له پێناو پەروەردەیەکی
دروستدا
نووسینی: هاژە هۆشیار
For A Good Education

# پێرست


پێشباسی نووسەر ........................................ 12

هەڵبژاردنی هاوسەر و کاریگەری لەسەر پەروەردەی منداڵ ........................................ 15

ژینگەی دایک لە کاتی سکپڕی و کاریگەری لەسەر گەشەی منداڵ ........................................ 20

منداڵ پێویستی بە چییە؟ ........................................ 25

خۆراکی منداڵ ........................................ 29

چۆن کەسایەتی منداڵ دروست دەکەیت؟ ........................................ 31

ئەو شتانەی کە نابێ ئەنجام بدرێ لە پێش منداڵی سێ ساڵ و سەرووتر ........................................ 34

ئەو کارانەی کە نابێ لەبەردەم منداڵ ئەنجامی بدەی ........................................ 36

پێنج ساڵییەکەی تەمەنی منداڵ گەنجینەیە ........................................ 42

چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەو منداڵە بکەین کە کێشەی ڕەفتاری هەیە؟ ........................................ 54

ئەگەر منداڵەکەتان هاواری کرد و گریا ئێوە چی بکەن ........................................ 56

منداڵ و قوتابخانە ........................................ 58

ڕۆڵی مامۆستاکان لە خۆشەویستکردنی قوتابخانە لەلای منداڵی قۆناغی سەرەتایی ........................................ 60

ڕۆڵی خێزان و چۆنیەتی هەڵسوکەوت کردنی لەگەڵ منداڵە قوتابییەکانیان ........................................ 62

ئاشنا کردنی منداڵ بە ئادابەکانی ژیانی خێزانی و کۆمەڵایەتی ........................................ 65

بەرتیل دان بە منداڵ ........................................ 69

پتەوکردنی زمان لە منداڵاندا ........................................ 74

زیاد وابەستەبوونی منداڵ بە دایك و باوكی ........................................ 78

ڕێگەدان بە منداڵ بۆ ئەوەی ماوەیەکی زۆر لە دەرەوە بمێنێتەوە ........................................ 82

پشتگوێ خستنە کێشە و ئاریشەکانی منداڵ ........................................ 87
هۆکاری ترسانی منداڵ لە چوونە قوتابخانە ........................................ 92
چۆنیەتی مامەڵەکردنی لەگەڵ منداڵانی خاوەن پێداویستی تایبەت .................. 99
لێدان لە منداڵ ........................................ 103
پەروەردەی هەڵە چ زیانێکی هەیە؟ ........................................ 105
منداڵ و درۆکردن ........................................ 107
سەرکەشی منداڵ ........................................ 113
منداڵی ئەو باوکانە باش پەروەردە دەبن ........................................ 115
منداڵی ئەو دایکانە باش پەروەردە دەبن ........................................ 116
چۆن منداڵ فێری پاراستنی نهێنییەکانیماڵەوە بکەین؟ ........................................ 118
شەرمنی لە منداڵاندا ........................................ 122
دایک و باوکی باش و پەروەردەکار کێن ؟ ........................................ 131
دایک و باوکی خراپ و ناپەروەردەکار کێن؟ ........................................ 133
کاریگەری دایک و باوکی ژەهراوی چییە لەسەر منداڵ؟ ........................................ 139
ڕەفتارەکانت لەسەر منداڵەکەت کاریگەری هەیە ........................................ 140
سووکایەتی و کاریگەرییەکانی لەسەر منداڵ ........................................ 141
هەندێ نمونە لەسەر سووکایەتی کردن بە منداڵ ........................................ 146
لای منداڵەکەت ئەم کارانە مەکە ........................................ 147
منداڵ بەم هۆیانە زیاتر کەلەڕەق و سەرسەخت دەبێت ........................................ 147
منداڵ و بەکارهێنانی مۆبایل و یارییە ئەلیکترۆنییەکان ........................................ 149
ئەگەر دەتەوێ منداڵەکەت بە قسەت بکات ئەم سێ شتە مەکە ........................................ 154

ئەی چیبکەم تاکو منداڵەکەم بە قسەم بکات ؟ ........................................................ 155
چی دەکەیت کاتێک منداڵەکانت شەڕ دەکەن ؟ ........................................................ 156
چۆن ببین بە دایک و باوکێکی نمونەیی ؟ ........................................................ 157
شێوازی قسەکردن زۆر کاریگەرە، ئەمانە بە منداڵەکەت بڵێ ........................................................ 160
یازدە یاری خۆشی دایک و منداڵ یان باوک و منداڵ ........................................................ 161
خراپترین شت چییە بە منداڵەکەت بڵێیت ؟ ........................................................ 169
قسە و بەرنامەی هەندێك لە دایك و باوکان ........................................................ 170
ئەم شتانە مەکە لەگەڵ منداڵەکەت ........................................................ 171
منداڵەکەت وێران دەکەیت بەم شتانە ........................................................ 172
دایکی ئازیز ........................................................ 173
ئەم شتانە لەگەڵ منداڵەکەت ئەنجام بدە ........................................................ 174
ئەگەر بتوانم شتێک لەناو دایکایەتیت بگۆڕم، ئەوا ........................................................ 176
ئاگاداری بۆ کچەکانتان ........................................................ 178
چۆن بەهرەی منداڵەکەت دەدۆزیتەوە ؟ ........................................................ 181
کاتێك منداڵەکەت دیوار یان زەوی دەنووسێ و پیسی دەکات لەم کاتەدا باشترین کار کە بتوانی ئەنجامی بدەی ئەمانەیە: ........................................................ 184
پێش ١٠ ساڵی ئەمانە فێری منداڵەکەت بکە ........................................................ 186
گرنگی هەبوونی ژوورێك تایبەت بە منداڵ ........................................................ 187
ئەو شتانەی کە نابێت لەگەڵ مندالەکەت ئەنجامی بدەیت ........................................................ 188
مەترسی جیاوازی کردن لە نێوان منداڵ و خوشک و براکانی ........................................................ 192
بە بایەخ سەیرکردنی ژینگە ........................................................ 195
بە بایەخ سەیرکردنی بۆنە و یادە نەتەوەییەکان ........................................................ 196

گرینگیدان بە پاک و خاوێنی لە ماڵ و شوێنە گشتییەکان ........................................ 197
هەرگیز ئەم چوار نهێنییەی منداڵ لای هیچ کەسێک باس مەکە ........................................ 200
چۆن خۆشەویستیم بە منداڵەکەم بگەیەنم؟ ........................................ 201
منداڵ و خەمۆکی ........................................ 202
چەند نیشانەیەک دەری دەخات کە منداڵەکەت پێویستی بە گرینگیپێدانی زیاترە ........................................ 207
جیاوازی چییە لە نێوان دایکی بە سیاسەت و دایکی بێ سیاسەت؟ ........................................ 208
لە یەک ئەگەر زیاتر منداڵت هەیە ........................................ 209
تۆ دایکێکی خراپی ئەگەر ........................................ 210
ئەمانە گرینگن بۆ منداڵ ........................................ 211
باشترین ڕێگاکان بۆ بەرزکردنەوەی متمانەبەخۆبوونی منداڵ و پاڵنەری کەسیی ........................................ 212
چەند خاڵێکی گرینگ لە پەروەردەکردنی منداڵدا ........................................ 217
چۆنیەتی دانانی سنوور ........................................ 219
چۆن بەسەر ئیرەیی منداڵەکانمان زاڵ بین بەرامبەر بە کۆرپەی تازە لە دایکبوو ........................................ 220
پێنج قوتابخانەکەی منداڵ ........................................ 221
٩ ڕەوشت کە دەبێت منداڵەکەت فێریان بێت ........................................ 224
دایک و باوکی ئەرێنی ........................................ 225
چۆن وا لە منداڵەکەت دەکەیت کە بخوێنێتەوە؟ ........................................ 226
ئەو شتانەی کە دەبێت فێری منداڵەکەتی بکەیت ........................................ 227
دایک و باوکی بەڕێز ........................................ 230
١٠ کوالێتی دایکی باش ........................................ 231
منداڵ دروست مەکە ئەگەر ........................................ 234

ئەگەر هاوسەرەکەت هاوکارت نییە لە پەروەردەکردنی منداڵەکەت، ئایا واز دەهێنیت ؟ .......... 235
"هیچ منداڵێک خراپ نییە" ................................................................ 236
دایک و باوکی پێگەیشتوو و تێگەیشتوو لەجیاتی بڵێنە منداڵەکانیان ........................ 237
سێ شت لای منداڵەکەت ناشیرینت دەکات ................................................ 238
لەبەر خۆت نا، لەبەر داهاتووی منداڵەکەت ئەم کارانە مەکە .................................. 240
چۆن مامەڵە لەگەڵ منداڵی لاسار و ڕقاوی بکەیت ؟.......................................... 241
چۆن ترس لای منداڵەکانمان کەم بکەینەوە ؟ .............................................. 243
منداڵ و یاریکردن .................................................................. 244
دایکە سەرکەوتووەکان ئەمانەن ...................................................... 245
تیرۆر کردنی کەسایەتی منداڵ......................................................... 246
چۆن منداڵەکەت ئامادە دەکەیت بۆ باخچەی ساوایان ؟........................................ 247
کاریگەری نەرێنی تەکنەلۆژیا لەسەر منداڵ ................................................ 249
چۆن هاوڕێ بۆ منداڵەکانمان هەڵبژێرین ؟ ................................................ 251
ئەو هەڵانەی کە دایک و باوک لەگەڵ منداڵەکانیان دەیکەن .................................... 253
فێرکردنی منداڵ دەربارەی هەموو ئاداب و ئەتەکێتە جوانەکانی ژیان........................ 261
ئەگەر منداڵەکەت کێشەی درەنگ قسەکردنی هەیە ئەم خاڵانە جێبەجێ بکە ..................... 266
هەرزەکــــــار ...................................................................... 268
قۆناغی هەرزەکاری سێ قۆناغی هەیە ..................................................... 272
پێویستییە کۆمەڵایەتییەکانی هەرزەکار................................................... 275
گۆڕانکارییە جەستەیی و فسیۆلۆژییەکانی هەرزەکار......................................... 279
هۆکارەکانی هەڵچوون لای هەرزەکار ...................................................... 284

گرینگترین لایەنە هەڵچوونییەکانی هەرزەکار ............................................................ 285
پەرەپێدانی بڕوابەخۆبوون لە هەرزەکاردا ............................................................ 288
هاوســـــۆزی لەگەڵ هەرزەکـار ............................................................ 290
جۆرەکانی هەرزەکار ............................................................ 292
پەیوەندی دایک و کچ ............................................................ 294
پەیوەندی بـاوک و کچ ............................................................ 295
پەیوەندی دایک و کوڕ ............................................................ 297
پەیوەندی باوک و کـوڕ ............................................................ 298
هەرزەکــار و کارکردن ............................................................ 300
ئایا بابەتەکانی کە لە قوتابخانە دەخوێندرێ هەموویان سوود بە قوتابی دەگەیەنن؟ .............. 302
گرینگیدان بە خوێندنەوە و نووسین و خۆپێگەیاندن ............................................................ 304
هاندانی قوتابییان لە ماڵەوە و قوتابخانە ............................................................ 305
قۆناغەکانی تەمەنی مرۆڤ جیاوازن ............................................................ 307
گرینگیدان بە چالاکییە وەرزشی و جەستەییەکان ............................................................ 309
هەبوونی پەیوەندی لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر ............................................................ 311
ئەرکی مامۆستا لەناو پۆل ............................................................ 315
ڕەفتاری مامۆستا و کاریگەری لەسەر فێربوون ............................................................ 317
جیاوازیکردن لە نێوان قوتابییان ............................................................ 319
ئەرکی بەڕێوەبەری قوتابخانە ............................................................ 321
ئایا نمرەی پۆلی ١٢ هەموو شتێکە؟ ............................................................ 323
زوو هاوسەرگیریکردنی کوڕ و کچەکانتان لە تەمەنی ٢٢ ساڵی کەمتر ............................................................ 326

ژینگەی زانکۆ چییە و چۆنە؟ ........................................................................ 329
تۆ وەک قوتابییەکی زانکۆ پێویستە چی بکەیت بۆ ئەوەی کەسایەتییەکی بەرز و داهاتوویەکی پڕشنگدارت هەبێت؟ ........................................................................ 332
لە کۆتاییدا: ........................................................................ 341

**پەروەردە بریتییە لە چاندنی تۆوی گەشەسەندن و بەرەو پێشچوون لە هزر و ڕەفتاری منداڵەکەت...**

ئەم کتێبە پێشکەشە بە:

- دایک و باوک و بەخێوکەرانی منداڵ
- مامۆستا و بەڕێوەبەرانی قوتابخانە
- ئەو کەسانەی کە لە کەرتی پەروەردە کار دەکەن
- ئەو کەسانەی لە خانەی بێ سەرپەرشتان کار دەکەن
- هەر تاکێک کە بیەوێ شارەزای پەروەردە بێت

# پێشباسی نووسەر

ئەم کتێبەی بەردەستت پێکهاتووە لە چەند بابەتێک کە هەر بابەتێک دەتوانیت سوودی لێوەربگریت لە پەروەردەکردنی منداڵەکەت، هەڵبەت هەر دایک و باوک و کەسێک شێوازی تایبەت بە پەروەردەکردنی خۆی هەیە، بەڵام ئەگەر ویستتان دەتوانن بابەت و ئامۆژگارییەکانی نێو ئەم کتێبەش بەکاربهێنن و سوودی لێوەربگرن.

من لەم کتێبەدا زمانێکی زۆر سادەی ڕۆژانەم بەکارهێناوە، زاراوەی قورس و گران و دوور لە بابەتەکەم بەکار نەهێناوە تاکو خوێنەر هەست بە بێزاری و ڕەوینەوە لە خوێندنەوە نەکات.. ئەمە تەنها کتێبێکە و قسەی خەیاڵی و ئەفسانەیی تێدا نییە بەڵکو پێکهاتووە لە چەند تەکنیک و میکانیزمێکی کاریگەر و گونجاو بۆ دایک و باوکانی سەنگین بۆ ئەوەی لە کاتی پەروەردەکردنی منداڵەکانیاندا لەبیریان بێت و بەکاری بهێنن، جا منداڵەکانیان لە هەر قۆناغ و تەمەنێکدا بن. من بە زنجیرەی ژیانی مرۆڤەوە هاتووم هەر ئەو کاتەی کە لە سکی دایکییەتی تا دەگاتە قۆناغی زانکۆ و هەمووی زۆر بە وردی ڕوونم کردۆتەوە و پەنجەم خستووەتە سەر دیاردە زەقەکان..

هەڵبەتە پەروەردەکردن و بەخێوکردنی منداڵ هەر نان پێدان و بردنە قوتابخانە و شت بۆ کڕینی نییە بەڵکو بریتییە لە چاودێریکردن و بە گرنگ سەیرکردنی هەموو پرەنسیپەکانی ژیانی ئەو منداڵە، پەروەردەی دروست بریتییە لەوەی کە تۆ لە پێشدا جوان پەروەردەکراو بیت ئینجا دەتوانی منداڵەکەشت پەروەردە بکەیت.

بە پێویستم زانی کە کتێبێکی ئاوا بنووسم بۆ ئەوەی یارمەتی ئەو کەسانە بدەم کە لەمێژە لەسەر شێوازێکی کۆنی پەروەردە دەڕۆن و نازانن چۆن دەست بکەن بە پەروەردەکردنی منداڵەکانیان لەسەر شێوازێکی نوێ و سەردەمیانە..

بەهۆی تێبینیکردن و سەرنجدانم لە سێکتەری پەروەردە بە گشتی لەناو خێزان و قوتابخانەکانی کوردستان بە تایبەتی و بەرکەوتنم لەگەڵ چەندەها دایک و باوک و دواندنی چەندەها منداڵ و گلەیی کردنیان لە دایک و باوکیان لە زاری خۆیانەوە، بۆم دەرکەوت کە چەندە گرنگە کە کەسێک ئەسپی خۆی لەو مەیدانەدا تاو بدات و قۆڵی لێ هەڵبکات و هۆشیارییەک بڵاو بکاتەوە، دەمێک بوو جەنجاڵییەک لەناو مێشکم هەبوو کە بە دوای ڕێگەچارەیەکی گونجاوەوە بووم بۆ دۆخی پەروەردە لە وڵاتەکەم، دواجار ئەو جەنجاڵییانە بوونە وشە و خۆیان فڕێدایە سەر لاپەڕەکانی بەردەم تۆی خوێنەر..

جا ئەوانەی لە بواری پەروەردە کار دەکەن، زۆر گرنگە لە سایکۆلۆژیای منداڵ تێبگەن و لەسەر ئەو بنەمایە منداڵ پەروەردە بکەن بۆ ئەوەی لە داهاتوودا بەرهەمێکی گرنگ و کاریگەریان هەبێت..

لەکۆتاییدا هیوادارم ئەگەر چۆڕێکیش بیت لە هەگبەی ئەم پەیامە پیرۆزەم پێ ئاشنا کردبن و پەروەردە زۆر لە ئەوەندە قووڵترە و لە هەڵە و کەم و کورتییەکانمان ببوورن تەنها خالقی گەردوون بێ هەڵەیە..

سوپاس بۆ خوای گەورە کە یارمەتیدام لە تەواوکردنی ئەو کتێبە ئاڵۆز و پڕ لە ماندووبوونە، لە دواییدا بۆ هەر کەسێک کە ئەگەر بە وشەیەکیش بووبێت بەردێکی خستبێتە سەر دیوارەکانی ئەم کتێبە..

هەولێر /2025

# هەڵبژاردنی هاوسەر و کاریگەری لەسەر پەروەردەی منداڵ

هەموومان دەزانین زۆربوونی تاکی مرۆڤ لە ڕێگای پڕۆسەی هاوسەرگیری شەرعی نێوان ژن و پیاوە. خوای گەورەش بۆ ئەوە هاوسەرگیری داناوە هەم بۆ ئارامی دەروونی و جەستەیی مرۆڤەکان کە لەپاڵ یەکدا بحەسێنەوە هەمیش بۆ بەرهەمهێنانی نەوەیەکی تەندروست و پێشکەشکردنی بە کۆمەڵگە. هەڵبەتە ئەوە دەزانین کە هەڵبژاردنی دایکێک یان باوکێک کە گونجاوبێت بۆ منداڵەکانت چەندە گرنگە، کە کاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە لەسەر کەسایەتی ئەو منداڵە لە داهاتوودا. دایك و باوكێك كە خۆیان جوان پەروەردە كراو بن حەتمەن منداڵەکەشیان زۆر جوان پەروەردە دەکەن. وە ئەو ژن و مێردانەی کە خەون و ئامانجی هاوبەشیان هەیە و دەزانن کە چ میکانیزمێک بۆ پەروەردەکردن گونجاوە، دەتوانن منداڵی دەروون دروست و جوان پەروەردە کراو بەرهەم بهێنن. نەک ئەو ژن و مێردانەی کە هەریەکەیان ڕێگایەک و شێوازێکیان بۆ پەروەردەکردن هەیە و هەریەکەیان بەپێی ستانداردێک دەڕۆن بۆ پەروەردەکردنی منداڵەکەیان. لە ئەنجامدا ئەو منداڵە تاکێکی سەرلێشێواو و دەروون ڕووخاو دەردەچێ کە نازانێ بەقسەی کامیان بکات، نازانێ کامەیان ڕاستن. چونکە زۆرجار بینیومانە دایک و باوك هەبووە لە شێوازی پەروەردەکردن جیاواز بوونە. دایکەکە بە منداڵەکەی وتووە بەقسەی باوکت مەکە چونکە ئەو هەڵەیە. یان باوکەکە بە منداڵەکەی وتووە دایکت دەیەوێ بە

هەڵەتدا ببات تەنها گوێ لەمن بگرە. ئەمە نەک تەنها منداڵ توشی شپرزەیی و سەرلێشێواوی دەکات، بەڵکو وای لێدێ ڕێز و خۆشەویستی و وەفای بۆ دایك و باوکی خۆشی نەمێنێ. بۆیە لەسەرەتاوە هەوڵدە هاوسەرێك هەڵبژێرە کە لە ڕووی بیر و باوەڕ پەروەردەیی و ئاینی و کۆمەڵناسییەکان لەخۆت نزیک بێت، چونکە قەت ناتوانی کۆپی خۆت بدۆزیتەوە، بەڵام با بەلای کەمەوە ٩٠٪ ی زۆر سەرکەوتوو بێت شتەکانتان وەک و یەک بن بۆ ئەوەی جگەرگۆشەکانتان لە بواری پەروەردە..

لە چیرۆکێک خوێندمەوە، دوو منداڵ بوون کە خۆیان دەیانگێڕایەوە دایکیان بیر و باوڕێکی زۆر توندی ئاینی هەبوو، باوکیان بە پێچەوانەوە مەشروب خۆر بوو و باوەڕی بە هیچ ئاینێک نەبوو، ئەو منداڵانە دەیانگووت هەموو ڕۆژێک دایکمان دایدەنیشتاندین شتی ئیسلامی و دینی فێردەکردین و لە هەموو شتێک ئاگاداری دەکردینەوە و حەرام و حەلاڵی پێدەناساندین، بەڵام ئێوارە کە باوکمان دەهاتەوە دایدەنیشاندین و باسی هەندێ شتی تری بۆ دەکردین ئەوانەی دایکمانی هەموو لە بیردەبردینەوە، پێی دەوتین وەرنە سەر ڕێبازی من و خۆش بژین شت لەخۆتان قەدەغە مەکەن. بەڵام دایکیان کە بە توندی بەرپەچی دەدایەوە، زۆرجار دەبووە شەڕیان، کە کاریگەری لەسەر منداڵەکان هەبوو.

ئەمە تەنها نموونەیەکی سادەیە لەسەر ئەوەی کە هەڵبژاردنی هاوسەرێکی هەڵە چەندە کاریگەری لەسەر منداڵەکان هەیە. هەڵبەت ئەو دوو منداڵەی ئەم چیرۆکە یەکێکیان لەشفرۆش دەرچوو، کوڕەکەشیان لەسەر دزیکردن چووە

زیندان، باوکەکە دایکەکەی کوشت و خۆی لەسێدارەدرا. کەواتە لەسەر بیر و باوەڕێکی هەڵە دەکرێ خێزانێک هەڵبوەشێ و تێک بچێ و تاکەکانی پەرت ببن. خێزان زۆر گرنگە بۆ بنیاتنانی تاکێکی دەروون دروست و جوان پەروەردە کراو. خێزانێکی بەهێز بڕبڕەی پشتی هەموو سەرکەوتنێکی مرۆڤە. ئەگەر کچ و کوڕەکە لەسەرەتای یەکترناسین و هاوسەگیریان ئامانجیان ئەوە بێت کە خوای گەورە لەخۆیان ڕازی بکەن و قیامەت ببەنەوە و منداڵێکی باش پێشکەشی کۆمەڵگە بکەن، کە هاوسەرگیریشیان کرد و لەسەر ئامانجەکەیان سوور بوون، ئەو کاتە دەگەڕێن لەدوای شێواز و میکانیزمێکی باش و تۆکمە بەکاری بهێنن بۆ پەروەردە کردنی منداڵەکانیان.

بۆیە دایك و باوکی ئازیز، گەر لەڕووی دەروونی، جەستەیی، دارایی و کۆمەڵایەتی ئامادە نیت بۆ بەخێوکردنی منداڵ، تکایە منداڵ مەخەنەوە. مەڵێ خوا دەیدا، هۆکاری هەیە، تکایە منداڵ مەهێننە سەر دونیا، منداڵ دیاری خودایە کە تەنها شایەنی ئەو کەسانەیە کە بەجوانی لەدیاریەکە دەڕوانن. چونکە منداڵ تاوانی نییە باجی هەڵەی ئێوە بدات، منداڵ تاوانی نییە کە ببێتە قوربانی نێوانتان لە کاتی تەلاق و جیابوونەوە.

بەجوانی دڵنیا بن و زیاتر فێربن و چێژ لەژیان وەربگرن ئینجا هەوڵی هێنانە سەر دونیای منداڵ بدەن. لەهەموو بارەکاندا منداڵ قوربانی سەرەکییە. زۆر گرنگە بزانن کە منداڵ هەمیشە شوێن هەنگاوەکانی دایك و باوك دەکەوێت

جا ئەگەر یەک هەڵەی بچووک لەو دایك و باوکە هەبێت ئەوا بە زەقی لە منداڵەکەش ڕەنگ دەداتەوە.

با منداڵەکەتان منداڵێک بێت شەرمی پێنەبێت درێژەپێدەری ڕێبازی دایك و باوکی بێت، بامنداڵەکەت منداڵێک بێت هەر کەس ئەوی بیینی بڵێ رەحمەت لەو کەسەی کە پەروەردەی کردووە.

کاتێک باوکی سەڵاحەدینی ئەیوبی بڵێین ئەو کاتەی کە ژنی نەهێنابوو، چووە خوازبێنی کچێک و وتی من دەمەوێ ژنێک بهێنم کوڕێکم بۆ بهێنێتە سەر دونیا کە قودس ڕزگار بکات، بێئاگایانە کچەکەش وتبووی من دەمەوێ شوو بە پیاوێک بکەم کە کوڕێکم لێی هەبێ بتوانێ قودس ڕزگار بکات.

بەڵێ کوڕەکەیان سەڵاحەدینی ئەیوبی بوو و قودسی ڕزگار کرد، چونکە یەک ئامانجی هاوبەشیان هەبوو کەواتە پەروەردەکەیان زۆر بەهێز بوو.

هەندێ جار دەبینین هاوسەرگیری هەڵە ئەنجام دەدرێت بە هەر هۆکارێک بێت کەسەکان لەگەڵ کەسی دڵخوازی خۆیان هاوسەرگیری ناکەن بۆیە کە منداڵیان بوو زۆر جار ئەو حەز و شەوقەیان نییە بۆ پەروەردەکردنی منداڵ و ناتوانن داهێنان لە شێوازی پەروەدەکەیان بکەن و تاکێکی بەرهەمدار دروست بکەن چونکە لە ژیانی خۆیان ناڕازی و بێزارن بۆیە وزە و خۆشەویستیان بۆ پەروەردەکەش نییە، یان لایەنێک ناڕازییە لە ژیانی هاوسەری بۆیە نایەوێت هەندێ جار تەنانەت منداڵەکەش ببینێت. گرنگە جوان یەکتر بناسن و

لەشێوازی پەروەردەکردنی منداڵ لەگەڵ یەکتری کۆک بن ئینجا منداڵ بخەنەوە.

ئەوە بریتی بوو لە گرنگی هەڵبژاردنی هاوسەرێک کە کاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە لەسەر پەروەردەی منداڵەکەت. گەر هەڵبژاردنەکەت دروست بوو، ئەوا پەروەردەی منداڵەکەشت دروست دەبێت، گەر هەڵبژاردنەکەت هەڵە بوو ئەوا پەروەردەی منداڵەکەشت هەڵە دەبێت... جا ئاگاداربە کامەی هەڵدەبژێریت.

# ژینگەی دایک لە کاتی سکپڕی و کاریگەری لەسەر گەشەی منداڵ

ئەم بابەتەم بە پێویست زانی باسی بکەم، چونکە ئەگەر دەتەوێت منداڵەکەت دەروون دروست و زیرەک دەربچێت ئەوا ئاگاداری ژینگەکەت بە لە کاتی سکپڕی.

چونکە ئەو ژینگەیەی کە دایک تێیدایە کاریگەری ڕاستەوخۆی لەسەر منداڵ هەیە و دەکرێت بڵێین کەسایەتی منداڵی پێوە بەندە، بۆیە دایک دەبێت لەو ماوەیەدا لە ژینگەیەکی ئارام و پۆزەتیڤ بێت بۆ ئەوەی منداڵەکەی سەلامەت و گەشەکردوو بێت.

شاراوە نییە کە لە ناو ڕەحمی دایک منداڵ هەست بە ژینگەی دەرەوە دەکات، لە کاتی ڕووبەڕووبونەوەی دایک بە هەر کێشەیەک، منداڵەکەش تووشی هەڕەشەی جیاجیا دەبێتەوە. دەبێت دایک لەو ماوەیەی دووگیانیدا زیاتر بخوێنێتەوە لەسەر سایکۆلۆژیای منداڵ و ئەزموونی دایکایەتی زۆر باش وەربگرێت و لەگەڵ ئەو دایکانە قسە بکات کە منداڵەکانیان جوان پەروەردە کراوە و یاسا و پلانەکانی ڕۆژانەیان بەشێوەیەکی زۆر باش ڕێکدەخەن، دەبێت دایکەکە سیستەمی ژیانی ڕێکبخاتەوە و بە ئومێدەوەش بژی بۆئەوەی منداڵەکەشی پڕ هیواو ئاوات بێت لە داهاتوودا.

هەڵبەت چەند هۆکارێک هەیە کە کاریگەریان لەسەر دایک هەیە زۆر جار خراپ بەکارهێنانی هۆکارەکان کاریگەری خراپی هەم لەسەر دایکەکە هەم لەسەر کۆرپەکە دەبێت.

## هۆکارە بایۆلۆژییەکان:

هۆکارە بایۆلۆژییەکان وەکو بۆماوە و کاریگەری ریسۆس و کاری گلاندەکان...

بۆ ئەوەی زیاتر بابەتەکە نەچێتە بواری بایۆلۆژی و هەر لە تەوەرەی کۆمەڵایەتی بسوڕێتەوە، هۆکارە ژینگەییەکان دەخەینە ڕوو کە بزانین کاریگەری چییە بەسەر کۆرپەلەوە...

## هۆکارە ژینگەییەکان:

کاتێ باسی ژینگە دەکرێت لە سەرەتاوە وا بیر دەکرێتەوە کاریگەرییەکانی ژینگە دوای منداڵبوونەوە دەست پێدەکات بەڵام ئەو بۆچوونە هەڵەیە چونکە هۆکارە ژینگەییەکان کاریگەری لەسەرەتای دروستبوونی منداڵ لەناو ڕەحمی دایک دەبێت، کاریگەری ژینگە لەسەر منداڵ لە قۆناغی کۆرپەیی لەناو سکی دایکی زۆر زیاتر دەبێت بەبەراورد بە

کاریگەرییەکانی لە دوای لە دایکبوون، دەکرێ بە کورتی هۆکارە ژینگەییەکان پۆلێن بکەین بۆ چەند هۆکارێک:

**خۆراکی دایک:**

بە فاکتەرێکی گرنگ دادەنرێت بۆ گەشە و کەسایەتی کۆرپە، بۆیە بەدخۆراکی دایک کاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە لەسەر گەشەی کۆرپە. بە پێی ڕاپۆرتێکی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی، ئەو دایکانەی کە دووچاری بەدخۆراکی بوون لە کاتی دووگیانی، منداڵەکانیان لە تەمەنی ٥ ساڵیدا بە پێی ستانداردی جیهانی کێشیان کەمترە لە ڕێژەی ئاسایی.

وە ئەو دایکانەی کە تووشی بەدخۆراکی بوون، منداڵەکانیان بە پێی پێویست خۆراکیان پێنەگەیشتووە بۆیە بە جوانی گەشە ناکەن.

دایک دەبێت زۆر گرنگی بە خواردنی بدات لە ماوەی دووگیانی، خواردنی پرۆتینی و ڤیتامین و هەموو جۆرە کانزاکانی تر بەکار بهێنێت، ئەمە تەنها سوودی بۆ کۆرپەلە نییە بەڵکو سوودی بۆ دایکەکەش هەیە کە دەیپارێزێ لە نەخۆشییە جیاجیاکانی وەکو کەمخوێنی و ژەهراوی بوونی دووگیانی.

بۆیە شارەزایانی بواری تەندروستی خۆراکی پێشنیاریان کردووە ئافرەت لەمانگی چوارەمی دووگیانی پێویستە زۆر گرنگی بە خواردنی پرۆتین بدات چونکە لەم مانگەدا مێشکی منداڵ دەست بە دروستکردن دەکات.

هەر لەسەرەتای دووگیانی، دایکەکە دەبێت سیستەمی خۆراکێکی گونجاو و ڕێک و پێک بۆخۆی دابنێت بۆئەوەی هەم خۆی هەم کۆرپەکەشی دووربن لەهەرچی نەخۆشی و زیانی تەندروستییە.

### - خواردن و بەکارهێنانی دەرمان:

شارەزایانی بواری تەندروستی پێیان وایە بابەتی بەکارهێنانی دەرمان و دوورکەوتنەوەی ئافرەتانی دووگیان لە بەکارهێنانی دەرمان زۆرجار زیادەڕۆیی تێدا دەکرێت، واتا مەرج نییە بەکارهێنانی دەرمان لەهەموو حاڵەتەکاندا بۆ کۆرپەلە زیانبەخش بێت بەڵام لەگشت بارودۆخەکان پێویستە ئافرەت لەکاتی دووگیانیدا بەوریاییەوە مامەڵە لەگەڵ جۆرەکانی دەرمان بکات، چونکە بەکارنەهێنانی لەکاتی پێویست یان بەبێ ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕ دەرئەنجامی خراپی دەبێت بۆ کۆرپەلە.

### - جگەرەکێشان و خواردنەوە کهولییەکان:

لەکاتی دووگیانیدا کێشانی جگەرە دەبێتە هۆی گواستنەوەی بەشێک لە نیکۆتین و دووەم ئۆکسیدی کاربۆن لەڕێگەی بۆڕی خوێنەوە بۆ کۆرپەلە، لەئەنجامدا کاری وێڵاش سست دەبێت ئەمەش کاریگەری لەسەر گەشەی کۆرپەلە هەیە. زانایانی بواری کۆرپەلەزانی ئەوەیان خستۆتە ڕوو جگەرەکێشانی

ئافرەت بەشێوەیەکی لەڕادەبەدەر ئەگەری ئەوەی هەیە ببێتە هۆی لەبارچوونی کۆرپەلە.

ئەمانە و چەند هۆکارێکی تریش کە کاریگەری لەسەر کۆرپەلە و دایکەکە دەبێت چونکە پێویستە ژینگەی دایك دووربێت لەنەرێنی و ئاژاوە و هاوارکردن و خەم خواردن و نەخۆشبوون، دەبێت ژینگە و کەشێکی زۆر ئارام و هێمن بێت.

وە وەرزشکردن لە ژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕ زۆر گرنگە بۆ دایکان بە تایبەت لە قۆناغەکانی کۆتایی سکپڕی، چەندی دایک لەو ماوەیە جووڵەی زۆر بوو پرۆسەی منداڵبوونیش ئاسانتر دەبێت، چەندی دایک جووڵەی کەم بوو پرۆسەی منداڵبوونیش قورستر دەبێت.

سکپڕی هەر ئەوە نییە لە جێی خۆت هەڵنەستی، بە تایبەت لە مانگ و هەفتەکانی کۆتایی، دەبێت دایک زۆرترین وەرزش و جووڵەی هەبێت بۆ ئەوەی لەشی ئامادە بێت بۆ منداڵبوون.

هەرچەندە بابەتەکە تۆزێک تەندرووستی بوو بەڵام گرنگە دایك ئاگەداری ئەم هۆکارانە بێت لەکاتی سکپڕی بۆ ئەوەی منداڵەکەی بە سەلامەتی و

گەشەکردوویی لەدایك ببێت لەداهاتوودا کەسێک بێت کاریگەری هەبێت لەناو کۆمەڵگا.

## منداڵ پێویستی بە چییە؟

منداڵی ساوا بە پلەی یەکەم پێویستی بە دایکی هەیە ئینجا باوکی، وە دەبێت دایکی بە شێوەیەکی بەردەوام لەلای بێت و چاودێری بکات و بە خۆیەوە بینووسێنێ، چونکە منداڵ کە لە ناو توورەگەیەک بوو لە ناو سکی دایکی، کە هاتە دەرەوەش وا هەست دەکات لە مەترسی دایە، بۆیە دەبێت ژینگەیەکی پڕ ئارامی و بێدەنگی و سەلامەتی بۆ بڕەخسێنرێت و دایک لە باوەشی بکات بۆ ئەوەی وا هەست بکات کە هێشتا لە ناو توورەگەکەی سکی دایکیەتی. وە منداڵی بچووک و ساوا زیاد لە هەموو کەسێک لەلای دایکی ژێر دەبێتەوە و دەحەسێتەوە، بۆیە شارەزایان ئەوەیان خستۆتەڕوو کە دایک دەبێت بۆ ماوەی دوو ساڵی یەکەمی تەمەنی منداڵەکەی بە بەردەوامی لە لای بێت و سۆزی پێ ببەخشێت، ئەمە کاریگەری هەیە لەسەر دروست بوونی کەسایەتییەکی بەهێز لە داهاتوودا لەو منداڵە، چونکە خوای گەورە هێزێکی سەرسوڕهێنەری

بە دایک داوە لە دروستکردنی کەسایەتی منداڵەکەی. وە ئەو دایکانەی کە کاریان هەیە لە دەرەوە تا دوو ساڵ بە ڕای من لە پێناو منداڵەکەت واز لە ئیشەکەت بهێنیت و لای منداڵەکەت بیت زۆرباشە.

وە منداڵی ساوا بە ڕێژەیەکی زۆر پێویستی بە شیری دایکە، دایکەکە دەبێت ئەو خواردنانە بخوات کە هاوکارن لە زیادکردنی شیر، چونکە هیچ خواردن و هیچ شیرێکی تر ناگاتە شیری دایک بۆ منداڵ کە زۆر گرنگە لە گەشەکردنی ئەو منداڵە بە شێوازێکی گونجاو، دەبێت لەو ڕۆژەی کە لە دایک دەبێت تا تەمەنی دوو ساڵ دایک شیری خۆی بە کۆرپەلەکەی بدات، شیری دایک ڕێژەیەکی زۆر ئاسن و کانزا سوود بەخشەکانی تێدایە کە یارمەتی منداڵ دەدات لە زیادکردنی ڕێژەی زیرەکی بۆ ئەوەی ببێتە منداڵێکی سەلامەت و دوور لە هەموو نەخۆشییەک، زۆرێک لە دایکان بە داخەوە لە بەر هیچ هۆکارێکی سەرەکی شیری خۆیان نادەن بە کۆرپەکەیان بە بیانووی ئەوەی سینگیان تێک دەچێت، ئەمە نەک تەنها خوای گەورە پێی ناخۆشە، بەڵکو زیانێکی زۆریش بە منداڵەکەی دەگەیەنێت، چونکە شیری قوتوو ناتوانێت بە تەواوی جێگرەوەی شیری دایک بێت بۆ منداڵ، بۆیە ئەگەر منداڵەکەی خۆتت خۆشدەوێ و تەندروستی و ژیانی ئەوت لا گرنگە، شیری خۆتی پێبدە بۆ ئەوەی هەم خۆشەویستی و سۆزتان لەنێوان زیاتر بێت هەم بۆ تەندروستی هەردووکتان سوودبەخشە. چونکە ئەو شیرەی دایك دەرنەچێ، دەگەڕێتەوە تووشی جۆرەها نەخۆشی دەکات. شارەزایانی بواری تەندروستی و کۆمەڵناسی

ئەوەیان ڕوون کردۆتەوە، کە دایك چەندە شیری خۆی بە منداڵەکەی بدات، ئەوەندە سۆز و خۆشەویستی لە نێوانیان زیاد دەکات، هەندێ دایك بەهۆی هۆکارێکی تەندروستی خۆیان و بەرهەم نەهێنانی ڕێژەیەکی پێویست لە شیر ناتوانن شیر بە منداڵەکەیان بدەن، دەتوانن شیری قوتوو بەکاربهێنن لەژێر ڕێنمایی پزیشکی پسپۆڕ. شتێکی تر کە منداڵی ساوا پێویستی پێیەتی، ڕێژەیەکی زۆری خەوە، زۆر گرنگە لە ژینگەیەکی کەمێک تاریک و ئارام بیخەوێنین، چونکە منداڵی ساوا زیاد لەهەر کەسێکی گەورەتر پێویستی بەخەوی زیاترە. پێویستە کاتەکانی خەوی دیاری بکرێ، نەك لەناو خەو بە دەنگێك یان شتێک بەخەبەر بهێنرێ. ئەوکاتەی کە منداڵەکە خەوتووە، دەبێ ئەندامانی خێزانەکە زۆر بە بێدەنگی و وریایەوە هەڵسوکەوت و قسە بکەن. چونکە چەندەها کەسمان بینیووە کە گەورەشن، توشی شۆک و کێشەیەك بوونە لەمێشکیان بەهۆی ئەوەی لەکاتی منداڵی کە خەوتووە ڕاپەڕیوون و ئێستا کاریگەری لەسەریان ماوە. منداڵی ساوا زۆر هەستیارە هیوادارم زۆر بەهەستیاریەوە ئێوەش مامەڵەی لەگەڵ بکەن. ئەو کەسێکی گەورە نییە فام بکات ئەگەر نەخەوت لەسەری هاوارکەن کە بخەوێ یان بێدەنگ بێ. زۆرێک لەدایك و باوکان، بەتایبەتی دایکان کاتی منداڵەکەیان ناخەوێ خۆی لێ تووڕە دەکەن و وا دەزانن گەر بیترسێنن دەتوانێ خەوی لێبکەوێ. بەڵام ئەوە بەتەواوی هەڵەیە و لەکاتی گەورەیی ئەو منداڵە کاریگەری لەسەری دەردەکەوێ. وە چونکە منداڵ خەوی سوکە و کەم دەخەوێ لەسێ مانگی یەکەم زۆرترین ڕێژەی خەوی پێویستە. بۆیە ئەگەر گریا دەستی بەپشتی دابهێنرێ و بەنەرم و نیانی

قسەی لەبن گوێی بکرێ تا ئارام دەبێتەوە نەک لەگەڵ ئەو دەست بکەن بە گریان و هاوارکردن و بیترسێنن. دەبێ کاتی گونجاوی بۆتەرخان بکرێ و هەموو شتێک کە دەکرێ حیسابی ئەویشی لەگەڵ بکرێ...

# خۆراکی منداڵ

منداڵ دوای ئەوەی لە شیری دایکی بووەوە هەتا تەمەنی ساڵێك و نیو تا دوو ساڵی، چونکە لە منداڵ بۆ منداڵ دەگۆڕدرێ، هەندێ منداڵ بۆ تەمەنێکی زۆرتر ئاڵوودەی شیری دایکی دەبێت و بە زەحمەت لە شیری دایکی لێدەبێتەوە، دەبێ دایکان ڕێگەیەکی  گونجاو بدۆزنەوە و قەناعەت بە منداڵەکەیان بێنن کە ئیتر تەواو بوو سەردەمی شیر خواردن. ئێستا کاتی خواردنەکانی تایبەت بە تەمەنی خۆتە. دایکان و باوکان ئەگەر خۆیان شارەزا بن ئەگەر نا لە ژێر ڕێنمایی دکتۆری بواری خۆراکزانی منداڵ خشتەیەکی ڕێك و پێك و گونجاوی خواردن بۆ منداڵەکەیان دابنێن و چاودێری بکەن و کاتی خواردنەکانی ڕێك بخەن .... وە ئەو تەمەنێکی گەورەی نییە ددانی نیە زۆری لێبکرێ ئەو خواردنە بخوات کە هەندێ جار پێی ناخورێ، زۆر ئاساییە لێی گەڕێن یان بزانن چ شتێکی تر دەخوات یان تا کاتێکی تر کەی خۆی برسی بوو و حەزی لێبوو داوای دەکاتەوە. دەبێ ئەوەش بزانن کە گەدەی بچوکە تەقەبولی هەموو جۆرە خواردنێک ناکات دەبێ بە پێی ئەوە خواردنی بدەنێ، وە دووری بخەنەوە لە خواردنی پیس و زیانبەخش و ئەو خواردنانەی کە قورس و گرانن منداڵ توانای جوین و هەرسکردنیانی نییە. بۆیە دەبێت دایك و باوك هەوڵبدەن سەلامەترین جۆری خۆراک بۆ منداڵەکەیان دابین بکەن، لەو تەمەنە بەدواوە منداڵ حەز دەکات خۆی خواردن بخوات بەڵام دەبێ چاودێری بکرێ و ئاگاداری جۆری خواردنەکە بن. دەبێت ئەوە بزانن کە منداڵی تەمەن

سێ ساڵ و سەرووتر پێویستی بە ( کاربۆهیدرات ، کالۆری ، پڕۆتین ، چەوری بەڵام چەوری زیان بەخش نا ، بەڵکو چەوری گیایی یان زەیتون ، ڤیتامین و ئاو ) هەیە. ئەگەر بۆ خواردنی منداڵەکەت ڕۆژانە سوود لە هەموو ئەو گروپانەی خواردنی وەردەگریت ئەوە وزەی تەواوی دەبێت بۆ تەواوی ڕۆژەکە. لەم تەمەنەدا منداڵ فێر دەبێت چۆن کەوچک بەکاربهێنێ و چۆن پەرداخ بۆ ئاوخواردنەوە بەکاربهێنێ بۆیە زۆرجار دەبینی خواردنەکە ناجوێ یەکسەر قوتی دەدات ئەمە مەترسی هەیە دەبێ ئاگاداری بن نەوەک بخنکێت.

**وەکو دایک:**

- پێویستە دوو کەوچکی سەرەتا پڕ بکەیت با کەوچکەکانی تر زۆر پڕ نەبن.
- ئاشنای بڕی خواردنی منداڵەکەت بە.
- خواردنی بەتام و بەلەزەتی بۆ ئامادە بکە.
- بە زۆری منداڵ شتی زۆر شپرزە و تێکەڵی حەز لێ نییە.

- کاتێ خواردنی بۆ تێدەکەی لەناو قاپەکەی، هەوڵبدە قاپەکەی منداڵانە و کەوچک و پەرداخەکانی منداڵانە بێت ، خواردنەکانیشی بۆ بڕازێنیتەوە بۆ ئەوەی ئارەزووی خواردنی زیاد بێت.

- بە زۆر ناچاری مەکە کە دەبێت لەسەر سفرەکە دانیشێت و خواردنەکە بخوات.

## چۆن کەسایەتی منداڵ دروست دەکەیت؟

کەسایەتی مرۆڤ لە سەرەتای ژیانی منداڵی دیاری دەکرێت و دەوروبەر و پەروەردە ڕۆڵی زۆر گرنگ دەبینێ لە بنیاتنانی کەسایەتی منداڵدا. بە پێی ئەزمونم لەگەڵ چەندەها منداڵ بۆم دەرکەوتووە جیاوازی ئەو منداڵانەی کە لە ژینگەیەکی پۆزەتیف و ئارام ژیاون چەند زۆرترە لەگەڵ ئەو منداڵانەی کە لە ژینگەیەکی نێگەتیف و نەگونجاو بوون لە ڕووی کەسایەتییەوە. بۆیە خاڵەکانم کورت کردۆتەوە لەم حەوت خاڵەی خوارەوە کە کەسایەتی بەهێزی منداڵ بنیات دەنێت:

- **ناوەندێکی خێزانی ئارام:** گرفتی خێزانی کار لە کەسایەتی و دەروونی منداڵ دەکات و گەورەترین هۆکاری پەشۆکانی منداڵە، لە ئەنجامدا خێزانی ئارام و بێ کێشە بڕوا و دڵنیایی لە دەروونی منداڵدا دروست دەکات و کەسایەتی دوارۆژی بەرەو پێش دەبات.

- **شێوازی گفتوگۆ (حیوار) بەکاربهێنە:** شێوازی گفتوگۆ باشترین ڕێگەی هەڵسوکەوتکردنە لەگەڵ منداڵ بەهۆی ئەم شێوازەوە منداڵ هەست دەکات کەسێکی هۆشیارە و ئەمەش وادەکات کەسایەتییەکی هاوسەنگ و هۆشیاری هەبێت لە داهاتوودا چونکە کە گفتوگۆت لەگەڵ کرد لەخۆوە هەست بە گرنگی خۆی و متمانە بەخۆبوون دەکات.

- **یارمەتی فێربوونی بدە:** زانست کەسایەتییەکی ڕۆشنبیر و شارەزا بنیات دەنێ، یارمەتی منداڵەکەت بدە لە فێرکردن و شتە قورسەکانی بە شێوەیەکی ئارام پێ بڵێ و هاوار و دەنگە دەنگی لەگەڵ مەکە، چونکە ئەوە وا دەکات منداڵ ڕقی لە زانست ببێتەوە و لێی ڕابکات.

- **برەو بە بەهرەکانی بدە:** هانی منداڵەکەت بدە بەهرەی تایبەت بەخۆی هەبێت، بۆ نموونە حەزی لە وێنە کێشانە یارمەتی بدە زیاتر فێر بێت یان هەر بەهرەیەکی تر.

- **هانی بدە بخوێنێتەوە:** خوێندنەوە توانای داهێنان لای منداڵ زیاد دەکات و گەشەی پێدەدات، بیر و هزری فراوان دەکات و زانیارییەکانی فراوان دەکات ئەویش کەسایەتی بەهێز بنیات دەنێ.

- **پەیوەندی کۆمەڵایەتی بەهێز:** دەکرێ منداڵ ببردرێ بۆ باخچە و لەگەڵ منداڵەکانی تر **بکە** تێکەڵ ببێ، ئەگەر بینیت منداڵەکەت حەزی لە تەنهاییە بینێرە بۆ باخچەی ساوایان با تێکەڵی منداڵان ببێت.

- **باوەڕ بەخۆبوونی منداڵەکەت زیاد بکە:** بۆ ئەوەی منداڵ خاوەن کەسایەتییەکی تەواو بەهێز بێت دەبێ باوەڕی بەخۆی هەبێت، ئەمەش بەوە دەبێت ئازاد بکرێ لە دەربڕینی بۆچوونەکانی، داوای بۆچوونی منداڵەکەت بکە لە هەندێ شت، لەبەردەم خەڵک هەندێ جار ستایشی بکە ، هەندێ ئەرکی پێبسپێرە وەک ڕێکخستنەوەی ژوورەکەی و هاوکاری کردنی خوشک و براکانی. لە هەموو شتێک یارمەتی مەدە، لێی گەڕێ پشت بەخۆی ببەستێت و توانا و لێهاتووییەکانی خۆی بەکاربهێنێ.

دەکرێ هۆکاری زیاتریش هەبن کە کەسایەتی منداڵ بەهێز دەکەن، بێگومان ڕۆژ لە دوای ڕۆژ منداڵەکەت گەورەتر دەبێت. بۆیە دەبێت ئێوەی دایك و باوك هەمیشە وای لێبکەن متمانەی بە خۆی هەبێت و متمانەی ئێوە بە دەست بهێنێت بۆ ئەوەی هەر لە تەمەنێکی زۆر کەمەوە

کەسایەتییەکی زۆر بەهێز و کاریگەری هەبێت و هەر لەسەر ئەو ڕێچکەیە گەورە بێت...

## ئەو شتانەی کە نابێ ئەنجام بدرێ لە پێش منداڵی سێ ساڵ و سەرووتر

بوون بە دایك و باوك پێویستی بە هەڵگرتنی بەرپرسیارێتی هەیە، ڕەفتارەکانی دایك و باوك کاریگەری ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆی هەیە لەسەر ڕەفتاری منداڵ، هەڵبەتە ئێمە باسی خێزان دەکەین چونکە سەرەتاییترین ژینگەی منداڵە، بۆیە منداڵ هەموو شتێک بە ئەرێنی و نەرێنییەوە لە خێزانییەوە فێر دەبێت. نابێت ئەوە لەبیر بکەین کە ئێوە ڕابەر و پێشەنگن بۆ منداڵەکانتان. هەندێ کار و قسە هەیە نەبێ هەرگیز لەبەردەم منداڵەکانتان ئەنجامی بدەن یان بیڵێن، ئێمە دەبێ لە

هەڵبژاردنی وشەکانمان لەکاتی قسەکردن لەبەردەم منداڵ دەبێت زۆر وریا بین وە زۆر وردبین بین و سەرنج بدەین.

## گرنگترین ئەو قسانەش کە نابێ لەبەردەم منداڵ بگوترێت چونکە زیانی بۆیان دەبێت ئەمانەن:

- **باسکردن و پیشاندانی بارودۆخی جەستەیی ئەوان** چونکە بابەتەکە شکۆی ئەوانە، هەرچەندە منداڵیش بن پیشاندانی وێنەی شەرم هێنەری ئەوان بە کەسانی تر خراپترین کارە، باسکردنی کەم و کوڕی جەستەیان بۆ کەسانی تر یان هەر لەبەردەم خۆیان منداڵ دەخاتە بارودۆخێکی ناخۆشەوە.

- **بە خراپ باسکردنی کەسانی تر:** هەندێ کات دایك و باوك نازانن کە باسکردنی خەڵك و لە دواوە قسەکردن لەسەریان لەبەردەم منداڵ چەندە زیانبەخش دەبێت بۆ منداڵەکەتان، ئایا بیرتان لەوە کردۆتەوە ئەگەر منداڵەکەتان ئەو شتانە باس بکاتەوە چی دەبێت؟

- **ڕەخنە گرتن لە نمرەکانیان:** کاتێک منداڵەکەت لە قوتابخانە دێتەوە و نمرەی تەواوەتی نەهێناوە مەڵێن تۆ منداڵێکی تەمبەڵیت و هیچ نازانی

یان نمرەکەت بێ ئومێدی کردین، ئەمانە ڕەخنەی نەرێنین و نابێ بە منداڵ بگوترێت.

- **قسەکردن بە گاڵتەجاڕیەوە:** منداڵان بە تەواوی لە توانج و گاڵتەجاڕی تێناگەن، بەڵام کاتێك بە توڕەیەوە هاواری بەسەردا دەکەن و بە باشی لەو شتە تێدەگات.

## ئەو کارانەی کە نابێ لەبەردەم منداڵ ئەنجامی بدەی

زۆرێک لە خەڵك وا دەزانن کە هەموو شتێك ئاساییە لەبەردەم منداڵ بکرێ و ئەنجام بدرێ چونکە منداڵە و تێناگات، بێ ئاگان لەوەی منداڵ ئەو شتانە لە یادگەی خەزن دەبێ و لەگەڵی گەورە دەبێ ئینجا درك بەو شتانە دەکات. دەمەوێ بە جددی لەو خاڵە تێبگەن منداڵ کامێرای هەیە واتا چاوی کامێرایە. چی بەرامبەر بکەی ئەوە دووبارە دەکاتەوە.

منداڵ گوێی لە شتەکان دەبێت بەڵام هێندەی ئەوە جێبەجێی ناکات کە بە چاوی خۆی دەیبینێ. خۆش بە حاڵی ئەو دایك و باوکەی کە شتی ئەرێنی و باش لەپێش چاوی منداڵەکانیان ئەنجام دەدەن. لێرەدا دەمەوێ ئاماژە بەچەند خاڵێك بکەم کە نابێ لەبەردەم منداڵی ٣ ساڵ هەتا تەمەنێکی زیاتر ئەنجام بدرێت:

- **خەوتنی لە ژووری دایك و باوك:** منداڵ گرنگە ژووری تایبەت بەخۆی هەبێت لە دوای تەمەنی دوو ساڵییەوە، چونکە ئیدی بەرە بەرە دێتە ناو دونیای تێگەیشتنی شتەکانەوە. ناکرێ دایك و باوك لای خۆیان بیهێڵنەوە بە بیانووی دەترسێ یان دڵمان نایێ و ئەوانە. چونکە هەندێ پەیوەندی هەیە لە نێوان دایک و باوك کە ئەنجام دەدرێ نابێ منداڵ بیبینێ. شتی تایبەتی خۆیان نابێت بە هیچ شێوەیەك منداڵ بیبینێت. بۆیە وا باشترە منداڵ ژووری بۆ جیابکرێتەوە لە دوای تەمەنی دوو ساڵیەوە. ماوەی هەفتەیەك لەگەڵی بخەون هەتا لە ژوورەکەی ڕادێ و ترسی دەشکێ دواتر جێی بهێڵن ئیتر خۆی دەزانێ و تێدەگات، لە ژوورەکەی خۆی نەبێ ئیتر خەوی لێناکەوێ.

- **شەڕی نێوان دایك و باوك:** کاریگەرییەکی زۆر نەرێنی لەسەر منداڵ بەجێدەهێڵێ، لاوازی دەکات و وای لێدێت هەردەم لە ترسدا بێت. تەنانەت دەکەوێتە گومانەوە کە لای کێ بگرێت ئەگەر هەرشتێك ڕوویدا

لەگەڵ کامیان بمینێتەوە و بژی. منداڵ زۆر هەست بە ترس دەکات حەتمەن گەر دایکیشی هەڵە بوو، هەر لای دایکی دەبێت و بێ هیچ هۆکارێك ڕقی لە باوکی دەبێتەوە، یان بە پێچەوانەوە هەندێ کات ڕقی لە دایکی دەبێت و لای باوکی دەگرێ. چونکە هەندێ شەڕی نێوان ژن و پیاو کاتین و پێك دێنەوە منداڵ لەو شتانە تێناگات وا دەزانێ تا هەتاییە، کە ئاشتیش دەبنەوە منداڵ هەر ڕقێکی بەرامبەر دایکی و باوکی دروست دەبێ.

- **جوێن و قسەی ناشرین:** ئەگەر دەتەوێ منداڵەکەت بەڕێز و گران و سەنگین بێت، دووری بخەوە لەو شوێنانەی کە قسەی ناشرین و بێڕێزانەی لێدەکرێ. ئینجا بەداخەوە زۆرجار دەبینین لەنێوان خێزان و ئەندامەکانی لەناکاو دەبێتە شەڕە قسە و شەڕە جوێن. بێ ئەوەی حیسابی ئەوە بکرێ کە ئەوە شتێکی نەشیاوە لەبەردەم منداڵ خۆی هەر نەشیاوە بەڵام بەرامبەر منداڵ دوو هێندە نەشیاوترە. نەك هەر لەناو ماڵ، لە دەرەوەش هەرکەسێك کە شەڕە جوێنی کرد یان هەر شوێنێك کە شەڕە جوێن و قسەی نە گونجاوی لێ کرا منداڵەکەت لابە لەوێ بۆ ئەوەی فێری شتی ناشرین و نەگونجاو نەبێت و زمانی ڕانەیەت بە وشەی زبر و ناشرین.

- **خۆگۆڕین لەبەردەم منداڵ:** ڕاستە هەندێ جار پێویستە بەڵام هەموو جارێ نا، چونکە بینینی جەستەی کەسێک کە گەورەترە لە منداڵەکە،

ئەو دیمەنە لە مێشکی منداڵ دەمێنێتەوە لەکاتی گەورەبوونی بەبیری دێتەوە و باشتر درکی پێدەکات، بۆیە کارێکی نەگونجاوە کە کەسێک لە بەردەم منداڵەکەی خۆی بگۆڕێت جا چ دایکی بێت یاخود باوکی ئەگەرهاتوو منداڵەکەی لە هەر تەمەنێك دابوو.

- **زۆر بەکارهێنانی ئامێرە ئەلیکترۆنییەکان:** ئەگەر بینیتان منداڵەکەتان بۆ ماوەیەکی زۆر ئامێرە ئەلیکترۆنییەکانی وەک (مۆبایل، تابلێت، کۆمپیوتەر) بەکارهێنا، ئەوا لۆمەی خۆتان بکەن چونکە ئەوان لە ئێوەیان بینیووە کە زۆر بەکاری دەهێنن و کاتەکانیان بەو شێوەیە بەسەر دەبەن هەروەک کە پێشتر باسم کرد، هەر ئەوەندەی منداڵ شتێکی بینی ئیدی چاوەڕێی لاسایی کردەوە و دووبارە کردنەوەی بە!.

- **گاڵتە پێکردن و ئازاردانی لەلای کەسانی تر:** لەوانەیە وەک گاڵتە و خۆشییەک دەربکەوێ کە گاڵتە بە منداڵەکانتان بکەن و ئازاری بدەن لەلای کەسانی تر بەڵام هەرگیز وانیە ئەم کارەتان زیان بە دەروون و کەسایەتی منداڵەکە دەگەیەنێت منداڵەکەت تووشی بیرکردنەوەی نەرێنی و ترس و نەمانی متمانە بە خۆبوون دەکات.

- **توڕەبوون:** هەستێکی ئاسایی مرۆڤە، ئەویش ئاساییە کە دایك و باوك هەندێ جار توڕە بن بەڵام ئەو توڕەییە دەکرێ بە ئەرێنی بێت بە تایبەت کاتێك لەبەردەم منداڵ بێت، هەموو جارێك کە جڵەوی توڕەییتان

لەدەست دەدەن، ئەوا ترس لە دەوروبەرییان دا دروست دەکەن ئەوانیش دوور دەکەونەوە لێتان و نزیکتان نابنەوە.

- **دەم پیسی یان نواندنی ڕەفتاری خراپ:** دایک و باوک پێشەنگن بۆ منداڵەکانیان، منداڵەکانتان سەیری ئێوە دەکەن و ڕەفتارەکانتان هەڵدەگرنەوە و لاساییتان دەکەنەوە و وشە ناشرینەکانیش دەڵێنەوە وا دەزانن پێکەنیناوییە.

- **بەراوردکردنی منداڵ:** هەموو دایک و باوکان حەز دەکەن منداڵەکانیان پێش بکەون و لە هەموو ڕوویێکەوە نایاب بن، بەڵام ئەوە لە بیر دەکەن کە چاوەڕوانی زۆری ئەوان لە منداڵ، وا دەکات منداڵەکە بکەوێتە ژێر فشار. هەموو منداڵەکان جیاوازن و توانا و بەهرەی جیاوازیان هەیە، بۆ نموونە منداڵەکەت لە وێنە کێشان زۆر باشە، بۆیە نابێ منداڵەکەت بخرێتە ژێر هەڕەشە و قسەی هیوابڕ، بۆیە هەوڵدە بەهرەکانی بیدۆزیتەوە و لە ناخی دەریبکەی و گەشەی پێبدەی.

پشت بەخوا لە بەشەکانی داهاتوو باسی بەهرەی منداڵ دەکەین، منداڵەکەت تەنانەت گەر کاری بچوکیشی کرد دەستخۆشی لێبکە و وەسفی باشی بکە.

