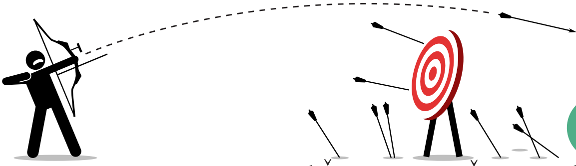
بڕیاردان

Rahenan

ناساندن

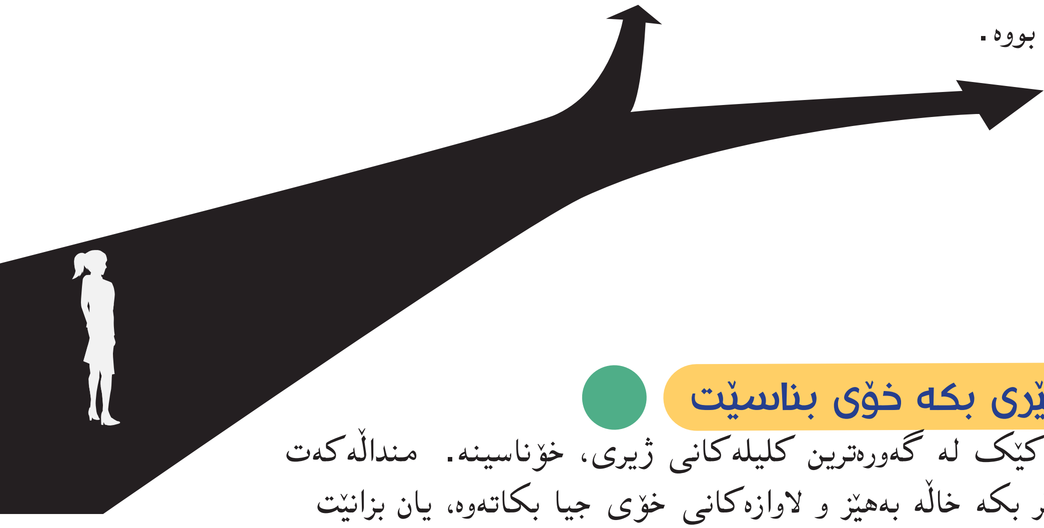
بڕیاردان بە یەکێک لە کارامەییەکانی ژیان هەژمار دەکرێت، کە پەیوەندییەکی پتەوی هەیە بە کارامەییەکانی دیکەی وەکوو چارەی ناکۆکی. پەرەدان بە کارامەیی بڕیاردان لە منداڵەکەتدا گرینگە، چونکە بڕیاردان لە ژیانی ڕۆژانەیدا دەرفەتی باشی پێ دەدات، بۆیە هەر لە تەمەنی بەراییەوە فێری بکە بڕیاردان چییە؟ جیاوازیی بڕیاری دروست و نادروست چییە؟ کەی دەتوانێت بڕیار بدات؟ لە چ کاتێکدا دایکوباوکی دەتوانن بڕیاری بۆ بدەن؟

ستراتیژەکانی فێرکردنی بڕیاردان



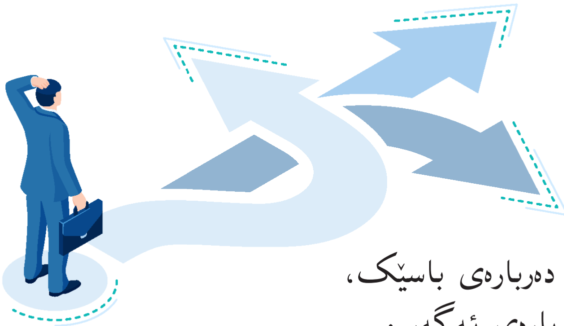
با هەڵە بکەن

ئاشکرایە زۆرینەی دایکوباوکان هەوڵ دەدەن منداڵەکەیان لە هەموو هەڵچوون و ڕەفتارێکی خراپ بپارێزن، بەڵام پێویستە ڕێگەیان بدەن هەڵە بکەن و ئەزموونی بارودۆخی جیاواز بکەن.
بە وریاییەوە ڕێگە بدە منداڵەکەت لە هەڵەی خۆی وانەیەک فێر ببێت و دواتر قسەی لەگەڵ بکە دەربارەی ئەو وانەیەی کە فێری بووە.



فێری بکە خۆی بناسێت

یەکێک لە گەورەترین کلیلەکانی ژیری، خۆناسینە. منداڵەکەت فێر بکە خاڵە بەهێز و لاوازەکانی خۆی جیا بکاتەوە، یان بزانێت لە چیدا زۆر بە توانایە، ئارەزووی ئەنجامدانی چی نییە؟ ئەمەش لە ڕێگەی هاندانیان بۆ ئەنجامدانی کار و چالاکی جیاواز دەبێت.
پاشان خۆی دەتوانێت بڕیار بدات کە ئایا لە چیدا توانای باشی هەیە.



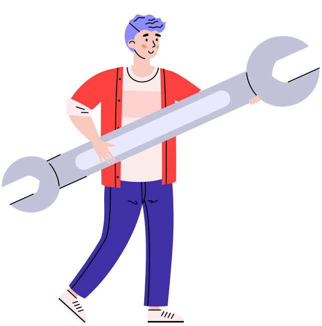
لیستی هەڵبژاردن

کاتێک منداڵەکەت دەیەوێت بڕیار بدات دەربارەی باسێک، هەوڵ بدە پێشکات بیرۆکەبارانە بکەن دەربارەی ئەگەر و دەرئەنجامەکانی بڕیارەکە. پاشان چەند بژاردەیەکی بخە بەردەست و لێگەڕێ خۆی بڕیار بدات. ئەگەر هێشتا بڕیاردانی بۆ سەخت بوو، کاتی پێ بدە بیر بکاتەوە و لایەنە باش و خراپەکانی بڕیارەکەی هەڵسەنگێنێت .

هەڵسەنگاندنی ئەنجامەکان

لە ڕێگەی هاندان، ڕێنمایی و پشتگیریکردنی منداڵەکەتەوە، پێکەوە ئەنجامەکان هەڵبسەنگێنن. بە نموونە ئەگەر بڕیار بدەی بەشداری ئەو خولە بکەی، ناتوانی بە باشی بە وانەکانت ڕابگەی. ئایا بەشدار دەبی؟ یان چاوەڕێی دەرفەتی داهاتوو دەکەی؟

هەڵسەنگاندنی کێشەکە و چارەسەر



ئەمە لەوانەیە فەرامۆشکراوترین هەنگاو بێت لە بڕیارداندا، بەڵام گرینگە بۆ پرۆسەی فێربوون. بە نموونە کێشەکە لە چییەوە سەری هەڵدا؟ ئایا دەکرێت لە داهاتوودا ڕێگری لە کێشەیەکی هاوشێوە بکرێت؟ کێشەی ئێستە چۆن چارەسەر بوو؟ ئەوان دەتوانن هەست بە باشی بکەن دەربارەی سەرکەوتنەکانیان یان فێر ببن و خاوەندارێتی بکەن لە گەڕان بەدوای چارەسەرێکی دیکە. بۆیە خۆت بەدوور بگرە لەوەی بڵێیت: «من گوتبووم» ئەم چارەیە گونجاو نییە .

برپاردان

Rahenan