

## خزمهتگوزارییهکانی باوانیتی له کاردیف

دهستپێکی خیرای باوانیتی کردن و باوانیتی کردن له کاردیف 0-18

بۆ نهو خیزانههێ له کاردیف دهژین و مندالی تهمهن 0-18 سالیان ههیه



بۆ کارکردن لهگهڵ ئێمه، تکایه تەلەفۆن بکه بۆ

کاردیف فامیلی گهیتوهی Cardiff Family Gateway له رێی ژماره 03000 133 133

[ContactFAS@Cardiff.gov.uk](mailto:ContactFAS@Cardiff.gov.uk) [www.cardiffamilies.co.uk](http://www.cardiffamilies.co.uk)

به‌خیر بین بو خزمه‌ت‌گوزاریه‌کانی باوانیٚتی له کار دیف

نامانجی خزم‌تگوزاری‌یه‌کانی کاردیف بۆ باوانیتی کردن کارکردنه به هاوبه‌شی له‌گه‌ل ئهو خیزانانه‌داکه له کاردیف ده‌ژین، له پیناو باشتەر کردنی متمانه به باوانیتی کردن و کارامه‌یه‌کانی و به‌هیزکردنی په‌یومندیه‌یه‌کان و خو‌شنوودیی سروشت و سه‌ختی تیپه‌راندن.

خزمتگوزاری به کانی باوینیتی له کاردیف له نیستادا دهتوان ئەمانه پیشکش به خیزانه کان بکەن:

**میئر مندا لانی قسہ کھر**  
 بؤ باوانی پیش-میئر مندا لانی و  
 میئر مندا لانی 10 سال و  
 بہر مڑوور تر



پروگرامی به هیئت کردنی  
خیزان 14-10

بقو بلاوان و لاوانی تهمهن 10 -  
١٤ سال



پروگرامی به خیر  
کردن بۆ باوان

بقاواى خاومن مندا لانى خوار  
تەممەن 12 سالا



**باوان وهك هاوژين**

بۆ جووتىك كه باوانىتى بكن و  
نى كم يهك منذالى خوار تهممن  
11 ساليان هميه



گروہین

بۆ ئەر باوانانەى چاۋمروانى  
مندالان و باۋانى خاۋم مندالى  
تەمەن 0-12 مانگ



گوبرهین بو پیر هوکه  
بو باوانی مندالی تهمین 1-3 سال



**P ی سیپاته‌ی زیادکراو**

[illegible]

P ی سنیاتہ ی میرمنداں

بۆ باوانى مىندالانى تەمىن 12-18  
سالى



پارینتس پلہس و  
بارینتس فیرست

١:١ ی به تایبتهتی  
راسپیردراو و دمووناسیانه  
سهرپهرشتی کراو بو باوانی  
خاومن مندال، تهمهن 0-18 سال



## دهستیکی خیرای باوانیتی کردن

بۆ بولان / سەرپەرشتیارانی مەندالانی تەسەن تا 3 سەل و ۱۱ مانگ، کە لە شونینکی خاوەن پۆستگۆدی دەستپێکی خەفرا دەژین، گرووی سەرپەرشتیاران ھەن بۆیان، کە تایبەت بە تەسەنکەکانی سەرھا:

Your Baby is Amazing  
Stay and Play  
Mini Talkers, Mini Explorers  
It's Child's Play  
Parents Plus  
[www.flyingstartcardiff.co.uk](http://www.flyingstartcardiff.co.uk)



بۆ کارکردن لەگەڵ ئیمە، تکایە تەلەفۆن بکە بۆ

03000 133 133 له ریږي ژماره Cardiff Family Gateway گټنډه





## وہ لَامی پر سیار مکانت

باوانٚتی کردنی 0-18 له کاردیف Cardiff Parenting 0-18 و دەستیڤکی خیرای باوانٚتی کردن Flying Start Parenting، هەردووکیان بەشێکن لە خزمەتگوزارییه‌کانی باوانٚتی کردن له کاردیف.
دەکریت بوون به باوان خوشی و به‌ختیاری له‌گەڵ خۆی به‌هێنیت، به‌لام جاری واش ههیه، ئالبن‌گاریش له‌گەڵ خۆی ده‌هه‌ینیت.
نامانجی خزمەتگوزارییه‌کانی باوانٚتی له کاردیف نهمویه به هاوبه‌شی له‌گەڵ نهم خه‌زانانه دا کار بکات که له کاردیف ده‌ژین له پیناوی باشت‌ر کردنی متمانه به باوانٚتی کردن و کارامه‌یه‌کانی و به‌هه‌یزکردنی په‌یوه‌ندییه‌کان و خوش‌نوودی س‌روشت و سه‌ختی ته‌تیه‌راندن.

له ره‌یگای باوانٚتی کردن به شیوه‌یه‌کی پۆز ته‌تیه‌مه‌ و بنیات نانی په‌یوه‌ندیی پر واتا، باوان ده‌توانن یارمه‌تی ده‌ر بن له پێ گه‌یه‌اندن و به‌ خه‌و کردنی منداڵی ته‌ندروست دا، و له پێک هه‌ینانی خه‌زانی ئارام و پر ناشتی، که ده‌نگه ده‌نگ و ته‌یک هه‌له‌گیرانی که‌مه‌ریان ته‌یادا بێت.
توێژینه‌وه و لیکۆلینه‌مه‌کان پێمان ده‌لێن که نهم منداڵانه‌ی له که‌شی باوانٚتی کردنیکی پۆز ته‌تیه‌قه‌ دا گه‌وره ده‌بن، نه‌گه‌ری زۆرتره نه‌مانه‌یان لێ به‌یینه‌یت:

- له قوتابخانه باشت‌ر بن
- په‌یوه‌ندیی باشت‌ریان هه‌به‌یت له‌گەڵ خزم و که‌س و هاوڕه‌ییان دا
- متمان‌ه به‌ خۆ بوون و ره‌یز- له خۆ گرته‌نیان زیات‌ر و بالا تر ب‌یت
- کته‌شی ره‌فتار و هه‌له‌س و که‌وته‌ی که‌مه‌ریان هه‌به‌یت
- توانایان هه‌به‌یت به‌ شیوه‌یه‌کی باشت‌ر هه‌ست و سۆز مه‌کانیان نه‌ی‌داره به‌دن

## "بۆ کتیه؟"

باوانٚتی کردنی 0-18 له کاردیف Cardiff Parenting 0-18 بۆ هه‌ر خه‌زانیکه که چاو‌ه‌روانی له دایک بوونی گۆرپه‌که‌یان دا بن یان منداڵێک یان لاوێکیان هه‌به‌یت که ته‌مه‌نی له نیوان 0-18 سال دا ب‌یت و له کاردیف ب‌ژین.
دەکریت باوان بیت یان باوه پیا‌ره / باوه ژن بیت، یان سه‌ر په‌ر شه‌تی‌ار بیت یان خزمێک بیت که منداڵێک به‌خه‌و بکه‌یت.
گه‌وره ساله‌که یان منداڵه‌که ده‌به‌یت له کاردیف ب‌ژیت و پێداو‌سته‌یی سه‌ر به‌اری تری ده‌شه‌یت هه‌به‌یت یان نه‌به‌یت.
ئیه‌ مه‌ وک ده‌زگایه‌کی خزمی بۆ نه‌مه شی‌او نه‌ین و ناتوانین هه‌یج ده‌ست نه‌یشان کردنیکی ته‌ندروسته‌ییانه بۆ نه‌خۆشی بکه‌ین و به‌شه‌یکه‌یش پێک نه‌هه‌ین له ره‌یچه که ده‌ست نه‌یشان کاریه‌کان.

