هەنگاو
بە
هەنگاو

بەرگی زارۆخانە

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

تەرجەمە و ئامادە کردنی کۆمەک
www.komak.nu
2005

هەنگاو بە هەنگاو

بەشی یەکەم – ڕاهێنانی هاوسۆزی

دەربارەی بەشی یەکەم

مەبەستی ئەم بەشە گەشە دانە بە توانای هاوسۆزی لای منداڵ. هاوسۆزی توانایەکی جڤاکدۆستانەیە و لە بواری چارەسەر کردنی کێشەی نێوان خەڵکدا سەنگی تایبەتی هەیە. ئەو منداڵەی هەست دەرک دەکات ئارەزووی درِیی کەمترە، باشتر جێی خۆی لەنێو خەڵکدا دەکاتەوە و توانای گشتیی جڤاکیی باشترە. منداڵێک توانای هاوسۆزیی بەرز بێت ئەم خاڵانەی پێ دەکرێت:

1- **هەست دیاری کردن.** ئەمیان بریتییە لە:
- ناسینەوە و ناوهێنانی هەستی خۆ لە ڕێی سەرنجدانە نیشانەگەلی فیزیکی و دۆخەکی (واتە نیشانەی لەش و ڕوخسار و هەروەها ئەو نیشانانەی پەیوەستن بە دۆخ یان ڕووداوێکی تایبەتەوە).
- ناسینەوە و ناوهێنانی هەستی بەرانبەر لە ڕێی سەرنجدانە نیشانەگەلی فیزیکی و زارەکی و دۆخەکی (واتە نیشانەی لەش و ڕوخسار، وشەکانی بەرانبەر و هەروەها ئەو نیشانانەی پەیوەستن بە دۆخ یان ڕووداوێکی تایبەتەوە).
- جودا کردنەوەی هەستەکان.

2- **وەرگرتنی ڕوانگەی بەرانبەر.** واتە: خۆ خستنە جێی بەرانبەر. ئەمیان بریتییە لە:
- ئەوە دەرک بکات کە مرۆڤی جیاواز بۆچوون و هەستی جیاوازیان هەیە دەربارەی هەمان دۆخ.
- بتوانێ ڕوانگە و دیدی کەسی بەرانبەر دەرک بکات.

3- **وەڵام دانەوەی بەسۆزانەی بەرانبەر.** ئەمیان بریتییە لە:
- دەرک کردنی هەستی بەرانبەر.
- پێشاندانی هاوهەستی و پەرۆشی.

خاڵی سەرەکی

چەمکی زمانەکی

لەم بەشەی یەکەمدا ئەو چەمکانە دێنە بەرباس کە یەکنەوازن و پەیوەستی بیر کردنەوەی ڕەخنەگرانەن. زۆربەی وانەکان لەسەر بنەمای چەمکی زارەکیی وەها هەڵنراون کە یاریدەر بن بۆ دەربڕینی ئاڵۆزیی هەست.
چەمکی زمانەکی لەم بەشەی یەکەمدا، لە چاو بەشەکانی دیکەدا، سەنگی تایبەتیترە.

دیاری کردنی هەست

دیاری کردنی هەست، چ لای خۆ و چ لای بەرانبەر، بنەمای هاسۆزییە. نیشانەی فیزیکی و دۆخەکی یارمەتیی منداڵ دەدەن هەست دیاری بکەن. لەم بەشەدا منداڵ فێر دەبێت سەرنج بداتە نێو لەشی خۆی و لە دیاردەی وەک لێدانی دڵ، گرژی ماسولکە و هەناسە ورد ببنەوە. فێر دەبن هەستی بەرانبەر، لە ڕێی سەرنج دانە لەش و ڕوخسار و دۆخ، دیاری بکەن.
لەم بەشەدا بەتایبەتی باس لەم هەستانە دەکەین: شادی، خەمگینی، تووڕەیی، سەرسامی، ترس، دزاندن و نیگەرانی. «گۆڕانیی هەستەکان» بۆ پتەو کردنی ئەم خاڵانەیە.

پێشاندانی هاوهەستی و پەرۆشی

هەستی هاوسۆزی یان پەرۆشی توانایەکە و دەربڕینی ئەو هەستە توانایەکی دیکەیە. هەردووکیشیان پێویستیان بە ڕاهێنانە. لەم بەشەدا منداڵ فێر دەبێت چۆن پەرۆشی پێشان بدەن. فێر دەبن کە پێشاندانی ئامادەبوونیان بۆ یارمەتیی بەرانبەر ڕێگەیەکە بۆ پێشان دانی پەرۆشی. «گۆڕانیی پەرۆشی» بۆ پتەو کردنی ئەم خاڵەیە.