- **جگەرە کێشان یان خواردنەوەی کهول:** یەکێک لە مەترسیدارترین کارەکان بەتایبەتی باوکان لەبەردەم منداڵ ئەنجامی دەدەن جگەرە و

نێرگەلە کێشانە لە پێش منداڵ،
ئەگەر باسی زیانە تەندروستیەکان
بکەین، هەڵمژینی دووکەڵی جگەرە،
بۆ منداڵ زۆر خراپە چونکە بەشێک
لەو نیکۆتینە کە دەسوتێ کاریگەری نەرێنی دەکاتە سەر کۆئەندامی
هەناسەی منداڵ بەمەش سییەکانی تووشی هەڵئاوسایەکی نائاسایی
دەبێت، گەر باسی زیانە کۆمەڵایەتییەکەی بکەین دەبینین چەندەها
منداڵ بە تایبەت کوڕ بەداخەوە کچیش هەوڵدەدات تەمەنێکی کەمەوە
گەر بە نهێنیش بێت جگەرە بکێشێت ئەوا زیانی هەیە بەڕاستی منداڵ
بەرەو حاڵەتێك دەبات کە چەندەها شتی گەورەتریش بکات هەر پێی
ئاسایی بێت خواردنەوەی کهول و سەرخۆشبوون لەپێش منداڵ کارێکی
زۆر زۆر زیان بەخشە بۆ ئەوەی منداڵەکەت تەندروست بێت لە ڕووی
پەروەردەوە ژینگەیەکی تەندروستی بۆ دابین بکە.

# پێنج ساڵییەکەی تەمەنی منداڵ گەنجینەیە

منداڵ کە لە دایک دەبێت هەتا تەمەنی ٥ ساڵی، دایك و باوکی ڕوبەڕووی قۆناغێک دەبنەوە کە دەربارەی گوتراوە باشترینی ڕۆژەکانی ژیانی منداڵن وە باشترین کاتەکانە کە دایك و باوك لەگەڵ منداڵەکەیان هەیانە، منداڵان لەو تەمەنەدا بەو فریشتانە ناسراون کە لەگەڵمان دەژین لەم جیهانە، باشترین ڕۆژەکانی ژیانیان بەسەردەبەن و بە گشتی یادەوەرییەکانی ئەم ڕۆژانە باشترین و خۆشترین یادەوەرییە بۆیان، منداڵان لەم تەمەنەدا لە حاڵەتی فێربووندان دەربارەی خۆیان و دونیای دەوروبەریان، ڕۆڵی ئێوە لە یارمەتیدانیان بۆ بەرەو پێشچوونی کارامەییە جەستەیی و ئەقڵی و کۆمەڵایەتییەکانیان زۆر گرنگە.

## - تایبەتمەندییە ڕەفتارییەکانی منداڵی تەمەن ٣ بۆ ٥ساڵی:

لەو تەمەنەدا زۆربەی منداڵان ئەوە دەزانن کە هەندێ کار هەیە کە پێویستە خۆیان ئەنجامی بدەن، کاتێك کە منداڵ دەبێتە ٥ ساڵ، حەز دەکات خۆی زۆربەی کارەکانی ئەنجام بدات وەکو شۆردنی ددانی، گەرماو کردن، لەوانەیە پێویستی بە هەندێ ڕێنمایی و بیرخستنەوە هەبێت بۆ ئەوەی هەموو چالاکییەکانی بە تەواوی ئەنجام بدات، هەروەها لەم تەمەنەدا مامەڵە لەگەڵ منداڵانی تر دەکات. بۆیە ئەم ٥ ساڵە گەنجینەیە بۆ دروست بوونی ئەو منداڵە و گەورەبوونی لەگەڵ ئەو پەروەردە و ڕەفتارە جوانانە، دەبێت فێربکرێ خۆی بەرپرسیاریەتی شتەکانی خۆی هەڵبگرێ و فێر بکرێت و چالاکییەکان بەباشی جێبەجێ بکات. لەو تەمەنەدا تایبەتمەندییە کۆمەڵایەتییەکانیان فێربکرێت چونکە لەو تەمەنەدا منداڵ دەتوانێت باش و خراپی لێك جیا بکاتەوە و خۆی بەتەنیا بڕیار بدات، لەم تەمەنەدا زۆرجار لۆجیکی گەورەکان بەکار ناهێنێ، هەروەها ئامادەباشی، هاوکاری و میهرەبانی تێدایە. دەبێ فێری خزمایەتی و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان بکرێ بە باشی، دەبێت تۆوی هاوکاری و یارمەتیدانی کەسانی تری لە ناخی بچێنرێت و کەسێکی بەخشندە و میهرەبان بێت. دەبێ هەڵسوکەوت بکات لەگەڵ خەڵکی جیاواز و شەرمی لە هەموو جۆرە کەسێک و شتێک بشکێت و ئاشنای

هەموو کاتەکانی ژیان بکرێ. وە فێربکرێ بە ئاسانی بتوانێ خۆی بخاتە جێی کەسانی تر و هەست بە بارودۆخی ئەوان بکات و کەسێکی هاوسۆز بێت، وە بیروڕای هەبێت و خاوەنی بۆچوونی خۆی بێت وە ڕا و تێڕوانینی وەربگیرێت لەسەر شتێک و بە گرنگی بزانن وە جارێکیش بەقسەی ئەو بکەن. وە تێدەگات دەبێت پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی بەباشترین شێوە دروست بکات و لەسەر بنەمای مرۆڤایەتی و ڕەوشت دایانبمەزرێنێت.

## - کارامەییە جووڵەیی و جەستەییەکانی منداڵی تەمەنی ٣ بۆ ٥ساڵی:

لەگەڵ هەڵکشانی تەمەنی منداڵ بۆ نزیکەی ٦ساڵ، منداڵ لە ڕووی جەستەییەوە توانایەکی زیاتری دەبێ بۆ ئەنجام دانی کارەکانی بۆ نموونە ڕاکردن ئەنجام دەدات و بە ئاسانی بەسەر شتەکاندا دەڕوات و هاوسەنگییەکی باشی هەیە و بە متمانە بەخۆبوونەوە یاری دەکات. دایک و باوک لەم تەمەنەی منداڵ زۆر زۆر گرنگە، گرنگی بە توانای جووڵەیی و جەستەیی منداڵەکەیان بدەن، نەک لە ماڵەوە هەر خەریکی مۆبایل و تابلێت بن و هیچ کاتێک نەجووڵێ، دەبێت منداڵ لەو تەمەنە بجوڵێ

چونکە ئێسک و ماسولکەکانی گەشە دەکەن لەم تەمەنەدا. جا گەر دەتەوێ لە ڕووی باڵاوە منداڵەکەت باڵایەکی جوان و گونجاوی هەبێت و لە ڕووی کێشەوە کێشێکی تەندروست و ڕێک و پێکی هەبێت، ئەوا گرنگی بدە بە یارییە وەرزشییەکانی وەک ڕاکردن، یاری پەتپەتێن، پاسکیل سواری، مەلەوانی، یاری تۆپی پێ و ڕۆیشتن بە پێ. ئەمانە یارمەتیدەرن لە بەهێزکردنی سیستەمی بەرگری لەشی منداڵ، هەروەها دەبێتە هۆی گەشەکردنی ماسولکەکان و بەهێزکردنی ئێسکەکان و یارمەتییەکی باشی منداڵ دەدات لە نانخواردن و خەوتنی، چونکە ئەو منداڵە لە داهاتوودا لە تەمەنی گەورەیی کە کێش و باڵای هەرچۆنێک بێت یان شێوەی جەستەی هەرچۆنێک بێت هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ٥ ساڵی یەکەمی کە چۆن ژیاوە!.

## - کارامەییە هزرییەکانی منداڵ لە تەمەنی ٣ بۆ ٥ ساڵ:

منداڵ لە واتای ئەندازە، قورسایی و قەبارە تێدەگات و هەستی پێدەکات، هەوڵدەن کارامەییەکانی ژماردن و نووسینی فێربکەن، فێری ئەلفوبێی ئینگلیزی و کوردی بکەن، چونکە مێشکی سافە زوو وەردەگرێ، فێری چۆنیەتی پێنووسگرتنی بکەن و پیتەکانی فێربکەن. چونکە منداڵ لەم تەمەنەدا توانای ناسینەوەی شتەکانیشی دەبێت.

پیتێک کە پێشتر بینیویەتی و پێی ئاشنا بووە دەیناسێتەوە، منداڵ لەم تەمەنە ناسکەدا توانای فێربوونی زۆر دەبێت و بەردەوام هەوڵدەدات کارەکانی بکات و فێری شتی زیاتر ببێت، منداڵ بۆ کردنی کارەکان پێویستە فێری مۆڵەت وەرگرتن بکرێ لە دایک و باوکی. وە منداڵ زۆر لە دایک و باوکی نزیکە بەڵام زیاتر بە دوای دایکیەتی و زیاتر بە دوای ڕەزامەندی دایکیەتی. زیاتر یارییە هزرییەکانی پێ ئاشنا بکەن وەک میکانۆ و یاری پەزڵ و ئەو جۆرە یاریانەی کە ڕەنگکردنی تێدایە، ڕەنگەکانی پێ ئاشنا بکەن کە ئاسمان چ ڕەنگە و جلەکەی بەرت چ ڕەنگە، ئاژەڵەکان و دەنگەکانیان وە شوێنی ژیانیان، ئیدی ئەو شتانەی کە پەیوەستن بەوانەوە. فێربکرێ ڕێز لە ئەندامانی خێزان بگرێ و کەسەکان بناسێ، وشەی مامە یان خاڵە بەکاربهێنێت گەر پیاو بوو، گەر ئافرەتیش بوو (دادە) بڵێ نەک ناویان بهێنێ، دەبێ فێری ڕێزگرتن ببێت...

کتێبی پێ بخوێننەوە یان ئێوە چیرۆکی منداڵانەی بۆ بخوێننەوە بۆ ئەوەی هەموو مێشکی چالاک بێت و ئادابە دینییەکانی فێر بکەن کە خودا کێیە و کێ ئێمەی دروستکردووە و نوێژکردن چییە و ئەو شتانەی فێربکەن لە تەمەنێکی کەمەوە بۆ ئەوەی بە تۆخی لە دڵی بچەسپێ.

## - کارامەییە زمانەوانییەکانی منداڵی تەمەن ٣ بۆ ٥ ساڵ:

لەگەڵ هەڵکشانی تەمەنی منداڵ لە ٣ بۆ ٥ ساڵ، کارامەییە زمانەوانییەکانی منداڵیش گەشە دەکەن و زیاد دەبن. چونکە سەرەتایە، دەبێ زۆر ئاگاداری شێوازی قسەکردنی بن چونکە هەر شتێک فێربێت دووبارەی دەکاتەوە، ئیتر بە ڕوونی قسە دەکات و جێناوی دروست بەکاردەهێنێ. وشەکان دەناسێتەوە و دەریان دەبڕێ.

دەبێ زۆر بەگرنگیەوە سەیری ئەم کارامەییەی منداڵ بکرێ و فێری دەربڕین بکرێ، فێری بکرێ بیروبۆچوونەکانی بەشێوەیەکی ڕاست و دروست دەرببڕێ. فێر بکرێت لە کاتی پێویست بڵێ ( ببورە ) یان وشەی سوپاس بەکاربهێنێ و ئەگەر شتێکی ویست بڵێ ( زەحمەت نەبێ )، یان هیوای چاکبوونەوە بۆ نەخۆشێك بخوازێت یان پیرۆزبایی لە برادەرەکەی بکات کاتێ جل یان شتێکی نوێ دەکڕێت.

منداڵ گەرتوانیت ڕایبهێنیت لەسەر ئەوەی کە لەکاتی پێویست قسەبکات و ئازار و هەستەکانی بە باشترین شێوە دەربڕێ، ئەو کاتە کە گەورەش بوو، کەسێکی زۆر گرنگ و بەبایەخی لێ دروست دەبێت.

هەندێ وشە و دەستەواژەی زۆر باش و کاریگەر هەن کە دەتوانێ یارمەتیدەر بێت لە پێدانی کەسایەتییەکی زۆر گەورە و بەڕێز بە منداڵەکەت لەناو هەموو منداڵانی تر:

- ببورە دەتوانم بێمە ژوورەوە؟

- ئیزن هەیە بڕۆم؟

- داوای لێبوردن دەکەم.

- تکایە بەیارمەتیت.

- زۆر سوپاست دەکەم.

- زۆر بەڕێزن.

- لەخزمەت دام.

- زەحمەت نەبێ.

- گەر ئەرك نەبێ.

ئەمانە و چەندانی تر دەتوانی فێری منداڵەکەتی بکەی هەم لە ماڵەوە هەم لە قوتابخانە، مامۆستاکانیش پێویستە ڕۆڵیان هەبێت لە فێرکردنی قوتابییان دەربارەی ئەم دەربڕینە جوان و بەهێزانە. بەڵام ئەوەش دەبێ

فێری منداڵ بکرێ کە نهێنی ماڵەوە نەباتە دەرەوە بە هیچ جۆرێ و لای هیچ کەسێک باسی نەکات. وە زۆر ئاگاداری کەس و منداڵی دەم پیس بن، چونکە منداڵەکەتان ڕێك وشەکانی ئەوان هەڵدەگرێتەوە، بۆیە منداڵەکەت دوورخەنەوە لەم جۆرە کەسانە.

## - پڕۆگرامی خواردنی منداڵی تەمەن ٥ ساڵ:

هەروەك باسمان کرد لەگەڵ گەورەبوونی منداڵ پێداویستی و شێوازەکانی نان خواردنیشی گۆڕانی بەسەر دادێ. دەبێ دایك و باوکی گرنگی بە خواردنی منداڵەکەیان بدەن و خواردنەکەی بۆ دانەنێن و بەجێی بهێڵن، بەڵکو دەبێت لەلای بن تا دەخوات. ڕەنگە هەمووی بۆ تەواو نەکرێ ئاساییە زۆری لێمەکەن. منداڵ لەم تەمەنەدا زیاتر حەز دەکات سەوزەوات و میوەکان بخوات و حەز دەکات خۆی کەوچك بگرێتە دەست و خواردنەکەی بخوات. بۆیە لەم تەمەنەدا دایك و باوك پێویستە منداڵ فێری ئادابەکانی سفرە و دانیشتن لەسەر مێزی نانخواردن بکەن. چونکە منداڵ چێژ وەردەگرێ لە دانیشتن لەگەڵ خێزان و هاوڕێ و کەسوکارەکانی لە کاتی نانخواردن.

## - خەوی منداڵی تەمەنی ٣ تا ٥ساڵی:

منداڵ لەم تەمەنەدا بە ڕۆژ ناخەوێ، لەبەر ئەوە زوو خەوتن لە شەودا و خووگرتن بە خەوێکی باشی رۆژانە زۆر گرنگە. منداڵ لە تەمەنی ( ٥ تا ١٠ )ساڵی پێویستی بە ١٠ بۆ ١٢ کاتژمێر خەوتن هەیە، بەڵام ڕێژەی خەوی پێویست لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازە واتە هەندێ منداڵ پێویستی بە ٨ کاتژمێر خەو هەیە هەندێکی تر پێویستیان بە ١٢ کاتژمێر یان زیاتر هەیە بۆ ئەوەی لە ڕۆژدا چالاک بن.

دەبێت دایکان و باوکان بەشدار بن لە هاوکاری کردنی منداڵەکەیان بۆ دابینکردنی ژینگەیەکی باش و ئارام بۆ کاتی خەوتنی، ئەگەر بکرێت پێش خەوتنی چیرۆک یان قسەی خۆشی بۆ بکرێت تا خەوی لێ دەکەوێت، نەک بە زۆر بینێرن بۆ خەوتن و خۆشتان دەنگی تیڤییەکە یان مۆبایلەکە بەرز بکەنەوە ئەو منداڵەش بە حیساب دەخەوێت لە ژوورەوە خەریکی شتێکی تر بێت و کاتی خەوی لێ تێک بچێت، دەبێ دایک یان باوکەکە لەگەڵی بن و وای لێبکەن هەست بە ئاسوودەیی و خاوبوونەوەی لەشی بکات و فێر بکرێ دەم و ددانی بشوات، پێش خەوتن هەندێ ئایەتی کورت بخوێنێت و جلی خەو لەبەر بکات و بە چیرۆک و قسەی خۆش لە ناو ناز و خۆشەویستی دایک و باوکی خەوی

لێ  بکەوێت، ئینجا بزانە ئەو منداڵە چەند تەندروست دەردەچێت و چەندە دڵخۆش و دەروون ئارام دەبێت.

## -ڕۆیشتنی منداڵی تەمەن  ٤ و ٥ ساڵ بۆ باخچەی ساوایان:

منداڵ دەچێتە باخچە و قۆناغی خوێندن و فێربوونی دەست پێدەکات لەدەرەوەی ژینگەی ماڵ. دەچێتە ناو جیهانێکی نوێ و چەندین هاوڕێی نوێ دەناسێت و لایەنی کۆمەڵایەتیی گەشە دەکات، چەند کاتژمێرێک لە دەرەوەی ماڵ بەسەر دەبات، گرنگە دایکان و باوکانیش هاوکاری ئەو قۆناغە نوێیەی منداڵەکانیان بن  و لەگەڵ کەسی باش بیکەنە هاوڕێ هەروەک باسمان کرد منداڵ لەو تەمەنە هەموو خویەک بە باش و خراپ هەڵدەگرێ. ڕەنگە منداڵ هەست بە نیگەرانی بکات بە دوورکەوتنەوەی لە ماڵ یان بترسێت لە دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ منداڵانی تر یان مامۆستاکانی، بەڵام هەم مامۆستایانی باخچەی ساوایان هەم دایک و باوکانی منداڵانیش پێویستە ئەم هەستەی لا بڕەوێننەوە و ژینگەیەکی پڕ ئارامی و ئاسودەیی بۆ منداڵەکان فەراهەم بکەن تا لە تەمەنێکی زووەوە خولیای فێربوون و گەشەکردن بن و گرنگی بە زانستخوازی و چالاکییە هزری و جەستەییەکان بدەن. زۆر لە منداڵ کێشەی دەبێت لەگەڵ ئەو

بەرپرسیارێتییە نوێیانەی کە تووشی دەبێت لە زوو هەستان و زوو خەوتن و پابەندبوون بە کاتی دەوامی باخچە و سنووردارکردنی بە کۆمەڵێك شت لەناو باخچە. یان گوێگرتن و ئاگادار بوون لە مامۆستا و لە پۆل و هاوکاریکردنی کەسانی تر. دەبێ ئەمانە وەکو ڕێنمایی هەم دایک و باوک لەماڵەوە پێی بڵێن هەم مامۆستاکانیش بۆ منداڵان ڕوون بکەنەوە بەوپەڕی نەرم و نیانی.

## - کێشەکانی منداڵی تەمەن ٣ و ٥ساڵی:

منداڵان لەم تەمەنەدا هەوڵ دەدەن لە شتەکانی دەوروبەریان تێبگەن کەسایەتییان گەشە دەکات. بەڵام هەندێ بارودۆخی تایبەت لەوانەیە ببێتە هۆی کێشە لە ڕەفتاری منداڵدا. هەوڵ بدەن هۆکاری هەر یەکێک لە کێشە ڕەفتارییەکانی منداڵ بدۆزنەوە. چونکە هەندێ منداڵ هەر بەسروشتی خۆی حەز دەکات تەداخولی هەموو شت بکات یان پرسیار دەربارەی هەموو شت بکات چونکە دێتە ناو جیهانێکی تازە و چاوی بە دونیا دەکەوێت. دەیەوێ لە ڕاستی و پەنهانییەکانی ئەم ژیانە تێبگات، بۆیە لێی تووڕە مەبن. هەندێ ڕەفتاری لاسار دەنوێنێ هەوڵبدەن بە شێوەیەکی کرداری ڕەفتارەکەی بۆ ڕاست بکەنەوە و داوای لێبکەن کە دووبارەی نەکاتەوە.

یەکێک لەو کێشانەی کە تووشی منداڵ دەبێت بریتییە لە ڕۆیشتنی بۆ باخچەی ساوایان یان قوتابخانەی سەرەتایی. ئەمەش شێوازێکی تازەیە لە ژیانیدا کە پێویستە لە شوێنێک بە ئارامی دابنیشێت بەبێ بوونی ئەو ئازادییەی کە لەماڵەوە هەیبووە. لەم تەمەنەدا منداڵ تواناکانی خۆی بۆ ئەنجام دانی چالاکییەکانی نازانێت، دەیەوێت هەر کارێک کە ئەنجامی دەدات تەواو و بێ کەم و کوڕی بێت، بەڵام شکست دەهێنێت ئەمەش دەبێتە هۆی نائومێدی و تووڕە بوون لە منداڵدا.

# چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەو منداڵە بکەین کە کێشەی ڕەفتاری هەیە؟

- **ڕووخۆش بوون**: منداڵ لەو تەمەنەدا ناتوانێت لە لۆجیکی ڕەفتاری خۆی تێبگات، بۆیە ڕوونکردنەوەی زۆر زیاتر گێژی دەکات. منداڵ لەسەر لاساری و تووڕەییەکەی بەردەوام دەبێت تا کاتێك کە شتێك بە ویستی ئەو نەبێت، کەواتە پێویستە ئێوە بە هێمنی و بە سادەترین شێوە بۆی ڕوون بکەنەوە و هەڵەکەی پێ بڵێن بە جوانی داوای لێبکەن کە دووبارەی نەکاتەوە.

- **تووڕە بوون لەکاتی پێویست:** هەندێک هەڵەی وەکو فڕێدانی شتەکان یان شکاندنی کەلوپەل پێویستە وەکو ڕەفتارێکی ناشرین نیشان بدرێت کە جێگای قبووڵ نییە. هەروەها جۆرێك لە نواندنی بێ ڕێزی یان توندوتیژی لەم تەمەنەدا دەستبەجێ ڕێگری لێ بکرێت و نەهێڵدرێت دووبارە ببێتەوە. من ناڵێم هەموو کات بە دەمی منداڵ پێبکەنن، بەڵکو هەندێ جار پێویستە تووڕە بن بۆ ئەوەی بزانێت کە ڕەفتارەکەی هەڵە بووە و پێویستی بەوە هەیە چاکی بکاتەوە. بە گشتی ( نەرمییەکی توونداو ) بن لەگەڵ منداڵدا.

- **دروستكردنی پەیوەندییەكی باش:** ڕەفتارە باشەكان بە پەیوەندی دروست لە نێوان دایک و باوک و منداڵ دەستپێدەكات، ئەگەر ئێوە پێشتر ئەم كارەتان بە باشی ئەنجام نەداوە، ئەوا هەوڵ بدەن ڕێگایەک بدۆزنەوە كە بە گرتنەبەری بتوانن كێشەكانی منداڵ بدۆزنەوە. بۆ نموونە ئێوە دەتوانن بۆ قسەكردن دەربارەی كێشە ڕەفتارییەكانی منداڵەكانتان لە ماڵەوە ژوورێكی تایبەتتان هەبێت كە لەم بارەیەوە قسەی لەگەڵ بكەن و هەندێک ڕێگە چارەی بۆ بخەنە بەردەست، هەروەها ئێوە دەتوانن یاسایەک دابنێن كە لە دوای ئارامبوونەوەی منداڵەكانتان باسی كێشەكانی لەگەڵدا بكەن چونكە كاتێك منداڵ ئارامی خۆی بەدەست دەهێنێت باشتر دەتوانن ڕێنمایی بكەن.

# ئەگەر منداڵەکەتان هاواری کرد و گریا ئێوە چی بکەن

گەورەترین هەڵە لە کاتی هاوارکردنی منداڵ ئەوەیە کە دایکەکە یان باوکەکەش لەگەڵی هاوار بکەن یان لێی بدەن یان بە هەرجۆرێک بێت ئازاری بدەن چونکە ئەمە کێشەکە چارەسەر ناکات بەڵکو دەروونی منداڵ بریندارتر و شێواوتر دەکات، لە جیاتی ئەمە دەتوانن بڵێن:

- ئازیزم دەنگت هێواش بکەوە چونکە کاتێ هاوار دەکەی من لێت تێناگەم، هێواش قسە بکە تا من لێت تێبگەم.

- بڵێ کاتێ ئارام بوویتەوە قسە دەکەین.

- بڵێ من حەزم بەو کەسانە نییە کە هاوار دەکەن.

- خۆت ئەوەندە هێواش قسەبکە لەگەڵی، کە ناچار بێت دەنگی نزم بکاتەوە بۆ ئەوەی لێت تێبگات.

- گریان و هاوارکردنەکەی بۆ چ مەبەستێک بێت یەکسەر ئەمەی پێمەدە با فێری نەخێر بێت.

به هاوار و گریانەوە جێی بهێڵە دوای ئەوەی بە ئارامییەک قسەت
- لەگەڵی کرد.

- ئەگەر هێشتی لە باوەشی بگرە ماچی بکە و بە  ئارامی لە بن گوێی پێی بڵێ دایە/بابە ئازار مەدە.

- بڵێ دوای ئەوەی کە لە هاوارکردنەکەت وەستای وەرە لام گفتوگۆ دەکەین.

ئەمانە و چەندەها قسە و دەستەواژەی تر دەتوانی بەرامبەر بە تووڕەیی منداڵەکەت بەکاربێنیت بۆ ئەوەی منداڵێکی ئارام و لەسەرخۆ دروست بێت و جارێکی تر هەوڵ نەدات ئازارت بدات یان بێزارت بکاتەوە.

# منداڵ و قوتابخانە

منداڵان لە دوای ماڵ و خێزان یان لە دوای باخچەی ساوایان دەچنە قوتابخانەی سەرەتایی و دەبن بە قوتابی. قوتابخانە جیهانێکی فراوانتر و کۆمەڵگایەکی گەورەترە لە ماڵ و باخچەی ساوایان. قوتابخانە وەك ماڵ و ژینگەیەکی دووەمی منداڵان، وەك دامەزراوەیەکی فەرمی پەروەردەیی و فێرکردن و کۆمەڵایەتی، ڕۆڵێکی زۆر گرنگی هەیە لە پەروەردەکردنێکی دروستی منداڵان و فێرکردن و ئاڕاستەکردنی منداڵان بەرەو ئاسۆیەکی پڕشنگدار.

کاریگەری قوتابخانە زۆر لە کاریگەری ماڵەوە گەورەترە بۆ منداڵان. ئەو قوتابییانە یان ئەو منداڵانە ڕۆژانە ماوەیەکی زۆری ژیانیان لە قوتابخانە بەسەر دەبەن. فێری خوێندنەوە و نووسین و زانیاری و پەیامی زانستی و پەروەردەیی دەبن.

قوتابخانە فاکتەرێکی گرنگ و کاریگەرە و ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە بنیادنانی کەسایەتییەکی دروست و ئاسایی و ئامادەکردنیان بۆ داهاتوویەکی گەشتر و شیاوتر. چونکە جیهانی دەوروبەریان پێدەناسێنێت و بە کەرەستە پێویستییەکانی سەرکەوتن لە ژیانمان و گەیشتن بە داهاتوویەکی خوازراویان پێببەخشێت.

منداڵان لە قوتابخانەدا خەیاڵ فراوانتر و بیر تیژتر و زەین ڕوونتر دەبن لە هەموو ڕوویەکەوە گەشە دەکەن و زیاتر شارەزای ئەرک و مافەکانیان دەبن. زیاتریش پابەندی یاسا و ڕێساکانی ماڵ و قوتابخانە دەبن و زیاتریش حەز و ئارەزوو و بەهرەی ئەدەبی و هونەریان تێدا دەردەکەوێ، بە زۆریشی هۆگری هۆنراوە و سروود و گۆرانین.

کەواتە قوتابخانە زۆر گرنگە لە پێگەیاندنی هزر و بیری منداڵان و هۆکارێکی زۆر یارمەتیدەرە بۆ پێشکەوتنی کەسایەتییان، هەندێ منداڵ ترس و نیگەرانی دەبێت لە قوتابخانە بەهۆی ئەوەی یەکەم ژینگەیەتی لە دوای خێزان، یان توانای بەرگەگرتن و خۆگونجاندنی نییە لەگەڵ قوتابییان و هاوپۆلەکانی، بۆیە جاری وا دەڵێن ڕۆژی یەکەم دەچێ بەڵام ڕۆژی دووەم ناچێتەوە جا لێرەدا دەبێ هەموو لایەک هاوکاربن لەوەی کە قوتابخانە بە منداڵ ئاشنا بکرێت وە ببێتە هاوڕێی. قوتابخانە کاریگەری زۆر گەورە و گرنگ لەسەر منداڵ بەجێ دەهێڵێ وای لێدەکات لە ڕووی بیرکردنەوە و جەستە و تەواوی ژیانییەوە ببێت بە کەسێکی تر بەڵام قوتابخانەی باش، لە ڕاستیدا ئەوە لەسەر بەڕێوەبەری قوتابخانەکە پێویستە ژینگەیەکی باشی پەروەردەیی و فێرکردن بۆ قوتابییەکانی تەرخان بکات، کە بەشەکانی داهاتوو بە وردی باسی دەکەین.

# ڕۆڵی مامۆستاکان لە خۆشەویستکردنی قوتابخانە لەلای منداڵی قۆناغی سەرەتایی

هەروەك باسمان کرد منداڵ کاتێ دەچێتە قوتابخانە لە قۆناغەکانی سەرەتایی هەست بە نامۆبوون دەکات، وا هەست دەکات کە ژینگەی قوتابخانە ژینگەیەکی مەترسیدارە و پڕە لە خەڵکی خراپ، دوای ئەوەی کە لەماڵەوە ئەو منداڵە لەلایەن دایک و باوکی بۆی ڕوونکرایەوە کە قوتابخانە ژینگەیەکی گرنگ و باشی ژیانی منداڵەکەیە، ئەو وێستگەیەیە کە خەون و ئاواتەکانی منداڵەکەی لێ بەدی دێ، بە هەمان شێوەش مامۆستاش دەتوانێ بە منداڵی پۆلی یەك بڵێ ئێوە داهاتووی وڵاتن، بەخێرهاتنی گەرم و میهرەبانانەیان بکات و دیاریان پێبدات و بە ڕوویەکی خۆشەوە پێشوازییان لێبکات و وایان لێ بکات هەست بە ئارامی و ئاسوودەیی بکەن. فێریان بکەن کە ئیدی هەموو ڕۆژێك ئەوان دێنە ئێرە و مامۆستاکان خێزانی قوتابییەکانن.

مامۆستاکان بە گشتی دەبێت ڕۆڵیان هەبێت لە شیرین کردنی قوتابخانە لای منداڵ بۆ ئەوەی منداڵیش وەفای بۆ قوتابخانە و خۆشەویستی بۆ ئەو زانستەش هەبێت کە وەریدەگرێ، بەمە پرۆسەی پەروەردە و فێربوون ئاسانتر و خێراتر دەڕۆنە ڕێوە.

قوتابخانەکان دەبێت سیستەمێکی بەهێز و تۆکمەی تەندروستی و ئاسایشیان هەبێت، تا منداڵان پارێزراو بن لە ئەگەری هەر ڕووداوێکی نەخوازراو، دەبێ لە کاتی پشووی نێوان وانەکاندا مامۆستایەک لە گۆڕەپانی قوتابخانە چاودێری منداڵە قوتابیەکان بکات بۆ ئەوەی منداڵەکانیش بزانن کە بەڕاستی قوتابخانە ژینگە و خێزانی دووەمیانە. چۆن دایک و باوک لە ماڵەوە ئاگایان لە منداڵەکانییانە، بەهەمان شێوە لە قوتابخانەش کەسێ هەیە پارێزگاریان لێدەکات. بە گشتی، جەخت لەوە کرایەوە کە کەشێکی زۆر ئاسوودە و پڕ زانست و زانیاری بۆ قوتابی دروست بکرێت نەک لە یەکەم ڕۆژەوە مامۆستاکان توندوتیژ بن لەگەڵ منداڵ، چونکە منداڵ شارەزایی لە یاساکانی قوتابخانە نییە جارێ، زۆر شت نازانێ، هەوڵبدەن بە شێوەیەکی زۆر میانڕەوانە فێری بکەن و ڕێنمایی بکەن بۆئەوەی بتوانن زەمینەکە خۆش بکەن کە زانست و پەروەردەی جوان فێری قوتابیەکانتان بکەن.

# ڕۆڵی خێزان و چۆنیەتی هەڵسوکەوت کردنی لەگەڵ منداڵە قوتابییەکانیان

کاتێك خێزان منداڵەکەی دەچێتە قوتابخانە، ئیدی پێویستی بەوەیە کە لەسەرەتاوە ڕۆتین و سیستەمێکی تۆکمەی ژیانیان دابڕێژنەوە. دەبێ یەکەمجار منداڵەکەت ئەوەندە جوان پەروەردە کردبێ  کە ڕەوانەی قوتابخانە و ژینگەی دەرەوەی دەکەی ترست لێی نەبێ کە کارێکی هەڵە بکات، بێڕێزیەک بەرامبەر کەسانی لەخۆی گەورەتر بکات یان زیان بە کەلوپەلی شوێنێك بگەیەنێ یان ئازاری هاوڕێکانی بدات. کاتێك منداڵ دەگاتە تەمەنی  ٤ و ٥ ساڵ کە دەچێتە باخچەی ساوایان دەبێ زۆر ئاگاداری بن کە فێری چی دەبێت چونکە بە زەحمەت تەرك دەکات هەر ئەوەندەی منداڵ فێری شتێك بوو. یان با بڵێین منداڵەکەت ناچێتە باخچەی ساوایان، هەر وەك منداڵانی ئاسایی لە تەمەنی ٦ ساڵی لە قوتابخانە ناونووسی دەکەی، پرۆسەکە بۆ دایك و باوك کەمێ سەختترە چونکە یەکەم ژینگەی منداڵە کە کۆمەڵایەتی دەبێت لە دوای خێزان. کاتێ منداڵەکەت بووە قوتابی دەبێ فێری بکەی کە پابەندی یاساکان بێت و بەرپرسیارێتییەکان هەڵبگرێت و ئەرکەکانی ماڵەوەی جێبەجێ بکات. دەبێ فێری بکەی ئەگەر مامۆستاکەی پیاو بوو دەبێ وەک باوکی سەیری بکات، ئەگەر ئافرەت بوو دەبێ وەك دایکی سەیر بکات، فێری ڕێز و

خۆشەویستی و ئەتەکێتی جوانی بکەیت، بەداخەوە زۆرێك لە دایکان و باوکان وا بیر دەکەنەوە کە پێویست ناکات هەموو شتێك فێری منداڵ بکەی، دەیبەینە قوتابخانەیەکی باش ئیدی ئەوان هەموو شتێکی فێر دەکەن. بەڵام ئەو بیروبۆچوونە هەڵەیە چونکە پەروەردی دەرەوە ناتوانێ بە تەواوی منداڵەکەت پەروەردە بکات ئەگەر بنچینەیەکی بەهێزی نەبێت، دواتر کار ئاسانییەکی زۆر بۆ مامۆستاکانیش دەکات ئەو کاتەی منداڵەکەت لە تەمەنێکی دیاریکراوە و بەگوێرەی تەمەنی خۆی شت دەزانێت. مامۆستاکانیش ئەوەندە کات بەوە بەسەر نابەن منداڵەکەت فێری ڕێز و هەستان و دانیشتن بکەن، لەجیاتی ئەوە فێری شتێکی دیکەی دەکەن کە سوودی هەبێت بۆ هەموو ژیانی.

دایك و باوك دەبێ ئاگاداری کاتی خەوی منداڵەکەیان بن کە قوتابییە. زوو بخەوێ، زوو هەڵبستێت و پڕوزە و چالاک بێت و خواردنێکی باشی بەیانی هەبێت و بەجوانترین و پاکترین شێوە ئامادە بکرێ و ئەرکەکانی قوتابخانەی بە باشی جێبەجێ کردبێ. منداڵێکی زۆر ڕەوشت جوان و ڕێك و پێك بێت، ئاگاداری دۆخی تەندروستی منداڵەکەیەیان بن گەر نەخۆش بێ نەچێتە قوتابخانە.

یان گەر ئەرکی ماڵەوەی هەبوو شەوان، ئاگاداری چوونە دەرەوەکانتان بن و حیسابی ئەویش بکەن. لە کاتی پشووەکان دەتوانن گەشتی خۆتان بکەن، دەبێ لە ماڵەوە بە گشتی کەش وهەوایەکی ئەکادیمیی و

پەروەردەیی بخولقێنن لە ژوورێکی تایبەت بە خوێندن و کەلوپەلی جوانی خوێندن. ناوە ناوە بە پێی کات و مەجال دایک یان باوکەکە ڕۆڵی مامۆستا ببینێ و منداڵەکەش قوتابی، ئەو وانانەی فێربکرێ کە گرنگە بۆ ژیانی منداڵ.

یان کاتێ منداڵەکەت دەگەڕێتەوە لە قوتابخانە، پرسیاری ئەوەی لێبکەن، ئازیزم ئەمڕۆ چۆن بووی لە قوتابخانە؟ وانەکانتان چۆن دەڕوات؟ هیچ کێشەیەکت نییە؟ هاوڕێکانت چۆنن؟

گەر تۆ ئەم پرسیارە لە منداڵەکەت بکەی، ئەویش هەست بە گرنگی و متمانە بەخۆبوون دەکات و هەست دەکات ڕێزلێگیراوە بەمەش لە ڕووی دەروونییەوە بەهێزدەبێت کە پاڵپشتی هەیە.

باوەڕ دەکەی هەندێ دایك و باوك هەن هەر نازانن منداڵەکەشیان پۆلی چەندە گەر زانییشیان نازانن لەکام هۆبەیە. برادەرەکانی کێن و لەگەڵ کێ هەڵسوکەوت دەکات. هیچ شتێك لەسەر ژیانی قوتابخانەی منداڵەکەی نازانێت. بۆ دڵنیابوون لە ئاستی ئەکادیمی منداڵەکەت، زوو زوو بڕۆ بۆ قوتابخانەکەی و هەڵسەنگاندنەکەی لە مامۆستاکانی وەربگرە و لەگەڵ بەڕێوبەرەکەی گفتوگۆ بکە تا بزانن کە هێشتا لە دوای منداڵەکەتی و فێربوون و سەلامەتی ئەوت لەگرنگە.

# ئاشنا کردنی منداڵ بە ئادابەکانی ژیانی خێزانی و کۆمەڵایەتی

هەڵەیەکی دیکە لەو هەڵە باوانەی کە هەندێ لە دایکان و باوکان ئەنجامی دەدەن بریتیە لە ئاشنانەکردنی منداڵ بە ئادابەکانی ژیانی خێزانی و کۆمەڵایەتی، وەك پێشوازی و بەخێرهاتنی میوانەکان. ڕێزگرتن لە گەورە، ڕێزگرتن لە مامۆستا، شێوازی نانخواردن، شووشتنی ددانەکانی. شێوازی قسەکردن و گفتوگۆکردن و نووستن و زوو لەخەو هەستان...هتد).

هۆکارەکانی: هەڵبەتە ئەمەش بۆ چەندین هۆکاری جیا جیا دەگەڕێتەوە، لەوانە:

- ئاشنانەبوونی دایك و باوك بەو ئادابانە و بە هەند وەرنەگرتنی ئادابە خێزانی و کۆمەڵایەتییەکان.
- خەم ساردی و کەمتەرخەمیی دایك و باوك.
- لاوازی ئاستی زانستی و ڕۆشنبیری دایك و باوك.
- زۆری ژمارەی منداڵ.

- فرەکاری و نەبوونی کاتی پێویست لەبەردەستی دایك و باوك بەهۆی سەرقاڵبوونیانەوە.
- هەژاری و دەستکورتی و نەبوونی.

## زیانەکان و جێکەوتەکانی:

بێگومان ئاشنانەبوونی منداڵ بە ئادابە خێزانی و کۆمەڵایەتیەکان لەگشت ڕوویێکەوە زیان بە گەشەی منداڵ دەگەیەنێت بە تایبەتی لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە. کە لە چەند خاڵێکدا چڕیان دەکەینەوە:

- منداڵ لەو ئادابە خێزانی و کۆمەڵایەتیانە بێبەش دەبێت و ناتوانێ وەك پێویست خۆی لەگەڵ ژیوار و واقیع بگونجێنێ.
- منداڵ ڕووبەڕووی کێشە دەبێتەوە.
- کاریگەری نەرێنی لەسەر گەشەی منداڵ بەجێدەهێڵێ، بەتایبەتی لە ڕووی تەندروستی و کۆمەڵایەتییەوە.

## چارەسەرکردنی ئەم حاڵەتە:

بۆ ئەوەی منداڵ هەر لەسەرەتاوە لەسەر ئادابە پێویستیەکانی خێزانی و کۆمەڵایەتی ڕابهێنرێت و ئاشنا بکرێت، ئەرکی دایکان و باوکانە ئەم هەنگاوانەی خوارەوە بهاوێژن:

- ئادابە خێزانی و کۆمەڵایەتییەکان بە جددی وەربگرن.
- منداڵ ئاشنا بکەن بە ئادابە گرنگەکان بە پێی پێویست و تەمەن.
- منداڵان لەگەڵ خۆتان ببەن بۆ میوانداری بەڵام نەک هەموو جار چونکە هەندێ دانیشتن و میوانداری پەیوەندی بە منداڵانەوە نییە.
- منداڵانتان بەشداری پێبکەن لە سەیران و گەشتە خێزانییەکان و فێریان بکەن ڕێز لە خزم و کەسوکار بگرن و پەیوەندییەکی باشیان لەگەڵ دروست بکەن.
- ئەگەر ئێوە ئەوەتان کرد، منداڵەکانتان لە ڕووی دەروونییەوە بەهێز دەبن و زیاتریش فێر دەبن و لە داهاتوودا کەسانی زۆر کۆمەڵایەتی و نەجیبزادە دەردەچن.
- دایك و باوك زۆر گرنگە یارمەتی دان و بەخشین بە دراوسێ و خزم و کەسە نزیکەکان پێشکەش بکەن. بۆ ئەوەی منداڵەکەش گیانی هاوکاری هەبێت و تۆوی بەخشین و درێژکردنی دەستی هاوکاری بۆ ئەو کەسانەی کە پێویستیان بە هاوکارییە لە دڵ و دەروونیان چەکەرە بکات. هەموو

کارێکی باش لە لێبوردەیی وخۆشەویستی و ڕێز بەرامبەر خزم و کەس و دراوسێ و هەر کەسێك لەبەردەم منداڵەکانتان ئەنجامی بدەن.

بەڵام گەر دایک و باوک خۆیان گرنگییان بە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان نەدەن و سیلەی ڕەحم جێبەجێ نەکەن، بێگومان منداڵەکانیشیان لە گرنگی ئەو پەیوەندییە تێناگەن و لە داهاتوو و ژیانی ئێستاشیان هیچ ڕەحم و سۆز و وەفایەک بۆ هیچ کەسێك نانوێنن.

پێویستە ئەو ئادابانە ڕەنگدانەوەیان هەبێت لەسەر کار و کردەوەی دایکان و باوکان، بۆ نموونە کاتێ منداڵ فێری ئادابی ددان شووشتن دەبێت، دەبێ ئەویش ئەوە بە چاوی خۆی ببینێ کە ڕۆژانە دایک و باوکی گرنگی بە ددانەکانیان دەدەن و دەیشۆن، یان کاتێ منداڵ فێری ڕێزگرتنی میوان دەکرێ، کە دایك و باوکی بە شێوەیەکی شایستە و جوان ڕێز لە میوان بگرن و بە جوانی پێشوازی لێدەکەن، واتە دایک و باوک دەبێت ئاوێنە بن و منداڵ خۆیانی لێ ببیننەوە.

# بەرتیل دان بە منداڵ

هەڵەیەك لەوهەڵە باوانەی کە هەندێ لە دایك و باوکان ئەنجامی دەدەن بریتییە لە بەرتیل دان بە منداڵ واتە ئەو جۆرە دایك باوکانە کاتێ هەندێ لە کارەکانی ماڵەوە یان بازاڕ بە منداڵ دەسپێرن، پارە و بەرتیلی پێدەدەن و پێی دەڵێن ئەوە و ئەوەت دەدەینێ. بەمەش منداڵ فێری بەرتیل وەرگرتن دەبێت و لە ئایندەدا هەر کارێکی پێ بسپێرن، داوای پارە و بەخشین دەکات لە دایک و باوکی و کەسانی تر.

ئەو هەڵەی دایکان و باوکانیش بۆ چەندین هۆکاری جیا جیا دەگەڕێتەوە لەوانە:

- لاوازی ئاستی زانستی و ڕۆشنبیری دایك و باوك.
- هەستنەکردن بە بەپرسیارێتی.
- بێباکی و خەمساردی.
- شارەزا نەبوون بە بنەما زانستی و پەروەردەییەکان.
- چاولێکەری و لاسایی کردنەوەی خەڵکانی دیکە.
- نازاندنی منداڵ.
- ڕانەهێنانی منداڵ لەسەر وەرگرتنی بەرپرسیارێتی.

- ئاشنانەکردنی منداڵ بە ئەرك و کارەکانی.

- هان نەدانی منداڵ بۆ ئەنجامدانی کارەکانی بێ بەرامبەر.

- نەبوونی توانای کۆنترۆڵکردن و ئاڕاستەکردنی منداڵ بەشێوەیەکی تەندروست.

- ئەم جۆرە دایك و باوکە زیاد لە پێویست دڵنەرم و بە سۆز و دلۆڤانن.

- بیر لە ئایندەی منداڵەکانیان ناکەنەوە.

## زیانەکانی ئەم هەڵەیە:

ئەگەر دایك و باوك هەر سوور و ڕژد بن لەسەر ئەم هەڵەیە و لە منداڵییەوە منداڵەکانیان فێرە بەرتیل خۆری بکەن بۆ ئەنجامدانی هەر کارێکی گەورە و بچووک کەم یان زۆر، بەرتیلێکی پێبدەن، ئەوا زیانێکی زۆر لە خودی منداڵەکە و دایك و باوك و خێزان و کۆمەڵگەش دەدەن کە گرنگترینییان ئەمانەن:

- منداڵ هەست بە بەرپرسیارێتی ناکات.

- سەردەکێشێت بۆ تاوانی گەورە لە داهاتووی منداڵ.

- منداڵ بە شێوەیەکی ناتەندروست پەروەردە دەبێت.

- باری سەر شانی دایك و باوکەکە قورس دەبێت.

- منداڵ کە گەورە بوو، بۆ ئەنجامدانی هەر کارێك، چاوی لەوە دەبێت لە بەرامبەردا بەرتیلێك وەربگرێ.

- ئەم کارە دەبێتە نەریتێکی باو و ناپەسەند لە کۆمەڵگادا.

- ئەندامانی دیکەی خێزان فێرە هەمان کاری ناپەسەندتر دەبن.

- هۆکارێکە بۆ بڵاوبونەوەی پەتای بەرتیل دان و بەرتیل خۆری.

## چارەسەرکردنی ئەم هەڵەیە:

بۆ ئەوەی دایك و باوك دووچاری ئەم هەڵەیە نەبن، بەرتیل بە منداڵەکانیان نەدەن و لەو کارە ناپەسەندە دوور بکەونەوە، دەبێ ئەم هەنگاوانەی خوارەوە جێبەجێ بکەن:

- پێویستە ئاشنا بن بە ئەرك و کارەکانیان.
- پێویستە هەست بە بەرپرسیارێتییەکان بکەن.

- دەبێ ئاشنا بن بە قۆناغەکانی گەشەکردنی منداڵ.
- دەبێ ئاشنا بن بە بنەما زانستی و پەروەردەییەکان و بە شێوەیەکی زانستی و پەروەردەیی مامەڵە لەگەڵ منداڵەکانیان بکەن.
- هاوسەنگی نێوان ئەرك و مافەکانیان بپارێزن.
- لە قۆناغە جیاجیاکاندا، بە پێی ئەو توانا و هێزەی کە منداڵەکانیان هەیانە، ئەرك و بەرپرسیارێتییان پێببەخشن.
- نابێ لە بەرامبەر هەر کارێك کە منداڵ ئەنجامی دەدات، ببێتە پاداشت و خەلاتکردن، چونکە فێرە بەرتیل خۆری دەبێت و کە گەورە بوو، بە ئاسانی واز لەو خووە ناپەسەندە ناهێنێ.
- پێویستە هەماهەنگی و پەیوەندیەکی توندوتۆڵ لە نێوان دایك و باوکەکاندا هەبێت.
- دەبێ دایك و باوك خۆیان لە هەڵوێست و کاری هاودژ بپارێزن، بە تایبەتی لە حزوری منداڵەکانیان.
- دەبێ دایك و باوك هەر لەسەرەتاوە منداڵەکانیان لەسەر ئەوە ڕابهێنن کە ببێتە کەسێکی ئەرکپارێز و بەرپرسیارێتی وەرگر و هەست بەپرسیارێتی بکات.
- دەبێ خۆیان لە بەناز پەروەردەکردنی منداڵ بە دووربگرن.

- دەبێ بە ئەندازە پارە بە منداڵ بدرێ، نە هێندە زۆر بەسەریدا هەڵبرژێن و ببێتە کەسێکی سەرەڕۆ و بە لاڕێدا بڕوات، نە هێندەش کەم بێت کە چاوی لە دەستی ئەم و ئەو بێت و هەست بە زەلیلی بکات. یان پەنا بۆ دزی کردن ببات.
- دەبێ دایك و باوك خۆیان لە چاولێکەری کوێرانە بپارێزن. شتێك بۆ پەروەردەی منداڵی خزمەکەت گونجا، مەرج نییە بۆ پەروەردەی منداڵەکەی تۆش گونجاو بێت.

# پتەوکردنی زمان لە منداڵاندا

زۆرێك لە منداڵان هەر چەندە لە تەمەنێکی تەواودان بەڵام ناتوانن قسەبکەن و وشەکان دەرببڕن. ئەمەش هۆکاری ژینگەیی خۆی هەیە. دایکان و باوکان بەتایبەتی دایکان لە تەمەنێکی زۆر کەمەوە مۆبایل یان ئایپاد دەدەنە دەست منداڵەکانیان یان بۆ ماوەیەکی زۆر و بێ پچڕان لەبەردەم تەلەڤزیۆن دایدەنێن چونکە ئەم شاشانە وای لێدەکەن بەس سەیربکا و گوێی لێبێ نەك قسە بکات و زمانی بخاتە ئیش، یان لە ماڵەوە قسە لەگەڵ منداڵەکانیان ناکەن و نایدوێنن یان پێشتر خێزانەکان گەورەتر بوون، ژمارەی ئەندامانی زیاتر بوو، منداڵ زیاتر لەگەڵ دایك و باوك و منداڵی خزم و کەسوکارەکەی هەڵسوکەوتی دەکرد، ئەگەر سەرنج بدەین ئێستا خێزانەکان بچوك بوونەتەوە و هاتووچۆ کردن بەداخەوە کەم بۆتەوەوە بۆیە منداڵیش زیاتر تەنیایە. بە تایبەتی منداڵی یەکەمی خێزانەکە کە سەرەتا دێتە ژیانەوە زۆر پێویستی بەوەیە لەگەڵی بدوێن تا ئاستی قسەکردنی چالاك بێت، یان ئێستا دایك و باوك کە لە دەرەوە کاردەکەن بە تایبەت دایکان، کە کاری دەرەوەیان هەیە. کاتێکی کەمتریان هەیە بۆ منداڵەکەیان و بە پێی پێویست کاتی لەگەڵ بەسەرنابەن.

ئەمەش هۆکارە بۆ ئەوەی منداڵ زۆرترین کاتەکانی بە تەنیایی و بەبێ دەنگی بەسەر ببات. چونکە لەو قۆناغەی ژیانی زۆر هەستیارە ئەگەری وەرگرتنی هەر شتێکی بۆی بەرزە، بۆیە قسەکردن یان ماوەیەکی زۆری بێدەنگبوون کاریگەری لەسەر دەبێت.

## چی بکەین بۆ ئەوەی ئاستی قسەکردن و زیانی منداڵەکانمان پەرەپێبدەین؟

یەکەم شت هەموومان دەزانین دایك و باوك ناتوانن هەموو کاتی ڕۆژەکەیان بۆ منداڵەکەیان دابنێن، بە تایبەتی دایکان. ئەوانیش دەبێ بەرپرسیارێتییەکانی خۆیان جێبەجێ بکەن و دەست بە ماڵ دابێنن و میوانداری و ئەرکی هاوسەری خۆیان جێبەجێ بکەن، بەڵام منداڵەکەشتان لەبیر مەکەن چونکە بەشێکی گرنگ و گەورەی ژیانی ئێوەیە. کاتێ دەتانەوێ ئیشێك بکەن، منداڵەکەتان لەبەردەم کارتۆنێکی فێرکاری یان چێژبەخش دابنێ و بەجێی بهێڵە. ماوەیەك کە هەردووکتان لێك دوور بن، دەتوانن کاتێکی جوانتر پێکەوە بەسەر ببەن و کاتەکەی بۆ قەرەبوو بکەوە. ئینجا خۆت لەگەڵی دانیشە و سەیری کارتۆن یان بەرنامە منداڵانیەکە بکە و ئاماژە بە ئاژەڵەکان بکە و پێی بڵی کە ئەمە

چیە یان ڕەنگی شتەکان یان ژمارەکان. لەگەڵی گفتوگۆ بکە و بڵێ چی فێربووی لەمە.

بەڵام زۆر ئاگاداری کارتۆن و بەرنامە و ڤیدیۆ منداڵانییەکان بن، هەندێ کارتۆن هەن جووڵەی نەشیاوی تێدایە یان وێنەی نەگونجاو نیشانی منداڵ دەدات. منداڵ نازانێ و ڕەنگە فێری بێت یان ئەوانەی ئاڵای هاوڕەگەزخوازین هەرچەندە کارتۆنەکە هی منداڵانە بەڵام کۆمەڵێك جووڵەی ناشرینی تێدایە کە بۆ منداڵ گونجاو نییە.

یان کە دەچن بۆ شوێنێك، لەگەڵی بدوێ بڵێ ئێستا ئێمە دەچینە فلان شوێن و ئەوها دەکەین و ئەوە دەخۆین و لەگەڵ ئەمە قسە دەکەین. بەم شێوەیە گەشتەکە یان میوانداریەکە بکە لەشێوەی چیرۆکێك بۆ منداڵەکەت باس بکە. چونکە گەر ئەوە بکەیت منداڵ ناچار دەبێت پرسیارێکت لێ بکات لەسەر ئەم شوێنە یان ئەو جلەی لەبەری دەکات، یان دەڵێ ئەم شتە ناخۆم یان دەڵێ فلانە کەسیش دەبینم؟ جا ئەمانە زۆر باشن بۆ چالاکی توانای قسەکردنی منداڵ.

خاڵێکی تر کە زۆر گرنگە، ئەویش ئەوەیە منداڵەکەت ببەیتە ناو سروشت و باسی ئەو دار و درەخت و ئاو و گوڵ و شتەکانی ئەوێی بۆ بکەی. لێی بپرسی وەسفی ئەم دیمەنەم بۆ بکە. یان چ شتێك زۆر سەرنجت ڕادەکێشێت یان پرسیاری لێبکە و ڕێگە بدە بە شێوازی خۆی وەڵامت بداتەوە.

هۆکارێکی تر کە زۆر گرنگە بەهۆیەوە منداڵ هزر و توانای قسەکردنی بەهێز دەبێت ئەویش خوێندنەوەی چیرۆکە بۆی. هەندێ کتێبی چیرۆك هەن کە پەروەردەیین بۆ منداڵ و پڕە لەوانەی جوان و پەروەردەیی. ڕۆژانە و شەوانە بۆی بخوێنەوە و وای لێبکە پرسیار دەربارەی شتەکان بکات چونکە ڕووداو و بەسەرهاتەکانی ناوی وای لێدەکات بیربکاتەوە کە چی ڕوودەدا دواتر. باسی وێنەکانی سەر کتێبەکەی بۆ بکە و لە شێوەی پرسیار و وەڵام سەرنجی بۆ شتەکان ڕابکێشە، لەدوای چوون بۆ هەر شوێنێك یان کردنی هەر شتێك یان سەیرکردنی هەر ڤیدیۆ و وێنە و کتێب خوێندنەوە بڵێ بە منداڵەکەت کە چی لەوە فێربوویت بۆم باس بکە.

# زیاد وابەستەبوونی منداڵ بە دایك و باوكی

هەڵەیەك هەیە كە هەندێ لە دایك و باوكان ئەنجامی دەدەن بریتییە لە زیاد وا بەستەكردنی منداڵ بە خۆیانەوە.

واتە دایك و باوكەكان لە شین و شادی و خۆشی و ناخۆشییەكان بۆ هەر شوێنێ بچن و منداڵەكانیان لەگەڵ خۆیان دەبەن و بەخۆیانەوە دەینووسێنن، ئەمەش بۆ چەند هۆكارێك دەگەڕێتەوە لەوانە:

- خۆشویستنی منداڵ زیاد لە حەدی خۆی.
- نازاندنی منداڵ.
- ترسان لە چارەنووسی منداڵ.
- لاوازی ئاستی زانستی و ڕۆشنبیری دایك و باوك.
- ئاشنا نەبوون بە بنەما زانستی و پەروەردەییەكان.
- هەبوونی ژینگەیەكی ناتەندروست.
- چاولێكەری.
- هەبوونی دوودڵی و ترس.
- هەبوونی هەستیارییەكی زۆر.

## زیانەکانی ئەم هەڵەیە:

ئەگەر دایك و باوك لەسەر ئەم هەڵەیە بەردەوام بن زیاد لە پێویست منداڵ وابەستەی خۆیان بکەن، ئەوا منداڵ زوو یان درەنگ باجەکەی دەدات.

گرنگترین ئەو زیانەش:

- منداڵ متمانەی بە تواناکانی خۆی نامێنێ.
- منداڵ هەست بە بەرپرسیارێتی ناکات.
- منداڵ بۆ کارە ورد و درشتەکانی پەنا بۆ شتی تر دەبات.
- منداڵ وەك پێویست ناتوانێ سود لە توانا و بەهرەکانی خۆی وەربگرێ.
- منداڵ دەبێتە بار بەسەر دایک و باوك و خێزانەوە.
- منداڵ ناتوانێ پشت بە خۆی ببەستێ.
- منداڵ بیر لە چارەسەرکردنی کێشەکانی خۆی ناکاتەوە وهەمیشە چاوی لەوەیە کەسانی دیکە کێشەکانی بۆ چارەسەر بکەن.
- منداڵ لەو ئەرك و کارانە سەرکەوتوو نابێت کە پێی دەسپێرن و خۆی لێ دەدزێتەوە.

- منداڵ لە ژیانیدا سەرکەوتوو نابێت و ڕووبەڕووی شکست و نەهامەتی و مەینەتی دەبێتەوە.
- منداڵ بە ناز پەروەردە دەبێت.
- منداڵ ناتوانێ لەگەڵ دۆست و هاوڕێکانی بگونجێ.

**چارەسەرکردنی ئەم هەڵەیە:**

بۆ ئەوەی منداڵ وابەستە نەبێت بە دایك و باوکییەوە، و لە ئایندەدا بتوانێت لەسەر قاچەکانی خۆی بوەستێ، پێویستە دایك و باوکان ئەم هەنگاوە گرنگانە بهاوێژن:

- پێویستە لە مامەڵە کردن لەگەڵ منداڵەکانیان مام ناوەندی بن، واتە نە بەناز ڕایبهێنن، نە فەرامۆشیان بکەن.
- دەبێ دایکان و باوکان، ئەرك و بەرپرسیارێتی بە منداڵەکانیان ببەخشن.

- دەبێ هەستی بڕوا بەخۆبوون لە ناخی منداڵەکانیان بڕوێنن.
- دەبێ خۆیان لە چاولێکەری کوێرانە بەدوور بگرن.
- دەبێ وا لە منداڵەکانیان بکەن کە پشت بە تواناکانی خۆیان ببەستن و باوەڕیان بە خۆ هەبێت.
- دەبێ دایك و باوك ئاشنا بن بە بنەما زانستی و پەروەردەییەکان.
- نابێ گشت داواکارییەکانی منداڵ جێبەجێ بکەن.
- دەبێ هێندە ئازادی بە منداڵەکانتان بدەن کە لەگەڵ دۆست و هاوڕێکانی یاری بکەن.
- نابێ دەست لە کارە ورد و درشتەکانی منداڵ وەربدەن.
- نابێت هێندە هەستیار و دڵناسك بن کە زیان بە بەرژەوەندییەکانی منداڵ بگەیەنن.

# ڕێگەدان بە منداڵ بۆ ئەوەی ماوەیەکی زۆر لە دەرەوە بمێنێتەوە

هەڵەیەك لەو هەڵە باوانەی کە هەندێ لە دایکان و باوکان ئەنجامی بریتییە لە ڕێگەدان بە منداڵ بۆ ئەوەی بۆ ماوەیەکی زۆر لە دەرەوە بمێنێتەوە، بە واتایەکی دیکە هەندێ لە دایك و باوکان چ بە مەبەست بێت یان بێ مەبەست، چ بە زانین یان نەزانین، ئازادیەکی ڕەها و بێ مەرج بە منداڵەکانیان دەدەن، بۆ ئەوەی بە حەزی خۆیان بچنە دەرەوە و تا درەنگانی شەو بە کوچە و کۆڵانەکان بسوڕێنەوە، ئەمەش بۆ چەندین هۆکار دەگەڕێتەوە:

- هەست نەکردن بە بەرپرسیارێتی.
- بێباکی و کەمتەرخەمی و خەمساردی.
- ناهۆشیاری و بێ ئاگابوون لە ئەرکی خۆیان.
- ئاشنانەبوون بە بنەما زانستی و پەروەردەیەکان.
- بەناز پەروەردەکردنی منداڵەکانیان.
- فرە منداڵی و هەبوونی ژمارەیەکی زۆری منداڵ.
- چاولێکەری.

- نزمی ئاستی زانستی و ڕۆشنبیری.
- فرە کاری و سەرقاڵی.
- دووری دایك و باوك لە ماڵەوە.

## زیانەکانی ئەم هەڵەیە:

هەڵبەتە ڕێگەدانی دایك و باوك بە منداڵ، بۆ ئەوەی بە ئارەزووی خۆی بچێتە دەرەوە و بە ئارەزووی خۆی بگەڕێتەوە ماڵەوە، نەك هەر تەنیا زیانی بۆ منداڵ دەبێت بەڵکو دایك و باوك و خێزان و کۆمەڵگەش باجەکەی دەدەن، کە دەتوانین ئەم زیانانە لە چەند خاڵێك چڕکەینەوە:

- منداڵ دووچاری سەرکێشی و لاساری دەبێت.
- منداڵ تووشی هاوڕێی خراپ دەبێت و پەنا بۆ کاری نابەجێ و نەشیاو دەبات، وەك ( جگەرەکێشان – قومار – مادده هۆشبەرەکان – دزی و قۆڵبڕی جەردەیی و ڕێگری.
- منداڵ ڕووبەڕووی کێشە و گرفتێکی زۆر دەبێتەوە.

