منداڵ و رزگاربوونی لە ژێر سیبەری ترسێکی زۆر گەورە

پەرتوکێکی بە وێنە

بۆ ئەو منداڵ و خێزانانەی کە بە هۆی شەر و ململانێکانەوە ئاوارەبوون بۆ یارمەتی دانی هەموو خێزانێك و منداڵەکانیان کە بە هۆی کارەساتی شەر و ئاوارەبوونەوە خورپەیان وەرگرتووە وە بە هۆی ئەوەوە خەم خەیاڵی ناخۆشیان هەیە

بۆ یارمەتی دانی ئەو خێزان و منداڵانەیە کە بە هۆی شەرو ناکۆکیە سەربازیەکانەوە ئاوارەبوون و دووچاری خورپەی دەروونی بوون

سۆزان شتاین- تەواو کەر و تازەکردنەوەی

لە ساڵی 2017 (بەشی یەکەم ساڵی 2014)

- بۆ هەموو ئەو خیزانانەی بە هۆی کارەساتی شەڕەوە وڵاتەکەیان وێران بووە .
- ئەم پەرتووکە بە هەشت (8) زمان چاپ کراوە ، ئەوانەی حەزیان بە خوێندنەوەی ئەم پەرتوکەیە ئەتوانن بەو زمانەی خۆیان ئەیەوێت لە سایتی
www.susannestein.de دای بەزێنن و چاپی بکەن بە بێبەرامبەر .
- مافی ئەم پەرتووکە پارێزراوە بۆ نووسەر هیچ کەس ڕێگەپێدراو نیە دەستکاری ناوەڕۆك یاخود وینەکانی بکات .

فەرهەنگێکی بچوك

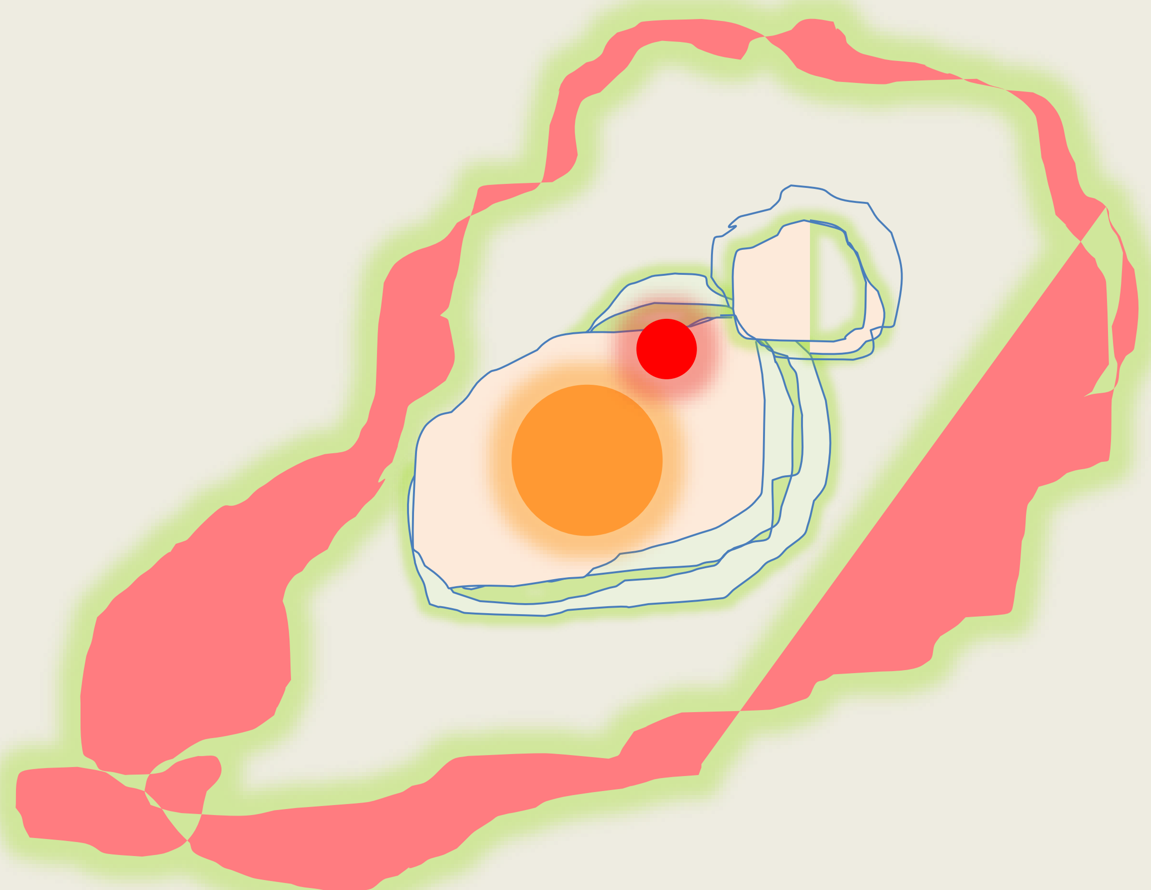
- پەرتوكێك كە پێك هاتووە لە 26 لاپەرە بە وێنە — لاپەرەی 29-4
- بەشی زانیاری بۆ خێزانەكان — لاپەرەی 37-30
- بەشی زانیاری و بیرۆكە بۆ منداڵەكان — لاپەرەی 43-38
- نوسینێك لە سەر دانەر و بەشداربووان و چۆنیەتی بەكارهێنانی — لاپەرەی 47-44
- چەند وینەیەك بۆ لاسایی و یاری كردن — لاپەرەی 58-48

١

له دایك بوونی منداڵیك بۆ ناو جیهانێكی گەوره

٢

لە دایك بوونی منداڵێك بۆ ناو جیهانێكی گەورە
بە دڵێكی پاك و بێگەرد، پرلە هیوا و ئومێد

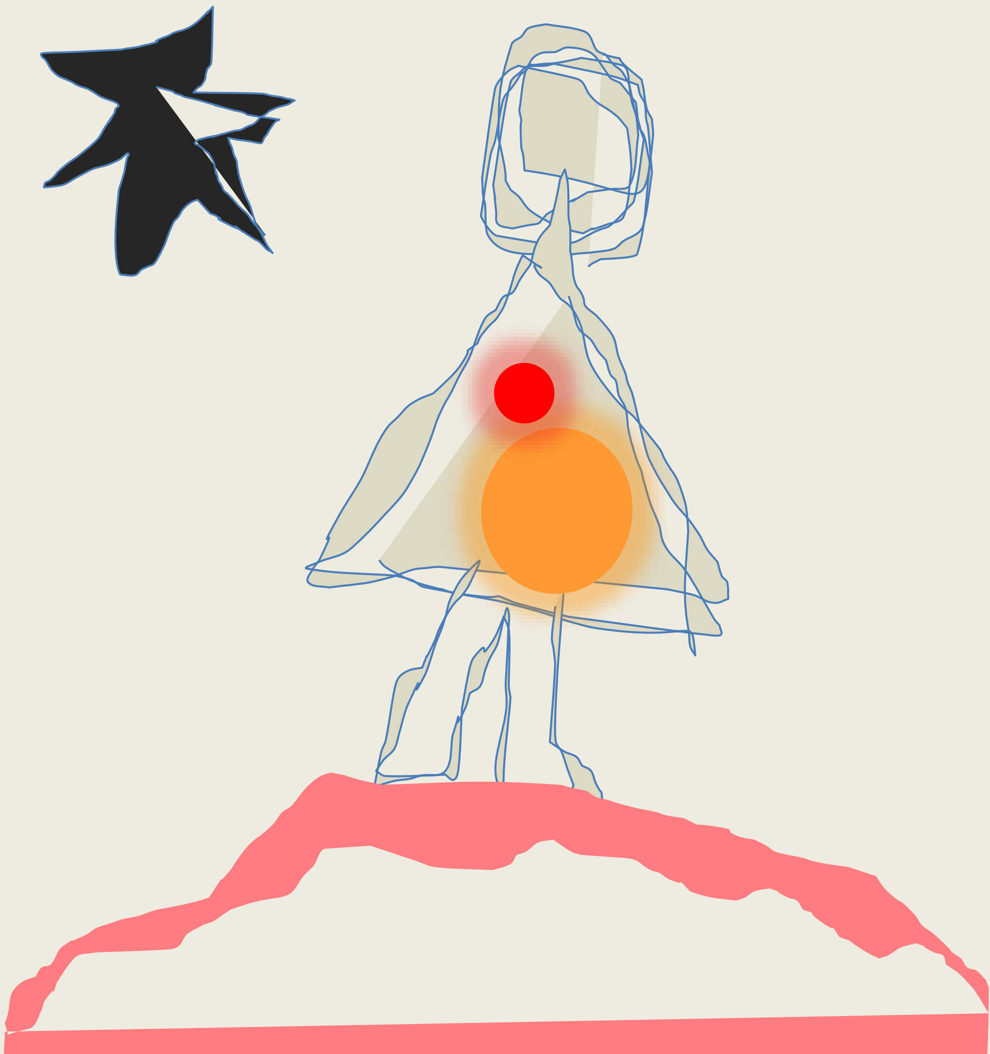


٣

ئەم منداڵە گەورە ئەبێت لای ئەو
کەسانەی کە بە راستی خۆشیان ئەوێت
و نازی هەڵدەگرن .

ئەمەش خۆشیبەختی ژیانە

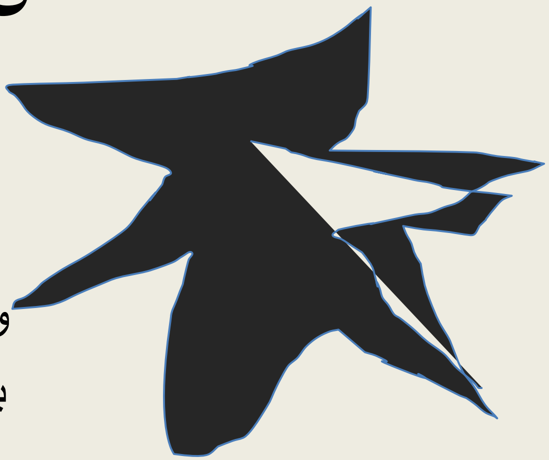
٤



ڕۆژێك لە ڕۆژان ڕووداویك وا لە منداڵەكە دەكات بترسیت.

