



Çawa Piştgiriya Vegerîneke bi Tenduristiya Derûnî bo Dibistanê Tê Kirin bo Zarokê We

Ev sala borî ne tişteke asayî bû! Em dizanin her çiças gelek xwandekar û malbat dixwazin vegerin tecrûbeke dibistanê ya “normaltir”, hinek dê di derbarê ji nûve destpêkirinê, û ev sala nû ya dibistanê wê çawa xuya bike ji wan re bi fikar bin. Ji bîr nekin ku wek dêûbav/sexbêr hûn herî baş zarokê xwe nas dikin!

Têgihîştina stresê

Ev sala borî li ser her kesêbi awayekî bêhempa û bi cuda bandor kir. Gelek malbat rastî pirsgirêkên aborî, kar, civakî û tenduristî hatin. Hinekan astengî û windahiyên giran tecrûbe kirin. Her wiha em hemî bûne şahidên newekhevî, pêşdaraziyên pergalê û bandora nijadperestî di civaka me de di vê dema da. Heta ku piştî civak bi kêmtir qedexeyan vegeriya danûstandinên normal, em haydar in ku zarokên cuda bi hestên cuda wê nêzî sala dibistanê ya nû bibin. Belkî hin zarok bi heyecan bin, yê din dibe ku aciz bin û hin jî hîn gelek bi fikar û dilteng bin. Ev hemî hest û raman bersivên xwezayî yê wan tiştan in ku zarokên me di van 1½ salên borî de tecrûbe kirine.

Diltengî dibe ku bi awayên cuda derbikeve. Dibe ku zarokên we bêjin ew bitirs û tengijî hîs dikin. An jî dibe ku hûn bi tiştên wek serêşên li ser hev, zehmetî di nivistinê de, bihêrsbûn an derketinên hestiyarî bihesin. Dibe ku zarokê we vekişandî, bi zêdehî westayî an jî netebitî xuya be. Hişyarbûna li ser nîşaneyên diltengiyê dikare alîkariya we bo piştgiriya zû bike, berî ku pirsgirêk xirabtir bin.

Ji bo ku em alîkariyê bidin kesên ciwan ên ku stresê tecrûbe dikin du rêyên sereke hene:

- alîkariya wan bikin ku rêyan bo çareserkirina hestên diltengiyê bibînin
- rêyên ku bixwe dibin alîkar bo kêmkirina stresê bibînin

Stres bi tevahî nayê sekinandin, lê hin caran em dikarin wê kêmtir bikin. Hebûna amûr û stratejiyên amade bo çareserkirina stresê girîng e, da ku em û zarokên me kêmtir bi neyînî bandor bibin.

Rêyên piştgirîkirina zarokên we her ku ew vedigerin dibistanê

Baş li xwe binêrin, da ku hûn dikarin herî baş piştgiriya zarokê xwe bikin

Ev bo her kesê demeke pir bi zehmet bû. Ev bi taybetî li ser dêûbav û malbatan giran bû ku van çend mehên borî de gelek tişt bi rê ve birine. Ev piştgirîkirina zarokê we li malê digire nav xwe, gelek caran wextê ku hewl didin hewcehiyên kar bi rê ve bibin, mana li ser berpisiyariyên malê, lênêrîna xizmên pîr, hwd.





Hewl bidin ku hûn her roj wext çêbikin ku tişteke tenê bo xwe bikin ku alîkar dibe hûn xwe baş û dilxweş hîs bikin. Herî baş hûn dizanin ew çî ye. Lênerîna tenduristî û başbûna xwe di demê nediyar û dijwar de amûrek bihêz e bo piştgiriya zarokê xwe bikin.

