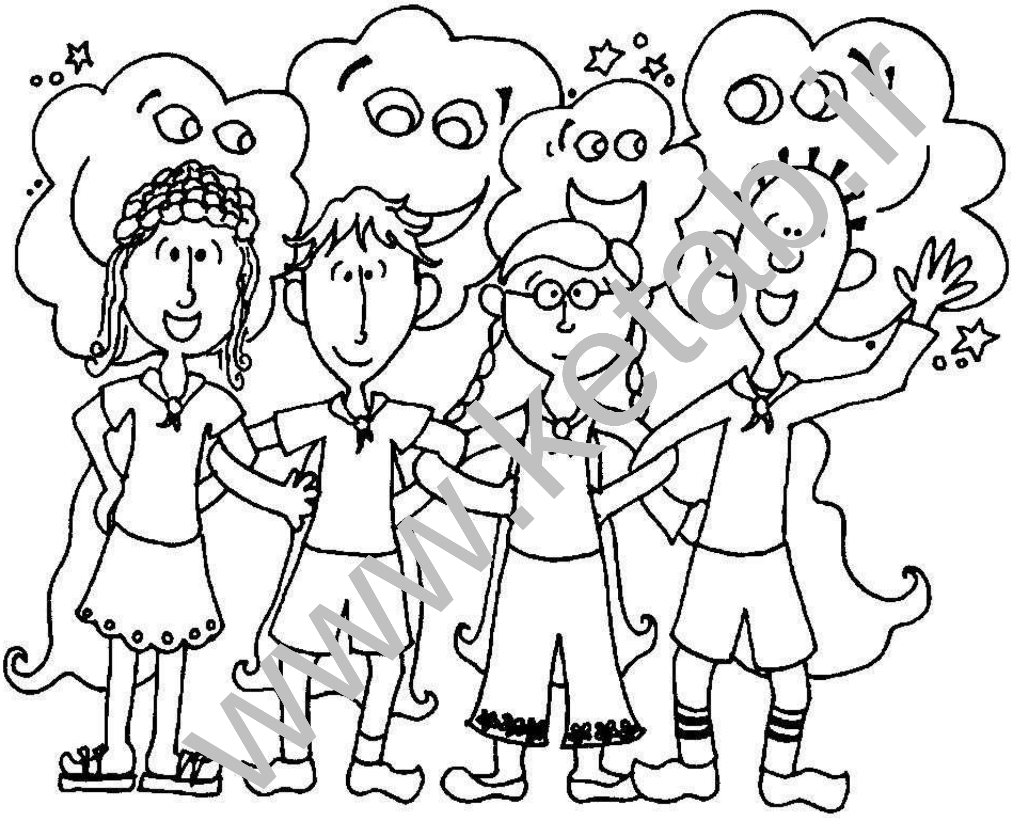
٩٠ ٥-٤٠

ئاریای بەتوانا

● کتێبی کار و یاری بۆ کەمکردنی دڵەڕاوکێی منداڵان ●



www.ketab.ir

● نووسەر: لەیسی ولووشین ●

وێنەکێش: ئاندریا چەمبێرلین

وەرگێڕ: د. پگاه علی‌مردان صیدی

سرشناسه : ولوشین ، لیسی
Woloshyn, Lacey

عنوان و نام پدیدآور : ئاریای بەتوانا/ نووسەر لیسی ولۆشین، وێنەکێش ئاندریا چەمبرلین، وەرگیر د. پگاه صیدی
مشخصات نشر : سنندج، مادیار، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری : ۸۴ ص: مصور، ۲۲ × ۲۹ س م.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۲۵-۱۴-۵
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کردی
یادداشت : عنوان اصلی: Mighty Moe : An Anxiety Workbook for Children
یادداشت : گروه سنی: ج.
موضوع: ترس در کودکان -- داستان
موضوع: Fear in children -- Fiction
موضوع: کودکان -- راهنمای مهارت‌های زندگی -- داستان
موضوع: Children -- life skills guides -- Fiction
موضوع : اضطراب در کودکان -- داستان
موضوع: Anxiety in children -- Fiction
شناسه افزوده : چیمبرلین، آندرئا، تصویرگر
شناسه افزوده : Chamberlain, Andrea
شناسه افزوده : صیدی، پگاه، ۱۳٦۳ - ، مترجم
رده بندی دیویی : ۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی : ۵۷۳۸۲۱۱