### "نه‌ی نه‌گه‌ر له ناوچه‌یه‌کی ده‌سته‌یڤکی خه‌را Flying Start نه‌شته جئ بم چۆن ده‌به‌یت؟"

بۆ باوان / سه‌ر په‌ر شه‌تی‌ارانی منداڵان که ته‌مه‌نیان تا 3 سال و 11 مانگه و له شوه‌ینه‌کی خاوه‌ن پۆسته‌کو‌دی ده‌سته‌یڤکی خه‌را Flying Start ب‌ژین، نه‌وا خزمیی سه‌ر به‌اری تر بۆیان هه‌ن، هه‌روه‌ک نه‌وانه‌ی له‌م نامله‌که‌یه دا باس ک‌را‌و‌ن.
کات و شوه‌نه دیاری ک‌را‌و‌مه‌انی تازه به‌ تازه‌ی گ‌رو‌و‌په‌کان له‌سه‌ر ماله‌په‌ری ده‌سته‌یڤکی خه‌را Flying Start (www.flyingstartcardiff.co.uk) و لاپه‌ره‌ی فه‌م‌سی‌و‌وک ده‌سته‌ی ده‌که‌ون، هه‌روه‌ها له به‌دۆزی پۆسته‌کو‌دی ده‌سته‌یڤکی خه‌را شه‌دا.
سه‌ردانی کارانی ته‌ندروسته‌ییانه‌ی ده‌سته‌یڤکی خه‌را و باوان و کارمه‌نده په‌سپۆر مه‌کانی ته‌ریش ده‌توانن راسته‌وخۆ بۆ لای هاوکار و هاو‌په‌شه‌مه‌کانی ده‌سته‌یڤکی خه‌رای باوانٚتی کردن Flying Start Parenting ئاراسته بکه‌ن.
نه‌گه‌ر له ناوچه‌یه‌کی ده‌سته‌یڤکی خه‌را نه‌شته‌جه‌ییت و منداڵی گه‌وره‌ترت هه‌یه که ئاره‌زوو بکه‌یت باس و خوا‌س له سه‌ر پتویه‌سته‌یه‌که‌انیان بکه‌یت، نه‌وا ته‌کایه په‌یوه‌ندی به‌ ده‌روازه‌ی خه‌زان له کاردیف Cardiff Family Gateway مه‌و بکه له ره‌یگای ژماره ته‌له‌فۆنی: 03000 133 133.

### "چه‌ندی تی ده‌جه‌یت؟"

نه‌و ده‌زگا خزمه‌یه‌یه‌ی له‌م نامله‌که‌یه دا باسیان ک‌را‌وه، پاره‌یان به‌ نه‌واوته‌ی بۆ ته‌رخان ک‌را‌وه و پینان ده‌ده‌ریت.
هه‌یج ته‌یچوونه‌یکی سه‌ر به‌ار نایه‌ته سه‌ر باوان یان سه‌ر په‌ر شه‌تی‌ار‌ان.

### "بۆ کوئ ده‌به‌یت بچم و که‌ی؟"

خزمه‌یه‌یه‌کانی باوانٚتی له کاردیف به‌ ته‌نه‌ یان به‌ کومه‌ل له‌گەڵ خه‌زانی ت‌ر‌دا، له‌گەڵ خه‌زانه‌که‌ت دا کار ده‌کات.
هه‌مه‌نێک له‌ پرۆگ‌رامه‌کان ده‌کریت به‌ ته‌نه‌ا له‌گەڵ خۆت دا له‌ ماله‌که‌ت دا یان له‌ شوه‌ینه‌کی گۆیوونه‌وه‌ی ناوچه‌که‌ی خۆت دا په‌یاده بکه‌رین.
گ‌رو‌و‌په‌کان به‌ پانتایی کاردیف دا له‌ شوه‌ینانی وک قوتابخانه و خالی به‌یه‌ک گه‌یه‌شتن دا به‌ره‌یه ده‌مچن و گۆر ده‌به‌ستن.
کاری به‌ گ‌رو‌وپه‌مان له‌ ره‌یگای ته‌مه‌وه بۆ ده‌لنیا بوون له‌ به‌دی هه‌ینانی نه‌مانه، که‌شه‌یکی بانگه‌یه‌شته‌کارانه و ده‌رگا ناوه‌لانه‌ی دروست کردوه که به‌ ره‌وی هه‌مه‌و‌ان دا ک‌را‌وه‌یه.
ته‌مه‌که‌مان خوش حاله‌ به‌ کار کردن له‌ قوتابخانه و شوه‌نه کومه‌لایه‌ته‌یه‌که‌انی ناوچه‌که‌ی خۆت دا به‌ گ‌شه‌تی، کاری گ‌رو‌و‌په‌کان له‌ کاتی وه‌رز مه‌کانی خوه‌ندن دا به‌ره‌یه ده‌جن.
نه‌گه‌ر هه‌ر نه‌گه‌رانه‌یه‌که‌ت هه‌به‌یت له‌ توانای گه‌یه‌شتنت به‌ شوه‌ینه‌ک له‌و شوه‌ینانه، نه‌وا ته‌کایه قسه له‌گەڵ خزمه‌یه‌یه‌کانی باوانٚتی له کاردیفه‌وه بکه.
خۆشه‌حال ده‌بین گۆرانه‌کاری پتویه‌ست بکه‌ین بۆ گۆنه‌جاندنی له‌گەڵ پتویه‌سته‌یه‌کانی تو بۆ گه‌یه‌شتن به‌ شوه‌ینه‌که.

### "کی له‌وه‌ی ده‌به‌یت؟"

هه‌مه‌و پرۆگ‌رامه‌که‌انی گ‌رو‌و‌په‌که‌مان له لایه‌ن نه‌ندامانی خزمه‌تگوزارییه‌که‌انی باوانٚتی له کاردیفه‌وه به‌ره‌یه ده‌به‌رین که به‌ نه‌واوته‌ی را‌ه‌یه‌نان و مه‌شه‌قیان له هه‌مه‌و پرۆگ‌رامه‌کان دا پێ ک‌را‌وه که ئیه‌ په‌یشه‌که‌شیان ده‌که‌ین و له کار کردنه‌ش له‌گەڵ باوان و منداڵان و که‌سه‌انی لاو دا خاوه‌ن نه‌زموونن.
له‌ ناو گ‌رو‌په‌کان دا باوان / سه‌ر په‌ر شه‌تی‌ارانی ته‌ریشی لێ ده‌بن.
نه‌گه‌ر ته‌مه‌که‌مان به‌ ته‌نه‌ا له‌گەڵ تو له‌ ماله‌که‌ت دا یان له‌ شوه‌ینه‌کی به‌یه‌ک گه‌یه‌شتنی کومه‌لایه‌تی دا کارت له‌گەڵ بکات، نه‌وا له‌گەڵ یه‌ک یان دوو نه‌ندامی ته‌مه‌که‌مان دا کار ده‌که‌یت.

### "نایا دامه‌زراوه‌ی دایه‌نگا / شوه‌ینی یاری بۆ منداڵه‌ پچوو‌ک‌تر مه‌کان هه‌ن؟"

له هه‌ر کو‌تیه‌ک بکه‌ریت، دایه‌نگایه‌ک له‌ شوه‌ینه‌که دا بۆ منداڵانی خوار ته‌مه‌ن 8 سال ده‌سته‌به‌ر ده‌که‌ین.
ئه‌مانه‌ش له لایه‌ن نه‌ندامانی ده‌سته‌ی خاوه‌ن توانوه به‌ره‌یه ده‌به‌رین و کاریان ته‌یادا ده‌کریت و پارهی ته‌واو‌یه‌شان بۆ فه‌راهم ک‌را‌وه (هه‌یج ته‌یچوونه‌یکیان له سه‌ر تو ناب‌یت).
ته‌کایه ده‌لنیا به‌ له‌وه‌ی پ‌ێ‌ش و‌م‌خته په‌یوه‌نده‌یمان پتوه بکه‌یت تا شوه‌ینت بۆ بکه‌رین و بۆت دابه‌ین.
نه‌گه‌ر گۆرپه‌یه‌که‌ت هه‌به‌یت که به‌جته‌ دایه‌نگا و ئاره‌زوو بکه‌یت له‌ کاتی کاری گ‌رو‌په‌کان دا شیر‌ی خۆتی پێ بده‌یت، نه‌وا ده‌توانین یار مه‌یت بده‌ین.

### "نایا هه‌یج شه‌تیکی خوار‌دن یان خوار‌دنه‌وه‌ی ل‌یه‌یه؟"

به‌لێ، خوار‌دنه‌وه و سووکه ژمی خۆراکی ته‌ندروست ده‌سته به‌ر ده‌که‌ن.

