



په کور میشته ماشومانو، نوي ځوانانو او والدينو لپاره
لپاره د رواني هوساينې ټولنيز فعاليتونه

افغانستان - اپریل ۲۰۲۰



WE SAVE THE CHILDREN

www.afghanistan.savethechildren.net



پيژندگلوې:

د دې لارښود موخه د ماشومانو رواني هوساينې پياوړې کول دي چې په کور کښې د والدينو او ساتونکو د ملاتړ په وسيله د دې فعاليتونو په ترسره کولو سره به دوی ډير ژر خپل عادي ژوند ته راوگرځي. پدې کتاب کې چې کوم فعاليتونه ياد شوي دي دا به د فشار کنټرول، احساساتي زده کړه، نوښتونه رامينځ ته کول، د ماشومانو اړيکې د والدينو او ساتونکو سره، آرامتيا او د ستونزو په حل کولو کې به دوی سره مرسته وکړي. ياد فعاليتونه ازاد بحث ته اجازه ورکوي چې د ستونزو په هکله ورباندې خبرې وشي او د دې سره به د وگړو ظرفيت لا هم زيات شي او په نوو لارو چارو به ستونزو ته د حل لارې پيدا کړي.

فشار د ډيرو شيانو له کبله رامينځ ته کيدلای شي د بيلگې په توگه ځاني ننگونې (د هغه چا سره شخړه او لاتجه کول چې ستا ډير خوښ وي، ځان ته پاتيکيدل، عايد د لاسه ورکول، د راتلونکي په هکله سوچ او اندېښنه کول) او يا هم په ټولنه کې ستر گواښونه لکه ناروغي، شخړې او يا هم طبيعي آفتونه.

دغه لارښود د هغه کسانو لپاره دی څوک چې دغه فشار تجربه کوي. کوم فعاليتونه چې پدې کې يوځای شوي دي، ډير اسانه او د ساتيری نه ډک دي. ډيری د ستاسې به دمخه د دې فعاليتونو په هکله پوهيږي او په خوښۍ به يې پرته له سوچ نه ترسره کړي. دغه لارښود د ماشومانو او د دوی د والدينو د ملاتړ لپاره دی تر څو دوی يو د بل سره مرسته او ساتنه وکړي کله چې پدوی باندې سخت حالت راځي. پداسې حال کې چې ځانگړي ملاتړ ته لاسرسی هم شتون ونلري يا ډير کم وي. ياد لارښود ماشومانو ته او د دوی کورنيو ته نظرونه، مهارتونه او د بيلا بيلو لارو چارو وړاندیز کوي ترڅو د اړتيا په وخت کې دوی ورڅخه گټه واخلي او په دوامداره توگه يې پلي کړي ترڅو د دوی احساسات او رواني هوساينه کې د ملاتړ سبب وگرځي. په ياد لارښود کې د فعاليتونو پلي کولو لپاره اړينې سرچينې محدودې دي. پدې کې ډيری فعاليتونه ډيرو کمو سرچينو ته اړتيا لري. په کوم ځای کې چې منابعو ته اړتيا وه نو د نشتون په صورت کې د تصور (خيال) څخه کار واخلي. او تاسې دا هم کولای شئ چې د دې فعاليتونو د ترسره کولو لپاره د کور د زاړه يا کبار شوی توکو نه پکښې کار واخلي.

د مهربانۍ له مخې د تل لپاره د خپل گران هيواد اصولو او قانون ته درناوی وکړۍ د کووید-۱۹ او يا هم په نورو بېرنيو حالاتو کې کله چې هم تاسې د ياد کتاب فعاليتونه ترسره کوئ.

مينځ پانگه

۱. ولولئ او واورئ
۲. لوبه وکړئ او جوړ يې کړئ
۳. د احساساتو کنټرولول
۴. د آرامتيا لارې چارې
۵. ضميمې ۱ - ۵



۱. ولولئ او واورئ (د ټول عمر لرونکي)

[کيسې په گډه سره لوستل او اوريدل - د کيسو کتابونه او د غريزو کتابونو کارول] دا ستاسې لپاره يو ښه طريقه ده چې د خپلو ماشومانو سره وخت تير کړئ. په لور غږ سره ماشومانو ته د کتابونو لوستل د هغوی خيالونه نور هم پياوړي کوي او د دوی پوهه د نړۍ په هکله نوره هم ښه کوي. د يو زرين چانس دی د ماشومانو لپاره چې خپل نظرونه شريک کړي او خبرې ورباندې وکړي او د دوی سره په زده کړو او د اوريدلو په مهارت کې مرسته کوي. دا کار دوی پخپله د لوست لپاره چمتو کوي. تاسې کولای شئ چې د دوی د ستونزو د حل لپاره غور وکړئ. د دوی ننگونې او کرکترونه په پام کې نيولو سره يا هم تاسې کولای شئ چې په د ارامتيا لپاره يې ولولئ. دا يو داسې فعاليت دی چې د هر عمر لرونکي باندې پلي کيدلای شي.

کچيرته ستاسې ماشومان د يو څه په ويلو کې يا د نورو په خبرو باندې په بوهيدلو کې کومه ستونزه لري نو تاسې کولای شئ چې هغه/هغې ته لوست وکړئ او دوی ته پيژندل شوي ټکي په گوته کړئ او يا دې دوی په لور غږ سره دوی لوست وکړي تر څو په يوه ارامه فضا کې دوی د خبرو کولو تمرين ترسره کړي. هر ځل چې تاسو خپلو ماشومانو ته لوستل کوئ نو تاسې د دوی په ذهنتوب کې دوی سره مرسته کوئ او دوی د دې کار په کولو سره پياوړي کيږي. د هغه کسانو لپاره کوم چې په اوريدلو کې ستونزه لري دوی کولای شي چې انځورونه وگوري او د مخېږې څرگندونې څخه په گټه پورته کولو سره دوی دا منعکس کړي چې څه پيښيږي. تاسې هم کولای شئ چې په اسانه ژبه ورسره خبرې وکړئ يا د لوست په وخت کې د اشارو ژبه وکاروئ.

