خێزانی تەندروست، کۆمەڵگەی بەهێز

پرۆگرامی باوکان

خێزانی تەندروست، کۆمەڵگەی بەهێز - عائلة سليمة، مجتمع قوي

HEALTHY FAMILIES STRONG COMMUNITIES

seed foundation
Social Educational Economic Development

equimundo

بەخێربێن بۆ پڕۆگرامی (خێزانی دروست، کۆمەڵگەی بەهێز) بۆ باوکان کە بە هاوبەشی لەلایەن ڕێکخراوی (ئیکویمۆندۆ) و دەزگای سیید و بە پاڵپشتی وەزارەتی دەرەوەی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا پەرەی پێدراوە. ئەم پڕۆگرامە لەساڵی 2022 دا بۆ هەرێمی کوردستانی عێراق گونجێندراوە

ئەم پڕۆگرامە ڕێبازی خێزانیی دەخاتە چەقی نەریتەکانی جۆری کۆمەڵایەتی، پەیوەندی تەندروست لە نێوان خێزانەکان، و تەکنیکەکانی دایبابی ئەرێنی. ئەم پڕۆگرامە بەشداری بە باوکان و کوڕە هەرزەکارەکانیان دەکات بە مەبەستی کەمکردنەوەی توندوتیژی نێونەوەیی و لەخۆگرتنی پەیوەندی تەندروست و گرنگی پێدان و پاڵپشت لە نێو خانەوەدەدا.

هەرچەندە شێوازی تەواوکەر بەکار هاتووە بەڵام پڕۆگرامی جودا بۆ باوکان و کوڕان بەردەستە بۆ هەر گروپێک. ئەم پڕۆگرامەی بەردەست بۆ باوکان کە خاوەن کوڕی هەرزەکارن لە تەمەنی **15 - 19** دانراوە، و دەکرێت بۆ ئەندامانی کۆمەڵگەی خۆجێی کورد، ئاوارە عێڕاقییەکان، و هەروەها بۆ پەنابەرە سورییەکان بە کار بێت لە هەرێمی کوردستان

ئەم پڕۆگرامە لە پڕۆگرامی (پ)ی ڕێکخراوی ئیکویمۆندۆ بەناوی (padre and pai) کە بە واتای باوک و کوڕ دێت وەرگیراوە. لە بنەڕەتدا پڕۆگرامی (پ) بۆ ئەوە دروستکرا تا وەڵامدانەوەیەکی ڕاستەوخۆ پێشکەش بکات بۆ ستراتیجیای بەشداریکردنی پیاوان لە باوکایەتی کارا هەر لە چاودێرییەوە تاکو لەدایکبوون و قۆناغە سەرەتاییەکانی منداڵان

خشتەی ناوەڕۆک: پرۆگرامی دەزگای سیید بۆ باوکان

ڕێبەری بەکارهێنانی بەرنامەکە 4

ڕێبەری پێشکەشکاران 7

دانیشتنی یەکەم: بەخێرهاتن و پێشەکی 13

دانیشتنی دووەم: تێگەیشتن لە ڕۆڵەکان لە کۆمەڵگەکەماندا 19

دانیشتنی سێیەم: تووڕەیی و سۆزەکان 24

دانیشتنی چوارەم: ناسینەوەی توندوتیژی 30

دانیشتنی پێنجەم: هێز و خێزان 37

دانیشتنی شەشەم: چارەسەرکردنی ناکۆکی 43

دانیشتنی حەوتەم: کەمکردنەوەی توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو (شەرەف) 49

دانیشتنی هەشتەم: پەیوەندی بەستن لەگەڵ خێزانەکەمدا 55

دانیشتنی نۆیەم: دایبابیی ئەرێنی 61

دانیشتنی دەیەم: پێکەوە بەرەوپێشچوون 67

پاشکۆی (أ): نموونەی چالاکی وزەبەخش و شەرم شکێن 72

پاشکۆی (ب): چالاکی هزرئاگایی دیکە 73

پاشکۆی (ت): پێشکەشکاری بۆ گرووپی جۆری کۆمەڵایەتی تێکەڵاو 75

ڕێبەری بەکارهێنانی بەرنامەکە

هـەر یەکەیـەک زنجیرەیـەک چالاکـی لەخـۆ دەگرێـت کـە لـە ڕێکارنامـەی ڕاهێنانـی دیکـەوە وەرگیـراون لـە هەریەکـە لـە وڵاتانـی خۆرهەڵاتـی ناوەڕاسـت، ئەفریقیـا، ئەمریـکای لاتینـی، و ئاسـیا و بەپێـی پێویسـت دەسـتکاری کـراون و گونجێنـدراون. دەکرێـت شـێواز و ئاسـتی هـەر یـەک لـە چالاکییـەکان بگۆڕدرێـت

بـە گوێـرەی مەبەسـت و دۆخـی بەکارهێنانـی چالاکییەکـە . ئـەو چالاکییانـەی لـەم پرۆگرامـەدان بـۆ پیاوانـی پێگەیشـتوو، و بـە تایبـەت بـۆ بـاوکان لـە هەرێمـی کوردسـتان، ئامادەکـراون.

ژ.	ناونیشانی دانیشتن	ئامانجەکانی دانیشتن
1	بەخێرهاتن و یەکترناسین	• بۆ بەخێرهاتنی بەشداربووانی گروپ و ڕێگەدان بە یەکتر ناسین. • بۆ دروستکردنی ژینگەیەکی ئارام کە هەمووان تیایدا هەست بە ڕێز و گوێ لێگرتن دەکەن. • بۆ ئەوەی بەشداربووان باسـی چاوەڕوانییەکانیان (توقعات) بکەن لەم بەرنامەیە.
2	تێگەیشتن لە ڕۆڵەکان لە کۆمەڵگەماندا	• بـۆ ئامـاژەدان بـەو کاریگەرییـەی کـە بـاوکان یـان کەسـایەتییە خۆشـەویستەکانی تـری نێرینـە لەنـاو خێـزان بەسـەر بەشـداربووان هەیانبـووە بـە درێژایـی هەراشـبوونیان. • بـۆ تاوتـوێ کردنـی چۆنیەتـی وەرگرتنـی کەڵـک لـە بەشـداربووان لـە لایەنـی ئەرێنییەکانـی کاریگەرییەکانی باوکیان بە سـەرییانەوە، هـاوکات باسکردنی لایەنـە ئەرێنییەکان بـۆ ڕێگریـی کـردن لـە دووبارەبوونـەوەی ڕەفتـارە زیانبەخشـەکان. • بـۆ تاوتێکردنـی جیاوازەکانـی نێـوان ڕەگـەز و جـۆری کۆمەڵایەتـی، و بیرکردنـەوە چـۆن نەریتەکانـی جـۆری کۆمەڵایەتـی - یـان چاوەڕوانییـەکان دەربـارەی مانـای بوونـی کەسـێک بـە پیـاو یـان ژن - کاریگـەری دەکاتـە سـەر ژیـان و پەیوەنـدی پیـاو و ژن. • بۆ تەماشـاکردنی هەڵوێسـتی بەشداربووان دەربارەی پیاو و ژن و ڕۆڵیان لە ماڵەوە و کۆمەڵگە.
3	توڕەبوون و سۆزەکان	• یارمەتـی بەشداربووان لـە دەستنیشـانکردنی ئـەو ڕێگایانـەی هەسـت بـە توڕەبـوون دەکـەن، و ئـەو ڕێگایـەی گوزارشـت لـە توڕەبوونـی خۆیـان دەکـەن بەشـێوازی جیـاواز لـە توندوتیـژی. • دەستنیشـانکردنی زەحمەتییـەکان کـە پیـاوان و ژنـان ڕووبـەڕووی دەبنـەوە (بەتایبەتـی پیـاوان) لـە دەربڕینـی سـۆزەکانیان و دەرئەنجامەکانـی ئـەم دەربڕینانـە لەسـەر پەیوەندییەکانیـان.
4	ناسینەوەی توندوتیژی	• بـۆ ناسـینەوەی جـۆرە جیاوازەکانـی توندوتیـژی و تاوتوێکردنـی ئەو جۆرانـەی توندوتیـژی کـە بـاون و لـە دژی تـاک، خێـزان، نێـوان هاوسـەران، نێـوان هاوبەشـان و منـداڵان، و لـە کۆمەڵگـەدا ئەنجـام دەدرێـن. • بـۆ تاوتوێکردنـی ئـەو بەسـتەرەی نێـوان ئـەو توندوتیژییـەی رابـردوو یـان ئێسـتا کـە بەشـداربووان ڕووبـەڕووی بوونـە و ئـەو توندوتیژییـەی خۆیـان دەیخەنـە سـەری کەسـانی دیکـەوە.
5	هێز (دەسەڵات) و خێزان	• بۆ زیادکردنـی هوشیاری بەشدابووان دەربارەی هێز و ئەو جۆرە جیاوازانـەی هێز وەریدەگرێـت، و هەروەهـا بـۆ ڕەنگدانـەوە لەسـەر ئەزموونەکانـی خۆیـان لـە هەسـتکردن بـە بێهێـزی و بەهێـزی. • بۆ زیادکردنی هوشیاری دەربارەی هەبوونی هێز لە پەیوەندییەکاندا. • بـۆ تاوتوێکردنـی قازانجەکانـی هێـزی بڕیـاردان بـە یەکسـانی لـە نێـوان پیـاوان و ژنانـدا و دەستنیشـانکردنی هەنگاوەکانـی باشـترکردنی شـێوازی بڕیـاردان لەنێـو خانـەوادەدا، بـە تایبـەت ئـەو بڕیارانـەی کاریگـەری دەکاتـە سـەر منـداڵان.

ژ.	ناونیشانی دانیشتن	ئامانجەکانی دانیشتن
6	چارەسەرکردنی ناکۆکی	• بۆ تاوتوێکردنی سەرچاوە یان بابەتە باوەکانی ناکۆکی نێوان هاوسەران و دەستنیشانکردنی ئەم سەرچاوانە چۆن یارمەتی دەدات لە خۆلادان یان کەمکردنەوەی ناکۆکییەکە لەنێو خێزانەکە. • بۆ بیرکردنەوەی دەربارەی هەندێک لە رێگا ئەرێنی و نەرێنییەکانی کاردانەوەمان کاتێک تورە دەبین و بۆ پەیرەوکردنی رێگای ناتوندوتیژ بۆ کاردانەوە کە دەتوانێت یارمەتی بدات لە چارەسەرکردن یان خۆلادان لە ناکۆکی. • بۆ دەستنیشانکردنی رێگای ناتوندوتیژ بۆ چارەسەرکردنی ناکۆکی و بیرکردنەوە لە گرنگی گفتوگۆ کردن و پەیوەندییە بەهێزەکان کاتێک رووبەڕووی ساتی ناخۆش دەبینەوە وەک باوک یان وەک مێرد.
7	کەمکردنەوەی توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو (شەرەف)	• بۆ تاوتوێکردنی چۆن تێگەیشتنەکانی ئابڕوو بە جۆری کۆمەڵایەتی کراوە و بەستراوەتەوە بە تێگەیشتنەکانی پیاوەتی. • بە وریاییەوە تەماشاکردنی کوشتنەکانی سەر بنەمای ئابڕوو و دەستنیشانکردنی ئەو رێگایانەی ناگونجێن لەگەڵ بیروباوەڕەکانی دیکەی بەشداربووان دەربارەی باوکایەتی وگرنگی پێدان. • بۆ دۆزینەوەی رێگاکانی وەستانەوە لەدژی هەندێک نەریت دەربارەتی توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو و کوشتن لەسەر بنەمای ئابڕوو لەنێو خانەوادە وکۆمەڵگەکەماندا.
8	پەیوەندیبەستن لەگەڵ خێزانەکەمدا * کوڕان و باوکان پێکەوە*	• بۆ بیرکردنەوە لە گرنگی پەیوەندی بەستن، کاردانەوە و سۆزی نێوان باوکان و کوڕەکانیان. • بۆ پەرەپێدانی کارامەییەکانی پەیوەندی کاریگەر لەنێوان دایباباں و گەنجان. • بۆ بیرکردنەوە لە ئامانجەکانی خودی بەشداربووان بۆ خۆیان، بۆ خێزانەکانیان، و هەروەها بۆ ئامانجەکانی گەنجان بۆ خۆیان و ئایندەیان، و چۆن دەتوانن پێکەوە کار بکەن بۆ بەدەستهێنانی دیدی درێژخایەنی خێزانیی خۆیان.
9	دایبابیی (دایکایەتی و باوکایەتی) ئەرێنی	• بۆ بەستنەوەی ئەو ئامانجانەی دایکان و باوکان هەیانە بۆ منداڵەکانیان و رێکخستنی رەفتار بەشێوەی توند (تأدیب) چۆن کاریگەری دەکاتە سەر ئەو ئامانجانە. • بۆ پێشکەشکردنی تەکنیک و کارامەیی دایبابی ئەرێنی بۆ دایکان و باوکان. • بۆ فێربوونی وتنی ئەوەی دەیبینیت - چۆنیەتی ستایشکردن و دەربڕینی خۆشەویستی.
10	پێکەوە بەرەوپێشچوون	• بۆ بیرکردنەوە و بەهەند وەرگرتنی ئەو گۆڕانکارییە ئەرێنییانەی بەشداربووان پێی گەیشتوون لە ژیان و پەیوەندییەکانیان، و هەروەها چۆن ئەم گۆڕانگارییانە بوونەتە مایەی سوود بۆ خێزان و هاوسەر و خۆیان. • بۆ ئامادەکردنی پلانی خێزانیی بۆ ئەوەی بەشداربووان بتوانن گۆڕانکارییە ئەرێنییەکانیان بپارێزن و پتەوتری بکەن.

دارشتنی هەر دانیشتنێک بە بەکارهێنانی فۆرماتێکی پێوانەیی کراوە:

ئامادەکاری بۆ دانیشتنەکە

- **ئامانجەکان:** ئامانجی هەر دانیشتنێک دیاریکراوە. پێشکەشکاران دەتوانن بەشداربووان ئاگادار بکەنەوە لە ئامانجەکان پێش دەستپێکردنی چالاکییەکی نوێ.
- **چالاکییە سەرەکییەکان و کات دانان:** هەموو چالاکییەک ناونیشانێکی هەیە کە پێشکەشکار بۆی هەیە لەگەڵ بەشداربوواندا باسی بکات. هەروەها ماوەی پێشنیازکراوی چالاکییەکە دیاریکراوە بەڵام دەگۆڕێت بەگوێرەی ژمارەی بەشداربووان و ئەو دەستکارییانەی پێویست دەبێت پێشکەشکار ئەنجامی بدات پەیوەست بە خەسڵەتی بەشداربووان و کاتی بەردەست بۆ هەر دانیشتنێک.
- **کەرەستە:** ئەو کەرەستانەی پێویست دەبێت بۆ بەڕێوەبردنی چالاکییەکە داندراون. بۆ هەندێک چالاکی، بەکارهێنانی کەرەستە ئارەزوومەندانەیە.
- **ئامادەکاری:** ئەو هەنگاوانەیە کە پێشکەشکار پێشوەختە بۆ خۆ ئامادەکردن بۆ چالاکییەکە بیگرێتە بەر. پێویستە ئەم هەنگاوانە پێش هەموو دانیشتنێک تەواو بکرێن بۆ بەفیڕۆنەدانی کات و دڵنیابوونەوە لە بەڕێوەچوون بێ کێشە.

پاشان بۆ هەر دانیشتنێک، ئەمەی خوارەوە هەیە:

بەخێرهاتن و هەواڵپرسین

هەواڵپرسین ڕێگایەکی باشە بۆ دەستپێکردنی هەر دانیشتنێکی نوێ. دەکرێت ساکار بێت وەک گەڕان بەسەر بەشداربووان و خۆناساندنیان و هەستیان چۆنە. بابەتی دیکە کە دەتوانیت هەواڵپرسینی لێ بکەیت ئەمانەن:

- ئاخۆ شتێکی نوێ ڕوویداوە لە دوای کۆتا دانیشتنەوە
- ئەگەر هیچ کردارێکیان گرتبێتە بەر لە دوای کۆتا دانیشتنەوە وەک ئەرکی هەفتانە
- یەک وشە کە وەسفی بارودۆخیان دەکات.
- ڕەنگدانەوەیان لەسەر گفتوگۆکان تا ئێستا.

چالاکی هەر دانیشتنێک

- پەیام(ە) سەرەکییەکان: پەیام(ە) سەرەکییەکانی چالاکییەکە دیاری دەکرێن. پێویستە ئەم پەیامە سەرەکییانە دووپات بکرێنەوە لە ناوەڕاست و کۆتایی چالاکییەکەدا.
- ڕێکار: بریتییە لە هەنگاوەکانی جێبەجێکردنی چالاکییەکە. ڕەنگە لە هەندێک دۆخدا پێویستییان بە گونجاندن هەبێت. پێویستە پێشکەشکاران چاوکراوە بن ئاخۆ هەنگاوەکان شیاون بۆ ئەو بەشداربووانەی کاریان لەگەڵ دەکەن.
- **پرسیارەکانی گفتوگۆی بەگروپ:** زۆربەی چالاکییەکان پرسیاری **گفتوگۆی بەگروپ** لە خۆ دەگرن بۆ ئەوەی یارمەتیدەر بن لە بەڕێوەبردنی گفتوگۆ لەسەر بابەتی چالاکییەکە. ئەم پرسیارانە وەک ڕێنمایین بۆ پێشکەشکار. زۆربەی کاتەکان پێویست ناکات هەموو پرسیارەکان باس بکرێن یان پابەندی ڕێزبەندییان بیت، پێشکەشکاران دەتوانن خۆیان بڕیاردەر بن کامیان بەکار بێنن بەگوێرەی قووڵی و ئاڕاستەی گفتوگۆکە لە نێوان بەشداربوواندا.
- تێبینییەکانی پێشکەشکار: ڕێنوێنی بۆ ڕاهێنەر تایبەت بە هەندێک لایەنی دیاریکراوی شێواز و/یان ناوەڕۆکی چالاکییەکە کە ڕەنگە پێویستی بە سەرنجێکی تایبەتی هەبێت.

هەرچەندە بەرنامەکە بۆ پیاوانی پێگەیشتوو دانراوە، بەڵام هەندێک بەش هەیە کە دەکرێت هاوسەر و/یان منداڵی بەشداربووان بانگهێشتی بەشداریکردن بکرێن. تێبینی لەسەر ئەم بەشانە دانراون.

چالاکی هزرئاگایی

زۆربەی دانیشتنەکان چالاکییەکی هزرئاگاییان لەخۆ گرتووە. ئامانج لەم چالاکییانە یارمەتیدانی بەشداربووان لە خاوبوونەوە و لابردنی فشار و پێدانی چەند ساتێک بۆ ئەوەی چالاکییەکە و ئەو هەستانەی وروژێندراون پرۆسە بکەن. ئەم چالاکییانە بە دەنگێکی نزم و ئاشتییانە پێشکەش بکە بۆ ئەوەی ژینگەیەکی ئارام درووست بکەیت.

ئەرک/ئالنگاری هەفتانە

لەگەڵ کۆتاییهێنان بە زۆربەی دانیشتنەکان، داوا لە بەشداربووان دەکرێت یەک کرداری دیاریکراو یان زیاتر پەیوەست بە چالاکییەکانی ئەو هەفتەیەوە بگرنەبەر. ئەمانە ئەرکی دیاریکراون کە یارمەتییان دەدات وانەکانی هەفتەکە تێکەڵ بە ژیانی ڕۆژانەیان بکەن و هانیان دەدات لەگەڵ هاوسەر و منداڵ و کۆمەڵگە هاوبەشی بکەن. ئەمە وەک (ئەرکی ماڵەوە)ی بەرنامەکەیە. لە بەشی (بەخێرهاتن و بەسەرکردنەوە)ی هەموو هەفتەیەکدا، بەشداربووان هان دەدرێن بدوێن سەبارەت بەوەی چۆن ئەرکەکانی هەفتەکەیان تەواو کرد، ئەگەر توانییان.

کۆتایی پێهێنان

دەتوانن لە ڕاهێنانی کۆتایی پێ هێناندا پێداچوونەوەیەکی کورت بۆ دانیشتنەکە بکەن بۆ ئەوەی ڕێگا بە بەشداربووان بدەن ئەو شتە باس بکەن کە بە دڵیان بووە (یان نەبووە) دەربارەی چالاکییەکە و چی فێربوون. ئەمە بەهەمان شێوە دەرفەتێکە بۆ کارکردن لەسەر ئەو سۆزانەی ڕەنگە هێشتا پێویستییان بە پرۆسەکردن بێت پێش کۆتایی دانیشتنەکە.

چالاکی وزەبەخش و شەرم شکێن

هەروەها هەندێک دانیشتن هانی ئەنجامدانی چالاکی (وزەبەخش) یان (شەرم شکێن) دەدەن. ئەمانە چالاکی زۆر کورتن کە پەیوەندییان بە ناوەڕۆکی دانیشتنەکەوە نییە، هەستانەوە سەر پێ و جووڵە لەخۆ دەگرێت. یارمەتی دەدەن لە لابردنی فشار، و ئەو بەشانە دابەش دەکات کە زۆر گفتوگۆ و دانیشتنی تێدایە، و جووڵەی جەستەیی لەخۆ دەگرێت. ژمارەیەکی لەم چالاکییانە لە پاشکۆی (أ) دانراون لە کۆتایی ئەم بەرنامەیە، بەڵام هانی پێشکەشکاران دەدەین بۆ خۆیان چالاکی تریش دابنێن ئەگەر حەزیان کرد، یان دەستکاری ئەوەی دانراوە بکەن بۆ ئەوەی بگونجێت لەگەڵ بەشداربووان. بیر بکەوە کام چالاکی لای تۆ و ئەوانەی دیکە خۆشە، یان چ چالاکییەکت لە گروپی دیکە لەگەڵ پێشکەشکارانی دیکە ئەنجام داوە و تاقییان بکەوە. دەتوانیت هەر جارەو دانەیەکیان بەکار بێنیت یان دانەیەکی بدۆزەوە کە بە دڵی گروپەکەیە و زوو زوو ئەنجامی بدەوە. هانی پێشکەشکاران دەدەین ئەمانە بەکار بێنن بۆ ئەوەی یارمەتی بەشداربووان بدەن هەست بە ئارامی بکەن لەو شوێنە یان کاتێک هەستیان کرد وزە کەم دەبێتەوە لای بەشداربووان.

ڕێبەری پێشکەشکاران

سەرەتا، پێویستە خۆت وەک پێشکەشکار (کارئاسانکار) ببینیت نەک وەک مامۆستا. لە باتی ئەوەی وانە (محاضرة) بڵێیتەوە، پرسیار بوروژێنە بۆ ئەوەی باشتر لە شێوازی بیرکردنەوەی بەشداربووان تێبگەیت، و بە بیرکردنەوەی بە گروپ ڕێنماییان بکە بۆ ئەوەی بە وریاییەوە تەماشای نەریتە زیانبەخشەکان بکەن سەبارەت بە پیاوەتی. پێویست ناکات شارەزا بیت لەسەر بابەتی باسکراو و پێویست ناکات هەموو وەڵامەکانت لا بێت. بەڵکو، ڕۆڵی پێشکەشکار دروستکردنی ژینگەیەکی کراوە و پڕ ڕێزە کە بەشداربووان دەتوانن هەست بە ئارامی بکەن کاتێک باسی شتەکان دەکەن و لە یەکترەوە فێر دەبن.

ڕۆڵی پێشکەشکار برەودانە بە ڕەنگدانەوە (بیرکردنەوە) و فێربوون لەڕێگەی بەشداریکردنەوە، پێشکەشکردنی زانیاری بە بێ لایەنگیری، و دروستکردنی ئەزموونێکی فێربوونی ئاسۆیی کە بەشداربووان تیایدا دەتوانن لە یەکتر و لە بەشداریکردنی کاراوە لە چالاکییەکاندا فێر ببن. زانیارییەکی دیکە کە پێویستە لە یادت بێت ئاگابوونە لە پێگەی هێز/دەسەڵاتی خۆت؛ بۆیە لە هەڵوێستی حوکمدەرانە و دەسەڵاتخوازانە خۆت بەدوور بگرە.. هەرگیز هەست یان بۆچوونەکانی خۆت مەسەپێنە بەسەر گروپەکەدا، و ئامانجت دانانی ترس نەبێت چوونکە ئەگەر هەیە بەشداربووان هەست، سەرنج، یان بەشداریکردنیان (بکوژێننەوە) لەگەڵ بابەتەکە یان هەست بە ئفلیجی بکەن لەکاتی بەشداریکردندا. هەمیشە بەئاگا بە چ زمانێک بەکار دێنیت و چ پەیامێک پێشکەش دەکەیت.

زۆرێک لە باسەکانی نێو ئەم پڕۆگرامە ئاڵۆز و هەستیارن. لە نێو دانیشتنەکاندا، ئاگاداری ئاستی ئارامی بەشداربووان بە. دەکرێت لە هەندێک حاڵەتدا پێویست بێت چەند کەسێک ڕەوانەی وەرگرتنی خزمەتگوزاری پرۆفێشناڵ بکەیت وەک ڕاوێژ وەرگرتن. پێش ئەوەی هەر دانیشتنێک پێشکەش بکەیت، گرنگە لیستێکی سەرچاوەی بەردەستت هەبێت بۆ بەشداربووان ئەگەر پێیوستییان بە هاوکاری زیاتر بێت، هەروەها گرنگە هەموو پێشکەشکاران باش ئاگاداری یاسا خۆجێیەکان بن لەسەر مافی کەمینەکان، پاراستنی نهێنی، و هەواڵدان بە ناچاری. گرنگە ئاگاداری ڕاستییە پراکتیکییەکانی ژیانی ئەندامانی گروپ بیت و لەوە تێبگەیت کە ڕەنگە ڕووبەڕووی چالنج و مەترسی ببنەوە کاتێک هەوڵی گۆڕانکاری دەدەن.

گۆڕینی ڕەفتار و هەڵوێست پرۆسەیەکی دوورودرێژە. بەشداریکردن لەم چالاکییانەدا مەرج نییە ببێتە هۆی گۆڕانکاری دەستبەجێ لە ژیان و پەیوەندییەکانی بەشداربوواندا. بەڵام، هەنگاوێکی گەورەیە بەرەو برەودان بە گۆڕانکاری کەسیی.

پێش ئەوەی دەست پێبکەیت، چاو بەتێڕوانین و گریمانە و بڕیاری پێشوەختەی خۆتدا بخشێنەوە، و خۆت بەدوور بگرە لە هێنانیان بۆ ناو گروپ. وریا بە ئەگەر هەندێک پیاو لە باکگراوندی کۆمەڵایەتی یان کەلتووریی یان ئاینیی دیاریکراو هەندێک هەست لە تۆدا بوروژێنن، چ ئەرێنی بوون یان نەرێنی، کە ڕەنگە کاریگەری بکەنە سەر کارەکەت لە گروپەکە. لە هەمان کاتدا، هەندێک سات دێتەپێش کە گوونجاو و یارمەتیدەرە بۆچوون و بیرکردنەوە و بەهاکانت هاوبەش بکەیت لەسەر بابەتێک. ئەگەر دانیشتنەکە باسی تێڕوانینێکی یەکسانی جۆری کۆمەڵایەتیی دەکرد و پێدەچوو گروپەکە هاوڕا نین، پێشکەشکردن تێڕوانینی خۆت دەتوانێت یارمەتی بدات لە کردنەوەی دەرگای گۆڕانکاری.

پرسیارکردن

یەکێک لە گرنگترین ئەو شتانەی تۆ ئەنجامی دەدەیت وەک پێشکەشکار پرسیارکردنە. کاتێک ئەمە دەکەیت برەو دەدەیت بە دیالۆگو ڕێگای نوێ دەکەیتەوە بۆ بەشداربووان لە نێو بابەتەکەدا بگەڕێن. بۆ ئەوەی ئەمە ئەنجام بدەیت، گروپەکەت وەک پرۆسە ببینە. (پرسیاری پرۆسەکردن) بپرسە، ئەو پرسیارانەی کە وا لە بەشداربووان دەکات زیاتر بیری لێ بکەنەوە نەک تەنها بە (بەڵێ) یان (نەخێر) وەڵام بدەنەوە و پرسیارەکان لایەنگیریی تێدا نییە. بۆ بینینی ڕێنوێنی زیاتر، تەماشای ئەم خشتەیە بکە:

بەڵێ، ئەمانە ئەنجام بدە!	ئەمانە ئەنجام مەدە!
پرسیاری پرۆسەکردن بپرسە. نموونە: (پێت چۆنە ئەمە لەگەڵ هاوسەرەکەتدا باس بکەیت؟)، (پێتوایە گفتوگۆکە چۆن بڕوات؟)، (چی وای لێکردی ئاوا بیر بکەیتەوە یان هەست بکەیت؟)	پرسیارێک مەکە کە دەکرێت بە (بەڵێ) یان (نەخێر) وەڵام بدرێتەوە. نموونە: (ئەمە لەگەڵ خێزانەکەتدا باس دەکەیت؟)
سادە و ساکار بە. پرسیاری (کەی؟)، (لە کوێ؟)، (چی؟)، (چۆن؟)، (کێ؟)، (بۆچی؟) بە ڕستەی تەواو بکە. نموونە: (بیرت لە چی دەکردەوە کاتێک ئەوە ڕوویدا؟ بۆچی پێتوایە...)	پرسیارێک مەکە کە لایەنگیری یان وەڵامەکەی ڕوونە. نموونە: (بۆ ئەوەی ببیتە باوکێکی باش، ئایا قەت هاوار بەسەر منداڵەکانتەوە دەکەیت؟)
بێلایەن بە. هەست و بەهاکانی خۆت مەخەرە ناو پرسیارەکان، لە باتی ئەوە ڕێنوێنی بەشداربووان بکە لە دەستنیشانکردنی کیشە و چارەسەرییەکان.	کۆمەڵێک پرسیار لە یەک کاتدا مەکە. بۆ ئەوەی بە تەواوی لێت تێبگەن و وەڵامت بدەنەوە، هەر جارەو یەک یان دوو پرسیار بکە و پرسیاری پاش ئەوە ئامادە بکە.

زۆرێک **پرسیاری گفتوگۆی گروپ** بۆ هەر چالاکییەک دانراوە بۆ ئەوەی یارمەتی بەشداربووان بدات کێشەی بەردەست دەستنیشان بکەن و لێی تێبگەن. ئەم پرسیارانە وەک ڕێنوێنی بەکار بێنە بۆ گفتوگۆکردن نەک وەک لیستێک کە دەبێت یەک بە یەک شوێنی بکەویت. ئەگەری ئەوەیە هەیە کە هەندێک لەو پرسانەی لە ڕێگەی پرسیارەکانەوە دەهێندرێنە پێشەوە، خۆیان خۆڕسکانە لە گفتوگۆکاندا دەربکەون، کە لەم حاڵەتە پێویست ناکات دووبارە پرسیارەکە بکەیتەوە. هەندێک پرسیاری دیکە ئەگەری وەڵامدانەوەی هەیە لەلایەن کەسێک کە وەڵامی پرسیارێکی دیکە دەداتەوە. هەندێک جار ئەندامێکی گروپ پرسیارێک ئاراستەی گروپەکە دەکات کە لە لیستەکەی تۆدایە. هەمووی ئەمانە باشن.

بە گشتی، باشترە گفتوگۆکە بە ئارامی و سرووشتی بێت بۆ بەشداربووان. بۆت هەیە پرسیار لێک بدەیت یان دایبڕێژییەوە بۆ ئەوەی لۆژیکی بێت یان ئاماژە بە شتێک بکەیت کە پێشتر باسکراوە، ئەمەش یارمەتی دەدات لە بەستنەوەی پرسیارەکە بە گروپەکەوە. ئەگەر هەندێک جار هەستت کرد پرسیارەکە بۆ گروپەکە زۆر هەستیارە، دەتوانیت ئەو پرسیارە نەکەیت یان هەڵگریت بۆ گفتوگۆیەکی دیکە.

چەند ئەندامانی گروپەکەت بناسیت و پەیوەندییان لەگەڵ پتەو بکەیت وەک پێشکەشکار ئەوەندە ئارامتر دەبیت لە ئاراستەکردنی پرسیارەکاندا. لە یادت بێت، گروپەکە خوێندکار نین و لە تاقیکردنەوەدا بن، تۆش مامۆستا نیت لەسەریان. تۆ پێشکەشکاریت و گفتوگۆیەکی لەنێو برادەران بەڕێوە دەبەیت.

ڕێنوێنییەکانی تایبەت بە پێشکەشکردنێکی سەرکەوتوو

ئەمانەی خوارەوە کۆمەڵێک ڕێنوێنی بەسوودن بۆ ئەوەی یارمەتیت بدەن گفتوگۆی گروپەکە بەڕێوەببەیت. ئەم پرسیارانە یارمەتیت دەدەن هانی بەشداربووان بدەیت و ژینگەیەکی پڕ ڕێز دروست بکەیت کە باوکان/ پیاوان هەست بە ئارامی بکەن لە باسکردنی بۆچوون و ئەزموونی خۆیان، و گوێگرتن و فێربوون لە کەسانی دیکەوە.

- **ڕێککەوتنی گروپت لە یاد بێت.** داوا لە بەشداربووان بکە لەسەر کۆمەڵێک شت ڕێکبکەون و بە درێژایی دانیشتنەکان بیریان بێنەوە. هەندێک یاسای گرنگ بریتین لە گوێگرتن و ڕێزگرتن لە ئەندامانی دیکە (بۆ نموونە قسە نەبڕین بە کەسانی دیکە، کۆمێنتی توند، یان بەکارهێنانی مۆبایل)، هەروەها پاراستنی نهێنی و بەشداریکردن.
- **بڕیار نەدان لەسەر کەسانی دیکە.** لە یادت بێت، تۆ لێرە گفتوگۆ و بیرکردنەوەکە پێشکەش دەکەیت. ڕۆڵی تۆ نییە کەس فێر بکەیت یان سزای کەسێک بدەیت. روو خۆش بە و پەیوەندی باش درووست بکە لەگەڵ بەشداربوواندا. ئاگاداری پێگەی دەسەڵاتی خۆت بە - خۆت بە دوور بگرە لە هەڵوێستی بڕیاردان و دەسەڵات. هەرگیز هەست یان بۆچوونەکانی خۆت مەسەپێنە بەسەر گروپەکە.
- **برەو بە لەخۆگرتن بدە.** دڵنیابەوە هەموو بەشداربووان دەرفەتی قسەکردنیان هەیە. ئاگاداربە یەک کەس زاڵ نەبێت بەسەر گفتوگۆکەدا یان وا بکات کەسانی دیکە نەتوانن رای خۆیان دەرببڕن. هانیان بدە ئەزموونی خۆیان باس بکەن و بزانە کەی کەسێک دەیەوێت قسە بکات بەڵام ڕەنگە شەرم بکات. ئەگەر بەشداربوویەک دەستی کرد بە کۆنترۆڵکردنی گروپ و کاتێکی زۆری بەسەر برد لە باسکردنی شتێک، بوارێک بدۆزەوە و بەنەرمی بڵێ، (پێدەچێت ئەزموونێکی بەنرخی زۆرت هەیە. ئەمە زۆر باشە! ئایە کەسی دیکە چیرۆکی هاوشێوە یان جیاوازی هەیە کە حەز دەکات باسی بکات؟).
- **نیگەرانییەکانی بەشداربووان بە هەند وەربگرە.**. کۆبوونەوەکانی گروپ دەتوانێت ببێت بە دەرفەتێکی گرنگ بۆ بەشداربووان بۆ ئەوەی یارمەتی و هاوکاری وەربگرن. وەک پێشکەشکار، گرنگە نیگەرانییەکانی خەڵکی بەهەند وەربگریت، بەڵام دەشتوانیت بەشداری بە ئەندامانی دیکەی گروپ بکەیت بۆ دۆزینەوەی چارەسەر. پرسیار لە گروپ بکە، (پێتان وایە چۆن ئەم کێشەیە چارەسەر دەکرێت؟) یان (کەستان رووبەڕووی دۆخی لەم شێوەیە بوونەتەوە؟ چیتان کرد؟)
- **خزمەتگوزارییەکانی ڕەوانەکردن بزانە و بەکاریان بێنە.** هەندێک لەو کێشانەی رووبەڕووی بەشداربووان دەبنەوە پێویستی بە پاڵپشتی دەرەکی هەیە. جگە لەمەش، ڕەنگە هەندێک بەشداربوو پێی خۆش بێت باسی بابەتێکی تایبەتی بکات، یان زانیاری بەدەست بێنێت، یان بە دوای پاڵپشتی بگەڕێت لە دەرەوەی گروپەکە، یان پێویستی بە خزمەتگوزاری تایبەت هەبێت. وەک پێشکەشکار، دەبێت پڕ زانیاری بیت سەبارەت بەو شوێنانەی دەتوانیت بەشداربووانی بۆ ڕەوانە بکەیت، ئەگەر پێویست بوو.
- **بە ڕێزەوە مامەڵە لەگەڵ ململانێکان بکە.** ئەگەر ناکۆکییەک سەری هەڵدا لە نێو گروپەکەدا، یان ئەگەر بەشداربوویەک بۆچوونێکی جیاکاری باس کرد، ڕێککەوتنی گروپیان بەبیر بێنەوە. هانی ئەندامانی دیکە بدە نێوەندگیری بکەن لە دۆخەکە. پرسیاریان لێبکە رایان چییە لەسەر ئەو پرسیارە یان بە رای ئەوان دەبێت چۆن مامەڵە لەگەڵ کێشەکە بکرێت. ئەگەر پێویست بوو، دەتوانیت کورتە وەڵام بدەیتەوە و زانیاری هەڵە راست بکەیتەوە.پێزانینت هەبێت بۆ ڕاستگۆیی و کراوەیی . هانی بەشداربووان بدە راستگۆ و کراوە بن. نابێت بترسن لە باسکردنی کێشەی هەستیار لە ترسی گاڵتە پێکردنی ئەندامانی دیکەوە. سوپاسی ئەندامانی گروپ بکە کاتێک چیرۆکی کەسیی خۆیان باس دەکەن. هەرگیز زۆر لە کەس مەکە بەشداری بکات لە چالاکییەکان. لە باتی ئەوە هەوڵ بدە ژینگەیەک درووست بکەیت بەشداربووان تێیدا هەست بە ئارامی بکەن.
- **برەو بە جووڵە و کارلێکردن بدە.** هەتا پێتدەکرێت جووڵەی جەستەیی بەکار بێنە بۆ ئەوەی بەشداربووان چالاک بن و بە ئاگا بن و حەزیان لە بەشداری کردن بمێنێت. هانت دەدەین چالاکی وزە بەخشی کورت بەکار بێنێت لە نێوان

چالاکییەکاندا بۆ هێشتنەوەی سەرنجی بەشداربووان لەسەر بابەتە باسکراوەکان.

- **کارگێڕی کاتەکەت بکە.** ئاگات لە کات بێت؛ کاتێکی زۆر بەسەر مەبە لەسەر چالاکییەک یان دانیشتنێک. ئاگات لە سەرنجی بەشداربووان و بەرنامەی کار بێت.

- **داوای فیدباک بکە.** بەردەوام بە دوای فیدباکی بەشداربووان بگەڕێ. تایبەت بە چالاکییەکە چی شتێکیان بەدڵە و چی شتێکیان بەدڵ نییە، چ شتێک سەرکەوتووە و چی سەرنەکەوتووە؟ بۆچوونیان وەربگرە بۆ باشترکردنی دانیشتنەکان. لە چالاکییە پلان بۆ دانراوەکان لامەدە بەڵام فیدباک بەکار بێنە بۆ باشترکردنی دانیشتنەکان (بۆ نموونە لەڕێگەی زیادکردنی چالاکی وزەبەخش).

- **لە رووخسار و ئامادەییتدا بەرێز بە.** هەتا پێت دەکرێت بەرێز دەربکەوە لە دەربڕینە زارەکی و نازارەکییەکانتدا. ئەمە جلوبەرگ لەخۆ دەگرێت (خۆت بەدوور بگرە لە لە جلوبەرگێک کە سەرنجی بەشداربووان لا دەدات) و بەناوی خۆیان بانگیان بکە (کار لەسەر ئەوە بکە ناوەکانیانت لە یاد بمێنێت - یارییەکی ئاسان بۆ بەبیرهاتنەوەی ناوەکان دەتوانێت یارمەتی بدات لەمە).

- **ئاگاداری ئەو بابەتانە بە کە دەبنە هۆی دووبارە بەرکەوتنەوە بە زەبری دەروونی.** لەبەر ئەوەی هەندێک لەم بابەتانە هەستیارن، ئەگەر هەیە بەشداربووان ئەزموونی کەسیی خۆیان لە بەدماملەڵە یان زەبری دەروونی سێکسی باس بکەن. بە بەهەندوەرگرتنی پێویستییەکانی دەزگای سیید بۆ هەواڵدان لەسەر پێشکەشکاران و کارمەندان و وەک بەشێک لە پەیڕەوی پارێزگاریکردن لە منداڵ، (هەموو جۆرەکانی ئازاردان بۆ منداڵ، لەوانە ئەو کردارانە یان ئەنجام نەدانی کردار کە منداڵ دەخاتە ژێر مەترسییەوە، یان دەبنە هۆی بەدماملەڵەی منداڵ، لەوانە بەدماملەڵەی منداڵ، بەدماملەڵەی سێکسی، بەدماملەڵەی سۆزیی، بەدقۆستنەوە، زامدارکردن، فەرامۆشکردن، و هەر جۆرێکی دیکەی ئازار، چ دەرەکی یان ناوخۆیی، دەبێت راپۆرت بکرێت)، گرنگە لە سەرەتای هەموو دانیشتنێک بە بیری بەشداربووان بێنیتەوە کە دەتوانن ژوورەکە جێبێڵن ئەگەر هەستیان بە نائارامی کرد. هەروەها لەسەریان نییە زانیاری هەستیار هاوبەش بکەن، و تۆ وەک پێشکەشکار، دەبێت حاڵەتی بەدماملەڵە راپۆرت بکەیت ئەگەر کەسەکە لە ژێر 18 ساڵی بوو. هەروەها، پێویستە ئەمە دووبارە بکرێتەوە پێش دەستپێکردنی چالاکی هەستیار. هەروەها ئەو سەرچاوە بەردەستانە بە بیری بەشداربووان بێنەوە و کە تۆ ئامادەی پاش دانیشتنەکە گفتوگۆ بکەیت لەسەر هەر کێشەیەک ئەگەر هەبوو. هەروەها یارمەتیدەرە ئەگەر یاسا سەرەکییەکان (یاساکانی گروپ) دووبارە بکەیتەوە دەربارەی پاراستنی نهێنی گروپ، و باس نەکردنی هیچ زانیارییەکی کەسیی لە دەرەوەی گروپەکە.

- **گفتوگۆ لە سنووری پەیامە سەرەکییەکان بهێڵەوە.** یەکێک لە ئامرازە سەرەکییەکانی پێشکەشکردن کە دەتوانیت بەکاری بێنیت بریتییە لە (بانک)، هەروەها وەک (پارک)یش ناو دەبرێت. هەرچەندە دەکرێت هەموو بابەتێک باس بکرێت، بەڵام ئەگەر بەشداربوویەک باسی شتێکی کرد کە ناکرێت کاری لەسەر بکرێت لە سنووری کاتی بەردەست، بینووسەوە لەسەر پارچە کاغەزێک کە پێی دەوترێت (بانک) بۆ دوایی. گرنگە پاشان بگەڕێیتەوە سەری، بەڵام ئەگەر بابەتەکە هیچ پەیوەندیدار نەبوو، شتێکی وا بڵێ، (کۆمێنتێکی زۆر جوانە. بەڵام کاتمان لەبەردەست نییە ئێستا باسی لێ بکەین، با دوای دانیشتنەکە باسی بکەین.)

- **رووخۆش بە و پەیوەندی لەگەڵ بەشداربووان درووست بکە.** وەک پێشکەشکار تۆ کەسێکی دەسەڵات نیت. لە شوێنی بڕیار لەسەر دان نیت یان نمرە بۆ بەشداربووان دابنێیت یان هەڵسەنگاندن بکەیت. ئاسایی و تەنانەت هاندراوە گاڵتە لەگەڵ بەشداربووان بکەیت، زانیاری کەسیی باس بکەیت (ئەگەر شیاو بوو) و تەنانەت لە دەرەوەی گروپ یەکتر ببینن. ئەنجامدانی ئەمە دەبێتە نموونەیەک بۆ گروپ و یارمەتییان دەدات ببینن کە گۆڕانکاری دەکرێت بێتە ئاراوە و پرۆسەی گۆڕانکاری چۆنە. پێویست ناکات پێرفێکت بیت، تەنها لەسەر هەمان رێگای گەشەی کەسیی بە کە داوا لە بەشداربووان دەکەیت بگەن پێی.

بەڕێوەبردنی هەر دانیشتنێک

- **پێداچوونەوە بە چالاکی و رێنماییەکان بکە.** پێش هەموو دانیشتنێک، پێداچوونەوە بکە بە (کەرەستەی پێویست)، (ئامادەکاری)، و (تێبینییەکانی پێشکەشکار)، ئەمە جگە لە رێکارەکانی چالاکی. ئەمە یارمەتیدەرە ئامادەی پێشکەشکردنی هەر چالاکییەک بیت و رێگە پێدەدات کەرەستەی زیاتر کۆبکەیتەوە و زیاتر ئاگادار بیت لەسەر بابەتەکە.

- **شوێنەکە ئامادە بکە.** هەمیشە ئەسکەمبیلەکان (کورسییەکان) وەک بازنە بۆ هەموو دانیشتنەکان دابنێ، مەگەر بە شێوازێکی دیکە بۆت نووسرابوو. باشتر وایە لەکاتی دانیشتنەکان هەندێک خواردنەوە پێشکەشی بەشداربووان بکرێت و کەمێک جووڵە هەبێت. خواردن و خواردنەوە هەمیشە جێی خۆی دەکاتەوە لە دڵی بەشداربووان و یارمەتی دەدات لە نێو پرۆسەکە بمێنێتەوە.

- هەواڵپرسین لە سەرەتای هەموو دانیشتنێک. گرنگە هەموو دانیشتنێک بە بەخێرهاتنەوەی گەرمی بەشداربووان دەست پێبکەیت و لە هەواڵیان بپرسیت. هەواڵپرسین کات دەدات بە بەشداربووان هەرچی بۆچوون، ئەزموونی کەسیی، و کۆمێنتێکیان هەیە لە دوای دانیشتنی پێشووەوە باس بکەن. چەند خوولەکێک بەسەر بەرە لە هەواڵپرسین پێش دەستپێکردنی دانیشتنەکە. هەواڵپرسین با کورت بێت بۆ ئەوەی کاتت بمێنێت بۆ چالاکییەکانی دانیشتنەکە - نابێت هەواڵپرسین لە 10 خوولەکی زیاتر بێت.

- **پێداچوونەوە بە رێککەوتنی گروپەکە بکەوە.** لە زۆربەی دانیشتنەکان داوا لە بەشداربووان دەکرێت ئەزموونی کەسیی خۆیان باس بکەن. پێداچوونەوە بە یاسا سەرەکییەکان بکە لە سەرەتای هەموو دانیشتنێک بۆ دروستکردنی شوێنێکی ئارام بۆ بەشداربووان لە بەشی (بەخێر هاتن). ئەمە برەو دەدات بە متمانە و پاراستنی نهێنی لەنێو گروپەکەدا.