وانەکانی بەشی یەکەم

- وانەی یەکەم: دەربارەی «هەنگاو بە هەنگاو» - دەروازەیەک بەرەو بەرنامەی «هەنگاو بە هەنگاو» هەروەها دامەزراندنی ڕێساگەلی گوێ گرتن.
- وانەی دووەم: هەست – بەکارهێنانی نیشانەگەلی فیزیکی بۆ دیاری کردنی هەستی بەرانبەر.
- وانەی سێیەم: چەند هەستێکی دیکە - بەکارهێنانی نیشانەگەلی دۆخەکی بۆ دیاری کردنی هەستی بەرانبەر.
- وانەی چوارەم: هەست لە نێو لەشماندا ڕەنگ دەدەنەوە - بەکارهێنانی نیشانەگەلی فیزیکی بۆ دیاری کردنی هەستی خۆم.
- وانەی پێنجەم: هەستەکان دێنە گۆڕان - دەرک کردنی ئەوەی مرۆڤ دەربارەی دۆخێکی تایبەت هەست دەگۆڕێت.
- وانەی شەشەم: وێکچوون یان جیاوازی؟ - دەرک کردنی ئەوەی دەشێ مرۆڤی جیاواز هەستیان بەرانبەر هەمان ڕووداو جودا بێت.
- وانەی هەفتەم: ڕووداوی بێمەبەست – دەرک کردنی ئەوەی ڕووداو هەیە ڕێکەوتە.
- وانەی هەشتەم: من پەرۆشی تۆمە - بە وشە و بە ڕەفتار پێشانی بدە کە تۆ پەرۆشی بەرانبەریت.
- وانەی نۆیەم: یارمەتیت دەدەم – دەرک کردنی ئەوەی یارمەتی شێوەیەکە بۆ پێشاندانی پەرۆشی.

چەمکی زمانەکی

چەمکی زمانەکی دەرک کردنی ئاڵۆزیی هەستەکان پێش دەخەن و هەروەها توانای بیر کردنەوەی لۆژیکانە ساز دەکات. وشەی نامۆ دوور نییە نارێک بێنە بەکار هێنان. چەمکی زمانەکیی بنگەیی بریتین لە:

- پەیوەستەی «هەیە - نییە» یارمەتیی منداڵ دەدات تێ بگات هەستەکان جودا بکاتەوە. «کاروان خەمگینە. کاروان تووڕە نییە».
- پەیوەستەی «بۆچی – بۆیە (لەبەر ئەوە)» یارمەتیی منداڵ دەدات شێوە بیر کردنەوەی «هۆ – و- ئەنجام» دەرک بکات. دیاری کردنی نیشانەگەلی دۆخەکی بنەمایە بۆ توانای دەرک کردنی هەست و ڕەفتاری بەرانبەر. هەروەها یارمەتی دەدات بۆ تێگەیشتنی هۆ و ئەنجامی دیاردەکە و ئەمیش ڕێ خۆش دەکات بۆ بڕیاری لەبار: «لەوەند بۆچی تووڕەیە؟ لەبەر ئەوەی یەکێک هات و باڵەخانەکەی لێ ڕووخاند.»
- پەیوەستەی «پێش - پاش» و «ئێستا - پاشان» یارمەتی منداڵ دەدەن لەوە تێبگات کە مرۆڤ هەست دەگۆڕێت. هەلومەرج، ڕسکان و ئاگاداریی زیاتر دەبنە هۆکاری گۆڕێنی هەست و خواست. «پێش سەفەر، سامان خەمگین بوو. پاش سەفەرەکەی شاد بوو.» «مەریەم، ئێستا پێی خۆش نییە گەمان لە دەرەوە بکات، لەوانەیە پاشان پێی خۆش بێت.»
- پەیوەستەی «وێکچوو - جودا» یارمەتیی منداڵ دەدات تێبگات لەوەی دەشێ مرۆڤی جۆراوجۆر بەرانبەر هەمان بابەت هەستی جۆراوجۆریان هەبێت. «ئاوات لە ئاو دەترسێ. شەهلا حەزی لە مەلەیە. ئەم دوو کەسە بەرانبەر هەمان بابەت هەستیان جودایە.» ئەمەش یارمەتیی منداڵ دەدات ڕوانگەی بەرانبەر بگرێت.
- خاڵێکی دیکە کە یارمەتیی منداڵ دەدات بۆ وەرگرتنی ڕوانگەی بەرانبەر دەرک کردنی جیاوازییە لە نێوان ڕووداوی بێمەبەست و کارێکی مرۆڤ بە مەبەست دەیکات. «دانا مەبەستی نەبوو کاوە ئازار بدات. ئەو دەیویست تۆپەکە بگرێتەوە.»

لیستەی چەمکەکانی بەشی یەکەم
ڕووداو، ترساو، تووڕە، پێش – پاش، هێمن، پەرۆشی، گۆڕین، نیشانە، بێزهاتنەوە / دزاندن، هەست، شاد، یاریدەر، جرین، هەیە - نییە، گوێ گرتن، مەبەست، ئێستا – پاشان، ئەگەر، ڕێسا، خەمگین، وێکچوو – جودا، سەرسوڕماو، بۆچی – بۆیە، نیگەران.

دەربارەی پلەکانی گەشە کردن

هاوسۆزی بە چەند پلەیەکی گەشە کردنی جڤاکیدا تێپەڕیوە. وەک لە هەموو پرۆسەیەکی دیکەی گەشە کردندا بەدی دەکرێت، لێرەشدا فرەچەشنییەکی بەرین هەیە لە نێو مندالّی- هاوتەمەندا. مندالّ هەیە ئەم تواناگەلەی هاوسۆزییەی لەلا نوێ و سەرنج ڕاکێشە.

بەر لە دەستپێکی زارۆخانە زۆر مندالّ توانای هەیە:

- هەستی خۆی دەربڕێت
- نیشانەی هەستەکی بەرانبەر دەرک بکات

لە ماوەی زارۆخانەدا مندالّ فێر دەبێت:
ڕوانگەی بەرانبەر دەرک بکات

لە ماوەی زارۆخانەدا ئەم خالّە لەلای مندالّ گەشە دەکات:
پێشاندانی پەرۆشی و هاوخەمیی خۆی بۆ بەرانبەر.

