باوک و دایکانی چالاک لە پەروەردەی منداڵەکانیاندا

وەرگێڕان و ئامادەکردنی: مەحمود حەمە چاوەش

دامەزراوەی پێستالۆتسی (Pestalozzi Stiftung) بۆ یارمەتی لاوان و منداڵان و کەمئەندامان لە هەرێمی نیدەرزاکسن ی ئەڵمانیا کۆرسێکی ڕاهێنانی پەروەردەیی ئامادە کردبوو، کە تێیدا دایکان و باوکان مەشقیان لەسەر پەروەردەیەکی ڕاستەقینە و سەلمێندراو پێ دەکرا. خاڵەکانی ئەو بەرنامەیە بۆ ڕاهێنانپێکردنی دایکان و باوکان لەسەر ئەو جۆرە پەروەردەیە کە پسپۆڕانی تایبەتی لەو کۆرسەدا ئەنجامی دەدەن، بریتین لە:

0 . ئەرکی دایک و باوکان وەک مەشقکەرێک
1 . چۆن دایک و باوکان دەوری مەشقکەرێک دەبینن
2 . پلان و هەڵسوڕانی سیستەمی خێزان و بەڕێوەبردنی، ستراتیجی بۆ پلانی ئەرکەکانی ڕۆژانەی خێزان
3 . تواناکانی منداڵان و پشتیوانی کردنیان لە ئەرکەکانی ناو ماڵدا. ئایا منداڵەکەم ئەتوانێت چ کارێک بە باشی بە ئەنجام بگەیەنێت؟
4 . دروستکردنی هێمای پیوەندییەکان لە ڕێگای چاوەوە، واتە پەیوەندی بە شێوازی نیگاکردن، گوێلەیەکتر گرتن و لەیەکتر دواندن
5 . باو و نەریتە کۆمەڵایەتییەکان، چەند پێویستن و چەند پێویستمان پێیانە؟
6 . سنووردانان لە نێوان جەختکردن و سزادانی منداڵدا، چۆن مامەڵە لەگەڵ لادان لە یاساو بەندەکانی خێزاندا ئەکەین
7 . ماندووبوون و کۆنترۆڵی سترێس "فشار" و بەلاوەنانی ئەو ماندوبوونە
8 . ئەرکەکانی قوتابخانە دەبێتە هۆکاری پلەی یەکەمی ماندوبوونی ناو خێزان
9 . دایک و باوکان دەبێ چی بکەن، ئەگەر ....
1 0 . هەندێک سەرچاوە لەسەر ئەم بابەتانە

پێشەکی

"ئەو کەسانە کە پێیان وایە پەروەردەیەکی بێ هەڵەو بێ گیروگرفت بوونی هەیە، لە خەیاڵێکی قوڵدا دەژین".

ئامانجی سەرەکی ئەم بابەتە ڕوونکردنەوەی سیستەمێکی پەروەردەییە، کە تێیدا دایک و باوک لە قۆناغی جیاوازی ژیانی خێزانیدا توشی ئەرک و ماندوبوونێکی کەمتر لەگەڵ منداڵەکانیاندا دەبن. هەڵبەتە دەکرێت ئەم سیستەمە پەروەردەییە لە ڕێگەی گفتوگۆ و گۆڕینەوەی بیر و

ڕاکانەوە ڕوونتر بکەینەوە، کە چۆن دایک و باوک لە ڕێگەی پەروەردەیەکی ڕاستەقینەوە هێز و توانای خۆیان و منداڵەکانیشیان پتەو بکەن و ڕێگەکانی لەیەکترتێگەیشتن ئاسانتر بەکەن.

ئامانجەکانی ئەم جۆرە پەروەردەیە بەم شێوەیە ڕووندەکرێنەوە:

- بەهێزکردنی ڕێگەکانی لەیەکترتێگەیشتن لە نێوان دایک و باوک و منداڵەکانیاندا
- توانای پەروەردەیی دایک و باوک زیاد بکرێت و پشتگیریی لێبکرێت.
- جۆری بەلاوەنان و چارەسەرکردنی گیروگرفتەکان لە نێوان ئەم دوو نەوەیەدا
- کەمکردنەوەی سترێس، واتە ماندوبوون و هیلاکیی دایک و باوک لەگەڵ منداڵەکانیاندا

چۆن دایک و باوک دەتوانن بە پەروەردەیەکی ڕاستەقینە و مێتۆدی تایبەتی منداڵەکانیان زانستیانە پەروەردە بکەن و بەهۆیەوە ئەرکی ڕۆژانەیان ئاسانتر بکەن.

