



سەرچاوه بۆ كهسانی خاوهن ئۆتيزم و خيزانه كانیان له بارودۆخی جهنگ و ئاواره بوون

وهه گێران: سهید عهلی سهمهدی
پسپۆری ناریکیه کانی
گهشهسهندن و زیرهکی

چیرۆکه
کۆمه لایه تیه کان

پالپشتیه
دیداریه کان

شیواز هکانی
بهه رنگار بوونه وه

سەرچاوه بۆ كەسانی خاوهن ئۆتیزم و خیزانهكانیان له بارودۆخی جهنگ و ناواری
سەرچاوه بۆ كەسانی خاوهن ئۆتیزم و خیزانهكانیان له بارودۆخی جهنگ و ناواری

ناوهندی ئۆتیزم له زانکۆی کارۆلینای باکووری (UNC)

کارا هیوم، فیکتوریا واتهرز، بیکى دیز، لیندسى رینتشلەر، نان سام، جیسیکا ستاینبرینەر، تایلور کینیدی، براین تۆماشیفسکی، ستیفانی ریزکا، یۆلاندای پیرکینز، سالی ناقیل و باربارا پوسن

ئەو منداڵ و خیزانانەى كە تووشى جهنگ و ناواری بوون، زۆر رێى تێدەچیت تووشى ترومای (برینداربوونی دەرروونی) قورس بووبن و كاردانەوه نەگەرییهكانیان بریتین لە: نیگەرانی، خەم، شەرم، زەحمەتى لە چەربوونەوهى مێشك، هەستى بێدەنگى و بێهەستى، ناسایى و نازارى جەستەیی. ئەم كاردانەوانە لە كەسانی ئۆتیزیكدا رەنگە توندتر بن. سەرچاوهكانى ئیمە سى بەشى سەرەكى لەخۆدەگرن: چیرۆكه كۆمەلایهتیهكان، پشتیوانییه دیدارییهكان (نموونه بۆ رۆتینهكانى رۆژانه و هەلبژاردنهكان)، و شیوازهكانى بەرەنگاربوونهوه. ئەم سەرچاوانە دیزاین كراون تا لەم بارودۆخە ئالۆزەدا یارمەتى دروستبوونی تیگەیشتن بەدەن و ئەو رۆتینانە پیشكەش بكەن كە رەنگە ناسایش یان هەستى ناشایى لەگەڵ خۆیدا بهێنن.

ئەم سەرچاوانە بە شیوهیهك دیزاین كراون كە بەپێى نەبوونی دەرفەتى چاپكردن، لەسەر ئامیری گەرۆك (مۆبایل) بێنرین یان بەكاربهێنرین.

سەرچاوهكان



چیرۆكه كۆمەلایهتیهكان



پشتیوانییه دیدارییهكان



شیوازهكانى بەرەنگاربوونهوه



- ٥ چیرۆکه کۆمه‌لایه‌تییه‌کان
- ٦ شه‌ر (به‌شی یه‌که‌م)
- ٧ شه‌ر (به‌شی دووهم)
- ٩ خه‌وتن له شوینێکی نوێ (به‌شی یه‌که‌م)
- ١٠ خه‌وتن له شوینێکی نوێ (به‌شی دووهم)
- ١٤ ترس (به‌شی یه‌که‌م)
- ١٥ ترس (به‌شی دووهم)
- ١٨ هه‌سته گه‌وره‌کان و میهره‌بان بوون له‌گه‌ڵ خۆم و ئه‌وانی تر (به‌شی یه‌که‌م)
- ١٩ هه‌سته گه‌وره‌کان و میهره‌بان بوون له‌گه‌ڵ خۆم و ئه‌وانی تر (به‌شی دووهم)
- ٢٣ پارێزراو بوون له مه‌ترسی (به‌شی یه‌که‌م)
- ٢٤ پارێزراو بوون له مه‌ترسی (به‌شی دووهم)
- ٢٧ خۆگوجانندن به شوینێکی نوێ (به‌شی یه‌که‌م)
- ٢٨ خۆگوجانندن به شوینێکی نوێ (به‌شی دووهم)
- ٣١ بوون له شوینێکی پر له ده‌نگ (به‌شی یه‌که‌م)
- ٣٢ بوون له شوینێکی پر له ده‌نگ (به‌شی دووهم)
- ٣٥ له‌ناکاو جیه‌یشتنی شوینیک (به‌شی یه‌که‌م)
- ٣٦ له‌ناکاو جیه‌یشتنی شوینیک (به‌شی دووهم)
- ٣٩ له‌ده‌ستدانی که‌سیکی خۆشه‌ویست (به‌شی یه‌که‌م)
- ٤٠ له‌ده‌ستدانی که‌سیکی خۆشه‌ویست (به‌شی دووهم)
- ٤٢ پشتیوانییه دیدار بیه‌کان
- ٤٣ ئه‌گه‌ر بریندار بووم چی بکه‌م



سەرچاوه بۆ كهسانی خاوهن ئۆتيزم و خيزانهكانيان له بارودۆخی جهنگ و ئاوارهیی
چيروكه كۆمهلايهتیهكان



چيروكهیهکی كۆمهلايهتی دهتوانیت به زمانی
ساده روون بکاتهوه که چی روودهات یان
چی روودهات. دهتوانیت دیاری بکات که
کهسهکه رهنگه بۆ کوئ بچیت و
چاوهروانییهکان چیه. یارمهتیدان به
روونکردنهوهی نهوهی له پيشدا ههیه
دهتوانیت پيشبينيپیری و ههستی کۆنترۆل
زیاد بکات. بهکارهینانی ههردوو وشه و وینه
یارمهتیده ره بۆ پشتگیریکردنی تیگههشتن و کهمکردنهوهی شیواوی.

سەرچاوهکان پیکهاتوون له:

شهر (۲ بهش)

خهوتن له شوینیکی نوئ (۲ بهش)

ترس (۲ بهش)

ههسته گهورهکان و میهرهبان بوون له گههڵ خۆم و نهوانی تر (۲ بهش)

پاریزراو بوون له مهترسی (۲ بهش)

راهاتن به شوینیکی نوئ (۲ بهش)

بوون له شوینیکی پر له دهنگ (۲ بهش)

لهناکاو جیههشتنی شوینیکی (۲ بهش)

لهدهستدانی کهسیکی خۆشهویست (۲ بهش)



شهر (بهشی دووهم)



خه لکی ولاته کهم توشی شهر بوون. شهر زور



مهتر سیدار.



له کاتی شهر دا، رهنگه بومباران ،

سهر چاوه بو کهسانی خاوهن نوتیزم و خیزانه کانیان له بارودوخی جهنگ و ناواری



تهقهی ده مانچه و توندوتیژی ده بیت. خه لک ده توانن زیان



ببینن.

شهر ترسناکه. رهنگه بگریم، قیژه یان هاوار بکهه. رهنگه



گهدهم نازار بکات.



رهنگه ههستی توپهیی، قین و خهه بکهه. خیزانه کهه،



گهوره کانی تر، و مندا له کانی تر رهنگه ههه بهه شیوهیه ههست

بکهه.



سەرچاوه بۆ كەسانی خاوهن ئۆتیزم و خیزانهكانیان له بارودۆخی جهنگ و ئاوارهیی بکهوم.



ئاساییه كه ههستی توورهیی، قین و خهم بکهه



بۆ ئهوهی سهلامهت بهم، رهنگه پێویست بکات مالهکهمان



بهجیبهتین. رهنگه پێویست بکات لهگهڵ خیزانهکهه گهشت



بکهه بۆ ئهوهی سهلامهت بهم.



بۆ ئهوهی سهلامهت بهم، گرنگه كه گوی له رینماییهکانی



خیزانهکهه یان گهورهکانی تر كه دهیاناسم بگرم و شوینیان



دهتوانم ههناسهیی قوڵ ههلمزم، داوای پهستانیکی پتهو



(باوهشی پتهو) بکهه، یان داوای یارمهتی بکهه..



شهه مهترسیدار و ترسناکه، بهلام کهسانیک که دهیاناسم ههه



که ههولدههه من سهلامهت بهینهوه و دنهواایم بدهه.



سه چاوه بو كهسانی خاوهن ئوتیزم و خیزانهكانیان له بارودۆخی جهنگ و ئاوارهیی
خهوتن له شوینیکی نوئی (بهشی یهكهم)



ههندیك جار، ناچارین له شوینه نوییهكاندا بخهوین. رهنگه ناچاربین له شوینه نوییهكاندا بخهوین چونكه له شوینه
كوئهكهی پیشوومان نهمن تره.

