ڕێبەری لاوان بۆ کارامەییە بنەڕەتیەکانی ژیان و بەکارخستن

پێشەکی

ناوەڕۆکی ئەم ڕێبەرە

پێشەکی

یەکەی یەکەم: چەمکی کارامەییەکانی ژیان دەناسین

یەکەی دووەم: کارامەییە سۆزدارییەکان

یەکەی سێیەم: کارامەییەکانی درککردن (المهارات الادراکیة)

یەکەی چوارەم: کارامەییە کۆمەڵایەتییەکان

یەکەی پێنجەم: بەرنامەکانی کارامەییەکانی ژیان پیادە دەکەین

پاشکۆ: پرۆگرامی ڕاهێنانی ڕاهێنەران دەربارەی کارامەییە بنەڕەتیەکانی ژیان بۆ لاوان

تیمی زانکۆی ئەمێریکی:

ئامادەکردن

- ڕنا حداد إبراهیم، ماستەر لە پەروەردە و ڕەفتاری تەندروستی.

هاوکاران لە ئامادەکردن:

- هالە علویە، ماستەر لە پەروەردە و ڕەفتاری تەندروستی.
- لیا قرح، ماستەر لە کارگێری و سیاسەتی تەندروستی.
- دانی زۆ، دکتۆری ددان و شارەزا لە ڕاهێنان و پەرەپێدانی لاوان.

کارامەییەکانی بەکارخستن :

- هەموو چالاکییە پەیوەستەکان بە جیهانی کارکردن لە لایەن غسان الصفار – شارەزا لە ڕێکخراوی کاری نێودەوڵەتی ئامادەکراوە، هەروەها بەشداری کردووە لە چاوخشاندنەوە بە تەواوی ئەم ڕێبەرە.

پێداچوونەوە:

- میادە کنج، ماستەر لە تەندروستی گشتی– فەرمانگەی پشتیوانی تەندروستی و تەندروستی کۆمەڵگایی – کۆلیژی زانستە تەندروستیەکان- زانکۆی ئەمێریکی لە بەیروت.

پێداچوونەوە لە لایەن UNFPA:

- سهی نمر، ماستەر لە توێژینەوە نێو دەوڵەتیەکان و بەرپرسی پرۆگرامی لاوان لە ئۆفیسی UNFPA لە بەغدا .
- نور الرشید، ماستەر لە پەرەپێدانی نێو دەوڵەتی و بەرپرسی پرۆگرامی لاوان لە ئۆفیسی UNFPA لە عەممان.
- حسین هەناری، ماستەر لە کۆمەڵناسی و سیاسەتە کۆمەڵایەتیەکان، بەرپرسی پرۆگرامی لاوان لە ئۆفیسی UNFPA لە هەولێر .
- زاهد حسن، ماستەر لە ئەندازیاری، شارەزای نیشتمانی لە بواری کار و ڕاهێنانی پیشەیی.

شارەزای نیشتمانی:

- سەرۆکی لیژنەی ئاراستەکاری لە وەزارەتی پەروەردە: د. عدنان ابراهیم.
- سەرۆکی لیژنەی ئاراستەکاری لە وەزارەتی کار و کاروباری کۆمەڵایەتی: دارا حسن رشید
- سەرۆکی لیژنەی ئاراستەکاری لە وەزارەتی وەرزش و لاوان: عباس الشمری

ئەم بەڕێزانەی خوارەوە هەڵساون بە گونجاندنی ئەم ڕێبەرە لەگەڵ هەلومەرجی ژیان لە عێراقدا:

تیمی بەغدا:

ز	ناو	کار و شوێنی کارکردن	وەزارەت
1	صبحی عبدالستار حسن البیاتی	بەڕێوەبەری بەشی ڕاهێنانی پیشەیی/ فەرمانگەی کار و ڕاهێنانی پیشەیی.	کار کاروباری کۆمەڵایەتی
2	مشرق عبدالخالق فلیح	بەرپرسی یەکەی کاب/ فەرمانگەی کار و ڕاهێنانی پیشەیی.	کار کاروباری کۆمەڵایەتی
3	احمد کاظم محمد	ئەندازیار/ هۆبەی ڕاهێنانی ڕاهێنەران/ فەرمانگەی کار و ڕاهێنانی پیشەیی.	کار کاروباری کۆمەڵایەتی
4	شفق حسین عبدالحمزة	ئەندازیار/ هۆبەی مەنهەجەکان/ فەرمانگەی کار و ڕاهێنانی پیشەیی.	کار کاروباری کۆمەڵایەتی
5	حامد یاسین جبر	بەڕێوەبەری بەشی ڕاهێنان و وەبەرهێنان/ بەڕێوەبەرایەتی گشتی پەروەردەی پیشەیی.	پەروەردە
6	ضیاء جواد کاظم	یاریدەدەری بەڕێوەبەری بەشی سەرپەرشتیاری پیشەیی/ بەڕێوەبەرایەتی گشتی پەروەردەی پیشەیی.	پەروەردە
7	کریم عبود حمزة المفرجی	پسپۆری پەروەردەیی پێشکەوتوو/ بەشی سەرپەرشتیاری پیشەیی/ بەڕێوەبەرایەتی گشتی پەروەردەی پیشەیی.	پەروەردە
8	حسین حسن علی	سەرپەرشتیاری هونەری/ بەشی سەرپەرشتیاری پیشەیی/ بەڕێوەبەرایەتی گشتی پەروەردەی پیشەیی.	پەروەردە
9	نجاح بدر عبدالله	بەڕێوەبەری ئامادەیی سەیدیەی پیشەیی بۆ کچان/ بەڕێوەبەرایەتی گشتی پەروەردەی پیشەیی.	پەروەردە
10	ایمان علول مشتت الواسطی	بەڕێوەبەری ئامادەیی ڕەسافەی پیشەیی/ بەڕێوەبەرایەتی گشتی پەروەردەی پیشەیی.	پەروەردە

تیمی هەولێر:

ز	ناو	کار و شوێنی کارکردن	وەزارەت
١	اسود غلام یونس	پسپۆری سەرپەرشتیاری پیشەیی/ بەڕێوەبەرایەتی گشتی پەروەردەی هەولێر.	پەروەردە
٢	سالار کمال خورشید	پسپۆری سەرپەرشتیاری پیشەیی/ بەڕێوەبەرایەتی گشتی پەروەردەی هەولێر.	پەروەردە
٣	فاروق نبی محمود	سەرپەرشتیاری پەروەردەی پیشەیی/ دیوانی وەزارەت.	پەروەردە
٤	سامی صابر امین	بەڕێوەبەری پێشکەوتوو/ بەڕێوەبەرایەتی گشتی چاکسازی کۆمەڵایەتی.	کار کاروباری کۆمەڵایەتی
٥	جمال حسین صادق	سەرۆکی توێژەرانی کۆمەڵایەتی/ بەڕێوەبەرایەتی گشتی چاکسازی کۆمەڵایەتی.	کار کاروباری کۆمەڵایەتی
٦	اسماعیل عثمان حمد	مامۆستای پێشکەوتوو/ بەڕێوەبەرایەتی ڕاهێنانی پیشەیی هەولێر.	کار کاروباری کۆمەڵایەتی
٧	یونس مرتضی اکبر	مامۆستای پێشکەوتوو/ بەڕێوەبەرایەتی ڕاهێنانی پیشەیی هەولێر.	کار کاروباری کۆمەڵایەتی

خشتەی ناوەرۆک

یەکەی یەکەم: چەمکی کارامەییەکانی ژیان بناسین
مەبەستمان لە کارامەییەکانی ژیان چی یە؟
ئامانج لە کارکردن لەسەر کارامەییەکانی ژیان چی یە؟
گرنگیی کارامەییەکانی ژیان چی یە؟
کارامەییەکانی ژیان چۆن پۆلێن دەکرێن؟
کەی پێویستە دەست بە کارکردن لەسەر کارامەییەکانی ژیان بکرێت؟
یەکەی دووەم: کارامەییە سۆزدارییەکان
بابەتی یەکەم: خۆنرخاندن
بابەتی دووەم: بەڕێوەبردنی هەستەکان
بابەتی سێیەم: بەڕێوەبردنی گرژی و کات
یەکەی سێیەم: کارامەییەکانی درککردن (المهارات الادراکیة)
بابەتی یەکەم: بیرکردنەوە بە شێوەیەکی داهێنەرانە
بابەتی دووەم: بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە
بابەتی سێیەم: بڕیاردان و چارەسەرکردنی کێشەکان
یەکەی چوارەم: کارامەییە کۆمەڵایەتییەکان
بابەتی یەکەم: پەیوەندیکردن بەشێوازێکی کاریگەر
بابەتی دووەم: هاوسۆزی
بابەتی سێیەم: ڕەفتاری یەکلاکەرەوە و ڕەتکردنەوەی ئەرێنی
بابەتی چوارەم: بەڕێوەبردنی ناکۆکی و مفاوەزەکردن
بابەتی پێنجەم: بەدەستهێنانی پشتگیری و لایەنگیری
بابەتی شەشەم: کارکردن وەکو تیمێک (تیمکاری)
یەکەی پێنجەم: بەرنامەکانی کارامەییەکانی ژیان جێبەجێ دەکەین
چۆن کارامەییەکانی ژیان تێکهەڵکێش دەکرێن؟
چۆن کارایی و سەرکەوتن بۆ بەرنامەکانی کارامەییەکانی ژیان مسۆگەر دەکەین؟
چۆن دەبێ ڕاهێنان لەسەر کارامەییەکانی ژیان بکرێ؟

چۆن پشتیوانی و پاڵپشتی لاوان بکەین بۆ فێربوون و پیادەکردن و پەیڕەوکردنی کارامەییەکانی ژیان؟
چۆن بەدواداچوون بۆ بەرنامەکانی کارامەییەکانی ژیان دەکەین و هەڵیاندەسەنگێنین؟
پاشکۆ: پرۆگرامی ڕاهێنانی ڕاهێنەران دەربارەی کارامەییە بنەڕەتیەکانی ژیان بۆ لاوان

پێشەکی

لاوانی عێراق وەك لاوانی دیکەی ناوچەی عەرەبی، دووچاری گەلێك ڕووبەڕووبوونەوە دەبن کە پێویستیان بەچەندین کارامەیی هەیە بۆ ئەوەی بتوانن نیشتمانەکەیان بگەیەننە کەناری ئاشتی و تەبایی. چۆن لاوان دەتوانن رۆڵی کاریگەریان لە بونیاتنانی کۆمەڵگە و وڵات هەبێ، بێ ئەوەی هەلی دۆزینەوەی کەسێتی خۆیان هەبێ و بزانن و ئاگاداربن کەوا چی شارەزایی و هەڵوێست و توانایان لە ناخدایە بۆ ئەوەی لە بیرکردنەوە و شیکردنەوە و تێڕوانینیان بۆ بابەتەکان دڵنیا بن و بتوانن پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانی دیکە بکەن و کار بۆ بەردەوامیبوونیان بکەن, بەجۆرێك کە پەرەسەندن و گەشەکردن و پێشکەوتنی ئەرێنی بەردەوام بۆ خۆیان و هاوتەمەنەکانیان و کۆمەڵگەکانیشیان مسۆگەر بکەن.

لاوان بریتی نین لە کۆمەڵێك گرفت تا لەسەر ئەو بنەمایە مامەڵەیان لەگەڵدا بکەین، لاوان تەنیا هاووڵاتیانی داهاتوو نین، لاوان قاڵبی بەتاڵ نین، بە ئارەزووی خۆمان پڕیان بکەینەوە و دایان بڕێژین. لاوان بریتین لە کەرەستە و وزەگەلێك کە دەبێ لەسەر ئەو بنەمایە مامەڵەیان لەگەڵدا بکەین، ئەوان هاووڵاتی دوێنێ و ئەمڕۆ و سبەینێن، بەوئەندازەیە کارامەیی و شارەزایی و زانیاری و هەڵوێستیان هەیە کە بتوانن بەهۆیانەوە پەرە بەخۆیان و نیشتمانەکەیان بدەن. ئەی چی لێیان کەمە؟ هەلی پێویستیان کەمە بۆ پشتیوانی کردنی تواناکانیان و ئامادەسازیان، تا لەتوانایاندا بێت بەباشترین شێواز بەکاریان بێنن، ئەمەش دەبێتە مایەی باشترین بەکارهێنانی ئەو وزانە و پێشخستنی توانا و کارامەییەکان.

کارامەییەکانی ژیان یەکێکە لە کۆڵەکە و بنەما سەرەکییەکانی ئەم پێکهاتە لاوانەیەی کە ئەگەر هاتوو پەرەمان پێدا و هەلی ڕاهێنان و جێبەجێکردنمان بۆ ڕەخساند، ئەوا گەشەسەندنی ئەرێنی و بەشداری کارا بۆ لاوانمان مسۆگەر دەکەین.

چەمکی کارامەییەکانی ژیان لە وڵاتانی ناوچەی عەرەبی تا ڕادەیەك نوێیە، بە جیاوازییەوە لە وڵاتێکەوە بۆ یەکێکی تر. ئەمەش ئەوە ناگەیەنێ کە وەك ستراتیجێك بۆ هاوکاریی لاوان لە بەرەنگاربوونەوەی

بەربەستەکانی ژیانیان پشتی پێ نەبەستین. هەرئەمەش وای کرد بەرپرسانی بوارە جۆاوجۆرەکان لە عێراق و هاوبەشە ناوخۆیی و بیانیەکانیان بیر لەوە بکەنەوە کە لەم ڕێگەیەدا کار بکەن، بە گەڵاڵەکردنی پرۆگرام بۆ پەرەپێدانی کارامەییەکانی ژیان و ئەو سەرچاوانەی بۆ داڕشتن و پێشکەوتنی ئەم پرۆگرامانە پێویستن.

ئەم ڕێبەرە لە چواچێوەی چەند چالاکیەکی دیکەدا لە پرۆژەی پشتیوانیکردن لە کارامەییەکانی ژیان و بەها مەدەنیەکانی لای هەرزەکار و لاواندا کە لە ڕێگەی پەروەردە و فێرکرن و مەشق لە عێراقدا ئامادە کراوە.

ئامانجی ئەم ڕێبەرە چیە؟

ئامانجی ئەم ڕێبەرە بریتیە لە تواناسازی ئەو کەسانەی کار لەگەڵ لاواندا دەکەن لەبواری کارامەییەکانی ژیاندا، لەڕێگەی پێشکەشکردنی بابەتێکی زانستیانەی باوەڕپێکراو، سەبارەت بەچەمکی کارامەییە بنەڕەتیەکانی ژیان بە تێر و تەسەلی کەوا پێویستە کاریان لەسەر بکرێ بۆ ئەوەی لاوان فێریان ببن. ئەم ڕێبەرە هاوکاری بەکاربەرانی دەکا لە پەرەپێدانی کۆمەڵە پرۆگرامێك کە بۆ لاوان پێویستن تا گەشەی ئەرێنی و ڕووکردنە ڕەفتاری بێ زیان و مەترسی لە بوارە جۆراوجۆرەکانی ژیاندا وەرگرن، کە ئەمەش یامەتیدەریان دەبێت بۆ گێڕانی ڕۆڵی کاریگەر لە ئاوەدانکردنەوەی کۆمەڵگاکانیان و نیشتمانیان.

هەروەها ئەم ڕێبەرە کۆمەڵێك چالاکیی گونجاو بۆ ڕاهێنان/ مەشقپێکردنی لاوان لەسەر کارامەییەکانی ژیان، دەخاتە بەردەستی ئەوانەی لەگەڵ لاواندا کار دەکەن.

گرووپی ئامانجی ئەم ڕێبەرە کێن؟

گرووپی ئامانجی ئەم ڕێبەرە بریتین لەو کەسانەی کەوا تایبەتمەندن بە کارکردن لەگەڵ لاواندا، ئەو مامۆستا و ڕاهێنەر و توێژەرە کۆمەڵایەتیانەی لە پرۆگرامەکانی لاواندا کار دەکەن (تەمەنی نێوان 15 بۆ 24 ساڵ)، لە وەزارەتەکانی: پەروەردە، کار و کاروباری کۆمەڵایەتی، لاوان و هەروەها ئەوانەی لە نێو ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنیدا کار دەکەن لە عێراقدا.

چی گرووپێك لەم ڕێبەرە سوودمەند دەبێ؟

لاوانی عێراق کە پەیوەستن بە هەر سێ وەزارەتی ناوبراو و ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی، لەم ڕێبەرە سوودمەند دەبن. مامۆستا و توێژەرانی کۆمەڵایەتی و ئەو کەسانەی لەگەڵ لاواندا کار دەکەن، زانیاریەکان و چالاکیەکانی یەکەی دووەم و سێیەم و چوارەمی ئەم ڕێبەرە بەکار دەهێنن بۆ تواناسازی لاوان دەربارەی کارامەییە بنەڕەتیەکانی ژیان .

بابەتەکانی ڕێبەرەکە چین؟

ئەم ڕێبەرە مامەڵە لەگەڵ تەوەرێکی سەرەکیدا دەکات کە بریتییە لە کارامەییە بنەڕەتیەکانی ژیانی لاوان. ئامانجی ئەوەیە بەشێوازێکی گشتگیر مامەڵە لەتەك کارامەییەکانی ژیاندا بکرێت. بابەتەکانیشمان لە پێنج یەکەدا، بەم شێوەیە خستووەتە ڕوو:

- **یەکەی یەکەم، بە ناونیشانی** "چەمکی کارامەییەکانی ژیان دەناسین": کە تیایدا خوێنەر لە پێناسەی کارامەییەکانی ژیان دەگوێزێتەوە بۆ دۆزینەوەی ئامانجی کارکردن لەسەریان و گرنگیان بۆ ژیانی لاوان و کۆمەڵگە و نیشتمان. پاشان کارامەییەکانی ژیان پۆلێن دەکات و کاتی دەست بەکاربوون لەسەریان دەستنیشان دەکات.
- **یەکەی دووەم، بە ناونیشانی "**کارامەییە سۆزداریەکان" کە بریتین لە کارامەییەکانی خۆگونجاندن و خۆبەڕێوەبردن.
- **یەکەی سێیەم، بە ناونیشانی "**کارامەییەکانی درك پێ کردن"، بە واتای کارامەییەکانی بیرکردنەوە و بڕیاردان.
- **یەکەی چوارەم، بە ناونیشانی** کارامەییە کۆمەڵایەتیەکان کە بە مانای کارامەییەکانی بنیاتنانی پەیوەندی و پەیوەندگیری دێت. لێرەدا یەکەکانی دووەم و سێیەم و چوارەم هەر سێ جۆرەکانی کارامەییەکانی ژیان ورد دەکەنەوە و سەرچاوەی زانیاری سەرەکی دەدەن بە خوێنەر سەبارەت بە هەر کارامەییەکی ژیان کە دەچێتە ناو خانەی ناونیشانە سەرەکییەکەوە و چەندین چالاکی پێشنیاز دەکات بۆ ڕاهێنانی لاوان لەسەر ئەو کارامەییە دیاریکراوانەی ژیان. چالاکیەکان بەشێوەیەك داڕێژراون کە گونجاو بن لەگەڵ ئەو کەسەی بەکاریان دەهێنێ، بۆ ئەمەش ئامانج و ماوەی چالاکیەکە و کەرەستەی پێویست بۆ جێبەجێکردنی هەر چالاکیەك دەستنیشان کردووە و پاشان

زنجیرەی هەنگاوەکان بۆ گەیشتن بە ئامانجی چالاکیەکە و کارنامەکانیشی ئامادە کردووە. هەر چالاکیەکیش بەهەندێك بیرۆکەی هاوکار بۆ ڕاهێنەر/ مامۆستا / ئاسانکار کۆتایی هاتووە بۆ ئەوەی چالاکییەکە باشتر بکرێت و پێشنیازی بیرۆکەی نوێ بکرێ.

- **یەکەی پێنجەم، بە** ناونیشانی **"بەرنامەکانی کارامەییەکانی ژیان جێبەجێ دەکەین"**: لێرەدا خوێنەر بیرۆکەیەك وەردەگرێت لەسەر چۆنیەتیی تێکهەڵکێشکردنی کارامەییەکانی ژیان لەناو دامەزراوە و ڕێکخراوەکاندا و بە چ پێوەرێك مسۆگەری دەکات کە کاریگەر و کارا بن. پاشان بەشی پراکتیکی وەردەگرێت و چۆنیەتیی فێربوون و ڕاهێنان لەسەر کارامەییەکانی ژیان، گرنگیی شێوازی بەشداریکردن و ئەو ڕێگا و ئامرازانەی دەکرێ بخرێنە گەڕ و تایبەتمەندێتی و ڕۆڵی ئەو کەسانەی لەگەڵ لاواندا کار دەکەن لە کاتی مامەڵە کردن لەگەڵ بابەتی کارامەییەکانی ژیاندا باسدەکرێن؛ پاشان باسی چۆنیەتیی پشتیوانی و پەرەپێدانی ئەم کارامەییانە دەکرێن. ئینجا دەچینە سەر بەهێزکردن و پشتگیریی لاوان بۆ فێربوونی جێبەجێکردن و پیادەکردنی کارامەییەکانی ژیان تا ئەو ڕادەیەی دەبێتە بەشێکی ژیانی ڕۆژانەیان، ئەویش لە ڕێگەی سێ ستراتیژەوە دەبێت کە بریتین لە :
  ١. بنیاتنانی توانای لاوان لەڕووی کارامەییەکانی ژیانەوە.
  ٢. رەخساندنی هەلی پیادەکردنی کارامەییەکانی ژیان.
  ٣. دابینکردنی ژینگەیەکی پشتیوان بۆ جێبەجێکردنی کارامەییەکانی ژیان.

ئەم بەشە، بە چاوخشاندنەوەیەکی خێرا سەبارەت بەگرنگی و چۆنیەتی هەڵسەنگاندنی پرۆگرامەکانی کارامەییەکانی ژیان کۆتایی دێت و لەناو هۆڵی ڕاهێناندا پێشنیازی ئامرازی هەڵسەنگاندنی پرۆسەکە دەکات.

ڕێبەرەکە بەلیستی خشتەکان و پلانکارەکان و ئەو چوارچێوانەی کە لە دوو توێی ڕێبەرەکەدا هاتووە کۆتایی دێت، هەروەها ئەو سەرچاوانەی کە بۆ پەرەپێدانی بەکارهێنراون یان سەرچاوەگەلی دیکەی پەیوەندیدار بە بابەتی کارامەییەکانی ژیان دەخاتە ڕوو.

چۆن ئەم ڕێبەرە پەرەی پێ درا؟

هەوڵەکانی زۆربەی کەسە پەیوەندیدارەکان لە وەزارەتەکانی پەروەردە و کار و کاروباری کۆمەڵایەتی، لاوان و ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنیی لە عێراق، هەروەها تیمی کاری سندووقی نەتەوە یەکگرتوەکان بۆ دانیشتووان، هەموو کاریان لەسەر گەڵاڵەکردنی ئەم ڕێبەرە کردووە، ئەمیش بە میتۆدێکی هاوبەشیکردن لەڕێی ئەم هەنگاوانەی خوارەوە:

- چاوپێکەوتنی راوێژکاری لە هەولێر (17- 18 شوبات 2011) بە مەبەستی ئاشنابوون لەگەڵ پێداویستیەکانی لایەنە پەیوەندیدارەکان لە رێگای شێوازی کارلێکردن و هەروەها فۆرمی دەستنیشانکردنی پێداویستیەکانی پەیوەست بە کارامەییەکانی ژیان و ئەو بابەتانەی گرنگن بۆ لاوان لە عێراقدا.

- ئامادەکردنی خشتەیەك بۆ ناوەڕۆکی ڕێبەرەکە و پێداچوونەوەی لە لایەن کەسانی پەیوەندیدار لە کۆبوونەوەکانی ئایاری 2011 لە بەغداد و هەولێر، کە بواری بەبەشداربووان دا بیرۆکە و پێشنیاری زیاتر بخەنە روو.
- دیمانەیەکی دیکە لە بەیرووت (21-24 حوزەیران 2011) بۆ پێداچوونەوە بە ڕێبەرەکەدا لەلایەن کەسانی پەیوەندیدار و پسپۆر و پێشنیازی دەستکاری و چاکترکردنی بۆ ئەوەی گونجاوتر بێت بۆ کەرتە بەشدارەکان و تایبەتمەندێتیی ئەو لاوانەی کاریان لەگەڵدا دەکرێ لەبەر چاو بگرێ.
- ئەنجامدانی هەموارکردنی گونجاو بۆ ڕێبەرەکە.
- ڕاهێنانی ڕاهێنەران لە گرووپی ئامانجی ڕێبەرەکە لە بارەی کارامەییە بنەڕەتیەکانی ژیانی لاوانەوە و لەسەر چۆنیەتیی بەکارهێنانی ڕێبەرەکە وەك سەرچاوەیەك بۆ گەڵاڵە کردنی پلانی دانیشتنەکانی دواتر لەگەڵ ڕێکخراوی کاری نێودەوڵەتی. هەروەها پەنجە خستنە سەر کاردانەوەکان لە پێناو جیبەجێکردنی هەموارکردن و چاککردنی گرنگ لە ڕێبەرەکەدا بەمەبەستی ڕوونکردنەوە و گونجاندنی زیاتری ڕێبەرەکە بۆ پرکردنەوەی پێداویستی زیاتری لاوانی عێراق بە (کچان و کوڕان)ەوە.

پڕۆگرامی راهێنانی راهێنەران

دەربارەی کارامەییە بنەڕەتیەکانی ژیان

بۆ گەنجان

ڕێبەری گەنجان بۆ کارامەییە بنەڕەتییەکانی ژیان و بەکارخستن

پرۆگرامی ڕاهێنانی ڕاهێنەران دەربارەی کارامەییە بنەڕەتیەکانی ژیان بۆ گەنجان

ئامادەکردنی

رەنا حەداد ابراهیم، ماستەر لە تەندروستی گشتی

د. دانی زۆ

ناوەڕۆکی ئەم ڕێبەرە

پێشەکی

یەکەی یەکەم: با چەمکی کارامەییەکانی ژیان بناسین

یەکەی دووەم: کارامەییە سۆزدارییەکان

یەکەی سێیەم: کارامەییەکانی درککردن (المهارات الادراکیە)

یەکەی چوارەم: کارامەییە کۆمەڵایەتییەکان

یەکەی پێنجەم: پرۆگرامی کارامەییەکانی ژیان پیادە دەکەین

پاشکۆ: پرۆگرامی راهێنانی راهێنەران دەربارەی کارامەییە بنەڕەتییەکانی ژیان بۆ گەنجان

ناوەڕۆک

پرۆگرامی راهێنانی راهێنەران دەربارەی کارامەییە بنەڕەتیەکانی ژیان بۆ گەنجان

- ئامانجی گشتی
- ئامانجی تایبەتی
- پرۆگرامی خولی راهێنان
- بەرنامەی خولی راهێنان

وردەکاریەکانی بەرنامەی راهێنان

- **رۆژی یەکەم**
  - بەرنامەی راهێنان
  - پلانی دانیشتنەکان
- **رۆژی دووەم**
  - بەرنامەی راهینان
  - پلانی دانیشتنەکان
- **رۆژی سێیەم**
  - بەرنامەی راهێنان
  - پلانی دانیشتنەکان
- **رۆژی چوارەم**
  - بەرنامەی راهێنان
  - پلانی دانیشتنەکان
- **رۆژی پێنجەم**
  - بەرنامەی راهێنان
  - پلانی دانیشتنەکان
- **رۆژی شەشەم**
  - بەرنامەی راهێنان

- پلانی دانیشتنەکان

- **ڕۆژی حەوتەم**
  - بەرنامەی ڕاهێنان
  - پلانی دانیشتنەکان

- **ڕۆژی هەشتەم**
  - بەرنامەی ڕاهێنان
  - پلانی دانیشتنەکان

- **ڕۆژی نۆیەم**
  - بەرنامەی ڕاهێنان
  - پلانی دانیشتنەکان

- **ڕۆژی دەیەم**
  - بەرنامەی ڕاهێنان
  - پلانی دانیشتنەکان

پاشکۆی هەڵسەنگاندن

- نموونەی هەڵسەنگاندنی ڕۆژانەی ڕاهێنان.
- لیستی هەڵسەنگاندنی پێشوەختە (پێش ڕاهێنان) و پاشوەختە (دوای ڕاهێنان).
- لیستی هەڵسەنگاندنی خولی ڕاهێنان.

پرۆگرامی ڕاهێنانی ڕاهێنەران دەربارەی کارامەییە بنەڕەتیەکانی ژیان بۆ گەنجان

ئامانجی گشتی

بەهێزکردنی تواناکانی بەشداربووان بەشێوەیەك بتوانن ڕاهێنان بەو ڕاهێنەرانە بکەن کە کار لەگەڵ گەنجان (هەردوو ڕەگەز) دەکەن دەربارەی کارامەییە بنەرەتیەکانی ژیان کە گەنج پێویستی پێیەتی بۆ گەشەکردنی بە شێوەیەکی ئەرێنی و تەندروست.

ئامانجی تایبەتی

- دەوڵەمەندکردنی زانیاریەکانی بەشداربووان (بە هەردوو ڕەگەزەوە) کە پەیوەندی بە کارامەییە بنەرەتیەکانی ژیانەوە هەیە بە پێی ڕێنمایی کارامەییەکانی ژیان کە گۆرانکاری باشتری تێدا کراوە و وەکو سەرچاوەیەك بۆ ئەو کەسانەی لەگەڵ گەنجاندا کار دەکەن.
- دەوڵەمەندکردنی زانیاری بەشداربووان دەربارەی بابەتەکانی ڕاهێنان و بابەتی دیکەی ڕاهێنانەکان کە پەیوەستن بە پەیوەندیکرنەوەی بەردەوام و بەڕێوەبردنی بەشداربووان و ئامادەکردنی پلانی دانیشتنەکەی ڕاهێنانەکە.
- دەوڵەمەندکردنی کارامەیی ڕاهێنان لای بەشداربووان بە هەردوو ڕەگەزەوە.
- چڕکردنەوەی هەڵوێستی بەشداربووان لە هەموو ئەو لایەنانەی پەیوەستن بە ڕاهێنانی هاوبەشی لە ڕاهێنانەکانی کارەمەییە بنەرەتیەکانی ژیاندا.
- ڕاهێنانی بەشداربووان لەسەر بەکارهێنانی (ڕێبەری کارامەیی بنەرەتی ژیان) بۆ ئەوانەی مامەڵە لەگەڵ گەنجان دەکەن بە هەردوو ڕەگەزەوە.

پرۆگرامی خولی ڕاهێنان

مەبەست لە خولی ڕاهێنان هەردوو تەوەری ڕاهێنان و کارامەییە بنەرەتیەکانە، خولی ڕاهێنان جەخت لەسەر تێکەڵکردنی زانیاریەکان دەکاتەوە لەهەردوو تەوەرەکە و ئەو هەڵویستە ئەرێنیانەی کە پاڵپشتن بۆ ڕاهێنانی کارامەییەکانی ژیان لە نێوان گەنجاندا, لەگەڵ زیاترکردنی ئەو کارامەییانەی کە پەیوەستن بە ڕاهێنانی ڕاهێنەران و کارەمەییە جیاوازەکانی ژیان.

خولی ڕاهێنان لە پرۆگرامی خۆیدا پشت دەبەستێت بە شێوازی بەشداریکردن و چالاکی لە هەموو دانیشتنە جیاوازیەکاندا، بەم شێوەیە ڕاهێنان دەستپێدەکات بە بابەتە جۆراوجۆرەکان بە بەکارهێنانی ڕێگاکانی ڕاهێنان و کارلێککردن بە شێوەیەك بەشداربووان بتوانن ئەو ڕێگایە هەڵبژێرن و درك بە گرنگیەکەی بکەن و پێزانینیان بە هەنگاوەکانی هەبێت لە چوارچێوەی ژینگەیەکی گونجاو و ئەرێنیدا.

لەگەڵ ئەوەشدا ئامانجەکانی ڕاهێنانی خولەکە ئەو تەوەرانە دەگریتەوە کە بۆ دانیشتنەکان تایبەت کراون کە لە ڕێگای ئەوەوە بەشداربووان دەتوانن کارامەییەکانی ڕاهێنان جێبەجی بکەن دەربارەی بابەتەکانی کارامەیی ژیان و بە دەستهێنانی کاریگەری گەڕاوە لە هاوتەمەنەکانی تر و تیمی کار بۆ ئەوەی کارەکانیان باشتر ئەنجام بدەن.

بەرنامەی خولی ڕاهێنان

وردەکاریەکانی بەرنامەی ڕاهێنان

ڕۆژی یەکەم: بەرنامەی ڕاهێنان

کات	بابەتەکانی ڕۆژی یەکەم
8.30 –10.00	کردنەوەی خولی ڕاهێنان: یەکترناسین, پێشبینییەکان, ئامانجەکان و بەرنامەی خولەکە, پێکەوە دانانی ڕێساکانی کار, هەڵسەنگاندنی پێشوەختە.
10.00– 11.00	چەمکەکانی کارامەییەکانی ژیان– پێشەکی.
11.00– 11.30	پشوو
11.30– 13.00	کارامەییەکانی ژیان– جێبەجێکردنی بەرنامەکان
13.00– 14.00	پشووی خواردنی نیوەڕۆ
14.00– 16.00	کارامەییەکانی خۆنرخاندن
16.00– 16.30	کۆتایی ڕۆژی ڕاهێنانەکە: جەخت کردنەوە لەسەر پەیامە بنەڕەتییەکان و ڕێگاکانی ڕاهێنان کە بەکار هاتوون.

ڕۆژی یەکەم: پلانی دانیشتنەکان

ڕۆژی یەکەم: کردنەوەی دانیشتنەکە

بابەتی دانیشتنەکە	**کردنەوەی خولی ڕاهێنان**
ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتای دانیشتنەکە بەشداربووان دەتوانن: • تیمی ڕاهینەران و بەرپرسانی کارە لۆجستیکیەکان لەم خولەدا دەستنیشان بکەن. • ئامانجەکانی خولی ڕاهێنانەکە و تەوەر و بابەت و پرۆگرامەکە دەستنیشان بکەن. • دیاریکردنی ناوەکان و پێدانی چەند زانیاریەك دەربارەی بەشداربووانی خولەکە. • باسکردنی بەرنامەی خولەکە بە درێژی. • بەیەکەوە دانانی ڕێساکانی خولەکە کە لەسەری پێکهاتووین. • دیارکردنی ئاستی نزیکی و جیاوازی لە نێوان پێشبینی بەشداربووان لە ڕووی ناوەڕۆك و شێواز و ژیانی بە کۆمەڵ لە لایەکەوە و ئامانجەکانی دیکە لە لایەکی ترەوە. • هەڵسەنگاندنی زانیاریەکانیان ئەوەی پەیوەندی بە کارامەیی ژیانەوە هەیە.

کاتی پێویست	90 خولەك
پێداویستیەکان	• بۆرد و فلیب چارت و کاغەز و قەڵەم. • کاغەزی A4 ی سپی و رەنگاورەنگ بە پێی ژمارەی بەشداربووان کە ناوەرۆکی بەرنامەی کاری لەسەر چاپکرا بێت. • کۆمبیوتەر و داتاشۆ. • کۆپیەکی لاپەڕەی کار-1 بە گوێرەی ژمارەی بەشداربووان. • کۆپیەکی لاپەڕەیی کار- 2 بۆ نیوەی بەشداربووان. • کۆپیەکی لاپەڕەی کار- 3 بەپێی ژمارەی بەشداربووان. • کاغەزی بچووك کە لەسەر هەر یەکێکیان ژمارەی (1 تا 20) نووسراو بێت لە حاڵەتێکدا کە ژمارەی بەشداربووان 20 کەس بن.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. قۆناغی یەکەم: بەخێرهاتنی ئامادەبوان و سوپاسکردنی رێکخەرانی خولەکە و ئامادەبوان. (5 خولەك) 2. قۆناغی دووەم: پێشەکیەك دەربارەی پرۆژەکە و شوێنی راهێنانەکە و باسکردنی چالاکیەکانی پرۆژەکە. (10 خولەك) * رێگای ئەنجامدان: نیشاندان بە کۆمپیوتەر. 3. قۆناغی سێیەم: یەکترناسین. (20 خولەك) * رێگای ئەنجامدان: راهێنانی نوسینی ژیاننامەی خۆی بەشێوەیەك هەر بەشداربویەك لاپەڕەی کار1 پڕ دەکاتەوە و لە کۆتایدا کە هەموو تەواو بوون دوبارە لاپەڕەکان بە تێکەڵی بەسەر بەشداربوواندا دابەش دەکریتەوە بەم شێوەیە هەر یەکەیان ئەویدیکە دەناسێت لە رێگای خوێندنەوەی لاپەڕەکەی. 4. قۆناغی چوارەم: پێشنبینی بەشداربووان لەسەر خولی راهێنانەکە. (15 خولەك) * رێگای ئەنجامدان: راهێنانی دوانەیی کە هەر بەشداربویەك کارتێکی پێشبینی وەردەگرێت (لاپەڕەی کار2) هەوڵدەدەن بەیەکەوە پڕیبکەنەوە ئینجا بە بۆردەکەوە هەڵیدەواسن و راهینەرەکە دەیخوێنیتەوە. 5. قۆناغی پێنجەم: ئامانج و بەرنامەی خولی راهێنانەکە. (10خولەك) * ریگای ئەنجامدان: نیشاندانی ئامانجەکانی پرۆگرامەکانی خولەکە بە کۆمپیوتەر و بەراوردکردنی بە پێشبینیەکانی بەشداربووان. 6. قۆناغی شەشەم: دانانی بەرنامەی کار بەیەکەوە. (10 خولەك) * رێگای ئەنجامدان: پروسەی هزرباراندن دەربارەی ئەم پرسیارە: "ئەو کارانە چین کە دەبێت کۆك بن لەسەری و پراکتیزەی بکەین لە کاتی خولەکەدا بۆ ئەوەی ژینگەیەکی

	راهێنانی گونجاو دابین بکەین." 7. قۆناغی حەوتەم: هەڵسەنگاندنی پێشوەختە. (20 خولەك) * رێگای ئەنجامدان: راهێنەرەکە ئامانجی هەڵسەنگاندنەکە و جۆر و شێوازە بەکارهاتوەکانی ئەم خولە رووندەکاتەوە و ئینجا لیستی پرسیارەکان (لاپەڕەی کار3) و ژمارە لەسەر بەشداربووان دابەشدەکات بە شێوەیەك کە ژمارەی هەر یەکێکیانی لەسەر بێت و بەشێوەیەك پڕیدەکاتەوە کە هەمان ژمارە بەکار بهێنیت لەسەر لیستی هەڵسانگاندنەکانی دواتر (هەڵسەنگاندنی پاشوەختە).
لاپەڕەکانی کار	* لاپەڕەی کار- 1: راهێنانی یەکترناسین. * لاپەڕەی کار- 2: راهێنانی پێشبینیەکان * لاپەڕەی کار- 3: هەڵسەنگاندنی پێشوەختە-1 (سەیری پاشکۆی هەڵسەنگاندن بکە)
چەند بیرۆکە بۆ ئێمە !	• دەکرێت لە کاتی جێبەجێکردنی راهێنانی یەکترناسیندا ساڵەکانی سەربۆردە و خزمەتیش بنوسرێت ئەنجا کۆبکرێتەوە و ژمارەیەك بدریتە بەشداربووان لەگەڵ پێدانی کۆمێنت لەسەر گرنگی و سود وەرگرتن لە شارەزایی یەکتری و بەشدارییپێکردن لەگەڵ ئەوانی دیکە. • دەکرێت جارێکی دیکە لیستی رێساکانی کار بەیەکەوە بنوسرێتەوە بە شێوەیەکی ئەرێنی و هەڵواسینی و واژۆکردنی لەلایەن هەموانەوە بۆ ئەوەی هەموان پەیوەست بن پێیەوە. • هەموو ئەو ئەنجامانەی کە لە دانیشتنەکەدا پێی گەیشتوون هەڵبواسرێت.

لاپەڕەکانی کار

لاپەرەی کار 1: راهێنانی یەکتر ناسین.

لاپەڕەی کار 2: راهێنانی پێشبینیەکان.

پێشبینی من بۆ خولەکە

پێشبینی من بۆ خولەکە

لاپەڕەی کار 3: لیستی هەڵسەنگاندنی پێشوەختە 1

سەیری پاشکۆی هەڵسەنگاندنکە بکە– لیستی هەڵسەنگاندنی پێشوەختە و پاشوەختە

ڕۆژی یەکەم: دانیشتنی یەکەم

بابەتی دانیشتنەکە	**چەمکی کارامەییەکانی ژیان– پێشەکی**
ئامانجەکانی	لە کۆتایی دانیشتنەکەدا، بەشداربووان دەتوانن:

دانیشتنەکە	• پێناسەی چەمکی کارامەیی ژیان بکەن. • دەستنیشانکردنی گرنگی کارکردن لەسەر کارامەیی ژیان لەگەڵ گەنجان. • پۆلێنکردنی کارامەییەکانی ژیان بە پێی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی. • دیارکردنی ئەو تەمەنەی کە پێویستە تیایدا فێری کارامەیی ژیان بکرێن.
کاتی پێویست	60 خولەك
پێداویستیەکان	• بۆرد و فلیب چارت, کاغەز، قەلەم. • دوو کۆپی لە لاپەڕەی کار.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. قۆناغی یەکەم: پێشەکی. (5 خولەك) * ڕێگای ئەنجامدان: نمایشکردنی ئەو خاڵانەی کە لە دانیشتنەکە قسەی لەسەر دەکەن. 2. قۆناغی دووەم: پێناسەی کارامەیی ژیان. (10 خولەك) * هزرباراندن و دەرخستنی پێناسە دەربارەی ئەم پرسیارە: "مەبەست لە کارامەیی ژیان چیە؟" 3. قۆناغی سێیەم: چەمکی کارامەیی ژیان و گرنگیەکەی و پۆلێنکردنی کارامەیی ژیان. (30خولەك) * ڕێگای ئەنجامدان: نواندن و گفتوگۆکردن و ڕونکردنەوە لە ڕێگای بەرجەستەکردنی ئەوەی کە کارامەییەکانی ژیان پردی پەروەردەی منداڵ و گەنجانە لە بەری زانیاری و ئاکار و ڕەوشتەوە بۆ ژیانێکی ئاسودە و بەرهەمهێن و تەندروست * پرسیارەکان بۆ گفتوگۆکردن دەربارەی دیمەنی شانۆیەکە: – کێشەی ئاکام چ بوو؟ – بۆچی گەیشتە ئەو بارودۆخە؟ – کیشەی ڤین چ بوو؟ – بۆچی گەیشتە ئەم بارودۆخە؟ – ئەو شتانە چین کە پێویستیانە جگە لەو زانیاریانەی کە بۆ بەرانگاربونەوەی ژیانن؟ – چۆن دەکرێت کارامەییەکانی ژیان پۆلێن بکەین؟ 4. قۆناغی چوارەم: تەمەنی دەستپێکردنی کارامەیی ژیان (10 خولەك) * ڕێگای ئەنجامدان: گفتوگۆیەکی گشتی دەربارەی ئەم پرسیارە: "پێویستە لە چ تەمەنێك دەست بکرێت بە فێربونی کارامەیی ژیان." 5. قۆناغی پێنجەم: کۆتایی پێهێنانی دانیشتنەکە. (5 خولەك) * ڕێگای ئەنجامدان: دووبارەکردنەوەی خاڵە دیارەکانی بابەتی دانیشتنەکە.
لاپەڕەکانی کار	دەقی دیمەنی شانۆیەکە.

چەند بیرۆکە بۆ ئێمە !	• گرنگە لە قۆناغی یەکەمدا جەخت لەوە بکرێتەوە کە تەنها زانیاری و ئاکار و رەوشتی بەرز بەس نیە بۆ ئەوەی یارمەتی گەنجان بدات کە رووبەرووی قورسیەکانی ژیان ببنەوە. • دوای بەرجەستە کردنی کارامەییەکانی ژیان وەك پردێك بۆ پەڕینەوەی گەنجان. لەسەر فلیب چارتەکە هەر سێ شێوەی کارامییەکانی ژیان دەنوسین و بۆ هەر یەکێکیان نمونەیەك دەهێنینەوە.

لاپەڕەکانی کار

دەقی دیمەنی شانۆکەیە

ئاکام بە تووڕەیی لەناو باخچەی گشتی پیاسەی دەکرد لە ناکاو ڤینی کچە پوری بینی کە لەسەر کورسیەك دانیشتووە لەناو باخچەکەدا, لە روخساری دڵتەنگی و بێزاری دەبینرا، لێی نزیك بۆوە و لە تەنیشتیەوە دانیشت و وتی:

ئاکام: سلاو، چۆنی..

ڤین: من تێکشکاو سەرنەکەوتوم...

ئاکام: بارودۆخی تۆ هەرچۆنێك بێت لە بارودۆخی من خراپتر نابێت.

ڤین: بۆچی؟ لەگەڵ تۆ چی رویداوە؟

ئاکام: ئەمرۆ باوکم لەماڵ دەریکردم, ئێستا هیچ شوێنیکم نیە دوای ئەوەی خاوەن کارەکەشم رازی نیە لە شوێنی کارەکەم بخەوم.

ڤین: بۆ لە ماڵ دەرکراوی؟

ئاکام: ئەم بەیانیە داوای هەندێك پارەم لە باوکم کرد بەلام نەیدامێ، لەگەڵ ئەوەی چەند جار ئاگادارت کردومەتەوە بەلام خۆت دەزانی کە تووڕە دەبم کاردانەوەم چۆنە, بۆیە دەستم کرد بە هاوارکردن و ئەو گوڵدانەی لەسەر مێزەکە بوو لێمەوە نزیك بوو هەڵمگرت و بە زەویەکەمدادا لەو کاتەدا بەر سەری برا بچوکەکەم کەوت کە زۆر خۆشەویستە و سەری بریندار بوو لەو کاتەدا باوکم پێی وتم برۆ دەرەوە و جارێکی دیکە نەگەڕێیتەوە ئەم ماڵە، هەروەها پێی وتم ئەوەندە

بەس نیە کە منت توشی بنکەی پۆلیس کرد کاتێك خۆت و هاورێیەکەت ویستتان باسکیلێك بدزن لەگەڵ ئەوەی کە باش دەتزانی ئەوە پێچەوانەی یاسایە.

ڤین: سەرم سورما چۆن تۆ لە دزینی پاسکیل تێوەگلاوی، بۆچی کارێکی وات کردووە؟

ئاکام: هاورێکانم گاڵتەیان پێدەکردم کە من پیاو نیم و حەز بە سەرکێشی کردن ناکەم. ئەی تۆ چی دەکەی لێرە و بۆ وا خەمباری؟

ڤین: ئەمرۆ لەگەڵ باوکم توشی کێشەیەك بووم لەسەر ئەوەی بۆ جاری سێیەم دەمەوێت بەشەکەی خۆم بگۆڕم, چونکە من حەز لەو بەشە ناکەم. بە هەر حال من تا ئێستا نازانم چیم دەوێت و حەز لە چی دەکەم. لەگەڵ ئەوەشدا لە دوو بابەت دەرنەچووم چونکە ئەو تیمی کارەی من کاریان لەگەڵ دەکەم رێز بۆ بیرۆکەکانی من دانانێن ئەو فاشیلە و ناتوانێت کار بکات بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی لەبەر ئەوە لام باشتر بوو کە تەنیا ئیش بکەم. بەڵام مامۆستاکە قبوڵی نەکرد لەبەر ئەوەی ئێمە گەیشتبووینە کۆتای ساڵی خوێندن.

ئاکام: بەهەر حال کێشەی من لە کێشەی تۆ گەورەترە، من ئێستا دەڕۆم

ڤین: گریانی ڤین تەقیەوە و ووتی ژیانی من فاشلە و پێویستە سنورێکی بۆ دابنێم.

رۆژی یەکەم: دانیشتنی دووەم

بابەتی دانیشتنەکە	**کارامەییەکانی ژیان– جێبەجێکردنی بەرنامەکان**
ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتایی دانیشتنەکەدا، بەشداربووان دەتوانن: • ژماردنی لایەنی ئەرێنی و نەرێنی هەر پێنج رێگاکان بۆ تێکەڵکردنی کارامەیەکانی ژیان لە ناوەوە و دەرەوەی پرۆگرامەکان. • دیاریکردنی پێوەرەکانی بەرنامەی کارامەیی ژیانی سەرکەوتوو. • شیکردنەوەی هەر سێ قۆناغەکە بۆ فێربوونی کارامەیی بۆ گەنجان. • ژمارە و جۆر و رێگاکانی هەڵسەنگاندنی بەرنامەی کارامەییەکانی ژیان. • شیکردنەوەی هەر سێ ستراتیجیەتیەکە بۆ بەهێزکردنی بەرنامەکانی کارامەیی ژیان لە نێوان گەنجاندا.
کاتی پێویست	90 خولەك

پێداویستیەکان	• فلیپ چارت و کاغەز و قەڵەم. • کاغەزی فلیپ چارتەکە کە هەر کاغەزێکی یەکێك لە پرسیارەکانی سەر رۆژنامەی دیوارەکەی لەسەر نوسرابێت. • کارتی نوسین کە لە سەر هەر دوو کارتێك پرسیاری کۆمەڵەکانی لەسەر نوسرابێت. • سلاید و کۆمبیوتەر و داتاشۆ.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. قۆناغی یەکەم: پێشەکی. (5 خولەك) * رێگای ئەنجامدان: نمایشکردنی ئەو خاڵانەی کە لە دانیشتنەکە قسەی لەسەر دەکەن. 2. قۆناغی دووەم: رێگای تێکەڵکردنی کارامەییەکانی ژیان– ئەرێنی و نەرێنی. (30 خولەك) * رێگای ئەنجامدان: گفتوگویەکی کراوە دەربارەی ئەم پرسیارە: "چۆن دەتوانین کارامەییەکانی ژیان تێکەڵ بە فێربون و بەرنامەکانی گەنجان بکەین؟" دوای تەواو بوونی گفتوگۆکان و دیاریکردنی رێگاکان، راهێنەرەکە پێیان دەڵێت کە هەر رێگایەك لایەنی ئەرێنی و نەرێنی هەیە. * رێگای ئەنجامدان: رۆژنامەی دیوار دەربارەی ئەم پرسیارانە: – لایەنی ئەرێنی و نەرێنی تێکەڵکردنی کارامەییەکانی ژیان لەناو بابەتێکی سەرەکی ناو بابەتەکانی پرۆگرام چیە؟ – لایەنی ئەرێنی و نەرێنی لە تێکەڵکردنی کارامەییەکانی ژیان چیە بۆ ئەو بابەتانەی کە پێشتر هەبوون وەك زانستی کۆمەڵایەتی و پەروەردەی مەدەنی. – لایەنی ئەرێنی و نەرێنی تێکەڵکردنی کارامەییەکانی ژیان لە هەموو یان هەندێك پرۆکرامەکاندا چیە؟ – لایەنی ئەرێنی و نەرێنی کارامەیی ژیان چیە کە تێکەڵ بکرێت بە بەرنامەی چالاکیەکانی دەرەوەی پۆل (کافتریای قوتابخانە، بەرنامە رۆشنبیریەکان، بەرنامەی گەنجان لە رێکخراوەکانی کۆمەلگەی مەدەنی). 3. قۆناغی سێیەم: پێوەرە سەرکەوتووەکانی بەرنامەی کارامەیی ژیان و قۆناغەکانی فێرکردن. (30 خولەك) * رێگای ئەنجامدان: کارکردن لە گروپدا بەشێوەیەك هەر دوو گروپ کار لەسەر یەکێك لەو پرسیارانە بکەن. – ئەو پێوەرانە چین کە پێویستە لە بەرنامەکانی کارامەیی ژیاندا هەبن بۆ ئەوەی کوالێتی و سەرکەوتن مسۆگەر بکات؟ – قۆناغەکانی فێربونی کارامەیی ژیان چین؟

	4. قۆناغی چوارەم: هەڵسەنگاندنی بەرنامەکانی کارامەیی ژیان. (10 خولەك) * ڕێگای ئەنجامدان: پیشاندان بە کۆمپیوتەر. 5. قۆناغی پێنجەم: ستراتیجیەتی هاندانی کارامەیی ژیان. (10 خولەك) * ڕێگای ئەنجامدان: پیشاندان بە کۆمپیوتەر و بەرجەستەکردنی. 6. قۆناغی شەشەم: کۆتایی دانیشتنەکە (5 خولەك) * ڕێگای ئەنجامدان: دووبارەکردنەوەی دیارترین خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە.
لاپەڕەکانی کار	---
چەند بیرۆکە بۆ ئێمە !	• لە کاتێکدا ئەو گروپەی کاریان لەگەڵ دەکەی لە کەرتی فێربون نەبوون ڕۆژنامەی دیوار دەگۆرین بۆ گفتوگۆی کراوە. • لە تواناادا هەیە کە تیشك نەخرێتە سەر قۆناغی دووەم و چوارەم لە کاتێکدا کە بەشداربووان تایبەت نەبن بەو تەوەرە.

ڕۆژی یەکەم: دانیشتنی سێیەم

بابەتی دانیشتنەکە	**کارامەیی خۆنرخاندن**
ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتای دانیشتنەکەدا, بەشداربووان دەتوانن: • پێناسەی خۆنرخاندن بکەن. • دەستنیشانکردنی گرنگیی خۆنرخاندن و کاریگەری لەسەر گەنجان. • ژماردنی تایبەتمەندیەکانی ئەو کاسانەی کە هەست بە خۆنرخاندنی بەرز یان نزم دەکەن. • دەستنیشانکردنی ئەو هەنگاوانەی کە بینای خۆنرخاندن دروست دەکات، هەروەها ڕۆڵی گەورەکان لەو بابەتەدا.
کاتی پێویست	120 خولەك
پێداویستیەکان	• بۆردی نوسین و کاغەز و قەڵەم. • تابلۆی یاریکردن. (لاپەڕەکانی کار) • بەردی دامە کە ڕەنگی جۆراوجۆری هەبێت (4). • تێپ.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. قۆناغی یەکەم: پێشەکی. (5 خولەك) * ڕێگای ئەنجامدان: نمایشکردنی خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە. 2. قۆناغی دووەم: پێناسەی خۆنرخاندن. (5 خولەك)

	* رێگای ئەنجامدان: راهێنانی تاکی دەربارەی ئەم بارودۆخە: کەسێك پەیوەنیدت پێوە دەکات بۆ ئەنجامدانی چاوپێکەوتن بۆ کارکردن لە یەکێك لە کۆمپانیاکان. لە کاتی چاوپێکەوتنەکە لێی پرسی تۆ کێیت؟ * داوا دەکات کێ دەیەوێت باسی خۆی بکات. * پێناسەی خۆنرخاندن دەکات و بە مەعریفەی خودەوە دەبەسترێت. 3. قۆناغی سێیەم: تایبەتمەندی و هۆکار و ئەنجامەکان. (30خولەك) * رێگای ئەنجامدان: چالاکی "خۆت بنرخێنە ! خۆت هۆشیار بکە" (رێنمایی کارامەیی ژیان) 4. قۆناغی چوارەم: بیناکردنی خۆنرخاندن. (45 خولەك) * رێگای ئەنجامدان: دروستکردنی گروپەکان بە شێوەیەك هەر گروپێك کار لەسەر یەکێك لەو پرسیارانە بکات: – چۆن بینای خۆنرخاندن دەکرێت؟ – رۆڵی گەورەکان چیە لە دروستکردنی خۆنرخاندنی گەنجاندا؟ 5. قۆناغی پێنجەم: گرنگی دەستنیشانکردنی ئامانجەکان. (20 خولەك) * رێگای ئەنجامدان: راهێنانی تاکی بە شێوەیەك داوا لە هەر بەشداربویەك دەکرێت بیر لەو ئامانجە بکاتەوە کە دەیەوێت بێتە دی و لەسەر ئەو کاغەزەی بەردەمی بینوسێت ئەنجا داوایان لێبکرێت کە کێ حەز دەکات ئامانجەکەی خۆی بخوێنێتەوە کە هەڵیبژاردووە. * رێگای ئەنجامدان: گفتوگۆکردن دەربارەی ئەم پرسیارانە: – ئایا ئەو ئەنجامەی دەمانەوێت واقعییە؟ – ئایا کات تیایدا دیاریکراوە؟ – ئایا ئەوەی دەمانەوێت بیگەینێ دەستنیشانکراوە و ئایا پەیوەندی بە ئێمەوە هەیە یان بابەتێکی گشتییەو پەیوەندی بەهەمووانەوە هەیە * دواتر کە پێویست بوو بەشداربووان بە ئامانجەکانیاندا دەچنەوە و لە دانیشتنەکەی کردنەوەی رۆژی دووەمدا دڵنیا دەبینەوە کە واقعی و دیاریکراوە و بەستراوەتەوە بە زەمەن. 6. قۆناغی شەشەم: کۆتایی پێهێنانیدانیشتنەکە. (5 خولەك) * رێگای ئەنجامدان: دووبارەکردنەوەی دیارترین خاڵەکانی دانیشتنەکە.
لاپەڕەکانی کار	لاپەڕەی کار: ناوەرۆکی راهێنانی "خۆت بنرخێنە ! خۆت هۆشیار بکە"
چەند بیرۆکە بۆ ئێمە !	* دەتوانین کۆپیەك لە لاپەڕەی کاری چالاکی"ئەو ئامانجانەی کە دێنە دی" (رێبەری کارامەیی ژیان) بەسەر بەشداربوواندا دابەش بکەین, بەڵام بە مەرجێك لە دەرەوەی دانیشتنەکان ئەنجام

بدەن و لەگەڵ خۆیان پێدابچنەوە ئەگەر حەزیان بەوە کرد.	

لاپەڕەکانی کار

لاپەڕەی کار: ناوەرۆکی راهێنانی "خۆت بنرخێنە...هۆشیاریەرەوە"

چوارگۆشەی 1: خاڵی دەستپێکردن.

چوارگۆشەی 2: خۆنرخاندن ئەوەیە ....

چوارگۆشەی 4 : دوو هۆکار بژمێرە کە کاریگەریان لەسەر خۆنرخاندن هەبێت.

چوارگۆشەی 6: شانازی بەخۆکردن یا خۆ بەزل زانین (هەنگاوێك دەچێتە پێش یا هەنگاوێك دێتە دواوە).

چوارگۆشەی 8: ئەو کاتانە بەبیری خۆت بێنە کە هەستت بە رازی بوون لە خۆت کردووە بەرامبەر ئەوەی ئەنجامت داوە.

چوارگۆشەی 10: سێ سیفەت بژمێرە کە لەو کەسانەدا هەیە کە خودی خۆی نانرخێنێت.

چوارگۆشەی 12: سێ بەها بژمێرە کە باوەڕت پێیەتی.

چوارگۆشەی 14: دۆران قبوڵ ناکەم (سێ هەنگاو بگەرێوە بۆ دواوە).

چوارگۆشەی 15: لەو چوارگۆشەیە نزیك بەوە کە هۆکارێکی هەبێت بۆ دروستکردنی خۆنرخاندن.

چوارگۆشەی 17: بە دەنگی بەرز بڵێ دەتوانم...

چوارگۆشەی 19: بەراوردی خۆم بەکەس ناکەم.

چوارگۆشەی 20: خۆنرخاندنەکەت لاوازە (چوار هەنگاو بگەرێوە بۆ دواوە).

چوارگۆشەی 23: چوار سیفەتی کەسێك بژمێرە کە خۆنرخاندنەکەی بەرزە.

چوارگۆشەی 25: کەسێك دیاری بکە و رایەکی ئەرێنی لەسەر بڵێ.

چوارگۆشەی 27: سێ شت بڵێ کە تەواو تێگەیشتوی.

چوارگۆشەی 29: کارێك بڵێ کە هەست دەکەی لە توانای تۆدا نیە بیکەی.

چوارگۆشەی 32: سێ سیفاتی خۆت بڵی کە دەیبینی ئەرێنیە.

چوارگۆشەی 33: تۆ پەشۆکاوی (سێ هەنگاو بچۆ پێشەوە).

چوارگۆشەی 35: پێبکەنە ئێمە هاوکارت دەبین.

چوارگۆشەی 37: سێ کار بڵی کە لە ئەنجامدانی سەرکەوتوو نەبووی.

چوارگۆشەی 39: سێ ئەنجام بڵێ بۆ خۆنرخاندنی نزم.

چوارگۆشەی41: شتێك بڵێ کە خەوی پێوە دەبینی بۆ ئەنجامدانی.

چوارگۆشەی 43: من خاوەن بەهام (هۆکارێك بدە و سێ هەنگاو بچۆ پێشەوە).

چوارگۆشەی45: هەردەم ڕاستگۆ دەبم لەگەڵ خۆم (هەنگاوێك بچۆ پێشەوە).

چوارگۆشەی 47: من بێزارکەرم، من لاوازم (حەوت هەنگاو دەگەڕێمەوە دواوە).

چوارگۆشەی 50: خاڵی گەیشتن.

50 خاڵی گەیشتن						
49	48	47 من بێزارکەرم, من لاوازم من 7 هەنگاو دەگەڕێمەوە دواوە	46	45 هەردەم لەگەڵ خۆم ڕاستگۆ دەبم	44	43 من خاوەنبەهام (هۆکارێك بدە و 3 هەنگاو بچۆ پیشەوە)
42	41 شتێك بڵێ کە خەونی پێوە دەبینی بۆ ئەنجامدانی	40	39 سێ ئەنجام بڵێ بۆ خۆنرخاندنی نزم	38	37 3 کار بڵێ کە تیایدا سەرکەوتوو نەبوی	36

29 کارێك بلێ کە تۆ وای دەبینی کە ناتوانی ئەنجامی بدەی	30	31	32 3 شت بلێ کە لە تۆدا ئەرێنییە	33 تۆ پەشۆکاوی (سێ هەنگاو بچۆ پێشەوە)	34	35 پێبکەنە ئێمە هاوکارتین
22	23 4 سیفاتی کەسێك بلێ کە خۆنرخاندنی نزمە	24	25 کەسێك هەڵبژێرەو کارێکی ئەرێنی خۆی پێ بلێ	26	27 3 شت بلێ کە تەواو لێی دەزانیت	28
15 لەو چوارگۆشەیە نزیك بەوە کە هۆکاری دروست بوونی خۆنرخاندنی تێدایە	16	17 بە دەنگی بەرز بلێ دەتوانم	18	19 خۆم بەراورد ناکەم بە کەس	20 خۆنرخاندنت لاوازە, 4 هەنگاو بچۆ دواوە	21
8 ئەو کاتە بیر خۆت بهێنەوە کە هەستت بە رازی بون لە خۆت کردووە کە تیایدا سەرکەوتو بویت	9	10 3 سیفاتی کەسێك بلێ کە خودی خۆی نانرخێنێت	11	12 3 بەها بلێ کە باوەڕت پێیەتی	13	14 بە سەرنەکەوتن رازی نابم (3 هەنگاو بچۆ بۆ دواوە)
7	6 شانازی کردن یان خۆ بەزل زانین (هەنگاوێك بچۆ پێشەوە یا هەنگاوێك وەرە دواوە)	5	4 دوو هۆکار بلێ کە کاریگەری لەسەر خۆنرخاندنی تۆ هەیە	3	2 خۆنرخاندن ئەوەیە	1 خاڵی دەستپێکردن

ڕۆژی یەکەم: دانیشتنی کۆتایی

بابەتی دانیشتنەکە	**کۆتایی رۆژی راهێنانەکە**
ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتای دانیشتنەکەدا, بەشداربووان دەتوانن: • پەیامی بنەرەتی بۆ بابەتەکانی راهێنانی ئەمرۆ دەستنیشان بکەن. • ژماردنی ئەو رێگا راهێنانەی کە بەکارهاتوون. • هەڵسەنگاندنی ناوەرۆك و شێوازەکانی ژیانی بە کۆمەڵ و کاری لۆجیستیکی.
کاتی پێویست	40 خولەك
پێداویستیەکان	• کارتی رەنگاورەنگ بۆ نوسینی رێگاکانی راهێنان کە لە کاتی رۆژی راهێنانەکەدا بەکار دەهێنرێن. • یەکێك لە هۆکارەکانی هەڵسەنگاندنی راهێنان. (لاپەڕەکانی کار)
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. قۆناغی یەکەم: پەیامە بنەرەتیەکانی بابەتەکانی رۆژی راهێنان. (10 خولەك) * رێگای ئەنجامدان: هزرباراندن دەربارەی ئەم پرسیارانە:" گرنگترین ئەو پەیامانە چین کە لە مێشکماندا هەن لە ئەنجامی راهێنانی ئەم رۆژە؟" 2. قۆناغی دووەم: رێگای بەکارهاتوو لەم راهێنانەدا. (10 خولەك) * رێگای ئەنجامدان: هزرباراندن دەربارەی ئەم پرسیارە: " ئەو رێگایانە چی بوون کە بۆ راهێنانی ئەمرۆ بەکار هاتن؟" 3. قۆناغی سێیەم: هەڵسەنگاندنی رۆژی راهێنانەکە. (10 خولەك) * رێگای ئەنجامدان: هەڵبژاردنی یەکێك لە شێوازەکانی هەڵسەنگاندنی پێشوو و کۆپی کردنی کە پێویست بوو هەروەها دابەشکردنی بەسەر بەشداربوواندا ئەنجا کۆ دەکرێتەوە و دەدرێتە خۆبەخشەکان بۆ جیاکردنەوەیان. 4. قۆناغی چوارەم: هەڵسەنگاندنی رۆژی راهێنانەکە. (10 خولەك) * رێگای ئەنجامدان: لیستی پرسیاری تاکە کەسییەکان.
لاپەڕەکانی کار	• لاپەڕەی کار1: سەیری لیستی هەڵسەنگاندنی راهێنانەکە بکە بۆ ئەم رۆژە. (سەیری پاشکۆی هەڵسەنگاندنەکە بکە) • لاپەڕەی کار 2: هەڵسەنگاندنی روخسارەکان. (سەیری پاشکۆی هەڵسەنگاندنەکە بکە) • لاپەڕەی کار3: ئامرازی H (سەیری هاوپێچی هەڵسەنگاندنەکە بکە) • لاپەڕەی کار4: ئامرازی "رازیمە"– "رازی نیمە". (سەیری پاشکۆی هەڵسەنگاندنەکە بکە) • لاپەڕەی کار5: لیستی هەڵسەنگاندنی پاشوەختە1. (سەیری هاوپێچی هەڵسەنگاندنەکە بکە)

	• لاپەڕەی کار6: لیستی هەڵسەنگاندنی پاشوەختە2. (سەیری پاشکۆی هەڵسەنگاندنەکە بکە)
چەند بیرۆکە بۆ ئێمە !	• دەکرێت ڕێگاکانی ڕاهێنانەکە, ڕاهێنانی چالاکی و شەرمشکێنی و یەکتر ناسین بگرێتەوە بەڵام بە شێوەی نوسین لەسەر کارتی جیاواز. • داوا لە بەشداربووان دەکەین کە دووانیان بە خۆبەخش ئەنجامەکان لە یەکتر جیابکەنەوە و لە ڕۆژی داهاتوو پێشکەشی بکەن. • دەتوانرێت ئامرازی هەڵسەنگاندنەکانی دیکە هەلبژێرین بە مەرجێك هەڵسەنگاندنی ئەم چوار خاڵەی تێدا بێت: – ناوەرۆك – شێواز – ژیانی بە کۆمەڵ – کاری لۆجستیکی • هەڵسەنگاندنی پاشوەختە تەنها لەم حاڵەتانەدا بەکار دێت: – دانیشتی کۆتایی ڕۆژی شەشەم: لاپەڕەی کار5 – دانیشتنەکەی کۆتایی ڕۆژی نۆیەم: لاپەڕەی کار6 • بە بیری بەشداربووانی بهێنەوە کە هەمان ژمارەی لیستی هەڵسەنگاندنی پێشوەختە بۆ هەڵسەنگاندنی پاشوەختەش بەکار دەهێنن.

لاپەڕەکانی کار

لاپەڕەی کار1: لیستی هەڵسەنگاندنی ڕۆژی ڕاهێنانەکە.

لاپەڕەی کار2: هەڵسەنگاندنی روخسارەکان.

لاپەڕەی کار3: ئامرازی H

لاپەڕەی کار4: ئامرازی "رازیمە– "رازی نیمە ! ".

سەیری پاشکۆی هەڵسەنگاندنەکە بکە: نموونەی هەڵسەنگاندنی ڕاهێنانی ڕۆژەکە

لاپەڕەی کار5: لیستی هەڵسەنگاندنی پاشوەختە1.

لاپەڕەی کار6: لیستی هەڵسەنگاندنی پاشوەختە2.

سەیری پاشکۆی هەڵسەنگاندنەکە بکە: لیستی هەڵسەنگاندنی پێشوەختە و پاشوەختە

رۆژی دووەم: بەرنامەی راهێنان

کاتەکان	بابەتەکانی رۆژی دووەم
8.30 –9.00	کردنەوەی رۆژانە: هەلسەنگاندنی رۆژی پێشوو, پێداچونەوەی رۆژی پێشوو، بەرنامەی ئەمڕۆ و هەڵسەنگاندنی پێشوەختە
9.00– 11.00	کارامەییەکانی بەڕێوەبردنی هەستەکان
11.00– 11.30	پشوو
11.30– 12.00	کارامەیی بەرێوەبردنی هەستەکان– بەردەوامی
12.00– 13.00	کارامەیی بەریوەبردنی گرژی و کات
13.00– 14.00	پشوودانی نانی نیوەڕۆ
14.00– 16.00	کارامەیی بەرێوەبردنی پەشۆکاوی و کات– بەردەوامی
16.00– 16.30	کۆتایی رۆژی راهێنانەکە: جەختکردنەوە لەسەر پەیامە بنەرەتیەکان و ئەو رێگایانەی کە بەکار هاتوون

رۆژی دووەم: پلانی دانیشتنەکان

رۆژی دووەم: دانیشتنی کردنەوەی رۆژانە

بابەتی دانیشتنەکە	**کردنەوەی رۆژی راهێنانەکە**
ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتایی دانیشتنەکەدا، بەشداربووان دەتوانن: • دیاریکردنی ئەو خاڵانەی کە وەریانگرتووە و ئەو ئەرکانەی کە پێویستی بە کار و باشترکردنی هەیە و پەیوەستن بە ناوەڕۆکی راهێنانەکە. • گوزارشت کردن بە ئەرێنی دەربارەی هەڵسەنگاندنی راهێنانەکە لە لایەنی ناوەڕۆك و شێواز و بەکارهێنانی, هەروەها لایەنی لۆجستی و ژیانی بە کۆمەڵ. • وەسفکردنی بەرنامەی راهێنانەکە و شیکردنەوەی بەرنامەکە لە لایەنی راهێنانەوە.

	• دەست کردن بە دانیشتنەکانی ڕۆژی ڕاهێنانەکە بە چالاکی و خوێنگەرمی.
کاتی پێویست	35 خولەك
پێداویستیەکان	• بۆردی نوسین و فلیب چارت و قەڵەم. • بە پێی ژمارەی بەشداربووان کۆپی لاپەڕەی کار دابەشبکرێت. • ئەو ماددانەی کە لە ڕاهێنانی چالاککردنەکاندا پێویستن.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. قۆناغی یەکەم: بەخێرهاتن و پێشوازی کردن لە بەشداربووان. (2 خولەك) 2. قۆناغی دووەم: هەڵسەنگاندنی ڕۆژی پێشوو. (5 خولەك) * ڕێگاکە: خۆبەخشەکان بەو شێوەی خۆیان پێیان خۆشە هەڵسەنگاندنی ڕۆژی پێشتر نیشان دەدەن. * سوپاسکردنی خۆبەخشەکان و کۆمێنتدان لەسەر دیارترین کاری نیشاندراو لەو ڕاپۆرتە و گفتوگۆکردن بۆ باشتر کردنی. 3. قۆناغی سێیەم: پێداچونەوە بە ڕۆژی ڕابردوو. (10 خولەك) * ڕێگاکە: پرسیارەکانی تایبەت بە بابەتەکانی ڕۆژی ڕابردوو. 4. قۆناغی چوارەم: هەڵسەنگاندنی پێشوەختە. (10 خولەك) * ڕێگاکە: لیستی پرسیارەکان (لاپەڕەی کار) 5. قۆناغی پێنجەم: بەرنامەی ڕۆژی ڕاهێنانەکە. (3 خولەك) * ڕێگاکە: نیشاندانی بەرنامەی ڕاهێنانەکە, تەوەرەکان، زنجیرەی دانیشتنەکەکان و پەیوەندییان بە دانیشتنەکەکانی پێشتر. 6. قۆناغی شەشەم: پێشوازی کردن لە ڕۆژی ڕاهێنانەکە بە چوست و چالاکیەوە. (5 خولەك) * ڕێگاکە: جێبەجێکردنی یەکێك لە ڕاهێنانەکانی چالاککردن.
لاپەڕەکانی کار	* لاپەڕەی کار: لیستی هەڵسەنگاندنی پێشوەختە2. (سەیری هاوپێچی هەڵسەنگاندنەکە بکە)
چەند بیرۆکە بۆ ئێمە !	• ئەگەر کاتمان هەبێت, لە توانامان‌دا هەیە ڕاهێنانەکانی چالاککردن لە کۆتایی دانیشتنەکەدا ئەنجامدەین. • هانی تیمی هەڵسەنگاندنەکە بدرێت بۆ بەکارهێنانی ڕێگای داهێنەرانە لە پێشکەشکردنی ڕاپۆرتەکاندا. • هەڵسەنگاندنی پێشوەختە تەنها لە دانیشتنەکەی کردنەوەی ڕۆژی شەشەم بەکار دەهێنرێت. (لاپەڕەی کار)

رۆژی دووەم: دانیشتنی یەکەم

بابەتی دانیشتنەکە	**کارامەیی بەڕێوەبردنی هەستەکان**
ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتایی دانیشتنەکەدا. بەشداربووان دەتوانن ئەم ئامانجانە جێبەجێ بکەن: • پێناسەکردنی هەستەکان. • دەستنیشانکردنی گرنگیی بەڕێوەبردنی هەستەکان وەك کارامەیی ژیان بۆ گەنجان. • پێناسەکردنی تووڕەیی. • ژماردنی نیشانەکانی تووڕەیی. • دەستنیشانکردنی ڕێگای بەڕێوەبردنی تووڕەیی. • پیناسەکردنی خەفەتباری. • دەستنیشانکردنی قۆناغەکانی خەفەتباری. • ژماردنی ڕێگای مامەڵەکردن لەگەڵ خەفەتباریدا.
کاتی دانیشتنەکە	150 خولەك
پێداویستییەکان	• بۆردی نوسین و فلیب چارت و کاغەز و قەڵەم. • خۆبەخشەکان بۆ هەستان بە ڕۆڵ نواندن. • چەند کۆپییەك لە ڕێنمایی ڕۆڵ نواندن کە لە ناو ڕۆڵبینە پێشنیارکراوەکان هەلبژێراوە. (لاپەڕەی کار1) • چەند کۆپییەك لە هەر چیرۆکێك. (لاپەڕەی کار2)
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. قۆناغی یەکەم: پێشەکی. (5 خولەك) * ڕێگاکە: نیشاندانی خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە. 2. قۆناغی دووەم: پێناسەی هەست. (10 خولەك) * ڕێگاکە: هزرباراندن و دەرچوون بە پێناسە دەربارەی ئەم پرسیارە: "مەبەست لە هەست چیە؟" 3. قۆناغی سێیەم: پێناسەی تووڕەیی. (20 خولەك) * ڕێگاکە: چالاکی: "تووڕەیی چیە" (ڕێنمایی کارامەیی ژیان) 4. قۆناغی چوارەم: بەڕیوەبردنی تووڕەیی. (50 خولەك) * ڕێگاکە: چالاکی: "بەڕێوەبردنی تووڕەیی" (ڕێنمایی کارامەیی ژیان) 5. قۆناغی پێنجەم: پێناسەی خەفەتباری، نیشانەکانی و چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵی. (60 خولەك)

	* ڕێگاکە: چالاکی: "خەفەتباری کارێکی سروشتیە ناهێڵم زاڵ بێت لەسەرم" (ڕێنمایی کارامەیی ژیان) 6. قۆناغی شەشەم: کۆتایی دانیشتنەکە. (5 خولەك) * ڕێگاکە: دووبارەکردنەوەی دیارترین خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە.
لاپەڕەکانی کار	• لاپەڕەی کار1: ڕێنمایی بۆ ڕۆڵ بینینەکە. • لاپەڕەی کار2: دەقی حاڵەتەکان.
چەند بیرۆکە بۆ ئێمە !	• لە بیرت بێت کە کۆمەڵێك هەستی جیاواز هەن, بەڵام هەستەکانی تووڕەیی و خەفەتباری و ئاڵۆزیمان هەڵبژارد بۆ ئەم ڕێبەرە. ڕاهێنان لەسەر هەردوو هەستی یەکەمیان کردووە چونکە هەستەکانی ئاڵۆزی و گرژی تێکەڵاوی یەکتر دەبن. • دەبێت ئامادە بین بۆ مامەڵە کردن لەگەڵ ئەو بەشداربووانەی کە بە بابەتی دانیشتنەکەکە داخبار دەبن.

لاپەڕەکانی کار

لاپەڕەی کار1

ڕۆڵی 1: زین و براکەی

زین لە قوتابخانە گەرایەوە ماڵەوە و بێ ئەوەی سڵاو لەکەس بکات بە خێرایی ڕۆیشتە ژوورەکەی خۆی، براکەی ڕەفتاری خوشکەکەی لا سەیر بوو بۆیە بەدوایدا ڕۆیشت. پرسیاری لێکرد کە بۆ وایە بەڵام ئەو داوای لێکرد کە جێبهێڵێت و وازی لێبێنێت. براکەی سەری سوڕما بوو هەوڵیدا لە کتێبخانەکەی کتێبێك ببات پێش ئەوەی لە ژوورەکە دەرچێت بەڵام زین زۆر تووڕە بوو قسەی ناشیرینی بە براکەی ووت لەو کاتەدا باوکی بە تووڕەیی چووە ژوورەوە.

ڕۆڵی2: بژار و نزار و تیپی تۆپی پێ

ڕاهێنەرەکە هەواڵ دەداتە بژار و نزار کە ئەوان هەڵنەبژێردراون تا بەشدار بن لە تیپی یانەی تۆپی پێ کە لەسەر ئاستی پارێزگا یاری دەکەن, بژار بە هەواڵەکە تووڕە بوو و بە ڕێگایەکی ناشیرین گوزارەی لە تووڕەیی خۆی کرد بەرامبەر مامۆستاکەی و ئەو گەنجانەی کە هەڵبژێردراون.

ڕۆڵی3: سەهەند و ڕەهەند و مامۆستای دارتاشی

مامۆستای دارتاشی باسی گرنگی هەماهەنگی لە ئیشکردندا بۆ سەهەند و ڕەهەند دەکرد بۆ ئەوەی مێزیکی نوسینگە بە کوالێتیەکی باش دروست بکەن. سەهەند لەو ئاگادارکردنەوەی مامۆستاکەی تووڕە بوو و دوای ڕۆیشتنیان لە لای مامۆستاکە بە شێوەیەکی نەرێنی تووڕەبوونی خۆی بەرامبەر ڕەهەند دەربڕی.

ڕۆڵی4: کاروان و بنکەی کارەکەی

دوای تەواو بونی لە خولی ڕاهێنانی پیشەیی لە بنکەیەکی ڕاهێنانی پیشەیی کە بۆ ماوەی شەش مانگ بەردەوام بوو، کاروان ناوی خۆی لە بنکەیەکی کارکردن لە ناوچەی خۆیان تۆمارکرد تا ئەو بنکەیە هاوکاری بکەن بۆ دۆزینەوەی هەلی کار. شەش مانگ بەسەر تۆمارکردنی ناوی لە بنکەکە تێپەڕی بەڵام کەس پەیوەندی پێوە نەکرد لە کاتێکدا پەیوەندی بە سیروانی هاورێکەی کرد بوو کە هەلی کاری بۆ دۆزراوە, هەرچەندە ئەویش دوای کاروان بە مانگێك ناوی خۆی لە بنکەی کارکردنەکە تۆمار کرد بوو ، کاروان لە بەرپرسی بنکەکە تووڕە بوو و تاوانباری کرد بە لایەنگری و داوەکەی خۆی ڕاکێشایەوە.

ڕۆڵی 5: نارین توشی هەراسان دەبێت

نارین لە پەیمانگا دەچێتە دەرێ و بەرەو ماڵەوە دەڕواتەوە, بەلای کۆمەڵێك گەنجدا تێپەڕ دەبێت کە لە لایەکی ڕێگاکە وەستاون, پێش ئەوەی بگاتە لایان یەکێکیان ووتی: "چەند جوانە چیە ئەو باڵایە". گرنگیان پێ نادا و دەڕوات بەڵام کە دەگاتە ئاستی ئەوان یەکێك لە گەنجەکان دەیەوێت دەستی لێبدات, بۆیە نارین تووڕە دەبێت و زللەیەکی لێدەدات. دەبینێ یەکیکە لە کارمەندەکانی پەیمانگا.

لاپەڕەی 2

1. **حاڵەتی یەکەم:**

سەربەستی باوکی ڕەند لە ڕووداوی ئۆتۆمبێل بەهۆی ئەو برینە ترسناکەی کەتوشی هاتووە لێی ڕزگاری نابێت و دەمرێت، ساڵێك بەسەر ئەم ڕوداوە تێدەپەرێت بەڵام ڕەند هەر لە حاڵەتی قبوڵ نەکردنی ڕووداوەکەدایە و لەو باوەڕەیە کە باوکی هەر دەگەڕێتەوە بەڵام ڕێگای بزر کردووە.

2. **حاڵەتی دووەم:**

ساڵێك بەسەر مارەبڕینی ئارام و تارا دا تێپەڕ دەبێت, ڕۆژێك لە ڕۆژان ئارام بڕیار دەدات کە گەشتێك بۆ دەرەوەی وڵات بکات بەو هیوایەی کە هەلی کارێکی باشتری دەستکەوێت و پارەیەکی زۆرتر کۆبکاتەوە بۆ ئەوەی بتوانێت

پێداویستیەکانی ژن گواستنەوەکەی مسۆگەر بکات، لەگەڵ تارا ڕێککەوت کە هەر پارەی هاوسەرگیریەکەی دەستکەوت بگەڕێتەوە. دوای ماوەیەك تارا نامەیەکی لە ئارامەوە پێدەگات کە داوای کۆتایهێنان بە پەیوەندیەکان باس دەکات. تارا زۆر تووڕە دەبێت, ڕۆیشت و پرسیاری لەسەر هۆکارەکەی کرد بەڵام کەس وەڵامی نەدەدایەوە بۆیە گۆشەگیری هەڵبژاردوو لە کۆمەڵگا دوورکەوتەوە.

3. حاڵەتی سێیەم:

ئەمڕۆ ڕۆژێکی نوێیە، پێویستە دەستبکەم بە گەڕان بەدوای کاردا، من هەر وا نامێنم، ئەو قسانەی بە زەردەخەنەوە دەکرد و ساڵی ڕابردووی بیردەکەوتەوە. لە ساڵی ڕابردوودا خاوەنکارەکەی دەریکرد بوو بە بیانوی ئەوەی کە توانای ئەوەی نیە هیچی دیکە کرێیەکەی بداتێ، لەگەڵ ئەوەی بیرۆکەکەی قبوڵ نەبوو هەوڵیدا لەسەر کرێیەکە لەگەڵی ڕێك بکەوێت, بەڵام ئەو قبوڵی نەبوو. لەبەر ئەوە کوڤان هەستی بە خەمباریەکی زۆر کرد و ئارەزووی بۆ کارکردن نەما، هەوڵی نەدا کارێکی نوێ بدۆزێتەوە بەڵام ئەمڕۆ بڕیاریدا کە کاتی ئەوە هاتووە جارێکی دیکە هەوڵ بداتەوە.

4. حاڵەتی چوارەم:

هەڤند و ڕەڤەند دوو هاوڕێی زۆر خۆشەویست بوون, پێکەوە لە هەمان قوتابخانە بوون و لەیەك کۆڵاندا گەورە ببوون بەیەکەوە لەچالاکیە وەرزشیەکاندا بەشداریان دەکرد و لە زۆرێك لە یاریەکاندا بردبوویانەوە، ڕۆژێك ڕەڤەند لەگەڵ هەڤند بە شەڕ دێت لەسەر ئەوەی ڕازی نەبوو کە بەکارێك هەستێت. هەڤند بڕیاری دا کە ئەم هاوڕێیەتیە لەگەڵ ئەو ناگونجێت چونکە کاریگەری خراپی لەسەر خۆی و دەوروبەری دەبێت. پەیوەندی نێوانیان پچڕا لەگەڵ ئەوەی زۆر هەوڵیاندا کە نەگاتە ئەو ئاستە. هەڤند بەشداری هیچ چالاکیەکی وەرزشی نەدەکرد و لەگەڵ هاوڕێکانی دیکەی نە دەچووە دەرەوە و زۆربەی کاتەکانی لە ژوورەکەی خۆی بە خەمباری بەرێدەکرد بە بێ ئەوەی قسە لەگەڵ کەس بکات.

5. حاڵەتی پێنجەم:

شیلان بە دڵتەنگیەوە گەڕایەوە ماڵەوە و دەرگای ژوورەکەی لەسەر خۆی داخست لەبەر ئەوەی خاوەنکارەکە پێی ووتبوو کە سیڤیەکەی ئەوی بە دڵ نیە و سوودی بۆ ئەوان نیە هەرچەندە خۆی خاوەنی کۆمپانیای کۆمپیوتەرە و شیلانیش خاوەنی بڕوانامەی بکالۆریوسە لە زانستی کۆمبیوتەر بە پلەی زۆرباش، شیلان بڕیاریدا کە سیڤی خۆی پێشکەش نەکات و جارێکی دیکە لە ئیش نەگەڕێت.

ڕۆژی دووەم: دانیشتنی دووەم

بابەتی دانیشتنەکە	**کارامەیی بەڕێوەبردنی گرژی و کات**
ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتایی دانیشتنەکەدا, بەشداربووان دەتوانن: • پیناسەی گرژی بکەن. • ژماردنی نیشانەکانی گرژی و جیاواز و ئەنجامەکەیان. • دیاریکردنی ستراتیجیەتی زاڵبوون بەسەر گرژیدا. • پێناسەی بەڕێوەبردنی کات و گرنگیەکەی. • ژماردنی ئەو ڕێگایانەی بۆ بەریوەبردنی کات بەکار دێن.
کاتی پێویست	180 خولەك
پێداویستیەکان	• بۆردی نوسین و فلیب چارت و کاغەز و قەڵەم. • کارتی قەبارە گەورە کە هەندێك لە رستەکانی سەر لاپەڕەی کار1ی لەسەر نوسرا بێت. • تێپ. • زەنگ بۆ ئاگادارکردنەوە (ئەلارم). • کاغەزی بچوك. • کارتۆن یا قاپێکی گەورە. • چەند کۆپییەك لە لاپەڕەی کار2 بە پێی ژمارەی بەشداربووان.
هەنگاوەکانی جێبەجیکردن	1. قۆناغی یەکەم: پێشەکی. (5 خولەك) * ڕێگاکە: نیشاندانی خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە. 2. قۆناغی دووەم: گرژی و نیشانەکانی. (20 خولەك) * ڕێگاکە: گفتوگۆکردن دەربارەی ئەو پرسیارانە: – گرژی چیە؟ – ئایا گرژی ئەرێنیە یا نەرێنی؟ * ڕێگاکە: پێکهێنانی گروپەکان دەربارەی ئەم پرسیارانە: – گروپی یەکەم و دووەم: هۆکارەکانی گرژی چیە؟ – گروپی سێیەم و چوارەم: نیشانەکان و ئەنجامەکانی گرژی چیە؟ 3. قۆناغی سێیەم: ستراتیجیەتی زاڵبوون بەسەر گرژیدا. (15 خولەك) * ڕێگاکە: لەسەر مێزەکاندا دەگەڕێین و هەر کەسێك ڕێگایەکی پێ دەدرێت بۆ ئەوەی بەکاری بهێنێت بۆ زاڵبوون بەسەر گرژیدا.

* کورتەی بیرۆکەکان دەربارەی رێگای بەرێوەبردنی گرژی. 4. قۆناغی چوارەم: بیرکردنەوەی ئەرێنی و گرژی. (40 خولەك) * رێگاکە: چالاکی: "بیرۆکەی ئەرێنی و نەرێنی". (رێنمای کارامەیی ژیان) * رێگاکە: بە ئەرێنی بیر دەکەم و لە بیرکردنەوەی نەرێنی خۆم دەرباز دەکەم. (رێنمایی کارامەیی ژیان) 5. قۆناغی پێنجەم: رێگای ئەندێشەکردنی ئاراستەکراو. (10 خولەك) * رێگاکە: راهێنان لەسەر ئەندێشەکردن لە چالاکیەکانی "لە رێگاکانی خاوبوونەوە فێر دەبین." (رێنمایی کارامەیی ژیان) 6. قۆناغی شەشەم: بەرێوەبردنی کات. (85 خولەك) * رێگاکە: چالاکی " مەبەست لە بەرێوەبردنی کات چیە؟" (رێنمایی کارامەیی ژیان) * رێگاکە: چالاکی " کاتی خۆم بە باشی بەرێوە دەبەم." (رێنمای کارامەیی ژیان) 7. قۆناغی حەوتەم: کۆتایی دانیشتنەکە. (5 خولەك) * رێگاکە: دووبارەکردنەوەی دیارترین خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە.	
• لاپەرەی کار1: لیستی دەستەواژەکان. • لاپەرەی کار2: کارتی کات.	لاپەرەکانی کار
• لەوانەیە هەندێك لە بەشداربووان بکەونە ژێر کاریگەری هەندێك راهێنانەکان لە رووی سۆزداریەوە بەهۆی بیرکردنەوەی نەرێنی خۆیانەوە، لەبەر ئەوە گرنگە کە چاودێری کۆمەڵەکان بکەی بە باشی بە تایبەتی لەکاتی گەیاندنی نا زارەکی لە لای بەشداربووانەوە ئەو بەشداربووانە دڵنیابکەنەوە کە کەوتونەتە ژێر کاریگەری سۆزداریەوە و زۆر بە نهێنی داوای لێبکرێت لە هۆڵەکە بچێتە دەرەوەو راهێنەرێکی دیکە هەولبدات قسەی لەگەڵ بکات تا هێوری بکاتەوە • گرنگە کە پەیوەندی نێوان بەرێوەبردنی کات و شڵەژان بخەیتە روو، هەروەها پێدانی بیرۆکە و رای ئاسان بۆ بەرێوەبردنی کات بە باشی	چەند بیرۆکە بۆ ئیمە !

لاپەرەکانی کار

لاپەرەی کار1: لیستی دەستەواژەکان

- ئەنجامەکانی تاقیکردنەوە دەرچووە و لەسەر تۆ پێویستە 3 بابەت دووبارە بکەیتەوە کە خۆیان 10 بابەتن.
- کارێکی باشت ئەنجامدا بەڵام رێگای وانە وتنەوەکەت باش نەبوو هەروەها شێوەی وەستانیشت.

- کەشوهەوا باراناویە ئەمڕۆ.
- کاتی تاقیکردنەوەکان دواخرا بۆ قبول بوون لە پەیمانگا.
- ژوانی زبۆنێك لە شوێنێکی دوور لە شوێنی خۆت هەڵوەشێنرایەوە.
- لەو ناوچەیە راوکردن قەدەغەیە.
- ببورە ئەمرۆ دوکانەکە داخراوە بەیانی سەر لە زوو دەکرێتەوە.
- توانات لە ئیشکردندا پێشکەوتوە بەڵام هێشتا لە ئاستی پێویستدا نیت.
- بیرم چوو ئامێرەکە بپشکنم پێش ئەوەی بیدەمە کڕیارەکە.
- هاوکارەکە پێی باشترە بە تەنیا کارەکەی بکات.

لاپەڕەی کار2: کارتی کات

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24

ڕۆژی دووەم: دانیشتنی کۆتایی

تکایە بە ڕۆژی یەکەمدا بچۆوە: دانیشتنی کۆتایی

ڕۆژی سێیەم: بەرنامەی ڕاهێنانەکە

کات	بەرنامەکانی ڕۆژی سێیەم
8.30 –9.00	کردنەوەی ڕۆژانە: هەڵسەنگاندنی ڕۆژی پێشتر، پێداچونەوە بە ڕۆژی پێشتر، بەرنامەکانی ئەمڕۆ و هەڵسەنگاندنی پێشوەخت
9.00 –10.00	کارامەیی بیرکردنەوەی داهێنەرانە
10.00 –11.00	کارامەیی بیرکردنەوەی رەخنەگرانە

11.30 –11.00	پشوو
13.00 –11.30	کارامەی بڕیارڕدان
14.00 –13.00	نانخواردنی نیوەڕۆ
15.00 –14.00	کارامەیی بڕیارڕدان– بەردەوامی
16.00 –15.00	کارامەیی سۆزداری
16.30 –16.00	کۆتایی ڕۆژی ڕاهێنانەکە: جەختکردنەوە لەسەر پەیامە بنەڕەتیەکان و ئەو ڕێگایانەی کە بەکار هاتوون

ڕۆژی سێیەم: پلانی دانیشتنەکان

ڕۆژی سێیەم: دانیشتنی کردنەوەی ڕۆژانە

تکایە سەیری ڕۆژی دووەم بکە: دانیشتنی کردنەوە

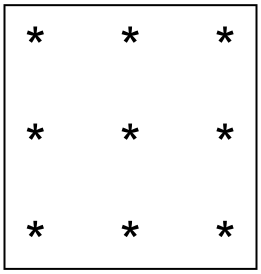
ڕۆژی سێیەم: دانیشتنی یەکەم

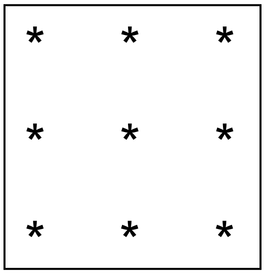
بابەتی دانیشتنەکە	**کارامەیی بیرکردنەوەی داهێنەرانە**
ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتایی دانیشتنەکەدا: بەشداربووان دەتوانن: • پێناسەی بیرکردنەوە بە ڕێگایەکی داهێنەرانە بکەن. • ژماردنی ئەو هۆکارانەی کە بەربەستن لە ڕێگای بیرکردنەوە بەڕێگایەکی داهێنەرانەدا. • دەستنیشانکردنی ڕێگاکانی بیرکردنەوە بە ڕێگای داهێنەرانە.
کاتی پێویست	60 خولەك
پێداویستیەکان	• کاغەزی هەڵواسین کە نۆ خاڵەکەی لەسەر نوسرا بێت. • لاپەڕەی کار–1. • کاغەزی گەورە A4 بە پێی ژمارەی بەشداربووان. • بۆردی نوسین و قەڵەم. • کاغەزی سپی گەورە. • ڕاستە، قەڵەم، کارتۆن (پاکەت)، پەڕی باڵندە و هەندێ شتی دیکە.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. قۆناغی یەکەم: پێشەکی. (5 خولەك) * ڕێگاکە: نیشاندانی خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە.

	2. قۆناغی دووەم: پێناسەی بیرکردنەوە بە ڕێگای داهێنەرانە. (15 خولەك) * ڕێگاکە: چالاکی "دوورتر لە..." (ڕێنمای کارامەیی ژیان) 3. قۆناغی سێیەم: ڕێگاکانی بیرکردنەوەی داهێنەرانە. (20 خولەك) * ڕێگاکە: چالاکی " ئەوە نا...." (ڕێنمای کارامەیی ژیان) 4. قۆناغی چوارەم: ئەو هۆکارانەی کە بەربەستن لە ڕێگای بیرکردنەوە بە ڕێگای داهێنەرانەدا. (15 خولەك) * ڕێگاکە: تەکنیکی هەنگ دەربارەی پرسیاری: "ئەو هۆکارانە چین کە بەربەستن لە ڕێگای بیرکردنەوە بە شێوەیەکی داهێنەرانە ؟" 5. قۆناغی پێنجەم: کۆتایهێنانی دانیشتنەکە. (5 خولەك) * ڕێگاکە: پێداچونەوە بە دیارترین خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە.
لاپەڕەکانی کار	• لاپەڕەی کار: نۆ خاڵەکە
چەند بیرۆکە بۆ ئێمە !	• هانی بەشداربووان بدرێت بەوەی بیرۆکەی تازە بخەنە ڕوو لە دەرەوەی چوارچێوەیەکە.

لاپەڕەکانی کار

لاپەڕەی کار: هەر نۆ خاڵەکە





ڕۆژی سێیەم: دانیشتنی دووەم

بابەتی دانیشتنەکە	**کارامەیی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە**
ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتایی دانیشتنەکەدا, بەشداربووان دەتوانن: • پێناسەی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە بکەن. • شیکردنەوەی کاریگەری هاوتەمەنەکان و میدیاکان لەسەر گەنج.

	• شیکردنەوەی هەڵویست و بەهاکان و بیروباوەرەکان و ئەو هۆکارانەی کە گاریگەریان لەسەری هەیە. • زانینی گرنگیی سەرچاوەی ئەو زانیاریانەی کە لە پەیامەکاندا دەیخەنە ڕوو. • ژماردنی ئەو چەمکانەی کە ڕاگەیاندن پشتی پێدەبەستێت بۆ کاریگەری کردن لەسەر گەنجان.
کاتی پێویست	60 خولەك
پێداویستییەکان	• چەند کۆپیەك لاپەڕەی کار1 بە ژمارەی نیوەی بەشداربووان. • قەڵەم رەساس کە رەنگیان جیاواز بێت بەسەر بەشداربووان دابەش بکرێت. • 6–8 پۆستەری جیاواز کە پەیامی تەندروستی و کۆمەڵایەتی ئەوانی دیکەی تێدا بێت. • چەند کۆپییەك لە لاپەڕەی کار 2 بە پێی ژمارەی بەشداربووان.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. قۆناغی یەکەم: پێشەکی. (5 خولەك) * ڕێگاکە: خستنەڕووی خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە. 2. قۆناغی دووەم: پێناسەی بیرکردنەوەی رەخنەگرانە. (15 خولەك) * ڕێگاکە: چالاکی: "بە چاوی رەخنەگرانە بیردەکەمەوە." (ڕێبەری کارامەیی ژیان) 3. قۆناغی سێیەم: بیرکردنەوەی رەخنەگرانە لە شیکردنەوەی پەیامی ڕاگەیاندنەکاندا. (35 خولەك) * ڕێگاکە: چالاکی: "بیردەکەمەوە.. بیردەکەمەوە.. بیردەکەمەوە تا دوورترین خاڵ" (ڕێبەری کارەمەیی ژیان) 4. قۆناغی چوارەم: کۆتایهێنانی دانیشتنەکە. (5 خولەك) * ڕێگاکە: دوبارەکردنەوەی دیارترین خاڵی بابەتی دانیشتنەکە.
لاپەڕەکانی کار	• لاپەڕەی کار 1: تۆڕی خاڵەکان. • لاپەڕەی کار2: پرسیارەکانی کاری گروپەکان.
چەند بیرۆکە بۆ ئێمە !	• جەخت لەسەر گرنگیی بەکارهێنانی بیرکردنەوەی رەخنەگرانە دەکەین لە کاتی مامەڵە کردن لەگەڵ پەیامی ڕاگەیەندنەکان و پەیامی هاوتەمەن و هاوڕێکاندا. • لە تواناداا هەیە چالاکی "بە چاوێکی رەخنەگرانە بیر دەکەمەوە" بە گفتوگۆیەکی دەربارەی ئەم ووتەیە بیگۆرین: "شارستانی کەسەکان لەگەڵ حەزی بڕواکانیان ناگونجێت, بەڵام لەگەڵ ئامادەبوونیان بۆ گومان و دوودڵی دەگونجێت."

لاپەڕەکانی کار

لاپەڕەی کار1: تۆڕی خاڵەکان:

```
* * * * * * * * * * * *

* * * * * * * * * * * *

* * * * * * * * * * * *

* * * * * * * * * * * *

* * * * * * * * * * * *
```

لاپەڕەی کار2: پرسیارەکانی کاری گروپەکان:

تکایە وەڵامی ئەو پرسیارانە بدەنەوە بە پێی کرداری بیرکردنەوەی رەخنەگرانە:

1. ئەو پەیامە رووبەرووی کێ کراوە؟
2. ئەو لایەنە (کەس/ دەزگا)ی کە بۆی ئاراستەکراوە کێیە؟
3. ئەو شێوازانە چین کە بەکارهاتوون بۆ سەرنج راکێشان و قاییلکرن بۆ ئەنجامدانی کارێك یان شتێك؟
4. ئەو شێوازانەی ژیان و بەها و هەڵویستانە چین کە ئەو پەیامە بانگەشەی بۆ دەکات و پەیامە شاراوەکانی چین؟
5. چی ئامانجێك لە پشت ئەو پەیامە هەیە؟

رۆژی سێیەم: دانیشتنی سێیەم

بابەتی دانیشتنەکە	**کارامەیی بڕیاردان**
ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتایی دانیشتنەکەدا، بەشداربووان دەتوانن: • پێناسەی بریار و جۆرەکانی بکەن. • جیاوازی لە نێوان بریار و بڕیارداندا دەستنیشان بکەن. • ئەو هۆکارانە بژمێرن کە کاریگەریان لەسەر بڕیاردان هەیە. • ژماردنی هەنگاوەکانی بڕیاردان. • جێبەجێکردنی هەنگاوەکانی بڕیاردان. • ژماردنی رێگا و سەرچاوەکانی کۆکردنەوەی زانیاریەکان. • دەستنیشانکردنی تایبەتمەندی سەرچاوەکان بۆ زامنکردنی نوێیاتی و جۆرێتی و

	راستگۆیی زانیاریەکان.
کاتی پێویست	180 خولەك
پێداویستییەکان	• 4 کیسی رەنگاورەنگی رازاوەی ئەستوور (رون نەبێت). • 4 کەرەستەی بچوك لەناو هەر یەك لە کیسەکاندا هەبن. • بۆرد و کاغەز و قەڵەم. • 24 کارتی شین، 6 لە شێوەی چوارگۆشە بێت، 6 لە شێوەی لاکێشە، 6 لە شێوەی بازنە، 6 لە شێوەی سێگۆشە، لەسەر هەر یەکێك لە شێوەکان دەقێکی نوسین هەبێت (لاپەڕەی کار1) • 24 کارتی سەوز: 6 لە هەر یەکێك لە هەرچوار شێوەکان. • سەرچاوەی جیاواز بۆ زانیاریەکان: کتێبی زانستی، کۆڤاری بازرگانی، وتار، راپۆرتی وەزارەتی دیاریکراو، کتێب و بڵاوکراوە کە سەرچاوەکەی باوەڕپێکراو بێت هی دیکەش کە سودی لێوەربگیرێت. • کۆمپیوتەر(2) + هێلی ئەنتەرنێت.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. قۆناغی یەکەم: پێشەکی. (5 خولەك) * رێگاکە: خستنە رووی خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە. 2. قۆناغی دووەم: پێناسەی بڕیار، جۆرەکان و هۆکارە کاریگەرەکانی. (20 خولەك) * رێگاکە: چالاکی: " وەڵامی کۆتایی." (رێنمایی کارامەیی ژیان) 3. قۆناغی سێیەم: هەنگاوەکانی بڕیاردان. (75 خولەك) * رێگاکە: چالاکی: "هەنگاو هەنگاو بەرەو بڕیار" (رێنمای کارامەیی ژیان) 4. قۆناغی چوارەم: تایبەتمەندیەکانی سەرچاوەی زانیاریەکان. (45 خولەك) * رێگاکە: چالاکی: "باوەڕپێکراو و دوکیۆمێنتکراو" (رێنمای کارامەیی ژیان) 5. قۆناغی پێنجەم: کۆتای دانیشتنەکە. (5 خولەك) * رێگاکە: دووبارەکردنەوەی دیارترین خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە.
لاپەڕەکانی کار	لاپەڕەی کار: چەند دەقێك بۆ وەرگرتنی بڕیار.
چەند بیرۆکە بۆ ئێمە !	• بە بیری بەشداربووان دەهێنینەوە کە پێویستە کارامەیی بیرکردنەوەی داهێنەرانە بەکار بهێنن لەکاتی دانانی گریمانە بە بێ هیچ کۆتێکی هزری. وە هزری رەخنەگرانە لە کاتی شیکردنەوەی ئەرێنی و نەرێنی هەر گریمانەیەکدا و لە کاتی بەدەستهێنانی زانیاریەکانی پێویست بۆ بڕیاردان بەکار بهێنن.

لاپەڕەکانی کار

لاپەڕەی کار: چەند دەقێکی نووسراو بۆ وەرگرتنی بڕیاردان

دەقی 1: من لە تەمەنی پانزە ساڵیدام, باوکم دەیەوێت بەشومبدا بە خزمێکی, ئەو باوەڕی بەوە هەیە کە دەبێت کچ لە تەمەنێکی بچوکدا شو بکات, هەروەها بەمە لە رووی داراییەوە باری شانی سوکتر دەبێت. من نامەوێت وا زوو شو بکەم و دەمەوێت خوێندنەکەم تەواو بکەم و پسپۆری وەرگرم، نازانم من دەبێت چیبکەم.

دەقی2: قوتابیەکی نویێ هاتە پۆلەکەوە هێمن و خەلوق و لەسەرخۆ و زیرەك بوو, لە رووی شێوە و روخسارەوە رێك بوو. بەڵام لە گەڕەکێکی دیکە هات بوو بیرکردنەوەشی وەك ئەوان نەبوو. حەزمکرد بیناسم و لەوانەیە هاورێیەتی لەگەڵ دروست بکەم بەڵام لەوە دەترسم هاورێکانم لە پۆل لێم زویر بن, لەبەر ئەوەی کەسوکاریان رێیان لێدەگرن کە جگە لە خەڵکی گەرەکەکە زیاتر تێکەڵ بە کەسی دیکە نەبن.

دەقی3: بارودۆخی ئاسایش لە دەڤەرەکەماندا ئاڵۆزە، نە دەرۆیشتین بۆ قوتابخانە و پەیمانگا لەبەر ئەوەی کەسوکارەکانمان دەترسان لەوەی تۆشی رووداوێك بین، رەوشی بژێوی ژیان تێچوی زۆرتر بوو، برا گەورەکەم لەگەڵ دەست پێکردنی شەر بەرەو ولأتێکی بیانی رویشت و داوای لە ئێمەش دەکرد کە بچین بۆ لای, ئایا ئێمەش ولأت بەجێبهێڵین یان نا؟

دەقی4: پێش تەواو بوونی ساڵی یەکەم لە خوێندنی پیشەیم, پێویستە ئەو پیشەیە هەلبژێرم کە ئارەزووم لێ هەیە, لە ساڵی یەکەمدا زۆر ئاسودە نەبووم لەبەر ئەوەی من دوودڵ بووم لەوەی بەردەوام بم یا هەڵبژاردنێکی دیکەم هەبێت وەك دارتاشی یان کۆمپیوتەر یان کارەبا یان لە بوارێکی دیکە بگەرێم.

دەقی5: فێربوونی پیشەیم لە بەستن و چاککردنەوەی ئامێرەکانی فێنککەرەوە تەواو کرد و پێویستە لە کار بگەڕێم, باوکم دەیویست لە حکومەت ئیش بکەم بە موچەی 300 هەزار دیناری مانگانە، برادەرەکەشم بۆی پێشنیارکردم کە خۆم وەرشەیەکی تایبەت بە خۆم دابنێم چونکە ناوچەکەی ئێمە زۆر بەرفراوان بووە و ماڵەکان هەردەم پێویستیان بە ئامێری فێنککەرەوە هەیە بەتایبەتی لە کەشوهەوای گەرمدا، من سەرم سوڕماوە نازانم چیبکەم.

دەقی6: گواستومانەتەوە بۆ گەڕەکێکی دیکە, هەوڵمدا لە کۆمەڵێك گەنجی ئەو گەڕەکە نزیك ببمەوە, دوای دوو چاوپێکەوتن یەکێك لە گەنجەکان پێشنیاری بۆ کردم کە جگەرەیەکی حشیش بکێشم و سوربوو لەسەر ئەوەی کە تاقی بکەمەوە, ئەوەش بەڵگەی ئەوەیە کە من بومەتە یەکێك لەو گروپە، نازانم چیبکەم؟

دەقی7: شەڤین سەری سوڕماوە نازانێت چیبکات, یەکێك لە مامۆستاکانی لە قوتابخانەکەی هەراسانی کردووە و سورە لەسەر ئەوەی کە دوای تەواو بوونی وانەی کۆتایی بمێنێتەوە کە کۆتایی ڕۆژەکەیە، جارێکیان لە کاتی شیکردنەوەی پرسیارێکی بیرکاری, هەوڵیداوە دەست لە دەستی بدات، دەبێت شەڤین چیبکات؟

دەقی8: خزم و هاورێکانم ئامۆژگاریم دەکەن بەوەی کە ڕێگا لەخوشکە بچوکەکەم بگرم (کە سالێك لە خۆم بچووکترە) لە چوونە دەرەوەی ماڵەوە، دەبێت لەهەموو کارێکی بچووك و گەورە رای من وەربگرێت و پێویستە ئەو ئیشانەش بکات کە دایکم پێم دەسپێرێت, ئەمەش بە رای ئەوان بۆ پارێزگاریکردنە لە ئەو, پێویستە ئیشەکانی ماڵ بکات و لە ماڵ بمێنێتەوە لەبەر ئەوەی ئەو مێیە، بە هۆی ئەوەوە ئەوان گاڵتە بە من دەکەن، نازانم چیبکەم؟ ئایا بە قسەیان بکەم و وەك پیاو دەرکەوم بەو شێوەیەی ئەوان دەیانەوێت؟

ڕۆژی سێیەم: دانیشتنی چوارەم

بابەتی دانیشتنەکە	**کارامەیی هاوسۆزی**
ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتایی دانیشتنەکەدا, بەشداربووان دەتوانن: • پێناسەی هاوسۆزی بکەن • هاوسۆزی لە سۆزداری جیا بکەنەوە. • هەنگاوەکانی دەرکەوتنی هاوسۆزی بژمێرن.
کاتی پێویست	60 خولەك
پێداویستیەکان	• بۆرد و فلیپ چارت و کاغەز و قەڵەم. • دابەشکردنی کاغەز بەسەر گروپەکاندا کە هەر یەکێکیان یەکێك لە حاڵەتەکان لەسەر نوسرا بێت. لاپەڕەکانی کار)
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. قۆناغی یەکەم: پێشەکی. (5 خولەك) * ڕێگاکە: خستنە ڕووی خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە. 2. قۆناغی دووەم: هاوسۆزی یان سۆزداری و هەنگاوەکانی پیشاندانی هاوسۆزی. (50 خولەك) * ڕێگاکە: چالاکی: "سەرەرای جیاوازی, خۆت لە شوێنی ئەو دابنێ." (ڕێنمایی کارامەیی ژیان) * ڕێگاکە: نیشاندان و گفتۆگۆ دەربارەی هەنگاوەکانی پیشاندانی هاوسۆزی. 3. قۆناغی سێیەم: کۆتایهێنانی دانیشتنەکە. (5 خولەك) * ڕێگاکە: دوبارەکردنەوەی دیارترین خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە.

بەرنامەکانی کار	• دەقی حاڵەتەکان.
بیرۆکە بۆ ئێمە	• جەخت لەوە دەکەینەوە کە پیشاندانی هاوسۆزی پێویستی بە کارامەیی پەیوەندیکردن دەکات کە دواتر بە درێژتری باسی لێ دەکرێت.

لاپەڕەکانی کار

لاپەڕەی کار: دەقی حاڵەتەکان

حاڵەتی یەکەم:

کاتێك شڤان کتێبەکانی هەڵگرتبوو لە قوتابخانە دەڕۆیشت بە بێ مەبەست خۆی کێشا بە هاوپۆلێکی خۆیدا و کەوتە سەر زەوی, ئەو قوتابیانەی لەوێ بوون پێی پێکەنین و وتیان: "تۆ چوار چاوت هەیە و ناشبینیت! چاویلکەکەت دانێ رەنگە باشتر ببینی".

تکایە وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەنەوە:

- کێشەکە چیە؟
- کاردانەوەی ئەوانی دیکە چۆن بوو؟
- ئەو هۆکارە چی بوو تا وا لە ئەوانە بکات کە رەفتاریان بەو شێوەیە بێت؟
- ئایا لێرە هاوسۆزی هەبوو؟ بۆچی؟
- پێویست بوو کەسەکان چیبکەن بۆ ئەوەی هاوسۆزی خۆیان پیشان بدەن؟

حاڵەتی دووەم:

نارین پشوی هاوینی هەموی بە یاری تۆپی باسکتبۆڵ بەسەربرد بەو هیوایەی کە لە سەرەتای ساڵی خوێندندا پەیوەندی بە تیپی قوتابخانەوە بکات تا لەگەڵ هاوڕێ خۆشەویستەکانی بێت، نارین هاورێکانی ئاگادار دەکاتەوە کە لەگەڵ ئەوان دەچێت بۆ راهێنان چونکە راهێنەرەکە ئەو ناوانە رادەگەیەنێت کە هەڵبژاردوون بۆ بەشداریکردن لە تیپەکە. بەڵام ئەوی هەڵنەبژارد بوو! بۆیە زۆر خەمی خوارد و واقی و ڕما! بەرەو رووی هاورێیەکەی رۆیشت تا خەمی خۆی بۆ دەربڕێت! بەڵام هاورێیەکەی پێی وت تۆ بۆ توشی شۆك بووی ئایا تۆ لەو باوەرە بووی هەڵبژێردرێیت؟! لەو خەوە هەستە!

تکایە وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەنەوە:

- کێشەکە چیە؟
- کاردانەوەی ئەوانی دیکە چۆن بوو؟
- ئەو هۆکارە چی بوو تا وا لە ئەوانە بکات کە رەفتاریان بەو شێوەیە بێت؟
- لێرە هاوسۆزی هەبوو؟ بۆچی؟
- پێویستە کەسەکان چیبکەن بۆ ئەوەی هاوسۆزی خۆیان دەربخەن؟

حاڵەتی سێیەم:

لەم دواییەدا, رەنگین لە ماڵەوە لە حاڵەتی توندوتیژیدا دەژی کە بەردەوام لە نێوان دایك و باوکیدا شەڕ ڕوودەدات, کاریگەری نەرێنی لەسەر کارەکانی کردووە و ئەرکەکانی پشتگوێ خستووە, چالاکییەکانی کەم بۆوە و زۆر کەم قسە دەکات و بە دەگمەن پێدەکەنێ. لەبەر ئەمەش خاوەنکارەکە پێی ناخۆش بوو, هەوڵیدا هۆکارەکە بزانێت, بەڵام رەنگین کێشەکەی بۆ باس نەکرد و بەڵێنی پێدا کە بابەتەکە درێژە نەکێشێ و هەوڵ بدات بگەرێتەوە سەر دۆخی جارانی, بەو هیوایەی کە بەرێوەبەر تێی بگات و لێی قبوڵ بکات. بەڵام کاتێك هاوڕێیەکەی زانی چی لە ماڵی رەنگین ڕوودەدات لە ترسی ئەوەی بەرێوەبەر دەری بکات ڕاستیەکەی بە بەرێوەبەرەکە ووت. بەڵام کە رەنگین بەمەی زانی زۆر تووڕە بوو و پەیوەندی لەگەڵ هاورێکەی پچراند, بەڵام هاورێکەشی تووڕە بوو و پێی ووت: "ئەگەر کەسێك چاکەت لەگەڵ بکات, ئەوها پاداشتی دەکەیت؟!:"

تکایە وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەرەوە:

- کێشەکە چیە؟
- کاردانەوەی ئەوانی دیکە چۆن بوو؟
- ئەو هۆکارە چی بوو تا وا لە ئەوانە بکات کە رەفتاریان بەو شێوەیە بێت؟
- لێرە هاوسۆزی هەبوو؟ بۆچی؟
- پێویستە کەسەکان چیبکەن بۆ ئەوەی هاوسۆزی خۆیان دەربخەن؟

حاڵەتی چوارەم:

ئازاد و یارا دوانەن، بەڵام دایك و باوكیان وەك یەك مامەڵەیان لەگەڵ ناكەن، بۆ نموونە پێویستە یارا یارمەتی دایكی بدات لە كاروباری ماڵەوە لە كاتێكدا ئازاد لەگەڵ هاورێكانی دەڕۆیشت بۆ یاری كردن لە یاریگای گەڕەكەكەیان، هەروەها ئازاد بۆی هەبوو بە تەنیا بچێتە دوكان بەڵام بۆ یارا ئەوە قەدەغە بوو. لە ئازاد قبوڵ دەكرێت كە لە ناو ماڵ هاوار بكات و رابكات بەڵام بۆ یارا نابێت! یارا لەسەر هەر كارێك سزا دەدرێت كە بەدڵی ماڵەوەیان نەبێت, بەڵام ئازاد لەسەر هەمان كار سزا نادرێت، رۆژێكیان یارا بڕیاری دا رووبەرووی ئەو رەوشە بێتەوە و قبوڵنەكردنی ئەو رەوشەی راگەیاند! رۆیشت بۆ لای دایكی و سكاڵای كرد و بێزاریەكەی خۆی بۆ دركاند! دایكی وەڵامی دایەوە وتی تۆ كچی و ئەو كوڕە!

تكایە وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەوە:

- كێشەكە چیە؟
- كاردانەوەی ئەوانی دیكە چۆن بوو؟
- ئەو هۆكارە چی بوو تا وا لە ئەوانە بكات كە رەفتاریان بەو شێوەیە بێت؟
- لێرە هاوسۆزی هەبوو؟ بۆچی؟
- پێویستە كەسەكان چیبكەن بۆ ئەوەی هاوسۆزی خۆیان دەربخەن؟

حاڵەتی پێنجەم:

شلۆڤە سەیر رەفتار دەكات، ئینتمای سیاسی و هزری سەیر و سەمەرەی هەیە! لەگەڵ هاوپۆلەكانی هیچ رێك ناكەوێت و وایان دەبینێ كە ئەوانە زۆر سادەن و بە كاروباری منداڵانەوە خەریكن! هاوپۆلەكانی ئاوا باسی دەكەن لە قوتابخانە: رۆژێكیان كاتێك شلۆڤە دەگەڕایەوە بۆ ماڵەوە دوو كوڕ كە لەسەر ماتۆر بوون هێرشیان كردە سەری و دوای ئەوەی لێیاندا جانتەكەشیان لێ دزی، دوای چەند رۆژێك گەڕایەوە بۆ قوتابخانە بینی هەمویان بە سەیری لێیدەڕوانن بە چرپەوە بەیەك دەڵێن شایانی ئەوەیە وای لێ بەسەر بێت! سەری داگرت و دەستی بە گریان كرد.

تكایە وەڵامی ئەو پرسیارانە بدەوە:

- كێشەكە چیە؟
- كاردانەوەی ئەوانی دیكە چۆن بوو؟

- ئەو هۆكارە چی بوو تا وا لە ئەوانە بكات كە رەفتاریان بەو شێوەیە بێت؟
- لێرە هاوسۆزی هەبوو؟ بۆچی؟
- پێویستە کەسەکان چیبکەن بۆ ئەوەی هاوسۆزی خۆیان دەربخەن؟

حاڵەتی شەشەم:

زیلان گەنجێکی زۆر باش بوو کە هەموان خۆشیان دەویست لە وانەکانیشی زۆر باش بوو، بۆ گەڕەکێکی نوێ گواستبویانەوە، کۆمەڵێك گەنجی لەوێ ناسی و هەوڵیدا کە تێکەڵیان بێت، لە سەرەتادا هەموو شتێك بە باشی دەڕۆیشت بەڵام هەر زوو ئەوان زۆریان لە زیلان دەکرد کە جگەرە و حەشیش تاقی بکاتەوە، زیلان قبوڵی نەکرد. لە گروپەکە دەریان کرد و لە کۆڵان گاڵتەیان پێدەکرد، زیلان زۆر دڵتەنگ و رەشبین بوو لەوەی بتوانێت هاورێی دیکە لەو گەڕەکە بدۆزێتەوە. پەیوەندی بە هاوڕێ کۆنەکانی کرد تا سکاڵای دڵی خۆی بۆیان بکات: ئەویش لە وەڵامدا پێی وت خەتای خۆتە: "چ دەبوو کە حەشیشەکەت تاقی کردباوە لە گەڵیان بەلایەنی کەم لە دەستت نەدەدان."

تکایە وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەوە

- کێشەکە چیە؟
- کاردانەوەی ئەوانی دیکە چۆن بوو؟
- ئەو هۆكارە چی بوو تا وا لە ئەوانە بكات كە رەفتاریان بەو شێوەیە بێت؟
- لێرە هاوسۆزی هەبوو؟ بۆچی؟
- پێویستە کەسەکان چیبکەن بۆ ئەوەی هاوسۆزی خۆیان دەربخەن؟

حاڵەتی حەوتەم:

ئاڵان گەنجێکی کەمئەندامە، کاری دارتاشی دەکات، زۆر توورە و خەمبار دەبێت کاتێك پارچە تەختەیەکی لێ بەردەبێتەوە چونکە ئەوە وەختی زۆری لێ دەبات تا دەیخاتەوە سەر مێزی کارکردنەکە، ئەم کارە لە هەموو جارەکاندا کاری تێدەکات و خەمبار و دڵتەنگ دەبێت. زۆرجار هاوکارەکانی لە کارەکانیان دەوەستن و گاڵتەی پێدەکەن و چاودێری دەکەن تا بزانن چۆن هەوڵدەدات ئەو پارچە تەختەیە کە کەوتۆتە سەر زەوی بگەڕێنیتەوە سەر مێزی کارکردنەکە.

تکایە وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەوە:

- کێشەکە چیە؟
- کاردانەوەی ئەوانی دیکە چۆن بوو؟
- ئەو هۆکارە چی بوو تا وا لە ئەوانە بکات کە رەفتاریان بەو شێوەیە بێت؟
- لێرە هاوسۆزی هەبوو؟ بۆچی؟
- پێویستە کەسەکان چیبکەن بۆ ئەوەی هاوسۆزی خۆیان دەربخەن؟

حاڵەتی هەشتەم:

سیمیار قوتابیە لەبەشی دارتاشی, یەکێکە لە قوتابیە باشەکانی بەشەکە، رۆژێك لە رۆژان لە چەوتی یەکێك لە هاوکارەکانی کە مەقەستی بەکاردێنا لە کاتێکدا سیمیار ئیشی پێدەکرد، پەنجەیەکی دەستی راستی سیمیاری لێکردەوە. بۆ ماوەی یەك هەفتە سیمیار لە نەخۆشخانە مایەوە لەبەر ئەوەی پەنجەیەکی لە دەست دابوو. زۆرێك لە هاورێکانی سەردانیان دەکرد لە نەخۆشخانە کە زۆر خەمیان بۆ دەخوار و پێیان ناخۆش بوو کە وای لێ بەسەرهاتووە، لە کاتی چاکبونەوە، یەکێك لە هاوڕێکانی ئامۆژگاریان کرد کە پەیوەندی بە پەیمانگای شیاندنی پیشەیی بۆ کەمئەندامان بکات، لەگەڵ ئەوەشدا مامۆستاکەی ئاماژەی پێدا بوو کە بگەڕێتەوە بۆ بەشەکەی خۆی، یەکێکی دیکە پێی ووتبوو کە بەشکەی بگۆڕێت و بگوازێتەوە بۆ بەشێکی دیکەی هەمان بنکەی راهێنان. بەڵام باوکی پێی وتبوو کە ئەو هێشتا نۆ پەنجەی هەیە و دەتوانێت لە کاری دارتاشیدا بەکاریبهێنێت.

تکایە وەڵامی ئە پرسیارانە بدەوە:

- کێشەکە چیە؟

- کاردانەوەی ئەوانی دیکە چۆن بوو؟
- ئەو هۆکارە چی بوو تا وا لە ئەوانە بکات کە ڕەفتاریان بەو شێوەیە بێت؟
- لێرە هاوسۆزی هەبوو؟ بۆچی؟
- پێویستە کەسەکان چیبکەن بۆ ئەوەی هاوسۆزی خۆیان دەربخەن؟

ڕۆژی سێیەم: دانیشتنی کۆتایی پێهێنان

تکایە سەیری ڕۆژی یەکەم بکەوە: دانیشتی کۆتایی پێهێنان

ڕۆژی چوارەم – بەرنامەی ڕاهێنان

کاتەکان	بابەتەکانی ڕۆژی چوارەم
8.30 –9.00	کردنەوەی ڕۆژانە: هەڵسەنگاندنی ڕۆژی ڕابردوو، پێداچوونەوەی بابەتەکانی ڕۆژی ڕابردوو، بەرنامەی ئەمڕۆ و هەڵسەنگاندنی پێشوەختە
9.00– 11.00	کارامەیی پەیوەندیکرنی کارا
11.00– 11.30	پشوو
11.30– 13.00	کارامەیی پەیوەندیکرنی کارا– بەردەوامی
13.00– 14.00	پشووی خواردنی نیوەڕۆ
14.00– 16.00	کارامەیی ڕەفتاری یەکلاکەرەوە
16.00– 16.30	کۆتایی پێهێنانی ڕۆژی ڕاهێنانەکە: جەختکردن لەسەر پەیامە بنەڕەتیەکان و ڕێگاکانی ڕاهێنان کە بەکارهێنراون

ڕۆژی چوارەم: پلانی دانیشتنەکان

ڕۆژی چوارەم: دانیشتنی کردنەوەی ڕۆژانە

تکایە پێداچونەوە بە رۆژی دووەم بکە: دانیشتی کردنەوەکە

رۆژی چوارەم: دانیشتنی یەکەم

بابەتی دانیشتنەکە	**کارامەیی پەیوەندیکردنی کارا**
ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتایی دانیشتنەکەدا، بەشداربووان دەتوانن: • پێناسەی پەیوەندیکردن بکەن. • رەگەزەکانی کاری پەیوەندیکردن بژمێرن. • کۆسپەکانی بەردەم پەیوەندیکردن دەستنیشان بکەن. • پێناسەکردنی پەیوەندیکردنی زارەکی و نا زارەکی. • ژماردنی تایبەتمەندیەکانی پەیوەندیکردنی زارەکی و نازارەکی. • دەستنیشانکردنی تایبەتمەندی دەنگ. • پێناسەکردنی گوێگرتن و قۆناغەکانی کاری گوێ لێ راگرتن. • ژماردنی مەرجەکانی گوێگرتنی باش.
کاتی پێویست	210 خولەك
کەرەستەی پێویست	• بۆرد و فلیپ چارت و کاغەز و قەڵەم. • کارتی نوسین کە هەر یەکەیان یەکێك لە رەگەزەکانی پەیوەندیکردنی زارەکی لەسەر نوسرابێت (لاپەڕەکانی کار) • پارچە کاغەزی گەورە کە لە سەر هەر یەکێکیان رۆڵێك لەو رۆڵانەی خوارەوەی لەسەر نوسرا بێت بە مەرجێك هەر رۆڵێك دوو جار دووبارە ببێتەوە. • پارچە کاغەزی بەتاڵ بۆ دابەشکردنی لەسەر بەشداربووانی دیکە.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. قۆناغی یەکەم: پێشەکی. (5 خولەك) * رێگاکە: خستنە رووی خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە. 2. قۆناغی دووەم: پەیوەندیکردن، رەگەزەکانی، کۆسپەکانی. (30 خولەك) * رێگاکە: راهێنانی نەخشە. (لاپەڕەی کار) 3. قۆناغی سێیەم: پەیوەندیکردنی زارەکی. (40 خولەك) * رێگاکە: چالاکی: " بە ووشە پەیوەندی دەکەین" (رێبەری کارامەیی ژیان) * لە کاتی گفتوگۆکەدا جەخت لەسەر جۆری رستە بەکارهاتووەکان دەکەین لە پەیوەندیکردنی ئەرێنیدا. 4. قۆناغی چوارەم: پەیوەندیکردنی نا زارەکی. (40 خولەك) * رێگاکە: چالاکی: "بە جوڵە و ئاماژە و سەیرکردن پەیوەندی دەکەین-1" (رێبەری

	کارامەیی ژیان) 5. قۆناغی پێنجەم: دەنگ وتایبەتمەندیەکانی. (15 خولەك) * راهێنان: چالاکی: " شەوگار ئەم بەیانیە نەهاتووە" راهێنەر ئەم رستەیە بە تۆنی جیاواز جیاواز دەڵێتەوە هەروەها ئاستی بەرزی و نزمی دەنگەکە جیاواز دەبێت، لەسەر بەشداربووان پێویستە هەستی کەسەکە و بیرۆکەکەی دیار بکەن. * رێگاکە: گفتوگۆکردن دەربارەی ئەم پرسیارە: "ئەو تایبەتمەندیانە چین کە پێویستە لە دەنگدا هەبێت بۆ ئەوەی پاڵپشتی کرداری پەیوەندیکردن بن؟" 6. قۆناغی شەشەم: گویگرتن. (40 خولەك) * رێگاکە: چالاکی: "دەنگدانەوەی پەیامەکە" (رێبەری کارامەیی ژیان) 7. قۆناغی حەوتەم: کۆتایهێنانی دانیشتنەکە. (5 خولەك) * رێگاکە: چاوخشاندنەوە بە دیارترین خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە.
لاپەڕەکانی کار	• لاپەڕەی کار 1: نەخشە • لاپەڕەی کار 2: رەگەزەکانی پەیوەندیکردنی زارەکی • لاپەڕەی کار 3: رۆڵەکان.
چەند بیرۆکە بۆ ئیمە !	....

لاپەڕەکانی کار

لاپەڕەی کار 1: نەخشە:

لاپەڕەی کار 2: رەگەزەکانی پەیوەندیکردنی زارەکی نا کارا:

- بەکارهێنای زاراوەی زانستی و ئاڵۆز.
- بەکارهێنانی زمانێك کە زۆربەی بەشداربووان قسەیان پێنەکرد بێت.
- بەکارهێنانی رستەی درێژ کە کۆمەڵێك پەیام و زانیاری لەخۆ بگرێت.
- بەکارهێنانی هەڵێنجراوەکان یان ئەنجامەکان نەك راستیەکان.
- بەکارهێنانی گشتاندن و بابەتی نا دەستنیشانکراو.

لاپەڕەی کار 1: رۆڵەکان:

- کەسی یەکەم: گرنگی قسەکانی دەدات، پێدەکەنێ کە کارەکە وایخواست, پاڵپشتی و هاندانی نێرەرەکە (قسەکەرەکە) دەکات.
- کەسی دووەم: نەرێنی بە و بڵێ بڕوا ناکەم کە بتوانی شتێکی خۆش بڵێیت.
- کەسی سێیەم: بە تۆنێکی ئەرێنی و بڕوا بەخۆبوونەوە بڵێ: "وات لێهاتوە کە بتوانی هەواڵی چیرۆکی کۆمیدی بڵێیەوە".
- کەسی چوارەم: بەم شێوەیە کۆمێنتت بدە کە تۆنێکی باش و ئەرێنیت هەبێت: "تۆ کەسێکی کە زۆر شت دەزانی" یان" ئایا دەتوانی بیرۆکەکەم بۆ دووبارە بکەیتەوە چونکە من تێینەگەیشتم".

ڕۆژی چوارەم: دانیشتنی دووەم

بابەتی دانیشتنەکە	کارامەیی رەفتاری یەکلاکەرەوە
ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتای دانیشتنەکەدا، بەشداربووان دەتوانن ئەم ئامانجانە جێبەجێ کەن: • پێناسەکردنی هەر سێ رەفتارەکە: هێرشبەر، وەرگرتوو، یەکلاکەرەوە تایبەتمەندی و ئەنجامەکانی هەرسێ رەفتارەکان. • ژماردنی هەنگاوەکانی رەتکردنەوە بە بەکارهێنانی رەفتاری یەکلاکەرەوە. • پێناسەکردنی 5 شێواز کە خزم و خەڵکی دیکەش بۆ فشارکردن بەکاریدەهێنن . • پێناسەکردنی 6 شێواز بۆ بەرەنگاربوونەوەی فشاری خزم و خەڵکی دیکە و رەتکردنی پتەو و یەکلاکەرەوە. • جێبەجێکردنی هەنگاوەکانی رەتکردنەوەی پتەو و بەرەنگاربونەوەی شێوازەکانی فشار و قاییلکردنەوە.
کاتی پێویست	120 خولەك
پێداویستییەکان	• بۆرد و فلیپ چارت و کاغەز و قەڵەم. • 3 کاغەزی فلیپ چارت کە لەسەر هەر یەکێکیان پێناسەی یەکێك لەو سێ رەفتارانەی تێدا نوسرا بێت. • چەند کۆپێیەك لە ناوەڕۆکی ئەم سێ رەفتارە بە پێی ژمارەی بەشداربووان (گەرانەوە بۆ زانیاریە بنچینییەکان) • چەند کۆپیەك لە دەقەکە بۆ هەموو بەشداربووان.

	• كاغەزيكی فليب چارت كە پێشوەختە هەنگاوەكانی رەفتاری يەكلاكەرەوەی (پتەو) لەسەر نوسرا بێت. • كاغەزێكی فليب چارت كە تيايدا هەنگاوەكانی رەتكردنەوەی پتەوی لەسەر نوسرا بێت. • كاغەزێكی فليب چارت كە شێوازەكانی فشاركردنی لەسەر نوسرا بێت و يەكێكی ديكە كە شێوازەكانی بەرەنگاربوونەوەی لەسەر نوسرا بێت.
هەنگاوەكانی جێبەجێكردن	1. قۆناغی يەكەم: پێشەكی. (5 خولەك) * رێگاكە: خستەرووی خاڵەكانی بابەتی دانيشتنەكە. 2. قۆناغی دووەم: هەرسێ رەفتارەكە, تايبەتمەندی و هەست و ئەنجامەكان. (40 خولەك) * رێگاكە: چالاكی: "كام رەفتار!" (رێبەری كارامەيی ژيان) 3. قۆناغی سێيەم: هەنگاوەكانی دەربڕين لە رەفتاری يەكلاكەرەوە. (30 خولەك) * رێگاكە: چالاكی: "چۆن دەتوانم يەكلاكەرەوە و پتەو بم" (رێبەری كارامەيی ژيان" 4. قۆناغی چوارەم: هەنگاوەكانی رەتكردنەوەی پتەو. (40 خولەك) * رێگاكە: چالاكی: "بە پتەوی رەت دەكەمەوە– 1" (رێبەری كارامەيی ژيان) 5. قۆناغی پێنجەم: كۆتايهێنانی دانيشتنەكە. (5 خولەك) * رێگاكە: دووبارەكردنەوەی ديارترين خاڵەكانی بابەتی دانيشتنەكە.
لاپەڕەكانی كار	* دەقی چيرۆكەكە.
چەند بيرۆكە بۆ ئێمە !	• رێگا بەهەموان دەدرێت بۆ بەشداربون بە پێی مەرجی رێزگرتن و گوێگرتن لە ئەوانی ديكە. • هەردەم چاوكراوە دەبين بۆ ئەوەی ئەگەر بەشداربويەك لە ئەنجامی شێوازەكانی قايیلكردن و رووبەرووبونەوەدا بێزار بكرێت, هاوكاری دەكەين و چارەسەری بۆ دەدۆزينەوە. • لە كاتی پێويستدا بەشداربووان ئاراستە دەكەين بۆ ئەوەی بە شێوازەكانی فشار و رووبەرووبونەوە بگەن.

لاپەڕەکانی کار

لاپەڕەی کار: دەقی چیرۆکەکە

- دراوسێ: بەیانی باش.
- خاوەنی باڵەخانەی تەنیشیت: بەیانی باش، دەتوانم چۆن یارمەتیت بدەم؟
- دراوسێ: هەموو بەیانیەك کاتژمێر شەشی بەیانی هەڵدەستم بۆ ئەوەی ئامادەبم بۆ چوونە سەر کارەکەم, بەلاّم لەسەر دەنگی بێزارکەری ئەو موەلیدە کارەبایە خەبەرم دەبێتەوە کە دەنگێکی بەرزی هەیە دەبێتە هۆی تێکدانی ئارامیە ڕێژەییەکەی گەرەکەکەمان. هەموو ڕۆژێك بەو ژاوەژاوە ڕۆژەکەم دەستپێدەکەم, بەلاّم لە دڵی خۆمدا دەڵێم خەڵك پێویستی بە کارەبا هەیە. بەلاّم بە راستی گونجاو نیە ئەو ژاوەژاوە هەموو ڕۆژەکانی هەفتە بەردەوام بێت بە تایبەتیش ڕۆژانی پشوو کە حەز دەکەم درەنگ هەستم لە خەو، ژاوەژاوی ئەو موەلیدەیە ئێمە و خەڵکی گەرەکیش لە نووستن مەحرووم دەکات، لەبەر ئەوە لەگەڵ خەڵکی ناو باڵەخانەکەدا کۆبونەوەیەکمان کرد و من بە نوێنەری ئەوانیش قسە دەکەم، پێویستە یان شوێنی موەلیدەکە بگۆردرێت یان ژوورێکی بۆ دروست بکرێت کە دەنگەکەی کەمبکاتەوە یان هەر چارەسەرێکی دیکە کە دەنگەکەی کەم بکاتەوە. لەو باوەڕەم یەکێك لەو پێشنیارانە گونجاو دەبێت بۆ هەمووان, بەم شێوەیە دانیشتوانی ناو باڵەخانەکەی تۆش کارەبایان دەبێت و ئێمەش ئاسودەیمان دەستدەکەوێت، ئەمەش بە شێوەیەکی ئەرێنی کار دەکاتە سەر پەیوەندیەکانی نێوان دراوسێکان.

ڕۆژی چوارەم: دانیشتنی کۆتایی

تکایە بە ڕۆژی یەکەمدا بچۆرەوە: دانیشتنی کۆتایی

ڕۆژی پێنجەم: بەرنامەی ڕاهێنانەکە

کاتەکان	بابەتەکانی ڕۆژی پێنجەم
9.00 –8.30	کردنەوەی ڕۆژانە: هەڵسەنگاندنی ڕۆژی پێشوتر، پێداچونەوە بە ڕۆژی پێشتر، بەرنامەی ئەمڕۆ و هەڵسنەگاندنی پێشوەختە

11.00 –9.00	به دەستهێنانی پشتگیری
11.30 –11.00	پشوو
12.00 –11.30	به دەستهێنانی پشتگیری– بەردەوامی
13.00 –12.00	کارامەیی کارکردن وەك تیمێك
14.00 –13.00	پشووی نانی نیوەڕۆ
16.00 –14.00	کارامەیی کارکردن وەك تیمێك– بەردەوامی
16.30 –16.00	کۆتایی پێهێنانی ڕۆژی ڕاهێنانەکە: جەختکردنە سەر پەیامە بنەڕەتیەکان و ڕێگاکانی ڕاهێنان کە بەکارهێنراون

ڕۆژی پێنجەم: پلانی دانیشتنەکان

ڕۆژی پێنجەم: دانیشتنی کردنەوەی ڕۆژەکە

تکایە بە ڕۆژی دووەمدا بچۆرەوە: کردنەوەی دانیشتنەکە

ڕۆژی پێنجەم: دانیشتنی یەکەم

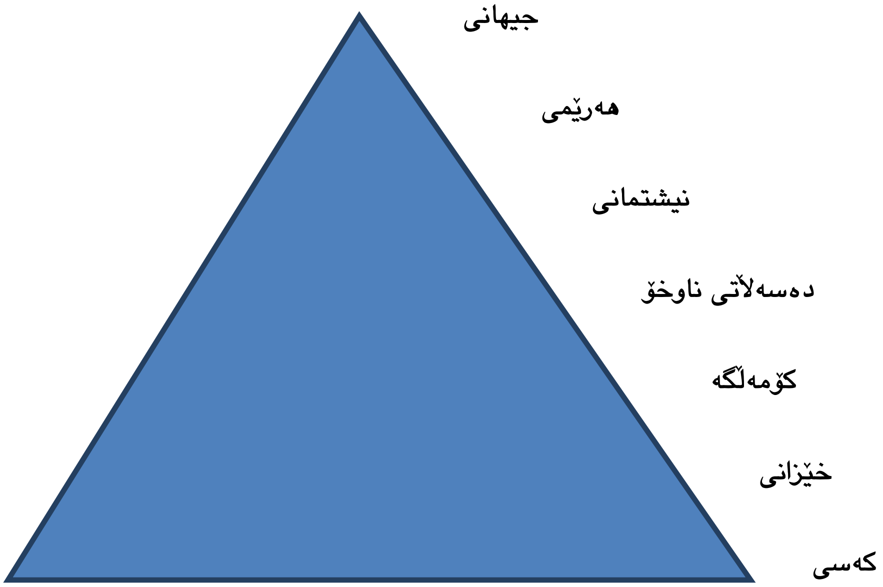
بابەتی دانیشتنەکە	**بە دەستهێنانی پشتگیری**
ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتای دانیشتنەکەدا, بەشداربووان دەتوانن: • پێناسەی بە دەستهێنانی پشتگیری بکەن. • ژماردنی ئەو هۆکارانەی کە بە دەستهێنانی پشتگیری سەرکەوتوو دەکەن و ئەوەی دەبێتە هۆی ئەوەی کە لەوانەیە فەشەلی پێبێنێت. • ژماردنی ئاستەکانی بە دەستهێنانی پشتگیری. • دەستنیشانکردنی ئەو ڕۆڵانەی کە پشتگیرەکان یان بەرگریکارەکان دەیگێرن. • درك کردن بە گرنگیی بەشداریکردنی گەنجان لە کرداری بە دەستهێنانی پشتگیریدا. • هەڵبژاردنی بابەتەکە/ ئەو کێشەکەی کە پێویستە پشتگیری بۆ کۆبکرێتەوە. • ئامادەکردنی پلانێکی سەرکەوتووی پاڵپشتیکردن.
کاتی پێویست	150 خولەك

پێداویستییەکان	• بۆرد و فلیب چارت و کاغەز و قەڵەم. • لاپەڕەی کار 1 و 2 لەسەر بۆرد یان کۆمپیوتەر. • چەند کۆپییەك لە لاپەڕەی کار 3 بە پێی ژمارەی بەشداربووان. • چەند کۆپییەك لە لاپەڕەی کار 4 بە پێی ژمارەی بەشداربووان.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. قۆناغی یەکەم: پێشەکی. (5 خولەك) * ڕێگاکە: خستنەرووی خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە. 2. قۆناغی دووەم: پێناسەی بەدەستهێنانی پشتگیری، ئاستەکانی و ڕۆڵی لایەنگرەکان. (20 خولەك) * ڕێگاکە: چالاکی: "پاڵپشتیکردن، بانگەوازیکردن، بە دەستهێنانی پشتگیری"، هەنگاوەکانی 1– 4 (ڕێبەری کارامەیی ژیان) * ڕێگاکە: پیشاندانی پێناسە و ئاستەکان و ڕۆڵەکان. (لاپەڕەکانی کار 1، 2) 3. قۆناغی سێیەم: هەڵبژاردنی بابەتەکە. (30 خولەك) * ڕێگاکە: چالاکی: "بۆچی پاڵپشتیکردنی ئەم بابەتە، نا یەکێکی دی" (ڕێبەری کارامەیی ژیان) 4. قۆناغی چوارەم: دانانی پلانێك بۆ بە دەستهێنانی پاڵپشتی. (90 خولەك) * ڕێگاکە: هزرباراندن دەربارەی ئەم پرسیارە: "هەنگاوەکانی بە دەستهێنانی پاڵپشتی چین؟" * ڕێگاکە: چالاکی: "دانانی پلان بۆ پشتگیریکردنێکی کاریگەر" (ڕێبەری کارامەیی ژیان) * ڕێگاکە: گفتوگۆکردن دەربارەی ئەم پرسیارە: "ئەو هۆکارانە چین کە دەبنە هۆی سەرکەوتن و سەرنەکەوتنی بە دەستهێنانی پشتگیری؟" 5. قۆناغی پێنجەم: کۆتایی پێهێنانی دانیشتنەکە. (5 خولەك) * ڕێگاکە: پێداچونەوە بە دیارترین خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە.
لاپەڕەکانی کار	• لاپەڕەی کار1: ئاستەکانی بەدەستهێنانی پشتگیری. • لاپەڕەی کار2: ڕۆڵەکانی لایەنگر. • لاپەڕەی کار3: ڕەگەزەکانی بابەتی بەدەستهێنانی پشتگیری. • لاپەڕەی کار4: هەنگاوەکانی بە دەستهێنانی پشتگیری.
چەند بیرۆکە بۆ ئێمە !	• پێناسەی بە دەستهێنانی پشتگیری لەسەر کاغەزێکی فلیب چارت دەنوسین و بەکاری دەهێنین و ڕوونی دەکەینەوە و لەسەر وشە گرنگەکان دەوەستین. • نموونەکان لە واقعی کۆمەڵگا وەردەگرین کە لە هەڵمەتەکانی بە دەستهێنانی

پشتگیری لە بواری گەنجەکان بەکاری دەهێنن. • جیاوازی بکرێت لە نێوان "بەدەستهێنانی پشتگیری"و" هۆشیارکردنەوە بۆ گۆڕانی رەفتار" ئەوەی کۆتایی یەکێکە لەو ستراتیجییانەی کە بۆ بە دەستهێنانی پشتگیری بەکار دێن. • هەنگاوەکانی بەدەستهێنانی پاڵپشتی بە درێژی لەگەڵ پێدانی نموونە باسدەکەین. • دڵنیا دەبینەوە لەوەی کە بەشداربووان ستراتیجیەتی جیاواز و کەناڵی جیاواز بەکار دەهێنن (تەلەفزیۆن، رادیۆ، تابلۆی پڕوپاگەندە، دیالۆکی کەسی... هتد).	

لاپەڕەکانی کار

لاپەڕەی کار1: ئاستەکانی بە دەستهێنانی پشتگیری و لایەنگیری



لاپەڕەی کار 2: رۆڵەکانی لایەنگر

لاپەڕەکانی کار	ڕۆڵەکانی لایەنگر			
	○ ☹ ○	خەسڵەتەکانی ڕۆڵ	ڕۆڵ	☹ لایەنگر ○ توێژەی ئامانج ○ ئاکامدارەکان
	○ ○ ☹ ○			
	○ ○ ○ ☹			
	○ ☹ ○			
	○ ○ ☹ ○ ○			
	○ ☹ ○ ○			

لاپەڕەی کار3: ڕەگەزەکانی بابەتی بە دەستهێنانی پشتگیری

1. هەبوونی کێشەیەك.
2. کارێکی پێویستی کۆمەڵگایە.
3. بەیەك گەیاندنی پرسی گشتی و تایبەت.
4. دەبێتە هۆی باشکردنی ڕەوشی ژیانی کۆمەڵگا/ گەنجان.
5. لەگەڵ بەهاکانی کۆمەڵگا دەگونجێت.
6. کێشەکە چارەسەر ناکرێت ئەگەر لە ڕێگای بە دەستهێنانی پاڵپشتییەوە نەبێت.
7. هەلی سەرکەوتنی بەرزە.
8. بابەتەکە ئەوە دەهێنێت کە ئەو وەختەی پێبدرێت بۆ تاوتوێکردن.
9. دەتوانرێت توێژی بە ئامانجگیراو دەستنیشان بکرێت.
10. لەسەر بنەمای زانستی بینا کراوە.
11. لە حاڵەتی چارەسەرنەکردنی کێشەکە گەورە دەبێت.
12. کات و زەمانی گونجاو بۆ پشتگیریکردن دەربارەی ئەو بابەتە دیاریکراوە

لاپەڕەی4: هەنگاوەکانی بەدەستهێنانی پشتگیری

1. ڕەوشەکە شیدەکەینەوە.
2. کیشەکە دەستنیشان دەکەین.
3. ئامانجەکە دەستنیشان دەکەین.
4. ئەوانەی ئامانجن دیاریان دەکەین.
5. ڕێگای کارکردن هەڵدەبژێرین.
6. پلانی کار دادەنێین.
7. پلانەکە جێبەجیٚ دەکەین.
8. هەڵدەسەنگێنین.
9. هەنگاوەکان و ئامانجەکان ڕێکدەخەینەوە و چاودێری کارەکە دەکەین.

ڕۆژی پێنجەم: دانیشتنی دووەم

بابەتی دانیشتنەکە	کارامەیی کارکردن وەك تیمێك
ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتای دانیشتنەکەدا, بەشداربووان دەتوانن ئەم ئامانجانە جێبەجیٚ ببکەن: • پێناسەکردنی تیم. • دەستنیشانکردنی ڕەگەزەکانی سەرکەوتنی تیم. • ژماردنی گرنگی و سودەکانی کارکردن وەك تیم. • دەستنیشانکردنی ڕۆڵ و کاری ئەو کەسانەی لە تیمەکەدا کار دەکەن. • هەڵسەنگاندنی توانای کەسایەتی و هاوکاریکردنی لە تیمەکەدا. • ژماردن و پێناسەکردن و قۆناغەکانی پێشکەوتنی تیم.
کاتی پێویست	180 خولەك
پێداویستییەکان	• بۆرد و فلیب چارت و کاغەز و قەڵەم. • کۆپی لاپەڕەی کار1 بە پێی ژمارەی بەشداربووان. • کاغەزی سپی و ڕەنگاورەنگ و قەڵەمی ڕەنگکردن و مەقەست و (2– 3) و لەزگە و ئەوانی تر کە یارمەتی بەشداربووان دەدات کە وینەی دروشمەکانیان بکەن.

	• کاغەزی سپی و ڕەنگاوڕەنگەکان، کاغەزی لەزگە، راستە، قەڵەم، قوتوی بەتاڵ، کارتۆن، مەقەست. • کاغەزی بچووک کە پیشەکانیانی لەسەر نوسراوە (لاپەڕەی کار1)
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. قۆناغی یەکەم: پێشەکی. (5 خولەك) * رێگاکە: خستنەرووی خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە. 2. قۆناغی دووەم: پێناسەکردنی تیم و گرنگیەکەی. (30 خولەك) * رێگاکە: هزرباراندن دەربارەی: "تیم چیە؟" * رێگاکە: گفتوگۆکردن دەربارەی: "گرنگی کارکردن لەناو تیمدا چیە؟" 3. قۆناغی سێیەم: رەگەزەکانی سەرکەوتنی تیم و رۆڵەکانی. (50 خولەك) * رێگاکە: چالاکی: "دوو یان سێ باشترە لە یەك" (رێبەری کارامەیی ژیان) 4. قۆناغی چوارەم: قۆناغەکانی پێشکەوتنی تیم. (90 خولەك) * رێگاکە: چالاکی: "هەنگاو بە هەنگاو" (رێبەری کارامەیی ژیان) 5. قۆناغی پێنجەم: کۆتای پێهێنانی دانیشتنەکە. (5 خولەك) * رێگاکە: دووبارەکردنەوەی دیارترین ئەو خاڵانەی کە لە دانیشتنەکەدا باسکراون.
لاپەڕەکانی کار	• لاپەڕەی کار1: هەڵسەنگاندنی تواناکانی خۆم دەکەم تا پشکداری لەناو تیمدا بکەم. • لاپەڕەی کار2: پیشەی ئەندامەکان.
چەند بیرۆکە بۆ ئێمە !	• دەکرێت چالاکی قۆناغی سێ بە راهێنانی قەستەلەکان بگۆڕیتەوە. راهێنەرەکە هەڵدەستێت بە دابەشکردنیان بۆ دوو تیم هەر بەشداربوویەك سەتلێکی دەداتێ و هەر گروپێك هەندێك شتومەکی دەداتێ. پێویستە گروپەکان ئەو شتومەکانە بەناو قەستەلەکاندا ببەن بەبێ ئەوەی هیچ شتێك بکەوێـە سەر زەوی. • لە کاتی کارکردن لەگەڵ گروپەکاندا, بە ناویاندا دەگەڕێین تا رادەی کارتێکردن و ئەو قۆناغانە ببینین کە تیمەکان پێیدا تێدەپەڕێن تا بتوانن لە دوایدا کۆمێنتیان لەسەر هەبێت. هەروەها ئەگەر ململانێکان بەرەو توندوتیژی رویشتن, ئەو کاتە تەدەخول دەکەین و ڕێساکانی کاری پێکەوە وەبیریان دەهێنین.

لاپەڕەکانی کار

لاپەڕەی کار 1: هەڵسەنگان بۆ تواناکانی خۆم دەکەم بۆ بەشداریکردن لەناو تیمەکەدا:

* هەموو رستەکان بخوێنەوە و کامەیان لەگەڵ تۆ دەگونجێت ئەو هەڵبژێرە.

* لە کاتی بیناکردنی تواناکانتدا دەتوانی هەوڵ بدەی کە وەڵامەکانت باشتر بکەی لە لاوازەوە بۆ ناوەند و لە وێشەوە بۆ باشە یان زۆر باشە.

		زۆر لاوازە	لاوازە	ناوەندە	باشە	زۆرباشە
1	دووردەکەومەوە لەوەی گلەییەکان بخەمە سەر خەڵك.					
2	رێگا بە هەموان دەدەم کە هەلی دەرکەوتی توانا و لێهاتویان دەربخەن.					
3	بەوشێوەیە رەفتاردەکەم کە لە بەرژەوەندی تیمەکەدا بێت.					
4	لە توانامدایە بەرپرسیارەتی هەڵگرم.					
5	ستاییشی دەستکەوتەکانی ئەندامانی تیمەکە دەکەم.					
6	خۆم بە دوور دەگرم لە بیرۆکەکانی پێشوەختە.					
7	هاوکار دەبم.					
8	بە راشکاوی و ئاشکرایی و ئەرێنی دەربڕین لە بۆچوونەکانی خۆم دەکەم.					
9	بە ئەرێنی و رێزگرتنەوە مامەڵە لەگەڵ خەڵك دەکەم.					
10	بەشداری دەکەم.					
11	من بابەتیانە بیر دەکەمەوە.					
12	گوێ لە ئەوانی دیکە دەگرم.					
13	من خوێنگەرمم و بە جیددی کار دەکەم.					
14	حوکم لەسەر کەس نادەم.					
15	خەڵك لە زانیاری و شارەزاییەکانمدا بەشدار دەکەم.					
16	هەوڵدەدەم بە رێککەوتن بگەینە چارەسەرکردنی کێشەیەکی ململانێ.					
17	پێشنیاری بیرۆکەی نوێ و شێوازی جیا جیا دەکەم.					
18	هەوڵ دەدەم لێك نزیکبونەوە لە نێوان بیروبۆچونە جیاوازەکاندا دروست بکەم.					
19	رێگا بەخۆم نادەم کە کارەکان لەسەر ئاستی کەسی					

	وەرگرم.					
20	رەخنە لە بیروبۆچونەکان دەگرم نەك لە کەسەکان.					
21	رێز لە بۆچونی ئەوانی دیکە دەگرم.					
22	یارمەتی پێشکەش بەوانە دەکەم کە پێویستیان پێیە.					
23	رۆڵی خۆم بەشێوەیەکی کارا ئەنجام دەدەم.					
24	بە خۆبەخشتی ئەو ئەرکە ئەنجام دەدەم کە پێویستە پێی هەستم.					
25	پابەند دەبم بە بڕیارەکانی تیمەکە.					