ځوان ماشومان يا هغه ماشومان چې روانې معلوليت لرونکي دي هغوی د کمې مودې لپاره توجه کولای شي نو پدې وخت کې بايد د لنډې مودې لپاره دوی سره لوست ترسره کړي دا ځکه چې دوی د اوږدمهاله توجه نشي کولای. او هغه وخت دا رامینځ ته کولای شئ کله چې په شريکه سره لوست وکړئ. زده کړه بايد د خوند اخیستلو لپاره ترسره شي او کوم فعاليت چې پکښې ماشومان ترسره کوي بايد ستاينه يې وشي.

سرچینې او لینکونه

زما اتل تاسو یاست. دا کیسه د دې لپاره رامینځ ته شوې وه چې ماشومان د کووید-۱۹ په هکله زده کړه وکړي، څرنگه کولای شي چې د خپریدلو مخنیوی یې وکړي، پداسې حال کې چې د ماشومانو لیوالتیا او هوساینه وهڅوي. تاسې د لاندې لینک په وسیله دلته یوه کاپي په بیلا بیلو ژبو باندې موندلې شۍ د پښتو او دري سره.

<https://resourcecentre.savethechildren.net/library/my-hero-you-storybook-children-covid-19>.

د گران هیواد افغانستان لپاره د هوپو کتابونه. دغه پروگرام د په پښتو او دري ژبه باندې کتابونه وړاندې کوي کوم چې د افغان ماشومانو لپاره وړیا دي. دا کتابونه د افغان ماشومانو او د هغوی د کورنیو لپاره د لیک لوست او د زده کړې زمينه رامینځ ته کوي. د دې ترڅنگ دوی د سیمه ایزو راډیوگانو لپاره د کیسو د ډاونلوډ کولو شپږ راډیوزې پروگرامونه هم لري چې پدغه لینک کې یې موندلې شۍ.

<https://booksforafghanistan.org/audio/>.

حیرانونکي کتابونه. دا ویب پاڼه داسې کیسې وړاندې کوي کومې د هغه ماشومانو لپاره چې عمرونه یې د ۴-۸ کلونو پورې وي مناسبې دي. او یو زرین فرصت دی چې د ماشومانو سره په خوندي او ډاډه زړه ازاډه خبرې وکړۍ. د هغه ستونزو په تړاو کوم چې دوی په خبرونو کې گوري او د هغه ستونزو په هکله کوم چې اکثره په نورو ماشومانو باندې اغیزه کوي.

<https://www.wonderbooks.org.uk/grown-ups-guides>.

د لویانو په توگه، ډیری ځل مونږ د سختو پوښتنو په ځوابونو باندې نه پوهیږو په ځانگړي توگه هغه پوښتنې چې پیل یې د "ولې" څخه وي. حیرانونکي کتابونه مونږ ته یو څو خبرې ټکي وړاندې کوي چې تاسې سره به په کیسو کولو کې د موضوع په هکله پوره مرسته وکړي. تاسې کولای شۍ چې د دې سایټ په کارولو سره یو شمیر لوستل ومومۍ.

<https://www.wonderbooks.org.uk/grown-ups-guides>.

مهربان اوسۍ: د ماشومانو کیسه د هغه شیانو په اړه کوم چې دوی ته مهم دي. دغه لیکنه د پیټ زیتلو میلر لخوا شوې او د جین هیل لخوا روښانه شوې ده. یاد کتاب مونږ ته دا څرگندوي چې مهربانه، مؤدبه او مرستندویه اوسیدل څه معنی لري او پدې خبرو غور کوي چې یو کوچنی کار ډیره ستره پیاوړتیا رامینځ ته کولای شي.

<https://www.youtube.com/watch?v=kAo4-2UzgPo>.

دلته ځینې لارښوونې دي:

- هغه کتابونه د لوست لپاره غوره کړه کوم چې ته سوچ کوي چې ستا ماشوم به ورڅخه خوند واخلي.
- ماشومان د ځان سره خوا کې کښینوی. کچیرته ستاسې ماشوم د لیدلو ستونزه لري نو د هغې لپاره پوره رڼا چمتو کړۍ ترڅو کوم انځورونه چې تاسې یې ورته لولۍ په گوته یې کړي.
- هغه کتابونه په کوم کې چې تکراري او غږېز ټکي راځي یوازې د خوند لپاره نه لوستل کیږي بلکه د ماشومانو لپاره مرسته کوونکي دي ترڅو دوی دغه غږېز ټکي زده کړي.
- د ماشومانو سره د دې خبرو په هکله وغږیږۍ چې دغه کیسه د ماشوم په ژوند کې د پېښو پورې اړه لري او هغه تجربې چې دوی یې ورڅخه درلودلې شي.
- انځورونه ته گوته ونیسۍ او د خبرو د پیل لپاره یې وکاروۍ. په یاد وخت کې تاسې د خپلو ماشومانو څخه وپوښتۍ چې ځینې کراکتیورونه د مخ د څرگندونې په بنیاد تاسې احساس کولای شۍ.
- د کیسې په هکله د ماشومانو څخه پوښتنې وکړۍ او ورڅخه وپوښتۍ چې په راتلونکي کې به څه پېښیږي. خپل ماشوم وهڅوۍ چې دوی د سوچ نه کار واخلي او هیڅ محدودیت شتون نلري د هغه څه په اړه چې مونږ یې د یو خوب په څیر وینو.
- د یوې کیسې تکراري لوستل کومه خبره نده. ځکه تکراري لوستل به د ماشومانو د ژبې مهارت ته وده ورکړي.
- تاسې کولای شۍ چې د کیسې څخه تمثیل وکړۍ، یا ځینې صحنې یې رسم کړۍ او یا ځینې کراکتیورونه یې ترسره کړۍ.
- تاسې خپله هم د ځان لپاره د کیسو کتاب جوړولی شۍ. د ورځپاڼې، مجلې او د خپلو گوتو د سیوري په وسیله، په شگه باندې یو څه رسم کول، او یا هم د نانځکو جوړول (تاسې کولای شۍ چې د پلاستيکي بوتلونو څخه کار واخلۍ) دا یو بل د ساتیږۍ او نوښت رامینځ ته کولو کار دی.