- منداڵ لە ژێر دەسەلاتی دایك و باوك دەردەچێت و دەبێتە کەسێکی کەلە ڕەق و گوێنەبیست و فەرمان شکێن.
- چاو لەکەسانی سەرسەری و شەلاتی و کەسایەتی نزم دەکات.
- دەبێتە هۆی ئەوەی لە خوێندن داببڕێت و واز لە خوێندن و قوتابخانە بهێنێت.
- لە ئەرك و کارەکانیدا سەرکەوتوو نابێت.
- فێڵ لە دایك و باوکی دەکات و دووچاری ڕووداوی نەخوازراو دەبێت.
- ناتوانێ پشت بە تواناکانی خۆی ببەستێت و دەبێتە کەسێکی شکستخواردوو و دۆڕاو.
- دایك و باوکی ئەم جۆرە منداڵانە ڕووبەڕووی کێشەی کۆمەڵایەتی دەبن لەگەڵ خەڵك.
- دایك و باوکی ئەم جۆرە منداڵانە ناتوانن منداڵەکانیان کۆنترۆڵ بکەن.
- دایك و باوکی ئەم جۆرە منداڵانە ناتوانن سوود لە بەهرە و تواناکانی منداڵەکانیان وەربگرن و هەم خێزان و هەم کۆمەڵگەش بە دەست ئەو جۆرە منداڵانە دەناڵێنن.
- کێشەی خێزانی و کۆمەڵایەتی زۆر دەبن.

- دایك و باوك و منداڵەكانیان لە ئاندەدا تووشی كێشە و گرفت دەبن و ناكۆكی دەكەوێتە نێوانیان و چارەسەرەكە ئەستەم دەبێت.

## چارەسەر كردنی ئەم هەڵەیە:

بۆ ئەوەی نە منداڵ لە دەرەوە خۆی بدۆڕێنێت و دووچاری كێشە و گرفت و هاوڕێی خراپ و دەردو چەرمەسەری بێت، نە دایك و باوكی ئەم جۆرە منداڵانە و كۆمەڵگاش ڕووبەڕووی كێشە ببنەوە، پێویستە لەسەر دایك و باوک و سەرپەرشتیاران لە كاتی پەروەردە و فێركردنی منداڵەكانیان، ئەم هەنگاوانە جێبەجێ بكەن:

- زۆر بە هەستیاری و بەرپرسیارانە مامەڵە لەگەڵ منداڵەكانیان بكەن.
- بەهیچ شێوەیەك لێیان غافڵ نەبن.
- پێویستە لەسەر دایك و باوكان ئاگاداری منداڵەكانیان بن، بە تایبەتی لەكاتی چوونە دەرەوە و گەڕانەوە دا و كاتیان بۆ دابنێن و لەسەعات ئەوەندە لە ماڵ بن. یان ئاخۆ لەگەڵ

کێ چووەتە دەرەوە و بۆ کوێ ڕۆیشتن و خەریکی چی بوون و کەی دەگەڕێنەوە.

- پێویستە پەیوەندیەکی توووند و تۆڵ و پتەو لە نێوان دایك و باوك و منداڵەکانیان هەبێت و لەسەر بنەمای سۆز و خۆشەویستی و ڕێزگرتنی یەکتری.
- پێویستە دایك و باوك لەگەڵ منداڵەکانیان دۆست و هاوڕێ بن، بۆ ئەوەی منداڵەکانیان نهێنی خۆیان پێ بڵێن.
- پێویستە لە کاتی پەروەردەکردن و ئامۆژگاری کردندا نەهێندە شل بن کە لەگەڵ منداڵەکانیان ڕەها بن، نەهێندە ڕەقیش بن کە منداڵەکانیان زیندانی بکەن.
- پێویستە منداڵەکان ئەرك و بەرپرسیارێتی خۆیان بزانن و جێبەجێی بکەن.
- نابێ چاولێکەر بن و چاو لەم و لەو بکەن.
- نابێ بە پاساوی کار یان هەر شتێکی دیکە خۆیان لە چاودێری و بەدوا داچوونی منداڵەکانیان بدزنەوە.
- دەبێ بە بەردەوامی و لەڕێگەی دانوستاندن و گفتوگۆکانەوە باس لە کێشە و چارەسەرەکان بکرێت بە هیچ شێوەیەك پەنا

نەبردرێتە سەر توندوتیژی و لێدان و شەڕەنگێزی و تەریق کردنەوە.

## پشتگوێ خستنە کێشە و ئاریشەکانی منداڵ

هەڵەیەك لەو هەڵە باوانەی کە هەندێ لە دایکان و باوکان ئەنجامی دەدەن، بریتییە لە پشتگوێ خستنی کێشەکانی منداڵ. واتە ئەو جۆرە دایک و باوکانە نە گرنگی بە کێشەکانی منداڵ دەدەن، نە چارەسەری گونجاویشی بۆ دەدۆزنەوە. بۆ نموونە ئاستی منداڵ لە قوتابخانە دادەبەزێت منداڵ درەنگ دەچێتە قوتابخانە، درەنگ لە قوتابخانە دێتەوە ماڵەوە، هەروەها منداڵ ئەرکەکانی ماڵەوە جێبەجێ ناکات و بە شێوەیەکی فەرمی چەندجار لەلایەن قوتابخانە ئاگادار دەکرێنەوە، بەڵام هەندێ لە دایك و باوك مشوری ئەم پرسە

ناخۆن و هەوڵی چارەسەرکردنی ئەم کێشانە نادەن و بەشێوەیەکی کردەیی فەرامۆشی دەکەن.

یاخود منداڵ شەوانە درەنگ دێتەوەماڵەوە، دەبێتە هاورێ و دۆستی کەسێکی خراپ و ڕابردوو ناپاك و جگەرە دەکێشێ، هەرچەندە دایك و باوك ئاگاداری ئەم جۆرە هەڵسوکەوتە نامۆیانەن لەلایەن کەسانی دیکەوە ئاگادارکرانەوە بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا ئەم پرسە بە هەند وەرناگرن و نایکەن بە خەمی خۆیان و فەرامۆشی دەکەن و خۆی لێ ناکەنە خاوەن و لێی ناپرسنەوە و پشتی تێدەکەن.

ئەمەش بۆ چەندین هۆکاری جیاجیا دەگەڕێتەوە:

- ئەو جۆرە دایك و باوکانە هەست بە بەرپرسیارێتی ناکەن.
- ئەو جۆرە دایك و باوکانە خەم سارد و بێباك و کەمتەرخەمن.
- ئەم جۆرە دایك و باوکانە هەست بەو مەترسیانە ناکەن کە لە ئێستا و ئایندەدا ڕووبەڕووی خودی ئەوان و منداڵەکانیان و کۆمەڵگا دەبێتەوە.
- نزمی ئاستی زانستی و ڕۆشنبییری دایك و باوك.
- ئەو ژینگەیەی کە دایك و باوك تیایدا دەژین ناتەندروستە.
- ئەو جۆرە دایك و باوکانە ئاشنا نین بە بنەما زانستی و پەروەردەیەکان.

- ئەو جۆرە دایك و باوكانە ئەزموونیان كەمە لە بواری پەروەردە و فێركردنی منداڵدا.
- ئەو جۆرە دایک و باوكانە خاوەن پلان و بەرنامەیەكی تۆكمەنیین و بە شێوەیەكی هەڕەمەكی دەژین.
- هەندێ لەو جۆرە دایك و باوكانە توانای چارەسەركردنی كێشەكانیان نیە.
- هەندێ لەو جۆرە دایك و باوكانە كۆنترۆڵیان بەسەر منداڵەكانیان نیە جا بەهۆی بەناز پەروەردەكردنیان یان فەرامۆشكردنیانەوە بێت.
- ئەو جۆرە دایك و باوكانە دوور لە واقیع بیردەكەنەوە و ڕاستیە بەرجەستەییەكان وەك خۆی ناخوێننەوە.

شایەنی ئاماژەپێكردنە، ئەگەر دایك و باوك بۆ هەر كێشەیەكی منداڵ، چارەسەرێك و بۆ هەر زامێكی، سارێژێك و بۆ هەر دەردێكی، دەرمانێك بۆ هەر ژانێكی هەتوانێك نەدۆزنەوە، ئەوا منداڵەكانیان زوو یان درەنگ ڕووبەڕووی كێشەی گەورە دەبنەوە و چارەنووسیان بەرەو هەڵدێر دەڕوات.

## کێشەکانیش ئەمانەن:

- منداڵ بەدەست هەندێ کێشەی جددی دەناڵێنی و ڕەنگە تا کۆتایی تەمەنی لەگەڵی دا بمێنێتەوە.
- منداڵ لە زۆر شت بێبەش دەبێت و لە ئاییندەدا بۆی قەرەبوو ناکرێتەوە، وەك لەدەستدانی خوێندن و لە دەستدانی متمانە و پشتبەخۆبەستن.
- دایك و باوك بەپێی پێویست سود لە بەهرە و تواناکانی منداڵ وەرناگرن و لە جیاتی سود بەزیان بەسەریاندا دەشکێتەوە.
- کۆمەڵگا بە لەدەستدانی بەهرە و توانای ئەم جۆرە کەسانە دووچاری زیانێکی زۆر دەبێت.
- دایك و باوك دەبنە نموونەیەکی خراپ بۆ منداڵەکانیان چونکە زۆربەی جار منداڵ چاو لە دایك و باوك و مامۆستاکانی خۆی دەکات و دەکەوێتە ژێر کاریگەری ئەوانەوە.

- کێشەکانیش هەرچەند بچوك بن، ئەگەر بێ چارەسەر مانەوە، ڕۆژ بە ڕۆژ گەورەتر دەبن و دواجار چارەسەرکردنیان ئەستەم دەبێ.
- زۆرجار ئەم کێشانە ئاگر لە دایك و باوك بەردەدەن و بەهۆیەوە دەسووتێن و ژیانیان لێ دەبێتە ژان!

## چارەسەرکردنی ئەم هەڵەیە:

بۆ ئەوەی دایك و باوکان سنورێك بۆ ئەم کێشە و گیروگرفتانە دابنێن کە بەرەو ڕووی منداڵەکانیان دەبنەوە، هەروەها بۆ ئەوەی زەرەر لە نیوە بگەڕێتەوە دەبێ ئەم خاڵانەی خوارەوە جێبەجێ بکەن:

- دەبێ دایك و باوك پلان و بەرنامە و ستراتیژیان هەبێت بۆ پەروەردە و فێرکردنی منداڵەکانیان، نابێ لە هیچ دۆخ و حاڵەتێکدا پشت لە منداڵ بکەن.
- نابێ دایك و باوك هیچ کێشەیەک بێ چارەسەر بهێڵنەوە ئەگەر بچوکیش بێت.
- دەبێ دایك و باوك بە گشت قۆناغەکانی گەشەکردنی منداڵ ئاشنا بن.

- دەبێ دایك و باوك ڕۆڵی پەروەردەکار و فێرکار چاودێر و ڕێنماییکار و سەرپەرشتیار ببینن.
- دەبێ ڕەگ و سەرچاوەی هەر کێشەیەك بدۆزنەوە و هۆکار و پاڵنەرەکانی بزانن، بۆ ئەوەی لە ژێر ڕۆشنایی ئەو هۆکار و پاڵنەرانە چارەسەری گونجاوی بۆ بدۆزنەوە.

## هۆکاری ترسانی منداڵ لە چوونە قوتابخانە

گرنگە کەوا دایکان و باوکان لەسەرخۆ دەربارەی کێشەی نەچوون بۆ قوتابخانە بدوێن و لێکۆڵینەوە لەگەڵ منداڵەکانیان بکەن کەوا هۆی نەچوونی چیە بە هێمنانە، لێرەدا منداڵ باوەڕ و متمانەی بەخۆی دەبێت، لێرەدا منداڵ هەست

دەکات کەوا هەڵسوکەوتی دایك و باوك لەگەڵی وەك هەڵسوکەوتکردنە لەگەڵ کەسێکی گەورە و پێگەیشتوو. زۆر لە دایك و باوکان دووچاری گرفتی منداڵەکانیان دەبن لە کاتی چوونیان بۆ قوتابخانە و منداڵەکانیان حەز ناکەن بە هیچ شێوەیەك بڕۆن بۆ قوتابخانە بە تایبەتی لە ساڵی یەکەمی چوونیان بۆ قوتابخانە.

## هۆکارەکانی ترسانی منداڵ لە چوونە قوتابخانە:

شـــارەزایـانی ئەم بوارە هۆکـاری ئەم ترســـە لای منـداڵان دەگەڕێنەوە بۆ ئەم هۆکارانەی خوارەوە:

- **لێهاتووی کۆمەڵایەتی**: باری ڕۆشـــنبیری کۆمەڵایەتی ڕۆڵی گرنگی دەبێت لە ڕازی بوون و خۆشـــەویســـتی منداڵ بۆ قوتابخانە دەیان ترســـان و دوورکەوتنەوەی لە چوون بۆ قوتابخانە. کاتێك منداڵ هەڵســـوکەوتێکی هەڵە دەکات، دایکی ســـەرکۆنەی دەکات بەوەی ئەگەر گوێڕایەڵی دایکی نەکات، ئەوا دایکی ڕەوانەی قوتابخانەی دەکات، یان لە ماڵەوە چەند گرنگی بە قوتابخانە و دامودەزگا ئەکادیمیەکان بدرێ، ئەوەندەش منداڵ قوتابخانە و فێربوونی لا شـــیرین دەبێت. کاتێك دایك منداڵەکەی بە قوتابخانە دەترســـێنێت لێرەدا منداڵ وادەزانێ کە قوتابخانە جێگای ســـزادانە، بەمەش ترســـی بۆ دروســـت دەبێت، لێرەدا منداڵ بەجۆرێکی

دوور لە ڕاســـتەقینە لە بیر و بۆچوونەکانی دەگات دەربارەی قوتابخانە. لێرەدا دایک و باوک دەبێت زۆر بە وردی و بە ئاگایی مامەڵە لەگەڵ منداڵەکانیان بکەن و ئاگاداری گرفت و کێشەکانیان بن کاتێک دەربارەی قوتابخانە گفتوگۆ دەکەن. وە هەوڵ بدەن قوتابخانە بە شـێوەیەکی جوان وەســـف بکەن، وا بکەن ئەم شـــوێنە جوان و خۆشـــەویســـت بکەن لەبەرچاوی منداڵەکانیان.

- **ڕێکلام**: منداڵان کاتێکی زۆر لەبەردەم شـاشـەی تەلەفزیۆن و ئامێرەکانی تەکنەلۆژیای ئەمڕۆ بەسەردەبەن و دایک و باوک بە پێی پێویست ناتوانن چاودێری منداڵەکانیان بکەن. لە هەندێ وێنە جووڵاوەکاندا منداڵان دەبینن کەوا قوتابخانە شـــوێنێکی جوان و خۆش نییە، زۆر چاودێری و توندوتیژی تێدایە، یاخوود شوێنێکی بێزارکەرە بۆیە منداڵان وایان لێدێت کەوا حەز و ئارەزوویان بۆ چوونە قوتابخانە نەبێت.. بۆیە لەســـەر دایک و باوک پێویســـتە بەردەوام چاودێری منداڵەکانیان بکەن بەهۆی ئەوەی کاتێکی زۆر لەماڵەوە بەسەر دەبەن، وابکەن قوتابخانە لای منداڵەکانیان خۆشەویست بکەن بە هەموو هەوڵ و تواناکانیان.
- **شـێوازی ماڵ**: لەناو ماڵ یان خێزان زۆر شـت ڕوودەدات کەوا کاریگەری دەبێت لەسـەر چەندیەتی خۆشـویستنی منداڵ بۆ قوتابخانە. کاتێك لەناو ماڵدا بە بەردەوامی شەڕ و ئاژاوە دەبێت لێرەدا منداڵ نایەوێ خێزانەکەی بەجێ بهێڵێ و ڕوو لە قوتابخانە بکات لەبەر دوو هۆکار:

یەکەم/ وا دەزانێ کەوا قوتابخانەش شـوێنی شـەڕ و ئاژاوەگێڕی و توند و تیژییە بە بەردەوامی.

دووەم/ دەترسێ ئەگەر دایك و باوکی کە لەگەڵ یەکتر ئاژاوەیانە بەجێیان بهێڵێ یەکێکیـان تووشـــی زەرەر و زیـان بێ، چونکە شـــەڕ و ئاژاوە لەپێش منـداڵ کاریگەریەکی دەروونی دەبێت لەسەر منداڵ.

یـاخود هۆکـارێکی تری نەچوونی منـداڵ بۆ قوتـابخـانە ئەوەیە کـاتێـك کۆرپەی تازەیان دەبێت، نایەوێت ماڵ بەجێ بهێڵێ لەوە دەترسێ دایکی زیاتر گرنگی بە منداڵە بچوکەکە بدات، بۆیە دەبێت دایك بە شـــێوەیەکی وا گفتوگۆ لەگەڵ منداڵەکەی بکات کەوا زیاتر و زیاتر ئەو لای گرنگە و شـــوێن و پێگەی تایبەتی خۆی هەیە.

- **شـــێوازی ناو قوتابخانە:** لەوانەیە هۆکاری ترســـانی ناو قوتابخانە بێت لە هەندێ تاقیکردنەوەی ناشـایسـتە و نالەبار، هەڵسـوکەوتی مامۆسـتا وەك بەخشـینی سـۆزی دایکیەتی، یان کاتێك منداڵ لەلایەن مامۆسـتاکەیەوە لێی دەدرێ یان سـەرزەنشت دەکرێ، یان بەهۆی دواکەوتنی لە چوون بۆ قوتابخانە یان لە درەنگ هاتن بە شـــوێنی دا بۆ بردنەوە بۆ ماڵەوە. بۆیە دەبێت چارەســـەری بکەی و پەیمانی پێبدەی کەوا جارێکی تر دووبارە نابێتەوە.

- **نەدانی پێشەکی بە منداڵ:** پێویستە لەسەر دایك و باوکان پێش چوونی منداڵ بۆ قوتابخانە هەندێ ڕێنمایی سەرەتایی بدەنە منداڵەکانیان، وەك پێشینەیەك کەوا قوتابخانەیان لا جوان و شیرین بکەن، ئەگەر بکرێ دایك و باوك هەندێ وێنەی قوتابخانە نیشانی منداڵەکە بدەن ئەگەر کرا سەردانی قوتابخانە بکات و سەیری کەشوهەوای قوتابخانە بکات.

## چارەسەرکردن/

چارەسەری سەرەتایی هەیە بۆ ئەو منداڵانەی کە ترسی چوونە قوتابخانەیان هەیە، لێرەدا هەندێ ئامۆژگاری هەن کە دایك و باوك پێویستە پابەندی بن:

- **گفتوگۆ:** دەبێ دایك و باوك لەگەڵ منداڵ دابنیشن و چارەسەری بۆ بخەنە ڕوو بە شێوەیەکی زۆر لەسەرخۆ و جوان. ئەم گفتوگۆیە لەپێش چاوی خەڵك و خزم و خوشك و براکانی تری نەبێت، لێرەدا منداڵ هەست بە ئاسودەیی و متمانە بەخۆبوون دەکات.
- **ئارامی و پشوودرێژی:** خۆشویستنی منداڵ بۆ قوتابخانە بە کاتێکی کت و پڕ و کورت نابێ، بەڵکو کاتی پێویستە بۆ ئەوەی وا لە منداڵ بکەن باوەڕی بە خۆی هەبێت و لایەنە چاکەکانی قوتابخانەی بۆ باس بکەن. پێویستە دایك لەگەڵ منداڵەکەی بچێ بۆ قوتابخانە ئەم ڕۆژە بە درێژایی کاتەکانی وانە وتنەوە لەگەڵی بێت بەتایبەتی ئەگەر یەکەم ڕۆژی دەوام بوو. لێرەدا

هەســـت بە ئارامی دەکات و دەزانێ هیچ شـــتێك نییە کەوا ببێتە هۆی ترســـاندنی لە قوتابخانە، ئەگەر هۆکاری نەچوونی منداڵ بۆ قوتابخانە ئیرەیی بوو بە منداڵە تازە بووەکەیان، پێویســـتە دایك و باوك هەرچی داواکاری منداڵەکەیان هەیە لە چوون بۆ قوتابخانە گرنگی زیاتری پێبدەن و زیاتر بۆی جێبەجێ بکەن.

پێویســـتە دایك زیاتر خۆشـــەویســـتی خۆی بۆ منداڵەی بنوێنێ کە دەچێت بۆ قوتابخانە تاکو ئیرەیی لا دروســـت نەبێت بەرامبەر بە منداڵە بچووکەکە و بەردەوام بێت لە چوونە قوتابخانە.

پێویســـتە دایك و باوك پەیوەندی بەردەوامیان هەبێت بە مامۆســـتای منداڵەکەیان و داوای لێبکەن ئەوا هاندەری منداڵەکەیان بێت بۆ خۆشویستنی قوتابخانە، پێویستە مامۆستاش لە پێش قوتابیانی دیکە هانی ئەو منداڵە بدات و پاداشتی بکات بۆ ئەوەی هەست بکات کەوا مامۆستا گرنگی پێبدات و بەم جۆرە قوتابخانە لا خۆشـــەویســـت دەبێت و ئارەزوو دەکات هەردەم بچێتە قوتابخانە، پێویســـتە لەســـەر دایباب منداڵ لەکاتی خۆی ببەن بۆ قوتابخانە و لەکاتی خۆشـــی بیهێنەوە بێ دواکەوتن چونکە دەبێتە هۆی دروســـتبوونی ترس لەلای منداڵ، هەروەها لەکاتی گواســـتنەوەی منداڵ لە قوتابخانەیەکەوە بۆ قوتابخانەیەکی نوێ دەبێت هاوکاری قوتابخانە بکەن لەســـەر دیاریکردنی هاوڕێی نوێ و خۆشویستنی قوتابخانەکە لای منداڵەکەیان.

باشتر وایە منداڵ پێش چوونە قوتابخانە، چووبێتە باخچەی ساوایان، چونکە منداڵ کە قۆناغی باخچەی ساوایانی بینیبێ چوونە قوتابخانەی ئاسان دەبێت و زیاتر کۆمەڵایەتی دەبێت. پێویســـتە دایك و باوکەکان زانیاریەکیان دەربارەی دەروونی و پەروەردەیی منداڵ هەبێت بۆ دایك و باوك بە تایبەتی پێش چوونی منداڵ بۆ قوتابخانە. گرنگ وایە ئەمانە چارەســـەری ســـەرەتایی بێت، چونکە چارەسـەری سـەرەتایی دەبێتە هۆی سـەرکەوتنی منداڵ لە خوێندن و حەزکردن لە چوونە قوتابخانە، بەڵام پشت گوێخستنی کێشە دەبێتە هۆی خۆشنەویستنی منداڵ بۆ قوتابخانە و باوەڕبەخۆنەکردن و هەرەس هێنان لە بەدەســـتهێنانی ئاوانەکانی.

# چۆنیەتی مامەڵەکردنی لەگەڵ منداڵانی خاوەن پێداویستی تایبەت

کەسانی خاوەن تایبەت کەسانێکن کە پێویستیان بە پرۆگرامی تایبەت هەیە. پێویستیان بە ژینگەی خێزانی تایبەت هەیە، پێویستیان بە هەڵسوکەوتکردنی تایبەتیشیان پێویستە هەیە، وە ئەمەش زۆر گرنگە کە بتوانین کە بەشێوەیەکی دروست مامەلەیان لەگەڵ بکەین.

**- هەستکردن بە گرفتی منداڵەکە:**

- بوونی منداڵێکی دواکەوتوو بەهەر حاڵەتێك دەستنیشانکرابێت کۆتایی ژیان نییە، بەڵکو دەست پێکردنی ژیانێکی درێژ و نوێیە، بۆیە خۆتی بۆ ئامادە بکە.
- دووربکەوە لە بیرکردنەوەی خراپ، خۆت ئامادە بکە بۆ ڕاهێنان کردن بە منداڵەکەت وەکو خێزان.
- دەست نیشانکردن زۆر گرنگە، دوای هەستکردن بە گرفتەکانی زوو منداڵەکە دەست نیشانبکرێت باشتر وایە ئەم حاڵەتانە لەلایەن لیژنەیەکی پسپۆڕەوە دەست نیشانبکرێت.
- هەستکردن بە گرفتی منداڵەکە لەڕووی هەڵسوکەوت و قسەکردن و وەڵامدانەوە و تێکەڵبوون لەگەڵ منداڵانی هاوتەمەنی خۆی.

- هەموو پزیشـــکەکان تاقی مەکەوە، ئەوەندە بەســـە کە خۆت دەزانیت منداڵەکەت دواکەوتووە و پێویســتی بە ڕاهێنان و هەوڵدان هەیە، چونکە زۆرجار گەڕان بەدوای دەســـتنیشـــان کردنی تەواو و چارەســـەری خێرا، پرۆســـەی ڕاهێنان دوادەخات ئەمەش کاریگەری خراپی دەبێت لەســـەر منداڵەکە.
- خۆت یان هاوســـەرەکەت یان کەســـانی تر تاوانبار مەکە، زیاتر بیر لە هاوکاریکردنی منداڵەکەت بکەوە.
- زۆر گرنگە ماوەی دەســتنیشــانکردن زۆر نەخایەنێت، ڕاســتەوخۆ دوای ئەوە قۆناغی ڕاهێنان دەســـت پێبکات، ئەوەش بە پێی هەڵســـەنگاندن و دانانی پرۆگرامی تایبەت لەلایەن کەسانی پسپۆڕەوە.
- مەرج نییە هەر منـداڵێـك جووڵەی زۆر بوو، ئۆتیزم بێـت یـان کێشـــەی هەبێت، چونکە منداڵ لە قۆناغی منداڵیدا بە گشتی کێشەی زۆرە.
- مەرج نییە هەر منداڵێك قســـەکردنی دواکەوت، یان قســـەی نەکرد ئیتر ئەو منداڵە ئۆتیزمی هەبێت.
- منداڵەکەت هەڵســـوکەوتی نامۆی هەیە، ئەوە نیشـــانەی ئەوە نییە ئەو منـداڵە ئۆتیزمە، بۆیە دەبێـت ئەوە بزانین کە منـداڵ هەیە کێشـــەی هەڵســـوکەوتی هەیە ئەمەش زیاتر پەیوەندی بە پەروەردە و مامەڵەکردنی دایك و باوکەوە هەیە.

## قۆناغی پڕۆگرام:

- پەیوەندی لەنێو ماڵ و خێزانەوە دەست پێدەکات.
- دانانی منداڵەکە لە سەنتەرێکی تایبەت، کە پێویستە ڕاهێنانی پێبکرێت و پڕۆگرامی تایبەتی هەبێت.
- دەبێت پەیوەندیەکی بەهێز هەبێت لە نێوان خێزان و ئەو سەنتەرەی کە منداڵەکەی تێدایە و ڕاهێنانی پێدەکرێت.
- پێویستە منداڵەکە هەڵسەنگاندنی بۆ بکرێت، بۆ زانینی ئاستی زیرەکی و توانا و لایەنە بەهێز و لاوازەکانی و زۆر لایەنی دیکە، وە بەپێی ئەو هەسەنگاندنە پڕۆگرامی بۆ دابنرێت.
- باشتر وایە بۆ کاتەکان و پڕۆگرامەکان و تەنانەت چالاکی ڕۆژانەش وێنە بەکاربهێنرێت، بەڵام دوای باشبوونی ئاستی منداڵەکە پێویستە لە گوتن تێبگات و لەڕێگەی گوتنەوە گوزرشت بکات.
- ئەم منداڵانە لە ژینگەی ئاسایی و پڕلە ژاوەژاوە تێك دەچن و دەشڵەژێن، بۆیە پێویستە ئەو ژینگەی کە بۆ ئەوان تەرخان کراوە، زۆر سادە و ئارام بێت و خاڵی بێت لە شتە وروژێنەکان.
- دەبێت کات و شوێن و چالاکیەکان بۆ منداڵەکە ڕوون بێت.
- پێویستە لەو شوێنەی ڕاهێنانی پێدەکرێ مێز و کورسی منداڵانیان هەبێت بە پێی تەمەنی منداڵەکە.

- دەبێت منداڵەکە لە ڕووی دەروونی و جەســتەییەوە ئامادەبێت لەکاتی ڕاهێنـانـدا ئەگەر ئامـادەبـاش نەبێـت ئەوا هیچ ڕاهێنـان و دانیشــتنێـك سەرکەوتوو نابێت.
- دەبێ کاتی ڕاهێنان بە کات و وێنە بۆ منداڵەکە ڕوون بکرێتەوە.

لەبیرت بێت هەبوونی منداڵێکی پێداویستی تایبەت هیچ کاتێك مایەی نیگەرانی و دڵتەنگی نییە. بە پێچەوانەوە دەکرێ ئەزموونێکی زۆر جوان و گرنگ بێت کە لە ژیانتدا وەری دەگری. هیچ کاتێك ناشکور مەبە و هەمیشە سوپاسگوزار بە، لەماوەی چارەســەرکردن و ڕاهێنان پێکردنی منداڵەکەت، لەوانەیە چەند وانەی گرنگی ژیانت فێربیت. ئەگەر منداڵێکی ئاســاییت هەبوایە ڕەنگە ئەو شــتانەت نەزانیبووایە، بۆیە هەڵسوکەوتی نەرم و نیانانەی تۆ و ئاسایی بوونی ئێوە کاتێك منداڵەکە کەلوپەلێك دەشکێنێ یان کێشەیەك دەنێتەوە، خەندە و پێکەنین بە ڕوویدا، دابین کردنی ژینگەی لەبار و گونجاو، خواردن و ڕاهێنانی بەسیستەم و ڕێکخراو، کەشــێکی ڕێکوپێکی فێربوون و گەشــەکردن دەکرێ یارمەتیدەر بن بۆ زوو هاتنە دەرەوەی منداڵەکەت لەو حاڵەتە، ئەگەر بە ســەدا ســەدیش چاك نەبێتەوە بەڵام بەپێی گەورەبوونی منـداڵەکە نیشـــانەکـانیش کـاڵ دەبنەوە و جیاوازیەکی بەرچاوی دەبێت بە بەراورد لەگەڵ سەردەمی منداڵی.

# لێدان لە منداڵ

زۆربەی شارەزایان و هەندێ لە دایك و باوكان لێدان بە شتێكی گونجاو نازانن و دەڵێن هیچ كاریگەریەكی نیە بۆ چارەسەركردنی كێشەكان و شێوازێكی ناپێویستە بۆ گوێڕایەڵكردنی منداڵەكەت، بەڵام بەداخەوە زۆرێك لە دایك و باوكان لێدان بە شتێكی باش دەزانن بەڵام نازانن چەندە زیان بۆ ئەو منداڵە هەیە. لەخوارەوە زیانەكانی ڕوون دەكەینەوە:

## زیانەكانی لێدان لە منداڵ:

بیر لەوە بكەوە كەسێكی، یان بوونەوەرێكی گەورە بێت و دەستی بەرز بكاتەوە و لێت بدات، منداڵ بەو شێوەیە هەست دەكات دایكی یان باوكی لێی دەدات، كاتێك لە منداڵەكەت دەدەیت بێجگە لە ترس هیچی تری فێرناكەیت.

### - لێدان و نەهێشتنی متمانە:

منداڵ زۆر بێدەسەڵاتە كاتێك دایكی یان باوكی لێی دەدات، بۆیە هەر جۆرە متمانەیەك ئەو منداڵە هەیبوبێت بە دایكی یان باوكی نایمێنێت.

- **لێدان هیچ سوودێکی نییە:**

ترسـاندنی منداڵەکەت بۆ گوێڕایەڵکردنت لەسـەر شـتێك لەوانەیە بۆ ماوەیەکی کورت سـوودی هەبێت، بەڵام منداڵەکەت فێری ئەوە ناکات ئەو کارەی کە کردوویەتی ناپەسـەند بووە، کارە گونجاوەکەش چییە یان چۆن هەڵسـوکەوتی بگۆڕێت.

- **لێدان منداڵ فێری هەڵسوکەوتی نەرێنی دەکات:**

لێدان لە منداڵ فێری هەڵسـوکەوتی نەرێنی دەکات وەکو شـەڕفرۆشـتن و توندوتیژی و جنێودان. لەبری هەڵسـوکەوتی جوانی وەك کۆنترۆڵکردنی خود، چارەسەرکردنی کێشەکان و هاوخەمبوونی دەوروبەر.

**مەترسییەکانی لێدان لە منداڵ:**

شـارەزایانی بواری منداڵ پێیان وایە کە لێدان کاریگەری ڕاسـتەوخۆی هەیە لەسـەر گەشـەی منداڵ لە ڕووی جەسـتەیی و هەسـت و سـۆز و دەروونییەوە. توانا و بەهرە و لێهاتوویەکانی دەپووکێنێتەوە و وای لێدێ باوەڕی بەخۆی و هێزی ناخی نابێت و زوو دەشـکێتەوە لە تەمەنێکی کەمدا، هەروەها کاتێك تۆ ئەو خووە دەگریت کە هەرکاتێ تووڕە بوویت لە منداڵەکەت بدەیت، ئەوا

ئەگەری هەیە منداڵەکەت لەبن دەستت شتێکی لێبێت بەهۆی خۆکۆنترۆڵنەکردنت، ئیدی پەشیمان و دەست گەستن دادت نادات.

## پەروەردەی هەڵە چ زیانێکی هەیە؟

- ئەو دایك باوکانەی کە زۆر توندوتیژن:

*منداڵەکانیان درۆزن دەردەچن.

- ئەو دایك و باوکانەی کە پارە نادەن بە منداڵ و زۆر بگرن:

* منداڵەکانیان ڕەزیل دەردەچن.

- ئەو دایك و باوکانەی کە لەمنداڵ دەدەن:

* کە منداڵەکانیان توڕە دەبن، لێت دەدەنەوە و بێ ڕێزیت بەرامبەر دەکەن.

- ئەو دایك و باوکانەی کە زۆر بە سەرکەشی پارە خەرج دەکەن و بە فیزەوە کەلوپەل و شتەکان بەکاردەهێنن:

*منداڵەکانیان لاسار و خۆبەگەورەزان دەردەچن.

- ئەو دایك و باوکانەی کە زۆر حیساب بۆ قسەی خەڵك و بڕیاری خەڵك دەکەن:

* منداڵەکانیان ترسنۆك و ژێردەستە دەردەچێ.

- ئەو دایک و باوکانەی کە کە هیچ ڕێز و قەدر و خۆشەویستییەک بۆ میوان و کەسوکار دانانێن:

* پێتان سەیر نەبێت منداڵەکانتان ڕێز لە خوشک و برا و دایک و باوکی خۆیان نەگرن و کەسانێکی بێ ڕێز دەرچن و لە داهاتوودا پەرت ببن و بترازێن لە کەسوکار و خوشک و براکانیان.

- ئەو دایک و باوکانەی کە منداڵەکانیان نابەنە دەرەوە و کاتیان لەگەڵ بەسەر نابەن:

* منداڵەکانیان دەروون لاواز و شەرمن دەردەچن.

- ئەو دایک و باوکانەی کە لەبەرچاوی خەڵک لە منداڵ دەدەن یان دەیانشکێننەوە:

* منداڵەکانیان باوەڕبەخۆنەبوو و ترسنۆک دەبن.

**لەبیرت بێت: پەروەردەکەت داهاتوو و کەسایەتی منداڵەکەتە.**

# منداڵ و درۆکردن

منداڵ بە پاک و خاوێنی لە دایک دەبێت و ڕاستی و ئەمانەت هەنگاو بە هەنگاو لە ژینگە و دەوروبەریەوە فێردەبێت، ئەگەر هاتوو ئەوانەی دەوروبەر ڕاستگۆیی پەیڕەو بکەن لە قسە و بەڵێنەکانیان، ئەوا منداڵیش ڕاستگۆ دەردەچێ، بەڵام ئەوانەی دەوروبەری منداڵ بە فرتوفێڵ بوون و منداڵ لەو ژینگەیە گەشەی کرد کە پڕبوو لە درۆ و ناحەقی و قسەی ناڕاست، بێگومان منداڵ فێری درۆکردن دەبێت لە تەمەنێکی کەمەوە.. هەروەها ناوەند و ژینگەکە بۆ منداڵ زۆر گرینگە کە فێری چ سیفەتێکی دەکات، کاتێ بۆی دەردەکەوێت بە درۆکردن دەتوانێ زۆر شت بەدەستبهێنێت، گەیشتن بە ئامانجەکانی و بەرەنگاربوونەوەکانی ژیانی، ئەوا ڕادێت و ئەمە بە ڕێگەیەکی گونجاو دەزانێت بە هۆیەوە زۆر شت دەکات. لێرەوە منداڵ لەسەر درۆکردن ڕادێت و تێیدا دەبێتە خەسڵەتێکی ڕەوشتیی ئەو منداڵە چونکە لە ژینگەوە وەری گرتووە.

منداڵ کاتێ درۆ دەکات و فێردەبێت، درۆکردن لای ئاسایی دەبێت. بەڵام دەبێت ئەوە بزانێت کە هەرگیز لای خەڵک خۆشەویست نابێت و کەس باوەڕی پێناکات و کەس هاوڕێیەتی ناکات.

منداڵ لاسایی کەسانی چواردەوری خۆی دەکاتەوە، ئەوانەی کە هەرگیز ڕاستی ناڵێن و پەنا بۆ درۆکردن دەبەن، بە بیانووی بێ بنەما و خۆڕاهێنان لەسەر درۆکردن هەر لە منداڵییەوە وای لێدێ لەسەر درۆکردن ڕابێت.

زۆرجار باوکان پەنا دەبەنە بەر حاڵەت و هەڵوێستێکی وا کە منداڵەکانیان تووشی درۆکردن دەکەن، ئەم کارەش لەگەڵ پەروەردەیەکی دروست یەک ناگرێتەوە. کاتێک تەلەفۆنێک دێت بۆ باوک و باوکەکە دەڵێت بڵێ لە ماڵ نییە کەچی لە ماڵیشە، لێرەدا منداڵ هەست دەکات درۆکردن شتێکی گونجاو و ویستراوە بۆیە ڕادێت لەگەڵی.

کاتێک خێزانەکەی ناڕاستی دەڵێن و یان بە هەر شێوەیەک بیانەوێ درۆ بکەن، منداڵ لێرەدا هەست دەکات ستەملێکراوە و توندوتیژی بەرامبەر کراوە لە کاتی سزادانی لەسەر درۆکردن و زەڕبەیەکی دەروونی قورسی پێدەکەوێ کە بۆ ئەوان ڕێگەپێدراوە بەڵام بۆ ئەو ڕێگەپێنەدراوە.

## جۆرەکانی درۆ:

- **درۆی ئەفسانەیی** : منداڵی تەمەن ( ٤ — ٥ ) ساڵی پەنا بۆ هەڵبەستنی چیرۆک و گێڕانەوەی بەسەرهاتی درۆ دەبات، ئەمەش شتێکی ئاساییە بەهۆی ئەو چیرۆک و بەسەرهاتانەی کە ڕۆژانە گوێیان لێ دەبێت، چونکە منداڵ جیاوازی ناکات لە نێوان ئەفسانە و ڕاستیدا.

- **درۆی بەرهەڵستی کردن لە خوود** : زۆرجار منداڵی گەورە یان هەرزەکار پەنا بۆ هەندێک درۆ دەبات بۆ پارێزگاریکردن لە خۆی، دوورخستنەوەی کارێکی دیاریکراو یان نکۆڵی کردن لە بەرپرسیارێتی، لێرەدا باوکان گرنگە لەگەڵ منداڵ دانیشن و گفتوگۆ بکەن لەگەڵیان لەسەر گرنگییەکانی ڕاستی و متمانە و ئەمانەت.

- **درۆی کۆمەڵایەتی** : زۆرجار وای نیشان دەدەن کە درۆکردن ویستراوە، منداڵان لە هەندێک حاڵەت دا وەکو ترسان لە هەندێ شتی کۆمەڵایەتی و نەگێڕانەوەی، هەرچەندە بیبینێ بەڵام دەڵێ نەمبینیوە، ئەمە دەشارێتەوە یان شاردنەوەی هەندێ کاری تایبەتی خۆیان، وەکو ( دەرچوون لەگەڵ هاوڕێ یان هەڵاتن لە قوتابخانە لە کاتی خوێندندا ).

- **درۆی نەخۆشی** : هەندێک لە منداڵ و هەرزەکار درۆ دەکەن بۆ خراپ بە کارهێنانی خەڵکی ناکەن، بەڵکو پەنا بۆ درۆکردن دەبەن بۆ پارێزگاریکردن لە کێشەیەکی مەترسیدارتر. بۆ نموونە ئەو هەرزەکارەی فێری جگەرەکێشان و خواردنەوە بووە، هەوڵی شاردنەوەی ئەو شوێنە

دەدات کە بۆی چووە، ئەو کەسانەی کە لەگەڵی بوونە یاخود ئەو بڕە پارەیەی کە خەرجی کردووە.

- **درۆی تۆڵەسەندنەوە** : زۆرجار منداڵ درۆ دەکات بۆ سەرزەنشتکردنی ئەو کەسەی کە ڕقی لێیەتی یان ئیرەیی پێدەبات، ئەمەیان زۆرترین جۆری درۆکردنە، کە مەترسی هەیە لەسەر بونیەتی لە کۆمەڵگە و بەها و بیروباوەڕەکانی، لەبەر ئەوەی درۆکردن لە ئەنجامی ڕق و کینە و ئیرەییەوە دەبێت. زۆرجار ئەم جۆرە درۆکردنە لە نێوان منداڵانی یەک خێزاندا ڕوودەدات بەهۆی جیاوازی کردن لە هەڵسوکەوت لە نێوانیاندا. کاتێک منداڵ هەست بەوە دەکات کە براکەی یاخود خوشکەکەی باشتر مامەڵەی لەگەڵ دەکرێت لە لایەن باوانیەوە و ئەو فەرامۆشکراوە، یان کەمتر گرنگی پێدەدرێت، ئەوە ئەم منداڵە هەڵدەستێت بە تاوانبارکردنی خوشک یان براکەی بۆ ئەوەی سزا بدرێت یان هەڵسوکەوتی خراپ لەگەڵ بکرێت. هەروەها ئەمجۆرە درۆکردن و ئیرەیی بردنە لە نێوان قوتابیانیشدا هەیە لە قوتابخانەدا ئەوکاتەی کە مامۆستا گرنگی زیاتر بە قوتابیەک یان کۆمەڵە قوتابیەک دەدات.

## چی دەکەیت کاتێك منداڵەکەت درۆ دەکات؟

پێویستە لەسەر دایك و باوکان بە گەورەیی تەماشای ئەم کارە بکەن لەگەڵ یەکەم درۆی منداڵەکانیان هەوڵبدەن چارەسەری بکەن نەك ماوەیەکی زۆری بەسەردا بڕوات و ببێتە سیفەت لە منداڵەکە. دەبێ دانیشن بە تێروتەسەل باسی ڕاستگۆیی و گرنگییەکانی ڕاستبێژی بکەن بۆ منداڵەکانیان بە گفتوگۆیەکی پڕ سۆز و خۆشەویستی و دووربوون لە توندوتیژی. دەبێ ئەوە بزانن کە بەپێی تەمەنی منداڵەکە لێکۆڵینەوە لە جۆری درۆکردنەکە بکەن، ئەگەر منداڵ لە چوار ساڵ بچووکتر بوو، درۆی کرد، لێرەدا بە درۆی نەخۆشی حیساب ناکرێ چونکە جیاوازی ناکات لە نێوان ڕاستی و خەیاڵ، بەڵام ئەگەر لە چوار ساڵ گەورەتر بوو، دەبێ بە بیری بهێنرێتەوە کە پێویستە ڕاستگۆ بێت و ئیدی جیاوازی بکە لە نێوان قسەی راست و قسەی درۆ. هۆکارێکی تر بۆ چارەسەرکردنی درۆی منداڵ ئەوەیە کە دەبێ دایك و باوکی پێشەنگی باش بن بۆ منداڵەکانیان، بۆخۆشیان ڕاستگۆ بن بە هەمان شێوەش گفتوگۆ لەگەڵ منداڵەکانیان بکەن. بۆ ئەوەی ببنە نموونەیەکی باش ، هەروەها نابێت ئێمە درۆ لەگەڵ منداڵەکانمان بکەین بە بیانووی ژێرکردنەوەیان لە گریان یان هاندانیان بۆ ئەنجامدانی کارێك چونکە ئێمە ڕایان دەهێنین

له درۆکردن، پێغەمبەر (د.خ) دەفەرموێت:(مَن قالَ لِصَبي هاكَ ايُ قَبلَ وخذ شيئاً ثُمَ لَم يعَطية كَذبِهُ) واتا (هەر کەسێك بە منداڵەکەی بڵێت وەرە شتێکت بدەمێ و دواتر پێی نەدات ئەوا درۆی لەگەڵدا کردووە.) هەروەها پێویست ناکات لەسەر هەموو هەڵەیەك کە دەیکات، منداڵەکانمان سزا بدەین، بۆ نموونە کاتێك لە گەڕانەوەی قوتابخانە دوادەکەوێت یان سەردانی هاوڕێیەکی دەکات بەبێ ئاگاداری ئێوە دەیکات، یاخود هەستانی بە ئەنجامدانی کارێك بەبێ مۆڵەت وەرگرتن ئەوانە وای لێدەکات پەنا بۆ درۆ کردن ببات بۆ هەڵاتن لە سزادانی، بۆیە پیویستە قسەکانمان ئاڕاستەکردن و ئامۆژگاری بن بەڵام لە هەندێ کاتیش پەنا بۆ سزادان ببەین، هاندان و پاداشتکردنی لەسەر ڕاستگۆیی لە هەندێ هەڵوێستدا، دەبێتە پاڵنەرێك بۆ ئەوەی هەمیشە ڕاستگۆ بێت هەروەها وا تێبگەیەنرێت کە متمانەمان بە قسەکانی هەیە هەروەها ڕێز و پێزانینمان بۆی هەیە. هەروەها پێویستە کاریگەریمان هەبێت بۆ هەڵبژاردنی هاورێ بۆ منداڵەکانمان لەڕێگەی زانینی خووڕەوشت و بنەچەی بنەماڵەکەیان. دەبێ لەسەر خووڕەوشتی بەند بن، چونکە هاوڕێی خراپ هۆکارێکە بۆ هاندانی لەسەر درۆکردن، لە کۆتاییدا دەڵێین ئەگەر هاتوو منداڵ لەسەر درۆکردن ڕاهات، بووە شێوازێکی بەردەوام و لە خووڕەوشت و قسەکردنی ڕەنگی دایەوە، ئەوا لەم کاتەدا پێویستە داوای یارمەتی لە پزیشکی دەروونی بکرێت بۆ ئەوەی یارمەتیمان بدات لە تێگەیشتن لە هۆکارەکانی درۆکردن لەلای ئەم منداڵە.

# سەرکەشی منداڵ

سەرکەشی کردن قۆناغێکی سروشتیە لە قۆناغەکانی گەشەی دەروونی منداڵ، یارمەتی جێگیربوونی دەدات، کە ئەو خاوەن قەرارە و خودێکی سەربەخۆیە. ئەم سەرکەشی و بەرنگاربوونەوەیە ڕێگای ڕاست نیین، بەڵکو نەریتە کۆمەڵایەتییەکان لە پێدان و بەخشین ڕێگای دروستن بە تایبەتیش ئەگەر هاتوو مامەڵەکردنی دایك و باوك بە لێك تێگەیشتن و نەرم و نیانی بێت.

## هۆکارەکانی:

- شوێن کەوتنی ڕەفتاری دایك و باوك.
- ناچارکردنی بۆ گوێڕایەڵی و دەمارگیری تیایدا.
- نەبوونی پەیوەندی بەهێزی هاوڕێەتی لێک تێگەیشتن لە نێوان منداڵ و دایك و باوکدا.
- بەجێهێنانی سەرجەم داواکارییەکانی و زیادەڕەوی لە نازکێشاندا.

## چارەسەری:

- پێویستە دایك و باوك ڕوونی بکەنەوە کە ئەوەی فرمانی پێدەکەن چ سوودێکی هەیە و چۆن دەتوانن قەناعەت بە منداڵەکانیان بهێنن.
- ئارامی و نەرم و نیانی لەگەڵ هەر وەرگرتن و بەخشینێکدا.
- دایک و باوک حەز دەکەن منداڵەکانیان بەختەوەر بن بۆیە ڕێنماییان دەکەن و دەبنە سەر مەشقیان.
- هاوسەنگی لە پەروەردەی منداڵ لە نێوان نازی زۆر و توندوتیژی.
- سووربوون لەسەر ڕاکێشانی سەرنجی منداڵ پێش ئەوەی فەرمانی پێبکەی.
- بەکارهێنانی زمانێکی پاراو و لەسەرخۆ لەگەڵ منداڵ تاوەکو ئەو منداڵە تێبگات و بە قسەت بکات.
- دوورکەوتنەوە لەوەی کە بە یەک جار فەرمانی زۆری بەسەردا بسەپێنیت.
- لە سەرەتادا کارێکی پێ نەسپێری دوایی لێی قەدەغە بکەیت.
- خەڵات و پاداشت بەخشین لەسەر فەرمانبەرداری و گوێڕایەڵی.

# منداڵی ئەو باوکانە باش پەروەردە دەبن

- ئەو باوکانەی کە ڕێز لە ژنەکانیان دەگرن.
- ئەو باوکانەی کە بێ پرسی دایکی منداڵەکانیان هیچ کارێکی سەربەخۆ ناکەن.
- ئەو باوکانەی کە کات بۆ منداڵەکانیان دادەنێن.
- ئەو باوکانەی کە خێزان و منداڵەکانیان دڵخۆشن بە گەڕانەوەیان.
- ئەو باوکانەی کە لە منداڵەکانیان نادەن بەڵکو بە نەرمی و بە جوانی یاسا و سزاکان بۆ منداڵەکانی ڕوون دەکەنەوە.
- ئەو باوکانەی کە خۆشەویستی و باوەش و سۆز دەدەنە منداڵەکانیان.
- ئەو باوکانەی کە لە ڕووی ماددیەوە منداڵەکانیان لە هیچ شتێک بێبەش ناکەن بەڵام بە پێی توانا.
- ئەو باوکانەی کە جیاوازی ناکەن لە نێوان کوڕ و کچەکانیان.
- ئەو باوکانەی کە لەبەرچاوی منداڵەکان رەخنە لە هاوسەرەکەیان ناگرن و شەڕی لەگەڵ ناکەن.
- ئەو باوکانەی کە پێیان ئاسایی بێت لە ئیشی ماڵ یارمەتی خێزانەکانیان بدەن و منداڵەکانیشیان هان بدەن لەوەی کە یارمەتی دایکیان بدەن.

# منداڵی ئەو دایکانە باش پەروەردە دەبن

- ئەو دایکانەی کە ڕێز لە پیاوەکانیان دەگرن و لە قسەیان دەرناچن.
- ئەو دایکانەی کە یاری لەگەڵ منداڵەکانیان دەکەن و قسەیان لەگەڵ دەکەن و چیرۆکیان بۆ دەگێڕنەوە.
- ئەو دایکانەی پێش ئەوەی ماڵەکەیان پڕ بکەن لە کەوچک و مۆبیلیات، ماڵەکەیان پر دەکەن لە سۆز و خۆشەویستی و پەروەردە.
- ئەو دایکانەی کە سوپاسگوزاری خوای گەورەن ئینجا مێردەکانیان.
- ئەو دایکانەی کە هەمیشە ڕوویان گەشە بە ڕووی منداڵەکانیان و هەمیشە ڕێنمایی منداڵەکانیان دەکەن.
- ئەو دایکانەی کە قەدر و قیمەتی قسەی مێردەکانیان دەگرن و وا لە منداڵەکانیشیان دەکات کە ڕێزی باوکیان بگرن.
- ئەو دایکانەی کە لە منداڵ نادەن و بە سیاسەتەوە شتەکان بۆ منداڵەکەیان روون دەکەنەوە.
- ئەو دایکانەی کە قسەی باوکی منداڵەکانی ناشکێنێ لەهەر شوێنێک بێت بۆ هەر چییەک بێت بۆ ئەوەی منداڵەکانیش فێربن لە قسەی باوکیان دەرنەچن.

- ئەو دایکانەی کە ماڵەکەیان دەکەنە قوتابخانە و هەمیشە وانە گرینگەکانی ژیان فێری منداڵەکانیان دەکەن.
- ئەو دایکانەی کە بەکارهێنانی هەموو شتێک لایان بە یاسا و کاتە، منداڵەکەی بۆی نییە بە بێسنووری هیچ شتێک بەکاربهێنێت.

# چۆن منداڵ فێری پاراستنی نهێنییەکانی ماڵەوە بکەین؟

زۆرجار منداڵ لەخۆڕا کەسە نزیکەکانی تووشی کێشە دەکات، ئایا چەندجار نهێنییەکانی تۆی باس کردووە بۆ ئەو کەسانەی کە سەردانی کردوون یان ئێوە سەردانتان کردوون؟ یان ئەو ڕووداوانەی کە لە ماڵەوە ڕوویانداوە درکاندوویەتی و باسی کردووە بێ ئەوەی بزانێت کە ئەوانە کاری تایبەتن و پێویست ناکات و نابێت خەڵکی تر لێی ئاگادار بێت. هەروەها زۆربەی پەیوەندییەکانمان لەبەردەم دارمان و نەمانن بەهۆی ئەوەی کە منداڵەکانمان هەرچی بەرگوێیان کەوتووە درکاندوویانە.

هەندێک جار منداڵ پەنا بۆ درکاندنی نهێنییەکانی ماڵ دەبات بەبێ مەبەست لەبەر چەند هۆکارێکی جۆراوجۆر، لەوانەیە گرینگترینیان هەستکردن بێت بە خۆ بە کەم زانین یان بۆ ئەوەی ببێتە جێگەی سەرنج و سەرسوڕمانی خەلک، یان بۆ ئەوەی سۆز دەستەبەر بکات و خۆی لای خەڵک خۆشەویست بکات.

لە بەرامبەر ئەمەش، هەندێک لە منداڵان رازی نابن یەک وشەش بدرکێنن لای خەڵکی نەناسراو لە درێژەی ئەو ڕووداوانەی کە لە ماڵەوە ڕوودەدەن تەنانەت گەر پرسیاریشی لێبکەن. ئەمەش نیشانەیەکی گرنگە بۆ زیرەکی و لێهاتوویی منداڵ پێویستە بە کەم تەماشای نەکەین و پشت گوێیان نەخەین.

پێویستە ئەم هەنگاوانەی خوارەوە بگرینەبەر بۆ ڕزگارکردنی منداڵەکانمان لەم خووە ناشیرینە:

- تێگەیاندنی منداڵەکانمان کە درکاندنی نهێنیەکانی ماڵ لە کارە قێزەون و ناشیرینەکانە لای خەڵک، هەندێ قسەی تر هەن کە دەتوانی سەرنجی خەڵکی پێ ڕابکێشیت.
- تا پێتان دەکرێ مەهێڵن منداڵەکانتان بە هیچ کێشەیەکی ناو ماڵ بزانێت، ئەگەر هەر زانیشی، بە ئارامی هەموو شتەکان بۆ منداڵەکەت شی بکەوە و تایبەتییەکانی پێ بڵێ و پێی رابگەیەنە کە ئەمانە تایبەتن و نابێ هەتا نزیکەکان و برادەرانیش پێی بزانن.
- بەدوای هۆکارەکانی درکاندنی نهێنیەکان لە لای منداڵەکەت بگەڕێ، ئەگەر ئەمە بۆ سەرنجراکێشان و سوپاسکردن و پیاهەڵدانی خەڵک دەکات، سوپاسی بکە و ڕێزی لێبگرە پێی بڵێ خەڵک بەمە دلخۆش نابێت و نایەوێ گوێبیستی ئەم قسانە بێت چونکە ئەم قسانە نهێنین و تایبەتن بە خێزان، هەروەکو چۆن خەڵک باسی شتەکانی خۆی بۆ ئێمە ناکات، نابێ ئێمەش کارە تایبەتییەکانی خۆمان بۆ ئەوان باس بکەین.
- لەسەر دایکان و باوکان پێویستە کە نهێنیەکانی خەڵک لەبەرچاوی منداڵەکانیان نەدرکێنن، لەوانەیە ئەمە ببێتە هۆی چاولێکەری لای منداڵەکانیان.

- خۆت بە دووربگرە لە توندوتیژی بۆ چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە، چونکە توندوتیژی کارەکە ئاڵۆزتر دەکات هەندێ جار منداڵ بۆ تۆڵەکردنەوە لەم ڕەفتارە توندوتیژەی دایک و باوکی زیاتر وادەکات و سیفەتەکەی تۆختر دەکاتەوە، بۆیە بە نەرم و نیانی پێی بگووترێ و دووربێت لە ڕەخنەگرتن و سەرزەنشت کردنی.
- بۆ ئەوەی هەست بکات کە هەڵەیە، بۆ ماوەی یەک کاتژمێر قسەی لەگەڵدا مەکە.
- زێدەڕۆیی مەکە لە سزادانی چونکە بەهای خۆی لە دەست دەدات و لەگەڵیدا ڕادێت.
- وا لە منداڵەکەت بکە هەست بە گرینگی خۆی بکات لەناو خێزانەکەیدا کە ئەویش تاکێکە لەناویدا بەها و ڕێزی خۆی هەیە ئەویش لە هەموو نهێنییەکان و ڕووداوەکان ئاگادارە بۆیە دەبێ پێی بگوترێ کە دەبێ بەرپرسیارێتی ئەو نهێنیانە هەڵبگرێ و لای هیچ کەس نەیاندرکێنێت.
- وا باشە دایکان و باوکان پەنا ببەنە بەر چیرۆک و سەرگوزەشتەکانی پێش نوستن لە ڕێگای رووداو و چیرۆکی هاوشێوەی ئەمانە بۆ چاندنی ئەم مەبەستانە لە دڵی منداڵەکانیان.
- چاندنی بیروباوەڕی ئاینی و خووڕەوشتی بەرز لای منداڵەکانمان وەک ئەمانەتپارێزی، خۆشەویستی خەلک و خێزان، درۆنەکردن و راستگۆیی و نەدرکاندنی نهێنییەکان.

- گرینگترین شت بۆ ئەوەی منداڵ نهێنی پارێز بێت، ئەوەیە بە هیچ شێوەیەک لەبەرچاوی منداڵ شەڕ نەکرێ، قسە و نهێنی و کاری تایبەت نیشانی منداڵ نەدرێ. هەتا گەر میوانیش هاتن، گەر زانیت هەندێ شت باس دەکرێ پێویست ناکات منداڵ لەوێ دانیشێت کە پەیوەندی بە تەمەنی منداڵەکەوە نییە چونکە منداڵ ئەم شتانە کە تۆمار دەکات لە مێشکی، لە کاتێکی نەخوازراودا هەمووی دەردەبڕێت بۆیە زۆر ئاگادار بن منداڵ چاوی وەک کامێرایە.

# شەرمنی لە منداڵاندا

لە کاتی ڕووبەرووبوونەوەم لەگەڵ دایکێک کە کێشەی هەبوو لەگەڵ شەرمنی منداڵەکەی، باسی کرد و وتی: "منداڵەکەم زۆر شەرمنە، بەڵام زۆر سەرنجڕاکێشە و زۆر دەجووڵێت، چالاکییەکی زۆری هەیە و حەزی بە زاڵبوونە بەسەر ماڵدا، بەڵام لە دەرەوەی ماڵدا شەرمن و داخراوە بە ڕاددەیەک کە کەسێکی نامۆ و نەناسراو ببینێ سەر دادەخات و شەرمەکەی زیاتر دەبێت کاتێک کە قسەی لەگەڵدا دەکەن. من نازانم چۆن مامەڵەی لەگەڵدا بکەم چونکە دەترسم حاڵەتەکەی خراپتر بێت، حەز بە قەرەباڵغی و پێشبرکێ ناکات چونکە دەترسێت کەسانی تر بە سەریدا زاڵ بن و بدۆڕێت، یان وەڵامی ئەو پرسیارە دەزانێت کە مامۆستاکەی لێی کردووە بەڵام لەبەر شەرمەکەی ناتوانێت وەلام بداتەوە".

ئەمە قسەکانی ئەو دایکە بەڕێزە بوو کە سەبارەت بە شەرمنی منداڵەکەی دوا.

بەڕاستی شەرمنی دیاردەیەکی زۆر نێگەتیڤ و نەویستراوە، کە لەوانەیە منداڵ تووشی بێت و تا کۆتایی تەمەنی لەگەڵیدا بمێنێ ئەگەر چارەسەر نەکرێت. ئەم دیاردەیە ڕەنگە لەگەڵ منداڵدا دەستپێبکات لە تەمەنی ١٠ ساڵی یەکەمیدا، لەگەڵیدا بەردەوام دەبێت و گەورە دەبێت ئەگەر بە دانایی چارە نەکرێت. ئەمانە گرفتی گەورەن کە تووشی منداڵ دەبێت، چونکە منداڵی شەرمن لای

گرانە کە کەسێتییەکی باش لەگەڵ کەسانی دەوروپشتیدا دروست بکات یان هاوڕێیەتیەکی تازە دروست بکات لەگەڵ نزیکەکانی.

لەوانەیە شەرمی منداڵ ببێتە هۆی دروستبوونی ترس و بیم و شێواندنی کەسایەتی، هەروەها نەکردنی هیچ کارێک لە ترسی سەرنەکەوتن، گرانییەکی زۆر دەبینێت لە سەرنجدان لەوەی لە دەوریدا ڕوودەدات و نازانێ چۆن بە تەنیا ڕووبەرووی ژیان بێتەوە بە تایبەتی کاتێک دەچێتە قوتابخانە لەوانەیە هەست بکات لە خۆی ڕازی نیە ناتوانێ پرسیار بکات لە ترسی وەڵامنەدانەوە و ڕێگرتن لێی. بۆیە لێکۆڵەران زۆر گرینگی بەم دیاردەیە دەدەن لەبەر ئەو شوێنەوارە خراپانەی کە هەیەتی لەسەر منداڵ و دەروونی منداڵ.

