



## قسه کردن و یاری کردن له گهڻ منداله کت

پیکهوه قسه کردن: له سکی دایکوهه تا کورپه منداله کت له به کمه روژموه په یومندی دهکات و نهمه یارمته ددات که له گهڻ گهره بونوئی متمانه بهخوبون و خورگری زیاتر بیت.

### پیشنار هکان بو پیکهوه قسه کردن

- گوی بگره، تماشاشا بکه و وهلامی دهنک و دهر برینهکانی بدوه.
- دهنکی نوازدار به کار بهینه—نوان حه زیان لئیته، و یارمته بیان ددات تیگن.
- روپهروو به، بوون له ناستی نه یارمته ددات هست بکات بننراو و پاریزراوه.
- لاسایی دهنک و جولکانی بکهوه — نهوه نیشانی ددات که تو گوی دهنکیت و متمانه بونید دهنیت.



نأموزگاری و پیشنهادی زیاتر له [parentclub.scot/chatting-with-baby](https://parentclub.scot/chatting-with-baby) بدوزوه

### پیویست ناکات یاری تهواو و بی کهموکوری بیت

ناساییه نهگه بهیوت بزانیوت چون به باشترین شیوه له گهڻ منداله کت یاری دهکیت، به تاییت به کمه مندالت. به لام ههواله خوشهکه نهمیه:

پیویست ناکات "به هر مهندیکی سروشتی" بیت یان کارامعی تاییتت هه بیت. هه موو نهو شتهی که منداله کت به راستی دهیوت و پیویستیته بریتیه له کاتی تو، په یومندی کردنی تو، دموچاوی تو — و خوشهویستی تو.

### بوچی یاری گرنگه

- منشکی منداله کت بونید دهنیت. هه موو زهر دمخه، گورانی، یان باوشپیاکردنیک په یومندی بهکانی منشک به هیز دهکات.
- یارمته منداله کت ددات هست به خوشهویستی و دلنایی بکات. نهوه بناغیه بو فیر بوون و گمشه کردن.
- پشتیوانی قسه کردن، جول و بیرکردنوه دهکات. تعناعت یاری به بچو که کانش یارمته گشه پیدانی زمان و هه ما هانگی ددهن.
- له په کتر تان نزدیک دهکاتوه. یاری نهو ریگهیه که مندالان لئوهی فیری متمانه و په یومندی له گهڻ تو دهن.



## بیرۆکه‌ی یاری ساده

چای دهکات	چالاکای ناسان
ئه‌گه‌ر ده‌نگیک یان جو‌لیمه‌کی کرد، هه‌ول بده لاسایی بکه‌یته‌وه. حمزی لئ ده‌بیت!	لا‌سایی من‌داله‌که‌ت بکه‌وه
تەنانه‌ت ئەگەر پینت وایه ناتوانیت گۆرانی بئینت – من‌داله‌که‌ت ده‌نگی تۆی خو‌ش ده‌وینت.	گۆرانییه‌کی کورت بئنی
رێگه‌یه‌کی خو‌شه‌ بۆ یارمه‌تیدانی من‌داله‌که‌ت بۆ تیگه‌په‌شتن له جیهان (و خو‌شیه‌یه‌کی بیه‌مانایه).	بوو بوو (Peek-a-boo)
ده‌ست به‌ په‌نجه‌کانی قاچا‌بندا به‌ینه، ده‌ست به‌ قزباندا به‌ینه – یارمه‌تیده‌ره‌ بۆ دروستکردنی په‌مو‌ندی و ناسو‌ده‌یی.	ده‌ستلیدانی هینوا‌ش

### ئه‌ی ئه‌گه‌ر هه‌ستم کرد کارێکی بیه‌مانا ده‌که‌م؟

- ئه‌وه به‌ته‌واوای ناساییه. زۆریک له‌ دایک/باوکان هه‌ست ده‌که‌ن وایه. به‌لام له‌بیرت بئیت:
- من‌داله‌که‌ت پریارت له‌سه‌ر نادات. وا بیرده‌که‌ته‌وه که‌ تۆ نایابیت، رێک به‌و شتیویه‌ی که‌ هه‌یت.
  - ده‌توانیت به‌ بچو‌وکی ده‌ست پهن بکه‌یت. تەنانه‌ت یه‌ک خو‌له‌ک یاریش گرنگه‌.
  - متمان‌ه‌به‌خۆبوونت گه‌شه‌ ده‌کات. وه‌ک هه‌ر شتیکی نو‌ئ، به‌ تێبه‌ر بوونی کات ناسانتر ده‌بیت.

### باشترین پێشنیاره‌کان بۆ دایک/باوک

- گۆن له‌ ویستی من‌داله‌که‌ت بگره. ئەگه‌ر زه‌رده‌خه‌نه‌ی کرد، سه‌یری کرد، یان ده‌ستی درێژ کرد، ئه‌وه "یاریکردنی" ئه‌وه.
- ساته‌کانی روژانه‌ به‌کار به‌ینه. کاتی گه‌رم‌او، گۆرینی دایبی یان پیا‌سه‌کردن هه‌موویان ده‌توانن پهن له‌ یاری.
- پێویست ناکات که‌سه‌کی که‌یفخۆشکه‌ر بیت. تهن‌ها له‌و ئ بێت به‌سه.
- داوا له‌ که‌سه‌یک بکه‌ نیشانه‌ت بدات. ناساییه داوا له‌ سه‌ردانیه‌کی ته‌ندروستی، هاو‌رنیه‌یک یان گرو‌پیک بکه‌یت.
- له‌گه‌ڵ خو‌ت مبه‌ره‌بان به‌. هه‌چ رێگه‌یه‌کی "راست" نییه، تهن‌ها ساته‌ بچو‌وک و پهن له‌ بایه‌خه‌کان بیکه‌وه بن.
- شاتازی بکه‌ کاتێک من‌داله‌که‌ت پنده‌که‌نیت یان کاتێک شتیکی نو‌ئ له‌ تۆوه فیره‌ده‌بیت.



بۆ وه‌رگرتنی پێشنیار له‌سه‌ر به‌کار هینانی که‌لوپه‌له‌کانی ناو سندوقی من‌داله‌که‌ت بۆ یاری، سه‌ردانی [parentclub.scot/baby-box-items](http://parentclub.scot/baby-box-items) بکه