تاسې به وگورۍ چې د ماشومانو سره په یوځای لوستلو کې په زړه پورې تجربه ماشومانو ته ورکوي. کوم چې د دوی ښه والی او زده کړه هڅوي.



۲. لوبول او جوړول

رنگول (هغه ماشومانو لپاره چې عمر يې د ۲ کلونو نه پورته وي)

په يوازې د يو څه رنگول ماشومانو ته زړه تنگی او ستړي کيدونکي وي. د يو ملگري د ملتيا او جوړښت څخه پرته، تاسې به ډيری ځل کتلي وي چې ماشومان د دغې کار په ترسره کولو ډير ژر ستړي کيږي. ستاسې لارښوونو نه ډډه کوي او نور څه ترسره کول غواړي. خو کله چې تاسو ورسره پدې کار کې ځان ښکيل کړئ او وسره ناست شئ، نو د ماشوم علاقه مندي يو ناڅاپه لوړه شي. د خپل ماشوم سره د يو څه رنگول يو زرين چانس دی چې دوی سره ورباندې خبرې وکړي. تاسې کولای شئ چې دوی څخه د دوی د هيلو او خوبونو په وپوښتې، او د دوی د خوښې رنگونو، خورا کونو او غوره توبونو په اړه ورڅخه ځان پوه کړي. تاسې کولای شئ چې دوی ته وښايې چې څرنگه دوی رنگونه سره گډولی شي او څرنگه يې سيوری جوړولی شي. دا کار د لويانو د رواني هوساينې لپاره هم يوه درملنه کيدلای شي.

دلته ځيني نظرونه شته دی:

- يو انځور رسم کړئ (يو کور، آس، يا خپل لاسونه) او خپلو ماشومانو ته ووايست چې تاسې لپاره دغه انځور رنگه کړي.
- د احساساتو څرگندولو لپاره د رسامۍ څخه کار واخلئ. بيلابيل رنگونه بيلابيل احساسات څرگندوي لکه (سور رنگ د غوصې لپاره، تور رنگ د خفگان لپاره، او زير رنگ د خوښۍ لپاره).
- داسې يو څه تاسې رسم او رنگه کړئ کوم چې تاسې پخپله پخپل سوچ کې مومئ. د بيلگې په توگه (ستاسو په زړه کې مينه، ستاسې دننه چې کومه ويره ده).
- د يو بل انځورونه رسم کړئ او هغه خاصيتونه او ځانگړتياوې چې تاسې يې خوښوئ د يو بل په اړه ستاينه يې وکړئ او يو بل سره يې شريک کړئ.

لوبې (د هغه ماشومانو لپاره چې عمر ونه يې د ۳ کلونو څخه پورته وي)

- لوبې ماشومانو ته اجازه ورکوي چې نوښتگر شي ، او وتوانېږي چې د يو څه به اړه سوچ وکړي، مهارتونه زده کړي او فزيکي درک او احساساتې وړتيا په ماشومانو کې رامینځ ته کوي. لوبې ماشومانو ته يو داسې چاپيريال رامینځ ته کوي په کوم کې چې د خطر کچه کمه وي او دوی د خپلې شاوخوا نړۍ پلټنه وکړي. لوبې کول د سالمو دماغو د ودې لپاره ډير گټور دي. د همدغې لوبو له کبله ماشومان ټولنيز خوښه زده کوي او د نورو د درناوي په هکله زده کړه کوي. د نور سره لوبه کول ماشومانو ته دا ورزده کوي چې دوی څرنگه د نورو سره روغه جوړه وکړي، څرنگه شخړې حل کړي او څرنگه يو د بل سره مرسته وکړي. کله چې مونږ ماشومانو ته وخت ورکوو چې پخپله خوښه دې ماشومان لوبې وکړي نو پدې سره دوی يو رنگه احساس د خپلواکۍ ترلاسه کوي او پخپل ځان باوري کېږي. د معنی ډکې اړیکې جوړوي. په هر صورت يو لنډ مهاله جوړښت به تاوان ونه رسوي. تاسې کولای شۍ چې داسې فرصت په دوامداره توگه جوړ کړۍ. اونيزې شپنۍ لوبې د ماشومانو او فاميل لپاره په زړه پورې او ساتيرې وړښي.

دلته يې ځينې سيمه ايزې لوبې دي:

- د باز لوبه. پدې لوبه کې يو ماشوم د باز په صفت غوره شوی وي او نور ماشومان د کونټرول لوبوي. د باز دنده دا ده چې دا به ټولې کونټرې نيسي مخکې له دې نه چې په خوندي ډول دوی خپلو کورونو ته ولاړې شي. کونټرې نيول شوي په هغه وخت کې گڼل کېږي کله چې باز هغه لمس کړي. د ټولو نه وروستۍ کونټرې ازاده پاتې کېږي چې د راتلونکي باز سره لوبه ترسره کړي.
- د توشلو/شينو لوبه. که څه هم د دې لوبې د ترسره کولو لپاره بيلا بيلې لارې شتون لري. خو پدې کې يو ساده توپير دی. يو دايره جوړېږي او د دايرې په مينځ کې يو نيغ خط رسم کېږي. دوه لوبغاړي په ورته شمير سره دغه توشلې/ شينولي پدغه خط باندې اېږدي. هر يو لوبغاړی په خپل وار سره د خپلې توشلې په وسيله د دغه کرښې نورې توشلې ولي که کاميابه شو او توشلې يې وويشتلې او د دايرې څخه يې دباندې کړې نو هغه توشلې بيا راټولوي او په اخره کې چې چا ډيرې توشلې له ځان سره جمع کړې وې هماغه يې گټونکی دی. دغه لوبه د توشلو پر ځای د شپټ يا د وزې د غوټکي هډوکو سره هم لوبيدلی شي. کله چې د توشلو پر ځای دغه هډوکي وکارول شي نو بيا ورته د گيتگو لوبه وايي.

