

Çawa dikarim tenduristiya derûnî ya zaroka xwe xurt bikim?

Ev belavok bo dayikbavên zarokên 6-12 salî ye. Ew ji bo ku hûn wekî dayîkbav ji mijara tenduristiya derûnî pirtir agahdar bibin û rojane têbîniyan li ser çawaniya xurtkirina tenduristiya canî ya zarokê bidin we hatiye çêkirin. Me li ser bingeha nivîsên zanistî û bi têngihîştina pispor û dayikbavan pêşniyarên xwe kir.

Baştir e ku belavokê li ser sarincê yan li ser cihekî din daliqînin ku hûn bikarin gellek caran lê binihêrin. Hewl bidin ku di rojeva rojane ya malbata xwe de têbîniyekê pêk bînin.

Ji bo zanyariyên pirtir li ser vê mijarê, bi bijîşkê zarokan re têkilî daynin yan serdana vir bikin www.takecare.ch.

Nîgarî

Navnîşana siparişkirinê: www.bundespublikationen.admin.ch Hejmara siparişê: 316.319.kur
Dijîtal: www.takecare.ch Sererastkar: Zanîngeha Zûrîxê ya Zanistên Karkirdî
Sererastkar: Nivîsgeha Tenduristiya Giştî ya Federal Grafîk û tanzîma tîpan: TEIL.CH GmbH
Wênekişandin: Malin Widén

Zanîngeha Zûrîxê
ji bo Zanistên Karkirdî

Wezaretê Tenduristiyê,
Katharina-Sulzer-Platz 9
Postfach
CH-8401 Winterthur

E-Mail fph.gesundheit@zhaw.ch
Wêb www.takecare.ch

Projeyek hevbeş a Enstîtuya Zanistên Tenduristî û
Enstîtuya Derûnnasiyê

zhaw Gesundheit

zhaw Angewandte
Psychologie

Bi beşdariya:

kinderärzte.schweiz
Berufverband Kinder- und Jugendärzte in der Praxis
Associazione professionale dei pediatri di base

pädiatrie.schweiz
Die Fachorganisation der
Kinder- und Jugendmedizin

PSY & ASD
SGKJPP
SSPPEA
SSPIIA

Diravdayin ji aliyê:

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Piştgirîkrin ji aliyê:

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Pêşniyarkirin ji aliyê:

Wie geht's dir?

PSY-GESUNDHEIT
.CH
Betrifft uns alle

PRO JUVEN TUTE

10/2023 316.319.kur

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zhaw



Ji bo
dayikbavên
zarokên
6 heta 12
salî.

Çawa dikarim tenduristiya derûnî ya zaroka xwe xurt bikim?

Projeyekê hevbeş a Beşên Tenduristiyê û Derûnnasiya Karkirdî, ku diravê wê ji aliyê BAG ve tê dayîn.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Ev zaroka we ji aliyê derûnî ve xurt dike.



“Zaroka min dikare bi serê xwe pirsgirêkan çareser bike.”

- Bila zaroka we bi tena serê xwe pirsgirêkan çareser bike. Alîkarî tenê dema ku hewce be, wek mînak, bi plankirina gavên piçûk ên çalakiya mimkin bi hev re.
- Piştî bin ku zaroka we dizane ku bo alîkariyê biçe ku derê.
- Her çend dijwar be jî: Ji bîr nekin ku zaroka we bi têkçûnê fêr dibe. Alîkariya wî bikin ku destpêkeke nû bike. Divê zaroka we hîn bibe ku gellekî zû dev jê bernede.



“Zaroka min ji xwe wênayekî erênî heye.”

- Hêzên zaroka xwe nas bikin. Ser van
- hêzan rawestin: “Ez difikirim ku gellekî baş dibe ku hûn ...” yan “Tu bi taybetî di ... de baş î”.
- Ji zaroka xwe re şirove bikin ku carinan rexne girîng e. Şaşîkirin tu pêwendîya wê bi lawazbûnê re nîne. Rexne dikare alîkariya me bike ku em baştir bibin.
- Nîşanî zaroka xwe bidin: “Em bi awayê ku heyî ji te hez dikin.” Û: “Ne pêdivî ye ku tu ji yên din baştir bibî ku kibî mirovekî hêja.”
- Dema ku zaroka we ji bo afirandinan hewldanan dike, pêşwazî bikin. Pêşkeftina piçûk bi hev re pîroz bikin.



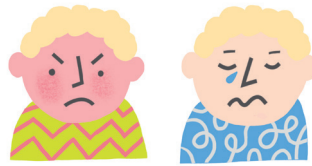
“Zaroka min diwêre tiştêkî bike.”

