# ناسینیه - زەبر و  سەرپەرشتی کردن

# وەرگێرانی لە ئینگلیزیەوە: خولیا حسێن

لەم نووسینەدا چەند خاڵێکی سەرەکی  لەسەر پێکهاتە و  گەشەکردنی مێشک و کاریگەری زەبر( توندوتیژی)  لەسەرگەشە کردنی مێشکی منداڵ و زانیاری سەبارەت بە  چۆنیەتی سەرپەرشتی کردنی منداڵی زەبرخواردوو دەخەینە بەر چاوی خوێنەر. بەو هیوایەی سوودی هەبێت

دکتۆر گۆردین هۆداس لە ئۆفیسی پێنسیلڤێنیا بۆ تەندروستی دەروونی و شارەزا لە کاریگەریەکانی زەبر لە  سەر ژیانی منداڵاندا  بڕوای وایە **"زەبر "توند وتیژی" هۆکاری سەرەکی کێشەکانە"**

زۆرێکیش لە سەرپەرشتیاران پێیان وایە کە ئەزموونی توند و تیژی کێشەیەکی تری تاکە نەک خودی کێشە سەرەکیەکە. با لە و نووسینەدا خۆمان بڕیار بدەین و بزانین زەبرو زەنگ هۆکاری سەرەکی  کێشەکانە یاخود  توند و تیژی و زەبر کێشەیەکی تری تاکەکانە.

## بنیاتی مێشک و کاریگەری  "تراما" زەبر  لەسەر گەشەکردنی مێشکی منداڵ.

سیفەتی بۆ ماوە"گین" تەنها بنەما سەرەکیەکانی مێشک دابین دەکات. زۆربەی خانەکانی مێشک لە دوای لەدایک بوونی منداڵ گەشە دەکەن.مێشکی منداڵ یەکجار لاستکیە و ڕێکخستنەوەی دەمارەکانی زۆر ئاسانە و بەراورد ناکری لە گەڵ مێشکی کەسی پێگەیشتوو"گەورە". منداڵ لەتەمەنی دەساڵیدا بەهای سیستەمی مێشکی بەتەواوی پێگەشتووە .لەگەڵ گەورە بوونیدا مێشکی زیاتر جێگیر دەبێت و لاستیکی نامێنێتەوە و زۆر تۆکمە دەبێت. ئەگەر منداڵێک ئەزموونی توندو تیژی چەشتبێت و پشتگوێ خرابێت. ئەوڕووداوانە کاریگەریان دروست کردووە لەسەر بەهای سیستەمی ڕوانینی.

## بەهای سیستەم چیە؟

ئەو منداڵەی لەگەڵ دایک و باوکێک ،یان لەژێر چاودێری سەرپەرشتیارێک گەورە بووە کە خۆشەویستی پێ بەخشراوەو بەرپرسانە ڕەفتاریان لەگەڵی کردووە. ئەوە ئەو منداڵە وافێر دەبێت کە خەڵک باشن و دنیا سەلامەتە و بێ ترس دەچێتە دەرەوە وتێکەڵی خەڵکیش دەبێت. چونکە مێشک لە ڕێگای ئەزموونەکانی فێر دەبێت. ئەدی

ئەگەر ئەو ئەزموونانە پڕ بوون لە ئازار و کارەساتی وەکوو توندوتیژی ناو ماڵ، ئاڵوودە بوون بە کحوول و تلیاک، جیابوونەوە، توند و تیژی سیکسی، زیندانیکردنی دایک و باوکیان یاخود پشتگوی خستنی لەڕادەبەدەر؟.

زەبر دەتوانێ پێکهاتەی مێشک بگۆڕی لەکاتی گەشە کردنیدا. زانست پیشانی داوە کە ئەشکەنجەدانی منداڵ لە ساڵەکانی گەشەکرنی ژیانیدا، کاریگەری زۆری دەبێت لەسەر دروستبوون و گەشەکردنی مێشکی. ڕوانینی ئەوکەسە دەگۆڕێت کە چۆن لە خۆی و لەژیان و لە کەسانی دوەرو بەری دەڕوانێت. کاتێک کە ئەزموونی منداڵ لەگەڵ دایک و باوک و سەرپەرشتیارەکانی توند و تیژی و پشتگوێ خستن وگرنگی پێ نەدان بێت لەکاتی تەنگانەدا. ئەوکاتە مێشکی ئەو منداڵە وا بینا دەبێت و باوەڕ دەکا کە" **هەر خۆم** و بەس **خۆم** دەتوانم **خۆم** بپارێزم". لەکاتێکدا کە منداڵ لەناو خەم و پەژارە و گرفتەکانی ژیان چاوی بکاتەوە و گەورە ببێت. ئەوا مێشکی ئەو منداڵە پڕ دەبێت لە هۆرمۆنی خەم و دڵە ڕاوکێ و نیگەرانی. ئەمەش دەبێتە هۆی ڕەفتاری هەڵچوون و بزێویەکی زۆر کە منداڵەکە کۆنترۆڵی سەنتەری سیستەمی دەمارەکانی خۆی پێ ناکرێت.

## ئەنجامی زەبر"تراوما

ئەو منداڵانەی ئەزموونی زەبر و گوشاری دەروونی بەردەوامیان چەشتووە لەوانەیە تووشی ئەو دیاردانەی خوارەوە ببن.

**-وروژانی زێدە:** دەستنیشانی غەریزەی ڕزگاربوون دەکا: شەڕکردن، هەڵاتن، سڕبوون. لەوبارەدا مرۆڤ هەست بە هێز و نیگەرانی و ترسێکی یەکجار زۆر دەکات. بۆ نموونە؛ لەوانەیە ئەوبارە دەروونیە کاربکاتە سەر ئەوەی کە توانای ئەوەی نەبێت هەست بە ئارامی بکات، خواردنی پێ هەزم نەکرێت و دەسەڵاتی بەسەر جوولەی جەستە وهەڵس و کەوتی ئاسایی خۆیدا نەبێت.

**-سستبوونی زێدە:** دەستنیشانی حالەتی پەککەوتنی مێشك و جەستە دەکا. ئەم حالەتە زۆر جار لە دوای وروژانێکی زیدەی درێژخایەن ڕوودەدات. لێرەدا ئەوکەسە دادەبڕێت لەدەورو بەری و سڕ دەبێت و وەک تەختەی لێدێت. بینینی ڕووداوە نەرێنیەکانی ژیان سنووری بەرگەگرتنی مرۆڤ دەپچڕێنێت. بۆنموونە ؛ بیرلەوە بکەوە کە کاریگەری ئەزموونی سەرەتای ژیانی هەرزەکارێک کە دووچاری زەبرو ناخۆشی بووە وهەرڕۆژەی بردراوەتە ماڵێک و شوێنێک کە ئارامی تێدا هەست پێ نەکردووە. بەبێ ئەوەی هیچ پەیوەندیەک بیانبەستێتەوە لەگەڵ سەرپەرشتیارەکانیان . ئەوبارە ناهەموارە بۆتە بەرتەسک بوونەوەی پەنجەرەی بەرگەگرتنیان. بۆیە ئەمە

وادەخوازێت کە ئەو هەتیوخانەو ئەو ماڵانەی ئەم منداڵە زەبرلێکراونەی  تێدا بەخێو دەکرێن بەگوێرەی پێداویستیەکانی ئەوان ڕێکخرابێت و کارمەند و سەرپەرشتیارەکانیش دەبێت هۆشیارانە مامەڵەیان لەگەڵدا بکەن.

**-زەبر بەزۆر شێوە کاریگەری دەخاتە سەر رەفتاری زەبرلێکراو**

لەقۆناغی وروژانی زێدەدا، مێشک و جەستە دەگەڕێنەوەکاتی کارامەیی بنچینەیی خۆ ڕزگارکردن کە ئەوانیش:  شەڕکردن، هەڵاتن، سڕبوون. ئەو وەلامە بنچینەییانە ڕەفتاری منداڵەکە بەڕێوە دەبەن و زۆر جار وا بیندراوە کە ڕەفتارەکە  زێدەڕۆیی بووە لە بەراورد لەگەڵ چوارچێوەی ئەڕووداوەی بۆتە هۆی ڕەفتارە نەشیاوەکە.

**نیشانەیەک کە زێدەهەستیاریە، هەتا بۆ مەترسیەکی بچووکیش** بیر لەومنداڵە بکەوە کە کێشەی خوێندنەوەی هەیە و زوو نیگەران دەبێت "کە منداڵەکانی تر داوایان لێ دەکرێت بەدەنگی بەرز بخوێننەوە"ئەو منداڵە حەزناکات تەمبەڵ دەرکەوێت لەناو هاوپۆلەکانیدا. لێرەدا وروژانی زێدە، لەوانەیە بەرەو وەلامدانەوەی زێدەڕۆیی ببات."ئەومنداڵە کێشەی خوێندنەوەی هەیە"لەوانەیە سڕ بێت- "لەجوولەکەوتن" یان هەستێت و بڕوات  "هەڵاتن" یاخود شەڕە دەم بکات و ئاژاوە بنێتەوە "شەڕکردن"

**-لەکاتی زێدە وروژاندا:** مێشک فۆکەس دەخاتە سەر ئەوەی کە کەسەکە"خود" خۆی بپارێزێت و بەسەلامەتی بمێنێتەوە. ئەمەش لەوانەیە دەرئەنجامی ئەوەی لێبکەوێتەوە کە زانیاری گرنگ نەبینێت.

**لەم سیناریۆیەدا:** "منداڵەکە هەستی کرد سەلامەتی کۆمەڵایەتی لەژێر هەڕەشەدایە"کێشەی خوێندنەوەی بەدەنگ بووە هۆکاری وەڵامەکانی هەڵاتن، سڕبوون، شەڕکردن. ئەوڕەفتارانەی ئەو منداڵە  لێرەدا کردی ئەوە  زۆر لەوە زیاترە کە ئەو منداڵە هەرلەخۆیەوە  بەد رەفتاربووبێت.