- **دانیشتنەکە بەڕێوە ببە - بەڵام داهێنەر بە و چالاکییەکان بە دۆخەکە ببەستەوە.** هەموو چالاکییەک ڕێکار لەخۆ دەگرێت بۆ ئەوەی بەشداربووان بباتە نێو چالاکییە و **پرسیارەکانی گفتوگۆی گروپ** هانی بیرکردنەوە دەدەن. پێویستە پەیکەری جێبەجێکردنی پێشنیازکراو بۆ جێبەجێکردن وەک ڕێنوێنییەکی گشتی کار بکات؛ پێویست ناکات پیت بە پیت جێبەجێ بکرێت. پێشکەشکاران دەتوانن ڕێزبەندی چینەکانی هەندێک چالاکی یان نموونە دانراوەکان بگۆڕن بۆ گوونجاندنی لەگەڵ ڕاستی (واقع)ی بەشداربووان و ڕەنگدانەوەی زانیاری و کارامەیی خۆیان لەسەریان. ئەگەر نموونە و بابەتەکانی ئەم چالاکییانە زۆر ئەبستراکت بوون یان لەگەڵ ڕاستیدا نەگونجان و لابران، دەتوانیت نموونە لە ئەزموون و ژیانی ڕۆژانەی خۆت بێنیتەوە. ئەمە یارمەتی بەشداربووان دەدات لەڕووی سۆزییەوە بەشدار بن و ببەسترێنەوە بە بابەتەکە. هەروەها هاوبەشکردنی ئەزموونی کەسیی یارمەتی دەدات گەنجان ئەو قاڵبی ڕەفتارە لەخۆ بگرن کە دەتەوێت. لەگەڵ ئەوەشدا ئاگادار بە زۆر دوور نەکەویتەوە لە بەرنامەکە، چوونکە ئەمە ڕێگریت لێدەکات ئامانجەکانی دانیشتنەکە بپێکیت.
- **چالاکی وزەبەخش و شەرم شکێن بەکار بێنە.** چالاکی شەرم شکێن چالاکی کورتن کە یارمەتی بەشداربووان دەدات بێ ئاڵۆزیی متمانە بنیات بنێن لە گروپەکە. ئەمانە ڕێگای زۆر باشن بۆ دەستپێکردنی دانیشتن، ڕێگە بە بەشداربووان دەدات بجووڵێنەوە و شت هاوبەش بکەن و پەیوەندی درووست بکەن. چالاکی وزەبەخش چالاکی کورتن کە یارمەتیدەر دەبێت کاتێک هەست دەکەیت وزەی گروپ بەرەو کەمبوونەوەیە یان سەرنجیان لەسەر بابەتەکە نییە یان وەڵامدانەوەیان نییە بۆ چالاکییەکە. ئەمانە یارمەتی دەدەن ڕۆتینەکە بگۆڕدرێت، بکەونە جووڵەوە و شکەتی و بێزاریی لابدەن. تەنها چەند خوولەکێکیان پێویستە.
- **با گفتوگۆکانی گروپ کراوە بن و لە نێوان بەشداربوواندا بێت.** دەکرێت گفتوگۆکانی گروپ گرنگترین بەشی هەر چالاکییەک بن. ئەم گفتوگۆیانە دەرفەتن بۆ گەنجان تا ڕەنگدانەوەی ئەو شتانە بکەن کە ئەنجامی دەدەن، و باسی بۆچوونەکانی خۆیان بکەن، و باسی بیرکردنەوەکانیان لەگەڵ یەکتری بکەن، و بیر بکەنەوە چۆن گۆڕانکاری لە ژیانی خۆیان ببینن. گرنگە پێشکەشکاران دڵنیاببنەوە کە گفتوگۆکان بە کراوەیی دمێننەوە، بێ بڕیار لەسەردان، و بە ئارامی بن. هەوڵ بدە گروپ لەگەڵ یەکتر بدوێن لە باتی تەنها لەگەڵ پێشکەشکار بدوێن.
- **کۆتایی پێهێنان لە کۆتایی ڕۆژەکە.** هەموو ڕۆژێک بە چەند دێڕێک کۆتایی بە دانیشتنەکە بێنە کە جەخت لەسەر هەندێک لە پەیامە سەرەکییەکان دەکاتەوە یان وانە فێربووەکانی دانیشتنەکە. ئەم کاتە بەکار بێنە بۆ ڕەنگدانەوە لەسەر بەرئەنجامە سەرەکییەکەی ئەو ڕۆژە، و بۆ ڕاگەیاندنی چالاکی ڕۆژی دواتر، یان بۆ تەماشاکردنی چی پێویستی بە باشترکردن هەیە و چی سەرکەوتوو بووە.

ڕێنوێنی بۆ دروستکردنی بۆشاییەکی ئارام و وەڵامدانەوەی گفتوگۆی هەستیار

زۆربەی دانیشتنەکانی ئەم پڕۆگرامە گفتوگۆی ڕەنگدانەوەی لەخۆ گرتووە دەربارەی هەندێک بابەت کە دەکرێت هەستیار بن. وەک پێشکەشکار، گرنگە بۆشاییەکی ئارام درووست بکەیت بۆ بەشداربووان بۆ ئەوەی سۆز و بۆچوونەکانی خۆیان هاوبەش بکەن. دڵنیابەوە کە بە شێوەیەکی کارا و سۆزیی گوێیان لێدەگرێت بێ ئەوەی بڕیاریان لەسەر بدەیت یان قسەیان پێببڕیت. فشار لە کەس مەکە هاوبەشی بکات بەڵام دڵنیابەوە ڕێگە بە بەشداربووان دەدەیت باسی ئەوەی بکەن ڕاهێنانەکە چی لە ناخیانی جووڵاند، بڕەو بە ڕەنگدانەوە بدە، و تیشک بخەرە سەر پەیامە سەرەکییەکانی ڕاهێنانەکە. ئەگەر هەر بەشداربوویەک ئەزموونێکی تاڵی خۆی باس کرد، یان هەستی زۆر جوڵابوو، یان دەستی بە گریان کرد، دەتوانیت یەکێک لەم ڕاسپاردانە جێبەجێ بکەیت کە پێتوایە گونجاوە :[1]

- **بڕیار مەدە.** هەمیشە ئەمە ئاسان نییە؛ بۆچوونەکانی خۆت وەلاوە بنێ بۆ ئەوەی سەرنجی زیاتر بخەیتە سەر تێڕوانینی کەسی بەرامبەر. درککردن بە هەست و بۆچوونەکانی بەشداربوو یارمەتییان دەدات هەست بکەن گوێیان لێدەگیرێت و لێی تێدەگەن. ئەمە مانای ئەوە نییە کە دەبێت هاوڕا بیت لەگەڵ هەموو شتێک کە کەسەکە باسی دەکات، بەڵکو دەربارەی ئەوەیە بزانن کە تۆ گرنگی دەدیت (اهتمام).
- **سەرنجی تەواوی خۆت بە کەسەکە بدە.** سەرنج بدە لەڕێگەی تەماشاکردن، زمانی جەستە، و تۆنێکی گەرموگوڕی دەنگ. تەماشای چاوان بکە، سەر بلەقێنە و بەڵگەی دیکە نیشان بدە بە گوێرەی شیاوی کە تۆ سەرنجت لای ئەوە، بێ ئەوەی قسەی پێببڕی. پێدانی سەرنجی تەواوی خۆت ڕێز نیشان دەدات و ئەگەری زیاترە کەسەکەبەهێوری بمێنێتەوەئەگەرهەستیان بەرێزکرد.
- **بە وریاییەوە گوێ بگرە (هەستەکان و ڕاستییەکان).** بە شێوەیەکی کارا گوێ لە وشە و ئەزموونەکان بگرە کە بەشداربوو باسی لێوە دەکات - ئەمە جگە لەو سۆزانەی ڕەنگ دەدەنەوە لە تۆنی دەنگی، زمانی جەستەی، و بەڵگەی دیکە - بۆ ئەوەی بچیتە سەروو وشەکان و سۆزەکان دەستنیشان بکەیت. پڕ بە دڵ و چاو و دەنگ و گوێیەکانت گوێ بگرە.
- **لە بێدەنگی مەترسە. هەندێک جار**، هەموو ئەوەی کەسێک پێویستیەتی گوێ گرتنە یان کە تۆ لەوێی. ڕەنگە کەسەکە بیر بکاتەوە دوای ئەوە چی بڵێت یان چەند ساتێکی بێدەنگی پێویست بێت بۆ ئەوەی سۆزەکانی خۆی جڵەو بکات. ڕێگە بە کەسەکە بدە قسەکانی تەواو بکات پێش ئەوەی وشەی پاڵپشتی ئاراستە بکەیت.
- **سوپاسیان بکە.** سوپاسی بەشداربووان بکە بۆ متمانە پێکردن و کراوەییان لە هاوبەشکردنی ئەزموونی خۆیان. پێیان بڵێ زۆبەمان ئەزموونی بەئازارمان هەبووە لەگەڵ دایک و باوکمان و هەبوونی توانای درککردن یارمەتی باشبوونەوە دەدات.

1. Recommendations adapted from Crisis Prevention Institute. (2016, October 12). 7 tips for empathic listening. https://www.crisisprevention.com/fr-CA/Blog/7-Tips-for-Empathic-Listening

- **لە تەنیشت کەسەکە دانیشە کە لەژێر فشارە.** دەتوانیت دەستیان بگریت یان دەست لەسەر شانیان دابنێیت ئەگەر شیاو بوو، یان دەتوانیت لە کەسەکە بپرسیت ئەگەر دەیانەوێت بچنە دەرەوە و هەناسەیەک هەڵمژن، ئەگەر ویستیان لەگەڵیان بڕۆ ئەگەر پێشکەشکارێکی دیکە هەبوو.

- **دووبارەی بکەوە و دووبارە دارشتنی بۆ بکە.** پرسیار بکە بۆ دووپاتکردنەوە و پەسەندکردنی ئەزموونەکان کە هاوبەش کراون. ئاماژە بە وشەکانی کەسەکە بکە: بۆ نموونە، (گوێم لێبوو أحمد هەستی بە سووکایەتی کرد کاتێک باوکی جوێنی پێدا، وانییە؟) هەڵوێستێکی رێز و بڕیار نەدان بێڵەوە و کات بە کەسە بدە بۆ ئەوەی وەڵام بداتەوە. لە یادت بێت کە گوێگرتنی سۆزیی پێویستیی بە دەق نییە. بە گوێرەی کەسەکە، دۆخەکە، و ساتە وەڵام بدەوە.

- **بەرهەڵستی حەزی پێدانی ئامۆژگاری بکە.** تەنها گوێ بگرە، ئەزموونەکە پەسەند بکە، سوپاسی هاوبەشکردن بکە، و بگەڕێ بەدوای خاڵی هاوبەش لەگەڵ بەشداربووانی دیکە.

- **بەدواداچوون بکە.** لە نێوان دانیشتنەکان یان لەسەرەتا یان کۆتای دانیشتنی داهاتوو، نزیک ببەوە لەو بەشداربووەی کە کاریگەری سۆزیی لەسەر بوو، پرسیار بکە چۆنە، و کاتی دیکە پێشنیار بکە بۆ کۆبوونەوە ئەگەر پێویست بوو یان زانیارییان پێشکەش بکە دەربارەی خزمەتگوزاری پاڵپشتی دەروونی ئەگەر هێشتا هەستیان بە فشار دەکرد (تەماشای رێنمایی خوارەوە بکە لەسەر چۆنیەتی وەڵامدانەوە لەم دۆخانە).

شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ ئاشکراکردنی ئەزموونی توندوتیژی یان دەرووندروستی

هەندێک لەو کێشانەی رەنگە رووبەڕووی بەشداربووان ببێتەوە وەک کێشەکانی دەرووندروستی، بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر، یان توندوتیژی نێوان هاوسەران، پێویستییان بە پاڵپشتی دەرەکی دەبێت. جگە لەمە، رەنگە هەندێک بەشداربوو پێیان باشتر بێت باسی بابەتێکی دیاریکراو بکەن یان زانیاری بەدەست بێنن، یان بە دوای پاڵپشتی بگەڕێن لە دەرەوەی گروپەکە، یان رەنگە پێویستییان بە سەرنجی پێشکەشکاری خزمەتگوزاری تایبەت بێت. وەک پێشکەشکار، پێویستە رەوانەکردن لات ئاسایی بێت بۆ پێشکەشکارانی خزمەتگوزاری لای دەزگای سیید و دڵنیابیتەوە کەسەکە ناخەیتە ژێر مەترسی و دەبێت راوێژ لەگەڵ سەرپەرشتیارەکەت بکەیت ئەگەر دڵنیا نەبووی چۆن مامەڵە لەگەڵ کێشەیەکی دیاریکراو بکەیت.

ئەم رێنماییانەی خوارەوە بەکار بێنە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئاشکراکردنی توندوتیژی یان کێشەی هەستیاری دیکە کە رەنگە پێویستییان بە خزمەتگوزاری دەرەکی و تایبەتمەند هەبێت. تکایە، هەمیشە راوێژ لەگەڵ سەرپەرشتیارەکەت بکە ئەگەر دڵنیا نەبووی چی بکەیت. لەکاتی دانیشتندا، ئەگەر بەشداربوویەک ئەزموونێکی تاڵی ژیانی خۆی ئاشکرا کرد، دەتوانیت لەگەڵی دانیشیت و لێی بپرسیت ئایا دەیەوێت ئەزموونی خۆی هاوبەش بکات. بێگومان خۆت بەدوور بگرە لە فشار خستنەسەر بەشداربووەکە. دڵنیابەوە کە گروپەکە گوێ دەگرن بە تەواوی سەرنج و تەواوی رێزەوە.

گرنگە بزانیت ئاخۆ بەشداربوو هێشتا لە ژێر مەترسی توندوتیژییە یان ئەمە چیرۆکێکی رابردووە. ئەگەر پێدەچوو توندوتیژییەکە بەم دواییانە بووە یان پێدەچوو هێشتا لە ژێر مەترسین، راوێژ لەگەڵ رێکخەری خزمەتگوزاری پەیوەست بکە بۆ ئەنجامدانی رەوانەکردن. ئەگەر رووداوی توندوتیژییەکە لە رابردوو بووە، پەیڕەوکردنی هاوسۆزی و گوێگرتنی کارا زۆر گرنگە بۆ دڵنیابوونەوە کە بەشداربوو هەست بە گوێ لێگرتن دەکات و هەستەکانی پەسەندن. ئەگەر کەسەکە هێشتا لەژێر فشار دەرکەوت یان نیشانەی دەرووندروستی هەبوو لە دەرئەنجامی توندوتیژییەکەی رابردوو، رەوانەکردنی راژەخوازەکە بۆ خزمەتگوزاری دەرووندروستی بەهەند وەربگرە.

ئەگەر بەشداربوو ئاشکرای کرد کە ئەزموونی توندوتیژییان کردووە یان دەکەن، گرنگە شوێنی ئەم هەنگاوانە بکەویت:

- بە هاوسۆزییەوە گوێ بگرە، ئەزموون و سەرنجەکانیان پەسەند بکە و هەستیار بە.
- خۆت ئاشنا بکە بە سەرچاوە خۆجێییە بەردەستەکان و وێنەیەکی چاپکراوت لابێت کە ناو و زانیاری پەیوەندیکردن بە ناوەندەکانەوە لەخۆ دەگرێت کە خزمەتگوزاری تایبەتمەند پێشکەش بە رزگاربووانی توندوتیژی نێوان هاوسەران دەکات. راوێژ لەگەڵ رێکخەری پێشکەشکردنی خزمەتگوزاری یان بەڕێوەبەری پاراستن و پێشکەشکردنی خزمەتگوزاری یان راوێژکاری تەکنیکی پاراستن بکە ئەگەر پێویستت بە پاڵپشتی زیاتر هەبوو بۆ رەوانەکردنی راژەخوازەکە بێ ئەوەی بیخەیتە ژێر مەترسییەوە.
- ئەگەر کەسەکە ویستی هەبوو خزمەتگوزاری تایبەتمەند وەربگرێت چ لە دەزگای سیید یان دەزگایەکی دەرەکی، زانیاری پەیوەستیان پێبدە و هاوکارانت ئاگادار بکەوە دەربارەی راژەخوازەکە یان کەسی پەیوەندیدار لە ناوەندە ناوخۆییەکە ئاگادار بکەوە کە بەشداربوویەک بە دوای هاوکاری یان زانیاری دەکەوێت.
- بە بەشداربووەکە نیشان بدە کە سەرنجت پێداوە و ئاگات لە هەستەکانی هەیە.
- هەرچی پێتدەکرێت بیکە بۆ ئەوەی کەسەکە هێور بکەیتەوە و هەست بە پاڵپشتی بکات و بەسترابێتەوە لەگەڵ کەسانی دیکە.
- هەڵسەنگاندن بکە ئاخۆ مەترسی یان مەترسی توندوتیژی توندی نێوان هاوسەران بەردەوام لەسەر کەسەکە هەیە.
- کەیسەکە لەگەڵ سەرپەرشتیارەکەت تاوتوێ بکە.
- لەکۆتایی دانیشتنەکە لەگەڵ کەسەکە دانیشە و پرسیاریان لێبکە چۆنن. دەتوانیت پشنیاز بکەیت ئەندامانی گروپەکە پاڵپشتی کەسەکە بکەن. لە دانیشتنی دوای ئەوە بپرسە لە دوای دانیشتنەکە و لە هەفتەکە چۆن بوون.

- ئەگەر ئاشکراکردنی توندوتیژی نێوان هاوسەران لەبەردەم ئەندامانی گروپەکە بوو، بە وریاییەوە بە بیری ئەندامانی گروپ بێنەوە کە دەبێت ڕێزی پاراستنی نهێنی بگرن.

هەندێک کردار کە خۆتی لێ لادەی کاتێک لەگەڵ بەشداربوویەک کار دەکەیت کە ئەزموونی توندوتیژی ئاشکرا دەکات:

- هەوڵ بدەیت کێشەکانی بۆ چارەسەر بکەیت.
- قەناعەتیان پێبێنی واز لە هاوسەرەکەیان بێنن.
- ڕازییان بکەیت سکاڵا لای پۆلیس بکەن یان پەنا بۆ دادگا بەرن.
- پرسیاری پڕ وردەکاییان لێبکەیت کە زۆریان لێدەکات دووبارە ئەزموونی پڕ ئازارەکە بکەنەوە.
- داوایان لێبکەیت شیکردنەوە بکەن بەوەی ڕوویدا و بۆچی.
- فشاریان لێبکەیت هەستەکانی خۆی دەربڕێت.
- لۆمەیان بکەیت لەسەر توندوتیژییەکە.
- بێڕێزی هەڵبژاردە و دەزگاکە.

هەروەها ئەم کردارانەی خوارەوە دەبنە مایەی ئازاری زیاتر. [2]

ئەگەر پیاوێک ئاشکرای کرد توندوتیژی بەکار دێنێت:

- ئەگەر پیاوێک ئاشکرای کرد توندوتیژی بەکار دێنێت لەگەڵ هاوسەرەکەی، ڕێگە بە گروپەکە مەدە کێشەکە سووک بکەنەوە یان گاڵتە بکەن دەربارەی.
- لە یادت بێت لە حاڵەتی ئاشکراکردنی توندوتیژی، زۆر گرنگە ڕێزی پاراستنی نهێنی بگیرێت. دڵنیابەوە کە هەموو ئەندامانی گروپ ئاگادارن هەرچی لە گروپ باس دەکرێت دەبێت لە گروپ بمێنێتەوە لەبەر ئەوەی پاراستنی سەلامەتی قوربانییان گرنگە. پێویستە هەموو ئاشکراکردنێکی توندوتیژی باس بکرێت لەگەڵ سەرپەرشتیاران، بەڵام نابێت لەگەڵ ئەندامانی کۆمەڵگەکە باس بکرێت. هەرچی ڕێکاری بەدواداچوون هەیە دەبێت لەنێوان پێشکەشکاران و سەرپەرشتیارانیان بڕیاری لەسەر بدرێت. ئەگەر ئاشکراکردنەکە لەنێو گروپەکە کرا، دڵنیابەوە هەمووان یاساکانی ڕێزگرتن و پاراستنی نهێنی جێبەجێ دەکەن.
- لە یادت بێت بنەمای پاراستنی نهێنی تەنها لەو کاتە دەشکێندرێت ئەگەر بەشداربوویەک ئاشکرای کرد کە کەسێکی دیکە یان خۆی ئازار دەدات یان کاتێک ژیان یان سەلامەتی جەستەیی کەسێک دەکەوێتە ژێر مەترسی هەنووکەییەوە.

ئەگەر بەشداربوویەک ئاشکرای کرد کە نیازی هەیە کەسێکی دیکە ئازار بدات:

1. لەگەڵ سەرپەرشتیارەکەت بدوێ بۆ دیاریکردنی لەگەڵ کێ پەیوەندی بکرێت بۆ یارمەتیدانی کەسی کەوتووە ژێر مەترسی و بیانبەستەوە بە هەرچی سەرچاوەی بەردەست هەیە لە کۆمەڵگەکەدا کە دەتوانن پاڵپشتی پێشکەش بکەن.
2. بەستنەوە ئەنجام بدە: زانیاری بە کەسی کەوتووە ژێر مەترسی بدە دەربارەی ئەو ڕێکخراوانەی (لەوانە خزمەتگوزارییەکانی دەزگای سیید بۆ ڕزگاربووان) کە دەتوانن یارمەتییان لێ وەربگرن. ئەگەر کەسەکە بڕیاری دا بڕوات، پەیوەندی بە ڕێکخراوەکەوە بکە (یان پێشوەختە لەگەڵ هاوکارت بدوێ) بۆ ئەوەی ئاگاداریان بکەیتەوە کەسێک داوای پاڵپشتییان لێ دەکات بۆ ئەوەی بە گەرمی پێشوازی لێبکەن.
3. یەکسەر سەرپەرشتیارەکەت ئاگادار بکەوە دوای دانیشتنەکە بۆ ئەوەی ڕێکاری پێویست بگرەنەبەر.

نابێت گروپی پیاوان وەک شوێنێکی شیاو هەژمار بکرێت بۆ باسکردنی وردەکاری توندوتیژی دژی ژنان. دەکرێت ئەمە بیرۆکەی پیاوسالاری پتەوتر بکات کە شەرعییەت دەدات بە توندوتیژی. لە حاڵەتی ئاوادا، دەبێت سەرنجەکە لەسەر چۆنیەتی کۆنترۆڵکردنی توندوتیژی و تووڕەیی بێت، لەسەر ئەو زیانەی دەکرێت بێتە ئاراوە، لەسەر پیاوان کە بەرپرسیاریەتی کردارەکانیان دەگرنە ئەستۆ، و هەروەها لەسەر دڵنیابوونەوە کە ڕزگاربووان لە ژێر مەترسی نین.

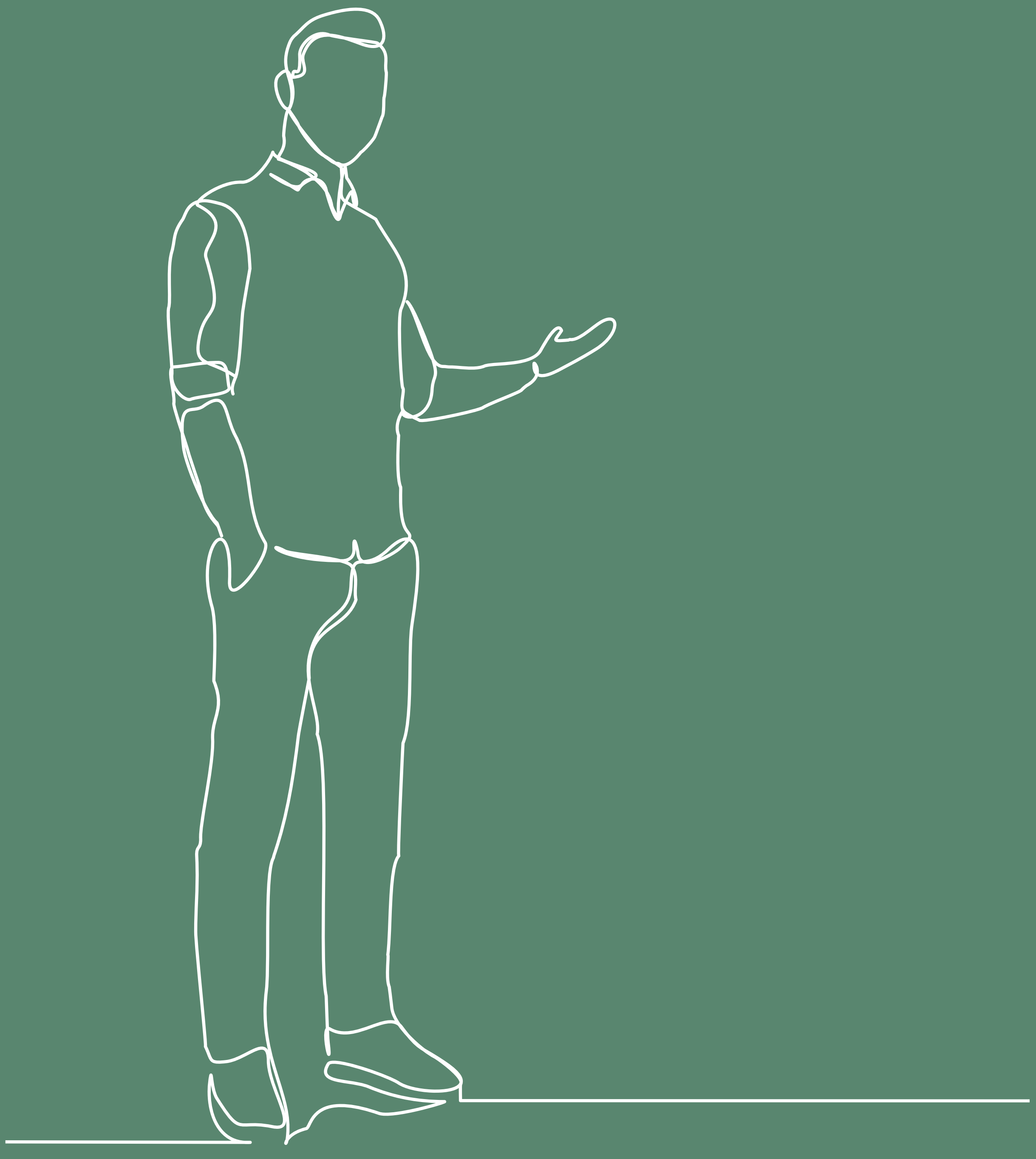
ئەگەر بەشداربوویەک هەواڵی کێشەی دەروونی دەروونی/دەروونتوندی دا:

ئەگەر بەشداربوویەک پێویستی بە پاڵپشتی تایبەتمەند هەبوو و بیروبۆچوونی خۆکوژیی ئاشکرا کرد یان خەمۆکیی تۆندی نیشاندا لە دانیشتنەکە، هەر لەو ساتە ئاشکراکردنەکە پەسەند بکە و پلانێک دابنێ بۆ ئەوەی بە تەنیا لەگەڵ بەشداربووەکە بدوێی. کاتێک دانیشتنەکە تەواو دەبێت، بزانە ئەگەر ڕازی دەبن ڕەوانەی خزمەتگوزاری دەروونی دەروونتوندی لە دەزگای سیید بکرێن و لەگەڵ سەرپەرشتیارەکەت باسی کەیسەکە بکە. لە یادت بێت کە پێشکەشکاران ڕاوێژکار یان چارەسەرکاری بەشداربووەکە نین.

2. Adapted from World Health Organization, UN Women, & United Nations Population Fund. (2014). Health care for women subjected to intimate partner violence or sexual violence: A clinical handbook. http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/136101/WHO_RHR_14.26_eng.pdf?sequence=1

دانیشتنی یەکەم

بەخێرهاتن و پێشەکی



ئامانجەکان

- بۆ بەخێرهاتنی بەشداربووانی گروپ و ڕێگەدان بە یەکتر ناسین.
- بۆ دروستکردنی ژینگەیەکی ئارام کە هەمووان تیایدا هەست بە ڕێز و گوێ لێگرتن دەکەن.
- بۆ ئەوەی بەشداربووان باسی چاوەڕوانییەکانیان (توقعات) بکەن لەم بەرنامەیە.

چالاکییە سەرەکییەکان و کات دانان

1. بەخێرهاتن و هەڵسەنگاندنی دەستپێک - **20** خوولەک.
2. خۆناساندن - **20** خوولەک.
3. چالاکی وزەبەخش - **5** خوولەک.
4. ڕێککەوتنی گروپ - **15** خوولەک.
5. باسکردنی چاوەڕوانییەکان - **20** خوولەک.
6. بابەتەکانی بەرنامە - **10** خوولەک.
7. کۆتایی پێهێنان - **5** خوولەک.

کۆی گشتی کاتی دانیشتنەکە: 95 خوولەک.

کەرەستەی پێویست

- پێنووس (مارکەر)
- کاغەزی (فلیپ چارت) و سێ پێی ڕاگرتنی (یان تێپ بۆ هەڵواسین لەسەر دیوار)
- لەبەرگیراوی هەڵسەنگاندنی پێشەکی/ پاشکی بۆ هەموو بەشداربوویەک.
- پێنووس بۆ هەموو بەشداربوویەک.

ئامادەکاری

- پێش یەکەم دانیشتنی گروپ، گرنگە وەک پێشکەشکار تێبگەیت لە جیاوازی نێوان شێوازی ئاسایی وانە وتنەوە کە مامۆستا یان پێشکەشکار لە سەرەوەی بەشداربووانە، و نێوان شێوازی پێشکەشکاریی پەروەردەیی گروپ کە پێشکەشکار و ئەندامانی گروپ هاوتان.
- دڵنیابەوە کە کەرەستەکان ئامادەن.
- شوێنەکە وا ڕێکبخە کە گونجاو و یەکسانە. ئەگەر کرا نابێت مێز دابنرێت، و پێویستە ئەسکەمبیلەکان وەک بازنەیەک دابنرێن. پێویستە ئەسکەمبیلی پێشکەشکار لەنێو بازنەکە بێت. دەکرێت بازنەکە کراوە بێت لە لایەکەوە بۆ دانانی سێ پێی کاغەزی (فلیپ چارت) بکە.
- تێبینیکردنی خوێندەواری: ئەم چالاکییە پێویستی بە هەندێک خوێندەواری/ نووسین هەیە، بۆیە ئاگاداری ئاستی خوێندەواری بەشداربووان بە. ئەگەر هەستت کرد ئەندامێکی گروپ یان زیاتر کێشەی خوێندەواری هەیە، شێوازی جێگرەوە بدۆزەوە بۆ ئەوەی چالاکییەکە تەواو بکەن.

1 بەشی 1: بەخێرهاتن و هەڵسەنگاندنی دەستپێک (20 خوولەک)

1. بەخێرهاتنی بەشداربووانی گروپ بکە کاتێک دێن و خۆت بناسێنە. هانیان بدە خواردن و خواردنەوە بخۆن ئەگەر لەبەردەست بوون.
2. سوپاسیان بکە بۆ هاتنیان و ناو و زانیاری هەر بەشداربوویەک تۆمار بکە لەسەر کاغەز/ تۆماری ئامادەبووان.
3. هەر کاتێک هەمووان گەیشتن (یان کاتێکی باش بەسەرچوو)، داوا لە بەشداربووان بکە دانیشن و بە گروپەکە بڵێ:

- ”لەم چەند مانگەی داهاتوودا، هەفتەی ڕۆژێک پێکەوە کۆ دەبینەوە بۆ ماوەی **11** کۆبوونەوە. هەر دانیشتنێک بابەتێکی تایبەتی دەبێت و چالاکی و **گفتوگۆی بەگروپ** لەخۆ دەگرێت. ئامانج لەم دانیشتنانە یارمەتیدانی هەر یەک لە ئێمەیە ببین بەو پیاوەی و ئەو پیاوەی دەمانەوێت ببین و خێزانەکانمان پێویستی پێیە ببین.“

- ”هەمووماـن رووبـەڕووی ئەسـتەم و ناخۆشـی دەبینـەوە لـە ژیـان، و ڕەنگـە بتوانیـن لەڕێگـەی باسـکردنیان لەگـەڵ یەکتر و کارکردنـی پێکەوەیـی چارەسـەری بـۆ بدۆزینـەوە کـە ڕەنگـە وەک دیکـە نەتوانیـن چارەسـەری بـۆ بدۆزینـەوە. هەندێـک جـار کـە بارگرانـی زۆرمـان لەسـەرە، ئاسـانە شـتە باشـەکانی ژیانمان لەیـاد بچێـت - کـە بریتییـە لـە هاوسـەر و منداڵەکانمـان کـە ئێمەیـان خـۆش دەوێـت و ئەوانمـان خـۆش دەوێـت، کـە خۆشـی دێننـە ژیانمـان.“
- ”هیـوادارم لەڕێگـەی بەشداریکردن لـەم گروپـە، هـەر یـەک لـە ئێمـە بتوانیـن ناوچـەی خۆشـی بدۆزینـەوە لـە ژیانمان لەگـەڵ خێزانەکانمـان، هەروەهـا بـرادەری نـوێ بدۆزینـەوە لـەم گروپـە.“

4. بـە بەشـداربووان بڵـێ پێـش دەسـتکردن بـە بەرنامەکـە، ڕاپرسـییەک ئەنجـام دەدەن کـە هەندێـک پرسـیار لەخـۆ دەگرێـت سـەبارەت بـە هەڵوێسـت و بـاوەڕ و کردارییـان.

2 بەشی 2: خۆناساندن (20 خوولەک)

1. پـاش ئـەوەی بەخێرهاتنـی هەمووانـت کـرد، ئێسـتا کاتـی ئەوەیـە هـەر کەسـەو خـۆی بناسـێنێت بـە ئەندامانـی دیکـەی گـروپ. بـا هـەر یـەک لـە بازنەکـە خـۆی بناسـێنێت لەڕێگـەی ئـەم زانیارییانـەی خـوارەوە:
   - ناوی خۆی
   - تەمـەن و جۆری کۆمەڵایەتی منداڵ(ەکانی)
   - یەک شت کە پێتخۆشە وەک باوک، و
   - یەک شت کە ئەستەمە بۆت وەک باوک.

تێبینـی پێشکەشـکار: پارچـە کاغەزێـک یـان پەرتووکـی تێبینـی خـۆت بـەکار بێنـە (نـەک کاغـەزی فلیـپ چارتەکـە) بـۆ نووسـینەوەی نـاوی بەشـداربووان و زانیارییەکانیـان کاتێـک خۆیان دەناسـێنن. ئەمـە یارمەتیـت دەدات زوو نـاو و وردەکارییەکانیـان بەبیـر بێتـەوە. هەروەهـا وەڵامەکانیـان بـۆ پرسـیارەکان بنووسـەوە دەربـارەی چێـژ لـە چـی دەبینـن و چـی ئەسـتەمە بۆیـان.

2. پـاش ئـەوەی هەمـوو بەشـداربوویەک خـۆی ناسـاند، لـە بەشـداربووان بپرسـە هیـچ پرسـیارێکیان هەیـە دەربـارەی دانیشـتنەکانی گـروپ.

3 بەشی 3: چالاکـی وزەبەخش (5 خوولەک)

1. چالاکییەکـی وزەبەخـش یـان شەرمشـکێن کـە لـە کۆتایـی بەرنامەکەیـە هەڵبژێـرە، یـان یەکێـک کـە خـۆت پێتخۆشـە بـەکار بێنـە، بـۆ ئـەوەی یارمەتـی بەشـداربووان بدەیـت یەکتـر بناسـن و ئـارام بـن لـە شـوێنەکە.

4 بەشی 4: ڕێککەوتنـی گروپ (15 خوولەک)

1. بـۆ بەشـداربووان ڕوونبکـەوە کـە لـەم چالاکییـەدا ڕێککەوتنێـک دەکرێـت لەنێـوان ئەندامانـی گـروپ کـە بـڕوە دەدات بـە شـوێنێکی سـەلامەت کـە هەمـووان ڕاسـتگۆیی و متمانـە و پاڵپشـتی تێـدا دەدۆزنـەوە.
2. لـە گـروپ بپرسـە، ”چ ڕێککەوتنێـک یارمەتیـان دەدات هەسـت بـە ئارامـی و ئاسـوودەیی بکـەن بـۆ باسـکردن و هاوبەشـی کـردن لـەم گروپـە؟“

تێبینـی پێشکەشـکار: پێویسـتە خاڵەکانـی ڕێککەوتنەکـە لەسـەر کاغـەزی فلیـپ چارتەکـە بنووسـیتەوە. لـە یـادت بێـت دەبێـت ئـەم کاغـەزە لـە هەمـوو دانیشـتنەکان لەبـەر چـاو بێـت. ئـەم بۆکسـەی خـوارەوە کۆمەڵێـک پێشـنیارن بـۆ خاڵـی ڕێککەوتـن. ئەگـەر ئـەم خاڵانـە بـاس نەکـران لـە لایـەن ئەندامانـی گروپـەوە، دەتوانیـت پێشـنیاریان بکەیـت.

هەندێک خاڵی گرنگ بۆ ڕێککەوتنی گروپ بۆ ئەوەی گروپەکە سـەرکەوتوو بێت

پاراستنی نهێنی و تایبەتمەندیی:

- پێویستە تایبەتمەندیی ئەزموونی کەسیی پارێزراو بێت. نابێت هیچ کەسێک زانیاری تایبەتی کە لەناو گروپەکە باس دەکرێن لەگەڵ کەسانی دیکە لە کۆمەڵگەدا باس بکات، ئەگەر کەسەکە پێی خۆش نەبوو باس بکرێت. دەبێت هەرچی ئەزموون و چیرۆکی کەسیی هەیە کە باس دەکرێت لە ناو گروپەکە بمێنێتەوە.
- لەگەڵ ئەوەشدا، هانی بەشداربووان دەدرێت هەرچی زانیاری یان وانەی فێربوو هەیە باسی بکەن کە لە دانیشتنەکانەوە فێری بوون لەگەڵ کەسانی دیکە لە دەرەوەی گروپەکە، وەک برادەران، دراوسێ، یان ئەندامانی خێزان.

یەکسانی:

- هەموو ئەندامانی گروپ یەکسانن بەدەر لە تەمەن یان باکگراوند یان هەر خەسڵەتێکی دیکە. هەمووان دەنگی خۆیان و مافی قسەکردن و هاوبەشی و بەشداریکردنیان هەیە.
- هەموو ئەندامان بەرپرسن لە کردە و رەفتاری خۆیان. هەموو ئەندامێک بەرپرسە لەو شتانەی خۆی ئەنجامی دەدات.

رێز و هاوسۆزیی:

- با هەر جارەو یەک کەس قسە بکات. کات بە هەمووان بدە قسە بکەن. تێڕوانینی هەمووان گرنگە. دەمانەوێت هەموو کەس گوێی لێبگیرێت. گوێ بگرە و سەرنج بدە کەسانی دیکە چی دەڵێن.
- هاوسۆز بە - خۆت لە جێگای کەسەکە دابنێ و هەوڵ بدە تێبگەیت هەستیان چۆنە. رێز لە رای کەسانی دیکە بگرە و هەوڵ بدە بڕیاریان لەسەر نەدەیت لەبەر ئەزموون و بۆچوونەکانیان.
- پێویستە هەموو ئەندامێک کارا بێت و بەشدار بێت لە گروپەکە. تەنها وتەی وەک "پێموایە، بە رای من، یان ئەزموونی من..) بەکار بێنە. گریمانەی ئەوە مەکە هەموو ئەندامانی گروپ هەمان بۆچوونی تۆیان هەیە.
- پابەندی ئامادەبوونی هەموو دانیشتنەکان بە و رێزی کات بگرە.

3. پاش ئەوەی لیستێکی رێککەوتن درووستکرا، بپرسە: "هیچ شتێکی دیکە هەیە کە حەز دەکەن بیخەنە سەر لیستەکە؟" هەر خاڵێکی دیکە باسکرا لەسەر لیستەکەی دابنێ.
4. پاش ئەوەی لیستەکە تەواو بوو، بپرسە: "هەمووان رازین بەم لیستە و پابەندن بە جێبەجێکردنی لە دانیشتنەکان؟"

تێبینی پێشکەشکار: ئەگەر کەسێک نەیویست پابەند ببێت، لێی بپرسە بۆچی. لە گروپ بپرسە: "ئایا رێککەوتنی دیکە هەیە کە هەست بە ئارامیی زیاتر بکەن لەگەڵی؟" بزانە ئاخۆ دەیانەوێت رێککەوتنەکە بگۆڕن یان لایبەرن، بە گوێرەی حەزی گروپەکە.

5. پەیامە سەرەکییەکان بخوێنەوە: "دروستکردنی رێککەوتنی گروپ یارمەتی هەمووان دەدات هەست بە ئارامی و سەلامەتی و رێز بکەن لەناو گروپەکەدا. ئەم رێککەوتنە تا کۆتایی دانیشتنەکان دەمێنێتەوە. دەبێت هەمووان جێبەجێی بکەن."

5 بەشی 5: هاوبەشکردنی چاوەڕوانییەکان (20 خوولەک)

1. دوو کاغەزی فلیپ چارت بەرامبەر یەک لە ژوورەکە دابنێ (ئەگەر کرا). لەسەرەوەی یەکێکیان بنووسە (هیوا و چاوەڕوانییەکان) و لەسەرەوەی ئەوەی دیکە (سەرنج و ترسەکان).

2. داوا لە بەشداربووان بکە چەند خوولەکێک دەربارەی هیوا و چاوەڕوانییەکانیان و هەروەها سەرنج و ترسەکانیان بیر بکەنەوە دەربارەی ئەم گروپە. با پێنووسی مارکەر بەردەست بێت و داوایان لێبکە بچنە سەر کاغەزەکان - کامیان لە پێش ئەوەی دیکە بێت ئاساییە - و هاوبەشی بکەن. چاوەڕوانییەکانیان بۆ دانیشتنەکان چییە.

3. پاش تێپەڕبوونی چەند خوولەکێک، هیوا و چاوەڕوانییەکان بخوێنەوە و بپرسە ئەگەر کەس هیچ کۆمێنتێکی هەیە یان هەر شتێک کە نووسیویانە و دەیانەوێت جەختی لێبکەنەوە. پاشان هەمان شت ئەنجام بدە لەگەڵ لیستی سەرنج و ترسەکان.

4. هەر کە گفتوگۆ تەواو بوو، باسی هەندێک لەو هیوا و چاوەڕوانییانە بکە کە پێتوایە دێنە دی لەلایەن گروپەکەوە، بە هەمان شێوە باسی خاڵی دیکە بکە کە پێتوانییە دێنە دی لەبەر هەر هۆکارێک بێت. پاشان بڕۆ سەر نیگەرانییەکان و هەرچی پێتکرا لایبە. ئەگەر هیچ خاڵێکی دیکە هەبوو کە پێویستی بە بەدواداچوونی رووبەڕوو هەبوو، داوا بکە ئەوەی نووسیویەتی لەگەڵ تۆ یان پێشکەشکارێکی دیکە پاش دانیشتنەکە بە تەنیا قسە بکات.

5. سوپاسی گروپ بکە بۆ هاوبەشکردن.

6. پەیامە سەرەکییەکان بخوێنەوە: هاوبەشکردنی هیوا و چاوەڕوانییەکان هەنگاوێکی دەستپێکی گرنگە بەرەو ئەنجامدانی گۆڕانکاری ئەرێنی لە ژیان و پەیوەندییەکانمان. دەتوانین لەڕێگەی گفتوگۆکانمانەوە پەرە بە چاوەڕوانی راستەقینە بدەین کە چی بەئەنجام دەگەێنین لەم کاتەی پێکەوەین. هەروەها زانینی ئارەزووەکانی یەکدی بۆ ئەم گروپە توانامان پێدەدات باشتر یارمەتی یەکدی بدەین لەگەڵ ئەو کێشانەی رووبەڕوومان دەبێتەوە.

> **تێبینی پێشکەشکار:** ئەگەری ئەوە زۆرە کە هەندێک چاوەڕوانی یان بابەت هەبێت کە لەم دانیشتنانەی گروپەکە باس بکرێن. بۆ دانانی چاوەڕوانی راستییانە، بۆ گروپەکە روون بکەوە کە هەرچەندە هەندێک لە چاوەڕوانییەکانیان یان هیواکانیان ڕاستەوخۆ باس ناکرێت لە کۆبوونەوەکان، بەڵام پێویستە گروپەکە و ئەندامانی وەک دەرفەت بەکار بێنن بۆ گەڕان بەدوای ئامۆژگاری بۆ تاوتوێکردنی بابەتی گرنگ، یان بۆ فێربوون لە یەکترەوە.

6 بەشی 6: بابەتەکانی بەرنامە (10 خوولەک)

1. بە بەشداربووان بڵێ کە، "ئەم بەرنامەیە هەندێک نەک هەموو ئەو بابەتانە باس دەکات کە ئێوە ناوتان هێنا و چاوەڕوانیتان کرد. هەندێک لەو شتە سەرەکییانەی باسی دەکەین بریتی دەبێت لە:

- مانای پیاو بوون چییە لە کۆمەڵگەی خۆماندا، و ئەمە چۆن کاریگەریمان لێدەکات وەک تاک، وەک هاوسەر، یان وەک دایک و باوک.
- هەندێک لەو بەربەستانەی کە باسی دەکەین و هەوڵ دەدەین چارەسەری بکەین بریتین لە دەربڕینی هەستەکانمان، مامەڵەکردن لەگەڵ توڕەیی و ناکۆکی، و هەروەها کاریگەری توندوتیژی لەسەر ژیانمان.
- باسی کارامەییەکان و چۆنیەتی پەرەپێدانیان دەکەین، بە تایبەت سەبارەت بە پەیوەندی و چارەسەری ناکۆکییەکان، کە ئەمەش یارمەتیمان دەدات لە خۆمان و هاوسەر و منداڵەکانمان باشتر تێبگەین، و لە بەرامبەردا ئەمە یارمەتیمان دەدات باشتر بین وەک تاک، هاوسەر، و هەروەها وەک باوک.
- هەروەها باسی دارشتنی دید و پلانێک دەکەین بۆ ئایندەی خێزانەکانمان. باسی ئەوە دەکەین چیمان دەوێت و چیمان پێویستە، رووبەڕووی چ ئاڵنگارییەک دەبینەوە، و چۆن بگەین بە ئامانجی ژیانێکی خۆشبەخت و تەندروست.

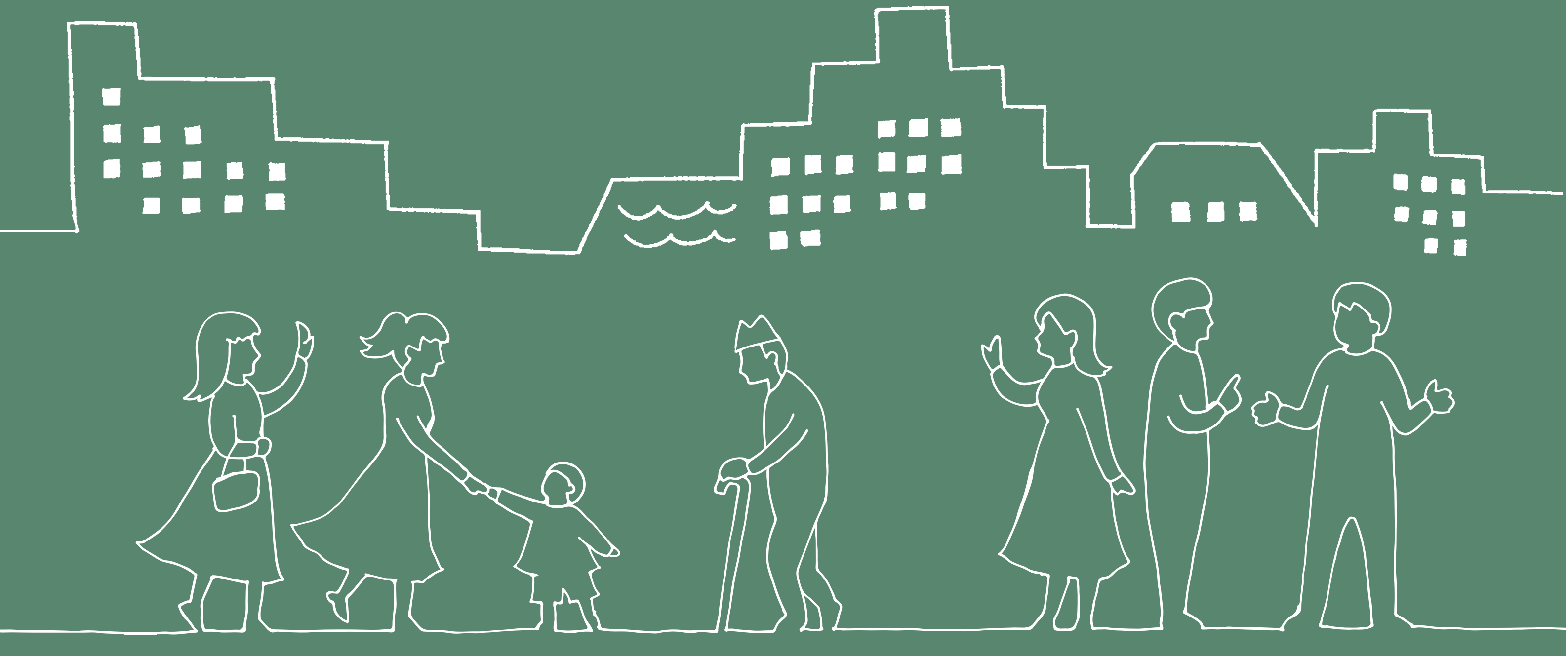
"بەرنامەیەکی هاوشێوەی ئەمە لە زۆر وڵاتی دیکە لە جیهان جێبەجێکراوە. پیاوان زۆر سوودیان لەم بەرنامەیە بینیوە، لەوانە هەندێک لەو سوودانەی لەسەرەوە باسمان کرد. خۆشحاڵین ئێوەش دێنە پاڵ ئەو پیاوانە کە سوودیان لە دانیشتنەکانی گروپ بینیوە."

7 بەشی 7: کۆتایی پێهێنان (5 خولەک)

1. سوپاسی هەموو بەشداربووان بکە بۆ پرسیار و سەرنج و بۆچوون و چاوەڕوانییەکانیان.
2. گوزارشت لە سوپاسگوزاری خۆت بکە بۆ ئەو کەشەی ڕێز و متمانەیە کە پاراستیان بەدرێژایی دانیشتنەکە و هانی بەشداربووان بدە بەشداربینەوە لە کۆبوونەوەکانی داهاتوو.
3. بۆیان ڕوون بکەوە کە تۆ هەموو چاوەڕوانیی و پرسیارەکان بەکار دێنێت لە داهاتوو بۆ ئەوەی دەستکاری دانیشتنەکانی داهاتوو بکەیت.
4. پاراستنی نهێنی بەبیری بەشداربووان بێنەوە، و هەروەها گرنگی پاراستنی ئەو شتانەی باس کراون لە دانیشتنەکە لە ناو گروپ.
5. بۆیان ڕوون بکەوە کە دانیشتنەکە بەرەو کۆتاییە و هەموو کۆبوونەوەیەک بە "کۆتایی پێهێنان" تەواو دەبێت کە بەشداربووان دەرفەتیان دەبێت ڕەنگدانەوە بکەن لەسەر ئەوەی تاوتوێ کراوە.
6. لە گروپ بپرسە:
   - ڕاتان چییە سەبارەت بەوەی ئەمڕۆ باسکرا؟
   - هیچ پرسیاری دیکەتان هەیە؟
   - ئایا پەرۆشن بۆ کۆبوونەوەی داهاتوو؟
7. پاش تەواوکردنی پرسیارەکان، کات و بەروار و شوێنی دانیشتنی داهاتوو پشتڕاست بکەوە.

