هەنگاو
بە
هەنگاو

بەرگی چوارەم

مافی چاپ و بڵاو کردنەوەی «هەنگاو بە هەنگاو»
© 2002 Committee for Children, USA
Second Step, third edition
www.cfchildren.org

تەرجەمە و ئامادە کردنی کۆمەک
www.komak.nu
2006

هەنگاو بە هەنگاو

بەشی یەکەم – ڕاهێنانی هاوسۆزی

دەربارەی بەشی یەکەم

مەبەستی ئەم بەشە گەشە دانە بە توانای هاوسۆزی لای منداڵ. هاوسۆزی ڕیشاڵێکی سەرەکییە لە گەشەپێدانی ڕەفتاری جڤاکی و توانای چارەی کێشەی نێوان خەڵکدا. ئەو منداڵەی هەست دەرک دەکات مەیلی دڕیی کەمترە، باشتر جێی خۆی لە نێو خەڵکدا دەکاتەوە و توانای گشتیی جڤاکیی باشترە. منداڵێک توانای هاوسۆزیی بەرز بێت ئەم خاڵانەی پێ دەکرێت:

1- **دیاری کردنی هەست.** ئەمیان بریتییە لە:

- ناسینەوە و ناوهێنانی هەستی خۆ لە ڕێی سەرنج دانە سەرەداوی فیزیکی و دۆخەکی.
- ناسینەوە و ناوهێنانی هەستی بەرانبەر لە ڕێی سەرنج دانە سەرەداوی فیزیکی، زارەکی و دۆخەکی.
- جودا کردنەوەی هەستەکان لە یەکتر.

2- **وەرگرتنی ڕوانگەی بەرانبەر.** واتە: خۆ خستنە جێی بەرانبەر. ئەمیان بریتییە لە:

- پەی بردن بەوەی دەشێ مرۆڤی جیاواز بۆچوون و هەستی جیاوازیان هەبێت دەربارەی هەمان دۆخ.
- بتوانێ ڕوانگە و دیدی کەسی بەرانبەر دەرک بکات.

3- **وەڵام دانەوەی بەسۆزانەی بەرانبەر.** ئەمیان بریتییە لە:

- پێشاندانی هاوخەمی و پەرۆشی.

خاڵی سەرەکی

چەمکی زمانەکی

لەم بەشەی یەکەمدا ئەو چەمکانە دێنە بەرباس کە پەیوەستی بیر کردنەوەی ڕەخنەگرانە و وردن. زۆربەی وانەکان لەسەر بنەمای چەمکی زارەکیی وەها هەڵنراون کە یاریدەر بن بۆ دەربڕینی ئاڵۆزیی هەست.

دیاری کردنی هەست

دیاری کردنی هەست، هەم لای خۆ و هەم لای بەرانبەر، بنەمای هاسۆزییە و کارئاسانی بۆ بەشەکانی داهاتوو دەکات. بەبێ پەی بردن بە هەستی بەرانبەر، هیچ هاندانێک لە ئارادا نابێت، نە بۆ چارەی کێشەی جڤاکی و نە بۆ جڵەو گرتنی تووڕەیی. سەرەداوی زارەکی، فیزیکی و دۆخەکی یارمەتیی منداڵ دەدەن هەست دیاری بکەن. لەم بەشەدا بابەتەکان پێک دێن لە سەرنج دانە نێو لەشی خۆ، سەرنج دانە وێکچووەکان و جیاوازییەکان، گەیاندنی هەستەکان، دەرک کردنی هەستەکان و دەربڕینی پەرۆشی.

وانەکانی بەشی یەکەم

1- **وانەی یەکەم:** دەربارەی ڕاهێنانی هاوسۆزی – سەرنجێکی گشتیی هونەرەکانی هاوسۆزی، بۆ نموونە: دیاری کردنی هەست، گرتنی ڕوانگەی بەرانبەر و پەرۆشی.
2- **وانەی دووەم:** خواستی مرۆڤ و هەستی ناکۆک – پەی بردن بەوەی خەڵک هەستی ناکۆک و خواستی جودایان هەیە و دەشێ بەدەم کاتەوە بگۆڕێن.
3- **وانەی سێیەم:** دیاری کردنی هەستی بەرانبەر– بەکارهێنانی نیشانەگەلی فیزیکی و زارەکی بۆ دیاری کردنی هەستی بەرانبەر.
4- **وانەی چوارەم:** وێکچوون و جیاوازی – پەی بردن بەوەی دەشێ خەڵک بەرانبەر هەمان دیاردە هەستی جودایان هەبێت.
5- **وانەی پێنجەم:** دەرک کردن – تێگەیشتن لەوەی چۆن و بۆچی خەڵک دەرکیان بۆ هەمان بابەت جودایە.
6- **وانەی شەشەم:** مەبەست – وریابە، مەبەستی نەیارانە مەخەرە ڕوو.
7- **وانەی هەفتەم:** دەربڕینی پەرۆشی – پەرۆشیی خۆت پێشان بدە.

کاتێک وانەکان ئامادە دەکەیت، کات تەرخان بکە بۆ خوێندنەوەی سیناریۆکانی ڕۆڵوازی تاکوو بتوانیت دۆخەکان لەگەڵ ئەزموونی خوێندکارەکان ساز بکەیت. گەر پێویست دەکات باسەکانی ڕۆڵوازیی نێو کارتەکان کۆپی بکە بۆ ئەوەی خوێندکار بەکاریان بهێنن.

