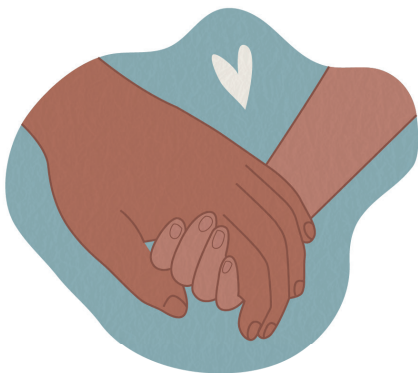


JI DÊ Û BAVAN RE LI SER  
**ZAROK, ŞER Û REVÎN**





## Bertekên zarokan hember şer û revê re

Malbat û zarok her ku diçe zêdetir dikevin ber bandora çalakiyên şer û neçar dimînin ku birevin. Dibe ku berî bighîjin Norwejê bi salan be ku li welatê xwe derketibin. Dibe ku ev malbat li welatê xwe penaber bûne û jiyaneke bi koçberî, nerehetî û rewşa nediyara berdewam, hebûne. Gelek zarokan tiştên bi êş û zehmet dîtine û digel jiyane. Her wiha revîn, cudabûn ji malbatê û ji kesen digel dilaram barekî mezin e li ser milê zarokan.

Herçi ku malbat êdî gihîştîye welatekî aram u aştiyane, lê dîsa jî stres u bandorên şer ne qediya ne. Ji bo kesên ku penaberin, dibe jiyana di nav rewşa nediyar de pir bi stres geran be. Ew dikarin li Norwêjê bimînin? Gelo ew dikarin ji paşerojek nû, jiyaneke nû û çêtir re hêvîdar bin? Di vê belavokê de, hûn dikarin li ser karvedanên siruştîyên zarokan li hember şer û serpêhatiyên/biserhatiên revîne bixwînin.

## Zarok ji tiştê ku em difikirin zedetir fêm dikin

Bi rastî zarok çiqas fêm dikin ji tîştên li dora wan di qewime? Ji bo me mezinan, dibe zehmet be ku em fêm bikin zarok bi rastî çiqas fêm dikin. Zarokên pir biçûk jî tiştên ku li der û dora wan diqewimin û têne gotin tomar dikin. Zarokên mezin dibe ku bêdeng bin û dibe ku em fêm nekin ka ew li ser her tiştê ku li dora wan diqewime çi difikirin.

Caran wan tenê bihîstiyê ku mezinan li ser kiryarên şer, êrîşên polîsan, an xetera/metrsiya şandina derveyî welat diaxivin. Di rewşên din de, zarok bi xwe rastî kiryarên tirsnak hatine - an jî dibe ku wan dîtibe an bihîstibe ku dê û bav û endamên din ên malbatê bi rengê serederi di gel kiribe ku bûne sedema tirsê. Her temenek be; rewş û serpêhatiyên tirsnak an jî rewşên xemgîn dikarin di nav fikr û hestan de bimînin û bibin sedema tirs û netebitîne.

Zarokên bi paşxana/paşxoya penaberiyê, dikarin wekî sê carî zedetir ji zarokê din bargiran û zirardar werin binav kirin:

- Dibe ku li welatê xwe û di dema revînê de rastî gelek bûyerên dijwar hatibin.
- Gelek caran bi dê û bavên zerarbar û stresdar re dijîn.
- Şert û mercên jiyane ji bo zarokên penaber bi giştî dikare ji bîranînen boyerên şer jî girantir û zehmettir be.



## Bertekên/karvedanên zarokan

Heta zarokên ku naaxivin jî dikarin bi awayên cûda “bibêjin” çî wan xemgîn dike. Bi rêya tevger û/an bertekên/karvedanên laşî, ew fikarên xwe ji me re vedibêjin. Li wir çend karvedanên normal di zarokên ku bi bûyerên tirsnak û/anko trawmatîk re rû bi rû mane, hene.