دانیشتنی دووەم

تێگەیشتن لە ڕۆڵەکان لە کۆمەڵگەکەماندا



ئامانجەکان

- بۆ ئامازەدان بەو کاریگەرییەی کە باوکان یان کەسایەتییە خۆسەپێنەکانی تری نێرینە لەناو خێزان بەسەر بەشداربووان هەیانبووە بە درێژایی هەراشبوونیان.
- بۆ تاوتوێ کردنی چۆنیەتیی کەڵک وەرگرتنی بەشداربووان لە لایەنی ئەرێنییەکانی کاریگەرییەکانی باوکیان بە سەرییانەوە، هاوکات باسکردنی لایەنە ئەرێنییەکان بۆ ڕێگریی کردن لە دووبارەبوونەوەی ڕەفتارە زیانبەخشەکان.
- بۆ تاوتێکردنی چاوەڕوانییە جیاوازەکانی مانای بوونی کەسێک بە پیاو یان بە ژن و چۆنیەتیی کارتێکردنی ئەم ڕۆڵ گێڕانە بە سەر ژیان و پەیوەندی نێوان پیاو و ژن.
- بۆ تەماشاکردنی هەڵوێستی بەشداربووان دەربارەی پیاو و ژن و ڕۆڵیان لە ماڵەوە و کۆمەڵگە.

چالاکییە سەرەکییەکان و کات دانان

1. بەخێرهاتن و هەواڵپرسین - **10** خووڵەک.
2. میراتی (ترات)ی باوکم - **40** خووڵەک.
3. ڕۆڵ و چاوەڕوانییەکانی پیاوان و ژنان - **40** خووڵەک.
4. ئەرکی هەفتانە - **5** خووڵەک.
5. کۆتایی پێهێنان - **5** خووڵەک.

کۆی گشتی کاتی دانیشتنەکە: 100 خووڵەک.

کەرەستەی پێویست

- پێنووس (مارکەر)
- کاغەزی (فلیپ چارت) و سێ پێی ڕاگرتنی یان تێپ

بەشی 1: بەخێر هاتن و هەواڵپرسین (10 خووڵەک)

1. سوپاسی هەموو بەشداربووان بکە بۆ ئامادەبوونیان.
2. ئەم پرسیارانەی خوارەوە لە گرووپ بکە و هانی چەند خۆبەخشێک بدە بدوێن:
   - چۆنن؟
   - هیچ شتێکی نوێ ڕوویداوە لەپاش کۆتا دانیشتنمانەوە؟
   - لەگەڵ کەس قسەتان کردووە دەربارەی ئەو کێشانەی باسمان کردن لە گرووپ؟
3. پرسیار لە بەشداربووان بکە دەربارەی ئەرکی هەفتەی پێشوو: کەستان زیاتر بیری کردەوە لەسەر چۆن دەتوێت باس بکرێیت وەک باوک یان مێرد؟ ئەزموونی خۆت وەک باوک لەگەڵ کەسی دیکە باس کرد؟
4. پاش ئەوەی چەند خۆبەخشێک دەدوێن، سوپاسیان بکە بۆ هاوبەشکردنی ئەزموونیان و بڵێ ئێستا دەست بە یەکەم چالاکی دەکەن.

2

بەشی 2: میراتی باوکم (50 خوولەک)

1. داوا لە هەمووان بکە چاوەکانیان دابخەن و بیر لە ئامرازێک بکەنەوە کە لەگەڵ باوکیان دەیبەستنەوە. دەکرێت ئەمە ئامرازێک یان کتێبێک یان کلیلی ئۆتۆمبێلێک یان قایشێکی سزادان بێت، هتد. ئەگەر نەیانبوو یان باوکیان لەیاد نەماوە، داوایان لێبکە بیر لە هەر پیاوێکی گرنگ بکەنەوە لە ژیانیان وەک باپیرە، مام/خاڵ، برا گەورەیەک، یان مامۆستایەک.
2. داوا لە گروپ بکە چەند خوولەکێک بەسەر ببەن لە تەرکیز کردن لەسەر پەیوەندی نێوان ئەو ئامرازەی دەستنیشانیان کردووە لەگەڵ ساتێک یان یادگارییەک کە هەیانبووە لەگەڵ ئەم پیاوە. ئەم ئامرازە چ سۆزێک دێنێتەوە بیریان؟
3. پاش دوو خوولەک، داوا لە هەمووان بکە چاویان بکەنەوە. داوا بکە چەند خۆبەخشێک چیرۆکێک باس بکەن دەربارەی ئامرازەکەیان و چۆن دەیبەستنەوە بە باوکیان لە سەرەتاکانی ژیانیان. ئەگەر باوک یان پیاوێک لە ژیانیان نەبوو، بپرسە ئەمە چ کاریگەرییەکی هەبووە لەسەریان.
4. کاتێک هەر کەسێک چیرۆکی خۆی باس دەکات، سوپاسی بکە کە هێزی سۆزیی هەبووە لەگەڵ گروپدا چیرۆکەکەی باس بکات.
5. هەر کاتێک هەمووان تەواوبوون لە باسکردن، جارێکی دیکە سوپاسیان بکە بۆ ئەو متمانەیەی هەیانە بە گروپ.
6. کاغەزی فلیپ چارتەکە نیشان بدە کە ئامادەت کردبوو کە ئەم دەربڕینانەی لەسەرە:
    - ”شتێک کە باوکم ئەنجامی دەدا و ئەنجامی دەدەم یان دەمەوێت ئەنجامی بدەم لەگەڵ منداڵەکانم بریتییە لە...“
    - ”شتێک دەربارەی باوکم کە دووبارەم نەکردۆتەوە یان نامەوێت دووبارەی بکەمەوە لەگەڵ منداڵەکانم بریتییە لە...“
7. دەربڕینەکە بە دەنگی بەرز بخوێنەوە. پاشان داوا لە بەشداربووان بکە ڕوو لەو کەسەی تەنیشتیان بکەن و بۆچوونەکانی خۆیان لەگەڵی هاوبەش بکەن دەربارەی ئەم پرسیارانە بە گروپی دوو کەسی. دە خوولەکیان پێبدە بۆ گفتوگۆکردن.
8. دوای **10** خوولەک، گروپەکان پێکەوە کۆبکەوە و گفتوگۆیەک بەڕێوە ببە بەم **پرسیارانەی گفتوگۆکردنی بەگروپ**:
    - بگەڕێوە بۆ کاتی هەرزەکارییت (تەمەنی **12** بۆ **17** ساڵی)؛ ئەو گرفتانە چی بوون کە ئەوکات لە نێوان خۆت و باوکتدا دروست دەبوون؟ (گریمانەیەک: لەم قۆناغەدا زۆرجار هەرزەکاران هەوڵ دەدەن زیاتر سەربەخۆ بن و بۆیان زەحمەتە بەسەر هەست و ئارەزووەکانیان زاڵ بن، وەک خولیاکان/وەرزش، یارییە ڤیدیۆییەکان، پەرتبوونی سەرنج لەسەر وانەکان، و هتد).
    - ئەو کاتەی تەمەنی ئێستای کوڕەکانی خۆت هەبوو، حەزت دەکرد باوکت چ شتێکی زانیبا؟
    - وەک باوکێک، هەندێک لەو شتانە چین کە نیگەرانت دەکەن یان گوشارت لەسەر دروست دەکەن؟ (دەتوانیت لەسەر فلیپ-چارتێک بیاننووسیت و تاوتوێیان بکەیت).
    - ئایا هیچ کام لە نیگەرانی یان دڵەڕاوکێیەکانت سەبارەت بە باوکایەتی لە پێوەدانگە کۆمەڵایەتییەکانەوە - بۆ نموونە ئەو پێناسانەی بۆ ”پیاوبوون“ دەکرێت و ئەو ئەرکانەی دەدرێنە پاڵت - سەرچاوەیان گرتووە؟
    - هەندێک پرسیاری تر ئەگەر کاتتان هەبوو:
    - لە زۆرێک لە خانەوادەکان، شتی وەک ”پیاو نابێت بگریت“، ”پیاو دەبێت کوڕەکانی بەخێو بکات بەهێز بن“ مان گوێ لێدەبێت. پێتوایە ئەمە چۆن کاریگەری کردبێتە سەر باوکانمان؟ پێتوایە چۆن ئەمە کاریگەری کردبێتەسەر شێوازی بەخێوکردنیان بۆ ئێمە؟
    - ئایا باوکت بەجیاوازی لەگەڵ کوڕ و کچەکانی مامەڵەی دەکرد؟ ئەی تۆ؟ بە چ شێوازێک؟
    - پێتوایە ئەم بڕوایە چۆن کاریگەری کردبێتە سەر دایکانمان؟
    - چۆن دەتوانیت (واز) لە کردەی زیانبەخش بێنیت بۆ ئەوەی ببیتە باوکێک کە زیاتر بەشدارە لە ژیانی منداڵەکانی؟
    - چین هەندێک لەو شتانەی خۆشی لێدەبینیت کە باوکی؟
9. پەیامە سەرەکییەکان بخوێنەوە: ”ئەزموونەکانی منداڵیمان - جا ئەرێنی بێت یان نەرێنی - کەسایەتی ئەمڕۆمان دادەڕێژێت.. دەتوانێت بەڵام مەرج نییە دیاری بکات دەبین بە کێ لە داهاتوودا. ڕەنگدانەوە/ بیرکردنەوە لە ڕابردووی خۆمان ڕێگەمان پێدەدات هەڵبژاردەی ئەرێنی ئەنجام بدەین بۆ داهاتوو لەڕێگەی گۆڕینی ڕەفتار و هەڵوێستی نەرێنی بە ڕەفتار وهەڵوێستی ئەرێنی. ڕەنگە، لە بەر چەندین هۆکار، باوکایەتی بۆ پیاو ئەزموونێکی پڕ لە فشار بێت. دەکرێت هاوبەشی پێکردنی نیگەرانی و خەمەکانت لەگەڵ پیاوانی تر و هاوسەرەکەت هەوێنێک بن بۆ کەمکردنەوەی فشارەکە و دۆزینەوەی چارە لە حاڵەتی پێویست. ”

3 بەشی 3: ڕۆڵ و چاوەڕوانییەکانی پیاوان و ژنان (40 خوولەک)

1. بۆ بەشداربووان ڕوون بکەوە کە ئەم چالاکییە یارمەتییان دەدات بیر بکەنەوە دەربارەی ئەو ڕۆڵە گرنگانەی دیاریکراوە بۆ پیاوان و ژنان، و چۆن کۆمەڵگە کاریگەری دەکاتە سەر بیرۆکە و چاوەڕوانییەکانمان بۆ بوون بە باوک یان دایک.

2. لە بەشداربووان بپرسە مانای چییە کەسێک (پیاو) بێت. ئەو وشە و چەمکانە بنووسەوە کە باسی دەکەن لەسەر پارچەیەک کاغەز یان فلیپ چارت (ئەگەر هەبوو). لەسەر کاغەزەکە، دوو ستوون دروست بکە. ستوونێک بە ناونیشانی (پیاو) و ستوونێک بە ناونیشانی (ژن). بۆیان ڕوون بکەوە کە دەکرێت وەڵامەکانیان ئەرێنی یان نەرێنی بێت، و دەبێت بیر لە لایەنی بایۆلۆژی و خەسڵەتی کۆمەڵایەتیش بکەنەوە.

3. پاش ئەوەی هەمووان بەشدار بوون، لێیان بپرسە مانای چییە کەسێک (ژن) یان (دایک) بێت. وشە و چەمکەکان بنووسەوە کە گروپ باسی دەکەن لە ستوونی دووەم. وەڵامەکان لە ستوونی (ژن) دابنێ. بە بیری بەشداربووان بێنەوە کە بیر لە لایەنی بایۆلۆژی و خەسڵەتی کۆمەڵایەتی ژن بکەنەوە.

4. پاش نووسینەوەی هەموو وەڵامەکان، ناونیشانەکانی سەر پارچە کاغەزەکە لەگەڵ یەکتر بگۆڕەوە بۆ ئەوەی (پیاو) ببێتە (ژن) و بە پێچەوانەوە.

5. لیستی خەسڵەتەکانی پیاو یەک بە یەک بخوێنەوە (کە ئێستا بووە بە (ژن)) بە دەنگێکی بەرز بۆ گروپ. لە بەشداربووان بپرسە ئایا دەکرێت خەسڵەتەکانی پیاو (بایۆلۆژی و کۆمەڵایەتی) کە باسیان کرد بخرێنە پاڵ ژنان؟ پاش هەر خەسڵەتێک لە گروپ بپرسە ئاخۆ ژنان ئەم خەسڵەتانە نیشان دەدەن؟

6. پاشان، لیستی خەسڵەتەکانی ژن یەک بە یەک بخوێنەوە (کە ئێستا بووە بە (پیاو)) بە دەنگێکی بەرز بۆ گروپ. لە بەشداربووان بپرسە ئایا دەکرێت خەسڵەتەکانی ژن کە باسیان کرد بخرێنە پاڵ پیاوان؟ پاش هەر خەسڵەتێک لە گروپ بپرسە ئاخۆ پیاوان ئەم خەسڵەتانە نیشان دەدەن؟

تێبینی: بەشێکی ناوەڕۆکی هەنگاوەکانی 7 تا 9 سەبارەت بە پرسی "جۆری کۆمەڵایەتی"ن و ئارەزوومەندانەن، دەتوانن ڕاستەوخۆ بازبدەن بۆ پرسیارەکانی گفتوگۆکردن (هەنگاوی 10).

7. بۆ گروپ ڕوون بکەوە کە خەسڵەتە بایۆلۆژییەکانی ژنان کە ناکرێت بدرێنە پیاوان و بە پێچەوانەوە بریتین لەوەی (ڕەگەز) پێکدێنن. ڕەگەز بایۆلۆژییە - ئێمە بە کۆ ئەندامی زاوزێ و ئۆرگان و هۆرمۆنی نێرینە یان مێینەوە لەدایک دەبین.

8. پاشان، بۆ گروپ ڕوون بکەوە کە خەسڵەتە کۆمەڵایەتییەکانی ژنان (دایکان) - ئەو ڕۆڵ و خەسڵەتانەی زۆر جار بە ژنانی دەبەستینەوە، بەڵام دەکرێت ژن و پیاو ئەنجامی بدەن، (جۆری کۆمەڵایەتی - جۆری کۆمەڵایەتی) پێکدێنن. جۆری کۆمەڵایەتی بریتییە لە چۆنیەتی تێگەیشتنی کۆمەڵایەتی - بە مانانی چۆن هەڵوێست و ڕەفتار و چاوەڕوانییەکانمان دروست دەبن لەسەر بنەمای ئەوەی کۆمەڵگە دەیبەستێتەوە بە بوون بە ژن یان پیاو. ئێمە بەم خەسڵەتانەوە لەدایک نابین بەڵکو لەگەڵ گەورەبووندا فێریان دەبین.

9. بۆ گروپ باس بکە کە زۆر ئاسانە تێکەڵ بکرێت لە نێوان جۆری کۆمەڵایەتی و ڕەگەز. ڕوونی بکەوە کە جۆری کۆمەڵایەتی لە لایەن کۆمەڵگەوە بنیات دەنرێت. کۆمەڵگە هەندێک هەڵوێست و ڕەفتار دیاری دەکات بۆ تاکەکان لەسەر بنەمای ڕەگەز (بۆ نموونە، کە ژن مندال بەخێو دەکات، پیاو لە دەرەوە کار دەکات) و کە هەموو تاکێک دەکەوێتە ژێر کاریگەری ئەم چاوەڕوانییە کۆمەڵایەتییانەوە. ئەم چاوەڕوانییە کۆمەڵایەتییانەی لەسەر بنەمای ڕەگەز وەک خۆیان نامێننەوە بەڵام لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا دەگۆڕێن.

10. ئەم **پرسیارانەی گفتوگۆی بەگروپ** بپرسە:

> **تێبینی پێشکەشکار:** لەگەڵ دەستکردن بە گفتوگۆ، هاوکاری گروپ بکە باسی ئەو خەسڵەتانە بکەن کە بەشداربووان پێیان وانییە دەکرێت بخرێنە پاڵ ژن یان پیاو، و بۆچی. بەڵام دڵنیابەوە کە ئەم پۆلێنانەی ڕەگەز و جۆری کۆمەڵایەتی بە شێوەیەکی توند یان نائەرمونیان یان نەگۆڕاو پێشکەش ناکرێن.

- کەسوکار و برادەرانمان چۆن کاریگەری دەکەنە سەر بیرۆکەکانمان لەسەر ئەوەی ڕووخساری ژنان و پیاوان دەبێت چۆن بێت و چۆن ڕەفتار بکەن؟ چ فاکتەری دیکە کاریگەری دەکەنە سەر ئەم بیرۆکانە؟
- پێتانوایە چاوەڕوانییەکان لەسەر شێوازی ڕەفتارکردن و بەدەرکەوتنی ژنان و پیاوان جیاوازن ئەمڕۆ لەگەڵ کاتێک دایک و باوک و باپیرانمان گەورە دەبوون؟ چۆن؟ بۆچی؟
- ئایا ئەستەمە بتوانرێت ئەم چاوەڕوانییانەی بوون بە پیاو یان بوون بە ژن رابگیرێن؟

- هەندێـک لـەم سـوودانە چیـن (بـۆ خـۆت و خێزانەکـەت و کۆمەڵگەکـەت) کـە دەکرێـت لـە گێڕانـی ڕۆڵێـک بـەدەر لـەو ڕۆڵـەی دابونەریتـی کۆمەڵایەتـی بـۆی دیاریـی کردوویـت (بـۆ نموونـە، دابینکـەری بژێـو و ئاسـایش، و خۆڕاگـر و کارتێنەکـراو بـە هەسـت و هتـد)، دەسـتت بکەوێـت؟

هەندێک پرسیاری تر، ئەگەر بوار هەبوو:

- مانای (ئابڕوو-شەرەف) چییە لە سیاقی چاوەڕوانییە کۆمەڵایەتییەکانی پیاوان و ژنان؟
- چاوەڕوانییەکانی ئابڕوو چۆن کاریگەری دەکەنە سەر چۆنیەتی ژیان بەسەربردنی ژنان و پیاوان؟
- ئـەم چاوەڕوانییـە جیاوازانـەی شـێوازی ڕەفتارکردنـی ژنـان و پیـاوان دەبێـت چـۆن کاریگـەری بکەنـە سـەر ڕۆڵمـان وەک دایـک و بـاوک و شـێوازی کاردانەوەمـان لەگـەڵ منداڵەکانمـان؟ ئایا هیـچ کات هەیـە کـە پیـاو هەندێـک شـت ئەنجـام بـدات کـە لـە لیسـتی (ژن)دا بوونـی هەیـە، و هەروەهـا ژنیـش هەندێـک شـت ئەنجـام بـدات کـە لـە لیسـتی (پیـاو)دا هەیـە؟
- ئایا ئـەم چاوەڕوانییـە کۆمەڵایەتییـە جیاوازانـە مانـای ئەوەیـە ئێمـە وەک دایـک و بـاوک کـوڕ و کچـمان بـە شـێوەیەکی جیـاواز پـەروەردە دەکەیـن؟ بـە چ شـێوازێک؟
- چـی فێربـووی لـەم چالاکییـە؟ هیـچ شـتێک هەیـە کـە فێربـووی و دەتوانیـت جێبەجێـی بکەیـت لەسـەر ژیـان یـان پەیوەندییەکانـت؟

11. **پەیامـە سـەرەکییەکان** ڕوونبکـەوە: ”هەرچەنـدە جیـاوازی بایۆلـۆژی هەیـە لەنێـوان پیـاو و ژن، زۆربـەی ئـەم جیاوازییانـە کـە دەیبەسـتینەوە بـە پیـاو و ژن لەلایـەن کۆمەڵگـەوە بنیاتـنراون. ئـەم جیاوازییانـە بەشـێک نیـن لـە بایۆلۆژیامـان - واتـا ئـاوا لەدایـک نەبووینـە - بەڵکـو فێـر دەبیـن کـە دەبێـت ئـاوا ڕەفتـار بکەیـن. ئـەم خەسـڵەتانە لـە کەسـوکار، بـرادەر، دەزگای ئاینـی و کەلتووریـی و لـە خوێندنگـەوە فێـر دەبیـن. هەروەهـا، ئێمـە وەکـو پیـاو یـان ژن، ڕۆڵ و چاوەڕوانییەکانمان لەگـەڵ گۆڕانـەکان لـە کەلتـوور دەکرێـت بگۆڕدرێـن.“

4 بەشی 4: ئەرکـی هەفتانە (5 خوولەک)

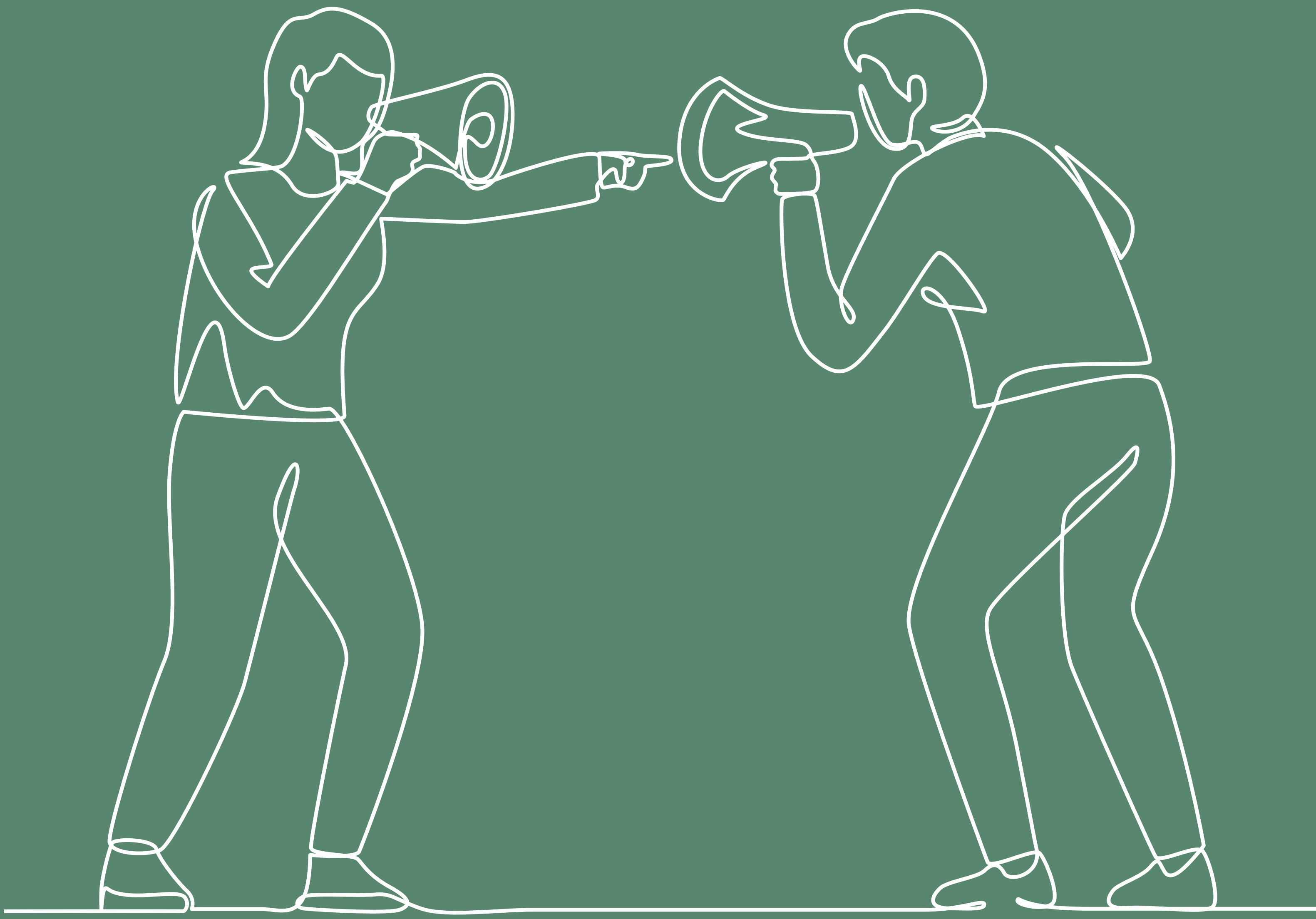
1. ئەرکـی هەفتەکـە هاوبـەش بکـە: ”لـە هەفتـەی داهاتـوودا، داوا لـە هـەر بەشـداربوویەک دەکرێـت یـەک شـت ئەنجـام بـدات کـە جیـاوازە لـەو چاوەڕوانییـە نەریتییـەی جـۆری کۆمەڵایەتـی پیـاو. دەبێـت شـتێک بێـت پێشـتر ئەنجامیـان نـەداوە یـان زۆر جـار ئەنجامـی نـادەن. جـاری داهاتـوو ئامـادە بـن بـۆ گفتوگـۆ کـردن هەسـتتان چـۆن بـوو کاتێـک ئەمەتـان ئەنجامـدا، و چ هەسـتێکی لاتانـدا بزوانـد؟“

5 بەشی 5: کۆتایـی پێهێنان (5 خوولەک)

1. سوپاسـی هەموو بەشـداربووان بکە بۆ پرسیار و سەرنج و بۆچوون و ئەزموونەکانیان.
2. لە گروپ بپرسە:
   - ڕاتان چییە سـەبارەت بەوەی ئەمڕۆ باسکرا؟
   - هیچ پرسـیارتان هەیە دەربارەی دانیشـتنەکە یان شتێک حەز بکەن باسی بکەن؟
3. پـاش تەواوکردنـی پرسـیارەکان و کۆمێنتـی دیکـە، سوپاسـیان بکـە بـۆ ئـەوە ژینگـەی ڕێـز و متمانەیـە کـە دەیپارێـزن بـە درێژایـی دانیشـتنەکە و هانیـان بـدە بەشـدار ببنـەوە لـە دانیشـتنەکانی داهاتـوو.
4. پاراسـتنی نهێنی و گرنگی پارسـتنی باسەکانی ئەمڕۆی گروپ بە بیری بەشداربووان بێنەوە.
5. کات و بەروار و شـوێنی دانیشـتنی داهاتوو پشتڕاست بکەوە ئەگەر هەر گۆڕانکارییەک هەبوو.

دانیشتنی سێیەم

تووڕەیی و سۆزەکان



ئامانجەکان

- یارمەتی بەشداربووان لە دەستنیشانکردنی ئەو ڕێگایانەی هەست بە توڕەبوون دەکەن، و ئەو ڕێگایەی گوزارشت لە توڕەبوونی خۆیان دەکەن بەشێوازی جیاواز لە توندوتیژی.
- دەستنیشانکردنی زەحمەتییەکان کە پیاوان و ژنان ڕووبەڕووی دەبنەوە (بەتایبەتی پیاوان) لە دەربڕینی سۆزەکانیان و دەرئەنجامەکانی ئەم دەربڕینانە لەسەر پەیوەندییەکانیان.

چالاکییە سەرەکییەکان و کات دانان

1. هەواڵپرسین - **10** خوولەک.
2. دەربڕینی سۆزەکان - **5** خوولەک.
3. کاتێک توڕە دەبم چی دەکەم؟ - **30** خوولەک.
4. چالاکی هزرئاگایی - **5** خوولەک.
5. ئەرکی هەفتانە - **5** خوولەک.
6. کۆتایی پێهێنان - **5** خوولەک.

کۆی گشتی کاتی دانیشتنەکە: 100 خوولەک.

کەرەستەی پێویست

- پێنووس (مارکەر)
- کاغەزی (فلیپ چارت) و سێ پێی ڕاگرتنی یان تێپ
- کۆمەڵێک کارت کە ئەم سۆزانەی لەسەر نووسراوە: لە ژێر فشاردایە، توڕەیە، هەست بە ترس دەکات، هاوسۆزە، دڵخۆشە، دڵتەنگە
- پارچە کاغەزی بچووک بۆ نووسین
- پێنووس یان پێنووسی دار بۆ هەموو بەشداربووان
- مێوژ یان شیرنەمەنی بۆ هەمووان.
- چالاکی **4,1** ی ڕۆژانەی بەشداربوو.

ئامادەکاری

- پێش دەستپێکردنی ئەم دانیشتنە، گرنگە پێشکەشکاران بیریان لەم چالاکیە کردبێتەوە کە چۆن گوزارشت لە توڕەبوونی خۆیان و ئەو بوارانەی ئەستەمە بۆیان توڕەیی خۆیان دەربڕن، هەروەها شێوازەکانی دەربڕینی سۆزەکانیان.
- هەروەها دەبێت پێشکەشکاران شارەزایان یان ناوەندەکانی ڕاوێژی دەروونی ناوخۆیی دەستنیشان بکەن کە دەکرێت بەشداربووی بۆ ڕەوانە بکرێت، ئەگەر کرا.
- وێنەیەک لە چالاکی 4,1 ی ڕۆژانەی بەشداربوو بۆ هەمووان چاپ بکە.
- تێبینیکردنی خوێندەواری: ئەم چالاکییە پێویستی بە هەندێک خوێندەواری/ نووسین هەیە، بۆیە ئاگاداری ئاستی خوێندەواری بەشداربووان بە. ئەگەر هەستت کرد ئەندامێکی گروپ یان زیاتر کێشەی خوێندەواری هەیە، شێوازی جێگرەوە بدۆزەوە بۆ ئەوەی چالاکییەکە تەواو بکەن.

1 بەشی 1: بەخێر هاتن و هەواڵپرسین (10 خوولەک)

1. سوپاسی هەموو بەشداربووان بکە بۆ ئامادەبوونی دانیشتنی دووەم.
2. ئەم پرسیارانەی خوارەوە لە گروپ بکە و هانی چەند خۆبەخشێک بدە بدوێن:
   - چۆنی؟
   - هیچ شتێکی نوێ ڕوویداوە لەپاش کۆتا دانیشتنمانەوە؟
   - لەگەڵ کەس قسەتان کردووە دەربارەی ئەو کێشانەی باسمان کردن لە گروپ؟
3. پرسیار لە بەشداربووان بکە دەربارەی ئەرکی هەفتەی پێشوو، کە بریتی بوو لە ئەنجامدانی شتێک لە دەرەوەی نەریتی جۆری کۆمەڵایەتی چاوەڕوانکراو بۆ پیاو. کێ توانی ئەنجامی بدات؟ چیت کرد؟ هەستت چۆن بوو؟
4. پاش ئەوەی چەند خۆبەخشێک دەدوێن، سوپاسیان بکە بۆ هاوبەشکردنی ئەزموونیان و بڵێ ئێستا دەست بە یەکەم چالاکی دەکەن.

2 بەشی 2: دەربڕینی سۆزەکان (45 خوولەک)

1. بە ئامـاژەدان بـەوەی کـە ئەمـڕۆ بـاس لـە سـۆزەکان دەکـەی، بەشـداربووان بـە چالاکییەکـە ئاشـنا بکـە، و داوایـان لـێ بکـە چەنـد هەسـت و سـۆزێکی جیـاواز گەڵاڵـە بکـەن کـە خەڵـک هەسـتیان پێدەکـەن و دواتـر لەسـەر فلیـپ-چارتـەکان بیاننووسـەوە. دڵنیابـەرەوە لـەوەی کـە هـەر یەکـە لـەو شـەش هەسـتە بنووسـییەوە کـە کارتـت بـۆ ئامـادە کـردوون، تـا بەشـداربووان بـە لایەنـی کەمـەوە بتوانـن پـەی بـە شـەش هەسـت ببـەن.

2. بەشداربووان دابەش بکە بە سەر 2 گروپەوە و 3 کارد بدە بە هەر یەکێکیان، بە مەرجێک کارتەکان سێ هەستی جیاوازییان لەسەر نووسرابێت.

3. بـۆ بەشـداربووان روون بکـەوە کـە ئەمانـە ئـەو سـۆزانەن کـە گفتوگـۆی لەسـەر دەکـەن لـەم چالاکییـە، و ئـەوان بیر دەکەنـەوە دەربڕینـی ئـەم سـۆزانە تـا چەنـد ئاسـانە یـان زەحمەتـە.

4. بـە گروپـەکان بڵـێ کـە ئـەوان وەک گـروپ پێـش نوانـدن دەکـەن بـۆ دەربڕینـی هەسـتەکان بـە گوێـرەی ئـەو کارتانـەی پێیـان دراوە. دەبێـت بەشـداربووانی گروپەکـەی دیکـە هەڵـی بێنـن چ سـۆز و هەسـتێک نوێنـدراوە. هـەردوو گروپەکـە سـەرەتا چەنـد خوولەکێکیـان دەبێـت بـۆ خۆئامادەکـردن.

5. چەنـد خوولەکێـک بـدە بـە هـەر گروپێـک بـۆ ئـەوەی خۆیـان ئامادە بکـەن چـۆن نوانـدن دەکـەن بـۆ ئـەو سـۆزانەی لەسـەر کارتەکـەیـان هەیـە، پاشـان دەرفـەت بـە هـەر گروپێـک بـدە نوانـدن بکـەن. کاتێـک کەسـێک سـۆزەکە هەڵدێنێـت کـە نواندنـی بـۆ کـراوە، ئـەوا دەبێـت دەمودەسـت بـە دەنگـی بـەرز ڕایبگەیەنێـت، و تـۆش لەسـەر فلیـپ چارتەکـە بینووسـە تـا لـە کۆتاییـدا لیسـتێکی هەمـوو سـۆزەکانت دەبێـت لـەم چالاکییـە.

6. چالاکییەکـە دووبـارە بکەرەوە تا هەردوو گروپەکە ئەو کارتانە تەواو دەکەن کە پێیان دراوە.

7. فلیـپ چارەتەکـە نیشـان بـدە کـە هەمـوو سـۆزەکانی لەسـەر نـووسراوە. داوا لـە بەشـداربووان بکـە ئەگـەر هیـچ سـۆزێکی دیکـە هەیـە کـە نەنووسرابێـت.

8. ئـەم پرسـیارانەی **گفتوگـۆی بەگـروپ** لـە بەشـداربووان بکـە (دەبێـت هـەر کەسـێک یـەک یـان دوو هەڵبژێرێـت لـە لیسـتەکە بـۆ ئـەوەی گفتوگـۆی لەسـەر بـکات.):

   - تا چەند هەستتێ بەم سۆزانە کردووە؟
   - تا چەند تواناتێ هەیە لە رووی کۆمەڵایەتییەوە گوزارشت لەم سۆزانە بکەیت؟ چۆن گوزارشتیان لێدەکەیت؟
   - کێ زۆرتر گوزارشت لەم سۆزانە دەکات لە کەسوکار یان کۆمەڵگەکەت؟ لەبەر چی؟

9. لێکچـوون و جیاوازییەکانـی وەڵامـی بەشـداربووان تاوتـوێ بکـە لەروانگـەی چ سـۆزێک گوزارشـتی ئاسـانە یـان قورسـە، کامیـان قەبووڵکـراوە لـە رووی کۆمەڵایەتـیـەوە بـۆ گروپـە جیـاوازەکان، و کـێ گوزارشـت لـە سـۆزی جیـاواز دەکات.

10. بۆیـان روون بکـەوە کـە هەندێـک سـۆز هـەن کـە فێربوویـن گوزارشـتیان لێبکەیـن بـە باشـی یـان هەندێـک جـار زیـاد لـە حـەد گوزارشـتیان لێدەکەیـن. هەندێکـی دیکـەش فێربوویـنـە کـە خۆمـان بگریـن و گوزارشـتی لێنەکەیـن، تەنانـەت هەندێـک جاریـش دەیانشـارینەوە. هەندێکـی دیکـەش دەکەوێتـە ئـەو نێوانـەوە.

11. ئەم پرسیارانەی دیکەی **گفتوگۆی بەگروپ** بکە:

- بۆچـی خەڵکـی گوزارشـت لـە هەندێـک سـۆز دەکـەن و هەندێکـی دیکـە دەشـارنەوە؟ چـۆن ئەمـە فێربـوون؟ دەرئەنجامەکانـی گوزارشـتکردن یـان شـاردنەوەی سـۆزەکان بـۆ ماوەیەکـی درێـژ چیـن؟
- پیاوان و ژنان جۆن بە شێوەیەکی جیاواز گوزارشت لە سۆزەکانیان دەکەن؟ هیچ لێکچوونێک هەیە؟
- برادەر، کەسوکار، کۆمەڵگە و میدیا چۆن کاریگەری دەکەنە سەر شێوازی گوزارشتکردنی پیاوان و ژنان لەخۆیان؟
- ئاسانە سۆزەکان بۆ برادەر یان کەسوکار دەرببڕیت؟ ئەی بۆ هاوسەر؟
- ئایـا هەندێـک جـار ئـەوە بەهەنـدە وەرناگریـن کـە هاوسـەر و منداڵەکانمـان دەزانـن گرنگییـان پێدەدەیـن، و لەیادمـان دەچێت خۆشەویسـتی و گرنگییـان بـۆ دەرببڕیـن؟ چـۆن دەتوانیـن ئـەوە زیاتـر ئەنجام بدەیـن تەنانـەت کاتێک منداڵەکانمان گەورەتـر دەبـن؟
- بـەڕای تـۆ، پێتوایـە چـۆن دەتوانیـت باشـتر گوزارشـت لـە سـۆزەکانت بکەیـت بـە شـێوەیەک کـە بـڕەو دەدات بـە خۆشـگوزەرانیت؟

12. **پەیامە سەرەکییەکان** بخوێنەوە:

- ”سۆزی جیاواز رەنگدانەوەی پێویستیی جیاوازن، باشترە فێرببین چۆن مامەڵە لەگەڵ سۆزەکانمان بکەین لە ژیانی رۆژانەمان. توانای دەربڕینی سۆزەکان بێ ئازاردانی خەڵکی دیکە دەتوانێت بەهێزترمان بکات و یارمەتیمان دەدات باشتر مامەڵە لەگەڵ جیهانی دەوروپشتمان بکەین.“
- ”شێوازەکانی دەربڕینی سۆزەکانمان دەگۆڕێت لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە، لەگەڵ ئەوەشدا رەنگە هەندێک ناکۆکی سەر هەڵبدات بەتایبەت کە دێینە سەر بابەتی بەخێوکردنی کوڕ. بۆ نموونە، باوە کە پیاوان ترس و دڵگرانی خۆیان بشارنەوە تەنانەت بەرامبەر منداڵەکانیان. باوە ئەم سوزانە بە تورەیی و توندوتیژی گوزارشتی لێبکرێت. و زۆر جار کەمتر خۆشەویستی و گرنگی خۆمانیان بۆ دەردەبڕین لەگەڵ گەورەبوونی کوڕان بە بەراورد لەگەڵ کاتێک منداڵ بوون، هەرچەندە کە هێشتا پێویستییانە.“
- ”راستە تۆ بەرپرس نیت هەستەکانت چۆنە، بەڵام بەرپرسیت چۆن مامەڵە لەگەڵ هەستەکانت دەکەیت. گرنگە جیاوازی نێوان (سۆز) و (رەفتار) بکەین، و هەرچی پێمان دەکرێت ئەنجامی بدەین بۆ ئەوەی گوزارشت لە سۆزەکانمان بکەین بێ ئەوەی ببینە مایەی ئازار بۆ خۆمان و کەسانی دیکە.“

3 بەشی 3: چی دەکەم کاتێک تورە دەبم؟ (30 خوولەک)

1. بۆ بەشداربووان روون بکەوە، ”ئێستا کە بە شێوەیەکی گشتی بیرمان لە سۆزەکانمان کردەوە، ئێستا بە قووڵی تەماشای یەکێکیان دەکەین کە ئەویش تورەییە. زۆربەی خەڵکی، بە تایبەت پیاوان، تورەیی و توندوتیژی وەک یەک دەبینن و تێکەڵی دەکەن. گرنگە ئەوە بزانین کە تورەیی سۆزێکی سرووشتییە و هەموو کەس تورە دەبێت. توندوتیژیش رەفتارێکە کە گوزارشتی پێدەکرێت لە تورەیی. بەڵام شێوازی دیکە هەن بۆ گوزارشت لە تورەیی بە شێوەیەکی باشتر لە توندوتیژی. ئەگەر فێرببین چۆن گوزارشت لە تورەبوون بکەین کاتێک تورە دەبین باشترە لەوەی لێبگەڕێین کەڵەکە ببێت، کە زۆر جار دەبێتە هۆی تەقینەوە.“
2. بۆ گروپ روون بکەوە کە ئامانجی ئەم راهێنانە گفتوگۆکردنە لەسەر شێوازەکانی دەربڕینی تورەیی.
3. داوا لە بەشداربووان بکە بچنە سەر چالاکی 4,1 رۆژانەی (یومیات) بەشداربوو. هەموو پرسیارەکان بۆ بەشداربووان بخوێنەوە و داوایان لێبکە وەڵامی هەموو پرسیارێک بدەنەوە بۆ 5 - 7 خوولەک. ئەو گروپانەی خوێندەوارییان نزمە یان نییە، پرسیارەکان بە دەنگی بەرز بکە و دوایان لێبکە بە گروپی بچووک تاوتوێی بکەن لەگەڵ یەکتر، یان بیروڕایان بنووسەوە.
4. کاتێک بەشداربووان بیر دەکەنەوە و دەنووسنەوە، ئەم دوو شتەی خوارەوە بنووسە، هەر دانەیەکی لەسەرەوەی کاغەزیکی فلیپ چارت.
   - شێوازی نەرێنی بۆ کاردانەوە لەگەڵ کەسانی دیکە لەکاتی تورەیی
   - شێوازی ئەرێنی بۆ کاردانەوە لەگەڵ کەسانی دیکە لەکاتی تورەیی
5. بەشداربووان دووبارە کۆبکەوە و داوایان لێبکە بیروڕا و وەڵامەکانیان هاوبەش بکەن، یەکەم جار (شێوازە نەرێنییەکان) و پاشان (شێوازە ئەرێنییەکان). وەڵامی بەشداربووان بنووسەوە. ئەگەر هەیە بەشداربووان ئەم شێوازە ئەرێنییانەی خوارەوە هاوبەش بکەن:
   - وەرگرتنی هەناسەی قووڵ.
   - ژماردن هەتا 10 پێش ئەوەی قسە بکەیت یان رەفتار بکەیت.
   - بەکارهێنانی وشە بۆ وەسفکردنی هەستەکانمان بێ ئازاردان.
   - چوونە پیاسەیەک بە تەنیا، یان خۆمان جیابکەینەوە لە دۆخەکە یان کەسەکە کە تورە بووینە لێی بۆ ئەوەی هێور ببینەوە.

تێبینـی پێشکەشـکار: کەسـێ تـوڕە دەتوانێـت هەناسـەی قـووڵ وەربگرێـت، بچێتـە پیاسـەیەکی کـورت، یـان هـەر چالاکییەکـی جەسـتەیی ئەنجـام بـدات بـۆ ئـەوەی خـۆی هێـور بکاتـەوە. بـە گشـتی، پێویسـتە کەسـی تـوڕە بـۆ هاوسـەرەکەی یـان ئـەوەی لێـی تورەیـە بـاس بـکات کـە دەچێـت پیاسـەیەکی دەکات، شـتێک وەکو ئەمانـە: "مـن زۆر لێـت تـوڕەم و پێویسـتم بـە هەناسـەیەکە. پێویسـتم بـە پیاسـەیەکە بـۆ ئـەوەی هەسـت بـە توندوتیـژی یـان هاوارکـردن نەکـەم. کاتێـک هێـور دەبمـەوە دەتوانیـن پێکـەوە کێشـەکە تاوتـوێ بکەیـن." نموونەیەکـی دیکـە بـۆ ئـەوی مامەڵـە لەگـەڵ توندوتیـژی بکەیـن بریتییـە لـە گوزارشـتکردن لـە خۆمـان بـێ ئـەوەی بـێ هەسـتی کەسـی بەرامبـەر بریـندار بکەیـن یـان ئازاریـان بدەیـن. نموونەیـەک بـۆ گـروپ بێنـەوە: ئەگـەر هاوسـەرەکەت درەنـگ کـەوت لـە گەڕانـەوەی بـۆ ماڵـەوە، دەتوانیـت یـان هـاوار بکەیـت و بڵێیـت، "تـۆ زۆر گەمژەیـت و حسـاب بـۆ کـەس ناکەیـت، بەردەوام ئەمە دووبارە دەکەیتـەوە و دەبێـت چاوەڕێـت بکـەم!"؛ یـان دەتوانیـت گوزارشـت لـە تورەیـی خـۆت بکەیـت بـێ سـووکایەتی پێکـردن و بڵێیـت، "مـن تـوڕەم لەبـەر ئـەوەی دوا کەوتـی. ئەگـەر جـاری داهاتـوو دوا کەوتـی، تکایـە زووتـر ئـاگادارم بکـەوە بـە تەلەفۆنێـک یـان نامەیـەک بـۆ ئـەوەی ئەوەنـدە چاوەڕوانـت نەبـم."

6. پاش ئەوەی لیستەکان پێشکەش کران، ئەم پرسیارانەی **گفتوگۆی بەگروپی** خوارەوە بکە:

- بۆچی بۆ زۆرەبەی خەڵکی، بە تایبەت پیاوان، قورسە گوزارشت لە تورەییان بکەن بە بێ توندوتیژی؟
- کـەس هەیـە بتوانێـت وەک نموونـە تەماشایان بکەیـت بـۆ ئـەوەی لێیانـەوە فێـر بیـن چـۆن گوزارشـت لـە هەسـتەکانمان بکەیـن (وەک هەسـتی تورەیـی) بـە شـێوەیەکی تەندروست؟
- بەشـێوەیەکی گشـتی دەزانیـن چـۆن خۆمـان لـە ململانـێ یـان شـەڕکردن لادەیـن بـە بـێ بەکارهێنانـی توندوتیـژی. ئـەی بۆچـی زیاتـر ئـەوە جێبەجـێ ناکەیـن؟
- بگەڕێنـەوە سـەر بیرکردنـەوە دەربـارەی شـێوازە ئەرێنییەکانـی کاردانـەوە لەگـەڵ خەڵکـی بـۆ کەمکردنـەوەی ناکۆکـی نێـو ململانـێ. هیـچ کام لـەم شـێوازانەت بـەکار هێنـاوە پێشـتر؟ سـەرکەوتوو بـووە؟
- دەکرێـت وشـە بـەکار بێـت بـێ بریندارکـردن کاتێـک تورەیـن؟ چـۆن دەتوانیـن خۆمـان باشـتر بکەیـن لـەوە، بەتایبـەت کاتێـک لەژێـر فشـارین یـان کێشـەیەکمان لەگـەڵ شـتێک هەیـە؟

7. **پەیامـە سـەرەکییەکان** بخوێنـەوە: "تورەیـی هەسـتێکی سرووشـتییە هەمـوو کـەس هەیەتـی. کێشـەکە ئـەو کاتـە دەردەکەوێـت کـە هەندێـک خەڵکـی تورەیـی خـۆی لەرێگـەی توندوتیژییـەوە دەردەبرێـت، و پێیـان وایـە توندوتیـژی شـێوازێکی پەسـەندکراوە بـۆ دەربرینـی تورەیـی. بـەڵام رێگـای ئەرێنـی زیاتـر هـەن بـۆ گوزارشـت کـردن لـە تورەیـی. باشـترە فێربیـن چـۆن تورەیـی خۆمـان دەردەبڕیـن لەباتـی ئـەوەی کـۆی بکەینـەوە و دەرینەبڕیـن، لەبـەر ئـەوەی ئەگـەر ئـەم هەسـتانە کەڵەکـە بـبن دەبنـە هـۆی تەقینـەوەی تورەیـی لـە قۆناغێکـی دواتـردا."

