# پەروەردە كردنی منداڵ
# لە سەردەمێكی مەترسیداردا

# پەروەردە کردنی منداڵ لە سەردەمێکی مەترسیداردا


**ئامادەکردن و وەرگێڕانی**

**سوهێل تاهیر عەبدوڵڵا**

**پێداچوونەوەی زمانەوانی**

**وریا ئەکرەم ساڵح**



**هەولێر - ٢٠١٠**





**دەزگای توێژینەوە و بڵاوکردنەوەی موکریانی**

- **پەروەردە کردنی منداڵ لە سەردەمێکی مەترسیداردا**
- ئامادەکردن و وەرگێڕانی: سوهێل تاهیر عەبدوڵڵا
- پێداچوونەوەی زمانەوانی: وریا ئەکرەم ساڵح
- نەخشەسازی ناوەوە: تەها حسێن
- بەرگ: وریا بوداغی
- ژمارەی سپاردن: (٩٣٩)
- نرخ: (١٥٠٠) دینار
- چاپی یەکەم : ٢٠١٠
- تیراژ: ١٠٠٠ دانە
- چاپخانە: چاپخانەی خانی (دهۆك)

**زنجیرەی کتێب (٤٩٧)**



**هەموو مافێکی بۆ دەزگای موکریانی پارێزراوە**



**ماڵپەڕ:** www.mukiryani.com

**ئیمەیل:** info@mukiryani.com

# ناوەڕۆك


پێشەکی ... ١١

لە ئەزموونی یەکەمیدا دایك چۆن مامەڵە لەگەڵ منداڵەکەیدا دەکات؟ ... ١٣

خواردنی دروستی منداڵی تازە لەدایکبوو ... ١٣

چۆن دڵ و دەروونی منداڵەکەت بۆ خۆت رادەکێشیت ... ١٤

چۆن مێشکی منداڵ گەشە دەکات ... ١٤

چۆن منداڵی کۆرپەلە هەستی خۆی دەردەبڕێت؟ ... ١٥

چۆن پەروەردەی منداڵەکانت دەکەیت؟ ... ١٥

ئەو فاکتەرانەی منداڵ بەرەو خراپی ئاراستە دەکات ... ١٥

چۆن دەتوانیت کۆنترۆڵی منداڵەکەت بکەیت؟ ... ١٧

سزا و رێککاری (( العقاب والانضباط)) ... ١٧

چۆن منداڵەکەت هان دەدەیت کە هەڵسوکەوتی دروست بێت؟ ... ١٧

ستراتیژیەتێکی کارا ... ١٨

ئەو هۆکارانەی دەبێتە هۆی کاراکردنی کۆنترۆڵکردنی منداڵ چین؟ ... ١٨

بەکارهێنانی توندو تیژی لەگەڵ منداڵ ئایا کاریگەری دەبێت؟ ... ١٩

پێویستە باوك و دایك رۆڵی پێشەنگ ببینن ... ٢٠

چۆن منداڵەکەت فێر دەکەیت کە گوێڕایەڵی دایك و باوك بێت ... ٢٠

ترسی منداڵ بۆچی دەگەڕێتەوە ... ٢١

پەروەردەکردنی منداڵ لە سەردەمێکی مەترسیداردا ... ٢٢

خەوزڕانی منداڵ ... ٢٤





رێنماییەکان بۆ باشتر خەوتنی منداڵی ساوا ... ٢٥

تەمەنی منداڵ لە ١-٦ ساڵ ... ٢٦

خەونی ناخۆش و کابووس ... ٢٧

کابووس ... ٢٧

ئاخاوتن و رۆیشتن لە کاتی خەودا ... ٢٨

میزکردنی منداڵ لەکاتی خەودا ... ٢٨

پێکدادانی ددان لەکاتی نووستن ... ٢٩

خەوێکی شیاو بۆ منداڵان ... ٢٩

منداڵی بەناز ... ٣٠

کێشەی خۆدزینەوەی منداڵ لە ئەرکەکانی ... ٣٣

درۆکردن لای منداڵ ... ٣٤

بۆ دایك و باوکان ... ٣٦

ئایا ئێمە منداڵەکانمان پەروەردەیەکی دروست دەکەین یان دەیان رووخێنین؟ ... ٤٠

لە بەهێزکردنی توانای هوشیاری و تێگەیشتن و بیرکردنەوەدا چۆن یارمەتی منداڵەکەت دەدەیت؟ ... ٤١

بەبیرهاتنەوەو لەبیرچوون ... ٤١

بیرو هۆشی منداڵ ... ٤٢

چۆن سەرکەوتوو دەبیت لە ژیاندا؟ ... ٤٢

زاڵبوون بە سەر خاڵە لاوازەکانی ژیان ... ٤٥

چۆن منداڵەکانمان لە گرفتە دەروونییەکان دەپارێزین؟ ... ٤٦

ئەو هەنگاوانە چین کە هەڵسوکەوتی منداڵی پێ چارەسەر دەکرێت؟ ... ٤٨

کێشەو گرفتە دەروونییەکان و شێوازی چارەسەرکردنیان ... ٤٨

هۆکاری دیاردەی توندو تیژی لە قوتابخانە ... ٤٩

گریان ... ٥٠

وشك بوون ........................................ ٥٠
رۆڵی پەروەردە لە پەرەپێدانی هەستی نەتەوایەتی ........................ ٥١
ئەرکی حکوومەت بەرامبەر بە منداڵان ........................ ٥٢
پەروەردە پێویستی بە لێکگەیشتنێکی نێوان دایك و باوك و منداڵان هەیە ........ ٥٣
ئەنجامەکانی لێك تێنەگەیشتنی باش لەگەڵ منداڵاندا ........................ ٥٥
چەند پێشنیارێك بۆ ئەوەی منداڵ لە دایك و باوکی بگات ........................ ٥٦
چەند شێوازێك بۆ پەروەردە کردنی منداڵ: ........................ ٥٧
هەنگاو نان بەرەو هێنانە دی سەرکەوتن ........................ ٥٩
**کۆتایی** ........................................ **٦٣**
**سەرچاوەکان** ........................................ **٦٥**

## پێشكەشە بە ........

- دایك و باوكی خۆشەویستم.....
- هاوسەری خۆشەویستم ......
- منداڵە چاو گەشەكانم ......
- هەموو خێزانێكی كورد .....
- هەموو ئەو دایك و باوكانەی كە مەبەستیان پەروەردەكردنی منداڵەكانیانە بە شێوەیەك كە لە مەترسییەكانی رۆژگاری ئەمرۆ بەدوور بن و منداڵەكانیان لەو مەترسیانە بپارێزن.
- ئەو خێزانانەی كە بەهۆی چەند كێشەو گرفتێكی رۆژگار نەیانتوانیوە وەكو پێویست لە رابردوودا منداڵەكانیان بە راست و دروستی ئاراستە بكەن.
- ئەو كچ و كوڕانەی كە مەبەستیانە خێزانێكی بەختەوەر پێك بهێنن.
- بۆ هەموو ئەو مامۆستاو رۆشنبیرانەی كە لە بواری پەروەردەكردنی منداڵ كار دەكەن.
- بۆ هەموو تاكێكی گەلی كوردستان كە لە دوور یان لە نزیكەوە پەیوەندیان بە پەروەردەكردنی منداڵەوە هەیە و رۆژانە چەندین كێشەو گرفت لە رێگەی ئاراستە كردن و پەروەردەكردنی منداڵەكانیان دێتە بەردەمیان.

هیوادارم لەو نامیلكەیەدا چەند بابەتێكی هەنووكەیی زانستی و كردەیی لە سەر پەروەردەكردنی منداڵ بخەمە بەرچاوی خوێنەرانی ئازیز ئومێدەوارم توانیبێتم دڵۆپێك لە زانیاری و زانستی پەروەردەیی منداڵ بخەمە روو.

# پێشەکی

منداڵ ئەو مرۆڤەیە کە تەمەنی لە خوار هەژدە ساڵییە و هەموو مافێکی تایبەتی خۆی هەیە بەپێی ڕاگەیاندنی مافەکانی منداڵان هەر منداڵێك دەتوانێت ئەو مافانەی کە هەیەتی پێی شاد بیت بێ جیاوازی ڕەنگ و ڕەگەز و ئایین و نەتەوە، هەروەها پێویستە منداڵ پارێزگاری تایبەتی لێبکرێت و ڕێگەی لە بەردەم والا بێت کە لەش و تواناکانی بە هەموو ئازادییەوە گەشە پێ بدات هەروەها منداڵ پێویستە ناوی خۆی و ڕەگەزنامەی خۆی هەبێت و سوودمەند بێت لە دەستەبەرکردنی کۆمەڵایەتی. هەروەها پێویستە خاوەن کەسایەتی خۆی بێت و چاودێری بکرێت و خاوەن مافی فێرکردنی بە خۆرایی بێت بەتایبەتی لە قۆناغی بنەڕەتیدا ئەو بەرپرسیاریەتییەش دەکەوێتە ئەستۆی دایك و باوك. هەروەها نابێت منداڵ بە هیچ شێوەیەك توندو تیژی لەگەڵ بەکار بهێنرێت.

کۆمەڵگەی کورد یەکێکە لە کۆمەڵگەکانی جیهان کە تیایدا منداڵ بە شێوازێك تێیدا پەروەردە دەکرێت کە تا ئێستا نەتوانراوە وەکو پێویست هەموو مافەکانی فەراهەم بکرێت، ئەمەش بۆ چەندین هۆکار دەگەرێتەوە، لەوانە ئاستی ڕۆشنبیری دایك و باوکان و نەبوونی بەرنامەیەکی تۆکمە و پلانێکی پێش وەختە بۆ پەروەردە کردنی منداڵان لەلایەن زۆربەی زۆری دایك و باوکانەوە، هەروەها دایك و باوکان بەپێی ویست و ئارەزووەکانی خۆیان هەڵسوکەوت لەگەڵ منداڵەکانیان دەکەن نەك بەپێی بەرنامەیەکی زانستیانە کە بیر لە دوارۆژی ئەم منداڵە بکەنەوە کە چۆن و چی بەسەر دێت و دووچاری چی دەبێتەوە بە تایبەتی لەلایەن دەروونییەوە، پەروەدردەی منداڵ لەلایەن کۆمەڵگەی ئێمەوە نەك بۆ منداڵەکەیە بەڵکو بۆ ویستی دایك و



باوکەکەیە کە چۆن بە چ شێوازێك منداڵەکە ئاراستە دەکەن ئەمەش وا لە منداڵ دەکات دووچاری چەندین نەخۆشی دەروونی ببێتەوە، ئایا دایك و باوکانی کۆمەڵگەی ئێمە لە خەمی منداڵەکانیان نین؟ یان هەڵەی پەروەردەکردن و ئاراستەکردنی منداڵەکانیان بۆتە بەربەست لە بەردەم پێگەیاندنی نەوەیەکی دروست، ئایا دامو دەزگا پەروەردەییەکان تا چەند توانیویانە ڕۆڵی جێگرەوە ببینن یان لە قۆناغەکانی پەروەردەی قوتابخانەدا تا چەند سەرکەوتنیان بە دەست هێناوە؟ شارەزایانی بواری پەروەردە تاچەند توانیبیانە کاریگەر بن لە سەر پەروەردەکردنی منداڵان و ئاراستە کردنیان بە پێی بەرنامەیەکی زانستی سەردەمیانە؟ ئایا جیاوازی کۆمەڵگەی کوردستان لەگەڵ کۆمەڵگەکانی دیکەی پێشکەوتوو چییە؟ ڕۆڵی سەقامگیری سیاسی و ئابووری و کۆمەڵایەتی تەندروستی چین لە بەرەو پێش بردنی بواری پەروەردە کردن بەتایبەتی منداڵان لە هەر وڵاتێکدا؟ چۆن گیروگرفتە پەروەردییەکانی منداڵ و نەخۆشییە دەروونییەکان چارەسەر دەکرێن؟ ئایا تا چەند دایك و باوکان و خێزانی کورد ڕۆشنبیری پەروەردە کردنی منداڵیان هەیە؟ ئەمانە هەموو پرسیارن پێویستیان بە وەڵامێکی ڕاست و دروست هەیە.

## لە ئەزموونی یەکەمیدا دایك چۆن مامەڵە لەگەل منداڵەکەیدا دەکات؟

لە یەکەمین ئەزموندا کاتێك دایکێك منداڵی یەکەمی دەبێت وا هەست دەکات کە دووچاری گرفتێك بۆتەوە کە ناتوانێت چارەسەری بکات کە ئاسانترین کارەکانی لا گەورە دەبێت، وەك شوشتنی منداڵ پێویستە لە ناوەراستی رۆژدا بێت بەر لە شیردانی بە نیو کاتژمێر ئەمەش لەگەڵ گەورە بوونی منداڵ گۆڕانکاری بەسەردا دێت، وا باشترە منداڵ بەر لە خەوتنی بشۆردرێت کە یارمەتیدەدات زۆر بە حەساوەیی بخەوێت. منداڵ هەر لە سەرەتای لەدایك بوونیەوە هەست بە سۆزی دایك دەکات بۆیە پێویستە دایك هەر لە یەکەم رۆژی لە دایك بوونیەوە یاری لەگەڵ منداڵەکەیدا بکات بۆ ئەوەی منداڵەکە هەست بە ئارامی و حەسانەوە و سۆزی دایك بکات. بەپێی بۆچوونی دەروونناسان منداڵ هەر لە یەکەم چرکەی لە دایك بوونیدا هەستێکی بەهێزی هەیە و لە چەند هەفتەی یەکەمدا گوێی لە دایکی دەبێت بۆیە پێویستە هەر لە سەرەتای لە دایك بوونی، منداڵ فێربکرێت.

## خواردنی دروستی منداڵی تازە لە دایك بوو

شیری دایك باشترین خواردنی منداڵی کۆرپەلەیە کە باشترین خۆراکە لەکاتی سك چوونی منداڵدا پێی بدرێت. منداڵی تەمەن گەورەتر لە حالەتی تووشبوون بە سك چوون پێویستە لە ٢٤ کاتژمێری یەکەم خواردنی مۆز و سێو دواتر چەندخۆراکێکی دیکە بەتایبەتی لە ٤٨ کاتژمێری دواییدا نەخوات، نابێت خواردەمەنییەکە مادەی شەکر و رۆنی تیا بێت یان ئەو خواردنەی کە لە ناو رۆن سۆر دەکرێتەوە وا پەسەندیشە کە ماوەی ٣-٧ رۆژ بەرووبوومی شیر بخوات. بۆ خۆپاراستنیش لە سکچوونی منداڵ پێویستە خۆ بپارێزین و گرنگی بە پاك و خاوێنی خواردەمەنییەکان بدرێت هەروەها گرنگی بە پاك و خاوێنی لەش و دەم و چاو بدرێت.



## چۆن دڵ و دەروونی منداڵەکەت بۆ خۆت رادەکێشیت

- خۆشەویستی نێوان دایك و منداڵەکان کە ئەویش پێویستی بە یاری کردن و لە باوەش گرتن هەیە
- جوانی پێشوازی کردن لە منداڵەکەت کاتێك دەگەرێتەوە ماڵەوە
- رێز گرتنی لەکاتی قسەکردن لە گەڵیدا
- پاداشتکردنی
- بەشداریپێکردنی لە هەر کارێکی دەستی بێت یان سەفەرکردن بێت یان هەر کارێکی دیکە.
- دیاری پێشکەش کردن کاتێك لە قوتابخانە دەردەچێت و سەرکەوتن بە دەست دێنێت

رێگە بەمنداڵەکەت بدە کە لەگەڵ کەسانی سەرکەوتوو هامشۆ بکات و شارەزای داب و نەریتیان بێت — دوای ناسینیان رێگە بدە کە بەرەو هەنگاوی دووەم بچێت کە خۆشیانی بوێت — وا نیشانی منداڵەکەت بدە کە لە دوارۆژدا چۆن دەبێت و چ سیفەتیکی دەبێت. زیاتر باسی داب و نەریتی لەگەڵ بکە بەر لە هەڵسوکەوت — رێگەی پێ بدە کە زاڵ بێت بە سەر کەسانی سەرنەکەتوو — وا فێری بکە کە داب و نەریت و پێگەی مرۆڤ زۆر گەورەترە لە خواردن

## چۆن مێشکی منداڵ گەشە دەکات

پێویستە دایك و باوك بەر لە هەموو شتێك گرنگی بە منداڵەکەی بدات و چاودێری بکات و خواردنێکی دروستیان بداتێ بتوانێت رکابەرایەتی یەکتری بکەن لە سیفەتەکان و کارەکانی ژیان، خوێندنیش یەکێکە لە سیفەتە باشەکان کە وادەکات زیرەکی و ژیری منداڵ گەشە پێبکات. زۆر جار دەبینین هەندێك لە خێزانان منداڵەکانیان ناچار دەکەن کە جولە نەکەن و سەیری تەلەڤزیۆن بکەن بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ کە ئەمەش زۆر مەترسی هەیە کە دووریان دەکاتەوە لە گیانی خۆشی بۆیە پێویستە دایك و باوکان زیاتر هێمن بن و زۆر بە سەبرو ئارام بن لەگەڵ منداڵەکانیان.

## چۆن منداڵی کۆرپەلە هەستی خۆی دەردەبڕێت؟

کۆرپەلە ناتوانێت هیچ پەیوەندییەك لەگەڵ دایکی بکات یان لەگەڵ دەورو بەری تەنها ئەوە نەبێت جار جار پێدەکەنێت یاخود دەگرییت وەك دەربڕینی ترسێك کە هەیەتی. کاتێك منداڵ گەورەدەبێت بە شێوازی جیا جیا تەعبیر لە داخوازییەکانی دەکات ئەمەش لە منداڵێکەوە بۆ منداڵێکی دیکە دەگۆڕێت

## چۆن پەروەردەی منداڵەکانت دەکەیت؟

شێوازو ڕێگا زۆرن بۆ ئاراستەکردن و پەروەردە کردنی منداڵ بۆیە چەند ڕێگەیەك لە پەروەردە کردنی منداڵان دەخەینە ڕوو:

١- پەروەردە بە هێنانەوەی نموونەی بەرز: بۆنموونە سیفەتی کەسێك کە ناوبانگی هەبێت و خاوەن سیفەتێکی بەرزو جوان و ڕێك و پێك بێت.

٢- پەروەردە بە پاداشت و سزادان: ئەوەش هاندەرو بەستنەوەی منداڵە بە سزادانیان کاتێك کارێکی باش یان خراپ ئەنجام دەدەن. کاری خراپیش کاتێك ئەنجام دەدرێت و سزای هەیە بۆیە منداڵان خۆیان لە هەڵە کردن دەپارێزن.

