوودەدەن، شێبکەنەوەو شێوازی باشتر بۆ چارەسەرکردنی ناکۆکییەکان فێری منداڵ بکەن.

+ لەیاریکردندا ئێوە خۆتان ڕۆڵی هاوتەمەنی منداڵەکەتان ببینن‌و داوای لێ بکەن کەڕووداوێك پێك بهێنێت. نیشانی بدەن کەچۆن ئێوە بەر لەشەڕەکە دەگرن. دوایی ڕۆڵەکان بگۆڕن‌و مۆڵەتی بدەنێ ڕۆڵی چاکەکارێکی خوێن سارد ببینێت.

فێری بکەن تا ڕەفتاری ئارامی هەبێت: کاتێ شەڕە قسە دەستی پێکرد، بەهەردوو لایەنەکە بڵێن، کەهەنگاوێك بۆ دواوە هەڵگرن‌و هەناسەیەکی قوول هەڵبکێشن. داوای لێ بکەن بێ ئەوەی تووڕەبێت، بەدەنگێکی سووك‌و بێ جنێودان هۆکاری شەڕەکەتان بۆ شیبکاتەوە. دوایی ئێوە لەهەردوو لایەنەکە داوا بکەن هەر کامیان ڕێگەچارەیەك پێشنیار بکات. لەوانەیە منداڵ بۆ ئەوەی باش بیربکاتەوە، پێویستی بەژماردنی (1) تا (10) هەبێ، یان پێویستە دوو هەناسەی قووڵ هەڵبکێشێت تا ئارام دەبێتەوە. بەڵام ئاشکرایە کاتێ هەردوو لایەنەکە ئارامیان گرت، ڕێگاچارەکان بەئاسانی پەیدا دەبن.

+ ڕەفتاری منداڵەکەتان هانبدەن‌و گەشەی پێ بدەن. کاتێ منداڵەکەتان سوود لەشارەزاییەکانی خۆی بۆ دووری گرتن لەشەڕ وەردەگرێت، هانی بدەن. کاتێ ڕێگاچارە دەدۆزێتەوە، پاداشتی بدەنێ.

(13-1-3) (لەکاتی پێویستدا، ئەنجامی نەشیاوی کارەکان نیشانی منداڵ بدەن)

لەپێشدا، منداڵەکەتان ئاگاداربکەنەوە کەنابێ دووبارە دەستبکاتەوە بەشەڕکردن.

+ منداڵەکەتان لەپلەو پایەی خۆی بێبەش بکەن، ئەگەر منداڵەکەتان لەسەر تەلەفزیۆن شەڕدەکات، تەلەفزیۆنەکە بکوژێننەوەو سەیرکردنی بۆ ماوەی ڕۆژێك قەدەغە بکەن.

ئەگەر منداڵان لەسەر سواربوونی ئوتومبێل شەڕدەکەن، لەماڵەوە بەجێیان بهێڵن، بۆ جارێکیتر کەدەیانبەنەوە دەرەوە بۆیان نییە لەسەر جێگاکەیان شەڕ بکەن.

+ لەبێبەشکردنی کاتی سوود وەربگرن: ئەگەر شەڕەکە درێژەی هەبوو، منداڵەکەتان بۆماوەیەکی دیاریکراو لەو شوێنە دووربخەنەوە. ئەگەر لەکاتی یاری تۆپی پێ، منداڵان بەلەقەو مشت دەکەونە گیانی یەکتری، منداڵەکەتان لەدرێژەپێدانی یاریەکە بێبەش بکەن. پێیان بڵێن (ئەگەر نەتوانن بەیەکەوە ڕێك بکەون، بۆتان نییە ئیتر بەیەکەوە یاری بکەن) دوای بێبەشکردنیان بۆ ماوەیەکی گونجاو، مۆڵەتیان بدەنێ دووبارە بەیەکەوە یاری بکەن.

(13-2) (تف کردن، لێدان، گازگرتن)

هەموو ئەم کارانە ڕەفتاری نەشیاوو نابەجێن. کەزۆربەی منداڵانی (2) و (3)و (4) ساڵان وەکو کاردانەوە یان بەرامبەر بێتاقەتیو نارەحەتی، نیشانی دەدەن.

ئەرکی ئێوە ئەمەیە کەبەر لەوەی ئەو ڕەفتارانە لەژێر کۆنترۆڵتان دەرچن، چاکی بکەنەوە. ئەگەر ئەو ڕەفتارانە مانەوە، منداڵەکەتان لەناو کۆمەڵگادا، شوێنێکی گونجاوی نابێ و قبوڵ ناکرێت.

(13-2-1) (لەسەرەتاوە بەری بگرن)

هەریەکەم جار کەمنداڵ کاردانەوەیەکی وای نیشان دا، نیگەرانی خۆتان دەربڕن.

+ دەربارەی ئەو ڕەفتارانە قسەی لەگەڵدا بکەن: ئەگەر هەتا ئێستا منداڵەکەتان قسە ناکات، بەوشەی (گازگرتن قەدەغەیە) (تف ڕۆمەکە) یان (لەقە مەوەشێنە) لەزگەیەك لەسەر ئەو ڕەفتارە بدەن. بەدەنگێکی پێداگر بدوێن. تا بزانێت کەکارێکی خراپی ئەنجام داوە، بەڵام تووڕە مەبن ئەگەر ئەوەندەش گەورەبووەو، لەقسەکانتان تێدەگات، بەئاشکراو زۆر بەرووونی پێی بڵێن (ئەم جۆرە ڕەفتارانە لەتۆ ناوەشێتەوە).

+ بەوردی، ئەنجامی کارەکەیانی پێ ڕابگەیەنن. متمانە پەیدا بکەن کەمنداڵەکەتان بەباشی دەزانێت کەئەگەر لەخوشکەکەی بدات، چی ڕوودەدات.

(13-2-2) (ڕەفتارە جێنشینەکانی نیشان بدەن)

فێری بکەن، لەوکاتەی دەیەوێت گاز بگرێت یان لێی بدات، ڕەفتاری تر بخاتە جێگایان.

ئەو کاتانە دەست نیشان بکەن کەمنداڵ ئەو ڕەفتارانە ئەنجام دەدات. سەرنج بدەن منداڵ لە چ کات و شوێنێکدا، گاز دەگرێت یان دەست دەوەشێنێت. بۆ پێشگیری کردن یان گۆڕینی ڕەفتارەکان سوود لەم زانیاریانە وەربگرن.

ئەگەر لەو کاتەی کەهیلاکە، گاز دەگرێت لەکاتی هیلاکیدا ڕێگەی مەدەنێ لەگەڵ منداڵانی تر یاری بکات

(13-2-3) (هەوڵ بدەن بەر لەڕوودانی بگرن)

بەر لەوەی منداڵەکەتان دەست بکات بەیاریکردن، هەندێ سنووری بۆ دەستنیشان بکەن و یاسای بۆ دابنێن. بۆنموونە، یاریەکە بەنۆرە بێت. منداڵەکەتان هانبدەن تا یەکتریان خۆشبوێت و بەئاسانی لەهەستی یەکتری تێبگەن. کاتێ بەیەکەوە یاری دەکەن ئێوە چاودێریان بکەن. ماوەی کاتەکانی یاریکردنیان بەشێوەیەك لا ڕێك بخەن و بەشی بکەن کەکەمتر کێشەیان بۆ دروست ببێت. ئەگەر ئەوان لەماوەی (20) خولەکدا یارییەکی بێدەنگیان ئەنجامدا، وەکو پاداشت، شیرو شیرینییان بدەنێ و، هەمیشە متمانە پەیدا بکەن کەمنداڵ تێی دەگات، لەوەی ئێوە مەبەستتان لەیاری بێدەنگ و ئارام چییە..

www.pertwk.com

(4-2-13) (**لەئەنجامی نێگەتیڤانە سوود وەربگرن**)

کاتێ بەکارهێنانیشێوازی شیاوکاریگەر نابێ، دەتوانن لەشێوازەکانیتریش سوود وەربگرن.

+ زۆرجار باشترین شێواز ئەوەیە کەئەو کاتانەی منداڵ گازدەگرێت یان تف رۆ دەکات، سنووربەندی بکەن. ئەگەر منداڵ فێرە لەکاتی بردنەوەی یارییەکی تایبەت گاز لەهاوڕێیەکانی دەگرێت، ئێوەش کەلوپەلی ئەو یاریەی لێ وەربگرنەوە، تاکاتێك منداڵ تێدەگات کەبۆ ئەنجامدانی ئەو یاریە نابێ گاز لەهاوڕێکانی بگرێت. ئەگەر منداڵەکەتان فێرە هەرکاتێك لەگەڵ کۆمەڵێك لەمندالاندا یاری دەکات، دەیکات بەشەڕ، لەوکاتەدا داوای لێبکەن بەتەنیا هەر خۆی یاری بکاتو لەمندالانیتر نزیك نەبێتەوە.

+ لەچاککردنو پێداچوونەوەی لەڕادەبەدەر سوود وەربگرن. بەشێوەیەك منداڵەکەتان ناچار بکەن لەبیری نەچێتو کاری تێی بکات، تا قەرەبووی ئەو کارە بکاتەوە کەکردوویەتی.

کچێکی بچووك کەفێربوو تف لەدەموچاوی کەسانی دەوروپشتی بکات، ناچاریان کرد، ددانەکانی بشواتو بەفڵچە پاکیان بکاتەوەو ئەو شوێنەی بەتف پیسی کردووە پاکی بکاتەوە. بۆیان شی کردەوە کەتف رۆکردن گەلێك میکرۆب بڵاودەکاتەوەو بۆیە پاککردنەوەی دەمو ددانو زەوی پێویستە. ئەم شێوازە بەخێرایی رەفتارە خراپەکەی کچەکەی وەستاند.

بۆئەوەی منداڵەکەتان جارێکیتر گاز نەگرێت، پێویستە ناچاری بکەن ناودەمی بشوات، ئەو شوێنەی گازی لێگرتووە پاکی بکاتەوەو داوای لێبوردن لەو کەسە بکات کەگازی لێگرتووە.

(5-2-13) (**فێرکردنی کۆنترۆڵکردنی خۆی**)

منداڵەکەتان وا لێبکەن، وابنوێنێت کەدەیەوێت لێی بدات، گاز بگرێتو یان تف بکاتو دوایی بەر لەوەی ئەنجامیان بدات، خۆی بگرێت. لەهەمان کاتیشدا ناچاری بکەن کەرستەی وەکو (ئێمە تەنیا گاز لەخواردن دەگرین، گاز لەمرۆڤ ناگرین) دووبارە بکاتەوە. کاتێ منداڵ لەژیانی راستی خۆیدا خۆی کۆنترۆڵکرد، هانی بدەنو پاداشتی بدەنێ.

(6-2-13) (**هانی بدەن**)

منداڵەکەتان بەهۆی تف نەکردنو دەست نەوەشاندنو گازنەگرتن، هانبدەنو خەڵاتی بدەنێ.

www.pertwk.com

(13-2-7) (**ئەگەر منداڵەکەتان بەردەوام بەتوندی گازدەگرێت، لە پسپۆران داوای یارمەتی بکەن**)

کاتێ هەوڵی هۆشیارانەتان، بۆ کۆنترۆڵکردنی گازگرتن کاریگەری نەبوو، منداڵەکەتان هەر گاز لەکەسانیتر دەگرێت، بۆیە کاتی ئەوە هاتووە لەپسپۆران داوای یارمەتی بکەن.

(13-3) (**منداڵ ئازار دەچێژێتو یان زوو دەرەنجێت**)

لەوە دەچێت لەسەر پشتی هەندێ لەمنداڵان نووسرابێ (ئازارم بدەن، تووڕەم بکەن) خاڵە لاوازەکانیان زۆر دیارەو هەمووان دەزانن کەزوو دەرەنجێن، بۆ هەر کوێ دەچن ئەم کێشەیەش لەگەڵ خۆیان دەبەن، چونکە (پێستیان لەرادەبەدەر ناسکە.!)و کاردانەوەکانیان لەرادەبەدەر توونده. منداڵان دەتوانن بەرامبەر یەکتری بێ بەزەیی بن.

ڕێگاچارەی ئەو منداڵانەی کەبەدەستی منداڵانیتر ئازار دەدرێن ئەمەیە کەرێگای نوێیان فێر بکەن تا کاردانەوەیەکی گونجاویان بەرامبەر ئازاری منداڵانی تر هەبێ.

(13-3-1) (**ڕووداوەکان دابەش و شیبکەنەوە**)

ئێوە دەتوانن یارمەتی منداڵەکەتان بدەنو تێی بگەیەنن کەئەزیەتو ئازاردان کاری هەڵەو نەشیاون. دەربارەی ئەو ڕستانەش بدوێن کەمنداڵ بێ تاقەت دەکات.

+ ئەو قسانەی کەپێیان دەوترێتو ئازاریان دەدات، دەستنیشانیان بکەن .دەربارەی هەموو ئەو قسانەی کەبەمنداڵ گوتراوەو ئازاری داوە، شت بنووسنو دوای چەند ڕۆژێك قسەکان جێگیر بکەن.

+ قسەکان دابەش بکەنەوە. هەندێ لەقسەکان ئەوەندە منداڵانەو بێمانان کەهەردووکتان دەتوانن پێی پێبکەنن، وەکو (سەرت پێچەوانەیە)، (دایکت پۆستاڵی سەربازی لەپێدەکات). بۆ منداڵەکەتان شیبکەنەوە کەپێویست ناکات بەو قسانە لەخۆیو خێزانەکەی بەرگری بکاتو ئەو قسانە بێمانایەو نرخی وەڵام دانەوەیان نییە. بەڵام ئەگەر قسەکان وەکو (قاچت بۆنی دێ) یان (لووتت بەئەندازەی پرتەقاڵێکە)، پێویستە منداڵ فێر ببێت، بەشێوەیەك وەڵام بداتەوە کەگاڵتە پێکردنەکە بوەستێنێت. ئەم جۆرە ڕەفتارانە دەتوانێت ڕەفتاری ئەو منداڵەی کەقسە دەکات بگۆڕێت.

(13-3-2) (**هەست ناسکی منداڵەکەتان لەبەرامبەر ڕابواردندا، کەم بکەنەوە**)

منداڵەکەتان فێر بکەن تا بۆ وەڵامدانەوە، باشترین وەڵام هەڵبژێرێت.

+ حاڵەتەکە نمایش بکەن: مۆڵەتی بدەنێ، تا ڕۆڵی ئازاردەرەکە ببینێتو دایكو باوکی ڕۆڵی منداڵ ببینن. منداڵ ئەو ڕستانەی کەپێی گوتراوە، بەدایكو باوکی بڵێتەوە. ئەم کارە یارمەتی دەدات تا بەو جۆرە ڕەفتارانە خوو بگرێتو فرسەتێکیش دەستکەوێت تا دەربارەی

پشتگوێ خستنیان پەند وەربگرێت ئێوەش بەهەڵس‌وکەوتتان، وانیشان بدەن کەچۆن بەرامبەر ئەو قسانە کاردانەوە نیشان نادەن‌و تەنیا رووتان هەڵدەگەڕێنەوەو دەڕۆن.

+ ئێستا رۆڵەکان بگۆڕن‌و با منداڵ، رۆڵی قوربانی بگێڕێت، چەند قسەیەکی پێی بڵێن و ناچاری بکەن خۆی رابێنێت کەئەو قسانە پشت گوێ بخات، مەبەستی ئێمە لێرەدا ئەوەیە کەمنداڵەکەتان ئەوەندە لەبەرامبەر ئەو رەفتارانە خوو بگرێت کەوەڵامیان نەداوەتەوە زۆر هانی بدەن. ئەگەر منداڵەکەتان بێتاقەت بوو، بوەستن‌و لەکاتێکی گونجاوتردا کارەکە دووبارە بکەنەوە.

(13-3-3) (منداڵەکەتان فێری وەڵامی نوێ بکەن)

فێری وەڵامی زیاتری بکەن‌و راهێنانیان لەگەڵدا بکەن.

+ بۆنموونە وا وەڵام بداتەوە (گاڵتەیە، دایکی من پووتی نییە)، (من دەزانم تۆ چیت دەوێت، بەڵام ئەو شتەت دەست ناکەوێت، من بڕیارم داوە تووڕە نەبم) یان کاتێ لایەنی بەرامبەری قسەی نەشیاو دەکات، منداڵەکەتان پرسیاری لێ بکات: (مەبەستت لەو قسانە چییە؟) جارێکیان منداڵێکی 8 ساڵان ئەم پرسیارەی کرد. لایەنی بەرامبەر حەپەساو گوتی: (نازانم)، لەکۆتەوە ئەم رستەیە لەسەر منداڵان کاریگەری زۆری هەبوو (دارو بەرد دەتوانێ ئێسقانەکانم بشکێنێت، بەڵام قسەی تۆ ئازارێك بەمن ناگەیەنێت)

هەندێ جار بەرگری منداڵ دەشێت وەڵامێکی گونجاو بێت. یارمەتی بدەن تا وەڵامی گونجاو بدۆزێتەوەو خۆی لەسەریان رابهێنێت.

(13-3-4) (داوا لەمنداڵەکەتان بکەن هەواڵێك رابگەیەنێت)

منداڵەکەتان وا لێ بکەن تا ئەزموونەکانی راستەقینەی ژیانی خۆی لەگەڵ ئێوەدا باس بکات‌و پێتان بڵێت کەلەگەڵیاندا چۆن رێك دەکەوێت‌و چ هەستێکی هەیە, ئەو منداڵەی کەئازاری دەدات، چۆن لەبەرامبەر وەڵامە نوێیەکانی کاردانەوەی نیشان داوە..

+ بەمنداڵەکەتان رابگەیەنن کەلەوانەیە کاتێ هاورێیەکەی دەبینێت هەوڵەکانی بۆ تووڕەکردنی کاریگەری نییە، بەتووندی هەوڵ دەدات تا تووڕەی بکات. بۆی شی بکەنەوە کەپێویستە پێداگربێت‌و قسەکانی پشتگوێ بخات. بەم شێوەیە منداڵە ئازاردەرەکە واز دەهێنێت.

+ پێشنیاری رێگایەکی‌تری بۆ بکەن: یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تاکو کاریگەرترین وەڵام بداتەوەو لێی بکۆڵنەوە، وەڵامەکان کامیان باشترە.

(13-3-5) (هەوڵی منداڵەکەتان بەهێزتر بکەنەوە)

کاتێ منداڵەکەتان شێوازێکی کاریگەری دۆزییەوە، پشتگیری بکەنو هانی بدەن. وا فەرز بکەن، هەمیشە کەبراکەی لەسەر مێزدا ئازاری دەدا، ئەو رایدەکرد. بەڵام ئێستا بەخۆڕاگری دادەنیشێتو نانەکەی دەخوات، ئەم رەفتارە لەجێگایەکی دروستدایە. ئەم بابەتەی پێ رابگەیەننو هانی بدەن.

(13-4) *(پێڕابواردن)*

ئەگەر منداڵەکەتان لەگەڵ منداڵانیتردا، زۆر بڵێیدەکاتو پێیان رادەبوێرێت، پێویستە بەرلەوەی ئەو رەفتارە لەناخیدا جێگیر بێت، بەدوای چارەسەردا بگەڕێن. کەسێك کەبەکەسانی تر رادەبوێرێت، هەست بەخۆشی دەکات، زۆربەی منداڵانی گەورەتریش، منداڵانی بچووکتر ئازار دەدەن. ئێوە ناتوانن بەدوایاندا بێنە دەرەوە، بۆ ئەوەی بزانن لەگەڵ منداڵانیتر چۆن رەفتار دەکاتو هەروەها نابێت چاوەڕێی رەفتارێکی بێ گوناهانەی لێ بکەن" بەڵام پێڕابواردنی هەمیشەییو بێ بەزەییانە پێوستە چارەسەر بکرێت.

(13-4-1) (هۆکارەکەی بدۆزنەوە)

هەوڵبدەن تا تێی بگەن بۆچی منداڵەکەتان رەفتاری وای هەیە. ئەم پرسیارانەی لای خوارەوە لەخۆتان بکەن.

1. ئایا منداڵ بەهۆیەوە, خەریکە قەرەبووی شتێك دەکاتەوە؟

لەوانەیە منداڵەکەتان بەهۆی هەستکردنی بەنائارامی یان پشتگوێ خستنی، رەفتاری لەو جۆرە نیشان بدات.

2. ئایا منداڵەکە تووڕە بووە؟

هەندێ جار منداڵ بەهۆی لەتووڕەبوونەوە ئەم کارە دەکات. یان لەوانەیە ئەم کارە بەئازایەتی بزانێ بەڵام ئێوە خۆتان لەوە دڵنیا بکەنەوە کەبۆ ئەو جۆرە رەفتارانە منداڵەکەتان هان نادەن.

3. ئایا منداڵەکەتان لەهاورێییەکانی گەورەترو هەڵکەوتووترە؟

ئەگەر وایە لەوانەیە دەست درێژیکردنی منداڵەکەتان بەسەر منداڵێکیتردا، هەوڵێکە بۆ بەدەستگرتنی رابەری.

(13-4-2) (خۆتان نموونەیەکی باش بن بۆ منداڵەکەتان)

خۆتان وەك نموونەیەك بن بۆ ئەو رەفتارانەی کەلەمنداڵەکەتان داوای دەکەن, لەرابواردن خۆتان بەدووربگرن: چاودێری هەمەلایەنەی رەفتارەکانی خۆتان بکەن. لەپێشدا بیپشکنن

www.pertwk.com

تامتمانه پەیدا بکەن کەنموونەیەکی باش بن. ئەگەر منداڵەکەتان چاو لەرەفتاری خوشك‌و براکانی، یان هاورێیانی دەکات وای لێ بکەن ئەو وانەبێ‌و هاورێیەکانیشی هانبدا لەو رەفتارانە دوور بکەونەوە.

(13-4-3) (منداڵەکەتان فێری رەفتارە شیاوەکان بکەن)

خۆتان دڵنیا بکەن کەمنداڵەکەتان رێگای رەفتارکردنی باشتر دەزانێت‌و ئێوە پێی رابگەیەنن ئەگەر لەو رەوشتانە سوود وەربگرێت، ئێوە زیاتر خۆشتان دەوێت.

+ دەربارەی گاڵتەپێکردن‌و رابواردن، لەگەڵیدا قسە بکەن. دەربارەی ئەوەی کە چ رەفتارێك پەسەندەو چیش پەسەند نییە، لەگەڵیدا بدوێن، یارمەتی بدەن تا ئەو کات‌و شوێنانەی کەتیایدا رەفتاری نەشیاو دەکات، دەستنیشان بکات.

+ رەفتاری چاك‌و خراپی پێ نیشان بدەن: کەسایەتییەکانی تەلەفزیۆنی کەرەفتاری چاك‌و خراپیان هەیە، نیشانیان بدەن. پرسیار لەمنداڵ بکەن کەخەڵکی دەربارەی ئەو کەسایەتییانە چۆن بیردەکەنەوە. ئایا خۆی ئارەزووی هەیە هاورێی ئەو کەسایەتییانە بکات؟

+ منداڵەکەتان هانبدەن‌و تێی بگەیەنن تابزانێت، لەو کاتەی کەئەو شێوازە چاکانە بەکاردەهێنێت، ئێوە زۆر شانازی پێوە دەکەن. رەفتارە گونجاوەکانی بیر بخەونەوەو پرسیاری لێ بکەن. کاتێ ئەنجامیان دەدات، هەست بەچی دەکات؟

(13-4-4) (هاورێیەکانی بگۆرن)

هەندێجار گۆرانکاری لەهاورێیەکانی منداڵ ئارامتری دەکاتەوە: بەتایبەت کاتێ کەگروپە نوێیەکە منداڵانی لەخۆی گەورەتری تێدابێت. منداڵەکەتان لەگەڵ کۆمەڵێك هاورێی‌و لەسەر بەرنامەیەکی یانەی وەرزشی‌و لەگەڵ مامۆستایان‌و قوتابیان، کەچاك رەفتار دەکەن، بۆ گەشت‌و گوزاریان ببەن. ئەنجامدانی وەرزشی کۆمەڵ، لەگەڵ مامۆستایەکی هۆشیار دەتوانێت پەیوەندییەکی کۆمەلایەتی شیاو بەدی بهێنێ.

(13-4-5) (لەئەنجامە نەشیاوەکان سوود وەربگرن)

لێگەرێن تا بزانێت ئەگەر درێژە بەرەفتاری نەشیاوی خۆی بدات، خراپی بەسەردێت. ئەنجامی نەشیاو دەبێتە هۆی بێبەشکردنی لەیارییەکانی.

(13-4-6) (رەفتاری چاك هانبدەن‌و بەهێزتری بکەنەوە)

هەمیشە منداڵەکەتان بەرەفتارێك کەدەتانەوێت درێژەی پێبدات، هانی بدەن‌و بەهێزتری بکەن. ئەگەر منداڵ رۆژ بەرۆژ بەرەو باشی دەچێت، پاداشتێکی گونجاوی بدەنێ وەکو رۆیشتن بۆ شوێنێکی خۆش یان ماڵی هاورێیەکەی.

www.pertwk.com

(5-13) (کێشەکانی پەیداکردن و بەستنی پەیوەندی هاوڕێیەتی)

منداڵان، ئەمرۆ بەیەکەوە هاوڕێ گیانی بەگیانین و بۆ بەیانی دەبنە دوژمنی یەکتری و هەرکەسێ لەقوتابخانەوە لەگەڵیاندا بێتەوە بۆ ماڵەوە، هاوڕێیەکی (کاتی)یە.

بەم شێوەیە کۆبوونەوەکان و گروپی هاوڕێیان، بەردەوام ڕێك دەخرێن و لەیەك جیا دەبنەوە.

هەندێ لەمنداڵانی گروپێك هاوڕێی زۆریان هەیە کەدێن و دەڕۆن، بەڵام هەندێکی تریان چەند هاوڕێیەکیان هەیەو لەوە دەچێت لەیەکتر جیانەبنەوە.

(تەنیا)کانی تریش بوونیان هەیە کەپێیان باشە ، تەنیا بمێننەوەو لەگەڵ ئارەزووەکانی خۆیاندا بەتەنیا بژین. هەندێ منداڵانی تریش شەرمنن و حەزدەکەن ژمارەی هاوڕێیەکانیان زۆرتربێت، بەڵام ناتوانن بگەنە خواستەکانیان.

منداڵانی تر لەکۆمەڵ دوور کەوتوونەتەوە: ئەمانە منداڵانی دەرکراون و لەوانەیە لەکۆمەڵ دوور بکەونەوەو بچنە سووچ و پەنای تەنیاییی و لەپەیوەندی لەگەڵ منداڵانی تردا خۆیان بەدوور بگرن.

ڕۆڵی دایك و باوك بۆ یارمەتی‌دانی منداڵەکانیان، بۆ پێکهێنانی هاوڕێیەتی زۆر گرنگە. کاتێ کەمنداڵ، لەم بوارەدا کێشەی هەیە، زۆربەی شوێن و جێگای کۆمەڵایەتی بۆ منداڵێك کەنازانێت چۆن ڕەفتار بکات، یان چۆن لەوشەی گونجاو سوود وەربگرێت، کێشە پێك دەهێنێت.

(1-5-13) (ڕێگا لەبەردەم هاوڕێیەتی کردندا، ئاسانتر بکەنەوە)

لەهەموو تەمەنێکدا، هەندێ ئەزموون فێری منداڵەکەتان بکەن. ئەگەر منداڵێکی بچووك، نەتوانێت لەگەڵ کەسانی‌تردا پەیوەندی پێك بهێنێت، ناتوانێت فێری چۆنیەتی ڕەفتارکردنی لەناو کۆمەڵگادا ببێت. شارەزای ناو کۆمەڵگای بکەن و کاتێ کەهاوڕێیەتی تەواو بوو یان هەستی بەکێشەکرد، یارمەتی بدەن.

+ ڕێگە بەمنداڵەکەتان بدەن بەئەندازەی پێویست لەگەڵ منداڵانی‌تردا یاری بکات.

ئەگەر لەشوێنێك دەژین کەمنداڵی زۆری لێ نییە، منداڵان بۆ یاریکردن بانگ بکەن. تا ئەو کاتەی کەپەیوەندییەکان جێگیر دەبن و گەورەکانیش بەباشی منداڵان دەناسن، شوێن و کاتی یارییەکە بخەنە ژێر چاودێرییەوەو سنووری بۆ دەستیشان بکەن. بەبەشداریکردن لەکارکردنیان، یارییەکەیان ئاسانتر بکەنەوە.

+ لەچالاکییەکانی خێزانەکانی‌تر بەشداری بکەن. کۆبوونەوەی چەند خێزانێك هەلێکی چاکە بۆ ئەوەی منداڵان بەشوێن و پلەی کۆمەڵایەتی ئاشنا بکەن و لەگەڵ منداڵانی‌تردا هەڵسوکەوت بکات. منداڵ دەتوانێت لەشارەزاییەکانی کۆمەڵایەتی خۆی سوود وەربگرێت.

+ فشاری بۆ مەهێنن. منداڵەکەتان لەبەرامبەر خەڵك تەریق مەکەنەوە (ناتوانی سڵاو لەخاڵت بکەیت)، هەرچەندە منداڵ لەناو کۆمەڵدا زیاتر سەرنج لەخۆی بدات، کەمتر هەست بەئاسوودەیی دەکات.

+ ناوو ناتۆرە لەمنداڵەکانتان مەنێن: پێدا هەڵشاخانی منداڵ بەناوی شەرمن و تەنیاو بێدەنگ و یان ساردوسڕ، شێوازێکی هەڵەیە، کەلەدوایی‌یدا باجەکەی دەدەن. بۆنموونە، لەکۆڵان یەکێك لەناسیاوان دەبینن. (مایکلی) دوو ساڵان لەسڵاوکردن و تەنانەت سەیرکردن گومانی هەیە ئێوە بەناسیاوەکەتان دەڵێن (مایکل شەرمنە) بەڵام ئێوە نازانن بەو قسەیە، ئەو ڕەفتارە لەدەروونی منداڵەکەتاندا پتەوتر دەکەن و کاتێ دەڵێن تەنیایەو حەزی لەتەنیاییە، ئەوا لەپەیداکردنی هاوڕێ دوچاری کێشەی دەکەن و لەگەڵ هەڵسەکەوتی کۆمەڵایەتی نەگونجاودا بەهێزتری دەکەن.

دەتوانن بەچەند رستەیەك ، هانی بدەن تا کەسێکی کۆمەڵایەتی دەرچێت (تازە ئێوەی بینیوە، دوای چەند خولەکێکی تر فێر دەبێت) لەجیاتی ئەوەی بڵێن (هەمیشە هەروایە، لەگەڵ کەسانی‌تر قسە ناکات)

(2-5-13) (**هۆکارەکان بدۆزنەوە**)

ئەگەر منداڵەکەتان لەپێکهێنان و چاودێری هاوڕێیەتی کێشەی هەیە، هەوڵ بدەن هۆکارەکەی بدۆزنەوە. ئایا ئەوەندە هەستیارە هەمیشە دەرەنجێت و هاوڕێیەکانی لەدەست دەدات؟

ئایا بێدەنگەو لەگەڵ کەسانی‌تردا پەیوەندی پێك ناهێنێت؟

ئایا شەرانییەو بەو هۆیەوە، منداڵانی‌تر نایانەوێ لەگەڵیدا بن؟

ئایا شارەزایی کۆمەڵایەتی نییە؟

ئایا ناتوانێت خۆی هاوڕێیەکی چاك و وەفادار بێ؟

(3-5-13) (**لەگەڵ منداڵاندا قسە بکەن**)

ئەگەر منداڵەکەتان لەقسەکانتان تێدەگات، لەگەڵی دانیشن و دەربارەی چۆنیەتی ڕەفتارەکەی قسەی لەگەڵدا بکەن. دایکی (کاتلین) کاتێ بینی منداڵەکەی خەریکە فرمان بەسەر بەمیوانەکەیاندا دەکات، بردیە ژوورەکەی و بەئارامی تێیگەیاند کەبەمیوانەکان مۆڵەت بدات تا قسە بکەن و شت هەڵبژێرن.

ئەو شەوە، دووبارە بەیەکەوە قسەیان کردو دایکی بۆگۆڕینی ڕەفتارەکەی هانی دا.

+ وردبین بن. دەربارەی ئەو ڕەفتارانە قسە بکەن کەدەیانبینن و هەروەها دەربارەی چۆنیەتی کاریگەری ڕەفتارەکان بەسەر پەیوەندیەکاندا گفتوگۆ بکەن.

www.pertwk.com

+ دەربارەی هاورێیەتی بەیەکەوە قسە بکەن. ئەگەر منداڵەکەتان بەهۆی تەواوبوونی پەیوەندییەکی دۆستایەتی، لەلایەنی دەروونییەوە زیانی دیوە، دەربارەی ئەوە لەگەڵیدا قسە بکەنو بڵێن کەلەداهاتوودا هاورێی زۆری دەست دەکەوێت، کەهەندێکیان بۆ ماوەیەکی زۆر لەگەڵی دەبنو هەندێکیشیان تەنیا بۆ ماوەیەکی کورت هاورێیتی دەکەنو.زۆربەی خەڵك کۆمەڵێك هاورێی جۆراوجۆریان هەیە، وەکو هاورێی وەرزشی، هاوپۆلو ژمارەیەکی کەم لەو هاورێیانەی جێیمتمانەن.

+ تایبەتمەندییەکانی هاورێیەکی چاکی پێ بڵێن، داوا لەمنداڵ بکەن ناوی یەکێك لەهاوپۆلەکانی بڵێت کەهەموو خۆشیان دەوێتو ئێوە دەربارەی شتە تایبەتیەکانی ئەو منداڵە پرسیاری لێ بکەن : چۆن رەفتار دەکات؟ و چ کارێك ئەنجام دەدات؟ مەرجەکانی هاورێیەکی باش چییە؟ منداڵەکەتان لەو تایبەتمەندیانە حەزی لە کامیانە؟)

(13-5-4) (خۆتان بۆ منداڵ نموونەیەکی باش بن)

منداڵ هەوڵ دەدات تا بەوردی وەکو ئێوە رەفتار بکات. بیرتان نەچێت کاتێ ئێوە خەریکی بەخێرهاتنی میوانەکانن یان بەتەلەفۆن قسە دەکەن یان کەشت دەکرِنو یان خەریکی کاریترن، نموونەی رەفتاری کۆمەلایەتی فێری منداڵەکەتان دەکەن.

ئەگەر ئێوە شەرمن بن، لەوانەیە منداڵەکەشتان لاسایی ئێوە دەکاتەوە. بۆیە پێویستە ئەو رەفتارەی خۆتان بگۆرِن.

بیرتان نەچێت کەهەندێ شارەزایی کۆمەلایەتی تریش بوونیان هەیە کەئێوە بەشێوەی بێئاگایی، فێری منداڵەکەتانی دەکەن، تەنانەت ئەگەر خۆشتان نەتانەوێت ئەنجامی بدات.