4 بەشـی 4: چالاکی هزرئاگایی: یاریی میزەڵان (5 خوولەک)

کەرەستە پێویستەکان: میزەڵان

1. بـە بەشـداربووان بڵـێ کـە تـۆ لـە ئەنجامدانـی چالاکییەکـی هزرئاگایـی ڕێنوێنییـان دەکـەی کـە بـە یاریـی میـزەڵان نـاسراوە. لـە مـاوەی ئـەم چالاکییـەدا، دوو بەشداربوو بەیەکـەوە لـە هەوڵـدا دەبـن بـۆ ئـەوەی میزەڵانەکەیـان بـەر زەوی نەکەوێـت.
2. دوو-دوو بەشـداربووان جیـا بکلـەوە و هەموویـان لـە بـەردەم یەکتـر ڕابگـرە، و دواتـر میزەڵانێـک بـدە بـە هـەر کەسـێک لـە تیپـە دووکەسـییەکان.
3. بـەو کەسـە بڵـێ کـە میزەڵانەکـەی لایـە کـە میزەڵانەکە بـۆ ئـەوی تـر هەڵبـدات، و دواتـر لـە نێـوان خۆیـان یـاری پێبکـەن بـە ڕەچاوکردنـی ئامانجـی یارییەکـە کـە بریتییـە لـە ڕێنـەدان بـە کەوتنـی میزەڵانەکـە تـا ئەوەنـدەی پێیـان دەکرێـت.
4. دەسـت بـە یارییەکـە بکـە، بـەڵام بـە بیـر بەشـداربووان بێنـەوە کـە ئامانجـی چالاکییەکـە چێـژ بینیـن و بەجێگەیاندنـی ئەرکـە بەردەسـتەکانە.
5. بـە بەشـداربووان بڵـێ کـە چالاکییەکـی بـە ئاگایـی ئەنجـام دەدەن بـە نـاوی هەسـتەکان. لـەم چالاکییـەدا مێوژێـک (یـان شـیرینی دیکـە) یـان پێدەدیـت و بەسـەر هەسـتەکانیاندا دەڕۆیـت لەکاتێـک سـەرنجی تـەواو دەدەن بـە هەسـتەکانیان.
6. مێوژێک (یان شـیرینییەکی دیکە) بە بەشداربووان بدە.
7. دەقەکە بخوێنەوە:

5 بەشی 5: ئەرکی هەفتانە (5 خوولەک)

1. **ئەرکی هەفتەکە** روون بکەوە: "ئەم هەفتەیە سەرنجی ورد بە سۆزەکانت بدە. حەز دەکەیت گوزارشت لە کام سۆز بکەیت؟ گوزارشت کردن لە کام سۆز ئەستەمە؟ تا چەند کاتێک گوزارشت لە تووڕەیی دەکەیت، بەتایبەت لەگەڵ کەسە نزیکەکانت، ئەو تووڕەییە بە هۆی شتی دیکەوەیە وەک دڵتەنگی، بێ هیوایی یان ترس؟ لە بیریت نەچێت، چیت پێکراوە درێخیت نەکردووە. هەبوونی کێشەی لەم بابەتە نیشانەی لاوازی نییە بەڵکو گوزارشت لە هێز و هیوا دەکات."

6 بەشی 6: کۆتایی پێهێنان (5 خوولەک)

1. سوپاسی هەموو بەشداربووان بکە بۆ پرسیار و سەرنج و بۆچوون و ئەزموونەکانیان.
2. لە گروپ بپرسە:
   - راتان چییە سەبارەت بەوەی ئەمڕۆ باسکرا؟
   - هیچ پرسیارتان هەیە دەربارەی دانیشتنەکە یان شتێک حەز بکەن باسی بکەن؟
3. پاش تەواوکردنی پرسیارەکان و کۆمێنتی دیکە، سوپاسیان بکە بۆ ئەوە ژینگەی رێز و متمانەیە کە دەیپارێزن بە درێژایی دانیشتنەکە و هانیان بدە بەشدار بنەوە لە دانیشتنەکانی داهاتوو.
4. پاراستنی نهێنی و گرنگی پارستنی باسەکانی ئەمڕۆی گروپ بە بیری بەشداربووان بێنەوە.
5. کات و بەروار و شوێنی دانیشتنی داهاتوو پشتڕاست بکەوە ئەگەر هەر گۆڕانکارییەک هەبوو.

دانیشتنی چوارەم

ناسینەوەی توندوتیژی

ئامانجەکان

- بۆ ناسینەوەی جۆرە جیاوازەکانی توندوتیژی و تاوتوێکردنی ئەو جۆرانەی توندوتیژی کە باون و لە دژی تاک، خێزان، نێوان هاوسەران، نێوان هاوبەشان و منداڵان، و لە کۆمەڵگەدا ئەنجام دەدرێن.
- بۆ تاوتوێکردنی ئەو بەستەرەی نێوان ئەو توندوتیژییەی رابردوو یان ئێستا کە بەشداربووان رووبەڕووی بوونە و ئەو توندوتیژییەی خۆیان دەیخەنە سەری کەسانی دیکەوە.

چالاکییە سەرەکییەکان و کات دانان

1. بەخێر هاتن و هەواڵپرسین - **15** خوولەک.
2. توندوتیژی چییە؟ - **30** خوولەک.
3. توندوتیژی چۆن کاریگەری کردە سەر ژیانم؟ - **45** خوولەک.
4. چالاکی هزرئاگایی - **5** خوولەک.
5. کۆتایی پێهێنان - **10** خوولەک.

کۆی گشتی کاتی دانیشتنەکە: 105 خوولەک.

کەرەستەی پێویست

- پێنووس (مارکەر)
- کاغەزی (فلیپ چارت) و سێ پێی ڕاگرتنی یان تێپ
- پارچە کاغەز یان کاغەزی لەزگە، (بە لایەنی کەمە حەفت دانە بۆ هەر بەشداربوویەک، بەڵام ئەگەر زیاتر بێت باشترە)
- زانیاری دەربارەی خزمەتگوزاری ڕاوێژکاری بەردەست ئەگەر هەبوو بۆ ئەو کەسانەی تووشی توندوتیژی بوونە.
- سەبەتە یان کڵاو

ئامادەکاری بۆ (توندوتیژی چییە)

- وەک ئامادەکاری بۆ (توندوتیژی چییە؟)، پێناسەکانی توندوتیژی لە سەر کاغەزێکی فلیپ چارت بنووسەوە (لە نێو ئەم چالاکییەدا نووسراونەتەوە). ئەم پێناسانە داپۆشە بە پارچە کاغەزێکی دیکە بۆ ئەوەی بەشداربووان نەیبینن تا خۆت پێیان نیشان دەدەیت.
- وەک لە کەرەستەی پێویست باسکراوە، گرنگە لیستی خزمەتگوزارییەکانی ڕەوانەکردنی بەردەست هەبێت بۆ ئەوەی پێشنیاری بکەیت بۆ ئەو بەشداربووانەی ڕەنگە پێویستیان بە ڕاوێژ، دەروونڕوستی، خزمەتگوزاری یاسایی، پاڵپشتی دەروونی-کۆمەڵایەتی بێت کە دووچاری توندوتیژی بوونە.

> **تێبینی پێشکەشکار:** ئەگەر هەستت کرد بەشداربووان حەز ناکەن زانیاری کەسی خۆیان باس بکەن، ئەوا زۆریان لێ مەکە. لەباتی ئەوە، پرسیاریان لێبکە ئەگەر کەسێکی دیکە بێت هەستی چۆن دەبێت. ئەگەر زۆرە ئەگەر کەسەکە خۆی تووشی توندوتیژی سەرووکەسیی بووبێت ئەوا پاشان توندوتیژی بەکار دێنێت لەدژی هاوسەر یان منداڵ. یارمەتیدانی بەشداربووان تێبگەن لەو بەستنەوەیە و بیربکەنەوە دەربارەی ئەو ئازارەی لێی هاتۆتە ئاراوە، ئەمە جگە لە هاوسۆزبوون بۆ ئەو کەسانەی گرنگن لە ژیانیان کە ڕەنگە لە ئازاردا بن، ڕێگایەکی شیانە بۆ بچڕاندنی بازنەی قوربانی-ئەنجامدەری توندوتیژی.

- پێش ئەم چالاکییە، بزانە کام یاسای بەرکار سەبارەت بە توندوتیژی هەیە بە تایبەت دەربارەی توندوتیژی لەسەر بنەمای جۆری کۆمەڵایەتی لە هەرێمی کوردستان و لە عێراق. ئامادە بە هاوبەش و تاوتوێیان بکەیت لەگەڵ بەشداربووان چوونکە ڕەنگە ئەم باسە بێتە ئاراوە.
- تێبینیکردنی خوێندەواری: ئەم چالاکییە پێویستی بە هەندێک خوێندەواری/ نووسین هەیە، بۆیە ئاگاداری ئاستی خوێندەواری بەشداربووان بە. ئەگەر هەستت کرد ئەندامێکی گروپ یان زیاتر کێشەی خوێندەواری هەیە، شێوازی جێگرەوە بدۆزەوە بۆ ئەوەی چالاکییەکە تەواو بکەن.

ئامادەکاری بۆ (توندوتیژی چۆن کاریگەری کردە سەر ژیانم)

- پێش ئەوەی چالاکییەکە دەست پێبکات، پێویستە پێشکەشکار (5) کاغەزی فلیپ چارت لەسەر دیوار جێگیر بکات. لە سەر هەر کاغەزێکیان، یەکێک لەم دەستەواژانەی خوارەوە بنووسە:
- هەستم چۆنە کاتێک توندوتیژی بە کار دەهێنم.
- هەستم چۆنە کاتێک توندوتیژی بەرامبەرم دەکرێت.
- لە جێبەجێکردنی ئەم دانیشتنە لە رابردوودا، تێبینی ئەوە کراوە کە لای پیاوان ئاسانترە باسی ئەو توندوتیژییە بکەن کە دووچاری بوون لە رابردوو، بە تایبەت ئەو توندوتیژییەی لە دەرەوەی ماڵەوە تووشیان بووە. تەنانەت تێبینی هەندێک دڵنەوایی کراوە لایان کە توانیان هەبووە باسی ئەم ئەزموونانە بکەن کە لێی دەرباز بوون. باسکردنی ئەو توندوتیژییە لە ماڵەوە لەدژیان ئەنجام دراوە بابەتێکی ناسک/ هەستیار بووە لایان. هەندێک پیاو کۆمێنتیان کردووە لەسەر توندوتیژی خێزانیی؛ بەڵام نەیانویستووە بچنە ناو وردەکارییەوە. گرنگە ئاگادار بیت سوور نەبیت. بۆ پیاوان، باسکردنی توندوتیژی کە خۆیان ئەنجامیان داوە زۆر ئەستەمتر بوو. بەلای ئەوەوە دەچن کە ماف بە خۆیان بدەن و لۆمەی کەسەکەی دیکە بکەن کە ئەوان دەستیان پێکردووە.

بەشی 1: بەخێر هاتن و هەواڵپرسین (10 خووڵەک)

1. سوپاسی هەموو بەشداربووان بکە بۆ ئامادەبوونی دانیشتنی دووەم.
2. یەکەم جار لە گروپ بپرسە، "کەستان چیرۆکێکی بەخێوکردنی منداڵی لایە بۆمان باس بکات؟ شتێک کە سەرکەوتوو بووە، شتێکی پێکەنین منداڵەکەت ئەنجامی دابێت یان وتبێتی، یان شتێکیان کردبێت کە سەرت پێی بەرز بێت؟"
3. ئەم پرسیارانەی خوارەوە لە گروپ بکە و هانی چەند خۆبەخشێک بدە بدوێن:
   - چۆنن؟
   - هیچ شتێکی نوێ روویداوە لەپاش کۆتا دانیشتنمانەوە؟
   - لەگەڵ کەس قسەتان کردووە دەربارەی ئەو کێشانەی باسمان کردن لە گروپ؟
4. پرسیار لە بەشداربووان بکە دەربارەی ئەرکی هەفتەی پێشوو کە سەرنجدانی سۆزەکانمان بوو. کام سۆز ئاسایی بوو دەریببڕیت؟ کامیان ئەستەم بوو؟ تا چەند کاتێک گوزارشت لە توڕەبوون دەکەیت، بە تایبەت لەگەڵ کەسانی نزیکت، ئەو توڕەبوونە بە هۆی شتی دیکەوە بووە وەک دڵتەنگی یان بێ هیوایی یان ترس؟
5. پاش ئەوەی چەند خۆبەخشێک دەدوێن، سوپاسیان بکە بۆ هاوبەشکردنی ئەزموونیان و بڵێ ئێستا دەست بە یەکەم چالاکی دەکەین.

بەشی 2: توندوتیژی چییە؟ (30 خووڵەک)

1. پێش هەموو شتێک، بۆیان روون بکەوە کە، "ئەمڕۆ باسی جۆرە جیاوازەکانی توندوتیژی دەکەین و هەندێک لەو شێوازانەی کە توندوتیژی کاریگەری دەکاتە سەر ئێمە و کەسانی دیکە. دەکرێت ئەم بابەتە مایەی ناڕەحەتی و ناخۆشی بێت بۆ زۆرێک لەئێمە. هەر کاتێک حەزت کرد دەتوێت بچیتە دەرەوە و پشوویەک وەربگریت، یان بۆ هەر هۆکارێک بوو، تکایە پرسی ناوێت."
2. لە گروپ بپرسە: "توندوتیژی چییە؟ چ نموونەیەکی توندوتیژی دەزانن؟" ڕێگەیان پێبدە بیروڕای خۆیان باس بکەن. وەڵامەکانی بەشداربووان لەسەر کاغەزێکی فلیپ چارت بنووسەوە. ئەگەر بەشداربووان جۆرە گشتییەکانی توندوتیژییان دەستنیشان کرد وەک (جەستەیی)، داوای نموونەی دیاریکراوی ئەمەیان لێبکە.

3. پاش ئەوەی هەمووان بەشداربوون، بۆ گروپ روون بکەوە: ”لە ئاسانترین ئاستدا، توندوتیژی رێگایەکە کەسێک هێزی خۆی دەسەپێنێت یان کۆنترۆڵی کەسێکی دیکە دەکات. توندوتیژی کردەیەکی هەڕەمەکی نییە. لە دۆخی دیاریکراودا روودەدات. لە هەندێک دۆخدا توندوتیژی زیاتر دووبارە دەبێتەوە، وەک کاتێک ململانێ لە ئارادایە، بەڵام لەنێو خانەوادە و کۆمەڵگەماندا بوونی هەیە. زۆر جار توندوتیژی لە نێو خێزان بەدەر دەکەوێت و لەلایەن پیاو لەدژی ژن و هەروەها لەلایەن دایباب لەدژی منداڵ ئەنجام دەدرێت، هەرچەندە ئەمە تاکە جۆری توندوتیژی نییە.“

4. **4**بە گروپ بڵێ کە دەکرێت زۆربەی کردارەکانی توندوتیژی نێوان کەسیی دابەشی سەر چەند پۆلێنێک بکرێن. پێناسەکانی توندوتیژی بۆ گروپ ئاشکرا بکە:

- توندوتیژی جەستەیی: بەکارهێنانی هێزی جەستەیی وەک لێدان، زللە، شەق، سوتاندن، یان پاڵ پێوەنان.
- توندوتیژی سۆزیی یان دەروونی: زۆر جار ئەم جۆرەی توندوتیژی ئەستەمە دەستنیشان بکرێت. دەکرێت زەلیل کردن، هەڕەشە، سووکایەتی، فشار کردن، و دەربڕینی ئیرەیی یان خووی موڵککردن وەک کۆنترۆڵکردنی بڕیار و چالاکییەکان لەخۆ دەگرێت. هەروەها دەکرێت قەدەغەکردنی هاتوچۆی کەسێک لەخۆ بگرێت. دەکرێت ئەم جۆرەی توندوتیژی زارەکی و نازارەکی بێت.
- توندوتیژی سێکسی: زۆرلێکردن یان فشارکردن لەسەر کەسێک بۆ ئەوەی سێکسی لەگەڵ ئەنجام بدات (لە ماچکردنەوە تا سێکس) لە دژی ئیرادەی کەسەکە یان کۆمێنتی سێکسی کە وا دەکات کەسەکە هەست بە زەلیلی یان ناڕەحەتی بکات. گرنگ نییە ئەگەر کەسەکە پێشتر رازی بووبێت بەو رەفتارە سێکسییە - پێویستە هەموو کات رەزامەندی بدرێت.
- توندوتیژی ئابووری و کۆمەڵایەتی: کاتێک کەسێک تەواوی کۆنترۆڵ یان بەشێکی دەبێت لەسەر پارە و سەرچاوەی ئابووری و کۆمەڵایەتی دیکەی کەسێکی دیکە. ئەم جۆرەی توندوتیژی رێگایەکی بەدەستهێنانی هێزە و دەکرێت بەکار بێت بۆ کۆنترۆڵکردنی هاتوچۆی کەسێک، بۆ نموونە رێگری کردن لە بینینی برادەران، رێگری کردن لە خوێندن، رێگری کردن لە سەرچاوە و دەرفەت، هتد.

5. کاتێک دەگەیتە کۆتایی لیستەکە، پرسیار لە بەشداربووان بکە کام جۆری توندوتیژی نووسراوە تا ئەو کاتەی هەموو جۆرەکانی توندوتیژی پۆلێن دەکرێن. پاشان بەم پرسیارانەی **گفتوگۆی بەگروپ** دەست بە گفتوگۆ بکەن:

- باوترین جۆرەکانی توندوتیژی کامەن کە لەدژی ژنان ئەنجام دەدرێن؟ دژی پیاوان؟ دژی منداڵان؟ لە نێو خێزان و کۆمەڵەکاندا؟
- چ جۆرە توندوتیژییەکی سەر بنەمای ئابڕوو دەبینین لە کۆمەڵگەکەماندا ئەنجام بدرێت؟ کام لەو جۆرانەی توندوتیژی کە باسمان کرد بەکار دێت وەک توندوتیژی ئابڕوو؟
- توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو پەیوەندی چییە لەگەڵ ئەو جۆرانەی توندوتیژی کە تا ئێستا باسمان کردووە (چ دەبێتە هۆکار، کاریگەری دەبێت، یان بەشێوەیەک لە شێوەکان کاریگەری دەکاتە سەریان)؟
- زۆرکردن لە کچ بۆ ئەوەی هاوسەرگیری بکات لە تەمەنێکی بچووک بە چ شێوەیەک دەبێتە جۆرێکی توندوتیژی؟

تێبینی پێشکەشکار: تەماشا بکە چ جۆرێکی توندوتیژی باوە و ئەنجام دەدرێت لە دژی کوڕ و کچ لە خوێندنگە، لە ماڵەوە، و هەروەها لەسەر شەقام. کاتێک باسی توندوتیژی لە دژی منداڵ دەکرێت، دەکرێت زیاتر قەدەغە بێت چوونکە دایبابان درکی پێناکەن و حەز نەکەن ئەو جۆرە توندوتیژییە (بچووک) یان بەخێوکردنە وەک زللە یان لەناو لەپ دان وەک توندوتیژی ببینن (ئەو لێدانانەی جێگا بەجێ ناهێڵێت). تەنانەت جۆری بچووکی توندوتیژی منداڵ فێر دەکات کە توندوتیژی شێوازێکی قەبووڵکراوە بۆ چارەسەرکردنی ناکۆکی. زۆر جار ئەم ساتە ئەستەمانە باشترین کاتن بۆ ئەوەی شێوازی باشتر فێری منداڵەکانمان بکەین و سەرنج بدەینە سەر ئامانجە درێژخایەنەکانمان بۆ منداڵەکانمان. بە وردی دێینە سەر ئەم باسە لە بەشی دایبابی ئەرێنی، چاوەڕوانی ئەو بەشە بن.

تێبینی پێشکەشکار: گرنگە بەشداربووان تێبگەن کە پیاو و ژن توندوتیژی بەکار دێنن؛ بەڵام گرنگە گفتوگۆکە بە لایەکدا نەبرێت لەڕێگەی تاوتوێکردنی توندوتیژی ژنان لە دژی پیاوان. وەک پێشکەشکار، دەتوانیت بۆ گروپ روون بکەیتەوە کە راستە هەندێک حاڵەت هەیە ژن توندوتیژی لە دژی پیاو دەکات، بەڵام رێژەی هەرە زۆری توندوتیژی لە لایەن پیاوەوە ئەنجام دەدرێت لە دژی ژن و منداڵ، و هۆکار و پانتایی و دەرئەنجامەکانی زۆر زۆر جیاوازترە. ئەگەر گفتوگۆکە چەقی لەسەر ئەم کێشەیە بەست، هەوڵ بدە و گفتوگۆ بگوازەوە لەڕێگەی ئاڕاستەکردنی پرسیارێکی دیکە.

6. **پەیامە سەرەکییەکان** بخوێنەوە:

- ”لە سەرەتاییترین ئاستیدا، توندوتیژی شێوازێکی کۆنترۆڵکردنە یان هەبوونی دەسەڵات بەسەر کەسێکی دیکەوە. زۆر جار خەڵکی تەنها بیر دەکەنەوە کە توندوتیژی تەنها جەستەییە، بەڵام جۆری دیکەی توندوتیژی هەیە. زۆربەی کاتەکان ئەم توندوتیژییە ئاڕاستەی کەسانێک یان کۆمەڵانێک دکرێت کە لاوازترن یان وەلاوەنراون لە کۆمەڵگە.“
- ”توندوتیژی پێشێلکردنی مافەکانی مرۆڤی کەسەکەیە، جا چ لە دژی ژن یان پیاو یان منداڵ ئەنجام بدرێت.“
- ”بەگوێرەی داتا و ئاماری فەرمی لەسەر ئاستی جیهانی و هەریمی و نیشتیمانی، ژنان بە شێوەیەکی نایەکسان کاریگەر بوونە بە توندوتیژی نێوان هاوسەران، و ئەنجامدەرانی ئەم جۆرە توندوتیژییە و جۆرەکانی دیکەی تاوان و توندوتیژی (وەک کوشتن، توندوتیژی سێکسی لەدەرەوەی ماڵەوەدا، هتد.) بە ڕێژەیەکی زۆر پیاوانن. زۆربەی پیاوان توندوتیژ نین، بەڵام پیاو بە شێوەیەکی گشتی ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت لە هێشتنەوە یان پێدان/ پێنەدانی شەرعییەتی بەکارهێنانی توندوتیژی لە دژی ژنان.“

3 بەشی 3: توندوتیژی چۆن کاریگەری خستە سەر ژیانم (45 خوولەک)

تێبینی پێشکەشکار: تەماشای ئاستی خوێندەواری گروپ بەک. ئەگەر ئاستی خوێندەواری نزم بوو، داوا لە بەشداربووان بکە وێنەی نموونەی توندوتیژی بکێشن لەسەر پارچە کاغەزەکانیان یان لەسەر کاغەزی لەزگە. ئەگەر نا، دەتوانیت گروپی دوو کەسی درووست بکەیت بۆ ئەوەی تاوتوێی بابەتەکە بکەن پاشان داوای فیدباک بکەیت بە تەواوی گروپەکان. پاشان پێشکەشکار دەتوانێت وەڵامەکان بنووسێتەوە لەسەر فلیپ چارتەکان.

1. بۆ بەشداربووان روون بکەوە کە ئامانج لەم چالاکییە بریتییە لە باسکردنی ئەو توندوتیژییە کە ئەزموونیان کردووە لە ژیانیان و کۆمەڵگەکەیاندا، لەوانە ئەو توندوتیژییەی ئەوان ئەنجامیان داوە و ئەو توندوتیژییەی لە دژیان ئەنجامدراوە. هەرچی باس بکرێت بە نهێنی دەمێنێتەوە، و ئازادن چەندی لێ باس بکەن، یان هیچ باس نەکەن، بە دڵی خۆتان. پاشان گروپ باسی هەستەکانی خۆیان دەکەن سەبارەت بەم جۆرانەی توندوتیژی. ئەگەر پێویست بوو، پێداچوونەوە بکە بە فلیپ چارتی چالاکی پێشووتر کە جۆرە جیاوازەکانی توندوتیژی نیشان دەدات.
2. **5** پارچە کاغەز یان کاغەزی لەزگە بدە بە هەر بەشداربوویەک. روونی بکەوە کە **5** کاغەزی فلیپ چارت هەیە، و هەر کاغەزێکیان گوزارشت لە یەکێک لەم ناونیشانانەی خوارەوە دەکات:
   - هەستم چۆنە کاتێک توندوتیژی بەکار دێنم
   - هەستم چۆنە کاتێک توندوتیژی لە دژم بەکار دێت.
3. پێداچوونەوە بکە بۆ دوو پۆلێنەکە و داوا لە بەشداربووان بکە بیری لێبکەنەوە و پاشان وەڵامێکی کورت بنووسنەوە بۆ هەر یەک لەو پرسیارانەی سەر پارچە کاغەزە جیاوازەکان. پێویستە هەر کەسێک بەلایەنی کەمەوە یەک وەڵام بنووسێت بۆ هەر فلیپ چارتێک (یان پۆلێنێک). دە خوولەک بدە بەم چالاکییە. بۆیان روون بکەوە کە نابێت زۆر بنووسن، تەنها چەند وشەیەک یان دەستەواژەیەک. (نابێت ناوی خۆیان بنووسن).
4. پاش ئەو **5** خوولەکە، داوایان لێبکە دەستەواژەکانیان لەسەر فلیپ چارتەکە دابنێن.
5. بە بەشداربووان بڵێ کە (دەچنە گەلاری) بۆ ئەوەی ببینن خۆیان و ئەوانی دیکە چییان نووسیوە. بەڵام جەخت بکەوە لەسەر ئەوەی دەبێت ئەم چالاکییە بە بێدەنگی بێت، نابێت گفتوگۆ یان پێکەنینی تێدا بێت.
6. هەر کاتێک هەمووان تەواو بوون، داوایان لێبکە بگەڕێنەوە شوێنی خۆیان و گفتوگۆ بکەن لەگەڵ بەکارهێنانی ئەم پرسیارانەی **گفتوگۆی بەگروپ**:

- هەر وەک لە وەڵامەکان بەدیمان کرد، توندوتیژی زیان بە خەڵک دەگەیەنێت. باشە گەر وایە بۆ چی پیاوان لەناو خێزان و کۆمەڵەکاندا پەنا دەبەنە بەر توندوتیژی؟ شوێنگرەوەکانی توندوتیژی چین بۆ چارەکردنی گرفتەکان؟
- هەندێک جار پیاوان تورەیی و هەستەکانی تر (ئیرەیی، بێزاری، ئابڕوو) وەک پاساوێک بۆ توندوتیژی بە کار دەهێنن. بە بڕوای تۆ ئەمانە پاساون بۆ ئەنجامدانی توندوتیژی؟

- هەندێـک توێـژەر دەڵێـن کـە توندوتیـژی وەک بازنـە وایـە، بـە مانـای کـە ئـەو کەسـەی تووشـی توندوتیـژی دەبێـت یـان بـە چـاوی خـۆی دەیبینێـت ئەگـەری زۆرە کـردەی توندوتیـژی ئەنجـام بداتـەوە لـە ژیانـی. ئەگـەر ئەمـە راسـت بێـت، پیـاو چـۆن دەتوانێـت ئـەم بازنەیـەی بشـکێنێت؟

هەندێک پرسـیاری تر، ئەگەر کات هەبوو:

- دەرئەنجامەکان چین لەسـەر ئەو ژنانەی تووشی توندوتیژی دەبن؟
- پیـاو چ رۆڵێـکی هەیە لە رێگریکردن لە توندوتیژی دژی ژنان؟
- پیـاو و ژن چ رۆڵێکیان هەیە لە رێگریکردن لە توندوتیژی دژی منداڵان؟
- لـەم چالاکییـە چـی فێربـووی بـۆ ئـەوەی یارمەتیـت بـدات بەسـەر توندوتیژیـدا زاڵ بیـت؟ هیـچ فێربـووی کـە دەکرێـت جێبەجـێ بکرێـت لـە ژیـان و پەیوەندییەکانـت؟
- بەگشـتی، کاتێـک پیـاو توندوتیـژە یـان تووشـی توندوتیـژی دەبێـت، ئایـا باسـی دەکـەن؟ ئایـا ریپۆرتـی دەکـەن یـان دەزانـن چـۆن یـان لـە کـوێ ریپۆرتـی بکـەن؟ باسـی هەسـتەکانی خۆیـان دەکـەن؟ ئەگـەر باسـی ناکـەن، بۆچـی؟

7. گفتوگۆکە بەم پەیامە سـەرەکییانەی خوارەوە دابخە:

- خەڵکانێـکی زۆر تووشـی توندوتیـژی بـوون یـان بەچـاوی خۆیـان بینیویانـە لـە کاتێـکی ژیانیانـدا، زۆربـەی بـە دەسـتی پیـاوان بـووە. زۆر بـاوە کـە توندوتیـژی بەشـێکی (سرووشـتی) یـان (ئاسـایی) پیاوەتییـە. بـەڵام توندوتیـژی رەفتارێـکە کـە فێـری دەبیـن - زۆر جـار کـوڕان، کچـان، ژنـان، و پیـاوان وا بەخێـو دەکرێـن کـە توندوتیـژی شـێوازێکی قەبوڵکـراوە بـۆ هێشـتنەوەی کۆنتـڕۆڵ بـە تایبـەت بەسـەر ژنـان و منداڵانـدا، بـۆ چارەسـەرکردنی ناکۆکـی، و هەروەهـا بـۆ گوزارشـتکردن لـە تورەیـی.
- وەک چـۆن فێـری توندوتیـژی دەبیـن، دەتوانیـن وازی لێبێنیـن. ئـەوە بەرپرسـیاریەتی هەمـوو تاکێکـە، ژن و پیـاو بـۆ ئـەوەی کۆشـش بکـەن کـوڕ و پیـاو و کـچ و ژن بەخێـو بکـەن بـۆ ئـەوەی تێبگـەن چـۆن توندوتیـژی رێگـری لـە تاکـەکان دەکات پەیوەنـدی ئەرێنـی و خۆشەویسـتی بنیـات بنێـن.
- توندوتیـژی لەسـەر ئاسـتی تـاک رەفتـارە کـە فێربوونـە و دەکرێـت وازی لێبهێنرێـت. ئـەوە بەرپرسـیاریەتی کۆمەڵایەتـی هەمـوو تاکێـکە کار بکـەن لەسـەر نەهێشـتنی توندوتیـژی (بەلایەنـی کـەمـەوە ئـەو جۆرانـەی توندوتیـژی کـە دکرێـت تاکـەکان رێگـری لێبکـەن) لـە کۆمەڵگـەدا، و لەخۆمانـەوە دەسـت پێبکەیـن.

4 بـەش 4: چالاکی هزرئاگایی: دووپاتکردنەوە (5 خوولەک)

1. بەشداربووان ئـاگادار بکـەوە کـە چالاکییەکـی هزرئاگایـی دەکـەن پێـی دەوترێـت دووپاتکردنـەوە. لـە مـاوەی ئـەم چالاکییە، داوایان لێدەکەیت چاوەکانیـان دابخـەن و بیر بکەنـەوە دەربارەی ئـەو شـتانەی سوپاسـگوزارن بۆی.
2. داوا لـە بەشـداربووان بکـە چاوەکانیـان دابخـەن و لێیـان بپرسـە، "بیر لـە یـەک شـت بکـەوە کـە ئەمـڕۆ سوپاسـگوزاری بـۆی. چـی وات لێـدەکات سوپاسـگوزار بێـت بـۆی؟ بـۆ کـێ دەبێـت سوپاسـگوزار بیـت؟". سـێ چرکەیـان پێبـدە بـۆ ئـەوەی بیـری لێبکەنـەوە.
3. داوایان لێبکـە چاوەکانیـان بکەنـەوە و بینووسـنەوە بـۆ چ شـتێک سوپاسـگوزارن لەسـەر پارچـە کاغـەزی بچـووک (یـان کارت) بـێ ئـەوەی نـاوی خۆیـان بنووسـنەوە.
4. ئەم کاغەزانە کۆبکەوە لە کڵاوێک یان سـەبەتەیەک و بە دەنگی بەرز بیانخوێنەوە بۆ گروپەکە.
5. سوپاسـی تەواوی گروپەکە بکە بۆ هاوبەشـکردنی ئەو شتانەی سوپاسگوزارن بۆی.

5 بەشی 5: بازنەی بەهەند وەرگرتن (تقدیر)، کۆتایی پێهێنان (10 خوولەک)

1. داوا لە هەمووان بکە هەڵسنەوە سەر پێ و بازنەیەک درووست بکەن. هانی هەمووان بدە بەشدار بن بۆ ئەوەی (شان بە شان) بوەستن.

2. بە بەشداربووان بڵێ:

- "کەس لە پێش یان پاشی کەسێکی دیکە نییە. هەمووان پێکەوەین - یەکسانین. با ئەم دانیشتنە کۆتایی پێبێنین لەرێگای چالاکییەک کە هەر کەسێکی بە کورتی بۆمان باس دەکات چ شتێک گرنگ بوو بۆی لەم دانیشتنە یان یەک وشە دەربارەی هەستی خۆت بڵێ لەپاش ئەم دانیشتنە."
- "تەماشای هەمووان بکە لە نێو بازنەکە و سوپاسیان بکە بۆ بەشداریکردنیان. هەناسەیەکی قووڵ وەربگرە و سوپاسی راستگۆیی بکە کە هاوبەشی پێکراوە."
- "ئێستا دەرفەتی ئەوەمان هەیە ئەوەی ئەمڕۆ فێربووین و پێکەوە جێبەجێمان کرد ببەین و لەگەڵ خێزان و برادەر و هاورێکانمان هاوبەشی بکەین. ئەو گۆڕانکارییانەی لە ناخی خۆماندا ئەنجامی دەدەین وەک بەردێک وایە کە فڕێ دەدرێتە ناو گۆمێک و شەپۆل درووست دەکات و کاریگەری دەکاتە سەر هەموو کەسێک لە دەورمان."

3. سوپاسی هەموو بەشداربووان بکە بۆ پرسیار و سەرنج و بۆچوون و ئەزموونەکانیان.

4. لە گروپ بپرسە:

- هیچ پرسیارتان هەیە دەربارەی دانیشتنەکە یان شتێک حەز بکەن باسی بکەن؟

5. پاش تەواوکردنی پرسیارەکان و کۆمێنتی دیکە، سوپاسیان بکە بۆ ئەوە ژینگەی رێز و متمانەیە کە دەیپارێزن بە درێژایی دانیشتنەکە و هانیان بدە بەشدار ببنەوە لە دانیشتنەکانی داهاتوو.

6. پاراستنی نهێنی و گرنگی پارستنی باسەکانی ئەمڕۆی گروپ بە بیری بەشداربووان بێنەوە.

7. کات و بەروار و شوێنی دانیشتنی داهاتوو پشتڕاست بکەوە ئەگەر هەر گۆڕانکارییەک هەبوو.

8. ئەم ئەرکی هەفتانەیە بە گروپ بدە (تێبینی پێشکەشکار): ئەگەر پێتوایە ئەم ئەرکە مەترسی توندوتیژی زیاد دەکات لە نێو خانەوادەکە، لەباتی ئەوە داوا لە بەشداربووان بکە بیر لەم بابەتانە بکەنەوە بە تەنیا.): "لە هەفتەی داهاتوودا، بیر بکەوە لە قسەکردن لەگەڵ هاوسەرەکەت و/یان لەگەڵ کورەکانت/ کچەکانت، ئەگەر پێت خۆش بوو. لەم گفتوگۆیەدا دەتوانیت هەستی خۆتیان بۆ باس بکەیت کاتێک کردەیەکی توندوتیژی زارەکی یان دەروونی یان جەستەییت بەبیر دێتەوە کە لەدژی تۆ ئەنجام دراوە. ئەمە دەبێتە دەرفەتێکی نایاب بۆ ئەوەی پەیمانێک ببەستن لە نێو خانەوادەکە کە هەمیشە ناکۆکییەکان بەبێ بەکارهێنانی توندوتیژی و بەرێزگرتنی بیروڕای کەسەکە چارەسەر دەکرێت."

9. ئەگەر هەتبوو، بڵاوکراوە دابەش بکە دەربارەی شوێنی بەدەستهێنانی خزمەتگوزاری دەروونددروستی بۆ پیاوان و ژنان. هەروەها بڵاوکراوە لەسەر زانیاری گەڕان بە دوای خزمەتگوزاری توندوتیژی نێوان هاوسەران. ئەگەر بەشداربوویەک ئەزموونێکی دیاریکراوی توندوتیژی ئاشکرا کرد لەکاتی دانیشتنەکە، پێویستە بە تەنیا لە پاش دانیشتنەکە قسەیان لەگەڵ بکەیت و دڵنیابیتەوە کە رەوانەکردن و سەرچاوەی پێویستیان لەبەردەستە.

دانیشتنی پێنجەم

هێز و خێزان

ئامانجەکان

- بۆ زیادکردنی هوشیاری بەشداربووان دەربارەی هێز و ئەو جۆرە جیاوازانەی هێز وەریدەگرێت، و هەروەها بۆ ڕەنگدانەوە لەسەر ئەزموونەکانی خۆیان لە هەستکردن بە بێهێزی و بەهێزی.
- بۆ زیادکردنی هوشیاری دەربارەی هەبوونی هێز لە پەیوەندییەکاندا.
- بۆ تاوتوێکردنی قازانجەکانی هێزی بڕیاردان بە یەکسانی لە نێوان پیاوان و ژناندا و دەستنیشانکردنی هەنگاوەکانی باشترکردنی شێوازی بڕیاردان لەنێو خانەوادەدا، بە تایبەت ئەو بڕیارانەی کاریگەری دەکاتە سەر منداڵان.

چالاکییە سەرەکییەکان و کات دانان

1. بەخێرهاتن و هەواڵپرسین - **10** خوولەک.
2. هێز چییە؟ - **35** خوولەک.
3. هاوبەشکردنی هێز لە بڕیاردان - **40** خوولەک.
4. ئەرکی هەفتانە - **5** خوولەک.
5. کۆتایی پێهێنان - **5** خوولەک.

کۆی گشتی کاتی دانیشتنەکە: 95 خوولەک

کەرەستەی پێویست

- پێنووس (مارکەر)
- کاغەزی (فلیپ چارت) و سەی پێی ڕاگرتنی یان تێپ

ئامادەکاری

- پێویستە پێشکەشکاران بیریان کردبێتەوە لەو ڕێگایانەی هێزیان هەبووە و هاوبەش کردووە لەنێو خانەوادەکەیاندا و لە ژیانیاندا. ئەمە یارمەتییان دەدات لەگەڵ ئەزموونەکانی بەشداربووان تێبگەن و هاوبەشی بکەن، و هەروەها یارمەتییان دەدات توانای زیاتر ببینن.

1 بەشی 1: بەخێر هاتن و هەواڵپرسین (10 خوولەک)

1. سوپاسی هەموو بەشداربووان بکە بۆ ئامادەبوونیان.
2. ئەم پرسیارانەی خوارەوە لە گرووپ بکە و هانی چەند خۆبەخشێک بدە بدوێن:
   - چۆنن؟
   - هیچ شتێکی نوێ ڕوویداوە لەپاش کۆتا دانیشتنمانەوە؟
   - لەگەڵ کەس قسەتان کردووە دەربارەی ئەو کێشانەی باسمان کردن لە گرووپ؟
   - چەند کەس ئەرکی هەفتانەی تەواو کرد؟ دەتوانن بۆمان باس بکەن چۆن بوو؟
3. پاش ئەوەی چەند خۆبەخشێک دەدوێن، سوپاسیان بکە بۆ هاوبەشکردنی ئەزموونیان و بڵێ ئێستا دەست بە یەکەم چالاکی دەکەین.

2 بەشی 2: هێز/ دەسەڵات چییە؟ (35 خوولەک)

1. بۆ گروپ روون بکەوە کە لەم چالاکییە تەماشا دەکەن هێز چییە و چۆن کاریگەری دەکاتە سەر ژیان پیاوان و ژنان.
2. لە گروپ بپرسە: "مانای (هێز) چییە لای ئێوە؟" رێگە بە بەشداربووان بدە بیروڕای ئاڵوگۆڕ بکەن.
3. پاشان، داوا لە بەشداربووان بکە چاوەکانیان دابخەن و بیر لە یادەوەرییەکی کاتێک بکەنەوە کە هەستیان بە بێ هێزیی کردووە.
4. پاش تێپەڕبوونی خوولەکێک، داوا بەشداربووان بکە (هێشتا چاوەکانیان داخستووە) بیر لە یادەوەرییەکی کاتێک بکەنەوە کە هەستیان بە بە هێزیی کردووە.
5. پاش تێپەڕبوونی خوولەکێک، داوا بەشداربووان بکە چاوەکانیان بکەنەوە. بە گروپ بڵێ کە ئێستا دەرفەتتان هەیە هەندێک لە ئەزموونی خۆیان هاوبەش بکەن. دەرفەتێکی گرنگە بە یادی بەشداربووان بێنیتەوە سەبارەت بە یاسا سەرەکییەکان، بە تایبەت پاراستنی نهێنی و دەربڕینی هاوسۆزیی، و هەروەها گرنگی بەشداریکردن.
6. لە گروپ بپرسە: "هەستت چۆنە کاتێک بە هێزیت؟" رێگە بە بەشداربووان بدە باس بکەن هەستی بە هێزیی چۆنە. بپرسە بزانە کەس حەز دەکات ئەزموونی خۆی باس بکات بۆ گروپ یان چ دۆخێک وا دەکات هەست بکەین بە هێزین. بەشداریکردن لە گفتوگۆ ئارەزوومەندانەیە.
7. پاشان، لە گروپ بپرسە: "هەستت چۆنە کاتێک بێ هێزیت؟" رێگە بە بەشداربووان بدە باس بکەن هەستی بێ هێزیی چۆنە. بپرسە بزانە کەس حەز دەکات ئەزموونی خۆی باس بکات بۆ گروپ یان چ دۆخێک وا دەکات هەست بکەین بێ هێزین.

تێبینی پێشکەشکار: ئەم زانیاریانەی خوارەوە دەتوانێت یارمەتی بدات لە روونکردنەوەی هەستەکانی بەهێزیی و بێ هێزیی.

هەستی بەهێزیی وەک ئەوەی:	هەستی بێ هێزیی وەک ئەوەی:
• کۆنترۆڵت لەدەست بێت.	• بچووک بیت.
• زانا بیت.	• هیچ کۆنترۆڵت لەدەست نەبێت.
• ئازا بیت.	• نەویستراو بیت.
• گەورە بیت.	• ترسنۆک بیت.
• بەهێز بیت.	• متمانەت نەبێت.
• دڵت خۆش بێت.	• دڵتەنگ بیت.

8. پاش ئەوەی گروپ نموونەی جیاوازیان هێنایەوە، بۆیان روون بکەوە کە دەکرێت هێز هەرێنی یان نەرێنی بێت بە گوێرەی ئەزموونی کەسەکە.
9. بۆ گرووپ روون بکەوە کە چوار جۆری جیاوازی هێز هەیە. ناوی هەر چوار جۆری هێز بۆ گروپ بخوێنەوە (ئەگەر هەبوو، لەسەر فلیپ چارت ناوی چوار جۆری هێز بنووسەوە):
   - هێز بەسەر
   - هێز بۆ
   - هێز لەگەڵ
   - هێز لەناو
10. داوا لە بەشداربووان بکە بیروڕای خۆیان باس بکەن دەربارەی مانای هەر یەک لەو چوار جۆرەی هێز، و ئەگەر کرا نموونەی بۆ بێننەوە.

11. پـاش ئـەوەی گـروپ چانسـی هاوبەشـکردنی بیـروڕا و نموونـە هێنانەوەیـان پێـدرا، پێ2ناسـەی هـەر جۆرێکایـان بۆ بخوێنەوە:

هێز بەسەر:

مانـای ئـەو بـاوەڕ و کردارانـەی کـە تـاک و گروپـەکان بەکاری دێنـن بـۆ کۆنترۆڵکردنی کەسێک یان گروپێک. نموونـە: ئـەو هێـزەی کەلتوورییـەی دراوە بـە پیـاو و بـەکاری دێنێـت بـۆ کۆنترۆڵکردنـی ئەندامانـی خێـزان لەوانە ژن و منداڵـەکان کـە تیایدا دەکرێت توندوتیژی بـەکار بێنێـت.

هێز بۆ:

مانـای ئـەو بـاوەڕ و کردارانـەی کـە تـاک و گروپـەکان بـەکاری دێنـن بـۆ دروسـتکردنی گـۆڕانـکاری ئەرێنـی. ئـەم جـۆرە هێـزە لـە پشـت بنەمـای بەهێزکردنـە. «هێـز بـۆ» توانا بـە تاکەکـە دەدات کۆنترۆڵـی ژیانـی خـۆی بـکات. نموونـە: کەسـێک ئەندامێکـی کۆمەڵگـەی فێـری چۆنیەتـی رواندنـی بەرهەمـی وەک خارجـک دەکات.

هێز لەگەڵ:

مانـای ئـەو هێزەیـە کـە هەمانـە کاتێـک دوو کـەس یان زیاتـر کـۆ دەبنـەوە بـۆ ئـەوەی شـتێک ئەنجـام بـدەن کـە بـە تەنیا ناتوانـن (هێـز لەگـەڵ). ئەمـە هەسـتی بەهێزکردنـی بەکۆمەڵـە، لەرێگـەی ڕێکخسـتن و یەکگرتـن بـۆ ئامانجێـک یـان تێگەیشـتنێکی هاوبـەش. (هێـز لەگـەڵ) ئـەو کاتـە ئەزمـوون دەکرێـت کـە کۆمەڵێـک کـەس کـۆ دەبنـەوە بـۆ ئـەوەی کار لەسـەر هەندێـک کێشـەی بـاو بکـەن وەک دروسـتکردنی ناوەنـدی کۆمەڵایەتـی.

هێز لەناو:

مانـای ئـەو هێزەیـە کـە لەنـاو کەسـەکەدایە. بریتییـە لـە هێـزی کەسـیی و بیۆێنەیـی لەسـەر بنەمـای قەبوڵکردنـی خـود و ڕێزگرتنـی خودیـی، کـە بڵاودەبێتـەوە بـۆ ڕێزگرتـن لـە کەسـانی دیکـە. جیاوازە لەگـەڵ (هێـز بـۆ) لـەوەی کـە ئامـاژە بـە تاکـەکان دەکات کـە هێـز و گـۆڕانـکاری ئەرێنـی دەدۆزنـەوە لـە ناخـی خۆیانـدا، بـەڵام (هێـز بـۆ) ئاماژەیـە بـۆ هێـز و گـۆڕانـکاری بـۆ کەسـانی دیکـە.

12. بەشـداربووان دابەشـی سـەر گروپـی دوو کەسـی بکـە. داوا لـە هـەر گروپێـک بکـە پێکـەوە تاوتوێـی نموونـەی ئـەو کاتانـە بکـەن کـە هـەر یـەک لـەو جۆرانـەی هێزیـان بەکارهێنـاوە یـان ئەزموونیـان کـردووە.

13. **5** خوولەکیـان پێبدە بۆ تاوتوێکردن.

14. پـاش **5** خوولەکەکە، هەمووان وەک یەک گروپ کۆبکەوە.

15. داوا لـە چەنـد خۆبەخشـێک بکـە نموونـە بێننـەوە لەسـەر ئەزموونـی بەکارهێنـان یـان ژیـان لەنـاو هـەر جۆرێکـی ئـەو هێزانـەی باسـکران.

16. سوپاسـی خوبەخشان بکە بۆ بەشـداریکردن، پاشان هەندێک پرسیاری **پرسیارەکانی گفتوگۆی بەگروپ** بکە:

- هیچ لێکچوونێک یان جیاوازییەکتان تێبینی کرد لەنێوان ئەو نموونانەی هاوبەشکران؟
- بە چ شێوەیەک پیاو بەهێزە؟
- بە چ شێوەیەک ژن بەهێزە؟
- ئایا جیاوازی هەیە لە چۆنیەتـی بەکارهێنانی پیاو بۆ هێز و چۆنیەتی بەکارهێنانی ژن بۆ هێز؟
- کـێ لە کۆمەڵگەدا زیاتر هێزی هەیە؟ کێ نییەتی؟
- چیـن ئـەو ڕێگایانـەی کـە کۆمەڵگەکەمـان بـرەو دەدات یـان پاڵپشـتی ئـەو پەیوەندییانەیـە کـە هەندێک خەڵـک هێزیـان بەسـەر خەڵـکی دیکـەوە هەیـە؟
- نایەکسـانی هێز چۆن کاریگەری دەکاتە سـەرمان لە پەیوەندییەکانمان لەگەڵ کەسانی دیکە؟
- خەڵکی چـۆن دەتوانن پێکـەوە کار بکەن بۆ ئەوەی بەکارهێنانی ئەرێنی هێز زیاتر بەرهەم بێنن؟
- منـداڵ چـۆن هەسـت بـە بـێ هێـزی دەکات؟ دایباب چـۆن دەتوانێت یارمەتـی منداڵەکانیان بـدەن کەمتر هەسـت بـە بـێ هێزی بکەن؟

17. سوپاسـی بەشـداربووان بکـە بـۆ هاوبەشـی کردنـی بیرۆکـە و ئەزموونەکانیان. چالاکییەکە دابخـە لەڕێگەی هاوبەشکردنی پەیامـە سـەرەکییەکان: "هێـز مانا و ڕووی زۆری هەیـە. زۆر جـار هێـز لـە نـاو پەیوەندیـدا بوونـی هەیـە. بـەردەوام لـە

جووڵەیـن بـۆ نـاو و دەروەوەی دۆخ و پەیوەنـدی کـە هێـزی زیاتـر یـان کەمترمـان هەیـە. هەندێـک جـار هێـز بەشـێوازێک بەکار دێنین کە دەبێتە مایەی ئازار لەسەر ئەو کەسانەی لە دەورمانن، و هەندێک جار کەسانی دیکە هێزی خۆیان بەکار دێنـن بەشـێوازێک کـە دەبێتـە مایـەی ئـازار بـۆ ئێمـە. لەگـەڵ ئەوەشـدا، هـەر یەکێـک لـە ئێمـە توانـای هەیـە هێـز بـە شـێوەی ئەرێنـی بـەکار بێنیـت. دەتوانیـن پێکـەوە کار بکەیـن بـۆ هێنانـی گۆڕانـکاری ئەرێنـی کـە دەتوانێـت یارمەتیـمان بـدات خێـزان و کۆمەڵگەکەمـان بـەرەو پێـش ببەیـن."

3 بەشـی 3: هاوبەشکردنی هێز لە بڕیاردان (40 خوولەک)

1. بەشـداربووان دابەشـی سـەر 3 - 4 گروپـی بچـووک بکـە. داوای یـەک خۆبەخـش بکـە لـە هـەر گروپێـک کـە کورتەیـەک پێشـکەش بـکات لەسـەر ئـەوەی تاوتوێیـان کـرد بـۆ تـەواوی بەشـداربووان.