www.ketab.ir

ناوی کتێب : ئاریای بەتوانا

نووسەر: لەیسی ولوشین

وەرگێڕ: د. پگاه صیدی

وێنەکێش: ئاندریا چەمبێرلین

نۆرەی چاپ : یەکەم ١٣٩٨ - ٢٠١٩

بەرپرسی هونەری: شیلان هوشیاری

ناونیشان: سنە چـوارڕیانی شوهـەدا، پاساژ عزەتی؛ وەشـانخـانەی مادیار؛

(+٩٨)٨٧٣٣١٢٤٤٤٥

ئەژمار: ١٠٠٠ دانە

شابەک : ٥-١٤-٦٥٢٥-٦٢٢-٩٧٨

پێشەکی نووسەر

ئەم کتێبە بە مەبەستی کۆنترۆڵکردنی دڵەراوکێی منداڵانی تەمەن ٥ بۆ ١١ ساڵ نووسراوە.

ئەو چیرۆکەی لە بەشی یەکەمدا باس دەکرێت، پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی هەیە بە بەشی دووەمەوە کە بەشێکی پراکتیکیە، بەڵام دەکرێت بەشی یەکەم بە تەنیایی وەکو سەرچاوەیەک بەکار بێت بۆ ناساندنی دیاردەی دڵەراوکێ بۆ ئەو منداڵانەی دڵەراوکێیان نییە. لەم کتێبەدا هەوڵ دراوە چەمک و وشەی زۆر ئاسان بەکار بێت تاکو منداڵان بە ئاسانی لێی تێبگەن.

هەر منداڵێک دەیەوێت لەم کتێبە سوودمەندبێت پێویستی بە هاوکاری و ڕێنمایی کەسێکی بەتەمەنتر هەیە. ئەو کەسە دەکرێت دەروونناس، ڕاوێژکار، مامۆستا، دایک، باوک یان چاودێری منداڵەکە بێت. واتا هەرچەندە کتێبەکە زۆر سادە و ساکار نووسراوە بەڵام نابێت چاوەڕوانی ئەوە بین کە منداڵ بتوانێت خۆی بە تەنیایی بە کاری بێنێت.

هەروەها، هەوڵدراوە زمانی ئەم کتێبە گشتگیر بێت. بۆ نموونە لە سەرانسەری کتێبەکەدا کاتێک ئاماژە بە "دڵەراوکێ" دەکرێت دەستەواژەی "هەستی گەورە" بەکار هاتووە چونکو هەر منداڵێک بۆچوون و تێگەیشتنێکی جیاوازی بۆ چەمکی دڵەراوکێ هەیە و لەوانەیە لە چەمکی دڵەراوکێ تێنەگات تەنانەت ئەگەر تووشی ئەم حاڵەتەیش هاتبێت.

شێوازی سەرەکی ئەم کتێبە بۆ کۆنترۆڵکردنی دڵەراوکێ، سەرەنجڕاکێشانی منداڵ و خەریککردنی بە یارییەکان و دروستکردنی پەیوەندی هاوڕێتییە. شایانی ئاماژەیە ئەم کتێبە بە تەنیایی ناتوانێت بۆ ئەو منداڵانەی کە نەخۆشی دڵەراوکێیان هەیە بە کاربێت. پێویستە ئەو کەسانە، لە پاڵی ئەم کتێبەدا لە پرۆسەی ڕاستەوخۆی سایکۆتراپی واتا چارەسەری دەروونیش سوود وەربگرن.

هەموو مافەکانی ئەم کتێبە بۆ نووسەر، وێنەکێش و وەرگێڕ پارێزراوە.

www.ketab.ir

پێشەکی وەرگێڕ

گەشەی خێرای تەکنۆلۆجیا لە ساڵانی ڕابردوو بوەتە هۆی ئەوی کە منداڵانی ئەم سەردەمە بەبەراوەرد بە نەوەی پێشو، زیرەکتر و داهێنەرتربن. ئەم تێگەیشتن و زیرەکی زۆرترە سەرەڕای باشییەکانی، هەندێک کێشە و گرفتیشی بۆیان دروستکردووە کە یەکێک لە گەورەترینی ئەو گرفتانە، دڵەڕاوکێیە. هەرچەندە دڵەراوکێ بەشێکی ئاسایییە لە پرۆسەی خۆگونجاندنی منداڵ لەگەڵ گۆڕانکارییەکانی ژیان و تەمەنی، بەڵام هەندێک جار ئەم پرۆسەیە لە حاڵەتی ئاسایی خۆی دەردەچێت و گیروگرفتی زۆری بۆ دروست دەکات.