+ فێری رەوشتی گفتوگۆکردنیان بکەن. لەسەر ئەو بابەتانەی لای خوارەوە رایانبهێنن: سلاوکردن، ناساندنی خۆی، پرسیاری تایبەت بۆ درێژەپێدانی گفتوگۆ (وەکو، هەواڵ چییە؟ ئیتر چۆنی؟)و هەروەها وەلامدانەوەی خەڵکانیتر.

+ منداڵەکەتان فێری ئەو شارەزاییانە بکەن هەتا کەسانیتر خۆشیان بوێت، ئەو کەسانەی کەلەناو خەڵکدا خۆشەویستن، خۆیان کارێك دەکەن کەخۆشەویست بنو لەناو هاورێکانیاندا هەست بەخۆشەویست بوون بکەن.

+ فێری دووبارەکردنەوەی ناوەکانیان بکەن. بەمنداڵەکەتان بڵێن کەناوی ئەو کەسانەی دەیانناسێ لەبەربکاتو هەوڵبدات بیری نەچێتەوە. بێجگە لەوەش ئەو کەسەی کە دابونەریتی جوانەو حەزدەکات فێری ناوی ببێت, پێی بڵێن کەدەتوانێ دوای ناسینی دووبارە لەناوەکەی پرسیار بکاتەوە.

(13-5-5) (مۆڵەتی پرۆڤەکردن بەمنداڵ بدەن)

بەمنداڵ مۆڵەت بدەن تا لەشارەزاییە نوێیەکانی سوود وەربگرێت.

www.pertwk.com

بێئەوەی ناچاری بکەن هانی بدەن تا هاوڕێکانی بۆ یاریکردن بانگ بکاتو بەیەکەوە سەیری فیلم بکەنو شت بخۆن.

بەدوای ئەو حاڵەتەدا بگەڕێن کەدرێژخایەنترەو کەمتر بەرنامەی داڕێژراوی پێویستە، بەرە بەرە ماوەی بەیەکەوە بوونەکەیان، زیاد بکەن. بۆنموونە، بۆی پێشنیار بکەن، یەکێك لەهاوڕێیەکانی دوای قوتابخانە بۆ یاریکردن بانگ بکاتو یان شەو لەگەڵیدا بێت. هەرچەند لەوانەیە ڕێکخستنی ئەو جۆرە کۆبوونەوانە زەحمەت بێ، بەڵام هەوڵبدەن تا منداڵەکەتان لەگەڵ منداڵانیتر نزیك بکەنەوە.

(13-5-6) (چاودێرییان بکەن)

مۆڵەتی بدەنێ تا بزانێت خەریکە چ کارێك ئەنجام دەدات بەئاشکرا پێی ڕابگەیەنن.

+ لەهاندان سوود وەربگرن. چەند وشەی هاندەری ئاراستە بکەن تا منداڵ تێبگات کەبەباشی لەگەڵ هاوڕێیەکەی ڕێککەوتووە، یان لەگەڵ میوانەکاندا بەباشی قسە دەکاتو ڕەفتاری جوان دەنوێنێت.

کێشەکان دەستنیشان بکەنو ڕێگاچارەکان پێشنیار بکەن، هەر حاڵەتو کاتو شوێنێکی نەشیاو، دەتوانێت هەلێك بۆ فێربوونی ڕەفتارێکی نوێ بڕەخسێنێت. ئەگەر منداڵەکەتان لەبەرامبەر میوانەکاندا ڕەفتاری جوان نییە، قسەی لەگەڵدا بکەنو پێی ڕابگەیەنن کەڕەفتارەکەی خراپە (لەگەڵ هاوڕێیەکەت بەباشی ڕەفتار ناکەیت. پێویستە ڕێگەی بدەیت ئەویش یاری بکات) ئەگەر منداڵەکەتان گوتی هیلاکمو توانام نییە، پێی بڵێن (لەوانەیە تۆ ڕاست بکەیت، بەڵام دەبێ چاك ڕەفتار بکەیت، وەرە بابزانین چۆن دەتوانی).

+ هەندێجار هاوڕێیەتیەکە درێژە ناکێشێ. کاتێ منداڵ ناتوانێت پەیوەندییەکە ڕابگرێت, دڵنیای بکەنەوە کەئەو جۆرە بابەتانە جارجارە ڕوودەدات، بەڵام لەدواڕۆژدا هاوڕێی وەفاداری دەست دەکەوێت.

(13-5-7) (بەردەوام هەوڵو کۆشش بکەن)

دۆستایەتی پایەدار هەرگیز بەرۆژێك دەست ناکەوێت، بەڵکو پێویستی بەپەیوەندی بەردەوامو تاقیکردنەوەی هاوبەشو ئارەزووە. مۆڵەت بەمنداڵەکەتان بدەن، هەمیشە بەیەکەوەبنو تا ئەو ڕادەیەی دەتوانن لەهەوڵی خۆیان سوود وەربگرنو، کاتە خۆشەکانیان زیاتر بکەن.

(13-6) (ناکۆکییەکانی نێوان خوشكو براکان)

ئاشکرایە کەخوشكو براگەورەکان، دەربارەی ئەو منداڵەی بەم زووانە دێت بۆ ناو خێزانەکەیان، بیردەکەنەوە کەچەندێك جوانو خوێن شیرینە. زۆربەی دایكو باوکانیش

www.pertwk.com

لەخەیاڵی خۆیاندا هیوایان وایە, کەمنداڵەکانیان بەیەکەوە کاتێکی خۆش بەسەر بەرن. ئەوان وا بیردەکەنەوە کەمنداڵەکانیان باشترین هاوڕێی یەکتری دەبنو رازو قسە نهێنییەکانیان لای یەك باس دەکەنو هەمیشە بەیەکەوە دەبن بەڵام راستی ئەمەیە کەخوشكو براکان، بەلایەنی کەمەوە لەساڵەکانی سەرەتایی ژیانیاندا، هەمیشە بەیەکەوە ناریکنو زۆر بەیەکەوە ناکۆکنو شەڕ دەکەن. دیارە ناکۆکی نێوان خوشكو براکان ئاساییەو لەجیاوازی تەمەنو کەسایەتیو ئارەزووەکانیاندا بەدی دێت. بەڵام بەم مانایە نییە کەئێوە ناتوانن یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تا بەیەکەوە پەیوەندییان هەبێتو بەیەکەوە باش بن.

ناکۆکی نێوان خوشكو براکان سێ هۆکاری سەرەکی هەیە:

1. بۆ سەرنج راکێشانی دایكو باوك:

هەر کام لەمنداڵان دەیانەوێت هەموو سەرنجی ئێوە بۆ لای خۆیان راکێشن. ئاشکرایە کەرەفتاری منداڵی بچووك دوای لەدایکبوونی کۆرپەلەی نوێ لەخێزانەکەیدا، بۆ ئەو رەوشتانە دەگەڕێتەوە کەلەمنداڵیدا هەیبووە، وەکو : پەنجەمژین، بەکارهێنانی شووشەی شیرو, خۆتەڕکردن لەشەودا, تا بەلایەنی کەمەوە ئەوەندەی سەرنج بەمنداڵە نوێیەکە دەدرێت، بەویش بدرێ.

2. بەدەستگرتنی هێزو تواناو دەسەلات:

لەهەر کۆمەڵەیەکدا، زنجیرەیەك قۆناغ هەیە. منداڵی گەورە، لەناو خێزاندا هەوڵ دەدات بەهۆی بەرجەستەیی و تەمەنو زووتر لەدایکبوونییەوە، هێزی خۆی رابگرێت، لەحاڵێکدا خوشكو برا بچووکەکان، بۆ بەدەستهێنانی هێزو تواناو دەسەلات لەناوخێزاندا، بەسوودوەرگرتن لەزیرەکتری، وەرزشکاری، و جوانتریو خوو و نەریتێکی تر دەتوانێت ئەو هێزە بەدەست بهێنێتو، لەگەڵ گەورە پێشبڕکێ بکات. کاتێ زیاتر لەدوو منداڵ بن، هاوپەیمانی پەیدادەبێ، بۆ نموونە گەورەترینو بچووکترین بەیەکەوە رێك دەکەونو کورەکان دژ بەکچەکان بەیەکەوە هاوپەیمانی یەکتر دەبن.

3. بەدەستهێنانی خاوەندارێتی:

شەڕکردن لەسەر ماڵ یان هاورێیان، زۆرجار بۆ سەرنج راکێشانی سۆزو خۆشەویستی دایكو باوکانەو لەوانەیە رەنگدانەوەی شەڕی هێزی ناوخێزان (نێوان دایكو باوك) بێت. رستەی (ماڵی منە) سەرەتای دەستپێکردنی شەرکردنە. ئێوە ناتوانن ناکۆکییەکانی خوشكو براکان لەناوبەرن، بەڵکو دەتوانن پەیوەندییەکی باش لەنێوان خوشكو براکان بەدی بهێننو هەوڵ بدەن ناکۆکییەکانیان کەم بکەنەوە.

(13-6-1)*(بۆ هاتنی کەسێکیتر بۆ ناوخێزان خۆتان ئامادە بکەن)*

ئەگەر هەر منداڵێکتان هەیە، ئەم منداڵە جێ سەرنجی تایبەتی ئێوەیەو ئێوە خاڵی سەرەکی تەرکیزکردنن لەدونیای ئەودا . (بەلایەنی کەمەوە بۆ سێ ساڵ) بەهاتنی منداڵی

www.pertwk.com

نوێ بۆ ناو خێزان، ژیانی منداڵە گەورەکە دەگۆڕێت و پێویستە ئێوە یارمەتی بدەن تا بۆهاتنی ئەندامی نوێی خێزان ئامادە بێت.

بەشێوەیەکی گشتی، هەرچەند تەمەنی خوشك و برا کەمتر بێ، ئەم قۆناغە گرانتر دەبێ. ئەگەر نێوانیان سێ ساڵ یان زیاتر بێت، منداڵە گەورەکە کەبەتەواوی پشت بەخۆیەوە دەبەستێت و لەچالاکییەکانی دەرەوەی ماڵەوە بەشداری دەکات.

لەگەڵ منداڵانی‌تر یاری دەکات و پەیوەندییان لەگەڵ دەبەستێت. بەڵام تەمەنی منداڵ هەرچەندێك بێت، دنیاکەی بەهاتنی منداڵی نوێ ئاوەژوو دەبێتەوە، بۆیە ئێمە بۆتان پێشنیار دەکەین، لەم قۆناغەدا هەنگاوەکان لەسەرخۆ جێبەجێ‌بکەن.

+ دەربارەی منداڵی تازە لەدایك بوو لەگەڵ منداڵە گەورەکەتاندا قسە بکەن. تارادەیەك بۆتان دەکرێت، منداڵەکەتان لەقبوڵکردنی کۆرپە نوێیەکە، بەشدار بکەن تا هەردووکتان لەتاقیکردنەوەی چاوەڕێی کردنی منداڵی نوێدا هاوبەش بن. مۆڵەتی بدەنێ تا گوێ لەلێدانی دڵی کۆرپەکە بگرێت و لەرێکخستنی ژووری منداڵ یارمەتیتان بدات.

+ خوشك و براکان لەکاتی لەدایکبوونی کۆرپەکە، ئاگاداربکەنەوە. دوای لەدایکبوونی مۆڵەتیان بدەنێ، بێن بۆ خەستەخانەو خوشك یان برا نوێیەکەیان ببینن و ئەگەر دەتوانن منداڵەکە لەباوەش بگرن.

+ مۆڵەت بەمنداڵەکەتان بدەن تا لەدایکبوونی کارەکانی کۆرپەکەتان یارمەتیتان بدات. بەلایەنی کەمەوە خوشك و براکانی زۆر حەز دەکەن لەکارەکانی کۆرپەکەدا بەشداری بکەن و یارمەتی پێشکەش بکەن. ئێوە مۆڵەتی بدەنێ لەژێر چاودێری ئێوەدا ئەوەی لەتوانادایە ئەنجامی بدات. ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوەی لەنێوانیاندایە پەیوەندییەکی نزیك هەبێ و لەلایەکی‌ترەوە منداڵە گەروەکەتان وەکو خزمەتکار تەماشا مەکەن.

+ کاتێکیش بۆ منداڵی گەورەتر تەرخان بکەن. منداڵە گەورەکان وابیردەکەنەوە کەئێوە هەمیشە خەریکی کۆرپەکەن و ئەوەش وایان لێدەکات بەرچاو تەنگ بن و بەرامبەر بەکۆرپەکە هەست بەتووڕەیی بکەن. ئەوان هەوڵ دەدەن بەنمایشکردن، خۆیان وانیشان بدەن کە گەڕاونەتەوە بۆ رەفتاری سەردەمی منداڵییان تا بەوە سەرنجی ئێوە بۆلای خۆیان راکێشن. هەوڵبدەن، هەموو رۆژێ سەرنجێکی تایبەت بەهەر کام لەمنداڵەکەتان نیشان بدەن. بەجۆرێك رێکی بخەن کەئێوەو منداڵ یان منداڵانی گەورەتر، چەند ساتێك بێ کۆرپەکە لەگەڵ یەکدا بن.

+ منداڵە گەورەکەتان لەچالاکیەکانی دەرەوە بەشدار بکەن. ئەگەر منداڵەکەتان زۆربەی کاتەکانی لەگەڵ ئێوەدا دەباتە سەر، لەپێشدا بەرنامەیەکی بۆ دابرێژن.

بەرلەوەی کۆرپەکە لەدایك بێت، چەند بەرنامەیەك رێك بخەن کەمنداڵەکەتان بۆ چەند ساتێ لێتانەوە دووربێت و هەست بەئاسوودەیی بکات. بۆنموونە یاریکردن لەباخچەی ساوایاندا. یان چوونە دەرەوە لەگەڵ هاورێیانیدا.

(2-6-13)*(**منداڵەکانتان بەیەکەوە بەراورد مەکەن**) *

ئێوە ناتوانن بەرگری لەهەندێ پێوانەکان بکەن: ئەگەر ئێوە پێوانەیان نەکەن، خاڵ یان مامی دەیکاتو یان خودی منداڵ لەجیاوازییەکان تێدەگات، بەڵام بیرتان نەچێت کاتێ دەتانەوێت منداڵەکەتان بەپێوانەکردن کۆنترۆڵ بکەنو یان خواستیان زیاد بکەن، ئەو کارە زیانیان پێدەگەیەنێ.

منداڵێك کەوابیردەکاتەوە وەکو منداڵی تر جوان نییە، نەتەنیا هیچ خواستێکی بۆ ناهێنرێتەدی، واهەست دەکات ئیتر ناتوانێت هیچ کارێك ئەنجام بدات.

پێوانەکان یان جیاوازی کردن لەنێوانیاندا، ناکۆکیەکانی نێوان خێزان زیاتر دەکات. ئێوە هەوڵبدەن تا هەر کام لەمنداڵەکەتان وەکو کەسێکی جیاواز بەراورد بکەن تا بەدۆزینەوەی خاڵە بەهێزەکانیان بەسەر خاڵە لاوازییەکانیاندا زاڵ بن.

+ ئێوە هانیان بدەن: کاتێ بەشێوەیەکی شیاو لەهاندان سوود وەردەگرن کە بەهۆیەوە منداڵان دەتوانن بەشێوەیەکی زۆر چاك خواستیان زیاتر ببێ. ئەگەر ئێوە بە(ئەرسینت) بڵێن کارەکەی بەچاکی ئەنجام داوە، منداڵ بێ ئەوەی هەست بەبچووکی بکات، لە قسەکان تێدەگات : (ئەرسینت) زۆر خۆشحاڵ بووم هەر ئەو کاتەی لەقوتابخانە هاتیتەوەو ئەرکی ماڵەوەت تەواوکرد، بابەیەکەوە بچین بەتۆپەکەت یاری بکەین)

* وتارێکی هەڵە: (بۆچی وەکو براکەت چاك نابی؟ سەیرکە چەند چاکە؟) یان (خوشکەکەت هەموونمرەکانی سەدن، بۆچی تۆ زیاتر هەوڵ نادەیت؟)

* وتاری شیاو: (نمرەکانت خەریکە بەرەو باشتر دەچێت. وەرە بابەیەکەوە سەیر بکەین تا بزانین چی بکەین بۆئەوەی لەمە باشتر بێت) یان (نمرەکانت چاکە من دوو منداڵی باشم هەیە کەخەریکن زۆر هەوڵ دەدەن تا سەرکەوتووبن)

(3-6-13)*(**لەگەڵ هەموو منداڵەکانتاندا بەیەك شێوە رەفتار مەکەن**)*

هەرچەند نابێ لەنێوان منداڵان جیاوازی بکەن، بەڵام نابێ چاوەڕێی ئەوە بکەن کەئێوە هەمیشە لەگەڵ هەموو منداڵەکانتان بەیەك شێوە رەفتار بکەن. چونکە ئەوان لەلایەنی تەمەنو کەسایەتییەوە، جیاوازن. کەهیچ کاتێ خۆتان دوچاری ئەم هەڵەیە مەکەن کەواهەست بکەن، هەرکاتێ بۆ یەکێك لەمنداڵان کارێکتان ئەنجامدا، پێویستە بۆ ئەویتریش هەر ئەو کارە ئەنجام بدەن. هەوڵێکی ئاشکرا بۆ رەفتاری یەك لەنێوان منداڵان، ئەو ناکۆکیو جیاوازییە توندتر دەکات کەئێوە خۆتانی لێ بەدوور بگرن.

+ منداڵەکەتان بۆ پەیوەندیکردنی دوولایەنە هانبدەن: تەنیا هەر لەبەر ئەوەی کارەکانتان ئاسانتر ببێتەوە، منداڵە بچووکەکەتان ناچار مەکەن کەپەیرەوی لەبرا گەورەکەی بکات. لێگەڕێن با هەرکامیان بەرنامەی خۆیانیان هەبێت.

+ کاتێ کەمنداڵە بچووکەکەتان دەڵێت (بۆ (بیلی) پێڵاوی نوێیان کریوە، بەڵام بۆ منیان نەکڕیوە بۆی شی بکەنەوە ئەگەر وابکەن شەڕێکی بێ کۆتایی لەنێوانیان هەڵدەگیرسێت.

+ منداڵان فێر بکەن لەپاشملەوە قسە نەگێڕنەوە. لەناو دەرگیرییەکاندا بەشداری مەکەن تەنیا بەو شتانەی خۆتان دەیبینن، کاردانەوە نیشان بدەن و یان دەربارەی خراپ گوتنەکانیان ئاوا کاردانەوەیەك لەخۆتانەوە نیشان بدەن (بۆ ئەوەی بتوانن بەیەکەوە یاری بکەن، دەبێ هاوکاریتان بەیەکەوە هەبێ)

ئەگەر پێویستی کرد، بەسوودوەرگرتن لەبێبەشکردنی کاتی بەرەنگاری هەرکام لەو دەرگیریانە ببنەوە.

(13-6-4)*(کۆمەڵێك یاسا دەستنیشان بکەن)*

تەمەنی منداڵەکەتان هەرچەند بێ، پێویستە یاساکانیماڵەوە بزانێت.

+ باسی ئەو ڕەفتارە نوێیانە بکەن کەپێویستە لەگەڵ کۆرپەی نوێدا، ئەنجام بدرێت. لێگەڕێن تا بزانێت کەبەوردی چ شتێك لەنێوان پەیوەندییەکانی لەگەڵ کۆرپە نوێیەکەدا، قبوڵ کراوەو چ شتێکی قبوڵ نەکراوە وەڵامی ڕەفتارە نەشیاوەکانی منداڵە گەورەکە بدەنەوە (بەشی 8 بخوێننەوە) بێگومان دەبێ بۆ منداڵە گەورەکە شی بکەنەوە کەشیرەخۆرێکی چەند مانگ، بۆ فێربوونی یاساکان پێویستی بەکات هەیە کاتێ منداڵە بچووکەکە یارییەکانی تێك دەدات و ئەویش لەسەرخۆ، کۆیان دەکاتەوە هانی بدەن و تەنانەت پاداشتیشی بدەنێ.

+ بۆ منداڵە گەورەکان یاسا دەستنیشان بکەن. دەتوانن بەسوودوەرگرتن لەو یاسایانە کەدیاریتان کردووە، کێشەکانی نێوان خوشك و براکان کەمتر بکەنەوە, خێزانێك ئەم یاسایەیان لەسەر دیوای هۆڵەکەیاندا هەڵواسی بوو.

خشتە

نابێت	پێویستە
1- برا نابی لەخوشك بدات و پاڵی پێوە بنێ.	1- بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان هەوڵ بدات.
2- بەناوی ناشیرین بانگی بکات.	2- لەشەڕو جەنجاڵی خۆی بەدوور بگرێت.
3- بێ روخسەت بچێتە ژووری منداڵەکەی ترەوە.	- ئەگەر هەموو رێگاکان کاریگەرنەبوون لە دایك و باوك یارمەتی وەربگرن.
4- بێ روخسەت شتەکانی یەکتری هەڵگرن.	4- روخسەت وەربگیرێت.

+ ئەركی سەرشانتان دەستنیشان بكەن. ئەو كارانەی كەهەر كام لەمندالاٌن دەبیٌ لەماڵەوە ئەنجامی بدەن، دەستنیشانی بكەن. هەوڵبدەن كارەكان بەنۆرە بگۆڕنەوە، تا مندالٌ هەست نەكات بەیەكسانی رەفتاری لەگەڵدا نەكراوە (بەشی 5-1بخوێننەوە)

چاوەڕێی ئەوە مەبن كەمندالاٌن لەهەموو روویێكەوە تەواوبن. هیچ مندالێك كارەكانی بەشیاوی ئەنجام نادات، هەروەها لای ئێوەش وانین. لەمنداڵەكەتان گەڕێن تا هەڵەبكاتو بیرتان نەچێت كەیاساكان، ئەو ئامانجانەن كەپێویستە لەماوەیەكی دوورو درێژدا بەرەو ڕووی بچن.

(13-6-5)*(منداڵەكەتان فێر بكەن تابەیەكەوە ناكۆكییەكان شی بكەنەوەو چارەسەریان بكەن)*

دانانی یاساكان تەنیا بەس نییە، پێویستە مندالاٌن بتوانن یاساكان ئەنجام بدەن.

+ خۆتان نموونەبن. دایكو باوكان باشترین مامۆستایانی مندالاٌنی خۆیانن" چونكە ئاشكرایە كەمندالاٌن بەشێوەیەكی ئاگالەخۆنەبوو، چاویان لیٌ دەكەن، بۆیە سەرنجی شارەزاییەكانتان بۆ چارەسەركردنی ناكۆكییەكانی خۆتان بدەنو دڵنیا بن كەخۆتان نموونەیەكی گونجاون بۆ ئەو شتانەی لەمنداڵەكەتاندا چاوەڕێی دەكەن.

+ كۆبوونەوەی خێزانی رێك بخەن: كاتیٌ چەند كێشەیەكی راستی دروست دەبن، هەموو ئەندامانی خێزان كۆبكەنەوە (نەك بۆ گلەیی كردن) بەڵكو بۆ ئەوەی رێگاچارەی گونجاو بۆ ناكۆكییەكان بدۆزنەوە.

(13-6-6)*(هاوكارییەكان بەهێزتر بكەن)*

پێویستە ئامانجی ئێوە ئەوە بێت كاتەكانی باشبوونی منداڵەكەتان بناسنەوەو ئەوان بۆ دۆستایەتی بەیەكەوە هانبدەن، پاشەكشە مەكەنو لەهەمان كاتیشدا هیچ دەست تێوەردانێكیش مەكەن، نابێت لەو كاتەی كەشەڕكە دەستیپێكرد بچنە ناو شەڕەكەوەو دەست بكەن بەرەخنە گرتن.

+ ئەو رەفتارە هانبدەن كەخۆتان پەسەندی دەكەن: كاتیٌ كەهەموو شتیٌ ئارامبۆوە، لەڕووداوەكە بكۆڵنەوە. ئەگەر (ئالن)و (شیری) بەیەكەوە دانیشتوون و سەیری تەلەفزیۆن دەكەن، پێیان بڵێن (زۆر چاكە وا بەئارامی بەیەكەوە دانیشتوون) هانیان بدەنو جارجارە پاداشتیان بدەنیٌ.

(13-6-7)*(رێگاچارە گونجاوەكان)*

هەمیشە (میانجی كەر) مەبن. لێیان گەڕێن با خۆیان فێربن كێشەكانیان شی بكەنەوەو چارەسەریان بكەن.

+ لەپشت گوێ خستنی هاو پێوانە سوود وەربگرن. بەشێوەیەکی گشتی ناکۆکییە ئاساییەکان پشتگوێ بخەن. (بەشی 2-2 بخوێننەوە). چونکە زۆربەی منداڵان دەیانەوێت بەسوودوەرگرتن لەو ناکۆکیانە سەرنجتان راکێشن.

لەشەڕەکە خۆتان بەدوور بگرن تەنانەت لەژوورەکە بچنە دەرەوە. لەدواییدا ئەگەر پێویستی کرد، دەربارەی کێشەکە بدوێن.

+ بەرپرسیارێتیبەمنداڵەکەتان بدەن. کاتێ منداڵان داواتان لێ دەکەن، تا کێشەکانیان چارەسەر بکەن، مۆڵەتیان بدەنێ تا بەتەنیا چارەسەری بکەن. ئەگەر (جیمن) دەڵێت : (دایە، (جانی) ناهێڵێت بەقەڵەمەکەی وێنە بکەم) وەڵامێکی ئاوای بدەنەوە (بیردەکەیتەوە دەتوانی چی بکەیت؟) بەم شێوەیە رێگەی بدەنێ خۆی دەربارەی کێشەکەی بیربکاتەوە.

(13-6-8)*(دەربارەی شەڕەکان، لەبێبەشکردنی کاتی سوود وەربگرن)*

ئەگەر هەموو رێگاکانتان تاقیکردەوە، بەلاّم هێشتا شەڕو ئاژاوە هەر درێژەی هەیە، لەشێوازی (یەك، دوو سێ، سزا) سوود وەربگرن (بەشی 2-7 بخوێننەوە)

+ لەگەڵ منداڵەکانتان بەیەك شێوە رەفتار بکەن. هەوڵ مەدەن دادوەری بکەنو فرمان دەرکەنو تاوانکار بدۆزنەوە. ئەگەر ئەوان نەیانتوانی ناکۆکییەکانی نێوان خۆیان چارەسەر بکەن، پێویستە هەموویان بەشێوەیەك سزا بدەن.

+ لەیەکتری جیایان بکەنەوە: بۆ ماوەیەکی کاتی لەیەکتری جیایان بکەنەوە. ئەوکاتەی منداڵەکانتان بەیەکەوە شەڕدەکەن، ئێوە بەراگەیاندنی ژمارەی (یەك) مۆڵەتیان بدەنێ، تا رێگاچارەیەك بدۆزنەوە، بەلاّم کاتێ ئێوە سەیر دەکەن، هێشتا جەنجاڵی درێژەی هەیەو داوای یارمەتی لەئێوە دەکەن، ئەو کاتە ژمارەی (دوو) رابگەیەننو پێیان بڵێن ئەگەر ناتوانن خۆتان کێشەکەتان چارەسەربکەن، ژمارە (سێ) رادەگەیەنین ئەگەر هێشتا شەڕەکەیان هەربەردەوامە، ژمارە (سێ) واتە، زەنگی کۆتایی رابگەیەننو ئەوان ئیتر بۆیان نییە بەیەکەوە بن

+ لەشەرە گەورەکاندا، بێوەستان ژمارەی (سێ) رابگەیەنن. رەفتارە نەشیاوەکان پێویستیان بەئەنجامی خێرایە. بۆنموونە، دەستێك بەرزکردنەوەو مشتێك بۆ ناو ورگ، راگەیاندنی خێرایی ژمارەی سێیەو جێگای باسو قسە نییە.

(13-6-9)*(لەچاککرنو پێداچوونەوەی لەرادەبەدەر سوود وەرگبرن)*

پێویستە لەم رێگاچارەیە لەکاتێك سوود وەربگرن، کەرێگاچارەکانیتر کاریگەری نەبووە.

بۆ زانیاری پەیداکردن دەربارەی ئەم شێوازە (بەشی 2-8) بخوێننەوە. کە بریتییە (لەناچارکردنی منداڵان بۆ راهێنانی بەردەوام لەسەر رەفتارە شیاوەکان، بەر لەوەی جارێکی تر بەیەکەوە یاری بکەن)

+ ئەگەر خۆتان بەچاوی خۆتان بینیتان کەمنداڵەکەتان بەئەنقەست بووکەشووشەی خوشکەکەی شکاند، لەو یاسایانەی خوارەوە سوود وەربگرن

1. منداڵێك کەکەلوپەلی یاری یەکێکی‌تر بشکێنێت، دەبێ لەجیاتی ئەوە دوو دانەی بۆ بکرێتەوە.

2. ئەگەر منداڵ پارەی پێ‌نەبوو، پێویستە یەکێك لەوانەی خۆی پێی ببەخشێت.

3. ئەگەر بەپارەی خۆشی بێ، دەبێ ئەو یاریەی بۆ بکرێتەوە.

+ وا لەمنداڵەکەتان بکەن لەشەڕکردن دووربکەوێتەوە. منداڵەکەتان ناچار بکەن (دە) جار ئەم رستەیە دووبارە بکاتەوە یان بینووسێتەوە (من ئیتر شەڕ ناکەم)و ناچاری بکەن (سێ) کاری شیاوو بەنرخ‌و ئەنجام بدات.

+ بۆ ناودانان لەسەر یەکتری، لەپێداچوونەوەی زۆر سوود وەربگرن، ئەنجامە ئاساییەکەی دەتوانێت بە(دە) جار وتنەوەی رستەی خۆش بەیەکتری‌و (دە) جار نووسینەوەی (من ئیتر ناوی نەشیاو لەبراکەم نانێم) بێت‌و دوایی داوای لێبوردنی لێ بکات.

(13-7)*(منداڵ کەل‌وپەلی نادات بەکەسێکی‌ترو هاوبەشی کەس ناکات) *

ئایا ئەم رستانە بەلاتانەوە ئاشنایە؟ (ماڵی منە) (نە، ماڵی منە) دایە جاناتان ناهێڵێت یاری بەتۆپەکەم بکەم)

بۆ منداڵانی بچووك، زۆر ئاساییە ئەگەر یارییەکان بەکەسێکی تر نەدەن‌و ئاشکرایە منداڵانی زۆر بچووك هەموو ئەو شتانەی لەبەردەستیانە، بەماڵی خۆیانی دەزان‌و نابێت منداڵانی‌تر دەستی لێبدەن. بەڵام لەهەمان کاتیشدا، حەزدەکەن گەورەکان لێیان رازی بن‌و خۆشحاڵیان بکەن‌و ئەگەر فێر بکرێن شتەکانیان لەگەڵ کەسانی‌تردا بەش دەکەن.

منداڵان لەتەمەنی (5-6) ساڵیدا دەتوانن زۆربەی کات، بەئاسوودەیی لەگەڵ کەسانی تردا یاری بکەن.

(13-7-1)*(منداڵەکەتان فێر بکەن کە پێویستی بەوەیە لەگەڵ کەسانی‌تردا هاوبەشی بکات)*

هەندێ لەدایك‌و باوکان بەکڕینی کەل‌وپەلی یاری وەکو یەك بۆ منداڵەکانیان، هەوڵ دەدەن ئەو کێشەیە چارەسەر بکەن، بەڵام ئەو کارە بۆ زۆربەمان ئەنجام نادرێت‌و لەدەسەڵاتدا نییەو هەروەها ئەو شێوازە منداڵان لەگەڵ مانای هاوبەشی کردن‌و نرخی هاوکاریکردن ئاشنا ناکات.

+ منداڵەکەتان فێر بکەن تا خۆی بەخاوەن شت بزانێ، هەلیان بۆ برەخسێنن، تاکو بزانێت چ شتێك ماڵی خۆیەتی. ناوی لەسەر کەل‌وپەلەکانی بنووسن‌و لەشوێنی تایبەتی هەڵیگرن (بەشی 5-1 بخوێننەوە)

+ ئەو شتانەی پەیوەندی بەهەموو ئەندامانی خێزانەوە هەیە، دیاری بکەن. هەوڵبدەن منداڵەکەتان تێبگات کەهەندێ لەشتەکانی ناوماڵ پەیوەندی بەهەموو ئەندامانی خێزانەوە هەیە، هەرکەسێك دەتوانێت سوودیان لێ وەربگرێت. بەسوود وەرگرتن لەحاڵەتە ئاساییەکان کەلەماڵەوە روودەدات (وەکو: تەلەفزیۆن، ئوتومبێل‌و تەسجیل‌و .. هتد) وا نیشانی بدەن کەگەورەکانیش دەبێ بەنۆرە سوود لەشتەکان وەربگرن.

(13-7-2)*(شارەزاییەکانی هاوبەشیکردن، فێری منداڵەکەتان بکەن)*

هاوبەشی کردن کارێکی غەریزی نییە، بۆیە دەبێ منداڵەکەتان فێری ئەنجامدانی ئەو کارە بکەن.

+ لەهاوکاری سوود وەربگرن. سیفەتەکانی کارکردن بەیەکەوەو هاوبەشی کردنی شتەکان، نیشانی منداڵەکەتان بدەن. چێشت لێنان نموونەیەکی زۆرباشە. لەگەڵ منداڵەکەتان خواردن یان کێك دروست بکەن‌و مۆڵەتی بدەنێ، لەگەڵ خۆتاندا بەنۆرە سەر کێکەکە بڕازێنێتەوە، دوای ئەوەی یارمەتیدان، دەتوانن لێی بخۆن، بەڵام بەمەرجێك بەیەکەوە بەیەکسانی بەشی بکەن.

+ پێیان بڵێن کەپێویستە لەشتەکان بەهاوبەشی سوود وەربگرن. منداڵان وەکو ئێوە بیرناکەنەوە، بۆیە بەرە بەرە تێیان بگەیەنن کەچ کاتێك دەبێ شتەکان بەیەکەوە بەش بکەن. زۆربەی منداڵان لەهاوبەشی کردن لەماڵی کەسانی‌تردا خۆشی دەبینن، بەڵام لەماڵی خۆیاندا وانین. ئەگەر منداڵەکەی ئێوە وایە، بەر لەوەی میوانەکەتان بێ، پێی بڵێن کەچەند دانە لەو شتانەی خۆی ئارەزووی لێیەتی هەڵیبژێرێت‌و بیدات بەمیوانەکەی‌و ئەگەر نیگەرانە کەنەکو منداڵی میوانەکەیان بیشکێنێت، فێری بکات کەچۆن سوودی لێی وەربگرێت. ئەم کارە نەك هەر (هاوبەشی کردن) فێری منداڵ دەکات، بەڵکو فێریشی دەکات ئاگای لەشتەکانی بێت.

کاتێ منداڵەکەتان دێتە لاتان‌و دەڵێت (من دەمەوێت بەتۆپ یاری بکەم، بەڵام (دەنی) خەریکە یاری بەتۆپەکە دەکات) ئێوە پێشنیار بکەن کەلە(دەنی) داوا بکات بەیەکەوەو بەنۆرە یاری بکەن.