- Pirsgirêkên xewê. Zarok gengaze ku xewnên kabûsê bibînin an jî nikaribin razên. Di nivê şevê de ji xewê radibin an jî dema ku wan dixin nav nivînan, ew digirin. Gelek ji wan naçin nav nivînan.
- Pirsgirêkên derûnî û leşî. Zarok naxwazin bixwin, vedireşînin, hindik an jî zêde dixwin, zikê wan dêşe. Di beşên cûda yên laşî de êş heye.
- Xemgînî. Zarok dikarin pir aciz bin. Ew pir caran digirîn. Naxwazin bileyzin û xemsar dibin.
- Pirsgirêkên dibistanê. Pirsgirêkên balkişandinê û bêqîrar bûnê(narahat bunê). Zarok qet bêdeng nabin, pîrsgirêkan derdixine û tiştên li derdora xwe xerabe dike.
- Êrîşkarî. Lêdan, leqlêdan û nakoki bi zarok û mezinên din re. Ew pir caran jiber ku zarok ditirsin, we diqewim e.
- Tirs û fikar/netebitîn. Dibe ku zarok ji dangan, ji kesên bi unîforma û ji tiştan, jî kesên ku serpêhatiyên bi êş tîne bîra wan, bitirsin. Dibe ku zarokên din we qas xemgîn yan serlêkçûyî bibe êdî hez ji bo lîstikê nebe.
- Hinek zarok pîrsgirêkên zimanî hene û dest bi kelijandinê dikin.

Hemî ew bertek/karvedanên ji bo zarokên ku di rewşên dijwar de jiyana kiri e xuristî u sirûştî ne. Bûyerên tirsnak, veguheştin gelek zêde û tiştên wiha ew şert û mercên in ku di zarokan de bê ewlehiyê çêdikin. Ev nediyarbûn dikare wan bitirsîne. Ew ji dûrbûna ji dê û bavê xwe ditirsin, û ditirsin ku tiştên nebaş careke din biqewime.



Zarokên mezin dibe ku ji “dînbûnê” bitirsin û tiştê ku di dilê wan de heye nebêjin. Girîng e ku emê mezinsal ji wan re piştrast bikin ku ev bertekên/karvedanên normal in û bi giştî li ser bûyerên ne normal û wê bi demê re ji holê radibin. Eger ew ji holê ranebe, girîng e ku merov ji yekî ku hem ji zarok û hem jî ji dê û bavan re bibe alîkar, wek mînak sîstera deronî, bijîşk, psîkolog an jî mamoste, alîkariyê bistîne.

## Malbat bi tevahî dikevin bin bandorê

Qebûlkirina bertekên/karvedanên zarokên me, me dê û bavan diwestîne. Hêsan e ku meriv li hember zarokên daxwazkar aciz û bihêrs bibe, bi taybet ji bo dê û bavên ku bi xwe, xwe westiyayî û bê bawer hîs dikin. Lêbelê, qîrîn tenê zêdetir zarokan bêewle û aciz dike. Axaftina bi dê û bavên din re di heman rewşê de dikare alîkar be. Hemû zarokên ku neçar mane ku ji welatê xwe birevin, bêriya mirovên ku pê kêfxweş in û cihên ku lê bi kar tînin, ku axaftin li ser wan zehmet be. Ji bo me dê û bavan jî, bi jan e ku em tiştên ku nîşanger wendakirina bi êş e, bînin bîra xwe, û dibe ku dijwar be ku em bizanibin ku em çi bibêjin û çawa zarokên xwe aram bikin. Ji bo me dê û bavan xwezayî ye ku em bixwazin zarokên xwe biparêzin. Dibe ku em ji tirsê acizkirina zarokên xwe, xwe ji axaftinê li ser hemî tiştên xirab dûr bixin.

Hin dê û bav ditirsin ku bi xwe dest bi giriyê bikin, lê zarok dikarin wê tehemûl bikin eger ji wan re were rave kirin ku ne sûtê wan e ku dêûbavê wan bêriya bapîr, mal û tiştên din dike. Weke mezinsal, caran em hest bi bêçare/bêhîvîbon dken dema ku em zarokan di êşande dibînen. Gelek caran em ji wan re dibêjin: “Li ser vê yekê nefikirin - bilîzin”. “Li ser nepeyivîn - karê xwe bikin”. “Nav şalê xwe de nemîze - hûn niha mezin in”. “Birazê xwe nede – tu nerehet î.” Lê eger destûr neyê dayîn ku zarok li ser hestên xwe bi yekî re bipeyivîn, ew xemgîn û tenê dibin. Divê zarok tiştên ku wan ditirsîne îfade bikin.