چۆن دایک و باوک ڕۆڵی خۆیان وەک مەشقکەرێک لە پەروەردەی منداڵەکانیاندا دەبینن؟

دەبێت سەرەتا ئەوە بڵێین، کە هیچ پەروەردەیەک بەبێ ئەرک و زەحمەتکێشان نایەتە ئەنجام و باوەڕکردن بەوە کە گەورەکردنی منداڵان کارێکی ئاسانە، تەنیا خەون و خەیاڵێکی گەورەیە. لێرەدا مەبەستمان لە پەروەردەی توندوتیژی، *ئۆتۆرێتی*، نەرمونیان و *دژە ئۆتۆرێتییە*. دایک و باوک زۆر جار دەکەونە ژێر فشاری دەروونییەوە، ئەویش بەهۆی کاریگەری میدیاکان لەسەر بیروڕایان. ئەمە وا دەکات، کە ئەوان بەهەڵەی گەورەدا بچن و خاوەنی بیروڕاکانی خۆیان نەبن. هۆکارەکەشی ئەوەیە، کە ئەم دایک و باوکانە لەو بڕوایەدان، بە پراکتیزەکردن و گەیاندنی زانیاریی میدیاکان بە منداڵەکانیان کارێکی باش لەگەڵ منداڵەکانیاندا بەئەنجام دەگەیەنن و ڕێگای ڕاستەقینەیان پێشان دەدەن. هەندێک جار ئەوان دەکەونە هەڵەی گەورەتر و لەژێر ئەم کاریگەرییەدا خۆیان بە هاوڕێی منداڵەکانیان لەقەڵەم دەدەن. ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە مێتۆدێکی پەروەردەیی هەڵەیە، چونکە دایک و باوک ناتوانن ببنە هاوڕێی منداڵەکانیان، بەڵکو دەتوانن هەوڵ بدەن ببنە ڕێنیشاندەر و نموونەیی بۆیان. ئاخر ئێمە نە لە تەمەنی منداڵەکانمانداین و نە دەتوانین وەک هاوڕێیەک لەگەڵ منداڵەکانماندا ڕەفتار بنوێنین و مامەڵە بکەین، چونکە بەم جۆرە ڕەفتارە سەریان لێ دەشێوێنین و ڕێگەی ڕاستەقینەی خۆیان لە ژیانیاندا سەختتر دەکەین، کە دەشێت زۆر جار توشی هەڵەی گەورە لە کۆمەڵگەدا ببن.
کەواتە دایک و باوک دەبێت هەمیشە نموونە و ڕێگەنیشاندەربن. بە پێچەوانەی ئەم هاوکێشەیە ئەوان ڕۆڵی خۆیان وەک پەروەردکار بزر دەکەن و منداڵەکانیشیان ڕێگەی ڕاستەقینەی خۆیان لەدەستدەدەن. بۆ نموونە هەندێک دایک و باوک لە لایەن منداڵەکانیانەوە بە ناوی خۆیانەوە بانگ دەکرێن، ئەمە کارێکی ڕاست نییە. منداڵ دەبێت هەست بەوە بکات، کە لە خێزانەکەیدا دایک و باوک خاوەنی بڕیاردانن، نەک منداڵ، ئەگەر نا، ئەوسا ئەو منداڵە سەری لێ دەشێوێت. بێگومان ئەم تێڕوانینە دژی ئەو بیروڕایە ناوەستێتەوە، کە منداڵ حەز و

ئارەزووەکانی خۆی دەرنەبڕێت، بەڵکو گرنگ ئەوەیە، کە دایک و باوک ڕۆڵی خۆیان وەکو مەشقکەرێکی (Coach) دووگۆڵی (تۆپێن) ببینن.
مەشقکەری تۆپێنێ دەبێت بە مەشق یاریزانەکانی ڕابهێنێت و ڕێگەکانی یاریزانییان پێشان بدات، هەروەها بۆیان ڕوونبکاتەوە، کە چۆن ئەوان لە مەیدانی تۆپێنێدا سەرکەوتوو بن. کەواتە دایک و باوک دەبێت چە لە بواری پسپۆری (پرۆفیشیۆنالێتی) و چە لە بواری سۆزداری (عاتیفی)دا ڕێنیشاندەر و یارمەتیدەر بن، ئاخر ئەوان دەبێت پلانی خێزانی دابنێن و کاروباری پەروەردەی منداڵەکانیان لەئەستۆ بگرن، هەروەها بەرپرسیارێتی خێزان وەک ئەرکێکی سەرشانیان ببینن. ئەمە وادەکات، کە پەیوەندییەکی توندوتۆڵ لە نێوان دایک و باوک و منداڵەکانیاندا دروست ببێت.

پەیوەندییەکە لەسەر بناغەی ئەم چوار خاڵە پتەوتر و بەهێزتر دەبێت:

- هەموو ئەندامێکی خێزان دەبێت بە ڕێزەوە مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت، ڕێزی یەکتریگرتن پەیوەندییەکان بەهێز دەکات،
- کاتی خۆش لەگەڵ منداڵدا ببرێتە سەر، بەتایبەتی لە کاتی پشودا کاتی خۆش بردنەسەر لای منداڵ بڕوابەیەکتریکردن بەهێز دەکات،
- ئەمەش توانای بڕوابەخۆبوون لە منداڵدا بەهێز دەکات، هاندانی منداڵ بۆ زیاتر بڕوابەخۆبوون لە تەمەنی منداڵیەوە دەست پێ دەکات
- هەموو منداڵێک کە هەست بە خۆشەویستی لەلایەن دایک و باوکییەوە دەکات، ئارامی دەروونی و جۆرێک لە پشتیوانی دەچێژێت.
  خۆشەویستی دەبێت بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ پێشانی منداڵ بدرێت.

پێنج ستراتیژی زۆر گرنگ لە پەروەردەدا:

١- پەیوەندی توندوتۆڵ لەگەڵ منداڵدا دروست بکرێت، بەڵام ئەو پەیوەندییە لە یەک ئاستدا ناوەستێت، واتە هاوسەنگ نیە. دایک و باوک هەڵگری بەرپرسیارین و منداڵانیش دەبێت هەست بە ماف و ئەرکەکانی ناو خێزان بکەن.
٢- کات پێکەوەبەسەربردن، بە تایبەتی لەگەڵ منداڵی بچووکدا.
٣- لەگەڵ منداڵ بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ و بێ "پێچوپەنا" گفتوگۆ بکرێت، "درۆ باش نییە لەگەڵ منداڵ". منداڵ پێویستی بە سیستەمێکی پەروەردەیی ئەوتۆ هەیە، کە بە پلان بەڕێوە ببرێت و ڕێگەی پێشان بدات.
٤- ئەرکەکانی منداڵ لەناو خێزاندا بەڕوونی دیاری بکرێن، کە چۆن بتوانن ئەرکەکانی ڕۆژانەی خێزان ئەنجام بدەن. نابێت ئەوەشمان لەیاد بچێت، کە دەستخۆشی و ستایشکردن تواناکانی منداڵ بەهێز دەکەن.
٥- بە شێوەیەکی کۆنکرێتی لەگەڵ منداڵدا هەڵسوکەوت بکرێت. ئەگەر ئێمە بەڵێنێکمان پێیان دا، دەبێت بەجێی بهێنین و لێی پەشیمان نەبینەوە.