چەمکی زمانەکی

دانوستاندن دەربارەی هەستەکان ڕۆڵی گرنگی هەیە بۆ پێش خستنی هاوسۆزی و تواناکانی دیکەی پێویست بۆ چارەی کێشە (کتێبی Spivack and Shure ، چاپی 1974). چەمکی زمانەکیی وانەکانی «هەنگاو بە هەنگاو» لە هەر وانەیەکی بەرنامەکەدا دەست نیشان کراون. دەشێت بەشیک لە وشەکان نوێ نەبن، بەڵام دوور نییە واتای تازەیان هەبێت. چەمکی زمانەکیی سەرەکی بریتین لە:

- پەیوەستەی «وێکچوو - جودا» یارمەتیی منداڵ دەدات هەست و خواستی بەرانبەر دەرک بکات.
- پەیوەستەی «ئێستا - پاشان»، «پێش - پاش» و «بەشێک – هەموو» یارمەتی منداڵ دەدەن سروشتی گۆڕانکاریی سۆز دەرک بکەن. هەلومەرج، ڕسکان و زانینی زیاتر دەبنە هۆکاری گۆڕینی هەست و خواست.
- پەیوەستەی «بۆچی – لەبەر ئەوە» دەکەینە هاندەرێک بۆ بیر کردنەوەی ئەنجامبەندانە. تێگەیشتنی «هۆ و ئەنجام» مەرجە بۆ بڕیاری دروست.
- وردبوونەوە لە دەرک و دیدی بەرانبەر دەبێتە ڕاهێنان بەرەو وەرگرتنی ڕوانگەی بەرانبەر.
- منداڵ گەر بزانێت بەرانبەر بێمەبەست، نەک مەبەستکرد، ئەو ڕەفتارەی لەگەڵ کردووە، کەمتر مەیلی دڕیی دەبێت.
- دەربڕینی پەرۆشی توانایەکی گرنگی دانوستانە.

لیستەی چەمکەکانی بەشی یەکەم

ڕووداوی بێمەبەست، داوای لێبوردن، بۆیە، نیشانە، ناکۆکی، پەشێو، جودا، ناکام، سۆز، دەربڕینی پەرۆشی، دەربڕینی ڕوخسار، بەمەبست، باز دان بۆ دەرئەنجام، ئێستا – پاشان، ڕوانگە گرتن، بۆچوون، خواست، پلار تێ گرتن، ڕێسا، وێکچوو – جودا، وێکچوون، دۆخ، بەشێک – هەموو، سەرسوڕماو، بێمەبەست.

سەرچاوە

Spivack, G., and Shure, M. B. (1974). *Social Adjustment of Young Children: A Cognitive Approach to Real-Life Problems.* San Francisco: Jossey-Bass.

گواستنەوەی زانیار

مۆدێلی گواستنەوەی زانیار کە لە سێ بەش پێکهاتووە لە **ڕێنامەی مامۆستا**دا بەکاربهێنە بۆ یارمەتیدانی خوێندکار لە گشتاندنی تواناگەلی هاوسۆزیدا.

«خەیاڵی ئەمڕۆ». لە دەستپێکی ڕۆژەکەدا، یارمەتی خوێندکار بدە بڕیار بدات کەی هونەری نوێ بەکاربهێنێت. بۆ نموونە، لێ بپرسە:

- **لە چ بارێکدا بۆچوونی جودامان دەبێت؟** (کاتێک باس لە ڕووداوەکانی ئەمڕۆ دەکەین).
- **کەی دەشێت پەرۆشی دەرببڕن؟** (کاتێک هاوڕێیەک لە نمرەکانی خۆی دڵشکاوە).
- **لە چ بارێکدا هەستی ناکۆکمان لەلا دروست دەبێت؟** (کاتێک ڕزگارت دەبێت لەوەی ناچار بیت هۆنراوەکەت بە دەنگی بەرز بخوێنێتەوە، بەڵام دڵشاکویشیت لەوەی تۆ خەڵات نەکرایت، ئەوانەی خوێندیانەوە خەڵات کران.

«ڕاهێزانی ڕەفتار». لە ماوەی ڕۆژەکەدا، زۆر دەرفەتی سروشتی دێنە پێش بۆ بەهێز کردنی ڕەفتار. ئەمانەی خوارەوە نموونەن لە هاندانی خوێندکارانە بۆ بەکارهێنانی تواناگەلی هاوسۆزی:

- **بە بۆچوونی تۆ لەوەند هەست بە چی دەکات؟ بە چیدا دەزانیت لەوەند تووڕەیە؟ مۆڕە دەکات و قۆڵی لەیەک ئاڵاندووە.** (دیاری کردنی هەست).
- **ژینۆ هەستی بە خەمباری دەکرد. پاشان تۆ بانگت کردە یارییەکەوە. دەبێ ئێستا هەستی چۆن بێت؟** (هەست گۆڕین).
- **دانا، بە بۆچوونی تۆ بارام بۆچی بزەی دێ؟** (هۆ و ئەنجام).