خهوتن له شوینیکی نوئی قورسه چونكه جیاوازه. دهتوانم بیرم بهینمهوه كه هههچهنده قورسه، بهلام
له شوینیکی نویدا دهخهوین بو ئهوهی سهلامهت بین.

كاتیک له شوینیکی نویدا دهخهوم، رهنگه دهنگی جیاواز یان بوئی جیاواز ههبیته. نهگهر نهمه
ناراحهته دهكاته، دهتوانم گوچكهكانم داخهه یان لووتم بگرم.

كاتیک له شوینیکی نویدا دهخهوم، رهنگه لهسهه شتیک بخهوم كه ههستی جیاواز به من بداته، وهك
زهوی، یان جیمهك، یان کیسهی خهوه. خهلك ههولدهه شتاتیک بدوزنهوه كه من نارام بكهم، بهلام
ههندیك جار ههسته به نارامی ناكهم.

كاتیک له شوینیکی نویدا دهخهوم، رهنگه خهلكی جیاواز لهوئی بن. لهگهه خهلكی نویدا بوون رهنگه
نارهستهی بخاته دلمهوه. دهتوانم داوا له كهسێك بكهم كه دهیناسم له نزیکم بمینیتتهوه یان دهستی
بگرم تا خهوم لی دهكهویت.

كاتیک له شوینیکی نویدا دهخهوم، رهنگه خهلكی زیاتر لهوئی بن. نهگهر خهلكی زیاتر بن، رهنگه له
كاتیکدا ههولدهه بخهوم قیژهقیژ ههبیته یان رهنگه چراكان نهكوژاوبیتتهوه. نهگهر دهنگ بهرز بوو،
دهتوانم گوچكهكانم داخهه. نهگهر رووناکی زور بوو، دهتوانم شتیک بخهوه سهه چاوهكانم.

زور گوورانکاری ههیه كاتیک له شوینیکی نویدا دهخهوم. نهگهر پیویستم به یارمهتی بوو بو خهوتن
له شوینه نوییهكاندا، دهتوانم به كهسێك بلیم. دهتوانم داوا له كهسێك بكهم كه دهیناسم گووانی بو بلیته
یان چیرۆکیکی بو بلیم. ههروهها دهتوانم لهكهسێك كه دهیناسم داوا بكهم تا خهوم لی ده كه ویت به
سوکی دامالیت یان له پشتم بداته.



خهوتن له شوینیکی نوێ (بهشی دووهم)



ههندیك جار، ناچارین له شوینه نوێیهكاندا بخهوین.

رهنگه ناچاربین له شوینه نوێیهكاندا بخهوین چونكه له

شوینه كۆنهكهی پێشوومان ئهمن تره.

خهوتن له شوینیکی نوێ قورسه چونكه جیاوازه. دهتوانم بیرم

بهینمهوه كه ههرچهنده قورسه، بهلام له شوینیکی نویدا

دهخهوین بۆ ئهوهی سهلامهت بین.

كاتیک له شوینیکی نویدا دهخهوم، رهنگه دهنگی جیاوازیان

بۆنی جیاوازی ههپیت. نهگهر ئهمه ناراحهت دهکات، دهتوانم

گوێچکهکاتم داخهه یان لوتتم بگرم.



یان دهستی بگرم تا خهوم لی دهکهویت.



کاتیکی له شوینیکی نویدا دهخهوم، رهنگه خهکی زیاتر لهوئ



بن. نهگهر خهکی زیاتر بن، رهنگه له کاتیکیدا ههولدهدم



بخهوم قیژهقیژ ههبییت یان رهنگه چراکان نهکوژاوبیتهوه. نهگهر



دهنگ بهرز بوو، دهتوانم گوێچکهکانم داخهه. نهگهر پرووناکی

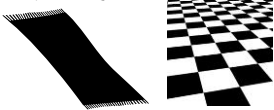


زور بوو، دهتوانم شتیکی بخههه سهه چاوهکانم.



کاتیکی له شوینیکی نویدا دهخهوم زور گوێرانکاری ههیه.

کاتیکی له شوینیکی نویدا دهخهوم، رهنگه لهسهه شتیکی بخهوم



که ههستی جیاواز به من بدات، وهک عهرز، جییههک، یان



کیسهی خهوه.



خهکی ههولدههه شتاتیکی بدوزنهوه که من نارام بکههه، بهلام

ههندیکی جار ههست به نارامی ناکههه.



کاتیکی له شوینیکی نویدا دهخهوم، رهنگه خهکی جیاواز لهوئ



بن. لهگهه خهکی نویدا بوون رهنگه نارهههتی بخاته دلمهوه.



دهتوانم داوا له کهسیکی بکههه که دهیناسم له نزیکم بمینیتهوه



ئهگهر پێویستم به یارمهتی بوو بۆ خهوتن له شوینه نوێکهدا،



دهتوانم به كهسیك بئیم. دهتوانم داوا له كهسیك بکهم كه



دهیناسم گۆرانی بۆ بئیت یان چیرۆکیکم بۆ بلی. ههروهها

دهتوانم له كهسیك كه دهیناسم داوا بکهم تا خهوم لی دهكهویت

به سوکی (به نهرمی) دامائیت یان له پشتم بدات.



هه‌ندیک جار ره‌نگه‌ بترسم یان سام بمرگێ. ئاساییه که بترسم.

کاتیکی ده‌نگه‌ به‌رزه‌کان ده‌بیستم و له‌ ماله‌وه‌ دوورم ، یان کاتیکی شتیکی له‌ ده‌وروو به‌ریم ده‌گۆریت، ره‌نگه‌ بترسم. کاتیکی خه‌لکی تر ده‌بینم که ترساوون یان ناره‌حه‌تن ره‌نگه‌ بترسم.

کاتیکی ده‌ترسم، ره‌نگه‌ هه‌ست بکه‌م گه‌ده‌م نازار ده‌کات یان دلم خیراتر لێده‌دات. ره‌نگه‌ خۆم بشارمه‌وه‌ یان هه‌لێیم.

کاتیکی ده‌ترسم، ده‌توانم پینگه‌یشتووویه‌ک (گه‌وره‌یه‌ک) بدۆزمه‌وه‌ که متمانه‌ی پێبکه‌م بۆ یارمه‌تیدانم. نه‌گه‌ر بویت ده‌توانم ده‌ستیان بوکشم بده‌م یان باوه‌شیان بکه‌م. ده‌توانم بۆ نه‌وه‌ی هه‌ست به‌ نارامی بکه‌م جه‌سته‌ی خۆم بگرم (باوه‌شی خۆم بکه‌م).

بۆ نه‌وه‌ی جه‌سته‌م نارام ببێته‌وه‌، ده‌توانم له‌گه‌ڵ که‌سیکی که متمانه‌ی پێده‌که‌م برۆم بۆ شوینیکی نارام. ده‌توانم هه‌ناسه‌ی قول له‌ لووتدا هه‌لمژم و له‌ ده‌مدا ده‌رێم بۆ یارمه‌تیدان به‌ ده‌ر برینی هه‌سته‌ ترسناکه‌کان.

ئاساییه که بترسم. کاتیکی ده‌ترسم، ده‌توانم داوای یارمه‌تی بکه‌م بۆ نارامبوونه‌وه‌.

ترس (بهشی دووهم)



هەندیک جار رەنگە بترسم یان سام بمرگێ. ناساییه که



بترسم.



کاتیکی دەنگە بەرزەکان دەبیستم و لە مالهوه دوورم ، یان



کاتیکی شتیکی لە دەورووبەرم دەگۆریت، رەنگە بترسم. کاتیکی

سەرچاوه بۆ کەسانی خاوهن ئۆتیزم و خیزانهکانیان له بارودۆخی جهنگ و ناواریهیی



خەلکی تر دەبینم که ترساون یان نارەحەتن رەنگە بترسم.



کاتیکی دەترسم، رەنگە هەست بکەم گەدەم نازار دەکات یان دلم



خیراتر لێدەدات. رەنگە خۆم بشارمەوه یان هەلێم.



کاتیکی دەترسم، دەتوانم پینگەیشنووویەک (گەورەیهک)



بدۆزمەوه که متمانهی پێبکەم بۆ یارمەتیدانم.



ئەگەر بویت دەتوانم دەستیان بوکشم بدەم یان باوهشیان بکەم.



