

Tamî û tewsiye jibo sekinîna dijî strêsu bêhedariyê taybetî dêbav û zarokan

Terikandina welêt û destpêkirina nû li welatekî biyanî gelek strêsan pêk tîne. Leşê bo heyameke dirêj nikare vê strêse tehemil bike. Ji ber vê yekê nîşaneyên weke kêşeyên razanê, xemokîbûn, westiyên, jibîrkirin, lêdana dil, bêhedari, bîrewerî an ramanên pîs nîşan dide ku bi awayekî xelekî digerin.

Temrînen aramkiran esebê alîkariya mezin û zarokan jibo bêhnvedanê û wergirtina enêrjiyê dike.



Bêhnkişandin û Bêhnvedana rengan

Rengekî (rengê ku jêz hez dikin) jibo hesta baş bisêwirînin. Kîjan rengî dibijêrî/dibînin?

Aniha rengêkî jibo hesta nebaş bisêwirîne. Kîjan rengî dibijêrî/dibînin?

Aniha hêdî û aram bêhnê bikişîne. Di her bêhnkişandinekê da rengê baş disêwirînin. Û eva ku dema kiriyara bêhnkişandinê hevrê digel rengê baş, gelek hest û ramanên baş derbasî nav leşê te dibin.

Dema Bêhnvedanê rengê nebaş disêwirînin. Di her bêhnvedanekê da firk û hizrên nebaş hevrê digel nefesa te derdikevin û ji nav diçin.

Ev kar jibo arambûnê alîkariyê dikin. Mirov dikare di her cihêkî da bêhnê bikişîne. Li nav odayê. Li aşpêxaneyê. Di heyama gotûbêjekê da. Ev bêhn hertim hevrê digel mirov e.



Livdarî sûdmend e: Pisîka xweşik

Ev temrîna livdariyê aramker e û tecrubeya strêse di leş û serî da kêmkirî dike.

Wisa nîşan bide ku dibê qey tu pisîkekî ku aniha ji xewê hişyar bûye. Têra xwe bawîşkan bikişîn. Bike "Miyew Miyew". Aniha dest, pê û kembera xwe bikişîne – tam aram eynî weke pisîkekê – û xwe aram bike.



Livdarî sûdmend e: Kûsî di bin tav û baranê da

Ev temrîna hereketî bi pêkanîna aramiyê, strêse di serî û leşî da kême dike.

Wisa nîşan bide ku dibê qey tu Kûsiyekî. Gelkek hêdî bimeşe. Baran dest bi barînê dike – li ser bêçiyên piyê xwe bisekine, xwe tam qoçalî ser hev bike û weke kûsiyê biçe nav xwe. Piştî derdora 10 çirkeyan Roj careke din xuya dibe – Tam rast raweste û meşiyana xwe bdiomîne. Vê temrînê heta wê demê ku hesteke te ya baş heye, bidomîne. Di haleta meşiyane da vê temrînê bi dawî bîne.



Livdarî sûdmend e: Perik û peyker

Ev temrîna hereketî bi pêkanîna aramiyê, strêse di serî û leşî da kême dike.

Wisa binimîne ku perikekî ku li nav hewa digere.

Bi qasî 10 çirkeyan li nav odeyê bi awayê ku li nav hewa yî, bigere.

Nîşkêva bibe peykerek û tam bêliv raweste. Nelive. Piştî 5 çirkeyan tu careke din weke perikê li nav odeyê dest bi hereketa di rewşa hewa da dikî.

Vê temrînê heta wê demê ku hesteke te ya baş heye, bidomîne. Vê temrînê di haleta perikê sivik bi dawî bîne.

Hatina bo vir û aniha

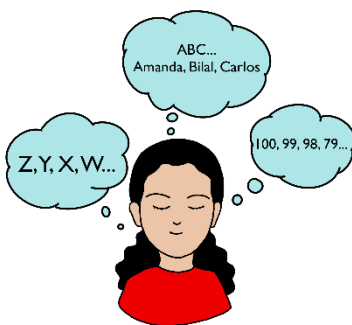
Carinan bîrewerî an ramanên xerab di mejiyê me da çêdibin.

