دەروونزانی گەشە

Developmental psychology

علم النفس النمو

2023- 2022

م.ئامانج نجم الدين

له هەر وانەیەك ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکە :

1. تێبینیەکان تۆمار بکە
2. سەرنجەکان کۆ بکەوە و لە کۆتایی وانە بیخەروو
3. ئەوخاڵانە بخەڕوو کە باس نەکراوە لە وانەکە

وانەی یەکەم - ئامانجەکانی ئەم وانەیە

- سەرەتایەك لەدەروونزانی گەشە
- وەرگرتنی زانیاری دەربارەی گەشە
- خستنەرووی گرنگی دەروونزانی گەشە بۆ کۆمەڵگا و مامۆستا
- خستنەرووی کاریگەرییەکانی بۆماوە و ژینگە لەسەر گەشە

سەرەتایەك لە دەروونزانی گەشە

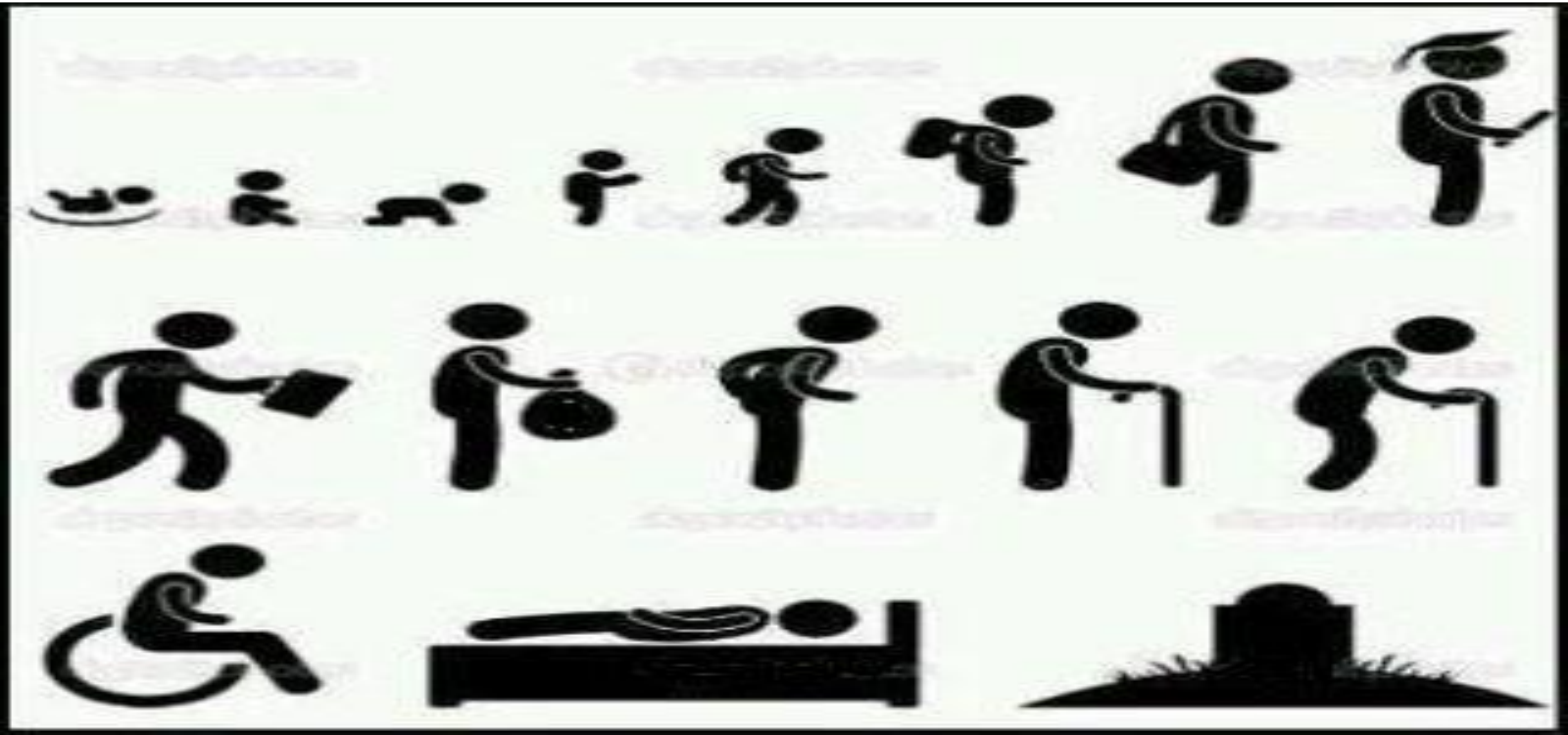
لقێکی تیۆری یە .... لە لقەکەکانی دەروونزانی

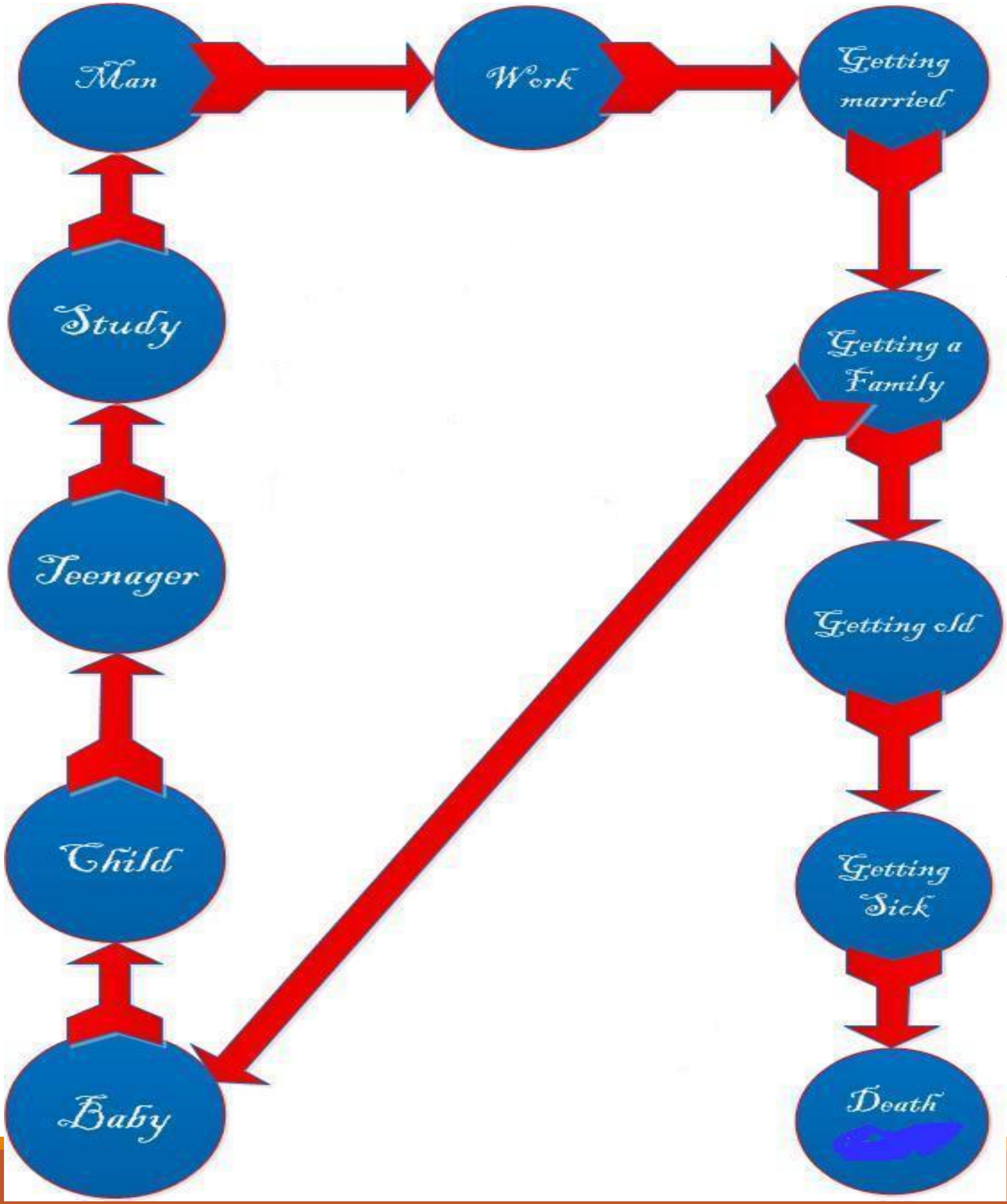
گرنگی دەدا بە دیراسە کردنی قۆناغی هەستیار (منالٚی و هەرزەکاری) لە قۆناغەکانی ژیانی تاك .

دیراسە کردنی گۆڕانکاری لە ڕەفتاری تاك .

ئاشنا بوون بە تایبەتمەندیەکانی گەشە کردن لە قۆناغە جیاجیاکانی تەمەن.

سووڕی ژیانی تاك ...گەشەی بەردەوام





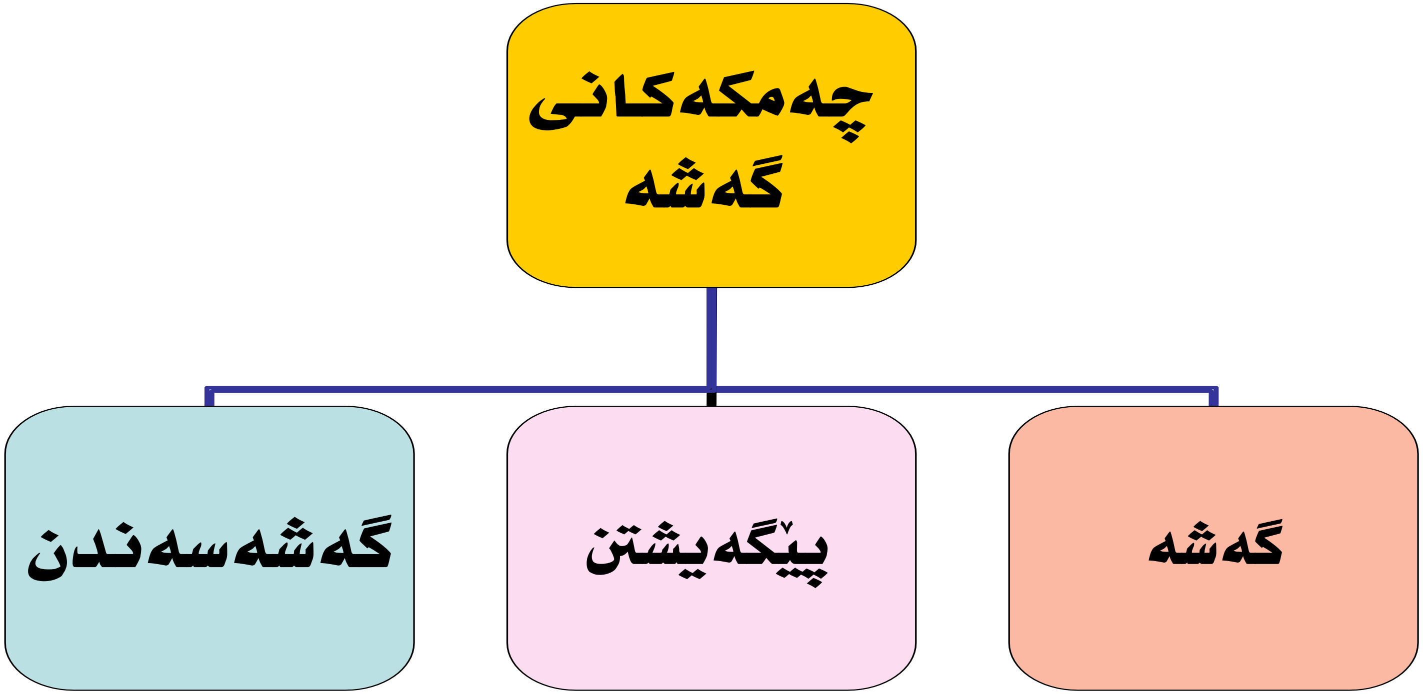
بەشی یەکەم

سەرەتایەك لە دەرونزانی گەشە

سوورِی ژیانی تاك

گەشەی بەردەوام ...