٣- پەروەردە کردن بە ئامۆژکاری کردن

٤- پەروەردە کردن بە نموونە هێنانەوەی ڕووداوێك کە وەك عیبرەت هێنانەوە کە کەسێك بەسەری هاتووە و دەرسی لێوەردەگرێت

٥- پەروەردە کردن بە چیرۆك و حیکایەت کە وەك پەندێك دەرسی لێوەربگرێت.

## ئەو فاکتەرانەی منداڵ بەرەو خراپی ئاراستە دەکات

لە ڕۆژگاری ئەمڕۆماندا خراپی منداڵ لە ڕەفتار کردنی وەك کێشەیەکی کۆمەڵایەتی دیار و زەق دیارە ئەمەش بۆهۆی شکست هێنانی خێزان لە جێبەجێکردنی ئەرکەکانی خۆی بەهۆی گۆڕانکارییە ئابووری ی و کۆمەڵایەتی و



ڕۆشنبیرییەکان کە کۆمەڵگە بەخۆوە دەیبینێت دەگەڕێتەوە . چەندین فاکتەر دەبنە هۆی ئەوەی منداڵان بەرەو خراپی ئاراستە بگرن، لەوانە گۆڕانی کۆمەڵایەتی کە زۆر جار کۆمەڵگە دێت دووچاری کۆمەڵێك گرفت دەبێتەوە و کاریگەری لە سەر داب و نەریت دەبێت، ئەمەش وادەکات کۆمەڵگە بەرەو هەڵوەشانەوە ببات و چەندین گۆڕانی بەسەردابێت. هەروەها لە گەڕەکە میللییەکان کە سەنتەری داماوی کۆمەڵگەکانن بەوەی خێزانەکان ناتوانن بە شێوەیەکی دروست منداڵەکانیان کۆنترۆل بکەن، هەروەها کەمی خزمەتگوزاری و بڵاوبوونەوەی نەخۆشی لەو گەڕەکانە جگە لە نەخوێندەواری و هەژاری و کارکردنی منداڵانی ئەو گەڕەکانە دیاترین سیمان. دابەزینی ئاستی ڕۆشنبیری لە گەڕەکە میللییەکاندا بە هۆی زۆری کەسانی نەخوێندەوار چەندین کێشەو گرفتی کۆمەڵایەتی لێدەکەوێتەوە و بنەما پەروەردەییەکان و گەشە کردنی کۆمەڵگە وەك پێویست نابێت ئەمەش کاریگەری نەرێنی بە سەر منداڵەوە دیار دەبێت، هەروەها هەژاری، زۆر لە دایك و باوکان کار بە منداڵەکانیان دەکەن لە بەر هەژاری و نەداری بۆ ئەوەی ئاستی بژێوی خۆیان بەرز بکەنەوە ئەمەش وا دەکات منداڵان واز لە خوێندن بهێنن. بوونی کێشە لە نێو خێزاندا خاڵێکی دیکەیە کە منداڵان بەرەو ئاقارێکی خراپ دەبات.

## چۆن دەتوانیت کۆنترۆڵی منداڵەکەت بکەیت؟

## سزا و ڕێککاری (( العقاب والانضباط))

هەندێك لە دایك و باوكان وا پێشبینی دەكەن كە ڕێككاریكردن و سزا هەردوو چەمك لە یەك كاتدا بۆ یەك ئامانجە، بەلاَم لە ڕاستیدا دوو شتی لێك جیاوازن. ڕێككاری و كۆنترۆڵكردنی منداڵ سیستەمێكی فێركاری و مەشقپێكردنی منداڵە كە چۆن كۆنترۆڵی هەڵسوكەوتی بكەیت، هەڵسوكەوتە باشەكان پەرەپێبدەیت و خراپەكانیش لێی بەدوور بێت، بەلاَم سزادان زیاتر لەو كاتەدا بەكار دەهێنرێت كاتێك منداڵ هەڵسوكەوتێكی خراپ ئەنجام دەدات. كۆنترۆڵكردنی تەواو و كاریگەر بۆ منداڵ پێویستە بەردەوام بێت، هەروەها پێویستە بە بەردەوامی منداڵەكەت هان بدەیت كە هەڵسوكەوتەكانی باش و دروست بێت. پێویستە منداڵ گرنگی خێزان و ڕۆڵی دەورو بەری خۆی بزانێت بۆ ئەوەی بە ئاسانی هەڵسوكەوتە باشەكان وەربگرێت و فێربێت.

## چۆن منداڵەکەت هان دەدەیت کە هەڵسوکەوتی دروست بێت؟

((پێویستە هەر لەگەڵ لە دایك بوونی منداڵدا دەست بكەیت بە كۆنترۆڵكردنی هەڵسوكەوتەكانی، ئەگەر هاتوو منداڵ گریا و هاواری كرد و تۆش بە پیریەوە چوویت ئەوا هەست بە خۆشەویستی و متمانە و بڕوایەكی زۆر دەكات كە زیاتر گرنگی پێ دەدرێت، هەروەها پێویستە كاتێكی بۆ دیار بكرێت بۆ نووستن و خواردن و یاری كردن كە ئەمەش ڕێگە خۆشكەر دەبێت لە داهاتوودا پرۆسەی كۆنترۆڵكردنی زیاتر سەركەوتن بە دەست بێنێت. كاتێك منداڵ تەمەنی دەگاتە یەك ساڵ پرۆسەی كۆنترۆڵكردنی زیاتر ئاڵۆز دەبێت چونكە لەو تەمەندا تواناو هێزی زیاد دەبێت، لێرەدا گرنگ ئەوەیە كە باوك و دایك ڕێك بكەون بۆ ئەوەی سنووری منداڵەكە دیاری بكەن كە چی باشە ئەنجامی بدات و چی خراپە لێی دوور بكەوێتەوە، بۆ ئەوەی بتوانیت كەمتر ماندوو ببێت بۆ كۆنترۆڵ كردنی منداڵەكەت پێویستە لە بەكار هێنانی توندو



تیژی دوور بكەویتەوە و وا بكەیت منداڵەكەت تا ڕادەیەك سەربەست بێت. هەروەها پێویستە هانی هەڵسوكەوتی دروست بدرێت و پلانێكی پێشتری بۆ دابڕێژێت و لەئەنجامدانی هەڵسوكەوتی باش منداڵەكەت پاداشت بكەیت.

## ستراتیژیەتێکی کارا

منداڵ دوای ئەوەی پلانێكی كۆنترۆڵكردنی بۆ دادەڕێژیت ئەوا لە كاتێكی نزیك یاخود لە دوای ماوەیەك هەست دەكات كە ئەو پلانەی كە داتڕشتووە پابەندی پێی، بۆیە وەلاَمدانەوەیەكی ئەرێنیانەی دەبێت. بۆ نموونە ((ئەگەر منداڵەكەت بووكە شووشەكەی خۆی شكاند ئەوا ئەگەر بزانێت ناتوانێت جارێكی دیكە یاری پێ بكاتەوە و ئاگاداری بكەیتەوە كە جارێكی دیكە بووكە شووشەیەكی دیكەی بۆ ناكڕیت، ئەوا منداڵەكەت دووچاری مەترسی نابێتەوە لەوەی كە هەڵسوكەوتە خراپە و دووبارەو سێبارەی ناكاتەوە. یاخود ئەگەر منداڵەكەت یاری بە بووكەشووشەكەی خۆی كرد و دواتر هەڵینەگرتەوە ئەوا تۆ پێی بڵێ ئەگەر هەڵینەگریتەوە ئەوا من هەڵیدەگرمەوە و بەلاَم ئەمڕۆ بەهیچ شێوەیەك یاری پێ ناكەیت ئەوا پابەند دەبێت كە جارێكی دیكە ئەم هەڵسوكەوتە ئەنجام نەدات، هەندێك جاریش پێویستە هەندێك شتی لێ قەدەغە بكرێت بە شێوەیەكی كاتی تا وەكو پابەند بێت بەو پلانەی كە تۆ داتڕشتووە ).

## ئەو هۆکارانەی دەبێتە هۆی کاراکردنی کۆنترۆڵکردنی منداڵ چین؟

پێویستە تواناكانی منداڵەكەت بزانی كە ئایا منداڵەكەت توانای ئەنجامدانی ئەو كارەی هەیە كە پێی دەسپێردرێ؟ هەروەها بەر لە قسەكردن پێویستە بیربكەیتەوە هەر كاتێك كە سیستەمێكی دیاریكراو لە پەروەردە كردنی منداڵەكەت هەڵدەبژێری پێویستە لەسەری جێگیربیت و پابەندی بیت و جێبەجێی بكەیت، هەندێك جار منداڵ

بیر دەکاتەوە کە چ شێوازێك بەکار بێنێت بۆ ئەوەی بتوانێت سەرکەوتن بە دەست بێنێت، تورەبوونی دایك و باوك لە منداڵەکەی و دواتر ژێر کردنەوەی بە بەخشینی پارچە شیرینییەك یاخود هەر شتێکی کە ئارەزووی لێیەتی هۆکارێکە بۆ هاندانی ئەو منداڵە کە بەردەوام بێت لەو هەڵسوکەوتانەی کە ئەنجامی دەدات، کە بەشێوەیەکی رەمەکی تۆ هانی دەدەین کە هەڵسوکەوتی ناشرین و نارێك فێری منداڵەکەت بکەیت.

راستە سیستەمی کۆنترۆڵکردن ناتوانرێت بەتەواوی لەلایەن باوك و دایکەوە بەرامبەر بە منداڵەکەی تەواو بێت و یەکلایی بێتەوە چونکە هەموو کاتێك باوك و دایك لە سەر یەك هەڵوێست و هەمان هەست و بۆچوون نین، بەڵام بە پێی توانا هەوڵ بدە کە سیستەمێك و بنەمایەك بۆ جێبەجێکردنی پلانەکەت بدۆزیتەوە و لە سەری بەردەوام بیت، هەندێ جاریش سەیری هەست و بۆچوونی منداڵەکەت بکە ئەگەر زانیت کەوا دەتوانیت ئەو هەڵەیەی بە شێوازێك چارەسەر بکەیت ئەوا بۆ منداڵەکە روون بکەوە کە هەست بە تێگەیشتنی دەکەیت کە بۆ ئەو هەڵسوکەوتەی کردووە و هەڵەکەی راست بکەوە. ((ئەگەر هاتوو لەسەرەتای مامەڵە کردنت لەگەڵ منداڵەکەت سەرکەوتوو نەبوویت، بیربکەرەوە کە چۆن دەتوانیت بە شێوازێکی دیکە مامەڵەی لەگەڵ بکەیت کە باشتر بێت لەوەی یەکەمجار ئەنجامتدا، ئەگەر زۆر بە تووڕەیی هەڵسوکەوتت کرد هەوڵ بدە هێمن ببیتەوە، دواتر داوای لێبوردن لەمنداڵەکەت بکە و پێی بڵێ کە جارێکی دیکە ئەم جۆرە هەڵسوکەوتانە دووبارە نەکاتەوە. پێویستە دایك و باوك لە ناو خێزاندا رۆڵی پێشەنگ ببینن لە هەڵسوکەوتدا، چونکە منداڵ سەیری دایك و باوکی خۆی دەکات و لەوان فێرە هەڵسوکەوت دەبێت)).

## بەکار هێنانی توندو تیژی لەگەڵ منداڵ ئایا کاریگەری دەبێت؟

ئێمە هەموومان توندو تیژی بەرامبەر بە منداڵ بەکار دەهێنین بەڵام ئەم شێوازە ئایا سەرکەوتووە؟ نەخێر ئەم توندو تیژییە دەرەنجامی خراپی لێدەکەوێتەوە، لەوانەیە لێدان و بەکارهێنانی توندو تیژی کاریگەری خێراو کاتی هەبێت بەڵام باشتر نییە لە



بەکار هێنانی شێوازێك کە دووری بخاتەوە لە هەڵەکان. لێدان زیاتر تورەیی و رق وقینە زیاد دەکات نەك هەست کردن بە بەرپرسیاریەتی، بەکار هێنانی لێدان لە سەرەتادا لەلایەن دایك وباوکەوە بەهێمنی بەکار دەهێنرێت بەڵام دوایی تورە بوونی لەگەڵ پەیدا دەبێت و دەرەنجامیش هەر دایك و باوکە پەشیمان دەبنەوە. کاریگەری لێدان و بەکار هێنانی توندو تیژی دژ بە منداڵ لەگەڵ تێپەربوونی کات کاریگەرییەکەی نامێنێت کە ئامانجی دایك و باوکە. ((ئەو منداڵانەی کە توندو تیژیان لەگەڵ بەکار دەهێنرێت لەمنداڵیدا کاتێك گەورە دەبن دووچاری نیگەرانی و دوورە پەرێزی و بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر دەبنەوە و ئەوانیش لە داهاتوودا زیاتر دژ بە منداڵەکانیان توندو تیژ دەبن)).

## پێویستە باوك و دایك رۆڵی پێشەنگ ببینن

پێویستە ئەمە لەیاد نەکەین کە پێویستە دایك و باوك نموونەیەکی زیندووی باش بن بۆ ئەوەی منداڵ بزانێت کە چۆن هەڵسوکەوت دەکات و خۆی کۆنترۆڵ دەکات ئەویش لە رێگەی سەیرکردن و دیتنی هەڵسوکەوتی باوك و دایکەکەیەتی لەگەڵ یەکتری و خەڵکانی دیکە.

## چۆن منداڵەکەت فێر دەکەیت کە گوێڕایەلی دایك و باوك بێت

"لەمبارەوە راوێژکاری دەروونناسی ڤێری والاس بە کۆمەڵێك هەنگاو کە پێویستە لەگەڵ منداڵەکە تاقیبکرێتەوە وەڵامی ئەو پرسیارەی دایەوە. والاس ئاماژەیداوە کە پێویستە منداڵەکەت بەرەو هەڵسوکەوتی ئەرێنیانە ئاراستە بکەیت ئەویش بە کۆمەڵێك رستەی کورت و داوای دیاریکراوی لێبکەیت وەك: لە جیاتی ئەوەی بڵێی باش بەو هەڵسوکەوتت باش بکە و کتێبەکە فڕێ مەدە. پێی بڵێ کتێب شوێنەکەی نێو کتێبخانەیە. زۆر داواکردنی رۆژانە بەرامبەر منداڵ هێزی بەرگری لای دروست

دەكات بەلاّم كاتێك هۆكارێكی لۆژیكیت بۆ هێنایەوە كە هاوكاریت بكات ئەوا بە تەئكید هاوكارت دەبێت لە جیاتی بە منداڵەكەت بڵێی یارییەكانت كۆبكەوە. پێی بڵێ پێویستە یارییەكان بۆ شوێنی خۆی بگەڕێنیتەوە ئەگەر منداڵەكەشت ڕەتیكردەوەو بەگوێی نەكردی پێی بڵێ باپێكەوە هەڵیبگرین بەمەش كارەكە بۆ یاری دەگۆردرێت. كاتێك منداڵەكەت گوێرایەڵت دەبێت لە باوەشی بگرە و هەڵسوكەوتەكەشی بە باش وەسف بكە كە ئەمە هانی دەدات كاری باشترو چاكتر ئەنجام بدات"

## ترسی منداڵ بۆچی دەگەڕێتەوە

ترسی منداڵ شتێكی سروشتییە هەندێك جار منداڵ لە تاریكی و بەتەنیایی هەست بە ترس دەكات و كاتێك گەورەش دەبێت لە مامۆستاو پزیشك و چەند ئاژەڵێك دەترسێت، بەپێی بۆچوونی زانایانی دەروونناسی هۆكاری ترسی منداڵ بۆ ئەم خاڵانە دەگەڕێتەوە:

* جێهێشتنی منداڵ لەلایەن دایكەوە بۆ چەندین جار كە ئەمەش وا لە منداڵ دەكات هەست بە ئارامی نەكات.

* كاریگەری منداڵ بە ترسی خەڵكی دیكە

هەر لە بارەی ترسی منداڵەوە بەپێی بۆچوونی پسپۆرانی بواری دەروونزانی "منداڵ لە تەمەنی نێوان ساڵێك یان زیاتر دەست بە رۆیشتن دەكات ئەوەی كەلە دەورو بەریەتی هەستی پێدەكات ئەوەش وادەكات كە زووتر هەست بە ترس و گریان بكات بەتایبەتی كاتێك دایك و باوكی لێی دوور دەكەونەوەو دیار نابن چونكە منداڵ لەو تەمەنەدا دەپرسێت لەگەڵ خۆیدا چۆن دەگاتەوە دایك و باوكی. پسپۆرانی منداڵ وا ئامۆژگاری دایك و باوكان دەدەن كە یارییەك بدەنە منداڵەكە كە كەسێكی ناو خێزانەكەیە بۆ ئەوەی منداڵەكە هەردەم بەبەردەوامی لای خۆی بیهێڵێتەوە بۆ ئەوەی بەردەوام هەست بە ئارامی بكات. خالد دەش كە پسپۆرێكی دەروونزانییە رادەگەیەنێت كە هەموو ئەو كەل و پەلانەی كە منداڵ لە باوەشی خۆی دەیگرێت



نێرینە بێت یان مێیینە وەك دایكی خۆی خۆشی دەوێت و جێگرەوەی دەروونی و مەعنەوی منداڵەكەیە لە تاكەكانی ناو خێزانەكەی. منداڵ هەندێك جار خۆی لە هەندێك خواردن دەدزێتەوە بۆیە دكتۆر ئەلفرید بریكتۆن دەڵێت كە پێویستە ئەو بووكە شووشەیەی كە منداڵەكە لە باوەشی دەگرێت بەكاری بێنین بۆ ئەوەی قەناعەت بە منداڵەكە بێنین و خواردنەكەی بخوات ئەویش بە بەشداری پێكردنی بووكە شووشەكە لە كاتی ژەمی خواردندا بەمەش منداڵەكە ئەم بووكە شوشەیە دەكاتە نمونەیەك تا وەكو ئەو هەڵسوكەوت بكات"

