seed foundation
Social Educational Economic Development

equimundo

خێزانی تەندروست، کۆمەڵگەی بەهێز

پرۆگرامی گەنجان

خێزانی تەندروست، کۆمەڵگەی بەهێز - عائلة سليمة، مجتمع قوي

HEALTHY FAMILIES STRONG COMMUNITIES

بەخێربێن بۆ پرۆگرامی (خێزانی دروست، کۆمەڵگەی بەهێز) بۆ گەنجان کە بە هاوبەشی لەلایەن ڕێکخراوی (ئیکویمۆندۆ) و دەزگای سیید پەرەی پێدراوە بە پاڵپشتی وەزارەتی دەرەوەی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا. ئەم پرۆگرامە لە ساڵی 2022 دا بۆ هەرێمی کوردستانی عێراق گونجێندراوە.

ئەم پرۆگرامە ڕێبازی خێزانیی دەخاتە چەقی نەریتەکانی جۆری کۆمەڵایەتی، پەیوەندی تەندروست لە نێوان خێزانەکان، و تەکنیکەکانی دایبابی ئەرێنی. ئەم پرۆگرامە 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 پرۆگرامی جودا بۆ باوکان و کوڕان بەردەستە بۆ هەر گروپێک. ئەم پرۆگرامەی بەردەست بۆ هەرزەکارن لە تەمەنی 15 - 19 دانراوە. و دەکرێت بۆ ئەندامانی کۆمەڵگەی خۆجێی کورد، ئاوارە عێڕاقییەکان، و هەروەها بۆ پەنابەرە سورییەکان لە هەرێمی کوردستان بەکار بێت.

بەشێکی زۆری ئەم پرۆگرامە لە پرۆگرامی (ه)ی ڕێکخراوی ئیکویمۆندۆوە وەرگیراوە کە بۆ کوڕانی گەنج دروستکراوە. پرۆگرامی (ه) بۆ ئەوە دروستکراوە کە گەنجان بەشداری لە بیرکردنەوەی قووڵ بکەن لەسەر جۆرە کۆمەڵایەتییەکان و یارمەتییان بدات ئەو کارامەییانە بنیات بنێن کە پێویستن بۆ هەڵسوکەوتێکی یەکسان و بەهێزکراو. ئەم پرۆگرامانە لە زۆر وڵاتی دیکەی جیهان بەکارهاتووە بۆ ئەوەی گەنجان ئاگاداری هەندێک لە شێوازە زیانبەخشە کۆمەڵایەتییەکان بن و هەڵوێستی یەکسانی جۆری کۆمەڵایەتیی زیاتر لەخۆ بگرن

ڕێبەری بەکارهێنانی پڕۆگرام 4

ڕێبەری پێشکەشکاران 7

دانیشتنی یەکەم: بەخێرهاتن، یەکترناسین، و وەک پیاو ڕەفتار بکە 14

دانیشتنی دووهەم: تێگەیشتن لە خێزانەکەم 20

دانیشتنی سێهەم: تێگەیشتنی هێز لە کۆمەڵگە 24

دانیشتنی چوارەم: تێگەیشتن لە توندوتیژی 31

دانیشتنی پێنجەم: توندوتیژی، توڕەیی، و سۆزەکان 38

دانیشتنی شەشەم: پەیوەندی تەندروست 45

دانیشتنی حەوتەم: بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی لە کۆمەڵگە 50

دانیشتنی هەشتەم: پەیوەندی بەستن لەگەڵ خێزانەکەمدا 56

دانیشتنی جێگرەوەی هەشتەم: خێزانەکەم و تۆڕەکانی پاڵپشتی 62

دانیشتنی نۆیەم: بەرەو کوێ دەڕۆم؟ 66

پاشکۆی (أ): نموونەی چالاکی وزەبەخش و شەرم شکێن 71

پاشکۆی (ب): چالاکی هزرئاگایی دیکە 72

ڕێبەری بەکارهێنانی پرۆگرام

هـەر یەکەیـەک زنجیرەیـەک چالاکـی لەخـۆ دەگرێـت کـە لـە ڕێکارنامـەی ڕاهێنانـی دیکـەوە وەگیـراون 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 بـە دیاریکـراوی بـۆ گەنجـان و کوڕانـی هـەرزەکار لـە تەمەنـی 15 بـۆ 24 سـاڵ لـە هەرێمـی کوردسـتان ئامادەکـراون

ژ.	ناونیشانی دانیشتن	ئامانجەکانی دانیشتن
1	بەخێرهاتن، بەکترناسین، و وەک پیاو رەفتار بکە	• بۆ بەخێرهاتنی بەشداربووانی گروپ و ڕێگەدان بە یەکتر ناسین. • بۆ دروستکردنی ژینگەیەکی ئارام کە هەمووان تیایدا هەست بە ڕێز و گوێ لێگرتن دەکەن. • بۆ تێگەیشتن لە کاریگەری ڕۆڵەکانی جۆری کۆمەڵایەتی لەسەر ژیانی ژن و پیاو. • بـۆ درککـردن بـەو ئاڵنگارییانـەی ڕووبـەڕووی پیـاوان دەبێتـەوە لـە هێنانـە دی پێشـبینییە کۆمەڵایەتییەکانـی ڕۆڵەکانـی جـۆری کۆمەڵایەتـی. • بۆ تێگەیشتن لە دەرئەنجامی جۆرە توندەکانی پیاوەتی و کە دەکرێت گۆڕانکاری بێتە ئاراوە.
2	تێگەیشتن لە خێزانەکەم	• بـۆ ئامـاژەدان بـەو کاریگەرییانـەی بـاوک و دایـک یـان لایەنێکـی بەخێوکـەر و خـاوەن هێـزی دیکـە لەسـەر بەشـداربووان هەیانـە. • بـۆ باسـکردنی ئـەوەی چـۆن بەشـداربووان دەتوانـن سـوود لـە لایەنـە ئەرێنییەکانـی کارتێکـەرە باوانییـەکان وەربگـرن، هـاوکات ئامـاژە کـردن بـە لایەنـە نەرێنییـەکان بـۆ ئـەوەی نەریتـە زیانبەخشـەکان دووبـارە نەبنـەوە.
3	تێگەیشتنی هێز لە کۆمەڵگە	• بـۆ تێگەیشـتن چـۆن جـۆری کۆمەڵایەتـی، نـەژاد، چیـن، و فاکتـەری دیکـە کاریگـەری دەکەنـە سـەر خەڵکـی چەنـد هێزیـان هەیـە بەسـەر خەڵکـی دیکـەوە لـە کۆمەڵگـە و چـۆن دەکرێـت هێـز بـەکار بێـت بـۆ سـنووردارکردنی بەرەوپێشـچوونی خەڵکـی لـە ژیـان.
4	تێگەیشتن لە توندوتیژی	• بۆ دەستنیشـانکردنی جۆرەکانی توندوتیژی نێو پێوەندییەکان، خێزان، و کۆمەڵگا.
5	توندوتیژی و توڕەیی و هەستەکان	• بـۆ دەسـتنیشـانکردنی جۆرەکانـی توندوتیـژی کـە ئەنجامـی دەدەیـن یـان لـە دژی ئێمـە یـان لـە دەوروپشـتمان ئەنجـام دەدرێـت، لەوانـە توندوتیـژی سـۆزیی، جەسـتەیی، سێکسـی. • بۆ دەستنیشـانکردنی ئەو ڕێگایانەی بازنەی توندوتیژی ئەنجام دەدرێت و دەکرێت بشکێنرێت. • بـۆ درککـردن بـەوەی کـە زۆربەمـان بـەر توندوتیـژی کەوتوویـن و جـۆری جیـاوازی بەدمامەڵـە و توندوتیژیمـان ئەنجامـداوە، و توانامـان هەیـە گۆڕانـکاری بکەیـن لەڕێگـەی هەڵبژاردنـی توندوتیـژ نەبوونـەوە. • بۆ یارمەتیدانی بەشداربووان لە دەستنیشانکردنی ئـەو شێوازانەی هەست بە توڕەیی دەکەن و ئـەو شـێوازانەی دەتوانن توڕەیـی خۆیـان دەربـڕن لەڕێگـەی ئامـرازی دیکـەوە جگـە لـە توندوتیـژی. • بـۆ دەسـتنیشـانکردنی ئـەو ناخۆشـییانەی ڕووبـەڕووی گەنجـان دەبێتـەوە لـە دەربڕینـی سـۆزەکانیان و دەرئەنجامەکانـی ئـەم دەربڕینانـە لەسـەر پەیوەندییەکانیـان.
6	پەیوەندی تەندروست	• بۆ ناسینی ڕەفتاری تەندروست و ناتەندروست کە لە پەیوەندییەکاندا بوونی هەیە. • بۆ باسکردنی گرنگترین خەسڵەتەکانی پەیوەندی تەندروست بۆ خودی بەشداربووان. • بۆ باسکردنی ئەو خەسڵەتانەی دەبنە هۆی (پچڕاندن) و کۆتایی هێنان بە پەیوەندییەک.

ژ.	ناونیشانی دانیشتن	ئامانجەکانی دانیشتن
7	ڕووبەڕووبوونەوەی توندوتیژی لە کۆمەڵگەدا	• بۆ تاوتوێکردنی جۆنیەتی پەرەپێدان و بەکارهێنانی دەستوەردانی سەلامەت و کار لەسەر بنەمای دەرئەنجام بۆ ڕێگریکردن و وەستاندنی ڕەفتاری لایەنگری ڕەگەزی، توندوتیژی، و هەروەها ناکۆکی لە خوێندنگە و کۆمەڵگە.
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 دایبابان و گەنجان. • بۆ بیرکردنەوە لە ئامانجەکانی خودی بەشداربووان بۆ خۆیان، بۆ خێزانەکانیان؛ و هەروەها بۆ ئامانجەکانی گەنجان بۆ خۆیان و ئایندەیان؛ و چۆن گەنجان و پێگەیشتووان دەتوانن پێکەوە کار بکەن بۆ بەدەستهێنانی دیدی درێژخایەنی خێزانیی خۆیان.
8 ج	خێزانەکەم و تۆڕەکانی پاڵپشتی	• بۆ پەرەپێدانی کارامەیی کە دەکرێت بەکار بێت بۆ باشترکردنی پەیوەندی بەستن لەگەڵ دایک و باوکی بەشداربووان، بە تایبەت لەگەڵ باوکان، و ئەندامانی دیکەی خێزان. • بۆ هاوکاری گەنجان لە بیرکردنەوە لە پەیوەندییە گرنگەکان و تۆڕەکانی پاڵپشتی کە دەتوانن پشتی پێ ببەستن لە ساتە ناخۆشەکاندا.
9	بەرەو کوێ دەڕۆم؟	• بۆ بیرکردنەوە گەنجان چۆن شوناس و پلانی ژیانی خۆیان دادەڕێژن، و هەروەها گرنگی هەبوونی هەستێکی ئەرێنی دەربارەی خود. • بۆ یارمەتیدانی بەشداربووان لە تێگەیشتن و خۆئامادەکردن بۆ بەربەستەکانی بەردەم ئامانجەکانیان. • بۆ بیرکردنەوە و پێزانینی گۆڕانکارییە ئەرێنییەکان کە بەشداربووان لە ژیانیان ئەنجامیان داوە، و ئەم گۆڕانکارییانە چۆن سوود بە خۆیان، کەسوکاریان، و کۆمەڵگەکەیان دەگەێنێت.

داڕشتنی 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:** 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.
- **کاتدانان:** هەر چالاکییەک کاتێکی پێشنیازکراوی بۆ دانراوە. ئەمانە ڕێنوێنی گشتین و دەکرێت بگۆڕین لەسەر بنەمای کۆمەڵێک فاکتەر لەوانە، ئاسوودەیی پێشکەشکار لەگەڵ بابەتەکان، ئاسوودەیی بەشداربووان لەگەڵ یەکدی (و حەزی هاوبەشکردن)، و گروپەکە تا چەند حەز دەکەن بەشدار بن. ئەزموون و شارەزایی خۆت بەکار بێنە تۆ ڕێکخستنەوەی کاتەکە بە گوێرەی پێویست بۆ کاراکردنی گروپەکە بۆ ئەوەی لە کاتی دەستنیشانکراو تێپەڕێت.
- **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 بەڕێوەچوونی بێ کێشە.

پاشان بۆ هەر دانیشتنێک، ئەمەی خوارەوە هەیە:

- **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 گوونجاندن 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 ڕێنماییەن بۆ پێشکەشکار. زۆربەی کاتەکان پێویست ناکات هەموو پرسیارەکان باس بکرێن یان پابەندی ڕێزبەندییان بییت، پێشکەشکاران دەتوانن خۆیان بڕیاردەر بن کامیان بەکار بێنن بەگوێرەی قووڵی و ئاراستەی 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

هەواڵپرسین و کۆتایی پێهێنان

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

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

دەتوانن لە ڕاهێنانی کۆتایی پێهێناندا 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 پروسەکردن بێت پێش کۆتایی دانیشتنەکە

چالاکی هزرئاگایی

زۆربەی دانیشتنەکان چالاکییەکی هزرئاگاییان لەخۆ گرتووە. ئەم چالاکییانە بۆ ئەوەیە یارمەتی بەشداربووان بدات خاوبنەوە و فشاریان لەسەر نەمینێت و چەند ساتێکی ئارامییان پێبدات بۆ ئەوەی چالاکییەکە و ئەو هەستانەی وروژێندراون پرۆسە بکەن. ئەم چالاکییانە بە دەنگێکی نزم و ئاشتییانە پێشکەش بکە بۆ ئەوەی ژینگەیەکی ئارام درووست بکەیت

ئەرکی هەفتانە

لەگەڵ کۆتایی هێنان بە زۆربەی دانیشتنەکان، داوا لە بەشداربووان دەکرێت یەک کرداری دیاریکراو یان زیاتر بگرنەبەر پەیوەست بە چالاکییەکانی ئەو هەفتەیەوە. 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 هەفتەیەک، بەشداربووان هان دەدرێن بدوێن سەبارەت بەوەی چۆن ئەرکەکانی هەفتەکەیان تەواو کرد، ئەگەر توانییان

چالاکی وزەبەخش و شەرم شکێن

هەندێک دانیشتن چالاکی (وزەبەخش) یان (شەرم شکێن) لەخۆ دەگرن. ئەمانە چالاکی زۆر کورتن کە پەیوەست نین بە ناوەڕۆکی دانیشتنەکەوە کە بەشداربووان هەڵدەستنەوە سەر پێ و دەجووڵینەوە. یارمەتی دەدەن لە لابردنی فشار، و ئەو دانیشتنانە دابەش دەکات کە زۆر گفتوگۆ و دانیشتنی تێدایە، و جووڵەی جەستەیی لەخۆ دەگرێت. ژمارەیەک لەم چالاکییانە لە پاشکۆکان دانراون لە کۆتایی ئەم پرۆگرامە، بەڵام هانی پێشکەشکاران دەدەین بۆ خۆیان چالاکی دیکەش دابنێن ئەگەر حەزیان کرد، یان دەستکاری ئەوانەی دانراون 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 دانەیەک 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

رێبەری 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 حوکومدەرانە 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 پرۆگرامە ئاڵۆز و هەستیارن. لە نێو دانیشتنەکاندا، ئاگاداری ئاستی ئارامی بەشداربووان بە. دەکرێت لە هەندێک حاڵەتدا پێویست بێت چەند کەسێک ڕەوانەی وەرگرتنی خزمەتگوزاری پرۆفیشناڵ بکەیت وەک راوێژ وەرگرتن. پێش ئەوەی هەر دانیشتنێک پێشکەش بکەیت، گرنگە لیستێکی سەرچاوەی بەردەستت هەبێت بۆ بەشداربووان ئەگەر پێویستییان بە هاوکاری زیاتر بێت، هەروەها گرنگە هەموو پێشکەشکاران باش ئاگاداری یاسا خۆجێییەکان 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 دووردرێژە. 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 بە تێڕوانین 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 کۆمەڵایەتی 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

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 رستەی تەواو بکە. نموونە: (بیرت لە چی دەکردەوە کاتێک ئەوە روویدا؟ بۆچی پێتوایە...)	**پرسیارێک مەکە کە لایەنگیری یان وەڵامەکەی روونە.** نموونە: (بۆ ئەوەی ببیتە باوکێکی باش، ئایا قەت هاوار بەسەر منداڵەکانتەوە دەکەیت؟)
بێلایەن بە. هەست و بەهاکانی خۆت مەخەرە ناو پرسیارەکان، لە باتی ئەوە رێنوێنی بەشداربووان بکە لە دەستنیشانکردنی کێشە 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 رێنوێنی بەکار بێنە بۆ گفتوگۆکردن نەک وەک لیستێک کە دەبێت یەک بە یەک شوێنی بکەویت. ئەگەری ئەوەیە هەیە کە هەندێک لەو پرسانەی لە رێگەی 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. هەموو ئەمانە باشن

بە گشتی، باشترە گفتوگۆکە بە ئارامی و سرووشتی بێت بۆ بەشداربووان. بۆت هەیە پرسیار لێک بدەیت یان دایبرێژییەوە 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 ئاڕاستەکردنی پرسیارەکاندا. لە یادت بێت، گروپەکە خوێندکار نین و لە تاقیکردنەوەدا بن، تۆش مامۆستا نیت لەسەریان. تۆ پێشکەشکاریت و گفتوگۆیەک 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 رێز دروست بکەیت کە باوکان/ پیاوان هەست بە ئارامی بکەن لە باسکردنی بۆچوون و ئەزموونی خۆیان، و گوێگرتن و فێربوون لە کەسانی دیکەوە

- **رێککەوتنی گروپت لە یاد بێت.** داوا لە بەشداربووان بکە لەسەر کۆمەڵێک شت رێکبکەون و بە درێژایی دانیشتنەکان بیریان بێنەوە. هەندێک یاسای گرنگ بریتین لە گوێگرتن و رێزگرتن 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. رۆڵی 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 رەنگە 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! ئەی 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 ڕووبەڕووی 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.** بە ڕێزەوە مامەڵە لەگەڵ ململانێکان بکە. ئەگەر ناکۆکییەک سەری هەڵدا لە نێو گروپەکەدا، یان ئەگەر بەشداربوویەک بۆچوونێکی جیاکاریی باس کرد، ڕێککەوتنی گروپیان بەبیر بێنەوە. هانی ئەندامانی دیکە بدە نێوەندگیری بکەن لە دۆخەکە. پرسیاریان لێبکە ڕایان چییە لەسەر ئەو پرسیارە یان بە ڕای ئەوان دەبێت چۆن مامەڵە لەگەڵ کێشەکە بکرێت. ئەگەر پێویست بوو، دەتوانیت کورتە وەڵام بدەیتەوە و زانیاری هەڵە ڕاست بکەیتەوە
- **پێزانینت هەبێت بۆ ڕاستگۆیی و کراوەیی.** هانی بەشداربووان بدە ڕاستگۆ 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 دروست 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 بێنت 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.** (کۆتایی هێنان) بەکاربێنە بۆ وەرگرتنی فیدباکی بەشداربووان. 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 داناراوەکان لامەدە بەڵام فیدباک بەکار بێنە بۆ باشترکردنی دانیشتنەکان (بۆ نموونە لەڕێگەی زیادکردنی چالاکی وزەبەخش)
- **لە ڕووخسار و ئامادەبیتدا بەڕێز بە.** هەتا پێت دەکرێت بەڕێز 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 بەدمامەڵە 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 بەدمامەڵەی منداڵ، لەوانە بەدمامەڵەی منداڵ، بەدمامەڵەی سێکسی، بەدمامەڵەی سۆزیی، بەدقۆستنەوە، زامدارکردن، فەرامۆشکردن، و هەر جۆرێکی دیکەی ئازار، چ دەرەکی یان ناوخۆیی، دەبێت ڕاپۆرت 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 بەدمامەڵە ڕاپۆرت 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
- **گفتوگۆکە 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.)
- **ڕووخۆش بە و پەیوەندی لەگەڵ بەشداربووان دروست بکە.** وەک پێشکەشکار تۆ کەسێکی دەسەڵات نیت. لە شوێنی بڕیار لەسەر دان نیت یان نمرە بۆ بەشداربووان دابنەیت 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 ڕێگای گەشەی کەسیی بە کە داوا لە بەشداربووان دەکەیت بگەن پێی

بەڕێوەبردنی هەر دانیشتنێک

- **پێداچوونەوە بە چالاکی و ڕێنماییەکان بکە.** پێش هەموو دانیشتنێک، پێداچوونەوە بکە بە (کەرەستەی پێویست)، (ئامادەکاری)، و (تێبینییەکانی پێشکەشکار)، ئەمە جگە لە ڕێکارەکانی چالاکی. ئەمە یارمەتیدەرە ئامادەی پێشکەشکردنی هەر چالاکییەک بیت و ڕێگەت 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 جوولە هەبێت. خواردن و خواردنەوە هەمیشە جێی خۆی دەکاتەوە لە دڵی بەشداربووان و یارمەتی دەدات لە نێو پرۆسەکە بمێننەوە.
- **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 کات بمێنێت بۆ چالاکییەکانی دانیشتنەکە - نابێت هەواڵپرسین لە 10 خوولەک زیاتر بێت.
- **پێداچوونەوە بە ڕێککەوتنی 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 بڕەوە 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 ڕیزبەندی چینەکانی هەندێک چالاکی یان نموونە دانراوەکان بگۆڕن بۆ گونجاندنی 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 بینە.** 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 شەکەتی و بێزاریی لابدەن. تەنها چەند خوولەکێکیان پێویستە.
- **با گفتوگۆکانی گروپ کراوە بن و لە نێوان بەشداربووواندا 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 دڵنیابنەوە 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

پێشکەشکاری بۆ گروپی تێکەڵ - داینامیکیای بەشداربووان

هەرچەندە دانیشتنەکانی ئەم پرۆگرامە تەنها بۆ پیاوی گەنجە، بەڵام یەک دوو دانیشتنی ئارەزوومەندانە هەیە کە گەنجەکان دەتوانن لەگەڵ پێگەیشتووان کۆببنەوە کە لە گروپی هاوشێوەن. ئەم دانیشتنانە بۆ ئەوە درووستکراون تاکو بەشداربووان بێنێتە ناو بیرکردنەوەی قووڵ و برەو بە دیالۆگ بدات

دەکرێت لە دانیشتنە تێکەڵەکان بەکارهێنانی کۆمەڵێک داینامیکای دەسەڵات ببینیت بە تایبەت لەلایەن پیاوانی بەتەمەنەوە، لەوانە زۆرێک لەوانەی کە هەوڵ دەدەین بەشێوەیەکی ئەرێنی بیگۆڕین لەم بەرنامەیە! بە گشتی، هەموو بنەماکانی سەرەوە جێبەجێ دەبن بەدەر لەوەی کێ لە گروپ بەشدارە، بەڵام هەندێک ڕێنوێنی دیکە هەیە کە دەکرێت سوودبەخش بن:

- **ئاگاداری داینامیکیای هێزی خێزانی و جۆری کۆمەڵایەتی بە.** دەکرێت باوکان لەم گروپەدا ڕاهاتبن لەسەر قسەکردن بەناوی هاوسەر و منداڵەکانیانەوە، بەڵام لە گروپەکەماندا دەمانەوێت دڵنیابینەوە هەمووان دەتوانن بە ئازادی قسە بکەن. ئەگەر باوکان یان کوڕان هەوڵیاندا بەناوی یەکترەوە قسە بکەن یان قسەیان پێببڕن، بە نەرمی سوپاسیان بکە بۆ جۆشوخرۆشییان بەڵام بڵێ لەم گروپە دەمانەوێت هەمووان خۆیان چیرۆکی خۆیان باس بکەن. دەشتوانیت بگەڕێیتەوە سەر ڕێککەوتنی گروپ لەسەر (وتەی من..) کە دەبێت هەموو بەشداربوویەک لە زانیاری و ئەزموونی خۆیانەوە بدوێن و بەناوی کەسەوە نەدوێن. وەک پێشکەشکار، پێویستە نیشانی بدەیت و ببیت بە نموونە بۆ گوێگرتن لە گەنجان کاتێک قسە دەکەن. هەر کاتێک قسەیان کرد تەماشایان بکە و بە وردی گوێیان لێبگرە. ئەگەر تەماشایان نەکەیت یان سەرنجی تەواویان پێنەدەیت، ئەمە بۆ پیاوان و کوڕان دەبێتە ئاماژەیەک کە ڕای ئەوان زۆر گرنگ نییە
- **لە یادت بێت ڕەنگە بەشداربووان کەمتر حەز بکەن بیروڕای خۆیان بە کراوەیی باس بکەن بە پشتبەستن بەوەی کێ لە ژوورەکەدایە.** بۆ نموونە، دەکرێت گەنجان زۆر پێیان خۆش نەبێت بە ئازادی بدوێن لە بەردەم پێگەیشتووان، بە تایبەت ئەگەر باوکی لەوێ بێت. کاتێک ئەم گروپانە پێکەوە دەبن، فشار لە کەس مەکە بدوێن، بەڵکو دەتوانیت کاتی زیاتریان پێبدەیت بۆ ئەوەی بیر بکەنەوە لە وەڵامەکانیان، یان وەڵامەکانیان بنووسنەوە و بیری لێبکەنەوە بێ ئەوەی چاوەڕوانییان لێبکرێت وەڵامەکە باس بکەن. ئازاد بە لە دەستکاری کردنی شێوازەکەت لەم چالاکییانە بە گوێرەی بینینی کاردانەوەی بەشداربووان. شێوازێکی دیکە بۆ کارکردن لەسەر ئەمە (ئەگەر شیاو بوو) ئەوەیە کە دابەشیان بکەیت بە گروپی بچووک بۆ ئەوەی بەیەکەوە گفتوگۆ بکەن. ڕەنگە گەنجان حەز نەکەن لە بەردەم گروپی گەورە قسە بکەن، بەڵام ڕەنگە بتوانن لە گروپی خێزانی خۆیان ئەو شتە بکەن، یان لەگەڵ گروپێکی بچووکی خێزانێکی دیکە

ڕێنوێنی دروستکردنی مەودایەکی ئارام و وەڵامدانەوەی گفتوگۆی هەستیار

زۆربەی دانیشتنەکانی ئەم پرۆگرامە 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 بخەیتەر 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، بەڵکۆ دەربارەی ئەوەیە بزانن کە تۆ گرنگی دەدیت (اهتمام)
- **تەواوی سەرنجی 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 کەسەکە بەهێوری بمێنێتەوە ئەگەر هەستیان بە ڕێز کرد
- **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 ئاڕاستە 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
- **لە تەنیشت کەسەکە دانیشە کە لەژێر فشارە.** دەتوانیت دەستیان بگریت یان دەست لەسەر شانیان دابنەیت ئەگەر شیاو بوو، یان دەتوانیت لە کەسەکە بپرسیت ئەگەر دەیانەوێت بچنە دەرەوە و هەناسەیەک هەڵمژن، ئەگەر ویستیان لەگەڵیان بڕۆ ئەگەر پێشکەشکارێکی دیکە هەبوو

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

- **دووبارەی بکەوە و دووبارە دارشتنی بۆ بکە.** پرسیار بکە بۆ دووپاتکردنەوە و پەسەندکردنی ئەزموونەکان کە هاوبەش کراون. ئاماژە بە وشەکانی کەسەکە بکە: بۆ پاڵپشتی کەسەکە بکەن. لە دانیشتنی دوای ئەوە بپرسە لە دوای دانیشتنەکە و لە هەفتەکە چۆن بوون. 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 چۆنن، 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 کیشەکانی 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 دڵنیابێتەوە 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 بوو، پەیرەوکردنی 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 توندوتیژییەکی 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 خۆجێیە 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 پێدەکرێت 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 ئەگەر ئاشکراکردنی توندوتیژی نێوان هاوسەران لەبەردەم ئەندامانی گروپەکە بوو، بە وریاییەوە بە بیری ئەندامانی گروپ بێنەوە کە دەبێت رێزی 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.
- رازییان 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 روویدا و بۆچی.
- فشاریان لێبکەیت هەستەکانی خۆی دەربڕێت.
- لۆمەیان بکەیت لەسەر توندوتیژییەکە.
- بێڕێزی هەڵبژاردە و دەزگاکە.
- ئەم کردارانە دەبنە مایەی ئازاری زیاتر.[2]

ئەگەر پیاوێک ئاشکرای کرد توندوتیژی بەکار دێنێت:

- ئەگەر پیاوێک ئاشکرای کرد توندوتیژی بەکار دێنێت لەگەڵ هاوسەرەکەی، رێگە بە گروپەکە مەدە کێشەکە سووک بکەنەوە یان گاڵتە بکەن دەربارەی
- لە یادت بێت لە حاڵەتی ئاشکراکردنی توندوتیژی، زۆر گرنگە رێزی 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 رێکاری بەدواداچوون هەیە دەبێت لەنێوان پێشکەشکاران و سەرپەرشتیارانیان بڕیاری لەسەر بدرێت. ئەگەر ئاشکراکردنەکە لەنێو گروپەکە کرا، دڵنیابەوە هەمووان یاساکانی رێزگرتن 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 کۆمەڵگەکە داکە دەتوانن پاڵپشتی پێشکەش بکەن
2. بەستنەوە ئەنجام بدە: زانیاری بە کەسی کەوتووە ژێر مەترسی بدە دەربارەی ئەو رێکخراوانەی (لەوانە خزمەتگوزارییەکانی دەزگای سیید بۆ رزگاربووان) کە دەتوانن یارمەتییان لێ وەربگرن. ئەگەر کەسەکە بڕیاری دا بڕوات، پەیوەندی بە رێکخراوەکەوە 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 رێکاری 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 رزگاربووان لە ژێر مەترسی نین.