لاپەڕەی کار2: پیشەی ئەندامەکان:

- شێوەکار (2)
- نوسەر (2)
- چێشلێنەر (2)
- زانای فیزیك (3)
- ئەندازیاری کارەبایی
- مامۆستای دواناوەندی (2)
- ئەندازیاری دیکۆر(2)
- رۆژنامەنوس (2)
- راوچی (3)
- پزیشك (2)
- وەستای بینا

. کرێکار (2)

ڕۆژی پێنجەم: دانیشتنی کۆتایی

تکایە بە ڕۆژی یەکەمدا بچۆرەوە: دانیشتنی کۆتایی

ڕۆژی شەشەم: بەرنامەی ڕاهێنان

کاتەکان	بابەتەکانی ڕۆژی شەشەم
8.30– 9.00	کردنەوەی ڕۆژانە: هەڵسەنگاندنی ڕۆژی پێشوو، بەرنامەی ئەمرۆ, هەڵسەنگاندنی پێشوەختە
9.00– 11.00	کارامەیی بەڕێوەبردنی ناکۆکی و مفاوەزەکردن
11.00– 11.30	پشوو
11.30– 12.30	کارامەیی بەڕێوەبردنی ناکۆکی و مفاوەزەکردن– بەردەوامی
12.30– 13.00	گفتوگۆی کراوە دەربارەی کارامەیی ژیان
13.00– 14.00	پشووی نانی نیوەڕۆ
14.00– 16.00	ڕاهێنان: پێناسە، بنەماکان، سوودەکان، جۆرەکان و ڕۆڵەکانی ڕاهێنەر
16.00– 16.30	کۆتای پێهێنانی ڕۆژی ڕاهێنانەکە: جەخت کردنەوە لەسەر پەیامە بنەرەتیەکان و ڕێگاکانی ڕاهێنانی بەکارهاتوو

ڕۆژی شەشەم: پلانی دانیشتنەکان

ڕۆژی شەشەم: کردنەوەی دانیشتنی ڕۆژانە

تکایە بە ڕۆژی دووەمدا بچۆرەوە: کردنەوەی دانیشتنەکە.

ڕۆژی شەشەم: دانیشتنی یەکەم

بابەتی دانیشتنەکە	**کارامەیی بەڕێوەبردنی ناکۆکی و مفاوەزەکردن**
ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتایی دانیشتنەکەدا، بەشداربووان دەتوانن: • پێناسەی ناکۆکی بکەن. • درککردن بەوەی کە ناکۆکی دەتوانێت دەرفەت و مەترسیداریش بێت. • ژماردنی هۆکار و جۆرەکانی ناکۆکی. • دەستنیشانکردنی هۆکارە دەرەکیەکان کە یارمەتیدەرن بۆ ناکۆکیەکان. • ژماردنی ئەو دیاردانەی کە دەبنە هۆی ناکۆکی، دیاریکردنی ڕێگاکانی مامەڵە کردن لەگەڵ ناکۆکیەکان. • دەستنیشانکردنی ڕێگاکانی مامەڵەکردن لەگەڵ ناکۆکی • ژماردن و جێبەجێکردنی قۆناغەکانی بەڕێوەبردنی ناکۆکی.
کاتی پێویست	180 خولەك
پێداویستییەکان	• بۆرد و فلیب چارت و کاغەز و قەڵەم. • کۆپی لاپەڕەی کار 1: بە پێی ژمارەی بەشداربووان. • کۆپی لاپەڕەی کار 2: بە پێی ژمارەی بەشداربووان. • کۆپی لاپەڕەی کار 3: بە پێی ژمارەی بەشداربووان. • 5 کۆمەڵەی پارچە کاغەز بۆ هەر پێنج ڕێگاکەی بەڕێوەبردنی ناکۆکیەکە. • لەزگە.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. قۆناغی یەکەم: پێشەکی. (5) خولەك * ڕێگاکە: خستنەڕووی خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە. 2. قۆناغی دووەم: پێناسەی ناکۆکی. (30 خولەك) * ڕێگاکە: چالاکی:"ناکۆکی..ئەرێنی.. نەرێنیە" (ڕێبەری کارامەیی ژیان) * ڕێگاکە: گفتوگۆکردن دەربارەی هۆکار و جۆرەکانی ناکۆکی. 3. قۆناغی سێیەم: قۆناغەکانی ناکۆکی. (30 خولەك) * ڕێگاکە: چالاکی: "لە دایك بوونێکی زەحمەت" (ڕێبەری کارامەیی ژیان) 4. قۆناغی چوارەم: ڕێگاکانی مامەڵە کردن لەگەڵ ناکۆکی. (50 خولەك) * ڕێگاکە: چالاکی: "چۆن مامەڵە لەگەڵ ناکۆکی بکەین؟" (ڕێبەری کارامەیی ژیان) 5. قۆناغی پێنجەم: قۆناغەکانی بەڕێوەبردنی ناکۆکی. (60 خولەك) * ڕێگاکە: چالاکی: "دبلۆماسیەتێکی مفاوەزەکردن" (ڕێبەری کارامەیی ژیان) 6. قۆناغی شەشەم: کۆتای پێهێنانی دانیشتنەکە. (5 خولەك) * ڕێگاکە: دووبارەکردنەوەی دیارترین خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە.

لاپەڕەکانی کار	• لاپەڕەی کار 1: دەقی چیرۆکەکە. • لاپەڕەی کار2: خشتەی ڕێگاکانی مامەڵە کردن لەگەڵ ناکۆکی.
چەند بیرۆکە بۆ ئێمە!	• لە سەر گروپەکان دەگەڕێین و دڵنیا دەبینەوە لەوەی کە لە قۆناغەکانی ناکۆکی تێگەیشتوون. • دڵنیا دەبینەوە لە گرنگیی هەوڵدان بۆ پشتبەستنی بەردەوام بە ڕێگاکانی هاوکاری یان ڕێککەوتن لە کاتی بەڕێوەبردنی ناکۆکیەکاندا, بەڵام لە هەندێ حاڵەتدا ناچار دەبین کە سێ ڕێگای دیکەش بگرینە بەر. • پێویستە چاوکراوە بین, لەوانەیە لە کاتی دانانی ناو حاڵەت ڕەوشی ڕووبەڕوو بوونەوە و ناکۆکییەکان توندتر بێت. • بۆ بەشداربووانی ڕون دەکەینەوە کە ئەو ڕەوشەی دروستمان کرد ڕاستی نەبوو, بۆیە پێویستە ئەو هەستە نەرێنیانەی بۆیان دروست بوو بخەینە لاوە. • داوا لە بەشداربووان دەکەین کە هەر پێنج شێوازی مفاوەرزەکردن بەکار بهێنن.

لاپەڕەکانی کار

لاپەڕەی کار1: دەقی چیرۆکەکە.

چیرۆکە کە تەواو دەکەین

ئەمرۆ یاری هەیە لە نێوان تیپی .... و تیپی .... کە یاری کۆتاییە بۆ ئەم وەرزە.

سەرباز هەستا بە داواتکردنی هاورێ گەنجەکانی بۆماڵەوە تا پێکەوە سەیری یاریەکە بکەن, لەبەر ئەوەی سەرباز شاشەیەکی گەورەی هەیە کە بڵندگۆی گەورەی پێوەیە و دەنگێگی بەرزی هەیە، لەبەر ئەوە زیاتر لەزەت لەسەیرکردنی دەکەن.

داخاز کە هاندەری تیپی پێچەوانەی سەربازە, لێی پرسی تۆ دڵنیای لە داوەتکردنمان؟ دلنیایی کە دەتوانی بمانبینی لە کاتێکدا ئێمە دڵخۆش بین و سەما بکەین بە بردنەوەی تیپەکەمان.

سەرباز لە وەڵامدا وتی! تۆ خەون دەبینی! لە دوا بەیەك گەیشتنیاندا تیپەکەی من بردیەوە, لە بیرتە؟

داخاز: "لە جاری رابردوو بەخت یاوەرتان بوو!" سەیری شاهبازی کرد و وتی: "ناتوانم بیهێنمە بەرچاوی خۆم چی بەسەر دێت کە تیپەکەی دەدۆڕێت, چونکە ئەو قبوڵی دۆرانی نیە."

هاورێکانی سەرباز ئامادەبوون بۆ سەیرکردنی یاریەکە.. ئەوە یاریەکە گەیشتە پێنج خولەکی کۆتایی و خەریکە ناوبژیوان فیکەی کۆتایی لێبدات. بەڵام ناوبژیوانەکە پەنارتییەکی بۆ تیپی داخاز تۆمار کرد. هەمویان توشی سەرسوڕمان بوون هەتا داخازیش، چونکە کەسیان پێشبینی ئەوەیان نەدەکرد کە ئەو لێدانە بە لێدانی پەنارتی هەژمار بکرێت.

گۆۆۆۆۆۆۆۆۆۆڵ.....

لاپەڕەی کار2: خشتەی رێگاکانی مامەڵە کردن لەگەڵ ناکۆکیەکان:

	چی روودەدات کە بەکاری بهێنێت؟	لەوانەیە بەکاری بهێنێت لەم حاڵەتەدا:	ناتوانرێت بەکاری بهێنێت لەم حاڵەتەدا:
هاوکاریکردن			
رێککەوتن			
کێبڕکێ			
خۆگونجاندن/ دەستبەرداری دەبێت			
هەڵاتن			

رۆژی شەشەم: دانیشتنی دووەم

بابەتی دانیشتنەکە	**دانیشتنی گفتوگۆی گشتی دەربارەی کارامەیی ژیان**
ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتای دانیشتنەکەدا, بەشداربووان دەتوانن: • دڵنیا بن لەو زانیاریانەی کە پەیوەندیان بە کارامەیی ژیانەوە هەیە.
کاتی پێویست	30 خولەك
پێداویستییەکان	* بۆرد و فلیب چارت و کاغەز و قەڵەم.
هەنگاوەکانی	1. قۆناغی یەکەم: پێشەکی. (5 خولەك)

جێبەجێکردن	* ڕێگاکە: خستنەڕووی خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە. 2. قۆناغی دووەم: کارامەیی ژیان. (25 خولەك) * ڕێگاکە: گفتوگۆی کراوە لەسەر بنەمای ئەو پرسیارانەی کە بەشداربووان دەیکەن دەربارەی کارامەیی ژیان.
لاپەڕەکانی کار	--
چەند بیرۆکە بۆ ئێمە !	• لە تواناماندا هەیە کە بچینە ناو بابەتەکە و پرسیار لەبەشداربووان بکەین، یان بە گوێرەی ئەنجامەکانی هەڵسەنگاندنی پێشوەختەکە پێداچونەوەی بۆ بکەین بۆ ئەوەی دڵنیا بین لەوەی کە پەیامە بنەرەتیەکان و هەنگاوەکانی بەڕێوەبردنی کارامەییەکانیان فێربوونە و وەریانگرتووە.

ڕۆژی شەشەم: دانیشتنی سێیەم

بابەتی دانیشتنەکە	**ڕاهێنان: پێناسەکردن، بنەماکان، چەمکەکان، سوود و ڕۆڵەکان**
ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتایی دانیشتنەکەدا، بەشداربووان دەتوانن: • پێناسەی ڕاهێنان بکەن. • دەستنیشانکردنی بنەما و چەمکە سەرەکیەکانی ڕاهێنانەکە. • وەرگرتنی هەڵوێستێکی ئەرێنی لە بابەتەکانی بەشداریکردن و چالاککردن لە ڕاهێنانەکەدا. • ژماردنی هەر چوار قۆناغی پرۆسەی فێربوون. • ژماردنی سوودەکانی ڕاهێنانەکە. • دەستنیشانکردنی ڕۆڵی ڕاهێنەر, پێش ڕاهێنان و لەکاتی ڕاهێنانەکەدا و دوای ڕاهێنانەکەش.
کاتی پێویست	120 خولەك
پێداویستیەکان	• ڕۆژنامەی دیوار دەربارەی ڕۆڵی ڕاهێنەرەکان. • بۆرد و فلیب چارت و کاغە ز قەڵەم. • کۆمبیوتەر و داتاشۆ. • کۆپیەك لە لاپەڕەی کار بە پێی ژمارەی بەشداربووان.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. قۆناغی یەکەم: پێشەکیەك دەربارەی ڕاهێنان. (5 خولەك) * ڕێگاکە: خستنەڕووی خاڵەکانی بابەتەکانی دانیشتنەکە. 2. قۆناغی دووەم: پێناسەی ڕاهێنان. (10 خولەك) * ڕێگاکە: هزرباراندن و کورتەی بیرۆکەکان دەربارەی پرسیاری:"پێناسەی

	راهێنان چیە". نیشاندانی TPP 3. قۆناغی سێیەم: بنەما و چەمکەکانی راهێنان. (20 خولەك) * رێگاکە: گفتوگۆی کراوە لەگەڵ نیشاندانی TPP 4. قۆناغی چوارەم: سوودەکانی راهێنان. (10 خولەك) * رێگاکە: تەکنیکی هەنگ کە هەر دوو بەشداربووی بە تەنیشت یەکەوە یەکێك لە سوودەکانی راهێنان پێدەدرێت. 5. قۆناغی پێنجەم: بەراوردکردن لە نێوان تەلقینکردن و فێربوونی چالاك. (20 خولەك) * رێگاکە: راهێنانی تاکی و دووانەیی بۆ پڕکردنەوەی ئەو خشتەیەی لە بەڵگەنامەی ژمارە (1)دا, ئینجا بیرۆکەکان پوختە دەکرێن. 6. قۆناغی شەشەم: رۆڵەکانی راهێنەر. (50 خولەك) * رێگاکە: رۆژنامەی دیوار و کورتەی بیرۆکەکان دەربارەی ئەم پرسیارانە: پرسیاری یەکەم: رۆڵی راهێنەر پێش دانیشتنەکە. پرسیاری دووەم: رۆڵی راهێنەر لە کاتی دانیشتنەکەدا. پرسیاری سێیەم: رۆڵی راهێنەر لە دوای دانیشتنەکە. 7. قۆناغی حەوتەم: کۆتایی پێهێنانی دانیشتنەکە. (5 خولەك) * رێگاکە: دووبارەکردنەوەی خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە.
لاپەڕەکانی کار	• لاپەڕەی کار: بەراوردکردن لە نێوان فێربونی چالاك و تەلقینکردن.
چەند بیرۆکە بۆ ئێمە !	--

لاپەڕەکانی کار

لاپەڕەی کار: بەراوردکردن لە نێوان شێوازی کلاسیکی (تەلقینکردن) و فێربونی چالاك

شێوازی تەلقینکردنی کلاسیکی	شێوازی فێربونی چالاك
دەستنیشانکردنی ناوەڕۆك بۆ راهێنەرەکان لەلایەن پەیوەندیدارانەوە.	

راهێنەر تەوەری کرداری فێربون و سەرچاوەی زانیاری و کارامەییەکانە.	
کۆکردنەوەی زانیاری و سوود لێ وەرگرتن لە کاتێکی دیکەدا.	

ڕۆژی شەشەم: دانیشتنی کۆتایی

تکایە پێداچونەوە بۆ ڕۆژی یەکەم بکە: دانیشتنی کۆتایی

ڕۆژی حەوتەم: بەرنامەی راهێنان

کاتەکان	بابەتەکانی ڕۆژی حەوتەم
8.30– 9.00	کردنەوەی ڕۆژانە: هەڵسەنگاندنی ڕۆژی پێشوو، پێداچونەوەی ڕۆژی پێشوو، بەرنامەی ئەمرۆ و هەڵسەنگاندنی پێشوەختە
9.00– 11.00	ژینگەی راهێنان
11.00– 11.30	پشوو
11.30– 13.00	پلاندانان بۆ دانیشتنی راهێنان–1: پێشەکی و توێژی ئامانج پلاندانان بۆ دانیشتنی راهێنان– 2: ئامانجەکانی فێربوون
13.00– 14.00	پشووی نانی نیوەڕۆ
14.00– 16.00	پلاندانان دانیشتنی راهێنان– 2: ئامانجەکانی فێربون– بەردەوامی پلاندانان بۆ دانیشتنی راهێنان– 3: ناوەرۆک چاپەمەنیەکان
16.00– 16.30	کۆتای پێهێنانی ڕۆژی راهێنانەکە: جەخت کردنەوە لەسەر پەیامە بنەرەتیەکان و ڕێگاکانی راهێنانی بەکارهاتوو

ڕۆژی حەوتەم: پلانی دانیشتنەکان

ڕۆژی حەوتەم: کردنەوەی دانیشتنی ڕۆژانە

تکایە بە ڕۆژی دوەمدا بچۆوە: کردنەوەی دانیشتنەکە

ڕۆژی حەوتەم: دانیشتنی یەکەم

بابەتی دانیشتنەکە	**ژینگەی ڕاهێنان**
ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتای دانیشتنەکەدا, بەشداربووان دەتوانن: • پێناسەی ژینگەی ڕاهێنان بکەن. • دەستنیشانکردنی ئەو ڕەگەزانەی کە ژینگەی ڕاهێنانی لێ پێکدێت. • فێربوون و دروست ئەنجامدانی ڕاهێنانەکانی یەکترناسین: چالاککردن و شەرمشکێنی زێدەبار. • شیکردنەوەی لایەنی نەرێنی و ئەرێنی ڕێگاکانی دانیشتن.
کاتی پێویست	90 خولەك
پێداویستییەکان	• بۆرد و فلیپ چارت و کاغەز و قەڵەم. • کۆمپیوتەر و داتاشۆ. • ئامادەکردنی کاغەزەکان دەربارەی ڕێگاکانی دانیشتن بۆ قۆناغی چوارەم.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. قۆناغی یەکەم: پێشەکیەك دەربارەی ژینگەی ڕاهێنان. (5 خولەك) * ڕێگاکە: خستنەڕووی خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە. 2. قۆناغی دووەم: گرنگی ژینگەی ڕاهێنان و کاریگەریکەی لەسەر بەدیهاتنی ئامانجەکان. (15 خولەك) * ڕێگاکە: خستنە ناو حاڵەتێك کە ڕاهێنەر هەڵدەستێت بە ڕەخساندنی ژینگەیەکی ڕاهێنانی نا گونجاو بۆ ماوەی 5 خولەك لە ڕێگای بەکارهێنانی ڕێگای دانیشتنێکی وەك پۆل و وتنەوەی بابەتی تەلقینی کە گروپەکە هەست بە ئاسودەیی ناکەن، ئەو کاتە ڕاهێنەرەکە ڕاهێنانەکە دەوەستێنێت و لەگەڵ گروپ گفتوگۆ دەربارەی ئەو پرسیارانە دەکەن: – ئەوە چی ڕوویدا؟ – هەستی گروپەکە چۆن بوو؟ – ئەوەی ڕوویدا چ کاریگەریەکی لەسەر کرداری فێرکردن دەبێت؟ – کورتەی بیرۆکەکان دەربارەی ئەوەی ڕوویدا و کاریگەری ژینگەی ڕاهێنان لەسەر کرداری فێرکردن.

	3. قۆناغی سێیەم: رەگەزەکانی ژینگەی راهێنان. (10 خولەك) * رێگاکە: گفتوگۆی کراوە لەگەڵ ئامادەکردنی لیستێکی رەگەزەکان و پۆلێنکردنەکانیان. 4. قۆناغی چوارەم: رێگاکانی دانیشتن, لایەنە ئەرێنی و نەرێنیەکانی. (25 خولەك) * رێگاکە: تەکنیکی کۆمەڵەکانی کاروسیل کە هەر کۆمەڵەیەك کاغەزێکیان پێدەدات کە وێنەی یەکێك لە رێگاکانی دانیشتنی لەسەر کێشراوە و ئەرکی کۆمەڵەکە ئەوەیە کە خاڵەکانی ئەرێنی و نەرێنی رێگاکە تۆمار بکەن. دوای چەند خولەکێك کاغەزەکان بەناو کۆمەڵەکاندا تێدەپەرێت (کاغەزی کۆمەڵەی یەکەم دەچێتە لای کۆمەڵەی دووەم و کاغەزی کۆمەڵەی دووەم بۆ سێیەم و ئەویش بۆ چوارەم لەوێشەوە بۆ یەکەم) هەر کۆمەڵەیەك دەتوانێت لایەنی ئەرێنی و نەرێنی بۆ هەر رێگایەك زیاد بکات بەم شێوەیە رێگای دانیشتنی هەڵبژێردراو لەسەر هەمو کۆمەڵەکان تێپەر دەبێت. ئینجا گفتوگۆیەکی کراوە بۆ دۆزینەوەی باشترین رێگای دانیشتن لە پێناو دابینکردنی ژینگەیەکی گونجاو بۆ راهێنان. 5. قۆناغی پێنجەم: راهێنانی یەکتر ناسین. (10 خولەك) * رێگاکە: جێبەجێکردنی یەکێك لە راهێنانەکانی یەکترناسین, لاپەرەی کار1. 6. قۆناغی شەشەم: راهێنانی چالاککردن. (10 خولەك) * رێگاکە: جێبەجێکردنی یەکێك لە راهێنانەکانی چالاککردن, لاپەرەی کار2. 7. قۆناغی حەوتەم: راهێنانی شەرمشکێنی (کسر الجلید). (10 خولەك) * رێگاکە: جێبەجێکردنی یەکێك لە راهێنانەکانی شەرمشکێنی, لاپەرەی کار3. 8. قۆناغی هەشتەم: کۆتایی پێهێنانی دانیشتنەکە. (5 خولەك) * رێگاکە: دووبارەکردنەوەی دیارترین خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە.
لاپەرەکانی کار	• لاپەرەی کار1: راهێنانی یەکتر ناسین. • لاپەرەی کار2: راهێنانی چالاککردن • لاپەرەی کار3: راهێنانی شەرمشکێنی.
چەند بیرۆکە بۆ ئێمە !	--

لاپەرەکانی کار

لاپەڕەی کار1: ڕاهێنانی یەکتر ناسین.

لاپەڕەی کار2: ڕاهێنانی چالاکی.

لاپەڕەی کار3: ڕاهێنانی شەرمشکێنی.

ڕۆژی حەوتەم: دانیشتنی دووەم

بابەتی دانیشتنەکە	**پلاندانان بۆ دانیشتنێکی ڕاهێنان1: پێشەکی و توێژی بە ئامانجگیراو**
ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتای دانیشتنەکەدا, بەشداربووان دەتوانن ئەم ئامانجانە جێبەجێ بکەن: • ژماردنی قۆناغەکانی پلاندانان بۆ دانیشتنێك. • زانینی تایبەتمەندیەکانی شوێن و کات لەسەر ڕاهێنانەکە. • دەستنیشانکردنی ئەوەی کە پێویستە بزانرێت لەسەر توێژی ئامانج.
کاتی پێویست	60 خولەك
پێداویستیەکان	• بۆرد و فلیپ چارت و کاغەز و قەڵەم. • کۆمپیوتەر و داتاشۆ.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. قۆناغی یەکەم: پێشەکیەك دەربارەی پلاندانان بۆ دانیشتنێکی ڕاهێنان. (5 خولەك) * ڕێگاکە: خستنەرووی خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە. 2. قۆناغی دووەم: قۆناغەکانی پلاندانان بۆ دانیشتنێکی ڕاهێنان. (20 خولەك) * ڕێگاکە: هزرباراندن و پوختەی بیرۆکەکان دەربارەی ئەم پرسیارە: "قۆناغ و هەنگاوەکانی پلاندانان بۆ دانیشتنێکی ڕاهێنان چین؟" نیشاندانی قۆناغەکان بە زنجیرە. 3. قۆناغی سێیەم: شوێن و کات، توێژی ئامانج. (30 خولەك) * ڕێگاکە: دروستکردنی گروپەکان دەربارەی ئەم پرسیارانەی خوارەوە: – گروپی یەکەم و دووەم: شوێن و کات, لە کاتی پلاندانانادا پێویستە چی لەبەرچاو بگیرێت. – گروپی سێیەم و چوارەم: پێویستە چی بزانن دەربارەی توێژی ئامانج. پوختەی بیرۆکەکان و گفتوگۆکردن دوای ئەوەی هەردوو گروپ بۆچوونەکانی خۆیان دەخەنە ڕوو. 4. قۆناغی چوارەم: کۆتایی پێهێنانی دانیشتنەکە. (5 خولەك)

	* ڕێگاکە: دووبارەکردنەوەی دیارترین خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە.
لاپەڕەکانی کار	--
چەند بیرۆکە بۆ ئێمە !	• جەختکردن لەسەر گرنگیی تەرخانکردنی کاتێکی تەواو بۆ پلاندانان لەبەر ئەوەی کلیلی هەموو سەرکەوتنەکانە.

ڕۆژی حەوتەم: دانیشتنی سێیەم

بابەتی دانیشتنەکە	**پلاندانان بۆ دانیشتنێکی ڕاهێنان2: ئامانجەکانی فێربوون**
ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتای دانیشتنەکەدا, بەشداربووان دەتوانن ئەم ئامانجانە جێبەجێ بکەن: • پێناسەکردنی ئامانجەکانی فێربون. • قاییلبوون بە گرنگیی ئامانجەکانی فێربوون. • دەستنیشانکردنی تایبەتمەندیەکانی ئامانجی ژیر. • ژماردنی جۆرەکانی ئامانجەکانی فێربوون و جیاکردنەوە لە نێوانیاندا.
کاتی پێویست	90 خولەك
پێداویستیەکان	• بۆرد و فلیب چارت و کاغەز و قەڵەم. • کۆمپیوتەر و داتاشۆ. • ئامادەکردنی کاغەزی بازنەکان بۆ ڕاهێنانکردن لەسەر ئامانجەکان. • چەند کۆپی لە لاپەڕەی کار1 بە پێی ژمارەی بەشداربووان.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. قۆناغی یەکەم: پێشەکیەك دەربارەی ئامانجەکانی فێربوون. (5 خولەك) * ڕێگاکە: خستنەرووی خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە. 2. قۆناغی دووەم: گرنگیی ئامانجی فێرکاری. (20 خولەك) * ڕێگاکە: ڕاهێنانی ئامانجەکان: کۆمەڵە گەورەکە دابەش دەکرێت بەسەر دوو گروپی بچوکتر و هەر گروپێك تۆپێکی بچووکی پێدەدرێ و لەسەر کاغەزێکی گەورە ئامانجێکی بۆ وێنە دەکەین لە شێوەی کۆمەڵێك بازنەی لەناو یەکتریدا. لە قۆناغی یەکەمدا هەر ئەندامێکی گروپەکە هەوڵدەدات ئامانج بپێکێت, بەڵام لێدانی تۆپەکە بە شێوەیەك دەبێت بە بێ ئەوەی بەشدار بوو سەیری ئامانجەکە بکات تا خاڵی گروپەکان هەژمار دەکرێت. لە قۆناغی دووەمدا: ڕاهێنانەکە دووبارە دەکرێتەوە, ئەم جارە بۆ بەشداربوو هەیە لەکاتی لێدانی تۆپەکەدا سەیری ئامانجەکە بکات, ئینجا دەگەڕێنەوە و خاڵەکان دەژمێرین. هەژمارکردنی خاڵەکان بەم شێوەیە دەبێت: بازنەی بچووك 05, بازنەی

	مامناوەند 03, بازنەی گەورە 02, و بازنەی گەورەتر 01 خاڵ پێدەدرێت. پوختەی بیرۆکەکان دەربارەی گرنگیی ئاشکرایی ئامانجەکە و تا چەند ڕەنگدانەوەی دەبێت لەسەر ئەنجامەکە. 3. قۆناغی سێیەم: تایبەتمەندیەکانی ئامانجی ژیر. (20 خولەك) * ڕێگاکە: شیکردنەوە و گفتوگۆکردن دەربارەی تایبەتمەندیەکانی ئامانجی ژیر. 4. قۆناغی چوارەم: جۆرەکانی ئامانجەکانی فێربوون. (40 خولەك) * ڕێگاکە: شیکردنەوە و گفتوگۆکردن دەربارەی هەرسێ جۆرەکەی ئامانجەکانی فێربوون لەگەڵ پێدانی نموونە. ڕاهێنانی تاکەکەسی دەربارەی پۆلێنکردنی ئامانجەکان بە گوێرەی جۆرەکانی. (لاپەڕەی کار) 5. قۆناغی پێنجەم: کۆتایی پێهێنانی دانیشتنەکە. (5 خولەك) * دووبارەکردنەوەی دیارترین خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە.
لاپەڕەکانی کار	• لاپەڕەی کار: پۆلێنکردنی ئامانجەکان.
چەند بیرۆکە بۆ ئێمە !	--

لاپەڕەکانی کار

لاپەڕەی کار: پۆلێنکردنی ئامانجەکان.

بابەتی دانیشتنەکە: ڕەفتاری یەکلاکەرەوە (پتەو)

تکایە جۆری ئامانجی فێرکاری دەستنیشان بکە:

1	لە کۆتایی دانیشتنەکەدا ٪80 ی بەشداربووان دەتوانن چاوپێکەوتن/ جیاکردنەوە لە نێوان هەر سێ ڕەفتارەکەدا بکەن بۆ وەڵامدانەوە و بە تایبەتی ڕەفتاری هێرشبەر و نەرێنی و یەکلاکەرەوە.	
2	لە کۆتایی دانیشتنەکەدا ٪60 ی بەشداربووان دەتوانن هەنگاوەکانی تەواوی ڕەفتاری یەکلاکەرەوە جێبەجێ بکەن بۆ ڕووبەڕووبونەوەی فشاری هاوتەمەن و خزم و ڕەتکردنەوە ی ڕاست و دروست بە ڕێگای ڕۆڵ بینین.	

	لە کۆتایی دانیشتنەکەدا ٪50 ی بەشداربووان لەگەڵ ڕەفتاری یەکلاکەرەوە دەبن و بە پێویستی دەزانن لە حاڵەتی وەڵامدانەوە و ڕووبەڕووبونەوەی فشاری هاوتەمەنەکانیاندا بەکاری بهێنن.	3
	لە کۆتایی دانیشتنەکەدا بەشداربووان دەتوانن ئەنجامەکانی هەر سێ ڕەفتارەکان شی بکەنەوە لەسەر خۆیان و لەسەر ئەوانی دیکەش.	4
	لە کۆتایی دانیشتنەکەدا ٪80 ی بەشداربووان دەتوانن 4 تایبەتمەندی ئەو کەسە بژمێرن کە ڕەفتاری یەکلاکەرەوە بەکار دێنێت.	5
	لە کۆتایی دانیشتنەکەدا ٪60 ی بەشداربووان دەتوانن هەر چوار هەنگاوەکە بەکار بێنن بۆ وەڵامدانەوەی یەکلاکەرەوە و پتەو.	6

ڕۆژی حەوتەم: دانیشتنی چوارەم

بابەتی دانیشتنەکە	**پلاندانان بۆ دانیشتنێکی ڕاهێنان3: ناوەڕۆك و چاپەمەنیەکان**
ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتایی دانیشتنەکەدا، بەشداربووان دەتوانن ئەم ئامانجانە جێبەجێ بکەن: • ژماردنی قۆناغەکانی گەڕان لە دوای ناوەڕۆکی دانیشتنەکان. • دیاریکردنی تایبەتمەندیەکانی سەرچاوەی نوێ بۆ زانیاریەکان. • ژماردنی تایبەتمەندیەکانی چاپکراوەکان.
کاتی پێویست	60 خولەك
پێداویستیەکان	• بۆرد و کاغەز و قەڵەم. • کۆمپیوتەر و داتاشۆ.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. قۆناغی یەکەم: پێشەکی دەربارەی ناوەڕۆك و چاپەمەنیەکان. (5 خولەك) * ڕێگاکە: خستنەڕووی خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە. 2. قۆناغی دووەم: گەڕان بەدوای ناوەڕۆك و تایبەتمەندیەکانی سارچاوەی زانیاریەکان و تایبەتمەندیەکانی چاپکراوەکان. (50 خولەك) * ڕێگاکە: دروستکردنی گروپەکان دەربارەی ئەم پرسیارانە: – گروپی یەکەم و دووەم: قۆناغەکانی گەڕان بەدوای ناوەڕۆکدا چین؟ هەروەها ئەو تایبەتمەندیانە چین کە لە سەرچاوەی نوێدا هەن بۆ زانیاریەکان؟ – گروپی سێیەم و چوارەم: تایبەتمەندی چاپکراوەکان چین کە لەسەر بەشداربووان دابەش دەکرێن؟ پوختەی بیرۆکەکان و گفتوگۆکردن لەگەڵ نیشاندانی کۆمپیوتەر. 3. قۆناغی سێیەم: کۆتایی پێهێنانی دانیشتنەکە. (5 خولەك)

	* رێگاکە: دووبارەکردنەوەی دیارترین خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە.
لاپەڕەکانی کار	--
چەند بیرۆکە بۆ ئێمە !	• سەرنجراکێشانی بەشداربووان بۆ ئەوەی کە چەندین جۆر لە چاپەمەنیەکان هەیە کە هەندێکیان پێش دانیشتنەکە دابەشدەکرێن, هەشیانە لە کاتی دانیشتنەکەدا دابەشدەکرێن و هەشیانە دوای دانیشتنەکە دابەش دەکرین.

رۆژی حەوتەم: دانیشتنی کۆتایی

تکایە بە رۆژی یەکەمدا بچۆرەوە: دانیشتنی کۆتایی

رۆژی هەشتەم: بەرنامەی راهێنان

کاتەکان	بابەتەکانی رۆژی هەشتەم
8.30– 9.00	کردنەوەی رۆژانە: هەڵسەنگاندنی رۆژی پێشتر، پێداچوونەوە بە رۆژی پێشتر، بەرنامەی ئەمرۆ و هەڵسەنگاندنی پێشوەختە
9.00– 11.00	پلاندانان بۆ دانیشتنێکی راهێنان4: شێوازەکان، رێگا و ئامرازەکانی راهێنان
11.0– 11.30	پشوو
11.30– 13.00	پلاندانان بۆ دانیشتنێکی راهێنان4– بەردەوامی
13.00– 14.00	پشووی نانی نیوەرۆ
14.00– 16.00	راهێنان: کارامەییەکانی پەیوەندیکردن راهێنان: کارامەیی بەرێوەبردنی دانیشتنەکان
16.00– 16.30	کۆتایی هێنان بە راهێنانی ئەم رۆژە: جەختکردنەوە لەسەر پەیامی سەرەکی و رێگای راهێنانەکە بەکارهاتووە

رۆژی هەشتەم: پلانی دانیشتنەکان

رۆژی هەشتەم: دانیشتنی کردنەوەی رۆژانە

تكایە بە ڕۆژی دووەمدا بچۆرەوە: کردنەوەی دانیشتنەکە

ڕۆژی هەشتەم: دانیشتنی یەکەم

بابەتی دانیشتنەکە	**پلاندانان بۆ دانیشتنێکی ڕاهێنان4: ڕێگاکان و ئامرازەکان**
ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتایی دانیشتنەکەدا, بەشداربووان دەتوانن ئەم ئامانجانە جێبەجێ بکەن: • پێناسەکردنی تەکنیکەکان, ڕێگاکان و ئامرازەکانی ڕاهێنان. • ژماردنی هەنگاوەکانی جێبەجێکردنی 6 تەکنیك. • شیکردنەوەی لایەنی ئەرێنی و نەرێنی هەر 6 ڕێگاکە. • دەستنیشانکردنی پێوەرەکانی هەڵبژاردنی ڕێگاکان. • شیکردنەوەی لایەنی ئەرێنی و نەرێنی دوو ئامرازی ڕاهێنان.
کاتی پێویست	210 خولەك
پێداویستییەکان	• بۆرد و قەڵەم و کاغەز. • کۆمپیوتەر و داتاشۆ.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. قۆناغی یەکەم: پێشەکی دەربارەی ڕێگاکانی ڕاهێنان. (5 خولەك) * ڕێگاکە: خستنەڕووی خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە. 2. قۆناغی دووەم: پێناسەی ڕێگاکانی ڕاهێنان. (15 خولەك) * ڕێگاکە: هزربارانی دەربارەی ئەم پرسیارە: "پێناسەی ڕێگاکانی ڕاهێنان چیە؟" پوختەی بیرۆکەکان دەربارەی پێناسە و هەڵێنجان و جیاوازی لە نیوان تەکنیك و ئامرازدا. 3. قۆناغی سێیەم: وردەکاری ڕێگاکانی ڕاهێنان: هەنگاوەکانی جێبەجێکردن- خاڵە ئەرێنی و نەرێنیەکان. (120 خولەك) * ڕێگاکە: چەند وەرشەی گەڕۆك: کۆمەڵە گەورەکە دابەش دەکەین بەسەر دوو گروپ یان زیاتر بە پێی ژمارەی بەشداربووان بە شێوەیەك هەر ڕاهێنەرێك بەپرس دەبێت لە گفتوگۆی یەکێك لە ڕێگاکان لەگەڵ گروپێکی ڕاهێنراوەکان، دوای کۆتاییپێهاتنی کاتی گفتوگۆی تەکنیکی یەکەم (02 خولەك) هەر گروپێك دەگواسترێتەوە بۆ وەرشەییێکی دیکە کە گفتوگۆ لەسەر تەکنیکێکی دیکە دەستپێدەکات و لەگەڵ ڕاهێنەرێکی دیکە دەبێت، بەم شێوەیە ئاڵوگۆر دەکەن تا هەموو ئەو ڕێگایانەی کە دانراون تەواو دەبن. لە هەر وەرشەییێکدا گفتوگۆ لەسەر هەنگاوەکانی جێبەجێکردنی تەکنیکێك دەکرێت, ئینجا لایەنەکانی ئەرێنی و نەرێنی ئەو تەکنیکە باس دەکرێت و

	هەروەها کەی و لە کوێ بەکار دێت. ئەو ڕێگایانەی کە پێشنیارکراون بۆ ئەوەی گفتوگۆیان لەسەر بکرێت: هزرباران– دراسەتکردنی حاڵەتێك– ڕۆڵ بینین یا ڕۆڵگێران– ڕۆژنامەی دیوار– کاری گروپەکان– ڕاهێنانەکان– جەولەی گەران بەسەر مێزەکاندا– هەنگ. 4. قۆناغی چوارەم: بناغەی هەڵبژاردنی ڕێگاکان. (10 خولەك) * ڕێگاکە: گفتوگۆی کراوە بۆ دەرخستنی پێوەرەکان کە ڕاهێنەر لە کاتی هەڵبژاردنی تەکنیکەکانی ڕاهێناندا پشتی پێ دەبەستێت. 5. قۆناغی پێنجەم: ئامرازەکانی فێربوون. (55 خولەك) * ڕێگاکە: دروستکردنی گروپەکان دەربارەی ئەم پرسیارانە: – گروپی یەکەم و دووەم: بۆرد: ڕێگاکانی بەکارهێنانی، خاڵی ئەرێنی و نەرێنی. – گروپی سێیەم و چوارەم: داتا شۆ: ڕێگاکانی بەکارهێنانی, خاڵی ئەرێنی و نەرێنی. 6. قۆناغی شەشەم: کوتایی پێهێنانی دانیشتنەکە. (5 خولەك) * ڕێگاکە: دووبارەکردنەوەی دیارترین خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە.
لاپەڕەکانی کار	--
چەند بیرۆکە بۆ ئێمە !	• ڕێگاکان بە پێی ژمارەی ڕاهێنەران بەسەر وەرشەکاندا دابەش دەکرێن. • گرنگە پۆلێنی ڕێگاکان بکرێت بە پێی جۆری ئامانجەکان: زانیاری و کارامەیی و هەڵویستەکان.

ڕۆژی هەشتەم: دانیشتنی دووەم

بابەتی دانیشتنەکە	**ڕاهێنان: کارامەیی پەیوەندیکردن لە ڕاهێناندا**
ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتای دانیشتنەکەدا, بەشداربووان دەتوانن ئەم ئامانجانە جێبەجێ بکەن: • درککردن بە گرنگیی کارامەیی پەیوەندیکردن لەکاتی ڕاهێناندا. • شیکردنەوەی تایبەتمەندیەکانی پەیوەندیکردنی زارەکی و نا زارەکی و گوێگرتن لە کاتی ڕاهێناندا. • جێبەجێکردنی کارامەییەکانی پەیوەندیکردنی ئەرێنی لەکاتی ڕاهێناندا.
کاتی پێویست	* یەك کاتژمێر
پێداویستیەکان	• بۆرد و کاغەز و قەڵەم. • کۆمپیوتەر و داتاشۆ.
هەنگاوەکانی	1. قۆناغی یەکەم: پێشەکیەك دەربارەی پەیوەندیکردن لەکاتی ڕاهێناندا.

جێبەجێکردن	(5خولەك) * ڕێگاکە: خستنەرووی خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە. 2. قۆناغی دووەم: کارامەییەکانی قسەکردن- گەیاندنی نا زارەکی- گوێگرتن و دوبارە دارشتنەوە. (50 خولەك) * ڕێگاکە: دروستکردنی گروپەکان و پوختەی بیرۆکەکان دەربارەی ئەم پرسیارانەی خوارەوە: - گروپی یەکەم: تایبەتمەندی کارامەییەکانی قسەکردن چین کە لە ڕاهێنەرەکەدا هەن؟ - گروپی دووەم: تایبەتمەندیەکانی پەیوەندیکردنی نا زارەکی چین کە لە ڕاهێنەرەکەدا هەن؟ - گروپی سێیەم: تایبەتمەندیەکانی گوێگرتن و دووبارە دارشتنەوە چین کە لە ڕاهێنەردا هەن؟ 3. قۆناغی سێیەم: کۆتایی پێهێنانی دانیشتنەکە. (5 خولەك) * ڕیگاکە: دووبارەکردنەوەی دیارترین خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە.
لاپەڕەکانی کار	--
چەند بیرۆکە بۆ ئێمە !	• بینا کردن و بیرخستنەوەی ئەو بنەمایانەی پەیوەستن بە پەیوەندیکردن کە گفتوگۆیان لەسەر کراوە لەناو دانیشتنی پەیوەندیکردندا, لە چوارچێوەی تەوەری کارامەییەکانی ژیاندا.

ڕۆژی هەشتەم: دانیشتنی سێیەم

بابەتی دانیشتنەکە	**ڕاهێنان: کارامەیی بەڕێوەبردنی دانیشتنەکە**
ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتایی دانیشتنەکەدا, بەشداربووان دەتوانن ئەم ئامانجانە جێبەجێ بکەن: • دەستنیشانکردنی تایبەتمەندیەکانی دیارترین سروشتی (تەبیعەتی) بەشداربووان. • شیکردنەوەی چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ سروشتە (تەبیعەتە) جیاوازەکاندا.
کاتی پێویست	60 خولەك
پێداویستییەکان	• بۆرد و کاغەز و قەڵەم. • کۆمپیوتەر و داتاشۆ.

	• دابەشکردنی کاغەزی ڕاهێنانی matching بەسەر بەشداربوواندا.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. قۆناغی یەکەم: پێشەکیەك دەربارەی بەڕێوەبردنی دانیشتنەکە و مامەڵە کردن لەگەڵ سروشتی (تەبیعەتی) کەسەکان. (5 خولەك) * ڕێگاکە: خستنەڕووی خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە. 2. قۆناغی دووەم: مامەڵەکردن لەگەڵ تەبیعەتە جیاوازەکانی بەشداربووان. (50 خولەك) * ڕێگاکە: ڕاهێنانی matching لەناو کاری گروپەکاندا. دوو جۆر کاغەز لە سەر هەر گروپێکدا دابەشدەکرێت: – گروپی یەکەمی کاغەزەکان: باسی هەندێك تەبیعەت و تایبەتمەندیەکانی دەکات. – گروپی دووەمی کاغەزەکان: باسی هەندێك ڕێگای چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو سروشتانە (تەبیعەتانە) دەکات. هەر گروپێك ئەو کاغەزانە کۆدەکاتەوە کە باس لە تەبیعەتێك بکات و لەگەڵ کاغەزی دیکەی کە چۆنیەتی مامەڵەکردنی لەسەرە بگونجێت. بەم پێیەش گروپەکان کاغەزەکانی تەبیعەت و چۆنیەتی مامەڵەکردنی کۆدەکەنەوە. پوختەی بیرۆکەکان و ئاراستەکردنی بەشداربووان لە لایەن ڕاهێنەرەوە. 3. قۆناغی سێیەم: کۆتایی پێهێنانی دانیشتنەکە. (5 خولەك) * ڕێگاکە: خستنەڕووی دیارترین خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە.
لاپەڕەکانی کار	• لاپەڕەی کار دەربارەی هەندێك ئامۆژگارییە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ تەبیعەتە جیاوازەکانی بەشداربووان.
چەند بیرۆکەی ئێمە !	--

لاپەڕەکانی کار

لاپەڕەی کار: هەندێك ئامۆژگاری بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ سروشتە جیاوازەکانی بەشداربووان:

ڕکابەر	هەندێك ئامۆژگاری بۆ مامەڵە کردن لەگەڵی
• هەردەم دژایەتی و بەرهەڵستی دەکات. • هەردەم هیوای ئەوەی هەیە قسە ببڕێت و گفتوگۆ لەسەر هەموو وشەیەك بکات.	• هەوڵبدە لایەنی باش لە کۆمێنتەکانی یا قسەکانی بدۆزیتەوە. • ڕای ئەوانی دیکە و دژەکانی بۆ ڕوونکەوە.

• بەهۆی گرنگی پێدانەکا نی کەسی خۆی زوو بەزوو لە خۆی دەردەچێت. • زوو تووڕە دەبێت. • هەردەم لەو باوەڕەدایە کە رایەکانی راست و دروستن.	• بە بەڵگەی راستەقینە ڕازی بکە. • هەوڵبدە رووبەرووی رەتکراوەکانی بە ئەرێنی و نەرمی ببینی، بۆ نموونە پێی بڵێ تۆ لەسەر هەقی، بەلاَم پێویستە لەسەرمان کە موکڕ بین لەسەر ئەوەی کە رەوشی گونجاوی بۆ دابین بکەین و هەوڵبدەین کە بگۆڕێت.
بێدەنگ • هیچ نیشانەیەکی بە رەزامەندی و نا رازیبوونی تێدا دەرناکەوێت بەرامبەر ئەوەی پێیدەڵێیت. • کەسێکە حەز بە تەنیایی دەکات و زۆر قورسە گوزارە لە رایەکانی بکات. • زۆر زەحمەتە بتوانی ئەوە بخوێنیەوە کە لە مێشکیدایە, ئەو کەسێکە هەستەکانی لە ناخی خۆیدا دەشارێتەوە. • لەوانەیە بێدەنگیەکەی لەبەر ئەوە بێت کە قسەیەك بکات و کاریگەری لەسەر پەیوەندیەکانی لەگەڵ خەلکی دیکە بکات. • لەوانەیە بێدەنگیەکەی لە ئەنجامی بێ هیوای و گوێنەدان و شەرم و ئەوانەوە بێت.	**هەندێك ئامۆژگاری بۆ مامەڵەکردن لەگەڵی** • هانی بدە کە قسە بکات. • هەوڵبدە سەرنجی راکێشی بۆ وتنی رای خۆی دەربارەی بابەتێك کە دەیزانێت. • دورکەوە لەو پرسیارانەی کە وەلاَمەکەی بە بەڵێ یان نەخێرە, بەڵکو ئەو پرسیارانەی لێبکە کە پێویستی بەوەلاَمی درێژە. • لەسەر روخسارت ئەو نیشانانە بنەخشێنە کە پێشبینی وەلاَمەکە بکات وەك ئەوەی برۆکانت کەمێك بەرزکەیەوە یان کەمێك لێی بچۆ پێشەوە. • پشت ببەستە بە ستراتیجیەتی پەیوەندیکردنی نا زارەکی بۆ نموونە: پرسیارەکەت بکە و چاوەکانت لەسەر ئامادەبووان بجولێنەوە و بۆ چەند چرکەیەك تیشك بخەرە سەر کەسی مەبەست. • لە کاتی قسە کردنیدا, ئاماژە بە رەنج و بەشداریکردنەکانی بدە. • پەنا بۆ گفتوگۆی ناو گروپی بچووکدا ببە, چونکو دەربرین لە گروپی بچووکدا ئاسانترە.

	• هەوڵبدە هۆکاری بێدەنگی و بەشدارینەکردنەکەی بزانی.
خێرا و بە پەلەیە • سەبری نیە. • مەیلە و ئەو سروشتەیە کە بڕوابونێکی زیاد لە پێوست بە خۆی هەیە. • هیچ پاڵنەرێکی نیە دژایەتی تۆ بکات بەڵام ئامانجی سەرەکی ئەوەیە کە دەیەوێت ئەرکەکەی بە زووترین کات و باشترین ڕێگا کۆتایی پێبهێنێت. • لەو باوەڕەدایە کە خەڵك تەمبەڵن و گرنگی بەو شتانە نادەن کە لەگەڵ ڕەوشی سەردەمدا بێت.	**هەندێك ئامۆژگاری بۆ مامەڵەکردن لەگەڵی** • ئەو هەستەی بدەیێ کە تۆش خێرا کاردانەوەی لەگەڵ دەکەیت. • لەسەرخۆبە و کۆنترۆلی خۆت لە دەست مەدە, وازی لێبێنە چی دەوێت بابیلێت. • دوورکەوە لە بەکارهێنانی تۆنێك و جوڵەیەك کە توندوتیژی تێدا بێت تا سەرنجی بۆ لای خۆت ڕاکێشی. • وەڵامی کرداری خۆت لە دوو ڕستەدا کورت بکەوە بەرامبەر کۆمێنتەکانی, "ئەوە ڕای کەسی تۆیە بەرامبەر بابەتەکە". • ئەو هەلەی پێبدە کە بە کەرامەتی خۆی بکشێتەوە. • ئەگەر ئەو بۆ توورەبونەکەی مافی هەبوو ئەوە دان بە هەڵەکەدا بنێ و پێی بڵێ کە ئەم چەوتیە دووبارە ناکەیتەوە.
ئەوەی لە بابەتەکە دەردەچێت • بیرۆکەی وا دەخاتە روو کە پەیوەندی بە بابەتەکەوە نیە. • ئەمەش دەبێتە هۆی پچڕپچڕ بوونی هزری بەشداربووان و بە ڕێدا بردنی بابەتی گفتوگۆیەکە.	**هەندێك ئامۆژگاری بۆمامەڵە کردن لەگەڵی** • دوورکەوە لە ڕەخنە لێگرتنی. • وای پیشان بدە کە ڕێز لە ڕایەکانی دەگریت، ئەو هزرانە بەرەو شوێنی ڕاستی خۆی ئاراستە بکە. ئینجا بگەڕێوە سەر بابەت و گفتوگۆی خۆتان. • بڵێ" ئەو بیرۆکەی خستیتە ڕوو زۆر گرنگە مافی خۆیەتی لە دانیشتنێکی تایبەتدا قسەی لەسەر بکەین، یان بڵێ ئەوە بیرۆکەیەکی باشە بەڵام جارێ با بگەڕێینەوە سەر بابەتەکەی خۆمان. • بڵێ زۆر گرنگە تەرکیز لەسەر ئامانجەکانی

	دانیشتنەکەمان بکەین. • پێشنیاری بۆ بکە کە دەتوانێت بچێتە ئەو شوێنەی کە دەکرێت یارمەتیدەر بێت بۆ ئەو بابەتەی خستیە روو.
ئەوەی قوڵایی بابەتەکان دەزانێت • زانیاری قوڵ و کارامەیی باشی هەیە. • بڕوا بەخۆ بوونی زۆرە. • بە ئاشکرایی گوزارە لەرایەکانی خۆی دەکات. • هەوڵدەدات کە ئامۆژگاریت پێبدات و شانازیش بە تواناکانی خۆی دەکات. • گوێ لە رای کەس ناگرێت و گوێ لەو کەسەش ناگرێت کە هاورای نەبێت چونکە وا هەست دەکات, هاوڕا نەبوون واتا دژایەتی زانیاریەکانیەتی.	**هەندێك ئامۆژگاری بۆ مامەڵەکردن لەگەڵی** • بە کەمێك سەبر و نەفەس درێژی و رەنج بە ئاسانی مامەڵەی لەگەڵ دەکرێت. • پێویستی بە ستایش و پێداهەڵدان هەیە کە بە شارەزایی و زانیارییە بەنرخەکانی بدرێت. • بە بێ تووڕە بوون کۆمێنتەکانی قبوڵ بکە. • لەو کاتەی کە رای خۆت پێ دەڵێی, بە کورتی و رێزگرتنەوە داوای رایەکەی لەسەر بابەتەکە لێ بکە تا لە رێزگرتن و رازی بوونەکەت دڵنیا ببێتەوە. • وشەی لەوانەیە، رەنگە، بەکار بێنە بۆ ئەوەی هەست نەکات کە تۆ رای خۆت لەسەری دەسەپێنی. • وشەی "ئێمە" بەکار بێنە لە جیاتی" من" تا هەڵوێستەکە وەك بەرەنگاربوونەوەیەکی لێ نەیەت لە نێوانتاندا.
بێزارکەر • گلەیی و سکاڵای زۆرە. • بە بچووکترین هۆ بێزار دەبێت. • لەوانەیە ئەو بێزارکردنە بگەرێتەوە بۆ ئەوەی کە لە رەوشی ئێستای خۆی رازی نیە و نەزانێت چۆن بابەتەکە بوروژێنێت, لەبەر ئەوە هیچ رێگای دیکەی نیە بێجگە لە گلەیی و سکاڵا کردن. • رازی نیە لەو واقعەی کە هەیەتی چونکە لە	**چەند ئامۆژگاریەك بۆ مامەڵە کردن لەگەڵی** • بە هێمنی و گرنگیەوە گوێی لێبگرە. • بابەتیانە و هاریکار و نەرمبە خۆ ئەگەر سکاڵاکەی نا دروست و مایەی بێزاریش بێت. • بۆی رونبکەوە کە کەس نیە لە جیهاندا بتوانێت چارەسەری کێشەی ئەوانی دیکە بکات بێ هاوکاری خۆی, بەڵام با وا تێ نەگات کە تۆ لە هاوکاریکردنی هەڵدێی.

توانایدا نیە بگاتە دۆخی "نموونەیی" یان " کەمالی رەهایی".	• بەو ئاراستەیەدا ببە کە خۆی بتوانێت چارەسەری بۆ سکاڵاکانی بدۆزێتەوە. • لە وەڵامدانەوەی پەلە مەکە و داوای لێبکە کاتت پێبدا بۆ وەڵامدانەوە. • راستیەکانی دەربارەی ئەو بێزاریەی کۆبکەوە پێش ئەوەی رای خۆتی پێبدەی و مەهێڵە هیچ لەیەک تێنەگەیشتنەك دروست ببێت. • لە هەندێك قۆناغدا گێرانەوەی سکاڵاکەی پیٚ ببڕە و داوای رونکردنەوەی لێبکە تا کێشەکەی دەستنیشان بکات. • ئەگەر هەندێك چارەسەری نا دروست پێشکەشی کرد پێی بڵیٚ "ئەوە ئەستەمە" هۆکارەکانی بۆ رونبکەوە و داوای لێبکە چارەسەری دیکە پێشنیار بکات.
ئەوەی قسەی لابەلای دەکات • ناتوانێت کۆنترۆڵی خۆی بکات کە کۆمێنت لەسەر بابەتێك نەدات یان لەگەڵ کەسی نزیك خۆیەوە قسە دەکات. • سەرچاوەی بێزارکردنی بەشداربووانی دیکەیە. • قسەکردنە لاوەکیانەی, بەشداربووان توشی بێزاری دەکات. • لەوانەشە ئەو قسەکردنە لابەلایەی پەیوەندی بە باتەکەوە هەبێت.	**هەندێك ئامۆژگاری بۆ مامەڵەکردن لە گەڵی** • دوورکەوە لەوەی بیشکێنیتەوە یا بەریەك بکەون. • لەهۆڵەکەدا هاتووچوو بکە و لە نزیکی ئەو راوەستە. • لە قسەکردن راوەستە بۆ ئەوەی کە سەرنجی راکێشی و ئینجا بەرداوام بە لەسەر بابەتەکەی خۆت. • پابەند بوون بە رێساکانی کاری پێکەوە بە بیر بێنەوە. • داوای لێبکە کارێك بکات کە دوور بێت لە ئەوانی دیکە. • بە راستەوخۆ سەیری بکە, بە تایبەتی ئەو کاتەی لە لاوە قسە دەکات یان بە رێگایەکی جوان داوای لێبکە کە ئەوەی بۆ

	برادەرەکەی باس دەکات بۆ هەموو گروپەکە باس بکات. • ئەگەر قسەکردنەکەی درێژەی کێشاو زیاتر لە دوو کەسی گرتەوە, لە قسەکردن بوەستە و پرسیاری دەربارەی هۆیەکەی لێبکە.
ئەوەی کە زۆر قسە دەکات و بوار بە ئەوانی دیکە نادات • هەردەم کۆمێنت و وەلامی هەیە. • بی مۆڵەت وەرگرتن قسە دەکات. • قسە بە ئەوانی دیکە دەبڕێت. • کاریگەری خراپی لەسەر بەشداری بەشداربووانی دیکە دەبێت.	**هەنێك ئامۆژگاری بۆ مامەڵەکردن لەگەڵی** • دوورکەوە لە بریندارکردن و هێرشکردنە سەری تا بەشداریکردنەکەی لە دەست نەدەی. • دوورکەوە لەوەی سەیری بکەی کاتێك پرسیارێك ئاراستەی بەشداربووان دەکەی. • هەر کاتێك داوای قسەی کرد بواری پێ مەدە و ئەگەر خۆبەخش بۆ راهێنانتان ویست ئەو هەڵنەبژێرە بۆ نمایش کردن. • بە رێزەوە قسەی پێی ببڕە و پێی بڵێ کە ئەوەی تۆ دەیڵێی گرنگە با دەربارەی ئەوە پرسیارە را و بۆچوونی بەشداربوەکانی دیکەش وەرگرین. • ئاگاداربە نەکەویە داوی رکابەری لەگەڵی کە ئاراستەی گفتوگۆیەکە بگۆڕێت بۆ گفتوگۆی نێوان دوو کەسدا.
تووڕەبوویی • بە خێرایی کاردانەوە دەناسرێنەوە.. بەخێرایش بڕیار وەردەگرن. • هەستەکانی بە هەندی رووداو دەجولێت، ئەگەر هەمان رووداو بەسەر کەسێکی دیکە بێت, لەوانەیە سەرنجی رانەکێشێت. • بە بچووکترین تەنگەتاوی بێزار دەبێت... ئەو کەسانە زۆر هەستیارن.	**هەندێك ئامۆژگاری بۆ مامەڵەکردن لەگەڵی** • بە هێمنی و نەرمی و لە سەرخۆی و بە سنگێکی فراوانەوە مامەڵەی لەگەڵ بکە تا ئەو تووڕەبوونەی هەڵیگرساندووە بکوژێتەوە. • ئەوانەی تووڕەن زۆر بە ئاسانی بە بۆچوونێك یان بیرۆکەیەك قاییل دەبن. • کەسی تووڕە کە تووڕە دەبێت ئەو

• ئەگەر کارێکی کەمێك قورسی بێتە پێش وا ئەزانێت کە کارەساتێکی بەسەر هاتووە. • بە چارەسەری دادپەروەرانە رازی نابێت, یان دەبێت بە دڵی ئەو بیّ یان تۆ چەوتی لە کۆتاییشدا هەمو ئارەزوو و پێوەرەکانی ئەو تەواون و ئەوانی دیکە هەموویان چەوتن.	تووڕەبونەی کاتێکی ئارامبونەوەی لەدوادا دێت و لەو ماوەیەدا هاوسەنگی خۆی دەگێڕێتەوە. • پێویستە هاوکاری بکەین بۆ ئەوەی بگەڕێتەوە سەر ئارامیەکەی خۆی, ئەمەش بە قسەی خۆش و نەرمونیانی دەبێت. • هەندێکیان بە زەردەخەنەیەکی بەرامبەر یا چەند قسەیەکی خۆش سارد دەبنەوە, هەندێکی دیکەشیان پێویستی بە چاودێری تایبەت هەیە. • ئەگەر رووبەرووت بۆوە پێویستە بیر لە پاڵێنەرەکانی هەڵوێستەکە و حەزەکانی کەسەکە بکەیت, نەك خودی کەسەکە.
ناکۆکیکار • حەز دەکات کەسانی دیکە بشکێنێتەوە یان شەرمەزار بکات. • کار دەکات بۆ ئەوەی هەڵەی خەڵك راو بکات یا بیانخاتە تەڵەوە. • هەوڵدەدات گرنگی پێبدەی و سەرنجت بۆ لای خۆی راکێشێت.	**هەندێك ئامۆژگاری بۆ مامەڵەکردن لەگەڵی** • دوورکەوە لەوەی کە تۆ هەست بە شکانەوە یان شەرمەزارکردن دەکەی. • باش گوێی بۆ بگرە. • دوورکەوە لەوەی بە هەمان شێوە وەڵامی بدەیەوە. • ئارامی خۆت بپارێزە و واقعی بە. • دوورکەوە لەوەی لە کاتی قسەکردندا گاڵتەجاری و ئیستهزا بەکار بهێنی. • زانیاری وای پێبدە کە ئەو تێکەڵکردنە لە هەڵویستەکان بکاتەوە، ئەگەر بەراستی هەڵەت بەرامبەر کردووە داوای لیبوردنی لیّ بکە. • پیشانی بدە کە ئامادەی کێشەکانی بۆ چارەسەر بکەی بەڵام لە نێوان خۆت و خۆی. • یەکلاکەرەوە و پتەو بە لە بڕیارداندا.

ڕۆژی هەشتەم: دانیشتنی کۆتایی

تکایە بە ڕۆژی یەکەمدا بچۆوە: دانیشتنی کۆتایی

ڕۆژی نۆیەم: بەرنامەی ڕاهێنان

کاتەکان	بابەتەکانی ڕۆژی نۆیەم
9.00 –8.30	کردنەوەی ڕۆژانە: هەڵسەنگاندنی ڕۆژی پێشوو، پێداچوونەوەی ڕۆژی پێشتر, بەرنامەی ئەمرۆ و هەڵسەنگاندنی پێشوەختە
10.00 –9.00	پلاندانان بۆ دانیشتنێکی ڕاهێنان5: هەڵسەنگاندن
11.00 –10.00	دارشتنی پلانی دانیشتنەکانی ڕاهێنان
11.30 –11.00	پشوو
13.00 –11.30	ئامادەکردنی دانیشتنەکانی ڕاهێنان
14.00 –13.00	پشووی نانی نیوەڕۆ
16.00 –14.00	ئامادەکردنی دانیشتنەکانی ڕاهێنان– بەردەوامی جێبەجێکردن و هەڵسەنگاندنی دانیشتنەکانی ڕاهێنان
16.30 –16.00	کۆتایی پێهێنانی ڕۆژی ڕاهێنانەکە: جەختکردن لەسەر پەیامی بنەڕەتی و ڕێگاکانی ڕاهێنان کە بەکارهێنراون

ڕۆژی نۆیەم: پلانی دانیشتنەکان

ڕۆژی نۆیەم: کردنەوەی دانیشتنی ڕۆژانە

تکایە پێداچونەوە بۆ ڕۆژی دووەم بکە: کردنەوەی دانیشتنەکە

ڕۆژی نۆیەم: دانیشتنی یەکەم

بابەتی دانیشتنەکە	**پلاندانان بۆ دانیشتنێکی ڕاهێنان5: هەڵسەنگاندنی ڕاهێنانەکە**

ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتای دانیشتنەکەدا, بەشداربووان دەتوانن ئەم ئامانجانە جێبەجێ بکەن: • پێناسەکردنی هەڵسەنگاندنی راهێنانەکە. • ژماردنی جۆرەکانی هەڵسەنگاندنی راهێنانەکە. • دەستنیشانکردن و شیکردنەوەی رێگاکان و ئامرازەکانی هەڵسەنگاندنی راهێنانەکە.
کاتی پێویست	60 خولەك
پێداویستییەکان	• بۆرد و کاغەز و قەڵەم. • کۆمپیوتەر و داتاشۆ.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. قۆناغی یەکەم: پێشەکیەك دەربارەی هەڵسەنگاندنی راهێنانەکە. (5 خولەك) * رێگاکە: خستنەرووی خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە. 2. قۆناغی دووەم: پێناسەکردنی هەڵسەنگاندنی راهێنانەکە. (50 خولەك) * رێگاکە: هزرباراندن و پوختەی بیرۆکەکان دەربارەی ئم پرسیارە: "پێناسەی هەڵسەنگاندنی راهێنان چیە؟" 3. قۆناغی سێیەم: جۆرەکانی هەڵسەنگاندن لە راهێناندا– رێگاکان و ئامرازەکانی هەڵسەنگاندنی راهێنانەکان. * رێگاکە: دروستکردنی گروپەکان و پوختەی بیرۆکەکان دەربارەی ئەم پرسیارانە: – گرۆی یەکەم: کەی هەڵسەنگاندنی راهێنانەکە دەستپێدەکات؟ – گروپی دووەم: جۆرەکانی هەڵسەنگاندنی راهێنانەکە چین؟ – گروپی سێیەم و چوارەم: ئەو رێگا و ئامرازانە چین کە بۆ هەڵسەنگاندنی راهێنانەکان بەکار دێن؟ 4. قۆناغی چوارەم: کۆتایی پێهێنانی دانیشتنەکە. (5 خولەك) * رێگاکە: دووبارەکردنەوەی دیارترین خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە.
لاپەڕەکانی کار	--
چەند بیرۆکەکەی ئێمە !	• راهێنەرەکە دەتوانێت هەندێك نموونەی هەڵسەنگاندنی راهێنان لە کۆتایی پوختەی کاری گروپەکان بخاتە روو.

رۆژی نۆیەم: دانیشتنی دووەم

بابەتی دانیشتنەکە	**ئامادەکردنی پلانی (هێلکاری) دانیشتنێکی راهێنان**

ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتای دانیشتنەکەدا, بەشداربووان دەتوانن: • پلانی دانیشتنێك بۆ راهێنان ئامادە بکەن.
کاتی پێویست	60 خولەك
پێداویستییەکان	• بۆرد و کاغە ز و قەڵەم. • ئەو کەرەستانەی کە راهێنەران پێویستیانە بۆ ئامادەکردنی دانیشتنەکانیان.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. قۆناغی یەکەم: پێشەکی دەربارەی پلانی دانیشتنەکان. (5 خولەك) * رێگاکە: خستنەرووی خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە. 2. قۆناغی دووەم: دارشتنەوەی پلانی دانیشتنەکان. (50 خولەك) * رێگاکە: دروستکردنی گروپەکان کە هەر گروپێك هەڵدەستێت بە ئامادەکردنی پلانێك بۆ دانیشتنێکی راهێنان بە پێی ئەو هەنگاوانەی کە راهێنانی لەسەر کراوە لە رۆژانی رابردوودا، راهێنەرەکە لەگەڵ بەشداربووان دەبێت و هاوکاری پێویست بۆ تەواو بوونی کارەکەیان پێشکەش دەکات. دابەشکردنی گروپەکان بە پێی ئەو بابەتانە دەبێت کە بەشداربووان بە ئارەزووی خۆیان دیاریدەکەن. 3. قۆناغی سێیەم: کۆتای پێهێنانی دانیشتنەکە. (5 خولەك) * رێگاکە: دووبارەکردنەوەی خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە.
لاپەڕەکانی کار	--
چەند بیرۆکە بۆ ئێمە !	--

رۆژی نۆیەم: دانیشتنی سێیەم

بابەتی دانیشتنەکە	ئامادەکردنی دانیشتنەکانی راهێنان
ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتای دانیشتنەکەدا, بەشداربووان دەتوانن ئەم ئامانجانە جێبەجێ بکەن: • ئامادەکردنی دانیشتنەکانی نمایشکردن و مومارەسەکردن. • دەستنیشانکردنی ئەو پێوەرانەی کە لە کاتی نمایشکردندا هەڵسەنگاندنەکە لەسەر بنەمای ئەو پێوەرانە دەکرێت.
کاتی پێویست	120 خولەك
پێداویستیەکان	• بۆرد و کاغەز و قەڵەم.
هەنگاوەکانی	1. قۆناغی یەکەم: پێشەکییەك دەربارەی ئامادەکردنی دانیشتنەکانی راهێنان

جێبەجێکردن	(5 خولەك) * ڕێگاکە: خستنەڕووی خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە. 2. قۆناغی دووەم: پێوەرەکانی هەڵسەنگاندن. (10 خولەك) * ڕێگاکە: نیشاندان و ڕونکردنەوەی پێوەرەکانی هەڵسەنگاندن لە لایەن ڕاهێنەرەوە بە پێی کارتی هەڵسەنگاندنەکە کە هەندێك پێوەری بابەتیی لە خۆ دەگرێت. 3. قۆناغی سێیەم: ئامادەکردنی دانیشتنەکان. (100 خولەك) * ڕێگاکە: دروستکردنی گروپەکان هەر گروپێك هەڵدەستێت بە ئامادەکردنی دانیشتنەکان بە پێی ئەو پلانەی کە لە دانیشتنەکەی پێشوودا ئامادەکراوە. لەسەر هەر گروپێك پێویستە ناوەڕۆك و دابەشکردنی ڕۆڵەکان و پراکتیزەکردنی لەسەر ئامرازەکان ئامادە بکات بۆ نمایشکردنیان. ڕاهێنەرەکە هەموو هاوکاریەکی پێویست بۆ گروپەکان دابین دەکات. 4. قۆناغی چوارەم: کۆتای پێهێنانی دانیشتنەکە. (5 خولەك) * ڕێگاکە: پێداچوونەوە بە دیارترین خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە.
لاپەڕەکانی کار	--
چەند بیرۆکە بۆ ئێمە !	• ڕاهێنەر وریا دەبێت لەوەی کە دابەشکردنی ڕۆڵەکان بە شێوەیەکی گونجاو بێت لە نێوان ئەندامانی یەك گروپدا.

ڕۆژی نۆیەم: دانیشتنی چوارەم

بابەتی دانیشتنەکە	**جێبەجێکردن و هەڵسەنگاندنی دانیشتنەکانی ڕاهێنان**
ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتای دانیشتنەکەدا, بەشداربووان دەتوانن ئەم ئامانجە جێبەجێ بکەن: • دەستنیشانکردنی خاڵی بە هێز و ئەو خاڵانەی کە پێویستە پەرەی پێبدرێت لەسەر هەموو ئاستە جیاوازەکانی ڕاهێناندا: زانیاریەکان، کارامەییەکان و هەڵویستەکان.
کاتی پێویست	120 خولەك
پێداویستیەکان	• هەمو ئەو کەرەستانەی کە بەشداربووان بە کاریدەهێنن بۆ جیبەجیکردنی دانیشتنەکان.
هەنگاوەکانی جێبەجیکردن	1. قۆناغی یەکەم: پێشەکیەك دەربارەی نیشاندان و هەڵسەنگاندنی دانیشتنەکانی ڕاهێنان. (5 خەڵك) * ڕێگاکە: خستنەڕووی خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە.

	2. قۆناغی دووەم: نیشاندان و هەڵسەنگاندنی دانیشتنێکی راهێنان. (110 خولەك) * رێگاکە: هەر گروپێك دانیشتنی راهێنانەکە بە پێی هێڵکاریەکە (پلانەکە) پێشکەش دەکات، بەشداربوەکانی دیکەش رۆڵی بەشداربووان دەبینن و لەگەڵ رێگا بەکارهاتوەکان کارلێککردن دەکەن. لە کۆتای نیشاندانەکەدا هەڵسەنگاندن بەم شێوەیەی خوارەوە دەبێت: – هەڵسەنگاندنی خۆیی بۆ ئەو گروپەی کە دانیشتنەکە جێبەجێ کردووە. – هەڵسەنگاندنی گروپی گەورە. – ئەو هەڵسەنگاندنەی کە لە لایەن راهێنەرانەوە دەکرێت. 3. قۆناغی سێیەم: کۆتای پێهێنانی دانیشتنەکە. (5 خولەك) * رێگاکە: پێداچوونەوە بە دیارترین خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە.
لاپەڕەکانی کار	--
چەند بیرۆکە بۆ ئێمە !	• چاودێری و هەڵسەنگاندن بە پێی کارتی چاودێریکردنێکی بابەتیانە دەبێت کە پێوەرەکانی هەڵسەنگاندن لەخۆ دەگرێت.

رۆژی نۆیەم: دانیشتنی کۆتایی

تکایە پێداچونەوە بۆ رۆژی یەکەم بکە: دانیشتنی کۆتایی

رۆژی دەیەم: بەرنامەی راهێنان

کاتەکان	بابەتەکانی رۆژی دەیەم
8.30 –9.00	کردنەوەی رۆژانە: هەڵسەنگاندنی رۆژی رابردوو، پێداچوونەوەی رۆژی پێشوو، بەرنامەی رۆژ و هەڵسەنگاندنی پێشوەختە
9.00– 11.00	جێبەجێکردن و هەڵسەنگاندنی دانیشتنەکانی راهێنان– بەردەوامی
11.00– 11.30	پشوو
11.30– 13.00	جێبەجێکردن و هەڵسەنگاندنی دانیشتنەکانی راهێنان– بەردەوامی
13.00– 14.00	پشووی نانی نیوەڕۆ
14.00– 15.00	کۆتایی پێهێنانی خولی راهێنانەکە: پێداچوونەوە و گفتوگۆی گشتی– هەڵسەنگاندنی خولی

راهێنانەکە	

ڕۆژی دەیەم: پلانی دانیشتنەکان

ڕۆژی دەیەم: دانیشتنی کردنەوەی ڕۆژانە

تکایە پێداچونەوەی ڕۆژی دووەم بکە: کردنەوەی دانیشتنەکە

ڕۆژی دەیەم: دانیشتنی یەکەم و دووەم

تکایە پێداچونەوە بۆ ڕۆژی نۆیەم بکە: دانیشتنی چوارەم

ڕۆژی دەیەم: دانیشتنەکەی سێیەم

بابەتی دانیشتنەکە	**کۆتایی هێنان بە خولی راهێنانەکە**
ئامانجەکانی دانیشتنەکە	لە کۆتای دانیشتنەکەدا, بەشداربووان دەتوانن ئەم ئامانجانە جێبەجێ بکەن: • رای خۆیان بە ئازادی بڵێن دەربارەی بەرنامە و بابەتەکان و شێواز و تەکنیکەکان و ژیانی بە کۆمەڵ و کارە لۆجستیکیەکانی خولی راهێنانەکە. • نوسینی پێشنیارەکانیان بۆ چاککردنی خولی راهێنانەکە لە سەر ئاستە جیاوازەکانی کە لەسەرەوە باسکراوە. • بەدەستهێنانی بڕوانامەی بەشداریکردن لە خولی راهێنانەکەدا. • دەستنیشانکردنی ئەنجامەکان و ڕێکەوتی پێشکەشکردنی.
کاتی پێویست	60 خولەك
پێداویستییەکان	• چەند کۆپییەك لە لاپەڕەی کار بە پێی ژمارەی بەشداربووان.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. قۆناغی یەکەم: پێشەکی. (5 خولەك) * ڕێگاکە: خستنەرووی خاڵەکانی بابەتی دانیشتنەکە. 2. قۆناغی دووەم: هەڵسەنگاندنی خولی راهێنانەکە. (15 خولەك) * ڕێگاکە: لیستی تاکە کەسی (لاپەڕەی کار) بە بێ وتنی ناو ژمارە.

	3. قۆناغی سێیەم: پلاندانان بۆ کاری داهاتوو. (25 خولەك) * ڕێگاکە: گفتوگۆ و دانانی خشتەیەك بۆ کارکردن. 4. قۆناغی چوارەم: بڕوانامەکانی بەشداربوون. (10 خولەك) * ڕێگاکە: دابەشکردنی بڕوانامەی بەشداربووان. 5. قۆناغی پێنجەم: دوا کۆمێنت.(10 خولەك) * ڕێگاکە: بەسەر مێزەکاندا دەگەڕێین و داوا لە بەشداربووان دەکەین پێش تەواو بوون و کۆتایی پێهێنان ئەگەر هەر را و بیروبۆچونێکیان هەبێت دەربڕن.
لاپەڕەکانی کار	• سەیری پاشکۆی هەڵسەنگاندن بکە– لیستی هەڵسەنگاندنی خولی راهێنانەکە.
چەند بیرۆکە بۆ ئێمە !	• پلانی راهێنانەکانی داهاتوو دووبارە دارشتنەوەی بۆ دەکەین و لەسەر بەشداربووان دابەش دەکەین.

پاشکۆی هەڵسەنگاندن

هەندێك نموونە لە هەڵسەنگاندنی ڕۆژانەی ڕاهێنان

خولی راهینانی راهێنەران دەربارەی کارامەییە بنەرەتیەکانی ژیان

ڕۆژی راهێنانی ژمارە:

1. تکایە وەڵامی گونجاو هەڵبژێرە:

		کەمە	خراب نیە	زۆرە
1	ئامانجی دانیشتنەکان هاتە دی.			
2	ئاستی زانیاریەکان.			
3	ڕێگاکانی بەکارهاتوو بۆ راهینانەکە.			
4	پەیوەندی نێوان بەشداربووان.			
5	پەیوەندی نیوان بەشداربووان و راهێنەران.			
6	توانیم بەشداری بکەم.			
7	ئامادەکاریە لۆجستیکیەکانی بەردەست (هۆڵ، پشووەکان..هتد)			

2. ئەو بابەت/ دانیشتن/ کاروبارانەی کە زیاتر لە هەر شتێکی دیکە سەرنجی راکێشای چی بوون؟ بۆچی؟

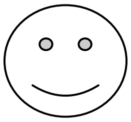
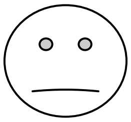
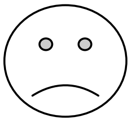
3. ئەو بابەت/ دانیشتن/ کاروبارانەی کە بێزاری کردی چی بوون؟ بۆچی؟

4. پێشنیارەکانت چین بۆ باشترکردنی راهینانەکانی رۆژانی داهاتوو؟

هەڵسەنگاندنی روخسارەکان

پێشوەخت ئەم شتانە لەسەر فلیپ چارت دەنوسین:

تکایە نیشانەی (✓) لە خانەی گونجاو دابنێ:

			
ناوەڕۆک			
شێواز و رێگاکانی راهێنان			
ژیانی بە کۆمەڵ			
کاروباری لۆجستیکی			

پێشنیارەکانی باشتر کردن

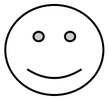
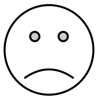
ئامرازی H

- گەنجەکان بەسەر دوو گروپدا دابەش دەکەین.
- داوا لە گروپەکان دەکەین بەشێوەیەکی بازنەیی لە دەوری کاغەزە گەورەکە دانیشن کە پیتی H لەسەری نوسراوە.
- خانە جیاوازەکان لەگەڵیان پڕ دەکەینەوە و دەست دەکەین بە:

  – "ئەو کارانە چین کە سەرنجی ئێوەی راکێشاوە؟"

  – ئینجا "ئەو کارانە چین کە سەرنجی ئێوەی رانەکێشاوە؟"

- ئینجا پرسیار لە بەشداربووان دەکەین کە بە گشتی رای خۆیان دەربارەی دانیشتنەکە بڵێن بە هەڵبژاردنی یەکێك لەو ژمارانە 1– 5. تێکرایی بۆ هەر ژمارەیەك دادەنێن و لە شوێنی گونجاو دەینوسین.
- لە کۆتایدا. گفتوگۆ لەگەڵ گەنجەکان دەکەین دەربارەی باشترکردنی دانیشتنەکان.

 ئەو بابەتانە چی بوون کە سەرنجتان راکێشا لەم دانیشتنەدا؟	به شێوەیەکی گشتی, راتان چۆن بوو بەرامبەر دانیشتنەکە؟ 1 2 3 4 5	 ئەو بابەتانە چی بوون کە سەرنجتان رانەکێشا لەم دانیشتنەدا؟
	چۆن ئەم دانیشتنە بۆ جاری داهاتوو باشتر لێ بکەین؟	

ئامرازی " رازیم"– "رازی نیم"

* هێڵێکی ستونی یان ئاسۆیی دەکێشین بە بەکارهێنانی 5 کورسی کە کەمێك دوور لەیەکنر دادەنێین.

* ئەم دەستەواژانە بە فۆنتێکی گەورە لەسەر کاغەزی گەورە دەنوسین و بە کورسیەکەوەی دەنوسێنین:

– هیچ رازی نیم

– رازی نیم

– بێ لایەنم

– رازیم

– زۆر رازیم

* ئەو دەستەواژانەی کە پێشتر ئامادەمان کردبوون دەربارەی ئەو بابەتانەی کە دەمانەوێت بپێوین (زانیاریەکان, بەشداریکردن, پەیوەندیەکانی ناو کۆمەڵەکە, کاروباری لۆجستیکی, رێگاکان و ئامرازەکانی بەکارهاتوو ... هتد) بۆ بەشداربووان دەخوێنینەوە و داوایان لێ دەکەی هەر یەکەیان لە پشت ئەو کورسیەوە بوەستێ کە دەربرین لە رای خۆی دەکات.

نموونە بۆ دەستەواژەکان

- دانیشتنەکە بەسوود بوو.
- شتێکی نوێ فێر بووم.
- شتێك فێر بووم کە لە ژیانی رۆژانەمدا بەکاریدەهێنم.
- فێر بووم چۆن لەگەڵ ئەو بارودۆخە هەڵسوکەوت بکەم.
- چالاکیەکان زۆر گەرموگور و بەجۆش بوون.
- زانیاریەکان ئاسان و پراکتیکی بوون.

لیستی هەڵسەنگاندنی پێشوەختە و پاشوەختە

خولی راهێنانی راهێنەران دەربارەی کارامەییە بنەرەتیەکانی ژیان

لیستی هەڵسەنگاندنی پێشوەختە (سەرەتا) 1 لیستی هەڵسەنگاندنی پاشوەختە (کۆتایی) 2

1. **پێناسەی کارامەیی ژیان چیە؟**
2. **پێویستە کەی دەست بە کارکردن دەربارەی کارامەیی ژیان بکەین:**

أ. لە منداڵیەوە.

ب. لە 12 ساڵی دەست پێدەکەین.

ت. لە 15 ساڵیەوە دەست پێدەکەین.

پ. دوای تەمەنی 24 ساڵی.

3. **قۆناغەکانی گەشەپێدانی کارامەیی ژیان چین؟**

أ. دیاریکردنی ئەو کارامەییانەی ژیا کە پێویستە کاریان لەسەر بکەین و هانی فێربوون و جێبەجێکردنیان بدەین و بە بەردەوامی بەکاریان بهێنین.

ب. هانی فێربوونی کارامەییەکانی ژیان و جێبەجێکردنی دەدەین, ئینجا ئەو کارامەییانە دەستنیشان دەکەین کە پێویستە کاری لەسەر بکەین و هاندانی بەکارهێنانی بەردەوامی بۆ بکەین.

ت. هانی فێربوونی کارامەییەکانی ژیان و جێبەجێکردنی دەدەین, ئینجا دەرفەتی مومارەسەکردنیان بۆ دابین دەکەین و پاشان هانی بەکارهێنانی بەردەوامی بۆ دەدەین.

پ. هیچ یەکێك لەوانەی باسکراون.

4. چۆن دەتوانین ئەو کارامەییانە پۆلێن بکەین بە پێی ئەو 3 ناونیشانانەی خوارەوە؟

کارامەییە کۆمەڵایەتیەکان	1. بەڕێوەبردنی ناکۆکی و مفاوەزەکردن. 2. ڕەفتاری یەکلاکەرەوە و ڕەتکردنەوەی ئەرینی. 3. پەیوەندیکردن بە شێوەیەکی چالاك. 4. بەڕێوەبردنی گرژی و ڕەنج. 5. بڕیاردان و چارەسەرکردنی کێشەکان. 6. کارکردن وەکو تیمێك. 7. بەڕێوەبردنی هەستەکان. 8. بەدەستهێنانی پشتگیری و لایەنگیری. 9. هاوسۆزی. 10. بیرکردنەوەی ڕەخنە گرانە. 11. بیرکردنەوە بەشێوەیەکی داهێنەرانە. 12. خۆنرخاندن.
کارامەییەکانی درککردن	
کارامەییە سۆزداریەکان	

5. پێنج تایبەتمەندی ئەو کەسانە بژمێرە کە خۆنرخاندنی بەرزیان هەیە:

6. نیشانەی (X) لە خانەی گونجاو دابنێ بۆ وەڵامدانەوەی ئەو ڕستانەی خوارەوە کە پەیوەستن بە قۆناغەکانی کارکردن بۆ بنیاتنانی خۆنرخاندنی بەرز:

	ڕاستە	چەوتە
1. زانیاری خود: قبولکردن و ڕێزگرتنی:		
أ. خودی خۆمان قبول دەکەین و بە پێوەری نموونەیی لەگەڵ کەسانی دیکە بەراوردی دەکەین.		
ب. ئەو کاتانە شی دەکەینەوە کە خراپین لەگەڵ خۆمان, ئاکامی ئەو خراپی بوونە چیە, هەستمان چۆنە کاتێك بە چاوێکی نەرێنی خۆمان دەنرخێنین و چۆن خۆمان لەم حاڵەتە بەدوور		

		دەگرین.
		ت. هەردەم بە شێوازی ئەرێنی لەگەڵ خۆمان قسە دەکەین لە جیاتی بەکارهێنانی دەستەواژەی نەرێنی.
2. کارکردن بۆ وەرگرتن و باشترکردنی کارامەیی نوێ		
		أ. پێشکەشکردنی هاوکاری بۆ کەسانی دیکە.
		ب. رێگا بەخۆمان بدەین چەوتی بکەین تا وانەی لێوەربگرین و بە دەرفەتێکی لێ فێربوون بزانین.
3. هەستکردن بە بەرپرسیاریەتی		
		أ. باوەرمان بەوە هەبێت کە ئێمە بەرپرسین لە کارەکان و ئەنجامەکانی کاریخۆمان, نابێت گلەیی بخەینە ئەستۆی کەسانی دیکە.
		ب. باوەرمان بەوە هەبێت کە دەتوانین شتەکان بگۆرین و پێشنیاری ئەوە بکەین و دەستپێشخەر بین.

7. بەرێوەبردنی تووڕەیی:

أ. گوزارشت کردن لێی بە هەر رێگایەك کە دەیزانین.

ب. مانای قوتدانەوەی تووڕەیی و گوزارە نەکردنە لێی.

ت. وا دەخوازێت تووڕەیی ئەوانی دیکە قبول بکەین خۆ ئەگەر تووڕەیەکەی توندوتیژیش تێدا بێت.

پ. وامان لێ دەکات پەیوەندی باشتر دروست بکەین لەگەڵ ئەوانی دیکە.

8. چوار ستراتیژیەی زاڵبوون بەسەر تووڕەیدا بژمێرە:

9. ئەو 5 قۆناغانە بڵێ کە مرۆڤ لەکاتی خەفەتباریدا تێدەپەرێت:

10. چوار خاڵ بژمێرە کە یارمەتی گەنجان دەدات بۆ بەرێوەبردنی کات بە شێوەیەکی کاریگەر:

11. گرژی:

أ. هەندێك لە نیشانەکانی، ژانەسەر، تەنگەنەفەسی، خێرا لێدانی دڵ (دڵە کوتە).

ب. دەبێتە هۆی دروست بوونی کێشەی جەستەیی و دەروونی.

ت. هیچ پەیوەندی بە بەرێوەبردنی کاتەوە نیە.

پ. ا+ب

12. حاڵەتەکە بخوێنەوە ئینجا بە دەستەواژەیەك یا زیاتر بڵێ کە چۆن بە ئەرێنی بیر لەو بابەتە دەکەیەوە

یەکێکیان پێت دەڵێت: تۆ بە کارێکی باش و دروست هەستاوی, بەلاّم رێگای وتنەوەی تۆ باش نەبوو, هەروەها شێوەی وەستانیشت.

لەو کاتە بە ئەرێنی بیر دەکەیتەوە و بە خۆت دەڵێی:

13. پێنج هۆکار بژمێرە کە بیرکردنەوەی داهێنەرانە تەسک دەکەنەوە:

14. بۆ وەلاّمدانەوە نیشانەی (X) لە خانەی گونجاو دابنێ کە پەیوەستە بە بیرکردنەوەی رەخنەگر:

	راست	چەوت
* خۆ دوور دەگرین لە گفتوگۆیەك کە هیچی لەبارەوە نازانین.		
* دەتوانین بۆچوون و بۆیەرە راستەقینەکان لەیەکتر جیا بکەینەوە.		
* باوەڕمان بە چارەسەرێکی گونجاو هەیە بۆ هەموو کێشەکان.		

15. تێروانینی رەخنەگرانە بۆ پەیامەکانی راگەیاندن، بریتیە لە:

أ. زانینی ئەو شوێنەی کە پەیامەکەی ناردووە.

ب. دەستنیشانکردنی رێگاکانی بەکارهێنراو بۆ سەرنج راکێشان و کاریگەری کردن.

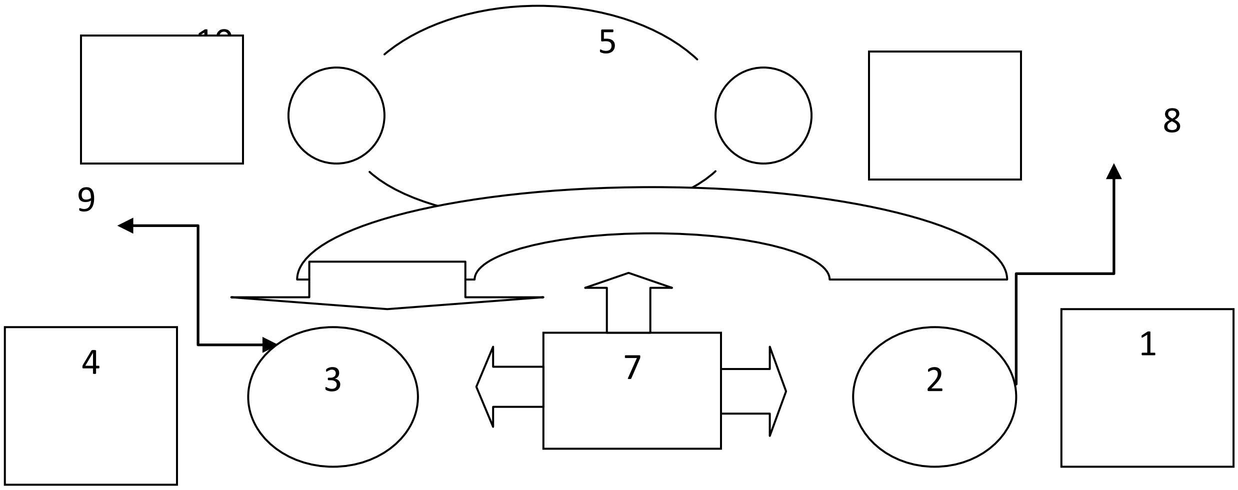
ت. زانینی ئەو بەها و هەلوێستانەی کە پەیامەکە بانگەشەی بۆ دەکات یان ئەوانەی کە شاردراوەیە.

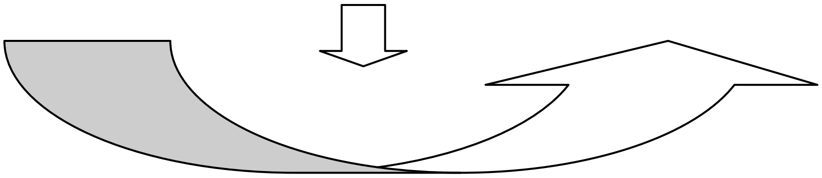
پ. هەموو ئەوانەی کە باسکراون.

16. هەر 6 هەنگاوە سەرەکیەکانی بڕیاردان بژمێرە:

17. ئەم وێنەیەی خوارەوە ئاماژە بە کاری گەیاندن دەکات: ئەم وشانەی خوارەوە لە شوێنی گونجاو لەسەر وێنەکە دابنێ:

- وەرگر   * نێرەدەر   * تەشویش/ ئاژاوە   * شوێنەوار
- نێرەدەر   * پەیام و کەناڵ   * کاریگەری گەڕاوە
- وەرگر   * ژینگە   * ئامانج





6

18. پەیوەندیکردن:

أ. ورو‌ژاندی پرسیاری داخراو یارمەتی کاری پەیوەندیکردن دەدات.

ب. بۆ ئەوەی پەیوەندیکردن کارا بێت ئەو کەنالانە هەڵدەبژێرین کە لە رووی تەکنەلۆژیەوە پێشکەوتوون.

ت. کاریگەری گەڕاوە تەنها ئامانجی ئەوەیە گوزارشت لە هەستی بەشداربووان بکات.

پ. هاوسەنگی و هارمۆنی پەیوەندیکردنی نا زارەکی لەگەڵ پەیوەندیکردنی زارەکی دەبێتە هۆی سەرکەوتنی کرداری پەیوەندیکردن..

19. دەکرێت پەیوەندیکردنی زارەکی کاریگەر بێت لەکاتی:

أ. بەکارهێنانی وشەی تەکنیکی بە زمانی بیانی.

ب. بەکارهێنانی نموونەی بەرچاو, کە واقعی و گونجاو بێت بۆ توێژی ئامانج.

ت. دارشتنەوەی رستەی درێژ کە کۆمەڵێك هزر بگرێتە خۆی.

پ. ب+ت

20. گوێکردن:

أ. نیشانەی گرینگیدان و رێزە.

ب. تەنها کارامەیی پەیوەندیکردنی نا زارەکی تێدا بەکاردێت.

ت. بە گشتاندن و لایەنگیری کەسی ئاکامدار نابێت.

پ. هیچ یەك لەوانەی کە باسکراون.

21. پێناسەی گونجاو بۆ ئەم وشانە بدۆزەرەوە (سۆزداری– Sympathy) و (هاوسۆزی– Empathy)

رەنگدانەوە یان ژیانکردن لەگەڵ هەستەکانی خەڵك بە هەموو جیاوازیەکانیەوە (هەستی خۆشی یان ناخۆشی) بە پێی بۆچوونی ئەوان.	
هەستکردنی بەزەیی پێداهاتنەوە بەرامبەر کەسێك کە بارودۆخی لە ئێمە خراپترە.	

22. ژمارەی ئەم رستانەی خوارەوە لە شوێنی گونجاوی ناو خشتەکەدا دابنێ:

رەفتاری وەرگیراو	رەفتاری هێرشبەر	رەفتاری یەکلاکەرەوە

1. حەزکردن بە تۆڵەسەندنەوە.
2. بیانو هێنانەوە و بەرگریکردن و داوای لێبوردن کردنی زۆر.
3. سەیری ناو چاوی کەسی قسەکەر ناکات.
4. گلەیی لە خۆ دەکات.
5. کەمکردنەوەی رێزگرتن لە ئەوانی دیکە.
6. هەستکردن بە ئاسودەی لەگەڵ خو.
7. تەنیایی
8. هەستکردن بە تاوانباری.
9. دەستگرتن بە هەندێك مافەوە لەسەر حسابی مافی کەسانی دیکە (قازانج _ زەرەر).
10. هەڵچوون
11. وا دەردەکەوێت کە باوەڕی بەخۆی هەیە.
12. پێدانی کاریگەری گەراوەی راستگۆیانە.
13. لە هەمان کاتدا بە تۆنێکی جیدی و دۆستانە قسە دەکات.
14. راستەوخۆ گوزارشت لە هەست و بیرۆکەکانی دەکات.
15. پەیگیر بوون بە مافەکانی خۆی, بەبێ ئەوەی دەستبەرداری مافی ئەوانی دیکە بێت (قازانج– قازانج).
16. نەگەیشتن بەوەی کە دەیەوێت.
17. رێزگرتن لە خود و ئەوانی دیکەش.

23. هەنگاوەکانی رەتکردنەوەی یەکلاکەرەوە بەو شێوەیەی کە بە گونجاوی دەزانی رێکی بخە:

أ. وەسفی بارودۆخی پێشکەشکراو دەکەین.

ب. لەسەر بارودۆخەکە, دەربرین لە هەست و هزرەکانمان دەکەین.

ت. بۆچوونی خۆمان دەدەین یان دەربرین لە پێداویستیەکانی خۆمان دەکەین.

پ. هۆکار و ئەنجامەکانی ئەرێنی پێشنیارەکەمان روندەکەینەوە.

24. نیشانەی (X) لە خانەی گونجاو دابنێ بۆ وەڵامدانەوی ئەم رستانەی کە پەیوەستن بە کارامەیی بەڕێوەبردنی ناکۆکی:

	راست	چەوت
1. خۆی لە خۆیدا ناکۆکی خراپ نیە، لەبەر ئەوەی هەلی فێربونمان پێدەدات.		
2. کاتێك گرنگی بە پەیوەنیە ئینسانیەکان دەدەین و بابەتەکە پشتگوێ دەخەین دەمانەوێت ئەنجامەکە قازانج– قازانج بێت.		
3. کاتێك لە پێناو بەدەستهێنانی پەیوەندیەکی باش دەستبەرداری شتێك دەبم, دەمانەوێت ئەنجامەکە زەرەر– قازانج بێت.		
4. چارەسەری ناوەندی بەکار دەهێنین کاتێك هەمو توانامان دەبەخشین بۆ قازانج کردن لە ناکۆکیەکە.		
5. کاتێك پەیوەندیەکە لە دەستدەدەین بەڵام بابەتی ناکۆکیەکە بە دەستدێنین, ئەنجامەکە بە زەرەر– زەرەر کوتایی دێت.		

25. سێ هۆکاری ناکۆکی بژمێرە:

26. هەنگاوەکانی پرۆسەی بەدەستخستنی پشتگیری و لایەنگیری بژمێرە:

27. پێنج هۆکار بژمێرە کە دەبنە هۆی سەرکەوتنی کرداری بە دەستهێنانی پاڵپشتی:

28. قۆناغەکانی پێشکەوتنی تیم بە زنجیرە دابنێ:

أ. قۆناغی زریان.

ب. قۆناغی کۆتایی پێهێنانی تیمەکە.

ت. قۆناغی ئەدای نایاب و سەرکەوتوو.

پ. قۆناغی رێکخستن.

ج. قۆناغی دروستکردن.

29. حەوت لە رەگەزەکانی سەرکەوتنی تیمەکە بژمێرە:

خولی راهێنانی راهێنەران دەربارەی کارامەییە بنەرەتیەکانی ژیان

☐ لیستی هەڵسەنگاندنی پێشوەختە2 ☐ لیستی هەڵسەنگاندنی پاشوەختە2

1. **راهێنان**

أ. وەسف و چارەسەری ئامادەکراو دەدرێتە بەشداربووان.

ب. پشت بە توندوتۆڵی دەبەستێت بۆ پێشکەوتنی بەشداربووان.

ت. هاندانی کەسی تاك بۆ راهێنانی خود لە رێگای دۆزینەوەی تواناکانی خۆی.

پ. بە ئامادەبوونی راهێنەر بەشداربووان سودی لێ وەردەگرن.

2. **چوار لەو کارانە بژمێرە کە پێویستە ئەنجامیان بدەی:**

پێش دانیشتنی راهێنانەکە	لەکاتی دانیشتنی راهێنانەکەدا	دوای دانیشتنی راهێنانەکە

3. **دوو رەگەزی ژینگەی پاڵپشت بۆ راهێنان بژمێرە:**

أ. ماددی:

ب. مەعنەوی:

4. **شێوازی چالاککەر و رێگاکان و ئامرازەکانی راهێنان:**

أ. شێوازی چالاککەر بۆ فێربوونی بەشداربووان پشت بە سەربۆردە و تێکۆشانێکی زۆری راهێنەر دەبەستێت.

ب. رێگاکانی راهێنان بریتین لە شێوازی (بیستن و بینین)ی یارمەتیدەر بۆ پرۆسەی راهێنانەکە.

ت. رێگاکانی راهێنان تەنها لەسەر توانای بەشداربووان و کات هەڵدەبژێردرێت.

پ. هزرباراندن و کاری گروپەکان بە ئامرازی راهێنان هەژمار دەکرێت.

5. **لە کاتی هەڵبژاردنی رێگاکانی راهێنان بۆ دانیشتنێك ئەوەی بیری لێدەکەینەوە, ئەمانەن:**

أ. ئامانجەکانی دانیشتنەکە و کات و کەرەستەی پیوست و بەردەست.

ب. تایبەتمەندیەکانی توێژی بە ئەمانج وەرگیراو.

ت. پێویستە ژمارەیان زۆر بێت.

پ. ا+ب

6. **شەش شت بژمێرە کە لە کاتی پلاندانان بۆ دانیشتنێکی راهێنان بیری لێدەکەیەوە:**

7. هەر سێ جۆری ئامانجەکانی فێرکاری بژمێرە:

8. چوار لەو تایبەتمەندیانە بژمێرە کە پێویستە لەو چاپکراوانەدا هەبن کە بەسەر بەشداربووواندا دابەش دەکرێن:

9. چوار لەو هەنگاوانە بژمێرە کە بۆ ئامادەکردنی ناوەڕۆکی دانیشتنێکی ڕاهینان پەیرەو دەکرێت:

10. دوو لە تایبەتمەندیەکانی سەرچاوەی باشی زانیاریەکان بژمێرە کە بۆ ناوەڕۆکی ڕاهێنان بەکاردێن:

11. لە کاتی دەستنیشانکردنی توێژی ئامانج, ئەمانەی خوارەوە دیاردەکەین:

أ. ژمارەی بەشداربووان و ڕەگەزەکانیان.

ب. تەمەن و ڕێژەی دابەش بونیان.

ت. شارەزاییان لە بابەتی ڕاهێنانەکە.

پ. ئەو ئەرکانە چین کە دوای ڕاهێنانەکە لێیان داوا دەکرێت.

ج. هەموو ئەوانەی لەسەرەوە باسکران.

12. سێ لەو ڕێگا و ئامرازانە بژمێرە کە بۆ هەڵسەنگاندنی ڕاهێنان بەکار دێن:

13. تەبیعەتی گونجاو لەبەردەم ئەو ڕێگایە دابنێ کە مامەڵەیەکی گونجاوی لەگەڵ دەکرێت:

أ. ئەوەی کە قسەی لابەلا دەکات

ب. ئەوەی کە زۆر قسە دەکات و بوار بە ئەوانی دیکە نادات

ت. ئەوەی قوڵایی بابەتەکان دەزانێت

پ. ناکۆکیکار

ج. بێدەنگ

ح. ئەوەی لە بابەتەکە دەردەچێت

تەبیعەت/ خەسڵەت	هەندێك ئامۆژگاری بۆ مامەڵەکردن لەگەڵی
	• هەوڵبدە سەرنجی ڕاکێشی بۆ وتنی ڕای خۆی دەربارەی بابەتێك کە دەیزانێت. • دورکەوە لەو پرسیارانەی کە وەڵامەکەی بە بەڵێ یان نەخێرە, بەڵکو ئەو پرسیارانەی لێبکە کە پێویستی بەوەڵامی درێژە. • پشت ببەستە بە ستراتیجیەتی پەیوەندیکردنی نا زارەکی بۆ نموونە: پرسیارەکەت بکە و چاوەکانت لەسەر ئامادەبووان بجوڵێنەوە و بۆ چەند چرکەیەك تیشك بخەرە سەر کەسی مەبەست. • لە کاتی قسە کردنیدا, ئاماژە بە هەوڵ و ماندوبوونەکانی و بەشداریکردنەکانی بدە.

• پەنا بۆ گفتوگۆی ناو گروپی بچووکدا ببە, چونکو دەربڕین لە گروپی بچووکدا ئاسانترە.	
• دوورکەوە لە ڕەخنە لێگرتنی. • وای پیشان بدە کە ڕێز لە رایەکانی دەگریت، ئەو هزرانە بەرەو شوێنی راستی خۆی ئاراستە بکە. ئینجا بگەڕێوە سەر بابەت و گفتوگۆی خۆتان. • بڵێ" ئەو بیرۆکەی خستیتە روو زۆر گرنگە مافی خۆیەتی لە دانیشتنێکی تایبەتدا قسەی لەسەر بکەین، یان بڵێ ئەوە بیرۆکەیەکی باشە بەڵام جارێ با بگەڕێینەوە سەر بابەتەکەی خۆمان. • بڵێ زۆر گرنگە تەرکیز لەسەر ئامانجەکانی دانیشتنەکەمان بکەین.	
• بە کەمێك سەبر و نەفەس درێژی و ڕەنجەوە بە ئاسانی مامەڵەی لەگەڵ دەکرێت. • پێویستی بە ستایش و پێداهەڵدانی هەیە کە بە شارەزایی و زانیارییە بەنرخەکانی بدرێت. • بە بێ تووڕە بوون کۆمێنتەکانی قبوڵ بکە. • لەو کاتەی کە رای خۆت بۆ دەڵێی, بە کورتی و ڕێزگرتنەوە داوای رای لەسەر بابەتەکە بکە تا لە ڕێزگرتن و قابیل بوونەکەت دڵنیا ببێتەوە. • وشەی لەوانەیە، ڕەنگە، بەکار بێنە بۆ ئەوەی هەست نەکات کە تۆ رای خۆت لەسەری دەسەپێنی. • وشەی "ئێمە" بەکار بێنە لە جیاتی" من" تا هەڵوێستەکە وەك بەڕەنگاربوونەوەیەکی لێ نەیەت لە نێوانتاندا.	
• دوورکەوە لەوەی بیشکێنیتەوە یا بەریەك بکەون. • لەهۆڵەکەدا هاتووچوو بکە و لە نزیکی ئەو راوەستە. • لە قسەکردن راوەستە بۆ ئەوەی کە سەرنجی راکێشی و ئینجا بەردوام بە لەسەر بابەتەکەی خۆت. • پابەند بوون بە ڕێساکانی کاری پێکەوە بە بیر بێنەوە. • داوای لێبکە کارێك بکات کە دوور بێت لە ئەوانی دیکە. • بە راستەوخۆ سەیری بکە. • لە قسەکردن بوەستە و پرسیاری دەربارەی هۆیەکەی لێبکە.	
• دوورکەوە لە بریندارکردن و هێرشکردنە سەری تا بەشداریکردنەکەی لە دەست نەدەی. • دوورکەوە لەوەی سەیری بکەی کاتێك پرسیارێك ئاراستەی بەشداربووان دەکەی.	

• هەر کاتێك داوای قسەی کرد بواری پێ مەدە و ئەگەر خۆبەخش بۆ راهێنانتان ویست ئەو هەڵنەبژێرە بۆ نمایش کردن. • بە رێزەوە قسەی پێی ببڕە و پێی بڵێ کە ئەوەی تۆ دەیڵێی گرنگە با دەربارەی ئەو پرسیارە را و بۆچوونی بەشداربوەکانی دیکەش وەرگرین.	
• دوورکەوە لەوەی کە تۆ هەست بە شکانەوە یان شەرمەزار بوون دەکەی. • باش گوێی بۆ بگرە. • دوورکەوە لەوەی بە هەمان شێوە وەڵامی بدەیەوە یان گاڵتەجاری لە قسەکانتدا بەکار بهێنی. • ئارامی خۆت بپارێزە و واقعی بە. • زانیاری وای پێبدە کە ئەو تێکەڵکردنە لە هەڵویستەکان بکاتەوە، ئەگەر بەراستی هەڵەت بەرامبەر کردووە داوای لیبوردنی لێ بکە. • پیشانی بدە کە ئامادەی کێشەکانی بۆ چارەسەر بکەی بەڵام لە نێوان خۆت و خۆی.	

لیستی هەڵسەنگاندنی خولی راهێنان

خولی راهێنانی راهێنەران دەربارەی کارامەییە بنەرەتیەکانی ژیان

لیستی هەڵسەنگاندنی خولی راهێنان

1. تکایە نیشانەی (X) لە خانەی گونجاو دابنێ:

		کەمە	خراب نیە	زۆرە
1	خولی راهێنانەکە لە ئاستی پێشبینیەکانی من دابوو.			
2	ئامانجەکانی خولی راهێنانەکە هاتە دی.			
3	ئەو بابەتانەی خرانە روو پەیوەندی بە ئامانجەکانی خولی راهێنانەکەوە هەبوو.			
4	ژمارەی ناسیاوەکانم زۆرتر بوون بەهۆی ئەم خولی راهێنانەوە.			

5	کارامەیی ڕاهێنانم بە هۆی ئەم خولی ڕاهێنانەوە زیاتر بوون.			
6	ئەم خولی ڕاهێنانە یارمەتی دام لە گەشەکردنی هەڵوێستە ئەرێنیەکانم.			
7	ڕێگاکان و ئامرازەکانی بەکارهاتوو لە ڕاهێناندا گونجاو بوون.			
8	پەیوەندی نێوان بەشداربووان باش بوو.			
9	پەیوەندی بەشداربووان بە ڕاهێنەرەکانەوە باش بوو.			
10	ماوە و کاتی خولەکە گونجاو بوون.			
11	خولی ڕاهێنانەکە ڕێگای پێدام کە شارەزایی خۆمان لەگەڵ بەشداربوەکانی دیکە بگۆڕینەوە.			
12	ڕاسپاردە بە هاوتەمەنەکانم دەڵێم کە بەشداری لە خولێکی ڕاهێنانی هاوشێوەدا بکەن.			
13	خولی ڕاهێنانەکە یارمەتیم دەدات لە کارەکەمدا وەك ڕاهێنەر لە بواری کارامەییەکانی ژیاندا سوود وەرگرم.			

2. ئەو کارانە چی بوون کە سەرنجی تۆی ڕاکێشا لەم خولی ڕاهێنانەدا؟ بۆچی؟

3. ئەو کارانە چی بوون کە تۆیان بێزار کرد لەم خولی ڕاهێنانەدا؟ بۆچی؟

4. ئەو زانیاری و کارامەیی و هەڵویستانە چی بوون کە تا ئێستا پێویستت پێیەتی بۆ پێشخستنت؟

5. هەڵسەنگاندنی تۆ بۆ پاڵپشتیە لۆجیستیەکانی ئەم خولی ڕاهێنانە چییە, بە تایبەتی دەربارەی ئەم کاروباراانەی خوارەوە؟

		لاواز	ناوەند	باشە
1	هەوا گۆرکیٚ/ فێنککەرەوە			
2	ڕووناکی			
3	ئارامی			
4	ڕێگای دانیشتن			
5	کورسیەکان			
6	قەبارەی هۆڵەکە			
7	ژمارەی پشووەکان			
8	ماوەی پشووەکان			

9	جۆر و چەندایەتی خواردنەکان			
10	شوێنی حەوانەوە لە کاتی خولەکەدا (بۆ ئەوانەی کە دەیانگرێتەوە)			

6. چ راسپاردەیەك پێشنیار دەکەی بۆ باشترکردنی خولەکانی راهێنان بۆ داهاتوو.

ڕێبەری لاوان بۆ کارامەییە بنەڕەتیەکانی ژیان و بەکارخستن

یەکەی یەکەم: چەمکی کارامەییەکانی ژیان دەناسین

ناوەڕۆکی ئەم ڕێبەرە

پێشەکی

یەکەی یەکەم: چەمکی کارامەییەکانی ژیان دەناسین

یەکەی دووەم: کارامەییە سۆزدارییەکان

یەکەی سێیەم: کارامەییەکانی درککردن (المهارات الادراکیة)

یەکەی چوارەم: کارامەییە کۆمەڵایەتییەکان

یەکەی پێنجەم: بەرنامەکانی کارامەییەکانی ژیان جێبەجێ دەکەین

پاشکۆ: پرۆگرامی ڕاهێنانی ڕاهێنەران دەربارەی کارامەییە بنەڕەتیەکانی ژیان بۆ لاوان

تیمی زانکۆی ئەمێریکی:

ئامادەکردن

- رنا حداد إبراهیم، ماستەر لە پەروەردە و ڕەفتاری تەندروستی.

هاوکاران لە ئامادەکردن:

- هاله علويه، ماستەر لە پەروەردە و ڕەفتاری تەندروستی.
- ليا قرح، ماستەر لە کارگێری و سیاسەتی تەندروستی.
- دانی زۆ، دکتۆری ددان و شارەزا لە ڕاهێنان و پەرەپێدانی لاوان.

کارامەییەکانی بەکارخستن :

- هەموو چالاکییە پەیوەستەکان بە جیهانی کارکردن لە لایەن غسان الصفار – شارەزا لە ڕێکخراوی کاری نێودەوڵەتی ئامادەکراوە، هەروەها بەشداری کردووە لە چاوخشاندنەوە بە تەواوی ئەم ڕێبەرە.

پێداچوونەوە:

- میادە کنج، ماستەر لە تەندروستی گشتی– فەرمانگەی پشتیوانی تەندروستی و تەندروستی کۆمەڵگایی – کۆلیژی زانستە تەندروستیەکان- زانکۆی ئەمێریکی لە بەیروت.

پێداچوونەوە لە لایەن UNFPA:

- سهى نمر، ماستەر لە توێژینەوە نێو دەوڵەتیەکان و بەرپرسی پرۆگرامی لاوان لە ئۆفیسی UNFPA لە بەغدا .
- نور الرشيد، ماستەر لە پەرەپێدانی نێو دەوڵەتی و بەرپرسی پرۆگرامی لاوان لە ئۆفیسی UNFPA لە عەممان.
- حسين هەناری، ماستەر لە کۆمەڵناسی و سیاسەتە کۆمەڵایەتیەکان، بەرپرسی پرۆگرامی لاوان لە ئۆفیسی UNFPA لە هەولێر .
- زاهد حسن، ماستەر لە ئەندازیاری، شارەزای نیشتمانی لە بواری کار و ڕاهێنانی پیشەیی.

مەبەستمان لە کارامەییەکانی ژیان چیە؟

کارامەییەکانی ژیان بریتین لە "توانای ڕەفتارکردن بەشێوەیەکی خۆگونجێنی ئەرێنی، کە بەهۆیەوە تاکەکان بتوانن کاریگەرانە مامەڵە لەگەڵ پێداویستی و ڕووبەڕووبوونەوەکانی ژیانی ڕۆژانەیاندا بکەن "[1] (ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی، 1993).

بەم جۆرە، کارامەییەکانی ژیان کۆمەڵێك کارامەیی سۆزداریی و کۆمەڵایەتی و درک پێکردنن کە بە گشتی هاوکاری کەسان بەتایبەتی هاوکاری لاوان دەکەن بۆ ئەنجامدانی بڕیاردانی دیراسەتکراو، چارەسەری گرفتەکان، بیرکردنەوەی ڕەخنەگر و داهێنەرانە، دەستپێکردنی پەیوەندیی کۆمەڵایەتیی کارا، دامەزراندنی پەیوەندیی کۆمەڵایەتیی دروست، بەڕێوەبردنی ژیانیان و بەرەنگاربوونەوەی ئاستەنگەکانیان بەشێوازێکی تەندروست و بەرهەمهێن.

کارامەییەکانی ژیان لەبوارە جۆراوجۆرەکانی ژیانی تایبەتدا بەکاردێن، وەکو: دواندنی خۆمان بەشێوازێکی ئەرێنی و بڕیاردان و کات بەڕێوەبردن. لەگەڵ خێزان و هاوەڵ و هاوڕێ و گەورەکان بەکاردێن, وەکو: نیشاندانی هاوسۆزی یان ڕەتکردنەوەی ئەرێنی، قوتابخانە و شوێنی کار. هەروەها بۆ کۆمەڵگە بە هەموو دامودامەزراوە جۆراوجۆرە فەرمی و تایبەتەکانیەوە بەکار دێن بەمەبەستی گۆڕینی ژینگەی دەوروبەری ماددی و کۆمەڵایەتی، لە ستراتیژەکان و سیاسەتەکانیش بەکار دێن وەو: پشتگیری پەیداکردن و دابینکردنی هاوڕایی.

هەروەها کارامەییەکانی ژیان پێناسە دەکرێن بەوەی "میتۆدێکن بۆ گۆڕینی یان پەرەپێدانی ڕەفتارەکان، کە بە شێوەیەك داڕێژراون کە هاوسەنگی لەنێوان (زانیاری و هەڵوێست و کارامەیی)دا دروست بکەن"[2]. ئەم پێناسەیە لەسەر بنەمای توێژینەوە پەرەی پێدراوە و ئاماژە بەوە دەکات کە ناکرێ چاوەڕوانی گۆڕان بکەین لە ڕەفتاری مەترسیدار، بەبێ ئاماژەکردن بۆ ئەو توانایانەی لەسەر زانیاری و هەڵسوکەوت و کارامەییەکان بنیاتنراون. لە ناوەڕۆکدا، کارامەییەکانی ژیان ئەو کارامەییانەن کە پشتیوانی لە تەندروستیی باش دەکەن بە مانا گشتیەکەی لەگەڵ کارامەیی بیرکردنەوەی لاوان لە پرۆسەی بەرەنگاربوونەوەیان بۆ ڕووداوەکانی ژیان. کارامەییەکانی ژیان تەنیا پەروەردەی تەندروستی نین, بگرە باڵ دەکێشنە سەر

---

[1]Skills for Health-Skills-Based Health Education including Life Skills: an important component of a child-friendly/health-promoting school, WHO, UNICEF, UNESCO, UNFPA, WB, PCD, EDC, EI.
[2]UNICEF, Escape Peers, Module 7Life Skills.

پەروەردەی ژینگەیی و ڕێنمایکردن لە خەرجکردندا و، کولتووری تاکە کەس و پەروەردەکردنی سەبارەت بە ئاشتی و پەرەپێدان و مەشقی ئاڕاستەکراوی بەرهەمهێنان و بابەتی تریش.

هەروەها کارامەییەکانی ژیان "توانایەکن گۆڕانکاری لە ژیانی ڕۆژانەدا بەرپا دەکەن، کە بەدەستدەهێنرێن لەڕێگەی پرسیارکردن و گرینگیپێدان و زانینی زانیاری نوێ، پیادەکردن و دووبارەکردنەوەی پیادەکردن و سەرکەوتن لە پیادەکردن و پشتیوانیکردنی"[3].

لەم ڕێبەرەدا پشت دەبەستین بەپێناسە و پۆلێنکردنی ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی بۆ کارامەییەکانی ژیان کە سەرچاوەکەی ژمارەیەکی باشن لە دامەزراوە پەروەردەیی و ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی و ڕێکخراوەکانی نەتەوە یەکگرتووەکان و لە پێشخستن و فۆرمۆڵە کردنیدا بەشدار بوون.

چوارچێوەی 1/1

پێناسەی دیکە!

کارامەییەکانی ژیان لاوان ساز دةكات بۆ:

- زانین و كاردانةوةيان بۆ رووداوة طرنطةكاني ذيان.
- ڕەفتارکردنی کارا لە نێو جیهانێکی هەمیشە لە گۆڕاندا.
- خۆيان و ذيانيان بةرِيَوةبةرن و بةرهةمهيَن بن.
- بةشداري بكةن لة ژيانی كۆمةلَطةدا.
- کارامەییەکانی ژیان پۆزەتيڤانە مۆرکی خۆی لەسەر چۆنیەتی بژێوی مرۆڤەکان بەجێ دێڵێ.

مەبەستمان لە کارکردن لەسەر کارامەییەکانی ژیان چییە؟

1. پشتیوانیی میتۆدی پەرەپێدانی ئەرێنیی لاوان

ئاڕاستەی نوێی پرۆگرامەکانی پەرەپێدانی لاوان کە ناسراوە بە "پەرەپێدانی ئەرێنیی لاوان"، دەڕوانێتە لاوان وەك کەرەستە و سەرچاوەی وزە، نەك سەرچاوەی گرفت کە پێویستی بەچارەسەر هەبێت. زۆر جار

[3] 4-H Volunteer Leaders’ Series, Life Skills Through 4-H, Darlene Z. Baker, Ph.D. Assistant Director 4-H Youth Development, University of Arkansas, Division of Agriculture.

تێروانین بۆ لاوان بەو شێوەیە بووە کە ئەوان سەرچاوەی گرفت و نارێکین و پێویستە سنوور بۆ ڕەفتارەکانیان دانرێت, بۆیە دەستێوەردان وەك ئامرازێك بۆ زاڵکردنی سیستمی کۆمەڵایەتی و جێخستەکردنی چەند بەهایەکی سیاسی و کۆمەڵایەتی دیاریکراو دێتە بەکارهێنان. جاری واش هەیە وەك قوربانیی بارودۆخی کۆمەڵایەتی- ئابووریی کۆمەڵگە، یان وەك کۆمەڵێك پێداویستی لێیان دەڕوانرێت، پاشان کۆمەڵێك پرۆگرام و چارەسەر بۆ لیستێکی دوور و درێژی گرفت دادەنێن. بۆیە پرۆگرامەکانی دەستێوەردان کە لەسەر ئەم میتۆدە دانراوە وەك میتۆدە کۆنەکە نییە کە جەختی لەسەر خۆپارێزی لە مەترسیەکان و چارسەرکردنی کێشەکانە، بگرە ئەم پرۆگرامە ئامانجی ئەوەیە هەلی وا بۆ لاوان بڕەخسێنێت کە بەهۆیانەوە بتوانن پەرە بەکارامەیی و پەیوەندی کۆمەڵایەتی و بەشداریکردنی خێزانی و کۆمەڵگەییان بدەن. هەروەها دەکرێ دەستکاری و گونجاندن لەسەر ئەم ستراتیژیەتە بکرێت بۆ ئەوەی لەگەڵ کۆمەڵگە جۆراوجۆرەکاندا بگونجێت4.

هەروەها ئەو میتۆدەی پشتی پێدەبەستین بۆ کارکردن لەگەڵ لاوان فاکتەرێکی بنەڕەتیە و هەندێك جار یەکلاکەرەوەیە بۆ کارایی دەستێوەردانەکان، بۆیە گرینگە تێڕوانینمان بۆ لاوان وەك ئەوەی سەرچاوە بن یان کۆمەڵێك توانا / بنەما بن کە پێویستە بۆ بەرژەوەندی خۆیان و کۆمەڵگەکەیان بەکار بخرێن.

لەم بارەیەوە پەیمانگەی زانستی بۆ توێژینەوە5 و لەسەر بنەمای چەندین توێژینەوە کە لە کۆمەڵگەی ئەمێریکا ئەنجامدراون، لەنێوانیشیاندا کۆمەڵگەی کەمینە و هەژارەکان، لەساڵی 1989 وە دەستی بەتوێژینەوەیەك کرد و 40 بنەما/ توانای پێداویستیەکانی منداڵ و لاوانیان دەستنیشان کرد. ئەم توێژینەوانە جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کەوا ئەم بنەمایانە کاریگەریی بەهێز و ئەرێنییان لەسەر منداڵ و لاواندا هەیە، چونکە لەلایەکەوە لە گرفتەکانی ڕەفتار دووریان دەخاتەوە و لەلایەکی دیکەشەوە پەرە بەهەڵوێست و ڕەفتاری ئەرێنیان دەدات. هەروەها تێبینی کراوە رادەی تێوەگلان لە ڕەفتاری مەترسیداری منداڵ و لاوان بەڕادەی بەرزبوونەوەی ژمارەی پاڵپشت و کارامەییەکانەوە بەندە بە جیاوازی ئەو زەمینە کۆمەڵایەتی و ئابوری و کەلتوریانەی کە لێیەوە هاتوون[6].

هەر **چل** بنەما کە زۆربەیان کارامەییەکانی ژیانن بۆ دوو جۆری بنەما پۆلێن کراون، ناوەکی و دەرەکی بەم شێوازەی خوارەوە:

---

[4]Roth, J., Brooks-Gunn, J., Murray, L., & Foster, W. (1998). Promoting healthy adolescents: synthesis of youth development program evaluations. *Journal of Research on Adolescence,* 8(4), 423-459.
[5]http://www.search-institute.org/assets/ accessed August 2010.
[6] Kegler, M.C., Young, K.H., Marshall, L., Bui, D., and Rodine,S. (2005). Positive youth development linked with prevention in a Vietnamese American community: successes, challenges, and lessons learned. *Journal of Adolescent Health,* 37, S69-S79.

خشتەی ژمارە (1): بنەما ناوەکی و دەرەکییەکانی کارامەییەکانی ژیان پێشان دەدا:

بنەمای دەرەکی	بنەمای ناوەکی
♦ **پشتیوانی:** پشتیوانیی خێزانی، بە یەکتر گەیاندنی ئەرێنیی خێزانی، پەیوەندی لەگەڵ گەورەکان، گرنگیدانی خەڵکی گەڕەك، ژینگەیەکی دەرهەق فێربوون و چاودێری، بەشداریکردنی کەسوکار لە چاودێری و پەروەردەدا. ♦ **تواناسازی:** کۆمەڵگەیەکی لۆکاڵ کە لاوان بەرز دەنرخێنێت، کۆمەڵگەیەکی لۆکاڵ کە وەك سەرچاوە لە لاوان دەڕوانێت، چۆنیەتیی هاوکاریکردنی کەسانی دیکە، هەستکردن بەدڵنیایی دروست دەکەن. ♦ **سنوور و پێشبینیەکان:** یاسا خێزانیەکان، رێکخستنی ئەرێنی منداڵ و لاوان لە دامەزراوەکانی چاودێری و پەروەردەدا، بەرپرسیارێتی کۆمەڵگە لە هاندان بەرەو رەفتاری ئەرێنی و پەسەند، پێشبینی ئەرێنی لە منداڵ و لاوان، گەورەکان وەك پێشرەو سەیر بکرێن، کاریگەریی ئەرێنی هاوەڵان. ♦ **بەکارهێنانی بنیاتنەری کات:** چالاکی داهێنەرانە، پرۆگرامی کۆمەڵگەیی جۆراوجۆر، بەرنامەی ئایینی، کات بەسەر بردن لە ماڵەوە.	♦ **پابەندبوون بە فێرکردن:** چوونە بەر خوێندن، ئارەزووی وەدەستهێنان لە قوتابخانەدا، ئەنجامدانی ئەرکەکانی قوتابخانە، خوێندنەوە لە دەرەوەی چوارچێوەی وانەکانی قوتابخانەدا بۆ چێژ وەرگرتن. ♦ **بەهای ئەرێنی:** گرنگیدان بەکەسانی دیکە، یەکسانی و دادپەروەری کۆمەڵایەتی، ڕاستڕەوی، ڕاستگۆیی، بەرپرسیارێتی، خۆکۆنترۆڵکردن لە بەرامبەر چالاکی سێکسی و بەکاربردنی ئەلکهول و مادده هۆشبەرەکاندا. ♦ **کارامەییە کۆمەڵایەتیەکان:** پلاندانان و بڕیاردان و هاوڕێ گرتن، هاوسۆزی، قبووڵکردنی کەسانی دیکە بە جیاوازیەکانیانەوە و مامەڵەکردنی ئەرێنی لەگەڵیان، رەتکردنەوەی ئەرێنی و بەڕێوەبردنی ململانێکان. ♦ **شوناسی ئەرێنی:** هێزی کەسێتی، خۆبەرز نرخاندن، ژیانی لاوان ئامانجدارە، گەشبینی بۆ دواڕۆژی تاکە کەسیی.

[1] Kegler, M.C., Young, K.H., Marshall, L., Bui, D., and Rodine,S. (2005). Positive youth development linked with prevention in a Vietnamese American community: successes, challenges, and lessons learned. *Journal of Adolescent Health,* 37, S69-S79.

٢. پشتیوانیکردنی گۆڕینی ڕەفتار و گرتنەبەری ڕەفتاری ئەرێنی

توێژینەوەکان ئاماژە دەکەن بەوەی کارکردن لەسەر گۆڕینی ڕەفتار بەجەختکردن لەسەر کەسەکە و بەتایبەت لەسەر گۆڕینی زانیاریەکانی، کاریگەریی کەمی دەبێت. لێرەوە گرنگیی ئەو پرۆگرامانە دەردەکەوێت کە ئاڕاستەی چەندین ئاستی کاریگەری لەسەر کەسایەتیی تاك کراون لە بوارە جۆراوجۆرەکانی ژیاندا کە لەسەر بنەمای کارامەییەکانی ژیان دامەزراون.

نموونەی ئیکۆلۆژی (پەیوەندیی مرۆڤ بەژینگەی خۆیەوە) روونی دەکاتەوە: ڕەفتاری تاك لە ژینگەیەکی ماددی و کۆمەڵایەتی دیاریکراودا ڕوودەدات، هەروەها بەچەندین فاکتەر کاریگەر دەبێت وەکو کەسیی، کۆمەڵایەتی، دامەزراوەیی، کۆمەڵگەیی و سیاسەتی گشتی. هەموو ئەم فاکتەرانە پشتیوانی لە ڕەفتارەکان دەکەن و لە چوارچێوەیەکدا دەیان هێڵنەوە بەچاو پۆشین لەوەی ئاخۆ ئەم ڕەفتارانە دروستن یان نارێکن. لێرەوە گرنگی کارکردن بۆ وەدیهێنانی گۆڕانکاری لەسەر هەر پێنج ئاست دێتە پێشەوە بۆ گەیشتن بە ئەنجامی خوازراو لە گۆڕینی هەر ڕەفتارێك و دابینکردنی هەلومەرجی بەردوامبوونی ئەو ڕەفتارە دیاریکراوە.

بۆ نموونە، چۆن لاوێك (کچ بێ یان کوڕ) دەتوانێت پیادەی کارامەیی بڕیاردان بێت و لێزانی تیادا پەیدا بکات کە لە خێزانێکدا ژیاوە تەنیا باوك مافی بڕیاردانی هەبێت، یان لەکۆمەڵگەیەکدا بێ کە تیایدا لاوان کەمترین بەشداریان هەبێ لەبڕیاردان، یاخود لەوڵاتێکدا بێ کە ڕێگەی لەلاوان بگیرێت بۆ دامەزراندنی کۆمەڵەی تایبەت بەخۆیانەوە، یاخود بوار نەدرێ کەوا بۆچوونەکانی خۆیان دەربڕن و بەشداری بڕیاردان بن لەسەر ئاستی نیشتمانی و لەسەر ئاستی سیاسەت داڕشتن و یاسادانان.

پێنج ئاستەکەش بەپێی نموونەی ئیکۆلۆژی ئەمانەن:

هێلکاری ژمارە (١): هەر پێنج ئاستی پەیوەندی مرۆڤ بە ژینگەکەیەوە پیشان دەدات:

ئاستی سیاسەتە گشتیەکان

ئاستی کۆمەڵگەیی

ئاستی دامەزراوەیی

ئاستی کۆمەڵایەتی

ئاستی کەسیی

أ. **ئاستی کەسیی: فاکتەرە** کەسیەکان کە تایبەتمەندیەکانی تاک دەگرێتەوە وەك زانیاری، بیروباوەڕ، هەڵوێست و بەها و کارامەییەکان (کارامەییەکانی ژیان و کارامەییەکانی هەست و بزاوتن)، هەروەها چەمکی خود و کاریگەریە خودییەکانیش لە خۆ دەگرێ.

ب. **ئاستی کۆمەڵایەتی:** بریتیە لەگروپە بنەڕەتی و تۆڕە کۆمەڵایەتیە فەرمی و نافەرمیەکان و مامەڵە و خو و داب و نەریت و عورفە کۆمەڵایەتیەکان و سیستمی پشتیوانی کۆمەڵایەتی لەوانەش خێزان، هاوڕێیان، هاوەڵان و هاوکاران. ئەمانە رۆڵی کاریگەریان لەسەر ڕەفتارەکانی تاکدا هەیە. هەروەها بەشێکی گرینگی شوناسی کۆمەڵایەتی پێك دەهێنن، هەروەها سەرچاوەی کۆمەڵایەتی بنەڕەتی پێشکەش دەکەن وەك پشتیوانی سۆزداریی و زانیاری و مەعریفە و رۆڵە کۆمەڵایەتیەکان کە هاوکاری تاك دەکات بۆ ئەوەی رۆڵ و بەرپرسیارێتیەکانی خۆی جێبەجێ بکات. کاریگەری ئەم تۆڕە کۆمەڵایەتیە درێژ دەبێتەوە بۆ ئاستی دوورتر لەو کەسانەی کەوا ئەندامن تیایدا. لێرەوە گرینگی گۆڕانکاری لە سیستم و پێوەرە کۆمەڵایەتییەکان یان ئەو گرووپانەی کەوا ئەندامان لەخۆ دەگرن دەردەکەوێت ئەگەر ویستمان گۆڕانکاری لەڕەفتاردا ئەنجام بدەین.

ت. **ئاستی دامەزراوەیی:** مەبەستمان لە چالاکییەکان و ئەو بڕیار و یاسایانەی کە دامەزراوە و ڕێکخراوەکان کاری پێدەکەن، ئەوانەی تاک تیایدا ئەندامە یان سەردانیان دەکات بە بەردەوامی وەك شوێنی کار یان قوتابخانە. ئێمە نیوەی یان سێ چارەکی کاتەکانمان لەو جێگایانەدا بەسەر دەبەین، هەر لەباخچەی ساوایانەوە بگرە تا دەگاتە ئاستی قوتابخانە و پەیمانگا و زانکۆ و ژینگەی کاریش. ئەم دامەزراوانە رۆڵی گرنگیان هەیە لەدابینکردنی ئاسایش و پشتیوانی ڕەفتاری تایبەتیەوە سەرچاوەیەکن بۆ پێوەرو بەهای کۆمەڵایەتی و کەناڵێکیشە بۆ گواستنەوەیان. لێرەوە گرینگی گۆڕینی پەیکەری دامەزراوەکان و کارکردن دێتە پێشەوە،هەروەها ئەو ڕێسا و یاسایانە و تایبەتمەندیانەی کە پێی بەڕێوە دەچن (چۆنیەتی و چەندێتی بەڕێوەبردن و سەرپەرشتیکردن و پاڵنەرەکان). هەروەها سیاسەتی کارکردنیان بۆ خزمەتکردنی ئامانج و ڕەفتاری خوازراو و کارکردن بۆ بە دامەزراوەییکردنی ئەم پرۆگرامانە بەمەبەستی بەردەوامبوونیان و تێکهەڵکێش کردنیان لەگەڵ کولتوورو پەیکەری دامەزراوەکان.

ث. **ئاستی کۆمەڵگەیی:** ئەم ئاستە ئەو تۆڕە کۆمەڵایەتیانە دەگرێتەوە کەوا تاکەکان ئەندامن تیایدا وەك لە پێشتر باسکراوە و پەیوەندییەکانی نێوان دامەزراوە و ڕێکخراو و تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان لە سنوورێکی دیاریکراودا. تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان کاریگەری ئەوتۆیان هەیە کە لەئاستی تاك تێدەپەڕێ بۆ کارکردنە سەر ئەو پێودانگ و سیستمانەی کەوا کار دەکەنە سەر کۆمەڵگا بە گشتی.

هەروەها پەیوەندییەکانی نێوان دامەزراوە و تۆڕ و ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگە لەگەڵ ئاستی هەماهەنگی نێوانیان و دامەزراندنی هاوپەیمانیەتیان کاریگەری لەسەر هوشیاریی کۆمەڵگەیی دادەنێ سەبارەت بەپرسێکی تایبەت سەرەڕای ئەو فشارانەی کەوا دەتوانن بیکەن بۆ کارکردنە سەر داڕشتنی سیاسەتەکان و خەرجکردنی سەرچاوەکان، هەروەها ڕۆڵی کاریگەریان هەیە لەدەستنیشانکردنی گرفت و پێداویستیەکانی کۆمەڵگە و ڕێگاکانی چارەسەرکردن و گردکردنەوەی سەرچاوەی پێویستی ماددی و مرۆیی بۆ پڕکردنەوەی ئەم پێویستیانە. ئەم پێکهاتە کۆمەڵگەییە دەسەڵاتی هەیە و دەتوانێ پشتیوان بێت وە یاخود بەربەست بێت لە بەردەم پرۆگرامێکی تایبەت لەسەر بنەمای ئەو ئەنجامە ئابووری و سیاسیانەی کە لێیەوە سەرچاوەدەگرن و لەوانەشە زیان بە بەرژەوەندیەکانی بگەیەنێت.

ج. **ئاستی سیاسەتە گشتیەکان:** یاسا و سیاسەتە لۆکاڵی و هەرێمی و نیشتمانیەکان و نێودەوڵەتیەکان دەگرێتەوە، ئەمانە دەبێ کار بۆ گۆڕینیان بکرێت تا پشتیوانی زیاتر بۆ ڕەفتار و ئامانجە خوازراوەکان کۆبکرێنەوە.

چوارچێوەی ژمارە ۱/۲

هەندێ چەمکی گرنگ

- **زانین - مەعریفەت:** ڕاستی و زانیاریەکانی پەیوەندیدار بەبابەتێکی دیاریکراو و ئەوانی دیکە کە پەیوەندیان بەکارامەییەکانەوە هەیە.
- **کارامەییەکان:** بریتین لە توانای ئەنجامدانی هەر کارێك بە وردی و بەدروستی. دوو جۆر کارامەیی هەیە:
  - <u>کارامەییی هەست - بزاوتن</u>: کە پێویستی بە بەکارهێنانی ئەندامەکانی جەستە و ئەو ماسولکانە دەکات کەوا دەتوانین کۆنترۆڵیان بکەین وەك دەست و قاچ.
  - <u>کارامەییەکانی ژیان</u>: کۆمەڵێك توانای سۆزداری و دركکردن و کۆمەڵایەتین کە هاریکاری خەڵکی دەکات بۆ بەڕێوەبردنی ژیانیان و بەرەنگاری ئەو بەربەستانە ببنەوە کە دێنە ڕێیان بەشێوەیەکی دروست و بەرهەمهێن.
- **بیروباوەڕ:** ئەو بیرۆکە و کاروبارانەی کە دەکرێ بەبۆچوونی کەسێك ڕاست بێت

بەڵام مەرجیش نیە وابێت. لەمانەش پێشبینی هەندێ کەس دەربارەی مەسەلەیەك. بیروباوەڕ ئاسان دەگۆڕدرێت، بەڵام لەسەر هێزی بیروباوەڕەکە و گرنگی لای ئەو کەسە و پەیوەندی لەگەڵ بیرو باوەڕی دیکەوە دەوەستێت.

- **هەڵوێستەکان:** بەهۆی کەڵەکەبوونی چەند بیروباوەڕێك بە ڕیزبەندیەکی دیاریکراو دروست دەبێت. ئەم هەڵوێستانە پاڵ بە تاکە کەس دەنێن کەوا بە جۆرێکی دیاریکراو ڕەفتار بکەن یان کاردانەوەیان هەبێ دەربارەی حاڵەتێکی دیاریکراو بە جۆرێک کە دەکرێ پێشبینی بکرێ. هەڵوێستە ڕەگداکوتاوەکان بە زەحمەت دەگۆڕێن چونکە چونەتە ناو ڕیزبەندی بەها کەسیەکانەوە.
- **بەهاکان:** ئەو مەسەلانەی کە کەسێك بە بەرزی دەیاننرخێنێت. ئەمانە کاریگەری زۆریان لەسەر هەست و ڕەفتاری تاکە کەسدا هەیە. ئەمانە بەخاڵی کۆڵەگەیی زۆربەی هەڵوێستەکان دادەنرێن، هەروەها بە ئاسانی نابینرێن وەك هۆکاری ڕاستەوخۆی ڕەفتارەکان.

گۆڕینی زانیاری و کارامەیی ئاسانترە بە بەراورد لەگەڵ گۆرینی بیروباوەڕەکان کە ئەویش بۆ خۆی ئاسانترە لە گۆڕینی هەڵوێست و بەهاکان.

نموونەی پراکتیکی لەسەر مۆدێلی ئیکولۆژی

ڕەفتار: دوور کەوتنەوەی لاوان (بەتایبەت کچان) لە سەردانی یانەکانی لاوان

١. **ئاستی کەسیی**: کەمیی زانیاری سەبارەت بەچالاکی و خزمەتگوزاریەکانی سەنتەری لاوان، بڕوای لاوان بەوەی کەوا بە ئەندام بوونیان لە یانەکان کاتی زۆریان لێدەبات، هەروەها لاوان ناتوانن بەکارایی بەشداری لە بڕیارەکانی سەنتەرەکان بکەن.

٢. **ئاستی کۆمەڵایەتی**: تێڕوانینی کەسوکار و کۆمەڵگە بۆ لاوان (بەتایبەتی ئەو کچانەی سەردانی یانەکانی لاوان دەکەن)، پەسەند نیە.

٣. **ئاستی دامەزراوەیی**: کاتەکانی پێشوازیکردنی لە لاوان گونجاو نیە، سەرەڕای ئەوەی ئەم سەنتەرانە لە شوێنی کۆبوونەوەی لاوانەوە دوورە، هەروەها پێداویستیەکانیان کەمە و کۆن و سەردەمیانە نیە و ئامرازەکانی پشوودان و حەوانەوەش لەناو سەنتەرەکەدا نیە. پاشان ئەو بڕوانامانەی لەسەنتەرەکە دەبەخشرێن سەبارەت بەو خولانەی لاوان بەشداری تیادا دەکەن وەك (کۆمپیوتەر، پرۆژەی بچووك... هتد) تەنها بڕوانامەی بەشداریکردنن و هیچی تر.

٤. **ئاستی کۆمەڵگەیی**: لاوازی ڕۆڵی ئەو ڕێکخراوەکانەی کە لەگەڵ لاوان کار دەکەن لە هاندانیان دەربارەی سەردانی ئەو سەنتەرانە و نەبوونی هەماهەنگی و هاوکاری لەگەڵ

سەنتەرەکان بۆ دابینکردنی ئەو خزمەتگوزاریانەی کەوا پێویستیان پێیەتی.

٥. **ئاستی سیاسەتە گشتیەکان**: دامەزراوە حکومیەکان و دامەزراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی دان نانێن بەو بڕوانامانەی کەوا سەنتەرەکانی لاوان دەیبەخشن.

ڕەفتار: لاوان خۆیان تۆمار ناکەن لە سەنتەرەکانی ڕاهێنانی پیشەیی کە سەر بە وەزارەتی کارو کاروباری کۆمەڵایەتین

١. **ئاستی کەسیی**: لاوان درک بە گرنگیی بەشداریکردنیان لەم شوێنانە ناکەن, هەروەها نازانن کە ئەم بەشداریکردنەیان کاریگەری پۆزەتیڤانەی دەبێت لەسەر پەرەپێدانیان و کارامەییەکانیان لەبواری بازاڕی کاردا.

٢. **ئاستی کۆمەڵایەتی**: تێڕوانینی کەسوکار و کۆمەڵگە بە شێوەیەکی گشتی بۆ فێربوون و ڕاهێنانی پیشەیی، تێڕوانینێکی نێگەتیڤانەیە.

٣. **ئاستی دامەزراوەیی**: دامەزراوەکە، سەنتەرەکانی ڕاهێنانی پەیوەندار بەخۆی بەرچاو ناخات، هەروەها ڕێکخستنی خولەکانی ڕاهێنان و چۆنیەتی ڕاهێنانەکان لە ئاستی پێویستدا نین بۆ ئەو پیشانەی کە دەستەبەرن لە سەنتەرەکانی ڕاهێنانی پیشەییدا.

٤. **ئاستی کۆمەڵگەیی**: سنووداری و بەرتەسکی لە پەیوەندی و هەماهەنگی لەنێوان سەنتەرەکانی ڕاهێنانی پیشەیی لە لایەك و دامەزراوە کۆمەڵگەییەکان و بازاڕی کار لە لایەکی تردا.

٥. **ئاستی سیاسەتە گشتیەکان**: نەبوونی سیاسەتی نیشتمانی دیاریکراو کەوا ڕاهێنانی پیشەیی گرێبدات بە ئاستی بڕوانامەکان و جۆری بڕوانامەکان و پێداویستیەکانی بازاڕی کار.

ڕەفتار: لاوان جگەرە دەکێشن

١. **ئاستی کەسی**: لاوان مەترسیەکانی جگەرەکێشان لەو قۆناغەی تەمەنیان نازانن, وا دەزانن ئەگەر جگەرەیان کێشا وەکو گەورەکان دەردەکەون و سەرنجی رەگەزی بەرامبەر رادەکێشن.

٢. **ئاستی کۆمەڵایەتی**: هاوەڵان هاندەرن بۆ جگەرەکێشان، کەسوکاریش لەبەرچاوی لاوان جگەرە دەکێشن.

٣. **ئاستی دامەزراوەیی**: قوتابخانەکان یاساکانی قەدەغەکردنی جگەرەکێشان لەنێو شوێنە داخراوەکاندا جێبەجێ ناکەن و مامۆستایانیش لەبەرچاوی قوتابیەکان جگەرە دەکێشن و هەندێك جاریش دەیاننێرن جگەرەیان بۆ بکڕن.

٤. **ئاستی کۆمەڵگەیی**: هەماهەنگی لەنێوان دەزگا جۆراوجۆرەکانی کۆمەڵگە نیە بۆ ئەوەی هەڵمەتی هوشیارکردنەوەی باش و بەردەوام بەرپا بکەن، هەروەها دەزگاکانی ڕاگەیاندنیش سوودمەندن لە ریکلامکردن بۆ پیشەسازانی جگەرە.

٥. **ئاستی سیاسەتە گشتیەکان**: یاسایەك هەیە جگەرەکێشان لە شوێنە گشتیەکان قەدەغە دەکات و فرۆشتنی جگەرەش بە لاوانی خوارووی 18 ساڵ قەدەغە دەکات، بەڵام ئەم یاسایە چالاك نیە، لە لایەکی تریش سیاسەتی دابینکردنی هەلی کار لە ئارادا نیە کە ئەوەش بێکاری زیاتری لێدەکەوێتەوە لە نێو ئەو لاوانەی کەوا بەشداری دەکەن لە خولی ڕاهێنانی پیشەییدا.

گرنگی کارامەییەکانی ژیان چین؟

1. **بەدیهێنانی مافەکانی منداڵ و لاوان:**

کارامەییەکانی ژیان لە دوو بنەمای سەرەکیەوە سەرچاوە دەگرن: مافی گەشەکردنی تەندروست و سروشتی و ئابڕوومەندانە کە پشت بە جارنامەی جیهانی مافەکانی مرۆڤ دەبەستێت, وە رێکەوتننامەی مافەکانی منداڵان و مافی فێربوون کە پشت بە رێکەوتننامەی داکار دەبەستێت سەبارەت بەفێربوون بۆ هەموان (1990). وە رێکەوتننامەی مافەکانی منداڵ (1989) و بەرنامەکاری کۆنگرەی جیهانی دانیشتوان و پەرەپێدان (1994) و جاڕنامەی جیهانێکی شایستە بۆ منداالان (٢٠٠٢) و جاڕنامەی لیشبۆنە سەبارەت بە سیاسەتەکان و پرۆگرامەکانی لاوان 1998 و ئەوانی دیکە لەجاڕنامە و سیاسەت و پرۆگرامەکانی کارکردن کە گرنگی بە کاروبارەکانی منداڵ و لاوان دەدات، داواکاری ئەوەن کەوا کۆمەڵێك مافی دیکە وەك مافی دەربڕین و گوێگرتن و مافی زانیاری و بەشداریکردن و.. هتد, دەستەبەر بکرێن بۆ منداڵان و لاوان بەمەبەستی دابینکردنی گەشەسەندن و پاراستنیان.

دەربارەی (جاڕنامەی داکار سەبارەت بە فێربوون بۆ هەموان)یش و ئەو تێروانینەی کەوا هەموو کەسێك (منداڵ یان لاو یان کەسی پێگەیشتوو) بێ، دەبێ و دەتوانێ لەهەلی پەروەردەیی سوودمەند بێت و وەڵامدەرەوەی پێویستیە بنەڕەتیەکانی فێربوونی بێت، لە کۆنگرەی (داکار)ی ساڵی 2000 دا جەختی لەسەر کرایەوە بەوەی چوارچێوەیەکی کار داڕێژرا و لە ئامانجەکانی سێیەم و شەشەمیدا ئەوە دیاریکرا کەوا دەبێ پرۆگرامەکانی کارامەییەکانی ژیانی گونجاو و باش لە ڕووی جۆرییەوە دابین بکرێ و بگاتە بەردەستی هەموو لاوان و گەورەکانیش بەشێوازێکی یەکسان و دادپەروەرانە[7].

بۆیە پاڵپشتی کارامەییەکانی ژیان لای لاوان بە ئامرازێك دادەنرێت بۆ بەدەستهێنانی مافەکانیان.

ئەمە چۆن دەبێت؟ بۆ نموونە، لاوان مافیان هەیە لە بەشدارکردن لە بڕیاردان و هەموو بابەتێکی پەیوەست بە خۆیان و بەشداریکردنیان لە بونیادنانی کۆمەڵگەکانیاندا.

چۆن دەتوانن ئەم کارە بکەن لە کاتێکدا توانای پێویستیان نەبێت بۆ بڕیاردان و دەربڕینی پێویستیەکانیان و خەم و هیواکانیان؟ هەروەها چۆن دەتوانن ئەمانە بکەن لە کاتێکدا کە ئەم کارامەییانەیان نەبێت:
(کارامەییەکانی ڕێبەرایەتی) و (کارکردن لە نێو تیم) و (هەڵسان بە هەڵمەتی کۆکردنەوەی پاڵپشتی بۆ داواکردنی گۆڕینی سیاسەتەکان) بە جۆرێك کەوا پشتیوانی پەرەپێدانی لاوان بێت و ئاسانکاری بکات بۆ بەشداریکردنیان.

---

[7] Dakar Framework for Action, Education for All: Meeting our Collective Commitments, World Education Forum, Dakar, Senegal, April 2000.

چوارچێوەی ژمارە 1/3

کارامەییەکانی ژیان بە توانامان دەکات کەوا:

- پەنجە خستنە سەر فشارە کۆمەڵایەتیە زیان بەخشەکان و هەڵمەتی ڕێکخراو بۆ جێخستە کردنی ڕەفتاری نێگەتیڤانە.
- بەرەنگاربوونەوەی ئەو پەیامانەی کەوا دەزگاکانی ڕاگەیاندن و هاوەڵەکان بانگهێشتی بۆ دەکەن و بە ڕوونی دژایەتی ئەو پەیامانە دەکات کەوا کەس و کار و مامۆستا و گەورەکان دەیگەیەنن.
- دیاریکردنی بەهاکانمان:
- بە کردار کردنی زانیاری و هەڵوێستەکانمان بۆ ڕەفتاری پۆزەتیڤانە بۆ پاڵپشتی کردنی تەندروستیمان و ژیانمان بە گشتی.
- دووبارە کۆنترۆڵ کردنەوەی ڕەفتارەکانمان.
- بڕیاردانی باشتر لە میانەی گەڕان بە دوای ئەڵتەرناتیڤەکان، هەڵسەنگاندنی لایەنە پۆزەتیف و نێگەتیڤەکانی هەر یەکەیان.
- بڕیاردانی لۆژیکانە بۆ چارەکردنی کێشە و پرسەکان.
- پتەوتر کردنی پەیوەندیە بەرهەمدارەکان لە نێوان خۆمان و ئەوانی تر.
- ڕوو بە ڕوو بوونەوەی مەیدانکێشیەکانی ژیان و خۆ پاراستنمان.

٢. پاڵپشتی بە توانا کردنی لاوان لە قبوڵکردنی ڕەفتاری تەندروستی و کۆمەڵایەتی و ئابووری دروست:

توێژینەوەکانی ڕۆشنبیرکردنی تەندروستی پشت بەستوو بەکارامەییەکانی ژیان ئەوەیان دەرخستووە کەوا کارامەییەکانی ژیان، کاریگەریان هەیە لەسەر وەرگرتنی لاوان بۆ ڕەفتاری تەندروستی و کۆمەڵایەتی و ئابووری دروست، هەروەها لە پەیوەندیسازی کۆمەڵایەتی ئەرێنی و خولقێنەر، هەروەها خۆپارێزییان لەمەترسیەکان لەوانەش مەترسییە تەندروستییەکان. دەکرێ ئەمانەی خوارەوە وەک نموونە بۆ ئەم بابەتە بهێنینەوە:

1) چاکتربوونی ئەرك بەجێهێنانی ئەکادیمی[8]
2) فێرکردنی کەسەکان سەبارەت بە چەمکی "کۆنترۆڵکردنی تووڕەیی"[9].
3) بەرتەسکردنەوەی ئەو هەلانەی بوار دەڕەخسێنن بۆ لە ڕێلادانی لاوان[10]، هەروەها توندوتیژی لەنێوان کەسەکاندا[11]و تاوانکاری[12].
4) نەهێشتنی ڕەتکردنەوەی هاوتەمەنان[13]، خۆزاڵکردن بەسەر کەسانی تردا لەژێر هەڕەشە و چاوسوورکردنەوەدا[14].
5) پاڵپشتی خۆگونجاندنی کۆمەڵایەتی ئەرێنی، کەمکردنەوەی هەڵچوونە نارێکەکان[15].
6) باشترکردنی ئەو ڕەفتارانەی پەیوەستن بە تەندروستی و خۆنرخاندن[16].
7) بەرزکردنەوەی ئاستی باوەڕبەخۆبوون و توانای دەربڕینی بیرو بۆچوون و خەم و پێداویستیەکان بەروون و رەوانی، ڕەتکردنەوەی ئەرێنی و پەیوەندیسازی و چاکردنی جۆری پەیوەندییەکان لەگەڵ کەسوکار و چوار دەورماندا[17].

٣. پەرەپێدانی گەشەی ئەرێنیی لاوان

کارامەییەکانی ژیان ڕۆڵی گرنگ دەگێڕێت لە تواناسازی لاوان و گەشەکردنیان بەشێوازێکی ئەرێنی و بەکاربردنی وزەکانیان، ئەم کارامەییانە تەنیا بەخشینی زانیاری نییە بگرە ڕاهێنانە لەسەر وەرگرتنی هەڵوێست و کارامەیی پێویست بۆ پەرەسەندن لە ئاستە جۆراوجۆرەکاندا.

---
8 Elias, Gara, Schulyer, Brandon-Muller, andSayette, 1991
9 Deffenbacher, Oetting, Huff, and Thwaites, 1995;Deffenbacher, Lynch, Oetting, and Kemper, 1996; Feindler, et al 1986.
10 Elias,1991.
11 Tolan & Guerra, 1994.
12 Englander-Goldern et al, 1989
13 Mize and Ladd, 1990.
14 Oleweus, 1990.
15 McConaughy, Kay and Fitzgerald, 1998.
16 Young, Kelley, and Denny, 1997
17 Promoting opportunities for adolescents in Jordan with a focus on girls-Participatory evaluation report, UNICEF, Jordan Country Office, December 2004.

بۆ ئەوەی کاریگەریی زیاتری هەبێت، گرنگە پرۆگرامەکانی کارامەییەکانی ژیان ببەسترێتەوە بە بابەتێك یان بارودۆخێکی تایبەتی کەوا لاوان پێیەوە دەناڵێنن یان تووشی دەبن (کیربی أت ال، 1994), بۆ نموونە: جێبەجێکردنی کارامەییەکانی ژیان بۆ خۆپاراستن لەتوندوتیژی یان خۆپاراستن لە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکاندا جێبەجێ دەکرێت، یان جگەرەکێشان یانیش بۆ ئەوەی لاوان کارامەیی ساز بن بۆ بەشداریکردن لەژیانی گشتی، یان بۆ ئەوەی لە کەشی منداڵبوونێکی تەندروستدا بژین.

بەڵام لەم ڕێبەرەدا و وەك وەڵامدانەوەیەك بۆ ئەو کەسانەی لە کە لە بوارە جیاوازەکانی ژیانی لاواندا کار دەکەن، لەسەر کارامەییە بنەڕەتییەکانی ژیان بەگشتی دەدوێین و نموونەی پەیوەنددار بە بابەتی دیاریکراو دەهێنینەوە کە لەگەڵ ژینگەی کۆمەڵگەی عێراقدا بگونجێ، هەروەها لەگەڵ پێداویستیەکانی لاوانی عێراق و پێداویستەکانی ڕاهێنان و فێربوونی پیشەییش کۆك بێت.

کارامەییەکانی ژیان چۆن پۆلێن دەکرێن؟

کارامەییەکانی ژیان بەم شێوەیە پۆلێن دەکرێن:

1. **کارامەییە سۆزدارییەکان:** کە کارامەییەکانی خۆنرخاندن، بەڕێوەبردنی هەستەکان و بەڕێوەبردنی گرژی و کات دەگرێتەوە.
2. **کارامەییەکانی درککردن (المهارات الادراکیە):** ئەمەش کارامەییەکانی بیرکردنەوەی داهێنەرانە و بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە و بڕیاردان و چارەسەرکردنی کێشەکان دەگرێتەوە.
3. **کارامەییە کۆمەڵایەتیەکان:** بریتیە لە کارامەییەکانی پەیوەندیکردنی کۆمەڵایەتی کارا، هاوسۆزی، ڕەفتاری یەکلاکەرەوە و ڕەتکردنەوەی ئەرێنی، تیمکاری و بەدەستەوەهێنانی پشتگیری دەگرێتەوە.