دەتوانم بۆ ئەوهی هەست بە نارامی بکەم جەستهی خۆم بگرم



(باوهشی خۆم بکەم).

ههستی زۆر گهوره و میهرهبان بوون لهگهڵ خۆم و كەسانی
تر(بهشی یهكهم)



نیستا ژیان زۆر زهحمته. ژیان له پیشتر جیاوازه. کاتیك
بارودۆخ سهخت و جیاوازه، خهلكی ههست و سۆزی
جۆراوجۆریان ههیه.

لهوانهیه من توره، غهمگین، سهڕلێشیاوا، یان ترساو بم. جا
ههندیك جار ههست و سۆزم زۆر گهوره دهبن. ههندیك جار
كه ههستی زۆر گهورهه ههیه، نازاری خۆم یان نازاری كەسانی
تر دهدهم. کاتیك ههستی زۆر گهورهه ههیه، زۆر گرنگه كه
لهگهڵ خۆمدا و لهگهڵ كەسانی تردا میهرهبان بم.

نهگهر ههستی زۆر گهورهه ههبو، دهتوانم بیر لهو ریگایانه
بكهمهوه كه یارمهتیم دهدهن به ههسته گهورهكانمدا زال بم و
لهگهڵ خۆم و كەسانی تر میهرهبان بم.

دهتوانم به توندی خۆم باوهش بكهم، یان له كەسیك داوا بكهم
به توندی باوهشم پێبكات. ئەمه ریگایهكه بۆ میهرهبان بوون
لهگهڵ خۆم و كەسانی تر له كاتی ههسته زۆر گهورهكاندا.

دهتوانم پهنچهكانی خۆم پێكهوه پهستن بكهم یان به پهنچهكانی
كهسانی تردا پهستن بكهم. دهتوانم دهستهكانم به دیوار یان به
زهویدا پهستن بكهم. ئەمه ریگایهكه بۆ میهرهبان بوون لهگهڵ
خۆم و كەسانی تر له كاتی ههسته زۆر گهورهكاندا.

دهتوانم به تهنیا ههناسهیی قوڵ و هیواش وهربگرم. دهتوانم
لهگهڵ كەسانی تر ههناسهیی قوڵ و هیواش وهربگرم. له كاتی
ههناسهیی قوڵ و هیواش وهرگرتن، دهتوانم گۆیچكهكانم داپۆشم
یان چاوهكانم داخم. ئەمه ریگایهكه بۆ میهرهبان بوون لهگهڵ
خۆم و كەسانی تر له كاتی ههسته زۆر گهورهكاندا.

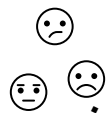
دهتوانم بگرییم یان لهگهڵ كەسیكدا قسه لهسهه ههست و
سۆزهكانم بكهم. ئەمه ریگایهكه بۆ میهرهبان بوون لهگهڵ خۆم
و كەسانی تر له كاتی ههسته زۆر گهورهكاندا.

ههبوونی ههسته زۆر گهورهكان لهم بارودۆخهیدا زۆر ناساییه.
هیچ كیشهیهك نییه كه من ههسته زۆر گهورهكانم ههبیت. كه
ههسته زۆر گهورهكانم ههیه، بیرم دهیتهوه كه لهگهڵ خۆم و
كهسانی تر میهرهبان بم.

ههستی زۆر گهوره و میهره بان بوون له گهه ل خۆم و کهسانی تر (بهشی دووهم)



ئیسنا ژیان زۆر زهحمته. ژیان له پیشتر جیاوازه. کاتیک



بارودوخ سهخت و جیاوازه، خه لکی ههست و سۆزی

جۆراوجۆریان ههیه.

سهراوه بو کهسانی خاوهن ئوتیزم و خیزانهکانیان له بارودوخ جینگ و ناواری



لهوانهیه من توره، غه مگین، سهرا لیشیواو، یان ترساو بم. جا



ههندیك جار ههست و سۆزم زۆر گهوره دهبن.



ههندیك جار که ههستی زۆر گهوره ههیه، نازاری خۆم یان



نازاری کهسانی تر دهدهم. که ههستی زۆر گهوره ههیه، زۆر



گرنگه که له گهه ل خۆمدا و له گهه ل کهسانی تردا میهره بان بم.



نه گهر ههستی زۆر گهوره ههبو، دهتوانم بیر له وریگیانیه

بکه موه که یارمهتیم دهدهن به ههسته گهوره کاندما زال بم و



سۆزهكانم بکههه. ئەمه ریگایهکه بۆ میهرهبان بوون لهگهڵ



خۆم و كهسانی تر له کاتی ههسته زۆر گهورهکاندا.



ههبوونی ههسته زۆر گهورهکان لهم بارودۆخهدا زۆر ئاساییه.



هیچ کیشهیهک نییه که من ههسته زۆر گهورهکانم ههپیت. که



ههسته زۆر گهورهکانم ههیه، بیرم دهیتهوه که لهگهڵ خۆم و



کهسانی تر میهرهبان بم.

پاریزراو بوون له مهترسی (بهشی یهكهم)



پاریزراو بوون له مهترسی و به ئاسایش مانهوه یانی تا رادهیهك له مهترسی دوور بکهوینتهوه. کاتیك له مهترسیدا بم، لهوانهیه دلم خیراتر لی بدات، نارهقه بکهم، یان گهدهم نیش بکات. بۆ پاریزراو بوون و دوورکهوتنهوه له مهترسی (تا رادهیهك که بکریت) یاساگانیک ههیه:

• له گهڵ ئەندامیکی خیزانهکهه یان پینگهیشتووێک که دهناسم بمینمهوه.

• دهستی ئەندامیکی خیزانهکهه یان پینگهیشتووێک که دهناسم بگرم.

• فهرمانهکانی ئەندامیکی خیزانهکهه یان پینگهیشتووێک که دهناسم جیبهجی بکهه.

بۆ نهوهی من پاریزراو بم، ئەندامیکی خیزانهکهه یان پینگهیشتووێکی تر لهوانهیه پیم بلتیت شتیک بکهه. کاتیك ئەندامیکی خیزانهکهه پیم دهلتیت شتیک بکهه، پیویسته بهخیرایی فهرمانهکهی جیبهجی بکهه تا پاریزراو بم. ههندیك جار لهوانهیه فهرمانهکان هز لیبیان نهکهه، بهلام بۆ پاریزراوی خۆم دهبتیت فهرمانهکه جیبهجی بکهه.

ئهگهر ههستم کرد له مهترسیدايم یان پاریزراو نیم، دهتوانم به ئەندامیکی خیزانهکهه یان پینگهیشتووێک که دهناسم بلتیم. دهتوانم دهستی ئەندامیکی خیزانهکهه بگرم. دهتوانم ههناسهی قول وهر بگرم یان له ئەندامیکی خیزانهکهه بپاریمهوه به توندی باوهشم پینبکات.

کاتیك یاساگانی پاریزراوی جیبهجی بکهه، ئەندامیکی خیزانهکهه یان پینگهیشتووێک که دهناسم دهتوانتیت یارمهتیم بدات تا پاریزراو بم.

پاریزراو بوون له مهترسی (بهشی دووهم)



پاریزراو بوون له مهترسی و به ناسایش مانهوه یانی تا



رادیهک له مهترسی دوور بکهوختهوه. کاتیک له مهترسیدا بم،



لهوانهیه دلم خیراتر لی بدات، نارقه بکه، یان گدهم نیش

بکات.

سهرچاوه بو کسانى خاوهن نوتيزم و خيزانهکانيان له بارودوخی جهنگ و ناوارهیی



پاریزراو بوون و دوورکهوختهوه له مهترسی (تا رادیهک که

بکریت) یاساکانیک ههیه:



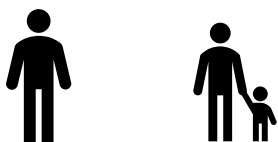
• لهگهڵ ئەندامیکی خیزانهکهه یان پیگهیشتووێک که

دهناسم بمینمهوه.



• دهستی ئەندامیکی خیزانهکهه یان پیگهیشتووێک که

دهناسم بگرم.



• فرمانه‌کانی ئەندامی‌کی خیزانه‌که‌م یان پی‌گه‌یشتوو‌یک

که ده‌ناسم جیبه‌جی بکه‌م.



