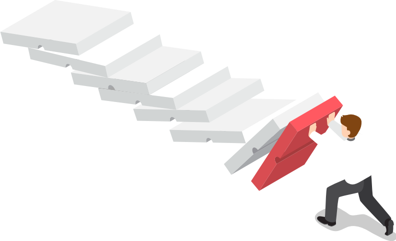
چارەی ناکۆکی

S.Z.M

ناکۆکی چییە؟

مەبەست لە ناکۆکی ململانێ و بەریەککەوتنە لە نێوان دوولایەن، کە یەکێک لە لایەنەکان پێی وایە مافی لەلایەن ئەوەی دیکەوە زەوتکراوە، هەبوونی ناکۆکی ئاساییە، چونکە هەمووان جیاوازین لە یەکدی، ناکۆکیش لە نێوان منداڵان و هەرزەکاران زیاترە بە بەراوەرد بە گەورەساڵان، لەبەر ئەوەی کەمتر دەرکی دۆخ و هەستی یەکدی دەکەن. ناکۆکی بەشێکە لە ژیان، کاتێک منداڵەکەت دەبینێت بەیەکەوە هەوڵی چارەی ناکۆکییەکەی دەدەن، فێری گرینگی ئەو کارامەییە، کارامەیی گفتووگۆکردن و چۆنەتی مامەڵەتکردن لەگەڵ دۆخی ناکۆکی دەبێت. هەروەها بیرکردنەوەیەکی ئایەتی لە هزری منداڵەکەتدا دروست دەبێت کاتێک دەبینێت جیاوازییەکانی ئەوت لا پەسەندە و ڕێزی دەگریت. بەکارکردن و فێربوونی کارامەیی چارەی ناکۆکی، منداڵەکەت لە توندوتیژی و توڕەبوون و هەڵچوونی بەردەوام دەپارێزیت.



لەکاتی چارەی ناکۆکیدا ئەمانەت لەبیر بێت

ئاشکرایە کە منداڵەکان وێنەی ڕەفتار و هەڵسوکەوتت هەڵدەگرن و هەمن کار ئەنجام دەدەن ئە تۆ ئەنجامت داوە، ئەگەر لە کاتی ناکۆکیدا هاوار بکەین یان پەنا بۆ توندوتیژی ببەیت، منداڵەکەت وا تێدەگات کە ئەمە خاڵی بردنەوەیە و گەیشتنە بە چارەی ناکۆکییەکە. هەوڵبدە لەناو خێزانەکەتدا کۆنتڕۆڵی توڕەبوونی خۆت بکەیت. گرینگە ئەو پەیامە بە منداڵەکەت بگەیێنی کە هەرچەندە ناکۆکی بەشێکی دانەبڕاوە لە ژیان بەڵام دەکرێت مامەڵەی دروستی لەگەڵ بکرێ. ئەم خاڵانە ڕەچاوبکە کاتێک هەوڵی چارەی ناکۆکی منداڵەکەت دەدەی:

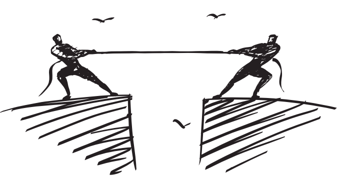
- گوێگری چالاک بە.
- خاڵی ناکۆکی دیاری بکە.
- ڕێگە بدات هەردوولا پێویستیەکانی خۆیان بخەنەروو.
- گرفتەکە وەک دەرفەتێک بۆ فراژوتنی هەردوولایەنی ناکۆک ڕوون بکەوە.

هەنگاوەکانی مامەڵەتکردن لەگەڵ ناکۆکی منداڵەکەت

هەنگاوی یەکەم

یارمەتی منداڵەکەت بدە کە ناکۆکی وەک کێشەیەک ببینێت کە دەکرێت چارە بکرێت و مامەڵەتی لەگەڵ بکرێت، بۆ نموونە پێی بڵێ 'من دەزانم گرفتێکت هەیە، ئەگەر باسی بکەیت ڕەنگە بتوانین بەیەکەوە چارەی بکەین.

هەنگاوی دووەم



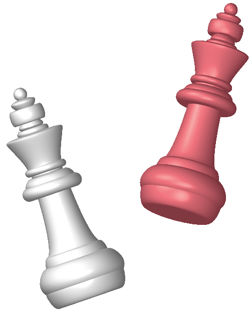
ئەگەر گرفتەکە لەنێوان چەند کەسێک ڕوویدابوو، هەوڵبدە دەرفەتی یەکسان بە هەمووان بدەی و لە ڕوانگەی هەر یەکەیان گرفتەکە بزانیت. پاشان لێیان بپرسە پێویستییان بەچییە؟ نیگەرانی چین؟ لە بری سەرکۆنە کردنی یەکدی.

هەنگاوی سێهەم

هەوڵبدە داوایان لێبکەی خۆیان بخەنە شوێنی کەسی بەرانبەر و ڕۆڵیان لە ناکۆکییەکەد بگۆڕنەوە. بزانە هەستی چی دەبێت و کاردانەوەت جی دەبێت ئەگەر ئەو کارە بەرانبەر تۆ بکرێت.

هەنگاوی چوارەم

داوا لە منداڵەکەت و لایەنی ناکۆک بکە لایەنی کەم سێ چارەی جیاواز بۆ ناکۆکییەکەیان پێشنیازبکەن، بۆ نموونە لێی بپرسیە 'بە بۆچوونی تۆ چی بکەین بۆ چارەی ئەو کێشەیە؟ تۆ چۆن هەست بە باشتربوون دەکەی؟ ئەگەر نەیتوانی پێشنیازی هیچ بکا، هەوڵدە خۆت پێشنیازی چارەی کێشەکەی بۆ بکە.



هەنگاوی پێنجەم

هەوڵبدە ڕەزامەندی وەرگرە لەسەر چارەیەک و بۆی ڕوونبکەوە کە چارەی ناکۆکیەکە باشترە لە داخستن و باسنەکردنی.

هەنگاوی شەشەم

دەست خۆشی لێبکە بۆ دۆزینەوەی چارەی کێشەکە.

چارەی ناکۆکی

S.Z.M