بەڵام ئەمە، ئەوە ناگەیەنێ کەوا کارامەییەکانی ژیان بە یەکەوە وا بەستە نین و کاریگەریان لەسەر یەکتردا نیە. بۆ نموونە، کارامەیی خۆنرخاندن ڕۆڵێکی گەورە و بنەڕەتی لە کارامەیی بڕیاردانا هەیە، هەروەها لەسەر کارامەیی ڕەتکردنەوەی ئەرێنیش کاریگەری هەیە، بۆیە گرینگە ئەمە لەبەرچاو بگیرێت لە کاتی گەشەدان و جێبەجێکردنی بەرنامەکانی کارامەییەکانی ژیاندا.

کەی پێویستە دەست بەکارکردن لەسەر کارامەییەکانی ژیان بکرێت؟

کارامەییەکانی ژیان پشت دەبەستێ بە چەندین تیۆر و توێژینەوە و لێکۆڵینەوەو و شارەزایی لەبواری زانستەکانی ڕەفتارناسی و پەروەردە و منداڵ، کە بۆ ماوەی دەیان ساڵ ڕوونکردنەوە و ڕێنوێنی سەبارەت بەم بابەتانە خستۆنەتە بەردەست: گەشەسەندنی منداڵان و لاوان و وەرگرتنیان بۆ زانین و زانیاریەکان و هەڵوێستەکان و کارامەییەکان و جووڵە و ڕەفتارەکان. ئەم توێژینەوانە ئاماژە بەوە دەکەن کەوا گرنگە دەست بکرێ بە فێرکردنی کارامەییەکانی ژیان، یان هەندێك لەم کارامەییانە بە لانی کەم، لەمنداڵیەوە دەست پێ بکرێ و بەردەوام بن لەسەریان لە هەموو قۆناغەکانی تریشدا تا پێگەیشتنیان و لە تەمەنی پێگەیشتنیشدا هەروا لەسەری بەردەوام بن.

یەکەی دووەم
کارامەییە سۆزدارییەکان

ڕێبەری لاوان بۆ کارامەییە بنەڕەتیەکانی ژیان و بەکارخستن

یەکەی دووەم: کارامەییە سۆزدارییەکان

ناوەڕۆکی ئەم ڕێبەرە

پێشەکی

یەکەی یەکەم: چەمکی کارامەییەکانی ژیان دەناسین

یەکەی دووەم: کارامەییە سۆزدارییەکان

یەکەی سێیەم: کارامەییەکانی درککردن (المهارات الادراكية)

یەکەی چوارەم: کارامەییە کۆمەڵایەتییەکان

یەکەی پێنجەم: بەرنامەکانی کارامەییەکانی ژیان جێبەجێ دەکەین

پاشکۆ: پرۆگرامی ڕاهێنانی ڕاهێنەران دەربارەی کارامەییە بنەڕەتیەکانی ژیان بۆ لاوان

تیمی زانکۆی ئەمێریکی:

ئامادەکردن

- رنا حداد إبراهيم، ماستەر لە پەروەردە و ڕەفتاری تەندروستی.

هاوکاران لە ئامادەکردن:

- هاله علويه، ماستەر لە پەروەردە و ڕەفتاری تەندروستی.
- ليا قرح، ماستەر لە کارگێری و سیاسەتی تەندروستی.
- دانی زۆ، دکتۆری ددان و شارەزا لە ڕاهێنان و پەرەپێدانی لاوان.

کارامەییەکانی بەکارخستن :

- هەموو چالاکییە پەیوەستەکان بە جیهانی کارکردن لە لایەن غسان الصفار – شارەزا لە ڕێکخراوی کاری نێودەوڵەتی ئامادەکراوە، هەروەها بەشداری کردووە لە چاوخشاندنەوە بە تەواوی ئەم ڕێبەرە.

پێداچوونەوە:

- ميادە كنج، ماستەر لە تەندروستی گشتی– فەرمانگەی پشتیوانی تەندروستی و تەندروستی کۆمەڵگایی – کۆلیژی زانستە تەندروستیەکان- زانکۆی ئەمێریکی لە بەیروت.

پێداچوونەوە لە لایەن UNFPA:

- سهى نمر، ماستەر لە توێژینەوە نێو دەوڵەتیەکان و بەرپرسی پرۆگرامی لاوان لە ئۆفیسی UNFPA لە بەغدا .
- نور الرشيد، ماستەر لە پەرەپێدانی نێو دەوڵەتی و بەرپرسی پرۆگرامی لاوان لە ئۆفیسی UNFPA لە عەممان.
- حسين هەناری، ماستەر لە کۆمەڵناسی و سیاسەتە کۆمەڵایەتیەکان، بەرپرسی پرۆگرامی لاوان لە ئۆفیسی UNFPA لە هەولێر .
- زاهد حسن، ماستەر لە ئەندازیاری، شارەزای نیشتمانی لە بواری کار و ڕاهێنانی پیشەیی.

خشتەی ژمارە (٢): پوختەی کارامەییە سۆزدارییەکان:

کارامەییە سۆزدارییەکان			
ناونیشانی چالاکی	**ناوەڕۆک**	**چالاکی پێشنیازکراو**	**ماوە**
بابەتی یەکەم: خۆنرخاندن	**ناونیشانە سەرەکیەکان:** ١. چەمکی خود چیە؟ ٢. خۆنرخاندن چیە؟ ٣. تایبەتمەندێتیەکانی ئەو کەسانەی خۆنرخاندنیان بەرزە یان نزمە چین؟ ٤. کاریگەری خۆنرخاندن لەسەر لاوان چیە؟ ٥. لاوان چۆن دەتوانن خۆنرخاندنی بەرز بسازێنن؟ ٦. چۆن دەتوانین هاوکاری لاوان بکەین تا خۆنرخاندنی بەرز بنیات بنێن؟ نموونەی بەکارهاتوو دەربارەی ئەم بابەتانەیە: • مادەی هۆشبەر • توندوتیژی • کەرتی کار	خۆت بنرخێنە! خۆت هۆشیار بکە	٥٠ خولەک
		هەموو سالێک تۆ وشیاری خودی خۆتی	٤٥ خولەک
		بینای خۆنرخاندنی بەرز دادەمەزرێنم	٦٠ خولەک
		ئەو ئامانجانەی لە جێبەجێکردندان	١١٥ خولەک
		دواڕۆژی پیشەییم	٨٥ خولەک
		خۆمم بە خۆم دروست کرد	٦٥ خولەک
			کۆ ٤٢٠ خولەک ٤٠ تیۆری ――― ٤٦٠ خولەک
بابەتی دووەم: بەڕێوەبردنی هەستەکان	**ناونیشانە سەرەکیەکان:** ١. هەستەکان چیین؟ ٢. تووڕەبوون چییە؟ ٣. نیشانەکانی تووڕەبوون چین؟ ٤. ئەنجامەکانی دەربڕینی نەرێنی بۆ تووڕەبوون چین؟ ٥. چۆن تووڕەبوون بەڕێوە دەبرێت؟ ٦. خەم چیە؟ ٧. نیشانەکانی خەم چین؟ ٨. چۆن دەتوانین مامەڵە لەگەڵ خەم بکەین؟ ٩. دڵەڕاوکێ چیە؟ ١٠. نیشانەکانی دڵەڕاوکێ چین؟ ١١. چۆن مامەڵە لەگەڵ دڵەڕاوکی بکەین؟	هەستەکانم	٣٥ خولەک
		مامەڵە لەگەڵ هەستەکانم دەکەم	٥٠ خولەک
		ریپۆرتاژێکی رۆژنامەوانی	٦٠ خولەک
		تووڕەبوون چییە؟	٣٥ خولەک
		بەڕێوەبردنی تووڕەبوون	٥٥ خولەک
		بە ئەرێنیانە تووڕە	٦٠ خولەک

	نموونەی بەکارهاتوو دەربارەی ئەم بابەتانەیە: • پەیوەندییە خێزانیەکان • پەیوەندی نێوان هەردوو رەگەز • هەراسانکردنی سێکسی • هاوڕێیەتی • وەرزش • کەرتی کار	دەبم	
		خەم شتێکی ئاساییە بەڵام لێی ناگەڕێم لێم بباتەوە	٧٠ خولەک
		دڵەراوکێم هەیە, چیبکەم؟	٥٠ خولەک
			کۆی گشتی ٤١٥ خولەک ٤٠ تیۆری ――――― ٤٥٥ خولەک
بابەتی سێیەم: **بەڕێوەبردنی گرژی و کات**	**ناونیشانە سەرەکیەکان:** ١. گرژی چیە؟ ٢. نیشانەکانی گرژی چین؟ ٣. هەنگاوەکانی بەڕێوەبردنی گرژی چین؟ ٤. چۆن دەتوانین گرژی بڕێوە بەرین؟ ٥. بیرکردنەوەی ئەرێنی چیە؟ ٦. هەنگاوەکانی بیرکردنەوەی ئەرینی چین؟ ٧. ڕێگاکانی خاوبوونەوە چین؟ ٨. مەبەستمان لەبەڕێوەبردنی کات چییە؟ ٩. چۆن کاتمان بەڕێوە بەرین؟ نموونەی بەکارهاتوو دەربارەی ئەم بابەتانەیە: • بابەتەکانی ژیانی ڕۆژانە • خوێندن • کەرتی کار	سەیر کە, ئایا من گرژم؟	٥٥ خولەک
		بە ئەرێنی مامەڵەی گرژی دەکەم	٤٠ خولەک
		بیرۆکەی ئەرێنی و نەرێنی	٥٥ خولەک
		بە ئەرێنی بیر دەکەمەوە و بیرۆکەی نەرێنی لەکۆڵی خۆم دەکەمەوە	٨٥ خولەک
		فێری ڕێگاکانی خاوبوونەوە دەبین	٤٥ خولەک
		مەبەست لە کات بەڕێوەبردن چییە؟	٧٥ خولەک
		کاتی خۆم دروست بەڕێوە دەبەم	٥٠ خولەک
		بەرنامەکەم دەستنیشان دەکەم	٦٠ خولەک
			کۆی گشتی:

٤٦٥ خولەک ٤٥ تیۆری ٥١٠ خولەک			
کاتی تەواو بۆ چالاکیەکانی گرۆپی کارامەییە سۆزداریەکان: ١٤٢٥ خولەک = ٢٣,٧٥ کاتژمێر			

بابەتی یەکەم: کارامەیی خۆنرخاندن

تاك بەرهەمی بیرەکانی خۆیەتی لەسەر خۆی، بیر لەچی بکاتەوە ئەوە دێتە رێگەی.

(گاندی)

خۆنرخاندن - زانیاری بنەڕەتی

چەمکی خود چییە؟

چەمکی خود مانای ئەوەیە چۆن بیر لەخۆمان دەکەینەوە. بۆ نموونە، "من کچێکی 15 ساڵانم، لەپۆلی یەکەمی دواناوەندیم "، "من شەرمنم"، "من لەبیرکاری زیرەکم"، "حەز لەتۆپی پێ دەکەم"،"هەوڵ دەدەم لەگەڵ برا بچکۆلەکەم نەرم بم، بەڵام زۆر جار بەگریانەکەی تووڕەم دەکات".

خۆنرخاندن چیە؟

خۆنرخاندن (self Esteem) بریتیە لە هەستی ئەو کەسە بۆ نرخ و بەهای خودی خۆی، بیروباوەڕەکانی، شێوەی روخساری، کارامەییەکانی و هەموو پێکهاتەکانی کەسایەتی بە عەقڵ و جەستە و دەروونەوە. خۆنرخاندن بەشی هەڵسەنگاندنی چەمکی خودە.

"ئەوەی نەست لەسەر کەسێك دەیزانێت ڕاستیی ڕادەی لێهاتویی و خۆشەویستیی و بەها و کارامەییەکانییە."[1]

خۆنرخاندن پشت بە سێ فاکتەری بەیەکەوە بەستراو دەبەستێت:

1. **کاریگەریی کەسی** واتا ڕادەی زانینمان بەوەی خۆمان کاریگەریمان لەسەر بابەت و ڕووداوەکانی ژیانماندا هەیە و بەرپرسیارێتیمان بەرامبەریان هەیە.
2. **هەستکردن بەئینتیما و قبووڵکردن** مەبەستمان ئەوەیە تا چ ڕادەیەك هەست بەوە دەکەین ئێمە بەشێکین لە گرۆپێك و حەزپێکراوین لەلایەکەوە، لەلایەکی دیکەوە خۆمان خۆش دەوێت و لەخۆمان ڕازین.
3. **هەستکردن بەخۆیەتی و لێهاتووی** واتا ڕادەی باوەڕبوونمان بەوەی کارامەیی دیاریکراومان لە بواری تایبەتدا هەیە. هەڵسەنگاندنی شارەزاییەکانی خۆمان بەوەی بەشدارن لە پێشکەوتنمان کە دەبێتە هۆکاری ئەوەی پتر باوەڕمان بەخۆمان بێت بۆیە دەستپێشخەری دەکەین.

---

[1]http://www.calstatela.edu/faculty/jshindl/cm/Self-esteem.htm, June 2011.

هێلکاری ژمارە (٢): ئەو فاکتەرانە پیشان دەدات کە خۆنرخاندن پشتی پێدەبەستێت:

کاریگەریی کەسی

هەستکردن بەئینتیما و قبووڵکردن

هەستکردن بەخۆیەتی و لێهاتووی

چەمکی خود و خۆنرخاندن لە ئەنجامی ساڵانی دوورو درێژدا لەشارەزایی کەسیی و بە تایبەتی ساڵانی منداڵی زووەوە پێکدێن. هەروەها خۆنرخاندن لەژێر کاریگەری هۆکاری دەرەکی ژینگەکەماندایە کە پەیوەستن بە بارودۆخی ژیانمان و کاردانەوەی کەسانی دیکە بەرامبەریان وەک کەسوکار، مامۆستا، هاوڕێ و گەورەکانی کۆمەڵگە. ئێمە لەڕێگەی تێبینی و کۆمێنت و حوکمی بەرامبەرەکانمان خۆمان دەناسێنین. بەڵام لەگەڵ گەورەبوونمان بە تەمەن، ئەم تێڕوانینە بەکاردانەوەکانی خۆمان بەرامبەر بە خۆمان کاریگەر دەبێت. خۆنرخاندنمان بۆ خۆمان بەرز دەبێت لەو حاڵەتانەی کارێکی وادەکەین لەخۆمان رازی بین، وە نزم دەبێتەوە گەر هەستمان بەوە کرد کەهەڵە یان کارێکی بێکەڵکمان کردووە.

خۆنرخاندنمان دەگۆڕێت لەگەڵ بارودۆخ و ئەو کەسانەی کە کات و بوارە جۆراوجۆرەکانی ژیان لەگەڵیان بەسەر دەبەین. بۆ نموونە، دەکرێ خۆنرخاندنی لاو (کچ یان کوڕ) بۆ خۆی بەرز بێت کاتێك لەگەڵ هاوەڵەکانیدا دەبێت قسە و کارلێککردن لەگەڵیان دەکات بەڵام لەناو کەسوکاری خوێدا وا نابێت و بێدەنگ دەبێت لەبەر ئەوەی دڵنیایە کەس گوێی بۆ شل ناکات. لەوانەشە خۆنرخاندن لای لاوان لە بوارەکانی هاوڕێتی و پەیوەندی سازکردن بەرز بێت بەڵام لەبواری دیکەی وەك وەرزش یان خوێندن نزم بێتەوە. لەلایەکی دیکەوە، لەوانەیە خۆنرخاندن لای هەندێ کەس بەرز بێت بەڵام لەگەڵ گۆڕینی بارودۆخ نزم بێتەوە. بۆ نموونە، لەوانەیە لاو (کچ یان کوڕ) دووچاری ڕووداوێکی ئۆتومبێل بێت و تووشی کەمئەندامێتی بێت، دەرەنجامەکەی دەبێتە هۆی هەستکردن بەکەمی و نەتوانینی ئەنجامدانی کارەکانی وەك پێویست, بۆیە خۆی نزم دەنرخێنێت.

خۆنرخاندنی بەرز بەشداری دەکات لەسازکردنی باوەڕبەخۆبوون و مانای ئەوەیە ئەو کەسە لەخۆ و کار و بەهاکانی رازیە، ئەمیش دەبێتە فاکتەرێك بۆ خۆسازکردن و کارامەیی سازی, باوەڕبەخۆبوون, پرۆسەی بڕیاردانی گونجاو و مامەڵەکردن لەگەڵ کێشەکان ئاسان دەکات.

هەستکردنی لاو بە خۆنرخاندنی نزم لای ئەوانەی لەمنداڵیدا مامەڵەی خراپیان لەگەڵدا کراوە بەرز دەبێت. ئیضدی خراپەکە جەستەیی بێت یان زارەکی یان بەراوردکردنیان لەگەڵ کەسانی دیکە کە گوایە لەوان باشترن.

تایبەتمەندیەکانی ئەو کەسانەی خۆنرخاندنی بەرز یان نزمیان هەیە چین؟

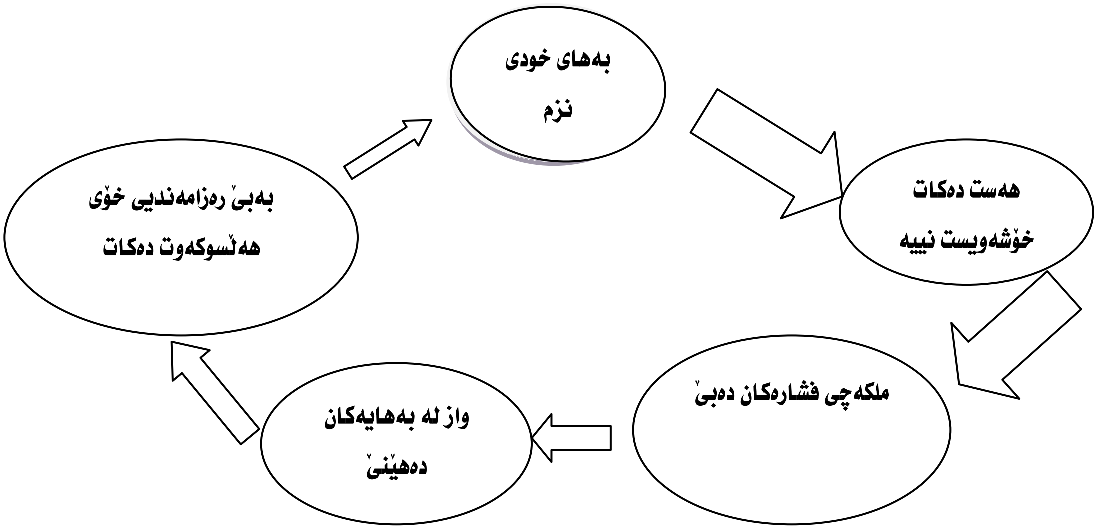
خشتەی ژمارە (٣): تایبەتمەندیەکانی ئەو کەسانەی کە خۆنرخاندنی بەرز یان نزمیان هەنە پیشان دەدات:

خۆنرخاندنی بەرز	خۆنرخاندنی نزم
* لەناخەوە حەواوەن (ئاسودەن) و بە ئەرێنی مامەڵە لەگەڵ خۆیان دەکەن. * دەزانن خاڵە بەهێزو لاوازەکانیان چین و دەزانن چیان پێ دەکرێت و چیان پێ ناکرێت. * بەباوەڕ بەخۆبوونەوە مامەڵە دەکەن. * ڕەفتارەکانیان لەسەر بنەمای بەهاکانیانە. * دۆڕان قبوڵ دەکەن و پەندی ئەرێنی لێوەردەگرن. * چاودێری و هەڵسەنگاندنی ژیانیان بەبەردەوامی دەکەن و ڕەفتارەکانیان ڕاستدەکەنەوە. * دەتوانن ڕاستگۆ بن و بۆچوونی خۆیان دەربڕن. * باوەڕیان بەدەستکەوتەکانیان هەیە و گەشبینیانە لە دوا ڕۆژ دەڕوانن. * دەتوانن چارەسەر بۆ گرفتەکانیان بدۆزنەوە. * چاوەڕوانن کەسانی بەرامبەر بە وشیاری و تێگەیشتنەوە مامەڵەیان لەگەڵ بکەن. * دڵنیان لەوەی دەتوانن ئەوەی دەیانەوێت بیکەن. * بەرێزەوە مامەڵەی خەڵکی دەکەن. * هاوکاری کەسانی دیکە دەکەن و هەوڵ نادەن کۆنترۆڵیان بکەن.	* خۆیان پشتگوێ دەخەن و خراپ و نا دادپەروەرانە مامەڵەی خۆیان دەکەن. * تەنیا بە نەرێنی لەبابەتەکان دەڕوانن. * بەردەوام لە پێگەی داکۆکیکردندان (بەرگریکردندان). * دەان بەوەدا نانێن گرفتیان هەبوو بێت. * بەرەنگاربوونەوەی بەربەستەکان و هاوکاری کەسانی دیکەش رەتدەکەنەوە. * بەردەوام منەت و بۆڵەبۆڵ دەکەن. * پتر بیر لەوە دەکەنەوە خەڵکی ڕای چیە لەسەریان. * وا هەست دەکەن خۆیان یاری دەستی کەسانی دیکەن و ناتوانن شتەکان بگۆڕن. * ناتوانن دەستخۆشی و قسەی خۆش وەرگرن. * باوەڕیان بەرایەکانی خۆیان نیە. * کارامەیی کۆمەڵایەتییان نیە و ئەمەش دەبێتە هۆی گۆشەگیرییان و ناتوانن خۆیان بگونجێنن.

کاریگەری خۆنرخاندن لەسەر لاوان چییە؟

خۆنرخاندن ڕۆڵێکی گرنگ لەسەر ژیانی لاواندا هەیە و کاریگەریەکی ڕاستەوخۆ بەسەر بڕیار و ڕەفتار و مامەڵەکرنیان لەگەڵ ئەو گرژیانەی (فشارانەی) ڕووبەڕوویان دەبێتەوە هەیە. ئەو لاوانەی خۆنرخاندنی نزمیان هەیە واهەست دەکەن کەسوکارو هاوەڵ و دەروپشتیان خۆشیان ناوێن و قبووڵیان ناکەن ئەمیش دەبێتە هۆکاری لاوازبوونیان لە بەرەنگاربوونەوەی گرژییەکان بە ڕادەیەك دەستبەرداری بەهاکانیان بن و ڕەفتاری ئەوتۆ دەکەن کەخۆیان لێی ڕازی نین, بۆیە لە شوێنێکی دیکەدا لە هەستی خۆشەویستی و ئینتیمابوون دەگەڕێن. گرفت لەوەدایە کاتێك کە ڕەفتارێك دەنوێنن لەبەر چاوی خۆیان خراپ بێت، تێڕوانینە نەرێنیەکەیان بۆ خۆیان بەرز دەبێت و لەئەنجامدا خۆنرخاندنیان نزمتر دەبێت و لە بازنەیەکی داخراودا دەخولێنەوە. بۆ نموونە، ئەو لاوانەی خۆنرخاندنیان نزمە، ئەگەری ئەوەی هەیە مادەی هۆشبەر تاقیکربکەنەوە, ئەگەر لەگەڵ ئەو هاوتەمەنانەدا بوون کە ئەو ماددانە بەکار دەبەن، بۆ ئەوەی هەستی ئینتیمابونیان لا دروست بێت و لە لایەن هاوەڵەکانیان قبوڵ بکرێن. ئەو کات لەوانەیە ئەم لاوانە هەست بەوە بکەن نزم خۆیان دەنرخێنن لەبەر ئەوەی کاری دژ بە بەها و هیواکانیان دەکەن.

پێچەوانەکەشی ڕاستە سەبارەت بەو لاوانەی خۆنرخاندنیان بەرزە، هەست بەوە دەکەن خۆشەویستن و بەڕێزن لەلایەن گەورە و هاوتەمەنەکانیانی دەروبەریان، بۆیە دروست بەپێی بەهاکانیان ڕەفتار دەنوێنن کە خۆنرخاندن و باوەڕ بەخۆبوونیان بەرز دەبێتەوە. سەیری هێلکاری ژمارە (٣) بکە:



چۆن لاوان دەتوانن خۆنرخاندنی بەرز بسازێنن؟

1. **خۆناسین و قبووڵکردن و ڕێزگرتنی:**

- بزانین چیمان لە ژیان ئەوێت، خاڵەکانی هێزو لاوازیمان، ئەو بابەتانەی هانمان دەدات و ئاسودەمان دەکات، ئەو شتانەی تا هەنوکە بەدەستمان هێناوە، بەها و پرنسیپەکانمان، ئەو شتانەی ئارەزووومانە و ئەوانەی نیگەرانمان دەکەن، ئارەزووەکانمان، ئەو شتانەی شارەزاییمان لێیان هەیە و ئەوانەی گەرەکمانە بیانگۆڕین لەژیان یان کەسایەتیماندا.
- شتە خراپەکان لەبیرەوەریماندا دەستنیشان دەکەین (گەر لەمنداڵیماندا هەبووبن) و لەکۆڵیان دەکەینەوە (خۆمانیان لێ ڕزگاردەکەین).
- خۆمان وەکو خۆمان وەردەگرین و بەکەسی دیکە و پێوەری نموونەیی بەراوردی ناکەین.
- لێ ورد دەبینەوە، کەی خراپەکاری بەرامبەر بەخۆمان دەکەین، ئەنجامی چی بووە، هەستمان بە چی کردووە کاتێك خۆنرخاندنمان نزم بووە و هەوڵدەدەین ئەو کارە نەکەین.
- بەردەوام بە ئەرێنی بۆ خۆمان دەدوێین لەبری بەکارهێنانی دەربڕینی نەرێنی "ئای چەند گێلم" یان "من سەرنەکەوتووم، بەکەڵکی هیچ نایەم" مانایان ئەوەیە ڕێز لەخۆمان ناگرین و خۆنرخاندنمان نزم دەکەین.

- بەردەوام بیر لەسەرکەوتن و دەستکەوتەکانمان دەکەنیەوە و ئەو هەستانەی ئەو کاتانە دروست بوونە و هۆکارەکانی سەرکەوتنەکان دەهێنینەوە یاد. لیستێکیان لێ دروست دەکەین هەر جارێك هەستمان بە نزمی خۆنرخاندن کرد دەیانخوێنینەوە.

2. **کارکردن لەسە چاکتربوون و وەرگرتنی کارامەیی نوێ:**

- ئەو بابەتانەی دەمانەوێ لەکەسایەتی و ژیانماندا کاریان لەسەر بکەین دەستنیشان دەکەین، ئامانجی واقیعی کارپێکراو دادەنێین و کار بۆ بەدەستهێنانیان دەکەین.
- کار دەکەین لەسەر ئەوەی کارامەیی هەست و بزاوتن و کارامەیی ژیانیی نوێ وەرگرین و ئەو کارامەییانەی هەمانە پەرەیان پێبدەین.
- بەشداری چالاکی کۆمەڵایەتی و وەرزشی و کولتووری دەکەین.
- هاوکاری کەسانی دیکە دەکەین.
- دەستخۆشی کەسانی دیکە وەردەگرین و سوپاسیان دەکەین.
- ڕێگە بە خۆمان دەدەین هەڵە بکەین, خۆ کەس لەهەڵە بێبەش نیە.

3. **ڕەفتارکردن بە بەرپرسیارێتی:**

- باوەڕمان بەوەیە ئیمە لەسەر کارەکانی خۆمان و ئەنجامەکانیان بەرپرسیارین بۆیە گلەیی لەکەس و بارودۆخ ناکەین.
- باوەڕمان بەکارامەییمان هەیە لەسەر گۆڕینی شتەکان و دەستپێشخەری دەکەین.
- ڕەفتاری ئەوتۆ دەکەین نە خۆمان و نە هاوتەمەنەکامان و نە دەوروپشتمان ئازار بدات.

چۆن ئامانجەکانمان دەستنیشان بکەین و کار بۆ بەجێهێنانیان بکەین؟

1. ئەو بابەتانەی ئارەزوومانە بیانکەین یان بیانگۆڕین یان فێریان ببین یان ئەنجامیان بدەین، دەستنیشانیان دەکەین پاشان پاڵنەرەکان شی دەکەینەوە، بۆ نموونە: بەڕاستی حەز دەکەم ڕەفتاری توندوتیژم لەگەڵ هاوتەمەنەکانم نەمێنێت. من دەزانم توندوتیژی ڕێگە چارەیەکی باش نییە بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکان و دەتوانم ئەرێنی مامەڵە لەگەڵ هاوڕێکانم بکەم کاتێك بابەتەکان بە دڵم دەبن، بەڵام دەمەوێ بزانم چۆن دەکرێ توورەبوون و هەڵچوونم کۆنترۆڵ بکەم کاتێك شتێك بەویستی من نەبێت یان کەسێك رکابەریم بکات. هەروەها دەمەوێت بزانم چون کێشەکان دوور لە توندوتیژی چارەسەر بکەم. ئەم کارە پەیوەندییەکانم بەباشی لەگەڵ هاوتەمەنەکانم و خوشك و براو کەسەکانم دەهێڵێتەوە.
2. ئامانجەکەمان بەشێوازێکی واقیعی دادەڕێژینەوە بەمەرجێك دەرەنجامەکەش بگرێتەخۆ, هەروەها چ کاتێك دەمانەوێ ئەو گۆڕانە ئەنجام بدەین، بۆ نموونە "لە کۆتایی ئەم هاوینەدا (کەی)، دەمەوێ (کردار)، بە نا توندوتیژی مامەڵەی هاوەڵەکانم بکەم (دەرەنجام)".

3. ئەو بابەت و زانیاری و کارامەییانەی پێویستمانە بیانگەینێ دەستنیشان دەکەین. لەنموونەکەی سەرەوە، پێویست بەوە دەکات بزانین شێوازەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ کێشەکان بزانین هەروەها هەنگاوەکانی وەڵامدانەوەی یەکلاکەرەوە لەگەڵ کارامەیی کێشە بەڕێوەبردن فێربین.
4. دەگەڕێین بزانین چۆن زانیاریمان سەبارەت بە بابەتەکەوە دەستدەکەوێت، بەخوێندنەوە؟ بەشداریکردن لەخولی ڕاهێنان لەسەر کارامەییە ژیانییەکان؟ کێ هاوکاریمان دەکات؟ چەند کاتمان بۆ ڕاهێنان دەوێت؟ چ کاتێك و چۆن کارامەییەکە جێبەجێ دەکەین و بەکاری دەهێنین؟
5. پلانێك بۆ گەیشتن بەئامانجەکەمان دادەنێین کە ئەنجامدانی ئەرکەکانمان بگرێتەخۆ و پێداویستی مادی و مرۆیی دەنووسین. بۆ نموونە، لەوانەیە پلانەکە ئەم شتانەی تیادا بێت:

خشتەی ژمارە (٤): پلانی جێ بەجێ کردنی ئامانجەکان پیشان دەدات:

ئەرکەکە چییە؟	بۆچی بیکەین؟	چ کاتێك بیکەین؟	کێ دەیکات؟	پێداویستی ماددی و مرۆیی چین؟
* پەیوەندیکردن بەبەرپرسی ڕاهێنان. * کڕینی سەرچاوەی تایبەت بەمامەڵکردنی لەگەڵ کێشە و هەستەکان.	* پرسیارکردن سەبارەت بەخولی کارامەییەکانی ژیان. * زانینی شێوازەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ کێشە و هەستی نەرێنی دوور لە توندوتیژی.	* یەکشەممە 12 حوزەیران. * دووشەممە 13 حوزەیران.	* خۆم * باوکم لەبەر ئەوەی ئەو دەچێت بۆ پەرتووکخانە.	١٥٠هەزار دیناری عێراقی بۆ خۆتۆمارکردن.

ئامانج و پرۆژەکەمان لەگەڵ کەسانی گرنگ لە ژیانماندا هاوبەش دەکەین چونکە لەوانەیە تێڕوانینی دیکەمان سەبارەت بەبارودۆخەکە بداتێ و لەوانەیە لە ئەنجامدا پلانەکە بەرەو باشتر بگۆڕین:

١. دەست بە جێبەجێکردنی پلانەکە دەکەین و ئەو شتانەی ئەنجامان داوە دەیاننوسینەوە، مێژووی ئەنجامدانی، چەند ماوەی خایاند، فێری چی بووین، هەستمان بەچی کرد، چەند خەرجی تێچوو... تاد. دەکرێ ئەم شتانە لەناو دەفتەرێك بنووسین یان کۆمپیوتەر یان تۆمارێکی بینراو- بیستراو بۆ بکەین.

٢. لە پێشکەوتنمان بەرەو ئامانج بەردەوام دەبین و ئاهەنگ بۆ هەر دەسکەوتێك دەگێڕین تاکو دەگەینە ئامانج، دەستخۆشی لەخۆمان دەکەین بەو شێوەیەی خۆمان دەمانەوێت بۆ ئەوەی خۆمان لەسەر بەردەوامبوون هانبدەین.

٣. ئامانج و دەرەنجامەکانمان هەڵدەسەنگێنین، بۆ نموونە: ئایا لە کۆتایی هاویندا توانیمان نا توندوتیژ بین؟ ئایا بەو کارامەییانەی فێربووین ڕەفتار دەکەین یان جار بەجار توندوتیژ دەبین؟ هەست بە چی دەکەین؟ ئایا ڕەفتارە تازەکە بەردەوام لەگەڵمان دەمێنێت؟ چیمان دەوێت بۆ ئەوەی بەردەوام بین لەسەر ڕەفتارە تازەکەی دوور لەتوندوتیژی؟ لەوانەیە لە ئەنجامی هەڵسەنگاندنمان پلانێکی نوێ دەرچێت بۆ ئەوەی پەرە بەڕەفتارە تازەکەمان بدەین.

چۆن دەتوانین هاوکاریی لاوان بکەین بۆ ئەوەی خۆنرخاندنی بەرز بنیات بنێین؟

1. تێڕوانینمان بۆ لاوان وا دەبێت کە ئەوان خاڵی بەهێز و تایبەتمەندیی خۆیان هەیە.
2. هەڵوێستی ئەرێنیمان بەرامبەر بە لاوان دەبێت.
3. گوێ لە لاوان دەگرین و ڕێگەیان دەدەینێ لە سنووری ڕێزگرتندا بەشداری بکەن و دەربڕین لە بۆچوونەکانیان بکەن.
4. خۆشەویستی و هاندانیان پێشکەش دەکەین.
5. دەستخۆشی لەکارە باشەکانیان دەکەین و جەخت لەسەر خەسلەتە باشەکانیان دەکەین.
6. نایخەینە شوێنێك ئەنجامەکەی بە سەرنەکەوتن کۆتایی بێت.
7. گاڵتەیان پێ ناکەین و نایانشکێنینەوە.
8. سڵاویان لێ دەکەین لەهەر شوێنێك بن, لە دەزگاکان یان لەناو کۆمەڵگەدا بن.
9. لە لای کەسوکاریان ڕێز لە لاوان دەگرین و هەروەها ڕێگایەکی ئەرێنی لەگەڵ کەسوکاری لاوان بەکار دەهێنین بۆ پێدانی تێبینی نەرێنی لەسەر منداڵەکانیان.
10. لاوان ئاگادار دەکەینەوە بەو بڕیارانەی کاریگەری لەسەریان دەبێت.
11. هاوکاری لاوان دەکەین بۆ دەستنیشانکردنی ئامانجەکانیان.
12. بەرپرسیارێتی تایبەتیان دەدەینێ و بەپێی کارامەییەکانیان زۆرتری دەکەین.
13. هەلی فێربوونی کارامەییە ژیانییەکانی هەست و بزاوتنیان بۆ دابین دەکەین.
14. سزای لاوان نادەین گەر بە ئەرێنیش بێت لە پێش خەڵکی دیکە.
15. دان بەهەڵەی خۆماندا دەنێین و داوای لێبوردنیان لێ دەکەین، بەمەش لاوان تێدەگەیەنین هەموو کەسێك بۆی هەیە هەڵە بکات بەڵام گرنگ ئەوەیە لەهەڵەکانمانەوە فێربین و دووبارەیان نەکەینەوە.

خۆنرخاندن- چالاكی پێشنیازكراو

ناونیشانی چالاکی	**خۆت بنرخێنە! هوشیار بەرەوە**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ خۆنرخاندن پێناسە بکەن. ♦ گرنگی خۆنرخاندن و کاریگەری لەسەر لاوان دەستنیشان بکەن. ♦ تایبەتمەندیەکانی ئەو کەسانەی خۆنرخاندنی بەرز یان نزمیان هەیە بژمێرن.
ماوەی چالاکی	50 خولەك
کەرستەی پێویست	* تەختەی یاری. (لاپەڕەی کار) * زاری یاریکردن (2). * بەردی دامەی جیاواز لە رەنگ (4). * تێپ شەفاف (لەزگە).
هەنگاوەکانی جێبەجێکاری	1. چالاکیەکە بەم شێوەیە بۆ بەشداربوان روون دەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ کارامەیی خۆنرخاندن لەرێگەی چالاکیەکی گەورەوە دەناسین. ♦ دابەشی 4 گرۆپ دەبین، هەرگرۆپێك لە (4- 5) کەس پێکهاتووە و هەر گرۆپێك بەردی دامەی خۆی هەڵدەبژێرێت و لەسەر تابلۆی یاریەکە دەیجوڵێنێت. ♦ هەر گرۆپێك وەڵامی پرسیارەکەی خۆی دەداتەوە بەپێی ئەو ژمارەیەی لەفڕێدانی زارەکە بۆی دەردەچێت, بەردەکەی دەجوولێنێتەوە. ♦ ئەگەر گرۆپێک وەڵامی پرسیارەکەی نەزانی نۆرەی گرۆپەکەی دیکە دێت بۆ ئەوەی زار فڕێ بدەن. ♦ گرۆپی براوە ئەوگرۆپەیە پێش گرۆپەکانی تر دەگاتە خاڵی گەیشتن. 2. چالاکیەکە جێبەجێ دەکەین. (20 خولەك) 3. گفتوگۆ دەکەین: (20 خولەك) ♦ پێناسەی خۆنرخاندن چیە؟ ♦ پرۆسەی خۆنرخاندن لەچ کاتێکدا دەست پێدەکات؟ ♦ چۆن دەتوانین خۆنرخاندن بسازێنین؟ ♦ فاکتەرەکانی کاریگەر لەسەر خۆنرخاندن چین؟ ♦ تایبەتمەندیەکانی ئەو کەسانەی خۆنرخاندنی بەرزیان هەیە چین؟ ♦ تایبەتمەندییەکان ئەو کەسانەی خۆنرخاندنی نزمیان هەیە چین؟ ♦ گرنگی خۆنرخاندنی بەرز چیە؟ 4. پوخت دەکەین. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	ناوەڕۆکی یاریەکە: چوارگۆشە 1: خاڵی دەسپێك.

چوارگۆشە ٢: خۆنخاندن بریتیە لە.....
چوارگۆشە ٤: دوو هۆکار بژمێرە کاریگەریان لەسەر خۆنرخاندن هەبێت.
چوارگۆشە ٦: شانازی دەکەم یان لەخۆباییم. (هەنگاوێك برۆ پێشەوە یان هەنگاوێک برۆ بۆ دواوە)
چوارگۆشە 8: بیر لەو کاتانە بکەرەوە لە کارەکانی خۆت رازی بوویت.
چوارگۆشە ١٠: سێ تایبەتمەندی بژمێرە بۆ کەسێك خۆنرخاندنی نزمە.
چوارگۆشە 12: سێ بەها بژمێرە باوەڕت پێیان هەبێت.
چوارگۆشە 14: دۆڕاندن قبووڵ ناکەم. (سێ هەنگاو بگەڕێوە دواوە)
چوارگۆشە ١٥: برۆ بۆ نزیکترین چوارگۆشە کە ئامڕازێکی سازدانی خۆنرخاندنی لەسەر بێت.
چوارگۆشە ١٧: بەدەنگی بەرز بڵێ "من دەتوانم وا..."
چوارگۆشە 19: خۆم بە کەسی دیکە بەراورد ناکەم.
چوارگۆشە 20: خۆنرخاندنت لاوازە. (چوار هەنگاو بکشێوە)
چوارگۆشە ٢٣: چوار تایبەتمەندی کەسێک بڵێ کە خۆنرخاندنی بەرز بێت.
چوارگۆشە ٢٥: کەسێك هەڵبژێرە و شتێکی ئەرێنی سەبارەت بەخۆی پێ بڵێ.
چوارگۆشە 27: سێ بابەت بژمێرە باشی لێدەزانیت.
چوارگۆشە 29: شتێك بڵێ وا دەزانی ناتوانی بیکەیت.
چوارگۆشە ٣٢: تایبەتمەندیی ئەرێنی خۆت بڵێ.
چوارگۆشە 33: دڵەڕاوکێت هەیە. (سێ هەنگاو پێشکەوە)
چوارگۆشە 35: زەردەخەنە بکە ئێمە پشتیوانتین.
چوارگۆشە 37: سێ بابەت بڵێ سەرنەکەوتوو بوویت لە ئەنجامدانیان.
چوارگۆشە 39: سێ ئەنجامی خۆنرخاندنی بەرز بڵێ.
چوارگۆشە 41: شتێک بڵێ کە خەونی پێوە دەبینی.
چوارگۆشە 43: من نرخم بەرزە! (هۆکارێك بڵێ و سێ هەنگاو پێشکەوە)
چوارگۆشە 45: بەردەوام لەگەڵ خۆم ڕاستگۆم. (هەنگاوێك پێشکەوە)
چوارگۆشە 47: من هەرەسانکارم! من لاوازم! (حەوت هەنگاو دەکشێمەوە)
چوارگۆشە 50: خاڵی گەیشتن

						خاڵی گەیشتن
43 من نرخم بەرزە(هۆکارێك بڵێ و ٣ هەنگاو پێشکەوە)	44	45 بەردەوام لەگەڵ خۆم ڕاستگۆ دەبم	46	47 من موزعیجم، من لاوازم، من ٧هەنگاو دەکشێمەوە	48	4
36	37 3 شت بڵێ سەرنەکەوتوو بوویت لە ئەنجامدانیان	38	39 3 ئەنجامی خۆنرخاندنی بەرز بڵێ	40	41 شتێک بڵێ خەونی پێوە دەبینی	
29 شتێك بڵێ کەپێتوایە ناتوانی ئەنجامی بدەیت	30	31	32 3 تایبەتمەندێتی ئەرێنیی خۆت بڵێ	33 4 تایبەتمەندی کەسێك بڵێ خۆنرخاندنی بەرز بیت	34	ئێمە پشتیوانتین
22	23 دڵەڕاوکێت هەیە 3 هەنگاو پێشکەوە	24	25 کەسێك هەڵبژێرەو شتێکی ئەرێنی سەبارەت بەخۆی پێ بڵێ	26	27 3 بابەت بڵێ باشی لێدەزانیت	
15	16	17	18	19 خۆم بەخەڵکی بەراورد ناکەم	20 خۆنرخاندنت نزمە (7 هەنگاو بکشێوە)	
8 ئەو کاتانەت بیر بێتەوە کاری سەرکەوتووت کردووە	9	10 شاناز یان لەخۆبایی (هەنگاوێك یان پێشکەوە یان بکشێوە)	11	12 3 بەها بڵێ باوەڕت پێیان بێت	13	قبووڵ ناکەم (3 هەنگاو)
7	6 دوو هۆکار بڵێ کاریگەریان لەسەر خۆنرخاندن هەبێت	5	4 بەدەنگی بەرز بڵێ: من دتوانم وا...	3	2 برۆ بۆ نزیکترین چوارگۆشە کەئامڕتزێکی سازدانی خۆنرخاندنی تیادابیت	ەسپێك

بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ گرنگە ژینگەیەکی ئەوتۆ بڕەخسێنین کەس گاڵتە بە وەڵامەکانی کەسی دیکە نەکات. ♦ گرۆپەکان لەهەردوو رەگەز تێکەڵاو بن. ♦ دڵنیا دەبین لەوەی رێساکانی چالاکیەکە لای هەموان روونە. ♦ دەکرێ یاریەکە لەسەر پارچە پەڕۆیەك یان کارتێکی گەورە چاپ بکەین بۆ ئەوەی زۆر جار دووبارەی بکەینەوە و دەشکرێ بینەخشێنین و بیرازێنینیەوە.

ناونیشانی چالاکی	**هەموو ساڵێك تۆ هۆشیاریی خۆتی**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکیە لاوان دەتوانن: ♦ پێناسەی چەمکی خودی بکەن. ♦ دەستنیشانکردنی تایبەتمەندێتیەکانی خۆیان بکەن.
ماوەی چالاکی	45 خولەك
کەرەستە	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم.
هەنگاوەکانی جێبەجێکاری	1. چالاکیەکە بەم شێوەیە بۆ بەشداربووان روون دەکەینەوە. (5 خولەك) ♦ تۆ لاوێکی (کچ یان کوڕ) بە دوای کاردا دەگەڕێی، یەکێك لەگرنگترین کۆمپانیاکان کە خەونت پێوە دەبینی پەیوەندیت پێوە دەکات بۆ ئەوەی کار بکەیت و کاتێك بۆ دیمانە دەستنیشان دەکات. لەکاتی دیمانەکەدا ئەم پرسیارەیان کرد: "تۆ کێی؟" ♦ هەرکەس بە تەنیا کار دەکات و وەڵام دەداتەوە، بەڕاستگۆیی و شەفافیەت و بە شێوەیەك هەموو وردەکاریەکان سەبارەت بە خۆتان دەنووسن. 2. بەشداربووان کار لەسەر وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە دەکەن. (10 خولەك) 3. داوا دەکەین کێ ئارەزووی هەیە وەڵامەکەی لەگەڵ گرۆپە گەورەکە هاوبەش بکات. (10 خولەك). 4. پرسیارو گفتوگۆ دەکەین: (10 خولەك) ♦ ئایا کەستان ئەم ڕاهێنانەی پێشتر کردووە؟ لەچ چوارچێوەیەکدا؟ ♦ زانیاریی ناو وەڵامەکانتان لەچ بوارێکدا بوون (تایبەتمەندی دەروونی و/ یان جەستەیی، تایبەتمەندیەکان، کارامەیی، دەسکەوتەکان، بەهاکان، هەڵوێستەکان.... تاد)؟ ♦ بۆچوونتان لەسەر ئەم ڕاهێنانە چییە؟ 5. پێناسە و چەمکی خود و گرنگیەکەی دەکەین و ئەوە دەستنیشان دەکەین کە ئەمە یەکەمین هەنگاوە بۆ کارکردن لەسەر خودی خۆمان, بە مەبەستی ئەوەی خۆنرخاندنمان بەرز بێت. (10 خولەك).
لاپەڕەکانی کار	--

بیرۆکە بۆ خۆمان	♦ دڵنیا دەبین لەوەی وەسفی خود لایەنی جۆراوجۆری ژیانی مرۆڤ بگرێتەوە. ♦ ئەگەر هاتو کەسێك ئارەزووی نەکرد وەڵامەکانی هاوبەشی گرۆپ بکات دڵنیا دەبین لەوەی گرنگە خۆناسینمان گشتی بێت و نموونە دەدەین و داوایان لێدەکەین بەکارەکانیاندا بچنەوە و گەر ئارەزوویان کرد دەتوانن شتی دیکە بخەنە سەر لاپەرەکانیان. ♦ گەر یەکێك لە بەشداربووان نەیتوانی وەڵام بداتەوە، نایشکێنینەوە و بۆی روون دەکەینەوە کە گرنگە خۆمان بناسین بۆ ئەوەی بتوانین کاری لەسەر بکەین و بگەینە ئامانجەکانمان. ♦ دەکرێ بارودۆخەکە بگۆڕین و وای لێبکەین گونجاوتر بێت بۆ ئەو لاوانەی کاریان لەگەڵ دەکەین، بۆ نموونە: "لەقوتابخانە تازەکە وەرگیرای کە ئارەزووت بوو، بەلام ئەوان پێیان خۆشە بتناسن, لە کۆبوونەوەکەدا دەپرسن: تۆ کێی؟ یان بۆ نموونە لەو بەشە پیشەییەی گەرەکتە وەرگیراوی، یان لە یانەی لاوان یان چادرگەی لاوان وەرگیراوی... هتد.

ناونیشانی چالاکی	**بینای خۆنرخاندنی بەرز دادەمەزرێنم**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکییەدا لاوان دەتوانن: ♦ هەنگاوەکانی بیناکردنی خۆنرخاندنی بەرز بژمێرن .
ماوەی چالاکی	60 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ کۆپی وێنەی قاڵبێك کێکی سێ چین. ♦ قەڵەمی رەنگ و پێداویستی رازاندنەوە. ♦ تیپ (لەزگە). ♦ بۆرد و وەرەقە و قەڵەم.
هەنگاوەکانی جێبەجێکاری	1. ڕاهێنانەکە بەم شێوەیە بۆ بەشداربووان روونده‌کەینەوە. (5 خولەك) ♦ لەناو گرۆپدا کێکێکی 3 چینی ئامادە دەکەن, بۆیە خەیاڵتان ئازاد بکەن بۆ هەستە کارامەیی و حەزو ئارەزووەکانتان. ♦ لاپەرەی کارتان بەسەردا دابەش دەکەین و دەبێ پێداویستیەکانتان بۆ ئامادەکردنی کێکەکە بنووسن (پێداویستی، کارامەیی.. تاد) بۆ هەرسێ چین بە پێی جۆریان. 2. بەشداربووان دابەش دەکەین بۆ چەند گرۆپێک کە هەر یەکێکیان لە 5-6 کەس زیاتر نەبن. 3. وێنەی کێکە سێ چینیەکە دابەش دەکەین بەسەر گرۆپەکاندا. 4. هەر گرۆپێك کاری خۆی دەکات و کێکەکەی دەڕازێنێتەوە. (15 خولەك) 5. هەر گرۆپێك وەرەقەی خۆی لەسەر دیواردا هەڵدەواسێت. 6. داوا لەگرۆپەکان دەکەین بەناو هۆڵەکەدا بسووڕێنەوە و لە کێکەکان بڕوانن. (10 خولەك) 7. لەگەڵ بەشداربوواندا, گفتوگۆ لەسەر وەڵامەکان دەکەین. (10 خولەك) 8. وەڵامەکان بەهەر سێ هەنگاوی خۆنرخاندنی بەرز گرێ دەدەینەوە و ئەمەی دوایی بۆ بەشداربوان روونی دەکەینەوە. (15 خولەك) 9. پوخت دەکەینەوە. (5 خولەك)

<table>
<tr><td>لاپەڕەکانی کار</td><td>وێنەی قاڵبێکی کێکی سێ چینی.</td></tr>
<tr><td>بیرۆکە بۆ خۆمان!</td><td>

- هەندێك لە پێداویستەکانی کێکەکە

بابەتی ماددی	کارامەیی	بابەتی دەروونی
* پێداویستەکان: ئارد، هێلکە... تاد. * پارەی پێویست بۆ کڕینیان. * مۆبەق (ناندین). * کات.	* من دەزانم لێبنێم * من قاپ دەشۆرم * من میوانداری دەکەم * تەنیا یەك شت دەزانم	* پێویستە ئامادە بم بۆ ئەوەی قاڵبێك کێك دروست بکەم. * پێوستە حەزم لە کێك بێت. * پێویستە ئامانجێکم لەکێك دروستنەکە هەبێت. * پێویستە ئارەزووی بەشداریکردنی هاوڕێیانم هەبێت. * ئارەزووم بە کاتی دوورو درێژ بۆ کڕین و ئامادەکردنی پێداویستەکان نیە.

- دڵنیا دەبین لەوەی بەشداربووان شتی جۆراو جۆر بۆ دروستکردنی قاڵبە کێکەکە داوا دەکەن.
- دەکرێ لە کۆتایی دانیشتنەکەدا کێکێك بهێنین و لەگەڵ بەشداربوواندا هاوبەشی بکەین کە لەسەر هەر پارچەیەك شتێك نووسرا بێت، من دەتوانم، من دەزانم، من پێم دەکرێت، من دەمەوێت، من بەرپرسیارم... تاد.
- دەکرێ قاڵبە کێکەکە بەهەر بەرهەمێکی دیکە بگۆڕینەوە کە بۆ لاوانی گرۆپەکە گونجاوتر بێت وەك دروستکردنی مێزی نانخواردن، یان دامەزراندنی مۆلیدەی کارەبا.. تاد.

</td></tr>
</table>

ناونیشانی چالاکی	**ئەو ئامانجانەی لە جێبەجێکردندنان**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ ئەو ئامانجانە دەستنیشان بکەن کە دەیانەوێت کار لەسەر بە ئەنجامگەیاندیان بکەن. ♦ پلانێك بۆ وەدەستهێنانی ئەم ئامانجانە دابنێن.
ماوەی چالاکی	100 خولەك
کەرەستە	♦ کۆپی لاپەڕەی کار بەپێی ژمارەی بەشداربووان. ♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم. ♦ قوتوویەك. ♦ وەرەقەی بچکۆلەی سپی.
هەنگاوەکانی جێبەجێکاری	1. هەنگاوەکانی بیناکردنی خۆنرخاندنی بەرز بە بیری بەشداربووان دەهێنینیەوە و لەم جەلسەیەدا جەخت لەسەر هەنگاوی دووەم دەکەین کە گرنگە ئامانجی واقیعی و گونجاومان هەبێت کە پەیوەست بێت بە

باشترکردنی خۆمان و وەرگرتنی کارامەیی نوێ. وە پێویستە کار بۆ بەجێگەیاندنیان بکەین و بۆ ئەم مەبەستە دەبێ پلانێکی کار دانێین. (5 خولەك)

2. داوا دەکەین هەر بەشداربوویەك بیر لە ئامانجێك بکاتەوە کە دەیەوێت بۆ باشترکردنی خودی خۆی و فێربوونی کارامەیی نوێ ئەنجامی بدات و ئینجا لەسەر لاپەڕەکەی بەردەمی خۆی بینووسێت. (10 خولەك)
3. داوا دەکەین کێ حەزی بەخوێندنەوەی ئامانجەکەی هەیە با بیخوێنێتەوە. (٥ خولەك)
4. گفتوگۆ دەکەین: (10 خولەك)
   - ئایا ئەو ئەنجامەی دەمانەوێ بیگەینێ واقیعیە؟
   - ئایا ماوەی گەیشتن بۆ ئامانجی خوازراو دەستنیشانکراوە؟
   - ئایا ئەوەی دەمانەوێت جێبەجێکەین دەستنیشانکراوە؟
   - ئایا ئەوەی دەمانەوێ بیکە ین شتێکی تایبەتە و پەیوەندی بەخۆمانەوە هەیە یان شتێکی گشتیە و پەیوەندی بە کەسانی دیکەوە هەیە؟
5. بە هێنانی نموونەیەکی گونجاو بۆیان ڕووندەکەینەوە کە چۆن ئامانجەکان دەستیشانکراو و واقیعی و پەیوەست دەبن بە کاتێکی دیاریکراوەوە. (٥ خولەک)
6. داوا لەبەشداربووان دەکەین بە ئامانجەکانیاندا بچنەوە و ئەگەر پێویستی کرد دەستکاری بکەن و دڵنیا دەبین لەوەی ئامانجەکان واقیعی و سنووردارن و کاتیان بۆ دەستنیشان کراوە. (10 خولوك)
7. ڕاهێنانەکە بەم شێوەیە ڕووندەکەینەوە: (٥ خولەک)
   - ئێمە لەسەرەتای ساڵی خوێندنین و وەك هەموو ساڵێك کەسێك وەکو بەرپرسی پۆل هەڵدەبژێردرێت. هەمووتان ئامادەن بۆ ئەو پێگەیە. پرۆسەی هەڵبژاردن لەسەر پلانەکانتان دەبێت.
   - ئامانجێکی کەسی هەڵدەبژێرن کە لە ماوەیەکی دیاریکراودا بیگەنێ, پاشان پلان بۆگەیشتن بە ئامانجەکە دادەنێن و لەسەر ئەو لاپەڕەی کارە دەینووسن کە بەسەرتاندا دابەش دەکرێت.
8. لاپەڕەی کارەکە بەسەر بەشداربوواندا دابەش دەکەین و ڕوونی دەکەینەوە. (5 خولەك)
9. بەشداربووان کار لەسەر پلانەکانیان دەکەن بەپێی ئامانجەکانیان. (15 خولەك)
10. بەشداربووان کارەکانیان نمایش دەکەن. (15 خولەك)
11. گفتوگۆ لەسەر پێکهاتەی پلانەکان و گونجاوی چالاکیەکە و چۆنیەتی جێبەجێکردنی دەکەین و هەروەها باسی پێداویستیەکانی ئەنجامدانی دەکەین. (١٠ خولەک)
12. گفتوگۆ و ڕوونکردنەوەی هەنگاوەکانی پاش پلاندانان دەکەین. (10 خولەك)
13. هەرکەسێك نوێنەری خۆی هەڵدەبژێرێت و لەسەر لاپەڕەیەکی بچکۆلە دەینووسێت و دەیخاتە ناو سندوقەکەوە، پاشان دەنگەکان جودا دەکەینەوە و ناوی کەسی براوە ڕادەگەیەنین. (10 خولەك)

<table dir="rtl">
<tr><td>لاپەڕەکانی کار</td><td>

پرۆگرامێکی پراکتیکی

1. دەمەوێ چی بکەم؟ (دەمەوێ....دەرەنجام)
2. چ کاتێك دەمەوێ بیکەم؟
3. دەبێ چی بکەم بۆ ئەوەی بگەم بەو ئەنجامە؟
4. چۆن ئەو شتانە دابین بکەم؟
5. ئاستەنگەکانی پێش ئامانجەکەم چین؟ چۆن بەسەریاندا زاڵ بم؟

پلانی کار

ئامانجم ئەوەیە (کەی؟، دەمەوێ...چی؟):

<table dir="rtl">
<tr><th>چالاکی/ ئەرکەکان</th><th>بۆچی بیکەم؟</th><th>لەچ کاتێکدا بیکەم؟</th><th>کێ دەیکات؟</th><th>کەرەستەی ماددی و مرۆیی.</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

</td></tr>
<tr><td>بیرۆکە بۆ خۆمان!</td><td>

- دڵنیا دەبین لەوەی ئامانجەکان کەسین بۆ نموونە: "دەمەوێ ڕەفتاری یەکلاکەر بکەم.." یان "دەمەوێ لەتاقیکردنەوەی کۆرسی یەکەم سەرکەوتوو بم"
- بەشداربووان هاندەدەین بۆ بەکارهێنانی ئامرازی جۆراوجۆر وەك وێنە، کۆمپیوتەر..
- لە توانادایە بەشداربووان بە ئامانجەکانیاندا بچنەوە دوای گەڵاڵەکردنی پلانەکانیان بۆ بەدەستەوەهێنانی ئەم ئامانجە لە جیاتی ڕاهێنانی دووەم.

</td></tr>
</table>

<table dir="rtl">
<tr><td>ناونیشانی چالاکی</td><td>

داهاتووی پیشەییم

</td></tr>
<tr><td>ئامانجەکانی چالاکی</td><td>

لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن:

- دەستنیشانکردنی ئامانجێکی کەسی بۆ پیشەی داهاتوو.
- پلانێك دانێن بۆ گەیشتن بەئامانجەکە.

</td></tr>
<tr><td>ماوەی چالاکی</td><td>85 خولەك</td></tr>
<tr><td>کەرەستە</td><td>

- کۆپی لاپەڕەی کار بەپێی ژمارەی بەشداربووان.
- بۆرد و کاغەز و قەڵەم و کۆمپیوتەر و داتاشۆ.

</td></tr>
<tr><td>هەنگاوەکانی جێبەجێکاری</td><td>

1. چالاکیەکە بەم شێوەیە بۆ بەشداربووان ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك)
   - ئامانجی چالاکیەکە ڕاهێنانە لەسەر دارشتنی ئامانجێکی پیشەیی پەیوەست بە دوارۆژی پیشەییتانەوە، بەمەرجێك واقیعی و گونجاو بێت بۆ ئەو پیشەیەی ڕاهێنانی لەسەر دەکەن.
   - هەرکەسێکتان ئامانجێکی پیشەیی هەڵدەبژێریت و دایدەڕێژێتەوە.
   - بەسەرتان دەکەینەوە بۆ ئەوەی دڵنیا بین لە کارەکانتان و لەکاتی دارشتندا دەتوانن داوای هاوکاری

</td></tr>
</table>

بکەن.

- پاشان پلانێك دادەنێن لەسەر ئەو نموونەی بەسەرتاندا دابەشی دەکەین، بۆ گەیشتن بەئامانجەکەتان.

2. بەشداربووان کار لەسەر داڕشتنی ئامانجەکان دەکەن. (10 خولەك)
3. مۆدیلی نموونەی پلانەکە بەسەر بەشداربوواندا دابەش دەکەین. (لاپەڕەی کار)
4. بەشداربووان پلان دادەنێن. (20 خولەك)
5. سێ یان چوار بەشداربوو پلانەکانیان نمایش دەکەن پاشان گفتوگۆ لەسەر خاڵە لاواز و بەهێزەکانیان دەکەین و ئەگەر پێویستی بەدەستکاریکردن هەبێت دەیکەین. (30 خولەك)
6. داوا لەهەمووان دەکەین لەبەر ڕۆشنایی گفتوگۆکەدا بە پلانەکانیاندا بچنەوە و لەمەش دڵنیا دەبینەوە. (15 خولەك)
7. داوایان لێدەکەین لەگەڵ کەسوکاریان گفتوگۆ سەبارەت بە پلانەکانیان بکەن و لای خۆیان گلی بدەنەوە بۆ ئەوەی جاروبار بگەڕێنەوە بۆی و بزانن چ جۆرە پێشکەوتنێك لە کارەکانیان رووی داوە. (5 خولەك).

لاپەڕەکانی کار

نموونەی پلانی کار بۆ دستنیشانکردنی ئامانج:

ناو:

ئامانج:

نموونە: لەکۆتایی 2012 بازاڕی تایبەتی خۆمم دەبێت لە ناوچەکەی خۆمان و ناوبانگی باش دەبێت و بازاڕیشی باش دەبێت و قازانجی مانگانەی لە 500 هەزار دینار کەمتر نابێت.

چالاکی/ ئەرک	بۆچی دەبێت بیکەم؟	پێویستە کەی بیکەم؟	کێ دەیکات؟	پێویستیمان بە چ سەرچاوەی ماددی و مرۆیی هەیە؟

بیرۆکە بۆ خۆمان!

- گرنگە لە گونجاوی و واقیعیبوونی ئامانجی هەربەشداربوویەك دڵنیا ببینەوە, پێش ئەوەی داوایان لێ بکەین پلان دانێن.
- لەکاتی پلاندانانادا جەخت لەسەر ئەوە دەکەینەوە کە ئەمە هەڵسەنگاندن/ پلەدانان نییە، بەڵکو ئامانجمان هاوکاری لاوانە بۆ ئامادەکردنیان کە ئامانجێك هەڵبژێرن و فێری چۆنیەتی بەئەنجام گەیاندن و گەلاڵەکردنیان ببن.
- بەشداربووان بەسەر دەکەینەوە بۆ دڵنیابوون لەوەی پلانەکانیان پتەون و جێبەجێ دەبن.
- دەکرێ میوانداری لاوێکی داهێنەری سەرکوتوو بکەین بۆ ئەوەی ئەزمونی خۆی بگێرێتەوە کە چۆن ئامانجی داناوە و چۆن پلانی بۆ بەجێگەیاندنی داناوە و چۆن لەژیانی پیشەییدا سەرکەوتنی بەدەست هێناوە. لەوانەیە دوای بیستنی چیرۆکی لاوە سەرکەوتووەکە, هەندێك لەبەشداربووان دەستکاری پلانەکانیان بکەن.

ناونیشانی چالاکی	**خۆمم بە خۆم دروستکرد**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ ئامرازەکانی خۆسازی بزانن. ♦ کاریگەری خۆسازی لەسەر خۆنرخاندن دەسانیشان بکەن.
ماوەی چالاکی	65 خولەك
کەرەستە	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم. ♦ کامێرای ڤیدیۆ، دەکرێ دانیشتنەکە تۆمار بکەین بۆ ئەوەی لە دانشتنی دیکە یان لەپارێزگای دیکە بەکاری بهێنین. ♦ وەرەقەی سپی بچکۆلە و قەڵەم.
هەنگاوەکانی جێبەجێکاری	1. چالاکیەکە بەم شێوەیە بۆ بەشداربووان ڕووندەکەینەوە. (5 خولەك) ♦ ئامانجی چالاکیەکە ئەوەیە هەلێکتان بۆ بڕەخسێنین کە گوێبیستی تەجروبەیەکی ڕاستەقینەی لاوێکی وەکو خۆتان بن کە توانی بۆ خۆی, خۆی بسازێنێت. ♦ میوانەکە باسی ئەزموونی خۆی دەکات و کاتتان دەبێت پرسیاری لێبکەن و جەخت لەسەر چۆنیەتی خۆسازدانی دەکەن. بەربەست و مەترسیەکانی بەردەمی چیبوون و چۆن توانی بیانبڕێت. ♦ پاش چوونەدەرەوەی میوانەکە پێکەوە گفتوگۆ لەسەر خاڵە گرنگەکانی ئەزموونەکەی دەکەین و چۆن سوودی لێوەردەگرین بۆ داڕشتنەوەی ئامانجە پیشەییەکانمان. 2. میوانەکە باسی ئەزموونی خۆی دەکات و بەشداربووان تێبینی خۆیان تۆمار دەکەن و پرسیارەکانیان ئامادە دەکەن. (٢٠ خولەك) 3. سوپاسی میوانەکە دەکەین و ڕێگە بەبەشدابووان دەدەین پرسیارەکانیان بکەن. (٢٥ خولەك) 4. دووبارە سوپاسی میوانەکە دەکەین و ماڵئاوایی لێدەکەین. (5 خولەك) 5. لەگەڵ بەشداربووان گفتوگۆ دەکەین لەسەر خاڵە گرنگەکانی نمایشەکە و ئامرازە هاوکارەکانی خۆسازدان و کاریگەری ئەمەش لەسەر خۆنرخاندنی بەرز، هەروەها کاریگەری خۆنرخاندنی بەرز لەسەر خۆسازدان و سەرکەوتن لەژیانی پراکتیکدا و لەبوارە جۆراوجۆرەکانی ژیان. (10 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	--

بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ لاوێك (کچ یان کوڕ) هەڵدەبژێرین لەکارە پیشەییەکەیدا سەرکەوتوو بوو بێت. ♦ گرنگە میوانەکە پێش دانیشتنەکە ببینین بۆ ئەوەی ئامانجی دانیشتنەکەی تێگەیەنین و پێی بڵێین جەخت لەسەر خۆسازدانەکەی خۆی بکات بەوەی جەخت لەسەر ئەم پرسیارانە بکات: 1- چۆن ئامانجە پیشەییەکەت دانا؟ کەی بیرت لێی کردەوە؟ 2- هەڵوێستی خێزانەکەت بەرامبەر بە پڕۆژەکەت چی بوو؟ 3- ئاستەنگ و بەربەستەکانت چیبوون و چۆن توانیت بەرەنگاریان ببیتەوە؟ 4- تایبەتمەندییەکانی کەسێك بیەوێت لە پیشەکەیدا سەرکەوتوو بێت چییە؟ 5- چۆن سەرکەوتن یان سەرنەکەوتن کاریگەری لەسەر لاوان دەکەن لە بواری پیشەیی یان بواری دیکەدا؟ 6- لەروانگەی شارەزایی خۆتەوە چی ئامانجێکی پیشەیی باشن کاری لەسەر بکرێت؟ ٧- چۆن خۆت وەسف دەکەیت؟ ♦ پێشوەخت داوا لەبەشداربووان دەکەین: ○ پرسیاری کەسی و بێزارکەر لە میوانەکە مەکەن. گەر نا، دێینە نێوانیانەوە و ڕێگە بە میوانەکە دەدەین وەڵام نەداتەوە. ○ پرسیارەکانتان بالە سنووری ئامانجی دانیشتنەکە بێت. - کەی پرۆژەکەت دەستی پێکرد (تەمەنی پرۆژەکە)؟ - سەرچاوەی داراییت لە کوێ پەیدا کرد؟ - هەڵوێستی کەسوکار بەرانبەر بە پرۆژەکەت چی بوو؟ - ئەو کەسانە کێن کە کاریگەریان لەسەر تۆ هەبوو؟ - چۆن بیرۆکەی پرۆژەکەت پەیدا کرد؟ - ئاستەنگ و بەربەستەکانت چیبوون و چۆن توانیت بەرەنگاریان ببیتەوە؟ - ئایا هیچ پلانێکت هەیە بۆ پەرەپێدانی پرۆژەکەت؟ ♦ گەر لەکاتی دانیشتنەکە هەستمان کرد میوانەکە بەتەواوەتی بابەتەکە ناگرێتەوە یان بەشداربووان پرسیاری ناپەیوەست بە بابەتەکەوە دەکەن, دەچینە نێوانەوە و بابەتەکە دەوڵەمەند دەکەین.

بابەتی دووەم: بەڕێوەبردنی هەستەکان

"هیچ جارێک دووچاری خەمێکی زۆر نەبوومە ئەگەر کاتژمێرێک خوێندنەوە کۆتایی پێ نەهێنابێت", مۆنتیسکیۆ

"ئەو کەسەی ورەی دابەزێت, جەنگ دەدۆڕێنێت", بیرمەندێک

(بیرکردنەوەی ئەرێنی وات لێ دەکات هەموو شتێک باشتر بکەیت لە بیرکردنەوەی نەرێنی), زیج زیجلەر

بەڕێوەبردنی هەستەکان- زانیاری بنەڕەتی (سەرچاوەیی)

هەستەکان چیین؟

هەست ئەو سۆزانەن کە لەرووی جەستەیی و ئیدراکیەوە وەردەگیردرێن و لە ڕێگەی نیشانەی تایبەتەوە هاوکاریمان دەکەن کە هەستە هەمەجۆرەکان لەیەکتر جیا بکەینەوە، بۆ نموونە، ئاسوودەیی، تووڕەبوون، خەمناکی، دڵەڕاوکێ... هتد.

هەستەکان یان ئەرێنی دەبن وەك ئاسوودەیی، ئارامی، خۆشەویستی، متمانە، یانیش نەرێنی دەبن وەك تووڕەیی, دڵەڕاوکێ، زەرەر، هێدمە... تاد. ژمارەی هەستە نەرێنیەکان لە ئەرێنیەکان زۆرترن.

بەپێی پسپۆڕی دەروونی: رۆبەرت بلوچیك (1980), هەستەکانی متمانە، ترس، سەرسوڕمان، خەمناکی، بێزلێبوون, تووڕەبوون و ئاسوودەیی لەسۆزە بنەڕەتیەکانن، ئەوەکانی دیکەشی بۆ یەکەم و دووەم و سێیەم پۆلین کردووە. هەروەها پسپۆڕێکی دیکە (بارۆت 2001) هەستەکان بۆ چەند گرۆپێك پۆلێن کردووە.

ئامانجی بوونی هەستەکان ئەوەیە زیندوو بین و زۆربەی کاتەکان هاندراو بین. نیشانە و ئاماژەکانی دەرەنجامی هەستەکان پاڵمان پێوە دەنێت رەفتار بۆ خۆپاراستن بنوێنین، یان بارودۆخێك بگۆڕین کە نارەحەتمان دەکات یان لەبارودۆخێکدا بمێنینەوە کە ئارامدمان دەکات، بۆ نموونە: کاتێك لە شتێك بترسین، رادەکەین و خۆمان دەشارینەوە.

هەروەها هەستەکانمان هاوکارمانن لە تێگەیشتن و بڕیاردان، بۆ نموونە: کاتێك بیرلە بابەتێك دەکەینەوە دژ بە بەهاکانمان بێت نارەحەت و بێمتمانە دەبین, بۆیە هەستەکانمان پێمان دەڵێن ئەم کارە خراپە. هەروەها گەر بیر بکەینەوە لەوەی چی روودەدات کاتێک فلانە بڕیارمان جێبەجێ کرد، هەستەکانمان پێمان دەڵێن ئەمە خراپە بۆیە نایکەین و بیر لە چارەسەرێکی دیکە دەکەینەوە.

هەروەها، چاودێریکردنی نیشانە جەستەییەکان و روخسارەکانی دەموچاوی خۆمان و هی خەڵکی دیکە وامان لێ دەکات بتوانین بزانین چی لەناخی خۆمان و ناخی خەڵکیشدا هەیە, هاوکاریمان دەکات بەوەی بزانین ڕەفتاری دروست بەرامبەر خەڵکی بکەین و پێچەوانەکەشی ڕاستە.

تووڕەبوون چیە؟

تووڕەبوون یەکێکە لە هەستە بنەڕەتی و ئاساییە مرۆییەکان، "بەپێی شیکردنەوەی سایکۆلۆژیی, ئەو کەسە ڕووبەڕووی ئازاردان یان زۆرداری یان رەتکردنەوە یان هەوڵدان بۆ لادانی بووە و لەڕێگەی تۆڵەسەندنەوە وەڵامدانەوەی ئازار بە ئازار دەدەن"[2].

سیفەتی تووڕەبوون دژایەتیکردنی کەسێك یان شتێکە هەست دەکەین بەمەبەست ئازاری داوین یان زۆرداری بەرامبەرمان کردووە. دەکرێ تووڕەبوون شتێکی باش بێت چونکە پاڵمان پێوە دەنێت هەستە خراپەکانمان دەربرین و بەدوای چارەسەردا بگەڕێین.

تووڕەبوون لە ئەنجامی فاکتەری دەرەکی یان ناوەکی دەردەکەوێت. فاکتەری دەرەکی وەک: (کەسێك، هەڵوێستێک/ بارودۆخێك، وشەیەك... تاد). فاکتەری ناوەکیش وەک: (بیرۆکەیەك، یادگاری رووداوێك یان کەسێك... هتد).

تووڕەیی بۆ خۆی خراپ یان باش نییە, بەڵام شێوازی دەربڕینی دەکرێ بە باشی یان خراپی وەسف بکرێت. شێوازی دەبڕینی تووڕەیی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگۆڕێت، یان باش و گونجاو دەبێت و لەسەر بنەمای

---

[2]http://en.wikipedia.org/wiki/Anger, July 2011.

ڕێزگرتن لە خۆ و بەرامبەر دەبێت، یان نەگونجاو و خراپ دەبێت وەك هاوار بەسەردا کردن، تێکدان، ئازاردانی جەستەیی یان دەروونی... هتد. لە لایەکی دیکەشەوە دەکرێ توڕەبوونەکە بچەپێنرێت بێ ئەوەی دەرببڕێت. پەنابردن بۆ شێوازە خراپەکانی دەربڕینی توورەیی یان چەپاندنی دەبێتە هۆکارێ ئەوەی ڕێزگرتنی مرۆڤ بۆ خۆی و بەرامبەرەکانی کەم ببێتەوە هەروەها ئازاری خۆیان و خەڵکی دیکەش دەدات و دەبێتە بەربەست بۆ گەیشتن بە ئامانجەکان, لێرەدا تووڕەبوون دەبێت بە گرفت. لە منداڵیەوە شێوازی دەربڕینی تووڕەبوونمان لە گەورەکانەوە فێر دەبین، گەورەکان دەبینین لە یەکتر دەدەن و هاوار دەکەن وا دەزانین ئەوە شێوازی دروستی دەربڕینی تووڕەبوونە.

نیشانەکانی تووڕەبوون چین[3]؟

ر. نوفاکۆ کە مامۆستایەکی زانستی دەروونی و ڕەفتارە کۆمەڵایەتیەکانە, سێ پێکهاتەی بۆ تووڕەبوون دەستنیشانکردووە: 1 – زەینی (هەڵسەنگاندنەیی) 2- جەستەیی- سۆزیی (گرژی و وروژاندن) 3- ڕەفتاری (کشانەوە و دوژمنکاری) . نیشانەکانی تووڕەبوونیش بەم شێوەیە پۆلێن دەکرێن

خشتەی ژمارە (٥): نیشانەکانی تووڕەبوون پیشان دەدات:

نیشانەی جەستەیی	نیشانەی زەینی (بیرکردنەوە)	نیشانەی ڕەفتاری
♦ خێرابوونی هەناسەدان. ♦ خێرابوونی لێدانی ترپەی دڵ. ♦ کرژبوونی ماسولکەکانی شان و مل و شەویلاگ و سینگ و گەدە. ♦ هەستکردن بە گەرمی (گۆێچکە و دەموچاو) یان ساردیان. ♦ پەنجە تەقاندن. ♦ سێرەی ددان. ♦ سەرئێشان. ♦ ئارەقەکردن.	♦ بیرۆکەی خراپ و دژەکار بۆ نموونە: باشە دەبینی چی دەکەم، بێدەنگ نابم لە بابەتەکە، خۆی بە کێ دەزانێت، نرخی خۆی پێ نیشان دەدەم،...ئەم بیرۆکانە کاریگەری خراپی لەسەر باوەڕبەخۆبوونمان هەیە. ♦ نە توانینی وردبوونەوە (تەرکیز). ♦ پەلەکردن لە بیرکردنەوە. ♦ بیرکردنەوەیەکی تەماوی (مشەوەش). ♦ گشتاندنەکان. ♦ خزانە ناو هەڵێنجاندن. ♦ بیرۆکەی ناعەقڵانی.	♦ نائارامی و نەتوانینی دانیشتن بە ئارامی، خولانەوە و ڕۆیشتنی خێرا. ♦ دەنگ وردە وردە بەرز و تیژ دەبێت. ♦ دەست بە یەکتر کێشان. ♦ بەرکەوتنی شتێك. ♦ هاویشتنەوەی ئەو شتانەی لەبەر دەستن.

[3]Adapted from Anger Management, Resource Sheet, Cancer Institute NSW, Alexandria, www.cancerinstitute.org.au,

ئەنجامەکانی دەربڕینی نەرێنیی تووڕەبوون چیین؟

کۆنترۆڵ نەکردنی تووڕەیی بە بەردەوامی مۆرکی درێژخایەن لەسەر رووە جۆاوجۆرەکانی ژیانمان بە جێدەهێڵێت:

- **ئاکامەکان لەسەر ئاستی جەستەیی:** تووڕەبوونی درێژخایەن دەبێتە هۆکاری نەخۆشیەکانی دڵ و بەرزبوونەوەی رێژەی کۆلیسترۆڵ و لاوازیی کۆئەندامی بەرگریکردن و شەونخوونی، و بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن.
- **ئاکامەکان لەسەر ئاستی عەقلی و دەروونی:** خراپ بەکارهێنانی وزەی عەقڵی، سەختی لە وردبوونەوە و بیرکردنەوەی مشەوەش، نە توانینی بینینی لایەنە ئەرێنیەکانی بابەتەکان، نەتوانینی چێژ وەرگرتن لەژیان و گەلێ شتی تریش. ئەنجامەکەشی خەمۆکی و گرژی و گرفتی دیکەی دەروونی دەبێت.
- **ئاکامەکان لەسەر ئاستی کۆمەڵایەتی:** تووڕەیی درێژخایەن دەبێتە هۆکاری لە دەستدانی رێزی هاوڕێ و بەرپرسەکان و دوورکەوتنەوەیان لێمان, لەوانەیە بکرەکانی کاریش لە دەستبدەین. هەروەها کاریگەری خراپی بە سەر پەیوەندییەکانمانەوە هەیە و باوەڕیان پێمان کەم دەبێت و کاریگەریی نەرێنیی لەسەر مامەڵکردنیان دەبێت کە بە راستگۆیی و کراوەیی و ئارامی مامەڵەمان لەگەڵ ناکەن.

چۆن تووڕەبوون بەرێوە دەبردرێت؟

بەرێوەبردنی تووڕەیی واتا دەربڕینی و نەچەپاندنی بەڵکو زانینی هۆکار و هەستەکانی پشتی تووڕەبوونەکە و دۆزینەوەی رێگەکانی مامەڵەکردن بە شێوازێکی بنیادکار.

دەتوانین کۆنترۆڵی تووڕەییمان بکەین و بە ئەرێنی دەریبڕین, بەڵام دەبێ کاری لەسەر بکەین و بزانین چ بارودۆخێك تووڕەمان دەکات پاشان ستراتیژێکی گونجاو هەڵدەبژێرین و جێبەجێی دەکەین و ڕاهێنانی لەسەر دەکەین تا ئەو کاتەی ئاسان دەبێت.

دەربڕینی تووڕەبوون بە ئەرێنی چەندان سوودێکی هەیە:

- هەست دەکەین باشتر بووین.
- پەیوەندی باشتر لەگەڵ خەڵکانی دیکە ساز دەکەین.
- کارامەیی سازمان دەکات بۆ ئەوەی ئامانجەکانمان بەدی بێنین.
- رێگەمان دەداتێ ژیانێکی دروست و باش بژین.

چوارچێوەی ژمارە ٢/١

بەبیرمان دێنینەوە!

- باشن نییە تووڕەبوونمان بشارینەوە یان بچەپێنین.
- لەوانەی دەربڕینی خراپی تووڕەبوونمان وا بکات دەوروبەرمان لێمان بترسن و بە قسەمان بکەن بەڵام ئەمە مانای ئەوە نییە رێزمان دەگرن بەڵکو بەپێچەوانەوە.
- دەتوانین چۆنیەتی دەربڕینی تووڕەبوونمان کۆنترۆڵ بکەین، لەبەر ئەوەی دەتوانیین چۆنیەتی دەربڕینی تووڕەبوون هەڵبژێرین.

کەواتە، گرینگە لەسەر ئەم هەنگاوانە برۆین:

1. بارودۆخەکان/ بابەتەکان/ چالاکیەکان/ کەسەکان/ شوێنەکان دەناسین کە وروژاندنی تووڕەبوونمان و بیرۆکە پەیوەستەکانیان دەکەن. هۆکارە ڕاستەقینەکانی تووڕەبوونمان دەستنیشان دەکەین. زۆر جار تووڕەبوونمان لە ئەنجامی بە بیرهاتنەوەی بارودۆخێکی تایبەت لە رابوردوودا بووە کە شیکردنەوەی خۆمان بۆی هەبووە. بۆ نموونە: ئایا قەرەباڵغی ڕێگەوبان لەکاتی گەڕانەوەی ئێواران تووڕەم دەکات؟ ئایا گفتوگۆکردن لەسەر بابەتی گەرم لە کاتی ماندووبوون تووڕەم دەکات؟ ئایا زیاد نەبوونی مۆچەکەم تووڕەم دەکات, چونکە ئەوە وام لێ دەکات هەست بکەم کە کارەکەم بە باشی ئەنجام نادەم؟ ئایا رەزامەند نەبوونی ڕاهێنەرەکەم لەسەر ئەوەی لە یاری نیشتمانی بەشدار بم تووڕەی کردم لەبەر ئەوەی مانای ئەوەیە یاریکەرێکی باش نیم؟ زۆر جار شتێك دەبێت و دەبیتە هۆکاری بیرۆکەیەکی دیکە و لەئەنجامدا هەست بە تووڕەبوون دەکەین، بۆ نموونە: زانیم لەو پەیمانگایەی دەمویست بخوێنم وەرنەگیراوم بۆ خوێندن، بیرم کردەوە کە من کەسێکی سەرکەوتوو نیم و هەستم بە خراپی کرد و پاشان تووڕە بووم.

<table>
<tr><td>

چوارچێوەی ژمارە ٢/٢

شێوازەکانی بیرکردنەوەی نەرێنی کە دەبێتە هۆکاری تورەبوونمان:

- گشتاندن: "تۆ هەرگیز گوێم لێناگری و نرخی بیرەکانم نازانی"، "لەم خێزانەدا کەس رێزم ناگرێت"، "کەس گوێم لێناگرێت کاتێك بۆچوونی خۆم بەیان دەکەم"، کەس نرخی کارەکانم لەبەر چاو ناگرێت"...هتد.
- سووربوون لەسەر تێڕوانینی خۆمان سەبارەت بە"بابەتەکە دەبێ چۆن بێت" و تورەبوون کاتێك بۆچوونەکانی ئەوانی دیکە و راستیەکان لەگەڵ تێڕوانینەکانمان نەگونجێت.
- بازدان بۆ هەڵێنجاندن و وای دانێین ئێمە دەزانین کەسانی دیکە چۆن بیر دەکەنەوە و هەست بەچی دەکەن و ئەوان بەمەبەست تورەمان دەکەن.
- گەڕان بەدوای بابەتە بچکۆلەکان ئەوانەی نارەحەتمان دەکەن و بیرنەکردنەوە لەشتە باشەکان ئەمیش پتر تورەمان دەکات.
- گلەیی کردن لە کەسانی دیکە لەسەر ئەو رووداوانەی لێمان دەقەومێت لەبری ئەوەی خۆمان بەرپرسیاریەتی کارەکانی خۆمان هەڵگرین.

</td></tr>
</table>

2. نیشانەکانی تووڕەبوون دەناسین (بڕوانە خشتەکەی سەرەوە)

3. بیردەکەینەوە:

- ئەو بابەتە ئەوە دەهێنێت بۆی تووڕە بم؟ لە کات و وزەی خۆمی بدەمێ؟
- ئایا دەتوانم شتێك لەسەر بارودۆخەکە بکەم؟ چۆن دەتوانم لەم بارودۆخە دەرباز بم؟
- چۆن دەکرێ بە شێوازێکی جیاواز بیر بکەمەوە؟
- ئایا ئەوەی دەیکەم یان دەیڵێم گونجاوە؟ ئەنجامەکانی چیین؟ ئایا ئەوەی مەبەستمە دەیگەمێ؟

4. مومارەسەی ستراتیژەکانی کۆنترۆڵی تووڕەبوون و هێوربوونەوە دەکەین:

- بەم شێوازە خۆمان دەدوێنین: "با هێور ببمەوە، پێویست بە تووڕەبوون ناکات"، " ئەم شتانە هەر روو دەدەن، تووڕەبوونی بۆ چیە؟"، "دەتوانم بابەتەکە بەبێ پەنابردن بۆ توندوتیژی چارەسەر بکەم".
- لە شوێنەکە دەردەچین.
- بارودۆخەکە / ئەو کەسەی هۆکاری تووڕەبوونەکەیە پشتگوێ دەخەین.
- هەناسەی قووڵ دەدەین.
- تاکو دە دژمێرین یان بەپێچەوانەوە دەژمێرین پێش ئەوەی هیچ بکەین.
- ئەو بیرۆکانەی تووڕەمان دەکەن دەگۆڕین.
- بە ئەرێنی لەگەڵ خۆمان دەدوێین (فێری شتێکی تازە بووم لەسەر خۆم).
- گوێ لە موزیك دەگرین.
- ڕاهێنانەکانی خاوبوونەوە دەکەین.
- وەرزشی رۆیشتنی خێرا یان راکردن دەکەین.
- شێوەی حەوانەوە لە دانیشتنمان وەردەگرین و چاومان دەنوقێنین، وا بیر دەکەینەوە لە شوێنێکی ئارامین، لە لووتمانەوە با هەڵدەمژین، وێنەکە لەمێشکماندا گڵدەدەینەوە، باکە بەشێنەیی لەدەممانەوە دەردەکەین. یان بە قووڵی هەناسە دەدەین لە لووتەوە و بۆ چەند چرکەیەك رایدەگرین پاشان بەهێواشی لە دەمەوە دەردەکەین، ئەم کارە چەند جارێك دووبارە دەکەینەوە.
- لەگەڵ هاوڕێیەك یان کەسوکار کە متمانەمان پێیەتی قسە دەکەین، لەوانەیە وامان لێبکات لە گۆشەنیگایەکی دیکەوە بڕوانینە بابەتەکان و هێور ببینەوە.
- ئەو ئەندامانەی کرژ بوونەتەوە درێژیان دەکەین و دەیشێلین (مەساجیان بۆ دەکەین- تەدلیك).
- کاری وا دەکەین هاوکارمان بێت لەوەی لە بیرۆکەی خراپ دوور بکەوینەوە وەك ماڵ پاککردنەوە، وێنەکێشان، مۆزیك ژەنین، کاری ناو باخچە.. هتد.

5. بە ئەرێنی دەربڕین لە تووڕەبوونمان دەکەین:

- بەبێ ئەوەی لە ڕێزی کەسانی دیکە کەم بکەینەوە.
- ئاماژە بە هەستەکانمان دەکەین جەخت لەسەر ئێستا دەکەین, ناچینە نێو ڕووداوەکانی رابردوودا.
- لێبوردەیی پیشاندەدەین و دوور دەکەوینەوە لە حەزی سزادان.

- پەیوەندییەکە بەگرینگترین دادەنێن.
- دەکشێینەوە لە ناکۆکی ئەگەر هەستمان کرد ئەنجامی نابێت.

خەم (خەفەت) چییە؟

خەم (خەفەت) ئازارێکی سۆزیە کاتێك شتێك یان کەسێکی ئازیز لە دەستدەدەین هەستی پێ دەکەین. خەم کاردانەوەی ئاسایی لە دەستدانە. زۆربەی جارەکان هەستی خەمناکی بە کۆچکردنی کەسێك دەبەسترێتە و پلەی خەمەکە زۆر بەرز دەبێت، دەشکرێ لە ئەنجامی کۆتاییهاتن بە پەیوەندیەك بێت یان هاوڕێتییەك، یان دۆڕاندنی کار، پارە، تەندروستی، تووشبوونی ئازیزێکمان بە نەخۆشیەکی ترسناك... هتد. پلەی خەم بە پێی قەبارە و جۆری شتە دۆڕاوەکە دەبێت. خەمباری لە کەسێکەوە بۆ کەسێك دەگۆڕێت، ئەمیش لەسەر کەسایەتی کەسەکە دەوەستێت لە لایەنەکانی کارامەیی بەرەنگاربوونەوەی، شارەزایی، پلەی باوەڕبوونی، جۆری دۆڕاندنەکە.. هتد.

ماوەی چاکبوونەوەش لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگۆڕێت، ئەمیش پرۆسەیەکی هەنگاوبەهەنگاوە ناکرێ بەزۆر بەسەر کەسدا بسەپێنرێت یان خێراتری لێ بکەین.

چوارچێوەی ژمارە ٢/٣

بەبیرمان دێنینەوە!

- مامەڵەکردن و بەرەنگاربوونەوەی ئازار و خەم گرنگە چونکە پشتگوێ خستنەکەیان دەبێتە هۆی خراپتربوونی بابەتەکان.
- دەربڕینی ئازار بە گریان (بۆ نموونە) لاوازی نییە بەڵکو بەپێچەوانەوە چاکبوونەوە خێرا دەکات. لە رووی دەروونیەوە وەکو بەتالکردنەوە و کەمکردنەوەی گرژی سەیردەکرێت, واتە گریان لەو حالەتەدا جۆرێکە لە چارەسەری دەروونی...
- ماوەیەکی تایبەت بۆ چاکبوونەوە نییە، هەروەها شێوازی دەستنیشانکراویش بۆ دەربڕینی نیە.

نیشانەکان خەم چیین؟

دوکتۆری دەروونی ئەلیزابیت کۆبلەر رۆت 1969 قۆناغەکانی خەمی بە پێنج قۆناغ دەستنیشان کردووە:

1. **نکۆڵیکردن (الانکار)**: هەندێك جار دوای لە دەستدانەکە ماوەیەك نکۆڵی لە رووداوەکە دەکەین یان بە ئەستەم باوەڕی پێدەکەین. زۆر جار لە کەسانی خاوەن خەم دەبیستین: "ئەستەمە ئەمەم لێ بقەومێت" یان "هێشتا وەك هەمیشە چاوەڕوانی هاتنەوەی دەکەم بۆ ماڵەوە ".
2. **تووڕەبوون**: لە کاتی لەدەستدانی ئازیزێك هەست بە تووڕەبوون دەکەین و توڕبوونەکەمان یان بەرەو خۆمان ئاڕاستە دەکەین یان بەرەو هەمان کەس یان پزیشکەکان.. هتد. هەردەم پرسیار دەکەین: "بۆچی من؟" یان "بۆچی بەجێی هێشتم؟"

3. **سازشکاری (مساوەمەکردن):** "من ئامادەم....بکەم گەر ئەم رووداوە نەبوایە", "ئەگەر ئەم بارودۆخە کوتایی پێهات....... دیکەمە خێر".

4. **خەم و خەمۆکی:** "من خەمبارم و ناتوانم هیچ بکەم". خەمباری یەکێکە لە بەربڵاوترین نیشانە، هەست بە نائومێدی و بێکەسی و تەنیایی دەکەین. لەوانەیە بەگریان دەربڕین یان هەست بکەین لەرووی سۆزەوە ناجێگیرین.

5. **قبووڵکردن:** "مردن لەڕێگەی هەموومانە و دەبێ ڕووبەڕووی ببینەوە" یان " چاك بوو بەهۆی نەخۆشیەکەوە زۆر ئازاری نەکێشا" یان" چاکت کرد ئێستا پێت وتم، ئێستا دەتوانم وەریگرم.."

لەگەڵ ئەم قۆناغانەشدا هەندێ کەس هەست بە تاوانیش دەکەن لەبەر ئەوەی نەیانتوانی رووداوەکە راگرن یان لەبەر ئەوەی شتیان گوتووە و شتیان کردووە بەرامبەر بەو کەسەی لەدەستیان داوە، یان لەبەر ئەوەی لەدەستدانەکەیان پێ خۆش بووە (مردنی کەسێك دوای ساڵانێك لەئازار چەشتن).

ئەم قۆناغانە کاردانەوەی ئاساییە بەرامبەر بە لەدەستدانی کەسێك. بەڵام مەرج نییە هەموو کەسێك بە هەموو قۆناغەکاندا بە هەمان زنجیرە و هەموو هەستەکان تێپەڕن. لەوانەیە هەندێك کەس بە بێ ئەوەی بە هیچ قۆناغدا تێپەڕێت چاك ببێتەوە، یان تەنیا دوانیان ببینێت، یان لە قۆناغی سێیەمەوە برۆن بۆ چوارەم و دواتر بگەڕێنەوە بۆ دووەم. بیگومان ساتە سەرەتاییەکانی پاش رووداوەکە سەختترینی کاتەکانە و درێژترین ماوە دەخایانێت و لەگەڵ کاتدا درێژی و تیژیی کەم دەبێتەوە. بەڵام ئەمە مانای ئەوە نییە کەسەکان ماوە ماوە هەست بە خەم ناکەن, بە تایبەتی لەکاتی روودانی شتێکی تایبەتدا (هاوسەرگیری، منداڵبوون، یەکێك لە منداڵەکان بڕوانامەی وەرگرت... هتد).

هەروەها خەم نیشانەی جەستەیشی هەیە، وەك هەستکردن بە ماندووبوون، سەرسووڕانەوە، لاوازبوون، قەڵەو بوون، ئازاری جۆراوجۆرو شەونخوونی و کەمبوونەوەی بەرگری لەش.

چۆن دەتوانین مامەڵە لەگەڵ خەم بکەین؟

1. **پشتیوانیی کەسانی دیکە وەردەگرین وەك کەسوکار و هاوڕێی گرنگ لە ژیانماندا:**

- وەرگرتنی پشتیوانیی کەسانی دیکە لەم قۆناغەدا لە گرنگترین فاکتەرەکانی هاوکارە لە پرۆسەی چاکبوونەوە لە هەستەکانی خەمناکی. لەوانەیە وا هەست بکەین ئێمە بەهێزین و دەتوانین هەستەکانی خەم کۆنترۆڵ بکەین و لەوانەشە لەوە رانەهاتبێین هەستەکانمان لای خەڵکی بدرکێنین. بەڵام لە کاتی خەمباریدا پێویستە هەستەکانمان بدرکێنین و هاریکاری خەڵکی قبووڵ بکەین و داوای هاوکاریان لێ بکەین.
- پەنا بۆ ئاییردە (سروتە) ئاینیەکان دەبەین.
- پەنا دەبەین بۆ گرۆپێکی پشتیوانی کە بریتی بێت لە کەسانێك بە بارودۆخی هاوشێوەدا تێپەڕی بووبێن، هاوبەشی خەم ئارامی دەروونیمان پێ دەبەخشێت.
- گەر بەرگەی خەمەکەمان نەگرت ئەوا داوای هاوکاری لە پسپۆڕی دەروونی دەکەین کە شارەزایی لە بوارەکەدا هەبێت.

2. **گرنگی بە خۆمان دەدەین لەسەر ئاستی جەستەیی و دەروونی:**

- هەستەکانی خەم و ئازار بۆ خۆمان دەدرکێنین، نکۆڵیکردنی ئەم هەستانە بابەتەکە ئاڵۆزتر دەکات و دەبێتە بەربەست بۆ پرۆسەی چاکبوونەوە، هەروەها دەبێتە هۆکاری توشبوون بە نەخۆشیەکانی دیکەی وەك خەمۆکی و دڵەڕاوکێی قووڵ، یان پەنابردن بۆ ماددەی هۆشبەر و گرفتی تەندروستی دیکە.
- زۆر لە خۆمان ناکەین هەستی تایبەتمان هەبێت و ڕێگەش بەکەس نادەین ئەو هەستانەمان بداتێ.
- هەستەکانمان بە داهێنەرانە دەردەبڕین وەك، نووسین، ئامادەکردنی فایلێك لە وێنە، پشتیوانیکردنی پرسێك یان کارکردن لەگەڵ ڕێکخراوێك بۆ پشتیوانی بابەتێك دەکات کە کەسی کۆچکردوو گرینگیی پێی دەدا.
- گرنگیی بە تەندروستیی جەستەییمان دەدەین، تێر دەنووین و دەحەسێینەوە و خواردنی تەندروست و هاوسەنگ دەخۆین و دەجوڵێینەوە و وەرزش دەکەین. تەندروستی جەستەیی پەیوەستە بە تەندروستی دەروونییەوە, بۆیە کە جەستەمان هەستی بە حەسانەوە کرد هەستی حەسانەوەی دەروونیشمان دەبێت. گرینگە حەبی هێورکەرەوە و ئەلکهول و ماددەی هۆشبەر بەکارنەهێنین بۆ حەوانەوە. لەوانەیە ماوەیەکی کەم حەوانەوە و ئارامیمان پێ ببەخشێت بەڵام کۆتایی بە هۆکاری خەمەکەمان ناهێنێت و ئازارەکەمان سڕ دەکات, ماوەی چاکبوونەوەش درێژتر دەکات، هەروەها ئەگەری ئەوەی هەیە بەرەو گرفتی دیکە رامانکێشێت.
- پیشوەخت پلان دادەنێین بۆ چۆنیەتی مامەڵەکردنمان لەگەڵ ئەو ڕووداوانەی هەستی خەمناکیمان بەبیر دەهێننەوە یان یادگاری پەیوەست بەو کەسە یان ئەو بابەتەی کە لە دەستمانداوە.

لە حاڵەتێکدا چاك نەبووینەوە یان خراپتر بووین گرینگە سەردانی پسپۆڕی دەروونی بکەین بۆ هاریکاری، ئەو دەتوانێت بزانێ ئایا دووچاری خەمۆکی بووین یان نا, کە نیشانەکانی زۆر نزیکن لە نیشانەکان خەمخواردنەوە و خەفەت. لەحاڵەتی خەمباریدا هەندێك جار هەست بە ئاسوودەیی دەکەین، بەڵام لە حالەتی خەمۆکیدا هەرگیز ئارامی و ئاسوودەیی نابینین و هەستەکانی بەتاڵی و نائومێدی زۆربەی کاتەکان داگیرمان دەکەن.

دڵەڕاوکێ (قلق) چیە[4]؟

دڵەڕاوکێ واتا بوونی ترس و بیرۆکەی نا تەواو وخراپ کە ئەنجامەکەی هەستکردنە بە گرژی و گۆڕانکاری جەستەیی جۆراوجۆر.

نیشانەکانی دڵەڕاوکێ چین؟

ئەو کەسانەی نەخۆشی دڵەڕاوکێیان هەیە ترس و بیرۆکەی تایبەت بە بەردەوامی دەبینن و لە ئەنجامدانی هەندێك شتی تایبەت دوور دەکەونەوە یان لە هەندێ شوێن بەهۆی دڵەڕاوکێیانەوە دوور دەکەونەوە. هەروەها ئەم

[4] http://www.apa.org/topics/anxiety/index.aspx, June 2011.

نیشانە جەستەییانەیان پێوە دیار دەبێت: عارەقەکردن، لەرزین، سەرسوڕانەوە، بەرزبوونەوەی خێرایی ترپەی دڵ و بەرز بوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن.

چۆن مامەڵە لەگەڵ دڵەراوکێ بکەین؟

1. **ماوەیەکی دیاریکراو بۆ دڵەڕاوکێ دادەنێین**

- ماوەیەك لە ماوەی ڕۆژەکەدا بۆ دڵەڕاوکێ دادەنێین بۆ نموونە کاژێری چواری ئێوارە تاکو چوارو نیو و ناوی لێدەنێین "ماوەی دڵەڕاوکێ" دەتوانین لەو ماوەیە بیر لەو شاتانە بکەینەوە کە دووچاری دڵەڕاوکێمان دەکەن.
- کاتەکە دوور لە کاتی نووستنی شەوان دادەنێین بۆ ئەوەی خەومان تێك نەچێت.
- لە کاتەکانی دیکەی ڕۆژدا دوور دەکەوینەوە لە دڵەڕاوکێ. لە کاتێکدا گەر هەستمان پێکرد، بیرۆکەکە دەنووسینەوە و وازی لێدێنین تاکو لە "کاتی دڵەڕاوکێ"دا بە بیری خۆمان دەهێنینەوە, لێرەش کاتی ئەوەمان هەیە بیریان لێ بکەینەوە. هەوڵدەدەین چالاکییەکانی دیکەی ڕۆژەکە ئەنجام بدەین.
- لە "ماوەی دڵەڕاوکێ"دا و بێ ئەوەی سنووری کاتەکە تێپەڕێنین، لیستی بابەتە نووسراوەکانمان دەخوێنینەوە و هەر دانەیەکیان دیراسەت دەکەین, لە حاڵێتێك گەر چیتر نارەحەتی نەکردین دەچینە سەر بابەتێکی دیکە کە هێشتا نارەحەتمان دەکات.

2. **بەرەنگاری بیرۆکە نەرێنییەکانمان دەبینەوە**

- تێڕوانینی ڕەشبینمان بۆ جیهان و شێوازی بیرکردنەوەمان و هەڵوێستە نەرێنیەکانمان کاریگەری زۆری لەسەر هەستی دڵەڕاوکێماندا هەیە. بۆیە دەبێ بەرەو واقیعی و گەشبینانەتر بیانگۆڕین.
- لەم کاتانەی خوارەوەدا بە نەرێنی و ڕەشبینی بیردەکەینەوە:

- وا دەبینین بارودۆخەکە نەرێنیە ئەگەر هەموو شتێکمان بەو شێوەی دەمانەوێ دابین نەکرد.
- تەجروبەیەکی خراپ تا هەتایە گشتگیر دەکەین.
- تەنیا لەسەر بیرۆکە خراپەکان جەخت دەکەین و باشەکان نابینین لەگەڵ ئەوەی ژمارەیان زۆرترن لەخراپەکان.
- هەڵینجاندنەکانمان لەسەر شیکردنەوە دادەنێین نەك لەسەر ڕاستی، بۆ نموونە: "دەزانم ئەو ڕەزامەند نابێت" یان "هەست دەکەم شتێکی خراپ روو دەدات" یان لەسەر بنەمای سۆزەکان و هەستکردن بەوەی ئەوەی ئێمە دەیزانین ڕاستیە وەکو: "دەترسم، دەبێ مەترسیەك لەڕێگەم بێت"
- بەردەوام پێشبینی خراپترینی ئەگەرەکان دەکەین: "گوتی ژمارەیەکی زۆر لاو داوای وەرگرتنیان لەم پسپۆڕیە کردووە، بە دڵنیاییەوە من وەرناگیرێم".
- سیفەتی خراپ دەخەینە پاڵ خۆمانەوە: "من سەرنەکەوتووم" یان " من دۆڕاوم".
- بەرپرسیارێتی هەندێك بابەت دەخەینە ئەستۆی خۆمان کە لەدەسەڵاتی ئێمەدا نییە بۆ نموونە: "من بەرپرسیارم لە دەرنەچوونی براکەم چونکە دەبوو ئامۆژگاری بکەم زیاتر بخوێنێت".

- وەک گریمان دەڕوانینە ئەو بیرۆکانەی تووشی دڵەڕاوکێمان دەکەن نەك وەکو ڕاستی, لەسەر ئەم بنەمایەش دیراسەتیان دەکەین و ئەم پرسیارانە دەکەین:

- بەڵگەکانی واقیعیبوونی ئەم بیرۆکەیە چین؟
- ڕادەی ئەگەری ڕوودانی چەندە؟ ئایا ئەگەری دیکەی هەیە کە لەجیاتی ئەمەیان ڕوودات؟
- ئایا ئەم بیرۆکەیە کە مایەی دڵەڕاوکێیە هاوکارە یان ئازارمان دەدات؟
- گەر هاوڕێیەکم ئەم بیرۆکەی هەبوایە چیم پێ دەگوت؟

3. خاوبوونەوە دەکەین

- لەکاتی دڵەڕاوکێدا نیشانەی جەستەیی هەیە وەك خێرابوونی ترپەی دڵ و خێراهەناسەدان و کرژبوونەوەی ماسولکە و ئەوانی دیکە، بۆیە خاوبوونەوە کاریگەریی پێچەوانەی هەیە.
- فێربوونی ڕێگاکانی خاوبوونەوە گرنگە و پێویستە بە بەردەوام مومارەسەی بکەین بۆ ئەوەی بچێتە ناو سیستمی ژیانمانەوە و ببێت بەشتێکی ڕۆژانەی ئاسایی.

4. گرنگیی بە تەندروستیمان دەدەین

شێوازی ژیانی تەندروست و هاوسەنگ ڕۆڵی لە کۆنترۆڵکردنی ترس و دڵەڕاوکێدا هەیە، بۆیە گرنگە:

- سەبارەت بەو بابەتانەی دڵەڕاوکێمان بۆ دروست دەکەن پێویستە بۆ کەسانێك بدوێین و باسی بکەین کە متمانەمان پێ هەبێت.
- سیستمی تەندروست و هاوسەنگی خواردن پەیڕەو دەکەین، ڕۆژانە سێ ژەمی تەواو و دووانی بچووك دەخۆین. نە خواردن بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی شەکر لەخوێندا ئەمیش بەشدار دەبێت لە هەستکردن بە دڵەڕاوکێ و زوو تووڕە بوون. هەروەها خواردنی نشاستەکان و میوە و سەوزە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی ماددەیەکی کیمیایی بە ناوی (Serotonin) کە بەشدار دەبێت لە دروستکردنی هەستکردن بە ڕەزامەندی و ئاسوودەیی.
- ڕۆژانە چالاکی جەستەیی بۆ ماوەی نیو کاتژمێر دەکەین، بۆ نموونە: وەرزش دەبێتە هۆکاری ئەوەی گلاندی دەرەقی و نوخامی ماددەیەکی کیمیایی دەربدەن بە ناوی (Endorphins) کە هەستی حەوانەوە دەبەخشێت و ئازار لادەبات.
- نیکۆتین و ئەلکهول ناخۆین بۆ ئەوەی نەکەوینە بازنەی پاشکۆیەتی و ئیدمانەوە. لەوانەیە ئەلکهول هەستی دڵەڕاوکێ کەم بکاتەوە بەڵام ئەمە هەستێکی کاتییە. هەرچی نیکۆتینە ئەوا ماددەیەکی هۆشیارکەرەوەیە, بۆیە ئاستی دڵەڕاوکێ بەرزتر دەکاتەوە.
- کاتێکی باش و پێویست بۆ خەوتن تەرخان دەکەین (تێر خەو دەبین).

بەڕێوەبردنی هەستەکان – چالاکیی پێشنیازکراو

ناونیشانی چالاکی	**هەستەکانم**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ پێناسەی هەستەکان بکەن. ♦ نموونە لەسەر هەستەکان بدەن. ♦ شیکردنەوەی گرنگی مامەڵەکردنی ئەرێنی لەگەڵ هەستەکان.
ماوەی چالاکی	30 خولەك
کەرەستە	♦ بۆرد و قەڵەم.
هەنگاوەکانی جێبەجێکاری	1. ڕاهێنانەکە بەم شێوەیە بۆ بەشداربووان ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ لە دوو ڕاستەهێڵدا بەرامبەر یەکتر ڕادەوەستن، بەشداربوویەك لە ریزی یەکەم هەنگاوێك دێتە پێشەوە و ناوی هەستێك دەڵێت، بۆ نموونە "فرح" پاشان دەگەڕێتەوە بۆ شوێنی خۆی. ئینجا بەشداربوویەك لە گرۆپی دووەم هەنگاوێك پێشدەکەوێت و ناوی هەستێکی دیکە دەڵێت بە مەرجێك پیتی یەکەمی وەك پیتی کۆتایی بەشداربووی پێشووتر بێت بۆ نموونە "حزن" و بەردەوام دەبن. ♦ نۆرەی گرۆپەکەی دیکە لە حاڵەتێکدا دەبێت گەر گرۆپ هەڵەی کرد یان نەیزانی وەڵام بداتەوە، ئەو کات بۆیان هەیە لەهەر هەستێکی ترەوە دەست پێبکەنەوە. 2. ڕاهێنانەکە جێبەجێ دەکەین. (5 خولەك) 3. ئەو هەستانەی ناویان دێت لەسەر بۆردەکە دەنووسین تاکو لیستێکمان بۆ دروست دەبێت. 4. سوپاسی بەشداربووان دەکەین و داوا دەکەین بگەڕێنەوە شوێنەکانی خۆیان. 5. ووشە نووسراوەکانی سەر بۆردەکە دەخوێنینەوە وئەوانەی کە دەلالەت لە هەستەکان ناکات, لێی دەسڕینەوە. (5 خولەك) 6. پێناسەی هەستەکان دەکەین. (5 خولەك) 7. گفتوگۆ دەکەین (10 خولەك) ♦ ئەو هەستانەی لە ژیانماندا تەجروبە دەکەین چین؟ ئایا هەست هەیە لەوەکانی دیکە زیاتر تەجروبە بکرێت؟ ♦ ئایا هەستەکان کاریگەریان لەسەر هەڵسوکەوتی کەساندا هەیە؟ چۆن؟ ♦ ئایا هەستەکان ڕۆڵیان لە بریاردانذا هەیە؟ ♦ بە گشتی چۆن مامەڵە لەگەڵ هەستەکاندا بکەین؟ 8. ئامانج لە هەستەکان و گرنگی مامەڵە کردنیان بە ئەرێنی بۆ بەشداربووان پوختدەکەین. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	--
بیرۆکە بۆ خۆمان	♦ کاتێك بەشداربووان لە یاریەکە ڕاهاتن داوا دەکەین خێراتر بن. ♦ ئاگادار دەبین لە ئەو وشانەی پەیوەندیان بەهەستەوە نییە لەسەر بۆردەکە لادەبەین.

ناونیشانی چالاکی	**مامەڵە لەگەڵ هەستەکانم دەکەم**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکییەدا لاوان دەتوانن: ♦ هەنگاوەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ هەستەکان بەگشتی دەستنیشان بکەن.
ماوەی چالاکی	50 خولەك
کەرەستە	♦ بەپێی ژمارەی بەشداربووان کارت ئامادە دەکەین کە لەسەر هەر دانەیەکیان چیرۆکێك نووسرا بێت. ♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم.
هەنگاوەکانی جێبەجێکاری	1. ڕاهێنانەکە بۆ بەشداربووان ڕوونەدەکەینەوە کە شێوازەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ هەستەکان دەناسین، هەندێک ڕستە لەسەرتان دابەش دەکەین لە قۆناغی یەکەم نەرێنی مامەڵەی لەگەڵ بکەن و لە قۆناغی دووەمدا چۆن بە ئەرێنی مامەڵەی لەگەڵ دەکەن. (3خولەك) 2. ڕستەکان دابەش دەکەین و داوا دەکەین چیرۆکەکە بۆ یەکەم جار بە نەرێنی تەواو بکەن. (2خولەك) 3. ئەگەر هەر کەسێك لە بەشداربووان ئارەزووی کرد بیرۆکەکانی خۆی سەبارەت بە مامەڵەی نەرێنی لەگەڵ هەستەکانی ناو چیرۆکەکە بڵێت، کاتی دەدەینێ. (10 خولەك) 4. بۆردەکە دەکەینە دوو بەش: مامەڵەی ئەرێنی و نەرێنی، وەڵامەکان لە خانەی مامەڵەی نەرێنی دەنووسینەوە. 5. داوایان لێدەکەین چیرۆکەکە تەواو بکەن و ئەمجارەیان بە ئەرێنی مامەڵە لەگەڵ هەستەکاندا بکەن. (10 خولەك) 6. گفتوگۆ لەسەر دەرەنجامەکانی مامەڵەی نەرێنی لەسەر ئاستەکانی دوورو نزیك دەکەین. (5 خولەك) 7. بە پشتبەستن بەوەی کرا، هەنگاوەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ هەستەکاندا شرۆڤە دەکەین. (10 خولەك) ♦ پێناسەی هەستەکانمان دەکەین. ♦ بیردەکەینەوە و بەدوای هۆکاری بینراو و نەبینراو دەگەڕێین. ♦ چۆن دەتوانم ئەم هەستانە کەم بکەمەوە؟ ♦ ڕەفتار دەکەین. 8. لەو کاتەی ڕادەوەستین, گرنگی مامەڵەکردنی ئەرێنی لەگەڵ هەستەکان پوختدەکەینەوە، بیردەکەینەوە ئینجا ڕەفتار دەکەین, بەپێچەوانەی مامەڵەی نەرێنی کە لەوانەیە کاردانەوەکەی دەرەنجامی خراپی هەبێت. (5 خولەك) 9. کۆتایی دەهێنین بەوەی دەڵێین لەوانیە جیاوازی لە شێوازەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ هەستەکاندا هەبێت، لە ڕاهێنانی دیکەدا دەیانناسین. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	**چیرۆکە پێشنیازکراوەکان:** 1. هەست بەئیرەیی لە دەستەخوشکەکەم دەکەم لەبەر ئەوەی هەموو دەروبەر گرنگیی پێدەدەن... 2. من لە برا بچکۆلەکەم تووڕەم لەبەر ئەوەی بە بێ پرس شتەکانم بەکاردەهێنێت 3. من خەمگینم لەبەر ئەوەی کەسێکم مردووە... 4. من دڵگرانم لەبەر ئەوەی وەرنەگیرام لەو بەشەی دەمەوێ. 5. من خەمبارم لەبەر ئەوەی هاورێتیم لەگەڵ فڵانە کەس کۆتایی هات...

	6. هەست بە دڵەراوکێ دەکەم سەبارەت بەو ڕووداوانەی لە وڵات ڕوو دەدەن.
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ سەرنجی بەشداربووان رادەکێشین گەر ڕووبەڕووی حاڵەتی کەسێکی خەمبار بووینەوە یان تووڕە یان دڵەڕاوکێی هەبوو...هتد، پەنا بۆ کارامییە کۆمەڵایەتیەکان دەبەین وەك هاوسۆزی، بەڕێوەبردنی کێشە، یان هاوکاری دەکەین بەوەی چۆن بە ئەرێنی مامەڵە لەگەڵ هەستەکانی بکات بە پشتبەستن بەهەنگاوەکانی مامەڵەکردنی ئەرێنی لەگەڵ هەستەکان.

ناونیشانی چالاکی	**ریپۆرتاژێکی ڕۆژنامەوانی**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ نیشانەکانی تووڕەبوون و دڵەڕاوکێ و خەمباری دەستنیشان بکەن. ♦ هەندێك لە ڕێگەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم هەستانە دەستنیشان بکەن.
ماوەی چالاکی	60 خولەك
کەرەستە	♦ بۆرد و وەرقە و قەلەم. ♦ دەکرێ ریکۆردەرێکی بچکۆلە بەکار بێنین بۆ تۆمارکردنی دانیشتنەکە. ♦ کۆپی لە هەر دانەیەك لە هەرسێ حاڵەتەکان. (لاپەڕەکانی کار)
هەنگاوەکانی جێبەجێکاری	1. بیرۆکەی چالاکیەکە بەم شێوەیە ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ بەسەر سێ گرۆپدا دابەش دەبین، هەر گرۆپێك ریپۆرتاژێکی ڕۆژنامەوانی لەگەڵ کەسێکدا دەکات کە یەکێك لەم حاڵەتانەی بینیبێت: تووڕەبوون، خەمباری، یان دڵەڕاوکێ. ♦ داوا لە سێ کەسی خۆبەخش دەکەین ئەم ڕۆڵانە ببینن. ♦ پرسیارە سەرەکیەکانتان دەدەینێ و دەتوانن خۆشتان پرسیاری دیکە بکەن. 2. بەشداربووان دەکەینە سێ گرۆپ. 3. هەموو گرۆپەکان و بەشداربووان بە پشتبەستن بە لاپەڕەکانی کارەوە ئامادە دەبن بۆ ریپۆرتاژەکە. (10 خولەك) 4. گرۆپەکان ریپۆرتاژەکە دەکەن و دەرەنجامەکانی خۆیان دەنووسن. (٢٠ خولەك) 5. هەر گرۆپێك کارەکەی خۆی نمایش دەکات و پاش هەر نمایشێك گفتوگۆ دەکەین. (٢٠ خولەك) ♦ نیشانەکانی جەستەیی، دەروونی، ڕەفتاری و سۆزیی حاڵەتەکە. ♦ گرنگیی مامەڵەکردنی ئەرێنی لەگەڵ حاڵەتەکە. ♦ شێوازەکانی مامەڵەکردنی ئەرێنی لەگەڵ هەر حاڵەتێك. 6. گرینگترین بیرۆکەکان بۆ بەشداربووان پوختدەکەینەوە. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	**لاپەڕەی کار 1: دەقی حاڵەتەکان** **حاڵەتی یەکەم:** فەرمانبەرێکی ساخڵەمیی پیشەیی سەردانی شوێنی کاری کۆمپانیایەکی ئەهلی دەکات، بینی هیچ مەرجێکی سەلامەتیی پیشەییان نییە زۆر تووڕە دەبێت، هەرەشەی داخستنی شوێنەکەی کرد. بەڵام دوای ئەوەی پێیان ڕاگەیاند کەس سەردانی نەکردوون، خۆی دەگرێت و ڕێنوێنییەکانی بۆ بەڕێوبەر شی کردەوە و 7 ڕۆژ کاتی دایە کە دوای ئەوە سەردانیان دەکات بۆ ئەوەی دڵنیا بێت لە هەبوونی مەرجەکانی سەلامەتی پیشەیی. <u>حاڵەتی دووەم:</u> خانمێك لەکار وەستێنرا بەهۆی ئەوەی ئەو هێڵەی بەرهەمهێنانەی لەبەردەستیەتی بەرهەمی نەماوە، هەرچەندە گوناهی ئەو نیە! بەڵام زۆر خەمبار بوو و خۆی لەژوورێکدا زیندانی کرد تاکو وەڵامی لیژنەکە دێتەوە هەردەم بەخت و نێوچاوانی خۆی تۆمەتبار دەکات!

<u>حاڵەتی سێیەم:</u> فەرمانبەرێك کاندید کرا بۆ پۆستێکی باڵاتر لەوەی ئێستای. یەك ڕۆژ پێش کاتی چاوپێکەوتنەکە پێیان ڕاگەیاند بەبێ ئەوەی بزانێت پۆستەکە چییە و ئەو پرسیارانەی لێی دەکەن چۆنن. دووچاری دڵەراوکێ بوو و بیری لەوە کردەوە کە بۆ چاوپێکەوتنەکە نەڕوات. دواتر خۆی پێگیرا و بەدوای ناونیشانی پۆستەکەدا گەڕا و چ جۆرە کارامەیی دەوێ و چ ئەرکێك ئەنجام دەدات، بەراوردی لەگەڵ کارامەیی و بڕوانامەکانی خۆی کرد، خۆی خستە شوێنی لیژنەکە و پێشبینی پرسیارەکانی کرد. جلەکانی دەستنیشان کرد و بڕیاری دا 10 خولەك پێش کاتی چاوپێکەوتنەکە لەوێ ئامادە بێت و بڕیاری دا: ئەم کارە وەردەگرم. **لاپەڕەی کار ٢: پرسیاری چاوپێکەوتنەکان** 1. حاڵەتی کەسەکە چی بوو؟ 2. نیشانەکانی حاڵەتەکە چی بوون؟ 3. چۆن مامەڵەی لەگەڵ کرد؟ 4. ئایا ئەڵتەرناتیڤی باشتر هەیە؟ چییە؟	
♦ لاوان هاندەدەین مومارەسەی کەسایەتی ڕۆژنامەنووس بکەن و بەردەوام پرسیار ئامادە بکەن. ♦ بە بیری لاوان دەهێنینەوە لەوانەیە لە ژیانی ڕۆژانەیاندا دووچاری هەمان بارودۆخ ببنەوە.	بیرۆکە بۆ خۆمان!

ناونیشانی چالاکی	**تووڕەبوون چیە؟**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ پێناسەی تووڕەبوون بکەن. ♦ هۆکارەکانی تووڕەبوون بژمێرن. ♦ جیاوازی لەنێوان شێوازەکانی دەربڕینی ئەرێنی و نەرێنیی لە تووڕەبوون بکەن.
ماوەی چالاکی	٣٥ خولەك
کەرەستە	* بۆرد و کاغەز و قەڵەم.
هەنگاوەکانی جێبەجێکاری	1. پرۆسەی هزرباراندن ئەنجامدەدەین. (١٠ خولەک) - ئەم پرسیارە لە بەشداربووان دەکەین: "تووڕەبوون چیە؟" - هەموو وەڵامەکان لەسەر بۆردەکە دەنووسینەوە. - هەوڵ دەدەین لە وشەکانی سەر بۆردەکە و هەندێك وشەی لای خۆمانەوە پێناسەیەك بۆ تووڕەبوون داڕێژین. 2. گفتوگۆ دەکەین: (١٥ خولەک) ♦ هۆکارەکانی تووڕەبوون چین؟ ♦ کەسەکان چۆن دەربڕین لە تووڕەبوونیان دەکەن؟ ♦ ئەنجامەکانی چیین؟ 3. ئەم دەرەنجامانەی خوارەوە پوختدەکەینەوە: (١٠ خولەک) ♦ هۆکارەکانی تووڕەبوون کە ناوەکی و دەرەکین لەگەڵ هێنانی نموونە. ♦ تووڕەبوون بەخۆی نە باشە و نە خراپە, بەڵام باشی و خراپیەکە لە شێوازی دەربڕینەکەیدایە. ♦ ئەنجامەکانی دەربڕینی ئەرێنی و نەرێنی تووڕەبوون.
لاپەڕەکانی کار	---

بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ دوای تەواوبوونی بەشداربووان لە پرۆسەی هزربراندن و هەڵێنجاندنی پێناسەکە, دەکرێ پێناسەی نووسراوی سەر بۆردەکە یان کومپیۆتەرەکە بۆ بەشداربووان بخوێنینەوە.

ناونیشانی چالاکی	**بەڕێوەبردنی تووڕەیی**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی چالاکیەکەدا لاوان دەتوانن: ♦ نیشانەکانی جەستەیی، زەینی و ڕەفتاریەکانی تووڕەبوون دەستنیشان بکەن. ♦ ژماردنی ئەنجامەکانی دەربڕینی نەرێنیی تووڕەیی. ♦ ژماردنی هەنگاو و ستراتیژەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ تووڕەییدا. ♦ جێبەجێکردنی هەنگاو و ستراتیژەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ تووڕەییدا
ماوەی چالاکی	50 خولەك
کەرەستە	♦ کۆپی ڕێنوێنیەکانی ڕۆڵگێران ئەوانەی کە لە ڕۆڵە پێشنیازکراوەکان هەڵمانبژاردوون. (لاپەڕەی کار) ♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم.
هەنگاوەکانی جێبەجێکاری	1. لەبەشداربووان دەپرسین کێ ئارەزوومەندە ڕۆڵێکی دەربارەی تووڕەیی بگێڕێت؟ 2. لەسەر بنەمای ڕێنوێنیەکانی ڕۆڵگێران، ئەو ڕۆڵانەی هەڵمانبژارد بوو بۆ خۆبەخشەکان بە جیا جیا بۆ هەر یەکێکیان ڕوونەکەینەوە و هەندێك کاتیان دەدەینێ بۆ خۆ ئامادە کردن و لەکاتی پێویستدا ئاڕاستەیان دەکەین. (5 خولەك) 3. داوا لەبەشداربووەکانی دیکە دەکەین تەماشای ڕۆڵگێران و ڕووداوەکانی بکەن بۆ ئەوەی دواتر بتوانین گفتوگۆیان لەسەر بکەن. 4. خۆبەخشەکان ڕۆڵگێران دەکەن. (5 خولەك) 5. لەکۆتاییدا سوپاسی خۆبەخشەکان دەکەین و داوا لەبەشداربووان دەکەین کۆمێنتیان لەسەر ڕۆڵەکان بدەن, نەك لەسەر خودی خۆبەخشەکان. 6. سەبارەت بەهەستەکانیان پرسیار لە خۆبەخشەکان دەکەین. 7. گفتوگۆ لەسەر ئەم پرسیارانەی خوارەوە دەکەین: (15 خولەك) ♦ ئەو حاڵەتەی بینیمان چیبوو؟ ♦ چ دۆخێك هۆکاری تووڕەبوونەکە بوو؟ ♦ نیشانەکانی تووڕەبوون کە بینیمان چی بوون؟ ئایا نیشانەی دیکە هەیە؟ چین؟ ♦ چۆن دەربڕینی تووڕەبوون کرا؟ ئەم ڕێگەیەتان لا چۆن بوو؟ ئەنجامەکانی چیبوون؟ ♦ چۆن دەکرا تووڕەبوون کۆنترۆڵ بکرێت و بە شێوازێکی ئەرێنی دەربڕینی دەرببرێت؟ 8. ئەم خاڵانەی خوارەوە بۆ بەشداربووان پوخت دەکەینەوە: (10 خولەك) ♦ نیشانەکانی جەستەیی، زەینی و ڕەفتاریەکانی تووڕەبوون. ♦ هەنگاو و ستراتیژەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ تووڕەییدا. ♦ هەنگاوەکانی بەڕێوەبردنی تووڕەیی. 9. بۆ بەشداربووان ڕوونی دەکەینەوە کە ڕۆڵگێرانەکان دووبارە دەکەینەوە و هەر کەسێک مافی هەیە بهێتە نێو ڕۆڵگێرانەکە (دوای ڕوخسەت وەرگرتن) بۆ ئەوەی ڕێگەیەکی دەربڕینی ئەرێنی و کۆنترۆڵکردنی تووڕەیی بەکاربێنێت. 10. لەسەر ڕۆڵگێران بەردەوام دەبین تا ئەو کاتەی بڕیار دەدەین زۆربەی ستراتیژەکان و دەربڕینی ئەرێنی بەکار هێنران. (10 خولەك) 11. هەنگاوەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ تووڕەیی و ستراتیژەکانی کۆنترۆڵکردنی و دەربڕینی ئەرێنی پوخت دەکەینەوە. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	**ڕێنماییەکانی ڕۆڵگێران:** **ڕۆڵگێران 1: شرین و براکەی**

	شرین لە قوتابخانە دێتەوە و خێرا دەچێتە ژوورەکەی خۆی بێ ئەوەی سڵاو بکات. ڕەفتارەکەی لای براکەی سەیر دەبێت بۆیە دوای دەکەوێت. پرسیار دەکات، هیچ بووە؟ داوای لێدەکات وازی لێبێنێت. دیسان سەیری پێ دێت و هەوڵدەدات پەرتووکێك لەپەرتووکخانەکە ببات. پێش دەرچوونی شرین تووڕە دەبێت و براکەی جنێوباران دەکات! باوکیان بە تووڕەییەوە دێتە نێوانیان. **ڕۆڵگێران 2: بژار و نزار و تیمی تۆپی پێ (فوتبۆڵ)** ڕاهێنەرەکە بە بژار و نزار ڕادەگەیەنێت کە ئەوان هەڵنەبژێردراون بۆ تیمی یانەی تۆپان لەسەر ئاستی پارێزگاکەیان. نزار تووڕە دەبێت و ڕەفتاری خراپ بەرامبەر بەڕاهێنەر و ئەو لاوانەی هەڵبژێردراون بۆ دەربڕینی تووڕەبییەکەی دەکات. **ڕۆڵگێران 3: سەهەند و ڕەهەند و ڕاهێنەری دارتاشی** مامۆستای دارتاشی سەهەند و ڕەهەند دەدوێنێ سەبارەت بە گرنگی ئەوەی هەماهەنگی لەنێوانیاندا هەبێت لەکارەکانیاندا بۆ ئەوەی مێزێکی ئۆفیسی باش دروست بکەن. سەهەند لە ئامۆژەکانی مامۆستا تووڕە دەبێت و پاش دەرچوونی, تووڕەبوونەکەی بە شێوەیەکی زۆر خراپ بەسەر ڕەهەند دا دادەڕێژێت! **ڕۆڵگێڕان 4: کاروان و سەنتەری بەکارخستن** کاروان بەشداری خولی ڕاهێنانی سەنتەری بەکارخستن دەبێت بۆ ماوەی 6 مانگ. پاشان خۆی بۆ کارکردن لە بنکەی ڕاهێنانی پیشەیی ناوچەکەی خۆیدا ناونووس دەکات. شەش مانگی دیکە تێپەڕی و سەنتەرەکە کاری بۆ نەدۆزیەوە, لە کاتێکدا سەنتەر پەیوەندی بە سیروانی هاوڕێی کردووە و کاری بۆی دابینکردووە لەگەڵ ئەوەی سیروان مانگێك پاش کاروان لە هەمان سەنتەردا خۆی ناونووس کرد بوو. کاروان بەسەر بەرپرسی سەنتەرەکە دەتەقێتەوە و تۆمەتباری کرد بەوەی جیاکاری کردووە و داوای کرد وەرەقەکانی لە سەنتەرەکە بگێڕێتەوە. **ڕۆڵگێڕان 5: دەستدرێژی دەکرێتە سەر نارین** نارین لە پەیمانگا دەردەچێت و بەرە و ماڵەوە بە پیادە دەڕوات. بەتەنیشت گرۆپێك لاودا تێدەپەڕێت کە لەسەر ڕێگاکە ڕاوەستا بوون. پیش ئەوەی بگاتە لایان یەکێکیان دەڵێ: "ئای لەو قەد و باڵا جوانە" پشتگوێیان دەکات. بەڵام کاتێك نارین دەگاتە لایان یەکێکیان دەستی بۆ درێژ دەکات و ئەویش تووڕە دەبێت, نارین زشەیەکی تێدەسرەوێنێ، پاشان دەردەکەوێت لاوەکە کارمەندی پەیمانگاکەیەتی.
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ دەکرێ داوا لە کەسێك لەوانەی ڕۆڵەکان دەگێڕن بکەین کە تووڕەبوونی کۆنترۆڵ بکات و بە ئەرێنی مامەڵە بکات. پاشان گفتوگۆی لەسەر دەکەین و بەراوردی دەکەین بەو کەسایەتیەکەی تووڕەبوونی کۆنترۆڵ نەکرد بوو.

ناونیشانی چالاکی	**بە ئەرێنیانە تووڕە دەبم**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ هەنگاوەکانی بەڕێوەبردنی تووڕەیی بژمێرن. ♦ نیشانەکانی تووڕەیی بژمێرن. ♦ پلانێکی کەسیی بۆ بەڕێوەبردنی تووڕەیی دانێن.
ماوەی چالاکی	60 خولەك
کەرەستە	♦ کۆپی لاپەڕەی کار بەپێی ژمارەی بەشداربووان. ♦ کارتی ڕەنگاوڕەنگ کە هەنگاوەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ تووڕەیی لەسەریان نووسرا بێت لەگەڵ ستراتیژەکانی کۆنترۆڵکردنی تووڕەیی.

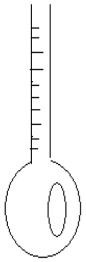
<table>
<tr><td></td><td>

- تێپ.
- بۆرد و کاغەز و قەڵەم.

</td></tr>
<tr><td>هەنگاوەکانی جێبەجێکاری</td><td>

1. ڕاهێنانەکە بەم شێوەیە بۆ بەشداربووان ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك)
   - بەبیرەوەری هەفتەیەك بگەڕێنەوە دواوە و بزانن چی شت و باروودۆخێك تووڕەی کردن.
   - ئەم بابەتانە لەسەر تەرازووی تووڕەبوون بنووسنەوە، چی ڕوویدا؟ کەی و چۆن ڕوویدا؟ نیشانەکانی تووڕەبوونی چی بوون؟ چۆن مامەڵەتان لەگەڵ دۆخەکەدا کرد؟
2. بەشداربووان بە تاك کار دەکەن. (10 خولەك)
3. داوا لەبەشداربووان دەکەین، ئەوەی ئارەزووی هەیە تەجروبەکەی هاوبەش بکات. (10 خولەك)
4. کۆمێنت دەدەین، هەموو کەسێك بۆی هەیە تووڕە بێت. تووڕەبوونیش هەستگەڵی گرنگن، بەڵام شێوازی مامەڵەکردن و دەربڕینی ئەنجامی ئەرێنی یان نەرێنی دەبێت. (5 خولەك)
5. نیشانە جەستەیی و زەینی و ڕەفتارییەکانی تووڕەبوون بەبیر دێنینەوە، هەروەها ستراتیژەکانی مامەڵەکردن و هەنگاوەکانی بەڕێوەبردنی باس دەکەین. (10 خولەك)
6. داوا لە بەشداربووان دەکەین بگەڕێنەوە بۆ لاپەڕەکانیان و هەنگاوەکانیان بۆ بەڕێوەبردنی تووڕەبوونیان دەستنیشان بکەن (یان ئەوانەی ئامۆژگاری هاوەڵەکانیانی پێ دەکەن), هەروەها ستراتیژیەکانی بەکارهێنراو بۆ کۆنترۆڵکردنی تووڕەیی دەستنیشان بکەن. (10 خولەك)
7. مێزەکان بەسەر دەکەینەوە بۆ ئەوەی چاومان بە پلان و ستراتیژیەکانی بەشداربووان بۆ مامەڵەکردنیان لەگەڵ تووڕەیی خۆیان بخشێنین و/ یان ئامۆژگاریکردنی هاوەڵەکانیان لەوانەی بە ئەرێنی مامەڵەی تورەبوونیان دەکەن. (10 خولەك)

</td></tr>
<tr><td>لاپەڕەکانی کار</td><td>

پلە		چی ڕوویداوە؟	کەی؟	لە کوێ ڕوویدا؟	هەست بە چ نیشانێکی تووڕەبوونت کرد؟	چۆن مامەڵە لەگەڵ دۆخەکەت کرد؟
100						
90						
80						
60						
40						
20						
0						

</td></tr>
<tr><td>بیرۆکە بۆ خۆمان</td><td>

- دەکرێ هەنگاوەکانی بەڕێوەبردنی تووڕەیی و ستراتیژەکانی کۆنترۆڵکردنی لەسەر کارتی ڕەنگاوڕەنگی گەورەدا بنووسین و لەناو هۆڵەکەدا هەڵیانواسین بۆ ئەوەی لەکاتی ڕاهێنانی تاکەکەسیدا هەموو بیانبینن.
- ئاگاداری ئەوە دەبین کۆمێنتی بریندارکەر نەدەین و ڕێگەی ئەم بۆ بەشداربووانیش نەدەین کە بە

</td></tr>
</table>

شێوازێکی خراپ کۆمێنت لەسەر ئەزمۆنی کەسێک لەگەڵ تووڕەبوون بدات.	

ناونیشانی چالاکی	**خەم شتێکی ئاساییە بەڵام لێی ناگەڕێم لێم بباتەوە**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی چالاکیەکەدا لاوان دەتوانن: ♦ پێناسەی خەم بکەن. ♦ نیشانە سەرەکیەکانی خەم دەستنیشان بکەن. ♦ چۆنیەتی مامەڵەکردنی لەگەڵ خەم دەستنیشان بکەن.
ماوەی چالاکی	70 خولەك
کەرەستە	♦ بۆرد و وەرقە و قەڵەم. ♦ کۆپی هەر دانەیەك لە حاڵەتەکان. (لاپەڕەکانی کار)
هەنگاوەکانی جێبەجێکاری	1. بۆ بەشداربووان ڕوونەدەکەینەوە کەوا کار لەسەر هەستەکانی خەم لە ڕێگەی دیراسەتی چەند حاڵەتێك و لەناو چەند گرۆپێکدا بە قۆناغ دەکەین. (3 خولەك) 2. بەشداربووان دابەشی چوار بەش دەکەین. (2 خولەك) 3. هەر گرۆپێك دیراسەتی حالەتێکی جیاواز دەدەینێ. (لاپەڕەکانی کار) 4. داوا لە هەر گرۆپێك دەکەین چیرۆکەکەی خۆی بخوێنێتەوە و ئەو هەستانەی تیایدایە دەستنیشان بکات. (10 خولەك) 5. گرۆپەکان کارەکانیان نمایش دەکەن. (5 خولەك) 6. بە پشتبەستن بە نمایشکراوەکان پێناسەی خەم دەکەین و جەخت لەسەر ئەوە دەکەین کە خەم بابەتێکی کەسیە و بەپێی جۆرو قەبارەی لە دەستدانەکە پلەی هەیە, پاشان پێناسەکە لەسەر بۆردەکە دەنووسین. (5 خولەك) 7. داوا لەبەشداربووان دەکەین سەبارەت بەو حاڵەتانەی خوێندیان و بەپێی شارەزاییەکانی خۆیان هەرپێنج قۆناغەکانی خەم دەستنیشان بکەن. (10 خولەك) 8. گرۆپەکان کارەکانی خۆیان نمایش دەکەن. (5 خولەك) 9. پێنج هەنگاوەکە دەژمێرین لەگەڵ بەبیر هێنانەوەی ئەوەی مەرج نییە هەموو کەسێك لە خەمدا هەرپێنج هەنگاوی هەبێت و مەرجیش نییە بە هەمان ریزبەندی بن. (5 خولەك) 10. داوا لە بەشداربووان دەکەین بگەڕێنەوە شوێنەکانی خۆیان بۆ گفتوگۆکردن لەسەر ڕێگاکانی مامەڵەکردن لەگەڵ خەمدا و تۆمارکردنی ئەنجامی کارەکانیان و نووسینەوەی لەسەر بۆردەکە. (10 خولەك) 11. گرۆپەکان کارەکانیان نمایش دەکەن. (5 خولەك) 12. لە خاڵەکانی نمایشکردنەکەوە دەست پێدەکەین بۆ ئەوەی خاڵی دیکە بخەینە سەریان کە باس نەکراون. (5 خولەك) 13. خاڵە سەرەکیە باسکراوەکان پوخت دەکەینەوە. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	**دەقی حالەتەکان:** 1. **حاڵەتی یەکەم:** بەهۆی ڕووداوێکی ئۆتومبێلەوە، سەربەستی باوکی ڕەند گیانی لەدەستدا. پتر لە ساڵێك لەسەر بابەتەکەدا تێپەڕیوە و هێشتا ڕەند نکۆڵی لێ دەکات، بیرۆکەی کۆچکردنی باوکی ڕەت دەکاتەوە و دەڵێ: ڕێگەی ون کردووەو هەر دەگەڕێتەوە. 2. **حاڵەتی دووەم:** ساڵێك بەسەر دەستگیرانێتی (ئارام و تارا) دا تێپەڕی. ڕۆژێك ئارام بڕیار دەدات کۆچی هەندەران بکات بە

مەبەستی ئەوەی هەلی کارێکی باشتری دەستکەوێت بۆ ئەوەی خەرجی ژنهێنان دابین بکات. لەگەڵ تارا رێکەوت کە هەر کاتێک پارەی دابینکرد دەگەڕێتەوە. پاش ماوەیەك تارا نامەیەکی لە ئارامەوە وەرگرت پەیوەندییەکەی دەبڕێت. تارا زۆر تووڕە بوو و پرسیاری دەکرد، بۆچی ئەمە رووی دا؟ بەڵام وەڵامی دەست نەدەکەوت. تارا گۆشەگیر بوو لەسەر خۆی و کۆمەڵگەکەی. 3. **حاڵەتی سێیەم:** ئەمڕۆ ڕۆژێکی نوێیە و دەبێ لەدوای کارێکدا بگەڕێم، ئاخر تا کۆتایی ژیانم وا نابێت. ئەم وشانە دەڵێت و بە زەردەخەنەوە پارساڵی بیر دێتەوە. ئاخر، پارساڵ لە کار لابرا بەو بیانووەی چیتر کرێیان نییە بیدەنێ. ئەو کات بیرۆکەکەی لا قبووڵ نەبوو و هەوڵی سازشکاری لەگەڵ خاوەن کاردا کرد، بەڵام بێ سوود بوو! ئەوکات کۆڤان زۆر خەمناك بوو و ئارەزووی کارکردنی نەما و هەوڵی دۆزینەوەی کارێکی دیکەی نەدا. کەچی ئەمڕۆ بڕیاری داوە کاتی ئەوە هاتووە جارێکی دیکە هەوڵ بدات. 4. **حاڵەتی چوارەم:** رەڤەند و هەڤند دوو هاوڕێی نزیکن، لە هەمان قوتابخانە خوێندوویانە و لە هەمان گەڕەك گەورەبوون و چالاکی وەرزشیان پێکەوە کردووە و زۆر جار پێکەوە بردوویانەتەوە. ڕۆژێك هەڤند لەگەڵ رەڤەندی بە شەڕ هات, چونکە لەسەر بابەتێکی رازی نەبوو. رەڤەند بڕیاریدا کە ئەم پەیوەندیە بۆ خۆی و دەوروپشتی نەرێنییە. پەیوەندی نێوانیان پچڕا لەگەڵ ئەوەی هەوڵیاندا نەگەن بەو قوناغە. رەڤەند ناچێتە چالاکییە وەرزشیەکان و لەگەڵ هاورێکانی دەرناچێت, زۆربەی کاتەکانی بە خەمناکی لە ژووری خۆی بەسەر دەبات بێ ئەوەی قسە لەگەڵ کەس بکات. 5. **حاڵەتی پێنجەم:** شیلان بەخەمناکی هاتەوە ماڵەوە و دەرگای لەسەر خۆی داخست لەبەر ئەوەی ئەو خاوەنکارەی کە سیڤی خۆی بۆ بردبوو وەرینەگرت و پێی راگەیاند کە هیچ شتێک لە سیڤیەکەیدا بە کەڵکی نایەت. لەگەڵ ئەوەی کۆمپانیاکە هی کۆمپیوتەرە و شیلانیش بەکالۆریۆسی بە پلەی زۆر باش لەبابەتەکەدا لە کۆلیژی زانستەکان هەیە. شیلان بڕیاریدا چیتر سیڤی خۆی نەدات و بە دوای هەلی کاردا نەگەڕێت.	
♦ لەوانەیە هەندێك بەشداربوو ئارەزوویان هەبێت ئەزمونی خەمەکانیان لەگەڵ گرۆپی گەورە هاوبەش بکەن، کار دەکەین بۆ ئەوەی کاردانەوەی بەرامبەریان بریندارکەر یان ئازاربەخش نەبێت. ♦ لەوانەیە هەندێك بەشداربوو لەم چالاکیەدا لە لایەنی سۆزدارییەوە ئاکامدار ببن، دەکرێ هاوسۆزیان بین و ڕێگەیان بدەینێ ماوەیەك لە هۆڵەکە بچنە دەرەوە و بحەسێنەوە (ئەگەر ویستیان).	بیرۆکە بۆ خۆمان!

دڵەڕاوکێم هەیە, چیبکەم؟	ناونیشانی چالاکی
لەکۆتایی چالاکیەکەدا لاوان دەتوانن: ♦ پێناسەی دڵەڕاوکێ بکەن. ♦ ستراتیژەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ دڵەراوکێ بزانن.	ئامانجەکانی چالاکی
50خولەك	ماوەی چالاکی
♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم. ♦ کۆپی نیشانەکانی دڵەراوکێ بەسەر ئەو بەشداربووانە دابەش دەکرێت کە رۆڵی کەسانی تووشبووی دڵەڕاوکێ دەگێرن. (زانیاری بنەڕەتی) ♦ کۆپی چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ دڵەڕاوکێ بۆ ئەو بەشداربووانەی رۆڵی پزیشکەکان دەبینن.	کەرەستە
1. چالاکیەکە بەم شێوەیە بۆ بەشداربووان ڕووندەکەینەوە: (2خولەك) ♦ لەڕێگەی رۆڵبینین یەکێك لە هەستەکان و نیشانە و چۆنیەتی مامەڵەکردنی دەناسین، بەشداربووان دابەشی گرۆپی دوو کەسی دەکەین، کەسێك رۆڵی ئەو کەسە دەبینێت کە دڵەڕاوکێی هەیە، کەسی	هەنگاوەکانی جێبەجێکاری

دیکەش ڕۆڵی پزیشك دەبینێت. ♦ زانیاریی پێویستتان بۆ گفتوگۆکردن دەدەینێ. 2. بەشداربووان دابەش دەکەین بۆ گرۆپی دوکتۆرەکان و ئەو گرۆپەی گرفتیان هەیە. (2خولەك) 3. کوپی نیشانەکانی گرفتەکە بەسەر گرۆپی گرفتاردا بڵاو دەکەینەوە. (1خولەك) 4. داوا دەکەین هەر دوکتۆر و کەسێکی گرفتار پێکەوە دانیشن و گفتوگۆ بکەن. (5 خولەك) 5. لە کۆتاییدا ڕێگە بەپزیشکەکان دەدەین لەنێوان خۆیاندا گفتوگۆ بکەن بۆ ئەوەی بڕیاری کۆتایی سەبارەت بەحاڵەتەکان بدەن. (5 خولەك) 6. پزیشکەکان گۆشەنیگای خۆیان نمایش دەکەن. (5 خولەك) 7. پێناسەی دڵەڕاوکێ دەکەین و نیشانەکانی دەژمێرین. (5 خولەك) 8. داوا لەو گرۆپەی نیشانەکانی دڵەڕاوکێیان هەیە دەکەین پێکەوە کار بکەن و کۆمەڵێك هەنگاو بنووسنەوە کە پێیان وایە چارەسەرن. لە هەمان کاتدا کۆپی ستراتیژی مامەڵەکردن لەگەڵ دڵەڕاوکێ بە پزیشکەکان دەدەین بۆ ئەوەی بیخوێننەوە و ئامۆژگاری نەخۆشەکان بکەن. (10 خولەك) 9. داوا لە گرۆپی پزیشکەکان دەکەین گوێبیستی پێشنیازەکانی گرۆپی گرفتارەکان بکەن بەپێی ئەو زانیاریانەی پێیان دراوە. (10 خولەك) 10. نیشانە و ڕێگاکانی مامەڵەکردن لەگەڵ دڵەڕاوکێ بۆ بەشداربووان پوختدەکەینەوە. (5 خولەك)	
---	لاپەڕەکانی کار
♦ لەسەرەتای چالاکیەکەدا ئاماژە بە دڵەڕاوکێ نادەین. ♦ لاپەڕەکانی کار دەنووسینەوە بە بێ ئەوەی ئاماژە بە دڵەڕاوکێ بدەین. ♦ دەتوانین گرۆپی پزیشکەکان بکەینە سێ گرۆپی لاوەکی کە هەر گرۆپێك باسی ڕێگەیەکی چارەکردنی دڵەڕاوکێ بکات. ♦ گەر کات هەبوو، لەگەڵ بەشداربووان هەندێك ڕاهێنانی کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ دەکەین بەتایبەتی ئەوانەی پەیوەستن بە ڕێگاکانی خاوبوونەوە (بڕوانە کارامەیی بەڕێوەبردنی کات و گرژی).	بیرۆکە بۆخۆمان

بابەتی سێیەم: بەڕێوەبردنی گرژی و کات

"هەموو فشارێك نیشانەیەك بەجێ دەهێڵێت و لا ناچێت, جەستەش پاش هەر بارودۆخێکی فشار کەمێك لە تەمەنی کەم دەکات وەکو باجێك بۆ مانەوەی دوای"، هێنز سیلی

بەڕێوەبردنی گرژی و کات- زانیاریی بنەڕەتی

گرژی چیە؟

گرژی بەوە دەناسرێت کە "کاردانەوەی جەستەیی و سۆزی و زەینیە بەرامبەر بە پێداویستیەکانی ژیان و گۆڕانەکانی " و "شێوازی جەستەیە بۆ روبەڕووبوونەوەی ئاستەنگەکانی ژیان و خۆئامادەکردنە بۆ بەرەنگاربوونەوەی بارودۆخی قورس بە تەرکیزکردن و هۆشیاری و ئاگاداربوون و بەرگەگرتنەوە"[5].

هەندێ بارودۆخ و رووداوی تایبەت هەن گرژیمان بۆ دەهێنن و لەوانەشە جۆراوجۆر بن، بۆنموونە: قەرەباڵغی، یان مەترسی جەستەیی وەك راوەستان لە رێگای ئوتومبێلێکی خێرادا، تاقیکردنەوەی قوتابخانە، زۆری ئەرکەکانی کار، پەیوەندی هاوسەرگیری ناتەواو، هەڵسان بە ئەنجامدانی دانیشتنێکی ڕاهێنان، ماڵ گواستنەوە، ئەرکی قوتابخانە..هتد.

ئێمە دووچاری گرژی دەبین کاتێك شتێك یان بابەتێکمان لا قبوڵ نەبێت و رەتی بکەینەوە, یان شتێکمان ویست و دەستمان نەکەوت، یان لەژێر کاریگەری رەخنەیەکدا بین, یان لە دوارۆژ بترسین, یان دڵەراوکێی بەهۆی رابوردووی خۆمانەوە تووشی گرژی دەبین.

گرژی بە ئەرێنی هەژمار دەکرێت ئەگەر هات و لاوەکی وکاتی بوو, چونکە کە لاچوو دوای ماوەیەکی کەم جەستە بۆ سرووشتی خۆی دەگەڕێتەوە, وە ئەگەر مەترسی لەسەر ژیان نەبێت وەك ئەوەی لێدانی تۆپێك ببێت بەهۆی بردنەوەی تیمێکی وەرزشی یان کە سەردانی هاوڕێیەک دەکەین کە ماوەیەکە نەمانبینیوە، یان تاقیکردنەوەی وەرگرتن لە زانکۆ یان پەیمانگا...هتد.

بەڵام ئاستە بەرزەکانی گرژی خراپن بۆ تەندروستی جەستەیی و دەروونی و زەینی و کۆمەڵایتی. مەترسی دەخاتە سەر ژیان و رێگە نادات ژیانێکی ئاسایی و ئاسودەمان هەبێت.

نیشانەکانی گرژی چین؟

کاتێك دووچاری گرژی دەبین، بەسێ قۆناغدا تێدەپەڕین[6] بەم شێوەیەی خوارەوە:

١. قۆناغی یەکەم بە قۆناغی زەنگلێدان دەناسرێت:

[5] http://kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/stress.html#

[6] According to Dr. Hanz Selye model of General Adaptation Syndrome discovered in 1936

أ. لەم قۆناغەدا دەزانین ڕووبەڕووی چ هەڕەشەیەك بووین، یان ڕەگەزی گرژی و فشارەکە دەزانین.

ب. لەم کاتەدا سەنتەری کۆنترۆڵی لەش کە لەژێر مێشکدایە (هایپۆسەلاموس Hypothalamus), فەرمان بە گلاندەکانی ئەدرینالین دەکات کە هۆرمۆنەکانی ئەدرینالین و نورئەدرینالین و کۆرتیزۆل بەزۆری دەردەن بۆ ئەوەی ئامادەمان بکەن بۆ دۆخێك خێرا و کارا بەرەنگاری گرژییەکە ببینەوە. ئەم هۆرمۆنانە دەبنە هۆی خێرایی ترپەی دڵ و بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن و خێرا هەناسەدان, بەمەش خوێن دەگاتە ماسولکەکان، جگەریش هەندێك لە شەکری خۆی بۆ وزەی زیاتر دەبەخشێت و گلێنەی چاو فراوان دەبێت و لەش عارەقە دەکات بۆ ئەوەی فێنك بینەوە. ئەمە و ماسولکەکانی شان و مل کرژ دەبن و گەدە تێك دەچێت و رشانەوە دێت و لەوانەیە سکچوون و سەر ئێش و پشت ئێشەشی لەگەڵدا بێت.

ت. کاردانەوەکە لە نێوان بە کۆمەڵێک ئاراستەی جیاوازدا دەردەکەون: بەرەنگاربوونەوە (شەڕ، تووڕەبوون، گفتوگۆی بێ ئەنجام..هتد), یان راکردن و خۆشاردنەوە لە شوێنێکی ئارامتر, یان گۆشەگیری لە کۆمەڵگە, یان بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر یان چەقین بە دیار تەلەفزیۆندا. هەروەها ستراتیژی دیکەش هەیە وەکو داواکردنی هاوکاری لە کەسانی دیکە یان هەوڵدانی چاککردنی بارودۆخەکە و چاودێریکردنی مناڵەکان.

ث. هەڵسانگاندمان بۆ رادەی مەترسیی بابەتەکە کە ئایا مەترسیە یان تەحەدایە یان مەترسی نیە, لەسەر فاکتەری ژینگەیی و کەسی دەوەستێت، بەم پێیەش ڕێگای گونجاو بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ گرژییەکە هەڵدەبژێرین. ڕێگە چارەکان بە پێی هەڵسەنگاندنی دووەمدا دەگۆڕێن کە پەنا بۆ سەرچاوەی بەردەست دەبەین و ڕاستەوخۆ بەرەو رووی مەترسیەکە یان فشارەکە دەبینەوە. هەروەها دەکرێ شێوازەکانی خۆگونجاندنمان بگۆڕین کاتێك زانیمان کەڵکیان نییە[7].

٢. قۆناغی دووەم کە بە قۆناغی بەرگری دەناسرێت:

أ. لە حاڵەتێکدا هەڕەشەکە یان فاکتەری گرژییەکە نەما، جەستە هاوسەنگی خۆی دەگێڕێتەوە و ئەگەری دابەزینەوەی ئاستی هۆرمۆنەکانیش بۆ ئاستی ئاسایی لە ئارادایە.

ب. بەڵام ئەگەر هات و هەڕەشەکە یان فشارەکە بەردەوام بوو، جەستەشمان بەردەوام لە ئامادەبوون دەبێت و لە بەرگری بەردەوام دەبێت.

ج. گەر ئەم قۆناغە دووبارە بووەوە یان بۆ ماوەی دوورودرێژ بەردەوام بوو، ئەوە جەستە هەموو وزەی خۆی خەرجدەکات و دەگاتە قۆناغی سێیەم.

٣. قۆناغی سێیە کە بە قۆناغی هیلاك بوون (شەکەتبوون) دەناسرێت:

[7]Cognitive appraisal model, Lazarusand Folkman 1984

أ. لەم قۆناغەدا جەستە هەموو کەرەستەکانی بەکار دەهێنێت و چیتر ناتوانێت کارە ئاساییەکانی ئەنجام بدات.

ب. ئەم قۆناغە مەترسیدارترین قۆناغە لەسەر تەندروستیمان.

ج. گرژیی درێژخایەن کاریگەری لەسەر ئەمانەی خوارەوە هەیە:

- گەشەکردنی منداڵ و لاوان سنووردار دەکات.

* لەسەر ئاستی جەستەیی:

- گەشەکردنی منداڵ و لاوان سنووردار دەکات. کۆئەندامی بەرگریی لەش لاواز دەکات ئیدی بەرگەی نەخۆشی ناگرین جگە لەوەی دووچاری نەخۆشیی درێژخایەن دەبین وەك هەوکردنی گەدە، شەکرە، گرفت لە کۆئەندامی هەرس و دڵ و هەوکردنی جومگەکان و زیانی خانەی دەمارەکان.

