منداڵ و نوستن. محەمەد بەرزی

نوستن بریتییە لە پشوویەکی کاتی ، سەرلەنوێ جەستەی منداڵ چالاک و بارگاوی دەکاتەوە ، قەرەبوی وزەی جوڵە و ئەو وەرزشانەش دەکاتەوە ، کە لە ڕۆژدا لە دەستی دەدات . ئەو زانیارییانەش دەپارێزێت ، کە بە درێژایی ڕۆژ فێری بووە . بە تایبەتی لە کاتی خەوی خۆش و قووڵدا ، کە چاویان بەخێرایی ناجوڵێنن . بەمەش وزە بە جەستەی دەگەڕێتەوە و ئەو هۆرمۆنانە دەردەکات ، کە بۆ گەشەی مێشکی زۆر گرنگ و بە سوودن و نیشانەی تەندروستییەکی زۆر باشن . بە پێچەوانەشەوە کەم خەویش بەرگریی لەشیان لاوازدەکات و کاریگەریی نەرێنی لەسەر باری دەروونی و ڕەفتار و هەڵسوکەوتیان دروستدەکات . بێگومان هەموو لێکۆڵینەوەکان ئاماژەیان بە کاریگەریی خراپی کەم خەوی لەسەر مرۆڤ کردووە ، دەرکەوتووە ڕێژەی لە منداڵاندا زۆر زیاتر بووە . چونکە جەستە و مێشکیان هێشتا لە قۆناغی گەشەکردندان . بە گشتیش ٢٥ ٪ بۆ ٣٠ ٪ ی منداڵان تووشی کیشەی کەم خەوی دەبن ، بەڵام دەکرێت لە ڕێگای کرداری ئاساییەوە چارەسەربکرێن . جا لەبەر ڕۆشنایی ئەو توێژینەوانەی لە وڵاتێکی وەک ئەمریکادا کراون ، ماوەی نوستنی منداڵان بە پێی تەمەنیان دەگۆڕێت و پێویستە بەمجۆرەی لای خوارەوە بێ :

١ – منداڵی تازەی لە دایکبوو تا یەک ساڵ (٠ – ١) پێویستی بە ١٦ کاژمێرە.

٢ – منداڵی ساوا (٢ – ١) ساڵ ، پێویستی بە ١١ بۆ ١٤ کاژمێرە .

٣ – منداڵی پێش قوتابخانە (٥ – ٣) ساڵ پێویستی بە ١٠ بۆ ١٣ کاژمێرە

٤ – تەمەنی خوێندن (١٣ – ٦) ساڵ پێویستی بە ٩ بۆ ١١ کاژمێرە .

٥ – هەرزەکار (١٧ – ١٤) ساڵ پێویستی بە ٨ بۆ ١٠ کاژمێرە .

ئەوەی شایانی باسە دەکرێت هەندێک منداڵ یەک ، یان دوو کاتژمێر زیاتر یان کەمتر لەو ژمارانەی سەرەوە بخەون . ئەمەش بەندە بە هۆکاری بۆماوەیی و فەسیۆلۆجییەوە . جا ئێستا با بزانین دایکان و باوکان دەبێ چی بکەن ، تا بە درێژایی شەو بە دیار منداڵەکانیانەوە ڕۆژ نەکەنەوە و چۆن یارمەتییان بدەن ، بە گریان و هەرا و زیقوهوڕ ، شەوێکی هێمن و ئارامیان بە دابین بکەن و خەوێکی خۆشی ئاسایی بیانگرێتە باوەش و ئارامی بدات بە جەستەیان .

١ – ژوری نوستن شوێنی پشووی نوستنە ، هەر بۆیە پێویستە نیوکاژمێر

پێش خەوتن ، لە ژوورەکەیدا کۆمپیتەر و تەلەفزیۆن بکوژێنرێنەوە و هەموو ئەو شتانە لابب□ر□ن ، کە سەرنجی منداڵ ڕادەکێشن وەك : پەرتووک ، یاریی منداڵان ، ئامێرە ئەلکترۆنییەکان ، بە تایبەتیش ئەو یارییانەی ڕووناکی دەبەخشن .