2. هـەر کاتێک گروپەکانـت دابـەش کـرد، ئـەم پرسـیارانەی خـوارەوە بـدەرە گروپـە بچووکـەکان بـۆ ئـەوەی گفتوگۆیـان لەسـەر بکەن:
   - ئایا بڕیاری خێزانیی هەیە کە حەز بکەیت زیاتر لەگەڵ ژنەکەت هاوبەشـی پێ بکەیت؟ ئەگەر هەیە، ئەوا
   أ. چ جۆرە بڕیارێکن؟
   ب. چۆن پیاوان دەتواننلە ماڵەوە باشتر سـەرنج و ڕوانینی منداڵەکانیان لە بڕیاردان لە بەرچاو بگرن؟
   - خـۆت و خێزانەکـەت چی قازانج دەکەن ئەگەر هێزی بڕیاردان هاوبەش بکەن؟

3. پاش ئەوەی گروپە بچووکەکان تەواو بوون لە گفتوگۆ کردن، داوا لە بەشداربووان بکە بێنەوە ناو بازنەکە.

4. پرسـیار لـە گـروپ بکـە بزانـە کـەس حـەز دەکات باسـی ئـەوەی بـکات کـە هاوبـەش کـرا. پاشان هەندێـک لـەم پرسـیارانەی گفتوگـۆی بەگـروپ بکـە:
   - هەندێـک لـەو کاریگەرییـە نەرێنییانـە چیـن کاتێـک پیـاوان بڕیـاردەری سـەرەکین لەنێـو خێزانەکـە؟ (لـە دەرفەتێکـدا، بیـر لـە لێکەوتەکانـی دانانـی ژن یـان منـداڵ یـان پیاویـش وەکـو بڕیـاردەری سـەرەکی بکـەوە)
   - ئەگـەر تەنهـا یـەک کـەس لـە خێزانەکـە هەمـوو بڕیـارە سـەرەکییەکان بـدات، ئەمـە چـۆن کاریگـەری نەرێنـی دەکاتـە سـەر خێزانەکـە بەگشـتی؟
   - پێتوایـە ئەمـە ڕاسـتیخوازانە (واقعـی) بێـت ئەگـەر هاتـوو پیـاو و ژن هێـزی بڕیاردانیـان هاوبـەش کـرد لەنێـو خێزانـدا؟ بۆ و بۆ نا؟

ئەگەر کات هەبوو، دەتوانیت ئەمە پرسیارانەش بکەیت:

- چـۆن ژنـان و پیـاوان کـە هێـز و بەرپرسـیاریەتی دابـەش دەکـەن دەتوانـن توندوتیـژی لەنێـو خێـزان و کۆمەڵگـەدا کەمتـر بکەنـەوە؟
- چۆن دەتوانیت هاوسـەنگی لە نێوان چی دروستە بۆ منداڵەکەت و خۆی حەز دەکات چی بکات، بکەیت؟

تێبینـی پێشکەشـکار: لـە گفتوگـۆدا هانـی بەشـداربووان بـدە بیـر لـە سـوود و قازانجـە جیـاوازەکان بکەنـەوە لەسـەر پیـاو و ژن کـە هاوبەشـی بڕیـار دەکـەن، لەوانـە چـۆن بڕیـاری هاوبـەش دەتوانێـت سـوود بـە پیـاو، ژن، و منـداڵان بگەیێنێـت.

5. پـاش کۆتایـی هاتانـی گفتوگـۆ، کۆتایـی بـە چالاکییەکـە بێنـە لەڕێگـەی سوپاسـکردنی بەشـداربووان بـۆ بەشـداریکردن و باسـکردنی بیروڕاییـان، پاشـان پەیامـە سـەرەکییەکان هاوبـەش بکـە:
   - "زۆر جـار پیـاو ئـاوا پـەروەردە دەکرێـت کـە ببێتـە سـەرۆکی خانەوادەکـە و خـاوەن قسـەی کۆتایـی بێـت لـە بڕیـارەکان. بۆیـە، زۆر جـار پیـاو کۆنتڕۆڵـی بڕیـار دەکات سـەبارەت بـە پـارە، سـەرچاوە، هاوسـەرگیری منـداڵ، و تەنانـەت ئەندامانـی خێـزان چـۆن کات بەسـەر دەبـەن. دەکرێـت ئەمـە کاریگـەری نەرێنـی لەسـەر ژن، منـداڵ، و پیـاو خـۆی."
   - "بـەڵام، زۆر سـوود دێتـە ئـاراوە کاتێـک ژن و پیـاو بـە یەکسـانی بەشـدار دەبـن لـەو بڕیارانـەی پەیوەنـدی هەیـە بـە خێزانەکـەوە. زۆر جـار ئاسـانترە بڕیـار بدرێـت کاتێـک ژن و پیـاو گفتوگـۆ دەکـەن و ئامـۆژگاری یـەک دەکـەن. هاوسـەرەکەت تێڕوانینێکـی جیـاوازی هەیـە و ڕەنگـە زانیـاری زیاتـری لابێـت، کـە دەبنـە هـۆی دروسـتکردنی باشـترین بڕیـار. هەروەهـا ئەرکەکـە لەسـەر شـانی یـەک کـەس کەمتـر دەکاتـەوە و بەرپرسـیاریەتی هاوبـەش زیاتـر دەکات و لۆمەکـردن کەمتـر دەکاتـەوە. بڕیاردانـی هاوبـەش و یەکسـان پێویسـتی بـە هاوبەشـکردنی هێـزە لـە نێـوان ژن و پیـاو، بـەڵام زۆر شـتی ئەرێنـی دێنێتـە ئـاراوە و پەیوەنـدی باشـتر درووسـت دەکات بـۆ پیـاو، ژن، منـداڵ، و هەروەهـا خانەوادەکـە بەگشـتی."

- ”بڕیاردانـی هاوبـەش بـۆ خانـەوادە مانـای ئەوەیـە ژن و پیـاو هێـز هاوبـەش دەکـەن، گفتوگـۆ دەکـەن، و پێکـەوە ڕەزامەنـد دەبـن لەسـەر بڕیـارەکان. پێویسـت ناکات هەموو بڕیارێـک بـەم شـێوەیە بدرێـت، بـۆ نموونـە هەندێـک بڕیـاری گرنـگ هـەن کـە پێویسـتە هـەر کەسـێک توانـای هەبێـت بـۆ خـۆی بیـدات، بـە تایبـەت ئەوانـەی پەیوەسـتە بـە لەشـی خۆیـان و کاتـی خۆیـان. بـەڵام کاتێـک ژن و پیـاو پێکـەوە بڕیـاری گرنـگ دەدەن کـە کاریگـەری دەکاتـە سـەر خانەوادەکـە، ئـەوا ئامانجـەکان ئاسـانتر بەدەسـت دەێـن.“

بەشی 4: ئەرکی هەفتانە (5 خوولەک)

1. **ئەرکی هەفتەکە** ڕوونبکەوە:

- ”لـەم هەفتەیـەدا، هەندێـک کات بەسـەربەرن لـە بیرکردنـەوە دەربـارەی یـەک یـان دوو لایەنـی ژیانـی خێزانیـی کـە تیایـدا پیـاو بڕیـار لەسـەریان دەدات و هەڵدەسـتن بـە هاوبەشـکردنی لەگـەڵ هاوسـەرەکانتان، و هەندێـک بڕیـاری دیکـە لەگـەڵ منداڵەکانتـان. باسـی ئـەوە بکـەن کـە چ جـۆرە پرۆسـەیەکی بڕیـاردان دەتوانـن جێبەجـێ بکـەن کـە یارمەتیتـان دەدات باشـترین بڕیـار بـدەن، و چ زانیارییەکتـان (هەردووکتـان) پێویسـتە بـۆ ئـەوەی ئـەو بڕیارانـە بـدەن.“
- ”جگـە لـەوەش، هـەوڵ بـدەن بڕیارێکـی خێزانـی دەستنیشـان بکـەن کـە زۆربـەی جـارەکان بـێ بەشـداریکردن منداڵـەکان دەیـدەن و بیـر بکەنـەوە چـۆن دەتوانـن بەشدارییان پێبکـەن لـەو پرۆسـەی بڕیاردانـە، و قازانجـەکان چـی دەبـن ئەگـەر منـداڵ بەشـدار بـن.“

بەشی 5: کۆتایـی پێهێنان (5 خوولەک)

1. سوپاسـی هەموو بەشـداربووان بکە بۆ پرسیار و سەرنج و بۆچوون و ئەزموونەکانیان.
2. لە گروپ بپرسە:
   - ڕاتان چییە سـەبارەت بەوەی ئەمڕۆ باسکرا؟
   - هیچ پرسـیارتان هەیە دەربارەی دانیشـتنەکە یان شتێک حەز بکەن باسی بکەن؟
3. پـاش تەواوکردنـی پرسـیارەکان و کۆمێنتـی دیکـە، سوپاسـیان بکـە بـۆ ئـەوە ژینگـەی ڕێـز و متمانەیـە کـە دەیپارێـزن بـە درێژایـی دانیشـتنەکە و هانیـان بـدە بەشـدار ببنـەوە لـە دانیشـتنەکانی داهاتـوو.
4. پاراسـتنی نهێنی و گرنگی پارسـتنی باسەکانی ئەمڕۆی گروپ بە بیری بەشداربووان بێنەوە.
5. کات و بەروار و شـوێنی دانیشـتنی داهاتوو پشتڕاست بکەوە ئەگەر هەر گۆڕانکارییەک هەبوو.

دانیشتنی شەشەم

چارەسەرکردنی ناکۆکی

ئامانجەکان

- بۆ تاوتوێکردنی سەرچاوە یان بابەتە باوەکانی ناکۆکی نێوان هاوسەران و دەستنیشانکردنی ئەم سەرچاوانە چۆن یارمەتی دەدات لە خۆلادان یان کەمکردنەوەی ناکۆکییەکە لەنێو خێزانەکە.
- بۆ بیرکردنەوەی دەربارەی هەندێک لە ڕێگا ئەرێنی و نەرێنییەکانی کاردانەوەمان کاتێک تووڕە دەبین و بۆ پەیڕەوکردنی ڕێگای ناتوندوتیژ بۆ کاردانەوە کە دەتوانێت یارمەتی بدات لە چارەسەرکردن یان خۆلادان لە ناکۆکی.
- بۆ دەستنیشانکردنی ڕێگای ناتوندوتیژی چارەسەرکردنی ناکۆکی و بیرکردنەوە لە گرنگی گفتوگۆ کردن و پەیوەندییە بەهێزەکان کاتێک ڕووبەڕووی ساتی ناخۆش دەبینەوە وەک باوک یان وەک مێرد.

چالاکییە سەرەکییەکان و کات دانان

1. بەخێرهاتن و هەواڵپرسین - **10** خوولەک.
2. سەرچاوەی ناکۆکی و ڕێگاکانی چارەسەرکردنی ناکۆکی خێزانیی - **65** خوولەک.
3. چالاکی هزرئاگایی - **5** خوولەک.
4. ئەرکی هەفتانە - **5** خوولەک.
5. کۆتایی پێهێنان - **5** خوولەک.

کۆی گشتی کاتی دانیشتنەکە: 90 خوولەک.

کەرەستەی پێویست

- پێنووس (مارکەر)
- کاغەزی (فليپ چارت) و سێ پێی ڕاگرتنی یان تێپ

ئامادەکاری

- بیر لە سەرچاوەکانی ناکۆکی بکەنەوە لەنێو خێزانەکەتان و خێزانی دیکە، هەروەها ئەو ڕێگایانەی تۆ و هاوسەرەکەت توانیوتانە بەشێوەیەکی کاریگەری چارەسەریان بکەن. چۆن فێری چارەسەرکردنی ناکۆکی بووی و باشتر بووە لەمە لە ژیانتان؟

بەشی 1: بەخێر هاتن و هەواڵپرسین (10 خوولەک)

1. سوپاسی هەمووو بەشداربووان بکە بۆ ئامادەبوونیان.
2. ئەم پرسیارانەی خوارەوە لە گروپ بکە و هانی چەند خۆبەخشێک بدە بدوێن:
   - چۆنن؟
   - هیچ شتێکی نوێ ڕوویداوە لەپاش کۆتا دانیشتنمانەوە؟
   - لەگەڵ کەس قسەتان کردووە دەربارەی ئەو کێشانەی باسمان کردن لە گروپ؟
3. پرسیاری ئەرکی هەفتەی پێشوویان لێبکە: "کەستان بیری کردەوە لە بڕیاری خێزانیی کە دەکرێت بە هاوبەشی بدرێن، یان ئەوانەی دەتوانن لەگەڵ بەشداری منداڵەکانتان بیدەن؟ ئەگەر دەتوانن و پێتان خۆشە بۆ گروپی باس بکەن، گفتوگۆکە چۆن بەڕێوەچوو؟ بڕیارەکە چی بوو؟ پرۆسەی بڕیاردان لە ئایندەدا جیاوازی چی دەبێت؟"
4. پاش ئەوەی چەند خۆبەخشێک دەدوێن، سوپاسیان بکە بۆ هاوبەشکردنی ئەزموونیان و بڵێ ئێستا دەست بە یەکەم چالاکی دەکەین.

2 بەشی 2: سەرچاوەی ناکۆکی و چارەسەرکردنی ناکۆکی خێزانیی (65 خوولەک)

1. بە گروپ بڵێ، "پێش ئەوەی دەست بەم چالاکییە بکەین، حەز دەکەم بزانم بەلای ئێوەوە بابەت و سەرچاوەی سەرەکی ناکۆکی نێوان هاوسەران لەم کۆمەڵگەیەدا چییە؟" وەڵامی بەشداربووان لەسەر فلیپ چارتێک بنووسەوە و با چوار سەرچاوەی سەرەکی ناکۆکی دەستنیشان بکەن.

2. ئێستا ئەمەی خوارەوە بە گروپ بڵێ: "شکاندنی بازنەی توندوتیژی پێویستی بە دۆزینەوەی ڕێگای نوێیە کە پێویستی بە توندوتیژی یان شەڕانگێزی نییە بۆ چارەسەرکردنی ناکۆکی. گەیاندنی هەستەکانمان شێوازێکی گرنگە بۆ چارەسەرکردنی ناکۆکی و تەنانەت دەتوانێت یارمەتیمان بدات خۆمان لە ناکۆکی بەدوور بگرین. چەند هەفتەیەک لەمەوپێش، چالاکییەکمان ئەنجامدا کە یارمەتیمانی دا بیر لە ڕێگای ئەرێنی بکەینەوە گوزارشت لە تووڕەیی خۆمان بکەین. ئێستا گفتوگۆ و ڕاهێنان دەکەین لەسەر هەنگاوی داهاتووی پاش کۆنترۆڵکردنی تووڕەییەکەمان - واتا شێوازە ئەرێنییەکانی پەیوەندی بەستن بۆ چارەسەرکردنی ناکۆکی - ئەو شێوازانەی دەتوانرێت نەک تەنها بەکار بێت لە پەیوەندیمان لەگەڵ هاوسەرمان، بەڵکو لەگەڵ بردەران، ئەندامانی خێزان، و کەسانی دیکەش."

3. ئەم پرسیارانەی خوارەوە لە گروپ بکە:
   - بۆچی گەیاندن گرنگە لە پەیوەندییەکانماندا؟
   - چی ڕوودەدات کاتێک دەتوانین گەیاندنی ڕاستەوخۆ لەگەڵ هاوسەرماندا ئەنجام بدەین؟
   - هەستی هاوسەرەکەت چۆن دەبێت ئەگەر هەستی تووڕەیی خۆمانیان پێنەگەیێنین؟
   - هەستی خۆمان چۆن دەبێت یان چی ڕوودەدات ئەگەر تووڕەیی خۆمان بە نەگەیێنین؟
   - ئایا کێشەکان ون دەبن ئەگەر باسیان نەکەین؟

4. پاش ئەوەی بەشداربووان لە گفتوگۆ تەواو دەبن، ئەم سێ جۆرەی وەڵامدانەوە بۆ ناکۆکی بخەرە بەردەستی بەشداربووان:
   - خۆلادان: خۆلادان لە بابەتەکە کە بۆتە هۆی تووڕەییمان؛ هەڵگرتنی هەستەکان لەناخی خۆماندا لەبەر ئەوەی نامانەوێت باسیان بکەین.
   - پەرەسەندن: دەمەقاڵێ، دەنگ بەرزکردنەوە، یان تەنانەت توندوتیژ بوون.
   - هاوسۆزیی: تێگەیشتن لە دۆخەکە لەڕوانگەی کەسی بەرامبەرەوە؛ خۆدانان لەشوێنی کەسەکە.

5. ئەمە ڕوون بکەوە:
   - دەمانەوێت کۆشش بکەین بۆ هاوسۆزیی لە وەڵامدانەوەکانمان بۆ ناکۆکی. هاوسۆزیی دەتوانێت یارمەتیمان بدات پەیوەندی لەگەڵ هاوسەرمان بکەین کاتێک تووڕەین، یان کاتێک تووشی ناکۆکی دەبین. هاوسۆزی مانای ئەوەیە لە دۆخەکە تێدەگەین لە ڕوانگەی کەسێکی دیکەوە.
   - بۆ ئەوەی ئەمە ئەنجام بدەین، دەکرێت گوزارشت لە هەستەکانی خۆمان بە هێوری بکەین لەڕێگەی بەکارهێنانی وتەی (من...). نموونە لەسەر ئەمە، (هەست دەکەم...)، دەمەوێت...)، (دەبینم...). ئەم وتانە یارمەتی کەسی بەرامبەر دەدات پێگەکەت بزانێت و باسی دۆخەکەت بۆ بکات بێ ئەوەی لۆمەت بکات. دەکرێت هەندێک وتە بەکار بێنیت وەک، (دەبینم زۆر سەرقاڵی...)؛ (هەست بە بێئومێدی دەکەم لەبەر ئەوەی ڕوویدا...)؛ یان (دەمەوێت تێبگەم چی بێزاری کردووی).
   - ڕەنگە گرنگ بێت چەند ساتێک وەربگریت بۆ بیرکردنەوە هەستەکانت چۆنن و پاشان وشەیان بۆ بدۆزیتەوە بۆ ئەوەی گوزارشتیان لێبکەیت بەشێوەیەکی بنیاتنەر کە ڕێگە بە کەسی بەرامبەر دەدات دۆخە لەچاوی تۆوە ببینێت. ئەمە لۆمە نەکردنی کەسی بەرامبەر بۆ دۆخەکە دەگرێتەوە یان سەرنجدانان لەسەر کردارەکانیان. لەباتی ئەوە، گرنگە باسی تێڕوانینی خۆت بکەیت و دۆخەکە چۆن کاریگەری کردۆتە سەرت. زۆر جار ئەمە دەبێتە هۆی خۆپاراستن لە پەرەسەندنی دۆخەکە بۆ دەمەقاڵێ لەبەر ئەوەی هەوڵی تێگەیشتن دەدەیت لە ڕوانگەی کەسی بەرامبەرەوە، و بە ڕوونی ڕوانگەی خۆتیان پێدەگەیێنیت.

6. بە بەکارهێنانی ئەم خشتەیەکی خوارەوە، پێشکەشکاران دەبێت بە ڕۆڵگێڕان جیاوازییەکانی نێوان (وتەی تۆ) و (وتەی من) بۆ گروپ دەربخەن و بزانن هیچ پرسیارێکیان هەیە.

نموونەی وتەی (من) و وتەی (تۆ)	
(تۆ هەمیشە ئەو ناوە پیس دەکەیت.)	(هەست بە نیگەرانی دەکەم کاتێک دەگەڕێمەوە ماڵەوە و دەبینم ئەو ناوە زۆر پیسە.)
(تۆ هیچ گرنگی بە من و هەستەکانم نادەیت.9	(هەست بە بێئومێدی دەکەم کاتێک گوێ لە هەستەکانم ناگیرێت یان درکی پێناکرێت.)
(وتت تەلەفۆنت بۆ دەکەم، بەڵام نەتکرد!)	(نیگەران دەبم کاتێک گوێم لە دەنگت نابێت، تەنها دەمەوێت بزانم سەلامەتیت.)
(وەک هەموو جارێک، ئەو شەوەش منت شەرمەزار کرد لەسەر خوانی ئێوارە.)	(ئەو شەوە زۆر هەستم بە شەرم کرد لەپێش برادەرەکانم کاتێک ئەو باسە کرا، لەبەر ئەوەی...)
(هەرگیز باسی هەستەکانی خۆتم بۆ ناکەیت.)	(زۆر پێمخۆشە بزانم هەستی تۆ چۆنە دەربارەی ئەمە.)

سەرچاوە: https://www.relationshipsnsw.org.au/examples-of-i-statements-how-to-use-them/

تێبینی پێشکەشکار: ئەم چالاکییە ڕۆڵ نواندنی بەشداربووان لەخۆ دەگرێت، کە ئەمەش دەکرێت نامۆ بێت بۆ هەندێکیان. ئامانج لەم چالاکییە بەکارهێنانی کارامەییەکانی پەیوەندی بەستنە لەگەڵ وتەکانی (من). ئەگەر بەهیچ شێوەیەک حەزیان لە ڕۆڵ نواندن نەبوو، پێشکەشکار دەتوانێت لەگەڵ بەشداربوویەک نموونەی ئەم سیناریۆیە لەبەردەم گروپ ئەنجام بدات. ئەگەر نا، گروپە دوو کەسییەکان دەتوانن ڕۆڵ نواندن بکەن بەڵام لەبەردەم تەواوی گروپدا نەبێت (لەم حاڵەتە، پێویستە پێشکەشکار بەسەر گروپەکاندا بگەڕێت و چاودێری بکات).

7. لە گروپ بپرسە: "پێتانوایە ئەم ڕستانە سوودبەخش بن بۆتان بۆ دەربڕین کاتێک ناکۆکیت هەیە لە پەیوەندییەکەت؟ بۆ و بۆ نا؟"

8. بەشداربووان دابەشی سەر چوار گروپ بکە. بۆیان ڕوون بکەوە کە **2 -3** خوولەکیان هەیە بۆ ئەوەی ڕۆڵ نواندن بکەن سەبارەت بە پەیوەندییەکی تەندروست بە بەکارهێنانی کارامەیی پەیوەندی بەستن - نەک توندوتیژی و شەڕانگێزی - بۆ چارەسەرکردنی ناکۆکییەک. بۆیان ڕوون بکەوە کە هەر گروپێک دیمەنێک دروست دەکات کە تێیدا دوو کەس لەسەر شتێک دەمەقاڵێ دەکەن و هەردوو لایان تووڕە دەبن. پێویستە ڕۆڵ نواندنەکە نیشانی بدات کە ئەم دووانە هەوڵ دەدەن ناکۆکییەکە چارەسەر بکەن بێ پەنابردن بۆ توندوتیژی. بیر بکەنەوە ڕەفتاری ئەم ژن و مێردە چۆن دەبێت، دەبێت چی بڵێن؟ چ دەستەواژەیەک بەکار دێنن؟ هانی بەشداربووان بدە هەروەها هەندێک ستراتیجیا بەکار بێنن بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ تووڕەیی کە لە چالاکی پێشوودا باسکران.

9. هەر گروپ و یەکێک لەو چوار بابەتانەی نێو لیستەکەیان پێیدە کە لە سەرەتای چالاکییەکە دروست کرابوو.

10. دە خوولەک بە گروپ بدە بۆ ئەوەی ڕۆڵ نواندنی خۆیان داڕێژن بۆ چارەسەرکردنی ناکۆکییەکە لەڕێگەی گفتوگۆ و پەیوەندی بەستنەوە. (ئەگەر پیاوان حەزیان نەکرد ڕۆڵ نواندن ئەنجام بدەن، تەماشای تێبینییەکان پێشکەشکار بکە لەسەرەوە.)

11. پاش **10** خوولەک، داوا لە هەمووان بکە کۆببنەوە وەک بازنەیەک و هەر گروپێک ڕۆڵ نواندنی خۆیان پێشکەش بکەن.

12. کاتێک گروپەکان ڕۆڵ نواندنی خۆیان پێشکەش دەکەن، پێویستە پێشکەشکار هەندێک لەشێوازە ئەرێنی و ناتوندوتیژەکان لەسەر فلیپ چارتێک بنووسێتەوە کە باسی دەکەن، لەوانە دەستەواژەی دیاریکراو کە بەسوود بوون. ستراتیجیای دیکەی ناتوندوتیژ لەگەڵ گروپ هاوبەش بکە لەوانە هەندێک چالاکییەکانی هەناسەدان و هزرئاگایی کە پێشتر ئەنجامیان داوە لە دانیشتنەکان. ستراتیجیای دیکە بریتییە لە بێدەنگبوون بۆ ساتێک بۆ ئەوەی هێور ببیەوە پێش ئەوەی بچیتە ناو گفتوگۆوە، ئاگابوون لە تۆنی دەنگ و قسەکردن، و هەروەها زمانی جەستە (پەنجە

بڵندەکردنـەوە لـە کەسـی بەرامبـەر، نیشـاندانی بێزاریـی، هتـد.)، و پشـوو وەرگرتـن لەکاتـی گفتوگۆکـردن ئەگـەر زانیـت بـەرەو پەرەسـەندن دەچێـت، یـان قسـەکردن لەگـەڵ نێوەندگیرێکـی دەرەکـی.

13. پـاش ئـەوەی هەمـوو گروپـەکان پێشکەشـکاری دەکـەن، دەسـت بـە گفتوگـۆ بکـە بـە بەکارهێنانـی ئـەم پرسـیارانەی **گفتوگـۆی بەگـروپ**:

- کامـەن هەندێـک لـەو شـێوازانەی ئێـوە هەمووتـان هەسـتەکانی خۆتـان پـێ گەیانـد بەشـێوەیەکی ئەرێنـی و ناتوندوتیـژ لەکاتـی ڕۆڵ نوانـدن؟
- بـڕوات وایـە کـە ئـەم شـێوازانەی چارەکردنـی ململانـێ بـۆ پەیوەنـدی نێـوان ژن و مێـرد گونجـاوە؟ ئەگـەر وەڵامەکـەت بەڵێیـە یـان نەخێـر، تکایـە وەڵامەکـەت ساغ بکـەوە.
- ئایا هەمـوو کاتێـک دەزانیـن بۆچـی هاوسـەرەکەمان تووڕەیـە؟ ئـەی هاوسـەرەکەمان دەزانێـت بۆچـی ئێمـە تووڕەیـن؟ سـوودەکانی گەیاندنـی هەسـتەکانمان لەکاتـی ناکۆکیـدا چییـە؟
- چـۆن لـە دەمـی هەڵچـوون بەسـەر هاوسـەر یـان منداڵەکانمـان بیرمـان بکەوێتـەوە کـە "لـە چـاوی خەڵکـەوە سـەیری دنیا بکەیـن"؟
- گوزارشـت لە هەسـتەکانی خۆمان بکەین لە کاتی دەمەقاڵێدا؟ بۆچی ئا و بۆچی نا؟

تێبینییەکانـی پێشکەشـکار: ئامـاژە بکـەوە بـەو دانیشـتنانەی پێشـتر دەربـارەی هێـز و مانـای چییـە کەسـێک پیـاو بێـت ئەگـەر بەشداربووان خۆیـان ئـەم بابەتانەیـان بـاس نەکـرد. دەتوانیـت باسـی ئـەوەش بکەیـت کـە زۆر جـار پیـاو وا پـەروەردە دەکرێـت کـە هەسـتەکانی خـۆی بـاس نـەکات و هەروەهـا کـە دەبێـت پیـاو بڕیـاردەری سـەرەکی بێـت لـە خێـزان. دەکرێـت ئەمـە بەشـدار بێـت لـە نەبوونـی پەیوەنـدی بەسـتنی نێـوان هاوسـەران، کـە دەتوانێـت ببێتـە هـۆی هـەردوو هاوسـەر چاوەڕوانـی ناڕوونیـان هەبێـت دەربـارەی یەکـدی و ببێتـە هـۆی ناکۆکـی.

هەندێک پرسیاری تر، ئەگەر کاتت هەبوو:

- پێتوایە بۆ ژن ئاسان بێت کە گوزارشـت لە هەسـتەکانی خۆی بکات لە کاتی دەمەقاڵێدا؟ بۆچی ئا و بۆچی نا؟
- پێتوایە بۆ پیاو ئاسان بێت کە گوزارشـت لە هەسـتەکانی خۆی بکات لە کاتی دەمەقاڵێدا؟ بۆچی ئا و بۆچی نا؟
- چـۆن ئـەم شـێوازانەی پەیوەنـدی بەسـتن دەبنـە هـۆی چارەسـەرکردنی کێشـە لـە پەیوەنـدی نێـوان هاوسـەراندا؟ چـۆن یارمەتـی دەدەن لـە ڕێکنەکەوتـن لەگـەڵ منداڵەکانمـان؟
- دەکرێـت چـی دیکـە بکرێـت بـۆ کارکـردن لەسـەر هـۆکارە باوەکانـی ڕێکنەکەوتنـی نێـوان هاوسـەران و نێـوان دایبـاب و منداڵـەکان؟

14. بەم پەیامە سەرەکییانەی خوارەوە کۆتایی بە چالاکییەکە بێنە:

- هەمیشە ناکۆکی بوونـی دەبێـت بـەڵام پێویسـت نـاکات توندوتیـژی یـان تووڕەیـی تێدابێـت، و دەکرێـت ببێتـە دەرفەتێـک بـۆ بەرەوپێشـچوون و گەشەسـەندنی کەسـیی، نـەک دەرفەتێـک بـۆ توندوتیـژی. کاتێـک پەیوەنـدی و گەیانـدن دەکەیـن لەگـەڵ یەکـدا، دەتوانیـن بـە ئاشتی ناکۆکـی چارەسـەر بکەیـن و خۆمـان دوور بگریـن لێـی.
- هەندێـک جـار کاتێـک دڵتەنـگ یـان بێئومێدیـن، باسـی ناکەیـن. زۆربـەی جـارەکان کـە باسـی ناکەیـن، تووڕەیـی و بـێ ئومێدییەکـە زیـاد دەکات تـا ئـەو کاتـەی لەڕێگـەی شـەڕانگێزی جەسـتەیی یـان هاوارکردنـی دەریدەبڕیـن.
- پەیوەنـدی/ گەیانـدن بەشـێکی سـەرەکی پەیوەنـدی تەندروسـتە. گەیاندنـی هەسـتەکانمان بـە کەسـی بەرامبـەر بەشـێکی گرنگـی چارەسـەرکردنی ناکۆکییـە و زۆر لـە توندوتیـژی کاریگەرتـرە. کاتـی خـۆت وەربگـرە بـۆ ئـەوەی لەگـەڵ هاوسـەرەکەت قسـە بکەیـت و گـوێی لێبگریـت. کاتێـک گەیانـدن/ پەیوەنـدی دەبەسـتین، زۆر جـار دەتوانیـن ناکۆکـی بوەسـتێنین پێـش ئـەوەی تەنانـەت دەسـت پێبـکات، یـان چارەسـەری بکەیـن بـێ ئـەوەی پەنـا بـۆ توندوتیـژی ببەیـن.

3 بەشـی 3: چالاکی هزرئاگایی: مەساج کردنی خود (5 خوولەک)

1. بەشداربووان ئاگادار بکەوە کە چالاکییەکی هزرئاگایی ئەنجام دەدەن کە پێی دەوترێت مەساج کردنی خود.
2. داوا لـە بەشـداربووان بکـە هـەردوو دەسـتیان لـە یەکـدی نزیـک بکەنـەوە و یـەک لـە پەنجـە گەورەکانیـان بـەکار بێنـن بـۆ مەساج کردنـی دەسـتەکەی دیکـە. بـا **30** چرکـە ئەمـە ئەنجـام بـدەن و پاشـان دەسـتیان بگـۆڕن.
3. ئەم جارە داوایان لێبکە دەستەکانیان بۆ سەر شانیان ببەن و شانی خۆیان بشێلن. ئەمەش بۆ **30** ئەنجام بدەن.
4. ئەم جارە با بچنە سـەر شـێلانی ملیان بە شێوەی بازنەی بۆ **30** چرکە.
5. لـە کۆتاییـش، بـا بچنـە سـەر شـێلانی هـەردوو تەنیشـتی سـەریان و ناوچەوانیـان. بـە نەرمـی و بەشـێوەی بازنەیـی بـۆ **30** چرکـە بیشـێلن.
6. **3** هەناسەی قووڵ هەڵمژن.

4 بەشی 4: ئەرکـی هەفتانە (5 خوولەک)

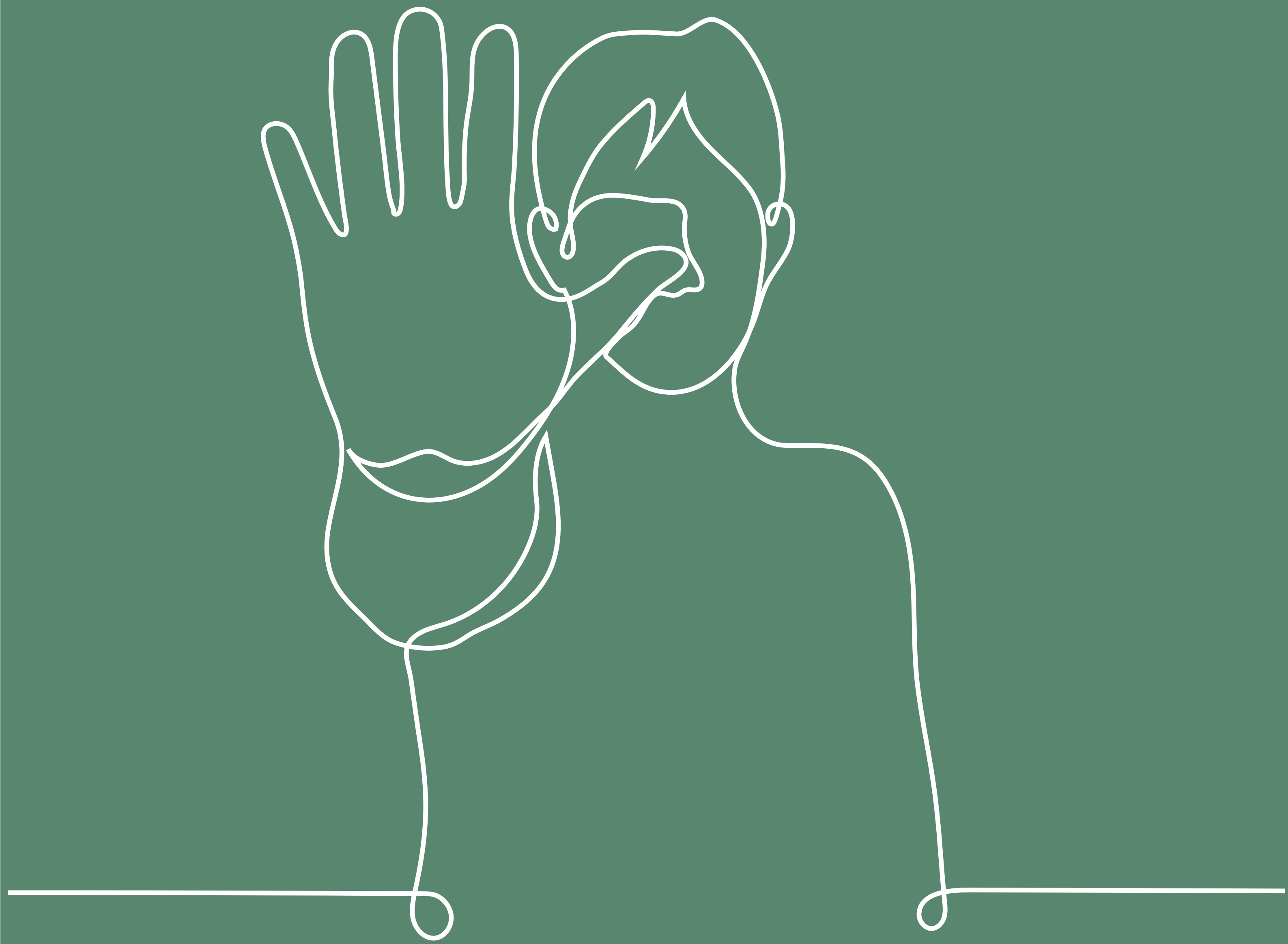
1. **ئەرکـی هەفتەکـە** روونبکـەوە: "گوێگرتنـی کارا، هاوسـۆزیی و کارامەییـە نوێیەکانـی پەیوەنـدی بەسـتن تاقـی بکەنـەوە ئـەم هەفتەیـە. هـەوڵ بـدە تێبینـی بکەیـت کـەی دەتوانیـت رێگـری لـە سـەرهەڵدانی ناکـۆکی بکەیـت یـان خێراتـر و ئاسـانتر یـان بـە ئاشـتییانە چارەسـەری بکەیـت لەچـاو جارانـەوە."

5 بەشی 5: کۆتایـی پێهێنان (5 خوولەک)

1. **1**سوپاسـی هەموو بەشـداربووان بکە بۆ پرسیار و سەرنج و بۆچوون و ئەزموونەکانیان.
2. لە گروپ بپرسە:
    - راتان چییە سـەبارەت بەوەی ئەمڕۆ باسکرا؟
    - هیچ پرسـیارتان هەیە دەربارەی دانیشـتنەکە یان شتێک حەز بکەن باسی بکەن؟
3. پـاش تەواوکردنـی پرسـیارەکان و کۆمێنتـی دیکـە، سوپاسـیان بکـە بـۆ ئـەوە ژینگـەی رێـز و متمانەیـە کـە دەیپارێـزن بـە درێژایـی دانیشـتنەکە و هاتیـان بـدە بەشـدار ببنـەوە لـە دانیشـتنەکانی داهاتـوو.
4. پاراسـتنی نهێنی و گرنگی پارسـتنی باسەکانی ئەمڕۆی گروپ بە بیری بەشداربووان بێنەوە.
5. ئـەم (چالنجـەی) خـوارەوە بـە گـروپ بـدە: "لـە هەفتەیـەدا، سـەرنج بـدە بـە شـێوازی گەیانـدن/ پەیوەنـدی بەسـتن لەگەڵ هاوسـەر و منداڵەکانـت. ئەگـەر خاڵێـک هەبـوو رێکنەکـەوتن لەسـەری، هـەوڵ بـدە هەندێـک لـەو تەکنیکانـەی ئەمڕۆ باسـمان کـرد بـەکار بێنیـت."
6. کات و بەروار و شـوێنی دانیشـتنی داهاتوو پشتڕاست بکەوە ئەگەر هەر گۆڕانکارییەک هەبوو.

دانیشتنی حەوتەم

کەمکردنەوەی توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو (شەرەف)



ئامانجەکان

- بۆ تاوتوێکردنی چۆن تێگەیشتنەکانی ئابڕوو بە جۆری کۆمەڵایەتی کراوە و بەستراوەتەوە بە تێگەیشتنەکانی پیاوەتی.
- بە وریاییەوە تەماشاکردنی کوشتنەکانی سەر بنەمای ئابڕوو و دەستنیشانکردنی ئەو ڕێگایانەی ناگۆنجێن لەگەڵ بیروباوەڕەکانی دیکەی بەشداربووان دەربارەی باوکایەتی و گرنگی پێدان.
- بۆ دۆزینەوەی ڕێگاکانی وەستانەوە لەدژی هەندێک نەریت دەربارەتی توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو و کوشتن لەسەر بنەمای ئابڕوو لەنێو خانەوادە وکۆمەڵگەکەماندا.

چالاکییە سەرەکییەکان و کات دانان

1. بەخێرهاتن و هەواڵپرسین - **10** خوولەک.
2. ئەو بەهایانەی ئێمە ڕێزیان لێ دەنێین - **20** خوولەک
3. توندوتیژی و ئابڕوو - **40** خوولەک.
4. چالاکی هزرئاگایی - **5** خوولەک.
5. ئەرکی هەفتانە - **5** خوولەک.
6. کۆتایی پێهێنان - **5** خوولەک.

کۆی گشتی کاتی دانیشتنەکە: 85 خوولەک.

کەرەستەی پێویست

- پێنووس (مارکەر)
- کاغەزی (فلیپ چارت) و سێ پێی ڕاگرتنی یان تێپ

ئامادەکاری

- پێویستە پێشکەشکاران چاوێک بخشێننەوە بە زانیارییەکانی خۆیان و مێژووی توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو و کوشتن لەسەر بنەمای ئابڕوو پێش ئەم چالاکییە بۆ ئەوەی لەڕووی دەروونییەوە ئامادەی کارکردن بن لەسەر بابەتەکە. هەروەها پێویستە بیر لە هەندێک ستراتیجیا بکەنەوە کە بەکاریان هێناوە، یان حەز دەکەن بەکاری بێنن، بۆ بەرەنگاربوونەوەی هەندێک شتی زیان بەخش وەک توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو لە کۆمەڵگەی خۆیاندا. هەستە دەکەن کام ستراتیجیا کاریگەرە بۆ گۆڕینی بیرکردنەوەی هاوڕێ و کەسوکار؟ دانیشتنەکە کاریگەرتر دەبێت ئەگەر پێشکەشکاران باسی ئالناگاری و سەرکەوتنەکانی خۆیان بۆ بەشداربووان بکەن.
- تێبینیکردنی خوێندەواری: ئەم چالاکییە پێویستی بە هەندێک خوێندەواری/ نووسین هەیە، بۆیە ئاگاداری ئاستی خوێندەواری بەشداربووان بە. ئەگەر هەستت کرد ئەندامێکی گروپ یان زیاتر کێشەی خوێندەواری هەیە، شێوازی جێگرەوە بدۆزەوە بۆ ئەوەی چالاکییەکە تەواو بکەن.

بەشی 1: بەخێر هاتن و هەواڵپرسین (10 خوولەک)

1. سوپاسی هەموو بەشداربووان بکە بۆ ئامادەبوونیان.
2. ئەم پرسیارانەی خوارەوە لە گروپ بکە و هانی چەند خۆبەخشێک بدە بدوێن:
   - چۆنن؟
   - هیچ شتێکی نوێ ڕوویداوە لەپاش کۆتا دانیشتنمانەوە؟
   - لەگەڵ کەس قسەتان کردووە دەربارەی ئەو کێشانەی باسمان کردن لە گروپ؟
3. پرسیار لە بەشداربووان بکە ئاخۆ کەس توانی هەندێک لە کارامەییەکانی پەیوەندی بەستن و چارەسەرکردنی ناکۆکی بێ توندوتیژی تاقیبکاتەوە لەنێو خانەوادەکەی خۆی. ئایا توانییان ڕێگری لە ناکۆکی بکەن یان بەشێوەیەکی کاریگەرتر چارەسەری بکەن؟
4. پاش ئەوەی چەند خۆبەخشێک دەدوێن، سوپاسیان بکە بۆ هاوبەشکردنی ئەزموونیان و بڵێ ئێستا دەست بە یەکەم چالاکی دەکەن.

2 بەشی 2: ئەو بەهایانەی ئێمە ڕێزیان لێ دەنێین (60 خوولەک)

1. چالاکییەکە بە ڕوو کردنە گروپەکە و پرسیارکردنی "ئەو خاسییەتانە چین کە تۆ لە پیاوی تر ڕێزیان لێ دەنێیت یان بەرزیان دەنرخێنیت؟" دەست پێ بکە (هەندێک لە وەڵامەکان دەکرێت بریتیی بن لە: چارەکردنی گرفت، نزیکی لە خێزان، دڵسۆزی، پاراستنی بەڵێن، خۆشەویستی). وەڵامەکان لەسەر فلیپ-چارتێک بنووسە (تێبینی: ئەگەر "ئابڕووی خێزان" باس کرا، ئەوا دەتوانیت داوا لە بەشداربووان بکەیت کە ئەم باسە داخەن و سەرنجی خۆیان بخەنە سەر ئەو چەمکانەی تازە ئاماژەیان پێدرا. دواتر هەر لەم دانیشتنەدا بە قووڵی لە بابەتی ئابڕوو دەدوێین).

2. گروپەکە بۆ تیپی سێ یان چوار کەسی دابەش بکە. هەر خاسییەتێک بخەرە پاڵ گروپێک و داوایان لێ بکە کە وەڵامی ئەم دوو پرسیارە بدەنەوە
   - بۆ چی خەڵک ئەم خاسییەتەی لە کەسانی تر پێ گرنگە؟
   - چۆن دەتوانین ئەم خاسییەتە لە پەیوەندییە هاوڕێیەتی و خێزانییەکانماندا جێ بکەینەوە؟

3. دە خوولەک بە هەر گروپێک بدە کە گفتوگۆی ئەم پرسیارانە بکەن و دواتر هەمووان لە دەرئەنجامەکان ئاگادار بکەنەوە.

4. بەم پرسیارانەی خوارەوە **گفتوگۆی بە گروپ** دەست پێ بکە:
   - بۆچی پیاوان دەیانەوێت لەناو کۆمەڵگەدا ڕێزلێگیراو بن؟
   - لێکچوون و جیاوازییەکان لە هۆکارەکانی ڕێزگرتنمان لە ژنان لە کۆمەڵگەکەماندا چین؟

3 بەشی 3: ئابڕوو و توندوتیژی (40 خوولەک)

1. بە گروپەکە بڵێ: "ئێمە تازە باسمان لە چەند خاسییەتێکی ژن و پیاو کرد کە ئێمە لە کۆمەڵگەکەمان پێمان پەسەندن. ئێستا دەمەوێت گفتوگۆ لەسەر لکاندنی ئابڕوو بەم بارودۆخە بکەم". ئەم پرسیارانە بکە: "ئابڕوو" چ ڕۆڵێک لە ژیانی پیاو دەگێڕێت؟ شەرمەزاربوون واتای چی دەگەیەنێت بۆ ئێمە؟ چیمان لێ چاوەڕوانی دەکرێت سەبارەت بە دەستەبەرکردن و سەپاندنی ئابڕوو لەناو خێزان و کۆمەڵگەکەماندا؟ پیاوان و ژنان و منداڵان سەبارەت بەم چاوەڕوانییانەی بەرجەستە کردنی ئابڕوو چ باجێکیان داوە؟ (سەیری ئەم تێبینییەی خوارەوە بکە کە تایبەتە بە پێشکەشکار و گوزارشت لە چەند نموونەیەک دەکات بۆ ئەو باجانەی پیاو دەیدات).

> **تێبینی پێشکەشکار:** باجی ژنان و منداڵان لە ژێر ڕۆشنایی کوشتن بە بیانووی ئابڕوو تا ڕادەیەکی زۆر ڕوونە، بەڵام گرنگە بزانین کە توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو چۆن زیان بە پیاوان دەگەیەنێت: دەکرێت پیاوان خۆیان قوربانی ئەم جۆرە لە توندوتیژییە بن؛ ڕەنگە ناچار بکرێن خوشکی خۆیان بکوژن؛ پیاوان بە هۆی ترس یان هەڕەشەی توندوتیژییەوە تاوان ئەنجام دەدەن؛ پیاوان ناچار دەکرێن کە ئامۆزا یان کەسێک بخوازن کە خۆیان خۆشیان ناوێت؛ و هەندێک جار پیاوان دەبێت تاوانی خزمێک بگرنە ئەستۆ، بە تایبەتی ئەگەر خزمەکەیان هەرزەکار بێت و سزایەکی سووکتر وەربگرێت. ئارهی هامدانێکا، کە چالاکوانێکی بە ڕەگەز ئێریتیری-سویدییە، بە دڵێکی پڕەوە دەڵێت: "خراپترین شت کە بەسەر کوڕێک بێت ئەوەیە کە کاتێک خوشکەکەی تاوانێک دەکات ... خێزانەکەی کۆ دەبنەوە و بڕیار دەدەن کە ئەرکی کوڕەکە بریتییە لە کوشتنی خوشکەکەی. کوڕەکە خۆی ناچار دەکرێت؛ بە بڕوای منیش زۆربەی کوڕەکانیش پێچەوانەی ویستی خۆیان کوشتنەکە ئەنجام دەدەن. ڕەنگە لەم حاڵەتانەدا کوڕەکان بە ڕادەی کچەکان نەبنە زەرەرمەندی قوربانیبوون نەچێژن، بەڵام حاشای لێناکرێ کە ئەوانیش قوربانین."

2. بڵێ: "لە چەند کۆمەڵەیەک لە کۆمەڵگەی ئێمە، یەکێک لە باجە سەرەکییەکانی کەوتنە ژێر باری چاوەڕوانییەکانی ئابڕوو، کردەی کوشتن لەسەر بنەمای ئابڕوو و توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕووە. گەرچی زۆرینەی پیاوان بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ بەشداری توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو نین، بەڵام ئەم تێگەیشتنە کۆمەڵایەتییەی توندوتیژییەکەی لەسەر ڕۆنراوە وا دەکات کە ئەم کردەیە تا ڕادەیەک بەشێک لە ژیانی هەموومان پێکبهێنێت. ئەمڕۆ حەز دەکەم باس لە چەند لایەنێکی ئابڕوو بکەین، بە تایبەتی چۆنییەتی پەیوەندیداربوونی بەو پرسیارەی کە دەڵێت پیاوبوون مانای چییە."