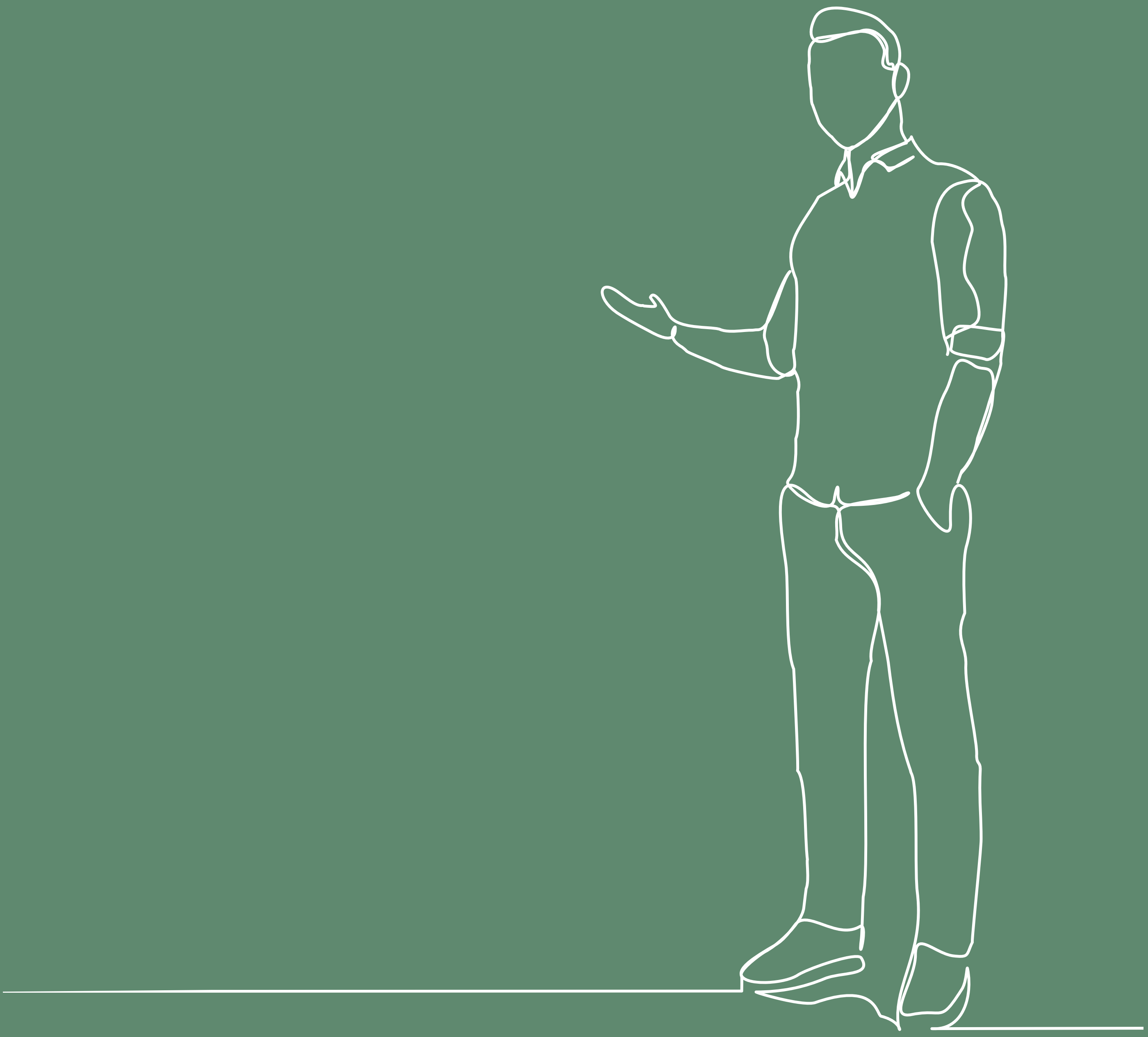
ئەگەر بەشداربوویەک هەواڵی کێشەی دەروونددروستی توندی دا:

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 رازی دەبن رەوانەی خزمەتگوزاری دەروونددروستی لە دەزگای سیید بکرێن و لەگەڵ سەرپەرشتیارەکەت باسی کەیسەکە بکە. لە یادت بێت کە پێشکەشکاران راوێژکار 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، یەکترناسین، و وەک پیاو رەفتار بکە



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 تێگەیشتن لە کاریگەری ڕۆڵەکانی جۆری کۆمەڵایەتی لەسەر ژیانی ژن و پیاو.
- بۆ درككردن بەو ئاڵنگاریيانەی ڕووبەڕووی پیاوان دەبێتەوە لە هێنانە دی پێشبینییە کۆمەڵایەتییەکانی ڕۆڵەکانی جۆری کۆمەڵایەتی.
- بۆ تێگەیشتن لە دەرئەنجامی جۆرە توندەکانی پیاوەتی و کە دەکرێت گۆڕانکاری بێتە ئاراوە.

چالاکییە سەرەکییەکان و کات دانان

1. بەخێرهاتن و هەڵسەنگاندنی دەستپێک - 20 خوولەک.
2. یاری ناو زانین- 20 خوولەک.
3. دیدێکی گشتی لەسەر پرۆگرام - 5 خوولەک.
4. ڕێککەوتنی گروپ - 15 خوولەک.
5. وەک پیاو ڕەفتار بکە، وەک ژن ڕەفتار بکە - 45 خوولەک.
6. کۆتایی پێهێنان - 5 خوولەک.

کۆی گشتی کاتی دانیشتنەکە: 105 خوولەک.

کەرەستەی پێویست

- پێنووس (مارکەر)
- کاغەزی (فلیپ چارت) و سێ پێی ڕاگرتنی یان تێپ
- تۆپێکی ماماوەند بۆ یارییەکە.
- هەڵسەنگاندنی پێشەکی و پێنووس بۆ هەموو بەشداربووان.

ئامادەکاری

- پێش یەکەم دانیشتنی گروپ، گرنگە وەک پێشكەشكار تێبگەیت لە جیاوازی نێوان شێوازی ئاسایی وانە وتنەوە (كە مامۆستا یان پێشكەشكار لە سەرەوەی بەشداربووانە) و نێوان شێوازی پێشكەشكاریی پەروەردەیی گروپ (كە پێشكەشكار 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 بازنەکەدا بێت. دەکرێت بازنەکە کراوە بێت لە لایەکەوە بۆ دانانی سێ پێی کاغەزی (فلیپ چارت)ەکە یان هەڵواسینی لەسەر دیوارەکە.
- دڵنیابەوە کە پێداچوونەوەت کردووە بۆ هەموو کەرەستەکان و ئامادەی بۆ گفتوگۆکردن. زۆر گرنگە هەست بە ئامادەباشی بکەیت بۆ بەڕێوەبردنی دانیشتنەکە لەبەر ئەوەی ئەمە یەکەم گفتوگۆی پرۆگرامەکەیە و زۆر بناغەییە. بیر لە هەندێک لەو وەڵامانە بکەوە کە خۆت دەتبێت بۆ پرسیارەکان و ئەو وەڵامانەی گەنجان دەیانبێت، کە ڕەنگە بەلاتەوە ئەستەم بێت.

بەشی 1: بەخێرهاتن و هەڵسەنگاندنی دەستپێک (20 خوولەک)

1. بە گەرمی 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 تۆماری ئامادەبووان.
3. هەر کاتێک هەمووان گەیشتن (یان کاتێکی باش بەسەرچوو)، داوا لە بەشداربووان بکە دانیشن و سوپاسیان بکە بۆ بەشداربوون، و بڵێ:
4. بە بەشداربووان بڵێ پێش دەستکردن بە پرۆگرامەکە، هەڵسەنگاندنێک ئەنجام دەدەن کە هەندێک پرسیار لەخۆ دەگرێت سەبارەت بە هەڵوێست و باوەڕ و کرداریان.
5. هەڵسەنگاندنی پێشەکی بەسەر بەشداربوواندا دابەش بکە.

2 بەشی 2: یاری ناو زانین (15 خوولەک)

1. بە بەشداربووان بڵێ کە دەتەوێت هەمووان خۆیان بناسێنن. داوایان لێبکە هەڵسنەوە سەر پێ، بڵێ ئێستا دەست دەکەین بە یاری ناو زانین

2. گەڕی یەکەم روون بکەوە و یاری بکەن (سەرەتا شێوازی یاریکردنەکە نیشان بدە ئەگەر پێویست بوو): لە یەکەم گەڕدا، هەر کەسەو ناوی خۆی دەڵێت پێش ئەوەی تۆپەکە هەڵبدات. بەم شێوەیە، هەر کەسەو ناوی خۆی دەڵێت و تۆپەکە بۆ کەسێکی دیکە هەڵدەدات. هەر کاتێک هەمووان ناوی خۆیان وت، ئەم گەڕە تەواو دەبێت

3. گەڕی دووەمی یارییەکە دووبارە بکەوە بەڵام ئەم جارە کاتێک بەشداربوو ناوی خۆی دەڵێت، با دەستیان لەسەر سەری خۆیان دابنێن وەک هێمایەک کە نۆرەی خۆیان وەرگرت. بەردەوام بە لە گەڕی دووەم تا ئەو کاتەی هەمووان ناوی خۆیان دەڵێن

تێبینی پێشکەشکار: پارچە کاغەزێک یان تێنووسی خۆت بەکار بێنە (نەک کاغەزی فلیپ چارتەکە) بۆ نووسینەوەی ناوی بەشداربووان و زانیارییەکانیان کاتێک خۆیان دەناسێنن. ئەمە یارمەتیت دەدات زوو ناو و وردەکارییەکانیانت بەبیر بێتەوە

3 بەشی 3: دیدێکی گشتی لەسەر پرۆگرام (5 خوولەک)

1. پاش ئەوەی هەموو بەشداربوویەک خۆی ناساند، بە گروپ بڵێ: لەم ماوەیە، هەفتەی دوو رۆژ پێکەوە کۆدەبینەوە کۆی گشتی کۆبوونەوەکان (10) کۆبوونەوەیە. هەر کۆبوونەوەیەک بابەتێکی جیاواز و چالاکی و گفتوگۆی بە گروپ لەخۆ دەگرێت. هەندێک لەو بابەتە سەرەکییانەی باسی دەکەین بریتی دەبن لە
   - مانای گەنج بوون لە کۆمەڵگەکەماندا چییە، چین ئەو ئاڵنگارییانەی رووبەڕووتان دەبێتەوە، و چۆن دەتوانن ئەو هێزەی هەتانە بەکار بێنن بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو ئاڵنگارییانە
   - کاتێک بە تەمەنتر دەبین، بە تایبەت لە کاتی هەرزەکاریدا، گۆڕانکاری بەسەر جەستە و هزرماندا دێت، و لە دەرئەنجامی ئەم گۆڕانکارییانە شێوازی کارلێکردنمان لەگەڵ کەسانی دیکەدا گۆڕانکاری بەسەردا دێت. تاوتوێی هەندێک لەو گۆڕانکارییانە دەکەین، کاریگەرییەکانی چین، و چۆن دەتوانین تێگەیشتنمان سەبارەت بە گۆڕانکارییانە باشتر بکەین بۆ ئەوەی ژیانمان تێک نەدات. هەندێک لەو بابەتانەی باسیان دەکەین بریتین لە هەست دەربڕین، مامەڵەکردن لەگەڵ تورەیی و ناکۆکی، و هەروەها کاریگەری توندوتیژی لەسەر ژیانمان
   - باسی کارامەیی و چۆنیەتی پەرەپێدانی دەکەین، بە تایبەت سەبارەت بە کارامەییەکانی پەیوەندیبەستن و چارەسەرکردنی ناکۆکی، کە ئەمەش یارمەتیمان دەدات لە خۆمان و خێزانەکەمان باشتر تێبگەین و بە شێوازێکی باشتر مامەڵەیان لەگەڵ بکەین
   - لە کۆتاییشدا، باسی داهاتوو دەکەین. بۆ گەنج، هەندێک جار داهاتوو زۆر دوور بەدیار بکەوێت و هەندێک جار بێ ئوومێدی بێنێتە ئاراوە بە گوێرەی ئەو کێشانەی رووبەڕوومان دەبێتەوە. گفتوگۆ لەسەر چیمان دەوێت و چیمان پێویستە دەکەین، دەکرێت رووبەڕووی چ ئاڵنگارییەک ببینەوە، و چۆن روانگە و ژیانێکی باشتر بەدەست بێنین

2. بزانە کەس هیچ پرسیارێکی هەیە.

4 بەشی 4: رێککەتنی گروپ (15 خوولەک)

1. بۆ بەشداربووان روونبکەوە کە گفتوگۆ لەسەر زۆرێک بابەتی کەسی و هەستیار دەکەن، لەوانە خێزان و برادەران، پەیوەندییەکان، و توندوتیژی. بۆ گفتوگۆکردن لەسەر ئەم بابەتانە، گرنگە ژینگەیەکی سەلامەت و ئارام و پڕڕێز دروستبکەین بۆ ئەندامانی گروپ بۆ ئەوەی بە ئازادی ئەم بابەتە هەستیار و کەسییانە تاوتوێ بکەن. لە گروپ بپرسە، ”چ رێککەوتنێک یارمەتیتان دەدات هەست بە ئارامی و ئاسوودەیی بکەن بۆ باسکردن و هاوبەشی کردن لەم گروپە؟“

تێبینی پێشکەشکار: پێویستە خاڵەکانی رێککەوتنەکە لەسەر کاغەزی فلیپ چارتێک بنووسیتەوە. لە یادت بێت دەبێت ئەم کاغەزە لە هەموو دانیشتنەکان لەبەر چاو بێت. ئەم بۆکسەی خوارەوە کۆمەڵێک پێشنیازن بۆ خاڵی رێککەوتن. ئەگەر ئەم خاڵانە باس نەکران لە لایەن ئەندامانی گروپەوە، دەتوانیت پێشنیازیان بکەیت

هەندێک خاڵی گرنگ بۆ ڕێککەوتنی گروپ بۆ ئەوەی گروپەکە سەرکەوتوو بێت

- ڕێز لە مافی کەسانی دیکە بگرە کە بیروڕای جیاوازیان هەیە.*
- بوار بە کەسەکە بدە قسەکانی خۆی تەواو بکات پێش ئەوەی قسە بکەیت.*
- نهێنییەکان بپارێزە. نابێت ئەوەی لە گروپ دەوترێت لە دەرەوە باس بکرێت.*
- هاندان/ ستایش لە باتی ساردکردنەوە/ ڕووخاندن بەکار بێنە.
- نوکتەی زیانبەخش یان ئازاردەر بەکارمەهێنە.
- گشتگیری دەربارەی خەڵکی مەکە.
- باسی (هەندێک) نەک (هەموو) بکە.
- وتە/ چەمکی (من..) بەکار بێنە - خاوەنی بیروڕای خۆتبە.
- پێویستە هەمووان بەشداربن.
- هەموو ئەندامانی گروپ یەکسانن.
- پابەندبە بە کات و ئامادەبوون لە هەموو دانیشتنەکان.

*دڵنیابەوە ئەمانە لە ڕێککەوتنی کۆتاییدا لەخۆگیراون.

2. پاش ئەوەی لیستێکی ڕێککەوتن دروستکرا، بپرسە: ”هیچ شتێکی دیکە هەیە کە حەز دەکەن بیخەنە سەر لیستەکە؟“ هەر خاڵێکی دیکە باسکرا لەسەر لیستەکەی دابنێ

3. پاش ئەوەی لیستەکە تەواو بوو، بپرسە: ”هەمووان ڕازین بەم لیستە و پابەندن بە جێبەجێکردنی لە دانیشتنەکان؟“

تێبینی پێشکەشکار: ئەگەر کەسێک نەیویست پابەند بێت، لێی بپرسە بۆچی. لە گروپ بپرسە: ”ئایا ڕێککەوتنی دیکە هەیە کە هەست بە ئارامی زیاتر بکەن لەگەڵی؟“ بزانە ئاخۆ دەیانەوێت ڕێککەوتنەکە بگۆڕن یان لایبەرن، بە گوێرەی حەزی گروپەکە

4. سوپاسی بەشداربووان بکە بۆ یارمەتییان لە دروستکردنی گروپێکی سەلامەت و پڕڕێز و ئاسوودە. بڵێ کە پاراستنی ئەم ڕێککەوتنە پێویستی بە هەمووانە. دوایان لێبکە ئەگەر کەسێک پابەند نەبوو بە ڕێککەوتنەکە، با بە بیری بێننەوە بۆ ئەویە ڕێڕەوی گروپەکە تێکنەچێت

5. **پەیامە سەرەکییەکان بخوێنەوە:** دروستکردنی ڕێککەوتنی گروپ یارمەتی هەمووان دەدات هەست بە ئارامی و سەلامەتی و ڕێز بکەن لەناو گروپەکەدا. ئەم ڕێککەوتنە تا کۆتایی دانیشتنەکان دەمێنێتەوە. دەبێت هەمووان جێبەجێی بکەن

5 بەشی 5: وەک پیاو ڕەفتار بکە، وەک ژن ڕەفتار بکە (45 خوولەک)

1. لە بەشداربووان بپرسە ئایا هەرگیز کەس پێیانی وتووە ”وەک پیاو ڕەفتار بکە“، یان دەبێت ”وەک پیاو ڕەفتار بکەن“؟. داوایان لێبکە بە بۆ بەشداربووان باس بکەن چی ڕوویدا کاتێک ئەو داوایە یان شتێکی هاوشێوەی ئەوەیان لێکرا

2. پاش ئەوەی بەشداربوو چیرۆکی خۆی باس کرد، بپرسە: ”پێتوایە بۆچی ئەو کەسە ئاوای پێتوت؟ هەستت چۆن بوو پاشان؟“ بە بەشداربووان بڵێ: ”پاشان بە قووڵی باسی ئەو دوو پرسیارە دەکەین. ئەمە ڕێگەمان پێدەدات بزانین کۆمەڵگە چۆن وا دەکات ئەستەم بێت نێر یان مێ بین.“

3. بە پیتی گەورە لەسەر فلیپ چارتەکە ئەمە بە گەورەیی (وەک پیاو ڕەفتار بکە)، و لە بەشداربووان بپرسە ئەم ڕستەیە مانای چییە. پێشبینییەکانی کۆمەڵگە چییە کە پیاو دەبێت چۆن بێت و ڕەفتاری پیاو چۆنە؟ هەست و کاردانەوەی پیاو دەبێت چۆن بێت؟

4. پاش ئەوەی بەشداربووان وەڵام دەدەنەوە (ئەگەر کرا (20) کەس یان زیاتر)، چوارگۆشەیەک لە دەوری وەڵامەکانی بەشداربوواندا بکێشە

تێبینی پێشکەشکار: دەکرێت هەندێک لە وەڵامەکان (پیاو دەبێت بەهێز بێت) و (پیاو ناگریێت) بن. زۆر جار وەڵامی ئەم پرسیارە پەیوەستە بە هێزی جەستەیی، دەربڕینی هەست و سۆز (جگە لە تووڕەیی)، سەپاندنی دەسەڵات بەسەر خود و کەسانی دیکە، هەبوونی پێگەیەکی بڵند، و هەروەها بەدەستهێنانی پلەیەکی بەرز لە بواری وەک وەرزش، دەوڵەمەندی و لە پلە و پۆست. دەکرێت پێویست بکات بە بیری بەشداربووان بێنیتەوە کە دەبێت لیستەکە جەخت لەسەر پەیامی کۆمەڵایەتی گەورەتر بکاتەوە دەربارەی ئەوەی مانای چییە وەک پیاو رەفتار بکەیت، نەک بیروڕای کەسی خۆیان

5. پاش ئەوەی لیستی (وەک پیاو رەفتار بکە)ەت تەواو کرد، بڕو سەر پارچەیەکی دیکەی کاغەز و بنووسەوە (وەک ژن رەفتار بکە). لە بەشداربووان بپرسە ئەم رستەیە مانای چییە، و ئایا پێشتر گوێیان لێبووە بە کەسێک بوترێت. پێشبینییەکانی کۆمەڵگە چییە کە ژن دەبێت چۆن بێت و رەفتاری چۆنە؟ هەست و کاردانەوەی دەبێت چۆن بێت؟

6. پاش ئەوەی بەشداربووان وەڵام دەدەنەوە (ئەگەر کرا (20) کەس یان زیاتر)، چوارگۆشەیەک لە دەوری وەڵامەکانی بەشداربووواندا بکێشە

تێبینی پێشکەشکار: دەکرێت هەندێک لە وەڵامەکان بریتی بن لە (ژنی ماڵەوە بن) و (شەڕانگێز نەبن). زۆر جار وەڵامی ئەم پرسیارە پەیوەستە بە سەرنجڕاکێشی جەستەیی، نیشاندانی هەست و سۆزەکان، گوێڕایەڵی پیاو، دایکایەتی، لووت نزمی و رەفتاری کۆمەڵایەتی شیاو لەڕووی دەرنەبڕینی حەز و ئارەزووی سێکسی

7. پاش ئەوەی بەشداربووان وەڵامیان دایەوە، دەست بە گفتوگۆکە بکە بە بەکارهێنانی ئەم **پرسیارانەی گفتوگۆی بەگروپ:**

پرسیارە سەرەکییەکان

- ژیان بەسەربردن و گوێڕایەڵی بە گوێرەی ئەوەی لە بۆکسەکە نووسراوەتەوە چۆن کاریگەری دەکاتە سەر باشگوزەرانی پیاو؟ ئەی چۆن کاریگەری دەکاتە سەر باشگوزەرانی ژن؟
- کام لەم دەربڕینانە زیانبەخشترن، (وەک پیاو رەفتار بکە) یان (وەک ژن رەفتار بکە)؟
- ژن و پیاو چ سوودێک وەردەگرن ئەگەر لە ناو بۆکسەکە بمێننەوە؟ هیچ زیانێکی تێدایە؟

پرسیاری دیکە، ئەگەر دەرفەت هەبوو

- ژیان بەسەربردن و گوێڕایەڵی بە گوێرەی ئەوەی لە بۆکسەکە نووسراوەتەوە چۆن کاریگەری دەکاتە سەر و سنوور بۆ ژیان و پەیوەندییەکانی پیاو دادەنێت؟ ئەی چۆن کاریگەری دەکاتە سەر و سنوور بۆ ژیانی ژن دادەنێت؟
- چی بەسەر ئەو پیاوانە دێت کە لە بۆکسەکە دەردەچن؟ (بۆ نموونە، گوێڕایەڵ نەبوون بەوەی لە بۆکسەکە نووسراوەتەوە)؟
- ئەی چی بەسەر ئەو ژنانە دێت کە لە بۆکسەکە دەردەچن و گوێڕایەڵی رۆڵەکانی جۆری کۆمەڵایەتی نابن؟ خەڵکی چییان پێ دەڵێت؟ چۆن مامەڵەیان لەگەڵ دەکرێت؟
- نەریت و پێشبینییەکانی ئابڕوو چۆن کاریگەری دەکەنە سەر رەفتاری ژن و پیاو؟
- دەتوانن بیر لە نموونەی ژنان یان پیاوان لە ژیانتان کە بە چاوێکی بەرز تەماشایان دەکەن و هەندێک جار پابەند نابن بەو پەیامانەی نێو بۆکسەکە؟
- چین هەندێک لەو رێگایانەی ئەنجامی دەدەیت، یان دەتەوێت ئەنجامی بدەیت، بۆ دەرچوون لەم بۆکسە؟

8. **پەیامە سەرەکییەکان** بۆ گروپەکە بخوێنەوە: "ئامانج لەم چالاکییە یارمەتی روونکردنەوەی ئەوەیە کە کۆمەڵگا چۆن یاسای جیاواز بەسەر شێوازی رەفتارکردنی ژن و پیاودا دەسەپێنێت. ئەم یاسایانە وەک (رۆڵەکانی جۆری کۆمەڵایەتی) دەناسرێن چوونکە ئەوەی (ئاساییە) بۆ بیرکردنەوە و هەست و رەفتاری پیاو دیاری دەکەن، و هەمان شتیش بۆ ژن. دەکرێت لە زۆربەی حاڵەتەکاندا ئەم رۆڵانە - کە لە چالاکییەکانی داهاتوودا باسیان دەکەین - سنووری زیاتر بخەنەسەر ژن و پیاو بۆ ئەوەی خۆیان لەناو بۆکسی (وەک پیاو رەفتار بکە) و (وەک ژن رەفتار بکە) بهێڵنەوە، ئەمە جگە لەو دەرئەنجامانەی پەیوەستن بە بڕیاردان و پەیوەندی تایبەتییەوە. ئەم شوناسانە لەسەر بنەمای کۆمەڵێک بیروباوەڕن کە لە دایک و باوک و خێزان و میدیا و هاوئاستان و ئەندامانی دیکەی کۆمەڵگاوە پێمان گەیشتووە، کە فشار دەخەنە سەر پیاو بەشێوازێکی دیاریکراو رەفتار بکات."

بەشی 6: کۆتایی پێهێنان (5 خولەک)

1. سوپاسی هەموو بەشداربووان بکە بۆ پرسیار و سەرنج و بۆچوون و پێشبینییەکانیان.
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 روون بکەوە کە تۆ هەموو پێشبینیی 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 روون 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:
   - راتان 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 خێزانەکەم

ئامانجەکان

- بۆ ئاماژەدان بەو کاریگەرییانەی باوک و دایک یان لایەنێکی بەخێوکەر و خاوەن هێزی دیکە لەسەر بەشداربووان هەیانە.
- بۆ باسکردنی ئەوەی چۆن بەشداربووان دەتوانن سوود لە لایەنە ئەرێنییەکانی کارتێکەرە باوانییەکان وەربگرن، هاوکات ئاماژە کردن بە لایەنە نەرێنییەکان بۆ ئەوەی نەریتە زیانبەخشەکان دووبارە نەبنەوە.

چالاکییە سەرەکییەکان و کات دانان

1. بەخێرهاتن و هەواڵپرسینەوە - 10 خوولەک.
2. میراتی باوانم - 50 خوولەک.
3. چالاکی هزرئاگایی - ئەوەی هەستی پێ دەکەی بینەخشێنە - 5 خوولەک.
4. ئەرکی هەفتانە - 5 خوولەک.
5. کۆتایی پێهێنان - 5 خوولەک.

کۆی گشتی کاتی دانیشتنەکە: 75 خوولەک.

کەرەستەی پێویست

- پێنووس (مارکەر)
- کاغەزی فلیپ چارت و ڕاگری وێنە (یان تێپ بۆ هەڵواسین)
- کاغەز و پێنووسی جاف

ئامادەکاری

- بیر لە پەیوەندیت لەگەڵ باوکت یان بەخێوکەرە نێرەکەت بکەوە. چۆن وەڵامی ئەو پرسیارانە دەدەیتەوە کە لەم چالاکییە ئاراستەت دەکرێن؟ ئەگەر تۆ دایک یان باوک بی، هەستی دایبابی چۆن تێڕوانینی تۆی بۆ باوکت/بەخێوکەرە نێرەکەت و ئەزموونی منداڵیت گۆڕیوە؟ ئامادە بە بەشێک لەم ئەزموونە لەگەڵ بەشداربووان هاوبەشی پێ بکەیت.
- پەڕێکی فلیپ چارت ئامادە بکە و ئەم دوو خاڵەی لەسەر بنووسە و بینوشتێنەوە تا لە دانیشتنەکە پێت دەگوترێت بیکەیتەوە:
  - شتێک کە باوکم بەرامبەرم دەیکات و هەستی ئەوەم لا دروست دەکات کە کەسێک هەیە خۆشمی دەوێت و ئاگادارمە بریتییە لە ....
  - شتێک کە باوکم بەرامبەرم دەیکات و من حەزی پێ ناکەم یان نائاسوودەم دەکات بریتییە لە ....

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؟
3. پاش ئەوەی چەند خۆبەخشێک دەدوێن، سوپاسیان بکە بۆ هاوبەشکردنی ئەزموونیان و بڵێ ئێستا دەست بە یەکەم چالاکی دەکەن

بەشی 2: میراتی باوکم (50 خوولەک)

1. داوا لە هەمووان بکە کە چاویان داخەن و بیر لە شتێکی شادیهێنەر بکەنەوە کە لەگەڵ باوکیان ئەنجامی بدەن. دەکرێت هەر شتێکی دڵخوازی ئەوان بێت، لەوانەش وەرزش، سەیرکردنی تەلەفزیۆن، دەرچوونێکی کورت بۆ دەستخستنی شتێک، یان هەر شتێکی دیکە. ئەگەر هەر بەشداربوویەک باوکی نەبوو یان ئاشنایەتی لەگەڵ پەیدا نەکردبوو، ئەوا داوایان لێ بکە بیر لە کەسایەتییەکی نێر لە ژیانیان بکەنەوە، جا دەکرێت باپیر، مام، برای گەورە، یان مامۆستایان بێت

2. داوا لە گروپ بکە وچانێک وەربگرن و بیر لەو کاتە بکەنەوە کە لەگەڵ ئەم پیاوە بەسەریان بردووە. ئەم ساتانە کامانەن کە تێیدا هەستیان بە دڵخۆشی کردووە و بۆ چی؟

3. دوای دوو خوولەک بە هەمووان بڵێ چاویان بکەنەوە. داوای چەند خۆبەخشێک بکە کە بەشێک لەو ساتانەی لەگەڵ باوکیان یان بەخێوکەرێکی پیاو بەسەریان بردووە لەگەڵ بەشداربووانی تر هاوبەشی پێ بکەن.

4. سوپاسی ئەوانە بکە کە بوێرییان هەبووە ئەزموونی خۆیان بۆ ئەندامانی گروپەکە بخەنەڕوو. هەر کاتێک هەموو ئەوانەی ئارەزوویان لێ بووە ئەزموونی خۆیان باس بکەن قسەکانیان تەواو بوو، سوپاسیان بکە سەبارەت بەو متمانەیەی بە بەشداربووان هەیان بووە.

5. ئەم فلیب چارتە نووشتاوە بکەوە کە پێشتر ئەم دوو خاڵەی خوارەوەت لەسەر نووسی:

- شتێک کە باوکم بەرامبەرم دەیکات و هەستی ئەوەم لا دروست دەکات کە کەسێک هەیە خۆشمی دەوێت و ئاگادارمە بریتییە لە ....
- شتێک کە باوکم بەرامبەرم دەیکات و من حەزی پێ ناکەم یان نائاسوودەم دەکات بریتییە لە ....

6. هەردوو خاڵەکە بە دەنگی بەرز بخوێنەوە و داوا لە لە بەشداربووان بکە بیر لە پرسیارەکان بکەنەوە و وەڵامەکانی خۆیان بنووسن. دواتر، داوا بکە کێ ئارەزوومەندە دەتوانێت وەڵامەکان لەگەڵ ئەوانی تر هاوبەشی پێ بکات. زۆر لە کەس مەکە کە قسە بکات ئەگەر ویستیان لەسەر نەبێت.