چەمکەکانی گەشە



گەشە (نمو) :

گۆڕانكاری لە ناوەوەی جەستە ڕوودەدات لە ڕێگەی كارلێكی كیمیاوی واتە گۆڕانكاری (چەندایەتی یە) وەك : كێش ، بالآ، ...

(زیادبوونی قەبارە و كێش بە پێی تێپەڕبوونی كات و تەمەن).

پێگەیشتن (النضج) :

ئاستی ئەو گۆڕانكاریانەیە كە گەشەی پێی گەیشتووە، كەواتە گۆڕانكاری (چۆنیەتی یە):

وەك : هەرس ـ گەدە وسییەكان و هەناسەدان .... هتد

گەشەكردن (تطور) = نمو (چەندایەتی) + نضج (چۆنایەتی)

دەروونزانی گەشە

سایکۆلۆجیای گەشە (Developmental psychology) :

لقێکە لە لقەکانی دەروونزانی، گرنگی بەگەشەی بوونەوەر دەدات و لێکۆڵینەوە لەرەفتار و پرۆسە ئەقلیەکاندا دەکات و هەوڵی دۆزینەوەی پاڵنەر و دەرئەنجامەکانی دەدات .

تێگەیشتن لە سروشتی گەشەکردن

گرنگی ئاشنابوون بە سروشتی گەشە پەیوەندی بە ژیانی رۆژانەی مرۆڤ هەیە، چونکە پرۆسەی گەشە گشت لایەنەکانی تاك دەگرێتەوە و لە گشت قۆناغە جیاجیاکانی تەمەنیدا.

وردبوونەوە لە فاکتەرەکانی کاریگەر لە سەر پرۆسەی گەشەکردنی مرۆڤ و ئاشنا بوون بە بارودۆخە جیاجیاکان کاریگەری لەسەر گەشەی مرۆڤ هەیە، وا دەکات شیکردنەوەیەکی درووستمان هەبێت بۆ لایەنە جیاوازەکانی گەشەکردن

زانستی دەروونی وەك هەموو زانستێکی تر، بەردەوام چەندین پرسیار دەوروژێنێت و هەوڵی وەڵام دانەوەی دەدات. نموونە بۆ ئەم پرسیارانە:

- فاکتەرەکانی بەرپرس لە سەر گەشەکردن چین ؟
- چۆن مـرۆڤ دەتـوانی قۆناغـەکانی گەشـەکردن رێکبخـات لەگـەڵ ژینگەی دەوروبەر؟
- تـا چـەند تەکنـەلۆژیا کاریگـەری لەسـەر گەشـەی مـرۆڤ هەیـە بەتایبەتی لە قۆناغە سەرەتاییەکانی تەمەن؟
- کەی و چۆن ڕژانی گلاندەکان کاریگەری لەسەر گەشە دەبێت؟
- بۆچی گەشە جیاوازە بە پێی شوێن و ڕەگەز ؟

- تا چەند ژینگە و بۆماوە کاریگەرییەکان درووست دەکەن لە سەر گەشەکردنمان؟

- لەبەرچی ڕەفتاری مرۆڤ گۆرانکاری بەسەر دادێت بە درێژایی گەشەکردنی.
- لە بەرجی لایەنەکانی جەستە بە یەکسانی گەشە ناکەن؟
- ئایا جەستەی مرۆڤ لە گەشەکردن دەوەستێت؟
- کام قۆناغی گەشە کردن لە قۆناغەکانی تر گرنگترە؟
- تاچەند لایەنەکانی گەشە وەك گەشەی (کۆمەلأیەتی، هزری، جەستەیی، ئاکاری، کۆمەلأیەتی، سێکسی .... هتد) کاریگەری لەسەر یەکتر درووست دەکەن؟

دوو پرۆسەی پەیوەست بەگەشەکردن

پێگەیشتن Maturityلایەنی بایۆلۆژی تاك دەگرێتەوە واتە کاریگەری بۆماوە لەسەر تاك لە گشت لایەنەکانی هزری و جەستەیی و توانا جولەییەکانی و توانای قسەکردن ... هتد.

فێربوون Learning بە فاکتەری دووەم لە پرۆسەی گەشەکردن هەژمار دەکرێت، ئەم فاکتەرە پەیوەندی بەو ئەزموونەیە کە مرۆڤ بە درێژایی تەمەنی فێری دەبێت لە دەرئەنجامی مامەڵەکردنی لەگەڵ ژینگەی دەوروبەری.

گرنگی و پێویستی لێكۆڵینەوە لە بواری دەروونزانی گەشە

1. بنەمای گەشەی تەندرووست لە گشت قۆناغەكانی تەمەنی تاك دەستنیشان دەكات.
2. لێكۆڵینەوە لەسەر حاڵەتی نامۆ و لاسارەكان دەكات، ئەم لێكۆڵینەوە یارمەتی لایەنی بەرپرس دەدات بۆ ئەوەی ڕێگە چارەی گونجاو بدۆزنەوە.
3. لە ڕێگەی ئەم لێكۆڵینەوانە دەتواندرێت هۆكاری ناجێگیری لایەنەكانی گەشەی تاك دەستنیشان بكرێت. لەگەڵ دەرهاویشتەكانی نارێكی گەشەكردن لەسەر ڕەفتار لە داهاتوودا.
4. یارمەتیدەر دەبێت بۆ دەستنیشانكردنی شێوازی تەندرووست و گونجاو بۆ مامەڵەكردن لەگەڵ ڕەفتارە جیاجیاكان.
5. یارمەتیدەر دەبێت بۆ تێگەیشتن لە جیاوازی تاكەكەسی لە نێوان تاكەكانی كۆمەڵگا.

گرنگی لێکۆڵینەوەکانی دەروونزانی گەشە بۆ کۆمەڵگا

1. دەستنیشـــانکردنی هۆکـــاری بۆمـــاوەیی و ژینگـــەیی بـــۆ فەراهـــەمکردنی گەشـــەیەکی تەندرووست بۆ نەوەکانی کۆمەڵگا.
2. لێکۆڵینەوە دەربارەی کێشە کۆمەڵایەتییەکانی پەیوەست بە گەشەی تاك و کێشەکانی دواکەوتنی گەشە لە لایەنەکانی هزری و جەستەیی و هۆکاری لاساری بوون.....هتد
3. لێکۆڵینەوە دەربارەی گەشەی کەسایەتی تاکەکان و ڕادەی گونجانیان لەگەڵ کۆمەڵگا.
4. دابینکردنی دەزگا و شوێنە پێویستەکانی بۆ مامەڵکردن لەگەڵ پێویستییەکانی گەشەی تاکەکان بە پێی تەمەنیان.

گرنگی بابەتی دەروونزانی گەشە بۆ پرۆسەی پەروەردە و فێرکردن.

- ئاشنا بوون بە تایبەتمەندی گەشەکردن لە قۆناغە جیاوازەکانی تەمەن.
- یارمەتیدەر دەبێت بۆ مامۆستایان تا وانەکانیان بە پێی ئاستی قوتابیان ئامادەبکەن.
- وەك سەرچاوەیەکی دەوڵەمەند هەژمار دەکرێت بۆ هاوکاریکردنی مامۆستایان تا شێوازی ڕاست و درووست بدۆزنەوە بۆ هاندانی قۆتابیان تا سەرکەوتن لە وانەکانیاندا بەدەست بێنن.
- لایەنەکانی گەشەی قوتابیان لە ڕووی (هزری، هەڵچوونی، زمانەوانی، کۆمەڵایەتی) روون دەکاتەوە.
- مامەڵەکردنی پەروەردەیی لەگەڵ ئەو کێشانەی لە ناو پۆلدا دووچاری مامۆستا دەبێتەوە.

ڕەهەندی تایبەت بە پرسی گەشە

زانستەکانی بـواری گەشـە چـەندین لێکدانـەوەی جیاجیـان خسـتە ڕوو کـە تیایدا شیکردنەوەیان بۆ پرۆسەی گەشە خستە ڕوو. دەکرێت ئەم لێکدانەوانـە وەك تیۆری سەربەخۆ لە بواری گەشە هەژمار بکرێت .

پرسی گەشە چەندین لایەنی لێدەکەوێتەوە و بەردەوام لێکدانـەوە و پـرس و بۆچوونی جیاوازای تێدا بەدی دەکرێت. ڕەهەندە جیاوازەکانی شیکردنەوەی پرۆسـەی گەشـەکردن دەکرێـت وەك هەوڵدانێکی زاناکانـە هـەژمار بکرێـت بـۆ شیکردنەو و وەڵامدانەوەی پرسیارە ورووژێندراوەکان وەك پەروەردەی باوان تا چەند کاریگەری هەیە لەسەر خێرایی گەشەی منـــداڵ

ڕێگاکانی توێژینەوە لە سایکۆلۆژیای گەشە

1. ڕێبازی دەربڕینی خودی .
2. ڕێبازەکانی تیبینی کردن .
3. ڕێبازی بەدواداچوون (ڕێبازی گەشە) .

THANKS

ڕەهەندی تایبەت بە پرسی گەشە

زانستەکانی بواری گەشە چەندین لێکدانەوەی جیاجیان خستە ڕوو کە تیایدا شیکردنەوەیان بۆ پرۆسەی گەشە خستە ڕوو. دەکرێت ئەم لێکدانەوانە وەك تیۆری سەربەخۆ لە بواری گەشە هەژمار بکرێت .

پرسی گەشە چەندین لایەنی لێدەکەوێتەوە و بەردەوام لێکدانەوە و پرس و بۆچوونی جیاوازای تێدا بەدی دەکرێت. ڕەهەندە جیاوازەکانی شیکردنەوەی پرۆسەی گەشەکردن دەکرێت وەك هەوڵدانێکی زاناکانە هەژمار بکرێت بۆ شیکردنەو و وەڵامدانەوەی پرسیارە ورووژێندراوەکان وەك پەروەردەی باوان تا چەند کاریگەری هەیە لەسەر خێرایی گەشەی منداڵ

یەکەم: پرسی بۆماوە و ژینگە Genetics and environment

ئایا گەشـەی مـرۆڤ لـە بنەڕەتـدا دەرهاویشـتەی لایـەنی بایۆلۆژییـە (بۆماوە) یان دەرهاویشتەی پرۆسەی پێگەیاندنە (ژینگـە)؟ کامیـان کاریگەری زیاترە لە سەر تاك بۆماوە یان ژینگە و کامیان کـۆنتڕۆلی لایەنەکـــەی تـــر دەکـــات؟ دوو ڕوانگـــەی دژبەیـــەك هـــەن بـــۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە:

بۆچوونی یەکەم

بۆماوە نەوەك ژینگە مرۆڤ درووست دەكات و سەرچاوەی جیاوازییەكانی مرۆڤەكان دەگەڕێتەوە بۆ جیاوازییە بۆماوەییەكانیان.

