



NATIONAL
ASSOCIATION OF
SCHOOL
PSYCHOLOGISTS

Talking to Children About Violence: Tips for Parents and Teachers

قسەکرێ دگەل زارۆکا دەربارە ی تەندوتیریی:
پشنیار بو دایک و بابا ئو مامۆستای

پروفايەلێت توندوتیرییێت گەلەك گرنەك یان بەرز، بنایەتی لقوتابخانا، دبیت سەرلی تیکدان و مەترسی بو زارۆکێت کو هەست ب ترسی و نارەحەتی دکن ژبەر کو هەفال و خوشەویستی و ان د مەترسی دانە. دئ بەریخودەن و لەهێشیا مەزنەکی بن بو شیرەت و رانماییا کو چ بکەن. دایک و باب و کارمەندێت قوتابخانی دیشین هاریکاریا زارۆکا بکەن دەربارە ی هەستەرن بخوші و ئارامیی و ناسایشی ئو دگەل زارۆکا باخفێن دەربارە ی مەترسییەت وان.

1. دووبارە زارۆکا دلدیا بکەن لاسەر کو ئەو پاراستینە و دینە پاراستن. دئی قوتابییا راستکەن لاسەر کو قوتابخانە گەلەك پاراستینە. هەقبەشیی دگەل هەستیاریت وان بکەن. شلوقەبکەن کو هەمی هەستاریت دل تەنگیی نۆرمال لاسەر کارمەت روودەدەن. ریکی بدەن زارۆکا لاسەر دەربرینا هەستیاریت خو، هاریکاریی بکە کو روودانی تییگەهەن چ بوو، ئو یارمەتی بدە کو بشین دەربرینا هەستیاریت خو بکەن بشیوەکا گونجاو.

2. دەمەکی دانە بو قسەکرێ دگەل زارۆکی خو. بەهێلە پساریت وان ببیتە رابەری بو هەوە لاسەر کو تا چ رادە پیزانینا تەرخان کە یانکو بدە. بسمەر و ئارام بە. نە هەمی جارە زارۆک و گەنج بناسانی و یەکسەر دەربرینا هەستیاریت خو دکن. ناگەهەداریە و هشیاریە لاسەر دیاربونا نیشانیی کو زارۆکی بقیت قسەبکەت، وەك زارۆک لاسەر بەریت تە بیت و بجیت لاسەر تو لەمەتبەخی یان دناف باخچە ی دا کاری دکی. هەندەك زارۆک دەربرینا هەستیاریت خو دکن بنقیسین، میوزیکی لێدەت، یان پروژەکا هونەری ئەنجام بدەت. زارۆکێت گەنج چیدبیت پینقی چالاکیی کۆنکرتن (وەك: وینەکشانی، تەماشەکرنا کتیییت بوینە بکەت، یان یارییەکا خەیلی بکەت) داکو هاریکاریا وان بدەت لاسەر ناسین و دەربرینا هەستیاریت وان.

3. شلوقەکرنا خو بکە لگور تیگەهەشتا زارۆکی.

- **پلا دەسپیکا قوتابخانا سەرەتایی** زارۆک پیوستی پیزانیی کورت و ناسان ئو دگەل دلدیا یانکو پشتراست کرنا کو مال و قوتابخانا وان پاراستینە ئو کەسانیی مەزن ئامادەن بو پاراستنا وان. هەندەك نمونەیت ناسان بدە لاسەر ناسایشا قوتابخانی وەك بیرنانینا زارۆکا لاسەر دەرگاھیت قوتابخانی قەپاتن، چاقدیرییا زارۆکا ژ لای مەزنا فە لاسەر زارۆک دناف باخچە قوتابخانی دان، ئو مەشق کرن یانکو پراکتس کرن لاسەر فریاکەفتنا لاسەر قوتابخانی.
- **پلا دووماهیكا قوتابخانا سەرەتایی و دەسپیکا قوتابخانا نافەنجی** زارۆک لقی پلەیدا پتر پسارا دکن دەربارە ی نایا راست ئەو پاراستینە ئو چ کار هاتیە کرن لقوتابخانا وان. چیدبیت پینقی یارمەتی بن لاسەر جوداکرنا خەیلی ژ راستی. گفتوگۆ بکەن دگەل وان دەربارە ی هەولانیی قوتابخانی و رییەریی کۆمەلگەهی لاسەر تەرخانکرنا ناسایشەکا گەلەك باش لقوتابخانا.
- **پلا دووماهیكا قوتابخانا نافەنجی و پلا نامادەیی** قوتابی لقان پلا دا دئ رای و پساریت بەیز و جیواز هەبن دەربارە ی ئەگەریی/هۆیت توندرووی لقوتابخانا و دناف کۆمەلگەهیدا. دئ هەقبەشییا تیپینی و پشنیاریت خو کەن دگەل هەوە دەربارە ی چەوا ناسایشا قوتابخانی باشتەرکەن ئو چەوا خپاراستی بکەن ژ کارمەتانا دناف کۆمەلگەهیدا. بو وان پەسەند کە و دیار بکە رۆلی قوتابییا لاسەر ناسایشا قوتابخانی بجیەجیەرن و دیقچونا رانما و یاسایت پاراستن و ناسایشا قوتابخانی (وەك: هاریکاریی نەدەن کەسەکی نەمەندام لقوتابخانی بیتە ژووری، رییۆرت کرنا دیتنا کەسەکی بیانی لقوتابخانی، رییۆرت کرنا گەفیت هاتی کرن لاسەر ناسایشا قوتابخانی ژ لای قوتابیەکی یان ئەندامەکی کۆمەلگەهی، هتە)، پەیوەندیەرن دگەل کارگیری قوتابخانی لاسەر هەر نیگەرانیی پاراستنا کەساتی، ئو وەرگرتنا یارمەتی و پشنگیری یا پیوستیی هەستیاری emotional needs.