Berdewam em neçar dibin ku li tiştên pîs û xerab bifikirin.

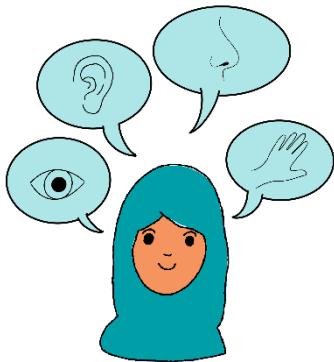
Carinan heta em ji bîr dikin ku di dema niha da em li ku ne.

Dema ku ev yek diqewime, belavkirina hiş û bala xwe bi temrînen jêrê sûdmend e:

- Navê hemî tiştên ku bi rengê dibînin, bibêje. Navê sê tiştên şîn bibêje. Navê pênc tiştên zer bibêje.
- Here vî alî û wî alî û pêngavên xwe bihejmêre.
- Hin tiştan bi rêzê bendiya tîpên alfabe yê bîne ziman (Nav, xwarek, markeya erebeyan)
- Ji 10 heta 1 bi awayê berovajî bihejmêre.



Hatina bo vir û aniha

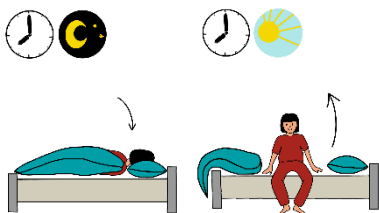


Carinan bîrewerî an ramanên xerab di mejiyê me da çêdibin. Berdewam em neçar dibin ku li tiştên pîs û xerab bifikirin. Carinan heta em ji bîr dikin ku di dema niha da em li ku ne. Dema kue v yek diqewime, selimandina vê meseleyê bi xwe ku aniha di ewlehiyê da yî, sûdmend e:

- Bi dengê bilind di mejiyê xwe da her tiştê ku di vê kêliyê da dikarî bi çavên xwe bibînî, ji ber bibêje.
- Tiştê ku dikarî bi guhên xwe bibihîzî, bibêje.
- Tiştê ku dikarî bi bêvila xwe bêhn bikî, bibêje.
- Tiştê kun dikarî bi bêçiyên xwe hest bikî, bibêje.
- Bibêje ku aniha li ku yî. Li kîjan welatî. Li kîjan cihî. Di kîjan atmosferê da.

Derdora xwe bi awayekî tam deqîq têbigihêje. Hest bike ku li vir ewlehî.

Amadekariyên razanê



Leşê mirov jibo vejyandina xwe hewcetî bi xewê heye. Lê carinan razan dijwar dibe. Ev kiryar alîkariyê dikin ku mezin û biçûk bikarin baş razên:

- Her rojê heta radeya pêkan di demeke yeksan û neguhêr da ji xewê rabibe. Bi vî awayî leşê te pêvajoya roj/şevê hîn dibe û xxwe bi xwe di şevê da diweste.
- Her rojê beriya ku bikevî nav nivînan, karekî weke hertim pêk bîne. Bi vî awayî leşê te hîn dibe ku dem dema razanê ye. Wek mînak: Beriya razanê didanên xwe firçe bike. Jibo zarokê xwe çîrokekê bibêje. Tiştêkî xweşik bistirê. Dua bike. Stiranekê bixwîne an di bin lêvan da bike mizemiz. Zarokê xwe bike hembêza xwe. Xala girîng ev e: Karekî ku kêfa te tê bike. Her şevê vî karî bike.
- Ronahiya telefona destan, Teblêt û Televîzyonê dibe sebeb ji xewê hişyar bibî. Di wê rewşêda leşê te wiha disêwirîne ku bûye roj. Ji ber vê yekê ev mijar girîng e: 30 Deqîqeyan beriya razanê êdî xwe bi telefona destan mijûl neke.



Di vê malperê da gelek lêzanîn derbarê tendurustî û fêrkariyê bi awayê bêpere [bi zimanê te bixweli](http://www.savethechildren.ch/parents) ber dest in: www.savethechildren.ch/parents