پێی ئەم بۆچوونە منداڵ لە دایك دەبێت لەگەڵ چەندین تایبەت مەندی و توانای نەگۆڕ كە دەكرێت وەك بەشێك لە كەسایەتی هەژمار بكرێت.

توێژینەوەی ئیلیۆت (Elliot,2000) دەربارەی كیمیای مێشكی و ڕەفتار و حەز وئارەزووەكانی مرۆڤ

توێژینەوەی ئاماندا پۆستیلنك (Amanda Pustilnik,2009) دەربارەی تێكچوونی خانەكانی مێشك و تێكچوونی ڕەفتاری مرۆڤ و تێكچوونی كەسایەتی

ڤیكتۆریان جۆنسۆن و هاوەڵەكانی (Viktoria Johansson,et al, 2019)چەندین نەخۆشی دەروونی سەرچاوەكەی بۆ بۆماوە دەگەڕێتەوە لەوانە نەخۆشی شیزۆفرینا(Schizophrenia).

بۆچوونی دووەم

ژینگە سەرچاوەی درووستکردنی کەسایەتی تاکە و پرۆسەی گەشە بە پلەی یەکەم دەکەوێتە ژێر کاریگەری ژینگە.

زانا جۆن واتسۆن John Watson لە ساڵی (1912) دا لە وڵاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا دەستی کرد بە بڵاوکردنەوە دەربارەی سایکۆلۆژیای ڕەفتار.

توێژینەوەکانی واتسۆن لە سەر منداڵێك بەناوی (ئەلبێرت) دەنگدانەوەیەکی زۆری لێکەوتەوە. کە تیایدا واتسۆن توانی ئەوە بسەلمێنیت هەموو ڕەفتارەکان لە دەرئەنجامی مامەڵەکردنی تاك دەبێت لە گەڵ ژینگە

بـــۆ پاڵپشتی لـــە ڕۆڵی ژینگـــە توێژینـەوەی ڕاشێل

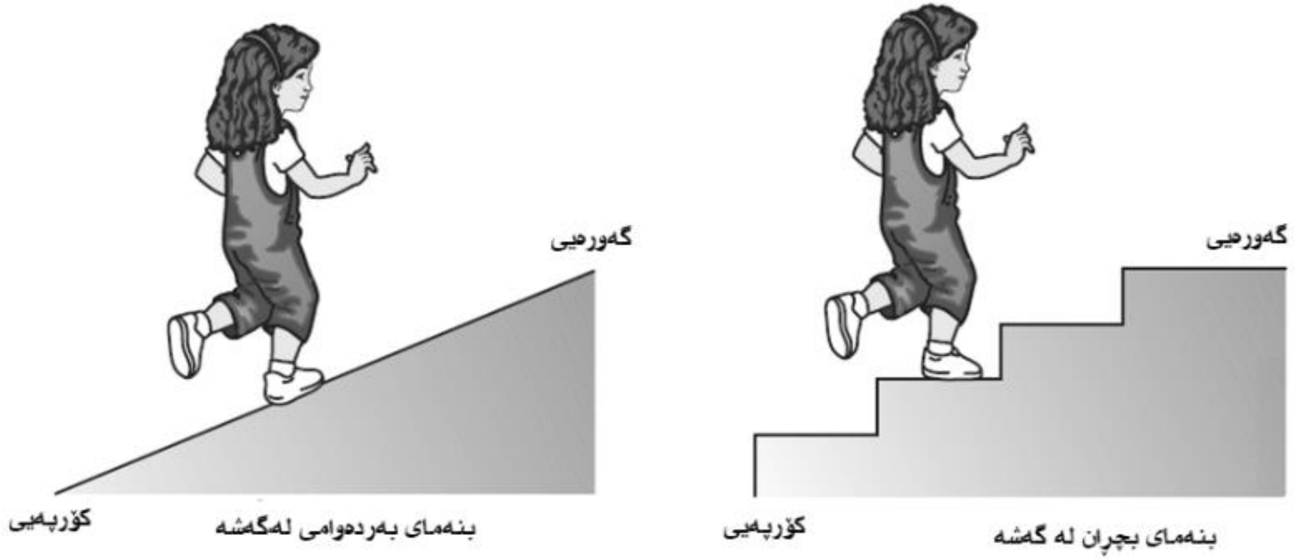
(Rashel, 2010)کاریگەری ڕێزبەندی منداڵ لەسەر ڕێژەی زیرەکی خستەڕوو، بەپێی دەرئەنجامی توێژینەوەکە منداڵی یەکەم ڕێژەی زیرەکی زیاترە لە منداڵی دووەم و سێیەمی هەمان خێزان. هۆکارەکەشی بۆ گرنگیدانی خێزانە بە منداڵی یەکەم ، لە ڕووی پێدانی سۆز وخۆشەویستی و جۆری خۆراکی پێشکەشکراو.

دووەم : بنەمای چالاکی و سستی

. ئایا منداڵ بوونەوەرێکی چالاکن و حەز بە زانین دەکەن یان خۆیان بوونەوەرێکی سستن و ژینگە کاری بونیادنانیان دەکات و وایان لێدەکان کەسی چالاك بن

سێیەم : بنەمای بەردەوامی و پچڕان:

ئەگەر بیر لە پرۆسەی گەشە بکەینەوە ڕەنگە پرسیار لە لامان دروووست بێت سەبارەت بە سروشتی گەشە، ئایا ئەو گۆڕانکارییانەی ڕوو دەدەن لە ناکاوە یان بە قۆناغی جیاجیا ڕوو دەدەن؟ ئایا گۆڕانکارییەکان بە شێوەیەکی بەردەوامی و لەسەرخۆ ڕوودەدەن یان لە نێوان قۆناغەکانی گەشە وەستانی کاتی هەیە ؟



وێنەی ژمارە (2)

خستنەڕووی بنەمای بەردەوامی و پچڕان لە پرۆسەی گەشەکردن

بەدواداچوون بۆ چالاکی کرداری و دابەشکردنی گروپەکان

له كاتى وانەكە ڕەچاوى ئەم خالأنە بكە :

1. تێبينيەكان تۆمار بكە
2. ڕەخنەكان كۆ بكەوە و له كۆتايى وانه بيخەروو
3. ئاماژە بەو خالأنە بكە كە باس نەكراوە لە وانەكە

وانەی یەکەم - ئامانجەکانی ئەم وانەیە

وەرگرتنی زانیاری دەربارەی بنەماکانی گەشە

ئاشنابوون بە فاکتەرەکانی کاریگەر لە سەر گەشە

خستنەرووی گرنگی قۆناغی هەستیار لە گەشە

تيشك

گـــــــەشـــــــە

چەمکی گەشە چەندین پێناسەی جیاجیا هەیە، بە پێی ڕەهەندە زانستییەکانەوە ئەم پێناسەیە جیاواز دەبێت بۆ نموونە، لە ڕووی بایـــۆلۆژییەوە گـــەشە بریتییە لــــە زیادبوونی قەبارە و کێش بە پێی تێپەڕبوونی کات و تەمەن.

واتە گەشە ئاماژەیەکە بۆ ئەو گۆڕانکارییە پرۆگرامکراوەی کە لە بوونەوەردا ڕوو دەدات لە کاتی درووست بوونی لە ڕەحمی (مندالّدان) دایك (لە دوای پرۆسەی پیتاندن) تاکو مردنی

ئامانجە سەرەکییەکانی لێکۆڵینەوە لە بواری گەشە

1. وەسفکردنی پرۆسەی گەشە

زاناکان لە ڕێگەی وەسفکردنی گەشە هەوڵ دەدەن گرنگی بە تاك بدەن لە قوناغەجیاجیاکانی تا بتوانن وسفی ئەو گۆڕانکاییانە بکەن کە لە قوناغەکانی گەشە ڕوودەدەن. هەرچەند ڕێرەوێکی گشتی بۆ گەشەی مرۆڤ هەیە بەلاَم ناتوانین دووکەس تەواو هاوشێوەی یەکتر بدۆزینەوە. چونکە کاریگەرییەکانی ژینگە جیاوازی هەیە

1. ڕوونکردنەوە و شیکردنەوەی پرۆسەی گەشە

ئەو لایەنانەی مرۆڤ تیایدا بە هاوشێوەیی گەشە دەکات و جیاوازییەکانیان لە قۆناغی گەشەکردنیان، شیکردنەوەیەکی گونجاومان دەربارەی گەشە پێ دەدات. هەڵسەنگاندنی لایەنەکانی گەشە و ڕوونکردنەوەیان لە قۆناغە جیاجیاکان دەکرێت وەك سەرەتایەك هەژمار بکرێت بۆ زاناکانی بواری گەشە بۆ شیکردنەوەی ئەو گۆڕانکارییانە کە لە مرۆڤدا ڕوو دەدات. ئامانج لە شیکردنەوەی پرۆسەی گەشەکردن تێگەیشتنی ئەو پرۆسەیە و ئاشنابوونە بەو هۆکارانەی کە وا دەکات مرۆڤەکان لە بەشێکی لایەنەکانی گەشە جیاواز بن.

1.باشترکردنی لایەنەکانی گەشەکردن

بەهێزکردنی پەیوەندی لە نێوان منداڵ و ئەندامانی خێزانەکەی و فراوانکردنی پەیوەندی هاوڕێیەتی بە شێوەیەکی تەندرووست دەکرێت وەك هۆکارێکی گرنگ هەژمار بکرێت بۆ پێشەوەچوونی منداڵ و زامنکردنی گەشەیەکی تەندرووست بۆی. هەندێ لە بۆچوونەکان باوەڕیان وایە باشترکردنی هۆکارەکانی گەشەی تەندرووستی منداڵ و هەرزەکار لە داهاتوودا دەبێتە مایەی سەرنج بۆ توێژەرانی بواری گەشە.

بنەما سەرەکییەکانی گەشە وپرۆسەی پێگەیشتن

گۆڕانکاری لە ڕووی قەبارەی جەستە:

ئەم لایەنە زیاتر پەیوەندی بە گەشەی جەستەیی مرۆڤ هەیە. شاراوە نییە لە دوای درووست بوونی منداڵ لە ڕەحمی دایك، گۆڕانکاری بەردەوام لە کێش وقەبارەی ڕوودەدات. بە درێژایی تەمەنی گۆڕانکاری بەرچاو لە لایەنی جەستەیی دا ڕوو دەدات.