+ هەرچەند منداڵان دەتوانن فێری هاوبەشی کردن ببن، بەڵام ئەو کارە بۆ منداڵانی بچووك، مانای دژواری هەیە، ئێوە متمانە پەیدا بکەن بەر لەوەی داوا لەمنداڵ بکەن شتەکە بداتە دەست منداڵەکەی ترەوە، بەئەندازەی تەواو کاتی بەدەستەوە هەیە تاکو یاری پێ بکات.

ئەگەر هاوبەشی کردن کێشەی هەمیشەیی منداڵەکەتانە، لەپێشەوە بۆ ئەو حاڵەتانە بەرنامە دابرێژن. دەربارەی ئەو چالاکییانەی لەوانەیە ئەنجام بدرێن بیر بکەنەوە تا بتوانن

کێشـەکان پێشـبینی بکـەن و بـەرەنگاری سـەرهەڵدانیان بکـەن. دایـك و باوکـانی گرووپێـك لەمنـدالانی (دوو) سـالان تێگەیشتن کاتـێ هـەر کام لەمنـدالان یارییەکی نـوێ لەگـەڵ خۆیـدا دەهێنێـت، دەربـارەی هاوبەشـی کردنـی یاریـەکانی ئـارەزووی زیـاتری هەیـە.. بـەم شـێوەیە، منداڵان بەیاریـەکانیان شـانازی دەکـەن، بـەلام کـەدەیانتوانی بەیاریـەکانی یـەکتر یـاری بکـەن، زیـاتر خۆشـحاڵ دەبـن. مـاوەی یاریکردنەکە پێوانـە بکـەن، کاتـێ زەنگـی تـەواوبوونی کـاتی یارییەکـە لـێ دەدرا، یاریـەکان بەیەکـەوە ئـاڵوگۆڕ بکەنـەوەو هەرکەسـێك یاریەکـەی خـۆی هەڵدەگرێتەوە.

(13-7-3)*(**هانی بدەن و خەڵاتی بدەنێ**)*

هاوبەشی کردن رەفتارێکە کەفێربوونی بۆ منـدالانی بچووك زۆرگرنگە. بۆیە هـەوڵ بـدەن منداڵەکەتان تێبگات کەبۆ ئەنجامدانی ئەو رەفتارە، ئێوە هانی دەدەن.

بۆنموونـە بـەم شـێوەیە هـانی بـدەن (زۆر شـانازیت پێـوە دەکـەم کەمۆڵـەتت دا بـە (تـۆم) بەیاریەکانت یاری بکات. بەم شێوەیە هەردووکتان کاتێکی خۆشتان بەسەر برد)

کاتێ منداڵەکەتان رەفتارێکی گونجاو دەنوێنـێ، کارێکی شایانی خواستیان بۆ ئەنجام بدەن. بۆنموونـە، کاتـێ لەسـەرخۆو بـەنۆرە بەرنامـەکانی تەلـەفزیۆن هەڵدەبـژێرێت، کـەمێك خواردەمەنییان بدەنێ، تا کاتێکی خۆش بەسەر ببەن.

کاتێ منداڵەکەتان رێگە بەهاورێیەکەی دەدات تا سەیری کتێبەکەی بکات، وەکو پاداشت کتێبێکی بدەنێ، دەتوانن لەشێوازی خشتەو نمرەکان سوود وەربگرن.

(13-7-4)*(**لەئەنجامە نێگەتیڤەکان سوود وەربگرن**)*

بەسوود وەرگرتن لەئەنجامە نێگەتیڤەکان، هاوبەشـی نـەکردن زۆر ناخۆشترە لەهاوبەشـی کردن.

+ لەپێداچوونەوەی لەرادەبـەدەر سـوود وەربگـرن. کاتـێ منداڵەکـەتان پـەیرەوی لـەنۆرە ناکـات، بەمنـداڵێکی تـر مۆڵـەت بـدەن، بەچـاودێری ئێـوە (دوو) جـار نـۆرەی هـەبێت. کاتـێ کەدووبارە نۆرەی منداڵەکەتان هات، مۆڵەتی بدەنێ تا یاری بکات، بەلام بیری بخەنەوە ئەگەر دەیەوێت درێژە بەیاریکردن بدات، دەبێ نۆرە گرتن پەیرەو بکات.

+ کاتـێ منداڵەکـەتان بـەرەنگاری ئـەوەی کـرد کەهاوبەشـی لەگـەڵ برادەرەکـانی بکـات، ئاگاداری بکەنەوە کەبۆ ماوەیەکی دوورودرێژ ئەو شـتەی لەدەسـت دەدات بـەر لـەوەی هـەموو ئێوارەکە لەیاریکردن بێبەش دەبێت، برادەرەکەی بۆی هەیە یاری پێ بکات.

(13-8)*(**لەناو کۆمەڵدا خۆی دەدات بەدەستەوە**)*

www.pertwk.com

منداڵان لەژێر کاردانەوەی کۆمەڵدا بڕیار وەردەگرن. ئەوان تەنیا دەیانەوێت ئەو کارانە بکەن کە هەمووان ئەنجامیان دەدەن. بێگومان ئێوە دەتوانن بیریان بخەنەوە کەکاتی خۆی ئێوەش وابوون.

هیچ کاتێ هێزی گروپە هاوتەمەنەکان بەکەم مەزانن. ئاسان نییە کەجیاوازی لەنێوان منداڵاندا بکەن و یان لەبەرامبەر رای زۆرترینیان بوەستن. هەندێ لەمنداڵان زیاتر لەکەسانیتر دەکەونە ژێر باری کاردانەوەو, هەموو منداڵان هەستیان بەرامبەر بەخۆیان لەپەیوەندییەکانیاندا لەگەڵ کەسانیتردا بەدەست دەهێنن.

ئەو منداڵەی کەهەستێکی ئاشکراو ئاسوودەی لەتواناکانی خوێندنی خۆیو سەرکەوتنی لەپەیوەندییەکانی لەگەڵ کەسانیتردا هەیە، کەمتر پێویستی بەوەیە پشت بەکەسانیتر ببەستێت، تا هەستێکی باش پەیدا بکات، بەڵام ئەو منداڵەی کە متمانەی بەخۆی نییە، ماوەیەکی زۆرتری پێویستە هەتا دەتوانێ بەسەر ئەو حاڵەتەدا زاڵ بێ. بۆیە زیاتر پشت بەکاردانەوەو بیروڕاکانی کەسانیتر دەبەستێت. لەوانەیە منداڵێکی ئاوا، خۆی لەگەڵ شێوەیەك لەهاوتەمەنەکانی ڕێك بخات.

وەکو دایكو باوکی منداڵ، ناتوانن لەکاریگەری هاوتەمەنەکانی دووری بخەنەوەو یان بۆ هەڵبژاردنی هاورێیەکانی، لێی بپرسنەوە، بەڵام دەتوانن بۆ پێکهێنانی پەیوەندییەکی بەهێز لەگەڵ منداڵدا هەوڵ بدەن لەخراپترین لایەنەکانی ئەم بابەتە بلاوە، پێشگیری بکەن.

(13-8-1)* (پەیوەندییەکی گونجاو لەگەڵ منداڵەکەتاندا پێك بهێنن)*

کاریگەرترین بەرگری کەلەبەرامبەر هێزی کاریگەری هاوتەمەنەکانی لەبەردەستاندایە ئەویش، پەیوەندی نزیكو پتەوی خێزانییە، سنووربەندکردنو مەحکومکردن، ئەو منداڵە کۆنترۆڵ ناکات کەبایەخێك بۆ هەستو ڕەفتاری ئێوە دانانێت.

بیرتان نەچێت کەپەیوەندی نێوان ئێوە پێویستە بەرامبەر بێت. لەگەڵ منداڵدا بدوێنو گوێی لێ بگرن. بۆ ئەوەی تێبگەن کەمنداڵەکەتان خەریکی چ کارێکەو چ هەستێکی هەیە، کاتی تایبەت تەرخان بکەن. بەتاقیکردنەوە سەرەتاییەکانی قوتابخانەی منداڵ دەست پێ بکەنو کەسێك بن تا منداڵ بتوانێت متمانەی پێ بکاتو پشتی پێ ببەستێت.

(ئێوە هەمیشە لەگەڵیدا ڕێك ناکەون، بەڵام هەمیشە گوێی لێ دەگرن)

بیرتان نەچێت کەڕێژەو چۆنیەتی ئەو کاتە، بۆ شێوە بەخشین بەپەیوەندییەکانتان لەگەڵ منداڵدا تەرخان دەکەن. گرنگیو ڕەنگدانەوەی ئەو هەوڵو کۆششە دەگەڕێتەوە بۆ هەموو ژیانتان.

ئەو دایكو باوکانەی لەگەڵ منداڵەکانیاندا لەسەردەمی منداڵیو باڵقی دا ئارەزوو و چالاکی هاوبەش پێك دەهێنن،، هەلێکی باش بۆ بەرەنگاریکردن لەگەڵ کاریگەری ڕەفتاری هاوتەمەنەکانیدروست دەکەن.

www.pertwk.com

ئـەم کـارە زوو دەسـت پێبکـەن. شـارەزاییو چـالاکی هاوبـەش بدۆزنـەوە. چـالاکی پیاسەکردن، بەلەم سواری، گەشتو گوزار) ڕێکبخـەن کەبەهۆیـەوە. متمانەو پەیوەندی پتەو پێك دێت.

کات تەرخان کردن بۆ یەکتری، هەلێکتان بۆ دەرەخسێنێت تابتوانن وەکو دوو مرۆڤ یـەکتر بناسن.

+ نەك هاوڕێ، بەڵکو دایكو باوك بن. خۆتان دوچاری ئەم هەڵەیە مەکەن کەبتانەوێت ببنە باشترین هاوڕێی منداڵەکەتان. ئەگەر ئێوە یەکتریتان خۆش دەوێتو ڕێز بۆ یەکتری دادەنێن، بەوپەیوەندییەی کەبەدوایدا دەگەڕێن، گەشە پەیدا دەکات. منـداڵ پێویسـتی بەدایكو باوکە نەك هاوڕێیەکیتر، ئێوە منداڵێکی تری دەورپشتی منـداڵ نین، بـەڵکو دایكو بـاوکین. بێجگە لەم حاڵەتە تایەبتییە وەکو خێزانە تایبەتییەکان (بۆنموونـە بـاوك لەگـەڵ منـداڵی کەلـەژنێکی ترە لەگەڵ دایکێك پەیوەنـدی ژیـانی هاوبەشـی دەکـات ئـەویش منـداڵێکی تـری هەیـە) باشـتر وایە بەمنداڵەکەتان مۆڵەت نەدەن کەئێوە بەناوی بچووك بانگ بکات.

(13-8-2)*(وا لەمنداڵەکەتان بکەن، متمانەی بەخۆی هەبێت)*

بڕوای ئێوە دەربارەی منداڵ بڕوای ئەوە دەربارەی خۆی. لۆمەو ڕەخنـەگرتن، ئـەو هەسـتە هاوبەشو شیاوانە لەناو دەبات کەمنـداڵ دەربـارەی خـۆی هەیـەتیو لەلایـەکیترەوە، هانـدان دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی بیروڕا شیاوەکان. هەرچەند پەیوەندیتان لەگەڵ منـداڵدا بـەهێزتر بکەن، بیروڕاکانی ئێوە گرنگی باشتری دەبێ (بەشی (13-1-7) بخوێننەوە)

(13-8-3)*(یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تا هاوڕێیەتی شیاو پێك بهێنێت)*

هەرچەند منداڵەکەتان گەورەتر دەبێت، دەسەلاتو کاریگەری ئێوەبەسەر چاوپێکەوتنە هەڵبژاردنەکانیدا، کەمتر دەبێتەوە. لەکاتێکدا کەبچووکە، بەهاندانو بانگردنی هاوڕێیەکانی هاوتـای خـۆی، پەیوەندییـەکی دروسـت پێـك بهێـنن. ئامـانج بەدەسـتهێنانی نـاوی (زۆر کۆمەلایەتی) نییە، بەلام هەموو منداڵێك پێویستی بەژمارەیەك برادەری چاکە. (بەشی 12-5 بخوێننەوە)

+ هەوڵبـدەن هاوڕێیـەکانی منداڵەکـەتان بناسـن. بەشـداری گەشـتوگوزارەکانی قوتابخانەکەیان بکەنو پێشنیار بکەن تا ماڵەکەتان وەکو شوێنێك بێت کەمندالان بتوانن لەوێدا کۆببنەوە,. هاوڕێیـان بەیەکەوە کۆببنـەوەو کاتێك بـۆ قسـەکردنو ئاشـنابوون لەگـەڵ هاوڕێیانی منداڵەکەتاندا تەرخان بکەن.

+ هەوڵبدەن تێبگەن منداڵەکەتان چی دەکات. کاتێ منداڵەکەتانو هاوڕێیەکانی لەماڵی ئێـوەدا یـاری دەکـەن، چـاودێرییان بکـەن. بەشـێوەیەکی ڕاسـتەوخۆ لەچـالاکییەکانییاندا

بەشداری بکەن یان لەدوورەوە کۆنترۆڵیان بکەن. هەوڵ بدەن دایكو باوکی هاوڕێیەکانی منداڵەکەتان بناسن تا کاتێ منداڵەکەتان لەماڵیاندایە هەست بەئاسوودەیی بکەن.

خۆتان تێکەڵی شەڕەی نێوان هاوتەمەنی منداڵەکەتان مەکەن. دۆستایەتی منداڵان لەباشترین حاڵەتیشدا، لەیەکتدابڕانی تێدەکەوێو منداڵان زۆرجار بەیەکەوە شەڕدەکەنو دووبارە ئاشت دەبنەوە، بەشێوەیەکی گشتی باشتر وایە خۆتان لەگەڵ ئەو جۆرە بابەتانە تێکەڵ نەکەن. بەڵکوهاو دەردیان بکەن، بەڵام هەوڵ مەدەن کێشەکانیان چارەسەر بکەن.

+ ڕەخنە لەهاوڕێیانی منداڵەکەتان مەگرن. هەرچەند منداڵ گەورەتر بێت، ئەم کارە کەمتر کاریگەری دەبێت. باشتر وایە کەتەرکیز لەسەر کارەکان بکەن (سەیردەکەم لەکاتێکدا لەگەڵ (سۆزان) یاری دەکەیت قسەی نەشیاوی پێ دەڵێیت).

بەمنداڵەکەتان رابگەیەنن کەئەگەر درێژە بەم ڕەفتارە بدات،دەبێ چاوەڕێی بینینی ئەنجامەکەشی بکات.

+ منداڵەکەتان هانبدەن تا هاوڕێی زۆری هەبێ، هەوڵ بدەن منداڵەکەتان لەناو چالاکی جۆراوجۆردا تێکەڵ بکەن، چونکە چاوی بەمنداڵی زۆر دەکەوێت وئەوانیش بیرو ئارەزووی جۆراوجۆریان هەیە. ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوەی تەنیا لەگەڵ گرووپێکدا پەیوەندی نەبێت.

(4-8-13)*(منداڵەکەتان فێر بکەن تا بۆ بەرەنگاری کردنو کۆنترۆڵکردنی گروپ، توانای بڕیاردانی هەبێت)*

ئەگەر تا تەمەنی (12) ساڵی، منداڵەکەتان فێری ئەو شتانە کرد کەبەنرخن، ، بەڵام دەبێ فێری ئەوەش بێ کەچۆن لەمێشکی خۆیدا ئەو بەنرخییە بپارێزێ. هەندێ لەمنداڵان، بەشێوەیەکی ئاسایی پێداگرنو دەتوانن بەدڵنیاییەوە (نا) بڵێن، بەڵام ئەوانەی کەزیاتر بەرامبەر بیروڕای هاوتەمەنەکانیان تەسلیم دەبن، دەبێ فێر بن کە چۆن (نا) بڵێنوچۆنیش پێداگری لەسەر بکەن.

+ هۆکارەکەی بدۆزنەوە.

دەربارەی ئەو بابەتە لەگەڵ منداڵدا قسە بکەن وبزانن بۆچی بەلایەوە زەحمەتە لەگەڵ هاوڕێیەکەی جیاوازی هەبێت. زۆربەی منداڵان دەترسن گاڵتەیان پێ بکەن، یان هاوڕێیەکانیان وازیان لێ بێننو یان لەگرووپەکەدا دەربکرێن. لەگەڵیاندا لەم بارەیەوە بدوێن کەئەگەر لەگروپەکەی نارازیبا ، چی ڕوودەدات. یارمەتی بدەن تاکو تێبگات، هەرچەند هاوڕێیەکانی بۆ ماوەیەك ئازاری دەدەن، بەڵام بەرە بەرە ئەم ئازارە نامێنا.

+ ڕۆڵی (نا) گوتن دیاری بکەن. بەمنداڵەکەتان مۆڵەت بدەن تا لەسەر گوتنی (نا) گوتن و ڕازی کردنی کەسانیتر پرۆڤە بکات. بۆ نموونە وا فەرز بکەن یەکێك لەهاوڕێیەکانی پێشنیار

دەكات لەناو حەوشەدا ئاگر بكەنەوە، یان ئوتومبێلە كەلێیخوڕن و یان جگەرە بكێشن. سەرەتا رۆڵی منداڵەكە ببینن و دوایی رۆڵەكان بگۆڕن و نیشانی بدەن كەچۆن لەجیاتی ئەو كارانە شتی‌تر پێشنیار بكەن. لەدواییدا ئەگەر هاورێیەكانی دووبارە درێژەیان بەكارەكەی خۆیان دا، ئێوە نیشانی بدەن كەچۆن بەسوودوەرگرتن لەرێ و شوێن دانان ئیتر ناچار نابێ پەیڕەوی لەهاورێیەكانی بكات.

(13-8-5)*(كاتێ منداڵەكەتان رای خۆی بەرامبەر شتێك دەردەبڕێ ئێوە هانی بدەن و خەڵاتی بدەنێ)*

كاتێ منداڵەكەتان خۆی دەردەخات و بیروڕایەك بەپێچەوانەی بیروڕای كۆمەڵ دەردەبڕێت هانی بدەن. بەڵام بەرامبەر منداڵانی تر وەكو پۆلیس رەفتار مەكەن.

ئەگەر پێویستی كرد رەفتارەكەیان چاك بكەن، بەڵام رووداوەكە بەدایك و باوكیان رامەگەیەنن مەگەر واهەست بكەن پێویستە ئەوان ئاگاداری ئەو بابەتەبن و تەنانەت لەو حاڵەتە بەشێوەیەكی تایبەتی باسی ئەو بابەتەیان لەگەڵدا بكەن و داوایان لێ بكەن كەسەرچاوەی هەواڵەكە بەمنداڵەكەیان نەڵێن.

(13-8-6)*(ئەگەر منداڵەكەتان پەیڕەوی رای هاورێیەكانی كردو كارە نەشیاوەكانی ئەنجامدا، ئێوەش ئەنجامە نێگەتیڤەكان بخەنە بەرچاوی)*

كاتێ كەمنداڵ دوای هاوڕێكەی دەكەوێ وكارە نەشیاوەكانی هەڵدەبژێرێ، تەنیا وتار خوێندەوە وقسە بۆ ئەو بەس نییە. لەم كاتەدا دەبێ هۆكاری لۆژیكی (مەنتیقی) بۆ بهێننەوەو پێی بڵێن كە لەبەرچی رەفتارەكەی قبوڵ ناكرێت، وپێویستە لە دوایی‌دا كاری لەسەر بكەن.

+ بۆ منداڵ سنوورێك دەستنیشان بكەن. كاتێ منداڵەكەتان نیشانی داكە بەرپرسانە رەفتار ناكات، سنوورێكی بۆ دابنێن ، ئەگەر لەكۆڵان، سواری پاسكیل بوو، تەنیا لەبەرئەوەی منداڵانی‌تر ئەو كارە دەكەن، پێی بڵێن كەبۆ پاسكیلەكەی لێ وەردەگرنەوە. دوایی مۆڵەتی بدەنێ لەژێر چاودێری ئێوەدا چەند رۆژێك سواری بێت و لەكۆتاییدا، جارێكی‌تر مۆڵەتی پێبدەنەوە دووبارە لەكۆڵان بەتەنیا یاری بكات.

+ ئەگەر منداڵەكەتان لەبەرامبەر داواكارییەكانی منداڵانی‌تر تەسلیم بوو، بۆ ئەو ماوەیەی كەلەگەڵ هاورێیەكانی دەباتە سەر، سنوورێك دەستنیشان بكەن، بەپێی توندی تاوانەكەی چەند رۆژێك بێ بەشی بكەن و دووبارە مۆڵەتی‌بدەنەوە بچێتەوە ناو هاوڕێكانی بەمەرجێ هەڵەی تر نەكاتەوە.

www.pertwk.com

دەربارەی بابەتە توندەکان، لەوانەیە ئێوە ناچار بن، منداڵەکەتان بۆ ماوەیەکی زیاتر بێ بەشی بکەن، تا پەیوەندییەکانی نێوانیان لاواز ببێت.

باشترین کار ئەوەیە کەئەم کارە بەشێوەیەکی ئاسایی ئەنجام بدەن. واتە تەنیا لەگەڵ ئەو منداڵانەی کەبەیەکەوە هەڵەیان کردووە، قەدەغە مەکەن، بەڵکو هەوڵ بدەن لەگەڵ منداڵانی‌تر بەچالاکییەکی نوێ ئاشنایان بکەن.

+ سوود لەپێداچوونەوەی زۆر وەربگرن: منداڵەکەتان وا لێبکەن کارە نەشیاوەکەی قەرەبووبکاتەوە بۆنموونە ئەگەر منداڵان هێلکەیان فڕێدایە حەوشەی ماڵی دراوسێوە، ناچاری بکەن حەوشەکە پاك بکاتەوەو دوایی داوای لێبوردنیان لێ بکاتو دەبێ نرخی هێلکەکانیش بدات.

ئەگەر منداڵەکەتان پرسیاری لێکردن بۆچی دەبێ بەتەنیایی نرخی هێلکەکانی بدات، خۆ ئەوان بەیەکەوە هەڵەکەیان ئەنجام داوە، لەوەڵامدا بڵێن (چونکە من بەتەنیا دایکی تۆم، نەك دایکی منداڵانی‌تر).

(13-9)*(**دۆڕاوو براوە نەشیاوەکان**)*

بردنەوەو دۆڕاندن لەقۆناغەکانی جۆراوجۆری ژیاندا روودەدەن، بەڵام بۆ کەسانێك کەگیانێکی وەرزشکارییان نییە، تاقیکردنەوەیەکی خۆش نییە.ئایا ئێوە حەزدەکەن جارێکی‌تر لەگەڵ ئەو منداڵەی کەیارییەکەی تێکداوە، یاری بکەنەوە؟ ئایا ئەگەر (جوناتان) لەهەڵبژاردنی بەرێوەبەری پۆل دەنگی نەهێنا، لەگەڵ هاوپۆلەکانی شەڕدەکات؟ ئایا منداڵانی‌تر لەیاریکردن لەگەڵ (گلۆریا) خۆشی دەبینن، چونکە کاتێ دەدۆڕێت دەگری؟

فێربوونی گیانی وەرزشکاریو رووبەڕووبوونەوەیەکی چاك لەگەڵ بردنەوەو دۆڕاندندا، بەیەك شەو دەست ناکەوێت. زۆربەی منداڵان، کاتێ لەقوتابخانەی ئامادەیین، دەدۆڕێن نارەحەت دەبنو ناتوانن خۆیان رابگرن، بەڵام ئەگەر نموونەی لەوەرزشکارێکی چاکی نیشان بدەنو شتێك کەمتر لەوەی لێی قبوڵ مەکەن، منداڵیش فێردەبێ کەچۆن براوەیەکی باشو دۆڕاوێکی باش بێ.

(1-9-13)*(**گیانی وەرزشکاری پرۆڤە بکەن**)*

کاتێ رۆژانە لەوتەبێژەکانی وەرزشکاریێ، باس لەگیانی وەرزش دەکرێت، بۆ منداڵەکەتان مانای بردنەوەو دۆڕاندنی شەرافەتمەندانە شی بکەنەوە.

لەپێناسەی وەرزشکاری چاكو یاریکەری چاك، زۆر سوود وەربگرنو حاڵەتەکانی بۆ شی بکەنەوە کەلەناویدا مرۆڤەکان بۆڵەبۆڵ ناکەنو مۆرە لەیەکتری ناکەنو پیش ناخۆنەوە.

(2-9-13)*(**نموونەیەك لەوەرزشکارێکی چاکی نیشان بدەن**)*

www.pertwk.com

منداڵان ئەو کارانە فێردەبن، کەدەبینن (ئێوە ئەنجامی دەدەن)

+ نموونەیەکی باش بن بۆ منداڵەکەتان، خۆتان وەرزشکارێکی باش بن، وەکو کەسێك کەبەبێ فیزی دەی باتەوەو بەقورسی و سەنگینی دەیدۆڕێنێت.

ئینجا منداڵەکەشتان فێر دەبێت، بەو شێوە کاربکات وەهەرکە حاڵەتیشی دژوار دەبێ، چاو لەکارەکانی ئێوە دەکات.

+ دایك و باوکان لەکۆتایی هەر پێشبڕکێیەکدا زۆر خراپتر لەمنداڵەکانیان رەفتار دەکەن. هەندێجار لەوە ناچێت رستەی (یاری بردنەوەو شکستی تێدایە) زۆر کاریگەری هەبێت!

(13-9-3)*(لەسەر رەفتاری شیاوو چاك رایان بهێنن)*

بەمنداڵەکەتان مۆڵەت بدەن تا لەسەر کاردانەوەکان، خۆیان رابهێنن، بۆ منداڵانی بچووك گونجاوتر ئەوەیە کەمۆڵەتیان بدەنێ ئەوانیش لەسەر بردنەوەو دۆڕاندن خۆیان رابهێنن.

+ کاتێ لەگەڵ منداڵەکەتاندا یاری دەکەن، بەسوودوەرگرتن لەم هەلە، هەوڵبدەن رەفتاری گونجاو پتەوتر بکەن و یان بۆی شیبکەنەوە کەبۆچی هەندێ لەرەفتارەکان شیاون و هەندێکی تر نەشیاون. لەکاتێکدا کەخەریکن لەگەڵ منداڵ یاری دەکەن بەنیشاندانی کاردانەوەی گونجاو، شێوەی رەفتاری شیاوی فێر بکەن : (زۆرچاك یاریت کرد، تۆ بردتەوە. پێویستە جارێکی تر هەوڵی زیاتر بدەم)

+ رەفتاری یاریکەرێکی چاك بەشێوەیەکی ئاسایی بەمنداڵ نیشان بدەن تالەوکاتەدا کە خەریکە شێوەی پێکەنین فێردەبێت، بتوانێ بەئاسانی کەمێکیش دەمولێوی کۆ بکاتەوە. زۆربەی منداڵان، بەخێرایی تێ دەگەن و فێردەبن کەچۆن، کاردانەوەکانی خۆیان کۆنترۆڵ بکەن.

+ لەگەڵ منداڵەکەتاندا سەیری یاری یاریکەرانی وەرزشی بکەن. کاتێ کەسەیری بەرنامەکانی وەرزشی یان پێشبڕکێیەکانی تەلەفزیۆنی دەکەن و رەفتاری وەرزشکارانەکانی نیشان بدەن. کاتێ کەگەورەکان یان منداڵانی تر دەیبەنەوە یان دەدۆڕێن، دەربارەی رەفتاری وەرزشیانە بەیەکەوە قسە بکەن.

(13-9-4)*(رەفتاری وەرزشی نەشیاو، قبوڵ مەکەن!)*

ئەگەر منداڵەکەتان هەڵس وکەوتی وەك پێویست نییە، پێی بڵێن کەئەوە رەفتارێکی پەسەند نییە. ئەگەر کاتێ (جانت) دەدۆڕێت، کارتەکان فڕێ دەداتە سەر زەوی. ئیتر جارێکی تر یاری لەگەڵ مەکەن و یان تا ئەوکاتەی بەتەواوی شارەزا دەبێ لەیاریکردن دووری بخەنەوە. ئەگەر رەفتارێکی نەگونجاو لەچالاکییەکەی روویدا، لەگەڵ راهێنەرەکەی قسە بکەن و یان ئاگاداری بکەنەوە، ئەگەر دووبارەی کردەوە ئاگاداری بکەنەوە کەلەیاریەکە دوور دەخرێتەوە.

(5-9-13)*(ڕەفتاری چاکی وەرزشی پتەوتر بکەن)*

ئەگەر وەکو براوەیەك ڕەفتار دەکات و تا سنووریێك لەبەرامبەر کەسانی‌تر شانازی بەخۆیەوە دەکات، هانی بدەن.

(10-13)*(لاف لێدان و زۆر گوتن)*

(من لەتاقیکردنەوەی بیرکاری نمرەی (95)م هێناوە، بەڵام تۆ تەنیا (60)ت هێناوە) یان (باوکی من لەباوکی تۆ بەهێزترە) یان (من دەتوانم (5) کەڕەت تا ماڵەوە رابکەم، من باشترین وەرزشکاری قوتابخانەکەمانم)

لەوانەیە لەلای منداڵەکەتان لاف لێدان، ڕێگایەك بێت بۆ زاڵبوون بەسەر هاوڕێیەکانیدا و یان کاریگەری هەبێ بۆ زاڵ بوون بەسەر دوژمناندا، بەڵام ڕاستی ئەمەیە کەهیچ کەس ئارەزووی لاف لێدانی نییە، ئەم بابەتە بەتایبەت بۆ منداڵان، ناخۆشترە چونکە لاف لێدان و زۆر گوتنی منداڵ نیشانەی ڕارایی کەسایەتیە.

بەسوودوەرگرتن لەو شێوازە منداڵ، ئەو هەستە لاوازییەی کەبەرامبەر خۆی هەیەتی، قەرەبووی دەکاتەوە.

بۆیە لەسەرەتاوە بۆ کەمکردنەوەی ڕەفتاری نەگونجاوی لەو جۆرە هەوڵدەن و زیاتر بیخەنە ژێر چاودێرییەوە.

(1-10-13)*(لاف لێدانی کەم پشت گوێ بخەن)*

هەموو کەسێك ئاساییە کەهەندێجار لاف لێدا، بەڵام ئەگەر هاوڕێیانی منداڵ و خوشك و براکانی لەلاف لێدانی هیلاك دەبن، ڕایبگەیەنن کە ئێوە ناتوانن ئەو ڕەفتارەی پشت گوێ بخەن.

(2-10-13)*(بەئاشکرا بەمنداڵەکەتان بڵێن)*

کاتێ کەلاف لێدانی منداڵ وەکو کێشەیەکی لێهات، بەئاشکرا پێی بڵێن، بەڵام پێی مەڵێن کەدرۆ دەکەیت (جان تۆ هەموو ئێوارەیەك دەربارەی ئەوە قسە دەکەیت کەچەندێك چاك یاریت کردووە، بەلام ئێستا ئیتر خەریکی لاف لێدان و خۆهەڵکێشانیت. ئێمە شانازیت پێوە دەکەین، بەڵام بەسە!(

www.pertwk.com

(3-10-13)*(هۆكارەكەی بدۆزنەوە)*

كاتێ كەدەبینن منداڵ رەفتاری لاف لێدانی هەیە، لەگەڵیدا قسە بكەن تا بزانن بۆچی منداڵ لاف لێدەدات‌و، ئایا هۆكارەكەی بەباشی زانیوە؟

+ نیشانی منداڵ بدەن، كەچۆن لاف لێدان زۆرجار ئەنجامی پێچەوانەی هەیە: ئەگەر منداڵ، هەوڵ دەدات كەسانی‌تر بخاتەژێر كاریگەری خۆیەوە، لێی بپرسن، كاتێ كەسانی‌تر زۆر باسی خۆیان دەكەن، ئەو چ هەستێك پەیدا دەكات؟ یان كاتێ ئەو لاف لێدەدات، هاورێیەكانی چی دەڵێن؟

+ كارێك بكەن كەمنداڵ رەفتارەكەی خۆی ببینێت، یەكێك لەنوێترین لاف لێدانی منداڵەكەتان بەشێوەیەكی نمایشی ئەنجام بدەن، ئێوە رۆڵی منداڵ ببینن‌و دوایی رۆڵەكانتان بگۆڕنەوە كاردانەوەی خۆتانی پێ نیشان بدەن.

(4-10-13)*(رێگایەكی تر فێری منداڵەكەتان بكەن تا بەهۆیەوە كەسانی‌تر بهێنێتە ژێر كاریگەری خۆیەوە)*

بەمنداڵەكەتان بڵێن، ئەگەر دەیەوێت كەسانی‌تر بەباشی دەربارەی ئەو بیربكەنەوە، رێگای چاكتر بۆ ئەو مەبەستە لەئارادایە. ئەم رێگایانەی خوارەوە بۆ سەرنج راكێشان گونجاون:

+ فێری بكەن كە چۆن وشەی باش‌و پێداهەڵدان بەكاربهێنێت: هەموو كەسێك ئارەزوو دەكات كەهانبدرێت‌و سەرنجی بدەن. منداڵەكەتان فێری ئەو وشانە بكەن كەبتوانێت بەشێوەیەكی ئاسایی قسە خۆشەكانی بۆ كەسانی تر باس بكات.

+ یارمەتیی بدەن فێری شارەزایی ببێت، پێی بڵێن ئەو كەسەی هەمیشە لاف لێدەدات‌و بەخۆی دەنازێت، لەراستیدا خەریكە لەكەسانی‌تر داوا دەكات كەسەرنجی بدەنێ. ئەگەر منداڵ ئاسوودە دەبێت‌و لەدەروونی خۆیدا شەرمنگێز نەبێ, پێویستی بەو هەموو پیاهەڵدانەی خۆی نییە یارمەتی بدەن تا شارەزای پەیدا بكات‌و سەرنجی ئەوە بدات كەداوای دەكات.

+ فێری بكەن كەبراوە یان دۆڕاوێكی چاك بێت. بۆ ئەوەی بەمنداڵەكەتان نیشان بدەن، چۆن بەشێوەیەكی خۆش بیباتەوە یان بیدۆڕێنێت. (سەیری بەشی13-9 بكەن)

(5-10-13)*(بۆ منداڵەكەتان نموونەیەكی باش بن) *

رەفتاری خۆتان بپشكنن‌و سەیری بكەن، بزانن ئایا دەربارەی ماڵتان‌و ئەنجامی كارەكانتان هەمیشە بەخۆتان دەنازن‌و لاف لێدەدەن؟

رەنگەتەنیا رەنگدانەوەی رەفتاری خۆتان لەناو منداڵەكەتاندا بێ. ئەگەر وایە هەوڵبدەن رەفتاری خۆتان بگۆڕن هەتا بەنموونەیەك شایەنی هاندان بن.

www.pertwk.com

(6-10-13)*(رەفتارو گوفتاری شیاو، هانبدەن)*

لەکاتێکدا دەبینن منداڵەکەتان کەمتر بەخۆیەوە دەنازێت و خەریکە خۆی لەسەر رەفتارێکی نوێ رادەهێنێت، لەبارەیەوە قسە بکەن (چەند رۆژە، دەبینم کەلاف لێنادەیت، زۆر چاکە!) (بەراستی پێویستە خەلاتێکت بدەمێ، سەیرم کرد هەموو هاورێیەکانت باسی پاسکیلەکەی تۆ دەکەن، تۆش تەنانەت یەکجاریش بزێویت نەکردو زۆر هێمنانە رەفتارت کرد!)

