



چون یارمه تیده ربی له گهرانه وه بو قوتابخانه به میشکیکی ته ندرووسته وه بو منداله کت

سالی رابردوو هیچ نه بوو جگه له شتیکی نا ناسایی! دهرانین کهوا زوریکی له قوتابیان و خیزانهکان پهرۆشن بو گهرانه وه بو نهزمونی قوتابخانه "به شتیوهیهکی ناسایی تر"، هه ندیکیان نیگهران دهران له وهی دووباره بگهرینه وه، ههروهها نهه ساله نوینی بۆیان چون ده بێت. له بیری بیت وهکو دایک و باوک/سه پرشتیار منداله کت زور باش بناسیت!

تیگه شتن له فشار

سالی رابردوو کاریگهری له سه سه هه موو که سیک هه بووا به شتیوهی جیاواز و هه مه جۆر. زوریکی له خیزانهکان دوو چاری ناستهنگی دارایی، دامه زانندن، کۆمه لایهتی و ته ندرووستی بوونه وه. هه ندیکیان دوو چاری له ده سه تچوون و لیکه زانی گه وه بوونه وه. ههروهها هه موومان گه وه هیده ری نادادی، لادانی به پرۆگرام و کاریگهری ده مارگیری بوینه وه له کۆمه لگه کهمان له کاته دا. ته نه نه که کۆمه لگه کهمان زیاتریش به ره وه په یوه نه دیه کی کۆمه لایهتی ناسایی هه نگه و ده نیت و سه نوره که نیش که مه تر ده به وه، ناگادارین له وهی کهوا قوتابیان جیاواز مامه له له گه ل سالی نوی قوتابخانه ده کهن و هه سه ته کهانیان جیاواز ده بێت. له وه نهیه هه ندیک له مندالان دلخۆش بن، نهوانی تر ده کریت له دهر او کیدا بن و هه ندیک مندال هیشتا نیگهران و بێتاقهت بن. سه ره جه نه وه هه سه ت و سۆزانه وه لامدانه وهی سه رو شتیبه بو نه وه نهزمونه ی کهوا له ماوهی سه ل و نیوی رابردوو 1/2 بینه یانه.

ده کریت بێتاقهتی به چه نه دین شتیوه ده ربهردی. له وه نهیه منداله کت بێت بلێت کهوا هه سه ت به ترس یان دوو دی ده کهن. باخود له وه نهیه دوو چاری هه ندیک شتی وهکو سه ره نیشه، کێشه ی خه ون، و روژان یان ته قینه وهی سۆزدار ی بن. له وه نهیه منداله کت و ده کهوئ کهوا پاشه که شه بکات، یان زیاد له ناستی خۆی ماندوو یان بێ تۆقره بێت. ناگاداری بوون له نیشانهکانی دلتهنگی یارمه تی ده دات تا وهکو زووتر یارمه تی بدرییت، به ره له وهی کێشه که خرا پتر بێت.

دوو ریگا ههیه که ده توانین یارمه تی کهسانی گه نهج به دهران کهوا دوو چاری دلتهنگی بوونه:

- یارمه تیدانیان بو دۆزینه وهی نه وه ریگیانه ی کهوا یارمه تیان ده دات مامه له له گه ل هه سه تکر دن به دلتهنگی بکهن
- دۆزینه ی ریگاچاره بو یارمه تیدانیان له که سه کر دنه وهی خۆدی فشار

هه موو فشاریک فه رامۆش نا کریت، به لکو هه ندیکچار ده توانین کهمی بکهینه وه. هه بوونی نامراز و سه ترا تیزی ناماده کهراو گرنگه بو مامه له که ر دن له گه ل فشار، تا وهکو نییه له گه ل منداله کهمان که مه تر کاریگهری نه ره نییمان له سه ره بێت.

ریگاچارهکانی یارمه تیدانی منداله کت کاتیکی بو قوتابخانه ده گهرینه وه

ناگاداری خۆت به، تا وهکو ببیته باشترین کهس یارمه تی منداله کت به دیت

بو هه مووان نههه کاتیکی زور سه خت بوو. به تاییه ت نههه سه خته بو دایک و باوک و خیزانهکان که چه نه دین شتیان به ره یو به ردوو له وه چه نه مانگه ی رابردوو. نههه ش هاو کاری که ر دن منداله کت له مه له وه ده گهرینه وه بو فه ر بوون، زیاتر له کاتیکی کهوا داواکاریهکانی کار راده په رینی، له سه رووی به ره په ر سپاریه تیبهکانی ماله وهبه و گرنگی بهی خزمانی به ته مه ن بده و هتد.





همول بده هممو روژنيک کاتيک تهرخان بکهيت بوخوت تاوهکو يارمهتيت بدات دلخوش و تندرروست بيت. خوت دهراني چ شتيک بو تو باشترينه. ناگادار بوون له موندروستي و کامرانيت لهکاتي ناسهقامگيري و کاته سهختهکاندا نامرانيکي بههيزه بو يارمهتيداني مندالهکانت.