* لەسەر ئاستی دەروونی و زەینی:

- نە توانینی مامەڵەکردن لەگەڵ گرفتە بچووکەکان.
- نە توانینی بیرکردنەوە و تەرکیزکردن.
- گرفت لە بیرەوەری.
- هەڵسانگاندنی هەڵە بۆ گرژی و فشار و کاردانەوەی ناچالاک.
- هەستکردن بە رووخان (بەئیحبات).
- بیرکردنەوە لەوەی شتی خراپ روودەدات.
- دڵەڕاوکێی زۆر لەسەر شتی بچووك.
- هەستکردن بە ماندووبوون لە هەموو کاتێکدا.
- هەستکردن بەوەی کارەکان بەرێکوپێکی ئەنجام نەدراون چونکە بەردەوام دواکەوتووە و بۆی ناکرێت.
- خێرا تووڕەبوون و هەڵچوون و بەبێ هۆکار لەسەر خەڵکی هاوار دەکات.
- گۆشەگیری و دوورکەوتنەوە.

هەنگاوەکانی بەڕێوەبردنی گرژی چین؟

1. سەرچاوەکانی گرژی لە ژیانماندا دەستنیشان دەکەین و شیبیان دەکەینەوە، هەندێکیان روون و ئاشکران و هەندێکی دیکەیان لە ناخماندایە و دەبێ شۆڕببینەوە بۆ ئەوەی بیاندۆزینەوە. ڕۆژانەی گرژییەکانمان دەنووسینەوە و چۆنیەتی مامەڵە لەگەڵیان دەکەین:
   - رووداو یان دۆخی پشت گرژییەکە چی بوو؟
   - کەی ئەم شتە روویداوە؟
   - کاردانەوەکە چی بوو (نیشانەی جەستەیی، ئەو بیرۆکانەی کە دێنە بیرمان و ڕەفتارمان چی بوو)؟

- چۆن بەرەنگاری فشارەکە کرا (واتا: چیمان کرد بۆ ئەوەی هەست بە چاکبوونەوە بکەین)؟

چوارچێوەی ژمارە ٢/٤
شێوازە نەرێنیەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ گرژییدا
* خێرا لێخۆڕینی ئوتومبێل بە.
* زۆری خواردن و وریاکەرەوەکان (خواردنەوەی قاوە, جگەرەکێشان...هتد)
* بە نەرێنی لەگەڵ خۆمان بدوێین.
* رەفتاری توند و دوژمنکارانە لەگەڵ خەڵکی دیکە.
* زۆر خەوتن.
* قرتاندنی نینۆک.
* خواردنەوەی مەی.
* بەکارهێنانی مادده هوشبەرەکان.
* گۆشەگیری و ئەوانی دیکە.... هتد.

2. پێداچوونەوە بەچۆنیەتی مامەڵەمان لەگەڵ گرژییەکەدا دەکەین: ئایا دروست بوو؟ یارمەتیدەر بوو؟ ئایا لە ئاستی درێژخایەن کاریگەریی نەرێنیی دەبێت؟
3. بەدوای رێگەچارەی دروست و یاریدەدەر بۆ بەرێوەبردنی گرژی دەگەڕێن و هەموو ڕۆژێك مومارەسەی دەکەین (بڕوانە بەشی چۆن دەتوانین گرژی بەڕێوە بەرین؟)
4. پەرە بەکارامەییە ژیانیەکانمان دەدەین وەك کارامەیی چارەسەرکردنی گرفتەکان و کارامەیی ڕەفتاری یەکلاکەرەوەو و کارامەیی دەربڕینی هەستە نەرێنیەکان بەشێوازێکی ئەرێنی و کارامەیی بەڕێوەبردنی کات..هتد.
5. ڕاهێنان لەسەر بەرەنگاربوونەوەی هەندێك بارودۆخ دەکەین کە گرژیمان بۆ دەهێنێت وەکو قسەکردن لەپێش جەماوەر یان چاوپێکەوتنی کار...هتد.

چۆن دەتوانین گرژی بەڕێوە بەرین؟

بۆ ئەوەی بتوانین بە دروستی گرژی بەڕێوە بەرین, دەبێ ئەم شتانە بە بەردەوام و رێکوپێکی بکەین نەك تەنیا لە کاتی گرژیدا:

1. دوور دەکەوینەوە لەو بارودۆخەی گرژیمان بۆ دەهێنێت:

أ. وا ناکەین پرۆگرامەکانی ڕۆژانەمان زۆر پڕ بێت، بۆ نموونە: هەندێك چالاکی لا دەبەین یان دوای دەخەین بەڵام دەبێ وریای ئەوەی بین ناکرێ بەردەوام هەر دوا بخەین.

ب. دوور دەکەوینەوە لەو بارودۆخەی گرژیمان بۆ دەهێنێت. ڕێگای چوونە قوتابخانە، یان کارمان، دەگۆڕین بۆ ئەوەی نەکەوینە قەرەباڵغیەوە (سەرچاوەی گرژی).

ت. دوور دەکەوینەوە لەو کەسانەی گرژیمان بۆ دێنن بۆ نموونە کاتی مانەوەمان لایان کەم دەکەین یان هەر بە یەکجار گەر کرا پەیوەندیەکە دەپچڕێنین.

ث. دوور دەکەوینەوە لەو گفتوگۆیانەی کە گرژیمان بۆ پەیدا دەکەن لەگەڵ کەسانی تایبەت بۆ نموونە خۆمان لەگفتوگۆکە دەکێشینەوە, بەتایبەتی ئەوکاتەی هەست بە هیلاکی دەکەین.

ج. ئەو کار و بەرپرسیاریانە ڕەتدەکەینەوە کە توانای ئەنجامدانیانمان نیە.

2. دۆخی هۆکاری گرژی دەگۆڕین:

أ. هەستە نەرینیەکانمان (سلبی) بە ئەرێنی (ئیجابی) دەردەبڕین.

ب. ئارەزووی چارەسەری مامناوەندی دەکەین، ئەوەی لە خەڵك داوای دەکەین، خۆمانیش دەیکەین.

ت. بە شێوازێکی یەکلاکەرەوە وەڵام دەدەینەوە یان ڕەتی دەکەینەوە.

ث. کاتەکانمان باشتر بەڕێوە دەبەین.

3. خۆمان لەگەڵ بارودۆخی گرژی دەگونجێنین:

أ. باوەڕمان بەخۆمان دەبێت، جەخت لەسەر شت و تایبەتمەندی باش لەژیاندا دەکەین.

ب. بە ئەرێنی بیر دەکەینەوە و بە گەشبینی لە ژیان دەڕوانین.

ت. واقیعی دەبین و لەژیان و کردەوەکانماندا ڕەزامەند دەبین، چاوەڕێی کامڵبوون ناکەین، کەس کامڵ نیە.

ث. ڕۆژ بەڕۆژ گرفتەکان چارەسەر دەکەین و ناهێڵین کەڵەکە بن، ئاخر ئەم کارە هەستێکمان دەداتێ بەوەی بابەتەکانمان کۆنترۆڵ کردووە و پتر باوەڕمان بە کارامەییەکانی خۆمان دەبێت.

4. بارودۆخی هۆکاری گرژییەکە قبووڵ دەکەین:

أ. مامەڵ لەگەڵ گۆڕان دەکەین وەکو شتێکی ئاسایی و ڕووبەڕووبونەوەی ژیان.

ب. داوای پشتیوانی و هاوکاری لەکاتی پێویستیدا دەکەین نەك بە منەت و بۆڵە بۆڵ.

ت. لە نیگایەکەوە لە گرفتەکان دەڕوانین وەك ئەوەی کاتی بن و کۆتاییان پێ دێت.

ث. لێبوردەیی دەنوێنین و لە ژیاندا بەردەوام دەبین.

ج. هەوڵ دەدەین کۆنترۆڵی ئەو بابەتانە نەکەین کە لەدەستی ئێمەدا نین، وەکو ڕەفتاری خەڵك.

5. شێوازێکی دروست و تەندروست بۆ ژیانمان دادەنێن:

أ. کاتێکی باش بۆ خەوتنمان دادەنێین (تێر دەخەوین), چونکە یاریدەدەری بەرەنگاربوونەوەی گرژییەکانە. لەحاڵەتێکدا گەر ناچاری شەونخوونی بووین دەبێ قەرەبووی نووستن بکەینەوە.

ب. چالاکی جەستەیی و وەرزش بەرێکو پێکی دەکەین.

ت. خواردنی هاوسەنگی گونجاو دەخۆین.

ث. ئەلکهول و مادەی هۆشبەر بەکار ناهێنین چونکە گرفتەکە قووڵتر دەکات، لەوانەیە بۆ ماوەیەکی کەم هەستێکی خۆش بدات، بەڵام دواتر کاریگەری خراپی لەسەر تەندروستی دەبێت و بەرگری لەش بۆ گرژی و نەخۆشی کەمتر دەبێت.

ج. مادەی هوشیارکەریش بەکارناهێنین وەك کافایین چونکە هەستەکانی هەڵچوون وروژاندن زیاتر دەکات.

6. ڕۆژانە کاتێك بۆ حەسانەوە و خاوبوونەوە دادەنێین:

أ. گوێ مۆزیك دەگرین.

ب. پەرتووك دەخوێنینەوە.

ت. بە شیعر یان پەخشان یان وێنەکێشان یان گریان دەربڕین لە خەمەکانمان دەکەین.

ث. پێدەکەنین.

ج. خۆمان دەشوێن.

ح. جلی جوان لەبەر دەکەین.

خ. نوێژ و نزا دەکەین.

د. دەردەچین و چێژ لە سروشت دەکەین.

ذ. کاری باخچە یان وردەکاری ماڵ و چاککردنەوە دەکەین.

ر. ئارەزوویەك دەکەین وەك چنین و خوێندنەوە یان مەلەوانی.

ز. لەگەڵ منداڵاندا یاری دەکەین.

س. دەچینە ناو چالاکی کۆمەڵایەتی و کولتووری یان وەرزشی.

ش. چالاکیی کۆمەڵایەتی بۆ خۆشی لەگەڵ خێزان و هاوڕێ دەکەین.

ص. هاوڕێ و کەسانی شارەزا لەناو خێزان دەدوێنین.

ض. ڕاهێنانەکانی خاوبوونەوە دەکەین وەکو ڕاهێنانەکانی هەناسەدانی قووڵ, ڕاهێنانەکانی تێڕامان و خەیاڵی ئاراستەکراو (سەیری پەرەگرافی ڕێگاکانی خاوبوونەوە بکە).

بیرکردنەوەی ئەرێنی (ئیجابی - پۆزەتیڤ) چیە؟

بیرکردنەوەی ئەرێنی ڕێگایەکە بۆ ئەوەی بەمانا گشتیەکەی تەندروستی، لەش ساغ و تەندروست بین ئەمیش لە ڕێگەی گۆڕینی شێوازی بیرکردنەوەمان و بیکەینە بەئەرێنی.

کاتێك کە ئەرێنی بیردەکەینەوە کارامەییکانی بەرەنگاربوونەوەی تەحەداکانی ژیان و بەرێوەبردنی گرژی و دڵەراوکێ و چەپاندن بەرز دەبێتەوە. هەروەها ئەنجامەکەی ئەوەیە هەست بە باشی دەکەین و باشتر خۆدەنرخێنین.

تێڕوانینمان بۆئەزمونەکە گرینگترە لەخودی ئەزمونەکە. بۆ نموونە، تێڕوانینی ئەرێنی وامان لێدەکات "نیوەی پڕی پەرداخەکە ببینین نەك نیوە بەتاڵەکەی" ئەمیش ئەرێنی کار دەکاتە سەر هەستەکانمان و پاشانیش لەسەر ژیانمان.

هەستەکانمان لەژێر کاریگەریی بیرکردنەوەماندان بە هۆش و نەهۆشەوە، کاتێك نەرێنی بیر بکەینەوە هەست بەخەم و تووڕەبوون دەکەین بۆیە گرژیمان لەسەر بەرز دەبێتەوە. بیرۆکەی نەرێنی لەوانەیە ڕێگەی نووستن و چێژوەرگتن لەژیانمان نەداتێ. کاریگەری خراپی لەسەر خوێندن و کارمان دەبێت، لە ئەنجامدا هەستی نەرێنی بەرهەم دەهێنێت و بڕارەی ئەوەی هەیە ببێت بە دڵەڕاوکێ یان خەمۆکی.

کاتێك نەرێنی بیر دەکەینەوە:

1. تەنیا شتە خراپەکان دەبینین و باشەکان نایەنە بەرچاومان.
2. زمانێکی نەرێنی لەگەڵ خۆماندا بەکار دەهێنین.
3. پێشبینیەکانمان سەبارەت بەبابەتەکان واقیعی نابن.
4. شیکردنەوەی خراپ بۆ بارودۆخەکە دەکەین.
5. بابەتەکان قەبە دەکەین.

دەتوانین شێوازی بیرکردنەوەمان بگۆڕین بەچەند هەنگاوێکی ئاسان، لەوانەیە هەندێك کاتی بوێت بەڵام دووبارەکردنەوەی ئەم هەنگاوانە بە ڕێکوپێکی و مومارەسەکردنیان پرۆسەکە سروشتی دەبێت و ئەم بیرکردنەوەیە دەبێتە بەشێک لە ستایلی ژیانمان.

هەنگاوەکانی بیرکردنەوەی ئەرێنی چین[8]؟

بۆ ئەوەی بتوانین ئەرێنی بیر بکەینەوە دەبێ ئەمانە بکەین:

1. بیرۆکە نەرێنیەکان یان ناعەقڵانیەکان دەستنیشان دەکەین:
   - لەشوێنێکی هێور یان دادەنیشن یان پاڵ دەکەوین.
   - بیرۆکە خراپەکانمان لە لیستێکدا دەنووسینەوە و لەخراپترینیانەوە دەست پێ دەکەین و بە سووکترینیان کوتایی پێ دێنین.
   - ئەو بیرۆکەیەی کەمترین خراپی هەیە هەڵدەبژێرین.
   - بیر لەو باردۆخێک دەکەین کە وامان لێ بکات بیر لەو بیرۆکەیە بکەینەوە.
2. واز لە بیرکردنەوەی خراپ دەهێنین لەڕێگەی لەکۆڵ کردنەوەی بیرۆکە خراپەکان:
   - کاتژمێرێکی لەسەر یەک خولەك دادەنێن کە زەنگ لێبدات.
   - بیر لە بیرۆکە خراپەکە دەکەینەوە, بۆ نموونە: ناتوانم تاقیکردنەوەی بیرکاری تەواو بکەم، یان پرۆژەکەم گرفتێکی تێ دەکەوێت و تەواو نابێت.
   - کاتێك زەنگەکە لێیدا، هاوار دەکەین، بەچەپڵەوە یان چەقەنە لێدەدەین و دەڵێین "Stop". دەکرێ دەنگی خۆمان تۆمار بکەین بە وشەی "Stop" ئەمەش بەرەو باشتر هانمان دەدات.
   - بۆ ماوەی 30 چرکە هیچ بیرۆکەیەك لەمێشکماندا ناهێلین و گەر بیرۆکەکە هاتەوە لەم ماوەیەدا جارێکی دیکە هاوار دەکەین "stop".
   - ئەم هەنگاوە چەند جارێك دووبارە دەکەینەوە و هەرجارێك دەنگمان نزم دەکەین تاکو وەك چرپەی لێدێت، پاشان بەڕاهێنان و تێپەربوونی کاتدا پێویستمان بە دەنگەکە نابێت و خەیاڵ دەکەین کە گوێمان لێیەتی.
   - کاتێك لەهەنگاوەکان بووینەوە بیر لەوە دەکەینەوە ئێمە لەشوێنێکی زۆر خۆش و ئارم یان لەگەڵ هاوڕێیەکی ئازیزدا بە ئاسوودەیی دانیشتوین.

---

[8]WebMD Medical Reference from Healthwise, http://www.webmd.com/mental-health, Last Updated: August 26, 2010

- پرۆسەکە دووبارە دەکەینەوە لەگەڵ بیرۆکەی خراپتر هەتا لە کۆڵمان دەبنەوە.
- گەر هەر نەمان توانی بیرۆکە خراپەکان لابەرین، پەنا بۆ کەسانی پسپۆڕ و تایبەتمەند دەبەین.

3. بیرۆکە نەرێنیەکان بە بیرۆکەی ئەرێنی دەگۆڕینەوە لەسەر هەمان بابەت، بۆ نموونە:

- بیر لەهەموو شتە باشەکان دەکەینەوە کە بەڕێوبەر یان مامۆستا یان هەر کەسێك گوتوویەتی لەبری ئەوەی تەنیا تەرکیز لەسەر یەك شتی خراپ بکەین کە گوتووە.
- خۆمان دەدوێنین "توانیم ئەم شتانە بکەم، جارێکی دیکە شتی دیکەی باشتر دەکەم".
- پێشبینیەکانمان دەربارەی بابەت و بارودۆخەکان واقیعی تر دەکەین.
- واز لەخراپ شیکردنەوە و قەبەکردنی بابەتەکان دەهێنین.

چوارچێوەی ژمارە ٢/٥

سوودەکانی بیرکردنەوەی ئەرینی

1. تەمەنێکی درێژتر.
2. فشاری کەمتر.
3. کەمترین تێکرایی ڕێژەی خەمۆکی.
4. باشترین بەڕێوەبردن بۆ فشارەکان.
5. کەمترین مەترسی بۆ توشبوون بە نەخۆشی دڵ.
6. تەندروستی دەروونی باشتر.
7. تەندروستی جەستەیی باشتر.
8. بەرگری زۆرتر بۆ هەڵامەت.

http://www.essentiallifeskills.net/think-posively.html.

ڕێگاکانی خاوبوونەوە چین؟

١. ڕاهێنانی خاوبوونەوەی بەرەبەرەیی ماسولکەکان[9]

- زنجیرەیەك ڕاهێنانە لەڕێگەی گرژکردنی ماسولکەکان لەکاتی هەناسەوەرگرتندا و خاوکردنەوەی ماسولکەکان کە لەکاتی هەناسەبەرداندا. زنجیرەو پلەبەندیەکی دیاریکراو بۆ گرژکردن و خاوکرنەوەی ماسولکەکان هەیە. لە قاچەکانەوە دەست پێدەکەین و بە سەر کوتایی دێین..
- ئەم ڕاهێنانە یاریدەدەرە بۆ کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ و گرژی و گرژبوونی ماسولکە و زیادکردنی توانای خەوتن. خاوبوونەوەی جەستە، دەبێتە هۆکار بۆ خاوبوونەوەی ئەقڵ.
- هەنگاوەکانی جێبەجێکردنی ئەم ڕاهێنانانە:

- لەشوێنیکی نیمچە تاریك و ئارامدا یان دادەنیشین یان پاڵ دەکەوین.

---

[9]Kathleen Romito, MD - Family Medicine, Lisa S. Weinstock, MD – Psychiatry, http://www.webmd.com/balance/stress-management/ updated May 11, 2010

- هەناسە وەردەگرین و گرۆپێك ماسولكە گرژ دەكەین، لە قاچەكانەوە دەست پێ دەكەین بۆ ماوەی 5-10 چركە.
- هەناسە دەردێنین و لە ناكاو ماسولكە گرژبووەكان خاو دەكەینەوە.
- بۆ ماوەی 10-20 چركە پشوو دەدەین پێش ئەوەی دەست بە گرژكردن و خاوكردنەوەی گروپێك ماسولكەی دیكە بكەین.
- لەسەر ئەم كارە بەدەوام دەبین هەتا هەموو ماسولكەكانی لەشمان گرژ وخاو دەكەین.
- كاتێك تەواو دەبین لە 5 تاكو 1 دەژمێرین بۆ ئەوەی بێینەوە ژیانی ڕاستی.
- لەگەڵ دووبارەكردنەوە و تێپەڕبوونی كاتدا دەتوانین ڕاهێنانەكە تەنیا بۆ ئەو ماسوڵكانە بكەین كە بەهۆی گرژییەوە تووشی گرژبوونی بوون.

٢. ڕاهێنانەكانی قووڵ هەناسەدان29

* هەناسەدانی قووڵ باشترین ڕێگایە بۆ خاوبوونەوە كە گرژی كەم دەكات. كاتێ هەناسەی قووڵ دەدەین داوا لە مێشک دەكەین كەمێک هێور و ریلاكس بێت. هەناسەدانی قووڵ ترپەی دڵ هێواش دەكات و پاڵەپەستۆی خوێن و هەناسەی خێرا دادەبەزێنێت, ئەمانەش نیشانەكانی گرژین. كاتێك ریلاكس دەبین، هەناسەمان هێواش و لەسەر خۆیە, ئیدی گەر قووڵ بێت یان رووكەش. بۆیە ڕاهێنانەكانی هەناسەدانی قووڵ یارمەتیمان دەدەن كە بەخاوی هەناسە بدەین وەك ئەوەی لە دۆخی ریلاكسدا بین. بە پێچەوانەشەوە هەناسەدانی خێرا و رووكەش نایەڵێ ئۆكجسین بە تێری بگاتە مێشك بۆیە جەستە تووشی گرژی دەبێت.

* هەندێك لە ڕاهێنانەكانی هەناسەدانی قووڵ: هەناسەدان لەسكەوە كە ڕاهێنانێكی بنەڕەتیە, گرنگە بیزانین پێش هەوڵدانی ڕاهێنانە پێشكەوتووەكانی دیكە. هەروەها دەتوانین ڕاهێنانەكانی دیكەش فێرببین بۆ ئەوەی بزانین كامەیان گونجاوە بۆمان تا لەسەری بەردەوام بین.

٢,١ هەناسەدان لەسكەوە: ڕاهێنانێكی گرینگ و ئاسانە.
- بەشێوەی پشوودان دادەنیشین.
- دەستێكمان لەسەر سك دادەنێن ڕاستەوخۆ لەژێر پەراسووەكان، دەستەكەی دیكە لەسەر سینگمان دادەنێین.
- هەناسەیەكی قووڵ لە لووتمانەوە رادەكێشن و سكمان دەردەپەڕێنین بەبێ ئەوەی سینگمان بجووڵێت.
- لە نێوان لێوەوە هەناسەكە دەردەكەین وەكو ئەوەی فیتە لێدەین، هەست دەكەین ئەو دەستەی لەسەر سكمان بۆ ناوەوە دەڕوات و پاڵی پێوە دەنێین بۆ ئەوەی بایەكە لە هەردوو سیەكانمانەوە بێتە دەرەوە.
- بەشێنەیی، ئەم ڕاهێنانە لە ٣ تاكو ١٠ جار دووبارەدەكەینەوە.

٢,٢ هەناسەدان 4-7-8: ڕێگەیەکی پێشکەوتووە دەتوانین بیکەین گەر فێری هەناسەدان لەسکەوە بووین:

- دادەنیشین یان پاڵدەکەوین.
- دەستێکمان لەسەر سك دادەنێن ڕاستەوخۆ لەبن پەراسووەکان، دەستەکەی دیکە لەسەر سینگمان.
- هەناسەیەکی قووڵ لەسکەوە هەڵدەمژین و بە بێدەنگە لە 1-4 دەژمێرین.
- هەناسەکە ڕادەگرین و لە 1-7 دەژمێرین.
- هەناسەکە بەهێواشی لە دەممانەوە دەردەکەین و بە بێدەنگی لە 1-8 دەژمێرین.
- ٣- ٧ جار دووبارەی دەکەینەوە تاکو هەست بە ئارامی و خاوبوونەوە دەکەین.

٢,٣ هەناسەدانی شەپۆلدار: ڕێگایەکی پێشکەوتووی هەناسەدانە ئامانجی ئەوەیە چاکترین بەکارهێنان بۆ سیەکان فەراهەم بکات و جەخت دەکاتە سەر ریتمی هەناسەدان:

- ئەم ڕاهێنانە بە هەموو شێوەیەك دەکرێت بەڵام وا باشترە لەسەرەتادا لەسەر پشت بۆی پاڵکەوین و هەردوو چۆکمان بنوشتێنینەوە.
- دەستی چەپ لەسەر سك و دەستی ڕاست لەسەر سینگمان دادەنێین، تێبینی جووڵەی دەستمان دەکەین لەکاتی هاتنە ناوە و چوونەدەرەوەی بای ناو سیەکانمان.
- هەناسە هەڵدەمژین بۆ ئەوەی بچێتە ناو بەشی خوارەوەی سیەکانمان هەست بە بەرزبوونەوەی دەستی چەپمان دەکەین بە بێ ئەوەی دەستی ڕاست جوڵە بکات. 8-10 جار دووبارەی دەکەین.
- پاش تەواوکردنی پلانی ڕابردوو، دەست بەهەناسەدان دەکەین لە سیی خوارەوە و هەناسە لەسینگەوە بە بەردەوامی بەردەدەین، ئەمجارە دەستی ڕاست بەرزدەبێتەوە و لەگەڵ دابەزینی سك دەستی چەپ دادەبەزێت.
- بەهێواشی هەناسەکە دەردەکەین وەك فیتە, هەست دەکەین دەستی چەپ پاشان دەستی ڕاست دادەبەزن و هەست بە جوڵەیەکی شەپۆل ئاسا دەکەین. هەست بە خاوبوونەوە و نەمانی گرژی دەکەین.
- هەردوو هەنگاوەکەی سەرەوە 3-5 جار دووبارەدەکەینەوە و تێبینی دەکەین سینگ و سکمان وەك شەپۆلی دەریا دەجووڵێنەوە.

تێبینی: لەوانەیە لە سەرەتای ئەم ڕاهێنانە, هەندێك کەس هەست بەسەرسوڕانەوە بکەن, بۆیە هەناسە خاو دەکەینەوە و بەهێواشی ڕادەوەستین.

٢,٤ ڕاهێنانی هەناسەدانی بەیانیان: ڕاهێنانێکی پێشکەوتووە بەیانیان ئەنجامدەدرێت بۆ خاوبوونەوەی ماسولکەکان و کردنەوەی کەناڵەکانی هەوا. هەروەها دەکرێ لەڕۆژیشدا بکرێت بۆ ئەوەی ئازاری پشتی ماندوو کەم بکات.

- بە راوەستانەوە کەمێك دێنە پێشەوە لای ناو قەد و ئەژنۆکانەوە لەگەڵ شۆڕبوونەوەی هەردوو دەست لاملاو ئەولاوە بۆ سەر زەمین.
- بە هێواشی هەناسە هەڵدەمژین و دەگەڕێنەوە شوێنی خۆمان و ڕاست دەبینەوە و لەکۆتایدا سەرمان بەرزدەکەینەوە.
- بۆ چەند چرکەیەك هەناسەمان دەگرین لە دۆخی ڕاست راوەستانماندا.
- لەکاتی گەڕانەوەمان بۆ دۆخی نوشتانەوە هەناسەکە دەردێنین.

٣. ڕێگای خەیاڵی ئاڕاستەکراو

* ڕێگەیەکە پشتبەستووە بەپەیوەندی نێوان جەستە و عەقل, واتا خەیاڵ بەکار دەهێنین بۆ ئاڕاستەکردنی بیرمان بۆ دیمەنێکی هێور و بە هەموو هەستمانەوە لەو دیمەندا دەژین. بۆ نموونە: با وا بیربکەینەوە لەسەر رۆخی دەریایەك دانیشتووین، لەنزیك تاڤگەیەك لە شوێنێکی شاخاوی ئیدی هەست بە شنەبای فێنك دەکەین لەسەر ڕوومەت و قژمان، هەروەها پرووشکی ئاوی تاڤگەکە یاری بە قژ و ڕوومەتمان دەکات. بە هەموو هەستمانەوە لەو شوێنە دەمێنینەوە.
* یارمەتی خاوبوونەوە دەکات و گرژی لەکۆڵ دەکاتەوە, هەروەها هەستێکمان پێدەبەخشێت بەوەی دەتوانین هەست و بیرەکانمان کۆنترۆڵ بکەین و بارودۆخی ژیان و تەندرووستیمان باشتر دەبێت.
* هەنگاوەکانی جێبەجێکردن:

- لە شوێنێکی هێور و ئارام دادەنیشین یان درێژ دەبین.
- چاوەکانمان دەنوقێنین و هەناسەیەکی قووڵ هەڵدەمژین و دەست بە خاوبوونەوە دەکەین.
- خەیاڵی شوێنێکی هێور و خۆش دەکەین، وەك رۆخی دەریا یان لێوی ڕووبار یان شوێنێکی سەوز یان لوتکەی شاخێك...هتد.
- وردەکاری دیمەنەکە دەهێنینەوە پێش چاوانمان، ئایا خۆر هەڵهاتووە؟ یان پەڵە هەوری لێیە؟ سارده یان گەرم؟ ئایا بای دێت؟ ئایا شەپۆلەکان لەسەر گابەردەکان دەشکێن؟
- وا خەیاڵ دەکەین لەو شوێنەدا پیاسە دەکەین، چەندە پتر بچینە ناوەوە و قوڵایی خەیاڵ ئەوەندە خاو دەبینەوە و هەست بەحەوانەوە دەکەین.
- چەند خولەکێك بۆ هەناسەدانی هێواش وەردەگرین.
- کاتێك خاوبووینەوە و هێواش هێواش دەگەڕێینەوە ژیانی واقیع, بەم شێوەیە خۆمان دەدەوێنین "هەست بەخاوبوونەوە و هێمنی دەکەم، ئەم هەستانە گل دەدەمەوە".
- لە 1 تا 3 دەژمێرین و چاومان دەکەینەوە.

مەبەستمان لەبەڕێوەبردنی کات چیە؟

بەڕێوەبردنی کات واتا بەکارهێنانی کات بەشێوازێکی زیرەك و دانایانەیە بۆ ئەوەی کاتی پێویست بۆ کار و چالاکیەکانمان دابین بکەین.

گرنگی بەڕێوەبردنی کات لەمانەدایە:

1. ئەو هەستەمان پێ دەبەخشێت کە دەتوانین بابەتەکان کۆنترۆڵ بکەین و ئەمیش ئاستی خۆنرخاندنمان بەرز دەکاتەوە و گرژیمان لەسەر کەم دەکات.
2. کەم کردنەوە و دابەزینی گرژییەکان کە لە ئەنجامی ئەو هەستەمان پەیدا بووە کە زۆر لە کارەکانمان هەیە دەبێت لە ماوەیەکی کەمدا جێبەجێیان بکەین.
3. وامان لێدەکات ڕێکخراو و کارا و بەرهەمهێنتر بین.
4. جۆری ژیان و تەندرووستیمان چاکتر دەکات.
5. پەرە بە شێوازی بریاردانمان دەدات.
6. وا دەکات کەسانی دیکە ئارەزوویان هەبێت لەگەڵماندا کار بکەن.
7. یارمەتیمان دەدات بەوەی جیاوازی لەنێوان کارەکانی بەپەلە و ئاسایی و و کاری دیکەدا بکەین.
8. کاتی تەواومان دەداتێ هەندێك کار بکەین کە پێشتر کاتمان بۆیان نەبوو وەك وەرزش و کات بەرسەربردن لەگەڵ خێزاندا.
9. دەتوانین ڕیزی کارەکانمان بگرین و چیتر دوایان نەخەین و لە کاتی خۆیاندا ئەنجامبدەین.

گرنگە لاوان ئەم کارامەییانەیان هەبێت لەبەر ئەوەی یاریدەدەریان دەبێت بۆ ڕێکخستنی ڕۆژیان و کاتەکانیان بۆ ئەنجامدانی چالاکی و ئەرکەکانیان. ڕۆژ 24 کاتژمێرە نە زۆر و نە کەمتر, ناکرێ کاتژمێرێکی دیکەی بخرێتە سەر یان کەم بکرێتەوە. ئەو کاتەی تێدەپەڕێت چیتر نایەتەوە و نە قەرز دەکرێت و نە دەکڕێت نە لە هاوڕێ و نە لە خزم وەردەگیرێت. هەروەها ئەو ئەرکانەی لە کاتی خۆیاندا ئەنجام نادرێن و بۆ ڕۆژێکی دیکە هەڵدەگیرێن، ڕۆژەکەی دیکەش ئەرك و چالاکی خۆی هەیە و ژمارەی کاژێرەکانیشی سنووردارە، لێرەوە گرینگی ئەم کارامەییەمان بۆ دەردەکەوێت.

کات بەڕێوەبردنی چاك لەسەر دوو خاڵ ڕادەوەستێت:

1. ئەنجامدانی بابەتە دروستەکان/ دروست, واتا چی کارێك ئەنجام بدەم و چی کارێك نەکەم؟
2. ئەنجامدانی کارەکان بە شێوازی دروست, واتا چۆن دروست کارەکە ئەنجام بدەم؟

ئەم خشتەیە هاوکاریمان دەکات چۆن ئەم دوو خالە ڕەچاو بکەین:

خشتەی ژمارە (٦): ئەو بابەتانەی کە پێویستە بکرێن و شێوازی ئەنجامدانەکەی پیشاندەدات:

	ئەنجامدانی بابەتە دروستەکان	ئەنجامدانی بابەتە هەڵەکان
ئەنجامدانی کارەکان بە شێوازی دروست.	• ئەنجامدانی کارە دروستەکان بە شێوازی دروست.	• ئەنجامدانی کارە هەڵەکان (ئەوانەی کەڵکیان بۆ ژیانمان نییە) بەشێوازی دروست.
ئەنجامدانی کارە دروستەکان بە شێوازی هەڵە.	• ئەنجامدانی کارە دروستەکان بەشێوازی هەڵە کەناچار دەبین دووبارەیان بکەینەوە	• ئەنجامدانی کارە هەڵەکان بە خراپی. • ئەولەویاتی دروستمان نیە و ئەو کارەی دەیکەین بە خراپی دەیکەین.

چۆن کاتمان بەڕێوە بەرین؟

1. ئەژێندایەك بۆ خۆمان دەكڕین (ڕۆژ ژمێر).
2. ئێوارانی هەموو ڕۆژێك یان بەیانیان زوو لیستێك بە چالاكی و ئەركەكانمان دەنووسین:
   - ئەم لیستە یاریدەدەرە بەوەی ڕێكخراو بین.
   - دڵەڕاوكێ و گرژی كەم دەكاتەوە لەبەر ئەوەی ئەو شتانەی لەمێشكمانن دەكەونە سەر لاپەڕە و ئەنجامیان دەدەین.
3. كارەكان بەپێی گرینگیان ریزبەند دەكەین، لە گرینگترینیان بۆ ئەوانەی كە گرینگ نین. ئەمەش بەپێی "گرنگ", "ناگرنگ", "بەپەلە", " ناپەلە". گرنگ ئەوەیە بزانین جیاوازی بكەین لەنێوان پەلە و گرنگ.

خشتەی ژمارە (٧): بابەتە گرنگ و بە پەلەكان پێناسە دەكات:

بابەتە گرنگەكان ئەمانەن:	ئەركە بەپەلەكان ئەمانەن:
أ. دەبێ بە ڕێكوپێكی ئەنجام بدرێن. ب. مەرج نییە هەموویان لەیەك كاتدا بكرێن و مەرجیش نییە پەلەیان لێبكرێت, بەڵام دەبێ لە كاتی پێویستدا ئەنجام بدرێن، واتا دەكرێ لەبەر ئەم هۆكارانە دوابخرێن: - بابەتی گرنگتر هەیە. - بابەتی بەپەلە هەیە دەبێ ئەنجام بدرێت. - هەستكردن بە ماندووبوون و نە توانینی بیركردنەوە بەروونی و بە وردی. - زانیاری پێویست بۆ ئەنجامدانی ئەركەكە لەبەردەستدا نیە. ت. كاتی پێویست بۆ پێشكەوتن لەكارەكەدا نیە. تێبینی: گەر لەكاتی پێویستدا گرنگی بە ئەركە گرنگەكان بدەین، پاشان نابن بەپەلە.	أ. تاكو كاتی كۆتایی نایانكەین پاشان دەبن بەپەلە. ب. دەبێ بەیەكجار بكرێن لەبەر ئەوەی ناچینە ناو ریتمی ئەركەكە بۆیە ئاسانتر دەبن و كاتی كەمتریش دەبەن بۆ نموونە: پەیوەندیكردن بە خەڵكێكی زۆر بۆ ئەوەی لە ئاهەنگێك ئامادە بن یان لە هەر روداوێكی دیكەدا. ت. نابێ كاتی زۆری پێوە بكوژین.

ئەم خشتەیەی خوارەوە هاوكاریمان دەكات بەوەی بزانین چۆن ڕەفتار دەكەین لەو كاتەی ئەركێك "گرنگ و بەپەلە" بێت یان "گرنگ نەبێت و بە پەلە" بێت

خشتەی ژمارە (٨): شێوازی رەفتاركردن بەپێی گرنگی بابەتەكان:

	ئەرکی بەپەلە	**ئەرکی ئاسایی (ناپەلە)**
بابەتە گرینگەکان	کاتێك بابەتەکان گرنگ و بە پەلەن: ♦ لەسەرووی لیستەکە دایاندەنێین (ئەولەویات/ کارە لەپێشینەکان). ♦ یەکەوسەر دەیانکەین. ♦ کاتی باشیان دەدەینێ بۆ ئەوەی رێکوپێك ئەنجام بدرێن.	بابەتەکان گرنگن بەڵام پەلە نین: ♦ ئەم بابەتانە گرنگییێدانی زۆریان دەوێت. ♦ دوایان دەخەین بۆ ئەوەی بەرێکوپێکی ئەنجامیان بدەین. ♦ زۆر دوایان ناخەین بۆ ئەوەی نەچنە خانەی "گرنگ و پەلە". ♦ پارچە پارچەیان دەکەین و ڕۆژانە کاری لەسەر دەکەین.
ئەو بابەتانەی گرنگ نین	بابەتەکە گرنگ نییە بەڵام بە پەلەیە: ♦ زوو ئەنجامی دەدەین بۆ ئەوەی لەکۆڵ ببێتەوە. ♦ کەمترین کاتیان پێدەدەین بۆ ئەوەی کاتەکانی دیکە بۆ کاری گرنگ بە جێبهێلین. ♦ ئەم پرسیارە لە خۆمان دەکەین: "چی دەبێت گەر نەمانکرد؟"	بابەتەکە نە پەلەیە و نەگرنگە: ♦ تا کۆتایی بەجێی دەهێڵین تەنانەت گەر ئارەزووشمان بوو کاری لەسەر بکەین. ♦ بیر لەوە دەکەینەوە چیتر نەیانکەین و داوا دەکەین کەسانی دیکە ئەنجامیدەن.

4. بە پشتبەستن بە بەهاکانمانەوە بڕیار دەدەین چی بابەتێك لە چیتر گرنگترە<
5. لە ماوەی هەفتەکەدا دووبارە لیستەکە دەنووسینەوە و بۆ ئەوەی دووبارە بابەتەکان دابەش بکەین چونکە هەندێك ئەرك لەگەڵ نزیکبوونەوەی کاتەکانی ئەنجامدانیان دەبن بەپەلە، گرنگی ئەم کارە ئەوەیە:
    - هەستمان دەداتێ بەوەی ڕێکخراوترین.
    - هەستی دڵنیابوون لەبەر ئەوەی بە وردی دەزانین دەبێ چیبکەین و چەند کاتمان ماوە.
    - سەرکەوتن لەبەر ئەوەی ئەرکەکان جێبەجێ دەبن و لیستەکە لە گۆڕانی بەردەوام دەبێت.
6. پلان دادەنێین لەسەر ئاستی دوورونزیك بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکان بەپێی گرنگیان. دەکرێ کارەکە بۆ چەند ڕۆژێك دابەش بکەین بۆ نموونە بەسەر 4-5 ڕۆژدا، ڕۆژی دوو کاژێر.
7. ئامانجی دەستنیشانکراو و واقیعی و گونجاو بۆ خۆمان دادەنێین، ڕۆژانە پێدادەچینەوە بە مەبەستی دڵنیابوون لە بەجێگەیاندنیان و ئەو گۆڕانە پێویستانە چین کە پێویستە بکرێن بۆ گەیشتن بە ئامانجەکان.
8. ئەو کاتانەی وزەمان هەبێت کارە گرینگەکان دەکەین, چونکە هەر کەسێک کاتژمێرێکی هەیە پێی دەووترێت "کاتژمێری بایولۆژی" کە رۆژانە بە چەندین قۆناغ تێدەپەرین و توانای تەرکیزکردن و وزەی جەستەییمان تێدا دەگورێت.

هێلکاری ژمارە (٤): کاریگەری کاتەکانی ڕۆژ لەسەر وزەی کەسیی پیشان دەدات:

بێتاقەت	چالاک	بێتاقەت	چالاک	بێتاقەت
٧ی	١٠ی	٣ی	٧ی	١٠
بەیانی	پێش نیوەڕۆ	پاش نیوەڕۆ	ئێوارە	شەو

9. جەخت لەسەر یەك کار لەیەك کاتدا دەکەین.
10. کارامەیی وردەکان لەو کاتانەدا دەکەین کە چەند خولەکێکی کاتمان هەبوو.
11. لە بەرنامەکەماندا کاتێك بۆ بابەتە لە ناکاوەکان دادەنێین.
12. کات بۆ گرنگیدان بەخۆمان دادەنێین و چالاکی و حەوانەوە وەرزش یان ڕاهێنەنەکانی خاوبوونەوە دەکەین.
13. هەوڵ دەدەین چەندمان پێکرا بیکەین و بەرامبەر بەو کارانەی نە مانکردووە هەست بەتاوان ناکەین.
14. بە ئەرێنی و باوەڕبەخۆبوون بیر دەکەینەوە بەوەی ئەرکەکەمان پێ ئەنجا م دەدرێت.

بەڕێوەبردنی کات و گرژی– چالاکییە پێشنیازکراوەکان

ناونیشانی چالاکی	**سەیرکە.. ئایا من گرژم؟**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ پێناسەی گرژی بکەن. ♦ جیاوازی لە نێوان گرژیی ئەرێنی و نەرێنی بکەن. ♦ نیشانەکانی گرژی بژمێرن. ♦ هەنگاوەکانی مامەڵکردن لەگەڵ گرژی بژمێرن.
ماوەی چالاکی	55 خولەك
کەرەستە	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم. ♦ لاپەڕە و قەڵەمی ڕەنگاوڕەنگ و مەقەست و هەندێ کەلوپەلی دیکە. ♦ چوار کۆپی لە بابەتی سەرچاوەیی سەبارەت بەگرژی. ♦ پرسیارەکانی لاپەڕەی کار کە هەر یەکێکیان لەسەر کارتێک نووسراوە.
هەنگاوەکانی جێبەجێکاری	1. چالاکیەکە بەم شێوەیەی خوارەوە بۆ بەشداربووان ڕووندەکەینەوە: (٣ خولەک) * لەناو گرۆپی جیاوازدا کار دەکەن، هەر گرۆپێك کار لەسەر پرسیارێکی جیاواز لەسەر بابەتی "گرژی" دەکات، بەپێی ئەو زانیارانەی کە بۆتان دابین دەکەین. * لەماوەی پێنج خولەکدا بۆ هەر گرۆپێک, وەڵامەکانتان بەو شێوەیەی کە ئارەزووتانە بۆ بەشداربووان نمایش دەکەن (نواندن, ڕۆڵگێران, یان هەر ڕێگایەکی دیکە). 2. بەشداربووان دابەشی 4 گرۆپ دەکەین و هەر گرۆپێك پرسیارێکی جیاواز و دانەیەک لە زانیارییە سەرچاوەییەکان وەردەگرێت. (2 خولەك) 3. گرۆپەکان کار دەکەن. (15 خولەك) 4. هەر گرۆپێك پرسیاری خۆی نمایش دەکات و پاش هەر پرسیارێك گفتوگۆ دەکەین و دڵنیا دەبین لەوەی زانیارییەکان گەیشتوونەتە هەموو بەشداربووان و نموونە دەدەین. (30 خولەك) 5. پوخت دەکەینەوە. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	**پرسیاری کاری گرۆپەکان (پرسیارێك بۆ هەر گرۆپێك):** 1. گرژی چییە؟ ئایا گرژی ئەرێنیە یان نەرێنی؟ 2. نیشانەکانی گرژی لە قۆناغەکانی یەکەم و دووەمدا چین؟ 3. نیشانەکانی گرژی لە قۆناغی سێیەمدا چین؟ 4. هەنگاوەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ گرژی چین؟
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ لەکاتی کارکردندا چاودێری گرۆپەکان دەکەین و ئاڕاستەیان دەکەین. ♦ دڵنیا دەبین لەوەی هەموو بەشداربووان بەشداری دەکەن. ♦ بەشداربووان هاندەدەین نموونەی ژیانی واقیعی ڕۆژانەی خۆیان بهێننەوە.

<table>
<tr><td>ناونیشانی چالاکی</td><td colspan="2">به ئەرێنی مامەڵە لەگەڵ گرژی دەکەم</td></tr>
<tr><td>ئامانجەکانی چالاکی</td><td colspan="2">لەکۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن:
♦ شێوازەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ گرژیدا بژمێرن.
♦ هەندێك لەو شێوازانە جێبەجێ بکەن.</td></tr>
<tr><td>ماوەی چالاکی</td><td colspan="2">40 خولەك</td></tr>
<tr><td>کەرەستە</td><td colspan="2">♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم.
♦ کۆپی لاپەڕەی کار بەپێی ژمارەی بەشداربووان.</td></tr>
<tr><td>هەنگاوەکانی جێبەجێکاری</td><td colspan="2">1. پێناسە و نیشانەکان و هەنگاوەکانی مامەڵەکردنی گرژی بەبیری بەشداربووان دەهێنینەوە.
2. ئاماژە دەدەین بەوەی لە ڕێگای ڕاهێنانێکی تاکە کەسییدا فێری چۆنیەتی مامەڵەکردنی دروستی گرژی دەبین. (5 خولەك)
3. لاپەڕەی کار بەسەر بەشداربوواندا دابەش دەکەین و داوا لەبەشداربووان دەکەین بە تەنیا بیخوێننەوە. (٥ خولەک)
4. ڕێساکانی ڕاهێنان بەم شێوازە ڕووندەکەینەوە: (٥ خولەك)
♦ لاپەڕەکە هەندێك شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ گرژی بەخۆوە دەگرێت، شێوازەکان روون دەکەینەوە.
♦ هێمای (√)بەرامبەر بەو شێوازەی بەکاری دەهێنیت دابنێ, وە هێمای (x) بۆ ئەوانەی بەکاریان ناهێنیت دابنێ و دەتوانن ڕێگای دیکەش کە باسنەکراون بخەنە سەریان. (5 خولەك)
5. بەشداربووان ڕاهێنانەکە جێبەجێدەکەن. (10 خولەك)
6. بەشدابوان وەڵامەکانیان نمایش دەکەن. (10 خولەك)
7. پوخت دەکەینەوە، ڕێگە چارەی جۆراوجۆر بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ گرژیدا هەیە، هەر کەسێك ڕێگەچارەیەك بەپێی کەسەکە و جۆری گرژییەکە هەڵدەبژێرێت و کاری پێ دەکات. (5 خولەك)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">لاپەڕەکانی کار</td><td colspan="2">شێوازنکانی مامەڵەکردن لەگەڵ گرژی</td></tr>
<tr><td>١. وا ناکەین پرۆگرامەکانی ڕۆژانەمان زۆر و پڕ بێت.
٢. دوور دەکەوینەوە لەو بارودۆخەی گرژیمان بۆ دەهێنێت.
٣.دوور دەکەوینەوە لەو کەسانەی گرژیمان بۆ دێنن.
٤.دوور دەکەوینەوە لە گفتوگۆیەك یان بابەتێک کە گرژیمان بۆ بێنێت.
٥.کارو بەرپرسیارێتی دیکە وەرناگرین کە</td><td>١٨.هەوڵ نادەین ئەو بابەتانە لەدەستی ئێمەدا نین کۆنترۆڵ بکەین.
١٩. کاتێکی باش بۆ خەوتن تەرخان دەکەین (تێر خەو دەبین).
٢٠. چالاکی جەستەیی و وەرزش دەکەین.
٢١.خواردنمان جۆراوجۆر و هاوسەنگ دەبێت.
٢٢.پەنا بۆ ئەلکهوول و ماددەی هۆشبەر نابەین.
٢٣.ماددە بەهۆشکەرەکانی وەك کافایین زۆر ناخوێن.
٢٤.گوێ میوزیك دەگرین.</td></tr>
</table>

	پێمان نەکرێت. ٦.بە ئەرێنی دەربڕین لە هەستە نەرێنیەکانمان دەکەین. ٧.ئارەزوومان دەبێت بگەینە چارەسەری مامناوەندی و ئەوەی لەخەڵکی داوای دەکەین خۆمان دەیکەین. ٨. بەشێوەیەکی یەکلاکەرەوە وەڵام دەدەینەوە یان ڕەتدەکەینەوە. ٩.کاتمان چاکتر بەڕێوە دەبەین. ١٠.باوەڕمان بەخۆمان دەبێت. ١١.بە ئەرێنی بیر دەکەینەوە و بە گەشبینی لە ژیان و بابەتەکان دەڕوانین. ١٢.واقعی دەبین و چاوەڕوانی کەماڵبوون نابین. ١٣.گرفتەکان ڕۆژ بەڕۆژ چارەسەر دەکەین. ١٤.وەکو بەشێکی ئاسایی ژیان لە گۆڕان دەڕوانین. ١٥.گرفتەکان بابەتێکی کاتین و چارەسەر دەکرێن. ١٦.داوای پشتیوانی و هاوکاری لەکاتی پێویستدا دەکەین. ١٧.لێبوردە دەبین و بەردەوامی بە ژیانی خۆمان دەدەین.	٢٥.لە ڕێگەی شیعر و پەخشان و وێنەکێشان یان لە ڕێگەی گریانەوە دەربڕین لەو شتانە دەکەین کە ئازارمان دەدەن. ٢٦. پێدەکەنین. ٢٧. دەخوێنینەوە. ٢٨.خۆمان دەشۆین. ٢٩.نوێژ دەکەین. ٣٠.دەردەچین بۆ سروشت و چێژی لێ وەردەگرین. ٣١.کاری باخچە یان چاککردنەوەکانی ناومال دەکەین. ٣٢.ئارەزوویەك ئەنجام دەدەین (وێنەکێشان، رستن, چنین، مەلەوانی...هتد). ٣٣.لەگەڵ منداڵدا یاری دەکەین. ٣٤.دەچینە ناو کاری کولتووری و کۆمەڵایەتیەوە. ٣٥.مومارەسەی چالاکیەکانی کۆمەڵایەتی و وەرزشی و کات رابواردن دەکەین. ٣٦.قسە لەگەڵ هاوەڵ, خێزان, یان کەسانی پسپۆر و خاوەن متمانە دەکەین. ٣٧.ڕاهێنانەکانی هەناسەدانی قووڵ دەکەین. ٣٨.ڕاهێنانەکان خاوبوونەوە دەکەین. ٣٩.ڕاهێنانەکانی بیرکردنەوە و تێرامان دەکەین. ٤٠.خەیاڵی ئاراستەکراو بەکار دەهێنین (خەیاڵی ئەو شوێن و بارودۆخانە دەکەین کە هەستی خاوبوونەوە و ئارامی و ڕەحەتیمان پێبدات).
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ دەکرێ لە بەشداربووان داوا بکەین لەناو گرووپی بچووکتردا کار بکەن و حاڵەتێکی گرژی هەڵبژێرن و ڕۆڵەکانی ئەو هەڵوێستە بگێرن کە ڕووبەڕوویان ببوو و چۆن مامەڵەیان لەگەڵ کرد، پاشان دوای ئەوەی فێری شێوازەکانی مامەڵەکردن دەبن هەمان ڕۆڵ بگێرنەوە بە شێوازێکی نوێ کە شتە فێربووەکان تێدا بەکاربهێنن.	

ناونیشانی چالاکی	**بیرۆکەی ئەرێنی و نەرێنی**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ پێناسەی بیرکردنەوەی ئەرێنی بکەن. ♦ پێناسەی بیرکردنەوەی نەرێنی بکەن. ♦ گرینگی بیرکردنەوەی ئەرێنی شی بکەنەوە.
ماوەی چالاکی	55 خولەك
کەرەستە	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم. ♦ کارتی کارتۆنی گەورە کە هەندێك رستەی لاپەرەی کاری لەسەر نووسرا بێت. ♦ تێپ.
هەنگاوەکانی جێبەجێکاری	1. پێشوەخت رستەکانی لاپەڕەکانی کار لەسەر کارتە گەورەکان بە گەورەیی دەنووسین و لەشوێنی جیاوازی هۆڵەکەدا هەڵیاندەواسین. 2. داوا لە بەشداربووان دەکەین بیانخوێننەوە. (5 خولەك) 3. گفتوگۆ لەسەر هەر رستەیەك بە جودا دەکەین: (20 خولەك) ♦ بیرتان لە چی دەکردەوە کاتێك ئەم رستەیەتان خوێندەوە؟ ♦ ئەم بیرکردنەوەیە چی هەستێکی وروژاند؟ ئەرێنی یاخود نەرێنی؟ ♦ ئایا هەمووان بەهەمان شێوە بیریان کردەوە؟ ♦ هۆکارەکانی بیرکردنەوەی نەرێنی چین؟ ♦ ئایا لە تواناماندا هەبوو بە شێوازێکی دیکە بیر بکەینەوە؟ ♦ لە کاتی بیرکردنەوەی ئەرێنی چاوەڕوانی چ جۆرە هەستێك دەکرێت؟ 4. پێناسەی بیرکردنەوەی نەرێنی دەکەین و بە گرژی و بیرکردنەوەی ئەرێنی گرێی دەدەینە و گرنگیەکانی بە بیر دەهێنینەوە. بیرکردنەوەی هەموومان لە هەمان هەڵوێست و باروودۆخەکاندا وەکو یەکتر نییە, لەبەر ئەوەی شارەزایی و باگراوندی کۆمەڵایەتیمان جیاوازن. هەروەها تێڕوانیمان بۆ خۆمان و بیروباوەڕیشمان جیاوازن. (10 خولەك) 5. داوا لەبەشداربووان دەکەین جارێکی دیکە بەناو هۆڵەکەدا بخولێنەوە, ئەمجارە لە کاتی خوێندنەوەی رستەکان هەوڵ بدەن بە ئەرێنی بیر بکەنەوە. (5 خولەك) 6. گفتوگۆ لەسەر هەر رستەیەك بەجودا دەکەین: (10 خولەك) ♦ بیرتان لە چی بیرۆکەیەکی ئەرێنی کردەوە؟ ♦ چ هەستێکتان لە ئەنجامی ئەم بیرۆکانە هەبوو؟ ♦ بۆچی هەندێك کەس نەیتوانی بە ئەرێنی بیر بکاتەوە؟ 7. پوخت دەکەینەوە: بیرکردنەوەی ئەرێنی یارمەتیمان دەدات بیرۆکە خراپەکان کە دەبنە هۆکاری دڵەڕاوکێ و گرژی لەکۆڵ خۆمان بکەینەوە. هەروەها هاوکاری باوەڕبەخوون دەکات و پاشان گەیشتن بە ئامانجەکان ئاسان دەکات. بیرکردنەوەی نەرێنی پەیوەستە بە تەجروبەی خراپەوە کە لە منداڵیدا بەسەرمان هاتووە، هەروەها پەیوەندی بە بیروباوەڕێکەوە هەیە کە لە بیرکردنەوەکانماندا قووڵ بووەوە, بۆیە دەبێ بە ناخی خۆماندا قووڵ ببینەوە بۆ ئەوەی هۆکارەکانی بدۆزینەوە. (5 خولەك)

لاپەرەکانی کار	**لیستی رستەکان:** ♦ ئەنجامەکانی تاقیکردنەوە گەڕایەوە و تۆ لە 3 وانە ماویتەتەوە لەکۆی 10 وانە. ♦ کارێکی باش و لێهاتووت ئەنجامداوە بەڵام نمایشکردنەکەت و شێوازی راوەستانت باش نەبوون. ♦ ئەمڕۆ باران دەبارێت. ♦ تاقیکردنەوەی وەرگرتن لە پەیمانگا دواخراوە. ♦ کاتی بینینی مەعمیلێك دواخرا کە زۆر دوورە لەشوێنی کارەکەتان. ♦ لەم ناوچەیە راوکردن قەدەغەیە. ♦ ببوورن ئەمڕۆ دوکانمان داخستووە بەڵام سبەینێ زوو دەکەینەوە. ♦ لێهاتوویت لە کاردا پەرەی سەندووە, بەڵام هێشتا ماوتە بگەیتە ئاستی پێویست. ♦ لە بیرت کرد ئامێرەکە تاقی بکەیتەوە پێش ئەوەی بیدەیتە کڕیارەکە. ♦ هاوکارت لە کاردا ئارەزوویەتی بە تەنیا کار بکات.
بیرۆکە بۆ خۆمان	♦ سێ یا چوار گونجاوترین رستە هەڵدەبژێرین بۆ ئەو گرۆپەی کاری لەگەڵدا دەکەین, بەڵام پێویستە کار لەسەر دروستکردنی رستەی دیکەش بکەین کە هەردوو بیرکردنەوەی ئەرێنی و نەرێنی بوروژێنێت نەك تەنیا نەرێنی.

ناونیشانی چالاکی	**بە ئەرێنی بیر دەکەمەوە و بیرۆکە نەرێنیەکان لە کۆڵی خۆم دەکەمەوە**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ هەنگاوەکانی بیرکردنەوەی ئەرێنی بژمێرن. ♦ هەنگاوەکانی بیرکردنەوە ئەرێنی جێبەجێ بکەن.
ماوەی چالاکی	85 خولەك
کەرستە	♦ بۆرد و وەرەقە و قەلەم. ♦ ئامێرێکی هوشیارکەرەوە (زەنگ- ئەلارم). ♦ لاپەڕەی بچکۆلە. ♦ قاپێك یان قتوویەکی گەورە.
هەنگاوەکانی جێبەجێکاری	1. لەگەڵ بەشداربووان پرۆسەی هزربارندن دەکەین. (١٠ خولەک) * ئەم پرسیارە لە بەشداربووان دەکەین: "هەنگاوەکانی بیرکردنەوەی ئەرێنی چین؟" * وەڵامەکان لەسەر بۆردەکە دەنووسین. * وەڵامەکان لە چوارچێوەی هەرسێ هەنگاوەکانی بیرکردنەوەی ئەرێنی پۆلێندەکەین. 2. گفتوگۆ دەکەین و ڕوونکردنەوە لەسەر بیرکردنەوەی ئەرێنی دەدەین. پاشان دەڵێین ئێستا کار لەسەر هەنگاوی دووەم دەکەین: "ڕاگرتنی بیرکردنەوەی نەرێنی". (10 خولەك) 3. ڕاهێنانەکە جێبەجێدەکەین: (15خولەك) ♦ داوا لەهەر بەشداربوویەك دەکەین بیرۆکەیەکی نەرێنی بۆ خۆی هەڵبژێرێت کە بەردەوام بیری لێدەکاتەوە لەم بارودۆخەدا. ♦ روونی دەکەینەوە دەبێ بۆ ماوەی سێ خولەك بیری لێبکەنەوە پاشان هاوار بکەن "Stop" کاتێك گوێبیستی زەنگەکە دەبن. ♦ هەر بەشداربوویەك بیر لە بیرۆکە خراپەکەی خۆی دەکاتەوە.

	♦ کاتێك زەنگ لێیدا هەر بەشداربوویەك هاوار دەكات "Stop". ♦ داوایان لێدەكەین بۆ ماوەی 30 چركە بیر لە هیچ نەكەنەوە و لەو ماوەیەدا گەر بیرۆكە خراپەكە گەڕایەوە هاوار بكەن "stop". ♦ هەنگاوەكان چەند جارێك دووبارە دەكەینەوە و هەر جارێك ئاستی تیژی و بەرزی هاوارەكە نزم دەكەین تاكو دەبێت بە چرپە. ♦ كاتێك تەواو دەبین داوایان لێدەكەین بیر لەوە بكەنەوە لە شوێنێكی خۆش پشوو دەدەن. 4. پاش ڕاهێنانەكە لە بەشداربووان دەپرسین هەست بە چی دەكەن. (5 خولەك) 5. هەنگاوەكان پوخت دەكەینەوە و جەخت لەسەر گرنگی ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە دەكەینەوە و لە بیرۆكە خراپەكانەوە دەست پێ دەكەین تاكو دەگەینە خراپترینەكان و هەموویان لە كۆڵ دەكەینەوە. ئامۆژگاری دەكەین گەر بیرۆكە خراپەكانت پێ لە كۆڵ نەبووەوە دەبێ داوای یارمەتی لە كەسانی شارەزای ئەم بوارە بكەن. (5 خولەك) 6. بۆ بەشداربووان ڕوونی دەكەین كە كار لەسەر هەنگاوی سێیەمی بیركردنەوەی ئەرێنی دەكەین. (2 خولەک) 7. داوایان لێدەكەین لەسەر پارچە كاغەزە بچووكەكان، بەبێ ناوهێنان، بیرۆكە خراپەكانی بیریان لێكردەوە یان بیرۆكەی دیكە بنووسن. (5 خولەک) 8. كاغەزەكان لەناو قاپەكە تێكەڵاو دەكەین پاشان لە بەشداربوویەك داوا دەكەین دانەیەكیان ڕاكێشێت و گفتوگۆ لەسەر بیرۆكەی نووسراو دەكەین و چۆن بە بیرۆكەیەكی ئەرێنی دەگورین. (3 خولەک) 9. چەن بیرۆكەیەك ڕادەكێشین و گفتوگۆیان لەسەر دەكەین بەپێی كاتەكەمان، دوای ڕاكێشانی چەند كاغەزێک ڕادەوەستین یان كە هەموو لاپەڕەكان تەواو بىن ئینجا ڕادەوەستین. (20 خولەک) 10. لە بەشداربووان پرسیار دەكەین هەستتان بە چی كرد؟ (٥ خولەک) 11. هەنگاوەكانی بیركردنەوەی ئەرێنی پوخت دەكەین. (5 خولەک)
لاپەڕەكانی كار	--
بیرۆكە بۆ خۆمان!	♦ لە بەشی یەكەمی ڕاهێنانەكە, جەخت لەسەر ئەوە دەكەین كە پێویستە بەشداربووان بیرۆكەی نەرێنی هەڵبژێرن نەک هەستی نەرێنی بۆ ئەوەی لەلایەنی سۆزداریەوە پێ كاریگەر نەبن. ♦ ئەگەری ئەوەی هەیە هەندێك لە بەشداربووان كاریگەر بن بە هەندێك بیرۆكەی نەرێنی خۆیان، گرنگە بە وردی چاودێریان بكەین و بە تایبەتی لە ڕێگەی پەیوەندیی نازارەكی و دڵنەواندنەوەی ئەو بەشداربووانەی بێتاقەت دەبن و بە ئاماژە پێیان ڕادەگەیەنین: دەتوانی بچیتە دەرەوە. پاشان ڕاهێنەرێكی دیكە ئامادە دەكەین بۆ ئەوەی قسەی لەگەڵدا بكات بۆ سووككردنی حاڵەتەكەی.

ناونیشانی چالاکی	**فێری ڕێگاکانی خاوبوونەوە دەبین**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی چالاکیەکەدا لاوان دەتوانن: ♦ شێوازەکانی خاوبوونەوە دەستنیشان بکەن. ♦ گرنگیی خاوبوونەوە بزانن. ♦ ئەنجامدانی هەندێك لەشێوازەکانی خاوبوونەوە، خاوبوونەوەی ماسولکەکان، هەناسەدانی قووڵ، و شێوازی خەیاڵکردنی ئاڕاستەکراو.
ماوەی چالاکی	40خولەك
کەرەستە	* هۆڵێکی گەورە کە بواری ڕاهێنانەکان تێدا بەدی بکرێت یان باخچەیەکی ئارام, یانیش پارکێک... هتد.
هەنگاوەکانی جێبەجێکاری	**ڕاهێنانەکانی خاوبوونەوەی بەرەبەرەیی ماسولکەکان. (10خولەك)** 1. داوا لە بەشداربووان دەکەین بازنەیی دانیشن. 2. ڕووناکی کز دەکەین و داوایان لێدەکەین: ♦ هەناسەیەك هەلمژن و گرۆپێك ماسولکە گرژ بکەن بۆ ماوەی 5-10 چرکە، لەقاچەکانیانەوە دەست پێبکەن. ♦ هەناسەکە دەردەن و لە ناکاودا هەموو ماسولکە گرژەکان خاو بکەنەوە. ♦ بۆ ماوەی 10-20 چرکە پشوو بدەن و ئینجا دەست بە گرۆپێکی دیکەی ماسولکە بکەنەوە. ♦ بەردەوام بن لە گرژکردن و خاوکردنەوەی هەموو ماسولکەکانی جەستەیان. ♦ لەکۆتاییدا لە 5 تاکو 1 بژمێرن تاکو بەهۆش بێنەوە بۆ ناو هۆڵەکە. 3. لە کۆتاییدا لە بەشداربووان دەپرسین: ♦ هەستیان بە چی کرد؟ ♦ کامە ماسوڵکە لە کامانە پتر گرژ بوون؟ 4. پێناسەی ڕاهێنانەکە و گرنگییەکەی دەکەین پاشان هەنگاوەکانی پوخت دەکەین و دەڵێین بە دووبارەکردنەوەی ڕاهێنانەکە و تێپەڕبوونی کات دەتوانین تەنیا لەسەر ماسولکە ماندووەکاندا کار بکەین و خاویان بکەینەوە. **ڕێگەی خەیاڵکردنی ئاڕاستەکراو:** (10 خولەك) 1. داوا لەبەشداربووان دەکەین: ♦ بە هەر شێوازێکی پشوودان دانیشن. ♦ چاو بنوقێنن و هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژن. ♦ بە خەیاڵ بیر لە شوێنێکی ئارام بکەنەوە و لەو شوێنەدا بن وەك ڕۆخی دەریا، یان کەناری ڕووبار یان شوێنێك لە سروشتی سەوز یان لەسەر شاخێك...تاد. ♦ دیمەنەکە بە هەموو وردەکاریەوە بهێننەوە پێش چاویان، ئایا خۆر هەڵاتووە؟ یان پەڵە هەوری لێیە؟ ساردە یان گەرم؟ ئایا بای دێت؟ ئایا گوێیان لە شەپۆلەکانە کە لەسەر گاربەردەکاندا

دەشکێن؟...هتد. ♦ داوایان لێدەکەین لەگەڵ هەناسەداندا خەیاڵی ئەوە بکەن خۆیان لەو شوێنەن و بۆ چەند خولەکێك چێژ لە ئارامی وەردەگرن. 2. کاتی ئەم ڕاهێنانەیان دەدەینێ. 3. پاش پێنج خولەك، داوایان لێ دەکەین بە هێواشی بێنە دەرەوە و بگەڕێنەوە بۆ واقیعی خۆیان و بە خۆیان بڵێن: "هەست بە خاوبوونەوە دەکەم و ئەم هەستە لەگەڵ خۆم گل دەدەمەوە". 4. لە 1 تاکو 3 دەژمێرین و داوا دەکەین چاو بکەنەوە. 5. پرسیار سەبارەت بە هەستەکانیانەوە دەکەین. 6. پێناسەی خەیاڵکردنی ئاراستەکراو دەکەین و هەنگاوەکانی دەژمێرین. **ڕاهێنانەکانی هەناسەدانی قووڵ: (10خولەك)** 1. داوا لە بەشداربووان دەکەین بە شێوەی پشوودان دابنیشن. 2. داوایان لێ دەکەین: • بە شێوەی پشوودان دانیشین. • دەستێکمان لەسەر سك دادەنێین ڕاستەوخۆ لەبن پەراسووەکان، دەستەکەی دیکە لەسەر سینگمان دادەنێین. • هەناسەیەکی قووڵ لە لووتمانەوە رادەکێشین و سکمان دەردەپەڕێنین بەبێ ئەوەی سینگمان بجوولێت. • لە نێوان لێوەوە هەناسەکە دەردەکەین وەکو ئەوەی فیتە لێدەین، هەست دەکەین ئەو دەستەی لەسەر سکمان بۆ ناوەوە دەڕوات و پاڵی پێوە دەنێین بۆ ئەوەی بایەکە لەهەردوو سیەکانمانەوە بێتە دەرەوە. • بەشێنەیی، ئەم ڕاهێنانە لە 3 تاکو 10 جار دووبارە دەکەینەوە. 3. لە کۆتایی ئەم ڕاهێنانەدا پرسیاریان لێدەکەین سەبارەت بە هەستەکانیان. 4. پێناسەی ڕاهێنانەکانی هەناسەدانی قووڵ دەکەین و هەنگاوەکانی پوخت دەکەینەوە و دەڵێین ڕاهێنانی دیکەی پێشکەوتوتریش هەیە. 5. گفتوگۆ دەکەین: (10خولەك) ♦ ئامانجی ئەم ڕاهێنانانە چین؟ ♦ پێش ئێستا چ ڕاهێنانێکی خاوبوونەوەتان کردووە؟ ♦ گرنگی خاوبوونەوە چیە؟ 6. پوخت دەکەین: ڕاهێنانەکانی خاوبوونەوە جۆراوجۆرن و یارمەتیمان دەدەن بۆ ئەوەی گرژی لەسەر خۆمان لابەرین و وزەکانمان نوێ بکەینەوە. (5 خولەک)	

لاپەڕەکانی کار	--
بیرۆکە بۆ خۆمان	♦ دڵنیا دەبین بەوەی هەموو بەشداربووان دروست ڕاهێنان دەکەن. ♦ دەکرێ هەنگاوەکان لەسەر بۆردەکە بنووسین بۆ ئەوەی ببنە یاریدەدەری بەشداربووان لە کاتی ئەنجامدانی ڕاهێنانەکە و لە کاتی پێویستدا بۆی بگەڕێنەوە. ♦ لە کاتی ڕاهێنانەکاندا دەکرێ ڕاهێنانەکانی خاوبوونەوەیان بۆ بکەین بەڵام پێویستە ڕاهێنانی دیکەی جیاوازی خاوبوونەوە لەسەر زیاد بکەین.

ناونیشانی چالاکی	**مەبەست لە کات بەڕێوەبردن چیە؟**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ پێناسەی بەڕێوەبردنی کات بکەن. ♦ گرنگیەکانی بەڕێوەبردنی کات بۆ خۆیان وەکو گەنج دەستنیشان بکەن. ♦ شیکردنەوەی چۆنیەتی بەکارهێنانی کاتەکانیان. ♦ شیکردنەوەی کاریگەری کات بەڕێوەبردن لەسەر خۆیان و دەروروبەریان لەسەر ئاستی نزیك و درێژخایە ن.
ماوەی چالاکی	75خولەك
کەرەستە	* هۆڵێکی گەورە کە بواری ڕاهێنانەکان تێدا بەدی بکرێت یان باخچەیەکی ئارام, یانیش پارکێک... هتد.
هەنگاوەکانی جێبەجێکاری	1. ڕاهێنانەکە بەم شێوەیەی خوارەوە بۆ بەشداربووان ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ لاپەڕەیەك دابەش دەکەین بەسەر بەشداربوواندا خشتەی کاتی لەسەردایە کەبریتیە لە 24 چوارگۆشە هەر دانەیەکیان هێمای کاژێرێکی ڕۆژە. ♦ هەر بەشداربوویەك ڕۆژێك لە ڕۆژانی ژیانی خۆی هەڵدەبژێرێت و چوارگۆشەکان پڕ دەکاتەوە بەپێی چالاکیەکانی ئەو ڕۆژە, ئەگەر هەمان چالاکی بۆ ماوەی پتر لە کاژێرێك کرد بوو ئەوا دووبارە دەینووسێتەوە. 2. ڕاهێنانەکە جێبەجێ دەکەن. (10 خولەك) 3. گفتوگۆ دەکەین بەپشت بەستن بەو چالاکیانەی لەناو لاپەڕەکاندا نووسراون: (30 خولەك) ♦ چۆن دەتوانن وەسفی کات بەسەربردنەکانتان بکەن؟ ♦ لە نێوان ئەو کاروچالاکیانەی کردووتانە ئایا: - ئایا پێشووتر پلانت بۆ دانابوون؟ ڕێژەیان چەندە؟ - ئایا کار و چالاکی گرنگ و بەپەلە تیادا بوون؟ ڕێژەیان چەندە؟ - ئایا جۆراوجۆر بوون؟ - ئایا کاری دروست بوون کە دەبوو بیانکەیت؟ - ئایا دروست ئەنجامتاندا؟ ڕێژەی چەندە؟ ♦ ئایا توانیتان ئەو کار و چالاکیانەی کە داتاننا بوو هەمووی ئەنجامدەن؟ بۆچی؟ ئەنجامی چیبوو؟

<table>
<tr><td></td><td>4. پرۆسەی بەڕێوەبردنی کات پێناسە دەکەین و ڕاستەوخۆ دەیبەستینەوە بە گرژییەوە، نا ڕاستەوخۆش بەستراوەتە بە هەستی نەرێنییەوە. جەخت لەسەر ئەوە دەکەینەوە هەر کەسێك ڕۆژانە کاتی دیاریکراوی خۆی هەیە و کات نە دەگەڕێتەوە نە قەرزیش دەکرێت، هەروەها ناکرێ ڕۆژمان بە خشتەیەکی بەتاڵەوە دەست پێ بکەین. لێرەوە گرنگی باش بەڕێوەبردنی کات دەردەکەوێت. (10 خولەك)
5. چەمکەکانی بابەتە بە پەلەکان و بابەتە گرنگەکان شیدەکەینەوە و چەمکی بابەتی دروست و ئەنجامدانی بە شێوازی دروست شیدەکەینەوە. (15 خولەك)
6. پوخت دەکەینەوە. (5 خولەك)</td></tr>
<tr><td>لاپەڕەکانی کار</td><td>کارتی کات
<table>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr>
<tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr>
<tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>بیرۆکە بۆ خۆمان!</td><td>♦ دەکرێ لاپەڕەی کار بە کارتۆنێک بگۆڕینەوە بۆ هەر بەشداربوویەك و پێویستە 24 وەرەقەی بچکۆلەش هەبن بۆ ئەوەی کار و چالاکیەکانی ڕۆژەکەی لەسەر بنووسن. دەشکرێ هەر بەشداربوویەك کارتۆنەکەی خۆی بباتەوە و ڕۆژانە بۆ دەستنیشانکردنی کار و چالاکیەکانی بە کاری بهێنێت.
♦ لە کاتی گفتوگۆکردندا لە بەشداربووان دەپرسین چۆن کاتی خۆیان لە ژیانی ڕۆژانەدا بەڕێوە دەبەن.</td></tr>
</table>

ناونیشانی چالاکی	**کاتی خۆم دروست بەڕێوە دەبەم**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی چالاکیەکەدا لاوان دەتوانن: ♦ چۆنیەتی کات بەڕێوەبردنی دروست بزانن.
ماوەی چالاکی	50 خولەک
کەرەستە	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. چالاکیەکە بەم شێوەیەی خوارەوە بۆ بەشداربووان ڕووندەکەینەوە. (5 خولەک) ♦ لەناو دوو گرۆپدا کار دەکەن,گرۆپی یەکەم کاتی خۆی ڕێک ناخات و بەردەوام لە چالاکی جۆراوجۆر و کارەکانیدا دوادەکەوێت. بەڵام گرۆپەکەی دیکە دروست کاتی خۆی ڕێکدەخات. ♦ تیمی یەکەم پاساوەکانی لە گۆشەنیگای خۆی دەدات سەبارەت بە کات بەڕێوەبردن. تیمی دووەمیش ئامۆژگاری پێشکەش دەکات سەبارەت بە کات بەڕێوەبردن.

	2. بەشداربووان دابەشی دوو تیم دەکەین. 3. گرۆپەکان دەستبەکار دەبن. (15 خولەک) 4. بەم شێوەیە تیمەکان کارەکانیان نمایش دەکەن: (10 خولەك) ♦ تیمی یەکەم هۆکارێکی خۆی سەبارەت بە کات ڕێکنەخستن دەڵێت و تیمی دووەم ئامۆژگاریەك دەکات. ♦ بەم شێوەیە بەردەوام دەبین تاکو هۆکار و چارسەرەکان لای هەردوو تیم تەواو دەبن. 5. لە نمایشەکەوە دەست پێدەکەین گفتوگۆی کات بەڕێوەبردنی دروست دەکەین و کەموکوڕی نمایشەکە دەستنیشان دەکەین و دەوڵەمەند دەکەین. (15 خولەك) 6. پوخت دەکەینەوە. (٥ خولەک)
لاپەڕەکانی کار	--
بیرۆکە بۆ خۆمان	♦ هەندێك بیرۆکە کە دەکرێت لاوان بیخەنە ڕوو:

تیمی یەکەم	تیمی دووەم
گرژی لەکارەکاندا هەیە نازانین لە کوێوە دەست پێ بکەین.	ئەولەویات دانێن (بەپێی گرینگی).
ئەرکەکانمان سەختە.	ئەرکەکان دابەش بکەن بۆ ئەرکی بچکۆلە.
ناتوانین کارەکان بکەین تا دوا ساتەوەختی ئەو کات هەست بە گرژیی کار دەکەین.	ئامانج دانێن.
ناتوانین ورد ببینەوە و تەرکیز بکەین.	پشوویەك بدە و وەرەوە سەر کار.
ناتوانین کارەکە ئەنجام بدەین.	واقیعی دەبین و کەمترین ئاستی جێبەجێ دەکەین.
تەلەفۆن و ئیمێڵ و سەردانی خزم و هاوڕێ زۆر لە کاتەکانمان دەبەن.	دەستنیشانکردنی کاتی تایبەت بۆ هەر بابەتێکیان.

♦ دەکرێ کات بدەین بە بەشداربووان هەندێك شت لەسەر کارتۆنەکانیان بنووسن و لە شوێنی کار یان قوتابخانەکان (پاش وەرگرتنی ڕەزامەندی بەرپرسەکان) هەڵیانواسن.

♦ دەکرێ داوا بکەین هەر بەشداربوویەك ڕۆژ ژمێرێك بکرێت (یان خۆمان بۆیان دابین بکەین لە ڕێگەی دەزگا یان ڕێکخراوەکە) پاشان لەبەر ڕۆشنایی ئەو شتانەی کە باسمانکرد سەبارەت بە هەنگاوەکانی کات بەڕێوەبردن, کار و چالاکی هەفتەی داهاتوویان تۆمار بکەن. پاش ماوەیەك پرسیاریان لێ دەکەین چی بابەتێکتان لەبەر ئەو شتە گۆڕا؟

♦ گەر ژمارەی بەشداربووان زۆر بوو دابەشی 4 گرۆپیان دەکەین کە هەر دوو گرۆپ کار لەسەر لایەنێکی بابەتەکە بکەن و پاشان ئەو گرۆپانەی کە هەمان کاریان کردووە کۆدەکەینەوە و پێش نمایشکردنی کارەکانیان لە نێوان خۆیاندا گفتوگۆ بکەن بۆ ئەوەی بیرۆکەکان کۆ بکرێنەوە و بە شێوەیەکی باش نمایشی بکەن.

ناونیشانی چالاکی	**بەرنامەکەم دەستنیان دەکەم**
ئامانجی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکیە لاوان دەتوانن‌ئەم ئامانجانە جێبێ بکەن: ♦ دابەشکردنی کاتەکانی خۆیان بە شێوازێکی زانستی و دروست. ♦ دەستنیشانکردنی ئەو ئەرکانەی کە دەتوانن لە کاتێکدا ئەنجامبدەن.
ماوەی چالاکی	60 خولەك
کەرەستە	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. راهێنانەکە بەم شێوەیەی خوارەوە بۆ بەشداربوان روونەکەینەوە. (5 خولەك) ♦ هەر کەسێك لە ئێوە لیستێك دروست دەکات کار و چالاکیە جوراوجۆرەکانی ژیانی خۆی تێدا دەنووسێت (خوێندن، خێزان، کۆمەڵایەتی، کار..هتد) بۆ ماوەی هەفتەیەك. ♦ لەبەر رۆشنایی ئەو بابەتانەی لە چالاکیەکانی پێشوودا گفتوگۆمانکرد هەوڵدەدەن چالاکیەکان لەسەر ماوەی هەفتەیەك دابەش بکەن، ئەو کارانەی پەلە و زۆر پێویستن، بابەتە دروستەکان و شێوازی ئەنجامدانی دروست... 2. بەشداربووان کار لەسەر دانانی پلانەکانیان دەکەن. (30خولەك) 3. هەر کەسێك ئارەزووی بوو لیستەکەی نمایش دەکات و گەر پێویستی کرد بۆی چاك دەکەینەوە. (15 خولەك) 4. پوختی دەکەینەوە، گرنگە بتوانین چالاکی لە هەموو رووە جۆراوجۆرەکانی ژیانمان لەڕۆژێکدا بکەین گەر توانیمان، هەڵبژاردنی چالاکیەکان/چالاکی دروست و جەختکردن لەسەر ئەوەی گرنگ و بە پەلەن، هەروەها ئەنجامدانی کارەکان بە شێوازێکی دروست بۆ ئەوەی ناچار نەبین دووبارەیان بکەینەوە و دیسان کات بدۆڕێنین. هەروەها پێویستە هەندێك کات دابنێین بۆ شتە تازەکان کە دێنە رێگامان. (10 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	---
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ گرنگە گەنجان ئاگادار بکەینەوە لەسەر گرنگیی پلاندانان و هەڵبژارتنی بابەتی دروست کە پێویستە ئەنجامیدەن و بە شێوازێکی دروست ئەنجامدەن, هەروەها پێویستە چالاکیەکان هەمەجۆر بن بۆ ئەوەی هەموو لایەنەکانی ژیانیان بگرێتە خۆی.

یەکەی سێیەم

کارامەییەکانی درککردن

ڕێبەری لاوان بۆ كارامەییە بنەڕەتیەكانی ژیان و بەكارخستن

یەكەی سێیەم: كارامەییەكانی درككردن

ناوەڕۆكی ئەم ڕێبەرە

پێشەكی

یەكەی یەكەم: چەمكی كارامەییەكانی ژیان دەناسین

یەكەی دووەم: كارامەییە سۆزدارییەكان

یەكەی سێیەم: كارامەییەكانی درككردن (المهارات الادراكية)

یەكەی چوارەم: كارامەییە كۆمەڵایەتییەكان

یەكەی پێنجەم: بەرنامەكانی كارامەییەكانی ژیان جێبەجێ دەكەین

پاشكۆ: پرۆگرامی ڕاهێنانی ڕاهێنەران دەربارەی كارامەییە بنەڕەتیەكانی ژیان بۆ لاوان

تیمی زانکۆی ئەمێریکی:

ئامادەکردن

- رنا حداد إبراهيم، ماستەر لە پەروەردە و ڕەفتاری تەندروستی.

هاوکاران لە ئامادەکردن:

- هاله علويه، ماستەر لە پەروەردە و ڕەفتاری تەندروستی.
- ليا قرح، ماستەر لە کارگێری و سیاسەتی تەندروستی.
- دانی زۆ، دکتۆری ددان و شارەزا لە ڕاهێنان و پەرەپێدانی لاوان.

کارامەییەکانی بەکارخستن :

- هەموو چالاکییە پەیوەستەکان بە جیهانی کارکردن لە لایەن غسان الصفار – شارەزا لە ڕێکخراوی کاری نێودەوڵەتی ئامادەکراوە، هەروەها بەشداری کردووە لە چاوخشاندنەوە بە تەواوی ئەم ڕێبەرە.

پێداچوونەوە:

- مياده كنج، ماستەر لە تەندروستی گشتی– فەرمانگەی پشتیوانی تەندروستی و تەندروستی کۆمەڵگایی – کۆلیژی زانستە تەندروستیەکان- زانکۆی ئەمێریکی لە بەیروت.

پێداچوونەوە لە لایەن UNFPA:

- سهى نمر، ماستەر لە توێژینەوە نێو دەوڵەتیەکان و بەرپرسی پرۆگرامی لاوان لە ئۆفیسی UNFPA لە بەغدا .
- نور الرشيد، ماستەر لە پەرەپێدانی نێو دەوڵەتی و بەرپرسی پرۆگرامی لاوان لە ئۆفیسی UNFPA لە عەممان.
- حسين هەناری، ماستەر لە کۆمەڵناسی و سیاسەتە کۆمەڵایەتیەکان، بەرپرسی پرۆگرامی لاوان لە ئۆفیسی UNFPA لە هەولێر .
- زاهد حسن، ماستەر لە ئەندازیاری، شارەزای نیشتمانی لە بواری کار و ڕاهێنانی پیشەیی.

خشتەی (٩): پوختەی کارامەییەکانی درککردن

کارامەییەکانی درککردن			
ناونیشانی چالاکی	**ناوەڕۆك**	**چالاکی پێشنیازکراو**	**ماوە**
بابەتی یەکەم: بیرکردنەوە بە شێوازێکی داهێنەرانە	**ناونیشانە سەرەکیەکان:** ١. مەبەستمان لە بیرکردنەوەی داهێنەرانە چییە؟ ٢. چۆن دەتوانین لە ئەزمۆنی کەسیی خۆمان دوورتر بڕوانین/ لە دەرەوەی چوارچێوە؟ ٣. فاکتەرە بەربەستەکانی بیرکردنەوەی داهێنەرانە چین؟ نموونەی بەکارهاتوو دەربارەی ئەم بابەتانەیە: ♦ ئێیدز و نەخۆشیەکانی کۆئەندامی سێکس ♦ رێکخستنی خێزان ♦ کەرتی کار	دوورتر لە...	٥٠ خولەک
		ئەمە وا نییە...	٤٥ خولەک
		چۆن ئەوان داهێنانیان کرد, ئێمەش دەیکەین	٣٥ خولەک
		پرۆژە: ئێمە داهێنەرین	٨٥ خولەک
			کۆ ٢١٥ خولەک ٣٥ تیۆری ٢٥٠ خولەک
بابەتی دووەم: بیرکردنەوەی رەخنەگر	**ناونیشانە سەرەکیەکان:** ١. مەبەستمان لە بیرکردنەوەی رەخنەگرانە چییە؟ ٢. لە چ کاتێکدا رەخنەگرانە بیر دەکەینەوە؟ ٣. چۆن بیرکردنەوەی رەخنەیی بۆ بەرەنگاربونەوەی کاریگەری هاوتەمەنان و دەزگاکانی راگەیاندن بەکار دێنین؟	بە چاوی رەخنەگر بیردەکەمەوە	٥٠ خولەک
		بیردەکەمەوە.. بیردەکەمەوە.. دوورتر, بیردەکەمەوە	٤٥ خولەک
		چەند وتارێک: بە هۆشیاری رەخنەیان لێدەگرین	٦٠ خولەک

	نموونەی بەکارهاتوو دەربارەی ئەم بابەتانەیە: ♦ توندوتیژی ♦ جگەرەکێشان ♦ هەراسانکردنی سێکسی ♦ ئێیدز ♦ کەرتی کار		کۆی گشتی ١٥٥ خولەک ٤٥ تیۆری ——— ٢٠٠ خولەک
بابەتی سێیەم: **بڕیاردان و چارەسەرکردنی کێشەکان**	**ناونیشانە سەرەکیەکان:** ١. بڕیار چییە و جیاوازی لەنێوان بڕیار و بڕیارداندا چییە؟ ٢. جۆر و ڕێگاکانی بڕیاردان چیین؟ ٣. هەنگاوەکانی بڕیاردان چین؟ ٤. ئەو فاکتەرانە چیین کە کاریگەری لەسەر بڕیاردان دەکەن؟ ٥. لە کوێ زانیاریمان دەستدەکەوێت بۆ ئەوەی یارمەتیمان بدات بۆ بڕیاردان, ئایا سەرچاوەکان باوەڕپێکراون؟ ٦. هەندێک شێواز کە لاوان بۆ بڕیاردان ساز دەکەن.	وەڵامی کوتایی	٤٠ خولەک
		هەنگاو بە هەنگاو بەرەو بڕیار	٧٥ خولەک
		باوەڕپێکراو و دوکیومێنتکراو	٦٠ خولەک
		هەوڵدەدەم بڕیاری گونجاو بدەم	١١٥ خولەک
	نموونەی بەکارهاتوو دەربارەی ئەم بابەتانەیە: ♦ هاوسەرگیری پێشوەختە ♦ پەیوەندی لەگەڵ کەسانی دیکە ♦ بارودۆخی ئاسایش و ئابووری ♦ پەیوەندی لەگەڵ رەگەزی تر ♦ بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر ♦ پەیوەندییە سێکسیەکان لە دەرەوەی چوارچێوەی خێزان و پێش هاوسەرگیری ♦ هەراسانی سێکسی ♦ کەرتی کار		کۆی گشتی: ٢٩٠ خولەک ٤٠ تیۆری ——— ٣٣٠ خولەک
کاتی تەواو بۆ چالاکیەکانی گرۆپی کارامەییەکانی درککردن: ٧٨٠ خولەک = ١٣ کاتژمێر			

بابەتی یەکەم: بیرکردنەوە بە شێوازێکی داهێنەرانە

"خەیاڵت وەکو نمایشکاری پێش رووداوە مەزنەکانە کە لە ژیانتدا روو دەدەن", ئەنیشتاین

بیرکردنەوە بە شێوازێکی داهێنەرانە- زانیاری بنەڕەتی

مەبەستمان لەبیرکردنەوەی داهێنەرانە چیە؟

"چۆن دەتوانم شێوازی خوێندنم چاکتر بکەم؟"، "بۆچی لە لاوان داوانەکەم هاوەڵەکانیان فێر بکەن؟"، "بۆچی هەنگوێن و خەردەل نەخەمە ناو مریشك؟"، "ئەم پانتۆڵە دەبڕم دەیکەم بە تەنوورە"، "قاپی میوەکە کۆن بووە، بۆچی بۆیاغی نەکەم و نەیرازێنمەوە و گوڵێکی تیادا بڕوێنم بۆ ئەوەی لەسەر مێزی مەتبەخ دایبنێم؟"، "زۆر کەس پاش نانخواردن تەماشای تەلەڤزیۆن دەکەن بۆچی شاشەیەکی گەورەی تەلەڤزیۆن لە چێشتخانەکە دانەنێم؟". وە گەلێک بیرۆکەی دیکەی داهێنەرانە.

ئایا پێشتر گوێبیستی ئەم رستەیە بووین: "لەدەرەوەی چوارچێوە بیربکەنەوە"؟ بەڵێ.. بە کورتی ئەمە بیرکردنەوەی داهێنەرانەیە.

"بیرکردنەوەی داهێنەرانە دروستکرنی شتی تازە یان داهێنراو دەگرێتە خۆی. چەند کارامەییەك لە خۆدەگرێت، نەرمی و ئافراندن، کراوەیی بیرکردنەوە، فراوانبوونەوە، بیرکردنەوەی خێرای لێهاتوو، هەموارکردن (چاککردنەوە)، بەستنەوەی بیرۆکەکان بەیەکتری، بیرکردنەوەی مەجازی. ئامانجی بیرکردنەوەی داهێنەرانە ئەوەیە گومان دروست بکات و پەرە بە جیاوازی بدات"[1].

کارامەیی بڕیاردان و چارەسەرکردنی گرفتەکان پشت بە دوو کارامەیی دەبەستێت: بیرکردنەوەی داهێنەرانە و بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە، ئەوەی یەکەم هاوکارمانە بەوەی ئەگەر و چارەسەر و ئەنجامەکانیان بدۆزینەوە، هەرچی ئەوەی دووەمە هاوکارمانە بەوەی دەستنیشانی گونجاوترین و کاراترین ئەگەری چارەسەرکردن هەڵبژێرین.

داهێنان کارامەییەکە بە پلەی جیاواز لە ناخی هەمووماندا هەیە و دەتوانین پەرەی پێ بدەین.

چۆن دەتوانین دوورتر لە ئەزموونی کەسیی خۆمان بڕوانین/ بیرکردنەوە لە دەرەوەی چوارچێوە[2]؟

[1]http://eduscapes.com/tap/topic69.htm
[2] Adapted from Introduction to Creative Thinking, Robert Harris,, Version Date: July 1, 1998, http://www.virtualsalt.com/crebook1.htm

چەند ڕێگەیەك بۆ ئەنجامی داهێنراو

1. بیرۆکەیەك وەردەگرین و پەرەی پێدەدەین و دەستکاری دەکەین و چاکی دەکەین بۆ ئەوەی بۆ پێداویستی بابەتەکە گونجاوتر بێت. بۆ نموونە، پێشکەوتنی شێوە و وەزیفە و شێوازەکانی کارکردنی ئوتومبێل.
2. دوو بیرۆکە یان پتر تێکەڵاو دەکەین بۆ ئەوەی دانەیەکی نوێمان دەستکەوێت. بۆ نموونە: ئەگەر تۆماری دەنگ و پەرتووك تێکەڵاو بکەین بیرۆکەیەکی نوێمان بۆ دەردەچێت, پەرتووکی تۆمارکراومان دەست دەکەوێت کە دەکرێ لە کاتی سەفەر یان ئوتومبێل لێخوڕیندا گوێمان لێبێت، یان نابینایان دەتوانن سودی لێ وەرگرن تەنانەت هاوکاری نەخوێندەوارانیش دەکات بۆ فێربوونی خوێندەواری, بەڵام پێویستە لە هەمان کاتدا پەرتووك و تۆمارەکەمان لە لا بێت.
3. بیرۆکەیەکی نوێ دادەهێنین تەواو جیاواز بێت، بۆ نموونە: بۆچی ڕاهێنانی ڕووبەڕوو نەگۆڕین بەڕاهێنان لەڕێگەی ریکۆرد یان شێوازە نوێکانی پەیوەندیکردنی سەردەم. یان چارەسەرکردنی گرفتی قەرەباڵغی لە ئەسانسێری باڵەخانەیەك بەوەی هەندێك خزمەتگوزاری بۆیان دابین بکەین وەک: خزمەتگوزاری پاکردنەوەی پێڵاو دانانی مێزێک کە ڕۆژنامەی ڕۆژانەی لەسەر بێت یان زیادکردنی ژمارەی کورسیەکانی ناو هۆڵی پێشوازی....هتد.
4. بەشێوازێکی جیاواز لەشتێکی کۆن دەڕوانین، بۆ نموونە: مەنجەڵێکی مسی کۆنمان هەیە، سپی دەکەینەوە و وەکو گوڵدانێك بۆ ڕووەکانی ناوماڵ بەکاری دەبەین.
5. لە جیاتی ئەوەی چاومان تەنیا لەسەر یەك چارەسەر بێت، بیر لە چارەسەری دیکە دەکەینەوە. بۆ نموونە: شارەوانی گرفتێکی هەیە, پارچە زەویەکی چۆڵ هەیە خەڵکی گەڕەك شتی زیادە و زبڵیان لەوێ فڕێ دەدەن. شارەوانی هەوڵی چارەسەریدا بەوەی لەسەری نووسی: شت فڕێدان قەدەغەیە، بەڵام کاریگەری بەسەر خەڵکەکەدا نەبوو و گرفتەکە بەردەوام بوو! ئەم جارە شارەوانی دیوارێکی لە چواردەوری زەویەکە دروست کرد، ڕەفتارەکە هەر بەردەوام بوو, خەڵکی لە سەرووی دیوارەکە شتیان فڕێ دەدا و کونێکیشیان دروست کرد بۆ فڕێدانی شتە قورسەکان! لە کۆتاییدا شارەوانی شوێنەکەی خاوێن کردەوە و کردی بە باخچە بۆ ئەوەی خەڵکی گەڕەکەکە و منداڵەکانیان کاتەکانیان لەوێ بەسەر بەرن.

بە کورتی! بۆ ئەوەی بتوانین داهێنەر بین دەبێ:

1. ترس لابەرین.
2. لە دەرەوەی چوارچێوە و پێوەر و شێوازە باوەکان و دوورتر لە زەمانی خۆماندا بیر بکەینەوە.

3. بە دوای چارەسەری نوێدا بگەڕێین بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکان و ئەنجامدانی ئەرکەکان.
4. هەوڵ دەدەین بە چاوێکی نوێ و جیاواز لە بابەتەکان بڕوانین.
5. جەخت لەسەر ئەو بیرۆکانە دەکەین کە ئامانجیان گۆڕانە.

فاکتەرەکانی سنووردارکردنی بیرکردنەوەی داهێنەرانە چین؟

١. هەڵوێست و بارودۆخی نەرێنی:

- به گشتی, ئێمە لە گرفت بێزار دەبین و هیچ هەلێکی پێشکەوتن و بیرکردنەوەی جیاوازی تیادا نابینین, "ئۆف دیسان گرفت"
- وا تێدەگەین ئەوانەی داهێنان دەکەن کەمینەی خەڵکن، لە ڕاستیدا هەموومان دەتوانین داهێنەر بین. بێگومان پەروەردەکردنی ماڵ و قوتابخانە ڕۆڵی گرینگیان هەیە لە پەرەپێدانی ئەم کارامەیی یە.
- ئێمە لە ڕاوبۆچوونی خەڵکی دەترسین سەبارەت بە داهێنانەکانمان, "دەبێ چی لەسەر ئێمە بڵێن؟"
- ئێمە لەسەرنەکەوتن تۆقیوێن.. بەڵام قسەیەکی باو هەیە دەڵێ: "ئێمە لەسەرنەکەوتنەکانمان فێر دەبین".
- هیچم لە دەست نایەت، ناتوانم ئەم گرفتە چارەسەر بکەم، "من پسپۆڕێتیم لەم بوارەدا نییە، باوەڕم بەخۆم نیە".
- هیچ چارەیەك نییە، خۆبەدەستدان پێش هەوڵدان.

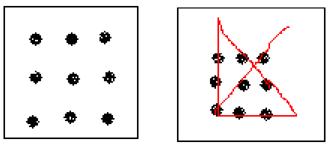
٢. بیرکردنەوە بەوەی تەنیا یەك چارەسەری بۆ هەر گرفتێك هەیە، ئایا هەموومان وەکو یەکتری بیر دەکەینەوە؟ ئایا هەمان پێداویستی و شارەزاییمان هەیە؟

٣. باوەڕبوون بەوەی داهێنان پێویستی بە پارەیەکی زۆر و تەکنولۆژیایەکی پێشکەوتوو هەیە.

٤. ڕەزامەندی بەوەی خۆمان چارەسەرمان دۆزیەوە، بیرمان دێتەوە شێوازەکانی پەیوەندی لە نێوان مرۆڤەکاندا پێشکەوتووە لەو کاتەی بە کۆتر نامەیان دەنارد تاکو ئەوانەی لەگەڵ مرۆڤ دەناردن و پاشان بوو بە بەریدی ئاسایی و لە کۆتاییشدا بەریدی ئەلکترۆنی پەیدا بووە... ئایا ئەمە دواهەمین ئامرازی پەیوەندیکرن دەبێت؟

٥. باوەڕبوون بەوەی داهێنان یان دێت یان نایەت، بیرکردنەوەی داهێنان پرۆسەیەکی کەڵکەبوونە، لەنێوان شەو و ڕۆژێکدا نابێت، بەڵکو لە تێبینیەك یان گەڵاڵەبوونی بیرۆکەیەك پەیدا دەبێت و پاشان بە دیراسەکردن و ڕێکخستن پەرە بە بیرۆکەکە دەدرێت هەتاکو شتێکی داهێنەرانەی لێ دروست ببێت.

بیرکردنەوە بە شێوازێکی داهێنەرانە – چالاکی پێشنیازکراو

ناونیشانی چالاکی	**دوورتر لە...**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ پێناسەی بیرکردنەوەی داهێنەرانە بکەن. ♦ بەربەستەکانی بیرکردنەوەی داهێنەرانە بژمێرن.
ماوەی چالاکی	50خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ کاغەزێکی فلیپ چارت کە وێنەی نۆ 9 خاڵەکەی لەسەرکێشرابێت ♦ لاپەرەی سپی A4 بەپێی ژمارەی بەشداربووان. ♦ بۆرد و قەڵەم.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. نۆ خاڵەکە لەسەر لاپەڕەیەکی فلیپ چارت وێنە دەکەین. (لاپەڕەی کار) 2. ڕاهێنانەکە بەم شێوەیە بۆ بەشداربووان ڕووندەکەینەوە: دەبێ ڕێگەیەك بدۆزنەوە بۆ ئەوەی بە چوار ڕاستەهێڵ خاڵەکان ببەستنەوە بەیەکتر بە بێ ئەوەی قەڵەمەکە لەسەر کاغەزەکە هەڵگرن. (5 خولەك) 3. بەشداربووان بە تاك کار دەکەن. (10خولەك) 4. لە نێوانیاندا دەخولێینەوە و گەر دوای ماوەیەك هەستمانکرد پێیان ناکرێت هاوکاریان دەکەین بەوەی دەڵێین چارەسەرەکە بەزاندنی بیرکردنەوەی ئاسایی دەوێت. 5. دەپرسین: کێ ئارەزووی هەیە چارەسەرەکەمان بۆ لەسەر بۆردەکە بکات؟ 6. لە حاڵەتێکدا کەس وەڵامی ڕاستی لا نەبوو، وەڵامەکەیان دەدەینێ. (5 خولەك) 7. هەڵدەهێنجین، بۆ گەیشتن بە چارەسەری دەبێ لە دەرەوەی "چوارچێوەی بینراوی خاڵەکان" بیر لە هێڵەکان بکەینەوە, واتا زۆر جار بۆ گەیشتن بە ئامانج دەبێ لەگۆشەنیگایەکی نوێوە لە بابەتەکان بڕوانین، جیاواز و فراوانتر لە چوارچێوەی تەقلیدی. (5 خولەك) 8. پێناسەی بیرکردنەوەی داهێنەرانە دەکەین. (5 خولەك) 9. گفتوگۆ دەکەین: هۆکارەکانی دیکەی نە گەیشتن بە چارەسەر چیین؟ (10خولەک) 10. وردەکاری هۆکار و بەربەستەکانی سنووردارکردنی بیرکردنەوەی داهێنەرانە بۆ بەشداربووان باس دەکەین. (10خولەک)
لاپەڕەکانی کار	نۆ خاڵەکە  سەرچاوە: أفكار في العمل مع الناس، نهج في التعليم والتدريب، ان هوب وسالي تيميل، ورشه المواد العربيه، 2000.
بیرۆکە بۆ خۆمان	♦ ئەگەری ئەوە هەیە کەسێك لەبەشداربووان بتوانێت بگاتە چارەسەر بەڵام گرنگ ئەوەیە شی بکەینەوە بۆیان کە ڕاهێنانەکە ئاسان نییە و هۆکاری نە توانینی گەیشتن بە چارەسەری ئەوەیە کە بەهۆی فێربوون و پەروەردەمانەوە ناتوانین ئاسان لە شێوازەکانی بیرکردنەوەی خۆمان دەرچین.

	♦ دەكرێ ڕاهێنانی نۆ خاڵەكە بە ڕاهێنانی نۆ پارچەكە بگۆڕینەوە بەوەی نۆ پارچەكە بەم شێوەیە دانرێن و داوا لە بەشداربووان بكەین یەك پارچەی بجووڵێننەوە بەوەی هەر ریزی 4 پارچە بمێنێتەوە: **وەڵام: پارچەی كۆتایی لە هێلی ستوونی هەڵدەگرین و لەسەر پارچەی ناوەڕاست دادەنێین.** ♦ هەروەها دەكرێ ڕاهێنانی نۆ خاڵەكە بە ڕاهێنانی دەنكە شقارتە بگۆڕین, هەر بەشداربووەک شەش دەنكە شقارتەی وەردەگرێت و هەوڵدەدات چوار سێگۆشەی گۆشە یەكسان لێی دروست بكات. **وەڵام: بنكەكە لە سێگۆشەیەک پێكدێت و هەرسێ دەنكەكانی دیكە بە شێوەیەكی ستوونی لەسەر گۆشەكان دادەنێین و دەگەیەنێنینە یەک بە شێوەیەک كە ڕەسمی هەرەمێک لێی دروست ببێت.**

ناونیشانی چالاكی	**ئەمە وا نییە...**
ئامانجەكانی چالاكی	لە كۆتایی ئەم چالاكیە لاوان دەتوانن: ♦ ڕێگاكانی بیركردنەوەی داهێنەرانە دەستنیشان بكەن.
ماوەی چالاكی	45 خولەك
كەرەستەی پێویست	♦ لاپەڕەی سپیی گەورە. ♦ ڕاستە، قەڵەم، قوتوو, پەرەمۆچی پەلەوەرێک....هتد.
هەنگاوەكانی جێبەجێكردن	1. داوا لەبەشداربووان دەكەین بازنەیی ڕاوەستن. 2. شتێك لە ناوەڕاستی بازنەكە دادەنێین (ڕاستە، قەڵەم، پەرەمووچێك، قوتوویەك...) پاشان داوا لەبەشداربووان دەكەین ئەوەی ئارەزوو دەكات بچێت شتێك لەوانە هەڵگرێت و بۆ شتێكی دیكە بە كاری بەرێت كە كاری خۆی نییە. (10 خولەك) 3. لە بەشداربووان دەپرسین: ♦ هەست بە چی دەكەن؟ (5 خولەك) ♦ چی لەم ڕاهێنانە هەڵدەهێنجن؟ (5 خولەك) 4. هەڵدەهێنجین: (5 خولەك) ♦ كاری داهێنەرانە پرۆسەیەكی كەڵكەبوونە، لە نێوان شەو و ڕۆژێكدا نابێت، بەڵكو لە تێبینیەك یان گەلاڵەبوونی بیرۆكەیەك دەست پێدەكات و پاشان دیراسەكردن و ڕێكخستنی بیرۆكەكە دەكرێت بۆ ئەوەی چاككردنەوەی بۆ بكرێت یان پەرەی پێبدات، واتا كار و بیركردنەوەی زۆری دەوێت تا بە پێكهێنانی بیرۆكەی نوێ و داهێنەر كۆتایی بێت. ♦ ئەم ڕاهێنانە یارمەتی یەكێك لە ڕێگاكانی بیركردنەوە بە شێوازێكی داهێنەرانەی كردووە ئەویش ئەوەیە كە بە شێوازێكی جیاواز سەیری شتێک بكەیت. 5. گفتوگۆ دەكەین: ڕێگاكانی دیكەی بیركردنەوەی داهێنانە چین؟ (10 خولەك)

	6. بە درێژی باسی هەر یەکێك لەرێگاکان دەکەین و داوای نموونە لە سەربۆردەی بەشداربووان دەکەین. (10 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	--
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ هەموو بەشداربووان هاندەدەین بۆ هەوڵدان و بەشداریکردن. ♦ دەکرێ هەست بەوە بکەین لەهەوڵدانی یەکەم وەڵامەکان تەقلیدی و کۆن بن، بەڵام لەهەوڵدانی دووەم و سێیەم دەبینین بەشداربووان بیری خۆیان ئازاد دەکەن وبیرۆکەی نوێ دەهێننە ئاراوە. ♦ دەکرێ ئەو شتانەی بەکارمان هێنا بگۆڕین بۆ شتی دیکەی گونجاوتر بەپێی گرۆپی ئامانج (وایەری کارەبا، پارچە دارێك، بسمار، بۆڕی...هتد). ♦ دەکرێ ڕاهێنانەکەی سەرەوە بگۆڕینەوە بەوەی بەشداربووان بیانکەینە چەند گرۆپ و هەر گرۆپێك شتێکی بدەینێ بۆ ئەوەی بەکارهێنانی نوێ و داهێنەرانەیان بۆ بدۆزنەوە چونکە بازاڕی ئەو شتانە خراپە و ناچارین شتی نوێیان لێ دروست بکەین بۆ ئەوەی لەگەڵ کۆمپانیاکانی دیکەدا کێبڕکێ بکەین، چونکە ئەوان هەمان شت بە جۆرایەتیەکی باشتر و هەرزانتر لە ئێمە دەفرۆشن.

ناونیشانی چالاکی	**چۆن ئەوان داهێنانیان کرد، ئێمەش دەکەین**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ گرنگترین تایبەتمەندییەکانی هەندێك لە داهێنەرانی مێژوو دەستنیشان بکەن.
ماوەی چالاکی	35 خولەك
کەرەستە	♦ لاپەڕەی سپی گەورە. ♦ دەکرێ هەندێك فیلمی ڤیدیۆیی یان وێنە سەبارەت بەو داهێنەرانە نمایش بکەین کە دواتر باسیان دەکەین.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. یان خۆمان یان داوا لەبەشداربووان دەکەین ئەو زانیاریانەی سەبارەت بە داهێنەرانیان کۆکردووەتەوە نمایش بکەن. (10 خولەك) 2. گفتوگۆ دەکەین: (20 خولەك) ♦ تایبەتمەندیەکانی ئەو کەسایەتیانە چین؟ ♦ چی جۆرە بەربەستێك ڕووبەڕوویان بووەوە؟ ♦ چۆن توانییان خزمەتی مەزن بۆ مرۆڤایەتی پێشکەش بکەن؟ 3. گرینگترین تایبەتمەندیەکانی داهێنەران پۆخت دەکەینەوە و چۆن هەموو کەسێك دەتوانێت داهێنەر بێت. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	--
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ پێشوەخت بە دوای ناوی داهێنەران دەگەڕێین (ئەدیسۆن، حەسەن کامل بەصیر، تەها حوسێن، هنری فۆرد، بیل گەیتس، گراهام بێل... هتد) لە هەموو جیهان کۆ دەکەینەوە و سیفەت و تایبەتمەندیەکان و داهێنانەکانیان دەستنیشان دەکەین. (تێبینی: ڕاهێنەر دەتوانێت داهێنەرانی کورد بۆ ڕاهێنانەکە هەڵبژێرێت) ♦ دەکرێ چەند ڕۆژێك پێشوەخت داوا لە بەشداربووان بکەین چالاکی گەڕان بکەن و زانیاری سەبارەت بە داهێنەران کۆ بکەنەوە و دواتر نمایشیان بکەن.

ناونیشانی چالاکی	**پرۆژە: ئێمە داهێنەرین**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ باوەڕ بە کارامەیی داهێنانی خۆیان بهێنن. ♦ فاکتەرە ئەرێنیەکانی پەرەپێدانی داهێنان دەستنیشان بکەن.
ماوەی چالاکی	85 خولەك
کەرەستە	♦ لاپەڕەی سپی گەورە. ♦ بۆرد و وەرەقە و قەڵەم. ♦ کامێرای فۆتوگرافی بۆ گرۆپی یەکەم. ♦ کەرەستەی تایبەت بۆ ئەوەی شێوەی تایبەتی بەرجەستەکراوی لێ دروست بکەن.

هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	**1.** چالاکیەکە بەم شێوەیە بۆ بەشداربووان ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك) • لەناو 4 گرووپدا کار دەکەن کە هەر گرۆپێك بۆ ماوەی 30 خولەك چالاکیەك بەپێی لاپەڕەی کاری بەردەستتان ئەنجام دەدات. • پاشان لە ماوەی 10 خولەکدا کارەکانتان نمایش دەکەن و گفتوگۆ لەسەر دەکەین و توخمەکانی داهێنان دەستنیشان دەکەین. 2. گرۆپەکان بەپێی لاپەڕەکانی کاری خۆیان کار دەکەن. (30 خولەك) 3. هەر گرۆپێك ئەنجامەکانی خۆی نمایش دەکات. (40 خولەك) 4. ڕاهێنەر نیشانەکانی داهێنان پوخت دەکات و فاکتەرە هاوکارەکانی بیرۆکەی داهێنەرانە دەستنیشان دەکات. (10 خولەك)
لاپەرەکانی کار	**ڕێنماییەکانی کاری گرۆپەکان:** **گرۆپی یەکەم** لەسەرتانە سەردانی وەرشەیێکی ڕاهێنان بکەن لە سەنتەرێکی ڕاهێنانی پیشەیی و سەر لە نوێ بە شێوەیەك ڕێکیدەخەنەوە کە کاریگەری ئەرێنی لەسەرئاستی پرۆسەی ڕاهێنانی پیشەیی هەبێت بەوەی کاتی کەمتریان پێبچێت و قوتابیان کاتی پتریان بۆ جوڵانەوە هەبێت بۆ ئەوەی زیاتر ڕاهێنان بکەن و باشتر فێر بن. هەروەها هاوکاری ڕاهێنەرەکە دەکات بەوەی کاتی خولانەوە و هاوکاری پتری بۆ ڕاهێنراوەکان هەبێت لە کاتی پێویستدا. **گرۆپی دووەم** کۆمپانیایەك موحەویلەی (بگۆری) کارەبا دروست دەکات. زۆربەی پارچەکانی پلاستیکن. بەڕێوبەری کۆمپانیاکە هەست دەکات بڕێکی زۆر پارچە پلاستیکی بچکۆلە دەمێنێتەوە و ناتوانێت سوودیان لێوەرگرێت, بۆیە بە زەرەر لەسەر کۆمپانیاکە دەشکێتەوە. بۆیە لە کۆگایەکەدا هەڵیگرتوون بەو هیوایەی بیرۆکەیەك هەبێت کە سوودیان لێوەرگرێت. ئێوە لەسەرتانە بیرۆکەیەك یان چەند بیرۆکەیەکی داهێنەرانە بدۆزنەوە بۆ ئەوەی سوود لەو پارچە پلاستیکانە وەگرن و بتوانن بیفرۆشنەوە. **گرۆپی سێیەم** هۆشیار خواردنگەیەکی کەبابی لە ناوچەی پیشەسازی کردەوە و سەرکەوتوو بووە و کریاری زۆری هەبوو، 6 مانگ دواتر 4 خواردنگەی دیکە کرانەوە و ناوچەکەش زۆر فراوان بوو, ئیدی بازاڕی هوشیار لاواز بوو خواردنگەکەی مایەی خۆی دەرنەدەکرد. هۆشیار داواتان لێدەکات هاوکاری بکەن بەوەی بیرۆکەی بدەنێ بۆ ئەوەی بتوانێ کێبڕکێ بکات و کڕیارەکان بگێڕێتەوە. **گرۆپی چوارەم** بنار کچە لاوێکی زیرەکە. دەرچووی بەشی کۆمپیوتەرە لە زانکۆ، پاشان چەندین خولی ڕاهێنانی بینیوە و زۆر بە کارامەیی بووە لە بوارەکانی تایپکردن، ئینتەرنێت و داتاشۆ. بنار بڕیاریدا ئۆفیسێکی کۆمپیوتەر لە ناوچەکەی خۆیان بکاتەوە، بینی پتر لە 5 ئۆفیس هەیە لاوانی کوڕ جەمیان دێت لە ناویان. سەرەتا وڕەی دابەزی، بەڵام لەبەر ئەوەی کچێکی داهێنەرە سوور بوو لەسەر کردنەوەی ئۆفیس. ئۆفیسەکەی کردەوە و

	سەرکەوتووش بوو. ئێوە لەسەرتانە بزانن بنار چۆن توانی سەرکەوتوو بێت؟ داهێنانەکەی ئەو لە چیدا بوو؟
بیرۆکە بۆ خۆمان	♦ بەشداربووان هاندەدەین بەوەی بیرۆکەی تازە پێشکەش بکەن کە لە دەرەوەی چوارچێوەی تەقلیدی بن، تەنانەت ئەگەر بیرۆکەکان بە ڕواڵەت پراکتیکی دیار نەبوون، هیچ کێشە نییە چونکە ئەمە کاری بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەیە.

بابەتی دووەم: بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە

"شارستانیبوونی تاکەکان لەگەڵ ئارەزووی باوەڕیان ناچێتەڕێوە, بەڵکو لەگەڵ ترس و گومانیاندایە", ه. ل. منکن

بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە- زانیاری بنەڕەتی

مەبەستمان لەبیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە چیە؟

"بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە کارامەیی حوکمدانە لەسەر بابەتەکان پاش لێکۆڵینەوە و گەڕان بە دوای ئەلتەرناتیڤ و زانیاری و سەرچاوەکانیان"[3].

"بیرکردنەوەی ڕەخنەیی، بیرکردنەوەی لۆژیکی، هەڵێنجاندن و هۆکارهێنانەوە دەگرێتە خۆی، هەروەها کارامەیی ئەقڵئامێزی تێدایە وەك کارامەیی بەراوردکردن، پۆلێنکردن، دۆزینەوەی هۆکارەکان، پلان و گریمانەدانان، هەڵێنجاندن، نموونە هێنانەوە، پێشبینی، لێکچوون، هۆنینەوە، لەچوارچێوەدانان و ڕەخنەگرتن"[4].

"بیرکردنەوەی ڕەخنەیی پرۆسەیەکی فکریی ڕێکخراوە کە دانانی چەمکەکان، جێبەجێکردنیان، شیکردنەوەیان، پێکهێنانیان بەشێوازێکی کارا و ڕێکوپێك لەخۆ دەگرێت، یانیش هەڵسەنگاندنی زانیاریە کۆکراوەکان لەڕێگەی تێبینی، شارەزایی، بیرکردنەوە، هەڵێنجاندن و پەیوەندیکردن بەئامانجی باوەڕبوون و نواندنی هەندێک ڕەفتاری دیاریکراو"[5].

بیرکردنەوەی ڕەخنەیی یارمەتی لاوان دەدات لە شیکردنەوەی زانیاریەکانی بەردەستیان بۆ پشتیوانیکردنی ژیانیان. یارمەتیان دەدات لە تێگەیشتنی ڕەفتارەکانیان و دەستنیشانکردنی ئەوانەی لەگەڵ هیوا ئامانج و بەهاکانیاندا دەگونجێت.

---

[3] دلیل مهارات الحياة الأساسية للشباب، معهد الملكة زين الشرف التنموي، يونيسف، 2003.

[5] Scriven, M., and Paul, R.W., *Critical Thinking as Defined by the National Council for Excellence in Critical Thinking* (1987)

هەروەها بیرکردنەوەی داهێنەرانە یارمەتیان دەد ات بەوەی چارەسەر و ئەگەری دیکەی نوێ بدۆزنەوە، لێرەدا رۆڵی بیرکردنەوەی ڕەخنەیی ئەوەیە ئەو ئەگەرانە شیبکاتەوە و ئیحتیمالی جێبەجێبوونیان دیاری بکات و کامەیان باشترە بۆ مامەڵەکردن دەستنیشان بکات.

بیرکردنەوەی ڕەخنەیی هاوکاری لاوان دەکات بۆ بەرەنگاربوونەوەی کاریگەری ئەو پەیامانەی کە ڕاگەیاندن و هاوەڵ و کۆمەڵگە بەهەموو دەزگا و ڕێکخراو و ڕێبەر و سیاسەتەکانیەوە پەخش دەکەن و بانگەشە بۆ هەندێک بەرهەم و ڕەفتار و بیروباوەڕ و ئایدیۆلۆژیا و شێوازی ژیان دەکەن. بیرکردنەوەی رەخنەیی یارمەتیان دەدات بڕیاری دروست سەبارەت بە هەموویان بدەن.

بیرکردنەوەی ڕەخنەیی کارامەییەکە هەموو کەسێک دەتوانێت فێری بێت ئەگەر ئارەزووی هەبێت و بارودۆخ و هەڵوێستی ئەرێنی و زانیاری پێویستی دەربارەی بیرکردنەوەی رەخنەگرانەی هەبوو. هەروەها جێبەجێکردنی کارامەییەکە و هەڵسەنگاندنی ئەدای خۆیشی پێویستە.

لە چ کاتێك رەخنەگرانە بیر دەکەینەوە؟

1. بە ڕوونی پرس و پرسیاری زیندوو دەخەینە روو.
2. پرسیار دەکەین سەبارەت بە بابەتی نادیار و ناماقووڵ.
3. بە کراوەیی بیردەکەینەوە و باوەڕمان بەوە دەبێت کە بەردەوام چەند ئەگەرێك و چەند چارەسەرێك هەن بۆ هۆکارەکان.
4. لەسەرچاوەی باوەڕپێکراوەوە زانیاری کۆدەکەینەوە، هەڵیاندەسەنگێنین و هەوڵدەدەین شرۆڤە و شییان بکەینەوە و چارەسەرەکان بدۆزینەوە و دیراسەتی ئەنجامەکانیان بکەین بە مەرجێك لەگەڵ هەندێ پێوەری تایبەتدا بگونجێن.
5. لەگەڵ ئەوانی دیکەدا پەیوەندیی کارا دەکەین بۆ ئەوەی چارەسەر بۆ گرفتە ئاڵۆزەکانمان بدۆزینەوە.
6. گفتوگۆی بێ ئەنجام لەسەر بابەتێك ناکەین کە هیچی لێی نەزانین و هەوڵدەده ین بابەتەکە لە گۆشەنیگای جیاوازەوە بناسین بە مەبەستی ئەوەی بتوانین پرسیاری گونجاو بکەین و حوکمەکانمان بابەتی و بێلایەنانە بن.

7. بۆچوونی تایبەت و ڕاستیەکان لە یەگتر جیا دەکەینەوە، چونکە بۆچوون شتێکی کەسیە و پەیوەندی بە کۆمەڵێك فاکتەرەوە هەیە وەکو شارەزایی و بەرژەوەندی و تەمەن..هتد. کەچی ڕاستیەکان ئەو بابەتانەن ڕوویانداوە یان ڕوو دەدەن و بەدیراسەت و ئامارو تێبینی تۆمار کراون.

چۆن بیرکردنەوەی ڕەخنەیی بۆ بەرەنگاربوونەوەی کاریگەری هاوتەمەنان و دەزگاکانی ڕاگەیاندن بەکار دێنین؟

لەم ڕۆژانەدا لاوان ڕووبەڕووی دەیان هەزار پەیامی ڕاگەیاندن دەبنەوە کە لە لایەن کەسوکار و مامۆستا و هاوکار و بەڕێوبەر و هاوەڵ و پیاوانی ئایینی و ڕێبەرەکانی کۆمەڵگە و سیاسەتمەدارانەوە بۆ دێن. ئەم پەیامانە کاریگەرییان لەسەر ڕەفتار و بەها و هەڵوێستەکانمان لە هەموو بوارە جۆراوجۆرەکانی ژیاندا هەیە.

هەندێك لاو پەیامەکە وەردەگرێت و بە بێ بیرکردنەوە شوێنی دەکەوێت. هەندێکی دیکە دەوەستن و هەوڵدەدەن نێوان دێرەکانی پەیامەکە بخوێننەوە و لەخۆیان دەپرسن: مانای ئەم پەیامە چیە؟ ئامانجی چیە؟ ئاڕاستەی کێ کراوە؟ ئایا ئەوەی بانگەشەی بۆ دەکات دروستە؟ چ شێوازێکی ڕازیکردن (ئیقناع)ی بەکار بردووە؟ ئایا قایبل بووم؟ ئایا ئەوەی دەیڵێت لۆژیکییە؟ ئەنجامەکانی جێبەجێکردنی پەیامەکە چین؟ ئایا ئەم پەیامە چ بەهایەك بڵاودەکاتەوە؟ ئایا لەگەڵ بەهاکانی مندا دەگونجێت؟

پەیامەکانی ڕاگەیاندن و هاوتەمەنان هەندێك ئامانجیان هەیە، زانیاریمان سەبارەت بە بابەتێك پێ ببەخشێت، کاتی حەوانەوەمان بۆ فەراهەم بکات، یان هەوڵدەدات هەندێک بابەتی ئابووری، کۆمەڵایەتی، سیاسی، تەندروستی، کولتووری، هونەری وئەخلاقی پێمان بڵێت و قایلمان بکات.

چوارچێوەی ژمارە ٣/١

پێکهاتەی پەیامەکە:
١. ناوەرۆک: ئەوەی مەبەستمانە بیڵێین.
٢. داڕشتن: شێوازی نمایشکردنی ناوەڕۆکە (وێنە, نەخشە, میۆزیک, رەنگ, وشە...هتد).
٣. دەروازە: چۆن لاوان قایبل بکەین کە کارەکە ئەنجامیدەن, ئایا بە پێکەنانەدن, بە لۆژیک, بە سۆزداری, بە نیشاندانی چاکەکان یانیش نیشاندانی چاکەکان و خراپەکان, بەکارهێنانی دەستەواژەی ئەرێنی یان نەرێنی (بە هاندان یان دوورخستنەوە).
٤. سەرچاوەی پەیامەکە: کێیە؟ کەسێکە, دەزگایەکە, ڕێکخراوێکە یانیش کومپانیایەکە کە پەیامەکان دەنێرن.
٥. شێواز: پەیامەکان بە چ ئامرازێک دەنێرن؟ ئامرازێکی ڕاگەیاندنە, پەیوەندیکردنی ڕاستەوخۆیە یان هەندێ ئامرازی دیکەن.

چۆن راگەیاندن هەوڵدەدات کاریگەریی لەسەرمان هەبێت؟

راگەیاندن لە رێگای ستراتیژی هەمەجۆرە هەوڵدەدات کاریگەری لەسەر لاوان بکات. گرنگە بە چاوێکی رەخنەیی سەیری پەیامەکانی بکەین لەگەڵ لەبەرچاو گرتنی ئەمانەی خوارەوە:

1. پەیامەکانی راگەیاندن لەدوتوێیاندا زۆر بەها و هەڵوێست و هەڵێنجاندنی تایبەت بەخۆوە دەگرن سەبارەت بە پرسە ژیانیە گرنگەکان و ئەوانی دیکەش، بۆ نموونە، بەها خێزانیەکان لەناو زنجیرە دراماکاندا پیشان دەدات، ئاراستە و ئەنجامە سیاسیەکان لەرێگەی پەیامی هەواڵەکان و بەرنامەکانی دیکەوە دەردەخات.
2. میدیا رۆڵی زۆر گرنگی لە گۆڕانە کۆمەڵایەتی و سیاسیەکاندا دەگێڕێت لە ڕێگەی تیشك خستنە سەر هەندێك بابەتی تایبەت بە کۆمەڵایەتیەوە و وروژاندنی جەماوەر بۆ ئەوەی کاری لەسەر بکەن، وەك: توندوتیژی دژ بە ژنان و رۆڵی ئافرەتان لە کۆمەڵگە، دەستدرێژی سێکسی و ئایدز..هتد. هەروەها لە کاتی هەڵبژاردندا باشترین مینبەرە بۆ کاندیدەکان و دەبێتە هۆکاری سەرکەوتن یان دۆڕاندنیان.
3. ئەو ڕاستیەی پەیامەکانی میدیا دەیخاتە روو ئاڵۆزە و ژیانی ڕاستەقینەمان نیشان نادات، بۆ نموونە: ریکلامەکانی جگەرەکێشان و پەیوەندییان بە لاوان و هێز و ئازادی و جوانی و بابەتی دیکەوە کە لە ڕاستیدا ڕاست نین، بۆ نمونە: بەستنەوەی هاوسەرگیری پێشوەخت بە پاراستنی کچان و دابینکردنی ژیانێکی ئاسودە بۆیان و نموونەی دیکەش لەم بوارەدا هەن.
4. پەیامەکان بە شێوازێك ئامادە دەکرێن کاریگەریان لەسەر لاوان هەبێت:

أ. ڕاستەوخۆ، لە ڕێگەی وێنە و میوزیك و رەنگ و ئەکتەرەکان.

ب. ناڕاستەوخۆ، لەڕێگەی رووکردن لە سۆزەکان یان عەقڵ و یان نیشاندانی خاڵە باشەکانی یان بە ئەرێنی قسە لەسەر کردنی و رێگای دیکەی کاریگەری ناراستەوخۆ, بۆ نموونە: کاتێك کچی لاو دەدوێنێت، وێنەی کچی جوان، ئازاد و ئازا و خۆشەویست دەهێنێتە بەرچاوان (روو لە سۆز دەکاو چاکەکان نیشان دەدات) ئەمانەش هەموویان بە ڕەفتارێك یان بە بەرهەمێکەوە گرێ دەدات.

ج. بەکارهێنانی ئامرازی راگەیاندنی (بینراو- بیستراو) کە کاریگەریەکی زیاتری هەیە لە ئامرازەکانی بیستراو, هەرچەندە هەر یەکە جوانی و وەزیفەکانی خۆی هەیە.

5. قازانجی ماددی ئامانجی سەرەکی پەیامە ریکلامیەکانە، بۆیە گەشەسەندن و دروستکردنی ئەم پەیامانە گرانبەهان. پەیامە ریکلامیەکان خەڵکی بۆ بەکارهێنان و کڕینیان هان دەدەن و بانگەشە بۆ هەندێک شێوازی ژیانمان دەکات.
6. لە شێوازی نمایشکردندا دەزگاکانی میدیا جیاوازن لە یەکتری, هەم بە چۆنیەتی بڵاوکردنەوەی زانیاری و هەمیش بە شێوازی شیکردنەوەیان کە بەپێی سیایەت و پرنسیپەکانیان دەستنیشان دەکەن، بۆ نموونە: شێوازی داڕشتن و بڵاوکردنەوەی هەواڵێک بەپێی بەرژەوەندی و ئینتیماکانیان لە کەناڵێکەوە بۆ کەناڵێکی دیکە دەگۆڕێت.

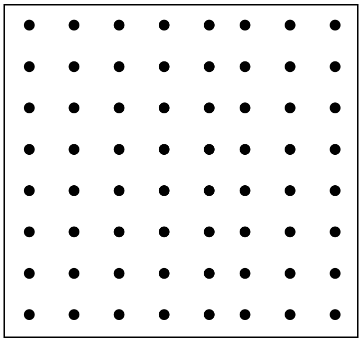
کەواتە چۆن پەیامەکان دەخوێنینەوە؟

کاتێك ڕووبەڕووی پەیامێك دەبینەوە بەردەوام 5 پرسیار لە خۆمان دەکەین؟

1. ئەم پەیامە ئاڕاستەی کێ کراوە؟
2. چ لایەنێك (کێ/ دەزگا) ناردوویەتی؟
3. ڕێگاکانی بەکارهاتوو بۆ سەرنج ڕاکێشان قاییلکردن چییە تا کارێک ئەنجام بدەی؟
4. چ شێوازێکی ژیان و بەها بڵاو دەکاتەوە و چ پەیامێکی شاراوەی هەیە؟
5. ئامانجی ناردنی ئەم پەیامە چیە؟

بیرکردنەوەی ڕەخنەگر– چالاکی پێشنازکراو

ناونیشانی چالاکی	**بەچاوی ڕەخنەگر بیر دەکەمەوە**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ پێناسەی بیرکردنەوەی ڕەخنەیی بکەن.
ماوەی چالاکی	50 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ کۆپی لاپەڕەی کار بەپێی نیوەی ژمارەی بەشداربووان. ♦ قەڵەمی دار لە دوو ڕەنگی جیاواز بەپێی ژمارەی بەشداربووان.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. ڕاهێنانەکە بەم شێوەیە بۆ بەشداربووان ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ هەر دوو بەشداربوو کار لەسەر تۆڕی خاڵ و چوارگۆشە دەکات، یەکێکیان دەست بە گەیاندنی دووخاڵ دەکات، پاشان ئەوی دیکە هەمان کاری دەکات, بەم شێوەیە بەردەوام دەبن تا تۆڕەکە تەواو دەبێت. ♦ ئەو بەشداربووەی زۆرترین ژمارەی چوارگۆشە دروست دەکات براوە دەبێت. 2. لاپەڕەی کار بەسەر هەر دوو بەشداربوویەک دابەش دەکەین (تۆڕی چوارگۆشەکان). 3. گرۆپە دووانیەکان تۆڕەکانیان تەواو دەکەن. (10 خولەك) 4. پرسیار لە بەشداربووان دەکەین کە لەکاتی ڕاهێناندا هەستیان بەچی کرد. (5 خولەك) 5. ئەو ستراتیژانەی بەکاریان هێنا بوون بۆ کۆکردنەوەی زۆرترین ژمارەی چوارگۆشەکان چی بوون. (10 خولەك) 6. دەرئەنجامی ڕاهێنانەکە بۆ ڕووندەکەینەوە: "لەکاتی ڕاهێنانەکەدا ئێوە بیرکردنەوەی ڕەخنەییتان بەکار هێنا بەوەی هیچ هەنگاوێکتان بۆ بەدەستهێنانی چوارگۆشەیەك بە بێ دیراسەتکردن نە ناوە، بۆیە لەسەرخۆ بوون و گریمانەکانتان شیدەکردەوە و

<table>
<tr><td></td><td>بیرتان لە بژارەکانی هەنگاوی بەرامبەرتان دەکردەوە، لەسەر ستراتیژێکی تایبەت ڕۆیشتن و هەر جارەی پێویستی کردبا ستراتیژەکەتان دەگۆڕی تا گەیشتن بە بردنەوە یان دۆڕان. (5 خولەك).
7. پێناسەی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە دەکەین و جەخت لەسەر گرینگیی دەکەین لە ژیانی لاواندا. (10 خولەك)
8. پوخت دەکەینەوە. (5 خولەك)</td></tr>
<tr><td>لاپەڕەکانی کار</td><td>تۆڕی خاڵەکان

<table>
<tr><td>....
....
....</td><td>._...
....
....</td><td>._...
....
..!.</td><td>._._..
!_!_..
....</td></tr>
<tr><td>تۆڕەکە لەسەرەتا</td><td>جوڵانەوەی یاریکەری یەکەم</td><td>جوڵانەوەی یاریکەری دووەم</td><td>یەکەم چوارگۆشەی داخراو دەبینین</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>بیرۆکە بۆ خۆمان</td><td>♦ دوو قەڵەمی ڕەنگ جیاواز دەدەینە هەر دوو بەشداربووی هەر گرۆپێك یان دەتوانن کەسێکیان شێوازی خەتەکەی بگۆڕێت.
♦ دەکرێ ئەم ڕاهێنانە بەخوێندنەوەی وتارێك لە ڕۆژنامەیەك بگۆڕینەوە و لە بەشداربووان بپرسین سەبارەت بە پەیامی وتارەکە و بەپێی وەڵامەکان بیرکردنەوەی ڕەخنەیی لە ئەوانی دیکە جودا دەکەینەوە، پاشان پێناسەی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە دەکەین، هەروەها دەکرێت یاریەکی شەترەنج بۆ ڕاهێنانەکە بەکار بهێنرێت.</td></tr>
</table>

ناونیشانی چالاکی	**بیردەکەمەوە.. بیردەکەمەوە.. دوورتر بیردەکەمەوە**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ کاریگەری میدیا و هاوتەمەنان شیبکەنەوە. ♦ بارودۆخ و هەڵوێست و ئاراستە و بەها و بیروباوەڕ و هۆکارە کاریگەرەکان شیبکەنەوە. ♦ لەسەر گرنگی سەرچاوەی زانیاریەکانی ناو پەیامەکان ڕەزامەند بن. ♦ جۆراوجۆریی چەمکەکانی ڕاگەیاندن بۆ کاریگەریکردنی سەر لاوان بژمێرن.
ماوەی چالاکی	45 خولەك
کەرەستە	♦ 6-8 پۆستەری هەڵواسراو دەربارەی پەیامی تەندروستی و کۆمەڵایەتی و شتی دیکە. ♦ کۆپی لاپەڕەی کار بەپێی ژمارەی بەشداربووان.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. بۆ بەشداربووان ڕووندەکەینەوە کە لەناو گرۆپدا کار دەکەن بۆ ئەوەی لە ڕێگەی وەڵامدانەوەی پرسیارە هاوپێچەکانەوە پەیامەکانی ناو ڕستە هەڵواسراوەکان شیبکەنەوە. (5 خولەك) 2. بەشداربووان دابەشی گرۆپ دەکەین و کارت و فۆرمی پرسیارەکان دابەش دەکەین. (لاپەڕەی کار) 3. گرۆپەکان کارتە هەڵواسراوەکان شی دەکەنەوە. (15خولەك) 4. گرۆپەکان کارەکانیان نمایش دەکەن و پاشان گفتوگۆ دەکەین ئەگەر هەموو گرۆپەکان لەسەر یەک پۆستەر کاریان کرد بێت, بەڵام ئەگەر پۆستەرەکان جیاواز بوون, ئەو کاتە لە دوای هەر نمایشێک گفتوگۆ دەکەین. (10 خولەك) 5. گفتوگۆ لەسەر ئەو چەمکانە دەکەین کە میدیا بۆ کاریگەریکردنی لەسەر لاوان بەکار دەهێنێت. (10 خولەك) 6. پوخت دەکەینەوە: نابێ بە میدیا هەڵخەڵەتێین و باوەڕ بە هەموو ئەو شتانەی کە دەبینین یان دەیبیستین بکەین. پێویستە بیرکردنەوەی ڕەخنەیی بەکار بهێنین و لە هەموو ڕوویەکەوە سەیری بابەتەکان بکەین: ئامانجی پەیامەکە دەستنیشان بکەین و بزانین سەرچاوەکە کێیە و مەرامی چییە، تا چ ڕادەیەك دروستە، ئەنجامەکانی چی دەبێت, ئەرێنی یان نەرێنیە، ئایا لەگەڵ بیرو باوەڕماندا گونجاوە؟ (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	**بیرکردنەوەی ڕەخنەیی** **وەڵامی ئەم پرسیارانە بە شێوەی بیرکردنەوەی ڕەخنەیی بدەنەوە:**

	1. ئەم پەیامە ئاڕاستەی کێ کراوە؟ 2. چ لایەنێك (کێ/ دەزگا) ناردوویەتی؟ 3. ڕێگاکانی بەکارهاتوو بۆ سەرنج راکێشان قاییلکردن چییە تا کارێک ئەنجام بدەی؟ 4. چ شێوازێکی ژیان و بەها بڵاو دەکاتەوە و چ پەیامێکی شاراوەی هەیە؟ 5. ئامانجی ناردنی ئەم پەیامە چیە؟
بیرۆکە بۆ خۆمان	♦ بەشداربووان دڵنیا دەکەینەوە کە ئەو پەیامانەی کۆمپانیاکان بۆ فروشتنی بەرهەمەکانیان بڵاو دەکەنەوە یان ئەوانەی هاوتەمەن و هاوڵەکان بڵاو دەکەنەوە. پێش هەموو شتێک پێویستە بیرکردنەوەی رەخنەیی بەرانبەریان بەکار بهێنین بۆ ئەوەی نەکەوینە نێو داوی فشاری هاوتەمەنان, بە تایبەتی زۆر جار زانیاری هاوتەمەنان لەسەر بنەمای سەرچاوەی باوەڕ پێکراو نین. ♦ گرنگە ئەو پۆستەرانە هەڵبژێرین کە پەیوەندیان بە گرفت و رەفتاری لاوانەوە هەبێت وەک: جگەرە کێشان و نەرگیلە و نەشتەرگەری جوانکاری و هاوسەرگیری پێشوەختی کچان...هتد. ♦ دەکرێ نووسراوە هەڵواسراوەکان بە دیراسەتکردنی حاڵەت بگۆڕینەوە لەسەر بارودۆخی لاوان کە بەهۆی بڵاوکردنەوەی پەیامی هاوتەمەنان یان گەورەکانی دەوروبەریان دروست بوو بێت. بۆ نموونە: گەورەیەك قسەی خۆشمان بۆ دەکات و پێشنیاز دەکات بمانباتە شوێنێك، چۆن بیر دەکەیتەوە؟.

ناونیشانی چالاکی	**چەند وتارێک: بە هۆشیاریەوە ڕەخنەیان لێدەگرین**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ وتارەکان بە تێڕوانینێکی رەخنەیی شیبکەنەوە. ♦ دەستنیشانکردنی گرنگی سەرچاوەکان لە خوێندنەوەی ڕەخنەگرانە بۆ وتارە ڕۆژنامەوانیەکان.
ماوەی چالاکی	60 خولەك
کەرەستە	♦ وتاری رۆژنامەوانی چاپکراو بۆ هەر بەشداربوویەك. ♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم. ♦ کاغەز و قەڵەم.
هە نگاوەکانی جێبەجێکردن	1. چالاکیەکە بۆ بەشداربووان بەم شێوەیە ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ لە چوار گرۆپدا کار دەکەن, وتارەکان دەخوێننەوە و ڕەخنەیان لێدەگرن بە وەڵامدانەوەی پرسیارەکانی بەردەستتان. ♦ هەر گرۆپێک وتارێکی جیاوازی دەدەینێ.

	2. بەشداربووان دەکەینە 4 گرۆپ. 3. هەر گرۆپێك وتاری خۆی دەخوێنێت و شیدەکاتەوە. (20 خولەك) 4. هەر گرۆپیك ئەنجامەکانی کارەکەی نمایش دەکات. (25 خولەك) 5. ئەنجامەکانی چالاکیەکە پوخت دەکەین: جەخت لەسەر گرنگی بیرکردنەوەی رەخنەیی دەکەین و پێویستە بەبێ بیرکردنەوە و شیکردنەوە باوەڕ بە هیچ شتیک نەکەین. (10 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	**وتار بۆ شیکردنەوە** **وتاری یەکەم** بەڕێوبەری یەکێك لە کۆمپانیا بیانیەکان کە کاری بیناسازی دەکات بە ڕۆژنامەکەمانی ڕاگەیاند: کۆمپانیاکەمان لە پارێزگای سلێمانی پێویستی بە 500 کرێکاری سپیکاری دیوارەکان هەیە, بەڵام کەسمان نە دۆزیەوە ئەم کارە بکات لەگەڵ ئەوەی ڕۆژانە 30 هەزار دیناری عێراقی دەدەینێ کە دەکاتە 900 هەزاری مانگانە. لاوانی کوردستان ئەم کارەیان لا عەیبەیە و نایکەن. بۆیە ناچارین کرێکاری ئاسیایی بێنین و مانگانە تەنیا 150 هەزار دیناریان دەدەینێ. کرێکارە ئاسیاییەکان لە کرێکارانی کوردستان شارەزاترن, ئێمەش دەمانەوێت کوردستان ئاوەدان کەین و پەرەی پێبدەین, بۆیە هەزاران کرێکاری ئاسیایی هاوردەی کوردستان دەکەین. تکایە بەهۆی کرداری بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەوە: 1. ئەو وتارە بۆ کێ ئاڕاستەکراوە؟ 2. چ لایەنێک ئەم وتارەی ناردووە؟ 3. چ شێوازێک بۆ سەرنج ڕاکێشان و قاییلکردن بە ئەنجامدانی کارێک بەکارهێنراوە؟ 4. ئەم وتارە بانگەشە بۆ چ بەها و هەڵوێست و ستایلی ژیان دەکات و چ پەیامێکی شاراوەی تێدا بەدی دەکرێت؟ 5. مەبەست لە ناردنی وتارەکە چیە؟ **وتاری دووەم** سیاسەتوانی ناسراو (ڕێکێش میرۆ) بە ڕۆژنامەکەمانی ڕاگەیاند:

داوا لە حکومەت دەکەین پشتیوانی لاوان بکات بەوەی مانگانە بڕی 150 هەزار دیناری عێراقی وەکو مۆچە لەناو تۆڕی پاراستنی کۆمەڵایەتیدا بۆ ببڕێتەوە, بۆ ئەوەی بتوانن خۆشگوزەران بژین و دوارۆژی خۆیان مسۆگەرکەن, چونکە لاوان پیاوانی دوارۆژ و دامەزرێنەری نیشتمانن. ئێمە وەکو حیزبێکی سیاسی فشار لەسەر حکومەت دەکەین بۆ چاودێریکردنی لاوان و شیاندنیان لەرێگەی پێدانی ئەو مۆچەی لەسەرەوە باسمان کردووە, بۆیە داوا لە لاوان دەکەین پەیوەندی بە حیزبەکەمانەوە بکەن بۆ پشتیوانی ئەم بیرۆکەیە.

تکایە بەهۆی کرداری بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەوە:
1. ئەو وتارە بۆ کێ ئاراستەکراوە؟
2. چ لایەنێک ئەم وتارەی ناردووە؟
3. چ شێوازێک بۆ سەرنج ڕاکێشان و قایلکردن بە ئەنجامدانی کارێک بەکارهێنراوە؟
4. ئەم وتارە بانگەشە بۆ چ بەها و هەڵوێست و ستایلی ژیان دەکات و چ پەیامێکی شاراوەی تێدا بەدی دەکرێت؟
5. مەبەست لە ناردنی وتارەکە چیە؟

وتاری سێیەم

پەیامنێرمان ئامادەی کۆبوونەوەیەکی لاوان بووە کە تیایدا گفتوگۆیان لەسەر ئەمڕۆ و دوارۆژی خۆیان دەکرد، تێڕوانینەکانی خۆی لەسەر ئەم کۆبوونەوە پێ ڕاگەیاندین: "لاوان بە کۆدەنگەوە گوتیان سالانیکە بێ کەڵک چاوەڕوانی پرۆگرامەکانی حکومەتین بۆ پشتیوانیمان, بۆیە هەست بە نیگەرانی دەکەین لەبەر ئەوەی کۆمەڵگە لێمان تێناگا و بوارمان ناداتێ" هەروەها پەیامنێرمان ئاماژەی بەوەدا کە پرسیارێکی لە لاوان کردووە و کەس وەڵامی بۆ نەبووە، پرسیارەکەش ئەمە بوو: "ئەدی ئێوە چیتان کردووە؟"

تکایە بەهۆی کرداری بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەوە:
1. ئەو وتارە بۆ کێ ئاراستەکراوە؟
2. چ لایەنێک ئەم وتارەی ناردووە؟

3. چ شێوازێک بۆ سەرنج ڕاکێشان و قایلکردن بە ئەنجامدانی کارێک بەکارهێنراوە؟ 4. ئەم وتارە بانگەشە بۆ چ بەها و هەڵوێست و ستایلی ژیان دەکات و چ پەیامێکی شاراوەی تێدا بەدی دەکرێت؟ 5. مەبەست لە ناردنی وتارەکە چیە؟ **وتاری چوارەم** پەیامنێرمان چاوپێکەوتنی لەگەڵ سەرۆکی ڕێکخراوێکی لۆکاڵی پەیوەست بە ئافرەتانەوە کرد، ئەویش بەم شێوەیە سەبارەت بە چالاکیەکانی خۆیان دوا: "ڕێکخراوەکەمان پشتیوانی ژنان بەوە دەکات کە خولی فێربوونی دروومانیان بۆ دەکاتەوە و زۆر ژن بەشداری ئەم خولانەیان کردووە, بەڵام زۆربەیان بێ کار ماونەتەوە چونکە ئەو ئامێرانەی کە بۆ فێربوونی دروومانیان بەکارهێناوە وەکو ئامێری کارگەکان نین, ئەوەی کارگەکان گەورەتر و خێراترن, هەروەها بازاڕی جلی چینی لە لۆکاڵیەکان گەرمترە" سەرۆکی ڕێکخراوەکە رایگەیاند کە ڕێکخراوەکەیان لەسەر سازکردنی ئەم خولانە بەردەوام دەبێت و داوای لە کچانی دەرچووی زانکۆ کرد بەشداری بکەن. پێویستە ئەم هەلە گرنگە لە دەستی خۆیان نەدەن بۆ بینای دواڕۆژی گەشیان. تکایە بەهۆی کرداری بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەوە: 1. ئەو وتارە بۆ کێ ئاڕاستەکراوە؟ 2. چ لایەنێک ئەم وتارەی ناردووە؟ 3. چ شێوازێک بۆ سەرنج ڕاکێشان و قایلکردن بە ئەنجامدانی کارێک بەکارهێنراوە؟ 4. ئەم وتارە بانگەشە بۆ چ بەها و هەڵوێست و ستایلی ژیان دەکات و چ پەیامێکی شاراوەی تێدا بەدی دەکرێت؟ 5. مەبەست لە ناردنی وتارەکە چیە؟	
• بەشداربووان هاندەدەین بۆ خوێندنەوەی ڕۆژنامەکان و وردبوونەوە لەو شتانەی کە دەیبینن یان دەیبیستن (بڵاودەبنەوە). • هاندانی هەمووان دەکەین بۆ بەشداریکردن و هەلی ڕەخنەگرتنیان لە هەواڵ و راگەیەنراوەکان بۆ دەرەخسێنین.	بیرۆکە بۆ خۆمان

بابەتی سێیەم: بڕیاردان و چارەسەرکردنی کێشەکان

"گرفتەکان لە ناخی پێکهاتەی ژیاندان, هەروەها کارامەییمان بۆ چارەسەرکردنیان", فەیلەسووفێک

بڕیاردان و چارەسەرکردنی کێشەکان- زانیاری بنەڕەتی

بڕیار چیە و جیاوازی لەنێوان بڕیار و بڕیارداندا چیە؟

کێ لە ئێمە ئەم رستەیەی نەبیستووە "چی بڕیارێکت دا؟" لە ڕۆژێکدا چەندین جار گوێبیستی دەبین... هەروەها گەر لەکەسانی دیکەوە نەمانبیست بێت, ئەوا لەناخی خۆماندا هەیە: "ئەمڕۆ چاوپێکەوتنم لەگەڵ بەڕێوبەری پەیمانگا هەیە، چی بپۆشم؟"، "چۆن چەمکی قورسی مامەڵەکردن لەگەڵ کێشەکان روون بکەمەوە؟"، "دژوار لە چ بوارێکدا پسپۆڕێتی دەکات؟"، "ئایا بۆ شوێنێکی دیکە دەگوێزینەوە؟"، "ئایا ئەم کارە بکەین یان ئەوی دیکە؟"، "دەمەوێ چ کارێك بکەم؟"، "چۆن گرفتەکەم لەگەڵ ئاڵان چارەسەر بکەم؟"، "ئایا لەگەڵ هاوڕێکانم دەردەچم بۆ قاوەخانەیەك نێرگەلە بکێشم؟"، "چی لەو زاوایە بکەم کە باوکم دەیەوێ شووی پێ بکەم؟".

زۆر بڕیاری دیکەش هەن کە لەوانەیە ڕۆژانە بیدەین یان ماوە ماوە, یاخود یەکجار لە ژیاندا دەدەین. تێبینیمان کردووە کە هەندێ جار ئەنجامی بڕیارەکانمان کاریگەری ئەرێنی یان نەرێنی بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ لەسەر ژیانمان و ژیانی لاوان و لەوانەیە لەسەر ژیان بە گشتی هەبێت. لێرەوە گرینگە لاوان بزانن چۆن بڕیار دەدەن و هوشیاری ئەنجامەکانی بن لەسەر ژیانی خۆیان و ئەوانەی دەوروپشتیان و کۆمەڵگە و و نیشتمانەکەشیان.

ئێمەی گەورەکان گرینگە بزانین هەندێك جار بڕیاردانی لاوان لە ئێمە جیاوازە، لەوانەیە پێچەوانە بێت. بۆیە دەبێ بەرەنگاری بڕیارەکانیان نەبینەوە چونکە پێویستی و گۆشەنیگا و ئارەزووەکانی ئەوان لەوانەی ئێمە جیاوازن. لێرەوە گفتوگۆی بنیاتگەر باشترین چارەسەرە لەم بارودۆخەدا. بڕیار بابەتێکی کەسییە، دەکرێ ئەوەی بۆ تۆ بگونجێت بۆ من گونجاو نەبێت.

بڕیار بژارەیێکە لەنێوان کۆمەڵێك بژارەی دیکەدا هەڵیدەبژێرین و ئەو حوکمەیە کە لەسەر بابەتێکدا دەیدەین کە لە لێکۆڵینەوەدایە و باشترین بژارەیە بۆ کەرەستەکانی بەردەستمان. کەچی بڕیاردان پرۆسەیەکی فکریە پەیرەوی دەکەین بۆ گەیشتن بە بڕیار.

ئەم کارامەییە ژیانیە وەکو کارامەییەکانی دیکە دەکرێ وەرگیرێت، زۆر گرنگە و بەشێکی بنەڕەتییە لە ژیانی ڕۆژانەی خۆمان و لاوانیش. لە بڕیارە بچووك و گەورەکانماندا پێویستمان بەم کارامەیی یە دەبێت, چ وەکو تاك یان گرۆپ یان کۆمەڵگە. هەروەها لە کاتی گەشەکردنی لاواندا زیاتر پێویستیان پێ دەبێت, چەند بەرپرسیارێتیان فراوانتر و گەورەتر بوو زیاتر بەرەو ڕۆڵی ڕێبەرایەتی دەچن لەسەر ئاستی ژیانی کەسیی یان کار یان کۆمەڵگە و تەنانەت نیشتمانیش.

جۆر و ڕێگاکانی بڕیاردان چیین؟

پۆلینەکانی بڕیار و بڕیاردان جۆراوجۆرن[6] هەیانە پەیوەندی بە خێرایی بڕیادانەوە یە، هەشیانە پەیوەندی بە کار و گرۆپەکان و بەڕیوەبردنەوە هەیە. بڕیاریش هەیە پەیوەندی بە ئاستی کەسییەوە هەیە. لەم ڕێبەرەدا مامەڵە لەگەڵ ئەو بڕیارانە دەکەین کە پەیوەندیان بە لاوانەوە هەیە لەسەر ئاستی کەسیی و تا رادەیێکیش لەسەر ئاستی کار.

1. بڕیاری هەنووکەیی و خێرا: لەوانەیە پشت بە بیرکردنەوەی لۆژیکی ببەستێت بەڵام خێرایە, لەوانەشە لە قوڵایی ئارەزوویەکەوە سەرچاوەیان گرتبێت. بۆنموونە: "لەناکاو هاوکارێکی خۆتت بینی و داوای کرد نانی نیوەڕۆ پێکەوە بخۆن".
2. ئەو بڕیارەی پێویستی بە ماوەیەکی درێژ هەن: لەبەر ئەوەی گرنگە و کاریگەری لەسەر خۆمان و دەورویشتماندا هەیە و لەوانەیە پێویستمان بەزانیاری پتر لەسەر بابەتەکە هەبێت, بۆیە پێویستی بە کاتێکی درێژخایەن هەیە.
3. بڕیاری دواخراو: دوای دەخەین تا وەکو ڕووداوێك ڕوو دەدات یان کەسانی دیکە بڕیارمان بۆ دەدەن.
4. بڕیاری عەقڵانی: پشت بە بیرکردنەوە و شیکردنەوە و هەڵێنجاندن دەبەستێت. بڕیارەکە لەسەر بنەمای زنجیرەیەك هەنگاو دەدرێت، بژارەی جۆراوجۆر بۆ چارەسەرکردنی بارودۆخێکی تایبەت دەستنیشان دەکرێت و چاکە و خراپەکانی شیدەکرێنەوە بە مەبەستی گەیشتن بە گونجاوترین چارەسەر کە بڕیاری لەسەر دەدرێت و جێبەجێ دەکرێن. نموونەکانی ئەم جۆرە بڕیاردانە جۆراوجۆرن بەڵام بنەماکەیان یەك بنەمایە.

---

[6] Adapted from **Decision Making and Problem Solving,** Independent Study, FEMA, November 2005. The life skills handbook-an active learning handbook for working with children and young people, Clare Hanbury, November 2008. www.**decision**-making-confidence.com/**types**-of-**decision**-making.html

5. بڕیاری پشتبەستوو بەهەستی پێشبینی (الحدس): سەرچاوەی ئەم بڕیارە هەستێکی ناوەکی یان هەستێ پێشبینی یان شارەزاییەکە بە بێ هیچ پرۆسەیەکی میتۆدی یان لۆژیکێکی دەستنیشانکراو دەدرێت.
6. بڕیاری کەسیی: کەسەکە خۆی بڕیار دەدات بە بێ گەڕانەوە بۆ ڕاوێژکاری لەگەڵ کەسانی دیکە، چونکە پەیوەندی بە ژیانی خۆیەوە هەیە.
7. بڕیاری بە کۆمەڵ: پێویست دەکات گرۆپێك یان تیمێکی کار پێکەوە بڕیار بدەن.

چەندین ڕێگای بڕیاردان هەن:

1. بە تاك: یەك کەس یان ڕێبەری گرۆپ بڕیار دەدات، ڕۆڵی کەسانی دیکەش ئەوەیە زانیاری کۆ بکەنەوە یان بۆچوونی خۆیان بدەن، بەڵام لە کۆتاییدا بڕیارەکە هی ئەو کەسەیە یان ڕێبەرەکەیە.
2. ڕاوێژکاریی: بەرپرس یان ڕێبەری گرۆپەکە ڕاوێژی چەند کەسێك دەکات سەبارەت بە بابەتەکە بۆ کۆکردنەوەی بیروبۆچوون و پێشنیاز, بەڵام لە کۆتایدا خۆی بڕیار دەدات و ئەگەری هەیە کاریگەری بۆچوونەکان لەسەر بڕیارەکەی هەبێت.
3. بڕیاری کۆکبوون (بەشداریکردنی گرۆپ): هەموو گفتوگۆ دەکەن و هەرکەسێك بۆچوونی خۆی دەخاتە ڕوو و گفتوگۆکان بەردەوام دەبن تا ئەو کاتەی دەگەن بە بڕیارێك, ئەوکات هەموویان پابەند دەبن بە جێبەجێکردنی. هەندێك جار ڕێژەی دەنگی بۆ دادەنێن بۆ نموونە ئەوانەی کۆکن لەسەری 80%ی گرۆپەکەن.
4. سەرپشککردن (تەفویز- دەسەڵاتدان): ئەو کەسە یان ڕێبەری گرۆپەکە پێوەر و ڕێنوێنییەکان دەستنیشان دەکات و کەسێك سەرپشك دەکات بۆ بڕیاردان پاشان پشتیوانی دەکات.
5. زۆرینە: لە ڕێگەی دەنگدانەوە دەکرێت بۆیە بۆچوونی کەمینەکان دەرناکەوێت.