گەشە لە ڕووی کار و وەزیفەی جەستە :

پرۆسەی گەشەکردن تەنها پەیوەست نابێت بە لایەنەێکی دیاریکراو و ئەو گۆڕنکارییانەی کە ڕوو دەدات لە ڕووی قەبارە و کێش، هەروەها ڕەنگدانەوەی دەبێت لە سەر کار و وەزیفەی بەشەکانی جەستەی مرۆڤ. واتا بەهێزبوونی ماسولکەکان یارمەتی منداڵ دەدات توانای وەستانی هەبێت و توانای کۆنترۆلکردنی جەستەی زیاتر دەبێت. هەروەها گەشەی گلاندەکانی سێکسی، توانای سێکسی یارمەتی منداڵ دەدات بۆ ئەوەی بچێتە قۆناغی هەرزەکاری

گۆڕانگاری لە گشتی بۆ تایبەت

هەندێ لە گۆڕانکارییەکان لە گشتییەوە بۆ تایبەتی دەچێت و هەندێ جار بە پێچەوانەوە دەبێت. لەسەرەتای تەمەنی منداڵیدا مرۆڤ.بە شێوەیەکی گشتی وەڵامدانەوەی بۆ وروووژێنەرە جیاوازەکان دەبێت پاشان وەڵامدانەوەکەی بەرەو تایبەتی دەڕوات بۆ نموونە کاتێ منداڵ دەیەوێت دەستی بۆ يارییەك یان شتێك ببات ئەوا هەموو جەستەی لەگەڵ دەستی جولە دەکات پاشان فێری ئەوە دەبێت تەنها دەستی بۆ شتەکان بەرێت. لەهەندێ حاڵەت پرۆسەکە بە پێچەوانەوە دەبێت واتە لە تایبەتەوە بۆ گشتی دەچێت.

گۆڕانگاری لە نەمانی تایبەتمەندی کۆن و درووستبوونی تایبەتمەندی نویَ.

گۆرانکارییەکانی گەشە تەنها لە ڕووی کار و وەزیفە یان لە ڕووی قەبارەوە نابێت. بەڵکو هەندێجار گەشە بریتی دەبێت لە نەمانی هەندێ لە تایبەتمەندییەکان ودووستبوونی تایبەمەندی نویَ. بۆ نموونە لە چوونی منداڵ لە قۆناغێکەوە بۆ قۆناغی هەرزەکاری هەندێ لە گلاندەکان دەپووکێتەوە وەك بەشێك لە گلاندەکان (گلاندی صنەوبەری). لەهەمان کاتدا بەشێکی تر لە گلاندەکان کاراتر دەبن وەك گلاندە سێکسییەکان.

پێگەیشتن Maturity:

به شێوەیەکی گشتی زنجیرە گۆڕانکارییەکان و شێوازی پێکهاتەی بایۆلۆژی مرۆڤ دەگرێتەوە کە دەرئەنجامی پرۆسەی گەشەکردنە. پێگەیشتن بە بنەمای فێربوون هەژمار دەکرێت چونکە پرۆسەی فێربوون بەبی پێگەیشتن ئەستەمە ڕوو بدات. بۆ نموونە توانای ڕۆیشتن و قسەکردن و توانای نووسین و خوێندنەوە پێویستی پێگەیشتن هەیە لە ڕووی جەستەیی و هزری.

ئامانجه سەرەكییەكانی لێكۆڵینەوە لە بواری گەشە

1. وەسفكردنی پرۆسەی گەشە

زاناكان لە ڕێگەی وەسفكردنی گەشە هەوڵ دەدەن گرنگی بە تاك بدەن لە قوناغەجیاجیاكانی تا بتوانن وسفی ئەو گۆڕانكاییانە بكەن كە لە قوناغەكانی گەشە ڕوودەدەن. هەرچەند ڕێرەوێكی گشتی بۆ گەشەی مرۆڤ هەیە بەلاّم ناتوانین دووكەس تەواو هاوشێوەی یەكتر بدۆزینەوە. چونكە كاریگەرییەكانی ژینگە جیاوازی هەیە

ژینگە بە شێوەیەکی گونجاو. واتە بوونی هاوسەنگی لە نێوان پرۆسە جەستەیی و هزری و فیسۆلۆژییەکان. پێگەیشتن بریتیە لەو ئاستەی کە بەشەکانی جەستەی گیانلەبەر پێیدەگات کە تیایدا بە تەواوی توانای ئەنجامدانی کارەکانی دەبێت. پێگەیشتن چەند لایەنی هەیە

- <u>پێگەیشتنی هەڵچوونی :</u> واتە گەیشتنی تاك بە ئاستێك کە تیایدا توانای کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکانی بکات و وەڵامدانەوەکانی بەشێوەیەکی گونجاو و تەندروست بێت لە بەرامبەر بارودۆخە هەڵچوونییەکانی ژیان.

- **پێگەیشتنی کۆمەڵایەتی :** مەبەست لە پێگەیشتنی کۆمەڵایەتی تواناى تاکە بۆ درووستکردنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی بەهێز لەگەڵ کەسانی دەوروبەری. لەگەڵ تواناى خۆبەدوورگرتن لە ململانی و کێشە و ئاڵۆزی لەکاتی مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانیتر.

پێگەیشتنی عەقلی یان هزری : پێگەیشتنی هزری بریتییە لە گەیشتنی تاك بۆ ئاستێك كە تیایدا توانست وكارامەییە هزرییەكانی یارمەتی دەدات بە شێوەیەكی تەندرووست مامەڵە لەگەڵ ژینگەی دەوروبەری بكات. و خاوەن كەسایەتییەكی سەربەخۆی هەبێت و بتوانێت بە زیرەكانە مامەڵە لەگەل زانیارییەكان بكات.

پێگەیشتنی سێكسی : ئەم قۆناغەی گەشە پەیوەندی بە بالغبوونی تاك هەیە. لەم قۆناغە گۆڕانكاری لە ڕژاندنی گلاندەكانەوە ڕوو دەدات و لە ڕووی جەستەیی و هزری گۆڕانكاری بەسەر تاك دا دێت. ئەم گۆڕانكارییانە وەك ئاماژەیەك هەژمار دەكرێت بۆ گواستنەوەی مرۆڤ لە قۆناغی منداڵی بۆ قۆناغی هەرزەكاری.

وانەی یەکەم - ئامانجەکانی ئەم وانەیە

وەرگرتنی زانیاری دەربارەی پێگەیشتن :

ئاشنابوون بە فاکتەرەکانی کاریگەر لە سەر گەشە

خستنەرووی گرنگی قۆناغی هەستیار لە گەشە

پرنسیپەکانی گەشەکردن

لە ساڵی 1925 زانای ئەمریکی ئەرنۆڵد جیزل (Arnold Gesell) دەستی کرد بە ئەنجامدانی چەند لێکۆڵینەوەیەك دەربارەی گەشەی منداڵی ئاسایی و نا ئاسایی و دەستنیشانکردنی مەرجەکانی پێگەیشتنیان. لە دەرئەنجامی لێکۆڵینەوەکانی کە بۆ ماوەی 50 ساڵ و لە ڕێگەی تێبینیکردنی منداڵان لە نۆرینگە تایبەتەکەی بۆی دەرکەوت گەشەی منداڵ بەگشتی بە زنجیرەیەکی تایبەت تێپەر دەبێت و دەکرێت پێشبینی گەشەی منداڵ بکرێت چونکە گشت منداڵان بە هەمان ڕێڕەو تێپەر دەبن.

زانا (جیزل) بۆچوونێکی تایبەت بە پرۆسەی گەشەی منداڵ خستەڕوو ئەویش (هەموو منداڵێك دادەنیشێت پێش ئەوەی لەسەر پێ بوەستێت، گەمەگەم دەکات پێش ئەوەی قسە بکات، وێنەی بازنە دەکێشێت پێش ئەوەی وێنەی چوارگۆشە بکێشێت، خۆویست دەبێت پێش ئەوەی کەسانی تر قبوڵ بکات، وپشت بە کەسانی تر دەبەستێت پێش ئەوەی پشت بەخۆی ببەستێت).

له ساڵی 2001 زانا ڕۆڤن (Ruffin) له کتیبەکەیدا به ناونیشانی پرس و بنەماکانی گەشەی مرۆڤ، - Human Growth and Development A Matter of Principles ئاماژەی بەوە کرد کە چەندین پرنسیپ و بنەما هەن پرۆسەی گەشە شیدەکەنەوە و لە ڕوانگەی ئەو بنەمایانە دەتوانین پێشبینی چەندییەتی و چۆنییەتی گەشەی منداڵ دەستنیشان بکەین. ئەو بنەمایانەش بە باوەڕی ڕۆڤن بنەمای گشتگیرن واتە هەموو منداڵێك بەدەر لە ڕەگەزی یان نەتەوەی یان ڕەچەلەکی بە هەمان پرۆسەی گەشەدا دەڕوات. بۆ پرۆسەی گەشە، ڕۆڤن (Ruffin,2001)حەوت پرنسیپی تایبەتی خستە ڕوو کـە

هـەموو مـرۆڤەکان هاوبـەشن تێیدا، پرنسیپەکان بریتیین لە:-

گەشە لایەنی چەندیەتی و چۆنیەتی هەیە .

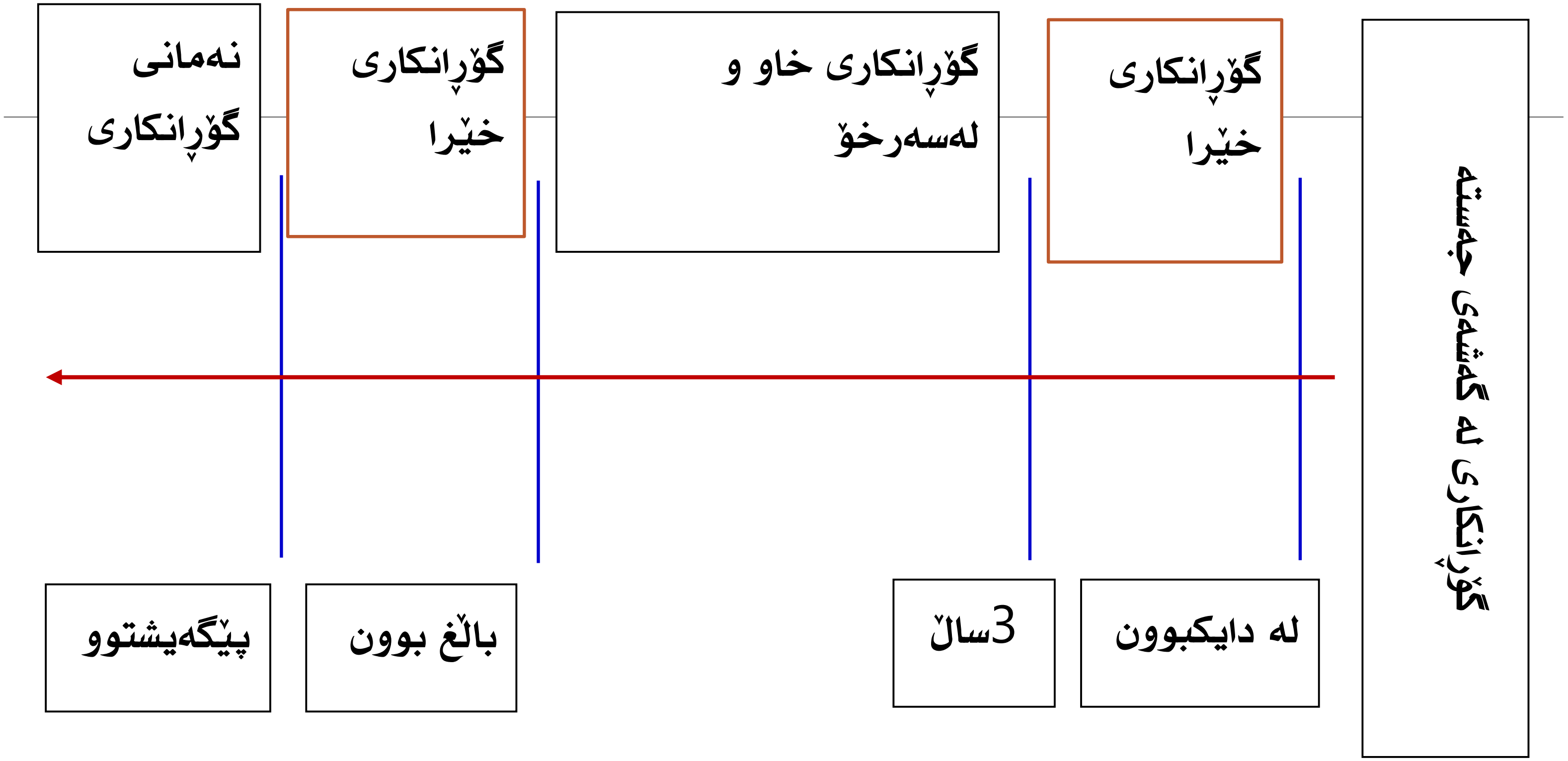
مرۆڤ لە قوناغەکانی ژیانیدا بەردەوام لەگەشەکردن دایە هەر لایەنێکی گەشەکردن کاریگەری لە سەر لایەنەکی تر دا دەبیت. دەکرێت هەست بە لایەنەکانی گەشە بکەین لە تاك وەك زیادبوونی کێش و دەرچوونی ددانی منداڵ یاخود ئاڵۆزبوونی کۆئەندامی دەمار لە کاتی گەشە کردن.