## پەروەردەكردنی منداڵ لە سەردەمێكی مەترسیداردا

"منداڵ پاداشتێكە بە دەست دایك و باوكەوە بۆ پاراستنی ئەو پاداشتەش پێویستە پەروەردەیەكی راست و دروست بكرێت، وەبەرهێنانی پەروەردەكردنی منداڵ سەركەوتووترین و بەپەلەترین وەبەرهێنانە بۆ هەر كۆمەڵگایەك كە پلان بۆ دوارۆژێكی گەش دادەڕێژێت، هەر نەتەوەیەك و گەلێك بەنوێبوونەوە گەشە دەكات و پێش دەكەوێت ئەمەش بە باشتربوونی پەروەردەی منداڵەوە دێتە دی. پەروەردە كارێكی زۆر گرنگە ئامانجەكەی بنیادنانی مرۆڤێكە لەرووی فیكری و گیانی و رەوشتی و لەشساغی، هەر مرۆڤێكی راست و دروست، كاریگەرییەكی ئەرێنی بەسەر گەل و نیشتیمانەكەیەوە دەبینێت، پەروەردە بەردەوامی هەموو هەوڵەكانە، لەماڵەوە دەستپێدەكات تا چوونە قوتابخانەو تێكەڵ بوون بە كۆمەڵگە. پرۆسەی پەروەردە لە چركەی یەكەمی تەمەنی مرۆڤ دەستپێدەكات. ئێستا زۆربەی كۆمەڵگەكان بەتایبەتی كۆمەڵگەكانی تازە پێگەیشتوو لە پەروەردەكردنی منداڵانیان دووچاری مەترسیەكی گەورە دەبنەوە هەر لە نێو ماڵەكانیان تا دەگاتە قوتابخانە و تێكەڵ بوون بە كۆمەڵگە، بۆیە پێویستە هەر خێزانێك تۆزێك بوەستێت و پێداچوونەوەیەك لە پەروەردەكردنی منداڵەكانی بكاتەوە. "ئێستا زۆربەی كۆمەڵگاكان بەهۆی ئەو هۆكارە تەكنەلۆژیایانەی كە بەرهەم دەهێنرێن وەك ئەنتەرنێت و یاری ڤیدیۆیی و مۆبایل و

تەلەڤزیۆن و زۆربوونی کەناڵە ئاسمانییەکان شێوازی پەروەردەکردنی مناڵەکەی وەکو پێویست پێ ئەنجام نادرێت. گلەیی ئەوە لە دایك و باوکان و بەرپرسانی منداڵەکان دەکرێت کە نەیانتوانیوە نەوەیەکی باش بێننە کایەوە، نەوەیەکی لاواز کە هەست بە بەرپرسیاریەتی ناکات، زیاتر پەنا بۆ دژایەتیکردن دەبەن زیاتر حەز دەکات لەگەڵ هاوڕێ و برادەری خراپ هەڵسوکەوت بکەن کە دژایەتی داب و نەریتی خۆی و خانەوادەکەی و کۆمەڵگاکەی دەکات، باوك و دایکان گەیشتوونە حاڵەتێك کە ناتوانن پەروەردەی منداڵەکانیان بکەن، لەوانەیە بڵێین کە منداڵەکان دایك و باوك ڕێنمایی دەکەن و ئاراستەیان دەکەن کە ئەمەش زەنگێکی مەترسیدارە. بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو گۆڕانکاریانەی ئەمڕۆ کە کاریگەری لە سەر بنیادنانی کەسایەتی منداڵەکانمان هەیە کە خێزان و بنەماڵەکانمان و نیشتیمان چاوەڕوانیەتی پێویستە پەروەردەکردن لە سەر ئەو بنەمایانە دروست بکرێت

١- ڕێنمایی کردنێکی ڕاست و دروست لەلایەن باوك و دایکەوە کە بە قسەو کردار بنەمایەکی ڕاست و دروست و کەش و هەوایەکی خێزانی تەندروست بنیاد بنرێت وەك گرنگی دان بە پاك و خاوێنی و گرنگیدان بە هەڵسوکەوت و گرنگیدان بە تەندروستی گشتی و ڕاستگۆیی لە قسەکان و ڕاستگۆیی لە ئەنجامدانی کارەکانمان و بەجێگەیاندنی بەڵێنەکان و هەڵگرتنی بەرپرسیاریەتی و ڕێز گرتنی کات و چەندین کاری دیکە

٢- بۆ چارەسەر کردنی هەر کێشەو گرفتێك کە دووچاری خێزان دەبێتەوە شێوازی ڕاست و دروست لە پەروەردەکردنی منداڵ لەماڵەوە کە زۆر توندی نەنوێندرێت و زۆریش ناز و فیزی منداڵ هەڵنەگیرێت پەیڕەو بکرێت، ئەمەش بە گفتوگۆکردن لە سەر بنەمای بڕواو متمانە و خۆشەویستی دێتە دی.

٣- گەشەپێدانی کەسایەتی منداڵ هەر لەمنداڵیەوە کە هەست بە لێپرسراویەتی بکات بەوەی بەشدار بێت لە ئەرکەکانی نێو ماڵ دواتر لەقوتابخانە و ناو کۆمەڵگاکەیدا.



٤- پێویستە هەڵ و کاتی تەواو بە منداڵ بدرێت بۆگفتوگۆکردن و باسکردنی هەر گرفتێك کە دووچاری خێزان دەبێتەوە بۆ ئەوەی هەست بکات کە بەشدارییەکی کاریگەری لەناو خێزانەکەیدا هەیە

٥- پێویستە ئەوە فێربین کە چۆن لەگەڵ هەر قۆناغێکی گەشەکردنی منداڵ مامەلە بکرێت کە ئەوەش پێویستی بە هەوڵ و تێکۆشانی بێوچان هەیە لە هەمان کاتیشدا هونەرە کە لە هەر پێشهاتێك بگەین کە دێتە پێشمان

٦- پێویستە زیاتر لایەنی پەیوەندیدار بە پەروەردەکردنی منداڵ گرنگی بە بەرنامەی زانستی و کۆمەلاَیەتی بدات کە پێویستە زیاتر زانکۆکان و دەزگاکانی پەروەردە و ڕاگەیاندن ئەو ئەرکە لە ئەستۆ بگرن

هەموو منداڵێك هەر لە کاتی لە دایك بوونیەوە تا گەورە دەبێت دووچاری چەندین حاڵەت و نەخۆشی جیا جیا دەبێتەوە هەموو ئەو حاڵەتانەش پەیوەندی بە خودی پەروەردە کردنییەوە هەیە بۆیە لێرەدا هۆکارو ڕێگە چارەی چەند حاڵەتێك و چەند نەخۆشیەك دەخەینە بەردەم خوێنەرانی ئازیز و دایك باوکان، تا وەکو بەپێی توانا بتوانن بە شێوەیەك منداڵەکانیان پەروەردە بکەن کە لەو حاڵەت و نەخۆشیانە بە دوور بن.

## خەوزڕانی منداڵ

خەوزڕان یەکێکە لەو کێشە بەربلاوانەی کە لە ساڵانی یەکەمی تەمەنی منداڵ دووچاری دەبێت. لەو گرفتانەش دوودڵی لە خەوتن یاخود بەئاگابوون لە نیوە شەودا یاخود بینینی خەونی ناخۆش هەروەها ڕۆیشتن بە چاو خەواڵیەوە هەروەها منداڵ شەوانە بەبێ ئەوەی هەست بکات دووچاری میزکردن بەخۆیدا دەبێتەوە . "منالاَن جیاوزیان هەیە لەوەی کە چەند پێویستیان بە خەوتن هەیە، هەروەها ئاسانی و زەحمەتی لە دووبارە خەوتنەوە، بۆیە گرنگە باوك و دایکان بزانن و درك بەوە بکەن کە چۆن دەتوانن یارمەتی منداڵەکانیان بدەن و گەشە بەو داب و نەریتە ڕاست و دروستە بدەن بۆ ئەوەی زاڵ بن بە سەر کێشەو گرفتەکانی خەوتن هەر لە سەرەتای لە دایك بوونی منداڵەکانیان.

خەوتنی منداڵ لە سەرەتای لە دایك بوون ڕێك و پێك نییە، تێکڕای کاتژمێرەکانی خەوتنی منداڵانی تازە لە دایك بوو لە نێوان ١٦ تا ١٧ کاتژمێر دەبێت و هەر چەند منداڵیش گەورەتر بێت ئەوا تێکڕای کاتی خەوتنی کەم دەبێتەوە.

## ڕێنماییەکان بۆ باشتر خەوتنی منداڵی ساوا

• هەوڵ بدە منداڵەکەت لە کاتی شیر دان یاخود گۆڕینی پێداویستیەکانی جل و بەرگ لەکاتی نووستنی لە کەشێکی هێمندا بێت

• پێویستە هەوڵ بدەی خۆت کاتی منالەکەت لە خەوتن و هەڵسانی لە خەو کۆنترۆڵ بکەیت بەوەی زوو ئاگاداری بکەیتەوە لە خەو و درەنگ بیخەوێنی ئەویش بەیاری کردن لە گەڵیدا بەر لە خەوتنی.

• هەر لە یەکەم هەست کردن کە منداڵەکەت خەوی دێت بیخەرە ناو قەریۆڵەکەی، چونکە باشترین ڕێگەیە تا وەکو منداڵەکەت بەم شێوەیە فێر بێت کە دوای خاو بوونەوەی یەکسەر بخەوێت، فێر کردنی منداڵ بەوەی لەلات بمێنێتەوە تا دەخەوێت ئەوا فێر دەبێت و کاتێك شەو بەئاگا دێت زۆر زەحمەتە دووبارە بخەوێتەوە بێ ئەوەی هەڵیبگریت و بیلاوێنیتەوە

• دوور کەوتنەوە لە فێرکردنی مژینی هەر مژمژەیەك کە شوێنی خواردنی ژەمێك بگرێتەوە، زۆر بەکار هێنانی مژمژەی منداڵ کارێکی باش و دروست نییە بۆ ئەوەی بە بەردەوامی بخەوێت

• پەلە نەکەیت بچیتە لای منداڵەکەت کاتێك لەکاتی خەوتندا دەگرییێت بەڵکو ماوەیەك بوەستە لەوانەیە دووبارە بچێتە خەوەوە، ئەگەر گریانەکەی بەردەوام بوو ئەوا دەتوانیت بچیتە لای بەلام رووناکی هەڵ مەکە و یاری لە گەڵ مەکە چونکە دووچاری بێزاری دەبێت. ئەگەر هەر منداڵەکەت بەردەوام بوو لە گریان پێویستە بزانیت منداڵەکەت برسیەتی یاخود پێداویستییەکانی لە جل و بەرگ بگۆڕیت یان پلەی گەرمی لەشی بەرز بۆتەوە.



• پێویستە کاتێك منداڵ گەورە دەبێت لە شوێنێکی تایبەت نەك لەگەڵ باوك و دایك بخەوێت

• وا باشە منداڵ لە سەر پشت یاخود لە سەر تەنیشتێك بخەوێت، چونکە بەپێی لێکۆلینەوەکان ئەم جۆرە خەوتنە باشترینیانە

## تەمەنی منداڵ لە ١-٦ ساڵ

لەو تەمەنەدا زۆر لە منداڵان دوو دڵ دەبن لە خەوتن بەتایبەتی کاتێك براو خوشکەکانی کە لە خۆی گەورەترن بە ئاگان. لەو تەمەنەدا منداڵ پێویستی بە ١٠ — ١٢ کاتژمێر هەیە بۆ خەوتن. ئەگەر خەوتنەکەشی لەم ماوە کەمتر بوو ئەوا پێویستە نیشانی پزیشك بدرێت بۆ زانینی هۆکارەکانی.

ئەو ئامۆژگارییانەی کە یارمەتی منداڵ دەدات نووستنی یاخود خەوتنی باش بێت

١ — بەرنامەیەك بەکار بێنە وەك خوێندنەوەی چیرۆك یان شوشتنی منداڵەکەت بەئاوی گەرم یان شلتێن.

٢- کەمکردنەوەی تەماشاکردنی تەلەڤزیۆن یاخود ڤیدیۆ بەر لە خەوتن

٣- ڕاهێنانی منداڵ کە ڕۆژانە لە یەك کاتدا بەرەو نووستن بچێت

٤- پێویستە جل و بەرگی منداڵ یاریدەدەر بێت و کە هەست بە حەسانەوەیەکی باش بکات و پلەی گەرمی ژوورەکەشی لە بار بێت

٥- هەندێك لە منداڵان حەز دەکەن دەرگای ژوورەکەی کەمێك کراوە بێت و رووناکیەکی لێوە دیار بێت

٦- نابێت منداڵ هان بدرێت لە گەڵ دایك و باوکی بخەوێت

٧- هەوڵ بدە بۆ دڵنیابوونت لە نووستنی منداڵەکەت لە دوورەوە سەیری بکەیت نەك بچیتە ناو ژوورەکەی.

## خەونی ناخۆش و کابووس

خەونی ناخۆش لە کاتی خەوی منداڵدا روودەدات، هەندێك جار خەونەکە دووبارە دەبێتەوە، زۆر جار منداڵ دەست بە گریان دەکات و رادەچەنێ و هەندێك جاریش ئەستەمە منداڵەکە دووبارە بخەوێتەوە، ئامۆژگاری بۆ ئەم حاڵەتە و یارمەتیدانی منداڵەکەت:

- بەپەلە بگە منداڵەکەت کاتێك گریانەکەی نائاسایی بوو
- وا بکە منداڵەکەت هەست بکات کە هیچی بەسەر نەهاتووە، دەتوانیت چرای ژوورەکە بۆ ماوەیەکی کورت دابگرسێنیت بۆ ئەوەی هەست بە ئارامی بکات
- هەوڵ بدە گوێ لە منداڵەکەت بگریت و هانی بدە کە قسە بکات و کە لە چ ترساوە
- دوای ئەوەی منداڵەکەت ئارام دەبێتەوە هەوڵ بدە هانی بدەیت دووبارە بخەوێتەوە.

## کابووس

منداڵ لە قۆناغی بەر لە چوونە قوتابخانە لە خەودا دووچاری دیتنی کابووس دەبێت کە ئەمەش لە سەرەتای خەوتنی منداڵ روودەدات، باوك و دایك ناتوانن گریانەکەی بوەستێنن کاتێك دەگرییێت و حاڵەتێك دەیگرێت کە لەشی عارەقە دەکات و لەرز دەیگرێت، منداڵ هەتا کو کابوسەکەشی بیر ناکەوێتەوە کە لە خەو دیویەتی بۆ ئەو حاڵەتەش پێویستە هێمن و ئارام بیت تا منداڵەکەت هێمن دەبێتەوە دووبارە بۆ خەوتن دەگەڕێتەوە و خەوتنەکەی تەواو دەکات.



## ئاخاوتن و رویشتن لەکاتی خەودا

لەکاتی خەوێکی قوڵی منداڵ و بێئاگایی منداڵەکە ئەم حاڵەتە روودەدات. لەوانە ئەم حاڵەتە دووبارە ببێتەوە، بۆ سەلامەتی منداڵەکەت پێویستە دەرگاکانی دەرەوەی ماڵەکەت و دەرگای بەر قالدرمەکان داخرێن و ئەو شتومەکانە لە سەر رێگا هەڵبگیرێن بۆ ئەوەی منداڵەکەت دووچاری هیچ بریندار بوونێك یاخود کێشەیەك نەبێتەوە، بۆ ئەوەی منالەکەت بێ هیچ گرفتێك دووبارە بۆ شوێنی خەوتنەکەی بگەڕێنیتەوە و هەوڵ بدە لەو ماوەیەدا کە بێئاگایە ئاگاداری نەکەیتەوە.

## میزکردنی منداڵ لەکاتی خەودا

میزکردنی شەوانەی منداڵ کە کاتێك بێ ئاگایە کێشەیەکی بەر بڵاوە لەلای منداڵان بە گشتی بە تایبەتی کاتێك تەمەنی بەر لە چوونە قوتابخانەدایە، هۆکارەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ

١ تەواو گەشە نەکردنی قەوارەی میزڵدان

٢ گۆرانکاری لە حاڵەتی دەروونی منداڵ روودەدات کاتێك گرفتێك لە خێزانەکەیدا هەبێت وەك تەلاقدان یا هەر کێشەیەکی دیکە.

بۆ یارمەتیدانی منداڵەکەت پێویستە

- دووچاری هەڕەشەو ترس کردنی نەکەیتەوە
- هانی بدە بەر لە نووستن بچێت میز بکات
- کەم کردنەوەی خواردنەوەی شلەمەنیەکان بەر لە نووستن
- ئەگەر منداڵەکەت تا رادەیەك گەورە بوو هەوڵ بدە ئاگادار و گرنگی بە خۆی بدات
- هانی بدە بە جل و بەرگ و ئەو پۆشاکانەی کە بەخۆی دادەدات بپارێزێت و بەخاوێنی رایبگرێت تا وەکو هەست بە لێپرسراویەتی بکات.

## پێکدادانی ددان لەکاتی نووستن

ئەمەش حاڵەتێکە زۆر جار منداڵ تووشی دەبێت لەکاتی خەودا کە زۆر جێگەی مەترسی و نیگەرانی نییە، ئەم حاڵەتە دیسانەوە کاتێك روودەدات منداڵ لە حاڵەتێکی دەروونی خراپ دابێت بەلام ئەم حاڵەتە ماوەیەکی کورت دەخایەنێت و بزر دەبێت ئەگەر هەستیشت بە مەترسی کرد دەتوانیت شتێك لە نێوان ددانەکانی دابنێیت ئەگەر حاڵەتەکەش زیاتر بوو و بەردەوامی وەرگرت ئەوا پێویستە نیشانی پزیشکی بدەیت بۆ ئەوەی حاڵەتەکەی دەست نیشان بکات و چارەسەری گونجاوی بۆ دابنێت.

## خەوێکی شیاو بۆ منداڵان

پسپۆڕان ئاشکرای دەکەن چوونە نێو پرۆسەی خەو مەرج نیە تەنها بۆ حەوانەوەی جەستە بێت بەڵکو تەنها بۆحەوانەوەی مێشکە کە لەوێشەوە ماندوێتی جەستە دەڕەوێتەوە.

پسپۆڕان خەویان بۆ چەند جۆرێك پۆلێن کردووە:

* جۆری یەکەمیان: دەرکردنی هۆڕمۆنی گەشەیە لای منداڵان کەدەبێتە هۆی تازەکردنەوەی شانەکانی لەش و پێست و ڕێژەی گۆڕینی پرۆتینەکانی مۆخ و مێشك زیاد دەکات.

*جۆری دووەمیان: خەوی ڕۆژانەی منداڵە، کە شانەکانی مێشك چالاك دەکات ئەم جۆرە خەوەش لای گەورەکان بەهەمان شێوە و بەشێوەیەکی تەندروست یارمەتی مێشك ئەدات بۆ زوو وەبیرهێنانەوە.

بەپێی لێکۆڵینەوەیەك ئەو منداڵانەی لە ئاژاوەدا دەخەون یاخود ئەو ماڵەی تیایدا دەژین نزیکە لە فرۆکەخانە و هێڵی ئاسنینو هەر جۆرە ئامرازێکی دەنگەدەنگ و ژاوەژاو ڕێژەی دواکەوتەی مێشکی و جەستەی زیاتر ڕوودەدات تیایاندا لەو منداڵانەی لەشوێنێکی ئارامدا دەخەوێنرێن.



هەروەها ئەو منداڵانەی لەناو ژاوەژاودا پەروەردە دەکرێن لەگەورەبوونیاندا توندوتیژتر و تووڕەتر و تەمەڵتر دەبن لەئاستەکانی خوێندنیاندا بەتایبەت لەوانەی بیرکاریدا.