هەنگاوەکانی بڕیاردان چیین؟

زۆر نموونە بۆ بڕیاردان بە کاردێن، ئەم هەنگاوانەی خوارەوەمان لە چەندین سەرچاوەوە گەڵاڵە کردووە. بەم شێوەیەی خوارەوەیە:

1. **بارودۆخەکە وەسف دەکەین و کێشەکە دەستنیشان دەکەین:**

- بارودۆخەکەمان چیە؟ چۆن ئەمە ڕوویداوە؟ پەیوەندی بە کێوە هەیە؟ بۆچی ڕوویداوە؟
- ئەنجام و ئامانجی کۆتایی چین؟ لە کۆتاییدا دەمەوێ بگەم بە چی؟

- زانینی بارودۆخ و ئامانج و ئەنجام یارمەتیمان دەدات بابەتەکە بخەینە ناو چوارچێوەیەکی تایبەتەوە و بکەوینە شوێن هەنگاوەکان بە شێوەیەکی ڕێکخراو.

2. **بژارە و گریمان و چارەسەرەکان دەژمێرین:**

- بیر لە بژارەی جۆراوجۆر بۆ بەرەنگاربوونەوەی بارودۆخەکە دەکەین و وەڵام دۆزینەوە تا بە ئەنجام بگەین.
- بژارەکان دەژمێرین.
- زۆر جار پێش ئەمە هەنگاوی کۆکردنەوەی زانیاری دێت بۆ ئەوەی بەرچاوڕونیمان سەبارەت بە بابەتەکە پتر بێت. (بڕوانە بەشی سەرچاوە و کۆکردنەوەی زانیارییەکان)

3. **بژارەکان هەڵدەسەنگێنین:**

- ئەنجامەکانی ئەرێنی و نەرێنیی هەر بژارەێك/ چارەسەرێك شیدەکەینەوە لەسەر ئاستی دوور و نزیك.
- پرسیار لە کەسانی دەورپشتمان دەکەین کە متمانەمان پێ هەیە بۆ ئەوەی هاوکاری و ڕێنوێنیمان بکەن.
- هەر بژارەیەك لەسەر بنەمای ئەم پرسیارانە هەڵدەسەنگێنین7: ئایا ئەم ئەگەرە زیانبەخشە؟ ئایا داپەروەر دەبم لەگەڵ خۆم و کەسانی دیکە؟ ئایا مرۆڤێکی بەرپرسیار دەبم؟ ئایا گرنگیدانم ئاشکرا دەبێت؟ ئایا لەگەڵ ئامانجی خوازراودا دەگونجێت؟ ئایا ڕێزی خۆم و کەسانی دیکەم گرتووە؟ یان ئایا رازی دەبم کەسانی دیکە بەم شێوەیە مامەڵەم لەگەڵ بکەن؟ ئایا لە جێگەی متمانەدا دەبم؟ ئایا ئەم ئەگەرە کەس بریندار دەکات؟ کێ؟ کەی؟ چۆن؟ ئایا لەگەڵ ئەوەی من دەگونجێت کە هاوڵاتیەکی بەڕێزم و ڕێز لە یاسا دەگرم و کاری پێدەکەم ؟

4. **یەکێك لە ئەگەرەکان هەڵدەبژێرین:**

- پاش بەراوردکردنی ئەرێنی و نەرێنیی بژارەکانی بەردەستمان لەسەر بنەمای بەهای خود و هەست و کەرستەی بەردەستمان، چارەسەری گونجاو هەڵدەبژێرین.
- ژمارەی ئەرێنی و نەرێنیەکانی بابەتەکە گرنگ نییە, بەڵکو بەهای دانراو بۆ هەر یەکێکیان گرنگە.
- ئەگەر نەمانتوانی چارەسەر هەڵبژێرین دەکرێ پەنا بۆ کەسانێك بەرین کە جێگەی باوەڕ و متمانەن و گفتوگۆیان لەگەڵدا دەکەین بۆ ئەوەی بابەتەکە روونتر ببینین.

5. **پلانێك بۆ جێبەجێكردنی بڕیارەكە دادەنێین و دەستبەكار دەبین:**

- دەستنیشانکردنی کەی و چۆن بڕیارەکە جێبەجێدەکەین, کێ چی دەکات, یارمەتی پێویستمان چیە و پەیوەندیی بە کێوە هەیە.

6. **بڕیار و بارودۆخەكە هەڵدەسەنگێنین و دەستكاری دەكەین:**

- لە خۆمان دەپرسین: ئایا گەیشتین بە ئامانج؟ ئایا دۆخەکە گۆڕا؟هەست بەچی دەکەین بەرامبەر بە بڕیارە جێبەجێکراوو دۆخە نوێکە؟
- گۆڕانە پێویستەکان کە دەکرێ بخرێنە سەر بڕیارەکە دەستنیشان دەکەین بۆ ئەوەی دۆخەکە باشتر بێت.
- لە خۆمان دەپرسین دەبێ لە داهاتوودا چی نەکەین بۆ ئەوەی ئەم گرفتە دووبارە نەبێتەوە؟

7 JosephsonInstitute of Ethics. (2005). Retrieved January 27, 2005, from http://www.josephsoninstitute.org/

ئەو فاكتەرانە چیین كە كاریگەری لەسەر بڕیاردان دەكەن؟

بڕیاردان بە کۆمەڵێک فاکتەر ئاکامدار دەبێت، لەوانە:

1. بەها کەسییەکانمان: ڕەفتارەکانمان لەسەر بنەمای بەها کەسییەکانی خۆمان دەبێت کە پەرەمان پێان داوە، یان ئەوانەی لە خێزان و کۆمەڵگەوە وەرگیراون. هەروەها بەهاکانمان ڕوانگەی تێڕوانینمان بۆ ئەگەرەکانمان دەستنیشان دەکات, بۆیە کاریگەریان لەسەر بڕیارەکان و خاڵە ئەرێنی و نەرێنیەکانیان دەبێت.
2. خۆنرخاندنمان: بەرز خۆنرخاندن وامان لێدەکات بڕیاری بەرپرس و گونجاو بدەین بە بێ ئەوەی بکەوینە ژێر کاریگەری کەسانی دیکە و ڕێگا بەوان بدەین بڕیارمان بۆ بدەن.
3. فاکتەری دەرەکی: وەکو بارودۆخی ئاسایش یان ڕەوشی سیاسی وڵات و کەرەستەی بەردەست و ڕەوشی تەندروستی و ئەوانی دیکە.

لە کوێ زانیاریمان دەستدەکەوێت بۆ ئەوەی یارمەتیمان بدات بۆ بڕیاردان؟ ئایا سەرچاوەکان باوەڕپێکراون؟

١. سەرچاوەی زانیارییەکان:

- کەس و کار و خێزان و گەورەکانی دەوروپشتی لاوان.
- شارەزا و پسپۆڕان.
- هاوەڵان (هاوتەمەنان/ هاوشان).
- راگەیاندن بەهەموو جۆرەکانیەوە لەگەڵ پەرتووك و سەرچاوەی زانستی و ریپۆرت و بڵاوکراوەی حکومی و رێکخراوە لۆکاڵی (محلی) و نێودەوڵەتیەکان.
- هەموو شێوەکانی ئینتەرنێت وەك گرۆپی گفتوگۆ و سایتی ئەلیکترۆنی و ئەوانی دیکە.

٢. ئاستی متمانە و باوەڕبوون و تازەیی زانیارییەکان:

- کەسوکار و هاوتەمەنان سەرچاوەی دەوڵەمەندی زانیارین بۆ لاوان. لەم قۆناغەی تەمەندا لاوان پتر پەنا بۆ هاوەڵانیان دەبەن لەوەی بۆ کەسوکار بۆ وەرگرتنی زانیاری و بۆچوونەکانیان. گرنگە هۆکار و پاڵنەرەکانی پشت بۆچوونی هاوەڵان/ هاوتەمەنان بزانین. هەروەها دەبێ پێگەی کەسوکار و شارەزاییان تێبگەین و لەبەرچاو بگرین.
- لە کاتی وەرگرتنی زانیاری لە دەزگاکانی راگەیاندنەوە دەبێ رەچاوی ئەم خاڵانە بکەین:
  - پێویستە ئامانجە شاراوە و دیارەکانی سەرچاوەکە و ئاراستە و گۆشەنیگاکەی بزانین، ئایا بابەتیە، لایەنگیرە، کەسییە، ئاراستەکراوە، دەیەوێت بەرهەمێك بفرۆشێت، دەتوانین لە پتر لە سەرچاوەیەك ئەم زانیاریانە وەرگرین.
  - پاشینە و شارەزایی نووسەری وتارەکە یان راپۆرتەکە و ئەو دەزگایەی بڵاوی کردۆتەوە.
  - مێژووی زانیارییەکان و پێگەیان لە ریزبەندی رووداوەکان و رادەی نوێبوونیان.
- ئنتەرنێت لەم ڕۆژانەدا لەهەموو ئامرازەکانی دیکە زیاتر بەکار دێت. بەڵام ئینتەرنێت تۆڕێکی کراوەیە و هەرکەسێك هەرشتێکی بوێت دەتوانێت لەسەر دابنێت. هەروەها زۆرێك لە لاپەڕەکانی نێت زۆرجار لە ناکاو نامێنن، بۆیە دەبێ رەچاوی ئەم خاڵانە بکەین:
  - لە نووسەرەکە دڵنیا بین بەوەی بگەڕێن بەدوای زانیاری لەسەری، لە چ دەزگایەك کاری کردووە؟ چ نووسینێکی بڵاو کردۆتەوە؟ ئایا لە گۆڤاری زانستی بڵاوی کردۆتەوە؟ ئایا کەسانی شارەزا پێداچوونەتەوە؟ ئایا ئاماژە بە سەرچاوە دەکات؟ سەرچاوەکانی چیین؟

- سەیری بەشی کۆتایی ناونیشانە ئەلکترۆنیەکەی سەرچاوەکە دەکەین، ئایا دەزگایەکی گشتیە (حکومی) (.gov)؟ یان ئەکادیمی (.edu)؟ یان ڕێکخراو (.org)؟
- لە داتا بەیسی تایبەتدا بە دوای سایتەکەدا دەگەڕێین، ئایا دەتوانین هەمان سەرچاوە بە نووسینی ناوی نووسەر یان ناونیشانی بابەتەکە بدۆزینەوە؟

هەندێک شێواز کە لاوان بۆ بڕیاردان ساز دەکەن؟

1. بەشداریکردنی لاوان لە پرۆسەی بڕیاردان بە شوێنکەوتنی میتۆدەکەی سەرەوە و بە شێوازێکی ئاسانکراو. هەروەها دەکرێ هەنگاوەکانی بڕیاردانیان بۆ شیبکەینەوە.
2. ئامادەبوونمان بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکانیان و دەربڕینی بۆچوونەکانمان بە ویستی خۆیان نەك بە زۆرەملێ.
3. زانیاری پێویستیان بدرێتێ بۆ دەستنیشانکردنی بژارەکانیان یان دەستنیشانکردنی سەرچاوە پێویستەکان.
4. متمانەیان پێبکرێت و بوارێکی ئازادیان پێبدرێت بۆ هەڵبژاردنی ئەو شتەی ئارەزوویانە لەگەڵ ڕێنوێنی و پشتیوانیکردنیان.

بڕیاردان و چارەسەرکردنی کێشەکان– چالاکی پێشنیازکراو

ناونیشانی چالاکی	**وەڵامی کۆتایی**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ پێناسەی بڕیار و جۆرەکانی بزانن. ♦ جیاوازی لەنێوان بڕیار و پرۆسەی بڕیارداندا دەستنیشان بکەن. ♦ ئەو فاکتەرانەی کاریگەریان لەسەر بڕیارداندا هەیە بژمێرن.
ماوەی چالاکی	40 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ 4 چوار کیسەی رەنگاورەنگی ئەستوور. ♦ 4 شتی بچکۆلە کە لەناو هەر کیسەیەکدا شتێکی هەبێت.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. داوای 3 خۆبەخش دەکەین بۆ بەشداریکردن لە ڕاهێنانی هەڵبژاردنی کیسەکان (١٠ خولەک) 2. داوا لەهەر سێ خۆبەخشەکە دەکەین لەو هەر چوار کیسانە سەرو کیسەیەک هەڵبژێرێت بە بێ ئەوەی دەستیان لێدەن. 3. داوایان لێدەکەین دەست لە کیسە هەڵبژێردراوەکانیان بدەن بە بێ ئەوەی تەماشای ناویان بکەن. 4. هەل بە بەشداربووان دەدەین کیسەکانی خۆیان گڵ بدەنەوە یان لەگەڵ بەشداربوویەکی دیکە یان لەگەڵ کیسەی چوارەم ئەوەی لای خۆمان ماوە بیگۆڕنەوە. 5. لە بەشداربووان دەپرسین ئایا ئەمە دوا هەڵبژاردنتانە؟ 6. داوا لەهەر بەشداربوویەك دەکەین کیسەکانیان بکەنەوە و تەماشای ناویان بکەن. 7. دەکرێ دوای ئەوەی دووبارە کیسەکان تێکەڵاو بکەینەوە چالاکیەکە دووبارە بکەینەوە بۆ ئەوەی زۆرترین ژمارەی بەشداربوو یان هەموویان بەشداری بکەن. 8. گفتوگۆ لەگەڵ بەشداربووان دەکەین: (10 خولەك) ♦ بۆچی کیسەکانتان گۆڕیەوە؟ ♦ کاتێك کیسەکانتان گۆڕیەوە ئەوە دوا بڕیارتان بوو؟ بۆچی؟ ♦ بە بۆچوونی ئێوە ئەم ڕاهێنانە ئاماژە بەچی دەکات؟ یا ئەو کردارە چیە کە ئەنجامتاندا؟ 9. پرۆسەی بڕیاردان پێناسە دەکەین و جیاوازیەکانی نێوان بڕیار و بڕیاردان دەستنیشان دەکەین (5 خولەك) 10. گفتوگۆ دەکەین و شیدەکەینەوە: (10 خولەك) ♦ جۆرەکانی بڕیاردانەکانتان چین؟ ♦ ڕێگاکانی بڕیاردانتان چین؟ 11. گرنگی بڕیاردان پوخت دەکەین کە بەشێکی سرووشتیە لە ژیانی ئاسایی ڕۆژانەماندا وکاریگەریی لەسەر ژیانماندا دەبێت، کاریگەری هەندێکیان کاتییە و کاریگەری هەندێکیش تاهەتایە دەمێنێت. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	--

بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ بۆ بەشداربووان روونده‌كه‌ینه‌وه‌ كه‌ زۆر فاكته‌ر هه‌ن كاریگه‌ریان له‌سه‌ر بڕیاردانداهه‌یه‌: كه‌سایه‌تی خۆمان، راده‌ی خۆنرخاندن و باوەڕبوون بەخۆمان، بیروباوەڕەكانمان، بەهاكانمان، ناسیاوەكانمان، هاوڕێ، خێزان، كۆمه‌ڵگه‌، زانیاری، نەبوونی ئارەزووی بڕیاردان...هتد. ئەمانە هەموویان یارمەتیمان دەدەن بۆ ئەوەی بڕیارێكی دروست یان نا دروست بدەین.. ♦ ناچینه‌ ناو وردەكاری هەنگاوەكانی بڕیاردان چونكه‌ له‌ راهێنانێكی دیكه‌دا باسی دەكەین. ♦ دەكرێ داوا له‌ بەشداربووان بكەین كه‌ ئەم شتانه‌ له‌سه‌ر بۆردەكه‌ بنووسن: "ئەو بڕیارانەی ڕۆژانە دەیدەن؟"، هەروەها "ئەو بڕیارانەی ماوە ماوە دەیدەن؟" پاشان گفتوگۆ لەسەر جۆرەكانی بڕیار بكەین.

ناونیشانی چالاكی	**هه‌نگاو به‌هه‌نگاو به‌ره‌و بڕیار**
ئامانجه‌كانی چالاكی	لەكۆتایی ئەم چالاكیەدا لاوان دەتوانن: ♦ هەنگاوەكانی بڕیاردان بژمێرن. ♦ هەنگاوەكانی بڕیاردان جێبەجێبكەن. ♦ ئەنجامە دوارۆژیەكانی بڕیارەكانیان بەرامبەر بەخۆ و دەوروبەریان دەستنیشان بكەن.
ماوەی چالاكی	75 خوله‌ك
كه‌ره‌سته‌ی پێویست	♦ بۆرد و كاغەز و قه‌ڵه‌م. ♦ كۆپی هەنگاوەكانی بڕیاردان بەپێی ژماری بەشداربووان. ♦ 24 پارچه‌ كاغەزی بچووك: 6 چوارگۆشه‌ و 6 لاكێشه‌ و 6 بازنه‌ و 6 سێگۆشه‌، لەسەر هەر دانەیەكیان دەقێك نووسرابێت. (لاپەڕەی كار) ♦ 24 پارچه‌ كاغەزی سەوز؛ 6 لەهەر یەك لە جۆرەكان بن.
هەنگاوەكانی جێبەجێكردن	1. پێشوەخت چالاكیەكە بۆ بەشداربووان بەم شێوەیە روونده‌كه‌ینه‌وه‌: (5 خوله‌ك) ♦ سەرەتا بە تاك كار دەكەن و دواتر بەگرۆپ بۆ دۆزینەوەی هەنگاوەكانی بڕیاردان. ♦ كارتی شین بە شێوازی جیاواز و چیرۆكی جیاواز بەسەرتان دابەش دەكەین (چوارگۆشه‌، سێگۆشه‌، لاكێشه‌ و بازنه‌)، پێویسته‌ هەر بەشداربوویەك كارتێكی سەوز ببات و بیرۆكەكەی سەری بخوێنێتەوە و بارودۆخەكەێ هەڵێنجێت و 3 ئەگەر بۆ چارەسەر لەسەر كارتی سەوز بنووسێتەوە (كە لە هەمان جۆری رەنگی شین بێت). ♦ كاتێك هەموو چارەسەرەكان دەنووسنەوە، ئەو كەسانەی هەمان شێوە كارتی شین و سەوزیان هەیە كۆ دەبنەوە بژارە و چارەسەرەكان كۆدەكەنەوە و گفتوگۆ لەسەر ئەگەرە ئەرێنی و نەرێنیەكانیانی هەر بژارەیەک دەكەن (لەسەر ئاستی دوورو نزیك), ئینجا گونجاوترینیان هەڵدەبژێرن. 2. هەر بەشداربوویەك بژارەكە و دۆخەكە دەردەخات و لەسەر پارچه‌ سەوزەكە دەنووسێت. (10 خوله‌ك)

<table>
<tr><td></td><td>
3. گرۆپەکان بەپێی جۆری پارچە کاغەزەکان پێك دەهێنین بۆ ئەوەی پێکەوە کار بکەن. (5 خولەك)
4. گرۆپەکان کار لەسەر شیکردنەوەی ئەگەرەکان دەکەن. خاڵە ئەرێنی و نەرێنیەکانی کە بژارەکانیان داوە. ئینجا هەڵبژارتنی ئەگەرێکیان لەسەر بنەمای ئەو نرخەی پێدراوە و بەها کەسیەکان, خێزان، کۆمەڵایەتی و نیشتمانیەکانیش نەك ژمارەیان، پێویستە هەر کەسێك لە گرۆپەکەدا بریارێکی کۆتایی بدات. (15 خولەك)
5. گرۆپەکان کارەکانیان نمایش دەکەن. (10 خولەك)
6. گفتوگۆ دەکەین: (10 خولەك)
♦ هەنگاوەکانی بریاردان.
♦ ئایا چارەسەرەکان بۆ گرفتەکان یان دۆخەکان زۆر جیاواز بوون لەیەکتر؟
♦ ئایا جیاوازی لە نێوان ئەرێنی و نەرێنی هەر چارەسەرێك هەبوو؟
♦ بۆچی یەکەم جار بە تاکەکەسی دەستبەکار بووین ئینجا بووین بەگرۆپ؟
7. بۆ بەشداربووان رووندەکەینەوە کە ئامانج لە تێکەڵکردنی شێوازەکانی کارکردن ئەوە بووە کە گرنگی پرسیارکردن لە کەسانی دیکە لە کاتی چارەسەرکردنی گرفتدا بۆ ئەوەی گۆشەنیگا و چارەسەری ئەو کەسانە بزانین کە متمانەمان پێ هەیە, ئەمیش گرنگە بە ئەوەی تێروانینمان بۆ کێشە و ئەگەرەکانی چارەسەر روونتر و فراوانتر دەبێت، بەڵام لە کۆتاییدا بریاردان شتێکی کەسییە لەسەر بەها و نۆرم و ئارەزووەکانی کەسەکە دەوەستێت. (5 خولەك)
8. هەنگاوەکانی پرۆسەی بریاردان دەژمێرین و لەسەر بۆردەکە دەینووسین و هەر هەنگاوێك شیدەکەینەوە و وردەکاریەکانی دەڵێین, پاشان هەنگاوەکانی جێبەجێکردن و هەڵسەنگاندن و دەستکاریکردنی پێویست دەخەینە سەریان. (10 خولەك)
9. پوخت دەکەین و کۆتایی دێنین بەوەی دەڵێین دەتوانین لەبەر رۆشنایی ئەم هەنگاوانە هەر بریارێك بدەین، بەڵام هەندێك بریار کاتی پتریان دەوێت. (5 خولەك)
</td></tr>
<tr><td>لاپەڕەکانی کار</td><td>
دەق بۆ بریاردان!

دەقی 1: تەمەنم 15 ساڵانە و باوکم دەیەوێت هاوسەرگیری لەگەڵ خزمێکی خۆی بکەم، ئەو باوەڕی وایە کچ دەبێ زوو شوو بکات، هەروەها کۆمەڵێك ئەرکی ئابووری لەکۆڵ دەکاتەوە. جارێ من ئارەزووی شووکردنم نییە و گەرەکمە خوێندنم تەواو بکەم, لەوانەیە پاشان پسپۆڕێتیش بکەم، چی بکەم؟

دەقی 2: قوتابیەکی نوێ هاتووەتە پۆلمانەوە، کەسێکی زۆر رێك وپێك و زیرەك و رێکپۆشە بەڵام خەڵکی ناوچە و ئاراستەیێکی جیاوازە. ئارەزوو دەکەم بیناسم و هاوڕێتیی بکەم، بەڵام دەترسم هاوپۆلەکانم تووڕە بن لێم لەبەر ئەوەی کەسوکاریان ڕێگەیان نادەنێ مامەڵەی کەسان دەرەوە بکەن.

دەقی 3: بارودۆخی ئاسایش لە ناوچەکەماندا خراپە، چیتر ناچین بۆ قوتابخانە و پەیمانگا
</td></tr>
</table>

	لەبەر ئەوەی کەسوکارمان دڵیان لامان دەبێت، هەروەها بارودۆخی ژیان سەخت بووە.. برا گەورەکەم لە کاتی جەنگەوە کۆچی کردووە و لە دەوڵەتێکی بیانیدا نیشتەجێ بووە و داوای رویشتنی ئێمەش دەکات. ئایا وڵات بەجێ بێڵین یان بمێنینەوە؟ **دەقی 4:** پێش کۆتایی ساڵی یەکەمی خوێندنی پیشەییم دەبێ پیشەیەك هەڵبژێرم و پسپۆڕێتی لێبکەم. لە ماوەی ساڵی یەکەمدا زۆر ئاسوودە نە بووم. من دوودڵم ئایا بەردەوام بم لە خوێندنی پیشەیی و پاشان چ بەشێك هەڵبژێرم، دارتاشی، کۆمپیوتەر، کارەبا، یان بەدوای چارەیەکی دیکەدا بگەڕێم؟ **دەقی 5:** خوێندنی پیشەییم لە دامەزراندن و چاکردنەوەی ئامێرەکانی ساردکەرەوە تەواوکردوە و دەبێ بەدوای کاردا بگەڕێم. باوکم کارێکی حکومی بۆ دۆزیمەوە بە موچەی مانگانە 300 هەزار دینار، هەرچی هاورێکەمە ئەوە دەیەوێ بەشداری بم و پێکەوە هاوپشك دوکانێك دانیین بەتایبەتی ناوچەکە زۆر فراوان بووە و لە کەشوهەوایەکی گەرمی وەك هەولێردا ماڵەکان بەردەوام پێویستیان بەو ئامێرانە دەبێت، سەرم سوڕماوە نازانم چیبکەم؟ **دەقی 6:** ماڵم بۆ گەڕەکێکی نوێ گواستەوە و هەوڵمدا لەگرۆپێك لاو نزیك ببمەوە. پاش دووجار یەکتر بینین، یەکێکیان جگەرەیەکی حەشیشەی پێشکەش کردم و هەموویان سوور بوون لەسەر ئەوەی بیکێشم وەك نیشانەی ئینتیمام بۆ گرووپەکە، چیبکەم؟ **دەقی 7:** هاوەڵەکانم ئامۆژگاریم دەکەن بە توندی مامەڵەی خوشکەکەم بکەم کە ساڵێك لە من بچووکترە و نەیەڵم لە ماڵەوە دەرچێت و هیچ شتێك بە بێ پرسم نەکات و ئەو کارانەی ماڵەوە کە دایکم بە منیان دەکات بە وی بکەم جگە لە کارەکانی خۆی. ئەوان دەڵێن ئەمە بە مەبەستی پاراستنی ئەوە چونکە کاری ئەو ئەوەیە لە ماڵەوە بێت وکاری ناوماڵ بکات لەبەر ئەوەی مێینەیە، ئەوان بەهۆی ئەم بابەتەوە گاڵتەم پێدەکەن. چیبکەم، ئایا وەك ئەوان دەڵێن پیاو بم و ئەو مامەڵەیە لەگەڵ بکەم؟
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ سەرنجی بەشداربووان رادەکێشین بۆ گرنگیی رەچاوکردنی ئەرێنی و نەرێنیەکان لەسەر مەودای دوور و نزیك چونکە لەوانەیە ئەو ئەنجامەنەی لێی دەردەکەون کاریگەری لەسەر هەموو ژیانی مرۆڤ بکات, هەندێك جاریش کاریگەریەکە لەسەر ژیان دەمێنێت و مەحاڵە راست بکرێتەوە. ♦ بە بیری بەشداربوان دەهێنینەوە کە پێویستە کارامەیی بیرکردنەوەی داهێنەرانە بەکار بهێنن لەکاتی دانانی ئەگەرەکاندا, هەروەها لەکاتی شیکردنەوەی ئەرێنی و نەرێنیەکانی هەر ئەگەرێکدا پێویستە بیرکردنەوەی رەخنەگر بەکار بهێنن. ♦ ئەگەر گرۆپەکە تێکەلاوی کوڕ و کچ بوو هەوڵدەدەین بە تێکەڵاوی کاریان پێبکەین بۆ ئەوەی گۆشەنیگای جیاوازتر هەبێت. ♦ دەکرێ راهێنانیك لە کۆتایی چالاکیەکە بدەین بۆ کاری ماڵەوە بەوەی هەرکەسێکیان بڕیارێك دەستنیشان بکات بە ئارەزووی خۆی و هەنگاوەکان بۆ جێبەجێکردنی ئەنجامبدات.

ناونیشانی چالاکی	**باوەڕپێکراو و دوکیومێنتکراو**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن ئەم ئامانجانە جێبەجێ بکەن: ♦ ژماردنی ڕێگا و سەرچاوەکانی کۆکردنەوەی زانیاری. ♦ دەستنیشانکردنی تایبەتمەندێتی سەرچاوەکان بۆ دڵنیابوون لە جۆر و تازەیی زانیاریەکان. ♦ دەستنیشانکردنی چۆنیەتی دڵنیابوون لە ڕاستگۆیی زانیاریەکان.
ماوەی چالاکی	60 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ سەچاوەی جیاواز بۆ زانیاری: پەرتووکی زانستی، کۆگای بازرگانی، وتار، ڕاپۆرتی هەندێك وەزارەت، نامیلکە و بڵاوکراوە لەسەرچاوەی باوەڕ پێکراو و باوەڕپێنەکراو..هتد. ♦ 2 کۆمپیوتەر و ئینتەرنێت. ♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. هەنگاوەکانی بڕیاردان بە بیری بەشداربووان دێنینەوە, هەروەها پێیان دەڵێین کە پێش دەستنیشانکردنی بژارەکان پێویست بە کۆکردنەوەی زانیاری دەکات سەبارەت بەبارودۆخەکە یان ئەو گرفتەی کاری لەسەر دەکەین. بۆ نموونە: ئەو پسپۆڕیەی دەمانەوێ بیخوێنین دەبێ زانیاریمان هەبێت سەبارەت بە ماوەی خوێندنەکە، بوارەکانی کارکردن پاش دەرچوون، کۆی نمرەکانی پێویست بۆ وەرگرتن... هتد. (5 خولەك) 2. چالاکیەکە پێشوەخت بەم شێوەیە بۆ بەشداربووان ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ پێویستە هەر چوار بەشداربوو بابەتێك هەڵبژێرن کە بڕیاری لەسەر بدەن. ♦ پاشان سەرچاوەکانی کۆکردنەوەی زانیاری یارمەتیدەر دەستنیشان دەکەن. ♦ پاشان لە ڕێگەی ئەو سەرچاوانەی دابینمان کردووە, زانیاریەکان کۆدەکەنەوە. سەرچاوەکان لەسەر مێزێکی ناو هۆڵەکە دانراون لەگەڵ دوو کۆمپیوتەر و هێڵێکی ئینتەرنێتیش. ♦ ئەنجامەکانی کارەکانتان بە وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە دەبێت: ▪ چی سەرچاوەیەکی زانیاریتان هەڵبژارد؟ ▪ بۆچی ئەو سەرچاوانەتان هەڵبژاردوە؟ 3. گرۆپەکان کارەکانی خۆیان جێبەجێدەکەن. (20 خولەك) 4. گرۆپەکان یەک لە دوای یەک کارەکانیان نمایش دەکەن: (10 خولەك) 5. گفتوگۆ لەسەر ئەم بابەتانە دەکەین: (15 خولەك) ♦ جۆرەکانی سەرچاوکانی زانیاری. ♦ پێوەرەکانی هەڵبژارتنی هەر سەرچاوەیەک. ♦ چۆن ڕاستگۆییان دەستنیشان دەکەین. 6. پوخت دەکەینەوە: چەند ڕێگایەك بۆ کۆکردنەوەی زانیاری هەیە: پەرتووك و گۆڤاری زانستی، میدیا بینراو و بیستراو و نوسراو، ئینتەرنێت، گفتوگۆ لەگەڵ پسپۆڕان، هاوەڵ و کەسوکار و ئەوانی دیکەش. گرنگە سەرچاوەکان باوەڕپێکراو بن، نوێ بن یان زۆر

	کۆن نەبن، بۆ ماوەیەکی باش لەبەردەستدا بن، پەیوەندیان بە بابەتەکەوە هەبێت، گۆشەنیگایەکی بابەتی بدات. (٥ خولەک)
لاپەڕەکانی کار	--
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ جەختکردن لەسەر گرنگی پەنابردن بۆ کەسوکار و گۆیگرتن لە گۆشەنیگاکانیان تەنانەت ئەگەر کاریشمان پێنەکردن لەبەر ئەوەی ئەوان شارەزاییان هەیە. ♦ جەختکردن لەسەر گرنگی ئەوەی سەرچاوەکان بە تێڕوانینێکی ڕەخنەیی بخوێنینەوە و باوەڕ بە هەموو شتێك نەکەین و کار لەسەر ڕاستی و درووستیان بکەین لە چەند سەرچاوەیەکە دیکەوە. ♦ ئەگەر کات هەبوو دەکرێ بوار بدەینە بەشداربووان لە دەرەوەی هۆڵەکە کار بکەن, بۆ نموونە: سەردانی کەسانی پسپۆڕ یان بەڕێوبەری پەیمانگا یان ڕێکخراو بکەن و پاشان بێنەوە بۆ نمایشکردنی کارەکانیان و گفتوگۆکردن لەسەریان.

ناونیشانی چالاکی	**هەوڵدەدەم بڕیاری گونجاو بدەم**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن ئەم ئامانجە جێبەجێ بکەن: ♦ جێبەجێکردنی هەنگاوەکانی بڕیاردان لە هەڵبژاردنی پیشەی گونجاو یان چارەکردنی گرفتێکی پیشەیی.
ماوەی چالاکی	115 خولەك (بە دوو قۆناغ یان دوو دانیشتن)
کەرەستەی پێویست	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم. ♦ لاپەڕەکانی کار.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. چالاکیەکە بۆ بەشداربووان بەم شێوەیە ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ ئەم چالاکیە بە دوو قۆناغ دەبێت. ♦ لە قۆناغی یەکەمدا لەناو 4 گرۆپدا کار دەکەن, هەر گرۆپێك کار لەسەر گرفتێك دەکات و هەوڵ دەدات بە شێوازێکی میتۆدی چارسەری بۆ بدۆزێتەوە. ♦ لە قۆناغی دووەمدا کارەکانتان نمایش دەکەن. 2. هەرگرۆپێك کار لەسەر گرفتێك دەکات و چارسەری بۆ دادەنێت. (40 خولەك) 3. هەر گرۆپێك چارسەرەکانی خۆی لەسەر لاپەڕەیەکی گەورە دەنووسێت بە مەبەستی ئەوەی لە قۆناغی دووەمدا پیشانی گرۆپەکانی دیکە بدات. (10 خولەك) 4. لە ماوەی قۆناغی دووەمدا پرسیار لە بەشداربووان دەکەین سەبارەت بە بۆچوونیان لەسەر چالاکیەکە و چۆنیەتی کارکردنیان لەناو تیم. (5 خولەك). 5. هەر گرۆپێك ئەنجامەکانی کارەکەیان نمایش دەکەن و دوای هەر نمایشێک گفتوگۆی لەسەر چارەسەری وبڕیارەکانیان دەکەین. (50 خولەك)

	6. تایبەتمەندیەکانی پەیرەوکردنی هەنگاوەکانی مەنهەجی بۆ بڕیاردان پوخت دەکەینەوە و پێیان دەڵێین کە هەندێ جار بڕیاردان کەسیی دەبێت لەوانەیە بۆ کەسێك گونجاو بێت و بۆ کەسێکی دیکە وا نەبێت. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	**دەقەکانی دیراسەتکردنی حاڵەتەکان** **گرۆپی یەکەم** گرۆپەکە سەردانی 4 وەرشەی ڕاهێنان دەکات لە سەنتەری ڕاهێنان و چاوپێکەوتن لەگەڵ بەرپرسی وەرشەکە دەکات یان مامۆستای پسپۆڕ. گفتوگۆی لەگەڵ دەکات سەبارەت بە تایبەتمەندیەکانی پیشەکە، گرفتەکان و دواڕۆژی..هتد. لەبەر ڕۆشنایی وەڵامەکاندا، گرۆپەکە کاردەکات لەسەر شیکردنەوەی زانیارییەکان و ریزبەند کردنی پیشەکان بەپێی قەناعەتیان بە هەر پیشەیەک، پاشان بڕیار لەسەر گونجاوترین پیشە دەدەن و دەینووسن. **گرۆپی دووەم** گرۆپی دووەم دیراسەی گرفتێك دەکات کە بەپێی تۆمارگەی سەلامەتی پیشەیی لە یەکێك لە کارگەکاندا تۆمار کراوە: 3 کرێکار بۆ ماوەی 2 هەفتە لە سەنتەرێکی ڕاهێناندا لەسەر ئاگرکوژانەوە ڕاهێنانیان بینی، هەرسێکیان بەسەرکەوتووی دەرچوون و یەکێکیان یەکەم بوو لەسەر خولەکە. مانگێك پاش کۆتایی پێهاتنی خولەکە، ئاگرێك لە کارگەکەیاندا روویدا و هەرسێ کرێکار نەیانتوانی بیکوژێننەوە، تەنانەت دانەیەکیان دەستی شکا لەکاتی بەکارهێنانی یەك لە ئاگرکوژێنەکانی کارگە کە لە جۆری گەورەیە و تاقە دانەش بوو کە لە کارگەکەدا ئیشی دەکرد. بەڕێوبەری کار بڕیاری سزادانی هەرسێکیان دەدات لەسەر ئەوەی ئەرکی خۆیانیان بەجێ نەگەیاندووە. هەرسێ کرێکار لەسەندیکا شکاتیان کرد و سەندیکا لیژنەیەکی دانا و داوا لە ئێوە دەکات دیراسەتی بابەتەکە بکەن بۆ دەستنیشانکردنی گرفتەکە و هۆکارەکانی و کێ بەرپرسیارە لەرووودانی و چ چارەسەرێکی پێویست هەیە بۆ دووبارە نەبوونەوەی هەڵەکە و چۆنیەتی بەدواداچوونی ئەم چارەسەرانە دەکەن. **گرۆپی سێیەم** یەکێك لە وەزارەتەکان سەنتەریکی ڕاهێنانی لە یەکێك لە ناوچە ئاینیە پیرۆزەکاندا کردەوە کە ڕاهێنانی خێرا پێشکەش دەکات لە پیشەکانی (دارتاشی، ئاسنگەری، دامەزراوەی تەندروستی، میکانیك و وردکرنی ئاسن). سەنتەرەکە لە شەش مانگەوە کراوەیە و تەنیا 50 کەس هاتنە پێشەوە بۆ ڕاهێنان لەگەڵ ئەوەی سەنتەرەکە ڕۆژانەی 5000 دینار دەبەخشێتە بەشداربووان و لەو شارەدا 75000 لاوی بێکار هەیە بە کوڕ و کچەوە. هەروەها شارەکە ناوچەیەکی زیندووی گەشت و گوزارە. ئێوە هەڵبژێردراون بۆ ئەوەی ئەندامانی ئەو لیژنەیە بن کە گرفتی سەنتەرەکە دیراسەت دەکات. لەسەرتانە هۆکار و دەرەنجامی گرفتەکە دیراسەت بکەن و چارەسەرێکی گونجاوی بۆ دابنێن بۆ ئەوەی لە ڕەگەوە چارەسەر بکرێت. **گرۆپی چوارەم**

	دیار دەبێتە 18 ساڵ و نابیستە، چوو بۆ سەنتەری ڕاهێنانی پیشەیی لە ناوچەکەیاندا و ئارەزووی ئەوە بوو لەبەشی دارتاشیدا بخوێنێت لەبەر ئەوەی ئارەزووی کارەکە دەکات و هاوەڵێکی لەو بەشەدا دەخوێنێ و پێی گوتووە پیشەیەکی باشە. ڕاهێنەرەکە تاقیکردەوەی پێ دەکات و بۆی دەرکەوت کە ئەم گەنجە لە لایەنی جەستەییەوە گونجاو نییە بۆ پیشەکە، ئامۆژگاری کرد بچێتە بەشێکی دیکەی وەك کارەبا یان ئاسنگەری یان ساردکەرەوە. بەڵام دیار ڕازی نەبوو و سوور بوو لەسەر پیشەی دارتاشی، باوکی کارەباچیە و بەڵێندەرایەتی کارەبا دەکات ئامۆژگاریکرد, بەڵام ئەو هەر ڕازی نەبوو چونکە بەنگینی هاوڕێی لەو بەشەیە و دەیەوێ لەگەڵ ئەو بێت چونکە هاوڕێی منداڵیەتی. داواکاری لە گرۆپەکە ئەوەیە هۆکار و دەرەنجامی گرفتەکە دەستنیشان بکات و چارەسەری گونجاو بۆ دیار پێشکەش بکات.
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ گرنگە پێشتر بەرپرسەکانی 4 وەرشەی ڕاهێنان ئاگادار بکەینەوە سەبارە ت بەسەردانی بەشداربووان و ئامادە بن بۆ بینینی گرۆپی یەکەم. ♦ جەخت لەسەر جیاوازی نێوان هۆکار و دەرەنجام دەکەین بۆ شیکردنەوەی گرفتەکان و ئەو توخمانەی پەیوەندیان بە بابەتەکەوە نییە, لا دەبەین. ♦ گرۆپەکان هاندەدەین بەوەی چارەسەری جۆراوجۆر پێشکەش بکەن. ♦ جەخت لەسەر گرنگی بیرکردنەوەی داهێنەرانە دەکەین لەکاتی پێشنیازکردنی چارەسەرەکاندا و بیرکردنەوەی ڕەخنەگر لەکاتی هەڵبژارتنی گونجاوترین چارەسەریدا (بڕیاردانی گونجاو) بەکار دەهێنین..

یەکەی چوارەم

کارامەییە کۆمەڵایەتییەکان

ڕێبەری لاوان بۆ کارامەییە بنەڕەتیەکانی ژیان و بەکارخستن

یەکەی چوارەم: کارامەییە کۆمەڵایەتییەکان

ناوەڕۆکی ئەم ڕێبەرە

پێشەکی

یەکەی یەکەم: چەمکی کارامەییەکانی ژیان دەناسین

یەکەی دووەم: کارامەییە سۆزدارییەکان

یەکەی سێیەم: کارامەییەکانی درککردن (المهارات الادراكية)

یەکەی چوارەم: کارامەییە کۆمەڵایەتییەکان

یەکەی پێنجەم: بەرنامەکانی کارامەییەکانی ژیان جێبەجێ دەکەین

پاشکۆ: پرۆگرامی ڕاهێنانی ڕاهێنەران دەربارەی کارامەییە بنەڕەتیەکانی ژیان بۆ لاوان

تیمی زانکۆی ئەمێریکی:

ئامادەکردن

- رنا حداد إبراهيم، ماستەر لە پەروەردە و ڕەفتاری تەندروستی.

هاوکاران لە ئامادەکردن:

- هاله علويه، ماستەر لە پەروەردە و ڕەفتاری تەندروستی.
- ليا قرح، ماستەر لە کارگێری و سیاسەتی تەندروستی.
- دانی زۆ، دکتۆری ددان و شارەزا لە ڕاهێنان و پەرەپێدانی لاوان.

کارامەییەکانی بەکارخستن :

- هەموو چالاکییە پەیوەستەکان بە جیهانی کارکردن لە لایەن غسان الصفار – شارەزا لە ڕێکخراوی کاری نێودەوڵەتی ئامادەکراوە، هەروەها بەشداری کردووە لە چاوخشاندنەوە بە تەواوی ئەم ڕێبەرە.

پێداچوونەوە:

- میادە کنج، ماستەر لە تەندروستی گشتی– فەرمانگەی پشتیوانی تەندروستی و تەندروستی کۆمەڵگایی – کۆلێژی زانستە تەندروستیەکان- زانکۆی ئەمێریکی لە بەیروت.

پێداچوونەوە لە لایەن UNFPA:

- سهى نمر، ماستەر لە توێژینەوە نێو دەوڵەتیەکان و بەرپرسی پرۆگرامی لاوان لە ئۆفیسی UNFPA لە بەغدا .
- نور الرشيد، ماستەر لە پەرەپێدانی نێو دەوڵەتی و بەرپرسی پرۆگرامی لاوان لە ئۆفیسی UNFPA لە عەممان.
- حسين هەناری، ماستەر لە کۆمەڵناسی و سیاسەتە کۆمەڵایەتیەکان، بەرپرسی پرۆگرامی لاوان لە ئۆفیسی UNFPA لە هەولێر .
- زاهد حسن، ماستەر لە ئەندازیاری، شارەزای نیشتمانی لە بواری کار و ڕاهێنانی پیشەیی.

خشتەی ژمارە (١٠): پوختەی کارامەییە کۆمەڵایەتییەکان:

کارامەییە کۆمەڵایەتییەکان			
ناونیشانی چالاکی	**ناوەڕۆک**	**چالاکی پێشنیازکراو**	**ماوە**
بابەتی یەکەم: پەیوەندیکردنی کارا	**ناونیشانی سەرەکی:** • مەبەستمان لە پەیوەندیکردنی نێوان کەساندا چییە؟ • توخمەکانی پەیوەندیکرنی نێوان کەساندا چیین؟ • پەیوەندیکردنی زارەکی چییە؟ • تایبەتمەندیەکانی پەیوەندیکردنی زارەکی کارا چیین؟ • پەیوەندیکردنی نازارەکی ژییە؟ • تایبەتمەندیەکانی پەیوەندیکردنی نازارەکی کارا چیین؟ • توخمەکانی پەیوەندیکردنی نازارەکی کارا چیین؟ • کاریگەری دەنگ لەسەر پرۆسەی پەیوەندیکردن چییە؟ • مەبەستمان لە گوێگرتن چییە؟ • قۆناغەکانی پرۆسەی گوێگرتن چیین و چۆن مومارەسەی گوێگرتن دەکەین؟ • چۆن دووبارە داڕشتنەوە دەکرێ؟؟ • چۆن پرسیار بۆ شرۆڤەکردن و روونکردنەوە دەکەین؟ **نموونەی بەکارهاتوو لەسەر ئەم بابەتانەی خوارەوەیە:** • توندوتیژی. • پەیوەندی لەنێوان گەورەکان و لاواندا. • کەمئەندامێتی. • کەرتی کار.	بە کارایی پەیوەندیکردن دەکەین	٦٥ خولەک
		بە وشە پەیوەندیکردن دەکەین	٥٠ خولەک
		بە جووڵە و ئاماژە و نیگا پەیوەندیکردن دەکەین-١	٤٠ خولەک
		بە جووڵە و ئاماژە و نیگا پەیوەندیکردن دەکەین-٢	٣٥ خولەک
		پەیامی ئاشکرا	٤٠ خولەک
		کاریگەری گەڕاوە (فید باک)	٤٥ خولەک
		گوێگرتنی کارا	٥٠ خولەک
		پرسیاری کراوە یان داخراو	٤٥ خولەک
		لەدوای تۆ دەڵێمەوە	٦٠ خولەک
		هەستە نەرێنیەکانم بە ئەرێنی دەردەبڕم	٦٠ خولەک
		پەیوەندیکردن لەگەڵ کڕیاری توورە	٤٠ خولەک
		چاوپێکەوتنێک لە بنکەی بەکارخستن	٦٠ خولەک
		دەتوانم کار و پەیوەندیکردن لەگەڵ کەمئەندامان بکەم	١٤٠ خولەک
		رۆژنامە بە ئامانج و تەرکیزەوە دەخوێنم	٥٥ خولەک

			کۆی گشتی ٧٨٥ خولەک ٥٥ تیۆری ——— ٨٤٠ خولەک
بابەتی دووەم: **هاوسۆزی**	**ناونیشانی سەرەکی:** • مەبەستمان لە هاوسۆزی چییە؟ • جیاوازی لەنێوان هاوسۆزی و سۆزداریدا چییە؟ • چۆن کارامەیی هاوسۆزی دەسازێنین؟ • چۆن دەکرێ هاوسۆزی نیشان بدەین؟ **نموونەی بەکارهاتوو لەسەر ئەم بابەتانەی خوارەوەیە:** • توندوتیژی. • وەرزش. • پەیوەندی لەگەڵ هاوتەمەن و ئەوانی دیکە. • جوداکاری لەسەر بنەڕەتی جێندەر. • ژینگە. • ماددەی هۆشبەر. • کەمئەندامێتی. • کەرتی کار	هاوسۆزی یان سۆزداری	٤٥ خولەک
		بۆچی هاوسۆزی دەکەم؟	٤٥ خولەک
		خۆت بخەرە شوێنی ئەو! هەرچەندە جیاوازیشە	٥٥ خولەک
		ئارەزووی زۆر بۆ قسەکردن	٧٥ خولەک
		ریکلامێکی تەلەڤزیۆن	٦٠ خولەک
		ئێمە لەگەڵتاین	٦٠ خولەک
			کۆی گشتی ٣٤٠ خولەک ٤٠ تیۆری ——— ٣٨٠ خولەک
بابەتی سێیەم: **رەفتاری یەکلاکەرەوە و رەتکردنەوەی ئەرێنی**	**ناونیشانی سەرەکی:** • مەبەستمان لە فشاری هاوەڵان چییە؟ • ئارا فشاری هاوەڵان هەردەم نەرێنییە؟ • بۆچی لاوان دەکەونە ژێر کاریگەری فشاری هاوەڵان یان فشاری گەوران؟ • جۆرەکانی ئەو رەفتارانە چیین کە دەتوانین بە هۆیانەوە دەربڕین لە خۆمان بکەین؟ • چۆن رەفتاری یەکلاکەرەوە بکەین؟ • چۆن بە یەکلاکەرەوەیی رەت بکەینەوە؟ • هەندێک شێوازی شیاندنی لاوان بۆ	کامە رەفتار؟	٦٠ خولەک
		چۆن یەکلاکەر بم؟ (١)	٤٥ خولەک
		چۆن یەکلاکەر بم؟ (٢)	٨٠ خولەک
		رەتدەکەم!.... رەتدەکەم! بە یەکلاکەرەوەیی رەتدەکەم! (١)	٩٠ خولەک
		رەتدەکەم!.... رەتدەکەم! بە یەکلاکەرەوەیی رەتدەکەم! (٢)	٨٥ خولەک

	ڕاهێنانکردن لەسەر ئەنجامدانی ڕەفتاری یەکلاکەرەوە و ڕەتکردنەوەی یەکلاکەرەوە. **نموونەی بەکارهاتوو لەسەر ئەم بابەتانەی خوارەوەیە:** • ماددەی هۆشبەر. • جگەرەکێشان. • پەیوەندی لەگەڵ براکاندا. • پەیوەندی لەگەڵ هاوتەمەناندا. • ئێیدز و نەخۆشیەکانی سێکسی. • توندوتیژی لە دژی هاوتەمەنان. • کەرتی کار.		کۆی گشتی ٣٦٠ خولەک ٤٠ تیۆری ٤٠٠ خولەک
بابەتی چوارەم: **بەڕێوەبردنی ناکۆکی و مفاوەزەکردن**	**ناونیشانی سەرەکی:** • مەبەستمان لە ناکۆکی چییە؟ • هۆکارەکانی ناکۆکی چیین؟ • جۆرەکانی ناکۆکی چیین کە تووشی لاوان دەبن؟ • نیشانە و دینامیکیەکانی/ کارلێککردنەکانی ناکۆکیەکان چیین. • قۆناغەکانی ڕوودانی ناکۆکی چیین؟ • ناکۆکیەکان چۆن بەڕێوەدەبرێن؟ • ڕێگاکانی بەڕێوەبردنی ناکۆکی و ئەنجامەکانی مفاوەزەکردن چیین؟ • کێن ئەو کەسانەی کە لە کاتی بەڕێوەبردنی ناکۆکیەکاندا ڕووبەڕوو دەبینەوە؟ **نموونەی بەکارهاتوو لەسەر ئەم بابەتانەی خوارەوەیە:** • پەیوەندی لەگەڵ کەسانی دیکە. • کەرتی کار.	ناکۆکی ئەرێنی- نەرێنی!	٤٠ خولەک
		ناکۆکی: جۆر و هۆکار!	٦٠ خولەک
		ناکۆکیی هاوڕێیان!	٦٥ خولەک
		چۆن مامەڵە لەگەڵ ناکۆکیەکان بکەم؟	٥٥ خولەک
		مامەڵە لەگەڵ ناکۆکیەکان دەکەم	٦٠ خولەک
		قۆناغ... قۆناغ	٤٠ خولەک
		مفاوەزاتێکی دیپلوماسیی	٧٠ خولەک
		ناکۆکی.. ئەڵتەرناتیڤی هەیە (١)	٥٠ خولەک
		ناکۆکی.. ئەڵتەرناتیڤی هەیە (٢)	٥٥ خولەک
		مفاوەزە دەکەین!	٧٥ خولەک
			کۆی گشتی ٥٧٠ خولەک ٥٠ تیۆری ٦٢٠ خولەک

بابەتی پێنجەم: وەدەستهێنانی پشتگیری	**ناونیشانی سەرەکی:** • پێناسەی وەدەستهێنانی پشتگیری چییە؟ • ئەو فاکتەرانە چیین کە دەبنە هۆی سەرکەوتنی پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری؟ • ئەو فاکتەرانە چیین کە دەبنە هۆی سەرنەکەوتنی پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری؟ • لە چ کاتێکدا وەدەستهێنانی پشتگیری بەکاری دەهێنین؟ • کێ ئامانجمانە لە پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری؟ • کێ دەتوانێت پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری ئەنجام بدات؟ • بۆچی دەبێ لاوان بەشداری پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری بکەن؟ • ئەو رۆڵە چییە کە لایەنگرانی پرسێک دەتوانن بیگێرن؟ • هەنگاوەکانی پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری چیین؟ **نموونەی بەکارهاتوو لەسەر ئەم بابەتانەی خوارەوەیە:** • توندوتیژی. • بەشداریکردن. • تەندروستی منداڵبوون. • ئێیدز. • کەرتی کار.	پاڵپشتی, بانگەشەکردن, وەدەستهێنانی پشتگیری	٤٥ خولەک
		ئاستەکانی وەدەستهێنانی پشتگیری	٣٥ خولەک
		رۆڵەکانی وەدەستهێنانی پشتگیری	٤٠ خولەک
		بۆچی پاڵپشتی ئەم بابەتە و یەکێکی دیکە نا؟	٦٥ خولەک
		پەیامەکانی پشتگیری	٨٥ خولەک
		ستراتیژیەکان و کەناڵەکان	٦٠ خولەک
		پلان بۆ پاڵپشتیەکی کاریگەر دادەنێین	١٠٥ خولەک
		کاریکمان دەویت.. هاوکاریمان بکەن	٧٠ خولەک
			کۆی گشتی ٥٠٥ خولەک ٤٥ تیۆری ——— ٥٥٠ خولەک
بابەتی شەشەم: کارکردن وەکو	**ناونیشانی سەرەکی:** • پێناسەی تیم چییە؟ • گرنگیی کارکردن وەکو تیم چییە؟ • قۆناغەکانی گەشەسەندنی تیم چیین؟ • توخمەکانی سەرکەوتنی تیم چیین؟ • ئەو رۆڵانە چیین کە ئەندامانی تیمێک دەیگێرن؟ • تایبەتمەندیەکانی کەسیی کارا لەناو تیمدا چیین؟ • ئەگەر سەرکردە باین؟ • چۆن رێزمان بۆ کار و داهێنانەکانی	تیم	٤٥ خولەک
		دووان یان سییان لە یەکێک باشترن	٨٥ خولەک
		هەنگاو بە هەنگاو	٧٠ خولەک
		پێکەوە ئامێرەکە دادەمەزرێنین	٥٥ خولەک
		من سەرکردەم (١)	٣٠ خولەک
		من سەرکردەم (٢)	٧٠ خولەک

تیمێک	کەسانی دیکە و شێوازە جیاوازەکانی دەردەبڕین؟ **نموونەی بەکارهاتوو لەسەر ئەم بابەتانەی خوارەوەیە:** • تەندروستی منداڵبوون. • ئێیدز. • مادده هۆشبەرەکان. • توندوتیژی خێزانی. • کەرتی کار.		کۆی گشتی ٣٥٥ خولەک ٤٥ تیۆری ٤٠٠ خولەک
کاتی تەواو بۆ چالاکیەکانی گرۆپی کارامەییە کۆمەڵایەتییەکان: ٣١٩٠ خولەک = ٣٣ کاتژمێر			

بابەتی یەکەم: پەیوەندیکردنی کارا

راستیی مرۆڤ ئەوە نییە کە پیشانت دەدات بەڵام ئەوەیە کە پیشانت نادات, بۆیە ئەگەر ویستت بیناسی, گوێ لەو قسانە مەگرە کە دەیڵێت, گوێ لەوانەی کە نایڵێت بگرە" جبران خلیل جبران

کارامەیی پەیوەندیکردنی کارا- زانیاری بنەڕەتی

مەبەستمان لە پەیوەندیکردنی نێوان کەسەکاندا چیە؟

پەیوەندیکردن، هونەری دەربڕین و گۆڕینەوەی بیروباوەڕ و هەستەکانە.

پەیوەندی پرۆسەیەکی ئالوگۆڕە, هەڵبژاردنی زانیاری و شیکردنەوە و بڵاوکردنەوەیان بە شێوازی جۆراوجۆر دەگرێتەخۆوە[1].

پەیوەندیکردنی نێوان کەسەکان ئەو پەیوەندیەیە لە نیوان دوو کەس یان پتر دروست دەبێت کە بە شێوەیەکی ساکار یان قوڵ پێکەوە بەستراو بن.

[1]SOURCE: Patti Harrington, Ed. D. State Superintendent of Public Instruction – “Life Skills K-12”

زۆر جار پەیوەندیی نێوان کەسەکان ڕووبەڕووە: دواندنی قوتابیانی پۆل، گۆڕینەوەی قسەکردن لەگەڵ ئەندامانی خێزان لەکاتی نانخواردندا، راوێژکاری لەگەڵ هاوکاراندا سەبارەت بە کار. بەڵام لەگەڵ پێشکەوتنی زانستیدا، پەیوەندی لە ڕێگەی ئینتەرنێتیش دەکرێت لە ڕێگەی نامەی ئەلیکترۆنی (ئیمەیڵ) یان گفتوگۆی ئەلیکترۆنی (چاتینگ) بە تاك و بە کۆ...هتد.

لە پەیوەندیکردنی ڕووبەڕوودا پێشبینی دەکرێت کەسەکان لە هەمان کاتدا بەشداری لە پرۆسەی پەیوەندیکردن و کارلێککردن بکەن، بەڵام لە چاتینگدا دەتوانن تێبینی کارلێککردنەکە بکەن، پێویستە سەرەتا فێربوونی ڕێساکانی بنیاتنانی وەڵام دەدەنەوە یان نا. کەچی پەیوەندیکردن لە ڕێگەی نامەی ئەلیکترۆنی ئاساییدا, لەوانەیە هەنووکەیی نە بێت. بۆیە زۆر لە سادەیی (عەفەویەتی) پەیوەندیکردنی هەنووکەیی لە دەستدەدات. بەڵام لەوانەیە نامە هەنووکەییەکانی ئینتەرنێت یان موبایل (چاتینگ) بڕێك لەو سادەییە بگێڕَێتەوە.

ئامانجەکانی پەیوەندیکردن لەنێوان تاکەکاندا جۆراوجۆرن، بۆ نموونە:

1. بۆ ئەوەی پەیوەندی جۆراوجۆر ساز بکەین و بەردەوام بین لەسەری. سازدانی پەیوەندیکردن پێویستیەکی مرۆییە هەردەم لێیدەگەڕێین و هەوڵدەدەین پڕی بکەینەوە, چونکە لە تەنیایی دوورمان دەخاتەوە و توانای هاوبەشیکردنمان دەداتێ و وامان لێدەکات کە چێژ لە ژیان وەرگرین، ئەمیش دەبێت بە فاکتەرێك کە بە ئەرێنیەکی زیاتر مامەڵە لەگەڵ خۆمان بکەین.
2. بۆ ئەوەی پاڵنەری تایبەت جێبەجێبکەین و کاریگەری تایبەت لەسەر شتێك یان کەسێك بەجێبێڵین. بۆ ئەوەی کاریگەریمان هەبێت، هەوڵدەدەین کەسێك رازی بکەین، بە شێوازێکی تەندروست یان کڕینی ئامێرێك یان جلێك یان چارەسەرکردنی گرفتێك، یان پەیڕەوکردنی میتۆدێك، یان پابەندبوون بە پرنسیپێکی دیاریکراو، یان رازیبوون بەو کارامەییانەی هەمانە بۆ ئەوەی کارێك وەرگرین.
3. بۆ خۆمان دڵخۆش بکەین، کاتێك باسی چالاکیە کۆمەڵایەتی و وەرزشیەکانمان دەکەین، باسی وەرزشەکەمان یان ئەو تیمەی خۆشمان دەوێت دەکەین، چیرۆك یان نوکتە دەگێڕینەوە یان هەر شتێکی دیکەی دڵخۆشکەر دەکەین. ئەم چالاکیانە یارمەتیمان دەدات کە ماندووبوونی کار و ئەرکەکانی ژیان لە کۆڵمان بکەینەوە و گرژیمان لەسەردا کەم دەبێتەوە.
4. بۆ ئەوەی هاوکاری و هاوسۆزیی خۆمان نیشان بدەین، کاتێك بۆ خۆشکێك دەدوێین ئازیزێکی لە دەستدا بێت، یان ئامۆژگاری هاوکارێك بکەین، یان بۆچوونێك بدەینە هاوڕێیەك سەبارت بە گرفتێك..تاد.
5. بۆ ئەوەی جیهانی دەرەوەی ماددی و کۆمەڵایەتی دەوروبەری خۆمان بناسین گفتوگۆ لەسەر هەندێ بابەتی دیاریکراو دەکەین, بەمەش بینای هەڵوێست و بەها و بیرباوەڕەکانمان دەکەین یان هەمواریان دەکەین. خۆمان دەناسین و کاریگەر گەڕاوەمان سەبارەت بە هەست و بیر و ڕەفتارەکانمان لا دروست دەبێت، هەروەها بۆچوونی کەسانی دیکەش دەزانین.

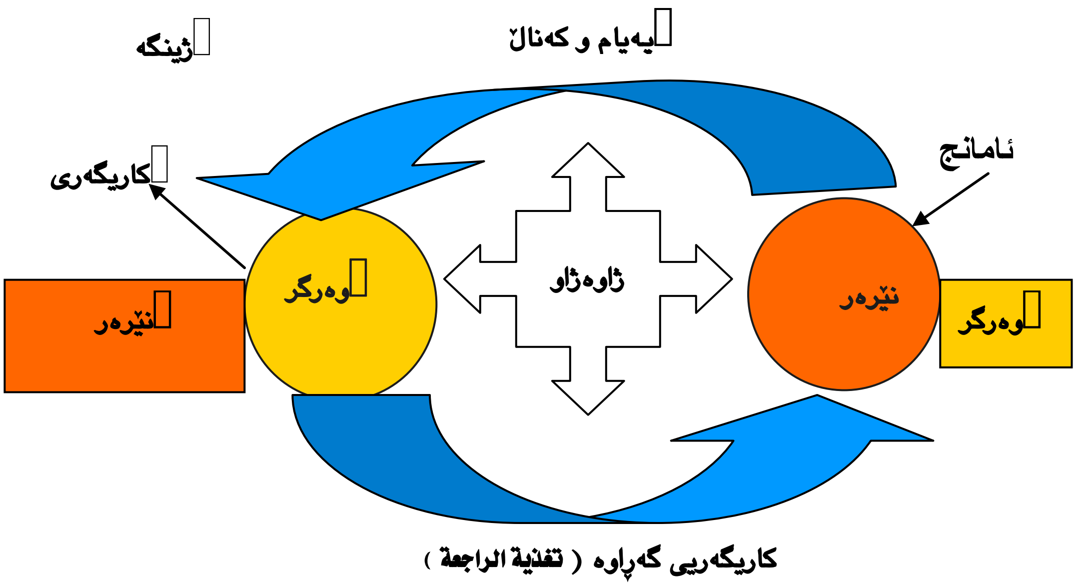
لاوان پەیوەندیکردن دەکەن بۆ دەبرینی بۆچوون و هەست و هەڵوێست و خەون و هیوا و داواکاریەکانیان. لە ڕێگەی وشە و وێنەکێشان و شێوازی دانیشتن و راوەستان و نیگا و بەشداریکردن و دەستپێشخەریەکانیان پرۆسەی پەیوەندیکردن ئەنجام دەدەن.

پەیوەندیکردنی کارا لەگەڵ لاوان و گوێگرتن لێیان گوشەنیگاکان نزیك دەکاتەوە، کەلێنی نێوان نەوەکان دەڕووخێنێت، سامانی گەلان لە ئێستا و داهاتوودا وەبەردەهێنێت، کارامەییەکانی کەسانی پەیوەندیدار پەرەدەسێنێت و دەبن بە بەشداربووی ڕاستەقینە لە پرۆسەی پەرەسەندن و بنیاتنانی نیشتمان. لێرەوە گرنگیی پەیوەندیکردن و گوێگرتنی کارا لە گەڵ لاواندا دەردەکەوێت و بوارە هەمەجۆرەکانی ژیانیان دەگرێتە خۆی: فێرکردن، ڕاهێنان، حەوانەوە، کار، تەندروستی، هاوڵاتیبوون و بواری دیکەش . ئەم کارامەییە ژیانییە ئەرکێکە بۆ دەسکەوتنی ئەدای سەرکەوتوو لە بواری کار و خێزان و کۆمەڵگەدا. لاوان دەتوانن لە ڕێگەی تێبینی و مومارەسەکردن و چاککردن و بەردەوامبوون فێری ئەم کارامەییە ببن.

توخمەکانی پەیوەندیکردن لەنێوان کەسەکاندا چین؟

پرۆسەی پەیوەندیکردنی نێوان کەسەکان بە بازنە دەچوێنین نەك بە پرۆسەی ڕاستەهێڵی, چونکە ناردن و وەرگرتنی هاوکاتی زانیاریەکانی تیادایە.

هێلکاری ژمارە (٥): بازنەی پەیوەندیکردن پیشان دەدات:



١. نێرەر و وەرگر

أ. پرۆسەی پەیوەندیکردن لەنێوان دوو کەس یان پتر ڕوودەدات پێیان دەوترێت نێرەر و وەرگر. پرۆسەکە کارلێککردنە لە نێوانیاندا. لە کریارەکەدا نێرەری زانیاری و وەرگرەکەیان ڕۆڵ دەگۆڕنەوە[2].

ب. هەرکەسێکیان بیرۆکەی خۆی دادەڕێژێتەوە یان هێمای بۆ دادەنێت و بە پەیام دەینێرێت جگە لەوەی بۆ خۆشی پەیام وەردەگرێت و هەوڵی تێگەیشتن یان کردنەوەی هێماکانی دەدات.

[2]http://www.who.int/bulletin/volumes/87/4/08-056713/en/index.html

ج. پرۆسەی پەیوەندیکردن لەسەر کارامەیی هێماکردنی پەیامەکان و کردنەوەیان دەوەستێت. بۆ نموونە: پەیوەندیکردن لە نێوان دوو کەسدا ناکرێت کەسێکیان هەردوو چاوی نووقاو بێت و هەردوو گۆێچکەی بە لۆکە گیرا بێت.

د. توانای پەیوەندیکردنمان کارا دەبێت ئەگەر توانیمان پەیامەکانمان بە شێوەیەك بسازێنین کە لەگەڵ وەرگر و ژینگە کۆمەڵایەتی و ماددی دەوروبەری بگونجێت و لەکاتی پەیوەندیکردندا بەرەنگاری ژاوەژاوی (دەنگە دەنگ)ی دەروپشت بکات.

2. **پەیام:**

أ. ئەو زانیاری و بیر و هەست و هەڵوێست و بەهاکانن کە هاندانی وەرگر دەکات بۆ کارلێککردن بە شێوەیەك کاریگەی گەڕاوەی سەبارەت بەوان هەبێت.

ب. دەتوانین پێشوەخت پەیام بۆ بەهاکانمان دانێین یان عەفەوی (هەرەمەکی) بیکەین، بە مەبەست یان بێ مەبەست.

ج. کاریگەریی گەڕاوە بریتیە لەو پەیامەی وەرگر دەینێرێتەوە بۆ نێرەر لە وەڵامی پەیامێکی نێرەردا.

د. نێرەر لەسەر بنەمای کاریگەریی گەڕاوە شتێك دەگۆڕێت، رێکدەخات یان جەخت دەکات لەسەر پەیامەکە.

ه. کاریگەریی گەڕاوە بۆ ئەم حاڵەتانەی خوارەوە پۆلێن دەکرێت: ئەرێنی و نەرێنی, جەخت لەسەر کەسە دەکات یان لەسەر پەیامەکە، عەفەویە یان کاری لەسەر کراوە، پشتگیرە یان ڕەخنەگرە:

* **ئەرێنی یان نەرێنی یە:** کاریگەریی گەڕاوەی ئەرێنی دەستخۆشی و شتی باش دەڵێ بۆیە بەردەوامی پەیوەندیکردنی پەیامەکانی نێرەر وەکو خۆی رادەگرێت، نەرێنیەکە پێچەوانەیە.

* **جەخت لەسەر کەسەکە دەکات یان لەسەر پەیامەکە:** بۆ نموونە: "تۆ کەسێکی زۆر زانای" یان "ئایا دەکرێ بیرۆکەکە دووبارە بکەیتەوە، چونکە تێنەگەیشتم".

* **عەفەویە یان کاری لەسەرکراوە**: کاریگەریی گەڕاوەی عەفەوی (هەرەمەکی) بەڵگەیە لەسەر کاردانەوەی ڕاست, لەوانەیە لە کاریگەریی گەڕاوەی دراسەتکراودا نەبێت، چونکە نیازی ئامانجێکی هەیە یان ئاگادارە لە شتێك, بۆ نموونە: کاتێك خاوەنکار پرسیاری بۆچوونمان لەسەر چۆنیەتی کارکردن دەکات.

* **پشتیوانە یان ڕەخنەگرە**: کاریگەریی گەڕاوەی پشتیوان نێرەر و قسەکانی قبوڵ دەکات، بۆ نموونە: دڵدانەوە، هاندان، جەختکردن لەسەر قسەکانی ئەو کەسە. کەچی کاریگەریی گەڕاوەی ڕەخنەیی ئەوا هەڵسەنگاندنی ئەرێنی یان نەرێنی دەگرێتە خۆوە، بۆ نموونە: "ئێستا تۆ فێربووی چۆن پارچە دارەکە دەبڕیت یان سیڤی خۆت بنووسیت". بەردەوام دەست بەشتی ئەرێنی دەکەین.

3. **کەناڵ:**

أ. ئامراز یان رێگا یان پردی گواستنەوەی پەیامەکان لە نێرەرەوە بۆ وەرگر و پێچەوانەکەی.

ب. دەتوانین پتر لە ئامرازێك بۆ پەیامی تایبەت بەکار بێنین.

ج. چەند پۆلێنێك بۆ کەناڵەکان هەیە:

* دەکرێ کەناڵەکان بە ئامراز دانێین وەکو: تەلەڤزیۆن (تیڤی)، رادیۆ، ئیمەیڵ، تەلەفۆن، مۆبایل، فیلم، فاکس، گرووپی چات لە ئینتەرنێت، پەیوەندیکردنی ڕاستەوخۆ و ئەوانی دیکە.

* هەروەها دەتوانین پەیامەکانمان بە کەناڵی زارەکی- بیستن بنێرین (وشە) و کەناڵی جووڵە- بینین (زمانی جەستە و جلوبەرگ) و کەناڵەکانی هەردوو هەستی بۆن و بەرکەوتن (اللمس). بۆ نموونە: لە پەیوەندیکردنی ڕاستەوخۆدا، قسە دەکەین و گوێ دەگرین, کەواتە کەناڵەکانی زارەکی- گوێگرتن بەکار دەهێنینین. هەروەها جەستەمان دەجوڵێنین و ئاماژە وەردەگرین (کەناڵی جووڵە- بینین). هەروەها کە بۆنمان لێ دێت و بۆنی کەسانی دیکە دەکەین (کەواتە کەناڵی بۆنکردن بەکار دەهێنین) و لەوانەیە دەست بەسەر شانی وەرگردا بێنین (کەناڵی بەرکەوتن).

4. **ژاوەژاو (دەنگە دەنگ):**

أ. لە کاتی پرۆسەی پەیوەندیکردندا، ژاوەژاو یان دەنگە دەنگ کاریگەریی لەسەر هێماکردن و کاردانەوەی پەیامە نێردراو و وەرگیراوەکانماندا هەیە.

ب. مەبەستمان لە ژاوەژاو ئەمانەی خوارەوەن:

* **ژاوەژاوی ماددی**: بۆ نموونە کەسانی دیکە بە دەنگی بەرز قسە دەکەن، دەنگی هۆرنی ئۆتومبێلەکان، میۆزیکی دەنگ بەرز، دەنگی موەلیدەی کارەبا، هێڵی تەلەفۆنی خراپ، ئەو نێرەرەی چاویلکەی هەتاوی لە چاوە.

* **ژاوەژاوی فیزیولۆژی**: گرفتەکانی هەردوو هەستی بیستن و بینین، یان گرفتی زارەکی یان بیرەوەری.

* **ژاوەژاوی دەروونی**: بیرۆکەی پێشوەخت، بیرکردنەوەی تەسك و تەقلیدی و پێشبینی هەڵە یان نا واقیعی و حاڵەتە سۆزیەکانی وەك خەم و تووڕەیی و رق و خۆشەویستی..هتد.

* **ژاوەژاوی دەرەنجامی لێکدانەوەی جیاواز** بۆ هەندێك وشە و ژمارە و پێکهاتەی رستەی بەکارهاتوو.

5. **دەوروبەر/ ژینگە:**

أ. دەوروپشت و ژینگەی ئەو شوێنەی پەیوەندیکردنی تێیدا دەکرێت کاریگەری لەسەر پەیامەکانمان و کاریگەریەکانیان دەکات.

ب. دەوروبەر چەند ڕەهەندێکی هەیە:

* **ڕەهەندی ماددی**: لە کوێ پەیوەندیکردن دەکرێت؟ لە باخچە، ئۆفیس، ژوور، لەسەر خوانی ئێوارە. هەروەها قەبارەی شوێنەکە؟ ژمارەی کەسەکان چەندن؟ پلەی گەرما، شێوازی دانیشتن،..هتد.

* **ڕەهەندی کات (زەمەن)**: لە چ کاتێکی ڕۆژدا پرۆسەی پەیوەندیکردن دەکرێت؟ پەیامەکەمان ژمارە چەندە لە ریزبەندی قسەکانماندا؟ ئایا گاڵتەیەک یان نوکتەیەکمان وتووە لەکاتی گفتوگۆکردنی سەبارەت بە ئایین یان کۆمەڵگەیەک ؟

* **ڕەهەندی دەروونی- کۆمەڵایەتی**: جۆری ئەو پەیوەندیە چییە کە لەلای لایەنەکانی پەیوەندیکردندا هەیە؟ تا چ رادەیەك بەهێزە؟ باری مەترسی و جددیەتی بارودۆخەکە چۆنە؟ دابونەریتی لایەنەکانی پرۆسەی پەیوەندیکردن چۆنە؟

* **ڕەهەندی کولتووری**: داب و نەریت و بیروباوەڕی کولتووری لایەنەکانی پەیوەندی چیە؟ چ جۆرە دەربڕینێك لایان قبووڵە؟ شێوازەکانی ڕاهێنان و پەیوەندیکردن لە لایان چۆنە؟ چی بابەتێك دەکرێ باس بکرێت؟ چەندە جیاوازیی باگراوندی بەشداربووانی پەیوەندی فراوان بوو ئەوەندەش ئەگەری پشێوی و لێکدانی بێ مەبەست زۆر دەبێت.

پەیوەندیکردنی زارەکی چیە؟

پەیوەندیکردنی زارەکی بەکارهێنانی زمان و وشەیە لە پرۆسەی پەیوەندیکردندا. بۆ نموونە: لاوێك و ڕاهێنەرێك سەبارەت بە بابەتێك زمان و وشە و رستە بەکار دەهێنن بۆ گۆڕینەوەی زانیارییەکان بە پرسیارکردن و ڕێنوێنی و داڕشتنەوە، ئەگەری ئەوەش هەیە گفتوگۆکە فەرمی یان نافەرمی بێت.

هەروەکو باسمان کرد, دەکرێ پەیوەندیکردنی زارەکی لە ناو کەناڵەکانی گەیاندنی پەیامەکان لە پرۆسەی پەیوەندیکردنی نێوان کەسەکاندا پۆلێن بکرێت، هەندێ سەرچاوەی دیکە بە جۆرێك لە جۆرەکانی پەیوەندیکردن هەژماری دەکات.

تایبەتمەندیەکانی پەیوەندیکردنی زارەکی کارا چیین؟

بۆ ئەوەی پەیوەندیکردنی زارەکیمان کاریگەر بێت گرنگە کە :

١. هەندێك وشە بەکار دێنین:

- دروست و دەستنیشانکراو و روون و ئاسان بن.
- لە ڕووی کۆمەڵایەتیەوە قبوولکراو بن.
- ڕوونکردنەوە بێت بۆ ئەو زانیاریانەی گەرەکمانە بیانگەیەنین.
- سیحری بێت وەکو "سوپاس"، "بەیارمەتیت"، "ئەگەر ڕێگەم بدەیت"
- سووکایەتی و هەڕەشەی تێدا نەبێت.

٢. هەندێک رستە بەکار دەهێنین:

- رستەی کورت کە یەك بیرۆکەی تێدا بێت.
- ئامانجەکە روون بکاتەوە، بۆ نموونە، "من پێم باشە...چونکە"، "ئامانجم ئەوەیە.."، "پاڵنەرم بۆ ئەم کارە ئەوەیە..."، "من ئارەزووم ئەوەیە.."..هتد
- دەستنیشانکراو بن لە بری بۆچوون و گشتاندن، چونکە ئەمە هاوکاری ئەوە دەکات کە وەرگر قسەکانی نێرەر وەرگرێت و قبول بکات، بۆنموونە: لە بری "تۆ بەردەوام تووڕەی" دەڵێین "دوێنێ و ئەمڕۆ چاوم لێت بوو هاوارت بەسەر هاوەڵەکانت دەکرد لە پۆلدا".
- ئەو ڕاستیانەی تێدا بن کە لەسەر بنەمای بینینی خۆمان تۆمار کراون نەك بیرۆکەی دەرئەنجاماندن بن کە لەوانەیە ڕاست بن یان هەڵە بن. بۆ نموونە، بینیم لە هۆڵەکە چووە دەرەوە (رستەی ڕاستی) بەرامبەر بە، وابزانم شتێکی ئامادە کردووە (رستەیەکی هەڵێنجراو).
- رستە بە "من" دەست پێ بکرێت یان لەسەر خۆی بدوێت، ئەمەش یارمەتی ئێمە دەدات بۆ ئەوەی دەربڕین لە ناڕەحەتی و تووڕەبوونمان بەروونی بکەین بە بێ ئەوەی گلەی لە کەسی دیکە بکەین یان بریندار بکەین. بۆ نموونە: "دوێنێ هەستم بە سووکایەتی کرد کاتێك ڕەخنەت لە لاوان و دەستپێشخەریەکانیان گرت لای بەڕێوبەر".

٣. پرسیاری کراوە دەکەین بە مەبەستی هاندانی لە بەردەوامبوونی پەیوەندیکردن.

٤. رەزامەندیمان لەسەر هەندێک بابەتی دیاریکراو دەدەین بە بەکارهێنانی وشەی تایبەت لەکاتی پەیوەندیکردنێکدا کە ناکۆکی یان کفتوگۆکرن لەسەر چارەسەری گرفتێك لەنێوان قسەکاراندا هەبێت.

٥. به هەمان زمانی نێرەر قسە دەکەین.

٦. پیتەکانی وشە بە ئاشکرایی دەڵێین.

٧. ڕووندەکەینەوە و نموونەی بەرجەستەکراو، واقیعی و گونجاو بۆ ئەو کەسانەی قسەیان بۆ دەکەین, دەهێنین.

٨. بیرۆکە سەرەکیەکان دووبارە دەکەینەوە بۆ ئەوەی لە بیری وەرگردا جێگیر بن.

٩. پرسیار لە وەرگر دەکەین ئەگەر پەیامەکەمان ڕوونە یان نا؟

١٠. ئەوەی گفتوگۆمان لەسە کرد پوختی دەکەین. ئەمەش یارمەتیمان دەدات بۆ: ڕوونکردنەوە، جەختکردن لەسەر ئەوەی ڕێکەوتنێك لە گۆڕێدایە، پێداچوونەوەی پێشکەوتنەکان و گواستنەوە بۆ بابەتێکی دیکە.

پەیوەندیی نازارەکی (غیر شفهی) چیە؟

پەیوەندیکردنی نازارەکی وەکو پەیوەندیکردنی زارەکی کەناڵێکە پەیامەکانی لە نێوان نێرەر و وەرگردا هەڵدەگرێت. هەروەها بە جۆرێك لەجۆرەکانی پەیوەندیکردن دادەنرێت.

چۆن پەیوەندی بە وشە دەکەین, هەروەها پەیوەندی بە جەستە و دەربڕینی دەموچاو و مەودای نێوان خۆمان و کەسەکان، شێوازی دەرەکیمان و لە ڕێگەی بۆنکردن و بەرکەوتنیش دەکەین. هەموویان پەیوەندیکردنی نازارەکین. هەندێك پێیان وایە زمانی جەستە 65% تاکو 90% لە ڕێژەی پەیوەندیکردنی نێوان کەسان پێك دێنێت. لە حاڵەتێکدا ئەگەر ڕێژەی 70% مان وەرگرت، ئەوا دەنگ ڕێژەی 20% وەردەگرێت و وشە تەنیا 10% ی بۆ دەمێنێتەوە. لەوانەیە ئەنجامی لێکۆڵینەوەکان لەمبارەیەوە جیاواز بێت, بەڵام هەموویان کۆکن لەسەری ئەوەی پەیوەندیکردنی نازارەکی لە پرۆسەی پەیوەندیکردنی لەنێوان کەسەکاندا زۆر گرنگە[3].

تایبەتمەندیەکانی پەیوەندیکردنی نازارەکی چیین؟

پەیوەندیکردنی نازارەکی:

١. مانا بە پەیوەندیکردنی زارەکی دەبەخشێت، بۆ نموونە: دەتوانین هەمان ڕستە لەگەڵ دەربڕینی دەموچاوی جیاوازدا بڵێین، ماناکەی دەگۆڕێت لە نێوان ئاسوودەیی، خەم، تووڕەیی، شکانەوە و کۆنترۆڵکردن..هتد. پێویستە پەیوەندیکردنی نازارەکی لەگەڵ پەیوەندیکردنی زارەکی گونجاوبێت بۆ ئەوەی هیچ پەیامی هاودژ نەدەین. زۆر جار پەیامە نازارەکیەکان لە پەیامە زارەکیەکان ڕاستگۆترن. لێرەوە گرنگیی پەیوەندیکردنی نازارەکی دەردەکەوێت کە زانیاری ڕاستگۆی زۆر دەربارەی هزر و هەست و پێشبینیەکانی نێرەر دەدات.

٢. پەیوەندی بە کولتوورەوە هەیە، هەندێك لە توخمەکانی هاوشێوەن لە چەند کولتوورێکی جیاوازدا، بەڵام زۆربەیان لێکدانەوەی تایبەت و پێوەری دەستنیشانکراویان هەیە بە پێی ژینگە کولتووریەکان، بۆیە لێکدانەوەیان لە کۆمەڵگەیەکەوە بۆ دانەیەکی دیکە دەگۆڕێت ئەمیش هەندێك جار دەبێتە هۆی بچڕانی پەیوەندیکردن بەهۆی نەزانینی مانا کولتووریەکانیان.

توخمەکانی پەیوەندیکردنی نازارەکی چیین؟

[3]http://faculty.buffalostate.edu/smithrd/UAE%20Communication/Unit2.pdf

پەیوەندیی نازارەکی بریتیە لە:

1. زمانی جووڵەی لەش: پەیوەندیکردن بە چاوان، دەربڕینەکانی دەموچاو، شێوازی راوەستان و دانیشتن، جوڵەکانی لەش، ئاماژە بەسەر..هتد.
2. شێوەی دەرەکی: بۆ نموونە، جۆر و شێوازی لەبەرکردنی پۆشاکمان، جەستەی وەرزشی، جەستەی پڕ, شێوازی قژ بڕین، رەنگی قژ..هتد.
3. مەودای نێوان خۆمان و قسەبێژ.
4. پەیوەندیکردن لەڕێگەی بەرکەوتنەوە.

1. **زمانی جووڵەی جەستە:**

أ. **پەیوەندیی چاوان**: واتا تەماشاکردنی چاوانی نێرەر یان چاوانی گرووپێك لاوانی بەشداربوو. دەکرێ نیگا بەستەڵەك بێت، سارد بێت، بەردین، داینامیکی، یان بە زەردەخەنە بێت... هتد. تێڕوانینی ناوچاوان لێکدانەوەی جیاوازی لە کولتوورە جیاکاندا هەیە:

- لە کۆمەڵگەی خۆرهەڵاتی ناوەڕاست، تەماشاکردنی ناو چاوی قسەبێژ بۆ ماوەی دووردرێژ ئاساییە، ئێمە لە ڕێگەی چاوانەوە پەیوەندی دەکەین. هەروەها نیشانەیە بۆ گرنگی پێدان و باوەڕبەخۆبوون و ڕاستگۆییە. بەڵام ئەگەر پیاو چاو لە چاوانی ژن بۆ ماوەی درێژ بنێت بە چاوتێبڕین دەژمێردرێت، واتا خراپە.
- لە ڕۆژئاوادا تەماشاکردنی چاوان لە کاتی قسەکردندا 40%ـە بەرامبەر بە 70% بۆ کاتی گوێگرتن.
- لە ژاپۆن عادەت وایە لەکاتی قسەکردندا تەماشای قورگی قسەبێژ بکەیت، تەماشاکردنی ڕاستەوخۆ بۆ ناوچاوان ڕەفتارێکی جوان نییە لە چین و ئەندنوسیا، هەروەها لە کولتوورە ئیسپانیەکاندا تەحەدا و کەم ڕێزیە.
- هەندێك لە ماناکانی جۆری نیگاکان:

- چاوداخستن واتا شەرم کردن، گوێپێنەدان، نەگوتنی ڕاستی، ئارەزووی کۆتایی پێهێنانی گفتگۆکە.
- چاوتێبڕین (البحلقه) واتا ڕێزنەگرتن و زیادەڕوویی یە (خۆتێهەلقورتاندنە).
- چاوتروکاندن واتا ترس.
- چاوسوڕاندن واتا سەرسامبوون.
- چاوتەسککردن واتا رازینەبوون یان هەستی نەرێنی.

ب. **دەربڕینی دەموچاو**: هەست و هەڵوێستمان لە بابەتەکانی بەردەست لەکاتی پەیوەندیدا دەردەخات:

- زۆر جار دەربڕینی دەموچاومان لە خۆیەوە لەگەڵ کارتێکردنمان لەگەڵ پەیوەندیدا دەگۆڕێت، بەڵام هەندێك کەس دەتوانن ئەمە کۆنترۆڵ بکەن بە شێوەیەك هیچ نیشانەیەکی پێوە دیار نەبێت کە ئەو کەسەی قسەیان لەگەڵ دەکات بزانێت بیر لەچی دەکەنەوە.
- هەندێك لەماناکانی دەربڕینەکانی دەموچاو:

- دەموچاو سووربوونەوە ماناکانی شەرم کردن و نارەحەتی دەدات, یان مانای ئەوەیە کە لەناخەوە هەست بە هەڵەکردن دەکات.
- دەمیکراوە واتە سەرسوڕمان.
- دەمی بە زەردەخەنە نیشانەی ئاسوودەییە، لەوانەشە بۆ شاردنەوەی خەم بێت.

- دەمی بە زەردەخەنە لەگەڵ وەرگێرانی لێوان واتا نارازیبوون یان گاڵتە پێهاتن.
- کرووژاندنی پەنجەی ناوەڕاست (زەنگوڵ قووتە!) واتا تووڕەبوون و نارەحەتی و بێتاقەتی.
- یەك برۆی بەرز بووەوە واتا پرسیارکردن.
- هەردوو برۆ بەرز بووەوە واتا سەرسوڕمان.

- برۆی کەوانەیی واتا خەم.
- برۆی بەرزبووەوە لەگەڵ زەردەخەنە واتا گاڵتەجاری.
- مۆنبوون (العبوس) واتا هەوڵدەدەین شتێك تێبگەین یان شتێك هەیە بە دڵمان نییە.

ت. **شێوازی وەستان و دانیشتن**: شێوازی وەستان و دانیشتن زۆر شتمان پێ دەڵێت، لەوانە

- وەستانی قیت، شانەکان بە بێ کرژبوون بۆ دواوەوەن، واتا باوەڕمان بەخۆ هەیە و ریلاکسین (خاوبوونەوە).
- راوەستان بەرامبەر بە قسەبێژ و دەستەکانمان داخرەوە، واتا داخراوین و ئەو شتانەی لە دەروبەرماندا روو دەدەن لامان قبووڵ نییە.
- گرتنی بۆردەکە و چەقین لە تەنیشتی واتا ترس و باوەڕبەخۆنەبوون.
- پشتی چەماوە (ئەگەر گرفتێکی فیزیۆلۆژی یان تەندروستی نەبو) یان دانیشتن بە قورسی, واتا ماندووین، یان باوەڕمان بەخۆ نییە، یان لە گفتوگۆکە بێزارین.
- وەستان یان دانیشتن لەپشتی مێز واتا ئێمە بەربەست لە نێوان خۆمان و نێرەر یان بەشداربووواندا دادەنێین, واتا ئارەزوو نەکردنی گفتوگۆ یان ترس یان دانانی بەربەستگەڵێك کە نابێ ببیرین.
- دانیشتن بە گۆشەی پلە 90 لەگەڵ ئەو کەسەی دەماندوێنێ. واتا گوێی نادەینێ.

ث. **جووڵەی جەستە و ئاماژە**: جوڵانی ئەندامە جۆراوجۆرەکانی لەش دەگرێتە خۆی، دەستەکان، پەنجەکان، شانەکان، سەر، قاچەکان..هتد.

- وەك ڕۆژهەڵاتی، بە زۆری جووڵانەوەی جەستەمان بۆ دەربڕینی هەستەکانمان بەکار دێنین وەك لێکدانەوە و هاندان و جەختکردن لەسەر هەندێك خاڵ و جۆراندن و شکاندنی بەستەڵەك (شەرمشکێنی) ..هتد.
- هەندێك لە ماناکانی جووڵە:

- شان بەرز کردنەوە واتا "نامەوێت"
- نینۆك کرژاندن و لێوگەزاندن لەوانەیە ترس بێت یان بێزاربوون.
- یاریکردن بە تاڵەکانی قژ واتا بیرمان لای گفتوگۆکە نییە.
- بەکارهێنانی زۆری پەنجەی شایەتمان لەکاتی قسەکردندا واتا سەرکەوتوویی و کۆنترۆڵی نێرەر بەسەر وەرگردا هەروەها هەڕەشەش دەگرێتەخۆ.
- زۆر هاتوچۆکردن لەکاتی قسەکردندا واتا تووڕەیی و نارەحەتی و گرژی. ئەگەری ئەوەش هەیە کە ئاگاداریی گوێگر پەرت بکات.
- فرەجووڵانەوە لەکاتی دانیشتندا واتا ئالۆزی و بێزاری و ماندووبوون.
- چەمانەوە بۆ پێشەوە واتا گرینگیدان.

- گرنگە ئاگاداری نیشانە و ئاماژەکان بین کە لە کۆمەڵگەیەکەوە بۆ دانەیەکی دیکە دەگۆڕێت، لە شوێنێك ئاسایيە و مانای ئەرێنی هەیە، کەچی هەمان شت لە شوێنێکی دیکە قبووڵ نیە و مانای نەرێنی هەیە.

2. **شێوەی دەرەکی:**

- پۆشاك و شێوە و قەبارە و باڵای لەش, ڕەنگ و ڕێکخستنی قژ و ڕەنگی پێست و جوانکاری وەك ماکیاژ و خشڵ و تاتوو و سماندنی ئەندامی لەش وەکو لووت و گوێچکەو و برۆو ناوك..هتد. ئەم بابەتانە زۆر شت دەڵێن لەسەر خۆمان و کەسایەتیمان، ڕابوردوو و ئەمڕۆمان، گرنگی بە چی دەدەین، سروشتی کارمان، باروودۆخی کۆمەڵایەتی و ئابووریمان..هتد. بۆ نموونە: ڕەنگی پێست یاریدەدەرە بەوەی ڕەگەزمان دەستنیشان بکرێت و تەنانەت ڕەگەزنامەشمان، ڕێکوپێکی باڵامان لەگەڵ قەبارەمان لەوانەیە بیرۆکەی ئەوە بدات ئێمە شێوازێکی تەندروستی ژیانمان هەیە.
- پەیوەندیکردن بەشێوەی دەرەکی کاریگەر دەبێت: بۆیە گرنگە ڕەچاوی داب و نەریت و کولتووری ئەو کۆمەڵگایە بکەین کە کاری لێ دەکەین, واتا جلێك بپۆشین لەگەڵ ئەو شوێنەدا بگونجێت, چونکە ئەمە وا دەکات لەلایەن خەڵک دیکە قبولکراو بین و بەم پێیە پەیامەکانیشمان قبولکراو دەبن.
- کەواتە، ئێمە شێوەی دەرەکیمان دەگۆڕین بۆ ئەوەی لەگەڵ باروودۆخی کارو چالاکیمان بگونجێت. بۆ نموونە: جلی فەرمی دەپۆشین کاتێك دەڕۆین بۆ چاوپێکەوتنی کار و جلی وەرزشی سادە دەپۆشین کاتێك دەڕۆین بۆ بینینی هاوڕێیان لە قاوەخانەیەك یان لە یانەیەک.
- کاتێك لەگەڵ لاواندا کار دەکەین، گرنگە دوور بکەوینەوە لە پۆشاکی فەرمی و جلێکی سادە بپۆشین وەك پانتۆڵ و تیشێرتێك لە بری قات و بۆینباخ. ئەمە دەبێتە هۆکارێك لاوان هەست بە نزم بوون و سادەییمان بکەن و لە ئەنجامدا بەربەستە نازارەکیەکان کەم دەبنەوە.

3. **مەودای نێوان نێرەر و وەرگر:**

أ. نزیکی و دووری مەودای نێوان نێرەر و وەرگر لەگەڵ جۆری پەیوەندیکردنەکەیان دەبەسترێتەوە. زۆر جار ئەو مەودایە نامێنێت کاتێك کەسێك دەبینین کە لە کۆنەوە دەیناسین و هاورێتیەکی بەتینمان لەنێواندایە, لە کفتوگۆدا ئەم مەودایە گەورەتر دەبێت و لە مەودای نیو مەتر دەمێنینەوە. دەکرێ مەوداکان بەم شێوەیە پۆلێن بکەین:

- **مەودای گەرموگوڕ (الحميمە):** لە بەرکەوتنەوە تاکو 46 سم. ئەم مەودایە قبووڵ نییە بۆ کەسانی بیانی, لەوانەیە ئەنجامەکەی هەستی نارەحەتی بێ. بۆ نموونە: کاتێك لە مەودایەکی وادا لەگەڵ کەسانی بیانیدا دەبین وەکو پاس یان ئەسانسێر، چاوانمان دوور دەخەین و هەر تەماشای زەوی یان شتێکی دوور دەکەین.
- **مەودای کەسی یان نا فەرمی:** لە نزیکەی 46 سم تاکو ١،٢م. بریتیە لەو مەودایەی لە بەرکەوتنی کەسانی دیکەدا دەمانپارێزێت، هەروەها 1،2 م بەرزترین مەودای کۆنترۆڵمان بەسەر خەڵکیدا دادەنرێت.
- **مەودای کۆمەڵایەتی یان فەرمی:** لە 1.2 م تاکو 3.5 م، لەم مەودایەوە وردەکاری بینینمان نامێنێت. کەمترین ئاستی مەودایە بۆ کارلێککردنی کۆمەڵایەتی (ئاهەنگێك یان گرێبەستی کار). بەرزترین ئاستیشی پێویست دەکات وریای بینین بین بۆ دڵنیابوون لەبەردەوامبوونی پەیوەندیکردن هەروەها پێویستمان بە دەنگی بەرزتر دەبێت.
- **مەودای گشتی:** پتر لە 3،5 م.

ب. فاكتەری دیكەی كاریگەر لەسەر دووریی مەودای نێوان خۆمان و قسەبێژمان هەن:

- **تەمەن**: مەودا لەنێوان هاوتەمەنان كەم دەبێتەوە و لە حاڵەتی پەیوەندی لەكەڵ كەسانی تەمەن گەورەتر یان بچووكتردا زۆر دەبێتەوە.
- **رەگەز**: ژنان لەگەڵ ژندا نزیكتر رادەوەستن یان دادەنیشن بەراورد بە پیاوان. هەروەها پیاوان لەگەڵ یەكتر دوورتر دەوەستن لە ژنان.
- **كەسایەتی**: كەسانی داخراو دوورتر دەوەستن لەگەڵ ئەو كەسانەی دەیاندوێنن بەراورد بەوانەی كەسێتی كراوەیەن هەیە.
- **جۆری پەیوەندی**: مەودا كورت دەبێتەوە لەنێوان ئەو كەسانەی یەكتر دەناسن و ئەوانەی پەیوەندیكردنی ئولفەت و هاوڕێتی و خۆشەویستیان لە نێواندایە.
- **ناوەڕۆكی پەیام**: هەندێك جار پێمان باشە بابەتەكە نهێنی بێت لە نێوان خۆمان و وەرگردا، بۆیە ئەگەر بۆ ماوەیەكی كورتیش بێت مەوداكان كورت دەبنەوە.
- **كولتوور**: پێوەری كولتووری لە هەموو كۆمەڵگەیەكدا سەبارەت بەمەوداكاندا هەیە. هەروەها كولتوور دەچێتە ناو ئەو فاكتەرانەی لەسەرەوە باس كران.

٤. پەیوەندی لەڕێگەی بەركەوتنەوە (اللمس):

أ. پەیوەندی لە ڕێگەی بەركەوتنەوە یەكێكە لە شێوازە سەرەتاییەكانی پەیوەندیكردن، لەوەتەی كۆرپەڵەی ناو سكی دایكمانین, لە ڕێگەی بەركەوتنەوە پەیوەندی دەكەین. پەیوەندیكردن لە ڕێگەی بەركەوتنەوە دوو شت دەگرێتەوە: جۆری بەركەوتن و رادەی دووبارەبوون و هێزی.

ب. لەڕێگەی بەركەوتنەوە، هاوسۆزی نیشان دەدەین، پشتیوانی و نرخاندن و خۆشەویستی و ئازار و هێز نیشان دەدەین. هەروەها رادەی كۆنترۆڵ و ئاڕاستەكردنمان بۆ ئەنجامدانی كارێك دیار دەكات.

ت. پەیوەندیكردنی بە بەركەوتن بە كولتوورەوە كاریگەر دەبێت:

- لە كۆمەڵگەی خۆرهەلاتی ناوەراستی خۆماندا، لە كاتی گفتوگۆكردندا زۆر پشت بە بەركەوتن دەبەستین، ئەمەیش پەیوەستە بەرەگەزی كەسەكەوە (ژن- ژن، پیاو- ژن) هەروەها تەمەن (لاو-لاو، گەورە-لاو، پیر- لاو، پیر- گەورە) هەروەها تایبەتمەندێتی كۆمەلایەتی (سەڵت، خاوەن ژن, مێرد، بەڕێوبەر، فەرمانبەر.. هتد) هەروەها بە جۆری پەیوەندی بەستراوە.
- لە ئەمریكا و باكوری ئەوروپا پەیوەندیكردنی بە بەركەوتن كەمە. پەیوەندیكردن لەڕێگەی بەركەوتن كەمە و تەنیا سڵاو دەكەن یان دەست لەشان دەدەن یان شەپاز لە لەسەر پشت دەدەن.

كاریگەری دەنگ لەسەر پرۆسەی پەیوەندیكردن چییە؟

پرۆسەی پەیوەندیكردن بە دەنگ ئاكامدار دەبێت، بە تۆنەكەی، ئاستی بەرزیی یان نزمیی، جۆرەكەی و خێرایی دەرچوونی وشەكان:

١. تۆنی دەنگ: دەکرێ هەمان وشە یان رستە بە دوو تۆنی جیاواز بڵێین مانا و کاریگەرییان دەگۆڕێت. بۆ نموونە: "گەرەکمە دوای وانە بتبینم" دەکرێ بە تۆنێکی نەرم بیڵێین یان تووڕە یان بە فەرمان یان دوودڵ بە پێی ئامانجی پەیامەکەمان لە کاتی پەیوەندیکردندا. بۆیە گرنگە:

- تۆنی دەنگەکە بناسینەوە: تۆنی ئاسایی دەنگی خۆمان بناسینەوە و دەستنیشانکردنی گونجاوی و کاریگەریەکەی لەسەر پرۆسەی پەیوەندیکردن لەگەڵ هاوەڵ ولاوان و کەسانی دیکە.
- تۆنی گونجاو هەڵدەبژێرین، چونکە ئاماژە بە هەست و بارودۆخ و شت و کەسانی تایبەت دەکات.
- تۆنی دەنگ دەگۆڕین لەبەر ئەوەی گوێگرتن بۆ نێرەرێك هەمان تۆن بەکار بێنێت، بێزارکەرە. هەروەها ئاماژەیە بۆ گرنگی نەدان بە وەرگر و گەرم وگوڕیش نییە سەبارەت بە بابەتەکە.

٢. ئاستی دەنگ: مەبەستی ئەوەیە بە دەنگی بەرز یان نزم قسە بکات بە پێی ژینگەی پەیوەندیکردن، ئایا پەیوەندیکردن لەناو هۆڵێکی هێمندا دەکەین، ئایا گەورەیە، زۆر کەسی تێدایە؟

- دەنگی بەرزی بێ پاسا و وەرگر بێزار دەکات لەوانەشە نیشانەی نیشانەی تووڕەیی و ئارەزووی کۆنترۆڵکردن بێت.
- دەنگی نزم لەوانەیە بەربەست بێت بۆ پرۆسەی پەیوەندیکردن چونکە ڕێگە نادات پەیامەکە بگاتە وەرگر پاشان کارلێککردنی لەگەڵدا ناکات.

٣. جۆری دەنگ: دەنگی گڕ یان تیژ کە لە لووتەوە دەردەچێت کاریگەری خراپی لەسەر بیستنی بەردەوامی وەرگر هەیە لە پرۆسەی پەیوەندیکردندا، ئەمەیش کاریگەری لەسەر کاریگەیی گەڕاوە و گفتوگۆدا دەبێت.

٤. ریتمی دەرچوونی وشەکان: خێرایی دەرچوونی وشەکان لە ماوەیەکی دەستنیشانکراودا. گرنگە بە خێراییەکی گونجاو قسە بکەن.

- سەبارەت بە وەرگر، زۆر جار ئەم کۆمێنتانە دەبیستین, "زۆرخێرا قسە دەکات نا توانم بەردەوام بیرۆکەکانی وەرگرم" یان "لێی بێزاربووم زۆر هێواش قسە دەکات".
- بۆ ناوەڕۆك، هێواشی دەکەینەوە کاتێك دەمانەوێ جەخت لەسەر بایەتێك بکەین.

چوارچێوەیێ ژمارە ٤/١
لەکاتی کارکردن لەگەڵ لاوادا: 1. پەیوەندیکردنی چاوان رادەگرین. 2. بە پێوە یان بە دانیشتن بەربەست لەنێوان خۆمان و لاوان دانانێین. 3. ڕاست و بە حەوانەوە دادەنیشین یان رادەوەستین. 4. ئەگەر کرا لەسەر هەمان ئاست و بە حەوانەوە دادەنیشین 5. بەپێی ژینگە و بارودۆخ بڕیار دەدەین ئەگەر دەموچاومان هەست و بیرمان دەربڕێت. 6. زەردەخەنە دەکەین و وا نیشان دەدەین کە دەربڕینی دەموچاومان ئاسوودە دیار بێت. 7. وشیاری ئەو جوڵانەوانە دەبێن کە لە خۆمانەوە دووبارەیان دەکەینەوە، وەکو کرووژاندنی نینۆك، دەست لە قژنان،

ڕاهێنان دەکەین بۆ ئەوەی خۆمان لەم ڕەفتارانە بەدوور بگرین.

8. ئاماژەی یارمەیدەر بەکار دەبەین بۆ پەیوەندیکردنی زارەکی.
9. بە بینینی هەمووان و بە ریتمێکی گونجاو دەجوولێینەوە.
10. بۆ دەربڕینی هەستەکانمان, هەروەها بۆ سەرنج ڕاکێشانی گروپەکە و بە پێی ناوەڕۆك و بارودۆخی گروپەکە تونی دەنگمان دەگۆڕین.
11. ئاستی دەنگمان دەگۆڕین بۆ ئەوەی لەگەڵ شوێنەکە بگونجێت و بۆ سەرنج ڕاکێشانی تاکەکانی گروپەکەش.
12. کار لەسەر چاککردنەوەی جۆری دەنگ دەکەین و پرسیار لە پسپۆڕێک دەکەین کە بە ڕاهینانی تایبەت یارمەتیمان بدات بۆ چاککردنەوەی دەنگ.
13. خێرایی دەرچوونی وشەکان دەگۆڕین، کاتێك ویستمان جەخت لەسەر زانیاری تایبەت بکەین, هێواشی دەکەینەوە و پێچەوانەکەشی ڕاستە.
14. لە ئاستێکدا قسە دەکەین بەرزی و نزمیەکەی لەگەڵ هۆڵەکە و ژمارەی بەشداربووواندا بگونجێت، ئەویش دەگۆڕین بۆ سەرنج ڕاکێشان یان جەختکردن لەسەر بابەتێکی دیاریکراو... هتد.
15. بە پێی جۆری پەیوەندیکردنی هەنوکەیی و ئەوەی کە خۆمان دەمانەوێت, هەروەها بە پێی پێوەرە کۆمەڵایەتییەکان, پەیوەندیکردنی بە بەرکەوتنەوە بەکار دەهێنین.

مەبەستمان لە گوێگرتن چییە؟

گوێگرتن پرۆسەیەکی فسیۆلۆژیی نەرێنیە لەو کاتەدا روو دەدات کە لەرینەوەکانی دەنگی ناو هەوا بەر تەپڵی گوێ دەکەوێت بە شێوەیەکی خۆنەویستی گوێمان لێ دەبێت ئەگەر نزیکی شوێنەکە بین. ئەوا لە ئۆفیسین گوێبیستی دەنگی هاوەڵ و هاوکارەکان دەبین کە لە دەرەوە قسە دەکەن، گوێمان لە دەنگەکانی ئوتومبێل و ژاوەژاوەی شەقامە. کچێك دێتە ناو ئۆفیسەوە، تەماشای دەکەین و لەسەر دەموچاوماندا نیشانەی هاندانی قسەکردن هەیە. قسە دەکات و بە وردی گوێ لێ ڕادەگرین، چی دەڵێ و چی ناڵێ، هەوڵدەدەین بیرۆکە سەرەکیەکان و وشە بنەڕەتیەکان تێبگەین، هەڵسەنگاندن دەکەین و کاریگەریی گەڕاوەی دەدەینەوە، ئەمەش واتای ئەوەیە کە گوێ َدەگرین.

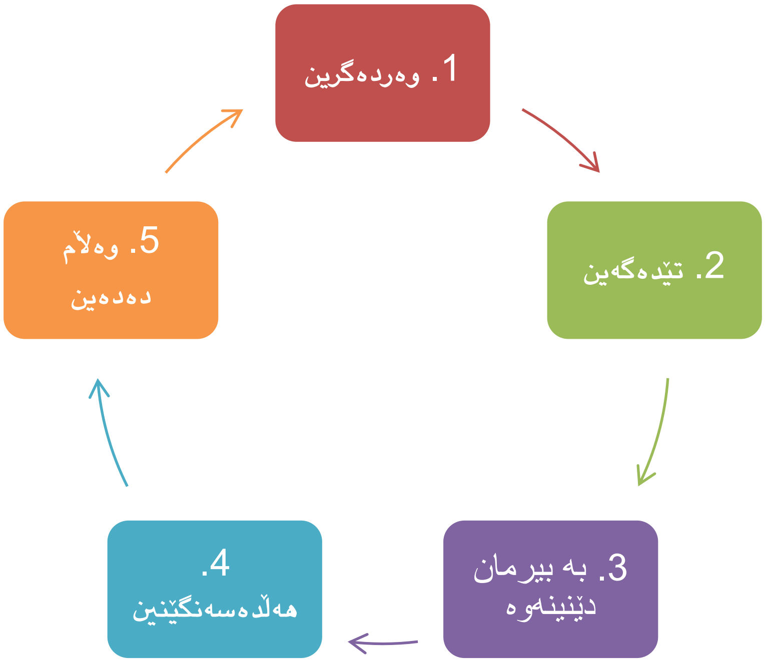
کاتێك گوێ دەگرین یارمەتی کەسانی دیکە دەدەین بە تایبەتی لاوان کە بەشداری لە ئالوگۆرکردنەوەی شارەزاییەکان بکەن، تەنیا وەرناگرین بەڵکو پەیامیش دەنێرین ئەمەش بەڵگەیە لەسەر گرنگیپێدان، تێگەیشتن و ڕێزگرتن و..شتی دیکەش.

گوێگرتن پێویستیەکی مرۆیی بنەڕەتیە بۆ مرۆڤ، لاوان پێویستیان پێیەتی بۆ گەلالەکردنی کەسایەتی و تێڕوانینی خۆیان بۆ ژیان و گەشە بە خۆنرخاندنیان بدەن.

قۆناغەکانی پرۆسەی گوێگرتن چین و چۆن مومارەسەی گوێگرتن دەکەین؟

پرۆسەی گوێگرتندا لە پێنج قۆناغدا تێدەپەڕێت کە ئەمانەی خوارەوەن:

هێلکاری ژماره (٦): قۆناغەکانی پرۆسەی گوێگرتن پیشان دەدات:



1. ئەوەی دەگوترێ و ناگوترێت وەردەگرین (پەیامی زارەکی و نازارەکی):

- هەموو گرنگیدانمان دەدەین بە قسەرکەرەکانمان.
- گوێ لە وشە (ئەرێنی و نەرێنیەکان) دەگرین و دوورتر لە وشەکانیش (دەربرین و ئاماژە و جووڵەکان) گوێبیستی هەست و پێویستی و ترس و پێشبینیەکان دەبین.
- خۆمان بەدوور دەگرین لە هەر باتێکی دیکە لە ژینگەی دەوروبەر کە سەرنجمان پەرتوبڵاو دەکاتەوە.
- گوێ دەگرین بەبێ ئەوەی بیر بکەینەوە وەڵاممان چی دەبێت.

2. قسە و مەبەستی قسەبێژ تێدەگەین, ئامانجەکەی لەگەڵ هەست و بیرکردنەوەی:

- واز دەهێنین لەوەی ئەوە نیشان بدەین کە تێگەیشتوین پێش تەواوبوونی قسەکانی قسەبێژەکە.
- زانیارییە تازەکان دەبەستینەوە بەوانەی کە خۆمان دەیانزانین.
- لە گۆشەنیگای قسەبێژەکەوە دەڕوانینە پەیامەکە.
- حوکم نادەین تاکو لە هەموو لایەکەوە بابەتەکە نەبینین.
- دووردەکەوینەوە لە بیرکردنەوەی پێشتوەخت سەبارەت بە بابەتەکە یان قسەبێژەکە.
- پرسیار دەکەین بۆ ڕوونکردنەوە و زانیاری پتر.
- ئەوەی قسەبێژ دەیڵێت بە دارشتنەوەی خۆمان دەڵێینەوە.

3. بە شێوازێکی واتەدار بە بیرمان دەهێنینەوە "بۆ خۆمان":

- کاتێك بیر لە قسەکانی قسەبێژەکە دەکەین، ئەوەی قسەبێژ گوتوویەتی ڕێك وەك خۆیمان بیر نایەتەوە، بەڵام ئەوەی خۆمان تێگەیشتووین دێتەوە بیرمان. وشەکانی قسەبێژ وەکو خۆیان هەڵناگرین بەڵکو سیستمێکی نوێی بۆ دادەمەزرێنین و مانایەکی دیارکراوی دەدەینێ.
- بیرۆکە سەرەکی و بیرۆکە پشتیوانە پێشکەشکراوەکان دەستنیشان دەکەین.
- پەیامەکە بە سانایی پوخت دەکەینەوە بە بێ پشتگوێ خستنی وردەکاریە گرنگەکان.
- ناو و چەمکە سەرەکیەکان دووبارە دەکەینەوە.

4. پاڵنەر و نیازی قسەبێژەکە هەڵدەسەنگێنین:

- لە کاتی قسەکردندا لە خۆمان دەپرسین، قسەبێژەکە چی گەرەکە؟ بۆچی ئەم بابەتانەمان بۆ باس دەکات؟ ئایا دەیەوێ دەستخۆشی لێبکەین یان لەبابەتێکدا هاریکاری بکەین، یان دەیەوێ شتێك لە دڵی دەربکات؟
- لە ماوەی قسەکردندا و بە پێی ناوەڕۆکەکەی بە چاوی ڕەخنەگرەوە شیدەکەینەوە، ئایا پێشنیارەکانی لاوان بۆ گۆڕینی پرۆگرامەکان واقعبینانەن؟ ئایا دەکرێ کاری پێ بکرێت؟ ئایا وەڵامی پێداویستیەکانی لاوانی خاوەن پێداویستی تایبەت دەداتەوە..هتد.
- بەرگری هەڵسەنگاندنەکە دەکەین تا بە تەواوەتی لە گۆشەنیگای قسەبێژەکە دەگەین.
- گومان لە نیەتی قسەبێژەکە ناکەین و داوای ڕوونکردنەوە سەبارەت بە هەندێك بابەت دەکەین.
- جیاوازی لە نێوان ڕاستی و لێکدانەوەدا دەکەین/ بۆچوونە کەسییەکانی قسەبێژەکە.
- هەر لایەنگیریەك یان بیرکردنەوەیەکی پێشوەخت یان بەرژەوەندیەکی کەسیی لای قسەبێژمان هەبێت, دەستنیشان دەکەین چونکە کاریگەری لەسەر پێشنیاز و هەڵوێستەکانی دەکات.

5. وەڵاممان بە دوو قۆناغ دەدەین، لەکاتی قسەکردن و لە کۆتایی قسەکردنی قسەبێژەکەدا:

- لە کاتی قسەکردندا: هانیدەدەین لەسەر بەردەوامبوون و دڵنیای دەکەین کە گوێی لێ ڕادەگرین لەڕێگەی:
  - سەر لەقاندنەوە.
  - گوتنی: "بەڵێ، فەرمو" یان "بەڵێ، تێدەگەم"، "چیتر؟..."
  - خۆراکردنەوەی دەموچاومان یان جەستەمان بۆ پێشەوە بێ ئەوەی مەودا کۆمەڵایەتیەکە ببەزێنین.
  - ماوە ماوە تەماشای دەکەین لە هاوڕێکانشمان دەڕوانین بۆ ئەوەی گوێی لێبگرن.
  - قسەکردنی نابڕین و ڕێگە نادەین کەسی دیکە بیبڕێت.
  - ڕستەکانی بۆ تەواو ناکەین.
- لە کۆتایی قسەکردندا: ئەو کاتەی قسەبێژەکە کۆتایی بە قسەکانی دەهێنێت, کاریگەریی گەڕاوەی لەسەر قسەکانی دەدەینێ و هەست و بۆچوونەکانی خۆمان سەبارەت بە وەی گۆتی دەردەبرین:
  - دڵنەوایی و پشتیوانی دەکەین.
  - ڕەزامەند دەبین لەسەر ڕاستیی بابەتەکان.

- داوای ڕوونکردنەوەی لێ دەکەین.
- تەحەددا دەکەین.
- بە ڕاستگۆیی ڕەفتار دەنوێنین, تەنانەت ئەگەر لەگەڵ بابەتەکەش نەبووین.
- دەستەواژەی "من" بەکار دێنین وەکو "من پێموایە.. لەبەر ئەوەی...".
- دوور دەکەوینەوە لەوەی بکەوینە ژێر کاریگەری هەستەکانی قسەبێژەکە یان هەوڵدەین گرفتەکەی بۆ چارەسەر بکەین.

چۆن دووبارە داڕشتنەوە دەکرێ؟

دووبارە داڕشتنەوە واتا داڕشتنی قسەکانی قسەبێژە بە وشەی خۆمان بۆ ئەوەی دڵنیا بین لەوەی تێگەیشتووین و لە بەدحاڵیبوون دوور بکەوینەوە. دووبارە داڕشتنەوە ئاماژە بەوە دەدات کە باش گوێمانگرتووە و تێگەیشتووین. گرنگیی ئەوەیە تێگەیشتنمان بۆ پەیامی قسەبێژ دەردەخات, ئەمەیش قسەبێژەکە ئارام دەکات و هاندانی بەردەوامبوونی دەکات و توندی پەیوەندیکردنەکە ئاسانتر دەکات بە تایبەتی ئەگەر پرۆسەکە خێرا یان تووڕە و گرژی ئامێز بوو، بەم شێوەیەش قسە توندوتیژ و ئازاربەخش و رەخنەگرەکان لا دەبات و توندی ناکۆکیەکە کەم دەکات.

1. لە رستەکەماندا جەخت لەسەر قسەبێژ دەکەین "تۆ هەستت کرد، تۆ پێت وایە، تۆ دەتگۆت".
2. دوور دەکەوینەوە لەوەی بەخاڵ و فاریزەوە قسەکان وەك خۆیان بڵێینەوە.
3. وشە نەرێنیەکان بە وشەی بێلایەن یان گونجاوتردەگۆڕین بە بێ ئەوەی مانا بگۆڕین.
4. کورت و پوخت دەڵێین.
5. ناوەڕۆك و هەستەکان دەخەینەڕوو.
6. رستەکەمان بە پرسیاێك تەواو دەکەین بۆ دڵنیابوون لە دروستیی ئەوەی گوتمان، بۆ نموونە: "ئایا دەتویست ئەمەمان پێ بڵێی؟"، "ئایا تێگەیشتووم لەوەی دەتویست بیڵێی؟"، "تەواوە؟".

چۆن پرسیار بۆ شرۆڤەکردن و روونکردنەوە دەکەین؟

پرسیار لە قسەبێژ دەکەین بۆ ئەوەی ڕوونکردنەوە و زانیاری پترمان دەستکەوێت سەبارەت بە بابەتێك یان دڵنیابوون لە بڕیارێك. چەندین جۆری پرسیار هەیە کە دەتوانین بیانکەین:

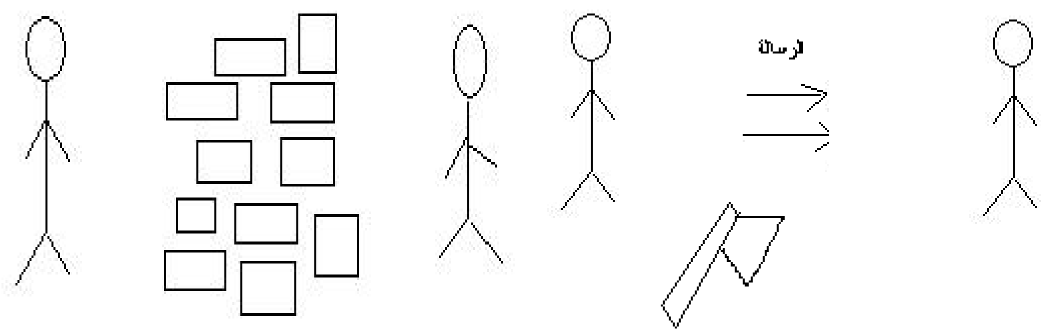
1. **پرسیاری داخراو**: ئەو پرسیارانەن کە وەڵامەکانیان بە "بەڵێ" یان "نەخێر" بێت، زانیاری دەستنیشانکراو دەدات. بۆ نموونە: "ئایا لاوان بەشداری بڕیاردان لەناو خێزاندا دەکەن؟"
2. **پرسیاری کراوە**: بەمانە دەستپێدەکات: "چی؟"، "چۆن؟"، "بۆچی؟"، "لە کوێ؟" و بواری گفتوگۆکردن دەکرێتەوە، زانیاری پتر سەبارەت بە پێداویستی و بیرەکانی قسەبێژ دەدات، هاندەدات بۆ وەڵامی فراوان و بیرکردنەوە و هەڵێنجاندن، یارمەتیی قسەبێژ دەدات بەوەی جەخت لەسەر ڕووداوی دەستنیشانکراو بکات بە بێ چوونە ناو بۆچوون و گشتاندنەکانەوە. بۆ نموونە: "بۆچی لاوان لە لیژنەی پەیمانگەدا بەشدار بن؟" ئەم دەستەواژانە بەکاری

دەهێنین کاتێك زانیاری زیاترمان ویست، یان ئەگەر ویستمان شتێك روون بکەینەوە، یان بەڵگە لەسەر بۆچوونێك بدەین کە پێشنیار و چارەسەر و ئەنجامان دەستدەکەوێت.

3. **پرسیاری ئاڕاستەکراو**: پیتی "یان" بەکار دەهێنین کە کۆمەڵێک وەڵام بۆ کەسەکان دابین دەکات تا بتوانن لەنوانیاندا یەکێک هەڵبژێرن. ئەو کاتەی پێویست بوو گریمانێک لەناو کۆمەڵێک گریماندا هەڵبژێرین کە بە پرسیارکردنی کراوە ئاراستەکراو بێت, ئەم شێوازە بەکاری دەهێنین. بۆ نموونە: "ئایا ئێستا قسە لەگەڵ باوکت دەکەیت یان بابەتەکە دوادەخەی بۆ سبەینێ؟"

پەیوەندیکردنی کارا- چالاکی پێشنازکراو

ناونیشانی چالاکی	**بە کارایی پەیوەندیکردن دەکەین**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ پێناسەی پەیوەندیکردنی لەنێوان کەسەکاندا بکەن. ♦ ژماردنی توخمەکانی پەیوەندیکردنی کارا لەنێوان کەسەکاندا. ♦ دەستنیشانکردنی بەربەستەکانی پەیوەندیکردنی کارا لەنێوان کەسەکاندا. ♦ دەستنیشانکردنی یاریدەدەریەکانی پەیوەندیکردنی کارا لەنێوان کەسەکاندا.
ماوەی چالاکی	65 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ کۆپی هەر سێ ڕۆڵ بە پێی ژمارەی سێ بەشی بەشداربووان. (لاپەڕەی کار) ♦ لاپەرەیەکی فلیپ چارت کە پێشوەخت وێنەی لاپەڕەی کاری خوارەوەی لەسەر کێشرا بێت. ♦ کارتی چوارگۆشەی رەنگاورەنگ. ♦ کارتی سپی لە شێوەی چەکووش. ♦ کاغەز و قەڵەم و بۆرد.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. ڕاهێنانەکە بۆ بەشداربووان بەم شێوەیە ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ لەناو گروپی سێ کەسیدا کار دەکەن. ♦ بە پێی ئەو دەقەی وەریدەگرن هەر کەسێکتان ڕۆڵێك وەردەگرێت. ♦ ڕۆڵەکان دەگێڕن بێ ئەوەی ناوەڕۆکی دەقەکە بە دوو کەسەکەی دیکە بڵێن. 2. بەشداربووان بۆ گروپی سێ کەسی دابەش دەکەین. 3. هەر بەشداربوویەك (کچ/ کوڕ) لاپەڕەیەك وەردەگرێت کە ڕۆڵەکەی خۆی لەسەر نووسراوە. 4. داوا لە گروپەکان دەکەین ڕۆڵەکانیان بگێڕن. (10 خولەك) 5. پاش کۆتایی هاتن داوا لە هەر بەشداربوویەک دەکەین هەستەکانی خۆی لەکاتی ڕۆڵگێڕاندا دەربڕێت. (5 خولەك) 6. بە بەشداربووان دەڵێین ئەوەی کردتان پرۆسەی پەیوەندیکردنی نێوان کەسان بوو، توخمەکانی شیدەکەینەوە و گرنگیەکەی نیشان دەدەین. (10 خولەك) 7. وێنەی سەر بۆردەکە بۆ بەشداربووان بەم شێوەیە ڕووندەکەینەوە: وێنەی یەکەم خاوەن گرفتەکەیە وێنەی دووەم هاوڕێکانیەتی. (لاپەڕەی کار) 8. داوا لە گروپەکان دەکەین ئەو بابەتانەمان بدەنێ کە بەربەستی گفتوگۆکردن بوون و لەسەر چوارگۆشەیەکی کارتی ڕەنگاورەنگ دەیاننوسین و لە نێوان دوو کەسەکەدا هەڵیاندەواسین واتا دیوارێك لە نێوانیاندا دادەنێین. بەربەستی دیکە دەڵێین کە نەوتراوە. (10 خولەك) 9. لە کۆتایی گۆتن ونووسینی هەموو بەربەستەکان، لەگەڵ گروپی گەورە, گفتوگۆ لەسەر ئەم پرسیارانەی خوارەوە دەکەین. (10 خولەك) ♦ ئایا دوو کەسەکە دەتوانن یەکتر ببینن؟ ♦ پرۆسەی پەیوەندیکردن چی بەسەر هات؟ هۆکار چیبوو؟

	♦ چۆن دەتوانین پرۆسەکە بەردەوام و کارا بکەین؟ (داوا لە بەشداربووان دەکەین فاکتەرە ئاسانکارەکانی بەکار بەرن کە پێشتر بەکاریان هێنابوون) 10. وەڵامەکان لەسەر کارتەکانی چەکوش ئاسا دەنووسین و لەسەرەوەی کارتەکانی دیکەدا هەڵدەواسین وەك ئەوەی بە تەواوەتی دیوارەکە برووخێنین. ئەگەر پێویستی کرد فاکتەری دیکەش دادەنێن. (10 خولەك) 11. پرۆسەی پەیوەندیکردنی کارا و فاکتەرە یاریدەدەرەکان و بەربەستەکانی پوخت دەکەین. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	**لاپەڕەی کار ۱** **ناوەڕۆکی رۆڵەکان:** 1. **رۆڵی یەکەم:** تۆ لەگەڵ دوو هاورێتدا دانیشتووی گرفتێکت لەگەڵ کەسوکارتدا هەیە باسی دەکەی بەو هیوایەی هاوکاریت بکات. گرفتەکە ئەوەیە کەسوکار ناتوانن ئەوە قبووڵ بکەن تۆ لاوێکی (کچ/ کوڕ) و تایبەتمەندی خۆتت هەیە، بۆیە هەوڵی تەداخول لەهەموو کارێکت دەدەن. 2. **رۆڵی دووەم:** تۆ هاوڕێیەکی باشی، گوێ لە هاوڕێکانت دەگری ، هەوڵدەدەی پشتیوانیان بکەیت، چاکە و خراپە لە یەکتر جیادەکەیتەوە و گەرمکتە بە پێی کارامەیی دادپەروەر بیت. 3. **رۆڵی سێیەم:** تۆ هاوڕێیەکی باشی، بەڵام بەردەوام هەواڵت هەیە بۆ هاوڕێکانت، بۆیە زۆربەی کات قسە دەکەیت. ئەگەر نۆرەت نەهات قسەیان پێدەبڕیت و ژاوەژاو دێنیتە گۆڕێ، نە ئامۆژگاری دەدەیت و نەباش گوێ دەگریت، کاتێك ئەوان قسە دەکەن تۆ خۆت بە جزدانەکەت یان بە رێکخستنی لاپەڕەکانت خەریک دەکەیت، یان بە مۆبایل قسە دەکەیت. **وێنەکە:** 
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ لە حاڵەتێکدا ئەگەر گروپی گەورە لە کچ و کوڕ تێکەڵاو بوو، ئاگاداری ئەوە دەبین لەوەی گروپە چکۆڵەکان تێکەڵاو بن، چونکە لەوانەیە یەکێك لە بەربەستەکان (یان یاریدەرەکان) پەیوەندیکردنی نێوان هەردوو رەگەز بێت. ♦ دەبێ لە ئامانجەکانی دانیشتنەکە وریا بین, لەوانەیە لەم قۆناغەدا لاوان باسی پەیوەندیکردنی زارەکی و نازارەکی و گوێگرتن بکەن. لەم قۆناغەدا ناچینە سەر ئەو بابەتانە و پێیان دەڵێین کە لە چالاکی دیکەدا باسی ئەوانە دەکەین. ♦ وێنەی توخمەکانی پرۆسەی پەیوەندیکردن لەسەر بۆردەکە دەکێشین بۆ ئەوەی روونتر بێت. ♦ لە.کاتی چالاکی و کۆتاییەکەشی دڵنیا دەبین لەوەی بابەتەکان بۆ بەشداربووان روونن و هانیاندەدەین بۆ پرسیارکردن. ♦ پێشنیازی ڕاهێنانی دیکە: داوا لەبەشداربووان دەکەین, بەشێك لە فیلمێك هەڵبژێرن کە گفتوگۆی لەنێوان دوو کەسدا تێیدا بێت و هەر پێنج توخمی پەیوەندیکردن تیایدا دەستنیشان بکەن، پاشان بەربەست و یاریدەدەرەکانی پرۆسەی پەیوەندیکردن لە بەشی فیلمەکەدا دەستنیشان بکەن.

ناونیشانی چالاکی	**بە وشە پەیوەندیکردن دەکەین**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ پێناسەی پەیوەندیکردنی زارەکی بکەن. ♦ تایبەتمەندییەکانی پەیوەندیکردنی زارەکی دەستنیشان بکەن.
ماوەی چالاکی	50 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم. ♦ کارت لەسەر هەر یەکێکیان توخمێك لەتوخمەکانی پەیوەندیی زارەکی نووسرابێت (لاپەڕەکانی کار)
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. چالاکیەکە بۆ بەشداربووان بەم شێوەیە ڕوونەدەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ بەپێی ئەو کارتانەی وەریدەگرن، بۆ ماوەی دوو خولەک لەناو گروپدا کاردەکەن بۆ ئامادەکردنی پەیامی تایبەت بە هۆشیارکردنەوە سەبارەت بە توندوتیژی خێزانی، یان توندوتیژی نێوان هاوەڵان یان توندوتیژی دژ بەلاوان. ♦ هەر گروپێك کارەکەی نمایش دەکات و پاشان گفتوگۆ دەکەین. 2. بەشداربووان دابەشی گروپ دەکەین بە مەرجێك هەر گروپێك لە 5 کەس پتر نەبن. 3. کارتێك کە دانەیەك لە توخمەکانی پەیوەندیکردنی زارەکی لەسەرە بەسەر گروپەکاندا دابەش دەکەین و داوا لە گروپەکە دەکەین بەپێی ڕێنوێنییەکان پەیامەکە ئامادە بکەن. 4. هەر گروپێك نمایشی خۆی ئامادە دەکات. (15 خولەك) 5. گروپەکان ئەنجامی کارەکانیان نمایش دەکەن. (10 خولەك) 6. پاش تەواوبوونی نمایشی گروپەکان، داوا لە هەر گروپێك دەکەین هەستەکانی خۆی دەربڕێت لە ماوەی ڕۆڵگێڕاندا و تا چ ڕاددەیەك ڕێنوێنییە پێشکەشکراوەکان کاریگەریان لەسەر پەیوەندیکردنی زارەکی هەبوون. (5 خولەك) 7. پێناسەی پەیوەندیکردنی زارەکی دەکەین و گفتوگۆ دەکەین بە پێی نمایشەکان و تایبەتمەندێتی پەیوەندیکردنی زارەکی بۆ ئەوەی پەیوەندیکردنێکی کارا بێت. (10 خولەك) 8. تایبەتمەنێتی پەیوەندیکردنی کارا پۆخت دەکەین. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	**تایبەتمەندیەکانی پەیوەندیی زارەکی ناکارا:** ♦ بەکاربردنی وشەی زانستیی ئاڵۆز. ♦ بەکاربردنی زمانێك زۆربەی بە شداربوان نایزانن. ♦ بەکاربردنی ڕستەی دووړودرێژ کە زیاترلە پەیامێکی تێدایە. ♦ بەکاربردنی وشەی ناماقوڵ و ناشیرین لە ڕووی کۆمەڵایەتیەوە. ♦ بەکاربردنی هەڵێنجاندن لە بری ڕاستی و ڕووداو. ♦ بەکاربردنی گشتاندن لە بری دەستنیشانکردن.
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ لە حاڵەتێکدا ئەگەر گروپی گەورە تێکەڵاو بوو، دڵنیا دەبین لەوەی گروپە چکۆڵەکە لە هەردوو ڕەگەز بن. ♦ کەناڵەکانی دیکەی پەیوەندیکردن بەبیری بەشداربووان دێنینەوە بە بێ درێژە پێدان. ♦ لە ماوەی دانیشتنەکان و لە کۆتاییاندا دڵنیا دەبین لەوەی بابەتەکان ڕوونن و بەشداربووان هاندەدەین پرسیار بۆ ڕوونکردنەوە بکەن.

ناونیشانی چالاکی	**بە جووڵە و ئاماژە و نیگا پەیوەندیکردن دەکەین (١)**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن ئەم ئامانجانە جێبەجێ بکەن: ♦ پێناسەکردنی پەیوەندیکردنی نازارەکی. ♦ ژماردنی توخمەکانی پەیوەندیکردنی نازارەکی. ♦ دەستنیشانکردنی تایبەتمەندیەکانی پەیوەندیکردنی نازارەکیی کارا.
ماوەی چالاکی	40 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. ڕاهێنانەکە بۆ بەشداربووان بەم شێوەیە ڕووندەکەینەوە. (5 خولەك) ♦ بە بازنە دەوەستن و پرسیارتان لێدەکەین. ♦ وەڵامی ئەم پرسیارانە بە ئاماژە و جوڵانەوەی لەش دەدەنەوە, بە بێ بەکارهێنانی وشە و پەیوەندیکردنی زارەکی. 2. بەشداربووان بە شێوەیەکی بازنەیی ڕادەوەستن. 3. پرسیاتان لێدەکەین (لاپەڕەکانی کار)، بەمەرجێك دوای هەر وەڵامێك لە بەشداربووان بپرسین چی تێگەیشتن؟ (10 خولەك) 4. گفتوگۆ دەکەین: (5 خولەك) ♦ چۆن هەوڵتاندا پەیوەندیکردنمان لەگەڵدا بکەن؟ ♦ چ کەناڵێکتان بەکار برد؟ ♦ هەستتان بە چ کرد لەم جۆرە پەیوەندیکردنەدا؟ 5. ڕوون دەکەینەوە: کەناڵی بەکارهێنراو پەیوەندیکردنی نازارەکی بووە: پێناسەی دەکەین و گفتوگۆ لەسەر تایبەتمەندی و توخمەکانی دەکەین بۆ ئەوەی کارا بێت. (15 خولەك) 6. پوخت دەکەینەوە: لە پەیوەندیکردنی نازارەکیدا, گرنگە ڕەچاوی کولتوور بکەین. هەروەها گرنگیی گونجانی ئالوگۆری زارەکی لەگەڵ نازارەکی ڕووندەکەینەوە بۆ ئەوەی پەیامەکەمان ڕوون بێت. هەروەها جەخت دەکەین لەسەر ئەوەی پەیوەندیکردنی نازارەکی ڕاستگۆترە لەوەی زارەکی. (5 خولەك).
لاپەڕەکانی کار	**پرسیار بۆ پەیوەندیکردنی نازارەکی** ♦ بۆ نانی بەیانی چیت خوارد؟ ♦ خۆشترین گۆرانیت چییە؟ ♦ خۆشترین خواردنت چییە؟ ♦ فلان بۆ چ وا خەمباریت؟ ♦ فلان حەزت لە چ ڕەنگێکە؟ ♦ حەزت لە چ پیشەیەکە بۆ دواڕۆژت؟ ♦ کێ باشترین مامۆستات بووە؟ ♦ بۆچی فلانە کەس توووڕە بوو؟ ♦ ژمارەی پێڵاوەکەت چەندە؟ ♦ خۆشترین پەرتووك لای تۆ کامەیە؟
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ لە کاتێکدا گروپەکە گەورە و تێکەڵاو بوو (کچ و کور) سور دەبین لەسەر ئەوەی گروپە بچووکەکان تێکەڵاو بن. ♦ کەناڵەکانی دیکەی پەیوەندیکردن بەبیری بەشداربووان دەهێنینەوە بە کورتی. ♦ لەکاتی چالاکیەکە و لە کۆتاییشدا دڵنیا دەبین لەوەی بابەتەکان ڕوون و ئاشکرانە بۆ بەشداربووان و هانیان دەدەین بۆ پرسیارکردن.

ناونیشانی چالاکی	**بە جووڵە و ئاماژە و نیگا پەیوەندیکردن دەکەین (٢)**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن ئەم ئامانجانی جێبەجێ بکەن: ♦ پێناسەکردنی پەیوەندیکردنی نازارەکی. ♦ ژماردنی توخمەکانی پەیوەندیکردنی نازارەکی. ♦ دەستنیشانکردنی تایبەتمەندییەکانی پەیوەندیکردن نازارەکی کارا.
ماوەی چالاکی	35 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. چالاکیەکە بەم شێوەیە بۆ بەشداربووان ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ دوو کەسی خۆبەخش لە ئێوە یاریی ڕۆڵگێران دەکەن، یەکێك ڕۆڵی گەشتیارێك دەبینێت کە تازە گەیشتبێت، زمانەکە نازانێت و هەوڵی پەیوەندیکردن دەدات لەگەڵ هاوڵاتیەك کە تەنیا زمانی دایکی دەزانێت. چۆن گەشتیارەکە دەتوانێت ئەوەی دەیەوێت ڕوون بکاتەوە بێ یارمەتی دەرەکی؟ 2. هەندێك کات دەدەین بە خۆبەخشەکان بۆ خۆئامادە کردن و داوا دەکەین لەوانەی ڕۆڵی گەشتیار دەبینن کە داواکاری خۆیان ئاشکرا نەکەن. (5 خولەك) 3. خۆبەخشەکان ڕۆڵی خۆیان دەبینن. (5 خولەك) 4. لە کۆتاییدا سوپاسی خۆبەخشەکان دەکەین و داوا لە بەشداربووان دەکەین کۆمێنت لەسەر ڕۆلەکان بڵێن نەك لەسەر خۆبەخشەکان. 5. گفتوگۆ لەسەر ئەم پرسیارانەی خوارەوە دەکەین: (10 خولەك) ♦ داواکاری گەشتیار چیە؟ چۆن دەریبڕی؟ ♦ ئایا هاوڵاتی توانی ڕێنوێنی بدات بە گەشتیارەکە؟ چۆن دەریبڕی؟ ♦ خۆبەخشەکان هەستیان بەچی کرد و چی بەربەستیەکیان لە پرۆسەی پەیوەندیکردندا بینی؟ (ڕووی پرسیار لەخۆبەخشەکان دەکەین). ♦ ئایا ئەزموونی لەو شێوەتان بینیوە؟ چۆن مامەڵەتان کردووە؟ بەربەستەکانتان چیبووە؟ چۆن ڕووبەڕووی بینەوە و چ کەناڵێکی دیکەتان بەکار بردووە؟ (5 خولەك) 6. پوخت دەکەینەوە بەوەی جەخت لەسەر گرنگی پەیوەندیکردنی نازارەکی و قورسیەکەی دەکەین کاتێك بە بێ پەیوەندیکردنی زارەکی بەکار دێت. بۆیە دەبێ جیاوازیە کولتووریەکان لە دەوڵەتێکی دیکەدا بزانی بۆ ئەوەی بارودۆخی نالەبار نەبینین. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	--
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ بە بیری بەشداربووان دێنینەوە کە کەناڵی دیکەی پەیوەندیکردن هەن بە بێ چونە ناو وردەکاریەکانەوە. ♦ لە کاتی چالاکی و لە کۆتایدا دڵنیا دەبین کە بابەتەکان ڕوونن و هانیان دەدەین بۆ پرسیارکردن.

ناونیشانی چالاکی	**پەیامی ئاشکرا**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ تایبەتمەندی پەیامی کارا بزانن. ♦ جێبەجێکردنی دارشتنی پەیامێکی کارا کاتی پەیوەندیکردنی لەنێوان کەسەکاندا.
ماوەی چالاکی	40 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ پارچە قوماش بۆ شاردنەوەی چاوی نیوەی بەشداربووان.

هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. ڕاهێنانەکە بۆ بەشداربووان بەم شێوەیە ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ بۆ گروپی دوو کەسی دابەش دەبن. ♦ بەشداربوویەك بە پارچە قوماشێك چاوی دەبەستێت، بەشداربووەکەی دیکە ڕێنوێنی دیاریکراو دەداتێ تاکو دەگات بە خاڵی گەیشتن. ♦ ئەوانەی ڕۆڵی ڕێنوێنی کار دەبینن، هەندێکیان ڕێنوێنی زارەکی دەدەن, بەڵام ئەوانەی دیکە تەنها ڕێگای کەسانی چاو داخراو ڕاست دەکەنەوە ئەگەر پێویستی کرد. 2. بەشداربووان ڕاهێنانەکە جێبەجێ دەکەن. (10 خولەك) 3. لە کۆتاییدا، داوا لەهەر بەشداربوویەك دەکەین هەستی خۆی وەسف بکات لەکاتی ڕاهێناندا و فاکتەرە بەربەست و یاریدەرەکان بڵێت. (5 خولەك) 4. گفتوگۆ لەسەر ئەمانەی خوارەوە دەکەین: (15 خولەك) ♦ ئایا جیاوازی لە نێوان ئەو کەسانەدا هەبوو کە پەیامی زارەکیان پێدەگەیشت بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی کە پێیان نەدەگەیشت؟ جیاوازیەکە چییە؟ ♦ چی پەیامێکی زارەکی بەکارهێنرا بوو؟ ♦ چی کەناڵێکتان بەکاربرد بۆ گەیاندنی پەیامەکان؟ ♦ چۆن دەتوانینی پەیامەکان باشتربکەین بۆ ئەوەی کاراتر بن؟ 5. پوخت دەکەین، گرنگە پەیامی ڕوون و ئاشکرا بەکاربێنین بۆ ئەوەی پەیوەندیکردن سەرکەوتوو بێت. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	♦ ڕێنوێنی بە پێی تایبەتمەندی شوێنەکە تا گەیشتن لە خاڵی "أ" تاکو خاڵی"ب" بۆ نموونە: لای ڕاست یان دوو هەنگاو و پاشان بۆ سەرەوە...
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ لە حاڵەتێکدا کە گروپەکە لە دوو ڕەگەز بوو، گروپە بچووکەکان بە پێی کولتووری شوێنەکە دەکەین. ♦ ئاگاداری ئەوە دەبین کەسەرەرای ڕوونی ڕێنوێنیەکانی ڕاهێنەر لەوانەیە فاکتەری "متمانە" ڕۆڵی لە سەرنەکەوتنی پرۆسەی پەیوەندیکردندا هەبێت. ♦ لە ماوەی چالاکی و لەکۆتاییشدا دڵنیا دەبین لەوەی بابەتەکە بۆ بەشداربووان ڕوونە و هانیان دەدەین بۆ شرۆڤەکردن و پرسیارکردن.

ناونیشانی چالاکی	**کاریگەری گەڕاوە**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن ئەم ئامانجانە جێبەجێ بکەن: ♦ پێناسەکردنی چەمکەکانی دان و وەرگرتنی کاریگەریی گەڕاوە. ♦ دەستنیشانکردنی گرنگی کاریگەریی گەڕاوە. ♦ ژماردنی جۆرەکانی کاریگەریی گەڕاوە.
ماوەی چالاکی	45 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ پارچە کاغەز کە ئەم ڕۆڵانەی خوارەوەی لەسەر نووسرا بێت بەوەی هەر ڕۆڵێك دووبارە کرابێتەوە. ♦ وەرەقەی بەتاڵ بۆ بەشداربووەکانی دیکە.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. ڕاهێنانەکە بەم شێوەیەی خوارەوە ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ بیر لەڕووداوێکی خۆش دەکەنەوە چ لە کار بێت یان لە قوتابخانە. ♦ وەرەقەتان بەسەردا دابەش دەکەین کە ڕێنوێنیان لەسەرە دەبێ بەسەریدا بڕۆن کاتێك (نێرەر) دەست بە گێڕانەوەی چیرۆکەکەی دەکات. ♦ جەخت لەسەر گرنگیی ئەوە دەکەین پارچە وەرەقەکان ئەو کاتە بکەنەوە کە نێرەر دەست بە گێڕانەوەی چیرۆکەکە دەکات, ئەگینا نابێ کەسی دیکە بزانێت چی تێدایە. 2. بەشداربووان بیر لە چیرۆکێکی خۆش دەکەنەوە. (5 خولەك)

	3. دەپرسین کێ ئارەزووی هەیە چیرۆکەکەی بۆ گروپ باس بکات؟ 4. وەرەقە بەسەر هەموو بەشداربووواندا دابەش دەکەین جگە لەوانەی چیرۆك دەگێڕنەوە، بەڵام دەبێ هەر کەس بۆ خۆی بیخوێنێتەوە و ئەوەی لەسەر وەرەقەکەی نووسراوە بە بێ دەنگی بیخوێنێتەوە. 5. خۆبەخشەکە چیرۆکەکەی دەگێڕێتەوە و بەشداربووان ڕۆڵەکانیان بە پێی ڕێنوێنیە نووسراوەکان دەگێڕن. (10 خولەك) 6. لە کۆتایی ڕاهێنانەکەدا بە گروپەکە ڕادەگەیەنین ئەو بەشداربووانەی تەداخولیان کردووە بە پێی ڕێنوێنی ئێمە بووە. 7. داوا لەو کەسە دەکەین کە چیرۆکەکەی گۆتووە باسی هەستەکانی خۆی بکات. (5 خولەك) 8. گفتوگۆ دەکەین: (15 خولەك) ♦ کاریگەری (هاتنەناوەوەی) تەداخولی 4 کەسەکە لەسەر بەرێوەچوونی چیرۆکەکە چی بووە؟ ♦ کاریگەری (هاتنەناوەوەی) تەداخولی 4 کەسەکە لەسەر کەسی قسەبێژ چی بووە؟ ♦ ئایا لە ژیاندا ڕووبەڕووی بارودۆخی لەم شێوەیە دەبنەوە؟ چۆن مامەڵەی دەکەن؟ 9. کاریگەری گەڕاوە و جۆرەکانی و کاریگەری لەسەر پرۆسەی پەیوەندیکردن پێناسە دەکەین. (5 خولەك)
	ڕۆڵەکان: ♦ **کەسی یەکەم:** گرنگی بە قسەکان دەدات، ئەگەر ویستی پێدەکەنێت، نێرەر هاندەدات و پشتیوانی دەکات. ♦ **کەسی دووەم:** نەرێنی بە، بڵێ "باوەڕ ناکەم بتوانی شتێکی خۆش بگێڕیتەوە". ♦ **کەسی سێیەم:** بە دەنگێکی ئەرێنی و باوەڕ بەخۆ بوو بڵێ: "ئێستا بە باشی فێربوویت نوکتە و شتی گاڵتەجاری بگێڕیتەوە". ♦ **کەسی چوارەم:** بە شێوەیەکی جددی و نەرێنی کۆمێنت بدە "تۆ کەسێکی زۆر شارەزایی" یان "دەتوانی دووبارەی بکەیتەوە لە بیرۆکەکە تێنەگەیشتم".
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ بۆ باشتر بەڕێوەچوونی چالاکیەکە لەوانەیە داوا لەو کەسانە بکەین کە وەرەقەکانیان وەرگرتووە و هیچی لەسەر نەنووسراوە لە کاتی گێڕانەوەی هاوەڵەکانیان بۆ چیرۆکەکە بێدەنگ بن. ♦ ئاگاداری ئەوە دەبین قسەبێژ بریندار نەکرێت، بەڵام ئەگەر ڕوویدا، ئەوا چالاکیەکە ڕادەگرین و دەڵێین ئەوا خۆمان داوامان کردووە وا بڵێن و نابێ بابەتەکە بە شێوەیەکی کەسیی (شخصی) وەرگیرێت. ♦ لە کاتی چالاکی و لە کۆتاییدا دڵنیا دەبین لەوەی شتەکان ڕوونن و بەشداربووان بۆ پرسیارکردن هاندەدەین.

ناونیشانی چالاکی	**گوێگرتنی کارا**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ پێناسەی گوێگرتن بکەن. ♦ جیاوازی لەنێوان بیستن و گوێگرتن. ♦ ڕێگاکانی گوێگرتن دەستنیشان بکەن.
ماوەی چالاکی	50 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم.

هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. ئەم پرسیارە لەبەشداربووان دەکەین: " مەبەستمان لەگوێگرتن چیە؟" (5 خولەك) ♦ داوا لە بەشداربوویەك دەکەین ئەوەی دەگوترێت بینووسێتەوە. ♦ کاتێك گروپەکان دەست بە وەڵامدانەوە دەکەن خۆمان بە شتێکەوە خەریك دەکەین، پاشان داوای لێبوردن دەکەین و داوای دووبارکردنەوە دەکەین و دیسان خۆمان بە شتێکی دیکەوە خەریك دەکەین. 2. سوپاسی گروپەکە دەکەین و لەسەر ئەم پرسیارانە گفتوگۆ دەکەین: (10 خولەك) ♦ ئێستا چی روویدا؟ ♦ ئایا گوێم دەگرت؟ چۆن زانیتان گوێ ناگرم؟ ♦ هەستتان بەچی کرد؟ ♦ ئەگەر مەبەستم گوێگرتن بوایە دەبوو چیبکەم؟ 3. بە پشتبەستن بە گفتوگۆکە: (15 خولەك) ♦ جیاوازی نێوان بیستن و گوێگرتن دەکەین. ♦ چۆنیەتی گوێگرتن روووندەکەینەوە. ♦ شێواز و رێگاکانی گوێدەگرین دەژمێرین و بە درێژی شرۆڤە دەکەین. 4. داوا دەکەین هەر سێ بەشداربوو گروپێك پێك بهێنن بۆ جێبەجێکردنی شێوازەکانی گوێگرتن بەوەی دوانیان گفتوگۆ بکەن ئەوی دیکەش تێبینی گوێگرتنەکە بکات بە مەرجێك رۆڵەکان لەگەڵ یەکتری بگۆرینەوە. (15 خولەك) 5. لەنێوان گروپەکاندا دەخوولێینەوە بۆ ئەوەی بزانین چ رێگایەك بۆ گوێگرتن دەگرنە بەر. 6. لە کۆتاییدا کۆمێنت لەسەر شتە باشەکان دەدەین و ئاماژە بە ئەوانەش دەدەین کە پێویستیان بە چاککردنەوە هەیە. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	--
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ بۆ بەشداربووان روووندەکەینەوە کە دۆخەکە لە لایەن ئێمەوە دروستکراو بووە و بە مەبەستی ئەوەی هاوکاریان بکەین هەست بەو دۆخە بکەن کاتێك کە گوێیان بۆ ناگیرێت. ♦ لەکاتی چالاکیەکە و لە کۆتاییدا دڵنیا دەبین لەوەی شتەکان روونن و بەشداربووان لەسەر پرسیارکردن هاندەدەین.

ناونیشانی چالاکی	**پرسیاری کراوە یان داخراو؟**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن ئەم ئامانجانە جێبەجێ بکەن: ♦ پێناسەکردنی هەرسێ جۆری پرسیارکردن کە لە پرۆسەی گوێگرتن و پەیوەندیکردندا بەکار دێنن. ♦ جێبەجێکردنی دارشتنی پرسیار لە کاتی گوێگرتندا.
ماوەی چالاکی	45 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم.

هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. ڕاهێنانەکە بۆ بەشداربووان بەم شێوەیە ڕوونەدەکەینەوە. (5 خولەك) ♦ بە شێوەی بازنە ڕادەوەستن. ♦ ڕاهێنانەکە بەوە دەست پێدەکەم کە لە ناوەڕاستی بازنەکەدا دەوەستم و پرسیارێك دەکەم. ♦ ئەو بەشداربووەی وەڵامی پرسیارەکە دەداتەوە شوێنم دەگرێتەوە بەوەی پرسیارێکی دیکە دەکات، پاشان ئەو کەسەی وەڵامی دەداتەوە پرسیارێك دەکات ئیدی تاکو هەموویان بەشدار دەبن. 2. ڕاهێنانەکە دەستپێدەکەین. (10 خولەك) 3. دوای کۆتایی هاتنی ڕاهێنانەکە لە بەشداربووان دەپرسین "چ جۆرە پرسیارێك لە ڕاهێنانەکەدا دەکران؟"، نموونە دەدەین و وەڵامەکان دەنووسینەوە. (10 خولەك) 4. گفتوگۆ و نمایش دەکەین: (15 خولەك) ♦ ئەو جۆرە پرسیارانەی گرنگن لە پرۆسەی پەیوەندیکردن وگۆیگرتندا بکرێن. ♦ گرنگی پرسیارکردن لەکاتی پرۆسەی گوێگرتندا. ♦ بەکاربردنی هەموو جۆر پرسیارەکان. 5. پوخت دەکەین. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	--
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ بەشداربووان هاندەدەین بۆ ئەوەی پرسیار بکە ن. ♦ ئەگەر پرسیارەکانی بەشداربووان هەموو لە یەك جۆر بوون ڕاهێنانەکە ڕادەگرین و داوایان لێدەکەین جۆری پرسیارەکانیان بگۆڕن و نموونەیان دەدەینێ: ▪ کراوە: دوێنێ شەو چیتکرد؟ ▪ داخراو: ئایا لاوان بەشداری بریاردان دەکەن؟ ▪ ئاراستەکراو: ئایا لاوان گرفتی پەیوەندییان لەگەڵ کەسوکاردا هەیە؟ ♦ لە کاتی چالاکی و کۆتاییەکەیدا دڵنیا دەبین لە وەی بابەتەکان روونن و هانیان دەدەین بۆ پرسیارکردن.

ناونیشانی چالاکی	**لە دوای تۆ دەڵێمەوە**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ پێناسەی داڕشتنەوە بکەن. ♦ ستراتیژی داڕشتنەوە لە پرۆسەی گوێکرتندا جێبەجێ بکەن.
ماوەی چالاکی	60 خولەك
کەرستەی پێویست	♦ بۆرد و وەرقە و قەڵەم.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. چالاکیەکە بەم شێوەیە بۆ بەشداربووان ڕوونەدەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ ڕۆڵ دەبینین سەبارەت بە گوێگرتن و دووبارە داڕشتنەوە. ♦ پێویستمان بە دوو خۆبەخش دەبیت بۆ ڕۆڵبینین. 2. بەجودا جودا بۆ خۆبەخشەکان ڕوونەدەکەینەوە: دەبێ گفتوگۆ بکەن و یەکێکیان (وەرگر بێت) گوێ لەویدیکە بگرێت (نێرەر) پاشان بە وشەی خۆی قسەکانی نێرەرەکە دووبارە بکاتەوە. هەندێك کاتی دەدەینێ بۆ خۆ ئامادەکردن. (5 خولەك) 3. داوا لە بەشداربووان دەکەین کە ئەو قسانەی وەرگر بەکاری دەهێنێت لەکاتی دووبارە داڕشتنەوەی قسەکانی نێرەردا بنووسنەوە. 4. ڕۆڵەکان دەبینین. (5 خولەك) 5. لە کۆتایی ڕۆڵبینینەکاندا سوپاسی خۆبەخشەکان دەکەین و داوا لە گروپەکە دەکەین کۆمێنت لەسەر ڕۆڵەکان بکەن نەك لەسەر خودی بەشداربووان. (5 خولەك)

Page | 33

	6. گفتوگۆ لەسەر ئەم پرسیارانە دەکەین: (10 خولەك) ♦ بابەتی گفتوگۆکە چیە؟ ♦ وەرگر چی گوت لە دووبارە داڕشتنەوەی قسەکانی نێرەردا؟ ئایا کۆپی بووە؟ یان جیاوازی هەیە؟ 7. چۆنیەتی دووبارە داڕشتنەوەی قسەکانی کەسێك وەکو یەکێك لە ستراتیژەکانی گوێگرتن ڕووندەکەینەوە. (10 خولەك) 8. داوا دەکەین هەر سێ بەشداربوو گروپێك پێک بهێنن بۆ جێبەجێکردنی ڕێگاکانی گوێگرتن لەگەڵ دووبارە داڕشتنەوە, پێویستە دووانیان گفتوگۆ لەسەر بابەتێك بکەن و کەسی سێیەمیش تێبینی بکات لەسەر چۆنیەتی گوێگرتن بە مەرجێك ڕۆڵەکان بگۆڕن. (15 خولەك) ٩. لە نێوان گروپەکاندا دەخووڵێینەوە و ڕێنوێنیان دەدەینێ. ١٠. لە کۆتایی ڕاهێنانەکەدا کۆمێنت لەسەر شتە باشەکان دەدەین و ئاماژە بە ئەوانەش دەدەین کە چاککردنیان دەوێت. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	--
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ لە کاتی چالاکی و لە کۆتایەکەیدا دڵنیا دەبین لەوەی بابەتەکان ڕوونن و لەسەر پرسیار کردن بۆ ڕوونکردنەوە هانیان دەدەین.