**پوختەی ئەم باسە ئەوە دەسەلمێنێ کە زەبر و توند و تیژی لەسەرمندالان شێوەی کارکردنی مێشکیان دەگۆڕێ.**

-کاریگەری دادەنێت لەسەر گەشەکردنی  ئاسایی مەعریفی وهەست و سۆزی.
- دۆخێکی  عاتیفی وای بۆ دروست دەکا کە زۆر بەتینترە لەوەی بتوانێت ڕاگیری بکات.
-بێدەسەڵاتی زیاد دەکات و ویستی کۆنترۆڵکرنیش بەهێز دەکات .

**لاوازی ڕاگیر کردن و بەڕێوەبردنی هەست و سۆز**

زەبر دەبێتە هۆی لاواز بوونی کۆنترل کردنی غەریزەی عاتیفی کە ئەمەش چەند رافتارێکی خراپی لێ دەکەوێتەوە کە ئەم خاڵانەی خوارەوەن:

- بەکارهێنانی مادە هۆشبەراکان

- خواردنەوەی کحوولی زۆر

- توندوتیژی و ئازاردانی خود لە ڕێگای بڕینی جەستەی

- خۆخستنە مەترسی

- خراپبوونی ڕۆڵی دایک و باوکایەتی و نابەرپرسی بەرامبەر منداڵەکانی.

**ئەزموونەکانی ژیان نەخشەی مێشک بنیات دەنێن**

ئەزموونەکان و ژینگە ئەوە دیاری دەکەن کە کامە لە پەیوەندیەکان زیاتر بەکار دێن. ئەوپەیوەندیانەی زیاتر بەکار دێن ، بەهێزتر دەبن و بنچینەیەکی تۆکمە تر دادەمەزرێنن. بیر لەومنداڵانە و ئەزموونەکانیان بکەوە کە تۆ ئیشیان لەگەڵ دەکەی و دەیانناسی. لەوانەیە ببینی کە چۆن ئەزموونەکانیان بناخەی مێشکیانی دروست کردووە. وەک ئەو منداڵەی کە پەرچەکرداری شاڕانگێزی هەیە کە کەسێک خۆی پێدا دەکێشی لە خوێندنگا. زۆر ئاسانە کە ئەو منداڵە سزا بدەی لەسەر شاڕانگێزیەکەی. بەڵام ئەوە هیچ لەوە ناگۆڕی کە مێشکی ئەو منداله چۆن وەڵام بە هەڕەشەی مەترسی دەداتەوە. چونکە ئەو مێشکانەی کە زەبری توند و تیژیان چەشتووە زۆر خێرا پەرچە کرداریان دەبێت لەهەر کاتێک کە هەست بە بوونی مەترسی دەکەن. هەتا لەوکاتانەشدا کە هیچ مەترسیەک لە گۆڕێدا نیە.

بێنە پێش چاوت کەلەناو دارستانێکدابیت و ورچێکت لەبەرامبەر بێت. جەستەت وا گۆشکراوە کە دەبێت خۆی بپارێزێت. وەڵامی شەڕکردن، هەلاتن یان وشکبوون وەک کاردانەوەی بنچینەیی خۆپاراستن دەکەوێتە کار. هەستکردن بە هەر مەترسیەک دەتوانێت ئەو وەڵامە بخاتە کار. مێشک ڕاستەوخۆ ئەو کارە دەکات. مێشک توانای ئەوەی هەیە خۆی (لەکاربخات )دابیڕێت لە کاتێکدا ئەزموونەکان یەکجار توند و جەرگبڕبن.

چی ڕودەدات ئەگەر ئەو ورچە هەمیشە لەگەڵت بێت. بێنە پێشچاوت کە ئەزموونی ژیانی منداڵێک تەژی بووبێت لە توند و تیژی و زەبر. لەوانەیە ئەو منداڵە یەکێک بێت لەوانەی کە تۆ کاری لەگەڵدا دەکەیت. بیر لەوە بکەوە کە منداڵێک خاڵی ئەزموونی تاڵی ژیانی زۆر بەرزە و ئەو منداڵە یەکێک بێت لەو منداڵانەی تۆ کاری لەگەڵدا دەکەیت. لەوانەیە کاردانەوەی شەڕکردن، هەڵاتن یان وشک بوونیان هەمیشە

لەکاردابێت. لەوانەیە ورچەکەیان مامۆستاکەیان بێت، سەرپەرشتیارەکەیان بێت، ماڵە نوێیەکەیان بێت، برادەرێکیان بێت، یان تۆ بیت. تۆ کە کاری لەگەڵدا دەکەیت و سەرپەشتی دەکەی. زۆر گرینگە بۆ ئێمە کە ئەوکاردانەوە و وەڵام بە مەترسیەکانیان وا ببینین کە گریانێکە بۆ یارمەتی نەک وای دابنێین کە منداڵێکی خراپە. هەر لێرەو لەوکاتەدا ئیمە دەتوانین دەست بەوە بکەین کە ئەزموونێکی جیاواز لەوەی پێشوویان پێ ببەخشین و پێیان نیشان بدەین کە ئێمە بەهەندیان هەڵدەگرین و لێان تێدەگەین و ئێمە ئەو شوێن و ماڵە سەلامەتەین بۆ ئەوان کە دەتوانن بێ ترس تێیدا ژیان بکەن.

**-جا ئێمە چی دەکەین؟**

یەکەم هەنگاو لە کاتی پەیڕەو کردنی ناسینە- زەبر ئەوەیە کە هەڵسەنگاندن بکەی و دڵنیایی سەلامەتی دابین بکەی.

-ڕێسا گرینگەکان: ئەو پرسیارە بگۆڕە کە دەڵی "کێشەت چیە؟ " بۆ "چیت بەسەر هاتووە؟"

-کەلتوورێکی هەستیار بەرامبەر بە زەبر دروست بکە کە نیشانەکان و هەڵس و کەوتەکانیان وەک کارامەییەکانی خۆڕزگارکردن چاولێ بکات.

-ئەزموونێکی جیاوازیان پێ ببەخشە.

-ژینگەیەک لە میهرەبانی ناسینە- زەبر دابین بکە.

" پرسینی کێشەت چیە ؟" ئەوە دەگەیەنێت کە کەسەکە وەک کەسێکی "نەخۆش و خراپ" دەبینی. لەجیاتی ئەوە بپرسی" چیت بەسەرهاتووە ؟ چونکە پرسیار کردنەکە بە و جۆرە نرخی ئەوە دەگرێت کە ئەزموونەکان کاردانەوەیان هەیە لەسەر هەڵس و کەوتی کەسەکە"

ئەوە تازە نیە کە بە ڕاستیەکی سیاسیانە بیر لە ڕەفتار بکەینەوە. ئەوە گۆڕانکاریەکی فەیلەسووفیە. لە جیاتی وای دابنێین کە ئەو منداڵە بە ئەنقەست هەوڵدەدات "خراپ" بێت.دەبێت بزانین ئەوان لەسەر ئاستی زانیاری خۆیان هەڵس و کەوت دەکەن و خۆیان دەپارێزن تەنها بەو ڕێگایەی کە دەزانن چۆن. وشە و ناو ناتۆرە زۆر بەهێزن و کاردەکەنە سەر شێوەی چۆنیەتی بیرکردنەوە و هەستکردنمان.

<u>پیداچوونەوە:</u>

١. لێکۆڵینەوە نیشانی دەدات کە زۆربەی خەڵک دووچاری زەبر و زنگ و توند و تیژی زۆر بوونەتەوە لە ژیانی منداڵیاندا.

٢. بە پشت بەستن بە فاکتەرێکی زۆر سەلمێندراوە کە کاردانەوەی توند و تیژی زەبر تراما ی لێدەکەوێتەوە و کاریگەری نەرێنی دەخاتە سەر گەشەکردن و چالاکی مێشک.

٣. زەبر چەشتن کاردەکاتە سەرچۆنیەتی بیرکردنەوەمان بۆ نموونە: زۆر بیرکردنەوە، چۆنیەتی هەستکردنمان، نیگەرانی، خەمۆکی، ناڕێکی هەست و سۆز و چۆنیەتی هەڵس و کەوتمان.هەروەها زێدە هەستیاری بەرامبەر دەور وبەرو ژینگە و داڕشتنەوەی یاسا و کۆنترۆل کردن.

٤. وەڵامەکانی شەڕکردن، هەڵاتن و سڕبوون ئەو ڕێگایەن کە مشک دەیان گرێتە بەر بۆ بەکارخستنی کارامەیی خۆڕزگاردن لەوکاتەی کە لە دۆخی زێدە وروووژاندایە.

هەندێک لەو کاریگەریانەی کە زەبری چارەسەرناکراو لەسەر مرۆڤی زەبرچەشتووی بەجێ دێڵێ ئەمانەن :کێشە دەروونیەکان ،ئالوودەبوون، بێخانەولانە بوون، زیندانیبوون و بازرگانی کردن بە مرۆڤ. لەسەدا هەشتای ئەوکەسانەی زیندانی کراون مێژووی زەبرلێ کرنیان هەبووە.(مەبەست لەوکەسانەیە کەلەسەر کاری خراپ زیندانی کراون-وەرگێڕ)

**<u>هەڵوێستەیەک لەسەر زەبری ڕێکخراوەیی</u>**

زەبر و زانینی سەرپەرشتی کردن پیداویستیەکی سەرەکیە بۆ هەموو پەیوەندیەکان. پەیوەندی لەگەڵ بەڕێوەبەرەکان، کارمەندەکان، هاوڕێکان و کارخوازەکان. با بزانین ئەمە چ پەیوەندیەکی هەیە بە شوێنی کارمان. دکتۆر ساندرا بەلووم هاودامەزرێنەری مۆدێلی ئارامگە پێی وایە؛ هەوڵدان بۆجێبەجێکردنی تیۆری مەشقە پزیشکیە تایبەتەکانی تراوما بەبێ جێبەجێکردنی ناسینە-زەبری کەلتووری ڕێکخراوەیی ،وەک ئەوە وایە کە <u>تۆو</u> بە نیازی چاندن فڕێ بدەیە سەر زەویەکی وشکەڵان. ئەگەر ئێمە ڕۆژێک لە ڕۆژان ببینە زەبر ناسی ڕاستەقینە دەبێت هەمووومان لە ڕکخراوەوە دەست پێبکەین. ئەمەش بە ڕابەری دەست پێدەکات.