Ku hûn destpê bikin, li vir çend fikir hene ku dêûbav û sexbêran ji me re gotiye ku bibe alîkar:

- Hewl bidin ku hûn wext bo yê bingeheîn veqetînin – xwarinên ku enerjîya baş dide we hilbijêrin, rûtîneke xewê ya ku we nûjen dihêle biafirînin, û kêfê ji hewayê teze û werzişê bigirin.
- Bala xwe bidin astên stresa xwe û hay jê hebin wexta ku hûn destpê dikin tengjî hîs dikin. Vê ji bo bêhnvedanekê wek nîşanekê bi kar bînin. Tevahiya rojê bêhnvedanên biçûk wergirin da ku tenê "bibin", an jî bo bi tişteke hûn jê hez bikin re mijûl bibin.
- Dema ku hûn dilteng an xemgîn hîs dikin çend henasên kûr, hêdî wergirin.
- Hewl bidin ku tenê guhdarî fikrên xwe bikin, û bêyî darizandin û înkâr pêhesîna wan bikin. Pênc deqîqeyên fikirîna bêdeng a bi vî rengî jî dikare bandoreke erênî çêbike.
- Bi xwe re rehmdar bin. Xwe rehet bihêlin; ya ji dest we tê hûn dikin.

Derbarê vegerîna dibistanê de bi zarokê xwe re biaxivin

Hin wext bidin bo bi hûrgilî fikirîna ka vegerîna dibistanê bo zarokê we çawa xuya dike û bi zarokê xwe re biaxivin ka çî li bendê ye. Zarok ji ber her çî hejmara sedeman dibe ku di derbarê vegerîna dibistanê de aciz bin. Girîng e ku şans bidin wan ku fikarên xwe bînin ziman, û her wiha ji wan re bibin alîkar ku ew beşên dibistanê yê ku ew herî zêde kêf jê digirin û herî zêde li bendê ne bi bîr bînin.

Bi rêkûpêk bi zarokê xwe hevdiîn bikin, ji ber ku dibe ku hest û ramanên wan roj bi roj an hefte bi hefte werin guherîn. Hûn dikarin wekî bersivê bo nediyariyê her tirsê asayî bikin, û dikarin wan rehet bikin. Her çend tişt cuda bin jî, ew dikarin îdare bikin û wê mezin hebin ku bibin alîkar.

Bîranîna erênîyên vegerîna dibistanê bo zarokê we dibe ku bibe alîkar, her wekî dîsa dîtina hevalên wan. Hûn dikarin listeyeke tiştên ku ew derbarê wan de bi heyecan in bi hev ra çêbikin. Bînin bîra zarokê xwe ku wextê dibistan destpê dike ew dê piştgirtî û ewle bin, bêyî ku ev vegeer bi tevahî, nîgaşî an tevlihev be.





Bala xwe bidin derbasbûnên taybet

Vegerîna dibistanê ji bo kesên vê sala dibistanê ya tê de derbasbûnên din ên mezin tecrûbedikin xwedî wate û dijiwariyên taybet e.

Wek mînak, xwandekarên me yê herî biçûk ên ku par dest bi dibistana maderî kirin, îsal gava ku ew vegeriyên perwerdebûna kesane dê azmûneke cuda jiyan bikin. Bi wan re biaxivin ka çî dibe ku cuda be, wekî zêdetir derfet bo leyîstina bi hevalan re û şansên cuda ku pirsên di derbarê fêrbûna wan de bipirsin.

Bi heman awayî, xwandekarên ku dest bi dibistana navîn dikin, an jî derbasî dibistaneke nû dibin, dibe ku ji normalê zêdetir aciz bin ji ber ku ezmûnên derbasbûna asayî winda kirine, wekî serdana pêşîn a dibistanê. Ji desteya xwe her fersendê bistînin ku hûn destpêkirina nîgaşî an jî bi zindî serdana dibistanê bikin. Ji bo zarokên mezintir, bi hevra li malpera dibistanê an jî ya desteyê binêrin, an jî agahdariya ji malê hatî şandin binêrin, da ku zêdetir fêr bibin. Zarokê xwe piştirast bikin dê li dibistanê gelek mezinên xêrxwaz hebin alîkariya wan bikin ku biçin dibistana xwe ya nû.