(7-10-13)*(هەستی نەفس بەرزی لەدەروونی منداڵدا پێك بهێنن)*

ئەگەر منداڵەکەتان بەرادەی تەواو، هەستی نەفس بەرزی هەبێت، ئیتر پێویستی بەوە نییە شتەکان بەرووی خەڵکیدا بداتەوە.

+ سۆزی بێکۆتایی خۆتان بۆ منداڵەکەتان دەربڕن، پێویستە منداڵ دڵنیا بێت کەئێوە ئەوتان بەهۆی کەسایەتی خۆیو ئەو کارانەی ئەنجامی دەدات، خۆش دەوێت، پێی بڵێن کەخۆشتان دەوێت و شانازی پێوە دەکەن.

+ یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تا بۆخۆی شارەزایی و ئارەزوو و چالاکی پەیدا بکات. ئەو منداڵەی کەشارەزایی و ئارەزووی هەبێ، زانیاریو ئەزموونی زیاتری بۆ هاوبەشیکردن لەگەڵ خەڵکیدا دەبێ، ودەربارەی خۆی هەستێکی باشتر پەیدا دەکات، چونکە زانیاری و توانای تایبەتی بۆ دروست بووە.

+ کێشەکانی قوتابخانەیی منداڵەکەتان چارەسەر بکەن: ئەگەر منداڵەکەتان لەفێربووندا، کێشەی هەیە، هەموو رۆژەکەی وەکو دەرگیرییەکی ئازاردەری لێ دێت.

ئەو منداڵەی بەردەوام شکست تاقیدەکاتەوە، ناتوانێت هەست بەسەرکەوتوویی بکات. ئێوە یارمەتی بدەن تا هەستێکی باشتری بەرامبەر بەقوتابخانە هەبێت.

+ یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تا چەند هاورێیەك بدۆزێتەوە: برادەری یەکێکە لەگرنگترین پەیوەندییەکان کەبەسوود وەرگرتن لێی منداڵ دەربارەی خۆی شت فێر دەبێت و بەخۆی متمانە پەیدا دەکات. منداڵێك کەلەدۆزینەوەی هاورێدا کێشەی هەیەو یان لەناو کۆمەڵدا دەرکراوە، دیمەنی خۆی بەنەشیاو دێتە بەرچاو. دوورکەوتنەوە لەناو کۆمەڵداکارێکی شیاو نییە، بەتایبەت کاتێ کەمنداڵانیتر ئەم هەستە دەخەنە دوای کەئەو کەسێکی نەشیاوە، بۆیە واباشە منداڵەکە هانبدەن تا هاورێیەك بدۆزێتەوە. بەشی (13-1 بخوێننەوە)

+ پێرستێك لەرەفتارە شیاوەکان ئامادە بکەن. ئەم کارە شێوازێکی زۆر کاریگەرە، لەگەڵ ئەوەشدا بۆ ئەو منداڵانەی متمانەیان بەخۆیان نییە کارێکی گرانە. بەلام داوایان لێ بکەن دەربارەی هەموو ئەو رەفتارانەی خۆی ئارەزووی هەیە ئەنجامیان بدات، تێبینی بنووسێت.

ئێوەش دەتوانن یارمەتی بدەن. داوای لێ بکەن ئەو رەفتارو هەستانەی کەکەسانیتر خۆشیان دەوێت، جێگیر بکات.

www.pertwk.com

+ پێداگر بن. متمانە بەخۆکردن، بەخێرایی پێك نایەت، بۆیە پێویستە ئەم کارە وەکو هەوڵێکی درێژخایەنی لێ بکەن کەهەر رۆژەی و بەشێکی لێ ئەنجام بدات. هەروەها ئێوەش هەوڵ بدەن بیروڕا شیاوەکانی خۆتان زیاد بکەنو لەهەمان کاتیشدا تارادەیەکی گونجاو رەخنەو لۆمەکردن کەم بکەنەوە.

(8-10-13)*(لەئەنجامە نێگەتیڤەکان سوود وەربگرن)*

ئەگەر منداڵەکەتان درێژە بەلاف لێدان دەدات، پێویستتان بەڕێو شوێنە تا رەفتارەکەی بگۆڕن.

+ منداڵەکەتان لەو چالاکییانەی ئارەزووی هەیە، بێبەش بکەن (چونکە دەربارەی ئەوەی کەمەلەوانێکی چاکی، بەخۆت دەنازیت، بۆ بەیانی بۆ مەلەوانگە ناچیت).

+ شتێکی لێ وەربگرنەوە. (تۆ ئەوەندە دەربارەی ئەو پاسکیلە کەبڕیارە بۆت بکڕم، لافت لێداوە، بۆیە دەمەوێت کڕینەکەی دوا بخەم. چەند هەفتەیەك دەوەستم تاسەیر بکەم دەتوانێت بێ لاف لێدان دەربارەی پاسکیلەکەت لەگەڵ هاورێیەکانتدا قسە بکەیت یان نا؟).

+ هاوڕێیەتی منداڵەکەتان سنوور بەند بکەن (لەوە دەچێت هەر کاتێ لەگەڵ (بیلی) یاری دەکەیت، لەگەڵی پێشبڕکێی لاف لێدان رێك دەخەیت. بۆیە ئیتر بۆت نییە لەم هەفتەیە یاری لەگەڵ بکەیت!).

بەشی چواردەیەم

ترس

هەندێ لەمندالآن هیچ کاتێ لەمانای ترس تێ ناگەن، بەلآم زۆربەیان بەدرێژایی ژیانیاندا، لەگەڵ کۆمەڵێك لەئەزموونی ترسناکدا، رووبەروو دەبنەوە ترسەکەیان (لەکەسانی نائاشناو غەریب، تاریکی، ئاژەڵان، گەردەلوول، تەوالێت) لەقۆناغێکی تایبەت لەژیانیاندا توونددتر دەبێت. بۆ نموونە ترس لەدەنگی بەرز لەتەمەنی دوو ساڵیدا دەگاتە دوا پلەی.

هەرچەند سەردەمی ژیان بۆ مندالآن پڕە لەخۆشیو شادی، بەلآم سەردەمێك لەژیاندا ترس بوونی هەیە کەتیایدا زانیارییەکانیان دەربارەی شوێنو کات لەم دنیا گەورەیەدا، زیاتر دەبێت. مندالّ لەو قۆناغەدا، لەشتی نوێو شتی گەورەی وەکو شەمەندەفەرو شتی پڕ دەنگی وەکو گسکی کارەباییو ئاژەڵانی جۆراوجۆر دەترسێت.

هەروەها لەم خولە یەکێك لەگەورەترین ترسەکانی مندالآن ئەوەیە کە نەکو دایكو باوکیان

بەجێیان بهێڵن.

بەزیادبوونی ئەزموونەکانی منداڵ دەربارەی شوێنی ژیانی، هەندێ لەترسەکانی لەناو دەچێت، بەڵام جۆرەکانیتری ترس، جێگای ترسەکانی پێشوو دەگرێتەوە. هەندێ لەمنداڵانی تەمەن (3 تا 4) ساڵان لەوانەیە بەتایبەت لەدەنگە بەرزەکانو یان لەتاریکی بترسن، بەڵام منداڵانی (5) ساڵ ئەزموونیان زیاترە. ئەوان دەربارەی شەمەندەفەر، ئوتومبێل ئاژەڵان، زانیارییەکیان دەست کەوتووە. لەم تەمەنەدا رەنگە هێشتا لەوە دەترسن نەوەکو دایكو باوکیان بەجێیان بهێڵن.

زۆربەی منداڵانی تەمەنی (6) ساڵی، کە تەمەنی سەرهەڵدانی ترسەکانە. دوور نییە دووبارە ترس لەدەنگی بەرز لەو تەمەنەدا سەرهەڵ بدات.

ترس لەجادوگەرو گیانە نهێنییەکان، لەڕیزی یەکەمدایەو بەدوایدا ترس لەونبوونو بەتەنیا خەوتن. منداڵان زۆرجار لەهێزی هەندێ شتی وەك باو ئاگر دەترسن. هەندێ لەئەوان دەربارەی زیانەکانی تووندی جەستەییدا، ئازان، بەڵام لەڕووشانو بڕین دەترسنو لەکۆتاییدا، یەکێك لەترسە سەرنج راکێشەکان ئەوەیە، کەدەربارەی تەندروستی دایكو باوکیان دەترسن.

منداڵێکی تەمەن 7 ساڵ دەتوانێت وابیربکاتەوەو تەفسیر بکات. جارجار سێبەرەکان لەلای منداڵ بەشێوەی دێوو درنجو هەندێ جاریش وابیردەکەنەوە کەبوونەوەری ترسناك لەماڵەوەیان هەیە. منداڵ لەو رووداوانەی کە بەدرێژایی شەودا لەژێر سیسەمەکەی روودەدات، دەترسێت. ئەو منداڵە تەنانەت نیگەرانی شەڕێکی گەورەیە کە وڵاتەکەیان لەگەڵ وڵاتێکی تردا دەیکات, هەموو رۆژێك لەتاو رووداوەکانی رۆژانە نیگەرانە. بۆنموونە دەترسێت خۆشەویست نەبێت، درەنگ بەقوتابخانە بگاتو یان تەنانەت هەرگیز دایکی نەگەڕێتەوە لای.

کاتێ منداڵ تەمەنی دەگاتە (8) و (9) ساڵ، بەشێوەیەکی گشتی ترسی کەم دەبێتەوە، بەڵام نیگەرانە سەرەکییەکانی ئەمەیە: کەسایەتیەکەی لاواز بێو کەسانیتر گاڵتەی پێ بکەن.

لەتەمەنی (10) ساڵیدا بەزیادبوونی متمانەی بەخۆی ئەو جۆرە ترسانەش کەم دەبێتەوە.

بەڵام بەبەرزبوونەوەی تەمەنی منداڵ هەموو ترسەکانی کۆتاییان نایەت. منداڵانو گەورە ساڵان هەرکامیان بەجیا ترسی تایبەت بەخۆیان هەیە. منداڵانی ئەمڕۆ، لەکارەساتی ئوتومبێل، ئاگر، مردن، شەڕ، نمرەی کەم، دایكو باوکی نالەبار، کەم ئەوەزی وبەرزایی و دزەکان دەترسن. خوێندنەوەو لێکۆڵینەوەکانی لێکۆڵەرەکان لەساڵی (1985)دا نیشانی داوە کەجیاوازی دیاری نێوان بابەتە ترسناکەکانی منداڵانی ئەمڕۆ لەپێوانەکردن لەگەڵ منداڵانی وەچەی پێشوو (دایكو باوکانی ئێستا) زۆربوونی ترس لەبەرزایی و دزی شەوانە

دایە.

زۆربەی ترسەکانی خەڵکی کۆمەڵگا، بناغەی لەتاقیکردنەوەکانی قۆناغەکانی منداڵیدایە. ترسە کۆمەڵایەتیەکان وەکو ترس لەقسەکردن لەناو کۆمەڵدا، لەوانەیە لەهەندێ کارەسات‌و رووداوی سەردەمی منداڵیدا پێك هاتبێت‌و ترس لەشوێنە گەورەکراوەکان بەهۆی ترس لەقوتابخانە یان بەجێمان لەکەسانی‌ترەوە پێك هاتووە. دەبێ مەبەستی ئێوە ئەوەبێ کەهاوکات لەگەڵ پەرەپێدانی شارەزاییەکانی منداڵ‌و متمانەی بەخۆی، یارمەتی بدەن لەکۆمەڵێکی گەورەی ترس‌و نیگەرانییەکان تێ‌پەرێت‌و لەبەهێزبوونی توندی ترسەکان بەرگری بکەن. بەسوودوەرگرتن لەرێنماییەکانی خوارەوە، دەتوانن ترسی منداڵەکەتان بگەیەننە کەمترین ئاست‌و تەنانەت بەسەریشیدا زاڵ بن.

رێنماییە گشتییەکان بۆ بەرگری‌کردن لەپتەوبوون‌و بناغە دانانی ترس:

+ ئایا ترس بەپێی تەمەنی منداڵە؟

تا چ تەمەنێك دەتوانرێت ترس پشت گوێ بخرێت؟

هەر ترسێك بۆ خۆی تەمەن‌و نموونەیەکی تایبەت بەخۆی هەیە. لەهەموو قۆناغەکانی ئەم بەشەدا، ئەو زانیارییانەتان دەست دەکەوێت کە بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکانتان یارمەتیتان دەدات. بێجگەلەوەش لەگەڵ شێوەو جۆرەکانی ترسیش ئاشنا دەبن.

بەڵام ئەگەر ترس شێوەی تایبەتی خۆی هەبێ، ئیتر پێویستی بەپشتگوێ‌خستن نییە. کاتێ نیگەرانی منداڵان ئەوەندە زۆرە کەتوانای کارکردنی کەم دەکاتەوە، دەستتێوەردانی دایك‌و باوك پێویستە. زۆربەی منداڵانی (3 و 4 و5) ساڵ لەتاریکی دەترسن.

بەڵام ئەگەر منداڵ شەو خەوێکی ئاسوودەی لێ نەکەوێ، دەستتێوەردانی ئێوە پێویست‌و گونجاوە.

+ لەڕادەبەدەر بەرامبەر ترسی منداڵەکەتان کاردانەوە نیشانە مەدەن. هەر بەم شێوەیە کەپشت گوێ‌خستنی ترس کارێکی گونجاو نییە، بەڵام هیچ کاتێك کاردانەوەش لەسنووری خۆی زیاتر نیشانی منداڵ مەدەن. بیرتان نەچێت کەوەڵامێکی گونجاوی (وەکو ئاگاداری خۆتان بن) دەتوانێت لەبەرەوپێش چوونی ترسەکەی بەرگری بکات.

گاڵتەپێکردن، تووڕەبوون‌و رەخنەی نەگونجاو، نیگەرانی منداڵ زیاتر دەکات. بۆ نموونە، رەستەی وەکو (چ منداڵێکی ترسنۆکە!) یان (پشیلەیەك بەو بچووکییە خۆ هیچت لێ ناکات!) کاریگەری نەشیاوی دەبێت، بەڵام لەزۆربەی کات دا، کاردانەوەی منداڵ بەرامبەر ئەو رستانەی ئێوە شاردنەوەی ترسەکانە ، نەك بیرچوونەوەیان. هەرچەند بەتووڕەییەکی زیاتر پێی بڵێن کەنابێ بترسێت، ترسەکە لەناخیدا زیاتر دەبێت.

سەرنجی لەڕادەبەدەریش هەڵەیە، لەئامێزگرتن‌و نەوازشی منداڵ، بەدوای سەرهەڵدانی ترسێك، ئەو هەستە لەناویدا زیاتر دەکات، کەمەترسییەکی راستی لەئارادایە. پیاوێك کەهێشتا لەپشیلەکان دەترسێت، تا ئێستا نەیتوانیوە پەیوەندییەکی شیاو لەگەڵ ئاژەڵاندا

www.pertwk.com
پێـك بهێنێـت. دایـك‌و بـاوكی ئـەو پیـاوە لـەكاتی منداڵیـدا بەنزیكبوونـەوەی لـە پشـیلە، لەئامێزیان دەگرت‌و دەیانوت (مەترسە!) هیچ كەسێك ناتوانێت ئازارت بدات! سەیر بكە پشیلەكە ناتوانێ نزیكت بێتەوە) بەم شێوە بەیەكگەیشتنە، دیمەنێكی ترسناك لەپشیلەیان لەمێشكی منداڵدا، بەجێهێشتووە.

+پشتگیری منداڵ بكەن: ئەگەر منداڵ لەبوونی دێوو درنجی ژێر سیسەمەكەی دەترسێت، ئێوە دڵنیای بكەنەوە كەشتێكی وابوونی هەر نییە.

دوایی هانی بدەن تا بەیەكەوە سەیری ژێر سیسەمەكە بكەن. پێویست ناكات بەوتارێكی دووروودرێـژ دەربـارەی خـەیاڵی بـوونی دێـوو درنـج رازی بكـەن، یـان خۆتـان چـەند جـار ژوورەكەی بگەرێن.

+رەفتـاری نەترسـانە پتـەوتر بكـەن: كلیلـی یارمـەتی‌دانی منـداڵان بـۆ لـەناوبردنی تـرس هاندانیانە بۆ ئەنجامدانی رەفتاری، نەترسانە.

كاتـێ منداڵەكـەتان هەڵدەسـتێت تـا لەگـەڵ ئاژەڵێكـدا یـاری بكـات، هانی‌بدەن. دەربـارەی شـێوەی رووبەڕووبوونـەوەی منـداڵ لەگـەڵ حاڵەتـە جۆراوجۆرەكانـدا، رای خۆتـان دەربـبڕن‌و لەئامێزی بگرن.

ئەو شێوازە دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ جارێكی‌تر نەترسانە ئەو كارە ئەنجام بدات.

رێنماییەكان بۆ زاڵبوون بەسەر ترسدا:

كاتێك ترسـی منـداڵێك بـۆ ماوەیـەكی دووروودرێـژ دەمێنێتـەوە، یـان بەئەندازەیـەك توندە كەچالاكیەكانی ژیانی تێكداوە، هـەوڵی ئێـوە بـۆ كەمكردنـەوەی ترسـەكە پێویستە، چونكە ئەگـەر چارەسـەر نـەبێت، ترسـێكی ئاسـایی وەكـو (فـوبی)بێكـی راسـتی لێـدێ ئـەو كەسـەی دوچاری نەخۆشی (فـوبی) بێ، هەرچەندە ترسەكەی نەگونجاوە، بەڵام ناتوانێت بەسەریدا زاڵ بێت.

رەنگـە دوایـین رێگاچـارە، یارمـەتی وەرگـرتن لەكەسـانی پسـپۆربێ، بەتایبـەت بـۆ ئـەو كەسـانەی كـەزۆرجار دوچـاری ترسـی نـوێ دەبـن، بـەڵام بـۆ ئێـوەش چـەند شـێوازێك لەبەردەستدایەكەدەتوانن تاقییان بكەنەوە.

لەسەر بنەمای ئەنجامی لێكۆڵینەوەی دەروونناسان، كەمكردنەوەی حەساسیەتی منداڵ بەرامبەر بەترس، رێگایەكی گونجاوە بۆ زاڵبوون بەسەریاندا.

ترسی منداڵ بەراورد بكەن. ئایا منداڵەكەتان لەهەموو جۆرە سەگێك دەترسێت یان تـەنیا خـۆی لەسـەگە رەشـەكان دوور دەكاتـەوە؟ ئەگـەر لەهـەورە تریشـقە دەترسێت ئایا لەگرمـەی هـەور زیـاتر دەترسێت یان لەبرووسـكەكەی؟ لەگەڵ منداڵەكەتانـدا قسـە بكـەن‌و لـەو كاتـەی كەترسا، چـاودێری كاردانـەوەكانیان بكـەن تـا زیـاتر دەربـارەی ترسـەكەی ئاگـاداری پەیـدا بكەن.

+ داوا لەمنداڵەكــەتان بكــەن رێــژەی ترســەكەی دەستنیشــان بكــات، تــرس ئاســتی جۆراوجۆری هەیە، بەشێوەیەك كەزانیاریتان دەربارەی ئەندازەی ترسەكە یارمەتیتان دەدات

www.pertwk.com

تا منداڵەکەتان لەکاتی ڕووبەڕووبوونەوەی لەگەڵ شتە ترسناکەکاندا کۆنترۆڵ بکەن و یارمەتی منداڵیش دەدات تا سەرنجی کەمبوونەوەی ترسەکەی بدات. بۆ منداڵانی گەورەتر باشتر وایە لەنمرە بەندی لە(سفر)وە تا (دە) سوود وەربگرن. بەم مانایە داوایان لێ بکەن، ڕێژەی ترسەکەیان بەیەکێك لەژمارەکانی نێوان سفر تا دە رابگەیەنێت. بۆ منداڵانی بچووك کەمانای ژمارەکان تێ ناگەن، باشتر وایە ڕێژەی ترسی خۆیان بەدووری نێوان دوو دەستیان نیشان بدەن.

+ ڕێگاکانی پووچەڵکردنەوەی نیگەرانی دەستنیشان بکەن و فێریان بکەن، پێش هەستانەوە بۆ زاڵبوون بەسەر ترسدا متمانە پەیدا بکەن، چونکە ئەگەر ترس بەخێرایی توند بکرێتەوە، منداڵ بەر لەوەی لەئەنجامی بەرەنگاریکردنی لەبەرامبەر ترسەکە تێبگات، لەو شوێنە رادەکات بۆیە بەر لەوەی لەسەر کەمکردنەوەی حەساسیەتی منداڵەکەتان بەرامبەر ترسەکەی کاربکەن، ڕێگاکانی پووچەڵکردنەوەی نیگەرانییەکانی تاقیبکەنەوە.

سوودوەرگرتن لەشێوازەکانی ئارامی، یەکێکە لەباشترین ڕێگاکانی بۆ بەرەنگار بوونەوەی نیگەرانی، چونکە لەلایەنی جەستەییەوە هیچ کەسێك ناتوانێ لەیەك کاتدا، هەم ئارام بێت و هەم نائارام. (بەشی 2-10 بخوێنەوە)

دووبارەکردنەوەی پێناسەیەکی وەکو (ئارام)، دەتوانێ لەسەر ئارامگرتن کاریگەری هەبێ.

منداڵ هەناسەیەکی قوول هەڵدەمژێت و بەدووبارەکردنەوەی ئەو پێناسەیە. (ئارام بگرە) ترسەکەی کەم دەبێتەوە، بوونی ئێوە لەکاتی ڕووبەڕووبوونەوەی منداڵەکەتان لەگەڵ حاڵەتێکی دژواردا جۆرێك لە پشتگیریکردنیانە. نزیکبوونەوەی ئێوە لەمنداڵەکەتان زیاتر ئاسوودەی دەکات و هانی دەدات لەجیاتی پاشەکشە، هەوڵ بدات بەسەر ترسەکەیدا زاڵ بێت.

شێوازەکانی چارەسەرکردنی نیگەرانی بریتییە لە: گوێ گرتن لەمۆسیقا، خواردن و ژماردن.

لەڕاستیدا ئەو جۆرە چالاکییانە، خەیاڵی منداڵ لەترسەکە دووردەکاتەوە بۆ نموونە، منداڵێك لەکاتی گەردەلوولدا گوێ لەمۆسیقا دەگرێت، لەکاتی نزیکبوونەوە لەسەگ، بەستەنی دەخوات و منداڵێکی تر لەژووری دکتۆردا، کاشییەکان دەژمێرێت.

هەر قۆناغێك لەم بەشەدا بریتییە لەڕێگا تایبەتییەکان بۆ زاڵبوون بەسەر ترسێکی تایبەتیدا. ئێوەش ژمارەیەکی زیاتر لەشێوازە گشتییەکان فێر دەبن.

(14-1)*(ترس لەئاژەڵان)*

هەندێ منداڵان لەسەرەتاوە ئاژەڵانیان خۆش دەوێت، بەڵام هەندێکی تر لێیان دەترسن. منداڵ لەتەمەنی (2) تا (3)ساڵیدا سەرنج دەدات کەهەندێ لەئاژەڵان مەترسیدارن. بەڵام بۆ

دیاریکردنی جۆرەکانی مەترسی بەئەندازەی پێویست زانیارییان نییە، بۆیە نزیکیان نابنەوەو, ئەگەر تاقیکردنەوەیەکی ناخۆش لەو نزیکبوونەوەیە لەگەڵ ئاژەڵاندا بۆ منداڵ روونەدات، ئەم مەترسییە تا تەمەنی (5) تا (6)ساڵیدا چارەسەر دەبێت، بەڵام ئەگەر وانەبێ وەك ترسێکی هەمیشەیی, لەدەروونیاندا دەمێنێتەوە.

دوورخستنەوەی منداڵ لەئاژەڵان وەکو مار، مشك، یان ئاژەڵانی گەورە. کارێکی ژیرانەیە. بەڵام بۆ ئاژەڵانی ماڵی باشتر وایە منداڵەکەمانی لێ دوورنەکەینەوە.

بۆ کەمکردنەوەی ترسی منداڵەکەتان، رێگا زۆر هەن کەئاماژە بەهەندێکیان دەکەین:

(1-1-14)* (ترسی منداڵ پشتگوێ بخەن)*

لەسەرەتاوە باشتر وایە ترسی منداڵەکەتان پشت گوێ بخەن: لەجیاتی هەر قسەیەك بەرەفتاری خۆتان وا نیشان بدەن کەلەئاژەڵان ناترسن. کاتێ بەیەکەوە دەچنە لای سەگێك، چاوەرێی کاردانەوەی منداڵەکەتان مەکەن بەڵکو بێئەوەی سەرنجی بدەنێ، سەگەکە نەوازش بکەن. منداڵەکەتان ناچار مەکەن لاسایی رەفتاری ئێوە بکاتەوە، بەڵکو وەکو نموونەیەك چۆنیەتی هەڵس‌وکەوتی باش لەگەڵ ئاژەڵانی فێر بکەن.

(2-1-14) *(دەستنیشانی ئەو شتە بکەن کە منداڵ لێی دەترسێت)*

تا ئەورادەیەی پێتان دەکرێت، بەوردی ترسی منداڵ بپشکنن، رەنگە لەوەبترسێت پشیلەکە, چرنووك لەدەمو چاوی بگرێت و یان سەگەکە گازی لێ بگرێت.

(3-1-14)* (وێنەی ئاژەڵانی نیشان بدەن)*

سەرەتا رای خۆتان دەربارەی ئەو ئاژەڵانەی منداڵ لێی دەترسێت، رابگەیەنن. دوایی بەسوودوەرگرتن لەوێنەی کتێب و گۆڤارەکان لەگەڵ منداڵەکەتاندا قسە بکەن. دەربارەی شێوەی وەستان و دانیشتن و دەربارەی ئاژەڵان قسەی لەگەڵدا بکەن. وێنەکانیان لەهەموو شوێنی ماڵەوە هەڵواسن.

(4-1-14)* (ئاژەڵەکە بپشکنن)*

دەربارەی ئاژەڵەکە چیرۆکی بۆ بگێرنەوە. ئاگادار بن ئەو چیرۆکانە ترسناك نەبن. بۆ زۆرکردنی زانیارییەکانی منداڵ، کتێبی بۆ بخوێننەوەو پێی بڵێن کاتێ سەگ کلکی دەجولێنێت و حەپە حەپ دەکات و گوێی شۆڕدەکاتەوە، حاڵەتێکی دۆستانە نیشان دەدات.

(5-1-14)* (بامنداڵەکەتان سەیری فیلم و کارتۆنی ئاژەڵان بکات)*

باشتر وایه ئەو فیلمانە دەربارەی ئاژەڵان بێت، کاتێ کاریگەرترە کەنەخشی یەکەمی ئەکتەرەکەی منداڵ بێ.

(14-1-6)* (لەدوورەوە سەیری ئاژەڵان بکەن)*

منداڵەکەتان ناچار مەکەن نزیکی ئەو ئاژەڵە ببێتەوە کەلێی دەترسێت. باشتر وایە مۆڵەتی بدەنێ سەیری منداڵانیتر بکات کەخەریکن سەیری ئاژەڵان دەکەن. سەرەتا بەیەکەوە لەماڵەوە سەیری ئاژەڵان بکەن، دوایی لەدەرەوە. بەرە بەرە دوورییەکە کەم بکەنەوە، بەڵام ئاگاداری هەستی ئاسوودەیی منداڵ بن، خۆڕاگر بن. لەوانەیە دوای چەند رۆژێك لەراهێنان ئینجا منداڵ چەند هەنگاوێك بەرەوپێشەوە بچێت.

(14-1-7)* (بۆ منداڵ نموونە بن)*

لەکاتێکدا کەمنداڵەکەتان کەمێك دوورتر وەستاوە، خۆتان نزیکی ئاژەڵەکە ببنەوەو بەدەنگی بەرز رەفتارەی خۆتانی بۆ شی بکەنەوە (سەیر کە خەریکم دەست بۆ گوێی دەبەم، سەیر کە چۆن کلکی دەجووڵێنێت. لەوەدەچێت حەز بکات کەسێك نازی بداتێ).

(14-1-8)* (بەیەکەوە لەئاژەڵەکە نزیك ببنەوە)*

هەوڵ بدەن بچووکترین و ئارامترین ئاژەڵ بۆ قۆناغی یەکەم هەڵبژێرن. لەحاڵێکدا کەدەستی منداڵەکەتان گرتووە، بەئارامی بۆ لای ئاژەڵەکە بچن و منداڵەکەتان هانبدەن. فێری بکەن تا لەگەڵ خۆیدا قسە بکات، بۆنموونە، (من وەزعم زۆر باشە، قەت ناترسم، ئەم سەگە زۆر جوانە)

لەکاتی نزیکبوونەوە لەئاژەڵدا، داوا لەمنداڵەکەتان بکەن ئەندازەی ترسەکەی رابگەیەنێت. هەر هەنگاوێك بەرەوپێشتر دەچن، بوەستن و رێژەی ترسەکەی لێ بپرسن.

منداڵ بۆ دەربرینی ترسەکەی لەژمارەکانی (1) تا (10) سوود وەردەگرێت. ئەگەر رێژەی ترسەکەی هاتە خوارەوە بۆ لای ئاژەڵەکە هەنگاو هەڵگرن.

(14-1-9)* (هەوڵبدەن کاتێکی زیاتر لەگەڵ ئاژەڵدا بەسەر بەرن)*

کاتێکی زیاتر بۆ بوونی لەگەڵ ئاژەڵاندا دیاری بکەن. گەورەترین سەرکەوتن بۆ منداڵ، دەست لێدانی ئاژەڵە. فێری رێگای شیاوی ئەو کارەی بکەن. ئەگەر ترسی منداڵەکەتان کەم بووەوە، بەرە بەرە خۆتان لەمنداڵ و ئاژەڵەکە دووربکەنەوەو لەدوورەوە هانی بدەن.

فێری بکەن چۆن لەگەڵ ئاژەڵانی نامۆ رووبەروو بێتەوە، ئەو نیشانانەی کەئاژەڵ بۆ دەربڕینی دوژمنایەتی برادەرێتی و تووڕەیی بەکاری دەهێنێت، فێری منداڵەکەتانی بکەن. بۆنموونە، کلك جووڵاندنی سەگ نیشانەی برادەرییە، بەڵام ئەگەر ددانەکانی جیڕکردەوەو وەڕی باشتر وایە لەو کاتە نزیکی نەبنەوە.

(2-14)* (ترس لەزیندەوەران)*

ئەو كەسانەی كەبەراستی زیندەوەرانیان خۆش دەوێت، ژمارەیان زۆر نییە، بەڵام ئێوە ناتانەوێت منداڵەكەتان بەشێوەیەكی نائاسایی لێیان بترسێت. سەرنجدانی كەسایەتی منداڵو هەستی خێزان بەرامبەر زیندەوەرانو بێزارییەكی ئاسایی دەتوانێت ببێتە ترسێكی راستی كەژیان بەتایبەت ژیانی دەرەوەی ماڵەوە، دژوار دەكات. زۆربەی منداڵانو تەنانەت دایكو باوكان هەمیشە دەترسن.

(1-2-14)* (بەرگری لەترسەكە بكەن)*

هەستی ئێوە بەرامبەر زیندەوەران شێوەی بیركردنەوەی منداڵەكەتان لەو بوارەدا پێك دەهێنێ. بەپێداگری بەڵام لەسەر خۆ منداڵەكەتان فێر بكەن دەست لەهیچ زیندەوەرێك نەدات، بەڵام ئاگاداربن، مەیترسێنن.

+ كاردانەوەیەكی توند لەخۆتانەوە نیشان مەدەن، ئەگەر منداڵەكەتان بەئاسوودەیی زیندەوەرانی جۆراوجۆر لەسەر زەوی هەڵدەگرێت، مەترسن. بەڵام لەهەلێكی گونجاودا بۆی شیبكەنەوە كەنابێ دەست لەهەندێكیان بدات.

+ پلەی زانیاری منداڵەكەتان زیاد بكەن. دەربارەی ئەو منداڵانەی لەزیندەوەران ناترسن، زیادكردنی زانیارییەكان دەتوانێ یارمەتیدەربێت. دەربارەی یەكسان بوونەوەی سروشتو رۆڵی گرنگی زیندەوەران قسەی بۆ بكەن. مێروولەكان لەكاتی كاركردنو جاڵجاڵۆكەیەك كەخەریكە تەناف خۆی دەچنێت، سەیری بكەن. بەخوێندنەوەی ئەو كتێبانەی دەربارەی زیندەوەرانە، ئاستی زانیارییەكانیان فراوانتر بكەنەوە تا لەسوودی ئەو بوونەوەرانە ئاگادار ببنەوە. منداڵەكەتان فێر بكەن كەچۆن لەزیانی زیندەوەران رزگار بێ.

بۆنموونە، چۆن دەتوانێ مێشێك بەمێش كوژ بكوژێت یان چۆن كرمێك یا هەزارپێیەك بەپارچە كاغەزێك بخاتە دەرەوەی ماڵەوە. نیشانی بدەن كەبەبینینی زەردەواڵەیەك بێ جووڵە بوەستێت.

(2-2-14)* (یارمەتی منداڵەكەتان بدەن تا بەسەر ترسەكەیدا زاڵ بێت)*

ئەگەر ترسی منداڵەكەتان هێشتا ماوە. لەپێشنیارەكانی خوارەوە سوود وەربگرن:

+ هۆكاری ترسەكە بەش بەش بكەن: ئەو زیندەوەرەی منداڵ لێی دەترسێت، دیاری بكەن. دوایی بەنیشاندانی وێنەكانی ئەو زیندەوەرە، یارمەتی بدەن تا لەگەڵ شێوەی ژیانیدا ئاشنا بێ.

+ دەربارەی ترسەكەی بدوێن. هۆكاری ترسی منداڵەكەتان بدۆزنەوەو بیركردنەوە نەشیاوەكانی چاك بكەنەوە. دەربارەی زیندەوەرە بێ مەترسییەكانو سوودیان بەیەكەوە

قسەو باس بکەن.

+ ئەو زیندەوەرە بگرن‌و بیخەنە ناو شووشەیەکەوە. دوایی شووشەکە دوورتر لەخۆتان دابنێن‌و داوا لەمنداڵەکەتان بکەن لەدوورەوە سەیری بکات‌و بەرە بەرە لێی نزیك بێتەوە. داوای لێ بکەن ئەم رستەیە بڵێتەوە (کرمی ناو شووشەکە دیلەو ناتوانێ بێتە دەرەوە، من دەتوانم بەشووشەکەوە هەڵیبگرم)

+ هانی‌بدەن تا شووشەکە هەڵگرێت‌و دوایی زیندەوەرەکە بخەنە سەر زەوی تا بڕوات. قۆناغەکانی سەرەوە بۆ جۆرەکانی ترس لەزیندەوەرانی تریش ئەنجام بدەن تا منداڵەکەتان متمانە بەخۆی پەیدا بکات.