### "چۆن بزانه‌ کام پرۆگ‌رام بۆ من گۆنجاهه؟"

ئه‌م نامله‌که‌یه نه‌و پرۆگ‌رامانه‌ت پێ ده‌ناس‌یه‌یت که خزمه‌تگوزارییه‌که‌انی باوانٚتی له کاردیف له‌ ته‌یستا دا په‌یشه‌که‌شی ده‌که‌ن، به هه‌مه‌و خه‌زانه‌کان له کاردیف که ده‌شه‌یت پێداو‌سته‌یی سه‌ر به‌اری ته‌ریان هه‌به‌یت یان ده‌شه‌یت نه‌یان ب‌یت.
ده‌توانین، پ‌ێ‌ش نه‌وه‌ی به‌ریاریکی هاوبه‌ش له‌گەڵ خۆت دا ده‌ر بکه‌ین، به‌ ته‌له‌فۆن یان راسته‌وخۆ به‌رامبه‌ر به‌ خۆت قسه‌ت له‌گەڵ بکه‌ین، تا بکه‌ینه‌ ره‌ێک که‌وته‌ن له‌سه‌ر نه‌وه‌ی کام پرۆگ‌رام بۆ تو باشه.
ته‌کایه پێمان بلێ نایا ده‌ته‌وه‌یت گ‌رو‌پی پرۆگ‌رامه‌که‌ت به‌ ره‌ژ بۆ به‌ره‌یه بجه‌یت یان به‌ نه‌یاران.
ده‌شه‌یت پتویه‌سته‌یه‌که‌انی خه‌زانه‌که‌ت به‌ ته‌یه‌ر بوونی کات گۆرانه‌رییان به‌سه‌ر دا ب‌یت و باوانٚتی کردنی 0-18 له کاردیف Cardiff Parenting 0-18 ده‌توانیت له‌ خالی جیا جیای ژیا‌نی خه‌زانیت دا کارت له‌گەڵ دا بکات.



## به درېزايي 5 هفته به چندين بابيت ناشنا دهبيت نه ماته له نيويان دان:

- چن مېشك له ربي نهمووني پموندپه كاني سهردهمي سهر متاوه دادمه زريت و دهكويته گهر.
- كاريگه ربي گرزي له سهر مېشكي كورپه له.
- چن خوت له گمل نېشانه و نامازمكاني مندال كمك دا كوك بكهيت تا هستيان پي بكهيت و به پيريانه مه بجيت، هسره ها له سهر چن رېگايهك راهنن انجم بدهيت بو ژير كردنوهي كورپه له.
- چن هست و سوزمكاني مندال كمك نيداره بدهيت.
- چن خوت له گمل مندال كمك پمويست بكهيت.
- شيلاني مندل.
- تماشا كردن و شارها بوون له مه چن بژاردمكاني سيستمهي خوراك و شيوازي ژيان پموندپهيان به پهرسندن و گمشهي مېشكي مندال مه هيه.

## گروبرهين

### گروبرهين GroBrain چيه؟

- گروبرهين گروپيکه بو نمونهي نزیکه بين به باوان يان باواني كورپه له تممن تا 12 مانگن.
- گروبرهين بدموادا چون بو پمويست بوون و نس هست و سوزانه دهكات كه باوان و مندانان هستيان پي دهكمن و تيايان دا دهزين، هسره ها بو گمشه كردني مېشكيش.

### بوجي باوانتيي كردن له سالاني سهرمتاي تممن دا نمونده گرنگه؟

- بناغه دارشتني يهكلایي كه موه بو تغندروستي و خوشنودي به درېزايي تممن له كاتي پيتاندني هيلكه موه تا تممني 2 سالي له مېشكي مندال كمك دا دادمه زريت.
- نهموونمکان و پموندپهكان له ماوهي نم 1001 روزه نېگجار گرنگهي سهرمتاي ژيان دا له گمل جينهكانمان دا كارليك دهكات و كاريگهري له شيوازي پهرسندن و گمشه كردني مېشك دهكات (Gerhardt 2003; Schore 2015).

### زانياري به سوود

- دانېشتني 2 X 5 كاترميري هن و له هس دانېشتنيك دا پشويه مېشك هيه بو خواردن و خواردنوه ميه كي خيرا.
- راسپاردمان وايه كه باشتره نامادهي پنيچ دانېشتن ببيت بو نموهي بهشي هسره زوري پروگرامكه وهربريت.
- به خوشحالپوهه پيشوازي لي دهكمن خوت به تمنا يان له گمل هاوژينه كمك دا يان خزمكي تر دا كه له سهرپشتي خوت و سهرپشتي مندال كمك دا يارمعتيت دهكات، ببيت بو دانېشتنهكان.
- پروگرامكه به شيوازيكي نا فسر ميبانه پيشكش دهكرت و بهريوه دمچيت له گروپيكي دموربهري 10 باواني دا.
- هممو گروپيكان دايهنگايهكيان فسر اهمم كروهه كه له لايهن دهسته يكي خاوهن تواناوه بهريوه دهبرين، يان دهتوانيت به خوشحالپوهه به مندال كمكوه ببيت و ناماده ببيت. به خوشحالپوهه دهتوانيت له كاتي دانېشتنهكان دا خوراك به مندال كمك بدهيت.
- گروبرهين له دهسپنكي خيرا Flying Start موه تا باوانتيي 0-18 له كاردېف Cardiff Parenting 0-18 بهر دهسته.



كسي لنيه كه  
پنويستم بوو  
يارمعتيم بدات؟

نايا من  
خوشهويستم؟

نايا نموهي دهينم  
به لاي هيج  
كسيكه موه  
گرنگه؟



## پېر موکە

له ماوه ی پېنچ هفته دا له باره ی نهمانه وه فېر ده بیت:

- گهشه سەندنی مېشکی مندالی پېر موکە – زیاتر تې گەشتن له باره ی نه وه ی له مېشکی مندالە پېر موکە کەت دا روو ددات. چوڻ بتوانیت مېشکی مندالە پېر موکە کەت بخه یتە گېر و یارمەتییان بدهیت هەست به وه بکەن که خوشەو یستن.
- هۆگر بوون و گهشه سەندنی سۆزدارییانه – تې گەشتن له وه ی پەرچه کردارت بهرامبەر مندالە پېر موکە کەت چوڻ بېت، بېر کردنه وه ت له باره ی هۆگر بوون و هەست و سۆزەکانه وه، یارمەتی دانی مندالە پېر موکە کەت له هەستەکان تې بگات و له به گېر خستن و هەلسووړاندنیکي پتەو له نیداره دانی داهاتووی هەست و سۆزەکانی دا.
- یارمەتی دانی مندالە پېر موکە کان بۆ نیداره دانی رەفتارەکانیان – به درێژی و وردی باسی بهستەری نینوان هەست و سۆزەکان و رەفتارەکان دەکات له گەل یارمەتی دانی مندالە پېر موکە کان له نیداره دانی هەست و سۆزەکانیان به شێوه یهکی تەندروستاته. هەروەها به درێژی باس کردنی نه وه ی که حەز به زانین له لایەن مندالە کەتەوه چوڻ دتوانیت یارمەتیت بدات له تې گەشتن له وه ی بۆ چی مندالە پېر موکە کەت به شینوازیکی دیاری کراو هەلس و کەوت دەکات.
- زیاتر تې گەشتن له رەفتاری مندالی پېر موکە - فېر بوونی نیداره دانی هەست و سۆزە گەوره کان له لایەن مندالە پېر موکە کەتەوه و فېر بوونی نه و ستراتیجاته ی بۆ تەندروستی درێژ خایه نی سۆزدارییانه به کەلن و ورد بوونه وه له وه ی کامه رەفتاری ناساییه و باس و خواس لەسەر هەوا و هەوه سی مندالە پېر موکە کەت.
- پەوهندی کردن، گەمه کرن و ناماده بوون بۆ قوتابخانه - بایه خ دان به پېنچ لایه نه که ی گهشه کردن و تیشکو خستنه سەر قسه کردن و نامادیی بۆ گەمه کردن له گەل پېر موکە ی تر دا.

### زانباریی گرنگ

- کورسەکه له ماوه ی پېنچ هفته دا پېشکەش دەکریت، هەر دانیشتنێک له دوری 1 ½ کاتژمێدا به. ئەمه گرووپیکی نافەرمییه بۆ باوانەکان.
- کورسەکه له لایەن پېشکەش کارانی خاوهن تواناوه پېشکەش دەکرین و ڕێک دمهخرین که تیا یان دا بۆ خستنه روو و باس کردنی هەر بابەتێک گەفت و گۆ و چالاکی به کار دههینن.
- به خوشحالییه وه به خێر هانتت دەکات بۆ خۆت به تمنا یان له گەل هاوژبه کەت یان خزمیکي تەرت که یارمەتی له سەرپرشتی کردنی خۆت یان سەرپرشتی مندالە کەت دا یارمەتیت ددات، بېیت بۆ کورسەکه.
- نامیلکە به یکه و مادده ی تەرت پێ دمهتریت تا له ماوه ی پېنچ هفته که دا له فېر بوون دا یارمەتیت بدەن.
- هەموو گرووپەکان دایهنگایهکیان بۆ تەرخان کراوه که هەر یهکیان له لایەن دهمته یهکی خاوهن تواناوه بهرپۆه دمهتریت.
- گرووهرمین بۆ پېر موکە گرووهرمین له دهمته یهکی خیرا Flying Start موه تا باوانیته ی 0-18 له کار دیف Cardiff Parenting 0-18 بهر دهمته.