لە نێوان زارۆخانە و پلەی شەشەمدا، مندالّ ئەم خالانەی تێدا گەشە دەکات:
دەرک کردنی هۆکارە گشتییەکانی بارودۆخی هەستەکی.
دەرک کردنی ئەوەی دەشێ مرۆڤ هاوکات پتر لە یەک هەستی هەبێت.
فێر بێت دەربڕینی دروست و لەباری هەست چۆنە.

لەوەش بترازێت، فەرهەنگی هەمەجۆر سەنگی جودا دەداتە ڕاگرتنی هاوسۆزی لە ئاست خۆ و بەرانبەردا. ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی لە فەرهەنگێکەوە بۆ فەرهەنگێک دەربڕین لە هاوسۆزی ڕەنگی جودای هەبێت.

گواستنەوەی زانیار

ڕاهێزانی ڕەفتار خالّێکی گرنگە بۆ گواستنەوەی زانیار. ڕاهێزانیش بەم جۆرانە دەکرێت: سەرنج دان، پێگوتن، ئاماژە بە کاردانەوەی بەرانبەر و هەروەها بە «سوورەدلان» (سوورەدلّ بدەیت بە مندالّەکان).

سەرنج دان

بە نیشانە پێشانی بدە کە تۆ سەرنجت داوەتە ڕەفتاری باشی مندالّەکە بەوەی سەری بۆ بلەقێنیت، بزەیەکی پێشکەش بکە، نیشانەی ئافەرینی بە دەست بۆ بکە و هەروەها جەخت لەسەر پێشکەوتنەکانی بکە.

پێگوتن

بە وشە سەرنجی مندالّەکە ڕابکێشە بۆ:
هەستی خۆی. سەرنجی مندالّەکە ڕاکێشە بۆ نیشانەگەلی فیزیکی و دۆخەکی: «ئای لەو بزە گەورە و جوانە لەسەر لێوت. لەوە دەچێت بەم پێشکەوتنەی خۆت شاد بیت.»

هەستی مندالّێکی دیکە. سەرنجی مندالّەکە ڕاکێشە بۆ نیشانەگەلی فیزیکی و دۆخەکی: «ئەها ژینۆ لووتی خۆی چۆن چرچ کردووە. پێم وایە بێزی دێتەوە لەو قوڕە لینجەی پێلاوەکەی». «نازدار شاد بوو بەوەی تۆ لیستۆکت لەگەلّ بەش کرد».
چۆنیەتیی گۆڕینی هەست و هۆکاری ئەو گۆڕانە: «ئەو دەمەی دەباری تۆ تووڕە بوویت. بەلام ئێستا نابارێ و خۆرە تۆش شادیت.»
چۆنیەتی دەربڕینی پەرۆشی و هاوخەمی: «چاوم لێ بوو ئەمڕۆ کە نەرمین خەمگین بوو تۆ چوویت و دەستت خستە سەر شانی.» «نازێ یارمەتیی ئارازی دا و کتێبەکانی لەگەلّ کۆ کردەوە. ژوورەکە زوو کۆ کرایەوە.»

ئاماژە بە کاردانەوەی بەرانبەر

کاردانەوەی ئایەتی (پۆزەتیڤ) ی مندالّی بەرانبەر دەبێتە هۆی ڕاهێزانی ڕەفتاری جڤاکدۆستانە لە مندالّەکەدا. تۆ دەتوانی لە ڕێی باس کردنی کاردانەوەکە ئاماژەی پێ بکەیت و تیشکی بخەیتە سەر: «ڕاستگۆ بزەی هات کە تۆ بانگت کرد بۆ جۆلانێ. قسەکەی تۆی زۆر پێخۆش بوو.»

سوورەدلان

سوورەدلّ بەکار بێنە بۆ ڕاهێزانی ڕەفتاری وەک گوێ ڕاگرت، پەیڕەوی کردنی ڕێسا و پێشاندانی پەرۆشی. کاتێک سوورەدلّ دەدەیت بە مندالّێک زۆر گرنگە جەخت بکەیت لەسەر ڕەفتارەکە و ئەنجامە ئایەتی (پۆزەتیڤ) یەکانی ڕەفتارەکە: «تۆ یارمەتیی شیلانت دا پالّتۆکەی خۆی بدۆزێتەوە. ئێستا ئەویش دەتوانێ بێتە دەرێ و یاریت لەگەلّ بکات.» خۆش خۆش بەبیری هەموو پۆلەکەی بهێنەرەوە کە خەلات کردنی مندالّێک بە سوورەدلّ سوودی هەموو پۆلەکەی تێدایە چونکە ژینگەی فێرکاریمان میهرەبانتر و هێمنتر دەبێت. ئاگادار بە لەوەی لە ڕۆژەکەدا هەریەک لە مندالّەکانی پۆلەکە سوورەدلّی بەربکەوێت، هەر یەک لە دەرفەتێکدا. دوور نییە وەها بێت سوورەدلّ بکەیتە خەلات بۆ بچووکترین ڕەفتاری باش لە مندالّێکەوە کە وەکی دیکە ڕەفتاری سەختی هەبێت. سوورەدلان لە پاکەتێکی تایبەتدا کۆ دەکرێنەوە. (دەشی ژمارەی سوورەدلانی پاکەتەکە بکرێتە پێوەری پێشکەوتن.)

