

Pêşniyar û şîret

ji bo dêûbav û malxweyan di derbarê fêrbûna nav malî de:

- Zarokên xwe serê sibê şyar bikin, mîna ku di demên kar û dibistanê de her dem! Alarmê danîn dema pêwîst be.
- berdewamiya sîstema jiyana rojane ya kar û xwendinê (şuştin, wergirtina çekan û xwarina taştê. • peydakirina cihekî guncaw ji bo xwendinê, veqetandî û cihê be, her weha bêdeng û li berdest be û ji cihê lîstokê veqetandî be, mîna ku cihê xwendinê li ser maseya xwarinê be, lîtik û temaşekirina TV li ser sofa navderê be.
- Ji ber ku rêxistin ji bo fêrbûna navmalî bi taybetî girîng e, bi zarokên xwe re li ser programek navkirî li hev bikin û bikin listeya bi hev re pêkanînê.
- hewldan ji bo lihevkerin û peydakirina formêlek navmalî.
- destnîşan kirina bernameya xwendina zarokan mîna bernameya dibistanê û pêwîste demên bihvedan û nevbirê di xuleyên dersdayînê de hebin (sîstema dibistanan a normal her kursek bi 50 çirîkin û navber ji 5-10 çirîka ye). Bi zarokên xwe re demên xwendin û valebûna ji bo lîstikan li hev bikin.
- rewşa nû li ser zarokan bi bandore, lewra pêwîste bihna we fereh be û bi aramî têkevin pêwendiyên bi zarokên xwe re û fişarê li wan nekin, ji ber ku hînbûn divê kêf û şahî be.
- dema zarokên we bi diristî karê xwe bi ser xistin, hûn navtêdan û destxweşiyê li wan bikin û şaşiyên bi şîret û hestiyarî nêz bibin.
- ji bo hêminya derûnî, pêwîstî bi êmna hî û dûrketina ji westan û peydakirina atmosferek navmalî ya nerm û bihnedanê heye e. navberê ji bo vexwarina çayê yan qehwê veqetî e , guhdarî mozîkê bike, bi xizm û kesûkarên xwe bikeve têkiliyan .
- . heger pêwîstî bi piştevanîyê hebe, bi me re bikeve pêwendiyên, şîret û destekdayin li ber destin.
- . rêzexwestek ji hemû bijarteyan bi têkiliyên mere çareser dibin.

Ji bo zaniyariên berferehtir di beşê hînbûna derûnî ya Avustîrya jêrîn.

Serişteyên ji bo rewşên Parastina Saxlemî ên dijwar

Karûbarên ji bo danûstandina bi zext û pevçûnan:

Agahdariya gelemperî

Di atmosfera ewlehî û tirsê de, biveka ji pevçûnê û tevgerên tundrew dikarin zêde bibin. Hestên neyînî, tengzarî û agirbestî di rewşên awarte de normal in. Ne xirab e

ku merov hestên dijwar li hember kesekî bigire, lêbelê gava ku em van hestan derxînin, tirsnaq dibin. Mixabin ji bo mijûlbûna bi agirbest û zordariyê re şiyarên sêrbaz tune ne, lê prosedur û tevgerên cûrbecûr hene ku xwe îspat kirine, ku rewşê aram bikin rikeberiyê rawestînin.

Hûndikarin çi bikin da ku pêşiya pevçûnan bigirin?

-Bernameya jiyana me ya rojane ya birêkûpêk, bi saetên sibehê xwendin û xebatê di sibehê de û wextê vala di nîvro de bin.

- Ji bo tevger û çalakiyê derfetan peyda bikin û YouTube bikar bînin, an jî gelek pêşniyarên ku ji hêla tîmên werzişê di vê demê de tene pêşkêş kirin, û komên yoga, û hwd. Bi qasî ku gengaz bikevin hewayaya vekirî û di rewşê de ku ev ne mimkun e, bi zarokan re bi listikên tevger û çalakiyê re li malê bilîzin.

- Demjimêrên berbiçav diyar bikin ku her kes bi tena xwe di vehesînê de bijî

- Berî ku rewş gengaz bibe, li ser tiştên ku hûn xema we dikin bipeyivin.

- Dema ku we nas kir ku hûn qeşeng in, ji xwe û reaksiyona xwe re dilsoz bin. Pejrandina şaşîtiya we gava li pêş e û her weha însiyatîfek hêja ye.

- Bawer bikin ku gava pevçûnek mezin dibe hûn hewceyê alîkariyê ne. Alîkariyê ji heval, navendên şewirmendiyê û di bîroyên şideta polis an navendên parastina zarok û ciwanan de bistînin.

Hejmarê tîlefonan yê girîng :

Heke hewceyê piştevaniyê hebe, bi me re tîkildar bin. Cûnsêwirmendiya perwerdehiyê hîn jî gengaz e. Li vir hemî navnîşanên ragihandinê ragihînin

Navendên şewermendiyê yê din bi tîlefonê:

Demjimêr li ser hejmar ji bo ciwanan [Rat Auf Draht 147](#)

Xeta hot ji bo alîkariya jinan li dijî şidetê [0800222555Frauen-Helpline gegen Gewalt](#)

Komeleya Pîspor a Psikologên Jin ên Avusturyayê Cûnsêwirdariya

pîspor ji bo ciwanan [Informationen der Bundesjugendvertretung](#)

Zêdetir agahdarî û navendên şewirmendiyê Agahdariya pîrjimar

ji Xaç Sor (ciwanan) [Informationen des Österreichischen Jugendrotkreuzes](#)

Li ser çareserkirina qeyran Agahdariya li ser tundûtûjiya

li dijî ciwanan: [Österreich.gv.at](#)

Parastina xortên li hemberê tundûtûjiya nav malê: [häuslicher Gewalt](#)

Agahdariya ji bo kesên ciwan li ser xwekuştinê : [Thema Suizidalität](#)