هەندێک لە سکاڵای دایک و باوکان ئەوەیە منداڵەکانیان شەرمنن، ئەگەر مەبەستیان لە شەرمی نەویستراو بوو بە مانای گۆشەگیرییەکەی واتە نەرێنییە و دەبێت چارەسەر بکرێت، بەڵام ئەگەر شەرمکردنی ئەدەب بوو ئەوا دەبێت گەشەی پێ بدەن و دڵیان خۆشبێت کە منداڵەکانیان لە بەرێزی خۆیانەوە بە شەرمن لەگەڵ کەسانی لە خۆیان گەورەترن. هەروەک پێغەمبەر ( د.خ ) دەفەرمووێت ( دعة فأن الحياء من الايمان )، واتە ( وازی لێبێنە چونکە شەرم لە باوەڕدایە ).

- **ئەو هۆکار و پاڵنەرانە چین کە منداڵ دەکەنە شەرمنێکی نەویستراو ؟**

- **هۆکاری بۆماوەیی** : لێرەوە کاریگەری بۆماوەیی لەگەڵ ئەو شوێنەی چواردەوری کاریگەری لەسەر شەرمنی منداڵ هەیە، هەروەها هەروەک لەسەرەتادا باسمان کرد حاڵەتی دەروونی و هەڵچوونی دایک کە پێوەی دەناڵێنێ لە قۆناغی سکپڕیدا کاریگەری هەیە لەسەر گەشەی منداڵ و ئەیسازێنێ بۆ دەرکەوتنی حاڵەتی شەرم لە سەراپای تەمەنیدا.

- **شێوازی مامەڵەی دایک و باوک لەگەڵ منداڵدا** : سەرەڕای کاریگەری بۆماوەیی، دایک و باوکیش بەرپرسن لە تووشبوونی منداڵ بە شەرم بە بێ ئەوەی هەستی پێبکەن، ئەوەش ڕوودەدات لە کاتی هەڵوێستێکی سادە یان چەند تێبینییەک کە هەست با کاریگەری ناکەن لەسەر منداڵ.

- **ناکۆکی نێوان ژن و مێرد** : دەبێتە هۆی ترسی نادیار بۆ منداڵ و وای لێدەکات هەست بە ئارامی نەکات کە کاریگەری دەبێت لەسەر دەروونی و بەم حاڵەتە دەیگەیەنێتە حاڵەتی داخراوی و شەرمکردن.

- **توندی لە سزادا** : ئەوەش بە سزادانی منداڵ بەهۆی تەنها هەڵەیەک یان کەمتەرخەمی لەکاتی ناوماڵیدا، یان دابەزینی نمرەی تاقیکردنەوەکانی لە قوتابخانەدا.

- **گیروگرفتی تایبەت** : وەک ئەوەی تووشبوونی بە کەم و کوڕییەکی لە جەستەدا یان نەخۆشییەکی بەردەوام یان قسەنەکردنی بە باشی، بەمە منداڵ هەست دەکات کەمترە لە هاوڕێ و هاوتەمەنەکانی، بۆیە لێیان دووردەکەوێتەوە و تێکەڵاویان نابێت، ئەوانە هەموو دەبێتە هەست بە کەمی کردن و کەم سەیرکردنی خۆی، کە ئەوەش خۆی بنچینەی شەرمکردنە.

- **زۆر چاودێریکردنی منداڵ** : ڕەنگە لە زۆر خۆشویستنی بێت یان بلێی بیپارێزم زۆر چاودێری منداڵەکەت دەکەیت و ڕێگە نادەیت بە دڵێ خۆی هەڵسوکەوت بکات و پشت بە خۆی ببەستێت، منداڵ دەبێت لە سەردەمی خۆیدا ئازاد بێت و منداڵانە ڕەفتار بکات.

- **شکانەوەی منداڵ** : زۆرجار دەبیبین بۆ دروستکردنی پێکەنینێک دایک و باوک منداڵەکەی خۆی دەشکێنێتەوە لەناو کۆڕ و کۆبوونەوەیەکی خێزانی یان هەرجۆرە کۆبوونەوەیەکی تر یان بە تەنیاش بن، تۆ ئەم

منداڵە دەشکێنیتەوە لە بەردەم خوشک و براکانی یان لە بەردەم کەسانی تر.

- **ڕێگە نەدان بە ڕادەربڕینی** : کاتێک منداڵ دەیەوێت قسەیەک بکات هەر زوو پێی دەڵێن وسبە، قسە مەکە، نازانن چەندە کاریگەری نەرێنی لەسەر دەروونی بە جێدەهێلێت.

- **سووکایەتی پێکردن** : زۆرجار دەبینین لەسەر شتێکی زۆر بچووک هەزار قسە بە منداڵەکە دەگوترێت و سوکایەتی پێدەکرێت، بۆ نموونە ( تۆ نابیت بە هیچ )، ئەوە یەکێکە لە ڕووخێنەرترین قسەکان کە نابێت هەرگیز بە منداڵ بگوترێت.

- **گوێ پێنەدان و ئیهمالکردنی منداڵ** : وایلێدێت شەرمن و کەم دوو بێت.

- گاڵتە پێکردنی لە پێش چاوی خەڵکی.

- زیادەڕۆیی لە گرنگی پێدان و خۆشەویستی.

- منداڵ مێشکی پاکە، ئێمە مێشکی بۆ دروست دەکەین، منداڵ ئەگەر کاریگەری ژینگەی لەسەرە، بەڵام کاریگەری دایک و باوکی زۆر زیاترە، چی ببینێت ئەوە دووبارە دەکاتەوە.

## - چارەسەرکردنی منداڵی شەرمن :

- به هیچ شێوەیەک منداڵ نابێت لە ماڵ بە جێ بهێڵدرێت، هەرچەند منداڵەکە زیرەکیش بێت، یان دەترسێت یان هەست بە تەنیایی دەکات، ئەوە وایلێدێت ڕابێت لەسەر ژینگەی تەنیایی و تێکەڵاو نەبوون بە کۆمەڵگە، بەمەش شەرمن دەبێت، ترس و شەرمی لە خەڵک و ژیبگەی قەڵەباڵغ دەبێت.

- هەوڵبدە منداڵەکەت بنێری بۆ ئەوەی شتت بۆ بکڕێت، جا هەر شتێک بێت لە فرۆشتگەیەک شتت بۆ بکڕێت، ئەگەر هەڵەی کرد یان شتەکەی بە کەم و کوڕی کرد لێی توڕە مەبە، ئاساییە جاری داهاتوو هەڵەکە ناکاتەوە، لە یەکەمجاری فێردەبێت، ئەمە ئەگەر کوڕ بێت لە تەمەنێکی کەمەوە هەست بە بەرپرسیارێتی دەکات و ئەگەر کچیش بێت بە هەمان

شێوە، وای لێ بکە لە کاروبارەکانی ناوماڵ یارمەتیتان بدات و لەگەڵ خۆتان بەشداری شتەکانی پێبکەن.

- ئەگەر منداڵ داوای شتێکی کرد، بۆتان نەکرد و گریا، ئاشتی مەکەنەوە، ئەوە لە قازانجی منداڵەکەتە.

- بە بەردەوامی ڕێنمایی منداڵەکەت بکە و وای لێ بکە وەڵامی پرسیارەکانت بداتەوە و ڕێگەی بدە ئەو پرسیارت لێ بکات، بەمەش دەمی ڕادەهێنیت بۆ باشتر کردنی توانای قسەکردن.

- نابێت منداڵ بە هیچ شێوەیەک، لە هیچ شوێنێک و لە بەردەم هیچ کەسێک بشکێندرێتەوە، هەڵەیەکی کرد ببە شوێنێک بە ئارامی و بە جوانی پێی بڵێ و بۆی ڕاست بکەوە.

- ئەگەر کەلوپەلی ناوماڵی شکاند یان تێکی دا، لێی مەدە و ئازاری مەدە، منداڵ ئازادە ڕێگەی بدە کاری خۆی بکات.

- به هیچ شێوەیەک گاڵتەی پێمەکە لە پێش چاوی خەڵک، هەمیشە داوای لێبکە کارێک ئەنجام بدات کە لە توانای ئەو بێت، دواتر کە تەواو بوو لە کارەکەی خەڵاتی بکە و سەرکەوتنەکانی لای خەڵک باس بکە، بەمە متمانە بە خۆبوونی زیاد دەکات.

- وا لە منداڵ بکە هەمیشە براوە بێت لە کاتی یاری کردن.

- لە جیاتی منداڵەکەت وەڵام مەدەوە کە پرسیاریان لێی کرد، ڕێگەی بدە خۆی وەڵام بداتەوە.

- قەت ئەم منداڵە بەراورد مەکە بە هیچ کەسێک، بەڵکو وەسفی بکە و پێی بڵێ کە تۆ زۆر سەرکەوتوویت.

هەڵبەت پەروەردەکردنی منداڵ کۆمەڵێک ئەرکی بەرفراوان لە خۆ دەگرێت، لە دابینکردنی پێویستییە سەرەکییەکانی منداڵ وەک خواردن، جل و بەرگ، شوێنی نیشتەجێبوون تا پێشکەشکردنی پشتگیری سۆزداری و یارمەتیدانی بۆ بەڕێوەبردنی ئاستەنگەکانی ژیان، بە خێوکردنی منداڵ تەنیا ئەوە نییە کە هەموو شتێکی بۆ بکەیت و گەڕان و ژوورێکی پێبدەیت، منداڵ پێویستی بە

پەروەردەکردنە، پێویستی بە ئاگا لێبوون و پشتگیریکردنە، دایک و باوکی باش هەوڵ دەدەن ژینگەیەکی سەلامەت و پەروەردەیی بۆ منداڵەکانیان دروست بکەن، زۆرجاریش قوربانی دەدەن بۆ ئەوەی دڵنیا بن لەوەی منداڵەکانیان ئەو شتانەیان هەیە کە پێویستیانە بۆ گەشەکردن. بەڵام دایک و باوکی ناخەمخۆر و خراپ ئەو دایک و باوکانەن کە تەنیا منداڵ دێننە سەر دونیا و هیچ لێی ناپێچنەوە و پەروەردەی ناکەن، ژینگە و مۆبایل و کۆمەڵگە پەروەردەی دەکەن. تۆ پێویستە گرنگی بە پەروەردەی منداڵەکەت بدەیت، چونکە دەتوانی ببیت بە یەکێک لە ئەزمونە پاداشت بەخشەکانی ژیان. دایک و باوک دەرفەتیان هەیە داهاتووی منداڵەکانیان لە قاڵب بدەن و کاریگەری لەسەر جیهان دروست بکەن بە پەروەردەکردنی تاکێکی میهرەبان و بە بەزەیی و سەرکەوتوو، دایک و باوک دەبێت یارمەتی منداڵ بدەن و ژیانی خۆیان تەرخان بکەن بۆ پەروەردەکردنی منداڵەکانیان، بۆ ئەوەی منداڵەکانیان بگەیەننە باشترین وەشان.

**لێرەدا جیاوازی نێوان دایک و باوکی پەروەردەکار و دایک و باوکی نا پەروەردەکار دەخەینە ڕوو :**

# دایک و باوکی باش و پەروەردەکار کێن ؟

- دایک و باوکی باش و دڵسۆز پەروەردەکارم نەک تەنیا بەخێوکار، هەمیشە دڵسۆز و خەمخۆرانە مامەڵە لەگەڵ منداڵەکانیان دەکەن.
- دایک و باوکی پەروەردەکار کات بۆ منداڵەکانیان دادەنێن بۆ یاریکردن و گەڕان و بەسەربردنی کاتێکی خۆش لەگەڵ منداڵەکانیان.
- فێری قەناعەتیان دەکەن بەرامبەر ژیان و نیعمەت و خەڵاتە خواییەکان، بۆ هاوکاری و پاڵپشتی کەسانی دیکە هەمیشە ئامادە بن.
- فێری سوپاسگوزارییان دەکەن لە بەرامبەر بچوکترین نیعمەت کە هەیانە.
- فێریان دەکەن کە شەرم و ڕێز و ڕاستگۆیی و ویژدان و دەستپاکی بەشێکە لە کەسێتی بەهێزی ئەوان، بۆیە نابێت هەرگیز بیدۆڕێنن.
- فێریان دەکەن سوود لە کەسانی بە ئەزموون و شارەزا و دڵسۆز وەربگرن، بەڵام هەرگیز خەڵک نەکەنە سەرچاوەی پەڕینەوەی خۆیان بۆ سەرکەوتن.

- شەوانە کاتێک منداڵەکانیان دەخەون لە سەروو سەریانەوە دادەنیشن و بە چرپە هەندێک نزای خێریان بەسەردا دەخوێنن تا لە دژوارییەکان پارێزراو بن و لە ژیانیاندا بە قەدر و شکۆدار بن.
- کاتێک سفرە و خوان رادەخرێت، بە ڕوویەکی گەش و دەم بە خەندەوە پێشوازی هاتنە سەر سفرەیان لێ دەکەن، نەک بە منەت و ڕووشکاندن و بێزاری و هەڕەشەوە.
- کاتێک کارێکی باش ئەنجام دەدەن یاخود سەرکەوتنێک تۆمار دەکەن لە ئامێزیان دەگرن و ماچیان دەکەن پێیان دەڵێن ئافەرین، دەستخۆش، هەربژین.
- فێریان دەکەن هەمیشە حەزیان لە چاکە خوازی و مرۆڤدۆستی و بەهاناوە چوون و دڵسۆزانە کارکردن بێت.
- فێری خودا ناسیان دەکەن، چەمک و بەها باڵاکانی ئیسلامیان پێ ئاشنا دەکەن وەک خۆی، چونکە سەرچاوەی بەختەوەری خۆیان و کۆمەڵگەکەیانە.
- بە هۆشیاری و ئاگاییەوە فێری تەکنەلۆژیایان دەکەن بە پێی تەمەن و وادەی دیاریکراو، لەبەر زیانە گەورەکانی تەندروستی جەستەیی و کەسێتی و پاراستنی ڕەوشت و بەهاکانیان، بە مەرج و ڕێککار و چاودێری باش، تا ئاڵودە و گیرۆدە نەبن.

- کاتێک دەچن بۆ قوتابخانە، بە متمانە و چوست و چالاکانە بەڕێیان دەکەن و هیوای سەرکەوتنیان بۆ دەخوازن.
- فێری ئادابە جوانەکانی ژیانیان دەکەن و وشەکانی ( سوپاس، ببورە، تکایە، بە یارمەتیت، بێ زەحمەت، داوای لێبوردن دەکەم، ئیزن هەیە...هتد ) زۆر جوان و گرنگن بۆ منداڵ کە لە تەمەنێکی کەمەوە فێر بکرێت.
- دایک و باوکی باش ئاگاداری جۆری هاوڕێی منداڵەکانیانن.

## دایک و باوکی خراپ و ناپەروەردەکار کێن ؟

دایک و باوکی خراپ و ژەهراوی ئەو دایک و باوکانەن کە دەروون و مێشکی منداڵەکانیان تێک دەدەن بە هۆی چەند قسە و ڕەفتارێک کە بەرامبەریان ئەنجام دەدەن، وەکو :

- بەراوردکردنی منداڵەکەت بە منداڵانی تر، ئەمە متمانە بە خۆ بوونی منداڵەکەت کەم دەکاتەوە و خۆشەویستی خودی نامێنێت.

- فەرامۆشکردنی پێویستیە سۆزداریەکانی منداڵەکەت، لەگەڵ پشتگیری ماددی، منداڵ پێویستی بە پشتگیری دەروونی و سۆزداری هەیە، ئەم فەرامۆشکردنە تەندروستی منداڵەکەت تێک دەدات.
- وا لە منداڵەکەت بکەیت هەست بە تاوان بکات بۆ گەیشتن بەوەی دەتەوێت لێی، بۆ نموونە دووبارەکردنەوەی ئەم دەستەواژانە : (یارمەتیم نادەیت لە ماڵەوە. ئەوە ناکەیت کە دایک و باوکت پێت دەڵێن.. )
- داوا لە منداڵەکەت بکەیت نموونەیی دەربکەوێت، بۆ نموونە لە خوێندنەکەیدا داوای لێ بکەیت هەمیشە نمرەی بەرز بە دەست بهێنێت، یاخود نابێت هەرگیز هەست بە بێزاری و بێتاقەتی بکات و هەمیشە گوێڕایەڵ بێت.
- زۆر پارێزگاری کردن لە منداڵەکەت، هەمیشە دوودڵ دەبیت دەربارەیان و ڕێگریان لێ دەکەیت لە چوونە دەرەوەیان، بهێڵە ئەزموونی شتە جیاجیاکانی ژیان بکەن و چێژیان لێوەربگرن.
- دایک و باوکی ژەهراوی پێیان وایە دەبێت منداڵەکانیان لە هەموو شتێکدا بە قسەی ئەوان بکەن، لە کاتێکدا نازانن منداڵیش خاوەن کەسایەتی و بیرۆکە و بۆچوونی تایبەت بە خۆیەتی و ناکرێت لە هەموو شتێکدا هاوڕای دایک و باوکی بێت.
- دایک و باوکی ژەهراوی چاوەڕێی ئەوە دەکەن منداڵەکانیان لەسەر هەموو شتێک لەگەڵیاندا هاوڕا بن، هەندێک منداڵ لەگەڵ دایک و

باوکێک گەورە دەبن کە ڕێگەیان نادەن بیر بکەنەوە یان بۆچوونی جیاواز دەرببڕن، لەوانەیە ئەم جۆرە دایک و باوکانە کاتێک منداڵەکە هاوڕا نەبێت لەگەڵیان، تۆمەتباری بکەن بەوەی کەسێکی یاخی بووە. ئەم جۆرە دایک و باوکانە دەیانەوێت منداڵەکانیان لە هەموو شتێک هەمان بیرۆکە و بۆچوونی هەبێت و ڕێگە بە منداڵ نادەن وەک خۆی بیر بکاتەوە، بەمەش ژیانی منداڵەکە دەکەنە دۆزەخ، چونکە ئەوان قەرارە مرۆڤێک پەروەردە بکەن و بەخێوی بکەن نەک ڕۆبۆتێک کە شوێنکەوتووی ئەوان بێت.

- دایک و باوکی ژەهراوی باوەڕیان بە تایبەتمەندی منداڵ نییە، ئەو دایک و باوکانەی کە تایبەتمەندی نادەن بە منداڵەکەیان، ئەوا دەتوانن زیانێکی زۆر بە کەسایەتی منداڵ بگەیەنن، ئەو دایک و باوکانە کاتێک منداڵەکانیان گەورەتر دەبێت، لە جیاتی پاراستنی تایبەتمەندیەکانی، ڕەنگە دەفتەری یادەوەری منداڵەکەی بخوێنێتەوە یان جانتاکەی بپشکنێت، لەم دۆخەدا ئەگەر منداڵەکە دەرگای ژوورەکەی دابخات بۆ ئەوەی سەرنجی زیاتر لەسەر کار و خوێندنەکەی بێت، دایک و باوک گومانی لێدەکەن، ئەمەش بۆ دەروونی منداڵەکە زۆر بە ئازارە.
- هەستەکانی دایک و باوکی ژەهراوی لە پێش هەموو شتێکە و ئەولەویەت وەردەگرن، ئەو دایک و باوکانەی کە پەروەردەی پێداویستیە سۆزدارییەکانی منداڵەکەی ڕەت دەکەنەوە، داهاتوویەک دروست

دەکەن کە تێیدا منداڵەکە هەست بکات ناتوانێت ئەو شتانە دەرببڕێت کە پێویستیەتی. هەروەها دایک و باوکی ژەهراوی بە زۆری خۆیان بە سەنتەر دەزانن و ناتوانن لەوە تێ بگەن کە ڕۆڵی دایک و باوک لە ژیانی منداڵدا ڕۆڵی خزمەتکردن و پشتیوانی کردنە. ئەرکی هەموو دایک و باوکێک لە قۆناغی یەکەمدا ئەوەیە کە باشترین دەرفەت بە منداڵەکە بدات بۆ ئەوەی گەشەبکات و ببێتە مرۆڤێکی تەندروست و تەواو، لەم دۆخەدا کاتێک منداڵەکە دەیەوێت هەستە ڕاستەقینەکانی خۆی دەرببرێت، دایک و باوکی پێی دەڵێن کە نابێت بەو شێوەیە هەست بکات، ئەم جۆرە دایک و باوکانە گەر لێشیان بپرسیت منداڵەکانیان خۆشدەوێت بەڵام ناتوانن لە پێداویستییە سۆزدارییەکان و تایبەتمەندییەکانی منداڵەکانیان تێبگەن.

- دایك و باوکی ژەهراوی دەیانەوێت منداڵەکانیان لەناو خەونە بەدی نەهاتووەکانی ئەواندا بژین، زۆرێك لە دایك و باوکان تەنها دەیانەوێت ماوەیەکی منداڵی باشتریان هەبێت وەك لەوەی ئەوان هەیان بووە. ئەم ئارەزووە لە بنەڕەتدا خراپ و ژەهراوی نییە، لە ڕاستیدا ئەمە کاتێك دەبێتە کێشە کە دایك و باوک نەزانن چۆن سنوور دابنێن و دان بەوەدا بنێن کە منداڵەکانیان بە تەواوی سەربەخۆن و جیاوازن لەوان. زۆرجار دایك و باوکە ژەهراویەکان چاوەڕێی ئەوەن کە منداڵەکانیان ئەوە هەڵبژێرن کە ئەوان دەیانەوێت بێ گوێدانە ئارەزووی دڵیان. لەوانەیە پاڵ بە منداڵەکانیانەوە بنێن بەرەو هەندێك پیشە یان بەشێکی کۆلێژی

دیاریکراو، هەروەها فشاریان لەسەر دروست بکەن بۆ ئەوەی هاوسەرگیری بکەن و منداڵیان ببێت.

- دایك و باوکی ژەهراوی ناتوانن شانازی بە منداڵەکانیانەوە بکەن، یەکێك لە تایبەتمەندییەکانی دایك و باوکی ژەهراوی ئەوەیە کە هەست بە دڵتەنگی دەکەن کاتێك منداڵەکانیان دڵخۆشن، هەندێ جار دایك و باوکی ژەهراوی تەنانەت ڕەنگە بەبێ مەبەست هەست بە ئیرەیی بکەن بەرامبەر منداڵەکانیان. ئەم دایك و باوکانە بە سادەیی ناتوانن بەسەر هەستەکانیان زاڵ بن و زۆرجار گاڵتە بە منداڵەکانیان دەکەن. هەروەها لەوانەیە زۆر بێباك بن بەرامبەر بە دەستکەوتەکانی منداڵەکەوە ناتوانن شانازی پێوە بکەن، یان سەرنجەکانیان ببێتە هۆی لەناوبردنی هەست و بەهای منداڵەکە.

- ئەو دایك و باوکانەی کە خووی ژەهراویان هەیە و شێوازی سزادانی نەرێنی بەکاردەهێنن. سزادان لە بنەماکانی گۆڕینی ڕەفتاردا بە زۆری وەک دوا چارەسەر بەکاردەهێنرێن. ئەگەر ڕێگەیەکی تر نەبوو ئینجا بەکاردەهێنرێ. پێویستە بنەماکانی سزادانی منداڵ پەیڕەو بکرێت، هەر کاتێک دایک و باوک منداڵەکانیان سزا دەدەن بۆ ئەوەیە کە منداڵەکان فێربن چۆن بە شێوەیەکی بەرپرسیارانە ڕەفتار بکەن و فێری ڕەفتاری دروست بکەن. زۆرێک لە دایک و باوکە ژەهراوییەکان ئەمە پشتگوێ دەخەن و لە بری ئەوە بە شێوەیەکی توند منداڵەکانیان سزا دەدەن.

دایک و باوکی ژەهراوی سزای منداڵەکانیان نادەن لەبەرئەوەی کە ڕەفتاری منداڵەکە بگۆڕن بەڵکو بەهۆی هەستی توڕەیی، بێزاری و شەرمەزاری بەرامبەر بە منداڵەکانیان ڕەفتار دەکەن. هەروەها لێدان، لۆمەکردن، گاڵتەپێکردن و سووکایەتی پێکردن بەکاردەهێنن. ئەمانە شێوازی سزادانی ئەم دایک و باوکانەن، منداڵانی ئەم جۆرە دایک و باوکانە لەوانەیە لێیان بترسن و هەست بە کەموکوڕی دەروونی و بێ بەهایی بکەن.

- هەستکردن بە تاوانباری بەکاردەهێنن بۆ گەیشتن بەوەی دەیانەوێت، بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانیان ،دایک و باوکی ژەهراوی پەنا دەبەنە بە بیانوویەکی وەک هەستکردن بە تاوان بۆ ئەوەی منداڵ ناچاربکەن بیروڕای بگۆڕێ، لەبیرت نەچێ، لە پەیوەندییەکی تەندروستی نێوان دایک و باوک و منداڵدا، هەردوولا دەتوانن قسە و پێداویستییەکانی خۆیان دەرببڕن، بێ داواکاری یان پێداگری لەسەر پشتگوێخستنی خواست و پێداویستییەکانی لایەنی بەرامبەر.

# کاریگەری دایک و باوکی ژەهراوی چییە لەسەر منداڵ؟

لە خێزانێکدا کە دایک و باوک خووی پەروەردەکردنی ژەهراویان هەبێت، دەکرێ ببێتە هۆی گەورەبوونی منداڵێک کە بە شێوەیەکی گشتی یەکێک لەم تایبەتمەندییانەی خوارەوەی تێدابێت:

- بۆیان زەحمەتە بڵێن نەخێر لەگەڵ هەموو کەسێک.
- بە سەختی کار دەکەن بۆ ڕازیکردنی کەسانی تر.
- ناتوانن خوودی ڕاستەقینەی خۆیان بن.
- کاردانەوەیان نییە دەربارەی ڕەفتاری خراپی کەسانی دیکە.
- چاوەڕێی ئەوە دەکەن کە خراپترین شت لە ژیانیاندا ڕووبدات.

ئەم زیانانە بەهۆی هەڵسوکەوتی بەردەوام و دووبارەبوونەوەی دایک و باوکی ژەهراوی دروست دەبێت، ئازار، شکانەوە و خراپەکاری لە ڕەفتارە زیانبەخشەکانیانە، هەروەها بەڕێزەوە مامەڵە لەگەڵ منداڵەکانیان ناکەن، نەرم و نیان نین و هەرگیز داوای لێبوردن ناکەن. ئەوان بەزەیی و توانای پێویستیان نییە بۆ پەروەردەکردنی منداڵەکانیان و زیاتر گرینگی بە پێداویستییەکانی خۆیان دەدەن وەک لەوەی نیگەرانی ئەوە بن ئەوەی دەیکەن باشە یان خراپە بۆ منداڵەکانیان.

# ڕەفتارەکانت لەسەر منداڵەکەت کاریگەری هەیە

- کام ڕەفتار و گوفتار کە منداڵەکەم کردی، من پێکەنیم ئەوا دۆڕاوم ؟
- -کاتێک منداڵەکەت بۆ یەکەم جار جنێو دەدات یان ڕەفتارێکی نەشیاو دەکات ئێوەش پێی پێبکەنن، بەڵکو دەبێت هەر لە سەرەتاوە کە ڕێگری لێبکەن کە دووبارە بکاتەوە.
- خراپترین قسە چییە کە دایک و باوک بەرامبەر بە منداڵ دەیکات ؟

"ئیتر خۆشم ناوێیت، تۆ منداڵی من نیت."

- باشترین شت کە دایک بۆ منداڵەکەی بکات چییە ؟

پێدانی خۆشەویستییەکی بێ مەرجە.

- گەورەترین کاری باوک چییە ؟

ئەوەیە کە عاشقی دایکی منداڵەکەی بێت.

- باشترین کارامەیی کامەیە کە دایک فێری بێت ؟

کارامەیی پەروەردەکردن و کۆنترۆلکردنی توڕەیی بەرامبەر بە منداڵەکانی

# سووکایەتی و کاریگەرییەکانی لەسەر منداڵ

زۆربەی کات دایک و باوک ڕەفتارەکانی خۆیان بە سووکایەتی نازانن، بەڵام ڕەنگە بە ڕەفتارەکانیان زیان بە منداڵەکانیان بگەیەنن. لەو ڕەفتارانەش، بەراوردکردنیەتی بە منداڵانی تر، سەرزەنشتکردنی منداڵەکەیانە لەناو خەڵک، بانگکردنی منداڵ بە سووکایەتییەوە، گرینگی نەدان بە منداڵ لەناو کۆمەڵدا و قسەبڕین بە منداڵ.

## - سووکایەتی کردن بە منداڵ لەلایەن دایک و باوکەوە:

- **سووکایەتی کردن لە سەردەمی منداڵیەوە:**

  لە ڕاستیدا زۆرێک لەو دایک و باوکانەی کە سەرزەنشتی منداڵەکانیان دەکەن و سووکایەتیان پێدەکەن، خۆیان لە سەردەمی منداڵییەوە لەلایەن دایک و باوکیانەوە سووکایەتیان پێکراوە. ئەم کەسانە لە ڕابردوودا ڕەفتاری توند و ناخۆشیان بەرامبەر ئەنجامدراوە، بۆیە بە شێوەیەکی خۆنەویستانە هەمان ڕەوشت و ڕێگا بۆ مندالەکانی خۆیان بەکار دەهێنن. ئەگەر ئێوە ئەو دایک و باوکانەن کە منداڵیدا سووکایەتیتان پێکراوە، باشترە لەگەڵ دەروونناسێک ڕاوێژ بکەیت تاکو ڕابردووت کاریگەری

نەکاتە سەر شێوازی ژیانی ئێستای منداڵەکەت و بتوانی بە شێوەیەکی باشتر منداڵەکەت پەروەردە بکەیت.

- **تایبەتمەندی کەسیی:**

یەکێک لەو هۆکارانەی کە وادەکات دایک و باوک سووکایەتی بە منداڵ بکەن، تایبەتمەندی کەسیی دایک و باوکەکەیە. ئەم جۆرە دایک و باوکانە زۆر خۆ پەرست و لەخۆباییین، خۆیان زۆر بە گەورەتر دەزانن لەوانی تر. زۆربەی جار ئەم جۆرە دایک و باوکە دووچاری هەندێ جۆری خەمۆکی دەبنەوە و کێشەی زۆر بۆ منداڵەکانیان دەگوازنەوە کە یەکێک لەوانە سووکایەتی کردنە.

- **نەبوونی هۆشیاری و ئاگایی:**

زۆرێک لەو دایک و باوکانەی کە هۆشیار نین دەربارەی شێوازە جیاوازەکانی پەروەردەکردن و کۆنترۆڵ کردنی منداڵ، پێیان وایە دەتوانن بە سووکایەتی کردن بە منداڵ ناچاری بکەن باشتر مامەڵە بکات، ئەمە بە شێوازێکی باش دەزانن. بە زۆری ئەم دایک و باوکانە ئاگاداری دەرئەنجامی خراپەکانی سووکایەتی کردن و شکانەوەی منداڵ نین و نازانن ڕەنگە لە داهاتوودا چ کێشەیەکی گەورە بۆ منداڵەکەیان دروست دەکەن.

## کاریگەری و دەرئەنجامەکانی سووکایەتی کردن بە منداڵ:

### - کاریگەرییە جەستەییەکان:

- زۆرخۆری بەهۆی تووڕەییەوە.
- کەمخۆری بەهۆی خەمۆکییەوە.
- نەمانی ئارەزووی خواردن.
- هەمیشە هەبوونی هەستی نەرێنی.
- ترس و شڵەژانی بەردەوام.
- خۆ تەڕ کردن لە شەودا.
- کێشەکانی خەو.
- بینینی کابووس و خەوی ناخۆش.

### - کاریگەرییە مەعنەوییەکان:

- **کەمبوونەوەی متمانەبەخۆبوون**: لەناوچوونی متمانە بەخۆبوون دەتوانێت زۆر کاریگەری نەرێنی لەسەر ژیانی مرۆڤ دابنێت. کاتێک سووکایەتی بە منداڵ دەکەن، متمانەبەخۆبوونی لێدەستێنن، ئەو باوەڕە دەگەیەنن کە ناتوانێ بە باشی کارێک

بکات، وە ئەم باوەڕەی لا دەمێنێتەوە لە تەمەنی گەورەییدا تەنانەت گەر بگات بە پێگەیەکی بەرزیش هەر هەست بە بێتوانایی و لاوازی دەکات.

- **خەمۆکی**: زۆربەی لێکۆڵینەوەکان ئەوە نیشان دەدەن کە سووکایەتیکردنی بەردەوام بە منداڵ، دەتوانێت ببێتە هۆی خەمۆکی لە گەورەییدا، جگە لە خەمۆکی، ڕەنگە ببێتە هۆی چەندین کێشەی تری دەروونی.
- **زیادبوونی توندوتیژی**: ئەو دایک و باوکانەی کە بەردەوام سەرزەنشتی منداڵەکانیان دەکەن، دەبێت بزانن منداڵ شێوازی مامەڵەی دایک و باوکی بەکاردەهێنێتەوە لەگەڵ دەوروبەر.
- **دابەزینی ئاستی خوێندن**: سووکایەتی دەتوانێت ببێتە هۆی زیادبوونی فشار و شڵەژان، ئەو منداڵانەی کە بەردەوام سووکایەتیان پێدەکرێ، ناتوانن بە باشی سەرنج بخەنە سەر وانەکانیان، بەمەش دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی خوێندنیان.
- **شەرمنی**: ئەو منداڵەی کە سووکایەتی پێدەکرێ، دایک و باوکی بێباکن بەرامبەری، ناتوانێت لەناو کەس و کۆمەڵدا ئامادەبێت یان لەگەڵ هاوتەمەنەکانی یاری بکات و زۆر شتی تر. لە کۆتاییدا بە شەرمن ناوی دەبەن، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ لە

هەمان کاتدا هەست بە کەمی و هەست بە شەرمنیش بکات و بەو هەستانەوە گەورە بێت.

- **دروستبوونی کەسایەتی دژ بە یەک:** سووکایەتی کردن بە منداڵ دەبێتە هۆی ئەوەی کەسایەتییەکی ناجێگیری هەبێت، وادەکات ڕووبەڕووی دایک و باوکی ببێتەوە و لە زۆربەی کاتدا دژی ئەوان رەفتار بکات.
- **هەست بە کەمی کردن و خۆ بە کەم زانین:** یەکێکی تر لە کاریگەرییە خراپەکانی سووکایەتیکردن بە منداڵ ئەوەیە کە منداڵ خۆی بە کەم دەبینێت و هەست دەکات ناتوانێت هیچ کارێک بە باشی ئەنجام بدات و خۆی پێ کەم دەبێت، ڕەنگە ئەم هەستە تا گەورەییش لەگەڵی بمێنێتەوە.
- **لە دەستدانی توانای وتنی نەخێر:** وەک باسکرا سووکایەتیکردن دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی متمانەبەخۆبوونی منداڵ، نەبوونی متمانە بەخۆبوونیش وادەکات توانای وتنی نەخێرت نەبێ بۆیە منداڵ ناتوانێت لە بەرامبەر داواکارییە نادروست و نابەجێکانی کەسانی تر بڵێت نەخێر، ڕاستیەکەی ئەوەیە کە زۆر لە منداڵان ناڵێن نەخێر تاکو سووکایەتیان پێنەکرێت.

# هەندێ نمونە لەسەر سووکایەتی کردن بە منداڵ

سووکایەتی کردن شێوازی جۆراوجۆری هەیە، ڕەنگە زۆربەی دایک و باوکان ئاگاداریان نەبن، لێرەدا هەندێکیان دەخەینە ڕوو:

- بەراوردکردنی منداڵەکە بە منداڵی تر، بە تایبەت نمرەکانی بە هی هاوتەمەنەکانی.
- سەرزەنشت کردنی منداڵ لەناو خەڵک و بە تەنیاش.
- سڵاونەکردن لە منداڵ.
- وەڵامنەدانەوەی سڵاوی منداڵ.
- پشتگوێخستنی منداڵ لەناو کۆمەڵ و بە تەنیاش.
- بانگکردنی منداڵ بە ناو و ناتۆرەی ناشیرین.
- سەپاندنی ئەنجامدانی کارێک کە منداڵ لە توانای نییە ئەنجامی بدات.
- قسەبڕین بە منداڵ و ڕێگانەدانی بە تەواوکردنی قسەکانی.
- پشتگوێخستنی ئەو بەڵێنانەی کە بە منداڵ دەدرێن و جێبەجێ ناکرێن.
- گاڵتەکردن بە منداڵ لەماڵەوە یان میوانی و لەبەرچاوی خەڵک.

## لای منداڵەکەت ئەم کارانە مەکە

- شەڕمەکەن
- لەبەرچاوی مەگرین
- باسی دارایی مەکەن
- خۆتان مەگۆڕن لەبەرچاوی
- باسی خەڵک مەکەن

## منداڵ بەم هۆیانە زیاتر کەلەڕەق و سەرسەخت دەبێت

- منداڵ دەیەوێ دایک و باوکی زیاتر یاری لەگەڵ بکەن، ئەوانیش یان کاتیان نییە یانیش سەبریان نییە، بەمە منداڵەکە کەلەڕەق و دەمارگیر دەکەن.

- منداڵ دژایەتی ڕەفتاری دایک و باوکی دەکات، چونکە ڕۆژێک نەرم و نیان و ڕۆژێکیش تورە و بە سەبر و میزاجین لەگەڵ منداڵەکە.

کێشەی جەستەیی هەبێت (برسییەتی، ئازار، ماندوویەتی یان بێخەوی).

- چاوەڕوانی زۆری بۆ منداڵ، بۆ نموونە کە دەچن بۆ شوێنێک هەزار جار پێی دەڵێن دەبێ ئاقڵ بیت و لە شوێنی خۆت هەڵنەستیت.

زیاد لە پێویست گرینگیدان بە منداڵ ودەستوەردان لە یاری و کەلوپەلەکانی.

- نەبوونی هەماهەنگی لە نێوان دایک و باوک ( دایک دەڵێ با بیکات، باوک دەڵێ با نەیکات)

- بریندارکردنی منداڵ و دەست خستنە سەر برینەکانی.

- فشارکردن لە منداڵ لە ئەنجامدان یان ئەنجامنەدانی کارێک.

گرینگی نەدان بە منداڵەکە (کاتی تایبەتی بۆ دانەنێیت، قسە دەکات گوێی بۆ نەگریت، پرسیار دەکات وەڵامی نەدەیتەوە).

به جۆرێک منداڵەکەت گەورە بکە کە گەورەبوو بە منداڵ و نەوەکانی خۆی بڵێت: من لە خێزانێکدا گەورە بووم کە خۆشەویستیەکان بێ مەرج بوون، باوەشەکان بێسنوور بوون و خێزان مانای هەموو شتێک بوو......

## منداڵ و بەکارهێنانی مۆبایل و یارییە ئەلیکترۆنییەکان

لەم بابەتە دوو جۆر لە دایک و باوک هەن دەربارەی بەکارهێنان و سەیرکردنی شاشە بۆ منداڵەکانیان، جۆرێکیان سنووریان نییە و منداڵ بە ئازادی و کاتێکی زۆر شاشە بەکار دەهێنێت.

جۆرێکی دیکە تروسکاییەک ڕووناکی و ئازادی بە منداڵەکە نادات و ناشهێڵێت لە دوورەوە سەیری بکات.

هەردوو جۆرەکە زۆر مەترسیدارن و کاریگەری خراپی لەسەر دەروونی منداڵ هەیە، ئەو دایک و باوکانەی کە سنووریان نییە و ئازادی تەواو دەدەنە منداڵەکانیان لە بەکارهێنانی مۆبایل بۆ ماوەیەکی درێژ بە چاودێری، نازانن ڕەنگە منداڵ دووچاری زەرەر و زیانێکی زۆر گەورەی کەسایەتی و کۆمەڵایەتی بێتەوە و کێشەیەکی لە ڕێی مۆبایلەوە بۆ دروست ببێ کە هەتا تەمەنی گەورەییش لەگەڵی بمێنێتەوە. وە یان هەندێ یاری ئەلیکترۆنی هەیە وێنە و جووڵەی نەشیاوی تێدایە کە منداڵان فێری دەبن و لەسەر یەکتری جێبەجێی دەکەن یان گەڕان بە ئارەزووی خۆیان لەناو تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و سەیرکردنی هەموو جۆرە ڤیدیۆیەک کە لەگەڵ خێزان و منداڵ و نۆرمە کۆمەڵایەتییەکان ناگونجێت. ئەمانە کارەساتن، دایک و باوک پێویستە ڕێگری لەوانە بکەن، یان هەندێ منداڵ هەیە بێ پرس دەچێ مۆبایلی دایکی یان باوکی دەبات و بە ئارەزووی خۆی ژمارەی خەڵک لێدەدات و تەلەفۆنیان بۆ دەکات، هەر شتێک بێت دایکەکە یان باوکەکە بەرپرسن. یان هەندێ کارتۆن و یاری هەن کە گوایە هی منداڵن، بەس گەورەکان شەرم دەکەن ببینن، بە بیانووی سەیرکردنی ڤیدیۆی منداڵانە، کۆمەڵێک منداڵ دەچنە ژوورێکەوە، کە دایک و باوک لە میوانین یان لەماڵەوەن و ئاگادار نین کە دەکرێ منداڵەکەیان فێرە قسە یان ڕەفتارێکی خراپ و دوور لە ئادابی کۆمەڵایەتی بێت.

جۆرێکی تر لە دایکان و باوکان هەن کە بە هیچ شێوەیەک ناهێلن منداڵەکەیان مۆبایل بەکاربهێنێت و سەیری بکات، لێرەدا منداڵەکەت یان قبووڵی دەکات و بەرهەڵستت ناکات بەمەش دەروونی دەڕوخێت و خۆی بە کەم دەبینێت لەچاو دەوروبەرەکەی و وەک دوژمنی خۆی دەتبینێت وە لە بەرامبەردا زۆر ڕەفتاری خراپی لێدەبینیت وەک کەلەڕەقی و عینادی و گوێرایەل نەبوون، ئەوەی تۆ پێت باشە ئەو نایکات و پێچەوانەکەی دەکات.

کاتێک گەورە دەبێت، نازانێ تەنانەت مۆبایلێک بەکار بهێنێت، هەست بە نەقس و شەرمەزاری دەکات و خۆی بە دواکەوتووتر دەبینێت لە چاو هاوڕێ و کەسەکانی تر، یان بەردەوام ململانێت دەکات و هیچ شتێکت بە قسەناکات و کە گەورەتربوو لە شتی تر تۆڵەت لێدەکاتەوە، چونکە تۆ شتێکت لێ زەوت کردووە کە هەموو منداڵێک هەیەتی.

پەروەردەی دروست ئەوە نییە کە منداڵ بە شاشە سەرقاڵ بکەی، بەڵام گرینگە دەروونی منداڵ لە هەموو ڕوویەک لەبەرچاو بگریت، تۆ دەتەوێ بڵێیت منداڵەکەم دەرەجە یەکە و ئاقلە و ناهێلم شاشە ببینێت، بەڵام دەروونێکی ڕووخاو و منداڵێکی کەسایەتی ڕووشێنراو و کپ کراوت دەبێت.

## ئەی باشە شێوە هاوسەنگەکە چییە بۆ بەکارهێنانی مۆبایل و شاشە لای منداڵ؟

دایک و باوکی ڕۆشنبیر دەزانن کە کاتێ هەموو شتێکی منداڵ دەبێ بە سنوور و دیاریکراو بێت، کاتی خەوتنی، وانەخوێندنی، کاتی یاریکردنی، کاتی هاوڕێکانی، کاتی دەم و ددان شوشتنی، کاتی لە دەرەوە بوونی، کاتی سەیرکردنی مۆبایل و تەلەفیزیۆن و شاشەکان...

دایک و باوک دەترسن لەوەی منداڵ مۆبایل بەکاربهێنێ چونکە هیچ کارامەیی و ئەزموونێکیان نییە و بەرنامە و پلانیان نییە کە چۆن بە شێوەیەکی ئەکادیمی و تەندروست شاشە بە منداڵ بدەن هەم خۆیان دڵنیا و ئاسوودە بن و هەمیش منداڵەکە ڕەزامەند و دڵخۆش بێت..

یەکەم شت دەبێت ئێوەی دایک و باوک بە شێوەیەکی جوان مۆبایل بەکاربهێنن و سەیری شتی شیاو و بەسوود بکەن و زۆر لەبەرچاوی منداڵان مۆبایل بەکارنەهێنن تا ئەویش ئاڵودەی نەبێت. باوکە بەڕێزەکان لە کاتی هاتنەوەت لەسەر کار، پێویست ناکات لە ماڵەوەش هەر مۆبایل بەکاربهێنیت و بەرنامە و پلانت نەبێت چۆن کاتێکی جوان لەگەڵ ماڵ و منداڵەکەت بەسەر ببەیت.

یەکەم شت بزانن کە منداڵ ئەو شتە دووبارە دەکاتەوە کە دەیبینێت نەک ئەوەی کە دەیبیستێت، بۆیە سەیری بەرنامەی بەسوود و گونجاو بکەن کە بۆ خۆتان و خێزان و هەموو کۆمەڵگەش سوودی هەبێت. وە دەبێت کاتی دیاریکراو بۆ بەکارهێنانی شاشە دابنێن بۆ منداڵەکانتان بۆ نموونە لە سەعاتێک زیاتر نەبێت لە کاتێکی ڕۆژەکەدا و دوای ئەوەش چی سەیر دەکات ئەو سەعاتە منداڵ ئەوە گرنگە، هەوڵ دەن لەبەرچاوی ئینتەرنێت بەکارنەهێنن. خۆتان هەندێک یاری فێرکاری ( ژمارەکان، پیتەکان، ڕەنگ و ئاژەڵەکان ) بۆیان دابەزێنن لە مۆبایل یان تابلێتەکەیان و کەی داوای کرد ئەو شاشەی پێ بدەن وە هەندێ یاری خۆشی و کات بەسەربردنیشی پێ بدەن. بەڵام منداڵەکەت فێری گەڕان مەکە لە وێب سایتەکان، چونکە ڕەنگە شتێک بنووسێ، بەڵام چاوی بە شتێکی تر بکەوێت، منداڵیش مێشکی ناکامڵە جارێ و ناتوانێ جیاوازی لە نێوان باش و خراپ بکات بۆیە بێ ئاگاداری ئەو هەندێک یاری گونجاو و باشی بۆ دابەزێنە کە لەگەڵ کارامەییە هزری و ئەکادیمییەکانی بگونجێت. هەم زیرەک و هەمیش بە توانا دەبێت، یان پرسیاری لێبکە کە حەزی لە چ جۆرێکی یاری ئەلیکترۆنیە، بە پێی ئەوە بۆی دابەزێنە یان کە خۆت دادەنیشی، دەتوانی لە مۆبایلی خۆتەوە هەندێ ڤیدیۆی جوانی پەروەردەیی و کۆمەڵایەتی پێ نیشان بدەن یان ڤیدیۆی یارمەتیدان و هاوکاری و مرۆڤدۆستی. بۆ ئەوەی ئەوەی دەیبینێ و لەگەڵ مێشکی کارلێک بکات و لە ڕەفتارەکانی ڕەنگ بداتەوە لە ژیانی ڕاستەقینەی. وە جارجارەش سەیری مۆبایل و تابلێتەکەی منداڵەکەت بکە و بەردەوام چاودێری بکە.

له بیرت نەچێت ئەگەر تۆ بە شێوەیەکی گونجاو هێشتت منداڵەکەت شاشەکان بەکاربهێنێت، ئەوا هەم ئەو کەسێکی متمانە بە خۆبوو و گەشبین و بەتوانا دەردەچێت، هەمیش ڕەنگە ڕێ لە دەیەها کێشەی تایبەتی و خێزانی و کۆمەڵایەتی بگریت کە ڕەنگە بەهۆی مۆبایلەوە تووشتان ببێت.

وە ڕێگە بە منداڵەکەت مەدە تێکەڵی منداڵانێک ببێت کە بێ سنوور مۆبایل و ئینتەرنێتیان لەبەر دەستە، با منداڵی خزمت یان هەر کێیەکیش بێت.

## ئەگەر دەتەوێ منداڵەکەت بە قسەت بکات ئەم سێ شتە مەکە

- ناو وناتۆرەی لێ مەنێ... (ناوی ئاژەڵی+ بۆ هێشتا کۆت نەکردۆتەوە)
- هەڕەشەی لێمەکە (ئەگەر یارییەکان کۆنەکەیتەوە هەڵی دەگرم و چاوت پێی ناکەوێتەوە ئیتر)
- بۆڵەبۆڵی بەسەردا مەکە (مردم لە دەستتان، چەند ماندووم دەکەن، پشتم شکا ئەوەندەی شت کۆبکەمەوە)

# ئەی چیبکەم تاکو منداڵەکەم بە قسەم بکات؟

بۆ ئەوەی منداڵەکەت گوێڕایەڵ بێت کاتێک داوای شتێکی لێدەکەی ئەنجامی بدات:

1. کاتی پێ بدە..( تاکو من قاپەکان هەڵدەگرمەوە تۆش یارییەکانت کۆبکەرەوە، با پێشبرکێ بکەین بزانین کاممان دەیبەینەوە)
2. بیری بخەوە..(ئازیزم من قاپەکانم هەڵگرتەوە، ئەی تۆ چیت کرد؟)
3. هانی بدە..(کە یارییەکانت هەڵدەگریتەوە زۆر خۆشحاڵ دەبم ئازیزەکەم دایە گیان)
4. پاداشتی بکە..(مادەم یارییەکەت کۆ کردەوە و دڵی دایەت خۆشکرد منیش دیارییەکی جوانت بۆ دەکڕم)

# چی دەکەیت کاتێک منداڵەکانت شەڕ دەکەن؟

1. دەستوەردان مەکە؛ کاتێک دەمەقاڵێ دەکەن یان شەڕ دەکەن دەستوەردان مەکە لە نێوانیان، مەگەر بینیت زیان بە یەکتر دەگەیەنن تەنها جیایان بکەوە.
2. پێویستە هەر لایەنێکیان داوای لێبوردن بکات بێ جیاوازی لە نێوان خوشک و براکان.. یاخود منداڵەکانت حەق و ناحەق نازانن، ئەوان تەنها ڕای جیاوازیان هەیە و ڕووبەرووی چاڵنج دەبنەوە.
3. مەبە بە تەرەف؛ مەبە بە تەرەفی لایەنێکیان چونکە ڕق و کینە و هەستی شەڕانگێزی لای لایەنەکەی تر دروست دەبێت هەم بەرامبەر بە تۆ هەمیش بەرامبەر بە خوشک یان براکەی.
4. وەسف و ستایشیان بکە؛ کاتێک ڕەفتاری باش و جوان بەرامبەر بە یەکتر دەکەن، بڵێ (زۆر دڵم خۆش دەکەن کە ئاوا یاری دەکەن، زۆر جوانن پێکەوە، دلخۆشم کە یارمەتی یەک دەدەن).

## چۆن ببین بە دایک و باوکێکی نمونەیی؟

هەلبەت پەروەردەکردن ئەرکی یەک ڕۆژە و دوو ڕۆژە نییە، وە ڕێک و پێککردن بە شەوێک بە دەست نایەت، پێویستە دایکان و باوکان بەردەوام بن تا شێوازەکانی پەروەردەکردن جێگیرتر بێت.

بۆ فێرکردنی منداڵەکانتان پێویستتان بە کات و توانایە وەک بیروڕای گونجاو و شارەزابوون و نرخ و کات بۆ دانان.. سەرەڕای ئەوەش هەندێجار منداڵ ئامادەی فێربوون نییە، بەڵام دەبێ ئارام بن لەگەڵی و وردە وردە فێری بکەن و ئاگاداری بکەنەوە و ڕێی نیشان بدەن. هەر زوو سارد مەبنەوە لە پەروەردە کردن، بە نەرم و نیانی و بەڕێزەوە پەروەردەی بکەن.

**تۆی دایک یان تۆی باوک بەرپرسیاریت لە پەروەردەکردن و گرینگیدان بە شێوەیەکی کاریگەر و بە خۆشەویستی و دڵسۆزی و هەموو خەمخۆریەکەوە بۆ منداڵەکەت، ئەگەر بتەوێ ببیە دایک و باوکێکی نموونەیی بۆ منداڵەکانت، پەیڕەوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکە:**

- **ناسینی منداڵەکەت:** دایک و باوک دەبێت تایبەتمەندی و ڕەفتاری منداڵەکەی بزانێت، کاتێک خاڵە بەهێز و لاوازەکانی زانی، دەتوانێت ڕێگەی گونجاو هەلبژێرێت بۆ نەهێشتنی خووی خراپ یان ڕەفتاری نەشیاو.

- **کات لەگەڵ منداڵەکەت بەسەر ببە:** زۆربەی دایکان و باوکان زۆربەی کاتەکانیان لە شوێنی کارەکانیان بەسەر دەبەن و بەو هۆیەوە کاتێکی کەمتر لەگەڵ منداڵەکانیان بەسەر دەبەن، بە تایبەتی باوکان دەبێت هەوڵی زیاتر بدەن و کاتێکی زیاتر تەرخان بکەن بۆ منداڵەکانیان بە شێوەیەک کە منداڵ هەست بە سەرنجی باوک بکات بۆ بەرزکردنەوەی هەستی پەیوەندی خۆشەویستی و ڕێزگرتن لەنێوان خۆی و باوکی.

- **ئەنجامدانی هەندێک لە چالاکی:** لەگەڵ منداڵەکەت بەشداری بکە لە ئەنجامدانی هەندێک کاروباری ماڵەوە یان کاتێک خەریکی ژوورەکەیەتی، یارمەتی بدە یان دەیەوێ ڕەنگ یان دیزاینی دیوار و کەلوپەلەکانی ژوورەکەی بگۆڕێت، یان بیەوێ مێزی خوێندنەکەی لە شوێنێکی تر دابنێ، لەگەڵی بە و بەشداری لەگەڵ بکە و بیرۆکەی جیاوازی پێبدە. وای لێبکە هەست بکات کە ئەو و شتەکانیت لا گرینگە، ڕێز لە بۆچوون و حەزەکانی بگرە، هەرگیز دەرفەتی کارکردن و هاوبەشیکردنی کارەکان لەگەڵ منداڵەکەت لە دەست مەدە.

- **پەرەپێدانی پەیوەندی خۆشەویستی نێوان هاوسەران:** پەرەپێدانی خۆشەویستی لە نێوان هاوسەراندا دەبێتە هۆی هاوسەنگی لەگەڵ خێزانەکەتدا. منداڵەکان لە نزیکەوە چاودێری دایک و باوکیان دەکەن و

زوو لێیانەوە فێردەبن کە دەبینن جوانترین وێنەی خۆشەویستی هاوسەری نیشان دەدەن ، بۆیە هەوڵ بدەن لەبەرچاوی منداڵەکانتان شەڕ نەکەن و هەوڵ بدەن کار لەسەر گەشەپێدان بکەن بۆ ئەوەی متمانە و خۆشەویستی نێوانتان زیاتر بێت.

- **گوێ لە قسەی منداڵەکەت بگرە:** باوک دەبێت لەگەڵ منداڵەکانی دابنیشێت و گوێ لە قسەکانی بگرێت کە دەیانەوێ بیلێن و ڕێگەی پێبدەن باسی باسی هەر شتێک بکات کە دەیەوێت، چونکە زۆرێک لە منداڵان بە دەست ئەم کێشەیەوە دەناڵێنن کە دایک و باوکیان کاتێک تەرخان ناکەن بۆ گوێگرتن لێیان.

- **کۆنترۆڵی تورەیی خۆت بکە:** بۆ هەندێک لە دایکان و باوکان ئەستەمە منداڵەکانیان بە ئارامی ولەسەرخۆیی بەڕێوە ببەن، بەو پێیەی هەندێکیان لە کاتی مامەلەکردن لەگەڵ منداڵەکەدا تورە دەبن و ئارامیان لە دەست دەدەن، بەڵام وەکو دایک و باوکێکی نموونەیی دەبێت ئارامیت هەبێت و توورەییەکەت کۆنترۆڵ بکەیت و تا دەتوانیت ئارامی خۆت بپارێزیت.

- **پەیوەندییەکی باشت لەگەڵ کەسەکان هەبێت:** بێگومان دایک و باوکی نموونەیی گرنگە پەیوەندی لەگەڵ کەسانی تر باش بێت، چونکە منداڵەکەت هەموو شتێک لە تۆوە فێردەبێت، ئەگەر پەیوەندیت لەگەڵ کەسانی تر باش بێت، ئەوا کاریگەرییەکی باش و گەورەشی دەبێت لەسەر منداڵەکەت.

- **ئاگاداربە لە ژیانی منداڵەکەتدا چی دەگوزەرێت:** پێویستە دایک و باوک بزانێت لە ژیانی منداڵەکەیدا چی دەگوزەرێت، شوێن ڕەفتار و کردارەکانی ڕۆژانەی منداڵەکەت بکەوە و هاوڕێکانی بناسە و هەوڵ بدە یارمەتی بدەیت لە چارەسەرکردنی کێشەکان.

## شێوازی قسەکردن زۆر کاریگەرە، ئەمانە بە منداڵەکەت بڵێ

- بوونی تۆ زۆر بەهادارە بۆ من.
- خۆشحالم ئەمڕۆ کار و چالاکی باشت ئەنجامدا.
- سوپاسی خوای گەورە دەکەم کە تۆی پێدام.

- چەندە خۆشحالم کە تۆم هەیە.
- دڵخۆش بووم کە ئەمڕۆ سوپاست کردم بۆ (خواردنێک) (یارمەتیدانێک).
- من شانازیت پێوە دەکەم.
- زۆرم خۆشدەوێی جگەرگۆشەکەی دایە.
- تۆ زۆر بەهێز و ئازایت... واو!.

## یازدە یاری خۆشی دایک و منداڵ یان باوک و منداڵ

پێویست ناکات زۆر توند بیت لە کاتی یاریکردن لەگەڵ کۆرپەلەکەت، منداڵ لە هەموو کارلێکێکدا شتێک لە جیهان فێردەبێت، تەنها پێویستە کە ئارامگر و داهێنەر و دەم بە خەندە بیت لەگەڵ کۆرپەلەکەت.

**لێرەدا یازدە یاری خۆشی دایک و منداڵ یان باوک و منداڵمان خستۆتە ڕوو:**

-**چاوشارکێ:** یەکێک لە باشترین و ئاسانترین یارییەکان بۆ دایک و منداڵ چاوشارکێیە، ڕوخسارت لە ژێر دەستەکانتەوە بشارەوە پاشان دەستەکانت لابدە و خۆت دەربخە، دەنگێک بەکار بهێنە. کۆرپەکان تا تەمەنی ٩ مانگی پێیان وایە بە داپۆشینی روخسارت ون دەبیت. لە ئەنجامدا منداڵەکەت عاشقی ئەم یارییە دەبێت، بە تێپەڕ بوونی کات منداڵەکەت هەوڵ دەدات تۆ بدۆزێتەوە بە دوورخستنەوەی دەستەکانت لە یەک کە ئەمەش نیشانەی گەشەکردنە. ئەم یارییە تاقی بکەوە لە کاتی هەندێک کاری وەک گۆڕینی دایبی یان پۆشینی جلوبەرگ بۆ کۆرپەکەت تاوەکوو کارەکە ئاسانتر بێت.

-**لاسایی کردنەوەی دەنگی کۆرپە:** هەروەکو چۆن دەتوانیت بە سەرنج دان لە حالەت و ڕەفتارەکانی کۆرپەکە کاتێکی گونجاو بدۆزیتەوە بۆ یاریکردن لەگەڵی، دەتوانیت بیرۆکەی نوێی بۆ یاریکردن لێوەربگریت. بۆ نمونە: کاتێک کۆرپەکە دەنگی گروگاڵی دەرکرد، هەوڵ بدە لاسایی ئەو دەنگانەی بکەیتەوە ئەمەش یارمەتیدەرە بۆ بەهێزکردنی بناغەی توانای قسەکردنی. بە هەمان شێوە کاتێک زەردەخەنە دەکات تۆش زەردەخەنە بکە، ئەمەش هاوکارە لە زیادکردنی متمانەبەخۆبوونی ، کۆرپەکە بە هەستەوەرەکانی تێدەگات کە چێژ لە لەگەڵ ئەو بوون وەردەگریت.

- **یاریکردن بە ئاوێنە:** نیشاندانی وێنەی کۆرپەلە لە ئاوێنەدا، یارییەکی سادەیە بەڵام کاریگەرە بۆ بەهێزکردنی خود ئاگایی و لێهاتوویی کۆمەڵایەتی کۆرپەکە. کۆرپەکان چێژ لە بینینی وێنەکەیان وەردەگرن و هەوڵ دەدەن مامەڵەی لەگەڵ بکەن. ئەم یاریە دەتوانێت یارمەتی کۆرپە بدات بۆ ئەوەی خۆی بناسێت، هەروەها کاردانەوەی کۆمەڵایەتی وەکو زەردەخەنە و لاسایی کردنەوەی ئاماژەکان ئەزموون بکات.

- **لووتت لەکوێیە ؟:** بۆ پەرەپێدانی توانای زمانەوانی منداڵ و پێکەنینی، یاری "لووتت لە کوێیە " تاقی بکەنەوە. بە ئاوازەوە لێی بپرسە ( لووتت لە کوێیە ؟)، پاشان بە نەرمی دەستی لێبدە و بە خۆشحاڵییەوە بڵێ ( لووتت لێرەیە ). دووبارەکردنەوەی ئەم یاریە لەگەڵ ئەندامە جیاوازەکانی جەستە یان شتەکانی دەوروبەری، یارمەتی منداڵەکەت دەدات بۆ فێربوونی مانای وشە جیاوازەکان.

- **یاریکردن بە قوماش:** بەو پێیەی ئەزموونە هەستییەکان بۆ کۆرپە تازەن، حەز دەکەن بە مەبەستی وەرگرتنی زانیاری سەیری دەوروبەریان، هەوڵ بدەن بۆ ناسینی جیهانە نەناسراوەکانیان. یاریکردن بە پارچە قوماشەکان کە پێکهاتەی جیاوازیان هەیە وەک کەتان، سەتەن مەخمەڵ دەرفەتی ئەوە دەرەخسێنێت کۆرپەکە هەستی دەست لێدانی بەهێز بێت. گرتن و پارچە قوماشەکان یارمەتی دەرە بۆ بەهێزکردنی هێزی ماسوولکەکان و ڕاگرتنی هاوسەنگییەکان.