دایک و باوکیش مافی ئەوەیان هەیە کاتێکی دیاریکراو بۆ ئارەزووەکانیان تەرخان بکەن. دایک و باوک پێویستیان بە پشوی خۆیان و کاتی خۆشی خۆیان هەیە و نابێت هەموو ژیانیان بۆ منداڵەکانیان تەرخان بکەن.

پلان و ڕێکخستنی سیستەمی خێزان و بەڕێوەبردنی

دابەشکردنی ئەرک و ڕێکخستنی کاتەکانی ناو خێزان

"بڕۆ ... دەی ... تۆزێک خێراکە، دەی ... خێراکە، کاتمان بەدەستەوە نەماوە". ئەم ڕستەیە ڕۆژانە لە لایەن چەندین دایک و باوکەوە دەبیسترێت، نزیکەی هەموو کەسێک ئەم ڕستەیەی بەرگوێ کەوتووە. لە ڕاستیدا کارەکانی ڕۆژانەی خێزان بە شێوەیەکی زۆر خێرا بەئەنجام دەگەیەنرێن و ماوەی بیرکردنەوەش بۆیان کەمە. ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی، کە پەستانێکی زۆر بخەینە سەر منداڵەکانمان. ئەم پەستانەش دروستکراوی دەستی گەورەکانە، چە لە ژیانی ڕۆژانەیاندا و چە لەکاتی ئیشکردنیاندا. ئەم دیاردەیەش لە زۆر خێزاندا دووبارە دەبێتەوە. کار و سەقاڵی خێزانەکان هێندە زۆرن، کە تەنانەت ٢٤ کاتژمێرەکەی ڕۆژ بەشیان ناکات. سەرەڕای ئەوە زۆربەی خێزانەکان لە نێوان کاری بەدەستهێنانی خەرجی ڕۆژانە و خێزانەکانیاندا دەکەونە ژێر پەستانێکی دەروونی ئاڵۆز و گرژیی ئەوتووە، کە تەنانەت کاتەکانی حەوانە و خۆشبردنەسەری خێزانیش دەبنە سترێس.

بۆیە لەم بارودۆخەدا دابەشکردن و ڕێکخستنی کارەکانی رۆژانەی خێزان دەبنە ئەرکێکی گرنگ و وامان لێدەکات، بیر لە پلان و سیستەمێکی تر بۆ خێزانەکەمان بکەینەوە. مەبەستیش لێرەدا ئەوەیە، کە خێزان کاتی زۆرتر بۆ بەئەنجامگەیاندنی کارە گرنگەکانی خێزان تەرخان بکات و بە شێوەیەکی هوشیارانەتر پلانی بۆ دابنێت. بەڵام ئەم واژەیە کەمێک سەرسامیمان لا پەیدا دەکات، چونکە کات شتێکی دۆزراوە و دەستکردی مرۆڤ خۆیەتی و ناتوانێت کاتەکان بە ویستی خۆی ڕێکبخات و دابەش بکات، بەڵکو مرۆڤ کاتی وەک پێوەرێک دروستکردووە بۆ ئەوەی کارەکانی پێ ڕێکبخات و جێبەجێیان بکات. بە واتایەکی تر ئێمە خۆمان کاتەکانمان درووستکردووە، نەک کاتەکان ئێمە. لەم باروودۆخەدا خێزان ئەبێت چاوەدێری ئەوە بکات و بیر لەوە بکاتەوە، کە ئەم دیاردەیە لە لایەن خودی مرۆڤەوە بەئەنجام گەیەندراوە و بە کاتژمێری ناوەوەی خۆیان دەپێون.

چۆن منداڵ دەتوانێت لە کاتەکانی ڕۆژانەی خۆی بڕوانێت و هەستیان پێبکات

بۆ منداڵ زۆر سەختە، سیستەمی کاری ڕۆژانەی بە پێوەری دابەشکردنی کاتەکانی هەڵسەنگێنێت و مامەڵەیان لەگەڵدا بکات. هۆی ئەمە لەوەدایە، کە لە تەمەنی منداڵیدا هەست بە دابەشکردنی کاتەکان ناکەین و بە سەربردنیان بەلامانەوە گرنگ نییە.

- تا منداڵ نەگاتە قۆناغی چوونە قوتابخانە، هەست بەوە ناکات کە ڕووداوەکان بە شێوەیەکی سەربەخۆ لە ئەوان ڕوودەدەن. بۆ نموونە پاسی قوتابخانە چاوەڕوانی منداڵان ناکات، ئەگەر هاتوو ئەوان لەکاتی خۆیاندا نەگەنە وێستگەی پاسەکە. واتە جارێ لەم تەمەنەدا ئاگایی منداڵ بۆ دابەشکردنی کاتەکان کامڵ نەبووە، کە ئیتر لەوە بائاگا بێت ئەو پێویستە لەکاتی گونجاودا لە جێگەی گونجاودا بووەستێت و چاوەڕێ بکات .
- بە شێوەیەکی زانستی سەلمێندراوە، کە منداڵ لە سەرو تەمەنی ١٠ ساڵییەوە دەتوانێت پێوانەی خێرایی هەڵسەنگێنێت، بۆیە دەبێت زۆر بەوریاییەوە منداڵەکانمان ئاگاداری سیستەمی هاتووچۆی خۆیان بکەین و ڕەچاوی ئەوەش بکەین، کە توشی هەڵە نەبن.