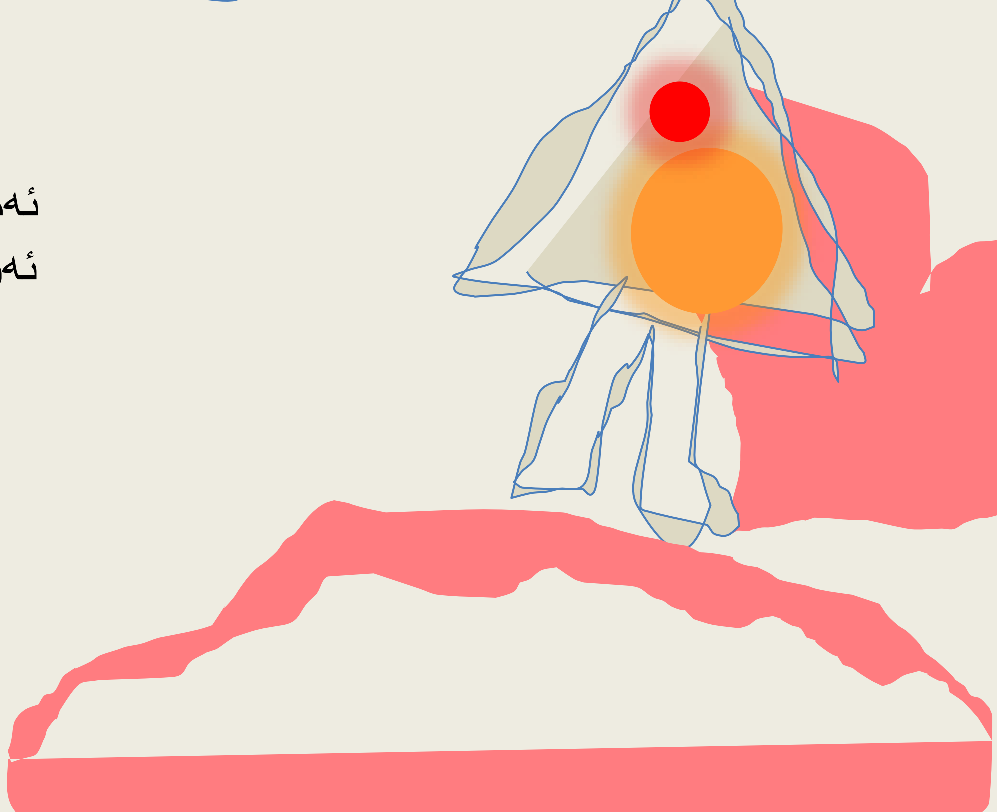
گیانداریك، نەناسراویك، یان شەویكی تاریك ، یان كاتیك دایكی لێ وون دەبێت و بۆی نادۆزریتەوە ، بەڵام لەگەڵ تەواوبوونی ئەم ڕووداو و كارەساتانە دەكرێت منداڵ دووبارە بۆ دۆخی ئاسایی خۆی بگەڕێتەوە .
ئەمە تاقیكردنەوەیەكی زۆر گرنگە بۆ هەموو منداڵێك .

٥



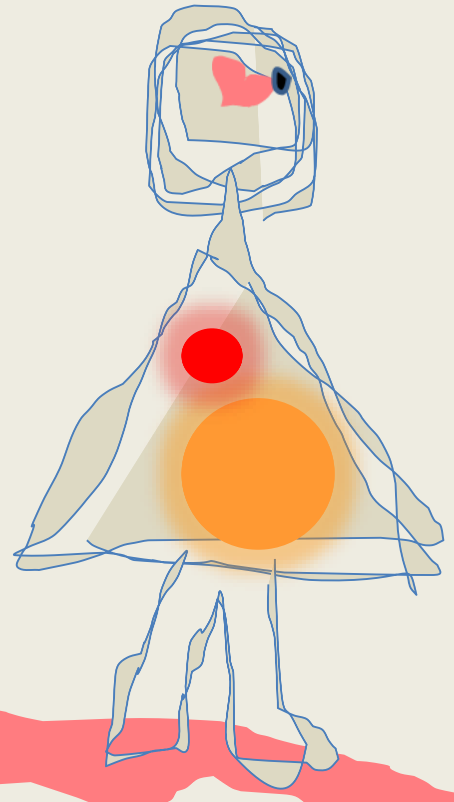
بەڵام ئەگەر منداڵەکە شتێکی تر ترساندی
وەکو گریان و هاوار و بێ ئومێدی ئەمانە هەمووی
بە خۆشەویستی دایك و باوکی و ئەو کەسانەی
لێوەی نزیکە و ئەو کەسانەی خۆشی ئەوێ کە
ئەتوانن ئارامی بکەنەوە بەو شێوەیە رزگاری
دەبیت لەو ترسە .

ئەمەش تاقیکردنەوەیەکی گرنگە لە رێگەی ژیانی
ئەو منداڵە تا گەورە بوونی



٦

بەم شێوەیە ئەو منداڵە پێدەگات و گەورە ئەبێت.
فێر ئەبێت چۆن نان بخوات بڕوات و قسە بکات
یاری بکات و هەوڵی تاقیکردنەوەی زۆر شت بدات
و دەوری هەبیت لەو تاقیکردنەوانەدا .کەس و
کاری خۆش بوویت زۆربەی کات دڵخۆشە و
هەندی کات توورە و دڵناخۆشە هەموو کات هەوڵ
دەدات هەموو شتی بزانیت ئەمەیە شێوازی ژیانیکی
خۆش .



٧

زەنگی شەر لێدا

٨

شەر دەستی پێکرد

ژیانی خۆی و خیزانەکەی تاریك ئەبێت .

گیروگرفتی زۆر

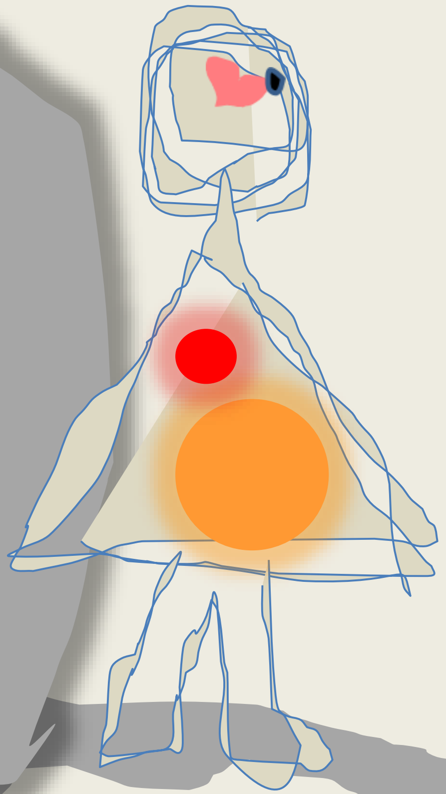
خەمی زۆر

گۆرانکای گەورە

لە دەست دانی زۆر

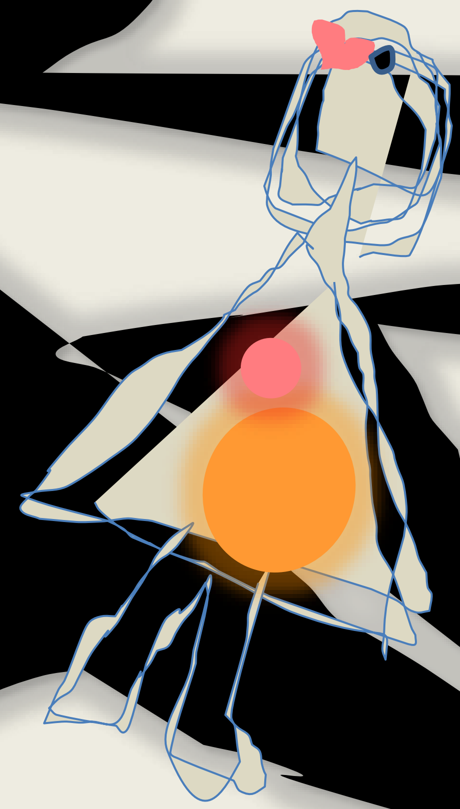
ژیانی رۆژانەی ئەگۆریت

ترس هەیە لە هەمووشوێنیکدا



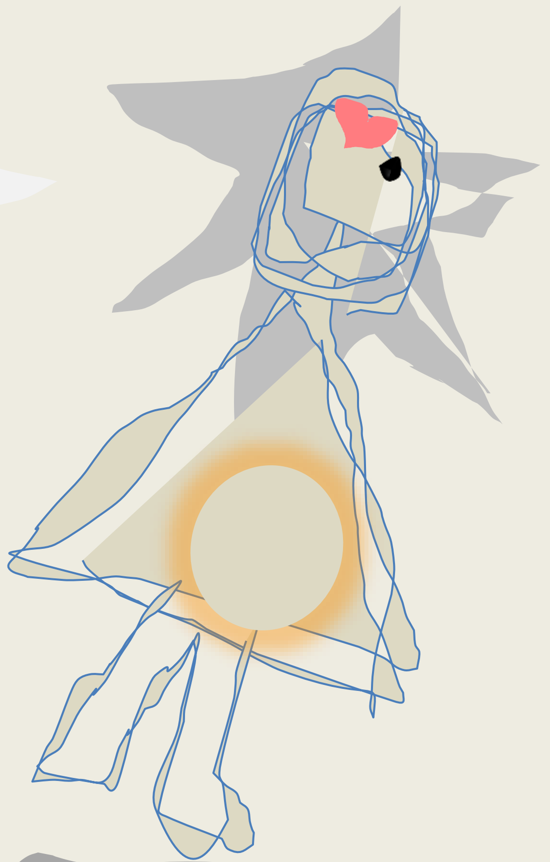
٩

ڕۆژیك لە ڕۆژان ئەو منداڵە
ڕووداوێکی زۆر ناخۆش و زۆر ترسناك
دەبینێت ئەیهەژێنیت
لە سەر ئاستی هەم جەستە و
هەم دەروون
دووچاری خورپە و تەنگ و
چەڵمە دەبێتەوە .
نە گریان نە هاوار نەبێدەنگی
نە خۆپیشاندان
وەك مردویەك یارمەتی دەدات
نە هیچ نە کەس و هیچ شتێك
یارمەتیدەر دەبن بۆ ئەو منداڵە



١٠

ئەو کارەساتە ترسناکە تەواو بوو
وە منداڵەکەش ماوە و رزگاری بوو
چەند باشە ، چەند خۆشە بەڵام
بەشێك لەو ترسە دەمینێتەوە کە کەس ناتوانیت بیبنێت.
بەڵام سیبەری ئەو ترسە گەورەیە هەر بە دوای ئەو منداڵەوە
دەمینێتەوە بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ.