- **شعر و گۆرانی :** کۆرپەکان زۆر حەز بە بیستنی دەنگی دایک و باوکیان و دووبارەکردنەوەی دەنگەکان دەکەن. یارمەتی منداڵەکەت بدە باشتر لە دەنگەکان تێبگات، بە بەردەوام گوتنەوەی گۆرانی و ئاوازی سادەی منداڵان. دەتوانیت لە هەر کاتێکی ڕۆژ ئەم چالاکیانە ئەنجام بدەیت. ئەمەش یارمەتیدەرە بۆ بەهێزکردنی توانای زمانی منداڵ.

- **یاریکردن بە تۆپ:** یاریکردن بە تۆپ لەگەڵ منداڵێکی ساوا تەنانەت پێش ئەوەی بتوانێت تۆپ بگرێت، زۆر خۆش دەبێت. با تۆپەکە پێکهاتە و ڕەنگی جیاوازی هەبێت کە بۆ کۆرپە دیزاین کراون، تۆپەکە بدە بە کۆرپەکەت و بزانە چی لێدەکات، دەتوانیت بە خلۆرکردنەوەی تۆپەکە، ڕێگەی جیاوازی یاریکردنی نیشان بدەیت، یان دانانی لەناو دەفرێکدا لەگەڵ زیادبوونی هێزی ماسوولکەکان، کۆرپەکە دەست دەکات بە لاساییکردنەوەی تۆ و داهێنانی یاری نوێ.

- **گوێ لە مۆسیقا بگرن و گۆرانی بڵێن:** کۆرپەکان حەزیان لە مۆسیقایە، لە گۆرانییە هێورکەرەوەکانەوە تا گۆرانیە بە ڕیتم و بێماناکان. تەنانەت ئەگەر پێت وابێت ناتوانیت بە باشی گۆرانی بڵێیت، ئەوە کۆرپەکەت چێژ لە بیستنی دەنگت وەردەگرێت، ئەمەش یارمەتیدەرە بۆ بەهێز کردنی پەیوەندی نێوان دایک و باوک و منداڵ. دەرفەت بدە منداڵەکەت کە گوێ لە جۆرە جیاوازەکانی مۆسیقا بگرێت و جۆری مۆسیقا دڵخوازەکەی بە کاردانەوەکانی بناسێتەوە.

- **یاریکردن بە پەنجە:** یاری پەنجە رێگەیەکی زۆرباشە بۆ پەرەپێدانی توانای جوڵەی ورد و هەماهەنگی دەست و چاو لە کۆرپەدا. دەتوانن سوود لە شعر و گۆرانی خۆش لەگەڵ جووڵەی دەست و پەنجە وەربگرن بۆ ئەوەی ئەم یاریە سەرنجڕاکێشتر بێت.

- **یاری ختوکە:** ختوکە هەم پێکەنیناویە هەمیش خۆشە، هەروەها یارمەتیدەرە بۆ بەهێزکردنی هەستی دەست لێدان و پەیوەندی سۆزداری نێوان تۆ و کۆرپەکەت. بە نەرمی بەشە هەستیارەکانی جەستەی کۆرپەکە ختوکە بدە و گرنگی بە کاردانەوەکانی بدە. پێکەنینە شادەکەی ئەوە دەردەخات کە ئەویش چێژ لەم یاریە وەردەگرێت.

**لاسایی کردنەوەی دەنگی ئاژەڵ و ئۆتۆمبێل:** توانای خەیاڵکردن و توانای زمانی منداڵ بەهێز بکە لە ڕێگەی لاسایی کردنەوەی دەنگی جۆرە جیاوازەکانی ئاژەڵ و دەنگی ئۆتۆمبێل یان دەنگی هەر شتێکی تر.

**دایکێک**

**بە کچەکەی گووت:**

**کچی خۆم زۆر ئاگاداری هەنگاوەکانت بە و بزانە بۆ کوێت دەبات!**

**کچەکە وەڵامی دایەوە: دایە گیان تۆ ئاگاداری خۆتبە چونکە من شوێن هەنگاوەکانی تۆ دێم..**

**"دایک و باوکی بەڕێز، زۆر گرنگە منداڵەکەت فێرە هەموو بارودۆخەکانی ژیان بکەیت، هەتا گەر هەبوونیش بوون، جارێک وای لێبکە هەست بە نەبوونی بکات و تامی بکات، هەتا گەر پارەشتان زۆر بوو، هەمووی مەخە بەردەست. چونکە منداڵ نازانێت، وا دەزانێت دونیا بەس خۆشی و**

ڕابواردنە، کاتێ تۆ پارەی زۆر دەدەیتە دەستی. لەناکاو ئەوە قەدەری خوای گەورەیە ئێوە هەژار دەکەون، ئەوکاتە منداڵەکە داوای پارەی زۆرتان لێبکات یان بیەوێت شتێکی بۆ بکڕن، کاتێک دەڵێن ( نییە )، منداڵەکە وا دەزانێت ئێوە لەگەڵی راستگۆ نین و ناتانەوێت داواکارییەکەی بۆ جێبەجێ بکەن. جا یان تووشی داڕووخانی دەروونی دەبێت، یانیش دەگری و هاوار دەکات و ڕقی لێتان دەبێتەوە. بۆیە تامی هەژاری پێبکە لە نەبوونی شتەکان ڕای بهێنە و فێری بکە کە ئەوە ژیانە. هەموو کاتێکی هەر هەبوونی نییە ( هەبوونی مەبەستم بەس پارە نییە ). فێری قەناعەت و جۆرە جیاوازەکانی خواردنی بکە و وای لێبکە سوپاسگوزار بێت بە هەر خواردنێک. فێری بکە کە تەماشای کەسانی خوار خۆی بکات نەک سەروو خۆی، فێری بکە بۆ بچووکترین شت سوپاسی خوای گەورە بکات. بەڵام تکایە منداڵەکەت بەناز بەخێو مەکە، توندوتیژیش مەبە لەگەڵی، تەنیا بە شێوەی هاوسەنگ با فێری بارودۆخە جیاوازەکانی ژیان بێت."

# خراپترین شت چییه بە منداڵەکەت بڵێیت ؟

**(ئەوەندە ترسنۆك مەبە!)**

ئەمە خراپترین شتە کە بە منداڵەکەت دەڵێی، منداڵ لە هەموو کەس زیاتر حەز دەکات بەسەر ترسەکەی زاڵ بێت بەڵام نازانێت چۆن ئەو کارە بکات پێش ئەوەی تۆ پێی بڵێی مەترسە بۆوا ترسنۆکی، ئەمە خۆی بەراورد دەکات بە منداڵانی تر کە ناترسن لەو دۆخەدا. بۆیە بەو قسانە بارودۆخەکەی خراپتر مەکە. زۆرجار تەنها یەك قسەی سادەی دایك و باوکە وا لە منداڵ دەکات بۆ هەتا هەتایە دەروون ڕووخاو بێت یان نەتوانێت شتێك بکات و بەسەر شتێك زاڵ بێت، زۆر ئاگاداری قسە و وشەکانتان بن لەگەڵ منداڵەکانتان.

# قسە و بەرنامەی هەندێك لە دایك و باوكان

## " منداڵ بە توڕەبوون و لێدان نەبێ، ئەبێ بە كەڵەگا "

ئەمە قسە و بەرنامەی ئەو دایك و باوكانەیە كە هیچ تەكنیك و سیاسەتێكیان نییە بۆ منداڵ پەروەردەكردن، ئەوانە ئەو دایك و باوكانەن كە ناهێڵن منداڵەكانیان پرسیار بكەن چونكە توانای وەڵامدانەوەیان نییە، ڕای منداڵەكە وەرناگرن، چونكە ناتوانن بە زمانی خۆی قەناعەتی پێبكەن. لێی توڕە دەبن چونكە نازانن ڕاستی كەنەوە، یان زاڵ دەبن یان شل دەبن و نازانن هاوسەنگ بن، ئەو دایك و باوكانەی كە زمانی منداڵ نازانن ئەو دایك و باوكانەن كە منداڵەكانیان ناناسن و لێیان تێناگەن. منداڵ پاك و بێ خەوش و پڕ لە خۆشەویستیە. خاڵیە لە كینە وەكو كاغەزێكی سپییە تۆ خەت خەتی دەكەیت، بۆچی نازانی بینەخشێنی بەو جۆرەی كە گونجاوە لە ڕووی پەروەردەییەوە، تۆ بەرپرسیاری لەوەی منداڵەكەت هەر ڕەفتارێكی خراپی هەیە، تۆ فێری دەكەیت، تۆ پێشەنگی ئەویت. بۆیە بوەستە لە لێدان و هاواركردن و سزادان و توڕەبوون، خۆ وای لێهاتووە ئاژەڵیش لێی نادرێ، تۆ بۆچی واز لە لێدان و ئیهانەكردنی ئەو فریشتەیە ناهێنی، دەبێت كە كارێكی خراپی كرد خۆت سزا بدەی نەک منداڵەكەت.بۆ سزای خۆت نادەیت كە پەیوەندییەكەت لەگەڵ منداڵەكەت لە تاڵی مووی سەر لاوازترە؟ بۆچی گلەیی لە خۆت ناكەیت؟ قەت هەوڵت نەداوە فێرببی چۆن كارامەیی پەروەردەیی

بەکاربهێنی و لە زمانی منداڵەکەت تێبگەی ؟ ئایا تۆ موسلمانی ؟ لە دینەکەت هیچ سزایەک هەیە بۆ منداڵێکی نابالغ ؟ نەخێر نییە. بۆچی نییە ؟ چونکە ژیری منداڵ ئەکتیڤ نەبووە و مێشکی پێنەگەیشتووە، بە تەواوی باشە و خراپە نازانێ تەنها لاسایی دەکاتەوە و ئەوەی فێربووە هەر ئەوە دەکاتە ڕەفتار..

## ئەم شتانە مەکە لەگەڵ منداڵەکەت

- سەرزەنشتی مەکە.
- بەراوردی مەکە.
- مەیشکێنەوە.
- تورەمەبە و لێی مەدە.
- منداڵ مەکەنە قوربانی شەڕەکانی خۆتان.

# منداڵەکەت وێران دەکەیت بەم شتانە

- جنێوی ئاژەڵی (سەگ، حیوان، کەر، مانگا)

- هەڕەشەلێکردن (فەلاقەت دەکەم، ناهێڵم بڕۆیتە دەرەوە، بە باوکت دەڵێم)

- سووکایەتی پێکردن (زۆر بێ مێشکی، بۆ تێناگەی، خۆزگە نەبوویتایە، بۆ فێرنابی)

- زانیاری هەڵە (منداڵی ئاقڵ ناگری، کوڕی چاک هاری ناکات)

- بێ نرخ کردن ( نازانی هیچ بکەی، جا ئەمە چییە، ئەمە کەی دەرەجەیە، ئەمە کەی ئیشە تۆ کردووتە)

- دەنگ بەرزکردنەوە و هاوارکردن لەسەری.

- باسکردنی نهێنییەکانی لای کەسانی دەرەوەی خێزان.

- وتنی ( دەم نەکەیتەوە، تۆ تەداخول مەکە، تۆ منداڵی قسە مەکە)

- ڕێگریکردن لە حەزەکانی.

- قسەنەکردن لەگەڵی و مانەوەی بۆ ماوەیەکی درێژ لە ژوورێک بە تەنیا.

# دایکی ئازیز

ڕاستە پیاو مانای هێز و دەسەڵات و ئازایەتییە، بەڵام منداڵەکەت بە باوکی مەترسێنە، خۆ ئێوە خێزانن، قەرار نییە شەڕ بکەن و جەنگاوەر بن. با منداڵەکەت لەگەڵ باوکی پەیوەندییەک دابنێ لەسەر بنەمای خۆشەویستی و هاوڕێیەتی نەک ترس و تۆقین، هەر شتێکی کرد بڵێی بە باوکت دەڵێم، باوکت پێی ناخۆشە باوکت توڕە دەبێت. ئەو منداڵە ترسێک دەکەوێتە دڵییەوە بەرامبەر بە باوکی، بە تێپەڕبوونی تەمەن پەیوەندییەکەش کاڵ دەبێتەوە. با مندالەکەت شتێک نەکات ببێتە مایەی توڕەبوون و شەرمەزاربوونی باوکی، با بڵێ من ئەو کارە ناکەم نەوەک باوکم دڵی لێم بشکێ، نەوەک چیدی منی خۆشنەوێ. با منداڵەکەت بڵێ من باوکمم خۆشدەوێ دڵم نایـێ سەرپێچی ئەو بکەم نەک لێی بترسێ، ترسانێکی خراپ کە نەتوانێ باسی خۆی و ژیانی بۆ باوکی بکات و هاوڕێیەتی بکات، دواتر توشی کێشەی گەورەتریش بوو، ناتوانێ بە باوکی بڵێت. بۆیە لەسەر دایک بە دەرەجە یەک پێویستە، ئینجا باوک کە مندالەکەیان وا ڕابێنن کە باوک منداڵەکەی خۆشدەوێ و دەیەوێ باشترین شتەکانی خۆی پێشکەش بکات. با لە تەمەنێکی کەمەوە پەیوەندییەکی بەهێزی لەگەڵ باوکی هەبێت کە هیچ شتێک نەتوانێ تێکی بشکێنێت"

# ئەم شتانە لەگەڵ منداڵەکەت ئەنجام بدە

- بەردەوام گفتوگۆی لەگەڵ بکە ( با نیەتی گفتوگۆکەت تەنیا گفتوگۆ بێت نەک بە مەبەستی قسە لێ دەرهێنان و زانیاری وەرگرتن )

- گوێگرێکی باش بە بۆ منداڵەکەت ( تاکو هەست بە متمانە و نزیک بوونەوەتان بکات

- چیرۆکی بۆ بگێڕەوە ( وای لێ بکە پرسیارت لێ بکات )

- لەگەڵی دانیشە و سەیری یارییەکی فێرکاری بکەن، یان هەر خۆتان یارییەکی فێرکاری بکەن، ئەو یاریيانەی کە یاری ژمارەکانن یان پیتەکانن یان یان ئاژەڵ یان ڕەنگەکان.

- داوای لێ بکە کارێک ئەنجام بدات ( کارەکە بە پێی توانای ئەو بێت بە شێوەیەک کە بە سەرکەوتوویی تەواوی بکات، دواتر دەستخۆشی لێ بکە و خەڵاتی بکە )

- هانی بدە و ستایشی دەستکەوتەکانی بکە، هانی بدە بەردەوام بێت لە کارە باشەکانی و زیاتر پەرە بە حەز و تواناکانی بدات.

- ئەگەر بە گوێی نەکردی لە کارێک، نابێت سزای بدەیت، تەنیا بە قسەیەکی نەرم قەناعەتی پێ بهێنە کە ئەنجامی بدات.

- خواردنی تەندروستی پێ بدە و هەندێک وەرزشی پێ بکە ( وەرزشی قۆڵ و قاچەکان و مل و کەمەر )

- بیبە دەرەوە با کەمێک بە پێ بڕوات.

- وێنەیەکی پێ نیشان بدە و بڵێ ڕات چییە لەسەر ئەم وێنەیە، یان بیر و باوەڕت چییە لەسەر ئەم وێنەیە.

- هەموو ڕۆژێک بیشۆ و پاکی بکەوە، قژی چاک بکە، جل و بەرگی جوانی لەبەر بکە و بۆنخۆشی بکە، پاشان ماچی بکە و بە جوانیەکەیدا هەڵبدە و گۆرانی بڵێ.

# ئەگەر بتوانم شتێک لەناو دایکایەتیت بگۆڕم، ئەوا....

- توڕەبوون و هاوارکردنەکەت دەگۆڕم بۆ میهرەبانی و لێبوردەیی.
- دەستکاری بیرکردنەوەکانت دەکەم، منداڵ گەر کامڵ بوایە ئەوا وەک من ڕەفتاری دەکرد، بەڵام ئەو لە فێربوون و گەشەکردندایە.
- کاتێک کارێکی هەڵەی کرد، لە جیاتی ئەوەی لێی توڕە بم، باوەشم پێ دەکرد و دەمگووت چەندە دڵخۆشم کە دەبینم هەوڵ دەدەیت بە شێوازی خۆت ئەنجامی بدەیت.
- پاداشتم دەکرد بۆ کارە باشەکانی، هەرگیز ڕەخنەم لێ نەدەگرت.
- گومان و دوودڵیەکانم دەگۆڕی بۆ دڵنیایی و ئاسوودەیی.
- ڕق و کینە و دڵڕەقیەکانم دەگۆڕی بۆخۆشەویستی و دڵپاکی.

" لەبیرتان بێت، خوای گەورە بەهەشتی خستۆتە ژێر پێی دایکان، بۆیە دەبێت دایکان لە هەموو کەس میهرەبانتر بن و منداڵ لە ژێر دەستیان لە ناو ڕەحمەت و خۆشیدا بژی نەک ژیانی لێ ببێتە دۆزەخ، دایک وشەیەکی گەورەیە، زۆر پیرۆزە، خوای گەورە زۆر ڕێزی لە دایک ناوە، نابێت دایکانیش ئەو ڕێزە فەرامۆش بکەن، دەبێت ڕێز لە خودی خۆیان و منداڵەکانیشیان بگرن، پیشەی دایکایەتی زۆر گرنگ و گەورە و پیرۆزە، لات سەیر نەبێت کە تۆ هیچ ئیشێکی ترت نییە و لە ماڵەوەیت و منداڵەکەت بەخێو دەکەیت، ئەوە عەیبە نییە، عەیبە ئەوەیە کە تۆ منداڵت هێنا سەر دونیا، بەڵام نازانیت پەروەردەی بکەیت، عەیبە ئەوەیە کە ئەوەی هات و پەروەردەیەکی بە منداڵەکەت دا. ئەو کاتە منداڵەت لە ژینگەیەکی دوور لە سۆز و خۆشەویستی و پەروەردەی جوانی خێزان و دایک و باوک گەورە بوو و پەروەردەی چواردەورەکەی وەرگرت. ئەوانە عەیبەن و بۆ خودی دایک و باوکەکە دەگەڕێتەوە. بۆیە تۆ پیرۆزترین ئەرکت لەسەر شانە، گرانترین پیشەی دونیات هەیە، ئیشەکەت لە لا کەم بایەخ نەبێت، بە ڕێزەوە سەیری بکە و ببە بە دایکێکی دڵسۆز و میهرەبان. کاتێ تۆ منداڵت هەیە، بیرت بێت بە سەدان هاوسەر هەن کە لە سەرانسەری دونیا بە دوای چارەسەرەوەن بۆ هەبوونی منداڵێک، بەڵام خوای گەورە ئەو دیارییە جوانەی داوە پێت، سوپاسی بکە و ئەرکی خۆی بێ کەمتەرخەمی جێبەجێ بکە و مشتێک لە عەبیری پەروەردە جوانەکەت بە منداڵەکەت بدە."

# ئاگاداری بۆ کچەکانتان

**دایک و باوکی ئازیز/** منداڵە کچەکانتان لە منداڵییەوە ڕامەهێنن لەسەر جوانی، با پێوەرەکان لای ئەو تەنیا جوانی و دەوڵەمەندی و ناوبانگ و چەندەها شتی تر نەبێت، لەو ژینگەیە دووری بخەنەوە کە لە تەمەنێکی زۆر کەمەوە هەوڵ دەدات ڕازیتان بکات تا نەشتەرگەریەکی جوانکاری بکات، یان مەهێڵن هاوڕێیەتی ئەو کەسانە بکات کە پێوەرەکانی جوانیان خستۆتە پێش هەموو شتێکەوە و هیچ سنورێک لە نێوان ئەوان و کارەسات نییە. یان فۆڵۆوکردنی پەیجە بێسوودەکان و کچە مۆدێلەکان، چونکە ئەمانە لە زووەوە هانی دەدەن و نیشانی دەدەن کە مایەی دڵخۆشیە. ئەوان ڕەنگە یەک خولەکی گەشت و ژیان و خواردن و جل کڕین و کۆبوونەوەکانیان نیشان بدەن و کچەکەشتان وابزانێت کە ئەوانە دڵخۆشترین و بێ کێشەترین کەسی دونیان، نازانێت ئەوانە بەو شتانە دەیانەوێت کەڤەرێک بکەنە بەر کێشە و کەم و کوڕییەکانیان، بۆیە با کچەکانتان دووربکەوێتەوە لەو فکرە وێرانانە کە دڵخۆشی بە پارە و سامانە، بە جوانیە، بە ناوبانگ و بە گەشت کردنە، بەڵێ دەکرێت ئەوانە مایەی دڵخۆشی مرۆڤ بن بەڵام بە ڕاسەقینەیی نەک بە ساختەیی وای نیشان بدەن، بە کاڵاکردنی ئافرەت و هەبوونی هاوڕێیەک لە ڕەگەزی بەرامبەر شانازی کردن نییە، بە تایبەت لە تەمەنێکی

بچووکەوە بۆ کچەکانتان دەبێتە کێشە و ماڵ وێرانی، بۆیە فێری بکەن کە ژیان بەس شتی باق و بریق نییە، فێریان بکەن شوێن خەونەکانیان بکەون و ئامانجەکانیان بەدەست بهێنن و خوێندنەکەیان تەواو بکەن نەک شوێن ستانداردەکانی جوانی بکەون و ببن بە دیلی مۆدە.

**هەموو داواکارییەکانی منداڵەکەت جێبەجێ مەکە کە خۆی وەک شازادە ببینێت، بەڵکو فێرە نەخێری بکە پێش ئەوەی تووشی کارەساتی بکەیت..**

**هەموو منداڵێک دیکتاتۆرێکی بەهێزە دەشێت ببێت بە هیتلەرێک و دەیان ملیۆن کەس قڕ بکات، بەڵێ.. تۆش بەشێکی لەم تاوانە!**

- مەڵێ درۆزنی بینیم شتێک دەشاریتەوە، بڵێ ئەزیزم ئێمە یەکترمان خۆشدەوێت، لە کاتە سەختەکان هاوکاری یەک دەبین، ئێستاکەش هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە و ڕاستیەکان بە دایە بڵێ.

- مەڵێ تۆ بۆ ئەوەندە ئازارم دەدەیت، مەگەر دایەت خۆشناوێت؟ بەڵکو بڵێ خۆت دەزانی چەندم خۆشدەوێیت، بەس ئەو کارەت دایە بێتاقەت دەکات، دەتوانی نەیکەیت؟

- مەڵێ تێگەیشتی چیم گووت ؟ بەڵکو بڵێ سوپاس کە گوێ لە قسەکانم دەگریت کچە / کوڕە جوانەکەم.

# چۆن بەهرەی منداڵەکەت دەدۆزیتەوە؟

1. لە ڕێگای یاریکردن ( کاتێك منداڵەکەت لەگەڵ منداڵانی تر یان بە تەنها لەگەڵ خۆت یاری دەکات، سەرنج بدە بزانە چ یاریەك زۆر دەکات یان چ ڕۆڵێك دەبینێت لەکاتی یاری کردن؟ ).
2. لە ڕێگای هونەر و وێنە کێشان: ( هەوڵ بدە هەلی بۆ بڕەخسێنیت لە وێنە کێشان، کاری دەستی و موزیك و بابەتە هونەریەکان، ڕەنگە خۆی تێدا بدۆزێتەوە. )
3. لە ڕێگای قوتابخانە ( بزانە لە چ بابەتێك زیرەکە و حەزی لێیە و هەوڵ دەدات ).
4. لە ڕێگای یاریە ئەلیکترۆنەکان ( بزانە حەزی بە چ جۆرە یاریەکی ئەلیکترۆنی هەیە ).
5. لە ڕێگای یاریە هزرییەکان ( پەزڵ و میکانۆی بۆ دابین بکە و لێی بگەڕێ بێ ئەوەی فشاری بۆ دروست بکەیت، ئەگەر بەهرەکانی خۆی دۆزییەوە و زۆر زوو هەستی پێ دەکەی ).
6. لە ڕێگای گفتوگۆ و پرسیار کردن ( ئەگەر تەمەنی سەروو 6 ساڵان بوو).

7. له ڕێگای وەرزش کردن و یاریە وەرزشیەکان( تۆپ و جلی وەرزشی و ئامێرە وەرزشیەکانی لێ نزیك بکەوە وچاوەڕێی بکە ئەگەر حەزی لە ژینگەکە بێت زۆر زوو خۆی دەگونجێنێت ).

دایکێك بەردەوام هاوار دەکات لەسەر منداڵەکەی، من دەزانم چەند دڵ و دەروونت ماندووە ئەزیزم، بەڵام هۆکاری ئەمانە منداڵەکەت نییە بەڵکو گرینگی نەدانتە بە خۆت و تەرخان نەکردنی کاتێکی تایبەت بەخۆت بۆ سارد کردنەوەی مێشکت، هۆکاری ئەمانە نەبوونی زانیاری و کارامەییە لەسەر پەروەردە کردن و مامەڵە کردن لەگەڵ منداڵەکەت. کاتێك تۆ بێزار دەبیت لەو ڕەخنانەی کە لێت دەگیرێت، گوایە منداڵەکەت باش پەروەردە ناکەیت، ئەوا منداڵەکەشت لەناو هاوڕێکانی و دەوروبەری ڕەخنەی لێ دەگیرێ و ماندووە ناتوانێت بەرگری لەخۆی بکات، خۆت لە ڕەخنە و زیندانەکانی دەوروبەر ئازاد بکە، توڕەییەکەت کۆنترۆڵ بکە، هاوار کردنەکانت بکە بە دەربڕینی خۆشەویستی، بە هێز بە لە بەرامبەر ڕەخنەی کەسانی تر لە خۆت و منداڵەکەت. فێری کارامەییە پەروەردەییەکان ببە و منداڵەکەت بناسە بە پێی قۆناغەکانی تەمەنی و هۆکاری ڕەفتارەکانی،، عینادی و سەرسەختی و کەلەڕەقی و منداڵەکەت ماندووی کردووی ؟ یان بە قسەت ناکات و ئامۆژگاریەکانت ڕەت دەکاتەوە ؟ هەوڵبدە کۆرسێکی ئۆنلاین وەربگرە یان کتێب لەو بوارە بخوێنەوە و فێری یاساکانی پەروەردە ببە بە هەموو شێوەیەك کە فێر بووە بەردەوام بە. یان پرسیار لەو دایکانە بکە کە منداڵی گوێڕایەڵیان هەیە....

# کاتێك منداڵەکەت دیوار یان زەوی دەنووسێ و پیسی دەکات لەم کاتەدا باشترین کار کە بتوانی ئەنجامی بدەی ئەمانەیە:

1- ئەو منداڵ و ناکاملە ئەگەر وەك تۆ بزانێت ئەمە هەڵەیە، دەیکات؟ بێگومان نەخێر.

2- گریمان لێتدا یان توڕەبووی و سەرزەنشتت کرد و بۆڵە و هاوارت کرد دیوارەکە پاک دەبێتەوە؟ کارەکە دەگەڕێتەوە وەک ئەوەی کە ڕوونەدابێ؟ بێگومان نەخێر.

3- ئەگەر منداڵەکە بشکێنیتەوە و سەرکۆنەی بکەی لەسەر ئەم کارەی، پێت وایە چی دەبێت؟ دووبارەی ناکاتەوە؟ دڵنیابە دووبارەشی دەکاتەوە و ڕق و توڕەییت لە ناخی چاند و کارێکی تریش دەکات زیاتر توڕەت بکات.

4- شەرمەزاری مەکە بەوەی قسەی پێبڵێیت چونکە گوێیەکانی بۆ جوانین نەک وەرگرتنی ئامۆژگاری.

5- ئەم خاڵەیان چارەسەرە:

گریمان منداڵەکەت دیوارەکەی نووسیوە و تۆش تازە ماڵەکەت بۆیاغ کردووە یان پاک کردۆتەوە، لەم کاتەدا بە شێوەیەکی جددی نە پێبکەنە نە توڕەش بە، سەیری بکە و بڵێ "ئۆو دیوارەکەت نوسیووە دایە" کاغەزی بۆ بهێنە و بڵێ لەسەر ئەم کاغەزە دەنووسین بەدڵی خۆمان چۆنمان بوێت، ئێستا دەبێت دیوارەکە پاک بکەینەوە.

هاوبەشی پێبکە لە پاک کردنەوەی دیوارەکە، ئەگەر یەکەم جاری بوو تەنها ٨٠٪ خۆت پاکی بکەوە ٢٠٪ با ئەو بیکات.

ئەگەر بوو بە دووجار ئەم کارەی کرد ٤٠٪ ی پاککردنەوەی دیوارەکە با منداڵەکە بیکات واتە ئەرکەکەی قورستر بکە.

ئەگەر بوو بە سێ جار ٥٠٪ ی پاککردنەوەکە با منداڵەکە بیکات. بەم جۆرە بەپێی تەمەن منداڵەکەت بەرپرسیارێتی و پاککردنەوەی پێبدە، ئەمە فێری دەکات هەر کارێکی کرد دەبێ بەرپرسیارێتی هەڵبگرێت و تێدەگات ئەمە یاری نییە و کارێکی هەڵەیە و دووبارەی ناکاتەوە، بێ ئەوەی بچووکترین زەربەی دەروونی لە منداڵەکەت بدەیت دەتوانی بەم شێوەیە فێری دووبارەنەکردنەوەی ئەم کارەی بکەیت.

# پێش ١٠ساڵی ئەمانە فێری منداڵەکەت بکە

- ئەگەر کەسێکی خۆشناوێ، نابێ بەهیچ شێوەیەك بێڕێزی پێبکات، بەڵام دەتوانێ لێی دووربکەوێتەوە.

- لەکاتی تووڕەیی گۆڕانکاری لە دۆخی جەستەی بکات تووڕەیەکەی کەم دەبێتەوە بۆ نموونە( شوێنەکەی بگۆڕێ).

- هەفتانە پارەی پێبدە، وە فێری بکە بەشێکی خەرج بکات و بەشێکی پاشەکەوت بکات و ببەخشێت.

- فێری بکە بەرگری لە مافی خۆی بکات و مافی کەسیش نەخوا واتە ستەم کار نەبێ و ستەم لێکراویش نەبێ.

# گرنگی هەبوونی ژوورێك تایبەت بە منداڵ

هەمووومان دەزانین کە چەندە گرنگە منداڵ ژوورێکی تایبەت بە خۆی هەبێت، ئەو ژوورەش مەرج نییە سەردەمیانە و پڕ کەلوپەلی گرانبەها بێت. هەر ئەوەندە بەسە کە پاک و خاوێن و جوان بێت و کەلوپەلی تایبەت بەخۆی تێدا بێت لەگەڵ مێزی خوێندن و هەندێک تابلۆی منداڵانە یان تابلۆکان گوزارشت لەو خولیایانە بکات کە منداڵەکەت حەزیان پێدەکات. لە دوای تەمەنی دوو و نیو بۆ سێ ساڵ پێویستە منداڵەکەت جیا بکەیتەوە لە خۆت، نابێت هەندێك کردار و تایبەتمەندی نێوان دایک و باوکی ببینێت و ببیستێت چونکە دەبێتە شۆکێکی دەروونی و برین و ئازارێکی ویژدانی بۆی. زۆر گرینگە دایک و باوک پەی بەو ڕاستییە ببەن کە منداڵ هەموو شتێکی لە مێشکی دەمێنێتەوە و لەگەڵیدا گەورە دەبێت و لێکەوتی نابەجێی لێ دەکەوێتەوە و لە ئەنجامدا هەم ئێوە هەمیش خۆی توشی کێشە دەبێت چونکە زۆرجار هەرچی گوێ لێبووە یان بینیویەتی لەسەر خوشک و براکانی یان هاوڕێکانی جێبەجێی دەکات. بۆیە پێش ئەوەی بیر لە دروستکردنی منداڵ بکەنەوە بیرێکیش لە ئابووری و کاتی سێ ساڵی تەمەنی ئەو منداڵەش بکەنەوە بۆ ئەوەی بتوانن ژوورێکی سادەش بێت بۆ ئەو منداڵە دابین بکەن، بەڵام ژوورەکە نزیک ژووری دایک و باوکی بێت بۆ ئەوەی کە ترسا یان نەخۆش بوو یان ئازارێکی هەبوو زوو بتوانێت بێتە لای دایک و باوکی، فێری لە دەرگا دان و مۆڵەت خواستنی بکەن بۆ هەموو

ژوورێک بە تایبەتی ژووری دایک و باوکی. هەر ڕەنگە هەفتەی یەکەم کەمێک سەخت بێت بۆ منداڵەکە کە بە تەنیا بخەوێ بەڵام دوایی بەرە بەرە ڕادێت و خۆشی پێی خۆش دەبێت کە لە ژووری خۆی بخەوێت. لە لای بن چیرۆکی بۆ بخوێننەوە و قسەی خۆشی بۆ بکەن دوای ئەوەی کە خەوت ئینجا بێنە دەرەوە، ئیتر هەم ئێوە هەم ئەویش ئاسوودە و دڵنیا دەبن.

## ئەو شتانەی کە نابێت لەگەڵ منداڵەکەت ئەنجامی بدەیت

* نابێت بەراوردی بکەیت بە هیچ کەسێک و منداڵێکی تر.
* نابێت بە هیچ شێوەیەک بیشکێنیتەوە و سووکایەتی پێبکەیت بە تەنیا و لەناو خەڵک.
* نابێت بهێڵیت تێکەڵاوی هاوڕێی خراپ و لادەر بێت.
* نابێت ڕێگە بدەی منداڵەکانت لە قسەت دەربچن و بە قسەی کەسانی تر بکەن.

* نابێت منداڵەکەت بە زۆر ببەیتە ماڵی خزمێک یان کەسێک ئەگەر خۆی پێی خۆش نەبوو.
* نابێت نە بە تەنیا وە نە لەناو خەڵکیش گاڵتە بە منداڵەکەت بکەیت.
* نابێت ڕێگری حەزەکانی لێبکەیت و تایبەتمەندی منداڵانەی لێ بستێنیتەوە. (هەڵبەت ڕێگە بە شتی نەشیاو مەدە).
* نابێت کەلوپەل یان جلوبەرگ بێ وەرگرتنی پرس و ڕای منداڵ بۆی بکڕیت، وەکو دیاری قەینا بەڵام بەردەوام نا.
* منداله‌کەت کە خواردنێکی نەخوارد نابێت زۆری لێبکەی کە بیخوات.
* سروشتی مرۆڤ جیایە، تەنانەت سروشتی دایک و باوک لەگەڵ سروشتی منداڵ جیایە بۆیە نابێت فشار بخەیتە سەر منداڵەکەت لەوەی حەزی بە شتێک بێت چونکە ئێوە حەزتان لێیە.
* کە منداڵەکەت بیروڕای جیاواز بوو نابێت بە جۆرێک بیشکێنیت کە هەست بە شکستی خۆی بکات بەڵکو ئاساییە لێیەوە فێربێت.
* نابێت بە ساردی پیرۆزبایی سەرکەوتنەکانی لێبکەیت.
* لە کاتێکدا کە منداڵەکەت لە ماڵەوە یارمەتیت دەدات بە پێی توانا و کاتی خۆی، نابێت لە دەرەوە یان لای کەسێک بڵێیت کە منداڵەکەم هیچ ناکات و هیچ یارمەتیم نادات.
* نابێت و ناکرێت وا لە منداله‌کەت بکەیت کە هەوڵ بۆ شتێك بدات و بیکاتە ئاوات و ئامانجی خۆی بەس لەبەرئەوەی کە ئێوە دەتانەوێت.

* نابێت بە شێوەیەکی بێسنوور مۆبایل بدەیتە دەست منداڵەکەت و لێی گەڕێی.
* نابێت کە لە شوێنێک بووی بەس بۆ ئەوەی مندالەکە لە کۆڵ خۆت بکەیتەوە مۆبایلی بدەیتە دەست.
* نابێت منداڵەکەت لە ماڵەوە زیندانی بکەیت بە بیانووی ئەوەی دەیپارێزیت، خۆت حەزت لە دەرەوە نییە ڕێگاش نادەی منداڵەکانت لە دەرەوە کات بەسەر ببەن.
* نابێت کە منداڵەکەت هەڵەیەکی کرد ٢٤ کاتژمێر بەڕووی دا بدەیتەوە و بڵێی فلان ڕۆژ وات کرد و وات کرد.
* کە ڕووداوێک ڕوویدا و کارەساتێک قەوما لە بارەی منداڵەوە، نابێت تۆ ڕێگری لە منداڵەکانت بکەی لە کردنی شتێک چونکە منداڵی فلان وای بەسەرهات تۆش وات لێدێت. بۆ نموونە منداڵی دراوسێکەت لە شاری یاری لەسەر یارییەک کەوت و سەری شکا، نابێت تۆ ڕێگری لە منداڵەکانت بکەیت کە بچنە شاری یاری بەڵکو هۆکارەکانی ڕوودانی کارەساتەکە بزانە و مەهێڵە منداڵەکەت بەو ڕێوشوێنەدا بڕوات. جا ئەمە بۆ هەموو شتێک نەک تەنها شاری یاری.
* نابێت لەلای خەڵک لەگەل مندالەکەت نەرم و نیان بیت و خۆشەویستی بۆ دەرببڕیت و لە ماڵەوەش دۆزەخێکی بۆ بسازێنیت و توندوتیژ بیت لەگەڵی.

* نابێت کە داوای پارەی لێکردی پارەی پێ نەدەیت. ( زیادەڕۆیی نەکات و ڕەزیلیش نەکات ).
* نابێت زۆر دەستکاری کەلوپەلەکانی ژوورەکەی بکەیت و دەستوەردان بۆ هەموو کاروبارێکی بکەیت.

ئەمانە کاریگەری زۆر خراپی دەروونی لەسەر منداڵ بەجێ دەهێڵێت، هەر خاڵێکیان دەکرێ دەریایەک لەخۆ بگرێت.

# مەترسی جیاوازی کردن لە نێوان منداڵ و خوشک و براکانی

جیاوازی کردن لە نێوان منداڵ و خوشکێکی یان برایەکی یەکێکە لە هەرە خراپترین و مەترسیدارترین شتێک کە ئێستا لە ناو بەشێکی زۆر لە خێزانەکان لە ئارادایە. کاتێک تۆ کوڕێکت بەسەر کوڕ و کچەکانی ترت باشتر و جوانتر نیشان دا یان کچێکت بەسەر ئەوانی تر گوێڕایەڵتر و خۆشەویستتر نیشان دا، خوشک و براکانی تری لەخۆیانەوە هەست بە کەم و کوڕییەکی دەروونی دەکەن و متمانە بەخۆبوونیان نزم دەبێتەوە وە هیچ هەست بە ئاسوودەیی و ئارامی و خۆشبەختییەک ناکەن لەناو ئەم خێزانە و حەزیان لێ دەبێت زوو ئەو خێزانە بەجێ بهێڵن. چونکە تۆ جیاوازی دەکەیت لە نێوان منداڵەکانت و یەکێکیان هەموو پشکی خۆشەویستی دایک و باوکیان بەرکەوتووە و ئەوانی تریش فەرامۆش کراون، یانیش هەموویانت خۆش دەوێت تەنها یەکێکیان نەبێت کە ڕقت لێی دەبێتەوە. من تێناگەم هەموویان بە هەمان پرۆسە دروست دەبن و لە دایک دەبن و هەموویانت لەناو لەشی خۆت هەڵگرتووە چۆن دەتوانی یان بۆچی جیاوازی دەکەیت لە نێوانیان؟ هەموو منداڵەکانت باشن بەڵام دانەیەکیان هەست دەکەیت کە خەریکە خراپ دەبێت یان هەندێک شت دەکات کە لەگەڵ پەروەردە و نۆرمە کۆمەڵایەتییەکان ناگونجێت ، بۆ جیاوازی دەکەیت و پەراوێزی دەخەیت؟ بانگی بکە و گفتوگۆی لەگەڵ بکە بە زمانێکی

شیرین و هۆکاری کردنی ئەو شتەی لێ بپرسە کە تۆ پێت ناخۆشە بیکات. چونکە ئەوە منداڵی تۆیە و بڵێی "با بڵێم کە هەموویانم خۆشدەوێت و تەنها فلان نەبێت بۆئەوەی ئەویش هەست بکات کە هەڵەیە و چاک بێتەوە".

دڵنیابە بەم شێوەیە چاک نابێتەوە، خۆی لەناو گێژاوێک نقوم بووە تۆ زیاتر نوقمی دەکەیت. ئاگاداری ئەوەش بە کە تۆ پەیوەندی نێوان خۆی و خوشک و براکانی لاواز دەکەیت وادەکەی ئەویش ڕقی لە خوشک و براکانی ببێتەوە و خوشک و براکانیش ڕقیان لەم بێتەوە، چونکە هەستێکی ئیرەیی دروست دەبێت سەرباری ئەوەش ئەو منداڵە ڕقی لە دایک و باوکی دەبێتەوە. جا بەو جیاوازی کردنە ڕەنگە ئەو منداڵە لە دەست بدەیت جا بە مردن بێت یان هەڵاتن بێت یانیش خۆی تووشی کارەساتێک بۆ ئەوەی تۆڵە لە دایک و باوکی بکاتەوە یان زیانێکی وا لە خێزانەکەی بدات کە تێچووەکەی چەند ملیۆن دۆلارێک بێت و بەمەش زۆرجار باوک و دایکەکە توشی زیندان دەکات.

هەموو شتێک دەبێت چونکە تۆ ئەو سۆز و خۆشەویستییەت لێ سەندۆتەوە کە دەبێت پێی بدرێت لەماڵەوە، یان جاری وا هەر هیچیشی نەکردووە دایک و باوکی ڕقیان لێی دەبێتەوە یان یەکێکیان، گوێم لێبووە هەر لە دایک بووە کەیفیان پێی نەهاتووە، تۆ بەمە زۆر گوناهبار دەبیت و چاوەڕێی سزای خوای گەورەش بە چونکە شایەنی ئەو نیعمەتە نیت.

منداڵ پێویستی بە دایک و باوکی هەیە هەردووکیان پێکەوە، نابێت بڵێیت دەی مادەم باوکی خۆشەویستی پێدەدات کەواتە من پێی نادەم کاتم نییە، یان بە پێچەوانەوە باوکەکە بڵێت دایکی لە ماڵەوەیە

لەگەڵییەتی من ناتوانم لەگەڵی بم. ئەمە بیروڕای ئەو دایک و باوکە نەزانانەیە کە هیچ شارەزاییەکیان نییە لە بواری پەروەردە و منداڵناسیدا. زۆرجار دەبینین لەنێو خێزانەکان دایکەکە هەموو منداڵەکانی خۆش دەوێت و شتیان بۆ دەکڕێت و خۆشەویستییان پێدەدات تەنها یەکێکیان نەبێت کە خۆشی ناوێت و لە خۆی دوورخستۆتەوە، ئەویش ناچارە بچێتە لای باوکی، زۆرجار باوکی باوەشی بۆ دەکاتەوە و شتی بۆ دەکڕێت و خۆشەویستی پێدەدات. جا ئەمە کەی ژیان و خێزانە کە خێزانەکە بوەتە دووبەرە. مندالەکان پەرت بوونە، دڵنیابن کە هەموو مرۆڤەکانی ناو ئەو خێزانە پڕ دەبن لە ڕق و کینە و تووڕەیی لە یەک و هیچ بەرەکەت و ڕزق و خۆشەویستییەک جێگای نابێتەوە لەناو ئەو ماڵە، جگە لە تووڕەیی و سزای خوای گەورەش. بۆیە جیاوازی کردن لەنێوان منداڵێک و خوشک و براکانی زۆر مەترسیدارە، هیوادارم لەوە دوور بکەونەوە.

# به بایەخ سەیرکردنی ژینگە

هەموو مرۆڤێک خاوەن ژینگە و نیشتیمانی خۆیەتی و نیشتیمان ماڵی ئێمەیە و دەبێت گرینگی پێ بدەین و پارێزگاری لێبکەین. جا کە منداڵیش لە منداڵیەوە فێرکرا کە ژینگە و نیشتیمانەکەی خۆش بوێت و پاک ڕایبگرێت ئەو کاتە کە گەورەش بوو پشکی دەبێت لە بەرگریکردن لە خاک و نیشتیمانەکەی، ئەو کاتە ئەو کەسە دەبێتە کەسێکی بەرپرسیار لە بەرامبەر هەر زیانێک کە بەر نیشتیمانەکەی دەکەوێت، هەروەها لە ڕووی شارستانیشەوە دەستی دەبێت لە ئاوەدانکردنەوەی شار و ولاتەکەی و چاندنی نەمام و پاک راگرتنی شەقام و شوێنەکان. ژینگە بریتییە لە (قوتابخانەکەی، گەڕەک و کۆڵانەکەی، ماڵەکەی تەنانەت ژوورەکەی خۆشی).. نابێت سیمای شوێنە گشتییەکان بشێوێنن و بوتڵی ئاو و هەر شتێکی تر لە جامی ئۆتۆمبێلەوە فرێ بدەیتە دەرەوە و بە منداله‌کەشت بڵێی ژینگە بپارێزە، دەبێت منداڵەکەت هۆشیار بکەیەوە کە نابێت سیمای شار و وڵات و شوێنە گشتییەکان تێک بدات و پیسیان بکات، هەروەها فێری هاوسۆزی بکە کە بۆ کارمەندانی پاککردنەوە هەیبێت.

# به بایەخ سەیرکردنی بۆنە و یادە نەتەوەییەکان

ئێمە وەکو کورد خاوەنی چەندین بۆنە و یادی نەتەوەیین، جا زۆر گرینگە منداڵەکانمان فێری هەموو ئەوانە بکەین کە بەڵگەن لەسەر ئەوەی کە مێژووی کورد پڕبووە لە قوربانی دان و و خەبات، پڕبووە لە جەنگ و شۆڕش و تێکۆشان و ڕاپەڕین. تێگەیشتن و خۆشویستنی هەموو وردەکارییەکی گەلەکەت مانای کۆیلایەتی دەسەڵات و حزبە سیاسییەکان نییە، تەنها ڕەمزێکە و تایبەتە بە ئێمەی کوردەوە و لکاوە بە ناسنامەکەمانەوە و پەیوەندی بە شووناس و کوردبوونی ئێمەوە هەیە. یادەکانی ئادار و نەورۆز دەبێت منداڵ لە هەموو ئەوانە شارەزا بێت و بیزانێت، یادی ئەنفال و جینۆسایدکردن، یادی کیمیابارانکردنی هەلەبجە، دەبێت منداڵەکەت ئەو شتانە بزانێت و لەبیری بێت و هاوسۆزیان بۆ نیشان بدات. دەبێت منداڵ خاک و نیشتیمانی خۆی خۆش بوێ و یادی بۆنە نەتەوەییەکان بکاتەوە و بەشدار بێت، فێری بکە مێژووەکەت هەرچی بێت دەبێت شانازی پێوە بکەی چونکە وەک مرۆڤێک ناسنامەی تۆ دیاری دەکات.

# گرینگیدان بە پاک و خاوێنی لە ماڵ و شوێنە گشتییەکان

پاک و خاوێنی زۆر گرینگە، دەبێت دایکان و باوکان و کەسانی بواری پەروەردە زۆر گرینگی بە پاک و خاوێنی  بدەن، منداڵەکانیان فێربکەن کە بەرپرسیارێتی پاک و خاوێنی خۆیان و شوێنەکان هەڵبگرن. هەروەک پێغەمبەر (د.خ) فەرموویەتی: (پاک و خاوێنی لە باوەڕەوەیە). دەبێت منداڵان لە تەمەنێکی کەمەوە فێری ئەوە بن پاک و خاوێنی ژوورەکەیان و ماڵەکەیان و شوێنە گشتییەکان و قوتابخانە بپارێزن، دەبێت فێری بکەن لە تەمەنی دوو ساڵییەوە کە هەندێ هەست بە شتەکان دەکات، فێری بکە کە کاغەزەکە هەڵبگرێتەوە وبیخاتە ناو تەنەکەی خۆڵەکە.

لێرەدا ئەگەر دایک و باوک خۆیان پارێزگاریان لە پاک و خاوێنی خۆیان و شوێنەکان نەکرد، منداڵەکەش لاسایی ئەوان دەکاتەوە و گرینگی بە خاوێنی نادات. فێری بکەن کە پاک و خاوێنی لەشی خۆی بپارێزێت و هەروەها ئەو شوێنەشی کە لێی دەژی، چونکە پیسی زیان بە تەندروستی دەگەیەنێت، هەروەها سیمایەکی ناشیرینیش دەداتە کەسەکە و شوێنەکە.

**لە پێش هیچ کەسێک دەنگ بەسەر منداڵەکەت بەرز مەکەوە**

**سەرزەنشت و مەحکەمەی مەکە، ئەگەر ئێوە منداڵەکانتان بە شایەنی خۆشەویستی و ڕێز نەزانن،**

**خەڵکی تریش وادەبن بەرامبەریان..**

**مندڵ لە باوکییەوە فێردەبێت چۆن ڕەفتار لەگەڵ دایکی بکات.**

**وە لە دایکییەوە فێردەبێت چۆن ڕەفتار لەگەڵ باوکی بکات.**

# هەرگیز ئەم چوار نهێنییەی منداڵ لای هیچ کەسێک باس مەکە

- خۆتەڕکردنی شەوانەی.
- شەڕانگێزی و عینادی.
- لاوازی ئاستی خوێندن.
- تەمبەڵی و زۆر خەوتنی.

بە باسکردنی هەریەک لەمانە بۆ کەسانی دەوروبەر هیچ سوودێک بە تۆ و منداڵەکەت ناگات، کەسیش گرینگی پێنادات و چارەسەرەکەیت پێ ناڵێت، جا کەسایەتی و پێگەی منداڵەکەت مەهێنە خوارەوە کە بتەوێ بابەتێک باس بکەی منداڵەکەت و کێشەکانی بکەیە ناونیشانی بابەتەکە.

# چۆن خۆشەویستیم بە منداڵەکەم بگەیەنم ؟

- کاتێک دەتەوێ ئیشێکت بۆ بکات بە داواکاری و ڕێزەوە پێی بڵێ، فلان گیان سفرەکەم لەگەڵ هەڵبگرەوە.
- دەستت لەناو هەر کارێک بێت، ڕاوەستە و بڵێ، بەڵێ گیانەکەم و سەیری ناو چاوی بکە و گوێی لێبگرە تا قسەکەی تەواو دەکات. بەم شێوەیە خۆشەویستیت بە منداڵەکەت بگەیەنە.
- کاتێک هەڵەیەک دەکات و کارێک بە باشی ناکات، لای خوشک و براکانی یان لای باوکی ڕەخنەی لێمەگرە و مەیشکێنە، بڵێ: دەست خۆش دایە گیان ئەگەر ئاوا بیکەیت باشتریشە.
- تورەییت کۆنترۆڵ بکە و هاواری بەسەردا مەکە و بەراوردی مەکە بە مندالانی تر. لەکاتی تووڕەییت لە منداڵەکەت تورە نیت، لەخۆت تورەی کە ناتوانی دۆخەکە چارەسەر بکەیت.

هەرگیز ئەم قسانە بە منداڵەکەت مەڵێ:

- ✓ بە هۆی من و ماندووبوونەکانی منەوە بوو سەرکەوتوو بوویت.
- ✓ من هەموو شتێکم بۆ کردی و دابینم کرد.
- ✓ خۆزگە لە دایک نەبوویتایە.
- ✓ وانەم زۆر پێدای، ئینجا دەرەجەی بەرزم دەوێت.
- ✓ خەونەکانی خۆمم کردە قوربانی تا خەونەکانی ئێوە بێنمە دی.

# منداڵ و خەمۆکی

خەمۆکی بریتییە لە هەستێکی نەرێنی توند کە تووشی منداڵ دەبێت لە هەر تەمەنێک بێت. پێش ئەوەی هەوڵی چارەسەرکردنی بدەن بزانن هۆکاری ئەو خەمۆکییە چییە کە بەرۆکی منداڵەکەتی گرتووە. چونکە کاتێک هۆکارەکەیت زانی، هەنگاوێک لە چارەسەر نزیک بوویتەتەوە. پزیشکان ئەوەیان خستۆتە ڕوو کە منداڵانیش هاوشێوەی هەر کەسێکی تر تووشی خەمۆکی دەبن، چونکە خەمۆکی نەخۆشییەکی بەربڵاوە و لەنێو منداڵان و هەرزەکاران، بۆیە دەبێت زوو چارەسەری بکەن.

لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە کە چارەسەر بە شیکارکردنی دەروونی ناسراوە بە (چارەسەرکردنی ڕەوشتی تێگەیشتن)، کە بەشدارە لە چارەسەرکردنی زۆربەی نیشانەکانی خەمۆکی لای زۆربەی منداڵان.

منداڵانی خەمۆک بە دەست بیربۆچوونی خراپ و ناتەندروست لە زۆربەی کاتەکاندا دەناڵێنن، چارەسەرکردنی ڕەوشتی تێگەیشتن هاوکاریان دەکات بۆ پێشکەوتنی بیروبۆچوونی ئەرێنی زیاتر.

هەروەها لەوانەیە دەرمان هاوکاریمان بکات بۆ چارەسەرکردن، چونکە ئێستا دەرمانی خەمۆکی زۆر پێشکەوتوو دەستی گرتووە بەسەر کرداری تایبەت بە چارەسەرکردنی منداڵاندا.

## چ کاتێک دەرمان سوودی دەبێت بۆ منداڵ:

- تووشبوونی بە نیشانەی توند لەوانەیە چارەسەری بە شیکاری دەروونی نەکرێت بە تەنیا.
- بێ توانایی لە چارەسەرکردنی شیکاری.
- بوونی تێکچوون لە عەقڵ یاخود دوو جەمسەری.
- ئەوکاتەی بە دەست خەمۆکییەکی درێژخایەن بناڵێنێت.

## ئاماژە و نیشانەکانی خەمۆکی لای منداڵ:

زۆر گرانە دەست نیشانکردنی خەمۆکی لای منداڵان بەهۆی پەیوەستبوونی زۆربەی هەڵسووکەوتەکانی منداڵ بە خەمۆکی ئاسایی، بۆیە پزیشک بۆ دەست نیشانکردنی حاڵەتەکە پێویستی بە زانینی چەندین جار و درێژی و ماوەی حاڵەتەکەیە. بۆیە ئەمانەی خوارەوە ئاماژەکانی خەمۆکین لای منداڵ بەپێی قۆناغە جیاوازەکانی تەمەنی منداڵ:

## ➢ لە تەمەنی پێش چوونە قوتابخانە:

- کەم گرینگیدانی بە یاری.
- زۆربەی جار بە ئاسانی دەگریت.
- زۆر ئارەزوومەندە.

## ➢ لە تەمەنی قۆناغی سەرەتایی:

- زیاد لە پێویست تورە دەبێت.
- دەموچاوی خەمناک دیارە.
- بە ئاسانی باوەڕ بەخۆبوونی لە دەست دەدات.
- دوورەپەرێز دەبێت لە ماڵ و لای هاوڕێکانی.
- زۆر بە خراپی قسە و گفتوگۆ دەکات لەگەڵ کەسەکان.
- زۆر باسی مردن دەکات.

## ➢ له تەمەنی هەرزەکاریدا:

- هەمیشە ماندووە.
- خۆی لە چالاكییە باشەکان بەدوور دەگرێت.
- مشتومڕ و دەمەتەقێ لەگەڵ دایک و باوکی و مامۆستاکانی دەکات.
- بەشداری لە کاری ناوماڵ ناکات.
- کەمتەرخەم دەبێت بەرامبەر بە ئەرک و بەرپرسیارێتییەکان.
- بەشداری بۆنە و کۆبوونەوە کۆمەڵایەتییەکان ناکات.
- بەهۆی خەمەوە هەوڵی ئازاردانی خۆی دەدات و خۆی بریندار دەکات.
- بە دەست هەندێ بیروڕای خۆکوژی دەناڵێنێت.

## چارەسەر:

بۆ ئەوەی منداڵەکەت تووشی خەمۆکی نەبێت دەروونی بریندار مەکە و هەرگیز ئازاری مەدە، بانگی بکە و لای خۆت دایبنیشێنە و گفتوگۆیەکی جوانی لەگەڵ بکە، هۆکاری ئەوەی لێ بپرسە و بزانە بۆ وایە.

ڕێگەی بدە باسی خۆی و کێشەکانیت بۆ بکات، حوکمی بەسەر مەدە و قەت لەجێی ئەو بڕیار مەدە، بزانە چی دڵخۆشی دەکات پێی بدە بەس با شتەکە گونجاو بێت، بەرە بەرە لەگەڵی بە و دەستخۆشی لێبکە و هانی بدە، لەگەڵی بە تەنیا بڕۆ دەرەوە، بە تەنیا قسەی لەگەڵ بکە دوور لە دایکی ئەگەر تۆ باوکی بیت، یان دوور لە باوکی ئەگەر تۆ دایکی بیت، هەروەها قەت هیچ شتێکی لای خوشک و براکانی پێ مەڵێ و ئامۆژگاری مەکە، وردە وردە خۆی ڕێڕەوی سروشتی خۆی وەردەگرێ و لەو خەمۆکییە دوور دەکەوێتەوە.

# چەند نیشانەیەک دەری دەخات کە منداڵەکەت پێویستی بە گرینگیپێدانی زیاترە

- زۆرجار دەتپچڕێنێ لە قسەکردن.
- زۆر داوای ئەوەت لێدەکات کە سەیری بکەیت کاتێ شتێک دەکات.
- بە ئاسانی لێت دوور ناکەوێتەوە.
- لە جاران زیاتر هەستیارتر دەبێت.
- بەرگەگرتنت لەگەڵی قورستر دەبێت.
- زۆر باوەشت دەکات و دەیەوێ باوەشی بکەیت.
- دەیەوێت هەر شتێک کە دەیکەیت ئەویشی تێدا بەشدار بێت.

# جیاوازی چییە لە نێوان دایکی بە سیاسەت و دایکی بێ سیاسەت؟

دایکی بێ سیاسەت ئەگەر بیەوێ مندالەکەی لە بابەتێکی گرینگ ئاگادار بکاتەوە یان هەڵەکەی ڕاست بکاتەوە، یەکسەر دەست بە ئامۆژگاری و لۆمەکردن و سەرزەنشت کردن دەکات، ڕەخنەی لێ دەگرێت و هەڕەشەی لێدەکات.

جاری وا هەیە هێشتا منداڵەکە هەڵەی نەکردووە، ئەو دەستپێشخەری دەکات وەک ئەم نمونەیە:

"کچم ئەمساڵ دەبیتە پۆلی ٥ ئیتر دەبێت زیرەک بیت و لە تاقیکردنەوەکان نمرەی بەرز بهێنیت ئەگینا ئایپادەکەت لێ دەستێنم، پارەت نادەمێ یان ناهێڵم بڕۆیتە دەرەوە..هتد".

بەڵام دایکی بە سیاسەت هەرگیز ڕەفتار و هەڵەی منداڵ بە کۆتایی دونیا نابینێت و هەمیشە ئارامی دەپارێزێت، پەیامەکانی بە هونەر دەگەیەنێت نەک بە ڕەخنە و قسە و سەر و دڵ گرتنی منداڵەکەی.

دایکی بە سیاسەت بە جۆرێکە کە مندالەکەی بێ ترس و شەرم هەموو شتێکی لا باس دەکات و هیچی لێ ناشارێتەوە.

دایکی بە سیاسەت ئامانجی هەیە لە پەروەردەکردن بۆیە لە هەموو بارودۆخەکان کاردانەوەی پلان بۆ دارێژراوە، بۆ نمونە:

منداڵەکەی جنێو دەدات، ئەزانێت ئەگەر بڵێت گوناهە و خراپە و هەڵەیە، مندالەکەی هەرکات بیەوێ دووبارەی دەکاتەوە و زیاتر لەسەری سوور دەبێت بۆیە ئەم دایکە لەو کاتەدا وا دادەنێت کە نەیبیستووە و فەرامۆشی دەکات بەڵام دواتر پلانی بۆ دادەنێت کە بە مندالەکەی بڵێت بە شێوەیەک کە قەناعەتپێکەر بێت بۆ منداڵەکەی.

## لە یەک ئەگەر زیاتر منداڵت هەیە

- ✓ منداڵە گەورەکەت مەکە بە دایک و باوکی ئەوانی تر، ناچاری مەکە ڕۆڵی قوربانی ببینێت.
- ✓ مەبە بە لایەنگری یەکێکیان هەرگیز، کاتێ کە شەڕ دەکەن تەنها بە هێمنی سەیر بکە و هۆکار و چارەسەرەکان بدۆزەوە.
- ✓ ئەوەیان زیاتر شەڕانیە پێویستی بە میهرەبانی و گرینگیپێدانی زیاتر هەیە، قەت بە یەکتری بەراوردیان مەکە بڵێی ئەوەیان ئاقلە و پاک و

خاوێنە و ئەوەشیان وانییە، چونکە جگە لەوەی لە ڕووی دەروونییەوە خراپە، ڕێک وەک قسەکانی خۆشت دەردەچێت.

✓ نێوەندگیری بکە لە نێوانیان کاتێ کە شەڕ دەکەن یەکسەر گوێیان لێبگرە و هاوسۆزیان بکە، بەڵام حوکمیان بەسەر مەدە دواتر پلان دابنێ بۆ چارەسەریان.

## تۆ دایکێکی خراپی ئەگەر

- کەم و کورتی و هەڵەکانی منداڵەکەت لای کەسانی تر باس بکەی هەتا ئەگەر دایکی خۆشت بێت.
- لای باوکی شکایەتی لێبکەی و بەوە بیترسێنیت.
- سزای بدەیت لەسەر شتێک کە لە دەستی بەردەبێتەوە و دەشکێت.
- هاواری بەسەردا بکەیت و لێی بدەیت.

# ئەمانە گرینگن بۆ منداڵ

- خێزان کۆببێتەوە لەکاتی گفتوگۆ کردن، کاتی نانخواردن، کاتی یاریکردن، هەمیشە ڕاشکاوبوون لەگەڵ یەکتریدا.
- ڕەخساندنی کەشێک کە منداڵەکان هەست بە متمانە بەخۆبوون بکەن.
- منداڵێکی وریا و چالاک بێت کە حەز بە یاریکردن بکات و دوور بکەوێتەوە لە شاشە.
- هەرزەکارێک بێت کە هەست بە گرینگیپێدانی دایک و باوکی بکات و هەست بە ئاسوودەیی بکات.
- خوشک و براکان یەکتریان خۆشبوێت و بەرپرسیارێتی هەڵبگرن.
- منداڵ خاوەن کەسایەتییەکی سەرکردە بێت و خۆی بە شایەنی باشترین بزانێت.