### گروهرمین بۆ پېر موکە چیه؟

- گروهرمین بۆ پېر موکە کورسێکه بۆ دایکان، باوکان، هاوژبنان و سەرپرشتیارانی مندالانی تهمهن نینوان 1-3 سأل.
- باوانی پېر موکە به یکه بېت، دمهکریت کاتیکي ئالوز بېت، چونکه مندالە پچووکه کەنمان زیاتر سەر به خۆ دهین. کورسەکه وا ڕێک خراوه که یارمەتی باوان و سەرپرشتیاران بدات له مندالە پېر موکە کانان تې بگەن و فېری نه وه بېن بۆ چی نه وه نده سهخته پېر موکە بېت!
- گروهرمین بۆ پېر موکە به درێژی تاو وتوئ دەکات بۆ هۆگر بوون، گهشه و پەرمه سەندنی مېشک و تیشکو دمهخاته سەر روئی نیگجەر گرنگ و یهکلای کەموه ی باوان و سەرپرشتیاران که له کەوتنه گەر و کار کردنی مېشکی مندالە پېر موکە کانیان دا دمیگنن. هەروەها به وادا چوون بۆ گرنگی دارشتنی بناغه ی به هینز بۆ خوشوویدی سۆزدارییانه دەکات که له پاشتر دا یارمەتی پېر موکە که له ژبانی دا ددات.
- پېنچ دانیشتن هەن، هەر دانیشتنێک به به کار هینانی چالاکی و گەفتو گۆ و کوپز و کاتی تاییهت بۆ دهمته یهکی له گەل باوان و سەرپرشتیارانی تر دا پېشکەش دمهکرین. کورسەکه بۆ نه وه یه ناشنا بېت به چۆنیهتی وه لام دانوه ی سێ پرسیار گهروه ی مندالە پېر موکە کەت: نایا من خوشەو یستم؟ نایا کەسی لێیه که پێو یستم بوو یارمەتیت بدات؟ نایا نه وه ی دمیلم به لای هیچ کەسێکه وه گرنگه؟







لە ماوەی 10 ھەفتەى کۆرسەكە دا لە چەندىن بابەت شارەزا دەبیت، لەوانە:

- تەگەشتن لەوەى بۆچى منداڵان بەو شێوەى ھەفتەى ھەفتەى دەكەن كە دەكەن
- ناسپەوێى ئەو ھەستەنى لە پەشت ھەفتەى ھەفتەى (ھى خۆشمان و ھى ئەوانى)
- تاو و تۆبى كەردنى چەندىن رێگای جیاواز بۆ كۆك كەردن و لە كۆنترۆل دا راگرتن
- دۆزبەوێى رێگا بۆ پێك ھێنانى ھاوكارى كەردن و خۆ كۆك كەردن لە لای منداڵان
- گەرنەگى سەروكارى كەردن و بە خێو كەردنى خۆمان

#### زانبارى بە سوود

- دانێشتنەكان 2 X 10 كاتژمێرىن لە گەل پشووێك لە ھەر دانێشتنێك دا.
- راسپاردەمان ئەوێە بێیت و لە ھەموو دانێشتنەكان دا ئامادە بێت، لەبەر ئەوەى ھەموو بەشەكانى پروگرامەكە پێكەوێە بەستراون، وەك پارچەكانى یارى پەزى.
- بە خۆشحاڵییەو بەخێر ھاتن دەكرتێت بۆ خۆت بە تەنھا یان لەگەل ھاوژبەكەت یان خزمەكى تەرت كە یارمەتى لە سەرپەرشتى كەردنى خۆت یان سەرپەرشتى منداڵەكەت دا یارمەتیت دەدات، بێیت بۆ كۆرسەكە.
- پروگرامەكە بە شێوازیكى نا فەرمیەنە پێشكەش دەكرتێت لە گرووپێكى نزیكەى 12 باوانى دا.
- پروگرامەكە زۆر بۆ ئەو باوانە گونجاو كە منداڵى پێرمووكە و منداڵى تەمەن سەرمەتایان ھەبێ.
- پروگرامەكە لە لایەن دەستپێكى خێرا Flying Start و باوانتێتى 0-18 لە كاردیف Cardiff Parenting 0-18 فەرھەم كراو و داپەنگاشمان فەرھەم كەردووە كە لە لایەن دەستپێكى خاوەن تواناو بە رێو دەچێت.

گرووپى باوانەكانى دەستپێكى خێرا

فامیلی لینكس: بۆكەى تەندروستى سۆزداربەانە

پروگرامى بە خێو كەردن بۆ باوان

پروگرامى بە خێو كەردن بۆ باوان چە؟

پروگرامى بە خێو كەردن بۆ باوان لە لایەن فامیلی لینكسەو باوەرى واىە كە منداڵان پاداشت بەخش و ھاندەر و خۆشى ھەنەن، ھەرچەندە بەخێو كەردن دەكرتێت گەزى دروستكەر و بە ئالینگارى بێت. پروگرامى بە خێو كەردن بۆ باوان لە مامەلە كەردن لەگەل ئەم ئالینگارىبەانە دا یارمەتى دەدات، بۆ ئەوێە بۆتوانیت ژبانیكى خێزانى ئارامتر و شاد تەرت ھەبێت. ئامانجى پروگرامى بە خێو كەردن بۆ باوان ئەوێە یارمەتیی گەورە سالان بەدات لە ھەست و ھەفتەى ھەفتەى تەرت بگەن و ئیدارەیان بەدەن و پۆزەتێقەنە تەرت و بە خێو كەردنەى یارمەتییەكانیان دا لەگەل منداڵان و لەگەل یەكترى دا. ھانى جۆرێك لە دروست كەردنى پەيوەندى لەگەل منداڵ و گەورە سالان دا دەدات كە دەستپێكى تەندروست بێت بۆ ژبانیان بە شێوێك كە لە پەروەسى فێر بوونیان دا یارىدەدەر بێت.



مندالەكەت سەرسامكەرە

مندالەكەت سەرسامكەرە چيە؟

گرووپىكى پچووكى لە يەك نەزىكەن لە ماوەى 4 ھەفتە دا بەرپەرە دەمچىت بۆ باوان / سەرسەشتياران و مندالەكەيان – دەرفەتەكى زەپەرە بۆت دەر بەمەرىت مندالەكەت چەند سەرسامكەرە! لە ماوەى 4 ھەفتە دا، خۆت و مندالەكەت لەم بابەتەى خوار مە شار مزا دەبن:

- ھەلمو يەيى
- ھاو ناھەنگ بوونى روو بە روو لەگەل مندالەكەت
- وەرە پارەم لەگەل بەكە
- گورانيەكەم بۆ بلى / چىرۆكىم بۆ بگىر مە

زانبارى بە سوود

- بۆ باوان / سەرسەشتيارانە تا پىكەرە لەگەل مندالەكەيان بىن و ئامادە بن
- دانىشتەكان 1 X 4 كاتر مەرىن، باوان بانگەشەت دەكرىن پىكەرە لەگەل مندالەكەيان بىن و لە ھەر چوار دانىشتەكە دا دانىشتن.
- خۆشالەن باوانى تر يان سەرسەشتيارانى تر لەگەل خۆت بەيىت.
- گرووپەكە بۆ كورپەى تەسەن پچووكە كە ھىشتا پىيان نەكر توە، چونكە چالاكىي لەسەر سەك درىز كەردنى زۆرىش ھەن.
- بۆ پىر مەكە سەر قالەكانىش دانىشتنى پىر لە شادىي قسە – لەگەل كەرى پچووك و دۆزەر مە پچووك و بەيىنە و گەمە بەكەمان ھەيە.



قسە – لەگەل كەرى پچووك و دۆزەر مە پچووك (زەمان و گەمە)

قسە – لەگەل كەرى پچووك و دۆزەر مە پچووك چىن؟

6 ھەفتە دانىشتنى پىر لە شادى بۆ باوان / سەرسەشتياران لەگەل پىر مەكەيان تا تەمەن 4 سالىن. پىر مەكە بۆ نەمە دارىزراوە پىر مەكە ھەرە باشە پىر بىرەيت بۆ يارمەتى دانى گەشە سەندنى مندالەكەت لە رىگەي چالاكىي بە كەردەيى تىكەلاو بوون و تىك نالان، خۆشى و شادى و ھەستەمەرىيەكە كە پىكەرە لەگەل يەك نال و گورىان دەكەن. لە پاش 6 ھەفتەكە خۆت و مندالەكەت ئەمانە دەنۆزەمە:

- جۆرى جيا جيا لە گەمەى وا كە ھەر پىنج ھەستەكەيان تيا دا بە كار دىت.
- گەرنەگى يارى و رىتم
- گەرنەگى كەتەب و چىرۆك
- دەشەيت رۆتەكەكان خۆش بن
- بارىي جەستەي
- گەرنەگى قسە كەردن بۆ مندالەكەت.