4. چاف پێخشاندا پرۆسەیا ئاسایش و پاراستنی بکەن. ئەفە پێتقییه پێک بێت ژ پرۆسەیا خو پاراستن و ئاسایشی لڤوتابخانی و مالی. یارمەتییا قوتابی بده لسه دهنیشانکرنا کەسەکی مەزن (adult) لڤوتابخانی ئو دناڤ کۆمەلگەهیدا کو بچن دهڤ وی/وی کەسی لدهمی هەست بگەف کرنی یان ترسی بکەن.

5. چافدیریا یانکو ناگەهداربه لسه رهوشا هەستیاریت زارۆکی. چیدبیت هەندەک زارۆکی دەربرینا هەستیاریت خو بقسه دیار نەکەن. گوهورین دناڤ رهفتاری، دل گرتن و فەمین بو خارن و فەخارنی، شیوازا نشتنا زارۆکی دل تنگی و نارمەتییا زارۆکی دیار دکەت. بههرا پتر ژ زارۆکا، ئەف نیشانیته هە دئ سڤک بن دهمی تو وان دلنیا کەمی و پشتراست کەمی ئو لگەل دهمی. هەرحال، هەندەک زارۆک چیدبیت بهرسف دانا وان دناڤ ڤان دەمادا مەترسییهکا توندتر بیت. زارۆکیته کو سەرھاتیته دل تەزین هەیین لرابووردووی خودا، تووشی ئازاریته دل تەنگی یانکو غەمباریی یان نەخووشیته دەروونی دهن، یان زارۆکیته کیم شییا چیدبیت مەترسی لسه وان پتر بیت دەربارەمی بهرسف دانا وان دئ توند تر بیت لڤان کەودانا دا ژ ئەڤین دی. لڤگەران یارمەتییا پسپۆری تەندوورووستییا دەروونی بکە ئەگەر تو نڤگەران بی.

6. کیمکرن یان نەهیلانا تەماشەکرنا ڤان روودانا بریکا تەلەفزیونی. تەماشەکرنا تەلەفزیونی لسه ڤان روودانا گەلەک کیم کەن و ناگەهداربه ئەگەر تەلەفزیون پی بیت لجهیت چاکی دا. زانیاریته نە لگوور مێشک و تڤگەهەشتنا زارۆکی چیدبیت ببیتە ئەگەر ئی لڤتیکچوونی و مەراق گرتنی، بتایهتی دناڤ زارۆکیته گەنج. هەروەسا پێتقییه مەزن ناگەهدارین لسه ناخفتنیته خو بههرا لدهمی زارۆک ئامادەبن یانکو حەتا ئەگەر لژی مەراهەقی بن، ئو دیتن و گوهدانا وان بو ناخفتنیته پتر توندرووی و دلتنگی کیم کەن چونکە چیدبیت خاندنا وان بو وان ناخفتنا بشیوہکا شاش بیت.

7. بەردەوام بن لسه رویتنا خو یا نۆرمال. پارستن و بەردەوامی لسه بەرناما روژانە دڤیته پشتراستکرن و هینمی ئو پشختنا تەندورووستییا لەشی. پشتراستیی بکە کو زارۆک خەمەکی باش بو دهمەکی باش وەرگرن، ژەم یانکو وەجیته خارنی، ئو وەرزشی بکەت. پالپشتییا وان بکە لسه بەردەوامی و ئەجامدانا ئەرکی قوتابخانی ئو چالاکیته زیدهیت قوتابخانی بەلئ ئەوان پال نەدە زیدهتر ژ تاقەتا یانکو شییا وان ئەگەر دیار کەن کو فشارکا مەزن لسه وانە.

دوو پاتکرن یانکو گرنگی پیدانا ڤان خالیت پشنیار کری لدهمی ناخفتنی دگەل زارۆکا دا.