# باشترین ڕێگاکان بۆ بەرزکردنەوەی متمانەبەخۆبوونی منداڵ و پاڵنەری کەسیی

- **هاندانی سەربەخۆیی و پشت بەستن بەخۆیان:** پێدانی دەرفەت بە منداڵان بۆ بڕیاردان و وەرگرتنی بەرپرسیارێتی لە کارەکانیان، هەست کردن بە بەهێزی و سەربەخۆیی زیاتر بەرەو پێشیان دەبات.

- **پاراستنی هاوسەنگی لە پەیوەندییەکان:** ڕاگرتنی پەیوەندی لەگەڵ منداڵدا لە نێوان جددی و گاڵتەکردندا، بۆ ئەوەی منداڵەکە ماندوو نەکات و ڕاگرتنی ئاستی متمانەی نێوان خۆی و دایک یان باوکی.

- **قسەکردن لە بەرژەوەندییەکانی منداڵ:** پێش ئەوەی ناوی منداڵەکەت لە چالاکییەکان تۆمار بکەیت لەگەڵ منداڵەکەت باسی بەرژەوەنددیە ڕاستەقینەکان بکە، ئەمەش ڕێگەی پێدەدات کۆنترۆڵی خشتەی کارەکانی بکات و پاڵنەری کەسی و متمانە بەخۆبوونی بەرز دەبێتەوە.

- **گرینگیدان بە شوێنی پەیوەندی لەگەڵ منداڵ:** گاڵتەکردن بە منداڵ لەبەردەم خەڵکدا دەتوانێت متمانەبەخۆبوونی منداڵ دابەزێنیت و وای لێبکەیت هەست بە شەرم بکات. ئامۆژگاری دایک و باوک دەکرێت کە بە شێوەیەکی گونجاو لە شوێنێکی تایبەتدا گاڵتەیان لەگەڵ بکەن و کێشەکان لەگەڵ منداڵ چارەسەر بکەن.

- **ڕاهێنانی منداڵ بە دەستپێشخەری:** با منداڵەکەت دەستپێشخەری بکات لە بڕیار و ئەرکە بچووکەکاندا چونکە ئەمە لە تەمەنێکی کەمەوە سەربەخۆیی و متمانە بەخۆبوونی بەرەو پێشەوە دەبات.

- **هاندانی منداڵ بۆ دۆزینەوەی خۆی:** دەبێت منداڵ فێری ئەوە بکرێت کە چۆن خۆی بدۆزێتەوە، بە هاوبەشیکردنی ڕووداو و هەڵە کەسیەکان بۆ ئەوەی هەست بە متمانە بەخۆبوون بکات و نەلەرزێ کاتێ هەڵە دەکات.

- **پاڵپشتی بۆ گەشبینی:** دایک و باوک یارمەتی منداڵەکان دەدەن کە وێنەیەکی ئەرێنی بۆ خۆیان پەرە پێبدەن، بە گرینگیدان بە خاڵە بەهێز و

دەستکەوتەکانیان. جگە لەوەی هانیان دەدەن بۆ ئەوەی کە باوەڕیان بە خۆیان و تواناکانیان هەبێت.

- **ڕەخساندنی دەرفەت بۆ سەرکردایەتی و بەرپرسیارێتی:** ئامۆژگاری دایک و باوک دەکرێت کە دەرفەت بدەن بە منداڵان بۆ ئەوەی ڕۆڵ و بەرپرسیارێتی و سەرکردایەتی بگرنە ئەستۆ چونکە ئەوە یارمەتیان دەدات پەرە بە تواناکانی بڕیاردان و چارەسەرکردنی کێشەکان و پەیوەندیەکان بدەن ئەمەش متمانە بەخۆبوونیان بەرز دەکاتەوە.

- **مامەڵەکردن لەگەڵ هەڵەکان وەک دەرفەتێك بۆ گەشەکردن:** سەیرکردنی هەڵەکان وەک دەرفەتێک بۆ گەشەکردن و فێربوون یارمەتی منداڵ دەدات بۆ گەورەبوون و ئەزموون وەرگرتن، هەروەها وایان لێدەکات زیاتر متمانەیان بە تواناکانیان هەبێت.

- **ئاهەنگ گێڕان بۆ هەوڵ و سەرکەوتنەکانی:** دانان و ئاهەنگ گێڕان بۆ هەوڵ و سەرکەوتنەکانی منداڵ، متمانە بەخۆبوون و خۆ بە گەورەزانی (بە شێوەیەکی ئەرێنی) بەرز دەنرخێنێت، هەروەها پاڵنەرێک دەداتە منداڵ بۆ بەدواداچوونی ئامانجەکانی.

**گرینگی پەیوەندی:**

**هەبوونی پەیوەندیەکی باش لەگەڵ منداڵ کاریگەری هەیە**

**لە دروستکردنی متمانە و وابەستەبوون لەگەڵ**

**منداڵەکەتدا بۆ باشترکردنی باری سۆزداری و دەروونی.**

**فێرکردنی ڕێز و هاوسۆزی:**

**منداڵان پێویستە فێری ڕێز و هاوسۆزی ببن،**

**دایک و باوکی باش ئامۆژگاری پراکتیکی دەدەن**

**بە منداڵ سەبارەت بە چۆنیەتی زیادکردنی ئەم**

**بەهایانە لای منداڵ و وایان لێدەکەن ڕێزی هەموو کەس بگرن**

**و هاوسۆز بن بەرامبەریان.**

# چەند خاڵێکی گرینگ لە پەروەردەکردنی منداڵدا

- **شێوازی ڕێزگرتن لە کەسایەتی منداڵ:** لە شێوازەکانی پەروەردەکردنی ئەرێنی ئامانجمان ئەوەیە کە سەرنج بخەینە سەر ڕەفتاری باشی منداڵ، ڕێز لە کارە باشەکانی بگرین و کارە خراپەکانیشی هۆکاری بدۆزینەوە و بە هێمنی چارەسەری بکەین.

- **شێوازی ستایش و دەستخۆشی و دوورکەوتنەوە لە سزا:** پێویستە دایکان و باوکان وشەی گونجاو هەڵبژێرن کە زیانی سۆزداری یان ئەخلاقی بە منداڵ نەگەیەنن و متمانەیان بەخۆیان کەم نەکەنەوە.

- **شێوازی پێشکەشکردنی چەندین بژاردە:** زۆربەی دایک و باوکان خویان گرتووە بە بەکارهێنانی شێوازی گاڵتەکردن و ڕەخنەگرتن و هاوارکردن بۆ ڕاستکردنەوەی هەڵەی منداڵەکانیان، لە کاتێکدا شێوازەکانی ستایش کردن و هاندانی کارە چاکەکان بەلای ئەوانەوە نامۆیە.

- **پەروەردە لەگەڵ پاداشت و سزا:** ئەگەر منداڵەکەت کارێکی باشی کرد، دایک و باوکەکە پاداشتی دەکەن وەک کڕینی شیرینی، پیاسەکردن یان کڕینی یاری. وە ئەگەر هەڵەی کرد بێبەشی دەکەن لەو شتەی کە خۆشی دەوێت وەک جۆرێک لە سزا، لێی نادەن و ئازاری دەروونی نادەن بەس ناهێڵن بۆ ماوەیەک بچێتە دەرەوە یان یارییەکان و تابلێتەکەی لێ هەڵدەگرن.

# چۆنیەتی دانانی سنوور

دانانی سنورێکی ڕوون وادەکات منداڵ هەست بە سەلامەتی بکات بۆیە شتەکان لەژێر کۆنترۆڵ دەرناچن.

قسە لەگەڵ مندالەکەت بکە و گوێی لێبگرە. گوێگرتن لە کێشەکانی منداڵ و فێرکردن و بەهێزکردنی تواناکانی بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان و پرسیارلێکردنی بۆ چارەسەری کێشەکەی.

منداڵەکەت فێری جیاوازی بکە لە نێوان ڕاست و هەڵە: ئەمەش متمانەی بەهێز دەکات و توانای زیاتر دەکات بۆ زاڵبوون بەسەر هەموو شتەکاندا، لەنێوان ڕاست و هەڵەدا دەتوانێت ڕاستەکە هەڵبژێرێت.

# چۆن بەسەر ئیرەیی منداڵەکانمان زاڵ بین بەرامبەر بە کۆرپەی تازە لە دایکبوو

1. تا دەتوانین با هەوڵ بدەین ڕۆتینی ڕۆژانەی منداڵەکانمان بپارێزین بۆ ئەوەی هەست بە فشار و نائارامی نەکەن.
2. با منداڵەکانمان دڵنیا بکەینەوە کە خۆشەویستیمان بۆ منداڵە تازە لە دایک بووەکە واناکات ئەو دوور بخەینەوە لە خۆمان و هەمیشە ئەویشمان خۆش دەوێت.
3. با خۆمان بەدوور بگرین لە ناچارکردنی منداڵەکانمان بۆ خۆشویستنی منداڵە تازە لە دایکبووەکە یان پێی بڵێین چەندە خوشک یان برا بچووکەکەت خۆشدەوێت ئایا جوانە.
4. با ڕێگە بدەین منداڵەکانمان ناخی خۆیان دەرببڕن و ناچاریان نەکەین ئەو شتانە سەرکوت بکەن کە هەستی پێدەکەن.
5. با منداڵەکانمان بەشدار بکەین لە چاودێریکردنی منداڵە تازە لەدایکبووەکە، ئەوانیش لەگەڵ تێپەڕینی کاتدا عاشقی ئەو منداڵە دەبن و خۆشیان دەوێ.
6. با دڵنیا بین لەبەسەربردنی کاتێکی خۆش لەگەڵ منداڵەکانمان دوور لە منداڵە تازە لەدایکبووەکە، بۆ ئەوەی هەست بکەن کە هێشتا لە بیر و هۆشماندان.

7. پێکەوە لەگەڵ منداڵەکانمان یاری و چالاکی و گاڵتە و پێکەنین لەگەڵ منداڵە تازە لەدایکبووەکە بکەین چ لە ماڵ بێت یان دەرەوەی ماڵ.

## پێنج قوتابخانەکەی منداڵ

- **تەبیعەت:** هەندێ هەڵسوکەوت و ڕەفتار هەیە زگماکییە، بەشێکی دانەبڕاوە لە منداڵ. هەرچەند هەوڵی گۆڕینیشی بدەیت سوودێکی وای نابێت وەک ئەوەی منداڵ زۆر قسە دەکات یان کەم دووە.
- **خێزان:** دایک و باوک و خێزان قوتابخانەی دووەمن بۆ پەروەردەی منداڵ، ڕەفتار و قسە و تێڕوانینی باوان و کەسوکار و خێزان کاریگەری هەیە لەسەر پەروەردەی منداڵ.

- **کۆڵان**: منداڵ بخرێتە کۆڵان و لەگەل منداڵانی باش هەڵسوکەوت بکات هۆکارێکی باشە بۆ پێگەیاندن و متمانە بەخۆبوون. لەوانەیە دوو شتی ناشیرین فێربێت بەڵام فێری بکە تەنها شتی باش وەربگرێت و فێری بکە پشت بەخۆی ببەستێت و خۆڕاگر بێت و بتوانێ بەرگری لەخۆی بکات. چوونە کۆڵان پێویستە لەژێر چاودێری دایک و باوکدا بێت.
- **ئامێرە زیرەکەکان**: وەکو تیڤی و مۆبایل و ئەوانی تر، منداڵ بەشێکی زۆری قسەکردن و ڕەفتارەکان لەڕێی ئەم شاشانەوە فێردەبێت. منداڵ نابێت سەیری زنجیرەی تورکی و کۆری و ئەوانی تر بکات، نابێت لە دونیای منداڵی دووربکەوێتەوە.
- **قوتابخانە**: ئەمە دوا وێستگەی پەروەردەی منداڵە، ئەگەر لە وێستگەکانی تر بە باشی نەهاتبێت، چاوەڕێ مەکە منداڵەکەت لە قوتابخانە شتی باش فێربێت. دەبێت پێش ئەوەی بیخەیە قوتابخانە پەروەردەیەکی باشت کردبێت بۆ ئەوەی لە قوتابخانە فێری شتی زۆرباش بێت.

**کچەکەت بە شێوەیەک پەروەردە بکە کە هەرگیز خۆزگە نەخوازێ کە کوڕ بوایە**

**هەرگیز لەسەر بنەمای ڕەگەزی بڕیار نەدات کە کامە ژیان خۆشترینە**

**بە پێی ئەوەی کە هەیە ژیانێکی شایستەی بۆ دابین بکە بۆ ئەوەی خۆزگە بە ژیانی هیچ کەسێک نەخوازێت.**

# ٩ ڕەوشت کە دەبێت منداڵەکەت فێریان بێت

1. سەیرکردنی کەسی بەرامبەر کاتێک قسەی لەگەڵدا دەکات.
2. پۆزش هێنانەوە لەکاتی هەڵەکردن و داوای لێبوردن بکات.
3. پێشوازیکردن لە میوان و سڵاوکردن لێیان.
4. بەڕێزەوە قسە بکات و وشەی جوان بەکار بهێنێت.
5. دەستی بخاتە سەر دەمی لە کاتی کۆکە و باوێشکدا، دەست لەسەر لووتی دابنێت لەکاتی پژمین دا.
6. فێری ئەدەبی نانخواردن بکرێت.
7. فێری نۆرەگرتن بێت، کە ئەوەش یەکەم هەنگاوە فێری ئارامگرتن دەبێت.
8. وەڵامدانەوەی تەلەفۆن بە ئەدەبەوە.
9. ئاگاداری بەرزی و نزمی دەنگی بێت، بە دەنگی بەرز قسە نەکات کاتێ دەچێتە ماڵێکەوە کە کەسێکی خەوتووی لێبێت یان کەس بێزار نەکات بە دەنگی.

# دایک و باوکی ئەرێنی

- هاندەرن
- بەشداری شتەکان دەکەن لەگەڵ منداڵەکانیان
- شێوازێکی ژیانی تەندروستیان هەیە
- یەکتریان خۆشدەوێت و ڕێزی بیروڕاکانی یەکتر دەگرن
- ڕوونکردنەوە دەدەن و گوێ دەگرن
- دەستکەوتەکان بەرز دەنرخێنن
- متمانە بە منداڵەکانیان دەکەن
- هیوا دەبەخشن
- ئاگادارکردنەوە و ئیلهام دەدەن بە منداڵەکانیان
- ئارامگرن
- پابەندی یاساکانن

# چۆن وا لە منداڵەکەت دەکەیت کە بخوێنێتەوە؟

بۆئەوەی ئارەزووی منداڵەکەت بۆ خوێندنەوە زیاد بکەیت ئەم هەنگاوانە جێبەجێ بکە:

- بۆ ماوەی ١٠ خولەک کتێبی بۆ بخوێنەوە.
- هەموو ڕۆژێک پێنج وشەی نوێی فێربکە.
- دەنگ و پیتەکان بە مندالەکەت بناسێنە ( یەک ڕۆژ با بۆ یەک پیت بێت بە دەنگەوە).
- هەندێک یاری سادەی وشەکان بکەن.
- یارمەتی بدە وشە ئاسانەکان دەرببڕێت.
- یارمەتی بدە کە کتێبە ئاسانەکان بخوێنێتەوە.
- یاساکانی دەنگی بۆ شی بکەوە.
- ئارام بگرە و متمانەت بە مندالەکەت هەبێت.

# ئەو شتانەی کە دەبێت فێری منداڵەکەتی بکەیت

- گرینگی بەخۆی بدات.
- بە ئەرێنی بیر بکاتەوە و فێریشی بکەی کە چۆن ئەوە بکات.
- ئاساییە کە شکست بهێنێت.
- مێشکی خۆی ساف بکاتەوە.
- گرینگی بە لایەنی هزری و مێشکی بدات.
- لە ڕووی سۆزدارییەوە هاوسەنگ بێت (زۆر هەستیار نەبێت)
- فێری پاشەکەوتکردنی پارەی بکە و بیکە بە خوو تێیدا.
- با خواردنی تەندروست بخوات.
- ڕێز لەخۆی بگرێت و خۆی خۆشبوێت.

بوون بە باوک واتە،

قوربانیدان و خۆشویستن و پابەندبوون و ویستی هاوبەش و بەرپرسیارێتی و دوورنەکەوتنەوە و گرتنی دەستی منداڵەکەی بۆ هەمیشە.

**منداڵ پێویستی بە دایکێکە کە کاتی لەگەڵ بەسەرببات،**

**دایکێک لە جیاتی ئەوەی بڕیار لەسەر منداڵەکەی بدات هەموو**

**ڕۆژێک، یارمەتی بدات و فێری وانەکانی ژیانی بکات**

**ئەمە لای منداڵ لە هەموو شتێکی دونیا بەنرخترە.**

**زۆر سوپاس بۆ ئەو باوکانەی کە سەرەڕای ماندووبوونیان کە دێنەوە کات لەگەڵ منداڵەکانیان بەسەر دەبەن.**

# دایک و باوکی بەڕێز

- ئەگەر نەتتوانی بەڵێنەکەت ببەیتە سەر، کەواتە بەڵێن بە منداڵەکەت مەدە، با دوو پەروەردە دەرنەچێت.

- هەوڵ مەدە هەموو ڕەفتارێکی کۆنترۆڵ بکەی، چاوەڕێ مەکە وەک تۆ ڕەفتار بکات لێی گەڕێ با منداڵیی خۆی بکات.

- هەرگیز بەڵێ و نەخێرەکانت مەگۆڕە لەبەر گریان و بیانووگرتنەکانی، پێشەنگ تۆیت نەک ئەو.

# ١٠ کوالێتی دایکی باش

- گەشبینە
- ڕاستگۆیە
- پێشەنگێکی باشە
- لایەنگری منداڵەکانیەتی
- خۆی کۆنترۆڵ دەکات
- ئارامگرە
- چارەسەرکاری کێشەیە
- سادە و بێفیزە
- گفتوگۆ دەکات لەگەڵ منداڵ
- خۆشەویستییەکی بێ مەرجی هەیە

"زۆر سوپاس بۆ هەموو ئەو دایکانەی کە هەموو منداڵەکانی بە یەک چاو سەیر دەکات و جیاوازی ناکات لە نێوانیان. کوڕ و کچ لای ئەو وەکو یەکە، بە باشی ئەرکی دایکایەتی خۆی جێبەجێ دەکات و ڕێزی هەموویان دەگرێت بە یەکسانی. وەک یەک شتیان بۆ دەکڕێت و بە یەکسانی لە باوەشیان دەکات و سۆز و خۆشەویستیان پێدەدات."

**دایکی خاتوون:**

هەمیشە لە فێربوون و خوێندنەوە بەردەوام بە بۆ ئەوەی زیاتر لەسەر منداڵ بزانیت. خۆت و هاوسەر و منداڵەکانیشت خۆشتر بژین. ئەگەر باوک ڕۆشنبیر بێت کەسێک ڕۆشنبیرە، بەڵام ئەگەر دایک ڕۆشنبیر بوو ئەوا خێزانێک ڕۆشنبیر دەبن. خۆت بەرەو پێش ببە و جگەرگۆشەکانیشت بەرەو پێش ببە. کات لە ڕۆژەکەتدا تەرخان بکە بۆ ئەوەی خۆت گەشە پێبدەیت. با منداڵ و خێزانیشت لەسەر شان بن، دەتوانی ئەوە بکەیت، ئەگەر هاتوو پلانی ڕۆژەکەت هەبوو و کاتەکانت دابەش کرد و کاتی تایبەتی هیچ شتێکت نەدا بە شتێکی تر.

"شەوان پێش خەوتن بڕۆ لای منداڵەکەت و چیرۆکی خۆش و پڕ چێژی بۆ بگێرەوە تا خەوی لێدەکەوێت.

هەوڵ بدەن چیرۆکی پەندئامێزی بۆ بگێڕنەوە چونکە لە  ماوەیەکی کورتتر پەند و وانەکە لە مێشکی دەچەسپێت. چیرۆکی ترسناکی بۆ مەگێڕەوە یان بۆ ئەوەی بترسێ و بخەوێ بڵێی فلان شت دێت و دەتخوات. ئەم شتانە سوودی نییە.

دایک و باوکی هۆشمەند دەزانن کە دەبێت کاتی پێش خەوتنی منداڵ دەبێت ناسک بێت و پڕ بێت و لە ماچ و باوەش و قسەی شیرین نەک زەبر و زەنگ و ترسان.

قەت مەهێڵن منداڵەکەتان بە گریان و دوودڵی و دڵتەنگییەوە بخەوێت، ئەگەر هەر شتێکی هەڵەی کردووە لە ڕۆژەکەدا، پێی مەڵێن (سبەی خۆت دەبینیتەوە)، یان هەر شتێکی تری لەم بابەتە. هەر شتێک بوو، بەیانییەکەی بە قسەی خۆش و گفتوگۆیەکی ڕوون ئامۆژگاری بکەن و هەڵەکەی بۆ ڕاست بکەنەوە."

## منداڵ دروست مەکە ئەگەر

- هیچ ئامادەکاریت نەکردبێت و هیچ زانیارییەکت لەسەر پرۆسەی پەروەردە نەبێت.
- ئەگەر نەزانیت کە منداڵ بوونەوەرێکی هەستیارە و کە شەڕت لەگەڵ هاوسەرت کرد و نابێ منداڵەکەت پێی بزانێت.
- ئەگەر نەزانیت کە خراپترین شت ئەوەیە باسی هاوسەر و ماڵی خەزوورت بکەی بە خراپە لای منداڵەکەت.
- ئەگەر ڕقت لە منداڵ بێت و نەزانی چۆن مامەڵە و ڕەفتار بکەیت لەگەڵی.
- ئەگەر هەروا بزانیت کە بەس گەورەی بکەیت و لە هیچی کەم نەبێت.

ئەگەر منداڵیشت هەیە، ئێستاش درەنگ نییە. پلان و بەرنامەی پەروەردەییت سەرلەنوێ دابڕێژەوە و شوێن ڕێنماییەکانی ئەم کتێبە بکەوە، دەبیتە باشترین دایک یان باوک.

# ئەگەر هاوسەرەکەت هاوکارت نییە لە پەروەردەکردنی منداڵەکەت، ئایا واز دەهێنیت؟

نەخێر ئازایانە ئەرکەکە جێبەجێ بکە، خۆ لایەنێکیان گرینگی بە منداڵەکە بدەن و بەو بەرپرسیارێتییە هەستن زۆر باشترە لەوەی کەسیان نەیکەن.

دڵنیابە ئەنجامی جوانی پەروەردەکەت ڕۆژێک هاوسەرەکەت شۆک دەکات و قبوڵی دەکات، ئەویش دێتە سەر ڕێگای تۆ.

"کۆڵ مەدە لە پەروەردەکردن".

# "هیچ منداڵێک خراپ نییە"

تەنها ئەوەیە کە دایک و باوکی نەیتوانیووە ببێتە پێشەنگێکی باش بۆی.

فێری نەکردوون و پەروەردەیەکی باشی نەکردوون.

منداڵەکە بێبەش بووە لە میهرەبانی و سۆزی دایک و باوکی.

بێبەش بووە لە یاسا و بنەمای خێزانێکی بەختەوەر.

دایک و باوکەکە کارامەییەکانی منداڵ پەروەردەکردنیان نەزانیووە.

- هیچ منداڵێک خراپ نییە:

بۆچی دەبێت حوکم لەسەر باشی و خراپی منداڵ بدەین ؟

کەی دەتوانین بگەینە ئەو ئاستەی کە باشی و خراپی پەروەردەکارەکە هەڵسەنگێنین ؟

لەجیاتی ئەوەی یەخەی منداڵەکە بگرین ، بۆچی ئاماژە بە بکەری پەروەردەکەی نەکەین ؟

# دایک و باوکی پێگەیشتوو و تێگەیشتوو لەجیاتی بڵێنە منداڵەکانیان

- چییە!
- مەگری!
- هیچ نییە!
- وسبە!
- گوێم لە دەنگت نەبێت!
- جوێنی پیس و جوێنی ئاژەڵی و وشەی ناشیرین جا بە تووڕەیی بێت یان پێکەنین!

**دەڵێن:**

وەرە باوەشێکت لێبدەم ئازیزەکەم.. وەرە باوەشت بکەم و ئارام ببیەوە لەناو باوەشم.

ئەم دایک و باوکانە دەرگای بەهەشت و ڕەحمەت و بەرەکەت بۆ خۆیان و ماڵ و منداڵیان دەکەنەوە.

# سێ شت لای منداڵەکەت ناشیرینت دەکات

- کاتێ لێی دەدەیت و ئازاری دەدەیت.
- کاتێ قسەت بۆ دەکات گوێی بۆ ناگریت.
- کاتێ بە منداڵی تری بەراورد دەکەیت.

**- سێ شت منداڵەکەت خراپ دەکات**

- کاتێک یاری زۆر بۆ دەکڕیت.
- کاتێک زۆر بەڵێی بۆ دەکەیت.
- کاتێک فێری ئارامگرتنی ناکەیت.

**- سێ شت دڵی منداڵ دەشکێنێت**

- کاتێک قسەی ناشیرینی پێ دەڵێی وەک (خوێڕی و گەمژە و جوێنی ئاژەڵی).
- کاتێک پرسیار دەکات و لێی تووڕە دەبیت.
- کاتێک مافی هەڵبژاردنی نادەیتێ.

- سێ شت منداڵ پڕ دەکات

- کاتێک خوشک و برای تازەی دەبێت و گرینگی بەو نادەیت.
- کاتێک جوڵەجوڵ زۆر دەکات و پێی دەڵێی شێتت کردم.
- کاتێک لەگەڵ هاوسەرەکەت توڕە دەبیت و پێی دەڵێی تۆش وەک باوکتی/دایکتی.

## بۆ ئەوەی منداڵەکەت زیرەک بێت ئەم کارانە بکە

- وەڵامی هەموو پرسیارەکانی بدەوە.
- گفتوگۆی لەگەڵ بکە بۆ ئەوەی فێری قسەکردن بێت.
- ئەگەر ڕای جیاواز بوو لە بابەتێک، قبوڵی بکە و گوێی لێبگرە.
- دەرفەتی بۆ برەخسێنە چالاکی جۆراوجۆر ئەنجام بدات.

- گوێی لێبگرە کاتێ قسەت بۆ دەکات.
- هەڕەشەی لێمەکە و لێی مەدە.
- ڕای خۆت مەسەپێنە و پرس و ڕای پێبکە.

## لەبەر خۆت نا، لەبەر داهاتووی منداڵەکەت ئەم کارانە مەکە

- هەموو کێشەکانی بۆ چارەسەر مەکە.
- ڕێگە بدە خۆی شتەکان بکات و پشت بەخۆی ببەستێت.
- هەموو حەز و ویستەکانی بۆ مەهێنە دی.

- سازش لەسەر سزا مەکە، ئەگەر سەرپێچییەکی کرد لێی بگەڕێ سزاکەی وەربگرێ، بەڵام سزای جەستەیی و دەروونی نا بەڵکو لە شتێک بێبەشی بکە کە ئەو حەزی لێیەتی بۆ چەند کاتژمێرێک یان چەند ڕۆژێک.
- هەموو بەرپرسیارێتییەکانی ئەو مەخەرە سەر شانی خۆت. بهێڵە ئەویش بەرپرسیارێتی هەڵبگرێت.

## چۆن مامەڵە لەگەڵ منداڵی لاسار و ڕقاوی بکەیت؟

- زۆر بەباشی گوێ لە منداڵە کەلەڕەقەکەت بگرە. چونکە کاتێ کەس گوێی بۆ ناگرێت یان لێی تێناگات زیاتر ڕق ئەستوور دەبێت، ڕێز لێگرتن و هاندانیشی دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی تووڕەییەکەی.
- پێویستە گفتوگۆی لەگەڵدا بکەیت، زۆرجار ئەم جۆرە منداڵانە هێمن و لەسەرخۆن بە تایبەتی لە سەرەتای دەستپێکردنی گفتوگۆدا کە بە تەنیا قسەی لەگەڵدا دەکەیت.
- ستایشی بکە لەبەردەم خەڵکانی تردا، وە وەسفی بکە تا شانازی بەخۆیەوە بکات و هەوڵی ڕێکخستنی هەڵسوکەوتەکانی بدات.

- هەوڵبدە لەنێوان نەرمی و تووڕەییدا مامەڵەی لەگەڵ بکەی. واتە لەسەر بنەمای بەخشین و وەرگرتن.

**پێویستە ئێوەی دایک و باوک لە پەروەردەکردنی منداڵەکانتان هاوسۆز و هاوپلان و هاوڕا بن.**

# چۆن ترس لای منداڵەکانمان کەم بکەینەوە؟

- فەراهەم کردنی کەشێکی خێزانی ئارام دەبێتە هۆی تێرکردنی پێداویستییە دەروونی و جەستەیی و مەعریفییەکانی منداڵ.
- هاندان و یارمەتیدانی منداڵ بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو هەڵوێستانەی کە لە زەینیدا بە ترسەوە گرێی داون بەبێ زۆر لێکردن وئازاردان و ڕەخنە لێگرتن.
- زیادەڕۆیی نەکردن لە پاراستن و ناز پێدانی زۆر.
- تێرکردنی پێداویستییە دەروونییەکانی منداڵ لە ڕێگەی بەخشینی سۆز و خۆشەویستی و ئارامی و دڵنیایی لەگەڵ ئەندازەیەک لە توندوتۆڵی.
- گەشەپێدانی گیانی سەربەخۆیی و پشت بەخۆ بەستن لای منداڵ بەبێ هەڵخەڵەتاندنی بە پێی توانا.

# منداڵ و یاریکردن

یاری کردن منداڵ فێری ئەقڵ، داهێنان و هۆشمەندی و بیرکردنەوە دەکات. چونکە هەموو بیرکردنەوەیەک لە ئەنجامی کارلێکردن لەگەڵ دۆخێکی سەختی ژینگەییدا دروست دەبێت. هەر کاتێك منداڵ لەگەڵ دەوروبەرەکەی خۆیدا دووچاری دۆخێکی سەخت یان نوێ دەبێتەوە، هەوڵ دەدات کاردانەوەی هەبێت و بیر لە دەرچەیەک بکاتەوە. بۆیر یاریکردن یەکەمین شوێنە کە منداڵ تێیدا مامەڵە لەگەڵ بیرکردنەوەدا بکات، لە کاتی بیرکردنەوەدا منداڵ فۆرمە ئاڵۆزەکانی ژیان پراکتیزە دەکات.

# دایکە سەرکەوتووەکان ئەمانەن

- هاوار بەسەر منداڵەکانیان ناکەن.
- لە منداڵەکانیان نادەن.
- باسی خراپی منداڵەکانیان ناکەن.
- دەزانن کەی بەڵێ دەکەن و دەزانن کەی نەخێر دەکەن.
- پێویستیان بەوە نییە کە شکایەت بکەن لای مامە و خاڵە و باوکی منداڵەکانیان.
- زۆر ئامۆژگاری منداڵەکانیان ناکەن چونکە پێویست نییە تەنیا کردارەکانی منداڵەکە پەروەردە دەکات.
- لەگەڵ هاوسەرەکەی یەک دەنگ و هاوبیرن و قسەی یەکتر ناشکێنن، کاتێک هاوسەرەکەی لە منداڵەکە توڕەبوو یەکسەر بەرگری لە منداڵەکە ناکات.
- بە سیاسەتن و ڕازی منداڵەکانیان نادرکێنن.
- شکایەت و نارەزایی لای منداڵەکانیان دەرنابڕن.
- باسی خەڵک ناکەن بە خراپە لای منداڵەکانیان.
- لەبەر چاوی خەڵک منداڵەکانیان ناشکێنن و ئازاریان نادەن.

- هەڕەشەیان لێ ناکەن و سەرکوتیان ناکەن.

## تیرۆر کردنی کەسایەتی منداڵ

- بانگ کردنی منداڵ بە دەربڕینی نادروست و نەگونجاو.
- سووکایەتی و گاڵتە پێکردنی لە کۆبوونەوە خێزانییەکاندا.
- بێڕێزی و تۆمەتبارکردنی.
- ناو و ناتۆرەی ناشیرین.
- خۆشەویستی نەبەخشین و لە باوەش نەکردنی.
- درۆ لەگەڵدا کردنی و بەردەوام ترساندنی.
- تەمبێ کردنی بە توندوتیژی. (زۆربەی تەمبێ کردنەکان لە بری ئەوەی منداڵ لە هەڵە بگەڕێنێتەوە زیاتر لە ڕێڕەوی سروشتی خۆی لای دەدات و دووری دەخاتەوە لە گەشە و کامڵبوون و کەسایەتی منداڵ بە تەواوی وێران دەکات.)

# چۆن منداڵەکەت ئامادە دەکەیت بۆ باخچەی ساوایان؟

سروشتی منداڵ وایە کە وابەستەی دایکییەتی بە تایبەتی پێش ئەوەی بچێتە باخچەی ساوایان، ئەمەش بە یەکێک لە قۆناغە قورسەکان دادەنرێت کە منداڵ پێیدا تێدەپەڕێت بە هۆی جیابوونەوە لە دایکی. بۆیە هەندێ ئامۆژگاری و ڕێنمایی پێشکەش بە دایکان دەکەین کە منداڵەکانیان ئامادە بکەن پێش چوونە باخچەی ساوایان:

1. **یاری لەگەڵ بکە:** یاری خۆ نمایش کردن بەکاربهێنە بۆ ئەوەی یارمەتی منداڵەکەت بدەیت لەگەڵ بیرۆکەی پێش باخچەی ساوایان ڕابێت. چیرۆکی بۆ بخوێنەوە و گۆرانی بۆ بڵێ، تۆ ببە بە مامۆستا و منداڵەکەشت قوتابی، یانیش ڕۆڵەکان بگۆڕنەوە کە منداڵەکەت ببێتە مامۆستا. ئەمە یارمەتی منداڵەکەت دەدات کە بیر لە باخچەی ساوایان بکاتەوە وەکو شوێنێکی خۆش و ئارام و لە یەکەم ڕۆژدا هەست بە دڵەڕاوکێ نەکات.
2. **گوێ لە منداڵەکەت بگرە:** لە منداڵەکەت بپرسە سەبارەت بە هەستەکانی دەربارەی باخچەی ساوایان، دڵنیای بکەرەوە کە ئاساییە هەست بەدڵەڕاوکێ یان هەستەکانی تر بکات.
3. **ڕۆتینێکی نوێ دروست بکە:** دەست بکە بە دانانی ڕۆتینێکی نوێ بۆ منداڵەکەت، تێیدا کاتی خەوتن و هەستانی و گرینگی دان بە خۆی و

پاک و خاوێنی و پاک ڕاگرتنی ژوورەکەی بۆ منداڵەکەت ڕوون بکەوە. ئەمە قۆناغێکی نوێیە، بە چەند هەفتەیەک پێش کردنەوەی باخچە، منداڵەکەت ڕابێنە بە زوو خەوتن و زوو هەستان، هەروەها بەرپرسیارێتی شتەکانی تری فێربکە بۆ ئەوەی لە کاتی دەوامی باخچەدا تووشی درەنگ کەوتن نەبن.

4. **ئەزموونی خۆتی لەگەڵ باس بکە:** چیرۆکەکانی یەکەمجار کە چووی بۆ قوتابخانە یان باخچەی ساوایان، چۆن هەستت کردووە دواتر ڕاهاتووی لەگەڵی. یادەوەرییەکانی خۆتی بۆ بگێڕەوە. یان ئەگەر وێنەیەکت مابێ بە جلی قوتابخانە یان جلی باخچەی ساوایان نیشانی منداڵەکەتی بدە.
5. **تواناکانی ئامادەکاری بگۆڕنەوە:** ڕاهێنان کردنی بەردەوام بۆ بەستنەوەی دوگمە وداخستنی جانتا و هەڵواسینی چاکەت و پێڵاو لەبەر کردن. دەتوانی ئەمانە بکەیتە یاری یان پێشبڕکێ لەگەڵ منداڵەکەت بۆ ئەوەی ئەویش بتوانێ ئەمانە بە تەنیاش بێت بۆ خۆی بیانکات.

# کاریگەری نەرێنی تەکنەلۆژیا لەسەر منداڵ

زیادەڕۆیی لە بەکارهێنانی تەکنەلۆژیا لە ڕێگەی بەکارهێنانی مۆبایل و ئامێرە زیرەکەکان و تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان دەتوانێت ڕەنگدانەوەی نەرێنی لەسەر تەندروستی جەستەیی و ڕەفتاری منداڵان هەبێت. لێرەدا باسی هەندێک لەم کاریگەرییە نەرێنیانە دەکەین:

- **کێشەی تەندروستی**: زۆربەی منداڵان ماوەیەکی زۆر لەبەردەم مۆبایلە زیرەکەکان بەسەر دەبەن، ئەمەش دەبێتە هۆی سنووردارکردنی چالاکییە جەستەییەکانیان و تووشبوونیان بە قەڵەوی.
- **مەترسی توشبوون بە خەمۆکی**: ئەو منداڵانەی لە ڕادەبەدەر تەکنەلۆژیا بەکار دەهێنن تووشی کێشەی تەندروستی و دەروونی گەورە دەبن لەوانەش خەمۆکی.
- **کێشە کۆمەڵایەتییەکان**: تەکنەلۆژیا بە تەواوەتی شێوای کارلێک کردنی لەگەڵ یەکتری گۆڕیوە، منداڵان ماوەیەکی زۆر بە سۆشیاڵ میدیا بەسەر دەبەن. ئەمەش دەبێتە هۆی دروستبوونی کێشەی کۆمەڵایەتی ڕەفتار لە منداڵاندا تەنانەت زۆرجار خێزانەکەی خۆشی لەبیر دەچێتەوە لەبەر کەسانی نێو مۆبایلەکەی.

- **دابەزینی ئاستی خوێندن:** بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و ئینتەرنێت کاریگەری نەرێنی لەسەر ئاستی خوێندنی منداڵ هەیە، چونکە بەسەر بردنی کاتێکی زۆر لەسەر سۆشیاڵ میدیا دەبێتە هۆی شکست هێنان لە ئەنجامدانی ئەرکەکانی قوتابخانە و دابەزینی ئاستی خوێندن و نمرەکانیان.
- **مەترسی قسەی ناشیرین:** لەم سەردەمەدا هێرشی ئەلیکترۆنی زیاد بووە بۆ سەر ماڵ و منداڵەکانمان بەتایبەت نەبوونی هیچ چارەسەرێک بۆ راگرتنی ئەو قسە و وشە نەشیاوانەی کە لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان دەکرێ. ئەم کێشەیە بەرۆکی منداڵەکەت دەگرێت و وای لێدێ ڕەنگدانەوەی لەسەر تەندروستی دەروونی ئەو منداڵە دەبێت، لە هەمان کاتیشدا کاریگەری لەسەر ڕەوشت و ڕەفتاری منداڵەکە دەبێت و بێ ئەوەی خۆی بیزانێت مانای ئەو وشە و قسانە چییە دووبارەی دەکاتەوە.
- **ئیستغلال کردن:** منداڵ هەست بە گرینگی پاراستنی زانیارییە کەسی و تایبەتییەکان ناکات، زۆربەی کات نازانێ وێنەیەکی نەشیاو بڵاو دەکاتەوە یانیش وێنەیەکی تایبەت بە خۆی یان خێزانەکەی کە شیاوی بڵاوکردنەوە نییە، ئەمە زۆر کات دایک و باوک توشی شەرمەزاری دەکات لای خەڵک چونکە منداڵەکە زانیارییەک یان شتێکی ئەوانی نیشان داوە بێ ئەوەی ئاگای لە زیانەکەی بێت. یانیش منداڵ زۆرجار بێ ئاگاداری دایک و باوکی پەیوەندی لەگەل کەسێکی نەناسراو دادەنێ و ئەو کەسەش بۆی

هەیە هەڕەشە لەو منداڵە بکات بە وەرگرتنی پارە لێی یانیش ئازاردان و ڕفاندن و تەنانەت کوشتنیشی هەندێ جار.

## چۆن هاوڕێ بۆ منداڵەکانمان هەڵبژێرین؟

هاوڕێ نیعمەتێکی جوانە لە ژیانی هەموومان هەبێت، هەموومان لە هەر تەمەنێکدا بین هاوڕێی خۆمان هەیە. ئێوەی دایک و باوک لە قۆناغێک دان و دەبێت بزانن کێ باشە و کێ خراپە و هاوڕێ لەسەر چ بنەمایەک هەڵبژێرن. وە ئەگەر خراپیش بەکارهێنران لەلایەن هاوڕێکانتانەوە، بە لای کەمەوە دەزانن کە چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەو دۆخەدا بکەن. بەڵام بۆ منداڵ کەمێک سەختە تێیان بگەیەنین کە کێ بکەنە هاوڕێی خۆیان بۆیە دەبێت یارمەتییان بدەین لە هەڵبژاردنی هاوڕێی گونجاو و باش.

هاوڕێیەک کە فێری بکات چۆن سوودبەخش بێت، یارمەتی بدات لە گەشە و بەرەو پێشچوون، نەک هاوڕێیەک بیخاتە نێو بازنەی خراپەکاری و شەرمەزاری.

ئەو کاتە هەم دوو خێزانەکە هەمیش دوو هاوڕێکە هەم کۆمەڵگاش دەکەوێتە نێو دۆخێکی ناخۆش و دەردەدار.

منداڵ لە تەمەنی دوو ساڵ بەولاتر ئیدی مامەڵە لەگەڵ مرۆڤەکان و کەسانی چوار دەوری خۆی دەکات، تۆ دەبێ بزانی کە منداڵەکەت لەگەل کێ هەڵدەستێ و دادەنیشێ، لەگەڵ کێ هەڵسووکەوت دەکات. وە دووری بخەیەوە لە منداڵی خراپ و دەم پیس و بێڕەوشت، هەتا ئەگەر منداڵی نزیکترین کەسی خۆشت بێت. کاتێ منداڵ دەگاتە تەمەنی ٤ بۆ ٥ ساڵی و دەچێتە باخچەی ساوایان و تۆزێ لە دونیا تێدەگات، باش و خراپی مرۆڤەکانی بۆ ڕوون دەبێتەوە و فێری بکە کە هاوڕێکان دەبێت ڕێزی یەکتر بگرن، هاوکار و دڵسۆزی یەک بن. ئەگەر یەکێکیان پێویستی بە یارمەتی بوو یارمەتی بدەن، یان پێویستی بە شتێک بوو پێی ببەخشن.

بەڵام کاتێ دەبینێ هاوڕێیەک خەریکە لەسەر ڕێگای باشە دەری دەکات و بەرەو هەڵدێری دەبات، دەست بە جێ لێی دوور بکەوێتەوە. پێش وەختە دایک و باوک شتە خراپەکانی ژیانیان بۆ منداڵەکانیان ڕوون کردبێتەوە بۆ ئەوەی منداڵ نزیکیان نەکەوێ ئەگەر هەر هاوڕێیەکیشی ویستی وای هەبوو، منداڵەکە لێی دوور بکەوێتەوە.

ئەگەر بکرێ دایک و باوکەکە خۆیان بچنە باخچە و قوتابخانەی منداڵەکانیان یان منداڵی خزمێکیان یان منداڵی کۆڵان هەر جۆرە منداڵێک بێت لە دەوروبەری منداڵەکەت بە ناوی هاوڕێ، دایک و باوک دەتوانن هاوڕێ بۆ

منداڵەکانیان هەڵبژێرن. بەڵام لەگەڵ گەورەبوونی تەمەنی منداڵەکە زۆرجار تووشی هاوڕێی خراپ دەبێت ولە ڕێی دەردەکات و تووشی چەندەها کێشەی کۆمەلایەتی و دەروونی دەکات.

زۆرێک لەو شتانەی کە تووشی دەبێت زیانی بۆ ئاین و ڕەوشت و کەسایەتی منداڵەکە دەبێت. جا دایکان و باوکان ئاگاداربن کە منداڵەکانتان هاوڕێ لەسەر چ بنەمایەک هەڵدەبژێرێت، وای لێدەکات سوودی بۆ دونیا و قیامەتی هەبێت یانیش زیانی بۆ دونیا و قیامەتی دەبێت.

# ئەو هەڵانەی کە دایک و باوک لەگەڵ منداڵەکانیان دەیکەن

- **هەڵبژاردنی ناوێکی خراپ و بێ واتا بۆ منداڵ:**

ناو بۆ هەموو کەسێک دەبێتە ناسنامە و شووناس، بۆیە ئەرکی دایک و باوکانە ناوێکی خۆش و جوان و واتادار بۆ منداڵ هەڵبژێرن. ئەم کارە بۆ دایک و باوک

دەبێتە ئەرک بەڵام بۆ مندال دەبێتە ماف، چونکە منداڵ مافی خۆیەتی ناوێکی خۆش و واتاداری هەبێت کە لە ئایندەدا شانازی پێوە بکات و نەبێتە هۆی ئەوەی کە لەناو هاوڕێ و خزم و کەسەکانیدا لەکەداری بکات.

ئەمە هەڵەیەکی ترە کە دایک و باوک بەرامبەر بە منداڵەکانیان دەیکەن ئەویش هەڵبژاردنی ناوێکی ناخۆش و بێ مانا و ڕەشبینانەیە بۆ منداڵ. بەڵام ئەگەر تۆ ناوێکی خۆشت بۆ هەڵبژارد بە یارمەتی هاوسەرەکەت و تاکرەویت نەکرد و ناوێکت هەڵنەبژارد لەگەڵ دین و کۆمەڵگا و کلتور و کەسایەتی مرۆڤ نەگونجێ، ئەوکاتە منداڵەکەشت شانازی بە ناوی خۆیەوە دەکات و پێیەوە سەربەرز دەبێت.

- کوشتنی بەهرە و تواناکانی منداڵ:

هیچ کەسێک بە منداڵیشەوە نییە کە توانای بەهرە و توانای تایبەت بە خۆی نەبێت. جا ئەگەر توانرا گەشە بەو خولیا و بەهرە و لێهاتوویانە بدرێ، ئەوا سوودێکی بۆ خۆی و دەوروبەر و کۆمەڵگاش دەبێت. بەڵام ئەگەر ئەو بەهرە و توانایانە پشتگوێ خران و نادیدە گیران، ئەوا هەم خودی کەسەکە هەمیش کۆمەڵگە زەرەرمەند دەبێت و ناتوانێ بەرەو پێشکەوتن و سەرکەوتن هەنگاو بنێ.

- درۆکردن لەگەڵ منداڵ:

درۆ دەردێکی کوشندەیە، هەر کەسێک و کۆمەڵگەیەک بە درۆ گرفتار بێت، دادەڕزێ و بۆگەن دەبێت. چونکە دەبێتە هۆی کوشتنی متمانە و ڕاستگۆیی، پردی متمانەی نێوان تاکەکان دەڕووخێنێت. بۆیە ئەگەر درۆ جارێک بۆ خەڵک ناشیرین بێت، دووجار بۆ دایک و باوک ناشیرینە، جارێک بۆ خودی درۆیەکە کە دزێو و قیزەونە، جارێکیش لەبەر ئەوەی کە درۆ لەگەڵ منداڵەکانیان دەکەن و فێری هەمان ڕەفتاریان دەکەن و پەڵەیەکی ڕەش لەسەر کەسایەتیان دروست دەکەن. ئەم دایک و باوکانە کە درۆ لەگەڵ منداڵەکانیان دەکەن ڕێخۆشکەرن بۆ ئەوەی منداڵەکانیشیان درۆ بکەن و ڕێچکەی ئەوان بگرن.

- پەیمان و بەڵێن شکاندن:

هەڵەیەکی دیکە لەو هەڵە باوانەی کە زۆرێک لە دایک و باوکان دەرحەق بە منداڵەکانیان دەکەن بریتییە لە پەیمان و بەڵێن شکاندن، ئەمەش بۆ چەند هۆکارێک دەگەڕێتەوە لەوانە:

- درۆزنی دایک و باوک و ڕاهاتنیان لەسەر درۆکردن و ناڕاستی گوتن.

- فێڵبازی و لە خشتەبردنی منداڵ.

- پابەند نەبوون بە بنەما ڕەوشتی و ئاینییەکان.

- گفت و بەڵێن وەکو هۆکارێک بەکاردەهێنن بۆ کەمکردنەوەی ئەو فشارانەی لە لەلایەن منداڵەکانیانەوە دەخرێتە سەریان.

هەلبەتە پەیمان و بەڵێن شکاندن هەر تەنیا زیانی بۆ منداڵ نییە، بگرە دایک و باوک و خێزان و کۆمەڵگاش پێی زەرەرمەند دەبێت، بەڵام بە پلەی یەکەم منداڵ کە دووچاری ئەم کێشانە دەبێت:

- بڕوا و متمانەی بە دایک و باوکی نامێنێت.

- ئەویش فێر دەبێت پەیمان بشکێنی و درۆ بکات.

- فێر دەبێت فێڵ لە خەڵکی و دایک و باوکیشی بکات.

- پەروەردەکردنی منداڵ بە دوو شێوازی جیاواز:

هەڵەیەکی دیکە کە دایکان و باوکان بەرامبەر بە منداڵەکانیان ئەنجامی دەدەن بریتییە لە پەیڕەوکردنی دوو شێواز لە پەروەردە و فێرکردن، ئەمەش بۆ چەند هۆکارێک دەگەڕێتەوە:

- کێشە و ناکۆکییەکانی نێوان دایک و باوک.

- جیاوازی ئاستی ڕۆشنبیری دایک و باوک.

- گەورە بوونی دایک و باوک لە دوو ژینگەی جیاواز.

- هەبوونی تێڕوانینی جیاواز بۆ چارەسەر کردنی کێشەکان.

- ڕێک نەکەوتنی دایک و باوک لەسەر پەیڕەوکردنی یەک شێوازی پەروەردەیی.

- نزمی ئاستی ڕۆشنبیری دایک و باوک.

بێگومان ئەگەر دایک و باوک هەر یەکێکیان بە شێوازێک منداڵەکەیان پەروەردە بکەن، زیانێکی زۆر بە دوای خۆیدا دەهێنێت، بە تایبەتی بۆ خودی منداڵ و خێزان و کۆمەڵگە. گرینگترین ئەو زیانانەش کە لەسەر کەسایەتی منداڵ بە جێ دەهێڵێت ئەمانەن:

- منداڵ دووچاری سەرلێشێوان دەبێت و نازانێ بۆچوون و شێوازی دایکی ڕاستە یان هی باوکی.

- دوو کەسایەتی لە خۆیدا بەرجەستە دەکات.

- نازانێت شتی راست و هەڵە لێک جیا بکاتەوە.

- دەبێتە هۆکارێک بۆ ئەوەی ڕقی لە دایک و باوکی ببێتەوە.

لێرەدا بەس ئاماژە بە هەڵەکان دەکەین کە دایک و باوک دەیکەن بەرامبەر بە منداڵەکانیان کە هەریەکەیان هۆکار و کاریگەری خۆی هەیە، هەروەها دەتوانن بە دوای ڕێگاچارەی گونجاو بگەرێن و بگەنە چارەسەری گونجاو و منداڵ لە سەرلێشێواندن و ڕووخانی دەروونیان بپارێزن. هەڵەکانیش بریتین لە:

- بێ ئامانجی دایک و باوک.
- بێ پلانی دایک و باوک.
- بێبەش کردنی منداڵ لە شیری دایک.
- هاوڕێیەتی نەکردنی منداڵ.
- بەکارهێنانی توندوتیژی بەرامبەر بە منداڵ.
- بەراوردکردنی منداڵ بە کەس و منداڵانی تر.
- چاوەڕوانیکردنی دایک و باوک لە منداڵ بەدەر لە تواناکانی.
- بێبەشکردنی منداڵ لە سۆز و خۆشەویستی خۆیان.
- نازاندن و زیاد لە حەد خۆشویستنی منداڵ.
- نادادپەروەری کردن لە نێوان منداڵەکان.
- ترساندنی منداڵ.
- تێکشکاندنی کەسایەتی منداڵ.

- پشتگوێخستن و فەرامۆشکردنی منداڵ.
- جیاوازیکردن لە نێوان کچ و کوڕ.
- بێبەشکردنی منداڵ لە یاری کردن.
- سنووردارکردنی ئازادییەکانی منداڵ.
- بەڕەڵاکردن و چاودێری نەکردنی منداڵ.
- چاوپۆشیکردن لە هەڵەی منداڵ.
- خۆدزینەوە لە بەرپرسیارێتی.
- خراپ بەکارهێنانی پاداشت و سزا.
- شکاندنەوەی منداڵ لەناو دۆست و هاوڕێکانیدا.
- تەرخان نەکردنی کاتی پێویست بۆ منداڵ.
- ترساندنی منداڵ بە کەسی دیکە.
- داماڵینی منداڵ لە دەسەڵات و بەرپرسیارێتی.
- هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ منداڵ وەکو کەسێکی گەورە نەک وەک خۆی.
- لەبەرچاونەگرتنی تایبەتمەندییەکانی منداڵ.
- پەلەکردن لە بڕیاردان.
- خستنەڕووی خراپییەکانی منداڵ و فەرامۆشکردنی چاکەکانی.

- لاوازی پەیوەندی نێوان دایک و باوک و منداڵ.
- فەرمانکردن لەسەر منداڵ لە جیاتی گفتوگۆ.
- خۆسەپاندن و تاکڕەوی.
- لاساری دایک و باوک.
- دەستوەردان لە کارە ورد و درشتەکانی منداڵ.
- ڕێزنەگرتن لە بیروبۆچوونەکانی منداڵ.
- قسە پێبڕینی منداڵ.
- دووڕوویی دایک و باوک لەگەڵ منداڵ.
- گەورەکردنی شتەکان زیاد لە ئەندازەی خۆی.

# فێرکردنی منداڵ دەربارەی هەموو ئاداب و ئەتەکێتە جوانەکانی ژیان

منداڵ بوونەوەرێکە کە ئەوەندەی ئەو شتە دووبارە دەکاتەوە کە دەیبینێت ئەوەندە ئەو شتە ناکات کە دەیبیستێت. بۆیە زۆر گرینگە دایک و باوک گرینگی بە شێوازی ژیانکردنی خۆیان بدەن و خۆیان ڕۆشنبیر بکەن و هەموو ئاداب و ئاکارەکانی ژیان فێربن ئینجا منداڵەکانیشیان فێربکەن.

هەڵبەت بۆ ئەو مەبەستە لە بیروڕا و بۆچوونی خۆمەوە چەند ئەتەکێت و شێوازێکی ژیانکردنی جوانم پێشکەشکردووە کە دەتوانی لە پەروەردەکردنی منداڵەکەت سوودی لێوەربگریت:

**ئەتەکێتی نانخواردن:** کاتی نانخواردن زۆر هەستیارە، دەبێ منداڵەکەت فێربکەیت کە لە کاتی نانخواردن زۆر قسە و پرسیار نەکات و لە چ لایەکی قاپەکە خواردنەکە بخوات.

ئەگەر لە میوانداری بوون یان میوانتان هەبوو، دەبێ منداڵەکەت ئاگادار بکەیەوە کە لەخۆیەوە داوای هیچ نەکات و کەسیش بێزار نەکات بە مڵچەمڵچ کردن و قسەکردن و زۆر جووڵانەوە و هەستان و دانیشتنی، پێش نانخواردن دەستەکانی بشوات و بسم الله بکات وە لەو شوێنە دابنیشێت کە بۆی دیاری کراوە نەک لە خۆیەوە بەسەر خەڵک هاتوچۆ بکات و هەراسانیان بکات. وە

تۆی دایک دەبێ ئەوەندە زیرەک بیت دەبێت وابکەیت کە منداڵەکەت نانەکەی بە باشی بخوات، بە هێمنی وای لێبکەی نانەکەی بخوات نەک لەسەری هاوار بکەیت و بێزاری دەربڕیت.

وە زۆریشی لێمەکە کە نانی پێ نەخورا لێی گەڕێ، لە پێش هیچ کەسێک منداڵەکەت ئازار مەدە و بە شتێک مەیترسێنە. دوای تەواوبوونی لە نان خواردن بەبێ دەنگ بچێت دەستەکانی بشوات و قاپ و شتەکانی خۆی هەڵبگرێت و الحمدلله بکات.

- **ئەتەکێتی لە دەرگادان:** هەموو کەسێک بە گەورە و بچووکەوە دەبێت ئەتەکێتی لە دەرگادان بزانێت و فێربێت و ڕێز لە تایبەتمەندی کەسانی ژوورەوە بگرێت. بە تایبەتی منداڵ هەر لە زووەوە دەبێ فێربکرێ لە دەرگا بدات و مۆڵەتی چوونە ژوورەوە بخوازێت ئینجا بچێتە ژوورەوە. لە ماڵەوە ژووری دایک و باوکی بێت یان هی خوشک و براکانی، لە قوتابخانەش ژووری بەڕێوەبەری یان مامۆستاکانی یان لە هەر شوێنێکی تر دەبێ فێربێت لە دەرگا بدات و ڕوخسەت بخوازێ ئینجا بچێتە ژوورەوە.

- **ئەتەکێتی میوانداری:** کاتێ دەچنە میوانداری زۆر گرینگە منداڵ لەگەڵ خۆت نەبەیت ئەگەر بزانیت لە دانیشتنەکە بەس شتانێک باس دەکرێ

که پەیوەندی بە منداڵەوە نییە. دەبێ منداڵ لەو شوێنانە دووربخرێتەوە کە بەس قسە و باسی گەورە و دوور لە جیهانی منداڵ دەکرێ و گفتوگۆ و قسەی جددی دەکرێت.
بۆیە لەسەر دایک و باوک پێویستە بزانن کە منداڵ بۆ کوێ دەبەن. یان ئەگەر منداڵەکەت لەگەڵ خۆت برد بۆ میوانداری دەبێ هەندێ ئەتەکێتی تایبەت فێری منداڵەکەت بکەیت، بۆ نموونە، دانیشتن و هەستانی، بەڕێزەوە وەڵام بداتەوە گەر بەخێرهاتنی کرا یان پرسیارێکیان لێی کرد. یان کە خواردنێکیان بۆ هێنا بڵێ دەستخۆش یان سوپاس. هەروەها لەگەڵ منداڵانی ئەو ماڵە یاری بکات بەوپەڕی ڕێز و خۆشەویستی و هاوکارییەوە بێ ئەوەی زیان بە کەسیان بگەیەنێت یان زیان بە پەنجەرە و کەلوپەل و دیمەنی ناو ماڵەکە بگەیەنێت، دوور لە دەنگە دەنگ و بێزارکردنی کەس. بێ پرس دەستکاری هیچ شتێکی ماڵەکە نەکات، لە کاتی خواحافیزیش بەڕێز و قسە جوان بێت و ماڵئاواییەکی جوانیان لێبکات.

- **ئەتەکێتی دانیشتن لەناو سەیارە:** دەبێ منداڵەکەت فێربکەیت کە کاتێ سواری سەیارە بوو، پشتێنی سەلامەتی ببەستێت و دووربکەوێتەوە لەوەی سەری لە جامەکە بهێنێتە دەرەوە و باوکی یان دایکی هەر شۆفێرێکی تر سەرقاڵ بکات بە گۆرانی دەنگی بەرز یان جوڵەجوڵ کردن و زۆر قسە و پرسیار کردن. فێری بکە دانیشێت بە ڕێکوپێکی هەتا

دەگەنە شوێنی مەبەست. جوڵە و ڕەفتاری نەشیاو بەرامبەر خەڵکانی دەرەوە نەکات لەناو سەیارە و لە جامەکەوە ڕوخساری خۆی نەشێوێنێ و زمان لە کەس دەرنەکات، جووڵە نەشیاوەکانی وەک (پێکەنین پێیان، تف لێکردن، جووڵەی دەست و پەنجەکان، یان هەر جووڵە و ڕەفتارێکی تر).

- **ئەتەکێتی ماڵەوە**: دەبێت منداڵەکەت پابەندی کۆمەڵە یاسا و ڕێسایەک بێت لە ماڵەوە وەک خەوتن و هەستان لە کاتی خۆی یان ئەگەر دایکی یان باوکی ماندوو بوون یان لەبەر کێشەیەک خەمبار بوون، منداڵەکە دەبێت ڕەچاوی ئەوە بکات و نابێ زۆر پرسیاریان لێبکات زیاتر هیلاکیان بکات. یان ئەگەر یەکێ خەوتبوو، نابێت بە دەنگی بەرز قسە بکات یان یاری بکات و کەسەکە بێزار بکات.
یان ئەگەر دایکی یان باوکی یان هەر کەسێکی ماڵەکە خەریکی کارێک بوون، ئەو منداڵە نابێت سەرقاڵیان بکات و کاتیان لێ بکوژێ. دەبێت فێربێت چاوەڕێ بکات ئینجا داواکارییەکەی خۆی بڵێت.
پێش هەموو شتێک دەبێت دایک و باوک خۆیان پابەندی یاساکانی ماڵەوە بن ئینجا داوا لە منداڵەکانیشیان بکەن وابن، دەبێت منداڵەکە فێرە بەرپرسیارێتی بێت و دوای نان خواردن یارمەتی دایکی بدات لە هەڵگرتنەوەی قاپەکان، بزانێت کە کەس ئیشی پێ نییە ئینجا بچێتەوە

ژوورەکەی خۆی و وانەکانی بخوێنێت یان هەر شتێکی تر تایبەت بەخۆی بکات. وە دەبێ بزانێت و کاتی خەوتنیش خۆی ئامادە بکات و بخەوێت. پێویست ناکات کە بێ پرسی دایک و باوکی هیچ شتێک بڵێت و بکات، لە وەڵامدانەوەی تەلەفۆن و یان کەسێک لە دەرگای دا، نابێت قسەی ناڕاست بکات و ناشبێت لەخۆیەوە و هەموو نهێنی و قسە تایبەتەکانی خێزانەکەی و دایک و باوکی ئاشکرا بکات.