پلانی ڕۆژانە وەکو ئاسانکارییەک و یارمەیدەرێکی خێزان

ئەگەر دایک و باوک نەوەکانیان، واتە لاوان و منداڵان، لە ڕێکخستنی کات و پلانی ڕۆژانەی خێزاندا ڕەچاو بکەن و جەختیان لێ بکەن، ئەوە دەبێت بە یارمەتیدانێکی باش بۆ خێزانەکە. ڕاستە کە پلان و سیستەمی بەڕێوەبردنی کارەکان هەموو پێداویستییەکانی خێزان بەئەنجام ناگەیەنن، بەڵام ئاسانکارییان تێدا دەکەن. بۆ نموونە:

١- ئاسانکاری لە کاری ڕۆژانە و دووبارەبووەکانی خێزاندا، بەتایبەتی پاککردنەوە، شوشتن و پاککردنەوەی ناو ماڵ، کڕینی بژێوی ژیان، ئامادەکردنی خواردن و ئەو کارانە کە ڕۆژانە لە خێزاندا بەئەنجام دەگەیەنرێت.

٢- ئەو کارە جیاوازانە، کە لە خێزاندا بەئەنجام دەگەیەنرێن، بەیەکەوە بییانبەستینەوە، واتە بەپێی توانای ئەندامەکانی خێزان کارەکان دابەش بکەین. لێرەدا گرنگە، کە کارەکان بەگوێرەی تەمەنی ئەندامانی خێزانەکە دابەش بکەین.

٣- کاتی پشودانی خێزان و بەسەربردنی کاتە خۆشەکان ڕێکبخەین، وەک سەیران و چوونەدەرەوە لەگەڵ هاوڕێکاندا، ئاهەنگەکانی وەک جەژنی لەدایکبوون و زەماوەند و زۆر ئاهەنگی تریش.

کاری ڕۆژانە:

<u>بۆ منداڵی بچوک (کەم تەمەن)</u>

- لەخەوهەڵسان
- خواردنی بەیانیان، کە زۆر دایک و باوک کەمتەرخەمن لە دانی خواردنی بەیانیان بە منداڵەکانیان، ئەمەش بۆیان دەبێتە هۆی گیروگفتی زۆر لە فێرگە و قوتابخانەدا
- قوتابخانە
- خواردنی نیوەڕۆ و جێبەجێکردنی ئەرکەکانی قوتابخانە، پاشان کاتی پشوو و حەوانەوە.
- یاریکردن و کاتی پشوو
- خواردنی ئێوارە

- بردنی منداڵ بۆ جێگای خەوتن

هەموو خێزانێک بۆ ئەوەی تووشی نارەحەتی و سترێس نەبێت، پێویستی بە پلانێکی ڕۆژانە هەیە، بۆ ئەم مەبەستەش هەندێک ئامێر و سیستەمی تایبەتی هەن، کە یارمەتی خێزان دەدەن بۆ ئەوەی نەکەونە ئەو بارە نارەحەتییەوە، وەک:

- ڕۆژمێر بۆ ئاسانکاری پلانی ڕۆژانە
- خشتەیەک بۆ تۆمارکردنی تێبینیەکانی ڕۆژانە "Pin board"
- دابەشکردنی کارەکانی ڕۆژانە بەسەر ئەندامانی خێزاندا
- ئێوارەی پێشتر پلانی کارەکانی ڕۆژی داهاتوو دادەنرێت

ئایا لە چەندساڵییەوە منداڵ دەتوانێت ئەرک و کاروبارەکانی ناو ماڵ و خێزان بگرێتە ئەستۆ؟

١ منداڵی باخچەی ساوایان و کەم تەمەن

- خاڵیکردنەوەی سەتڵی کاغەزی کۆن
- یارییەکانی خۆی لە پاش بەکارهێنانیان لە ژوورەکانیاندا کۆبکاتەوە
- یارمەتی بۆ کۆکردنەوەی هەندێک شتی وردی ناو ماڵ

٢ منداڵی قوتابخانەی سەرەتایی

- شتن و پاککردنەوەی قاپ و ئامێرەکانی خواردن
- ژوورەکەی خۆی کۆبکاتەوە
- جێگای خەوتنی ڕێکبخات
- یارمەتی کۆکردنەوەی قاپەکان لە دوای نانخواردن بدات
- بە گسکی کارەبا تەپ و تۆزی ناو ماڵ لابەرێت
- یارمەتی کۆکردنەوەی حاجەتەکان لە چێشتخانە بدات

٣ لاوان و گەنجان

- خواردنی سوک و ئاسان ئامادە بکەن، یان دروستکردن و ئامادەکردنی کێک
- کەل و پەلی خواردەمەنی بکڕن
- پۆشاکی خۆیان بشۆن و ئوتوی بکەن
- کۆکردنەوەی کەل و پەلی چێشتخانە

ئێمە دەبێت بۆ منداڵەکانمان ڕوونبکەینەوە، کە بۆچی یارمەتیدانی دایک و باوک لە کارەکانی ڕۆژانەی خێزاندا کارێکی گرنگ و پێداویستیەکی بەنرخە.