ئەم کتێبە کە وەرگێڕانیم بە دوو زمانی کوردی و فارسی ئەنجام داوە، بەرهەمی هاوڕێی خۆشەویستم «لەیسی وولوشین»ە. ناوی ئینگلیزی کتێبەکە بەناوی [illegible]« کە لە سەر شێوازی چارەسەر کردنی زانینی-ڕەفتاری نووسراوە و مەبەست لە نووسینیشی یارمەتیدانی ئەو منداڵانەیە کە تووشی حاڵەتە جیاوازەکانی دڵەڕاوکێ یاخۆد ڕێژەی جیاوازی دڵەڕاوکێ دەبن. بەڵام بە مەبەستی ڕاستەقینەترکردنی چیرۆکەکە بۆ منداڵانی کورد و نزیکترکردنەوەی ڕووداوەکان بە ژیانی ڕۆژانەیان، ناوی کەسایەتییەکان گۆڕاوە و ناوی ناسراو بۆ منداڵانی کورد تێدا بەکارهاتوو. ئەم گۆڕانکارییەیش بە ئاگاداری و بەڕەزامەندی نووسەر ئەنجام دراوە.

لە بەر ئەوەی ڕەنگ کردن و پڕکردنی شوێنی بەتاڵ خۆی یەکێکە لە شێوازەکانی دەرخستنی گرفتە دەروونییەکانی منداڵان، لە سەرانسەری ئەم کتێبەدا وێنەکان بێ ڕەنگ دانراون تاکو منداڵ بە ئارەزوی خۆی ڕەنگیان بکات! سەرپەرشتی منداڵ دەبێت ڕێنمایی بکات و [illegible] لێبکات کە هەر کاتێک حەز دەکات، وێنەکان بە حەزی خۆی ڕەنگ بکات.

لە کۆتاییشدا سوپاس و پێزانینم هەیە بۆ هاوڕێ و هاوکاری بەڕێزم «لەیسی»، کە بە دڵسۆزییەوە هاوکاریمی کرد و ڕەزامەند دەربڕی بۆ رەگێڕانی کتێبەکەی و مەرجی ئەوە بوو کە ماقی پارئزراو بێت. هەروەها ، کتێبەکەی تەنها بۆمەبەستی پارە پەیداکردن بڵاو نەکرێت و کەمترین نرخ داوا بکرێت. لەکۆتایش سوپاسی تایبەتمە بۆ کوڕەکەم «ئاریا»، کە ڕەزامەندی دەربڕی بۆ ئەوەی ناوە جوانەکەی لەسەر نوسخەی کوردی و فارسی کتێبەکە دابنەم.

دکتۆر پگاه علی مردان صیدی
مامۆستای زانکۆی گەرمیان
پاییزی ۲۷۱۶ی کوردی

www.ketab.ir

پێڕست

چیرۆکی ئاریای بەتوانا ۹

کتێبی هەستە گەورەکان ۳۵

هەستە گەورەکان چی دەکەن؟ ۳۷

هەستە گەورەکان چی دەڵێن؟ ۴۱

زنجیرەی جەستە – بیرکردنەوە- هەستەکان ۴۶

ئاماژەکانی جەستە ۵۱

یەکەم ئامێری جەستە: دروست هەڵبژێرە ۵۸

دووهەمین ئامێری جەستە: هێمن بە ۶۶

یەکەم ئامێری بیرکردنەوە: بیر لە شتە باشەکان بکە ۶۴

دووهەمین ئامێری بیرکردنەوە: بنوسە یاخۆد وێنە بکێشە ۶۶

یەکەم ئامێری هەستەکان: بۆ هێمن بوونەوە پلان دابنە ۶۸

دووهەمین ئامێری هەستەکان: پلانێکی تایبەت دابنە ۷۳

هەمووی پلانەکانت یەک بخە ۷۷

چارەسەرکردنی کێشەکان ۸۲

www.ketab.ir