**<u>بنیاتنانی کەلتووری سەلامەتی</u>**

که که لتووری سەلامەتی بنیات بنرێت، دەبێت کەلتووره سەلامەتی بێت بەیەکسانی، بۆ هەمووان. ئەمە گرینگە تا ببیتە ڕێکخراوێکی ناسینە زەبر و سەربەرشتی کار. بەدەستهێنانی ئەو کەلتوورەش بە رابەری و دەستپێشخەری دەست پێدەکات. با بزانین کەلتوور لە چ پێک دێت؟ کەلتوور **ئەو شتانەیە کە هەمووومان دەیزانین: ئەوبەهایانەیە کە هەمووومان هاوبەشین لێیان، ئەو وشانەیە کە هەمووومان ئاخافتنی پێدەکەین و لییان تێدەگەین، ئەو شتانەیە کە هەمووومان دەیکەین.**

## بنیاتنانی کەلتوورێکی ناسینە- زەبر

**ئەوشتانەی هەموو دەیزانین** ئەمە تیۆری زەبرە. هاوبەشی کردنی زانیاری سەبارەت بە ناسینە زەبر و سەرپەرشتیکردن بە گەشەپێدانی بناخەی زانیاری بنچینەیی دەست پێدەکات.

**ئەو بەهایانەی هەمووومان هاوبەشین لییان:** فەراهەم کردنی ئارامی و سەلامەتی بۆ هەمووان دەبێت ئەوا بێت -

که نە زەبریان لێ بکەین و نە "traumatize and retraumatize" دووبارە تووشی زەبریشان بکەینەوە.

دەبێت بیر بکەینەوە لە هەڵس و کەوت و کاردنمان کە بەو ئاراستەیە بڕوات کە سەلامەتی و ئارامی دەروونی، کۆمەڵایەتی، ئاکار و جەستەیی فەراهەم دەکات.ئەمە ئەوە دەگەیەنێت کە ئێمە هەمووومان شتی جیاوازمان بەسەر هاتووە لە ژیان**" باش یان خراپ"** ئەمەش لەوانەیە کار بکاتە سەر هەڵس و کەوتمان. کە دوور نیە ئەو ئەزموونانەی خۆمان لەگەڵ خۆمان بهێنینە ناو شوێنی کارکردنمان.

**ئەو وشانەی هەمووومان ئاخافتنی پێدەکەین و لێیان تێدەگەین:** بە خوێندنەوەی ئەم بابەتە کە مۆدێلی S.E.L.F**سێلف\ی پێدەڵێن و**

ڕێگای گفتوگۆیەکی ڕوونە کە هەمووومان دەتوانین بە ئاسانی لێی تێبگەین

( ئەم مۆدێلە لە پیتەکانی زمانی ئینگلیزی دروستکراوە بەڵام وەرگێرانی بۆ کوردی پیتەکان دەگۆڕێت و مانای ئەم مۆدێلە لەدەست دەدات. بۆیە لێرەدا ماناکەی وەک خۆی دادەڕێژمەوە -وەرگێر-)

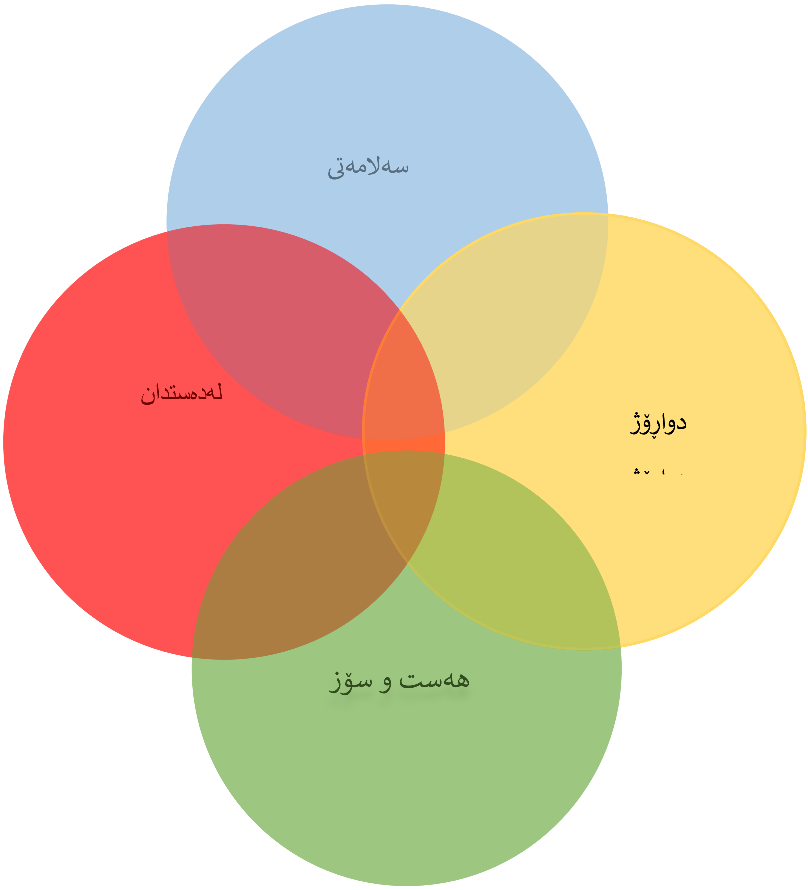
**ئەو شتانەی هەمووومان دەیکەین:** لەکاتێکدا کارمەند و کارخواز" ستاف و کلایەنت" لە مێژووی زەبرخواردنی یەکتر تێبگەن، بپرسن چیت بەسەرهات ؟ لە جیاتی ئەوەی بڵێین کێشەت چیە؟ . فەراهەم کردنی سەلامەتی بۆ هەمووان و بنیاتنانی هێز لەسەر ئاستی توانای بنچینەیی. هەروەها هەڵبژاردن و هاوکاری و پەیوەندی

هەموو ئەوکارانەن  ئێمە دەیکەین، کە  ئەنجامەکەی پاڵپشتیە بۆ کردارەکانی ناسینە زەبر. پەیڕەوکرنی ناسینە زەبر و سەرپەرشتی کردن هەموو کەلتوورەکە دەگۆڕێت. تیۆری  ناسینە-زەبر و سەرپەرشتیکردن پەیڕەوە نەریتیەکان دەبات و هەڵیاندەوەشێنێتەوە و سیستەمی بەڕێوەبردن ناچار دەکات کە دووبارە بیر بکاتەوەو بەرنامەو پەیڕەوەکانی  سەر لە نوێ دابڕێژێتەوە.

ئەگەر بمانەوێت لە زەبری ڕێکخراوەیی  تێ بگەین دەبێت یەکەمین جار  مۆدێلی سێلف فێر ببین.  (س بۆ  سەیفتی واتە سەلامەتی-  ئی بۆ ئیمۆشنەل واتە هەست و سۆز- ل بۆ لۆس واتە لەدەستدان- ف بۆ فیوچەر واتە دواڕۆژ)دکتۆر ساندرا بەلووم مۆدێلی سێلفی وەکوو ڕووگای چاکبوونەوە پێناسە کردووە  و پێیوایە  ڕێگای بەرەو چاکبوونەوە لە زەبر ڕێگایەکی دوور و درێژە بۆ تاکەکان و بۆ ڕێکخراوەکانیش . هەروەها  ساندرا دەڵێت: کە مرۆڤ ون بووبێت  وا باشە کە ڕووگایەکی هەبێت و دەڵێت ئەو ڕووگایە مۆدێلی سێلفە بەرەو چاک بوونەوە. هەروەها دەڵێت: ئەو مۆدێلە لە چوار(پیت) وشە  پێک هاتووە کە هەمووومان بە ئاسانی تێبیان دەگەین. کاتێک کە ئەو مۆدێلە بەکار دێنین وەکوو ڕووگا، یارمەتیمان دەدات کە زەین بخەینە سەر هۆکاری کێشەکان. بگەینە سەر ڕەگی هۆکاری کێشەیەکان  باشترە لەوەی  ون بین و گیر بخۆین لە شوێنێکی وەکوو  هەست و سۆز یان سەلامەتی.

 هیچ کاتێک خۆت دۆزیوەتەوە لەناو گفتوگۆیەکی  سۆزاوی و  هەڵچوون ؟ کە گفتو گۆیەکە بەسەر دەچێت. لە خۆت دەپرسی. بۆچی وا سۆزیان هەڵچوو لەسەر ئەو شتە؟ ئەدی من بۆچی هێندە هەڵچووم و تووڕە بووم لەسەر ئەو شتە؟

## **<u>S.E.L.Fڕوونکردنەوەی خود:  سێلف</u>**




<u>سەلامەتی:</u>  چوار لایەنی سەلامەتی دەگرێتەوە کە جەستەیی و دەروونی و ئاکاری و کۆمەڵایەتین. هەر کاتێک کە تاک هەست بە سەلامەتی ناکات لە یەکێک لەو چوار بوارەدا. ئەوا ناتوانێ بیرکردنەوەی مێشکی بەکار بێنێت. واتە ناتوانێت دروست بیر بکاتەوە بۆیە لایەنی سۆزی مێشکی بەکار دێنێت.

<u>هەست و سۆز:</u> پێناسەی ئەوە دەکات کە ئەوەی هەمووان لەبارودۆخێکدا بەشدارن کە هەستکردنە.

<u>لەدەستدان:</u> قسە لەسەر گرانکاریەک دەکات کە یان وەڵامەکانی سۆز دە ورووژێنێ یان والە تاک دەکات هەست بەسەلامەتی نەکات لە یەکێک لەو چوار بوارەی سەلامەتیدا. ئەو لەدەسدانانە زۆر جار پەیوەستن بەو ئەزموونە تاڵانەی کاتی منداڵی یاخود هەر ئازارێکی تر کە تاک لە ژیانیدا چەشتوویەتی.

دوارۆژ: باس لە هەبوونی توانای بیرکردنەوە لە هەنگاوی داهاتوو دەکات یان چارە کردنی گرفتەکان. ئەوکەسانەی ئەزموونی زەبریان چەشتووە، ئەوا ناتوانن بیرکردنەوەی دروستی مێشکیان بەکار بێنن. بۆیە تەنها خەیاڵکردن لە دوارۆژێکی جیاواز بۆ ئەوان دەبێتە کارێکی زۆر ئەستەم.