- کانې ويشتلو لوبه. پدغه لوبه کې لوبغاړي اول وړې وړې تيرې راټولوي. يو لوبغاړی وړوکی کانې هوا ته ولي. دغه لوبغاړی بايد د ځمکې نه بل کانې پورته کړي کله چې هغه بل کانې ځمکې لور ته راځي. همدارنگه لوبغاړی بايد د تاس شوي کانې د ځمکې راتلو نه مخکې نور کانې د ځمکې څخه پورته کړي. دا لوبه په پينځو ه کانو باندې ترسره کېږي د بيلگې په ډول د يو کانې نه وروسته بايد ۲ کانې او بيا ۳ کانې پورته کړي. چاچې ډير کانې پورته کړل هماغې لوبه وگټله.

- ټونالال: دا د ماشومانو او لويانو لپاره يو شان پياوړې لوبه ده. څومره چې ډله زياته وي هغومره بهتره ده. لوبغاړي د يوې دايرې په شکل کې ودرېږي او يو کس د دايرې په مينځ کې ولاړ وي. د دايرې لوبغاړي هڅه کوي چې د دايرې په مينځ کې دغه لوبغاړي په يو نرم بال سره وولي. کچېرته د مينځ لوبغاړی د دايرې د لوبغاړي د بال څخه بچ شو نو بيا د دايرې لوبغاړی مينځ ته راځي او دا د هغې پرځای په دايره کې ودرېږي او لوبه همداسې دوام مومي.

نورې لوبې

تود گڼ سور: د دې لوبې د ترسره کولو لپاره بايد يو لوبغاړی يو څه پټ کړي او نور دې ورسره په موندلو کې مرسته وکړي. دوی چې د پټولو ځای څخه څومر لرې يا نېرې وي نو د سور يا تود کلیمې دوی استعمالولی شي. کله چې دوی پټوونکي شي ته نږدې وي نو د تود کلیمه دې استعمال کړي او کله چې ورڅخه لرې وي نو د سور کلمه دې ورته استعمال کړي. کله چې دوی دا لوبه يو ځل تمرين کړي نو بيا يې په اسانۍ سره کولای شي.

د متقاطع کلماتو جدول: دا يو فکري لوبه ده په کوم کې چې يو کس د يوې کلیمې يا يو عبارت په ترتيب سره تمثيل کوي (لکه، د يو فلم عنوان، مشهور کس يا مسلک)، چې د هغه په تعقيب سره بيا ټول عبارت راځي، په داسې حال کې چې ټوله ډله د دې په هکله فکر کوي. د يو کس، شي، يا د يو عمل نومونه د کاغذ په کوچنيو پاڼو باندې وليکۍ. دا کاغذونه بيا په يوه خولۍ، کاسه، يا کوم بل ډبي کې د لوبغاړو لپاره کېږدی چې ورڅخه انتخاب وکړي. چا چې دقيق يا سم فکر کړی وي، بيا بل پسې ځی، تاسی کولای شۍ چې احساسات هم پکښې شامل کړۍ.

د لوبو کور: دا چې ماشومان صحنی د خپلې نړۍ څخه لوبوي، هغوی مهمو مهارتو زده کوي چې بيا کولای شي ورته نوره پراختيا هم ورکړي کله چې دوی نور هم لويان کېږي. فرضی يا خيالي لوبه، لکه د لوبو کور، مرسته کوي چې د يو ماشوم ټولنيز او احساساتي مهارتونو ته پرمختگ ورکړي، د ژبې مهارتونه يې ښه شي، د ستونزو حلولو ته وهڅيږي او نور مهارتونه پياوړي کړي.

د ډولونو لپاره لاندې يو شمير نظرونه دي چې په پام کې بايد ونيول شي:

- که چېرې تاسې زاړه کالي لری يا د کور نور شيان لری، تاسې کولای شۍ چې په يو ځانگړي کانتينر يا ځای کې کېږدی. د خپل ماشوم لپاره چې ورڅخه کار واخلي کله چې هغوی غواړي چې (مور) يا (پلار) يا د کورنۍ بل غړی واوسي، او هماغه ورځيني فعاليتونه کاږی کوي چې ستاسې کور په نورمال ډول سره روان ساتي.
- د خپلو ماشومانو نه پوښتنې وکړۍ په داسې حال کې چې هغوی لوبه کوي يا د هغوی لپاره د سناريو گانو وړاندیز وکړۍ چې ويې لوبوي يا يې تمثيل کړي او د کريکټر په اړه پريکړه وکړۍ. دا به مرسته وکړي چې په دوی کې نرمي رامینځته کړي په داسې حال کې چې هغوی د نورو نظرونه په نظر کې نيسي او ستونزې حل کوي.
- د زړو قوطيو يا بکسونو نه او د ايسته اچول شوو کاليو او د پارچو نه گټه پورته کړۍ او ماشومانو ته داسی فرصت ورکړۍ چې هماغه رول ولوبوي. تاسې کولای شۍ د خوراكي توکو د تشو قوطيو نه او نورو کانتينرونه هم گټه واخلي.
- ستاسې ماشوم همدارنگه کولای شي چې د نانځکو يا د لوبو د نورو شيانو نه گټه پورته کړي او تردې چې د اهلي حيواناتو نه چې کردار يا تمثيل ادا کړي. د غيرژوندي شيانو سره د خبرو کولو تمثيل به هم مرسته وکړي چې د ژبې مهارتونه يې پياوړي شي او همدارنگه د زړه نرمي او د ستونزو حلولو مهارتونه به يې هم بهتره شي، په داسې حال کې چې ستاسې ماشوم د دی خيال کوي چې د هغوی بې ژبي يا گونگی ملگری کيدای شي د هغه په ځواب کې څه ووايي يا وکړي.