بۆ ئەوه‌ی من پارێزراو بم، ئەندامی‌کی خیزانه‌که‌م یان



پی‌گه‌یشتوو‌یه‌کی تر له‌وانه‌یه پیم بئیت شتیک بکه‌م. کاتیک



ئەندامی‌کی خیزانه‌که‌م پیم ده‌ئیت شتیک بکه‌م، پێویسته



به‌خیرایی فرمانه‌که‌ی جیبه‌جی بکه‌م تا پارێزراو بم.

هه‌ندیک جار له‌وانه‌یه هه‌ز له فرمانه‌کان نه‌که‌م، به‌لام بۆ



پارێزراوی خۆم ده‌بیت فرمانه‌که‌ی جیبه‌جی بکه‌م.



ئه‌گه‌ر هه‌ستم کرد له مه‌ترسیدام یان پارێزراو نیم، ده‌توانم به



ئەندامی‌کی خیزانه‌که‌م یان پی‌گه‌یشتوو‌یک که ده‌ناسم بئیم.



ده‌توانم ده‌ستی ئەندامی‌کی خیزانه‌که‌م بگرم. ده‌توانم هه‌ناسه‌ی



قول و هه‌ر بگرم یان له ئەندامی‌کی خیزانه‌که‌م داوا بکه‌م به توندی



باوه‌شم پێبکات .



کاتیک یاساکانی پارێزراوی جیبه‌جی بکه‌م، ئەندامی‌کی



خیزانه‌که‌م یان پی‌گه‌یشتوو‌یک که ده‌ناسم ده‌توانیت یارمه‌تیم



بدات تا پارێزراو بم.

خۆگونجاندن لهگهڵ شوينىكى نوێ (بهشى يهكهم)



ناچار بووم ماله كۆنهكهم بهجيبهيلم و بچم بۆ شوينىكى نوێ. بۆ نهوه بهرهو شوينىكى نوێ چووم كه بتوانم ئاسايشتتر بم. چوون بۆ شوينه نوێكان دهتوانيت قورس ببيت.

كاتيك له شوينىكى نويدام، لهوانهيه دهنگه جياوازهكان ههبن. لهوانهيه له ماله كۆنهكهم بهرزتر يان نرمتر بيت. لهوانهيه دهنگه جياوازهكانى تيدا بيت كه پيشتر ههركيز نههميستون. نهگهر دهنگه نوێكانم بهدل نهبوون، دهتوانم گويچكهكانم داپوشم بۆ نهوهى پشوويهك لهو دهنگانه وهربگرم. كاتيك له شوينىكى نويدام، لهوانهيه بۆنه جياوازهكان ههبن. ههنديك بۆن لهوانهيه خوش بن و ههنديك بۆنيش لهوانهيه ناخوش بن. نهگهر بۆنه نوێكهم بهدل نهبوو، دهتوانم بۆ ماوهيهكى كهم لووتم بگرم.

كاتيك له شوينىكى نويدام، لهوانهيه خهلكى جياواز ههبن. لهوانهيه كهسانى بن كه دهياناسم و كهسانى كيش بن كه ناياناسم. لهگهڵ خهلكى نويدا بوون لهوانهيه ترسناك بيت. نهگهر ترسام، دهتوانم به كهسيك كه دهيناسم بلنيم و لهتهنيشت كهسيك كه دهيناسم بمينمهوه. لهگهڵ خهلكى نويدا بوون دهتوانيت شتىكى باشيش بيت. لهوانهيه كهسيكى نوێ بناسم كه ههزم لبييت.

كاتيك له شوينىكى نويدام، شته كۆنهكانم لهگهلمدا نين. ناچار بووم ههنديك شت بهجيبهيلم. نهمه لهوانهيه وام لبيكات كه دلگران يان توره بم. ناتوانم شته كۆنهكانم ههلبگرمهوه، بهلام دهتوانم به كهسيك بلنيم كه دلم بۆ شته كۆنهكانم تهنگ بووه.

له شوينىكى نويدا بوون قورسه. خهلك ههمن كه دهيانهويت يارمهتيم بدهن بۆ نهوهى به شوينه نوێكهوه رابيم. دهتوانم ههستهكانم پييان بلنيم و داواى يارمهتى بكهم.

خۆگونجاندن لهگهڵ شوينىكى نوئ (بهشى دووهم)



ناچار بووم ماله كۆنهكهم بهجيبهيلم و بچم بۆ شوينىكى نوئ.



بۆ نهوه بهرهو شوينىكى نوئ چووم كه بتوانم له ناسايشدا بم.



چوون بۆ شوينه نوئكان دهتوانيت قورس بيت.



كاتىك له شوينىكى نوئدام، لهوانهيه دهنگى جياواز ههبن.



لهوانهيه له ماله كۆنهكهم بهرزتر يان نزمتر بيت.



لهوانهيه دهنگه جياوازهكانى تيدا بيت كه پيشتر ههركيز



نهمبيستوون. نهگهر دهنگه نوئكانم بهدل نهبوون، دهتوانم



گوئچكهكانم داپوشم. بۆ نهوهي پشوويهك لهو دهنگانه

وهربگرم (پشوويك بدهم).



كاتیك له شوینیکی نویدام، لهوانهیه بۆنه جیاوازهكان ههبن.



ههندیك بۆن لهوانهیه خۆش بن و ههندیك بۆنیش لهوانهیه



ناخۆش بن. نهگهر بۆنه نوێكههه بهدل نهبوو، دهتوانم بۆ



ماوهیهکی كهه لووتم بگرم.



كاتیك له شوینیکی نویدام، لهوانهیه خهلكی جیاواز ههبن.



لهوانهیه كهسانیك بن كه دهیاناسم و كهسانیكیش بن كه



نایاناسم. لهگهڵ خهلكی نویدا بوون لهوانهیه ترسناك بیت.



نهگهر ترسام، دهتوانم به كهسیك كه دهیاناسم بئیم و لهتهنیشته



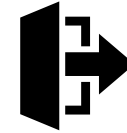
كهسیك كه دهیاناسم بمینمهوه. لهگهڵ خهلكی نویدا بوون



دهتوانیت شتیکی باشیش بیت. لهوانهیه كهسیکی نوێ بئاسم كه



حهزم لیبیت.



كاتیك له شوینیکی نویدام، شته كۆنهكانم لهگهڵمدا نین. ناچار

بووم ههندیك شت بهجیبهئیم. نهمه لهوانهیه وام لیبكات كه

دلگران یان توپه به. ناتوانم شته كۆنهكانم ههلبگرمهوه، بهلام



دهتوانم به كهسیك بئیم كه دلم بۆ شته كۆنهكانم تهنگ بووه



له شوینیکی نویدا بوون قورسه. خهلك ههمن كه دهیانهویت

یارمهتیم بدهن بۆ ئهوهی به شوینه نویکهوه رابیم. دهتوانم



ههستگانم پێیان بئیم و داوای یارمهتی بکههه.



له شوپينىكى پر دهنگدا بوون (بهشى يهكهه)



ههنديك جار ژينگه پر دهنگ دهبيت. لهوانهيه دهنگى بهرزى لهناكاوى پيكدادانى شتهكان، دهنگى تهقهتهق، نازيرى مهترسى، يان گريان و هاوارهكانى خهلك بيبسترىت. نهمه دهتوانىت ترسناك بيت. خهلك له كاتىكدا ژينگه پر دهنگه يان كهسانى تر دهگرين، لهوانهيه بترسن. ترسان ههچ كيشهيهكى نيبه. كاتىك مندالان دهنگى بهرز دهبيستن، لهوانهيه بترسن يان لهسك يان سهرياندا ههستى ناارامى ههبيت. لهوانهيه دهنگهكان بن به هوى نيش له گوئ، سهريان لهشياندا. لهوانهيه ههست بكهه كه دهيانهويت خويان بشارنهوه. كاتىك دهنگى بهرز دهبيستم، لهوانهيه بترسم يان بويت خوم بشارمهوه. دهتوانم لهگهه خيزانهكهه يان پينگهيشتووويهكى تر بمينمهوه. دهتوانم گوچكهكانم داپوشم و ههناسهى قول بدهم بۆ نهوهى ترسهكه به ههناسه بدهمه دهروهوه. دهتوانم له ريگهه لووتمهوه ههناسه هيلمه ژورهوه و به هيواشى له ريگهه دهممهوه ههناسه بدهمه دهروهوه. دهتوانم سهيرى خيزانهكهه يان پينگهيشتووويهكى تر بكهه كه دهياناسم. لهگهه خيزانهكهه يان پينگهيشتووويهكى تر كه دهياناسم بمينمهوه. دهتوانم شانازى بهخومهوه بكهه كه ههول بدهم لهشهم نارام بكههوه و كه ژينگه پر دهنگه، لهنزىك خيزانهكهه يان پينگهيشتووويهكى تر كه دهياناسم دهمنمهوه.