ناونیشانی چالاکی	**هەستە نەرێنیەکانم بە ئەرێنی دەردەبڕم**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ پێناسەی دەربڕینی ئەرێنی هەستەکان بکەن. ♦ هەنگاوەکانی دەربڕینی ئەرێنی هەستەکان بژمێرن. ♦ جێبەجێکردنی کارامەییەکانی پەیوەندیکردن لە پێناوی دەربڕینی هەستە نەرێنیەکان بە شێوازێکی ئەرێنی.
ماوەی چالاکی	60 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم. ♦ کۆپی لاپەڕەی کار بۆ هەر بەشداربوویەك.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. چالاکیەکە بەم شێوەیە بۆ بەشداربووان ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ ڕۆڵگێرانی سەبارەت بە پەیوەندیکردنی ئەرێنی دەبینن. ♦ پێویستمان بە دوو خۆبەخش هەیە بۆ بینی ڕۆڵەکان. 2. بەجودا جودا بۆ هەردوو بەشداربوو ڕووندەکەینەوە، ڕۆڵەکانیان پێ دەڵێن و هەندێک دەمی دەدەینض بۆ خۆئامادە کردن. (5 خولەك) 3. ڕۆڵگێرانەکە جێبەجێدەکەین. (5 خولەك) 4. سوپاسی خۆبەخشەکان دەکەین و داوا لەبەشداربووان دەکەین کۆمێنت لەسەر ڕۆڵەکان بدەن نەك لەسەر خودی بەشداربووان. 5. گفتوگۆ لەسەر ئەم پرسیارانە دەکەین و وەڵامەکان لەسەر بۆرد دەنووسین: (15خولەك) ♦ ئەو بارودۆخەی بینیمان چی بوو؟ ♦ خاوەنکار چۆن بڕیارەکەی بە (هێمن)ی گوت؟ ♦ کاردانەوەی (هێمن) چۆن بوو؟ ♦ هۆکارەکانی پشت کاردانەوەی (هێمن) چیبوون؟

	♦ کەموکورتی لەم پرۆسەی پەیوەندیکردنەکەدا چیە؟ (جەختکردن لەسەر شێوازی گەیاندنی بڕیارەکە بە (هێمن) و وەرگرتنی کاریگەری گەڕاوە). ♦ ئایا گرفتەکە بەم شێوازە چارەسەر کرا؟ ♦ دەکرا (هێمن) چۆن هەڵسوکەوتی کردبا؟ 6. لە بەشداربووان دەپرسین کێ ئارەزووی دووبارەکردنەوەی دیمەنەکەی هەیە بەڵام بەدەستکاریکردنی دیمەنەکە بەپێی ئەو گفتوگۆیەی کە کراوە, هەروەها دەتوانین کەسێکی دیکەش بهێنینە ناو دیمەنەکە و توخمەکانی پەیوەندیکردنی دروست و ئەرێنی بەکار دەهێنین. (10 خولەك) 7. پاش هەر گۆڕانێك لەگەڵ بەشداربووان گفتوگۆ لەسەر دیمەنە تازەکە دەکەین و دووبارەی دەکەینەوە تا ئەو کاتەی بەشداربووان لێی رازی دەبن. (10 خولەك) 8. پوخت دەکەین بەوەی جەخت لەسەر گرنگی و چۆنیەتی پەیوەندیکردنی ئەرێنی بە بێ تووڕەبوون و لەدەستدانی خۆکۆنترۆڵکردن بۆ دەربڕینی هەستە نەرێنیەکان تا گەیشتن بەئەنجامی پێویست. (10 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	**ڕێنماییەکانی ڕۆڵبینین:** **ڕۆڵ بینین- ۱:** ♦ **کەسایەتی یەکەم:** خاوەنکار (پیاو یان ژن) تووڕە دەبێ لە هێمن یان هەدار لەبەر ئەوەی لە کارەکەیدا باش نییە و بە تووڕەیی و توندی بڕیاری دەرکردنی پێ رادەگەیەنێت. ♦ کەسایەتی دووەم (هێمن یان هەدار) کاتێك خاوەنکار بڕیاری لابردنەکەی لەسەر کار پێ رادەگەیەنێت، زۆر پەست دەبێت, دەست بەهات و هاوار دەکات شتەکانی دەورووپشتی دەشکێنێت و دەڵێ ماوەیەکی زۆرە بە دڵسۆزی کار دەکەم و بڕیاری لابردنم بڕیارێکی زۆردارانەیە. **ڕۆڵ بینین- ۲:** ♦ **کەسایەتی یەکەم:** بەرپرسی لاوان (پیاو یان ژن) وا مامەڵە لەگەڵ لاوان دەکات هەروەکو ئەوەی ئامراز بن بۆ جێبەجێکردنی پرۆژەکان. دەچێتە کۆبوونەوە و چالاکی ساڵانەی چالاکیەکانی لاوان رادەگەیەنێت. ئو گەنجانە دەستنیشان دەکات کە لەسەر ئەم پرۆژانە کار دەکەن. گوێ لە نارەزایی لاوان ناگرێت و هەوڵدەدات بە شێوەیەکی توند بێدەنگیان بکاتەوە. ♦ **کەسایەتی دووەم:** دلاوەر لاوێکە بە دڵسۆزی کار لەسەر پرۆگرامی ڕێکخراوەکە دەکات, بۆ جێبەجێکردنی چالاکیەکانی زۆر کاتی خۆی بۆ تەرخان کردووە. چەندین چالاکی پێشنیاز کردبوو بۆ بەڕێوبەرەکە کاتێك پاش ئەوەی بەڕێوبەر پێداویسیەکانی لەگەڵ هاوەڵەکان دەستنیشان کردبوو، بەڵام دواتر زانی کە پێشنیازەکانی پشت گوێ خراون و کاریان پێ نەکراوە. (دلاوەر) تووڕە دەبێت و لەناو هۆڵەکەدا دەوەستێت و هاوار دەکات: "ناکرێ پەیوەندیکردنی گەوران لەگەڵ لاواندا بەم شێوەیە بێت و گوێ لە دەنگی لاوان نەگیرێت" شەقێك لە کورسیەکە دەدات و بە تورەیی بەرەو لای بەرپرسەکە دەڕوات.
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ باشتر وایە ئەم چالاکیە لەگەڵ ئەو بەشداربووانە بەکار بهێنرێت کە باکگراوندێکی زانیاری لەسەر کارامەیی بەڕێوبردنی هەستەکان هەبێت. ♦ دەکرێ ئەم چالاکیە لە کارامەییەکانی بەڕێوبردنی ناکۆکی و مفاوەزەکردنیشدا بەکار بهێنرێت, بەڵام پێویستە لە ڕۆڵبینین بەردەوام بن تاکو هەردوو لا دەگەن بە ئەنجامێکی قەبووڵکراو. ♦ ئەگەر گرووپە گەورەکە تێکەڵاو بێت لە کچ و کوڕ, هەوڵدەدین گرووپە بچووکەکان تێکەڵاو بن لە هەردوو رەگەز، چونکە پەیوەندیکردنی نێوان رەگەزەکان یەکێکە لە بەربەستەکانی پەیوەندیکردن. ♦ لە کاتی چالاکی و لە کۆتایەکەیدا دڵنیا دەبین لەوەی بابەتەکان روونن و هانیان دەدەین لەسەر پرسیارکردن بۆ ڕوونکردنەوە.

ناونیشانی چالاكی	**پەیوەندیكردن لەگەڵ كڕیاری تووڕە**
ئامانجەكانی چالاكی	لەكۆتایی ئەم چالاكیەدا لاوان دەتوانن: ♦ كارامەییەكانی پەیوەندیكردن و گوێگرتن جێبەجێ بكەن.
ماوەی چالاكی	40 خولەك
كەرستەی پێویست	♦ بۆرد و كاغەز و قەڵەم. ♦ لاپەڕەی كار.
هەنگاوەكانی جێبەجێكردن	1. چالاكیەكە بەم شێوەیەی خوارەوە ڕووندەكەینەوە: (5 خولەك) ♦ ڕۆڵگێران دەربارەی پەیوەندیكردن دەكەین. ♦ پێویسیمان بە دوو خۆبەخش هەیە ڕۆلەكە ببینێن. 2. ڕۆڵەكان بۆ بەشداربووان ڕوونده‌كەینەوە و هەندێك كاتیان دەدەینێ بۆ خۆئامادەكردن. (5 خولەك) 3. داوا لە بەشداربووان دەكەین چاودێری پرۆسەی پەیوەندیكردن بكەن و جەخت لەسەر پەیوەندیكردنی زارەكی و نازارەكی بكەن. 4. ڕۆڵەكان جێبەجێ دەكەین. (5 خولەك) 5. لە كۆتایی ڕۆڵبینینەكەدا سوپاسی خۆبەخشەكان دەكەین و داوا لە گروپەكە دەكەین كۆمێنت لەسەر ڕۆڵەكان بڵێن نەك خودی بەشداربووان. (5 خولەك) 6. گفتوگۆ لەسەر ئەم پرسیارانەی خوارەوە دەكەین: (15خولەك) ♦ ئەو بارودۆخەی بینیمان چی بوو؟ چی فاكتەرێك وای لێ كرد؟ ♦ خاوەنی وەرشەكە هەڵوێستی چیبوو؟ چۆن نیشانیدا؟ ♦ خاوەنی وەرشەكە ڕەفتاری چۆن بوو؟ چی گوت بە كڕیارەكە؟ چۆن ئەوەی پێگوت؟ ♦ ئایا گوێی لە كڕیارەكە گرت؟ چۆن؟ ♦ چۆن كڕیارەكەی بەڕێكرد؟ 7. جەخت لەسەر توخمەكانی پەیوەندیكردن دەكەین، هەروەها جەخت لەسەر گرنگیی پەیوەندیكردنی زارەكی گونجاو و پەیوەندیكردنی نازارەكی دەكەین, هارمۆنیبوونیان پێكەوە و جەخت لەسەر گرنگی گوێگرتن دەكەین. (5 خولەك)
لاپەڕەكانی كار	**ڕێنوێنییەكانی ڕۆڵبینین** تۆ خاوەنی وەرشەیەكی چاككردنەوەی ئامێری ساردكەرەوە و شارەزاییەكی هونەری باشت لێی هەیە. كڕیارێك هات بۆ لات و داوای كرد بۆ دووەمین جار سپلیتەكەی بۆ چاك بكەیتەوە پاش ئەوەی بازنەی كارەباكەیت چاك كردبووەوە، ئەم جارە گرفتێكی دیكەی لە ئامێرەكەیدا هەبوو. كڕیار شارەزایی لە بابەتەكە نیە و نازانێت گرفتی دووەم جیاوازە لەوەی یەكەم، بۆیە تووڕە دەبێت و بە توندی و هەڵچوونەوە قسەی كرد لەبەر ئەوەی ئامێرەكەی بۆ جاری دووەم تێك چووە. تۆ لەسەر تە بە نەرمی مامەڵەی بكەیت و تووڕەبوونەكەی سارد بكەیتەوە و بە پەیوەندیكردنێكی كارا مامەڵەی بكەیت.
بیرۆكە بۆ خۆمان!	♦ باشتر وایە ئەم چالاكیە لەگەڵ ئەو بەشداربووانە بەكار بهێنرێت كە باكگراوندێكی زانیاری لەسەر كارامەیی بەڕێوەبردنی هەستەكان و چارەسەركردنی ناكۆكیەكان و مفاوەزەكردن هەبێت. ♦ ئەم چالاكییە جێبەجێكردنی كارامەیی پەیوەندیكردنە. هەروەها دەكرێ ئەنجام بدرێت بۆ تایبەتمەندیەكانی پەیوەندیكردنی زارەكی و نازارەكی كارا.

ناونیشانی چالاكی	**چاوپێكەوتنێک لە بنكەی بەكارخستن**
ئامانجەكانی چالاكی	لەكۆتایی ئەم چالاكیەدا لاوان دەتوانن: ♦ بەشێوازێكی كارا خۆیان بەسەنتەرەكە بناسێنن ♦ مومارەسەكردنی توانای گوێگرتن و وەلامدانەوەی پرسیارەكان بەباشی

ماوەی چالاکی	60 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم. ♦ کامیرای ڤیدیۆ. ♦ لاپەڕەی کار.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. چالاکیەکە بەم شێوەیە بۆ بەشداربووان ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ ڕاهێنان لەسەر پەیوەندیکردنی کارا دەکەین لە ڕێگەی چاوپێکەوتن لەگەڵ بەرپرسی سەنتەرێکی بەکارخستن. ♦ دوو کەستان ڕۆڵی دوو لاو دەبینن بەرپرسی سەنتەرەکە چاوپێکەوتنیان لەگەڵ دەکات. ♦ پاشان گفتوگۆ لەسەر پەیوەندیکردنی زارەکی و نازارەکی دەکەین. 2. ئامادەکاری بۆ ڕۆڵبیین دەکەین: (10 خولەك) ♦ سێ خۆبەخش لە بەشداربووان داوا دەکەین. ♦ وردەکاریەکانی ڕۆڵەکانیان پێدەڵێین وەك لە لاپەڕەکانی کاردا هاتووە. ♦ بەشداربووەکانی دیکە ئاگادار دەکەین چاودێری چاوپێکەوتنەکە بکەن و تێبینیەکانیان لەسەر پەیوەندیکردنی زارەکی و نازارەکی بنووسن بە تایبەتی ڕۆڵی ئەو هەردوو خۆبەخشانەی کە بەدوای دۆزینەوەی هەلی کاردا دەگەڕێن. 3. هەردوو چاوپێکەوتن ئەنجام دەدرێن. (20 خولەك) 4. لە کۆتایی ڕۆڵبینینەکاندا سوپاسی خۆبەخشەکان دەکەین و داوا لە گروپەکە دەکەین کۆمێنت لەسەر ڕۆڵەکان بدەن نەك لەسەر خودی بەشداربووان. 5. گفتوگۆ دەکەین: (10 خولەك) ♦ جیاوازی لە نێوان ڕۆڵبینینی یەکەم و دووەم چیبوو؟ ♦ چۆن دەتوانین پەیوەندیکردنی زارەکی لە ڕۆڵبینینی یەکەم و دووەمدا وەسف بکەین؟ ♦ چۆن دەتوانین پەیوەندیکردنی نازارەکی لە ڕۆڵبینینی یەکەم و دووەمدا وەسف بکەین؟ ♦ خۆبەخشەکان هەستیان بەچی کرد؟ (پرسیار لە خۆیان دەکەین) ♦ چ ڕێگایەك باشتر بوو؟ 6. تایبەتمەندیەکانی پەیوەندیکردنی کارا و خۆئامادەکردن بۆ چاوپێکەوتن پوخت دەکەین. (5 خولەك) 7. داوا لە هەر دوو بەشداربوویەك دەکەین یەکێکیان ڕۆڵی ئەو کەسەی بە دوای کاردا دەگەڕێت ببینێت و ئەوی دیکە ڕۆڵی بەرپرسی سەنتەرەکە ببینێت و هەر جارە و ڕۆڵ بگۆڕن. (10 خولەك)
لاپەرەکانی کار	**ڕێنوێنیەکانی ڕۆڵبینین:** 1. **کەسایەتی یەکەم**:بە بێ ئامادەکاری دەچێت بۆ چاوپێکەوتن، فەرمانبەرەکە پرسیاری لێدەکات سەبارەت بە: ناو، ناونیشان، تەمەن، ئەو کارەی ئارەزوویەتی، کاتژمێرەکانی کارکردن، چەند کرێی دەوێت، تواناکانی، جۆری بیمە، ئیدی سەری لێدەشێوێت و دەمی تەتەڵە دەکات و ناتوانێ وەڵام بداتەوە و لەوە دەچێت نەشزانێت خۆی چی دەوێت. پەیوەندیکردنی زارەکی و نازارەکی باش بەکار ناهێنێت. 2. **کەسایەتی دووەم**: هەمان چاوپێکەتن دەکات و فەرمانبەرەکە هەما پرسیاری لێدەکات, ئەویش کارامەییەکانی پەیوەندیکردنی زارەکی نازارەکی بەمتمانە بەخۆبوونەوە بەکار دەهێنێت. 3. **کەسایەتی سێیەم**: بەرپرسی سەنتەری بەکارخستن لیستێك پرسیاری لایە.
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ دەکرێ پێشوەخت پەیوەندی بە بەرپرسەکەوە بکەین و لیستی پرسیار و وەڵامەکانی لێوەرگرین. ♦ باشترە چاوپێکەوتنەکە بە ڤیدیۆ تۆمار بکەین پاش ڕازیبوونی بەشداربووان و بە تایبەتی ئەوانەی ڕۆڵەکان دەبینن (یان کەسوکاریان ئەگەر لە خوارووی 18 ساڵ بوون) بۆ ئەوەی لە ڕاهێنانی دیکەدا یان لە شوێنێکی دیکەدا سوودی لێوەرگرین. ♦ ئەم ڕاهێنانە ئەوانەی لە سەنتەرەکانی ڕاهێنان دەردەچن ئاگادار دەکاتەوە بۆ ئەوەی بتوانن چاوپێکەوتنی کار ئەنجام بدەن. ♦ بەسەر بەشداربوواندا لەکاتی ڕۆڵگێران دەسووڕێنەوە و ئەگەر ویستیان کۆمێنتیان دەدەینێ.

ناونیشانی چالاکی	**دەتوانم کار و پەیوەندیکردن لەگەڵ کەمئەندامان بکەم**
ئامانجی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن ئەم ئامانجانە جێبەجێ بکەن: ♦ دەستنیشانکردنی سەختیەکانی پەیوەندیکردن لەگەڵ کەمئەندامان. ♦ دەستنیشانکردنی ڕێگاکانی تێپەڕاندنی ئەم سەختیانە.
ماوەی چالاکی	١٤٠ خولەک
کەرەستەی پێویست	* بۆرد و کاغەز و قەڵەم. * کامیرای ڤیدیۆ.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. چالاکیەکە بۆ بەشداربووان بەم شێوەیە ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ سەردانێکی مەیدانی بۆ پەیمانگەی ڕاهێنانی کەمئەندامان دەکەین بەمەبەستی چاوپێکەوتن بۆ چۆنیەتی پەیوەندیکردنی مامۆستایان لەگەڵ نابیستە و نابینا و کەمئەندامان. ♦ ڕاپۆرت سەبارەت بە سەردانەکە و ئەو زانیاریانەی دەستتان کەوتووە سەبارەت بە پرۆسەی پەیوەندیکردن و کارکردن لەگەڵ کەمئەندامان ئامادە دەکەن. 2. سەردانەکە جێبەجێ دەکەین. (75 خولەک) * بەشداربووان لەگەڵ هەر مامۆستایەکدا گفتوگۆ دەکەن سەبارەت بە چۆنیەتی بەڕێوەچوونی پرۆسەی پەیوەندیکردن لەگەڵ نابیستە و نابینا و کەمئەندامە جەستەییەکاندا و بەربەستەکان و چۆنیەتی تێپەڕاندنیان. * هەندێك لەبەشداربووان هەلی ئەوەیان بۆ دەرەخسێت لەگەڵ هەندێك کەمئەندام پەیوەندی بکەن. 3. دوای سەردانەکە: (٦٠ خولەک) * ڕاهێنەر داوا لەبەشدار بوان دەکات ریپۆرتی خۆیان پێشکەش بکەن چ وەك تاك یان گروپ. * گفتوگۆ لەسەر ڕاپۆرتەکان دەکەین و گرنگیی پەیوەندیکردن لە ژیانی ڕۆژانەدا و جیاوازی شێوازەکانی بە گوێرەی جیاوازی توێژی ئامانج باس دەکەین.
لاپەڕەکانی کار	---
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ سەردانەکە پێشوەخت لەگەڵ بەڕێوبەرایەتی پەیمانگەکە ڕێك دەخەین. ♦ گرنگە پێشوەخت سەردانی پەیمانگەکە بکەین و ئامانجی سەردانەکە لە مامۆستاکان بگەیەنین. ♦ لە کاتی سەردانەکە گرنگە جەخت لەسەر ئەوە بکەینەوە کە ئەو بەشداربووانەی پەیوەندیکردن لەگەڵ کەمئەندامان دەکەن دەبێ هەڵوێستی ئەرێنیان بەرامبەریان هەبێت. ♦ دەکرێت هەندێك لە کەمئەندامان بانگهێشت بکرێن و ئاهەنگێکی خنجیلانەیان بۆ ئامادە بکەن لەژێر ڕێنوێنی ڕاهێنەرەکەدا.

ناونیشانی چالاکی	**ڕۆژنامە بە ئامانج و تەرکیزەوە دەخوێنمەوە**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن ئەم ئامانجە جێبەجێ بکەن: ♦ شیکردنەوەی پرۆسەی پەیوەندیکردن لە ڕێگای پەیوەندیکردنی نووسراوەوە.
ماوەی چالاکی	55 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم. ♦ قەڵەمی هایلایتەری ڕەنگاوڕەنگ. ♦ کۆپی ڕۆژنامەیەك یان پتر بە پێی ژمارەی بەشداربووان یان چەند ڕۆژنامەیەکی لۆکاڵی. ♦ کۆپی لە پرسیارەکانی کاری گروپەکان. (لاپەڕەکانی کار).

هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. چالاکیەکە بۆ بەشداربووان بەم شێوەیە ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ لە چوار گروپدا کار دەکەن. ♦ ڕۆژنامەکان دەخوێننەوە و دەستنیشانی ئەو بابەت و وتارانە دەکەن کە ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ پەیوەندیان بەکارەوە هەیە و بە هایلایتەر ئاماژەی پێدەدەن. ♦ وەڵامی پرسیارەکانی لاپەڕەی کار کە وەریدەگرن دەدەنەوە. ♦ کارەکانتان پێشکەش دەکەن و دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەین. 2. بەشداربووان دابەشی چوار گروپ دەکەین. 3. بۆ هەر گروپێکیان ڕۆژنامەیەك و هایلایتەری ڕەنگاوڕەنگ و لاپەڕەی کار دابەش دەکەین. 4. گروپەکان کاری خۆیان دەکەن. (25 خولەك) 5. هەرگروپێك ئەنجامەکانی کارەکەی پێشکەش دەکات. (20 خولەك) 6. ڕاهێنەر گرنگی ڕۆژنامە وەکو کەناڵێکی زانینی هەلی کار و پەیوەندیکردن لەگەڵ ڕووداوەکانی نیشتمانی و کۆمەڵایەتی دەناسێنێت, جەختکردن لەسەر ئەوەی پێویستە خوێندنەوەمان ئامانجدار بێت و ئامانجەکەشمان دەستنیشان بکەین. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	**پرسیارەکانی کاری گروپەکان:** 1. لایەنی نێرەر کێیە؟ 2. وەرگر یان توێژی ئامانجکراو کێیە؟ 3. ئامانجەکانی پەیامەکان چین؟ 4. لە چ کەناڵێکەوە ئەم پەیامانە نێردراون؟ 5. تایبەتمەندیەکانی پەیامەکە چین؟
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ دەبێ پێشوەخت ڕۆژنامەکانمان خوێندبێتەوە و بابەتەکانمان هەڵبژارد بێت و دڵنیا بین لەوەی بابەت هەیە بەشداربوو بتوانێت کاری لەسەر بکات. ♦ گرنگە ئەوە ڕوون بکەینەوە کە ڕۆژنامە کەناڵێکی پڕ بایەخی پەیوەندیکردنە لەهەموو بوارەکاندا بە تایبەتی لە بواری گەڕان بەدوای کاردا.

بابەتی دووەم: کارامەیی هاوسۆزی

"ئەگەر کەسێک پێت بکەنێت لەوانەیە بتوانی دڵت پێدا بسوتێت, بەلام ئەگەر خۆت پێکەنیت لەوانەیە نەتوانی لەخۆت ببۆریت"
جبران خليل جبران

هاوسۆزی- زانیاریی بنەڕەتی

مەبەستمان لە هاوسۆزی چیە؟

"هاوسۆزی توانای بینینی جیهانە لە گۆشەنیگا و چاوانی کەسێکی دیکەوە". سێ ڕەهەند لەخۆ دەگرێت[4]:

1. **ڕەهەندی یەکەم:** هەوڵدانی تێگەیشتنی ئەوی دیکە دەگرێتە خۆوە، واتا بۆچوون و حوکمەکانی خۆمان بە لاوە نێین بۆئەوەی ئەوی دیکە تێبگەین.

[4] Looking out Looking In , 13th Edition, by Ronald Adler and Russel Proctor II, 2011

2. **ڕەهەندی دووەم**: ڕەهەندی سۆز کە یاریدەدەرمانە بۆ نزیکبوونەوە و زانین وهەستکردن بەهە ستەکانی ئەوی دیکە بە مەبەستی ئەوەی لە خەم و ترس و ئازار و خۆشی ئەوی دیکە تێبگەین.
3. **ڕەهەندی سێیەم**: گرنگیدانی ڕاستگۆیانەیە بە خێر و خۆشی ئەوی دیکە.

"هاوسۆزی واتا کارامەیی هەستکردن بە هەستەکانی کەسانی دیکە و تێگەیشتنی ئەم هەستانە بە بێ ئەوەی خۆمان لەبیر بچێت. واتا هەستکردن بە هەستەکانی کەسێکی دیکە وەکو ئەوەی خۆی هەستی پێدەکات: دڵخۆشی، خەم، تووڕەبوون..هتد. وە زانینی هۆکارە ڕاستەقینەکانی پشت ئەم هەست و سۆزە کەسییە"[5].

"هاوسۆزی واتا چوونە ناو جیهانی ناوەوەی کەسێکەوە وەکو ئەوەی خۆت بێت، هاوسۆزی گەرمکیەتی کەسی هاوسۆز کەسێکی هەست ناسك بێت و هۆکارە شاراوەکانی پشت هەستەکان بزانێت، هاوژیان بێت لەگەڵ ئەو کەسە و حوکم لەسەر هەستەکانی بە باش و خراپ و دروست و هەڵە نەدات، پاشان هەموو ئەمانی پێ بڵێت"[6].

"هاوسۆزی یەکێکە لە کارامەییەکانی پەیوەندیکردن بۆ دابینکردنی پشتیوانی و پاڵپشتی و یارمەتیدانی کەسێکی دیکە بە کاری دەهێنین. بۆیە پێویستی بەوەیە کارامەیی درککردن و هەستی گونجاومان بۆ هەستە ناوەکیەکانی کەسی دیکە هەبێت و ئەم هەستانە بۆ کەسەکە بە شێوەیەکی روونی گونجاو بیلێتەوە"[7].

جیاوازی لەنێوان هاوسۆزی و سۆزداریدا چییە؟

گرنگە جیاوازی بکەین لەنێوان هاوسۆزی و سۆزداریدا (بەزەیی).

هاوسۆزی (Empathy) بریتیە لە ڕەنگدانەوەی یان ژیانکردنی هەستە جۆراوجۆرەکانی ئەوانی دیکە (خەم و خۆشی) لە گۆشەنیگای خۆیانەوە. پێویستە ئەو کەسە کارامەیی عەقڵی و سۆزی هەبێت بەوەی لە جیهانی کەسەکەی دیکە تێبگات و دەریبڕێت بۆی.

سۆزداری (Sympathy) بریتیە لە هەستکردن بەدڵ پێسووتان و خەم خواردن لە کەسێك بارودۆخی لەوەی ئێمە خراپترە و ئازار و تەنگژەیەك دەکێشێت کە وا لە سۆزدار (بەزەییکار) دەکات خۆی لە بیر بکات.

زۆر پسپۆڕان جەخت لەسەر ئەوە دەکەن جیاوازی لە نێوان سۆزداری و هاوسۆزی پەیوەندی بە عەقڵ و ویژدانەوە هەیە، لە بەزەییدا لایەنی ویژدانی زاڵ دەبێت، هەرچی هاوسۆزییە ئەوا پتر پەیوەندی بە عەقڵەوە هەیە, چونکە کەسی هاوسۆز بارودۆخی کەسەکەی دیکە دەزانێت و هاوکاری دەکات بۆ ئەوەی مامەڵە لەگەڵ دۆخە هەنووکەییەکەی بکات و لە ئەنجامدا یارمەتی دەدات بۆ گەشەسەندن و وەرگرتنی کارامەیی و شارەزایی جۆراوجۆر.

---

[5]Rogers, C. (1982). Empathicsm : An unappreciated way of being . In Rubenstein, H. and Block , M. Things that matter : Influences on helping relationships. New York : Macmillan publishing Co., Inc.
[6]http://faculty.imamu.edu.sa/css/atniyazi/Pages/12c7f198-30bb-494e-9e18-3bcd7294ff2b.aspx, 1 June, 2011
[7]Hepworth, D. and Larsen, J. (1986). Direct social work practice : theory and skills . Third Edition. Belmont, California : Wadsworth Publishing company.

چۆن کارامەیی هاوسۆزی دەسازێنین؟

هاوسۆزی رۆڵێکی گرنگی هەیە لە گەشەسەندنی سۆزیی مرۆڤدا، هەروەها کارامەیی تێگەیشتنی هەست و هەڵچوونەکانی کەسانی دیکە تێدەگات و شیان دەکاتەوە.

پسپۆڕان لەم بوارەدا جەخت لەسەر ئەوە دەکەن هاوسۆزی لای مرۆڤ پاش چەند مانگێك لە دایکبوونی دەست پێدەکات پێش ئەوەی بزانێت خۆی کەسێکی جیایە لە کەسانی دیکە، ئەم حالەتە بەوە شیدەکەنەوە کاتێك منداڵێك گوێی لە گریانی منداڵێکی دیکە دەبێت هاوسۆزی دەبێ و دەست بە گریان دەکات لەگەڵی[8]. هەروەها ئاماژە بەوەش دەکەن کە لەوانەیە هاوسۆزی بۆ ماوەیی بێت[9]. ئەم کارامەیی یە بە پێی کارلێککردنی کەسانی دیکە لەگەڵماندا پەرە دەستێنێت. کاتێك کە بە بەردەوامی و لە ڕێگەی پێکەنین و فرمێسك و لەئامێزگرتن, دەربڕینی هەستەکان لەگەڵ منداڵدا نەکرا، ئیدی بە تێپەڕینی کات منداڵەکە دوور دەکەوێتەوە لەوەی هەستەکانی دەربڕێت. ئەمیش پەرەدەستێنێت تا ئەو رادەیەی هەستپێکردنیان لە دەست دەدات. لێرەوە لە پرۆسەی فێربوونی کۆمەڵایەتی و خۆناسیندا کارامەییەکە دەسازێت، چەندە لەسەر هەستەکانمان کراوە بووین ئەوەندەش دەتوانین هەستەکانی کەسانی دیکە بخوێنینەوە.

سوودەکانی فێربوونی کارامەیی هاوسۆزی زۆرن، زۆر توێژینەوە و خوێندنەوە[10] ئاماژە دەکەن بەوەی هاوسۆزی هەستێکی بنەڕەتیە بۆ پەرەپێدانی پەیوەندیکردنەکانی نێوان کەسەکان، هەستکردن بەوەی لە ژیانمان ڕازین, هەروەها کارامەییەکانی زاڵبوون بەسەر کێشەکاندا و کەمکردنەوەی خەمۆکی و بەخشینی مانایەك بە ئاسایش و قبوولکردن لەم کارامەییەوە سەرچاوە دەگرن.

کارامەیی هاوسۆزی بە ئاسینی ساز دەبێت، هەلی مومارەسەکردنی لە چوارچێوەی ئەزموون دەبێت لەسەرەتاوە، پاشان لە هەموو بارودۆخەکانی ژیاندا کە پێویستی بە هاوسۆزی هەیە. بە مەبەستی سەرکەوتن لەم کاردا دەبێ ئارەزوومان لە پەیوەندیکردنی قووڵ و گەرموگوڕ هەبێت لەگەڵ کەسی دیکە و لە هەموو بارودۆخەکانی ژیاندا، هەروەها دەبێ خەیاڵی ئەوەمان هەبێت خۆمان لە شوێنی کەسەکان دانێین و کارامەیی گوێگرتنمان هەبێت و کەناڵە جۆراوجۆرەکان بەمەبەستی دانپێنان بەشارەزایی کەسی دیکە بەکار بێنین. هەندێك کەس پشت بە بابەتە بایۆلۆژیەکان دەبەستن (باڵا، رەنگ، شێوە، تەمەن، کێش، رەگەز، جێندەر) یان پشت بە توخمە ئابووری- کۆمەڵایەتیەکان دەبەستن (ئاین، ئایدیۆلۆژیای سیاسی، باری ئابووری) بۆ پۆلێنکردنی هاوسۆزی یان بۆ ئەوەی هەستێکی دیاریکراو یان هەڵوێستیان بەرامبەر بە کەسی دیکە هەبێت کە لەوانەیە بە شێوەیەکی نەرێنی کار بکاتە سەر هاوسۆزی..

هەندێک فاکتەر هەن لەوانەیە ببنە بەربەست بۆ پرۆسەی هاوسۆزی وەك قسە پێ برین، گفتوگۆی بێ ئەنجام، رکابەری, ئامۆژگاری لەبری ئەوەی کاری پێ بکرێت بۆ دۆزینەوەی چارەسەر، پەلەکردن لە هەڵێنجاندن و فشارکردن بۆ سەر ئەوی دیکە بۆ دەربڕینی هەستەکانی..هتد.

---

[8] Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ, Daniel Goleman, Batnam Book-Psychology, A bantam International Edition, 1996.
[9]Developmental psychology: Theory, research, and applications.Monterey, California: Brooks/Cole Publishing company,Shaffer, D. 1985.
[10] Studies by Bergman & Bell, 1998; Edgerton & Campbell, 1994; Lee, Brennan & Daly, 2001; Mikulincer & Sahver, 2005.

چۆن دەکرێ هاوسۆزی نیشانبدەین؟

هاوسۆزی بەم هەنگاوانە نیشان دەدەین:

1. گوێ دەگرین بەبێ ئەوەی هیچ حوکمێک بدەین، باوەڕ بوون و ئولفەت و تێگەیشتن ساز دەکەین و مەرج نییە ڕەزامەند بین، گوێ لەمانەی خوارەوە دەگرین:
   - ناوەڕۆك و ئەو بابەتانەی نێرەر جەختیان لەسەر دەکات، هەوڵ دەدەین هەستی بەرامبەر و نیازی تێبگەین.
   - هەستی دیار و هەستی شاراوە بە مەبەستی ئەوەی هەستە ڕاستەقینەکان بزانین. توانای پەیوەندیکردنی نازارەکی بەکار دەهێنین لەبەر ئەوەی دەربڕینی هەستەکان لە ڕێگەی ئەم کارامەییەوە دەکرێت. بۆیە چاودێری تۆنی دەنگ، خێرایی دەرچوونی وشەکان، خێرایی هەناسەدان، شێواز و بەڕێوەچوونی گفتوگۆکە، دەربڕینی دەموچاو و زمانی جەستە دەکەین. وریای ئەوە دەبین کاتێك جوڵانەوەی لەگەڵ تۆنی دەنگی دژ بەیەك بوون، لەو کاتەدا ڕاستیی هەستەکان دەبینین "چۆن شتەکە دەڵێ" نەك "چی دەڵێ". لە حاڵەتی هاوسۆزیدا لە بارودۆخێکی فەرمیدا (بۆ نموونە، کۆبوونەوە) دەکرێ گوێبگرین و تێبینیەکان لەبەردەمماندا بنووسین پاشان لە ڕاستیەکان دڵنیا ببینەوە.
2. هەستەکان شیدەکەینەوە و دەیبەستینەوە بە بارودۆخی کەسەکە لە رووی تەندروستی، دەروونی، کۆمەڵایەتی و ئابووری و بیر لە هەستەکانی ئەو دەکەینەوە لە ڕێگەی هەموو هەستەوەرەکانمانەوە. بەم شێوەیە دەتوانین بارودۆخەکە ببینین و لە پێگەی ئەوی دیکەوە هەستی پێبکەین.
3. لە ناخی خۆمانەوە هەستەکانی ئەو کەسە دەردەبڕین و ڕێزمان بۆ توانینی مامەڵەکردنی لەگەڵ دۆخەکە دەردەبڕین و دڵنیا دەبین لەوەی لە بابەتەکە گەیشتووین: "هەست دەکەم تۆ زۆر نارەحەتی چونکە بابەتەکان... بەم شێوە ڕوویانداوە...." (بابەتەکە و هەستە گرنگەکان کە بینیمان و هەستمان پێکرد پوخت دەکەین).
4. کارلێککردن دەکەین و وەڵامی هەستەکانی بەرامبەر دەدەینەوە بە بەکارهێنانی کارامەیی دەربڕینمان و کاریگەریی گەراوەی لە ڕێگەی پەیوەندیکردنی زارەکی یان نازارەکی دەدەینەوە. دەکرێت:
   - داوا لە کەسەکە بکەین پتر لەسەر بابەتەکە قسە بکات: "هەموو ئەمانە وایانکرد هەستت چۆن بێت؟" یان "دەکرێ زیاترم بۆ باس بکەی لەسەر بابەتەکە".
   - داوای ڕوونکردنەوە دەکەین: " دەمەوێ دڵنیا بم لەوەی دروست تێگەیشتم" و قسەکانی دادەڕێژینەوە.
   - پشتیوانی و پاڵپشتی پێشکەش دەکەین: "با بزانین چیمان پێ دەکرێت بۆ چارەسەرکردنی ئەم بابەتە".
   - نارەزایی دەردەبڕین (ئەگەر نارازی بووین)، دوای ئەوەی بۆ بەیانی بکەین کە ئێمە لە دۆخەکە گەیشتووین. لە ئەنجامدا گفتوگۆیەکە لە چوارچێوەی ڕێزگرتن و ژێر کونترۆڵکردندا دەمێنێتەوە و بە شێوازێکی شارستانی دەربڕین لە هەست و سۆزەکانمان دەکەین.

هاوسۆزی - چالاکی پێشنازکراو

ناونیشانی چالاکی	**هاوسۆزی یان سۆزداری**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ جیاوازی لە نێوان هاوسۆزی و سۆزداریدا بکەن.
ماوەی چالاکی	45 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم. ♦ وەرەقەی بۆردی گەورە کە هەندێک رستەی لەسەر نووسرابێت. (لاپەڕەکانی کار)
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. ڕاهێنانەکە بۆ بەشداربووان بەم شێوەیە ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ هەندێك رستەتان بۆ دەخوێنینەوە ئێوە لەژێر لە ناونیشانەکانی "هاوسۆزی" و "سۆزداری" دا پۆلێن دەکەن. ♦ پاش بیستنی هەر رستەیەک, ئەو کەسانەی دەیخەنە خانەی هاوسۆزی دەچن بۆ لای چەپ، و ئەوانەی پێیانوایە ئەمە بەزەییە (سۆزداریە) بۆ لای ڕاست دەچن. 2. ڕاهێنانەکە جێبەجێ دەکەین: (10 خولەك) ♦ داوا لە بەشداربووان دەکەین لە ناوەڕاستی هۆڵەکەدا بوەستن. ♦ دەستەواژەکان یەك بە یەك دەخوێنینەوە. ♦ لەسەر بۆردەکە ژمارەی دەنگەکانی هەر دەستەواژەیەک دەنووسین (هاوسۆزیە یان سۆزداریە). ♦ لە کۆتاییدا سوپاسیان دەکەین و داوا دەکەین بگەڕێنەوە شوێنەکانی خۆیان. 3. گفتوگۆ دەکەین لەسەر پاساوەکانی دابەشکردنی رستەکان بۆ هاوسۆزی یان سۆزداری. (10 خولەك) 4. پێناسەکانی سۆزداری و هاوسۆزی هەڵدەهێنجین و جیاوازیەکانیان روون دەکەینەوە. جەخت لەسەر ئەوە دەکەینەوە کە هاوسۆزی بە شێوەیەکی بەهێز لەسەر کارامەیی پەیوەندیکردنی دروست دەوەستێت. (10 خولەك) 5. داوا لە بەشداربووان دەکەین بگەڕێنەوە ناوەڕاستی هۆڵەکە و دووبارە دەست پێبکەنەوە بزانین گۆشەنیگاکان گۆڕان یان نا، و ئەگەر پێویستی کرد گفتوگۆ دەکەین (10 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	**رستەکان:** ♦ دەزانم هەرچیەك بکەم ناتوانم لە خەمەکانت کەم بکەم. (سۆزداری) ♦ خەمەکەت تێدەگەم. (هاوسۆزی) ♦ وشەی وا نا دۆزمەوە دەریبڕم تا چ رادەیەك کاریگەرم بە بارودۆخەکەت. (سۆزداری) ♦ ئەوەی هەستی پێدەکەی تێدەگەم. (هاوسۆزی) ♦ کە گوناهە. (سۆزداری) ♦ خەمبارم بۆت. (سۆزداری) ♦ هەست و خۆشەویستیت بۆ فلانە کەس دەزانم. (هاوسۆزی) ♦ ئەگەرچی هاوڕا نیم لەگەڵت بەڵام لە بڕیارەکەتدا پشتیوانیت دەکەم. (هاوسۆزی) ♦ گۆشەنیگا کەت دەبینم و دەزانم وا هەست دەکەیت زۆرداریت لێ کراوە. (هاوسۆزی) ♦ نا رەحەتم بۆ بێتاقەتیت. (سۆزداری)
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ رستەکانی بەزەیی (سۆزداری) و هاوسۆزی پێشتر لەسەر بۆردەکە دەنووسین. ♦ گرنگە وریای ئامانجەکانی دانیشتنەکە بین، لەوانەیە بەشدابووان بچنە سەر هەنگاوەکانی هاوسۆزی، پێیان دەڵێن لە چالاکی دیکەدا باسیان دەکەین.

ناونیشانی چالاکی	**بۆچی هاوسۆزی دەکەم؟**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ گرنگیی هاوسۆزی بزانن و قبووڵ بکەن.
ماوەی چالاکی	45 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم. ♦ کۆپی لە دەقی چیرۆکێک. (لاپەڕەکانی کار)
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. چالاکیەکە بەم شێوەیە بۆ بەشداربووان ڕوووندەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ خۆبەخشێکتان ڕۆڵی لاوێك دەگێڕێت (کچ یان کوڕ) گرفتێکی هەیە. ♦ بەشداربووانی دیکە کارلێککردن دەکەن و هاوسۆزی نیشان دەدەن. ♦ دوو بەشداربووی دیکەش چاودێری دەکەن تاکو بزانن بەشداربووان چۆن کارلێککردن و بەشداری دەکەن. 2. دوای سێ خۆبەخش لە بەشداربووان دەکەین. 3. چیرۆکێك دەدەینە ڕۆڵگێڕەکە و کاتی خۆئامادەکردنی دەدەینێ. لەو ماوەیەدا بە بیری بەشداربووان دێنینەوە کە هاوسۆزیی خۆیان لەگەڵ کەسایەتیەکە نیشان بدەن کاتێك لە چیرۆکەکەی دەبێتەوە. داوا لە خۆبەخشەکان دەکەین چاودێری کارلێککردنەکە بکەن و ئەوەی بەشداربووان بەمەبەستی هاوسۆزی دەیڵێنەوە لەلای خۆیان بنووسن. (5 خولەك) 4. خۆبەخشەکە ڕۆڵەکە دەگێڕێت. (5 خولەك) 5. بەشداربووان هاوسۆزی خۆیان لەگەڵ کەسایەتی چیرۆکەکە دەردەبڕن هەروەها خۆبەخشەکانی دیکەش چاودێری دەکەن و تێبینی خۆیان دەنووسن. (10 خولەك) 6. لە کۆتایی ڕۆڵگێڕاندا: (5 خولەك) ♦ سوپاسی خۆبەخشەکە دەکەین و دەپرسین هەستی بەچی کرد. ♦ لە چاودێرەکان دەپرسین گەیشتن بە چی ؟ 7. گفتوگۆ بە پێی تێبینیەکانی چاودێران دەکەین: (10 خولەك) ♦ ئایا ئەوەی بینیمان بەزەیی بوو یان هاوسۆزی. ♦ گرنگی نیشاندانی هاوسۆزی و کاریگەری لەسەر گەیشتن بە چارەسەری دروست. 8. گرنگیی هاوسۆزی پوخت دەکەینەوە. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	**دەقی چیرۆکەکان** **چیرۆکی یەکەم:** بەمدوایەدا ماڵت گواستووەتەوە ناوچەیەکی نوێ، تێبینیت کردووە دراوسێکان پاشەڕۆك فڕێ دەدەنە پێش دەروازەی باڵەخانەکە ئەمیش بۆنێکی پیسی هەیە، هەروەها هاوین وا نزیك بووەتەوە و ئیدی دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی مێش و مێشوولە کە ئەمەش نا ڕەحەتیەکی دیکەیە. گرفت لەوەدایە خەڵکی ناوچەکە گوێ نادەنێ و کەسیان نا ڕەحەتیان پێوە دیار نیە! کەچی تۆ زۆر نا ڕەحەتی و کەسێکت دەوێ بیدوێنی. **چیرۆکی دووەم:** تۆ ڕۆڵی کەسێك دەبینی دووچاری ڤایرۆسی ئایدز بووە و تازە پێی زانیوە. هەواڵەکە بە خێرایی لەناو پەیمانگا و یانەی وەرزشی بڵاو بووەتەوە. تۆ لە کاردانەوەیان دەترسیت و لە نیشانەکانی نەخۆشیەکە و مردنیش دەترسیت... هەستەکانت دەردەبڕیت.
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ گرنگە وریای ئامانجەکانی دانیشتنەکە بین، لەوانەیە بەشداربووان بچنە سەر هەنگاوەکانی هاوسۆزی، پێیان دەڵێن لە چالاکی دیکەدا باسیان دەکەین. ♦ دانەیەك لە چیرۆکەکان بە پێی گرووپی ئامانج هەڵدەبژێرین. ♦ ئەگەر یەکێك لە چاودێرەکان تێبینی قسەی بەشداربوویەکی کرد کە نیشانەی بەزەیی بوو نەك هاوسۆزی، داوا لە بەشداربووان دەکەین قسەکانیان دووبارە دابڕێژنەوە و بیکەن بە هاوسۆزی. ♦ لە کاتی چالاکی و لە کوتاییەکەشدا دڵنیا دەبین لەوەی هەموو شتەکان ڕوونن و بەشداربووانیش بۆ پرسیارکردن هاندەدەین.

ناونیشانی چالاکی	**خۆت بخەرە شوێنی ئەو! هەرچەندە جیاوازیشە**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ هاندانی دەربڕینی هاوسۆزی سەرەرای هەبوونی جیاوازی. ♦ ژماردنی بەربەستەکانی پرۆسەی هاوسۆزی لەگەڵ کەسانی دیکەدا.
ماوەی چالاکی	55 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم. ♦ چوند کارتێک کە لەسەر هەر دانەیەکیان حاڵەتێکی لەسەر نووسرابێت. (لاپەرەکانی کار)
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. پێناسەی هاوسۆزی تایبەتمەندییەکانی بەبیر دێنینەوە. (5 خولەك) 2. چالاکیەکە بەم شێوەیە ڕووندەکەینەوە: دەبن بە گروپ و ئەو حاڵەتەی وەریدەگرن بە پشتبەستن بە پێناسەی هاوسۆزی شیدەکەنەوە و وەڵامی پرسیارە هاوپێچەکانییش دەدەنەوە. (5 خولەك) 3. بەشداربووان دابەشی گروپ دەکەین بەمەرجێك هەر گروپێك لە 5 کەس پتر نەبێت. 4. هەر گروپێك حاڵەتەکی دەدەینێ. (لاپەرەکانی کار) 5. گروپەکان حاڵەتەکان شیدەکەنەوە و وەڵامەکانیان لەسەر بۆردەکە دەنووسنەوە. (10 خولەك) 6. هەر گروپێك ئەنجامی کارەکەی نمایش دەکات: (15 خولەك) 7. گفتوگۆ دەکەین: (10 خولەك) ♦ بابەت و هۆکارە بەربەستەکانی هاوسۆزی لەگەڵ کەسانی دیکە چین؟ ♦ ئایا ئەم شتانە پاساو بۆ نەبوونی هاوسۆزی دێننەوە؟ ♦ بەربەستەکانی پرۆسەی هاوسۆزی چین؟ 8. هەڵدەهێنجین، دەکرێ لەگەڵ هەندێك کەس بۆچوون و هەڵسوکەوتمان یان پرنسیپ و بەهاو داب و نەریت و ڕەنگ جیاواز بێت ، بەڵام ئەمانە ڕێگر نین بۆ ئەوی هاوسۆزیان بین. (5 خولەك) 9. پوخت دەکەین (5 خولەك)
لاپەرەکانی کار	**دەقی حاڵەتەکان:** **حاڵەتی یەکەم:** شڤان لەحەوشەی قوتابخانەدا تێدەپەڕی و پەرتووکەکانی پێبوو، بەبێ مەبەست خۆی لە قوتابیەك دا و کەوت. قوتابیەکانی دیکە پێکەنین و گاڵتەیان پێ کرد: "ئەوە چوار چاوت هەیە و نابینی، چاویلکەکانت دانێ بەڵکو باشتر ببینیت". تکایە وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەرەوە: 1. گرفتەکە چیە؟ 2. کاردانەوەی کەسانی دیکە چیبوو؟ 3. چ هۆکارێك پاڵنەریان بوو بەم شێوەیە ڕەفتار بنوێنن؟ 4. ئایا هاوسۆزی هەبوو؟ بۆچی؟ 5. بۆ نیشاندانی هاوسۆزی دەبوو چۆن ڕەفتار بکەن؟ **حاڵەتی دووەم:** نارین پشووی هاوینی هەمووی بە یاریکردنی تۆپی باسکەتبۆل بردەسەر بەو هیوایەی سەرەتای ساڵ بچێتە ناو تیمی قوتابخانەوە بۆ ئەوەی لەگەڵ دەستەخوشکەکەی بێت؟ نارین بە دەستەخوشکەکەی دەڵێ لەگەڵت دێمە ڕاهێنان کە ڕاهێنەرەکە ناوی بەشداربووانی تیمەکە ڕادەگەیەنێت. ڕاهێنەر ناوەکان دەخوێنێتەوە و ناوی ئەوی تێدا نیە! خەمبار و سەخڵەت دەبێت! ڕووی لە دەستەخوشکەکەی دەکات بۆ ئەوەی خەمەکەی بۆ بگێڕێتەوە، دەستەخوشکەکەی دەڵێ "بۆچی: ئەوها تووشی شوک بوویت, پێشبینی ئەوەت دەکرد هەڵنەبژێرێت! لە خەونەکەت هۆشیار ببەوە! تکایە وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەرەوە: 1. گرفتەکە چیە؟ 2. کاردانەوەی کەسانی دیکە چیبوو؟ 3. چ هۆکارێك پاڵنەریان بوو بەم شێوەیە ڕەفتار بنوێنن؟ 4. ئایا هاوسۆزی هەبوو؟ بۆچی؟ 5. بۆ نیشاندانی هاوسۆزی دەبوو چۆن ڕەفتار بکەن؟

حاڵەتی سێیەم:

لەم دواییەدا ڕەنگین لە حاڵەتێکی توندوتیژی خێزانیدا دەژی لە نێوان دایك و باوکی، ئەمیش کاریگەری خراپی لەسەر کارکردنیدا هەبوو، ئیدی ئەرکەکانی پشتگوێ خست و چالاکی کەم بووەوە و کەمدوو و کەم پێکەنین بوو. خاوەنکارەکەی دڵەڕاوکێ بوو و هەوڵیدا بزانێت هۆکارەکەی چیە، بەڵام ئەو قسەی نەکرد و بەڵێنی دا حاڵەتەکەی درێژە نەکێشێت و چالاکیی خۆی دەگێڕێتەوە تەنها داواکەی ئەوە بوو کە ڕەوشەکەی تێبگات و قبووڵی بکات. کاتێك دەستەخوشکەکەی پێی زانی کە هیچی بە بەڕێوەبەرەکە نەوتووە، ئەمیش ترسا ڕەنگین لە کاری لابەرێت، چوو بۆ لای بەڕێوەبەر و بۆی باس کرد چی لەماڵی ڕەنگین ڕوودەدات. ڕەنگین بەمەی زانی زۆر تووڕەبوو و پەیوەندیەکەی لەگەڵ ئەو کچە پچڕاند. بەڵام کچەکەش تووڕە بوو گوتی: "ئایا ئەوەی چاکەت لەگەڵ دەکات, ئەوەیە پاداشتەکەیەتی؟!".

تکایە وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەرەوە:

1. گرفتەکە چیە؟
2. کاردانەوەی کەسانی دیکە چیبوو؟
3. چ هۆکارێك پاڵنەریان بوو بەم شێوەیە ڕەفتار بنوێنن؟
4. ئایا هاوسۆزی هەبوو؟ بۆچی؟
5. بۆ نیشاندانی هاوسۆزی دەبوو چۆن ڕەفتار بکەن؟

حاڵەتی چوارەم:

ئازاد و یارا دووانەن (جمکن)، بەڵام دایکوباوکیان بە یەکسانی مامەڵەیان ناکەن، بۆ نموونە: یارا دەبێ هاوکاری دایکی بکات لە کاری ناوماڵدا لە کاتێدا ئازاد دەچێت لەگەڵ هاوڕێکانیدا یاری دەکات. هەروەها ئازاد بۆی هەیە بە تەنیا بچێت بۆ دوکانی گەڕەکەکەیان بەڵام یارا ئەو مافەی نیە. ئاساییە ئازاد لەناو ماڵدا غارغارێن بکات و بە ئارەزووی خۆی هاوار بکات بەڵام یارا، بۆی نییە وا بکات! یارا ئەگەر پلەی کەمی هێنا سزا دەدرێت بەڵام ئازاد نەخێر. ڕۆژێك یارا بڕیاری دا ئەم بارودۆخە ڕاگەیەنێت و چیتر قبووڵی نەکات؟ چوو بۆ لای دایکی نا ڕەحەتی خۆی دەربڕیت، دایکی گوتی: "تۆ کچی و ئەو کوڕە!"

تکایە وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەرەوە:

1. گرفتەکە چیە؟
2. کاردانەوەی کەسانی دیکە چیبوو؟
3. چ هۆکارێك پاڵنەریان بوو بەم شێوەیە ڕەفتار بنوێنن؟
4. ئایا هاوسۆزی هەبوو؟ بۆچی؟
5. بۆ نیشاندانی هاوسۆزی دەبوو چۆن ڕەفتار بکەن؟

حاڵەتی پێنجەم:

شلۆڤە کچێکی سەیرە، ئینتیمای سیاسی و فکری سەیر و سەمەرەی هەیە! لەگەڵ هاوپۆلانی ناکۆکە و لای وایە ئەوان منداڵانە بیر دەکەنەوە! بەم شێوەیە هاوپۆلەکانی وەسفی دەکەن. ڕۆژێك شلۆڤە لە ڕێگەی گەڕانەوەی بۆ ماڵەوە, دوو لاو لەسەر مۆتۆرسکلێك لێیان دا و جانتاکەیان ڕفاند. پاش چەند ڕۆژێك هاتەوە بۆ قوتابخانە و تێبینی کرد هەمووی بە نیگایەکی سەیرەوە تەماشای دەکەن و لە نێوان خۆیاندا چپە دەکەن و دەڵێن شایانی ئەوە بو وای لێبکەن! سەری داخست و فرمێسکەکانی بارین.

تکایە وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەرەوە:

1. گرفتەکە چیە؟
2. کاردانەوەی کەسانی دیکە چیبوو؟
3. چ هۆکارێك پاڵنەریان بوو بەم شێوەیە ڕەفتار بنوێنن؟
4. ئایا هاوسۆزی هەبوو؟ بۆچی؟
5. بۆ نیشاندانی هاوسۆزی دەبوو چۆن ڕەفتار بکەن؟

حاڵەتی شەشەم:

زیلان لاوێکی زۆر ڕێکوپێك بوو, هەموو کەس خۆشیان دەویست و لە قوتابخانەش زیرەك بوو. ماڵیان بۆ گەڕەکێکی دیکە گواستەوە. گروپێك لاوی تازەی ناسی. لە سەرەتادا هەموو شتێك باش بوو تا ئەو کاتەی لاوەکان فشاریان لێکرد حەشیشە بکێشێت. زیلان ئەمەی ڕەتکردوەوە بۆیە لە گروپەکەی خۆیان دەریانکرد و دەستیان بەوە کرد لەناو گەڕەك سووکایەتیان پێدەکرد. زیلان زۆر نیگەرانە و نائومێدە لە دۆزینەوەی هاوڕێی نوێ. پەیوەندی بە هاوڕێیەکی کۆنی دەکات بۆ ئەوەی داخی دڵی بۆ بڕێژێت، هاوڕێکە دەڵێت:

	"هەرچیت بەسەردا دێت گوناهی خۆتە، چ دەبوو ئەگەر حەشیشەت لە گەڵیاندا کێشابا، هیچ نەبێ نەتدەدۆڕاندن". تکایە وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەرەوە: 1. گرفتەکە چیە؟ 2. کاردانەوەی کەسانی دیکە چیبوو؟ 3. چ هۆکارێك پاڵنەریان بوو بەم شێوەیە ڕەفتار بنوێنن؟ 4. ئایا هاوسۆزی هەبوو؟ بۆچی؟ 5. بۆ نیشاندانی هاوسۆزی دەبوو چۆن ڕەفتار بکەن؟ <u>حاڵەتی حەوتەم:</u> ئاڵان لاوێکی کەمئەندامە کاری دارتاشی دەکات، زۆر تووڕە و نیگەران دەبێت کاتێك پارچە دارێك لە دەستی بەردەبێتەوە و کاتی زۆری دەوێت تا دەیگێڕێتەوە بۆ سەر مێزی کار. هەموو جارێك خەمبار و نائومێد دەردەکەوێت. زۆر جار هاوکارانی گاڵتەی پێدەکەن و کاری خۆیان بەجێدێڵن و لە دەوری دەوەستن لە کاتێکدا ئەو هەوڵ دەدات پارچە دارەکە بگێڕێتەوە. تکایە وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەرەوە: 1. گرفتەکە چیە؟ 2. کاردانەوەی هاوکارەکانی چیبوو؟ 3. چ هۆکارێك پاڵنەریان بوو بەم شێوەیە ڕەفتار بنوێنن؟ 4. ئایا هاوسۆزی هەبوو؟ بۆچی؟ 5. بۆ نیشاندانی هاوسۆزی دەبوو چۆن ڕەفتار بکەن؟ **حاڵەتی هەشتەم:** سیمیار قوتابیە لە بەشی دارتاشی و لە قوتابیە باشەکانە لە بەشەکە. ڕۆژێك بەهۆی هەڵەی قوتابیەکی دیکەوە پەنجەیەکی دەستی ڕاستی سیمیار دەبردرێت. هەفتەیەك لە نەخۆشخانە مایەوە و هاوڕێکانی سەردانیان دەکرد و خەمخۆری خۆیانیان دەردەبری بۆ ئەوەی لێی قەوماوە. کاتێك لە نەخۆشخانە دەرچوو هاوڕێیەکی ئامۆژگاری کرد بچێتە یەکێك لە پەیمانگاکانی ڕاهێنانی کەمئەندامان. کەچی مامۆستاکەی ئامۆژگاری کرد بۆ بەشەکەی بگەڕێتەوە، کەسێکی دیکەش گوتی بڕۆ بۆ بەشێکی دیکەی هەمان بنکەی ڕاهێنان. کەچی باوکی گوتی هێشتا نۆ پەنجەی دیکەت هەیە و دەتوانی دارتاشیان پێ بکەیت. تکایە وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەرەوە: 1. گرفتەکە چیە؟ 2. کاردانەوەی کەسانی دیکە چیبوو؟ 3. چ هۆکارێك پاڵنەریان بوو بەم شێوەیە ڕەفتار بنوێنن؟ 4. ئایا هاوسۆزی هەبوو؟ بۆچی؟ 5. بۆ نیشاندانی هاوسۆزی دەبوو چۆن ڕەفتار بکەن؟
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ ئەگەر ناوەکان وەك ناوی یەکێك لە بەشداربووان بوون دەکرێ بیگۆڕین. ♦ ئەو حاڵەتانەی لەگەڵ گرووپی لاوانی بەشداربوو دەگونجێت هەڵدەبژێرین. ♦ وریای ئەوە دەبین کەسێك یان زیاتر لە بەشداربووان حاڵەتێکی هاوشێوەی هەبێت، خێرا تەداخول دەکەین. ♦ هەوڵ دەدەین گفتوگۆکان لە بارودۆخێکی ڕێزگرتندا بێت. ♦ دەکرێ کاری گرووپەکان بکەین بە کاری کەسی و پاشان بە گرووپ و گفتوگۆ لەناو گرووپە گەورەکەدا بکەین. ♦ دەکرێ داوا لەهەر گرووپێك بکەین دیمەنێك بنوێنێت و بپرسین لەو حاڵەتەدا چیتان دەکرد بە پێی گفتوگۆکانی سەرەوە؟

ناونیشانی چالاکی	**ئارەزووی زۆر بۆ قسەکردن**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ گوێگرتن تا کۆتایی بکەن. ♦ جێبەجێکردنی چوار خاڵەکە بۆ نیشاندانی هاوسۆزی.
ماوەی چالاکی	75 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ هۆڵێکی فراوان بۆ ئەوەی هەر دوو بەشداربوویەك بتوانن بەهێمنی دانیشن و گفتوگۆ بکەن. ♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. ئامانج و هەنگاوەکانی چالاکیەکە بەم شێوەیە بۆ بەشداربووان ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ ڕاهێنانێکی دوو قۆناخی ئەنجام دەدەین. ♦ هەر دوو بەشداربوویەك گرووپێکن و بەرامبەر بە یەکتر دادەنیشن. ♦ هەر بەشداربوویەك بابەتێك دەکاتەوە کە بیری لێدەکاتەوە و پەیوەندی بەکار یان خێزان یان تەندروستی یان ڕەفتارێکەوە هەبێت و بۆ بەشداربووەکەی دیکە باسی دەکات. ♦ بەشداربووی دووەم بۆ ماوەی خولەک و نیوێک تەنها گوێ ڕادەگرێت بۆ کەسی یەکەم. 2. گروپەکان دادەنرێن و چالاکیەکە جێبەجێدەکرێت. (5 خولەك) 3. ئەم پرسیارە دەکەین: "لەکاتی ڕاهێنانەکەدا هەستتان بەچی کرد؟" ئایا هەستتان بەوە کرد زۆر ئارەزووی قسەکردنتان هەیە کاتێك ڕۆڵی وەرگرتان دەگێڕا؟ (5 خولەک) 4. تێبینیەکان لەسەر بۆردەکە دەنووسین. 5. داوا لەبەشداربووان دەکەین ڕاهێنانەکە دووبارە بکەنەوە و پتر جەخت لەسەر وشە بەکارهاتووەکانیانی نێرەر و پەیوەندیکردنە نازارەکیەکەی بکەن ئینجا ڕۆڵەکانیان بگۆڕنەوە. (5 خولەك) 6. لە بەشداربووان دەپرسین: " تێبینی چیتان کرد لە رەفتار و وشەکانی نێرەر؟" (5 خولەك) 7. تێبینیەکان لەسەر بۆردەکە تۆمار دەکەین. 8. لە جاری سێیەمدا، داوا لە بەشداربووان دەکەین ڕاهێنان بکەن، بەڵام ئەوانەی ڕۆڵی وەرگر دەبینن دەبێ ئەوەی گوێی لێدەگرن لە ناخەوە شیبکەنەوە و بزانن بەرانبەر هەست بە چی دەکات. (5 خولەك) 9. پرسیار لەو بەشداربووانەی ڕۆڵی وەرگر وەردەگرن دەکەین: بیرت لە چی کردەوە کاتێك هەوڵتدا بارودۆخی کەسیی دیکە (نێرەر) شی بکەیتەوە. (5 خولەك) ١٠. تێبینیەکان لەسەر بۆرد دەنووسین. 11. لەجاری چوارەمدا لە بەشداربووان دەپرسین دووبارە کەنەوە بەڵام ئەمجارە پێویستە وەرگرەکە پوختە و ڕەنگدانەوەی قسە و هەستەکانی نێرەر بکات. (5 خولەک) 12. لەو بەشداربووانە دەپرسین کە ڕۆڵی نێرەریان بینیوە: "ئایا هەستت بەوە کرد وەرگر توانی حاڵەتەکە وەرگرێت بە هەست و ناوەرۆکەوە. (5 خولەك) 13. تێبینیەکان لەسەر بۆرددا دەنووسین 14. لە جاری پێنجەمدا لە هەر بەشداربوویەك دەپرسین کە ڕۆلی وەرگریان بینیوە کە کارلێککردن بکات و کاریگەری گەراوە بدات بە نێرەر. (5 خولەك) 15. لەو کەسانە دەپرسین کە ڕۆڵی نێرەریان بینیوە: ئایا هەستت کرد بەوەی وەرگر کارلێککردنی لەگەڵ کردی؟ چۆن؟ (5 خولەك) 16. سوپاسی بەشداربووان دەکەین و هەر چوار هەنگاوەکانی پرۆسەی نیشاندانی هاوسۆزی دەژمێرین بە پێی ئەو تێبینیانەی کە تۆماریان کراون و هەندێک زانیاری زیاتریش دەدەین گەر پێویست بوو. (15 خولەك) 17. کۆتایی دێنین بەوەی دەڵێین لەگەڵ نییەتی باشی هاوسۆزیمان بەڵام زۆر جار حەزمان بە قسەکردنە نەك گوێگرتن بۆیە دەبێ چوار هەنگاوەکە ببڕین بۆ ئەوەی بتوانین هاوسۆزی و پشتیوانی بکەین. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	--
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ جەخت دەکەینەوە لەسەر ئەوەی بەشداربووان هەمان چیرۆك بگرنەبەر بۆ ئەوەی نەبێتە هۆی تێکچوونی وەرگر کە پێویستە هاوسۆزی بنوێنێت. ♦ توخمەکانی یاریدەدەر بۆ دابینکردنی ژینگەیەکی گونجاوی هاوسۆزی باس دەکەین: گرینگپێدان، باوەڕبەخۆبوون، ڕێزگرتن، قبوولکردنی بەرامبەر، پەلەنەکردن لە حوکمدان، ئارەزووی

	هاوکاریکردن، تێگەیشتن و درککردن لە ڕەفتاری بەرامبەر. ♦ جەخت لەسەر بەربەستەکانی هاوسۆزی دەکەین، بڕینەوەی پەیوەندی، ڕکابەرکردن لەگەڵ کەسیی دیکە، حوکمدان، ئامۆژگاری، پەلەکردن لە دەرەنجامەکان، فشارکردن لەسەر کەسیی بەرانبەر بۆ دەربراندنی هەستەکانی، بەسوودبردنی (ئیستغلالکۆدنی) متمانە....هتد. ♦ لە حاڵەتێکدا ئەگەر گرووپە گەورەکە تێکەڵاو بوو (کچ و کوڕ), گرووپە بچووکەکان جۆراوجۆر دەکەین, هەندێکیان تێکەڵاو و هەندێک لە هەمان ڕەگەز و ئەم هەمەجۆریە دواتر بەکاری دەهێنین: ئایا ڕەگەزی قسەکەر یان کەسیی ڕۆڵێکی دەستنیشانکراوی لە پرۆسەی هاوسۆزیدا هەیە؟! ♦ لە کاتی چالاکی و لە کۆتاییشدا دڵنیا دەبین لەوەی بابەتەکان روونن و بەشداربووان بۆ پرسیارکردن هان دەدەین.

ناونیشانی چالاکی	**ریکلامێکی تەلەفزیونی**
ئامانجەگانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکییەدا لاوان دەتوانن: ♦ جێبەجێکردنی شێوازی کارا و گونجاو بۆ نیشاندانی هاوسۆزی.
ماوەی چالاکی	60 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم. ♦ داتا شۆ. ♦ کۆپی لە ریکلامێکی نووسراو یان وێنەکراو بە پێی ژمارەی بەشداربووان. (لاپەڕەی کار)
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. بۆ بەشداربووان روونەدەکەینەوە کە ریکلامێك دەبینن سەبارەت بە بابەتێکی مرۆیی و دەبێ رای خۆیان لەسەر ئاماژەکانی هاوسۆزی و سۆزداری ناو ریکلامەکەدا بڵێن. (5 خولەك) 2. ریکلامەکە دەخوێنینەوە یان نمایشی دەکەین. (5 خولەك) 3. لەگەڵ بەشداربووان گفتوگۆ لەسەر ئەمانەی خوارەوە دەکەین: (10 خولەك) ♦ تێروانینی ئەم ریکلامە بۆ کاك ژیار میرزا چییە؟ (هاوسۆزی یان بەزەیی یە)؟ ♦ چۆن دەتوانین مامەڵە لەگەڵ کەسی پەیوەندیدار بکەین بۆ نیشاندانی هاوسۆزی؟ 4. داوا لە بەشداربووان دەکەین لە سێ گرووپدا کار بکەن بۆ دەستنیشانکردی ڕێگاکانی نیشاندانی هاوسۆزی و ئەو گفتوگۆیەی کە دەبێت ئەگەر هاتو کاك ژیار میرزایان بینی. (5 خولەك) 5. گرووپەکان دەستبەکار دەبن بۆ جێبەجێکردنی ئەرکەکانیان. (20 خولەك) 6. گرووپەکان کاری خۆیان نمایش دەکەن و گفتوگۆ دەکەن. (15 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	**دەقی ریکلامەکە:** کۆمەڵەی مرۆیی خێرخوازی پاڵپشتی خۆی دەردەبڕێت بۆ هاوکاریکردنی هاوڵاتی کاك ژیار میرزا کە ئەندازیاری دیکۆر بووە و لە یەکێک لە ڕووداوەکانی توندوتیژیدا هەردوو قاچی لەدەستداوە و ئێستا بە بێ کورسیی جولانەوە ناتوانێت بجووڵێت. ژیار 40 ساڵیە و هیچ داهاتێکی خانەنشینی نیە, خاوەنی ژنێك و 4 منداڵە.. پێویستی بە هاوکاریتانە و خوای گەورە فەرمانمان پێدەکات کە خێرو بەزەیمان بە خەڵکی دیکە ببەخشین. خوا بتانپارێزیت. ئیدی چەندتان پێ دەکرَیت خێرتان دەگاتێ دەتوانن خێرەکانتان بۆ ئەم ژمارە بنێرن: 12345678
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ ریکلامەکە پێشتر ئامادە دەکەین, لەسەر بۆردەکە دەنووسین یان لەسەر ریکۆردێک تۆمار دەکەین. ♦ ڕاهێنەر دەتوانێت بوار بدات نموونەی دیکە بهێنرێت.

ناونیشانی چالاکی	**ئێمە لەگەڵتاین**
ئامانجەکانی چالاکی	لەکۆتایی ئەم چالاکییەدا لاوان دەتوانن: • کارامەیی هاوسۆزی جێبەجێ بکەن.
ماوەی چالاکی	60 خولەك
کەرەستەی پێویست	• بۆرد و کاغەز و قەڵەم. • کامیرە و داتا شۆ. • چوار کۆپی لە رۆڵبینین. (لاپەڕەکانی کار)
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	١. چالاکیەکە بەم شێوەیە بۆ بەشداربووان ڕووندەکەینەوە: (٥ خولەک) * پێویستیمان بە چوار خۆبەخش هەیە بۆ نواندنی رۆڵبینین دەربارەی هاوسۆزی. * رۆڵبینینەکە سەبارەت بە خاوەنکارێکە کێشەیەکی هەیە و هەرسێ خۆبەخشانی دیکە بە رۆڵی نوێنەرانی سەندیکای کرێکاران هەڵدەستن. ٢. رۆڵەکان لەسەر خۆبەخشەکان دابەش دەکەین و کاتێکی دەدەینێ بۆ خۆئامادەکردن. (٥ خولەک) ٣. خۆبەخشەکان رۆڵدەبینن و بەشداربووانیش تێبینیەکانی خۆیان لەسەر پرۆسەی هاوسۆزی دەنووسن. (١٥ خولەک) ٤. دوای تەواوبوونی رۆڵبینینەکە, سوپاسی خۆبەخشەکان دەکەین و بەشداربووانیش ئێبینیەکانی خۆیان لەسەر رۆڵبینین دەدەن نەک لەسەر خودی رۆڵگێرەکان. (٥ خولەک) ٥. گفتوگۆ دەکەین: (١٥ خولەک) * نوێنەرانی سەندیکا چۆن هاوسۆزی خۆیان لەگەڵ خاوەنکارەکە دەربڕی؟ * خاوەنکار هەستی بە چی کرد؟ (پرسیارەکە ئاراستەی ئەو کەسە دەکەین کە رۆڵی خاوەنکاری بینیوە) * چ جۆرە چارەسەرییان پێشنیاز کرد؟ کەی ئەوەیان کرد؟ ٦. گرنگیی هاوسۆزی و هەنگاوەکانی پوخت دەکەینەوە. (٥ خولەک) ٧. داوا لە هەر دوو بەشداربوەک دەکەین کە بابەتێک هەڵبژێرن و یەکێکیان گرفتەکە دەڵێت و ئەوی دیکە هەنگاوەکانی هاوسۆزی بۆ دەردەبڕێت, ئینجا رۆڵ دەگۆڕنەوە. (١٠ خولەک)
لاپەڕەکانی کار	ڕێنمایەکانی رۆڵبینین رۆڵی خاوەنکار: من کارگەی خوراکی قوتووکریم هەیە لەسەر ژمارەی پارێزگاکان دابەشکراون. رۆژانە دە هەزار پارچە بەرهەم دەهێنم و دە هێلی بەرهەمهێنانم هەیە. لەسەر هەر هێلێک پێنج کرێکار لە کاتژمێر ٨ی بەیانی تا ٣ی دوای نیوەرۆ کاردەکەن. ئێستا چوار هێل کارناکەن و بەرهەمهێنان بە رێژەی ٤٠% کەمبووتەوە. گرێبەستێکم لەگەڵ کومپانیایەکی گەورە هەیە و پێویستە هەر سێ رۆژ ٣٠ هەزار پارچەی بۆ دابینکەم, ئەگەر نەمتوانی ئەو کاتە بۆ هەر رۆژێک بە ملیۆن دینار سزا دەدرێم. ئەگەر کەسێک نەبیینم هاوکاریم بکات, هەموو شتێکی خۆم دەدۆڕێنم. کومپانیا بازرگانیەکە قبوولی نیە بەرهەمەکەیان بۆ نەبەم, من گرژ و ئالۆزم, نازانم چۆن لەم قەیرانە دەرباس دەبم. رۆڵی نوێنەرانی سەندیکا: سێ کەس رۆڵی نوێنەرانی سەندیکا دەیگێرن و هاوسۆزی بۆ نیشاندەدەن, بەم رێگایانەی خوارەوە: * گوێگرتن. * هەوڵدەدەن دەربڕین لە هەستەکانیان بکەن و بە بارودۆخی کەسی دیکە ببەستنەوە. * رەنگدانەوەی هەستەکانی ئەو کەسە دەکەن. * رێزگرتن پێشان دەدەن بەوەی توانای مامەڵەکردنی هەیە لەگەڵ ئەم بارودۆخە, ئینجا بەدواداچوونی بابەتەکە دەکەین و هانیدەدەین کە زیاتر روون بکاتەوە. * پارمەتی و پاڵپشتی بۆ پێشکەش دەکەین و گفتوگۆ لەسەر چارەسەرە پێشنیازکراوەکان دەکەین: - چارەسەری یەکەم: دەکرێ کرێکاران کاری سەرەرای کار بکەن بەهەمان کرێ. - چارەسەری دووەم: دەکرێ کرێکاری کاری سەرەرای بکەن و هەندێک کرێی زیاتری بدرێتێ. - چارەسەری سێیەم: دەکرێ کرێکاران کاری سەرەرای بکەن و رێژەیەکی قازانجەکە بدرێتێ. * دوای ئەوەی بۆی روونەکەینەوە کە ئێمە لە رەوشەکەی تێدەگەین, نا رەزامەندی خۆمان دەردەبڕین

	ئەگەر رەوشەکە وای خواست.
بیرۆکە بۆ خۆمان!	*لەم چالاکیەدا هیچ چارەسەری دروست یان چەوت نیە, بابەتەکە بۆ بەشداربووان بەجێدێلین. بەڵام گرنگ ئەوەیە کە جەخت لەسەر گرنگیی هاوسۆزی و هەنگاوەکانی پیشاندانی هاوسۆزی بکەین. *دەکرێ ئەم چالاکیە لەسەر کاسێتیکی ڤیدیۆ تۆمار بکەین دوای وەرگرتنی رەزامەندی بەشداربووان یان بەرپرسەکانیان ئەگەر لە خوار تەمەنی ١٨ ساڵیدا بوون.

بابەتی سێیەم: ڕەفتاری یەکلاکەرەوە و ڕەتکردنەوەی ئەرێنی

"دەکرێ بە شێوەیەک رەفتار بکەیت کە هاورێکانت پەشیمان نەبن و دوژمنانیشت دڵخۆش نەبن" قسەیەکی نەستەق

ڕەفتاری یەکلاکەرەوە و ڕەتکردنەوەی ئەرێنی- زانیاریی بنەڕەتی

مەبەستمان لە فشاری هاوەڵان چیە؟

لاوان ڕۆژانە ڕووبەڕووی چەندین بارودۆخ دەبنەوە کە پێویست دەکات هەست و پێداویستیەکانیان دەربڕن یان هەندێ شت رەت بکەنەوە لەوانەی هاوەڵ و گەورەکان لە زۆر شوێنەوە فشاریان بۆ دێنن، لە ماڵەوە تاکو قوتابخانە و شوێنی کار و کۆمەڵگە.. هتد.

مەبەست لە فشاری هاوەڵان ئەوەیە کەسانێك هەمان تایبەتمەندی کۆمەڵایەتیان هەبێت وەك تەمەن، رەگەز، کولتوور، شوێنی نیشتەجێبوون، جۆری کار، دۆخی کۆمەڵایەتی-ئابووری، تەندروستی، ئاراستەی سێکسی، شێوازی ژیان و ڕەفتار، ئەندام بوون لە گروپێك، تا کاریگەریان لەسەر بڕیارەکانی کەسێکی دیکە یان ڕەفتارەکانی هەبێت.

ئایا فشاری هاوەڵان هەردەم نەرێنیە؟

مەرج نییە, بەڵام چەمکی " فشاری هاوەڵان" بەردەوام نەرێنی باس کراوە. زۆر جار گوێبیستی فشاری هاوەڵان دەبین کە کەسێك فشاری بۆ لاوێك هێناوە بۆ ئەوەی جگەرەکێشان یان ماددەی هۆشبەر تەجروبە بکات، یان فشاریان بۆ دێنن بۆ بەشدارینەکردنی چالاکییەك یان ئەنجام نەدانی کارێك...

بەڵام بۆچی بیر لە فشاری هاوەڵان ناکەینەوە کاتێك لاوان یەکتری هاندەدەن بۆ ئەوەی بەشداری تیمێکی وەرزشی بکەن، یان لە هەڵمەتێکدا بۆ کۆکردنەوەی پشتیوانی، یان بۆ بەشداریکردن لە چالاکیەکانی کۆمەڵەیەکی لاوان یان ڕێکخراوێکی کۆمەڵگەی مەدەنی. بۆیە دەکرێ فشاری هاوەڵان ئەرێنی بێت یان نەرێنی.

بەڵام گومانی تێدا نیە کە فشاری هاوەڵانی نەرێنی کاریگەری لەسەر خۆنرخاندنی لاوان هەیە, هەروەها لەسەر بڕیاردانی دروست و گونجاو و لەسەر ڕەفتاری تەندروستی و کۆمەڵایەتی و ئابووری و پراکتیکی و هەندێک کارامەیی دیکەش هەیە.

بۆچی لاوان دەکەونە ژێر کاریگەری فشاری هاوەڵان یان فشاری گەوران؟

- نزمی باوەڕ بەخۆبوون و پشتنەبەستن بە پەیرەوێکی سەربەخۆی کەسایەتی.
- ئارەزووی ئینتیمابوون بۆ گروپێك.
- ئارەزووی رازیکردنی کەسی دیکە.
- ئارەزووی دوورکەوتنەوە لە شەرمەزاری و نە توانینی رووبەرووبوونەوە بە شێوازێکی یەکلاکەرەوە.
- نەبوونی هوشیاری بە ئەنجامەکانی کەوتنە ژێر فشاری هاوەڵان.
- نە توانینی بەرەنگاربوونەوەی زانیاری هەڵە بەهۆی کەمی زانیاری و نەبوونی بەهانەی زانستی.
- نە توانینی بەرەنگاربوونەوەی گەورەکان بە شێوازێکی ئەرێنی بەهۆی پێوەرە کولتووریە زانراوەکان وەك ئەوەی وا دەزانن کە کەم رێزی بەرامبەر بە کەسی گەورەتر لە تەمەندا دەکەن یان لەبەر ئەوەی کارامەیی بەرەنگاربوونەوەی گەورەکانیان نیە.

جۆرەکانی ئەو ڕەفتارانە چیین کە دەتوانین بەهۆیانەوە دەربڕین لە خۆمان دەربڕین؟

ڕەفتاری وەرگرتوو (پاشکۆبوون)

بەهەر نرخێك بێت دەمانەوێ لە گرفت دوور بکەوینەوە، لامان باشترە خۆمان نارەحەت بین نەك کەسانی دیکە نارەحەت بکەین. بۆچی وا دەکەین؟ لەبەر ئەوەی پێمان وایە پێداویستی کەسانی دیکە لەوانەی خۆمان گرنگترن و لە حاڵەتێکدا ئەگەر پێداویستی خۆمان دەربڕی کەس گوێمان لێ ناگرێت یان ڕەتمان دەکەنەوە. هەروەها ئەو کەسانەی دەبن بە پاشکۆ بەردەوام خۆنرخاندنیان لاوازە و بە قورسی دەتوانن بزانن خۆیان چییان دەوێت تا بە شێوازێکی گونجاو خۆیان تێر بکەن.

خشتەی ژمارە (١١): رەفتاری وەرگرتوو رووندەکاتەوە:

چۆن ڕەفتار دەکات؟	هەست بە چی دەکات؟	ئەنجامەکانی چیین؟
• داوای هەرچی لێبکەن دەیکات. • بە دەنگی نزم دەدوێت. • تەماشای ناچاوی قسەبێژ ناکات. • بێدەنگ دەبێت و زۆر داکۆکی و داوای لێبوردن دەکات. • گلەیی لەخۆی دەکات. • هیچ کارێك بۆ داکۆکیکردن لەمافەکانی ناکات.	• خۆی قوربانیە. • نزمی خۆنرخاندن و لە دەستدانی باوەڕبەخۆبوون. • نەبوونی کۆنترۆڵ و بەرەنگاربوونەوە. • نارەحەتی و نیگەرانی. • بێ هیوایی. • دڵەڕاوکێ. • سووکایەتی پێکردن.	• دەستنەکەوتنی ویستەکانی خۆی. • ویستی کەسانی دیکە بە جێ دەگەیەنێت (دۆڕاندن- بردنەوە). • بۆچوونەکانی بەهەند وەرناگیرێن. • بەردەوام چاوەڕوانی گوێڕایەڵین لێی. • کەڵەکەبوونی هەستی توورەیی. • مافەکانی زەوت دەکرێن.

ڕەفتاری هێرشبەر (دژایەتی یان کۆنترۆڵکردن)

باوەڕمان وایە هێز و کۆنترۆڵکردن و ترساندن تاقە ڕێگایە بۆ گەیشتن بە ئەنجام و ویستەکانمان. توندوتیژ دەبین ڕێزگرتن لە کەسی بەرامبەر کەم دەکەین. بۆیە بەم شێوەیە ڕەفتار دەکەین لەبەر ئەوەی لەگەڵ کەسی دیکە هاوسۆز نین.

خشتەی ژمارە (١٢): ڕەفتاری هێرشبەر ڕووندەکاتەوە:

چۆن ڕەفتار دەکات؟	هەست بە چی دەکات؟	ئەنجامەکانی چیین؟
• ترساندن و زۆرداری. • هەڵچوون. • توندوتیژیی جەستەیی. • دەنگی بەرز و هاوارکردن. • وشەی ناشایستە و بریندارکەر. • گلەییکردن و خۆپەرستی. • پێش ئەوەی بەرامبەرەکە وشەیەك بدرکێنێ هێرشی بۆ دەبات.	• تووڕەبوون. • چەپاندن (الكبت). • تاڵی. • تەنیایی. • هەستکردن بە تاوان.	• سووربوون لەسەر مافەکانی خۆی لەسەر حسابی مافەکانی کەسانی دیکە (بردنەوە- دۆڕاندن) • کەمکردنەوە لەڕێزگرتنی خۆی و کەسانی دیکەش. • کۆنترۆڵکردنی کەسانی دیکە و سوکایەتیکرن پێیان. • بریندارکردنی هەستی کەسانی دیکە. • چاوەڕوانی گوێڕایەڵیی لە کەسانی دیکە دەکات. • خەڵک لێی دوور دەکەوێتەوە. • ئەوانی دیکە حەزدەکەن تۆڵەی لێ بکەنەوە.

ڕەفتاری یەکلاکەرەوە (وەڵامدانەوە یان ڕەتکردنەوەی ئەرێنی)

کارامەیی دەربڕینی بیر و هەستی جۆراوجۆرە بە شێوازێکی ئەرێنی ڕاستەوخۆ و ڕاستگۆیانە. ڕەفتارەکانمان لەسەر بنەمای هەستکردنمانە بەوەی ماف و بۆچوونمان هەیە وەکو کەسانی دیکە ڕێزیان لێدەگرین. باوەڕمان بەوەیە هەر کەسێك بەرپرسیارە لە چارەسەرکردنی گرفتەکانی خۆی و مەرج نیە کەسانی نێو پرۆسەی پەیوەندیکردندا پاساو بۆ هەڵوێست و ڕەفتارەکانیان بهێنن. ئەوانیش بەرپرسیارن لە هەڵسوکەوت و بڕیارەکانی خۆیان.

ئەم ڕەفتارە ڕێگەمان دەداتێ بەرپرسیارێتی خۆمان و ڕەفتارمان بکەین بە بێ ئەوەی حوکم لەسەر کەسانی دیکە بدەین و گلەییان لێ بکەین. بەم ڕەفتارە دەتوانین بەرەنگاربوونەوەی بنیاتگەر بکەین و لە کاتی ناکۆکیەکاندا ئەو چارەسەریانە بدۆزینەوە کە هەموو لایەنەکان پێی ڕازی بن.

خشتەی ژمارە (١٣): ڕەفتاری یەکلاکەرەوە ڕووندەکاتەوە:

چۆن ڕەفتار دەکات؟	هەست بە چی دەکات؟	ئەنجامەکان چین؟
• ڕاستەوخۆ هەست و بیرەکانی دەردەبڕێت. • لە پەیوەندیکردندا تەماشای کەسانی دیکە دەکات. • وشەی روون و ڕێکوپێك و ئاشکرا بەکار دەهێنێت. • بە دەنگێکی روون و بیستراو دەدوێت. • بە تۆنێکی جددیی و پرسۆز دەدوێت. • بە شێوەیەکی باوەڕبەخۆبوون دەوەستێت. • کاریگەری گەڕاوەی ڕاستگۆ دەداتەوە. • کراوەیە لەسەر بەرانبەرەکەی. • باوەڕ بەخۆ بوو دەردەکەوێت. • بەحەسانەوە ڕەفتار دەنوێنێت.	• هەست بە حەسانەوە دەکات لەگەڵ خودی خۆی. • خۆنرخاندنی بەرز و باوەڕ بە خۆ بوون. • هەبوونی توانای کۆنترۆڵکردنی بابەتەکان و بەرەنگاربوونەوە.	• ئەنجامدانی ویستەکانی خۆی نەك هی کەسی دیکە. • راگرتنی مافەکانی خۆی و هی خەڵکیش (بردنەوە- بردنەوە). • راگرتنی بەها و بڕیار و ئارەزووەکانی. • دەربڕاندنی بیر و هەستەکانی. • ڕێزگرتنی خۆی و خەڵکی دیکەش. • گۆێگرتن لە کەسانی دیکە. • خەڵک ڕێزی لێدەگریت.

چۆن ڕەفتاری یەکلاکەرەوە بکەین؟

خشتەی (١٤): هەنگاوەکانی دەربڕینی یەکلاکەرەوە ڕووندەکاتەوە:

	هەنگاوەکانی ڕەفتاری یەکلاکەرەوە	نموونەیەکی پراکتیکی	رستەی دیکە کە دەتوانین بە کاری بهێنین
1	بارودۆخەکە وەسف دەکەین.	"کاتێك کە ڕووبەڕووی هاوار دەبمەوە"	"کاتێك دەبیستم..." "کاتێك دەبینم..." "کاتێك ئەمە روو دەدات..." "کاتێك ڕووبەڕوو دەبمەوە..."
2	بیر و هەستەکانمان بۆ دەردەبڕین.	"هەست بە سووکایەتی پێکردن دەکەم و بەوەی کە منداڵێکم نەك لاوێکی 19 ساڵی"	"هەست دەکەم..." "من..." "بیر دەکەمەوە..."
3	بۆچوونی خۆمان دەدەین و دەربڕین لە پێداویستیەکانمان دەکەین.	"دەمەوێ بتوانم هۆکارەکانی خۆم بڵێم بۆ دواکەوتنم پێش ئەوەی ڕووبەڕووی هاوارکردن ببمەوە"	تەقدیر دەکەم..." "هیوادارم..." "ئارەزوومەندم..." "دەمەوێت..." "حەز دەکەم.."

4	هۆكار و ئەنجامەكانی ئەرێنی بۆ پێشنیازەكەمان دەڵێین.	"بۆ ئەوەی لە بۆچوونەكانی یەكتری تێ بگەین و لەسەر هەندێك شتدا كۆك بین"	"بەم شێوەیە دەتوانین..." "ئەو كات دەتوانین..." "بەمەبەستی ئەوەی بتوانین" "ئەو كاتە لە توانامانددا دەبێت كە...."

چۆن بە یەكلاكەرەوەیی رەت بكەینەوە؟

لەوانەیە گەوران و هاوەڵان بە وەڵامی "نەخێر" قاییل نەبن و هەوڵدانی فشار و قاییلكردن بكەن وەكو بچووكردنەوە و بەكەمزانین، هەڕەشەكردن، هێوركردنەوە، ئارەزووكردن، گفتوگۆ، ئیستفزازكردن، یان دەرچوون لەبابەت...هتد. چۆن ڕەفتار بكەین؟ ئەمانە هەندێك پێشنیازن.

خشتەی ژمارە (١٥): هەنگاوەكانی رەتكردنەوەی یەكلاكەرەوە ڕووندەكاتەوە:

	هەنگاوەكانی ڕەتكردنەوەی یەكلاكارانە	نموونەیەكی پراكتیكی: لاوێك فشاری هاوەڵەكانی بۆ ئەلكهول خواردنەوە رەت دەكاتەوە
1	هەنگاوەكانی1-4ی ڕەفتاری ڕەتكردنەوەی یەكلاكەرەوە دووبارە دەكەینەوە	1- "تۆ ئەلكهولم پێشكەش دەكەیت" 2- "ئەم كارە ناڕەحەتم دەكات" 3- "پێشتر پێم گوتیی من پێش ئەوەی ببم بە 19 ساڵ ئەلكهول ناخۆمەوە, چیتر فشارم بۆ مەهێنە" 4- "بۆ ئەوەی هاوڕێتیمان بمێنێت, من ئارەزووی هاوڕێتی تۆ و قسەكانمان دەكەم"
2	لەوی دیكە دەپرسین, هەست و بیرەكانی دەربارەی چارەسەری پێشنیازكراو چیین.	"بۆچوونت چیە؟"
3	سوپاسی دەكەین لە حالەتی رەزامەندی.	"سوپاس بۆ تێگەیشتنت بۆ بارودۆخەكە"
4	رەت دەكەینەوە ئەگەر رەزامەندی نە فەرموو.	"نەخێر ئەوە ناكەم" یان "نەخێر سوپاس"
5	ئەگە پێویست بوو, ڕەتكردنەوەمان پتر لە جارێک و پتر لە دەرفەتێک دووبارە دەكەینە.	"نەخێر من لێرە دەڕۆم" یان "نەخێر، بەڕاستی دەڵێم نەخێر" (بە تۆنێكی باوەڕ بەخۆبووی یەكلاكار)
6	ستراتیژی دیكەی قاییلكردنەوە بەكار دەهێنین.	

خشتەی ژمارە (١٦): ڕێگاكانی بەرەنگاربوونەوەی هەوڵەكانی قاییلكردن ڕووندەكاتەوە:

	ڕێگا چارەی بەرەنگاربوونەوەی قاییلكردن	نموونە
1	هەندێک پرسیار دەكەین بۆ ئەوەی ئەو كەسە بە خۆی و داواكەیدا بچێتەوە.	"ببورە دەتەوێت چیبكەم؟" "بۆچی دەتەوێت ئەو كارە بكەم؟" "گرفتەكەت چیە؟" "بۆچی ئەو كارە بكەین؟"
2	هۆكاری ڕەتكردنەوەمان دەدەین.	"نامەوێ بچمە ناو ئەو گروپەوە لەبەر ئەوەی ئامانجەكانی ژیانیان لە ئامانجەكانی من جیاوازن"

		"من به شێوازێکی جیاواز بیر دەکەمەوە" "نامەوێ جگەرە بکێشم چونکە کارامەیی راکردنم کەم دەکاتەوە" "ئەنجامدانی ئەم کارە, بەربەستەکان لەنێوانماندا قوڵتر دەکات" "ئەگەر ئەو کارەم کرد هەست بەخراپی دەکەم و رێزم بۆ خۆم نامێنێت" "نامەوی تەجروبەی ماددەی هۆشبەر بکەم چونکە نامەوێ فێری بم" "ئەو کارە ناکەم لەبەر ئەوەی نامەوێ تووشی ئایدز بم"
3	پێشنیازی چالاکیەک دەکەین بۆ دۆزینەوەی چارەسەرێک هەموو لایەنەکان لێی رازی بن.	"بۆچی لە بەڕێوبەر پرسیار نە کەین پاشان لەبەر رۆشنایی ئامۆژگاریەکانی بڕیار بدەین" "بۆچی لە شوێنێکی پاکتر نەگەڕێن بۆ تاتووکردن؟"
4	بابەتەکە دوادەخەین بۆ ئەوەی کاتمان دەستکەوێت.	"نەخێر من ئەمڕۆ ئامادە نیم با هەڵیگرین بۆ کاتێکی دیکە" "دەکرێ هەفتەی داهاتوو بیری لێ بکەینەوە"
5	شتەکان وەك خۆیان ناو دەبەین.	"بەڵام ئەمە دژی یاسایە.. نامەوێ بیکەم"
6	پاساو دەهێنینەوە.	"من ناتوانم ئەو شتە بکەم لەبەر ئەوەی دەمەوێ بڕۆمەوە و دوانەکەوم"
7	نوکتەو گاڵتە دەکەین بۆ ئەوەی تەرکیزی کەسەکە لەسەر خۆمان دوورخەین یان بۆ سووکردنەوەی گرژیی رەوشەکە.	"تۆ گاڵتە دەکەیت نازانی کاریگەری ئەو بابەتە لەسەر خێزانەکەمدا چۆنە؟" "بە دڵنیاییەوە دەیکەم, سبەینێ زوو بە خەبەر نایەم و ناچم بۆ پەیمانگا" "بەڵێ. دەی بابچین و خواردنی سەر عارەبانەکان بخۆین و تووشی کۆمەڵێک نەخۆشی ببینط
8	وا ڕەفتار دەکەین وەك ئەوەی ئاگامان لە هەوڵی فشارەکە نەبووە و بابەتەکە دەگۆڕین.	
9	ئەگەر رەوشەکە بە دڵمان نەبوو, شوێنەکە بەجێ دەهێڵین و ئەگەری ئەوەی هەیە هاندانی کەسانی دیکەش بدرێت بۆ خۆکێشانەوە.	
10	ئەگەر ویستمان پەیوەندیەکە بمێنێت کەناڵی پەیوەندیکردن بەکراوەیی بەجێدیڵین.	"من لە ماڵەوەم.. ئەگەر ویستتان یاریی تۆپی پێ بکەن" "ئەگەر رات گۆڕی.. لە پەرتووکخانەی پەیمانگا دەمدۆزیتەوە"

چوارچێوەی ژمارە ٤/٢

سەرنج!

کاتێك دەمانەوێت ڕەفتاری یەکلاکار بەکاربێنین:

1. کاتی گونجاو هەڵدەبژێرین بۆ ئەوەی داوای شتێك بکەین، بۆ نموونە، بەڕێوبەرمان بینی پۆلەکانی بەسەر دەکردەوە، لەو کاتەدا لێی بپرسین: ئایا وەڵامت سەبارەت بە پرۆژەکەمان هەبوو؟ لە حاڵەتێکدا ئەگەر پەلەی بوو داواکەمان پشتگوێ دەخات.

2. شوێنی گۆنجاو و بێلایەن هەڵدەبژێرین.
3. بۆ چەند چرکەیەك بیر دەکەینەوە بۆ ئەوەی پەیامەکەمان وەك خۆمان دەوێ بگەیەنین.
4. ڕاستەوخۆ دەبین، بۆ نموونە،" دەبێ ئەمڕۆ کارەکەمان لە پڕۆژەی دارتاشی تەواو بکەین" لە بری ئەوەی ئایا دەزانن کاتی ئەوە هاتووە پڕۆژەی دارتاشیمان تەواو بکەین، لەوانەیە پێویست بێت کاری لەسەر بکەین و کاتی پتری بۆ تەرخان بکەین"
5. "من" لەبری "ئێمە" بەکار دەهێنین. بۆ نموونە:"من پێویستم بەوەیە لەسەر ئەم بابەتە گفتوگۆ بکەین"، "دەمەوێ تا ئێوارە ئەم کارە جێبەجێ بکەیت" لەبری ئەوەی بڵێین"پێویستمان بە پلانی پڕۆژەیەك هەیە تا ئێوارە".
6. پێویستە ورد و ئاشکرا بین، بۆ نموونە، "با بڕۆین سەردانی هاوڕێ تازەکەی قوتابخانەمان بکەین" لە بری "بۆچی شتێکی دیکە نەکەین؟"
7. ئەمانە بەکار دەهێنین:
   - پەیوەندیکردنی بەردەوام بە چاوان بۆ ئەوەی ڕاستگۆییمان دەرکەوێت.
   - دەربڕینی گونجاوی دەموچاو.
   - زمانی جەستە کە نیشانەی باوەڕبەخۆبوونە.
   - تۆنی دەنگی گۆڕاو بۆ جەختکردن لەسەر شتە گرنگەکان.
   - ئاستی دەنگی مامناوەندی و باوەڕبەخۆ، بۆ قاییلکردن و قەبووڵکردن و ڕێزگرتن بەکار دەهێنین.
8. ڕێگە نادەین کەسانی دیکە بەکارمان بێنن. بۆ نموونە: دەڵێین "من پێش تۆ لێرە بووم"، "چایەکی دیکەم دەوێت", "بمبوورە کارێکی دیکەم هەیە"، "ئەم خوارنە لەوە دەچێت خۆش بێت، بەڵام من داوای شتێکی دیکەم کردبوو".
9. بۆچوونی خۆمان دروست دەڵێین تەنانەت ئەگەر لەگەڵ کەسەکەی دیکەش نەبوو. بۆ نموونە: دەتوانم گۆشەنیگاکەی تۆ ببینم، بەڵام من لەم گۆشەنیگایەوە دەیبینم...."
10. لە ڕەخنەگرتنی کەسایەتیی کەسانی دیکە دوور دەکەوینەوە, بەڵکو ڕەخنە لە ڕەفتار دەگرین. بۆ نموونە: "تکایە هاوار بە دەموچاومدا مەکە" لەبری ئەوەی بڵێیت "شێت بووی, عەقڵت لە دەست داوە؟"
11. دوور دەکەوینەوە لە سووکایەتی بەخۆکردن لەسەر ئەوەی شێوازی نەرێنی و هێرشبەرمان بەکار بردووە بەرامبەر بە کەسانی دیکە بەڵکو دەستنیشانی دەکەین بۆچی وامان کردووە و چۆن بە ڕەفتاری یەکلاکەرەوە بیگۆڕین.
12. وریا دەبین و چاودێری ئەو کەسانە دەکەین کە یەکلاکار ڕەفتار دەکەن.
13. دەست بە فێربوونی ڕەفتاری یەکلاکار دەکەین لە بارودۆخی گرژیی کەمدا تا دەتوانین لە بارودۆخی گرژیی زۆرتردا بەکاری بهێنین.
14. پاداشتی خۆمان دەکەین لە بەکاربردنی ڕەفتاری یەکلاکەرەوە, تەنانەت ئەگەر نەشمانتوانی بەرامبەرمان قاییل بکەین.

هەندێک شێوازی شیاندنی لاوان بۆ ڕاهێنانکردن لەسەر ئەنجامدانی ڕەفتاری یەکلاکەرەوە و ڕەتکردنەوەی یەکلاکەرەوە

1. ڕەفتاری یەکلاکار بۆ لاوان شی دەکەینەوە و لەکاتی جێبەجێکردنیان چاودێریان دەکەین و تێبینیان دەدەینێ و هانیاندەدەین لەسەر شتە باشەکانیان و ئەوانەی پێویستیان بەکار لەسەرکردنە.
2. دەستخۆشی لە کاری باش و دەسکەوتی بچووکی لاوان دەکەین تەنانەت ئەگەر هەنگاوەکانیشیان تەواو نەزانێت.
3. ئاستی پێشبینیەکان بە هاندان بەرز دەکەین.
4. هەلەکانی ڕۆژانە بەکار دەهێنین:
   - لە پێشیان ڕەفتارە خوازراوەکان دەکەین.
   - گفتوگۆ لەگەڵ لاوان دەکەین دەکەین "ئایا بابەتەکە پێویستی بە بەکارهێنانی ڕەفتاری یەکلاکار هەیە؟ چی دەبوو ئەگەر؟ ئایا ئەم ڕەفتارە گونجاوە بۆ من؟ دەرەنجامەکانی بەکارهێنانی ئەم ڕەفتارە چی دەبێت؟
   - لاوان فێر دەکەین لەسەر ئەو قسانەی لەناخی خۆماندا دەیانکەین پێش ئەنجامدانی ڕەفتاری یەکلاکەرەوە. بۆ نموونە "ئەو کەسە بێزارم دەکات، کاریگەری لەسەر تەرکیزی گروپەکە هەیە، تووڕە نابم، ڕاهێنانی هەناسەدانی قووڵ دەکەم بۆ ئەوەی هەڵچوونم کۆنترۆڵ بکەم. ئێستا باشترم و دەتوانم دۆخەکە کۆنترۆڵ بکەم، داوا دەکەم واز لەو ڕەفتارە بێنێت. ئەگەر دووبارەی کردەوە داوای شتێکی دیکەی لێدەکەم وەك چوونە دەرەوە لەهۆڵ، سوکایەتی پێناکەم توندوتیژیش ناکەم. من دەزانم چۆن یەکلاکار ڕەفتار دەکەم.
5. هەلی بیرکردنەوەی کەسیی دەرەخسێنین پاش جێبەجێکردنی چالاکیەکە و لە ڕێگەی پێدانی ئەم کاریگەریە گەڕاوەیە "هەستت بەچی کرد؟ چۆن ڕەفتاری خۆت هەڵدەسەنگێنی؟"، "چین ئەو بابەتانەی ئارەزووی چاککردنەوەیانت هەیە؟" پاشان لەهەنێکیان دەپرسین: "چیتان لە بابەتەکان بە دڵ بوو لە ئەنجامدانی ئەم کارەدا؟"
6. هەست و ئەنجامەکانی سەبارەت بە ڕەفتاری هێرشبەر یان نەرێنی شیدەکەینەوە کاتێك لە شوێنەی خۆی نەبێت.
7. دووردەکەوینەوە لە کاردانەوە لەگەڵ ئەو لاوانەی ڕەفتاری هێرشبەر یان نەرێنی ئەنجامدەدەن و هانیان دەدەین یەکلاکاری ڕەفتار بکەن.

ڕەفتاری یەکلاکەرەوە - چالاکیی پێشنازکراو

ناونیشانی چالاکی	کامە ڕەفتار؟
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن ئەم ئامانجانە جێبەجێ بکەن: ♦ پێناسەکردنی هەر سێ جۆری ڕەفتار: پاشکۆیی، هێرشبەر، یەکلاکار بۆ پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانی دیکەدا. ♦ دەستنیشانکردنی تایبەتمەندییەکانی هەر سێ جۆر ڕەفتار. ♦ دەستنیشانکردنی ئەنجامەکانی هەر سێ جۆر ڕەفتار.
ماوەی چالاکی	60 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم. ♦ سێ کاغەزی فلیپ چارت لەسەر هەر دانەیەکیان پێناسەی جۆرێك ڕەفتار نووسرا بێت. ♦ کۆپی ناوەڕۆکی ڕەفتارەکان بە پێی ژمارەی بەشداربووان. (زانیاریی بنەڕەتی)
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. ئامانج و قۆناغەکانی کاری گروپەکان بۆ بەشداربووان ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ هەر دوو گروپێك کار لەسەر شیکردنەوەی دانەیەك لە ڕەفتارەکان دەکەن (پاشکۆی، هێرشی، و یەکلاکار) لەسەر بنەمای ئەو زانیاریانەی وەریدەگرن. ♦ هەر گروپێك لە سێ خولەکدا کارەکانی بە شێوازێکی داهێنەرانە نمایش دەکات. (وێنەکیشان، شعر, گۆرانی گوتن، نمایشکاری..هتد). 2. بەشداربووان دابەشی گروپ دەکەین بە مەرجێك هەر گروپە و لە پێنج کەس زیاتر نەبن. 3. گروپەکان کار لەسەر ئامادەکردنی نمایشەکانیان دەکەن. (10 خولەك) 4. ئەو گروپانەی کار لەسەر هەمان ڕەفتاری کردووە کارەکانیان نمایش دەکەن. (15 خولەك) 5. پشت بەستن بەو شتانەی باس کراون و بە بەکارهێنانی کاغەزەکانی فلیپ چارت کە پێشتر ئامادەکرا بوون, پێناسەی ئەو ڕەفتارە پێناسە دەکەین کە نمایشکراوە. (10 خولەك) 6. پاش نمایشکردنی کاری گروپەکان, گفتوگۆ لەسەر پرسیارانە دەکەین: (15خولەك) ♦ هەر یەکێك لە کەسەکان چۆن ڕەفتاری کرد؟ ♦ کەسەکان هەستیان بەچی کرد؟ ♦ بە بۆچوونی ئێوە ئەنجامە چاوەڕوانکراوەکە چی دەبێت؟ 7. پوخت دەکەینەوە و پێیان دەڵێین کە باشتر وایە لاوان یەکلاکار ڕەفتار بنوێنن. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	----
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ لە کاتی ڕۆڵگێرانەکەدا داوا لەبەشداربووان دەکەین تێبینیەکانی خۆیان سەبارەت بە پەیوەندیکردنی زارەکی و نازارەکی بنووسن. ♦ دەکرێ ئەم زنجیرەیە بەکار بهێنین لەکاتی نمایشکردنی کاری گروپەکاندا: ڕوفتاری وەرگرتوو (پاشکۆ), ڕەفتاری هێرشبەر و ئینجا ڕەفتاری یەکلاکار. ♦ دەکرێ کاری گروپەکان بگۆڕین بە ڕۆڵبینین دەربارەی هەرسێ ڕەفتارەکان (وەرگرتوو, هێرشبەر و یەکلاکار) پاشان گفتوگۆ لەسەر شێوازی ڕەفتاری خۆبەخشەکان دەکەین لەکاتی ڕۆڵگێراندا و باشی ئەو هەستانە دەکەین کە پەیوەستن بە هەر ڕەفتارێک و ئەنجامی ڕەفتارەکان ڕووندەکەینەوە.

ناونیشانی چالاکی	**چۆن یەکلاکار بم؟ (١)**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ هەر چوار هەنگاوەکانی ڕەفتاری یەکلاکاری بژمێرن.
ماوەی چالاکی	45 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم. ♦ دوو کۆپی لە سیناریۆی دەربرینی یەکلاکەرەوە. (لاپەرەکانی کار)
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. چالاکیەکە بەم شێوەیە بۆ بەشداربووان ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ دوو بەشداربوومان دەوێت بۆ نواندنی شانۆگەریەك لەسەر دەربرین بە ڕەفتاری یەکلاکار. ♦ حیوارەکەتان دەدەینێ کە پەیوەندی بە کچێکەوە هەیە بە ناوی (شەهناز) لەگەڵ براکەی. 2. سیناریۆ و ڕێنماییەکان بەهەردوو خۆبەخش دەدەین و هەندێك کاتیان دەدەینێ بۆ خۆئامادەکردن. (5 خولەك) 3. شانۆگەریەکە جێبەجێ دەکەین. (5 خولەك) 4. سوپاسی خۆبەخشەکان دەکەین و پرسیاری هەستیان دەکەین. (5 خولەك) 5. گفتوگۆ دەکەین: (15 خولەك) ♦ (شەهناز) چۆن ڕەفتاری کرد؟ (جەخت لەسەر پەیوەندی زارەکی و نازارەکی و هەر چوار هەنگاوەکان دەکەین کە بەکاریان هێناوە) ♦ (شەهناز) هەستی بەچی کرد؟ براکەی هەستی بەچی کرد؟ ♦ ئەنجامی ڕەفتارەکە چییە؟ 6. گرنگی هەر چوار هەنگاوەکان بۆ دەربرین بە ڕەفتاری یەکلاکار پوخت دەکەینەوە. (10 خولەك)
لاپەرەکانی کار	**سیناریۆی شێوازی یەکلاکار** شەهناز لە ڕەفتاری براکەی بێزار بووە، کاتێك دەستەخوشکەکانی دێن بۆ سەردانی کاری وا ئەنجام دەدات کە بێزاریان دەکات. شەهناز براکەی بە هێمنی بانگ دەکات و دەچن بۆ هەورەبانەکە بۆ ئەوەی کەس گوێی لە دەنگیان نەبێت. ڕاستەوخۆ تەماشای دەکات و بە دەنگێکی سەنگین و هێمنەوە پێی دەڵێ: کاتێك ئەو ڕەفتارانە دەکەیت من و دەستەخوشکەکانم بێزار دەبین و من لە پێشیان شەرمەزار دەبم، بۆیە هیوادارم کاتێکی خۆشیان لەگەڵ بەسەر بەرم بە بێ ئەوەی بێزاریان کەیت و بیرۆکەیەکی خراپ لەسەر تۆیان هەبێت. کە ئەوان چوونەوە دەتوانین خۆم و خۆت قسە بکەین یان یاری و هەموو شتێك بە ویستی خۆمان بکەین، دەڵێی چی؟
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ لەکاتی ئامادەکردنی شانۆگەریەکەدا, دەکرێ ڕاهێنانەکی چالاککەر بە بەشداربووان بکەین. ♦ داوا لە بەشداربووان دەکەین تێبینیەکانی خۆیان سەبارەت بە پەیوەندیکردنی زارەکی و نازارەکی لەکاتی نواندنی شانۆگەریەکەدا بنووسن.

ناونیشانی چالاکی	**چۆن یەکلاکار بم؟ (٢)**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ هەر چوار هەنگاوەکانی ڕەفتاری یەکلاکاری بژمێرن. ♦ دارشتنی پەیامی یەکلاکەرەوە.
ماوەی چالاکی	80 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ کۆپی لە دەقی نووسینەکە بەپێی ژمارەی بەشداربووان. (لاپەرەکانی کار) ♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم.

	♦ لاپەڕەیەکی فلیپ چارت کە پێشوەختە هەنگاوەکانی دەربڕینی یەکلاکەرەوەی لەسەر نووسرا بێت.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. پێناسەی رەفتاری یەکلاکەرەوە بە بیری بەشداربووان دەهێنین و دەستنیشان دەکەین کە رەفتاری یەکلاکەرەوە بۆ دەربڕینی حەز و پێویستیەکانی خۆمان بەکار دەهێنین و هەروەها بۆ بەرەنگاربوونەوەی فشاری نەرێنی هاوەڵانیش بەکار دەهێنرێت. (5 خولەك) 2. چالاکیەکە بەم شێوەیە بۆ بەشداربووان روونەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ ئامانج لەم راهێنانە ئەوەیە کە دەربڕین لەو شتانە بکەین کە دەمانەوێت بە بەکارهێنانی رەفتاری یەکلاکەرەوە. ♦ هەر دوو بەشداربووی تەنیشت یەکتر هەنگاوەکانی رەفتاری یەکلاکەرەوە لە خواندن و شیکردنەوەی ئەو دەقانە دەردەهێن کە لەسەرتان بڵاو دەکەینەوە. ♦ پاشان ئەنجامی کارەکەتان نمایش دەکەن. 3. دەقەکە لەسەر بەشداربووان دابەش دەکەین. 4. هەر دوو بەشداربوی تەنیشت یەکتر پێکەوە دەقەکە دەخوێنن و هەنگاوەکانی رەفتاری یەکلاکەرەوە دەردەهێنن و لەسەر لاپەڕەیەکی فلیپ چارت دەنووسن. (10 خولەك) 5. هەر گروپێک ئەنجامی کارەکەی خۆی نمایش دەکات. (10 خولەك) 6. بە پێی نمایشی بەشداربووان, هەر چوار هەنگاوەکانی دەربڕین بە رەفتاری یەکلاکەرەوە پێشکەش دەکەین. (10 خولەك) 7.داوا لە گروپە دوو کەسیەکان دەکەین کە چیرۆکێک دابڕێژن دەربارەی رەوشێکی دیاریکراو کە پەیامی گونجاو لەگەڵ هەنگاوەکانی دەربڕینی یەکلاکەرەوە تێدا بن. (5 خولەك) 8.گروپەکان کاری خۆیان دەکەن. (10 خولەك) 9.ئەو گروپەی بیەوێت, چیرۆکەکەی لەناو گروپی گەورەی بەشداربوواندا دەیگێڕێتەوە. (10 خولەك) 10.گفتوگۆ لەسەر پەیامەکان دەکەین و ئەگەر پێویستی کرد ئەڵتەرناتیڤی بۆ دەدۆزینەوە. (10 خولەك) 11.هەنگاوەکانی دەربڕینی یەکلاکەرەوە و رەفتاری یەکلاکەرەوە یوخت دەکەین. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	**دەقی چیرۆکەکە:** ♦ دراوسێ: بەیانی باش. ♦ خاوەنی باڵەخانەی دراوسێ: بەیانیت باشتر ئەی دراوسێ، بەچی خزمەتت بکەم؟ دراوسێ: هەموو بەیانیەك کاژێر 6 بە بێزاری بە خەبەر دێم بۆ خۆئامادەکردن بۆ چوونە سەر کار، لە داخی دەنگی بەرزی مۆلیدەکە کە هێمنیی رێژەیی ناوچەکە تێکی داوە و هەموو رۆژێک بە دەنگەدەنگ رۆژەکەم دەست پێ دەکەم, بەڵام پاشان بیر دەکەمەوە خەڵکی پێویستیان بەکارەبایە، بەڵام بەڕاستی، باوەڕ ناکەم بەردەوامبوونی ئەم دەنگەدەنگە لۆژیکی بێت لە هەموو ڕۆژەکانی هەفتەکە بەتایبەتی ڕۆژانی پشوودان کە ئارەزوو دەکەم درەنگ لەخەو هەڵسم. بەڵام دەنگەدەنگی مۆلیدە من و دراوسێکانی بێزار کردووە. بۆیە کۆبوونەوەیەکمان بۆ دانیشتوانی باڵەخانەکە کرد و من بە ناوی هەموانەوە دەدوێم و چاومان لەوەیە یان شوێنی مۆلیدەکە بگۆڕیت یان دەنگەکەی کز بکەیت بەوەی ژوورێکی بۆ بکەیت یان هەر چارەسەرێکی دیکە بۆ بدۆزیتەوە. باوەڕ دەکەم یەکێك لەو پێشنیارانە جێبەجێ بکەیت بۆ هەموان گونجاو دەبێت, دانیشتوانی باڵەخانەکەت کارەبایان دەبێت و دەتوانین هێمنیشمان هەبێت. ئەمیش پەیوەندی نێوان دراوسێکان باشتر دەکات.
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ دەکرێ داوا لە بەشداربووان بکەین کار لەسەر بارودۆخێکی پەیوەست بە ژینگەوە بکەن، یان پەیوەست بێت بە توندوتیژی خێزانی، پەیوەندی نێوان کەسوکار، قوتابخانە و هاوەڵان. ♦ دەکرێ دوو هەنگاو بخرێتە سەر هەنگاوەکانی رەفتاری یەکلاکار. بەڵام لێرەدا بە پێویستمان نەزانی دابنێین چونکە مەرج نیە هەموو کاتێک بەکاری بهێنین, ئەویش ئەمانەن: پرسیارکردنی بۆچوونی ئەوی دیکەو سوپاسکردنی لە حاڵەتی رەزامەندی. ♦ لە کاتی کارکردنیاندا لەسەر چیرۆك و پەیامەکان گروپەکان بەسەر دەکەینەوە بۆ ئەوەی دڵنیا بین لەوەی گونجاون لەگەڵ هەنگاوەکانی ڕەفتاری یەکلاکار.

ناونیشانی چالاکی	**ڕەت دەکەم.. ڕەت دەکەم.. بە یەکلاکەرەوەیی ڕەت دەکەم (١)**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن ئەم ئامانجانە جێبەجێ بکەن: ♦ ژماردنی ئەو شێوازانەی هاوەڵان بەکاری دەهێنن بۆ فشار و قاییلکردنەوە. ♦ ژماردنی شێوازەکانی بەرەنگاربوونەوەی فشاری هاوەڵان و ڕەفتاری یەکلاکەرەوە. ♦ جێبەجێکردنی هەنگاوەکانی ڕەتکردنەوەی یەکلاکار. ♦ جێبەجێکردنی هەنگاوەکانی بەرەنگاربوونەوەی فشار و قاییلکردنەوە.
ماوەی چالاکی	90 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم. ♦ لاپەڕە یەکی بۆرد هەنگاوەکانی ڕەتکردنەوەی یەکلاکاری لەسەر نووسرا بێت. ♦ لاپەڕەکی بۆرد شێوازەکانی فشار لەسەر نووسرا بێت و دانەیەکی دیکەش شێوازەکانی بەرەنگاربوونەوەی لەسەر نوسرا بێت. ♦ چەند کۆپیەک لە ڕینوێنی ڕۆڵبینین. (لاپەڕەکانی کار)
هەنگاوەکانی جێبەجێکردنی چالاکی	1. چالاکیەکە بەم شێوەیە بۆ بەشداربووان شیدەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ پێویستیمان بە دوو خۆبەخش دەبێت بۆ ئەوەی ڕۆڵ سەبارەت بە ڕەتکردنەوەی یەکلاکار بنوێنن. ♦ دوای ڕۆڵبینینەکە گفتوگۆ دەکەین. بۆیە پێویستە تەرکیز لەسەر ڕۆڵبینینەکە بکرێت و تێبینیەکانی خۆیان لەسەری بنووسن. 2. ڕینوێنی ڕۆڵبینین بە خۆبەخشەکان دەدەین و کاتی دەدەینێ بۆ خۆئامادەکردن. (5 خولەك) 3. خۆبەخشەکان ڕۆڵبینین ئەنجام دەدەن و بەشداربووانیش تێبینیەکانی خۆیان تۆمار دەکەن دەربارەی قاییلکردنەو و چۆنیەتی بەرەنگاربوونی. (10 خولەك) 4. پاش کۆتایی هاتنی ڕۆڵبینینەکە سوپاسی هەردوو خۆبەخش دەکەین و جەخت لەسەر ئەوە دەکەینەوە کە پێویستە تێبینی لەسەر ڕۆڵەکانبێت نەک لەسەر خودی کەسەکان بێت. (5 خولەك) 5. پرسیار لە ڕۆڵگێرەکان دەکەین هەست بە چیيان کرد و ئاستەنگەکانیان چیبوون لە کاتی پرۆسەی قاییلکردن و بەرەنگاربوونەوەی فشاردا. (5 خولەك) 6. گفتوگۆ لەسەر هەنگاوەکانی ڕەتکردنەوەی یەکلاکەرەوە و ڕێگاکانی فشار و چۆنیەتی بەرەنگاربوونەوەیان دەکەین. (15 خولەك) 7. پوخت دەکەینەوە. (5 خولەك) 8. چالاکیەکە بەم شێوەیە بۆ بەشداربووان ڕووندەکەینەوە. (5 خولەك) * ئێستا کە هەنگاوەکانی ڕەتکردنەوەی یەکلاکەرەوە و شێوازەکانی قاییلکردن و بەرەنگاربوونەوە دەزانن, لەناو گروپی دوو کەسیدا جێبەجێ دەکەن. * بابەتێک هەڵدەبژێرن کە یەکێکتان فشاری نەرێنی لەسەر ئەوی دیکە دەکات و ئەوی بەرانبەریش بە شێوازی ڕەتکردنەوەی یەکلاکەرەوە بەرەنگاری دەبێت. * دواتر ڕۆڵ دەگۆڕنەوە. 9. گروپەکان دەست بەکار دەبن و ئێمەش چاودێریان دەکەین و ئەگەر پێویست بوو ئاراستەیان دەکەین. (15 خولەك) 10. ئەوەی دەیەوێت دەتوانێت سەربوردەکەی خۆی لەناو بەشداربوواندا بگێڕێتەوە. (10 خولەك) 11. لەکاتی چاودێریکردنی کاری گروپەکاندا هەندێک شتی بۆ زیاد دەکەین و ئینجاهەنگاوەکانی ڕەتکردنەوەی یەکلاکەرەوە و شێوازەکانی قاییلکردن و بەرەنگاربوونەوەیان بۆ پوخت دەکەین. (10 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	**ڕینوێنی یاری ڕۆڵگێران** ئێوە دوو هاوڕێی یەکترن لە کارگەیەک ئیش دەکەن, ئەم مانگە خاوەنکار مۆچەی ئێوەی نەداوە. یەکێکتان بڕیاری داوە مانگرتن بکات و ئەوی دیکە مانگرتن ڕەتدەکاتەوە و دەیەوێت خۆی بگرێت و چاوەڕوان بێت.
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ ڕێگە بەهەموو بەشداربووان دەدەین لە سنووری گوێگرتن و ڕێزگرتندا بەشداری بکەن. ♦ وریا دەبین لەوەی یەکێك لە بەشداربووان بێزار بوو لە شێوازێکی بەرەنگاربوونەوە یان قاییلکردنەوە. ♦ دەکرێ حاڵەتی مانگرتنەکە بەحاڵەتێکی دیکەی لەمانە بگۆڕینەوە بە مەرجێك لەگەڵ گروپی لاواندا

بگونجێت وەکو ئەوەی لاوێك فشار لەسەر لاوێکی دیکە دەکات کە جگەرە بکێشێت یان ماددەی هۆشبەر بەکار بهێنێت یان توندوتیژی بەرامبەر کەسوکاریان یان هاوەڵەکانیان بەکار بەرێت. ♦ گروپە دووانیەکان بەسەر دەکەینەوە بۆ ئەوەی دڵنیا بین کە هەنگاو و شێوازەکان بە باشی ئەنجام دەدرێن.	

ناونیشانی چالاکی	**ڕەت دەکەم.. ڕەت دەکەم.. بە یەکلاکەرەوەیی ڕەت دەکەم (٢)**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن ئەم ئامانجانە جێبەجێ بکەن: ♦ ژماردنی ئەو شێوازانەی هاوەڵان بەکاری دەهێنن بۆ فشار و قاییلکردنەوە. ♦ ژماردنی شێوازەکانی بەرەنگاربوونەوەی فشاری هاوەڵان و ڕەفتاری یەکلاکەرەوە. ♦ جێبەجێکردنی هەنگاوەکانی ڕەتکردنەوەی یەکلاکار. ♦ جێبەجێکردنی هەنگاوەکانی بەرەنگاربوونەوەی فشار و قاییلکردنەوە.
ماوەی چالاکی	85 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم. ♦ کۆپی دیراسەی حاڵەت (لاپەڕەی کار) بە پێی ژمارەی بەشداربووان ♦ لاپەڕەیەکی بۆرد هەنگاوەکانی ڕەتکردنەوەی یەکلاکەرەوەی لەسەر نووسرا بێت. ♦ لاپەڕەکی بۆرد شێوازەکانی فشاری لەسەر نووسرا بێت و دانەیەکی دیکەش شێوازەکانی بەرەنگاربوونەوەی لەسەر نوسرا بێت.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. چالاکیەکە بەم شێوەیە ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ ڕاهێنانێکی تاکەکەسیی دەکەن و وەڵامی پرسیارە هاوپێچەکان دەدەنەوە. ♦ کارەکانتان نمایش دەکەن و پاشان گفتوگۆیان لەسەر دەکەین. 2. لاپەڕەکانی کار بەسەر بەشداربووان دابەش دەکەین و کاتی خۆئامادەکردنیان دەدەینێ. 3. بەشداربووان کار لەسەر ڕاهێنانە تاکیەکەدا دەکەن. (10 خولەك) 4.پاش تەواوبوونیان پرسیار دەکەین کێ ئارەزوو دەکات وەڵامەکانی لەناو گروپێ گەورەدا بخوێنێت. (10 خولەك) 5.گفتوگۆ لەسەر شێوازەکان و چۆنیەتی بەرەنگاربوونەوەیان و هەنگاوەکانی ڕەتکردنەوەی یەکلاکار دەکەین و هەندێک شێوازی دیکەی بەرەنگاربوونەوە لەسەر زیاد دەکەین. (15خولەك) 6.پوخت دەکەین. (5 خولەك) 7.چالاکیەکە بەم شێوەیە ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ ئێستا هەنگاوەکانی ڕەتکردنەوەی یەکلاکاری دەزانن و شێوازەکانی بەرەنگاربوونەوە لەناو گروپی دووانیدا جێبەجێ دەکەن. ♦ بابەتێك هەڵدەبژێرن یەکێکتان فشارێکی نەرێنی بۆ ئەوی دیکە بێنێت، ئەوی دیکەش بەرەنگاری دەبێتەوە بە شێوازی ڕەتکردنەوەی یەکلاکەرەوە. ♦ پاشان ڕۆڵەکان دەگۆڕنەوە. 8.گروپەکان دەستبەکار دەبن و چاودێریان دەکەین ئەگەر ویستیان یارمەتیان دەدەین. (15 خولەك) 9.هەر کەسێك ئارەزووی هەبوو بە شارەزایەکانی خۆی بەشدار دەبێت. (10 خولەك) 10.تێبینیەکانمان دەڵێین و هەنگاوەکانی ڕەتکردنەوەی یەکلاکەرەوە و شێوازەکانی قاییلکردن و بەرەنگاربونەوە پوخت دەکەین. (10 خولەك)
لاپەرەکانی کار	**لێکۆڵینەوەی حاڵەت** بیهێنە پێش چاوت لەگەڵ دوو هاوکاردا لە وەرشەیەکی چاککردنەوەی ئۆتومبێلدا کار دەکەیت و لەگەڵ هاوڕێکانتدا کارەکەیان لە نێوان سێ گروپدا دابەشکردووە. هاوڕێیەکت داوای لێ کردیت کارەکەی خۆت بەجێبێڵێت و یارمەتی ئەو بدەیت لە کارەکەی خۆیدا. داوات لێکراوە بە شێوەیەکی ئەرێنی ڕەتی بکەیتەوە بەڵام یەکلاکار بێت بەوەی نەهاوڕێکەت پێی ناخۆش بێت نەخاوەنکار لە 1 -4 ڕستەکان تەواو بکە، لە 5-7 پرسیار دارێژە: 1. کاتێك کاری خۆم بەجێ بێڵم ____________________ 2. دەترسم ____________________ 3. بۆیە ئارەزوومەندم ____________________ 4. بۆ ئەوەی بتوانم ____________________ 5. داوای بۆچوونی هاوڕێکەت بە شێوازی پرسیار بنووسە:____________________ 6. وەڵامی خۆت بنووسە لە حاڵەتی قبووڵکردن یان ڕتکردنەوەی هاوڕیکەت:____________________

7. رای خۆت بنووسە لەو حاڵەتەی کە هاورێکەت دووبارە ڕەتیکردەوە __________ 8. پرسیارێك بنووسە وا لە هاوڕێکەت بکات کە بەخۆیدا بچێتەوە:________________ 9. هۆکاری ڕەتکردنەوەکەت بنووسە:____________________________________ 10. چالاکیەك یان چارەسەرێك بنووسە هەردوولا رازی بکات:_________________	
♦ لەکاتی پێویستدا بەشداربووان ئاراستە دەکەین بۆ ئەوەی بگەنە شێوازەکانی فشار و بەرەنگاربوونەوە. ♦ گروپە دووانیەکان بەسەر دەکەینەوە بۆ ئەوەی دڵنیا بین کە شێواز و هەنگاوەکان بە دروستی و بەباشی جێبەجێدەکەن.	بیرۆکە بۆ خۆمان!

بابەتی چوارەم: بەڕێوەبردنی ناکۆکیەکان و مفاوەزەکردن

"لەناو جەرگەی گرفتەکاندا بەردەوام چارەسەر هەیە.." ئەلبەرت ئاینشتاین

بەڕێوەبردنی ناکۆکیەکان و مفاوەزەکردن- زانیاری بنەڕەتی

مەبەسمان لە ناکۆکیەکان چیە؟

ناکۆکی و ململانێ بەشێکی سروشتیە لە ژیانی هەموو مرۆڤێك و خۆی لەخۆیدا خراپ نیە، بەڵکو کاردانەوەی کەسەکان بەرامبەری بە چاك یان خراپ دیاری دەکات. ئێمە جیاوازین لە یەکتری و بۆچوون و گۆشەنیگای جیاوازمان بۆ بابەتە جیاوازەکان هەیە بۆیە مۆرکێکی زیندوو بە بابەتەکان دەدات. کاتێك لاوان سەبارەت بە بابەتێك گفتوگۆ دەکەن، هەریەکێکیان بۆچوون و گۆشەنیگا و بیری خۆی بە پێی شارەزایی و هیوا و بەها و هەڵوێست و پێویستی و تێڕوانینەکانی خۆی بۆ ژیان دەخاتەڕوو، ئێدی گفتوگۆ و کارلێککردنەکان بەردەوام و دەوڵەمەند دەبن تاکو ئەو کاتەی هەر دانەیەك لەگروپەکە وا دەزانێت تەنیا رایەکەی خۆی ڕاستە و ئەوەکانی دیکە هەڵەن و لەبری ئەوەی بگەن بە تێگەیشتنێك یان بڕیارێکی هاوبەش دەبێ گفتوگۆکە بباتەوە. ئا لێرەوە دەچینە ناو ناکۆکیەکە و ئەنجامەکەی لەسەر کاردانەوەی کەسەکان دەوەستێت و چۆنیەتی مامەڵەکردنیان لەگەڵی. ئایا پەنا بۆ گفتوگۆ دەبەن یان بۆ توندوتیژی؟

پێناسەی هەمەجۆری ناکۆکی هەن, لەوانە: "ململانێیەکی ئاشکرایە لە نێوان دوولایەندا کە پێکەوەبەستران و پەیوەندیکردنیان لە نێواندایە و دەزانن کە ئامانجی هاودژیان هەیە، سەرچاوەی کەم و تەداخولی لایەنەکەی دیکە بۆ بە دەستهێنانی ئامانجەکانی و نەهێشتنی کەسانی دیکە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی"[11].

هەندێ پێناسەی دیکە وا بۆ دەچن کە "دەکرێ وەك مەترسی یان دەرفەت لە ناکۆکی بڕوانین. بۆیە ناکۆکی خۆی لەخۆیدا خراپ نیە، بەڵام شێوازی مامەڵەکردن و چارەسەرکردنی جیاوازی دروست دەکات"، کولمن رایدر انترناشیونال،1997.

[11] Looking out Looking In , 13th Edition, by Ronald Adler and Russel Proctor II, 2011

پێناسەی دیکەش وا دیار دەکات کە: "هاودژییە لە بەرژەوەندی، بەها، گۆشەنیگا و ئاراستەکان. ناکۆکی لەکاتی لێکدان و پێکدادانێدا پەیدا دەبێت و وەک ئەنجامێکە بۆ کارلێککردن و ململانێ کاتێک کەسەکان تەنیا لە گۆشەنیگای خۆیانەوە دەڕواننە بابەتەکان"[12].

ناکۆکی لە چەند ئاستێکدا دەردەکەوێت: ئاستی کەسی، لەنێوان تاک و کۆمەڵەکاندا، لە نێوان تاک و یاسادا, هەروەها لەسەر ئاستی نیشتمانی و هەرێمی و جیهانیشدا دروست دەبێت.

ناکۆکی یان ئەرێنی یە یان نەرێنی:

خشتەی ژمارە (١٧): تایبەتمەندیەکانی ناکۆکی ئەرێنی و نەرێنی پیشان دەدات:

نەرێنی	ئەرێنی
• گرنگی بە چالاکی دیکە نادات. • رۆح و هیمەتی تاک یان گروپ ئازار دەدات. • جیاکاری دەخاتە نێوان تاک و گروپەکان و هاریکاریکردن سەخت دەکات. • تەرکیزی کەسەکان دەخاتە سەر جیاوازیەکان. • ئەنجامی رەفتاری مەترسیداری دەبێت وەکو پێکدادان.	• چارەسە بۆ پرس و گرفتە گرنگەکان دادەنێت. • هەمووان لە چارەسەرکردنیدا بەشدار دەبن. • هەڵچوون و دڵەڕاوکێ و فشارەکان ئەرێنی دەردەبڕێت. • یارمەتی کەسەکان دەدات یەکتر بناسن و هاریکاری یەکتر بکەن. • پەرەدەدات بە لێکحاڵیبوون و کارامەییەکانی پەیوەندیکردن و قاییلکردن و مفاوەزەکردن.

هۆکارەکانی ناکۆکی چیین؟

سەرچاوەکانی ناکۆکیەکان چەند هۆکارێکن لەوانەیە دەستنیشان کردنیان ئاسان نەبێت, لەوانەش:

1. جیاوازی لە گۆشەنیگا لە ئەنجامی جیاوازی ئامانج و ئایۆلۆژیا و پرنسیپ و بەها و بیروباوەڕ و رادەی هۆشیاری و ئامادەبوون و پێشبینی و پێگەی کۆمەڵایەتی و شارەزایی.
2. جیاوازی لە پێگەکانی دەسەڵات، دەکرێ مامۆستایەک یان باوک یان کەسێکی دیکەی خێزان پێشنیازێکی داهێنەرانەمان رەت بکەنە و ڕێگەی نە دەنێ لەبەر ئەوەی وەک تەحەددایەك بۆ دەسەڵاتەکەی دەیبینێت.
3. فشارکردن لەسەر کەسێك کە کارێك لەدژی ئارەزووی خۆی بکات.
4. هەبونی ڕۆڵی نا ئاشکراو و دەستەڵاتی نا دەستنیشانکراو (دەستەڵاتی رەها).
5. هاودژی ئامانج و بەرژەوەندیەکان لە نێوان تاک یان گروپەکان بەوەی بە جێگەیاندنی ئامانجێك ڕێگە بە بەجێگەیاندنی ئامانجی دووەم نادات.
6. پەیوەندییەکان ڕووکەشین و هەبوونی ئاستەنگ لە پەیوەندیکردنی نێوان کەساندا.
7. کەمیی هەماهەنگی و نەبوونی یەکخستنی کارامەییەکان لە ئەرکە دەستنیشانکراوەکاندا.
8. تێگەیشتنی جیاواز بۆ یاسا و رێساکان لە نێوان خێزان یان گروپی کاردا.

---

[12]http://www.fao.org/docrep/w7504e/w7504e07.htm

9. بوونی ناکۆکی کۆنتر کە چارەسەر نەکراون, ئەمەش دەبێتە هۆی دڵەڕاوکێ و ماندووبوون کە دەبێتە هۆکاری پەیدابوونی ناکۆکی دیکە.
10. هۆکاری تەندروستی وەك نەخۆشی دەروونی و دەماری.
11. هۆکاری کۆمەڵایەتی- ئابووری وەك هەژاری و بێکاری..هتد.

هەروەها فاکتەری دیکەش ڕۆڵی لە ناکۆکیەکاندا هەیە، وەکو: ئاین، ڕەنگ، ڕەگەز، ڕەگەزنامە و ئاستی کۆمەڵایەتی- ئابووری. ڕۆڵی کۆمەڵایەتیش یەکێکە لەم فاکتەرانە، لە هەندێك کۆمەڵگەدا پاڵەپەستۆ دەخرێتە سەر ژنان و کچان بۆ ئەوەی پێداویستی و ئارەزووەکانیان دەرنەبڕن و بە یاسا و کۆمەڵگا بەشداریکردن لە بڕیاردانداا لێ قەدەغە دەکرێت چونکە بە کاری پیاوان و لاوانی کوڕ دادەنرێت. بۆیە ناتوانن بەشدار ئەو مفاوەزاتانە بکەن کە خۆیان لایەنێکن لە ناکۆکیەکە. هەروەها دوورخستنەوەی کچان و ژنان لە بەشداریکردن و هەبوونی جیاکاری لە ماف و مامەڵەکردندا هەستی زۆرلێکردنیان لە لا دروست دەکات ئەمیش ڕاستەوخۆ دەبێتە هۆکاری تەنگژەیەك چاوەڕوانی هەلێك دەکات بۆ ئەوەی دەرکەوێت.

جۆرەکانی ناکۆکی چیین کە تووشی لاوان دەبن؟

1. ناکۆکیەکانی کەسی کاتێك دەیانەوێ بڕیاری کەسی بدەن.
2. ناکۆکیەکانی کۆمەڵایەتی لە نێوان دوو کەس یان پتر، بۆ نموونە: لە نێوان کچ و کوڕێك یان هاوەڵێکیان، یان لە نێوان کچەلاوێک و دایکی، یان لاوێك و مامۆستاکەی، یان لە نێوان گروپەکانی کاردا یان کرێکار و خاوەنکار، یان خاوەنکار و کڕیار (فرۆشیارو کریار) .
3. ناکۆکیەکانی نێوان یەك گروپ، بۆ نموونە: لە نێوان ئەندامانی تیمی تۆپی باسکە/ پێ یان گروپی کار لە شوێنێك.
4. ناکۆکیەکانی نێوان دوو گروپ یان پتر، بۆ نموونە: نێوان دوو حزبی سیاسی، مامۆستا و قوتابی... هتد.

نیشانە و داینامیکیەکانی/ کارلێککردنەکانی ناکۆکیەکان چیین؟

زۆر جار دەتوانین پێشبینی ڕوودانی ناکۆکیەك بکەین و هەوڵ بدەین نەیەڵین پەرەبسەنێت ئەگەر لەسەرەتاوە بەباشی چارەسەرمان کرد. بەڵام ئەوەی ڕوودەدات بەگشتی بەم شێوەیە:

1. هەر لایەنێك لە لایەنەکانی ناکۆکیەکە بە شێوەیەك لە لایەنەکەی دیکە دەڕوانێ وەکو ئەوەی هۆکاری ناکۆکیەکە بێت و گلەیی و هێرش بۆ یەکتر دەبەن.
2. پەیوەندیکردنی کارای پشت بەستوو بە ڕێزگرتنی نێوان هەردوو لایەن کەم دەبێت.
3. هەڵچوون و گرژییەکان زۆر دەبن و بابەتەکە بۆ دوژمنکاری پەرەدەستێنێت.
4. بارودۆخەکە ئاڵۆز دەبێت و کێشەکە گەورەتر لێدێت.
5. کەش و هەوایەکی ترس و تووڕەبوون دروست دەبێت کە کاریگەری خراپی لەسەر هەردوو پرۆسەی گوێگرتن و پەیوەندیکردن دروست دەبێت.
6. هۆکاری سەرەکی ناکۆکیەکە دوور دەخرێتەوە و شتی لاوەکی کۆن و نوێ دێتە گۆڕێ.

7. ئارەزووی لێبوردەیی یان تێپەڕاندی بابەتەکانی ناکۆکی نامێنێت.

قۆناغەکانی روودانی ناکۆکی چین[13]؟

قۆناغی یەکەم: ئەگەری درووستبوونی ناکۆکی:

- پەیوەندی لەنێوان هەردوو لایەنی، یان لایەنەکانی گرفتەکە چۆن بەڕێوە دەچێت، ئایا بە روونی پەیوەندیکردن دەکەن؟ ئایا زانیاری دروست و ورد سەبارەت بە گرفتەکە دەخرێتەروو؟
- جۆری پەیوەندیی نێوان لایەنەکانی ناکۆکیەکە چۆنە؟ ئایا جیاوازی لە پێگەی دەسەڵات یان رۆڵدا هەیە؟ ئایا فاکتەری دیکە بۆ دروستبوونی ناکۆکی هەیە؟ بۆ نموونە جیاوازی ئایدیۆلۆژیا و شتی دیکە.
- گۆشەنیگای هەر لایەنێك بۆ بابەتەکە چۆنە؟

قۆناغی دووەم: زانین و تێگەیشتنی ئەگەری دروستبوونی ناکۆکی:

- ئایا لایەنەکانی ناکۆکی هەست پێدەکەن یان دەزانن کە ناکۆکیەک هەیە؟
- هەندێك جار لەوانەیە لایەنێك یان پتر هەست بەوە بکەن تەنگژەیەك هەیە و دەبێ چارەسەری بکەن بەڵام دواتر دەزانن بەدحاڵیبوونێك بووە و هەردولایەن لەسەر هەمان بابەت قسەیان کردووە بەڵام بە وشەی جیاواز.
- هەندێ جاری دیکەش لەوانەیە لایەنەکان هەست بە تەنگژەکە دەکەن و پێی دەزانن بەڵام هەڵچوونەکان بەهێز دەبێت و هەڵوێستەکان دژەکار و کینە لە دڵ دەبن.

قۆناغی سێیەم: کۆنترۆڵکردن و بەڕێوەبردنی ناکۆکی:

لەم قۆناغەدا کە کەسەکان دەزانن ناکۆکیان هەیە هەوڵ دەدەن مامەڵەی لەگەڵ بکەن لە ڕێگەی بەکارهێنانی شێوازی جیاواز و گونجاو سەبارەت بە بارودۆخەکە و کەسانی پەیوەندیدار (بڕوانە ڕێگاکانی چارەسەرکردنی ناکۆکی).

قۆناغی چوارەم: دەرکەوتن و ئاشکرابوونی ناکۆکیەکە:

لە حاڵەتێکدا ئەگەر قۆناغی سێیەم سەرکەوتوو نەبوو، ناکۆکیەکە بۆ یەکەم جار بە روونی دەردەکەوێت و ڕەفتاری لایەنەکان لە نێوان جیاوازیەکی چکۆلەوە تاکو داوای یاسایی یان نارەزایی ئاشکراو و هەڕەشە و ئاگادارکردنەوە و دەستدرێژیکردنی جەستەیی دوژمنکارانەدا دەبێت, لە کۆتاییدا هەوڵێکی ئاشکرا بۆ تێکشاندنی تیمی بەرامبەر دەردەکەوێت. بۆیە هەوڵی بەردەوام بۆ بەڕێوەبردنی ناکۆکیەکە دەدەین.

قۆناغی پێنجەم: دەرەنجام:

لەم قۆناغەدا دەرەنجامی ناکۆکیەکە دەردەکەوێت وەکو پێشتر گوتمان یان ئەرێنیە یان نەرێنی. لە حاڵەتێکدا ئەگەر توانیان بگەن بە بڕیاری نوێ و چارەسەری داهێنەرانە و پێداویستیەکانی هەردوو لایەن جێبەجێکران و پەیوەندیەکە بەهێزتر و بارودۆخەکان ئەرێنی تر بوو دەرەنجامەکەشی ئەرێنی دەبێت. بەڵام ئەگەر هاتو پرۆسەی پەیوەندیکردنەکە پچڕاو نە گەیشتن بە چارەسەری گونجاو بۆ هەردوو لایەن و لایەنێك هەستی کرد خۆی دۆڕاوە و لایەنەکەی دیکە براوەیە، ئەوا ئەنجامەکە نەرێنیە و ئەگەری ئەوەی هەیە ڕەفتاری توندوتیژ و تەنگژەی دیکەش بێتە ئاراوە.

[13]Conflict Negotiation Skills for Youth, UN , NY 2003

ناكۆكیەکان چۆن بەڕێوە دەبرێن؟

یەکەم، گرنگە ئێمە و لاوانیش هۆشیاری هەندێك پرنسیپ بن لەکاتی بەڕێوەبردنی ناكۆكیەكاندا هەبێ:

- ناکۆکی شتێکی ئاساییە و مەرج نییە خراپ بێت.
- شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ ناكۆكیەكاندا زۆر گرنگە.
- دەکرێ بە بێ توندوتیژی و جنێودان مامەڵە لەگەڵ ناكۆكیەكەدا بكەین.
- هەر ناكۆكیەك شێوازی تایبەتی خۆی هەیە بۆ مامەڵەکردنی.
- ناکرێ ناكۆكیەك چارەسەر بکرێت ئەگەر لایەنەکانی دیکە ڕەزامەند نەبوون.

دووەم، ئێمە پێویستمان بە کارامەییەکانی ژیانیی دیکە هەیە بۆ ئەوەی بتوانین ناكۆكیەكان بەڕێوە بەرین بە شێوازی ئەرێنی و کارا، وەکو کارامەیی بیرکردنەوەی ڕەخنەیی و کارامەیی شیکردنەوە و پرسیارکردن و بیرکردنەوەی داهێنەرانە و کارامەیی بڕیاردان و هاوسۆزی.

چوارچێوەی ژمارە ٤/٣
پێناسەی مفاوەزەکردن چییە؟
* پرۆسەی مفاوەزەکردن دوو لایەن یان پتر بەخۆیەوە دەگرێت, هەر لایەنێکیان دەیەوێت ئەوەی گەرەکیەتی لەوی دیکە ببات و لە ئەنجامدا بگەن بە ئەنجامێکی گونجاو بۆ هەموو لایەنەکان.
* مفاوەزەکردن بە بەردەوامی لەناو کەسوکاردا دەکرێت وەکو خوشکوبرا و دایکوباوک, لە شوێنی کاردا دەکرێت وەکو مفاوەزەکردنی نێوان هاوکاران و بەرپرسەکانیان, سەرۆک و بەڕێوەبەرەکانی, سەندیکا و ڕاوێژکارانی, لە قوتابخانە و لە ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی و لە نێوان هاوەڵاندا و لەنێوان لاوان و گەورانیشدا ڕوو دەدات. هەروەها لەنێوان فرۆشیارێک و کڕیارەکەیدا و گەلێک بواری دیکەی ژیان ڕوودەدات.
مفاوەزەکردن کارامەییەکی ژیانیە و هەر لاوێک دەتوانێت فێری ببێت لە ژیانی ڕۆژانەیدا بەاری بهێنێت.

هەنگاوەکانی بەڕێوەبردنی ناکۆکیەکان[14]:

دەکرێ لەسەر ئەم هەنگاوانە بڕۆین:

1. **قۆناغی ئامادەکاری بۆ مفاوەزەکردن:**

- کێشەکە دەستنیشان دەکەین و ئەو پێداویستیانەی جێبەجێ نەکراون لەسەر ئاستی کەسیی و ئاستی لایەنەکانی ناکۆکیەکە دیار دەکەین و پرسیار لە هەموو لایەنە پەیوەندیدارەکان دەکەین بە مەبەستی ئەوەی زۆرترین زانیاریمان دەستکەوێت (هۆکارەکان، پەیوەندیداران، ئەگەرەکانی چارەسەر). گرنگە لەم قۆناغەدا ڕێز لە خۆمان و کەسانی دیکەش بگرین.
- گونجاوترین شێوازەکانی بەڕێوەبردنی ناکۆکی دەستنیشان دەکەین. بەڵام بڕیاری کۆتایی لەسەر گفتوگۆی لەگەڵ لایەنەکان دەوەستێت.
- باشترین کات و شوێن بۆ دەسپێکی گفتوگۆ و مفاوەزەکردن دەستنیشان دەکەین.

2. **قۆناغی مفاوەزەکردن:**

- یەکێك لە لایەنەکان دەست بەگفتوگۆ دەکات.
- لەسەر ئەمانە ڕێساکانی گفتوگۆیەکە ڕێکدەکەوین: گوێگرتن و هاوسۆزی، ڕێزگرتن و جەختکردن لەسەر کێشەکە نەك لەسەر کەسەکان.
- ئەو زانیاریانەی باس دەکرێن و گفتوگۆیان لەسەر دەکرێت و چۆنیەتی گەیشتن بەبڕیار, دەستنیشان دەکەین.
- دڵنیا دەبین لەوەی هەموو ئامادەیە بۆ گفتوگۆ و کارلێککردن و گەیشتن بە چارەسەر.
- باسی کێشەکە دەکەین و ئاماژە بە هۆکارەکان و پێداویستیەکان و پاڵنەر و ترسەکان دەدەین.
- دیراسەتی گوشەنیگای لایەنی دیکە دەکەین.
- مفاوەزە لەسەر چارەسەر دەکەین:
  - ئەگەرەکانی بەردەست دەستنیشان دەکەین.
  - ئەگەرە جۆراوجۆرەکان هەڵدەسەنگێنین.
  - باشترینیان هەڵدەبژێرین.
- دڵنیا دەبین کە بابەتەکە ڕوون و ئاشکرایە بۆ هەمووان و هەموویان پابەند دەبن بە جێبەجێکردنی.

3. **قۆناغی پاش گفتوگۆ:**

- هەر لایەنێك کار لەسەر چالاکیەکانی خۆی دەکات کەرێکەوتبوو لەسەریان.
- لە پەیوەندیکردن و کاری هاوبەش بەردەوام دەبین.

تێبینی: دەتوانین پەنا بۆ لایەنی سێیەم ببەین کە جێگای متمانەیە و ئاگاداری بابەتەکەیە بۆ ئەوەی پرۆسەی مفاوەزەکردنەکە ئەنجام بدات بە مەرجێك بێلایەن بێت و کارامەییەکانی پەیوەندیکردن و بەڕێوەردنی ناکۆکی و بڕیاردانی هەبێت.

