

باوان و سرپرشتهكان ئهو پالەوانەن  
منداڵەكانمان له قهيرانێكدا دهپاریزن.



World Health  
Organization

unicef   
for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING  
FOR LIFELONG  
HEALTH



End Violence  
Against Children



WWO  
WORLD WITHOUT ORPHANS



ECDAN  
Early Childhood Development Action Network

Maestral. 

Changing  
THE WAY WE  
care



Child Protection  
Global Protection Cluster

باوان و سهر پهر شتهكان ئهو پالھوانهن :  
مندالھكانمان له قهيرانيكدا دهپاريزن.



## ئاگاداري خۆت به بۆئەوهی بتوانیت پشتگري مندالھكانت بكهیت

- كاتتيك كه گوشاری دهر وونیت زۆره، كاتتيك بۆخۆت تهرخان بكه.
  - به وهرگرتن و دانەوهی ههناسهتان گوی له دهنگی ههناسهی خۆت بگره.
  - دهتوانیت دهستتيك لهسهر سكت دابنیت و ههست به بهرز بوونهوه و نزم بوونهوهی بكهیت ههر جاريك كه ههناسه ددهیت.
  - دواتر تهنيا بۆ ماوهیهك گوی له دهنگی ههناسهی خۆت بگره.
- ههموو رۆژيک ئەمه ئههجام بده. تو زۆر نيايبيت.



World Health  
Organization

unicef 

for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING  
FOR LIFELONG  
HEALTH

باوان و سەرپەرشتهكان ئهو پالەوانەن :  
منداڵەكانمان لە قەیرانیكدا دەپاریزن.



## رێگەچارەى پراكتىكى بۆ یارمەتیدانمان لە خۆگۆنجاندن

- تەننەت كاتىك هەستىكى قورس و گرانه، هەول بده هەندىك رۆتىنى رۆژانەت بۆ خۆت هەبىت.
- رۆتىنى رۆژانە یارمەتى منداڵان دەدات هەست بە سەلامەتى بكەن .  
ئەگەر دەكرى، رۆتىنى رۆژانە وەك ژەمى خواردن ئامادە بكە یان  
مەشقەكانى قوتابخانە ئەنجام بده.
- یارمەتیدانى كەسانى تریش وا دەكات هەست بە باشتر بكەیت .

منداڵەكانمان لە ئێمە فیری هیمنى و مێهرەبانى دەبن.



World Health  
Organization

unicef



for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING  
FOR LIFELONG  
HEALTH

باوان و سەرپەرشتهكان ئهو پالەوانەن :  
منداڵەكانمان لە قەيرانىكدا دەپارێزن.



## يارمهتى منداڵان بده بۆ گونجان لهگهڵ قهيران

- ڕهنگه منداڵان، بترسن، سهريان لى بشيوييت و تووره بن.  
ئەوان پالپشتى تۆيان پيوسته.
  - گوێ له منداڵان بگره کاتێک که باسى ههستى خۆيان دهکەن.
  - دانى پېدا بنين ههستيان چۆنه و دلنهوايان پى بدن.
  - راستگو به بهلام ههول بده گهشبين بيت.
- ههموو ئيوارهيهک، بۆ شتتیک ستايشى منداڵان و خۆت بکه.



unicef   
for every child



باوان و سهر پهرشتهكان ئهو پالءوانهن :  
مندالءكانمان له قهيرانيكدا دهپاريزن.



## 5خولهك كاتي نهريني لهگهل مندالءكانت

- له مندالءكان بپرسه حمز دهكهن چي بيكهن.
- گوپيان لنيگره، سهيريان بكه.
- سهرنجي تهواوي خوت بهوان بده.

ياريكردن و قسهكردني روژانه لهگهل مندالان يارمهتيان دهوات ههست  
به پاريزراوي بكهن.



World Health  
Organization

unicef 

for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING  
FOR LIFELONG  
HEALTH

باوان و سهر پهر شتهكان ئهو پالھوانهن :  
مندالھكانمان له قهيرانيكدا دهپاريزن.



## خوگونجان لهگهل گوشاری دهروونی، شلهژان و توورهی

- كەسیك بدۆزهوه كه بتوانیت دهبارهی ههستی خۆت قسهی لهگهل بكهیت.
  - زوو تووره دهبییت؟ وچاتیکی 10 چركهیی به خۆت بده.
  - پینج جار به همینی ههناسه بده. یاشان ههول بده به شیوهیهکی نارامتر وهلام بدهیتهوه.
- ههموو جاریک كه ئهمه دهكهیت شانازی به خۆتوه بکه.



unicef   
for every child



باوان و سه‌په‌رشته‌کان ئه‌و پال‌هوانه‌ن :  
مندال‌ه‌کانمان له‌قه‌یرانی‌کدا ده‌پاریژن.



## شته‌بچوو‌که‌کان یارمه‌تیده‌ری پاراستنی سه‌لامه‌تی مندال‌انه

- له‌گه‌ڵ مندال‌ان پلان دابریژه‌ ده‌باره‌ی ری‌گای کرداری‌ی بۆ مانه‌وه‌ به‌ سه‌لامه‌تی.
- هه‌وڵ بده‌ مندال‌ه‌کان له‌گه‌ڵ باوان، بنه‌ماله‌ و یان ئه‌و هاو‌ری و براده‌رانه‌ په‌یه‌ه‌ندیان هه‌بیت که‌ متمانه‌ت پێیانه‌.
- ئه‌گه‌ر جیا بوونه‌ته‌وه‌ به‌یه‌که‌وه‌ پلانی‌ک دابریژن بۆ ئه‌و شته‌ی پێویسته‌ت بیکه‌ن.
- پلاندانان به‌ یارمه‌تی مندال‌ان یارمه‌تیان ده‌دات هه‌سته‌ت به‌ ئاسایشی زیاتریش بیکه‌ن.



World Health  
Organization

unicef   
for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



باوان و سهر پهر شته كان ئهو پآله وانهن :  
مندآله كانمان له قهيرانكدا دهپاريزن.



## بنياتنانى خالى بههيزى مندالاندا له كاتى قهيراندا

- داوا له مندالان بكه له ئهر كهكانى مآلهوه يارمهتيدهر بن.
  - ستايشى مندالان بكه بو ههولدان يان ئهنجامدانى كارىك به باشى.
  - ئهمه يارمهتيان دهدات شته باشهكان دووباره بكه نهوه.
- ستايشكردى مندالان ئهوهيان نيشان دهدات كهوا سهرنج دهدهيت و  
گرنگيان پندهدهيت.