له شوپینیکی پر دهنگدا بوون (بهشی دووهم)



دهتوانیت ترسناک بیت.



خهلك له كاتیکدا ژینگه پر دهنگه یان كهسانی تر دهگرین،



لهوانهیه بترسن. ترسان هیچ كیشهیهکی نییه.



كاتیک مندالان دهنگی بهرز دهیسن، لهوانهیه بترسن یان



لهسك یان سهریاندا ههستی ناارامی ههپیت.



لهوانهیه دهنگهكان بن به هوی ئیش له گوێ، سهر یان



لهشیاندا.



لهوانهیه ههست بکهن كه دهیانهویت خویان بشارنهوه.



ههندیك جار ژینگه پر دهنگ دهپیت. لهوانهیه دهنگی بهرزی



لهناكاوی پیکدادانی شتهكان، دهنگی تهقهتهق، ناژیری



مهترسی، یان گریان و هاوارهکانی خهلك بیستریت. نهمه



كاتیك دهنگی بهرز دهبیستم، لهوانهیه بترسم یان بویت خۆم



بشارمهوه.



كاتیك دهنگی بهرز دهبیستم، دهتوانم لهگهڵ خیزانهكهم یان



پینگهیشتوویهکی تر بمینمهوه. دهتوانم گوێچکهکانم داپۆشم و



ههناسهی قوڵ بدهم بۆ نهوهی ترسهکه به ههناسه بدهمه



دهرهوه. دهتوانم له ریگهی لووتمهوه ههناسه هینمه ژوورهوه



و به هیواشی له ریگهی دهممهوه ههناسه بدهمه دهرهوه.



دهتوانم سهیری خیزانهكهم یان پینگهیشتوویهکی تر بکهم که



دهیاناسم. لهگهڵ خیزانهكهم یان پینگهیشتوویهکی تر که

دهیاناسم بمینمهوه.



دهتوانم شانازی بهخۆمهوه بکهم که ههول ددهم لهشهم ئارام

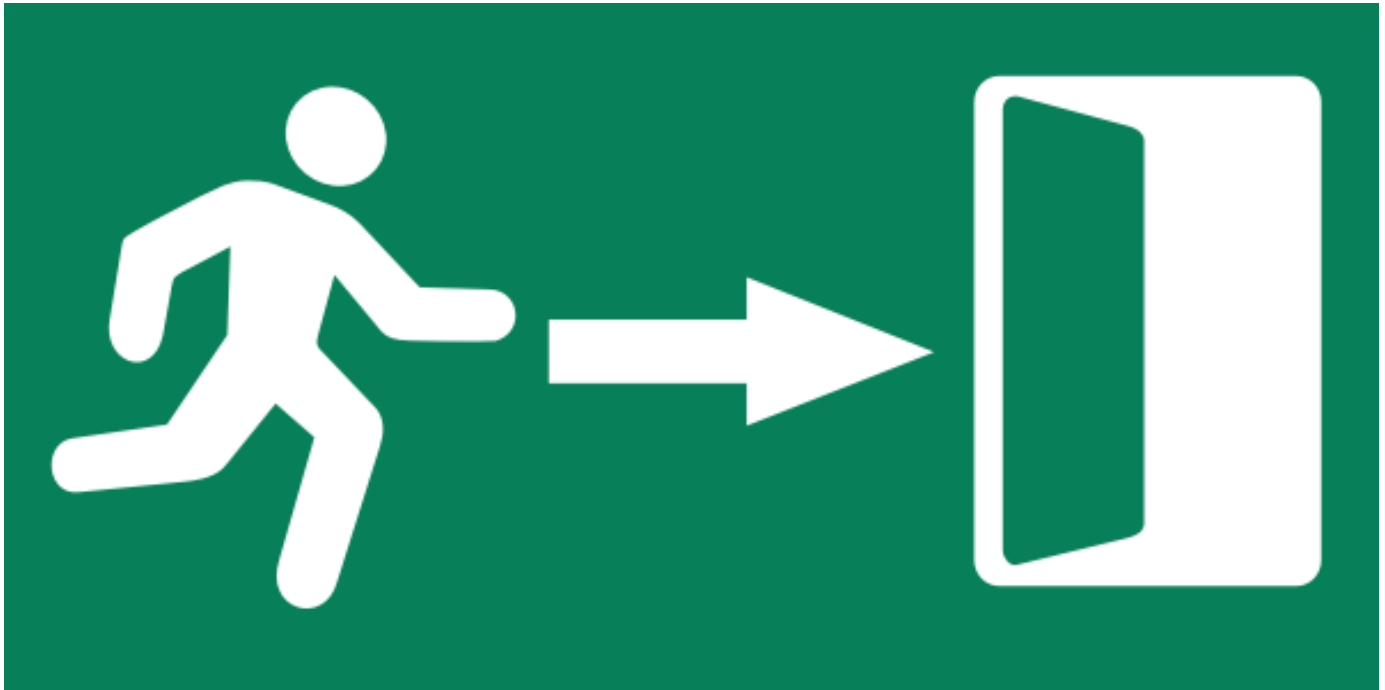


بکهمهوه و که ژینگه پر دهنگه، لهنزیک خیزانهكهم یان



پینگهیشتوویهکی تر که دهیاناسم دهمینمهوه.

له ناکاو جیهیشتنی شوینیک (بهشی دووهم)



هه‌ندیک جار پێویسته به‌په‌له شوینیک به‌جیهیلین. نهمه له‌وانه‌یه ترسناک بیت.

له‌وانه‌یه خه‌لک بترسن یان توره بن کاتیک پێویسته شوینیک به‌جیهیلین یان مه‌ترسی هه‌بیت. له‌وانه‌یه خه‌لک به‌ ده‌نگی به‌رز رینمایی بدن و به‌په‌له شته‌کانیان کۆبکهنه‌وه یان شتیک به‌جیهیلین. له‌وانه‌یه خه‌لک به‌په‌له پرۆن یان راکهن.

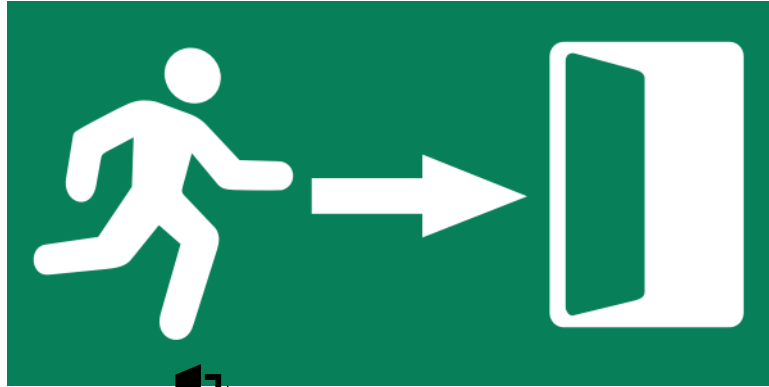
کاتیک مندالان ناچار ده‌بن به‌په‌له شوینیک به‌جیهیلین، له‌وانه‌یه له‌ سکیندا هه‌ستی نا‌ارامی هه‌بیت. له‌وانه‌یه بترسن، نیگه‌ران بن یان توره بن. له‌وانه‌یه دل‌گران بن که شتیک به‌جیده‌هیلین. له‌وانه‌یه نه‌یان‌ه‌ویت جو‌له بکهن یان هه‌ست بکهن ناتوانن جو‌له بکهن.

کاتیک من ناچار ده‌بم به‌په‌له شوینیک به‌جیهیلیم، له‌وانه‌یه بترسم و له‌ له‌ش‌مدا هه‌ستی نا‌ارامی هه‌بیت. له‌وانه‌یه له‌شم پر بیت له‌ وزه و دل‌م به‌ خیرایی لێدات. هه‌ج کیشه‌یه‌ک نییه که بترسم.