(3-2-14) (**منداڵەکەتان هانبدەن**)*

منداڵەکەتان بۆ بەرەو پێش چوونی لەرووبەڕووبوونەوەی لەگەڵ زیندەوەراندا، هانبدەن. پێی بڵێن کەهەمیشە کوشتنیان پێویست ناکات، بەڵام بۆ کاری پێویست ئەوکارە بکات. سوود لەپاداشتە سروشتییەکان وەربگرن. بۆنموونە، بیبەن بۆ گەشت‌وگوزار بۆ ناو داوێنی سروشت. ئەگەر منداڵەکەتان لەنێوان مێروولەکاندا دانیشت مانای وایە، سەرکەوتنێکی گەورەتان بەدەستهێناوە!

(3-14)* (**ترس لەگەردەلوول یان هەورە تریشقە**)*

ئاسمانی رەش، گرمەی توندی هەور ، بای بەهێز یان گڤەی (با) تەنانەت بۆ زۆربەی گەورە سالآنیش ترسناکە. ترس لەئاوو هەوای گەردەلوولاوی، لەتەمەنی (9–10)ساڵیدا دەگاتە دوا پلەی. بەڵام ئەمە لەهەموو منداڵاندا یەکسان نییە.

هەندێ لەمنداڵان تەنانەت هەورەتریشقە یان خۆشدەوێ، لەحاڵێکدا کەهەندێکی‌تر لەژێر بەتانی خۆیان دەشارنەوە، یان تا کۆتایی گەردەلوول لەپەنای سووچێك دا دەمێننەوە.

ئەگەرترسی منداڵەکەتان لەو جۆرە رووداوە سروشتیانە، زۆر توندە یان زیاتر لەچەند مانگێك درێژەی کێشاوە، بۆ بەرگری‌کردن لەبندا کوتانی ئەو ترسە، بەرنامەی لای خوارەوە دەست پێ‌بکەن. ئەگەر هەستی ئێوە یەکێکە لەهۆکارەکانی ترسی منداڵ، سەرەتا کاردانەوەی خۆتان بەرامبەر بەگەردەلوول کۆنترۆڵ بکەن.

(1-3-14)* (**شێوازەکانی ئارامگرتن فێری منداڵەکەتان بکەن**)*

بەشی (2–10) بخوێننەوە. کاتێ منداڵ ئارامی گرت، بەرنامەکانی خوارەوە کاریگەری دەبێت.

(2-3-14)* (**منداڵەکەتان لەبەرامبەر ترسەکانی بەهێزتر بکەن**)*

قۆناغەکانی خوارەوە یارمەتی منداڵ دەدات تا بەسەر ترسەکانیدا زاڵ بێت:

1. هۆکاری ترسەکە دەستنیشان بکەن، پێرستێك لەو بابەتانەی منداڵ لێیان دەترسێت ئامادە بکەن؟.

2. بیرکردنەوە نەشیاوەکان چاك بکەن. (جیسون) لەوە دەترسێت کە(با) لەزەوی بەرزی بکاتەوەو (لیندا) وابیری دەکردەوە کەجادووگەرەکان (گرمە) دەنێرن.

3. دەربارەی کەش و هەوا زانیاری منداڵ زیاد بکەن. بەخوێندنەوەی ئەو کتێبانەی لەگەڵ تەمەنی منداڵدا دەگونجێت، زانیارییەکانی زیاد بکەن. یەکێك لەبابەتەکانی سەرنج ڕاکێش بۆ منداڵانی گەورەتر، لێپرسینەوەی دووری کارەبایە (بەشی ڕووناکی گرمەو بروسکە) شێوازی کارەکە ئەمەیە کەماوەی کاتی نێوان بینینی کارەباو بیستنی گرمەی هەور، بەپێی چرکە بژمێردرێ. (هەر چرکە، نیشانەی کیلۆمەترێکە).

4. لەرستەی شیاو سوود وەربگرن: مەبەست لەسوود وەرگرتن لەو رستانەیە کەمنداڵ دڵنیا دەکاتەوە. بۆنموونە (تائێستا گەردەلوول، لەسەر ئەم شارە هەڵی نەکردووە)، (گەردەلوول لەشوێنی بەرز دەدات، من نەلەسەربانم و نەلەسەر درەخت) ،(گرمەی هەور، تەنیا دەنگێکە و ناتوانێت زیانێك بەمن بگەیەنێت).

5ـ لەتاقیکردنەوەکانی ڕاستی سوودوەربگرن. لەکاتی گەردەلوول و ڕەشەبایەکی ڕاستیدا، بۆ کەمکردنەوەی کاریگەری دەنگەکەی، یەکێك لەکاسێتەکانی منداڵەکەتان بڵاوبکەنەوە. سەرەتا دەنگی نەوارەکە بەرز بکەنەوە، بەڵام بەرە بەرە دەتوانن بەکەمکردنەوەی دەنگی نەوارەکە ترسەکەی بشکێنن. یان بەیاری کردن و سەیرکردنی تەلەفزیۆن، سەرقاڵی بکەن تا ئەو بایەخەی پێنەدات.

(3-3-14)* (منداڵەکەتان هانبدەن و بەهێزتری بکەن)*

بەمنداڵەکەتان بڵێن ئێوە زۆر خۆشحاڵن، کەئەو توانیویەتی بەسەر ترسەکەیدا زاڵ بێ و دەربارەی ئاوو هەواوە شتێك فێربووە. هەموو جارێ هانی بدەن. ئەگەر لە(با) دەترسێت. سەرکەوتنەکەی بەفووکردنە میزەڵانێك لەرۆژێکی رەشەبا بەهێزتر بکەن و چەترێکی بۆ بکڕن.

(4-14)* (ترس لەتاریکی)*

هەموو منداڵان، بەلایەنی کەمەوە بۆ ماوەیەك لەتاریکی دەترسن. ئەو ترسە زۆرجار لەتەمەنی 2 تا 3 ساڵی سەرهەڵدەدات، ترس لەتاریکی لەنێوان منداڵاندا، جیاوازەو دەگۆڕێت، شەوێك لەدەعباو شەوێکی تر لەدز دەترسن. ئاشکرایە متمانە بەخشین بەمنداڵ (هەرچەند کەمیش بێ) لەتووندتربوون و مانەوەی ترس بەرەنگاری دەکات، بەڵام هەندێجار ترس لەناو منداڵدا دەمێنێتەوە، لەم حاڵەتەدا، پێشنیارەکانی خوارەوە بۆ زاڵبوو بەسەر ئەم کێشەیەدا یارمەتیتان دەدات:

(14-4-1)* (لەربارەی ترسەوە قسە بکەن)*

هیچ کاتێك هەستیوەکو ترس مەشارنەوە، بەڵکو دەریببڕن، چونکە لەلای منداڵ ئەو ترسانە راستین. متمانە بەمنداڵەکەتان ببەخشن شتێك کەناوی ترس بێ، بوونی نییە. بەڵام گاڵتە بەهەستەکانی مەکەن. لێی بپرسن کەلەتاریکیدا لەچ شتێك دەترسێت. لەژوورێکی تاریك، لەلای دانیشنو داوای لێبکەن هۆکاری ترسەکەی شی بکاتەوە.

(14-4-2)* (منداڵەکەتان لەبەرامبەر ترسەکەی بەهێزتر بکەن)*

کۆمەڵێك لەیاریەکان دەتوانن وا لەمنداڵان بکەن لەتاریکیدا هەڵ بکەن. سەرنجی ئەم یارییانە بدەن:

+ یاری بەدواداچوون: خۆتان رۆڵی رێنماکەر ئەنجام بدەنو داوا لەمنداڵ بکەن بەدواتاندا رێ بکات. باشتر وایە بەدەستتان رێنمایی بکەن. لەسەرەتاوە یارییەکە لەبەر رووناکی ئەنجام بدەنو تەنیا جارجار بچنە ناو تاریکییەوە، بەڵام بەرە بەرە ماوەیەکی زیاتر لەناو تاریکیدا بمێننەوە.

+ یاری ژماردن: لەگەڵ منداڵەکەتاندا لەشوێنێکی تاریك بوەستنو تا ژمارەی (3) بژمێرن. کەم کەم ئەو کاتە زیاتر بکەنەوە تا بگاتە (60) چرکە. لەناخی دڵەوە هانی بدەن. بەرە بەرە دەنگتان کز بکەنەوە. بۆ منداڵێکی گەورەتر دەتوانن ئەم کاتە چەند خولەك زیاد بکەن.

+ لەتاریکیدا هەرکامتان بەنۆرە ببنە گورگو لەکاتی یاریکردندا دەنگە دەنگی زۆرو جەنجاڵ دروست بکەن.

+ ژوورێکی تایبەت بۆ یاریکردن دیاری بکەنو لەگەڵ منداڵەکەتاندا لەژوورێکی تاریکدا دابنیشنو سێبەرەکان سەیر بکەنو گوێ لەو دەنگانە بگرن کەمنداڵ لێی دەترسێت. لەکاتی پێویستدا، گڵۆپەکان بکەنەوەو سەرچاوەی سێبەرەکان یان دەنگەکانی پێ نیشان بدەن. مۆڵەتی بدەنێ تا بەدەرهێنانی دەنگی سەیر، ئێوە بترسێنێت. ئێوەش وەکو مرۆڤێکی ترسنۆك رەفتار بکەن تا هەست بکات لەو یارییە سەرکەوتووە.

+ یاری چاوشارکێی لەگەڵدا بکەن. یان شتێکی تایبەت لەشوێنێکی تایبەتدا، بشارنەوەو داوای لێ بکەن بۆی بگەرێتو بیدۆزێتەوە، تا نیشانەیەکی (+) وەربگرێت. دەتوانن بۆ هەر (سێ) نیشانەی (+) خەڵاتێکی بچووکی بدەنێ.

(14-4-3)* (منداڵەکە دڵنیا بکەن کەهیچ مەترسییەك لەتاریکیدا نییە)*

+ شەو، بەرلەوەی بخەون، بەهاوکاری منداڵەکەتان هەموو دەرگاو پەنجەرەکان دابخەن. بۆی شی بکەنەوە کاتێ کەسێك لەماڵەوە بێ، کەمتر دز دەچێتە ژوورەوەو پێی بڵێن کەئەگەر دزێك هاتە ژوورەوە، ئێوە زووتر خەبەرتان دەبێتەوە.

www.pertwk.com

+ لەگەڵ منداڵەکەتاندا بەلایتێك بچنە ژوورێکی تاریكو یاری بکەنو رۆڵی سیخوڕەکان ببینن.

+ منداڵەکەتان فێر بکەن تا لەتاریکیدا لەگەڵ خۆیدا قسە بکات. کاتێ رستەی وەکو: (من ناترسم، هیچ شتێك ناتوانێ زیان بەمن بگەیەنێت) دووبارە بکاتەوە، دەتوانێت خۆی بەئازا بزانێ.

(14-4-4)* (**سوود لەو شتانە وەربگرن کەمنداڵ بەهێزتر دەکات**)*

هەرکاتێ منداڵەکەتان بینی کەبەسەر ترسەکەیدا زاڵبووە، هانی بدەن خشتەیەکی ئازایەتی دابرێژن. مەبەست لەئازایەتی ئەوەیە لەتاریکیدا ئەرکێکی داواکراو ئەنجام بدرێت. (تەنانەت لەگەڵ ترسیشدا) باشتر وایە لەقۆناغەکانی سەرەتاییدا، ژوورەکە بەتەواوی تاریك نەبێ، بۆنموونە لایتێکی بدەنێ. بۆ شەوی یەکەم دوو خولەك لەتاریکی دا بەسە، بەڵام هەموو شەوێ خولەکێکی بخەنە سەر. درێژەبەم کارە بدەن تارادەیەك کەمنداڵ بتوانێ بەر لەنووستن، بەئاسوودەیی لەناو جێگاکەیدا پاڵ بکەوێت. ئەگەر منداڵەکەتان سەرکەوتووبوو، خەڵاتی بدەنێ.

(14-4-5)* (**پاداشتێکی تایبەتی بدەنێ**)*

کاتێ منداڵ نیشانی دا کەترس نەماوە، بیبەن بۆ سینەما. ئەگەر پێویستی کرد، مۆڵەتی بدەنێ، تا یەکێك لەیاریەکانی لەگەڵ خۆیدا بهێنێتو یان دەستی ئێوە بگرێتو گەنمەشامیشتان بیر نەچێت.

(14-5)* (**ترس لەدەنگی بەرز**)*

ترس لەگرمەی هەور، ئاژیری خەتەر و تەنانەت دەنگی زەنگ لەنێوان منداڵانی (2 تا 3) ساڵدا ژمارەیان زۆرە، بەڵام زۆربەی ئەو منداڵانە تا تەمەنی (4 و 5) ساڵی لەگەڵ ئەو دەنگانە رادێن. تەنیا هەندێکیان دوای ئەم تەمەنەش، کاردانەوەی توندوتیژ نیشان دەدەن. ئەگەر وابوو، پێویستە بەهاوکاری منداڵ چارەسەری بکەن. هەڵبەت یەکەمین هەنگاو ئەوەیە کەپزیشك چاوی بەمنداڵەکەتان بکەوێت، چونکە لەوانەیە منداڵ بەهەندێ دەنگ حەساسیەتی هەبێ.

(14-5-1)* (**لەشێوازەکانی ئارامگرتن سوود وەربگرن**)*

بۆ فێربوونی ئەم شێوازە بەشی(2-10) بخوێننەوە.

(14-5-2)* (**منداڵەکەتان لەبەرامبەر ترسدا، بەهێزتر بکەن**)*

بۆ ئاشنابوون لەگەڵ ئەم شێوازە پێشەکی ئەم بەشە بخوێننەوە.

www.pertwk.com

1. ئەو دەنگانەی منداڵ دەترسێنێت، دەستنیشان بکەن: دەربارەی ئەو دەنگانە قسەی لەگەڵدا قسە بکەن و هۆی ترسەکەی بدۆزنەوە. دوای تۆمارکردنی پێرستێك لەو دەنگانە لەسەر ڕێژەی ترسی منداڵدا ڕیك بخەن.

2ـ دەنگەکان لەیەکتر جیابکەنەوە. ئەو دەنگانەی دەبنە هۆی ترسی منداڵ لەسەر کاسێتێك تۆمار بکەن. هەوڵبدەن بەجوانی تۆماری بکەن.

3ـ منداڵەکەتان ئامادە بکەن: بۆی شیبکەنەوە کەدەتانەوێت بەسوودوەرگرتن لەدەنگە تۆمارکراوەکان، یارمەتی بدەن تا بەسەر ترسەکەیدا زاڵ بێ.

4ـ نەوارەکە بکەنەوە. کاتێ کەمنداڵ لەئارامی تەواودایە، نەوارەکە بەدەنگێکی کز بکەنەوە. داوای لێ بکەن، ڕێژەی نیگەرانییەکەی بەژمارەی (1) تا (10) رابگەیەنێت. بەرەبەر دەنگی نەوارەکە زیاد بکەن. مۆڵەتی بدەنێ خۆی ئەو کارە بکات. ئەوەندە ئەم کارە دووبارە بکەنەوە تابتوانێ بەئاسوودەیی بەدەنگی بەرز گوێی لێبگرێت. هاندانتان لەبیرنەچێت.

+ لەتاقیکردنەوەو ڕاستییەکان سوود وەربگرن. داوا لەمنداڵ بکەن ئەگەر دەترسێت گوێ بگرێت، میزەڵدانێك بتەقێنن و بەچەکووش لەبسمارێك بدەن و بەرە بەرە داوا لەمنداڵ بکەن بەتەنیایی ئەو کارانە ئەنجام بدات.

(6-14)* (**ترس لەبەرزایی**)*

زۆربەی دایك و باوکانی ترسنۆك کاتێ منداڵەکانیان بەسەر دارو بەرددا سەردەکەون، خۆزگە دەخوازن منداڵەکانیان لەبەرزایی بترسن.

وەکو زۆربەی ترسەکان ئەم جۆرە ترسە زاتییەو لەتەمەنێکی تایبەت دا دیاری دەکرێت. شیرەخۆرەکان، بەهۆی ئەوەی کەناتوانن قووڵایی و بەرزایی لەیەکتری جیابکەنەوە، کەمتر دەترسن. بەڵام منداڵێکی (3) ساڵان ئەوەندە لەبەرزایی دەترسێ تەنانەت ناچێتە خلیسکانەش و هەرگیز سواری چەرخ و فەلەك نابێ. ترس لەبەرزایی، منداڵان لەزۆربەی چالاکییە خۆشەکان بێبەش دەکات و دەبێتە هۆی جیابوونەوەیان لەگەڵ هاوتەمەنەکانیاندا.

تەنانەت لەوانەیە ئەم ترسە بەدرێژایی ژیانیان لەگەڵیاندابێ. لەراستیدا، بەپێی هەواڵێکی لێکۆڵراوە وادەست نیشان کراوە کەلەسەدا سیو پێنجی گەورە ساڵان لەبەرزایی دەترسن. هەموو ئەو کەسانە، لەهەر تەمەنێکدا بن ئەم نیشانانە دەڵێنەوە: گێژی و نایەکسانی و زۆرجار هەست بەوە دەکەن کەموگناتیسێك بۆ خوارەوە ڕایاندەکێشێت. بۆ ئەوەی یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تا لەم کێشەیە ڕزگاری بێ، لەپێشنیارەکانی ئێمە سوود وەربگرن.

(1-6-14)* (**بەرگری لەترس بکەن**)*

کاتێ منداڵێکی (2) ساڵ ترسەکەی ئاشکرا دەکات. بۆئەوەی نەهێڵن ئەو ترسە بۆ

www.pertwk.com

هەمیشە لەلای بمێنێتەوە، ئێوە کاردانەوەی تووند نیشان مەدەن و فشاری بۆ مەهێنن.

+ پشتگیری لێ بکەن، کاتێ بۆ شوێنێکی بەرز دەچن، دەستی بگرن، منداڵەکەتان بۆ متمانە پەیداکردن بەخۆی پێویستیبەکاتە.

+ منداڵەکەتان مەخەنە ژێر فشارەوە. ئەگەر خۆتان لەبەرزایی دەترسن، هەرگیز ترسەکەتان نیشان مەدەن، بەهۆی ئەو ترسەوە، گاڵتەیان پێ مەکەن. باشتر وایە لەجیاتی ئەوەی سەرکەوتن بەئازایەتی بزانین، لایەنی شادیو خۆشییەکەی بۆ منداڵەکەتان شیبکەنەوە.

(14-6-2)* (منداڵەکەتان فێری شارەزاییەکانی زاڵبوون بەسەر ترسدا بکەن)*

ئەگەر ترسی منداڵەکەتان دوای تەمەنی چوار ساڵیش درێژەی پەیدا کرد، سوود لەو شێوازانەی ترس کەم دەکەنەوە، وەربگرن. لەوانەیە هەرجارێك کەدەترسێت، هەناسەی تووندو کورت دەبێت و لەئەنجامدا هەست بەگێژی بکات.ئەم راستیە بۆ منداڵەکەتان شی بکەنەوەو شێوازی شیاوی هەناسە هەڵکێشانی فێر بکەن. بۆ خوێندنەوەی زیاتر بەشی (2-10) بخوێننەوە.

(14-6-3)* (لەشێوازی پەیژە سوود وەربگرن)*

یەکێك لەباشترین رێگاکان بۆ پتەوکردنی منداڵەکەتان بەرامبەر ترس لەبەرزایی، ئەوەیە کەهانی بدەن بەسەر پەیژەدا سەرکەوێت.

1 . داوا لەمنداڵەکەتان بکەن، بچێتە سەر یەکەمین قاڵدرمەی پەیژەکەو ئەگەر ناترسێت یەکێکیتریش سەرکەوێت و تا دەتوانێ درێژە بەم کارە بدات. باشتر وایە لەکاتی سەرکەوتنی بەسەر پەیژەکەدا، ترسەکەی خۆی بەژماردنی (1) تا (10) شی بکاتەوە. کاتێ گەیشتە قاڵدرمەی یەك وترسا، دەتوانێ بێتە خوارەوە.

2. ئەم جارە هانی بدەن تا بۆ شوێنی بەرزتر بچێت. بەرە بەرە هەوڵ بدەن ئەم ماوەیە زیاتر بکەن تا ئەو رادەیە کەبتوانێت بێ یارمەتی ئێوە بەتەنیا بوەستێت.

لەوانەیە لەناوبردنی ترسی منداڵەکەتان، چەند رۆژێك یان چەند هەفتەیەك بخایەنێ، بەڵام ئێوە بەهاندان درێژە بەهەوڵەکانی بدەن. ئەگەر پێشڕەوییەکانی باش نەبوو، ئێوە هانی بدەن.

پێشنیارێکی تر ئەمەیە کەمنداڵەکەتان ببەن بۆ شاری یاری و داوای لێ بکەن یەکێك لەو ئاژەڵانە کەبەپارە دەجووڵێت، هەڵبژێرێت، تا لەسەری دانیشێت و یاری لەگەڵدا بکات.

(7-14)* (ترس لەشوێنە داخراوەکان)*

ترس لەشوێنە بچووکەکان و شوێنە داخراوەکان، لەناو گەورەساڵەکانیشدا هەیەو زۆرجار سەرچاوەکەی دەگەڕێتەوە بۆسەردەمی منداڵی. هەندێجار هۆکارەکان زۆر ئاشکران، بۆنموونە گیر خواردن لەناو (مصعد) بۆ چەندین کاتژمێرو یان بەستنەوەی منداڵ بەقەرەوێڵەی نەشتەرگەری، بەڵام ئەم جۆرە ترسانە لەرووداوە کەم بایەخەکانە ولەژیانی هەرکەسێکدا بەکەمی روو دەدەن.

ئاگاداری یەکەمین نیشانەکانی ئەم ترسە بن، تا لەناوماڵدا نەمێنێتەوە. دەتوانین ئاماژە بەم نیشانانە بکەین:

لەسەر کورسی دواوەی پاس دانیشن. مانەوە لەژوورێکی داخراوداو ماسك دانان، رێگای زۆر بۆ بەرگریکردن لەزۆربوونی ئەم نیگەرانیانەپێك دەهێنێ:

(1-7-14)* (لەهەستی منداڵەکەتان تێبگەن)*

ئەگەر منداڵەکەتان لەشوێنە تەسکەکاندا، بێتاقەت دەبێ، لەهەستی تێبگەن. لەجیاتی ئەو قسە مەکەنو هەستێکی تایبەتی پێ رامەگەیەنن. ئەگەر هەست بەگێژیو دیلبوونو ترسو ئارەق کردنەوەو تەڕبوون دەکات، بۆی شی بکەنەوە کەئەو هەستانە نیشانەکانی ترسنو هیچ کێشەیەکی جەستەیی نییە.

(2-7-14)* (بۆ زاڵبوون بەسەر ترسدا، منداڵەکەتان فێری شارەزاییەکان بکەن).*

بەرنامەیەك دەست پێبکەن کەتیایدا منداڵەکەتان لەشێوازی ئارامگرتن سوود وەربگرێت. (بەشی(2–10) بخوێنەوە) دوایی بۆ لەناوبردنی ترسەکە، ئەم رێگایانەی خوارەوە تاقی بکەنەوە:

+ منداڵەکەتان فێر بکەن کەچۆن لەو کاتانەی هەست بەتێکچوونو ئارەقکردنەوە دەکات، خۆی ئارام بکاتەوە. پێی بڵێن هەندێك لەجلو بەرگەکانی داکەنێو پەنجەرەکان بکاتەوەو خۆی فێنك بکاتەوەو یان دەمو چاوی بەئاوی سارد بشوات. ئەگەر واهەست دەکات کەناتوانێت بەئاسوودەیی هەناسە هەڵکێشێت، شێوازی هەناسە هەڵکێشانی ئارامو قووڵی فێر بکەن. ئەم کارە دڵنیای دەکاتەوە کەناخنکێت.

+ داوا لەمنداڵەکەتان بکەن، چاوەکانی بنوقێنێ وابنوێنێت کەلەکەناری دەریا یان لەدەشتێکی پڕ لەگوڵ، یان تەنانەت لەجەژنی لەدایکبوونیدا دانیشتووەو، دوایی بیر لەکارەکانی بکاتەوە، ئەم رەفتارە دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بەدیلبوون نەکات.

www.pertwk.com

(14-7-3)*(راهێنان لەشوێنە راستییەکاندا بکەن)*

ئێستا بەسوود وەرگرتن لەو هەردوو شێوازەی سەرەوە هەوڵبدەن لەو شوێنە راستیانەدا بەگژ ترسەکاندا بێتەوە.

+ سەرەتا ژوورێکی گەورە هەڵبژێرن‌و دەرگای ژوورەکە بکەنەوە. دوایی لەگەڵ پێشڕەوی منداڵەکەتان دەرگاکان داخەن‌و بچنە ژوورێکی بچووکترەوە.

بەرە بەرە شوێنەکە ئەوەندە بچووک بکەنەوە تا منداڵ بتوانێ بەئاسوودیی لەناو کەنتۆرێکدا خۆی رابگرێت. چاوەڕێی پێشکەوتنێکی خێرا مەکەن.

(14-7-4)* (منداڵەکەتان فێر بکەن تا هەستەکانی کۆنترۆڵ بکات)*

ئەگەر منداڵ لەسنوور بۆ دانان دەترسێت، لەو قۆناغانەی خوارەوە سوود وەربگرن:

+ بۆ شاردنەوەی دەموچاو، کارەکەتان بەچاوێلکە دەست پێ بکەن دوایی بەرە بەرە سوود لەدەمامکی(قناع) یاری منداڵان وەربگرن.

داوای لێ بکەن چەند دەتوانێت دەمامکەکە لەسەر دەموچاوی بهێڵێتەوەو ئێوەش هەوڵ بدەن بەرە بەرە ماوەی

کاتەکە زیاتر بکەن‌و، هاندانتان لەبیرنەچێت.

+ منداڵان بۆیە لەپزیشکی ددان دەترسن، چونکە وادەزانن دەیانخنکێنن. ئەگەر منداڵەکەی ئێوە وایە، لەشێوازی خوارەوە سوود وەربگرن. یارمەتی بدەن بەئاوێنەیەکی بچووک سەیری ددانەکانی بکات. دوایی دەست لەددانەکانی بدەن. بۆ منداڵەکەتان شی بکەنەوە کەکاتێ پزیشکیش سەیری ناو دەمی دەکات هەر دەتوانێ قسە بکات. منداڵەکەتان زۆر هیلاک مەکەن.

بۆ زاڵ بوون بەسەر ترسی منداڵەکەتان، یاری لەگەڵدا بکەن. هەندێ لەمنداڵان، ناتوانن دانیشن یان لەئامێزی کەسێکدا خۆیان رابگرن. ئەوان حەزناکەن لایەنی جەستەییان کۆنترۆڵ بکرێت. ئەگەر منداڵەکەی ئێوە وایە، لەگەڵیدا زۆران بگرن‌و مۆڵەتی بدەنێ تا ئێوە بدات بەزەویدا. بەرە بەرە، هەوڵبدەن لەبەرامبەر هەوڵەکانی بەرەنگاری بکەن‌و تەنانەت کەمێکیش فشاری بۆ بێنن. هەمیشە هۆی ئەو یارییەی بۆ شی بکەنەوە. پێی بڵێن کەمەبەستتان ئازار دانی نییە، بەڵکو دەتانەوێت یارمەتی بدەن تا کێشەکەی چارەسەر بکەن.

(14-8)*(ترس لەمردن)*

یەکێك لەترسەکانی منداڵان، ترس لەمردنەو رەنگە بەشێوەی نیگەرانی لەتەنیاییبوون‌و هەمیشە باسکردنی مردن‌و کەم خەوی خۆی بنوێنێت. باوکێك هات بۆ لامان‌و دەربارەی کچەکەی، (دینس) نیگەران بوو، نەنکی ئەم منداڵە چەند هەفتەیەك لەمەوپێش کۆچی دوایی

کردبــوو و (دیــنس) زۆر خــەمبار بــوو. دایــك‌و بــاوکی لەســنوور تەمــەنی ئــەو وەڵامــی پرسیارەکانی (دینس)یان دابووەوە. لێرەدا ئەم پرسیارە دێتە ئاراوە کەئایا رەفتاری ئەم دایك‌و باوکە لەگەڵ منداڵەکەیاندا شیاو بوو؟ وەڵامی ئێمە (بەڵێ)یە.

لەتەمەنی (5) تا (6) ساڵیدا، زۆربەی منداڵان لەمردن دەترسن، بەڵام چونکە لەمانای ژیان‌و مردن تێناگەن، مردنەکە لەگەڵ پیری پەیوەند دەدەن‌و خۆیان لەمەترسیدا نابینن. لەتەمەنی حەوت ساڵیدا دوودڵ دەبن کەمردن تەنیا بۆ پیرەکان نییەو لەوانەیە بۆ ئەوانیش رووبدات. لەئەنجامدا، لەو تەمەنەدا زۆربەی پرسیارەکانیان دەربارەی نەخۆشییەکان‌و هۆکارەکانە. زۆربەی منداڵانی تەمەنی (9 و 10) ساڵان چاوەڕێی وەڵامی وردو تەواو دەکەن.

ئێمە نابێ راستییەکان لەمنداڵ بشارینەوە، تەنانەت راستییەکی تاڵی وەکو مەرگیش.منداڵان بەشێوەی جۆراوجۆر لەگەڵ مەرگدا ئاشنا دەبن. بۆنموونە، مەرگی ئاژەڵان، مەرگی خزم‌و ناسیاوان‌و یان بینینی مەرگی مرۆڤ‌و ئاژەڵان لەناو تەلەفزیۆندا.

دەبێ ئێوە مۆڵەتیان بدەنێ دەربارەی مەرگ قسە بکەن‌و هەرچییان هەیە بپرسن‌و وەڵامی راست وەربگرنەوە.

(1-8-14)*(بەراستی وەڵامی پرسیارەکان بدەنەوە)*

رەنگە ئاسوودەترین شت ئەمەبێ کەنیوەی وەڵامەکانتان راستی بێت‌و نیوەی‌تر بەپارێزگارییەوە وەڵام بدەنەوە" بەڵام باشتر وایە تا ئەو رادەیە دەتوانن راستییەکان دەربڕن.

پێویستە وەڵامەکان لەگەڵ تەمەنی منداڵدا گونجاوبێ. کاتێ منداڵێکی 4 ساڵ دەپرسێت (کاتێ پوورم مرد بۆ کوێ‌چوو؟) وەڵامی دوورو درێژو نادیار مەدەنەوە. وەڵامەکانتان دەتوانێت لەسەر بنەمای بیروراکانی ئاینیٚ بێت, بۆ نموونە، دەتوانن لەم وەڵامە سادەیە سوود وەربگرن (بۆ دونیایەکی‌تر رۆیشت، بۆ لای خوای گەورە)

لەباسکردنی چیرۆکی درۆ، خۆتان بەدوور بگرن. کاتێ کەباپیرەی منداڵ کۆچی دوایی کردوە، پێی مەڵێن کەباپیرەی چووە بۆ سەفەرێکی دوور، چونکە لەوانەیە وابیربکاتەوە کەباپیرەی خۆشی نەویستووەو یان لەئەنجامدا، رۆژێك دەگەرێتەوە. دەبێ بەمنداڵەکەتان بڵێن کەباپیرەی زۆر خۆشی ویستووە بەڵام ئیتر ناتوانێ بۆلای خێزانەکەی بگەرێتەوە. مەرگ وەکو خەوێکی هەمیشەیی بۆ منداڵ مانا مەکەن، چونکە لەوانەیە لەخەوی منداڵەکەتان

www.pertwk.com

کێشە پێك بهێنێت. پێی مەڵێن خاڵت بۆیە مرد، چونکە نەخۆشییکی سەختی هەبوو، چونکە منداڵ لەنەخۆشی دەترسێت.

+بەسەر ژیاندا تەرکیز بکەن. دوای ئەوەی کەمۆڵەتتان دا بەمنداڵەکەتان، هەستی خۆی دەربربڕێت و وەڵامی پرسیارەکانی وەرگرت، بەسەر ژیان و زیندووبووندا باسەکانتان چڕ بکەنەوە. دەربارەی ئەو شێوازە تەندروستیانەی ژیان کەتەمەن درێژ دەکات، بدوێن. بۆ نموونە، خواردنی تەندروست، چاوپێکەوتنی پزیشك بەرێك و پێکی و وەرزشکردن و هتد.

(14-8-2)* (سوڕی ژیان بۆ منداڵەکەتان شی بکەنەوە)*

باشترین رێگا بۆ زیادکردنی زانیاری منداڵەکەتان دەربارەی مردن، تێگەیشتن لەمانای ژیانە. ئەگەر منداڵەکەتان گەیشتووەتە تەمەنێکی گونجاو، مۆڵەتی بدەنێ نەمامێك بچێنێت و قۆناغە جۆراوجۆرەکانی ژیانی سەیر بکات. گەورەبوونی ئاژەڵانی ماڵی و گۆڕانکاری لەژیانیاندا یارمەتیدەرە. کاتێ ئاژەڵێك مردار دەبێتەوە، لەگەڵ منداڵەکەتان بیخەنە ژێر خاك، بەڵام بیرتان نەچێت خێرا ئاژەڵێکی تر مەخەنە جێگای ئاژەڵە مردووەکە.

(14-8-3) *(لەگەڵ منداڵدا دەربارەی نەخۆشییە دژوارەکان بدوێن)*

کاتێ یەکێك لەهاوڕێیان یان خزمان، نەخۆش دەکەون، گەورەکان زۆرجار لای منداڵەکەیان باسی ناکەن و هەوڵ دەدەن لەلایان قسەیەکی تایبەت باس نەکەن. تارادەیەك پێیان دەکرێت راستییەکانیان بۆی باس بکەن.

بۆنموونە، سەرەتا پێیان بڵێن کە(نەنە) نەخۆش کەوتووەو پزیشکەکان خەریکن هەوڵ دەدەن تا نەخۆشییەکەی چارەسەر بکەن. چەند رۆژێکیتر دەتوانن بڵێن کەهێشتا (نەنە) چاك نەبووەتەوە. بەر لەهەر رووداوێکی گرنگ، منداڵەکەتان ئاگادار بکەنەوە، ئەگەر وانەکەن، لەوانەیە ئەنجامێکی نەشیاوتان دەست بکەوێت.

بۆنموونە، منداڵان وابیردەکەنەوە کەلەمردنی ئەو کەسەدا، تاوانیان هەبووە چونکە بیریان دەکەوێتەوە کەرۆژێ لەرۆژان هیوای مردنیان خواستووە یان لەوانەیە وا بیربکەنەوە کەئەگەر بەر لەمردنی دەیانزانی کەنەخۆشە، زیاتر نزایان بۆ دەکرد، یان زووتر دەچوونە لایان.