٢ – پێویستە هەموو شەوێک منداڵ ڕابهێنرێت لە کاتێکی دیاریکراودا بخەوێت . بە هەمان شێوەش لە بەیانیاندا لە کاتێکی دیاریکراودا لە خەو هەڵبستێت . ئەگەر چی لە هاویندا ڕەنگە تۆزێک قورس بێت پابەندبن بەو کاتە دیاریکراوانەوە ، بەڵام تا دەتوانیت هەوڵبدە پابەندی ئەو کاتانە بێ .

٣ – دڵنیابن ، کە منداڵ بە شێوەیەکی □□ک و پێک و لە کاتی دیاریکراوی خۆیاندا ژەمە خواردنەکانییان دەخۆن و وەرزشیش دەکەن .

٤ – بەرگی نوستن ل□ بەربکەن و ددانەکانیان پاک بشۆن .

٥ – باشترین کات بۆ ئەوەی منداڵەکەت بخەیتە جێگاکەیەوە ، ئەو کاتەیە ، کە خەواڵووە ، نەک زەقەی چاوی بێت ، یان نوستبێت و بیخەیتە جێگاکەیەوە . بەمەش خۆیان فێردەبن کەی بخەون . پاشان ئەگەر منداڵانی پێش تەمەنی خوێندنگا لە نیوەشەودا هەستان لە خەو ، ئەوا بیانخەنەوە سەر جێگاکەی خۆیان . باشتریش وایە کۆرپە لەسەر جێگای خۆتان نەخەوێنن . چونکە نووستنی کۆرپە بە تەنیشت دایک و باوکێوە مەترسی مردنی لە ناکاوی کۆرپە زیاد دەکات .

٦ – بۆ ڕێگرتن لە ڕووناکی پەردەی تاریک بۆ ژوورەکەی بەکاربهێنە . ئەگەر لە تاریکیش ترسا ، گڵۆپی کزی شەوانەی بۆ دابگیرسێنە . هەوڵبدە پلەی گەرمایی ژوورەکەی کەمێک لە کاتی پێش نوستن فێنکتر بێ . پاشان ژوورەکەی لە دەنگە دەنگ بپارێزە . یان بۆ ڕێگرتن لە دەنگە دەنگی دەرەوە ، ئامێری ژاوە ژاو (Sound Machine) ی بۆ بەکاربهێنە .

٧ – ئەگەر منداڵەکەت بە شێوەیەکی ئاسایی نەخەوت ، یان لە نیوەشەودا هەستا لە خەو ، هەڵی مەگرە ، هەوڵبدە بە دەنگێکی شیرین و هێواش ، یان بە دەست لێدانێکی ئەسپایی ئارامی بکەیتەوە . خۆ ئەگەر بەردەوام بوو لە گریان ، لەوانەیە برسی بێت ، یان پێویستییان بە گۆڕینی دایبی بێت . بە خێرایی و هێمنی کێشەکەی چارەسەربکە و زووش ژوورەکەی بەجێبھێڵە . دیارە نا بێ ئەوەش لە بیربکەی ، ئەگەر لە کاتی نوستندا منداڵ پرخە پرخی کرد ، ئەوا پێویستە سەردانی پزیشک بکات . چونکە لەوانەیە کێشەی ه□ بێت ، یان هۆکاری وەستانی هەناسەی بێت لە کاتی خەوتندا .