ده‌توانم ده‌ستی یه‌کێک له‌ نه‌ندامه‌کانی خیزانه‌که‌م بگرم و سه‌یری نه‌وه بکهم که نه‌وان چی ده‌کهن. ده‌توانم هه‌مان نه‌و شتانه بکهم که خیزانه‌که‌م ده‌یکهن و شوینیان بکهم. ده‌توانم له‌گه‌ڵ خیزانه‌که‌م یان پینگه‌یشتوو‌یه‌کی تر که ده‌یان‌ناسم بچم بۆ شوینیکی نارام (ناسایش). کاتیک گه‌یشتمه شوینه نوێکه، ده‌توانم هه‌ناسه‌ی قو‌ل بده‌م یان به‌ نه‌رمی ده‌ست یان له‌شم په‌ستن بکهم. نهمه ده‌توانیت یارمه‌تیم بدات له‌شم نارام ببیته‌وه.

ده‌توانم به‌په‌له نه‌و شوینه به‌جیهیلیم و دواتر کاتیک گه‌یشتمه شوینه نوێکه، له‌شم نارام بکهمه‌وه.

له ناکاو جیهیشتنی شوین (بهشی دووهم)



هه‌ندیک جار پێویسته به‌په‌له شوینیک به‌جیهیشتن. ئەمه له‌وانه‌یه



ترسناک بێت.



کاتیکی پێویسته شوینیک به‌جیهیشتن یان مه‌ترسی هه‌بێت



له‌وانه‌یه خه‌لک بترسن یان تو‌ره بن.



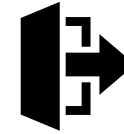
له‌وانه‌یه خه‌لک به‌ده‌نگی به‌رز رینمایی بدن و به‌په‌له



شته‌کانیان کۆبکه‌نه‌وه یان شتیک به‌جیهیشتن. له‌وانه‌یه خه‌لک



به‌په‌له برون یان راکهن.



کاتیکی مندالان ناچار ده‌بن به‌په‌له شوینیک به‌جیهیشتن، له‌وانه‌یه



له‌سکیاندا هه‌ستی نا‌ارامی هه‌بێت.



له‌وانه‌یه بترسن، نیگه‌ران بن یان تو‌ره بن. له‌وانه‌یه دنگ‌ران بن



که شتیک به‌جیهیشتن. له‌وانه‌یه نه‌یان‌ه‌وێت جو‌له بکه‌ن یان

هه‌ست بکه‌ن ناتوانن جو‌له بکه‌ن.



کاتیکی من ناچار دهیم به په له شوینیکی به جیبهیلیم، لهوانهیه بترسم



و له له شمددا ههستی ناآرامی هه بیته. لهوانهیه له شتم پر بیته له



وزه و دلم به خیرایی لئیدات. هیچ کیشهیهک نییه که بترسم.



دهتوانم دهستی یهکیکی له نه ندامهکانی خیزانهکهم بگرم و سهیری

ئهوه بکهه که نهوان چی دهکهن.



دهتوانم نهو شتانه بکهه که خیزانهکهم دهیکهن و شوینیان

بکهوم.



دهتوانم له گهل خیزانهکهم یان پیگهیشتووویهکی تر که دهیانناسم



بچم بو شوینیکی آرام (ناسایش).



کاتیکی گه پشتمه شوینه نویکه، دهتوانم هه ناسه ی قول بدهم یان به



نه رمی دهست یان له شتم پهستن بکهه. ئه مه دهتوانیت یارمهتیم



بدات له شتم آرام ببیتهوه.



دهتوانم به په له نهو شوینه به جیبهیلیم و دواتر کاتیکی گه پشتمه



شوینه نویکه، له شتم آرام بکههوه.

لهدهستدانى كەسپىكى خۆشەويست (بهشى يهكهم)



كاتىك كەسپىك كه حەزم لىيه دەمرىت، ئەو مانای ئەوهيه كه چىتر نايىنمەوه. كاتىك ناتوانم ئەو كەسانه ببىنم كه حەزم لىيانه، ئەمه

دەتوانىت قورس بىت. كار ههيه دەتوانم بىكهم بۆ ئەوهى يارمەتىم بدات له بىر كردهوهيان.

دەتوانم بىر لهو كەسانه و ئەو كارە خۆشانه بىكهمهوه كه بىكهمهوه نەنجامان داوه. دەتوانم له مېشكەدا قسەيان لهگەڵ بىكهم، يان

دەتوانم لهگەڵ خەلكى تر گفتوگوى سەبارەت بهوان بىكهم.

كاتىك كەسپىك كه حەزم لىيه دەمرىت، لهوانهيه هەستى بههيزم هەبىت. هىچ كىشهيهك نىيه كه ناراحەت، توره يان ترساو بىم. كاتىك

هەستى بههيزم هەيه، هىچ كىشهيهك نىيه كه بگرىم.

كاتىك هەستى بههيزم هەيه، كار هەيه دەتوانم بىكهم بۆ ئەوهى حاله باشتر بىت. دەتوانم هەناسەى قوڵ بدهم. دەتوانم بىر لهو شتانه

بىكهمهوه كه دلخۆشم دهكەن، و دەتوانم لهگەڵ ئەو كەسانه بىم كه حەزم لىيانه.



سەرچاوه بۆ كهسانی خاوهن ئۆتیزم و خیزانهكانیان له بارودۆخی جهنگ و ئاوارهیی

هیچ کیشهیهک نییه که کاتیک کهسیک دهریت ههستم به شیواوی بکات. دهتوانم پرسیار بکهه بۆ ئهوهی باشتتر تییگهه. دهتوانم

لهگهڵ خهڵکی تر سهبارهت به ههستهکانم بدویم.

ههرچهنده کهسیکم که ههزم لیبوو لهدهستداوه، بهلام خهڵکی تر لیره ههه که هیشتا خوشیان دهویم. نهو خهڵکانهی لیره که

خوشیان دهویم، یارمهتیم دهن که حاله باشتتر بێت.



له دهستدانی كەسیكى خوشهويست (بهشی دووهم)



كاتیك كەسیك دهمریت، ئەوه مانای ئەوهیه كه چیتر



نایبینمهوه. ، بهلام دهتوانم بیر لهو كەسانه بكهمهوه.



كاتیك كەسیك دهمریت، هیچ كیشهیهك نییه كه ناراحت، یان



توره بم، كاتیک كه ناراحتتم هیچ كیشهیهك نییه كه بگريم.



كاتیک كه ناراحتتم ، دهتوانم ههناسهی قول بدهم و دهتوانم



لهگهڵ ئەو كەسانه بم كه ههزم لێیانە.



ئەو خەلكانهی لێرهن كه خوشیان دهویم، یارمهتیم دهدهن كه

حالم باشتر بێت.

پشتیوانییە دیدارییهكان



ئامرازە بینراوهكان دەتوانن پیشبینی پزیری دروست بکەن و تیگەیشتن له بارودۆخ زیاد بکەن، تەنانەت له ناوهراستی شیواوی و نادانیایدا. بەکارهێنانی خشتهی کاتی وینهیی، یهکهم/پاشان، یان بیرخستنهوهیهکی وینهیی لهسەر ههنگاوهکانی ئهرکیک، دهتوانیت کهسیک ئاراسته‌ی چالاکی (یهکانی) دواتر بکات و ڕیرهویکی ناشنا پیشکەش بکات. پیشکەشکردنی هه‌لبژاردنه‌کان، تا راده‌یهک که بکریت، دهتوانیت له کاتی قه‌یراندا هه‌ستی کۆنترۆل له

که‌سدا دروست بکات. هه‌لبژاردنه‌کان ده‌توانن په‌یوه‌ست بن به «چۆنیتی» نه‌جامدانی چالاکیه‌ک (بۆ نمونه: یه‌که‌م ده‌ستی راستت بشۆی یان ده‌ستی چه‌پت؟) یان په‌یوه‌ست بن به «ئه‌وه‌ی» که نه‌جام ده‌دریت (بۆ نمونه: بسکیت بخۆیت یان میوه؟ ئه‌م گۆرانیه‌ی بئیت یان ئه‌و گۆرانیه‌ی؟) تەنانەت کاتیک بۆ ئه‌و چالاکیانه‌ی که پێویسته رووبده‌نه‌لبژاردنی که‌م هه‌یه.