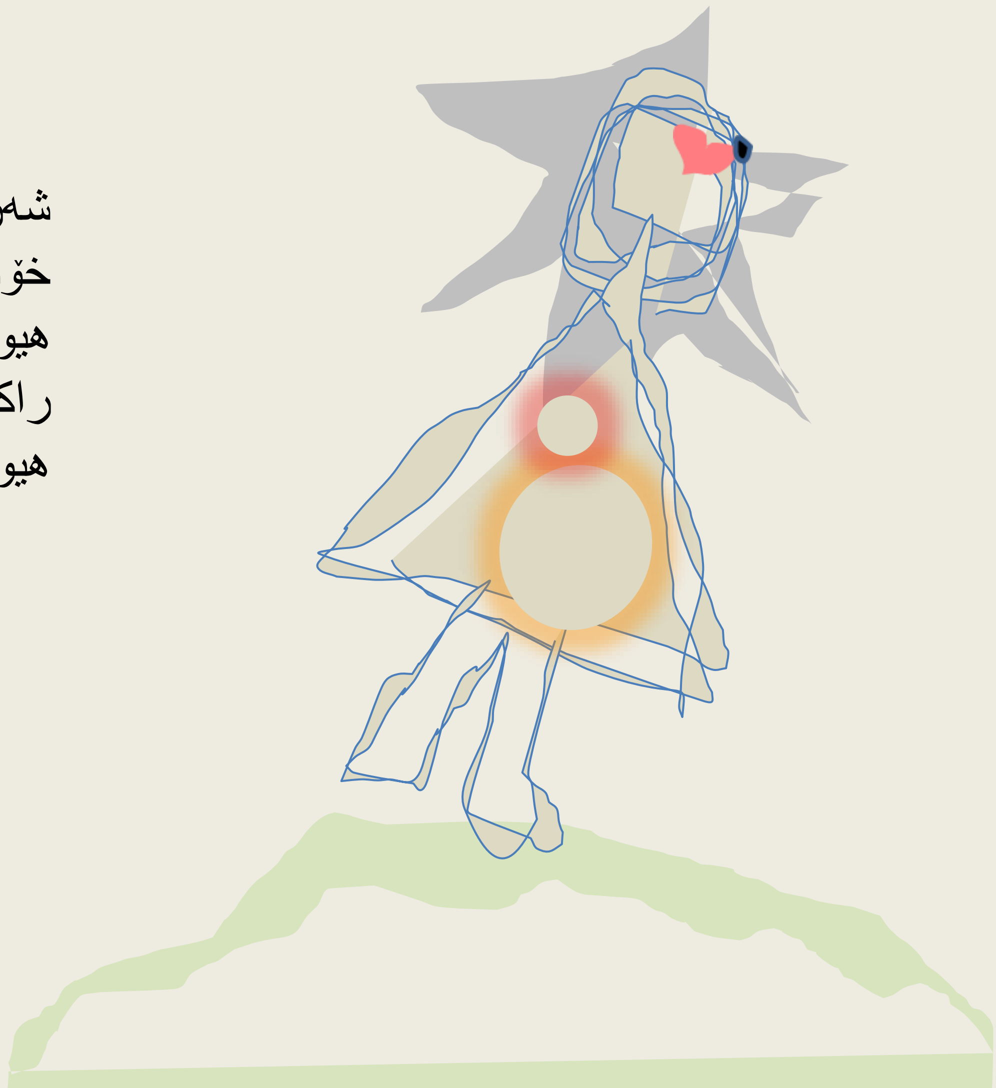


١١

هەڵهاتن بۆ وڵاتیکی پارێزراو

١٢

شەر هەر بەردەوامە ئەو باوك و دایكە
خۆشەویستانە لەگەڵ ئەو هەموو ترس و خەم و بێ
هیوای و ناخۆشی و ئازاری ناو دڵیان بریاری
راكردن دەدەن دەرۆن بۆ وڵاتێكی تری بێگانە بەو
هیوایەی ژیانی خێزانەكەیان رزگار بكەن .



١٣

منداڵەکە ئێستا لە شوێنی پارێزراوە

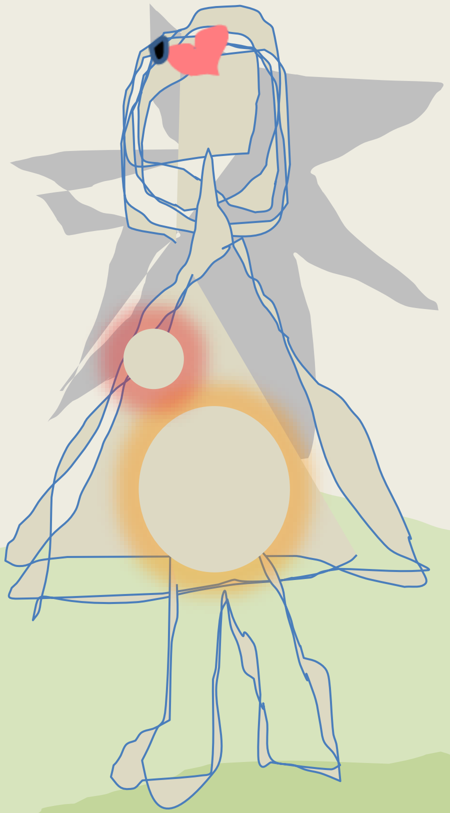
بەڵام سێبەری ترسە گەورەکە بۆ هەموو شوێنێك وە

هەموو کاتیك لەگەڵیدایە منداڵەکە چاوەرێ ئەکات ، هیوا

ئەخوازێ هەوڵ ئەدات کە هەست بە ترس نەکات

هەندێك جار چەند شتێکی نائاسایی ئەکات کە ناتوانیت

وازیان لێبهێنێت .

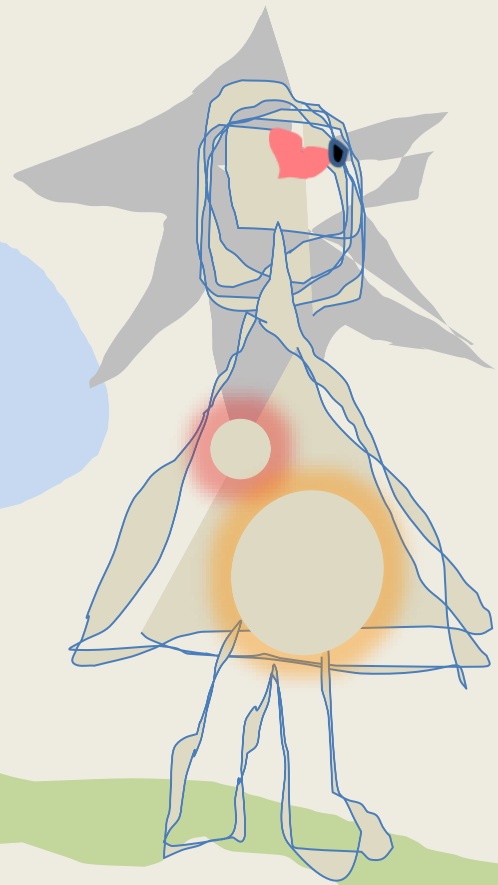


١٤

منداڵەکە تیناگات کە سێبەری ترسیکی گەورە چەند
کاریگەری هەیە لە سەر رۆح و گیانی و هەستی .

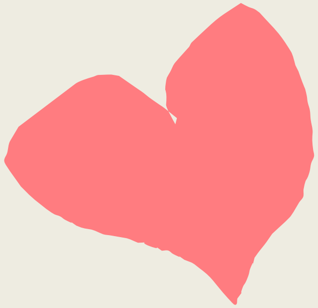
ئەگری و هاوار ئەکات، هەندی جاریش لە خۆی ئەیات ،
خۆی ئەچەمینێتەوە بۆ ئەوەی خۆی بشارێتەوە

هیچ زانیاریەك یان هیچ بیرۆکەیەکی نیە تا بتوانیت
یارمەتی بدات و رزگاری بکات .