3. ئەم پرسیارانەی خوارەوە بکە بۆ گفتوگۆی بە گرووپ:

- ئایا توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو ئەم ئامانجە دەپێکێت کە بانگەشەی بۆ دەکات؟ ئایا ئەنجامدانی کردەکە شایەنی ئەو باجەیە کە دەبێت دواتر بدرێت؟
- چی ڕێگری لە پیاو دەکات هەوڵ بدات کۆتایی بە توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو بێنێت؟ (ئەگەر پێت وایە کە ئایین بەربەستەکەیە، ئەوا سەیری تێبینی پێشکەشکار بکە لە خوارەوە)
- بۆچی دەبێت ئێمە وەک پیاو ڕۆڵمان هەبێت لە هەوڵدان بۆ کۆتایی هێنان بە توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو؟
- چ نموونەی بینراومان هەیە لەسەر پیاو کە دژ یان ڕووبەڕووی توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو بۆتەوە؟ چییان ئەنجام داوە؟

تێبینی پێشکەشکار: ڕەنگە هەندێک لە بەشداربووان بیروڕا ئایینی بکەنە پاساوێک بۆ ئەنجامدانی توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو؛ بەڵام، هەر وەک ڕاپۆرتی حکومەتی کەنەدی لەسەر ئەم چەشنە توندوتیژییە جەختی لێ دەکاتەوە، "لە هیچ شوێنێک لە قورئان و وتەکانی پێغەمبەر (حدیث) باس لە کوشتن لەسەر بنەمای ئابڕوو نەکراوە. لە دەقە ئیسلامییەکاندا، کوشتن لەسەر بنەمای ئابڕوو گوزارشت لە سزایەک دەکات کە لە پەراوێزە یاساییەکە دەرچووبێت و دژی ژنێک لە چوارچێوەی خێزان ئەنجام بدرێت، و لە شەریعەی ئیسلامی قەدەغەکراوە. پێگە ئایینییەکانی ئیسلام لەگەڵ سزایەکی نایاسایی وەک کوشتن لەسەر بنەمای ئابڕوو ناکۆکن و ڕێیان پێ نەداوە؛ بۆیە ئەم کردەیە گرفتێکی کەلتوورییە نەک ئایینی."

هەروەها، جۆناتان بڕاون، کە زانایەکی موسوڵمانە و مامۆستای زانکۆیە لە بواری توێژینەوەی ئیسلامی، لە کتێبەکەی بە ناوی بەکارهێنانی هەڵەی وتەکانی محەمەد دەڵێت: "هیچ زانایەکی موسوڵمان جا هەر کەسێک بێت، لە چاخی ناوەڕاست ژیابێت یان هاوچەرخ بێت، ڕێی بە پیاو نەداوە کە ژنەکەی یان خوشکەکەی بە بیانووی لەکەدارکردنی ناوبانگی خێزانەکەی بکوژێت". ڕاپۆرتەکەی حکومەتی کەنەدیش دەڵێت: "لە وڵاتێکی وەک ئەندەنووسیا کە ناسراوە بەوەی قەبەترین دانیشتووی موسوڵمانی هەیە، کوشتن بە بیانووی شەرەف باو نییە، هەروا لە چەند بەشێکی ڕۆژئاوای ئەفریقا کە زۆرینەی دانیشتووانیان موسوڵمانن و تەنانەت لە وڵاتی ئیسلامی تری وەک بەنگلادیشیش ئەم دیاردەیە ناسراو نییە."

4. دە خوولەک یان زیاتر بە گرووپ بدە بۆ تاوتوێکردن (زیاتر کات بدە ئەگەر پێویستییان پێی بوو). دوای گفتوگۆکە، باسی ڕێگاکانی بەرگرتن بە توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو بکە کە لە خشتەکەی خوارەوە ئاماژەیان پێدراوە.

تێبینییەکانی پێشکەشکار: هیوادارین بەشداربووان بیرۆکەی زۆر بێننەوە، بەڵام ئەمەی خوارەوە هەندێک شتی دیکەن کە دەتوانیت باسی بکەیت ئەگەر یارمەتیدەر بوو. هەروەها ئەم لیستە سەرچاوەی ڕۆژانەی بەشداربووە لاپەڕە 8.1.

گرتنەبەری ڕێبازی ئەرێنی و کەسیی

دواندنی کەسوکار و برادەران دەربارەی ئەو جێگرەوانەی توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو کە تۆ بەکاری دێنیت یان دەتوانێت بەکاری بێنیت وەک متمانەکردن و بەهێزکردنی هاوسەرەکەت و منداڵەکانت.

دواندنی کەسوکار و برادەران دەربارەی ئەوەی کە هەرگیز تۆ کەسوکارێک ئازار نادەیت یان نایکوژیت بۆ هەر هۆکارێک بوو لەوانە لەسەر ئابڕوو، و بۆچی وا ناکەیت.

لەخۆگرتنی ئاشکرای ئەو کەسانەی کەوتوونەتە ژێر کاریگەری نەرێنی یان ڕەتکراونەتەوە بەهۆی توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو.

دەستپێشخەری بنیاتنانی جووڵەیەک بکە

هاوپەیمانی لەنێوان برادەران و نێوان خێزان کە ئەوانیش دژی توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوون بۆ ئەوەی بتوانن پێکەوە کار بکەن، هەر کاتێک پێویست بوو، بۆ ڕێگریکردن لە کەسانی دیکە لە بەکارهێنانی. چاوەڕێ مەکە هەتا شتێک ڕوودەدات بۆ ئەوەی هەوڵ بدەیت هاوپەیمانی بۆ بدۆزیتەوە. ئەو کەسانە بناسە کە پاڵپشتت دەبن (لە ڕووی کۆمەڵایەتی، ئابووری، سیاسی، و هی دیکەش) و لەگەڵ کێ دەتوانن پشتی یەک بگرن بۆ ئەوەی بە ئاشکرا توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو ڕەتبکەنەوە.

جێگرەوەی باشتر پێشکەش بکە بۆ توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو کە دەتوانێت هەمان شت بەدەست بێنێت!

بگەڕێ بە دوای هەرچی رابەری کۆمەڵایەتی پلە بەرز هەیە کە ئەوانیش دژی توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوون و پەیوەندییان لەگەڵ درووست بکە. دەتوانیت لە هەندێک کاتی گرنگدا داوایان لێبکەیت دەنگیان بێننە پاڵ دەنگتان بۆ ئەوەی قەناعەت بە کەسانی دیکە بێنن و ببنە نێوەندگیر بۆ رێگریکردن لە توندوتیژی.

کشانەوە لە بەشداریکردن:

بەشداریکردن لە هەر گفتوگۆیەکی لەسەر بنەمای ئابڕوو رەتبکەوە کاتێک پەنا بۆ بەکارهێنانی توندوتیژی دەبەن و بۆ بەشداربووان روون بکەوە بۆچی بەشدار نابیت.

ئەو کەسانە رەتبکەوە کە هەوڵ دەدەن ئەوە بەسەر تۆ یان خێزانت یان برادەرت و کۆمەڵگەکەتدا بسەپێنن کە تۆ پێتوایە نەریتی سەر بنەمای ئابڕووی لەرادەبەدەرن.

رووبەڕووبوونەوەی توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو بە ئاشکرا:

بدوێ دەربارەی وەستانەوەت لە دژی توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو لەگەڵ برادەر و کەسوکارت بە گشتی، بۆ نموونە کاتێک لە هەواڵەکان باس دەکرێت یان کاتێک بەسەر کەسێکدا دێت کە دەیناسیت. دەتوانیت لەگەڵ کەسێک یان گروپێک یان خەڵکی بدوێیت، بە گوێرەی ئاستی ئارامی خۆت. چاوەڕێ مەکە تا کێشەکە راستەوخۆ کاریگەری دەکاتە سەر خێزانەکەت، پێش ئەوە دەنگت بڵندبکەوە!

5. لە گفتوگۆ دەربارەی ئابڕوو یان توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو بمێنەوە کاتێک دیالۆگەکە بەرەو ئاراستەی بەکارهێنانی توندوتیژی دەڕوات، بەڵام گوزارشت لە هاوڕانەبوونت لەگەڵ ئەم شێوازانە بکە.

پاش ئەوەی هەموو گروپەکان دوان وەک ئەوەی بیرۆکەی زیاتر یان کەسێک ویستی باسی بکات. بە بەشداربووان بڵێ کە دەکرێت هەندێک لەم ستراتیجیایانە بەسوود بێت کاتێک رووبەڕووی جۆرەکانی دیکەی توندوتیژی لەنێو خێزان یان کۆمەڵگە دەبنەوە.

6. کۆتایی پێبێنە بە **پەیامە سەرەکییەکان:**

- زۆر خەڵک، لەوانە زۆرێک پیاو، زۆر نارەحەتن لەگەڵ کوشتن لەسەر ئابڕوو و توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو. بەڵام بەهۆی هەندێک نەریتی چەسپاوی کۆمەڵایەتییەوە، زۆربەی پیاوان هیچ ناڵێن، یان تەنانەت خۆیان لەگەڵی دەگونجێنن. بەڵام وەک ئەمڕۆ باسمان کرد، توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو زۆر زیان بەخشە بۆ پیاو و ژن و منداڵ و کۆمەڵگە بە گشتی.
- لە زۆربەی حاڵەتەکاندا ئەو ترسەی پیاو هەیەتی چییان بەسەر دێت ئەگەر هاتوو رووبەڕووی نەریتی کۆمەڵایەتی بوونەوە زۆر گەورەترە لە دەرئەنجامە راستەقینەکان. و ئەگەر ئێستا بەرەنگاری نەبووینەوە و قسەمان لەدژی نەکرد کاتێک کاریگەری راستەوخۆی لەسەرمان نەبێت، ئەوا دەکرێت پاشان لەدژمان بەکار بێت، یان لەدژی ئازیزێکمان، و ئەو کاتە درەنگ دەبێت. نابێت بە تەنیا هەوڵ بدەین یان چارەسەری بکەین، پێویستە کەسانی دیکەش کۆبکەینەوە.

4 بەشی 4: چالاکی هەواڵپرسین: هەناسەدانی قووڵ (5 خولەک)

1. بەشداربووان ئاگادار بکەوە کە چالاکییەکی هزر ئاگایی دەکەن پێی دەوترێت هەواڵپرسین.
2. داوا لە هەمووان بکە چاوەکانیان دابخەن ئەگەر حەزیان کرد و **3** هەناسەی قووڵ هەڵمژن.
3. داوایان لێبکە بیر لەم پرسیارانەی خوارەوە بکەنەوە. بۆ **20** چرکە بوەستە لەنێوان هەر یەک لەم پرسیارانە:
   - هەستی جەستەم چۆنە؟
   - هیچ شتێک هەیە نارەحەت یان تووڕەم بکات؟
   - ئەمڕۆ چۆن چاودێری خودیم ئەنجامداوە؟
   - ئێستا چیم پێویستە؟
   - سوپاسگوزاری چیم و بۆچی؟
4. داوایان لێبکەوە **3** هەناسەی قووڵی دیکە هەڵمژنەوە و چاوەکانیان بکەنەوە.

5 بەشی 5: ئەرکی هەفتانە (5 خوولەک)

1. ئەرکی ئەم هەفتەیە روونبکەوە: "بیروڕای خۆت لەسەر توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو لەگەڵ ناسیارێکت باس بکە یان لەگەڵ کەسێک کە پێتوایە هاوڕا بێت لەگەڵت. گفتوگۆ بکەن دەتوانن چی بکەن پێکەوە بۆ ڕێگریکردن لە توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو لە نێو خێزان و کۆمەڵگەدا."

6 بەشی 6: کۆتایی پێهێنان (5 خوولەک)

1. سوپاسی هەموو بەشداربووان بکە بۆ پرسیار و سەرنج و بۆچوون و ئەزموونەکانیان.
2. لە گروپ بپرسە:
   - راتان چییە سەبارەت بەوەی ئەمڕۆ باسکرا؟
   - هیچ پرسیارتان هەیە دەربارەی دانیشتنەکە یان شتێک حەز بکەن باسی بکەن؟
3. پاش تەواوکردنی پرسیارەکان و کۆمێنتی دیکە، سوپاسیان بکە بۆ ئەوە ژینگەی رێز و متمانەیە کە دەیپارێزن بە درێژایی دانیشتنەکە و هانیان بدە بەشدار ببنەوە لە دانیشتنەکانی داهاتوو.
4. پاراستنی نهێنی و گرنگی پارستنی باسەکانی ئەمڕۆی گروپ بە بیری بەشداربووان بێنەوە.
5. کات و بەروار و شوێنی دانیشتنی داهاتوو پشتڕاست بکەوە ئەگەر هەر گۆڕانکارییەک هەبوو.

دانیشتنی هەشتەم

پەیوەندی بەستن لەگەڵ خێزانەکەمدا

ئامانجەکان

- بۆ بیرکردنەوە لە گرنگی پەیوەندی بەستن، کاردانەوە و سۆزی نێوان باوکان و کوڕەکانیان.
- بۆ پەرەپێدانی کارامەییەکانی پەیوەندی کاریگەر لەنێوان دایبابان و گەنجان.
- بۆ بیرکردنەوە لە ئامانجەکانی خودی بەشداربووان بۆ خۆیان، بۆ خێزانەکانیان، و هەروەها بۆ ئامانجەکانی گەنجان بۆ خۆیان و ئایندەیان، و چۆن دەتوانن پێکەوە کار بکەن بۆ بەدەستهێنانی دیدی درێژخایەنی خێزانیی خۆیان.
- ئەم دانیشتنە بۆ باوکان و کوران دروستکرابوو بۆ ئەوەی پێکەوە بەشدار بن. ئەگەر بەرنامەسازییەکە ڕێگەی بەمە نەدا، دەکرێت تەنها لەگەڵ باوکاندا بەکار بێت.
- دانیشتنێکی جێگرەوە هەیە لە پرۆگرامی گەنجان بەناوی (دانیشتنی **9** جێگرەوە) کە دەبێت لەباتی ئەوە ئەنجام بدرێت، ئەگەر هاتوو باوکان و کوڕان پێکەوە بەشدار نەبوون.

چالاکییە سەرەکییەکان و کات دانان

1. بەخێرهاتن و هەواڵپرسین - **10** خوولەک.
2. پەیوەندی بەستن لەگەڵ خێزانەکەمە - **60** خوولەک.
3. دیدی خێزانەکەمان - **45** خووڵەک.
4. ئەرکی هەفتانە - **5** خووڵەک.
5. کۆتایی پێهێنان - **5** خووڵەک.

کۆی گشتی کاتی دانیشتنەکە: 125 خووڵەک.

کەرەستەی پێویست

- پێنووس (مارکەر)
- کاغەزی (فلیپ چارت) و سێ پێی ڕاگرتنی یان تێپ
- پێنووس و کاغەز بۆ هەموو بەشداربووان.
- وێنەی ڕۆژانەی بەشداربوو لاپەرەی **9,1**: پەیوەندی بەستن وەک خێزان، بۆ هەموو بەشداربووان.

ئامادەکاری

- وێنەی سەرچاوەی ڕۆژانەی بەشداربوو لاپەڕەی **9,1** بۆ هەموو بەشداربووان.
- ئەگەر کوڕی گەنج لەم دانیشتنە بەشدار بوون، دڵنیابەوە پێشوەختە لەگەڵ پێشکەشکاری گرووپی گەنجان کۆببیتەوە بۆ تاوتوێکردنی بەرەوپێشچوونی گرووپەکەت تا ئێستا و بۆ ئامادەکاری پێشکەشکردن پێکەوەیی.
- بیر لە ئەزموونی خۆت بکەوە لە پەیوەندی بەستن لەگەڵ دایبابی خۆت و پێگەیشتووانی دیکە کاتێک گەنج بوویت و، ئەگەر باوک یان دایک بووی، چۆن تۆ و منداڵەکانت پەیوەندی پێکەوە دەکەن. چەند تێبینییەک بنووسەوە سەبارەت بەوەی چ شتێک سەرکەوتووە و چی سەرکەوتوو نییە تا بتوانیت بۆ بەشداربووانی باس بکەیت.
- چەند ساتێک بیر لە دیدی خۆت بکەوە بۆ خێزانەکەت و ئەو کاتانەی لەگەڵ هاوسەر و منداڵەکانت باسی دیدی خۆت بۆ خێزانەکەت کردووە بۆ ئەوەی بۆ بەشداربووانی باس بکەیت. ئەگەر تا ئێستا ئەمەت ئەنجام نەداوە، هەندێک کات تەرخان بکە بۆ ئەوەی ئەمە ئەنجام بدەیت لەو هەفتەیەی پێش ئەم دانیشتنە.
- **تێبینیکردنی خوێندەواری:** ئەم چالاکییە پێویستی بە هەندێک خوێندەواری/ نووسین هەیە، بۆیە ئاگاداری ئاستی خوێندەواری بەشداربووان بە. ئەگەر هەستت کرد ئەندامێکی گرووپ یان زیاتر کێشەی خوێندەواری هەیە، شێوازی جێگرەوە بدۆزەوە بۆ ئەوەی چالاکییەکە تەواو بکەن.

1 بەشی 1: بەخێر هاتن و هەواڵپرسین (10 خوولەک)

1. سوپاسی هەموو بەشداربووان بکە بۆ ئامادەبوونیان.

2. ئەگەر کوڕی گەنج بەشدار بوون، داوا لە هەموو بەشداربووان بکە خۆیان بناسێنن و کێ باوک/کوڕی کێیە. ڕەنگە هەندێک پیاو خۆیان کوڕەکانیان بناسێنن، بەڵام دڵنیابەوە هەمووان خۆیان دەناسێنن.

3. ئەم پرسیارانەی خوارەوە لە گروپ بکە و هانی چەند خۆبەخشێک بدە بدوێن:

- چۆنن؟
- هیچ شتێکی نوێ ڕوویداوە لەپاش کۆتا دانیشتنمانەوە؟
- لەگەڵ کەس قسەتان کردووە دەربارەی ئەو کێشانەی باسمان کردن لە گروپ؟

4. لە بەشداربووان بپرسە ئاخۆ کەسیان لە هەفتەی ڕابردوودا گفتوگۆیان کردووە لەسەر توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو و چۆن دەکرێت ڕێگری لێبکرێت لە کۆمەڵگەدا. ئەگەر گفتوگۆیان کردووە، چۆن بوو؟

5. پاش ئەوەی چەند خۆبەخشێک دەدوێن، سوپاسیان بکە بۆ هاوبەشکردنی ئەزموونیان و بڵێ ئێستا دەست بە یەکەم چالاکی دەکەین.

2 بەشی 2: پەیوەندی بەستن وەک یەک خێزان (60 خوولەک)

1. بە گروپ بڵێ، "پێش ئەوەی دەست بەم چالاکییە بکەین، حەز دەکەم بزانم بەڕای ئێوە چی بابەت یان سەرچاوەی سەرەکی ناکۆکییە لەنێوان باوک و کوڕە هەرزەکارەکانی؟" وەڵامی بەشداربووان لەسەر فلیپ چارتێک بنووسەوە و با سەرەکیترین **5** یان **6** سەرچاوەی ناکۆکی باو دەستنیشان بکەن.

2. بەردەوامی بە چالاکییەکە بدە لەڕێگەی وتنی کە "زۆر جار پەیوەندی لەنێوان دایبابان و منداڵەکانیان بۆ هەردوو لا قورسە. هەرزەکار دەیەوێت سەربەخۆیی خۆی هەبێت، شتی نوێ تاقیبکاتەوە، حەزی بە زانینی شت هەیە، و ئەو شتانە ئەنجام بدات کە چێژی لێدەبینێت. چاوەڕوانی ئەو کاتەن کە زیاتر سەربەخۆیی ئابوورییان هەیە و ڕەنگە ماڵی باوکیان جێبێڵن و خێزانی خۆیان پێکبێنن. هەمووو ئەمەش زۆر ئاساییە لەڕووی گەشەکردنەوە. دایک و باوکیش، نیگەرانی منداڵەکانیان بکەونە دۆخێکی مەترسیدارەوە، یان خۆیان یان کەسانی دیکە ئازار بدەن، یان تووشی کێشە بن لە خوێندنگە و کۆمەڵگە. و دەکرێت ئەستەم بێت بۆ دایک و باوک دان بەوە بنێن کە منداڵەکەیان گەورە دەبێت. دایک و باوک ئەو شتانە ئەنجام دەدەن کە هەست دەکەن باشترین شتە بۆ منداڵەکانیان، بەڵام زۆر جار منداڵەکان ئەمە بە نادادپەروەرانە و ڕێگر دەبینن، یان هیچ لۆجیکێکی تێدا نابینن."

3. ئێستا بڵێ، "تۆزێکی دیکە دابەش دەبینە سەر چەند گروپێکی **4** یان **6** کەسیی. هەر گروپێک **2 - 3** پێگەیشتوو و **2 - 3** گەنجی تێدا دەبێت، کەسیان نزیکی یەکدی نین. دەمەوێت هەر گروپێک یەکێک لە سەرچاوەکانی ناکۆکی هەڵبژێرێت لەنێوان دایبابان و منداڵان کە تازە ناومان هێنان و ڕۆڵ نواندنێک درووست بکەن لەسەر ئەو بنەمایە. پێویستە دوو ڕۆڵ نواندن لە هەمان سیناریۆ درووست بکەن:

- لە یەکەم ڕۆڵ نواندن، ناکۆکییەکە بەو شێوەیە نیشان بدە کە هەموو جارێک ڕوودەدات کە دایبابان و منداڵەکانیان لەیەکدی تێناگەن، تووشی تووڕەیی دەبن و ڕەنگە هاواریش بکە.
- لە سیناریۆی دووەم، ناکۆکییەکە بەو شێوەیە نیشان بدە کە هەردوو لا بە چاوی ئەوەی دیکەوە شتەکان دەبینێت، تووڕە نابن و هەوڵ دەدەن بگەن بە چارەسەرییەک کە هەردوو لا دڵخۆش دەکات. ڕەنگە هەر کەسێک تۆزێک لە داواکارییەکانی کەم دەکاتەوە بۆ ئەوەی بگەن بە ڕێککەوتن. بەلایەنی کەم شێوازێک یان دوو شێواز نیشان بدەن بۆ گەیشتن بە چارەسەری. دەمەوێت هەموان هاوسۆزیی بەکار بێنن کە بە مانای تێگەیشتن لە دۆخەکە لە ڕوانگەی کەسەکەی دیکەوە دێت. و لەسەرەوەی هەمووش، ڕاستیخواز بن. سیناریۆیەک درووست مەکەن کە لە ژیانی ڕاستەقینەدا سەرکەوتوو نییە."

4. بەردەوام بە لە ڕێنماییەکان، بڵێ، "یەک مەرج هەیە: لەم ڕۆڵ نواندنە، گەنجان ڕۆڵی باوکان دەبینن و باوکان ڕۆڵی گەنجان دەبینن. بە جددی هەوڵ دەدەین خۆمان لە جێگای کەسی بەرامبەر دانەین و لە دیدی ئەوانەوە تەماشای دۆخەکە بکەین، و لە هەمان کاتدا تەماشا بکەین چۆن دەتوانین ڕێگە نەدەین دۆخەکە خراپتر بکەین."

5. بەشداربووان دابەشی سەر گروپی **4-6** کەسی بکە و **7** خوولەکیان پێبدە بۆ ئەوەی بیر لە سیناریۆکەیان بکەنەوە و ڕاهێنانی لەسەر بکەن. پاش **7** خوولەکەکە، گروپەکان پێکەوە خڕبکەوە و یەک یەکی ڕۆڵ نواندن بکەن.

6. پاش هەر ڕۆڵ نواندنێک، لەگەڵ بەشداربووان گفتوگۆ بکە و لیستێک درووست بکە بەوەی بەشداربووان ئەنجامیاندا بۆ ئەوەی بگەن بە چارەسەرییەکی هەردوو لا قەبووڵی کردووە.

7. پاش هەموو ڕۆڵ نواندنەکان، لاپەڕەی 9,1 ڕۆژانەی بەشداربوو دابەش بکە: پەیوەندی بەستن وەک خێزان، چەند خوولەکێک بە گروپەکان بدە بۆ ئەوەی بیخوێننەوە و ئەم پرسیارانەی **گفتوگۆی بەگروپ** بکە:

- ڕاتان چییە بە لیستەکە؟ پێتان وایە هەندێک لەو پێشنیارانە سەرکەوتوو بن؟ کامیان و بۆچی؟
- دەتوانن بیر لە دۆخێکی ژیانی ئێستاتان بکەنەوە کە بەکارهێنانی هەندێک لەم پێشنیارانە بتوانێت یارمەتیتان بدات پەیوەندی باشتر لەگەڵ منداڵەکانتان ببەستن؟
- ئەی هیچ پێشنیار هەن کە پێتان وایە بەهیچ شێوەیەک سەرکەوتوو نابێت؟ بۆچی؟
- چۆن دەتوانین لە یادمان بێت کە "بەچاوی کەسەکەی دیکەوە تەماشا بکەین" کاتێک توڕەین لەگەڵ یەکدی؟
- دەکرێت چی دیکە بکرێت بۆ کارکردن لەسەر هۆکاری درووستبوونی ناکۆکی نێوان باوکان و کوڕان؟

8. کۆتایی بە چالاکییەکە بێنە لەڕێگەی هاوبەشکردنی ئەم پەیامە سەرەکییانەی خوارەوە:

- هاوسۆزیی مانای تێگەیشتنە لە دۆخێک لە ڕوانگەی کەسەکەی دیکەوە. بۆ ئەوەی ئەمە ئەنجام بدەیت، دەربڕینی هەستەکانی خۆمان بەشێوەیەکی هێور یارمەتی دەدات، وەک "دەبینم زۆر سەرقاڵی..."؛ "هەست بە توڕەیی دەکەم لەبەر ئەوەی ڕوویدا..."؛ یان "دەمەوێت تێبگەم چی بێزاری کردووە؟" گەیاندنی هەستەکانمان بە شێوەیەکی بنیاتنەر ڕێگە بە کەسەکەی دیکە دەدات دۆخەکە لەچاوی ئێمەوە ببینێت.
- گەیاندنی هەستەکانمان ڕێگایەکی زۆر گرنگە بۆ چارەسەرکردنی ناکۆکی و تەنانەت دەتوانێت یارمەتیمان بدات خۆمان لە ناکۆکی بەدوور بگرین لە ڕوودان. هەروەها کاریگەرترە لە بەکارهێنانی توندوتیژی.
- هەمیشە ناکۆکی بوونی دەبێت، بەڵام پێویست ناکات توندوتیژ یان توڕەیی تێدابێت، و دەکرێت ببێتە دەرفەتێک بۆ گەشەسەندن و پەرەپێدانی کەسیی، نەک دەرفەتێک بۆ توندوتیژی. کاتێک لەگەڵ یەکتر پەیوەندی دەبەستین، دەتوانین بە ئاشتی ناکۆکی چارەسەر بکەین و خۆمان بەدوور بگرین لە ناکۆکی دواتر.

بەشی 3: دیدی خێزانەکەمان (45 خوولەک)

1. بۆ بەشداربووان ڕوون بکەوە کە هەر کەسێک لەم چالاکییە بیر لە ئامانجەکانی خۆی دەکاتەوە بۆ خێزانی خۆی و باسی دیدی خێزانی خۆی بۆ ئایندە دەکات.

2. داوا لە بەشداربووان بکە چاوەکانیان دابخەن. ئەم دەقانەی خوارەوە بە هێواشی و بە دەنگێکی بەرز بخوێنەوە بۆ ئەوەی ئەندامانی گروپ لێی تێبگەن کاتێک دەیخوێنیتەوە. "وا دابنێ ئێستا **5** ساڵ تێپەڕیوە.

پرسیار بۆ باوکان:	پرسیار بۆ کوڕانی گەنج:
• چین ئەو شتانەی هیوادارین بەدەستت هێنابێت لەو کاتە؟ • هیواکانت بۆ خۆت چین؟ هیواکانت بۆ هاوسەرەکەت و منداڵەکانت چین؟ • پەیوەندیت لەگەڵ هاوسەرەکەت چۆنە لەم کاتە؟ • پەیوەندیت لەگەڵ منداڵەکانت چۆنە لەم کاتە؟ • چۆن گرنگی بە یەکتر دەدەن؟ چۆن یارمەتی یەکتر دەدەن؟ • چۆن لەگەڵ یەکتر قسە دەکەن و گوێ لە یەکتر دەگرن؟	• چین ئەو شتانەی هیوادارین بەدەستت هێنابێت لەو کاتە؟ • هیواکانت بۆ خۆت چین؟ • پەیوەندیت لەگەڵ هاوسەرەکەت چۆنە لەم کاتە؟ • تۆش خێزانت پێکهێناوە و منداڵت هەیە؟ پەیوەندیت لەگەڵ ئەوان چۆنە؟ • چۆن گرنگی بە یەکتر دەدەن؟ چۆن یارمەتی یەکتر دەدەن؟ • چۆن لەگەڵ یەکتر قسە دەکەن و گوێ لە یەکتر دەگرن؟

3. داوا لە بەشداربووان بکە بەردەوام بن لە داخستنی چاوەکانیان و بیر لەم دیدە بکەنەوە بۆ ئایندە و چۆن دەبێت.

4. لە گروپ بپرسە:

- هەستت چۆن بوو کە دیدێکت بۆ خۆت و خێزانت هەیە بۆ ئایندە؟
- پێتوایە خێزانەکەت هەمان دیدی تۆی هەیە؟

5. پاشان داوا لە هەر بەشداربوویەک بکە **2** یان **3** ئامانجی درێژخایەن بێنێتەوە کە دەیانەوێت خۆیان و خێزانەکەیان بەدەستی بێنن. ئەگەر پێیان خۆش بوو، دەتوانن ئەم ئامانجانە بینووسنەوە لەسەر کاغەز یان وێنەی بکێشن، بەڵام ئەمە ئارەزوومەندانەیە.

6. پاش ئەوەی هەمووان تەواوبوون لە نووسینەوە، بزانە کەس حەز دەکات دیدی خۆی و خێزانەکەی و ئامانجەکانیان لەگەڵ گروپ هاوبەش بکات.

7. کات بەو بەشداربووانە بدە کە حەز دەکەن دیدی خۆیان هاوبەش بکەن. لە یادت بێت، هاوبەشکردن داواکراو نییە.

تێبینی پێشکەشکار: پاش ئەوەی هەر بەشداربوویەک هاوبەشی کرد، دەتوانیت داوا لە بەشداربووانی دیکە بکەیت فیدباکی بنیاتنەری خۆیان پێشکەش بکەن لەسەر ئەو دیدە، ئەگەر ئەندامانی گروپ رازی بوون.

8. هەندێک لەم پرسیارانەی **گفتوگۆی بەگروپ** بکە:

- باوە ژن و پیاو یان دایک و باوک لەگەڵ منداڵەکانیان باسی دیدی خۆیان بۆ ئایندەی خێزانەکەیان بکەن و چۆن دەتوانن پێکەوە کار بکەن بۆ گەیشتن بەو دیدە؟ بۆچی و بۆچی نا؟ بۆچی ئەمە مایەی سوودە ئەگەر زیاتر ئەنجام بدرێت؟
- تا چەند گرنگە بۆ ژن و پیاو دیدێکی هاوبەشیان هەبێت و پێکەوە کار بکەن لەپێناو پەرەپێدان و خۆشگوزەرانی خێزانەکەیان؟
- باوک و کوڕ چۆن دەتوانن پاڵپشتی یەکی بن بۆ ئەوەی بگەن بە دیدی خۆیان؟
- ئایا رۆڵە نەریتییەکانی جۆری کۆمەڵایەتی، یان چاوەڕوانییەکان لەسەر چۆنیەتی رەفتارکردنی پیاوان و ژنان، دەبنە هۆی قورسکردنی ئەرک لەسەر ژن و پیاو بۆ ئەوەی بگەن بە دیدی خێزانیی خۆیان؟ ئەگەر وایە، چۆن؟
- چۆن بەشداری پیاوان لە چاودێری منداڵ و ئەنجامدانی ئەرکەکانی ماڵەوە یارمەتی دەدات لە گەیشتن بە دیدی خێزانەکە؟
- بەشداریکردنت لەم کۆبوونەوانە چۆن یارمەتی دەدات لە گەیشتن بە دیدی خێزانەکەت؟

9. سوپاسی بەشداربووان بکە بۆ هاوبەشکردنی بیروڕا و ئەزموونەکانیان. پەیامە سەرەکییەک بخوێنەوە: "پەیوەندی بەستن لە نێوان ئەندامانی خێزان گرنگە بۆ دانانی ئامانجە خێزانییەکان. ژن و پیاو پێکەوە کار بکەن - وەک پاڵپشتی یەکتر لە کارکردن و هاوبەشکردنی ئەرکی ماڵەوە و هانی یەکتر دەدەن وەک دایباب - دەتوانێت یارمەتیت بدات ئەم ئامانجە بەدەست بێنیت و پاڵپشتی پووکانەوەی تەندروستی و کامەرانی و ئابووری خێزانەکەت بکەیت. و بەشداری پێکردنی منداڵ لە گفتوگۆ و گوێگرتن لە هیوا و خەونەکانیان دەتوانێت ئەو دیدە روونتر بکات و بۆ دایبابان ئاسانتر بێت پاڵپشتی منداڵەکانیان بکەن."

4 بەشی 4: ئەرکی هەفتانە (5 خوولەک)

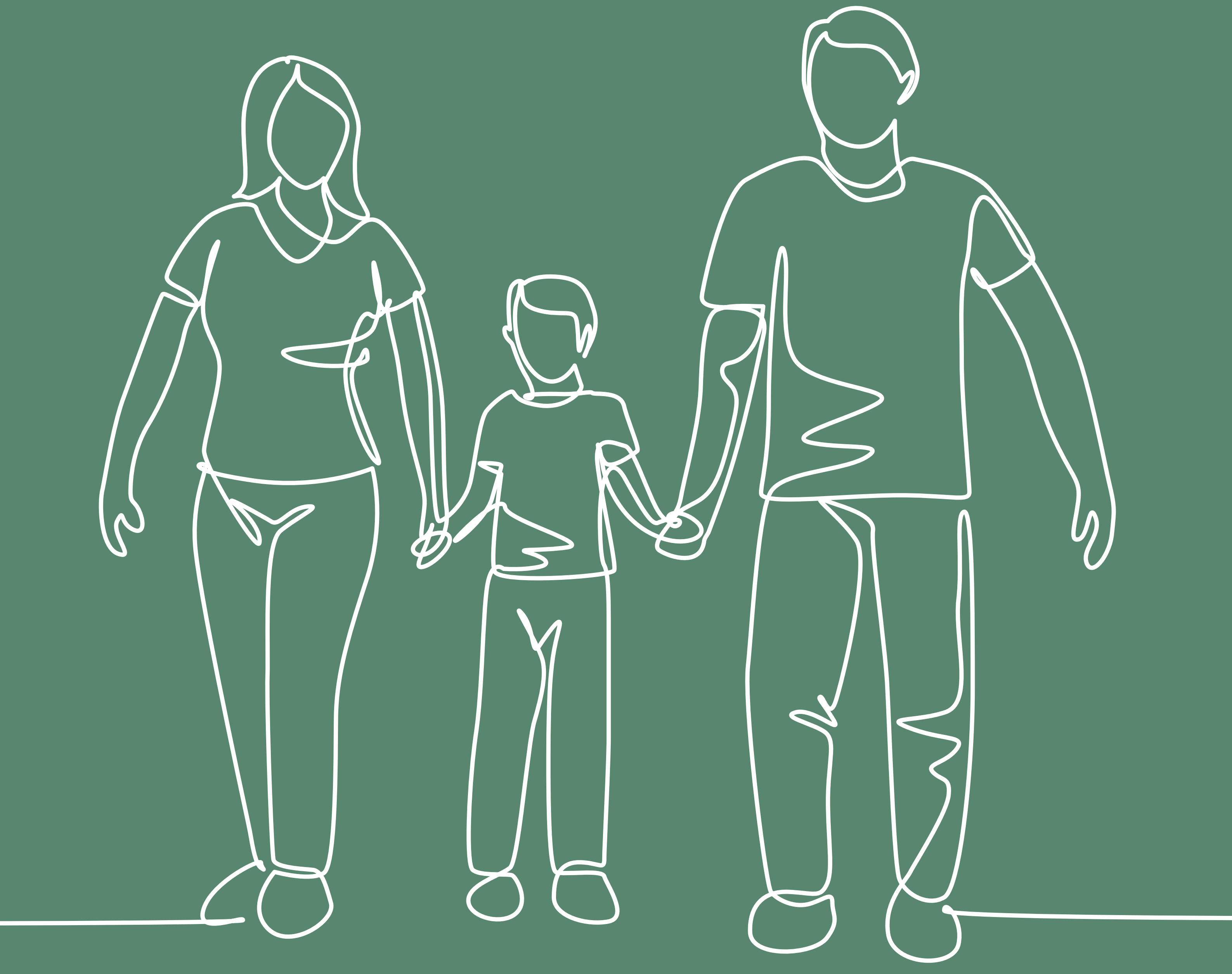
1. **ئەرکی هەفتەکە** روونبکەوە: هەوڵ بدەن هەندێک لە وانە و گفتوگۆ و کارامەییەکانی پەیوەندی بەستن تاقی بکەنەوە و جێبەجێی بکەن لەگەڵ یەکتر لەم هەفتەیە. تەماشا بکەن کامیان سەرکەوتووە و لە کام ناوچە دەتوانن گەشەی زیاتر بە کارامەییەکانی خۆیان بدەن. هەروەها دیدی خێزانیی خۆتیان بۆ باس بکە و داوایان لێبکە هی خۆیان بۆت باس بکەن. دیدی تۆ لەگەڵ هی ئەوان لە چیدا لەیەک دەچن و لە چیدا جیاوازن؟

5 بەشی 5: کۆتایی پێهێنان (5 خوولەک)

1. سوپاسی هەموو بەشداربووان بکە بۆ پرسیار و سەرنج و بۆچوون و ئەزموونەکانیان.
2. لە گروپ بپرسە:
   - راتان چییە سەبارەت بەوەی ئەمڕۆ باسکرا؟
   - هیچ پرسیارتان هەیە دەربارەی دانیشتنەکە یان شتێک حەز بکەن باسی بکەن؟
3. پاش تەواوکردنی پرسیارەکان و کۆمێنتی دیکە، سوپاسیان بکە بۆ ئەوە ژینگەی رێز و متمانەیە کە دەیپارێزن بە درێژایی دانیشتنەکە و هانیان بدە بەشدار بینەوە لە دانیشتنەکانی داهاتوو.
4. پاراستنی نهێنی و گرنگی پارستنی باسەکانی ئەمڕۆی گروپ بە بیری بەشداربووان بێنەوە.
5. کات و بەروار و شوێنی دانیشتنی داهاتوو پشتڕاست بکەوە ئەگەر هەر گۆڕانکارییەک هەبوو.

دانیشتنی نۆیەم

دایبابیی ئەرێنی



ئامانجەکان

- بۆ بەستنەوەی ئەو ئامانجانەی دایکان و باوکان هەیانە بۆ منداڵەکانیان و ڕێکخستنی ڕەفتار بەشێوەی توند (تأدیب) چۆن کاریگەری دەکاتە سەر ئەو ئامانجانە.
- بۆ پێشکەشکردنی تەکنیک و کارامەیی دایبابی ئەرێنی بۆ دایکان و باوکان.
- بۆ فێربوونی وتنی ئەوەی دەیبینیت - چۆنیەتی ستایشکردن و دەربڕینی خۆشەویستی.

چالاکییە سەرەکییەکان و کات دانان

1. بەخێرهاتن و هەواڵپرسین - **10** خوولەک.
2. دایبابی ئەرێنی - **75** خوولەک.
3. ئەرکی هەفتانە - **5** خوولەک.
4. کۆتایی پێهێنان - **5** خوولەک.

کۆی گشتی کاتی دانیشتنەکە: 95 خوولەک.

کەرەستەی پێویست

- پێنووس (مارکەر)
- کاغەزی (فلیپ چارت) و سێ پێی ڕاگرتنی یان تێپ
- ڕۆژانەی بەشداربوو پەڕی **10,1**، **10,2**، **10,3** و **10,4**
- پارچە کاغەزی وەک کارت.

ئامادەکاری

- ڕۆژانەی بەشداربوو پەڕی **10,1**، **10,2**، **10,3**، و **10,4** بخوێنەوە. ئەگەر پێویستیان پێی بوو بۆ ئەوەی دواتر بگەڕێنەوە سەری، ئەوا لاپەڕە ئاماژەپێکراوەکان لەگەڵ بەشداربووان هاوبەشییان پێ دەکرێت؛ هاوکات، بۆ پێشکەشکارەکانیش یارمەتیدەر دەبن کاتێک دانیشتنەکە بەڕێوە دەبەن.
- ئەگەر منداڵت هەیە، بیر بکەوە لە نموونەی ئالنگاری و چالنج و سەرکەوتنەکانت لە بەکارهێنانی تەکنیکەکانی دایبابیی ئەرێنی. چ شتێک سەرکەوتوو بووە و چ شتێک زەحمەت بووە؟ ئەزموونەکانت چۆن دەتوانێت یارمەتی کەسانی دیکە بدات؟
- سیناریۆکانی بەشی **2** لەسەر کارتەکان بنووسەوە.
- تێبینیکردنی خوێندەواری: ئەم چالاکییە پێویستی بە هەندێک خوێندەواری/ نووسین هەیە، بۆیە ئاگاداری ئاستی خوێندەواری بەشداربووان بە. ئەگەر هەستت کرد ئەندامێکی گروپ یان زیاتر کێشەی خوێندەواری هەیە، شێوازی جێگرەوە بدۆزەوە بۆ ئەوەی چالاکییەکە تەواو بکەن.

تێبینی پێشکەشکار:

زۆر جار ئەم باسە کاردانەوەی بەهێزی لێدەکەوێتەوە. لە یادت بێت کاتێک پێشکەشکاری دەکەیت، ئێمە هەوڵ نادەین کەس شەرمەزار بکەین لەسەر ئەو شتانەی لە رابردوو کردوویانە، بەڵکو هەوڵ دەدەین یارمەتییان بدەین باشتر بن لە ئایندەدا. جەخت بخەرەسەر ئەوەی چۆن دایبابیی ئەرێنی باشترە بۆ منداڵان لەرووی سۆز و گەشەسەندنەوە و زۆر کاریگەرترە بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکانی دایک و باوکە بۆ منداڵەکانیان.

شتێکی دیکە کە زۆر جار دایبابان باسی دەکەن بریتییە لە "کاتێ منداڵ بووم، لێدان و شەق و جۆرەها سزای دیکەم خواردووە، و ئیستاش هیچ عەیبم نییە!". ئەم دەروونناسە لەم چاوپێکەوتنە وەڵامێکی نایابی ئەم قسەیە دەداتەوە: https://www.vox.com/2016/4/27/11510118/spanking-children

"با راستیخواز بین، زۆربەی ئەو کەسانەی لێدانیان خواردووە لە منداڵی بووە. و وەک هەمووان حەز دەکەن پێم بڵێن کە هیچ کێشەیان نییە. و خۆشم، منیش پێمواپە هیچ کێشەم نییە سەرەڕای ئەوەی لێدانم خواردووە.

پرسیارەکە ئەمەیە: هیچ شتی دیکە بەرامبەر لێدانەکە هەبوو؟

پێموانییە ئێمە فێر دەبین ببین بە کەسانی باش لەرێگەی لێدانەوە... [لە دایک و باوکمانەوە فێر دەبین،] کە باسی بەها و ئاکاری هاوبەشکردن لەگەڵ کەسانی دیکەمان بۆ دەکەن و بیرکردنەوە لە هەستی کەسانی دیکە.

ئێستا ئەوە دەزانین کە پێویستە منداڵ لەسەر کورسی نێو ئۆتۆمبێل بێت و پشتێنی بۆ ببەسترێت. بەڵام ئێمەی کە لە حەفتاکان گەورەبووین ئەو کات پشتێن هەر بوونی نەبوو. ئایا پێمواپە دایک و باوکم خراپ بوون چوونکە پشتێنیان بۆم نەدەبەستا؟ نەخێر، لەبەر ئەوەی کەس نەیدەزانی پشتێنی ئۆتۆمبێل چەند گرنگە بۆ پاراستنی منداڵ. ئایا پێمواپە (باش دەرچووم) لەبەر ئەوەی پشتێنی ئۆتۆمبێلیان بۆم نەدەبەستا؟ نەخێر - پێمواپە شەنسم هەبوو. هەمان شتە لەگەڵ لێدانی منداڵ.

ئێمە کەسانی باشمان لێدەرچوو بەدەر لە لێدان، نەک لەبەر لێدان."

1 بەشی 1: بەخێر هاتن و هەواڵپرسین (10 خولەک)

1. سوپاسی هەموو بەشداربووان بکە بۆ ئامادەبوونیان.
2. ئەم پرسیارانەی خوارەوە لە گروپ بکە و هانی چەند خۆبەخشێک بدە بدوێن:
   - چۆنن؟
   - هیچ شتێکی نوێ روویداوە لەپاش کۆتا دانیشتنمانەوە؟
   - لەگەڵ کەس قسەتان کردووە دەربارەی ئەو کێشانەی باسمان کردن لە گروپ؟
3. پرسیار لە بەشداربووان بکە ئاخۆ کەس توانی هەندێک لە کارامەییەکانی پەیوەندی بەستن و چارەسەرکردنی ناکۆکی بێ توندوتیژی تاقیبکاتەوە لەنێو خانەوادەکەی خۆی. ئایا توانییان رێگری لە ناکۆکی بکەن یان بەشێوەیەکی کاریگەرتر چارەسەری بکەن؟
4. پاش ئەوەی چەند خۆبەخشێک دەدوێن، سوپاسیان بکە بۆ هاوبەشکردنی ئەزموونیان و بڵێ ئێستا دەست بە یەکەم چالاکی دەکەن.

2 بەشی 2: کارامەیی دایبابی ئەرێنی (75 خولەک)

بەشی 1: پێشەکی

1. بۆ بەشداربووان روون بکەوە "لە چەند هەفتەی پێشوودا تێگەیشتنمان باشتر کرد بۆ چۆنیەتی پەیوەندی بەستنی کاریگەر لەگەڵ هاوسەر و خێزانمان. هەروەها باسمان کرد چۆن باوک تەنها دابینکاری بژێو نییە - پیاو باوکە کە ئەویش دەتوانێت ژینگەیەکی سۆزیی و گەشەسەندنی ئارام دابین بکات کە منداڵەکانیان تیایدا دەتوانن گەشە بسەن و گەورە بن. هەفتەی پێشوو زۆر باسی ئەوەمان کرد چۆن ژینگەیەکی پڕ خۆشەویستی و گرنگی پێدان دابین بکەین کاتێک گەنجانمان قۆناغی گۆڕانکاری تێدەپەڕێنن و دەبن بە کەسی پێگەیشتوو و چۆن پاڵپشتیان بین."

2. بـەردەوام بـە و بڵـێ، "لەگـەڵ ئەوەشـدا، ئالنگاریـی هـەر دێنـە پێـش. دایـک و بـاوک رووبـەڕووی ئـەوە دەبنـەوە کـە منداڵەکانیـان بـە گوێیـان ناکـەن، تەنانـەت کاتێـک ستایشیشـیان دەکـەن.

3. داوا لـە بەشـداربووان بکـە باسـی هەندێـک لـە گەورەتریـن ئالنگارییەکانیـان بکـەن کـە هەیانبـووە کاتێـک ویسـتویانە ڕەفتـاری منداڵـە هەرزەکارەکانیـان بـاش بکـەن. بـۆ نموونـە، "منداڵەکـەم قـەت بـە قسـەم نـاکات؛" "هـەرزەکار هەمیشـە داوای شـت دەکات - هەمـوو شـتێکیان دەوێـت؛" یـان "گەنجـی ئێسـتا دایمـە خەریکـی مۆبایلـە!"

4. جەخـت بکـەوە کـە، "منداڵـی خـراپ بوونـی نییـە، تەنهـا ڕەفتـاری خـراپ هەیـە. منـداڵ بـە بۆماوەیـی خـراپ نییـە، تەنهـا ڕەفتـاری نەشـیاو یـان خـراپ دەکـەن زۆربـەی جارەکان لەبـەر ئـەوەی کێشـەیان هەیـە لـە پەیوەنـدی کـردن بـە شـێوەیەکی کارا - هـەروەک چـۆن باسـمان کـرد چـۆن ئێمـە وەک کەسـانی پێگەیشـتوو کێشـەی پەیوەنـدی کردنمـان هەیـە بـە باشـترین شـێوە. و کاتێـک باسـی تەربیەتدانـی منـداڵ دەکەیـن، گرنگـە ئەوەمـان لەیـاد بێـت کـە سـاتێکی دیاریکـراوی منداڵێـک کـە شـتێکی خـراپ ئەنجـام دەدات، و دایـک یـان باوکێـک کـە وەڵامـی ئـەو شـتە دەداتـەوە تەنهـا یـەک لـە سـەتی ئەوەیـە کـە پێمانوایـە تەربیەتدانـە. تەربیەتدانـی کاریگـەر دەربـارەی ئـەو ژینگەیەیـە کـە دروسـتی دەکەیـن، پاداشـت و سـزا، دەرفـەت، وانـەی فێربـوون، و بێگوومانیـش خۆشەویسـتی و گرنگـی پێـدان. ئەگـەر تەنهـا سـەرنج بخەینەسـەر ئـەوەی منـدال بـە گوێمـان نـاکات، ئـەوا بێگوومـان هـەرەس دێنیـن."