چالاکیی دیکە

ئەمەش چەند پێشنیازێک بۆ تێک بەستنی بابەتەکانی بەشی یەکەم لە نێو چالاکیی هەمەجۆری پۆلەکەدا:

1- گۆشەی خوێندنەوە: ئەو کتێبانەی پەیوەستی بەشی یەکەمن لە گۆشەیەکدا، بۆ مندالّەکان، ڕیز بکە. مندالّەکان هان بدە بۆ گفتوگۆی نارەسمی. سەرنجیان بۆ وێنەی نێو کتێبەکان ڕابکێشە، بەتایبەتی وێنەکانی ڕوخسار و لەش. پرسیاری نزیک لەوانەی نێو وانەکان لە مندالّەکان بکە: «لەوەند هەست بە چی دەکات؟ بەچیدا دەزانی؟ بۆچی لەوەند فلانە هەستی هەیە؟»
2- سەنتەری کار: مندالّەکان هان بدە، لە دەمی گەماندا، شێوەی هەمەجۆری هاوکاری بدۆزنەوە. پێشنیازی یاری و خۆنواندنی وەها بکە کە مندالّەکانی تێیدا سەرنج بدەنە هەستی یەکتر. بارودۆخی وەها بێنەرە پێش کە یارمەتی تێدا گەش بێت: ڕێستۆرانت (چێشتخانەی بازاڕ) بە وەستا، شاگرد و میوانەوە. دەفتەری پۆست بە پۆستەچی، کارمەندی پۆست و کڕیارەوە. کلینیکی تەندروستی: بە دوکتۆر، هاوشیرە (سیستەر) و نەخۆشەوە.
3- چالاکیی هونەری: دەرفەتی چالاکیی هونەری بۆ مندالّەکان خۆش بکە: وێنەکاری، نیگارکێشی، کۆلاژکاری (هونەری لکاندنی شتی هەمەجۆر) یان بە قوڕەچەورە و هەویرکاری «ڕوخسارەکانی هەست» دروست بکەن. داوا لە مندالّەکان بکە هەستەکان دیاری بکەن و پاشان چیرۆکیان بۆ هەلّبەستن.
4- کتێبی پۆل: کتێبێک ساز بکەن دەربارەی هەر یەکێک لەو بابەتانەی لە وانەکاندا دێنە بەرباس. داوا لە مندالّەکان بکە وێنەی گونجاو بکێشن و تێکستی باسەکە بۆ تۆ داڕێژن، نووسینەوە لەسەر تۆ. دەکرێ فۆتۆی مندالّەکانیش تێهەلّکێش بکرێت.
5- بووکەلّە: شانۆگەرییەکی بۆ بووکەلّە ساز بکەن. داوا لە مندالّەکان بکە باس لە هەستی کارەکتارەکان بکەن: هەست بە چی دەکەن و بۆچی، کام نیشانە بەکار دێنن بۆ دیاری کردنی هەستەکان. هەستەکان دێنە گۆڕین، بۆچی. بووکەلّە بخەرە گۆ بۆ باس کردنی هەستگەلی خۆیان بۆ مندالّەکان.
6- دراما: داوا لە مندالّەکان بکە باسێک بنوێنن کە لایان ئاشنایە و تۆش بێژەر بە. پاشان دەربارەی هەستی کارەکتارەکان پرسیار لە مندالّەکان بکە: هەستییان چی بوو، بۆچی. کام نیشانەی بەکار دێنن بۆ دیاری کردنی هەستەکان. هەستەکان دێنە گۆڕین، بۆچی.
7- کتێبی داستان: کتێبێکی لەبار هەلّبژێرە و بۆ مندالّەکانی بخوێنەرەوە. لە هاوپێچەی «ڕێنامەی مامۆستا» دا مۆدێل هەیە بۆ پرسیار دەربارەی کارەکتارەکان، ئەم مۆدێلانە بەکار بێنە.
8- مێدیا و ڕووداو: بەرنامەیەکی لەباری تەلەڤیزیۆن هەلّبژێرە، کە مندالّەکانت ئاشنای بن، بۆ پێشاندنی هەست و هاوسۆزی. یان داوا لە مندالّەکان بکە باس لە ڕووداوێکی ڕۆژانە بکەن کە تێیدا گفتوگۆی تێدابێت و کەسی گەورەسالّ هەستی خۆی پێشان بدات، پەرۆشدار بێت و یارمەتیدەر. بۆ نموونە: شاگردێکی چایخانە، شۆفێرێک، خزمێک یان بەرنامەکێشێک.
9- گەمەی دەرەوە: تێبینی خۆت دەربارەی شێوەی یاری کردنی مندالّەکان بۆ خۆیان ڕوون بکەرەوە. سەرنجیان ڕاکێشە بۆ ڕەفتاری پەرۆشدارانەیان کە کاریگەریی ئایەتی (پۆزتیڤ) لەسەر بەرانبەر هەیە.
10- دەمی چێشتان: دەرفەت بۆ مندالّەکان برەخسێنە ڕۆژانە ئامادەکاری بۆ کاتی چێشتان بکەن و پاشان هاوکار بن لە کۆ کردنەوە و پاک کردنەوەدا. باسی بکە چەند گرنگە کە هەر هەموو هاوکاری بکەن.