- Bihêlin zaroka we bi serê xwe karên watedar bike. Wek mînak, ji xwe re bipêje, tiştêkî tamîr bike yan li heywanan muqate be.
- Hestên bi vî rengî yên serkeftinê serpêhatiyên girîng in ku divê zarok nîşan bidin: Ez dikarim ser tiştêkî bandorê daynim!
- Hestek serkeftinê jî bi alîkarîkirina kesekî yan jî çêkirina tiştêkî pêk tê.



“Zaroka min di jiyane de tiştên erênî dibîne.”

- Alîkariya zaroka xwe bikin ku li hember tecrubeyên neyînî jî nerîneke erênî pêş bixe - piştî tiştên nizm tên jorê.
- Helwesteke xweşbînane dikare were perwerdekirin: Bila zaroka we her roj serpêhatiyê xweş binivîse yan bikişîne, wek mînak di rojnivîskê de.
- Tecrubeyên rojekê bi zaroka xwe re danûstandin, her du jî bibêjin îro çi xweş derbas bû û çi ne ewqasî zêde.
- Resmeke êvarê dikare ji we re bibe alîkar ku hûn rojê bi têbîniyê erênî biqedînin û xeweke aram a şevê bikin.



“Zaroka min dikare hestên xwe bi rê ve bibe.”

- Ji hestên zaroka xwe re bibin bersiv. Navê hestên wî, wek nimûne, bibêjin “Gelo dibe ku tu xemgîn / hêrs / bêhêvî bî?”
- Dema ku zaroka we ji we re rewşeke dijwar vedibêje bi hezkirin guh bidin wî û pîrs bikin.
- Stratejiyan bi hev re bifikirin, zarok çawa dikare bi hestan re mijûl bibe. Wek mînak, gava xemgîn be, dayikbav yan heywanekî malê hembêz bike, yan jî bala xwe nade tiştan.
- Bi zelal gotina hestên xwe bibin mînak. Zarok bi kopîkirina ji dayikbavên xwe gellek şewazên dipejirînin: Hestên xwe şirove bikin û bibêjin çawa bi wan re bi awayekî baştir mijûl dibin.



“Zaroka min wextê xwe yê azad û birêkûpêk heye.”

- Fêr bibin ka çi çalakî ji bo ku zaroka we rihet be baş e, wek xwendin an guhdarîkirina muzîkê.
- Zaroka we rojane hewcedarê wextê xwe ye da ku xwe mijûl bike û rihet be. Nekirina tiştêkî jî çalakiyê girîng e. Ew dibe alîkar ku demên stresê baştir derbas bibin.



“Zaroka min û em wekî dayikbav di malbatê de baş li hev dikin.”

- Demeke birêkûpêk destnîşan bikin ku hûn bi zaroka xwe re wekî dayikbav an bi hev re wekî dayikbav tiştêkî xweş bikin.
- Bi hev re biryar bidin yan jî her gav bihêlin endamekî din ê malbatê bi dorê biryarê bide ka hûn bi hev re çi dikin.
- Bi guhdana her kesî û dayina sedemên biryaran, bi nakokiyên di navbera endamên malbatê de bi dadperwerî mijûl bibin.
- Jiyana rojane bibername bikin. Rêresmên rojane yên wekî xwarinê bi hev re pêbaweriyê diafirînin. Ne pêwîst e ku ew her gav rêwîtiyê taybetî be.



“Zaroka min birêkûpêk dema xwe li derve derbas dike.”

- Zaroka xwe derxin nava xwezayê, wek mînak daristanê yan çemekî. Xweza xwedî bandoreke aramker e û stresê kêmtir dike.

“Zaroka min dikare offline tevbigere.”

- Bêyî bikaranîna medyaya dijîtal (smartphone, tablet, laptop, TV, hwd.) demjimêran destnîşan bikin, wek mînak, berî karê malê yan dema xwarinê nayê baş nîne.
- Bikaranîna medyayê di êvarê de dikare bibe sedema dereng razanê. Bawer bikin ku zaroka we têra xwe razê. Xew ji bo tenduristiya zarokan girîng e: Zarokên 6-12 salî divê rojê 9 heta 12 saetan razê.
- Eger zaroka we birêkûpêk medyaya dijîtal bi kar tîne, wê hingê eleqê nîşan bidin bo tiştê ku ew dike. Zarok dixwazin ku dayikbav bala xwe bidin tiştên ku ew bi dijîtal dikin.
- Bin mînak: Nîşan bidin ku hûn jî dikarin bêyî medyaya dijîtal ji bo hin demên diyar bikin.



“Zaroka min hevalên baş hene.”

- Hevalên baş eleqedar dibin, hurmeta hevdu digirin, azadiyê didin hev û tiştên ku herdu/hemû jî jê hez dikin dikin.
- Bi zaroka xwe re bipeyivin ka kîjan heval ji bo wî yan wê baş in û ew çawa dikare bibe alîkar ku hevaltiyê baş çêbike û biparêze.
- Derfetên zaroka xwe bidin ku bi zarokên din re, wek sergermiyê hevpar yan li malê, bi hev re bicivin.