7. دوایی، پڕۆسەکە دووبارە بکەوە، بەڵام ئەم جارە پرسیار دەربارەی دایکی بەشداربووان بکە. داوا لە هەمووان بکە چاویان داخەن و بیر لە شتێکی شادیهێنەر بکەنەوە کە لەگەڵ دایکیان ئەنجامی بدەن. دەکرێت هەر شتێک بێت، لەوانەش ئامادەکردنی چێشت، سەیرکردنی تەلەفزیۆن، دەرچوونێکی کورت بۆ دەستخستنی شتێک، یان هەر شتێکی دیکە. ئەگەر دایکیان نەبوو یان ئاشنایەتییان لەگەڵی نەبوو، ئەوا پێیان بڵێ بیر لە کەسێکی مێ لە ژیانیان بکەنەوە، جا دەکرێت داپیر، پوور، خوشکی گەورە، یان مامۆستایەکیان بێت.

8. داوا لە گروپ بکە وچانێک وەربگرن و بیر لەو کاتە بکەنەوە کە لەگەڵ ئەم ژنە بەسەریان بردووە. ئەم ساتانە کامانەن کە تێیدا هەستیان بە دڵخۆشی کردووە و بۆ چی؟

9. دوای دوو خوولەک بە هەمووان بڵێ چاویان بکەنەوە. داوای چەند خۆبەخشێک بکە کە بەشێک لەو ساتانەی لەگەڵ دایکیان یان بەخێوکەرێکی ژن بەسەریان بردووە لەگەڵ بەشداربووانی تر هاوبەشی پێ بکەن.

10. سوپاسی ئەوانە بکە کە بوێرییان هەبووە ئەزموونی خۆیان بۆ ئەندامانی گروپەکە بخەنەڕوو. هەر کاتێک هەموو ئەوانەی ئارەزوویان لێ بووە ئەزموونی خۆیان باس بکەن قسەکانیان تەواو بوو، سوپاسیان بکە سەبارەت بەو متمانەیەی بە بەشداربووان هەیان بووە.

11. ئەم فلیب چارتە نووشتاوە بکەوە کە پێشتر ئەم دوو خاڵەی خوارەوەت لەسەر نووسی:

- شتێک کە دایکم بەرامبەرم دەیکات و هەستی ئەوەم لا دروست دەکات کە کەسێک هەیە خۆشمی دەوێت و ئاگادارمە بریتییە لە ....
- شتێک کە دایکم بەرامبەرم دەیکات و من حەزی پێ ناکەم یان نائاسوودەم دەکات بریتییە لە ....

12. هەردوو خاڵەکە بە دەنگی بەرز بخوێنەوە و داوا لە لە بەشداربووان بکە بیر لە پرسیارەکان بکەنەوە و وەڵامەکانی خۆیان بنووسن. دواتر، داوا بکە کێ ئارەزوومەندە دەتوانێت وەڵامەکان لەگەڵ ئەوانی تر هاوبەشی پێ بکات. زۆر لە کەس مەکە کە قسە بکات ئەگەر ویستیان لەسەر نەبێت.

13. دواتر، گفتوگۆکە لەگەڵ ئەم **پرسیارانەی گفتوگۆی بە گروپ** بەڕێوەببە:

- ئەم خاڵە ئەرێنییانە چین کە تۆ لە پەیوەندیت لەگەڵ باوانت بەرزیان دەنرخێنیت؟ بۆ چی لای تۆ گرنگن؟
- لە زۆرێک لەماڵباتەکان گوێمان لە شتگەلێکی وەک "پیاوان نابێت بگرین" و "پیاوان دەبێت پیاوێکی تۆکمە و سەخت لە کوڕەکانیان دروست بکەن"، دەبێت. بە بڕوای تۆ ئەم قسانە چۆن کاریگەری لە باوکمان دەکەن؟ بە بڕوای تۆ چۆن کاریگەری بەسەر ئەو شێوازە هەبووە کە ئێمەیان پێ گەورە کردووە؟
- بە بڕوای تۆ ئەم چەشنە بیرکردنەوانە چۆن کاریان لە دایکمان کردووە؟
- ژیانی ئێستای تۆ چۆن لە ژیانی باوانی تۆ جیاوازە کاتێک ئەوان لە تەمەنی تۆ بوون؟ چ ئاستەنگێکیان تووش بووە کە تۆ ڕووبەڕووی نەبوویتەوە؟ چ ئاستەنگێک هەیە کە تۆ ئەمڕۆ ڕووبەڕووی دەبیتەوە بەڵام ئەوان دووچاری نەهاتوون و لەوانەیە کێشەیان لە تێگەیشتنی هەبێت؟

14 **پەیامە سەرەکییەکان** بخوێنەوە:

- ”ئەمڕۆ ئێمە کێین لەسەر ئەو شتانە بەندە کە لەگەڵ گەورەبوونمان ئەزموونمان کردوون، بە شتە ئەرێنی و نەرێنییەکانیشەوە. دەکرێت، بەڵام مەرج نییە، داهاتووی ئێمە دیاریی بکەن. ئاوڕدانە بۆ ڕابردوومان یارمەتیدەرە بۆ دانی بڕیاری ئەرێنی دەربارەی ئایندەمان، ئەمیش لە ڕێی فەرامۆشکردنی ڕەفتارە نەرێنییەکان و شوێن پڕکردنەوەیان بە ڕەفتاری ئەرێنی“.
- ”ئەگەر تۆ ئەزموونی تاڵت هەیە - بۆ نموونە ڕووبەڕووی توندوتیژی دەبیتەوە یان کەسێک خۆی دەسەپێنێت بە سەرتەوە یان هەر گرفتێک کە دەکرێت کەسێکی گەنج هەیبێت - ئەوا گرنگە تۆ قسە لەگەڵ باوانت بکەی لەبارەیەوە یان پەنا بۆ کەسێکی پێگەیشتوو ببەیت کە بتوانێت یارمەتیدەرت بێت. ڕەنگە درکی پێ نەکەی، بەڵام چەندان کەسی پێگەیشتوو هەن کە حەزدەکەن و دەتوانن یارمەتیت بدەن“.

3 بەشی 3: چالاکی هزرئاگایی: ئەوەی هەستی پێ دەکەی بینەخشێنە (5 خوولەک)

1. بە بەشداربووان ئاگادار بڵێ کە چالاکییەکی هزرئاگایی دەکەن پێی دەوترێت ئەوەی هەستی پێ دەکەی بینەخشێنە. لەم چالاکییەدا، بەشداربووان هەست و سۆزەکانیان بە ساکاریی وەک وێنە دەنەخشێنن.
2. بە بەشداربووان بڵێ کاغەز و پێنووسێکی جاف دەربێنن (یان خۆت پێیان بدە).
3. بە بەشداربووان بڵێ کە بۆ ماوەی 30 چرکە هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژن و سەرنج بخەنە سەر ئەوەی هەست بە چی دەکەن
4. داوا لە بەشداربووان بکە کە سێ یان چوار خوولەکی دواتر بۆ نەخشاندنی وێنەیەک تەرخان بکەن کە گوزارشت لەو هەستە بکات کە ئەو دەمە ئەزموونی دەکەن. مەرج نییە وێنەیەکی باش کێشراو یان نایاب دەرچێت

4 بەشی 4: ئەرکی هەفتانە (5 خوولەک)

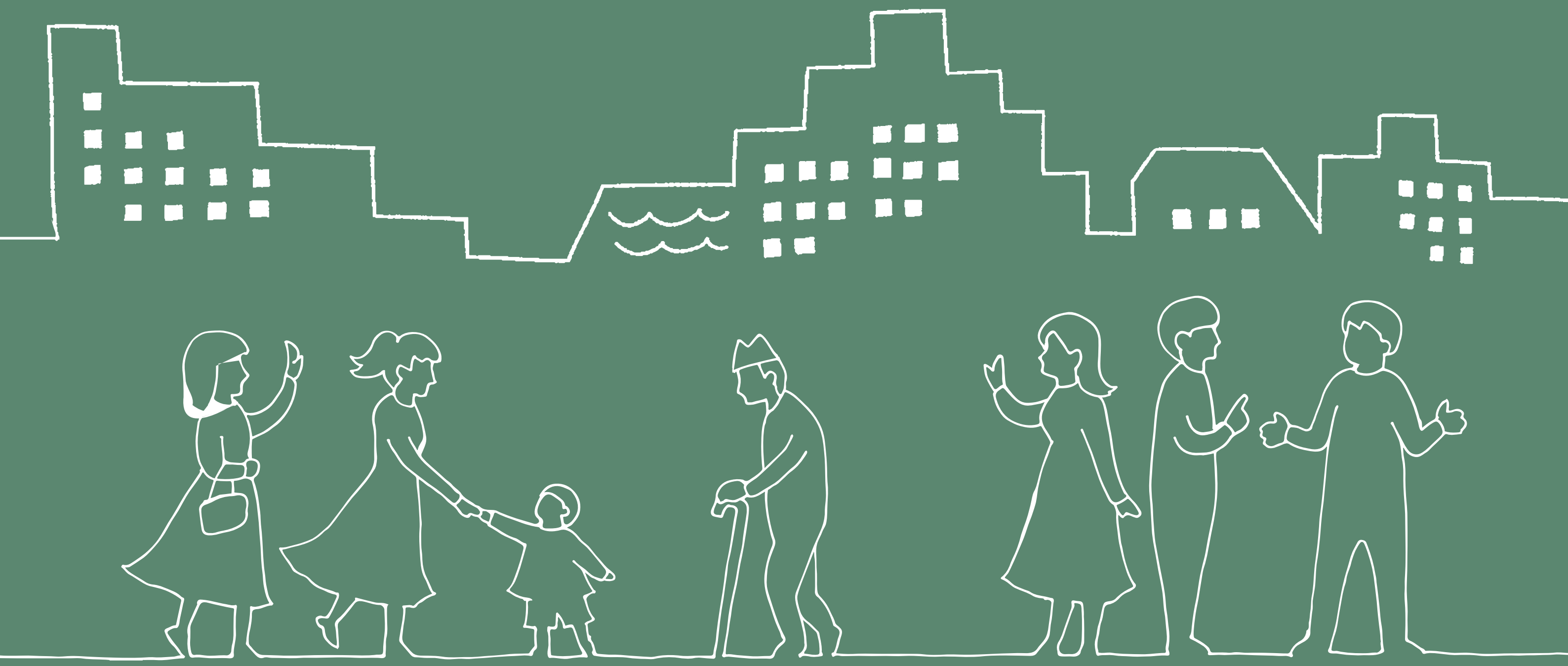
1. **ئەرکی هەفتانە** ڕوون بکەرەوە: ”ئەگەر لات ئاسایی بوو، لە هەفتەی ئایندە چەند ساتێک بدۆزەوە بۆ گفتوگۆکردن لەگەڵ دایک و باوکت و باسکردنی چۆنییەتی باوانی کردنی ئەوان بۆ تۆ. لەوانەیە تۆ لەسەر لایەنێکی باوانی ئەوان ستایشیان بکەیت کە خۆت چێژی لێ دەبینی و لای تۆ مانادارە. لەوانەیە تۆ پرسیاری ئەوەشیان لێ بکەی کە بۆ ئەوان چ لایەنێکی دایبابی چێژبەخشە یان تەنانەت لەم بارەیەوە چ ئاستەنگێکیان دێتە پێش“.

5 بەشی 5: کۆتایی پێهێنان (5 خولەک)

1. سوپاسی هەموو بەشداربووان بکە.
2. لە گروپ بپرسە:
   - ڕاتان چییە سەبارەت بەوەی ئەمڕۆ باسکرا؟
   - هیچ پرسیاری دیکەتان هەیە یان بتانەوێت خاڵێکی تر زیاد بکەن؟
3. پاش وەڵامدانەوەی پرسیار و کۆمێنتەکان، گوزارشت لە سوپاسگوزاری خۆت بکە بۆ ئەو کەشە ڕێز و متمانەیەی کە پاراستیان بەدرێژایی دانیشتنەکە و هانی بەشداربووان بدە بەشداربینەوە لە کۆبوونەوەکانی داهاتوو.
4. پاراستنی نهێنی بە بیری بەشداربووان بێنەوە، و هەروەها گرنگی پاراستنی ئەو شتانەی باس کراون لە دانیشتنەکە لە ناو گروپ.
5. لە حاڵەتی هەبوونی هەر گۆڕانێک لە خشتەکە، کات و ڕێککەوت و شوێنی دانیشتنی داهاتوو بە بەشداربووان بڵێ.

دانیشتنی سێهەم

تێگەیشتنی هێز لە کۆمەڵگە



ئامانجەکان

- بۆ تێگەیشتن چۆن جۆری کۆمەڵایەتی، نەژاد، چین، و فاکتەری دیکە کاریگەری دەکەنە سەر خەڵکی چەند هێزیان هەیە بەسەر خەڵکی دیکەوە لە کۆمەڵگە و چۆن دەکرێت هێز بەکار بێت بۆ سنووردارکردنی بەرەوپێشچوونی خەڵکی لە ژیان.

چالاکییە سەرەکییەکان و کات دانان

1. بەخێرهاتن و هەواڵپرسینەوە - 10 خوولەک.
2. کێ بەهێزە؟ - 30 خوولەک.
3. ڕێکردنی هێز - 30 خوولەک.
4. چالاکی هزرئاگایی - هەستەکان - 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 (یان تێپ بۆ هەڵواسین)
- مێز یان شیرنەمەنی بۆ چالاکی هزرئاگایی
- کارتی کاراکتەر و بۆکس یان کیسە یان کڵاو (تەماشای بەشی ئامادەکاری بکە)

ئامادەکاری

- پەڕی 3.1 ی ڕۆژانەی بەشداربوو چاپ بکە و لەگەڵ خۆتی بێنە (یان بەشداربووان لەگەڵ خۆیان بیهێنن ئەگەر پێشتر دابەش کراوە بەسەریاندا).
- ئەمەی خوارەوە هەندێک کاراکتەرن بۆ بەکارهێنان لە ڕێکردنی هێز. هەر یەک لەمانە لەسەر کارتی بچووک یان پارچە کاغەز بنووسەوە و لەناو بۆکس یان کیسە یان کڵاوەکە دایان بنێ بۆ ئەوەی بەشداربووان هەڵیبژێرن.

بۆ بەکارهێنان لەگەڵ گرووپەکانی کۆمەڵگەی خۆجێی:

- ئەندامێکی پەرلەمانی کوردستان (پیاو)
- ژنی ئەو ئەندام پەرلەمانە
- ئافرەتێک کە بەڕێوەبەری بزنسێکە
- کارمەندێکی پیاو کە بۆ ئافرەتێک کار دەکات کە بەڕێوەبەری بزنسە
- ئافرەتێک کە خوێندکارێکی زانکۆیە
- دایکی سێ منداڵ کە لە پەیوەندییەکی بەدمامەڵەدا ژیان بەسەر دەبات.
- ئافرەتێکی پەرستار
- ژنێکی کورد کە هاوسەرگیری لەگەڵ پیاوێک کردووە کە دایک و باوکی ڕەزامەند نەبوونە لەسەری
- پیاوێک کە بەهۆی جەنگەوە پەککەوتە بووە
- ڕابەرێکی ئاینی
- سەرۆک هۆزێک کە تەندروستی باش نییە و دوور لە شار دەژێت
- کچێکی هەرزەکار کە لەگەڵ زڕدایکی ژیان بەسەر دەبات.
- کوڕێکی دە ساڵانی بێ دایک و باوک کە لەماڵی باپیرەی ژیان بەسەر دەبات.
- ئافرەتێکی یەزیدی کە لە کارگەیەک کار دەکات.
- ڕزگاربوویەکی داعش کە لە خێوەتگایەکی ئاوارەکان ژیان بەسەر دەبات لەگەڵ منداڵی بچووک

ئامادەکاری

بۆ بەکارهێنان لەگەڵ کۆمەڵگەی پەنابەران:

- ئەندامێکی پەرلەمان (پیاو)
- پیاوێکی سوری پەنابەر کە وەک گەرسۆن کار دەکات و هیچ بەڵگەنامەیەکی نییە.
- پیاوێک کە بەهۆی جەنگەوە پەککەوتە بووە
- پیاوێکی خانەنشینی بەساڵاچوو
- پیاوێکی گەنج کە پەنابەری سیاسییە
- کوڕێکی دە ساڵانی بێ دایک و باوک کە لەماڵی باپیرەی ژیان بەسەر دەبات.
- کچێکی هەرزەکار کە لەگەڵ زڕدایکی ژیان بەسەر دەبات.
- دایکێکی کە جیابۆتەوە و دوو کار دەکات.
- رزگاربوویەکی داعش کە لە خێوەتگایەکی ئاوارەکان ژیان بەسەر دەبات لەگەڵ منداڵی بچووک
- دایکی سێ منداڵ کە لە پەیوەندییەکی بەدمامەڵەدا ژیان بەسەر دەبات.

بۆ بەکارهێنان لەگەڵ گرووپی ئاوارەی عەرەب:

- ئەندامێکی پەرلەمان (پیاو)
- ژنێک کە بێ کارە و یارمەتی مرۆیی وەردەگرێت.
- ژنێک کە جیابۆتەوە
- پیاوێک کە بەهۆی جەنگەوە پەککەوتە بووە
- پیاوێکی خانەنشینی بەساڵاچوو
- کوڕێکی دە ساڵانی بێ دایک و باوک کە لەماڵی باپیرەی ژیان بەسەر دەبات.
- کچێکی هەرزەکار کە لەگەڵ زڕدایکی ژیان بەسەر دەبات.
- دایکێکی سەڵت کە دوو کار دەکات.
- رزگاربوویەکی داعش کە لە خێوەتگایەکی ئاوارەکان ژیان بەسەر دەبات لەگەڵ منداڵی بچووک
- کچێکی 12 ساڵان کە لە خێوەتگای پەنابەران ژیان بەسەر دەبات.
- ئەم کاراکتەرانە بۆ ئەوە هەڵبژێردراون کە کاریگەری کۆمەڵێک دۆخ بە بەشداربووان نیشان بدات کە خەڵکی هێز/دەسەڵاتی بەسەر کەسانی دیکەوە هەیە (لەسەر بنەمای جۆری کۆمەڵایەتی)، بەدۆستنەوەی ئابوری (گرێدراو بە چینایەتییەوە)، نەژادپەرستی، رق لە کەسانی بیانی، و جیاکاری کردن لەسەر بنەمای پێداویستی دەروونی یان جەستەیی. ئەم کۆمەڵە کاراکتەرە بەکار بێنە بۆ بیرکردنەوە لە راستی سیستەمەکانی (هێز/دەسەڵات بەسەر) لەگەڵ ئەو کۆمەڵەی کاریان لەگەڵ دەکەیت. **ئەم کاراکتەرانە بەکار بهێنە بۆ تێگەیشتن لە ڕاستییەکانی پەیوەست بە سیستەمی ستەمکاریی "داپڵۆسین" لە ژینگەکەی خۆت.**

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

1. سوپاسی 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 دەربارەی ئەرکی هەفتەی پێشوو: "کەستان شتێکی لە دەرەوەی نەریتی جۆری کۆمەڵایەتی ئەنجام دا کە پێشتر ئەنجامی نەدابێت؟ هەستت چۆن بوو کاتێک ئەنجامتدا؟"
4. پاش ئەوەی چەند خۆبەخشێک دەدوێن، سوپاسیان بکە بۆ هاوبەشکردنی ئەزموونیان و بڵێ ئێستا دەست بە یەکەم چالاکی دەکەین.

2 بەشی 2: کێ بەهێزە (30 خوولەک)

1. داوا لە بەشداربووان بکە پێناسەی هێز لە ڕوانگەی خۆیانەوە بکەن.
   - هێز بۆ خێزان واتای چییە؟ لە کۆمەڵگەکەت واتای چییە؟
   - هەست بە چی دەکەیت کاتێک هێزت هەیە؟ هەستت چۆنە کاتێک بێهێزیت؟

2. چالاکی "کێ هێزی هەیە؟" بناسێنە. تۆ دەبێت سیناریۆیەکە باس بکەیت و پێویستە بەشداربووان پێت بڵێن کێ لەم بارودۆخەدا بەهێزترە و بۆ چی؟ (تێبینی پێشکەشکار: دەتوانیت پرسیاری تریش بکەی، وەک ئەوەی چۆن ئەم شتە کاریگەری لەسەر خەڵکی دیکە دەبێت؟ چی دەکەیت ئەگەر لە پێگەیەکی نزمتری هێزەوە بوویت؟ چۆن ئامۆژگاری کەسە بەهێزەکە دەکەیت کە لەم حاڵەتدا چی بکات؟)
   - باوکێک داوا لە کچە چواردە ساڵانەکەی دەکات کە لە خوێندنگە بێتە دەرەوە چونکە کەسێکی بۆ دۆزیوەتەوە کە بیخوازێت
   - مامۆستایەک چاوی بە منداڵێک دەکەوێت کە ڕەفتاری خراپ دەکات، بۆیە بە بە کار هێنانی زمانێکی جیاکاریبیانە هاواری بە سەردا دەکات
   - ژنێک ئیش دەکات و مێردەکەی پارەکەی لێ دەبات.
   - برایەکی بچووک ڕێ بە خوشکە گەورەکانی نادات کە لە ماڵ بچنە دەرەوە.
   - خوێندکارێک هاوپۆلێکی خۆی ناچار دەکات کتێبەکانی بۆ هەڵگرێت.
   - خوێندکارێک لێ ناگەڕێت خوێندکارێکی تر یاری تۆپی پێ بکات.
   - کەسێکی گەنج لە مەکتەب بە ناو و ناتۆرەیەکی ناشرین کەسێکی تر لە خوێندنگە بانگ دەکات، و سەرئەنجام هەمووان بەو ناو و ناتۆرەیە کەسەکە بانگ دەکەن

3. ئەم **پرسیارانەی گفتوگۆی گروپ** بکە:
   - چ لێکەوتەیەکمان تێبینی کرد کاتێک بڕە هێزێکی نایەکسان هەبوو لە بارودۆخەکان؟
   - چۆن دەتوانین هەندێک لەم بارودۆخانە باشتر بکەین؟

3 بەشی 3: ڕێکردنی هێز (30 خوولەک)

تێبینی پێشکەشکار: هەرچەندە ئەم چالاکییە کورتە بەڵام دەکرێت ڕۆڵ نواندنی هەندێک لەم کاراکتەرانە ئەزموونێکی سۆزی بێت، بە تایبەت بۆ ئەوانەی دووچاری زۆرترین چەوساندنەوە دەبنەوە. ئاگاداری کاردانەوەی بەشداربووان بە و بە بیریان بێنەوە کە دەتوانن لە چالاکییەکە دەربچن هەر کاتێک ویستیان. کاتێک کارتەکانیان لێ وەردەگریتەوە لە کۆتاییەکە، هانیان بدە بە بیری خۆیان بێننەوە کە چی دی لەناو کاراکتەرەکە نین. **وەک پێشکەشکار، تکایە ڕاقەی بکە کە ئایا ئەم چالاکییە لەگەڵ گروپەکەی تۆ یەکدەگرێتەوە. بۆ کوڕە گەنجەکان لەوانەیە ئەم خاڵە پەیوەندیدار نەبێت، و ڕەنگە بتەوێت بگەڕێیتەوە بۆ بەشی ٢ی ئەم دانیشتنە و لەوێ لە داینەمیکەکانی پەیوەندییەکانت لەگەڵ ماڵەو و هاوڕێکانت و کۆمەڵگەکەت، چڕبیتەوە.**

1. چالاکییەکە بە بەشداربووان بناسێنە لەڕێگەی ڕوونکردنەوە کە ئەم چالاکییە تەماشا دەکات چۆن جۆری کۆمەڵایەتی، نەژاد، چین، و فاکتەری دیکە کاریگەری دەکاتە سەر تا چەند خەڵکی هێزی بەسەر خەڵکی دیکەوە هەیە لە کۆمەڵگادا و چۆن دەکرێت هێز/ دەسەڵات بەکار بێت بۆ ڕێگریکردن لە بەرەوپێشچوونی خەڵکی لە ژیاندا.
2. داوا لە بەشداربووان بکە وەک هێڵێک بوەستن. با هەر بەشداربوویەک و کارتێک لەناو بۆکس، کیسە، یان کڵاو هەڵبگرێت کە پێشتر ئامادەت کردووە
3. لە هەر بەشداربوویەک بکە بە دەنگێکی بەرز ئەو ڕۆڵە بخوێنێتەوە کە هەڵیبژاردووە. بۆیان ڕوون بکەوە کە دەتەوێت ڕۆڵی ئەو کاراکتەرە ببینن کە لەسەر کارتەکانیان نوسراوە
4. داوا لە بەشداربووان بکە چاوەکانیان دابخەن و بیر بکەنەوە چۆن دەبێت کە ئەو کاراکتەرە بن کە پێیاندراوە. ژیانی ڕۆژانەی ئەو کاراکتەرە چۆنە؟ داوایان لێبکە چاوەکانیان بکەنەوە پاش خوولەکێک

5. بە بەشداربووان بڵێ کە زنجیرەیەک وتە دەخوێنیتەوە. دەتەوێت بۆ هەر وتەیەک ئەوان بیر بکەنەوە ئاخۆ ئەو شتە لەسەر کاراکتەرەکەیان جێبەجێ دەبێت یان نا. ئەگەر جێبەجێ بوو، یەک شەقاو دەچنە پێشەوە. ئەگەر جێبەجێ نەبوو، لە جێگای خۆیان دەمێننەوە

6. بە بیری بەشداربووان بێنەوە دەتوانن قسە بکەن و داوای یارمەتی لە ئەندامانی دیکەی گروپ بکەن ئەگەر دڵنیا نەبوون ئاخۆ وتەکە لەسەر کاراکتەرەکەیان جێبەجێ دەبێت یان نا

7. ئەم وتانەی خوارەوە یەک بە دوای یەک بخوێنەوە و داوا لە بەشداربووان بکە بە بێ دەنگی هەنگاوێک بچنە پێشەوە ئەگەر جێبەجێ بوو لەسەریان. پێویست نییە هەموو وتەکان بخوێنیتەوە، چەندت پێ خوێندرا ئەوەندە. (لەسەرەوە دەست پێبکە بەرەو خوارەوە تا دەگەیتە کۆتایی)

- دەرفەتم هەبووە و دەمبێت بۆ تەواوکردنی خوێندن.
- پێویست ناکات نیگەران بم ژەمی داهاتووم لە کوێ دەست دەکەوێت.
- بای ئەوە پارەم دەست دەکەوێت کە ژیانێکی شایستە بۆ خۆم و منداڵەکانم فەراهەم بکەم.
- دەتوانم بە ئاسانی ئیشێکی نوێ بدۆزمەوە.
- دەتوانم بچمە لای پۆلیس و نیگەرانی ئەوە نەبم هەڕەشەی گرتن یان توندوتیژیم لێ بکرێت.
- دەتوانم دیاریی بکەم لە کوێ و چەند منداڵم دەبێت.
- دەتوانم دەستبەجێ ئەو چاودێرییە پزیشکییە بەدەست بێنم کە پێویستمە ئەگەر تووشی کێشەی تەندروستی بووم.
- دەتوانم هاوسەرەکەم جێبێڵم ئەگەر بووە هەڕەشە لەسەر سەلامەتیم.
- دەتوانم بە ئاسانی گەشت بکەم لە ناوچەکەی خۆمدا.
- خۆم بڕیار دەدەم کەی و لەگەڵ کێ هاوسەرگیری دەکەم بێ هیچ ترسێک.
- پۆلیس گوێ لە کەیسەکەم دەگرێت ئەگەر تاوانێک لە دژم ئەنجام بدرێت.
- دەتوانم لە شەودا پیاسەی سەر شەقامەکان بکەم بێ ئەوەی نیگەرانی دەستدرێژی سێکسی و کوشتن بم.
- زۆربەی ئەندامانی کۆمەڵگەکەم ڕێزم لێدەگرن.
- دەتوانم پێویستییە بنەڕەتییەکانم دابین بکەم.
- خۆم بڕیار دەدەم لەگەڵ کێ کات بەسەر دەبەم.
- خۆم بڕیار دەدەم چ کاتێک لە ماڵەوە دەردەچم بۆ تێکەڵبوون لەگەڵ خەڵکی، و شوێن بەردەستن بۆ ئەو مەبەستە کە ئاسوودە و سەلامەتن.

8. کاتێک لە هەموو وتەکان تەواو بووی، داوا لە بەشداربووان بکە ڕۆڵەکانی خۆیان دووبارە بە دەنگێکی بەرز بخوێننەوە.

9. داوا لە بەشداربووان بکە چی دی ڕۆڵەکانی خۆیان نەبین بەڵام لە جێگای خۆیان بمێننەوە و تاوتوێی چالاکییە بە بەکارهێنانی ئەم **پرسیارانەی گفتوگۆی بەگروپ** بکەن

- ئەگەر نەجووڵایتەوە یان کەم جووڵایتەوە، هەستت چۆن بوو کە شوێنی ئەوانەی دیکەت بینی؟ هەستت کرد دوورەستە ئاوا زۆر لە پاش ئەوانەی دیکەوە بیت؟ هەڵەی کێ یان چییە کە لەو پێگەیەیت؟
- ئەگەر زۆر جووڵایتەوە، هەستت چۆن بوو کە لە پێش ئەوانەی دیکەوە بووی؟ هەستت کرد دوورەستە لە پێشەوە بیت؟ بۆ ئەوەندە بە پێشیان کەوتی؟

10. داوا لە بەشداربووان بکە لە بازنەیەکدا دابنیشن و کارتەکانیان بدەنەوە بە تۆ.