گەر لە نموونەی دیکە دەگەڕیت سەردانی سایتی www.cfshildren.org بکە. هەر لەم سایتەدا دەرگەی Clent Forum بۆ مامۆستایانە، ئەزموون و دیدی خۆیان دەربارەی ئەم چالاکییانە ئالوگۆڕ بکەن.

کتێب

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

بەشی یەکەم – ڕاهێنانی هاوسۆزی

وانەی یەکەم: دەربارەی «هەنگاو بە هەنگاو»

چەمک

گفتوگۆی نێو گروپ پێویستی بە ڕێسا هەیە. گوێ ڕاگرتن جگە لە گوێ، لەش و چاویش دەگرێتەوە.

وشە: ڕێسا، گوێ گرتن، جرپن

ئامانج

منداڵ فێر بێت:

- ڕێساکانی «هەنگاو بە هەنگاو» بە زمان و بە ڕەفتار پێشان بدات.
- نیشانەکانی «گوێ گرتن» بناسێتەوە.

پێداویستی

- «توولە» - توولەسەگی جرپن،
- «سوورەدڵ»،
- نامەیەک بۆ ماڵەوە، ژمارە 1، دەروازەیەک ڕووەو «هەنگاو بە هەنگاو»: دەربارەی ڕێبەستن لە توندوتیژی.

ئامۆژگاری بۆ مامۆستا

ڕێسا منداڵ فێر دەکات کامە ڕەفتار لە کاتی وانەدا ڕێکە. ڕێساکانی ئەم وانەیە جەخت لەسەر گوێ گرتن دەکەن. توانای گوێ گرتنی چالاکانە یاریدەرە بۆ گەشە کردنی توانای جڤاکیی منداڵ. «سوورەدڵ» لێرەدا دەکەینە ئامرازێک بۆ گواستنەوەی – فێربوون (بۆ زانیاریی زیاتر بڕوانە: «ڕێنامەی مامۆستا»).
لەم وانەیەدا ڕێسا بە وشە و بە ڕەفتار پێشان دەدرێن. ئەگەر زووتر ڕێساکانت لە پۆلدا جێگیر کردووە، بە شێوەی جۆراوجۆر لە جێوڕێی گونجاودا دووپاتیان بکەرەوە. منداڵ، گەر فێری گوێ گرتنی باش بێت، پتر سوود لە وانەکان دەبینن.
«سوورەدڵ» لەبیر مەکە (بڕوانە: «ڕێنامەی مامۆستا»).
لەم هەفتەیەدا گۆرانییەکانی سیدیی «هەنگاو بە هەنگاو» خۆش خۆش لێ بدە بۆ ئەوەی تۆش و منداڵەکانیش ئاشنای گۆرانییەکان بن.

دەستپێک

(پۆلەکە لە شێوەی بازنەیەکدا کۆ بکەرەوە.) **ئێستا دەست دەکەین بە وانەکانی «هەنگاو بە هەنگاو». ئەمانە فێرمان دەکەن هەم هەستەکانی خۆمان بناسین و هەم لەگەڵ خەڵک هەڵ بکەین. من فۆتۆتان پێشان دەدەم و چیرۆکتان بۆ باس دەکەم، پاشان لێیان دەدوێین. ئەمەش دۆستێکی نوێیە لە وانەکاندا هاوکاریمان دەکات.** (توولە بێنەرە پێش، دەست بە سەریدا بێنە. توولە دەیکاتە، هەڵلا، دەوەڕێ و گاز لە جلوبەرگی منداڵەکانی تەنیشت خۆتەوە دەگرێت.)
توولە! دیارە لە خۆشیی ئێرە دڵگەرمیت. (توولە هەڵدەبەزێ و دەوەڕێت.) **ئەمە توولەی جرپنە. جرپنی ڕەفتاری بێ بیرکردنەوەیە. توولە بێ ئەوەی بیری لێ بکاتەوە هەڵ دەبەزێت. توولە هەرگیز لە مەکتەب نەبووە. دەبێ یارمەتیی بدەین. دەتوانن پێشانی توولەی بدەن ڕەفتاری کاتی کۆبوونەوە چۆنە.** (تێبینی ئەو منداڵانە بکە کە ئارامن و گوێ دەگرن.)

وەرن ڕێسای ڕەفتاری نێو کۆبوونەوە پێشانی توولە بدەین. ڕێسا فێری هەڵسوکەوتی نێو گروپمان دەکەن. دەی کێ ڕێسایەک دەزانێت دەستی هەڵبڕێت.
(پێشنیازەکان داڕێژەرەوە هەتا دەگەنە شێوەیەکی نزیک): **چاودێری** – پەنجە لە گۆشەی چاو نزیک بخەرەوە. **بێدەنگی** – پەنجە لەسەر لێوان. **ئارامی** – هەردوو باسکت لەیەکتر بئاڵێنە. **گوێ گرتن** – دەست بۆ گوێ بەرە. **گەر بمانەوێ قسە بکەین دەست هەڵ دەبڕین** – دەست بەرز بکەرەوە.