[14] Adapted from the Watershed information Network-Purdue University, http://www.ctic.purdue.edu/KYW/brochures/manageconflict.html

ڕێگاکانی بەڕێوەبردنی ناکۆکی و ئەنجامەکانی مفاوەزەکردن چیین؟

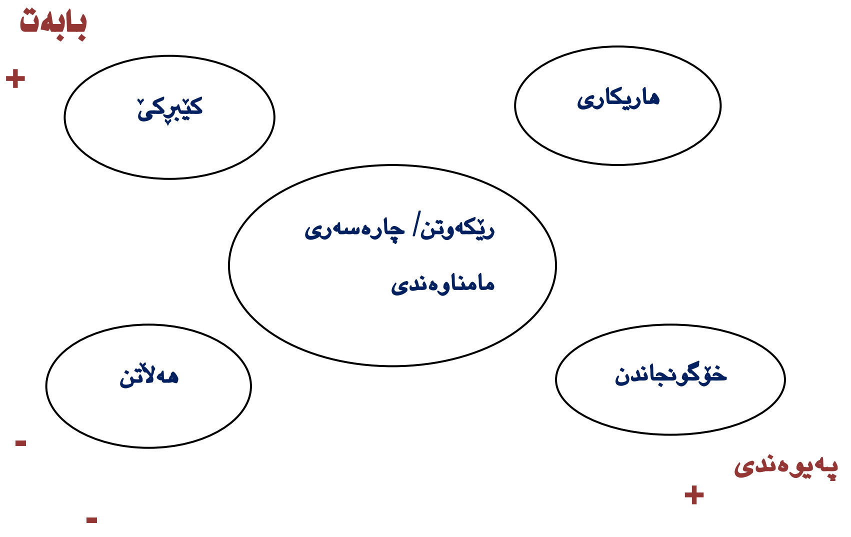
خشتەی ژمارە (١٨): ڕێگاکانی بەڕێوەبردنی ناکۆکی و ئەنجامەکانی مفاوەزەکردن پیشان دەدات:

ڕێگاکانی بەڕێوەبردنی ناکۆکی	هاوکاری	ڕێککەوتن	کێبڕکێ	خۆگونجاندن/ وازهێنان	هەڵاتن
ئەنجامەکەی چیە	براوە- براوە	چارەسەری ناوەندی	براوە- دۆڕاو	دۆڕاو- براوە	دۆڕاو- دۆڕاو
مەبەستمان چیە؟	♦ ئامانجی ئەوەیە چارەسەرێك بدۆزێتەوە بە دڵی هەموو لایەك بێت. ♦ نیشانەی گرینگیدانی یەکسانە بە پەیوەندیە مرۆییەکان و ئامانجەکان. ♦ هەموان بەشداردەبن لە باشترکردنی کارکردن و جێبەجێکردنی. ♦ باشترین ڕێگە چارەیە.	♦ دۆزینەوەی چارەسەری ناوەندی. ♦ پەیوەندی و ئامانجەکان لە هەمان کاتدا دەپارێزێت. ♦ ئەڵتەرناتیڤی شێوازی هاوکاریکردنە. ♦ زۆر جار لەو شوێنانە دەکرێت کە لایەنەکان هەمان ئاستی دەسەڵاتیان هەبێت.	♦ داکۆکی لە بەرژەوەندی خۆمان دەکەین لەسەر حسابی ئەوی دیکە. ♦ پتر گرنگی بە ئامانجەکان دەدات نەك پەیوەندیە مرۆییەکان.	♦ شێوازێکی باشە ئەگەر هاتو لایەنێك دانی بە هەڵەی خویدانا و دۆڕانی قبوولکرد. ♦ گرینگی بە پەیوەندیە مرۆییەکان دەدات بە بێ گرنگیدان بە ئامانج و پەیوەندی.	♦ لەسەر بنەمای دوورکەوتنەوە لە ناکۆکی دامەزراوە, کارکردن لەسەر ناکۆکیەکە دوا دەخات بەمەبەستی ئەوەی ڕێگە بدات بارودۆخەکە هێمن بێتەوە و لە ڕووبەڕووبوونەوەی ڕاستەوخۆ دوور بکەوێتەوە. ♦ گرنگی نەدان بە ئامانج و پەیوەندیە مرۆییەکان.
بۆچی؟	♦ هەموو لایەنەکان دەبێ بگەن بە ئامانجەکانیان. ♦ دەبێ پەیوەندیە باشەکان بەردەوام بن.	♦ رەزامەندی بەوەی شتێك ببەنەوە بەرامبەر بەزەرەرێکی بچووك.	♦ گرێدانی چارەسەرکردنی ناکۆکیەکە بە کێبرکێ و قازانانج.	♦ بابەتە هاوبەشەکان لە بابەتەکانی دیکە گرنگترن هەروەها لەو بابەتانەی جیاوازی دروست دەکەن و ئەگەری ئەوەیان هەیە کاریگەری خراپیان لەسەر پەیوەندیەکە هەبێت.	♦ کێشە ناکۆکەکان شتێکی بێ مانان. ♦ هەڵوێستەکانی لایەنی دیکە رەق و توندن. ♦ شوین و کات بۆ گفتوگۆکردن گونجاو نین.
چۆن؟	♦ ئاستێکی بەرزی هاوکاریکردن بەکار دەهێنین و ئاستێکی نزمی ڕووبەڕووبوونەوە. ♦ بە ئاشکرایی گفتوگۆ لەسەر ناکۆکیەکە دەکەین. ♦ چارەسەری داهێنەرانە دەدۆزینەوە کە	♦ لە ناوەندی ڕێگا یەك دەگرین بەوەی خێری بۆ گروپەکە و ئەوانی دیکەشی تێدا بێت و هەندێک داخوازی ئێمەش جێبەجێ بین.	♦ هەموو هێزمان بۆ بردنەوەی کێشەکە بەکار دەهێنین.	♦ ئاستێکی بەرزی هاوکاریکردن بەکار دەهێنین و ئاستێکی نزمی ڕووبەڕووبوونەوە ♦ جەخت لەسەر بابەتە هاوبەشەکان دەکەین و بابەتەکانی	♦ هاوکاری دەکەین و کەمتر ڕووبەڕوو دەبینەوە. ♦ داوا دەکەین گفتوگۆکە دوا بخرێت. ♦ بابەتەکە دەگۆڕین یان دوور دەکەوینەوە لێی. ♦ خۆمان

	هەموویان لێی ڕازی بن. • دان بەبەرژەوەندی لایەنەکەی دیکە دەنێنێن و بەرژەوەندی خۆشمان دەپارێزین.			جیاوازی سووک دەکەینەوە.	ڕادەکێشنەوە لە بارودۆخەکە.
کەی؟	• هەموو ئارەزووی هاوکاریکردن و دۆزینەوەی چارەسەر دەکەن. • هەموو متمانەیان بە یەکتر هەیە. • هەموو بڕیاردانی بە تەنیا ڕەت دەکەنەوە. • هەمووان بەپێی زانیاری نوێ بیرکردەوەیان دەگۆڕن. • هەموو ئارەزوو دەکەن ئازاری کەسی نەبێت. • لایەنەکان پەیوەندی توندوتۆڵ و درێژخایەنیان هەیە. • بابەتەکە ڕێکەوتن هەڵناگرێت لەبەر گرینگیەکەی. • هەموو ئارەزوویانە بە چارەسەری نوێ و داهێنەرانە کۆتای بێت.	• هەمووان لەسەر هەمان چارەسەر دەڕۆن تاکو دەگەن بە ئامانجی گرووپ. • لە ڕێگەی ڕێکەوتن لەسەر دۆخێکی کاتی بۆ هەموو لایەنێك باش بێت یان گەیشتن بە چارەسەری خێرا و کاتی بۆ گرفتێکی ئاڵۆز. • لایەنەکان گرینگی گەورە بەوە نادەن هەموو ئامانجەکان بێنە دی. • لایەنەکان سوورن لەسەر هەندێك ئامانج کە بەیەکترەوە نە بەستراون. • لە گرینگیداندا بابەتەکان مامناوەندن.	• لایەنەکەی دیکە هاوکار نیە. • یەکێك لە لایەنەکان بڕیارێکی دەوێت کە جەماوەری نیە. • یەکێك لە لایەنەکان پێی وایە خۆی ڕاستە و بڕیارەکەی زەرووره‌تە. • پێویستی بە بڕیارێکی خێرا هەیە بەهۆی نەبوونی کات بۆ گەیشتن بە ئەنجامێك هەموو لایەنەکان ڕازی بکات. • بابەتەکە بەو ڕادەیە گرینگ نییە کاتێکی زۆری پێوە بکوژن. • هەبوونی کەسایەتی بەهێز ئەوانی دیکە شەرمی لێدەکەن. • لایەنێك دەیەوێت خۆی لە کەسێك بپارێزێت کە دەیەوێ سوود لە بوونی کەسانێك وەرگرێت ناتوانن داکۆکی لە مافەکانی خۆیان بکەن. • لایەنێك داکۆکی لە ماف و پێگەی خۆی دەکات.	• گرنگی بابەتەکان بۆ لایەنەك کەمترە لە لایەنەکەی دیکە. • لایەنێك دەزانێت قازانجی پێ ناکرێت یان خۆی هەڵەیە. • گرینگی بەوە دەدات هەموو لایەنەکان کۆك بن. • قازانج لەسەر ئاستی دوور کەمترە لەوەی لەسەر ئاستی نزیك. • بابەتە هاوبەشەکان لە بابەتەکانی دیکە گرینگترن هەروەها لەو بابەتانەی جیاوازی دروست دەکەن. • لایەنێك دەیەوێت لایەنەکەی دیکە لە هەڵەکانی خۆیەوە فێر بێت. • لایەنێك دەیەوێت بایی ناکۆکی دیکەی هەبێت.	• پێی وایە ناکۆکیەکە لە پەیوەندییەکان بچووکترە. • کاتی پێویست بۆ چارەسەرکردنی ناکۆکیەکە نیە. • بابەتی گرنگتر لە ناکۆکیەکە هەیە. • نەبوونی ئەو هەڵەی لایەنەکەی دیکە لەو بابەتانە تێبگات کە دووچاری دڵەراوکێمان دەکات. • لایەنێك لە ژێر کاریگەری سۆز دەبێت. • بابەتەکە زانیاری پتری دەوێت. • تێچووی ڕووبەڕووبوونەوە لە داهاتی پترە. • ئارەزوو دەکەین بابەتەکان هێور بکەینەوە و گۆشەنیگای دیکە ببینین.
لەچ کاتێکدا شێوازێکی دیکە	• چارەسەرێکی خێرا و کەم تێچوو.	• لەوانەیە شتی گرینگ لە دەست	• لەوانەیە کارەکە تێك بدەین.	• لەکاتی دۆڕاندنی ڕاستگۆیی و	• دوورکەوتنەوە لە بڕیاردان

بەکار بێنین؟	♦ کەسێك باوەڕبوونی ئەوی دیکە بەکار دەبات.	بدەین. ♦ کاتێك داواکانی لایەنێك گەورەتر بێت لە کارامەیی گرووپەکە.	♦ لەوانەیە دۆڕاوەکان تۆڵە لە براوەکان بسەننەوە.	کاریگەری.	بابەتەکان خراپتر دەکات. ♦ بڕیارەکان لە حاڵەتی ئامادەنەبوو و پشتگوێخستن وەردەگیرێن.

هێلکاری ژمارە (٧): پەیوەندی نێوان بەڕێوەبردنی ناکۆکی و گرنگی بابەتەکە و پەیوەندی نێوان لایەنەکان پیشان دەدات:



کێن ئەو کەسانەی کە لەکاتی بەڕێوەبردنی ناکۆکیەکاندا رووبەروو دەبینەوە؟

لەپرۆسەی بەڕێوەبردنی ناکۆکیەکەدا ئەگەری ئەوە هەیە ڕووبەڕووی کەسانی جۆراوجۆر ببینەوە لەو کەسانەی کە ناتوانین سرۆشتیان بگۆڕین بەڵام دەتوانین بەرەنگاریان ببینەوە بە مەبەستی ئەوەی نەبن بە کۆسپ بۆ پرۆسەکە[15].

خشتەی ژمارە (١٩): جۆری کەسەکان و چۆنێتی مامەڵەکردنیان پیشان دەدات:

جۆری کەسەکان	چۆن مامەڵەیان بکەین؟
گفتوگۆی بێ ئەنجام دەکەن و بۆچوونەکانیان وەك ئەوەی ڕاستی بێت دەردەبڕن.	♦ ئاگاداریان دەکەینەوە بەوەی ناویان دەهێنین وەك سەرەتای رستە. ♦ پەیوەندیکردنی چاو ڕادەگرین و کاتیان دەدەینێ تا چاو دادەخەن. ♦ بە بێ توندوتیژی ڕووبەڕوویان دەبینەوە. ♦ پێشنیاز دەکەین دانیشن بۆ تەواوکردنی گفتوگۆکە.
کەسانی دیکە هەڵدێن بە قسەی توندوتیژ لە کۆبوونەوەکاندا بە مەبەستی ئەوەی ڕووبەڕووی ڕاستەوخۆ کەسیی نەبن.	♦ بە ئاشکرا ئاگاداریان دەکەینەوە و بۆ شێوازی ڕەفتاریان بۆچوونی کەسانی دیکە وەردەگرین. ♦ ئەڵتەرناتیف (بەدیل) بۆ ململانێی ڕاستەوخۆ دادەنێین.
بەردەوام بۆڵەبۆڵ دەکەن و عەیب لە کەسانی دیکە دەدۆزنەوە نەك خۆیان.	♦ بەرێزەوە قسەیان پێ دەبڕین و دۆخەکە کۆنترۆڵ دەکەین. ♦ ڕاستیەکان پوخت دەکەینەوە. ♦ داوایان لێدەکەین سکاڵاکەیان بە نووسین پێشکەش بکەن.
باوەڕیان وایە شتێکی نوێ روو نادات و کاری گروپ دوادەخەن.	♦ دان بە بەشی ڕاستی قسەکانیاندا دەنێین. ♦ سەرکەوتنەکانی پێشووتر بەبیر دێنینەوە. ♦ دوور دەکەوینەوە لەوەی پێیان بڵێین ئێوە هەڵەن و ئێمە ڕاستین.
حاڵەتی تووڕە بوون دروست دەکەن خێرا تەشەنە دەکات.	♦ کاتیان دەدەینێ تووڕەبوونەکەیان کۆنترۆڵ بکەن. ♦ بە هێمنی داوایان لێ دەکەین بوەستن لەو ڕەفتارانە چونکە بە خراپی کار دەکەنە سەر پرۆسەکە. ♦ داوایان لێدەکەین بەجودا بیانبینین. ♦ داوا لە کەسێکی نزیکی خۆیان دەکەین هێوریان بکاتەوە.

[15]"How to Disagree without Being Disagreeable", Fast Company Magazine, November 1995 issue, Don Wallace and Scott McMurry. http://pf.fastcompany.com/online/01/disagree.html

بەڕێوەبردنی ناکۆکی و مفاوەزەکردن – چالاکی پێشنیازکراو

ناونیشانی چالاکی	**ناکۆکی ئەرێنی... نەرێنی!**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ پێناسەی ناکۆکی بکەن. ♦ زانینی ئەوەی دەکرێ ناکۆکی دەرفەتێك بێت و دەشکرێ مەترسیدار بێت.
ماوەی چالاکی	40 خولەك
کەرستەی پێویست	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. ئەم پرسیارە لە بەشداربووان دەکەین:"ناکۆکی چیە؟" (10 خولەك) 2. وەڵامەکان لەسەر بۆردەکە دەنووسین و هەوڵدەدەین لەژێر دوو خانە پۆلێنیان بکەین ، ئەرێنی و نەرێنی. ئەگەر نەمانتوانی ئەمە بکەین وەڵامەکان دەخوێنینەوە و تێبینی دەدەین. 3. پێناسەی ناکۆکی دەکەین ودەڵێین کە دەکرێ ناکۆکی لە هەمان کاتدا "مەترسیدار" یان" دەرفەت" بێت. (5 خولەك) 4. داوا لە هەر دوو بەشداربوویەکی لە تەنیشت یەکتر دەکەین گفتوگۆ بکەن و یەك وەڵام بدەنەوە سەبارەت بە "چۆن دەکرێ کێشە مەترسیدار یان دەرفەت بێت؟" (5 خولەك) 5. بە ریزبەندی داوا لە هەر دوو بەشداربوویەك دەکەین وەڵامەکەیانمان بدەنێ. (10 خولەك) 6. گفتوگۆ لەسەر وەڵامەکانی بەشداربووان دەکەین و پێیان دەڵێین ئەگەر مرۆڤ بە شێوازێکی ئەرێنی داهێنەر توانی مامەڵە لەگەڵ ناکۆکی بکات دەبێت بە دەرفەت، ئەگەر نا سەرکەوتوو نابێت و مەترسیدار دەبێت، لێرەوە گرنگە کارامەییەکانی بەڕێوەبردنی ناکۆکی و مفاوەزەکردنمان هەبێت. (10 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	--
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ جەخت لەسەر ئەوە دەکەین کە ئامانجی چالاکیەکە روونکردنەوەی چەمکی ناکۆکییە و بابەتی بەڕێوەبردنی ناکۆکی و مفاوەزەکردن لە چالاکی دیکەدا باس دەکەین.

ناونیشانی چالاکی	**ناکۆکی: جۆر و هۆکار!**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ دەستنیشانکردنی جۆرەکانی ناکۆکی بکەن. ♦ دەستنیشانکردنی هۆکارەکانی ناکۆکی بکەن. ♦ دەستنیشانکردنی فاکتەرە دەرەکیەکانی هاندەری ناکۆکی بزانن. ♦ نیشانەکانی هەڵگیرسانی ناکۆکی بزانن.
ماوەی چالاکی	60 خولەك

کەرەستەی پێویست	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم. ♦ کارتی بچکۆلە لەسەر هەر دانەیەکیان پرسیارێکی کاری گروپەکان نووسرا بێت. (لاپەڕەی کار) ♦ وەرەقەی بۆرد پێشوەخت ناوەرۆکی وەڵامی پرسیارەکان لەسەر بێت.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. چالاکیەکە بەم شێوەیە ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ گروپەکان کارەکە ئەنجام دەدەن بەوەی هەر گروپێك لەسەر یەکێك لە ڕەهەندەکانی ناکۆکی کار بکات. ♦ گروپی یەکەم لەسەر پرسیاری یەکەم کار دەکات، گروپی دووەم وەڵامی پرسیاری دووەم دەداتەوە و بەم شێوەیە. 2. بەشداربووان دابەشی 4 گروپ دەکەین و هەر گروپێك پرسیارێکی دەدەینێ. 3. کاتیان دەدەینێ بۆ وەڵامدانەوە و نووسینی وەڵامەکانیان لەسەر بۆرد. (20 خولەك) 4. هەر گروپێك کاری خۆی نمایش دەکات و گفتوگۆ دەکەین و بابەتەکە بە بەکارهێنانی وەرەقەی بۆرد کە پێشوەخت وەڵامەکانی لەسەر نووسراو بوو دەوڵەمەند دەکەین. (30 خولەك) 5. پوخت دەکەین. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	**پرسیاری کاری گروپەکان:** - گروپی یەکەم: بۆچی ناکۆکی ڕوو دەدات؟ - گروپی دووەم: فاکتەرە دەرەکیە یاریدەدەرەکانی ناکۆکی چین؟ - گروپی سێیەم: جۆرەکانی ناکۆکیەکانی لاوان چین؟ - گروپی چوارەم: نیشانەکانی هەڵگیرسانی ناکۆکی چین؟
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ لەکاتی کارکردنی گروپەکاندا بەسەریان دەکەینەوە و دڵنیا دەبین لەوەی چالاکییەکە باش بەڕێوە دەچێت. ♦ جەخت لەسەر ئەوە دەکەین کە ئامانجی چالاکیەکە ڕوونکردنەوەی چەمکی ناکۆکییە و بابەتی بەڕێوەبردنی ناکۆکی و مفاوەزەکردن لە چالاکی دیکەدا باس دەکەین.

ناونیشانی چالاکی	**ناکۆکی هاوڕێیان**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ قۆناغەکانی هەڵگیرسانی ناکۆکی بژمێرن.
ماوەی چالاکی	65 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم. ♦ کۆپی چیرۆکەکە بە پێی ژمارەی بەشداربووان. (لاپەڕەکانی کار)
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. پێناسەی چەمکی ناکۆکی بەبیر دێنینەوە و دەڵێین ناکۆکی قۆناغی هەیە و لەم چالاکیەدا لە ڕێگەی چیرۆکی (سەرباز و داخاز) فێریان دەبین. (5 خولەك) 2. چالاکیەکە بەم شێوەیە ڕووندەکەینەوە: لەناو گروپدا کاردەکەن بۆ تەواوکردنی ئەو چیرۆکەی لاتانە. چیرۆکەکە سەبارەت بە تەشەنەکردنی ناکۆکیەکە و لەسەرتانە تەواوی بکەن بۆ ئەوەی ناکۆکیەکە لەنێوانیاندا هەڵبگیرسێت. (5 خولەك) 3. بەشداربووان دابەشی 4-5 گروپ دەکەین و کاتیان دەدەینێ چیرۆکەکە تەواو بکەن. (20خولەك)

	4. گروپەکان کارەکانیان نمایش دەکەن. (15 خولەك) 5. هەنگاوەکانی هەڵگیرسانی ناکۆکی بە وردی ڕوونەکەینەوە و گفتوگۆ دەکەین پاش نمایشکردنی کاری گروپەکان. (15 خولەك) 6. پوخت دەکەین: کێشە شتێکی ئاسییە و مەرج نییە خراپ بێت، بەڵام شێوازی مامەڵەکردنی زۆر گرنگە. هەر کەسێك لە ئێمە زانایی و دانایی ئەوەی هەیە بە بێ توندوتیژی وەڵامی ناکۆکیەکان بداتەوە. ڕاهێنان و ورکشۆپەکان ئاراستەی مامەڵەکردنمان دەکەن بەڵام چارەسەری سیحریان لا نییە و کارەکە لەسەر خۆمان وەستاوە. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	**دەقی چیرۆکەکە:** چیرۆکەکە تەواو دەکەین... ئەمڕۆ تیمی........ و تیمی........... یاری کۆتایی ئەم وەرزە دەکەن. سەرباز هاوڕێکانی بۆ ماڵەوە بانگێشت دەکات پێکەوە تەماشای یاریەکە بکەن. ئەو سکرینی گەورە و دەنگ بەرزکەرەوەی هەیە کە بینینی یاریەکە خۆشتر دەکات. داخاز کە هاندەری تیمی بەرامبەرە دەڵێ "تودڵنیای ئێمە بانگێشت دەکەیت؟" ئایا ئامادەی بمانبینیت خۆشی بۆ بردنەوەی تیمی خۆمان دەکەین لە کاتێکدا تیمەکەی تۆ دۆڕاو بێت؟ سەرباز دەڵێ: تۆ خەون دەبینی، لە دوا یاریدا تیمی من براوە بوو، لە بیرمە" داخاز: "بەختتان هەبوو ئەو جارە!" و ئاوڕ لە بەختیار دەداتەوە و دەڵێ:"نا، ناتوانم بێنمە پێش چاوم ئەگەر بدۆڕێنن چی دەکات، ئەو دۆڕاندن قبووڵ ناکات". هاوڕێکانی سەرباز هاتن بۆ بینینی یاریەکە، ئەوا یاری لە کۆتایدایە، پێنج خولەك و نابژیوان فیکەی کۆتاییهاتن لێدەدات. ناوبژیوان فیکەی لێدانی سزا بۆ تیمەکەی داخاز لێدەدات! هەموو حەپەسان، تەنانەت داخازیش! کەس چاوەڕوانی ئەوە نەبوو..... گۆۆۆۆۆۆۆۆۆۆۆۆۆۆۆۆڵ!!
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ دەکرێ چیرۆکی جیاواز بۆ بەشداربووان بێنین کە دەربڕین لە واقیعی ژیانی خۆیان بکات بەڵام ئەم کارە کاتی پتری دەوێت بۆ نمایشکردن و گفتوگۆکردن. ♦ گروپەکان بەسەر دەکەینەوە و دڵنیا دەبین لەوەی لە قۆناغەکانی ناکۆکی تێگەیشتوون.

ناونیشانی چالاکی	**چۆن مامەڵە لەگەڵ ناکۆکیەکان بکەم؟**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکییەدا لاوان دەتوانن: ♦ دەستنیشانکردنی ڕێگاکانی مامەڵەکردن لەگەڵ ناکۆکیەکاندا بکەن.
ماوەی چالاکی	55 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ کۆپی لە خشتەی ڕێگاکانی مامەڵەکردن لەگەڵ ناکۆکیدا بە پێی ژمارەی بەشداربووان. (لاپەرەکانی کار) ♦ پێنج جۆر پارچە کاغەز بۆ هەر پێنج ڕێگای بەڕێوەبردنی ناکۆکی. ♦ تێپ بۆ لاپەڕەکان.
هەنگاوەکانی	1. چەمکی ناکۆکی بە بیری بەشداربووان دێنینەوە و پێیان دەڵێین کە زۆر ڕێگە بۆ بەڕێوەبردنی

جێبەجێکردن	ناکۆکی هەن. (5 خولەك) 2. ڕاهێنانەکە بۆ بەشداربووان بەم شێوەیە ڕوونکەینەوە: لەناو پێنج گروپدا کار دەکەن و هەوڵدەدەن خشتەی پێنج ڕێگای مامەڵەکردن پڕ بکەنەوە بە پێی بەکارهێنانی ئەو ڕستانەی وەریدەگرن. (5 خولەك) 3. بەشداربووان دابەشی 5 گروپ دەکەین, خشتە و کارتیان بەسەردا دابەشدەکەین کە ڕستەی هەر پێنج ڕێگای بەڕێوەبردنی ناکۆکی لەسەر نووسراو بێت. (5 خولەك) 4. گروپەکان کار لەسەر پڕکردنەوەی خشتەکە دەکەن. (15 خولەك) 5. وەڵامەکان دەدەین و گروپەکان هەڵەکانی خشتەکانیان ڕاست دەکەن و پاشان لێیان دڵنیا دەبین و ناوی گروپی براوە رادەگەیەنین کە زۆرترین وەڵامی ڕاستی هەبووە. (10 خولەك) 6. گفتوگۆ دەکەین و هەر 5 ڕێگاکە پوخت دەکەینەوە لەگەڵ جەختکردن لەسەر پێناسەی ڕێگاکە و گرنگیەکەی وچۆن و کەی ئەنجامی بدەین لەگەڵ هێنانی نموونە. (15خولەك)
لاپەڕەکانی کار	**خشتەی مامەڵەکردن لەگەڵ کێشەکان:**

	چی روو دەدات ئەگەر بەکاریبهێنا؟	دەکرێ لەم حاڵەتەدا بەکاری بهێنین:	ناکرێ بەکاری بهێنین لەم حاڵەتەدا:
هاوکاری			
ڕێککەوتن			
کێبڕکێ			
گونجان/ خۆ دوورخستنەوە			
هەڵهاتن			

بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ لە قۆناغی یەکەمدا بارودۆخێکی حەماسی (گەرم و گوڕ) دروست دەکەین. ♦ جەخت لەسەر ئەوە دەکەین بەردەوام ڕێگای هاوکاری یان ڕێککەوتن لە بەڕێوەبردنی کێشەکاندا دەگرینە بەر بەڵام جاری دیکەش هەیە ناچار دەبین پەنا بۆ ڕێگەکانی دیکە ببەین.

ناونیشانی چالاکی	**مامەڵە لەگەڵ ناکۆکیەکان دەکەم**

ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ جێبەجێکردنی ڕێگاکانی مامەڵەکردن لەگەڵ ناکۆکیەکاندا بکەن.
ماوەی چالاکی	60 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ لاپەڕەی کار-١. ♦ پێنج کۆپی لە ڕێگاکانی بەڕێوەبردنی ناکۆکی (لاپەڕەکانی کار) کە هەر دانەیەکیان ئاماژە بە ڕێگایەك بکات لە هەرپێنج ڕێگاکە بۆ هەر گروپێك. ♦ ڕێگاکانی بەڕێوەبردنی ناکۆکی, هەر یەکێکیان لەسەر کارتێک نووسراو بێت.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. چالاکیەکە بەم شێوەیە ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ بارودۆخێکی ناکۆکی ئامێزتان بۆ دەگێڕینەوە. ♦ لە کاری گروپدا شانۆگەریەك ئامادە دەکەن کە یەکێك لە ڕێگاکانی بەڕێوەبردنی ناکۆکی تێدا بێت کە بەسەرتاندا دابەشیان دەکەین. ♦ پاشان شانۆگەریەکە نمایش دەکەن و گفتوگۆ دەکەین. 2. دۆخەکەیان بۆ دەگێڕینەوە (لاپەڕەی کار-١). (5 خولەك) 3. هەر گروپێك شێوازێك لە شێوازەکانی مامەڵەکردنی ناکۆکی وەردەگرێت. 4. هەر گروپێك کار لەسەر نمایشێك دەکات بۆ ئەوەی نیشان بدات چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەم ناکۆکیە دەکەن بە بەکاربردنی ئەو شێوازەی وەریگرتووە. (10 خولەك) 5. هەر گروپێک نمایشەکەی خۆی دەکات و پاش هەر نمایشێك گفتوگۆ دەکەین. (35 خولەك) 6. پوختەی ڕێگە چارەی گونجاو دەکەین. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	**لاپەڕەی کار- ١** **بارودۆخی ناکۆکی** خاوەنکار بانگهێشتان دەکات بۆ کۆبوونەوە لە ئۆفیسی خۆی و دەڵێ "ئەمساڵ ناتوانم پاداشت بە هەمووتان بدەم، بۆیە بریارم داوە 4 ڕۆژ پشووی بە موچەوەوە وەربگرن لە بری پاداشتی پارە، بۆیە لەسەرتانە ئەم پشووانە بە شێوەیەك ڕێك بخەن کە کار بەڕێوە بچێت و کارگەکە دانەخرێت, هەمووشتان دەبێ پشووەکە لەم مانگەدا وەرگرن یان لە دوورترین کاتدا پێویستە مانگەکەی دیکە بێت. هەموو کرێکاران لەم بریارە بێزارن چونکە راهاتوون ئەو پارەیە وەرگرن بۆ پڕکردنەوەی پێداویستیەکانیان هەروەها هەندێکیان وەریگرتووە. **لاپەڕەی کار- ٢** **پێشنیازی دەقی نمایشەکان** **هەڵاتن** پێشنیاز دەکەم بابەتەکە دواخرێت لەبەر ئەوەی بابەتێکی ئاسانە و پێویست ناکات گفتوگۆی لە سەر بکرێت. بابەتی گرنگتر هەیە گفتوگۆیان لەسەر بکەین. هەروەها دیارە تۆ بڕیارت داوە پاداشتمان نەدەیتێ و نامانەوێ بچینە ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵتدا. **پاشگەزبوونەوە (خۆ دوورخستنەوە)** سەبارەت بە ئێمە پاداشتەکە زۆر گرنگ نییە وەك ئەوەی زۆر لەسەر تۆ دەکەوێت، ئەگەر پاداشتی هەموومان بدەیتێ, بوویە زەرەری هەر یەکێکمان زۆر نییە و ئێمەش نامانەوێ تۆ بدۆڕێنین و بابەتەکە بۆ ویژدانت بەجێ دێڵین. **کێبڕکێ** پاداشتەکە مافێکی ئێمەیە ڕێگا نادەین کەس لێمان زەوت بکات، پارەکە بۆ تۆ کەمە، بەڵام بۆ خێزانەکانمان زۆرە. ناکرێ هەموو جارێ تۆ سوودمەند بیت، دەتوانین واز لە کاربێنین ئەگەر سووریت لەسەر ڕایەکانت، و بابەتەکەش ئەوە ناهێنێت چونکە ئێستا پێویستمان بە پاداشتەکانە. دەبێ بیر لە بەرژەوەندی ئێمەش وەك

	ئەوەی خۆت بکەیتەوە. **رێککەوتن** ئێمە پێویستمان بە پاداشتەکە هەیە و چاویشمان لە دۆخی خراپی تۆ هەیە. بەڵام گۆڕینی پاداشتەکە بۆ چوار ڕۆژی پشوو بۆ ئێمە سوودی نیە. ئایا دەکرێ لە نیوەی رێگا یەك بگرین، هەندێك پاداشت بدەیت و هەندێك لە ڕۆژانی پشوو کەم بکەیت؟ **هاریکاری** دەبێ بیر لە هۆکاری گرفتەکە بکەینەوە، بۆچی کارگەکە پێشتر تەنگژەی ئابووری نەبووە ئێمەش وەکو جاران کار دەکەین، باشتر وایە پێکەوە کار لەسەر زۆرکردنی بەرهەم و گۆڕینی شێوازی کار بکەین هەروەها دەکرێ پاداشتەکە بۆ ساڵی داهاتوو دوابخەین و چوار ڕۆژەکەش پشوو نەدەین چونکە زۆربەمان پشووی ساڵانەی خۆی وەرگرتووە و لەبەری ئەوە بەرهەم زۆرتر دەکەین و جۆرەکەشی باشتر لێبکەین. لای ئێمە گرنگە تۆ قازانج بکەیت و ئێمەش پاداشتی خۆمان وەرگرین، بەرژەوەندیمان هاوبەشە، نامانەوێ چاو لە ئاستی گرفتە ڕاستەقینەکە دابخەین چونکە دەکرێ ساڵی داهاتوو دووبارە بێتەوە.
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ گروپەکان بەسەر دەکەینەوە لەکاتی ئامادەکاریان بۆ شانۆگەریەکە و دڵنیا دەبین لەوەی ئامانجەکان روونن هەروەها وریای ئەوە دەبین شانۆگەریەکە هەردوولای ناکۆکیەکەی تێدایە و شێوازی تایبەت بە گروپەکە بەکار دەبات. دەتوانین دەقەکانی لاپەڕەی کار 2 بەکار بێنین ئەگەر گروپەکە پێویستی پێی بوو. ♦ لە کاتی شانۆگەریەکە و پاشانیش دڵنیا دەبین لەوەی کەس بریندار نەکراوە و نایەڵین ببێت. ♦ جەخت لەسەر گرنگی بەکاربردنی ڕێگەی هاریکاری یان رێککەوتن لە بەڕێوەبردنی ناکۆکیەکاندا دەکەین بەڵام هەندێك جار ناچاری رێگاکانی دیکە دەبین.

ناونیشانی چالاکی	**قۆناغ... قۆناغ**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ قۆناغەکانی بەڕێوەبردنی ناکۆکی بژمێرن.
ماوەی چالاکی	40 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ کارتی گەورە لەسەر هەر دانەیەك بە فۆنتی گەورە یەك لە هەنگاوەکانی بەڕێوەبردنی ناکۆکی نووسرا بێت.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. چەمکی ناکۆکی بە بیری بەشداربووان دێنینەوە و کاتێك دەگەینە قۆناغی مەترسی دەبێ هەندێک هەنگاوی چارەسەرکردن و بەڕێوەبردنی ناکۆکی پەیرەو بکەین. (5 خولەك) 2. ڕاهێنانەکە بەم شێوەیە روون‌دەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ بەسەر سێ بەشداربوودا کارتێك دابەش دەکەین ناونیشانی قۆناغێك لە قۆناغەکانی پرۆسەی بەڕێوەبردنی ناکۆکی لەسەر نووسراوە. (لاپەڕەی کار) ♦ سێ خۆبەخشەکە گروپێك هاوکار (2-3) لەناو بەشداربووەکانی دیکە هەڵدەبژێرن بۆ ئەوەی گفتوگۆ بکەن لەسەر مانای هەنگاوەکە و ریزبەندیەکەی لەناو ریزبەندی هەنگاوەکاندا. ♦ پاشان دەبێ بەریزبەندی بوەستن کە لە لاتان لۆژیکی و گونجاوە. 3. لەبەشداربووان داوای سێ خۆبەخش دەکەین و کارتەکانیان بەسەردا دابەش دەکەین و هەر خۆبەخشێك هاوکارەکانی خۆی هەڵدەبژێریت. 4. ڕاهێنانەکە جێبەجێ دەکەین. (10 خولەك) 5. کاتێك سێ خۆبەخشەکە بە ریزبەندی گونجاو رادەوەستن هەر دانەیەکیان هەنگاوی خۆی یان

	قۆناغەکەی ڕووندەکاتەوە. (10 خولەك) 6. گفتوگۆ دەکەین لەسەر ریزبەندی هەنگاوەکان و ناوەرۆکی هەر یەکەیان و ئەگەر پێویستی کرد هەندێ شت لەلای خۆمانەوە لەسەر زیاد دەکەین. (10 خولەك) 7. هەنگاو و قۆناغەکان بەریزبەندی دەخەینە سەر بۆردەکە.
لاپەڕەکانی کار	**قۆناغ و هەنگاوەکانی بەڕێوەبردنی ناکۆکی** 1. قۆناغی خۆ ئامادەکردن بۆ مفاوەزەکردن. 2. قۆناغی مفاوەزەکردن. 3. قۆناغی پاش مفاوەزەکردن.
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ جەخت لەسەر ئەوە دەکەین پێویستمان بە چەندین کارامەیی دیکەی ژیان هەیە بۆ ئەوەی بتوانین ناکۆکی بە شێوەیەکی کارا و ئەرێنی بەڕێوەبەرین. ♦ دەچینە ناو وردەکاری هەر قۆناغێکەوە: خۆئامادەکردن بۆ مفاوەزەکردن, مفاوەزەکردن, پاش مفاوەزەکردن. ♦ داوا لە بەشداربووان دەکەین کە هەنگاوەکانی بەڕێوەبردنی ناکۆکی لەناو خێزان و لەگەڵ هاوەڵەکانیان جێبەجێ بکەن و بە سەربۆردە و شارەزاییەکانەوە بگەڕێنەوە بۆ لامان. ♦ دەکرێ چالاکیەکە بگۆڕینەوە بە یاریەك کە قۆناغەکانی بەڕێوەبردنی ناکۆکی نیشان بدات بەم شێوەیە: تۆ ڕێنیشاندەری گەشتوگوزاری بۆ شاری (هەولێر). لە کاتی گەشتەکەدا جیاوازی گۆشەنیگای دوو گەشتیار دەبینیت سەبارەت بە کاتەکانی پرۆگرامەکە, یەکێکیان ئارەزوو دەکات سەردانی مۆزەخانەی شارەکە پێش بابەتی دووەمی پرۆگرامەکە کە بازاڕکردنە لە بازاری قەیسەری. کێشە لە نێوان هەردوو گەشتیار هەڵدەگیرسێت..پاشان لە ڕۆڵگێڕاندا ئەم پرسیارانە دەکەین: ○ هۆکاری ناکۆکی نێوان هەردوو گەشتیار چیبوو؟ ○ ناکۆکیەکەیان گەیشتە چ قۆناغێك؟ ○ ڕێنیشاندەرەکە هەوڵی چیدا؟ ○ چ ڕێگەیەکی بەڕێوبردنی ناکۆکی بەکارهێنا؟ ○ ئەنجامەکە چیبوو؟

ناونیشانی چالاکی	**مفاوەزاتێکی دیپلۆماسیی**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ قۆناغەکانی بەڕێوەبردنی ناکۆکی جێبەجێ بکەن.
ماوەی چالاکی	70 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. چالاکیەکە بەم شێوەیە ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ دابەشی دوو گروپی گەورە دەبن, دەتانخەینە بارودۆخی ناکۆکیەک و دەبێ مفاوەزە بکەن. ♦ بۆ ماوەی 10 خولەك دۆخەکە ئامادە دەکەن. ♦ دۆخی ناکۆکیەکە بەم شێوەیە: پارچە زەویەك پێشکەش بە سەنتەریکی لاوان دەکرێت.. جیاوازی لەنێوان گۆشەنیگاکانی لاوان و ئەوانەی کاریان لەگەڵ دەکەن لەسەر ئەوەی چۆن وەبەری بهێنن. 2. بەشداربووان دەکەینە دوو بەشەوە، لاوان و ئەوانەی کاریان لەگەڵدا دەکەن. (5 خولەك)

	3. گروپەکان خۆ ئامادە دەکەن. (10 خولەك) 4. دوخەکە لەنا حاڵەتێکدا جێبەجێ دەکەین. (25 خولەك) 5. لە کۆتاییدا پرسیار و گفتوگۆ دەکەین: (20 خولەك) ♦ هەستتان بەچی کرد؟ ♦ ئامانجی هەر گروپێك چیبوو کە دەیانویست بیگەنێ؟ ♦ ئەنجام چیبوو؟ ♦ چۆن گەیشتن بەو ئەنجامە؟ چی ڕێگایەکی بەڕێوەبردنی ناکۆکیان بەکار برد؟ ♦ پرۆسەی پەیوەندیکردن لەکاتی مفاوەزەکردندا چۆن بوو؟ 6. گرنگی و ڕێگاکانی بەڕێوەبردن و چارەسەرکردنی ناکۆکی پوخت دەکەین. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	--
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ لەکاتی خۆ ئامادەکردندا, دڵنیا دەبین لەوەی کە ناکۆکی لەنێوان گوشنیگای هەردوو گروپەکەدا هەیە. ♦ وریا دەبین لەئەگەری بەرزبوونەوەی پلەی پێکدادان لەماوەی بوونی گروپەکان لە حاڵەتی ناکۆکیدا و تەدەخول دەکەین ئەگەر هەستمان کرد بووەتە هۆی بێزاربوونی هەندێ بەشداربوو. ♦ ڕێدەدەین هەموویان لە چوارچێوەی ڕێزگرتن و گوێگرتندا بەشداری بکەن. ♦ بۆ بەشداربووان ڕووندەکەینەوە کە حاڵەتەکە ڕاستی نیە و دەبێ واز لە هەستە نەرێنیەکان بهێنین. ♦ داوا لەبەشداربووان دەکەین 5 ڕێگاکەی مفاوەزەکردن جێبەجێبکەن. ♦ دەکرێ چالاکیەکەبەم دوخەی خوارەوە بیگۆڕین: کۆمەڵێک لاو لە کارگەیەک کار دەکەن و خاوەنکار مۆچەی ئەم مانگەی نەداونەتێ. هەندێکیان بڕیاریان داوە کە مانبگرن و ئەوانی دیکەیان بڕیار داوە کە چاوەڕێ بن و بەشداری مانگرتنەکە نەکەن.

ناونیشانی چالاکی	**ناکۆکی.. ئەڵتەرناتیڤی هەیە (1)**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ دەستنیشانکردنی قۆناغەکانی پەرەسەندن و هۆکارەکانی ناکۆکی بکەن.
ماوەی چالاکی	50 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم. ♦ کامێرای ڤیدیو.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. چالاکیەکە بەم شێوەیە رووندەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ دوو خۆبەخشمان دەوێت بۆ رۆڵگێران.. یەکێکیان رۆڵی فەرمانبەرێك لە سەنتەری بەکارخستن دەبینێت و ئەوی دیکەش رۆڵی لاوێك ببینێت کە بەدوای دۆزینەوەی هەلی کار دەگەڕێت. ♦ پاش رۆڵگێرانەکە گفتوگۆ دەکەین, بۆیە بە وردی گوێ بگرن و تێبینی بنووسن. 2. رۆڵەکان بۆ خۆبەخشەکان روونده‌کەینەوە و پاشان کاتی خۆئامادەکردنیان دەدەینێ. (5 خولەك) 3. خۆبەخشەکان رۆڵ دەبینن و ئەوانی دیکەش تێبینی دەنوسن. (10 خولەك) 4. لەگەڵ بەشداربووان گفتوگۆ لەسەر ئەمانەی خوارەوە دەکەین: (25 خولەك) ♦ چی روویدا لەنێوان فەرمانبەر و لاوەکە لە سەنتەری بەکارخستن؟ ♦ هۆکاری پەرەسەندنی ناکۆکیەکە چیبوو؟ ♦ ناکۆکیەکە چۆن پەرەی سەند؟ ♦ ئەنجامی ناکۆکیەکە چیبوو؟ 5. هۆکارەکانی ناکۆکی و قۆناغەکانی پەرەسەندنی پوخت دەکەینەوە. 6. چالاکیەکە بەوە کوتایی دێنین و پێیان دەڵێین لە چالاکیەکی دیکەدا هاوکاری هەردوو لایەنەکە دەکەین بۆ بەڕێوەبردنی ناکۆکی و دۆزینەوەی ئەڵتەرناتیڤێک بۆی. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	<u>رۆڵی فەرمانبەرەکە</u> تۆ فەرمانبەری لەسەنتەری بەکارخستن و بەرپرسی بەشی دۆزینەوەی دەرفەتی کاری بۆ بێکاران. خاوەنکارێك پەیوەندی پێوە کردیت پێویستی بە کرێکارێکی لێهاتوو هەیە لە بەکارخستنی مەکینە. گەڕایتەوە بۆ تۆمارەکانت و پەیوەندیت بەبەڕێز (هەڵگورد لەزگین) کرد و داوات لێی کرد سبەینێ کاتژمێر 10 سەردانت بکات. بۆ رۆژی دواتر بەڕێز (هەڵگورد لەزگین) کاژێرێك لەکاتەکە درەنگتر هات. تۆ تووڕە بوویت لەسەر درەنگ هاتنی. پاشان کارەکەت پێی گوت. بەڵام ئەو پرسیاری زۆری سەبارەت بە کارەکە کرد. نەتتوانی وەڵامەکانی بدەیتەوە چونکە زانیاری تەواوت نییە و تووڕە بوویت لەبەر ئەوەی هەستت کرد لە بیانووگرتن دەگەڕێت و کارەکەی ناوێت. بۆیە هەڕەشەت کرد بەوەی ناوی لە تۆمارەکە بسڕیت. <u>رۆڵی لاوەکە</u> تۆ لاوێکی بێکاری، ناوت لە سەنتەری بەکارخستن لە نۆ مانگەوە تۆمار کردووە و کارت بۆ نە

	دۆزراوەتەوە. فەرمانبەری بەکارخستن پەیوەندی پێوە کردیت و داوای کرد ڕۆژی پاشتر بچیت بۆ سەنتەرەکە کاژێری 10ی بەیانی. لەکاتی خۆی گەیشتیت بەڵام سکرتێری فەرمانبەرەکە پێی گوتی تەلەفۆن دەکات. یەك کاژێری ڕێك چاوەڕوانت کرد تا بینیت. دەستی بە تووڕەبوون کرد لەسەر دواکەوتنت. هۆکاری دواکەتنەکەت بۆی ڕوونکردەوە و پاشان زۆر خێرا کارەکەی پێ گوتی و داوای کرد بزانیت قبوڵتە یان نا. پرسیارت سەبارەت بە سروشتی کارەکە و بارودۆخەکە کرد، تووڕە بوو و دیسان داوای کرد بزانێ کارەکەت دەوێ یان نا ئەگینا ناوت لە تۆمارگەکە لا دەبات. بە تووڕەیی وەڵامت دایەوە کە تۆ لە نۆ مانگەوە چاوەڕوانیت و لای بەڕێوبەر شکاتی لێدەکەیت و چویتە دەرەوە.
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ ئامانجەکە بۆ ئەو کەسەی ڕۆڵەکە دەبینێت ڕووندەکەینەوە و کاتی خۆئامادەکردنی دەدەینێ و ئاگاداری دەکەینەوە کاریگەری لەسەر ڕۆڵەکە نەبێت.

ناونیشانی چالاکی	**ناکۆکی.. ئەڵتەرناتیڤی هەیە (2)**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ دەستنیشانکردنی قۆناغەکانی پەرەسەندن و هۆکارەکانی ناکۆکی بکەن.
ماوەی چالاکی	55 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم. ♦ کامێرای ڤیدیۆ.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. کێشەکەی نێوان بەڕێز هەڵگورد لەزگین و فەرمانبەرەکەی بەکارخستن بە بیری بەشداربووان دێنینەوە. (5 خولەك) 2. ئامانجی چالاکیەکە بۆ بەشداربووان ڕووندەکەینەوە و داوا لە هەمان دوو کەس دەکەین (ئەگەر ئارەزوویان هەبوو) ڕۆڵەکان دووبارە بکەنەوە و ئەمجارە هەوڵ بدەن کێشەکە بەشێوازێکی دیکە بەڕێوە بەرن. 3. خۆبەخشەکان بە پێی دەقەکان کە پێشوەخت پێیان دابوو, ڕۆڵەکان دەبینن. (10 خولەك) 4. گفتوگۆ دەکەین لەگەڵ بەشداربووان: (25خولەك) ♦ خۆبەخشەکان هەوڵیاندا چی بکەن لە شانۆگەریەکەدا؟ ♦ شێوازی بەڕێوەبردنی ناکۆکیەکەتان پێ چۆن بوو؟ تا چ ڕادەیەك کاریگەر بوو؟ ♦ ئایا شێوازی دیکە هەیە؟ ♦ ئایا دەتوانن ئەم شێوازە لە ژیانی ڕۆژانەتاندا بەکار بهێنن و بەربەستەکانی چین؟ 5. شێوازەکانی بەڕێوەبردنی ناکۆکی پوخت دەکەین و نموونەیان دەدەینێ. (15 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	<u>دەقی گفتوگۆکە</u> فەرمانبەر:بەخێر بێی. بە یارمەتیت، دەتوانی هۆکاری دواکەوتنت ڕوون بکەیتەوە؟

هەڵگورد: دەی ڕێك لێرە بووم بەڵام سكرتێرەكەت گوتی كاری هەیە, بۆیە چاوەڕوان بووم تا بانگت كردم. فەرمانبەر: دیارە بەدحاڵیبوون هەبووە، من چاوەڕوانت بووم، بمبوورە. دەبێ بزانم بۆچی كارەكەت ناوێ و خۆت دەزانی كار چەند بە زەحمەتی دەستدەكەوێت و چەند ماندوو بووین تاكو ئەم كارەمان بۆت پەیدا كرد. هەڵگورد: من ماندووبوونتان لەبەرچاو دەگرم و زۆریش پێویسم بە كارە بەڵام پرسیار دەكەم سەبارەت بە جۆری كارەكە و كرێكەی و شوێنەكەی. هەروەها هەست دەكەم كاندید كردنم بۆ ئەم كارە لە لایەن ئێوەوە مانای ئەوەیە ئێوە تواناكانی منتان رەچاو كردووە. بۆیە ئەو زانیاریانەم دەوێ بۆ ئەوەی بڕیار بدەم دەیكەم یان نا. لەبەر ئەوەی ئەگەر كارەكە بكەم دەبێ بە ڕێكوپێكی بیكەم بۆ ئەوەی لای خاوەنكار ناوی سەنتەرەكەتان نە شێوێنم ئەگەر دواتر وازم هێنا، پاشان ئەگەر كرێكەم زانی ئەوە بۆ بەردەوامبوون هانم دەدات، بۆ من كار گرنگە و بۆ ئێوەش متمانەی خاوەنكار گرنگە سەبارەت بە هەڵبژاردنی من بۆ كارەكە. فەرمانبەر: بۆچی وات نە گوت؟ هەڵگورد: لەبەر ئەوەی تۆ توورە بوویت؟ فەرمانبەر: توورەبووم لەبەر ئەوەی شێوازی ڕەتكردنەوەت بۆ كارەكە خێرا بوو و باش نەبوو، واتكرد هەست بكەم كارەكەت ناوێت. هەڵگورد: داوای لێبوردن دەكەم. فەرمانبەر: كەواتە با زانیاری پێویستت بۆ دابین بكەین و پێویستی خاوەن كاریش خێرا جێبەجێ بكەین لەبەر ئەوەی زۆر پێویستی بە كەسێكە كارەكەی بۆ بكات. پێشنیاز دەكەم سبەینێ بچیت بۆ شوێنی كار و ئەو پرسیارانە بكەیت و پاشان بێیتەوە بۆ لام بزانین چی دەكەین. هەڵگورد: تۆ دەڵێی خاوەنكار پەلەیەتی بۆچی ئەمڕۆ نەچم بۆ لای، تكایە پەیوەندی پێوە بكە بزانە لە وێیە و كاتی هەیە بمبینێت.. منیش وەڵامەكەت بە تەلەفۆن پێ دەڵێم. فەرمانبەر: پێشنیازێكی زۆر باشە، داواكەی بە خێرا جێبەجێ دەكەین ئەگەر كارەكەشت بە دڵ نەبوو كەسێكی دیكەی بۆ دەدۆزینەوە. بەمەیش تۆ و خاوەنكار ڕازی دەكەین لەوانەشە هەل بۆ كەسێكی دیكەش بڕەخسێنین.	
♦ ڕاهێنەرەكە بەشداربووان وەبیر دێنێت تێبینی بنووسن و بەراوردی ئەم شێوازە لەگەڵ ئەوەی كۆن بكەن. ♦ پێشوەخت دەقەكە بەسەر بەشداربووان دابەشدەكەین بۆ ئەوەی خۆیان ئامادە بكەن. ♦ دەكرێ ئەم شانۆگەریە بە ڤیدیۆ تۆماری بیكەیندوای وەرگرتنی ڕەزامەندی بەشداربووان یان بەرپرسەكانیان ئەگەر لە خوار تەمەنی ١٨ساڵیدا بوون, بۆ ئەوەی دواتر بەكاری بهێنین.	بیرۆكە بۆ خۆمان!

ناونیشانی چالاکی	مفاوەزە دەکەین!
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ دەستنیشانکردنی پاساوەکانی ڕەزامەندی یان ڕەتکردنەوە بزانن. ♦ جێبەجێکردنی بەڕێوەبردنی ناکۆکی و بەرەنگاربوونەوەی هەندێك لە شێوازەکانی فشار و قاییلکردنی هاوەڵان.
ماوەی چالاکی	75 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم. ♦ کۆمپیوتەرێك بۆ نمایشکردنی زانیارییە پەیوەندیدارەکانی ڕەتکرنەوەی یەکلاکاری یان لەسەر لاپەڕەی گەورە بنووسرێن. ♦ کامیرای ڤیدیو. ♦ کۆپی دەقی کێشەکە بە پێی ژمارەی بەشداربووان. (لاپەڕەکانی کار)
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. چالاکیەکە بەم شێوەیە ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ پرسێکتان هەیە لە کارگەیەکدا گفتوگۆی لەسەر دەکەن تا دەگەن بە چارەسەری گونجاو. ♦ داوا لە نۆ خۆبەخش دەکەین ڕۆڵی نوێنەرانی لیژنەکانی سەندیکا ببینن هەر سێ کەس لیژنەیەك پێک دەهێنن، بەشداربووانی دیکەش دەبن بە کرێکارانی کارگەکە. 2. دەقی گرفتەکە و پرسیارەکان دابەشی بەشداربووان دەکەین هەر کەس بەپێی ڕۆڵەکانی. (10 خولەك) 3. خستنە ناو حاڵەت جێبەجێ دەکەین. (40 خولەك) 4. گفتوگۆ دەکەین و پوختەی شێوازەکانی مفاوەزەکردن و چارەسەری بەکارهاتوو دەردەکەین. (20 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	**گرفتەکە** ئێوە کۆمەڵێک کرێکارن ساڵانێکە لە کارگەیەکی تایبەت کار دەکەن. حکومەت بڕیاری داوە پاداشتێك دەبەخشێتە کرێکارەکانی کەرتی حکومی و تایبەت وەکو یەك. تا ئێستا خاوەنکار پاداشتەکەی نەداونەتێ لەبەر ئەوەی بە بڕیارەکە ڕاچڵەکی و پێی ناخۆشە، هەروەها هیچ بەڵێنێکیشی پێنەداون. لەگەڵ ئەوەی زانیوتانە کرێکارانی کارگەکانی دیکە وەریانگرتووە. گفتوگۆ لەگەڵ لیژنەکان کراوە و سێ بۆچوون گەڵاڵە بوون. گفتوگۆ لەگەڵ لیژنەکانی سەندیکا بکەن پاشان بڕیاری گونجاو بدەن. **لیژنەی یەکەم**: لەگەڵ ڕاگەیاندنی مانگرتنین بۆ فشارهێنان بۆ سەر خاوەنکار, بۆ ئەوەی لەوە زیاتر مافەکانمان نەخوات لەبەر ئەوەی ئەو پارەدارە و هەست بە ماندووبوونی ئێمە ناکات. **لیژنەی دووەم**: دژی مانگرتنین، لە تۆڵەسەندنەوەی خاوەنکار دەترسین کە لەسەر کار لامانبات. **لیژنەی سێیەم**: ئێمە ڕێگە لە مانگرتن ناگرین بەڵام لەگەڵ ئەوەین ماوەی هەفتەیەك مۆڵەتی بۆ دانێین. ئەگەر دوای ئەو ماوەیە پاداشتەکەی نەدا، نیوە مانگرتنێك دەکەین، پاشان ئەگەر هەر نەیدا مانگرتنی تەواو ڕادەگەیەنین. دەبێ تێبگەین ئەگەری هەیە خاوەنکار بە بڕیاری حکومەت ڕاچڵەکابێت، هەروەها پێشتر کاری بەم شێوەیەی نەکرد بێت. هەروەها یەکێتی کرێکاران پشتیوانمانە بەپێی پێوەرەکانی یاسای کار. **بەشداربووانی دیکە بەم شێوەیە پرسیار لەلیژنەکان دەکەن:** **<u>پرسیار و تێبینی بۆ لیژنەی یەکەم:</u>** ♦ بۆچی سوورن لە مانگرتن؟ ئایا گرفتێکی تایبەتتان لەگەڵ خاوەنکاردا هەیە؟ داوای چیمان لێدەکەن؟ ♦ مانگرتن ڕەت دەکەینەوە لەبەر ئەوەی زیان بە خاوەنکار دەگەیەنێت و پاشان زیان بە خۆمان. ♦ من باوەڕناکەم مانگرتن چارەسەر بێت. ♦ مانگرتن گرفتەکە ئاڵۆزتر دەکات. ♦ خێزانمان هەیە و لەمانگرتن دەترسین. ♦ با بیر لە چارەسەرێکی دیکە بکەینەوە، با گوێ لە بۆچوونی دیکە بگرین. ♦ **<u>پرسیا رو تێبینی بۆ لیژنەی دووەم:</u>**

♦ بۆچی لە مانگرتن دەترسن؟ مافەكانتان نازانن؟ ئەم هەستکردنەی بە ترس چییە؟ دەتانەوێ بە درێژایی تەمەنمان بێدەنگ بین؟ ♦ مانگرتن تاوان نیە و یاسای کار پشتیوانمانە. ♦ یەکەم کەس نین مان بگرین. ♦ مانگرتن ئامرازێکە بۆ فشار نەك سزا. ♦ بۆچی گوێمان لە بۆچوونی لیژنەی سێیەم نەبێت؟ ♦ **پرسیار و تێبینیەکانی لیژنەی سێیەم:** ♦ ئایا دواخستنی مانگرتن لە بەرژەوەندی ئێمەدایە؟ بۆچی سوورن لەسەر بەدەستهێنانی پشتیوانی یەکێتی کرێکاران؟ ئایا متمانەتان بۆ خاوەنکار هەیە؟ ♦ خێزانمان هەیە و ماوەی هەفتەیەك زۆرە. ♦ ئایا پەیوەندیتان لەگەڵ خاوەنکاردا هەیە؟ بۆچی مفاوەزەی لەگەڵ ناکەن بزانین بۆچوونی چییە؟. ♦ پێشنیاز دەکەم دەنگ بۆ چارەسەرێک بدەین چونکە ئەمە مافی هەموومانە. ♦	
♦ بە بیری بەشداربووان دەهێنینەوە ئەو کارامەییانەی فێریان بوون بەکاریان بێنن و بارودۆخێکی ئولفەت دروست بکەن. ♦ ڕاهێنەر هەوڵ دەدات هەموو بۆچوونەکان ڕێزیان لێبگیرێت و گفتوگۆکان کەس بریندار نەکات. ♦ دەکرێ چالاکیەکە بە ڤیدیۆ تۆمار بکرێت بۆ ئەوەی لە کاری داهاتوو یان لە پارێزگای دیکەدا سوودی لێوەرگیرێت بە مەرجێ ڕەزامەندبوونی بەشداربووان یان کەسوکاریان ئەگەر لە 18 ساڵ کەمتر بوون, لەسەر بێت.	بیرۆکە بۆ خۆمان!

بابەتی پێنجەم: وەدەستهێنانی پشتگیری

"ماسی بەهێز ئەوەیە کە بێچەوانەی تەوژم مەلەوانی دەکات، لە کاتێکدا تەنانەت ماسی مردووش دەتوانێت لەگەڵ تەوژمدا بڕوات"

365 وتە لە سەرکەوتن، ڕۆوف شبابیك، 2008

وەدەستهێنانی پشتگیری- زانیاریی بنەڕەتی

پێناسەی وەدەستهێنانی پشتگیری چییە؟

"داکۆکیکردن لە پرسێك، بیرێك، تەشریعێك، یاسایەك، یان سیاسەتێك و کارکردن بۆ گۆڕینی کە لە بەرژەوەندی کەسانی پەیوەندیداردا بێت"

"کارکردنە بۆ گۆڕینی سیاسەتگەلێك کە ڕاستەوخۆ کاریگەری لە ژیانی خەڵکی دەکات. ئامانجی ئەوەیە کاریگەری لە سیاسەتی گشتی بکات و لەسەر بڕیارەکانی پەیوەندیدار بە دابەشکردنی سەرچاوەکانی نێو سیستمی دەزگا سیاسی و کۆمەڵایەتی و ئابووریدا"[16].

"پرۆسەیەکی ڕێکخراوی هاوبەشە لەسەر هەموو ئاستەکان، باوەڕی بە مافەکان هەیە، پرسێك وەردەگرێت و کاری کۆکردنەوەی پشتیوانی بۆ دەکات بە ئامانجی گۆڕینێکی کۆمەڵایەتی کە سیاسەت و یاسا و کاریگەری و مومارەسەی لای کەسانی پەیوەندیدار بۆ کۆ دەکاتەوە."[17].

ئەم وشانەی: پشتیوانی, بانگەوازی, کۆکردنەوە, بانگەشەکردن و گەلێک وشەی دیکەش هاو واتای وەدەستهێنانی پشتگیرین, بەڵام لەم ڕێبەرەدا دەستەواژەی وەدەستهێنانی پشتگیری بەکار دەهێنین.

ئەو فاکتەرانە چیین کە دەبنە هۆی سەرکەوتنی پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری؟

ئەو فاکتەرانەی[18] کاریگەر کە دەبنە هۆی سەرکەوتنی پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری ئەمانەی خوارەوەن:

1. **شەرعیەتی پرسەکە**: ئەو پرسەی وەدەستهێنانی پشتگیریی گەرەکە، پێویستیەکی بەرجەستەی کۆمەڵگە چارەسەر دەکات و گرنگی بە خەمەکانی لاوان دەدات, بۆ نموونە: بێکاری، توندوتیژی دژ بەژنان، هوشیارکردنەوەی سەبارەت بە تەندروستیی منداڵبوون و ئایدز..هتد.
2. **خێرا و بە پەلەیە**: گۆڕانە ویستراوەکان لە ئەولەویاتی ئەرکەکان هەژمار دەکرێن و دەبێ خێرا ئەنجام بدرێن بۆ ئەوەی گرفتەکە تەشەنە نەکات و خەرجی پتر نەبات، بۆ نموونە: توندوتیژی نێو خێزان, هاوسەرگیری زوو، خەتەنەکردنی مێینە، بەشداریکردن لە بڕیاردان، جگەرەکێشان و..هتد.
3. **پراکتیکیە**: هەنگاوەکان، داواکاریەکان لە لایەنی تەکنیکی و سیاسی و ماددیەوە پراکتیکی و کار پێکردەن.

---

[16] معهد المناداة، المناداة من أجل العدالة الاجتماعية

[17] المناداةبحقوقالطفلفيالعالمالعربي :المفهوموالخبراتتقريرعنورشةعملإقليميةلورشةالمواردالعربيةوالمنظمةالسويديةلرعايةالأطفال -قبرص2002

[18] Adapted from http://www.cril-online.org/informedEmpowered/advocate/10steps.html, and Community Tool Box: http://ctb.ku.edu, and اتجاهات حديثة في الإعلام التنموي، جامعة جونز هوبكنز/مركز برامج الاتصال

4. **ڕاستگۆیی هەیە**: ئەو کەسانەی پرسەکە دەخەنە ڕوو و پشتیوانی دەکەن مایەی متمانەن.
5. **هێزی داکۆکیکاران/ پشتیوانان**: چەند ژمارەیان پتر بوو ئەوەندە فشارەکە بەهێزتر دەبێت.
6. **کارامەییەکانی داکۆکیکاران**: لە بەکارهێنانی ئامرازەکانی وەدەستهێنانی پشتگیری و کارامەییەکانی پەیوەندیکردن و گوێگرتن و مفاوەزەکردن و کاریگەری و بیرکردنەوەی داهێنەرانە..هتد. بۆ نموونە: ئایا داکۆکیکاران دەزانن چۆن میدیا بەکار بەرن، چ پەیامێك پێویستە پەخش بکرێت و چۆن دەتوانن کاریگەریان لەسەر جەماوەری ئامانج هەبێت؟
7. **هەڵوێستەکانی داکۆکیکاران**: ڕۆحی سەبریان هەیە، هاریکاری، نەرمی، بەردەوامبوون و هەڵوێستی ئەرێنیان هەیە؟
8. **ستراتیژەکان و ڕێگاکان**: داکۆکیکاران ڕێگا چارەی کارا و گونجاو بۆ کاریگەری پلانەکانیان هەڵدەبژێرن لە پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیریدا.
9. **پلاندانان**: پلانەکە بە وردی دراسەت دەکرێت، پلانی باش لەکاتی پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیریدا لە گرفت دوورمان دەخاتەوە.
10. **ئامادەکاری باش و وردی و گشتگیریی زانیاری**: داکۆکیکاران و پشتیوانەکانیان فایلێکی تایبەت بە زانیاری سەبارەت بابەتەکە ئامادە دەکەن. گرنگە وردەکاری بزانرێت لە ناویاندا بۆچوونەکانی یار و نەیارانی پرسەکە.

ئەو فاکتەرانە چیین کە دەبنە هۆی سەرنەکەوتنی پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری؟

سەرەرای پێچەوانەی فاکتەرەکانی پێشوو, ئەم فاکتەرانەش بەربەستن بۆ پرۆسەکە:

1. ترس لە وەڵام و تۆڵەی کەسانی دیکە.
2. هەستکردن بەوەی کەمترین لە کەسانی دیکە.
3. نەزانینی مافەکانمان.
4. پێشبینی زۆر و ناواقیعی.

لە چ کاتێکدا وەدەستهێنانی پشتگیری بەکاری بێنین؟

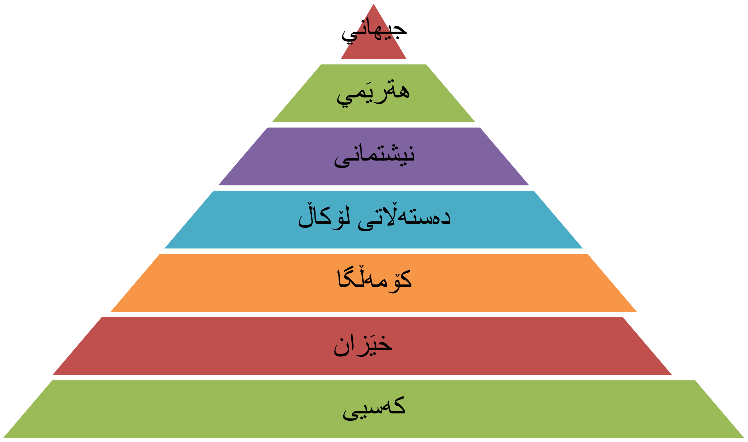
وریا دەبین لەوەی وەدەستهێنانی پشتگیری پرۆسەیەکی درێژە و کارامەیی گەورەی گەرەکە بۆیە لەم کاتانەدا پشتی پێ دەبەستین:

1. ئەو کاتەی کە دڵنیا دەبین، لە ڕێگەی شارەزایی خۆمان و کەسانی دیکەوە، لەوەی ڕێگەکانی دیکەی وەکو پشتیوانی ماددی یان مەعنەوی ناگەیەنێتە مەبەست.
2. ئەو کاتەی کە کارامەیی ماددی و تەکنیکیمان هەیە بۆ وەدەستهێنانی پشتگیری، هەروەها کارامەیی مەعنەویمان بۆ بەردەوامبوون هەیە.
3. ئەو کاتەی کە وەدەستهێنانی پشتگیری ئامرازێکی کەمتر بەکارهاتوو بێت لە کۆمەڵگاکەمان، لەبەر ئەوەی لەوانەیە خەڵکی لێی بێزار بن و پرسەکە مانایەکی نامێنێت لایان.

کێ ئامانجمانە لە پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری؟

دەکرێ پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری چەند ئاستێك بکات بە ئامانج پێش پرسەکە. ئەو بریارانەی لەسەر ئاستی جیهانی یان نیشتمانی دەدرێن کاریگەری لەسەر خەڵك و لاواندا هەیە، هەروەها لاوان دەتوانن کاریگەریان هەبێت لە سیاسەت و بریارەکاندا. واتا دەتوانین ئەم ئاستانە بکەین بە ئامانج[19]:

هێلکاری ژمارە (٨): ئاستەکانی ئامانج لە پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیریدا پیشان دەدات:



و دەکرێ ئەم لایەنانەی خوارەوە ببنە ئامانجی پرۆسەکە:

1. بریاردەرانی دەزگا و رێکخراوەکان.
2. سیاسەت دانەرەکان.
3. خزمەتگوزارە جواوجۆرەکان.
4. رێبەرانی کۆمەڵگەکان بە پیاوانی ئایینی و سیاسەتمەدارانەوە.
5. خودی لاوان.
6. خەڵك بە گشتی.

هەندێك نموونە لەسەر ئەو پرسانەی کاری بۆ وەدەستهێنانی پشتگیری دەکەین لەئاستی جۆراوجۆر:

1. جیهانی: قەرزە جیهانیەکان، گازی گەرم، بنەماکانی بازرگانی جیهانی.
2. هەرێمی: کێشە هەرێمیەکان، سیاسەت و بازرگانی.
3. نیشتمانی: سیاسەتی تەندروستی و فێرکردن, ئازادی دەربرین و بەشداریکردن و نوێنەرایەتی سیاسی.
4. دەسەڵاتی لۆکاڵی: دابینکردنی چاودێری تەندروستی و فێرکردن، بەشداری کردنی ژنان و لاوان.
5. کۆمەڵگا: رۆڵی منداڵ و ژنان.
6. خێزان: بەشداریکردنی منداڵ و لاوان لە بریاردا، کارکردن، فێرکردن، دابەشکردنی سەرچاوەکان، رۆڵی ژن

[19]Understanding advocacy-Advocacy tool kit, Tearfunds, roots resources number 1, 2002

7. کەسیی: بەشداریکردن لە هەڵبژاردن لەسەر هەموو ئاستەکان.

کێ دەتوانێت پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری ئەنجام بدات؟

1. ئەو لاوانەی باوەڕیان بە بیرۆکەکە هەیە و هاندراون بۆ جێبەجێکردنی.
2. پسپۆڕانی بابەتەکە یان پسپۆڕانی یاسا و سیاسەت و ستراتیژەکانی وەدەستهێنانی پشتگیری.
3. پەیوەندیدارانی کۆمەڵگە وەك ئەو ڕێکخراوانەی کار لە بواری لاوان دەکەن.
4. کەسانی باوەڕبوو بە پرسەکە وەك لاوان، خۆیان لە خەڵکی دیکە باشتر کێشەکانیان دەزانن.
5. سوودمەندانی خزمەتگوزاریەکان ئەوانەی باوەڕیان بە کاریگەریەکەی هەیە.

بۆچی دەبێ لاوان بەشداری پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری بکەن؟

هەندێك لەو هۆکارانەی گرنگی بەشداریکردنی لاوان لە پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیریدا نیشان دەدەن:

1. گرەنتی ئەوە دەکەین کە ئەزمونەکانی لاوان بابەتەکە دەوڵەمەند دەکات هەروەها بۆچوونەکانیان سەبارەت بەوەی "دەمانەوێ چی بگۆڕین؟" و "بۆچی دەمانەوێ بگۆرین؟" و "چۆن بگۆڕین؟" پیشان دەدات.
2. تێروانینی لاوان بگۆڕین و خەڵکی هۆشیار بکەینەوە بەوەی لاوانیش کارامەییان هەیە هاوبەشی پرۆسەی گۆڕان بن.
3. کاریگەری لە پەیوەندیداران بکەین کە لاوان دەتوانن کاریگەر بن سەبارەت بەو بابەتانەی مافەکانیان بەجێ بێت.
4. هەستی موڵکایەتی و پابەندبوون لای لاوان دروست دەکەین بەرەو کارکردن بۆ جێبەجێکردنی گۆڕانە پێشنیاز کراوەکان.
5. پەرە بە کارامەییەکانی لاوان دەدەین و پشتیوانیان دەبین بۆ گەشەسەندن و پەرەسەندنی تواناکانیان.

ئەو رۆڵە چیە کە لایەنگرانی پرسێك دەتوانن بیگێڕن؟

لەسەر بنەمای ئەو پرسەی دەمانەوێ وەدەستهێنانی پشتگیری بۆ بکەین دەوەستێت، هەروەها لەسەر شارەزاییەکانی لاوان و

کارامەییەکانیان دەوەستێت، ئەمانە دەتوانن رۆڵێکی زۆر گەورە بگێرن بۆ داکۆکیکردن لەهەر پرسێك یان پتر کە بە لایانەوە گرنگە. ئەدی ئەم رۆڵانە چین؟

1. **مفاوەزە لەگەڵ کەسانی پەیوەندیدار دەکەین** سەبارەت بە پرسێك کە پەیوەستە بە خەڵکەوە واتا دەبین بە نوێنەری خەڵکی، بۆ نموونە: مامۆستاکانی پەیمانگا بەڕێوبەر دەدوێنن و هەوڵ دەدەن پشتیوانی بەڕێوبەریان دەستکەوێت سەبارەت بە گۆڕینی هەیکەلی دەزگاکە و لاوان بۆ بەشداریکردن لە بریاردا ساز بکرێن.

2. **لەگەڵ خاوەن پرسەکان دەبین،** بۆ نموونە: ڕێکخراوێك داکۆکی لە یاسای بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی دژ بە ژنان دەکات و ژنانی قوربانی بەشداری دەکەن یان گروپێك پشتیوانی تووشبوانی نەخۆشی ئایدز دەکەن و داوای گۆڕینی یاساکە دەکەن.
3. **کارامەیی خەڵکی ساز دەکەین بۆ ئەوەی سەبارەت بە گرفتەکانیان قسە بکەن،** بۆ نموونە: بۆ نموونە گروپێك لاوان ڕادەهێنین، یان گروپێك لەو کەسانەی لەگەڵ تووشبوانی ئایدز یان ئەوانەی ماددەی هۆشبەر بەکاردێنن دەژین، فێری چۆنیەتی ئەنجامدانی هەڵمەتی وەدەستهێنانی پشتگیری دەکەین, یان چۆن مامەڵە لەگەڵ ڕاگەیاندن بکەن و چۆنیەتی ئەنجامدانی توێژینەوە لەسەری بۆ زانینی قەبارەی کێشەکە و چارەسەرکردنی. ئەو لاوانەی کە ڕاهێنراون دەتوانن بە پرۆسەی وەدەستێنانی پشتگیری هەڵسن.
4. **ڕۆڵی ناوبژیوان دەبینین بۆ ئاسانکردنی پرۆسەی پەیوەندیکردن,** بۆ نموونە: من پشتیوانی پرسێك دەکەم وەکو (ئەوانەی لەگەڵ ڤایرۆسی ئایدزدا دەژین) و دوو لایەنی پەیوەندیدار هەیە (پرۆگرامی نیشتمانی بۆ نەهێشتنی ئایدز، لەگەڵ کۆمەڵەکانی نەخۆشەکان) کار لەسەر ئاسانکردنی یەکتر بینین و پەیوەندیان دەکەم.
5. نموونە دەدەین (دەبینە نموونە) لە کاتی مومارەسەکردنمان بۆ پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیریدا بۆ کەسانی پەیوەندیدار و ئەوانەی گرفتیان هەیە.
6. **هاوپەیمانی دەسازێنین** لە ڕێگەی پەیوەندیکردن لەگەڵ چەند کەس و ڕێکخراوادا وەکو تۆڕ کە لە بواری وەدەستهێنانی پشتگیریدا کاردەکەن سەبارەت بەبابەتێك کە بەرژەوەندی و ئامانجی دەستنیشانکراوی خۆی هەیە.

هەنگاوەکانی پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری چیین؟

1. **بارودۆخەکە شیدەکەینەوە**: ئەم هەنگاوە زۆر گرنگە بۆ دڵنیابوون لە سەرکەوتنی وەدەستهێنانی پشتگیریدا. کاتێك بارودۆخەکە شیدەکەینەوە زانیاری و ڕاستی لە سەرچاوەکان کۆ دەکەینەوە و ئەم پرسیارانە دەکەین:

- ئەو گرفتانەی دەمانەوێ کاریان لەسەر بکەین چیین؟ کاریگەریەکانی لەسەر ئاستی تاك و خێزان و کۆمەڵگە و دەزگاکان چین؟
- ئەو گروپانەی گرفتەکەیان هەیە کێن؟ تایبەتمەندیەکانی چیە؟ بۆچی ئەم گروپانە ئەو گرفتانەیان هەیە؟ لایەنگر و دژە نادیاراکانی کێن؟ بۆچی خەڵکان دژایەتی دەکەن؟ ئایا گروپەکان مافەکانی خۆیان دەزانن؟
- چی سیاسەت و یاسایەك بوونەتە هۆکاری ئەم گرفتە؟ لەسەر چ ئاستێکدان؟
- ئەو سیاسەت و پرۆگرامانە چیین کە پشتیوانی چارەسەرەکەمان دەکەن؟
- کێ خاوەن بڕیاری پەیوەندیدارە؟ کێ دەتوانی کاریگەریان لەسەر بکات؟ پاساو و بەڵگەکان چین؟ تا چ ڕادەیەك دژایەتی بابەتەکە دەکەن؟
- چۆن سیاسەتەکانی کۆمەڵگە/ ناوچە، نیشتمان دەگۆڕێت؟

- گۆڕانە خوازراوەکان چیین؟ (یاسایەکی نوێ؟ بەکارخستنی یاسایەك؟ دانانی ڕێگا چارە بۆ چاودێری یاساکان؟ مومارەسەی چارەسەرکردن... هتد؟)
- گۆڕانی خوازراو چی دەوێت لە سەرچاوەی ماددی و مرۆیی، گۆڕان لە هەیکەل؟ کارامەیی سازی؟..تاد.
- چ سوودێک بۆ تاك و گروپ و کۆمەڵگا هەیە؟
- ئایا دەکرێ لەم کاتەدا پرسەکە بهێنینەوە؟ کەی دەکرێ؟
- ئایا پرسەکە ئەو ماندووبوونە دەهێنێت؟
- ئایا کەس و ڕێکخراو هەیە لەسەر بابەتەکە پێشتر کاریان کرد بێت؟ ئایا بە چ ئەنجامێك گەیشت بوون؟ چۆن دەتوانن هاریکاری بکەن؟

چوارچێوەیێ ژمارە ٤/٤

ستراتیژیەکانی وەدەستهێنانی پشتگیری

هۆشیارکردنەوە: بۆ ئەوەی کاریگەری لەسەر کلتووری خەڵکی بکەن.

هەماهەنگی و هاریکاری: کارکردن لەگەڵ بڕیاردەرانبۆ ئەوەی کاریان لەسەر بکەین بۆ گۆڕینی مەبەست.

ڕووبەڕوو بوونەوە: بە پشتبەستن بە هەموو چالاکی و سەرچاوەیەک بۆ کارکردن لەسەر بڕیاردەران بۆ گۆڕینی مەبەست.

داوای یاسایی: وەکو ڕووبەڕووبوونەوە وایە بەڵام ڕاستەوخۆ نییە و لایەنی سێیەمی تێدایە کە بێلایەنە بۆ لێکۆلینەوەی بابەتەکە.

2. **پرسەکە دەستنیشان دەکەین**: پاش کۆکردنەوەی زانیارییەکان و شیکردنەوە و دیراسەکردنیان و بەستنەوەیان بەیەکتر، گرفتەکە دەستنیشان دەکەین.
3. **ئامانجەکە دەستنیشان دەدەین**: لەنێوان ئەو چارەسەرانەی لەبەردەستدان ئەوە گوتجاوتر و واقیعیترە بۆ گروپی ئامانج هەڵدەبژێرین و ماوەی بەجێگەیاندنی پێشبینی کراویش دەستنیشان دەکەین.
   - ئەمانجی وەدەستهێنانی پشتگیریەکە چیە؟
   - پاش چەند ؟ (ماوە)
   - ئایا جێبەجێ دەکرێت؟
   - ئایا بۆ گروپی ئامانج گونجاوە؟
   - ئایا پەیوەندی بە بابەتەکەوە هەیە؟
4. **ئامانج کراوان دەستنیشان دەکەین**: بە پێی زانیاریەکانی سەرەوە توێژی ئامانجمان دەستنیشان دەکەین:

- جەماوەری ئامانجی وەدەستهێنانی پشتگیری کێن؟
- ئایا تەنیا روو لە دژ و پشتیوانان بکەین یان ئەوانەش کە هەڵوێستیان نادیارە؟
- ئایا تاك، گروپ، دەزگا، رێکخراوەکانی یاریدەردەرمان لەکاتی پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیریدا کێن؟ پێویستیان بە چییە بۆ ئەوەی ئەو کارە بکەن؟
- ئایا لایەنی زیان پێکەوتوو بەشداری هەڵمەتەکە دەکات؟ چۆن؟ پێویستی بە چیە بۆ بەشدرایکردنێکی باش؟

5. **رێگاکانی کارکردن هەڵدەبژێرین**: چۆنیەتی رووکردنمان بۆ گروپە جیاوازەکان دەستنیشان دەکەین، واتا ستراتیژی گونجاو پەیامەکانمان هەڵدەبژێرین:

- ئایا کار لەسەر گۆرینی زانیاری و هەڵوێست و بیروباوەری خەڵکی سەبارەت بە بابەتەکە دەکەین؟ ئایا هانیان دەدەین بۆ پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری؟
- ئایا چالاکی ئاڕاستەکراو بۆ بریاردەران لەسەر ئاستە جیاوازەکان دەکەین؟
- ئایا لە ڕێگەی میدیا و خۆپیشاندان یان ئامرازەکانی راستەخۆی فشار رووبەرووی بریاردەران دەبین؟
- ئایا داوای یاسایی بۆ خۆپاراستنمان دەکەین؟
- پەیامی ئاڕاستەکراومان چی دەبێت: ناوەڕۆکەکەی (چیمات دەوێت، بۆچی، چۆن، دەبێ وەرگری پەیام چبکات؟) چی پاساوێك بەکار دەهێنین؟ شێوازی پەیامەکە چۆنە؟ چی وشەیەك بەکار دەهێنین و بە چ زمانێك؟ کاتی پەیامەکە چۆنە؟ لە چ کەناڵێکەوە پەیامەکە پەخش دەکەین؟ چەند جار دووبارەی دەکەینەوە؟

6. **پلانێك بۆ کار دادەنێن**: دوای ئەوەی وەڵامی پرسیارەکانمان وەرگرت پلانێکی رێکوپێك دادەنێین کە دەستنیشانەکەی دیار بێت:

- چالاکییەکان چین؟
- گروپی ئامانج کێیە؟
- ئەرکەکان چین (وردەکاری بابەتەکان و ئەرکەکان و ئامادەکردنی چالاکییەکان و رێکخستن و جێبەجێکردنیان).
- کێ بەرپرسیاری کردنیانە؟
- کەی هەر چالاکی و ئەرکێك دەکەین؟
- لە کوێ چالاکیەکە دەکەین؟
- ئەم چالاکیانە چ سەرچاوەیەکی مادی و مرۆییان دەوێت؟
- چەند پارەی دەوێت؟

چوارچێوەی ژمارە ٤/٥

- **<u>جەماوەری بنەڕەتی</u>: بریاردەران.**
- **<u>جەماوەری دووەم</u>: تاکو گروپی کاریگەر لەسەر بریاردەران وەك رێبەران رێکخراوە ناحکومیەکان، حزبەکان.**

7. پلانەکەمان جێبەجێ دەکەین.

8. بەردەوام دەبین و هەڵدەسەنگێنین:.

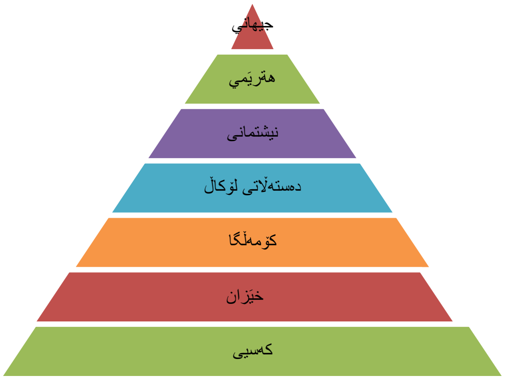
- چۆن چالاکیەکان جێبەجێدەکرێن؟ چی ئەنجامداو دەبێ چی بگۆڕین؟ کاریگەریی گەڕاوەیان چی بوو؟
- کاریگەری پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری چیبوو: ئایا ژمارەی پشتیوانانی پرسەکە زیاد بوو؟ ئایا یاساکان هەموار کران؟ ئایا هەڵوێستی بریاردەران گۆڕا؟

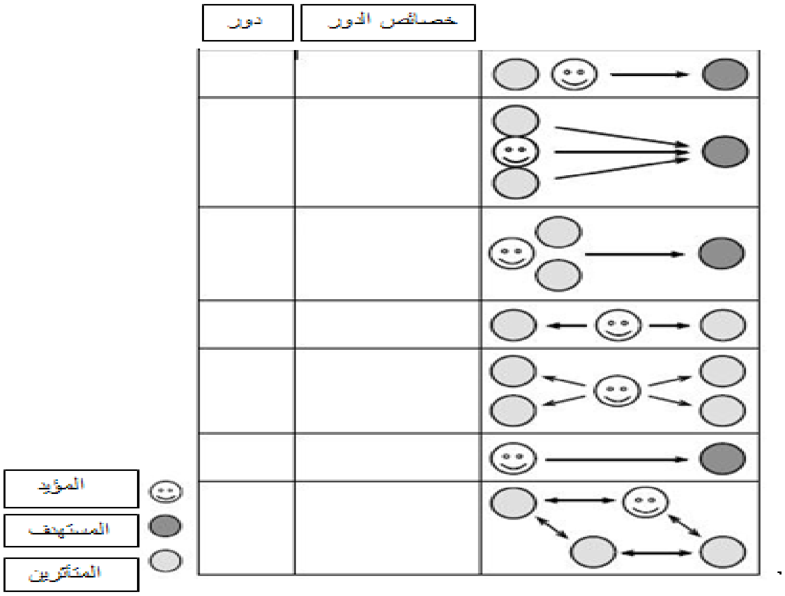
9. هەنگاوو ئامانجەکان رێك دەخەینەوەو لەکارکردندا بەردەوام دەبین.

وەدەستهێنانی پشتگیری– چالاکی پێشنازکراو

ناونیشانی چالاکی	**پشتیوانی, بانگەشەکردن, وەدەستهێنانی پشتگیری**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم دانیشتنەدا لاوان دەتوانن: • پێناسەی وەدەستهێنانی پشتگیری بکەن. • هۆکارەکانی سەرکەوتن و سەرنەکەوتنی پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری بژمێرن.
ماوەی چالاکی	45 خولەك
کەرەستەی پێویست	• بۆرد و کاغەز و قەڵەم. • چەند کارتێک بە پێی ژمارە بەشداربووان.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. وەرقە و قەڵەم دەدەینە بەشداربووان و پێیان دەڵێین هەر وشەك بە خەیاڵتاندا بێت بنووسن هەر کاتێک کە دەڵێین: "وەدەستهێنانی پشتگیری". (5 خولەك) 2. پاشان داوایان لێدەکەین لەسەر دیوار هەڵیواسن. 3. وەڵامەکان دەخوێنینەوە و هەوڵدەدەین پێناسەیەک لێی دەربخەین. (5 خولەك) 4. چەمکی "وەدەستهێنانی پشتگیری" پێناسە دەکەین و نموونەی بۆ دەهێنینەوە. (10 خولەك) 5. ئەم پرسیارە دەکەین: "بە بۆچوونی ئێوە ئەو فاکتەرانە چیین کە دەبنە هۆی سەرکەوتنی پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری؟" (10 خولەك) 6. وێنەی تەرازوویەك لەسەر بۆردەکە دەکێشین و فاکتەرەکانی سەرکەوتنی وەدەستهێنانی پشتگیری لە لایەکی دەنووسین. 7. ئەگەر پێویستی کرد فاکتەری دیکە دادەنێین درووندەکەینەوە. (5 خولەك) 8. ئەم پرسیارە دەکەین:" بە بۆچوونی ئێوە ئەو فاکتەرانە چیین کە دەبنە هۆی سەرنەکەوتنی وەدەستهێنانی پشتگیری؟" (5 خولەك) 9. فاکتەرەکانی سەرنەکەوتنی وەدەستهێنانی پشتگیری لەسەر لای دیکەی تەرازووەکە دادەنێین و گەر

	پێویستی کرد فاکتەری دیکەی باسنەکراویش دادەنێین. 10. چالاکیەکە بەوە کۆتایی دێنین کە پێیان دەڵێین لە کاتی بڕیاردان بۆ ئەنجامدانی پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری, دەبێ دڵنیا بین لەوەی لا قورسەکەی تەرازوو فاکتەرەکانی سەرکەوتن بێت. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	--
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ پێناسەی وەدەستهێنانی پشتگیری لەسەر کاغەزێکی بۆردەکە دەنووسین و لەسەر چەمکە بنەڕەتیەکانی دەوەستین. ♦ نموونە لە هەڵمەتەکانی وەدەستهێنانی پشتگیری لاوانی کوردستانی دەهێنینەوە. ♦ جیاوازی دەکەین لە نێوان " وەدەستهێنانی پشتگیری " و "هوشیارکردنەوە بۆ گۆڕینی ڕەفتار" بەوەی ئەوەی دووەمیان یەکێکە لە ستراتیژەکانی وەدەستهێنانی پشتگیری.

<table>
<tr><td>ناونیشانی چالاکی</td><td>ئاستەکانی وەدەستهێنانی پشتگیری</td></tr>
<tr><td>ئامانجەکانی چالاکی</td><td>لە کۆتایی ئەم دانیشتنەدا لاوان دەتوانن:
♦ ئاستەکانی وەدەستهێنانی پشتگیری بژمێرن.</td></tr>
<tr><td>ماوەی چالاکی</td><td>35 خولەك</td></tr>
<tr><td>کەرەستەی پێویست</td><td>♦ لاپەڕەیەکی فلیپ چارت کە هەرەمی ئاستەکانی موداخەلەکردن لەسەر نەخشێنراو بێت. (لاپەڕەکانی کار)
♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم.
♦ کۆپی هەرەمی ئاستەکانی موداخەلەکردن بە پێی ژمارەی بەشداربووان.</td></tr>
<tr><td>هەنگاوەکانی جێبەجێکردن</td><td>1. پێناسەی وەدەستهێنانی پشتگیری بە بیری بەشداربووان دەهێنین و پێیان دەڵێین کە لەسەر چەند ئاستێك دەردەکەوێت و پێکەوە ئاشکرا دەکەین. (5 خولەك)
2. چالاکیەکە بەم شێوەیە بۆ بەشداربووان ڕووندەکەینەوە: (4 خولەك)
♦ لەناو گروپی دوو کەسیدا کار دەکەن.
♦ لاپەڕەی کارتان بەسەردا دابەش دەکەین ئێوەش نموونە لەسەر ئاستەکانی وەدەستهێنانی پشتگیری دەدەن.
3. لاپەڕەی کار دابەش دەکەین. (1 خولەك)
4. گروپەکان کار لەسەر دۆزینەوەی نموونە بۆ هەر ئاستێک لە ئاستەکان دەکەن. (10 خولەك)
5. وەڵامەکان لەسەر لاپەڕەیەك دادەنێین پێشوەخت وێنەی قوچەکی ئاستەکانی لەسەر کرا بێت.
6. پاش نمایشکردنی هەموو گروپەکان گفتوگۆ دەکەین و نموونە دەدەین. (10 خولەك)
7. پوخت دەکەین: پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری لەسەر ئاستی جیاوازدا دەکرێت, ئەمیش لەسەر جۆری پرسەکە دەوەستێت و بڕیاردان لەسەرهەر ئاستێك کاریگەری لەسەر ئاستەکانی دیکەش دەکات. (5 خولەك)</td></tr>
<tr><td>لاپەڕەکانی کار</td><td>قوچەکی ئاستەکانی وەدەستهێنانی پشتگیری.

</td></tr>
<tr><td>بیرۆکە بۆ خۆمان!</td><td>♦ لاپەڕەکانی بۆردەکە پێشوەخت ئامادە دەکەین.
♦ نموونەی گونجاو لەسەر ڕەوشی لاوانی کوردستان دەهێنین.</td></tr>
</table>

ناونیشانی چالاکی	**ڕۆڵەکانی وەدەستهێنانی پشتگیری**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم دانیشتنەدا لاوان دەتوانن ئەم ئامانجانە جێبەجێ بکەن: ♦ ئەو ڕۆڵانە دەستنیشان بکەن کە لایەنگرانی وەدەستهێنانی پشتگیری ئەنجامی دەدەن. ♦ ڕەزامەندبوون لەسەر گرنگی ڕۆڵی لاوان لە پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیریدا.
ماوەی چالاکی	40 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ لاپەڕەیەکی گەورەی فلیپ چارت کە ڕۆڵەکانی لایەنگر بە فۆنتی گەورە لەسەر نووسرا بێت. ♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم. ♦ کۆپیی ڕۆڵەکانی لایەنگر بە پێی ژمارەی بەشداربووان. (لاپەڕەکانی کار)
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. چالاکیەکە پێشوەخت ڕووندەکەینەوە کە ڕاهێنانێکی تاکە کەسیە, هەر کەسێك لە ئێوە لەسەر وێنەکانی سەر لاپەڕەی کار ڕۆڵەکانی لایەنگر دیار دەکات و تایبەتمەندیەکانی دەستنیشان دەکات. (5 خولەك) 2. لاپەڕەی کار بەسەر بەشداربوواندا دابەشدەکەین. 3. بەشداربووان کار لەسەر دەستنیشانکردنی ڕۆڵەکان دەکەن. (10 خولەك) 4. وەڵامەکان بە شێوازێکی هەرەمەکی وەردەگرین و لەسەر لاپەڕەیەکی بۆرد دەنووسین کە پێشوەخت وێنەی ڕۆڵەکانی لایەنگر لەسەر کێشراوە. (10 خولەك) 5. ئەگەر پێویست بوو ڕاست دەکەینەوە و دەخەینە سەری، پاشان گفتوگۆ دەکەین سەبارەت بە گرنگی بەشداریکردنی لاوان لە پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیریدا. (10 خولەك) 6. پوخت دەکەین کە لاوان دەتوانن بە پێی شارەزایی خۆیان ئەم ڕۆڵانە بگێڕن. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	ڕۆڵەکانی لایەنگر 
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ پێشتر لاپەڕەکە و بۆرد ئامادە دەکەین. ♦ جەخت لەسەر گرینگی ڕۆڵی لاوان دەکەین بۆ بەشداریکردن لە پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیریدا.

ناونیشانی چالاکی	**بۆچی پاڵپشتی ئەم بابەتە و یەکێکی دیکە نا؟**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: • ئەو بابەتانە هەڵبژێرن کە پێویستی بە وەدەستهێنانی پشتگیرییە.
ماوەی چالاکی	65 خولەك
کەرەستەی پێویست	• بۆرد و کاغەز و قەڵەم. • کۆپی توخمەکانی بابەتی وەدەستهێنانی پشتگیری بە پێی ژمارەی بەشداربووان. (لاپەڕەکانی کار)
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. چەمکی وەدەستهێنانی پشتگیری بە بیری بەشداربووان دێنینەوە. (5 خولەك) 2. چالاکیەکە بەم شێوەیە ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك) • لەناو گروپدا کاردەکەن بەمەبەستی دەستنیشانکردنی بابەتێك کە پێویستە پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری بۆ بکەین لەگەڵ دیارکردنی هۆکارەکان. • وەڵامەکانتان لەسەر بۆردەکە بنووسن. 3. بەشداربووان بەسەر گروپی 4-5 کەسی دابەش دەکەین. 4. گروپەکان کار لەسەر دەستنیشانکردنی بابەتەکان دەکەن و هەر گروپێك لاپەڕەی کاری خۆی لەسەر دیوار هەڵدەواسێت. (10 خولەك) 5. گروپەکان بەسەر دەکەینەوە و گوێ بۆ نمایشەکە دەگرین. (10 خولەك) 6. لاپەڕەی توخمەکانی بابەتی وەدەستهێنانی پشتگیری بەسەر بەشداربوواندا دابەش دەکەین. 7. داوا لە بەشداربووان دەکەین دیراسەی توخمەکانی ناو لاپەڕەکە بکەن و ڕاستکردنەوەی گونجاویان لەسەر بابەت یان هۆکارەکان بکەن. (15 خولەك) 8. جارێکی تر گروپەکان بەسەر دەکەینەوە بۆ ئەوەی گفتوگۆ لەسەر ئەو هەموارکردنانە بکەین کە لەسەر بابەت و هۆکارەکان کرا بوون, وە پێویستە کارەکەیان بەهانە بکەن. (20 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	**توخمەکانی بابەتی وەدەستهێنانی پشتگیری** 1. هەبوونی گرفتێک. 2. پێویستیەکی گرنگی کۆمەڵگەیە. 3. پرسی گشتی و تایبەتی دەبەستێت بە یەکترەوە. 4. بارودۆخی ژیانی کۆمەڵگە/ لاوان چاك دەکات. 5. لەگەڵ بەها کۆمەڵایەتیەکاندا گونجاوە. 6. بابەتەکە تەنیا بە وەدەستهێنانی پشتگیری چارەسەر دەکرێت. 7. هەلی سەرکەوتن بەرزە. 8. بابەتەکە شایەنی ئەوەیە کاتی بدەیتێ و کاری لەسەر بکەیت. 9. دەکرێ گروپی ئامانج دەستنیشان بکرێت. 10. بنەمای زانستیی هەیە.

	11. ئەگەر چارەسەر نەكرێت تەشەنە دەكات. 12. كات و سەردەمی ئێستا گونجاوە بۆ پاڵپشتیكردنی ئەم بابەتە.
بیرۆكە بۆ خۆمان!	♦ دڵنیا دەبین لەوەی هەموو تێگەیشتوون, ئەگەر پێویستیان بەڕوونكردنەوە هەبوو دەیكەین. ♦ لەكاتی بەسەركردنەوەی گروپەكان لا هەموو بەشداربووان تێدەپەڕی و لای هەر گروپێك دەوەستین بزانین چۆن كار دەكەن و چۆن نمایشەكەیان پێشكەش دەكەن.

ناونیشانی چالاكی	**پەیامەكانی پشتگیری**
ئامانجەكانی چالاكی	لە كۆتایی ئەم چالاكیەدا لاوان دەتوانن ئەم ئامانجانە جێبەجێ بكەن: ♦ دەستنیشانكردنی گروپەكانی ئامانج لە پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیریدا. ♦ ئامادەكردنی پەیامەكانی گونجاو بۆ بابەتی وەدەستهێنانی پشتگیری.
ماوەی چالاكی	85 خولەك
كەرەستەی پێویست	♦ چەند پۆستەرێک لە هەڵمەتێكی وەدەستهێنانی پشتگیری. ♦ بۆرد و كاغەز و قەڵەم.
هەنگاوەكانی جێبەجێكردن	1. بە بیری بەشداربووان دێنینەوە كە تاكو ئێستا چەمكی پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری و توخمە بنەڕەتیەكانی بابەتەكانیمان ناسی. (5 خولەك) 2. پۆستەرێك پیشانی بەشداربووان دەدەین و پێكەوە لە ڕێگەی ئەم پرسیارانەوە پەیامەكە شیدەكەینەوە. (10 خولەك) ♦ پەیامەكە ئاراستەی كێ كراوە؟ ♦ ئەم پەیامە داوا دەكات چ بكرێت؟ ♦ ئامانجی پەیامەكە چیە؟ هۆكارەكانی پشت ئەم پەیامە چین؟ ♦ پەیامەكە بە چ شێواز نێردراوە؟ ♦ پەیامەكە چ پاساوێكی بەكار هێناوە؟ ♦ جگە لە وشە لە چی دیكە پێكهاتووە؟ ♦ كێ ناردوویەتی؟ 3. توخم و تایبەتمەندێتی پەیام بۆ ئەوەی كارا بێت لە پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیریدا پوخت دەكەین. (10 خولەك) 4. پرسیار و گفتوگۆ دەكەین: "بە گشتی گروپی ئامانج لە پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیریدا كێیە و تایبەتمەندییەكانی چین؟" (10 خولەك) 5. بەشداربووان لەسەر بابەتێك ڕێك دەكەون بۆ ئەوەی هەڵمەتی وەدەستهێنانی پشتگیریدا بۆ بكەن، داوا لە هەر دوو بەشداربووی نزیك یەكتر دەكەین، پەیامێك دابڕێژن بۆ ئەو گروپانەی لە پرسیاری

	رابوردوودا دەستنیشان کرابوون. (5 خولەك) 6. گروپەکان پەیامەکانیان دایدەرێژن و لەسەر بۆردەکە تۆمار دەکەین. (10 خولەك) 7. لاپەڕەکان کۆدەکەینەوە و جارێکی دیکە بەسەر گروپەکاندا دابەشی دەکەینەوە. 8. داوا لە گروپەکان دەکەین کە توێژی ئامانجی هەر پەیامێك دەستنیشان بکەن و پەیامەکە هەڵسەنگێنن لە رووەکانی: ناوەڕۆك، زمان، شێوە، ئاشکرایی, داواکاری و ئامانج... هتد, لە تایبەتمەندییەکانی پەیامی کارا. (10 خولەك) 9. هەر گروپێك ئەنجامەکانی هەڵسەنگاندن نمایش دەکات. (10 خولەك) 10. گفتوگۆ دەکەین و ڕاست دەکەینە و دەیخەینە سەری ئەگەر پێویستی کرد. (10 خولەك) 11. توخمە بنەڕەتیەکانی پەیامی باش پوخت دەکەینەوە. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	--
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ وریا دەبین لەوەی نەچینە ناو بابەتی ستراتیژ و کەناڵەکانی بەکارهاتوو لە پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری چونکە لە ڕاهێنانێکی دیکەدا ئەنجامی دەدەین. ♦ دڵنیا دەبین لەوەی ئەنجامەکانی هەڵسەنگاندن بەشێوەیەکی ئەرێنی دەدەن. ♦ جەخت لەسەر ئەوە دەکەین کە هەڵسەنگاندنەکە بە بابەتییانە وەربگیرێت چونکە ڕەخنە لە پەیامەکان دەگیرێت نەك لە گروپەکە.

ناونیشانی چالاکی	**ستراتیژیەکان و کەناڵەکان**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ ستراتیژەکانی بەکارهاتوو لە پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیریدا دەستنیشان بکەن. ♦ کەناڵەکانی وەدەستهێنانی پشتگیری دەستنیشان بکەن.
ماوەی چالاکی	60 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ لاپەڕەی ڕەنگاوڕەنگ و لاپەڕەی سپی. ♦ قەڵەمی ڕەنگکردن. ♦ تێپ. ♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. بە بیری بەشداربووان دەهێنینەوە کە لە ڕاهێنانەکەی پێشووتردا توێژی ئامانج و توخمەکانی پەیام لە پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیریدا دەستنیشان کران, لەم ڕاهێنانەدا کار لەسەر دەستنیشانکردنی ستراتیژ و کەناڵە بەکارهاتووەکان دەکەین لە پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیریدا. (5 خولەك) 2. چالاکیەکە بۆ بەشداربووان ڕوونئدەکەینەوە: ♦ لەناو گروپدا کار لەسەر هەڵبژاردنی بابەتێك دەکرێت کە دەتانەوێ هەڵمەتی پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری بۆ بکەن, هەروەها توێژی ئامانج دەسنیشان دەکەن. ♦ پاشان کار لەسەر دەستنیشانکردنی چۆنیەتی کارکردنتان دەکەن لەسەر پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری لەگەڵ توێژی ئامانجدا.

♦ کارەکانتان بە شێوەیەکی داهێنەرانە نمایش دەکەن. 3. بەشداربووان لەسەر گروپی پێنچ کەسی دابەش دەکەین. 4. گروپەکان کار لەسەر دەستنیشانکردنی ستراتیژیەکان و کەنالەکانی کارکردن دەکەن بە مەبەستی وەدەستهێنانی پشتگیری. (15 خولەك) 5. هەر گروپێك کارەکەی خۆی نمایش دەکات. (15خولەك) 6. پاش هەر نمایشێك ستراتیژ و کەناڵە بەکارهاتووەکانی هەر گروپێك دەستنیشان دەکەین. (5 خولەك) 7. ستراتیژە جیاوازەکان شرۆڤە دەکەینەوە و کەناڵەکان دەستنیشان دەکەین, دەکرێ لە هەمان کاتدا پتر لە ستراتیژێك بەکار بێنین ئەمیش لەسەر ئامانجی وەدەستهێنانی پشتگیری و توێژی ئامانجی پرۆسەکە رادەوەستێت. 8. لە بەشداربووان دەپرسین: ئەو شتانەی لە نمایشەکەدا بەکارتان هێنا چیبوون و بۆچی بەکارتان هێنا؟ (5 خولەك) 9. گفتوگۆ دەکەین، ئەوەی بەکارتان هێناوە یەکێکە لە کەناڵەکانی گەیاندنی بیرۆکە خوازراوەکە. وردەکاری چاکە و خراپی کەناڵەکان شیدەکەینەوە. کەناڵە بەکارهاتووەکان وەکو: رادیۆ، تەلەڤزیۆن، رۆژنامە، روو بەروو..هتد. (10 خولەك) 10. بیرۆکە سەرەکیەکان پوخت دەکەینەوە. (5 خولەك)	
--	لاپەڕەکانی کار
♦ هاندانی بەشداربووان دەکەین بۆ بەکارهێنانی کەرستە ئامادەکراوەکان بە مەبەستی نمایشکردنی ئەنجامی گروپەکان، هەروەها دەتوانن داهێنان بکەن بە شتی دیکەی لای خۆتان؟ ♦ گروپەکان بەسەر دەکەینەوە بۆ ئەوەی دڵنیا بین شتەکان روونن و لەم چوارچێوەیەدا هاوکاری دەکەین. ♦ جەخت دەکەین لەوەی ستراتیژ میتۆدی کارە لە خاڵی "ا" بۆ خاڵی "ب", کەناڵەکانیش کەناڵی پەیوەندیکردنە بو وەرگێرانی ستراتیژەکان بۆ راستی.	بیرۆکە بۆ خۆمان!

ناونیشانی چالاکی	**پلان بۆ پاڵپشتیەکی کاریگەر دادەنێین!**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: • هەنگاوەکانی پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری بژمێرن. • دانانی پلانێك بۆ هەڵمەتێکی وەدەستهێنانی پشتگیری.
ماوەی چالاکی	105 خولەك
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. بە بیری بەشداربووان دێنینەوە کە فێری هەندێك قۆناغ لە قۆناغەکانی پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری بووین. (5 خولەك) 2. لاپەڕەی کار بەسەر بەشداربوواندا دابەش دەکەین کە پوختەی هانگاوەکانی وەدەستهێنانی پشتگیری تێدایە. 3. هەنگاوەکان دەخوێنینەوەو دڵنیا دەبین لەوەی لای هەموان روونە و دەرگای پرسیار دەکەینەوە. (5 خولەك) 4. چالاکیەکە بەم شێوەیە بۆ بەشداربووان ڕوووندەکەینەوە: (5 خولەك) • لەناو گروپدا کار دەکەن بۆ پلاندانانی هەڵمەتێکی وەدەستهێنانی پشتگیری، لەگەڵ رەچاوکردنی حەوت هەنگاوەکانی پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری. • لە سەرەتادا پێویستە کێشەکانی لاوان دەستنیشان بکەین کە دەکرێ بە پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری چارەسەر بکرێن. 5. گروپەکان کار دەکەن. (45 خولەك) 6. گروپەکان پلانەکانیان نمایش دەکەن. (20 خولەك) 7. پاش هەر نمایشێك گفتوگۆ دەکەین و هەڵەکان ڕاست دەکەینەوە. (20 خولەك) 8. بیرۆکە سەرەکیەکان پوخت دەکەینەوە. (5 خولەك)
کەرەستەی پێویست	--
لاپەڕەکانی کار	**هەنگاوەکانی وەدەستهێنانی پشتگیری:** 1. بارودۆخەکە شیدەکەینەوە. 2. گرفتەکە دەستنیشان دەکەین. 3. ئامانجەکە دەستنیشان دەکەین. 4. توێژی ئامانج دەستنیشان دەکەین. 5. شێوازەکانی کارکردن هەڵدەبژێرین. 6. پلانێك دادەنێین. 7. پلانەکە جێبەجێ دەکەین. 8. هەڵدەسەنگێنین و بەدواداچوونەوە دەکەین. 9. هەنگاو و ئامانجەکان ڕێکدەخەینەوە و بەردەوام دەبین لە کارکردن.

بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ دڵنیا دەبین لەوەی بەشداربووان ستراتیژی جۆراوجۆر بەکار دەهێنن (تیڤی، رادیۆ، پۆستەر، گفتوگۆ..تاد). ♦ بۆ گێرانەوەی کات باشتر وایە لەسەر ئەو گرفتانە کار بکەن کە لەڕاهێنانی پێشووتردا کاریان لەسەر کرد بوو. ♦ هەروەها دەتوانین ئەم گرفتە باس بکەین و بزانین تا چ رادەیەك توخمەکانی وەدەستهێنانی پشتگیری لە گرفتی بێکاری لاواندا هەیە و داوا بکەین بەشداربووان پلانێك بۆ هەڵمەتی وەدەستهێنانی پشتگیری دابنێن: ○ گرفتەکە: رێژەی بێکاری لەناو لاواندا گەیشتووەتە 30% ئەمەش رێژەیەکی بەرزە بەراورد بە وڵاتەکانی جیهان و ناوچەکە. زۆربەی دەرچووان کاریان دەستناکەوێت. زۆر کرێکاری لێهاتوو کاری باش نا دۆزنەوە. کەرتی تایبەت لاوازە بەهۆی کرانەوەی بازاڕ بەسەر شتی بیانی هەرزان بایی. ○ پلانەکەی وەدەستهێنانی پشتگیری پشتیوانی حکومەتی دەوێت (بە نوێنەرایەتی بەرێوبەری سەنتەری بەکارخستن) و کەرتی تایبەت (بە نوێنەرایەتی خاوەنکارێك) و رێکخراوێکی لاوان بە نوێنەرێك لە رێکخراوێکی نا حکومی یان وەزارەتی وەرزش و لاوان. ♦ بەشداربووان لەسەر بیرکردنەوەی داهێنەرانە هاندەدەین بۆ هەڵبژارتنی ئامرازەکانی وەدەستهێنانی پشتگیری.

ناونیشانی چالاكی	**كارێكمان دەوێت... هاوكاریمان بكەن**
ئامانجەكانی چالاكی	لە كۆتایی ئەم چالاكیەدا لاوان دەتوانن: ♦ جێبەجێكردنی كارامەییەكانی پەیوەندیكردن و قایلكردن لە پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیریدا.
كەرەستەی پێویست	♦ بۆرد و كاغەز و قەڵەم. ♦ كامیرای ڤیدیو.
ماوەی چالاكی	70 خولەك
هەنگاوەكانی جێبەجێكردن	1. چالاكیەكە بەم شێوەیە بۆ بەشداربووان ڕووندەكەینەوە: (5 خولەك) ♦ دەگەڕێینەوە بۆ پلانەكەی وەدەستهێنانی پشتگیری كە لە دانیشتنی ڕابوردوو دامان نابوو بە تایبەتی بۆ ئەو پەیامانەی كە كارمان لەسەر كردوون. ♦ سێ كەسایەتی بانگهێشت دەكەین كە نوێنەرایەتی حكومەت و كەرتی تایبەت و لاوان دەكەن, گفتوگۆ لەنێوان لاوان و ئەم كەسانەدا دەكرێت بە مەبەستی وەدەستهێنانی پشتگیری بۆ پرسەكەمان كە پاڵپشتیكردنی لاوانە بۆ دۆزینەوەی دەرفەتی كار بۆیان. 2. داوا لە بەشداربووان دەكەین ئامادەكاری بكەن بۆ هەڵبژاردنی شێوازی گونجاو بۆ هەر كەسایەتیەك بە پێی ئەو بابەتانەی گرنگیان پێ دەدات و ئەو لایەنانەی نوێنەرایەتیان دەكات و ڕۆڵی پێشبینیكراویان و چۆن هەماهەنگی لەگەڵدا دەكرێت لە داهاتوودا.... هتد. (20 خولەك). 3. سێ كەسایەتیەكە بە جیا بانگهێشت دەكرێن و پێشوەخت سەبارەت بە بابەتەكەیان ئاگادار دەكرێنەوە. (30 خولەك) 4. ڕاهێنەر و بەشداربووان گفتوگۆ دەكەن لەسەر شێواز و پەیامە بەكارهاتووەكان لە پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیریدا. (15 خولەك)
لاپەڕەكانی كار	تایبەتمەندییەكانی توێژی ئامانج لە پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیریدا: ♦ بەڕێوبەری سەنتەری بەكارخستن وەك نوێنەری حكومەت. ♦ خاوەنكارێكی ڕاستەقینە یان كەسێك ڕۆڵەكەی بگێڕێت. ♦ نوێنەری ڕێكخراوێكی لاوان یان وەزارەتی وەرزش و لاوان.
بیرۆكە بۆ خۆمان!	♦ پرسێك هەڵدەبژێرین پێشتر لەگەڵ گروپەكە كارمان لەسەری كردبێت وەك ئەوەی لە چالاكی ڕابردوودا, "بۆ پشتیوانیەكی كاریگەر پلان دادەنێن". ♦ بەشداربووان ئاگادار دەكەینەوە لەوەی ئەو لایەنەی بانگهێشت كراوە لەوانەیە گرنگی بە بابەتی جۆراوجۆر بدەن و لەوانەیە دژ بە یەكیش بن بۆیە دەبێ پێش دانیشتنەكە خۆ ئامادە بكەن و زمانی گۆتار و پەیامەكانیان گونجاو بێت. ♦ دەكرێ هەوڵەكانی وەدەستهێنانی پشتگیری لەگەڵ كەسایەتیەكان تۆمار بكەین بۆ ئەوەی لە چالاكی داهاتوودا یان لە شوێنێكی دیكەدا سوودی لێ وەرگرین.

بابەتی شەشەم: کارکردن وەکو تیم

"دەستی خودا لەگەڵ گروپدایە, پێکەوە هەموو تاکێک دەستکەوتی زۆرتر دەبێت" زانکۆی جونز هوبکنز کولیژی تەندروستی گشتی/ بنکەی بەرنامەکانی پەیوەندیکردن

کارکردن وەکو تیم (تیمکاری)- زانیاریی بنەڕەتی

پێناسەی تیم چییە؟

(تیم) کۆمەڵە کەسێکن بە رێژەیی ژمارەیان کەمە، یەك ئامانجی هاوبەش بەیەکەوە دەیانبەستێتەوە, هاریکاری یەکتر دەکەن بە مەبەستی ئەنجامدانی لە ڕێگەی تەواوکاری ئەرك و پسپۆڕێتی و رۆڵ و هەماهەنگی ماندووبوونیان بۆ هەر یەك لە ئەندامانی تیم بە مەرجێك هەر یەکێکیان بەرزترین ئاستی کارامەییەکانی بخاتە گەڕ[20].

نموونە، تیمی تۆپی پێ، تیمی ئاسن هەڵگرتن، تیمی یاری شەترەنج, تیمی پرۆژەیەك، تیمی کۆمەڵێك پزیشک کە کار لەسەر چاکردنەوەی نەخۆشێك دەکەن. تیمێك بۆ چارەسەرکردنی گرفتێك، تیمێك ئەندامەکانی لە چەند وڵاتێکی جیاوازن بەهۆی ئامرازەکانی پەیوەندیکردنی نوێ کار دەکەن.

گرنگیی کارکردن وەکو تیم چییە؟؟

کارکردن لەناو تیمدا بۆ پەرەپێدان و گەشەسەندنی لاوان زۆر گرنگە, لەبەر ئەم هۆکارانەی خوارەوە:

1. بارودۆخێکی گەرموگوڕ لە نێوان لاوان و گەورەکان دێنتە ئاراوە.
2. پەرەسەندنی کارامەییەکانی لاوان، کارکردن لەناو تیمدا پێویستی بە هەبوونی چەندین کارامەیی هەیە وەك کارامەییەکانی پەیوەندیکردن و هاریکاری و بەڕێوەبردنی ناکۆکیەکان و بڕیاردان و چارەسەرکردنی کێشەکان و بیرکردنەوەی داهێنەرانە و ڕەخنەگرانە.
3. گەشەسەندنی هەڵوێستی ئەرێنی بەرامبەر بە ئەویتری جیاواز و گەشە بە روحی هاریکاری و بەرپرسیارێتی دەدات.
4. گەشەسەندنی باوەڕبەخۆبوون و باشترکردنی پەیوەندیەکانی نێوان لاوان و گەوراندا.
5. بەجێگەیاندنی یەکێك لە مافەکانی لاوان ئەویش بەشداریکرنە لە بڕیارداندا.
6. مامەڵەکردن لەگەڵ بابەت و کێشەکان لە چەندین گۆشەنیگای جیاوازەوە کە دەوڵەمەند دەکات و دەبێتە هۆی ئەوەی کە بە شێوەیەکی داهێنەرانە ئەنجام بدات.
7. پێشنیارەکان قبووڵتر دەبێت لە لایەن بەرپرسانەوە چونکە بەرهەمی کاری تیمن.
8. لاوان هەست دەکەن کە کارەکە پەیوەستە بەخۆیانەوە و کار لەسەر ئامانجەکانی بە دڵسۆزی دەکەن.
9. ئەنجامەکانی کارەکە باشتر دەبێت لەبەر ئەوەی چەند کەسێك کاریان لەسەر کردووە نەك یەك کەس.

قۆناغەکانی گەشەسەندنی تیم چیین؟

[20]Adopted from http://www.ndt-ed.org/TeachingResources/ClassroomTips/Teamwork.htm

پۆلێنەکانی قۆناغەکانی پەرەسەندنی تیم جۆراوجۆرن و لە یەکتریش دەچن. یەکێك لە پۆلینەکان دەخەینە ڕوو کە (بروس توکمن) لەساڵی 1965 دا دایناوە و 4 قۆناغی بەخۆوە گرتووە کەچی لەساڵی 1977 لەگەڵ هاوکارەکەی (ماری ئان جۆنسۆن) قۆناغی پێنجەمیان خستە سەری.

توکمن جەخت لەسەر گرینگیی ئەم قۆناغانە و پەیوەستبوونیان بەیەکتریەوە دەکات. ئەمانە تیم سەرکەوتوو دەکەن بۆ ئەوەی بتوانێت بەرەنگاری کێشە و قورسیەکانی ژیان ببێتەوە و چارەسەر بدۆزێتەوە و ئەنجامی هەبێت. دەبێ ئەندامانی تیم و بە تایبەتی ڕێبەرەکەیان ئەم قۆناغانە بزانن بۆ ئەوەی گەیشتن بە ئەنجامە خوازراوەکان ئاسان بکات.

پێنج قۆناغ بۆ پەرەسەندنی گرووپەکە[21]، لەم خشتەیەدا تۆماریان دەکەین

خشتەی ژمارە (٢٠): قۆناغەکانی گەشەسەندنی تیم پیشان دەدات:

	قۆناغ	چی روو دەدات؟	وەکو ڕێبەری تیم دەبێ چیبکەین؟
1	پێکهاتن (Forming)	♦ تاکەکان کۆ دەبنەوە و یەکتر دەناسن. ♦ هەموو ئارەزوومەندن بەوەی وەرگیرێن. ♦ هەموان لە گرفت دوور دەکەونەوە. ♦ بارودۆخێکی ڕێزگرتن زاڵ دەبێت. ♦ هەر کەسێك لەسەر خۆی ورد دەبێتەوە. ♦ تاکەکان زانیاری هەست لەسەر یەکتری کۆ دەکەنەوە. ♦ تاکەکان پرسیار سەبارەت بە ئەرکەکە دەکەن. ♦ هەندێك لە ئەندامانی تیم هەست دەکەن زۆر کاریان لەم قۆناغەدا نەکردووە. ♦ ماوەیکی خۆشە بۆ تاکەکان.	♦ یارمەتی تیمەکە دەدەین لەسەر: - دەستنیشانکردنی ئامانجێك و چۆنیەتی کارکردن لەناو گروپدا. - ڕێسا بۆ کارکردن لەناو تیمدا دادەنرێت. ♦ جەخت لەسەر گرینگیی ڕێساکە دەکەینەوە و دەستنیشانکردنی ئامانجەکان و چۆنیەتی کارکردن.
2	قۆناغی گەردەلوول (Storming)	♦ ئەندامانی گروپ دەستبەکار دەبن و بیرۆکە زۆر دەبێت و گفتوگۆی گەرموگوڕ دەکرێت بەهۆی پرسیارکردنی ئەندامانی تیم لەسەر کارەکە، دابەشکردنی ڕۆڵەکان و هەستکردن بە تایبەتمەندێتی بەهۆی بەشداربوونەوە، یان هەوڵدانی هەندێك ئەندام بۆ کۆنترۆڵکردن... ♦ هەر ئەندامێکی تیم هەوڵدەدات شوێنی خۆی لەناو تیمەکەدا بکاتەوە و ڕۆڵی خۆی دەستنیشان بکات. ♦ دەکرێ گرفتەکە خێرا چارەسەر بکرێت ئەمیش تا رادەیەك لەسەر راددەی پێگەیشتنی ئەندامان دەوەستێت یان هەندێکیان. ♦ ئەگەر گروپەکە ئەم قۆناغەی تێپەڕاند ئیدی پەیوەندی ڕاشکاوانە دەبێت و متمانەبوون دروست دەبێت و بەرپرسیارێتیەکان دابەش دەکرێن لە نێوانیاندا. ♦ قۆناغێکی زۆر سەختە بەڵام بنەڕەتیە بۆ تیمەکە و پەرەسەندنی. ♦ قۆناغێکی ناخۆش و ئازاربەخشە بۆ ئەو	♦ ڕوونی دەکەینەوە بۆ هەمووان کە کێشە قۆناغێکی تەندروست و گرینگە بۆ پەرەسەندنی تیمەکە. ♦ کارامەییەکانی بەڕێوەبردنی ناکۆکیەکان بەکاردەهێنین. ♦ داوا لە ئەندامانی تیم دەکەین سەبر و لێبوردەییان هەبێت. ♦ ئەندامان ئاڕاستە دەکەین بۆ ئەوەی چارەسەرکردنی ناکۆکیەکانیان بکەن. ♦ چاو لە ناکۆکیەکە نا پۆشین چونکە دوای دەگەڕێتەوە. ♦ ڕۆڵ و ئالیەتی کارکردن روون دەکەینەوە. ♦ ریساکانی کارکردن بە بیر دێنینەوە و لەوانەیە پێویستی بە دەستکاریکردنیش هەبێت و ڕێسای تازەش دانێین. ♦ لەسەر هەندێک ڕێگا ڕێکدەکەوین کە هەمووان بەشداری کارکردن بکەن. ♦ ڕاهێنانی ئەوتۆ ئەنجام دەدەین کە

---
[21] http://en.wikipedia.org/wiki/Tuckman%27s_stages_of_group_development

		ئەندامانەی کە ئارەزووی کێشەیان نیە. • قۆناغێکی ترسناکە دەکرێ تیمەکە لەبار بەرێت ئەگەر مامەڵەی ڕێکوپێک نەکرا.	پەیوەندی باشی ئەندامان بگەڕێتەوە پاش چارەسەرکردنی ناکۆکیەك.
3	ڕێکخستن (Norming)	• تیمەکە لەسەر پێوەر و ڕێسای قبووڵکراو لە لایەن هەمووانەوە جێگیر دەبێت. • ڕێکخستنەکە بۆ هەمووان روون دەبێتەوە. • هەر کەسێك پێگەی خۆی دەناسێت و ڕۆڵی خۆی دەستنیشان دەکات. • هەموان ئامادەن بۆ کارکردن و پەیوەندیکردن و کاریگەری بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان و کارکردن. • ئەگەری هەیە هەندێك کەس بۆ بەرژەوەندی تیم واز لە بیرەکانیان بهێنن. • ناکۆکیەکان بە هەلی پێشکەوتن دادەنێن و کار بۆ چارەسەرکردنیان دەکەن.	• هەستی گرنگبوون بەهەر تاکێك دەبەخشین و بەرپرسیارێتی دەدەینێ. • باوەڕ بەوە دەکەین هەر کەسێکمان دەتوانێ ببێت بە ڕێبەر بە پێی ئەرکەکەی. • دڵنیا دەبین لەو پێشکەوتنەی ڕوویداوە بۆ ئەوەی نەگەڕێینەوە قۆناغی دووەم.
4	کاری باش (Performing)	• تیمەکە هەست بە لێهاتووی خۆی دەکات و گوشەنیگای بۆ ناکۆکی وەك هەلێکە بۆ پەرەسەندن. • تاکەکان بە یەکەوە بەستراون و بە سەربەخۆیی لە ڕێبەرەوە کار دەکەن. • تیمەکە تەرکیز لەسەر ئەرکەکانی دەکات و دەگاتە ئەنجام. • تیمەکە لە ئامانجەکەی نزیك دەبێتەوە. • قۆناغی پێگەیشتن و داهێنان و خۆشی و حەماسەت و داینامیکی و کاراییە.	• تیم هاندەدەین و ئاستی بەرزی پێشبینیەکان رادەگرین. • دڵنیا دەبین لەوەی هەموو بە بڕیارەکان رازین. • پەیوەندیکردنی باش رادەگرین و لەسەری بەردەوام دەبین. • هەمووان بەشداری ڕێبەرایەتی دەکەین. • وریای پەیوەندی نێوان ئەندامان دەبین بۆ ئەوەی نەگەڕێنەوە قۆناغەکانی پێشوو. • ئەگەر ئەندامێکی تیمەکە گۆڕا هەنگاوەکان لە سەرەتاوە دووبارە دەکەینەوە. • ئاهەنگ بۆ دەستکەوتەکانمان دەگێڕین.
5	کۆتایی پێهێنانی تیمەکە (adjourning)	• تیم کاری تەواو دەکات و دەگات بە ئەنجامی خۆی. • لەوانەیە تیمەکە بەردەوام بن بۆ ئەنجامدانی کارێکی دیکە یان هەڵوەشێنەوە. • ئەندامانی تیمەکە هەست بە دۆڕان دەکەن.	• کۆبوونەوەیەك دەکەین بۆ هەڵسەنگاندنی کارەکە و ڕێزلێنان و لەوانەیە بۆ ماڵئاوایی کردن بێت لە ئەندامەکان.

توخمەکانی سەرکەوتنی تیم چیین؟

بۆ ئەوەی بەردەوامبوون و سەرکەوتنی تیم مسۆگەر بکەین و قۆناغەکانی بەسەرکەوتوویی بەڕێی بکەین دەبێ ئەم توخمانەی خوارەوە تێیدا هەبێت:

1. ئامانجەکانی کاری تیمەکە روون و دەستنیشانکراو بێت و هەمووان پێیان بزانن و لێیان رازی بن.
2. پلانی کارکردن ستراتیژ و چالاکی گەیشتن بە ئامانجەکان تێدا بێت لەگەڵ خشتەی کاتەکانیان. هەروەها

پێداویستیەکانی بنیاتنانی کارامەییەکانی تیم بۆ ئەنجامدانی کارەکە و کەرەستەی پێویست بۆ جێبەجێکاری ئەرکەکە.

3. ڕۆڵی دەستنیشانکراو بۆ هەر دانەیەك لە ئەندامانی تیم بۆ خۆی و ئەندامانی دیکە روون بێت و لەگەڵ کارامەییەکانیدا گونجاو بێت. هەروەها گرینگە ئەندامان ببینن چۆن هەموو کارامەییەکان یەکتری تەواو دەکەن بۆ ئەنجامدانی کارەکە.
4. کارامەیی پەیوەندیکردنی کارا لە نێوان ئەندامانی تیم و مامەڵەکردنی لەگەڵ ناکۆکیەکان و هاریکاری لە نێوان ئەندامانی تیمدا هەبێت.
5. ڕێککەوتن لەسەر سیستمی کارکردن و چۆنیەتی بریاردان.
6. ڕێککەوتن لەسەر ڕێساکانی کاری تیم دەکرێت و ماوە بۆ ماوە پێداچوونەوەی بۆ دەکرێت لە لایەن ئەندامانەوە ئەگەر ویستیان گۆڕانکاری تێدا بکەن و ڕێکی بخەنەوە.
7. بەشداریکردنی هەموو ئەندامانی تیم لەبیرۆکە و گفتوگۆکان و بڕیاردان.
8. کارەکانی تیمەکە بە یەک ئاڕاستە بەڕێوە دەچێت و گرفتی بەژەوەندی کەسی چارەسەر دەکرێت ئەگەر کەسێك بەرژەوەندی کەسی هەبوو.
9. کەشێك لە کرانەوە و هاریکاری و متمانە و باوەڕبەخۆبوون و ڕاستگۆیی و دوور لە حوکمدانی پێشوەخت و تاوانبارکردنی یەکتری لەناو تیمەکەدا هەیە.
10. هاندان لەنێوان ئەندامانی تیم لە ناوەوە و لە دەرەوەش هەیە (بەڕێوبەری سەنتەرەکە، ئەوانەی کار لەگەڵ لاوان دەکەن، کەسوکار، سەرۆکی شارەوانی..تاد).
11. بوونی ڕێبەرێك کە کارامەییەکانی ڕێبەرایەتی هەبێت بە تایبەتی لە سەرەتادا و بە شێوازێکی باش لەگەڵ ئەندامان مامەڵە بکات و یەکسان بێت بە بێ ئەوەی شوێنەکەی بۆ شتی دیکە بەکار بێنێت یان تەنیا بۆ مەدحکردن بێت. هەروەها دەبێ کار بۆ گەشەسەندنی تواناکانی ئەندامانی تیم بکات و هەلیان بداتێ ڕۆڵی ڕێبەرایەتی ببینن.

ئەو رۆڵانە چیین کە ئەندامانی تیمێک دەیگێرن؟

ئەندامانی تیم کۆمەڵێ ڕۆڵی دیکەی پاڵپشت و هاوکاریان هەیە بۆ ئەنجامدان و بەردەوام کردنی کارەکە. هەروەها ڕۆڵی خراپیشیان هەیە کە هەندێ جار وەك کۆسپ دەبینرێن بۆ پێشکەوتنی کاری تیم. گرنگە ئەوە بڵێین ئەم ڕۆڵانە جیاوازن لە ئەو ڕۆڵانەی کە ڕاستەوخۆ پەیوەستن بە کارەکە. بۆ نموونە: ئەگەر کاری تیمەکە ئەوە بوو کە هەڵمەتێکی کۆکردنەوەی پشتگیری بۆ گۆڕینی یاساکان بێت بە مەبەستی بەشداری پێکردنی لاوان، دەکرێ ڕۆڵەکانی پەیوەست بەم ئەرکە بەم شێوەیە بێت: 1- کۆکردنەوەی یاساکانی سەبارەت بە لاوان و دیراسەت و پۆلێنکردنیان. 2- پەیوەندیکردن بە لاوانەوە و وەرگرتنی بۆچوونەکایان سەبارەت بە یاساکان و گەلێک ڕۆڵی دیکەش. بۆ دەستنیشانکردنی ڕۆڵەکان پشت بەم دابەشکردنە دەبەسترێت:

1. **ڕۆڵەکانی پەیوەست بە کارکردن:** ئەو ڕۆڵانەن ئەندامانی تیم دەیانبینن و دەگەیەننە ئەنجام و ئامانج.
   - **دەستپێشخەر**: بیری تازە و شێوازی جۆراوجۆری هەیە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ کێشە و گەیشتن بەئامانج.
   - **تەحەدی (ڕکابەری)**: پرسیار دەکات بۆ ئەوەی تیمەکە لە سنووری خۆی دوورتر ببات بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی پێوەرەکان و تیمەکە بەرەو مجازەفەکردن دەبات.

- **پوختکەرەوە**: لە نێوان ماوە و ماوەیەك کار و بیرۆکە و بڕیارەکان پوخت دەکاتەوە.
- **ڕوونکەرەوە**: بیرۆکە و بێشنیازەکانی ئەندامانی دیکەی تیمەکە ڕوون دەکاتەوە.
- **پاڵنەر**: گروپەکەهاندەدات بۆ پێشکەوتن لەکاردا.
- **پێشکەشکاری زانیاری یان داواکاری زانیاری**: یان زانیاری پتر دەدات یان لە تیمەکە داوای زانیاری زیاتر دەکات.
- **پێشکەشکاری بۆچوون یان داواکاری بۆچوون**: ڕای خۆی دەبەخشێتە تیمەکە یان داوای بۆچوونی ئەندامانی تیم دەکات سەبارەت بە هەر بابەتێك.
- **پێوەر**: پێشنیازی پێوەر دەکات بۆ چاکترکردنی کار و ڕێساکانی کار بە بیری ئەندامان دێنێتەوە.

2. **ڕۆڵەکانی پەیوەست بە بەردەوامی:** ئەو ڕۆڵانەیە کە یارمەتی بنیاتنانی پەیوەندی باش لەنێوان ئەندامانی تیمەکە دەدات هەروەها کاریگەری زۆری لەسەر بەردەوامبوونی بەرهەمهێنانی بەرەو ئامانجەکان هەیە.

- **هاندەر**: دەستخۆشی لە کارە باشەکانی تیم دەکات و ڕێزگرتن و تێگەیشتنی بۆ بۆچوونەکانی ئەندامانی دیکەی هەیە و هاندانیان بۆ بەشداریکردن دەکات.
- **چاودێر**: چاودێری بەڕێوەچوونی پەیوەندییەکانی نێوان ئەندامان دەکات و ستراتیژ بۆ چاککردنەوەی ئەرکەکان دەخاتە ڕوو.
- **ڕۆح سووك**: گرژیی کار یان گفتوگۆکان بە نوکتە و گاڵتەکردن سووك دەکات.
- **پەیوەندیکاری بەردەوام**: بۆچوونەکانی ئەندامان لە یەکتر نزیك دەکاتە و هەوڵی چارەسەرکردنی ناکۆکیەکان دەدات.
- **بە دواداچوون**: بەدواداچوونی پێشکەوتنی کار دەکات و کاریگەری گەڕاوە بە تیم دەبەخشێت.

3. **ڕۆڵە ڕێگرەکانی کارایی تیم:** ئەو ڕۆڵانەی کاریگەریان لەسەر بەرهەمهێنان و پەیوەندییەکانی تیم هەیە:

- **دژەکار(العدوانی):** ڕکابەری و دژایەتی بۆچوونەکان دەکات بە شێوازێکی هێرش بردنە سەری.
- **پشت بەخۆ نەبەستوو (اتکالی)**: پشت بە کەسانی دیکە دەبەستێت بۆ بڕیاردان و هەڵوێستێکی دیاری نیە.
- **کونترۆڵکار**: دەیەوێ دەسەڵات وەرگرێت بە مەبەستی کۆنترۆڵکردنی هەموو تیمەکە.
- **لاریکار**: بە عینادی ڕەتی دەکاتەوە و دەچێتە سەر هەندێك بابەت کە تیم لێی بووەتەوە.
- **بەزەیی خواز**: هەموو کاتێک نە بوونی ئاسایش و نەبوونی نرخاندن دەردەبڕێت.

تایبەتمەندییەکانی کەسیی کارا لەناو تیمدا چیین؟

1. قسە لەڕوو (الصراحە)
2. مامەڵەی ئەرێنی
3. بابەتیبوون
4. ڕۆحی هاریکاری
5. خاکیبوون
6. نەرمی
7. ڕاستگۆیی
8. هاوسۆزی
9. پەیوەندیکردنی کارا
10. گوێگرتن لەوانی دیکە

11. بەشداریکردن لەچارەسەرکردن و کێشەکان
12. ڕێزگرتن لە بۆچوونەکانی ئەوانی دیکە
13. هاوبەشی شارەزایی کەسیی لەگەڵ ئەوانی دیکە
14. هاندان و دەستخۆشیکردن بۆ ئەندامانی گروپ
15. حوکم نەکردن لەسەر ئەوانی تر و لەسەر هەڵوێست و بیروباوەڕیان
16. بابەتەکان کەسی وەرنەگیرێت
17. شەرم نەکردن و نەترسان لە دەربڕینی بۆچوونەکان
18. وەرگرتنی بەرپرسیارێتی
19. حەماس (جۆش و خرۆش) و کاری جددی
20. بوونی کارامەییەکانی بڕیاردان و چارەسەرکردنی ناکۆکیەکان و بیرکردنەوەی داهێنەرانە و ڕەخنەگرانە
21. پێشنیازکردن و داوای هاریکاری لە کاتی پێویستدا
22. هەبوونی ئەو کارامەییانەی کە ئەرکەکە پێویستی پێیانە
23. زانیتی خاڵە بەهێز و لاوازەکانی کەسێتی
24. بڕوا بەخۆبوون

ئەگەر ڕێبەر بووین!

لەپاڵ ئەوانەی لەسەرەوە باسمانکردن:

1. متمانە و باوەڕبەخۆبوون لە تیمەکاندا دروست دەکەین.
2. دەستکەوتەکانی تیم بابەتییانە هەڵدەسەنگێنین.
3. ئامۆژگاری و هاریکاری لە کاتی پێویستدا پێشکەش دەکەین.
4. هاندەدەین و پاڵنەر دەبین.
5. تیمەکە بە ڕوونی و لۆژیکی ئاراستە دەکەین.
6. بە شێوەیەکی ئەرێنی مامەڵە دەکەین.
7. چاودێری و هەڵسەنگاندن و چاککردنەوەی ئاراستە دەکەین.
8. گۆڕان و داهێنان قبووڵ دەکەین.
9. دووردەکەوینەوە لە جیاکاری.
10. یەکلاکار دەبین.
11. سەبرمان دەبێت.
12. بوار بۆ هەمووان دەرەخسێنین بۆ ڕادەربڕین.
13. بەرپرسیارێتیَ ڕێبەرایەتی هاوبەش دەکەین لەگەڵ تیم.

چۆن ڕێزمان بۆ کار و داهێنانەکانی کەسانی دیکە و شێوازە جیاوازەکانی دەردەبڕین؟

وەکو ڕێبەر یان ئەندامی تیم یان هاوکارانی بواری لاوان دەبێ ئەمانە بکەین:

1. سوپاسی ئەوانی دیکە دەکەین لەسەر پێشنیار و کارەکانیان.
2. بەردەوام بە بابەتە ئەرێنیەکان دەست پێدەکەین و تێبینی لەسەر بابەتە نەرێنیەکان بە وشەی"من" یان "بەڕای من" و ئەوانی دیکە دەدەین.
3. هەوڵ دەدەین بابەتەکان لە گۆشەنیگای ئەوانەوە ببینین و پێویستیەکانانیان رەچاو بکەین.
4. هەوڵ دەدەین شتە هاوبەشەکان بدۆزینەوە و بیناسازیی لەسەر بکەین.
5. رەخنە لە بیرۆکەکە دەگرین نەک لە کەسەکە.
6. بیرۆکە لە دوای بیرۆکە دەخەینە ڕوو و دڵنیا دەبین لە رازیبوونی کەسەکە لەسەری پێش ئەوەی بچینە سەر بیرۆکەیەکی دیکە.

کارکردن وەکو تیم – چالاکی پێشنازکراو

ناونیشانی چالاکی	**تیم**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکییەدا لاوان دەتوانن: ♦ پێناسەی تیم بکەن. ♦ دەستنیشانکردنی توخمەکانی سەرکەوتنی تیم بکەن.
ماوەی چالاکی	40 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. چالاکییەکە بەم شێوەیە ڕووندەکەینەوە و داوا دەکەین پابەندی ڕێنوێنییەکان بن: (5 خولەك) ♦ بە شێوازی بازنەیی لەناو گروپی 5-6 کەسیدا رادەوەستن. ♦ هەر بەشداربوویەك دەستی بۆ ناو بازنەکە درێژ دەکات و دەستی بەشداربوویەکی دیکەی ناو گروپەکە دەگرێت بۆ ئەوەی دەستەکان تۆڕبەند بن. ♦ ئەمجار تۆڕەکە دەکەنەوە بە بێ ئەوەی دەستی یەکتر بەردەن. 2. بەشداربووان چالاکییەکە جێبەجێدەکەن. (10 خولەك) 3. لە کۆتایی ڕاهێنانەکەدا داوا لەبەشداربووان دەکەین بگەڕێنەوە بۆ شوێنەکانی خۆیان و پرسیاری هەستیان دەکەین. (5 خولەك) 4. گفتوگۆ دەکەین: (10 خولەك) ♦ ئامانجی چالاکییەکە چیبوو؟ ♦ ئایا توانیتان بەجێی بگەیەنن؟ ♦ چۆن توانیتان؟ ♦ بۆچی نەتانتوانی بەجێی بگەیەنن؟ 5. پێناسەی تیم دەکەین. (5 خولەك) 6. پوخت دەکەین: فاکتەر و توخمەکانی وەک: (ژمارە، پەیوەندیکردن، ڕوونی ئامانج، ناکۆکیەکان،

	ڕاوێژکاری نێوان ئەندامان پێش کارکردن..هتد) ئەوانەی باسکران شتی ڕاستین و ڕووبەڕووی تیم دەبنەوە. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	---
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ بەشداربووان ئاگادار دەکەینەوە ئازاری یەکتر نەدەن لەکاتی دروستکرنی گرێ مرۆییەکە. ♦ ئەگەر گروپەکان تێکەڵاوی هەردوو ڕەگەزبوون ڕەچاوی داب و نەریت دەکەین و گروپەکان بەجیا دەکەین؟ ♦ وریا دەبین کە ناکۆکی لە نێوان بەشداربووواندا ڕوونەدات وەکو تاوانبارکردنی یەکتر بەوەی کۆسپیان بۆ پرۆسەکە کردووە. سەرنج بۆ ڕێزگرتن لە بۆچوونەکانی یەکتری دەدەین و ئەم شتانە زۆرجار دەبن کاتێك ڕێنوێنییەکان ڕوون نەبن و کات کورت بێت. ♦ پابەندی ئامانجەکانی خۆمان دەبین و ئەگەر کەسێك لە بابەت دەرچوو ڕایدەگرین و دەڵێین لە چالاکی دیکەدا چارەسەریان دەکەین.

ناونیشانی چالاكی	**دووان یان سیان لە یەكێك باشترن**
ئامانجەكانی چالاكی	لە كۆتایی ئەم چالاكییەدا لاوان دەتوانن ئەم ئامانجانە جێبەجێ بكەن: ♦ ژماردنی سوودەكانی كاركردن لە تیمدا. ♦ دەستنیشانكردنی ئەرك و رۆڵەكانی ئەو كەسانەی لەناو تیمدان. ♦ دەستنیشانكردنی تایبەتمەندییەكانی كەسیی كارای ناو تیم. ♦ هەڵسەنگاندنی كارامەیی كەسیی و بەشداریكردن لەناو تیمدا.
ماوەی چالاكی	85 خولەك
كەرەستەی پێویست	♦ بۆرد و كاغەز و قەڵەم. ♦ كۆپی لاپەرەی تواناكانی خۆم هەڵدەسەنگێنم بۆ بەشداریكردن لەناو تیمدا بە پێی ژمارەی بەشداربووان. ♦ وەرەقەی سپی و رەنگاورەنگ و قەڵەمی رەنگكردن و مەقەست (2-3) و تێپ..تاد بۆ یارمەتیدانی بەشداربووان لەسەر وێنە كێشانی ئارمەكیان.
هەنگاوەكانی جێبەجێكردن	1. چالاكییەكە بەم شێوەیە رووندەكەینەوە: لەناو گروپدا لەسەر ئەركێك كار دەكەن، بەڵام پێشتر دەبێ هەر گروپێك ئامانجەكانی، ناونیشانی، ئارمەكەی و بانگەشەكەی دەستنیشان بكات. (5 خولەك) 2. بەشداربووان بە شێوەیەكی هەرەمەكی دابەش دەبن بۆ چەند گروپێكی یەكسان. (5 خولەك) 3. گروپەكان ئەركەكانیان جێبەجێدەكەن. (20 خولەك) 4. لە كۆتاییدا پرسیاری هەستیان سەبارەت بە خۆیان و كارەكانیان دەكەین. (5 خولەك) 5. گرنگی كاركردن لەناو تیمدا پوخت دەكەین. (5 خولەك) 6. هەر گروپێك كارەكەی خۆی نمایش دەكات و چۆنیەتی گەیشتنیان بەو ئەنجامە شیدەكاتەوە؟ (10 خولەك) 7. گفتوگۆ لەسەر ئەم پرسیارانە دەكەین: (15خولەك) ♦ رۆلەكانی هەر ئەندامێكی تیمەكە چ بوو؟ ♦ بۆچی ئەم رۆڵەی گێرا؟ ♦ هەستت بەچی كرد كاتێك ئەو رۆڵەت گێرا؟ ♦ ئایا كەس هەیە لە رۆڵەكەی خۆی پتری بینییێت؟ ♦ ئایا رۆڵ هەبوو كۆسپ دروست بكات؟ چۆن مامەڵەتان لەگەڵیدا كرد؟ 8. رۆڵە جۆراوجۆرەكانی ناو گروپدا روونی دەكەینەوە و گرنگیی مامەڵەكردن بە هێمنی و ئەرێنی بۆ ئەوەی كۆسپ دروست دەكات, هەروەها تایبەتمەندێتی خوازراو لە ئەندامانی تیمدا و نموونە لە كاری گروپەكان دەدەین. (10 خولەك) 9. گرنگیی كاركردن لەناو تیمدا پوخت دەكەین و گرنگی رۆڵی ئەندامان بە كارەكان و بەردەوامبوونیان و دەسكەوتەكانیان رووندەكەینەوە. هەروەها گرنگی كارەكانی هەر تاكێك لە رۆڵی بەرهەمهێنانی پێویستدا بەپێی كارامەییەكانی خۆیان پوخت دەكەینەوە. (5 خولەك) 10. لاپەرەی كار بەسەر بەشداربوواندا دابەش دەكەین، شیدەكەینەوە و هانیان دەدەین بۆ ئەوەی كاری پێبكەن وەكو خۆهەڵسەنگاندنێك بۆ تواناكانی خۆیان و دوای ماوەیەك بگەرێنەوە بۆی بۆ ئەوەی بزانن چی پێشكەوتنییان ئەنجامداوە. (5 خولەك)
لاپەرەكانی كار	**كارامەییەكانی خۆم بۆ بەشداریكردن لە تیمدا هەڵدەسەنگێنم** ♦ هەر رستەیەك بخوێنەوە و بزانە كامەیان گونجاوترە بۆت. ژمارەی "١" بۆ كەمترین نمرەیە و ژمارەی "٥" بۆ بەرزترین نمرەیە. ♦ ئەم خشتەیە هاوكاریت دەكات بۆ دەستنیشانكردنی ئەو شتانەی كە پێویستی بە چاككردنەوە هەیە لە رێگەی پەرەپێدانی كارامەیی و تواناكانی خۆتەوە.

		١	٢	٣	٤	٥
1	دوور دەكەومەوە لەگلەیی كردن لە كەسانی دیكە.					
2	رێگا دەدەم هەر كەسێك كارامەیی خۆی نیشان بدات.					
3	لە پێناو بەرژەوەندی تیمدا رەفتار دەكەم.					
4	دەتوانم بەرپرسیارێتی هەڵگرم.					
5	دەستخۆشی دەكەم لە دەسكەوتەكانی ئەندامانی تیم.					

Page | 114

6	دووردەکەومەوە لە حوکمدانی پێشوەخت.					
7	هاریکاری دەکەم.					
8	رای خۆم روون و بە ئاشکرایی و رووبەڕوو دەردەبڕم.					
9	بە ئەرێنی و بەڕێزەوە مامەڵەی کەسانی دیکە دەکەم.					
10	بەشداری دەکەم.					
11	من بابەتییانە بیر دەکەمەوە.					
12	گوێ لە کەسانی دیکە دەگرم.					
13	حەماسم هەیە و بە جددی کار دەکەم.					
14	حوکم لەسەر کەسانی دیکە نادەم.					
15	شارەزایی و زانیاریم لەگەڵ کەسانی دیکە هاوبەش دەکەم.					
16	هەوڵی ئەوە دەدەم کە رێککەوتنی ئالوگۆر دەربارەی چارەسەرکردنی ناکۆکیەکان جێبەجێ بکەم.					
17	پێشنیازی بیرۆکەی نوێ و شێوازی جیاواز دەکەم.					
18	هەوڵ دەدەم گۆشەنیگاکان لە یەکتر نزیك بکەمەوە.					
19	بابەتەکانی بە کەسیی وەرناگرم.					
20	ڕەخنە لە بیرەکان دەگرم نەك لە کەسەکان.					
21	رێز لە گۆشەنیگای ئەوانی دیکە دەگرم.					
22	لەکاتی پێویستیدا هاریکاری دەکەم.					
23	رۆڵی خۆم کارا دەگێڕم.					
24	خۆم بۆ ئەو کارانە دەبەخشم کە پێویستە بکرێن.					
25	پابەند دەبم بە بڕیارەکانی تیم.					

بیرۆکە بۆ خۆمان!

- وریا دەبین لە جەختکردن لەسەر ئامانجەکانی چالاکی و ئەگەر کەسێك لەبابەت دەرچوو دەیگێڕینەوەو دەڵێین لە چالاکی دیکەدا باسی دەکەین.
- لەکاتی کارکردنی تیمەکاندا بەسەریان دەکەینەوە و تێبینی شێوازی کارلێککردنەکە دەبین بۆ ئەوەی دواتر تێبینی لەسەر بڵێین و هەروەها لە حاڵەتی پەرەسەندنی ناکۆکیدا زوو فریای دەکەوین و نایەڵین ببێت بە توندوتیژی.
- لەکاتی گفتوگۆکاندا وشیار دەبین کە نەچنە سەر بابەت و رۆڵی ئەندامانی ناو تیم و تایبەتمەندییەکانی ئەندامیکارا لەناو تیمدا.

.

ناونیشانی چالاکی	**هەنگاو بە هەنگاو...**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکییەدا لاوان دەتوانن: ♦ ژماردن و پێناسەکردنی هەنگاوەکانی پەرەسەندنی تیم بکەن. ♦ توخمەکانی سەرکەوتنی تیم دەستنیشان بکەن.
ماوەی چالاکی	70 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ وەرەقەی سپی و رەنگاورەنگ و قەڵەمی رەنگ و راستە و کلیپس و کارتۆنی بەتاڵ, مقەست و تێپ, قەسەبەی خواردنەوە و وایرە. ♦ لاپەڕەی بچووك کە پیشەکانی لەسەر نووسرا بێت. (لاپەڕەی کار)
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. ڕاهێنانەکە بۆ بەشداربووان بەم شێوەیە ڕووندەکەینەوە: (10 خولەك) ♦ ئێوە گروپێکن لە شارەزایان بەهۆی ناوبانگتانەوە لە کارەکانتان هەڵبژێردراون. ♦ لەناو گروپدا وەکو تیمێک کاردەکەن بۆ بیناکردنی نموونەیەك بە پێی ئەو کەرەستانەی ئامادەیان دەکەین بۆتان. ♦ مەرجەکانی کارکردن بەم شێوەیە دەستنیشان دەکەین: - هەر تاکێك وەرەقەیەك وەردەگرێت پیشەکەی لەسەری نووسراوە و دەبێ گروپەکان فرە پیشە بن. - کاری هەر تیمێك لەسەر ئەم شتانە هەڵدەسەنگێنرێت: جوانی کارەکە، توندوتۆڵی، ئەگەری سوود لێوەرگرتنی، بەکاربردنی داهێنەرانە بۆ کەرەستەکان و خێرایی کارکردن. - دەتوانن دوو جار پەیوەندیکردن لەگەڵ تیمەکانی دیکە بکەن و دەتوانن کەسەکان بگۆڕن بۆ ئەوەی پیشەی نوقسان لەگەڵ تیمەکانی دیکە بگۆڕنەوە. - هەر تیمێك بۆی هەیە یەك جار سەردانی مێزەکە بکات و پێداویستی خۆی ببات. 2. لاپەرەکانی پیشەکان بە شێوەیەکی هەڕەمەکی لەسەر بەشداربووان دابەش دەکەین. 3. تیمەکان دابەش دەکەین و 4-5 چاودێر دەستنیشان دەکەین بە پێی ژمارەی تیمەکان. 4. تیمەکان کار لەسەر بیناسازی پارچەکەیان دەکەن. (20 خولەك) 5. کارەکان نمایش دەکرێن و داوا لەهەر گروپێك دەکەین باسی چۆنیەتی کارکردنی خۆیان بکەن بە پشت بەستن بە ئەم 4 پێوەرە: (15 خولەك) ♦ چۆن کارەکەیان دەستپێکرد؟ ♦ میتۆدی پەیڕەو کراو چیبوو؟ ♦ چی ئاستەنگ و قورسیەکتان بینی؟ ♦ ئایا کارەکەتان ئەنجامدا؟ 6. داوا لە چاودێرەکان دەکەین تێبینیەکانیان بڵێن. 7. وەڵامی گروپەکان لە خانە گونجاوەکانی سەر بۆردەکە دەنووسین کە پێشتر دابەشی 5 بەش کراوە (قۆناغەکانی پەرەسەندنی گروپ). 8. ڕووندەکەینەوە، ئاساییە هەر تیمێك بەم قۆناغانەدا تێپەڕێت، وەك ناونیشان دەیان نوسین لە هەر پێنج بەشەکەی بۆردەکە. قۆناغەکان لە یەکتر جودا دەکەینەوە. (15 خولەك) 9. بەپێی پێوەرەکان کارەکان هەڵدەسەنگێنین و ناوی تیمی براوە ڕادەگەیەنین. (10 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	**پیشەی ئەندامان** ♦ وێنەکێش (2) ♦ نووسەر (2) ♦ چێشت لێنەر (2) ♦ زانای فیزیک (3) ♦ ئەندازیاری کارەبا (2) ♦ مامۆستای دواناوەندی (2) ♦ ئەندازیاری دیکۆر (2) ♦ ڕۆژنامەنووس (2)

♦ راوچی (3) ♦ پزیشك (2) ♦ بیناساز ♦ كرێكار (2)	
♦ له كاتی گفتوگۆدا پرسیار سەبارەت به بابەته باسنەكراوەكان دەكەین (گرنگیی هەبوونی كێپركێ، ئارەزووی بردنەوە، ترس له دۆڕاندن.. هتد. ♦ وریا دەبین تەركیزمان لەسەر قۆناغەكانی پەرەسەندنی تیم بێت نەك لەسەر رۆڵی تاكەكان. ♦ لەكاتی كاری گروپدا, گروپەكان بەسەر دەكەینەوە و تێبینی رێگای كارلێككردن و قۆناغەكانی تیم دەكەین بۆ ئەوەی بتوانین دواتر تێبینیان لەسەر بدەین. هەروەها له كاتی دروستبوونی ناكۆكی یان توندوتیژی چالاكیەكه رایدەگرین و رێساكانی پێكەوە كاركردن بەبیر دەهێنینەوە. ♦ دەكرێ ناوەرۆكی كاری گروپەكان بەمانه بگۆرینەوە ○ پێشنیاز 1: ▪ ئێوە گروپێك كرێكارن له سالۆنێكی ئارایشگای ژنان كار دەكەن كه تازه كراوەتەوە. یەكتری ناناسن. پسپۆڕیەكان: قژ برین، قژ بۆیاغكردن، جوانكاری پێست، نینۆك چاكردن...هتد. بۆ كاركردن پێكەوە مانگێك بەیەكەوە دەبن. ○ پێشنیاز 2: ▪ ئێوە گروپێكن له پسپۆڕانی هوشیاركردنەوەی هاوەڵان. رێكخراوێك داوای لێكردوون كۆببنەوە و پلانێك بۆ پۆ هۆشیاركردنەوەی هاوەڵان دانێن له نێوان لاوان لەسەر ئایدز و تەندروستی منالبوون.. ئێوە یەكتر ناناسن و له دەزگای جیاجیا كاردەكەن و هەندێكتان بۆ خۆی كار دەكات.	بیرۆكه بۆ خۆمان!

ناونیشانی چالاکی	**پێکەوە ئامێرەکە دادەمەزرێنین**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ کارامەییەکانی کارکردن لەناو تیمدا جێبەجێ بکەن. ♦ توخمەکانی سەرکەوتنی تیم دەستنیشان بکەن.
ماوەی چالاکی	55 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم. ♦ سێ نموونەی ئامێرێکی سادە. ♦ ئامێرێکی کات گرتنەوە. ♦ سێ کارت کە مەرجەکانی کارکردنی گروپەکانی لەسەر نووسراوە. (لاپەڕەکانی کار)
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. چالاکیەکە بەم شێوەیە بۆ بەشداربووان ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ لەناو سێ گروپدا کار دەکەن و هەر گروپێك هەڵدەستێت بە پێکەوەنانی ئامێرێك بەڵام لە ڕێگەی مەرجی تایبەتەوە کە لەناو ئەو کارتانەدا نووسراوە کە لەسەرتان دابەشدەکرێن. (لاپەڕەی کار) ♦ ئەنجامەکانتان نمایش دەکەن و ئینجا گفتوگۆ دەکەین. 2. داوا لە بەشداربووان دەکەین سێ گروپ بە ئارەزووی خۆیان دروست بکەن. (5 خولەك) 3. هەر گروپێك ئامێرێکی دەدەینێ کە هەمان جۆر بێت و جیاواز نەبێت لەگەڵ مەرجەکانی کارکردن, ئینجا گروپەکان دەست بە دامەزراندنی (پێکەوەنانی) ئامێرەکە دەکەن. (20 خولەك) 4. کات بۆ کارکردنی هەر گروپێک دەگرینەوە, ئامێرەکە تاقی دەکەینەوە و دڵنیا دەبین لە جۆرەکەی. (10 خولەك) 5. ئەنجامەکان نمایش دەکەین و گفتوگۆ دەربارەی کاریگەری مەرجەکانمان لەسەر کاری گروپەکان دەکەین لە لایەنی کات و جۆری کار و کاریگەری ئەمانە لەسەر پەیوەندیەکان. (10 خولەك) 6. ئامانجی چالاکیەکە و توخمەکانی سەرکەوتنی کاری تیم پوخت دەکەینەوە. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	**مەرجەکانی کارکردنی گروپ** ♦ گروپی یەکەم: بەربێدەنگی کار دەکەن و پێکەوە قسە ناکەن. ♦ گروپی دووەم: بۆیان هەیە قسە بکەن پێکەوە. ♦ گروپی سێیەم: قسە دەکەن پێکەوە و ڕێبەرێك هەڵدەبژێرن و بە پلان کار دەکەن.
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ دەکرێ ئامێرەکە بە کارێك بگۆڕینەوە لە دروستکردنی ڕاهێنەر بێت. ♦ گرنگە لەکاتی کارکردندا چاودێری گروپەکان بکەین و تێبینیەکانمان لەسەر شێوازی کارکردنی گروپەکان بنووسینەوە.

Page | 117

ناونیشانی چالاکی	**من سەرکردەم (1)**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ خەسلەتەکانی سەرکردەی لێهاتوو دەستنیشان بکەن. ♦ بەراوردکردنی خەسلەتەکانی خۆیان بەوانەی سەرکردە بکەن.
ماوەی چالاکی	30 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم. ♦ کاغەز و قەڵەم.
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. لە سەرەتای دانیشتنەکەدا ناوی ئەو سەرکردانە دەنووسین کە بەشداربووان دۆزیانەوە و ئەوانەی خۆمان ئامادەمان کردبوون. (5 خولەك) 2. بە هاوکاری بەشداربووان خەسلەتەکانی سەرکردە دەدۆزینەوە (دەوری 8) و گرنگترین کارەکانیان و

	بەربەستەکان و چۆن زانیان خۆیان سەرکردەن. (20 خولەك) 3. ڕاهێنەر خەسلەتەکانی کەسایەتی سەرکردە پوخت دەکاتەوە. (5 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	--
بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ داوا لە بەشداربووان دەکەین چەند ڕۆژێك پێش چالاکیەکە (بە پرسیارکردن لە کەسوکار و خێزان و هاوڕێ یان لە ڕێگەی ئینتەرنێت) ناوی سەرکردەی بەناوبانگ هەڵبژێرن و سیفەتەکانی ڕێبەرییەکانیان دەستنیشان بکەن. ♦ بۆ خۆشمان ناوی هەندێك سەرکردەی بەناوبانگ هەڵدەبژێرین لەگەڵ تایبەتمەندێتیەکانی. ♦ بەشداربووان ئاگادار دەکەینەوە دوبارە سیفەتەکانی سەرکردە بخوێننەوە لەبەر ئەوەی لە چالاکی داهاتوودا پێویسمان پێی دەبێت.