5. هەروەهـا گفتوگـۆ بکـەن لەسـەر ئـەو ڕۆڵـەی زۆر جـار بـە بـاوک دەدرێـت وەک ئـەو کەسـەی تەربیـەت دەدات لـە نێـو خێزانەکـە. بپرسـە: بـوون بـەو کەسـەی تەربیـەت دەدات چ پەیوەنـدی هەیـە بـە چاوەڕوانییەکانـی کۆمەڵگـە دەربـارەی پیاوەتـی؟ بـۆ نموونـە، وەک نەریـت (هەرچەنـدە ئەمـە لـە هەمـوو خێزانێکـدا نییـە)، بـاوک وەک ئـەو کەسـە تەماشـا دەکرێـت کـە یاسـاکان دەچەسـپێنێت و سیسـتەمێک دادەنێـت بـۆ یاسـا و ڕێـز لـە خێزانەکـە.

6. لـە بەشـداربووان بپرسـەر شـێوازە باوەکانـی تەربیەتدانـی منـداڵ لـە لایـەن پیـاوەوە چیـن، بـە تایبـەت کاتێـک تـوڕە دەبـن؟ ئـەی لـە لایـەن ژنـەوە؟ ئەمـە هیـچ پشتەبەسـتێت بـەوەی منداڵەکـە کچـە یـان کـوڕە؟ بڵـێ کاتێـک منـداڵ بەدڕەفتـاری دەکات، زۆر جـار دایـک و بـاوک هـاوار دەکـەن، هەڕەشـەیان لێدەکـەن، یـان لـە منداڵـەکان دەدەن. دەکرێـت ئەمـە ئامانجـە درێژخایەنەکانـی دایبابەکـە تێکبـدات.

7. روونـی بکـەوە کـە، "ڕێگـای باشـتر و کاریگەرتـر هەیـە بـۆ تەربیەتـی منـداڵ لـە لێـدان، یـان شـەق لێـدان، یـان هـاوار کـردن بەسـەریان. ئـەو شـێوازانە نـەک تەنهـا هەڵـەن، بەڵکـو رووخێنـەرن. لێدانـی منـداڵ فێـری ڕەفتاریـان نـاکات، بەڵکـو فێریـان دەکات کـە:

- شـتی گرنگ لەڕێگەی لێدانەوە دەگەیێنین.
- لێـدان وەڵامێکی قەبووڵکراوە بۆ توڕەیی.
- هەندێک جار ئەو کەسـانەی پێشـتیان پێدەبەسـتن بۆ ئەوەی بیانپارێزن ئازاریان دەدەن.
- پێویسـتە لە دایک و باوکیان بترسـن لەباتی ئەوەی متمانەیان پێبکەن بۆ یارمەتیدان و فێرکردن.
- ماڵەوە شـوێنێکی نائارامە بۆ فێربوون و دۆزینەوە (استکشاف)

تەنانـەت ئەگـەر منـداڵ بـە گوێـت بـکات لـەم حاڵەتـە، ئـەوا بـە هـۆی ترسـەوەیە نـەک ڕێـز و خۆشەویسـتی یـان تێگەیشـتن. بیربکـەوە وەک پێگەیشـتوو هەسـتت چـۆن دەبێـت ئەگـەر لێـت بدرێـت. هەسـت بـە سـووکایەتی دەکەیـن. هەسـت ناکەیـن دڵـی ئـەو کەسـە خـۆش بکەیـن و لێـی فێرببیـن کـە لێمان دەدات، هەسـت بـە قێزەوەنـی و تـرس دەکەیـن. بۆیـە ئەمـڕۆ باسـی (دایبابیـی ئەرێنـی) دەکەیـن، بـە تایبـەت بـۆ گەنجـی نەوجـەوان."

8. بزانە کەس پرسـیاری هەیە. ئەم پرسـیارانەی خوارەوە لە بەشداربووان بکە:

- چەنـد ڕێگایەکـی پەیوەنـدی بەسـتن چیـن کـە تـۆ لەگـەڵ منداڵـە هەرزەکارەکـەت بـە کاری دەهێنێـت، تەنانـەت ئەگـەر گوێڕایەڵیشـت نەبـوو؟
- بگەڕێـوە بـۆ دانیشـتنەکانی پێشـووتر، هەندێـک لـەو وانـە پەیوەنیدارانـە چیـن کا تـا هەنووکـە فێریـان بوویـن؟ (وەک توندوتیـژی، هێـز، ئابـڕوو، هەسـت و سـۆزەکان).

9. بـە گروپەکـە بڵـێ: "گرنگـە کـە بـەر بـە گوێڕایـەڵ نەبـوون بگریـت لـە ڕێـی دانانـی پێشـوەختەی چاوەڕوانـی و ڕێسـا بـۆ ڕەفتـاری منداڵـە هەرزەکارەکانـت، و دڵنیابیتـەوە لـەوەی کـە ئـەوان لـە داواکارییەکانـت دەگـەن و دەتوانـن ئەنجامیـان بـدەن."

بەشی 2: ڕۆڵ نواندن

10. پێیان بڵێ کە دەبێت دیمەنێکی ڕۆڵ نواندنی واقعی درووست بکەن لە نێوان کەسێکی گەنج و دایبابێک. گەنجەکە ڕەفتاری باش نییە و دایبابەکە دەبێت تەکنیکی تەربیەتی ئەرێنی بەکار بێنیت بۆ کارکردن لەسەر ڕەفتارە خراپەکە. بۆ ئەوەی ڕۆڵ نواندنەکەت درووست بکەیت، بیر لەمەی خوارەوە بکەوە پاش ئەوەی سیناریۆکە دەخوێنیتەوە:

- چین هەندێک لە هۆکاری شیانی دیکە (لەسەر بنەمای تەمەن، گەشەسەندن، هتد.) کە ئەم منداڵە بەم شێوەیە ڕەفتار دەکات؟ وەک پێشتر باسمان کرد لە گروپەکەمان، هەندێک جار ئێمە گوزارشت لە ڕەفتارێک یان سۆزێک دەکەین (وەک توڕەیی) هەرچەندە ئەوەی هەستی پێدەکەین شتێکی دیکەیە (وەک دڵتەنگی یان بێئومێدی).
- ئایا ئامانجی من لێرە سزادانی منداڵەکەمە یان فێرکردنیەتی ڕەفتاری باشتر بکات لە ئایندە؟ چ ڕەفتارێکی ئەرێنیم دەوێت ببینم لەباتی ئەم ڕەفتارە خراپە؟
- دەبێت چ کردارێک، ئێستا و لە ئایندە، بگرمەبەر ئەگەر بمەوێت ڕەفتاری باشتر ببینم و ڕەفتاری خراپ کەمتر ببینم؟
- دەتوانم چ کردارێک بگرمەبەر کە دەگونجێت لەگەڵ نیشاندانی خۆشەویستی و گرنگی پێدان بە منداڵەکەم؟

سیناریۆی 1	سیناریۆی 2
منداڵە هەرزەکارەکەت کاتێکی زۆر لەسەر یاری ڤیدیۆیی بەسەر دەبات. دەبێت هەموو ڕۆژ شەڕی لەگەڵ بکەیت بۆ ئەوەی یارییەکە بکوژێنێتەوە و ئەرکەکانی خوێندنی تەواو بکات. نیگەرانیت کە وابەستەی یاری ڤیدیۆیی بووە و حەزی بۆ هەموو شتێکی دیکە نامێنێت.	لەماڵەوە یاسایەکت هەیە کە دەبێت هەموو ڕۆژ منداڵە هەرزەکارەکەت بگەڕێتەوە ماڵەوە پاش خوێندنگە. هەرچەندە تۆ لە ماڵەوە نیت ئەو کاتە، بەڵام هەمیشە ئەم یاسایەیان جێبەجێ کردووە. ڕۆژێک لە ڕۆژان بانگهێشت دەکرێن بۆ ماڵی برادەرێکی و ئەویش قەبووڵی دەکات. وا ڕێکدەکەوێت ئەو ڕۆژە زووتر دەگەڕێیتەوە ماڵەوە و دەبینیت کە منداڵەکەت نەگەڕاوەتەوە ماڵەوە. نیگەران دەبیت، ئەویش پاش ماوەیەکی دەگەڕێتەوە ماڵەوە.
سیناریۆی 3	**سیناریۆی 4**
کچە هەرزەکارەکەت لە خوێندنگە دەگەڕێتەوە ماڵەوە بە میزاجێکی خراپەوە. نایەوێت لەگەڵتدا قسە بکات و تۆنێکی دەنگی توڕەی هەیە.	نامەیەک یان تێبینییەکی نووسراو بۆ منداڵە هەرزەکارەکەت دەبینیتەوە کە خوێندکارێک لە ڕەگەزی بەرامبەر لە خوێندنگە بۆی ناردووە.

11. دە خوولەک بە بەشداربووان بدە بۆ دانانی پلانی ڕۆڵ نواندن. پاش ئەو **10** خوولەکە داوا لە گروپەکان بکە ڕۆڵ نواندنی خۆیان پێشکەش بکەن.

12. پاش ڕۆڵ نواندن، گفتوگۆ دەست پێبکە بە بەکارهێنانی **پرسیارەکانی گفتوگۆی بەگروپ**:

- پێتوایە بەکارهێنانی تەربیەتی توندوتیژی چی بە گەنج دەڵێت دەربارەی خۆی؟ وای لێدەکات هەست بە چی بکات؟
- بۆ هەر یەک لە ڕۆڵ نواندنەکان، دەکرا چ جۆرێکی دیکەی تەربیەتی ئەرێنی بەکار بهاتایە؟
- هیچ پەیوەندییەک هەیە لە نێوان شێوازی پەروەردەکردنی دایبابان لەگەڵ شێوازی خۆیان لە پەروەردەکردنی و تەربیەتدان یان سزادانی منداڵەکانی خۆیان؟
- کام تەکنیک ئاسانترینە بۆ بەکارهێنان لەگەڵ منداڵەکانت؟ بۆچی؟
- کام تەکنیک زەحمەتترینە بۆ بەکارهێنان؟ بۆچی؟ چیت پێدەکرێت بۆ ئەوەی وای لێبکەیت بەکارهێنانی ئاسانتر بێت؟
- دەکرێت ڕووبەڕووی چ بەربەستێک ببیتەوە لە بەکارهێنانی ئەم تەکنیکانەی دایبابی ئەرێنی؟
- چ ڕێکای دیکە هەیە بۆ تەربیەتدانی منداڵ کە لێدان و شەق لیدان یان هاوارکردن لەخۆ ناگرێت و یارمەتیت دەدات ئامانجە درێژخایەنەکانت بۆ منداڵەکانت بەجێ بێنێت.
- چین ئەو ڕێگایانەی کە دەتوانین ستایشی منداڵانی پێبکەین بەرامبەر ڕەفتاری ئەرێنی؟

- چۆن (گەرم و گوڕی) وەک نیشاندانی گرنگی پێدانی جەستەیی، بۆ نموونە باوش لێدان و وتنی (خۆشم دەوێی) بە منداڵەکەت، یارمەتی دەدات لە چەسپاندنی ڕەفتاری باش؟
- پێتوایە یەکێک لەم تەکنیکانە لەگەڵ خێزانی خۆتدا بەکار دێنیت؟
- پێویستە کێی دیکە لە ماڵەوەتان بەشدار بێت لە بەکارهێنانی تەکنیکی دایبابی ئەرێنی؟

13. **پەیامە سەرەکییەکان** بخوێنەوە:

- تەکنیکەکانی دایبابی ئەرێنی باو نین لە زۆرێک ماڵاندا. دەکرێت فێربوونیان ئەستەم بێت و هەندێک جار پێدەچێت سەرکەوتوو نەبێت بۆ بێدەنگکردنی منداڵێک بە بەراورد لەگەڵ لێدان و شەق لێدان یان هاوار کردن.
- بەڵام، ئەم تەکنیکە شەڕانگێزانە ترس دروست دەکەن و زیان بە گەشەی منداڵ دەگەێنن. ئامانجە درێژخایەنەکانمان بۆ منداڵەکانمان تێکدەدەن. دایبابی ئەرێنی مانای ئەوە نییە کە لە ڕادەبەدەر نەرم بین لەگەڵ منداڵ یان لە ڕەفتاری خراپیان خۆش بین. بەڵکو مانای ئەوەیە هەندێک تەکنیک بەکار دێنین کە تەندروستە بۆ منداڵەکە و کاریگەرترە لە ماوەی درێژدا.
- دایبابی ئەرێنی مانای ئەوەیە ئەو بەهایانە فێری منداڵەکە دەکەین کە دەمانەوێت فێری بن.
- پێویستە دایک و باوک ئارامگر بن لەبەر ئەوەی دایبابی ئەرێنی پێویستی بە کاتە. لەیادت بێت کە یارییە ماوە درێژەکە دەکەیت؛ ئەمڕۆ منداڵێکی ئاقڵت هەبێت باشە، بەڵام ئەوەی گرنگترە ئەوەیە منداڵێکت هەبێت کە گەورە بێت و ببێت بە کەسێکی تەندروست و زیرەک و پێگەیشتوو. منداڵەکانت بۆ ئایندە بەخێو دەکەیت، بۆیە هەوڵ بدە دیدی درێژخایەن بپارێزیت.
- سەرچاوەی زیاتر لە ڕۆژانەی بەشداربوو هەن دەربارەی دایبابی ئەرێنی.

3 بەشی 3: ئەرکی هەفتانە (5 خوولەک)

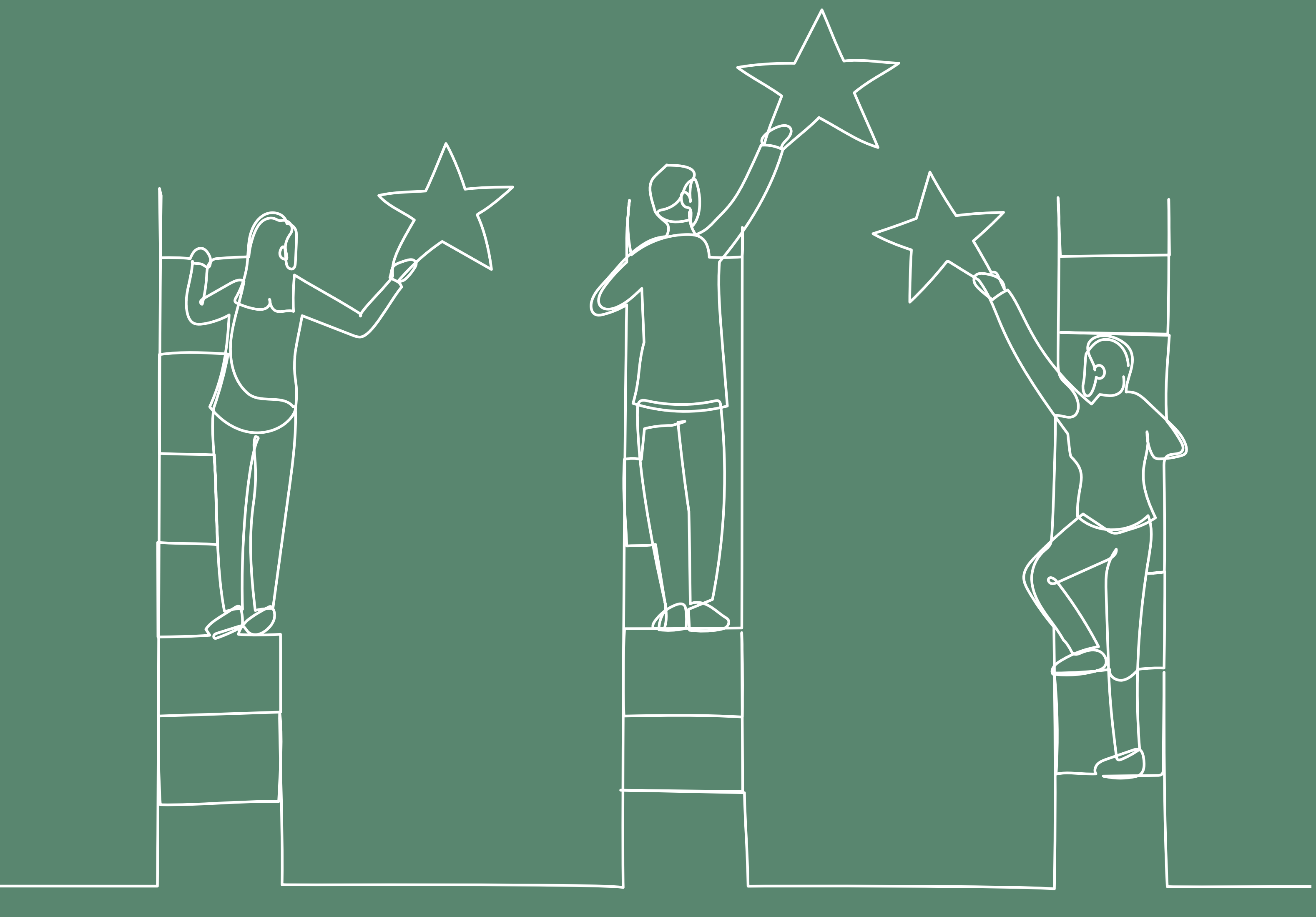
1. **ئەرکی ئەم هەفتەیە** ڕوونبکەوە: لەسەر بنەمای گفتوگۆی ئەمڕۆمان، هەندێک لە جۆرەکانی دایبابی ئەرێنی و تەربیەتدانی ئەرێنی تاقیبکەوە لەگەڵ منداڵەکانت. ئەوەی ئەمڕۆ فێربوون لەگەڵ هاوسەرەکانتان باس بکەن بۆ ئەوەی هەردوولاتان هاودەنگ بن و پێکەوە ئەو کارامەییانە جێبەجێ بکەن.

4 بەشی 4: کۆتایی پێهێنان (5 خوولەک)

1. سوپاسی هەموو بەشداربووان بکە بۆ پرسیار و سەرنج و بۆچوون و ئەزموونەکانیان.
2. لە گروپ بپرسە:
   - ڕاتان چییە سەبارەت بەوەی ئەمڕۆ باسکرا؟
   - هیچ پرسیارتان هەیە دەربارەی دانیشتنەکە یان شتێک حەز بکەن باسی بکەن؟
3. پاش تەواوکردنی پرسیارەکان و کۆمێنتی دیکە، سوپاسیان بکە بۆ ئەوە ژینگەی ڕێز و متمانەیە کە دەیپارێزن بە درێژایی دانیشتنەکە و هانیان بدە بەشدار ببنەوە لە دانیشتنەکانی داهاتوو.
4. پاراستنی نهێنی و گرنگی پارستنی باسەکانی ئەمڕۆی گروپ بە بیری بەشداربووان بێنەوە.
5. کات و بەروار و شوێنی دانیشتنی داهاتوو پشتڕاست بکەوە ئەگەر هەر گۆڕانکارییەک هەبوو.

دانیشتنی دەیەم

پێکەوە بەرەوپێشچوون



ئامانجەکان

- بۆ بیرکردنەوە و بەهەند وەرگرتنی ئەو گۆڕانکارییە ئەرێنییانەی بەشداربووان پێی گەیشتوون لە ژیان و پەیوەندییەکانیان، و هەروەها چۆن ئەم گۆڕانگارییانە بوونەتە مایەی سوود بۆ خێزان و هاوسەر و خۆیان.
- بۆ ئامادەکردنی پلانی خێزانیی بۆ ئەوەی بەشداربووان بتوانن گۆڕانکارییە ئەرێنییەکانیان بپارێزن و پتەوتری بکەن.

چالاکییە سەرەکییەکان و کات دانان

1. بەخێرهاتن و هەواڵپرسین - **10** خوولەک.
2. پلانی خێزانی - **75** خوولەک.
3. درککردن بە گۆڕانکارییەکانمان - **30** خوولەک.
4. هەڵسەنگاندنی کۆتایی - **20** خوولەک.
5. کۆتایی پێهێنان و هەڵسەنگاندنی کۆتایی **5** - خوولەک.

کۆی گشتی کاتی دانیشتنەکە: **110** خوولەک.

کەرەستەی پێویست

- پێنووس (مارکەر)
- کاغەزی (فلیپ چارت) و سێ پێی ڕاگرتنی یان تێپ
- بەلایەنی کەم **4-5** کاغەزی تێبینی بچووک بۆ هەر بەشداربوویەک.
- هەڵسەنگاندنی کۆتایی.
- پێنووس بۆ هەر بەشداربوویەک.
- بڕوانامەی تەواوکردن.

ئامادەکاری

- چەند ساتێک بیر لە ئەزموونی خۆت بکەوە لە پێشکەشکردن بۆ ئەم گروپە، بیر لەو شتانە بکەوە کە فێر بووی، و چێژت لە چی بینی، و چ شتێک فێربووی لەم ئەزموونە. چەند تێبینییەک لەو بارەیەوە بنووسەوە و ئامادەبە بۆ گروپ باسی بکەیت. ئەمە دەبێتە نموونەیەک بۆ پرۆسەکە بۆ ئەوان و یارمەتی دەدات کە ئەو بڕوایە پتەو بکات کە پێشکەشکار و بەشداربووان پێکەوە فێرخوازبوون لەم ئەزموونە.
- تێبینیکردنی خوێندەواری: ئەم چالاکییە پێویستی بە هەندێک خوێندەواری/ نووسین هەیە، بۆیە ئاگاداری ئاستی خوێندەواری بەشداربووان بە. ئەگەر هەستت کرد ئەندامێکی گروپ یان زیاتر کێشەی خوێندەواری هەیە، شێوازی جێگرەوە بدۆزەوە بۆ ئەوەی چالاکییەکە تەواو بکەن.

1 بەشی 1: بەخێر هاتن و هەواڵپرسین (10 خوولەک)

1. سوپاسی هەموو بەشداربووان بکە بۆ ئامادەبوونیان.
2. بە بەشداربووان بڵێ ئەمڕۆ کۆتا دانیشتنە پێکەوە وەک گروپ. چەند وشەیەک بڵێ دەربارەی گرنگی ئەم گروپە بۆ تۆ و چی فێربووی لە دایکان یان باوکانەوە.

چەند تێبینییەک لێرە بنووسەوە دەربارەی گرنگی ئەم گروپە بۆ تۆ و چی فێربووی لە دایکان یان باوکانەوە.

3. چەند تێبینییەک لێرە بنووسەوە دەربارەی گرنگی ئەم گروپە بۆ تۆ و چی فێربووی لە دایکان یان باوکانەوە.
4. داوا لە گروپەکە بکە یەک شت باس بکەن کە لە دانیشتنی رابردووەوە فێربوون، و ئاخۆ توانییان **ئەرکی هەفتەکە** جێبەجێ بکەن.
5. پاش ئەوەی چەند خۆبەخشێک دەدوێن، سوپاسیان بکە بۆ هاوبەشکردنی ئەزموونیان و بڵێ ئێستا دەست بە یەکەم چالاکی دەکەن.

2 بەشی 2: دروستکردن پلانی خێزانیی

1. بۆ بەشداربووان روون بکەوە کە لەم چالاکییەدا بەشداربووان دەرفەتیان دەبێت پلانێکی کردار دروست بکەن بۆ گۆڕانکاری ئەرێنی کە حەز دەکەن ئەنجامی بدەن و هەر پلانێکی دیکە کە بۆ ئایندە دایاناوە.
2. بەگروپ بڵێ: "هەمووتان گەشەی کەسی و گۆڕانکاریتان ئەنجامداوە لە **12** دانیشتنی رابردوودا. وەک پێشتر باسمان کرد، گۆڕانکاری پرۆسەیەکی خاوە. گرنگە بیر لە گۆڕانکارییەکان بکەینەوە کە ئەنجاممان داون - لە کوێ بووین - و حەز دەکەین لە کوێ بین لە داهاتوودا. تەنانەت پاش ئەوەی ئەم گروپەش کۆتایی پێدێت، دەتوانیت بەردەوام بیت لە ئەنجامدانی گۆڕانکاری ئەرێنی کە دەبنە هۆی باشترکردنی ژیان و پەیوەندییەکانتان بە شێوەیەک کە سوود بە خۆت و هاوسەر و منداڵەکانت و کۆمەڵگەکەت دەگەیێنێت."
3. داوا لە هەمووان بکە چاوەکانیان دابخەن و بیر بکەنەوە لە دانیشتنەکانی سەرەتا کاتێک دیدێکی خێزانییان دادەڕشت و ئاماژە بەو پلانانە بکە:

- "ئەو دیدەتان لەیاد ماوە کە بۆ خێزانتان هەتانبوو و ئامانجە درێژخایەنەکان کە دەستنیشانتان کردن. ئەو شتانەتان لە یاد ماوە کە هیواتان دەخواست لە ماوەی **5** ساڵدا بەدەستی بێنن. ئەو شتانەی هیوات بوو بۆ خۆت، پەیوەندییەکەت لەگەڵ هاوسەرەکەت و منداڵەکانت. بیر لەو دیدە بکەوە کە هەتبوو بۆ خێزانەکەت."
- "پێویستت بە چییە بۆ پاراستنی گۆڕانکارییە ئەرێنییەکان کە بەدەستتهاتوون؟ چ پابەندبوونێکت هەیە بەرامبەر بە هاوسەر و منداڵەکانت؟ و لەسەر بنەمای ئەو گۆڕانکارییانەی بەدەستت هێناون، چ گۆڕانکارییەکی دیکەت پێویستە بۆ ئەوەی ئەنجامی بدەیت، یان پێویستت بە چ کردارێکە بۆ ئەوەی بگەیت بەم دیدە؟"

4. داوا لە هەمووان بکە چاوەکانیان بکەنەوە بەڵام ئەم دیدەیان لەیاد بمێنێتەوە. **4-5** کارت بە بەشداربووان بدە و داوایان لێبکە یەک کردار بنووسنەوە لەسەر هەر کارتێک کە دەتوانن لە **6** مانگی داهاتوودا ئەنجامی بدەن بۆ ئەوەی بگەن بەم دیدە. (ئارەزوومەندانە: ئەگەر حەزت کرد ئەمە زیاتر هونەری بێت، دەتوانیت کەرەستەی هونەری بێنیت و پرۆژەیەکی هونەری دروست بکەیت بۆ نیشاندانی پابەندبوونیان بە کردار گرتنەبەرەوە.)

5. پاش تەواوبوونی هەمووان، داوایان لێبکە بەسەر بازنەکەدا بڕۆن و بەلایەنی کەم **1-2** کردار نیشان بدەن کە لەخۆی دەگرن لە **6** مانگی داهاتوودا. هەروەها دەبێت بەشداربووان بیر لە ڕێگا بکەنەوە کە ئەندامانی دیکەی گروپ دەتوانن یارمەتی بدەن و پاڵپشت بن لە ئەنجامدانی گۆڕانکاری ئەرێنی.

6. پاش ئەوەی هەمووان دەرفەتی قسەکردنیان پێدرا، گفتوگۆیەک دەست پێبکە بە بەکارهێنانی ئەم پرسیارانەی گفتوگۆی بەگروپ خوارەوە:

- چ شتێک گەرموگوڕت دەکات دەربارەی ئەم کردارانەی دایان دەنێیت بۆ ئەوەی یارمەتیت بدەن درک بە دیدی خۆت بکەیت بۆ خێزانەکەت؟
- هیچ نیگەرانییەک یان ترسێکت هەیە سەبارەت بە بەرەوپێشچوون لەگەڵ ئەم گۆڕانکارییانە؟
- بەشداربووانی ئەم گروپە چۆن دەتوانن یارمەتی یەکدی بدەن بۆ ئەوەی بە سەرکەوتوویی ئەم گۆڕانکارییە ئەرێنییانە جێبەجێ بکەن و بیپارێزن کە ئەنجامت داون؟

7. سوپاسی بەشداربووان بکە بۆ بەشداریکردنی ئەزموون و بیرۆکەکانیان. کۆتایی بە چالاکییەکە بێنە لەڕێگەی هاوبەشکردنی پەیامە سەرەکییەکان: "پێویستە هەمووتان سەربەرز بن بەو گۆڕانکارییە ئەرێنییانەی لەژیانتاندا بەجێتان هێناوە. دەستنیشانکردنی ئامانجەکانمان و ئەو گۆڕانکارییانەی پێویستمانە بۆ گەیشتن پێیان هەنگاوێکی گرنگە لە درککردن بەو دیدەی هەمانە بۆ خۆمان و خێزانمان. ئەو شتانەی لەم گروپەوە فێربووی و ئەو خەڵکانەی لەم گروپەوە ناسیت پاڵپشتت دەبن لە بەردەوامبوون لە ئەنجامدانی گۆڕانکاری ئەرێنی کە دەبێتە مایەی سوود بۆ تۆ و هاوسەرەکەت و خێزانەکەت."

بەشی 3: درککردن بە گۆڕانکارییەکانمان (30 خوولەک)

1. ڕوونی بکەوە کە بەشداربووان لەم چالاکییە بیر دەکەنەوە چۆن لە دانیشتنەکانی ئەم گروپە سوودیان وەرگرتووە و هەندێک لەو گۆڕانکارییە ئەرێنییانەی ئەنجامیان داوە لە ژیانیان و چۆن کاریگەری کردۆتە سەر پەیوەندییەکانیان و ئاسوودەیی خێزانەکەیان.

2. بە گروپ بڵێ: "لە **10** دانیشتنی پێشوودا زۆر شت لە یەکتر فێربووین و لە زۆر ڕووەوە گەشەمان کرد. هەمووتان پابەندبوون بە ئەنجامدانی گۆڕانکاری ئەرێنی لە ژیان و پەیوەندییەکانتان، لەوانەش کارکردن پێکەوەیی بۆ باشترکردنی خانەوادەکانتان. گرنگە کاتی خۆمان وەربگرین بۆ بەهەندوەرگرتنی ئەو گۆڕنکارییانەی پێکەوە کردمان و خۆمان پابەند بکەین بە بەردەوامیدان بەم پرۆسەیەی گۆڕانکاری ئەرێنی."

3. پێیان بڵێ کە هەر یەک لەوان دەرفەتی دەبێت بۆ گروپ باس بکات دانیشتنەکانی گروپ چ کاریگەرییەکی هەبووە لەسەر خۆی، خێزانەکەی، و هەروەها پەیوەندییەکانی. دەتوانن باسی ئەوە بکەن چۆن گروپ یارمەتییانی داوە گەشە بکەن وەک کەس، و کارکردن پێکەوە و هێنانی گۆڕانکاری بۆ نێو خێزانەکیان.

4. بپرسە کێ دەیەوێت دەست پێبکات. پێیان بڵێ کە کاتی تەواو دەدرێت بە هەر کەسێک بۆ ئەوەی هاوبەشی بکات. دەتوانن باسی هەر شتێک بکەن کە پێیان خۆشە، بەڵام دەکرێت ئەمانەی خوارەوە بگرێتەوە:

- چ گۆڕانکارییەکی کەسییت ئەنجام داوە لە ژیانت؟
- خێزانەکەت و کۆمەڵگە چۆن بەشداربوونە لەم گۆڕانکارییە؟
- چ سوودێکت بینیوە لەم گۆڕانکارییانە؟
- پلانی چ گۆڕانکارییەکت هەیە ئەنجامی بدەیت لە داهاتوو بۆ ئەوەی زیاتر پاڵپشتی گەشەسەندنی هاوسەرەکەت و منداڵەکانت و خانەوادەکەت بیت؟
- چێژت لە چ شتێک بینی لەم گروپە؟

5. داوا لە یەکەم کەس بکە کە دەیەوێت بدوێت بێتە پێشەوە و قسە بکات. کاتێک تەواو دەبێت بڕوانامەی تەواوکردنی پێبدە.

6. داوا لە خۆبەخشێکی دیکە بکە بدوێت و بەم شێوەیە بەردەوام بە تا هەمووان دەرفەتیان دەبێت و بڕوانامەی تەواوکردن وەردەگرن.

7. پاش ئەوەی هەمووان چیرۆکی خۆیان باس کرد، لە بەشداربووان بپرسە ئاخۆ کەسیان فیدباکی هەیە لەسەر ئەو چیرۆکانە. پێویستە وتەی هاندن و پاڵپشتی بن.

8. پاش هەر فیدباکێک، سوپاسی هەمووان بکە بۆ هاوبەشکردن و پیرۆزبایی لە هەمووان بکە بۆ ئەو هەنگاو و گۆڕانکارییە ئەرێنییانەی لە ژیانیاندا کردوویانە. سوپاسی بەشداربووان بکە بۆ هاوبەشکردنی بیرۆکە و ئەزموونەکانیان.

9. کۆتایی بە چالاکییەکە بێنە لە ڕێگەی هاوبەشکردنی پەیامە سەرەکییەکان: "ئەمە تەنها سەرەتای پرۆسەی گۆڕانکارییە. هەموومان دەتوانین هاوسەری بەشدار و پاڵپشت بین کە پەیوەندی یەکسمان هەبێت و هێز و بڕیاردان هاوبەش بکەین. کاتێک ژن و پیاو پێکەوە کار دەکەن لە تەنیشت یەکتر، دەتوانن دڵنیاببنەوە لە ئاسوودەیی خێزان و بگەن بە ئامانجەکانیان. ژن و پیاو لە ڕێگەی کارکردنی پێکەوەیی دەتوانن ببن بە خێزانی کامەران و سەرکەوو و بەرهەمهێن. دەکرێت ئەم گۆڕانکارییە بپارێزرێت و فراوان بکرێتەوە لە ڕێگەی پاڵپشتی و پابەندبوونی هەموو ئەوانەی ئەمڕۆ لێرەن. هانتان دەدەم بەردەوام بن لە پاڵپشتی یەکتر و بەدوای پاڵپشتی لە خێزان و کۆمەڵگەکەتاندا بگەڕێن لە ئەنجامدانی گۆڕانکاری ئەرێنی."

بەشی 4: هەڵسەنگاندنی پاشەکی (20 خوولەک)

1. هەڵسەنگاندنی پاشەکی دابەش بکە بەسەر بەشداربووان و کاتیان پێبدە بۆ ئەوەی تەواوی بکەن.

2. هەر کاتێک تەواو بوون، هەڵسەنگاندنەکان کۆبکەوە.

بەشی 5: کۆتایی پێهێنان (5 خوولەک)

1. دووبارە سوپاسی بەشداربوونیان بکەوە لە گروپەکە. هانیان بدە بەردەوام بن لە فێربوون و گوێگرتن و بەکارهێنانی کارامەییە نوێیەکان.

2. داوایان لێبکە ژمارەی یەکتر وەربگرن بۆ ئەوەی بتوانن بەردەوام بن لە پەیوەندی کردن بەیەکەوە پاش ئەم خوولە. هانی دانانی گروپێکی وەتس ئاپیان بکە بۆ ئەوەی بەردەوام بن لە گفتوگۆکە بە ئۆنلاین.

3. کۆتایی بە گروپەکە بێنە.

> **تێبینی پێشکەشکار:** دەکرێت بۆنەی دەرچوون بە جودا ڕێکبخرێت کە دەتوانرێت کەسوکار و ئەندامانی کۆمەڵگە بانگێشت بکرێن.

پاشکۆی (أ): نموونەی چالاکی وزەبەخش و شەرم شکێن

ها، ها

با هەموو بەشداربووان لە بازنەیەک راوەستن. داوا لە بەشداربووان بکە کە دەبێت هەتا پێیان دەکرێت جێگیر و جددی بن بە درێژایی یارییەکە. یەک بەشداربوو هەڵبژێرە بۆ ئەوەی دەست بە یارییەکە بکات و یەک جار بڵێت (ها). ئەوەی تەنیشتی دوو جار دەڵێت (ها). سێهەم کەس سێ جار دەڵێت (ها) و بەم شێوەیە بەردەوام دەبن. هەر کەسێک دەستی بە پێکەنین کرد یان قسەی کرد کاتێک نۆرەی خۆی نەبوو لە یارییەکە دەردەچێت. ئەو کەسەی تا کۆتایی پێناکەنێت یارییەکە دەباتەوە.

بجووڵێوە

داوا لە ئەندامانی گروپ بکە هەستنەوە سەر پێ. داوایان لێبکە قۆڵی راستیان بلەرزێننەوە، پاشان قۆڵی چەپیان، پاشان قاچی راستیان، دوای ئەوە قاچی چەپیان. ئێستاش بە بەشداربووان بڵێ کە تا (10) دەژمێریت کاتێک هەر پارچەیەکی لەشیان دەجووڵێنن. قۆڵی راستیان دە جار دەلەرزێنن، پاشان قۆڵی چەپیان دە جار، دوای ئەوە دە جار قاچی راستیان، پاشان قاچی چەپیان دە جار - دەتوانیت بە دەنگی بەرز تا ژمارە 10یان بۆ بخوێنیەوە! هەر کە بەشداربووان دە جار پارەچەکانی لەشیان لەرزاندەوە، دووبارە لەسەرەتاوە دەست پێبکەوە بەڵام تا (9) بژمێرە. بەردەوام بە و تا (8) بژمێرە، پاشان تا (7)، (6)، (5)... تا دەگەنە (1) جار. بۆ ئەوەی یارییەکە سەرنجڕاکێشتر بکەیت، دەتوانیت ژماردنەکە خێراتر بکەیت دوای هەر بازنەیەک.

پێ لە زەوی دان

داوا لە هەمووان بکە هەستنەوە سەر پێ. فێریان بکە سێ جار پێیان لەسەر زەوی بدەن و پێکەوە ئەنجامی بدەن (بۆ نموونە: پێ لێدان - پێ لێدان - چەپڵە، پێ لێدان - پێ لێدان - چەپڵە). پاشان فێریان بکە چوار جار (پێ لێدان - پێ لێدان - پێ لێدان - چەپڵە). بەشداربووان دابەشی سەر 2 گروپ بکە. با یەکەم گروپ یەکەم جۆر ئەنجام بدەن و یەکەم گروپ جۆری دووەم. ئەگەر کات هەبوو، دەتوانیت رێگە بە بەشداربووان بدەیت شێوازی خۆیان دانەن.

سپاگێتی

ئەندامانی گروپ بازنەیەکی تەسک دروست دەکەن. هەمووان دەستیان بەرەو ناوەندی بازنەکە بەرز دەکەنەوە. بە دەستێک دەستی کەسێک دەگرن و بەدەستەکی دیکە دەستی کەسێکی جیاواز دەگرن. ئامانج لەم یارییە ئەوەیە کە بێ ئەوەی دەستیان لە یەکتر بەردەن خۆیان ئازاد بکەن. لەڕێگەی هەڵگژان بێت یان سوڕان یان هەر شتێکی دیکە، دەتوانن بازنەیەکی گەورەتری کراوە دروست بکەن یان هەندێک جار دوو بازنەی پێکەوە نەبەستراو. ئەگەر گیریان خوارد، دەتوانیت پێیان بڵێیت کە دەتوانن یەک بچڕانی تێدا بکەن و پاشان بیبەستنەوە کە کەسەکە سوڕایەوە، با بزانن ئەمە سەرکەوتوو دەبێت یان نا. ئەم چالاکییە چێژبەخشە و پەیوەندییەکی جەستەیی خۆش دروست دەکات لەنێوان بەشداربووان. هەروەها دەبێتە هۆی گەیاندنی بیرۆکەی کاری پێکەوەیی بۆ ئەنجامدانی ئەرکێک.

بەستەڵەکی تواوە

بەتانییەک یان چەند کاغەزێکی رۆژنامە لەسەر زەوی راخە. داوا لە گروپ بکە لەسەری بوەستن. پاشان بڵێ ئەمە بەستەڵەکێکە و دەتوێتەوە، هەموو مانگێک تا نیوەی قەبارەی خۆی کەمدەبێتەوە. ئامانجەکە ئەوەیە بزانن تا کەی هەموویان دەتوانن لەسەری بمێننەوە. هەموو جارێک دوایان لێدەکەیت لەسەری لاچن و بەتانییەکە بۆ نیوە قەد دەکەیت یان نیوەی کاغەزەکان لادەبەیت و بزانە چۆن دەتوانن پاڵپشتی یەک بن بۆ ئەوەی هەمووان لەسەر بمێننەوە.

پاشکۆی (ب): چالاکی هزرئاگایی دیکە

چالاکی هزرئاگایی: پشکنینی جەستە

پێویست بە هیچ کەرەستەیەک ناکات

بە بەشداربوواب بڵێ کە چالاکییەکی هزرئاگایی بە ناوی پشکنینی جەستە ئەنجام دەدەن. لەم چالاکییەدا، داوایان لێدەکەیت چاوەکانیان دابخەن و کات وەرگرن سەرنج بخەنە سەر هەستی جەستەیان. دەقەکە بخوێنەوە:

بە ئیسراحەت دانیشە. لەسەر کورسییەک دانیشە و با پشتت راست بێت بەڵام توند نەبێت، پێیەکانت لەسەر زەوی بن. دەشتوانیت بە پێوە یان ئەگەر حەزت لێبوو بە پاڵدانەوە ئەم چالاکییە ئەنجام بدەیت. دەکرێت دەستەکانت لەکۆشت یان لە تەنیشت خۆت دانێیت. دەتوانیت چاوەکانت داخەیت یان بەکراوەیی بمێننەوە.

چەند هەناسەیەکی قووڵ و هێواش و درێژ هەڵمژە. پڕ بە سنگت و بە هێواشی هەناسە وەربگرە و دەریدە. لە لووتەوە هەناسە هەڵمژە و لە دەم یان لووتەوە دەریدە. هەست بە سکت بکە لەگەڵ هەناسە هەڵمژین، خۆت خاو بکەوە و هەناسەکە دەردە.

دەست بکە بە پشتگوێ خستنی دەنگەدەنگی چواردەورەت، سەرنجت لە شتی دەرەکییەوە بگوازەوە بۆ ناو جەستەی خۆت. ئەگەر دەنگەدەنگ لە ژوورەکە زۆر بوو، دووبارە سەرنج بدەوە بە هەناسەدانت.

ئێستا سەرنجی خۆت بخەرەسەر پێیەکانت. بزانە چ هەستێک هەیە لە پێیەکانت. دەتوانیت پەنجەکانی پێت تۆزێک بجووڵێنیتەوە و هەستیان پێبکەیت لەناو گۆرەوی یان پێڵاوەکەت. تەنها سەرنجیان بدە بێ ئەوەی هیچ شتێکی دیکە. دەتوانیت وێنای ناردنی هەناسە بکەیت بۆ پێیەکانت، وەک ئەوەی هەناسەکە لە لووتەوە بۆ سینگ و سک و پاشان بەرەو پێیەکانت دەڕوات. پاشان بە پێچەوانەوە دەگەڕێتەوە دەرەوە لە سینگ و لووتەوە. یانیش هەست بە هیچ شتێک ناکەیت. ئەوەش ئاساییە. تەنها رێگە بەخۆت بدە هەست بە هیچ نەکەیت.

هەر کاتێک ئامادەبووی، سەرنجت بەرەو پاژنەی پێ و ئەژنۆ و ران بەرزبکەوە. تەماشای هەستەکانت بکە لەسەر تەواوی قاچەکانت. هەناسە بۆ ناو و دەرەوەی قاچەکانت بدە. ئەگەر بیرت بۆ شتی دیکە رۆیشت، تەنها بەنەرمی سەرنجی ئەمە بدە بێ بڕیاردان و بگەڕێوە سەرنج تێبینی کردنی هەستەکانت لە قاچەکانتدا. ئەگەر تێبینی هەر ناڕەحەتییەک، ئازارێک، یان توندبوونێکت کرد، بڕیاری لەسەر مەدە. تەنها تێبینی بکە. تەماشا بکە چۆن هەموو هەستەکان بڵند و نزم دەبنەوە و سات بە سات دەگۆڕێن. تێبینی بکە چۆن نەبوونی هیچ هەستێک دایمییە. تەنها تەماشا بکە و رێگە بە هەستەکان بدە بوونیان هەبێت وەک خۆیان. بۆ ناو و دەرەوەی پێیەکانت هەناسە بدە.

پاشان لەگەڵ هەناسە دەردانی داهاتوو، لە خەیاڵتا رێگە بە قاچەکانت بدە بتوێنەوە. ئێستا بڕۆ سەر هەستەکان لە بەشی خوارەوەی پشت و حەوزت. لەگەڵ هەناسەدانادا نەرمیان بکە و بەریان بدە. بە هێواشی سەرنجت بەرە سەر ناوڕاست و سەرەوەی پشتت. بزانە هەستەکانت لەوێ چۆنن. رەنگە هەستەکان لە ماسوولکە، پلەی گەرمی، یان ئەو شوێنانەی بن کە بەر کورسییەکە دەکەون. لەگەڵ هەر هەناسە دەردانێکدا دەتوانیت هەرچی توندیی هەیە دەریخەیت. پاشان بە نەرمی سەرنجت بخەرەسەر سکت و هەموو ئەندامەکانی ژوورەوەی. رەنگە تێبینی هەستی جلوبەرگەکەت، پرۆسەی هەرسکردنی یان کە سکت بڵند و نزم دەبێتەوە بکەیت لەگەڵ هەر هەناسەدانێک. ئەگەر تێبینیت کرد بۆچوونت بۆ دێت دەربارەی ئەم ناوچانە، لە بیریان بکە و بگەڕێوە سەر تێبینیکردنی هەستەکان. لەگەڵ بەردەوامبوونت لە هەناسەدان، ئاگایی خۆت بگەڕێنەوە سەر ناوچەی سینگ و دڵت و تێبینی لێدانی دڵت بکە. تەماشا بکە چۆن سینگت بڵند دەبێتەوە لەگەڵ هەناسە هەڵمژین و چۆن نزم دەبێتەوە لەگەڵ هەناسە دەردان. واز لە هەرچی بڕیاردانێک کە سەر هەڵدەدات بێنە. لە هەناسە دەردانی داهاتوو سەرنجت بگوازەوە سەر دەست و سەرە پەنجەکانت. بزانە دەتوانیت هەناسەدانت بەرەو ئەو ناوچەیە ببەیت وەک ئەوەی هەناسە لە دەستەکانتەوە هەڵدەمژێت و دەریدەدەیت. ئەگەر خەیاڵت بەلای شتی دیکە رۆیشت، بە نەرمی وەرەوە سەر هەستەکان لە دەستەکانت.

پاشان، لەگەڵ هەناسە دەردانی داهاتوو سەرنجەکە بگوازەوە و ئاگایی خۆت بێنە ناو قۆڵەکانت. تەماشای هەستەکان یان نەبوونی هەست بکە کە لە قۆڵەکانت هەن. رەنگە تێبینی هەندێک جیاوازی بکەیت لە نێوان قۆڵی راست و چەپ - ئاساییە. لەگەڵ هەناسە دەردان، رەنگە هەست بکەیت قۆڵت نەرم دەبێتەوە و توندی نامێنێت. بەردەوام بە لە هەناسەدان و سەرنجت بگوازەوە بۆ شان و مل و قورگ. زۆر جار لەم ناوچەیە هەست بە توندی دەکەین. لەگەڵ هەستەکان بە لێرە. دەکرێت توندی یان رەقبوون بێت. رەنگە هەست بە جووڵەی شانت بکەیت لەگەڵ هەناسەدان. هەرچی بیرکردنەوەیەک یان چیرۆکێک هەیە دەربارەی ئەم ناوچەیە لەبیر بکە. رەنگە هەست بە توندی بکەیت لەسەر شانتەوە نامێنێت لەگەڵ هەناسەدان.

لەگەڵ هەناسە دەردانی داهاتوو، سەرنجت بگوازەوە بۆ سەر سەر و دەموچاوت. تەماشای هەموو هەستەکان بکە کە لەوێ دێن. تێبینی جووڵەی گوێت بکە لەگەڵ هەناسە هەڵمژین و دەردانی لە لووت یان دەمتەوە. لەگەڵ هەناسە دەردان، رەنگە هەست بە نەرمبوونەوە هەرچی توندییەک هەیە بکەیت کە هەتە.

ئێستاش، با سەرنجت فراوان بێتەوە بۆ ئەوەی هەموو لەشت وەک یەک پارچە لەخۆ بگرێت. ئاگایی خۆت بێنەوە لە تەوقی سەرت تا بنی پێت. هەست بەو ریتمە نەرمەی هەناسەدان بکە کە بەناو جەستەتدا تێدەپەڕێت. هەر کە گەیشتیتە ئەمە، هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە و هەرچی وزە هەیە وەری بگرە. هەناسەکەت بە تەواوی دەردە. هەر کاتێک ئامادە بووی، چاوەکانت بکەوە و بگەڕێوە بۆ ئەم ساتەی ئێستا.

لەگەڵ بە ئاگاهاتنەوەت، نیازی ئەوەت هەبێت کە ئەم چالاکییەی بنیاتنانی ئاگایی سوودی بۆ هەمووان دەبێت کە پەیوەندییان لەگەڵ دەکەیت ئەمڕۆ.

دەقەکە لە لایەن (د. شیلا مێرگەین) نووسراوەتەوە. خڕکردنەوەی ئاسوودەیی: رێبازێکی زانستی دەماری مێشک.

چالاکی هزرئاگایی: یاری گوێگرتن لە (ایقاع)

پێویست بە هیچ کەرەستەیەک ناکات

1. بە بەشداربووان بڵێ کە چالاکییەکی هزرئاگایی ئەنجام دەدەن بە ناوی یاری گوێگرتن لە (ایقاع). لەم راهێنانە سەرنج دەخەنە سەر ئەو دەنگانەی وەک گروپ دروووستی دەکەن.

2. بازنەیەک درووست بکەن.

3. یەکەم کەس دەنگێک دەردەکات کە دەکرێت (ایقاع)ێک یان ریتمێک بێت وەک (بووم) - (سویش) (بانگ) هتد.

4. کەسی دوای ئەو هەمان دەنگ دووبارە دەکاتەوە و (ایقاع)ێکی خۆی دەخاتە سەری.