بو نهوي دهست پښکيهيت، نهمه چند بوچوننيکه که دايک و باوک و سرپرشتيار پښان وتووين دهشيت يارمهتيدهربيت:

- همولبده کات به شته سرهتايبهکان بهديت – نهو خوار دنانه هملبريزه کهوا وزه ي باشت پندهبهخشن، روټيني خهوت باش بکه تاوهکو ههست به بوژانهوه بکهيت، ههروهه چيز له همواي پاک و راهينان وهربگره.
- ناگاداري ناستي فشاري سرخوت به و تيبيني بکه کاتيک ههستت بهوه کرد قورساييهکي زورت لهسره. نهمه وهکو نيشانهيهک بهکاربهينه تاوهکو پشويهک وهربگره. روژانه به درزياي روژ پشو وهربگره تاوهکو هيچ نهبي "خوتي"، يان شتيک بکه که چيزت پندهبهخشتيت.
- ههناسهيهکي کهميک قول و لهسرخو هلمزه کاتيک ههست به نيگراني يان بيتاقهتي دهکيهيت.
- همولبده گوت له بيروکمهکانت بگري و همولده بهههنديان وهربگرهيت بهبي نهوي همليانسهنگيني يان رهتبان بکهيتهوه. تهاناست پښخ خولهک نهم جوړه نهنديشه نارامه بکهيت دهکريت کاربگري نهريني دروست بکات.
- لهگهل خوتدا بهخشندهبه. پشويهک بهخوت بده؛ نهوي که دهتواني نهوه بکه.

لهگهل مندالهکمت سهبارت به گهرانهوه بو قوتابخانه قسه بکه

ههنديک کات بهخوت بده تاوهکو بيربکهيتهوه که گهرانهوه بو قوتابخانه چونه بو مندالهکمت و لهگهل مندالهکمت قسه بکه که پښيبيني چي بکات. مندالان دهشيت ههست به دلهر اوکي بکهمن سهبارت به گهرانهويان بو قوتابخانه نهمش بههوي چمندين هوکارموه. گرنگه که دهرهفتيان پښدهيت تاوهکو نيگرانهيکانيان دهربيرن، ههروهه يارمهتيدان بدهيت تاوهکو بهشهکاني قوتابخانهيان بير بيتهوه کهوا چيزي لي وهردهگرن و زوربهيان تامهزرون بو.

چاوديري مندالهکمت بکه چونکه لهرووي سوز و ههستهوه دهشيت روژ به روژ يان ههفته به ههفته گورانکاريان بهسرهديت. دهتواني ههر ترسيک ناسايي بکهيتهوه وهکو بهر پر چدانهويهک بو ناسهقامگيري و دهتوانريت دووباره دلنيان بکهيتهوه. ههرچنده شتهکان جياوازن، دهتوانن بهسرهيدا زالبن و ههرزهکاري تريشي لښدهيت که هاوکاربن.

دهکريت نهگهر لايهني نهريني گهرانهوه بو قوتابخانه به بيري مندالهکمت بينيتهوه، يارمهتيدهربيت وهکو دووباره بينينهوهي هاوريکانيان. بهم جوړه ليستتيک پښکيهوه ناماده بکه سهبارت بهو شتانهي که همزيان لښه. بيري مندالهکانت بخهروه کاتيک قوتابخانه دهسپښدهکات، پشيواني دهکرين و خويان سهلامت دهبن، بهبي گويدانه نهوي ناخو نهم گهرانهويه بهتمه اومتی دهبيت، بهشيوهي نونالين يان تتيکهل دهبيت.





ناگات له گۆرانکاریه تایبهتهکان بێت

گهراوهوه بۆ قوتابخانه واتا و ئالەنگاری تایبەتی هەبە بۆ ئەو کەسانە ی که پێشبینی گۆرانکاری گهروه دهکەن بۆ ئەمەسالی قوتابخانه.

بۆ نمونه، فێرخوازه تەمەن بچوکهکانمان که پارسال چونه باخچهی ساوايان، ئەم سال ئەزموونی جياوازيان دەبێت چونکه دهگهرينهوه بۆ فێربوونی رووبهروو. قسهيان لهگهڵ بکه لهسهه ئهوه شتانهی که دهشیت جياوازين، بۆ نمونه دهرفهتی زیاتر بۆ یاریکردن لهگهڵ هاوریکانیان و دهرفهتی جياواز بۆ پرسيارکردن دهبارهی فێرکبوونیان.

بهههمان شيوه، ئەو قوتابیانە ی کهوا دهستیان به خویندنی قونای دوانومدی کردوه، یان دهچنه قوتابخانهیهکهی نوێ، دهشیت زیاتر دوودل بن لهوهی که ههیه چونکه ئەزموونی گۆرانکاری و گواستنهوهی ناسایان لهدهستداوه، و هکو پێشتر سهردانیکردنی قوتابخانه. ههموو دهرفهتیک بقۆزهوه که بهر دهسته لهههیه تهختهکهتهوه بهمهیهستی نهجامدانی سهردانی ئونلاین یان سهردانیکردنی راستهوخوی قوتابخانه. بۆ مندالانی گههرتر، پیکهوه سهیری مألپههه قوتابخانه یان بۆرد بکهن، یان پینداچونهوه بهو زانیاریانه بکهن که دهنیردریته مألوههتان، تاوهکو زیاتر بزائن. دووباره مندالهکته دلنیا بکهوه کهوا ههزرهکاری زوری لیدمهیت بۆ چاودیریکردن له قوتابخانه تاوهکو بتوانن یارمهتیا بدهن شارهزای قوتابخانه نوێیهکیان ببن.