(14-8-4) *(مۆڵەتی بدەنێ تا هەستەکانی دەربڕێت)*

کاتێ منداڵەکەتان، لەنەخۆشی یان مردنی کەسێك ئاگادار دەبێتەوە، هەستی خۆی دەردەبڕێت. لەوانەیە هەست بەبێتاقەتیو بێئومێدیو تاوانو ترس بکات. بەتایبەت لەوە دەترسێت نەکو ئەو کارەساتە لەخۆی یان کەسانیتردا رووبدات. لێگەڕێن تا دەربارەی هەستەکانی لەگەڵتاندا بدوێت. ئێوەش لەجیاتی ئینکارکردنی هەستەکانی، دڵنیای بکەنەوەو پشتگیری بکەن. پێی بڵێن کەبەرە بەرە مردنی ئەو کەسە فەرامۆش دەکا، بەڵام لەوانەیە ماوەیەك بخایەنێ.

(5-8-14) *(منداڵەکەتان بۆ بۆنە ئایینییەکان ئامادە بکەن)*

دەربارەی ئەوەی کەمنداڵەکەتان بۆ بۆنەی بەخاك سپاردنی یان ناشتن ببەن، خۆتان لەسەر بنەمای تەمەنو کەسایەتی منداڵ بڕیار بدەن.

زۆربەی دەروونناسان لەو بڕوایەدان کەبردنی منداڵان بۆ ناشتنی مردوان بۆ منداڵانی ژێر (5) و (6) ساڵو ئەو منداڵانەش کەهەست ناسکن، گونجاو نییە. ئەگەر منداڵەکەتان حەزناکات لەبۆنەکاندا بەشداری بکات، بێتاقەت مەبن.

+بەرنامەکانی بۆنەکان بۆ منداڵان شی بکەنەوە: ئەو بەرنامەیە کەلەکەنیسەو مزگەوتو سەرقەبرانو ماڵی خاوەن مردوو ئەنجام دەدرێت، بۆ منداڵ شیبکەنەوەو پێی بڵێن کەلەگەڵ چ دیمەنێکدا رووبەروو دەبێتەوە.

(9-14)*(ترس لەدەرزی، لەخوێن، لە پزیشكو خەستەخانە)*

دەرزی لێدان لەلای هیچ کەسێك خۆش نییە. بینینی خوێنو خەستەخانە لای زۆربەی خەڵك ترسناکە، بەڵام ئێوە دەتوانن یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تا دەربارەی چارەسەرکردنی پزیشکی هەستێکی باشتری دەست بکەوێتو بەباشی وەریبگرێت، ئەم شێوازە دەبێتە هۆی ئەوەی کەبەئاسوودەیی چارەسەر بێو ترس لەدەرمانو پزیشك تا کاتی باڵقیو گەورەیی نەمێنێتەوە. ئەو پێشنیارانەی خوارەوە یارمەتیتان دەدات تاکێشەکە چارەسەر بکەنو بەرگری لەپێشڕەوی کێشەکە بکەن:

(1-9-14) *(بیرکردنەوە نەشیاوەکان بگۆڕن)*

ئێمە لەهۆکارە بێبنەماکانی نەچوونی منداڵان بۆ لای پزیشك، هەمیشە سەرمان سووڕدەمێنێ، بەڵام بەشیکردنەوە دەتوانین ئەم نیگەرانییانە کەم بکەینەوە. بێ گومان منداڵان نازانن کە دوای دەرزی لێدان خوێنەکەیان دەوەستێتەوە. بەمنداڵ بڵێن کەنزیکەی

www.pertwk.com
چوار لیتر خوێن لەناو لەشیاندا هەیەو هەر بەهۆی ئەو خوێنەوە، دەرمانەکان بۆ سەرانسەری ئەندامەکانی لەشی دەگوێزرێتەوە. کاتێ بۆ تاقیکردنەوە خوێن دەگرن، بۆی شیبکەنەوە، بۆچی ئەو کارە دەکەن و چەندێك خوێنی لێ گیراوە.

چۆنیەتی دەرزی لێدان بۆ منداڵ شیبکەنەوە. هەندێ منداڵان وابیردەکەنەوە کەدەرزی وەکو چەقۆ ئەندامیان دەبرێت، بەڵام ئەگەر درێژی دەرزییەکەیان نیشان بدەین، ولەجیاتی منداڵ، لەپرتەقاڵێك بۆ نمایشدانی شێوەی دەرزی لێدان سوود وەربگرین، ئەوا تێدەگەن کەدەرزی تەنیا دەچێتە ژێر پێستیانە وبەس.

زۆربەی منداڵان ماوەی دەرزی لێدانەکە بەزۆر دەزانن، بەژماردن لەکاتی دەرزی لێداندا، دەتوانن ئەم هەستە بگۆڕن (سەیر بکە تەنیا 8 ژمارەی خایاند)

(14-9-2) *(منداڵەکەتان فێری شارەزاییەکانی زاڵبوون بەسەر ترسدا، بکەن)*

کاتێ منداڵ بتوانێت کاردانەوەکانی کۆنترۆڵ بکات، بەئاسانیش خۆی لەبەرامبەر حاڵەتەکاندا رادەگرێت.

+ منداڵەکەتان فێری خوێن ساردی بکەن. شارەزاییەکانی ئارامگرتن لەم ناوەدا زۆر گرنگە. بۆی شیبکەنەوە کەئەگەر ماسوولکەکانی شل بکات، ئازاری کەمتری دەبێ، داوای لێبکەن، پێش دەرزی لێدان خۆی بەهەڵمژینی هەناسەیەکی قووڵ ئامادە بکات و هێدی هێدی بیداتە دەرەوە.

+ بەمنداڵەکەتان بڵێن کەبیر لەدەرزی لێدان نەکاتەوە. هەرچەند زۆربەی پزیشکەکان، زۆر چاك دەتوانن سەرنجی منداڵ بۆلایەکیتر راکێشن، بەڵام یارمەتی ئێوە لەم بوارەدا کاریگەری زیاتری هەیە. بۆی شیبکەنەوە، وەکو ئەو کاتەی کەخەریکە سەیری تەلەفزیۆن دەکات و دەنگی زەنگی تەلەفۆنەکە نابیستێت.

هیچ کاتێك هەوڵ مەدەن منداڵەکەتان هەڵبخەڵەتێنن، چونکە متمانەی پێتان نامێنێ. دەبێ منداڵ لەو حاڵەدا رۆڵێکی چالاك ببینێت. سەرنجی ئەم رێگایانەی خوارەوە بدەن:

خوێندنەوەی کتێب، ژماردنی کتێبەکانی سەر مێزی پزیشك، خوێندنەوەی شیعرو گوێگرتن لەمۆسیقا.

(14-9-3) *(ورەی منداڵەکەتان لەبەرامبەر ترس لەدرزی لێداندا پتەوتر بکەنەوە)*

ئەگەر هێشتا منداڵەکەتان لەدەرزی لێدان دەترسێت، هانی بدەن تا لەکاتی دەرزی لێداندا سەیری ئێوە بکات کاتێ پزیشك دەرزی لێدەدات، ورەی بەرز بکەنەوەو لەئاست بۆ سەرکەوتنەکانی هانی بدەن، بیرتان نەچێت کەئامانجی ئێوە ئەوەیە کە بەرە بەرە بەرەوپێشەوە بچێت، بۆیە چاوەڕێی مەکەن بەخێرایی هەموو شتێك باش بزانێت و زوو

فێربێت.

(14-9-4) *(**دەربارەی نەخۆشخانەو پزیشك، هەستێكی باشی بدەنێ**)*

ترس لەپزیشك و نەخۆشخانە لەتاقیكردنەوەكانی راستی سەرچاوەی گرتووە.

ئەگەر پێویست دەكات، منداڵەكەتان بۆلای پزیشكێكی‌تر ببەن‌و یان نەخۆشخانەیەكی‌تر هەڵبژێرن.

+ منداڵەكەتان بەرێك‌و پێكی بۆلای پزیشك ببەن: لەئەنجامدا منداڵ تێ‌دەگات كەپزیشك پارێزگاری تەندروستی منداڵانە، تەنانەت كاتێكیش كەتەندروستییان بەرەو باشی دەچێت. خەڵاتێك ئامادە بكەن‌و بەنهێنی بەپزیشكەكەی ببەخشن‌و لەرێگای ئەویشەوە بیداتەوە بەمنداڵەكەتان، چونكە هاندان لەلایەن پزیشكەوە كاریگەری زۆرترە.

+ هۆی خەواندنی منداڵ لەنەخۆشخانە: بۆی شیبكەنەوە پێی بڵێن تا چەند پێویستە لەژێر چاودێریدابێ. پێی مەڵێن كەكەسێك ئازاری نادات، باشتر وایە لەگەڵ پزیشكدا قسە بكات‌و پرسیارەكانی ئاراستە بكات.

(14-10) *(**ترس لەسواربوونی ئوتومبێل**)*

زۆربەی منداڵان، خولیای سواربوونی ئوتومبێلن، بەڵام ئەگەر منداڵەكەی ئێوە دەترسێت یارمەتی بدەن تا ترسەكەی نەمێنێت. ئاشكرایە تاقیكردنەوەیەكی تاڵ لەكارەساتێكی دژواردا، دەبێتە هۆكارێكی سەرەكی پێكهاتنی ترس لەئوتومبێلدا ئەگەر ترسی منداڵەكەتان ئەوەندە زۆرە وكاریگەری لەسەر ژیانی پەیدا دەكات، دەتوانن لەشێوازەكانی خوارەوە سوود وەربگرن.

(14-10-1) *(**خۆتان نموونە بن**)*

ئەگەر خۆتان لەئوتومبێل دەترسن، باشتر وایە سەرەتا كێشەكەی خۆتان چارەسەر بكەن. ئاگاداربن ئەو ترسە بۆ منداڵەكەتان نەگوازنەوە.

(14-10-2) *(**منداڵەكەتان بەرامبەر ترسەكەی بەهێزتر بكەنەوە**)*

هۆكاری ترسی زۆربەی منداڵان دەربارەی سواربوونی ئوتومبێل، ترس لەكارەساتەكەیەتی. قۆناغەكانی لای خوارەوە یارمەتیتان دەدات تا بەسەر ئەم ترسەدا زاڵ بن.

راهێنانەكان بەنۆرە نمایش بكەن وكاتێ دەروونی منداڵەكەتان، ئارامی گرت، بۆ

قۆناغێكی تر بچن.

1. دەربارەی ترس لەدانیشتنی لەناو ئوتومبێل دا لەگەڵ منداڵەكەتاندا قسە بكەن.

هۆكاری سەرەكی ترسەكەی بدۆزنەوە. ئەگەر بیرەوەرییەكی ناخۆش دەربارەی كارەساتی ئوتـومبێلی یـەكێك لـەخزمانی لەخەیاڵیـدا هەیـە، ئـارامی بكەنـەوەو بـۆی شـیبكەنەوە كەئـەو رووداوانە بەكەمی روودەدەن.

2ـ پێویسـتییەكانی سـەلامەتی ئوتومبێلەكـەتان بـۆ منـداڵ بـاس بكـەن. بێ ئـەوەی ئوتومبێلەكە ئیش پێبكەن، لەناوی دانیشن. شێوەی سوودوەرگرتن لەپشتێنی سەلامەتی و سـوودەكانی لەگەڵیـدا قسـە بكـەن. گڵۆپـە سـوورەكان و رێنماییـەكان بەمنداڵەكـەتان نیشـان بدەن و پێـی بڵێن كەمەبەست لـەم گڵۆپانـە ئاگاداركردنـەوەی ئەو شـوفێرانەیە كەلـەئوتومبێلی دواوەدایـە. بـەم مانایـە كەئەگـەر بوەسـتن گڵـۆپی وەسـتان دادەگیرسـێت و شـوفێری دواوە تێدەگات كەئوتومبێلكەتان خەریكە دەوەستێت و هتد.

3. بەیەكەوە پیاسەی كورت بكەن. كاتێ هەستی نیگەرانی منداڵەكەتان لەدانیشتنی ناو ئوتومبێلدا كەمبووەوە، پێشنیاری بۆ بكەن بەیەكەوە پیاسەیەكی كورت بكەن.

شـوێنێكی چـۆڵ هەڵبـژێرن و بەسـەرنج و لەسـەرخۆ شـوفێری بكـەن و پێـی بڵـێن كـەبۆكوێ دەرۆن. جۆرەكـانی ئوتـومبێلی پـێ بناسـێنن. وەكـو پـاس، تەكسـی، جێـب، لـۆری.. داوای لێبكـەن یـەكێك لـەم جـۆرە ئوتومبێلانـە بـژمێرێت، ئەگـەر ویسـتی نـاوی ئوتومبێلـەكانی فێـر بكەن، وەكو مارسیدس، رینۆ، نیسان، مازدا....هتد

4ـ مـاوەی كـاتی پیاسـەكردنەكە زیـاتر بكەنـەوە. بـەرە بـەرە منداڵەكـەتان بـۆ شـوێنی دوورتر ببەن، خێرایی ئوتومبێلەكە تارادەی رێگاپێدراو زیاتر بكەن. لەشوێنە قەرەباڵغەكاندا شوفێری بكەن.

(11-14) *(ترس لەدزو ئەوانەی منداڵ دەفڕێنن)*

وێنەی ئەو منداڵانەی كەونبوون و لەتەلەفزیۆندا بڵاودەكرێنەوە، هۆكاری سەرەكی ترسی منداڵانە. منداڵانی ئەمرۆ، نەك تەنیا هەر لەو دزانە دەترسن كەدێنە ناو ماڵەكەیان، بەڵكو لەنەناسراوەكانیش دەترسن. هەندێجار ئەم ترسانە ئەوەندە زۆرن كەبەر لەچالاكی رۆژانەی منداڵیش دەگرن.

(ملیسا) كچێكی 8 ساڵە، دەترسێت لەدەرەوەی ماڵەوە یاری بكات. (پنی) تەنیا كاتێك بۆ یـاریكردن دەچـێتە دەرەوە كـە لەگـەڵ دایكیـدابێ، (میكـی) وابیردەكاتـەوە كەهـەموو نەناسـراوەكان دزن و دەیانـەوێت دەرگـای ماڵـەوە بشـكێنن و بێنـە ژوورەوە. هـەموو شـەوێك

خــەودەبینێ کــەپیاوێکی بــەرگ ڕەش پەیژەیــەك لــەلای پەنجــەرەی ژوورەکــەی دادەنێــتو دەیەوێت بێتە ژوورەکەیو بیفڕێنێت.

فێرکردنــی یاســاکانی پارێزگــاری لــەخۆکردن بــۆ منــداڵ پێویســتە. بــەڵام کاتــێ تــرسو نیگــەرانی دەگاتــە رادەیــەك کەبەســەر خــەوو چــالاکییەکانیدا کاریگــەر دەبــێ، پێویســتە لەشــێوازێك ســوود وەربگــرن تــا بەدیــدێکی راســتەقینە لەگــەڵ تــرسو مەترســییەکاندا ڕووبەڕووببێتــەوە. ئــەم پێشــنیارانەی خــوارەوە بەشــێوەیەك داڕێــژراون کەهەســتی تــرس لەبەرامبەر مەترسییەکاندا رادەگرێتو، لەترسی منداڵیش کەم دەکاتەوە.

(14-11-1)*(لەرادەبەدەر پشتگیری لەمنداڵ مەکەن)*

نێوان پارێزگاریو پشتگیری لەرادەبەدەر، جیاوازی هەیەو لەوانەیە ئێوە لەو پەیامەی کەدەیدەن بەمنداڵەکەتان بەباشی ئاگادار نەبن. بۆنموونە ئەگەر منداڵەکە لەحەوشە بەتەنیا بەجێناهێڵن، واتە دوو پەیامتان پێ داوە:

(یــەکێکیان ئــەوەی کــەدنیا ئەوەنــدە مەترســیدارە کەپێویســتە هەمیشــە ئاگــادارت بمو ئەویتریان ئەوەیە کەتۆ ناتوانیت بەتەنیایی یاری بکەیت یان کارێکی بچکۆلانەش بۆ خۆت ئەنجام بدەی) هیچ کام لەم پەیامانە بۆ منداڵەکەتان سوودیینییە.

(14-11-2) *(مەهێڵن منداڵەکەتان گوێ لەهەواڵی تاوانکردن بگرێت)

بەرنامــەکانی هەواڵنامــەی تەلــەفزیۆنی ڕۆژانــە کارەســاتەکانی تــاوانکردن بڵاودەکاتــەوە، زۆربــەمان خوومــان بــەم جــۆرە هەواڵانــە گرتــووە، بــەڵام منــداڵان نــا! هــەوڵ بــدەن کاتــێ گــوێ لەهەواڵەکان بگرن کەمنداڵەکەتان لەوێ نەبێتو کاتێ ئەو لەلاتانە باسی هەواڵی تاوانکردن مەکەن.

(14-11-3) (ئەگەر پێویستی کرد، بۆی شیبکەنەوە)*

ئەگــەر نــاهێڵن منداڵەکــەتان گــوێ لەهەواڵــەکانی تــاوانکردن بگــرێ، بــەڵام ڕەنگــە هــەر جارێکیش گوێی لێبگرێت. کاتێ (سوزان) ڕۆژنامەکەتان بۆ دەهێنــێو وێنەکانی دەبینێتو پرســیاری زۆری بــۆ پەیــدا دەبــێ، پرســیارەکانی بــەکورتی وەڵام بدەنــەوەو، بێجگــە لەراســتی شتێکی تر مەڵێن. بۆی شیبکەنەوە کەونبوونی منداڵێك، هەمیشە هۆی ئەوە نییە کەدزراوەو دزینی منداڵان زۆر بەکەمی ڕوودەدات.

(14-11-4) (منداڵەکەتان فێر بکەن تا پارێزگاری لەخۆی بکات)

چــۆنیەتی ڕەفتــاری منداڵەکــەتان لەرووبەڕووبوونــەوەیان لەگــەڵ حاڵەتــە تایبەتەکانــدا،

www.pertwk.com
لەبەرچاو بگرن. منداڵەکەتان مەترسێنن‌و پێی بڵێن کەزۆربەی خەڵك میهرەبان‌و خۆشەویستن. تەنیا ژمارەیەکی زۆر کەمن کەزیان بەمنداڵان دەگەیەنن.

+ داوا لەمنداڵەکەتان بکەن، چۆنیەتی دیاریکردنی کەسێتی خۆی لەبیرنەچێت. ئەم دیاریکردنانە بریتییە لەناوی سیانی، ناونیشانی ماڵەوەو ژمارەی تەلەفۆن. دڵنیابن کەلەبەرکردنی ئەو دیاریکردنانە، هەتا بۆ منداڵێکی دوو ساڵانیش ئاسانە.

+ منداڵەکەتان فێر بکەن لەتەلەفۆن سوود وەربگرێت: منداڵەکەتان فێری ژمارەی تەلەفۆنی یەکێك لەدراوسێیەکان‌و یەکێك لەخزمانی نزیك وەکو پوورو خاڵ‌و مام‌و دەزگای پۆلیس بکەن تا متمانەیەکی زیاتر بەمنداڵ ببەخشن. بەلام کاتەکانی سوودوەرگرتن لەو ژمارانە بۆ منداڵ دەستنیشان بکەن.

+ منداڵەکەتان فێر بکەن بەتەلەفۆن قسە بکات. پێی بڵێن هەرکاتێ کەبەتەنیا بوو کەسێکی نەناسیاو لەشوێنی

بوونی ئاگادار نەکاتەوە. زۆربەی دایك‌و باوکان حەزدەکەن، منداڵەکەیان تەنانەت ناویشی بەکەس نەڵێت. بۆیە

فێری بکەن، ئەگەر کەسێك تەلەفۆنی کردو پرسیاری لێکرد (ژمارەکەتان چەندە؟) ئەو لەوەلامدا بڵێت (ببوورە، ئێوە

چ ژمارەیەکتان لێداوە؟) دوایی تەلەفۆنەکە دابخاتەوە.

+ بەمنداڵەکەتان بڵێن کاتێ بەتەنیایە، دەرگای ماڵەوە بۆ کەس نەکاتەوە، ئەو دەتوانێ لەپشت دەرگاوە هەواڵی ئەو کەسە لەبەر بکات‌و بەدایك‌و باوکی بڵێتەوە.

+ منداڵەکەتان فێر بکەن ئەگەر ون بوو، دەبێ چی بکات، ئەگەر بۆ شوێنێکی قەرەباڵغ دەچن، پێی بڵێن کەپێویستە چۆن رەفتار بکات‌و ئەگەر لەیەك ون بوون لەشوێنێکی دیاریکراودا چاوەڕێتان بکات. ئەگەر لەشوێنێکی گەورەی وەکو شاری یاری لەیەك ون بوون بەمنداڵەکەتان بڵێن کەهیچ کاتێ، لەگەڵ کەسێکی نەناسیاو ئەو شوێنە بەجێ‌نەهێڵێت‌و ئەگەر کەسێك ویستی بەزۆر لەگەڵ خۆی بیبات خۆی بەزەویدا بدات‌و هاوار بکات (ئەمە دایك یان باوکی من نییە).

+ فێری بکەن ئەگەر کەسێك دەیەوێت کارێکی بۆ ئەنجام بدات، باشترین رێگا گوتنی (نا)یەو بەجێ‌هێشتنی ئەو شوێنەیە. لەگەڵ منداڵەکەتاندا لەسەر ئەو حاڵەتە پرۆڤە بکەن.

منداڵەکەتان فێر بکەن کەسەرنجی (هەستی شەشەمی) خۆی بدات. پێی بڵێن هەرکاتێ، بەرامبەر شتێك هەستێکی خراپی پەیداکرد، بەئاگاییەوە رەفتاری لەگەڵدا بکات، بۆ نموونە ئەگەر دەچێتە ماڵەوەو شتێکی نائاسایی دەبینێ، خێرا ئەوێ بەجێ‌بهێڵێت‌و داوای یارمەتی لەیەکێك لەدراوسێکانی بکات. بۆی شیبکەنەوە ئەگەر نەناسراوێك لەناو ئوتومبێل پرسیاری لێکرد، باشتر وایە نەك هەر وەلامی نەداتەوە، بەڵکو نزیکی ئوتومبێلەکەش نەبێتەوە. دڵنیای بکەن کەنابێ نیگەران بێت با بەهۆی ئەو رەفتارەی پێشی بڵێن بێ‌تەربیەتە.

www.pertwk.com

(5-11-14) (فێری بکەن کەچۆن لەگەڵ ترسە بێبنەماکاندا رووبەروو دەبێتەوە)

ئێوە ناتانەوێت منداڵەکەتان لەهەموو ژیانیدا نیگەرانی ئەو رووداوانەبێ کەدەترسێت دوچاریبێت. کاتێ منداڵەکەتان ئاشنای بەئاگابوون بوو، فێری بکەن چۆن متمانەی بەخۆی هەبێتو نەترسانە کاربکات. ئەم رەفتارە خۆشحاڵتری دەکاتو هەستی قوربانی بوون لەناویدا ناهێڵێتەوە. بۆنموونە، منداڵ دەتوانێ بەخۆی بڵێت (ئەگەر کەسێك بیەوێت دەرگاکە بشکێنێتو بێتە ژوورەوە، سەگەکەمان دەوەڕێت) یان (من لەماڵەوە ناترسم، چونکە کەی بمەوێت دایەو بابە بانگ دەکەم)

(6-11-14) *(کەمکردنەوەی ترس بەسوودوەرگرتن لەشێوازەکانی ئارامیدا)*

ئەم رێگایانەی خوارەوە، بۆ بەخشینی متمانە بەمنداڵێك کەلەماڵەوە لەدزو تاوانباران دەترسێت بەکاردێت.

+ لەقوفڵی گەورە بۆ دەرگاو سیستەمی دەستگیریی و سوورگی بۆ پەنجەرەکان سوود وەربگرن.
+ دانانی سوویچێکی زەنگدار بۆ خەبەرکردنەوەی دایكو باوك زۆر بەسوودە.

(7-11-14) (منداڵەکەتان فێری شێوازەکانی ئارامی بکەن)

لەزۆربەی کاتدا، ترسی منداڵ لەدزەکان ترسێکی لۆژێکی نییە، بەسوود وەرگرتن لەشێوازەکانی ئارامی (لەبەشی 2) نیگەرانیو ترسەکەیان کەم بکەنەوە.

(12-14) (ترس لەقسەکردن لەناو کۆمەڵدا)

بۆ هەندێ منداڵان، قسەکردن لەناو کۆمەڵدا هەلێکە بۆ نیشاندانی بیرو ڕاکانیان. بەڵام بۆ هەندێکیتر فشارێکی دەروونیی توندە. (مایکل) ی هەشت ساڵان لەحاڵێکدا کەلەناوپۆل دانیشتووە، خۆزگە دەخوازێت مامۆستا ناوی نەخوێنێتەوە، وەڵامی پرسیاری مامۆستا کە دەزانێ، بەڵام دەترسێت لەبەرامبەر هەموو قوتابیان قسە بکات، ئەو لەبەرامبەر کەسانیتر نەك هەر وەڵامی پرسیارەکانی لەبیردەچێت، بەڵکو دوچاری دڵەکوتێ و وشك بوونەوەی ناو دەم دەبێت. وەڵامی هەڵە لەگەڵ پێکەنینەکانی قوتابیان ئەنجامێکی تاڵی دەبێت کەنیگەرانیی منداڵ زیاتر دەکاتەوە.

زۆربەی گەورەکان لەترسی (مایکل) تێدەگەن. ئەگەر ئەم ترسە چارەسەر نەکرێت،

ئەوەندە زیاد دەكات كەدەبێتە ترسێكی راستی (فۆبی). ئەم ترسە هەمیشەییەو منداڵ لەبێتوانابوونی ترسەكەی ئاگادارە. بەڵام ناتوانێ بەری بگرێتو یەكێك لەو جۆرە ترسانەی، كەلەتەمەنی ئامادەییەوە دەست پێدەكات، بەم شێوەیەیە كەبەچەند جار تەریق بوونەوەو لێ تێكچوونی وشەكان لەكاتی خوێندنەوەی دەقی كتێبەكەی بەدەنگی بەرز، سەرەتای دەستپێكردنی نیگەرانییەكەیە. هەندێ منداڵان، دەچنە پشت باڵابەرزترین قوتابی ناوپۆلەكە دادەنیشن تا مامۆستا نەیانبینێت. ئێمە تەنانەت خوێندكاری زانكۆمان دیوە كەهێشتا خوێندنیان تەواو نەكردوە، چونكە بروانامەی كۆتاییان پێویستی بەقسەكردنە لەناو كۆمەڵدا. یارمەتیدانی منداڵ زۆر بایەخدارە، چونكە ئەم ترسە فشاری دەروونی توند پێك دەهێنێت.

(14-12-1) *(منداڵەكەتان فێر بكەن تا ئارام بگرێت)*

یەكەمین هەنگاو بۆ زاڵ بوون بەسەر ترس لەقسەكردندا، فێربوونی شێوازێكە كەكاردانەوە جەستەییەكانو، نیگەرانییەكەی كۆنترۆڵ دەكات. (بەشی 2-10بخوێنەوە)

لەسەر شێوازەكانی كۆنترۆڵكردنی هەناسە هەڵكێشان، زیاتر جەخت بكەنو، با بەئارامی هەناسە هەڵمژێتو ئەندامی شل بكاتو لەلای خۆی، وشەی (ئارام بگرە)، بڵێتەوەو دوایی بوەستێت و قسە بكات.

(14-12-2) *(هۆكاری ترسەكە دەستینشان بكەن)*

هەوڵبدەن هۆكاری ترسی منداڵەكەتان لەقسەكردن لەناو كۆمەڵدا، بدۆزنەوە ئایا لەتەریقبوونەوە یان شەرم كردن نیگەرانە یان لەوە تووڕە دەبێت نەكو لەكاتی قسەكردندا وەكو كەسێكی گێلو نەفام دیاربێ؟

+ هەندێ منداڵان، خوێندنەوەی دەقێك بەدەنگی بەرز لەلای كەسانیتردا نیگەرانییان دەكات، بەڵام هەندێكیتر قسەكردن بێئەوەی نووسراوێ لەبەردەمیاندابێ، هۆكاری سەرەكی نیگەرانییەكەیانە. لەزۆربەی بابەتەكاندا، ژمارەی دانیشتووانیش لەم ناوەدا رۆڵی كاریگەر دەبینێت. هەرچەند ژمارەی ئەوان زیاتر بێت، كاری منداڵ گرانتر دەبێ. هەندێجار لەتەمەنی نەوجەوانیدا، ئەو ترسە بەشێوەی ترس لەقسەكردن لەگەڵ لاوان یان گەورەساڵانی رەگەزی جیا، سەرهەڵدەدات.

+ منداڵەكەتان چاوەدێری بكەن. هەروەها لەشوێنی جۆراوجۆردا بیخەنە ژێر چاودێریی خۆتانو ئەگەر پێویستی كرد، مامۆستاكەی ئاگادار بكەنەوە. لەوانەیە منداڵ، وەكو كاراكتەرێك یاری بكاتو ئێوە نەتوانن بەنیگەرانییەكەی بزانن، بەڵام هەندێجار لەكاتی قسەكردن لەگەڵ كەسانیتردا دوچاری كێشە بووە، لەپێشنیارەكانی بەشی (10-5) یش

www.pertwk.com

سوود وەربگرن.

(3-12-14) *(منداڵەکەتان فێری شارەزاییەکانی قسەکردنی ناو کۆمەڵدا بکەن)*

بەزیادکردنی متمانەی منداڵ بەخۆیو پتەوکردنی تواناکانی، یارمەتی بدەن تا بەسەر ئەو ترسەدا زاڵ بێت.

+ هەلی قسەکردنی بۆ بڕەخسێنن. لەهەمان تەمەنی منداڵییەوە داوایلێبکەن لەسەر مێزی نانخواردن قسەتان بۆ بکات تا بێجگە لەپڕۆڤەکردن، هەست بکات کەبیرو فیکری بۆ کەسانیتر بایەخی هەیە. زۆربەی منداڵانی بچووك، ئارەزوویان لەخۆدەرخستنە. بۆیە ئێوە هەوڵبدەن لەم ئارەزووە سوود وەربگرن. لێگەڕێن تا لەلای هەموو ئەندامانی خێزان شیعر بخوێنێتەوەو یان نوکتە بگێڕێتەوە.

+ منداڵەکەتان بۆ قسەکردن لەناو کۆمەڵدا ئامادە بکەن. ئەگەر هێشتا کێشەی منداڵەکەتان چارەسەرنەبووە، شارەزاییە سەرەتاییەکانی فێر بکەن. هانی بدەن تا ئەو بابەتە هەڵبژێرێت کە هەم ئارەزووی لێیەو هەم دەربارەی زانیاری هەیە.

پێی بڵێن دەربارەی ئەو شتانەی کەسەرنجی گوێگران رادەکێشێت، قسە بکات. ئەگەر بابەتێکی بیرچوو و شلەژا، هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشێتو دوایی، دوایین رستە دووبارە بکاتەوەو یان بەو شتانەی نووسیویەتی دابچێتەوە.

منداڵ دەتوانێت (ددان بەوە دابنێو بڵێت کەقسەکەی بیرچووە یان تەنانەت بەگاڵتەوە بەدانیشتوان بڵێت (من هەمیشە لەقسەکردن لەناو کۆمەڵدا دەترسم) ئەم شێوازە دەبێتە هۆی نزیکبوونەوەی پەیوەندی گوێگران و خۆی، بەڵام بەهەر شێوەیەك پێویستە درێژە بەقسەکانی بدات. بۆ ئامادەکردنی منداڵ، چەند جار لەسەر ئەم شێوازە پرۆڤە بکەن. تەنانەت دەتوانن خۆتان رۆڵی منداڵ ببینن و منداڵ رۆڵی گوێگر ببینێت.

(4-2-14) *(منداڵەکەتان بەرامبەر ترسەکەی بەهێزتر بکەنەوە)*

داوا لەمنداڵەکەتان بکەن، کورتەی کتێبێکی چیرۆك بەشێوەی وتار گوتنەوە بۆ ئەندامانی خێزان بخوێنێتەوە. هەمیشە هانی بدەن تا ئارام بگرێتو لەشێوازەکانی ئارامی سوود وەربگرێت. بەدیدێکی پۆزەتیڤانەو خۆراگرانە لەگەڵیدا رەفتار بکەن. هانی بدەن تا لەجیاتی دووبارەکردنەوەی رستە نەشیاوەکان، لەسەر رێگا چارەکاندا چڕببنەوە.

لەجیاتی ئەوەی کەبڵێت (من ناتوانمو خراپی دەکەم) باشترە بڵێت (دەزانم کەدژوارە، بەڵام پێویستە هەوڵ بدەم)

منداڵەکەتان مەخەنە ژێر فشارەوە، بەڵکو هەوڵبدەن متمانە بەخۆی زیاد بکات.

(5-12-14) *(هەستیاری منداڵەکەتان لەبەرامبەر هەڵەکانی قسەکردندا کەم بکەنەوە)*

کاتێ منداڵ بتوانێ خۆی لەکاتی قسەکردن لەناو کۆمەڵدا بهێنێتە بەرچاوی، ئێوە هەوڵبدەن حەساسیەتی بەرامبەر هەڵەکانی کەم بکەنەوە. بەمنداڵ بڵێن هەموو کەسێك لەوە دەترسن وا دیاری بدەن کەخەڵکی وابزانن گێل یان نەفامن، بەڵام قسەکردنی هچ کەسێك بێ

هەڵە نییە. (لەدایكو باوك بگرە تا كەسایەتییە گرنگەكانی سیاسی).
داوا لەمنداڵەكەتان بكەن بەوردی گوێ لەقسەكردنی مامۆستاو كەسایەتیەكانی تەلەفزیۆنو هاوڕێو منداڵانیتر بگرێت.
ئەگەر منداڵەكەتان لەوە دەترسێت دەنگی تێكبچێت یان دەستی بلەرزێت، داوای لێبكەن پێش قسەكردن لەناو كۆمەڵدا، بەتەنیایی لەسەر قسەكردندا خۆی رابهێنێو بەخۆی بڵێت (هەموو كەسێ لەوانەیە هەڵە بكات) یان (ئەگەر شتێكم بەهەڵە گوت یان دەستەكانم بلەرزێت، هەر خۆشیان دەوێم؟) فێری بكەن كە ئەگەر هەڵەیەكی كرد بەگاڵتە بڵێت (دەمویست بزانم گوێتان لێمە یان نا) ئەم شێوازە پەیوەندی هەستی نێوان منداڵ و گوێگرەكان بەهێزتر دەكاتەوە.