زانبارى بە سوود

- بۆ باوان / سەرسەشتيارانە كە پىكەرە لەگەل مندالەكەيان بىن و ئامادە بن
- 1X 6 كاتر مەرى دانىشتن و باوان بانگەشەت دەكرىن بىن و لە گەل مندالەكەيان دا لە ھەر شەش دانىشتەكە ئامادە بن.
- خۆشال دەبين باوانى تر يان سەرسەشتيارانى تر لەگەل خۆت بەيىت.
- باوان / سەرسەشتيارانى بەشدار لەم گرووپە دا دەتوانن پىروانامەيەكى AGORED پىر بەكەمە لە ئاستى يەك و ئاستى 3 ى وەرگىران.



## بىمىنە و گىمە بىكە

### بىمىنە و گىمە بىكە چىيە؟

دانىشتەكانى بىمىنە و گىمە بىكە دەرفەتلىك بۇ باوان / سىرپىر شىتپاران پىكىمە كۇ بىنەمە و كاتىك بە گىمە كىردن لەگىل مىندالەكانتان بىسەر بىرەن. دىمىرەت بىيىنە گىمەبىكى زۇر خۇش پىكىمە لە مالىكەى خۇت دا، بىمىنە و گىمە بىكە دىتوانىت خۇشى و شادىيەكى تىرىش بۇ نەمە زىاد بىكات بىمەى شۇنىكت دىمخاتە بىر دەست بۇ پىكىمە كۇبونەمە و خەمى نەمەت نەبىت پاشتر شۇنەكە كۇ بىمىنەمە و رىك و پىك بىمىنەمە.

باوانىش بە ھىمان شىو دىتوانن چىز لە گىمە بىيىن!

گىمە كىردن وا لە مىندال دىمكات بىتوانىت تىواناى خۇلقىنەرىى خۇ بىكار بىيىنەت لە كاتىك دا كە خىمالى خۇ گىمە پىن دىمكات و بارمىتى ھىمە لايەنەكانى گىمە سىندى دىمكات: بىرىنچە لە چۇنەمى وانا بىخىشىنى مىندالەكە بە جىھانى دەورۇ پىشى خۇ لە تەمەنكى زۇر زىوى دا. نەمەنەكانى پىكۇلەكانتان ئال و گۇر بىكەن بىمەى چىز لە چالاكى ناست بىرەن لەگىلەكان بىيىن، لەوانەى ھانى دۇزىنەمە و بۇ دىمك كىردىان دىمەن لە رىگى ھىستەمەكانىنەمە.

بىمىنە و گىمە بىكە لە شۇنەكانى كۇبونەمەى كۇمەلەمى لە ناچەكانى خۇتان دا بىرەنە دەچن، كە تىپان دا تىمەكەمەن دەرفەتى گىمەى و رۇزىنەرت بۇ ھىراھەم دىمكات تا پىكىمە لە گىل مىندالەكە دا ناوئەپان بىن. نەمانە دىتوانن ھىلىكت بۇ بىرەنەن تا لەگىل تىمەكەمەن بىمەك بىگەن و نۆتىرىن پىپامە گىنەكانى كۇمەلەكەت پى بگات و ناگادارىان بىت و پىشنىوانىت بىكەن لە دەست را گىشىنتت بە خىزمەت گوزارىيە خىزانىيەكانى تر دا.

### زانبارى بە سود:

- بۇ باوان / سىرپىر شىتپارانە تا پىكىمە لەگىل مىندالەكانىان نامادە بىن
- بىمىنە و گىمە بىكە بۇ مىندالەنى خۇر تەمەن 4 سالە، ھىرچەندە تىمە دەزانىن كە دەشىت سەخت بىت كۇرپىمەكى پىچوك لەگىل خۇت بىيىنەت لە كاتىك دا كە بىرەمەكە و مىندالى تىرى لى بىن خىرىكى يارى بىن، لەبىر نەمە بىمىنە و گىمە بىكە بۇ كۇرپىشمان بۇ مىندالى پى نەگرتوش نامادە كىدو، ھىرەھا كاتى چىرۇك و قافىيە.
- بىمىنە و گىمە بىكە 2 كاتىمىز بىرەدەم دىمىت و ھىر كاتىك دىمىت دەرگا بە رۇوت دا كراومە، ھىرچەندە پىمان باشرە چەندى زۇر بىتوانىت بىت بۇ نەمەى زۇرتىرىن لە دانىشتەكان سودمەند بىت!

## يارى مىندالە

### يارى مىندالە چە؟

كۇرسىكى 8 ھىقتەبىيە بۇ باوان / سىرپىر شىتپارانى مىندالەنى تەمەن نىوان 18 مانگ و 4 سال تىواو پىر لە نەمەمەنى خۇشى بۇ پىك ھىنانى تىگەشنىكت لەمەى مىندال چۇن لە رىگى يارىيەمە فىر دىمىت و گىمە دىمكات. لە ماوەى 8 ھىقتە دا نەمانە بە دەست دەھىنەت:

- تىگەشنىكت لەمەى چۇن يارى يارمەتى گىمە سىندى جىستەبى دىمكات
- تىگەشنىكت لەمەى چۇن يارى يارمەتى خۇشەدەبى سۇزدارىيەنە دىمكات لە رىگى كىتەب و چىرۇك و قافىيە.
- تىگەشنىكت لەمەى چۇن يارى يارمەتى مىندال دىمكات كارامەبىيەكانى بىر كىردەمەى پىرە پى دىمكات.
- تىگەشنىكت لەمەى چۇن يارى يارمەتى مىندال دىمكات زىمانى پىرە پى دىمكات.
- تىگەشنىكت لەمەى چۇن يارى يارمەتى پىرە سىندى قىسە و زىمان زاننىن دىمكات.
- تىگەشنىكت لەمەى چۇن يارى لەگىل مىندالەكى تر دىتوانىت يارمەتى دىمكات لە بىيات نان و دىرۇست كىردى پىمەندى دا؛ بايەخ بە يەكتىرى دان و ھىست و سۇز بۇ يەكتىرى پىشان دان؛ بۇ باوانىش خۇشى و شادى دىمىت.

### زانبارى بە سود:

- 2 X 8 كاتىمىز دانىشتىن ھىن كە پىشە بە خۇاردىنى سووك و خۇاردىنەمەبىش لە ھىر دانىشتىنەك دا ھىيە.
- دەستىكى خىرا دايەنەكەكى ھىراھەم كىدو كە لە لايەن دەستەبەكى خۇەن تۇناو بەرەنە دىمىت.
- باوان / سىرپىر شىتپارانى بىشدار لەم گىرۇپە دا دىتوانن بىروانەمەكى AGORED پىر بىكەنەمە لە ئاستى 3 ى وەرگىران.







#### زانیاریی به سوود:

به سردانت لمو شوینهی لئی دهژیت دهست پئی دهکین بۆ ئهوهی زیاتر و باشتتر خۆت و خیزانهکمت بناسین. ئهمهش بۆ تو و بۆ منداڵهکمت دهر فتمیکه تا زیاتر له ئیمه شارمزا بن و ههر گۆرانکارییهکیش که ئارمزوو بکهیت بیان کهیت، پیمان بلنیت، بۆ ئیمهش دهر فتمه که پیکهوه بریار بدهین له کارمان دا لهگهڵ ئیه دا وهک خیزان، زیاتر تیشکومان له سهر چی چر بکهینهوه. دهشیت بۆ ئیمه ئهوهش سوود مهند بێت که قسه لهگهڵ کهسهکانی باخچهی منداڵان / قوتابخانهی منداڵهکمت دا یان لهگهڵ ئهوه کهسهانی تر دا که لهگهڵ خۆت و خیزانهکمت دا کار دهکهن، قسه بکهین. ههر کاتیک لهسهر تیشکۆ خسته سهری کارمان ڕێک کهوتین لهگهڵت دا، ئهوا به گشتی ههفتهی جارێک سردانتان دهکهن، بۆ نزیکهی یهک کاتژمێر بۆ ههر دانیشتنێک، بۆ ماوهیهک که لهسهری ڕێک دهکهن.