- قوتابخانە جەهەکی نارام و بناسایشن. کارمەندیت قوتابخانی کار دکەن دگەل دایک و بابا ئو پڤدەریت پارستن و ئاسایشا کۆمەلگەهی (پۆلیسیت ناڤخویی ئو دەستگاهیت ئاگر کوژی (تەمراندن)، بهرسف هاتەریت فریاکەفتنا، نەخوشخانا، هتد.) بو پاراستنا هەو.

- ساختمانا قوتابخانی بناسایشه چونکە.... (قوتابخانە دئ فەرمان و پروسەیت تایهت دەت)

- مە هەمییا رۆل هەیه دناڤ پاراستن و ئاسایشا قوتابخانیدا. چافدیربه ئو مەزنەکی ناگەهدارکە ئەگەر تو تشتەکی ببینی یان گوہلیی کو تە نارمەت و نڤگەران کەت، دل تەنگ بکەت یان بترسینیت.

- جوداهی هەیه نافهرا رڤۆرت کرنی و فەگوهاستنا ناخفتنا. هوین دشتن پزانیته گرنک تەرخان کەن راستەخو یان بیژی کەسەکی مەزن هەوە باوەری پتەهیت کو تو چ دزانی یان گوہلیییه داکو چیدبیت مە بپاریزیت ژ کارمەسات و زیانا.

- بەردەوام نەبه لسه هزرکنا خراپترین ئەنجام یانکو رهش بین نەبه. هەرچەند گرڤنتیت سەد دەر سەد نینه لسه کو هیچ جار کارمەسات روونادەت، گەلەک گرنکە کو تڤگەهەن جیوازی نافهرا چەند چیدبیت تشتەک رووبدەت ئو چیدبیت کاریگەر بیت لسه قوتابخانا مە.

- توندروویت پی هەستیاری گەلەک سەختە بو هەر کەسەکی کو تڤگەهیت. پی رابینا کاریته کو تە پێخوش، بەردەوامی لسه رویتنا خو یا نۆرمال، ئو مانا دگەل کەسوکار ئو هەڤالیت خو دبیتە هاریکار بو ئەم هەستەکی خوش بکەین و مە بپاریزیت ژ نڤگەرانی و بپیرکنا دەربارەمی روودانی.

- هەندەک جارا مروڤ کاریته زیان دار دکەن کو زیانی دگەهینیت کەسانیت دی. چیدبیت ئەو نەشتن سەبری بکڤشن لسه تورەبونا خو، لبن کاریگەرییا مادەیت هۆشبەر یان فەخارنیت هۆشبەر، یان لبن کاریگەرییهکا دەروونییه. کەسانیت مەزن (وەک: دایک و باب، ماموستا، پۆلیس، پزەشک، کەسیت نابینی) بتوندی کار دکەن لسه گەهاندنا هاریکاری بو ڤان مروڤا ئو وان بپاریزن ژ زیانا کەسیت دی بدەن. گەلەک گرنکە بو مە هەمییا بزانی چەوا

ھاریکاری وەرگرن دەمی ئەم نارمەت بین یان توورە بین ئو خو دوویر کەین و بیاریزین ژ مادەنیت ھۆشبەر و فەخارنیت ھۆشبەر (drugs and alcohol).

- **خو دوویر کە و بیاریزە ژ دەمانجا و چەکی.** ئەگەر بزانی کەسەکی چەک ھەیە بو مەزنەکی بیژە. ھەبوونا چەکی ئێک ژ خالیت سەرمەینە بو ئەگەر ئو روودانیت توندرویت کوژەر.
- **توندرووی ھیچ جارەکی نابیتە چارەسەری بو ناریشیت کەسایەتی.** قوتابی دشین ببەنە بەشەک ژ چارەسەریا پۆزەتیف بریکا بەژداربوونی دناف پروگرامیت راوەستنا دژی توندرووی لقوتابخانی، و فێربوونا پەپورییا ئاشتیکنی دناف ھەفرکیادا (conflict mediation skills)، ئو داخازا ھاریکاری لەدەمی کو ببینیت ئەو بخو یان ھەقالی وی/وی توورەبوونا خو، دل تەنگیا خو، یان ھەر ھەستەکا دی نەشینت کۆنترۆل بکەت.

رێکخراوا پەپوریت دەروونی لێسەرانسەر ولاتی **NASP** ھندەک پێزانینیت زێدەتر ھەنە بو دایک و بابا ئو روشەنبەر کەمیت لێسەر پاراستن و ئاسایشا قوتابخانی، و خوپاراستن ژ توندرووی، و بەرسفدانا زاروکا ژ ئەنجاما کارەساتەکی، ئو وەلام دان لێسەر کارەساتا لێسەر فی وەبسایتی www.nasponline.org.

©2006, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway #402, Bethesda, MD 20814