٨ – کاتێک منداڵی ساوا ، خوشک ، یان برایەکی نوێی لە دایک دەبێت ، یان ددانی تازەی دەردەچێت . یان شوێنێکی ئازاری دەبێت ، یان تووشی سەرما و هەڵامەت و هەوکردنی گوێچکەکانی دەبێت ، ئەوا هەموو

ئەمانە ڕاستەوخۆ كاریگەرییان لەسەر خەوی منداڵەكە دەبێت .
٩ – پێش نووستن دووربكەرەوە لە پێدانی ژەمە خواردنی قورس و كافاین و ئەوانەی شەكریان تێدایە . ئەگەر پێویست بوو ، خواردنێكی سووك و تەندروستی بۆ ئامادە بكە . چونكە كێشی قورسی منداڵ یەكێكە لە هۆكارەكانی كەم خەوی . خەوی خۆش و ئاسایش ، قەڵەوی بە ڕێژەی ٣٦٪ كەم دەكاتەوە .
١٠ – تارمای (كابوس) ی شەوانە بۆ منداڵانی بچووك ترسناكن . چونكە بە زەحمەت جیاوازی دەكەن لە نێوان ڕاستەقینە و ئەوەی ڕاستەقینە نییە . زۆر جار بە هەیەوە لە خەو خەبەریان دەبێتەوە و لەوانەیە دەست بە گریان و هاوار هاوار بكەن ، خۆ ئەگەر چەند جارێكی كەم ئەم حاڵەتە دووبارە بوەوە ، منداڵەكە هۆربكەرەوە و زۆر بە ئەسپایی بیخەرەوە ناو جێگاكەیەوە . ئەگەر هاواركردنیشی نەما ، ئەوا وازی لێبێنە و خەبەری مەكەرەوە و جێگای ترس و دڵەڕاوكێ نییە . بەڵام ئەگەر هاتوو ئەو حاڵەتە بە زۆری دووبارە بوونەوە و لە ڕۆژدا خەواڵوویكرد ، ئەوا باشتر وایە سەردانی پزیشكی منداڵان بكات .
١١ – قسەكردن لە كاتی خەوتندا كێشەیەكی تری منداڵە ، كە بە زۆری لە سووكەخەودا ڕوودەدات . هەر بۆیە پاكوخاوێنی كەشوهەوای خەوتن ، دۆخی قسەكردن لە كاتی خەوتندا كەمدەكاتەوە ، هەرچەندە حاڵەتێكی مەترسیدار و زیان بەخش نییە ، بەڵام ئەو كەسانە بێزار دەكات كە لە هەمان ژووردا نوستون .
١٢ – لێكۆڵینەوەكان دەریانخستووە ئەو منداڵەی بە ماوەی پێنج شەو لەسەر یەك ، لە كاتژمێرێكی خەوتن بێبەش بێ ، زیاتر تووڕەدەبێ و لە پۆلدا كەمتر سەرنج دەدات و بە باشیش لە وانەكانی تێناگات . چونكە لەم حاڵەتەدا تەنها بەشێكی مێشكی لە كاتی خەوتندا گەشەدەكات . ئەوەی شایانی باسە لە زانكۆی ماسەچوسسی ئەمریكادا توێژینەوە بە ئەو منداڵانە كراوە ، كە تازە فێری وشەی نوێ كراون و پاش ماوەیەكی كەم خەویان لێخراوە ، دەركەوتووە ٨٠ ٪ ی وشە نوێكانیان لە بیردا ماوە . بەڵام ئەو منداڵانەی نە خەوتون ، تەنها ٣٠٪ ی وشەكانیان لە بیردا ماوە و لە تاقیكردنەوەكانیشدا نمرەكانیان بە ڕێژەی ١٠ ٪ كەمتر بووە لە چاو ئەو منداڵانەی خەویان لێخراوە . ئەمەش پێمان دەڵێ خەو زۆر گرنگە و دەرمانی زیرەكی و فێربوونە و پێویستە منداڵان زووتر و زیاتر بخەون . جا تكایە ئەم خاڵە بە هەند وەربگرن .
١٣ – زۆر گرنگە ڕۆژانە منداڵ بە بەردەوامی بجووڵێت و وەرزش بكات . تا وزەی شارراوەی لە شی لە كاتی خەوتندا كێشەی بۆ دروست نەكات . بۆیە پێویستە هاوكاری بكەیت بەردەوام ئەو چالاكیانە بكات . بەڵام

کارێکی وا مەکە لە پەلوپۆ بکەوێ تا شەوانە باشتر بخەوێت . زۆرجار شەکەت و ماندووبوونیان خەو لە چاویان دەتارێنێ و سەرئەنجامیش خەویان زەحمەتر دەکات .