## Çi pêwîstiyên zarokan hene?

- Zarok di serî de ji dê û bav û kesên din ên nêzîk xwe re pêwîstî bi nêzîbûn û lînêrîna/çavdana laşî û derûnî hene.
- Ji zarokan re gelek sebir û baldarî pêwîst e.
- Ji zarokan re sînoren zelal pêwîst e, ne ceza. Heger êrîşkar bin yan jî tiştêkî biêwîşînin/wêranker, wan bidin sekinandin, lê li zarokan nexin û neçînin.
- Zarok di rê de tiştên ku li dora wan diqewimin pêwîstê ravekirinan e.
- Ji zarokan re xebatên rûtîn pêwîst e. Herçi ku zarok ne li dibistanê ne an dê û bav dixebitin/kardikin jî, lê girîng e ku hûn bi heman rengî ji xewê şiyar bibin, bixwin û razin wek çewa li welat dikir.
- Zarok pêdiviya pesindayîne ne. Ji zarokên sê salî re jî dikarin karên piçûk werin dayîn. Rastiya ku kesekî pêwîstî bi wan heye, hestên girîngbûnê dide wan.
- Zarok gelek caran ji bo dîtina çalakî û pêlîstokan pêwîstî alîkariya mezinan in. Baş e ku mezin jî li wir bin, ev yek ewlehiyê dide zarokan. Lîstin bi xwe awayê zarokan e ku serpehatiyên bi êş vedihewîne/çare dike.
- Bibihîzin ka zarok li ser tiştên ku hatine jiyîn, li ser hestên xwe, li ser fikir û daxwazên xwe çî dibêjin. Serpehatiyên parve bikin, axavtin girîng e.



- Bila derfet ji zarokan re bde tiştta ku jê re eleqedar dibin wêne bikêşin. Bi hev re li wêneyên wan binêrin.
- Bila zarok çîrokan bêjin û stranan bêjin. Zarokên herî mezin dikarin bi raman, çîrok û helbestên xwe rojnivîskekê binivîsin.
- Ji zarokan re nîşan bidin tiştê ku ew dikin baş e û hûn girîngiyê didin wan.
- Bihêlin zarok bi dê û bavê xwe re nimêj bikin û beşdarî merasîmên olî bibin.
- Zarok hewceyê mezinên ewledar in ku piştgiriyan têhelhati bi xwe hebe. Dema ku şiyana dêûbava ên lênêrîne u sexbîrîkirîne wînda bibe, tenduristiya derûnî ya zarokan zû xirab dibe. Ji ber vê yekê, girîng e ku lênêrker hem ji hêla bedenî û hem jî ji hêla derûnî ve li xwe û tenduristiya xwe miqate bin û dema ku pêwîst be li alîkariyê bigerin.
- Biceribînin ku hêviyê bidin kesên din. Heta dema ku dê u bav bikarin hêvî, aramî û ewlehiyê veguhezînin, û usa jî guh bidine pêwîstiyên zarokan, zarok jî dikarin baş bixebitin. Bînin bîra xwe ku tu dê u bav nikane tim û tim bi zarokên xwe re bi awayekî herî baş bicivîne, lê ew dikare baş be wek armanc ku di nava rojê de tiştêkî ku wan pêwîst e bidin wan.

Ji aliyê Navenda Çavkaniya ser Tundûtûjîyê,  
stresa trawmatîk û pêşîlêgirtina xwekujî ve hatiye amade kirin

Herêma Navendî (Midt), 2024

Telefon: 72 82 20 05

Têkilî: [rvts@stolav.no](mailto:rvts@stolav.no)



[www.rvts.no](http://www.rvts.no)