11. بە بەشداربووان بڵێ کە زۆر جار ئەو جیاوازییانەی لەسەر بنەمای جۆری کۆمەڵایەتی، تەمەن، ئارەزووی سێکسی، یان هۆکاری دیکە پەیوەستن بە هێز/ دەسەڵات و (ئیمتیاز)ەوە. هەندێک کەس کە هەست بە بێهێزی دەکەن هێزیان بەسەر کەسانی دیکەوە هەیە بە گوێرەی دۆخەکە. بەردەوام بە بەم **پرسیارانەی گفتوگۆی بەگروپی** خوارەوە

- نەژاد یان چینی کەسەکە چۆن کاریگەری دەکاتە سەر چەند هێز/دەسەڵاتی هەیە؟ جۆری کۆمەڵایەتی تۆ چۆن کاریگەری دەکاتە سەر چەند هێزت هەیە؟
- ئەو جیهانە چۆن دەبێت کە هەمووان نزیکی یەکدین یان تەنانەت لە یەک ئاستن - واتا هێز بە شێوەیەکی یەکسانتر دابەشکراوە بەسەر ئەندامانی کۆمەڵگادا؟ سوودەکانی ئەو سیناریۆیە چین؟
- ئەم چالاکییە چۆن دەتوانێت یارمەتیت بدات بیر بکەیتەوە و گۆڕانکاری لە ژیانی خۆتدا بکەیت؟ لە پەیوەندییەکانتدا؟ لە کۆمەڵگادا؟

12. داوا لە بەشداربووان بکە پەڕی 3.1 ی ڕۆژانەی بەشداربوو ("تێگەیشتن لە هێز") بکەنەوە بۆ ئەوەی زیاتر بخوێننەوە لە بارەی جۆرە جیاوازەکانی هێز/ دەسەڵات لەماڵەوە

13. **پەیامە سەرەکییەکان** بخوێنەوە:

- هێز زۆر مانا و ڕووی جیاوازی هەیە. لەم چالاکییەدا تەماشای ئەو شێوازە جیاوازانەمان کرد کە خەڵکی هێزی بەسەر کەسانی دیکەوە هەیە.
- دەکرێت زۆرێک خەڵکی بکەونە ژێر کاریگەری سیستەمەکانی (هێز بەسەر)ەوە بە چەندەها شێواز. بۆ نموونە، ئافرەتێکی بێکاری ڕەشپێستی گەنج کاریگەر دەبێت بە نەژادپەرستی، ڕەگەزپەرستی، و هەروەها هەژاری. زۆربەی خەڵکی هەندێک ئەزموونی ئیمتیازات و ئەزموونی چەوساندنەوە لە ژیاندا دەکەن.
- زۆر شوناسمان هەیە (وەک ژن یان پیاو؛ گەنج یان بەتەمەن؛ کورد، عێراقی، سوری)؛ هەندێک لەم شوناسانە دەتوانن هێزی زیاترمان پێبدەن لەچاو کەسانی دیکەوە بەگوێرەی دۆخەکە. پیاو ئیمتیازاتی زیاترە لەڕێگەی پیاوسالارییەوە - کە سیستەمێکە پیاوان بە گشتی هێز/ دەسەڵاتیان بەسەر ژنانەوە هەیە. بەڵام سنوورێکیش هەیە بۆ ئەم ئیمتیازاتانە. بۆ نموونە، ئیمتیازاتی ئەندام پەرلەمانێکی کوردستان کە پیاوە بەرزترە لە پێشمەرگەیەکی دێرینی خاوەن پێداویستی جەستەیی.
- وەک لە (وەک پیاو ڕەفتار بکە) و (وەک ژن ڕەفتار بکە) باسمان کرد، گرنگە ڕێگا بدۆزینەوە بۆ دەرچوون لەم سیستەمانەی (هێز بەسەر) و پاڵپشتی کەسانی دیکە بین کە هەوڵ دەدەن هەمان شت ئەنجام بدەن.

بەشی 4: چالاکی هزرئاگایی: هەستەکان (5 خوولەک)

4

1. بە بەشداربووان بڵێ کە چالاکییەکی بە ئاگایی ئەنجام دەدەن بە ناوی هەستەکان. لەم چالاکییەدا مێوژێک (یان شیرینی دیکە) یان پێدەدیت و بەسەر هەستەکانیاندا دەڕۆیت لەکاتێک سەرنجی تەواو دەدەن بە هەستەکانیان
2. مێوژێک (یان شیرینییەکی دیکە) بە بەشداربووان بدە.
3. دەقەکە بخوێنەوە:

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 دەست 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 ڕاکێش ڕوو 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 ڕوودەدات 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

قووتدان: کاتێک ئامادەبووی مێوژەکە قووت بدەیت، تەماشا بکە بزانە دەتوانیت نیازی قووتدانەکە دەستنیشان بکەیت کە دێت، بۆ ئەوەی تەنانەت بە ئاگا بیت لەم هەستە پێش ئەوەی بەڕاستی مێوژەکە قووت بدەیت

پاشان: لە کۆتاییدا، تەماشا بکە بزانە هەست بە هیچ پاشماوەیەکی مێوژەکە دەکەیت کە بەرەو سکت دەڕوات، و بزانە جەستت بە گشتی هەست بە چی دەکات پاش ئەوەی ئەم ڕاهێنانەت تەواو کرد

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

5 بەشی 5: ئەرکی هەفتانە (5 خوولەک)

1. **ئەرکی هەفتەکە ڕوون بکەوە:** "ئەم هەفتەیە بیر بکەوە چ هێزێکت هەیە و چۆن دەتوانیت هاوبەشی بکەیت لەگەڵ کەسانی دیکە. هەوڵ بدە هێزەکە هاوبەش بکەیت کاتێک دەرفەتێک هاتەپێش. بیر بکەوە جۆن کاریگەری دەکاتە سەر کاردانەوەکانت لەگەڵ کەسانی دیکە و وات لێدەکات چۆن هەست بکەیت."

6 بەشی 6: کۆتایی پێهێنان (5 خوولەک)

1. سوپاسی هەموو بەشداربووان بکە بۆ هاوبەشکردنیان.
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 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 چوارەم

تێگەیشتن لە توندوتیژی

ئامانجەکان

- بۆ دەستنیشانکردنی جۆرەکانی توندوتیژی نێو پێوەندییەکان، خێزان، و کۆمەڵگا.

چالاکییە سەرەکییەکان و کات دانان

1. بەخێرهاتن و هەواڵپرسینەوە - 10 خوولەک.
2. توندوتیژی چییە؟ - 60 خوولەک.
3. چالاکی هزرئاگایی - دووپاتکردنەوە - 5 خوولەک.
4. کۆتایی پێهێنان - 5 خوولەک.

کۆی گشتی کاتی دانیشتنەکە: 80 خوولەک.

کەرەستەی پێویست

- پێنووس (مارکەر)
- کاغەزی فلیپ چارت (یان تێپ بۆ هەڵواسین)
- وێنەیەک لە توێژینەوەی کەیسەکان لە پەڕی 4.1 ی ڕۆژانەی بەشداربوو ("توێژینەوەی کەیسی توندوتیژی")، لە کۆتای ئەم دانیشتنەدایە.

ئامادەکاری

- پێش دانیشتنەکە، بزانە چ زانیارییەک زۆر زانراوە/پەسەندکراوە لە لایەن کۆمەڵگەی خۆجێییەوە سەبارەت بە توندوتیژی، بە بەهەندوەرگرتنی یاسا بەرکارەکان و هاوکارییە بەردەستەکان بۆ ئەو کەسانەی توندوتیژی بەکار دێنن یان دەبنە قوربانی توندوتیژی. لەگەڵ سەرپەرشتیارەکەت هەماهەنگی بکە کام وەڵامدانەوە شیاوە ئەگەر بۆت دەرکەوت بەشداربوویەک پێویستی بە ڕەوانەکردن هەیە لەبەر ئەوەی بە دەست توندوتیژی یان بەدمامەڵەوە دەناڵێنن.
- جۆرەکانی توندوتیژی و پێناسەکانی لەسەر فلیپ چارتەکە بنووسە کە لە چالاکییەکەدا تاوتوێ دەکرێن. بە پارچە کاغەزی دیکە ئەو پێناسانە داپۆشە بۆ ئەوەی بەشداربووان نەیبینن تا خۆت پاشان پێیان نیشان دەدەیت.

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

1. سوپاسی 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 دەربارەی ئەرکی هەفتەی پێشوو: "کەستان دەرفەتی نوێی دۆزیەوە بۆ هاوبەشکردنی هێز لەگەڵ کەسانی دیکە؟ چۆن کاری لەسەر کاردانەوەکانتان لەگەڵ خەڵکی دیکە کرد؟ هەستتان چۆن بوو؟"
4. پاش ئەوەی چەند خۆبەخشێک دەدوێن، سوپاسیان بکە بۆ هاوبەشکردنی ئەزموونیان و بڵێ ئێستا دەست بە یەکەم چالاکی دەکەن.

2 بەشی 2: توندوتیژی چییە؟ (60 خوولەک)

1. 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

2. پاش ئەوەی هەمووان بەشداربوون، بۆ گروپ روون بکەوە: ”لە ئاسانترین ئاستدا، توندوتیژی ڕێگایەکە کەسێک هێزی خۆی دەسەپێنێت یان کۆنترۆڵی کەسێکی دیکە دەکات. توندوتیژی کردەیەکی هەرەمەکی نییە. لە دۆخی دیاریکراودا ڕوودەدات. 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.“

3. 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 مولککردن 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 کرداری سێکسی لەگەڵ ئەنجام بدات (لە ماچکردنەوە تا سێکس) لە دژی ئیرادەی کەسەکە یان کۆمێنتی سێکسی کە وا دەکات کەسەکە هەست بە زەلیلی یان نارەحەتی بکات. گرنگ نییە ئەگەر کەسەکە پێشتر ڕازی بووبێت بەو ڕەفتارە سێکسییە - پێویستە هەموو کات ڕەزامەندی 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 ڕێگایەکی بەدەستهێنانی هێزە و دەکرێت بەکار بێت بۆ کۆنترۆڵکردنی هاتوچۆی کەسێک، بۆ نموونە ڕێگری کردن لە بینینی برادەران، ڕێگری کردن لە خوێندن، ڕێگری کردن لە سەرچاوە و دەرفەت.

4. سێ یان چوار توێژینەوەی کەیس لە پەڕی 4.1 ی ڕۆژانە بەشداربوو هەڵبژێرە و بیخوێنەوە (”توێژینەوەکانی کەیسی توندوتیژی“) و لەگەڵ گروپەکە تاوتوێی پرسیارەکان بکە تایبەت بە هەر توێژینەوەیەکی کەیس. پێناسەکانی توندوتیژی بەبیری بەشداربووان بێنەوە.

5. پاش خوێندنەوە و تاوتوێکردنی هەندێک لە توێژینەوەکانی کەیس، ئەم **پرسیارانەی گفتوگۆی بەگروپ** بکە:
   - چ جۆرێکی توندوتیژی لە پەیوەندی نێوان ژن و پیاودا دەردەکەوێت؟ هۆکاری ئەم توندوتیژییە چییە؟ (دەکرێت نموونەکان توندوتیژی جەستەیی، سۆزیی، یان سێکسی بن کە پیاوێک لە دژی برادەر/ خۆشەویست/ هاوسەر بەکاریدێنێت، ئەمە جگە لەو توندوتیژییەک کە ژن بەکاریدێنێت لەدژی برادەر/ هاوسەر.)
   - چ جۆرێکی توندوتیژی باوە لەنێو خێزاندا؟ هۆکاری ئەم توندوتیژییە چییە؟ (دەکرێت نموونەکان توندوتیژی جەستەیی، سۆزیی، یان سێکسی بن کە دایک و باوک بەکاریدێنن لەدژی منداڵەکانیان، یان جۆری دیکە لەنێوان ئەندامانی خێزاندا.)
   - چ جۆرێکی دیکەی توندوتیژی بەدەر دەکەوێت لەدەرەوەی بازنەی خێزان یان پەیوەندی خۆشەویستی؟ هۆکاری ئەم توندوتیژییە چییە؟ (دەکرێت نموونەکان توندوتیژی جەستەیی بن لەنێوان پیاواندا بە هۆی جەنگەوە، توندوتیژی لەسەر بنەمای ئاین [وەک داعش]، توندوتیژی لە کۆمەڵگە، دەستدرێژی سێکسی، توندوتیژی سۆزیی، و پەڵەی شەرمەزاری لەدژی هەندێک کەس یان گروپی کۆمەڵگەکە.)
   - هیچ جۆرێکی توندوتیژی هەن پەیوەندیدار بن بە جۆری کۆمەڵایەتی کەسەکەوە؟ چ جۆرە توندوتیژی لەدژی ژنان بەکار دێت؟
   - هیچ جۆرێکی توندوتیژی هەن پەیوەندیدار بن بە نەژاد یان چین یان ئاین یان نەتەوەی کەسەکە؟ چ جۆرێکن؟

تێبینی پێشکەشکار: ئەگەر بەشداربووان باسیان نەکرد، پێویستە پێشکەشکار دڵنیابێتەوە لە باسکردنی کوشتن لەسەر بنەمای ئابڕوو وەک جۆرێک لە توندوتیژی کە بەشێوەیەکی سەرەکی پیاو لە دژی ژن ئەنجامی دەدات

- ئایا تەنها پیاو توندوتیژن، یان ژنیش دەتوانێت توندوتیژ بێت؟ باوترین جۆری توندوتیژی چییە کە پیاو بەکاری دێنێت لەدژی کەسانی دیکە؟ باوترین جۆری توندوتیژی چییە کە ژن بەکاری دێنێت لەدژی کەسانی دیکە؟
- ئایا هیچ پیاوێک یان ژنێک (شایەنی) ئەوەیە لێی بدرێت یان بەدەست توندوتیژییەوە بناڵێنێت؟
- دەرئەنجامە نەرێیەکانی بەکارهێنانی توندوتیژی چین لەسەر کچان؟ کوڕان؟ ئەی کاریگەرییەکانی چین لەسەر خێزان؟ کۆمەڵگە؟
- چین هەندێک لەو کردارانەی دەتوانیت بیگریتەبەر بۆ پاراستنی خۆت یان کەسانی دیکە لە توندوتیژی؟ (دەکرێت نموونەکان بریتی بن لە وتنی "نەخێر" تەنانەت ئەگەر کەسەکەشت دەناسی، هەڵاتن لە دۆخی توندوتیژییەکە، باسکردنی لەگەڵ کەسێکی جێی متمانە، و هەروەها داواکردنی یارمەتی.)

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 هەرێمی 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 رێژەیەکی زۆر پیاوانن."
- زۆر باوە کە توندوتیژی بەشێکی (سرووشتی) یان (ئاسایی) پیاوەتییە. بەڵام توندوتیژی رەفتارێکە کە فێری دەبین. بۆیە دەتوانین وازی لێبێنین. وەک لە دانیشتنەکانی پێشوودا باسمان کرد، زۆربەی پیاوان وا بەخێو دەکرێن کە هەست و سۆزەکانیان بشارنەوە، و هەستی تورەیی تاکە هەستە کە بۆیان هەیە دەریببڕن بێ ئەوەی کاریگەری بکاتە سەر پیاوەتییان. جگە لەمە، هەندێک جار پیاو بەو باوەڕەوە بەخێو دەکرێت کە مافی خۆیانە چاوڕوانی هەندێک شتی دیاریکراو بکەن لە ژن و مافی خۆیانە بەدماماڵەی جەستەیی و زارەکی لەگەڵ ژن بکەن ئەگەر هاتوو گوێڕایەڵی پیاوەکە نەبن."

بەشی 3: چالاکی هزرئاگایی، دووپاتکردنەوە (5 خوولەک)

3

1. بەشداربووان ئاگادار بکەوە کە چالاکییەکی هزرئاگایی دەکەن پێی دەوترێت دووپاتکردنەوە. لە ماوەی ئەم چالاکییە، داوایان لێدەکەیت چاوەکانیان دابخەن و بیر بکەنەوە دەربارەی ئەو شتانەی سوپاسگوزارن بۆی
2. داوا لە بەشداربووان بکە چاوەکانیان دابخەن و لێیان بپرسە، "بیر لە یەک شت بکەوە کە ئەمڕۆ سوپاسگوزاری بۆی. چی وات لێدەکات سوپاسگوزار بێت بۆی؟ بۆ کێ دەبێت سوپاسگوزار بیت؟". سی چرکەیان پێبدە بۆ ئەوەی بیری لێبکەنەوە
3. داوایان لێبکە چاوەکانیان بکەنەوە و بینووسنەوە بۆ چ شتێک سوپاسگوزارن لەسەر پارچە کاغەزی بچووک (یان کارت) بێ ئەوەی ناوی خۆیان بنووسنەوە
4. ئەم کاغەزانە کۆبکەوە لە کڵاوێک یان سەبەتەیەک و بە دەنگی بەرز بیانخوێنەوە بۆ گروپەکە.
5. سوپاسی تەواوی گروپەکە بکە بۆ هاوبەشکردنی ئەو شتانەی سوپاسگوزارن بۆی.

بەشی 4: کۆتایی پێهێنان (5 خوولەک)

4

1. سوپاسی هەموو بەشداربووان بکە بۆ هاوبەشکردنیان.
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 ڕێز 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.

سەرچاوەی پێشکەشکار، پەڕی 4.1: توێژینەوەی کەیسی توندوتیژی

چەندەها توێژینەوەی کەیس بەردەستن بۆ بەکارهێنان لەگەڵ بەشداربووان. تکایە پێش ڕاهێنان بیانخوێنەوە و دانەیەک هەڵبژێرە کە هەست دەکەیت زۆرترین پەیوەندی هەیە و دەگونجێت لەگەڵ ئەو کۆمەڵگەیەی کاریان لەگەڵ دەکەیت

توێژینەوەکان کۆمەڵێک سیناریۆی توندوتیژی سێکسی و جەستەیی و سۆزییان لەخۆ گرتووە کە پیاو لە پەیوەندی سۆزداری دژی ژن بەکاریان دێنێت؛ بەکارهێنانی توندوتیژی لەلایەن پیاو لە دەرەوەی پەیوەندی سۆزداریی دژی ژن بەکاریان دێنێت؛ توندوتیژی جەستەیی نێوان پیاوان؛ و هەروەها توندوتیژی کۆمەڵگایی و دەزگایی لە دژی تاکەکان یان گروپ. هەر کاتێک پێویست بوو، دەتوانیت دەستکاری ئەم توێژینەوانە بکەیت بۆ تیشک خستنەسەر جۆرەکانی دیکەی توندوتیژی کە ڕەنگە لەنێوان خۆشەویستان، خێزان، و کۆمەڵگەی خۆجێی بەدەربکەون. دەتوانیت سیناریۆیەک سەبارەت بە توندوتیژی ئۆنلاینیش بخەیتەسەر ئەمانە ئەگەر پێت باش بوو

توێژینەوەی کەیس 1: (زید) و (لیدیا) هاوسەرن. ڕۆژێک کەسوکاری (زید) داواتی خوانی ئێوارەن لە ماڵیان. ئەو زۆر نیگەرانە دەربارەی ئەوەی ئایا کەسوکاری کاتێک خۆش بەسەر دەبەن یان نا، و دەیەوێت پێیان نیشان بدات هاوسەرەکەی چەند چێشتلێنەرێکی باشە. بەڵام کاتێک ئێوارەی ئەو ڕۆژە دەگەڕێتەوە ماڵەوە دەبینێت هاوسەرەکەی هیچی ئامادە نەکردووە چوونکە نەساغ بووە. (زید) زۆر تووڕەیە، نایەوێت کەسوکاری وابزانن ئەو ناتوانێت ژنەکەی کۆنترۆڵ بکات. دەست دەکەن بە دەمەقاڵێ و هاوارکردن. ناکۆکییەکەیان زیاد دەکات و (زید) دەست دەکات بە جوێندان و سووکایەتیکردن بە (لیدیا) و هەڕەشەی جیابوونەوەی لێدەکات

- ئەمە چ جۆرێکی توندوتیژییە؟
- کاردانەوە/ وەڵامدانەوەی (لیدیا) دەبێت چۆن بێت؟
- ئایا دەبو (زید) بەشێوەیەکی دیکە ڕەفتار بکات؟
- کاردانەوەی کەسوکاری (زید) چۆن دەبوو؟ ئەگەر تۆ بێت کاردانەوەت چۆن دەبێت؟

توێژینەوەی کەیس 2: لەگەڵ کۆمەڵێک برادەری خۆت کات بەسەر دەبەن و دەبینن ژن و مێردێک دەمەقاڵێ دەکەن. پیاوەکە بە ژنەکە دەڵێت (داوێن پیس) بۆ تەماشای پیاوێکی دیکە دەکەیت. ژنەکە دەڵێت، ”تەماشام نەدەکرد، ئەگەر تەماشاشم کردبێت، ئەی لەگەڵ تۆ نیم؟“ پیاوەکە دووبارە هاوار بەسەری دەکاتەوە، ژنەکە وەڵام دەداتەوە: تۆ بۆت نییە بەم شێوەیە مامەڵەم لەگەڵ بکەیت. پیاوەکە پێی دەڵێت (بێ بەها)، بڕۆ ونبە لەبەر چاوم، نامەوێت بتبینم. پاشان لێی دەدات و ژنەکە دەکەوێتە سەر زەوی. ژنەکە هاوار دەکات و دەڵێت بۆت نییە بەم شێوەیە ڕەفتار بکەیت

- ئەمە چ جۆرێکی توندوتیژییە؟
- ئەگەر تۆ بوویتایە چیت دەکرد؟ شوێنەکەت جێ دەهێشت؟ شتێکت دەوت؟ بۆچی و بۆچی نا؟
- ئەم دۆخە جیاواز دەبوو ئەگەر پیاوێک لە پیاوێکی دیکەی بدایە؟
- تۆ چیت دەکرد لە حاڵەتی ئاوا؟ هەڵبژاردەکانی بەردەستت چین؟
- ئایا بەرپرسیاریەتی تۆیە کەسانی دیکە بوەستێنیت لە بەکارهێنانی توندوتیژی؟

توێژینەوەی کەیس 3: کۆمەڵێک برادەر بەرەو پارک دەچن. (فادی) تێبینی کرد کوڕێکی دیکە تەماشای دەستگیرانەکەی دەکات. (فادی) هەڵدەستێتەوە و بەرەو کوڕەکە دەڕوات و بۆکسێکی لێدەدات و دەست دەکەن بە شەڕ

- ئەمە چ جۆرێکی توندوتیژییە؟
- (فادی) بۆ بەم شێوەیە هەڵسوکەوتی کرد؟
- پێتوایە مافی (فادی) بوو لەگەڵ ئەو کوڕە شەڕ بکات؟
- دەبوایە چۆن ڕەفتار بکات؟
- دەبێت برادەرەکانی چی بکەن؟

توێژینـەوەی کەیـس 4: (ئەڤیـن) بـەم دواییانـە کەسـوکاری خـۆی جێهێشـت و هاوسـەرگیری لەگـەڵ پیاوێـک کـرد بەبـێ ڕەزامەنـدی باوکـی. کەسـوکاری لێـی تـوڕە بـوون و پێیـان وت کـە ئـەو ئابـڕوی خێزانەکـەی بـرد. شـەوێک لەڕێگای گەڕانـەوەی بـۆ ماڵـەوە دەکوژرێـت لەلایـەن برایەکـی و ئامۆزایەکـی

- ئەمە چ جۆرێکی توندوتیژییە؟
- پێتوایـە ئـەم مامەڵەکردنە جۆرێکی توندوتیژییە؟ بۆچی و بۆچی نا؟
- کۆمەڵگە چۆن بەهانە بۆ ئەم جۆرەی توندوتیژی دێنێتەوە؟
- نەریتەکانی ئابـڕو چـۆن دەبنە مایەی زیان بۆ ژنان؟ چۆن دەبنە مایەی زیان بۆ پیاوان؟
- ئەگەر تۆ بویتایە چیت دەکرد لەم سیناریۆیە ئەگەر ئەندامێکی خێزانی (ئەڤین) بویتایە؟
- چۆن مامەڵە لەگەڵ دۆخی هاوشـێوەی ئەمە دەکرێت، و ڕێگایەکی باشـتر چییە؟

توێژینـەوەی کەیـس 5: (سـامی) کـوڕە دەوڵەمەندێکـە. ڕۆژێـک چـاوی بـە کچێـک دەکەوێـت بـە نـاوی (لیلـی) لـە ڕێـگای خوێندنگـە و گفتوگۆیەکـی کـورت پێکـەوە دەکـەن. ڕۆژی پاشـتر دووبـارە چاویـان بـە یـەک دەکەوێتـەوە، و ئیـدی بـەردەوام یـەک دەبینـن تـا ڕۆژێـک داوای لێـدەکات لـە چێشـتخانەیەک یـەک ببینـن. کاتێـک پێکـەوەن لـە چێشـتخانە، (سـامی) بـە (لیلـی) دەڵێـت زۆر تـۆم بـە دڵـە و داوای لێـدەکات پیاسـەیەک لـە پـارک بکـەن. کاتێـک لـە پارکـن، لەشـوێنێک دادەنیشـن و دەسـت دەکـەن بـە ماچکـردن. پاشـان سـامی دەسـت دەبـات بـۆ ژێـر تەنورەکـەی. (لیلـی) ڕایدەگرێـت و پێـی دەڵێـت بوەسـتە. (سـامی) تـوڕە دەبێـت و پێـی دەڵێـت کاتێکـی زۆری لەسـەر ئـەو بەسـەر بـردووە، و دەڵێـت، "برادەرەکانـم چیـم پـێ دەڵێـن؟" ئـەو سـووره لەسـەر گۆڕینـی ڕای ئـەو. یەکـەم جـار هەوڵـی دا سـەرنجی ڕابکێشـێت، پاشـان دەسـتی بـە هاوارکـردن کـرد، بـەڵام کچەکـە ڕازی نەبـوو

- پێتوایە ئەمە جۆرێکە لە جۆرەکانی توندوتیژی؟ بۆچی و بۆچی نا؟
- (سامی) دەبوایە چی بکردایە؟
- (لیلی) دەبوایە چی بکردایە؟

توێژینـەوەی کەیـس 6: (نوها) کچێکـی 15 سـاڵانە و لەگـەڵ دایـک و باوکـی و بـرا و خوشـکەکانی دەژیـت. ڕۆژێـک باوکـی دەگەڕێتـەوە ماڵـەوە و دەڵێـت مێردێکـی بـۆی دۆزیوەتـەوە، چەنـد مانگێکـی دیکـە دەیـدات بـە شـوو. (نوها) دەسـت بـە گریـان دەکات لەبـەر ئـەوەی دەیەوێـت بـەردەوام بێـت لـە خوێنـدن و نایەوێـت هاوسـەرگیری لەگـەڵ کەسـێک بـکات کـە نەیبینـوە

- پێتوایـە ئەمـە جۆرێکە لە جۆرەکانی توندوتیژی؟ بۆچی و بۆچی نا؟
- دەبێت بۆچی باوکی (نوها) ئەم جۆرە بڕیارەی دابێت؟
- هیچ شـتێک هەیە کە ئەندامێکی دیکە خێزانەکە بیکات؟ دەبێت لەم دۆخەدا چی بکەن؟
- (نوها) دەتوانێت چی بکات؟
- زیانەکانی هاوسـەرگیری (نوها) لەم تەمەنە چین؟ سـوودەکانی هاوسـەرگیری لە تەمەنێکی گەورەتر چین؟
- سـوودەکانی وەرگرتنی بۆچوونی (نوها) لەسـەر ئەو کەسەی هاوسەرگیری لەگەڵ دەکات چین؟

تێبینـی پێشکەشـکار: دڵنیابـەوە لـە دانانـی هەندێـک زانیـاری لەسـەر یاسـا بـەرکارەکان دەربـارەی هاوسـەرگیری پێشـوەختە لـەم سـیناریۆیە

تویژینەوەی کەیس 7: (رامی) و (ندی) ژن و مێردێکن کە دوو منداڵیان هەیە. کاتێک بڕیاریاندا منداڵیان ببێت، وا ڕێککەوتن کە (ندی) لە ماڵەوە بمێنێتەوە و منداڵەکان بەخێو بکات و (رامی) ئیش بکات. بەڵام ئێستا منداڵەکان گەورە بوونە و دەچن بۆ خوێندنگە و (ندی) دەیەوێت بگەڕێتەوە کار کردن بە شێوەی بەشی، بەڵام (رامی) نایەوێت ئەو کار بکات. تاوتوێی ئەمە دەکەن بەڵام ناگەن بە چارەسەری. (رامی) پارەی لێ کەم دەکاتەوە تا وای لێدێت بای ئەوە پارەی پێ نامێنێت کە جلوبەرگ بۆ خۆی بکڕێت یان چاوی بە برادەرەکانی بکەوێت. هەموو ڕۆژ کە (رامی) دەگەڕێتەوە ماڵەوە، زۆر پرسیاری لێ دەکات بۆ کوێ چووە و لەگەڵ کێ بووە