«یادی ئەمڕۆ». داوا لە خوێندکاران بکە باس لەو دۆخانە بکەن کە هونەری دیاریکراویان تێدا بەکارهێناوە:

- **کێ هەستی بە سەرسوڕمان کردووە؟ بۆچی هەستت بە سەرسوڕمان کرد؟**
- **کێ هەستی بە خۆشی کردووە لە کۆبوونەوەکەی ئەمڕۆدا، دەست هەڵبڕێت.**
- **کێ لە کۆبوونەوەکی ئەمڕۆدا هەستی هاتە گۆڕین، دەست هەڵبڕێت.**
- **کێ ئەمڕۆ، کاتی کۆبوونەوەکە و کاتی فراڤین (ژەمی نیوەڕۆ) هەمان هەستی هەبووە، دەست هەڵبڕێت.**

تێک بەستنی «گواستنەوەی زانیار» لەگەڵ کاری ڕۆژانەدا، یارمەتی خوێندکار دەدات هونەرەکانی خۆ ئارام کردنەوە، چارەی کێشە و ڕاهێنانی هونەری ڕەفتار لە ژیانی ڕۆژانەدا پیادە بکات.

© 2002 Committee for Children, USA

بەشی یەکەم – ڕاهێنانی هاوسۆزی

تێبینی دەربارەی گەشە سەندن

پێناسە و بابەتی گرنگ

هاوسۆزی لە منداڵدا بریتییە لە چەندین توانای پەیوەندیداری وەک ناسینەوەی هەستی خۆ و هەستی بەرانبەر، تێگەیشتنی هۆکارەکانی هەست و هەروەها وەڵامدانەوەی هەستی بەرانبەر بە شێوەیەکی کارامە. بەهای فەرهەنگی کار دەکاتە سەر چۆنێتیی دەربڕینی هاوسۆزی، لەبەر ئەوە دەشێت گەشە کردنی تواناگەلی هاوسۆزی لە فەرهەنگێکەوە بۆ فەرهەنگێک جودا بێت.

سەرەتای خوێندنی دواساڵانی پلەی سەرەتایی منداڵ دەتوانێت:

- هەست دیاری بکات.
- هۆکارەکانی هەست تێ بگات.
- ڕوانگەی بەرانبەر بگرێت.

لە ماوەی دواساڵانی پلەی سەرەتایی:

- منداڵ ئاشنای هەستی ئاسکی وەک نیگەرانی و هەستی تێکەڵ دەبن.
- منداڵ بەر لە لۆمە باشتر مەبەستی بەرانبەر ڕەچاو دەگرێت.
- منداڵ هەیە تواناگەلی هاوسۆزیی لەلا کز دەبێتەوە.

گرنگیی ئەم بەشە

کزیی ئاستی هاوسۆزی دەبێتە مایەی زیادبوونی دڕیی فیزیکی، ناتەبایی، لاوازیی لە خوێندندا و بەگشتیی لاوازیی گەشە کردنی جڤاکی و هەستەکی. ئەم لاوازییە تەمەنی هەرزەکاریشی دەگرێتەوە.

چالاکیی دیکە

ئەم خاڵانە پێشنیازن بۆ تێک بەستنی بابەتەکانی بەشی یەکەم و بابەتی دیکە:

1- «گەڕیانەلیست running list» (لیستەیەکە دەگەڕێت لە نێو پۆلدا) ێک بۆ هەست ساز بکە و پۆلەکە هان بدە تا ڕستەی زیادی بخەنە سەر، بۆ نموونە تۆ بنووسە «من هەست بە شەرمەزاری دەکەم کاتێک ......». ئەوجا داوا لە خوێندکاران بکە ڕستەکە تەواو بکەن. (زمان و هونەر).

2- داوا لە خوێندکاران بکە ژمارەی ئەو جارانە تۆمار بکەن کە ئەندامانی خێزان یاخود هاوڕێکان هەستێکی دیاریکراو لە ماوەیەی هەفتەیەکدا پێشان دەدەن. ئەنجامەکان بە هێڵکاری پێشان بدە. (ماتماتیک، هونەر)

3- کتێبێک دەربارەی فریوی نیگاکاری optical illusion پەیدا بکە. وێنەی هەمەجۆر و لێکدانەوەی خوێندکاران بەکار بێنە بۆ پێشاندانی گۆڕانی ڕوانگە. (زانست، هونەر)

4- داوا لە خوێندکاران بکە وازیی «وشەوازی» بکەن. بە جوتێک خوێندکاری دڵخواز دەست پێ بکە. وشەیەکی هەست، وەک «سەرسوڕمان»، بە گوێیی خوێندکارکێیاندا بچرپێنە. داوا لەو خوێندکارە بکە نیشانە و سەرەداو پێشان بدات، خوێندکاری بەرانبەر هەوڵ دەدات وشەکە هەڵبێنێت. بۆ نموونە، دەشێت خوێندکارەکە بڵێت، «ساکاوێت، لەوە دەچێت سەرت سووڕمابێت». (هونەرگەلی زمانەکی، بیری ورد)

5- بابەتێک هەڵبژێرە بۆ خوێندکاران تاکوو گفتوگۆی بکەن. داوایان لێ بکە لایەنێک بگرن و بەڵگە بۆ بەرژەوەندی ئەو لایەنە ساز بکەن. پاشان داوایان لێ بکە لایەن بگۆڕن. (لێکۆڵینەوەی جڤاکی، زمان، بیری ورد)

6- ئەم چالاکییە خوێندکاران هان دەدات وێکچوون و جیاوازی دیاری بکەن. سەرەتا، داوا لە خوێندکاران بکە وەڵامی ئەم دەستەواژانە بدەنەوە. پاشان، داوایان لێ بکە ئەنجامەکانی پۆلەکە بە ڕێژە دەربڕن (بۆ نموونە، 8/24 یاخود 1/3 ی خوێندکاران بەستەنی- یان پێ خۆشترە لە نەستەلە)

- ئەوەی بەستەنی لەلا خۆشە بچێتە لای ئەو دیوارەوە. ئەوەی نەستەلەی لەلا خۆشە بچێتە لای دیوارەکەی دیکە.
- ئەوەی وانەی ماتماتیکی لەلا خۆشە بچێتە لای ئەو دیوارە. ئەوەی وانەی زمانی لەلا خۆشترە بچێتە لای دیوارەکەی دیکە.
- ئەوەی گەمەی نێو بەفری لەلا خۆشە بچێتە لای ئەو دیوارە. ئەوەی گەمەی نێو ئاوی لەلا خۆشترە بچێتە لای دیوارەکەی دیکە.