(13-14) *(ترس لەخەوتنی دەرەوەیماڵەوە)*

لەمنداڵانی ئەمرۆ چاوەڕێ دەكرێت كەلەدەرەوەی ماڵەوە چالاكییان هەبێت، لەماڵی نەنكیان بخەون، بۆ گەشتو گوزاری دەرەوە بچنو شەو لەماڵی هاوڕێیەكانیان بەسەر بەرن، بەڵام زۆربەی منداڵان دەترسن ئەم كارانە ئەنجام بدەن.
ئەم قۆناغانەی خوارەوە بەمەبەستی دۆزینەوەی رێگاچارەیە كە، كەبۆ زاڵبوون بەسەر نیگەرانیو ترسی منداڵەكەتاندا دارێژراوە:

(1-13-14) *(هۆكاری ترسەكە بدۆزنەوە)*

لەگەڵ منداڵەكەتاندا دانیشنو دەربارەی ئەو شتانەی لێی دەترسێت، بدوێن.
ئەگەر خۆشتان ئەو جۆرە نیگەرانیەتان هەیە، ئاگاداری بكەنەوە. رەنگە ئەو لەحاڵەتی نوێ، تاریكی، تەڕكردنی سەرجێگا لەكاتی نووستنداو یان فڕاندن دەترسێت. لەوانەیە لەوە بترسێت كەلەنیوە شەودا لەخەو راچڵەكێتو ئیتر خەوی لێ نەكەوێتەوە. ئەگەر منداڵەكەتان هەندێ شەوان سەرجێگاكەی تەڕدەكات، تا كاتێ كەكێشەكەی چارەسەر نەبووە، نابێت ناچاری بكەن لەماڵی هاورێیەكەیدا بخەوێت.

(2-13-14) *(پێرستێك لەو ماڵانەی كەمنداڵ تیایدا ئاسوودەیە، تۆمار بكەن)*

لەمنداڵەكەتان بپرسن. ئارەزووی هەیە ئێوارە لەماڵی كام لەهاورێیەكانی بمێنێتەوە. دوایی بەرێكو پێكی لەناو پێرستێكدا تۆماری بكەن.

www.pertwk.com

(3-13-14) *(بەیەکەوە راهێنانەکان ئەنجام بدەن)*

لەگەڵ ئەو کەسەی منداڵ لەگەڵیدا دەروونی ئاسوودەیە، بەرنامەیەك دەست پێبکەن و ئامانجەکەی خۆتانی بۆ شیبکەنەوە. منداڵەکەتان لەماڵی ئەو کەسە بەجێبهێڵن و پێی بڵێن کاتژمێری حەوت و نیوی ئێوارە دێنەوە بەدوایدا. لەرۆژانی دواییدا ماوەی ئەو کاتە زیاتر بکەن. بەڵام هەمیشە ئامادەبن ئەگەر منداڵ ویستی زووتر بگەرێتەوە، بچن بەدوایداو بیهێننەوە. دوای چەند جارێك، لەوانەیە منداڵ تا کاتژمێری 12ی شەو لەوێ بمێنێتەوەو رەنگە لەو کاتەدا بنوێت و مەبەستی ئێوە ئەوەیە کەمنداڵ بتوانێ شەو لەدەرەوەی ماڵەوەدا خۆی رابگرێت.

(4-13-14) *(منداڵەکەتان ئامادە بکەن)*

لێگەرێن تا منداڵەکەتان خۆی بریار بدات چەند پێی خۆشە لەماڵی هاورێیەکەی بمێنێتەوە. رێنمایی بکەن تا بتوانێ لەوێ ئاسوودە بێ.

بەمنداڵەکەتنان بڵێن کاتێ ویستی، دەتوانێ تەلەفۆنتان بۆ بکات، تەنانەت ئەگەر کارێکی گرنگیشی نەبێت و هەر مەبەستی گاڵتەو گەپ کردنیش بێ.

مۆڵەتی بدەنێ ئەگەر دەیەوێت، شتی خۆی وەکو یاری و کتێب لەگەڵ خۆیدا ببات. فێری بکەن تا لەشێوازەکانی ئارامگرتن سوود وەربگرێت. بەشی (2-10) بخوێننەوە. با لەگەڵ خۆی ئەم رستانە بڵێتەوە (لێرە ئاگایان لێم دەبێ و (بابەو دایەم ئێستا تەندروستیان باشە) (خەریکە کاتێکی خۆش بەسەردەبەم).

(5-13-14) *(پاداشتتان لەبیرنەچێ)*

پاداشت بەخشین لەگەڵ پێشرەوی منداڵ، یارمەتی دەدات تا هەست بەسەربەخۆیی بکات. گرنگ نییە کەمنداڵ بۆ ماوەیەکی کورت لەدەرەوەی ماڵەوەیە، گرنگ ئەمەیە کەئەو ئامادەبووە بۆ چەند ساتێك لەدەرەوەی ماڵەوە بەتەنیا کات بەسەر ببات ، بۆیە شایستەی وەرگرتنی پاداشتە. پێی بڵێن ئەگەر بریاری دا شەو لەوێ بمێنێتەوە، پاداشتێیکی زۆر چاکی دەدەنێ.

بەمنداڵەکەتان بڵێن ئەگەر بۆ نموونە تاکاتژمێر هەشت و نیو لەوێ بمێنێتەوە بۆ کاتژمێر(دە) دەیبەن بۆ سینەما.

(6-13-14) *(چوونە دەرەوەکان کۆنترۆڵ بکەن)*

خاڵی گرنگ ئەوەیە کەئێوە لەگەڵ ئەوەی هانی دەدەن چەند ساتێك لەدەرەوەی ماڵەوە بێت، چوونە دەرەوەکانیشی کۆنترۆڵ بکەن.

(7-13-14) *(بەرنامەیەك بۆ رۆیشتنی منداڵ بۆ گەشت و گوزار لەگەڵ هاورێیەكانیدا رێك بخەن)*

كاتێ كێشەی منداڵەكەتان بۆ تێپەڕینی كاتی خۆی لەماڵی هاورێیەكانیدا چارەسەر كرا، پێویستە كارێك بكەن تا بتوانێ لەئوتێل یان شوێنێكیتر لەگەشت و گوزارەكانیشدا ئاسوودەبێ. بۆ ئەو مەبەستە سەرەتا هەوڵ بدەن لەگەڵ خۆتان و ئەندامانی خێزان بیبەن بۆ گەشت تا منداڵ ئەو حاڵەتانە تاقی بكاتەوە.

بەرە بەرە شوێنی سەفەركردنەكە دوورتر بكەنەوە، لەئەنجامدانی كارەكانی سەیران، وەكو خواردن ئامادەكردن، بەشداری بكەن. ئێستا كاتی ئەوە هاتووە كەمنداڵەكەتان لەگەڵ هاورێیەكانی بۆ سەیران بنێرن، ئەو سەیرانانەی لەلایەن قوتابخانەوە رێك دەخرێن زۆر گونجاون، بەڵام ئێوە هەموو ئەو بەرنامانە كۆنترۆڵ بكەن.

(14-14) *(ترس لەمیوانی و بۆنەو كۆبوونەوەكان)*

زۆربەی منداڵان و گەورە ساڵان لەمیوانییەكاندا خۆشی دەبینن بەڵام زۆر جار چالاكییە كۆمەڵایەتییەكان نیگەرانی پێك دەهێنێت. كاتێ منداڵەكەتان نیگەرانە، چونكە بۆ میوانییەك بانگ كراوە، پێویستە چی بكەن؟

ئەگەر بەبێ ئێوە بۆ میوانی ناچێت، پێویستە كاردانەوەی ئێوە چی بێت؟ ئەم جۆرە ترسانە بەیەك شەو چارەسەر نابێ و بۆ كەمكردنەوەی ترس، پێویستتان بەبەرنامەیەكی رێك و پێك هەیە.

(1-14-14) *(هۆكاری ترسەكە دەستنیشان بكەن)*

لەكاتێكی گونجاو لەلای دانیشن و دەربارەی ترسەكە لەگەڵیدا بدوێن و لێی بپرسن لەوانەیە لەجەنجاڵی و دەنگە دەنگ بترسێت یان نیگەرانە نەكو رەفتاری گونجاو نەبێ. هەندێ منداڵان هۆكاری ترسیان دەگەڕێننەوە بۆ دووربوونیان لەدایك و باوكیان.

(2-14-14) *(لەماڵەوە خۆتان میوانی رێك بخەن)*

بەرەبەرە منداڵەكەتان بە میوانیە بچووكەكانی، ئاشنا بكەن.

باشتر وایە، لەسەرەتاوە ژمارەی میوانیەكان كەم بن. تەنانەت بۆ دەست پێكردن، تەنیا میوانێك بەسە. بەڵام خاڵی گرنگ ئەوەیە كەمنداڵ بەشداری لەو میوانداریيە بكات. بۆنموونە داوای لبێبكەن لەكرینی پێویستییەكانی میوانداریيدا یارمەتیتان بدات.

(3-14-14) *(منداڵەكەتان لەبەرامبەر ترسەكەی بەهێزتر بكەن)*

كاتێ منداڵەكەتان لەناو میوانەكانی خۆتاندا دەروونی ئاسوودە دەبێ, مانای وایە كاتی

ئەوە هاتووە کەمیوانەکانی تر تاقی بکەنەوە.

بۆ یەکەمین هەنگاو، منداڵەکە خەڵاتێکی بچووك بۆ هاورێیەکەی دەکڕێت وبۆی دەبات وبۆ چەند ساتێك لەگەڵی دادەنیشێت. هیچ کاتێ فشاری بۆ مەهێنن.

بۆ ئەوەی بەرە بەرە منداڵەکەتان فێری میوانداری بکەن. دەتوانن لەقۆناغەکانی خوارەوە سوود وەربگرن. بەپێی تایبەتمەندییەکانی منداڵەکەتانو حاڵەتە جۆراوجۆرەکان، قۆناغێك هەڵبژێرن، دوایی بەنۆرە بەرەو پێشەوە بچن.

1. منداڵەکەتان زۆر زوو یان زۆر درەنگ بۆ میوانییەکە ببەن. (هەندێ منداڵان دەیانەوێت کاتێ بۆ میوانی دەچن کەهێشتا میوانەکان نەهاتوونو بەپێچەوانەوە هەندێکیتر دەیانەوێت لەڕیزی یەکەمین میوانەکاندا بن)

2. دوایبەخشینی خەڵاتەکانماڵئاوایی بکەنو بگەڕێنەوە.

3. (5) تا (10) خولەك چاوەڕێ بکەن دوایی بگەڕێنەوە بۆ ماڵەوەو بەرە بەرە ئەو کاتە زیاد بکەن.

4. لەهەموو ماوەی کاتی میوانی لەگەڵ منداڵەکەتاندا دانیشن.

5. لەژوورەکەبن، بەڵام لەلای دامەنیشن.

6. لەمیوانی بن بەڵام لەژوورێکی تر دانیشن.

7. میوانییەکە بۆ ماوەی (5) خولەك بەجێبهێڵن.

(14-14-4) *(لەهاندانو پاداشت سوود وەربگرن)*

بچووکترین پێشکەوتن لەرەفتاری منداڵەکەتاندا بێ وەڵام مەهێڵنەوە. هەوڵ بدەن هەمیشە بەبەخشینی خەڵات هانی بدەن.

(14-14-5) *(بەیەکەوە ڕاهێنان بکەن)*

ڕاهێنان، پێویستترین مەرجی پێشکەوتنە. منداڵێکی ترسنۆك پێویستی بەڕاهێنانی زۆرە. لەمانگێکدا میوانییەك ڕێك بخەن با زۆر سادەش بێت.

(14-15) *(ترسان لەئاو)*

هەندێ کەس شارەزایی زۆری لە ئاوو مەلەکردندا هەیە. ئێوە کەدەتانەوێت منداڵەکەتان فێری مەلە ببێت کارێکی باشە چونکە, هەڵی فێربوونی ئەو وەرزشە بۆ زۆربەی خەڵك سوود بەخشە.

زۆربەی منداڵان، بۆفێربوونی مەلەکردن دوچاری کێشەی زۆر نابن، بەڵام هەندێکیان

ئەوەندە لەئاو دەترسن کەهەتا ناوێرن لەژێر دووشی گەرماودا خۆیان بشۆن. زۆربەی جار ترسی منداڵ لەبیرەوەرییەکی تاڵو ترسی دایكو باوکی لەئاو یان لەناشارەزاییەوە پێکهاتووە.

ئەگەر منداڵەکەتان لەئاو دەترسێت ڕێگاچارەکانی خوارەوە یارمەتیتان دەدات:

(14-15-1) *(پێشگیری لەسەرهەڵدانی ترس لەئاو, لەناو منداڵدا بکەن)*

منداڵەکەتان هەر لەتەمەنی بچووکییەوە لەگەڵ ئاودا ئاشنا بکەن. تا بەر لەوەی بترسێت، بتوانێ لەئاو خۆشی ببینێت.

+ کاردانەوەی توند نیشان مەدەن. ئەگەر منداڵەکەتان لەناو بانیوەکەی دەخلیسکێت یان بەسەردا دەچێتە ژێر ئاوەوە، کاردانەوەیەکی توند نیشان مەدەن. لەجیاتی ئەوەی هاوار بکەن (ئاگادار بە!) تەنیا پارێزگاری بکەن. بێگومان منداڵەکەتان لەدۆخی خۆی تێناگات، بەڵام کاردانەوەی ئێوە دەتوانێ نیگەرانی بکات.

+ تەڕبوونی لەلا خۆش بکەن، خۆشۆردنو شۆردنی سەر بەشامپۆ پێویستە بۆ هەموو کەسێك خۆش بێ. (بەشی 9-1 بخوێننەوە) هیچ کاتێ بەمنداڵەکەتان مەڵێن (ئاگاداربە ئاو نەچێتە ناوچاوت) چونکە ئەوکەسەی دەیەوێت فێری مەلەکردن بێت، دەبێ ئاو بچێتە ناو چاوو لووتییەوە.

پێویستە ئاگادار بن کەسابوون نەچێتە ناوچاوی، هەرچەندە ئاویش بچێتە ناوچاویەوە مەترسییەکی نییە.

+ فێری منداڵەکەتان بکەن لەناو مەلەوانگەدا یاری بکات. شوێنی فێربوونی مەلە زۆرە. مامۆستاکانی مەلەکردن دەکرێ یارمەتیتان بدەن. ئەگەر بڕواتان بەسوودی خولە ڕاهێنانەکان نییە، وابیرمەکەنەوە کەباشترین ڕێگا بۆ فێرکردنی منداڵەکەتان دەزانن.

(14-15-2) *(هۆکاری ترسی منداڵەکەتان بدۆزنەوە)*

ئەگەر منداڵەکەتان لەئاو دەترسێت، هۆکارە سەرەکییەکەی بدۆزنەوە. ئەگەر منداڵێك لەخۆشتنی ناو گەرماو دەترسێت، لەوانەیە نەیەوێت ئێوە دەموچاوی بەلیفکە بشۆنو یان سەری بخەنە ژێر ئاوەوە. تەنانەت دەترسێت لەناو تەشتی گەرماودا بخلیسکێت.

هۆکارە سەرەکیەکانی ئەو منداڵەی لەمەلەوانگەو ڕووبارو دەریا دەترسێن ئەمەیە: قووڵایی ئاو، فراوانی ئاو، نەگەیشتنی قاچی بەبنی ئاو یان ئەزموونێکی مەترسیداری کۆن.

(14-15-3) *(بەرە بەرە منداڵەکەتان لەگەڵ ئاودا ئاشنا بکەن)*

ئەگەر منداڵەکەتان لەئاو دەترسێت، لەسەر بناغەی هۆکاری ترسەکەی بەرنامەیەکی بۆ ئاشناکردنی لەگەڵ ئاودا، دابڕێژن.

+ دەربارەی ئەو منداڵەی لەگەرماو دەترسێت، دەتوانن خاولییەك بخەنە سەر چاوانی

www.pertwk.com

یان ئاو بڕژێننە سەر لەشی، دوای ماوەیەك دەتوانن بەجامێك ئاو بەسەر گیانیدا بكەن. ئینجا ڕێژەی ئاوەكە زیاتر بكەن، لەقۆناغی دواییدا داوا لەمنداڵەكەتان بكەن لەحاڵەتێك كەچاوی داخراوە، خۆی ئاو بكات بەسەرخۆیداو لەدواییدا بەچاوكراوەیی ئەم كارە ئەنجام بداتو لەئەنجامدا لەناو ئاوەكەدا یاری بكات.

(4-15-14) *(منداڵەكەتان فێری هونەری مەلەوانی بكەن)*

مامۆستای مەلەكردن، شێوازی پارێزگاری لەمنداڵ بەباشترین شێوە دەزانێو منداڵ دەتوانێ، خۆی لەو بوارەدا تاقی بكاتەوە. لەلایەكیترەوە، سەیركردنی هاوتەمەنەكانی خۆی كەبەخۆشیەوە خەریكی مەلەكردنن، كاریگەرییەكی باشی بەسەر منداڵدا دەبێ، بۆیە بەشداریكردنی منداڵ لەخولی ڕاهێنانی مەلەكردن زۆرجێی بایەخ پێدانە.

+ بۆ فێربوونی مەلەكردن تەمەنێكی تایبەت دەستنیشان نەكراوە، بەڵام هەندێ لەو بڕوایەدان كەباشترە، دوای (7)ساڵی بێ. بەڵام ئەگەر بەوردی منداڵانی كەمتر لەحەوت ساڵیش فێر بكرێن، بێ سوود نییە، چونكە هەم ئێوەو هەم منداڵیش زیاتر خۆشی دەبینن و هەروەها كەمتر دوچاری كێشە دەبن.

+ هاندانی منداڵەكەتان بیرنەچێت، لەبەرامبەر گریانو پاڕانەوەكانی خۆڕاگربن. بەڵام لەكاتی خۆیدا هانی بدەن. بابزانێت لەبەرەوپێش چوونی خۆشحاڵنو شانازی پێوە دەكەن. بۆ سەركەوتنەكانی پاداشتی بدەنێ.

بەشی پانزەیەم

كێشە تایبەتییەكانی ڕەفتاری

www.pertwk.com

ئـەم بەشـە، سـێ كێشـەی تایبـەت كـەبۆ دایـك‌و باوكـان زۆر بەبایەخـەو بوونەتـە جێـی نیگەرانیان، باس دەكات‌و شی دەكاتەوەو چارەسەری دەكات.

+ لەگەڵ ئەو منداڵەی لەئازاردانی ئاژەڵان خۆشی دەبینێت، چی دەكەن؟

+ ئەگـەر منـداڵ شـتێكی‌هاورێیەكەی بێئـەوەی ئـەو بزانێـت، هـەڵگرێت، ئایا لـەدوارۆژدا دەبێتە (دز)؟

+ ئەگەر منداڵ بەشقارتە یاری بكات، ئایا مەترسی ئاگر كەوتنەوە دێتە ئاراوە؟

لەزۆربـەی بابەتەكانـدا، ئـەم رەفتارانـە وەكـو رەفتـارە نەشـیاوەكان، چارەسـەردەكرێن‌و دەتوانرێت بەوەڵامێكی گونجاوو بێ ئەوەی كێشـەیەك بەدی بكرێت، چاك بكرێنـەوە، بـەڵام هەندێك لەو رەفتارانە، وەكو ئاگر كردنەوە لەشوێنە نەگونجاوەكان‌و ئەشكەنجەو ئازاری بێ بەزەییانەی ئاژەڵان هۆكاری كێشـەیەكی راستی دەروونـی‌و هەستییە كەپێویست بەیارمەتی پسپۆرێك دەكات.

(1-15) *(**دزی**)*

ئاشكرایە، كاتێ دایك‌و باوك تێ دەگەن، منداڵەكە یان شتێكی هـەڵگرتووە بـەڵام ماڵی خۆی نییە، زۆر دەترسن‌و ئیتر بەلایانەوە گرنگ نییە كەئەم كارە چەندێك بایەخدارە. ئایا بیرتانـە خۆشـتان لەمنداڵیـدا كـارێكی واتـان كـردووە یـان نـا؟. تـەنیا شـتێك كـەخێرا بـیری لێدەكەنەوە، دیمەنی منداڵەكەتانە كەلەدوارۆژدا لەپشت شیشەكانی بەندیخانەدا دیل دەبێ.

باشترین وەڵام‌و رووبەڕووبوونەوە لەگەڵ ئەم بابەتانـە، بەهێنـد گرتن‌و حیسـاب بـۆ كردنـە

www.pertwk.com
بـۆ فێركردنـی راسـتیبوونو چـاكە كـاریو چـاككردنی ئـەو رەفتـارە نەشـیاوانە. نابێـت لەرادەبەدەر كاردانەوە نیشان بدەن، هـەروەها نابێت بەسادەییش بەسـەریاندا تێپـەڕێت. ئـەم كـارە بەوشـەی وەكـو (ئەمانـەت كـردن)و (قـەرزكردن) مانـا مەكـەن، چـونكە ئەگـەر وابكـەن هەروەكو ئەوەیە بڵێن دزی كردووە.

(15-1-1) *(منداڵەكەتان فێری سەرچاوەی بوونی شتی خۆی بكەن)*

منـداڵان خۆپەسـەندن. زۆربـەی منـداڵان بەهـەڵگرتنی نوقڵێك لەفرۆشـگادا، دایكو بـاوكی خۆیان شەرمەزاركردووە.

+ مانـای كـڕین بـۆ منداڵەكـەتان شـیبكەنەوە: منداڵەكـەتان تێبگەیـەنن كەبۆهـەموو شـتێك كەلەماڵەوە هەتانـە، پارەتـان داوە. بـۆی شـیبكەنەوە كەخـەڵات چییـە. كاتـێ بـۆ دوكـان دەچـن بەمنداڵەكـەتان نیشـان بـدەن كەچـۆن بـۆ هـەر شـتێك كەهەڵیـدەگرن، پـارە دەدەن، بـۆ منـداڵانی گەورەتر كـەپارەی خـۆیان لـەدایكو باوكیـان وەردەگـرن، دەربـارەی نـرخو سـەربەخۆیی ماڵی، قسـەیان بـۆ بكـەن. فێریـان بكـەن تـا بـەپارەی خۆیـان شـت بكـڕنو بـۆ كڕینـی خـەڵات، پـارە كۆبكەنەوە.؟

+ مانـای بـوونی شـتی خـۆی لەمنـداڵ بگەیـەنن: لەگـەڵ منداڵەكەتانـدا بەشـێوەیەك یـاری بكـەن تـا یارمـەتی بـدەن ئـەو شـتانەی كـەماڵی ئـەوە، لـەو شـتانەی كـەماڵی ئـەو نییـە، جیـا بكاتەوە. پێی بڵێن كەنابێ دەست لەشتی خوشكو براكانیو دایكو باوكی بدات. منـداڵانتان فێـری قـەرزدانو قـەرز وەرگـرتن و دانـەوەی قـەرز بكـەن. هـەوڵ بـدەن بەشـێوەی كـاركردن ئـەم راهێنانە ئەنجام بدەن.

+ دەربـارەی كارەكـانی منـداڵ بـاس بكـەن: ئەگـەر منـداڵێكی بچـكۆلانە شـتێكی هـەڵگرت كەهی خۆی نییە لەگەڵی قسە بكەنو پێی بڵێن، ئەگەر كەسێكیتر بێمۆڵـەت وەرگـرتن لـەتۆ شـتێكی خـۆت هـەڵگرێت، چ هەسـتێك بەرامبـەری پەیـدا دەكـەیت؟ داوای لێبكـەن ئـەو شـتەی هـەڵیگرتووە، بیگەڕێنێتـەوە بۆخاوەنەكـەی، بـەڵام چـونكە گـوتنی (داوای لێبـوردن) بـۆ منـداڵ كارێكی دژوارە، ناچاری مەكەن داوای لێبوردن بكات، بەڵام جارێكیتر ناچارە بڵێـت: (داوای لێبـوردن دەكـەم) فێـری بكـەن، كاتـێ شـتێك دەبینێـتو دەیـەوێت هـەڵیبگرێت، لـەئێوە یـان كەسـێكیتر بپرسـێت كـەئایا دەتوانـێ هـەڵیگرێت یـان نـا! ئەگـەر لەبیسـتنی وەڵامـی (نـا) بێتاقەت دەبێتو ناتوانێ قبوڵی بكات، بەشی (8-7 بخوێننەوە)

+ لەسەر داوای لێبوردن كاربكەن: داوای لێبوردن بۆ منداڵو زۆرێك لەكەسانی گەورە زۆر زەحمەتە. ئەم كارە لەگەڵ منداڵدا پرۆڤە بكـەن. بـۆ نموونـە بەمنـداڵ نیشـان بـدەن كـەئێوەش لەهەر كاتێ كەپێویست بكات، داوای لێبوردن دەكەن.

ئەگەر منداڵ دووبارە شتی یەكێكیتری هەڵگرت، ناچاری مەكەن ئەو شتە بۆ خاوەنەكەی بگەڕێنێتەوەو داوای لێبوردنیشی لێ بكات.

(2-1-15) *(منداڵەکەتان فێر بکەن تا بەرەنگاری رارایی ببێتەوە)*

پێویستە هەموو منداڵان فێربن، کاتێ راڕادەبن لەوەی شتێك هەڵبگرن، بتوانن خۆیان کۆنترۆڵ بکەن کە بۆ دوکانێك دەچن پێی بڵێن کەئەو شتانەماڵی ئەو نییەو نابێ دەستیان لێ بدات. ئەگەر باش رەفتاری کردو دەستی لەهیچ نەدا، هانی بدەن و پاداشتی بدەنێ بۆ نموونە دەتوانن پێی بڵێن کەشتێکی بچووك هەڵبگرێت تا بۆی بکڕن.

(3-1-15) *(ناوی ئەو کارانەی کەمنداڵ ئەنجامی دەدات، پێی رابگەیەنن)*

کاتێ منداڵ شتێکی هەڵگرت کەخۆی خاوەنی نییە، خێرا لەگەڵیدا رووبەروو ببنەوە، واتە لەکاتێکی پێویستدا قسەی لەگەڵدا بکەن. بەمنداڵ بڵێن، پێویستە بیگەڕێنێتەوە بۆ خاوەنەکەیو پێی بڵێن کەئەو کارە (دزی)یە. پرسیاری لێ مەکەن کەئایا ئەو شتەی هەڵگرتووە یان نا؟ پرسیاری لێمەکەن بۆچی؟ بەڵام بەئاوازێکی پێداگرو بەخوێن ساردییەوە پێی بڵێن (تۆ ئەوەت دزیوە!) (سەرنج بدەن ئەم قسەیە لەگەڵ (تۆدزیت) جیاوازی هەیە.
منداڵەکە مەخەنە ژێر فشارو قسەکانتان با دوژمنانە نەبێ .
لەو کاتە ناسکەدا پێویستە خوێن ساردو ئارام بن و بەمنداڵ مەڵێن (منداڵێکی خراپە) پێی بڵێن کەکارەکەی نەشیاو بووە.

(4-1-15) *(لەئەنجامە نەشیاوەکان سوود وەربگرن)*

هاوکاریکردن و دادگاییکردن و وتاری دووروودرێژ بۆ ئەو رەفتارە, شیاو نییە. بۆ منداڵان ئەنجامی راستی پێویستە، تا تێبگەن کەدزیکردن تاوانێکی راستەقینەیە.

+ پێویستە ئەم کارە بەهەر شێوەیەك بێ قەرەبوو بکرێتەوە: لەو منداڵانەی کە گەورەترن، پرسیار بکەن کەبیردەکەنەوە بۆ قەرەبووکردنەوەی ئەو کارە پێویستە چی بکەن؟ دوایی بەیەکەوە بەتاوانەکەدا بچنەوە. بەلایەنی کەم دەبێ منداڵ لەگەڵ خاوەنی ئەو شتە رووبەروو ببێتەوە، تەنانەت ئەگەر هیچ قسەیەکیش نەکات. بەڵام باشتر وایە منداڵ داوای لێ بوردن بکات.

+ لەئەنجامە ئاسایی و سروشتییەکان سوودوەربگرن. بۆ ئەوەی ئەو رووداوە لەبیری منداڵدا کاریگەرییەکی هەمشەیی بەجێبهێڵێت، لەئەنجامە ئاساییەکانیش سوودوەربگرن. بۆ نموونە دەبێ منداڵانی گەورەتر پارەی گیرفانی خۆیان کۆبکەنەوەو پارەی ئەو شتەی هەڵیان گرتووە بیدەن, تەنانەت ئەگەر بۆ خاوەنەکەشی گەراندبێتەوە. ئەو منداڵەی کەنەستەلەیەکی لەدوکانێك دزیوە, دەبێت بۆماوەیەك دیاریکراو، لەخواردنی هەموو جۆرە نەستەلەیەك بێ بەش بکرێت یان لەجیاتی کارە نەشیاوەکەی، کارێکی زیادە ئەنجام بدات.

(5-1-15) *(بەهۆی ڕەفتارە چاکەکەی پاداشت بە منداڵ ببەخشن)*

وەکو چۆن سزادان بۆ ڕەفتاری نەشیاو بایەخی هەیە، هاندانیش بۆ چاکەکاری پێویستەو زۆر گرنگە، کاتێ منداڵەکەتان شتێك دەدۆزێتەوەو، بۆ خاوەنەکەی دەگەڕێت، هانی بدەن. ئەگەر منداڵەکەتان پێشینەی هەڵگرتنی پارەی لەگیرفانی ئەندامانی خێزانەکەی خۆیدا هەیە، بەهیچ شێوەیەك پارەو شتی بەنرخی لێ مەشارنەوە.زۆر ئاسایی ڕەفتاری لەگەڵدا بکەن.

(6-1-15) *(چاودێری کارەکانی منداڵ بکەن)*

کاتێ منداڵ دزیەك دەکات وئێوە بەسەر کارەکانیاندا چاودێری تەواوتان نابێ و هاوڕێیەکانی کاریگەری زۆریان لەسەر هەیە. ڕێگاچارە ئەمەیە کەهەمیشە سەرنجی کارو ڕەفتارەکانی بدەن.

منداڵەکەتان ڕۆژانە خەریك بکەن و لەو هاوڕێیانەی کەبۆ دزیکردن هانی دەدەن، دووری بخەنەوەو لەخولەکانی چالاکی دوای قوتابخانە ناونووسی بکەن، وەکو خولی هونەری و وەرزشی کەزۆر بەنرخن. بەو شێوەیە هەم کاتی بەتاڵی منداڵ پڕدەبێتەوەو هەم منداڵ شتی نوێ فێر دەبێت و کاتی خۆی بەشتی بەسوود بەسەر دەبات. ئەگەر منداڵەکەتان لەئێوە زووتر بۆ ماڵەوە دەگەڕێتەوە، چاودێری بکەن. تەلەفۆنی بۆ بکەن و هەواڵی بپرسن. نەك وەکو پۆلیس، بەڵکو بەنەرم و نیانی تێیبگیەنن. ئەوە بۆ ئێوە گرنگە. چونکە دایك و باوك بەرپرسن. ژمارەی خۆتانی بدەنێ تا ئەو تەلەفۆنتان بۆ بکات. مەبەستی خۆتانی، بەروونی بۆ شیبکەنەوە. ئاگادار بن خواستەکانتان ژیرانەو لۆژیکیانە بێت. کاتێ دەگەڕێنەوە بۆ ماڵەوە، سەیر بکەن بزانن ئایا منداڵ بەسەر بەرنامەکەیدا چۆتەوە یان نا؟ ئەگەر بەباشی کاری کردبوو هانی بدەن.

(2-15) *(یاریکردن بەئاگر)*

ئاگرکردنەوە لەناو منداڵاندا بەکەمی دەبینرێت، بەڵام ئەگەر ڕوویدات، دوورنییە لەئەنجامدا کارەساتێکی گەورەی لێ دروست بێت. زۆربەی ئەو منداڵانەی ئاگر دەکەنەوە، کوڕانی (6 تا 7) ساڵن، هەرچەند لەوانەیە کچان و کوڕانیش لەهەر تەمەنێکدا ئەم کارە ئەنجام بدەن. زۆرجار، یاریکردن بەئاگر تەنیا یەکجار ئەنجام دەدرێت و ئەگەر لەگەڵ کاردانەوەی توندی دایك و باوك ڕووبەڕووببێتەوە، بەشێکردنەوەی دایك و باوك و کاردانەوەی کارەکە، ئیتر دووبارە نابێتەوە.

بەڵام هەندێجار منداڵان دووبارەی دەکەنەوە, لەوانەیە نیشانەی کێشەیەکی جدی دەروونیبێت. ئێوە دەتوانن بۆ پشتگیریکردنی ئەم کارەو ئەنجامەکانی، کاری زۆر ئەنجام بدەن.

(1-2-15) *(منداڵەکەتان فێر بکەن بە پارێزگارییەوە کار بەئاگر بکات)*

منداڵەکەتان لەهێزی گەورەی سووتاندنی ئاگر ئاگادار بکەنەوەو دوای ئەوە بەوردی ڕەفتاری لەگەڵدا بکەن.

ئامۆژگاری پارێزگاریکردن لە ئاگری فێر بکەن. تەنانەت ئەگەر منداڵەکەتان هەرگیز ئاگری شقارتەی نەکردووەتەوەو پێویستە دەربارەی ئاگرو هاوشێوەکانی خۆپاراستن

www.pertwk.com

بزانێت. بۆ منداڵان شیبکەنەوە کەئەگەر ئاگر لەشوێنێکی نەگونجاودا بکرێتەوە، ئەنجامی گەورەی دەبێت. کاتێ دەچن بۆ سەیران و ئاگر دەکەنەوە، نیشانی بدەن چۆن لەکاتی بەجێهێشتنی ئەو شوێنەدا ئاگرەکە دەکوژێننەوەو مۆڵەتی بدەنێ لەو کارە یارمەتیتان بدات. هیچ کاتێ شقارتەو چەرخ مەخەنە بەردەستی تا رارا نەبێت بۆ ئەوەی تاقی بکاتەوە. کاتێ منداڵەکەتان ئەو چەرخەی ونتان کردووە بۆتان دەدۆزێتەوە، هانی بدەن و پاداشتی بدەنێ. ئەگەر جگەرە دەکێشن، نیشانی بدەن کەچەند بەوردی و سەرنجەوە جگەرەکەتان دەکوژێننەوە. سەردانێکی دەزگای ئاگر کوژاندنەوە بکەن. کەل وپەلی پارێزگاریکردن لەئاگر لەماڵەوە دابین بکەن و چۆنیەتی سوودوەرگرتن لەو شتانە فێری منداڵ بکەن. تا ئەگەر کارەساتی ئاگر کەوتنەوە روویدا، بزانێت چی دەکات. بەمنداڵەکەتان بڵێن کەئەگەر کارەساتی ئاگر رووبدات، هەموو خانووەکە لەناو دەچێت و هەرشتێك لەناویدا بێ دەسووتێت و کەسەکانیش دەمرن یان بریندار دەبن. چەند وێنەیەك لەکارەساتی ئاگرو قوربانیەکانی ئەو کارەساتەی نیشان بدەن.

(15-2-2) *(زیاتر چاودێری و پارێزگارییان لێبکەن)*

ئەگەر منداڵەکەتان ئاگری کردووەتەوە، زیاتر پارێزگاری بکەن و زیاتر چاودێری کارەکانی بکەن، بەتایبەت ئەگەر لەدوای قوتابخانەدا، خۆتان لەماڵەوە نابن شقارتەو چەرخەکانی لێ بشارنەوە.