یارمەتی و کارکردن دەبێت لەگەڵ تەمەنی منداڵ و لاواندا بگونجێن و ئێمەش بیریان بخەینەوە، کە کارەکانیان ئەنجام بدەن. نابێت ستایش و دەستخۆشیمان لەبیربچێت. بەم پرۆژەیە دەگوترێت "بوون بە مرۆڤێکی کۆمەڵایەتی" یان "بەکۆمەڵایەتیبوونی مرۆڤ"

پێداویستییە سەرەتایی و بنەڕەتییەکانی منداڵان و لاوان

بۆ ئەوەی منداڵەکانمان بە شێوەیەکی باش و بە سیستەمێکی پەروەردەیی ڕاست پێبگەیەنین، دەبێت ئێمەی دایک و باوک هەندێک پێداویستی سەرەتایی بۆ منداڵەکانمان دابین بکەین. لەپاڵ خۆشەویستی و پاراستن و ڕاگرتنی باری تەندروستییاندا، دەبێت دایک و باوک لەم بوارەدا ڕەچاوی ئەم خاڵانەی تریش بکەن:

- هەست بە خۆشەویستیکردن و پاراستنیان لە ئەگەری مەترسییەکانی دەوروبەریان
- دان بە کارە چاکەکانیاندا بنێن و ستایشیان بکەین
- یارییان بۆ ئامادە بکەن و ئەزموونی یاریان لەگەڵدا بکەن
- بڕوابەخۆکردن و هەستی بەرپرسیاری بخەنە سەر شانی خۆیان (Verantwortung übernehmen)
- بواری ئەوەیان بدەنێ، خۆیان سەربەخۆ کار بکەن و چالاکییەکانی خۆیان بەئەنجام بگەیەنن
- پەیوەندیە کۆمەڵایەتییەکان بۆ منداڵان توندوتۆڵ بکەن و ئاسانکاریان لەم بوارەدا بۆ بکەن.
- کاتی تایبەتی بۆ سەرقاڵی و کاتبردنەسەر هەڵبژێرن تاکو ئەوان چالاکی خۆیانی تێدا بکەن

سنوور لە نێوان جەختکردن و سزادانی منداڵدا

جەختکردن لەسەر بڕیارەکانت، بەڵام چۆن؟

منداڵ پێویستی بە ڕێگەپیشاندان و ئامۆژگاری هەیە، بۆیە ئەرکی دایک و باوکە، کە بەرپرسیاری بەرامبەر بەم شێوازە لە پەروەردەی منداڵەکانیان لەئەستۆ بگرن. بۆ نموونە کاتێک منداڵێک داوای شتێک دەکات، چۆن هەڵوێستە بەرامبەر ئەم پێداویستییە دەکەین؟ بۆ نموونە
منداڵەکە پرسیار لە تۆ دەکات و دەڵێت: "من دەمەوێت ئەمڕۆ بچم سەردانی هاوڕێکەم بکەم و تاکو کاتژمێری هەشتی ئێوارە لەوێ دەمێنمەوە"
ئایا دەبێت هەڵوێستی دایک و باوک لەم بارەیەوە چی بێت ئەگەر ئەم پێشنیارەیان پێ باش نەبێت؟

<u>جۆری یەکەم سزادانی منداڵەکەتە</u>

"تۆ ناتوانیت یان بۆت نییە سەردانی هاوڕێکەت بکەیت". ئەمەش مانای ئەوە دەگەیەنێت، کە ئێمە هیچ ئەلتەرناتیڤێک بۆ منداڵەکەمان نارەخسێنین و مەودای گفتوگۆ و دیالۆگ پشتگوێ دەخەین.

ئەگەر و پێشنیار

- **به داوای لێبوردنەوە خۆمان میوانمان دێت و پێویستمان بە تۆیە**
- **لەبەر ئەوەی خۆمان دەچینە دەرەوەی شار**

یان: **دەتوانیت بڕۆیت، بەڵام تکایە کاتژمێری چوار لەماڵەوە ئامادە بە، لەبەر ئەوەی زستانە و دنیا ساردە.**

بەم شێوەیە دەتوانین منداڵان و لاوان لەسەر سیستەمێکی پەروەردەیی ڕاست و تەندروست ڕابهێنین و ئامادەیان بکەین، کە سەربەخۆیی و بڕیاردانی ئەوانیشی تێدایە و یارمەتییان دەدات، زیاتر باوەڕ بە خۆیان بکەن.

لەکاتی گفتوگۆشدا باش دەبێت ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکرێت:

١- بەهێواشی لەگەڵ منداڵدا گفتوگۆ بکرێت
٢- گوێ لە بیروڕاکانی ئەوانیش بگیرێت، چونکە گفتوگۆ نیوەی تێگەیشتنە لە لایەن هەردوو لاوە.
٣- پێش ئەوەی دایک و باوک بڕیار بدەن و جەخت لە بڕیارەکەیان بکەن، باش دەبێت لەسەرخۆ بیر لە کێشەکە بکەنەوە، ئەوجا بڕیار بدەن، چونکە پەشیمانبوونەوە منداڵەکانیان دەخاتە گومانەوە و ڕێگە ڕاستەکانیان لێ دەشێوێنێت. بەم شێوەیەش منداڵەکان ڕێنمایی پەروەردەی ڕاستەقینە گوم دەکەن.

"منداڵ پێویستی بە سنوورپێشاندان هەیە، بەڵام بە شێوەیەکی دادپەروەرانە"

هەندێک دایک و باوک سنوورێکی تایبەتی بۆ نەوەکانیان (چە منداڵ و چە لاو) دیاری ناکەن و پەیڕەوی ئەم جۆرە پەروەردەیە ناکەن، بۆیە کاتێک نەوەکانیان گەورە ئەبن، ڕێزی کەسانی تر ناگرن و سەرکەش و لاسار دەردەچن. ئەم جۆرە لە پەروەردەی منداڵ بە تێڕوانینێکی پەروەردەیی ڕاست نییە و ڕێنمای منداڵەکەنمان گوم دەکەن.

ئەگەر منداڵ لە وشەی "مەکە و نەء" تێنەگات، ئەوسا لە وشەی "ئەرێ و بکە" تێناگات.

لەم ڕەوشەدا دایک و باوک دەبنە کۆیلەی منداڵەکانیان. نابێت ئەوەش لە یاد بکەین، کە دایک و باوکیش دەبێت بە شێوەیەکی نەرم و نیان و پڕ بەرپرسیارێتی لەگەڵ منداڵەکانیاندا هەڵسوکەوت بکەن، چونکە شێوازی ڕەق کارەکتەری منداڵەکە بریندار ئەکات و فێری ترس و بێباوەڕیی دەکات.