١٥

چ شتێك ئێستا ئەتوانی یارمەتی ئەو منداڵە بدات



١٦

دایك و باوك ئەتوانن چی بکەن بۆ منداڵەکانیان

١٧

گفتوگۆی دایك باوكەكە
بەو شێوەیە هەست و
ناخی ئەو منداڵە
دەپارێزن .
خۆشەویستی ، پشوو
دریژی ، دان بە خۆدا
گرتن ، دڵنەوایی
كردنی دەكرێت
یارمەتی منداڵەكە بدات
تاوەكو نائومێد نەبێت

بەم شێوەیە دایك و
باوکەکه توان و هێز
دەدەن به منداڵەکانیان
ئەگەر له سەر توانا و
هێزی منداڵەکه بدوین

کاتێك دایك و باوکەکە ئەدوین لەگەڵ
مندالەکانیان لەسەر کێشەکانیان
ئەمەش تەنها کاتێك دەبێت کە ئەو
منداله خۆی بیەویت ،

بەم شێوەیە یارمەتی دەری منداڵەکە
دەبن بۆ جیاکردنەوەی رابردووی له
ئیستا و داهاتوو،

هەمیشە هەوڵ بدەن گفتووگۆ لەسەر
کاتی ئیستا بکرێ

دایکان و باوکان هەست بە کیشەکانی
مناڵەکانیان دەکەن

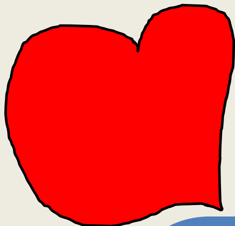
وە هەر ئەوان ئەزانن کە منداڵەکانیان
هەندی جار ناتوانن کۆنترۆڵی
هەلسوکەوتی لەشی خۆی بکات و

هەر ئەوانن لە هەوڵی ئەوەدان
منداڵەکانیان بپارێزن و ژینگەیەکی
ئارامیان بۆ فەراهەم بکەن

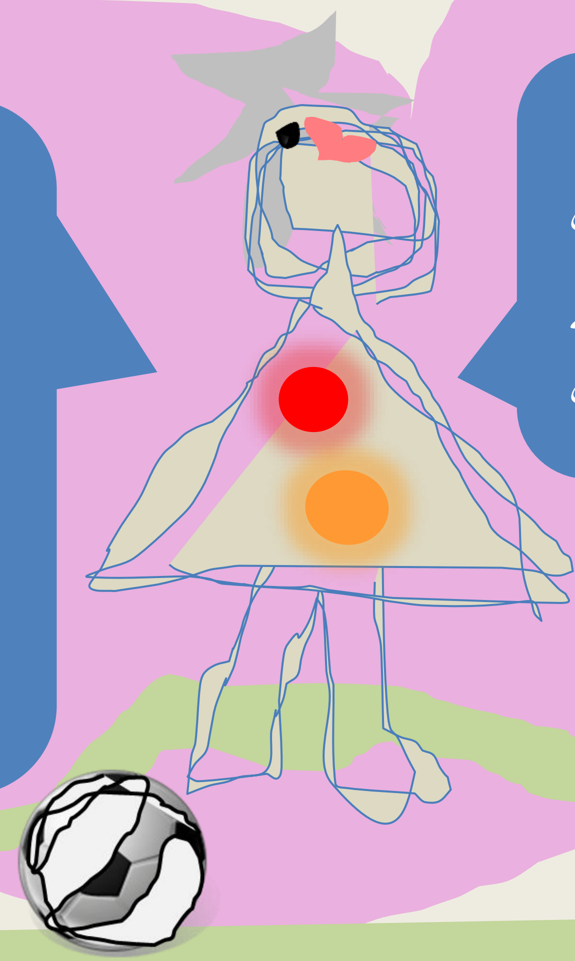
٢١

تۆش وەك منداڵ ؟ ئەتوانیت یارمەتی خۆت بدەیت

ه که حەزیان لە ترس نیە



داوای یارمەتی بکە هەر
کاتێك پێویستت پێ بوو
هەندی کاتی ناخۆش بووە کە تۆ
رزگارت بووە لێی
زۆر ئاساییە دلت ناخۆش بێت یان
بترسیت
تۆ مافی ئەوەت هەیە کە دلنەوایی
بکریت



ئەو شتەی کە حەزت لێەتی بیکە و
وینە و یاری و خوێندنەوە و گۆرانی بڵێ
تیکەڵاوی بکە لەگەڵ منداڵانی تردا
بەکارهینانی کۆمبیوتەر یان مۆبایل واتە
هەمووشتێك تاقیبکەرەوە کە حەزت پێەتی

بجوڵێ لە ناو ماڵدا یان لە
هەوایەکی سروشتی چونکە
بەکارهینانی هەر جۆرێکی
وەرزش سوود بەخشە و توانات
پێ دە بەخشێت

٢٢

ماڵیکی هێمن و پارێزراو

زۆری خۆشەویستی ، و دڵنەوایی ، هێمنی ،
وەرزش ، فێربوون گۆرانی و پێکەنین و
یاریکردن ئەمانە هەمووی دەبیتە ئازایەتی و
سەرچاووەی هێز و توانان بۆ منداڵەکە وە
سیبەری ترسە گەورەکە ووردە ووردە بچوك
ئەبێتەوە زووربەری جار وایە !

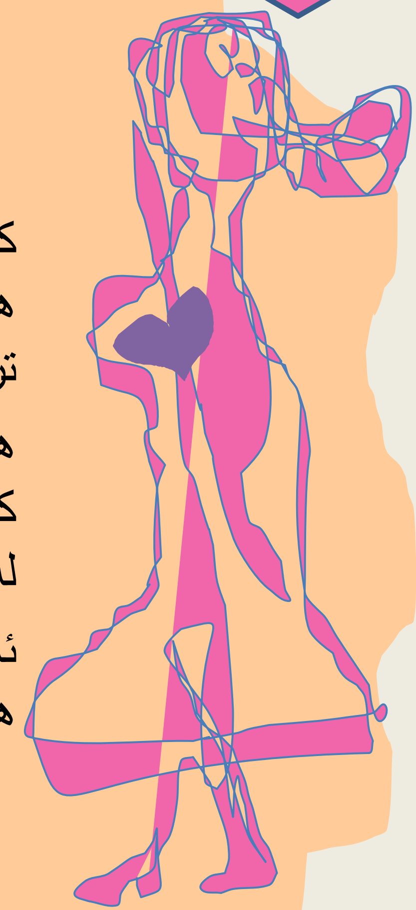
٢٣

شوێنی پزیشکی دەروونی خاتوون و کاك Y,X

كاتێك خۆشەویستی و و دڵنەوایی و سەبر گرتن و هیوا و هاوری ئەمانە هەمووی بەس نەبوون بۆ لە ناوچونی ئەو ترسە

هەرلەبەرئەوەیە زۆر بە زوویی ئەو مندالە پێویستی بە کەسێکی شارەزا هەیە کە ئەو ترسە بناسێت و مامەلەی لەگەڵدا بکات

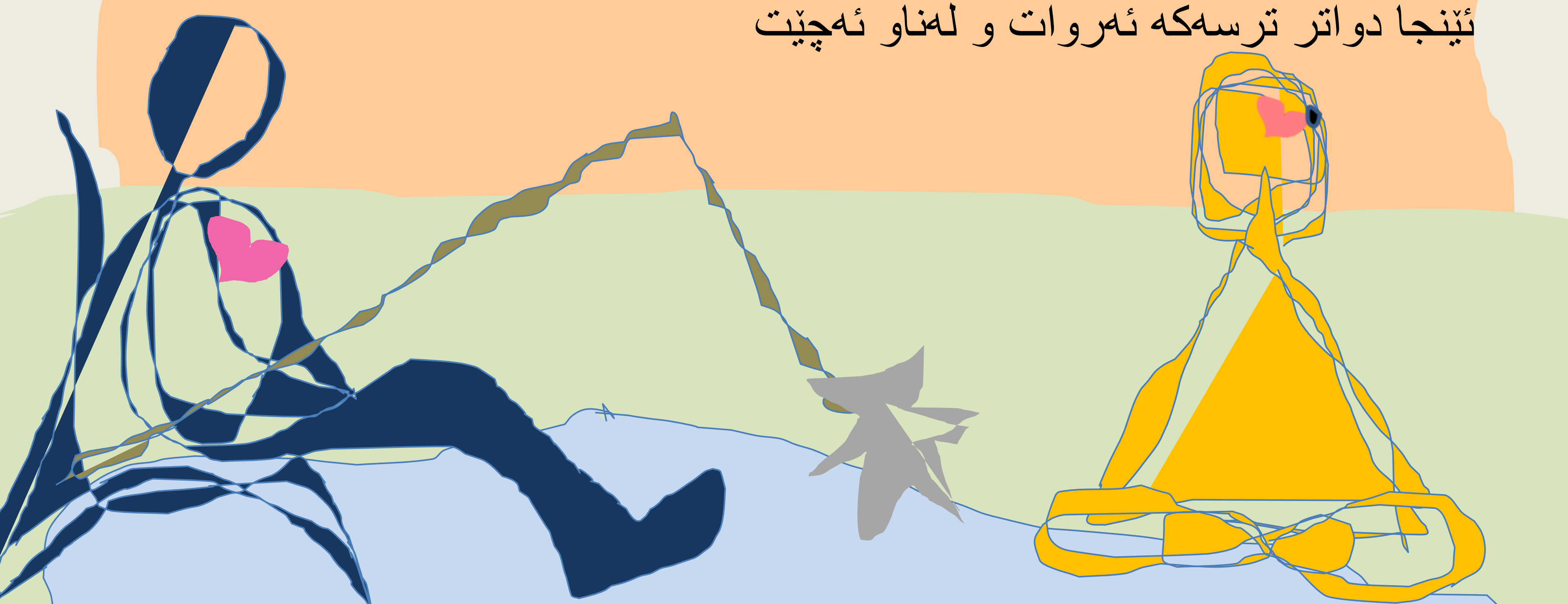
ئەو کاتە منداڵەکە پێویستی بە چارسەرکارێکی دەروونی هەیە .