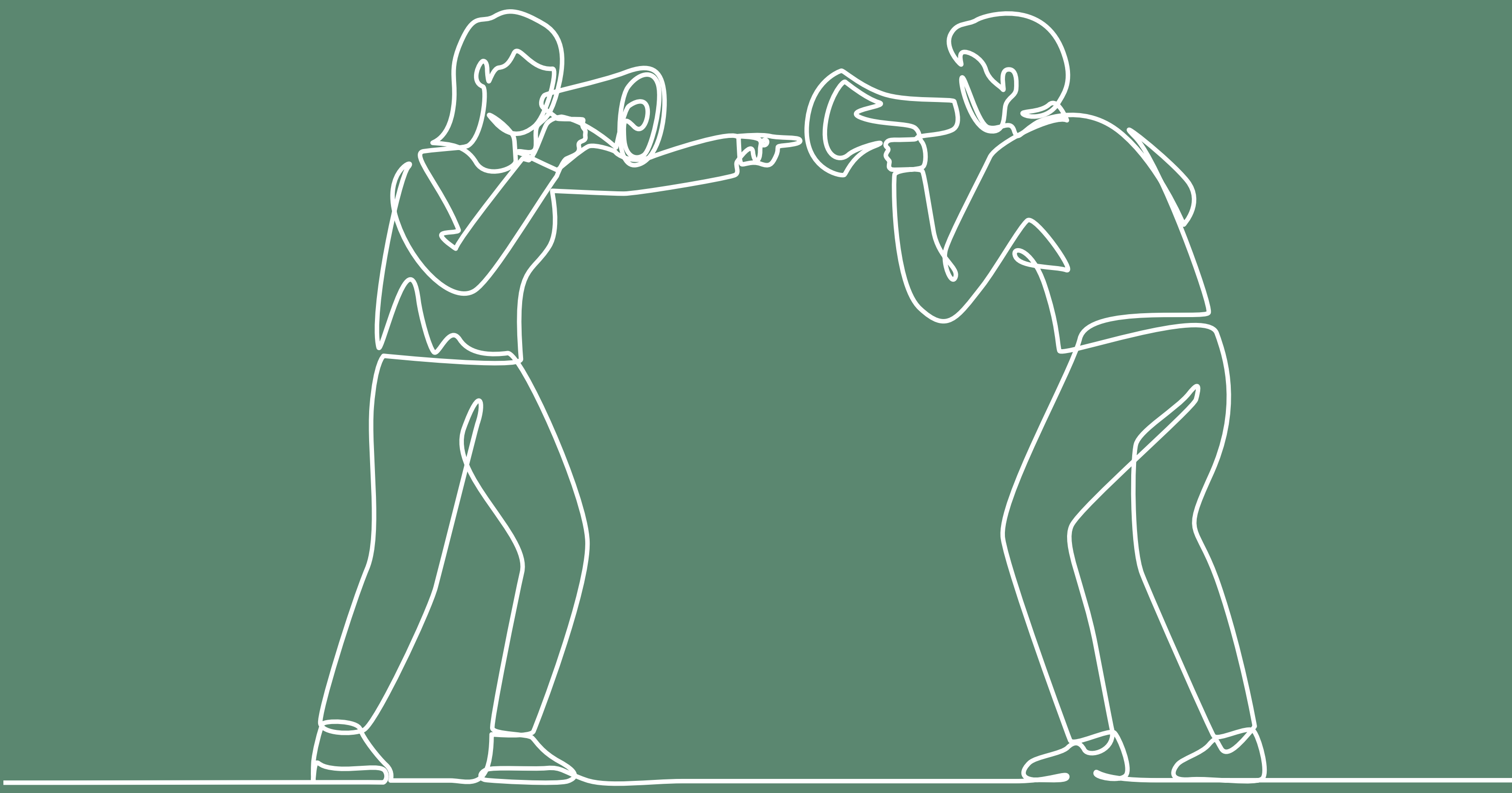
- پێتوایە ئەمە جۆرێکە لە جۆرەکانی توندوتیژی؟ بۆچی و بۆچی نا؟
- بەڕای تۆ (ندی) دەبێت چی بکات؟
- دەبوو (رامی) بە شێوەیەکی جیاواز ڕەفتاری بکردایە؟
- وا بێنە پێش چاوت تۆ لەم دۆخەیت. ئەگەر تۆ بوویتایە چیت دەکرد؟

تویژینەوەی کەیس 8: (طارق) کوڕێکی 15 ساڵانە و ڕۆژێکی سەخت بەڕێدەکات لە خوێندنگە. دایک و باوکی سزایان داوە لەبەر ئەوەی نمرەی خراپی هێناوە و پێیان وتوە نابێت دوو گۆڵی بکات ئەو ڕۆژە. لە وانەکەدا نەیتوانی وەڵامی پرسیاری مامۆستاکە بداتەوە. ئێستاش پاش خوێندنگە (رنا)ی هاوڕێی گاڵتەی پێدەکات لەبەر ئەوەی نەیتوانی وەڵامی ئەو پرسیارە ئاسانە بداتەوە. پێی دەڵێت، ”ئەوەندە گەمژەی؟“ (طارق) پێی دەڵێت دەمت داخە و پاڵی پێوە دەنێت. (رنا) تووڕە دەبێت و دەڵێت، ”ئەگەر ئەم جارە دەستم لێبدەیت پێت نیشان دەدەم چیت لێدەکەم!“، (طارق)یش دەڵێت: ”نا، تۆ ڕاوەستە بزانە چیت لێدەکەم.“ زللـیەکی لێدەدات و دەڕوات

- پێتوایە (طارق) لەسەر حەق بوو لە (رنا) بدات؟
- ئەگەر تۆ بوویتایە بە شێوەیەکی جیاواز ڕەفتارت دەکرد؟
- (رنا) دەبێت چی بکات؟
- ئەگەر کوڕ ئەو قسەیەی بکردایە هەستەکە جیاواز دەبوو؟
- ئەمە چ جۆرێکی توندوتیژییە؟

دانیشتنی پێنجەم

توندوتیژی، تووڕەیی، و سۆزەکان



ئامانجەکان

- بۆ دەستنیشانکردنی جۆرەکانی توندوتیژی کە ئەنجامی دەدەین یان لە دژی ئێمە یان لە دەوروپشتمان ئەنجام دەدرێت، لەوانە توندوتیژی سۆزیی، جەستەیی، سێکسی.
- بۆ دەستنیشانکردنی ئەو ڕێگایانەی بازنەی توندوتیژی ئەنجام دەدرێت و دەکرێت بشکێنرێت.
- بۆ درککردن بەوەی کە زۆربەمان بەر توندوتیژی کەوتووین و جۆری جیاوازی بەدمامەڵە و توندوتیژیمان ئەنجامداوە، و توانامان هەیە گۆڕانکاری بکەین لەڕێگەی هەڵبژاردنی توندوتیژ نەبوونەوە.
- بۆ یارمەتیدانی بەشداربووان لە دەستنیشانکردنی ئەو شێوازانەی هەست بە تورەیی دەکەن و ئەو شێوازانەی دەتوانن تورەیی خۆیان دەرببڕن لەڕێگەی ئامرازی دیکەوە جگە لە توندوتیژی.
- بۆ دەستنیشانکردنی ئەو ناخۆشییانەی ڕووبەڕووی گەنجان دەبێتەوە لە دەربڕینی سۆزەکانیان و دەرئەنجامەکانی ئەم دەربڕینانە لەسەر پەیوەندییەکانیان.

چالاکییە سەرەکییەکان و کات دانان

1. ١بەخێرهاتن و هەواڵپرسینەوە - 10 خوولەک.
2. جۆرەکانی سۆز - 10 خوولەک
3. تەنافی هاوسۆزیی؟ - 45 خوولەک.
4. چالاکی وزەبەخش - 2 خوولەک
5. پێویستە چی بکەم کاتێک تورە دەبم؟ - 20 خوولەک
6. چالاکی هزرئاگایی - شێلانی خود - 5 خوولەک.
7. کۆتایی پێهێنان - 10 خوولەک.

کۆی گشتی کاتی دانیشتنەکە: 102 خوولەک.

کەرەستەی پێویست

- پێنووس (مارکەر).
- کاغەزی فلیپ چارت (یان تێپ بۆ هەڵواسین)
- بەلایەنی کەم چوار پارچە کاغەز یان کارت بۆ هەر بەشداربوویەک.
- چوار تەناف، شێوەیەک بۆ بەستنەوەی تەنافەکان بە دیوارەکە، و فاق یان تێپ بۆ هەڵواسینی کاغەز لەسەر تەنافەکە.
- پێنووسی جاف یان دار بۆ هەموو بەشداربووان.
- چەند کاغەزێک کە لەزگەی کۆمەڵێک ئیمۆجیان لێ درابێت (ئیمۆجییەکان گوزارشت لە 6 - 8 هەست بکەن).
- هەر سەرچاوەیەک یان رەوانەکردنی خۆجێی بۆ رزگاربووانی توندوتیژی.

ئامادەکاری

- پێش دەستکردن بە دانیشتنەکە، چوار تەناف ببەستەوە. هەر یەک لەمانەی خوارەوە لەسەر کارتێک بنووسەوە و هەر یەکێکیان لەسەر تەنافێک ببەستەوە:
  - هەستی کەسێک چۆن دەبێت کاتێک ئازار دەدرێن.
  - هەستی من چۆن دەبێت کاتێک کەسێکی دیکە ئازار دەدەم.
- پێش دەستکردن بە دانیشتنەکە، گرنگە بیر لە چالاکی تەنافی هاوسۆزیی بکەیتەوە و بزانیت خۆت چۆن تورەبوون دەردەبڕیت و ئەو شوێنانەی کێشەت هەیە لەگەڵی، هەروەها ئەو شێوازانەی گوزارشت لە هەستەکانت دەکەیت. هەروەها، ئەگەر منداڵ هەبوو لە تەمەنی بەشداربووان، بیر بکەوە دەکرێت (منداڵەکانت) چۆن وەڵامی ئەم پرسیارانەی دانیشتنەکە دەدەنەوە.
- چەند ئیمۆجییەک لەسەر کاغەزێک چاپ بکە (هەر کاغەزێک و ئیمۆجییەکی لەسەر بێت) و بە دیوارەکانی ژوورەکە هەڵیانواسە. نموونەی ئیمۆجییەکان: (😄 😢 😤 🤔 🥳)
- خزمەتگوزاری دەروونددروستی خۆجێی بزانە کە دەکرێت بەشداربووانی بۆ رەوانە بکرێت، ئەگەر کرا.

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

1. سوپاسی 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 دەربارەی ئەرکی هەفتەی پێشوو: ”کەستان دەرفەتی هەبوو لەگەڵ دایک یان باوکی بدوێت دەربارەی ئەزمونی بەخێوکردنی منداڵ؟ گفتوگۆکەتان چۆن بەڕێوەچوو؟“
4. پاش ئەوەی چەند خۆبەخشێک دەدوێن، سوپاسیان بکە بۆ هاوبەشکردنی ئەزموونیان و بڵێ ئێستا دەست بە یەکەم چالاکی دەکەین.

2 بەشی 2: جۆرەکانی سۆز (10 خوولەک)

1. بە تیپ ئیمۆجییە چاپکراوەکان بە دیوار هەڵواسە. بە گەنجەکان بڵێ کە بابەتی ئەمڕۆی دانیشتنەکە لەسەر هەست و سۆزەکان دەبێت. سەرەتا، بە جۆرەکانی سۆز ئاشنا دەبین کە ئێمە وەک مرۆڤ هەستیان پێ دەکەین.
2. بە خوێندکارەکان بڵێ کە هەستنە سەر پێ. پێیان بڵێ گوزارشت لە ئیمۆجییە هەڵواسراوەکان بکەن و دواتر داوایان لێ بکە کە بچنە ژێر ئەم ئیمۆجییە بوەستن کە پەیوەندیدارترینە پێیان. بەردەوامبە تا هەمووی تەواو دەبێت.
3. پێیان بڵێ کە هەر پرسیارێکیان هەیە بیکەن و دواتر جەخت لەوە بکەوە کە دەکرێت هەستی ئێمە گوزارشت لە چەند سۆزێک بکات، و زۆرجار ئێمە لە ساتێکدا هەست بە زیاتر لە یەکیان دەکەین.
4. ئەوەندەی کات ماوە، تۆ سەرنج دەخەیتە سەر چەند سۆزێک کە لەوانەیە لە کاتی ئەزموونکردن یان بە کار هێنانی توندوتیژی هەستیان پێ بکەین؛ تا دواتر لە بیریان بمێنێت.

3 بەشی 3: تەنافی هاوسۆزیی (45 خوولەک)

تێبینی پێشکەشکار:

- **چوونەوە بە** یاسا سەرەکییەکان، ئەم چالاکییە داوا لە گەنجان دەکات بەقووڵتر بیر بکەنەوە دەربارەی ئەزموونی بەرکەوتنیان بە توندوتیژی و ئەو توندوتیژییانەی دەکرێت خۆیان ئەنجامیان دابێت. پێویستە بە بیری گەنجان بهێنرێتەوە کە نهێنی گفتوگۆ پارێزراوە؛ پێویست ناکات ناوی خۆیان لەسەر کاغەزەکان بنووسنەوە. بە بیریان بێنەوە پێویست ناکات هیچ شتێک ئاشکرا بکەن.
- **کاتێک باسی** بەدمامەڵە و توندوتیژی و ئازاردانی کەسانی دیکە دەکەینەوە، زیاتر بیرمان بۆ لای شەڕانگێزی جەستەیی دەچێت، بەڵام گرنگە بیر لە جۆرەکانی دیکەی توندوتیژیش بکەینەوە. دڵنیابەوە جۆرەکانی دیکە توندوتیژی بە بیری بەشداربووان دێنیتەوە کە لە دانیشتنەکانی پێشوودا باسکران. هەروەها گرنگە یارمەتی گەنجان بدەیت بیر لە کردەوە توندوتیژەکان بکەنەوە کە ئەوان ئەنجامیان داوە لەبەر ئەوەی زۆر جار پێمانوایە کەسانی دیکە توندوتیژن نەک خۆمان.
- **ئەگەر کرا،** دەبێت پێشکەشکاری لەگەڵ کەسێکی دیکە بکرێت کە راهێنانی وەرگرتبێت لەسەر پاڵپشتی رزگاربووان بۆ ئەوەی کەسێک هەبێت گەنجان لەگەڵی بدوێن ئەگەر حەزیان کرد. ناوەڕۆکی ئەم چالاکییە زۆر هەستیارە، و دەکرێت گەنجان هەست بە ئارامی نەکەن لە گفتوگۆکەدا. پێویستە رێگەیان پێبدرێت بچنە دەرەوە ئەگەر ویستیان. پێویستە لە کۆتایی دانیشتنەکە سەرچاوە بە هەموان بدرێت - و شێوازی بەکارهێنانی بەبیریان بهێنرێتەوە - پەیوەست بە توندوتیژی نێوان کەسی، بە شێوەی چاپکراو پێیان بدرێت.

1. بۆیـان روون بکـەوە کـە چالاکـی ئەمـڕۆ تـەواوکاری گفتوگۆکانـی پێشـووە لەسـەر توندوتیـژی و کاریگـەری توندوتیـژی لەسـەر خۆمـان و کەسـوکار و کۆمـەڵ و کۆمەڵگامـان.

2. پاش دانانی تەنافەکە، چوار پارچە کاغەز یان کارت بە هەر بەشداربوویەک بدە.

3. داوا لـە هەمـوو بەشـداربوویەک بکـە بـۆ ماوەیـەک بیـر بکەنـەوە دەربـارەی ئـەو شـتانەی رەنگـە بـەر چاویـان کەوتبێـت یـان گوێبیسـتی بـوون و وەڵامێکـی کـورت بنووسـنەوە بـۆ هـەر دوو پۆلێنێـک کـە لەسـەر تەنافەکەیـە. دەتوانیـت نموونەیـان بـۆ بێنیتـەوە ئەگـەر بەشـداربووان کێشـەیان هەبـوو. پێویسـتە هـەر بەشـداربوویەک بەلایەنـی کـەم یـەک وەڵام بـۆ هـەر تەنافێـک (یـان پۆلێنێـک) بنووسـێت. دە خوولـەک بـۆ ئـەم ئەرکـە دابنـێ. بڵـێ پێویسـت نـاکات زۆر بنووسـنەوە، تەنهـا چەنـد وشـە یـان دەسـتەواژەیەک. بـە بیریـان بێنـەوە نـاوی خۆیـان نەنووسـن لەسـەر کارتـەکان. ئەگـەر ئاسـتی خوێنـدەواری گروپەکـە نـزم بـوو، دەتوانـن وێنـە بکێشـن لەباتـی ئـەوە، بـەڵام باشـترە ئەگـەر بنووسـنەوە.

4. داوا لـە بەشـداربووان بکـە کارتەکانیـان روو لـە زەوی دابنێـن لەسـەر مێزێـک لـە پێشـەوەی ژوورەکـە، هـەر پۆلێنێـک لەسـەر یەکتـر. کارتـەکان تێکـەڵ بـە یـەک بکـە و دەسـت بکـە بـە دانیـان لەسـەر تەنافـەکان.

5. پـاش ئـەوەی هەمـوو وەڵامـەکان لەسـەر تەنافەکان دانـران، رێگـە بـە گروپەکـە بـدە بەسـەر کارتـەکان بگەڕێـن و بیانخوێننـەوە. پاشـان، ئـەم **پرسـیارانەی گفتوگـۆی بەگـروپ** بکـە:

- باوتریـن جۆرەکان چین کە یەکتر ئازار دەدەین؟
- هەسـتمان چۆنە کاتێک کەسـێک توندوتیژی بەکار دێنێت لە دژمان؟
- هەسـتمان چۆنە کاتێک توندوتیژی لە دژی کەسـێک بەکار دێنین؟
- هەسـتمان چـۆن دەبێـت کاتێـک لـە لایـەن کەسـێکەوە ئـازار دەدرێیـن کـە پەیوەنـدی نزیکمـان هەیـە یـان هاوسـەرمانە (وەک خێـزان، بـرادەر، کەسـانی خۆشەویسـت)؟ ئەمـە جیـاوازی چییـە ئەگـەر کەسـەکە تەنهـا بـرادەر بێـت؟
- چـۆن میدیـا (مۆسـیقا، رادیـۆ، فلیـم، بەرهەمـی خلاعـی، هتـد.) گوزارشـت لـە هەندێـک لـەو توندوتیژییانـە دەکات کـە باسـمان کـرد؟
- د. مارتـن لوسـەر گنـگ جارێکیـان وتـی، "وەڵامدانـەوەی توندوتیـژی بـە توندوتیـژی دەبێتە هـۆی دووقاتبوونـەوەی توندوتیژی... رق ناتوانێـت رق لابـدات؛ تەنهـا خۆشەویسـتی ئـەوەی پێدەکرێـت." ئـەم وتەیـە ئەوە نیشـان دەدات کـە بەکارهێنانـی توندوتیژی وەک بازنـە وایـە، و ئـەوە ئەرکـی ئێمەیـە ئـەم بازنەیـەی توندوتیـژی بشـکێنین. راتـان چییـە بەمـە؟ لـە کـوێ بازنـەی توندوتیـژی بـەدەر دەکەوێـت؟ (لـە کۆمەڵگـە؟ لـە گەڕەکەکەمان؟)
- پێتوایـە دەتوانیـت چ رۆڵێک بگێڕیت لە رێگریکردن لە بازنەی توندوتیژی؟
- شـێوازەکانی چاکبوونـەوەی ئێـش و ئـازاری توندوتیـژی چیـن - مەبەسـتمان ئێشـی جەسـتەیی نییـە بەڵکـو ئـازاری سـۆزیی؟ تـۆ چیـت پێدەکرێـت بـۆ یارمەتیدانـی کەسـێک کـە تووشـی ئـازار بـووە؟ هەسـتت چـۆن دەبێـت ئەگـەر یارمەتـی کەسـێکی دیکـە بدەیـت؟
- لەم چالاکییە چی فێربووی بۆ زاڵبوون بەسـەر توندوتیژییەوە؟

6. پـاش ئـەوەی پرسـیارەکانی گفتوگـۆی بەگروپـت کـرد، لـە گـروپ بپرسـە هەسـتیان چـۆن بـوو کـە باسـی بەدمامەڵـە و توندوتیژییان کـرد کـە بینیویانـە یـان گوێبیسـتی بـوون یـان ئەزموونیان کـردووە.

7. ئەگـەر هـەر کەسـێک لـە نـاو گروپەکـە نیشـانەی پێویسـتی بـە سـەرنج لەسـەر دەرکـەوت بـە هـۆی وتنـی شـتێکەوە، دڵنیابـەوە وەک پێشکەشـکار ئـەم گەنجـە دەبەیتـە لای کەسـێک لـە شـوێنەکە (لـەو دەزگایـەی پرۆگرامەکـە بەڕێـوە دەچێـت). دڵنیابـەوە کـە دەزانێـت لـە کـوێ یارمەتـی بەدەسـت بێنێـت، و رەوانەکردنیـان بـۆ خزمەتگـوزاری شـیاو بەهەنـد وەربگـرە، و کێشـەکە لەگـەڵ کارمەندانـی بـاڵای دیکـە تاوتـوێ بکـە لـە رێکخراوەکـەت (تەماشـای بەشـی پێشـەکی لـە سـەرەتای ئـەم پرۆگرامـە بکـە). پێویسـتە پێشکەشـکاران پابەنـد بـن بـە هەواڵدانـی زۆرەملـێ کـە دەزگا یـان رێکخراوەکەیـان دیـاری کـردووە.

8. **پەیامە سەرەکییەکان** بخوێنەوە:

- "زۆر شـێواز هەیـە کـە خەڵکـی ببنـە مایـەی ئازاردانـی کەسـانی دیکـە. دەکرێـت ئەمـە شـێوازی جەسـتەیی و زارەکـی و سـۆزیی لەخـۆ بگرێـت. ئازاردانـی کەسـانی دیکـە بـەو شـێوەیە جۆرێکـە لـە جۆرەکانـی توندوتیـژی."
- "زۆر جـار توندوتیـژی لـە کەسـێکەوە بـۆ کەسـێکی دیکـە دەگوازرێتـەوە. ئەگـەر زۆرە کەسـێک کـە ئـازاری چەشـتبێت هەڵسـێت پاشـان بـە ئازاردانـی کەسـانی دیکـە. ئەمـە مانـای ئـەوە نییـە توندوتیـژی سـەد لـە سـەد روودەدات، بەڵکـو ئەگەرەکـە زیـاد دەکات. درککـردن بـە ئازارەکـە و دۆزینـەوەی پاڵپشـتی هەندێکـن لـەو رێگایانـەی کەمکردنـەوەی ئەگـەری روودانـی ئەمـە."
- "لێرە دەرفەتمان لەپێشە بۆ شکاندنی بازنەی توندوتیژی و رێگری بکەین لەم بازنەیە بپەڕێتەوە بۆ کەسانی دیکە."

بەشی 4: چالاکی وزەبەخش (2 خوولەک)

1. چالاکییەکی کورتی وزەبەخش هەڵبژێرە لە پاشکۆی (أ) و لەگەڵ بەشداربووان ئەنجامی بدە.

بەشی 5: پێویستە چی بکەم کاتێک تورە دەبم؟ (30 خوولەک)

1. بە بیری بەشداربووان بێنەوە کە چەند هەفتەیەک لەمەوپێش باسی توندوتیژی و کاریگەرییە نەرێنییەکانتان کرد. بڵێ لەم چالاکییەدا باسی سۆزەکان و پەیوەندییان لەگەڵ توندوتیژی دەکەن

2. لە بەشداربووان بپرسە:
   - چۆن دەزانیت دڵت تەنگە (نموونە: وزە کەم دەبێتەوە، حەز بە چوونەدەر ناکەیت)؟
   - چۆن دەزانیت دڵت خۆشە (نموونە: پێدەکەنیت، هەست دەکەیت هەموو شتێکت پێدەکرێت)؟

3. ئەمە روونبکەوە: "لەگەڵ پێگەیشتنتان، هەستکردن بە تێکچوونی میزاج یان خەمۆکی بۆ ساتێک و دڵخۆشی بۆ ساتێکی دیکە ئاساییە. بەڵام ئەمە مانای ئەوە نییە کە سۆزەکانت تەواوی کۆنترۆڵیان هەیە بەسەرتەوە. یەک سۆز کە زۆر جار وا هەست دەکەیت کۆنترۆڵت دەکات تورەییە. تورەیی سۆزێکی سرووشتی و ئاساییە کە هەموو مرۆڤێک دەیبێت لە ژیاندا. لەگەڵ ئەوەشدا، زۆرێک خەڵک تورەیی و توندوتیژی تێکەڵ دەکەن. توندوتیژی رەفتارە، شێوازێکە هەندێک خەڵکی گوزارشتی پێدەکەن لە تورەیی. زۆر شێوازی دیکە هەیە بۆ گوزارشتکردن لە تورەیی - بەشێوەی ئەرێنی - لە باتی توندوتیژی. گرنگە فێربین چۆن گوزارشت لە تورەیی خۆمان بکەین و لە ناخی خۆماندا کەڵەکەی نەکەین. کاتێک رێگە بە تورەیی دەدین کەڵەکە بێت، ئەگەر هەیە پاشان بتەقینەوە. جگە لەمەش، شێوازی تەندروستتر بۆ دەربڕینی تورەیی دەتوانێت ببێتە هۆی ئەنجامی باشتر."

4. بۆ گروپ روونبکەوە کە ئێستا باسی کاردانەوەی تورەیی دەکەن.

5. داوا لە بەشداربووان بکە خۆیان هێور بکەنەوە و چاوەکانیان دابخەن. بڵێ: "بیر لە دۆخێک بکەوە کە تورە بووی. دەکرێت لەگەڵ دایک یان باوک یان برادەرێکت تورە بوو بیت. چی روویدا؟ تەنها لە دڵی خۆتەوە بیری لێبکەوە." چەند خوولەکێکیان پێبدە بۆ بیرکردنەوەی بێدەنگ.

هەنگاوێکی ئارەزوومەندانە: پەڕی 6.1 ی رۆژانەی بەشداربوو بکەنەوە ("چی دەکەم کاتێک تورەم؟") و پێنووس دابەش بکە بەسەر هەمووان لە گروپەکە. داوایان لێبکە یەک یان دوو رستە بنووسنەوە دەربارەی دۆخێک کە تیایدا تورە بوونە.

6. پاشان بڵێ: "لەم دۆخەدا هەوڵ بدە بەبیرت بێتەوە بیرت لە چی دەکردەوە و هەستت چۆن بوو."

هەنگاوێکی ئارەزوومەندانە: لە بری ئەوە دەتوانن یەک یان دوو هەست بنووسنەوە کە هەستیان پێکردووە کاتێک تورە بوونە.

7. روونی بکەوە: "زۆر جار پاش ئەوەی هەست بە تورەیی دەکەین دەست دەکەین بە کاردانەوەی توندوتیژ. دەکرێت ئەمە پێش دەرکردن بە تورەیی رووبدات. هەندێک ژن و پیاو یەکسەر ئەم کاردانەوەنەیان هەیە: هاوارکردن، فرێدانی شت، لێدانی شتێک یان کەسێک. هەندێک جاریش دەکرێت تووشی خەمۆکی و بێدەنگی بین. بیر لەو رووداوە بکەوە کە تیایدا تورە بووی، چۆن گوزارشتت لە تورەیی خۆت کرد؟ هەڵسوکەوتت چۆن بوو؟"

هەنگاوێکی ئارەزوومەندانە: دەتوانن رستەیەک یان چەند وشەیەک بنووسنەوە دەربارەی کاردانەوەکەیان.

8. بەشداربووان دابەشی سەر گروپی 4-5 کەسی بکە. داوایان لێبکە ئەوەی نووسییان یان بیریان لێکردوە هاوبەش بکەن لەگەڵ یەکدی. دە خوولەک تەرخان بکە بۆ ئەمە.

9. داوا لە هەر گروپێک بکە بیر لە شێوازی راستیخوازانە (واقعی) و ئەرێنی کاردانەوە بکەنەوە کاتێک تورە دەبین لەگەڵ دایک و باوک، خوشک و برا، یان برادەر. دە خوولەک تەرخان بکە بۆ ئەمە.

10. داوا لە هەموو گروپەکان بکە وەڵامەکانیان پێشکەش بکەن.

11. بۆکسی (شێوازی ئەرێنی کاردانەوە کاتێک تورە دەبم) بەکار بێنە بۆ پێدانی پێشنیاری دیکە لەسەر چۆنیەتی چارەسەرکردنی ناکۆکی کاتی تورەبوون

12. ئەم **پرسیارانەی گفتوگۆی بەگروپ** بکە:

- کەس هەیە لە ژیانتان کە وەک نموونە تەماشایان بکەن بۆ فێربوونی چۆنیەتی گوزارشتکردن لە سۆزی وەک تورەیی بەشێوەیەکی تەندروست؟
- بە شێوەیەکی گشتی دەزانین چۆن خۆمان لە ناکۆکی یان شەڕ بە بێ توندوتیژی لابەین. بۆچی ئەم زانیارییانە زیاتر جێبەجێ ناکەین؟

شێوازی ئەرێنی کاردانەوە کاتێک تورە دەبم

وەرگرتنی یارمەتی کەسانی دیکە

داوا لە کەسێک یان کۆمەڵێکی بچووکی خەڵکی کە متمانەت پێیان هەیە بکە گوێت لە هۆکارەکانی تورەبوونت بگرن و یارمەتیت بدەن لە دۆزینەوەی چارەسەری بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم سۆزە ئەستەمانە

بڕۆ دەرەوە و هەناسەیەکی پاک هەڵمژە

ئەمە مانای دەرچوونە لە دۆخی ناکۆکی و دوور لە کەسەکە کە هۆکاری تورەبوونتە. دەتوانیت تا ژمارە دە بژمێریت، هەناسەی قووڵ هەڵمژیت، پیاسەیەک بکەیت، یان چالاکییەکی جەستەیی ئەنجام بدەیت، و هەوڵ بدەیت هێور ببیتەوە. پێویستە بۆ کەسەکەش روون بکەیتەوە کە دەچیتە دەرەوە بۆ وەرگرتنی هەناسەیەک لەبەر ئەوەی هەست بە تورەیی دەکەیت. بۆ نموونە، ”زۆر تورەم و پێویستم بە وەرگرتنی هەناسەیەکە. پێویستە پیاسەیەک بکەم بۆ ئەوەی هەست بە توندوتیژی یان هاوارکردن نەکەم. دەتوانین باسی .... بکەینەوە کاتێک هێور دەبمەوە.“

وشە بەکار بێنە بێ بریندارکردن

ئەمە مانای فێربوونی چۆنیەتی دەربڕینی دوو شتە: بە کەسەکە بڵێی بۆچی سەغڵەت بووی، و ئەو شتەی لە کەسەکەت دەوێت بێ ئەوەی بریندار یان سووکایەتی بکەیت. بۆ نموونە، ”من تورەم لێت لەبەر ئەوەی...“ و ”حەز دەکەم...“

13. **پەیامە سەرەکییەکان** بخوێنەوە: ”تورەیی سۆزێکی سرووشتییە کە هەموو کەس دەیبێت لە ژیان. کێشەکە لەوەیە کە هەندێک کەس تورەیی تێکەڵ بە توندوتیژی دەکات و وەک یەک شت تەماشای دەکەن، و وا دەزانن توندوتیژی شێوازێکی پەسەندکراوە بۆ دەربڕینی تورەیی. بەڵام شێوازی باشتر و ئەرێنی دیکە هەیە بۆ دەربڕینی تورەیی. فێربوونی چۆنیەتی دەربڕین لە تورەیی باشترە لە کەڵەکەکردنی و دەرنەبڕینی لەبەر ئەوەی کاتێک تورەیی کەڵەکە دەکەین، دەبێتە هۆی تەقینەوەی تورەیی پاشان.“

6 بەشی 6: چالاکی هزرئاگایی: مەساج کردنی خود (5 خوولەک)

1. بەشداربووان ئاگادار بکەوە کە چالاکییەکی هزرئاگایی ئەنجام دەدەن کە پێی دەوترێت مەساج کردنی خود.
2. داوا لە بەشداربووان بکە هەردوو دەستیان لە یەکدی نزیک بکەنەوە و یەک لە پەنجە گەورەکانیان بەکار بێنن بۆ مەساج کردنی دەستەکەی دیکە. با 30 چرکە ئەمە ئەنجام بدەن و پاشان دەستیان بگۆڕن.
3. ئەم جارە داوایان لێبکە دەستەکانیان بۆ سەر شانیان ببەن و شانی خۆیان بشێلن. ئەمەش بۆ ٣٠ ئەنجام بدەن.
4. ئەم جارە با بچنە سەر شێلانی ملیان بە شێوەی بازنەی بۆ 30 چرکە.
5. لە کۆتاییش، با بچنە سەر شێلانی هەردوو تەنیشتی سەریان و ناوچەوانیان. بە نەرمی و بەشێوەی بازنەیی بۆ 30 چرکە بیشێلن.
6. هەناسەی قووڵ هەڵمژن.