7- پارچەی گەورەی پەڕەی وێنەکێشان دابەش بکە و داوا لە خوێندکاران بکە پەڕەکە دوو جار بە نیوەیی بنوشتێننەوە تاکوو چوار بەش دروست دەکەن. کارتێکی بەرنامەی «هەنگاو بە هەنگاو»، کە هەست دەنوێنێت، پێشانی خوێندکاران بدە. داوایان لێ بکە ئەو هەستە، بە شێوەکاری - واتە بە هێڵ و ڕەنگ - بکێشن. نابێت وێنەیەکی وەک وێنەی کارتەکە بکێشنەوە. ئەم پرۆسەیە لەگەڵ وێنە کارتەکانی دیکە دووبارە بکەرەوە هەتا خوێندکاران هەر چوار بەشی پەڕەکە پڕ دەکەنەوە. نابێت هیچ لە هێڵکارییەکان نیشانە بکرێت. پاشان داوا لە خوێندکاران بکە وێنەکان لەگەڵ هاوبەشێکدا بگۆڕنەوە و هەوڵ بدەن بزانن هەر وێنەیەک وێنای کامە هەست دەکات. دەتوانیت پەرە بەم ئەم چالاکییە بدەیت و کاری هونەریی ناودار، کە وێنای هەستی جودا دەکات، پێشان بدەیت و داوا لە خوێندکاران بکەیت ناوی هەستەکان بدۆزنەوە. (هونەر).

8- کلیپێکی کورت هەڵبژێرە، کەسایەتییەکی تێدا بێت هەستی بەهێز پێشان بدات. چەندین جار کلیپەکە پێشان بدە. داوا لە خوێندکاران بکە دەربارەی هەستی ئەکتەرەکە، نیشانەکانی هەستەکە و باردوڤخ بنووسن. (هونەرگەلی زمانەکی، دراما)

9- بۆ ڕوون کردنەوەی کاریگەریی بارودۆخ لەسەر دیدی خەڵک، داوا لە خوێندکاران بکە لە چەند نووسراوێک ورد ببنەوە کە لە ڕوانگەی جوداوە باس لە ڕووداوێکی تایبەتی مێژوو دەکەن. (زمان، لێکۆڵینەوەی جڤاکی، بیری ورد)

10- ئەم ڕاهێنانە بۆ دەرخستنی توانای سەرنج دانە. سەبەتەیەک پرتەقاڵ بهێنەرە نێو پۆل. پرتەقاڵەکان بەسەر بازنەیەکی 10-12 خوێندکاردا دابەش بکە. پاش ئەوەی هەر خوێندکارێک «ئاشنای» پرتەقاڵەکەی خۆی بوو، پرتەقاڵەکان بخەرەوە نێو سەبەتەکە. ئەم جارە دانە دانە پرتەقاڵەکان بگێڕە بە نێویاندا. ئەوەی پرتەقاڵەکەی خۆی ناسییەوە گلی بداتەوە، هەتا هەموویان پرتەقاڵیان خۆیان دەدۆزنەوە. ئەوجا بپرسە:

- چۆن پرتەقاڵەکەت ناسییەوە؟
- ئایا پاش وردبوونە لە پرتەقاڵەکە مامەڵەت بەرانبەری گۆڕا؟ (سروشتناسی، بیری ورد)

11-داوا لە خوێندکاران بکە وێنەی هەست پێشاندەر لە گۆڤار و ڕۆژنامە دەربکەن (بۆ نموونە، پڵنگێک دەنەڕێنێت «تووڕەیە»). خوێندکار وێنەکە دوو کەرت بکات و خۆی وێنەی کەرتەکەی دیکەی بکێشێتەوە. (هونەر)

12-لە کتێبی وانەی جڤاتناسی باسێک دیاری بکە خوێندکاران لێی ورد ببنەوە و بیکەنە ڕۆڵوازی. (لێکۆڵینەوەی جڤاکی، دراما)

بۆ زانیاریی زیاتر و گۆڕینەوەی بیروڕا سەردانی بەشی مامۆستایان بکە لە سایتی کۆمەڵەکەماندا www.cfchildren.org

کتێب

گەر کتێبی کوردیی گونجاوت بۆ ئەم بابەتە دەست کەوت ئاگادارمان بکە بۆ ئەوەی کەسانی دیکەش لێی سوودمەند بن.

بەشی یەکەم – ڕاهێنانی هاوسۆزی

وانەی یەکەم: دەربارەی ڕاهێنانی هاوسۆزی

چەمک

- گفتوگۆی نێو گروپ پێویستی بە ڕێسایە.
- دەشێ خەڵکی جودا، بەرانبەر هەمان بابەت، هەستی جودایان هەبێت.
- هەست هەتا سەر یەک جۆر نییە، دێتە گۆڕێن.

چەمکی زمانەکی: ڕێسا، پلار تێ گرتن، وێکچوو - جودا، هەست.