٢٤

به یارمەتی پزیشکی دەروونی خاتوونX منداڵەکە
زیاتر و زیاتر خۆراگر دەبێت و به رۆیشتنی کات
زیاتر بەهیز دەبێت بۆ
بەرەنگاربوونەوەی سیبەری ئەو
ترسە گەورەیە
رۆژێك لە رۆژان ئەو هەستی ترس و
دلە راوكێیە نامێنیت و خۆشی خۆشەویستی
ئەگەرێتەوە بۆ ژیانی

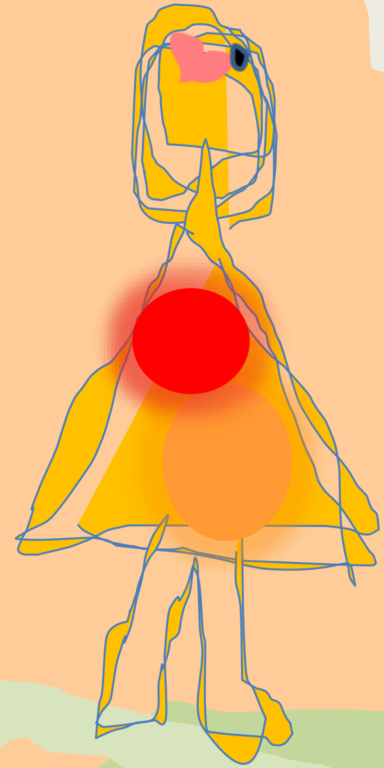
یان منداڵەکە لەگەڵ چارەسەرکارە دەروونیەکە بەریز کاك ٧ ئەگەڕێن بە دوای سەرەتای و تەواو بوونی ئەو کاتە ناخۆشانەی قولاپی فریشتەکە هەڵ ئەیەن و زۆر بە هێمنی و ووریاییەوە چاوەری ئەکەن
تا ئەو کاتەی سێبەری ترسە گەورەکە گازی لێدەگرێت .
ئەو کاتە منداڵەکە رزگاری ئەبێت
ئێنجا دواتر ترسەکە ئەروات و لەناو ئەچێت



٢٦

سیبەری ترسە گەورەکە نەما و رۆیشت
مندالّەکە رزگاری بوو

دەشێت وەك جاران هیوا و شادی بۆ
مندالّەکە بگەرێتەوە وەك و مندالّێك
بتوانێت چێژ لە مندالّێتی خۆی
وەربگرێت .



بەشی یەکەم
زانیاری بۆ دایك و باوك

ئەتەویت یارمەتی منداڵەکەت بدەیت ؟

- لیرەوە ئەتوانی زانیاری لەو باریەوە وەربگری
- پێشنیار لە سەر رووداوی تایبەتی خۆت
- پێشنیار لەسەر رووداوی تایبەتی منداڵەکەت
- بەچ شیوەیەك ئەتوانیت ئەو ترسە گەورەیە ئەو خورپەیە نەهێڵێت و لاببریت
- چ کاریگەرێەکی هەیە ئەو ترسە لەسەر منداڵەکەت
- چ شتێك وا لەو ترسە گەورەیە ئەکات و بەهێزی بکات .
- چ شتێك وا لە منداڵەکەت ئەکات و بەتوانای بکات .
- چۆن ئەتوانیت ئەم پەرتووکە لەگەل منداڵەکەت بەکاربهینت .

پێشنیار بۆ ئەو دایك و باوكانەی كە ئەم كارەساتانەیان بینیوە كە ئەزموونی كارەسات ئامێزیان هەبووە

- ئێوە رزگارتان بووە لە كارەساتی شەر و هەڵ هاتن ! ئێوە بە توانان .
- ئێوە رێگاكانتان بۆ خۆتان و منداڵەكانتان دۆزیەوە و وە وڵاتی خۆتان یان ناوچەكەی خۆتان بەجیهێشتووە بەرەو وڵاتێك و ناوچەیەكی دیكە كەواتە ئێوە ئازان !
- ئیستا ئێوە پارێزراون ! كەواتە ئەمە شتێكی زۆر باشە .
- ئێوە ئێستا ژیانتان لە بارودۆخیكی ناجێگیردایە و چاوەری ژیانێكی ئاسایی و جێگیر ئەكەن پێویستان بە توانایە لە بەرئەوەی جاری ژیانتان ئاسایی نیە ،
- ئێوە خەم خۆری مندالەكانتانن ئەتانەوێت بزانن و لیان تێبگەن و بزانن چۆنن ئێوەی دایك و باوك زۆر بەوەفان ، بەڵام هەندی جار خۆتان بە بێ دەسەڵات ئەبینن و كاتیك ناتوانن یارمەتی مندالەكانتان بدەن.
- داوای یارمەتی بكەن ئەگەر پێویستان پێ ی بوو .بدوین لەگەل كەسێك جێگای متمانە بێت هاوبەشی بكەن لە خەیالەكانتان

پێشنیار بۆ بارودۆخی منداڵەکە

- منداڵەکەت کاتێکی زۆر ناخۆشی هەبووە. خورپەییەکی زۆر ناخۆش ، ترسیکی زۆر گەورە وەك ترسی مردن بگرە زیاتریش ،
- بینینی ئەم ڕووداوانە منداڵ توشی خورپە ئەکات ، خورپە برینێکە لە دەروونندا دەرونی منداڵێك یان گەورەیەکدا.
- ئێمەی مرۆڤ ئەبێت باوەر بەوە بکەین کە ئەمە برین و ئازارە دەروونیانە بەردەوام لەگەڵ ئەو مرۆڤەیە ڕۆژ بە ڕۆژ لەگەڵی دەروات و وا بەزوویی نەجاتی نابیت لێ ی .
- ئەم شتانە وا لە منداڵەکە دەکات کە رەوشتی جیاواز رەفتار بکات کە بۆ ئێمە نە ناسراوە .
- هەندی جار لە ناکاو منداڵەکە هەڵسوکەوتیك دەکات کە هی تەمەنی خۆی واتە هاوتەمەنی خۆی نیە .
- ئەبیت ئەوە بزانریت کە ئەو مندالە زۆر هەوڵ دەدات کە جێگای رازی بوون دەور و بەری بیت هەرچەندە خۆی لە ناخەوە بریندارە . بە هەموو شیوەیەك هەوڵ دەدات کە وەك جاران رەفتاری ئاسایی بکات .
- زۆر پیویستە بزانریت کە ئەو مندالە لە چەند کاتێکدا ناتوانیت زاڵ بێت بەسەر هەڵسو کەوتی خۆیدا. ڕزگاربوونی مندالەکە لەو بارودۆخە کارێك سەخت و دژوارە . ئەم منداڵە پێویستی بە یارمەتی وچارەسەری تایبەت هەیە بە تایبەتی چارەسەر کاری دەروونی .
- نابیت ئەم مندالە لۆمە بکریت و سزا بدریت و کاری بخریتە سەر هەتاوەکو هەڵسوکەوتی خۆی بگۆرێت ئەگەر بەردەوام بن لەسەر ئەوە دەشێت مندالە کە بەرەو خراپتر بڕوات . لەم کاتەدا پێویستە زۆر بە هێمنانە لەگەڵ ئەو منداڵە مامەڵە بکریت ئەبیت هان بدریت بۆ ئەوەی هەستێکی باشی هەبێت . ئەبێت بە تەنها ئەوانە ببینرێت کە ئەیتوانێت بیکات بە باشی و توانای هێزی هەیە بۆی .
- ئەم بارودۆخە لە لای تۆ و مندالەکەش سەخت و ئاڵۆزە .

هۆکارەکانی دروست بوونی خورپە و ترس

منداڵەکە لە کاتی بوونی شەر و ئاژاوەی ناوخۆیی کاتێك رووداوی وەك تۆپ باران و شەر و کوشتن و راکردن ئەبینیت ئەزموون دەکات هۆکاری خورپە و ترس دەبیت .

- بە کارهینانی توندو تیژی بەرامبەر منداڵەکە یان ئەو کەسانەی خۆشەویستن لەلای منداڵەکە .
- لەدەست چوونی ئەو کەسانەی خۆشەویستن لەلای منداڵەکە.
- لە دەست چوونی ماڵ لە ژێر کارەساتی دڵتەزین .
- ئازاری زۆر
- لە دەست دانی ئارامی وەبوونی برسیەتی و تونیەتی و وونبوون .
- هەست کردن بە خودی پەرت بوون و تەنیایی هەستکردن بە نەبونی کەس لە دەوری وبەری وە نەزانینی دوارۆژ .
- ئەو کات و ساتانەی کە دل تەزین و بوونی هەرەشەن وا لە منداڵەکە دەکات هەست بە شەرم و تاوان خۆی بکات هەرچەندە هیچ تاوانی ئەو یشی نیە .

کاریگەری ترس و خورپە لە سەر منداڵ

دەرکەوتنی هەموو جۆرەکانی دڵە راوکی و ترس و خورپە و بوونی رەوشتی شاز و جیاواز وە بوونی رێژەی زۆر یان کەم لە هەڵسوکەوتی جیاواز کە رۆژانە یان هەفتانە دوای بوونی ئەو کارەساتانە بەدی دەکریت .

- گریان و قیژاندن و هاوار بە بێ هیچ هۆکاریك .
- میزبەخوداکردنی خۆنەویستانە و دان کرۆشتن و نینۆك خۆاردن و وە برینداار کردن .
- رق و تورەیی بەرامبەر بە خەلکی تر بە بێ بوونی هیچ هۆکارێك.
- هیلاکی و دورەپەرێزی پەرێزی لە کۆمەڵ هەست کردن بەشەرم و سربوون .
- ترس و کەم خەوی نەبوونی ئاگایی
- دووبارە کردنەوەی هەندی جوڵەی تایبەت بە بەردەوامی وەك (خولانەوە بە دەوری خۆیا خۆیدا یان بە دەوری شتێکدا تەپڵ لیدان بە دەست و قاچ یان زۆر دەست و قاچ شتن ..)
- خەو و خەیاڵی ترسناك
- زیادەرۆیی لە هەستیدا بەرامبەر شتە تازەکان و هەست ناسك بوونەوە .

ئەگەر ئەم جۆرە کارەساتانە بینی تکایە قسە لەگەل دەروون ناسی تایبەت بکەن و داوای یارمەتی بکەن هەتا زووتر بێت باشترە بەڵام ئەگەر درەنگیش بە پێر کارەساتەکەوە برۆیت هەر باشترە بیکەیت لە نەکردنی وە هەر یارمەتیدەر دەبیت ئەگەر درەنگیش بێت .

ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی گەشە کردنی ترس ؟

- حاڵەتی نوێ و ترسناک .
- پێکەنین بە هەڵسوکەوتی منداڵەکە .
- کاتێك دایك و باوك یان مامۆستا یان خەڵکانی دەور و بەر سزای منداڵەکە دەدەن لەسەر ئەو ڕەفتارە تایبەتانەی کە هەیەتی لەبەر ئەوە ئەم منداڵە دەسەڵاتی نابێت بە سەر ئەو ڕەفتارە شاز و تایبەتانەی خۆیدا . توانجدان لە ڕەوشتی منداڵە وا لەو منداڵەکە دەکات هەست بە ڕووخانی و تاوانباری و دۆراوی ئەکات .
- ڕەت کردنەوەی منداڵ لە کاتیکدا ئەیەوێت بدوێت لەسەر خەیاڵ و گرفتەکانی کە هەیەتی ، بزانە ئەو مندالە لە هەموو کات زیاتر پیویستی بە ناز و لاوانەوەی گرنگیپێدانی تۆ هەیە .
- هۆگر کردنی ئەو منداڵە بە کەسێکەوە یان دوورخستنەوەی لە هەموو کەس کە نەتوانێت لەگەڵ کەس بدوێت ئەمانە دەبنە هۆی گەورەبوونی ئەو ترسەی کە هەیەتی.
- لە کاتی بوونی ئەو منداڵە بە تەنیایی یان لە کاتی ڕۆیشتنی بۆ قوتابخانە بە تەنیا یان بە جی هێشتنی بە تەنیا ئەمە دەبێتە هۆی ئەو ەی ئەو خەیاڵانە هەستی ترس و نائارامیانەی لە شێوەی فلاش باک بۆ بگەڕێتەوە بۆ منداڵەکە بگەریتەوە . وە ترس و دڵە ڕاوکیەکەی زیاد بکات .
- ئەگەر ئەتەوێت لەسەر ئەو کارەساتانە بدوێت کە تووشی بوون کە روویان داوە ئەوە کاتێك بێت کە منداڵەکە لەوی نەبێت چونکە ئەگەر لەوێ بێت دەبێتە هۆی زیادبوونی ئەو ترسە لە لای هەستی ترس و نائارامە لەلای منداڵەکە.

ئەو هۆکارانەی ئەبێتە هۆی بەهێز کردنی توانای منداڵەکە ؟

١. متمانە

- کەسی باوەرپێکراو
- شوێنی باوەرپێکراو
- رێگای باوەرپیکراو
- یارمەتی دەری منداڵەکە ببە لە کاتی پێویستی دا

٢. هەموو ئەو شتانەی منداڵەکە ئارەزووی دەکات

- جوڵە و وەرزش بە هەموو شێوەکانیەوە
- یاری
- گوێ گرتن لە مۆسیقا یان بە کارهینانی ئامێری مۆسیقا
- رێگەدان بە پێکەنینی بەرز
- فیربوون بە هۆی بوونی فضولیەتی ناوەکی
- خوێندنەوە
- باوەش پێاکردن
- بوونی منداڵ و هاوری و کەسی تر لە دەوری
- ئیشی دەست و وێنە کێشان و ئیشی هونەری
- بەکارهێنانی تاقیکردنەوەی نوێ لە ژیانی ئەو منداڵە لە شوێنی پارێزراو

٣. لەگەڵ ئەوانەشدا

- تاقیکردنەوە سەرکەوتووەکان لە هەموو روانگەیەکەوە
- بۆنمونە بۆی روون بکەرەوە پێی بڵێ دەزانم ئەو رووداوانە قورس و ناخۆش بوون بەلام ئەوانە لە رابردودان و تۆ ئێستا لە شوێنێکی ئارامدایت
- رێگەدان بە توورە بوون بە بی ئەوەی ببیتە هۆی ئازاری دەروونی و دەور و بەر
- پێشانی کەس و کاربدرێت یان ئاگادارکردنەوەی کەس و کار لە کاتی بوونی شتیکی نوێ لەو منداڵەیە کە هێما بێت بۆ ئازایی و دلخۆشی توانای منداڵەکە
- تێروانین بۆ ژیان بە شێوەیەکی سەرکەوتوو لەگەڵ کەس و کار نەوەك بەشێوەیەکی قوربانی ناهەموار سەیر بکریت بگرە ئەبێت بەوپەری هیوا و هەوڵەوە سەیر بکریت . گەش بین بە ژیان خۆیان بە قوربانی شەر نەبینن بەڵکو رزگاربوون لە ژێر ئەو رووداوە ئەوە بۆ خۆی شتێکی شازدەستکەوتێکی و گەورەیە .

چونیەتی بەکارهێنانی ئەم پەرتووکە بە وینەیە لەگەڵ منداڵەکەیا

چیرۆکەکە لە لاپەری 4-30

ئەتوانیت لەگەڵ مندالەکەدا سەیری ئەم نامیلکەیە بکریت و بخوێنریتەوە بۆی وە روون بکریتەوە و باسی بکریت و شی بکریتەوە ، پاشان خۆت هەستی پێ دەکەیت ئەگەربۆ منداڵەکە سەرنج راکێش بێت بۆ بابەتەکە لە ناوەرۆکەکەی تێدەگات یان ترسی هەیە یان حەزی زیاتری دەبێت بۆ مامەڵەکردن لەگەلی .

لەو باوەرەداین واباش بێت لە کاتی خوێندنەوەی ئەم چیرۆکە بۆ ئەو منداڵە کەسیکی دەروون ناس هەبێت چونکە لەوانەیە بە هۆی خویندنەوەی ئەم کتێبە خەو و خەیالی ناخۆشی فلاش باک بۆ بگەریتەوە .

پێشنیاری وینە لەلاپەری 39-44

پێشنیاری وینە کێشانیش ئەبیت هەروەك سەرەوە بکریت منداڵەکە خۆی بریاری وێنە کێشان ئەدات لە کاتی وێنە کردندا ئەبیت تەنیا نەبیت وەك لە سەرەوە ئاماژەی پێدراوە چونکە ئەبێتە هۆی گەرانەوەی خەم و خەیاڵە ناخۆشەکان فلاش باک وە کاریگەری دەروونی ئەبیت لە سەری . لە بەرئەوە باشترە لەگەل کەسی متمانە پێکراوی خۆیدا بێت کە بتوانیت وینەکەی پی پێشان بدات لە سەر وینەکە بدوێن . پیویستە وینەکێشان بەو شیوەیە بکرێت کە منداڵەکە گیرۆدە بکرێت چێژ لە وێنەکێشانەکە وەربگرێت لە بەو وینە کێشانەوە هەتا بتوانیت بە شیوەیەکی ئاسایی وینە بیکێشێت .

تکایە ئەو وینەیە پەسەند بکە کە منداڵەکە دەیکات هەرچۆنیك بێت .

هاوپێچ 2

بیرۆکە بۆ منداڵ

- وینەیەك بکێشە کە حەزت لێەتی وە ئارەزووی وینەکێشانی دەکەیت.
- وینەی ئەو کەسانە بکە کە خۆشت دەوین .
- وێنەی ئەو شتانە بکێشە کە ئەتوانیت بە باشی بیکێشیت
- ئەتەویت یان حەز ئەکەیت بە کێشانی وینەیەك لە ناخۆشیەکانی خەیاڵت ؟
- هێوا و ئاواتت بۆ داهاتووت چیە؟

وینەیەك بكێشە كە حەزت لێەتی و ئارەزووی وینە كێشانی دەكەیت

وینەی ئەو کەسانە بکێشە کە خۆشت دەوین

وێنەی ئەو شتانە بکێشە کە ئەتوانیت بە باشی بیکەیت

ئایا حەزدەکەیت وێنەی ساتە ناخۆش و ترس ئامێزەکانی چیانت بکێشیت ؟

هیوا و ئاواتت بۆ داهاتوو چیه؟

جێدەستەکان

بیرۆکە و چیرۆك و وینەکان و ریکخستنی : سوزانە شتاین Susanne Stein
بەخیوکەر ، پسپۆری تایبەت تابەت بە بواری سەرچاوەمرۆییەکان و ریکخستن
ئامێژە پێکراو لە بواری تایبەت و سەرنج راکێش .

سوپاس و پێزانینم بۆ هەموو ئەو کەسانەی یارمەتیدەرم بوون لە بڵاو کردنەوەی ئەم چیرۆکە :

- سوپاس و پێزانینم بۆ ئەو خێزانە سوریەی کە بەردەوام بوون لەگەڵم بە خویندنەو و راست کردنەوەو گۆرینەوەی بیرو را و پێدانی بیرۆکەی تازە .
- یارمەتی دانم لەلایەن دەروون ناسەکانەوە بە تایبەتی لە رووی سەرنج و زانین : هیما فریدریش Hemma Friedrich(دبلۆمی هەیە لە بواری تایبەت بە زانستی دەروونی) لەگەڵ بروفیسور دکتور أولریش لامـپـارترUlrich Lamparter(پرۆفیسۆری لە بواری دەروون ناس و چارەسەرکردن و دەست نیشان کردنی نەخۆشی دەروونی)
- یارمەتیدانم لەلایەن رێکخراوی Children for Tomorrow (رێکخراوی تایبەت بۆ چارەسەری ئاوارەکان) بۆ زانین دەتوانیت سەیری لاپەرەی 46 بکەیت .
- وەرگێرانی بۆ زمانی کوردی لەلایەن (Naska M.A.Rahman) بکالوریۆس لە بواری بارزگانی لە زانکۆی هامبۆرگ naska1973@hotmail.de
- ئێمە زۆر سوپاسی بەختیار هادی حسن دەکەین , لە پایی ئەو رێنمایی و ئاموژگاریە بە نرخەی کە پێشکەشی کردین لە وەرگێرانی ئەم پەرتوکەدا.
- نووسینەوەی بە زمانی کوردی لەلایەن خاتوون شیلان محمد عبدالرحمن (بکالوریۆس لە کشتوکاڵ و بەرێوەبەری ژووری سەرۆکی زانکۆ
- بیتر بابا Peter Pape پێداچوونەوە و سەرلەنوێ خوێندنەوەی .
- هۆلگا کێرن Holger Kern یارمەتیدانم لە دامەزراندنی سایت و تیخستنی هەموو باتەکان بۆ ناو سایتی تایبەت بە خۆم www.susannestein.de
- خاتوو أنیتا یونە شیبرمان Annette Junge – Schepermann دەروون ناس لە بواری چارەسەری نەخۆشیەکانی دەروونی لە ساڵی 2015 توانیویەتی راوێژی تایبەتم بداتی دەربارەی بەکاهێنانی ئەم پەرتووکە لە گەڵ منداڵاندا .
- پرۆژەی بەخێو کردن و زانست GEV ئەرکی چاپ کردنی گرتوتە ئەستتو بە خۆرایی .