- **ئەتەکێتی گوتنی وشەکانی (سوپاس، ببورە، بێزەحمەت، تکایە..)**

ئەم وشانە لە کات و ساتی خۆی فێری منداڵەکەت بکە کە وا بڵێت. بۆ نموونە ئەگەر کەسێک چاکەیەکی بەرامبەری کرد یان شتێکی لە کەسێک وەرگرت، با پێی بڵێت (سوپاس یان دەستخۆش). یان ئەگەر هەڵەیەکی کرد یان شتێکی بەردایەوە یان ئازاری بە کەسێک گەیاند بڵێ (ببوورە یان داوای لێبوردن دەکەم). وە ئەگەر پرسیارێکی هەبوو، یان بیەوێ بچێتە ژوورەوە پێش وەختە بڵێ (بێزەحمەت، بە یارمەتیت، ئیزن هەیە). وە ئەگەر بیەوێ داوای شتێک بکات با وشەی تکایە بەکار بێنێ، بۆ نموونە لە شوێنێک نانی خوارد ئەگەر پرسیاریان لێکرد کە چی دەخوا با بڵێ (ناوی خواردن+تکایە). یان ئەگەر بیەوێ شتێک لە کەسێک وەربگرێت، با پێی بڵێ (تکایە ئەوەم بدەرێ). بەم شێوەیە منداڵەکەت لە گوتنی ئەم وشانە ڕابێنە.

# ئەگەر منداڵەکەت کێشەی درەنگ قسەکردنی هەیە ئەم خاڵانە جێبەجێ بکە

- لە کاتی یاریکردن لەگەڵ منداڵەکەت قسە بکە و بە بێ دەنگی قسەی لەگەڵدا مەکە.
- هەستی باوەڕبەخۆبوون بە منداڵەکەت ببەخشە کاتێک قسەی لەگەڵدا دەکەیت بە ئارامی دایبنیشێنە و قسەی لەگەڵدا بکە بە شێوەیەکی نەرم و نیان نەک بە شێوەیەکی فەرمی.
- دڵنیابە کە منداڵەکەت گوێ لە هەموو قسەکانت دەگرێت.
- کاتێک منداڵەکەت وەڵامت دەداتەوە زیاتر هانی بدە تا زیاتر متمانەی بەخۆی هەبێت و زیاتر هەوڵ بدات.
- وشەی جوان و سادە و ئاسان بەکاربهێنە لەگەڵی کە لەگەڵ تەمەنی منداڵەکەت گونجاو بێت و لە توانا و ئاستی ئەودا بێت.
- بە زاراوەی دروست لەگەڵ منداڵەکەت بدوێ، دوور بکەوە لە بەکارهێنانی زاراوەی ئاڵۆز کە نەتوانێ فێریان بێت.
- لە ژوورێکی بێدەنگدا لەگەڵ منداڵەکەت دانیشە کاتێ ڕاهێنانی پێدەکەیت دوور لە ژاوەژاو و هەر شتێ کە سەرقاڵی بکات.

- قسە لەگەڵ منداڵەکەت بکە لەبارەی ئەو کار و هەڵوێستانەی کە ڕۆژانە ئەنجامیان دەدات و دەیانبینێت.
- کاتی تەواو بە منداڵەکەت بدە بۆ وەڵامدانەوە، پەلە پەلی لێمەکە با نەشڵەژێت و نەتوانێ وەڵام بداتەوە.
- ئەم کارە تەنیا ئاراستەی منداڵەکەت بکە و ڕووبەڕوو بە لەگەڵیدا، چونکە بەم شێوەیە زیاتر ئارەزووی گوێگرتنی دەبێت.
- یارمەتی منداڵەکەت بدە لە گرێ دانەوەی ئەو دەنگانەی کە دەیانبیستێت لەگەڵ ناوی ڕاستەقینەی شتەکان.
- هەوڵبدە هەموو هەستەوەرەکانی منداڵەکەت بەکاربهێنیت و سوودیان لێوەربگریت لە کاتی ڕاهێنانی لەسەر قسەکردن.
- ئەگەر منداڵەکەت لە دەربڕیندا هەڵەی کرد، یەکسەر لۆمەی مەکە، تەنیا هەڵەکەی ڕاست بکەوە و هانی بدە.
- کاتێ منداڵەکەت هەوڵی قسەکردن دەدات خێرا هانی بدە تا هەست بە ئەوە بکات ئەوە کارێکی باش و ئەرێنییە.
- هەوڵی زیادکردنی وشەکانی بدە، بۆ نموونە کاتێک منداڵەکەت دەڵێ ئۆتۆمبێل، فێری بکە کە بڵێت ئۆتۆمبێلی گەورە یان ئۆتۆمبێلی بابە.
- هانی منداڵەکەت بدە کە لاسایی ئەو دەنگانە بکاتەوە کە لە ژینگەی دەوروبەریەوە گوێبیستیان دەبێ

# هەرزەکـــــــــار

قۆناغی هەرزەکاری ئەو قۆناغەیە کە لە دوای تەمەنی نەوجەوانی دەست پێدەکات و دەکەوێتە پێش قۆناغی گەنجی و پێگەیشتوویی مرۆڤ. بێگومان لەم قۆناغەدا کۆمەڵێک گۆڕانکاری فسیۆلۆژی و دەروونی و جەستەیی لە مرۆڤدا ڕوودەدات، لە کوڕاندا تەمەنی هەرزەکاری لە تەمەنی ١٣ ساڵییەوە دەست پێدەکات و لە کچاندا لە تەمەنی ١٢ ساڵییەوە دەست پێدەکات. لەم قۆناغەدا تاک بەهۆی تێکچوون و هەڵبەزین و دابەزینی هۆڕمۆنەکانی، دووچاری کۆمەڵێک هەڵچوونی دەروونی و کۆمەڵایەتی دەبێت وای لێدێ سەیر ڕەفتار دەکات ڕەنگە زۆرجار ئازاریشی بدەن لەسەری.

بەڵام دایکان و باوکان و پەروەردەکاران ئەمە قۆناغ و حالەتێکی سرووشتییە و لە قۆناغێک لە قۆناغەکانی تەمەنی مرۆڤە و ئامادەی دەکات بۆ قۆناغی سەرووتر. لێرەدا دەبێت هۆشیاریمان هەبێت و بزانین کە منداڵەکەمان دەگاتە تەمەنی هەرزەکاری، پێداویستییە دەروونی و جەستەیی و سۆزدارییەکانی چییە و هەوڵبدەین بۆیان پڕ بکەینەوە بە شێوەیەکی دروست وە لێیان تێبگەین، خۆ مەرج نییە ئەوەی گەیشتە ئەو تەمەنە دەبێ بەس بە دوای خراپەوە بێت.

## - جیاوازی لە نێوان ئەو گۆڕانکارییانەی کە بەسەر جەستەی نێر و مێ دێت لە قۆناغی هەرزەکاری:

### لە کچاندا:

لە ڕووی هۆڕمۆنەکانەوە، زیادبوونی هۆڕمۆنی ئیسترۆجین و پڕۆجیسترۆن.

هەروەها گەورەبوونی سینگ و چالاکبوونی شیرەڕژێنەکانی، بەهۆی زیاد دەردانی هۆڕمۆنی پرۆلاکتین.

کچان لە تەمەنی ١٣ ساڵی یان زووتر یان درەنگتر دەکەونە سووڕی مانگانە کە هێلکەدان گەشە دەکات و ڕەحم دەست بە گەورە بوون دەکات، وادەی کەوتنە سەر خوێن لە کچێکەوە بۆ کچێکی تر دەگۆڕێ، بەهۆی جیاوازی خێزان و ژینگە و خواردن و هەڵکەوتەی جوگرافی شوێنی ژیانی، ئەو کچانەی لە ژینگەیەکی گەرمتر دان زووتر دەکەونە سوڕی مانگانەوە لەچاو ئەو کچانەی کە لە ژینگەیەکی ساردتر دان. هەروەها ئەو مامەڵە و شێوازی ژیانەی کە هەیەتی، لە دڵخۆشبوون و ترس و دوودڵی و نەبوونی دڵنیایی هەمووی کاریگەری لەسەر زوو یان درەنگ هاتنی سوڕی مانگانەوە هەیە، دەبێت دایکان هۆشیار بن لەم بابەتە.

هەروەها مووی لەشیان زیاد دەکات بە تایبەتی مووی شوێنە هەستیارەکان، بەهۆی چالاکبوونی هۆرمۆنەکانی.

وە زیبکە و چەوری جەستە و ڕوخسار زیاد دەکات.

**لە کوڕاندا:**

هۆرمۆنی تێستێسترۆن زیاد دەکات کە هەردوو گون بەم زیادکردنە هەڵدەستن و تۆوەکان چالاک دەبن.

دەنگ گڕ دەبێت و دەنگەژێیەکانی ئاوازێکی جیاوازتر دەردەکەن.

مووی شوێنە هەستیارەکان زیاد دەکات، هەروەها زیبکە و مووی ڕوخساریان زیاد دەکات.

خەوبینین واتە شەیتانی بوون لە خەودا.

کۆمەڵێک بیروباوەڕی نوێ وەردەگرێت و هەست بە زاڵ بوون دەکات.

بەپێی ئەو مامەڵەیەی کە لەگەڵی دەکرێ میزاجەکەی دەگۆڕێ.

بە گشتی گۆڕانکارییە جەستەیی و دەروونییەکان لە هەردوو ڕەگەز وەکو یەکن بەس ئەوانەی کە تایبەتمەندن بە ڕەگەزی نێر و مێ جیاوازن. دایکان و باوکان دەبێت زۆر وریا بن و لە منداڵەکانیان تێبگەن و ئەو گۆڕانکارییانە قبوڵ بکەن.

هەروەها سیستەمی خەو و خواردن تێک دەچێت و گۆڕانکاری بەسەردا دێت، کە ئەمانە هەمووی کاریگەری لەسەر میزاجی کەسەکە هەیە. هەرزەکار هەیە تووشی زۆرخۆری دەبێت، هەیە تووشی کەمخۆری دەبێت. یان هەیە زۆر دەخەوێ و هەشە خەوی دەزڕێ و ناخەوێ.

لە هەردوو ڕەگەزەکەدا، مێشک بڕێکی زیاتر لە هۆڕمۆنەکانی دۆپامین و سیرۆتۆنین دەردەدات. زۆر گۆڕانکاری تر هەیە کە تێیاندا ڕوودەدات بەپێی

تێبینی کردنی منداڵەکانتان دەتوانن بیدۆزنەوە.

## قۆناغی هەرزەکاری سێ قۆناغی هەیە

- **قۆناغی هەرزەکاری سەرەتایی:**

ئەم قۆناغە بە قۆناغێکی خێرای گەشە دادەنرێت لە تەمەنی ١٠ تا ١٤ ساڵی، لەم تەمەنەدا هەرزەکار گرینگی زۆر بە جەستەی خۆی دەدات و بە چاوی ڕەخنە سەیری خۆی دەکات.

لەم تەمەنەدا هەرزەکار دەیەوێ کۆپی ڕەفتاری خێزانەکەی بکات بۆ ئەوەی خۆی بە دوور بگرێت لە ڕەخنەکانیان و لەلایەن خێزانەکەیەوە ببێتە کەسێکی قبوڵکراو.

زۆرجار هەرزەکار خۆی بە دوور دەگرێ لە کۆبوونەوە و بۆنە کۆمەڵایەتییەکان. ئەم قۆناغە بە سەرەتای گۆڕانکارییە جەستەیی و هزری و هەڵچوونی کۆمەڵایەتی هەرزەکار دادەنرێت و سەرەتایەکە بۆ نەمانی ڕەفتاری منداڵی.

## • قۆناغی هەرزەکاری ناوەڕاست:

ئەم قۆناغە لە تەمەنی ١٥ ساڵی دەست پێدەکات تا ١٧ ساڵی. ئەم قۆناغە کەمێ سەختترە بۆی چونکە دووچاری گرفت دەبێتەوە لە خۆ گونجاندنی لەگەڵ بارودۆخە دەروونی و بایۆلۆژییەکان.

ئەو گرفتانەی کە ڕووبەڕووی دەبێتەوە، بەهۆی کلتور و بەها کۆمەڵایەتییەکانە. کاتێک دەیەوێ کارێک ئەنجام بدات، هەست بە ترس و دڵەڕاوکێ دەکات نەوەک تووشی ڕەخنە و ئازاردانی ئەوانی تر ببێتەوە. شارەزایانی بواری دەروونزانی گەشە بە قۆناغی شڵەژان و نامۆبوون ناوی دەبەن. ئەم قۆناغە چەند تایبەتمەندییەکی هەیە لەوانە:

- هەستکردن بە بەرپرسیارێتی کۆمەڵایەتی.

- مەیلی هاوکاری بۆ کەسانی تر.

- ڕوونی حەز و ئارەزوو و ئاراستەکانی هەرزەکار بۆ ڕەگەزی بەرامبەر.

## ● قۆناغی هەرزەکاری دواکەوتوو:

دوایین قۆناغی هەرزەکارییە کە لە تەمەنی ١٨ ساڵی تا ٢٤ ساڵی بەردەوام دەبێت. ئەم قۆناغە بە قۆناغی عاقڵ بوون دەناسرێت، چونکە هەرزەکار هەست دەکات کە بۆتە مایەی سەرنجی کەسانی تر. بۆیە هەوڵ دەدات پەیوەندی لەگەڵ دەوروبەری دروست بکات و خۆی لەگەڵ جیهانی دەرەوە بگونجێنێت. ئەویش لە ڕێی کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکانی و لاساییکردنەوەی هەندێ ڕەفتاری گەورەکان خۆی دەخزێنێتە ناو کۆمەڵ. لێرەدا بڕیار و ویستەکانی ڕوونتر دەبێت و وەڵامی هەندێک پرسیاری وەک ( من کێم، بۆ کوێ دەچم، ئامانجم چییە لە ژیان ) دەداتەوە.

# پێویستییە کۆمەڵایەتییەکانی هەرزەکار

پێویستییەکانی مرۆڤ بەپێی قۆناغەکانی گەشە گۆڕانکاری بەسەردا دێ. لە قۆناغی هەرزەکاریدا لە ڕووی کۆمەڵایەتی چەندین پێویستی جیا جیا سەرهەڵدەدات. لە خوارەوە ئاماژە بە هەندێ لە پێداویستییەکانی هەرزەکار دەدەین:

- **پێویستی بە پێگە و ڕێزی بنەماڵە و کۆمەڵگە:**

بوونی ڕێز لەلایەن خێزان و کۆمەڵگاوە یەکێکە لەو پێویستییە گرینگانەی کە هەرزەکار زۆر گرنگی پێدەدات. هەرزەکار ئەو ڕاستییە دەزانێ کە ئێستا منداڵ نەماوە و پێویستە بە شێوازێکی جیاواز مامەڵەی لەگەڵ بکرێ، هەمان ئەو مامەڵانەی هەبێ کە کەسێکی گەورە هەیەتی.

هەرزەکار لەم قۆناغەدا هەوڵ دەدات ببێتە جێگای سەرنجی ئەوانی تر و لە ڕووی ڕێز و پێگەوە هەست بە خۆی دەکات. بۆیە زۆر گرینگە خێزان ڕێز لە هەرزەکارەکانیان بگرن و قسەکانیان بەرز بنرخێنن و بەهای زیاتریان پێ بدەن.

## • پێویستی بۆ سەربەخۆیی:

لەم تەمەنە هەرزەکار هەوڵی سەربەخۆیی دەدات لە ئەنجامدانی کارەکان و خۆی بە دوور دەگرێت لە داواکردنی هاوکاری. لەم قۆناغەدا هەوڵ دەدات شێوازی جل لەبەر کردن و خۆڕێکخستنی بە شێوەیەکی جیاواز بێت. ئەم کارە زۆرجار دەبێتە مایەی ناڕەحەتی خێزان، بۆیە دەبێت خێزان هاوکاری سەربەخۆیی منداڵەکانیان بن و کاری قورس نەدەنە پاڵیان و لەکاتی شکست سەرزەنشتیان نەکەن، وە بتوانن ئازادییەکی سنووردار بدەنە هەرزەکارەکانیان.

## • پێویستی بۆ هاوڕێیەتی:

هاوڕێیەتی و بوون بە بەشێکی کۆمەڵگە سرووشتێکی مرۆڤایەتییە، مرۆڤ بە سرووشتی خۆی بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتییە. پەیوەندی کۆمەڵایەتی کاریگەری ئەرێنی هەیە لەسەر لایەنی دەروونی و کۆمەڵایەتی مرۆڤ. لە قۆناغی هەرزەکاری بوونی هاوڕێ زۆر گرینگە بۆ فراوانکردنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی و دەرچوون لە

بازنەی خێزان. وە خیزانەکانیش دەبێت ئاگاداری هاوڕێی منداڵەکانیان بن و تێکەڵی کەسانی خراپ نەبن.

- **پێویستی بۆ پەیوەندی ڕەگەزی بەرامبەر:**

ئەم پێویستییە بۆ گەشەی جەستەیی و فسیۆلۆژی هەرزەکار دەگەڕێتەوە. لە سەرەتای ئەم قۆناغەدا پێگەیشتنی لایەنی سێکسی و بوونی بەربەستی کۆمەڵایەتی و نەریت دەبێتە هۆی شڵەژانی هەرزەکار و لە دەستدانی هاوسەنگی دەروونی. بۆیە زۆر گرینگە لە قوتابخانەکان پەروەردەی دەروونی و ئاکاری و ئاینی فەراهەم بکرێ لەناو پڕۆگرامەکانی خوێندن بۆ هەرزەکـــار تاکو بتوانێ بە شێوەیەکی تەندروست مامەڵە لەگەڵ هەڵچوونەکانی بکات.

لە دوایین قۆناغەکانی هەرزەکار پێویستی بە بوونی ڕەگەزی بەرامبەر خۆی لە چوارچیوەی پێکهێنانی پڕۆسەی هاوسەرگیری دەبێت. ئەم بیرکردنەوەی هەرزەکار سەرچاوەکەی دوو هۆکار دەبێت، یەکەمیان تێرکردنی پێویستییە سێکسییەکانی و بە دەستهێنانی جێگری دەروونییە لە ڕێگەی پێکهێنانی خێزان، دووەمیان بە ڕێگەی ناشەرعی و نەگونجاو ئەم حەزەی دابمرکێنێتەوە. بۆیە لێرەدا خێزان دەبێت پەردە لەسەر هێڵە سوورەکان لا بدات و بێتە مەیدان و ڕۆڵی گرینگ بگێڕێ، بۆ ئەوەی یەکەم کە جارێ زووە بۆ هاوسەرگیری لە

تەمەنی پێش ٢٢ ساڵی، دەبێت خۆی پێبگەیەنێ و کەی کاتی هات ئینجا هاوسەرگیری ئەنجام بدات. هەروەها دووەمیش ئەوەیە پێی بڵێین کە کاری نەشیاو مەترسی هەیە و کەسایەتیت دەوروشێنێ و بەرامبەر بە خێزان و کۆمەڵگە شەرمەزار دەبیت جگە لە تووڕەبوونی خوای گەورەش کە تاوانێکی قێزەونە.

- **پێویستی بۆ کارکردن و هەستکردن بە بەرپرسیارێتی:**

کارکردن بناغەی مرۆڤایەتییە و پێوەری ڕادەی بەرهەمی تاکە بۆ کۆمەڵگاکەی. بۆیە هەڵبژاردنی کار کاریگەری لەسەر دروستبوونی ڕێڕەوی ژیانی مرۆڤ دەبێت، پێویستی هەرزەکار بۆ کارکردن سەرچاوەکەی بۆ هەستکردنی هەرزەکارە بە بەرپرسیارێتی بۆ ئەوەی لەناو کۆمەڵگە ناسنامەی خۆی بدۆزێتەوە، لەم سۆنگەیەشەوە دەبێت خێزانیش یارمەتیدەر بن.

# گۆڕانکارییە جەستەیی و فسیۆلۆژییەکانی هەرزەکار

گەشەی جەستەیی لای هەرزەکار دوو لایەن دەگرێتەوە.

یەکەمیان، لایەنی فسیۆلۆژی کۆئەندامی دەمار و گلاندەکان دەگرێتەوە. دووەمیان، لایەنی دەرەکی دەگرێتەوە وەک درێژی باڵا و زیادبوونی کێش و قەبارەی جەستە.

لە قۆناغی هەرزەکاری جەستەی گەشە دەکات بە شێوەیەکی خێرا. ئەم گۆڕانکاریانە کاریگەری راستەوخۆی دەبێت لەسەر گەشەی لایەنی سۆزی و هەڵچوونی.

- **گەشەی جەستەیی (فسیۆلۆژی):**

- زیادبوونی خێرایی گەشەی جەستەی لەم قۆناغەدا دەگاتە لوتکە، لە تەمەنی ١٢ ساڵان لای کچان و ١٤ ساڵان لای کوڕان. ئەوەی تێبینی دەکرێت لە گەشەی جەستەیی هەرزەکار درێژبوونی پەلەکانیەتی (دەست و قاچ) بە شێوەیەکی خێرا.

- گۆڕانی سیمای ڕوخساری: بە جۆرێک کەسەکە سیمای منداڵی لەدەست دەدات و سیمای کەسێکی گەورە هەڵدەگرێت.

- گڕبوونی دەنگ و دەرکەوتنی ڕیش و سمێل و مووی جەستە بە گشتی.

- گەشەی دڵ خێراتر دەبێت و دڵ خێراتر لێدەدات.

- گەدە قەبارەی گەورەتر دەبێت، بۆیە هەرزەکـــار خولیای خواردن دەبێت بە تایبـەتی لای کوڕان.

- هۆڕمۆنی تێستێسترۆن لای ڕەگەزی نێر و هۆڕمۆنەکـانی ئسترۆجین و پرۆجیسترۆن لای مێیە چالاکتر دەبن. بۆیە هەرزەکار بە بەردەوامی بیر لە سێکس دەکاتەوە و لە مێشکی خۆی خەیـاڵی ئەوە دەکات.

- لە کچان سووڕی مانگـــانە دەست پێدەکات.

## • گەشەی جەستەیی (دەرەوە):

- گەشەی کێش و بـاڵا: بەپێی ڕەگەز جیاوازی بەرچاو هەیە بۆ گەشەی جەستەیی لە ڕووی کێش و باڵاوە. ڕەگەزی مێ خێراتر گەشە دەکات لە ڕەگەزی نێر لە ڕووی کێش و باڵاوە. بەڵام لە تەمەنی ١٤ ساڵی کوڕان خێراتر گەشە دەکەن.

بە گشتی ڕەگەزی مێ کورتتر دەبن و کێشیان کەمتر دەبێ لە ڕەگەزی نێر.

- هێزی ماسولکەکان: لە قۆناغی هەرزەکاریدا لای هەردوو ڕەگەز ماسولکەکان بەهێز دەبن، چونکە ماسولکەکان خێراتر گەشە دەکەن، جیاوازی بەدی دەکرێت لە خێرایی هەستکردن بە ماندووبوون. هەرچەندە کوڕان لە ڕووی هێزی ماسولکەکـان بەهێزترن کە کچـــان بەڵام خێراتر ماندوو دەبن. واتە ئاستی تواناکانی کوڕان دادەبەزێت بەرامبەر بە کچان لەکاتی ئەنجامدانی چالاکییە جەستەییەکان.

- توانستە جووڵەییەکـان: ڕاستە لە قۆناغی هەرزەکاریدا گەشەکردن بەردەوامە و خێرا ڕوودەدات، بەڵام هەندێ جار سستی و خاوی بەدی دەکرێت لەم قۆناغەدا. هۆکارەکەی بۆ خێرایی گەشەی جەستەیی دەگەڕێتەوە، لایەنی تەندروستی کاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە لەسەر توانستە جووڵەییەکانی هەرزەکار. بۆنموونە: نەخۆشی و کەمی ڤیتامینەکان کاریگەری نەرێنی دەبێت لەسەر توانستە جووڵەییەکانی هەرزەکار.

- گەشەی ئێسقانەکان: ئێسقانەکان بە شێوەیەکی خێرا گەشە دەکەن لە ڕووی درێژی و قەبارەیان. بەپێی ڕەگەز جیاوازی هەیە لە خێرایی گەشەی ئێسقانەکان. بۆنموونە: لە تەمەنی ١٧ ساڵیدا ئێسقانی کچان تەواو گەشە دەکات، کوران لە ١٩ ساڵیدا گەشەی ئێسقانەکانیان تەواو دەبێت.

- گۆڕانکارییەکانی دەموچاو: لە دەرئەنجامی خێرایی گەشەکردنی هەرزەکار گۆڕانکاری خێرا لە گەشەی دەموچاوی ڕوودەدات، خێرایی گەشەی دەموچاو لە ڕێگەی بوونی ناهاوسەنگی لە گەشەی دەم و ددان و لووت و گوێچکەکان بە ئاسانی تێبینی دەکرێت. ئەم گۆڕانکارییانە لە ڕەگەزی نێر زیاتر تێبینی دەکرێت وەک لە ڕەگەزی مێ.

## • گەشەی هەڵچوونی:

لە قۆناغی هەرزەکاریدا لایەنی هەڵچوونی پەیوەندی ڕاستەوخۆی هەیە بە گۆڕانکارییە بایۆلۆژیەکان کە هاوشان دەبێت لەگەڵ هەست و سۆزەکانی.

لە تایبەتمەندییەکانی گەشەی هەڵچوونی ئەم قۆناغە:

- لەسەرەتای هەرزەکاری هەڵچوونەکانی بەهێز دەبێت و لە هەندێ حاڵەتدا هەرزەکار ناتوانێ کۆنترۆڵی هەڵچوونەکانی بکات.

- هەڵچوونەکانی ناجێگیر دەبن، واتە ڕەفتارەکانی لە نێوان هەڵچوونی منداڵان و هەڵچوونی گەوران دەبێت.

- هەرزەکار لەم قۆناغەدا هەوڵ دەدات کەسایەتی تایبەت بە خۆی دروست بکات دوور لە کەسایەتی دایک و باوکی.

- هەستکردن بە تاوان لە دەرئەنجامی شێوازی بیرکردنەوە لە ڕەگەزی بەرامبەر.

- دوودڵی و متمانە بەخۆنەبوون بە تایبەتی لە کاتی شکست هێنان.

- خەیاڵکردن و دوورکەوتنەوە لەو واقیعەی کە تیایدا دەژی.

# هۆکارەکانی هەڵچوون لای هەرزەکار

هەڵچوون لای هەرزەکار چەندین هۆکاری جیاجیای هەیە:

- **گۆڕانکارییە جەستەییەکان:** وەک بەرزبوونەوەی چالاکییە گلاندەکان لە جەستەی هەرزەکار کە کاریگەری راستەوخۆی هەیە لەسەر ڕەفتاری هەرزەکار.
- **زیادبوونی توانای پڕۆسە ئەقڵییەکان:** مەبەست لە زیادبوونی توانای ئەقڵی هەرزەکار، گۆڕانکارییەکانە لە شێوازی درککردن و لێکدانەوەی بۆ وروژێنەرەکانی دەوروبەری لەگەڵ بەرزبوونەوەی ئاستی بیرکردنەوەی.
- **پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان:** پەیوەندی خێزانی کاریگەری ڕاستەوخۆی دەبێت لەسەرهەڵچوونی هەرزەکار، واتە ناکۆکی خێزانی و کێشەی کۆمەڵایەتی کاریگەری نەرێنی لەسەر هەڵچوونەکانی هەرزەکار بەجێ دەهێڵێت.
- **پێوەر و بەها کۆمەڵایەتییەکان:** لە کێشەکانی بەردەم هەرزەکار شکستهێنانە لە خۆگونجاندن لەگەڵ دەوروبەر. چونکە وەڵامدانەوە هەڵچوونییەکان لەم قـۆناغەدا زۆر جیاواز دەبێت بە بەراورد لەگەڵ قۆناغی منداڵی.

- **ئایدۆلۆژیا و هەستی دینداری**: لە قۆناغی منداڵی بابەتی ئاین و بیروباوەڕ مایەی قبوڵ دەبێت بەبێ هیچ کێشەیەک، بەڵام لە قۆناغی هەرزەکاری ئەم حاڵەتە گۆڕانکاری بەسەردا دێت چونکە هەندێ جار بیروباوەڕەکان گومانی دەچێتە سەر و لە زۆر حاڵەتدا هەرزەکار یاخی بوونی خۆی بۆ بیروباوەڕەکان دەردەبڕێت یان جاری وا هەیە زۆر بە توندی دوای بیر و باوەڕێک دەکەوێت.

## گرینگترین لایەنە هەڵچوونییەکانی هەرزەکار

- **ترس**: ترسی هەرزەکار لەسەرەتا وەک ترسی منداڵ وایە، لە شتە ماددیەکان دەترسێت. بەڵام دواتر دەیگۆڕێ بۆ ترسە مەعنەوییەکان وەک ترس لە شکست، یان پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان یان ترس لە هەوڵدان و تاقیکردنەوەی شتی نوێ.
- **دڵەڕاوکێ**: ترسان لە شتێکی نادیار واتە زۆرجار هەرزەکار هەست دەکات شتێکی نەخوازراو ڕوودەدات، وە زۆر نیگەرانی داهاتوو دەبێت و بیری لێدەکاتەوە.

- **تووڕەبوون:** بەتایبەتی کاتێ دووچاری ڕەخنە و گاڵتەپێکردن دەبێتەوە، چونکە هەرزەکار لە زۆربەی کاتەکاندا دان بە هەڵەکەی خۆیدا نانێت.
- **ئیرەیی (حەسوودی):** ئەو هەستە سەرهەڵدەدات کاتێ هەست و سۆزی ئاراستەی کەسێکی دیاریکراو دەکات، ئەو کەسەش هەمان هەست و سۆزی پێناداتەوە یان ببینێ کەسێک بۆتە خاوەنی شتێک و ئەم نییەتی.
- **خۆشەویستی:** خۆشەویستی لای هەرزەکار لە دوو لایەن گۆڕانکاری بەسەردا دێت لە قۆناغی هەرزەکاریدا، خۆی خۆشەویستی سەرچاوەی لە تێرکردنی پێویستییەکانی و سنووری خێزان دەبێت، بەڵام لە قۆناغی هەرزەکاریدا بابەتی خۆشەویستی دەچێتە دەرەوەی سنووری خێزان و لە سنووری ڕەگەزی بەرامبەر دەبێت.

## - ئایا کۆمەڵگە بەپێی پێویست گرینگی داوە بەو قۆناغە هەستیارەی مرۆڤ کە پێی دەڵێن (هەرزەکار)؟

بەداخەوە نەخێر، ئەمە ڕەشبینی نییە بەڵام هەندێ خێزان بە تایبەتی دایک و باوک هەیە لە هەرزەکار تێناگەن، وا دەزانن کە مرۆڤێکی تەواو پێگەیشتووە و دەتوانێ هەموو شتێک بکات بە تەنیا. جاری وا وای لێدەکەن کە هەرزەکار بیر لە خۆکوشتن بکاتەوە چونکە نازانێ چۆن ڕەفتار بکات کە بە دڵی ئەوان بێت، هەرچییەک دەکات و دەڵێ لە دەمی دەدەنەوە و ڕەخنەی لێدەگرن.
ئەوان پێیان وایە ئەو ئیتر گەورە بووە و ناوێرێ شتێکی منداڵانە بکات یەکسەر پێی دەڵێن نابێ و عەیبە، یان شێوازی جلوبەرگ لەبەرکردن، پێیان وایە دەبێ بە دڵی ئەوان بێت هەموو شتێک.
ئەمانە هەڵەن، لەناو خێزان ئەو هەرزەکارە زۆربەی کات هەست بە کەمی خۆی دەکات و وا دەزانێت کە خێزانەکەی ڕقیان لێیەتی. هیچ دایک و باوکێک لە خراپی منداڵەکەی قسە ناکات بەڵام شێوازی پێگوتنەکە ڕۆڵی هەیە، دەروونی بریندار دەکەن و بە تانە و تەشەر و جوێن لە ڕووی ڕۆحییەوە دەیڕووخێنن، بەمەش متمانەبەخۆبوونی نامێنێت و کەسێکی لاواز و ترسنۆک و دەروون ڕووخاو دەبێت.
ئەمە ئەگەر لە سنووری خێزان دەربچین، خزم و کەسوکار و دراوسێ و هاوڕێ و چەندەها کەسی تریش، واتە ئاستی ڕۆشنبیریان زۆر زۆر نزمە و پێیان وایە کچ

کە گەیشتە ١٧ و ١٨ ساڵی ئەگەر هاوسەرگیری نەکردبێ عەیبەیەکی زۆر گەورەیە. لە تەمەنی ١٩-٢٠ ساڵی ژن بۆ کوڕەکانیان دەهێنن، ئەمە لەناو زۆربەی خێزانەکان هێشتا بە زەقی ماوە و پەیڕەو دەکرێ. جا ئەمانە زیان و مەترسییەکانی لە ئێستا و داهاتوو بەدیار دەکەوێ.

ئەی چی بکەین لەگەڵ هەرزەکارەکانمان بۆ ئەوەی کەسایەتییەکی تەندروستیان بۆ بنیاد بنێین؟

## پەرەپێدانی بڕوابەخۆبوون لە هەرزەکاردا

بۆ زاڵبوون بەسەر ترس لەلای هەرزەکار، بڕوابەخۆبوون یەکێکە لە فاکتەرە گرینگەکان. بۆیە ژینگە و خێزان و مامۆستا هانی هەرزەکار بدەن بۆ ئەوەی بڕوای بە تواناکانی خۆی هەبێت و دەستەواژەکانی وەک ( تۆ بەهێزی، تۆ دەتوانیت، هێزێکی سەرسوڕهێنەر لەتۆدا دەبینم، بەردەوامبە، تۆ لە ڕۆحەوە خاوەن گڕوتینێکی مەزنی ) لەگەڵیان بەکاربێنن. لەو فاکتەرانەی کە وادەکات هەرزەکار باوەڕی بەخۆی هەبێت، ئەوەیە کە دەوروبەر ڕێز لە بیروڕاکانی بگرن و هاوکارییەکانیان قبوڵ بکەن و هان بدرێن و فێری بکەن پلانی تایبەت بە

خۆی هەبێت، بڕیاری تایبەت بە خۆی هەبێت، لەکاتی هەڵەکردن ڕوونکردنەوەی پێویستی پێ بدرێت بۆ ئەوەی بە هەڵەکانی خۆی بزانێت. هەروەها گرینگیدان بە لایەنی هونەری، پەرە بە حەزەکانی هەرزەکار بدرێ بۆ ئەوەی بتوانێت بە شێوەیەکی تەندروست وەڵامدانەوەی بۆ وروژێنەرەکانی دەوروبەری هەبێت.

وە مامەڵەی تەندروست لەلایەن مامۆستا و باوانەوە بۆ کۆنترۆڵکردنی ڕەفتار: دایک و باوک لەناو ماڵ کاریگەری ڕاستەوخۆیان هەیە لەسەر هەرزەکار، بۆیە پێویستە بە شێوازێکی دروست هەڵچوونەکانیان بەرامبەر بە هەرزەکار دەربکەن. نەرم و نیانی دایک و باوک زۆر گرینگە کە بتوانب مامەڵە لەگەڵ هەرزەکار بکەن. لەگەڵ ئەوەش دەبێ لەکاتی پێویست بەشێوەیەکی پەروەردەیی کۆنترۆڵی ڕەفتارە نەشیاوەکانیان بکەن، گرینگە چارەسەری کێشەکان لەگەڵ هەرزەکار بکەن لەڕێگەی گفتوگۆی نەرم و نیان نەک قسەی ڕەق و توند و حوکم لەسەر دان یان سەپاندنی بیروڕا لەسەر هەرزەکار یان بەکارهێنانی ئەو دەسەڵاتەی هەیانە بەرامبەر بە هەرزەکار..

# هاوســـــۆزی لەگەڵ هەرزەکار

هاوسۆزی بریتییە لە توانای تاک بۆ دروستکردنی پەیوەندییەکی سەرکەوتوو لەگەڵ کەسانی دەوروبەری، ئەویش لە ڕێگای درککردن بە هەست و هەڵچوونەکانی دەوروبەر و ڕەچاوکردنی بارودۆخی دەروونی و تەندروستی ئەم کەسە. هاوسۆزی بە سەرچاوەی پەیوەندی کۆمەڵایەتی هەژمار دەکرێت، چونکە وەک هۆکارێکی سەرەکی بەهێزکردنی پەیوەندی لەنێوان تاکەکان دادەنرێت. دەرخستنی هاوسۆزی لەگەڵ کێشەکانی هەرزەکار و قبوڵکردنی هەرزەکار بە شکستەکانییەوە ڕەنگدانەوەی ئەرێنی دەبێت لە کەسایەتی هەرزەکار، دەبێت نەرم و نیان بین لەگەڵیان و ڕێز لەو قۆناغ و تەمەنەیان بگرین.

بارودۆخێکە کە ناجێگیرە و زوو تێپەڕ دەبێت جا با بەخۆشی تێپەڕێ بۆیان، با بە متمانەبەخۆبوونەوە لە قۆناغی هەرزەکاری دەربچن نەک بە کەسایەتی لاواز و دڵشکاوییەوە. تکایە لەگەڵیان میهرەبان بن و ڕێزیان بگرن و ئازاری جەستە و دەروونیان مەدەن، ئەو ماوەیە کاتێکی زۆرباشە کە وایان لێبکەن خۆیان بدۆزنەوە و فێری زمانی نوێ ببن و لێهاتوویی و کارامەییەکانی خۆیان پەرە پێبدەن و کەسایەتی خۆیان لەسەر بنەمایەکی بەهێز بنیاد بنێن.

- بۆ ئەوەی بتوانرێت بڕیار لەسەر گەشەی تەندروستی هەرزەکار بدرێت پێویستە هەڵسەنگاندن بۆ ئەم لایەنانە بکرێ:

- ئاسوودەبوون لە بارودۆخە کۆمەڵایەتییەکان
- بوونی هاوسۆزی لەگەڵ کۆمەڵ
- توانای هەستکردن بە بەرپرسیارێتی
- بەشداریکردنی لە بۆنە کۆمەڵایەتییەکان
- سەربەخۆیی و توانای بڕیاردان
- توانای هەڵبژاردن و پاراستنی شتەکانی خۆی
- شانازی و قبوڵی ڕەگەزی خۆی بکات
- توانای کۆنترۆڵکردنی خۆی هەبێت لە بارودۆخە هەڵچوونییەکان
- قبوڵکردنی ڕێنمایی لە کەسانی دەوروبەری
- هەوڵدان بۆ ئەوەی داهاتێکی سەربەخۆی هەبێت
- بتوانێ بەرپرسیارێتی خۆی هەڵبگرێ و پشت بەخۆی ببەستێت

# جۆرەکانی هەرزەکار

گۆڕانکارییە بایۆلۆژییەکان و سرووشتی مامەڵەی خێزانی و قوتابخانە و کۆمەڵگە کاریگەری لەسەر دروستبوونی کەسایەتی هەرزەکار هەیە، هەرچەندە بارودۆخە بایۆلۆژی و ژینگەییەکان دەستەبەر بن، کەسایەتی هەرزەکار جێگیر و هاوسەنگ دەبێت، پێچەوانەکەش ڕاستە. بە گشتی چوار جۆر هەرزەکار هەیە:

- **هەرزەکاری گونجاو**: ئەم جۆرە هەرزەکارە کەسایەتی لەسەرخۆ دەبێت و لە ڕووی هەڵچوونییەوە هاوسەنگە و هیچ شڵەژانێکی تێدا بەدی ناکەیت. ئەم جۆرە هەرزەکارە هەست دەکات لەلایەن کۆمەڵگە و قوتابخانەوە قبوڵکراوە و لە وانەکانیشی سەرکەوتووە. بۆ چارەسەری کێشەکانی واقیعانە بیر دەکاتەوە و زیادەڕۆیی ناکات لە خەیاڵ کردن.
- **هەرزەکاری گۆشەگیر**: ئەم جۆرە هەرزەکارە خۆی بەدوور دەگرێت لە بۆنە و چالاکییە کۆمەڵایەتییەکان، کەسایەتییەکی شەرمنی هەیە و هەست بە شڵەژان دەکات کاتێک لەناو کۆمەڵە کەسێکدا دەبێت. بەردەوام بیر لە خۆیان و کێشەکانیان دەکەنەوە، کەسایەتی خەیاڵاوی دەبێت، لە هەندێ حاڵەتدا خەیاڵەکانی دەبنە نەخۆشی وەهم.

- **هەرزەکاری شەڕانگێز یان یاخی بوو:** هەرزەکاری شەڕانگێز کەسایەتییەکی یاخی بووی هەیە دژ بە دەسەڵات، جا دەسەڵاتەکەی لە ماڵەوە بێت یان قوتابخانە یان ئەو کۆمەڵگایەی کە تێیدا دەژی. ئەم جۆرە هەرزەکارانە هەوڵی سەپاندن و پەسەندکردنی خودی خۆیان دەدەن لەڕێی لاسایی کردنەوەی ڕەفتاری گەورەکان، بە تایبەتی ئەو ڕەفتارانەی کە بۆ هەرزەکار گونجاو نییە وەک جگەرەکێشان یان خواردنەوەی مادده کحوولییەکان.
- **هەرزەکاری لاسار:** ئەم جۆرە هەرزەکارە بە خراپترین جۆری هەرزەکار هەژمار دەکرێت. چونکە هەرزەکاری لاسار بە گشتی لە بەها ئاکارییەکان بەدوور دەبێت، ئامادەباشی هەیە بۆ تاوان و لەڕووی دەروونییەوە ناجێگیر دەبێت. چەندین هۆکار هەیە کە وادەکات هەرزەکار لاسار بێت، لەوانە مامەڵەی توندی خێزانی لەگەڵی، بەکارهێنانی لە ڕادەپەدەری توندوتیژی یان نازپێدان، هۆکاری شکستی زۆر یان لاوازی ئاستی خوێندن لە قوتابخانە.

# پەیوەندی دایک و کچ

کچ کاتێ دەگاتە تەمەنی هەرزەکاری، پێویستی بەوەیە کە لە ڕووی پێداویستییە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکانەوە تێربکرێ. جا دەبێ دایکی لەگەڵی زۆر هاوڕێ بێت و لەگەڵی بێت و یارمەتی بدات و هانی بدات و فێری هەموو شتێکی بکات. پێویستە نازی بکێشێت و وانەکانی ژیانی پێ بڵێتەوە.

دەبێ دایکی بەرە بەرە فێری چێشت لێنان و فێری ڕێکخستنی شتەکانی ناو ماڵی بکات و ئاگاداری بکات چۆن وەکو خانمێکی بچووک دەربکەوێت و ڕەفتار بکات. فێری ئەتەکێتەکانی ژیانی بکات لە هەموو ڕوویێکەوە. فێری بکات چۆن ڕەفتار بکات لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر. وە پێویستە بە هەموو شێوەیەک سۆز و خۆشەویستی لە دایکییەوە وەربگرێ بۆ ئەوەی خۆشی بتوانێت ببێتە دایکێکی باش و سەرکەوتوو.

دەبێت دایکەکە بە هەموو شێوەیەک زۆر جوان پەروەردەکراو بێت و بتوانێ گرینگی بە هەموو لایەنەکانی خۆی بدات بۆ ئەوەی کچەکەشی هەڵگری شوێنپێی دایکی بێت بە شانازییەوە. فێری هەموو ڕەوشت و ئاکارێکی جوان بێت لە دایکییەوە، دایک دەبێت لە باوک زۆر نزیکتر بێت لە کچەکەی و لەهەموو هەنگاوەکان لەگەڵی بێت و تەنیای نەکات و خۆشەویستی پێ ببەخشێت.

# پەیوەندی باوک و کچ

کچ چۆن پێویستی بە دایکییەتی، هێندەش پێویستی بە باوکییەتی. چونکە لە ناخی کچ دوگمەیەک هەیە کە (ئۆف و ئۆن)ە. کاتێ تۆ وەک باوک پشتگوێی دەخەی و نازی هەڵناگری یان ئازاری دەدەی، لە دەرەوە کەسێ باوەشی بۆ دەکاتەوە و پێی دەڵێ (خۆشمدەوێی) ئەو دوگمەیە لە ناخی ئۆن دەبێت. پێت سەیر نەبێت کە تۆ کچەکەی خۆتت فەرامۆش کردبێ و یەکێک بە کچەکەتی وت خۆشمدەوێی و ئەویش فەرامۆشی نەکات، چونکە پێویستی پێیە، پێویستی بەو سۆز و نازە هەیە. کچ بە سروشتی خۆی وایە هەندێ لە پێداویستی سۆزداری و دەروونی هەیە کە ئەگەر بە ڕێگای تەندروست بۆی پڕ نەکرێتەوە، بە ڕێگای ناتەندروست پڕ دەکرێتەوە و تووشی کێشەی گەورەی دەکات. تۆ ئەگەر وەکو شاکچێک کچەکەی خۆتت بەخێو کرد، نێر نییە لە دەرەوە ڕۆڵی پاشای بۆ بگێڕێ.

دەبێ لە ڕووی ماددیەوە، لە ڕووی فێرکردن و ئامۆژگارییەکانی ژیان و بەسەرهاتی کۆن و پڕ وانە دەبێ بۆ کچەکەت باس بکەیت و فێری بکەی و وانەکانی ژیانی پێ بڵێیت. پێداویستی کۆمەڵایەتی و دەروونی بۆ پڕبکەیتەوە و وەسفی بکەیت و پێیدا هەڵبڵێیت و گۆرانی بۆ بڵێیت، سەمای لەگەڵ بکەی و یاری لەگەڵ بکەیت و لەهەمووی گرینگتر- لێی تێبگەیت. کچەکەت کە داوای چـوونە دەرەوەیەک دەکات، بەس بزانە بۆچی دەچێتە دەرەوە و لەگەڵ چ

جۆرە هاوڕێیەک پەیوەندی هەیە، ئەگەرنا ڕێگری لێمەکە. چاودێری بکە بەڵام فێری بکە پشت بەخۆی ببەستێت و چاونەترس بێت. فێری بکە کە شتەکان بێ یارمەتی دایک و باوکی ئەنجامبدات (ئەوانەی کە پێویستی بە خێزان نییە)، فێری بکە گرینگی بە کەسایەتی خۆی بدات و سنووری خۆی بزانێت. دەبێ بزانیت چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ کێشەکانی دەکەیت، بە وریایی و هێمنی ڕەگەزی بەرامبەری پێ بناسێنە، ئەوانە با هێڵی سوور نەبن بە شێوەیەکی جوان شتەکانی بۆ ڕوون بکەوە. هۆکاری گەورەی کێشەکانی ئەمڕۆی کچان ئەوەیە پەیوەندی لەگەڵ کوڕێک و مەسەلە سێکسییەکان هێڵی سوورە لەنێو خێزان، باسکردن و پرسیار لەسەر کردنیان سزای خۆی هەیە، بە گوێرەی خۆت دەیپارێزی لەو شتانە، بەڵام سروشتی کچبوونی ڕێگە بەوە نادات کە ئەو شتانە شاراوە بن. با ئەو شتانە ئاسایی بن و لەگەڵ کچەکەت هاوڕێ بە، ئەگەر برای گەورەتری هەیە لە خۆی، ئەویش ئاگادار بکەوە کە هاوڕێی خوشکەکەی بێت. داوا لە کچەکەت بکە کە جلوبەرگی نەشیاو لەبەر نەکات، ڕێگریت لەهەر شتێکی کرد هۆکاری ڕێگریەکەش ڕوون بکەوە هەروا بە هەڵواسراوی نەمێنێتەوە لەلای و ببێتە نەخۆشی دەروونی. فێری بکە بە ڕەوشت و سەنگین بێت و لەهەر شوێنێک ناوی هێنرا، شانازی پێوە بکرێ و سەری خۆشی و خێزانەکەشی بەرز بکاتەوە.

# پەیوەندی دایک و کوڕ

کوڕیش وەکو کچ پێویستی بەوەیە کە نازی هەڵبگیرێت و لەگەڵی بن و میهرەبان بن لەگەڵی. کوڕیش مرۆڤە و هەڵقوڵاوی چەند هەستێکە کە لە هەموو لایەکەوە کاریگەری لەسەر دەروون و جەستەی ئەو کوڕە هەیە. جا دایک دەبێت زۆر بە میهرەبانی باوەش بۆ کوڕەکانی بکاتەوە و وایان لێبکات کە لە داهاتووشدا بەسۆز و میهرەبان بن بۆ هاوسەرەکانیان و دەوروبەر.

با بۆنی دایکیان بکەن و فێری نەرم و نیانی ببن، با فێربن لە بارودۆخەکانی دایکیان تێبگەن و لە بارودۆخی مێینە بوون تێبگەن و هەوڵبدەن لێیان تێبگەن. دەبێت دایک هەمیشە فێریان بکات کە ژیان چۆنە و دەبێ چۆن بڕوات لەنێوان مرۆڤەکان. زۆرجار دایکەکە زۆر لە باوکەکە میهرەبانترە، بۆیە نابێ بە بیانووی ئەوەی کە کوڕە و نابێت بگری و عەیبە، هەست و سۆزەکانی کپ بکەن و لە تەمەنێکی دواتردا بە شێوەیەکی خراپ بتەقێتەوە و بێتە دەرەوە.

دەبێت دایکەکە ئەوەندە هێمن و میهرەبان قسە و گفتوگۆ لەگەڵ کوڕەکەی بکات و چارەسەری کێشەکەی بکات بۆ ئەوەی لە داهاتوودا پیاوێک بەرهەم بهێنێت کە ببێتە سەرکردەی وڵاتێک، دەکرێ ببێتە کەسێکی سوودبەخش لەناو کۆمەڵگا. بۆیە زۆر گرینگی بە دایکایەتیت بدە چونکە کاریگەری زۆر بەجێدەهێڵێت.

# پەیوەندی باوک و کوڕ

باوک دەبێ چۆن گرینگی بە کچ بدات، دەبێ زۆر گرینگیش بە کوڕەکەی بدات و نابێ جیاوازی لە نێوانیان بکات. باوک دەبێ کوڕەکەی فێری بەرپرسیارێتی بکات، فێری بکات چۆن بەرپرسیارێتی شتەکانی خۆی و دەوروبەری هەڵبگرێت.

وە فێری بکات چۆن ڕەوشت و سیفەتە پیاوانەییەکانی خۆی پەرە پێبدات و لەناو کۆمەڵ مامەڵەی دروست بکات، هەر هەیکەل نەبێت بەڵکو بزانێ دوو قسەی جوان بکات، دوو تەوقەی پیاوانە بکات و ئەگەر باوکی لەوێ نەبێ بتوانێ مەجلیسێک بەڕێوە ببات واتە زۆر ئاقڵ بێت.

باوک دەبێ کاریگەری خراپی جگەرە و مادده کحولییەکان و زیانی هاوڕێی خراپ و لادەر بۆ کوڕەکەی ڕوون بکاتەوە و فێری شتە باشەکانی ژیانی بکات، فێری بکات کە پێویستە لەو تەمەنە خۆی دروست بکات و گرینگی بەخۆی بدات. نابێت منداڵ هەمیشە لەلای دایک و باوک بێت، بەتایبەتی کوڕ ڕێگەی بدە ماوەیەک لە ماڵەوە دوور بێت بۆئەوەی چاوی بکرێتەوە و پشت بەخۆی ببەستێت و فێری چاونەترسی و بوێری و مەردی ببێت. هەوڵبدەن لە تەمەنی ١٧ ساڵییەوە بخرێتە بەر ئیشێکی سادە بۆ ئەوەی بناغەیەک بۆ داهاتووی

خۆی دروست بکات و هەمیشە چاوی لە دەستی باوکی نەبێت. باوک لەسەریەتی زۆر شتی باش فێری کوڕەکەی بکات ئەوانەی کە بنچینەن و ئەوانی تر ڕێگەی بدە خۆی بە دوایان بگەڕێ لە ڕێگەی گەڕان و پرسیارکردن و چوونە ناو دونیای دەرەوە. ڕەنگە هەندێ شت هەبێ دایک نەتوانێ بە کوڕەکەی بڵێ بەڵام باوک دەتوانێ. با ئیتر پەردە لەسەر هێڵە سوورەکـان لابدرێت و کوڕان و کچـان لەناو قوتابخانەی خێزان فێری هەموو شتێک ببن. بۆیە زۆر گرینگە کوڕەکەتان زۆر مەرد بێت و لەهەر شوێنێک ناوی هێنرا، شانازی بە خۆتان و ئەویشەوە بکەن. هانی بدەن و فێری چاکەکاری و یارمەتی دانی بکەن و لە ڕووی هەڵسوکەوتەوە لەگەڵ خەڵک و میوان و هەموو کەسەوە زۆر بەڕێز بێت و بە دەمیانەوە بچێت.

باوک لەسەریەتی ڕێزی دایکی منداڵەکانی بگرێت، بۆ ئەوەی کوڕەکەشی ڕێزی هاوسەری خۆی بگرێت لە داهاتوودا، باوک پێویستە کوڕەکەی فێربکات کە ڕێز لە ڕەگەزی بەرامبەر بگرێت و حەیا و حورمەت و نامووسی ئەوان بپارێزێ و لەکەداریان نەکات، یاری بە هەستی هیچ کچێ نەکات و بۆ مەبەستی بەتاڵکردنەوەی خۆی بەکاریان نەهێنێ. فێری ڕاستگۆیی و دەستپاکی و قسەی باشی بکەن.

# هەرزەکــار و کارکردن

کارکردن بەشێکی گرینگی ژیانی مرۆڤە، وە هەڵگرتنی بەرپرسیارێتی و کارکردن لە سنووری توانای خۆت ئەوپەڕی خۆشبەختییە بۆ مرۆڤ کە بتوانێت لەسەر پێیەکانی خۆی بوەستێت و پشت بەخۆی ببەستێت و چاوەڕێی کەس نەکات کە پارەی پێبدات.

جا ئێمە قسەکەمان لەسەر ئەو منداڵ و هەرزەکارانەیە کە کار دەکەن. دایک و باوکی بەڕێز، نە منداڵەکەت لە دونیای منداڵی خۆی بێبەش بکە هەر کە چاوی بە ژیان هەڵهێنا یەکسەر بیخەیتە بەر کارکردن و نەزانێ منداڵیی چییە. وە نە منداڵەکەشت گەیشتە تەمەنێکی گەورە و گەنج نەهێڵی کاربکات و فێری بەرپرسیارێتی بێت و دەست و پێ سپی بێت.

دەبێت بتوانیت ئەم هاوسەنگییە ڕابگریت، لە تەمەنێکی ناوەندەوە منداڵەکەت بەتایبەتی کوڕەکەت فێری کارکردن بکەیت، وە فێری دونیای دەرەوەی بکەیت و چاوکراوە بێت و لە هەڵسووکەوت و ئەزموونە جیاوازەکانەوە فێربێت. بزانێ ژیان و گوزەران چۆنە و پارە پەیداکردن چۆنە. نابێ هەر لەماڵەوە دابنێیت بە بیانووی ئەوەی دڵت نایێ کاربکات، شوێنێکی باش و سەلامەت، بەڕێوەبەرێکی باش و بەڕێز کە مامەڵەی لەگەڵ

کارمەندەکانی باش و ڕێکوپێک بێت، هەروەها ناوە ناوە لە کاتی کارکردنی کوڕەکەت لەوێ، سەردانی شوێنی کارەکەی بکەیت و خۆت بە هەمووان بناسێنیت.

ئیشێک بێت لەگەڵ توانای خۆی بگونجێت و ئاساییە یەکەمجار بە مووچەیەکی کەمیش بێت، بەڵام ئەگەر بزانن کوڕەکەت ڕێکوپێک و بەڕێزە لەگەڵ خەڵک، مووچەکەشی بۆ زیاد دەکرێ و لە شوێنی باشتریش داوا دەکرێ. وە ئیشەکە کاریگەری خراپی بەسەر کەسایەتی منداڵەکەت نەبێت و پارەکەی حەڵاڵ بێت. فێری دەستپاکی بکە و ئاگاداری بکەوە کە ئەوانەی ئەوێ چاودێریت دەکەن و پارە و شتت لەلا بەجێ دەهێڵن و سەیرت دەکەن بێ ئەوەی پێی بزانیت بۆ ئەوەی بزانن کە تۆ چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەو شتانە دەکەیت و تا چەند شیاوی شوێنەکەی ئەوانی.

کوڕەکەت فێربکە کە بزانێ پارە چۆن دێتە دەست و چۆن لە دەست دەڕوات، با فێربێت ڕۆژگار چی لە مرۆڤ دەکات، با هەر بە ناز و نوزەوە گەورە نەبێت، بە گەرمای ڕۆژ و ماندووبوون و برسی بوون ببینێت، با ژیانی ئەو خەڵکانە ببینێت و سوپاسگوزار بێت.

با لە ڕێی کارکردنەوە فێربێت کە بەرپرسیارێتی پیاوان چەندە قورسە بەرامبەر بە خێزانەکانیان، با فێربێت کە بۆ دەستکەوتنی پارە تەمەن و تەندروستی دەفرۆشرێت، با فێری ژیان بێت لە ڕێی مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکانی جیاواز.

سەبارەت بە کچان، ئەگەر ئیشێک هەبوو گونجاو بوو بۆی دەتوانێ لە قۆناغی قوتابخانە و زانکۆش بیکات و خاوەنی داهاتی خۆی بێت ئەگەرنا با زانکۆ تەواو بکات ئینجا کاربکات بە بەکارهێنانی بڕوانامەکەی یانیش هەر کارێک کە خۆی بەهرەی تێدا هەیە.

## ئایا بابەتەکانی کە لە قوتابخانە دەخوێندرێ هەموویان سوود بە قوتابی دەگەیەنن؟

خۆی ئەو بابەتانەی قوتابخانە دەبێت زاددەی بیر و ئاستی قوتابی بێت و پێداویستی کۆمەڵگە و بازاڕی کار بێت لە داهاتوودا.

بەڵام بەداخەوە هەندێ بابەتی زۆر ناپێویست هەنە لەنێو پڕۆگرامەکانی خوێندن کە دەتوانم بڵێم لە ژیانی کۆمەڵایەتی منداڵ هیچ سوود بە منداڵ ناگەیەنێت، لە جیاتی ئەوە بابەتی ڕەوشت و پەروەردە زیاتر جەختی لێبکرێتەوە لەنێو بابەتەکانی هەر وانەیەک. وە هەروەها زیاتر شارەزابوون لە

مێژووی کورد و شووناس و کلتوری خۆمان وەکو کورد. وە هەروەها بابەتی ئاین بەداخەوە یان لە کۆتا وانە یانیش وانەیەکی تری لەگەڵدا دانراوە لەکاتی تاقیکردنەوە و وای دادەنێن کە ئاسانە و مەنهەجەکەی کەمە. بەڵام ئەگەر قوڵ بینەوە لەم ئاینە پیرۆزە نەک هەر زۆر قوڵە بەڵکو زۆریش فرەڕەهەندە و هەمەجۆرە. دەبێ قوتابی بە جوانی لێی شارەزا بێت قۆناغ بە قۆناغ.

بابەتی گرینگیدان بە جەستە و چۆنیەتی دروستبوونی مرۆڤ و سایکۆلۆژیای مرۆڤ چییە وە گرینگیدان بە لایەنی تەندروستی جەستەیی و دەروونی.

وانەیەک تایبەت بە ماڵداری، هەروەها ڕێنمایی تایبەت بە بەرزکردنەوەی متمانە بەخۆبوون لە قوتابیاندا بە کوڕ و کچەوە، زیاتر بابەتی کارامەییەکان پەرەی پێبدرێ و لای قوتابیان بەهەند وەربگیرێن. هەروەها گرینگییەکی تەواو بدرێ بە لایەنی وەرزش و هونەر و میوزیک. قوتابخانە شوێنی دەرخستنی بەهرەی قوتابییە، شوێنی دەرخستنی بەهرە شاراوەکانی ناخیانە، بۆیە دەبێت قوتابخانەکان و وەزارەتی پەروەردەش پێکەوە هەماهەنگ بن لە دانانی پرۆگرامێکی زۆرباشی خوێندن، هەروەها هاوڕا و هاوپلان بن لە ڕەخساندنی ژینگەیەکی ئەکادیمی و نایاب و پڕ لە زانست بۆ فێرخوازان.

وە زۆریش گرینگ و پێویستە لە هەموو قوتابخانەیەک ڕێنماییکارێکی دەروونی هەبێت و هەفتەی جارێک سیمینارێک یان وۆرک شۆپێکیان بۆ ساز بکات لەسەر متمانە بەخۆبوون و پەرەپێدانی توانا و بەهرەکانیان و چاندنی بوێری و چاونەترسی لە ناخیاندا لە تەمەنێکی کەمەوە، یان دیبەیت و سیمیناریان پێ

بکرێ بۆ پەرەپێدانی توانای قسەکردن و دەربڕینی شتەکان و ڕەواندنەوەی ترس و شەرم تێیاندا.

## گرینگیدان بە خوێندنەوە و نووسین و خۆپێگەیاندن

دایک و باوکانی ئازیز، منداڵەکەت لەسەر کتێب خوێندنەوە ڕابهێنە چونکە دەرگای زۆر وەڵامی بە ڕوودا دەکاتەوە. خوێندنەوە مێشکی فراوان دەکات و لە ڕاستی ئەم ژیانە تێدەگات. تێدەگات بۆچی هاتۆتە ئەم ژیانە، خوێندنەوە ڕێگاکانی بۆ ڕۆشن دەکاتەوە، کە لە داهاتوودا بتوانێ بە ئاسانی بە ئامانجەکانی بگات.

بۆیە کتێبی لە ئاستی خۆی بۆ بکڕە، لە سەرەتادا بە کتێبی فێرکاری دەست پێبکە، فێرکاری ژمارەکان، ناوی ئاژەڵەکان و ڕەنگەکان و پیتەکان. دواتر کرداری کۆکردنەوە و کەمکردنەوە و ڕەنگکردنی شتەکان و ناسینەوەی ڕەنگی

شتەکان. بەرە بەرە کتێبی وای بۆ بکڕە کە بیگەیەنێتە هەندێ وەڵامی قەناعەتپێکەر. خۆشت کتێب بۆ منداڵەکەت بخوێنەوە، چێژی خوێندنەوەی پێبدە و پێی بڵێ کە چی فێربووی لەم کتێبە و بۆم باس بکە، واتە هەر مەیخوێننەوە و لەبیری بکەن دانیشن گفتوگۆ و تێڕوانینی خۆتانی لێ بخەنە ڕوو. بە فەرمانکردن نا پێی بڵێ بڕۆ کتێب بخوێنەوە، بەڵکو منداڵەکەت چاو لە تۆ دەکات، وای لێبکە کتێبی لا خۆشەویست بێت نەک ببێتە دوژمنی.