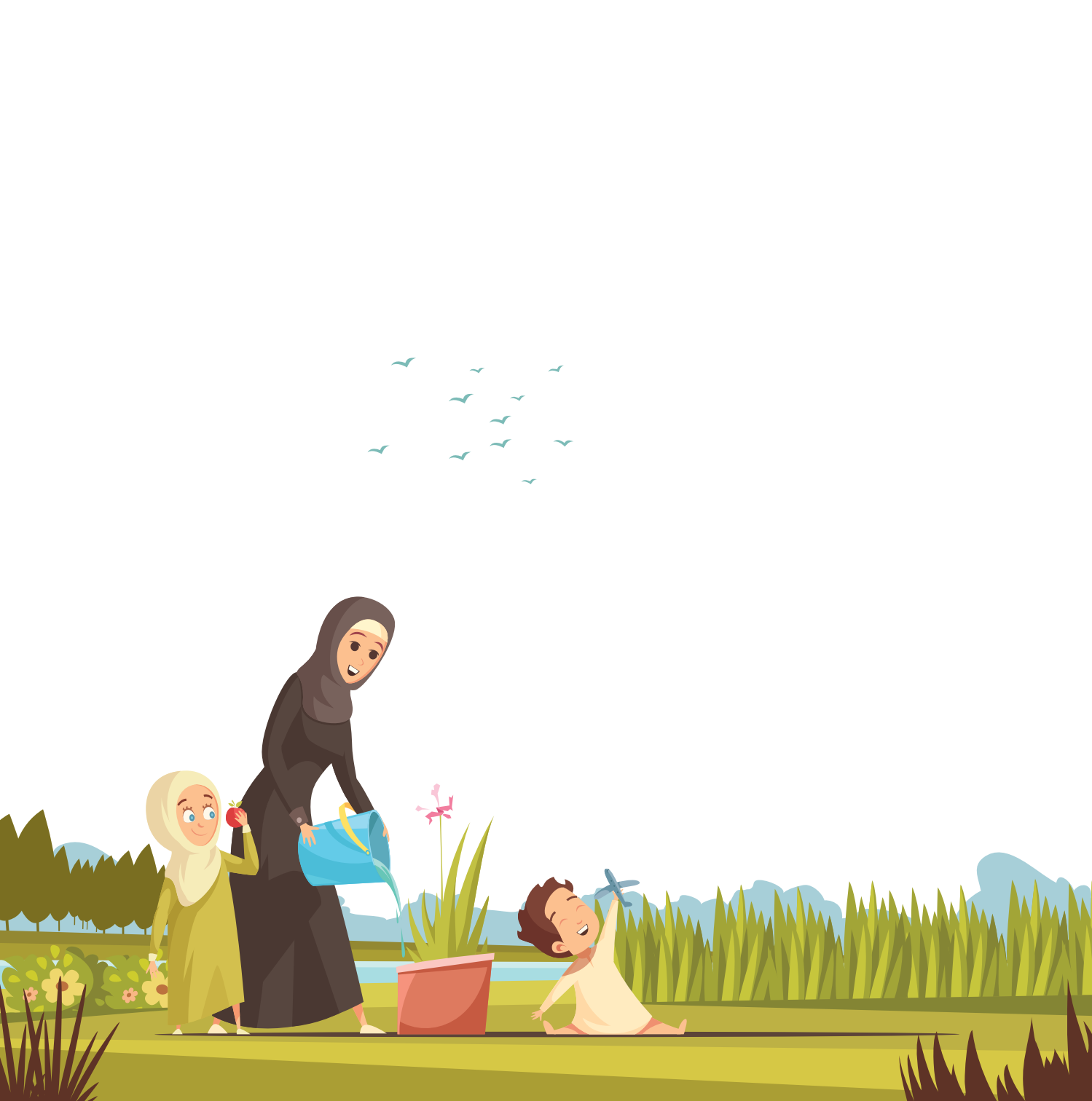
پخلی کول (هغه ماشومان چې عمر یې د ۸ کالو څخه پورته وي)

د خپل ماشوم سره یوځای د پخلي په کولو سره تاسې کولای شۍ چې د صحي خوراک ، زموږ د بدن لپاره او همدارنگه د زړه د تغذیې لپاره یې ورته اهمیت څرگند کړئ. د خپلي کورنۍ لپاره د خوندور او مغذي خوړو په پخولو باندې یوځای وخت تیرول د اړیکو د بیاوړې کولو لپاره بهترینه لاره ده. له خپل ماشوم سره په گډه پخلی کول د ډیرو اړینو مهارتونو په اړه عملي تجربه رامینځته کوي لکه لوستل، اندازه اخیستل او د لاروښوونو څارنه کول. دا ډیر یو ښه فرصت دی چې حرکتی مهارتونه، د ستونزو حل کولو مهارتونه او د ریاضی او ساینس ابتدایي خیالونو ته وده او پرمختگ ورکړل شي. د خپل ماشوم سره په گډه پخلی کول خپلواکۍ او مسؤلیت ته زمینه برابروي او دوی نور هم هڅوي. ډیر وخت په گډه یا په شریکه تیرول به د یومثبتې اړیکې لپاره په راتلونکي کې زمینه برابره کړي او کیدای شي چې ستاسې ماشوم ته د ستونزمن یا د فشارنه ډکو حالاتو کې آرامتیا رامینځته کړي.

دا ډیر وختي ندی چې د خپل ماشوم سره په گډه پخلی پیل کړئ، لاندې یو اندازه معلومات دي چې له تاسو سره مرسته کوي ترڅو یې پیل وکړئ:

- خپل ماشوم ته ورزده کړئ چې په څه ډول سره خپل لاسونه په ومینځي او د ښه پاکوالیتوب نه کار واخلي.
- د مایعاتو تولید او گډوډی تمه باید پام کې د ماشومانو نه ونیول شي کله چې له خپل ماشوم سره په گډه پخلی کوي. تاسې کولای شۍ چې د دغو شیبو څخه گټه وکړئ چې خپل ماشوم ته دا ور زده کړئ چې په څه ډول سره خپله پاکي او صفایي وکړي. هغوی ته ښکاره کړئ چې چیرته تاسې جارو او پاکوالی ساتئ او همدارنگه د خوړو پاتې شوني او کثافت په څه ډول سره وړاندې واچول شي.
- د پخلي لارښود په گډه ولولئ چې د لوستلو د پوهې په برخه کې ورسره ملاتړ وشي او د نوو پروسو لکه د شیانو د گډولو او اندازه کولو په برخه کې زده کړه وکړي.
- که چیرې ستاسې ماشوم کوچنی وي یا د معلولیت سره ژوند کوي، تاسې کولای شۍ یو شمیر ساده کارونه ترسره کړئ، د هغوی د وړتیا او توانایی سره سم. تاسې په گډه سره کولای شۍ چې خوراكي جوړښت د شیانو اندازه کړئ، میوې او ترکاری وشمیرئ او یا هغه لوبښي ته پام وکړئ یا ورته وگورئ چې وڅوټیري یا دا چې کله ټایمر زنگ ووهي.
- خوندي و اوسئ! په پخلنځای کې خپل ماشوم پرته له څارنې یا پاملرنې نه مه پرېږدئ یا هغوی ته اجازه مه ورکړئ چې نغري یا لوبښو ته ډیرزیات نږدې ورشي. که چیرې تاسې فکر کوی چې هغوی دې ته چمتو دي چې نوي کارونه وکړي لکه د چاقو په وسیله د یو څه میډه کول یا ټوټې کول، ځان باوري کړئ چې په دقیق ډول سره د هغوی څارنه وکړئ او که اړتیا وي نو لارښوونه یې هم وکړئ.