ئەگەر تۆش رەخنە و پێشنیاری تایبەتیت هەیە پەیوەندیم پێوە بکە لە سایتی تایبەت بە خۆم Susanne.Stein@Hamburg.de

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Children for Tomorrow

- ریکخراوی تایبەت بۆ چاودێری ئاوارەکان ئەرکی ئابووری ئەم نامیلکەیەی گرتۆتە ئەستۆ بۆ نموونە تێچووی وەرگێرانی بۆ زمانی عەرەبی .
- سۆفی سیلفا میلا Sofie Silva Mella کارمەند لە رێکخراوی تایبەت بە چاودێری ئاوارەکان و بکالۆریۆس بەشێوەی چارەسەری هونەری لەگەڵ خاتوون کۆرنیلیا ریر Cornelia Reher بەرێوەبەری بەشی چارەسەر کردنی ئاوارەکان لە نەخۆشخانەی زانکۆی هامبۆرك هەستاوە بە خۆێندنەوەی ئەم کتێبە سەرلەنوێ و و پێشکەش کردنی راوێژ و رەخنە و پێشنیار پێ ی

ئەم رێکخراوە تایبەتە بە چاودێری ئاوارەکان لەگەڵ نەخۆشخانەی هامبۆرگ ئامانجی ئەم ریکخراوە پارێزگاری لە هەموو ئەو خێزانانە و منداڵە ئاوارانەی لە وڵاتی خۆیان هەڵکەنراون و تووش بوون بە نەخۆشی دەروونی بۆ زانیاری زیاتر لە سەر ئەم رێکخراوە www.children-for-tomorrow.de و www.uke.de

- لە کۆتاییدا هیوای چاك بوونەوە بۆ نەخۆشەکان دەخوازین .

چەند رێنماییەك بۆ چۆنیەتی بەکارهێنانی ئەم پەرتوکە

- ئەم پەرتوکە بە وینەیە دانراوە بۆ ووتووێژ کردن لە نێوان منداڵ و خێزانەکانیان یان بەکاهێنانی لەلایەن ەو کەسانەی ئاشنان بە نەخۆشەکە .
- بە خۆشحاڵیەوە ئیستا لە لایەن زوربەی مامۆستا و چاودێری کەرەکان و باخچە کە بە خۆبەخش لەم بوارەدا ئیش دەکەن و بەکاردەهێنرێت .
- چەند وڵامیك دەبینن بۆ ئەو پرسیارانەی کراون .
- پرسیاری یەکەم : چۆن ئەم پەرتوکە ئەتوانی یارمەتیدەر بیت و لەچ کاتێکدا ئەتوانی یارمەتیدەر بێت .
- منداڵ خۆی باشتر ئەناسێت ئەمە یارمەتی دەر ئەبێت بۆ کەم کردنەوەی خەم و کێشەکانی کە بە بەرردەوامی لی ی ئەترسی و لەلای ماوەتەوە بە تایبەتی ئەو منداڵانەی کە شەرمنن و هەست بە کەم بوون دەکەن .ئەم پەرتووکە ئەتوانێت رێگە چارەیەك بیت بۆ ناسسینی دەروونی خودی منداڵەکە وە چارەسەرکردنی لەو هۆکارانە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکە زیاتر خوودی خۆی بناسێت .
- دایك و باوك یان بەخیوکەرەکان ئەتوانن زیاتر لە مندالەکە بگەن وەبەهۆی ئەم پەرتوکەوە ئەتوانن تێبگەن کە لە چ کاتێکدا گرفت هەیە لەلای منداڵ و چۆن چارەسەری بکەن .بۆ نموونە بە کێشانی وینەیەك لەلایەن منداڵەکەوە واتە منداڵەکە ئەتوانی ئەوەی لە دڵیایەتی لەرێگای وینەیەکەوە بخوێنرێتەوە تا بزانن چیەتی .
- ئەم دەرگایەکە بۆ دۆزینەوەی چارەسەری ئەو نەخۆشیە نادیارەی لە مندالەکەدا هەیە ، بە هۆی ئەوەوە ئەتوانی ئەو نەخۆشیە شاراوەیە بنێریت و تا بزانرێت . چ جۆرە نەخۆشیەکی دەروونییە تاوەکو چارەسەری بۆ بدۆزرێتەوە واتە ئەم پەرتووکە رێگایەکە بۆ چارەسەر .
- پرسیاری دووەم : ئایا ئەتوانرێ ئەم کتیبە بەکاربهینری وەك چارەسەری دەروونی بۆ ئەو منداڵانەی کەتووش بوون بەو نەخۆشیە .
- ئەم پەرتووکە بچوکە یارمەتیدەرێکی بچوکە بۆ پێشاندانی ریگای دۆزینەوەی ئەو خورپەیە . بۆ نمونە وینەکانی ئەم کتێبە چون ئەتوانی چارەسەر بداتە مندالە نەخۆشەکە بۆ نموونە ئەم کتێبە وەك گۆچان وایە کە نەخۆش ئەیگریت بە دەستیە وە تا بتوانیت بجوڵیت ئەم کتێبەش وەك ئەو گۆچانە بۆ چارەسەر بەکاردیت واتە ئازارەکان کەم ناکاتەوە بەس لە هەمانکاتدا ئەتوانی بزانریت ئەو مندالە چیەتی و چی ئەویت لیرەدا ئەو پەندە صینیەتان بیردەخەمەوە کە دەڵێت باشتر وایە لەکاتی تاریکی مۆمێك دابگرسێنی نەك بە تاریکی دابنیشیت واتە ئەم پەرتووکە وەك چارەسەرێکە بۆ منداڵە تووش بووەکان و ناسینی جۆری نەخۆشیەکە و دۆزینەوەی نەخۆشیە دەروونیەکەی .
- پرسیاری سیەم : چۆن ئەتوانیت ئەم پەرتوکە بە باشترین شێوە بەکاربهینیت بە وێنەوە . تۆ وەك بەخیوکەر ئەتوانی لەگەل مندالەکەدا ئەم پەرتووکە بخوینیتەوە هەروەها وەك چاودێری ئەبێت کە رێك بن و هاوبەش بن لەگەڵ مندالەکەیا واتە ئەم کتێبە ببیتە هاورێ لەگەل مندال و دەروون ناسەکە ئەبێت زۆر بە هەست و نەستەوە گوێ ی لێ بگیرێت . ولامی پرسیارەکانی بدریتەوە .
- چارەسەر بۆ ئەو نەخۆشیەی لەو مندالە هەیە ئەویش بە خوێندنەوەی ئەم پەرتووکەیە کەواتە تۆش وەك گۆچانەکە ئەبیتە یارمەتیدەری و ریگانیشاندەری ئەبیت بۆ چارەسەری نەخۆشیەکەی .
- پرسیاری چوارەم : چی بکەم لەکاتی بەکارهێنانی ئەم پەرتووکە واتە کاتیك ئەم پەرتووکە بە کاربهینین ببیتە گەرانەوەی باریکی دەروونی ناخۆش بۆ ئەو مندالە ئەم پرسیارە چەندەها جار لە دانیشتنگاکاندا دەکریت کە لەسەر ئەم کتیبە ئەدوین ، وە ئەم پەرتووکە وەك یارەمتیدەریك بۆ ریگا پێشاندەری هەموو کەس واتە ئیمە ئەتوانین یارمەتیدەر بین بەس ناتوانین چارەسەر بین .
- بەلام ئەتوانین لە رێگای یارمەتیوە ریگا نیشاندەر بیت بۆ چارەسەر .
- وە سپاس و پێزانینم بۆ بەریز ئەنیتە یونگا شیبەرمان Annette Junge-Schepermann دبلۆمی دەروون ناس لە بواری چارەسەری نەخۆشی دەروونی منداڵ لە نەخۆشخانەی هامبۆرگ .