گەشە پرۆسەیەکی بەردەوامە وە شێوازێکی ڕێکوپێك دەڕوات. لە سادەیی دەست پێدەکات و بەرەو ئالۆزی دەڕوات

گەشەکردن بە یەکێك لە پرۆسە هەرە ورد و ئالۆز هەژمار دەکرێت و هەموو گەشەیەك بە پێی سیستەمێکی دیاریکراو بەڕێوە دەچێت. واتە گەشە پرۆسەیەکی هەرەمەکی نییە بەلکو هەنگاو بە هەنگاو هەست بە گۆڕنکاریەکان دەکەین و دەتوانین پێشبینی هەر گۆرانکارییەك بکەین لە هەر قۆناغێك لە قۆناغەکان (بۆ نموونە دەتوانین پێشبینی ئەو گۆڕانکاریانە بکەین کە هەرزەکار پێیدا تێدەپەریت لە ڕووی بایۆلوژی و هەڵچوونی).

ڕێژەی گەشە کردن جێگیر نییە، واتە وەك یەك نییە لە لای هەموو کەسەکان و ڕێژەی خێرایی تایبەتی خۆی هەیە .

واتە لایەنەکانی گەشەکردن لە یەك کاتدا وەکو یەك گەشە ناکەن، بەڵکو هەندێ لایەن خێراتر لە لایەنەکانی تر گەشە دەکات لە هەر قوناغێك لە قۆناغەکانی گەشەکرن بۆ نموونە لە کاتی منداڵیدا لایەنی جەستەیی خیراتر لە لایەنەکانی تر گەشە دەکات، ئەم خێراییە لە قۆناغی منداڵی دواکەوتو خاو دەبێتەوە



نەخشەی ژمارە (3)

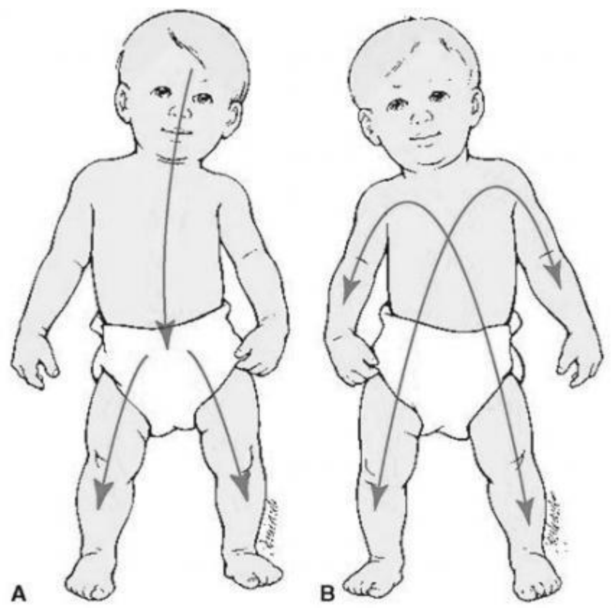
چوار قۆناغە سەرەکییەکانی خێرایی گەشە مرۆڤ دەخاتە ڕوو

ئاراستەی گەشە کردن بە ئاراستەی تایبەتمەندیــەتی دەڕوات.

لە پرۆسەی گەشەکردن (تاك لە هەموو کەس دەچێت لە هەندێك لایەن و لە هەندێ کەس دەچێت لە هەندێك لایەنی تر، وە لە کەس ناچێت لە هەندێك لایەن) واتە جیاوازی تاکەکەسی هەیە لە پرۆسەی گەشەکردن، بە پێی تایبەتمەندییە بۆماوەییەکان گۆرانکارییەکان هەستی پێدەکرێت وەك (باڵای جیاواز، قەبارەی جەستەی جیاواز، زیرەکی جیاواز... هتد).

ئاڕاستەی گەشەی مرۆڤ بە ئاڕاستەی درێژیدا دەڕوات، لە سەرەوەی جەستە دەست پێدەکات و لە قاچی کۆتایی دێت

واتە گەشەی منداڵ لە سەرەتاکانی ژیانیدا وەك کۆرپە لە سەرەوە دەستپێدەکات ئینجا بەشەکانی تری گەشە دەکات تا دەگاتە پێیەکانی، بەهەمان شێوە بەشەکانی ناوەوەی درووست دەبیت ئەوجا ئەندامەکانی تری درووست دەبیت وەك قۆل باسك دەست و پەنجەکان، هەروەها لە جوولەی منداڵ لە سەرەتا دەتوانی جولە بە مل و قولّ و لاقەکانی بکات لە دواتر دەتوانی کۆتنرۆڵی پەنجەکانی بکات.



ئاڕاستەی گەشە بەشێوەیەکی پانتایی دەبێـــت واتـــە لـــە نـــاوەوەی جەســـتە دەستپێدەکات و بـــەرەو پەلەکانیـــەوە دەچێت

ئەم بنەمایە ئاڕاستەی گەشە ڕووندەکاتەوە کە لە ناوە وە بۆ دەرەوە دەبێت، واتە بڕبڕەی پشت پێش بەشەکانی تـــر گـــەشـــە دەکـــات، باسکەکانی منداڵ پێش پەنجەکـــانی گەشە دەکات بە هەمان شـــێوە بـــۆ قاچەکـــان و ماســـولکەکان.

گەشە پرۆسەیەکی لێکبەستراوە و دەرهاویشتەی کارلێککردنی پێگەیشتن و فێربوونە

پێگەیشتن ئاماژەیەکە بۆ ئەوەی تایبەتمەندی بایۆلۆژی و پرۆسەی گەشە گەیشتۆتە ئاستێك توانای ئەنجامدانی کارەکانی خۆی هەیە بە باشترین شێوە. ئەو گۆڕانکارییانەی کە لە گەشەی مرۆڤ ڕوو دەدات گرنگی تایبەتی خۆی هەیە بۆ ئەوەی تاك بتوانێت بە شێوەیەکی ڕاست و درووست مامەڵە لەگەڵ ژینکەی دەوروبەری بکات و توانای کۆنتڕۆلکردنی ژینگەی دەوروبەری هەبێت.

وانەی شەشەم - ئاما نجەکانی ئەم وانەیە

ئاشنابوون بە بنەماکانی گەشە

فاکتەرەکانی کاریگەر لە سەر گەشە

بە شیوەیەکی گشتی حەوت فاکتەری سەرەکی هەن کاریگەریان لەسەر گەشە هەیە ئەوانەش :

فاکتەرە بایولۆژییەکان کە بۆماوە ڕۆڵی تێدا دەبینێت. وەك گواستنەوەی سیفەتە بۆماوەییەکان لە باوانەوە بۆ منداڵان.

فاکتەرە بایولوژییەکان کە بۆ ماوەیی نییە وەك (ڕیژەی ڕژانی گلاندەکان وەك " گلاندی نوخامی (ژێرمێشکە ڕژێن) کە بەرپرسە لە بالأی مرۆڤ" ، تەمەنی دایك ، کەمی ڕێژەی اوکسجین لە قۆناغی پێش لەدایکبوون)

کاریگەری فێربوون لە قۆناغی سەرەتاییەکانی منداڵی (ئەزموونی منداڵی) .

ژینگەی کۆمەڵایەتی و دەروونی ڕاستەو خۆ.

چوارچێوە ڕۆشنبیری و کۆمەڵایەتی گشتی کە منداڵ تیایدا گەشە دەکات.