ئامانج

خوێندکاران دەبێت:

- ڕێساگەلی ڕەفتاری نێو پۆل داڕێژن.
- تێبگەن لەوەی خەڵک هەیە بەرانبەر هەمان دۆخ هەستی جودایان هەیە.
- هۆی گۆڕانی هەست بەرانبەر دۆخێکی تایبەت دەرک بکەن.

پێداویستی

- پەڕەی پۆستەر و قەڵەمی مارکەر.
- نامەیەک بۆماڵەوە، ژمارە 1، دەروازەیەک ڕووەو «هەنگاو بە هەنگاو»: دەربارەی ڕێبەستن لە توندوتیژی.

ئامۆژگاری بۆ مامۆستا

ئەم وانەیە بە دانانی ڕێسا دەست پێدەکات. پاشان باس لە هاوسۆزی دەکرێت، کە بناخەی بەرنامەکەیە. منداڵان لە جیاوازیی هەست و چۆنێتی گۆڕانی هەست ورد دەبنەوە. جار هەیە دڵتەنگی دەبێتە هۆکاری کێشەی گەورە و دەگاتە هاندانی خۆکوشتن لای هەرزەکاران.
پرسیاری ڕێنوێن ئامادە کراون بۆ «بیرۆکەبارانە» ی ڕێساکان. بۆ ئەوەی خوێندکار پتر هۆگری ڕێساکان ببن ڕێگەیان بدە خۆیان گەشە بە ڕێساکان بدەن. ئەگەر زووتر ڕێسای نێو پۆلتان دیاری کردووە، لەم دەرفەتەدا هەڵیان سەنگێنە. هانی منداڵان بدە گۆڕانی هەستەکانی خۆیان بناسێنن. منداڵ لە هەستەکانی خۆی دەدوێ و ئەمەش دەبێتە دەرفەتێک بۆ بنیاتنانی ڕێز لە خۆگرتن.

چیرۆک و گفتوگۆ

ئەمساڵ بەرنامەی «هەنگاو بە هەنگاو» بەکاردەهێنین بۆ ئەوەی فێربین چۆن باشتر جێگەی خۆمان لە نێو خەڵکدا بکەینەوە. باس لە هەستی خۆمان و هەستی بەرانبەر، لە چۆنێتیی چارەی کێشە لەگەڵ خەڵکی و هەروەها لە جڵەو گرتنی تووڕەیی دەکەین. وەرن بۆ هەڵسوکەوتی خۆمان لە ماوەی وانەکانی بەرنامەی «هەنگاو بە هەنگاو» دا چەند ڕێسایەک داڕێژین. بەدەم کارەوە ڕێساکان لەسەر لاپەڕەی پۆستەر بنووسە. ڕێساگەلی پێشنیازکراو بریتین لە: یەک یەک قسە دەکەین، ڕێزی قسەی بەرانبەر دەگرین، کاتێک بەرانبەر قسە دەکات بە وردی سەرنجی دەدەینێ. چالاکانە گوێ لە گفتۆگۆ دەگرین.

مرۆڤی ڕێزدار پەنا بۆ پلار و توانج و ڕووشکێنی نابات.

1- **پلار تێگرتن چییە؟** (شتێکە دەیڵێیت بۆ ئەوەی وا لە کەسێکی دیکە بکەیت هەست بە دڵتەنگی بکات) **پلار تێگرتن بەسۆیە، بۆیە نابێت بەکار بێت.**

گوێگرتنی چالاکانە بۆ یەکتر و دڵنیابوون لەوەی تووشی ڕووشکێنی نابین دەبنە هاندەری گفتوگۆی سەرکەوتوو. با کەمێک دەربارەی هەست بدوێین.

2- **وشەیەکی دیکە بەرانبەر بە «هەست» چییە؟** (سۆز)

3- **بۆچی گرنگە لە سۆز یاخود هەستی خۆ و هی بەرانبەریش تێ بگەین؟** (بۆ ئەوەی بتوانین یارمەتی یەکتر بدەین. بۆ ئەوەی بتوانین باشتر جێگەی خۆمان بکەینەوە).

فۆتۆی «تیرەجەلوو» پێشان بدە. («تیرەجەلوو Roller coaster»: قەتارێکە وەک تیر تیژڕۆیە، لەسەر ئاسنەڕێ هەوراز و نشێو دەکات. خەڵکی بۆ خۆشیی لە شاری یاری سواری دەبن. جەلوو = قەتار)

4- **ئەم وێنەیە چیمان پێشان دەدات؟ (تیرەجەلوو) کێ پێی خۆشە باسی هەستی خۆی بکات دەربارەی سواربوونی تیرەجەلوو.** ڕێ بە چەند خوێندکارێک بدە.

5- **ئایا هیچ کەس هەستی جودای هەیە دەربارەی سواربوونی تیرەجەلوو؟ چۆن هەستت جودایە؟**

بەشێکتان هەستیان بەرانبەر تیرەجەلوو وێکچووە، بەشێکیشتان هەستی جودایە. خەڵکی جودا بەرانبەر هەمان دیاردە هەستی جودایان هەیە.