#### پارینتس پلهس و پارینتس فیرست (دهستپێکی خیرا Flying Start) و

#### پارینتس فیرست (باوانتییی 18-0 له کاردیف Cardiff Parenting 0-18)

#### پارینتس پلهس و پارینتس فیرست کین؟

ئیمه تهمین له لایهن دهروون ناسیکی فیرکارهوه رایهرایمهی دهکرتین، پشتیوانیی باوانتییی له سهر ناستی تاکه کهسی له ناو مال دا یان له شوینی کومه لایمهی پیشکمش دهکهن. تیمهکهمان سامانی که له ئهموونی ههیه له کار کردن لهگهڵ باوان / سهرپرشتیاران و منداڵان و کهسانی لاو دا. دهروون ناسهکان له ناو تیمهکهمان دا گرنگی بهوه ددهن که چۆن منداڵان و کهسانی لاو بیر دهکهنهوه، ههست دهکهن، رهفتار دهکهن و گهشه دهکهن. تیمهکه چاودیری و راهینانی بهردهموامی ههیه که له لایهن دهروون ناسهکانهوه پیشکمشیان دهکرتیت تا دلدیا بن لهوهی کارمکانمان به توژینهوه و تئوریی دهروون ناسانه تیر و پر دهکرتیت.

#### پارینتس پلهس و پارینتس فیرست چۆن لهگهڵ خیزانهکان دا کار دهکهن؟

ئیمه کار لهگهڵ باوان یان سهرپرشتیارانی ئهوه منداڵان و کهسه لاوانه دهکهن که تهمینان له نیوان 0-18 سال دایه له ناو مالی خویان یان له شوینه کومه لایمهییهکان دا. زۆر هۆی جیا جیا ههین بۆ تیکه لاو بوونمان به کار کردن لهگهڵ خیزانهکان دا. دهشیت نیگهرانیته له بارهی پهیوهندیهکمت به منداڵهکمتوه یان له بارهی ههلس و کهوتی منداڵهکمتوه یان له بارهی چۆنیتهی گهشه کردن و پهره سهندنی کارامهیهکانی منداڵهکمتوه ههینیت.



## باوان وەك ھاوژین Parents as Partners

باوان وەك ھاوژین چیه؟

- باوان وەك ھاوژین بۆ ئەر بواوانەمە كە كە دەیانەوتت وەك ھاوژین پێكەوه كار بكەن لە پێناو بەرز موندیی منداڵەكەت یان منداڵەكانت.
- باوان وەك ھاوژین لە پەيوەندییەكانی نێو ھەموو خێزانەكە ورد دەبێتەوه، نەك تەنها لە كارامەییەكانی باوانتیی. پەيوەندیی باوان لە نێو خۆیان دا، پەيوەندییەكانی باوان – منداڵ، شێوازەكانی تەرزى خێزانى بە درێژایی چەندین پشێتان و خۆشەودیی ڕۆژ بە ڕۆژیان، ھەموو ئەوانە لە بەر چاودەگیرین.
- پشێوانی لە باوان دەكەت لە بەھێز کردنی پەيوەندییەكانتان لە نێو خۆتان دا وەك دایك و باوك. ھەردوو دایكەكەش و باوكەكەش لە دانیشتنەكان دا بەشدار دەبن. ئەم باوانانە دەبێت تەمەنیان لە سەروو 18 سالیەوه بێت و لانی كەم بەك منداڵی تەمەن خوار 11 سالیان ھەبێت.
- دانیشتنە حەفتانەكان ھەر حەفتەيەك لە لایەن جوتێك چارەساز مە، بەكێك لە رەگەزى نێر و يەكێكى تر لە رەگەزى م، ڕێك دمحزین.
- باوان وەك ھاوژین بە دەست ھێنانی ئەنجامی لەم بوارانە دا سەلماندووه:
  - باشتەر کردنی پەيوەندییەكانت و گەتو گۆی نێوان خۆت و باوك یان دایكى منداڵەكەت
  - بەھێز کردنی پەيوەندییە خێزانییەكانت و باشتەر کردنی خۆشەودى و سەركەوتنى منداڵەكەت
  - نێدارە دانى ئالینگارییەكان و گەزەییەكانى ژيانى خێزانی
  - كەم کردنەوى تێك گێران لە پەيوەندییەكانت دا



لە ماوهى 16 حەفتەى كۆرسەكە دا لە چەندین بابەت شارەزا دەبیت، لەوانە:

- پەيوەندى و گەت و گۆ و لەبەك گەشتنى جوت باوان.
  - ئەر ڕۆلەنى ھەر بەك لە دایك و باوك لە خێزان دا دەيگيریت.
  - پەيوەندییەكانى خێزان و خێزانى بە خزم و خۆشەوه Extended family.
  - پەيوەندییەكانى نێوان باوان – منداڵ و كاریگەریی چۆنیەتى باوانتیی كرانمان لە رابوردو دا لەسەر ئەر ڕێگایانەى ئێستای خۆمان وەك باوان دەیانگەڕینە بەر.
- دانیشتنەكان تێكەڵەيەك لە چالاکیی خولقینەرە و قیدى كلیپ و وت و وێژ لە خۆ دەگرن لەگەڵ ئەر قسانەى كە رابەرانى گروپەكانیش دەیانكەن سەر بارى ئەمانە و مەوداش ھەیه بۆ قسە كردن لەسەر ئەر شتانەى كە بۆ تۆ و بەلاى تۆوه گەنگەن. گروپەكە مەودایەكى ئەمەینە بۆ بە وردى باس كردنى ئەر شتانەى كە دەشیت سەخت و خەمناك بن، ھەروەھا مەودایەكیشە بۆ گەت و گۆی زیندوو و خوشى و شادى و ناسینی كەسانى تر كە دەشیت ئەوانیش بە ھەمان بار و دۆخى وەك ئەرەكانى تۆ دا تێپەڕینن.

### ژانیری بە سوود:

- 2 X 16 كاتژمێر دانیشتن ھەن كە لە ھەر دانیشتنێك دا پشووێك بۆ خورادنیكى سووك و خورادنەمیەك ھەیه.
- پێمان باشە كە نامادەى ھەر شانزە دانیشتنە كە بێت بۆ ئەوى زۆرتەرین بەش لە پڕۆگرامەكە وەرگیریت. ھەردوو دایكەكەش و باوكەكەش پێویستە قایل بن پێكەوه نامادەى گروپەكە بن.
- پڕۆگرامەكە پێشكەش بە گروپێكى پێك ھاوو لە 5 – 7 جوت كەس دەكریت كە باوانن.
- بۆ ئەوى سوود لەم پڕۆگرامە بێبێت، پێویست دەكات لەگەڵ بەكتەرى قسە بكەن لە بارەى ئەوى چۆن ئارەزوو دەكەن منداڵەكانتان گەورە بكەن و پێیان بگەیهێن.
- باوانتیی 0-18 لە كاریف دایەنگایەكى فەرھەم كردووه كە لە لایەن دەستەپەكى خاوەن تواناو بەرپۆه دەبریت.
- باوانتیی 0-18 لە كاریف پێش و مەختە لەگەڵ باوانەكان / سەرپرشتیاران كۆ دەبێتەوه بۆ ئەوى پچكەوه بێرپار بەدەن ئایا پڕۆگرامەكە گونجاو بۆتان یان نا.
- ئەگەر لە ئێستای دا لە ناو رێكارەكانى سەرپرشتى دایت یان لە رێكارەكانى یاسای تاییەتى خێزانى دایت، ئەوا ناتوانیت نامادەى پڕۆگرامەكە بێت.





# Strengthening Families Programme



## پروگرامی به هیز کردنی خیزانهکان

پروگرامی به هیز کردنی خیزانهکان چیه؟

گهیشتن به تمعنی میتر مندالی دهکرت سهردهمانیکی سمخت بیت بۆ هم کسانای لاییش و بۆ باوانیش. پروگرامی به هیز کردنی خیزانهکان سهرماندوویعتی که لم تمعنی گوران کاربیانه دا یارمعتی و پالیشیتی باوان و کسانای لای کردوه. پروگرامی به هیز کردنی خیزانهکان کورسیکی 7 هفتهمیه بۆ هر خیزانیک که له کاردیف نیشتهجی بیت و کسانای لای تمعن نیوان 10 سال و 14 سالای همیبت.