باغواني کول (هغه ماشومان چې عمر يې د ۳ کلونو څخه زيات وي)

په گډه د خپلو ماشومانو سره باغواني کول د وخت تيرولو لپاره يوه ډيره ښه لاره ده او د طبيعت سره مينه او هغه ته درناوي ورکوي. دا کار کولای شي چې د مثبتې انگريني او حوصيليې د پرمختگ په برخه کې مرسته وکړي په داسې حال کې چې تاسې په ليوالتيا سره د ميوو او ترکاريو لپاره انتظار وباسئ. چې وده وکړي او زرغونه شي. باغواني د ماشومانو پوهې ته پراختيا ورکوي ځکه چې هغوی د خپلو حسونو له لارې د نړۍ په اړه پلټنه او زده کړه کوي: ليدل، اوريدل، بويې کول، او د باغ د ودې کولو احساس کول. د باغواني بدلیدونکی طبيعت له هوا نه نيولې تر د بوټو د ناروغيو د پيل پورې، د فکرکولو او د ستونزو د حل کولو مهارتونه بهتره کوي. همدا چې ماشومان د بوټو د ودې او زياتوالي په اړه پوه شي، هغوی به نورهم گړندي شي. د ځوابونو په لټولو کې او همدارنگه به د خپل د زده کړې کنټرول په لاس کې واخلي. دا چې خپل د باغ ښه ساتنه او د بوټو د پياوړتيا او ښه حاصل د لاسته راوړلو سبب کيږي، دا کار د زيات جسمي فعاليت سره مرسته کوي او د عضلاتو او هډوکو ودې ته زمينه برابروي او هم يې هڅوي.



د پیل کولو لپاره یې ځینې نظرونه په لاندې ډول دي:

- د تخمونو په غوره کولو کې خپل ماشوم ته هم ونډه ورکړی، دا کار به مرسته وکړي چې هغوی د بڼ د پیل په مرحلو کې شامل شي. دا چې تاسې د هغوی وده د وخت په تیریدو سره پیاوړې کوی، ستاسې ماشومان به د تخمونو او د میوو یا ترکاریو ترمینځ اړیکه وپېژني، او پخپله د برخې اخیستلو له کبله به ښه قناعت ترلاسه یا تجربه کړي.
- د عمر په اندازه ورته دندې یا کارونه وسپاری، لکه د بوټو هره ورځ اوبه کول، للون کول ترڅو د مسؤلیت او ډله ایز کار احساس په هغوی کې پیدا کړي او دوی وده وکړي.
- للون کول او اوبه وړل د بدن د غزولو او عضلاتو د تمرین لپاره ښې لارې دي. د دې کار څخه ډاډ ترلاسه کړی چې دغه فعالیت ستاسو د ماشوم عمر او وړتیا لپاره مناسب وي. د وسې نه زیاته هڅه کولای شي چې ستاسې ماشوم ته زیان ورسوي یا د هغوی د ودې د ودردلو سبب وگرځي. دا چې ماشومان پدې باندې پوه شي چې په څه ډول سره ترکاری او میوې د هغوی پخلنځایونو ته او بیا د هغوی قابونو ته راځي، نو هغوی به ښه خواړه وپېژني او د دې خوښي به نوره هم ترلاسه کړي چې د نوو شیانو د ترسره کولو هڅه وکړي.
- د بوټو د ودې او څارنې لپاره او د لمر د ږنا اندازه کول یا د اوبو اندازه کول، او همدارنگه د میوو یا فصل شمیرل، دا ټول په ریاضي او ساینس کې د وړتیاوو د پیاوړي کولو تفریحي لارې دي.
- د خپل ماشوم سره د بوټو د تغذیایي گټو په اړه خبرې وکړئ په داسې حال کې چې بوټي وده کوي او تاسې خپل حاصلات راټولوی، د دې کار په ترسره کولو کې د خوړو او د مناسب غذایی رژیم ترمینځ یوه اړیکه رامینځته کړی.

که چیرې تاسو باغ نلری نو تاسو کولای شی چې د خپلو خوړو او نورو بوټو د کرلو نه گټه واخلي، سره لدې چې په کوچني یا کمه اندازه وي. دا کار کیدلای شي چې د کوچنیو بوټو لکه لوبیا یا گلانو په کرلو سره خپل کور کې ترسره کړی. تاسو کولای شی چې زاړه قوطیو نه لوبني جوړ کړی او په ځینو حالاتو کې تاسې کولای شی چې د زرو بوټو د پاتې شوو ریښو نه چې د اوبو په گلاس یا مرتبان کې پاتې وي، نوي بوټي شنه کړی. دا کار د کاهو او د شته پیازو د ریښو نه په گټې سره کیري.