6- **ئەگەر هاوڕێکەت هەستی بەرانبەر سواربوونی تیرەجەلوو جودا بێ لە هەستی تۆ، ئایا هێشتا هەر هاوڕێی تۆیە یان نا؟ (بەڵێ) بۆچی؟ (هەستی جودا نابێتە هۆی هەڵوەشاندنەوەی دۆستایەتی).**

7- **جار هەبووە هەستی تۆ و هەستی هەڤاڵەکەت بەرانبەر هەمان بابەت جودا بووبێت؟**

ئێستا هەوڵ بدەن وەبیر خۆتانی بهێننەوە، بەر لە سەرەتای زارۆخانە هەستتان دەربارەی تیرەجەلوو چۆن بووە. هەروەها بیر لە چۆنێتی هەستتان بکەنەوە دەربارەی تیرەجەلوو ئێستا کە خوێندکاری ئەم پۆلەن.

8- **کێ هەستی دەربارەی تیرەجەلوو گۆڕاوە، دەست هەڵبڕێت. کێ پێی خۆشە بۆمان باس بکات چۆن هەستی گۆڕاوە؟**

هەستی مرۆڤ هەردەم لە گۆڕاندایە. دوور نییە ئەمڕۆ ماسیت لا خۆش نەبێ، بەڵام دەساڵێکی دی لای تۆ ببێتە خۆشترین خواردن.

9- **بۆچی هەست دەگۆڕێن؟ (گەورە دەبیت. باشتر لە شتەکان دەگەیت.)** باسێکی ئەزموونێکی تایبەتیی خۆت دەربارەی چۆنێتی گۆڕانی هەست بکە.

10- **کێ دەتوانێ باسی بکات چۆن زووتر لە بابەتێک ترساوە یان پێی خەمبار بووە، پاشان هەستی گۆڕاوە، بەو بابەتە دڵگەرم یان سەرسام بووە؟ (تەنیا مانەوە لە ماڵەوە. گوێزانەوە.) چی بووە هۆی گۆڕانی هەستت؟ (پاش ئەوەی ڕووی دا، دەرکم کرد کە ئەوەندە خراپ نەبووە.)**

جار هەیە کاتی نائارمی، ترس و تەنهایی پێمان وایە ئەو هەستانە هەمیشەیین، بەڵام پاشان بە تێپەڕبوونی کات هەستمان دەگۆڕێت.

چالاکی

وەرن بەیەکەوە کارێک بکەین. من باس لە دۆخی جودا دەکەم. بۆ هەر دۆخێک، سێ خوێندکاری جودا پێم دەڵێن زووتر هەستیان بەرانبەر ئەو دۆخە چۆن بووە و ئێستا هەستیان چۆنە. ئەگەر نەشگۆڕاوە هەر باسی بکەن.

پێشانی خوێندکارانی بدە. **چوون بۆ ئاهەنگ ... کاتێک گەنجتر بووم، بەرانبەر چوونە ئاهەنگ، هەستم بە ترس دەکرد. ئێستا هەست بە دڵگەرمی دەکەم.**
دەشێت ئەم دەستەواژانەی خوارەوە لەسەر پەڕەی پۆستەر یاخود تەختەڕەشەکە بنووسیتەوە: «کاتێک گەنجتر بووم، بەرانبەر .... هەستم بە .... دەکرد، ئێستا بەرانبەر .... هەست بە .... دەکەم».

یەکێک لەم دۆخانەی خوارەوە هەڵبژێرە (یاخود لێ بگەڕێ خوێندکاران بیر لە دۆخی خۆیان بکەنەوە): **گرتنی مار. چوونە خێوەت کردن. بینینی جاڵجاڵۆکە. مەلەوانی. بینینی منداڵی نوێ. گوێزانەوە بۆ ماڵی نوێ. سەوزە خواردن.**

ئەنجامگیری

ئەمڕۆ کۆمەڵێک ڕێسامان دانا تا کاتی گفتوگۆی نێو گروپ بەکاریان بهێنین. ڕێساکان لە شوێنی بەرچاودا هەڵواسراون. هەروەها فێربووین هەست یاخود سۆز بە تێپەڕبوونی کات دەگۆڕێت. دەشێت ئێستا هەستێکم هەبێت و دواتر هەستێکی دیکە. هەروەها فێریش بووین کە مەرج نییە هەموو کەس دەربارەی هەمان بابەت لە هەمان کاتدا هەمان هەستیان هەبێت.

بۆ ماڵەوە

نامەیەک بۆ ماڵەوە، ژمارە 1، دەروازەیەک ڕووەو «هەنگاو بە هەنگاو»: دەربارەی ڕێبەستن لە توندوتیژی.

گواستنەوەی زانیار

کاتێک خوێندکار پەیڕەوەی ڕێسایەک دەکات دەستخۆشی لێ بکە و بە ڕوونیش ئاگاداری بکە هۆی پەسنەکەت چی بوو.
سەرنج بدەرە گۆڕانی ڕووەو هەستی یاخود هەڵوێستی پێگەیشتووتر لای خوێندکار و دەستخۆشیی لێ بکە. بۆ نموونە، «شەونم، پێشتر هەستت بە شەرم دەکرد و لە کاتی گفتۆگۆکاندا قسەت نەدەکرد. پاش ئەوەی ئێمەت ناسی، متمانەت زیاتر بوو و ئێستا هەمیشە بەشداری گفتوگۆکان دەکەیت. ئافەرین».

© 2002 Committee for Children, USA

بەشی یەکەم – ڕاهێنانی هاوسۆزی

وانەی دووەم: خواستی مرۆڤ و هەستی ناکۆک

چەمک
خەڵک خواستی جیاوازیان هەیە و خواستەکانیش بە تێپەڕبوونی کات دەگۆڕێن. دوور نییە خەڵک هەستی ناکۆکیان دەربارەی هەمان بابەت هەبێت.