سەبارەت بەو منداڵانەی تەمەنیان لەدووساڵ کەمترە دەتوانیت کۆنترۆڵی گریان و هەستانیان لەشەودا بکەیت ئەویش بەئامادەکردنی جێگەی خەویان بە کەرەستەی نەرم و نۆڵ و هەستکردنیان بەوەی کەهەمیشە نزیکیت لێوەی کە ئەمەش دڵنیای پێدەبەخشێت، بەلاّم ئەگەر هەر لەسەر گریان بەردەوام بوو ئەگەر ئەو منداڵە کێشەی تەندروستی نەبوو ئەوا دوای (١٥) چرکە خۆی بێدەنگ دەبێت بەلاّم ئەگەر هاتوو هەر بەردەوام بوو دەتوانیت قسەی بۆ بکەیت، ڕاستە تێناگات بەلاّم منداڵ کاتێ گوێی لەدەنگی دایکی دەبێت هەست بەدڵنیای دەکات و ئەگەر هەر بەردەوامیش بوویت لەگفتوگۆکردن لەگەڵیدا ئەوا بەهۆی گێژبوونیەوە خەوی لێدەکەوێت

## منداڵی بەناز

"ئەم جۆرە منداڵە جێگەی رەخنەی کۆمەڵگەیە، کە هەردەم بەدایك و باوکییەوە نووساوە و هیچ کاتێکیش ناتوانێت بێ ئەوان هیچ بڕیارێك وەربگرێت، بڕواو متمانەی بە خۆی نییە ناتوانێت زاڵ بێت بە سەر هەر کێشەو گرفتێك کە ڕووبەڕووی دەبێتەوە، دکتۆر مەجدی لەبیب پسپۆڕی نەخۆشیە دەروونییەکان لە نەخۆشخانەی ریازی نیشتیمانی لە شانشینی سعودیە ئاماژە دەدات کە ناز هەڵگرتنی منداڵ زیان و زەرەر بە خودی منداڵ دەگەیەنێت کاتێك گەورەش دەبێت داوای بەجێگەیاندنی هەموو داوایەکی دەکات لە دایك و باوك یاخود هەر کەسێك لە هاورێ و برادەرانی، ئەمەش نابێت چونکە هیواو ئاواتەکانی ژیان راستەوخۆ جێبەجێ نابێت، زۆر کار هەن پێویستی بە هەوڵ و تێکۆشانی بێ وچان هەیە، بەلاّم مرۆڤی بەناز هەوڵ دەدات کە هەموو پێداویستیەکانی راستەوخۆ بێتە دی. کەسایەتی ئەو جۆرە منداڵانە تەواو پێنەگشتووە و ناتوانێت ڕۆڵی سەرکردایەتی ببینێت و ئازارەکانی ژیان بچێژێت. پەروەردەی ڕاست و دروست ئەوەیە کە منداڵ هەر لە سەرەتای تەمەنی منداڵیدا

مانای خۆشەویستی و بزانێت و سزادانیشی نابێت توندو تیژی تێدا بێت. پێویستە منداڵ چەوتی و راستی لێك بکاتەوە و هەموو شتێك کە ئەو هەوڵی بۆ دەدات مانای ئەوە نییە کە راست بێت".

پەروەردە کردنی راست ئەوەیە کە خۆشەویستی و فێرکردن یەك ئاراستەو لەیەك کاتدا بێت و هەر هەڵەیەکیش پێویستە سزادانی لە گەڵ ئەنجام بدرێت و هەر کارێکی راست و دروستیش پاداشتی بەدواوە بێت و سزا و پاداشتیش بەرامبەر هەر هەڵەیەك و راستییەك وەك یەك بێت نەك زیادی توند و تیژی و یان زیادی ناز هەڵگرتن. هیچ نەتەوەیەك بە کەسانی بەنازو بێ توانا بنیاد نانرێت بەڵکو پێویستی بە کەسانی بە هێز و خاوەن کەسایەتییەکی بەهێزو بە توانا هەیە کە بتوانێت بڕیاری خۆی بدات.

بەپێی لێکۆڵینەوە دەروونییەکان ناز هەڵگرتنی منداڵ مەترسی گەورەی لێدەکەوێتەوە زیاتر لەو مەترسیانە خۆپەرستی کە ئارەزووی ئەوە دەکات هەموو شتێك بخاتە ژێر دەستی خۆی و کۆنترۆلی بکات، هەروەها بەپێی راو بۆچوونی زانایانی بواری دەروونزانی مامەڵەکردنی توندیش لەگەڵ منداڵ کارێکی خراپەو زیان بە منداڵ دەگەیەنێت، بەڵکو پێویستە باوك و دایك مامەڵەکردنیان مام ناوەند بێت لەگەڵ هەر کارێکی باش یان خراپی منداڵەکەیان. هەروەها جیاوازی کردنی نێوان منداڵەکانی یەك خێزان دەبێتە هۆی دروستبوونی رق و کینە لە نێوان ئەندامانی یەك خێزاندا کە ئەمەش مەترسی نەخۆشی دەروونی گەورەی لێدەکەوێتەوە. منداڵی بەناز بەپێی لێکۆلینەوەکان هەردەم دوودڵە و پەلە لەئەنجامدانی ئەرکەکان دەکات و بێ ئەوەی بیر بکاتەوە هەلوێست وەردەگرێت و کەسایەتی خۆپەرستی دەبێت و هەوڵ دەدات بە هەڵسوکەوتەکانی زاڵ بێت بە سەر کەسانی دیکەی دەورو بەری

نەریتی رکابەریەتی لای منداڵ و گوێڕایەڵ نەبوون و پابەند نەبوونی بەو ئامۆژگاریانەی کە لەلایەن دایك و باوکەوە ئاراستەی دەکرێت لە گرنگی دانی زیادی دایك و باوکەوە دێت هەروەها گفتوگۆکردنێکی زیاد لە پێویست، کاتێك منداڵ داوای دایك یان باوکی رەت دەکاتەوە و جێبەجێی ناکات و دایك و باوکەکەش خۆیان لێ



بێدەنگ دەکەن ئەوا منداڵ بەردەوام دەبێت لە سەر ئەو کارەی و هەموو ئەو شتانە رەت دەکاتەوە کە جێگەی خۆشحاڵی ئەو نییە.

هەروەها هەندێك لە دایك و باوکان بۆ رازی کردنی منداڵەکانیان کاتێك گوێڕایەڵ نابن و پابەندی ئامۆژگاریەکانیان نابن ئەوا لە جێگەی ئەوە پاداشتیان دەکەن بۆ ئەوەی بە گوێیان بکەن. سەرهەڵدانی رکابەریەتی لای منداڵ بۆ جێگیر نەبوونی پەروەردەکردنی دایك و باوك دەگەرێتەوە کاتێك لەلای باوکی پیاوەکە یان دایکی ئافرەتەکە پەروەردە دەبێت دوو شێوازی جیا لە پەروەردەکردن و جێگیر نەبوونی ئاراستە کردنی منداڵەکەت بە شێوەیەکی راست و دروست و زیاد سۆزو خۆشەویستی دان بە منداڵەکەت ئەو رەفتارەی لێدەکەوێتەوە. هەروەها جیاوازی مامەڵە کردن لە گەل منداڵدا لەلایەن دایك بە شێوەیەك و باوك بە شێوەیەك رێکنەکەوتنی هەردوو لا لە سەر چۆنیەتی ئاڕاستەکردنی منداڵ، بەم شێوەیە منداڵەکەت فێر دەبێت کە سوود لەو راو بۆچوونە جیاوازە وەربگرێت و فێرە رکابەری ببێتەوە

**چارەسەرکردنی:**

١- رێککەوتن و هاریکاریکردن لە نێوان دایك و باوکدا هەروەها باپیر و داپیرەیان بەرامبەر بە چۆنیەتی پەروەردەکردنی منداڵ فەلسەفەیەکی یەکگرتوویان هەبێت

٢- پێویستە هۆکاری ئەو رکابەریەتییە بزانرێت و یارمەتی بدرێت کە هەڵسوکەوتی کۆمەلایەتی فێر بێت.

٣- زۆر کار بە منداڵ مەسپێرە و گرنگی بە رەتکردنەوەی مەدە و سووربە لە سەر بەجێگەیاندنی ئەو کارەی کە پێی رادەسپێری.

٤- نابێت لە سەرەتا بەنەرمی فێری منداڵەکەت بکەیت کە کارێکت بۆ ئەنجام بدات کاتێك لێی توند دەکەی ئەوا بە گوێت ناکات چونکە لە سەرەتا کاتێك گوێرایەلت نەبوو یەك لاییت نەکردەوە.

٥- هەروەها کاتێك منداڵ دوو دڵ بوو لەوەی کارێکت بۆ ئەنجام بدات کارەکە بە کارێکی دیکەی ئاسان مەگۆرە کە ئارەزووەکانی ئەو بهێنیتە دی.

٦- ڕێگایەکی دیکە بۆ کەمکردنەوەی رکابەریەتی منداڵ بەر لەوەی پێی بلێی ئەمە مەکە پێی بلێ بیکە؟ بۆ نموونە کاتێك منداڵەکەت دەیەوێت لە سەر دیوار بنووسێت پێی مەڵێ وا مەکە بەڵکە پێی بلێ وەرە لە سەر ئەو تەختەیە بنووسە. تا لەو رکابەریەتییە رزگاری دەبێت.

٧- شێوازێکی دیکە بۆ کەمکردنەوەی رکابەریەتی منداڵ ئەوەیە کە باسی نەکەیت لە بەردەم کەسانی دیکە کە منداڵەکەت خراپە ئەمە هەڵەیەکی گەورەیە کاتێك زۆر لە دایکان هەوڵ دەدەن تورەیی و نارەزاییان بەم شێوەیە بەتاڵ بکەن، باسکردنی منداڵەکەت بە خراپی رق و کینەی زیاد دەکات.

٨- بەکار هێنانی کێبڕکێ هۆکارێکە بۆ کەمکردنەوەی رکابەریەتی کاتێك لە بازار یان هەر شوێنێك داوا لە منداڵەکەت دەکەیت کە پەلە بکات لە ڕۆیشتن و لە ڕێگا نەوەستێت، لە شوێنی ئەو داوایە پێی بلێ با بزانین کێ زووتر دەگاتە ماڵەوە من یان تۆ ئەوا لێرە شێوازەکە دەگۆڕێت و دووری دەکەیتەوە لە رکابەریەتی.

## کێشەی خۆدزینەوەی منداڵ لە ئەرکەکانی

"ئاشکرایە زۆر لە منداڵان بە زەحمەتی دەزانن کە ئەرکەکانی قوتابخانە بەتەواوی جێبەجێ بکەن و نووسین و لە بەرکردنی وانەکانیان دوا دەخەن بەهەر بیانوێك بێت ئەمەش کێشەو گرفت بۆ منداڵەکەت دروست دەکات و لەدوارۆژدا وا دەکات کە ئاستی منداڵەکەت نزمتر بێت لە کەسانی ژیر و زیرەك. دواخستنی ئەرکەکان لای منداڵ پێویستە هۆکارە راستەقینەکەی بدۆزرێتەوە و پلانێکی شیاو بۆ ئەو مەبەستە دابنرێت بۆ ئەوەی زاڵ بێت بەسەر ئەو نەریتە بۆ ئەوەی منداڵەکەت بگاتە ئەو ئاستەی کە بڕواو متمانەی بە خۆی هەبێت. یەکێك لە هۆکارەکانی بەجێنەگەیاندنی ئەرکەکان لەلایەن منداڵ نەبوونی یاخود لاوازی تێنەگشتنە کاتێك منداڵ نازانێت خوێندن مانای



چیە و گرنگی دان بە ئەرکەکانی چی دەگەیەنێت ئەوا سوود و ئەنجامەکانی بەجێگەیاندنی ئەرکەکانی نازانێت، بۆیە لە کۆتایی فێرە گوێنەدان بە ئەرك و پشتگوێخستنی دەبێت هەروەها وا زۆر باسی ئەوەی لەلا مەکە کە خوێندن و بەجێگەیاندنی ئەرکەکانی بۆ خۆیەتی یاخود کەسێکی باشی لێدەردەچێت لە تێڕوانینی کەسانی دیکە"

## درۆکردن لای منداڵ

لە سەر ئەم بابەتە مونا زەهران پسپۆری زانستی پەروەردەکردنی منداڵ دەڵێت:: پێناسەی درۆکردن لای منداڵ نەبوونی توانایە لە نێوان جیاکردنەوەی ئەوەی کە راستە یاخود خەیاڵە، هەرچەند زۆر لە منداڵان پەنا بۆ درۆکردن دەبەن بەلام کەس و کاری منداڵ وا سەیر دەکەن کە راستگۆیی سیفەتێکە لە سیفەتەکانی کەسایەتی هەر تاکێك کاتێك درۆش دەکرێت لەلایەن منداڵەکانیانەوە هەست بە بێزاری دەکەن و وادەبینن کە منداڵەکانیان درۆزنن. پسپۆری ناوبراو هۆشداری دایە دایکان کە منداڵ لە تەمەنی ٣ساڵ تا٦ساڵ ناتوانن جیاوازی نێوان راستی و خەیاڵ بکەن بۆیە ئاساییە کە دووچاری ئەو جۆرە کارە دەبنەوە. بەلاّم دوای قۆناغی چوونە قوتابخانە تا تەمەنی هەرزەکاری منداڵ زیاتر ئارەزووی درۆکردن دەکات ئەویش بۆ خۆدوورخستنەوە لە سزا یاخود هەوڵی وەرگرتنی پاداشت دەکات لەلایەن کەس و کارییەوە

هۆکارەکانی گشتی درۆکردن لای منداڵ دەگەڕێتەوە بۆ:

١-درۆکردن بەمەبەستی خۆ رزگار کردن لە قەیرانێك یاخود کێشەیەك، وەزیاتر منداڵ لە سەرەتاکانی تەمەنیدا تا تەمەنی هەرزەکاری زیاتر پەنا بۆ ئەنجامدانی ئەو جۆرە هەڵسوکەوتە دەدات.

٢- زێدە رۆیی: زیاتر منداڵ پەنا بۆ جۆرە درۆکردنێك دەبات کە کارێکی گەورەی ئەنجامداوە بۆ نموونە ئاماژە دەدات کە لە یارییەکی تۆپی پێدا چوار گۆڵی کردووە و یاریزانێکی بەناوبانگە لە گەڕەکەی.

٣- تۆمەتبارکردن زۆر جار منداڵ پەنا بۆ تۆمەتبارکردنی هاورێیەکی یاخود برایانی دەکات کە کارێکی نابەجێیان کردووە وەك شکاندنی پەنجەرەیەك یان هەر کارێکی نابەجێ

٤- درۆکردن بێ هۆکار: زۆر جار فێر بووە منداڵ درۆبکات بەتایبەتی کاتێك لە دایك و باوکی دەبیسێت کە لە بەردەم کەسانی دیکە درۆ دەکەن بۆ راستکردنەوەی هەندێك لە هەڵوێستەکانیان کە ئەمەش وا لە منداڵ دەکات بە کارێکی ئاسایی وەریبگریت و وا پێشبینی بکات کە درۆکردن لە هەر کێشەو گرفتێك رزگاریت دەکات.

**بۆ چارەسەرکردنی درۆکردنی منداڵ پێویستە دایك و باوکان زۆر بە هێمنی ئەو خاڵانە پەیڕەو بکەن:**

١- پەنابردن بۆ سزا کە بگونجێت لەگەڵ ئەو هەڵەیەی کە منداڵە تەمەن بچووکەکە کردوویەتی.

٢- پێویستە دایکان بتوانن پەیوەندی منداڵەکەیان بە کەسانی دەوروبەریان باش هەڵبسەنگێنێت

٣- پێویستە باوك و دایك منداڵەکەیان تێبگەیەنن کە زۆر گرنگی بەو دەدەن و لێیان رازین بۆیە پێویست بەوە ناکات پەنا بۆ درۆکردن ببەن.

٤- پێویستە دایك و باوك منداڵەکانیان هان بدەن کە زیاتر گفتوگۆ لە سەر بۆچوونەکان و مەترسییەکانی خۆی بکات کە ئەمە زیاتر بۆخۆدوور خستنەوەی درۆکردن رێگە خۆش دەکات.

٥- کاتێك دایك و باوك تەئکید نین کە منداڵەکەیان درۆیان کردووە پێویست ناکات زیاتر لە بابەتەکە بکۆڵنەوە

٦- پێویستە باوك و دایك زیاتر گرنگی بەباسکردنی درۆکردن و دزی و پەنابردن بۆ فێل کردن بەشێوەیەکی سادە دوور لە تووڕەبوون بدەن



٧- پێویستە کەشێکی سەقامگیر لە خێزاندا هەبێت دوور لە ناکۆکییەکانی نێوان دایك و باوك

٨- پێویستە رەوشتی بەرز و سیفەتی جوان و رێك و پێك لەناو مێشك و دەروونی منداڵان بچەسپێنین کە کەسایەتییەکی پێشەنگی لێ دەربچێت.

## بۆ دایك و باوکان

١- چەند ساتێك لەگەڵ منداڵەکانت هەر یەك بەتەنها بەسەر بەرە، وەرزشیان لەگەڵ بکە یاخود ماوەیەك پێکەوە بسوڕێنەوە، بەمەرجێك منداڵێك و ئەوی دیکەیان هەست بەوە نەکەن کە جیاوازی لە نێوانیان دەکەیت

٢- لە نێو دڵ و دەرونیان بڕواو متمانە دروست بکەرەوە

٣-هانیان بدە کە هەوڵی جیدی بدەن بۆ ئەوەی سەرکەوتن بە دەست بێنن و رێزیش لەو هەوڵانە بنێ کە هەنگاوی بۆ دەهاوێژن

٤- ئاهەنگ و بۆنە بگێرە بەهۆی ئەوەی یەکێك لەمنداڵەکان یادی لەدایك بونیەتی یاخود یەکێك لە منداڵەکان سەرکەوتنێکی گەورەی بەدەستهێنا لە قوتابخانە خواردنێکی خۆش بۆ نیوەڕۆ ئامادە بکەن

٥- وا منداڵەکەت فێر بکە کە بەشێوەیەکی ئەرێنی بیر بکاتەوە بۆ نمونە لە جیاتی ئەوەی گلەیی لێبکەیت کە دەست و چاوی پیس کاتێك لە قوتابخانە دەگەرێتەوە و یەکسەر بۆ سەر سفرەی نان خواردن دێت و دادەنیشێت، پێی بلێ وا دیارە ئەمرۆ کاتێکی خۆشت لە قوتابخانە بەسەر بردووە

٦- هەندێك جار وێنەو یادگارییەکانت لەگەڵ منداڵان لە وێنەکانتان دیارن بیهێنە بەردەست و باسی ئەو کاتانەیان بۆ بکە بۆ ئەوەی بیر بکەنەوە لە رابردوو

٧- ئەو نموونانەیان بۆ بهێنەوە کە تۆ شتی لێ فێر بوویت.