سەرچاوه‌کان پیکهاتوون له:

کاتیک بریندار بووم چی بکه‌م

خشته‌ی کاتی رۆژانه: رینمونه |

خشته‌ی کاتی رۆژانه: نمونه

خشته‌ی کاتی رۆژانه: رینمونه ||

ته‌خته‌ی هه‌لبژاردن: چالاکیه‌ی وه‌رزشییه‌کان

ته‌خته‌ی هه‌لبژاردن: چالاکیه‌ی رۆژانه‌کان |

ته‌خته‌ی هه‌لبژاردن: چالاکیه‌ی رۆژانه‌کان ||

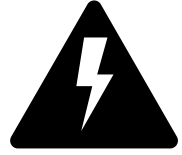
رینمونه‌ی «یه‌که‌م/پاشان»

ریره‌وی رۆژانه: چوون بۆ سه‌ر ناو

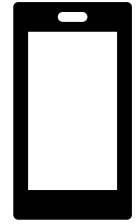
ریره‌وی رۆژانه: له‌به‌رکردنی جلوه‌ه‌رگ

کاتیک بریندار بووم چی بکه‌م

١. بۆيهتى مهترسييه زيادهكان پيشكنه (شتهكاني كه دهكهون، تهله كارهبايه زيन्दوووهكان، شوشه پهكراوهكان).

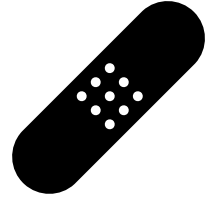


٢. نهگهر بكرىت، به ژمارهى فريگوزارى تهلهفون بكه



يا
٣. به پيگهيشتووويهكى نزيك بلن كه بريندار بوويت. نهگهر بريندار بيهكه قورسه يان ناتوانى جوئه بكهيت، بۆ نهوهى سهرنجى كهسيك رابكيشى هاوار بكه يان له شتيكى نزيك بده.

٤. كاتيك بريندار بوويت و خوين له برينهكهت ديت، بۆ داپوشيني برينهكه نهگهر بكرىت، كوته قوماشيكي پاك بدۆزهوه و بۆ راگرتنى خونيهاتن پهستانيكى بهسهردا بهينه.



٥. نهگهر سووتابى، نهگهر بكرىت، شوينى سووتاو به ناوى سارد بۆ ماوهى ١٥ خولهك بشۆ، پاشان به پارچهيهكى پاك داپوشه.



٦. نهگهر نيسكت شكاهه، به نهرمى نيسكهكه له نيوان دوو شتى رهق (وهك دار) دابنى و به پارچهيهكى پاك بهيهكهوه بيهسته.



٧. بۆ نهوهى چاوهريى يارمهتى بكهيت شوينىكى نارام (ناسايش) بدۆزهوه.









خشتهی کاتی روژانه: : نمونه

چالاکی	تهواو



خشتهی کاتی رۆژانه: نمونه

چالاکى	تهواو
	 له خهوه ههسته
	 ددانهکانت بشۆ
	 جلوبه‌رگ له‌به‌ر بکه
	 ژهمه‌ی به‌یانی بخۆ
	 بخوینه‌وه (٣٠ خولهک)
	 وه‌رزش بکه (٣٠ خولهک)

تهختهی ههلبژاردن: چالاکییه وهرزشیهکان



قورسایه ههلبژاردن



پالندان به دیوار



سهما کردن



وهزشی سک



سهركهوتن له قادرمه (پلیکان)



رۆیشتن له ناو ژوردا

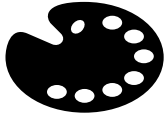


یوگا

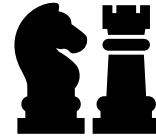


گوریسین

تهختهی ههلبژاردن: چالاکییه روژانهکان ۱



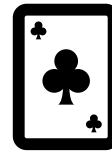
هونهر و پیشه‌ی دهستی دروست بکه



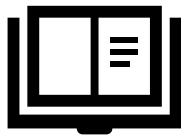
یارییه تهخته‌یهکان بکه (یاری سه‌ر میز)



بنووسه



یاری به کارت بکه



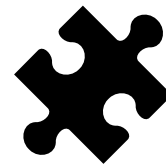
بخوینهوه



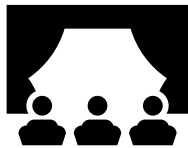
قسه بکه



شت بچنه یا بدرو



پازل دروست بکه



شانۆ پیشکەش بکه (شانۆگه‌ری)



وه‌رزش بکه



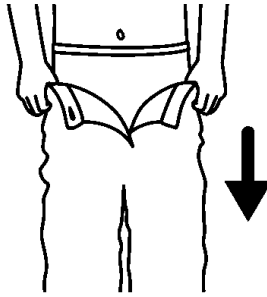

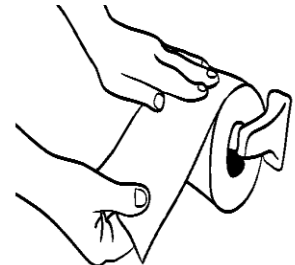
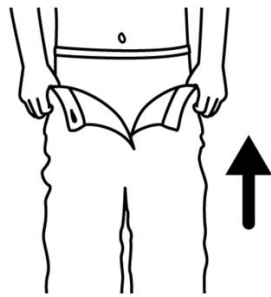

کارتی «یهکههه/پاشان»

یهکههه	پاشان



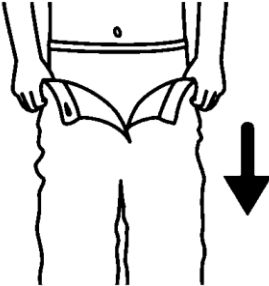
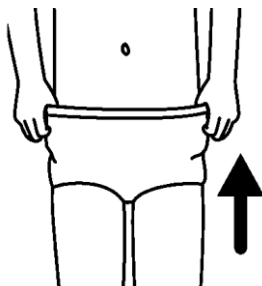
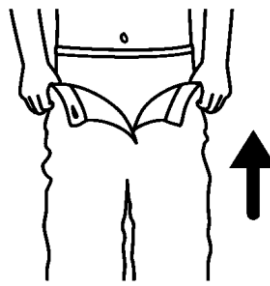
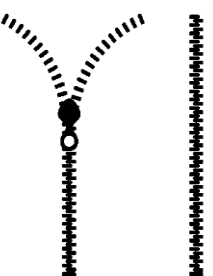




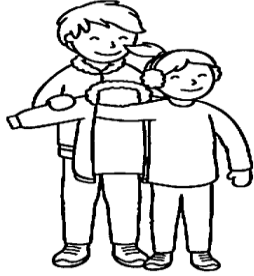
رێڕهوی رۆژانه: چوون بۆ سهه ئاو

رێنماییه بێراوهكان بۆ ئەنجامدانی چالاکییه ناساییهکانی رۆژانه: توالت

<p>١. بڕۆ بۆ توالت و دههنگاکه دابخه</p> 	<p>٢. پاتۆلكهت داكهشیه</p> 	<p>٣. شۆرتهكهت داكهشیه</p> 
<p>٤. له سهه توالتیه فهرهنگیهكه دانیش</p> 	<p>٥. كارهكهت بكه و خۆت به ئاو بشۆ</p> 	<p>٦. خۆت به كاغەزی توالت ووشك بكهوه</p> 
<p>٧. شۆرت و پاتۆلكهت ههلبكهشینه</p> 	<p>٨. سیفونهكه راكیشه (توالتیهكه بشۆ)</p> 	<p>٩. دهستهكانت له دهستشۆردا بشۆ و پاشان به خاوله ووشکیان بكهوه</p> 

رێڕهوی روژانه: لهبهرکردنی جلوبه‌رگ

رینماییه بینراوه‌كان بۆ چالاکییه ئاساییه‌كانی روژانه: لهبهرکردنی جلوبه‌رگ

<p>١. جلوبه‌رگه‌كانت له‌بهر هه‌لبه‌كه (داكه‌نه)</p> 	<p>٢. جلوبه‌رگی ژیره‌ت له‌بهره‌كه</p> 	<p>٣. پاتۆل یان كلۆره‌كه‌ت له‌بهره‌كه</p> 
<p>٤. زیبی پاتۆل هه‌لبه‌كه‌شه</p> 	<p>٥. كراسه‌كه‌ت له‌بهره‌كه</p> 	<p>٦. گۆره‌وه‌كانت له‌په‌ن به‌كه</p> 
<p>٧. پیناوه‌كانت له‌په‌ن به‌كه</p> 	<p>٨. قه‌یتانی پیناوه‌كانت گری بده یان بۆ گریدان داوای یارمه‌تی به‌كه</p> 	<p>٩. جاکت یان كۆته‌كه‌ت له‌بهره‌كه</p> 

شیوازهکاتی بهرهنگاربوونهوه



ترۆما (برینداری دهروونی) دهتوانیت بپیته هۆی کوژانهوه (شاتاون/لهکارکهوتن)، رووخانی دهماری، نیشی جهستهیی، قورسی له پهیوهندی کردندا، توندوتیژی، دلهراوکی و/یان رهفتاری زیان به خۆت. ئەم بهشه ئایدیا و پشتیوانیانهی تیدایه که دهتوانن تواناکانی بهرهنگاربوونهوه و مملانه لهم سهردهمه پر فشارهدا بههینتر بکهن. یهکیک له راهینانهکان، بیرهوهیری ناگیانهیه (ناگاداری له بیرهوهری). بیرهوهیری ناگیانه تهکنیکیکه بۆ نامادهبوون له ساتی نیستادا، به تیبینی کردنی ههستهکان و رووداوهکاتی که روودهدهن، وهک نهوهی چ دهنگانه دهبیستیت یان چ شتانه له دهورووبهریتدا دهبینی. بیرهوهیری ناگیانه دهتوانیت یارمهتی کهمکردنهوهی فشار بدات.