سەلامەتی جەستەیی: ئایە جەستەم سەلامەتە لە ئازاردان؟ چیت دەکرد ئەگەر ئەو ورچە دایکت، هاوسەرت، بەڕێوەبەرت یاخود هاوکارت بوایە لەسەر کار؟ دەکرێ ئێمەش ورچمان هەبێت هەروەک ئەو منداڵانەی کە سەرپەرشتیان دەکەین و کاریان لەگەڵدا دەکەین. زۆر جار ئەمە یەکەمین شوێنە کە مێشکمان بۆی دەچێت کاتێک پرسیارمان لێدەکرێت کە ئایا هەست بەسەلامەتی دەکەین. سەلامەتی جەستەیی زۆرجار بەرجەستەترە. ئایە لێم دەدرێت؟ هێرشی جەستەییم دەکرێتە سەر؟ هێرشی سێکسیم دەکرێتە سەر؟ ئەوەیە مەبەستمان کە زۆر جار نموونەی هێرش کردنی ورچ دێنینەوە. زۆربەشمان لەسەر ئەوە کۆکین کە هێرشکردنی ورچ کاریگەری لەسەر سەلامەتی جەستەییمان دەبێت.

سەلامەتی دەروونی، ئایە سەلامەتم لەگەڵ خۆمدا؟

سەلامەتی دەروونی بینینی ئاسان نیە و دەگەڕێتەوە بۆ توانای ئەرێنی تاک لە باوەڕ بە خود. لە کۆنترڵکردنی خود. لە دیسپلین کردنی خود و لە توانای خۆ پارێزی خود. سەلامەتی دەروونی دەکەوێتە بەر هەڕەشە لە کاتێکدا کە تاکێک بە کەم بزاندرێت و لە شوێنی خۆیان کەمتر لە کەسانی تر چاویان لێ بکرێت. یاخود نرخ بۆ ئەزموونەکانیان دانەندرێت. ئەمانە دەکرێت ڕوو بدەن لە بە نزم سەیرکردن و هەڵس و کەوتی ڕاستەوخۆ یان لە کاتی نیشاندانی شەڕانگێزی بچووک لە ڕێگای قسە و نیشاندانی هەڵس و کەوتی نەرێنی، کە هێرش کردنن بۆ سەرخودی تاک.بە پێچەوانەوەش. نیشاندانی خۆشحاڵی لەبەرامبەر سەرکەوتنەکان. هەتا ئەگەر سەرکەوتنی بچووکیش بن. ڕێگایەکی زۆر باشە بۆ هاندان و پاڵپشتیکردنی تاکەکان بۆ بەدەستهێنانی ئارامی و سەلامەتی دەروونی. ئەو هەڵوێستە ئەرێنیە وا لە تاکەکان دەکات تێبگەن و هەست بکەن کە ئەوانیش دەتوانن هاوکا ر و بەشدار بن لەهەر شتێک کەلە ئارادایە و ئەوانیش بە نرخن و کۆنترۆڵییان هەیە.

**سەلامەتی کۆمەڵایەتی: ئایە سەلامەتم لەگەڵ خەڵکدا؟**

سەلامەت بوون لەناو خەڵکدا گرینگە. خەڵک بەشێکن لە کۆمەڵگا و زۆر بە راستی حەز دەکەن شوێنیان هەبێت لەگەڵ ئەوانیتردا. ئێمە دەبێت دڵنیا بین لە و پەوەندیە کۆمەڵایەتییانە و بزانین کە پەیوەندی سەلامەتن و دوورن لە خراپ بەکار هێنان و

توند و تیژی و ئازاردان. کە بیر لە شێوەی بینابوونی مێشک دەکەینەوە، دەبینین ئەگەر هاوپیشەیەکمان لە شوێنی کارەکەماندا لە مێژووی ژیانیدا زەبری کۆمەڵایەتی چەشتبێت. ئەوە مومکینە کاریگەری دانابێت لەسەر ڕوانینی لە خەڵک و کاردانەوەی دەبێت بەرامبەرییان. لەوانەیە باوەڕ بە خەڵک نەکات و وەک هاوکارێک متمانەیان پێنەدات. ئەنجامی ئەمەش لەوانەیە ئەو هاوپیشەیەمان لە ئیش خۆی بە دوور بگرێت و بڵێت نەخۆشم و نەیەتە ئیش. یان گرفتی هەبێت لە ئەنجامدانی کارەکانیدا. بنیاتنانی کەلتوورێکی ئەرێنی کە دابینی سەلامەتی کۆمەڵایەتی دەکات ئاسان نیە. بەڵام پێویستە. بنیاتنانی دەستە و تاقم لە بری تاکگەرایی و ئاهەنگگێران بۆ سەرکەوتنەکان ڕێگای دروستن بۆ یارمەتیدان.

**<u>سەلامەتی ئاکار: ئایە هەست بەسەلامەتی دەکەم کە کارێکی راست دەکەم؟</u>**

کە کارێک دەکەین، مەرج نیە هەڵگری هەمان باوەڕ و بەها بین تاوەکوو ئەم کارە ئەنجام بدەین، یاخود هەمان تێگەیشتنمان هەبێت لەسەری. بەڵام هەرچۆنێک بێت هەوڵدەدەین کە هەمان ئامانج بەدەست بێنین. کاتێک کەسێک زۆری لێدەکرێت کە شتێک بکات و هەستدەکات کە کارەکە لەبنەڕەتەوە هەڵەیە. ئەوکاتە هەست دەکات کە ئاکاریان سەلامەت و پارێزراو نیە. لەم بارەیەوە دکتۆر ساندرا بەلووم دەڵێ: ژینگەیەکی سەلامەت لە ڕووی(ڕەوشت) ئاکارەوە ئەو جێگایەیە کە دەتوانی کاری تێدا بکەی و هەست بە شکۆی خۆت بکەی. چونکە هەست کردنت بەو شتەی کە دروستە دابینکراوە لەلایەن ئەو ڕێکخراوەی کە تۆ کاری تێدا دەکەیت و لەلایەن ئەو کەسانەشەوە کە بەڕێوەبەرایەتیت دەکەن.

**<u>هەست و سۆز:</u>**ئێمەی مرۆڤ هەرگیز بێ هەست و سۆز نین. لەوانەیە هەست بە شادمانی بکەین کە خۆر دەبینین، دڵتەنگ دەبین کە کەسێکمان لەدەست دەدەین. یاخود دیق دەکەین کە شتەکان بەو ڕێڕەوەدا ناڕوات کە خۆمان ویستوومانە. هەست و سۆزمان زۆر جار هەڵسەنگاندنەکانمان لێڵ دەکەن. زیرەکانە بەکار هێنانی هەست و سۆزمان یارمەتیمان دەدات فێرببین چۆن هەست و سۆزمان کاردەکاتە سەر خۆمان و ئەوکەسانەی دەوروبارمان. هەروەها چۆن هەست و سۆزی ئەوانیش کاردەکاتە سەر هەست و سۆزی ئێمە. **مۆدێلی <u>ناسینە-زەبر رووبەروومان دەکاتەوە لەگەڵ ئەوەی کە وشە بدەینە هەستەکانمان: بۆ نموونە: توورە، دڵتەنگ، ترساو، دڵشاد، شەرمەزار، بۆئەوەی خەڵک بەهەڵە لێکدانەوە بۆ رەفتارەکانمان نەکەن.</u>**

**<u>( هەروەک ئەو منداڵانەی کە سەرپەرشتیان دەکەین) رەفتارەکانیان رەنگە ئەوەنەگەیەنێ کە مەبەستیانە.</u>**

**لەدەستدان:** دانپێدانان و دەرەقەتهاتنی لەدەستدانە هەمەجۆرەکان لە ژیاندا گرنگە. چونکە لەکاتی خۆیدا دان بەو لەدەستدانەدا نانێین و خەفەتبار نابین بۆیان، بۆیە دواڕۆژمان ئاسان نابێت.

- ژیان و لەدەستدان بەیەکەوە دێن.

- هەموو گۆڕانکاریەک لەدەستدانێکە.

- مێژووی زەبر لەدەستدانی زیاتری لەگەڵدایە لەبەروارد لەگەڵ ژیانێکی ئاسایی.

لەدەستدان هەندێک جار بەندە بە سەلامەتی. گرینگە کە دەستنیشانی لەدەستدانەکان بکەی و بزانی کە هەست و سۆزت بەستراوەتەوە بەو لەدەسدانانە.

مۆدێلی سێلف(S.E.L.F) ڕێگامان پێدەدات لەدەسدانەکانمان بناسین و هەست و سۆزمان پشتگوێ نەخەین. بێنە پێش چاوت کە بەرنامەیەک لە ژیانتدا دەگۆڕێ( ئەمە لەدەستدان دەنوێنێ) ئەوکەسەهەست دەکا کە لەڕووی ئاکارەوە هەڵەیە. ئەم گۆڕانکاریە دەکرێت کاریگەری لەسەر سەلامەتی هەبێت. لەوێوە کەسێک لەوانەیە بچێتە ناو دۆخی شەڕکردن، هەڵاتن، یان سڕبوون کە دەبێتە هۆی وەڵامدانەوە هەڵچوونیەکان. ئەگەر ئەو مۆدێلە باکار نەهێنین، لەوانەیە وای دابنێین کە ئەوان بەرهەڵستکاری گۆڕانکارین و نایانەوێت شتی تازە بێتە کایەوە.