7

بەشی 7: کۆتایی پێهێنان (5 خوولەک)

1. سوپاسی هەموو بەشداربووان بکە بۆ هاوبەشکردنیان.
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 شەشەم

پەیوەندی تەندروست

ئامانجەکان

- بۆ ناسینی ڕەفتاری تەندروست و ناتەندروست کە لە پەیوەندییەکاندا بوونی هەیە.
- بۆ باسکردنی گرنگترین خەسڵەتەکانی پەیوەندی تەندروست بۆ خودی بەشداربووان.
- بۆ باسکردنی ئەو خەسڵەتانەی دەبنە هۆی (پچڕاندن) و کۆتایی هێنان بە پەیوەندییەک.

چالاکییە سەرەکییەکان و کات دانان

1. بەخێرهاتن و هەواڵپرسینەوە - 10 خوولەک.
2. پەیوەندی تەندروست و ناتەندروست - 45 خوولەک.
3. چالاکی وزەبەخش - بیلەرزێنە - 5 خوولەک
4. ئەرکی هەفتە - 5 خوولەک.
5. کۆتایی پێهێنان - 5 خوولەک.

کۆی گشتی کاتی دانیشتنەکە: 70 خوولەک.

کەرەستەی پێویست

- پێنووس (مارکەر)
- تێپ
- کاغەزی فلیپ چارت (یان تێپ بۆ هەڵواسین)

ئامادەکاری

- پێش دەستکردن بە دانیشتنەکە، ئەم پۆلێنانەی خوارەوە بە گەورەیی لەسەر پارچە کاغەزی جودا بنووسەوە و لەسەر دیوارەکە جێگیریان بکە: (تەندروست) و (ناتەندروست) و (پشت دەبەستێت بە).
- هەر یەک لەم (دۆخی پەیوەندی)یانەی خوارەوە لەسەر پارچە کاغەزی (A4)ی جودا بنووسەوە:
- کات بەسەر بردن بە تەنیا بەبێ خێزان/ برادەر.
- کاتێکی خۆش بەسەربردن لەگەڵ برادەران.
- زۆربەی کاتەکان تۆ بڕیار دەدەیت خوشکەکەت چی بکات.
- لە پەیوەندی دەمێنیتەوە تەنانەت ئەگەر دڵت خۆش نەبێت لەبەر ئەوەی باشترە لە تەنیایی.
- کۆنترۆڵی خودیت لەدەستە و دەتوانیت بۆ خۆت بڕیار بدەیت.
- باسی کێشەکان دەکەیت کاتێک سەر هەڵدەدەن لە پەیوەندیدا.
- نزیکەی ڕۆژانە دەمەقاڵێ یان شەڕ دەکەیت.
- هاوبەشەکەت لێتدەدات.
- کەسێک داوای باسوردی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان لە هاوبەشەکەی یان بینینی نامەکانی دەکات.
- هاوبەشەکەت زۆرت لێدەدات شتێک بکەیت کە حەز ناکەیت بیکەیت.
- دایکێک یان باوکێک یەکسان نییە لە مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵەکانی.
- برادەرەکەت باسی تۆ دەکات لای خەڵکی دیکە، هەندێک جار درۆ دەکات کە ناوبانگت پیس دەکات.
- وێنەی کەسێک دەگریت و ڕەوانەی دەکەیت/پۆستی دەکەیت لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بەبێ مۆڵەت.

ئامادەکاری

- داوا لە برادەرێکت دەکەیت ئەو یاسایانە بشکێنێت کە دایک و باوکی دایانناوە.
- پەیمانەکانی خۆت بەجێ دەگەێنیت.
- برادەرێکت دەستی تێوەگلاندووە لە چالاکی نایاسایی و قەناعەتت پێدەکات تۆش بەشدار بیت.
- باوکت بڕیاری گرنگ دەدات سەبارەت بە داهاتووت بێ ئەوەی رای تۆ وەربگرێت.

تێبینی پێشکەشکار: دەتوانیت رێگە بە بەشداربووان بدەیت بۆ خۆیان دۆخەکان بنووسنەوە؛ لەم حاڵەتەدا بە لایەنی کەم دوو پارچە کاغەزی بچووک بە هەر بەشداربوویەک بدە و پێنووس هەبێت بۆ هەموو بەشداربووان. بەڵام ئەم دۆخە نووسراوانە هەر لەگەڵ خۆت بێنە بۆ ئەوەی بیخەیتە سەر نموونەکانی بەشداربووان، ئەگەر پێویست بوو

بەشی 1: بەخێر هاتن و هەواڵپرسینەوە (10 خوولەک)

1. سوپاسی 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. پاش ئەوەی چەند خۆبەخشێک دەدوێن، سوپاسیان بکە بۆ هاوبەشکردنی ئەزموونیان و بڵێ ئێستا دەست بە یەکەم چالاکی دەکەن

بەشی 2: پەیوەندی تەندروست و ناتەندروست (45 خوولەک)

بەشی 1:

1. داوا لە بەشداربووان بکە کە بیر لە هاوڕێیەکانیان بکەنەوە و چییان بە بیر دادێت سەبارەت بە "بە دوای چ تایبەتمەندییەک دەگەڕێیت لە هاوڕێ (بۆ ئەوە بەشداربووانەی تەمەنیان زیاترە دەتوانیت بڵێیت بۆ هاوڕێ/ هاوسەر)؟"، لەسەر فلیپ چارتێک بینووسن
2. باس لە گرنگی دۆزینەوەی ئەو هاوڕێیانە بکە کە دەتوانیت لەگەڵیان هەڵبکەی و بە دروستی مامەڵەت لەگەڵ دەکەن.
3. لەسەر کاغەزێکی فلیپ چارت و لەبەردەم گروپ بنووسە (تەندروست) لەلای راست و (ناتەندروست) لەلای چەپ.
4. روونی بکەوە: "ئەمانە دوو جۆری پەیوەندین کە ئەمڕۆ تەماشایان دەکەین. کاتێک دەڵێم (پەیوەندی)، مەبەستم تەنها پەیوەندی خۆشەویستی نییە، بەڵکو هەموو جۆرێکی کاردانەوە لەنێوان دوو کەس. نموونەی دیکەی پەیوەندی بریتییە لە برادەران، دایباب و منداڵەکانیان، خوشک و برا، مامۆستا و خوێندکاران، دراوسێ، و زۆرێک جۆری دیکە. کاتێک بیر دەکەنەوە چی وا دەکات پەیوەندییەک تەندروست یان ناتەندروست بێت، پێویستە بیر بکەنەوە چۆن بە چ شێوازێک حەز دەکەیت یان حەز ناکەیت مامەڵەت لەگەڵ بکرێت. ئەمە دەتوانێت یارمەتیت بدات بیر بکەیتەوە چ کردارێک یان رەفتارێک تەندروستە یان تەندروست نییە."
5. داوا لە گروپ بکە پێناسەی پەیوەندی تەندروست و ناتەندروست بکەن لەرێگەی بیرکردنەوە لەو وشانەی دەکەونە ژێر ئەم دوو پۆلێنە کە یارمەتی دەدات لە وەسفکردنیان. فلیپ چارتەکەت دەبێت وەک ئەمە بێت
6. ئەو کاغەزە وەلاوە بنێ و ئامادە بە بۆ گەڕانەوە بەسەریان لە پاشاندا.

ناتەندروست	تەندروست
درۆکردن	راستگۆیی
پەیوەندی بەستنی خراپ	پەیوەندی بەستنی باش
زاڵبوون	یەکسانی
سووکایەتی پێکردن	رێز
بێ متمانەیی	متمانە

بەشی 2:

7. بۆ بەشداربووان روون بکەوە کە زیاتر تەماشا دەکەن پەیوەندی تەندروست وناتەندروست چییە. لە سەرەوەی بۆردێک یان دیوارێکی گەورە، هەر سێ کاری پەیوەندی جێگیر بکە بە شێوەیەک دوور بن لە یەک. (تەندروست) لای راست، (پشت دەبەستێت) لە ناوەڕاست، و (ناتەندروست) لای چەپ

8. دوو کارت بە هەر بەشداربوویەک بدە. داوایان لێبکە یەک سیناریۆی تەندروست لەسەر یەکێک لە کارتەکان بنووسنەوە و یەکی ناتەندروست لەسەر ئەوەی دیکە. (دەکرێت سیناریۆی ساختە بن، شتێک کە گوێیان لێبووە یان بینیویانە، یان شتێک کە بەسەر خۆیاندا هاتووە.)

یان

کارتەکانی (دۆخەکانی پەیوەندی) بێنە دەرەوە کە لە بەشی ئامادەکاری باسکراوە. بە بەشداربووان بڵێ ئەمانە نموونەن، دەتوانن بیهێننە پێش چاویان کە لە داهاتوو لەو دۆخە دەبن یان بیر لە خەڵکی دیکە بکەنەوە کە دەکەونە ئەو دۆخەوە

کارتەکان کۆبکەوە، تێکەڵیان بکە، بە هەڕەمەکی دابەشی سەر بەشداربووانی بکە.

9. داوا لە بەشداربووان بکە کارتەکانیان لەو ستوونە دابنێن کە پێیان وایە دۆخەکە دەکەوێتە ئەوێ: (تەندروست)، (پشت دەبەستێت)، یان (ناتەندروست). (ئەگەر بەشداربووان نموونەی خۆیان نووسیبوو و سیناریۆکانت بەشی نەکرد، ئەو کاتە نموونەی دۆخەکان کە پێشتر ئامادەت کردوون دابەش بکە بە سەریان.)

10. پاش جێگیرکردنی هەموو سیناریۆکان، داوا لە گروپ بکە بیر لە هەڵبژاردنەکان بکەنەوە. پێداچوونەوە بە یەک بە یەکی دۆخەکان بکەوە، و رێگە بە تاوتوێکردن بدە. ئەگەر بەشداربووان هاورا نەبوون، خەسڵەتەکانی پەیوەندی تەندروستیان بە بیر بێنەوە (پەیوەندی بەستن، رێز، یەکسانی، بەرپرسیاریەتی، راستگۆیی). لێیان بپرسە ئاخۆ دۆخەکە ئەم خەسڵەتان نیشان دەدات و دۆخەکە بگوازەوە بۆ ستوونی شیاو

11. پاش تەواوبوون، بڕۆ سەر **پرسیارەکانی گفتوگۆی بەگروپ:**

- بە لای تۆ چ شتێک گرنگترین شتە لە پەیوەندیدا؟ ئەمە جیاوازە لای هەموو کەسێک؟
- چین هەندێک لەو ئاڵنگاری و بەربەستانەی دێنە پێش توانای بنیاتنانی ئەو جۆرە پەیوەندییەی دەمانەوێت هەمان بێت لەگەڵ کەسانی دیکە؟
- متمانەکردن چ رۆڵێکی هەیە؟ چۆن دەتوانین متمانە بنیات بنێین؟
- چی رووددات کاتێک هەست دەکەین ناتوانین متمانە بە کەسێکی دیکە بکەین؟
- رێگاکانی بنیاتنای پەیوەندی باشتر چین؟ رۆڵی ئێمە چییە لەوە؟
- چۆن مامەڵە لەگەڵ پەیوەندییەک دەکەین کە پێمان وانییە تەندروستە؟ بۆچی کەسێک لە پەیوەندییەک دەمێنێتەوە کە ناتەندروستە؟

12. **پەیامە سەرەکییەکان** بخوێنەوە:

- ”پەیوەندی تەندروست لەسەر بنەمای پەیوەندی بەستن، راستگۆیی، یەکسانی، رێزی یەکتر، گرنگی پێدان، و بەرپرسیاریەتی هەڵگرتنە. لەرێگەی ئەنجامدانی ئەمانە و داواکردن لە کەسانی دیکە هەمان شت ئەنجام بدەن لەگەڵمان، دەتوانین نەک تەنها پەیوەندی باشتر، بەڵکو کۆمەڵگەی باشتر بنیات بنێین.“
- ”لە پەیوەندی تەندروست بوون دەتوانێت پاڵپشتی و دڵخۆشیت بۆ دابین بکات. پەیوەندی ناتەندروست دەتوانێت ببێتە هۆی کۆمەڵێک کێشە و زەحمەتی لە ژیان، بۆیە گرنگە هەوڵ بدەیت بیانگۆڕیت ئەگەر کرا. دەتوانیت بەدوای یارمەتی بگەڕێیت لە کەسوکار، برادەر، یان رێکخراوەکان بۆ ئەوەی یارمەتیت بدەن لە دۆزینەوەی چارەسەری.“

بەشی 3: چالاکی هزرئاگایی: بیلەرزێنە (5 خوولەک)

1. بەشداربووان ئاگادار بکەوە کە چالاکییەکی هزرئاگایی ئەنجام دەدەن کە پێی دەوترێت بیلەرزێنە. ئەمە راهێنانێکی باشە کاتێک هەست بە فشار دەکەیت و یارمەتی دەدات سۆزە کەڵەکەبووەکان لابدات

2. داوا لە هەمووان بکە هەڵسنە سەر پێ (ئەگەر دەتوانن؛ ئەگەر نا ئاساییە بە دانیشتنەوە). بڵێ کە ناوی بەشێکی جەستە دێنیت و دەبێت ئەوان بیلەرزێننەوە بەهەر شێوەیەک بێت کە پێیان خۆشە. هەر بەشێکی جەستە 10 چرکەی هەیە، پاشان دەچنە سەر بەشێکی دیکە

3. ئەم دەقەی خوارەوە بخوێنەوە:
   - ”لە پێوە دەست پێ دەکەین. پێی چەپت بلەرزێنە! 1،2،3،4،5،6،7،8،9،10“
   - ” ئەم جارە پێی راستت! 1،2،3،4،5،6،7،8،9،10“
   - ”ئەم جارە هەموو قاچی چەپت! 1،2،3،4،5،6،7،8،9،10“
   - ”ئێستا قاچی راستت! 1،2،3،4،5،6،7،8،9،10“
   - ”ئێستا قۆڵی راستت بلەرزێنە! 1،2،3،4،5،6،7،8،9،10“
   - ”پاشان چەپ! 1،2،3،4،5،6،7،8،9،10“
   - ”ئێستا ئەم هەستە بە تەواوی جەستەدا لە سەرەوە بۆ خوارەوە ببە! 1،2،3،4،5،6،7،8،9،10“

4. داوا لە هەمووان بکە بوەستن، هەناسەیەکی قووڵ وەربگرن و هەناسەدانیان ئاسایی ببێتەوە.

5. سوپاس هەمووان بکە بۆ بەشداریکردنیان. بەبیریان بێنەوە کە دەتوانن ئەمە لەماڵەوە ئەنجام بدەن هەر کاتێک هەندێک هەستیان هەبوو کە ویستیان دەرییکەن

بەشی 4: ئەرکی هەفتانە (5 خوولەک)

1. **ئەرکی هەفتەکە:** ”بیر لە پەیوەندییە نێوان کەسییەکانیت بکەوە، چ لەگەڵ کەسوکار، برادەر، هاوڕێ، دراوسێ، یان هەر کەسێکی دیکە بێت. هیچ پەیوەندییەکت هەیە لەگەڵ ئەمانە کە بتەوێت تەندروستتری بکەیت؟ بیر بکەوە چۆن دەتوانیت ئەمە ئەنجام بدەیت و یەکێک لە شێوازەکان تاقی بکەوە. هەروەها، ئەگەر پەیوەندییەکت هەبوو پێتوایە تەندروستە و بەهای هەیە لات، بە کەسەکە بڵێ و سوپاسیان بکە بۆ ئەو رۆڵەی هەیانە لە ژیانت.“

بەشی 5: کۆتایی پێهێنان (5خوولەک)

1. سوپاسی هەموو بەشداربووان بکە بۆ هاوبەشکردنیان.

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 پشتراست بکەوە ئەگەر هەر گۆڕانکارییەک هەبوو.

دانیشتنی حەوتەم

بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی لە کۆمەڵگە

ئامانجەکان

- بۆ تاوتوێکردنی جۆنیەتی پەرەپێدان و بەکارهێنانی دەستوەردانی سەلامەت و کار لەسەر بنەمای دەرئەنجام بۆ رێگریکردن و وەستاندنی رەفتاری لایەنگری رەگەزی، توندوتیژی، و هەروەها ناکۆکی لە خوێندنگە و کۆمەڵگە.

چالاکییە سەرەکییەکان و کات دانان

1. بەخێرهاتن و هەواڵپرسینەوە - 10 خوولەک.
2. دەستوەردانی تەماشاکەر - 60 خوولەک.
3. چالاکی وزەبەخش - هەواڵپرسینەوە - 5 خوولەک
4. ئەرکی هەفتە - 5 خوولەک.
5. کۆتایی پێهێنان - 5 خوولەک.

کۆی گشتی کاتی دانیشتنەکە: 85 خوولەک.

کەرەستەی پێویست

- پێنووس (مارکەر)
- کاغەزی فلیپ چارت (یان تێپ بۆ هەڵواسین)
- وێنەی چاپکراوی سیناریۆکانی دەستوەردانی تەماشاکەر لە پەرەی 8.1 ی سەرچاوەی پێشکەشکار ("سیناریۆکانی دەستوەردانی تەماشاکەر")، کە لە کۆتایی ئەم دانیشتنەدایە.

ئامادەکاری

- یەک پەرەی 7.1 ی سەرچاوەی پێشکەشکار چاپ بکە و هەر یەک لە سیناریۆکانی دەستوەردانی تەماشاکەر ببڕەوە.
- بیر بکەوە چۆن وەڵامی ئەو پرسیارە دەدەیتەوە کە لە راهێنانی "پێدان و وەرگرتنی فیدباکی بنیاتنەر" خراوەتەروو بۆ ئەوەی بتوانیت ئەزموونی خۆت لەگەڵ بەشداربووواندا هاوبەش بکەیت.

تێبینی پێشکەشکار: زۆربەی جارەکان، کاتێک کەسێک کەسێکی دیکە دەبینێت شتێکی هەڵە یان زیانبەخش ئەنجام دەدات، بە یەک لە دوو شێوە کاردانەوەیان دەبێت: بێدەنگی یان تورەیی/ توندوتیژی. یەکێک لە ئامانجە سەرەکییەکانی ئەم راهێنانە یارمەتیدانی بەشداربووانە ئەمە تێپەڕێنن و بیربکەنەوە - لەسەر بنەمای ئەزموونی خۆیان - دەربارەی چۆن دەتوانن رووبەڕووی رەفتاری زیانبەخش ببنەوە بە شێوەی بنیاتنەر و کار. زۆر جار کاردانەوەی تورە و توندوتیژ هەستێکی باشت پێدەدات، بەڵام بەرهەمهێنانی پەرچەکرداری نەرێنی مسۆگەرە، تەنانەت رووبەڕووبوونەوەکە ئاڵۆزتر دەکات. ئەم راهێنانە هانی بەشداربووان دەدات بیربکەنەوە چۆن دۆخەکە هێور بکەنەوە وەک یەکەم هەنگاو لە بەرەنگاربوونەوەی رەفتاری زیانبەخش

بەشی 1: بەخێر هاتن و هەواڵپرسینەوە (10 خوولەک)

1. سوپاسی بەشداربووان بکە بۆ ئامادەبوونیان.
2. ئەم پرسیارانەی خوارەوە لە گرووپ 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 گرووپ؟

3. سەبارەت بە ئەرکی هەفتەی پێشوو لێیان بپرسە: "کەس هەوڵیدا گۆڕانکاری لە پەیوەندییەک بکات کە لایەنی ناتەندروستی تێدابێت؟ یان کەس سوپاسی کەسێکی کرد لە ژیانی کەوا پەیوەندی تەندروستیان لەگەڵی هەیە؟ بۆمان باس بکەن ئەمە چۆن بەڕێوەچوو."

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

2 بەشی 2: دەستوەردانی تەماشاکەر (60 خوولەک)

بەشی 1: پێدان و وەرگرتنی فیدباکی بنیاتنەر

1. ئەم پرسیارە لە بەشداربووان بکە و بڵێ وەڵامەکانیان پەیوەست دەبێت بە ڕاهێنانی دوای ئەوە: "کاتێک هەڵەیەک یان شتێکی خراپ دەکەیت، بۆ نموونە شتێک کە کەسێکی دیکە ئازار بدات یان ببێتە هۆی ناکۆکی لەنێو خانەوادەکەت، حەز دەکەیت چۆن ئاگادارت بکەنەوە؟"

2. داوای وەڵام لە بەشداربووان بکە و لەسەر فلیپ چارتێک بیانووسەوە. ئەگەر کێشەیان هەبوو لە وەڵامدانەوە، تێڕوانینی خۆت لەسەر ئەمە باس بکە و/یان یەک یان دوو لەم وەڵامانەی خوارەوە هاوبەش بکە. ئەگەر هەندێک لەم وەڵامانەی خوارەوە باس نەکران، ئازاد بە لە باسکردنیان لە گفتوگۆکان:

- پێم باشە کەسەکە پاش ڕوودانی شتەکە بمباتە لاوە و بە تەنیا قسەم لەگەڵ بکات نەک لە پێش خەڵکی دیکە شەرمەزارم بکات.
- ڕەخنەی بنیاتنەرم پێ باشە کە پێمدەڵێت دەتوانم چ شتێک باشتر ئەنجام بدەم نەک هێرش بکرێتە سەرم.
- پێموایە ئەگەر سەرنجی ڕەخنەکە لەسەر ڕەفتارەکە بێت ئەوا کاراتر دەبێت نەک هێرشکردنە سەر کەسایەتی من.
- پێمخۆشە کاتێک کەسەکە بۆم ڕوون دەکاتەوە بۆچی هەڵسوکەوتەکە هەڵەیە بۆ ئەوەی تێبگەم، نەک تەنها پێم بڵێت هەڵەیە.

3. پاش ئەوەی لیستێکت درووست کرد، سوپاسی بەشداربووان بکە بۆ هاوبەشکردنی ئەزموونە کەسییەکانیان و پێیان بڵێ پێویستە ئەوەی سەبارەت بە خۆیان و سەبارەت بە یەکتر فێربوون لەم ڕاهێنانە لە بیریان بمێنێتەوە لە کاتی تەواوکردنی ڕاهێنانی داهاتوو.

بەشی 2: دەستوەردان لەپێناو ڕووبەڕووبوونەوەی لایەنگری ڕەگەزی و خۆسەپاندن و ڕێگریکردن لە توندوتیژی

4. پاشان، بڵێ بەشداربووان دابەشی سەر گروپی بچووک دەکرێن بۆ بیرکردنەوە و نیشاندانی ڕێگا کاراکانی دەستوەردان بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی لایەنگری ڕەگەزی و خۆسەپاندن و ڕێگریکردن لە توندوتیژی. بەشداربووان دابەشی سەر گروپی 4 - 5 کەسی بکە.

5. هەر گروپێک و یەک لەو سیناریۆیانەیان پێبدە کە لە پەڕی 8.1 ی سەرچاوەی پێشکەشکارە ("سیناریۆکانی دەستوەردانی تەماشاکەر").

6. داوا لە بەشداربووان بکە لە گروپی خۆیاندا سیناریۆکان بە دەنگی بەرز بخوێننەوە و پاشان کورتە نواندنێک ڕێکبخەن کە کێشەی ناو سیناریۆکە دەخاتەڕوو، ئەمە جگە لە یەک یان دوو دەستوەردان کە گەنجی وەک خۆیان دەتوانن بەکاری بێنن بۆ وەستاندنی کردە نەرێنییەکە. پێویستە بیربکەنەوە دەستوەردانەکە چۆن دەتوانێت کارا و سەلامەت بێت، و هەروەها ڕێگری بکات لە توندوتیژی لە داهاتوودا. هەروەها دەبێت بیرکردنەوەکانیان لە یاد بمێنێت لە یەکەم بەشی ئەم ڕاهێنانە کە دەربارەی ئەوە بوو خۆیان چۆن حەز دەکەن ئاگادار بکرێنەوە کاتێک هەڵەیەک دەکەن.

7. داوا لە یەکەم گروپ بکە نواندنی خۆیان پێشکەش بکەن.

8. پاش ئەوەی هەموو گروپەکان نواندن دەکەن، داوا لە تەواوی ئەندامان بکە وەسفی دەستوەردانەکان بکەن کە بەکارهێنران. لیستێکی دەستوەردانەکان لەسەر فلیپ چارتەکە هەڵگرە بۆ تاوتێکردن پاش پێشکەشکاری گروپەکان. ئەگەر هەندێک لە دەستوەردانەکان پێدەچوو دۆخەکە ئاڵۆزتر بکات، بپرسە ئایا گروپ هیچ زیانێک دەبینێت لە بەکارهێنانی ئەو دەستوەردانە. هەروەها لەوانەی نواندنیان کرد بپرسە بۆچی ئەو دەستوەردانەیان هەڵبژارد و بۆچی پێیان وابوو کاریگەرە.

9. لە بەشداربووان بپرسە پاش هەر نواندنێک ئایا بەڕاستی ئاسوودە دەبن لە جێبەجێکردنی هەڵسوکەوتی تەماشاکارەکە کە لە نواندنەکە گوزارشتی لێکرا. ئەگەر نەخێر بوو، لێیان بپرسە ئەنجامدانی چی ئاسوودەیان دەکات. ئەگەر تێکەڵبوونی راستەوخۆ نەبوو، رەنگە بە دایک یان باوک، یان مامۆستا، یان برادەر بێت

10. لە کۆتاییدا، دەبێت لیستێکت هەبێت کە کۆمەڵێک شێواز بۆ رووبەڕووبوونەوەی هەڵسوکەوتی توندوتیژی لەخۆ گرتووە. بۆ گروپ روونبکەوە کە دۆخەکە هەر چییەک بێت، هەمیشە شێوازی زۆر هەیە کەسەکە دەستوەردان بکات. (تێبینی: ئەم بۆکسەی خوارەوە کۆمەڵێک ستراتیجیا و شێوازی دەستوەردانی لەخۆ گرتووە کە، ئەگەر لە گفتوگۆکەدا باس نەکران، دەتوانیت بیخەیتە نێو لیستەکەوە و لەگەڵ بەشداربوواندا باسی بکەیت.)

11. بۆ بەشداربووان روون بکەوە کە چوار رێگا هەیە بۆ دەستوەردان یان (وەستانەوە لە دژ): شێوازی راستەوخۆ، وەستان لەگەڵ، پەیوەندیکردن بە دەسەڵات، و سەرنج لابردن. نموونەی هەر یەک لەمانە چین؟ ئەگەر بەشداربووان کێشەیان هەبوو نموونە بێننەوە، ئەم بۆکسەی خوارەوە بەکار بێنە (ئەمە هەروەها پەڕی 8.1 ی رۆژانەی بەشداربووە، "رووبەڕووبوونەوەی توندوتیژی لە کۆمەڵگەدا")

شێوازی راستەوخۆ:

- بە هێوری داوا لە کەسەکە بکە رەفتارەکانی خۆی روون بکاتەوە و رەفتارەکانی بۆچی ئاوا نەرێنین. پرسیار بخەرەڕوو و داوای روونکردنەوە بکە چی دەکەن و بۆچی بە شێوەیەک وەستانەوە بەرامبەر کەسەکە نەبێت کە یارمەتی دەدات لە گۆڕینی داینامیکیەت و رەنگە یارمەتی کەسەکە بدات درک بەوە بکات کە ئەوەی کە ئەنجامی دەدەن خودی کێشەکەیە.
- کەسەکە ئاگادار بکەوە سەبارەت بە دەرئەنجامە شیانەکانی کردەوەکانی و ئەو ئازارەی دەکرێت بکەوێتە سەر قوربانی(یەکان) و تەنانەت خۆشیان.
- کرداری جێگرەوە پێشنیار بکە کە دەتوانێت هەمان ئەنجام بپێکێت بەڵام دەرئەنجامی باشتری هەبێت.
- لە روانگەی برادەرایەتییەوە بدوێ و لە گرنگی پێدانەوە بۆ کەسەکە دەست پێبکە. بۆ نموونە، بڵێ ناتەوێت تووشی کێشە بن لەگەڵ مامۆستا یان پۆلیس، و پێتوایە ئەوان کەسانێکی باشترن لەوەی رەنگە کردارەکانیان نیشانی دەدات.
- لە روانگەی خۆتە بدوێ. لە باتی وتنی، "نابێت وا بکەیت،" وتەی "من..." بەکار بێنە و هەستت چۆن بەرامبەر کردارەکانی کەسەکە روون بکەوە، چۆن بێزارت دەکات، یان بۆچی پێتوایە زیان بەخشە. ئەم شێوازە هەستی ئاڕاستەکردنی تۆمەت کەمتر دەکاتەوە لای کەسەکە.

وەستان لەگەڵ

- ئەگەر کەسەکەت باش نەناسی، ئەگەر پێتوابوو توندوتیژی و شەڕانگێزی بەکار دێنێت، یان پێتوابوو بە یەک کەس قەناعەت ناکەن، کەسانی دیکە لەخۆت کۆ بکەوە لەم گروپە (یان کەسانی دیکە لە کۆمەڵگە) بۆ ئەوەی قسەی لەگەڵ بکەن.