١٤ – نوستن یارمەتی مێشک دەدات زانیاری نوێ ئاڕاستەی بیرگەی منداڵ بکات ، لە ڕێگای کردارێکی گرنگەوە ، کە ناودەبرێت بە چەسپاندنی بیرەوەری (Memory Consolidation) ، یان برەودان بە بیرتیژی . جا کاتێک سود لە ماوە بە نرخەکەی نوستن وەرناگیرێت ، دەمارەکانی مێشک ناتوانن وەک پێویست ئەو هاوکارییە بکەن و ڕێژەی بیرچوونەوەیان بەرزدەبێتەوە .

١٥ – شتنی منداڵ پێش کاتی خەوتن زۆر گرنگە ، چونکە کاتێک منداڵ بە ئاوێکی تۆزێک گەرم دەشۆرێ و لە گەرماو دێتەدەرەوە ، پلەی گەرمایی جەستەی کەمێک دادەبەزێ . ئەم دابەزینەش یارمەتی دەدات باشتر بخەوێت . توێژینەوەکانیش ئەویان دەرخستووە ، دابەزینی یەک پلەی گەرمایی لەشی منداڵ ، کارێک دەکات زووتر خەوی لێ بکەوێت و لە شەویشدا کەمتر خەبەری بێتەوە . سەرباری ئەوەی هەموو پیسییەک لە لەشی دەکاتەوە ، کە بە درێژایی ڕۆژ پێوەی نووساوە . پاشان هەموو شەوێک دووبارە بوونەوەی هەمان خۆشتن و دانشتن بە بەردەوامی ، منداڵ ڕادەهێنێت ، کە کاتی چوونە ناو جێگاکەی نزیکە . سەرباری ئەمانەش پێویستە دایک گرنگی بە خوێندنەوەی چیرۆک بە منداڵەکەی بدات . چونکە چیرۆک یارمەتی منداڵ دەدات هەست بە ئارامی بکات و سەرئەنجامیش بە قووڵی بخەوێ .

١٦ – ئەگەر هەموو ئەو خاڵانەی سەرەوە جێبەجێکران و هێشتا منداڵەکە نەخەوت ، یان زۆر بە گران خەوت ، ئیتر ئەوە کاتی ئەوەیە سێ و دووی لێ نەکەیت و سەردانی پزیشک بکەیت ، تا هۆکارەکەی بزانیت . یان دەربارەی ئاستی : زیرەکی و زەین کوێری و وریایی و ڕەفتار و بزۆوی و بیرکردنەوەی لە پۆلدا ، داوای هاوکاری لە مامۆستاکەی بکەیت . لەوانەشە تەمەڵی و کێشە و گرفتی فێربوونی ، یەکێک بێ لە هۆکارەکانی کەم خەوی .

تێبینی : ١ – ئامێری ژاوە ژاو : بریتییە لە ئامێرێکی بچوک لە ژوری منداڵەی ساوادا دادەنرێت و بەردەوام دەنگێکی وەک ژاوە ژاو دەردەکات و ڕێگا لە دەنگە دەنگی دەرەوەی ژوورەکە دەگرێت و ژینگەیەکی ئارام بۆ خەوتن دروستدەکات . دایکەکەش دەتوانێ لە ژوورەکەی خۆیەوە و لە ڕێگای مۆنیتەرێکی بچووکەوە بەردەوام

چاودەری منداڵەکەی بکات .

٢ – بە ئەم باسە سود لە چەند سایتێکی ئینگلیزی وەرگیراوە .