٨- پێیان بلێ کەوا هەست بەخۆشی دەکەم کە باوکی ئەو منداڵانەم.

٩- ڕێگە بەمنداڵەکانت بدە خۆیان جل و بەرگی خۆیان هەلبژێرن تا بوانن کە تۆ ڕێز لە بڕیاری ئەوان دەگریت.

١٠- لەگەل منداڵەکانت یاری بکە و تۆش وەك ئەوان دەستی خۆت بە قەڵەمی رەنگاو رەنگ پیس بکە

١١- پێویستە خشتەو کارەکانی منداڵەکانت بزانیت هەروەها برادەرو دەورو بەریان بناسیت بۆ ئەوەی کاتێك لە قوتابخانە دێنەوە لێیان نەپرسی کە چیتان کرد ئەمرۆ؟ بەڵکو وردەکارییەکانی لێ بپرسی و پێی بلێی کە ئەو برادەرەت ناوی فلانە چی کرد مامۆستا فلان چی گوت؟ بەم شێوەیە دەزانێت کە تۆ بەجیدی لەکاروبارەکانی دەکۆڵیتەوە و گرنگی پێ دەدەیت

١٢- کاتێك منداڵ داوای قسە کردن دەکات و تۆش کارت هەیە پێویستە کارەکەت جێبهێلیت و بەتەواوی گوێی لێبگریت.

١٣- پێویستە ئەگەر هەفتەی یەك جاریش بیت لەگەڵیان دابنیشیت و خواردنی نیوەرۆ یان ئێوارە یان بەیانیان لەگەڵ بخوێیت.

١٤- پێویستە جار بەجار نوکتەیەك یان قسەیەکی خۆشیان لەگەڵ بکەیت یاخود کاتێك دەخەون شتێك لە ژێر سەرینەکەیان دابنێیت تاکو کاتێك هەڵدەستن بیبینن تاکو بزانن کە تۆی باوك یان دایك بیرت لای ئەوانەو گرنگیان پێدەدەیت

١٥- پێویستە منداڵەکەت بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ ببیستێت کاتێك لە ژووری خۆی دەبێت تۆ خۆشەویستی و رازی بوونی خۆت بەو رابگەیەنیت و باس لە باشی کەسایەتی ئەو بکەیت

١٦- کاتێك منداڵ وێنەیەك دەکێشێت لە شوێنێکی بەرز یان تایبەت دایبنێ تاکو بزانێت کە تۆ هەست بە جوانی دەستنەخشی ئەو دەکەیت و شانازی پێوە دەکەیت

١٧- وا هەڵسوکەوت مەکە لەگەڵ منداڵەکەت وەك چۆن دایك و باوکی تۆ هەڵسوکەوتیان لەگەڵ کردووی چونکە منداڵەکەت تووشی هەڵەی دەروونی گەورە دەبێتەوە.



١٨- ووشەیەکی نهێنی لە نێوان خۆت و منداڵەکەت دروست بکە کە مانای خۆشەویستی تۆ و ئەو بدات کەس دیکە پێی نەزانێت.

بەخێوکەری منداڵ نموونەیەکی بەرزە لای منداڵ بۆیە پێویستە ئەو کەسە پێشەنگ بێت، بۆیە ئەو کەسەی کە ئەرکی پەروەردەکردنی منداڵی لە ئەستۆدایە ئاسان نییە منداڵەکەی بەشێوەیەکی راست و دروست پەروەردە بکات ئەگەر خۆی بەم شێوازە پەروەردە نەکرا بێت. باوك و دایك و مامۆستای قوتابخانەو کەس و کاری منداڵ پێویستە منداڵ لە سەر خۆشەویستی را بهێنن پێدانی خۆشەویستی بەمنداڵ دەبێتە هۆی ئەوەی کە منداڵ مێشك و تەواوی گوێی خۆی بدات بەو کەسەی کە پەروەردەی دەکات. ئەگەر منداڵەکەت لە سەر راستگۆیی بەخێو کرد و لەسەر ڕێگەیەکی راست و دروست پەروەردەت کرد ئەوا ڕێرەوی تۆ دەگرێت لەتۆ کاروباری رۆژانەو ڕێنماییەکانت بەتەواوی لەگوێ دەگرێت و و دەبێتە نەریتێکی تەواوی منداڵەکەت. پێویستە هەروەها منداڵەکەت کاتێك دووچاری هەڵەیەکی بچووك دەبێتەوە تێبینی خۆتی پێ رابگەیەنیت ئەگەر هەڵەکەی لە قسەکردندا بێت یاخود لە کردەوەی یان بۆچوونی چونکە ئەمە هانی دەدات کە هەر لە منداڵیەوە ڕێچکەیەکی باش بگرێت. دەتوانین لە ڕێگەی چیرۆکەوەش منداڵ پەروەردەو ئاڕاستە بکەین کە خزمەت بەلایەنی جەستەیی و دەروونی و تەندروستی و کۆمەلایەتی بدات و ئاڕاستەی کردەوەی باش بگرێت وەك راستگۆیی و دڵسۆزی و خۆ دوور خستنەوە لە درۆ و دزی خیانەت کردن. زۆر جاریش منداڵ بە وزە سەرفکردنەوە پەروەردە دەکرێت و ئاراستە دەکرێت بۆ ئەوەی کات بەفیرۆ نەدات و بیر لە شتی خراپ بکاتەوە وزەی پێ سەرفبکرێت وەك مەلە کردن یان هەر یارییەکی وەرزشی یان کارباری ناو ماڵ بۆ ئەوەی کاری دزێو ئەنجام نەدات. پەروەردە کردن بە شێوازێك کە منداڵ بۆشاییەکانی پڕ بکاتەوە لە ڕێگەی بەرنامەیەکی رۆژانەی چڕەوە، کاتێك لە خەو هەڵدەستێت بەکاری ڕێك و پێك و گونجاو خەریکی بکە بۆ ئەوەی چێژ لەو کاتانەی بۆت داناوە ببینێت.

پەروەردە کردن بە بەشداریکردن لەو چالاکیانەی هەتا وەکو ئاسانیش بێت بڕواو متمانەی پێ بدە یان لەماڵەوە با بەشداری ڕێکخستنی جل و بەرگ بێت یان رازاندنەوەی مێزی خواردن و پاککردنەوەی. پەروەردە کردن بەو روداوانەی کە روو دەدەن یان هەڵوێستێك کە دروست دەبێت، واز مەهێنە ئەو رووداوانە هەروا بە هەدەر بڕوات و سوودی لێ نەبینیت و کاریگەری بەسەر منداڵەکەتەوە نەبێت.

"منداڵی هێمای بەرائەتی سروشتە و ناو نیشانێکە بۆ پاك و خاوێنی مرۆڤ، کاتێك ئەو هێمایە بەرز راگیرا ئەوا جوانی سروشت زاتر دەبینرێت. مرۆڤ بە بەهاترین و دەوڵەمەنترین سامانە لە نێو جیهاندا ئەمە حەقیقەتێکی زانستییە کە مرۆڤ و هەموو لایەنەکەکان و پێکهاتەکانی جیهان هەستی پێ دەکەن. ئەم وتانە تەنها دروشم نییە کە لایەنێکی رەوشتی بگرێتەوە بەڵکو کۆمەلێك راستی زانستی حاشا هەڵنەگرن لە بوارەکانی ئابوری و کۆمەڵایەتی، وەبەرهێنانی پەروەردەی مرۆڤ زیاتر لە کۆمەڵگە پێشکەوتووەکان هەستی پێدەکرێت کە ئامانجێکی هەموو وڵاتێك و هەموو نەتەوەیەکە کە ئەو وەبەرهێنە بە شێوەیەکی راست و دروست بەکار بهێنرێت و ببێتە بوارێکی داهێنان و بەرهەم هێن. شۆڕشی زانستی بەتەواوی بڕوای بەوە هەیە کە پەروەردەی مرۆڤ و گەشەکردنی مرۆڤ، دەروازەیەکە بەرەو پێشکەوتنی شارستانیەتی و هەموو ئەو پێشکەوتنانەی لەبوارەکانی تێگەیشتنی مرۆڤایەتی لەدایك دەبێت. بۆیە راستییەك و حەقیقەتێك هەیە پێویستە بزانرێت، کە هەر پێشکەوتینێکی کۆمەڵگە بەندە بە شۆڕشی پەروەردەیی و فێر بوون. بیرۆکەی چاکسازی کۆمەڵگە لە قۆناغی منداڵیەوە دەست پێدەکات بەڵام چۆن؟ فەیلەسوفی یۆنانستانی ئەفلاتۆن لە سەدەی چوارەمی پێش زایین رایگەیاندووە کە ناکرێت چاکسازی کۆمەڵگە بێتە کایەوە کاتێك منداڵ لەلایەن گەورەکانەوە تووشی گەندەڵی دەکرێن بۆیە پێشنیاری کردووە کە منداڵ لە خوار تەمەنی پێنج ساڵیەوە لە چەند سەربازگەیەکەوە لەلایەن دەوڵەتەوە پەروەردە بکرێن بۆئەوەی بتوانن چاکسازی شارو وڵاتەکەیان بکەن و لە گەندەڵی خۆ بە دوور بگرن. ئەم بیرۆکەیەی ئەفلاتۆن رەنگی دایەوە لە زۆر لە قۆناغەکانی پێشکەوتنی کۆمەڵگەکان"



منداڵەکانمان تا ئێستا لەلایەن ئێمەوە مرۆڤی نەناسراون نازانین وزەو تواناکانیان چۆنەو چەندە و ناتوانین تا ئێستا شتێکی وا پێشکەش بەمنداڵەکانمان بکەین کە گرنگ بێت چونکە نەمانتوانیوە ئەو هێزو توانایانەی ناوەخۆی ئەم منداڵانەمان بزانین و گەشەیان پێ بدەین.

مەترسیدارترین شت لە ژیانی کۆمەڵگەکانمان ئەوەیە کە بەخێوکەرانی ئێمە و ئەوانەی بەکاری پەروەردە هەڵدەستن بەشێوازێکی زانیستیانە نەیانتوانیوە منداڵەکانیان پەروەردە بکەن، یاسایەکی تەواو و یەکلاکەرەوەی پەروەردە هەیە ئاماژە بەوە دەدات کە ئەگەر نەتوانیت پەروەردەیەکی راست و دروست پەیڕەو بکەیت ئەوا پەروەردەیەکی نادروست و نابەجێ پەیڕەو دەکەیت کە پەروەردەی نادروستیش منداڵ لەلایەنی جەستەیی و فیکری و کۆمەڵایەتی دووچاری هەرەس هێنان و رووخان دەکاتەوە. هەر پەروەردەیەکی نازانیستیانەش منداڵ دووچاری رووخان دەکات

## ئایا ئێمە منداڵەکانمان پەروەردەیەکی دروست دەکەین یان دەیان رووخێنین؟

پەروەردەکردنی منداڵ بەندە بە ئاستی هوشیاری دایك و باوك بەرامبەر بە پەروەردە کردنی منداڵ و چۆنیەتی زانینی یاسا و رێساکانی سایکۆلۆژیەتی منداڵ. نەبوونی ئەو رۆشنبیریە دەرەنجامی خراپی لێدەکەوێتەوە کە بە پێچەوانەی ئەوەی سەرەوە دەبێت کە باسمان کرد، منداڵ هەست بە رووخان دەکات و بنیادنەر نابێت، بەرەو هەژاری دەچێت نەك دەوڵەمەندی، تەنها شت وەردەگرێت وناتوانێت بیدات. پرسیار لێرە ئەوەیە تا چەند باوك و دایکان هوشیاریان لەم بوارە بە تەواوی لا گەلاڵە بووە؟ لە وەڵامدا دەتوانین بلێین کە پەروەردەکردنی منداڵ تا ئێستا لە کۆمەڵگەی ئێمەدا پەروەردە کردنێکی لاساییکردنەوەیە نەك زانستیانە و سەردەمیانە.

## له بەهێزکردنی توانای هوشیاری و تێگەیشتن و بیر کردنەوەدا چۆن یارمەتی منداڵەکەت دەدەیت؟

"پاراستنی شارەزایی رابردوو مەرجێکە لە مەرجەکانی خۆگونجاندن، هەر هەڵوێستێك و رووداوێك کە رووبەرووی مرۆڤ دەبێتەوە وا بە ئاسانی وێنەکانی لە بیر ناکرێت بەڵکو کاریگەری خۆی جێدەهێڵێت کە پێی دەڵێن بیرەوەرییەکان"

قوتابیەك کاتێك مامۆستاکەی تاقیکردنەوەیەکی زانستی لە بەردەمی قوتابیدا ئەنجام دەدات و ئاکام و ئەنجامەکانی تاقیکردنەوەکە دەبینێت ئەوا ئەو ئەزموونە و شارەزاییە بەهیچ شێوەیەك لە بیر ناکات کاتێك مامۆستا داوای لێبکات و لێی بپرسێ یەکسەر وەڵامی دروستی دەداتەوە. دووبارە گێڕانەوەی

یادەوەریەکانی پێشوو کە مرۆڤ پێیدا تێپەڕ دەبێت بریتییە لە چالاکییەکی دەروونی کە بە وەبیر هاتنەوە ناو دەبرێت، ئاساییە کە بیرهاتنەوە کارێکە کە شتەکان جێگیر دەکات و دەپارێزێت و دووبارە ئامادەی دەکاتەوە لەکاتی پێویستدا. بۆیە جێگیرکردنی زانیارییەکان و پاراستنی لەگەڵ وەبیر هاتنەوە لێك جیا ناکرێنەوە. گەشەکردنی مێشکی منداڵ گرنگە بۆ ئەوانەی کە کاری پەروەردەیی ئەنجام دەدەن و پێوەی خەریکن چونکە ئەو دیاردەیە زۆر سوود مەند دەبێت لە فێرکردنی منداڵ و بوار زیاتر دەرەخسێت بۆ ئەوەی بە تواناکانی و ئامادەییەکانی منداڵ بگەین

## بەبیرهاتنەوەو لەبیر چوون

بەبیرهاتنەوە و لە بیرچوون دوو روون بۆ یەك فەرمان بیرکردنەوە شارەزاییەکی پێشووە یاخود رابردووە کە کەسێك لەکاتی دیاری کرودا بەکاری دێنێت بەڵام لە بیرچوون ئەویش شارەزاییەکی رابردووە بەڵام تاکە کەس لەکاتی دیاری کراودا ناتوانێت دووبارە بەکاری بهێنێتەوە. یادکردنەوە لای منداڵ لە تەمەنی شەش ساڵیدا پشت بە واتای بابەت نابەستێت بەڵکو خۆی دەبەستێتەوە بە هەموو وردەکارییەکان بەڵام



کاتێك بیرو هۆشی منداڵ گەشە دەکات ئەوا بیرکردنەوەکەی زیاتر مەعنەوی دەبێت و پشت بە تێگەیشتن دەبەستێت نەك بە وردەکارییەکانی ووشەکان. بیرکەوتنەوە پاشان لە شێوازی ئەندامی بۆ شێوازێکی رەمەکیانە پێش دەکەوێت

## بیرو هۆشی منداڵ

بیرو هۆشی منداڵ سروشتێکی هەستکردنی پێوە دیارە بەتایبەتی لە سەرەتا، بەوەی ئەو زانیارییانەی کە پێی دەدرێت بەشێوەیەکی دیاریکراو و هەستپێکراو لە بیرو هۆشی خۆی دەیپارێزێت بۆیە کاتێك ژمارەیەك وێنەو ئەو شتومەکانەی کە هەستیان پێدەکرێت لە بەردەم منداڵمان دانا لە بیری خۆی کۆپی دەکات و دەیپارێزێت کاتێك لێشی بپرسین دەبینین زیاتر وێنەکان و ئەوانەی هەستیان پێدەکرێت لە ووشە رووتەکان زیاتر کۆنترۆل دەکات و لە بیری خۆی چەسپاندووە، بۆیە دەبینین لە چوار پۆلی یەکەمی بنەرەتیدا قوتابیان زیاتر ئەو شتانە وەردەگرن کە لە رێگەی هەستیارەکانی وەریدەگرێت بۆیە پێویستە مامۆستایان و شارەزایانی بواری پەروەردە گرنگی بەو لایەنە بدەن لە تەمەنی چوار ساڵی یەکەمی بنەڕەتیدا منداڵان تێیدان. بەڵام منداڵ دوای ئەوەی تەمەنی گەورە دەبێت توانای گەشە دەکات کە هەر بابەتێکی قسەکردن لە بیری خۆی بپارێزێت هەر بۆ نموونە منداڵ لە تەمەنی حەوت ساڵیدا توانای ئەوەی هەیە ١٠ دێر شیعر لە بەربکات لە تەمەنی نۆ ساڵیشدا ١٣ دێر لە بەربکات لەتەمەنی یازدە ساڵیشدا توانای لە بەرکردنی بۆ ١٧ دێر بەرز دەبێتەوە.

## چۆن سەرکەوتوو دەبیت لە ژیاندا؟

کلیلەکانی سەرکەوتن و چۆن فێر دەبیت سەرکەوتوو بیت، چۆن دەتوانیت بە سەر شکتهێناندا زاڵ بیت، ئامۆژگارییەکان بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن و

رێکخستنی کات، تۆش دەتوانیت سەرکەوتوو بیت. کلیلەکانی سەرکەوتن بەم شێوەیە پۆلین دەکرێن:

**کلیلی یەکەم — بڕوابوون بە سەرکەوتن**

ئەمەش بریتییە لە بڕوا و کاری دروست و کۆمەڵێك لە ڕێنمایی و داب و نەریت کە مرۆڤ پێویستی پێدەبێت بۆ هێنانە دی ئەم مەبەستە. بڕوا بوون پاڵنەرێکە بۆ چارەسەرکردنی هەموو ئەو کۆسپ و تەگەرانەی کە دێنەبەردەم مرۆڤ، بڕوا بوون بەهەر مەسسەلەیەك پێویستی بە ئازایەتی و بڕواو متمانە هەیە، بڕوابوون وا لە مرۆڤ دەکات ئیرادەی بەهێز بێت.

**کلیلی دووەم — مێشك**

مێشك سنووری نییە لە گەشەکردن زیاتر گەشە دەکات کاتێك زۆرتر بەکار دەهێنرێت و لە گەشەکردنیش دەوەستێت کاتێك ئەو ڕۆڵەی نادەیتێ.مرۆڤ دەتوانێت ڕۆڵی مێشك کارا بکات بەوەی ئەو ئارەزوو و سۆزەی هەیەتی بەلاوە بنێت . مێشك سێ ڕۆڵی سەرەکی بەخۆوە دەبینێت: یەکەمیان ئەزموونی پێشوو ئەویش بە وەرگرتنی پەند لە تاقیکردنەوەکانی پێشوو دووەمیان ڕوونکردنەوەی ڕێگا لە ئێستا ئەویش بە راوێژکردنی مێشك دوور لە ئارەزوو و سۆز سێیەمیشیان پلاندانان کە ڕۆڵی سەرەکی دەبینێت لە ئاراستە کردنی مێشك.