5. یەک بە یەک بەو شێوەیە بەردەوام دەبن. کاتێک نۆرەی کەسێک دێت هەموو دەنگەکان دووبارە دەکاتەوە و هی خۆی دەخاتە سەری.

چالاکی هزرئاگایی: گوێگرتنی کارا

کەرەستەی پێویست: مۆبایل/ گۆرانی و بڵندگۆ (سماعة)/ میوزیک

1. بە بەشداربووان بڵێ کە چالاکییەکی هزرئاگایی ئەنجام دەدەن بە ناوی گوێگرتنی کارا. لەم چالاکییە سەرنجی تەواو دەخەنە سەر گۆرانییەک.

2. گۆرانییەک هەڵبژێرە و ئامادەی بکە بۆ پێکردن لەسەر مۆبایل یان (سماعة).

3. داوا لە بەشداربووان بکە چاوەکانیان دابخەن و بەوردی گوێ لە میوزیکەکە بگرن.

4. دەبێت گوێ لە وشەکانی گۆرانییەکە بگرن، تێبینی ئامێرە میوزیکەکان بکەن، یان بە تەواوی بچنە ناو گۆرانییەکەوە. ئەگەر پێشتر گوێیان لە گۆرانییەکە بووە، گوێ لە شتێک بگرن کە پێشتر گوێتان لێ نەبووە. دەنگ و وشە نوێیەکان کامەن کە گوێتان لێ دەبێت؟ وشەکانی گۆرانییەکە چیت پێ دەڵێن؟

5. گۆرانییەکە داگیرسێنە.

چالاکی هزرئاگایی: هەستەکان

کەرەستەی پێویست: پارچەیەک شیرینی بۆ هەر بەشداربوویەک

1. بە بەشداربووان بڵێ کە تۆ رێنوێنییان دەکەی لە چالاکییەکی هزرئاگایی بە ناوی هەستەکان. بە درێژایی ئەم چالاکییە، تۆ مێوژێک (یان هەر شیرینییەکی تر)یان پێ دەدەی و لە رێی هەستەکانیانەوە رێنوێنییان دەکەی و سەرنجیان لەسەر شیرینییەکە چڕ دەکەیتەوە.

2. مێوژێک (یان هەر شیرینییەکی تر) بدە بە بەشداربووان

3. سەیری دەقەکە بکە:

گرتنە دەست: یەکەم شت، مێوژێک وەربگرە و لەناو دەستت یان دوو پەنجەت هەڵیبگرە.

[(ئەگەر شیرینییەکە داپۆشراو بوو) گوێگرتن: شیرینییەکە بکەوە و بەوریاییەوە گوێ لەو دەنگە بگرە کە لایلۆنەکە دەریدەکات. هەوڵ بدە هەرچی دەنگی دیکە هەیە لە ژوورەکە کپ بکرێت.]

بینین: کاتی خۆت بەسەربەرە و سەرنجی تەواوی پێبدە؛ بە وردی تەماشای مێوژەکە بکە - بێنە پێش چاوی خۆت کە تۆ لە هەسارەیەکی دیکەوە هاتووی و هەرگیز شتی وات لە ژیانت نەبینیوە. با چاوەکانت تەماشای هەموو بەشێکی بکە، تەماشای ئەو لایانەی کە رۆژ لێی دەدات، بەشە لۆچ و تاریکەکانی، چرچی و هەر خەسڵەتێکی دیکەی هەیە بکە.

دەست لێدان: مێوژەکە وەربگێڕە لەنێو پەنجەکانتدا، تەماشای ماددەکەی بکە. دەشتوانیت نزیکی بکەیتەوە لە چاوەکانت ئەگەر ئەمە هەستی دەستی لێدانیت باشتر دەکات.

بۆن کردن: مێوژەکە نزیکبکەوە لە لووتت. لەگەڵ هەر هەناسەدانێکدا هەرچی بۆن و بەرامێک هەیە وەربگرە. کاتێک ئەمە دەکەیت، بزانە هیچ شتێکی سەرنج راکێش روو دەدات لە دم یان سکت.

دانان: ئێستا بە هێواشی مێوژەکە ببە لای لێوەکانت و سەرنج بدە چۆن دەستت دەزانێت بۆ کوێی ببات. بە نەرمی مێوژەکە بخەرە دەمت؛ بێ ئەوەی بیجووی، یەکەم جار سەرنج بدە چۆن هاتە ناو دەمتەوە. چەند ساتێک بەسەر ببە و سەرنج بدە بە هەستەکانی بوونی مێوژەکە لە ناو دەمت و سەر زمانت.

تام کردن: کاتێک ئامادە بووی بۆ جووینی مێوژەکە، تێبینی بکە دەبێت چۆن و لەکوێی دەمت بێت بۆ جووین. پاشان، بە وریاییەوە یەک یان دوو گەزەی لێبدە و تێبینی بکە چی روودەدات پاشان، تەماشای هەرچی شەپۆلی تام هەیە بکە کە لە مێوژەکەوە دێت لەگەڵ بەردەوامبوونی جووین. پێش ئەوەی قووتی بدەیت، تێبینی هەستەکانی تام و پێکهاتەکە بکە لە ناو دەمتە و چۆن لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا دەگۆڕێن، سات لە دوای سات. هەروەها سەرنجی هەر گۆڕانکارییەک هەیە بدە لەسەر مێوژەکە خۆی.

قووتـدان: کاتێک ئامادەبـووی مێوژەکـە قـووت بدەیـت، تەماشـا بکـە بزانـە دەتوانیـت نیـازی قووتدانەکـە دەستنیشـان بکەیـت کـە دێـت، بـۆ ئـەوەی تەنانـەت بـە ئـاگا بیـت لـەم هەسـتە پێـش ئـەوەی بەڕاسـتی مێوژەکـە قـووت بدەیـت.

پاشـان: لـە کۆتاییـدا، تەماشـا بکـە بزانـە هەسـت بـە هیـچ پاشـماوەیەکی مێوژەکـە دەکەیـت کـە بـەرەو سـکت دەڕوات، و بزانـە جەسـتت بـە گشـتی هەسـت بـە چـی دەکات پـاش ئـەوەی ئـەم ڕاهێنانـە تـەواو کـرد.

دەقەکە لێرەوە وەرگیراوە: https://ggia.berkeley.edu/practice/raisin_meditation

پاشکۆی (ت): پێشکەشکاری بۆ گرووپی جۆری کۆمەڵایەتی تێکەڵاو

خەسڵەتبەندی بەشداربووان

لێرەدا ژن بەشداری ناکات. بـەڵام بـە گوێـرەی دۆخەکـە، دەکرێـت بەرنامەیـەک لـە داهاتـوودا دانرێـت کـە گرووپەکان تێکەڵ بکات وەک هاوسـەران (ژنـان) - بـە تایبـەت لـە دانیشـتنی 3، 6، 10، 11 و 12. ئەم دانیشـتنە تێکەڵانـە بـۆ ئـەوە درووسـت دەکرێـت کـە بەشـداربووان بـە وردی بیربکەنـەوە و بـرەو دەدات بـە دایالـۆگ لـە نێـوان ژن و پیـاودا و نێـوان دایبابـان و منداڵەکانیـان. ڕەنگـە هەندێـک چالاکـی پێویسـتی بـەوە بێـت ژن و پیاو بـە جودا بەشـداری لـە گرووپەکانـی گفتوگـۆ بکـەن. ئەمـەش بـە مەبەسـتی دڵنیابوونـەوە کـە ژنـان و پیـاوان ئـارام دەبـن لـە دەربڕینـی بیروڕاکانیـان، بـە تایبـەت لەسـەر ئـەو کێشـانەی کـە دەکرێـت هەسـتیار بـن بـۆ گفتوگـۆ لەسـەر کـردن لەبـەردەم هاوسـەرەکەیان. ڕەنگـە ژن و پیـاو لەڕێگـەی ئـەم چالاکییانـەوە دەسـت بـە هەسـتکردن بـە ئارامـی بکـەن لـە پەیوەنـدی بەسـتن لەگـەڵ یەکتر.

دەکرێـت لـە دانیشـتنە تێکەڵـەکان بەکارهێنانـی کۆمەڵێـک داینامیـکای هێـز ببینیـت بـە تایبـەت لەلایـەن پیاوانـەوە، لەوانـە زۆرێـک لەوانـەی کـە هـەوڵ دەدەیـن بەشـێوەیەکی ئەرێنـی بیگۆڕیـن لـەم بەرنامەیـە! ئەمـەش هەندێـک ڕێنوێنـی دیکـە کـە ڕەنگـە سـوودبەخش بـن:

- **ئـاگاداری داینامیکیـای هێـزی خێزانـی و جـۆری کۆمەڵایەتی بـە.** دەکرێـت بـاوکان لـەم گرووپـەدا ڕاهاتبن لەسـەر قسـەکردن بەنـاوی هاوسـەر و منداڵەکانیانـەوە، بـەڵام لـە گرووپەکەمانـدا دەمانەوێـت دڵنیابینـەوە هەمـووان دەتوانـن بـە ئـازادی قسـە بکـەن. ئەگـەر بـاوکان یـان کـوڕان هەوڵیانـدا بەنـاوی ژن و کچـەوە قسـە بکـەن یـان قسـەیان پێببـڕن، بـە نەرمـی سوپاسـیان بکـە بـۆ جۆشوخرۆشـییان بـەڵام بڵـێ لـەم گرووپـە دەمانەوێـت هەمـووان خۆیـان چیرۆکـی خۆیـان بـاس بکـەن. دەشـتوانیت بگەڕێیتـەوە سـەر ڕێککەتنـی گـرووپ لەسـەر (وتـەی مـن..) کـە دەبێـت هەمـوو بەشداربوویەک لـە زانیاری و ئەزموونـی خۆیانـەوە بدوێـن و بەنـاوی کەسـەوە نەدوێـن. وەک پێشکەشـکار، پێویسـتە نیشـانی بدەیـت و ببیـت بـە نموونـە بـۆ گوێگرتـن لـە ژنـان و کچـان کاتێـک قسـە دەکـەن. هـەر کاتێـک قسـەیان کـرد تەماشـایان بکـە و بـە وردی گوێیـان لێبگـرە. ئەگـەر تەماشـایان نەکەیـت یـان سـەرنجی تەواویـان پێنەدەیـت، ئەمـە بـۆ پیـاوان و کـوڕان دەبێتـە ئاماژەیـەک کـە ڕای ژنـان زۆر گرنـگ نییـە.

- **سـەرنجی تایبەتـی بـدە بـە قسـە بڕیـن و قسـەی لاوەکـی.** بەگشـتی پیـاوان و کـوڕان زیاتـر قسـە بـە ژنـان و کچـان دەبـڕن. ئەگـەر پیـاوان یـان کـوڕان قسـەیان بـە کەسـێک بـڕی، داوایـان لێبکـە چاوەڕوان بـن و سـەرنجت بگەڕێنەوە سـەر قسـەکەرەکە. هەمـان شـت ئەنجـام بـدە ئەگـەر پیـاوان یـان کـوڕان قسـەیان بـە یەکتـر بـڕی. زۆر جـار پیـاوان و کـوڕان گفتوگـۆی لاوەکـی ئەنجـام دەدەن یـان وەڵامـی تەلەفـۆن دەدەنـەوە کاتێـک کەسێکی دیکە قسە دەکات. ئەگـەر ئەمە ڕوویـدا، گفتوگۆکـە بوەستێنە و داوا لەو کەسـە بکە بوەسـتێت و بگەڕێتـەوە نـاو گـرووپ. دەتوانـی ڕێککەوتنـی گرووپیـان بـە بیـر بێنیتـەوە کـە دەبێـت یـەک کـەس لـە یـەک کات قسـە بـکات.

- **بـە گوێـرەی ئـەوەی کـە لـە ژوورەکەیـە، ڕەنگـە بەشـداربووان کەمتـر حـەز بکـەن بیـروڕای خۆیـان بـە کراوەیـی بـاس بکـەن.** بـۆ نموونـە، دەکرێـت ژنـان زۆر پێیـان خـۆش نەبێـت بـە ئـازادی بدوێـن لـە بـەردەم هاوسـەرەکانیان، و منداڵیـش پێـی خـۆش نەبێـت لەبـەردەم دایکـی یـان باوکـی بدوێـت. کاتێـک ئـەم گرووپانە پێکـەوە دەبـن، فشـار لـە کـەس مەکـە بدوێـن، بەڵکـو دەتوانیـت کاتـی زیاتریـان پێبدەیـت بـۆ ئـەوەی بیـر بکەنـەوە لـە وەڵامەکانیـان، یـان وەڵامەکانیـان بنووسـنەوە و بیـری لێبکەنـەوە بـێ ئـەوەی چاوەڕوانییان لێبکرێت وەڵامەکە باس بکەن. ئازاد بە لە دەستکاری کردنی شـێوازەکەت لـەم چالاکییانە بە گوێرەی بینینی کاردانەوەی بەشـداربووان. شـێوازێکی دیکـە بـۆ کارکـردن لەسـەر ئەمە (ئەگـەر شـیاو بـوو) ئەوەیـە کـە خێزانـەکان بکەیـت بـە گـرووپ بـۆ ئـەوەی بەیەکـەوە گفتوگـۆ بکـەن. ڕەنگـە ژن و منداڵ حـەز نەکەن باسـی هاوسـەر یان باوکیان بکـەن لـە گرووپـی گـەورە، بـەڵام ڕەنگـە بتوانـن لـە گرووپـی خێزانـی خۆیـان ئـەو شـتە بکـەن، یـان لەگـەڵ گرووپـی خێزانێکـی دیکـە.

خەسڵەتبەندی پێشکەشکار

دانیشتنە تێکەڵەکانی ئەم بەرنامەیە وا دروستکراوە کە دوو پێشکەشکار پێشکەشی بکەن، یەک پیاو و یەک ژن بە شێوەیەکی نموونەیی. هەرچەندە ئەمە پشت دەبەستێت بە بەردەستبوون و کارامەیی پێشکەشکارانی کۆمەڵگەکەت، هەندێک لە دانیشتنەکان پێویستی بەوەیە ژن و پیاو جیا بکرێنەوە و راسپاردەی ئەوە دەکات ئەم گروپانە لەلایەن پێشکەشکارێکی پیاو (بۆ گروپی پیاوان) و پێشکەشکارێکی ژن (بۆ گروپی ژنان) بێت. ئەمە رێگە خۆش دەکات بۆ ئاسوودەیی باسکردنی گفتوگۆ هەستیارەکان.

کاتێک یەک پێشکەشکاری پیاو یان ژن گروپ بەڕێوەدەبن، گرنگە پێشکەشکارەکە نموونەی پەیوەندی یەکسانی جۆری کۆمەڵایەتیی پێشکەش بکات. ئەمە مانای ئەوەیە هەردووکیان جۆرەکانی پەیوەندی بەستن و هاوبەشکردنی بڕیار نیشان دەدەن کە هانی بەشداربووان دەدەیت پەیڕەوی بکەن. هەندێک لەو شتانەی دەبێت ئاگاداری بیت بریتییە لە:

- دڵنیابیتەوە کە پێشکەشکاران ئەرکەکان بە یەکسانی دابەش بکەن. بە مانای ئەوەی یەک پێشکەشکار هەموو دانیشتنەکان بەڕێوە نابات یان هەموو شتەکانی لەسەر شان نییە. پێویستە چالاکییەکان بە یەکسانی لە لایەن پێشکەشکارەوە دابەش بکرێن (چ لەڕێگەی شوێن گۆڕینەوە لە هەر چالاکییەک بێت یان هەر دانیشتنێک).
- ئاگادار بە پێشکەشکاری ژنەکان تەنها ئەوانە نین کە تێبینی دەنووسنەوە، یان پێشکەشکارە پیاوەکان تەنها گفتوگۆکانی گروپ بەڕێوە دەبن. ئەمە دەتوانێت ئەو پەیامە بنێرێت کە پێشکەشکارە پیاوەکان بە نرخترن لە ژنەکان. دڵنیابەوە ئەم رۆڵانە دابەش بکەن.
- لە یادت بێت پێچەوانەکەشی راستە، ئەگەر پێشکەشکارێکی ژن گفتوگۆکان بەڕێوە ببات و پێشکەشکارە پیاوەکە دانیشتبێت و بەشدار نەبێت، ئەمە دەتوانێت ئەو پەیامە بنێرێت کە پێشکەشکارە پیاوەکە هاوڕا نییە و گرنگی بە گروپەکە نادات. ئەو پێشکەشکارەی دانیشتنەکە بەڕێوە نابات دەبێت هێشتا ئامادە بێت و ئاگای لە هەموو شتێک بێت، نەک بیری لە شوێنێکی دیکە یان خەریکی مۆبایل بێت.
- دەبێت پێشکەشکاران لەگەڵ یەکتردا رێککەوتوو بن و پەیوەندییەکی پرۆفێشناڵیان هەبێت.
- دڵنیابەوە قسەکردن بە یەکتری نەبڕن. دووبارە، زۆر گرنگە ببن بە نموونەی ئەو جۆرە رەفتارەی حەز دەکەن بەشداربووان پەیڕەوی بکەن.
- دڵنیابنەوە پێش دانیشتنەکان راهێنان پێکەوە بکەن و رۆڵ و چالاکییەکان پێشوەختە دابەش بکەن. ئەگەر دڵنیانەبووی تیمی پێشکەشکارییەکەت نموونەی پەیوەندی یەکسانی جۆری کۆمەڵایەتییی پێشکەش دەکات یان نا، لە بەردەم هەندێک هاوکاران یان سەرپەرشتیارێک راهێنان بکەن و فیدباکیان لێوەرگرە.

رۆژانەی بەشداربوو

چالاکی 4,1 رۆژانەی بەشداربوو: کاتێک تووڕەم چی دەکەم؟

بیر لەو کاتانە بکەوە کە هەستت بە توڕەیی کرد بەم دواییانە. چی روویدا؟ بە **1** یان **2** رستە وەسفی بکە.

پاش بیرکردنەوە لەم سیناریۆیانە، هەوڵ بدە بەبیرت بێتەوە بیرت لە چی دەکردەوە و هەست بە چی دەکرد. هەندێک لەو هەستانە بنووسەوە.

زۆر جار کاتێک تووڕە دەبین پەنا بۆ توندوتیژی دەبین. رەنگە ئەمە پێش ئەوەی درکی پێبکەین رووبدات، بۆ هەندێک کەس وەک کاردانەوە یەکسەر لەڕێگەی هاوارکردن و شت فڕێدان یان لێدانی شتێک یان کەسێک گوزارشتی لێدەکرێت. هەندێک جاری دیکە، رەنگە تووشی خەمۆکی، گۆشەگیری، یان بێدەنگی بین. ئێستا کە دووبارە بیر لە سیناریۆکە دەکەیتەوە؛ چۆن گوزارشتت لە توڕەییەکەت کرد؟ رەفتارت چۆن بوو؟ رەستەیەکی چەند وشەیی بنووسەوە لەسەر کردارەکانت.

ڕۆژانەی بەشداربوو لاپەڕە 8,1: ستراتیجیاکانی ڕووبەڕووبوونەوەی توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو

ڕێبازی کەسی و ئەرێنی:

- دواندنی برادەران و کەسوکار دەربارەی ئەو جێگرەوانەی توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو کە تۆ بەکاری دێنی لەوانەمتمانەپێکردنوبەهێزکردنیهاوسەرومنداڵەکانت.
- دواندنی برادەران و کەسوکار دەربارەی ئەوەی هەرگیز هیچ کەسوکارێک ئازار نادەیت یان بکوژیت، یان داوا لە کەسێکی دیکە بکەیت ئازاریان بدەن یان بیانکوژن بۆ هەر هۆکارێک بێت لەوانەش ئابڕوو، و بۆچی.
- لەخۆگرتنی ئەو کەسانەی کەوتوونەتە ژێر کاریگەری نەرێنی توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو یان ڕەتکراونەتەوە.

کارا بە لە بنیاتنانی بزووتنەوەیەک:

- هاوپەیمان پێکبێنە لەگەڵ برادەر و کەسوکارت کە دژی توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوون بۆ ئەوەی پێکەوە لە کاتی پێویست کار بکەن بۆ ڕێگریکردن لە بەکار هێنانی ئەو توندوتیژییە. چاوەڕێ مەکە هەتا شتەکە ڕوودەدات و پاشان هاوپەیمانی بۆ بدۆزیتەوە. ئەو کەسانە دەستنیشان بکە کە پاڵپشتت دەبن (لە ڕووی کۆمەڵایەتی، ئابووری، سیاسی و هی دیکە) و لەگەڵ کێ دەتوانیت پێکەوە بوەستن بۆ ڕەتکردنەوەی توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو بە ئاشکرا.
- جێگرەوەی باش بۆ توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو پێشکەش بکە کە دەتوانیت هەمان شت بەدەست بێنێت!
- بگەڕێ بە دوای هەرچی ڕابەری کۆمەڵایەتی پلە بەرز هەیە کە ئەوانیش دژی توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوون.

دەتوانیت لە هەندێک کاتی گرنگدا داوایان لێبکەیت دەنگیان بێننە پاڵ دەنگتان بۆ ئەوەی قەناعەت بە کەسانی دیکە بێنن و ببنە نێوەندگیر بۆ ڕێگریکردن لە توندوتیژی.

کشانەوە لە بەشداریکردن:

- بەشداریکردن لە هەر گفتوگۆیەکی لەسەر بنەمای ئابڕوو ڕەتبکەوە کاتێک پەنا بۆ بەکارهێنانی توندوتیژی دەبن و بۆ بەشداربووان ڕوون بکەوە بۆچی بەشدار نابیت.
- ئەو کەسانە ڕەتبکەوە کە هەوڵ دەدەن ئەوە بەسەر تۆ یان خێزانت یان برادەرت و کۆمەڵگەکەتدا بسەپێنن کە تۆ پێتوایە نەرێتی لەڕادەبەدەرن لەسەر بنەمای ئابڕوو.

ڕووبەڕووبوونەوەی توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو بە ئاشکرا:

- بدوێ دەربارەی وەستانەوەت لە دژی توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو لەگەڵ برادەر و کەسوکارت بە گشتی، بۆ نموونە کاتێک لە هەواڵەکان باس دەکرێت یان کاتێک بەسەر کەسێکدا دێت کە دەیناسیت. دەتوانیت لەگەڵ کەسێک یان گروپێک یان خەڵکی بدوێیت، بە گوێرەی ئاستی ئارامی خۆت. چاوەڕێ مەکە تا کێشەکە ڕاستەوخۆ کاریگەری دەکات سەر خێزانەکەت، پێش ئەوە دەنگت بڵندبکەوە!
- لە گفتوگۆ دەربارەی ئابڕوو یان توندوتیژی لەسەر بنەمای ئابڕوو بمێنەوە کاتێک دیالۆکەکە بە ئاراستەی بەکارهێنانی توندوتیژی دەڕوات، بەڵام گوزارشت لە هاوڕانەبوونت لەگەڵ ئەم شێوازانە بکە.

ڕۆژانەی بەشداربوو لاپەڕە 9,1: پەیوەندی بەستن وەک خێزان

پێشنیار بۆ گەنجان (پیاو):

- خۆت بدوێ، مەهێڵە کەسانی دیکە بەناوی تۆوە بدوێن. کەس ناتوانێت بیر و هەست و بیرۆکەکانت وەک خۆت دەرببڕێت.
- کار لەسەر کۆنترۆڵکردنی زمانی جەستەت بکە: سوڕاندنی چاوەکان، هەناسە دەردانی بەدەنگ و کاردانەوەی سۆزیی دیکە سەرنجی دایک و باوک لا دەبات لەسەر قسەکانت.
- ئەگەر ناڕەحەت بووی، هەندێک کات وەربگرە بۆ هێور بوونەوە پێش قسەکردن. کاتێک توڕەین بە ڕوونی قسە ناکەین، بیر ناکەینەوە، گوێمان لێنابێت.
- بیر بکەوە ئەگەر تۆ لە جێگای دایک و باوکت بیت. ئەمە ویستی تۆ ناگۆڕێت، بەڵام یارمەتیت دەدات لە کاردانەوەی دایک و باوکت تێبگەیت. ئەمە دەتوانێت یارمەتیت بدات هێور ببیتەوە و بەڕوونی بدوێیت.

پێشنیار بۆ دایکان و باوکان:

- گوێ لە منداڵە هەرزەکارەکەت بگرە پێش وەڵامدانەوە. با بزانن گوێت لێیان گرتووە، بیری لێبکەوە و پاشان وەڵام بدەوە.
- بە بیری خۆت بێنەوە چۆن بیرت دەکردەوە کاتێک لە تەمەنی ئەو بوویت. ئەمە دەتوانێت یارمەتیت بدات لە دۆخەکەیان تێبگەیت بێ ئەوەی ئەرکی خۆت وەک دایک یان باوک وەلاوە بنێیت.
- دەکرێت باشترین پەیوەندی بەستن لە ساتێکدا ڕووبدەن، کاتێک بەرەو شوێنێک دەڕۆیت یان کاتێک شتێک دەخۆیت. سوود لەو کاتانە وەربگرە بۆ قسەکردن پێکەوە.
- گەنج لەو تەمەنە خەریکی یەکلاییکردنەوەی ئەوەن بزانن چییان دەوێت و فێر دەبن چۆن مامەڵە لەگەڵ سۆزە بەهێزەکانیان بکەن. پێویستیان بە کات و ئەزموونە بۆ ئەنجامدانی ئەم شتانە، بۆیە چاوەڕوانییەکانت بەو پێیە بگونجێنە.
- هەڵەکانی پێشووی خۆت بۆ منداڵە هەرزەکارەت باس بکە. تەنها لەبەر ئەوەی تۆ شتێکت کردووە کاتێک هەرزەکار بووی مانای ئەوە نییە مۆڵەتیان پێدەدەیت هەمان شت ئەنجام بدەنەوە.
- لەیادت بێت دەبوایە زۆر شت لەڕێگەی ئەنجامدانەوە فێر بیت.

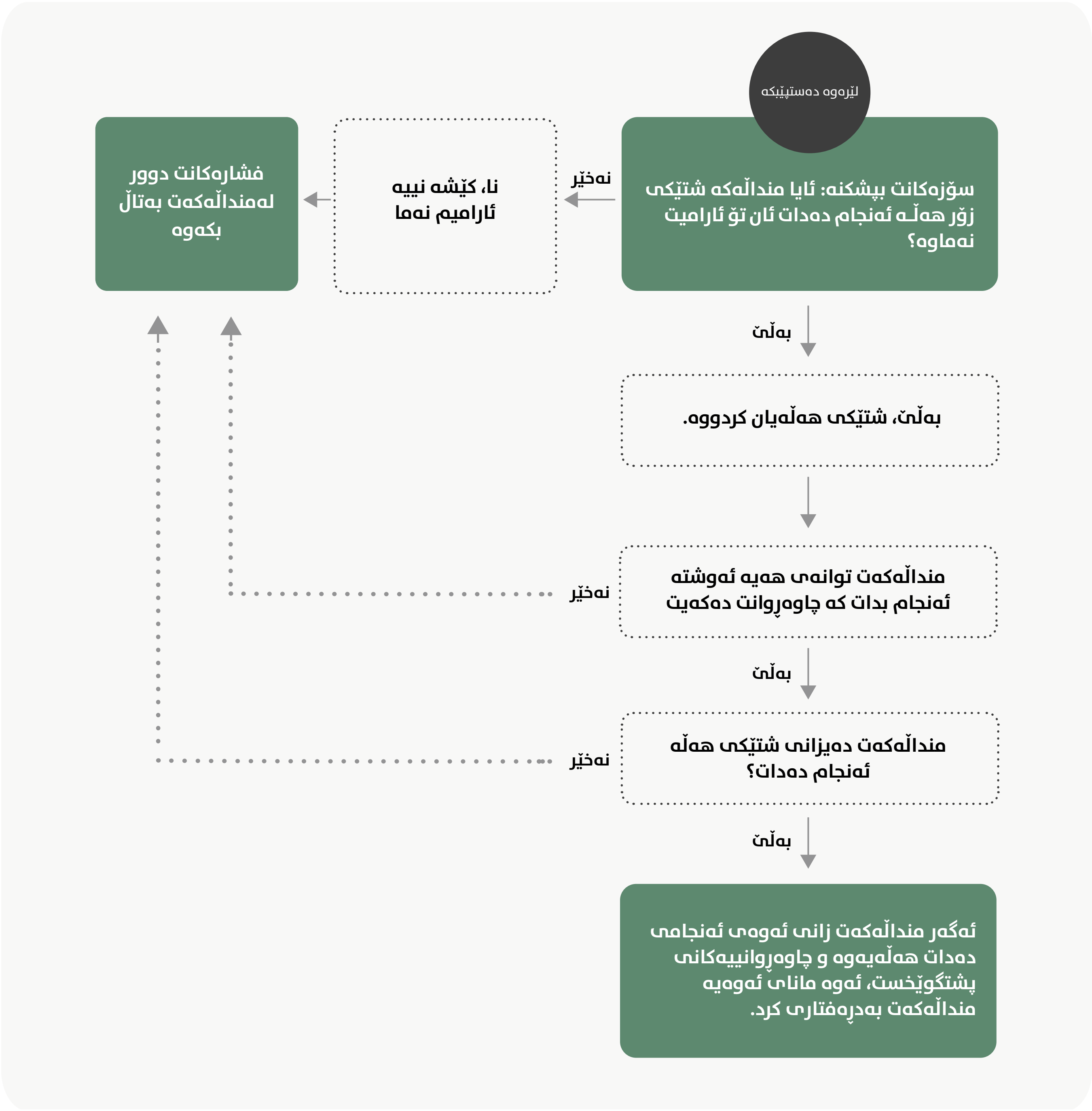
- جاروبار ڕۆڵی مامۆستا وەلاوە بنێ. گوێ لە ڕا و بیروبۆچوونیان بگرە و درک بەوە بکە کە ئەوان هەموو بیرۆکەیەک جێبەجێ ناکەن کە باس دەکرێت.

پێشنیار بۆ هەردوو لا:

- کاتەکانی گفتوگۆکردن دەستنیشان بکە. چاوەڕێ مەکە تا توڕە دەبیت؛ قسە مەکە کاتێک سەرقاڵ یان ماندوو یان برسیت، یان کاتێک دایک و باوک یان منداڵەکان سەرقاڵ یان ماندوو یان برسین.
- قسەکانت بە وشەی (من..) نەک (تۆ..) دەستپێبکە. (هەست بە بریندار دەکەم کاتێک بەو شێوەیە قسەم لەگەڵ دەکەیت،) لەباتی (تۆ هەرگیز حیسابی مرۆڤم بۆ ناکەیت کاتێک قسەم لەگەڵ دەکەیت.)
- بپرسە (بۆچی) شتێکیان وت یان بڕیارێکیان دا نەک گریمانەی بۆ دابنەیت. پاشان لەسە بنەمای ڕوونکردنەوەکەیان وەڵام بدەوە.
- تێبینی کاردانەوەکانی ناخی خۆت بکە. ئەگەر توڕە بووی، کات وەربگرە بۆ هێور بوونەوە. کاتێک توڕەین بە ڕوونی قسە ناکەین و گوێمان لێنابێت.
- ڕێزی بێوێنەیی یەکتر بگرە. ناوەناوە ئەو ڕاستییە وەلاوە بنێ کە ئەوان دایک و باوک/ منداڵی تۆن و گوێیان لێبگرە وەک ئەوەی کەسێکی دیکەن.
- داوای لێبوردن بکە کاتێک هەڵەیەک دەکەیت.
- دانبنێ کاتێک کەسەکەی دیکە لەسەر حەقە. یان کاتێک بیرۆکەیەکی باشتری هەیە.
- ڕێز و بەها بۆ یەکتر نیشان بدە. گرنگی بەو شتانە بدە کە هەر کەسێکتان بە باشی ئەنجامی دەدات.
- ئاگات لە تۆنی دەنگت بێت و هەڵوێستەکانت لە دەرەوە جێبێڵە. ئەگەر نەتتوانی، کات وەربگرە بۆ هێوربوونەوە پێش دەستکردن بە گفتوگۆکە.
- جاروبار بەشێوازی کەسەکەی دیکە شتەکان ئەنجام بدە.

لە ”Teens and Parents: Tips for Communicating with each other” from Life Tide Counseling. وەگیراوە.

ڕۆژانەی بەشداربوو لاپەڕە 10،1: هێلکاریی دایبابی ئەرێنی



ڕۆژانەی بەشداربوو لاپەڕە 10,2: تەکنیکەکانی دایبابی ئەرێنی

ئەو جۆرە ڕەفتار ڕاستکردنەوەیە (تادیب)ی دایک یان باوک بەکاری دێنێت کاریگەری دەکاتە سەر چ جۆرە کەسێکی پێگەیشتوو کچەکە یان کوڕەکە دەردەچێت. تۆ چ جۆرێک بەکار دێنیت؟ حەز دەکەیت منداڵەکەت چ جۆرە کەسێکی لێدەرچێت؟ ئەمانەی خوارەوە چەند تەکنیکێکی دایبابی ئەرێنین کە دەتوانیت بەکار بێنیت لەگەڵ منداڵەکەت:

- سوور بە - بە ڕوونی و بە سووری بڵێ یان داوا لە منداڵەکەت بکە ئەو شتە بکات کە پێویستە بکرێت. بە تۆنی دەنگێک قسە بکە کە بە منداڵەکە ڕادەگەیێنێت کە ئەو شتەی دەیڵێی مەبەستە و چاوەڕێ دەکەیت بە گوێت بکات. سوور بوون مانای ئەوە نییە هاوار یان منجڕیی یان هەڕەشە یان ڕوونکردنەوە بکەیت، یان هەندێک مافی لێوەربگریتەوە. کەمترین پێشنیار بهێڵەوە و هەمیشە بە جوانی بدوێ لەگەڵی، تەنانەت لە کاتی سووربوونیشدا.
- مامەڵەکردن لەگەڵ ڕەفتار - بە هێوری لەگەڵ منداڵەکەت بدوێ بۆ ئەوەی بزانیت هۆکاری ناکۆکییەکە چییە. پاشان باسی ڕێگاکانی مامەڵەکردن لەگەڵی باس بکەن. بگەن بە چارسەرییەک کە هەردوو لا کۆکن لەسەری. ئەمە یارمەتی منداڵ دەدات فێر بن بەرپرسیاریەتی ڕەفتارەکانیان هەڵبگرن.
- جڵەوی کۆنتڕۆڵ لای خۆت بێڵەوە - کردار بگرەبەر پێش ئەوەی دۆخەکە لە دەست دەرچێت - پێش ئەوەی تووڕە بیت و پێش ئەوەی هەڵسوکەوتی منداڵەکە تێکچێت.
- ستایش بکە - ستایش و سەرنجی زیاتر بدە بە هەڵسوکەوتی باش و کەمتر بە هەڵسوکەوتی خراپ. سزادان مەکە بە خەڵات. با بزانن کە هەماهەنگی و هەڵوێستی باش بەهەند وەردەگرێت. منداڵ و گەنج کاردانەوەی ئەرێنی دەردەبڕن بەرامبەر ڕێز و ستایشی ڕاستەقینە.
- ڕێگری بکە - بگەڕێ بەدوای ڕێگاکانی ڕێگریکردن لە سەرهەڵدانی ناکۆکی پێش ئەوەی دەست پێبکات لەڕێگەی بیرکردنەوەی لە خوو و پێویستییەکانی منداڵەکەت و لە ڕابردوودا چی بۆتە هۆی سەرهەڵدانی ناکۆکی. بۆ نموونە، ئەگەر دەموچاوی منداڵە هەرزەکارەکەت تێکئاڵا و دەمەقاڵێی کرد کاتی برسیبوون، دڵنیابەوە هەمیشە خواردن هەیە بۆ ئەوەی بیخۆن یان تەنانەت خواردنیان پێشکەش بکە لەبەر ئەوەی دەزانیت نزیکە برسی بن. ئەگەر شتێک یان کێشەیەکی دیاریکراو هەیە کە منداڵەکە دەوروژێنێت، ڕێگا بدۆزەوە بۆ خۆلادان لێی یان منداڵەکە ئامادە بکە بۆ ئەوەی مامەڵەی لەگەڵ بکات لە کاتی ڕوودانی.
- هێوربەوە بۆیان - کاتێک منداڵان بەدڕەفتاریی دەکەن، پێیان بڵێ کە هەڵسوکەوتیان باش نییە و چالاکییەکی دیکە پێشنیار بکە یان تەنها ڕاوەستن لە ئەنجامدانی ئەوەی نابێت ئەنجامی بدەن. پاشان کات و بۆشاییان پێبدە پێش ئەوەی بگەڕێیتەوە سەر باسکردنی هۆکارەکەی و جێگرەوەکان چین.
- هێوربەوە بۆ خۆت - ئەگەر دیت بەرەو تووڕەبوون دەچیت و دەتەوێت دەست بە هاوارکردن بکەیت و توندوتیژی بەکار بێنیت، هەندێک جار باشترین چارەسەری جێهێشتنی ژوورەکەیە (ئەگەر سەلامەت بوو بۆ منداڵەکە)، چوونە دەرەوە یان وەرگرتنی چەند خولەکێک بۆ هێوربوونەوە پێش مامەڵەکردن لەگەڵ هەڵسوکەوتی خراپی منداڵەکە. تەنانەی **1** یان **2** خولەک دەتوانێت یارمەتیت بدات بێیتەوە سەر خۆت و بیر لە باشترین ڕێگا بکەیت بۆ کارکردن لەسەر دۆخەکە.

تێبینییەک لەسەر تووڕەیی منداڵ

لە Positive Discipline in Everyday Parenting by Joan E. Durant, Ph.D., Save the Children, **2016**. وە وەرگیراوە

یەکێک لە ئەرکە سەرەکییەکان منداڵی فێربوونی چۆنیەتی مامەڵەکردنە لەگەڵ سۆزەکان و شێوازی دەربڕین لێیان. ئەمە ئەرکێکی قورسە لەبەر ئەوەی دەکرێت سۆزەکان هەندێک جار ڕێگریمان لێبکەن لەبیرکردنەوەی ڕوون. سۆزەکان دەتوانن وامان لێبکەن کرداری دەرەوەی کۆنترۆڵکردنی خۆمان ئەنجام بدەین، یان شت بڵێین یان بکەین کە وەک دیکە نایڵێین و نایکەین.

ئەمە ئەرکێکی گەورەیە بۆ منداڵ کە لە سۆزەکان تێبگات و بتوانێت مامەڵەیان لەگەڵ بکات و بەشێوەیەکی ئەرێنی گوزارشتیان لێبکات.

هەندێک جار سۆزەکانی منداڵ زاڵ دەبێت بەسەریان. وەک چۆن لە تەمەنی بچووکی نۆرەی تووڕەیی دەیانگرێت، دەکرێت لە تەمەنێکی گەورەتریشدا تووڕە بن. یان دەکرێت بێدەنگ بن، بێ توانا بن، یان بترسن لە دەربڕینی هەستەکانیان.

لەم کاتانەدا پێویستیان دەبێت کە بزانن سەلامەتن و خۆشەویستن. لەڕاستیدا ناکرێت گفتوگۆیەکی هێور لەگەڵ منداڵەکەت ئەنجام بدەیت کاتێک تووڕەیە. باشترین شت ئەوەیە لە نزیک بمێنیت، وا لە منداڵەکەت بکەیت لەڕێگەی کردارەکانتەوە بزانێت کە تۆ لەوێی ئەگەر پێویستی پێتبوو.

هەر کە تووڕەییەکە نەما، دەتوانیت باسی کێشەکەی لەگەڵ بکەیت لەڕێگەی هێشتنەوەی هێوری، دەتوانیت بە منداڵەکەت نیشان بدەیت چۆن گوزارشت لە هەستەکانی بکات بە شێوەیەکی ئەرێنی. هەروەها دەتوانیت ڕێگاکانی دۆزینەوەی چارەسەری بۆ کێشەکە نیشان بدەیت کە بوونە هۆی تووڕەییەکە.

لە یادت بێت نۆرەی تووڕەیی دێت و دەڕوات. و هەر یەک لەم نۆرانە دەرفەتێک پێشکەش دەکات بۆ ئەوەی ببیت بە نموونە بۆمنداڵەکەت.

ڕۆژانەی بەشداربوو لاپەڕە 10,3: زانیاری لەبارەی هەرزەکاری بچووکەوە

هێماکانی پەرەپێدان

ئەمە کاتی زۆرێک لە گۆڕانکاری جەستەیی، دەروونی، سۆزی، و کۆمەڵایەتییە. دەکرێت نیگەرانی ئەم گۆڕانکارییانە بن و دیدی خەڵکی چۆنە بۆیان. هەروەها دەکرێت لەم کاتەدا ڕووبەڕووی فشاری هاوئاستەکانی بێتەوە بۆ بەکارهێنانی کحول، جگەرە کێشان، ماددەی هۆشبەر، و هەروەها ئەنجامدانی سێکس. ئاڵنگاریی دیکە دەکرێت شڵەژانی خواردن، خەمۆکی، و هەروەها کێشەی خێزانی بگرێتەوە. لەم تەمەنە، هەرزەکاران زیاتر هەڵبژاردەی خۆیان دەکەن دەربارەی برادەر، وەرزش، و خوێندن. زیاتر پشت بە خۆیان دەبەستن و کەسایەتی و حەزەکانی خۆیان دەبێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا دایک و باوک هەر گرنگن بۆیان.

گۆڕانکاری سۆزیی/ کۆمەڵایەتی:

- دەکرێت منداڵ لەم تەمەنەدا:
- نیگەرانی زیاتر نیشان بدەن لەسەر جەستە و ڕووخسار و جلوبەرگ
- سەرنجیان لەسەر خۆیان بێت؛ دێن و دەچن لە نێوان چاوەڕوانی بەرز و کەمی متمانە.
- ناجێگیری مەزاج.
- گرنگی زیاتر بە هاوئاستەکانی نیشان دەدات و کاریگەرە پێیان.
- کەمتر وابەستەیی نیشان دەدەن بە دایبابان؛ هەندێک جار ڕەنگە بێ چاو و ڕوو دەربکەون یان زوو تووڕە بن.
- زیاتر هەست بە فشاری خوێندنگە بکەن.
- شڵەژانی خۆراکیان لەسەر دەربکەوێت.

هەست بە دڵتەنگی و خەمۆکی زۆر بکەن، کە دەکرێت ببێتە هۆی نزمبوونەوەی نمرەکانی خوێندن، بەکارهێنانی کحول و ماددەی هۆشبەر، سێکسی ناسەلامەت، و کێشەی دیکەش.

بیرکردنەوە و فێربوون:

دەکرێت منداڵان لەم تەمەنەدا:

- توانای زیاتریان هەبێت لە بیرکردنەوەی ئاڵۆز
- لەڕێگەی قسەکردنەوە باشتر هەستەکانی خۆیان دەرببڕن
- باشتر ڕاست و هەڵە لەیەک جیابکەنەوە.

جەستەی تەندروست:

- هانی منداڵە هەرزەکارەکەت بدە کارا بێت لە ڕووی جەستەییەوە. دەکرێت لەگەڵ تیمێکی وەرزشی بەشدار بێت یان یارییەکی تاکەکەسی هەڵبژێرێت. هەروەها یارمەتیدان لە ئەرکەکانی ماڵەوە وەک باخەوانی یان شۆردنی ئۆتۆمبێل بە کارایی دەیانهێڵێتەوە.
- کاتی ژەم زۆر گرنگە بۆ خێزان. نان خواردن پێکەوە یارمەتی هەرزەکاران دەدات هەڵبژاردەی باشتر بکەن دەربارەی ئەو خواردنانەی دیخۆن، بەرەو دەدات بە کێشی لەشی تەندروست، و کات بە ئەندامانی خێزان دەدات لەگەڵ یەکتر بدوێن.
- تەلەفزیۆن لە ژووری نووستنی منداڵە هەرزەکارەکەت دامەنێ. کاتەکانی تەماشاکردنی شاشە دیاری بکە لەوانە مۆبایل، کۆمپیوتەر، یاری ڤیدیۆ و ئامێرەکانی دیکە، و هەروەها پلانی تەماشاکردنی میدیا بۆ خێزانەکەت دیاری بکە.

سەرچاوە: CDC “Young Teens (**12-14** years of age)” https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/adolescence.html

رۆژانەی بەشداربوو لاپەڕە 10,4: پاڵپشتی کردن و نیشاندانی گرنگی

لە Save the Children ,Positive Discipline in Everyday Parenting by Joan E. Durant, Ph.D., 2016. وە وەرگیراوە

کات لەگەڵ منداڵەکەت بەسەر بەرە

کات لەگەڵ منداڵەکەت بەسەر بەرە

- وەک یەک خێزان شت پێکەوە ئەنجام بدەن
- باسی برادەرەکانی لەگەڵ بکە
- گوێ لە نیگەرانی و سەرنجەکانی بگرە
- دان بە سەرکەوتنەکانی بێنە
- بۆی باس بکە رووبەڕووی چ ئاڵنگارییەک دەبێتەوە لە ساڵانی داهاتوودا، و پێی بڵێ تۆ ئامادە دەبیت یارمەتی بدەیت.
- راستگۆ بە لەگەڵی
- گرنگی پێبدە و پێی بڵێ خۆشم دەوێیت.
- هەوڵ بدە لە هەستەکانی پشت هەڵسوکەوتەکەوە تێبگەیت.

برادەرەکانی منداڵەکەت بناسە

- با پێکەوە لە ماڵی تۆدا کات بەسەر ببەن.
- کەسوکاری برادەرەکانی ببینە و بیاناسە.
- ئامادەی ئەو بۆنانە بە کە خۆی و برادەرەکانی بەشدارن

بەهای خودیی منداڵەکەت بنیات بنێ

- یارمەتییان بدە دۆزینەوە (استکشاف) بکەن و کەسایەتی خۆیان خۆش بوێت.
- هانی بدە باوەڕی بە خۆی هەبێت.
- یارمەتی بدە هێز و خەسڵەتە تایبەتەکانی خۆی ببینێت.

بەشدار بە لە خوێندنگەکەیان

- بەشداربە لە بۆنەکانی خوێندنگەکەی
- مامۆستاکانی بناسە
- لەبارەی ئەرکەکانی ماڵەوەی بدوێ و یارمەتی پێشکەش بکە.
- حەز بنوێنە لەبارەی ئەوەی دەیخوێنێتەوە و گفتوگۆی لەسەر بکە لەگەڵی.

نزیک بە لێی بەڵام دوور بە

- بزانە لە کوێیە و لەگەڵ کێیە، بەڵام رێزی سەربەخۆیی و تایبەتمەندی بگرە
- پێی نیشان بدە کە متمانە و باوەڕت پێی هەیە.

شێوازەکانی هاندانی سەربەخۆیی منداڵەکەت:

یارمەتییان بدە خۆیان بتوانن ڕاست و هەڵە جیابکەنەوە.

- لـە بـارەی چالاکـی مەترسـیدارەوە بـدوێ لەگەڵـی و بـۆی ڕوون بکـەوە بۆچـی دەبێـت خـۆی لـێ بـەدوور بگرێـت، وەک جگـەرە کێشان و بەکارهێنانـی مـاددەی هۆشـبەر و چالنجـی جەسـتەیی مەترسـیدار.
- باسـی بەهاکانـی خۆتـی بـۆ بکە و گـوێ لـە بەهاکانـی ئـەو بگرە.
- باسـی ئـەو گـۆڕانکارییـە جەسـتەیی و سـۆزییانەی بـۆ بکـە کـە لەگـەڵ پێگەیشـتنی دێنـە ئـاراوە.
- باسـی ئـەو فشـارانەی بـۆ بکـە کـە ڕووبـەڕووی دەبێتـەوە بـۆ ئەنجامدانـی ئـەو شـتانەی هەڵـە یـان ترسـناکن.
- یارمەتـی بـدە پلانـی پێشـوەختە دابنێـت بـۆ ئـەوەی ئامـادە بێـت بـۆ ڕووبەڕووبوونـەوەی فشـاری هاوئاسـتان.
- یارمەتی بدە ڕێگا بدۆزێتەوە کە سـەرکەوتووە بۆی

یارمەتییان بدە هەست بەرپرسیاریەتی و لێهاتوویی پەرەپێبدەن

- با بەردەوام بەشـداربن لە چالاکییەکانی خانەوادەکە
- باسـی پـارەی بـۆ بکـە و چـۆن بـە دانایـی بـەکاری بێنیـت.
- بەشـداری پێبکـە لـە دانانـی یاسـا و چاوەڕوانییـەکان بـۆ خێزانەکـە.

یارمەتییان بدە هاوسۆزی و ڕێز بۆ کەسانی دیکە پەرەپێبدەن

- هانی بدە یارمەتی کەسـانی خاوەن پێویستی بدات.
- بـۆی بـاس بکـە چـی بـکات ئەگـەر کەسـانی دیکـە بێچاووڕییـان لەگـەڵ کـرد.

یارمەتییان بدە بیر لە داهاتوو بکاتەوە

- یارمەتی بدە ئامانجەکانی خۆی دەستنیشان بکات.
- گفتوگۆی لەگـەڵ بکە دەربـارەی ئەو کارامەیی و زانیارییانەی حەز دەکات هەیبێت کاتێک گەورە دەبێت.
- هـانی بـدە خەونی هەبێت، دیدێک کە دەیەوێت ژیانی چۆن بێت.
- یارمەتـی بدە بگات بە ئامانجەکانی

seed foundation
Social Educational Economic Development

equimundo

دەزگای سیید