له کۆتاییدا، ههندیک له قوتابیان بۆ سالیکی زیاده دهگهرينهوه قوتابخانه چونکه پۆلی 12 بههوی پهتاوه وهستینرا. نهگهه مندالت ههیه لهههیه قونایه بێت، له ئەزموونیان تیدهگهیه که چۆن شتهکانیان لهدهستداوه و گۆرانکاری بهسهه پلانکهکانیاندا هاتوه. لهوانهیه مندالهکته پێویستی به کهمیک دلنیاکردنهوهی زیاتر و یارمهتی ههیهیت، چونکه پینداچینی پلانی گهراوهه قوتابخانهیان داننا بێت و دهکرتیت چهند ههستیکی جياوازيان دهبارهی ئەم گهراوهه لهناکاو ههیهیت.

دهستهکه به ناساندنی رۆتینه باوهکان

هاوین کۆتاییهکهی نزیک بووتهوه، لهوانهیه بهتهویت لهسههخۆ دهستپیکهیهت تاوهکو بهگهريتهوه سهه خشتهکهت که نزیک بێت لهوهی که لهکاتی قوتابخانه بهکاری دههیهیت. لهوانهیه ئەمه مانای ئەمهیهت زووتر بهگهريتهوه سهههه، زووتر ههستهیت لهههه یان زیاتر لهکاتی ناسایی نان بخویت. دهتوانی پینداویستهکانی قوتابخانه کۆبکهیهتهوه چونکه له کاتی ناسایی وادهکهیت.

بۆ مندالی تەمەن بچوک، چونه قوتابخانه یارمهتیدهر دهبێت. بۆ نمونه، پیکهوه پهسهه قوتابخانه بکهن، یان سهردانیک لهگهڵ ژمارهیهکی کهم له هاوریکان ریکهه تاوهکو رابین لهسهه پیکهه بوون.

بۆ ئەو مندالانهی گههرترن، دهتوانی هانیان بدهیت لهسهه ئەوهی رۆتینهکانیان چۆنه، ههروهها پلان دابنن بۆ گهراوهه بۆ رۆتینی ناسایی.

دهستهپیکردنی گفتوگۆ سهبارته به گهراوهه بۆ قوتابخانه

له گفتوگۆکردن لهگهڵ مندالهکته، رهچاوی ئەم پرسيارانه بکه:

- چاوههاری کۆ دهکهیهت پهیهههندی پێوه بکهیهت بۆ ئەمەسالی قوتابخانه؟
- ئەو تههه شته چیه کهوا دهخوازیت نهجامی بدهیت بۆ ئەمەسالی خویندن؟
- ئەو سنرا تێژ یانه چین کهوا بهراستی کاری خویان کرد لهکاتی خویندنی دوورمهودا؟ نایا شتیک ههیه که خۆمانی لهسهه بنیاد بنین؟
- ههستهکانته چۆن سهبارته بهمهسالی قوتابخانه؟
- ئەو یهک شته چیه کهوا دلخۆشیت دهکات؟
- نایا ههچ شتیک ههیه کهمیک نیگهههانی بێت؟
- دهتوانم چۆن یارمهتیهت بدهم تاوهکو ههسته به ناسودهیه بکهیهت دهبارهی قوتابخانه؟





چون ده توانم زانیاری زیاتر به ده سنبخه م؟

- سهیری بوردی مآپهری قوتابخانه بکه بو نویتترین زانیاری سهبارت بهو شتانهی که پیشبینی دهکعبیت و هس گورانکاریهکی لهناکاو/زانیاریهک.
- بهواداچوون بو ههوالهکان و ناگاداریهکانی تهنرووستی گشتی و رینماییهکان بکه.
- بیروکهی گرنکیدان بهخوت و مربره لهریگهی [.Take Care of Yourself Tip Sheet](#).
- [چالاکي رۆژانهی تهنرووستی میشک](#) نهجامیده.

سهردانی [COVID-19 / بهشبه گهرانهوه بو قوتابخانه](#) بکه لهریگهی مآپهرهکهمانهوه بو زانیاری زیاتر و تاییهت به تهنرووستی میشک و کوفید-19.

سهردانی مآپهرهکه بکه بو وهرگرتنی زانیاری زیاتر:

[Children's Mental Health Ontario](#)

[Psychology Foundation of Canada](#)

[Anxiety Canada](#)

[Wellness Together Canada](#)

[COVID-19 Youth Mental Health Resource](#)

[Kids Help Phone Hub](#)

[Parents For Diversity](#)