دایک و باوک دەتوانن چی بکەن، ئەگەر:

لە پەروەردەی منداڵەکانیاندا کەمتر سەرکەوتن بەدەست بهێنن؟ لە خوارەوە چەند ڕێگایەکی پەروەردەیی یان سیستەمی پەروەردەیی پێشان دەدەین، کە ئاسانکاری بۆ دایک و باوک لە پەروەردەی منداڵەکانیاندا دەکەن:

١- کاری پێکەوەیی یان هەرەوەزی لە نێوان ئەو کەسانەی کە لە منداڵەکانەوە نزیکن و بەرپرسیارن لە پەروەردەکردنیان، بۆ نموونە دایک و باوک، مامۆستایان، پەروەردەکاران، باپیر و داپیرە و کەسانی تری خێزان. ئەم کەسانە دەبێت پێکڕا کار بکەن بۆ ئەوەی بیروڕاکانیان لەبارەی پەروەردەی منداڵەکان بگۆڕنەوە و زیاتر بە هەرەوەزی کار لەم بوارەدا بکەن.

٢- ئەگەر دایک و باوک پێویستیان بە دەوروبەریان هەبوو، با شەرم نەکەن و یارمەتی لەو کەسانە وەربگرن کە جێگەی متمانەیانن، بەتایبەتی لە بواری پەروەردەدا. لێرەدا گۆڕینەوەی بیروڕاکان زۆر پێویستە و کاریگەریی پۆزەتیڤ لەسەر منداڵەکان دەنوێنێت.

٣- دایک و باوک پێویستیان بە کاتی تایبەتی خۆیان هەیە، کە دوور لە منداڵەکانیان بەسەری بەرن و تێیدا بحەوێنەوە، وەکو چوونە دەرەوە پێکەوە، ئەوە بە مەرجێک منداڵەکان لەژێر چاوەدێری کەسێکی جێ متمانەدا جێبهێڵن. لێرەدا گرنگ ئەوە نییە کە ئێمە چەند کات لەگەڵ منداڵەکانماندا بەسەر دەبەین، بەڵکو ئەوە گرنگە، ئێمە چەند چڕوپڕ (Intensiv) و چەند بەخۆشی کات لەگەڵیاندا بەسەر دەبەین.

٤- گیروگرفتی خێزان و بەگژیەکداچوون لە بەردەمی منداڵدا باش نییە، با دایک و باوک بە تەنیا و لە کاتی تایبەتیدا باسی ئەو گرفتانە بکەن

٥- وازهێنان لە شتی ئایدیا و کامیلێتی (پێرفێکسیۆنیزم)
دایک و باوکیش توشی هەڵەی پەروەردەیی دەبن و دەبێت بەو قۆناغەدا بڕۆن، چونکە کەس بێ کەم و کوڕی نییە.

٦- دایک و باوک هەوڵ بدەن پەیوەندییەکی باش و توند لەگەڵ منداڵاکانیاندا دروست بکەن، ئەمەش کارێکی ئاسان نییە. ئەگەر گیروگرفتی خێزانی دروستبوو، دەبێت بەڕێگەی دیالۆگ (گفتوگۆ) و بڕواهێنان بە یەکتر چارەسەر بکرێت.

دایک و باوکان چی بکەن، ئەگەر گیروگرفتەکان لە دەستیان دەرچوون؟

لە هەموو خێزانێکدا، تەنانەت لە باشترین خێزانیشدا، گیروگرفت و گرژیی ڕوو دەدەن، بەڵام گرنگ ئەوەیە ئێمە چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەم بارەدا بکەین. ئایا گیروگرفتەکان بە جۆرێکی ئەوتۆ تەشەنە دەکەن، کە مەیدانەکە ببێتە جێگەی زۆرانبازی و کێبڕکێی ئەوە کە داخۆ "کێ

بەهێزترە"، یان بیروڕا جیاوازەکان لە چوارچێوەی دیالۆگ و بە هێمنی مامەڵەیان لەگەڵدا بکرێت. لێرەدا گرنگ ئەوەیە بیروڕای بەرامبەرەکەمان، ئەگەر منداڵیش بێت، قبوڵبکەین و ڕێگەیان پێبدەین. بۆ ئەم مەبەستەش پێویستمان بە لێبووردن، دانبەخۆداگرتنی زۆر هەیە. لێرەشدا مەبەست ئەوەیە، کە لە کۆتایی ئەم بارە دژوارەدا هەموو لایەنەکان بەپێی توانا مافەکانی یەکتر بپارێزن و چارەسەرێکی ڕاست بۆ ئەم قەیرانە بدۆزنەوە.

ئەم خاڵانەی خوارەوەش بۆ ئەم بوارە زۆر گرنگن و دەبێت ڕەچاویان بکەین:

- بەباشی گوێ لەیەکتر بگرین. لێرەدا مەبەست ئەوەیە، کە بزانین بەرامبەرەکەمان دەیەوێت چی بڵێت و بیروڕاکانی چین. (**گوێگرتن نیوەی تێگەیشتنە**)
- بارودۆخی کەسایەتی خۆت و بیروڕاکانت بەباشی دەربڕە و دەستنیشانیان بکە.
- نابێت گەر شتێک لە ڕابردوودا ڕووی دابێت، جارێکی تر باسی بکەینەوە و ببێتە مایەی دژواری. هەوەکو دەڵێن: **"گۆڕی کۆن هەڵمەدەرەوە"**. هەوڵ بدرێت لەسەر گیروگرفتی هەنووکەیی تۆێژینەوە بکرێت.
- هەموو لایەنەکان بە شێوەیەکی کەسیی (خۆیی / individuell) باسی گیروگرفت و بیروڕاکانیان بکەن، بەبێ ئەوەی بەهەڵە یان بەڕاست بنرخێندرێن.
- سەرزەنشتکردنی یەکتر باش نییە و بارودۆخەکە ئاڵۆزتر دەکات. نابێت بەرامبەرەکەت بریندار بکەیت، تەنیا لەبەر ئەوەی بیروڕایەکی تری هەیە. با لەبریی ئەوە چارەسەرێکی باش بدۆزرێتەوە.
- بە شێوەیەکی لەسەرخۆ و نەرم هەڵسوکەوت بکرێت
- هەموو لایەنەکان بەرپرسیاری بۆ ئەو کارە لەئەستۆ بگرن کە کردوویانە. دەبێت چە دایک و باوک و چە منداڵەکان تەنیا باس لە گیروگرفتەکان بکەن.

تەمەنی منداڵەکە لەم بارودۆخەدا دەبێت بە شێوەیەکی دیار ڕەچاو بکرێت. ئەگەر منداڵەکە سنووری خۆی زانی و ئەوە جێبەجێ بکات کە بڕیاری لەسەر دراوە، دەبێت دەستخۆشی لێبکرێت و پاداشتیش بدرێتەوە.

منداڵ و لاوان و بوارەکانی میدیا

لەم بەشەدا باس لەوە دەکەین، کە چۆن منداڵەکانمان لە کاریگەریە نێگەتیڤەکانی میدیای وەک تەلەڤیزیۆن، ئینتەرنێت، یاری کۆمپیوتەری و بوارەکانی تری میدیا بپارێزین.

نابێت تەلەڤیزیۆن و کۆمپیوتەر لە ژووری منداڵدا بەکاربهێنرێن، بۆ نموونە قوتابی سەرەتایی پێویستی بە تەلەڤیزیۆنی خۆی نییە و نابێت لە ژوورەکەیدا بەکار بهێنرێت، **چونکە چەندین گیروگرفتی جیاواز بۆ منداڵان لەم تەمەنەدا دروست دەکات**. هەروەها کۆمپیوتەریش. هۆی ئەمە لەوەدایە، کە ڕەنگە منداڵان و لاوان فیلمی نەگونجاو بە تەمەنی خۆیان ببینن، و تووشی باری دەروونی و کۆمەڵایەتی نێگەتیڤیان بکەن. هەروەها لاوانیش بەتایبەتی توشی جۆرێک لە خووگرتن بە یاریەکانی کۆمپیوتەرەوە دەبن، کە ئەمەش دەبێتە هۆی چەندین جۆر گیروگرفتی

کۆمەڵایەتی و دەروونی. پرسیارەکە لێرەدا ئەوەیە، بە چ ڕێگایەکی تەندروست دەتوانین منداڵان و لاوانمان لەم گیروگرفتە بپارێزین؟ ئێمە دەتوانین ئەم ڕێگانەی خوارەوە بگرینە بەر:

- کاتی تایبەتی بۆ سەیرکردنی تەلەڤیزیۆن و بەکارهێنانی کۆمپیوتەر بۆ منداڵەکانمان دیاری بکەین. بۆ نموونە منداڵی پۆلەکانی ٣ و ٤ ی سەرەتایی کەمتر لە کاتژمێرێک.
- منداڵانی پۆلەکانی سەرەتایی نابێت لە نیو کاتژمێر زیاتر یاری کۆمپیوتەر بکەن، چونکە ئەو یاریانە لە مێشکیاندا دەمێننەوە و زیانیان لە بواری خوێندن و قوتابخانەدا پێدەگەیەنن. ئەمە جگە لەوەی، کە بەکارهێنانی تەلەڤیزیۆن و کۆمپیوتەر تەرکیزی لاوان و منداڵان لاواز دەکەن.
- دایک و باوک پلان بۆ سەیرکردنی بەرنامەکانی تەلەڤیزیۆن بۆ منداڵان دابنێن، تەنانەت ئەو فلیمانە کە سەیر دەکرێن، پێشوەخت زانیارییان لەسەر وەربگیرێت
- تەمەنی منداڵەکە بۆ بەکارهێنانی تەلەڤیزیۆن و یاری کۆمپیوتەر فاکتەرێکی زۆر گرنگە و بۆیە پێویستە بەتایبەتی ڕەجاو بکرێت.

کاریگەرییەکانی یارییەکانی کۆمپیوتەر لەسەر مێشکی منداڵان و لاوان

چ دایک و باوک و چ پسپۆڕەکانی بواری پەروەردە و چ زاناکانی ئەم بوارەش خۆیان بە کاریگەرییەکانی یاری کۆمپیوتەر لەسەر مێشکی منداڵان و لاوان سەرقاڵ کردووە. زانایانی ئەم بوارە بە شێوەیەکی چڕ کاریگەرییەکانی یاریی کۆمپیوتەریان لەسەر مێشکی منداڵان و لاوان شیکار کردووە، ئەو کاریگەریانەش دەتوانرێت لەم چەند خاڵانەدا ڕوونبکرێنەوە:

١- بەرزبونەوەی ئاستی شەڕانگێزی (Aggression)

٢- بەرزبونەوەی ئاستی سترێس (Stress) و هەستکردن بە هیلاکی و ماندوبوون

٣- ڕژاندنی هۆرمۆنی دۆپامین (Dopamin) کە مێشک بە ڕێژەیەکی زۆر دەیرێژێنێتە ناو خوێنەوە. لە بارودۆخی ئەوتۆدا دکتۆر دەرمانی وەک (Giludop) یان (Generikum) بۆ نەخۆش دەنووسێت، بۆ ئەوەی هۆرمۆنی کامەرانی و خۆشحاڵی، واتە (Adrenalin) بڕژێنێتە خوێنەوە.