باوان / سهرپرشتیاران هم شتانهی خواروه دهکن:

- باس و خاس لوه دهکن که کسانای لای لم تمعنه دا چون و چین
- پلان دا دهریزن چون کیشه و گرفت لهگهل کسانای لای دا چارسهر بکن
- بیر دهکنوه له چونیعتی پیشان دانی خوشهویستییان و بایهخ دانیان
- باوان / سهرپرشتیارانی تری خاوهن کسانای لای تمعن نیوان 10-14 سال دهناسن
- دانیشتنهکان دی فی دی DVD یان تیا دا به کار دیت که بار و دۆخ و هملویتی جیا جیای خیزانی تر پیشان دهن
- چندی چالاکی نهجام دههیت که له پهموندیهکمت دا لهگهل مندالهکمت دا یارمعتیت دهن

کسه لاهمکان نهمانه دهکن:

- فیر دهن چون مامله لهگهل گرزی بکن
- پلان بۆ ریگا چاره بۆ بهرگری کردنی فشار له هاو شانهمکانیانوه بکن
- فیر دهن چون باوان / سهرپرشتیاران بنرخین
- کسانای لای تری هاو تمعنی خویان دهناسن
- یاری و گهمه دهکن، له چالاکیهمکان دا بهشار دهن، کارامیی نوی فیر دهن و خوشی و شادی دهین!



به هیز کردنی خیزانهکان بۆ نهمه داریزراوه که:

- یارمعتی باوان بدات له بنیات نانی خاله به هیزمکانیان له پیشان دانی خوشهویستی و دانانی سنورمکان دا
- یارمعتی کسانای لای بدات کارامیهکانیان له مامله کردن لهگهل فشار دا دروست بکن و پهره پی بدن و همرهها نایبدهیکی پوزمیتف بنیات بنین
- پشتیوانی له پهره پیدانی کسه و کومه لایمیت بکات له ناماده کاری دا بۆ سالانی میتر مندالی
- متمانهی باوان له دانان و دیاری کردنی سنور دا زیاد بکات
- متمانه له لای کسانای لای بنیات بنیت
- یارمعتی کسانای لای بدات تا نامانجهکانیان بۆ نایبدهی خویان دیاری بکن و له به دست هینانی نامانجهکانیان دا پشتیوانیان بکات
- یارمعتی کسانای لای بدات کارامیهکانیان بنیات بنین له پیناو خو لادن له کیشه و گیر و گرفت لهگهل ماددهی بنهوش کمر و نملکوهل
- یارمعتی گواستنهو بهرو قوتابخانهی ناومندی بدات
- هاوسوژی له کسانای لای دا دروست بکات
- یارمعتی کسانای لای و باوان بدات له دست نیشان کردن و دوزینهوی توانا پوزمیتفهکان و خاله بههیزمکانی بهکنری
- پالیشیتی باوان بکات له یارمعتی دانی کسه لاهمکانی خویان بۆ به دست هینانی نهموونیکی پوزمیتفانه له سالانی میتر مندالیان دا
- وت و ویژ و گفت و گوی خیزانی بههیزتر بکات



### زانیاری به سوود:

- خیزانهکمت 2 X 7 کاتر میتر دانیشتن ناماده دهیبت، به گشتی له نیوانان دا دانیشتنهکان دهکرتن.
- له کاتی بهکم کاتر میتر دا، باوان و کسه لاهمکان له گرووی لیک جیا دا کز دهبنوه، له کاتی کاتر میتری دووم دا پنکوه بهک دهگرنوه و کز دهبنوه بۆ نهمه چیژ له گهمکان و چالاکیهمکان ببین.
- باوانیبتی 0-18 له کاردیف داینگایهک فهر اهمم دهکات که له لایهن دهستهی خارمن توانوه بهرپوه دهریت بۆ نهمه منداله پچوکتر مکنیش ناماده بن.

### ميرمنداڻى قسەكەر

#### ميرمنداڻى قسەكەر چيە؟

ميرمنداڻى قسەكەرى سەر بە فامیلی لینکس Family Links پى لەو دەڤىت كە دەكرىت سالاڻى ميرمنداڻى ھەم بۆ باوانىش و ھەم بۆ خودى مې منداڤەكانىش دژوار و بە ئالېنگارى بىن. ميرمنداڻى قسەكەر دروست كردنى شېوازە پەيوەندىيەك ھان دەدات كە پارمەتېي كەسانى لاو بدات تەندروستىيەكى ئاوەزى و سۆزداربىيەنى چاك پىك بەيىن و دروست بىكەن، چونكە لە قوناغى گاستەنە دان بەرمو تەمەنى پىگەمىشتوويى و ھەراشى و بناغەى ژيانىكى خىزانى نارامتر و خوش يەختانە تر دادەپژن. ميرمنداڻى قسەكەر لەسەر شانى پرۆگرامى بەخىو كردن بۆ باوان Parent Nurturing Programme.

ميرمنداڻى قسەكەر بابەتتىكى ھەفتانە دەھىننە پىش، لە نۆيان دا شتىك لە بارەى پىشەنە و نۆورى، و دەرفەت بۆ باوان دەرمەخسەننە ئەو ئەزمونانەيان بەخەنە بەر باس و ئالو گۆريان بىكەن كە پەيوەندىيان بە بابەتە ھىنراوہ پىشەكانەو ھەيە و سەربارى ئەمەش، ھەندىك ستراتيژىي بە سوود بۆ لە مالمەو بە كار ھىنان دەھىننە پىش.



#### زانبارى بە سوود:

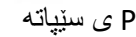
- 4 X 2 كاتر مير دانىشتن ھەن و لە ھەر دانىشتنكىش دا پشووئەك بۆ سووكە ژەمىكى خواردن و خواردنەمىك ھەيە.
- پىمان باشە بۆ ھەموو دانىشتەكان بىت و نامادە بىت.
- خوشالەين بە ھانتت بۆ دانىشتەكان، ئىتر خۆت بە تەنھا بىت يان لەگەل ھاوژىنەكەت يات خزمىكى تر كە لە سەرپەشتى منداڤەكەت دا پارمەت دەدات.
- پرۆگرامەكە بە شىوازىكى نا فرمى پىشكەش دەكرىت لە گروپىك دا كە لە دەورەبەرى 12 باوان پىك دىت.
- پرۆگرامەكە زۆر بۆ ئەو باوانانە گونجاو كە منداڻى پىش ميرمنداڻى و ميرمنداڻيان ھەيە كە تەمەيان 10 سال و بەرمو ژوور تر بىت.
- باوانىتى لە كار دىف دايمەنگاپەكى فرامەم كەردووە كە لە لايەن دەستەبەكى خاوەن تواناوہ بەرپوہ دەبرىت، بۆ ئەر منداڤە پچوكانەيە كە نامادە دىين.



لە ماوەى 4 ھەفتە دا لە چەندىن بابەت شارەزا دەبىت، لەوانە:

- ميرمنداڻ چىيان لە باوانيان دەوت و پىويستىيانە و باوانىش چىيان لە ميرمنداڻان دەوت
- ناسىنى ھەستەكانى پىش رەفتارەكان (ھى ئىمەش و ھى ئەوانىش)
- تى گەشتن لە مېشكى ميرمنداڻ
- قسە كردن لە بارەى مەسەلە دژوارەكانەو، وەك: ماددەى ھۆشپەر و ئەلكوھول، مېدياى كۆمەلەيەتى Social Media، سىكس
- دۆزىنەوہى رىچكە بۆ بنىات نانى پىكەوہ كار كردن و ھاوکارى
- گەرنەگى پىكەوہ وتو وىژ كردن و قسە كردن





له ماوهی 8 حفته دا شمارزای کومه لیک بابیت، له نیویان دا:

- 
- A photograph of two young men sitting on the floor, leaning forward and playing video games with controllers. They are in a room with a white desk, a computer monitor, and a lamp in the background. The man on the left is wearing a green long-sleeved shirt, and the man on the right is wearing a red and white checkered shirt over a yellow shirt. They both have focused expressions.

- به گشتی له دانیشتنیکي گروپ دا دور و بری 12 باوان هس.
- گروپی P سیاتهای میز مذاال له ماهی 8 هفته دا پیشکشی دمرکیت، به دانیشتی 2 X 5 کاترمیری بو هر گروپنک و 3 دانیشتی راهنایی چی به جیکاری له مالوه.
- بو راهنایی چی به جیکاری له مالوه، هر هفتهیه و (بو ماهی 15 – 30 خولک تلففونت بو دمرکین تا یارمعتیت بدین و پشتوانیت بکین له چارسر کردنی کتیه و گرفتهکان دا له کاتیک دا که له مالی خوت دا کارامیهکان تاقی دمرکیموه.
- دواوین دانیشتی گروپ دهر فعتیکه بو خسته رووی هر پرسپاریک که هعبیت – و بو پیروزیایی کردیش له خوت به بونی نو پیشکیموته گورییی به دسی دههینیت!
- باوانیتیی 0-18 له کارفید داینگایهکی فر اهم کرووه بو نو منداله پچوکترانهی که ناماده دمین و له لایم دستبیهکی خاون توانوه بر یوه دهریت.