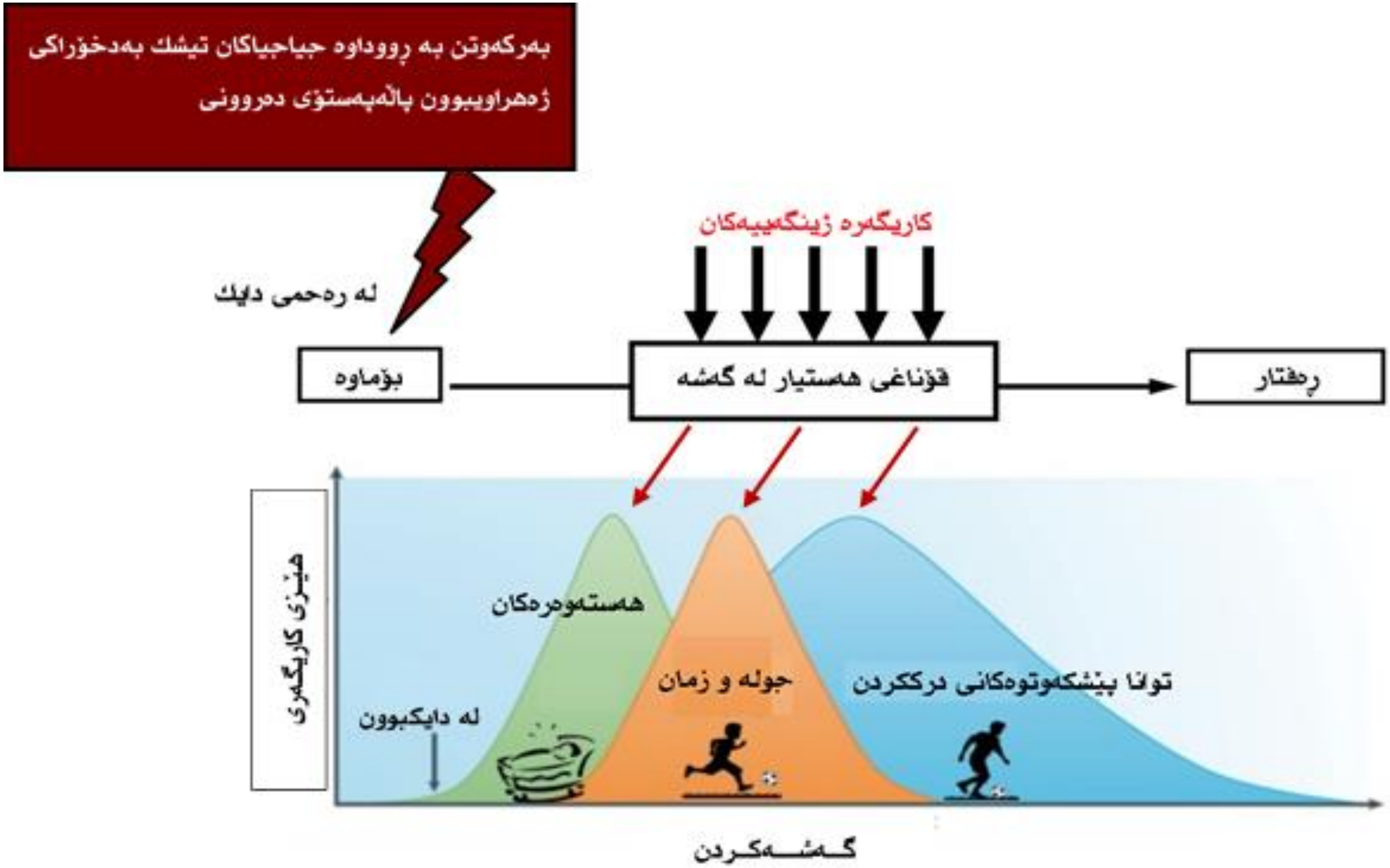
کاریگەری دەزگاکانی ڕاگەیاندن ئەویش کاریگەری لە سەر گەشەی هزری و زمانەوانی دەبێت لە ڕێگەی کەناڵە بینراو و بیستراوەکان.

جۆری خۆراك یان کەمی و زۆری خۆراك

قۆناغی هەستیار لە گەشە

The critical stage of growth :

قۆناغی هەستیار قۆناغەگرنگەکانی بونیادی مرۆڤ دەگرێتەوە، لەم قۆناغەدا کۆئەندامی دەمار هەستەوەرتر دەبێت بۆ وروژێنەرەکانی ژینگە. واتە ئەگەر بوونەوەر وروژاندنی پێویستی وەرنەگرێت لەکاتی دیاریکراویدا وەرگرتنی وروژاندنەکە لە دواتردا سوودی کەمتر دەبێت بۆ بوونەوەر.



خستنەڕووی کاریگەری قۆناغە هەستیارەکان لە سەر پرۆسەی گەشەکردن

زاناکانی بواری دەروونزانی گریمانەی بوونی قۆناغی تایبەت دەکەن لە گەشەی مرۆڤ و هەر قۆناغێك لە قۆناغەکانی گەشە تایبەتمەندی خۆی هەیە. لە ماوەی گەشەی مرۆڤ چەند ساڵی گرنگ هەیە تیایدا مرۆڤ ئامادەباشی زیاتری دەبێت بۆ سوودوەرگرتن لە ژینگەی دەوروبەری و گۆڕانکارییە بایۆلۆژییەکان کاریگەریی زیاتریان دەبێت لەسەر تاك بە تایبەتی لە قۆناغی منداڵیدا.

(Hensch,2005)

له توێژینەوەیەكدا گرنگی قۆناغی هەستیاری بۆ گەشەی مێشك خستە ڕوو و ئەو قۆناغانەی ناو نا (لووتكەی نەرموونیانی) كە تیایدا باشترین كاریگەری ژینگەیی لەسەر گەشەی هەستەوەرەكان و زمانەوانی وتواناى درككردن وتوانا جولەییەكان ڕوو دەدات.

ئەو ساڵانەی کە بەساڵی هەستیار هەژمار دەکرێن بۆ منداڵ بریتییە لە :

1. چوارمانگی دووگیانی ئافرەت بە قۆناغێکی هەستیار هەژمار دەکرێت بۆ منداڵ و گرنگی تایبەتی خۆی هەیە. ئەگەر دایك لەم ماوەیەدا پرۆتینی پێویستی نەخوارد کاریگەری نەرێنی دەبێت لەسەر گەشەی مێشکی منداڵ.
2. دوو ساڵی یەکەمی تەمەنی منداڵ بە قۆناغێکی هەستیار هەژمار دەکرێت بۆ گەشەی زمانەوانی منداڵ. ئەزموونە سەرتاییەکانی منداڵ گرنگی خۆی هەیە بۆ گەشەی هەستەوەرەکانی بە تایبەتی هەستی بینین. لەگەڵ گەشەی لایەنەکانی کەسایەتی منداڵ وەك هەستکردن بە سەلامەتی دەروونی ومتمانە بە ژینگەی دەروبەری.
3. پێنج ساڵی یەکەم لە تەمەنی منداڵ بە قۆناغی بنەڕەتی هەژمار دەکرێن بۆ گەشەی زیرەکی منداڵ بە ڕێژەی 40٪.
4. دوای تەمەنی پێنج ساڵی تا پێگەیشتنی قۆناغێکی هەستیارە .

واتە لە قۆناغی هەستیار ئەگەر منداڵ پێویستییەکانی گەشە بە تەواوی وەرنەگرێت لە کاتی دیاری کراودا، کاریگەری نەرێنی دەبێت لە سەر گەشەکردنی لە قۆناغەکانی دواتری.

قۆناغەکانی گەشە و تایبەتمەندییەکانی

دابەشکردنی قۆناغەکانی گەشەی مرۆڤ بۆ چەند قۆناغێکی جیاجیا، هاوکاری توێژەران و پەروەردەکاران دەکات، تایبەتمەندییەکانی هەر قۆناغێك لە قۆناغەکان بزانن بۆ ئەوەی بە شیوازێکی ڕاست و درووست مامەڵەی لەگەڵدا بکەن.

پۆلینکردنی قۆناغەکانی گەشەی مرۆڤ

قۆناغی ژیان	تێکڕای تەمەن
قۆناغی پێش لەدایکبوون	لە ساتی درووستبوونی تا لە دایکبوون
قۆناغی کۆرپەلەیی	لە دوای لەدایك بوون تا تەمەنی 18 مانگ
قۆناغی منداڵی سەرەتایی (ساوا)	لە تەمەنی 18 مانگ تا تەمەنی 3 ساڵی
قۆناغی منداڵیی پێشوەخت (پێش قوتابخانە)	لە تەمەنی 3 ساڵی تا تەمەنی 5 ساڵی
قۆناغی ناوەندە منداڵی	لە تەمەنی 5 ساڵی تا تەمەنی 12 ساڵی (تا دەگاتە قۆناغی باڵغ بوون)

قۆناغی هەرزەکاری	لە تەمەنی 12 ساڵی تا تەمەنی 22 ساڵی (زۆر لە زاناکانی بۆاری گەشە دەستنیشانی قۆناغی هەرزەکاری دەکەن بەو کاتەی تاك دەتوانی کار بکات و سزای خیزانی لەسەردا نامینیێت.
قۆناغی گەنجییەتی	لە تەمەنی 22 ساڵی تا تەمەنی 40 ساڵی
قۆناغی کامل بوون (نێوەندی تەمەن)	لە تەمەنی 40 ساڵی تا تەمەنی 65 ساڵی
قۆناغی پیری	لە تەمەنی 65 ساڵ و بەتەمەنتر

تێبینی: ئەو ڕێژانەی ئاماژەی پێکرایە تایبەت نییە بە تاکێکی دیاریکراو بەڵکو ڕێژەی گشتین. چونکە دەکرێت لە هەندێ حاڵە منداڵی تەمەن 10 ساڵی بۆ نموونە بچێتە قۆناغی باڵغ بوون. ئەم جیاوازییانە بە پێی رەچەلەك و ژینگەی فیزیکی و ڕەگەز گۆڕانکاری بەسەردا دێت.

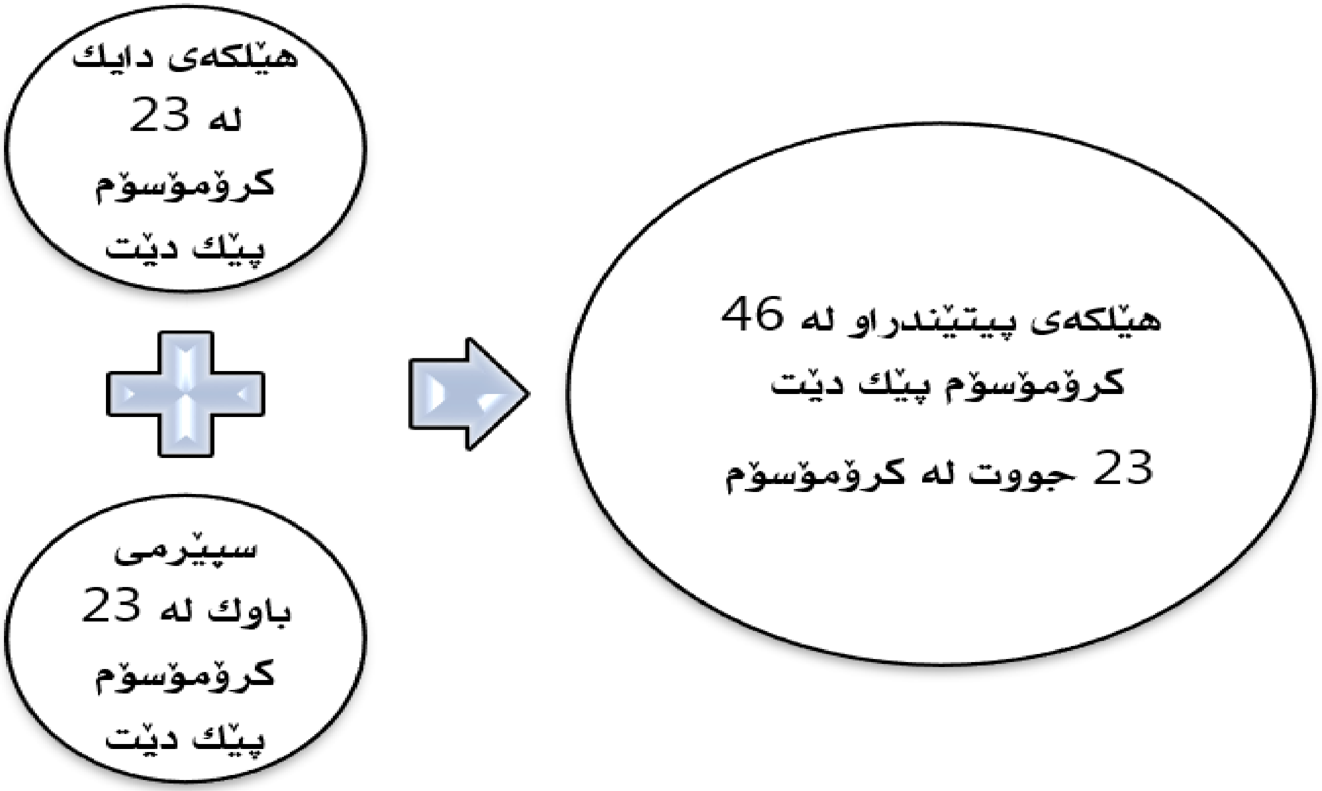
کاریگەرییەکانی سەر گەشەی منداڵ لە قۆناغی پێش لەدایکبوون و گرنگترین مەترسییەکان