**دوارۆژ:** کە گەورە بوویت دەتەوێت ببیت بە چی؟ دوای ئەوە دەتەوێت بگەیتە کوی؟ ئەمرۆ چی دەکەیت؟ ئەوانە هەوویان شتی ئاساییین و پرسیاری سادەن. بەهەرحاڵ بۆ هەندێک کەس ئەم پرسیارانە تۆقێنەرن. لەبەر ئەوەی زۆریان لێکراوە کە بیر لە دواڕۆژێکی بەدەست نەهاتوو بکەنەوە.بۆ ئەوانەی کە زێدەهەڵچوون، پرسیارێکی سادەی ئاوا زەحمەتە. چونکە ناتوانن بیرکردنەوەی داهاتووی مێشکیان بەکار بێنن. لەم دۆخەدا دەچیتە باری شەڕکردن، هەڵاتن، یان سڕبوون. لەگەڵ پەیڕەوکردنی سەلامەتی، هەست و سۆز و لەدەستدان، دەرگای دەست گەیشتنت کراوەتەوە بەڕووی مێشکی بیرکردنەوەی چارەنووسساز. بۆ ئەوەی فۆکەس بخاتە سەر دواڕۆژ. بۆئەوەی ببیتە بیرکەرەوە لە دواڕۆژ. دەبێت ئەو توانایەت هەبێت ئەوبەشەی مێشکت بەکار بێنی کە بەرپرسە لە نەخشەدانان و بیرکرنەوەی گرینگ. ئەوکەسەی کە گیریخواردووە لە دۆخی شەڕکردن، هەڵاتن، یاخود سڕبوون.توانای ئەوەی نیە بیر لەو هەنگاوانەی داهاتووی بکاتەوە. لەکاتێکدا مرۆڤ سەلامەتە لەهەر چوار بواردا

( جەستەیی، دەروونی، کۆمەڵایەتی، ئاکاری) ئەوسا دەتوانێت بەشی مێشکە بیرکردنەوەی دروست بەکار بێنێت و دواڕۆژ بێنێتە بەرچاوی و نەخشەی بۆ دابڕێژێت.

**-چۆن مۆدێلی (S.E.L.F) سێلف پەیرەوی بکەین ؟ :** وەک پێشتر باسمان کرد. مۆدێلی سێلف ڕووگایەکە دەتواندرێت پەیڕەو بکرێت بۆ ئاسانکردن و ڕێ نیشاندان لە هەندێک ڕەوشی قورس و ئاڵۆزدا.

بێنەوە یادی خۆت کە ڕۆژێک لە ڕۆژان لەگەڵ دەستەیەک لە هاو هاوپیشەکانت، یان کارخوازێکت، یان هەر بەتەنها لەگەڵ خۆتدا گریمان لەوێدا هەست کردنت بە دڵتەنگی و تووڕیی ئامادە بوو. ئێستا بیر لە ناوەڕۆکی مۆدێلی سێلف بکەوە. سەرەتا بە سەلامەتی، لەدەستدان، هەست و سۆز،یان هەر کامێک لەوانە کە یەکدەگرێتەوە لەگەڵ ئەو بارودۆخەی تۆ لە وکاتیدا. بۆ نموونە: با بڵێین یەکەم جار پێناسەی بکە و دەستنیشانی هەست و سۆزە کە (هەڵچوونەکە) بکە "هەستم بە دڵتەنگی دەکرد، دیقم کردبوو، بێزار بووم، تووڕە بووم." دوایی بە بیر خۆتی بێنەوەو بزانە هۆکارەکە چی بوو، ئایە لەدەست دان بوو گۆڕانکارییێک بوو. ئایە لەدەستچوونەکە\ گۆڕانکاریەکە کاریگەری هەبوو لەسەر ئاکارت، لەسەر جەستەت، لەسەر دەروونت یاخود لەسەر سەلامەتیت؟ ئەگەر وابوو، ئایە هیچ ڕێگای بەدەستهێنانەوەی سەلامەتیت لەبەردەم دا هەبوو؟ ئەمەیان بیرکردنەوەیە لە دواڕۆژ.

**گوشاری بەردەوام کاریگەری نەرێنی دەکاتە سەر دام و دەزگاکان وەک چۆن کاریگەری دەکاتە سەر مرۆڤ**

دام و دەزگاکانیش وەکوو مرۆڤەکان بێهێزن بەرامبەربە گوشار. بەتایبەتی گوشاری قووڵ و بەردەوام. زۆرێک لە دام و دەزگاکان دووچاری کارەساتی قووڵن. کارەساتێک چارە دەبێت و گرفتێکی تر بەدوای ئەودا سەردەردێنێ.هەروەها، دەرئەنجامی گوشاری دەروونی ڕێکخراوەیی قورسایی دەخاتە سەر هەست و سۆزی ئەوکەسانەی لەناو ئەو ڕکخراوەیەدا کار دەکەن و لە توانایان کەم دەکاتەوە. هەموو کەرمەندەکان ناتوانن بەشدار بن لە پرۆسەی بڕیاردان و لەبەرەو ڕوو بوونەوەی کێشەکان، بە شێوەیەکی بنیاتنەرانە و چارەسەر کردنی گرفتەکان بەیەکدەستەیی. بە بیرخۆتی بێنەوە کەلەسەرەتای ئەم باسەدا گوتمان کە زەبر کاریگەری دەخاتە سەر مێشک. گوشاری درێژخایەن لەناو رێکخراودا نزیکە لەوە. کاتێک کە مرۆڤ هەست بە سەلامەتی ناکات بەهۆی گوشاری بەردەوام. هەست و سۆزی خۆیان بە ڕێکی پێ ڕاگیر ناکرێت. ئەمەش باری دەروونی کەسەکان لەوە گرژتر دەکاتەوە کە بتوانن تەندروستانە ئاراستەی بکەن.لەو بارودۆخانەدا وای دەبینن

که دەسەڵاتیان بەسەر هیچ شتێکدا ناشکێت و هەموو شتەکان لەبار یەکتر هەڵدەوەشێنەوە.بەرەبەرە خەڵک و ڕێکخروەکە هەست بەوە دەکەن کە بێ پشتیوان و بێ چارەن. لە ودۆخەدا هەوڵ دەدەن تا بتوانن دەست بەسەر هەر هەموو شتەکاندا بگرن. چونکە وا هەست دەکەن هیچ کۆنترۆڵیان نیە.

.دەرئەنجامی گوشاری بەردەوام کاردانەوەی شەڕکردن، هەڵاتن و سڕبوونی لێدەکەوێتەوە. چونکە لەکاتێکدا کە ڕێکخراو سەلامەت نەبێت. کرێکار و کارمەندەکانیش هەست بەسەلامەتی خۆیان ناکەن و کارخوازەکانیش لەوانەیە بەهەمان شێوە هەست بە سەلامەتی خۆیان نەکەن. ئەمەش بەو شێوەیەی خوارەوەی لێدت:
**<u>شەڕکردن:</u>** کێشەکانی شەڕی دەسەڵات دەست پێدەکات، سیاسەتی بەڕێوەبردن دەگۆڕێت، سزادان بەربڵاو دەبێت، کێشەکانی سەندیکاش فراوانتر دەبێت .هەروەها ڕێژەی شەڕانگێزی کارخوازەکاان زیاتر دەبێت و پێوانەکانی خۆتێهەڵقورتاندن زیاد دەبێت.

**<u>هەڵاتن:</u>** لە ودۆخەدا کاتی نەخۆشی و داوای پشوو زیاد دەکات ( واتە خەڵک خۆی لەچوونە سەرکار دەدزێتەوە) بێزاربوون و هیلاکی لەناو کارمەندەکان گەشەدەکات و دیکۆمێنتەکان بزر دەبن و ڕاپۆرتکردن دوادەکەوێت. کارخوازەکان نایەن بۆ سەردان ومەوعیدەکانیان. ئەگەر دەریشبکەون بەڕێکی سەرپەرشتی وخزمەت وەرناگرن.

**<u>سڕبوون:</u>** پەیوەندی و گفتو گۆ ڕادەوەستێت. پرۆسەی دیمۆکراتی لە بەین دەچێت. خەڵک وا هەست دەکەن کە دۆخەکە هەرگیز باشتر نابێت و سەرلێشێواوی لە بەڕێوەبردن زیاد دەکات. کارمەندەکان ڕیپۆرتەکان ون دەکەن ولەیەک کاتدا دوو مەوعید دادەنێن یان بە پێچەوانەوە مەوعیدی کارخوازەاکانیان لە بیر دەکەن.

## <u>پرۆسەی هاوتەریب</u>

پرۆسەی هاوتەریب ڕووداوێکە یان کارلێککردنە، کە دەگوزەرێت بەدەر لە دەسەڵاتی کارمەند و کرێکارەکان و و ڕاستەوخۆش کاردەکاتە سەر ئەوکارانەی ئەوان دەیکەن. ساندرا بەلووم لەباسی پرۆسەی هاوتەریب لە ساڵی ٢٠١٠ دا دەڵێت: دەرهاوێشتەی ئەو کارلێککردنە ئاڵۆزیەی لە نێوان کارخوازە زەبر چەشتووەکان و کارمەندەکانی ژێر گوشاری دەروونی و ڕێکخراوە زەخت لێکراوەکان. هەروەها ژینگەی کۆمەڵایەتی وئابووریش زۆر جار دژی ڕێگا چارەی چاکسازین لە دەرهاوێشتەکان هەندێک جار پێچەوانەی مەبەستی ویستراو بووە. هەروەک لەو خشتەی خوارەوە دەبینن کە گوشاری هەر یەکێک لە ستوونەکان کاردەکاتە سەر دوو ستوونی تر.

پرۆسەی هاوتەریب دەتوانێت لەهەر یەکێک لە کارخواز، کارمەند یاخود لە ڕێکخراوەوە دەست پێ بکات

| کارخواز | کارمەند | ڕێکخراو |
|---|---|---|
| هەستبەسەلامەتی ناکات | هەست بەسەلامەتی ناکات | سەلامەت نیە |
| تووڕەیە\شاڕانگێزە | تووڕەیە\شاڕانگێزە | سزادەرە |
| یارمەتی نیە | نائومێدە | چەقیوە |
| نائومێدە | نائومێدە | بێ جوولەیە |
| زێدەوروژاوە | زێدەوروژاوە | کارەسات ئامێزە |
| پارچە پارچەیە | پارچە پارچەیە | پارچەپارچەیە |
| لەژێرگووشاردایە | لەژێر گوشاردایە | لەژێرگوشاردایە |
| سەرلێشێواوە | سەرلێشێواوە | بێ بەهایە |
| خەمبارە | بێ ڕەوشت بووە | ئاراستەی نیە |

هەموویان بەیەکەوە تاقی دەکەینەوە

ڕێبازی ناسینە زەبرکەلتوورێک لە سەلامەتی دروست دەکات کە بەرەنگاری گوشاری قووڵی ناو ڕێکخراوەکان دەبێتەوە. چونکە پەیرەو کردنی تیۆری ناسینە زەبر هاندەرێکی ئەرێنیە و بەرەوە پێشەوەیان دەبات، لەکاتێکدا گیریان خواردووەو جەقیون لە شوێنی خۆیان. بۆیە دەبێت مۆدێلی سێلف بەکار بێنن بۆ چارەسەر کردنی کێشەکانیان. دەبێت نەخشەیەک دابڕێژن کە یارمەتیدەر بێت بۆ تێگەیشتن لە مانای لەدەستدان و وشکبونەوەی هەست و سۆز و لەپرسی سەلامەتی تێبگات و کار بۆ بەدەست هێنانی بکات. تاکوو بە نەخشەیەکی تەندروست بەرەو دواڕۆژ هەنگاو بنێت.