## هاندانی قوتابییان لە ماڵەوە و قوتابخانە

هەمیشە هاندان یەکێکە لە کلیلە سەرەکییەکانی کردنەوەی دەرگای سەرکەوتن و گەیشتن بە ئامانجەکان. جا بە قسەیەک بێت بە ڕەفتارێک بێت دەکرێ منداڵەکەت یان قوتابییەکەت هان بدەیت و هەموو کات بیری بهێنییەوە کە خۆشت دەوێ و بڕوات بە توانا و هێزەکانی هەیە و دەتوانێ بە هەر شێوەیەک بێت بەربەستەکانی پێشی ببڕێت.

لە قوتابخانەش بە هەمان شێوە، تکایە! ئەگەر قوتابییەکەت لاواز بوو لە یەکێک لە وانەکانی، پێی مەڵێ تۆ لە ئێستاوە داهاتووت دیارە و نابیت بە هیچ. زۆرمان بینی کە بەهۆی یەک وشەی مامۆستاوە قوتابییەکە وازی لە قوتابخانە

هێناوە، یان بە پێچەوانەوە هەر بەهۆی مامۆستاوە قوتابخانەی لا خۆشەویست بوو و حەزی بۆ وانەکانی زیاتر بوو.

بەڵام هاندان زۆر گرینگە کە بخوێنێ و ئایندەیەکی گەش چاوەڕوانییەتی، ئێوەی دایک و باوک، زۆر هانی منداڵەکانتان بدەن و یارمەتیان بدەن و پشتگیریان بن. چونکە گەر ئێوە لە پشتی بن دەتوانێ قۆناغەکانی خوێندنی بە سەرکەوتوویی ببڕێت و بگات بە ئامانجەکانی. کاتەکانی خەو و خواردن و وانە خوێندن و هەموو شتێکیان بۆ ڕێک بخەن وهەندێ وشە و ڕستەی هیوابەخش لە ژوورەکانیان هەڵبواسن یان خۆتان ڕاستەوخۆ پێیان بڵێن، ئەمە زۆر یارمەتیان دەدات کە سەرکەوتوو بن لە خوێندن. هانیان بدەن کە بخوێنن بۆ ئەوەی فێربن نەک پێشبڕکێ بکەن و هەوڵ بدەن هەمیشە یەکەم بن. ئەگەر چالاکی یان شتێکیان کرد لە قوتابخانە، هانیان بدەن و لەگەڵیان بن و بیریان بهێننەوە کە دەتوانن بەسەر بەربەستەکان زاڵ بن و بگەنە سەرکەوتن.

مامۆستاکانیش بە هەمان شێوە، دە خولەک یان زیاتری وانەکە بەپێی کاتی وانەکە، کاتێکی کەم تەرخان بکەن بە وتەی ئومێدبەخش و ڕستەی کاریگەر و وزەی ئەرێنی. کە هانی قوتابییان بدات و پێیان بڵێ کە ئێوە نەوەی دوارۆژن وسەرکردەی داهاتوون.

# قۆناغەکانی تەمەنی مرۆڤ جیاوازن

بێگومان کە منداڵ گەورە دەبێت، لەگەڵیدا هیوا و ئاواتەکانیشی گەورە دەبن و خەونەکانیشی زیاد دەکات. داواکارییەکانی زۆر زیاتریش دەبێت. بۆیە دایک و باوک و بەخێوکەرانی منداڵ دە ئەوە بزانن کە پێویستە بە گوێرەی تەمەنی خۆی مامەڵەی لەگەڵ بکەیت، نەک لە تەمەنی خۆی گەورەتر یان بچووکتر مامەڵەی لەگەڵ بکەیت.

منداڵ لە تەمەنی ٧-٨ ساڵی جەستەی بە تەواوی پێنەگەیشتووە، بۆیە توانای هەندێ کاری نییە و پێی مەسپێرە، یان هەندێ شت هەیە حەزی پێدەکات و لە توانای دایە، بۆی دابین بکە یان بیکڕە ئەگەر لە تواناتدا بوو.

شت لەناو دڵی مەهێڵەوە، چونکە کە گەورەتر بوو حەزی بۆ شتەکە نامێنێ، تا تەمەنی ماوە باس ئەکاتەوە کە دایک و باوکی ئەو شتەیان بۆ نەکڕی. من بیرمە کاتی خۆی هاوڕێیەکم هەبوو زۆر حەزی لە جانتای بە تایە بوو، جانتای قوتابخانە، بەڵام هەر بۆیان نەکڕی، ئێستا ئەو هاوڕێیەم خاوەن کاری خۆیەتی و بازاڕ پڕە لەو جانتایانە بەڵام ئارەزووی لێ نەماوە و هەر باسیش دەکاتەوە چونکە کاتی خۆی حەز و ئارەزووی لێبوو بەدەستی نەهێنا. یان جاری وا هەیە منداڵ کە گەورە بوو حەزیشی لە شتەکە مابێ، شەرم دەکات ببێتە خاوەنی ئەو شتە چونکە ئیتر تەمەنی ئەو هی ئەو شتە نییە، جا هەر شتێ بێ.

به تێگەیشتنێکی فراوانتر لە دونیای هەرزەکاری منداڵەکانتان بڕوانن، چونکە پێشتریش ئاماژەمان پێدا، تەمەنی هەرزەکاری تەمەنی خۆ بنیادنان و فێربوون و وەڵامدانەوەی پرسیارەکانە. دایک و باوک نابێ وەکو منداڵێک سەیری بکەن، بەڵکو دەبێت فێری بەرپرسیارێتی زیاتر بکرێ و زیاتر میهرەبان بن لەگەڵی و شتی بە گوێرەی تەمەنی خۆی بۆ دابین بکەن.

کاتێک تەمەنی هەرزەکاری تێدەپەڕێنێ، ئیتر دەبێتە کوڕێک / خانمێکی پێگەیشتوو، مافی خۆیەتی خاوەن بڕیاری خۆی بێت و لە هەموو شتێک بیروڕای خۆی هەبێت. ئەمە ئیتر منداڵەکەی جاران نییە و دایک و باوک دەبێ ئەمەیان قبوڵ بێت.

هەڵبەت لەگەڵ گەورەبوونی مرۆڤ، گۆڕانکارییە سایکۆلۆژی و جەستەیی و فیکرییەکانیش ڕوودەدەن. کە هەریەکەیان جیاوازن لە قۆناغی پێش خۆی و دەبێت دایک و باوک شارەزاییان لە هەموو قۆناغەکانی تەمەنی منداڵ هەبێت.

# گرینگیدان بە چالاکییە وەرزشی و جەستەییەکان

دایک و باوک و بەخێوکەرانی منداڵ دەبێ زۆر گرینگی بە وەرزشکردن بدەن بۆ منداڵەکانیان، ئەو وەرزشانەی کە تەواوی جەستەی تێدا دەجووڵێت، وەکو مەلەوانی، ئەسپسواری و یاری تۆپی پێ و چەندانی تر. دەکرێ هەندێ لە وەرزشەکانی تریش بۆ جەستەی منداڵ بەسوود بن، وەکو یاری تێنس، تۆپی دەست، ڕاکردن و بە پێ ڕۆیشتن. بۆیە منداڵەکانتان ڕامەهێنن بۆ ماوەیەکی زۆر لەسەر مۆبایل و شاشەکان دانیشێ و هیچ جەستەی نەجوڵێ چونکە وەرزشکردن ئەم سوودانەی خوارەوەی هەیە:

- یارمەتی چالاکبوونی سوڕی خوێن دەدات.
- جەستە ڕێک دەکات و ئێسکەکان بەهێز دەکات.
- بەرگری لەش بەهێز دەکات.
- لە تەمەنێکی دیاریکراو جەستەیەکی ڕێک و جوانی دەبێت.
- لە ڕووی دەروونییەوە بەهێز دەبێت و ئاسوودە دەبێت.
- دەبێتە هۆی چالاکبوونی تەواوی ئەندامەکانی لەشی.

- بەرکەوتنی تیشکی خۆر بە ڕێژەیەکی زۆر بەرز نا دەبێتە هۆی بەهێزبوونی ماسولکەکانی و بینینی سەوزایی و زەردایی توانای بینینی منداڵ باشتر دەکات.

بە هەمان شێوە لە قوتابخانەکانیش پێویستە زۆر گرینگی بە لایەنی وەرزشی و شاخەوانی و چالاکی جەستەیی بدرێت بۆ قوتابییان نەک فەرامۆشبکرێ، چونکە وەرزشکردن یارمەتیدەرێکی زۆر بەهێزی مرۆڤە هەم لە داهاتوودا کەسایەتییەکی بەهێز و دوور لە نەخۆشی دەبێت هەمیش لە ڕووی دەروونییەوە دڵخۆش و متمانەبەخۆبوو دەبێت.

# هەبوونی پەیوەندی لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر

کچ یان کوڕ کاتێ گەیشتە تەمەنی ١٠ ساڵی بە دواوە، ئیدی هەستێک لە ناخیدا دروست دەبێت کە هەست دەکات پێویستی بە ڕەگەزی بەرامبەرە. بۆیە گەر کوڕێک بێت چ کچێک ببینێت لە دەوروبەری لە قوتابخانە بێت یان لەهەر شوێنێک بێت بەبۆنەی یاریکردنەوە دەیانەوێ لێک نزیک ببنەوە. جاری وا یەکسەر پەیوەندی سێکسی دروست دەبێت یانیش پەیوەندی خۆشەویستی. خۆشەویستیەکی ئەوەندە زۆر کە ئامادەن هەموو شتێک لە پێناو یەکتری بکەنە قوربانی بێ گوێدانە تەمەن و هیچ شتێکیش، عاشقبوون ڕوودەدات. بەڵام دوای ماوەیەک سەیر دەکەی لێک بێزار دەبن یان لایەنێکیان سارد دەبێتەوە و دەچێ بە دوای شتی باشتر دەگەڕێ، چونکە سروشتی مرۆڤ وایە کە شتێکی باشتر و سەقامگیرتری دۆزییەوە، واز لەو شتەی خۆی دەهێنێ. جا لە سەروبەندی ساردبوونەوەی یەکێکیان، ئەوەی تریان کە هۆگری بووە، تووشی ئازار و خەمۆکی و دڵتەنگی و نا ئاسوودە بوونی دەروونی دەبێت، هەندێ جار دەگاتە خۆ کوشتنیش، دوای ئەو هاوسەرگیری ناکات و خۆی لە تەواوی خۆشی دونیا قەدەغە دەکات. لە وانەکانیان دوا دەکەون و ڕەگەزی بەرامبەریان بۆ هەتا هەتایە لەبەرچاو دەکەوێت، یان جاری وا بۆ ئەوەی ئەوەی تر لەبیر بکات، دەچێتە ناو پەیوەندییەکی هەڵەوە یان هاوسەرگیری دەکات وەکو وەسیلەیەک بۆ ئەوەی کەسی پێشوو لەبیر بکات

دوای ماوەیەک جیا دەبێتەوە و چەندان کێشەی تر سەرهەڵدەدات. ئەم بەڵێن دان و پەیمان بەستنانە لە نێوان منداڵان کە دەکرێ وەکو ئەوەی ئێستا باوە و زۆربووە، تەنها خورافیاتە و هەڵەیە، ئەفسانەی نێو چیرۆکەکانن، چونکە مێشکیان کامل نەبووە و راست و هەڵەی خۆیان نازانن. تەنانەت ئەگەر کەسەکە خراپیش بێت بەس لەبەر ئەوەی خۆشی دەوێ و شیرنایی ئەشقەکە قورگی گرتووە و ناتوانێ خراپییەکانی ببینێت، هەموو دونیا بڵێن باش نییە، ئەو پەردە بەسەر چاوی دادراوە و خەوشەکانی نابینێت. بۆیە دایکان و باوکان تکایە، ئاگاداری منداڵەکانتان و مۆبایلەکانیان و ئەو شتانە بن کە دەیانکەن. ڕێگەیان پێمەدەن لە تەمەنێکی کەمەوە ئەزموونی پەیوەندییەکی هەڵە بکەن، رەگەزی بەرامبەری پێ بناسێنە و ئەو شتانەی پێ بڵێ کە لە ئەنجامی کارێکی نەشیاوەوە تووشی دەبن. پێی ڕابگەیەنە کە کوڕێک یان کچێک ئەویش مرۆڤە و زۆر ئاساییە و هەر مرۆڤێکە وەکو تۆ. با شتەکان لای ئاسایی بن و ڕەگەزی بەرامبەر ئەوەندە گەورە نەکرێ لەبەرچاوی. پێی بڵێن، وەکو مرۆڤێک ڕێزی بگرە بەڵام مەکەوە ناو پەیوەندی و خۆشەویستی و هۆگربوون. پێویستە چەند یاسا و ڕێسایەک بۆ منداڵەکانتان دابنێن کە نزیکی پەیوەندی دانان نەکەونەوە بە تایبەتی کچان کە وێنەی خۆیان بڵاو نەکەنەوە و بۆ هیچ کەس و کوڕێکی نەنێرن، دوایی بە وێنەکانیان هەڕەشەیان لێبکەن و سەری کچەکە و خانەوادەکەی بهێننە خوارەوە. دەبێ کچان وریا بن و خۆیان نەخەنە ناو کێشەیەک کە چارەسەری نییە یان خۆیان نەخەنە ناو تەڵەی کوڕ و پیاوان و باوەڕیان پێنەکەن. یان دەکرێ کچێک کوڕێک توشی کێشە بکات، لەم

سەردەمەی ئەمڕۆ هەموو شتێک هەیە و هەموو شتێک زۆر ئاسان بووە و لەچاو تروکانێک هەموو شت ڕوودەدات.

لەسەر دایک و باوک و مامۆستاکانیش پێویستە کە کچان و کوڕان هۆشیار بکەنەوە و بە نەرمی و میهرەبانی تێیان بگەیەنن پێش ئەوەی توشی کێشە ببن و کار لە کار بترازێ. نابێ ئەم بابەتانە پەردە لەسەر دادراو بن و هێڵی سووربن، بهێڵن پرسیاریان لێبکەن و ئاسایی وەری بگرن و وەڵامی دروست و ڕاستگۆیانەیان بدەنەوە. مەیانترسێنن کە ڕەگەزی بەرامبەر دێوێکە و دەتخوات بەڵکو بەس باوەڕیان پێ نەکەن لە پێش هاوسەرگیری. چونکە ئەوەش هەیە، زۆرکات کچ لە تەمەنی هەرزەکارییەوە دایکی یان خوشکی گەورەی یان پوور و کەسەکانی، ئەو کچە ئەوەندە دەترسێنن کە کوڕ نابێ دەستت لێبدات و هەر شتێکی وا ڕوویدا کێشە دروست دەبێت و بەناوی شەرەف دەکوژرێیت، ئەمە دەچێتە مێشکی کچەکە و لەگەڵیدا گەورە دەبێت، وەک کەسێکی نەزانی لێدێ کە پیاوێک یان کوڕێک ببینێ خۆی دەشارێتەوە یانیش هەست بە ترس دەکات و هیچ زانیاری نابێ لەسەر ڕەگەزی بەرامبەر. کە هاوسەرگیریشی کرد، هیچ لەسەر جەستەی پیاو نازانێ و لە بابەتی سێکس سست دەبێت و زانیاری و پاشخانێکی مەعریفی سێکسی نابێت چونکە نەیانهێشتووە بە دوای ئەم بابەتانە بکەوێ و عەیبە و شەرمهێنەر بووە. پیاوی حەڵاڵی خۆشی دەستی بۆ بەرێت دوور دەکەوێتەوە و وادەزانێ خێزانەکەی چاودێری دەکەن. سەرەنجام ئەو ژن و مێردە تووشی کێشە دەبن و سەردەکێشێ بۆ جیابوونەوە.

هەمووی لە سنووری خۆی و بە ئەندازەی پێویست شتەکان فێری کچ و کوڕەکان بکرێ. نە ئەوەندە ئازادیەکی ڕەهایی کە کەسایەتی و سەنگینی و بەهای خۆی بخاتە ژێر پێی ڕەگەزی بەرامبەر، وە نە وەک ئەو نمونەی باسم کرد، کە ئەوەندە توند کە هیچ کچێک شت لەسەر کوڕ نەزانێ و هیچ کوڕێک شت لەسەر کچ نەزانێ.

دەبێت پێیان بگوترێ قسە بکەن و بیروڕا بگۆڕنەوە بەڵام ئاگاداری بابەتە تایبەتییەکان و سنوورە کەسییەکان بن و وریای خۆتان بن، چونکە ئەوەی وریای خۆی بێت براوە دەبێت. تا ئەو ڕۆژەی کە کەسێکی باش دێتە ژیانیان و دەبنە موڵکی ئەو ئیتر باوەڕ بە شتەکانی پێش ئەوە نەکرێ، بۆ ئەوەی بتوانن بە سەربەرزی لەگەڵ کەسی دڵخوازی خۆتان بژین.

# ئەرکی مامۆستا لەناو پۆل

مامۆستایەتی پیشەیەکی زۆر پیرۆزە، مامۆستایەتی پەیامێکە کە زۆر گرینگ و پیرۆزە و دەکرێ بڵێین لە دوای پیشەی پێغەمبەرایەتییەوەیە.

بۆیە کاتێ بڕیارتدا کە لە بەشێک بخوێنی کە داهاتووەکەی مامۆستایەتییە، دەبێ بە هەموو وجوود و حەز و ئارەزوویێکتەوە بۆی تەرخان بیت و بە شەوق و خۆشەویستییەوە بڕوانیتە پیشەکەت و بە دڵسۆزی ئەنجامی بدەیت.

تۆ وەک مامۆستا ئەرکت لەناو پۆل و دەرەوەی پۆلیش ئەوەیە کە قوتابییەکانت فێربکەیت کە چۆن سەرکەوتوو بن، ڕێگا و یاسای تایبەتی گەیشتن بە ئامانجەکانیان فێر بکەیت، جگە لە وانە سەرەکییەکەی خۆت، بە تێروتەسەلی هەرچی دەیزانیت دەبێت بە قوتابییەکانتی بگەیەنیت. وە جگە لەوەش چالاکی و یاری خۆشیان لەگەڵ بکەی، هەم بۆ چێژ هەمیش بۆ فێربوونیان. لە دەروون و ناخیان تێبگەیت و یارمەتیان بدەیت. ئەگەر کێشەیەکی کەسیی یان خێزانیان هەبوو، یارمەتیان بدەیت و قسەیان بۆ بکەیت. ئەگەر ئازارێکیان هەبوو دڵنەواییان بکەیت و ئەگەر پێویستیان بە پارە بوو هاوکاریان بکەیت.

زۆر جوان و ئاساییە کە تێچووی شتێک یان خواردنێک یان کێکێکی سادە یان هەر شتێک قوتابییەکە دەیەوێ بیگریتە ئەستۆی خۆت، هەمیشە و هەمیشە سووچێکی وانەکە تەرخان بکە بۆ گێڕانەوەی چیرۆکی ئەزموونەکانت لەگەڵ

سەرکەوتن و چۆن گەیشتیتە ئەو ڕۆژە، پەیامی مرۆڤایەتی، پەند و وانە و بەسەهات، چیرۆک یان ڤیدیۆیەکیان نیشان بدەیت کە لە بابەتێک ئاگادار ببنەوە و فێربن.

هەرگیز لەبیرت نەچێ، تۆ وەک مامۆستا بۆ دروستکردنی گۆڕانکاری لە کۆمەڵگە هەڵدەستی لە خەو و دەچیتە قوتابخانە، بۆیە هەمیشە وانەکانی ژیان فێری قوتابییەکانت بکە، وایان لێبکە ناخی خۆیان دەرببڕن و بەهێز و سەرکەوتوو و بە توانا بن.

# ڕەفتاری مامۆستا و کاریگەری لەسەر فێربوون

## "شکۆمەندی بۆ ئەو مامۆستایانەی کە سەرەڕای خەم و ئازاری خۆیان هێشتا زەردەخەنە بەڕووی قوتابییەکانیاندا دەکەن"

هەروەک لە پێشووتریش گوتمان کە زۆر قوتابیمان بینی بەهۆی قسەیەکی مامۆستاکەی قوتابخانەی لەبەر چاو کەوتووە یانیش قوتابخانەی لە دڵ شیرین بووە، لە قۆناغێکی نزمەوە چووەتە قۆناغێکی بەرزتر یانیش بە پێچەوانەوە. ئەمانە بەهۆی چییەوەن؟ بێگومان ڕەفتار و گوفتاری مامۆستا کاریگەری لەسەر فێربوون و ڕەوشی خوێندن هەیە، بۆیە تا پێتان دەکرێ زۆر بەخشندە و ئارام و لەسەرخۆ بن لەگەڵ قوتابییەکانتان، ئێوە بڕیارە وانە بڵێنەوە و قوتابی فێر بکەن نەک شەڕ و ڕقەبەریان لەگەڵ بکەن، هەروەها ئێوە جیلی داهاتووتان لەژێر دەستە و بەیانی هەموو قوتابییەکانتان دەردەچن و سووچێک لە کۆمەڵگە دەگرن و خزمەت دەکەن.

بۆیە چەندە جێگای شانازییە کە قوتابی خۆت ببینیتەوە بڵێت مامۆستا بەهۆی تۆ و قسە ئومێدبەخشەکانت بوو لە زانکۆی دڵخوازم وەرگیرام یان بە سەرکەوتوویی خوێندنم تەواو کرد و ئێستا خاوەن کاری خۆمم. هەموو ناڕەحەتی و ماندووبوون و ڕەنجکێشانەکانی ژیانتان لەبیر دەکەن بەو ساتە. هەموو شتێک تەواو دەبێت بەس ئەو وشە و قسە ناخۆشە لەسەر دڵی

قوتابییەکەت دەمێنێتەوە کە لەبەرچاوی هەموویان پێت گوت، بۆیە پارەکەت حەڵاڵ بکە و بە جوانی مامەڵە لەگەڵ هەموو قوتابییەکانت بکە و جیاوازی مەکە لە نێوانیان. چەند جوانە بەرهەمێکی شیرینت هەبێت و تا ماوی شانازی پێوە بکەیت، تەنانەت لە ژیانیش نەمابیت بەڵام قوتابییەکانت هەر لەسەر ڕێبازەکەت بڕۆن و دروشمەکانی تۆ بڵێنەوە. با هەمیشە ڕەفتار و گوفتارەکانت ئەرێنی و گەشبینانە بن بەرامبەر بە قوتابی، ئەگەر کێشەیەکی هەبوو یان لاواز بوو لە خوێندن، تەنیا قسەی لەگەڵ بکە کە کێشەی چییە و بۆی چارەسەر بکە. کەشوهەوای خوێندن بە شێوەیەک لێبکە کە هەموو قوتابییان لێی سوودمەند بن.

# جیاوازیکردن لە نێوان قوتابییان

هەڵبەت جیاوازیکردن لە نێوان قوتابییان جۆرێکە لەو کارە نەشیاوانەی کە مامۆستا دەیکات بەرامبەر بە قوتابییەکانی لە پڕۆسەی پەروەردە و خوێندن. ئەوە چەندەها کاریگەری نەرێنی لەسەر کەشوهەوای فێربوون دروست دەکات و قوتابی هەندێ جار دادەبڕێت لە خوێندن و ساردی دەکەوێتە نێوان ماڵ و قوتابخانە.

دەتوانین ئەم دیاردەیە وەکو هەر کارێکی خراپی تر کە مامۆستا ئەنجامی دەدات لەناو پۆل لە قەڵەم بدەین چونکە قوتابییان هەموویان بۆ مامۆستا یەکسانن، تەنانەت منداڵی مامۆستاش بێت لەگەڵ ئەوانی تر جیاوازی نییە. دەبێ مامۆستاکە هەمان ئەرک و ماف بداتە هەموو قوتابییەکان بە یەکسانی، لەکاتی تاقیکردنەوە لەکاتی نمرە پێدان ستەمیان لێنەکـــات بەڵکو بە حەقی خۆیان پێیان بدات. هیچ قوتابی و کەسێک جیاوازی نییە بۆ مامۆستا و هەموو ئەوەی لەوێیە بۆ خوێندن و فێربوون هاتووە و مامەڵەی مامۆستاکانیش دەبێت یەکسان بێ لەگەڵ هەموویان. یان دایک و باوکی قوتابی بناسیت یان بە هەر شێوەیەک لە شێوەکان ناسیاوییەکت لەگەڵ کەسوکاری قوتابی هەبێت و زۆرتر گرینگی بەو قوتابییە بدەی، بەداخەوە ئەوە پلە پلە لە ئەخلاقی پیشەیی مامۆستایەتی دوورت دەخاتەوە. چونکە کە قوتابی هاتە نێو حەرەمی پۆلەوە ئیدی هیچ جیاوازییەک نابێت بوونی هەبێت و قوتابخانە سیستەمێکی

ئاكادیمی و پەروەردەییە و یاسای تایبەتی خۆی هەیە. قوتابی لە کاتی ئەو جیاوازیکردنانە هەست بە کەمی خۆی دەکات و متمانە بەخۆبوونی لاواز دەبێت، جیاوازی کردن لەنێوان قوتابییان کوشتنی ڕۆحی هاوڕێیەتی نێوان قوتابییانە، وایان لێدێ ڕقیان لەو قوتابییە دەبێتەوە کە مامۆستا لەسەر ئەوانی تر بەرزتر نیشانی داوە.

بۆیە بە یەک چاو سەیری هەموو قوتابییان بکەن و بێ جیاوازی یارمەتی هەموویان بدەن و ویژدانتان ئاسوودە بکەن. ئێوە بۆ گەیاندنی پەیامە پەروەردەیی و مرۆڤایەتییەکان لە قوتابخانەن نەک بۆ دووبەرەکی و خزمایەتی و بەربەرەکانێ.

# ئەرکی بەڕێوەبەری قوتابخانە

کاتێ تۆ خاوەن هەر پیشەیەکیت بێگومان ئەرکت قورسە و بەرپرسیارێتی زۆر لەسەر شانتە، بەڵام کاتێ پیشەکە دەگاتە سەرکردایەتی کردنی دام و دەزگایەک، ئیشەکە قورستر دەبێت و هەوڵ و ماندووبوونی زیاتری دەوێت.

بۆیە ئەرکی هەموو بەڕێوەبەرێک گرینگ نییە بەڕێوەبەری چ دەزگایەک بیت، پەروەردەیی، تەندروستی، سیاسی، سەربازی... گرینگ ئەوەیە کە ڕۆڵێکی گەورە و گرینگت پێ سپێردراوە و دەبێت بە باشی جێبەجێی بکەیت..

بۆیە بەڕێوەبەری قوتابخانەش دەبێت زۆر نەرم و نیان بێت لەگەڵ قوتابی و مامۆستاکانیش. دەبێ گوێ لە نارەزایی و داواکارییەکانی قوتابی بگرێت و لەکاتی پێویست بە هانایانەوە بچێت و مافەکانیان بۆ دابین بکات. گەشتی زانستی و تەرفیهیان بۆ ئەنجام بدات، پرۆسەی پەروەردە و فێرکردن بکاتە دروشمی قوتابخانەکەی، کتێبخانەیەکی زۆر گەورە و جوان لە قوتابخانەکەی بکاتەوە تا قوتابییان بتوانن لێی سوودمەند بن. وە چالاکی وەرزشی و جۆرەها چالاکی تریش هەفتانە و مانگانە ڕێک بخات لە ناوەوە و دەرەوەی قوتابخانە بۆ فراوانکردنی ئاسۆی بیرکردنەوەی قوتابییان، هەروەها قوتابییان بتوانن بەهرە و توانا شاراوەکانیان دەربخەن و ببنە کەسێکی ئازا و بوێر. بەڕێوەبەر دەبێت وەکو هاوڕێ بێت لەگەڵ قوتابییان و ناوە ناوە بێتە نێو قوتابییان و لە نزیکەوە ئاگای لێیان بێت، ئەگەر مامۆستایەک لە کاتی وانەوتنەوەدا خراپ مامەڵەی

لەگەڵ قوتابی کرد و قوتابییەکە لای بەڕێوەبەر شکایەت و گلەیی لە مامۆستاکە کرد، دەبێ بەڕێوەبەرەکە کامە حەقە ئەوە بکات نەک تەنها لایەنگری مامۆستاکە بکات و قسەکانی قوتابییەکە فەرامۆش بکات.

هەفتانە سیمیناریان بۆ بکات و قسەی ئومێد بەخشیان بۆ بکات، هەر ئەرکی هاوارکردن و شوشتنەوەی قوتابی نەبێت لەناو گۆڕەپان و شوێنەکانی تری قوتابخانە، هێز لە هاوارکردن و خۆ تورە کردن نییە، بە تایبەتی لە پیشەیەکی ئاوا گەورە و پڕ بەرپرسیارێتی، بەلکو بە بەکارهێنانی ژیری و لۆژیک کە بتوانێ کێشەکانی قوتابی چارەسەر بکات، وە قوتابییان بەشداری پێبکات لە کاری خێرخوازی و قوتابخانەکە بکات بە لانکەیەک بۆ پەروەردەی ئەکادیمی و ڕەوشتیی، وە وانەکانی ژیانیان فێربکات و سیستەمێکی تۆکمە و بەهێزی هەبێت و هەموو ڕۆژ بە پلانێکی باشەوە بێتە قوتابخانە و گرینگی بە وردەکارییەکانی گۆشە بە گۆشەی قوتابخانە و مامۆستا و قوتابییان بـدات.

# ئایا نمرەی پۆلی ١٢ هەموو شتێکە؟

بێگومان نمرەی پۆلی ١٢ نمرەیەکە هەروەک نمرەکانی ساڵانی ڕابردووی قوتابی، تەنها ژمارەیەکە بەڵام جیاوازییەکە ئەوەیە لێرەدا داهاتووی خوێندنی ئەو قوتابییەی پێوە بەند کراوە، (دەڵێم پێوەبەند کراوە) نەک (پێوە بەندە). چونکە کۆتایی دونیا نییە ئەگەر نمرەی پۆلی ١٢ت خراپ بوو، کۆتایی نییە ئەگەر نمرەی دڵخوازی خۆت بە دەست نەهێنا، هەرگیز کۆتایی ژیان نییە ئەگەر لە بەشی دڵخوازی خۆت وەرنەگیرای، چونکە قەدەری مرۆڤ بەشێکی نووسراوە بەشێکی تری خۆت دەینووسیتەوە، دەتوانیت خۆت داهاتووی خۆت دروست بکەیت، کەرامەت و توانا وبەهرەی قوتابی بەس لەسەر ئەو نمرەیە نەوەستاوە، دەتوانی ئەنجامی بدەیت و ئەو بەشە بخوێنێت کە ناوت لێی هاتۆتەوە، یانیش مەرج نییە هەر زانکۆت تەواوکردبێ، پەرە بە توانا و حەز و لێهاتوویەکانت بکە و کاری ئازاد بکە و بیکە سەرچاوەی داهاتت.

دایک و باوکانی خۆشەویست، لەم حاڵەتانەدا نابێ زۆر لە منداڵەکانتان بکەن یان سەرزەنشتی بکەن لەوەی بۆچی نمرەی بەرزی نەهێناوە یان چاولێکەری بکەن و بڵێن منداڵی فلان لەو بەشە وەرگیراوە و منداڵی ئێمەش بێ توانایە و نەیتوانی سەرمان بەرز بکاتەوە، بۆ سەربەرزکردنەوەی ئێوە لەسەر نمرەیەکی دوو ژمارەیی منداڵەکەتان وەستاوە؟ کچەکەتان/ کوڕەکەتان هەر نمرەیەک بهێنێت بۆ خۆی و داهاتووی خۆیەتی نەک بۆ ئێوە، بۆیە بیزانن کە زۆر کردن و

یاریکردن لەگەڵ ئەقڵی ئەو منداڵە لەسەر نمرەکەی و حوکم لەسەر کەسایەتی و بەهرە و تواناکانی بدەیت ئەوا دۆخەکە بەرەو ئاقارێکی زۆر خراپدا دەبەیت و منداڵەکەت لە دەست دەدەیت.

بەڕاستی دیاردەیەکی زۆر ناشیرینە لەکاتی ناو گەڕانەوە لە کۆلێژەکان یانیش گەڕانەوەی نمرەی پۆلی ١٢، یەکجاری خێزانەکان ترس و دوودڵی و شڵەژان تووشی کچ و کوڕەکانیان دەکەن لەجیاتی دڵدانەوە و دەست بەسەردا هێنان و پێی بڵێن کە لە خۆت گرینگتر نییە کە خۆتی بۆ وێران بکەیت، زۆرمان بینی لەبەر حەزی دایک و باوکی چووەتە کۆلێژێک و لە بەشێک خوێندوویەتی و بە دڵی نەبووە و تا ماوە دەڵێ داهاتوویان سووتاندم، چەند کەس توشی خەمۆکی و بێتاقەتی و لە دەستدانی حەز و شەوقی ژیان بووە، چەندەها کەس خۆی کووشتووە و خۆی هەڵواسیوە بەهۆی زۆری ئەو فشارانەی کە لەسەریەتی.

دایکان و باوکان، ڕێگە بدەن منداڵەکانتان خۆیان داهاتووی خۆیان دیاری بکەن و بە دوای حەزی خۆیان بکەون و مەبنە ڕێگر لەبەردەم خەونەکانیان بە بیانووی ئەوەی ئێوە باشتر دەزانن، ئەو خەم و ئازار و گریانانەی کە دەیکات کاتێ بە تەنیا دەبێت بەهۆی داخستنی ئەو دەرگایەیە کە ئێوە داتانخستووە لەبەردەمی، بەڵام نیشانی ئێوەی نادات چونکە دایک و باوکی خۆی خۆشدەوێت و نایەوێ خەمتان پێبدات، ئەگەرنا لە ناخەوە هەست بە ئازارێکی قورسی دەروونی دەکات و دەشکێت. لەگەڵیان بن و پشتگیریان بن بۆ کارێک کە گونجاوە نەک نەگونجاوەکان.

له گەیشتن بە ئاواتەکانیان لەگەڵیان بن و بیانگەیەننە دوا وێستگەی ژیان، ئەوە بزانن بۆ منداڵ تا ئەو کاتە ئاواتەکان تام و چێژی دەبێت کە دایک و باوکیان لە ژیاندا ماوە، دوای ئەوە بەس ژیان ڕادەکێشێ ئەگەرنا هیچ خۆشییەکی بۆ هیچ نامێنێ؛ بۆیە تا لە ژیاندان ئەرکی دایکایەتی و باوکایەتی خۆتان بە جوانی جێبەجێ بکەن و ویژدانتان ئاسوودە بکەن، چونکە نمرەی پۆلی ١٢ دیاری ناکات کە نرخی تۆ چەندێکە، زیرەکی یان تەمبەڵی. بەڵکو تەنها ژمارەیەکە، دەتوانی پشتیشی پێ نەبەستی و داهاتوویەکی زۆر جوان و پڕشنگدار بۆ خۆت دروست بکەیت..

# زوو هاوسەرگیریکردنی کوڕ و کچەکانتان لە تەمەنی ٢٢ ساڵی کەمتر

بە پێویستم زانی ئەو بابەتەش جێ بکەمەوە لەنێو ئەم کتێبە پەروەردەییە بۆ ئەوەی دایکان و باوکان هۆشیار ببنەوە و بزانن مرۆڤ لە تەمەنی ٢١ ساڵی پەردەیەک لە مێشکی دروست دەبێ کە بەرپرسە لە گەشەپێدانی توانای کەسیی ئەو کەسە و هەنگاوێکە بۆ بردنی ئەو کەسە لە قۆناغێکەوە بۆ قۆناغێکی کاملتر.

تا نەگاتە تەمەنی ٢١ ساڵی بۆ ٢٢ ساڵی بە جوانی نازانێ ڕاست و هەڵەی خۆی جیا بکاتەوە و هەر بڕیارێک دەدات دواتر لێی پەشیمان دەبێتەوە و سەرەنجام تووشی کێشەی گەورەتر دەبێتەوە و دەکرێ بەرگەی ئەو هەمووە بەرپرسیارێتی و ئەرکەی ماڵ نەگرن و جیا ببنەوە. قسەیەک دەکەن زۆربەی دایک و باوکی ئەم سەردەمە کە کچ زوو شوو بکات و کوڕ زوو ژن بهێنێ بۆ ئەوەی لە ماڵی خۆیان بحەسێنەوە، ئەی باشە بۆ خۆیان لەسەر شەقام کەوتوون؟ شتێک نییە بیخۆن؟ زوو ئەو بیرۆکەیەیان مەخەنە مێشکیان کە پێویستە زوو هاوسەرگیری بکەن و زوو بیخەنە ناو ئەو ژیانەوە، لێبگەڕێن خۆی بناسێ و خوێندن تەواو بکات و لە بەرامبەر هیچ شتێک کچەکانتان مەدەن و سوڵحی عەشایەری و بە زۆر بە شوودان و ژن بە ژنی پێکردن، خۆشبەختانە ئەمانە تا ڕادەیەک کەم بۆتەوە بەڵام هێشتا لەنێو هەندێ خێزان ماوە.

با بگەنە تەمەنێکی پێگەیشتوو لە ڕووی جەستەیی و ئەقڵییەوە و لەسەر ڕەگەزی خۆی و ڕەگەزی بەرامبەر بزانێ و بەشێک لە خەونەکانی بەدی هێنابێت ئینجا با هاوسەرگیری بکات، وە کوڕیش با توانای دارایی باش بێت و بتوانێ ژیانێکی تا ڕادەیەک باش بۆ ژنەکەی دابین بکات کە چاوی لە باوکی نەبێت پارەی پێبدات، هەر بوونە هەرزەکار زوو بە پەلە پەل لە کۆڵ خۆتانی بکەنەوە، هاوسەرگیری ئاسان نییە و ئەرک و قورسایی زۆری هەیە و هەر سەرجێی کردن و دەرچوون و گەشت و خۆشی و وێنە گرتنەکان نین، لە پشت ئەو ژیانەوە دنیایەک فرمێسک و ماندوویی ڕۆژگار و ناخۆشیش بوونی هەیە، ئەمە ناشیرینکردنی دیوە جوانەکەی هاوسەرگیری نییە بەڵکو حەقیقەتە، یان دەبینن کچەکەیان یان کوڕەکەیان لە جەستە تەواوە یەکسەر وای دادەنێن کە پێویستە هاوسەرگیری بکات، ئەمە بیرێکی زۆر هەڵە و دواکەوتووانەیە. دەبێت مرۆڤ بلوغی جەستەیی و ئەقڵی و تەنانەت ئەندامەکانی زاوزێشی بە تەواوی گەشەی کردبێت، کچمان بینیووە تەمەنی ١٥ – ١٦ ساڵە منداڵی بووە و گیانی لە دەست داوە لەبەر ئەوەی حەوزی گەشەی نەسەندووە و جەستەی بەرگەی ئەو ژان و ئازارە قورسانەی منداڵبوونی نەگرتووە، چۆن دڵتان دێ کچەکانتان بخەنە ژێر ئەو مەینەتییەوە... خۆ پیاو کەم نابێتەوە و بەشی کچەکەت نەکات، هەروەها ژنیش کەم نابێتەوە لە دونیا کە بەشی کوڕەکەت نەکات..

باشترین تەمەن بۆ هاوسەرگیری کچ بریتییە لە تەمەنی ٢٥ ساڵی و ئیدی بە دواوە، زۆر گەورەش نا چونکە کچ پرۆسەی منداڵبوون ئەنجام دەدات کە پێش

تەواوبوونی تەمەنی منداڵبوونی با بگات بە ژمارەی دڵخوازی منداڵ.. بۆ کوڕیش لە تەمەنی ٣٠ساڵی و ئیتر بە دواوە، با لە بیستەکانی تەمەنی کار بکات و خۆی بەرەو پێش ببات و داهاتووی خۆی مسۆگەر بکات و لە دوای ٣٠ ساڵییەوە بەرهەمەکەی خۆی بخوات و خێزان دروست بکات.

بۆ هەبوونی پەیوەندی لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر لە پێشووتریش باسم کرد، زۆر گرینگە کچەکانتان یان کوڕەکانتان پەیوەندی نەبێت لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر، ئەگەریش هەبوو با چاوەڕێیان بکەن تا دەگەنە ئەو تەمەنە لەژێر چاودێری ئێوە.

# ژینگەی زانکۆ چییە و چۆنە؟

دوای ئەوەی کە قوتابخانەت تەواو کرد و نمرەکەت هەرچەندێک بووە گرنگ نییە، گرنگ ئەوەیە کە تۆ سەردەمی منداڵی و قوتابخانەت جێهێشت و چوویتە قۆناغێکی گەورەتر و سەرووتر کە ئەویش قۆناغی زانکۆیە.

زۆرێک لە خەڵکی وا تێگەیشتوون کە زانکۆ شوێنی ڕابواردنە، شوێنی بەسەربردنی کاتە و کافتریا و چوونە دەرەوە و ستایلات و مۆدێلات و شتی لابەلایە، بەڵام من دڵنیاتان دەکەمەوە، زانکۆ شوێنی فێربوونە، شوێنی خۆ پێگەیاندنە، شوێنی دروستکردنی کەسایەتییە و شوێنی فێربوونی چۆنیەتی مامەڵەکردنە لەگەڵ خەڵک لە شار و ناوچە جیاوازەکانی جیهان، لە نەتەوە و ئاین و ڕەگەز و بیروڕای جیاوازەوە..

زانکۆ شوێنی خۆ ئامادەکردنە بۆ بازاڕی کار، زانکۆ ئەو شوێنەیە کە فێرت دەکات چۆن ژیانی داهاتووت بنیاد بنێیت، خودی زانکۆ نایەت ئەوەت فێر بکات بەڵام ئەگەر هەوڵ بدەیت و سەیری ژیانی کەسانی جیاواز بکەیت، بێگومان فێری دەبیت. زانکۆ ژینگەیەکی هەستیارە، لەڕووی چۆنیەتی مامەڵەکردنت لەگەڵ هەر کەس و شتێک کەسایەتی تۆ دەردەخات، لە زانکۆدا جیاوازییەکی زۆر بەدی دەکەیت لەگەڵ قوتابخانە، لەوێدا مامۆستاکان شێوازی قسەکردن و مامەڵەکردن و وانەکانیان جیاوازن لەگەڵ مامۆستایانی قوتابخانە. لە قوتابخانە ئەگەر وانەیەک ٤٠ خولەک یان کەمتر بێت، لە

زانکۆدا هەر بەشەوانەیەک بەپێی بەشەکەی خۆت، دەکرێ یەک کاتژمێر یان دوو یان سێ کاتژمێر بێت. تۆ دەبێت شێوازەکانی هەڵسوکەوتکردن فێربیت لەوێ، فێربیت چۆن لەگەڵ مامۆستایەک قسە بکەیت، فێربیت چۆن لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر قسە بکەیت. ژینگەی زانکۆ ئەو ژینگەیەیە کە خەڵکی جیاوازی لێ دەناسیت، تۆ فێری کلتوور و شێوەزار و شێوازی ژیانی ئەوان دەبیت، فێردەبیت تێکەڵاو بوونت لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر بۆ چ مەبەستێکە و بۆچی زانکۆ بەس هی کچان یان بەس هی کوڕان نییە، چونکە ئەمە شوێنێکە تۆ ئامادە دەکات بۆ داهاتوو، بەیانی تۆ کارێکت دەست دەکەوێ، بێگومان زۆرجار دەبێ هەڵسوکەوت لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر بکەیت چونکە ئیشەکەت وا دەخوازێ؛ خۆ لەوێش ناڵێی من دەچمە ئیشێک بەس کچ / کوڕ بن.

لە زانکۆ بۆ ئەوەیە تا چاوت بکرێتەوە و بە ئاسایی وەری بگریت و بزانیت ئەوانیش هەر مرۆڤن و بۆ خوێندن هاتوون..

دواتر تۆ هاوسەرگیری دەکەیت، دەبێت لە ڕەگەزی بەرامبەر تێبگەیت و بیناسی و شێوازی مامەڵەکردنیان بزانیت. کەوایە زانکۆ دەرفەتێکی باشە بۆ ئەوەی لە سایکۆلۆژی و جیهانی ڕەگەزی بەرامبەر تێبگەی، نەک هەموو کاتێک بڵێین زانکۆ شوێنی دۆزینەوەی هاوسەرە، ئەمە بابەتێکی ترە.

زانکۆ شوێنی پەرەپێدانی کەسایەتیتە، فێربوونە لە هەموو بوارەکانی ژیان، هەندێ کەس دەڵێن زانکۆمان تەواو کرد بەڵام نەبووینە هیچ شتێک و خاوەنی هیچ پیشەیەک نین. من هۆکارەکەی دەڵێم، ئەگەر تۆیەکی قوتابی هەموو

کاتەکانت بە خۆشی بەسەربردن و ڕابواردن و گەشت و سەیران و کافتریا و شت کڕین و ڕۆژێک هاتن بۆ زانکۆ و سێ ڕۆژ نەهاتن بۆ زانکۆ بەسەر برد و وانەکانت پشتگوێ خست و شتانێک بکەی بڵێی چاوی ماڵەوەم لێ دیار نییە و گاڵتەی زۆر و قسە و قسەڵۆک و گرینگیدان بە جلوبەرگ و مکیاج و ستایلی قژ و نینۆک و لەبەر نەکردنی جلی دووبارە و مۆدێلات، ئەوا من پێت دەڵێم، لە ئێستاوە داهاتووت وێرانە، داهاتووت فەوتاوە. ئەمانەش بکە بەڵام ئامانجە گەورە و سەرەکییەکە لەبیر مەکە کە بۆچی هاتووی، بۆچی دەخوێنیت.

لەبیرت نەچێت کە خۆت ڕۆشنبیر بکەیت و کەسایەتییەکی بەرز و سەنگین دروست بکەیت و فێربیت چۆن ببیتە کەسێکی گەورە و خاوەن پلە و پایەکی بەرز. بۆیە زۆر گرنگە پێش چوونە زانکۆ ئەمانە بخوێنیتەوە کە لە چەندەها کتێب و ڤیدیۆ و شوێنی تریش باسی زانکۆ کراوە و دەتوانی سوودیان لێوەربگریت بۆ ئەوەی کەسێکی باش و سوودبەخش بیت بۆ خۆت و خێزان و کۆمەڵگەکەت.

# تۆ وەک قوتابییەکی زانکۆ پێویستە چی بکەیت بۆ ئەوەی کەسایەتییەکی بەرز و داهاتوویەکی پڕشنگدارت هەبێت؟

- خۆشەویستی مەکە: بە هیچ جۆرێک خۆشەویستی مەکە، کەسێک لە قۆناغی یەکەمەوە بەڵێنی هاوسەرگیریت پێ بدات، بڵێ دوای زانکۆ هاوسەرگیری دەکەین، بە هیچ شێوەیەک ڕاست ناکات و باوەڕی پێ مەکە. ژیانی خۆت مەفەوتێنە بە چاوەڕوانیکردنی کەسێک کە تازە ناسیوتە و نازانی کە بەڵێنەکەی دەباتە سەر یاخود نا، ئەگەر تۆی خۆشبوێ، دوای زانکۆ داوات دەکات چونکە ناهێڵێ لە وانەکانت دوا بکەویت، کەسێک تۆی خۆشبوێ، ناکەوێتە ناو پەیوەندی حەرام و نەشیاوەوە لەگەڵت، بۆیە ئاگاداری خۆت بە و باوەڕ بە هیچ کوڕێک مەکە، باوەڕ بە هیچ کچێک مەکە بۆ خۆشەویستی لە زانکۆ چونکە هەمووی کاتییە و کەسێکی تر قسەی خۆشی لەگەڵ بکات، تۆ بەجێ دەهێڵێ، هەموومان بینیووە. چونکە ئێوە لە تەمەنی هەرزەکاری دان هێشتا، ڕەنگە جارێ بە تەواوی چاکە و خراپەی خۆت جیا نەکەیتەوە، بۆیە زۆر بە باشی ئاگاداری سومعە و کەسایەتی خۆت بە، پێشتریش باسم کرد، ئەو ئامانجە لەبیر مەکە کە بۆی دەچیتە زانکۆ، خۆشەویستی مەکە چونکە کاتت لێ بەفیڕۆ دەدات و تووشی خەم و گریان و سەرلێشێواوی و گریانت دەکات.

- ڕێز لە مامۆستا و کەسانی چوار دەورت بگرە، ڕێز لە هەموو کەسێک بگرە بێ جیاوازی،  بەمە قەدر و بەهات لای خەڵک بەرز دەبێتەوە و خۆشەویست دەبیت لایان.

- وانەکانت هەرگیز فەرامۆش مەکە، چونکە لە سەرکوەتن دوورت دەخەنەوە و تووشی پەشیمانیت دەکەن. بزانە هەموو شتێک قەرەبوو دەبێتەوە لە زانکۆ و قوتابخانە و ناوەندە ئەکادیمییەکان، بەڵام خوێندن کە لە دەست ڕۆیشت دووبارە نابێتەوە.

- تەداخولی ژیانی خەڵک مەکە و پرسیاری تایبەتی لە هیچ کەس مەکە. چونکە بەمە دەبیتە کەسێکی زۆر بێزارکەر و کەس حەز ناکا سڵاوت لێ بکات. بۆیە هەرگیز خۆت لە کاروباری خەڵکی هەڵمەقورتێنە و هەر کەسێکیش باسی کێشەیەکی خۆتی بۆ کردی، ئەگەر چارەسەرت لابوو پێی بدە، ئەگەریش نا فزووڵ مەبە و پرسیاری زۆر مەکە و بڵێ خوا یارمەتیت بدات من هیچم لە دەست نایەت.

- له زانكۆ بێگومان زۆرجار كێشەیەک یان دەمەقاڵێ و لێک تێنەگەیشتنێک هەر ڕوودەدا، چونکە دام و دەزگایەکی پەروەردەییە، هەڵبەت لەهەر شوێنێ مرۆڤ بوونی هەبوو، ئەگەری لێک تێنەگەیشتنیش زۆرتر دەبێت. لە زانكۆش ناكۆكییەک ڕووی دا، لە نێوان قوتابی و قوتابی بێت، لە نێوان مامۆستا و قوتابی بێت، لە نێوان مامۆستا و مامۆستا بێت یان لە نێوان هەر دوو کەسێک یان کۆمەڵەیەک بێت، پێویست ناكات تێكەڵی بیت، پێویست ناكات بچیتە ناو هەموو شەڕ و كێشەیەک، سەنگینی خۆت بپارێزە. ئەگەر شتەكە لەگەڵ تۆ بوو، هەڵەی تۆ بوو داوای لێبوردن بکە، هەڵەی تۆش نەبوو بزانە باشترین و سەلامەترین شت چییە کە لەم کاتەدا بیکەیت بیکە بۆ

ئەوەی ناکۆکییەکە کۆتایی پێ بێنیت، ئەگەر مافت لێ زەوت کرا، ڕێکاری یاسایی پەروەردەیی هەیە بیگرە بەر، بەڵام بە شەڕ و بێڕێزی و دەنگە دەنگ نا، تۆ قوتابی زانکۆیت و دەبێت جیاوازیت هەبێت لەگەڵ هەر کەسێکی تر لە دەرەوە، قەت لە زانکۆ ناوی خۆت دەرمەکە، قەت وا مەکە بە شتێکی خراپ و نازناوێکی خراپ بناسرێی، چونکە تۆ لەوێ دەڕۆیت و دەردەچیت، بەڵام ناوت هەر دەمێنێتەوە، جا تۆ بڕیار دەدەیت ناوت بە باش بمێنێ یان بە خراپ.

- زۆر متمانە بە کەس مەکە و باسی دڵی خۆت بۆ هیچ کەسێک مەکە، هەموو کەس ئەمڕۆ کێشەی خۆیان هەیە، گوێت لێدەگرن بەڵام هەر ئەو کاتەیە لەبیری دەکەن. کەس بە لایەوە گرنگ نییە حاڵ و ژیانت چۆنە، بۆیە رازی دڵی خۆت بۆ هیچ کەس باس مەکە و پلان و ئامانجەکانت بۆ هیچ کەس ئاشکرا مەکە، لە سەرەتادا بەس چاودێری هەموو خەڵک بکە و تێبینییان بکە بزانە چۆنن یان لەگەڵ تۆ دەگونجێن ئینجا هاوڕێیەتیان بکە، کە لە خۆت بێت و ڕەوشت و خێزان و کەسایەتی و بنەما و بەهاکانی لە خۆت نزیک بێت. دوور بکەوە لە هاوڕێی بەدکار و بەدگۆ و خراپ و ئەو هاوڕێیانەی کە تووشی شتی خراپ و ماڵوێرانیت دەکەن. هاوڕێکانت کێن پێت دەڵێم تۆ کێیت.

- هیچ خواردنێک یان شیرینییەک لە هیچ کەس وەرمەگرە، لە زانکۆ کەیسمان بینیووە بە ناوی (عید میلاد) و بۆنە و ڕۆژە تایبەتەکان، کچەکەیان سەرخۆش کردووە و کچێنیان پێ داناوە. ئاگاداری خۆتبە کەسێ بە ڕووتدا پێکەنی، هاوڕێت نییە، دڵسۆزت نییە، تاکە کەس کە خەمت لێدەخوات بەس تاک تاکی خێزانەکەتن، بەس ئەو باوکەتە کە ڕۆژ تا ئێوارە کار دەکات تا تۆ بە سەرکەوتوویی زانکۆ تەواو بکەیت، بۆیە سەرشۆڕی مەکە. لە ماڵەوە دایکێک چاوەڕێتە، کە هەموو ئامانجی ئەوەیە کە ڕۆڵەکەی کارێکی دەستکەوێ لە داهاتوودا و ببینێ خاوەن بڕوانامە و ژیانی خۆیاتی، بۆیە تووشی خەم و گریان و ئازاری مەکە. نەک بەس خواردن، هیچ شتێک لە هیچ کەسێک وەرمەگرە، شتی خۆشت مەدە بە هیچ کەسێک و دواتریش وەری بگریتەوە.

- لە کاتی قسەکردن بەڕێز بە، وشەی جوان و گونجاو و شیاو بەکاربهێنە. ئەوێ قوتابخانە نییە، بە ئارەزووی خۆت قاقا لێبدەیت و خەڵکی چوار دەورت هەموو سەیرت بکەن. سەنگین بە، قسەکردنت، تۆنی دەنگت، وشەکانت، ڕادەی بەرزی دەنگی پێکەنینەکەت، کەسایەتیت دیاری دەکەن. کەم قسە بکە و کەم پێبکەنە و زیاتر تێبینی بکە و فێربە.

- هەرگیز بە کەس مەڵێ وەرە با بچین نان بخۆین، لە کاتێکدا دەزانی کەسێک کە باری ماددی باش نییە، ڕەنگە بڵێ برسیم نییە یان خواردنی ئێرە ناخۆم، بە ئاسایی وەری بگرە و پێویست ناکات لێی توڕە بیت، دەکرێ پارەی پێنەبێت یان پارەکەی بەشی خواردنێک ناکات، نەک هەر ئەم بابەتە، لە هەموو شتێک، حەقت بەسەر ژیانی خەڵکەوە نەبێت و قەت بڕیاریان لەسەر مەدە. چونکە ئەوە بۆ تۆ نەهەتووە کە ڕەوشتی خەڵک هەڵبسەنگێنی بە جل و بەرگی یان ڕەفتار و قسەکانی.

- متمانە بەخۆبوونت بەرز بکەوە و قسەخۆش و بەڕێز بە، فێربە کە پاک و خاوێنی خۆت بپارێزی و جوان بێیتە بەرچاو. بۆنخۆشیت، پاک و خاوێنی جەستەییت، شێوازی جل و بەرگ و ڕۆیشتنت، هەمووی دیاری دەکات کە تۆ کێیت. ڕاستە ئەوێ شوێنی خوێندنە، بەڵام پێویستە گرنگی بە رواڵەتی دەرەوەشت بدەیت، نەک بە جلی ماڵەوە و پێڵاوی سەیر سەیر و جلێکی نافەرمی بڕۆیتە ئەوێ و بە دەموچاوێکی شێوا و قژێکی ئاڵۆزکاو. با جلەکانت زیاتر فەرمی بن و ڕێک و شیک پۆش بە، جلی سەیر و سەمەرە لەبەر مەکە بۆ ئەوێ، ڕەنگی زەق و بەرچاو و گاڵتەئامێز لەبەر مەکە و خۆت کەم مەکەوە. ئەگەر کچیت، دووربە لە هەڵسوکەوت و جل و بەرگی کوڕانە، نەرم و نیان و ناسک بە و خانمانە بڕۆ و دانیشە و قسە بکە. ئەگەر کوڕیشی، دووربە لە هەڵسوکەوتی کچانە، و شێوازی

وەستانی کچانە و هاتوچۆی کچانەم پیاوانە بە و لەگەڵ پیاوان هەستان و دانیشتن بکە و بەرپرسیارێتی خۆت هەڵبگرە و وەکو برایەک پارێزگاری لە کجانی پۆلەکەت و کچانی دیکەی زانکۆ بکە لە کاتی پێویست.

- ڕۆژانە یەک یان دوو لاپەڕە کتێب بخوێنەوە، جا لە بوارەکەی خۆت بێت یان هەر بوارێکی تر، ئەمە مێشک فراوان دەکات.

- جگە لەو بەشەی کە دەخوێنیت، هەوڵ بدە فێری پیشەیەکی تریش بیت. لەو شتەی کە بەهرەت لێی هەیە یان شتێک کە حەزت لێیە خۆت شارەزا بکە، ئەوە سەرچاوەی داهاتت زیاتر دەکات لە داهاتوو.

- هەوڵ بدە فێری زمانەکانی ئینگلیزی و عەرەبی ببیت چونکە دوای زانکۆ ئەمە دەرفەتی کارت زیاتر دەکات و سیڤییەکەت بەهێز دەکات.

- ئەرکەکانی زانکۆت بە باشی جێبەجێ بکە، لە ڕاپۆرت و سیمینار و کویز و ئەرکی ماڵەوە و تاقیکردنەوەکانت هەمیشە نمرەی بەرز بە دەست بهێنە.

- فێری هەموو بەرنامەکانی کۆمپیوتەر ببە چونکە لە داهاتوودا هەلی کاری زیاترت بۆ دەهێنێتە پێشەوە.

- بەشداری سیمینارات و کۆرس و کۆڕ و کۆبوونەوەکان بکە، کۆرسی ڕووبەڕوو بێت یان ئۆنلاین، هەمیشە زانیاری وەربگرە و خۆت دەوڵەمەند بکە لە رووی زانستییەوە. کلتوری وڵاتان فێربە و شتە باشەکانی ئەوان وەربگرە، کۆرس لەسەر متمانە بەخۆبوون و دروستکردنی کەسایەتییەکی بەهێز وەربگرە.

- لە هەر شوێنێکیت، هەر شتێک دەکەیت، بزانە کە خودا دەتبینێ، بۆیە ئاگادار بە و بێ ئەدەبی مەنوێنە، خودایەک هەیە کە چاودێری مرۆڤەکان دەکات، شتانێک مەکە کە ئەو لە خۆت تورە بکەیت، چونکە بەمە بەرەکەت ڕووت تێناکات کە خودا لێت تورە بێت و لێت ڕازی نەبێت.

- ئەگەر لە بەشەناوخۆیی مایتەوە، فێربە پشت بەخۆت ببەستە و خۆت بگونجێنە لەگەڵ کەسانی نامۆ و جیاواز لە ژینگەیەکی جیاواز و نوێدا، کارەکان بە یەکسانی بکەن و متمانە بە هیچ کەسێک مەکە، کەسی باش

زۆرە بەڵام هەموو شتێکی خۆت هەڵبگرە بۆ خۆت، خۆت دروست بکە و پەرە بە هەموو شتێکی خۆت بدە.

- کاتێ تۆ لە زانکۆدای، بە تایبەتی کچان، خۆتان فێرە خواردن دروستکردن بکەن، شانازی نییە بڵێن ئێمە نازانین هیچ خواردنێک دروست بکەین، خۆت فێری هەموو جۆرەکانی خواردن دروستکردن و شیرینی بکە و خانمانە هەڵسوکەوت بکە.

- ئەگەر تۆ کوڕێکی، هەوڵ بدە لە پاڵ خوێندنی زانکۆت، ئیشیش بکەیت، خۆت داهاتی خۆت دابین بکەیت، بەمە باشتر دەتوانیت چێژ لە ژیانت وەربگریت، کاتەکانت دابەش بکە و هەر شتە و کاتی خۆی پێ بدە.

# لە کۆتاییدا:

سوپاسی خوای گەورە دەکەم کە یارمەتی دام لە تەواوکردنی ئەم کتێبە کە ماوەی سالێکە خەریکی نووسینیم، ئەمە فەزلی ئەو زاتە پیرۆزەیە ئەگەرنا من توانای هیچ شتێکم نەبوو..

لە کۆتایی قسەکانم دەڵێم پەروەردە کاری هەمووانە، بە تەنیا کاری دام و دەزگا پەروەردەییەکان نییە، پەروەردە فراوانە، دەبێت هەریەکەمان لە گۆشەی خۆیەوە پەیامە پەروەردەییەکان بڵاو بکاتەوە.

پەروەردە ئامانجێکی دوور مەودا و درێژخایەنە، من ئەم کتێبەم بۆ هۆشیارکردنەوەی تاکەکانی کۆمەڵگا نووسی کە وەک گەنجێک دەزانم چی لە ناو گەنجان دەگوزەرێ، من هەمووی دەگەڕێنمەوە بۆ پەروەردەی خێزان، چونکە ئەگەر تۆ بە باشی منداڵەکەت پەروەردە نەکرد، چاوەڕێی داهاتوویەکی باش و ڕووناکیشی لێمەکە.

بۆیە دەڵێم، ئەگەر ئامادەی هاوسەرگیری نیت، هاوسەرگیری مەکە.

ئەگەر ئامادەی بوون بە دایک یان باوک نیت، شارەزا نیت لە منداڵ پەروەردە کردن، منداڵ دروست مەکەن با کۆمەڵگای ئێمەش تاکەکانی ڕۆشنفکر و هۆشیار بن و با هەمیشە بەرەو پێش بچین و پێکەوە شارستانی کۆمەڵگایەکی بەهێز و ئاشتیخواز و سەرکەوتوو دروست بکەین....

نووسەر / هاوینی 2025

ژیان بۆ منداڵێک
زۆر سەختە کە
دایک و باوکی
هیچ
شارەزاییەکی
پەروەردەییان
نییە.