[تێبینی وەرگێر "ئەم دیاردەیە ئێستا لە وولاتە ئەوروپیەکاندا بۆتە جێگای گیروگرفتی زۆر و چەندەها مرۆڤ لە ژێر ئەم بارە دەرونیەدا ئەناڵێنێت]

٤- ئەوەش کارێکی نێگەتیڤ دەکاتە سەر فێربوونی منداڵ و لاوان لە بواری قوتابخانەدا. لەکاتی یاریی کۆمپیوتەردا زۆرینەی خانەکانی مێشک بەم یارییەوە بەند دەبن و زۆرینەی خانەکانی یادەوەری (Gedächtnis) پڕ دەکەنەوە.
[ئەم پرۆسەیە بەپێی زانیارییە دەروونیەکان زۆر ئاڵۆزە و ڕوونکردنەوەی وردتری لەم بابەتەدا جێگەی نابێتەوە]

بەجێهێنانی ئەرکەکانی قوتابخانە لەماڵەوە (هۆکاری سەرەکی و یەکەمی فشار لەسەر دایک و باوک)

منداڵان و لاوان زۆر گرنگی بە ئەرکەکانی قوتابخانە لە ماڵەوە نادەن و دایک و باوکیش بەو هۆیەوە توشی باری دەروونیی ناهەموار و سترێس دەبن. هەموو و دایک و باوکێک تووشی ئەم بارو دۆخە بووە و گیروگرفتی لەم بارەیەوە هەبووە. هۆکەشی ئەوەیە، کە منداڵان و لاوان ئارەزووی بەجێهێنانی ئەرکەکانی قوتانخانە لە ماڵەوە ناکەن و زیاتر حەزیان لە یاریکردنە. لێرەدا چە دایک و باوک چە منداڵەکانیشیان توشی دەنگدەنگ و شەڕ و ئاژاوە دەبن.
هەمووشمان ئەزانین، ئەگەر منداڵان و لاوان ئەرکەکانی قوتابخانە لە ماڵەوە جێبەجی نەکەن، هەردوولایان توشی گیروگرفتی گەورەتر دەبن. لەبەر ئەوە کۆنترۆڵکردن و یارمەتیدانی منداڵ لە هەمان کاتدا زۆر گرنگن و دەبێت پیادە بکرێن، ئەم ئەرکانەش بە ئاسانی بەئەنجام ناگەیەندرێن. کاتێک منداڵ هەستی بەجێبەجێکردنی ئەرکەکانی ناوماڵ کرد، خۆی وردە وردە بەرەو ئەو بارە دەچێت، کە ئەم ئەرکانە بەجێبهێنێت. بۆیە لێرەدا دەبێت ڕەچاوی هەندێک شت بکەین، بۆ ئەوەی ئەم ئەرکانە لای منداڵ ببنە کارێکی ڕۆژانە و ڕۆتینی و ئەرکەکان بەباشی ڕێکبخەین (ئۆرگانیزە بکەین) و ڕابپەڕێنین.

جێگەی خوێندنی منداڵ لەماڵەوە دەبێت چۆن بێت، بۆ نموونە سەر مێزی فێربوون

١- کەرەسەکانی نووسین وەکو پێنووس، لاستیک، ڕاستە، قەڵەمدایەن و زۆر ماتریاڵی تر پێویستە لەسەر مێزی فێربوون ئامادەبن.

٢- نابێت کەرەسەی یاریکردن لەسەر مێزی فێربوون دابنرێت

٣- ئەو کەرەسانەی منداڵ بۆ فێربوون پێویستی پێیانە، دەبێت پێش جێبەجێکردنی ئەرکەکانی قوتابخانە لەسەر مێزی فێربوون ئامادە کرابن و پاشان کۆیان بکاتەوە و بیانخاتەوە جێگەی تایبەتیی خۆیان.

٤- پلانی هەفتانەی قوتابخانە لە نزیک مێزی فێربوون ئامادەبێت، بۆ ئەوەی منداڵەکان بزانن ئەرکی هەفتانەیان چییە.

٥- بەکارهێنانی ڕەنگی تایبەتی بۆ ئەو وانانە، کە منداڵەکان لە قوتابخانە دەیخوێنن، هەر وانەیەک و ڕەنگی تایبەتی خۆی بدرێتێ، بۆ نموونە وانەی ماتماتیک ڕەنگی سوور، فیزیک شین، بایەلۆجی سەوز، مێژوو زەرد ...

٦- جێگەی فێربوونی منداڵ بەردەوام پاک و خاوێن ڕابگیرێت، چونکە زۆربەی منداڵان بایەخ بەو دیاردەیە نادەن و دەبێت دایک و باوکان یارمەتیان بدەن.

٧- منداڵان پێویستیان بە هەفتەنامە، واتە "دەفتەرێکی تێبینی" هەیە، بۆ ئەوەی ئەرکەکانی ڕۆژانەی قوتانخانەیان تێدا بنووسنەوە و لەیادیان نەچێت. مەبەستیش لێرەدا ئەوەیە، کە منداڵان ئەرکەکانی هەفتانە و ڕۆژانەی قوتابخانە بەردەوام جێبەجێ بکەن.

لە کۆتایدا دەمەوێت بڵێم، کە ڕستەیەکی مامۆستای کۆرسەکە زۆر بەلامەوە جێگەی سەرنج بوو و چەند جارێک دووبارەی دەکردەوە کە بریتی بوو لە: "ئەگەر پێتوایە منداڵەکەت لە دوای ١٠ ساڵییەوە پەروەردەیەکی ڕاست و گونجاوی پێویستە، دیارە زۆر درەنگ بیرت لە پەروەردەیەکی لەو جۆرە کردۆتەوە."