ڕێکخراوەکانیش مۆدێلی هزری و باوەڕی بنچینەییان هەیە. بۆیە وەک چۆن بیر لە کارخوازەکانمان دەکەینەوە. دەبێت بەهەمان شێوە بێین پرسیار لە ڕێکخرا وەکە و لە هاوپیشەکانمان و لە هاوڕێکانمان بکەین و بڵێین: چیت بەسەر هاتووە ؟لە بری ئەوەی پێیان بڵێین کێشەت چیە؟

پیاچوونەوە

١.کەلتوور- ژینگەیە، ڕەفتارەکانمانە، شێوەی ئیشکردنمانە، بەهاکان و هەڵوێستەکانمانە. هەروەها گریمانە بنچینەییەکانی باوەرەکانمانە.

٢. ڕێکخراوەکانیش وەکوو تاکەکان بێهێزن بەرامبەر بە گۆشار. بەتایبەتی گوشاری قووڵ و بەردەوام.

٣.زۆر جار بێباوەڕی لە نێوان کرێکاران و بەڕێوەرەکان دەبێتە هۆکاری کەمکردنەوەی بەرهەم و خراپ بەڕێوەچوونی ڕێکخراوەکە.

٤. بەیەکەوە دەبێت هەوڵبدەین لە پێناوی گۆڕینی مۆدێلی هزر و باوەڕی بنچینەیی و دەبێت پرسیارەکە ئاوا بکەین: چیت بەسەر هاتووە؟ لە بری کێشەت چیە؟.

**<u>جەختکرنە سەر سەلامەتی بۆ هەمووان</u>**

**<u>خۆت بناسە:</u>** بەهاو باوەڕ و دەرککردنیش کاریگەرییان هەیە لەسەر چۆنیەتی کارکردنمان لەگەڵ گەنجاندا. باوڕی خود سەبارەت بە ڕەفتار و بەرەنگار بوونەوە دەتوانێت کاریگەری توند دابنێت لەسەر چۆنیەتی کردار و کاردانەوە. بۆیە گرینگە شێوازی پرسیارکردنەکەت بگۆڕی لە چ هەڵەیەکت کردووە ؟ بۆ چیت بەسەر هاتووە؟ ئاگاداربوونت لە مێژووی زەبری منداڵەکانی سەرپەرشتیان دەکەی، یارمەتیت دەدات لە تێگەیشتنت لە دۆخی ئێستای منداڵەکە. ناسینی خودی خۆت کلیلی ئامادە بوونتە بۆ بەرەنگاربوونەوەی کارەسات.

**<u>هەست بە چی دەکەم؟</u>**

هەموو مرۆڤێک کاردانەوەی دەبێت بە گوێرەی مێژووی ئەزموونی خودی خۆی. ئەو پرسیارە ( هەست بەچی دەکەم ؟)لەخۆدی خۆت بکەی گرینگە چونکە وەڵامەکانی شەڕ کردن، هەڵاتن یاخود سڕبوون کارمەندەکانیش لەجووله دەخات هەر بەو شێوەیەی کە گەنجانی زەبر چەشتووی سەرپەرشتیکراو لە جووله دەخات. هەروەها بۆ کارمەندەکانیش دەبێتە هۆی وەڵامدەرەوەی نەگونجاوی وەکوو: تووڕەیی و شەڕانگێزی و وروژانی زێدە. تووڕەیش دەبێتە هۆی هەڵسەنگاندن و حوکمدانی نادروست . درک کردن بەوەی کە بیرۆکەکان تووەڕەیی دەتەقێنتەوە. هەروەها پێشبینی کردنی ئەو دۆخە گوشار ئامێزانە یارمەتی تاکی کارمەند دەدەن کە ئارامی خود بەدەست بهێنینەوە.

**<u>گرینگیدان بەخود\ ئاگا لە خود بوون</u>**

کارکردن لەگەڵ منداڵانی زەبر چەشتوو فیشاری زۆری لەگەڵە. لەوانەیە کاریگەری زۆر نەرێنی و درێژخایەن لەسەر کارمەندەکان بەجێ بێڵێت. کەرمەنەدەکان هەندێک جار هەست دەکەن زەختی زۆریان لەسەرەو بێ ئومێد دەبن و دەترسن. زەخت لەسەر ئەوە کراوەتەوە کە دەبێت چاودێری ئاستی پەستانی دەروونی خۆیان بکەن و

شێوازی ژیانێکی تەندروست بەدەست بهێنن و هەمیشە چاودێری پرۆفێشناڵانە بکرێن.( واتە دکتۆر و ڕاوێژکاری دەروونی ببینن-وەرگێڕ)

## گەنجەکە\ منداڵەکەی سەرپەرشتی دەکەی بناسە

مێژووی ژیانی گەنجەکە بزانە و لە نموونەکانی ڕەفتاریان و شێوەی وەڵامدانەوەیان بە گوشارەکان ئگاداربە. بزانە ڕەفتاری چاوڕوانکراوی ئاسایی بۆ گەشەی ئەو تەمەنە چۆنە. زۆرجار ئەو ڕەفتارانەی لە منداڵەکە دەبیندرێت ئەوە ستراتیجی خۆپارێزی و هەوڵی مانەوەیەتی لە ژیان.

گەنجان راهێنان و و پشتگیریان پێویستە کە ڕووبەڕووی کارەساتەکان دەبنەوە. لەهەمان کاتیشدا ئەو ڕاهێنان و پشتگیریەی بۆیان دابین دەکرێت، نابێت ڕەخنەئامێز و بە زەخت بەسەریاندا بسەپێندرێت. بە زمانێکی تر بڵێین؛ دەبێت نەرم بین لەگەڵیان. بە و جۆرە یارمەتی ئەو منداڵانە بدەین بە باشترین شێوە کە لەگەڵ بنیاد و دۆخی ئەوان بگونجێت. تا سوودمەند بن لەو ڕاهێنانە پەروەردەییانەی بۆیان تەرخان کراوە. بە گشتی، شێوازی پیشاندانی هاوخەمی و ڕەواپێیدان و میهرەبانی دەتوانێت ببێتە ڕێگایەکی باشتر بۆ وەرگرتن و سوودمەند بوونیان لەو ڕاهێنانەی ڕاهێنەرەکان پێشکەشیان دەکەن.

<u>(ماسلۆ لە١٩٦٩دەڵێت: ڕەفتار دەربرینی داواکاریە)</u>

بۆئەوەی وەڵامی دروستمان هەبێت. دەبێت لەوە تێبگەین کە چ شتێک بۆتە هۆکاری تەقینەوەی ڕەفتارە شەڕانگێزیەکە. بزانە کە گەورەبوون لەناو ژینگەیەکی گوشاراوی دەبێتە هۆکاری چەسپاندنی کاردانەوەی وەڵامەکانی شەڕکردن،هەڵاتن یاخود سڕبوون. کە لەوانەیە زۆر نەگونجاو بێت بەرامبەربە دۆخەکە. ئەوکەسە وافێر بووە کە تائەوپەڕی بڕوات تا داواکاریەکانی بەدەست هێناوە. ئەو ڕەفتارەی دەیبینین ئەوە چەکی خۆپارێزی ئەو منداڵەیە. تەنها بە بنیاتنان و فەراهەم کردنی ژینگەیەکی سەلامەت، ئەو منداڵە لەتوانایداهەیە چەکەکەی دابنێت و بتوانێت کارامەیی و شتی نوێ فێر بێت.

<u>**دامەزراندنی دۆخەکان**( دامەزراندنی دۆخەکان هەمووئەو شتانە دەگرێتەوە کە دەبنە هۆکاری ڕوودانی زیاتر یان کەمتری ڕەفتاری شەڕانگێزی یان ڕەفتاری نەگونجاو.</u>
سەلمێندراوە کە شێوەی دامەزراندنی ژینگە منداڵان دەورووژێنێ. یاخود بە پێچەوانەوە ئارامیان دەکاتەوە.

دۆخی**دەرەکی:** ژووریکی گەرم ، پیس ، ناڕێک.

**دۆخی ناوەکی:** مێژوویەکی زەبراوی\ تراماتیک\ نەخۆشی و دەردەداری، گۆڕانیکاری لە دەرماندا.

**پرۆگرامی سەرنجدراو و پەیوندیدار بە کارخواز:** سنووورداری و ورووژێنەری زۆر و ناڕێکی و کەمی کارمەند.

**پەیوەندیەکان:** گرووپی نەگونجاو، داینامیکی هێز و کۆنترۆڵ(کارمەندەکان لەدژی ئەوان)

دیاری کردن و ڕێکخستنی دۆخەکان بە پێی پێویست دەبێتە هۆی کەمردنەوەی ڕوودانی هەڵس و کەوتی خراپ. فۆکەس کردنە سەر ئامادەبوون و پێشەکی نەخشەدانان کاریگەری دەبێت لەسەر کەمکردنەوەی ڕێکخسنی دۆخەکان. کە ئەمەش دەبێتە هۆی دروست کردنی ژینگەیەکی ئەرینیتر.