ئاماژە بە هۆکارەکانی کاریگەر لەسەر گەشە منداڵ بکرێت. چەندی هۆکاری جیاجیا هەن کاریگەری لەسەر گەشە منداڵ دەکەن لەوانە:

یەکەم // هۆکارە بایۆلۆژییەکان

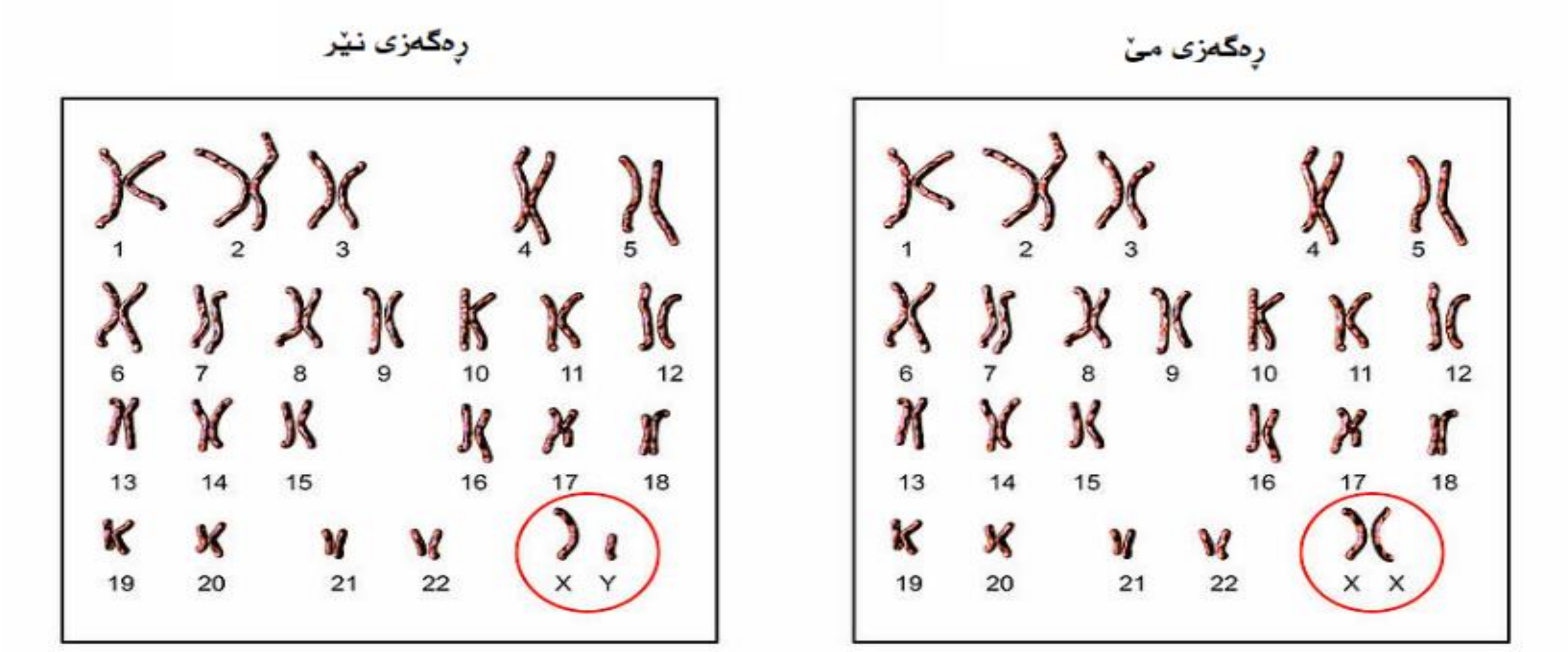
بۆمـــاوە بریتییـــە لـــەو پرۆســـەیەی کـــە تیایـــدا تایبەتمەندیـەکان و خاسـییەتەکانی بـاوان بـۆ منـداڵ دەگوازرێتـــەوە ئـــەویش لـــە ڕێگـــەی جیناتـــەوە (تایبـەتـمـەنـدە مـیراتییـەکان).

لە سەرەتاوە کرۆمۆسۆماتی هلکەی پیتێندراوە بە یەکسانی لە سپێرمی باوك و هێلکەی دایك پێك دێت دایك بەشدار دەبێت بە 23 کرۆمۆسۆم و باوکیش بە هەمان شێوە بە 23 کرۆمۆسۆم. ژمارە کرۆمۆسۆمەکان لە هلکەی پیتێندراوە 46 کرۆمۆسۆم دەبێت کە دەکاتە 23 جووت.



ژمارەی کرۆمۆسۆمەکان ڕوون دەکاتەوە لە کاتی درووست بوونی هێلکەی پیتێندراو

کرۆمۆسۆم : تەنی شێوە چیلکەیین کیمیاییانە لە DNA و پرۆتینەکان پێکدێن.



شێوازی ڕێکخستنی کرۆمۆسۆمەکان ڕوون دەکاتەوە، پیتێندراو لەگەڵ ڕوونکردنەوەی کاریگەری کرۆمۆسۆمی ژمارە 23 لە دەستنیشانکردنی ڕەگەزی منداڵ

1. کاریگەری ڕیسۆس Rhesus (Rh)

ڕیسۆس یان (RH) بریتییە لە پرۆتین لە سەر خانەکانی خڕۆکەی سوور. ئەگەر لە تاقیکردنەوەی (RH)ی خوێن پۆزەتیڤ دەرچوو مانای وایە خانەکانی خوێن پڕۆتینی تێدایە. پێچەوانەش ڕاستە واتە ئەگەر (RH) ی خوێنەکەی نێگەتیڤ بوو واتە خانەکانی خوێن پرۆتینی تێدانییە. سەرچاوەکان وایان دەرخستووە لە 85٪ مرۆڤەکان (RH-) یان نێگەتیڤە، و تەنها لە 15٪ مرۆڤەکان (RH+) یان پۆزەتیڤە.

چۆن ئەم فاکتەرە کاریگەری درووست دەکات؟

ئەگەر پیاو (RH+)و خێزانەکەی (RH-)بێت، کاریگەری نێگەتیڤ دەبێت لەسەر کۆرپەلە هەندێ جار مەترسی لەسەر ژیانی کۆرپەلە دەبێت. چونکە لە کاتی دووگیانی، لەشی دایك دەست دەکات بە درووستکردنی دژەتەن (Antibodies) بۆ لە ناوبردنی (RH+). درووستبوونی ئەم دژەتەنە لە دوای لە دایکبوونی منداڵ درووستدەبێت لەدەرئەنجامی تێکەڵبوونی خوێنی کۆرپە بە خوێنی دایك.

هۆكاره ژینگەییەكان

هۆكاره ژینگەییەكان

كاتی باسی ژینگە دەكرێت لە سەرەتاوە وا بیر دەكرێتەوە كاریگەرییەكانی ژینگە لە دوای منداڵبوونەوە دەست پێدەكات. بێگومان ئەم بۆچوونە هەڵەیە چونكە هۆكارە ژینگەییەكان كاریگەری لە سەرەتای درووست بوونی منداڵ لە ڕەحمی دایكییەوە دەبێت. رەنگە كاریگەری ژینگە لەسەر منداڵ لە قۆناغی كۆرپەیی زۆر زیاتر بێت بە بەراورد بە كاریگەرییەكانی لە دوای لەدایك بوون ! بەگشتی هۆكارە ژینگەییەكان پۆلێن دەكرێن بۆ ئەم چەند هۆكارانە:-

خۆراکی دایك

خۆراکی دایك بە فاکتەرێکی کاریگەر هەژمار دەکرێت لەسەر گەشەی کۆرپە. بۆیە بەدخۆراکی دایك کاریگەری ڕاستەوخۆی دەبێت لەسەر گەشەی کۆرپە. کاریگەرییەکانی بەدخۆراکی دواتر ڕەنگدانەوەی دەبێت لەسەر گەشەی منداڵ لە دوای لەدایکبوونی.

تەندرووستی دایك

ئەو نەخۆشییانە دووچاری دایك دەبێتەوە بە تایبەتی لە سەرەتاكانی دووگیانی ئەگەری ئەوەی هەیە كاریگەری زۆر خراپی هەبێت لە سەر گەشەی كۆرپە، بە تایبەتی ئەو نەخۆشییانەی كە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی جەستە لە رێژەی ئاسایی.

خواردن وبەکارهێنانی دەرمان

شـــارەزایانی بـــواری تەنـــدرووستی پێیان وایە بابەتی بەکارهێنانی دەرمـان و دوورکـــەتنەوەی ئافرەتی دووگیان لــــە بەکارهێنانی دەرمـان هەندێجار زیادەڕۆیی تێدا دەکرێت. واتە مەرج نییە بەکارهێنانی دەرمان لە هەموو کاتێکدا بۆ کۆرپەلە زیانبەخشبێت. بەڵام لە گشت بارودۆخەکان پێویستە ئافرەت لە کاتی دووگیانیدا بە وریایی مامەڵە لەگەڵ حاڵەتەکەیدا بکات و تەنها لە کاتی پێویست دەرمان بەکار بێنێت.

بەرکەوتن بە تیشکی X (X-Ray)

بەرکەوتن بە تیشکی X کاریگەری ترسناکی لەسەر گەشەی کۆرپە لە ناو سکی دایکی هەیە. کاریگەرییەکانیش بە پێی کات وماوەی دووگیانی گۆڕانکاری بەسەردادێت. بۆ نموونە، ئەگەر دایك لە دووهەفتەی یەکەمی دووگیانیدا بەر تیشکی X کەوت، دەرئەنجامی لەناوچوونی تەواوی هێلکۆکە دەبێت. بەڵام ئەگەر لە هەفتەی سێیەم تا هەفتەی شەشەم بەر تشیکەکە بکەوێت، ئەوە هێلکۆکە ناکام دەبێت.

جگەرەکێشان وخواردنەوە کحولییەکان

لە کاتی دووگیانی کێشانی جگەرە دەبێتە هۆی گواستنەوەی بەشێك لە نیکۆتین و دووەم ئۆکسیدی کاربۆن لە ڕێگەی بۆری خوێنەوە بۆ کۆرپە، لە دەرئەنجام کاری ویلاٚش سست دەبێت. لە توێژینەوەی فریدمان و پۆلفیکا (Friedman & Polifka, 1996)ئەوەیان خستەڕوو جگەرەکێشانی ئافرەت بە ڕێژەیەکی ڕادەبەدەر ئەگەری ئەوەی هەیە ببێتە هۆی لەبارچوونی کۆرپە.