**کلیلی سێیەم — ئیرادە**

هەموو سەرکەوتنێك بە ئیرادەبوون دەستپێدەکات، بوونی وزە لە ناخی مرۆڤ و بوونی پێداویستییەکان لە ژینگە هەمووی ئاماژەن بەوەی سەرکەوتن بەدەست دێت، بۆیە ئەگەر ئیرادە هەبێت ئەوا ڕێگە خۆش دەبێت بۆ جێبەجێکردنی، هیچ شتێك ئەستەم نابێت گەر ئیرادەیەکی پۆلاین هەبێت.



**کلیلی چوارەم — ئاوات**

کاتێك ئامانجێك دیاری دەکەیت بۆ بەدەستهێنانی یاخود گەیشتن بەو ئامانجە پێویستی بە بوونی ئاوات هەیە کە ئەمەش پێویستی بە بڕیارێك هەیە لە ناو ناخت، بۆ نموونە ئەگەر هاتوو بڕیارت دا دەوڵەمەند بیت و ئاوات و هیوات بەم شێوەیە بوو ئەوا زۆر ئاسانە بەدیهێنانی ئەو ئاواتە.

**کلیلی پێنجەم — دیاریکردنی ئامانج**

هەموو مرۆڤێك ئارەزووی ئەوەی هەیە کە سەرکەوتن بە دەست بێنێت بەلاّم ئەوانەی کە زیاتر سەرکەوتن بەدەست دێنن ئامانجەکانی خۆیان دیاری دەکەن. ئامانجەکانیش دوو جۆرن یەکەمیان ئامانجی گەورە و دووەمیان ئامانجی بچووکی ڕۆژانە.

**کلیلی شەشەم — چالاکی و کارکردن**

چالاکی بەرهەمی هەر کەسێکە و کارکردنیش ڕێگایەکە کە هەستی پێدەکەین و دەیبینین و بەرهەمی زنجیرەیەك کارە. گرنگترین شت لە ژیان کارکردنە. زانین و پلاندانان دەستپێکی کارە و بەپێچەوانەوە تەمەنی مرۆڤ بە فیڕۆ دەچوو هەروەها بیرکردنەوە دەسپێکی کارە. ئەوەی لە کلیلی کار دا پێویستە مرۆڤ ڕەچاوی بکات بریتییە لە:

١- دڵسۆزی لەکارکردن
٢- کارکردن لەهەموو کاتێکدا
٣- بەردەوامی لەکار
٤- ئەنجامدانی باشترین کار
٥- خۆشەویستی کار
٦- دوو دڵ نەبوون لەئەنجامدانی کارەکەت

دوو خاڵی گرنگ هەیە لای مرۆڤ کە ناتوانرێت هەڵبسەنگێندرێت و بنرخێندرێت

یەکەمیان — توانای بیرکردنەوە

دووەمیان — توانای کارکردن بەپێی گرنگی ئەو کارەی کە ئەنجامی دەدات

لە ماوەی یەك رۆژدا کۆمەڵێك پێداویستی هەن پێویستە ئەنجامی بدەین زۆر جار ئەوانە بەر مێشك دەکەون کە ئاسانن و زۆر هەوڵی ناوێت بۆ ئەوەی بە زوترین کات ئەنجامی بدەیت. پێویستە مرۆڤ لە سەرەتای ژیانی ئەو رێرەوەی کە پێویستە بۆ ئەنجامدانی کاری رۆژانەی گرنگی پێبدات بەپێی گرنگی کارەکەی: بۆ ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە گرنگیان زیاتر هەیە لە کاری دیکە پێویستە

١- لە سەرەتادا بیر بکەینەوە کە چۆن ئەو کارانە رێك دەخەیت

٢- پلانێکی رۆژانەت هەبێت و پابەندی بیت

٣- هەر کارێك گرنگ نەبوو پشتگوێی بخە

٤- هەڵ بۆ کات بقۆزەوە

## زاڵ بوون بە سەر خاڵە لاوازەکانی ژیان

مرۆڤ بە سروشتی پێکهاتەی خۆی لاوازە بۆیە پێویستی بە کەسانی دەورو بەری دەبێت. ئەو لاوازییەی پیکهاتەی مرۆڤ وا دەکات کە هەردەم هەست بە کەم توانایی بکات لە کارکردن هەر لەم روانگەیەوە مرۆڤ هەوڵ دەدات کە زاڵ بیت بە سەر ئەو کەم و کوریانەی کە هەیەتی بۆ ئەوەی گەشە بکات بەلاّم زۆربەی زۆری مرۆڤەکان ناتوانن بە سەر ئەو کەم و کوریانە زاڵ بن کە هەیانە یاخود هەستی پیّ دەکەن. شکست هێنانی مرۆڤ لە وەرگرتنی بڕیاری راست و دروست لە هەڵبژاردنێکی لۆژیکی بنەمایەکی سەرەکییە بۆ داڕووخان و هەرەس هێنان و نەمانی ئازادییەکەی، چونکە ئازادی بوونی مرۆڤ توانای کارکردن و کاریگەری بە سەر کەسانی دیکە دا پیّ دەبەخشێت ئەو کات مرۆڤ دەتوانێت بۆ بنیادنانی ئارەزووەکانی و ئازادکردنی وزەو تواناکانی بە ئاڕاستەیەکی راست هەنگاو بنێت. چۆن مرۆڤ هەست دەکات کە خاوەن توانا و متمانەو بڕوای بە خۆیەتی؟ لە هەموو ئەو خالاّنەی کە گرنگن بوونی بڕوایی بە



خۆبوونە لەگەڵ بێهێز بوون و بڕواو متمانە لەدەستدانی مرۆڤ دووچاری ملکەچ بوون دەبێت بۆ ئیرادەی کەسانی دیکە

## چۆن منداڵەکانمان لە گرفتە دەروونییەکان دەپارێزین؟

منداڵ بوونەوەرێکی زۆر نەرم و نیانە لە پێکهاتەکەیدا و زۆر سانا دووچاری کاریگەری دەورو بەری خۆی دەبێت بۆیە پێویستە دایك و باوکان بەرپرسیاریەتی گەشەکردن و پەروەردەکردنی منداڵ لە خۆ بگرن و ئاراستەی بکەن بۆ رێگایەکی راست و دروست بۆ ئەوەی گەشە بکات لە رێگەی بەرنامەیەکی راست و دروست دوور لە گرفتە دەروونییەکان یاخود منداڵ پەروەردە دەبێت بەهۆی ژمارەیەك گرێی دەروونی کە لە دوارۆژدا دووچاری چەندین نەخۆشی دەروونی دەبێتەوە. یەکێك لەو هۆکارانەی کە منداڵ دوچاری گرفتە دەروونییەکان دەکاتەوە دایك و باوکە: هەڵسوکەوتی توندو تیژ و سزای جەستەیی و قسەی ناشرین و ئیهانە کردنی منداڵ هۆکارێکە بۆ ئەوەی گەشەکردنی منداڵ بوەستێت و متمانەی بە خۆی نەبێت و ترس و دڵەڕاوکیّ زاڵ بێت بە سەر هەر کارێك کە هەوڵی بەدیهێنانی بکات. بوونی ناکۆکییەکانی نێو خێزان وادەکات کە منداڵ بەرەو ئاڕاستەی دایك یان باوك ببات لەو ناکۆکییە کە ئەمەش خۆی لە خۆیدا منداڵ دەباتە ناوململانێی ناکۆکییە دەروونییەکان. هەروەها گرنگی دان بە منداڵی تازە لە دایك بوو وا لە منداڵی بەرلە خۆی دەکات کە دوچاری گرفت بکاتەوە. منداڵ زۆر هەست بە ناڕەحەتی دەکات کاتێك منداڵێکی دیکە لەناو باوەشی دایك و باوکی دەبینێتەوە و وەك پێشتر دایك و باوك گرنگی بە منداڵی یەکەم نادەن. نەبوونی گفتوگۆو قسە کردن لە نێوان دایك و باوکدا و بە نەبوونی پلان و هاریکاری لە نێوان دایك و باوك بۆ گەشەپێکردنی کەسایەتی منداڵ و تواناکانی مێشکی منداڵ هۆکاری دیکەن کە بەربەستە لە گەشەکردن. رێگە پێنەدان بە منداڵ کە ئارەزوەکانی خۆی بهێنێتە دی خاڵێکی ترە بۆ لاواز بوونی کەسایەتی ئەو منداڵە. یان بە پێچەوانەوە زۆر خەرجکردن و بە پیرەوە هاتنی منداڵ کە زیاتر بێت لە داواکارییەکانی

وا لە دایك و باوكان دەكات كە نەتوانن منداڵەكەیان وەك پێویست كۆنترۆڵ بكەن. هەندێك جار بەهۆی خواردنی چەند داوو دەرمانێك لەلایەن دایكەوە كاتێك منداڵەكە لە نێو سكی دایكییەتی یان كێشانی جگەرە كاریگەری نەرێنی دەبێت لە سەر تواناكانی مێشكی منداڵ. هەروەها خەمباری دایك لەكاتی سكپڕیدا هۆكاری دیكەن بۆ لاوازی و كەمتوانایی بیرو مێشكی منداڵ. دووری منداڵ لە دایك و باوك بەتایبەتی لە ساڵی یەكەمی تەمەنیدا، هەروەها ئەو دایكەی كە زۆر زیاتر رۆڵی هەیە لەناو خێزاندا و بەتەواوی كەسایەتی باوك لاواز دەكات لە نێو خێزاندا. هەروەها جێهێشتنی منداڵ بەردەوام لای ئەو كەسانەی لە ماڵێكدا كاری پاككەرەوەو یان ئیشكەر لەماڵەكەدا پێسپێردراوە، یاخود دایك زیاتر گرنگی بەخۆی بدات و منداڵ لەماڵ جێبهێڵێت و ترسی پێبدات كاریگەری نەرێنیان لە سەر دەروونی منداڵەكە دەبێت. هەندێك جار باوك هۆكارە بۆ تووشبونی منداڵ لە گرفتە دەروونییەكان بۆ نموونە باوك تەواوی كەسایەتی دایك لەماڵ لاواز بكات و جوێنی پێ بدات و لێی بدات یان بە سەرخۆشی شەوانی درەنگ بێتە ماڵەوە. یان باوك لە بەردەم منداڵدا درۆ بكات یان كاری نابەجێ ئەنجام بدات ئەوا منداڵ متمانەی بەو باوكە نامێنێت. باوك كاتێك كات بۆ گفتوگۆكردن لەگەڵ منداڵەكانی نەرەخسێنێت و گرنگیان پێ نەدات یان باوك سەفەر بكات بۆ دورە وڵات و لەمنداڵەكانی دوور بێت. هەندێك جاریش منداڵ خۆی هۆكار دەبێت كە خۆی دووچاری گرفتی دەروونی بكاتەوە وەك كەمبوونی تواناكانی زیرەكی منداڵ لە ناو پۆلدا بە بەراورد لەگەڵ هاوڕێیانی وا دەكات كە منداڵەكە هەست بە شەرم بكات بەتایبەتی كاتێك مامۆستاكەی زیاتر فشار بخاتە سەری و لێپێچینەوەی لەگەڵ بكات. یاخود منداڵ نەخۆشییەك یان هەر كەموكوڕییەكی جەستەیی هەبێت وەك گێری و كەڕی یان هەر نەخۆشی یان كەم و كوڕییەكی دیكە.



## ئەو هەنگاوانە چین كە هەڵسوكەوتی منداڵی پێ چارەسەر دەكرێت؟

زۆر لە دایك و باوكان چەندین شێوازی جیا جیا بەكار دەهێنن بۆ گۆڕینی ئەو هەڵسوكەوتانەی كە هەڵەن لای منداڵەكانیان هەندێك لەو شێوازانەش رەمەكیانەیە و بەرنامەیكی تۆكمەی نییە كە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی كە هەڵسوكەوتە خراپەكان زیاتر كاریگەری نەرێنی بكاتە سەر منداڵ و خێزانەكەی، ئەو هەنگاوە گرنگ و سەرەكیانە چین كە زانایانی پەروەردە كۆكن لە سەری لە گۆڕینی هەڵسوكەوتی منداڵ

هەنگاوی یەكەم: لێكۆڵینەوە لە سەر هەڵسوكەوتی منداڵ و دیاریكردنی جۆری هەڵسوكەوتەكەو دانانی چارەسەری گونجاو لەو هەنگاوەی یەكەمدا پێویستە دایك و باوكان مێژووی هەڵسوكەوتە نەرێنییەكە دیاری بكەن كە كەی ئەو هەڵسوكەوتە خراپەی منداڵ دەستی پێكردووە، هۆكارەكانی چین، چۆن ئەو هەڵسوكەوتە خراپە گەشەی كرد؟ ئایا دایك و باوك هیچ رێو شوێنێكیان گرتۆتە بەر بۆ چارەسەركردن؟ پێویستە دایك و باوك وەڵامی ئەو پرسیارانە لە خشتەیەكدا بدەنەوە

هەنگاوی دووەم — دیاریكردنی هەڵسوكەوتێكی دیاریكراوو بە مەبەستی چارەسەركردنێكی ورد: زۆر لەدایك و باوكان هەڵسوكەوتە لێكچووەكان بەیەك شێواز هەوڵی چارەسەركردنی دەكەن. پێویستە لەو هەنگاوەدا هەڵسوكەوتەكە دیاری بكەین بۆ گۆڕینی تا چارەسەرەكە بەتەواوی دێتەدی.

## كێشەو گرفتە دەروونییەكان و شێوازی چارەسەركردنیان

قۆناغی منداڵی و هەرزەكاری مرۆڤ بە گرنگترین قۆناغی ژیانی مرۆڤ دەژمێردرێت نەك لەرووی تەندروستی و فێركردنەوە بەڵكو لەرووی پێكهاتەی دەروونییەوە ئەو قۆناغە بە قۆناغی چەسپاندنی بیرو باوەڕو داب و نەریت و هەڵسوكەوتەكان دەژمێردرێت كە منداڵ زیاتر لە رێگەی خێزان یان قوتابخانەوە كاریگەری لە سەر

دەکرێت. ئەگە هاتوو خێزان توانی هەر لە سەرەتاوە منداڵەکانی تێبگەیەنێت و ئاڕاستەیان بکات بەرەو هەڵسوکەوتە داب و نەریتی باش و دروست و منداڵ لە کاری دزێو و خراپ دوور بکاتەوە و خۆشەویستی و سۆز لە دڵ و دەروونی و بچەسپێنێت ئەوا بنیادنانی کەسایەتی ئەو منداڵە بەهێزتر دەبێت و قوتابخانەش تەواو کەرو بەردەوامی ئەو ڕێڕەوە دەبێت و منداڵ هەست بە خۆی و کەسایەتی خۆی دەکات و بڕوای بە کەسانی دەورو بەری خۆشی دەبێت

## هۆکاری دیاردەی توندوتیژی لە قوتابخانە

پرۆسەی فێرکردن لە سەر بەردەوامی و تێکەڵ بوونی قوتابیان و مامۆستایان بەرەو هەر هەڵس وکەوتێك کاریگەری خۆی لەسەر ئەوی دیکەیان دەبێت هەروەها ژینگەش کاریگەری لە سەر هەردووکیان دەبێت، بۆیە هەڵسەنگاندی هەر دیاردەیەك لەچوارچێوەی قوتابخانە ناتوانرێت ئەو پێکهاتانەی کە قوتابخانە دەیانگرێتەوە لێکیان جیا بکەینەوە کە ژینگە بەشێکی گەورەی ئەو پێکهاتەیەیە. هەروەها سروشتی کۆمەڵگە کە بریتییە لە باوك سالاری و خۆ سەپاندنی دەسەڵات هەروەك بەکار هێنانی توندو تیژی لەلایەن برایەکی گەورە بەرامبەر بە برا بچووکەکەی یان مامۆستا بەرامبەر بە قوتابی کارێکی سروشتی و ئاساییە. قوتابخانە شوێنێکە هەموو فشارە دەرەکییەکان تێیدا کۆدەبنەوە، بۆیە ئەگەر ژینگەی دەورو بەری قوتابخانە توندو تیژی تێدا بێت ئەوا زۆر ئاساییە کە توندو تیژی لە قوتابخانە سەرهەڵبدات و ئاسایی بێت

هەموو وڵاتانی جیهان و ڕێکخراوە نێو دەوڵەتییەکان گرنگی تایبەتی بە منداڵ دەدەن بەوەی منداڵ کۆڵەگەیەکی گەورەی مرۆڤایەتییە لە کۆمەڵگەی هاوچەرخدا. کار کردن لەو پێناوەدا بەردەوام بووە بۆ ئەوەی هەموو ئەو پێداویستیانەی کە منداڵ هەیەتی دیاریبکرێت و ئەو گیروگرفتانەش دیاریبکرێت و نەخشەو پلانی تۆکمە دابنرێت و بەرنامەی گەشەکردنی منداڵ و چاودێری کردنی بەبەردەوامی لەبەرچاوبگیرێت بە تایبەتی گۆرانکارییەکان زۆر بە خێرایی بەڕێوەن. لە ساڵی ١٩٥٩



بەلگەنامەیەکی مافەکانی منداڵ لەلایەن نەتەوە یەکگرتووەکانەوە دەرچوو کە پێك هاتبوو لە دە خاڵ کە پشتگیری مافەکانی منداڵی دەکرد

هەر ئەو ڕاگەیاندنەی مافەکانی منداڵان لەلایەن نەتەوە یەکگرتووەکان بە شێوەیەك ڕاگەیەندرا کە پێویستە دایك و باوکان و هەموو ئەو دەستەو ڕێکخراوانەی کە پەیوەندی ڕاستەوخۆیان بە مافەکانی منداڵانەوە هەیە هەروەها دەسەڵاتداران و حکوومەتەکان دان بەو مافانە دابنێن و کار لە پێناو جێبەجێکردنی بدەن.

## گریان

بەپێی لێکۆڵینەوە زانیستییەکان گریان سوودێکی زۆری هەیە بەوەی تەمەن درێژ دەکات و لە فشاری تووڕە بوونیش ڕزگاری دەکات و لەکاتی هاتنە خوارەوەی فرمێسکیش ڕێژەیەکی زۆر لە ماددەی ژەهراوی زیان بەخش دەکوژێت.