پەیوەندی بە دەسەڵاتەوە بکە

- بە دوای کەسێک لە دەسەڵات بگەڕێ کە دەتوانێت شتێک دەربارەی دۆخەکە ئەنجام بدات لە پێگەی خۆیەوە (وەک دایک و باوک یان پۆلیس) یان کەسێک کە قسەی بڕوات لەسەر کەسەکە وەک برادەرێک، خزمێک، مامۆستایەک، ریش سپییەک، رابەرێکی کۆمەڵایەتی.

سەرنج لابردن

- ستایش یان تیشکخستنە سەر شتێک کە کەسەکە باش ئەنجامی داوە یان کە بە دڵت بووە پێش باسکردنی هەڵەی کەسەکە.
- ئەگەر هەموو ئەمانە سەرکەوتوو نەبوو، سەرنج لابردن تاقیبکەوە. هەندێک دۆخ هەن کە کات و شوێنی ئاگادارکردنەوە نین، بەڵام دەتوانیت قسەیان ببڕیت و پرسیاری کات یان ناونیشان بکەیت، بەم شێوەیەش بازنەی کەسەکە دەشکێنیت کە توندوتیژی یان لایەنگری رەگەزی بەکار دێنێت، و رەنگە دەرفەتێک بە کەسی بە ئامانجگیراو بدات شوێنەکە جێبێڵێت.

ئەو شتانەی نابێت ئەنجامی بدەیت

- با هیچ کاتێک کاردانەوەی توندوتیژ یان هێزی لەڕادەبەدەر یان هاوارکردن و توڕەیی نەبێت. ئەمە ئەگەری ئاڵۆزکردنی دۆخەکە و مەترسیدارکردنی زۆرە بۆ هەمووان
- ئەگەر ترست هەبوو کەسەکە توندوتیژی جەستەیی بەکار دێنێت لە دژی تۆش، بە تەنیا دەستوەردان مەکە. لە باتی ئەوە، یەکسەر پۆلیس ئاگادار بکەوە یان داوا لە کەسانی دیکە لە کۆمەڵگە بکە هاوکار بن
- یەکەمین سەرنج سەلامەتی و تەندروستی کەسەکەی کە هێرشی دەکرێتە سەر. ئەگەر پێویست بوو سەلامەتی قوربانییەکە بپارێزیت، ئەو کاتە با کەسەکە شوێنەکە جێبێڵێت کاتێک تۆ یارمەتی قوربانییەکە دەدەیت

12. پاش دروستکردنی لیستەکەت، ئەم **پرسیارانەی گفتوگۆی بەگروپ** بکە:
    - هەستتان چۆن بوو پاش دروستکردنی ئەم سیناریۆیانە؟ ئاسان بوون یان ئەستەم؟
    - بۆچی کەسێک بترسێت لە دەستوەردان لە دۆخی توندوتیژی یان ناکۆکی؟
    - بۆچی کەسێک هەست بکات توانای هەیە دەست لە دۆخێک وەربدات؟
    - چین ئەو ڕێگایانەی دەتوانین پاڵپشتی خۆمان و کەسانی دیکە بین بۆ دەستوەردان لە دۆخی توندوتیژی یان گێچەڵکردن؟
    - کێ ئەگەری دەستوەردانی زیاترە لەو دۆخانە؟ ڕیش سپی؟ گەنج؟ ژن؟ بۆچی؟
    - ئایا گەنجان ئاسوودە یان ئامادەن لە دۆخی توندوتیژی یان گێچەڵکردن دەستوەربدەن؟
    - چۆن دەتوانین ئەو تەکنیکانەی ئەمڕۆ فێربووین بەکاربێنین لە ژیانی خۆماندا؟

13. **پەیامە سەرەکییەکان** بخوێنەوە:
    - ”شێواز و ڕێگای سەلامەت و بنیاتنەر هەن بۆ ڕێگریکردن لە توندوتیژی، و ئەم ڕێگایانە لە دۆخێکی بۆ دۆخێکی دیکە و هەڵبژاردەی کەسەکە و سەلامەتی دەگۆڕێن.“
    - ”هەرچەندە ڕێگایەکی (درووست) نییە بۆ ڕێگریکردن یان وەڵامدانەوەی توندوتیژی لە هەموو دۆخێک، بەڵام هەڵژاردەی زۆر هەن، و ئەگەر بەشێوەیەکی داهێنەرانە بیر بکەیتەوە، دەتوانیت هەمیشە شتێک بدۆزیتەوە کە سەرکەوتوو دەبێت.“

3 بەشی 3: چالاکی هزرئاگایی: هەواڵپرسینەوە (5 خوولەک)

1. بەشداربووان ئاگادار بکەوە کە چالاکییەکی هزرئاگایی ئەنجام دەدەن کە پێی دەوترێت هەواڵپرسینەوە.
2. داوا لە بەشداربووان بکە چاوەکانیان دابخەن ئەگەر حەزیان کرد و هەناسەیەکی قووڵ و درێژ هەڵمژن.
3. داوایان لێبکە بیر لەم پرسیارانەی خوارەوە بکەنەوە. بیست چرکە بوەستە لە نێوان هەر پرسیارێک:
    - هەست چۆن لە جەستەتدا؟
    - هیچ شتێک هەیە بێزار یان نارەحەتت بکات؟
    - ئەمڕۆ چاودێری خودییم چۆن ئەنجام داوە؟
    - ئێستا چیم پێویستە؟
    - بۆ چ شتێک سوپاسگوزارم و بۆچی؟
4. داوایان لێبکە هەناسەیەکی قووڵ و درێژ هەڵمژن و چاوەکانیان بکەنەوە.

4 بەشی 4: ئەرکی هەفتانە (5 خوولەک)

1. **ئەرکی هەفتەکە** روون بکەوە: "لەم هەفتەیەدا بگەڕێ بەدوای دەرفەت بۆ بەکارهێنانی دەستوەردانە جیاوازەکان کە ئەمڕۆ باسمان کرد و نیشانماندا. ئەگەر توانیت، لە رۆژانەکەت بنووسەوە چ جۆرە دۆخێکت بینیوە، چ خۆت شتێکت کردبێت یان نا، و چیت کرد. ئەمە تاقیکردنەوە یان شتێک نییە رەخنەت لەسەری لێبگرین، بەڵکو دەرفەتێکە بۆ فێربوون و بەکارهێنان و دۆزینەوەی ئەو دۆخانەی رەنگە دەستوەردان تیایدا زەحمەتتر بێت."

5 بەشی 5: کۆتایی پێهێنان (5 خوولەک)

1. سوپاسی هەموو بەشداربووان بکە بۆ هاوبەشکردنیان.
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.

سەرچاوەی پێشکەشکار، پەڕی 8.1: سیناریۆی دەستوەردانی تەماشاکار

دوو کور کە تۆزێک تەمەنیان گەورەترە لە خوێندنگەکەت هەمیشە گاڵتە بە کوڕێک دەکەن کە لەگەڵتە لە هۆبە. پاڵی پێوە دەنێن، ناوی لێدەنێن، ناو لە کەسوکاری دەنێن، و هەڕەشەی لێدانی لێ دەکەن.	خۆت و چەند برادەرێکت لە قاوەخانەیەکن. (هیثم) ی برادەرت لەگەڵ (آمنة)ی دەستگیرانی لەوێن کە دەڵێت تەماشای پیاوێکی دیکەت کردووە و تورە بووە، هاوار دەکات، سووکایەتی پێدەکات، و قۆڵی رادەکێشێت. (آمنة)ش سوورە لەسەر ئەوەی شتی وای نەکردووە و کەسی دیکەی بە لاوە گرنگ نییە.
(محمود)ی برادەرت حەزی لە کچێک کردووە ناوی (رضوی)یە. داوای چوونە دەرەوەی لێ کرد بەڵام رازی نەبوو. ژمارەی تەلەفۆنی لە برادەرێک پەیدا کردووە و ماوەیەکە نامەی بۆ دەنێرێت. کچەکە داوای لێکردووە بوەستێت، بەڵام ناوەستێت. برادەرەکەت داوای یارمەتی تۆ دەکات بۆ ئەوەی کچەکە رازی بکەیت.	خۆت و هەندێک برادەرت لەسەر شەقام پیاسە دەکەن. دوو لە برادەرەکانت بە چەند کچێک دەڵێن، (وەی کە جوانن). کاتێک یەک لە کچەکان وەڵامی ناشرین دەداتەوە و داوایان لێدەکات بێ چاو و روو نەبن، برادەرەکانت وەڵام دەدەنەوە و پێیان دەڵێن (لەشفرۆش).
ئامۆزاکەت پێتدەڵێت کە خوشکەکەی لەگەڵ خۆشەویستەکەی هەڵاتووە بێ مۆڵەتی باوکی. ئێستا لەسەر خۆی و برایەکیەتی بیدۆزنەوە و بیکوژن. یان (بە گۆڕینی دۆزەکە): ئامۆزاکەت پێتدەڵێت کە خوشکەکەی کە هاوسەرگیری کردووە زینا دەکات. ئێستا لەسەر خۆی و برایەکیەتی بیدۆزنەوە و بیکوژن.	کوڕێک لە گەڕەکەکەتان خاوەن پێداویستی تایبەت و بە دارەشەقە دەرواتەرێوە. رۆژێک گرووپێک کوڕی دیکە دارەشەقەکەی دەدزن و دەیکەن بە یاری شاردنەوە لەگەڵیدا.

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 گەنجان و پێگەیشتووان دەتوانن پێکەوە کار بکەن بۆ بەدەستهێنانی دیدی درێژخایەنی خێزانیی خۆیان

** ئەم دانیشتنە بۆ باوکان و کوڕان 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 خێزانەکەم - 60 خوولەک.
3. دیدی خێزانەکەمان - 45 خوولەک.
4. ئەرکی هەفتانە - 5 خوولەک.
5. کۆتایی پێهێنان - 5 خوولەک.

کۆی گشتی کاتی دانیشتنەکە: 125 خوولەک.

کەرەستەی پێویست

- پێنووس (مارکەر)
- کاغەزی (فلیپ چارت) و سێ پێی ڕاگرتنی یان تێپ
- پێنووس و کاغەز بۆ هەموو بەشداربووان.
- وێنەی ڕۆژانەی بەشداربوو لاپەڕەی 8.1: ("پەیوەندی بەستن وەک خێزان") بۆ هەموو بەشداربووان.

ئامادەکاری

- وێنەی سەرچاوەی ڕۆژانەی بەشداربوو لاپەڕەی 8.1 بۆ هەموو بەشداربووان چاپ بکە.
- ئەگەر کوڕی گەنج لەم دانیشتنە بەشدار بوون، دڵنیابەوە پێشوەختە لەگەڵ پێشکەشکاری گروپی گەنجان کۆببیتەوە بۆ تاوتوێکردنی بەرەوپێشچوونی گروپەکەت 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 باوکی، 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 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. 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. 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 ئابورییان هەیە و ڕەنگە ماڵی باوکیان جێبێڵن و خێزانی خۆیان پێکبێنن. هەموو ئەمەش زۆر ئاساییە لەڕووی گەشەکردنەوە. دایک و باوکیش، نیگەرانن 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 منداڵەکانیان 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 2-3گەنجی 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 تورەیی دەبن و ڕەنگە هاواریش بکە."
   - "لە سیناریۆی دووەم، ناکۆکییەکە بەو شێوەیە نیشان بدە کە هەردوو لا بە چاوی ئەوەی دیکەوە شتەکان دەبینێت، تورە 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 لەسەروەوەی هەمووش، ڕاستیخواز بن. سیناریۆیەک درووست مەکەن کە لە ژینای 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 یەک نواندن بکەن.

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

7. پاش هەموو ڕۆڵ نواندنەکان، لاپەڕەی 8.1 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 پەیوندی 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 تورەین لەگەڵ یەکدی؟
- دەکرێت چی دیکە بکرێت بۆ کارکردن لەسەر هۆکاری درووستبوونی ناکۆکی نێوان باوکان و کوڕان؟

8. کۆتایی بە چالاکییەکە بێنە لەرێگەی 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 تورەیی دەکەم لەبەر ئەوەی ڕوویدا..."؛ یان "دەمەوێت تێبگەم چی بێزاری کردووی؟" 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 توندوتیژی یان تورەیی 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

3 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 هیواداریت 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 هیواداریت 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 یەک بن بۆ ئەوەی بگەن بە دیدی خۆیان؟
- ئایا رۆڵە نەریتییەکانی جۆری کۆمەڵایەتی، یان پێشبینییەکان 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)

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 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 جێگرەوەی هەشتەم

خێزانەکەم و تۆڕەکانی پاڵپشتی

ئامانجەکان

- بۆ پەرەپێدانی کارامەیی کە دەکرێت بەکار بێت بۆ باشترکردنی پەیوەندی بەستن لەگەڵ دایک و باوکی بەشداربووان، بە تایبەت لەگەڵ باوکان، و ئەندامانی دیکەی خێزان.
- بۆ هاوکاری گەنجان لە بیرکردنەوە لە پەیوەندییە گرنگەکان و تۆڕەکانی پاڵپشتی کە دەتوانن پشتی پێ ببەستن لە ساتە ناخۆشەکاندا.

***** تێبینی: دەکرێت ئەم دانیشتنە لەگەڵ کوڕی گەنجدا ئەنجام بدرێت یان ببێتە جێگرەوەی دانیشتنێک کە پیاوانی گەنج و پێگەیشتوو پێکەوە بەشدار دەبن، ڕێنوێنییەکان لە پرۆگرامی پێگەیشتووان بەردەستە.****

چالاکییە سەرەکییەکان و کات دانان

1. بەخێرهاتن و هەواڵپرسین - 10 خوولەک.
2. پەیوەندی بەستن لەگەڵ خێزانەکەم - 30 خووڵەک.
3. تۆڕەکانی پاڵپشتی من - 25 خووڵەک.
4. کۆتایی پێهێنان - 5 خووڵەک.

کۆی گشتی کاتی دانیشتنەکە: 70 خووڵەک.

کەرەستەی پێویست

- پێنووس (مارکەر)
- کاغەزی (فلیپ چارت) و سێ پێی ڕاگرتنی یان تێپ
- پێنووس/پێنووسی دار بۆ هەمووان.

ئامادەکاری

- بیر لە ئەزموونەکانی پەیوەندی بەستنی خۆت بکەوە لەگەڵ دایک و باوک و کەسانی پێگەیشتووی دیکە کاتێک گەنج بووی. ئەگەر باوکی، خۆت و منداڵەکانت چۆن پەیوەندی دەبەستن لەگەڵ یەکتر. هەندێک تێبینی بنووسەوە دەربارەی چ شتێک سەرکەوتووە و چ شتێک سەرکەوتوو نییە بۆ تۆ بۆ ئەوەی هاوبەشی بکەیت لەگەڵ بەشداربووان.
- پێداچوونەوە بکە بۆ پەڕی 8.1 ی ڕۆژانەی بەشداربوو ("پەیوەندی بەستن لەگەڵ دایک و باوکم") و هەروەها پەڕی 8.2 ("تۆڕەکانی پاڵپشتی من").

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

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. سەبارەت بە ئەرکی هەفتەی پێشوو لێیان بپرسە: "کەستان توانی ستراتیجیای نوێ بۆ دەستوەردان و وەستاندنی یان ڕێگریکردن لە توندوتیژی تاقیبکاتەوە؟ سەرکەوتوو بوو یان نا؟ چ شتێک دەگۆڕێت جاری داهاتوو؟"
4. پاش ئەوەی چەند خۆبەخشێک دەدوێن، سوپاسیان بکە بۆ هاوبەشکردنی ئەزموونیان و بڵێ ئێستا دەست بە یەکەم چالاکی دەکەین.

بەشی 2: پەیوەندی لەگەڵ خێزانەکەم (30 خوولەک)

1. بە گروپ بڵێن، "پێش ئەوەی دەست بەم چالاکییە بکەین، حەز دەکەم بزانم بەڕای ئێوە چی بابەت یان سەرچاوەی سەرەکی ناکۆکییە لەنێوان باوک و منداڵەکانی کە لە تەمەنی ئێوەن؟" وەڵامی بەشداربووان لەسەر فلیپ چارتێک بنووسەوە و با سەرەکیترین چوار سەرچاوەی ناکۆکی باو دەستنیشان بکەن

2. بەردەوامی بە چالاکییەکە بدە لەڕێگەی وتنی، "زۆر جار پەیوەندی لەنێوان دایبابان و منداڵەکانیان بۆ هەردوو لا قورسە. منداڵ دەیەوێت سەربەخۆیی خۆی هەبێت، شتی نوێ تاقیبکاتەوە، حەزی بە زانینی شت هەیە، و ئەو شتانە ئەنجام بدات کە چێژی لێدەبینێت. هەموو ئەمەش زۆر ئاساییە لەڕووی گەشەکردنەوە. دایک و باوکیش، نیگەرانن منداڵەکانیان بکەونە دۆخێکی مەترسیدارەوە، یان خۆیان یان کەسانی دیکە ئازار بدەن، یان تووشی کێشە بن لە خوێندنگە و کۆمەڵگە. 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 بڵێن، "تۆزێکی دیکە دابەش دەبینە سەر چوار گروپ. دەمەوێت هەر گروپێک یەکێک لە سەرچاوەکانی ناکۆکی هەڵبژێرێت لەنێوان دایبابان و منداڵان کە تازە باسمان کرد و ڕۆڵ نواندنێک درووست بکەن لەسەر ئەو بنەمایە. پێویستە ناکۆکییەکە نیشان بدەن بەڵام یەک ڕێگا یان زیاتریش بۆ چارەسەرکردنی ناکۆکییەکە کە هەردوو لایەن لەڕوانگەی لایەنەکەی دیکەوە تەماشای کێشەکە دەکات، بێ توڕەبوون، و هەوڵدان بۆ گەیشتن بە چارەسەرییەک کە هەردوولا دڵخۆش دەکات. دەمەوێت هەمووان هاوسۆزیی تاقیبکەنەوە، کە مانای تێگەیشتنە لە دۆخەکە لە ڕوانگەی کەسەکەی دیکەوە. و لە سەرووی هەموو شتێکی دیکەوە، ڕاستیخواز (واقعی) بن. سیناریۆیەک درووست مەکەن کە لە ژیانی ڕاستەقینەدا بوونی نەبێت."

4. بەشداربووان دابەشی سەر چوار گروپ بکە و 7 خوولەکیان پێبدە بۆ ئەوەی بیر لە سیناریۆکەیان بکەنەوە و ڕاهێنانی لەسەر بکەن. پاش 7 خوولەکەکە، گروپەکان پێکەوە خڕبکەوە و با یەک یەک نواندن بکەن.

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

6. پاش ئەوەی هەموو ڕۆڵ نواندنەکان تەواو بوون، داوا لە بەشداربووان بکە پەڕەی 8.1 ی ڕۆژانەی بەشداربوو بکەنەوە ("پەیوەندی بەستن لەگەڵ دایک و باوکم"). چەند خوولەکێک بە گروپەکان بدە بۆ ئەوەی بیخوێننەوە و پاشان 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 پەیوندی باشتر لەگەڵ دایک و باوکتان ببەستن؟
   - ئەی هیچ پێشنیار هەن کە پێتان وایە سەرکەوتوو نابێت؟ بۆچی؟
   - چۆن دەتوانین لە یادمان بێت کە "بەچاوی کەسەکەی دیکەوە تەماشا بکەین" کاتێک توڕەین لەگەڵ کەسێک؟
   - دەکرێت چی دیکە بکرێت بۆ کارکردن لەسەر هۆکاری درووستبوونی ناکۆکی نێوان باوکان و منداڵەکانیان؟

7. **پەیامە سەرەکییان** بخوێنەوە:
   - "هەندێک جار پەیوەندی بەستن لەگەڵ دایک و باوکت زۆر ئەستەم دەبێت، بەڵام زۆر گرنگە بۆ پەیوەندییەکی باش. گرنگە هەمیشە وتە و ڕستە بەکار بێنیت کە پێیان دەڵێت هەستت چۆنە و چارەسەری بۆ کێشەکە دابین دەکات."
   - "کاتێک لەگەڵ دایک و باوک قسە دەکەیت، گرنگە چی دەڵێیت، چۆن دەیڵێیت، و کەی دەیڵێیت. ئەو بڵاوکراوەیەی دابەشمان کردن لە ڕۆژانەی بەشداربوو ڕێنوێنی زۆر باشی تێدایە بۆ ئەو مەبەستە."

3 بەشی 3: تۆڕەکانی پاڵپشتی من (25 خوولەک)

1. بۆ بەشداربووان روون بکەوە کە چالاکییەک ئەنجام دەدەن کە وا دەکات بیر بکەنەوە سەبارەت بە پەیوەندییە گرنگەکانی ژیانیان و ئەو خەڵکانەی دەتوانن پەنایان بۆ ببەن بۆ وەرگرتنی پاڵپشتی و ئامۆژگاری ئەگەر تووشی کێشەیەک بوون. چۆن دەتوانین تۆڕێک بنیات بنێین بۆ ئەوەی بگەین بە هەندێک لەو ئامانجانەی بۆ خۆمان داماناوە؟

2. داوا لە بەشداربووان بکە پەڕی 8.2 ی رۆژانەی بەشداربوو بکەنەوە (”تۆڕەکانی پاڵپشتی من“) و پێنووسێک بە هەر بەشداربوویەک بدە. داوا لە بەشداربووان بکە بیر لەو کەسانە بکەنەوە کە پەنایان بۆ دەبەن بۆ ئامۆژگاری کاتێک کێشەیەکیان دەبێت

3. بە بەشداربووان بڵێ دەبێت خۆیان لە ناوەندی بازنەکە دابنێن. پێویستە لە بازنەکانی چواردەورەدا ناوی ئەو کەسانە بنووسنەوە کە دەتوانن پشتیان پێببەستن بۆ پاڵپشتی و ئامۆژگاری. پێویستە ئەو کەسانەی کە دەتوانن زۆر پشتیان پێببەستن لە بازنەکانی نزیک لە ناوەند بن، و ئەوانەی کەمتر دەتوانن پشتیان پێببەستن لە بازنەکانی دەرەوە بن. بڵێ دەکرێت پاڵپشتی بریتی بێت لە ئامۆژگاری، دارایی، یان هاوکاری ماددی بێت

4. 15 خوولەک بە بەشداربووان بدە بۆ تەواوکردنی تۆڕەکەیان. پاشان بپرسە کەسیان حەز دەکات تۆڕی پاڵپشتی خۆی هاوبەش بکات لەگەڵ گرووپەکە بە گشتی. کاتێک هەموو ئەوانەی هاوبەشییان کرد تەواو بوون، دەست بە تاوتوێ بکە بە بەکارهێنانی ئەم **پرسیارانەی گفتوگۆی بەگروپ:**
   - ئاسان بوو یان زەحمەت بوو ئەو کەسانە دەستنیشان بکەیت کە دەتوانیت پشتیان پێببەستیت؟
   - ئەم کەس و تۆڕانە بە چ شێوەیەک یارمەتیت دەدەن وەک تاکێک؟ چ ئامۆژگارییەکت پێشکەش دەکەن؟
   - بیروباوەڕەکانی پیاوەتی چۆن کاریگەری دەکەنە سەر توانامان لە داواکردن و وەرگرتنی پاڵپشتی؟
   - ئەگەر ناکۆکییەکت هەبوو لەگەڵ برا یان خوشکێکت یان ئەندامێکی خێزان یان برادەرێک، پەنا بۆ کێ دەبەیت بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری؟
   - کەسی دیکەت هەیە کە حەز بکەیت پشتی پێببەستیت بۆ یارمەتی، پاڵپشتی، رێنوێنی زیاتر؟
   - چۆن دەتوانین ئەم پەیوەندییانە بنیات بنێین؟
   - چۆن دەتوانین هەمان جۆری پاڵپشتی پێشکەش بکەین کە خۆمان حەز دەکەین بە دەستی بێنین لە کەسانی دیکەوە؟

5. **پەیامە سەرەکییەکان** بخوێنەوە:
   - ”هەبوونی خەڵکی بۆ پاڵپشتی دەبێتە هۆی کەسێک، خێزانێک، کۆمەڵگەیەکی بەهێزتر. زۆر جۆری پاڵپشتی هەن کە پێویستمانە وەک مرۆڤ، و هەندێک خەڵک دەتوانن رۆڵی پاڵپشتی جیاواز ببینن لە ژیانتا.“
   - ”تۆش بە هەمان شێوە دەتوانیت ببیت بە بەشێک لە تۆڕی پاڵپشتی کەسێکی دیکە. لە یادت بێت هەر کاتێک کەسێک کێشەیەک یان پێویستییەکی هەبوو، رەنگە پەنا بۆ تۆ بەرن بۆ پاڵپشتی.“

4 بەشی 4: 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 نۆیەم

بەرەو کوێ دەڕۆم؟

ئامانجەکان

- بۆ بیرکردنەوە گەنجان چۆن شوناس و پلانی ژیانی خۆیان دادەڕێژن، و هەروەها گرنگی هەبوونی هەستێکی ئەرێنی دەربارەی خود.
- بۆ یارمەتیدانی بەشداربووان لە تێگەیشتن و خۆئامادەکردن بۆ بەربەستەکانی بەردەم ئامانجەکانیان.
- بۆ بیرکردنەوە و پێزانینی گۆڕانکارییە ئەرێنییەکان کە بەشداربووان لە ژیانیان ئەنجامیان داوە، و ئەم گۆڕانکارییانە چۆن سوود بە خۆیان، کەسوکاریان، و کۆمەڵگەکەیان دەگەیێنێت.

چالاکییە سەرەکییەکان و کات دانان

1. بەخێرهاتن و هەواڵپرسین - 10 خوولەک.
2. من کێم؟ بەرەو کوێ دەڕۆم؟ - 30 خوولەک.
3. ڕەنگدانەوەی کۆتایی - 20 خوولەک.
4. هەڵسەنگاندنی پاشەکی - 20 خوولەک.
5. کۆتایی پێهێنان - 10 خوولەک.

کۆی گشتی کاتی دانیشتنەکە: 90 خوولەک.

کەرەستەی پێویست

- پێنووس (مارکەر)
- کاغەزی (فلیپ چارت) و سێ پێی ڕاگرتنی یان تێپ
- چەندەها کۆپی پەڕی 9.1 ی سەرچاوەی پێشکەشکار ("ڕێککاری سیناریۆکانی ژیان")
- کەرەستەی هونەری
- بڕوانامەی تەواوکردن

ئامادەکاری

- چەند کۆپی پەڕی 9.1ی سەرچاوەی پێشکەشکار ("ڕێککاری سیناریۆکانی ژیان") چاپ بکە و سیناریۆکان ببڕەوە.
- 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 لەو بۆکسەی خوارەوە 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.

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 لە بەشداربووانەوە فێربووی.

چەند تێبینییەک لێرە بنووسەوە دەربارەی گرنگی ئەم گروپە بۆ تۆ و چی لە بەشداربووانەوە فێربووی.

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

2 بەشی 2: من کێم؟ بەرەو کوێ دەڕۆم؟ (30 خوولەک)

1. داوا لە بەشداربووان بکە بە ئاسوودەیی دانیشن، هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژن و چاوەکانیان دابخەن. داوایان لێبکە بیر لەم پرسیارانەی خوارەوە بکەن
- چۆن وەسفی خۆم دەکەم؟
- زیاتر حەزم لە ئەنجامدانی چ شتێکە؟ کەمتر حەزم لە ئەنجامدانی چ شتێکە؟
- پێم وتراوە چ شتێک بە باشی ئەنجام دەدەم؟

2. بە بەشداربووان بڵێ (20) خوولەکیان هەیە بۆ وێنەکێشان یان دروووستکردنی شتێک کە گوزارشت لە کەسایەتییان دەکات. لەسەر فلیپ چارتێک پرسیارەکانی هەنگاوی پێشوو بنووسەوە بۆ ئەوەی بەشداربووان بگەڕێنەوە سەری لە کاتی درووستکردنی وێنەکانیان.

3. پاش ئەوەی بەشداربووان تەواو دەبن، داوایان لێبکە بیر لەم پرسیارانەی خوارەوە بکەنەوە و لەسەر پارچە کاغەزێک بیانووسنەوە:
- دەمەوێت لە دە ساڵی داهاتوودا چۆن بم؟
- ئەو کاتە (سەرکەوتن) چۆنە؟

4. پێیان بڵێ ئێستا وێنەی خۆیان بکێشن دوای دە ساڵ.

5. داوا لە بەشداربووان بکە بیر لە هەر بەربەست و ئاڵنگارییەک بکەنەوە کە دێتە پێش گەیشتن بەو ئامانجانە. چین هەندێک لەو شتانە رەنگە رێگرییان لێبکات بەم ئامانجانە بگەن؟ دەسەڵاتیان هەیە بەسەر کام لەو بەربەستانە زاڵ بن، و کام بەربەست لە دەرەوەی کۆنترۆڵی ئەوانە؟ دەست بکە بە وەسفکردنی کارتەکانی ("رێککاری سیناریۆکانی ژیان"). بە بیریان بێنەوە ئەمە تەنها یارییە، ژیانی راستەقینە نییە.

6. داوا لە بەشداربووان بکە هەر کەسەو کارتەکەی خۆی بۆ خۆی بخوێنێتەوە. پاش خوولەکێک، کارتێک بە خۆت بدە و بەدەنگی بەرز بیخوێنەوە. لەگەڵ گروپەکە تاوتوێ بکە بۆچی ئەمە وا دەکات زۆر ئەستەم بێت بگەیت بە ئامانجەکەت.