چی بکرێت باشە لەکاتی گەڕانەوەی بیرەوەرییە ناخۆشەکان بۆ ئەو منداڵە ئەوەش پاش مامەلکردنی ئەم پەرتوکە و وێنەکێشانی هەستەکانی ؟

- هۆکارەکانی دەبێتە زیادبوونی خورپە و پێش چارەسەرکردنی زەرەر بە منداڵەکە دەگەیەنی زۆر گرنگە لەگەڵ ئەو منداڵە هەمیشە ئەوە بکەیت کە ئارەزووی دەکات چونکە یارمەتیدەریکە بۆ گەڕانەوەی بیرەوەریە خۆشەکان وە هەست بە تواناکانی بکات لەو رووەوە .
- کاتیك ئەو منداله هەست بەوە بکات کە تۆ یارمەتیدەریت ، بۆ دڵخۆش کردن و بەهێز کردنی واتە هاوپشتی ئەم جۆرە دەبێت بە هێز بوونی توانای منداڵەکە .
- بەم شێوەیە ئەتوانیت جۆرە مامەڵەیەك بکەیت لەگەڵ ئەو منداڵانە بێ کاریگەری هەبێت لەسەر دەروونی ئەو منداڵە .
- پێویستە لەلایەن پسپۆر و زانست ناس چاودێری بکرێت لە کاتێکدا ئەگەر منداڵەکە لەسەر رابردوویەکی ناخۆش بدویت ئەوا دەتوانێت بە پێ ی ئەم رێنماییانە خوارەوە چارەسەر بکرێت :
- ئەبێت هەول بدرێت خەم خۆری ئەو منداله بیت وە پێ ی بلێت ئەوە بێنی ناخۆش بوو بەڵام نابێت بچیتە قوڵایی باسەکە لەگەڵی تەنها بڵی ی ئەوەی بینیوتە زۆر ناخۆشە و لەسەری مەدویٚ وە پرسیار نابێت بکریت لە مندالی نەخۆش یان کەس و کاری ئەو منداڵەیە . کاتیك باس لە رابردوو دەکەیتەوە بیری شتە باشەکان بهینرێتەوە ئەبێت دڵنەوایی مندالەك بدەیتەوە وە ئەبێ بێ شەرمانە مامەڵەی لەگەل بکرێت واتە بە دووان ئەتوانی چارەسەری بکەێت بە باشترین شێوە .
- لە کاتی قسەکردنی منداڵە نەخۆشەکە لە سەر بابەتەکەی هەوڵ مەدە پێ ی دووبارە بکەیتەوە بتەوێت زیاتر بزانی وە پرسیاری زۆری لێ مەکە وازی لەو منداڵە نەخۆشە بهینە با خۆی چون ئەیەوێت وا باسی بکات وە باشتر وایە بە وێنە ئەو باسە بکات وە تا ئەتوانرێت بە چیرۆکێك بۆی باس بکریتەوە وە بە ناوی یەکێکەوە لە سەر چیرۆکەکە بدویٚ بۆ نموونە ئەحمەد وای کرد وا رۆیشت ....هتد. یان وەك شانۆیەك بگێریتەوە هەول بدەیت لەو رووەوە منداڵەکە لە و خورپە یە دووردەخەیتەوە ئەوە رێگا چارەیەکە بۆ دوورخستنەوەی منداڵەکە
وە ئارام کردنەوەی هەستی دەروونی.
- ئەبێت هەوڵ بدرێت لەکاتی گفتوگۆ لەسەر ئەو باسانە یان ئەو رووداوانە ئەبێت بۆی باس بکەیت ئەوەش بەشێوەیەك بێت کە منداڵەکە دوورخاتەوە لە ترس و خورپە .
ئەتوانیت دڵنەوایی منداڵەکە بکەیت ناخی بەرز رابگری بۆ نموونە بڵێت ئیستات خۆشە ، ئەم کاتانەت خۆشە ، چ یاریەکت حەزلیە بیکەین پێکەوە چێ بکەین تا دلخۆش بیت ، یان کیت خۆشئەوێت . ئەو کاتە بڕیار بەجێبهێڵە بۆ منداڵەکە هەوڵ بدە حەزی مندالەکە بدۆزیتەوە لەو کاتەدا . لە کاتی گیرانەوەی چیرۆك بۆ منداڵی نەخۆش هەوڵ بدە کۆتاییەکەی خۆش بێت و دڵخۆشی بکات واتە فەنتازی دروست بکەین لەلای واتە ئەگەر کرتاییەکەی خۆش بوو ئەوا هەستی مندالەکەش بە خۆشی دەبێت و دەروانیتە ژیانەکە .
کاری سەرەکی ئیمە ئەوەیە ئەو خەیاڵە ناخۆشانە بیگۆریت بۆ خەیالی خۆش بی ئەوەی هەست بە گۆرینیکی دەست کرد بکات لەو کاتەیە . وە ئەگەر تۆش بە هەمان شیوە ئەو بیروباوەڕانەت هەیە ئەوا هەول بدە دەروون ناسیك ببینیت تا چارەسەر بۆ بدۆزیتەوە بنبری بکات .

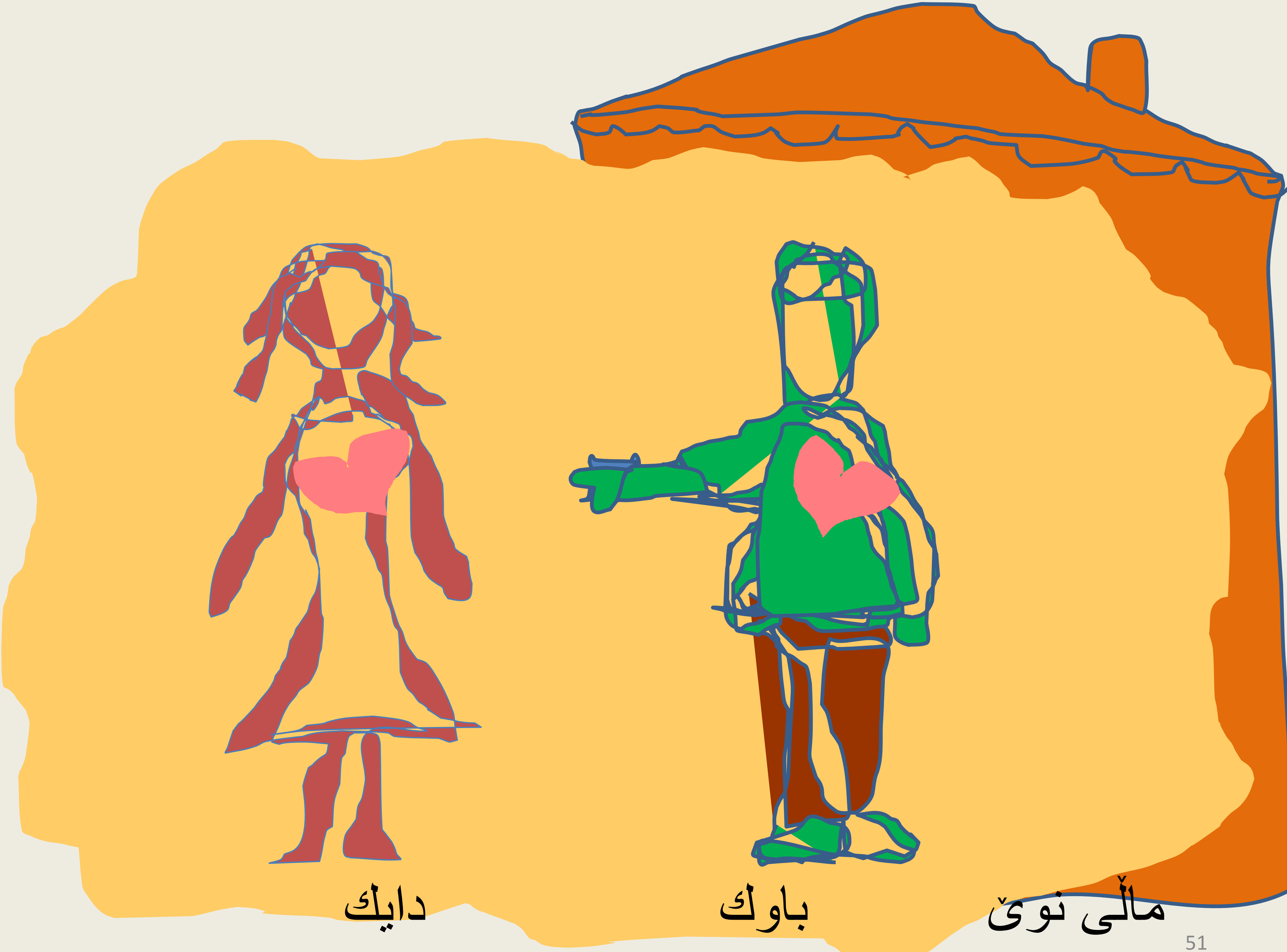
چەند وینەیك بتوانرێت ببرێت و یاری پێ بكرێت

بەم وێنانە ئەتوانرێیت چیرۆكێك دروست بكریت هاوشیوەی ژیانی منداڵەكە بێت بۆ یاریكردن وبەكاهێنانی ئەكتەری ناو چیرۆكەكان هەوڵ بدرێت وێنەی كەسە نزیكەكان بێت وەك دایك و باوك ، خوشك و برا ، بەخیوكەر .هتد

منداڵ

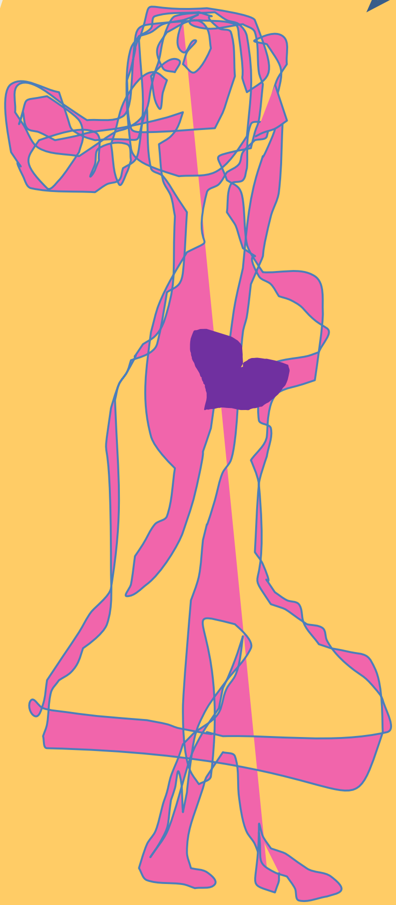
منداڵ دوای بینینی بەسەرهاتە ناخۆشەکان

چاك بوونەوەی منداڵەکە


ماڵی نوێ
باوك
دایك

یارییەکان و ئامێری یاریەکان تیکدەری یاریەکان خوشك و برا

هاوری   بەخێوکەر   مامۆستا   خزم و کەس و کار



Therapy بەڕێزخاتوو

Therapy بەڕێز کاك