## ووشك بوون

ئەمەش حاڵەتێکە کە لە دوای سك چوون دووچاری منداڵ دەبێت و زیاتر ئەو حاڵەتە بە سەر سیمای منداڵی سك چوو دیار دەبێت. یەکێك لە هۆکارەکانی ووشك بوون — تێنوویەتییە — هەروەها گریانی بێ فرمێسك ڕشتن — کەمی میز کردن — گۆڕانی حاڵەتی هوشیار بوون و چەند هۆکارێکی دیکە وەك بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی و زیادبوونی لێدانی دڵ. چارەسەرکردنی حاڵەتی سك چوونی منداڵیش پێویستە لەو ئاوەی کە لەشی منداڵەکە ڕۆیشتووە قەرەبوو بکرێتەوە باشترین قەرەبووکردنەوە شەربەتی سێوە

## رۆڵی پەروەردە لە پەرەپێدانی هەستی نەتەوایەتی

"هێنانە دی مافەکانی منداڵان بە گشتی لە گشت بوارەکانی ژیان دەبێتە هۆی حەسانەوەیان کە ئەمەش زیاتر بەندە بە پەروەردە و فێرکردن. ئەم پرۆسەیە کاریگەرییەکی راستەوخۆی دەبێت لە سەر هۆشیاری نەتەوەیی. چونکە هەوڵدان بۆ هێنانە دی گشت مافەکانی منداڵان کاریگەری ئەرێنی دەکاتە سەر کەسایەتی ئەو منداڵانە لە رووی رەوشتی و نیشتیمانی و دەروونی کە ئەمەش بە پەروەردە کردنێکی راست و دروست دێتە کایەوە چونکە پەروەردە بنەمای دروست بوون و بڵاوبوونەوەی هۆشیاری و هەستی نەتەوایەتییە. هەر منداڵێك لە سەرەتای ژیانییەوە فێری نیشتیمان پەروەریەتی بێت ئەوا ئەو هەستە لەگەڵیدا گەشە دەکات و ناتوانیت وازی لێبێنێت، لە دوارۆژدا کاریگەری ئەرێنی دەبێت لە سەر کۆمەڵگە لە بوارە جیاجیاکان و رۆڵی دەبێت لە بەڕێوەبردنی وڵات و کیانە سیاسییەکەی کە کۆمەڵگەکەی تیایەتی".

بڵاوکردنەوە و چەسپاندنی هۆشیاری نەتەوەیی و هەستی نەتەوایەتی ناسنامەی رۆشنبیری و مێژوویی کارێکی ئاسان نییە بەڵکو بەرنامەیەکی تۆکمەی پێویستە و پێویستی بە زەمینە خۆش کردن هەیە. بابەتەکانی مێژوو و جوگرافیا و هاونیشتیمانی بوون و چەند فاکتەرێکی دیکە هۆکاری گرنگن کە منداڵان بەرەو هەست کردن بە بیری نەتەوایەتی و نیشتیمان پەروەری ئاڕاستە دەکات، ئەم فاکتەرانە دەبنە هێزێکی بنیادنەری ئەو منداڵانە بۆ دوارۆژی گەل و نیشتیمانەکەیان. لە هەر وڵاتێکی پێشکەوتوو پێش هەموو کارێك کە ئەنجام بدرێت پلانێکی زۆر رێك و پێك و لێکۆڵینەوەیەکی زۆر ورد لە سەر ئاسایشی نیشتیمان و نەتەوەکەیان دەکەن ئینجا بە پلانێکی دیکە بابەتەکانی مێژوو و جوگرافیا و بابەتی دیکە دادەڕێژن کە لە دوارۆژدا ئاسایشی نیشتیمانیان بەرەو ئەو ئاقارە بڕوات کە منداڵانیان کەسانی نیشتیمان پەروەرو راست و دروستیان لێ هەڵبکەوێت نەك دووچاری گێژاو ببنەوە کە نەزانن بۆچی خوێندوویانە و چی چاوەڕوانیان دەکات ئایا نیشتیمان چی بۆ کردوون و ئەوان



پێویستە چی بکەن بۆ نیشتیمانەکەیان؟ ئەو پرۆگرامەی کە پێویستە دابنرێت لە سەر بنەمایەکی راست و دروست دابنرێت نەك رەمەکیانە کە ساڵ بە ساڵ چەند رستەیەك بە هەڵە لابردرێت و رستەی دیکە لە هەندێك بابەت زیاد بکرێت تەنها بەمەبەستی قازانجی تایبەتی و دوور لە هەست کردن بەو بەرپرسیارییەتە مێژووییە کە دەکەوێتە سەر شانی پسپۆڕانی بواری پەروەردە کە لە دوارۆژدا هەر ئەو منداڵانە ئەگەر سوود مەندبن، پاداشتیان دەکەنەوە و ئەگەر راست و دروستیش نەبن ئەوا لەلایەن هەر ئەو منداڵانەوە بە سزای خۆیان دەگەن و گلەیی ئەوەیان لێدەکرێت کە نەیانتوانیوە رۆڵی نیشتیمان پەروەریەتی خۆیان ببینن و بەکەمتەرخەم و هەندێك جار بە خائین ناویان دەبەن. هەروەها رۆڵی مامۆستا زۆر گرنگە لەم بوارەدا کە هەستی نەتەوایەتی لە دڵ و دەروون و مێشکی رۆڵەکان بچەسپێنێت بەو رۆشنبیرییەی کە هەیەتی لە سەر گەل و نیشتیمان و نەتەوەکەی. پەروەردە نەك تەنها کاریگەری هەیە بە سەر منداڵدا بەڵکو بە سەر هەموو خێزان و کۆمەڵگە دا. رۆڵی راگەیاندن کەمتر نییە لە قوتابخانە، دەتوانیت رۆڵێکی ئەرێنی کاریگەر ببینێت لە بواری پەروەردەدا، راگەیاندن دەبێت لە خزمەتی پەروەردەدا بێت چونکە هەماهەنگی نێوان راگەیاندنەکان و دامەزراوە پەروەردەییەکان پێکەوە کۆمەڵگەیەکی راست و دروست پێدەگەیەنێت، منداڵان هەست بە بوونی خۆیان و نیشتیمان و گەل و نەتەوەکەیان دەکەن

## ئەرکی حکوومەت بەرامبەر بە منداڵان

خەڵك بۆ بەڕێوەبردنی کاروباری خۆیان پێویستیان بە رێکخراوە کۆمەڵایەتیەکانە، باڵاترین ئەم رێکخراوانەش حکومەتە، ئێمە بەئەرکی حکومەتی دەزانین تەواوی پێداویستیەکانی ژیانی خەڵك دابین بکات، لەبەر ئەوەی پێمان وایە خەڵك حکومەت بۆ بەڕێوەبردنی کاروباری خۆی بنیات دەنێت. لەم بوارەدا منداڵان پێویستە ئەولەویەتیان پێ بدرێت.

پێوانەی بەرەوپێشچوونی کۆمەڵگا لەهەنگاوی یەکەم چۆنیەتی پەروەردەی منداڵانە کە لەداهاتوودا بەرپرسیارێتی بەڕێوەبردنی کۆمەڵ دەکەوێتە ئەستۆیان، ئەگەر ئەرکی پەروەردەو فێرکردنی منداڵان بەباشی بەڕێوەنەچێت کۆمەڵ بەرەو پێش ناچێتو وەك خۆی دەمێنێتەوە، منداڵان بۆ ئەوە لەدایك نەبوونە کە میحنەتو کوێرەوەری بچێژن بەڵکو پێویستە بەشێوەیەکی باش پەروەردەبکرێنو فێربکرێن، چونکە لەداهاتوودا ئەرکی بەڕێوەبردنی کۆمەڵگە لەئەستۆدەگرن.

## پەروەردە پێویستی بە لێکگەیشتنێکی نێوان دایك و باوك و منداڵان هەیە

"پەیوەندی نێوان دایك و باوك و منداڵ بە جوانترینو پیرۆزترین پەیوەندی کۆمەڵایەتی دادەنرێت، بەتایبەتی ئەگەر لەسەر بنەمای لێك تێگەیشتن و ڕێزوخۆشەویستی ئەو پەیوەندییە دروست بووبێت

بەتایبەت لەم سەردەمەدا کە منداڵان بیریان زیاتر کەوتۆتە ژێر کاریگەری تەکنەلۆژیا پێشکەوتوەکان و ڕووداوە جیاوازەکانی کە دەوری جیهانەکەمانی داوەلەسەر، ڕاگەیاندنەکانیش ڕۆڵێکی گەورەی بۆ سەر هزروبیری منداڵان هەیە بۆ گەیشتن بە هۆیەکانی گەیاندنی پەیامەکانو دەستکەوتنی زانیارییەکان بۆ کەسانی دیکە، لێرەدا بۆ گەیاندنی ئەو پەیامانە چەند ڕێگەیەك هەیە بۆ دەستەبەرکردنی وتووێژی زارەکی، یان لەڕێگەی دەربڕینەکانی دەموچاو یان جووڵەی دەستەکان، بۆ لێکگەیشتنێکی کاراو چالاك هونەری ڕەفتارکردنی دایکانو باوکان لەگەڵ منداڵاندا پێویستیەکی گرنگە بۆ دەستەبەرکردنی ژیانیکی باش بۆ منداڵان.

ڤیکتۆریا کندل هۆدیسۆن شارەزای دەروونناسی لەتوێژینەوەیەکیدا لەسەر کتێبی دایکانو باوکانی بەڕێز، منداڵانی بەڕێز: ٧هۆکارلە گۆڕینی ئالۆزیەکانەوە بۆ ڕێکەوتنەکان



تاکە ڕێگە بۆ گۆڕینی ئاڕاستەکان لە ناکۆکیەوە بۆ ڕێکەوتن، گۆڕینی هەڵسو کەوتی زاڵبوون وخۆ سەپاندنی دایكو باوکە بەرەفتاری نەرم و نیانەو گوێگرتن لەمنداڵەکانیان و تێگەیشتن لە گیروگرفتەکانیانو هاوکاریکردنیان.

* بۆچی لێکگەیشتنێکی کارا لەنێو دایكو باوكو منداڵاندا هەیە سەرباری هەموو شتێك؟

کردنەوەی کەناڵەکانی پەیوەندی کارا لەگەڵ منداڵاندا زۆر گرنگە، بەتەنها بۆ منداڵان نا، بەڵکو بۆ سەرجەم ئەندامانی خێزان گرنگە، بۆ گەیشتن بەپەیوەندییەکی باش وپتەولەنێوان دایكو باوكو منداڵاندا.

گوێگرتن ئەو چالاکیە داواکراوەیە بۆ لێکگەیشتنی پەیوەندییەکی چالاك، تایبەتە ئەگەر گەیشتن بەو ئامانجە لەسەر بنەمای تێگەیشتن بێت نەك زەبروزەنگ لەنێوان باوانو منداڵاندا."

ئەو ڕێگەیەی کە ئێوە پێیگەیشتوون منداڵانیش هەست بەهەمان گەیشتن دەکەن، بۆنمونە، ئەگەر منداڵەکەتان هەست بکەن گوێیان لێناگیرێت یان گرنگیان پێنادەن، ئەو کات هەست بەبێزاری ونەمانی هیوا دەکات.

ئەگەر وەڵامەکانتان زێدەڕۆیی تێدابوو بێگومان منداڵەکانیشتان بڕوایان پێنامێنێتو بێ هیوادەبن، منداڵان ڕێگری لەدەربڕینەکان دەکەن بەو هەستەی بەمێشکیاندا دێت و دەڕوات یان ئەو هەستەی هەیانە، ئەوەش کاردانەوەیەکی ئاساییە، چونکە گرنگیەکی تایبەتیتان بەقسەو داواکارییەکانی منداڵەکانتان نەداوە یان بەشێوەیەك نەبووە وەڵامەکانات بۆیان ببێتە هاندانێك بۆ ئەو قسانەی کردوویەتی، هەمیشە بەئاگادارییەوە نایەڵن زانیاریەکانیان دەربخەن کە دەبێتە ئاڵوگۆڕکردنی هەستەکانیانو گۆڕینی ئایندەی منداڵەکانتان.

گرنگ ئەوەیە پارێزگاری لەو پەیوەندیانەتان بکەن کە لەسەر بنەمای شەفافیەتو باوەڕبەخۆبوون لەگەڵ منداڵەکانتاندا پێکتان هێناوە، بەتایبەت هەموو دایكو باوکێك دەخوازن ودەیانەوێت تەندروستیو ماف و ئاسایشی منداڵەکانیان پارێزراوبێت،ئەوەش

مەحاڵ نیە و بە پاراستن و کردنەوەی کەناڵی پەیوەندیەکان بۆ پێشوازیکردن لەمنداڵان لەهەموو کاتەکاندا سەرکەوتن بەدەست دێت.

## دەرئەنجامەکانی لێك تێنەگەیشتنی باش لەگەڵ منداڵاندا

١ـ ئەو منداڵانەی هەست بەباوەشی گەرمو نەبوونی سۆزوچاودێری خێزانی ناکەن، زۆرترین خۆبەکەمزانی ڕووبەڕوویان دەبێتەوە، کاریگەرییەکانی کێشەی سۆزداریو قوتابخانە،ئالوودەبوون بەمادە هۆشبەرەکان، هەڵسوکەوتی نابەجێو ناشرین لەقۆناغی هەرزەکاری یان لە سەرەتای باڵقبوون.

٢- ئەو منداڵانەی هەستدەکەن باوانیان گوێییان لێناگرن، هەستەکانیان لەناخەوە پەنگ دەخواتەوەو دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی خەمۆکیوخۆ نەخۆشخستن بەبێ پاساو کە لەڕاستیدا تەندروستیشی باشە.

٣- منداڵان بەرەو درۆکردن دەڕۆنو هەوڵی خۆدەرخستن بەڕێگەی جیاواز دەدەن بۆ ئەوەی سەرنج ڕاکێش بن.

٤- ئەگەر دایکو باوك نەگەیشتنە ئامانج لەگەڵ منداڵەکانیان، ئەوە منداڵان ناچار دەکات زانیاری نادروست بداتە باوان بۆ ئەوەی خۆی بەدوور بگرێت لەهەر ڕووبەڕووبوونەوەیەك و سزایەك کەبەسەریدا بسەپێنرێت.

ڕۆڵی دایك و باوك لەسەر بنەمای پەیوەندییەکی بەهێزو گەیشتن بەئامانج چیە؟

پێویستە لەسەر دایكو باوك لەسەرەتای تەمەنی منداڵەکانیانەوە، منداڵان ئاشنای ژیانی ئایندەیان بکەن، زەحمەتە درك بەوە بکەین چۆن منداڵەکانمان بیردەکەنەوە ئەگەر کەناڵی پەیوەندییەکانمان کراوەو شەفاف و ئاشکراو ڕێزگرتن نەبێت.



## چەند پێشنیارێك بۆ ئەوەی منداڵ لە دایك و باوکی بگات

١ـ منداڵەکانتان لەوە گەیشتوون ئێوە زۆرگرنگیان پێدەدەنو بەووردییەوە گوێیان بۆ شلدەکەن، پێویستە ئەو هەستەیان بدەنێ کە ئێوە لەپشتیانو هەر پێداویستیەکیان هەبوو بۆ یان جێبەجێ دەکەنویارمەتیان دەدەن.

٢ـ ئەگەر منداڵەکانتان ویستیان قسەتان لەگەڵدا بکەن، دڵنیایان بکەنەوە هەموو تەرکیزێکتان پێشکەش بەوان دەکەن.

٣ـ هەوڵبدەن بەردەوام وەڵامتان بۆ منداڵەکانتان هەبێت، با دڵنیا بن لەوەی کاتێکی تایبەتیتان بەخشیوە بۆ دانیشتن و قسەکردن لەگەڵ یەکتریدا، بۆ نمونە کوژانەوەی تەلەڤزیۆن هیچی تێناچێت بۆ ئەوەی گوێ لەمنداڵەکانتان بگرن.

٤ـ دڵنیایان بکەنەوە گوێتان لەقسەکانیان گرتووەو گرنگیتان داوە بە قسەکانیان.

٥ـ ڕێگە بدەن بەردەوام منداڵەکانتان هەموو قسەکانیان تەواو بکەن بەبێ بڕینی قسەکانیان و سەپاندنی بڕیارو بۆچوونەکانی خۆتان، ئەگەر ئەوە نەکەن منداڵەکانتان هەموو ڕاستیەکانتان لێدەشارنەوە.

٦ـ کاتێك ویستان قسە لەگەڵ منداڵەکانتان بکەن، با دڵنیابن لەوەی لە ئاستی تواناو هێزو قەبارەی ئەواندان، لەکاتی قسەکردندا هەوڵبدەن بائێوە بەسەر پێوە نەوەستابن، چونکە قەبارەی ئێوە گەورەترە لەئەوانوبێگومان دەترسن، ئەوە ئاشکرایە ئێوە لەوان بەتواناو بەهێز ترن لەقسەو هەموو شتێکدا.

٧ـ ئەگەر منداڵەکانتان ویستییان قسەیەکی تایبەتیتان پێ بڵێن، بە تەنهابچنە ژوورێکی بێدەنگەوە بۆ گوێگرتن لەقسەکانی.

٨ـ ئەگەر منداڵەکانتان شتێکیان وت بەدڵی ئێوەش نەبوو، هەوڵبدەن هەستیان بریندار نەکەن.

٩ـ هەوڵمەدەن ڕەخنە لەمنداڵەکانتان بگرن ئەگەر هەرچیەکیش بڵێن، ئەوە وایان لێدەکات بەئاگا بن لەهەموو ئەو زانیاریو قسانەی دەیکەن.

١٠ـ وابكەن هەموو کەناڵەکانی گەیاندنو لێکگەیشتن پێش تەمەنی یەکەم ساڵی بکەنەوە، ئەو هەلە زێڕینە بۆ دەستکەوتنی بڕواو بەخشینە بە منداڵەکانتان لەتەمەنێکی بچوك

## چەند شێوازێك بۆ پەروەردە کردنی منداڵ:

١- پاداشت کردن / قسە کردن لەگەڵ منداڵەکەت بە شێوازێك کە لە ئاست بیرو هۆشی ئەو دابێت یان دەتوانیت بە ناوێك بانگی بکەی کە جیا بێت لە ناوی خۆی وەك دەربرینی خۆشەویستییەك بۆ منداڵەکەت. بە شێوەی چیرۆك کاتێك چیرۆکەکە ئامانجی هەبێت.خەلاتی بکە بە کڕینی شیرینی یان یارییەك کە گەمەی لەگەڵدا بکات. ووشەی خۆش و هاندەر وەك: ئافەرین — زۆر باشە. هەندێ جار لێی ببوورە کاتێك هەڵە دەکات بەلاّم پێی بڵێ ئەو لێبوردنە لە بەر ئەو کارە باشە باشەی ئەو رۆژە بوو کە ئەنجامتدا، بەلاّم بەمەرجێك دووبارەی نەکەیتەوە. باسی بکە بە چاکە لەلایەن ئەو کەسانەی کە خۆشیان دەوێت. هەندێك جاریش یارییان لەگەڵدا بکە و ماچیان بکە. کاتێکیش دێتە لات لە باوەشی بگرە و زۆر بە خۆشحاڵییەوە پێشوازی لێبکە و دەست بە سەری دابێنە. وا بکە منداڵەکەت هەست بکات کە گرنگی پێدەدەیت پرسیاری لێبکە کاتێك دەچێتە قوتابخانە بۆ ئەنجامدانی ئەزموون و لە گەرانەوەشی دووبارە پرسیاری لێبکە کە چۆن وەلاّمی داوەتەوە. هەندێ جار دیاری بۆ بهێنەوە. زۆر جاریش پێشنیارەکەکانی ئەو وەربگرەو گفتوگۆی لەگەڵ بکە. لە نێوان منداڵەکانتدا دادپەروەر بە و جیاوازیان لە نێواندا مەکە.