چەمکی زمانەکی: خواست، ناکۆک، لەبەر ئەوەی، هەندێک – هەموو، ئێستا – پاشان.

ئامانج
خوێندکاران:
- پەی بەرن بەوەی خەڵک خواستی جودایان هەیە.
- بتوانن گۆڕانی خواستی مرۆڤ ڕوون بکەنەوە.
- بتوانن دوو هەستی ناکۆک دیاری بکەن.
- بتوانن هۆکاری گونجاو بۆ هەستی ناکۆک دیاری بکەن.

پێداویستی
- نامەیەک بۆماڵەوە، ژمارە 2، بەشی یەکەمی ئەم بەرگە.

ئامۆژگاری بۆ مامۆستا
لە کێشەی نێوان خەڵکدا زۆر جار، یەک هەست نا، چەند هەستێک پەیدا دەبن. منداڵی تەمەن 9 - 11 ساڵان، دەزانن کە دەشێ مرۆڤ هاوکات دوو هەستی جودای لەلا دروست بێت، بۆ نموونە: «بەم گواستنەوەیە دڵتەنگم، شادیشم چونکە لە خزمانەوە نزیک دەبمەوە.»
جار هەیە منداڵ خواستی کەسانی دیکە بە هەڵە لێک دەدەنەوە و بە کەسەکیی وەردەگرن (واتە: وەهای لێک دەدەنەوە کە دژ بە کەسی خۆیانە): « دیارە منی خۆش ناوێت بۆیە نایەوێت یاری تۆپانێم لەگەڵ بکات». وەبیر خوێندکارانی بهێنەرەوە کە خەڵک خواستی جودایان هەیە و دوور نییە بەدەم کاتەوە خواستەکان بێنە گۆڕین. وەبیریان بهێنەرەوە، بۆ دەرک کردنی بەرانبەر، هەتا دەتوانن سەرنج بدەنە نیشانەکانی بەرانبەر و زانیاری لێ وەربگرن.

چیرۆک و گفتوگۆ
ئەمڕۆ باسی خواست دەکەین. خواست ئەوە بابەتەیە کەسێک هەڵی دەبژێرێت یاخود پێی خۆشترە بیکات. بۆ نموونە، دەشێت خواستت مەلەوانی بێت تا وازی کردن لە نێو بەفردا. هەروەها باس لەوەش دەکەین کە دەشێ مرۆڤ لە یەک کاتدا دوو هەستی جودای هەبێت و فێر دەبین دیاری بکەین.

وێنەکە پێشان بدە. **ئەمە «ژاڵە» یە و لە نزیک باشترین هاوڕێی خۆی دەژیت، کە ناوی «کۆچەر» ـە. کۆچەر خەریک بوو لەگەڵ خوشکە گەورەکەی خۆی بچنە سینەما و ژاڵە پەیدا بوو. هەڵبەت ژاڵە چاوەڕێیە کۆچەر داوای لێ بکات لەگەڵ بێت بۆ سینەما. بەڵام کۆچەر دەیەوێت بە تەنیا لەگەڵ خوشکەکەیدا بڕوات.**

کۆچەر نیگەرانە لەوەی ئازاری هەستی ژاڵە دەدات گەر لەگەڵیاندا نەبێت. بەڵام پێیخۆشە تەنها لەگەڵ خوشکەکەی بچێتە دەرەوە.

1- **گەر لەسەری نەکەن ژاڵە هەست بە چی دەکات؟** (دڵشکاو، ناکام).

2- **ئایا دەشێت کۆچەر لە یەک کاتدا زیاتر لە هەستێکی هەبێت؟** (بەڵێ)

3- **بە بۆچوونی تۆ دوو هەستە هاوکاتەکەی کۆچەر چین؟** (دڵگەرم و نیگەران)

کۆچەر هەستی ناکۆکی هەیە. ناکۆک بە واتای جودا یاخود پێچەوانەی یەک دێت. کۆچەر دڵگەرمە بەوەی لەگەڵ خوشکەکەی خۆیدا دەچێتە دەرەوە، بەڵام هەست بە نیگەرانیش دەکات، نەکا ژاڵە هەستی بڕووشێت.

4- **کۆچەر بەرانبەر هەستی ناکۆک چی بکات باشە؟** (باسی هەستی خۆی بۆ خێزانەکەی ڕوون بکاتەوە. باسی هەستی خۆی بۆ ژاڵە بکات.)

5- **بە بۆچوونی تۆ بۆچی کۆچەر نایەوێت ژاڵەشیان لەگەڵ بێت بۆ سینەما؟** (کۆچەر دەیەوێت لەگەڵ خوشکەکەی خۆیدا تەنیا بێت.) **ئایا بە بۆچوونی تۆ کۆچەر پێی خۆشە کات لەگەڵ ژاڵە بەسەر بەرێت؟** (بەڵێ، ئەوان باشترین هاوڕێی یەکترن).

کۆچەر پێی خۆشە بەشێکی کاتەکە لەگەڵ ژاڵە بێت، نەک هەموو کاتەکە. ئەمڕۆ، کۆچەر خواستی وایە بەتەنیا لەگەڵ خوشکەکەی خۆی بچێتە سینەما. هەر لەبەر ئەوەی کۆچەر نایەوێت ئەمجارە ژاڵەی تێدا بێت، مانای ئەوە نییە کۆچەر، ژاڵەی خۆش ناوێت.