سەرچاوهکان پیکهاتوون له:

شیوازهکاتی بهرهنگاربوونهوه

رۆتینی نارامبوون

ههسته ناگادارکان (شیوازی ناگاداری له بیرهوهری)

راهینان: شیوهکاتی یوگا

چالاکییه دهبرینهکان

بهری پین (وهرگیراو له سینگ و هاوکاران، ۲۰۰۳)

ههناسهدانی گۆلی باپردله

رۆتینی ئارامبوون

۱. چار ههناسهی قوڵ ههڵ بکێشه



۲. چوار جار دهستهکانت مست بکه و پاشان بلاو بکهوه



۳. ۱۰ تا بژمییره

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

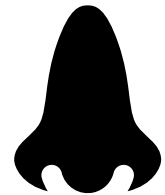
۴. دهست و پهنجهکانت خوش بێ



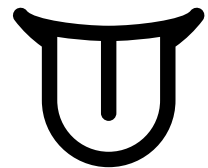
بهکار هینانی هسته کان به شیوازی ناگیهتی



۱. بیر له شتیکی بکهوه که ههز دهکهیت سهیری بکهیت.



۲. بیر له شتیکی خوشبۆن بکهوه.



۳. بیر له شتیکی خوش (خواردنی خوش) بکهوه که ههز دهکهیت تامی بکهیت.



۴. بیر له شتیکی بکهوه که ههز دهکهیت گوینی لی بگریت.



۵. بیر له شتیکی بکهوه که ههز دهکهیت دهستی لی بدهیت (بهری بکهیت).

شیوهكانی یوگا

به دەمیکی داخراو، هه‌ناسه‌یه‌کی قوڵ له ریگه‌ی لووته‌وه هه‌لمژه و بۆ ماوه‌ی ۳ چرکه رایبگره، ورده ورده تا ۱۰ چرکه زیاده‌ی بکه. پاشان، له کاتیکدا دهنگی «نااااااااااااااااااااا» ده‌ئیت به هیواشی له ریگه‌ی ده‌مه‌وه هه‌ناسه بده‌روه. بۆ هه‌ر شیوه‌یه‌ک (پۆزیشنیکه‌ی یوگا)، سه‌ن سووری هه‌ناسه‌ی قوڵ به ژووره‌وه و هه‌ناسه‌ی هیواش به ده‌روه نه‌نجام ده‌.

 <p>دار</p>	 <p>مانگی نیوه‌هه‌نگ</p>	 <p>شه‌روان</p>
 <p>کوبرا</p>	 <p>سه‌گی به‌ره‌و خواره‌وه</p>	 <p>شاخ</p>
 <p>سیگۆشه</p>	 <p>پلانک</p>	 <p>پشیله</p>

چالاکىبه دەرپرینهکان (خۆ دەرپرین)

<p>(رۆژنامەک / ژورنال)</p>	<p>هونەر</p>
<p>رێڕهوی رۆژانه دروست بکه </p>	<p>وینەگەری </p> <ul style="list-style-type: none"> • هینکاری بکه بۆ ئەوەی فشار (ستریس) لەناوبههیت • به چاوی داخراو وینە بکێشه • بێر له گۆنیک بکهوه که ههز دهکهیت ببینیت و ئەوەی بێر دهکهیتهوه وینەى بکه • خۆت به شیوهی سووپەر پالەوانیک وینە بکه
<p>بولت ژورنال (نامیلکهی خالخالی / ریکخهری دهستی) دروست بکه: </p> <ul style="list-style-type: none"> • رۆژانه هینیک بنوسه • وینەى تیدا زیاد بکه • رینماییه ئارامکه ره وهکان پیرست بکه • دۆخی دەرروونی خۆت تۆمار بکه • رۆژانه وینەیهک بگره و ئەوەی روودهات وهسف بکه 	<p>رۆمانیکی گرافیکی یان چیرۆکی وینەیی (کۆمیک) دروست بکه: </p> <ul style="list-style-type: none"> • دلت بۆ چی تهنگ بووه؟ • نیگه رانی چیت؟ • هیواکانت چییه؟
<p>فیدیۆ ژورنال (رۆژنامەى وینەیی): </p> <ul style="list-style-type: none"> • رۆژانه یهک چرکه فیدیۆ بگره • چاوپیکهوتن بکه، دەر باره ی ههست و بارى دەرروونیت، ئەزموونهکانت بدوئ... 	

بهری پێ (وهەرگیراو له سینگ و هاوکاران، ۲۰۰۳) کاتیک ههستی خهم یان تورهی دهکەیت، بۆ ئهوهی یارمهتیت بدات بۆ مهقابهله کردن لهگهڵ ئهو ههستانه دا. دهتوانیت تیشک بخهیته سهڕ شتیک (سهرنج بدهیته شتیک)

۱. له کاتیکدا بهری پینکانت تهخت له سهڕ زهویدا بیت، بوهسته.



۲. پهنجه گهورهکانی پیت بجوئینه.



۳. به پینکانت گۆرهوهکان، پیلارهکان، یان زهوی ههست بکه.



۴. نهگهڕ پنیویست بوو، نهم ههسته دووباره بکهوه.

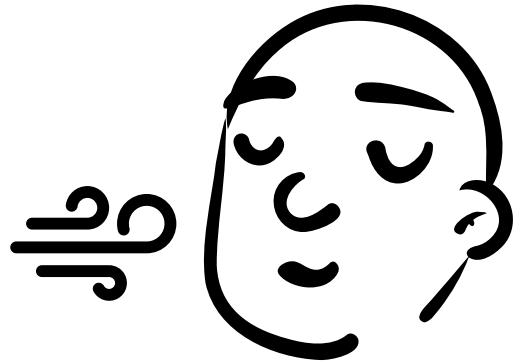


ههناسهدانی گۆلی باپردله

وینا بکه که گۆنیکێ باپردلهت به دهستهوه گرتوه.



ههناسهیهکی زۆر قوڵ ههلبکیشه.



هموو تۆوهکانی گۆلی باپردله به ههناسهدانهوه پلاو بکهوه.





Singh, N. N., Wahler, R. G., Adkins, A. D., & Myers, R. E. (2003). Soles of the feet: A mindfulness-based self-control intervention for aggression by an individual with mild mental retardation and mental illness. *Research in Developmental Disabilities, 24*, 158–169.

Steinbrenner, J. R., Hume, K., Odom, S. L., Morin, K. L., Nowell, S. W., Tomaszewski, B., Szendrey, S., McIntyre, N. S., Yücesoy-Özkan, S., & Savage, M. N. (2020). Evidence-based practices for children, youth, and young adults with Autism. The University of North Carolina at Chapel Hill, Frank Porter Graham Child Development Institute, National Clearinghouse on Autism Evidence and Practice Review Team.





شيوازى پيشنياركر اوى نامازهدان

Hume, K., Waters, V., Dees, B., Rentschler, L., Sam, A., Steinbrenner, J., Kennedy, T., Tomaszewski, B., Reszka, S., Perkins, Y., Nowell, S., & Bossen, B. (2022). Resources for Autistic Individuals and their Families Impacted by War and Displacement. Chapel Hill, NC :School of Education, Frank Porter Graham Child Development Institute, and Allied Health of the University of North Carolina at Chapel Hill. Retrieved from: <https://afirm.fpg.unc.edu/resources-autistic-individuals-and-their-families-impacted-war-and-displacement>.