7. بە سەر هەموو بەشداربوویەکدا بڕۆ و گفتوگۆ لەسەر ("ڕێککاری سیناریۆکانی ژیان")ی بکە چۆن کاریگەری دەکاتە سەر توانای گەیشتنی بە ئامانجەکەی. بپرسە

- چین هەندێک لەو ڕێگایانەی دەتوانیت ڕێگری لەم ئەگەرە بکەیت؟
- ئەگەر یەک لەم ئەگەرانە ڕوویدا، چۆن دەتوانیت بەردەوام بیت لە کارکردن بە ئاڕاستەی ئامانجەکانت؟ هەڵبژاردەکانت چین ؟

8. بەشداربووان دابەشی سەر چەند گرووپێک بکە لەسەر بنەمای "ڕێککارییەکانیان" (بە مانای هەموو ئەوانەی "دەستگیرکراون لەبەر ئەوەی تاوانێکیان لەسەر تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان ئەنجامداوە" وەرگرتووە دەبێت لە یەک گروپ بن). پێیان بڵێ وەک گروپ تاوتوێی هەندێک لەو هەڵبژاردنانە بکەن کە پێشکەشیان کرد و ئەم پرسیارانەی خوارەوە

- بۆچی کەسێک ئەم هەڵبژاردەیە هەڵدەبژێرێت؟
- بۆچی کەسێک ئەم هەڵبژاردەیە هەڵنابژێرێت؟

9. مۆڵەتیان بدە بۆ 5 - 10 خوولەک تاوتوێ بکەن، پاشان وەک یەک گروپ لە بازنەیەکی گەورەدا کۆیان بکەوە و ئەم **پرسیارانەی گفتوگۆی بەگروپ** بکە

- خەڵکی چ شتێک بەهەند وەردەگرێت کاتێک ئامانج بۆ داهاتوو دادەنێن؟
- تا چەند زۆربەی خەڵکی نەرمونیانی (مرونة) دەنوێنن کاتێک شتەکان بە گوێرەی پلان ناڕوات؟
- (ئەگەر جێبەجێ بوو) چۆن دەتوانیت خۆت لە ڕێککاری نەرێنی لادەیت؟
- چین ئەو شتانە ڕەنگە ڕوو بدەن و لەوانەیە نەتوانیت کۆنترۆڵی بکەیت؟
- چۆن دەتوانین ئەو وانانەی لە گروپەکەمانەوە فێربووین جێبەجێ بکەین بۆ ئەوەی بگەین بە هەندێک لەم ئارەزوو یان ئامانجانەی هەمانە بۆ داهاتوو؟

3 بەشی 3: ڕەنگدانەوەی کۆتایی (20 خوولەک)

1. بۆ بەشداربووان ڕوون بکەوە کە دەست دەکەن بە بیرکردنەوە لەسەر چۆن دانیشتنەکانی گروپەکە سوودی هەبووە و هەندێک لەو گۆڕانکارییە ئەرێنییانەی بەسەر ژیانیاندا هاتووە

2. بە گروپ بڵێ: "لە ماوەی ئەم (10) دانیشتنانەدا، هەمووامان زۆر شت لە یەکترەوە فێربووین و بە زۆر شێواز بەرەوپێش چووین. زۆر شت فێربووین سەبارەت بۆ خۆمان و برادەرانمان و کەسوکارمان و کۆمەڵگەکەمان. فێری کۆمەڵێک شت بووین کە یارمەتیمان دەدات خۆمان و ئەوانەی دەوروپشتمان بەرەو باشتر بگۆڕین. بەڵام گۆڕانکاری پرۆسەیەکە وردە وردە دێتە ئاراوە؛ واتا لە ناکاو ڕوونادات. گرنگە وردە وردە پێزانینمان هەبێت بۆ ئەو گۆڕانکارییانە و پابەند بین بە بەردەوامی ئەم پرۆسەی گۆڕانکاری ئەرێنییە."

3. بڵێ هەر بەشداربوویەک دەرفەتی هەیە، ئەگەر حەزی کرد، لەگەڵ گروپدا هاوبەشی بکات چێژیان لە چ شتێک وەرگرتووە لە دانیشتنەکاندا و گروپەکە چۆن بەشێوەیەکی ئەرێنی ئەوانی گۆڕی. ئەگەر گروپەکە زۆر گەورە بوو، دەتوانن لە گروپی بچووکتردا ئەمە ئەنجام بدەن.

4. بزانە کێ حەز دەکات دەست پێبکات. پاشان یەکێکی دیکە، تا ئەو کاتەی هەموو ئەوانەی حەز دەکەن شتێک بڵێن تەواو دەبن.

5. پاش تەواوبوونی هەمووان، بزانە کەس لە بەشداربووان حەز دەکات فیدباکی خۆی پێشکەش بەوانە بکات کە چیرۆکی خۆیان باس کرد. پێویستە ئەمانە وتەی هاندان و پاڵپشتی بن.

6. پاش ئەوە، سوپاسی هەمووان بکە و پیرۆزبایی لە هەمووان بکە بۆ ئەو هەنگاو و گۆڕانکارییە گرنگانەی لە ژیانیاندا هێنایانە کایەوە. سوپاسی بەشداربووان بکە بۆ هاوبەشکردنی ئەزموون و سەرنجی خۆیان. کۆتایی بە چالاکییەک بێنە لەڕێگەی هاوبەشکردنی **پەیامە سەرەکییەکان**: "ئەمە تەنها سەرەتای پرۆسەی گۆڕانکارییە. هەموومان دەتوانین پابەند بین بە بەردەوامیدان بە باشترکردنی خۆمان ڕۆڵێکمان هەبێت لە باشترکردنی خێزان و کۆمەڵگە و جیهان. دەکرێت ئەم گۆڕانکارییە بپارێزرێت و بڵاوبکرێتەوە لەڕێگەی پابەندبوون و پاڵپشتی هەمووان کە لێرە ئامادەن. هانتان دەدەم بەردەوام بن لە پاڵپشتی یەکدی و بەدوای پاڵپشتی لە کەسوکار و کۆمەڵگە بگەڕێن لە پێناو هێنانە دی گۆڕانکاری ئەرێنی."

4 بەشی 4: هەڵسەنگاندنی پاشەکی (20 خوولەک)

1. هەڵسەنگاندنی پاشەکی دابەش بکە و کات بە بەشداربووان بدە بۆ تەواوکردنی.
2. هەڵسەنگاندنەکان کۆبکەوە کاتێک هەر کەسێک تەواو دەبێت.

5 بەشی 5: کۆتایی پێهێنان (10 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. بڕوانامەی تەواوکردن دابەش بکە (ئارەزوومەندانەیە) و کۆتایی بە دانیشتنەکە بێنە.

سەرچاوەی پێشکەشکار، پەڕی 9.1: ڕێککاری سیناریۆکانی ژیان

دەستگیر دەکرێیت لەبەر ئەنجامدانی تاوان لەسەر تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان (تاوانی ئەلکترۆنی)	بەشداری لە کوشتن لەسەر بنەمای ئابڕوو (شەرەف) دەکەیت.
پەیوەندییەکی خۆشەویستیت لەگەڵ کچێک بە نهێنی هەیە. دایک و باوکی کچەکە ڕقیان لە تۆیە، بە پەیوەندییەکەت دەزانن	لە خوێندنگە یان زانکۆ دەردەکرێیت لەبەر ئەوەی توندوتیژیت لە دژی خوێندکارێکی دیکە بەکار هێنا.
برادەرێکت دەبێتە ئەندامی گرووپێکی چەکداری و داوا لە تۆش دەکات ببیتە ئەندام. تۆش بڕیار دەدەیت بڕۆیت.	برادەرێکت مەی یان ماددەی هۆشبەرت پێ دەدات بۆ ئەوەی بۆی هەڵبگریت.
دەستگیر دەکرێیت لەبەر ئەوەی بێ مۆڵەتی شۆفێری و زۆر بە خراپی ئۆتۆمبێل لێدەخوڕیت.	دزی لە سوپەرمارکێتێک دەکەیت و دەستگیر دەکرێیت.
تووشی لێپێچینەوە دەبیت لەگەڵ پۆلیس لەبەر ئەوەی گێچەڵت بە خەڵکی کردووە بە ئۆنلاین.	بڕیار دەدەیت واز لە خوێندن بێنیت بۆ ئەوەی کارێک بکەیت.

پاشکۆی (أ): نموونەی چالاکی وزەبەخش و شەرم شکێن

ها، ها

بـا هەمـوو بەشـداربووان لـە بازنەیەک راوەسـتن. داوا لە بەشـداربووان بکە کە دەبێت هەتا پێیـان دەکرێـت جێگیـر و جـددی بـن بـە درێژایی یارییەکە. یـەک بەشداربوو هەڵبژێـرە بـۆ ئـەوەی دەسـت بـە یارییەکە بـکات و یـەک جـار بڵێـت (هـا). ئـەوەی تەنیشـتی دوو جـار دەڵێـت (هـا). سێهەمـ کـەس سـێ جـار دەڵێـت (هـا) و بـەم شـێوەیە بـەردەوام دەبـن. هـەر کەسـێک دەسـتی بـە پێکەنیـن کـرد یـان قسـەی کـرد کاتێـک نۆرەی خـۆی نەبـوو لـە یارییەکـە دەردەچێـت. ئـەو کەسـەی تـا کۆتایـی پێناکەنێـت یارییەکـە دەباتـەوە

بجووڵێوە

داوا لـە ئەندامانـی گـروپ بکـە هەسـتنەوە سـەر پـێ. داوایـان لێبکـە قۆڵـی راسـتیان بلەرزێننـەوە، پاشـان قۆڵـی چەپیـان، پاشـان قاچـی راستیان، دوای ئـەوە قاچـی چەپیـان. ئێسـتاش بـە بەشـداربووان بڵـێ کـە تـا (10) دەژمێریـت کاتێـک هـەر پارچەیەکـی لەشـیان دەجووڵێنـن. قۆڵـی راسـتیان دە جـار دەلەرزێنـن، پاشـان قۆڵـی چەپیـان دە جـار، دوای ئـەوە دە جـار قاچـی راسـتیان، پاشـان قاچـی چەپیـان دە جـار - دەتوانیـت بـە دەنگـی بـەرز تـا ژمـارە ١٠یـان بـۆ بخوێنیـەوە! هـەر کـە بەشـداربووان دە جـار پارەچەکانـی لەشـیان لەرزانـدەوە، دووبـارە لەسـەرەتاوە دەسـت پێبکـەوە بـەڵام تـا (9) بژمێـرە. بـەردەوام بـە و تـا (8) بژمێـرە، پاشـان تـا (7)، (6)، (5)... تـا دەگەنـە (1) جـار. بـۆ ئـەوەی یارییەکـە سەرنجراکێشـتر بکەیـت، دەتوانیـت ژماردنەکـە خێراتـر بکەیـت دوای هـەر بازنەیـەک

پێ لە زەوی دان

داوا لـە هەمـوان بکـە هەسـتنەوە سـەر پـێ. فێریـان بکـە سـێ جـار پێیـان لەسـەر زەوی بـدەن و پێکـەوە ئەنجامـی بـدەن (بـۆ نموونـە: پـێ لێـدان - پـێ لێـدان - چەپڵـە، پـێ لێـدان - پـێ لێـدان - چەپڵـە). پاشان فێریـان بکـە چـوار جـار (پـێ لێـدان - پـێ لێـدان - پـێ لێـدان - چەپڵـە). بەشـداربووان دابەشـی سـەر 2 گـروپ بکـە. بـا یەکـەم گـروپ یەکـەم جـۆر ئەنجـام بـدەن و یەکـەم گـروپ جـۆری دووەم. ئەگـەر کات هەبـوو، دەتوانیـت رێگـە بـە بەشـداربووان بدەیـت شـێوازی خۆیـان دانـەن

سپاگێتی

ئەندامانـی گـروپ بازنەیەکـی تەسـک درووسـت دەکـەن. هەمـوان دەسـتیان بـەرەو ناوەنـدی بازنەکـە بـەرز دەکەنـەوە. بـە دەسـتێک دەسـتی کەسـێک دەگـرن و بەدەسـتەکی دیکـە دەسـتی کەسـێکی جیـاواز دەگـرن. ئامانـج لـەم یارییـە ئەوەیـە کـە بـێ ئـەوەی دەسـتیان لـە یەکتـر بـەردەن خۆیـان ئـازاد بکـەن. لەرێگـەی هەڵگـڕان بێـت یـان سـوڕان یـان هـەر شـتێکی دیکـە، دەتوانـن بازنەیەکـی گەورەتـری کـراوە درووسـت بکـەن یـان هەندێـک جـار دوو بازنـەی پێکـەوە نەبەسـتراو. ئەگـەر گیریـان خـوارد، دەتوانیـت پێیـان بڵێیـت کـە دەتوانـن یـەک بچرانـی تێـدا بکـەن و پاشـان ببەسـتنەوە کـە کەسـەکە سوڕایەوە، بـا بزانـن ئەمـە سەرکەوتوو دەبێـت یـان نـا. ئـەم چالاکییـە چێژبەخشـە و پەیوەندییەکـی جەسـتەیی خـۆش درووسـت دەکات لەنێـوان بەشـداربووان. هەروەهـا دەبێتـە هـۆی گەیاندنـی بیرۆکـەی کاری پێکەوەیـی بـۆ ئەنجامدانـی ئەرکێـک

بەستەڵەکی تواوە

بەتانییەک یـان چەنـد کاغەزێکـی رۆژنامـە لەسـەر زەوی راخـە. داوا لـە گـروپ بکـە لەسـەری بوەسـتن. پاشـان بڵـێ ئەمـە بەسـتەڵەکێکە و دەتوێتـەوە، هەمـوو مانگێـک تـا نیـوەی قەبـارەی خـۆی کەمدەبێتـەوە. ئامانجەکـە ئەوەیـە بزانـن تـا کـەی هەموویـان دەتوانـن لەسـەری بمێننـەوە. هەمـوو جارێـک دوایـان لێدەکەیـت لەسـەری لاچـن و بەتانییەکـە بـۆ نیـوە قـەد دەکەیـت یـان نیـوەی کاغـەزەکان لادەبەیـت و بزانـە چـۆن دەتوانـن پاڵپشـتی یـەک بـن بـۆ ئـەوەی هەمـوان لەسـەر بمێننـەوە

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 ڕاست 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 دانەیت. 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 هەستێکت هەیە لە پێیەکانت. دەتوانیت پەنجەکانی پێت تۆزێک بجووڵێنیتەوە و هەستیان پێبکەیت لەناو گۆرەوی یان پێڵاوەکەت. تەنها سەرنجیان بدە بێ 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 ڕێگە بەخۆت بدە هەست بە هیچ نەکەیت

هەر کاتێک ئامادەبووی، سەرنجت بەرەو پاژنەی پێ و ئەژنۆ و ڕانت بەرزبکەوە. تەماشای هەستەکانت بکە لەسەر تەواوی قاچەکانت. هەناسە بۆ ناو و دەرەوەی قاچەکانت بدە. ئەگەر بیرت بۆ شتی دیکە ڕۆیشت، 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 ڕێگە بە هەستەکان بدە بوونیان هەبێت وەک خۆیان. بۆ ناو و دەرەوەی پێیەکانت هەناسە بدە

پاشان لەگەڵ هەناسە دەردانی داهاتوو، لە خەیاڵتا ڕێگە بە قاچەکانت بدە بتوێنەوە. ئێستا بڕۆ سەر هەستەکان لە بەشی خوارەوەی پشت و حەوزت. لەگەڵ هەناسەداندا نەرمیان بکە و بەریان بدە. بە هێواشی سەرنجت بەرە سەر ناوەڕاست و سەرەوەی پشتت. بزانە هەستەکانت لەوێ چۆنن. ڕەنگە 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. ڕەنگە 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 هەڵدەمژیت و دەریدەدەیت. ئەگەر خەیاڵت بەلای شتی دیکە ڕۆیشت، 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. ڕەنگە تێبینی هەندێک جیاوازی بکەیت لە نێوان قۆڵی ڕاست و چەپ - ئاساییە. لەگەڵ هەناسە دەردان، ڕەنگە هەست بکەیت قۆڵت نەرم دەبێتەوە و توندی نامێنێت. بەردەوام بە لە هەناسەدان و سەرنجت بگوازەوە بۆ شان و مل و قورگت. زۆر جار لەم ناوچەیە هەست بە توندی دەکەین. لەگەڵ هەستەکان بە لێرە. دەکرێت توندی یان ڕەقبوون بێت. ڕەنگە هەست بە جووڵەی شانت بکەیت لەگەڵ هەناسەدان. هەرچی بیرکردنەوەیەک یان چیرۆکێکت هەیە دەربارەی ئەم ناوچەیە لەبیر بکە. ڕەنگە هەست بە توندی بکەیت لەسەر شانتەوە نامینێت 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، ڕەنگە 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: ڕێبازێکی 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 ڕاهێنانە سەرنج دەخەنە سەر ئەو دەنگانەی وەک گروپ درووستی 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: یاری میزەڵان (باڵۆن)

کەرەستەی پێویست: میزەڵان

1. بە بەشداربووان بڵێ کە چالاکییەکی هزرئاگایی ئەنجام دەدەن بە ناوی یاری میزەڵان. لەم ڕاهێنانەدا لەگەڵ کەسێکی دیکە کار دەکەیت بۆ ئەوەی نەهێڵیت میزەڵانەکە بکەوێتە سەر زەوی.
2. بەشداربووان دابەشی سەر گروپی ٢ کەسی بکە و ڕوو لە یەک بکەن. مێزەڵانێکی پڕکراو بە هەر گروپێکی دوو کەسی بدە.
3. ئەو کەسەی میزەڵانەکەی لایە بۆ کەسەکەی بەرامبەری تێدەگرێت و ئەویش لێیدەداتەوە بۆ گەڕاندنەوەی. ئامانجەکە هێشتنەوەی میزەڵانەکەیە لە هەوا تا پێیان دەکرێت.
4. دەست بە یارییەکە بکە و بەبیری بەشداربووان بێنەوە کە مەبەست بەسەربردنی کاتێکی خۆشە و سەرنجی تەواو بخەنەسەر ئەو ئەرکەی بەردەستیان.

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 پیشتر گوێتان لێ نەبووە. دەنگ و وشە نوێیەکان کامەن کە گوێتان لێ دەبێت؟ وشەکانی گۆرانییەکە چیت پێ دەڵێن؟
5. گۆرانییەکە داگیرسێنە.

رۆژانەی بەشداربوو، پەڕی ٣٫١: تێگەیشتن لە هێز/ دەسەڵات

هەندێک جۆری هێز بوونی هەیە پەیوەست بە سەرچاوە یان کەسانی دیکەوەڵ: هێزمان هەیە (یان نییە) پەیوەست بە کەسێک یان گروپێکی دیکەوە کە هێزی زیاتر، یان کەمتر، یان هەمان هێزیان هەیە. بریتییە لە پەیوەندی. بۆ نموونە مامۆستا و خوێندکار، دایباب و منداڵەکەی. هێز دانراو نییە: شتێک نییە کە لەگەڵی لەدایک بین (واتا بۆماوەیی نییە بەڵکو بنیات دەنرێت لەسەر بنەمای دۆخ و کۆمەڵگە و شوێن)، شتێک نییە هەمیشە و هەموو کاتێک هەمان بێت. بەردەوام دۆخ و پەیوەندی دەبینین کە هێز و دەسەڵاتمان کەمترە یان زیاترە - بۆ نموونە، ئافرەتێک لە کارەکەی خۆی سەرپەرشتیارە و دەسەڵات و هێزی بەسەر کارمەندەکانی خۆیەوە هەیە، بەڵام رەنگە هەمان ئاستی دەسەڵاتی نەبێت لەماڵەوە لەگەڵ مێردەکەی

دەکرێت هێز ببێت مایەی هەستی ئەرێنی و نەرێنی: زۆر جار هەستی ئەرێنیمان دەبێت و جڵەومان لەدەستە کاتێک هەست دەکەین بەهێزین، و هەستی نەرێنیمان دەبێت کە هەست دەکەین هێزمان کەمترە. ئەمە کاریگەری دەکاتە سەر توانامان لە کاریگەربوون و گرتنەبەری کردار لە دۆخێکدا

جۆری جیاوازی هێز هەیە کە دەکرێت بە شێوەی جیاواز بەکار بێن، کە بریتین لە

هێز بەسەر: هەبوونی کۆنترۆڵ بەسەر کەسێک یان دۆخێک بە شێوەیەکی نەرێنی، کە زۆر جار لەگەڵ چەوساندنەوە، زۆرلێکردن، گەندەڵی، جیاکاریکردن، و بەدمامەڵەدایە. واتا لێستاندنی هێز لە کەسێکی دیکە و پاشان بەکارهێنانی بۆ زاڵبوون و رێگریکردن لە کەسانی دیکە لە وەرگرتنی

هێز لەگەڵ: هەبوونی هێز لەسەر بنەمای هێز و ژمارەی گروپ - بەدەستهێنانی هێز لەگەڵ خەڵکی یان گروپ، دۆزینەوەی خاڵی هاوبەش لە نێوان لایەنەکاندا، و بنیاتنانی ئامانجی هاوبەش لە بەرژەوەندی هەمووان. ئەم هێزە زانیاری و بەهرەی تاکە کەسی زیاد دەکات و لەسەر بنەمای پاڵپشتی و هاودەنگی و هەماهەنگییە

هێز بۆ: توانای داڕشتن و کاریگەری لەسەر ژیان. واتا هەبوونی بیرۆکە و زانیاری و کارامەیی و پارە و توانای قەناعەت هێنان بە خۆت و کەسانی دیکە بۆ ئەنجامدانی شتێک. کاتێک ژمارەیەکی زۆری خەڵکی ئەم جۆرە هێزەیان هەیە، دەتوانیت ببێتە هۆی دروستکردنی "هێز لەگەڵ"

هێز لەناو: هەستی بەهای خودی و زانیاری خودی کەسەکە. ئەمە پەیوەستە بە توانای خەڵکی لە وێناکردنی ژیانێکی باشتر بۆ خۆیان و هەبوونی هیوا و ئەو هەستەی کە دەتوانن جیهان بگۆڕن - هەستی ئەوەی مافیان هەیە وەک مرۆڤ. هەبوونی هەستێکی متمانەی خودی و هەستێک کە بەهایان هەیە لەبەر ئەوەی بوونیان هەیە.

ڕۆژانەی بەشداربوو، پەڕی ٥٫١: چی بکەم کاتێک توڕە دەبم؟

1. بیر لەو کاتانە بکەوە کە هەستت بە توڕەیی کرد بەم دواییانە. چی روویدا؟ بە 1 یان 2 رستە وەسفی بکە
2. پاش بیرکردنەوە لەم سیناریۆیانە، هەوڵ بەدە بەبیرت بێتەوە بیرت لە چی دەکردەوە و هەست بە چی دەکرد. هەندێک لەو هەستانە بنووسەوە
3. زۆر جار کاتێک توڕە 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، پەڕی ٧،١: بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی لە کۆمەڵگەدا

شێوازی ڕاستەوخۆ:

- بە هێوری داوا لە کەسەکە بکە ڕەفتارەکانی خۆی ڕوون بکاتەوە و ڕەفتارەکانی بۆچی ئاوا نەرێنین. پرسیار بخەرەڕوو و داوای ڕوونکردنەوە بکە چی دەکەن و بۆچی بە شێوەیەک وەستانەوە بەرامبەر کەسەکە نەبێت کە یارمەتی دەدات لە گۆڕینی داینامیکیەت و ڕەنگە یارمەتی کەسەکە بدات درک بەوە بکات کە ئەوەی ئەنجامی دەدەن خودی کێشەکەیە
- کەسەکە ئاگادار بکەوە سەبارەت بە دەرئەنجامە شیانەکانی کردەوەکانی و ئەو ئازارەی دەکرێت بکەوێتە سەر قوربانی(یەکان) و تەنانەت خۆشیان
- کرداری جێگرەوە پێشنیار بکە کە دەتوانێت هەمان ئەنجام بپێکێت بەڵام دەرئەنجامی باشتری هەبێت
- لە ڕوانگەی برادەرایەتییەوە بدوێ و لە گرنگی پێدانتەوە بۆ کەسەکە دەست پێبکە. بۆ نموونە، بڵێ ناتەوێت تووشی کێشە بن لەگەڵ مامۆستا یان پۆلیس، و پێتوایە ئەوان کەسانێکی باشترن لەوەی ڕەنگە کردارەکانیان نیشانی دەدات
- لە ڕوانگەی خۆتە بدوێ. لە باتی وتنی، "نابێت وا بکەیت،" وتەی "من..." بەکار بێنە و هەستت چۆن بەرامبەر کردارەکانی کەسەکە ڕوون بکەوە، چۆن بێزارت دەکات، یان بۆچی پێتوایە زیان بەخشە. ئەم شێوازە هەستی ئاراستەکردنی تۆمەت کەمتر دەکاتەوە لای کەسەکە

وەستان لەگەڵ

- ئەگەر کەسەکەت باش نەناسی، ئەگەر پێتوابوو توندوتیژی و شەڕانگێزی بەکار دێنێت، یان پێتوابوو بە یەک کەس قەناعەت ناکەن، کەسانی دیکە لەخۆت کۆ بکەوە لەم گروپە (یان کەسانی دیکە لە کۆمەڵگە) بۆ ئەوەی قسەی لەگەڵ بکەن

پەیوەندی بە دەسەڵاتەوە بکە

- بە دوای کەسێک لە دەسەڵات بگەڕێ کە دەتوانێت شتێک دەربارەی دۆخەکە ئەنجام بدات لە پێگەی خۆیەوە (وەک دایک و باوک یان پۆلیس) یان کەسێک کە قسەی بڕوات لەسەر کەسەکە وەک برادەرێک، خزمێک، مامۆستایەک، ڕیش سپییەک، ڕابەرێکی کۆمەڵایەتی

سەرنج لابردن

- ستایش یان تیشکخستنە سەر شتێک کە کەسەکە باش ئەنجامی داوە یان کە بە دڵت بووە پێش باسکردنی هەڵەی کەسەکە
- ئەگەر هەموو ئەمانە سەرکەوتوو نەبوو، سەرنج لابردن تاقیبکەوە. هەندێک دۆخ هەن کە کات و شوێنی ئاگادارکردنەوە نین، بەڵام دەتوانیت قسەیان ببڕیت و پرسیاری کات یان ناونیشان بکەیت، بەم شێوەیەش بازنەی کەسەکە دەشکێنیت کە توندوتیژی یان لایەنگری ڕەگەزی بەکار دێنێت، و ڕەنگە دەرفەتێک بەکەسی بە ئامانجگیراو بدات شوێنەکە جێبێڵێت

ئەو شتانەی نابێت ئەنجامی بدەیت

- با هیچ کاتێک کاردانەوەی توندوتیژ یان هێزی لەرادەبەدەر یان هاوارکردن و توڕەییت نەبێت. ئەمە ئەگەری ئاڵۆزکردنی دۆخەکە و مەترسیدارکردنی زۆرە بۆ هەمووان
- ئەگەر ترست هەبوو کەسەکە توندوتیژی جەستەیی بەکار دێنێت لە دژی تۆش، بە تەنیا دەستوەردان مەکە. لە باتی ئەوە، یەکسەر پۆلیس ئاگادار بکەوە یان داوا لە کەسانی دیکە لە کۆمەڵگە بکە هاوکار بن

یەکەمین سەرنج سەلامەتی و تەندروستی کەسەکەی کە هێرشی دەکرێتە سەر. ئەگەر پێویست بوو سەلامەتی قوربانییەکە بپارێزیت، ئەو کاتە با کەسەکە شوێنەکە جێبێڵێت کاتێک تۆ یارمەتی قوربانییەکە دەدەیت

رۆژانەی بەشداربوو، پەڕی ٩،١: پەیوەندی بەستن لەگەڵ دایک و باوکم

چ شتێک دەڵێیت:

- خۆت بۆ خۆت قسە بکە، لێ مەگەڕێ خەڵکی لەباتی تۆ قسە بکەن. کەس وەک خۆت ناتوانێت گوزارشت لە بیر و هەست و بیرۆکەکانت بکاتەوە
- وتەکانت بە وشەی (من..) نەک (تۆ...) دەست پێبکە: ”من هەست بە برینداری دەکەم کە بەم شێوەیە قسەم لەگەڵ دەکەیت “نەک” تۆ هەموو کات بەشێوەیەک قسەم لەگەڵ دەکەیت وەک ئەوەی مرۆڤ نەبم.“
- ڕێز لە بێ وێنەیی یەکدی بگرن. ناوە ناوە ئەو ڕاستییە وەلاوە بنێ کە ئەوان دایک یان باوکتن و وەک کەسێکی دیکە گوێیان لێبگرە
- داوای لێبوردن بکە ئەگەر هەڵەیەکت کرد.
- دان بەوە بنێ کاتێک کەسی بەرامبەر ڕاست بوون یان کاتێک بیرۆکەیەکی باشتریان هەبوو
- پێزانینی خۆت بۆ یەکدی دەربڕە.
- ئاگات لە تۆنی دەنگت هەبێت و هەڵوێستی خۆت لە دەرەوە جێبێڵە. ئەگەر پێت نەکرا، کاتی خۆت بەسەر بەرە بۆ هێور بوونەوە پێش دەستکردن بە گفتوگۆ
- بپرسە بۆچی ئەو شتەیان وت یان ئەو بڕیارەیان دا نەک گریمانە بکەیت. پاشان لەسەر بنەمای ڕوونکردنەوەکەیان وەڵام بدەوە

چۆن دەیڵێیت:

- کار لەسەر کۆنترۆڵکردنی زمانی جەستەت بکە: سوڕاندنی چاوەکان، هەناسە دەردانی بەدەنگ و کاردانەوەی سۆزیی دیکە سەرنجی دایک و باوک لا دەبات لەسەر قسەکانت
- ئاگات لە کاردانەوەی ناخی خۆت بێت: ئەگەر نارەحەت بووی، هەندێک کات وەربگرە بۆ هێور بوونەوە. کاتێک توڕەین بە ڕوونی قسە ناکەین، بیر ناکەینەوە، گوێمان لێنابێت
- گوێ بگرە چیت پێ دەوترێت؛ وردبەوە لێی، پاشان تێڕوانینی خۆت پێشکەس بکە

کەی دەیڵێی:

- ئەگەر نارەحەت بووی، هەندێک کات وەربگرە بۆ هێور بوونەوە پێش قسەکردن. کاتێک توڕەین بە ڕوونی قسە ناکەین، بیر ناکەینەوە، گوێمان لێنابێت
- 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

لە کۆتاییشدا...

- 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
- جاروبار شتەکە بەشێوازی کەسەکەی دیکە ئەنجام بدە.

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

ڕۆژانەی بەشداربوو، پەڕی ٨٫٢: تۆڕی پاڵپشتی من

seed foundation
Social Educational Economic Development

equimundo