(لە تەک ئەوەی منداڵەکان بۆچوونی لەبار دەکەنە پێشنیاز توولە ئارام دەبێتەوە.) **توولە، تۆ زۆر باش ئاگات لای منە. چاو چەند ئارامیت! لەشت ئارامە، گوێت ئامادەی بیستن و تۆش چاوەڕێی نۆرەی خۆتیت. فەرموو، ئەمە «سوورەدڵ» ێک لەبەر ئەوەی پەیڕەوی ڕێساکانمان دەکەیت و بەوەش هەمووومان سوود لە کۆبوونەوەکە دەبینین.** (سوورەدڵێکی بۆ بخەرە پاکەتەوە.)

ئێستا کاتە بەخێرچوون لە توولە بکەین. (توولە بخەرە کەنارەوە). **توولە، سوپاس بۆ هاوکارییەکەت. ئەوجا دەست دەکەین بە یەکەم چیرۆکی «هەنگاو بە هەنگاو»!**

چیرۆک و گفتوگۆ

ئەمە ژاڵەیە. (فۆتۆکەیان پێشان بدە.) **پۆلەکەی ژاڵە تازە دەستیان بە وانەکانی «هەنگاو بە هەنگاو» کردووە.**

1- **کێ دەیەوێت بۆمان باس بکات چی لەم فۆتۆیەدا دەبینێت، دەستی هەڵبڕێت.** (منداڵ، مامۆستا، فۆتۆ، پۆل.)
2- **کێ پێی وایە منداڵەکان گوێ لە ژاڵە دەگرن، دەستی هەڵبڕێت. ئادەی چۆنی باس دەکەیت؟** (منداڵەکان سەیری ژاڵە دەکەن. بە ئارامی دانیشتوون. بێدەنگن.)
3- **کاتێک کەسێکی دیکە گوێ لە تۆ دەگرێت، هەست بە چی دەکەیت؟ کێ دەتوانێ بۆمان باس بکات، دەستی هەڵبڕێت.** (بۆ نموونە ئەوەی بەرانبەر قسەکانم بەهەند دەگرێت، لای گرنگە. لەوانەیە وەها باش بێت نموونەیان بۆ بهێنیتەوە.)

خەڵکی بە شێوەی جۆراوجۆر گوێ گرتنی خۆیان پێشان دەدەن. خێزان هەیە لایان جوان نییە کاتی گوێ گرتن سەیری چاوی بەرانبەر بکەیت گەر ئەو کەسە گەورەساڵ بێت. خێزانیش هەیە زۆری گرنگە ڕێک سەیری بەرانبەر بکەیت.

4- **کێ لە هەمووان باشتر گوێ لە تۆ دەگرێت؟**

ئێمە پێمان خۆشە کە بەرانبەر گوێمان لێ دەگرێت. تۆ، بە چاو، گوێ و بە لەش پێشانی دەدەیت کە گوێ لە بەرانبەر دەگریت. گوێ گرتن ڕێگەیەکە بۆ پێشاندانی ئەوەی تۆ خاتری بەرانبەرت لەلا مەبەستە.

خۆنواندن و ڕاهێنان

ئێستا بەدەم یارییەوە ڕێساکانمان دەخەینە کار. بۆ منداڵەکانی ڕوون بکەرەوە. **کە گوتم «چاودێری» پەنجەت بخەرە سەر گۆشەی چاوت.** پێشانی بدە. **بۆ «بێدەنگی» پەنجە بخەرە سەر لێوان.** پێشانی بدە. **«ئارامی»** باسک لەیەکتر ئاڵاندن. **گوێ گرتن.** دەست بۆ گوێ بەرە. **گەر دەتەوی قسە بکەیت دەست هەڵبڕە.** دەست بەرز ڕاگرە.

ڕێ بدە منداڵەکان بکەونە کار. ڕێساکان لە پۆلەکەدا ئاڵوگۆڕ بکە. **سەرەتا، من ڕێسایەک ناو دێنم. ئەوجا ئێوە ڕێساکەم پێشان دەدەن. چاودێری.** منداڵ پێشانی دەدەن. **بێدەنگی.** منداڵ پێشانی دەدەن. **ئارامی.** منداڵ پێشانی دەدەن. **گوێ گرتن.** منداڵ پێشانی دەدەن. **گەر دەتەوێ قسە بکەیت دەست هەڵبڕە.** منداڵ پێشانی دەدەن.

ئەمجا من بە کردەوە ڕێساکە دەنوێنم و ئێوەش ناوی ئەو ڕێسایەم پێ دەڵێن. پێشانی منداڵەکانی بدە. **بۆ نموونە، من ئەوها دەکەم:** پەنجە بەرە بۆ گۆشەی چاوت. **ئێوە دەڵێن: «چاودێری».**

منداڵەکان بخەرە کار. پەنجە بەرە بۆ گۆشەی چاوت. (چاودێری.) پەنجە بخەرە سەر لێوان. (بێدەنگی.) هەردوو باسکت لەیەکتر بئاڵێنە. (ئارامی.) دەست بۆ گوێت بەرە. (گوێ گرتن.) دەست بەرز ڕاگرە. (گەر بمەوێ قسە بکەم دەست هەڵدەبڕم.)

بیکەرە یاری، پێش و پاشیان بخە و خێراتر دووپاتیان بکەرەوە.