6- **کۆچەر دەتوانێت چی بڵێت یاخود چی بکات تا ژاڵە ئاگادار بکات پەرۆشی ژاڵەیە؟** (ڕوونی بکاتەوە بۆچی دەیەوێت کات لەگەڵ خوشکەکەی خۆی بەسەر بەرێت. پاشان کاتێک دیاری بکات بۆ ئەوەی لەگەڵ ژاڵە بێت.)

کۆچەر ژاڵە ئاگادار دەکات لەوەی پێ خۆشە ئێستا بەتەنیا بێت لەگەڵ خوشکەکەی خۆی، بەڵام دواتر پێی خۆشە کات لەگەڵ ژاڵە بەسەر بەرێت.

چالاکی/ ڕۆڵوازی
چالاکی
من چەند بابەتێک دیاری دەکەم، ئێوەش هەر یەک بە دڵی خۆی یەکێکیان هەڵبژێرێت و ڕوو بکاتە گۆشەیەکی دیاری کراوی ژوورەکە.
- **گریمان ئەم خواردنانە دانراون: هەمبەرگری نایاب، گەنمەشامی، زەڵاتەی میوەی تازە و کێکی نەستەلەدار. تۆش بۆت هەیە تەنها یەک جۆر هەڵبژێریت، کامە هەڵ دەبژێرێت؟ ؟ با بزانین کێ شتی وێکچووی هەڵبژاردووە.**
- **گریمان بۆی هەیە بۆ یەک ڕۆژ خۆت بکەیت بە یەکێک لەمانە: هەڵۆ، ماسی دۆلفین، شێر یاخود ورچ، کامیان هەڵ دەبژێریت؟** پرسیار لە چەند خوێندکارێک بکە بۆچی ئەوەیان هەڵبژاردووە.
- **گریمان ئەمڕۆ لە فێرگە بۆت هەیە یەک لەم کارانە هەڵبژێریت: داتاکاری (کار لەسەر کۆمپیوتەر)، خوێندنەوە، نووسینی چیرۆک یاخود ئەزموونێکی سروشتناسی، کامیان هەڵ دەبژێریت؟**

ڕۆڵوازی
وەرن دەیکەینە ڕۆڵوازی. تۆ ڕۆڵێک دەنوێنیت و پۆلەکە هەوڵ دەدەن هەڵی بێنن.

پێشانی خوێندکارانی بدە. هەردوو هەستی سەرسامبوون و نیگەرانی پێشان بدە کاتێک دەڵێییت: «بانگ کراوم بۆ خلیسکێنەی سەر ئاو، بەڵام دەرەوە خەریکە سارد ببێت». داوا لە خوێندکاران بکە ناوی هەستە دژیەکەکان بنێن.

ئەوجا سەرەی خوێندکارانە. لەم لیستەی خوارەوە خاڵی گونجاو هەڵبژێرن یان خۆتان خاڵی دیکەی بخەنەسەر.
- **بانگ کراویت بۆ شەو مانەوە لە ماڵی هاوڕێیەک، بەڵام ئەوسا ناتوانیت لەگەڵ خێزانەکەی خۆتتدا بچیتە سینەما.** (دڵگەرم / ناکام)
- **لە سەرەدایت بۆ سواربوونی تیرەجەلوو.** (دڵگەرم/ ترساو)
- **بۆت ئاشکرا دەبێت کە ئەو مامۆستایەت بۆ دەست نیشان کراوە کە دەتویست، بەڵام باشترین هاوڕێت لە پۆلێکی دیکە دەبێت** (دڵخۆش/ ناکام)
- **بۆت ئاشکرا دەبێت کە بۆت هەیە بەشداری شانۆگەرییەک بیت، بەڵام هاوڕێکەت بۆی نییە.** (دڵخۆش/خەمبار)

ئەنجامگیری
ئەمڕۆ باسمان لەوە کرد کە جار هەیە خەڵکی خواستی جودایان لە یەکتر هەیە. باسی ئەوەشمان کرد کە خواستەکانیش دەگۆڕێن. فێریش بووین کە دەشێت کەسێک هەستی لە یەک کاتدا هەستی ناکۆکی هەبێت بەرانبەر یەک بابەت. پەی بردن بەوەی خەڵکی خواست جودا و هەستی ناکۆکیان دەبێت یارمەتیمان دەدات باشتر هەم خۆمان و هەم یەکتر دەرک بکەین.

بۆ ماڵەوە
نامەیەک بۆ ماڵەوە، ژمارە 2، بەشی یەکەمی بەرنامەی «هەنگاو بە هەنگاو».

گواستنەوەی زانیار
کاتێک چەند هەڵبژاردەیەک بۆ خوێندکاران دیاری دەکەیت هەوڵ بدە وشەی «خواست» بۆ «هەڵبژاردن» و وشەی «خواستە» بۆ «هەڵبژاردە» بەکار بێنە. چەمکی زمانەکی «ئێستا – پاشان» و «بەشێک – هەموو» بەکار بهێنە کاتێک جەخت دەکەیتە سەر خواستی تایبەتی: «دانا ئێستا نایەوێت بەشدار بێت، بەڵام دەشێت پاشان بەشداری بکات». «ئاراز پێی خۆشە بەشێکی کاتەکە، نەک هەموو کاتەکە، بەتەنیا بێت».

خوێندکاران هان بدە ناوی هەموو هەستەکانیان بنێن، دان بنێن بە هەستی ناکۆکدا و هۆکاری هەموو هەستێکی جودا دیاری بکەن.

«...»