## تێگەیشتنی وەڵامە هەڵچوونیەکان\ ڕەفتاری ئاسای پێش قەیران

(مۆدێلی گوشاری قەیران ڕێگایەکە پێشبینی قۆناغەکانی تاک دەکات کە لەکاتی ڕووبەڕووبونەوەی کاراساتێدا هەستی پێدەکات و پێیدا دەڕوات.) هێڵی بنچینەیی پێش قەیران چیە؟ هێڵی بنچینەیی پێش قەیران ئەو ڕەفتار و هەڵس و کەوتانەیە کە منداڵێک یان گەنجێک لەکاتی ئاسایی و ئارامیدا نیشانی دەدەن. لە کاتی سەرپەرشتی کردنی منداڵ یان گەنجانی زەبر خواردوو. دەبێت بزانین هێڵی بنچینەیی واتە ڕەفتاری ئاسایی منداڵەکە یان گەنجەکە چۆنە. تاوەکوو ڕەفتارە ئاساییەکانیان تێکەڵ نەکەین لەگەڵ ئەو ڕەفتارانەی لەکاتی قەیران کە بە شێوەی وەڵامە هەڵچوونیەکان نیشانی دەدەن. ناسینەوە و لەیەکتر جیاکردنەوەی ڕەفتاری ئاسایی و رەفتاری نائاسایی ڕێنماییمان دەکات کە باشتر ئەو زانیاریانەی کە فێری بووین لە ڕێبازی ناسینە- زەبر پەیڕەوی بکەین. کاتێک ئەو منداڵانە هەست بەسەلامەتی ناکەن لە ناو هەموو ئەو بوار و بارودۆخانەی کە تێیدا دەژین. دەچنە ناو مۆدێلی \ شەڕکردن\هەڵاتن\ سڕبوون. مۆدێلی قەیرانیش زەخت لەسەر گرینگی ئەوە دەکاتەوە کە بپرسین ` چیت بەسەرهاتبوو؟` لەبری ئەوەی بپرسین` کێشەت چیە؟` دەبێت ئەو منداڵ و گەنجانە بناسین کە ئیشیان لەگەڵدا دەکەین تاوەکوو شارەزای هێڵی بنچینەییان ببین.
نموویەک لە هێڵی سەرەکی هەڵس وکەت و ڕەفتاری منداڵێک

منداڵێک دەبینین کە بەردەوام دێت و دەچێت، دەست وپەنجەی خۆی دەگووشێ و دەقترێنتەوە و لەبەرە خۆی ورتە ورت دەکات. لەوانەیە ئەوڕەفتارانە لەزۆربەی

کاتەکان بۆ ئەو جۆرە منداڵانە هێڵی بنچینەییان  بێت.  بۆ منداڵێکی تربە پێچەوانەوە لەوانەیە نیشانەی پەرێشانی و خەمباری  بێت. بۆهەر کەسێک هێڵی بنچینەیی بە گوێرەی ئەزموونی ژیانیەتی و جیاوازە لەوی تر.

پێش ڕوودانی قەیران-  لە کاتی هێڵی بنچینەیی- چی بکەین؟

دەبێت  گفتوگۆ لەگەڵ هەموو کارمەندەکان بکرێت و ئاگادار بکرێنەوە سەبارەت بە هێڵی بنچینەیی منداڵەکە.  لەکاتی شیفت گۆڕین و لە کاتی کۆبوونەوەکانی پلانی سەرپەرشتی و بەخێو کردن و لەناو چوارچێوەی پلانی  سەپەرشتی  کردنیش دەبێت ئاماژەی پێبدرێت.دەبێت پێناسەی هێڵی بنچینەیی منداڵەکە بە ڕوونی نووسرابێت. هەروەها کارمەندەکان دەبێت هەمیشە وریارو ئامادە بن و لەسەر خەت بن لەگەڵ هەست و سۆز و ڕەفتاری  منداڵەکان. لەوکاتانەدا کە لەژێر گوشاری دەروونی نین. سەرپەرشتیارەکان دەبێت ئاگاداری مەرجەکانی ڕێکی ژینگەکە بن کە بگونجێت و یارمەتیدەر بێت بۆ کەمکردنەوەی یان  نەهێشتنی ڕوودانی ڕەفتاری نەویستراو. گرینگە بۆ کارمەندەکان هەوڵبدەن پەیوەندی لەگەڵ کارخوازەکاندا دروست بکەن  لە ڕێگای  هاندان و  ستایش کردنیان. هەروەها  بەنەرمی ئەرکەکانیان بیربخەنەوە و ئەگەر پێویست بوو لە تەواوکردنی ئەرکەکانیاندا یارمەتیان بدەن.

وروووژێنەری ڕووداو

وروووژێنەری ڕووداو دەگەڕێتەوە بۆ ئەو ڕووداوەی کە دەوری هاندەر\وروووژێنەر دەبینێت لەسەر ڕەفتار. ڕەفتاری هەر منداڵێک لەکاتی وروووژێنەری ڕووداو جیاوازە لەوی تر. هەر وەک ئەوەی کە هێڵی بنچینەیی هەر منداڵێک جیاوازە لەوی تر. بۆ نموونە، هەندێک منداڵ لەکاتی وروووژێنەری ڕووداو جێبەخۆی نەگرێت\ بێ ئۆقرە دە بێت و هەندێکی تریان لەوانەیە جنێو بدەن. هەندێک نموونەی وروووژێنەری ڕووداو ئەم هۆکارانەی خوارەوەن. گاڵتەپێکردن، زۆرلکردن، بیستنی هەواڵێکی ناخۆش، یان بێ ئومێد بوون لە شتێک. هەروەها ژینگەیەکی  پڕخەڵک و سەرقاڵیش زۆر جار دەبێتە هۆکاری وروووژانی ڕووداو. لەوکاتانەدا هەبوونی شارەزایی لەسەر منداڵەکە  گرینگە ودەبێت بزانیت ئەو منداڵە چۆن ڕەفتار دەکات لەهەموو قۆناغ و دۆخەکاندا.

چی بکەین لەکاتی وروووژانی ڕووداو؟

دەبێت درک بەوە بکەین کە رەفتاری منداڵ ستراتیجی خۆگونجاندنیانە لەگەڵ ئەو بارودۆخەی لەئارادایە. بەدەست هێنانی زانیاری گرینگە لەسەر ئەو شتانەی  کە یارمەتی  هێور بوونەوەی منداڵەکە دەدات لەکاتی کارلێکردنیدا.زۆرگرینگە کە هەتا

دەکرێت زووتر پەیڕەوی ستراتیجیەکان بکرێت لەکاتی بەرزبوونەوەی دۆخی وروورژانی منداڵ یان گەنجەکە. بۆ نموونە، نیشانی بدات کە هەناسەی قووڵ هەڵکێشێت یان گوێ لە مۆسیقا بگرێت هتد.دەبێت سەپەرشتیکارەکان ئەوە بزانن کە منداڵەکە لەکاتی هەڵچوونیدا، یان کە هەست دەکات سەلامەتی دەورو بەری لەژێر هەڕەشەدایە. لەوکاتەدا ئەو منداڵە ناتوانێت بیربکاتەوە و وەڵامی عاقلانی دروست بە ڕووداوکان بداتەوە.

## قۆناعی هەڵچوون

لەقۆناغی هەڵچوونی گەنجەکەدا بە وریایی چاوبدە نیشانەکانی زیادبوونی نیگەرانی و شکست هێنانی لەوەی کە بتوانێت رەفتارەکانی کۆنترۆڵ بکات لەبەرامبەر ئەو دۆخە فیشارئامێزەدا. بۆیە لەوانەیە سەرقاڵ بێت و جنێو بدات.

لەگەڵ توندبوونەوە و دەمارگیری ڕەفتارەکاندا گوشاریش زیاد دەکات. ئەگەری ئەوە هەیە کە وەلامدانەوە و بیستنی ئەو قسانەی دەیکەی لەلایەن گەنجەکە کەمتر بێتەوە.

## لەقۆناغی هەڵچوندا چی بکەین؟

گرینگە بەردەوام ئاگاداری خۆت و کردار و قسەکانت بیت بەرامبەر بە ڕووداوەکە و لەخۆت بپرسیت: ئایە دەتوانم لە هەستەوە هۆشیار بم و بتوانم بیرکردنەوەی عاقڵانی خۆم بەکار بێنم؟ خاڵێکی تریش کە گرینگە لەوکاتەدا کە ئاگاداری سەلامەتی ژینگە و دەورو بەر بیت و ئەو منداڵانە بگوازیتەوە کە لەوناوەن دووریان بخەیتەوە.هەروەها زیاتر گوێ بگرە لەوەی کە قسە دەکەیت. پەیڕەوی پرۆسەی گوێگرتنی چالاک بکە. ئامانجت ئەوەبێت ڕەوایی بە هەستەکانیان بدەیت و سۆزت وشک بکەیتەوە بەبێ ئەوەی وا نیشانبدەیت کە بێباکی لەو دۆخەی ئەوان.

## قۆناغی تەقینەوە

لە قۆناغی تەقینەوە ڕەفتار بەرزبۆتەوە بۆ ئاستی هەڕەشە بۆسەر سەلامەتی. لەم کاتەدا پێویستە ناوبژی کردن و دەستێوەردان تەنها فۆکەس بێت لەسەر سەلامەتی. لەم ئاستەدا قسە لەگەڵ کردن دەبێت زۆر کەم یان هەر نەکرێت. چونکە گەنجەکە لە ئاستێکی زۆر تەنگانەدایە کە دژوارە بتوانێت پرۆسەی قسەکان بکات. دەبێت بزانین کە نابێت بەراوردی ئاستی هەڕەشەی جدی سەر سەلامەتی لەگەڵ هەڕەشەی کەمتری سەر سەلامەتی بکەین. دەبێت هەموو هەڕەشەکان بە هەند وەربگرین. چونکە ئەو بەراوردە کاریگەری دەبێت لەسەر دەست تێوەردان و ناوبژیمان. لەوکاتەدا کارمەندە سەرپەرشتیارەکان دەبێت کەمترین قسە لەسەر دۆخەکە بکەن و

شوێنێکی دوور و سەلامەت بۆخۆیان پەیدا بکەن و ئاگاداری دەور و بەر و ژینگە بن. بۆ نموونە ، دەبێت هەموو ئەوکەل و پەلانە دوور بخرێنەوە کە لەوانەیە کەسەکە وەکوو چەک لە دژی کارمەندەکە بەکاری بهێنێت. یان دەستی بداتێ و خۆی پێ ئەزیەت بدات. لە بیرت بێت دەبێت پەیڕەوی پرۆتۆکۆلی خۆپارێزی و سەلامەتی ڕێکخراوەکەت بکەی کە پێشتر مەشقت لەسەری کردووە و خۆت لە ڕێگای بەکار هێنانی شارەزای . بارودۆخەکە هەڵسەنگێنە و ئەگەری هەڕەشەی هێرشی جەستەیی درک پێ بکە . دەست تێوەردان و ناوبژیکردنت ڕێکخەرەوە بە گوێرەی پێویست و خۆت بپارێزە لە بریندار بوونی جەستەیی.