(15-2-3) *(مەیلی منداڵەکەتان بۆ یاریکردن بەئاگر، لەبەرچاو بگرن)*

زۆربەی منداڵان لەسەردەمێکی تایبەت لەژیانیاندا خولیای یاریکردن بەئاگرن و هەرچەندە ئاگاداریش بکرێنەوە، ئەو هەستەیان بۆ لەناو نابرێت. بۆیە پێویستە فێریان بکەن بێ مەترسی، ئەم کارە ئەنجام بدەن. کاتێ بۆ سەیران دەچن، هەلێکی گونجاوە تا منداڵ لەگەڵ خۆتاندا ئاگر بکاتەوەو ئێوەش فێری شارەزابوونی بکەن و خواستەکانیشی بەراورد بکەن.

+ ئەو یاسایانەی پەیوەندییان بەئاگرەوە هەیە فێری منداڵەکەتانی بکەن، کەچۆن دەتوانێت بێ مەترس شقارتە داگیرسێنێت. پێی بڵێن تەنیا لەکاتێکدا دەتوانێت شقارتە داگیرسێنێت کەلەژێر چاودێریی ئێوەدابێ. منداڵەکەتان بەهۆی ئەوەی کەبەقسەتانی کردووەو لەکاتی تەنیابووندا دەستی لەشقارتە نەداوە، هانی بدەن.

+ ئارەزووی منداڵەکەتان جێبەجێ بکەن. ژمارەیەکی زۆر کەم لەمنداڵان، خوولیای ئاگرکردنەوەن. ئێوە دەتوانن مۆڵەتی بدەنێ لەگەڵ خۆتاندا چەند دانە شقارتەی دەوێت با دایگیرسێنێت. لەوانەیە منداڵ کاتژمێرێك داوای ئەو کارە بکات و رەنگە پێویست بکات

www.pertwk.com

بۆچەند رۆژێکیش دووبارەی بکەنەوە تا مەیلی منداڵان ئاسایی دەبێتەوە. پێویستە ئەم کارە لەژێر چاودێری تەواوی دایكو باوكدا ئەنجام بدرێت.

خاڵێکی گرنگ: ئەگەر لەم شێوازە سوودتان وەرگرتو کەچی مەیلی منداڵ بۆ ئاگر هەر زۆرتر بووەوە، ئەم کار بوەستێنن و لەپسپۆرێك داوای یارمەتی بکەن.

(4-2-15) *(بەئاگاییەوە منداڵەکەتان تاقی بکەنەوە)*

لەزۆربەی بابەتەکاندا، تاقیکردنەوەی منداڵان پێشنیار ناکرێت. هەرچەند پێویستە ئێوە متمانە پەیدا بکەن کەمنداڵەکەتان بابەتەکانی پارێزگاریکردن دەزانێت و دەتوانێ ئەنجامیان بدات. پاکەتە شقارتەیەك تەڕ بکەن و لەشوێنێك دایبنێن تا منداڵ بتوانێت بەئاسانی بیدۆزێتەوە. ئەگەر منداڵەکەتان خێرا بۆی نەهێنان و هەوڵی دا بیشارێتەوە لێی بپرسنەوە. لەئەنجامە نێگەتیڤەکان سوود وەربگرن. بەڵام ئەگەر خێرا بۆی هێنان، هانی بدەن و پاداشتی بدەنێ. رەفتارەکانی پارێزگاریکردن لەناو منداڵدا پەرە پێبدەن.

(5-2-16) *(ئەگەر پێویستی کرد، داوای یارمەتی لە پسپۆرێك بکەن)*

ئەگەر منداڵەکەتان بەئەنقەست شتی ئاگرکردنەوە کۆدەکاتەوەو لەوەدەچێت بەشێوەیەکی نائاسایی ئارەزووی یاریکردنی بەئاگری هەبێ، باشترین کار ئەوەیە سەردانی دەروونناسێك بکەن و کێشەکەی لەگەڵدا باس بکەن.

(3-15) *(ئەشکەنجەو ئازاری ئاژەڵان)*

زۆربەی منداڵان هەندێجار لەرادەبەدەر لەگەڵ ئاژەڵاندا رەفتاری نەشیاو ئەنجام دەدەن ئەمە زۆرجار بەهۆی توورەبوون یان بێ بایەخییەوەیە. بەڵام هەندێ لەمنداڵان زۆر بزێون و دڵرەق و بێبەزەیی و شەڕانین و زیاتر لەمنداڵانی تر شەڕ دەکەن. ژمارەیەکیان هێشتا ئەوەندە گەورە نەبوون تێبگەن کارەکانیان چ ئەنجامێکی هەیە، لەحاڵێکدا ژمارەیەکی تریان ئەو جۆرە کارانە بۆ دەرخستن و نیشاندانی هێزیان لەناو کۆمەڵدا ئەنجام دەدەن. بۆیە ئەو گرووپەی دووهەم کاتێ تەنیا دەبنەوە ئاژەڵان ئازار نادەن.

زانیارییان دەربارەی ئەو رەفتارانەی کەبە ئەنقەست ناکرێن، پێ ببەخشن. بەڵام کاتێ ئەم رەفتارە نەشیاوە بەئەنقەست ئەنجام بدرێت. پێویستە خێرا سەردانی پسپۆرێك بکەن و داوای یارمەتی لێ بکەن. ئەو جۆرە رەفتارانە ئەگەر بەئەنقەست بێت، نیشانەی کێشەیەکی گرنگە کە لەهەست و دەروونی منداڵدا رەنگ دەداتەوە. بۆ بەرگریکردن لەکارە بێئاگاییەکانی منداڵ، ئەم شێوازانە تاقی بکەنەوە:

(1-3-15)*(منداڵان فێری شێوازی دروستی یاریکردن لەگەڵ ئاژەڵاندا بکەن)*

+ منداڵەکەتان فێر بکەن چۆن چاودێری ئاژەڵان بکات. زۆر بەوردی بۆی باس بکەن، لەگەڵ ئاژەڵاندا چ ڕەفتارێك بکات.

+ منداڵەکەتان فێر بکە چۆن لەگەڵ ئاژێڵێکی ماڵی یاری دەکات. پێی بڵێن ئەگەر بەباشی ڕەفتار لەگەڵ ئاژەڵ بکات، ئاژەڵەکە خۆشی دەوێت‌و وەکو خۆی ئاژەڵیش حەزی لەڕەفتاری ڕقاوی نییەو لەوانەیە کاردانەوە نیشان بدات.

(2-3-15) *(لەبێبەشکردنی کاتی سوود وەربگرن)*

کاتێ لەگەڵ ئاژەڵاندا یەکەمین نیشانەی ڕق هەستانی منداڵەکەتان بینی یان یەکەمین نیشانەکانی تووڕەبوونەوەی ئاژەڵتان بینی، لەشێوازەکانی بێبەشکردنی کاتی، وەك لەیارینەکردنی منداڵ لەگەڵ ئاژەڵدا سوود وەربگرن، تا ڕەفتاری لەگەڵ ئاژەڵدا باش دەبێتەوە.

(3-3-15) *(لەشێوازەکانی چاککردنی لەرادەبەدەر سوود وەربگرن)*

ئەگەر وا هەست دەکەن کەپێویستتان بەنیشاندانی کاردانەوەیەکی توندترە، لەشێوازی پێداچوونەوەی لەرادەبەدەر سوود وەربگرن. (بەشی 2-8) و داوا لەمنداڵەکەتان بکەن، ئەو زیانانەی کەبەئاژەڵەکەی گەیاندووە قەرەبووی بکاتەوە.

(4-3-15) *(ڕەفتاری شیاوو ژیرانە بەهێزتر بکەن)*

کاتێ منداڵ بەشێوەیەکی ژیرانەو شیاو لەگەڵ ئاژەڵاندا یاری دەکات، هانی بدەن‌و پاداشتی بدەنێ.

(5-3-15) *(داوای یارمەتی لە پسپۆڕێك بکەن)*

ئەگەر منداڵەکەتان بەئەنقەست درێژەی بەئازارو ئەشکەنجەی ئاژەڵان دا، سەردانی پسپۆڕێك بکەن تا زیاتر لێکۆڵینەوەی لەسەر بکرێت.

www.pertwk.com

بەشی شانزەیەم

ئەو كێشانەی بەتەنیاكتێبێك چارەسەر ناكرێن

www.pertwk.com

هەندێ لەکێشەکانی ڕەفتاری منداڵان، بەکتێبێك چارەسەر ناکرێن بەڵکو، ئەم کێشانە پێویستان بەدەستتێوەردانی ڕاستەوخۆی پسپۆڕانە. چونکە درێژخایەن و مەترسیدارو نیشانەی تێکچوونی تەواوی سۆزو دەروونن. لەم بەشەدا دەربارەی ئەو کێشانەو ئەوەی کە لەچ کاتێکدا پێویست دەکات یارمەتی لەکەسانیتر وەربگرن، دەدوێین.

(16-1) *(ئەو ڕەفتارانەی خۆ ئازاردەرن)*

ئەنجامی ئەو ڕەفتارانە زیان و یان تەنانەت مردنیشی بەدواداد‌ێ و هەرگیز نابێ پشت گوێی بخەن. ئەگەر وای بۆ دەچن منداڵەکەتان زیان بەخۆی دەگەیەنێت، پێویستە خێرا بۆ لایپسپۆڕێك بچن، تارێنماییتان بکات.

(16-1-1) *(قسەکردن دەربارەی خۆکوشتن و کاری خۆکوژی)*

منداڵان زۆرجار کەتوورە دەبن ئەم قسانە دەکەن (ئاخ، خۆزگە بمردبام) کەزۆرجار تەنیا ئامانجیان سەرنج ڕاکێشانی دایك و باوکیانە تا ناچاریان بکەن شتێکیان بدەنێ.
ئەم ڕستانە، نەك بەتەنیا بەمانای ئەوەیە کەمنداڵ دەیەوێت خۆی بکوژێت و بەو مانایەیە کەنایەوێت خۆی بکوژێت. بەڵکو بۆ زیاتر ترساندنەو بەڵام بە دووبارەبوونەوەی ئەو ترساندنانە زەنگی مەترسییەو پێویستە زۆر بەڕاستی بزانن.
گریمانەی خۆکوشتن پێویستە زۆر بەجدی بیگرن، چونکە خۆکوشتن هەشتەمین هۆکاری مردنی کورانی (چوار) هەتا (چواردە) ساڵی ئەمەریکایە. کچان (5) جار زیاتر لەکوڕان خۆیان دەکوژن، بەڵام ژمارەی هەوڵە سەرنەکەوتووەکان لەناو کچاندا زیاترە. خۆکوشتن لەناو منداڵانی (دە) ساڵدا زۆر کەمە، بەڵام ڕوودەدات. نیشانەکانی ئاگادارکردنەوەی خۆکوشتن لەناو منداڵاندا بریتین لە:

1. گۆڕینی لەپڕی کەسایەتی.
2. خەمباری لەپڕ، وەکو گریانی بێهۆکار.
3. نەمانی ئارەزوو بەرامبەر شوێن و دەوروپشتی.
4. لەدەستدانی مەیلی نانخواردن.
5. تێکچوونی خەو، بێخەوی و یان خەوتنی لەرادەبەدەر.
6. نەبوونی شادی و خۆشی لەئاوازی قسەکردن و یان کارەکاندا.
7. بیروڕای نەشیاو دەربارەی خۆی، وەکو (من باش نیم) و هەستی بێ ئومێدی.
8. هەڕەشەکانی وەکو (کاتێ خۆم بکوژم داخدار دەبیت) تەنانەت کاتێ منداڵ لەم ڕستانە بۆ بەدەست هێنانی سەرنجتان سوودوەردەگرێت، نیگەران بن.
9- حاڵەتەکانی خۆکوشتن و ئامادەبوون بۆ خۆکوشتن. بۆنموونە ڕۆیشتن بۆ بەردەم

پەنجەرە، ڕەفتارێك نییە كەبتوانرێت بەئاسانی پشت گوێ بخرێت.

10. بێتاقەتی درێژخایەنو كێشەكانی تری دەروونی بەتایبەت ئەگەر لەناو خێزانەكەدا پێشینەی خۆكوشتن هەبێت.

نیشانەكانی خۆكوشتن هەمیشە دیارنین. هەندێ مندالآن بێ هیچ نیشانەیەك، خۆیان كوشتووە. هەركاتێ سەرنجتان دا كەمندالّەكەتان، خۆكوشتنی یەكێك لەهاوتەكەنەكانی بینیوە، دەربارەی ڕووداوەكەو هەستی بەرامبەر ئەو بابەتە قسەی لەگەلّدا بكەن. جار جار لێی بپرسن (ژیان لەلای تۆ چۆنە؟) ڕاستی ئەوەیە كەزۆربەی خۆكوشتنەكان، كارەساتەكانی ڕاستی ژیان وەكو شكست لەقوتابخانە، كێشەكانی خێزانی یان مەقبول نەبوون لەناو كۆمەلّگادایە.

(16-1-2) *(ڕەفتارە مەترسیدارو چاوەڕێی نەكراوەكان)*

هەندێ مندالآن، ئەوەندە بەوزەو پشكێنەرن كەلەو ڕەفتارانەی مەترسیدارن بەئاسانی بەشداری دەكەن. ڕەفتارە قەدەغەكراوەكان وەكو هەلّدانی شت بۆ دەرەوە لەپەنجەرەوە بێ سەیركردن، ڕۆیشتن لەمالّەوە یان سەركەوتن بەسەر بەرزاییە مەترسیدارەكانو شت خستنە بەناو كونی سویچی كارەبا, هەمووئەمانە پێویستە كۆنترۆلّ بكرێن. ئەگەرنەتوانن مندالّەكەتان لەئەنجامدانی ئەو كارانە بگەڕێننەوە، پێویستە لەپسپۆران یارمەتی وەربگرن.

(16-1-3) *(ئازاردانی خود)*

ئەگەر مندالّەكەتان بەلێدان، گازگرتن، ڕووشاندنو بڕینی ئەندامی, زیان بەخۆی دەگەیەنێت، پێویستە بەری پێ بگیرێتو داوای یارمەتی لەپسپۆر بكرێت.

(16-2) *(ڕەفتاری زیانگەیاندن بەكەسانی تر)*

ئەگەر ئەو ڕەفتارەتان لەناو مندالّدا بینی، بیرتان نەچێت ئەو ڕەفتارانە بۆ ئێوەو كەسانیتر مەترسیدار دەبن. لەلایەنی یاساییەوە ئێوەش بەرپرسیارن.

(16-2-1) *(حالّەتە شەڕانییە توندەكان)*

ئەگەر مندالّەكەتان بەردەوام زیان بەكەسانیتر دەگەیەنێت، پێویستە ئێوە دەست بەكاربن. هەندێ لەمندالآن لەكاتی شەڕكردندا، كۆنترۆلّی خۆیان لەدەست دەدەن. لەحالّێكدا كەمندالآنیتر، بەئەنقەست هەولّ دەدەن بەكەسانیتر زیان بگەیەنن. بەهەر شێوەیەك ڕەنگە زیانی گەورە بەكەسانیتر بگەیەننو پێویستە داوای یارمەتی لەپسپۆران بكەن.

www.pertwk.com

(16-2-2) *(ئاگر کردنەوە)*

ئاشکرایە یاریکردنی بەردەوام بەشقارتە یان ئاگر کردنەوە، بۆ منداڵان مەرسیدارە، بێجگە لەوە کەدەبینن منداڵان بەئەنقەست ئەو کارە دەکەن (بەشی 15-2) بخوێننەوەو، پێویستە یارمەتی لەپسپۆران وەربگرن.

(16-2-3) *(ئازاردانی ئاژەڵان)*

ئەم رەفتارە دەکرێت نیشانەی کێشەی دەروونی بێت و نابێت پشتگوێی بخرێت. دەربارەی منداڵانی بچووك، رەنگە رەفتارێکی باشتر فێرنەبووبێ. (بەشی 15-3) بخوێنەوە. بەڵام چارەسەرکردنی کێشەی منداڵانی گەورەتر، لەتوانای زۆربەی دایك و باوکاندا بەدەرەو پێویستە یارمەتی لەپسپۆران وەربگرن.

(16-2-4) *(بەکارهێنانی مەوادی بێهۆشکەرو ئەلکهول)*

لەساڵەکانی دواییدا، تەمەنی دەست پێکردنی بەکارهێنانی مەوادی بێهۆشکەرو ئەلکهول، بەردەوام کەمتر بووە. ئەو کەسانەی دەیفرۆشن و راهاتووەکانی مەوادی بێهۆشکەر لەنێوان منداڵانی قوتابخانەکانی ئامادەییشدا پەیدا دەبن. پێشگیری و دەستتێوەردانی خێرا، دەربارەی منداڵانی کەم تەمەن زۆر گرنگە.

منداڵەکەتان ئاگادار بکەنەوە. ئەگەر نیشانەکانی خواردنی ئەو مەوادانە لەمنداڵەکەتاندا بەدیار کەوت، پێویستە خێرا دەست بەکار بن و لەپزیشك و پسپۆران داوای یارمەتی بکەن.

(16-3) *(کێشەکانی رەفتاری درێژخایەن)*

هەندێ لەرەفتارەکان، تایبەتن بەتەمەنێك و هەمیشە بەتێپەڕینی کات خۆیان نامێنن، چ ئێوە بەرامبەریان بوەستن و یا نەوەستن بەڵام ئەگەر منداڵەکەتان بۆماوەیەکی زۆر جۆرێك لەو رەفتارانەی هەر لەگەڵدا مایەوە، کاری ژیرانە ئەمەیە کە داوای یارمەتی لە پسپۆران بکەن.

ئەم رەفتارانە وەکو : ترسی توندو درێژخایەن، رەوشتە دەمارییەکان و کێشەو توانانەبوون لەخوێندن و کرداری فێربووندا، تێکچوونی سەرنج و وردبینی و کاردانەوەی دەروونی و تێکچوونی خواردن و شەرمنی زۆر.

ئەگەر لەگەڵ ئەو کێشانەدا، زووتر بەیەك بگەن، ژیانی منداڵەکەتان خۆشتر دەبێ، کەپێویستە یارمەتی لەپسپۆران وەربگرن.

www.pertwk.com

(4-16) *(ڕەفتارە سەیرەکان)*

هەندێ ڕەفتار هەن ئەوەندە نائاسایین کەپێویستە هەموو هەوڵی خۆتان بخەنەگەڕ تا بەزووترین کات، چارەسەریان بکەن. وەکو وەهمبوون، گوێگرتن لە دەنگی سەیر، پۆشینی هەمیشەیی بەرگی ڕەگەزی جیا، هیواخواستن بۆ ئەوەی خۆزگە کچ یان کوڕ بوایە, پەرش و بڵاوکردنەوەی پیسایی، میزکردن لەبەرچاوی خەڵك، دەباشیر خواردن, ڕەفتاری سێکسی نائاسایی، یان هەر ڕەفتارێك کەئێوە ئازار دەدات، بۆ ئەم بابەتانەش داوای یارمەتی لەپسپۆران بکەن.

(5-16) *(هۆکارەکانی داواکردنی یارمەتی)*

بۆ کۆنتڕۆڵکردنی ئەو ڕەفتارانەی لەسەرەوە باسمان کردن، پێویست دەکات لەگەڵ کارزان و شارەزایان ڕاوێژ بکەن. بەڵام هۆکاریتریش هەن لەوکاتەدا بۆ پەروەردەکردنی منداڵێکی شادو تەندروست کاردانەوەیان دەبێت. ڕەنگە ئێوە بتانەوێت متمانە بەخۆتان بکەن کەلەبڕیاردانەکانتاندا بەباشترین شێوە کارتان کردووە، یان بۆ باشترکردنی ژیانی خێزانەکەتان، بەدوای وانەی نوێدا گەڕاون. زۆربەی دایك و باوکان ئارەزوو دەکەن کەکاریگەرتر لەگەڵ منداڵەکەیاندا ڕەفتار بکەن. ڕەنگە خێزانەکەی ئێوەش فشاری زۆری وەکو (تەڵاق و مردن)ی لەسەر بێت و ئێوە بتانەوێت وەڵامەکانی ناو دەروونی منداڵ ئاسانتر بکەن.

+ ئەگەر منداڵەکەتان بەردەوام ئەو کارانەی دەیکات، واتە بۆخۆی کێشە پێك دەهێنێ.

+ ئەگەر ئێوەو هاوسەرەکەتان دەربارەی ڕەفتارتان لەگەڵ منداڵ جیاوازی سەرەکیتان هەیە، ئەوەش جۆرێکە لە کێشەیەکی سەرەکی.

+ ئەگەر دەبینن لەجیاتی ئەوەی لەمنداڵەکەتان خۆشی ببینن و یارمەتی بدەن تا دەربارەی خۆی هەستێکی خۆش و شادی هەبێت، کەچی بەردەوام خەریکی ڕەخنەگرتن و سزادانین، لەوحاڵەتەدا پێویستە لەکەسێك داوای یارمەتی بکەن تا کۆمەکتان بکات هەڵس وکەوتی خۆتان لەگەڵ منداڵەکەتاندا بگۆڕن.

ئارەزوو نیشاندان بۆگەڕان بەدوای یارمەتی دان و قبوڵکردنی لەکاتی پێویستدا، دەبێتە هۆی پێکهێنانی خێزانێکی سەرکەوتوو ومنداڵانی شادترو تەندروستتر لەداهاتوودا.

تەواو

پێڕست

www.pertwk.com

ناوەرۆك

لاپەڕە

پێشکەشە
بە.. 3
پێشەکی..
.... 4
سەرەتا..
.. 6
بەشی یەکەم: (قۆناغەکانی گۆڕینی ڕەفتاری منداڵان).......................
7
بەشی دووهەم: (شێوازە سەرەکییەکانی پەروەردە)............................
12
(2-1) چۆن هانیان بدەین..
14
(2-2) چۆن پشت گوێیان بخەین...
18
(2-3) چۆن لەگرامافۆن سوود وەربگرین.....................................
22
(2-4) چۆن خەڵات بە منداڵان ببەخشین......................................
23
(2-5) چۆن لەخشتە سوود وەربگرین..
27
(2-6) چۆن لەشێوازی سزادان سوود وەربگرین
.... 30
(2-7) چۆن لەشێوازی بێبەشکردنی(کاتی) سوود وەربگرین............. 34
(2-8)چۆن لە (چاککردنی لە ڕادابەدەر) سوود وەربگرین..................36
(2-9) چۆن گوێ لەقسەکانیان بگرین و لەگەڵیاندا بدوێین...................
39
(2-10)چۆن لەشێوازی ئارامگرتن وخوێن ساردی سوود وەربگرین ....
45

www.pertwk.com

بەشی سێیەم: (کێشەکانی بەیانیان)... 55
(3-1) ئەو منداڵەی بەیانیان زۆر زوو لەخەو هەڵدەستێ..................... 56
(3-2) منداڵانی خەواڵوو.. 59
(3-3) بۆڵە بۆڵی بەیانیان... 62
(3-4) منداڵ لەخۆ پۆشتەکردندا لەسەرخۆیە................................ 64
(3-5) ئەو منداڵانەی نانی بەیانیان ناخۆن................................... 69
(3-6) پاکو خاوێنی.. 71
(3-7) شەڕی ددان شۆردن.. 73
(3-8) کۆکردنەوەی جلوبەرگ.. 75
بەشی چوارەم: (گیروگرفتەکانی شەوان)...................................... 78

ناوەرۆک

لاپەڕە

(4-1) ئەو منداڵانەی ناچنە ناو جێگای نووستنەکانیان....................... 80
(4-2) ئەو منداڵانەی نیوە شەوان لەخەو هەڵدەستن.......................... 84
(4-3) ئەو منداڵانەی دەیانەوێت لەگەڵتاندا بنوون............................ 87
(4-4) ئەو منداڵانەی دەیانەوێت لەگەڵ خوشك یان براکەیاندا بخەون....... 90
(4-5) ئەو منداڵانەی شەوان لەخەودا هەڵدەستنەوەو دەڕۆن.................. 92

(6-4) ئەو منداڵانەی لەخەودا قسە دەکەن.................................. 94
(7-4) ئەو منداڵانەی دوچاری ترسی شەوانە دەبن........................... 95
(8-4) ئەو منداڵانەی دوچاری مۆتەکە دەبن................................. 95
بەشی پێنجەم: (کێشەکانی رۆژانە)... 98
(1-5) ئەو منداڵانەی ئەرکی خۆیان نازانن................................. 99
(2-5) منداڵەکەتان کۆشش لەوانەکانیدا ناکات.............................. 105
(3-5) منداڵەکەتان زۆر سەیری تەلەفزیون دەکات........................... 111
(4-5) منداڵەکەتان خووی بە یارییە کۆمپیوتەرییەکانەوە گرتووە........... 115
(5-5) ئەو منداڵەی بەردەوام داوای شت دەکات.............................. 116
(6-5) منداڵەکەتان هەمیشە شتەکانی بیر دەچێت یان ونیان دەکات 120
(7-5) منداڵەکەتان ناتوانێ ئارام بگرێت.................................... 123
(8-5) ئەو منداڵانەی پەیڕەوی لەفرمانەکانتان ناکەن........................ 126
(9-5) بۆچی، بۆچی، بۆچی؟!.. 129
(10-5) منداڵەکەتان شتە رژاو وپاشەرۆیەکانی کۆناکاتەوە.................... 132
(11-5) منداڵەکەتان داب و نەریت نازانێ.................................... 135
(12-5) منداڵەکەتان لەسەر دیوارو مێزو کورسیدا دەنووسێ.................. 138
(13-5) منداڵەکەتان وەڵامتان ناداتەوە 141
بەشی شەشەم: (سەرەتاییترین کێشەکانی سەردەمی منداڵی)................. 144

www.pertwk.com

(6-1) دەگری، دەگری، دەگری!...
146
(6-2) منداڵەکەتان لەناو بێشکەکەیدا دێتە دەرەوە.............................
149
(6-3) دەست لێدان وبۆ دەم بردن و بزێوی و جووڵە جووڵکردن............. 151

ناوەرۆك

لاپەڕە

(6-4) پرش و بڵاوکردنەوەو قاوقیژکردن..
155
(6-5) نوزانەوە...
158
(6-6) منداڵەکەتان لە هیچ حاڵەتێکدا لێتان جیانابێتەوە.......................
160
(6-7) خەوتنی شەو...
165
(6-8) وازهێنان لە شووشەی شیرخواردن.......................................
169
بەشی حەوتەم: (کێشەکانی چوون بۆ سەر تەوالێت)..........................
171
(7-1) فێرکردنی چوونە سەر تەوالێت..
172
(7-2) کەمەر شلی(میز بەخۆداکردنی شەوانە)...............................
180
(7-3) توانا نەبوونی هەڵگرتنی کاری چوونە سەر پێشاو وخۆ خاڵیکردنەوە.... 185
(7-4) بێ دەسەڵاتی لە کۆنترۆڵکردنی میزکردن لەشەودا......................
190
(7-5) میزو پیسی کردن لە شوێنی نەگونجاوداو یاری پێکردنیان.......... 193
(7-6) منداڵەکەتان ئەو تەوالێتانەی پێی ئاشنا نییە بەکار ناهێنێت....... 196
بەشی هەشتەم: (خودی خراپ و ڕەفتارە نیگەتیڤەکانیتر)...................
198

www.pertwk.com
(8-1) منداڵەکەتان هەناسەی خۆی دەگرێت.................................
199
(8-2) خووە بەدەکان..
201
(8-3) منداڵ شتەکانی دەشکێنێ..
208
(8-4) دەم شڕیو جنێو فرۆشتن...
214
(8-5)
دڕۆکردن.. 217
(8-6) منداڵ داوای سەرنجی لەرادە بەدەر دەکات............................
222
(8-7) منداڵ ناتوانێ گوێ لە (نەء) بگرێت..................................
226
(8-8) منداڵەکەتان قسە بەکەسانیتر دەڵێت..................................
228
بەشی نۆیەم: (کێشە تەندروستییەکان).......................................
232
(9-1) بەرەنگاریکردن لەگەرماوکردن و خۆشۆرین.............................
233
(9-2) بەرگریکردن لەبەرامبەر خواردنی دەرمان.............................
236
(9-3) خۆ دوورخستنەوە لەچاوێلکە لەچاوکردن...............................
238
(9-4) کێشەی خواردنی حەب...
241

ناوەرۆك

لاپەڕە

(9-5) بەد
خۆراکی... 242

www.pertwk.com
(6-9) سکالاٌکردنی بیٌ بنچینه.. 244
(7-9)
قه‌ڵه‌وی... 246
(8-9) بیٌمه‌یلی(بیٌ ئیشتیایی/ Bulimia).. 253
(9-9) بارودۆخی نه‌گونجاوی جه‌سته‌یی.. 257
به‌شی ده‌یه‌م: (له‌ده‌ره‌وه‌ی ماڵه‌وه‌دا)... 260
(10-1) منداڵه‌که‌تان سه‌ربه‌گۆبه‌نده.. 261
(10-2) له‌حه‌وشه نامێنێته‌وه‌و ده‌چێته ناو کۆڵان................................ 264
(10-3) له‌گه‌ڵ که‌سانی بێگانه‌و نامۆدا قسه ناکات.............................. 267
(10-4) له‌شوێنه گشتی‌یه‌کاندا هارو هاجی ده‌کات................................ 269
به‌شی یانزه‌یه‌م: (کێشه‌کانی قوتابخانه‌و خوێندن)................................ 273
(11-1) نایه‌وێت بچێت بۆ قوتابخانه.. 274
(11-2) ئه‌رکه‌کان جێبه‌جیٌ ناکات‌و وانه‌کان ناخوێنێته‌وه 279
(11-3) کێشه‌کانی نێوان مامۆستاو قوتابی.................................... 285
(11-4) قوتابیانی زۆر سه‌رکه‌وتوو و قوتابیانی زۆر دواکه‌وتوو................ 288
(11-5) منداڵ زوو له‌کارکردن هیلاك ده‌بیٌو ناتوانیٌ له به‌رامبه‌ر گوشاری
کاره‌کاندا خۆی رابگرێت.. 292
(11-6) له‌کاتی تاقیکردنه‌وه‌دا نیگه‌ران ده‌بێت‌و ده‌ترسێت................... 296

www.pertwk.com

(11–7) هەڵگەڕانەوە وقوپیەو غەشکردن.................................. 299
(11–8) ڕەفتاری نەشیاو لە قوتابخانەدا.................................. 302
(11–9) خەیاڵاوی... 304
(11–10) منداڵ ئەرکی قوتابخانەکەی بەوردی ئەنجام نادات................ 307
(11–11) منداڵ ناتوانێ پەیڕەوی فرمانەکان بکات......................... 309
(11–12) منداڵ لە بەئەنجام گەیاندنو تەواوکردنی ئەرکی ماڵەوەی قوتابخانەکەیدا کێشەی هەیە؟.................................. 314
(11–13) ناپرسێتو وەڵامی پرسیارەکانیش ناداتەوە........................ 316

ناوەڕۆك

لاپەڕە

(11–14) ناتەواوییەکانی فێربوون.. 319
(11–15) تێکچوون لەوردبینی، تەرکیزکردن، هاوکات لەگەڵ چالاکییەکی لەرادەبەدەر، ویان بەبێ چالاکی.................................. 324
بەشی دوانزەیەم: (خوو ڕەوشتە تووڕەیی‌یەکان)................................ 331
(12–1) مژینی پەنجەی دەست... 335
(12–2) لەیەکتر خشاندنی ددانەکانی.................................... 337
(12–3) زمانی لاڵی... 339

www.pertwk.com

(12–4) نینۆك
خواردن.. 343

(12–5) گرژبوونەوەی ماسولکەیی یان تیك (Tic)............................ 345
(12–6) رارایی(دوودڵی) لەپاکی و ریَكو پیَکیدا 347
(12–7) تاڵی قژەکانی دەرنیَتەوە.. 349
(12–8) پەنجە خستنە ناو لووت.. 351
(12–9) سەکیَشان بەشتیتر داو سەر جووڵاندان.............................. 352
(12–10) پەنجە تەقاندن.. 354
(12–11) دەنگ دەرکردن.. 355
بەشی سیانزەیەم: (کیَشەکانی منداڵ لەگەڵ هاوتەمەنو خوشكو براکانیدا)..... 357
(13–1) شەڕو داواکردن.. 358
(13–2) تف کردن، لیَدان، گازگرتن.. 360
(13–3) منداڵ ئازار دەچیَژیَت ویان زوو دەرەنجیَت............................ 362
(13–4) پیَڕابواردن.. 364
(13–5) کیَشەکانی پەیداکردنو بەستنی پەیوەندی هاوڕیَیەتی............ 366
(13–6) ناکۆکییەکانی نیَوان خوشكو براکان.................................. 370
(13–7) منداڵ کەلوپەلی نادات بەکەسیَکیتر وهاوبەشی ناکات............ 377
(13–8) لەناو کۆمەڵدا خۆی دەدات بەدەستەوە................................ 380
(13–9) دۆڕاو وبراوە نەشیاوەکان.. 385

www.pertwk.com

(13-10) لاف لێدان و زۆرگوتن.. 386

ناوەرۆك

لاپەڕە

بەشی چواردەیەم: (ترسەكان) 391
(14-1)ترس لە ئاژەڵان... 396
(14-2) ترس لە زیندەوەران.. 398
(14-3) ترس لە گەردەلوول و هەورە تریشقە.................................. 400
(14-4) ترس لە تاریكی.. 401
(14-5) ترس لە دەنگی بەرز.. 403
(14-6) ترس لە بەرزایی.. 404
(14-7) ترس لەشوێنەداخرەوەكان... 406
(14-8) ترس لەمردن.. 407
(14-9) ترس لەدەرزی، لەخوێن و لەپزیشك و خەستەخانە.................. 410
(14-10) ترس لە سواربوونی ئوتومبێل....................................... 412
(14-11) ترس لەدزو ئەوانەی منداڵ دەفڕێنن.................................. 414
(14-12) ترس لەقسەكردن لەناو كۆمەڵدا..................................... 417
(14-13) ترس لەخەوتنی دەرەوەی ماڵەوە..................................... 419

www.pertwk.com
(14-14) ترس له میوانی و بۆنەو کۆبوونەوەکان.............................. 421
(14-15) ترس لەئاو.. 423
بەشی پانزەیەم: (کێشەکانی تایبەتی رەفتاری)................................ 425
(15-1) دزی.. 426
(15-2) یاریکردن بەئاگر.. 429
(15-3) ئەشکەنجەو ئازاری ئاژەڵان 431
بەشی شانزەیەم: (ئەو کێشانەی بەتەنیا کتێبێك چارەسەر ناکرێن)......... 433
(16-1) ئەو رەفتارانەی خود ئازار دەدەن.. 434
(16-2) رەفتاری زیانگەیاندن بەکەسانیتر.. 435
(16-3) کێشەکانی رەفتاری درێژخایەن.. 436
(16-4) رەفتارە سەیرەکان.. 437
(16-5) هۆکارەکانی داواکردنی یارمەتی.. 437