ئەنجامگیری

باسمان کرد گوێ گرتن چەند گرنگە. ڕێساکان چۆن یارمەتیمان دەدەن، کاتی کۆبوونەوە، ببینە گوێگری باش. بیرت دێ سوورەدڵێکم دایە توولە لەبەر ئەوەی پەیڕەویی ڕێساکانی دەکرد. گەر تێبینی بکەم تۆش گوێ دەگریت و پەیڕەویی ڕێساکان دەکەیت ئەوا پێت دەڵێم و سوورەدڵێکیشت دەدەمێ بیخەیتە ئەم پاکەتەوە. (دڵان و پاکەتەکەیان پێشان بدە.)

بۆ ماڵەوە

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

گواستنەوەی زانیار

بەرلە دەستپێکی کۆبوونەوەکە ڕێساکان ڕوون بکەرەوە. «سوورەدڵان» بەکار بهێنە بۆ دیاری کردنی گوێ گرتن و پەیڕەوی ڕێساکان لەلایەن منداڵەوە. باسەکە بکەرە خۆشی و گەمە. ڕەفتارەکان ڕوون بکەرەوە: «بڕوانە کاتێ گوێ دەگریت سەرت چۆن لار دەکەیتەوە. ئەمە پێشانی خەڵکی دەدات کە تۆ گوێ دەگریت. ئەم سوورەدڵە بخەرە پاکەتەکەوە.» هەردەم «سوورەدڵان»ـت لە گیرفاندا بێت بۆ ڕاهێزانی نەرم و خێرا.

بەشی یەکەم – ڕاهێنانی هاوسۆزی

وانەی دووەم: هەست

چەمک

نیشانەی فیزیکی یارمەتیمان دەدەن هەستی بەرانبەر دەرک بکەین ئەمەش بنەمایە بۆ توانای هاوسۆزی (ئێمپاتی).

وشە: «هەیە» - «نییە»، «هەست»، «شادی»، «خەم»، «تووڕەیی»، «بەگاڵتە / بەشۆخی» و «ئارام»

ئامانج

منداڵ فێر بێت:

- وشەگەلی وەک شاد، خەمگین و تووڕە بۆ ئەو واتایانە بەکار بێنێت کاتێک ئەم هەستانە بە کردەوە دێنە پێش.
- ڕێسای گروپ پێشان بدات.

پێداویستی

- «توولە» - توولەسەگی جرپن،
- «ئارامۆکە» - کەروێشکە ئارامۆکە،
- لیستەی بارودۆخ – لە بەسەرهاتی منداڵەکانەوە کێشراون (بڕوانە خاڵی خۆنواندن و ڕاهێنان).
- نامەیەک بۆماڵەوە، ژمارە 2، فێربوونی هاوسۆزی.

ئامۆژگاری بۆ مامۆستا

ئەو منداڵەی بە وردی هەستی بەرانبەر دەرک بکات کەمتر دڕە و لای بەرانبەر پتر پەسەندە، توانای جڤاکی باشترە. ئەوەی لە پێنج ساڵیدا دەرکی بۆ هەست بەرز بێت لە تەمەنی نۆ ساڵیدا لە چاو منداڵی دیکەدا لە بواری ئەکادیمیدا لەپێشترە.

لەم وانەیەدا، منداڵ ئاشنای سێ لە شەش هەستە بنەڕەتییەکەی: شادی، خەم، تووڕەیی، ترس، دزاندن و سەرسامی (واقوڕمان – سەیر پێ هاتن) دەبێت. نیشانەی زارەکی و فیزیکی و دۆخەکی سەربەو هەستانە دەرک بکات.

تێبینی بکە کە هەست دەربڕین لە کەسێکەوە بۆ کەسێک و لە فەرهەنگێکەوە بۆ فەرهەنگێک جودایە. هەیە تووڕەبوون بە بێدەنگی دەردەبڕێ، هەیە ڕێک پێچەوانەیە. ئەو جیاوازییانە بخەرە بەر باس.

ئەم وانەیە وانەیەکی درێژە وەها باشە بە دوو ڕۆژ بگوترێتەوە.
منداڵ لە بەشێکی ئەم وانەیەدا بەشداری دەکات و هەستی شادمانی خۆی پێشان دەدات. ڕاستە ئەمە کات دەبات بەڵام گرنگە هەر یەک لە منداڵەکان دەرفەتی هەبێت ئەزموونی خۆی پێشان بدات چونکە بەو کارە دەرکی بۆ هەست قووڵ دەبێتەوە. دەکرێ کاتی ئەم چالاکییە لە کاتی وانەکە جودا بکرێتەوە.

لە بیرت بێ سیدیی «هەنگاو بە هەنگاو» - بەتایبەتی «گۆرانی هەست» لە کاتێکی دیکەدا لە هەمان هەفتەدا بخەرە کار.

دەستپێک

سەلامتان لێ بێ. توولە لە کۆبوونەوەی ئەمڕۆشدا بەشدارە. توولە لە باوەشی خۆتدا بەدەم هەڵبەز و دابەزەوە دەوەڕێت.

لەوە دەچێت توولە ڕێساگەلی کۆبوونەوەی لەبیرچووبێتەوە. کێ دەتوانێ وەبیری بێنێتەوە؟ هەموو منداڵەکان بەسەر بکەرەوە هەتا گشت ڕێساکان دەگوترێنەوە. هەر وەک جەخت کردنێک هەموو وەڵامەکان دووبارە بکەرەوە بەڵام لەبیرت نەچێت هەمان زمانی وانەی یەکەم بەکار بێنیت. لەوەش بترازێت، بە دەستیش ئاماژەی پەیوەست بە ڕێساکە بنوێنە.