Di dawiyê de, hin xwedekar dê vegeerîna dibistanê ji bo saleke zêde ji ber ku asta wan a 12an bi pandemiya qut bû. Heke di vê komê de zarokê we hebe, hûn di derbarê windahiyên ew tecrûbe dikin û guhertinên planên wan de agahdar in. Dibe ku zarokê we hewceyî piçek pêbawerî û piştgiriyê be, ji ber ku dibe wan vegeerîna dibistane plan nekiriye û di derbarê vegeerîna ne li bendê bûn jî hestên cûrbicûr hebin.

Dest bi danasîna rûtînên nas bikin

Her ku havîn ber bi dawiyê ve diçe, dibe ku hûn bixwazin hêdfî bi hêdfî vegeerîna bernameya ku nêzîktir e ji ya hûn di wexta dibistanê de bi kar tînin. Dibe ku ev tê wê wateyê ku hûn hinek zûtir razin, zûtir rabin an di demên birêkûpêktir de xwarinê bixwin.

Hûn dikarin dest bi berhevkirina alavên dibistanê bikin wekî ku hûn bi asayî dikin.

Ji bo zarokê biçûktir, xwandina dibistanê dikare bibe alîkar. Wek mînak, bi hevra bimeşin dibistanê, an jî bi hejmareke biçûk a hevalan re serdanan pêk bînin da ku hûn belimin kesên din.

Ji bo zarokên mezintir, hûn dikarin wan teşwîq bikin ku binasin ka rûtînên wan dibe çawa xuya bikin, û planekê çêbikin ku vegeerîna ser rûtînên asayî.

Destpêkerên axaftinê ji bo vegeerîna dibistanê

Di gotûbêjên bi zarokê xwe re, pirsîna van pirsan bifikirin:

- Di vi sala dibistanê de tu dixwazî li gel kê peywendiya te hebe?
- Di vê sala dibistanê de tiştê tu herî zêde hêvî bikî çî ye?
- Di dema perwerdebûna dîr de stratejiyên bi rastî bi kêrî te hatin çî ne? Tiştên ku em dikarin li ser ava bikin hene?
- Tu di derbarê vê sala dibistanê de çawa hîs dikî?
- Tiştê tu herî zêde ji bo vê biheyecan hîs dikî çî ye?
- Tiştê heye ku tu hinekî jê bifikar î?
- Ez çawa dikarim alîkariya te bikim ku tu di derbarê dibistanê de xwe rehet hîs bikî?



Ez ê çawa bikarim zêdetir agahdarî werbigirim?

- Ji bo agahdariya rojane li ser ka çî li bendê ye û guhertin/agahiyên dawîn, malpera desteya dibistanê kontrol bikin.
- Nûçe û daxûyanî û rêbernameyên tenduristiya giştî bişopînin.
- Fikrên di derbarê xweparastinê de li ser [Rûpela me ya Serişteyên Xweparastinê](#) de wergirin.
- Hin [çalakiyên rojane yê tenduristiya derûnî](#) bicerîbin.

Serdana [COVID-19 / Beşa vegerîna dibistanê](#) ya malpera me bikin ji bo zêdetir agahdarî girêdayî tenduristiya derûnî û COVID-19.

Serdana malperên bi zêdetir agahdaryên

nûwaze bikin: [Tenduristiya Derûnî ya Zarokan](#)

[Ontario Weqfa Psîkolojîyê ya Kanadayê](#)

[Diltengî Kanada](#)

[Başbûn Bi Hevre Kanada](#)

[COVID-19 Navenda Çavkaniya Tenduristiya](#)

[Derûnî ya Ciwanan Telefona Alîkariya Zarokan](#)

[Dêûbav Bo Pirrengîyê](#)

