

﴿ نامۆزگاری و پینمایی بۆ دایک و باوکان سه بارهت به خویندن له مائهوه ﴾

* کاتی دیاری کراو بۆ له خه و هه ئسان:

زهنگی کاتزمیر بۆ له خه و هه ئسان دابنیوه! وهکو هه موو روژیکێ ئاسایی له خه و هه ئسه، وهک چۆن ده چیت بۆ سه رکاریان قوتا بخانه، منائه کانیش وهکو هه موو روژیکێ ئاسایی له خه و هه ئستینه.

* پاریزگاری بکهن له روژهکانی ژیا ننتان ههروهکو روژانی چونه سه رکارو قوتا بخانه (خوشوشتن و جل و بهرگ له بهرکردن و نان خواردن).

* هه و ئبده شوینیکی گونجاو دیاریکه بۆ خویندن بۆ مندائه کانتان بۆ کاتیکی دریز، باشترا وایه جیاواز بیته له گهله جیگای یاریکردن و جیگای ته ماشا کردنی ته له فزیون، بۆ نمونه: کورسی و میزیکی تایبتهت یان میزی نان خواردن بۆ خویندنی دیاری بکریت.

* دانانی پلانیك بۆ کاتهکان بۆ نمونه: لیستیك بۆ جی به جیکردنی ئه رکهکان به مهرجیك پلانهکان له گهله مندائهکان دیاری بکریت.

* هه و ئدان بۆ بهریکردنی ژیا نی روژانه به ئاسایی له گهله مندائهکان

* هه و ئبدهن له کاتی دانانی پلان بۆ کاتهکان بۆ مندائه کانتان وهکو پلانی قوتا بخانه بیته، پشودان به ریک و پیکی

له کاتی خویندندا وهکو قوتا بخانه، بۆ نمونه: له قوتا بخانه هه ر وانه و تنه وهیهک په نجا خولهکه، له کۆتاییدا پینج هه تا ده خولهک پشودانه. پشودان زۆر گرنگه بۆ مندائهکان پیویسته مندائهکان ئاگادار بکرینه وه که ی کاتی یاری دهست پیده کات

* بۆ مندائهکان نه و رهوشته نوی یه لی رانه هاتوون، کهواته پیویسته له سه ر دایک و باوکان خۆ راگرین له گهله مندائه کانیان نابی بخرینه ژیر فشار، خویندن ده بیته به ئاره زوو بیته ههروهکو یاری بیته.

* هاندانی مندائهکان له کاتی جی به جی کردنی کاره کانیان، له کاتی هه له کردنیان ده بیته بویان راست بکریته وه به شیوهیهکی نه رم و نیان.

* له کاتی دروست بونی بیزاری یان قلقى پیویسته دایک و باوکان به ریک و پیکی پشوو بدن.

بۆ نمونه: گوینگرتن له موسیقا یان چا خواردنه وه یاخود په یوه ندی کردن به کهس و کار و هاوریان.

.

.

﴿ مامه نه کردن و خو پاراستن نه گه ل مندال و هه رزه کاران ﴾

- * خو جیا کردنه وه توزی قورسه ، ئاما نجی سه رهکی خو پاراستن و خو به دورخستن،
- نه م کاته دا که م کردنه وه نه هیشتنی بیزاری،
- خو جیا کردنه وه لیسه بو نه وه نیه ، که وا خیزانه کان باشت بیکه ن.
- په رومرده و فیبرکردنی منداله کان و گیرو گرفته خیزانیه کان ، ده بیت نه م کاته دا به لاهه بندریت بو کاتیکی تر.
- * پابه ندبوون به جی به جیکردنی کاری روژانه .
- * پلاندانان و پلانیکی روون نه کاتی به تالی دا .
- * دیاری کردنی چه ند کاتژمیریک بو هه ریه کییک که خو ی پی خه ریک بکات .
- * چالاک و هه رزی پیکه وه نه نجام بدن .
- * تا بکریت نه هیشتن و که م کردنه وه ی کیشه و گیرو گرفته کان .
- * ئاسانکاری بو مندالان بکریت نه م کاته دا کارو چالاکیه ک نه نجام بدن .
- * پیکه وه ریکاره کان دابنن بو نه وه ی کاته کان به فیرو نه دهین به باشی سوودی لیوه ر بگریت .
- * نه گه ل منداله کان کاتیکی دیاریکراو بو ئامیره کانی ته نه فزیون و موبایل و کومپیوتەر .
- * به گویه ی ته مه نیان منداله کان نه م بارودوخه دا رینمایان بکه ن .
- * په چاو کردنی ههستی منداله کان بو فه راهه م کردنی پیوستیه کانیان و دننیایی و ئاسایش و ئارامی بو یان نه م کاته دا .
- * قه دهغه کردنیان نه و ریکاره سه ره کیانه ی که توند دانراوه ، هه ولیده به شیوه یه کی پوزه تیف پاننه ر بیت
- بو نه وه ی منداله کان ئاره زوی بکه ن .

□ ❁ ئامۆزگارى و زانىياري ❁ □

*ژماره ته له فوننه گرنگه كان: □

□ نه گهر پيويستان به هاوكاري بوو بهم ژمارانه په يوه نديمان پيوه بکه ن! بۆ ئامۆزگاري په روهردهي دهرووني بۆ كاري پيويست □

□ بهم ئيستي ته له فونانهي خواره وه په يوه ندي به بنكه كانه وه بکه ن: □

□ Rat atf Drat له ماوهي ۲۴ كاتژميڤدا بۆ ژماره ۱۴۷ بۆ مندا لان

Frauen Helpline gegen Gewalt

□ هيللي گهرمي يارمه تي توندوتيژي دژي ئافره تان بۆ ژماره (۰۸۰۰۲۲۲۵۵۵) □

Information und Beratungsangebote

□ ئامۆزگاري له لايه ن كۆمه لهي تاييه تمه ندي پيشه يي دهرونزاني نه مساوي □

Information der Bundesjugend Vertretung

□ ئامۆزگاري پيشه يي بۆ مندا لان و هه رزه كاره كان □

Informationen des osterreichischen Jugendrotkrezzes

□ زانياري هه يه له هيللي سووري بۆ گه نجان بۆ مامه له كردن له گه ن قه يرانه كان □

Osterreich.gv.at

□ زانياري دژي توندوتيژي به رامبه ر مندا لان □

Hauslicher Gewalt

□ پاريزگاري مندا لان له دژي توندوتيژي له ماله وه □

Thema Suizidalitat

□ زانياري بۆ منا لان له سه ر خو كوشتن □

□

□

□

□

□