بەمنداڵەکەت بڵێ مەترسە خەونت بینیووە

ئا: کەژاڵ عەلا

منداڵ بەهۆی خەو بینینی ترسناکەوە لە خەو ڕادەپەڕێ و خەوی دەزڕێت، هەروەها زۆربەی کات ئەو خەوەی کەبۆتە مایەی ترساندنی کەمێکی یا بەتەواوی لەبیر دەمێنێتەوە .

زۆربەی منداڵان لەسەر ستەمەکەی خۆیان دادەنیشنو هاواردەکەن یا دەگرینو یابەرە و ژووری نوستنی دایکو باوکیان پەنادەبەنو داوای یارمەتیان لێدەکەن.

بینینی خەوی ترسناک زیاتر لەمنداڵانی 5–6 ساڵاندا ڕوودەدات. هەندێ جار هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ڕووداوەکانی دەوروبەری یا بابەتێکی ترسێنەر لە تەماشاکردنی تەلەفیزیۆنەوە یاخود لەچیرۆکو کتێبەکاندا دەیخوێننەوە یا دەوروبەری بۆی دەگێڕنەوە، یا بەشێوەیەکی ئاسایی بابەتێک بێت ڕاستەوخۆ ڕووبەڕوویان بووبێتەوە. وەکو: شەڕو ئاژاوە، واهەستبکەن پشتگوێ دەخرێن لەلایەن خوشکو براو گەورەکانیانەوە، یاڕەنگیشە کێشەیەک بێت لە قوتابخانەو ماندووبوونیان لە ئەنجامدانی دەرسو ...هتد.

کەواتە ئەم کێشەیە لە منداڵاندا بۆی هەیە لەژێر کاریگەری کاروباری ڕۆژانەیاندا درووستبێت. بۆنموونە ئەگەر ڕۆژێکی سەختو دژوار بەسەربەرن ڕەنگە خەونێکی ناخۆشو ترسناک ببینن. ئەڵبەتە خەوی ترسناک دەتوانێت لە خەیاڵاتی منداڵاندا شێوەیەکی سەیر لەخۆبگرێت بەبێ ئەوەی مانایەکی تایبەتی هەبێت.

لە منداڵی زۆر بچوکدا ئەم جۆرە خەوانە بەشێکن لە گەشەیانداو کاتێک لەخەو ڕادەپەڕن یەکسەری خەویان لێدەکەوێتەوەو بۆ بەیانیش هیچیان لەبیر نامێنێت. پێویستە ئەم خاڵەشمان لەیاد نەچێت کە هەر جۆرە مۆتەکەیەک مانای ئەوەناگەیەنێت کە بابەتێک لەئارادا هەیە. لە منداڵاندا، لەرزو تا، نەخۆشیو بیتاقەتی یا درەنگ نانخواردن دەتوانێت ڕۆڵێکی گرنگی هەبێت بۆ ئەم گرفتە.

ئایا کاتێک کە منداڵەکانتان مۆتەکە دەبینن ئێوە چیان بۆدەکەن؟

دایکان و باوکان پێویستە یەکسەر لە کاتی بینینی خەونی ترسناکی منداڵەکانتاندا بەم شێوەیە ڕەفتاربکەن:

1– کاتێک کە منداڵ لەنیوەشەودا هاواردەکات، بێ ئەوەی لەخەوی هەستێنی، پێویستە هێوری بکەیتەوە و بەئارامی لەپەنا گوێیدا لایەلایەی بۆ بکەیت. لەم کاتانەدا تادەتوانیت دەبێت هەوڵبدەیت منداڵەکەت خەبەری نەبێتەوە.

2– کاتێک کە منداڵ لەدەنگی هات و هاواری خۆی بێداردەبێتەوە و هێشتا دەترسێت و پەرێشانە پێویستە لە ئامێزی بگریت و پەرداخێک ئاوی دەرخواردبدەیت. بەسۆز و میهرەبانیەوە دەست بێنیت بەسەریدا و بۆی باس بکەیت کە ئەمە تەنها خەوبوو، تێپەڕی، هەرچیەکت دیووە تەنها لەخەودابوو".