٢- سزادان/ بە سەیرکردنێکی توند منداڵ هەست بە هەڵەی خۆی دەکات، باس لە کەسانێك بکە کە لەو باشترن بەلاّم نەك بە بەردەوامی. ماوەیەك لێی نزیك مەبەوە تا هەست بە هەڵەی خۆی بکات. لە هەندێك حاڵەتدا لە پێدانی خەرجی و گەڕان و سووڕان بێبەشی بکە. هەڕەشەی لێبکە و هەڵێك بدە بە منداڵەکەت کە پاشگەز



بێتەوە لەو هەڵەیەی کە ئەنجامی داوە. ئەگەر هەموو رێگایەکیش بێ سوود بوو ئەوا لێدان بەکار بێنە، بەلاّم بە شێوازێك بێت کە مەبەست لە لێدانەکە ئامۆژگاری کردن وئاگادارکردنەوەی بێت . لێدانەکە لە بەردەم کەسانیك نەبێت کە خۆشیان دەوێت. لە شوێنێکیش مەدە کە ئازاری زۆر بێت و بەکەسیش مەڵێ کە ئەو کارەم کردووە و لە منداڵەکەم داوە. لەکاتی توڕەبوونی توندیشدا لێدان بەکار مەهێنە، لەکاتی لێداندا داوا نەکەی کە منداڵەکە نەگرییێت، ناچاریشی مەکە کە دوای لێدان داوای لێبوردن بکات. پێویستە وا نیشان بدەیت کە سزادانی بۆ بەرژەوەندی ئەوە و بەرووی پێبکەنە و هەوڵ بدە لێدانەکە لە بیر بکات.

٣- شێوازی پەروەردەی پێشەنگ / چاوەکانی منداڵ بۆ باوك و دایکی وەك مایکرۆسکۆب وایە کەواتە منداڵ ئاوێنەیەکە کە تۆ خۆت لەناوی دەبینیتەوە بێ ئەوەی هەست بکەیت هەر جولانەوەیەك یان قسەیەك کە دەیلێیت لە منداڵەکەت کۆپی دەبێت بۆیە هەندێ لایەن هەیە پێویستە دایك و باوکان رەچاوی بکەن: رێزگرتن لە یەکتر وەك خێزان و بەخراپ دایك و باوك باسی یەکتر نەکەن لە بەردەم منداڵ یان کەسانی دیکەدا، پێویستە دایك و باوکان لەکارو وەزیفەکانی خۆیان سەرکەوتوو بن و لەماڵیشدا بەرێز مامەڵە لەگەڵ یەکتر بکەن.

٤- پەروەردەکردن بە گێڕانەوەی چیرۆك

٥- پەروەردە کردن بە هەڵوێست. ئەوەش لەکاتێکدا دەتوانیت هەڵ بقۆزیتەوە کاتێك دووچاری هەڵوێستێك دەبیتەوە کە کاریگەری ئەرێنی بە سەر منداڵەکەتەوە هەیە پێویستە ئاگاداری منداڵەکەت بکەیتەوە

٦- شێوازی پەروەردە کردن وەك نەریتێك / هەندێك کار و پیشەو کردەوە و ئەرك هەن پێویستە دایك و باوکان هەر لە منداڵییەوە لە قۆناغێکی زوودا منداڵەکانیان فێر بکەن. چونکە کاتێك گەورە دەبن ناتوانن ئەو ئەرك و کارو پیشانە فێر بن.

٧- شێوازی پەروەردە بە تێبینی دان کە ئەمەش چەند جۆرێکی هەیە لەرووی راستی و دروستی و هەڵەیی کە ئەم کارە راستە، ئەم کارەش هەڵەیە، لەرووی

رەوشتییەوە پێویستە دایك و باوك تێبینی بە منداڵەکەی بدات کە راستگۆیی و دەستپاکی و پاراستنی زمان لە کارو قسەی نارەوا کاری بەجێن بەپێچەوانەشەوە. پێویستە لەلایەن لەش ساغییەوە دیسان تێبینی بە منداڵەکەت بڵێیتەوە وەك خواردن و خواردنەوە و وەرزش کردن. لەرووی کۆمەلایەتییەوە پێویستە باسی مافی کۆمەلگەو خەڵکانی دەورو بەری بۆ بکەیت کە چۆن هەڵسوکەوت لە بەرامبەریان ئەنجام دەدات. پێویستە تێبینی پێ بدەیت لە رووی پاك و خاوێنی گشتی و جلو بەرگ و نینۆك. هەروەها تێبینی پێ بدەیت لەرووی سیستەم و بەرنامە رێژی

٨- پەروەردە کردن بە نموونە هێنانەوە.

## هەنگاو نان بەرەو هێنانە دی سەرکەوتن

هەموو مرۆڤێك ئارەزووی سەرکەوتنی هەیە لە ژیانی رۆژنەی خۆیدا بەلام هەر تاکێك بە جۆرێك بیر دەکاتەوە، هەندێکیش لەوانەیە نەتوانن سەرکەوتن بە دەست بێنن لەژیاندا و زاڵ بن بەسەر کۆسپ و ئاڵۆزییەکانی ژیان، بەلام سەیر دەکەین لە هێنانەدی سەرکەوتن لە ژیاندا هەندێك کەس توانای لە ئەوی دیکەیان زیاترە، هەندێك مرۆڤیش هەن لە رووی ئاستی بژێویدا ئاستیان نزمە بەلام توانای هێنانەدی سەرکەوتنیان بەرزە لە ژیاندا. دکتۆر ئیبراهیم فەقێ کە پسپۆری زانستی میتافیزیکە لە زانکۆی لۆس ئەنگلۆسی ئەمەریکایی چەند بنەمایەك دەکاتە هۆکار بۆ سەرکەوتنی خودی مرۆڤ بە سەر کێشەو گرفتەکانی بەناوی کلیلەکانی سەرکەوتن ناوی دەبات.

بنەمای یەکەم: پاڵنەرەکانن کە بەداینەمۆی هەڵسوکەوتی مرۆڤ وەسفی دەکات. هەر تاکێك لەم رووەوە جیاوازی لەگەڵ کەسێکی دیکەوە هەیە چونکە هەر حاڵەتێك یان گرفتێك کە دووچاری هەر تاکێك دەبێتەوە ئەوا رووبەرووبوونەوەی کەسێك لەگەڵ کەسێکی دیکە جیاوازە بۆ ئەوەی کێشەو گرفتەکە چارەسەر بکات بەلام هەندێك جار پاڵنەرەکان زۆر بەهێز دەبن ئەوا وا لە مرۆڤ دەکات کە هەوڵەکانی یەك ئاراستە بگرێت. هەر ئارەزوویێك بەهێز بێت ئەوا سەرکەوتنی بەدواوەیە و سەرەتایەکە بۆ سەرکەوتن.



بنەمای دووەم: وزەیە کە سەرچاوەی سووتەمەنی ژیانە: مێشکی ساغ و دروست پێویستی بە جەستەیەکی ساغ و سەلامەت هەیە بۆیە پێویستە مرۆڤ گرنگی بە هەردوو لا بدات بۆ ئەوەی ژیانێکی دروست بە سەر ببات. وزە هەر لەناو لەشدا دەست پێ دەکات و ون دەبێت کە خوێن لە گەدەوە بۆ بەشەکانی دیکەی جەستە دەگوازێتەوە دواتر ناسەقامگیری و دڵەراوکێی دەروونی وونبوونی دووەمی وزەیە کە مرۆڤ هەست بەلاوازی دەکات، هەروەها خۆماندووکردنێکی بێ سنوور و بێ پشوودان. بۆیە بۆ ئەوەی وزە لەناو مێشك و جەستەو دەروونمان گەشە بکات پێویستە وەرزش بکەین، ئەوەی لە رۆژگار پێویستیمان پێ هەیە دەبێت لای خۆمان تۆماری بکەین ئەوەی مەبەستیشمانە ئەنجامی بدەین و ئەوەی ئەنجامیشمان داوە چاوی پێ بخشێنینەوە.

بنەمای سێیەم: لێزانی کە باغێکی داناییە — لێزانی بە خوێندنەوەو فێر بوون بەدەست دێت "کاتێك دکتۆر ئیبراهیم فەقێ لە یەکێك لە سیمینارەکانیدا یەکێك سکالایایەکی رووبەروو دەکاتەوە کە کاتێك لە چێشتخانەیەك کاری کردووە لەبەر چەند هۆیەك لەکارەکەی دەرکراوە. دکتۆر ئیبراهیم فەقێ لێی دەپرسێت هیچت خوێندۆتەوەو هیچ فێر بوویت؟ سکالاکارەکە دەڵێت ئایا لەکار لادانی من چ پەیوەندی بە خوێندن و فێر بوونەوە هەیە؟ نازانێت کە ئەو نەزانییەی وای لێکردووە کە لەسەر کارەکەی لابردرێت دکتۆری ناوبراو نموونەیەکی چینی هێنایەوە کە دەڵێت ( خوێندنەوە بۆ مێشك وەك وەرزشی لەش وایە ).

بنەمای چوارەم: بیرکردنەوەو خەیاڵ رێگایەکە بۆ سەرکەوتن _ سەرکەوتنەکانی ئەمڕۆ خەون و خەیاڵی دوێنێن، خەیاڵ کردنیش سەرەتایەکە بۆ پێشوەچوون و دۆزینەوەی رێگایەکە بۆ سەرکەوتن.

بنەمای پێنجەم: کارکردن و جێبەجێکردنی، ئەوەی فێری بوویت رێگایەکە بۆ بەهێز بوون، زانست و زانیاری بەتەنها بەس نییە بۆ ئەوەی سەربکەوێت بەڵکو پێویستی بە جێبەجێ کردنەوە هەیە بۆیە کارکردن پێویستە، نەبوونی جێبەجێکاری و

بوونی زانیاری و زانست بەرەو شکست خواردن دەتبات. دانایی لەوە دایە کە ئەوەی دەیزانیت جێبەجێی بکەیت.

بنەمای شەشەم: پێشبینی کردن ڕێگایەکە بەرەو واقیعیەت، هەر کارێك بە قەناعەتێکی تەواوەوە پێشبینی بکەیت ئەوا لە ژیانت ڕوودەدات.

بنەمای حەوتەم: پابەندبوون هۆکاری سەرکەوتنی مرۆڤە، هەندێك جار بەهۆی کەم تواناییەوە نییە بەڵکو بەهۆی نەبوونی یاخود کەمی پابەند بوونە

بنەمای هەشتەم: نەرمی نیشاندان و بەهێزی نیانی. هەر ڕۆژێك هەڵی کارت بۆ دەرەخسێت ئەو ڕۆژەیە کە بەدوای کاردا دەگەڕێیت، بۆیە مرۆڤ نابێت هەڵ لە کیسە خۆی ببات و پێویستە گەش بین بێت. مانای ئەوە نییە کە مرۆڤ تووشی کۆسپ و تەگەرە نایەت و ڕێگەی مرۆڤ بە گوڵ پۆشراوە بەڵام پێویستە مرۆڤ بۆ هەر کارێك کە ئارەزووی هەیە ئەنجامی بدات ڕێگەیەکی دیکەی جێگرەوە "بەدیل "بۆ خۆ دابنێت.

بنەمای نۆیەم: ئارام گرتنە نابێ مرۆڤ خۆی رادەستی شکستهێنان بکاتەوە بەڵکو مرۆڤ پێویستی بە ئارام گرتن هەیە ئارام گرتنیش بەندە بە کارکردنێکی بێ وچان و پابەندبوون.

بنەمای دەیەم: ڕێککاری بنەمایەکە بۆ کۆنترۆلکردنی دەروون. ڕێککاری پێویستە لە سەر بنەمایەکی ڕاست ئاراستەی گرتبێت، مرۆڤ پێویستە هەوڵی ئەوە بدات کە ژیانی بەرەو ئاستێکی باشتر بەرێت و خۆی لە نەریتی خراپ دوور بخاتەوە و بزانێت کە نەریتە خراپەکان ماوەیەکی کورت خۆشی پێدەدات بەڵام کاتێکی درێژ خایەن دووچاری ناخۆشی و نائارامی دەکات بۆیە مرۆڤ پێویستە ژیانێك بەسەر ببات لە سەر بنەمای بەئومێدبوون و بەهای ژیانیش بزانێت

# کۆتایی

پەروەردە بە فراوانترین بواری ژیان دەژمێردرێت و کۆڵەگەیەکی سەرەکی ژیانی هەر کۆمەڵگەیەکە بۆیە لەو نامیلکەیەدا ویستم چەند بابەتێك هەلبژێرم کە پەیوەندی راستەوخۆی بە بەرەپێشچوونی کۆمەڵگەو خودی منداڵەوە هەیە، ئەویش پەروەردە کردنی منداڵە هەر لە سەرەتای لە دایك بوونییەوە، گەر بمانەوێت کۆمەڵگەیەکی پێشکەوتوو بنیاد بنێین پێویستە لە منداڵەوە دەست پێبکەین، هەموو شێوازێکی زانستییانە بەکار بێنیین بۆ ئەوەی ژیانێکی خۆشگوزەران و کۆمەڵگەیەکی راست و دروست بنیاد بنێین، جیهانی ئەمڕۆی منداڵانمان جیاوازە لەگەل دوێنێ، کە دوێنێ لە کۆمەڵگەیەکی داخراو و سیستەمی حوکمرانی ئەو کۆمەڵگەیەمان شێوازێکی نادروستی بەخۆوە بینیبوو، بەڵام ئەمڕۆ کۆمەڵگەکەمان زیاتر لە دوێنێ دەرگای واڵاتر بووە جۆرەها هۆکار هەن کە منداڵانمان ئاشنایەتیان لەگەڵدا پەیدا کردووە بەتایبەتی ئەو پێشکەوتنە تەکنەلۆژیایەی سەردەم، بۆیە پەروەردە کردنی منداڵان ئەمڕۆ سەخترە لە دوێنێ وا دەخوازێت کە دایك و باوکان زیاتر گرنگی بەلایەنی پەروەردەکردنی منداڵەکانیان بدەن، چونکە ئەم پێشکەوتنە تەکنەلۆژیایەی ئەمڕۆی جیهان لایەنی ئەرێنی و نەرێنی لە خۆ دەگرێت و گۆرانکارییەکان زۆر خێرا تێدەپەرن بۆیە هەولی جیدی و بەردەوام و خێرای پێویستە. هەروەها پێویستە دایك و باوکان زیاتر هەول بدەن بە شێوازێکی سەردەمیانە مامەڵە لەگەل منداڵەکانیان بکەن، تا وەکو منداڵانی ئێمەش بگەنە ئاست منداڵانی ولاتانی پێشکەوتوو، لە رووی داب و نەریتەوە پەرە بەو لایەنانە بدەن کە خاڵی ئەرێنیین کە کۆمەڵگەکەمان شانازی پێوە دەکەن خۆشیان لەو داب و نەریتانە دوور بخەنەوە کە زەرەرو زیان بە کەسایەتی منداڵ دەگەیەنێت.



سوهێل تاهیر عەبدوللا لە ساڵی ١٩٦٧ لە شاری هەولێر هاتۆتە دونیاوە، خوێندنی سەرەتایی و ناوەندی و ئامادەیی لە شاری هەولێر تەواو کردووە، دواتر چۆتە کۆلێژی ئاداب بەشی مێژوو لە زانکۆی موسڵ لە ساڵی ١٩٨٨-١٩٨٩ بڕوانامەی بکالۆریۆسی لە بەشی مێژوو وەرگرتووە. هەر لە منداڵیەوە خولیای نووسین بووە و چەندین دەستنووسی شیعری هەیە بەلاّم لە بەر نەرەخسانی دەرفەت نەیتوانیوە لە کات و ساتی خۆیدا بلاّوی بکاتەوە. ئێستا لە بواری نووسیندا چەندین بابەتی هەمە جۆری سیاسی و کۆمەلایەتی لە رۆژنامەکانی کوردستان بلاّو کردۆتەوە. ئەم نامیلکەیەش کە بەناوی "پەروەردە کردنی منداڵ لە سەردەمێکی مەترسیدار" یەکەم بلاّوکراوەیەتی کە بلاّو دەبێتەوە.

## سەرچاوەکان

(١) سلسلة التثقيفية لصحة الطفل

(٢) فن تربية الاطفال - محمود الباز

(٣) عالم الأطفال/ web master@ child-world.com

(٤) الابتسامة/ www.ibtisama.com

(٥) http://www.muslim-kid.net/ الطفل المسلم

(٦) http://amrkhaled.net/intro/ موقع الاستاذ عمرو خالد

(٧) http://forums.graaam.com/ موقع منتديات غرام –منتديات الاسرة- الطفل – الرضاعة – التربية

(٨) http://www.islamdor.com/vb/archive/index.php/t

(٩) ١٦٥٦.html: اتجاهات دوت كوم علامة مسجلة لمواسم للصحافة والنشر- كيف نساعد الاطفال على تقوية الذاكرة والتذكر؟

(١٠) مفاتيح النجاح المؤلف: هادي المدرسي عدد الاجزاء: ١ سنة النشر: ٢٠٠٢ الطبعة رقم: ١ الناشر: الدار العربية للعلوم صفحة: ١٤٩

(١١) کۆرگەی زانست خوازانی کورد/ www.znkurd.com

(١٢) رۆژنامەی شەرقولئەوسەت

(١٣) پەروەردە....ولێکگەیشتنێکی باش بۆ منداڵان: د/ئیمان حسین شەریف و/نیازجەلال

(١٤) رۆڵی پەروەردەو فێرکردن لە پەرەپێدانی بیری نەتەوایەتی -مەتی مەلیل- ژمارە ٤ ساڵی یەکەم- بیت عینکاوا



(١٥) أ.د. علي أسعد وطفة: نحو وعي تربوي بالأسس العلمية في تربية الأطفال

(١٦) د. مصطفى ابو سعد قواعد تربوية في فن التعامل مع الأطفال

(١٧) مجلة سيدتي. لە ماڵپەڕی عالم الاطفال وەرگیراوە