ناونیشانی چالاکی	**من سەرکردەم (2)**
ئامانجەکانی چالاکی	لە کۆتایی ئەم چالاکیەدا لاوان دەتوانن: ♦ پۆلێنکردنی سیفەتەکانی سەرکردە بە پێی گرنگیەکانی. ♦ ممارسەکردنی هەندێك لە ئەرکەکانی سەرکردە.
ماوەی چالاکی	70 خولەك
کەرەستەی پێویست	♦ بۆرد و کاغەز و قەڵەم. ♦ شوێنی کار و کەرەستەی پاکردنەوە و وگواستنەوە. ♦ سێ کارت کە لەسەر هەر یەکێکیان ئەرکی گروپەکە نووسراوە. (لاپەڕەکانی کار)
هەنگاوەکانی جێبەجێکردن	1. چالاکیەکە بەم شێوەیە ڕووندەکەینەوە: (5 خولەك) ♦ لە سێ گروپدا کار دەکەن بۆ ئەنجامدانی هەندێک ئەرکی دیاریکراو. ♦ بە ئارەزووی خۆتان گروپ هەڵدەبژێرن. ♦ سەرکردە بۆ گروپەکان هەڵبژێرن. 2. بەشداربووان گروپ و سەرکردەکانیان هەڵدەبژێرن. (5 خولەك) 3. ئەرکەکانی هەر گروپێك بە پێی لاپەڕەی کار دابەش دەکەین. 4. بەشداربووان دەست بە ئەنجامدانی کارەکانیان دەکەن. (30 خولەك) 5. بەشداربووان کۆ دەکەینەوە بۆ گفتوگۆکردنی کاری هەر گروپێك: (20خولەك) ♦ ڕێگە دەدرێتە بەشداربووان بۆچوونی خۆیان سەبارەت بە کارکردنی سەرکردەکەی خۆیان بدەن. ♦ ڕێگە دەدرێتە هەر سێ سەرکردەکە ڕای خۆیان سەبارەت بە سەختیەکانی کارەکەیان بڵێن و چۆن توانیان بە سەریاندا زاڵ بن و چۆنیەتی ئاڕاستەکردنی گروپەکە بۆ کارکردن روون بکەن. 6. تێبینیەکانی خۆمان دەدەین و جەخت لەسەر سیفەتە ئەرێنیەکانی هەر یەکێك لە سەرکردەکان دەکەین و چۆن کەس هەیە خۆیان ئەو سیفەتانەیان هەیە و هەشە دەتوانن فێریان بن. (10 خولەك)
لاپەڕەکانی کار	**ئەرکەکانی گرووپەکان** گرووپێ یەکەم: باخچەی سەنتەرەکە پاك دەکەنەوە/ قوتابخانەی پیشەیی. گرووپێ دووەم: وەرشەیێکی ڕاهێنان پاك دەکەنەوە. گرووپێ سێیەم: شتومەك لە وەرشەیەکەوە بۆ دانەیەکی دیکە دەگوازرێنەوە.

بیرۆکە بۆ خۆمان!	♦ ئەو ئەرکانە هەڵدەبژێرین کە هەستی بەشداربووان بە بەرپرسیارێتی بەرز دەکات بە مەرجێك لەگەڵ تەمەن و تایبەتمەندێتی دیکەیان گونجاو بێت. ♦ دەکرێت هەندێك خۆشی بخرێتە سەر چالاکیەکە وەك ئەوەی بە ڤیدیۆ وێنەیان بگرین یان هەر شتێکی دیکە. ♦ لە کاتی ئەنجامدانی چالاکیەکە بەشداربووان بەسەر دەکەینەوە بۆ ئەوەی دڵنیا بین سەرکردەکە کەسایەتیی سەرکردە بەرجەستە دەکات کە تایبەتمەندییەکانیمان لە چالاکی پێشووتر باس کردوو ♦ دەکرێ ئەرکی گروپەکان بەم شێوەیە بگۆڕین: ○ گروپێ یەکەم: ئامادەکردنی پرۆگرامی هۆشیارکردنەوەی هاوەڵان سەبارەت بە ماددەی هۆشبەر. ○ گروپێ دووەم: دانانی پلانێکی سەرەتایی بۆ پرۆسەیەکی وەك کۆکردنەوەی پشتیوانی سەبارەت بە توندوتیژی خێزانی. ○ گروپێ سێیەم: دەستنیشانکردنی هێڵە سەرەتاییەکانی دامەزراندنی یانەیەکی لاوان.

Page | 119

یەکەی پێنجیەم

بەرنامەکانی کارامەییەکانی ژیان جێبەجێ دەکەین

ڕێبەری لاوان بۆ کارامەییە بنەڕەتیەکانی ژیان و بەکارخستن

یەکەی پێنجیەم: بەرنامەکانی کارامەییەکانی ژیان جێبەجێ دەکەین

ناوەڕۆکی ئەم ڕێبەرە

پێشەکی

یەکەی یەکەم: چەمکی کارامەییەکانی ژیان دەناسین

یەکەی دووەم: کارامەییە سۆزدارییەکان

یەکەی سێیەم: کارامەییەکانی درککردن (المهارات الادراكية)

یەکەی چوارەم: کارامەییە کۆمەڵایەتییەکان

یەکەی پێنجەم: بەرنامەکانی کارامەییەکانی ژیان جێبەجێ دەکەین

پاشکۆ: پرۆگرامی ڕاهێنانی ڕاهێنەران دەربارەی کارامەییە بنەڕەتیەکانی ژیان بۆ لاوان

تیمی زانکۆی ئەمێریکی:

ئامادەکردن

- رنا حداد إبراهيم، ماستەر لە پەروەردە و ڕەفتاری تەندروستی.

هاوکاران لە ئامادەکردن:

- هاله علويه، ماستەر لە پەروەردە و ڕەفتاری تەندروستی.
- ليا قرح، ماستەر لە کارگێری و سیاسەتی تەندروستی.
- دانی زۆ، دکتۆری ددان و شارەزا لە ڕاهێنان و پەرەپێدانی لاوان.

کارامەییەکانی بەکارخستن :

- هەموو چالاکییە پەیوەستەکان بە جیهانی کارکردن لە لایەن غسان الصفار – شارەزا لە ڕێکخراوی کاری نێودەوڵەتی ئامادەکراوە، هەروەها بەشداری کردووە لە چاوخشاندنەوە بە تەواوی ئەم ڕێبەرە.

پێداچوونەوە:

- میاده کنج، ماستەر لە تەندروستی گشتی– فەرمانگەی پشتیوانی تەندروستی و تەندروستی کۆمەڵگایی – کۆلیژی زانستە تەندروستیەکان- زانکۆی ئەمێریکی لە بەیروت.

پێداچوونەوە لە لایەن UNFPA:

- سهى نمر، ماستەر لە توێژینەوە نێو دەوڵەتیەکان و بەرپرسی پرۆگرامی لاوان لە ئۆفیسی UNFPA لە بەغدا .
- نور الرشيد، ماستەر لە پەرەپێدانی نێو دەوڵەتی و بەرپرسی پرۆگرامی لاوان لە ئۆفیسی UNFPA لە عەممان.
- حسين هەناری، ماستەر لە کۆمەڵناسی و سیاسەتە کۆمەڵایەتیەکان، بەرپرسی پرۆگرامی لاوان لە ئۆفیسی UNFPA لە هەولێر .
- زاهد حسن، ماستەر لە ئەندازیاری، شارەزای نیشتمانی لە بواری کار و ڕاهێنانی پیشەیی.

چۆن كارامەییە ژیانیەكان تێكهەڵكێش دەكرێن؟

دەكرێ كارامەییەكانی ژیان لەناو پرۆگرامەكانی خوێندن تێكهەڵكێش بكرێن یان لەناو چالاكیەكانی دەرەوەی پۆل لەقوتابخانە و سەنتەرەكانی ڕاهێنانی پیشەیی و چالاكی و پرۆگرام و پرۆژەكانی سەنتەری لاوان و ماڵەكانی ڕۆشنبیری و كۆمەڵە ئەهلی و گشتیەكانی لاوان. بەڵام بۆ ئەوەی ئەم پرۆگرامانە كاریگەر بن و ئاكامیان هەبێت, پێویستە بۆ ماوەیەكی دوور و درێژ لەناو گرووپی بچكۆلەی لاواندا كاری لەسەر بكرێت و بە ڕێگای هاندان و جەختكردنەوە و بەردەوامبوون و جێبەجێكردنیان, چاودێری پرۆسەی فێربوونی ئەم كارامەییانە بكەن تاكو لاوان وا هەست بكەن كە لە هەموو بوارە جۆراوجۆرەكانی ژیانی خۆیاندا بەكاری دەهێنن و پشتیان پێ دەبەستن بۆ دەستنیشانكردن و تێگەیشتنی ئاكام و كاریگەری ئەم كارامەییانە لەسەر خۆیان و دەورروبەریان و كۆمەڵگەیان بە گشتی.

هێلكاری ژمارە (٩): ئەگەرەكانی تێكهەڵكێشكردنی كارامەییە ژیانییەكان لەناو پرۆگرامەكانی لاواندا پیشان دەدات:

<u>كارامەیی ژیان لە چوارچێوەی پرۆگرامەكان</u>

بابەتێكی بنەڕەتی لە پرۆگرامدا

بابەتێكی ناوەرۆككراو

هەمووی یان بەشێكی پرۆگرامی خوێندن

<u>كارامەیی ژیان لە چوارچێوەی چالاكیەكانی نا پۆلیدا</u>

یانەكانی قوتابخانە

بەرنامەكانی پێگەیاندنی هاوتەمەنان

خێوەتگای هاوینە

تێكهەڵكێشكردنی كارامەییە ژیانیەكان لەناو پرۆگرامەكانی خۆێندندا بە چەند ڕێگەیەك ئەنجام دەدرێت كە هەر یەكەیان خاڵی ئەرێنی و نەرێنی خۆی هەیە وەكو لەم خشتەیەی خوارەوە دیارە:

خشتەی ژمارە (٢١): ڕێگاکانی تێکهەڵکێشکردنی بەرنامەکانی کارامەییە ژیانییەکان لەناو پرۆگرامەکانی خوێندندا پیشان دەدات:

		خاڵە ئەرێنیەکانی	**خاڵە نەرێنیەکانی**
1	بابەتێکی بنەڕەتی بێت لەپرۆگرامەکانی خوێندندا	- ئەو مامۆستایانەی وانەی کارامەییە ژیانیەکان دەڵێنەوە گرنگی پێدەدەن و ڕاهێنانی پێویستیان لەسەر وەردەگرن. - لێکچوونی زیاتر لەنێون ناوەڕۆك و ڕێگاکانی فێرکردن و ڕاهێناندا. - ئەگەری پتری هەیە بۆ سەرنج ڕاکێشانی مامۆستا و قوتابیان. - پشتیوانیەکی بەرز لە لایەن مامۆستاوە و هەستکردن بە بەرپرسیارێتی بەرامبەر بە ژیان و تەندروستی قوتابیان. - ڕێگەپێدان بە ریزبەندکردنی چەمکەکان لە ئاستی سەرەتاییەوە تا ئاستی ئامادەیی. پەرەپێدانی شارەزایی کۆنی خۆێندن و بەستنیانەوە بەوەی نوێ. - دانانی کاتێکی تایبەت بە وانەکە لەگەڵ دابینکردنی پلان و جێبەجێکردن و هەڵسەنگاندنی کاریگەر. - بابەت و کارامەیی دیکە دەخرێتە ناویەوە بۆ پشتیوانی و بەشداریکردن لە لایەن مامۆستای دیکەشەوە. - ئاسانی تاقیکردنەوەی بابەتەکە وەك ئەوەی ناوەرۆکی لە بابەتی هەمەجۆری دیکەدا هەبێت و وا لە مامۆستاکان دەکات کە زۆر بە باشی بیلێنەوە.	- سەختی دۆزینەوەی کاتی تەواو بۆ ئەم بابەتە لەناو پرۆگرامەکاندا. - لەوانەیە بە شێوەیەك تەماشا بکرێت کە گرنگ نیە.
2	بابەتی ناوەرۆککراو/ بابەتێکە پێشتر هەبووە و بەرنامەکە دەخرێتە ناو ناوەرۆکەکەی (زانستە کۆمەڵایەتیەکان یان	- دەکرێ مامۆستای بابەتەکە بتوانێت بابەتی کارامەییە ژیانییەکان لەگەڵ بابەتی دیکەدا تێکهەڵکێش بکات. - تێچووی ڕاهێنانی مامۆستاکان کەمترە لە تێهەڵکێشکردنی لە چەند بابەتێکدا و خێراتریشە. - تێچووی کەمترە لە تێکهەڵکێشکردنی ماددەکە لە چەند بابەتێکدا و	- لەوانەیە هەڵبژاردنی بابەتی ناوەڕۆککراو گونجاو نەبێت. - مامۆستایان زانیاری تەواویان لەسەر ناوەرۆکی بەرنامەکە نیە و لە بابەتەکانی نارەحەتن. - ئەگەری ئەوەی هەیە بابەتەکانی بەرنامەکە کاتی کەمتریان دەستکەوێت لە کاتی تەرخانکراو

	پەروەردەی مەدەنی)	خێراتریشە. - توانینی پشتیوانی مادە سەرەکیەکە کە بابەتی کارامەییە ژیانیەکان لەناو بابەتەکانی دیکەشدا تێکهەڵکێش بکرێت.	بۆ بابەتە ناوەڕۆککراوەکە.
3	هەمووی یان هەندێك لە بابەتەکانی پرۆگرامی خوێندن	- بابەتەکە ببێت بە پرۆگرامی قوتابخانەیەك بە تەواوەتی. - بەشداریکردنی ژمارەیەکی زۆر لە مامۆستایان تەنانەت ئەوانەی کە زۆربەی جاران بەشداریش نابن.	- ونبوونی بابەتەکە لە نێوان بابەتی دیکەی شایەستەتردا. - کاتی تەرخانکراو بۆ ناوەڕۆکەکەی کەمترە لە پێویست. - لە زۆربەی جاراندا, مامۆستایان ڕاهێنانی تەواویان بەر ناکەوێت. - گەیشتن بە هەموو مامۆستایان و ڕاهێنانیان بابەتێکە تێچووی زۆرە کاتیشی دەوێت. - هەندێك مامۆستا گونجاوی و گرنگی بابەتەکە نازانن.

ئەگەری یەکەم لەسەر ئاستی درێژخایەن سەرکەوتووە. ئەمەش مانای ئەوە نییە لە حاڵەتی نەبوونی هەل و کەرەستەی پێویست بۆ داخڵکردنی بابەتێکی نوێ بۆ ناو پرۆگرامەکان بابەتی کارامەییە ژیانییەکان نە خەینە ناو پرۆگرامەوە. ئەو کاتە دەتوانین ئەگەری دووەم لەسەر ئاستی کورتخایەن وەرگرین و ئەگەری یەکەم بۆ دواتر دانێین.

لە لایەکی دیکەوە تێهەڵکێشکردنی کارامەییە ژیانیەکان لەگەڵ چالاکیەکانی دەرەوەی پۆل و لە ڕێگای یانەکانی قوتابخانە و بەرنامەکانی پێگەیاندنی هاوتەمەنان لەناو قوتابخانەکاندا سوودەکانی بۆ قوتابی و فەرمانبەرانی قوتابخانەش دەگەڕێتەوە لە پاڵ کەسوکار و خوشك و برا و کۆمەڵگە بە گشتی.

هەروەها ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی ڕۆڵی گرنگیان لەم جۆرە پرۆگرامانەدا هەیە لە دەرەوە و ناوەوەی قوتابخانە. ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی، لە حاڵەتێکدا ئەگەر شارەزایی هەبوو، دەتوانێت لە ڕاهێنانی مامۆستایان بەشدار بێت و چالاکیەکانی پرۆگرامی کارامەییە ژیانیەکان لەگەڵ چالاکیەکانی دەرەوەی پۆل جێبەجێ بکەن. هەروەها دەکرێ ڕێکخراوەکان گرێبەستی هاوبەشی لەگەڵ دامودەزگای کەرتی گشتی ببەستن کە پرۆگرامەکانی کارامەییە ژیانیەکان جێبەجێ دەکات بۆ ئەوەی هەل بۆ لاوان بڕەخسێنێت کە ئەوەی فێری بوون جێبەجێی بکەن. لە لایەکی دیکەوە پشتبەستنی ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی بە پرۆگرامەکانی کارامەییە ژیانیەکان لەناو چالاکی و پرۆژەکانیدا ڕۆڵێکی گرنگ لە گۆڕینی کۆمەڵگە دەبێت بۆ پەرەپێدان و پێشخستنی کارامەییەکانی لاوان و ڕەخساندنی هەلی مومارەسەکردنیان و داهێنانی ژینگەی گونجاو بۆ ئەنجامدانیان.

چۆن كارایی و سەركەوتن بۆ بەرنامەكانی كارامەییە ژیانییەكان مسۆگەر دەكەین؟

هەندێك پێوەر هەن دەبێ پابەندیان بین ئەگەر پرۆگرامی كارامەییەكانی ژیانیی كارا وسەركەوتوومان ویست[1]، ئەو پێوەرانەش ئەمانەن:

١. لەسەر بنەمای تیۆری دانراوە: تیۆریەكانی گۆڕینی ڕەفتار و تیۆریەكانی فێربوونی كۆمەڵایەتی زۆر و هەمەجۆرن, بەڵام هەموویان لەسەر گرنگی هەبوونی ئەم توخمانە كۆكن بە مەبەستی گەیشتن بە ئامانجی خوازراو لە گۆڕینی ڕەفتارو فێربوونی كارامەییە ژیانیەكان، ئەمانیش بەم شێوەیەن:

- بەخشینی ئەو زانیاری و هەڵوێست و كارامەییانەی كە وەڵامی پێویستیەكانی لاوان و گرفتەكانیان دەداتەوە.
- هاندان و ئامادەبوون بۆ گۆڕان.
- باوەڕبوون بەسوودە چاوەڕوانكراوەكان و باوەڕبوون بەوەی ئەم توایانە كاریگەر دەبن
- باوەڕبوونی لاوان بەوەی ئەم توانایانە كاریگەرن و ئەوان دەتوانن بەسەركەوتوویی بەكاریان بهێنن و رەفتاری خوازراو ئەنجام بدەن.
- پێشخستنی ژینگەی پێویست بۆ مومارەسەكردنی رەفتاری خوازراو لە ڕێگەی سیاسەتێكی پاڵپشت و پشتگیرەوە.
- گەیشتن بە خزمەتگوزاریەكان كە پێویستیەكی لاوانە بۆ مومارەسەكردنی رەفتاری خوازراو.

٢. ناوەڕۆكی پرۆگرامەكان: گرنگە بەشی مەعریفی بەسەر ناوەڕۆكی پرۆگرامەكاندا زاڵ نەبێت، دەركەوتووە ئەو پرۆگرامانەی تەنیا زانیاری دەبەخشن بەس نین بۆ گۆڕینی ڕەفتار. بۆ نموون: سیمینارێك لەسەر توندوتیژی نێوان هاوتەمەناندا- هۆكار و ئەنجامەكانی, ڕێگە لە هاوتەمەنان ناگرێت كە توندوتیژ نەبن، بە هەمان شێوە پێدانی زانیاری لەسەر كۆنترۆڵكردنی هەڵچوونەكان. بە ئامانجی گۆڕینی ڕەفتار پێویستمان بەوەیە لاوان هەڵوێستیان هەبێت سەبارەت بە توندوتیژی و نەیكەن بە ئامرازێك بۆ مامەڵەكردن و چارەسەركردنی كێشەكانیان و دەبێ بتوانن مامەڵە لەگەڵ هەستە نەرێنیەكانیان بكەن. بۆیە پێویستە هاوسەنگیەک لەنێوان لایەنەكانی زانیاری و هەڵوێست و كارامەییەكان هەبێت. هەروەها گرنگە كارامەییە ژیانیەكان بەسترابێتەوە بە بابەتگەلێك كە پەیوەندیان بە ژیانی لاوانەوە هەبێت, بەمەیش كاریگەری بەهێزتری دەبێت. بۆ نموونە: كاتێك باسی كارامەیی بڕیاردان دەكەین دەستنیشانكردنی بوارەكەی گرنگە،

[1]Adapted from UNICEF, Escape Peers, Module 7Life Skills and Skills for Health-Skills-Based Health Education including Life Skills: an important component of a child-friendly/health-promoting school, WHO, UNICEF, UNESCO, UNFPA, WB, PCD, EDC, EI..

ئایا بڕیارەکە سەبارەت بە پسپۆڕێتی و خوێندنە, یان هەڵبژاردنی پیشەی دواڕۆژە، یان هاوسەرگیری یە، یان بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەرە، یان جگەرەکێشانە. کارامەییە ژیانیەکان لەسەر بابەتە جۆراوجۆرەکاندا جێبەجێ دەکرێن کە پەیوەستن بە ژیانی لاوانەوە لە بواری تەندروستی و کۆمەڵایەتی و ئابووری و پەروەردەیی و نیشتمانی. ریزبەندی لۆژیکی بۆ کارامەیی بە یەك بەستراوەکان پیادە دەکەین و دەست بە کارامەییە سۆزدارییەکان دەکەین پاشان کارامەییە ئیدراکییەکان و ئینجا کارامەییە کۆمەڵایەتیەکان، بۆ نموونە: چۆن کچێك دەتوانێت فشاری هاوتەمەنانی رەتبکاتەوە لە حاڵەتێکدا ئەگەر خۆنرخاندنی بەرز نەبوو و بڕیاری ئەنجام نەدانی رەفتارەکەی نە دابوو؟

٣. **شێوازە پەروەردەییە بەکارهاتوەکان لەپروگرامەکان:** ناکرێ کارامەییە ژیانیەکان بە شێوازی تەقلیدیی فێرکردن بگوزرێتەوە بەو شێوەیەی کە لاوان تەنیا رۆڵی وەرگر بگێرن. بڕگەی داهاتوو "چۆن دەبێ ڕاهێنان لەسەر کارامەییە ژیانییەکان بکەین" باسی گرنگی و شۆنیەتی بەکارهێنانی شێوازی کارلێککردن لە فێرکردنی کارامەییە ژیانیەکاندا دەکات.

٤. **کات و ریزبەندی:** زەروورەتێکی گرنگە کە پرۆگرامێکی تەواو و پلە بە پلە لە قۆناغەکانی سەرەتاییەوە تاکو دواناوەندی هەبێت، بەوەی دەست بە چەمکە ساکارەکان بکات تا دەگەن بە چەمکە ئاڵۆزەکان. وەك ئاڕاستەیێکی گشتی, نابێ کاتژمێرەکانی ڕاهێنان لە 8 کاژێری چڕ یان لە 15 کاژێری ناو پۆل لە ساڵێکدا کەمتر بێت و پێویستە دانیشتنی ئاسانکاری بە بیرهێنانەوەی بەدوادا بێت. توێژینەوەکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەن ئەو ڕاهێنانەی کاریگەریان لەسەر ڕەفتاری لاواندا بە جێهێشتووە ئەوانە بوون کە ژەمی بەبیرهێنانەوەیان لە ساڵانی دوای فێرکردنی کارامەییە ژیانییەکان تیادا بووە.

٥. **پەرەپێدان و پێشخستنی کارامەییەکانی مامۆستایان و ئەو کارمەندانەی لەگەڵ لاوان کار دەکەن:** ئەم بابەتە گرنگترین پێوەرەکانە کە دەبێ بەجێبگەیەنرێت بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی پرۆگرامەکە. لە بڕگەی "چۆن دەبێ ڕاهێنان لەسەر کارامەییە ژیانییەکان بکەین ؟" وردەکاری تایبەتمەندێتی و رۆڵەکانی مامۆستایان و ڕاهێنەران و ئەو کارمەندانەی لەگەڵ لاوان کار دەکەن باس کردووە کە پێویستە پرۆگرامەکانی ڕاهێنان و چاودێری و بەدواداچوونەوە لە بواری پراکتیکیدا پیادەی بکەن.

٦. **بەدەستهێنانی پشتگیری:** بەمەبەستی گشتگیرکردنی سوود و بەردەوامبوونی پرۆگرامەکانی کارامەییە ژیانیەکان، گرنگە لەگەڵ کۆمەڵگە بەگشتی کار بکرێت بۆ ئەوەی پشتیوانی بایەخەکەی وەربگیرێت و زوو دەستی پێ بکرێت. دەتوانین ئەم کارە بکەین لە ڕێگەی بەخشینی زانیاری پشتگیر و پێناسەکردنی بەرنامەکە

بۆ کەسانی پەیوەندیدار و ڕاهێنانیان لەسەری, بەمەش ژینگەیەکی پشتیوان دێتە ئاراوەو. بۆ نموونە: کاتێك لە قوتابخانەکاندا کار لەسەر پرۆگرامەکانی کارامەییە ژیانییەکان دەکەین, گرنگە پشتگیری بەڕێوبەری قوتابخانەکان و مامۆستا و فەرمانبەرانی تەندروستی و کۆمەڵایەتی قوتابخانەکان بەدەست بهێنین و ڕاهێنانیان پێ بکەین، هەروەها کاتێك لەناو کۆمەڵگەدا کاری بۆ دەکەین گرنگە لەناو ڕێبەر و کەسوکار و ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنیدا ریکلامی بۆ بکەین.

٧. پشتیوانی دەزگایی لە سەر ئاستی سیاسەت و هەیکەلیە و سەرچاوەکان: گرنگە ئامانجەکانی پرۆگرامەکە روون بێت و پشت پێ بەستراو و تێکهەڵکێشراو بێت لەگەڵ ئەوانەی دەزگاکە. هەروەها دەبێ هەموو هاوکارانی دەزگاکە ئاگایان لە پرۆامەکە و گرنگیەکەی و تایبەتمەندی و شێوازی کارکردنی و ئامانجەکانی هەبێت. لە لایەکی دیکەوە دەبێ سیاسەت و یاساکانی دەزگاکە پشتیوان بن، بۆنموونە: چۆن مامەڵە دەکەن کاتێك کە زانرا توندوتیژی سێکسی لە دژی کچێک ئەنجامدراوە؟ یان ئایا کاتەکانی کارکردنی ڕێکخراوەکە لەگەڵ کاتی بۆشایی لاوان دەگونجێت بۆ ئەوەی لە دانیشتنەکانی پێگەیاندنی سەبارەت بە کارامەییە ژیانییەکاندا ئامادەبن؟ یان ئایا سیاسەتی دەزگاکە ڕێگە دەدات لاوان ببنە ئەندامی ئەنجومەنی بەڕێوەبردنی دەزگاکە بۆ ئەوەی بەشداری بڕیارەکان بن وەکو هەلێك بۆ مومارەسەکردنی کارامەییە ژیانیەکان. پێویستیەکی بەهێز هەیە بۆ بەڕێوەبردنی پرۆگرامەکە و هەبوونی سیستمێکی تایبەت بۆ چاودێریکردن و هەڵسەنگاندن و بێگومان پێویستیش بە سەرچاوەی دارایی دەبێت.

٨. پەیوەندی و هەماهەنگی و هاوبەشی لەگەڵ پرۆگرامەکان و خزمەتگوزاریە پەیوەندیدارەکان: بەمەبەستی مسۆگەرکردنی فێربوونی لاوان بۆ ئەنجامدانی رەفتاری تەندروست و ئەمین و مومارەسەکردنیان, دەبێ پرۆگرامەکانی کارامەییە ژیانییەکان لەگەڵ دەزگاکانی خزمەتگوزاری تەندروستی و کۆمەڵایەتی و پەرەپێدان و ئابووری و ئەوانی دیکەی پەیوەندیدار ببەستینەوە و گرێبەستی شەریکایەتی لەگەڵیان ببەستین بۆ پشتیوانی و هاریکاری و بۆ ئەوەی ببنە دەرفەتیک بۆ لاوان تاکو ڕەفتارەکانیان تیایدا مومارەسە بکەن.

٩. بەشداریکردنی لاوان و کۆمەڵگا: بەشداریکردن لەم ڕۆژانەدا بووەتە شتێکی ئاسایی بەڵام لە کۆمەڵگەی ئێمەدا هێشتا ساوایە و پێویستی بەکارکردنە. ئەمیش مانای ئەوە نییە کە بەشداری بە لاوان و کەسوکار و کۆمەڵگە بە گشتی لە قۆناغە جۆراوجۆرەکانی گەشەسەندنی کارامەییە ژیانییەکاندا ناکرێت, بگرە لە دەستنیشانکردنی پێداویستییەکان و پلاندانان و دیزاینکردندا تاکو دەگاتە قۆناغەکانی جێبەجێکردن و

بەدواداچوون و هەڵسەنگاندن. بەشداریەکە هەر چۆنێك بێت، راوێژکاری، هاوبەشی، یان دەستپێشخەری تاکەکەسی، هەمویان بەشداری لە پێشخستنی پرۆگرامەکەدا دەکەن بۆ ئەوەی ژینگەیەک دروست بکەن کە تێیدا بگەینە ئامانجە خوازراوەکانمان و بەردەوامیبوونەکەی مسۆگەر بکات.

چوارچێوەی ژمارە ٥/١

خزمەتگوزاریە تەندروستیەکانی هاورێی لاوان بابەتێکی پەیوەستە بە تەندروستی لاوانەوە, جۆراتی و پێوەرە بەرزەکانی جێبەجێکردنی خزمەتگوزاریە گشتیەکان لەخۆ دەگرێت. خزمەتگوزاریە تەندروستیەکانی هاورێی لاوان بە ئاسانی وەردەگیرێن و گونجاو و قەبوڵکراون لەلایەن لاوانەوە. بە تێچوویەکی کەم یان بە بەلاشی لە شوێن و کاتی پێویستدا هەن. هەروەها بە شێوازیکی خۆش و خوازراو بە بێ جوداکاری لە رەگەز و ئایین و کەمئەندامی و ئاستی کۆمەڵایەتیدا پێشکەش دەکرێن. ئەم خزمەتگوزاریانە هەموو پێداویستیەکانی لاوان دابین دەکەن و کاریگەرن چونکە لە لایەن دەزگایێکی مرۆیی کارا پێشکەش دەکرێن کە بە بێ هەبوونی هیچ هەڵوێستێکی پێشوەخت دەتوانن پەیوەندی لەگەڵ لاواندا بکەن.

چۆن دەبێ ڕاهێنان لەسەر کارامەییەکانی ژیان بکرێ؟

قۆناعەکانی پەرەسەندنی کارامەییە ژیانییەکان

تیۆری فێربوونی کۆمەڵایەتی و توێژینەوەکانی ئەلبەرت باندۆرا (Albert Bandura, -1977) ئەوە نیشان دەدەن کە کەسەکان بەتێبینکردنی ڕەفتارەکانی کەسانی دیکە و ئەنجامەکانی فێری ڕەفتار دەبن. هەروەها ڕەفتارە ئەرێنیەکان بەوە پشتگیری دەکرێن کاتێك ئەو کەسە درک بە ئەنجامی ڕەفتارێکی تایبەتی ئەرێنی یان نەرێنی دەکات و دەبینێت. ئەم ڕەفتارانە هەڵدەگرێت و بە ڕێگەی زەینی ڕاهێنانی لەسەر دەکات و مومارەسە دەکات. زانایەکی دیکەی دەروونی بەناوی لیف ڤیگوتسکی (Lev Vygotsky,- 1978) لە هەمان سەرچاوەدا پێی وایە کارلێککردنی کۆمەڵایەتی و بەشداریکردنی منداڵ لەگەڵ هاوەڵەکانی و گەورەکان لە پرۆسەی چارەسەرکردنی کێشەدا بنەمایەکی گرنگە بۆ پێشکەوتنی گەشەسەندنی عەقڵ و

بیرکردنەوەی. بۆ نموونە: لەوانەیە لاوان پەنا بۆ ماددە هۆشبەرەکان بەرن بۆ هەڵاتن لە کێشەکانیان لە حاڵەتێکدا ئەگەر تێبینیان کرد لاوان ئەم ڕێگایە بەکار دەهێنن و ئەنجامیان بینیوە.

بەڵام کاتێك فێری کارامەیی بڕیاردان و هەڵبژارتنی گونجاوترین چارەسەر بۆ کێشەکانیان دەکەین و باوەڕبەخۆبوونی بەرز دەکەینەوە و هانی دەدەین جێبەجێیان بکات و ژینگەیەکی گونجاوی بۆ دابین دەکەین(قوتابخانە و خێزان و کۆمەڵگە) کە گرفتەکان بە شێوەیەکی ئەرێنی چارەسەر دەکەن و هەلی جێبەجێکردنیان بۆ دەڕەخسێنین، ئەو کاتە لاوانیش بە ئاڕاستەیەکی باش بەرەو چارەسەرکردنی کێشەکانیان دەڕۆن و ڕەفتاری دروست بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ کێشەکانیان بەکار دەهێنن. لێرەوە گەشەندن و پەرەسەندنی پرۆگرامەکانی کارامەیە ژیانییەکان بە سێ قۆناغدا تێدەپەڕێت[2]:

هێلکاری ژماری (١٠): هەرسێ قۆناغەکانی گەشەسەندنی کارامەییە ژیانییەکان پیشان دەدات:

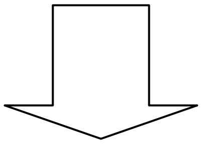
قۆناغی یەکەم: دەستنیشانکردنی ئەو کارامەییانەی کە پێویستە کاریان لەسەر بکرێت لە ڕێگەی:

- دەستنیشانکردنی ئەو کارامەییانەی کە پێویستە کاریان لەسەر بکرێت و کاریگەریان لەسەر ڕەفتارێک یان بارودۆخێکی لاوان هەیە و مەرام و ئامانجمان پێ چییە (واتا: لاوان دەتوانن چی بکەن, ئەگەر فێری ئەم کارامەییانە بوون). ئەمەش پێویستە بە بەشداریکردنی لاوان بێت.
- شرۆڤەکردنی کارامەییەکە لە ڕێگەی پێناسەکردنی و وردەکاریەکانی گرنگیەکەی و هەنگاوەکانی و شیکردنەوەی ئەو ڕەشانەی کە تێیدا بەکار دەهێنرێن.
- ڕاستکردنەوەی چەمکە چەوتەکانی دەربارەی کارامەییەکە و جێبەجێکردنی.

2 Adapted from 1- Skills for Health-Skills-Based Health Education including Life Skills: an important component of a child-friendly/health-promoting school, WHO, UNICEF, UNESCO, UNFPA, WB, PCD, EDC, EI., 2- The Act Game, ACT: Assertive Communication Training, A Social Skills Training Program for Children Grades 3 – 6, Teacher's manual, Barbara Kenney Bickford, Sutherland Miller, and Mary Jane Rotheram-Borus, and 3- Life Skills Training: Empirical Findings and Future Directions, Gilbert J. Botvin and Kenneth W. Griffin The Journal of Primary Prevention, Vol. 25, No. 2, October 2004.

قۆناغی دووەم: پشتیوانیکردنی وەرگرتن و فێربوونی کارامەییە ژیانییەکان و جێبەجێکردنی لە ڕێگەی:

- هەل رەخساندن بۆ بەدواداچوونی جێبەجێکردنی کارا بۆ کارامەییەکە.
- هەل رەخساندن بۆ مومارەسەکردنی کارامەیی لەگەڵ چاودێری و ئاراستەکردن و پێدانی کاریگەری گەڕاوە.
- هەڵسەنگاندنی ئەدای جێبەجێکردن.
- پێشکەشکردنی کاریگەری گەڕاوە بۆ ئەنجامدانی چاککردن و راستکەرەوەکان.



قۆناغی سێیەم: پشتیوانی بەردەوامبوونی بەکارهێنانی کارامەییەکە و گشتاندنی لە ڕێگەی:

- رەخساندنی دەرفەتی مومارەسەکردنی کەسیی لەناو پۆلدا یان لەناو راهێناندا یانیش بە ڕێگەی ئەرکەکانی پراکتیزەکردن لە ماڵەوە.
- پشتیوانیکردنی خۆ هەڵسەنگاندن و هەموارکردنی شێوازی جێبەجێکردنی کارامەییەکە.
- پێشکەشکردنی پاڵپشتی کۆمەڵایەتی بۆ مسۆگەرکردنی بەردەوامی و مومارەسەکردن و راستکردنەوەی ئەنجامدانی کارامەییەکە.
- بانگەشەکردن بۆ کارامەییە وەرگرتووەکە لەناو هاوتەمەناندا.

لەکاتی خۆئامادەکردندا بۆ دانیشتنێك سەبارەت بە کارامەییەکی دەستنیشانکراوی ژیان گرنگە پشت بەم قۆناغانە ببەستین. هەروەها پێویستە هەلی مومارەسەکردن و بەدواداچوون لە ئاستی کەسیەوە (لەناو پۆل و دانیشتنی راهێناندا) بگوێزرێتەوە بۆ دەرەوە, واتا بۆناو دامودەزگاکان یان ڕێکخراوەکان و پاشان بۆ کۆمەڵگە بە گشتی.

پێشخستنی کارامەییە ژیانییەکان بە شێوازی چالاك/ بەشداریکردن

فێرکردنی کارامەییەکان بە گشتی و کارامەییە ژیانیەکان بە تایبەتی پێویستی بە شێوازی کارلێککەر و چالاکی فێرکردن هەیە کە لاوان بۆ بیرکردنەوە و تێبینیکردن و هەڵبژاردن و تەجروبە و دۆزینەوەی خود

و هەڵسانگاندن و كاركردن لەسە چاكتركردن و پەرەپێدان دەسازێنێت. بۆیە گرنگە پشتبەستن بە شێوازی فێركردنی چالاك/ هاوبەشكردن بكرێت لە بری شێوازی تەلقینی كۆن.

فێركردنی چالاك و هاوبەشكردن جەخت لەسەر بەشداربوو دەكات لە جیاتی ئەوەی تەركیز لەسەر ماموستا/ راهێنەر یان پێگەیاندنكار بكات. هەندێک شێوازی راهێنان و فێركردن بەكار دەهێنێت بۆ ئەوەی بەشداربوو بیركركردنەوە و وشیكردنەوە و دۆزینەوە و تەجروبە و و بریاردان و كارلێككردن و پەیوەندیكردن لە شارەزایەكانی رابردووی خودی خۆیەوە بكات. ئەمانە لە ژینگەیەكی هاندەر و ئەمین دەكرێن كە مامۆستا كەرەستە و ڕێنوێنی خۆی دەدات و ئەوانیش كار دەكەن. پاشان ئاڕاستەكردن و ڕاستكردنەوە و پوخت كردنەوە لەگەڵ بەشداربوان دەكات. فێركردنی چالاك/ هاوبەشكردن كۆمەڵێك تایبەتمەندی و زانیاری و هەڵوێست و كارامەیی تایبەتی بۆ ڕاهێنەر دەوێت دواتر باسیان دەكەین.

پوختەی هەندێ شێواز (رێگە) و ئامرازی بەكارهاتوو بۆ فێركردنی كارامەییە ژیانییەكان:

لەم ڕێبەرەدا پێناسەی رێگاكانی فێركردن بە تەكنیك یان ستراتیژەكانی فێركردن ناسێنراون وەك رۆڵبینین و گفتوگۆ و كارلێككردن و كاری گروپ كە لە لایەن ڕاهێنەرەوە پەیرەو دەكرێن بۆ گەیشتن بە ئەنجامێكی دەستنیشانكراو سەبارەت بە بابەتی ڕاهێنانەكە.

ئامرازەكانی فێركاری ئەو كەرەستە و ئامێرە پشتیوانانەن كە هاوكاری پرۆسەی راهێنان دەكەن: بۆرد، وەرەقە و قەڵەم، كۆمپیوتەرو داتاشۆ..هتد. جیاوازی نێوان رێگاكان و ئامرازەكانی فێركردن ئەوەیە كە دووەمیان پشتیوانی یەكەمیان دەكات بەڵام ناتوانێت شوێنی بگرێتەوە.

1. رێگاكانی بەكارهاتوو لە فێركردنی كارامەییە ژیانییەكاندا:

ئەم خشتەیەی خوارەوە رێگاكانی فێركردنی كارامەییە ژیانییەكان پوخت دەكاتەوە بۆ فێركردنی كارامەییە ژیانییەكان. پێناسەی هەر رێگایەك دەكات و ئامانجی بەكارهێنانی شرۆ/ە دەكات (پێدانی زانیاریەک یان گۆڕینی هەڵوێستەک یان فێركردنی كارامەییەک), هەروەها هەنگاوەكانی جێبەجێكردنی ئەو رێگایە بە شێوەیەكی گشتی پێشكەش دەكات.

خشتەی ژمارە (٢٢): رێگاكانی راهێنان, ئامانج و هەنگاوەكانی جێبەجێكردنیان پیشان دەدات:

ناونیشان و پێناسەی رێگاكە	ئامانجەكەی	هەنگاوەكانی جێبەجێكردنی
هزرباراندن/ یان گەردەلوولی زەینی	- خزمەتی ئامانجەكانی زانیاری و هەڵوێستەكان.	1- پرسیارێكی روون و دیاریكراو دەكەین سەبارەت بەبابەتی توێژینەوەكە بۆ نموونە:

تەكنیكێكە لەسەر پرسیاركردن دەوەستێت بە مەبەستی ئەوەی زۆرترین ژمارەی وەڵامان دەسكەوێت بەبێ ئەوەی تێبینی یان هەڵسەنگاندنی وەڵامەكان بكەین لە قۆناغی یەكەمدا.	- هاندانی هەمووان بۆ بیركردنەوە و بەشداریكردن. - ڕێگەنەدان بەگفتوگۆی بێ ئەنجام. - تەركیزكردن لەسەر بیرۆكەكانی بەشداربووان.	"یەكەم شت بەبیرتدا بێت چیە كاتێك گوێبستی وشەی "هاوسۆزی" دەبیت؟ 2- وەڵامەكان وەك خۆیان لەسەر بۆردەكە دەنووسین بە بێ ئەوەی كاردانەمان هەبێت بەهیچ شێوەیەك. 3- ئەگەر وەڵامەكان لەدەرەوەی بابەتەكە بوون پرسیارەكە بەشێوازێكی دیكە دووبارە دەكەینەوە. 4- بیروبۆچوونەكانی ناو وەڵامەكان پۆلێن دەكەین و بەپێی ئامانجی دانیشتەكە ڕاستی دەكەینەوە و وادەڕێژینەوە.
كاری گروپەكان لەسەر پرنسیپی دابەشكردنی گروپی گەورە بۆ گروپی بچووكتر دەوەستێت و كار لەسەر وردەكاریەكانی بابەتێكی دیاریكراو دەكات. لەوانەیە هاوبەش بێت بۆ هەموو گروپەكان یان كار لەسەر بەشێك لە بابەتەكە بكات.	- خزمەتی ئامانجەكانی زانیاری و هەڵوێستەكان. - پشتیوانیكردنی كارامەیی چارەسەركردنی گرفت, بیركردنەوەی رەخنەیی، پەیوەنیكردن، ڕێبەرایەتی و كاركردن لەناو گرویدا. - كاراكردنی بەشداریكردنی ئەو تاكانەی كە ناتوانن بۆچوونەكانیان لەبەردەم گروپی گەورە بدركێنن. - گۆڕینەوەی بیركردنەكان و هاوبەشیكردنیان. - پێدانی بەرپرسیارێتی گەورەتر و سەربەخۆیی بە بەشداربووان.	1- ئامانجی كاری گروپەكە ڕادەگەیەنین. 2- ڕێگای كاركردن و قۆناغەكانی لەگەڵ كاتی هەر یەكێكیان نمایش دەكەین. 3- دڵنیا دەبین لەوەی زانیارییەكان و ڕێگای كاركردن روونن بۆ هەمووان. 4- بەشداربووان بۆ گروپی بچووكتر دابەش دەكەین(4 - 6 كەس), كە بە دەستنیشان كردن یان خۆبەخشی هەڵدەبژێردرێن, ئەمەش بەپێی ئامانجی كارەكە یان رەوشی راهێنانەكەیە. 5- داوا لە گروپەكان دەكەین كەسێك بۆ بەڕێوەبردنی گفتوگۆكان دانێن، ڕێكخستنی كات و پوخت كردنەوە و پاشان كارەكە لە پێش گروپی گەورە نمایش بكات. 6- گروپەكان كار دەكەن و بەسەریان دەكەینەوە بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەكانیان و ئاڕاستەكردنیان ئەگەر بە ڕێرەوی راستدا نە رویشت بن و دڵنیا بوون لەوەی هەمووان بەشداری دەكەن و هانیان دەدەین. 7- بڕیاردەری هەرگروپێك ئەنجامەكانی كارەكەی نمایش دەكات. 8- گفتوگۆكە بەڕێوە دەبەین و هاریكار دەبین بۆ گەیشتنی ئامانجەكان.
ڕۆڵگێران هەندێك لە بەشداربووان ڕۆڵی كەسایەتی تر دەگێڕن و هەوڵدەدەن	- خزمەتی ئامانجەكانی زانیاری و هەڵوێستەكان. - پشتیوانیكردنی كارامەیی چارەسەركردنی گرفت, بیركردنەوەی رەخنەیی،	1- ئامانجەكانی ڕۆڵگێران ڕادەگەیەنین لەگەڵ بابەت و ماوەكەی. 2- داوای خۆبەخش لە گروپ دەكەین بۆ ڕۆڵگێران. 3- ڕۆڵەكان بۆ خۆبەخشەكان روون

ڕەفتارەکانیان بەرجەستە بکەن لە هەندێک دۆخی دیاریکراودا.	پەیوەنیکردن، ڕێبەرایەتی و کارکردن لەناو گرویدا. - بەیانکردنی هەڵوێستیی بەشداربووان یان کۆمەڵگە سەبارەت بە بابەتێك. - سازکردنی بارودۆخێکی ئاسایش بۆ جێبەجێکردنی کارامەییەکی دیاریکراو. - هەل ڕەخساندن بۆ تەجروبەکردنی هەست و هەڵوێستی کەسانی دیکە. - هەل ڕەخساندن بۆ دەربڕاندنی هەست و هەڵوێستە نەرێنیەکانیان لە ڕێگەی ڕۆڵبینینی کەسایەتیەکی دیکەدا. - دابینکردنی خۆشی و خوێنگەرمی (حەماس).	دەکەینەوە و کاتی خۆئامادەکردنیان بۆ دادەنێین. 4- خۆبەخشەکان ناخەینە بارودۆخێکەوە خۆیان لێی ڕازی نەبن. 5- داوا لە گروپ دەکەین چاودێری بکەن و تێبینی لەسەر ڕۆڵگێرانەکە بنووسن. 6- خۆبەخشەکان کارلێککردن دەکەن. 7- دوای تەواوبوونی ڕۆڵگێڕان سوپاسی خۆبەخشەکان دەکەین و دەڵێین فلان کەس و فلانە کەس ڕۆگێرانیان کرد, یان خۆیان ناوی سیانی خۆیان دەڵێن و ئینجا لێیان دەپرسین کە لە کاتی ڕۆڵگێراندا هەستیان بە چی کرد. 8- بە بیری گروپ دەهێنین کە دەبێ تێبینیەکان لەسەر ڕۆڵەکە بێت نەك بۆ کەسەکان. 9- بەپێی پرسارگەڵێک کە پێشوەخت ئامادەکرا بوون, بابەتەکە شیدەکەینەوە و گفتوگۆ لەسەر دەکەین. ڕۆڵگێرانی جوت: هەمان هەنگاوەکانی سەرەوەپیادە دەکەین, بەڵام لێرەدا هەموو بەشداربووان بە شێوەیەکی دووانەیی ڕۆڵ دەگێڕن و دەیگۆڕنەوە. دەشکرێ کەسی سێیەم هەبێت چاودێری بکات و تێبینی بنووسێت کە دواتر لەناو گروپی گەورەدا گفتوگۆی لەسەر دەکات.
دیراسەتی حاڵەت بەشداربووان حاڵەتێکی واقیعی شیدەکەنەوە کە گرفتێکی هەبێت و پەیوەندی بە ئامانجەکانی دانیشتنەکەوە هەبێت پاشان هەوڵدەدەن چارەسەری بکەن. دەکرێ حاڵەتەکە تۆمار کرا بێت بە نووسین یان لە ڕێگەی فیلمێکەوە یان کاسێتێکی ڕادیۆیی. دەکرێ بەتاك بکرێت یان	- خزمەتی ئامانجەکانی زانیاری و هەڵوێستەکان. - پشتیوانیکردنی کارامەییەکانی شیکردنەوە و کاری بە کۆمەڵ. - هاوکاریکردن لە درککردن بە قبوولکردنی ڕاوبۆچوونی بەرانبەری جیاواز. - دەرخستنی چەندین گۆشەنیگا بۆ هەمان حاڵەت. - یارمەتیدان بەوەی بەشداربووان حاڵەتەکە بە ڕەوشی خۆیان ببەستن بۆ ئەوەی کارلێککردن بکەن و	1- پێشوەخت دیراسەتی حاڵەتێك ساز دەکەین یان لەسەرچاوەیەك دابینی دەکەین. 2- ئامانجی دیراسەتی حاڵەت و ڕێگا و قۆناغەکانی و ماوەی زەمەنی هەر دانەیکیان شیدەکەینەوە (بۆ نموونە ماوەی نمایشکردن ئەگەر دیراسەکەمان خستە ناو گروپەکانەوە). 3- بەپێی ڕێگای بەکارهاتوو: داوا لە بەشداربووان دەکەین بیخوێننەوە و دڵنیا بن لەوەی تێگەیشتوون. 4- بەپێی ڕێگای بەکارهاتوو: دیراسەتەکە دەخوێنرێتەوە و وەڵامی پرسیارەکان لە کۆتایی دەقەکە دەدرێتەوە. 5- ئەنجامەکانی کار نمایش دەکرێن.

بەگروپ.	چارەسەری بۆ بدۆزنەوە. - کەمکردنەوەی ترسی کەسی بەوەی دۆخێکی گریمانەیی چارەسەر دەکرێت. - یارمەتیدانی گۆڕینەوە و هابەشکردنی سەربۆردە و کارامەییەکان. - بەرپرسیارێتی و سەربەخۆیی پتربە بەشداربووان دەدرێت.	6- گفتوگۆ دەکەین لەناو گروپی گەورە و و پوخت دەکەینەوە: ئەگەر لەناو گروپی گەورە کرا دەیخوێنینەوە و دڵنیا دەبین لەوەی هەموو تێگەیشتوون, پاشان گفتوگۆ دەکەین و پوخت دەکەینەوە.
نمایشی جێبەجێکاری ئەم ڕێگایە لەسەر ئەوە ڕادەوەستێت کە ڕاهێنەر هەموو هەنگاوەکانی ڕاهێنانەکە بە زارەکی بە بەشداربووان دەڵێت و لە بەرانبەریان ئەنجام دەدات. لەکۆتاییدا داوایان لێ دەکات دووبارەی بکەنەوە.	- خزمەتکردنی ئامانجەکانی چالاکیەکان و لەناویاندا کارامەییە ژیانییەکان.	1- ئامانجی نمایشەکە دەستنیشان دەکەین. 2- هەنگاوەکانی چالاکی بە زارەکی دەژمێرین و شیدەکەینەوە. 3- هەنگاوەکان لەپێش بەشداربوان جێبەجێ دەکەین, یان ئامێری ڤیدیۆ یان داتاشۆ بەکار دەهێنین بۆ پێشکەشکردنی جێبەجێکردنەکە. 4- داوای پرسیارکردن لەبەشداربووان دەکەین. 5- دەکرێ داوای خۆبەخشێك یان زیاتر بکەین بۆ دووبارەکردنەوەی هەنگاوەکان لەپێش گروپی گەورەدا. 6- خۆبەخشەکان هەنگاوەکان جێبەجێ دەکەن و ئەگەر پێویستی کرد ڕاست دەکەینەوە. 7- داوا لە بەشداربووان دەکەین هەنگاوەکانی چالاکی بە تەنیا دووبارە بکەنەوە یان لەناو گروپی دووکەسیدا یان گروپی سێ کەسی (کەسی سێیەم ڕۆڵی چاودێری و تێبینیکردن دەگێریت و ڕۆڵەکان دەگۆڕنەوە). 8- چاودێری جێبەجێکردنی بەشداربووان بۆ کارامەییەکە دەکەین و ئەگەر پێویست بوو ڕاست دەکەینەوە. دەکرێ کارامەییەکە پارچە پارچە بکەین لە بری ئەوەی هەموو بە یەکجار ئەنجام بدەین.
گفتوگۆ بابەتێك دەخرێتەروو گفتوگۆ و پرسیاری	- خزمەتکردنی ئامانجەکانی چالاکیەکان و لەناویاندا کارامەییە ژیانییەکان. - گەشەسەندنی	1- پێشوەخت شێوازی پێشکەشکردنی بابەتێك بۆ گفتوگۆ ئامادە دەکەین. 2- بابەتەکە پێشکەش دەکەین. 3- بە ریزبەندی پرسیار دەکەین و گفتوگۆ

پەیوەست هەڵبگرێت، گفتوگۆی لەسەر دەکرێت و خزمەتی ئامانجێکی تایبەت دەکات	کارامەییەکانی پەیوەندیکردن و گوێگرتن وقاییلکردن بۆ بەشداربووان. - هەل رەخساندن بۆ بەشداری پێکردنی هەمووان. - پەرەپێدانی بەشداری و ئاڵوگۆڕی شارەزاییەکانیان. - یاریدەری دۆزینەوەی گۆشەنیگای دیکەی جیاواز سەبارەت بە هەمان گرفت. - دەوڵەمەنکردنی ناوەڕۆکی بابەتەکە بە گفتوگۆ.	لەسەر هەر یەکێکیان دەکەین. دەکرێ گفتوگۆیەکە لە کاتی چالاکی بێت یان لەدوای تەواوبوونی بێت. 4- بیرۆکەکان لەسەر بۆرد دەنووسین بۆ ئەوەی دواتر پوختی بکەین و لەناو گروپدا گفتوگۆی لەسەر بیکەین. 5- هاندانی بەشداربووان بۆ بەشداریکردن. 6- دڵنیا دەبین دۆخێکی ڕێزلێنان هەبێت بۆ ئەو بیروبۆچوونانەی کە دەردەبڕێن. 7- هەندێك جار بەشداربووان ناگەن بە ئەنجام لە گفتوگۆدا, گرنگە بوویان روون بکەینەوە کە ئەمە حاڵەتێکی تەندروستە و بەڵگەیە لەسەر پێگەیشتنی ئەندامانی ناو گروپەکە. **8-** هەندێك جار یەکێك لە بەشداربووان بە بابەتەکە کاریگەر دەبێت، هاوسۆزی خۆمان دەردەبڕین و نایەڵین بریندار بکرێت.
ڕۆژنامەکانی دیوار بەشداربووان زانیاری و هەڵوێستەکانیان لە ڕێگەی وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارانە یان ڕاهێنانە دەردەبڕن کە لەسەر لاپەڕەی فلیپ چارت نووسراون و لەسەر دیوارەکاندا هەڵواسراوە جۆرەکانی پرسیار و ڕاهێنانە بەکار هاتووەکان هەمەجۆرن وەکو: پرسیاری کراوە، پرسیاری ڕاست و هەڵە، ڕاهێنانی رستەکان بگەیەنە بە یەکتر، ریزبەندی رستەکان، ببڕەو بلکێنە و گەلێک پرسیار و ڕاهێنانی دیکە.	- خزمەتکردنی ئامانجەکانی زانیارییەکان و هەڵوێستەکان. - نەهێشتنی ترسی بەشداربووان بەوەی لەوانەیە وەڵامەکانیان هەڵە بێت. - چالاککردنی بەشداربووان بۆ ئەوەی لە شوێنی خۆیان جوولە بکەن. - پێدانی ئازادی بۆ هەڵبژاردنی ئەو پرسیارانەی کە دەیانەوێ وەڵامی بدەنەوە. - هاندان و گەرمکردن.	1- پێشتر ڕۆژنامەکانی دیوار ئامادە دەکەین. 2- ژمارەیەکی گونجاوی ڕۆژنامە بەکار دەهێنین بۆ نموونە 6 ڕۆژنامەی دیوار بۆ 25 بەشداربوو. 3- ڕۆژنامەکان لە شوێنی دوور لە یەکتر لەناو هۆڵەکەدا هەڵدەواسین. 4- بەم شێوەیە ئامانجی ڕێگاکە و چۆنیەتی بەڕێوەچوونی ڕووندەکەینەوە: أ. لە هۆڵەکەدا لاپەڕەی سپی گەورە دەبینن پرسیار و ڕاهێنانی لەسەر نووسراوە. ب. تەماشایان دەکەن بە تاك وەڵام دەدەنەوە بێ ئەوەی قسە لەگەڵ کەس بکەن. ج. دەتوانن وەڵامی پتر لەپرسیارێك بدەنەوە لە هەمان ڕۆژنامەدا, هەروەها دەتوانن وەڵامی هەمان پرسیاربدەن کە بەشداربوویەکی دیکە وەڵامی داوەتەوە و مەرج نییە وەڵامی هەموو پرسیارەکانی ڕۆژنامەیەک بدەنەوە. 5- کات دەستنیشان دەکەین. 6- بەشداربووان لەناو هۆڵەکە دەخوولێنەوە

		و وەڵام دەدەنەوە. 7- بەناو هۆڵەکەدا دەخووڵێینەوە بۆ ئەوەی دڵنیا بین لەوەی بەشداربووان گفتوگۆ لەسەر وەڵامەکانیان ناکەن و دڵنیا دەبین لەوەی پرسیاری جۆراوجۆر وەڵام دراوەتەوە. 8- لە کۆتایی کاتەکەدا داوا لەهەمووان دەکەین بگەڕێنەوە شوێنەکانی خۆیان. 9- ڕۆژنامەکان بە ریزبەندێك کۆدەکەینەوە خزمەت بە ئامانجەکانی دانیشتنەکە بکات و لەسەر بۆردەکە هەڵیدەواسین. 10- پرسیار و وەڵامەکان دەخوێنینیەوە و شیدەکەینەوە و گفتوگۆ لەسەر دەکەین و ئەگەر پێویست بوو ڕاستی دەکەینەوە بە بێ ئەوەی بمانەوێ خاوەنی وەڵام بناسینەوە. 11- خاڵە سەرەکیەکانی هەر ڕۆژنامەیەك پوخت دەکەینەوە. 12- دەکرێ کومپیۆتەر و داتاشۆ بەکار بهێنین بۆ چڕکردنەوەی بیرکردنەکان.
خستنە ناو حاڵەتێک لەسەر دۆخی بەشداربووان دەوەستێت کە دەخرێنە ناو حاڵەتێکی تایبەتدا بە مەبەستی تاقیکردنەوەیان لەسەر ڕەوشێکی وەکو ڕەوشە ڕاستییەکە.	- خزمەتکردنی ئامانجەکانی زانیاری و هەڵوێست و کارامەییەکانی ژیان. - شیاندنی بەشداربووان بۆ ئەوەی زانیاری و کارامەییەکان و دیراسەتی هەڵوێستەکان لە چوارچێوەی ژیانی ڕۆژانەدا بەکار بهێنن. - پەرەسەندنی کارامەییەکانی شیکردنەوە، بیرکردنەوەی ڕەخنەیی و پەیوەندیکردن. - پەرەپێدانی بەشداریکردنی لاوان بۆ دۆزینەوەی زیاتر و بەشداریکردنی کاراتر لە جێبەجێکردنی کارەکەدا. - زانینی کارامەییەکانی بەشداربووان لە بوارەکانی پەیوەندیکردن و کارلێککردن و شیکردنەوە و بیرکردنەوەی ڕەخنەییدا.	1- ئامانج و شێوازی کار و ماوەی چالاکی ڕووندەکەینەوە. 2- بەشداربووان دەخەینە حالەتێکی تایبەتەوە بۆ نموونە: ئێمە پێگەیاندنکارین و پێگەیاندنکاری تەندروستین لەسەرمانە زانیاری سەبارەت بە بابەتێك کۆ بکەینەوە، یان ئێوە گرووپێکی پێگەیانکاری هاوتەمەنانن و لەسەرتانە هاوتەمەنەکانتان سەبارەت بە خواردن هۆشیار بکەنەوە", یان "بەرێوەبەرەکە تووڕەیە چونکە یەکێکتان پەنجەرەی ژوورەکەی شکاندووە و پێویستە هەر یەکێکتان هەڵوێستی خۆی بەهانە بکات." 3- زانیاری پێویست دەدەین بۆ جێبەجێکاری. 4- لە ماوەی دیاریکراودا, بەشداربووان وەك گرووپێك کار بۆ چارەسەر یان کۆکردنەوەی زانیاری پێویست دەکەن. 5- بەشداربووان چارەسەر یان زانیاری یان ئەنجامی بابەتەکانیان نمایش دەکەن. 6- نمایشەکان ئامانجەکانی دانیشتنەکە

	- پەرەپێدانی کارامەیی بڕیاردان لەلای بەشداربووان لە ڕەوشی هاوشێوەدا بەبض ئەوەی لە ئەنجامەکانی بترسن.	دەبەستینەوە. 7- ئەگەر ژمارەی بەشداربووان زیاتر بوون لە 8 کەس, بۆ گرووپی بچووکتر دابەش دەکەین و دەخرێنە ناو حاڵەتێکی هاوشێوە یان جیاوازدا. 8- چاودێران لەناو بەشداربوواندا دیار دەکەین بۆ ئەوەی ئاگاداری دینامیکی کارکردن و کارامەیی پەیوەندیکردن بن لەناو گرووپەکەدا. 9- کاتی پێویست بۆ تەرخاندەکەین. 10- کەرەستەی پێویست بۆ جێبەجێکردنی کارەکە دابین دەکەین.
مێش هونگوێن (هەنگ) بەشداربووان بۆچوونەکانیان پێشکەش دەکەن پاش ئەوەی هەر دووانیان لە تەنیشت یەکەوە ڕێك دەکەون لەسەر وەڵامێك یان بیرۆکەیەك کە دواتر بۆ گفتوگۆکردن پێشکەشی دەکەن؟	- خزمەتکردنی ئامانجەکانی چالاکیەکان و هەڵوێستەکان. - پەرەپێدانی کارامەییەکانی مفاوەزەکردن، پەیوەندیکردن و ڕێزگرتن لەرای بەرامبەر. - هاندانی بەشداربووان بۆ ئەوەی بیرکردنەوەکانیان لەگەڵ یەکتر هاوبەش بکەن. - ڕێکخستنی کاتی موداخەلە. - نەهێشتنی ئاژاوە و تەشویش کردن لە لایەن بەشداربووانەوە. - بەشداریکردنی هەمووان.	1- تەکنیکەکە بەم شێوەیە ڕووندەکەینەوە: أ. پرسیارێکی دیاریکراو دەکەین. ب. هەر دوو بەشداربووی لە تەنیشت یەکتر گفتوگۆ دەکەن و یەك وەڵاممان دەددەنێ. 2- کات دەستنیشان دەکەین. (5 خولەك) 3- پرسیارەکە دەکەین. 4- بەشداربووان پەیوەندیکردن دەکەن. 5- بەریزبەندی داوای وەڵامەکان دەکەین. 6- دەکرێ وەڵامەکان لەسەر بۆرد بنووسین. 7- گفتوگۆ دەکەین و ڕاستی دەکەینەوە.
ڕاهێنانەکان پۆلێنی هەمەجۆری هەیە: دەکرێ جوڵەیی یان هزری بێت, دەکرێ تاکی یان دووانی یان گرووپی بێت، کاتی دیاریکراوی هەیە و پاشان گفتوگۆکردن و پوختەکردنی بەدوادا دێت.	- خزمەتکردنی ئامانجەکانی چالاکیەکان و هەڵوێستەکان و کارامەییەکان. - گەشەسەندنی کارامەییەکانی شیکردنەوە و بیرکردنەوە و پەیوەندیکردن و خێرا تێگەیشتن. - پەرەپێدانی پەیوەندیەکانی ناو یەك گرووپ. - دۆزینەوەی زانیاری و بارودۆخ و کارامەیی کەسی (ڕاهێنانە کەسیەکان).	1- بە ئاشکرایی ئامانجی ڕاهێنانەکە و ریزبەندی هەنگاوەکان و ڕێنماییەکانی ڕووندەکەینەوە. 2- ڕاهێنانەکە لەگەڵ بەشداربووان جێبەجێ دەکەین و دڵنیا دەبین لە بەشداریکردنی هەمووان 3- لەکاتی دیاریکراودا یان کە گەیشتینە ئامانجەکانمان, ڕاهێنانەکە ڕادەگرین. 4- سوپاسی بەشداربووان دەکەین. 5- ناوەڕۆکی ڕاهێنانەکە وەبەر دەهێنین. 6- پەیوەندی لە نێوان ڕاهێنان و ناوەڕۆکی بابەتەکە ڕووندەکەینەوە, ئەگەر ئەم پەیوەندیە ڕوونکراو نەبوو بێت.

نمایشکردنی فیلم و تۆمارکراوەکان تەکنیکێکە پشت بە بەکاربردنی ئامرازێکی بیستراو- بینراو دەکات (فیلم, کاسێتی DVD, زنجیرەیەکی تەلەڤزیۆنی, کاسێتێکی دەنگ, CD, ... هتد) بۆ لێکۆلینەوەی بابەتی دانیشتنەکە و پاشان گفتوگۆی لەسەر دەکرێت.	- خزمەتکردنی ئامانجەکانی چالاکیەکان و هەڵوێستەکان. - ئاسانکاری گۆڕینەوەی بیروبۆچوون لەنێوان بەشداربووانداا. - کاریگەری دەروونی لەسەر بەشداربووواندا دەبێت. - بەشداربووان پتر لە هەستێك بەکاردەبەن لەکاتی فێربووندا. - پەرەپێدانی کارامەییەکانی گوێگرتن و تەرکیزکردن.	1- فلمێك یان تۆمارێکی گونجاو دەدۆزینەوە کە ماوەکەی 7-10 خولەك بێت. 2- وریا دەبین لەوەی کوالێتی باش بێت بۆ ئەوەی کارێکی خراپ نەکاتە سەر پرۆسەی فێربوون. 3- داوا لە بەشداربووان چاودێری فلمەکە بکەن و تێبینییەکانی خۆیان لەسەر بابەتەکە بنووسن. 4- فیلمەکە نمایش دەکەین یان تۆمارکراوەکە دەبیستین. 5- گفتوگۆ لەسەر پرسیارە ئامادەکراوەکان و نوێیەکان دەکەین. 6- بەپێی ئامانجەکانی دانیشتنەکە بابەتەکە پوخت دەکەینەوە.

2. ئامرازی بەکارهێنراو لە فێرکاری کارامەییە ژیانییەکاندا

ئەم خشتەیە هەندێك ئامراز پوخت دەکات کە لە پرۆسەی فێرکردن و ڕاهێنانی کارامەییە ژیانییەکاندا بەکار دەبردرێت. ئەم ئامرازانە ڕۆڵی هاوکار دەبینن لەبەر ئەوەی چەندین هەستمان بەشدار دەکات لەپرۆسەکەدا. هەروەها بەکارهێنانیان لە کاتی ڕاهێنانەکەدا هاوکاری تێگەیشتن و ڕوونکردنەوە دەدات.

خشتەی ژمارە (٢٣): هەندێک لە ئامرازەکانی ڕاهێنان و ڕێگاکانی بەکارهێنانیان پێناسە دەکات:

ناونیشانی ئامرازەکە	شێوازی بەکارهێنان
فیلم و دەنگی تۆمارکراو ♦ ئامرازێکی بینین و بیستنە یان تەنیا بیستن. بەشێوازی جۆراوجۆر دێت وەکو فیلمی ڤیدیۆ، DVD، یان تۆماری دەنگ لەسەر کاسێت یان CD. ♦ لەوەزارەتەکان دەستمان دەکەوێت یان لەڕێکخراوی پەیوەندیداریان ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی یان نەتەوەیەکگرتووەکان یان لە ئینتەرنێت.	1- پێشوەخت فیلمەکە دەبینین یان گوێبیستی تۆمارە دەنگیەکە دەبین بۆ ئەوەی: أ. لە جۆرەکەی دڵنیا بین وەکو دەنگ و ڕەنگ. ب. ناوەڕۆکەکەی دەبینین و ڕادەی گونجاوی بابەتەکەی بۆ بەشداربووان دەزانین. ج. ئەو خاڵانەی دەمانەوێ جەختیان لەسەر بکەین دەستنیشانیان دەکەین. 2- ئامێرەکە پێشوەخت تاقیدەکەینەوە. 3- ڕاهێنان لەسەر بەکاهێنانی فیلمەکە و ئامێرەکە دەکەین. 4- ئامێرەکە لە شوێنێک دادەنێین کە هەموو بەشدابووان ببیینن.
بۆرد ♦ ئامرازێکی بینینە. ♦ بۆردێکە بەسێ قاچەوە لەسەر زەوی دادەنرێت و لاپەڕەی سپی	1- بە فۆنتێکی گەورەی ڕوون دەنووسین کە لە دوورەوە بخوێنرێتەوە. 2- بەڕەنگی جیاواز دەنووسین ڕەنگی تێر (شین یان ڕەش) بۆ نووسین و ڕەنگی کاڵتر (سەوز, سور, پرتەقالی) بۆ

گەورە لەسەری هەڵدەواسرێت و قەڵەمی تایبەتی بە نووسین لەسەر بۆرد بەکار دەهێنرێن. • لەکاتی هزرباراندن یان کاتێك کە پێناسەیەك ڕووندەکەینەوە یان هەنگاوەکانی کارامەییەک شیدەکەین, لەسەری دەنووسین.	ژمارەکان و ریزبەندەکان. 3- ئەو رستانەی دەیانووسین ژمارەیان بۆ دادەنێن. 4- ناونیشان بەرەنگێکی دیکە یان بە قەبارەی گەورەتر دەنووسین یان هێڵێک بە ژێریدا دەکێشین. 5- یەك بیرۆکە لەسەر یەک لاپەرە دادەنێین. 6- پاش نووسین دەتوانین لەسەر دیوار هەڵیواسین بۆ ئەوەی دواتر بیینەوە سەری. 7- لەکاتی نووسیندا تەنیشت بۆردەکە دەوەستین و قسەی بۆ ناکەین.

داتاشۆ و کۆمپیوتەر • ئامرازێکی بینراوە و دەکرێ بیستراویش بێت ئەگەر بۆ نمایشکردنی فیلمێك یان تۆماری دەنگ بەکار بێت. • بریتیە لە کۆمپیوتەر و سلایدی پاوەرپۆینت کە پێشتر ئامادە دەکرێت و دواتر لەگەڵ کۆمیوتەپەرەکە دەبەسترێتەوە وناوەرۆکەکە لەسەر شاشەیەکی سپی یان دیوار نمایش دەکرێت. • لەم سەردەمەدا, ئامرازێکی زۆر بەرفراوانە و لە هەموو بوارەکاندا بەکار دەهێنرێت.	1. پێشوەخت: أ. دڵنیا دەبین لەوەی هەردوو ئامێرەکە کار دەکەن. ب. ڕاهێنان لەسەر بەکارهێنانیان دەکەین. ج. دڵنیا دەبین لە ڕوونیی وێنە و بینین (بۆ نموونە ڕووناکی کز دەکەین) هەروەها لەوەی قەبارەی شاشەکە لەگەڵ دەگونجێت. 2. سلایدەکان ئامادە دەکەین أ. لە ناونیشان و ئەو وشانەی دەمانەوێ دیار بن بۆڵد(Bold) بەکار دەبەین. ب. ڕەنگی تیر لەسەر باگراوندی تیر بەکار نابەین. ج. ڕەنگی جۆراوجۆر بۆ ناونیشان و ژمارەکان بەکار دەبەین. د. لەسەر هەر سڵایدێك یەك بیرۆکە دادەنێین. ه. سڵایدەکان ئاسان دەکەین لە ژمارە و قەبارەی وشەکان (فونتی ٢٨) و ژمارەی ڕستەکانیش. و. بوشایی لەنێوان برگەکاندا بەجێدێڵین. ز. شوێنی پەراوێز بەجێدێڵین. ح. وێنە و هێڵکاری دادەنێین. 3. کاتێك کە سڵاید بەکار دەهێنین: أ. لە تەنیشت ئامێرەکە ڕادەوەستین بۆ ئەوەی بەرچاوان نەگرین. ب. ڕاستەخۆ لەسەر شاشە دەخوێنینەوە و پشت لەبەشداربووان ناکەین. ج. نیشاندەری لەیزەر بەکار دەهێنین بۆ ئاماژەدان بە خاڵێکی دیاریکراو یان گواستنەوە لە خاڵێك بۆ یەکێکی دیکە. د. دێڕەکانی سڵایدەکە بە دوای یەکتردا نیشان دەدەین. ه. سڵایدەکە بۆ ماوەیەکی گونجاو دادەنێن بۆ ئەوەی

	بەشداربووان بتوانن بیخوێننەوە.
پۆستەر و وێنە و بڵاوکراوە ♦ ئامرازێکی بینینە دەکرێ لە شوێنی پەیوەندیدار لە وەزارەتەکان یان ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی, یان ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی یان ئەنتەرنێت, یان کۆ/ار و کتێبی زانستی دەستمان بکەوێت.	1- پۆستەر و وێنە و بڵاوکراوەکان هەڵدەبژێرین: أ. گونجاو بێت بۆ بابەتی گرووپەکە. ب. روون بێت. ج. لەرووی قەبارەوە گونجاو بێت. د. سەرچاوەکەی باوەڕپێکراو بێت. 2- بەپێی ژمارەی بەشداربووان کۆپی دەکەین.

تایبەتمەندی و رۆڵەکانی ماموستا/ راهێنەران/ پێشکەشکارانی خزمەتگوزاری/ڕوشنبیر و پێگەیەنەران/ ئەوانەی لەگەڵ لاوان کار دەکەن

ئەمانەی سەرەوە بنەمایەکی گرنگن لە بنەماکانی پرۆگرامی کارامەیی ژیانییەکانن لە قوتابخانە یان پەیمانگەی راهێنانی پیشەیی، یان لە ریکخراوەکان..هتد. لێرەوە گرنگی ئەوە دەردەکەوێت کە پێویستە ئەمانە هەندێک تایبەتمەندی و خەسلەتی دیاریکراویان هەبێت کە لە کاتی راهێنان و مومارەسەکردنی کارامەییەکان وەریانگرتووە و بەکاریان دەهێنن بۆ ئەوەی گەیشتن بە ئامانج و جۆرێتی بەرنامەکانی کارامەییە ژیانییەکان مسۆگەر بکەن.

تایبەتمەندی و کارامەییەکانمان چین؟

١. ئەوەی پەیوەندیی بەپرۆگرامەکانی کارامەییە ژیانییەکانەوە هەیە:

- باوەڕمان بە گرنگی و رۆڵی کارامەییە ژیانییەکان لە گەشەسەندن وپەرەپێدانی ژیانی لاواندا هەیە.
- لە شوێنی کار و لەناو کۆمەڵگەدا توانای ئەوەمان هەیە کە لاوان سەبارەت بە گرنگیی بەرنامەکانی کارامەیە ژیانییەکان قایل بکەین.
- گەرموگوڕ دەبین بۆ پرۆگرامی کارامەییە ژیانییەکان نەك وابزانین قورساییەکە لەسەر ئەرکەکانمان.
- کارامەییە ژیانییەکانمان ساز دەکەین و لە ژیانی ڕۆژانەماندا بەکاریان دەهێنین بۆ ئەوەی ببین بە نموونە بۆ کەسانی دیکە.
- فێری ڕێگاکانی فێرکردنی چالاك دەبین و جێبەجێیان دەکەین.

- کارامەییمان هەیە پرۆگرامەکە پێش بخەین بەوەی لەگەڵ ژیانی لاوانماندا بگونجێت و وەڵامی پێداویستیەکانیان بدات بە ڕێگای دەسنیشانکردنی کارامەییەکانی گونجاو و پێشخستنیان و دانانی پلانی دانیشتنەکان و چالاکی گونجاو بۆیان.
- توانای گەشەسەندن و بەکارهێنانی ئامرازەکانی بەدواداچوون و هەڵسەنگاندنمان هەیە.

٢. ئەوەی پەیوەندی بە لاوانەوە هەیە:

- لە لاوان دەڕوانین وەك ئەوەی وزە و کارامەیی ئەرێنیان هەیە، دەبێ پێشبخرێن، نەك وەك ئەوەی کۆمەڵێك گرفت بن کە دەبێ مامەڵەیان بکەین.
- پێداویستی لاوان تێدەگەین.
- ڕێز لە لاوان و پاشینەیان و کارامەییەکانیان دەگرین و بە خوباییبوون مامەڵەیان لەگەڵ ناکەین.
- بارودۆخێکی متمانە دروست دەکەین کە لاوان بتوانن خۆیان دەربڕن.
- ئەرێنیانە پەیوەندی لەگەڵ لاوان دەکەین.
  - گوێدەگرین بۆ ئەوەی لاوان دەیڵێن یان نایڵێن بە بێ حوکمدان لەسەریان.
  - ئەو پەیامانە بەکار دەهێنین کە جەخت لەسەر بابەتە ئەرێنیەکان دەکەن، بۆ نموونە،"بەردەوام و بە پێی بارودۆخ هەوڵدەدەین ڕەفتارمان یەکلاکەر بێت" لە بری "دەبێ پشت بە ڕەفتاری نەرێنی و هێرشبەر نەبەستین". دوور دەکەوینەوە لە شێوازی ترساندن و جەخت لەسەر ڕەفتارە ئەرێنیەکان دەکەین؟
  - ئەرێنیانە کاریگەری گەڕاوە دەدەین، دەربرینی ئەرێنی بە ریزبەندی بەکار دێنین بۆ نموونە: "ئەرێنی: پێویستی بە بیرکردنەوە و چاککردن هەیە" بۆ نموونە"ئەرێنی: بیرۆکەیەکی باشە بۆچی لەناو گروپدا کاری لەسەرنەکەین؟"- باشە, ئێوە گەشە بە بیرۆکەکەتان کرد تاکو بووەتە پرۆژەیەک دەتوانرێض جێبەجێ بکرێت."
- ئەرێنی مامەڵە دەکەین لەگەڵ ئەو لاوانەی ڕەفتاری هێرشبەر دەنوێنن. بە بێ بریندارکردن کاردانەوەی ڕەفتارێک دەکەین, بۆ نموونە: "هاوارکردن کارێکی جوان نیە" لە جیاتی "تۆ کەسێکی خراپی".
- لاوان هاندەدەین ڕێز لە یەکتری بگرن لەکاتی دانیشتن و لە دوای تەواوبوونی دانیشتنەکەشدا, هەروەها پێویستە بە شێوەیەکی ئەرێنی لەگەڵ هاوەڵەکانیان بجووڵێنەوە ئەمیش بەوە دەبێت کە یەکەم جار شتە ئەرێنیەکە بڵێین و پاشان تێبینیەکە وەکو ڕایەکی کەسی خۆمان ئاراستە بکەین,

"بیرۆکەکەتم لا جوان بوو سەبارەت بە دانانی هەموو ئەگەرەکان بۆ دۆزینەوەی چارەسەرێک، بەڵام بەرای من 3 چارەسەر دەسنیشان بکەین باشترە بۆ ئەوەی بتوانین ئەرێنی و نەرێنی هەر بیرۆکەیەك دەستنیشان بکەین, ئەمە رای کەسوکیی منە".

- بەردەوام لاوان هاندەدەین و دەستخۆشی لە پەرسەندیان دەکەین و بەڕاستگۆییەوە پاداشتیان دەکەین.
- نهێنی ئەو شتانەی لەکاتی دانیشتنەکانی کارامەییە ژیانییەکان لەگەڵ لاوان باسیان دەکەین دەپارێزین و هەموو نهێنیەکان لە چوارچێوەی گروپەکەدا دەمێننەوە. بەڵام هەندێك جار و ئەگەر کەسێکیان گرفتێکی هەبوو پێویستی بە ئاگادارکردنەوەی دەسەڵاتی پەیوەندیدار بوو, لەم حاڵەتەدا بۆ پاراستنی بەرژەوەندی لاوەکە و دوای وەرگرتنی رەزامەندی لاوەکە لایەنە پەیوەندیدارەکە ئاگادار دەکەینەوە, چونکە لەوانەیە ئەو لایەنە چارەسەرێک بۆ گرفتەکەی بدۆزێتەوە.

٣. ئەوەی پەیوەندی بەهاوکارانمان لە پرۆگرامەکەدا هەیە:

- لەکاتی پێویستدا داوای هاریکاری دەکەین و بۆ خۆشمان پشتیوانی پێویست بۆ تیمەکە پێشکەش دەکەین, بە تایبەتی ئەگەر حالەتی قورس لە ناو لاواندا هەبوو.
- رێزی ئەوانەی کارمان لەگەڵ دەکە ن دەگرین:
  - قسەیان پێ نابڕین و بۆیان ڕاستناکەینەوە لەبەردەمی لاوان نە بەزارەکی نە بە نازارەکی.
  - کاتێك کە نۆرەی ڕاهێنانیان دێت نزیکیان ڕاناوەستین و لە لایەك دادەنیشین چونکە ئەمە کاریگەری لەسەر تەرکیزی لاوان هەیە و لەوانەیە خۆمان نەگرین و تەدەخول بکەین.

رۆڵی ئێمە چیە؟

١. پێش دانیشتنەکە:

- پلانی دانیشتنەکە بە وردی گەڵالە دەکەین بە بەکارهێنانی ئەو نموونەیەی لەخوارەوە هاتووە.
- ئامادەکاریی پێویست بۆ پلانەکە و ناوەڕۆکەکەی و کەرستەی پێویست بۆ جێبەجێکردنی دانیشتنەکە دەکەین و دڵنیا دەبین لەوەی ئامادەیە و کار دەکات.
- شوێنەکە ئامادە دەکەین بەوەی گونجاو و باش بێت بۆ دانیشتەکە و چالاکیەکان و بەربەستەکان لا دەبەین ئەگەر هەبوون.

- کورسیەکان بازنەیی یان نیوە بازنەیی یان هەر شێوازێکی نارەسمی دادەنێین کە بواری پەیوەندیکردن بە بینینی یەکتر بدات و بتوانن لەناو بازنەکەدا بجولێنەوە و چالاکیەکە ئەنجام بدەن.
- کات و شوێنی دانیشتنەکە بەبیر بەشداربووان دێنینەوە.
- خۆمان ئامادە دەکەین بۆ ئەوەی لە دانیشتنێکی خۆشدا دانیشین کە ئاسایش و رێزگرتن و ئارەزووی بەشداریکردنی تێدایە.
- نووسراوەکان سەبارەت بە بابەتی دانیشتنەکە کۆ دەکەینەوە و بە لاوان دەڵێین دەتوانن پاش دانیشتنەکە بۆیان بگەڕێنەوە.
- گرژی کەم دەکەینەوە بەم رێگایانەی خوارەوە:
  - ئامادەباشی پێشوەخت.
  - راهێنانی هەناسەدانی قووڵ.
  - خوێندنەوەی دوعایەك (نزایەك).
  - دواندنی بەشداربووانی زوو ئامادە بوو.
  - بە ئەرێنی بۆ خۆمان دەدوێین.
  - تەركیزكردن لەسەر بەشی یەكەمی دانیشتنەكە و بەمتمانەوە دەست پێ بكەین

چوارچێوەی ژمارە ٢/٥

نموونەی پلانی دانیشتنێک سەبارەت بە کارامەییە ژیانییەکان:

١. ناونیشان: ناونیشانی دانیشتنی کارامەیی ژیانییەکان, بۆ نموونە: "مامەڵە کردن لەگەڵ هەستە نەرێنیەکان"

٢. ماوەی دانیشتنەکە: دانیشتنەکە چەند دەخایەنێت؟

٣. ئامانجی دانیشتنەکە: لە کۆتایی ئەم دانیشتنەدا دەمانەوێ لاوان فێری چ زانیاری و هەڵوێست و کارامەیی ببن.

٤. کەرستەی پێویست: ئەو کەرستانەی کە پێویستن بۆ ئەنجامدانی چالاکیە هەمەجۆرەکان.

٥. هەنگاوەکانی دانیشتنەکە:
- پێشەکی: کردنەوەی دانیشتنەکە(ئەنجامدانی چالاکیەکی دیاریکراو, ژمارتنی ئامانجەکانی دانیشتنەکە و گرێدانی بە دانیشتنێکی دیکە) .
- هەڵسەنگاندنی پێشوەخت.
- هەنگاوەکانی دانیشتنەکە: ماوە و چالاکیەکان و قۆناغەکانی.
- کۆتایی پێهێنانی دانیشتنەکە: پوختەکردن و هەڵسەنگاندنی پاشوەخت دەگرێتە خۆی.
٦. نوسینی تێبینی و ئاراستەی دیکە کە پێویستە ئاگاداری بین.

٢. لەکاتی دانیشتن:

- پیشوازی لەلاوان دەکەین و یەکەیەکە بەخێر هاتنیان دەکەین.
- دڵنیا دەبین لەوەی هەموو بە حەوانەوە دانیشتوون.
- دانیشتن دەستپێدەکەین.
- لەناو هۆڵدا کەشێکی خۆش دروست دەکەین.
  - چالاکیەکانی خۆناساندن و شەرمشکێنی دەکەین.
  - ترس و پێشبینیەکانی بەشداربووان لە دانیشتنەکە و لە پرۆگرام کارکردن لە گەڵمان و لەناو گرووپدا دەستنیشان دەکەین.
  - لەگەڵ لاوان لیستێك لە ڕێساکانی کار دادەنێین بۆ گەرەنتی بەشداریکردن و ڕێزگرتنی کەسی بەرانبەر و بیروباوەڕەکانی و جەخت کردنەوە لەسەر پاراستنی نهێنیەکان و ڕێزگرتن لە کات و مامەڵەی ئەرێنی لەگەڵ تێبینیە نەرێنیەکان، قسەی لاوەکی و هەندێک بابەتی تر کە مافی هەموو بەشداربوویەك دەپارێزێت, نە کەس نارەحەتی دەکات نە خۆی.
- هەڵسەنگاندی پێشوەخت دەکەین وەك لە پلانەکەدا هاتبوو.
- بەردەوام دەبین لەسەر پیادەکردنی پلانەکە.

- گرنگی بەهەموو بەشداربووان دەدەین و ڕێز لە هەموو ڕایەکانیش دەگرین و بە ئەرێنی مامەڵە دەکەین لەگەڵ سروشتە جۆراوجۆرەکانی ناو گروپەکە.
- کارامەییەکانی پەیوەندی زارەکی و نازارەکی کارا بەکار دەبەین، خاندانی بەشداریکردن دەکەین، چاودێری کارلێککردنی گروپەکان دەکەین و ئەگەر پێویستی کرد دەستکاری چالاکیەکان دەکەین.
- ئاگاداری هەستەکانی گروپ دەبین لە ڕێگەی پەیوەندی نازارەکی و گۆڕین لە پرۆسەکە دەکەین ئەگەر پێویستی کرد.
- لەناو هۆڵدا دەجووڵێنەوە و بەپێی مەودای کۆمەڵایەتی ئاسایی لە بەشداربووان نزیك دەبینەوە.
- لاپەڕەکانی بۆردی دانیشتنی ڕابوردوو لەهۆڵەکەدا هەڵدەواسین بۆ ئەوەی گروپ هەست بە ئاسوودەی دەستکەوتی بکات و لەکاتی پێویستیش بۆیان دەگەڕێنەوە.
- بیرۆکە سەرەکیەکان پوخت دەکەین و لەسەر بۆردەکە دەینووسین.
- لەکۆتایی دانیشتنەکەدا پرسیاری لاواندەکەین ئەگەر تێبینی یان پرسیارێکیان هەبێت.
- دانیشتنەکە پوخت دەکەین و داوای هاوکاریان دەکەین.
- سوپاسی لاوان دەکەین بۆ بەشداریکردن.
- هەڵسەنگاندنی پاشوەخت دەکەین.
- داوا لە لاوان دەکەین دانیشتنەکە لە لایەنی ناوەرۆک و ڕێگاکانی ڕاهێنان و بابەتی لوجیستیەوە هەڵسەنگێنن.
- تێبینیەکانمان لەسەر دانیشتنەکە و ئەو شتانەی کە پێویستە لەبەرچاو بگیرێن دەنووسین.

٣. پاش دانیشتنەکە:

- هەڵسەنگاندنی پێشوەخت و پاشوەخت چاك دەکەینەوە و ئامادەی دەکەین بۆ چۆنێتی پێشکەشکردنی ئەنجامەکان بۆ بەشداربووان.
- فۆرمەکانی هەڵسەنگاندنی دانیشتنەکە لە یەکتر جیادەکەین و ئامادەی دەکەین بۆ چۆنێتی پێشکەشکردنیان لە دانیشتنی داهاتوودا
- گۆڕانکارییەکان و ئەرکەکان دەستنیشان دەکەین بۆ باشترکردنی دانیشتنەکانی داهاتوو.
- هاندانی لاوان دەکەین بۆ مومارەسەی کارامەییە ژیانییەکان لەگەڵ خودی خۆیان, هاوەڵەکان و کەسوکار و لە چوارچێوەی خێزان و قوتابخانە و کۆمەڵگەدا. پێیان دەڵێین کە دەتوانن بێنەوە لامان

ئەگەر پرسیارێکیان هەبوو یانیش ئەگەر ویستیان ئەنجامی هەڵسەنگاندنی ئەنجامدانی خۆیان و کارلێککردنی کەسانی دیکە لە گەڵیان بۆمان باس بکەن و هاوبەشمان بکەن لە ئەنجامەکانیان.

٤. هەندێك بیرۆکەی دیکە!

- هەوڵدەدەین ڕاهێنەرەکان یان پێشکەشکارانی خزمەتگوزارەکان لەهەردوو ڕەگەز بن بۆ ئەوەی ببێتە نموونە لەسەرمامەڵەکردن لەگەڵ ڕەگەزی دیکە و تیشک دەخرێتە سەر چەندین بۆچوونی جیاواز لە چەندین هەڵوێستی جیاوازدا. بەمەش پرۆسەی پەیوەندیکردن لە نێوان لاوانی کوڕ و کچ ئاسانتر دەبێت و دەتوانن بە ئاسانی بگەنە لای ڕاهێنەرانیان یان پێشکەشکارانی خزمەتگوزاری بۆ پرسیارکردن یان هەر بابەتێکی دیکە تایبەت کە پێویستی بە چارەسەر هەبێت.
- لەکاتی جێبەجێکردنی کارامەیە ژیانییەکان لەسەر هەندێک بابەتی هەستدار گرنگە گروپەکان بەپێی ڕەگەز دابەش بکرێن و تێکەڵاو نەکرێن بۆ ئەوەی هەر ڕەگەزێك بتوانێت بە ڕاشکاوی دەربڕین لە بیرۆکەکانی بکات. بەڵام دوای تەواوبوونی کارەکەیان لەناو گرۆپە جیاوازەکاندا, دەتوانن ئالوگۆڕی بیرۆکەکانیان بکەن کە دەبێتە مایەی پێکەوە کارکردن بە بێ بیرۆکەی پێشوەخت و ئیحراجبوون.
- وریا دەبین لەسەر ڕیزبەندی دانیشتنەکان بۆ نموونە کاتێك کار لەسەر کارامەیی بڕیاردان دەکەین دەبێ پێشوتر ڕاهێنانەکانی بیرکردنەوەی داهێنەرانە و بیرکردنەوەی ڕەخنەییمان کرد بێت.
- دانیشتنەکانی پاش نانخۆردن و ئەوەی کۆتایی ڕۆژ وا لێ دەکەین پڕبێت لە ڕاهێنانەکانی جوڵەکردن و چالاککردن.
- سەرەتا ڕاهێنانێکی چالاککردنەوە دەکەین یان لە نێوان دانیشتنەکاندا دەکەین ئەگەر پێویستی کرد, بە بە تایبەتیش لە کاتی پێش دەستپێکردنی دانیشتنی پاش نیوەڕۆدا.
- جەخت لەسەر لایەنی جێبەجێکاریی ڕاهێنانەکان دەکەین.
- بۆ پاراستنی نهێنیەکان و سووککردنەوەی ئیحراجبوون, دەتوانین قوتوویەك بڕازێنینەوە و لە شوێنێکی دیاریکراوی هۆڵەکەدا دانێین بە لاوان بڵێین کە دەتوانن پرسیار و پێشنیازەکانیان بە بێ نووسینی ناوەکانیان لەناو ئەم قوتوویە دابنێن و ئێمە دواتر کاری لەسەر دەکەین.

چۆن مامەڵە لەگەڵ سروشتە جیاوازەکانی لاوان دەکەین لەناو دانیشتنەکاندا

خشتەی ژمارە (٢٤): هەندێک ئاموژکاری دەربارەی چۆنێتی مامەڵەکردن لەگەڵ هەندێ تەبیعەت پیشان دەدات:

سروشت (تەبیعەت)	چەند ئامۆژگاریەک بۆ مامەڵەکردن لەگەڵی
ركابەر • هەردەم دژایەتی و بەرهەڵستی دەكات. • هەردەم هیوای ئەوەی هەیە قسە ببڕێت و گفتوگۆ لەسەر هەموو وشەیەك بكات. • بەهۆی گرنگی پێدانەكانی كەسی خۆی زوو بەزوو لە خۆی دەردەچێت. • زوو تووڕە دەبێت. • هەردەم لەو باوەڕەدایە كە رایەكانی راست و دروستن.	**هەندێك ئامۆژگاری بۆ مامەڵە كردن لەگەڵی** • هەوڵبدە لایەنی باش لە كۆمێنتەكانی یا قسەكانی بدۆزیتەوە. • رای ئەوانی دیكە و دژەكانی بۆ روونكەوە. • بە بەڵگەی راستەقینە قاییلی بكە. • هەوڵبدە رووبەرووی رەتكراەكانی بە ئەرێنی و نەرمی ببینی، بۆ نموونە پێی بڵێ تۆ لەسەر هەقی، بەڵام پێویستە لەسەرمان كە موكڕ بین لەسەر ئەوەی كە رەوشی گونجاوی بۆ دابین بكەین و هەوڵبدەین كە بگۆڕێت.
بێدەنگ • هیچ نیشانەیەكی بە رەزامەندی و نا رازیبوونی تێدا دەرناكەوێت بەرامبەر ئەوەی پێیدەڵێیت. • كەسێكە حەز بە تەنیایی دەكات و زۆر قورسە گوزارە لە رایەكانی بكات. • زۆر زەحمەتە بتوانی ئەوە بخوێنیەوە كە لە مێشكیدایە, ئەو كەسێكە هەستەكانی لە ناخی خۆیدا دەشارێتەوە. • لەوانەیە بێدەنگیەكەی لەبەر ئەوە بێت كە قسەیەك بكات و كاریگەری لەسەر پەیوەندیەكانی لەگەڵ خەلكی دیكە بكات. • لەوانەیە بێدەنگیەكەی لە ئەنجامی بێ هیوای و گوێنەدان و شەرم و ئەوانەوە بێت.	**هەندێك ئامۆژگاری بۆ مامەڵەكردن لەگەڵی** • هانی بدە كە قسە بكات. • هەوڵبدە سەرنجی راكێشی بۆ وتنی رای خۆی دەربارەی بابەتێك كە دەیزانێت. • دوركەوە لەو پرسیارانەی كە وەڵامەكەی بە بەڵێ یان نەخێرە, بەڵكو ئەو پرسیارانەی لێبكە كە پێویستی بەوەڵامی درێژە. • لەسەر روخسارت ئەو نیشانانە بنەخشێنە كە پێشبینی وەڵامەكە بكات وەك ئەوەی برۆكانت كەمێك بەرزكەیەوە یان كەمێك لێی بچۆ پێشەوە. • پشت ببەستە بە ستراتیجیەتی پەیوەندیكردنی نا زارەكی بۆ نموونە: پرسیارەكەت بكە و چاوەكانت لەسەر ئامادەبووان بجوڵێنەوە و بۆ چەند چركەیەك تیشك بخەرە سەر كەسی مەبەست.

	• له كاتی قسه كردنیدا, ئاماژه به ره‌نج و به‌شداریكردنه‌كانی بده. • په‌نا بۆ گفتوگۆی ناو گرۆپی بچووكدا ببه, چونكو ده‌ربراندن له گرۆپی بچووكدا ئاسانتره. • هه‌وڵبده هۆكاری بێده‌نگی و به‌شداری‌نه‌كردنه‌كه‌ی بزانی.
خێرا و به په‌له‌یه • سه‌بری نیه. • مه‌یله و ئه‌و سروشته‌یه كه بڕوابونێكی زیاد له پێویست به خۆی هه‌یه. • هیچ پاڵنه‌رێكی نیه دژایه‌تی تۆ بكات به‌ڵام ئامانجی سه‌ره‌كی ئه‌وه‌یه كه ده‌یه‌وێت ئه‌ركه‌كه‌ی به زووترین كات و باشترین رێگا كۆتایی پێبێنێت. • له‌و باوه‌ڕه‌دایه كه خه‌ڵك ته‌مبه‌ڵن و گرنگی به‌و شتانه نادەن كه له‌گه‌ڵ ره‌وشی سه‌رده‌مدا بێت.	**هه‌ندێك ئامۆژگاری بۆ مامه‌ڵه‌كردن له‌گه‌ڵی** • ئه‌و هه‌سته‌ی بده‌یێ كه تۆش به خێرا كاردانه‌وه‌ی له‌گه‌ڵ ده‌كه‌یت. • له‌سه‌رخۆبه و كۆنترۆڵی خۆت له ده‌ست مه‌ده, وازی لێبێنه چی ده‌وێت بابیلێت. • دووركه‌وه له به‌كارهێنانی تۆنێك و جوڵه‌یه‌ك كه توندوتیژی تێدا بێت تا سه‌رنجی بۆ لای خۆت راكێشی. • وه‌ڵامی كرداری خۆت له دوو رسته‌دا كورت بكه‌وه به‌رامبه‌ر كۆمێنته‌كانی, "ئه‌وه رای كه‌سی تۆیه به‌رامبه‌ر بابه‌ته‌كه". • ئه‌و هه‌له‌ی پێبده كه به كه‌رامه‌تی خۆی بكشێته‌وه. • ئه‌گه‌ر ئه‌و بۆ تووڕه‌بونه‌كه‌ی مافی هه‌بوو ئه‌وه دان به هه‌ڵه‌كه‌دا بنێ و پێی بڵێ كه ئه‌م چه‌وتیه دووباره ناكه‌یته‌وه.
ئه‌وه‌ی له بابه‌ته‌كه ده‌رده‌چێت • بیرۆكه‌ی وا ده‌خاته روو كه په‌یوه‌ندی به بابه‌ته‌كه‌وه نیه. • ئه‌مه‌ش ده‌بێته هۆی پچڕپچڕ بوونی هزری به‌شداربوان و به رێدا بردنی بابه‌تی گفتوگۆیه‌كه.	**هه‌ندێك ئامۆژگاری بۆمامه‌ڵه كردن له‌گه‌ڵی** • دووركه‌وه له ره‌خنه لێگرتنی. • وای پیشان بده كه رێز له رایه‌كانی ده‌گریت، ئه‌و هزرانه به‌ره‌و شوێنی راستی خۆی ئاراسته بكه. ئینجا بگه‌ڕێوه سه‌ر بابه‌ت و گفتوگۆی خۆتان. • بڵێ" ئه‌و بیرۆكه‌ی خستیته روو زۆر گرنگه مافی خۆیه‌تی له دانیشتنێكی تایبه‌تدا قسه‌ی له‌سه‌ر

	بکەین، یان بڵێ ئەوە بیرۆکەیەکی باشە بەڵام جارێ با بگەڕێینەوە سەر بابەتەکەی خۆمان. • بڵێ زۆر گرنگە تەرکیز لەسەر ئامانجەکانی دانیشتنەکەمان بکەین. • پێشنیاری بۆ بکە کە دەتوانێت بچێتە ئەو شوێنەی کە دەکرێت یارمەتیدەر بێت بۆ ئەو بابەتەی خستیە روو.
ئەوەی قوڵایی بابەتەکان دەزانێت • زانیاری قوڵ و کارامەیی باشی هەیە. • بڕوا بەخۆ بوونی زۆرە. • بە ئاشکرایی گوزارە لەڕایەکانی خۆی دەکات. • هەوڵدەدات کە ئامۆژگاریت پێبدات و شانازیش بە تواناکانی خۆی دەکات. • گوێ لە رای کەس ناگرێت و گوێ لەو کەسەش ناگرێت کە هاورای نەبێت چونکە وا هەست دەکات, هاوڕا نەبوون واتا دژایەتی زانیاریەکانیەتی.	**هەندێك ئامۆژگاری بۆ مامەڵەکردن لەگەڵی** • بە کەمێك سەبر و رەنج بە ئاسانی مامەڵەی لەگەڵ دەکرێت. • پێویستی بە ستایش و مەدحکردن هەیە کە بە شارەزایی و زانیارییە بەنرخەکانی بدرێت. • بە بێ تووڕە بوون کۆمێنتەکانی قبوڵ بکە. • لەو کاتەی کە رای خۆت بۆ دەڵێی, بە کورتی و رێزگرتنەوە داوای رایەکەی لەسەر بابەتەکە بکە تا لە رێزگرتن و قاییل بوونەکەت دڵنیا ببێتەوە. • وشەی لەوانەیە، رەنگە، بەکار بێنە بۆ ئەوەی هەست نەکات کە تۆ رای خۆت لەسەری دەسەپێنی. • وشەی "ئێمە" بەکار بێنە لە جیاتی" من" تا هەڵوێستەکە وەك بەرنگاربوونەوەیەکی لێ نەیەت لە نێوانتاندا.
بێزارکەر • گلەیی و سکاڵای زۆرە. • بە بچووکترین هۆ بێزار دەبێت. • لەوانەیە ئەو بێزارکردنە بگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە لە رەوشی ئێستای خۆی رازی نیە و نەزانێت چۆن بابەتەکە بوروژێنێت, لەبەر ئەوە هیچ رێگای دیکەی نیە بێجگە لە گلەیی و سکاڵا کردن.	**چەند ئامۆژگارییەك بۆ مامەڵە کردن لەگەڵی** • بە هێمنی و گرنگیەوە گوێی لێبگرە. • بابەتیانە و هاریکار و نەرمبە خۆ ئەگەر سکاڵاکەی نا دروست و مایەی بێزاریش بێت. • بۆی رونبکەوە کە کەس نیە لە جیهاندا بتوانێت چارەسەری کێشەی ئەوانی دیکە بکات بێ هاوکاری خۆی, بەڵام با وا تێ نەگات کە تۆ لە هاوکاریکردنی هەڵدێی.

• رازی نیه لەو واقعەی کە هەیەتی چونکە لە توانایدا نیە بگاتە دۆخی "نموونەیی" یان " کەمالی رەهایی".	• بەو ئاراستەیەدا ببە کە خۆی بتوانێت چارەسەری بۆ سکالاَکانی بدۆزێتەوە. • لە وەلاَمدانەوەی پەلە مەکە و داوای لێبکە کاتت پێبدا بۆ وەلاَمدانەوە. • راستیەکانی دەربارەی ئەو بێزاریەی کۆبکەوە پێش ئەوەی رای خۆتی پێبدەی و مەهێڵە هیچ لەیەك تێنەگەیشتنەك دروست ببێت. • لە هەندێك قۆناغدا گێرانەوەی سکالاَکەی پیَ ببڕە و داوای رونکردنەوەی لێبکە تا کێشەکەی دەستنیشان بکات. • ئەگەر هەندێك چارەسەری نا دروست پێشکەشی کرد پێی بلیَ "ئەوە ئەستەمە" هۆکارەکان بۆ رونبکەوە و داوای لێبکە چارەسەری دیکە پێشنیار بکات.
ئەوەی قسەی لابەلای دەکات • ناتوانێت کۆنترۆڵی خۆی بکات کە کۆمێنت لەسەر بابەتێك نەدات یان لەگەڵ کەسی نزیك خۆیەوە قسە دەکات. • سەرچاوەی بێزارکردنی بەشداربوانی دیکەیە. • قسەکردنە لاوەکیانەی, بەشداربوان تۆشی بێزاری دەکات. • لەوانەشە ئەو قسەکردنە لابەلایەی پەیوەندی بە باتەکەوە هەبێت.	**هەندێك ئامۆژگاری بۆ مامەڵەکردن لە گەڵی** • دوورکەوە لەوەی بیشکێنیتەوە یا بەریەك بکەون. • لەهۆڵەکەدا هاتووچوو بکە و لە نزیکی ئەو راوەستە. • لە قسەکردن راوەستە بۆ ئەوەی کە سەرنجی راکێشی و ئینجا بەردەوام بە لەسەر بابەتەکەی خۆت. • پابەند بوون بە رێساکانی کاری پێکەوە بە بیر بێنەوە. • داوای لێبکە کارێك بکات کە دوور بێت لە ئەوانی دیکە. • بە راستەوخۆ سەیری بکە, بە تایبەتی ئەو کاتەی لە لاوە قسە دەکات یان بە رێگایەکی جوان داوای لێبکە کە ئەوەی بۆ برادەرەکەی باس دەکات بۆ هەموو گرۆپەکە باس بکات.

	• ئەگەر قسەکردنەکەی درێژەی کێشاو زیاتر لە دوو کەسی گرتەوە, لە قسەکردن بوەستە و پرسیاری دەربارەی هۆیەکەی لێبکە.
ئەوەی کە زۆر قسە دەکات و بوار بە ئەوانی دیکە نادات • هەردەم کۆمێنت و وەڵامی هەیە. • بی مۆڵەت وەرگرتن قسە دەکات. • قسە بە ئەوانی دیکە دەبڕێت. • کاریگەری خراپی لەسەر بەشداری بەشداربوانی دیکە دەبێت.	**هەنێك ئامۆژگاری بۆ مامەڵەکردن لەگەڵی** • دوورکەوە لە بریندارکردن و هێرشکردنە سەری تا بەشداریکردنەکەی لە دەست نەدەی. • دوورکەوە لەوەی سەیری بکەی کاتێك پرسیارێك ئاراستەی بەشداربوان دەکەی. • هەر کاتێك داوای قسەی کرد بواری پیِّ مەدە و ئەگەر خۆبەخش بۆ راهێنانتان ویست ئەو هەڵنەبژێرە بۆ نمایش کردن. • بە رێزەوە قسەی پێی ببڕە و پێی بڵێ کە ئەوەی تۆ دەیڵێی گرنگە با دەربارەی ئەوە پرسیارە را و بۆچوونی بەشداربووەکانی دیکەش وەرگرین. • ئاگاداربە نەکەویە داوی رکابەری لەگەڵی کە ئاراستەی گفتوگۆیەکە بگۆرێت بۆ گفتوگۆی نێوان دوو کەسدا.
تووڕەبوویی • بە خێرایی کاردانەوە دەناسرێنەوە.. بەخێرایش بریار وەردەگرن. • هەستەکانی بە هەندی رووداو دەجولێت، ئەگەر هەمان رووداو بەسەر کەسێکی دیکە بێت, لەوانەیە سەرنجی رانەکێشێت. • بە بچووکترین تەنگوتاوی بێزار دەبێت... ئەو کەسانە زۆر هەستیارن. • ئەگەر کارێکی کەمێك قورسی بێتە پێش وا ئەزانێت کە کارەساتێکی بەسەر هاتووە. • بە چارەسەری دادپەروەرانە رازی نابێت, یان دەبێت بە دڵی ئەو بیّ یان تۆ چەوتی لە	**هەندێك ئامۆژگاری بۆ مامەڵەکردن لەگەڵی** • بە هێمنی و نەرمی و لە سەرخۆی و بە سنگێکی فراوانەوە مامەڵەی لەگەڵ بکە تا ئەو تووڕەبوونەی هەڵیگرساندووە بکوژێتەوە. • ئەوەی تووڕە زۆر بە ئاسانی بە بۆچوونێك یان بیرۆکەیەك قاییل دەبن. • کەسی تووڕە کە تووڕە دەبێت ئەو تووڕەبونەی کاتێکی ئارامبونەوەی لەدوادا دێت و لەو ماوەیەدا هاوسەنگی خۆی دەگێڕێتەوە. • پێویستە هاوکاری بکەین بۆ ئەوەی بگەرێتەوە سەر ئارامیەکەی خۆی، ئەمەش بە قسەی خۆش و نەرمونیانی دەبێت.

کۆتاییشدا هەمو ئارەزوو و پێوەرەکانی ئەو تەواون و ئەوانی دیکە هەموویان چەوتن.	• هەندێکیان بە زەردەخەنەیەکی بەرامبەر یا چەند قسەیەکی خۆش سارد دەبنەوە, هەندێکی دیکەشیان پێویستی بە چاودێری تایبەت هەیە. • ئەگەر رووبەرووت بۆوە پێویستە بیر لە پاڵنەرەکانی هەڵوێستەکە و حەزەکانی کەسەکە بکەیت, نا خودی کەسەکە.
ناکۆکیکار • حەز دەکات کەسانی دیکە بشکێنێتەوە یان شەرمەزار بکات. • کار دەکات بۆ ئەوەی هەڵەی خەڵك راو بکات یا بیانخاتە تەڵەوە. • هەوڵدەدات گرنگی پێبدەی و سەرنجت بۆ لای خۆی راگێشێت.	**هەندێك ئامۆژگاری بۆ مامەڵەکردن لەگەڵی** • دوورکەوە لەوەی کە تۆ هەست بە شکانەوە یان ئیحراج بوون دەکەی. • باش گوێی بۆ بگرە. • دوورکەوە لەوەی بە هەمان شێوە وەڵامی بدەیەوە. • ئارامی خۆت بپارێزە و واقعی بە. • دوورکەوە لەوەی لە کاتی قسەکردندا گاڵتەجاری و ئیستهزا بەکار بهێنی. • زانیاری وای پێبدە کە ئەو تێکەڵکردنە لە هەڵویستەکان بکاتەوە، ئەگەر بەراستی هەڵەت بەرامبەر کردووە داوای لیبوردنی لێ بکە. • پیشانی بدە کە ئامادەی کێشەکانی بۆ چارەسەر بکەی بەلاّم لە نێوان خۆت و خۆی. • یەکلاکەرەوە و پتەو بە لە بریارداندا.

چۆن پشتیوانی و پاڵپشتی لاوان بکەین بۆ فێربوون و پیادەکردن و پەیرەوکردنی کارامەییەکانی؟

گرنگیی کارامەییە ژیانییەکان بۆ گەشەسەندن و پاراستنی لاوان و بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئاستەنگەکانی ژیانمان باس کرد، هەروەها گوتمان رەفتار بە چەندین فاکتەری دیکە کاریگەر دەبێت و لەوانەیە ببێتە ئاستەنگ یان پاڵپشت بۆ رەفتارەکە و باسی نموونەی ئیکۆلۆژیمان کرد (پەیوەندی مرۆڤ

لەگەڵ ژینگەکەیدا) بۆ شیکردنەوە ئەو بیرۆکەیە. وە تیۆریی گۆڕانی پلە بە پلە (التغییر التدریجی) وا دەردەخات کە پرۆسەی فێربوونی ڕەفتارێك بە پێنج قۆناغدا تێدەپەڕێت، بەم شێوەیەی خوارەوە:

1- **زانین**: کەسەکە وا دەزنێت ئەگەری تووشبوونی گرفتی نییە بۆیە نایەوێ ڕەفتاری بگۆڕێت. بۆ نموونە: لاوێك نازانێت ئەگەری ئەوەی هەیە لە لایەن هاوەڵێکەوە دووچاری فشار بێت بۆ بابەتێك. هەروەها نازانێت کارامەیی یەك هەیە ئەگەر بیزانێت دەتوانێت یەکلاکەر ڕەتی بکاتەوە و گرنگی ئەوە کارامەییەش نازانێتبۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەو فشارە.

2- **ڕەزامەندی**: تێدەگات ئەگەری ئەوەی هەیە تووشی گرفت بێت, بۆیە بیر لە گۆڕینی ڕەفتارەکەی دەکاتەوە. شیکردنەوە و لێکدانەوەی جیاواز لە شارەزاییەکەی خۆی دەکات، بۆ نموونە: بەهۆی بارودۆخێك و بەهۆی ئەوەی وانەی کارامەییە ژیانییەکان خرایە ناو خوێندنی دارتاشی، ئەم لاوە دەزانێت ئەگەری ئەوەی هەیە بکەوێتە ژێر فشارەوە و دەشتوانێت بەرەنگاری ببێتەوە بە ڕەفتاری ڕەتکرنی یەکلاکەرەوە, کە تازە فێری بووە.

3- **نیاز (النیە)**: لە ڕووی دەروونیەوە خۆ ئامادە دەکات, وا بیر دەکات کە ڕەفتارە تازەکە دەکات، بیرۆکە لەگەڵ کەسانی دیکە دەگۆڕێتەوە بۆ ئەوەی ڕێگا بۆ ئەنجامدانی ڕەفتارەکە خۆش بکات. بۆ نموونە: بیر لەوە دەکاتەوە ئەوە مومارەسەی ڕەفتاری ڕەتکرنی یەکلاکەر دەکات، کاتێك بەرەنگاری هاوەڵێکی دەبێت و بیر لە هەنجەتەکانی بەرەنگاربوونەوە دەکاتەوە, دەگەڕێتەوە بۆ لای ڕاهێنەر و پرسی پێدەکات.

4- **مومارەسەکردن (پەیڕەوکردن):** مومارەسە و هەڵسەنگاندنە ڕەفتارەکە دەکات. بۆنموونە: کاتێك هاوەڵ فشاری بۆ دێنێت، لاوەکە دەست بەهەنگاوەکانی ڕەتکردنەوەی یەکلاکەرەوە دەکات، دۆخەکە هەڵدەسەنگێنێت، ئایا توانی لە ڕەتکردنەکەی یەکلاکەر بێت؟ هەستی بەچی کرد سەبارەت بەوە؟ چۆن دەتوانێت بۆ جاری داهاتوو باشتر بێت؟

5- **وەرگرتن و بانگەشەکردن:** بەردەوام دەبێت لەسەر مومارەسەکە و ڕەفتارەکە لای ئاسایی دەبێت و دەبێتە بەشێک لە ستایلی ژیانەکەی، پاشان لای کەسانی دیکەش بانگەشەی بۆ دەکات. بۆ نموونە: لاوێک لە ڕەتکردن و کاردانەوەکانی پشت بە ڕەفتاری یەکلاکەرەوە دەبەستێت و لەناو هاوتەمەن و هاوەڵ و خووشک و براکانیدا بانگەشەی بۆ دەکات.

دەکرێ کەسیی تاك لە نێوان قۆناغەکاندا جێگیر نەبێت و هەندێك جار لە قۆناغێکدا بوەستێت یان لەکاتی فێربوونی ڕەفتارە نوێیەکەیدا بۆ قۆناغێکی پێشووتر بگەڕێتەوە. ئەمە لەسەر جۆری پشتیوانی دەوەستێت.

لێرەدا گرنگە پشتیوانی لاوان بکەین لە کاتی پرۆسەی فێربوونی کارامەیە ژیانییەکان و جێبەجێکاری و مومارەسەکردنیاندا. سێ ستراتیژ هەیە دەبێ پەیڕەویان بکەین بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانمان لە پرۆسەی فێرکردنی کارامەیە ژیانییەکاندا، ئەو سێ ستراتیژەش ئەمانەی خوارەوەن:

1. **پێشخستن بۆ پەرەپێدانی کارامەییەکانی لاوان سەبارەت بە کارامەیە ژیانییەکان لە ڕێگەی:**

- دەستنیشانکردنی ئەو کارامەیی ژیانییانەی پێویستە کاریان لەسەر بکەین، لاوان پڕ زانیاری بکەین سەبارەت بە کارامەیی کە ڕاستکردنەوەی چەمکە هەڵەکانی و چاکردنەوەی ڕێگاکانی جێبەجێکردنیان لە ڕێگەی شێوازی چالاککەر/ هاوبەشکردن و ڕێگا کارلێککەرەکان.
- پشتگیریکردنی وەرگرتن وفێربوونی کارامەیە ژیانییەکان و نواندنیان لە ڕێگەی هەل ڕەخساندن بۆ چاودێریکردنی جێبەجێکردنی کارا، هەڵسەنگاندن، ئاڕاستەکردن، کاریگەری گەڕاوە (فید باک)، ڕاسپاردە و ئامۆژگاری بۆ گرتنەبەری هەوڵی ڕاستکردنەوە.
- پشتگیریکردنی بەردەوامبوون لە بەکارهێنانی و گشتاندنی لە ڕێگەی هەل ڕەخساندن بۆ مومارەسەی کەسیی، پشتگیری خۆ هەڵسەنگاندن، هەموارکردنەوەی کارامەییەکە و پشتیوانی کۆمەڵایەتی و بانگەشەکردن بۆ کارامەیی وەرگیراو لە نێوان هاوەڵەکانیدا.
- پەرەپێدانی کارامەییەکانی لاوان بۆ سازدانیان بۆ بەشداریکردن لە بڕیاردان لەسەر ئاستی خێزان و کۆمەڵگە و سیاسەتیش.

2. **ڕەخساندنی هەل بۆ مومارەسەکردنی کارامەیە ژیانییەکان لە ڕێگەی:**

- هاندانی بەرپرسی دەزگاکانی حکومی و ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی و بڕیاردەران لە کۆمەڵگە بۆ ڕەخساندنی هەل بۆ بەشداری پێکردنی لاوان لە ڕێگەی دەستپێشخەری لاوانەوە، ڕاوێژکاری لەسەر پرۆسەی پەرەپێدانی سیاسەتەکان و یاساکان.
- ئاسانکردنی گەیشتنیان بۆ شوێنی بڕیاردان لەناو دەزگا و کۆمەڵگەدا، بۆ نموونە: با نوێنەرانی لاوان لە ئەنجومەنی کارگێری بن یان لە لیژنەی پلاندانانی پرۆگرامە و چالاکیەکاندا بن.
- بەشداریکردنی لاوان لە پرۆسەی پلاندانان و جێبەجێکردن و هەڵسەنگاندنی پرۆگرامەکانی هۆشیارکردنی هاوەڵان سەبارەت بە کارامەیە ژیانییەکان لە قوتابخانە و دەزگا و کۆمەڵگەدا.
- هەل ڕەخساندن بۆ لاوانی پەراوێزکراو و ئەوانەی پتر تووشی گرفت دەبن وەکو کچان و خاوەن پێداویستیە تایبەتیەکان و هەژاران بۆ ئەوەی ئەم کارامەییانە بزانن و مومارەسەی کەن.

3. **پشتگیری ژینگەیەکی پشتیوان بۆ سازدانی لاوان بۆ مومارەسەکردنی کارامەیە ژیانییەکان:**

- هاندانی حکومەتەکان بۆ دەرکردنی یاسای تایبەت کە هەموو پەیوەندیداران پابەند بکات بە تێکهەڵکێشکردنی کارامەییە ژیانییەکان لەناو پرۆگرامەکانی فێرکردن و راهێنان و پێگەیاندندا.
- بەستنی پرۆگرامەکانی کارامەیە ژیانییەکان بە خزمەتگوزاریە گشتیەکانی وەك تەندروستی، کۆمەڵایەتی، یاسایی، پەروەردەیی و کولتووری..هتد. هەروەها هاندانی پەیوەندیداران بۆ پێشکەشکردنی خزمەتگوزاری هاورێی لاوان.
- دانان یان گۆڕین یان کاراکردنی سیاسەت و یاسای تایبەت بۆ ئەوەی لاوان بە ئاسانی مومارەسەی کارامەییە ژیانییەکان بکەن و ئاسانکردنی گەیشتن و وەرگرتنیان بۆ ئەو خزمەتگوزاریانەی کە پێویستیانە.
- هاندانی هەموو پێشکەشکارانی خزمەتگوزاریەکان بەوەی فێری کارامەییە ژیانییەکان بن و جێبەجێیان بکەن بۆ ئەوەی ببن بە نموونە.
- راهێنان پێکردنی ئەو کەسانەی لەگەڵ لاوان کار دەکەن لەسەر کارامەییە ژیانیەکان.
- هۆشیارکردن و رۆشنبیرکردنی کۆمەڵگە بە گشتی سەبارەت بەکارامەییە ژیانیەکان.
- پێشکەشکردنی پاڵپشتی بۆ پێشکەشکەرانی خزمەتگوزاریەکان/ پێگەیاندنکاران/ ئەو کەسانەی لەگەڵ لاوان کار دەکەن بۆ گەشەکردنی کارامەیی و بەرنامە و سیستەمەکانیان بۆ ئەوەی لاوان لاوان فێری کارامەییە ژیانییەکان بکەن و بتوانن لە ژیانی رۆژانەی خۆیاندا مومارەسە بکەن.
- بانگەشەکردن بۆ کارامەییە ژیانییەکان لەناو خەڵکدا (لە رێگای ئەنجوومەنی خەڵك بۆ نموونە) و راهێنانی خەڵك لە سەر چۆنیەتی بەکارهێنانی کارامەییە ژیانییەکان لەگەڵ لاوانی خۆیاندا.
- هاندانی دەزگاکانی راگەیاندن بۆ ئەوەی بانگەشە بۆ کارامەییە ژیانییەکان بکەن وەکو بابەتێکی هۆشیارکردنەوەی کۆمەڵگا مامەڵەی لەگەڵ بکەن.

نموونەیەک سەبارەت بە پشتگیریکردن و پاڵپشتی لاوان بۆ فێربوون و جێبەجێکردن و مومارەسەکردنی کارامەییەکانی ژیان- وەزارەتی وەرزش و لاوان

١. پێشخستن و پەرەپێدانی تواناکانی لاوان سەبارەت بە کارامەییە ژیانییەکان لە رێگەی:

- سازدانی هەندێک ورکشۆپی راهێنان بۆ لاوان.
- خێوەتگای دێدەوانی (کامپ).
- تەلەفزیۆن و رادیۆی تایبەت بە لاوانەوە.

٢. رەخساندنی دەرفەت بۆ موومارەسەکردنی کارامەییەکانی ژیان لە ڕێگەی پێکهێنانی لیژنەکانی لاوان بۆ بەشداریکردنیان لە بڕیاردان لەناو بنکەکانی لاواندا, هەروەها بەشداریکردن لە پلاندانان بۆ چالاکی و ئەنجامدان و هەڵسەنگاندنیان.

٣. پشتگیریکردنی ژینگەیەکی پاڵپشت بۆ سازدانی لاوان بۆ موومارەسەکردنی کارامەییەکانی ژیان لە ڕێگەی:

- دانانی ئەو یاسایانەی کە ڕێگا بە لاوان دەدات بەشداری لە بڕیاردان بکەن لەناو بنەکانیاندا.
- ڕاهێنان پێکردنی کارمەندەکانی بنکەی لاوان و سەنتەرە ڕۆشنبیریەکان لەسەر کارامەییە ژیانییەکان.

چۆن بەدواداچوون بۆ بەرنامەکانی کارامەییەکانی ژیان دەکەین و هەڵیاندەسەنگێنین؟

ئایا گەیشتین بە ئامانجەکانمان؟ ئایا هیچ گۆڕان لە زانیاری و هەڵوێست و کارامەییەکانی لاوان ڕوویانداوە؟ جۆری دانیشتنەکان چۆن بوون؟ ئایا توانیمان بگەین بە هەموو لاوان کە بڕیار بوو کاریان لەسەر بکەین؟ ئایا مامۆستا و کارمەندانە لەگەڵ لاوان کاردەکەن ڕاهێنانیان کردووە؟ ئایا بابەتەکانی ڕاهێنان بەکار هێنراون؟ ئایا موداخەلەکان و توخمە سەرکەوتووەکان و سەرنەکەوتووەکانی پرۆگرامەکە چیین؟

ئەمانە و پرسیارگەلی دیکەش دەکەین و هەوڵدەدەین بە چەندایەتی و جۆراتی وەڵامیان بۆ بدۆزینەوە کاتێك پرۆسەی هەڵسەنگاندن دەکەین کە لە سەرەتای هەنگاوەکانی پرۆگرامەکەوە پلانی بۆ دادەنرێت و تاکو کۆتاییەکەی. بەڵام ئێمە پێویستمان بە پلانێکی تۆکمەیە ئەنجامەکانی پرۆگرامەکە بگرێتە خۆی لەسەر ئاستی نزیك و درێژخایەن و ناوەڕاستیش و چۆن هەر یەك لە مانە دەپێورێت و چی ئامرازێکمان پێویستە و کێ ئەنجامی دەدات؟

شایەنی باسە، لاوان دەتوانن لە پرۆسەی بەدواداچوون و هەڵسەنگاندندا بەشداری بکەن لە ڕێگەی پێشنیازکردنی بۆ چوونەکانیان یان بەشداریکردنیان وەکو توێژەر ئەگەر ڕاهێنانی لەسەر ئەم پرۆسەیە کرد بێت.

گرنگیی بەدواداچوون و هەڵسەگاندنی پرۆگرامەکانی کارامەییە ژیانییەکان

گرنگی هەڵسەنگاندی کارامەییە ژیانییەکان لەوەدایە:

1. لە کاتی بەڕێوەچوونی پرۆگرامەکەدا ئەو هزرەمان دەداتێ کە چی دەکرێت و بە چی ئەنجامدەدرێت و دەتوانین چی چاك بکەین یان بیگۆڕین تاکو دەگەینە ئامانجەکانمان.

2. دەستنیشانکردنی ئەوەی تا چ رادەیەك لە ئامانجەکانمان رۆیشتوین: ئەو گۆڕانکاریانە چیین کە لە زانیاری و کارامەیی و هەڵوێست و ڕەفتارەکانی لاوان و فەرمانبەرانی بوارەکە و کۆمەڵگەکەدا دروست بوون؟
3. تیشك دەخاتە سەر رادەی کارایی پرۆگرامەکە وەك ئامرازێك بۆ گۆڕانکاری لە ڕەفتاری لاواندا.
4. دەستنیشانکردنی ئەو شتانەی پێویستە بیانگۆڕین یان کاریان لەسەر بکەین و فراوانیان بکەین.
5. لە ڕێگەی ریپۆرتە دوور و درێژەکانەوە هاوکاری کۆکردنەوەی پارە دەکەن بۆ بەردوامبوون یان فراوانکردنی پرۆگرامەکە بۆ ئەوەی زیاترین ژمارەی دەزگا و بوارەکانی لاوان بگرێتەخۆی.
6. کاریگەری گەراوە دەبەخشێت بە بەشداربووان و فەرمانبەرانی بوارەکە و بەشداربووانی پرۆگرامەکە.

چی؟ کەی؟ چۆن بەدواداچوون و هەڵسەنگاندن دەکەین؟

وەکو هەر پرۆگرامێکی دیکە, دوو شت هەن بۆ هەڵسەنگاندنی پرۆگرامی کارامەییە ژیانیەکان: هەڵسەنگاندنی پرۆسەکە و هەڵسەنگاندنی ئەنجامەکان. ئەم خشتەیە هەردوو جۆر هەڵسەنگاندن دەناسێنێت و وەڵامی پرسیاری کەی و چۆن و چی؟ دەداتەوە:[٣]

خشتەی ژمارە (٢٥): جۆرەکانی هەڵسەنگاندن و ئامانجەکانی و کات و شێوازەکەی ڕووندەکاتەوە:

جۆرەکانی هەڵسەنگاندن	چی هەڵدەسەنگێنین؟	کەی هەڵدەسەنگێنین؟	چۆن هەڵدەسەنگێنین؟
هەڵسەنگاندنی پرۆسەیی (بەدواداچوون): چۆن بەرێوبەرایەتی و جێبەجێکردنی	• **رۆماڵکردن:** تا چ رادەیەك توانرا بگاتە توێژی ئامانج/ ئەوەی مەبەستە بیگەنێ. • **جۆرێتی:** ئایا ناوەرۆکی پرۆگرامەکە تێکەڵەیەکە	• لە ماوەی جێبەجێکردنی پرۆگرامەکە و پاش تەوابوونی.	• کۆبوونەوە خولیەکان. • رییۆرتاژەکان. • رێگا چالاکەکان: وەکو کاری

پرۆگرامەکە کراوە؟ ئایا پرۆگرامەکە وەك پلانی بۆ دانرابوو بەڕێوە چوو؟	لە زانیاری و هەڵویست و کارامەیی؟ ئایا ئەو شێوازانەی بەکارهێنراون هابەشن/ کارلێککردنن/ چالاککەرن؟ ئایا ماموستایان و ڕاهێنەران ڕاهێنانیان بینی؟ چۆن کراوە؟ ئایا بەرنامەکە سیاسەتی پاڵپشتی هەیە؟ ڕای توێژی ئامانج و سوودمەندان چییە؟ ئایا بەرنامەکە پەیوەندی بە خزمەتگوزاریەکانی دەزگاکان و کۆمەڵگەوە هەیە؟...هتد.		گروپ، گەردەلوولی زەینی (هزرباراندن) و ئەوانی دیکە. ♦ گرووپی گفتوگۆی ئامانجدار. ♦ چاوپێکەوتن و فۆرم. ♦ پەیوەندی بە ئینتەرنێت. ♦ تێبینیکردن.

هەڵسەنگاندنی ئەنجامەکان: تاچ رادەیەك پرۆگرامەکە گەیشت بە ئامانجەکانی؟ ئایا گۆڕانکاری لەسەر ئاستی زانیاری و هەڵوێست و ڕەفتار و دۆخەکە بەهۆی پرۆگرامەکەوە بووە؟ قەبارەی گۆڕانەکە چەندە؟ کام پێکهاتەی پرۆگرامەکە بەهێز بووە و کامەیان لاواز بووە؟	چەند ئاستێك: ♦ **ئاستی نزیك**: گۆڕان لە زانیاری و هەڵوێست و کارامەییەکان لە کۆتایی دانیشتنەکە دەبێت یان بەم زووانە دەبێت.	♦ پێش دەستپێکی پرۆگرامەکە: دۆزینەوە داتا بەیسی بنەڕەتی بۆ زانیاری و هەڵوێست و کارامەیی و ڕەفتاری لاوان و مامۆستایان ئەوانەی کاریان لەگەڵ دەکەن. ♦ لە کۆتایی جێبەجێکردنی چالاکی پرۆگرامەکە یان ڕاستەخۆ پاش کۆتایی پێهاتنی یان لەسەر ئاستی دوور ماوەیەك پاش تەواوبوونی. ♦ مەرج نیە هەموو جارێك پرۆگرامەکە ئەنجامدرا ئەم جۆرە هەڵسەنگانە بکرێت ئەگەر ئەمجارە کارای خۆی چەسپاند.	♦ هەڵسەنگاندنی پێشوەخت و پاشوەخت لە ڕێگەی فۆرمەکانەوە (پرسیاری فرە بژاردە یان ڕاست و هەڵە، بۆشایی، قاڵدرمەی لیکیرت..هتد) بۆ پێواندنی زانیاری و هەڵوێستەکان. ♦ ڕۆڵبینین, خستنە ناو حاڵەت، چاوپێکەوتن، پرۆژە، وتار بۆ پێواندنی کارامەییەکان.
	♦ **ئاستی مامناوەندی:** گۆڕان و بەردەوامبوون لەسەر گۆڕانکاریەکانی ڕەفتار و ئەو دۆخانەی	♦ یان لە حاڵەتێکدا ئەگەر ویستمان پرۆگرامەکە فراوان بکەین.	♦ لێکۆڵینەوەی زانستی فراوان و ورد کە چاوپێکەوتن و

	کاریگەری لەسەر ئەنجامدانی ئامانجەکانی پرۆگرامەکە دەکەن.		فۆرمەکان بە کاردەهێنن.
	♦ **ئاستی درێژخایەن (دوورودرێژ)**: گۆڕان لە بارودۆخی درمی بۆ بابەتە تەندروستی و کۆمەڵایەتییەکان و بابەتە ئابووری و سیاسیەکان کە ئامانجی پرۆگرامەکە بوون.		♦ دیراساتی درمی و ئاماری

هەندێک نموونە بۆ ئامرازەکانی هەڵسەنگاندنی پرۆسە لەناو دانیشتنێکی کارامەییەکانی ژیاندا:

هەڵسەنگاندنی پرۆسەکە

ئامرازەکانی هەڵسەنگاندن هەمەجۆرن, ئەمەی خوارەوە هەندێک ئامرازی هەڵسەنگاندنی پرۆسەکەن کە لاوان دوای دانیشتنێک یان چەند دانیشتنێکی کارامەییە ژیانییەکان بەکار دێنن:

رێگای چالاك:

ئامرازی H^4:

- لاوان دابەشی گروپ دەکەین.
- داوا لە گروپەکان دەکەین وەکو بازنە لە دەوری کاغەزێکی بۆردی گەورەدا دابنیشن کە لەسەری نووسراوە H.
- خانەکانیان لەگەڵدا پڕ دەکەینەوە:
  - "ئەو شتانەی بە دڵتان بوون چی بوون؟"
  - پاشان "ئەو شتانەی بە دڵتان نەبوون چیبوون؟"
- پاشان لەهەر بەشداربوویەك دەپرسین رای خۆی دەربڕێت سەبارەت بە دانیشتنەکە بە گشتی بەوەی ژمارە 1-5 دابنێت. تێکرایی هەر ژمارەیەك لە شوێنی گونجاودا دەنووسین.
- لە کۆتاییدا سەبارەت بە پێشنیازەکانیان گفتوگۆ دەکەین بۆ چۆنیەتی چاکردنی دانیشتنەکە.

☺		☹
ئەو شتانە چی بوون کە لە دانیشتنەکەدا بە دڵتان بوون؟	راتان لەسەر دانیشتنەکە بە گشتی چی بوو؟ 1 2 3 4 5	ئەو شتانەی کە لە دانیشتنەکەدا بەدڵتان نەبوون, چی بوون؟
	چۆن دەتوانین دانیشتنەکە بۆ جاری دیکە چاکتر بکەین؟	

ئامرازی "رازیم"-"رازی نیم"[3]

- هێڵێکی ستوونی یان ئاسۆیی دروست دەکەین پێنج کورسیی لەسەر دادەنێین دوور کە لە یەکتر بن.
- لەسەر هەر دانەیەکیان و بەریزبەندی لە کورسی یەکەمەوە کارتی لەسەر دادەنێین کە ئەم دەستەواژانە لەسەریان نووسراو بێت:
  - بە هیچ شێوەیەك رازی نیم
  - رازی نیم

- ○ بێلایەنم
- ○ رازیم
- ○ زۆریش رازیم

- ئەو وشە و رستانەی ئامادەمان کردووە بۆ بەشداربووان دەیانخوێنینەوە سەبارەت بەو بابەتانەی دەتەوێ بیپێویت (زانیاری، بەشداریکردن، پەیوەندییەکانی ناو گروپ، بابەتی لۆجیستی، رێگە و ئامرازەکانی بەکارهاتوو... هتد) ئینجا داوایان لێدەکەین لە پشتی ئەو کورسیە بوەستن کە رای ئەوان دەردەبڕێت.
- ژمارەی بەشداربووانی راوەستا و لەسەر هەر کورسیەك لەسەر بۆردەکە دەنووسین.
- دەکرێ سەبارەت بە هۆکارەکانی هەڵبژاردنەکانیان گفتوگۆ بکەین.

چوارچێوەی ژمارە ٥/٣

نموونەی دەستەواژەکان:

- دانیشتنەکە بەسوود بوو.
- شتێکی نوێ فێربووم.
- شتێک فێربوم کە ژیانی رۆژانەمدا بەکاری دەهێنم.
- ئێستا دەزانم چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەم بارودۆخە بکەم.
- چالاکیەکان خوێنکەرم و بەجۆش بوون.
- زانیاریەکان ئاسان و پراکتیکی بوون.

فۆرمی هەڵسەنگاندن

هەروەها دەکرێ لە کۆتایی دانیشتنەکەدا فۆرمێك بەسەر بەشداربووواندا دابەش بکەین و ئەوانیش وەڵامی پرسیارەکان دەدەنەوە بە بێ ناونووسین. لێکیدەدەینەوە و ئەنجامەکەی بە بەشداربووان رادەگەیەنین و پێیان دەڵێین کە هەوڵدەدەین پێشنیازەکانتان بەجێ بگەیەنین.

نموونەی فۆرمێکی هەڵسەنگاندنی دانیشتنێکی کارامەییە ژیانیەکان

- ❑ **ناونیشانی دانیشتنەکە:** -------------------------------
- ❑ **ئاماژەی X لە خانەی گونجاو دابنێ**

	رازی نیم 1	دڵنیا نیم 2	رازیم 3
ئامانجەکانی دانیشتنەکان بەدی هاتن.			
ئاستی زانیاریەکان گونجاو بوون.			
شێوازەکانی بەکارهاتوو لە ڕاهێناندا گونجاون.			
توانیم بەشداری بکەم.			
کەشی دانیشتنەکە بە گشتی خۆش و گونجاو بوو.			
فێری شتێکی نوێ بووم.			
فێری هەندێ شت بووم دەتوانم لە ژیانی ڕۆژانەمدا بەکاریان بێنم.			
هۆڵ و کەرەستەکان یاریدەدەربوون لەسەرکەوتنی دانیشتنەکاندا.			

نموونەی فۆرمێکی هەڵسەنگاندنی دانیشتنێکی کارامەییە ژیانیەکان

- **ئاماژە بـ"✓" بۆ 3 وشە بکە کە بۆچوونەکەت لەسەر ئەم دانیشتنە دەردەبڕێت:**

- سەرنج ڕاکێشە	- روونە	- واقعییە
- بێزارکەرە	- ئاسانە	- سوودبەخشە
- سەختە	- تەحەدایە	- کات کوشتنە
- نوێیە	- داهێنەرە	

- **پێشنازەکانت بۆ چاککردنەوەی دانیشتنەکە/ دانیشتنی داهاتوو:**

____

____

____

لیستی خشتەکان

۱. خشتەی ژمارە (۱): بنەما دەرەکی و ناوەکیەکانی کارامەییەکانی ژیان پیشان دەدات.

۲. خشتەی ژمارە (۲): پوختکراوەی کارامەییە سۆزداریەکان.

۳. خشتەی ژمارە (۳): تایبەتمەندیەکانی ئەو کەسانەی کە خۆنرخاندنی بەرز یان نزمیان هەنە پیشان دەدات.

٤. خشتەی ژمارە (٤): پلانی جێ بەجێ کردنی ئامانجەکان پیشان دەدات.

٥. خشتەی ژمارە (٥): نیشانەکانی تووڕەبوون پیشان دەدات.

٦. خشتەی ژمارە (٦): ئەو بابەتانەی کە پێویستە بکرێن و شێوازی ئەنجامدانەکەی پیشاندەدات.

۷. خشتەی ژمارە (۷): بابەتە گرنگ و بە پەلەکان پێناسە دەکات.

۸. خشتەی ژمارە (۸): شێوازی رەفتارکردن بەپێی گرنگی بابەتەکان.

۹. خشتەی ژمارە (۹): پوختەی کارامەییەکانی درککردن.

۱۰. خشتەی ژمارە (۱۰): پوختەی کارامەییە کۆمەڵایەتییەکان.

۱۱. خشتەی ژمارە (۱۱): رەفتاری وەرگرتوو روونەدەکاتەوە.

۱۲. خشتەی ژمارە (۱۲): رەفتاری هێرشبەر روونەدەکاتەوە.

۱۳. خشتەی ژمارە (۱۳): رەفتاری یەکلاکەرەوە روونەدەکاتەوە.

۱٤. خشتەی ژمارە (۱٤): هەنگاوەکانی دەربڕینی یەکلاکەرەوە روونەدەکاتەوە.

۱٥. خشتەی ژمارە (۱٥): هەنگاوەکانی رەتکردنەوەی یەکلاکەرەوە روونەدەکاتەوە.

۱٦. خشتەی ژمارە (۱٦): رێگاکانی بەرەنگاربوونەوەی هەوڵەکانی قاییلکردن روونەدەکاتەوە.

۱۷. خشتەی ژمارە (۱۷): تایبەتمەندیەکانی ناکۆکی ئەرێنی و نەرێنی پیشان دەدات.

١٨. خشتەی ژمارە (١٨): ڕێگاکانی بەڕێوەبردنی ناکۆکی و ئەنجامەکانی مفاوەزەکردن پیشان دەدات.

١٩. خشتەی ژمارە (١٩): جۆری کەسەکان و چۆنێتی مامەڵەکردنیان پیشان دەدات.

٢٠. خشتەی ژمارە (٢٠): قۆناغەکانی گەشەسەندنی تیم پیشان دەدات.

٢١. خشتەی ژمارە (٢١): ڕێگاکانی تێکهەڵکێشکردنی بەرنامەکانی کارامەییە ژیانییەکان لەناو پرۆگرامەکانی خوێندندا پیشان دەدات.

٢٢. خشتەی ژمارە (٢٢): ڕێگاکانی ڕاهێنان, ئامانج و هەنگاوەکانی جێبەجێکردنیان پیشان دەدات.

٢٣. خشتەی ژمارە (٢٣): هەندێک لە ئامرازەکانی ڕاهێنان و ڕێگاکانی بەکارهێنانیان پێناسە دەکات.

٢٤. خشتەی ژمارە (٢٤): هەندێک ئاموژکاری دەربارەی چۆنێتی مامەڵەکردن لەگەڵ هەندێ تەبیعەت پیشان دەدات.

٢٥. خشتەی ژمارە (٢٥): جۆرەکانی هەڵسەنگاندن و ئامانجەکانی و کات و شێوازەکەی ڕووندەکاتەوە.

لیستی هێڵکارییەکان

١. هێلکاری ژمارە (١): هەر پێنج ئاستی پەیوەندی مرۆڤ بە ژینگەکەیەوە پیشان دەدات.

٢. هێلکاری ژمارە (٢): ئەو فاکتەرانە پیشان دەدات کە خۆنرخاندن پشتی پێدەبەستێت.

٣. هێلکاری ژمارە (٣): کاریگەری خۆنرخاندنی نزم لەسەر لاوان پیشان دەدات.

٤. هێلکاری ژمارە (٤): کاریگەری کاتەکانی ڕۆژ لەسەر وزەی کەسیی پیشان دەدات.

٥. هێلکاری ژمارە (٥): بازنەی پەیوەندیکردن پیشان دەدات.

٦. هێلکاری ژمارە (٦): قۆناغەکانی پرۆسەی گوێگرتن پیشان دەدات.

٧. هێلکاری ژمارە (٧): پەیوەندی نێوان بەڕێوەبردنی ناکۆکی و گرنگی بابەتەکە پیشان دەدات.

٨. هێلکاری ژماره (٨): ئاستەکانی ئامانج لە پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیریدا پیشان دەدات.

٩. هێلکاری ژماره (٩): ئەگەرەکانی تێکهەڵکێشکردنی کارامەییەکانی ژیان لەناو پرۆگرامەکانی لاوان.

١٠. هێلکاری ژماره (١٠): هەرسێ قۆناغەکانی گەشەسەندنی کارامەییە ژیانییەکان.

لیستی چوارچێوەکان

١. چوارچێوەی ژماره ١/١: پێناسەی دیکە!

٢. چوارچێوەی ژماره ١/٢: هەندێ چەمکی گرنگ.

٣. چوارچێوەی ژماره ١/٣: لاوان دەڵێن کارامەییەکانی ژیان بە توانامان دەکات.

٤. چوارچێوەی ژماره ٢/١: بەبیرمان دێنێتەوە!

٥. چوارچێوەی ژماره ٢/٢: شێوازەکانی بیرکردنەوەی نەرێنی.

٦. چوارچێوەی ژماره ٢/٣: بەبیرمان دێنێتەوە!

٧. چوارچێوەی ژماره ٢/٤: شێوازە نەرێنییەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ گرژیدا.

٨. چوارچێوەی ژماره ٢/٥: سوودەکانی بیرکردنەوەی ئەرێنی.

٩. چوارچێوەی ژماره ٣/١: پێکهاتەی پەیامەکە.

١٠. چوارچێوەی ژماره ٤/١: لەکاتی کارکردن لەگەڵ لاوادا.

١١. چوارچێوەی ژماره ٤/٢: سەرنج!

١٢. چوارچێوەی ژماره ٤/٣: پێناسەی مفاوەزەکردن چییە؟

١٣. چوارچێوەی ژماره ٤/٤: ستراتیژیەکانی وەدەستهێنانی پشتگیری.

١٤. چوارچێوەی ژماره ٤/٥: توێژی ئامانج لە پرۆسەی وەدەستهێنانی پشتگیری.

١٥. چوارچێوەی ژمارە ٥/١: خزمەتگوزاریە تەندروستیەکان.

١٦. چوارچێوەی ژمارە ٥/٢: نموونەی پلانی دانیشتنێک سەبارەت بە کارامەییەکانی ژیان.

١٧. چوارچێوەی ژمارە ٥/٣: نموونەی دەستەواژەکان.

لیستی سەرچاوەکان

1. Skills for Health-Skills-Based Health Education including Life Skills: an important component of a child-friendly/health-promoting school، WHO، UNICEF، UNESCO، UNFPA، WB، PCD، EDC، EI.
2. Escape Peers، Module 7Life Skills، UNICEF.
3. 4-H Volunteer Leaders’ Series، Life Skills Through 4-H، Darlene Z. Baker، Ph.D. Assistant Director 4-H Youth Development، University of Arkansas، Division of Agriculture.
4. Promoting healthy adolescents: synthesis of youth development program evaluations. Roth، J.، Brooks-Gunn، J.، Murray، L.، & Foster، W. (1998). *Journal of Research on Adolescence*، 8(4)، 423-459.
5. School-based programmes to reduce sexual risk-taking behaviours:Sexuality and HIV/AIDS education، health clinics، and condom availability programmes، Kirby، D. (1994) Paper presented at the annual meeting of the American Public Health Association، SanDiego، Calif.، 31October 1994.
6. The interpersonal communication Book، Joseph A. Devito، Hunter College of the city university of New York، 2004
7. Emotional fitness conditioning: An action plan for lifelong emotional health، Bergman، R.L.، & Bell، A. W. 1998، New York، NY: Perigee Books.
8. American Psychiatric Glossary (7th ed.)، Edgerton، J. E. & Campbell، R.J. (1994)، Washington، DC: American Psychiatric Association.
9. Relationship of empathy to appraisal،depression، life satisfaction، and physical health in informal caregivers of older adults.Lee، H.S. Brennan، P.F.، & Daly، B. J. (2001). Research in Nursing and Health، 24(1)، 44-56.
10. Attachment security، compassion، and altruism.Current Direction in Psychological Science. Mikulincer، M.، & Shaver، P.R. (2005).، 14(1)، 34-38.
11. Teaching Kids to Respond Assertively to Peer Pressure، Susan Carney، 2007.
12. The Act Game، ACT: Assertive Communication Training، A Social Skills Training Program for Children Grades 3 – 6، Teacher’s manual، Barbara Kenney Bickford، Sutherland Miller، and Mary Jane Rotheram-Borus.
13. Looking out Looking In، 13th Edition، by Ronald Adler and Russel Proctor II، 2011
14. Conflict Negotiation Skills for Youth، UN، NY 2003
15. Conflict Management، Jacklyn A. Bruce، Ph.D.، Assistant Professor- Youth Leadership Development، Pennsylvania State University.
16. Spence، Muneera U. "Graphic Design: Collaborative Processes = Understanding Self and Others." (lecture) Art 325: Collaborative Processes. Fairbanks Hall، Oregon State University، Corvallis، Oregon. 13 Apr. 2006.
17. Managing your time، Julie Ann Amos، Golier Buisness Library، Golier International، 1998.

18. The life skills handbook-An active learning Handbook for working with Children and young people، Clare Hanbury، 2008.
19. Life Skills Training: Empirical Findings and Future Directions، Gilbert J. Botvin and Kenneth W. Griffin The Journal of Primary Prevention، Vol. 25، No. 2، October 2004.
20. Understanding advocacy-Advocacy tool kit، Tearfunds، roots resources number 1، 2002
21. youth development linked with prevention in a Vietnamese American community: successes، challenges، and lessons learned، Kegler، M.C.، Young، K.H.، Marshall، L.، Bui، D.، and Rodine،S. (2005). Positive. *Journal of Adolescent Health*، 37، S69-S79.
22. Dakar Framework for Action، Education for All: Meeting our Collective Commitments، World Education Forum، Dakar، Senegal، April 2000.
23. State Superintendent of Public Instruction – "Life Skills K-12"، Patti Harrington، Ed. D.
24. Looking out Looking In، 13th Edition، by Ronald Adler and Russel Proctor II، 2011
25. Rogers، C. (1982). Empathic: An unappreciated way of being. In Rubenstein، H. and Block، M. Things that matter: Influences on helping relationships. New York: Macmillan publishing Co.، Inc.
26. Direct social work practice: theory and skills، Hepworth، D. and Larsen، J. (1986). Third Edition. Belmont، California: Wadsworth Publishing company.
27. Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ، Daniel Goleman، Batnam Book-Psychology، A bantam International Edition، 1996.
28. Developmental psychology: Theory، research، and applications.Monterey، California: Brooks/Cole Publishing company، Shaffer، D. 1985.
29. Studies by Bergman & Bell، 1998; Edgerton & Campbell، 1994; Lee، Brennan & Daly، 2001; Mikulincer & Sahver، 2005.
30. Watershed information Network-Purdue University، http://www.ctic.purdue.edu/KYW/brochures/manageconflict.html
31. How to Disagree without Being Disagreeable، Fast Company Magazine، November 1995 issue، Don Wallace and Scott McMurry. http://pf.fastcompany.com/online/01/disagree.html
32. Elias، Gara، Schulyer، Brandon-Muller، andSayette، 1991
33. Deffenbacher، Oetting، Huff، and Thwaites، 1995;Deffenbacher، Lynch، Oetting، and Kemper، 1996; Feindler، et al 1986.
34. Elias،1991.
35. Tolan & Guerra، 1994.
36. Englander-Goldern et al، 1989
37. Mize and Ladd، 1990.
38. Oleweus، 1990.
39. McConaughy، Kay and Fitzgerald، 1998.
40. Young، Kelley، and Denny، 1997
41. Griffin &Svendsen، 1992; Caplan et al.، 1992; Werner 1991; Errecart et al.، 1991; Hansen،Johnson، Flay، Graham، & Sobel، 1988; Botvin et al.، 1984، 1980.
42. Kirby، 1997 and 1994; WHO/GPA، 1994; Postrado & Nicholson، 1992;Scripture Union، n.d.، Zabin et al.، 1986; Schinke، Blythe and Gilchrest، 1981.
43. Promoting opportunities for adolescents in Jordan with a focus on girls-Participatory evaluation report، UNICEF، Jordan Country Office، December 2004.
44. Anger Management، Resource Sheet، Cancer Institute NSW، Alexandria، www.cancerinstitute.org.au ،
45. According to Dr. Hanz Selye model of General Adaptation Syndrome discovered in 1936
46. Cognitive appraisal model، Lazarusand Folkman 1984
47. WebMD Medical Reference from Healthwise، http://www.webmd.com/mental-health
48. Introduction to Creative Thinking، Robert Harris، July 1، 1998، http://www.virtualsalt.com/crebook1.htm

49. Critical Thinking as Defined by the National Council for Excellence in Critical Thinking. Scriven، M.، and Paul، R.W.، (1987)
50. Decision Making and Problem Solving، Independent Study، FEMA، November 2005. The life skills handbook-an active learning handbook for working with children and young people، Clare Hanbury، November 2008. www.decision-making-confidence.com/types-of-decision-making.html
51. Josephson Institute of Ethics. (2005). Retrieved January 27، 2005، from http://www.josephsoninstitute.org/
52. Empathic: An unappreciated way of being. In Rubenstein، H. and Block، M. Things that matter: Influences on helping relationships. New York: Macmillan publishing Co.، Inc.، Rogers، C. (1982).

53. خدمه الفرد والمجتمع عالم معاصر، عيمان عبدالفتاح (1977)، القاهره: المكتبه الأنجلوالمصريه.
54. معهد بانگەشەكردن، بانگەشەكردن من أجل العداله الاجتماعيه
55. بانگەشەكردن بحقوق الاگفال فی العالم العربی: المفهوم والخبر التقريرعن ورشه عمل إقليميه لورشه المواردالعربيه والمنقمەالسويديەلرعايەالأگفال -قبرص2002
56. دليل مهارات الحياه الأساسيه للشباب، يونيسف، معهد الملكه زين الشرف التنموی، 2003
57. أفكار فی العمل مع الناس، نهج فی التعليم والتدريب، ێن هوب وسالی تيميل، ورشه المواد العربيه، 2000.
58. اتجاهات حديپه فی الإعلام ا لتنموی، جامعەجونز هوبكنز/مركز برامج الاتصال والجامعه الأمريكيه فی بيروت، 2009.
59. دليل الشباب التپقيفی حول الإيدز والصحه الإنجابيه، وزاره الصحه فی المملكه الأردنيه الهاشميه، يونيسف، برنامج الأمم المتحده المعنی بالجريمه والمخدرات، 2004.

پێگەی ئەلیکترۆنی:

1. http://www.search-institute.org/assets/
2. http://faculty.buffalostate.edu/smithrd/UAE%20Communication/Unit2.pdf
3. http://www.cccfcs.com/uploads/Family%20Studies/FS%2009/Building%20Empathy.pdf
4. http://www.businessballs.com/empathy.htm
5. http://ctb.ku.edu/en/SearchResults.aspx?IndexCatalogue=Site+Index+EN&SearchQuery=empathy+
6. http://www.creativecounselors.com/articles/Assertive.pdf
7. http://www.educationbug.org/a/what-is-peer-pressure.html
8. https://justice.alberta.ca/programs_services/mediation/drn/Documents/AssertiveCommunicationPresentation.pdf
9. http://www.healthsystem.virginia.edu/pub/feap/work-life/newsletters/assertive-communication.pdf
10. http://www.fao.org/docrep/w7504e/w7504e07.htm
11. http://ohioline.osu.edu/hyg-fact/5000/pdf/5301.pdf
12. http://www.youthandleadership.com/articles/decision-making-problem-solving-teens
13. http://www.media-awareness.ca/english/teachers/media_literacy/key_concept.cfm http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetails.aspx?p=240&np=298&id=2111
14. http://www.healthinsite.gov.au/content/external/page.cfm?ObjID=00008B33-E3E6-1D2B-BE8883032BFA006D&PID=4177
15. http://social.jrank.org/pages/322/Identity-Development.html#ixzz1OwKGwYav; Identity Development - Aspects of Identity - Adolescents، Adolescence، Self، Career، Exploration، and Explore
16. http://extension.unh.edu/4H/4HPubs/youthgs.pdf، 4-H Goal Setting - Member’s Packet S:\goal setting fact sheet.wpd، 2000
17. http://www.helpguide.org/mental/anger_management_control_tips_techniques.htm
18. http://en.wikipedia.org/wiki/Emotion

19. http://en.wikipedia.org/wiki/Anger.
20. http://en.wikipedia.org/wiki/stress.
21. http://www.apa.org/topics/anger/index.aspx
22. http://www.apa.org/topics/stress/index.aspx
23. http://www.apa.org/topics/anxiety/index.aspx.
24. http://wellness.uwsp.edu/medinfo/handouts/LAs/Time%20Management.pdf
25. http://www.dupage88.net/aths/resources/STUDY/Troyeval_sources.pdf
26. http://kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/stress.html#
27. http://www.essentiallifeskills.net/thinkpositively.html
28. http://www.calstatela.edu/faculty/jshindl/cm/Self-esteem.htm.
29. http://eduscapes.com/tap/topic69.htm
30. http://www.ehow.com/info_8063670_decision-making-ice-breaker-activities.html
31. http://www.ndt-ed.org/TeachingResources/ClassroomTips/Teamwork.htm
32. http://en.wikipedia.org/wiki/Tuckman%27s_stages_of_group_development
33. http://www.cril-online.org/informedEmpowered/advocate/10steps.html،
34. http://ctb.ku.edu
35. http://faculty.imamu.edu.sa/css/atniyazi/Pages/12c7f198-30bb-494e-9e18-3bcd7294ff2b.aspx
36. http://www.who.int/bulletin/volumes/87/4/08-056713/en/index.html