ئافەرین. چاودێری. پەنجە بۆ گۆشەی چاوت بەرە. **بێدەنگی.** پەنجە بخەرە سەر لێوان. **ئارامی.** هەردوو باسکت لەیەک بئاڵێنە. **گوێ گرتن.** دەست بۆ گوێی خۆت بەرە. **گەر بتەوێ قسە بکەیت دەست هەڵبڕە.** دەست بەرز ڕاگرە. **دەیسا دەتوانین توولە فێری ڕەفتار بکەین.** ماوە بە منداڵەکان بدە هێمن ببنەوە. **توولە، بڕوانە ئەم منداڵانە چەند ئارام دانیشتوون. ئادەی بزانم تۆش دەتوانی وەها ئارام دانیشیت؟** توولە لەتەک خۆتەوە دانیشێنە. **توولە، فەرموو سوورەدڵێک وەربگرە.** سوورەدڵێک بخەرە پاکەتەکەوە. **لەوە دەچێت ئامادەبین بۆ وانەکەمان.**

چیرۆک و گفتوگۆ

ئەمڕۆ باسی هەست دەکەین. مرۆڤ چەندین هەستی جۆراوجۆریان هەیە. گەر هەستی بەرانبەرەکەمان دەرک بکەین ئەوا ئاسانتر دەتوانین ڕێک بکەوین و ببینە دۆست. یەکێک لە ڕێگەکانی دەرک کردنی هەستی بەرانبەر تەماشا کردنی ڕوخسار و لەشی ئەو کەسەیە.

با سەیرێکی چەند وێنەیەک بکەین. دەمەوێ هەر یەک لە ئێوە زۆر بە وردی سەیری ڕوخساریان بکات و پێم بڵێت بە بۆچوونی خۆی منداڵی نێو فۆتۆکان هەست بە چی دەکەن. فۆتۆی جودی پێشان بدە. **ئەمە« جودی» یە.**

1- **گەر دەتەوێ پێم بڵێیت جودی هەست بە چی دەکات، دەست هەڵبڕە؟** (شادە.)

2- **ڕوخساری جودی چۆنی پێشان دەدات کە شادە؟ سەیری چاوی دەکەین. ئاماژە بۆ چاوی جودی بکە. چییان لێ هاتووە؟** (چاوەکانی کەمێک داخراون.) **سەیری دەمی بکەن. تێبینی چی دەکەیت؟** (بزەی لەسەر لێوە.) **ڕوومەتەکانی چییان لێ هاتووە؟** (بەرزبوونەتەوە.)

3- **ئادەی ئاوڕ لە هاوسێکەت بدەرەوە و ڕوخسارێکی شادی پێشان بدە. بە وردی سەیری ڕوخساری هاوسێکەت بکە بزانە چۆن دەنوێنێ.** (کەمێک کات بدە بە منداڵەکان بۆ تێبینی کردن.) **چاوت لێیە دەم بۆ بزە چۆن بەرز دەبێتەوە؟ ڕوومەت بەرەو سەرێ دەبات و بەمەش چاو باریکتر دەبنەوە. ئادەی هەردوو دەستت بەرە بۆ ڕوخساری خۆت و بزەیەک دروست بکە. تێبینی بکە ڕوومەتەکانت بەرز دەبنەوە. ئەگەر هەستت بە بەرزبوونەوەی ڕوومەتەکانی خۆت کرد دەست داگرە.**

جودی بەوە شادە کە برادەرەکەی بۆ گەمان هاتۆتە سەردانی.

ئێستا داواتان لێ دەکەم بیر لە کاتێک بکەنەوە کە تێیدا شادبووبن. کە ئامادەبوون، ئەم کەروێشکە بچووکە بە ڕیز بەم بازنەیەدا دەگەڕێت. ئەم کەروێشکە بچووکە ناوی «ئارامۆکە» یە. کاتێک ئارامۆکە دەگاتە دەست تۆ ئەوسا سەرەی تۆیە قسە بکەیت. ئەگەر ناتەوێ قسەمان دەربارەی شادبوونەکەت بکەیت ئەوا ئارامۆکە بدەرە دەست هاوسێکەی ئەولای خۆت لە بازنەکەدا.

4- **دەزانیت ئارامۆکە چی دەکات ئەگەر ئێمە بیکەینە دەنگەدەنگ؟** (دەترسێ، ڕا دەکات.) **ئافەرین. دەیسا کاتێک ئارامۆکە ڕادەستی هاوسێکەمان دەکەین دەبێ هەرهەمووومان زۆر ئارام بین.**

مرۆڤی ئارام لەشی هێمنە و دەنگی نزمە. ناوی کەروێشکەکەتان لە بیر بێت. «ئارامۆکە» بیرمان دەخاتەوە چۆن ڕەفتار بکەین. دەی ئێستا چاوەڕێی کەسێکی ئارامم باسی شادیی خۆی بکات. دەرفەت بدە بە منداڵەکان ماوەیەک بیر بکەنەوە پاشان ئارامۆکە بدەرە دەست یەکێکیان بۆ ئەوەی بە بازنەکەدا بگەڕێت. دەرفەت بدە بە هەموو منداڵێک بەشدار بێت. ئەوەی بۆخۆی نەیویست قسە بکات ئارامۆکە ڕادەستی هاوسێکەی بکات.

بۆ لاپەڕەی 6

«...»

© 2002 Committee for Children, USA