## P ى سىپاتەى زىاد كراو

P ى سىپاتەى زىاد كراو چىە؟

بە گشتى لەم كاتە دا P ى سىپاتەى مېر مندا لانت تەواو كىردووە پېش نەوى P ى سىپاتەى زىاد كراو بىكەيت. P ى

سىپاتەى زىاد كراو تاكە كەسانە پېشكەش بىە باوانانە دىكرىت كە تووشى گىزى بوون و بىە ھۆيە وای لى ھاتووە باوانىتى كىردن بۆيان سەخت بىت. لەم بۆاردانەى دىكرىتە بىە دەست ئىدارە دانى گىزى و ھەل كىردن لەگەل سۆزەكان و / يان باشتر وتو وىژ و بىەك گەشتەنە لەگەل ھاوژىنەكەت. تو و باوانىتى 0-18 لە كاردىف Cardiff Parenting 0-18 لە نىو سى كورتە – كورس دا ھەلدەبۆرن، نەوانە ھەل دەبۆرن كە بۆ باش و دروستن. دەتوانىت يەككىيان يان دوانيان يان ھەرسىكى نەم كورتە – كورسانە نەجام بەدەيت. ھەمووى بە پى پىوېستىيە كەسىپەكانى خۆتەن.

1. دانىشتەكانى راھىنان يارمەتەت دەدەن كار لە سەر ھەر كام لە رىچكە ستراتىجىيە ديارى كراوكانى P

ى سىپاتە لە P ى سىپاتەى مېر مندا لانت بىكەيت، لەوانەى كە كىشەت لەگەل يان ھەبوو. بايەخى زياتر پى دەدەت و يارمەتەى زياتر دەدەت بۆ نەوى يارمەتەت بەدەت وەك باوان، زياتر ھەست بە مەمانە بە خۆ بوون بىكەيت.

2. كارامەتەكانى ھەل كىردن يارمەتەى باوان دەدەن كارامەتەى ھەل كىردن لەگەل نەم گىزىيە رۆژانە دا بە دەست بەيەن كە دىكرىت باوانىتى كىردن نارىكەت بىكەن. فېر دەبىت سۆزەكان چۆن كار دەكەن، فېر دەبىت چۆن پلان دابىتەت بۆ ئارام كىردنەوى ھەوا و بارى دەروونىت، خۆت ئامادە بىكەيت بۆ ھەلوئەت و بار و دۆخە پىر گىزىيەكان و تەمانەت چۆنەتەى خۆ خا كىردنەوى. نەمە تەكنىكەكانى خۆ خا كىردنەوى و چۆنەتەى چاودەرى كىردنەوى بىرۆكە و بىرە بە خەيال دا ھاتووەكان و روو بە روو بوونەوى بىرۆكە و خەيالە نىگەتەت و نا ئاوەزىيەكان و ھەروەھا پىك ھىنانى پلانەكانى ھەل كىردن لە خۆ دەگىرن.

3. پىشەتوانى ھاوژىن ھانى خۆت و ھاوژىنەكەت دەدات باشتر وەك تىم پىكەو كار بىكەن. يارمەتەت دەدات

وتو وىژ و بە بەك گەشتەن باشتر بىكەيت، تىك گىرانەكانت چارە سەر بىكەيت، پالېستىيە يەكترى بىكەن و كىشەكان پىكەو چارە سەر بىكەن.

## زانبارى بە سوود:

- پىش نەوى دەست بە P ى سىپاتەى زىاد كراو بىكەيت، P ى سىپاتەى مېر مندا لانت تەواو كىردووە.
- ھەر كورتە – كورسەك لە سى دانىشتەن زياتر نىە. ھەر دانىشتەكەش 60 – 90 خولەك دەخاينىت و بە گشتى تاكە كەسانە، ھەر بۆ خۆت لە مالى خۆت دا يان لە شوپىنىكى كۆمەلەيەتى دا، پىشكەش دىكرىت.
- پىوېست دەكات بىتوانىت 3 تا 8 دانىشتەن نەجام بەدەيت، نەوىش لەسەر نەمە رادەستەت خۆت و باوانىتى 0 – 18 لە كاردىف لەسەر كامە رىك دەكەن كە بۆ تو بە سوودترىن بىت.





## باوان و سەرپەرشتیاران و کەسانی لاو چییان لە بارەى ئێمەو و توو:

"من پێم خۆشە بۆ هەر باوانێک راسپێرم بچێتە پرۆگرامى بە خێو کردن بۆ باوانەو، بە تايبەتى باوانى نوێى وڵك خۆم. هەزاران زانیاریى بە سوود و یارمەتیدەر فێر بووم کە دەستەم بە بە کار هێنانیان کرد و بۆ ئایندەش بەردەوام دەبم لە بە کار هێنانیان. تێمەکە هەموویان مایەى سەرام بوونمان بوون،

"لە گروپى بە خێو کردن بۆ باوان دا بە تەواوتى هەست بە ئاسودەیی دەکەم. کەشێکى لە رادە بەدەر گەرم و گور و راشکاو و راستگۆیه."



"فێر بوون لە بارەى گەشە سەندن و هەواى دەروونەو وای لى کردووم دەرک بەو بەکەم کە ئێمە دەیهێت لە کاتى خۆى دا شت بکات و هەموو ئەوەى کە من بتوانم بیکەم لى تى گەشتنى و پشتیوانى کردنیتم. ئێستا کەمتر دڵە راوکێم هەیه." (يارینتس پلەس و یارینتس فیرست)

بەهێز کردنى خانەوادەکان کۆرسێک و نەزموونێک و وانەیک و چارەسەرێکى نوازە بوو بۆ کێشە و گرتە گەورەکانمان. هەموو تێمەکە لە گرووپەکە دا لە رادە بە دەر نایاب بوون و بارو دۆخى خێزانەکەمان لە نەنجامى ئەو دا بە تەواوى پێچەوانە بوو.

"ئەگەر بێر لە گروپەى دەکەیتەو، ئەوا بیکە! رێگایەکی مەزنە بۆ ناسینی باوانانى تر و فێر بوونی چۆنیەتى پەرە سەندنى کۆرپەلمەکت و بۆ کۆرپەلمەشت ئیگجەر نایابە کە دەست بە گەمە لە دایەنگا دەکات. کۆرسێکى نایابە، شتێکى زۆر چاکه!"

"کچەم زۆرى حەز لە دایەنگاکە کرد. لە بارى ئاسایى دا کاتێک لە شونى ترى سەرپەرشتیى منداڵان بە جێى دەهێلێت نێگەرمان دەبێت و دەگرێ، بەلام هەر لە یەکەم دانیشتنەو چێژى لەم دایەنگایە بینی. هەموو حەفتەیک بېرۆکەى جیا جیا و چالاکیى جیا جیا و سووکە ژمە خواردن هەن – هەندێکیان لە نەنجامى پێویستى / داواکارى / ئارەزووى دیارى کراووە نامادە دەکړین – نوازە! میهرمبانی و هاوسۆزى و بە هەستییەکی دانسە هەیه. بە بوونی ئەم دایەنگایە ئیتر لێو ئەشاد تر نابم! کچەم پاش دانیشتنەکان بە درێژایى حەفتەکە هەر باسێ دەکات. سۆپاس بۆ ئێو."

"ئەو چەند حەفتە کەمەى بەرمو پێش چوونە واهاتە پێش چاو کە نۆمىدێک هەبێت. هەستێکى پۆزەتیفانەم لا دروست بوو کە لە ماویەکی دوور و درێژ دا بۆ یەکەم جارە دەبە باوان." (يارینتس پلەس و یارینتس فیرست)

من چێژ لە دانیشتنەکان وەر دەگرم چونکە دەزانم هەمووان لە هەمان بار و دۆخى من دا دەژین و هیچ کەسێک حوکمت بەسەر دا نادات." (P ی سنپاتەى مێر منداڵان)

"ئێستا زۆر زیاتر متمانەم بە خۆمە و دەتوانم هەل بەکەم."

"کات بە سەر بردن لەگەڵ باوانم دا زۆر زیاتر لێکى نزیک کردینەو و پێکەو زۆر خوشمان بە سەر برد."

"ئێستا دەزانم چۆن مامەلە لەگەڵ فشارى هاوشانەم دا بەکەم."

"فێر بووم چۆن ئارامى خۆم رابگرم و دەزانم کاتێک هەستەم بە گرژ بوون کرد، چى بەکەم."