3- تەنانەت ئەگەر منداڵەکە هێشتا مانای وشەی خەیاڵات"خەوبینین" فێرنەبووبێت، بەدەنگی ئارامی ئێوە ئارام دەگرنو تێدەگەن کە ئەوی بینیویانە واقعی نەبووە. ئەگەر هاتوو منداڵەکە هێشتا هەر هاتو هاواری بوو دەتوانیت گڵۆپەکانی بۆ داگیرسێنیتو پێی بڵێیت" وەرە با پێکەوە بەدوای ئەو شتەدا بگەڕێین کەلێی دەترسیت" یاپێی بڵێت گڵۆپەکەت هەر بەداگیرساوی بۆ دەهێڵمەوە".
4- بۆی هەیە لەهەندێک حاڵەتدا ئەو وێنە ترسناکەی لەخەودا بینیویەتی دووبارە لەزهنی منداڵەکەدا دووبارە ببێتەوەو لەترسی ئەوەی نەوەکو ئەو دیمەنە ترسێنەرە ببینێتەوە ورکبگرێتو نەیەوێت بچێتەوە بۆ جێگاکەی خۆی بخەوێتەوە. لەم حاڵەتەدا پێویستە دەربارەی ئەو شتەی منداڵەکە بەیانی دەکات بابەتەکە بەجۆرێکی تر کۆتایی پێبێنن، بەمجۆرە بۆ نموونە ئەگەر خەوی بە سەگێکی گەورەوە یا ئەژدیهایەکەوە بینیبوو پێی بڵێی: لەکۆتای خەوەکەتدا تۆ شمشێرێکت پێبوو ئەژدیهاکەت کوشت.
5- هەوڵبدە کاتێک منداڵ خەوی ترسناک دەبینێتو بەرەو ژووری نوستنەکەی ئێوەدێت بیبەیتەوە بۆ سەر جێگاکەی خۆی. چونکە بۆ شەوەکانی دوایی زۆر بەزەحمەت دەتوانێت لەجێگاکەی خۆیدا خەوی لێبکەوێت. هەروەها هەوڵبدە ئەو شەوە تامنداڵەکەت خەودەیباتەوە لەلای بمێنیتەوە ئەوسا بەجێی بێڵە.
6- ئەگەر هاتوو زانیت ئەم کێشەیە بەهۆی ئەوەوە ڕوودەدات کە مێشکی قاڵە بە بابەتێکەوە، پێویستە بگەڕێت بەدوای هۆکارەکەیداو بیدۆزیتەوە.
7- هەندێک جار پێویستە لە خودی منداڵەکە یارمەتی وەربگریت و بە وردی پرسیاری لێبکەیت" دوێنێ شەو چ جۆرە خەونێکت بینی؟ یا ئەو شتە چیە کە لێی دەترسی؟" مەجالی بەرێ خۆی بۆت بگێڕێتەوە. هەوڵبدە لەو کاتەدا قسەکانی پێنەبڕیتو بە وردی گوێی لێبگرە. چونکە منداڵ بەم کارەی ئێمە هەست بەوە دەکات کە درکی پێدەکەین.
بێگومان ئەو منداڵانەی کە وردن نابێت چاوەڕوانی ئەوەیان لێبکەین کە بەدرووستی خەوەکەیمان بۆ بەیان بکات. چونکە لەو تەمەنەدا ناتوانن بەشێوەیەکی دروست خەوەکەیان بگێڕنەوە. ڕەنگە بڵێن" ئاژەڵێکی ناشرین یا سەگێکی گەورە. لەم حاڵەتەدا پێویستە پێیان بوترێ کەبەڕاستی لەناو ژورەکەیدا هیچ شتێک وجودی نیە. دەشتوانی لەگەڵ منداڵەکەتدا هەموو شوێنێکی ماڵەکەت بپشکنی.
8- هەندێ جار بۆ بەرگری لە مۆتەکە باشتروایە ڕێگە نەدەی منداڵ سەیری تەلەفیزوێن بکات.
9- لەکاتێکدا ئەگەر هاتوو ئەم کێشەیەبەردەوام لای منداڵەکەت دروست بوو، پێویستە سەردانی دکتۆری پێبکەیت.
بۆ بەرگری کردن لە بینینی خەونی ترسناک لەمنداڵەکەتدا، باشتر وایە پێشتر چەند کارێک ئەنجام بدەیت وەکو:
- شەوانە هەمیشە گڵۆپێکی کز لەژوری منداڵەکەتدا داگیرسێنە. لەتاریکیدا پێش ئەوەی منداڵەکە خەوی لێبکەوێت سەیری شتومەکی ژورەکەی بکەو بزانە هیچ شتێک خراپ دانەنراون. بۆنموونە سێبەری کورسیەک ڕەنگە ببێتە هۆی ترساندنی منداڵ. یا دەتوانیت بووکەشووشەیەکی بدەیتآ، یا لەژورەکەیدا هەڵیواسی، پێی بڵێ ئەم بووکە شووشەیە دەتوانێت ڕێگە بگرێت لەخەونی ترسناک.
- هەوڵبدەن منداڵەکەت لە پێش نوستنیدا فلیمی ترسناک تەماشا نەکات و یا یاری ئاڵۆز و شەڕانی ئەنجام نەدات.
- هەوڵبدە پێش ئەوەی منداڵەکەت خەوی لێبکەوێت چیرۆکی بۆ بخوێنیتەوە" ئەڵبەتە چیرۆکی خۆش و باش ئەو شتانەی کە منداڵەکەت حەزی لێیەو پاشان پێی بڵێ: ئارەزووم وایە ئەمشەو بێتە خەوت".
بەدڵنیاییەوە ئێوە دەتوانن بەقسە و ئامۆژگاریەکانتان ژیانێکی ئاسوودە و بارێکی دەروونی ئارام و باش بۆ منداڵەکانتان درووستبکەن.

سەرچاوە : سایتی همشهری اونلاین