تەمەنی دایك

لێكۆڵینەوەكان ئاماژە بە بوونی پەیوەندی لە نێوان تەمەنی دایك و گەشەی منداڵ دەدەن. باشترین تەمەنی دایك بۆ وەچەخستنەوە (توانای منداڵبوون) Fertility ئافرەت لە تەمەنی 20 تا 35 ساڵە. ئەو ئافرەتانەی لە تەمەنی بچووكتر یان درەنگتر شوو بكەن ئەگەری دووچاربوونەوەی كێشەیان دەبێت لە كاتی دووگیانی دا. خشتەی ژمارە (2) پەیوەندی نێوان تەمەنی ئافرەت و بڕشتی دەخاتە ڕوو:

تەمەن بە ساڵ	ڕێـــژەی برشـــتی (توانـــای منداڵبوون)
لە تەمەنی 20 تا 24 ساڵ	٪100
لە تەمەنی 25 تا 29 ساڵ	٪93
لە تەمەنی 30 تا 34 ساڵ	٪85
لە تەمەنی 35 تا 39 ساڵ	٪69
لە تەمەنی 40 تا 44 ساڵ	٪35
لە تەمەنی 45 تا 49 ساڵ	٪5

سوپاس بۆ سەرنجتان

لە کاتی وانەکە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکە :

1. تێبینیەکان تۆمار بکە
2. ڕەخنەکان کۆ بکەوە و لە کۆتایی وانە بیخەروو
3. ئاماژە بەو خاڵانە بکە کە باس نەکراوە لە وانەکە

وانەی شەشەم - ئامانجەکانی ئەم وانەیە

فاکتەرەکانی کاریگەر لەسەر گەشە

بەگشتی تەمەنی دایکی دووگیان لە دوو ڕوانگەوە سەیر دەکرێت، ئەویش:

<u>یەکەم : لە کاتی بچووکی تەمەنی دایك:</u>

دووگیانی ئافرەت لە تەمەنی زۆر بچووك کاریگەری ترسناکی دەبێت لە سەر دایك و کۆرپەلە، چ لە کاتی دووگیانی بێت یان لە کاتی لە دایکبوون.

بە پێی توێژینەوەی نیل (Neal,2016) ئاماژە بەوە دەکات ئەو کچانەی کە لە تەمەنی 10 تا 19 دووگیان دەبن ئەگەری ژەهراوی بوونییان هەیە.

بە پێی هەمان توێژینەوە 3.9 ملیۆن لەو ئافرەتانەی لە جیهان منداڵەکانیان لە باردەبەن تەمەنیان لە نێوان 15 تا 19 ساڵە.

دووەم: لەکاتی بەتەمەنی دایك:

ئافرەتی بە تەمەن لە کاتی دووگیانیدا دووچاری پاڵەپەستۆی خوێن دەبێت بە تایبەتی لە دوای تەمەنی 35 ساڵی دا و ماوەی ئازاری منداڵبوونی درێژترە بە بەراورد بە ئافرەتانی تەمەن بچووکتر.

منداڵیش ئەگەری ئەوەی هەیە تێکچوون لە ژمارەی کرۆمۆسۆمەکانی منداڵ ڕوودات، کە دەبێتە هۆی دووچار بوون بە نەخۆشی داون سێندرۆم، کە لە هەندی سەرچاوە بە نەخۆشی مەنگۆلی ناوی دەهێنن.

باری هەڵچوونی دایك.

- لە سەرەتاکانی دووگیانی ئافرەت گۆڕانکاری بەسەر لایەنی هەڵچوونیدا دێت ئەویش بە هۆی گۆڕانکارییە هۆرمۆنییەکانی وەك هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن و ئەسترۆجین (progesterone & oestrogen)لە لەشی ئافرەت بە تایبەتی لە سەرەتاکانی دووگیانی دا.
- تووشی هەندێ حاڵەت دەبن وەك ڕشانەوە و هەستکردن بە ماندووبوون و گۆڕانکاری میزاجی و تورەبوون و گریان.
- بەلاّم لە دواتر لەشی ئافرەت لەگەڵ دووگیانی دەگونجێت و لایەنە هەڵچوونییەکانی بەرەو جێگیری دەڕوات. بەلاّم هەندێ ئافرەت تا کۆتایی دووگیانییان باری هەڵچوونیان جێگیر نابێت.

توێژینـــەوەی لینـــا هۆهیـــۆ و هاوەڵـــەکانی Lena Hohwü et.al 2014)) ئەوەیان خستە ڕوو فشاری دەروونـی بـەردەوام لەسەر دایکی دووگیان ئەگەری ئەوەی هەیـە منـداڵ پێشوەختەتە لە دایك ببێت و کەێشی لە کێشی ئاسایی کەمتر بێت.

لـــە لایەکی تر بەپێـــی تـــوێژینـــەوەی والدەر و هاوەڵـەکانی (Walder et al. 2014)، فشاری دەروونـی بـەردەوام لەسـەر ئافرەتی دووگیـان ئەگـەر ئـەوەی هەیـە وابکـات منـداڵی ئـۆتیزم لەدایکبێت.

گرفتەکانی لەدایکبوون:

- کێشەکانی منداڵبوون کاریگەری نەرێنی لە سەر گەشەی منداڵ دەبێت، بۆ نموونە نەگەیشتنی ئۆکسجین بە ڕێژەی پێویست بۆ منداڵ لە کاتی لەدایکبوونی کاریگەری خراپی دەبێت لە سەر جوولەی منداڵ لە داهاتوودا،
- چونکە بەشێك لە خانەکانی مێشك لە ناو دەچن بە هۆی کەمی ڕێژەی ئۆکسجینی پێویست.

لەدایکبوونی پێش وەخت Preterm Birth

مەبەست لە لەدایکبوونی پێش وەخت لەدایکبوونی منداڵە لە پێش وادەی دیاریکراوی، واتە کەمتر لە 37 هەفتە بێت و بە هەر هۆکارێت بێت.

ڕێژەی مردنی منداڵ لەم قۆناغە پەیوەست دەبیت بە تەمەنی کۆرپە لە ناو سکی دایکی و کێشی منداڵ.

بەگشتی هۆکاری لەدایکبوونی پێش وەخت دیارنییە، بەلام هەندێ حاڵەت هەن دەکرێت وەك هۆکار ئاماژەی بۆ بکرێت، لەوانە تووشبونی دایك بە نەخۆشی شەکرە یان بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن، قەڵەوی دایك، دووگیانی بە جمك، یان ژەهراوی بوونی دایك.

بە پێی ڕاپۆرتی ڕێکخراوی تەندرووستی جیهانی (W.H.O,2014) ڕێژەی ئەو منداڵانەی پێشوەخت لەدایکدەبن لەجیهاندا لە نێوان 5٪ تا 18٪ دەبێت.

مانەوەی منداڵ لە ناو سکی دایکی

ڕەحمی دایك بەردەوام بە ژینگەی نموونەیی هەژمار ناکرێت بۆ کۆرپەلە. بەتایبەتی ئەگەر منداڵ لەوادەی خۆی زیاتر لە سکی دایکی ماوە.

بۆیە دواکەوتنی وادەی لە دایکبوون منداڵی دووچاری چەندین نەخۆشی و کێشەی جیاجیا دەکات لەوانە منداڵ دووچاری بەدخۆراکی دەبێت، بەتایبەتی لە دوای 42 هەفتە بەهۆی لاوازبوونی ویلاّش لە دەرئەنجامدا خۆراك وئۆکسجین بەتەواوەتی بۆ کۆرپەلە ناچێت.

بۆیە یەکێك لە ڕێگا چارەکان پەنابردنە بۆ نەشتەرگەری بۆ دەرهێنانی منداڵ لە سکی دایکی.

تەندرووستی دایك

ئەو نەخۆشییانە دووچاری دایك دەبێتەوە بە تایبەتی لە سەرەتاكانی دووگیانی ئەگەری ئەوەی هەیە كاریگەری زۆر خراپی هەبێت لە سەر گەشەی كۆرپە، بە تایبەتی ئەو نەخۆشییانەی كە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی جەستە لە ڕێژەی ئاسایی.

قۆناغی کۆرپەیی Infant stage

ئەم قۆناغە لە دوای لەدایکبوون دەست پێدەکات تا کۆتایی تەمەنی دووساڵی، لەم قۆناغە خۆراکی سەرەکی منداڵ شیری دایکی دەبیت، بە تایبەتی لە 6 مانگی سەرەتایی،

لەسەرەتای ئەم قۆناغەدا لایەنەکانی گەشە خاوی تێدا بەدی دەکرێت جگە لە لایەنی جەستەیی نەبیت منداڵ لە زۆربەی کاتەکان بەخەو دەباتە سەر، بەلاّم شێوازی خەوتنەکە پچڕ پچڕە.

لە دوای 12 مانگی لایەنەکانی گەشە خێراییەکی بە خۆوە دەبینێت، سەرەتای توانای کونترۆڵکردنی جەستە، هەستەوەرەکان دەبێت وەك وەلاّمدانەوەی دەنگی دایکی.

منداڵ لەم قۆناغەدا دەتوانی لە سەر پێ بوەستێت و چەند هەنگاوێك بڕوات.

- پاپاليا و اولـدز وفيلـدمان (Papalia, Olds, and Feldman 2002) لـه كتێبەكـەيان بـه نـاوی جــيهانی مــــندالٚ (Child's World) وەسفی قۆناغی كۆرپەيی دەكەن بەوەی مندالٚ لـەم قۆناغـەدا وەك كۆچبەر وايە، چونكە پێويستی بە بـڕينی ڕێگايـەكی دوور و درێـژ هەيە بۆ ئەوەی بگات بە شوێنی سەلامەت، جونكە منـدالٚ لـەم قۆناغـەدا ناچار دەبێت بۆ ئەوەی پشت بەخۆی ببەستێت بۆ ئـەوە فـێری جوولـه و زمان و ڕەهەندە كۆمەلايەتيەكان بێت. وە پيويستی بە زۆر شـت دەبێـت بـۆ ئـەوەی توانـای بـەردەوام بـوونی هـەبێت لـە ژيانـدا، وەك توانـای هەناســـەدان و خــواردن و وەلاٚمـدانـــەوەی گــــونجاو بــــۆ گــــشت وروژێنەرەكــانی دەوروبەری.

منـــدالٚ لـەم قوناغەدا هەولٚ دەدات خۆی لەگەلٚ ژینگەی نویٚ بگونجیٚنیٚت لەوانە :

1. خـۆگونجـاندن لەگـەلٚ ژینگـەی فیزیکی وەك پلـەی گەرمـا و گۆڕانکارییەکانی ژینگەیی، چونکە دوای ئەوەی کۆرپە لە سکی دایکی لە پلەیەکی گەرمی جێگیر ژیـانی بەسـەر دەبـرد، لـە دوای لـەدایکبوون پێویسـت دەکـات بـەردەوام لەشـی لەگـەلٚ گۆڕانـکارییـە ژینگەییـەکان بگونجێنێت.
2. مندالٚ ناچار دەبێت پشت بەخۆی ببەستێت بۆ هەناسەدان و وەرگرتنی ئۆکسجین.
3. مندالٚ لە ڕێگەی دەمەوە دەست دەکات بە خواردن ئەم پرۆسـەیەش لەسـەرەتاکانی تەمـەنی مندالٚ کارێکی ئەستەمە.
4. مندالٚ پێویستی بە فرێدانی پاشەڕۆی دەبێت.

سوپاس بۆ سەرنجتان