## قۆناغی چاکبوونەوە

لەدوای قەیران و تەقینەوە دەروونیەکە. گەنجەکە بەرە بەرە، بەرەو ئارام بوونەوە دەچێت و ئاستی گۆشاری دەروونی بەرەو کەمبوونەوە دەڕوات. لەوانەیە هەست بە ماندووبوون بکات. لەگەڵ ئەوەشدا هەندێکیان لەو ئاستەشدا دەکرێ هێشتان هەر نائارام وشێواو دەربکەون.

## لەقۆناغی چاکبوونەوە چی بکەین؟

دەبێت چاوەڕوان بکەین تا منداڵەکە دەگەڕێتەوە دۆخی هێڵی بنچینەیی و باری ئاسایی دەروونی. ئنجا بیرۆکەی تازەی بخەینە بەردەست و فێری کار و کارامەیی تری بکەین کە چۆن بتوانێت بەکارامەیی هەڵس و کەوت لەگەڵ کێشەکانی بکات لە بری هەڵچوون و تەقینەوە. قسە کردن لەگەڵ کەسەکە پێش ئەوەی بگەڕێتەوە سەر هێڵی بنچینەیی خۆی. لەوانەیە دووبارە بیباتەوە دۆخی هەڵچوون و بیتەقێنێتەوە. لەوکاتەی کە منداڵەکە ئارام دەبێتەوە. زۆر گرینگ و پێویستە کە کارمەندەکە دووبارە پەیوەندی تەندروست لەگەڵ منداڵەکە یاخود گەنجەکە بنیات بنێتەوە.

## منداڵەکە بناسە

نەخشە دانانی پێشوەخت لەسەر ئاستی تێگەیشتن لە هەڵس و کەوتی ئاسایی منداڵەکان و دۆزینەوەی چارەسەری دروست بۆ کێشەکان و وەڵامدانەوە بە ویست و نائومێدیەکانی منداڵەکان. دەتوانێت هەمووان باشتر ئامادە بکات بۆ بەرەو ڕوو بوونەوەی قەیران.

## نەخشەی سەرپەرشتی قەیرانی تاک

ئەم کلێشەیەی دەبینن لە خوارەوە نموونەیەکە، کە دەبێت ئامادە بکرێت بۆ ئەو منداڵ و گەنجانەی تازە دێنە ناو ڕێکخراو بۆ سەرپەرشتی کردن و بەخێو کردن. ئەم ئامرازە دەبێت دەستکاری بکرێت لە هەر کاتێک ستراتیجی سەرپەرشتی تاکەکان گۆڕانکاریان بەسەر دادێت بە پێی گۆڕانی هەلس و کەوت و ڕەفتار و گەشە کردنی تاکەکان. ئەم ئامرازە دەبێت وەکوو ئامرازی گفتوگۆ لە نێوان سەرپەرشتیاران و کارمەندەکانی ئەو ڕێکخراوەیە کاری پێ بکرێت. دەبێت سەرپەرشتیار و کارمەندەکان لەسەر ئاستی ئەم زانیاریانەی لەو نەخشەیەدا دەستنیشان کراوەو دارێژراوە سەرپەرشتی مندالەکان و گەنجەکان بکەن.

نەخشەکە:

١.توانای مێشک و دەستنیشانکردنەکانی تر

■ خاوەن پێداویستی تایبەتی ژیری ■ ژیری ئاسایی ■ هێشتان دەستنیشان نەکراوە

-بەشەکانی دەستنیشانکردن دیاری بکە:--------------------

لەنگبوونەکانی تری تەندروستی:------------------------

٢. مەترسیەکانی سەر جەستە دیاری بکە لەکاتی ڕاگیرکردندا

■لەنگبوونەکانی ناپەیوەند بە تەندروستی ■ لەنگیەکانی پەیوەند بە تەندروستی

■ نەزاندراوە ■ نەخێر

■ دیاری بکە:-----

٣. مێژووی زەبر:

■بەڵێ ■ نەخێر ■ نەزاندراوە

٤. ڕەفتارەکانی- مەترسی زۆر

■ شەڕانی بەرامبەر کارمەند■ شەڕانی بەرامبەر خەڵک ■ چەک بەکارهێنان

■ چەوساندنەوەی زایەندی\ دەستدرێژی■گاڵتەپێکردن ■ هەڵاتن و ونبوون

■ ئاگرکردنەوە ■ شتی تر ■ بێ بەهرەیی خۆپاراستن

■ تازەترین دەست تێوەردانی کۆنترۆلکردن:

- تکایە ڕوونی بکەوە

هۆکارەکانی تووڕەبوون و تەقینەوەی؟ تەیبەتمەندی تاکی؟ خێزان،؟کۆمەڵگا؟

نەخشەی سەلامەتی :

نەخشەی سەلامەتی ئامرازی ئامادە باشیە بۆ کارخوازو بۆ خێزانەکانیان و بۆ کارمەندەکان.

بۆچی بۆ کارمەندەکان پێویستە؟ کارمەندەکانیش هەروەکوو گەنجەکان لاوازن لە بەرامبەر گوشار و هەڵچوونەکانی سۆز لە ژینگەیەکی گوشاراویدا. بەشێک لە کارەکانی دروستکردنی کەلتووری ناسینە-زەبر ئەوەیە کە ببیتە ڕابەری ڕێکخستنی هەست و سۆزی کەسانی تر.

نەخشەی سەلامەتی چیە؟

نەخشەی سەلامەتی لیستێکە لە چالاکی. ئەو چالاکیانە ڕێگامان نیشان دەدەن کە هەست و سۆزی خۆمان ڕێک بخەین. تاکووبەخۆمان نەبینە هۆکاری ناسەلامەت. مرۆڤ دەتوانێت کەڵک وەربگرێت لە ستراتیجەیەکانی لیستی سەلامەتی لە کاتێکدا ڕووبەڕووی گوشار و کارەسات دەبێتەوە. دروستکردن و بەکارهێنانی نەخشەی سەلامەتی بە یارمەتی کەسانی تر هەستی پەیوەست بوون بە کۆمەڵگا بەهێز دەکات و پەیوەندی تەندوست بنیات دەنێت. نەخشەی سەلامەتی دەبێت ئەو ستراتیجییانە لەخۆ بگرێت کە دەتوانی لە ئێستادا بەکاریان بێنی و ئاسانکاری بکات لە نێوان چاودێری خود و هاوسەنگی بەرپرسیارێتی کار و چاوەڕوانیەکان.

پێنج هانگاوی نەخشەی سەلاماتی

پێنج شت ڕیز بکە لە لیستێکدا کە دەتوانی بیانکەی لەکاتی هەستکردن بە نائارامی. ئەو لیستە دەبێت هەموو کات ڕەچاوی ئەگەری سەرنەکەوتنی تەکنیکەکانی سەلامەتی تێدا بێت. بۆیە دێت ژمارەی بنکەی فریاکەوتن. ژمارەی ڕاوێژکاری دەروونی ( تێرەپیست)یان ئەندامێکی خێزان بۆ پەیوەندی کردن لەبەردەستدا بێت. ئەو شتانە لیست بکە کە زۆر بە ئاسانی دەکرێن بەبێ ئەوەی بیرکردنەوەی زۆری بوێت. چونکە لەکاتی ناهەمواردا مرۆڤ توانای زۆر بیرکردنەوەی نیە. بۆیە دەبێت لیستەکە زۆر ساد ەو لەهەمان کات پەیڕەو کردنی ئاسان بێت. ئەو لیستە لە ناو جانتات یان گیرفانتدا هەڵبگرە. لەسەر سەلاجە یان لەسەر ئاوێنە بیچەسپێنە. لەکاتی ڕاوێژکردنت لەگەڵ دکتۆر و ڕاوێژکارەکاندا لیستەکەیان نیشان بدە. تائاگاداری نەخشەکە بن و لەگەڵتدا پەیڕەوەی بکەن لەکاتی پێویست.

## نموونەیەک لە لیستی نەخشەی سەلامەتی کارخواز

١.گوی گرتن لە مۆسیقا

٢. ڕۆیشتن بۆ پیاسە

٣.هەناسە هەڵمژین و دەردانەوەی

٤.تەلەفۆن \پەیوەندی کردن بە هاوڕێیەک

٥.تەلەفۆن \پەیوەندیکردن بە ئەندامێکی خێزان هتد

پیاچوونەوە:

١.بەها و باوەڕەکانمان، تێڕوانین و هەستەکانمان کاریگەری هەیە لەسەر شێوەی کارکردنمان لەگەڵ گەنجەکاندا. بیر و باوەڕی خۆت لەسەر هەڵس و کەوتی بەرەنگاری دەتوانێت کاریگەری بەهێز دابنێیت لەسەر کردار و کاردانەوەکانت. بۆیە گۆڕینی ڕوانگەکە لە کێشەت چیە ؟ بۆ چیت بەسەرهاتووە؟ زۆر گرینگە.

٢. پلاندانانی پێشوەخت بە تێگەیشتن لە ڕادەی ئاسایی چالاکی مندالەکە و چارەسەرکردنی کێشەکان بە هۆشیاری و وەڵامدانەوە بە ناخۆشی و نائومێدیەکانیان دەتوانێت هەمووان باشتر ئامادە بکات بۆ بەرەنگار بوونەوەی کارەساتەکان.

٣. چوار جۆری سەلامەتی

- جەستەیی
- دەروونی
- کۆمەڵایەتی
- ڕەوشتی

٤. مۆدێلی سێلف S.E.L.F مرۆڤەکان ئاراستە دەکات تا هەست و سۆزی خۆیان بناسن ولەکاتی پێویست وشکیان بکەن. تا بزانن چۆن هەست و سۆزیان کاریگەر دەبێت بە لەدەستدان. یان هەستیان چۆن دەبێت کە هەست بە سەلامەتی ناکەن. لە کۆتایشدا بیان هێننە ئەو شوێنەی کە بتوانن بیر لە دۆواڕۆژ بکەنەوە.

سەرچاو: CPRI Child & Parent Resource Institute