هنر او لاسي کار (هغه ماشومان چې عمر يې ۳ کلونو څخه پورته وي)

د هنر او لاسي اوبدلو کارونه ستاسو د ماشوم د ودې او پرمختګ لپاره مهم دي. ماشومان هغو عضلاتو ته چې د هغوی په لاسونو کې دي وده ورکوي کله چې دوی خپلو گوتو نه کار اخلي او د موادو نه کار واخلی او پنسل، قینچي يا د رسم برش ونيسي. دوی کولای شي د رياضي ابتدايي مفکورو ته وده ورکړي د موادو د شمارلو له لارې، د شکلونو او نمونو د جوړولو له لارې. د هنر او لاسي اوبدلو له لارې ماشومان کولای شي چې خپل کلتور او خپل شاوخوا نړۍ درک کړي او ورته ارزښت ورکړي. کله چې دوی تصويرونه يا شيان جوړوي، دوی کولای شي چې خپل احساسات رامینځ ته کړي، د خپل ځان د احساساتو څرګندولو تمرین وکړي، او خپل په کار باندې د نیوکې په ډول سره سوچ وکړي. هنري کارونه کول د باور او ظرفیت د پیاوړتیا سبب کېږي او کولای شي چې د والدینو/ساتونکو او د ماشوم اړیکه پیاوړې کړي. همدا رنگه د رواني فشار د کمولو او په احساساتو باندې د کارکولو لپاره یوه ښه لاره ده. دا هغه څه دي چې تاسې کولای شۍ په کور کې یې ترسره کړۍ او د هرې اندازې منابعو په وسیله چې تاسې یې غواړۍ کولای شۍ. تاسې کولای شۍ چې د خپل کور شاوخوا وګورۍ چې تاسې څه لرۍ، کاغذ، پلستر، رنگه قلمونه، او رنگ. زاړه يا هغه شيان چې اړتیا ورته نشته لکه قوطۍ، گانۍ، مرتبانونه، زاړه کالي، يا د مجلو او ورځپاڼو پاڼې کیدای شي چې د یو څه ظرفیت او خیال په وسیله ورنه ګټه وشي. خپل ماشوم وهڅوی چې د خپل ذهن نه بهر يا پراخ سوچ وکړي او هغه څه جوړ کړي چې د هغوی زړه یې غواړي.

د پیل کولو لپاره یې ځینې نظرونه په لاندې ډول دي:

- له خپل ماشوم سره مرسته وکړی چې هغوی ته په وړاندیز کولو يا یادونې سره نوی رنگونه او شکلونه زده کړی او همدارنگه د مختلفو نمونو اومفکورو سره بلدتیا پیدا کړي.
- خپل ماشوم ته د هنري چیلنجونو په ورکولو سره د ستونزو د حل کولو د مهارتونو د پرمختګ ملاتړ وکړي. د بیلګې په توګه، تاسې کولای شۍ چې له هغوی نه غوښتنه وکړۍ چې د هغو شيانو نه په ګټې اخیستنې سره چې د باندې پیدا کېږي لکه، وړې لښتې، تیرو او پاڼو نه څنګل جوړکړي. او يا تاسې کولای شۍ چې له هغوی نه وغواړۍ چې د یو انځور په رسم کولو او د هغې په ټوټې ټوټې کولو سره او بیرته یوځای کولو سره خپله یو معما جوړه کړي.
- د وخت نه ګټه وکړۍ او د هغه څه په اړه چې جوړوی، او د پروسې په اړه یې خبرې وکړۍ او په مختلف نظرونو او موضوع ګانو باندې بحث وکړۍ. تاسو همدارنگه کولای شۍ چې د خپل ماشوم سره د هغوی د احساساتو او خوبونو په اړه خبرې وکړۍ او د خپل ځان په اړه لږ څه د هغوی سره شریک کړۍ او خپلې اړیکې پیاوړې کړۍ.
- د ملګرو او کورنیو لپاره د تحفو يا کارتونو جوړول یوه ارزانه او تفریحی لاره ده چې مینه څرګنده کړي او همدلی پیاوړې کړي. که چېرې کوم څوک ښه احساس نلري، تاسې کولای شۍ چې هغوی ته د ښه والي او د هیلې کارډ جوړ کړۍ. ددې لپاره چې یوځانګړي ملګري ته څرګنده کړۍ چې څومره تاسې د هغې پاملرنه کوۍ، تاسې کولای شۍ چې هغوی ته د ملګرتیا بڼګړي جوړ کړۍ.



ساز (د هر عمر لرونکي لپاره)

داسې موندل شوي ده چې موسیقي زيات شمير درماني گټې لري د ټول يا هر عمر درلودونکو خلکو لپاره. موسیقي د ټولنيز او ذهني پرمختگ سره مرسته کوي، د ځان د اظهار زمينه برابروي، او د خلاقیت د الهام سبب کیږي. د موسیقي اوریدل کیدای شي چې آرام بخشه یا انرژي ورکونکي واوسي او دا د موسیقي صنف (class) پورې اړه لري. سندره ویل، نخا کول، او د موسیقي د یوې آلې غږول همدارنگه اطمینان د تقویې سبب گرځي. د موسیقي د آلاتو تمرین کول د لاس او سترگو د اطمینان سبب کیږي او د حرکتی مهارتونو د ښه والي سبب کیږي. ډانس کول د جسمي تمرین یو ښه ډول دی چې د همغږۍ او توازن د بهتری سبب کیږي او همدارنگه د ځان د احساس د څرگندولو د ښه والي سبب کیږي. سندره ویل او د موسیقي لیکل د ځان د احساس د څرگندولو یوه عالی لاره ده او د مغزی توان د پیاوړتیا سبب کیږي. ترټولو نه ښه، تاسې کولای شۍ چې دا ټول کارونه یوځای ترسره کړئ.

لاندې یو شمیر نظرونه دي چې د پیل کولو لپاره له تاسو سره مرسته کوي:

- خپل ځان لپاره د موسیقي آلات جوړ کړۍ او د زاړه یا ایسته اچول شوو شیانو نه لکه بوتلونه، مرتبانونه یا قوطیو نه گټه وکړۍ. تاسې کولای شۍ چې دا شیان د وړو تیرو په ډکولو سره، د مختلفو بټونو یا د کوچنیو شیانو په وسیله ډک کړۍ کوم چې به مختلف غږونه وباسي کله چې تاسې یې ښوړۍ. تاسې کولای شۍ چې یو لوبښی یا هرکاره او یو قاشوغه د ډول په توگه وکارۍ.
- که چیرته تاسې د موسیقي وړتیا لری، تاسې کولای شۍ چې د سرور یا وزن مفکوره وروبیژنی او او ضربان اجرا کړۍ په کور کې د جوړ شوي وسیلې له لارې یا خپل د لاسونو د ټپولو په وسیله.
- داسې موسیقي شریکه کړۍ چې د کلتور له نظره ستاسو کورنۍ او ټولنې ته اهمیت ولري او د هغه اهمیت واضح کړۍ. دا کار به په ځان باندې د اطمینان او کلتور ویاړ لپاره او همدارنگه ستاسو د شخصي او مشترکې تاریخچې د درک لپاره زمينه برابره کړي.
- په پس منظر کې ارامه موسیقي کیدلای شي چې د کوچنیانو لپاره ارامونکي واوسي په ځانگړي ډول د خوب په وخت کې. دا له هغوی سره مرسته کوي چې استراحت وکړي او په چټکۍ سره ویده شۍ.
- کوچنیو او کم عمره ماشومانو ته او هغو ماشومانو ته چې معلولیت لري ساده او لنډې سندرې ووايې. تاسې کولای شۍ چې یو یا دوه کرښې د لبلبو، کالی اغوستلو، خوراک یا نظافت لپاره جوړې کړۍ ترڅو د یو کار د ترسره کولو په وخت کې یې ووايې. دا به له هغوی سره مرسته وکړي چې په کار یا هماغه دنده باندې ښه پوه شي او دا یوه تفریح ده.
- ریتم جوړ کړۍ! کوچني ماشومان او هغه ماشومان چې معلولیت لري د تکرار نه خوند اخلي. تاسو کولای شۍ چې د خپل ماشوم د خوښې سندره بیا بیا تکرار کړۍ او یا یې ووايې، او خپل ماشوم وهڅوی چې له تاسې سره ملتیا وکړي په داسې حال کې چې هغوی په طبیعي ډول سره کلمات یاد کوي. دا چې ستاسو ماشوم کلمات زده کړل، تاسو کولای شۍ چې لوبه تازه وساتۍ او خپل ماشوم وهڅوی چې کلمات بدل کړي ترڅو سندره بی ساري او په زړه پورې کړي.



۳. احساساتي کنترول

د خپل ماشوم سره مرسته وکړئ چې خپل احساسات پیدا او ورباندې پوه شي. ځینې وختونه کیدای شي چې روزانه ژوند ډیر زیات ستونزمن، د فشار نه ډک او ویرونکی شی. خپل د احساساتو درک کول او د هغې کنترول کول په بهتر ډول سره کیدای شي چط یو لوی کار واوسي. هغه ماشومان چې پوهیږي چې په څه ډول سره خپل احساسات وپیژني او دهغوی شدت مدیریت کړي په عمومي ډول سره روزانه حالاتو په مقابل کې او همدارنگه د خفگان نه ډکو حالاتو کې ښه عکس العمل ښکاره کوي. احساسی کنترول د بین الفردی اړیکې، د شخړو د مدیریت ښه مهارتونه او علمی بریالیتوب سره قوی اړیکه لري. کله چې یو ماشوم وکولای شي چې خپل احساسات وپیژني، هغوی به په ښه ډول سره دې ته آماده شي چې تصدیق یې کړي او په هغو ننگوونو باندې کار وکړي چې کیدای شي هغوی ورسره مخامخ شي. د هغوی د احساساتو پیژندل به ستاسو د ماشومانو احساسی ذکاوت زیات کړي او له هغوی سره به مرسته وکړي چې پوه شي او څنگه نور خلک په پیژندل شوو حالاتو کې احساس کوي او عکس العمل ښکاره کوي.

لاندې یوشمیر نظرونه دي چې په نظر کې باید ونیول شي کله چې تاسو د خپل ماشوم سره مرسته کوی ترڅو خپل احساسات مدیریت کړي:

- د دوامداره معمول درلودل اړین دي ترڅو ماشوم سره د خپلو احساساتو په اداره کولو کې ملاتړ وکړي. ورځینی کار ماشومانو ته ددې توانایي ورکوي ترڅو کنترول او راحت احساس کړي ځکه چې دوی په دې اساس خپل ورځینی تمې پیژندلی شي او هم دا یوه بهتره لار ده ستاسو د ماشوم لپاره ترڅو په دې وپوهیږي چې دده څخه د څه تمه او هیله ده.
- پوهیدل او منل یې چې زیات عکس العملونه، هغه چې د هرچا لپاره عام دي اړین او مهم دي. د احساساتو نورمال کول اندیښنه او تشویش کموي او هم ستاسې ماشوم سره مرسته کوي ترڅو د خپلو احساساتو سالم منلو ته وده ورکړي.
- یوځلې چې ستاسې ماشوم د خپلو احساساتو څخه خبر او یا پرې وپوهیږي نو دپومثبت مقاومتې ستراټیژیو دافزار بکس په رامینځ ته کولو باندې دوی به بیا ددې وړشې ترڅو وپوهیږي چې نوموړي احساسات په څه آرامیږي. دابه یوه آزمایښتي او د خطا پروسه وي چې د دوی د اعمالو په مشاهده کولو او ددوی د تیرو موندل شوو ستراټیژیو په وریادولو یې تاسې ملاتړ وکړئ.
- دځان ښودنې او بیان په تمرین کولو سره دا زموږ روتین (ورځینی کار) گړځي چې موږ ممکن خورا لږ منفي مقاومت ستراټیژیو کې ښکیل شو کوم چې مو د اندیښني او پریشانی، ډیپریشن (ژور خفگان) یا نورو رواني روغتیایي اندیښنو لامل کیږي. خپل ماشوم ته مو وخت ورکړئ ترڅو هر هغه څه درسره شریک کړي چې دوی یې د ورځې په اوږدو یا په یو حساس وخت کې د راپورته کیدو احساس کوي. البته دغه وخت ورکول به یا خصوصي او یا شریک وي په کورنیو کې.
- ماشومانو مو د وړانې یا غلطیو لپاره مه مجازات کوی بلکه پرځای یې ورسره په گډه د مشکل دحل لپاره کار وکړئ. پر وړاندې یې ښه رویه او چلند د ستاینې او تشویق سره غوره کړئ. همدا ستاسو د ماشوم لپاره یو ښه فرصت د پوهیدو دی چې تاسې ورسره مینه لرئ او خیال یې ساتئ.
- د صحتمنده انتخاب او پریکړو او د مناسبو عکس العملونو اظهار وکړئ د ماشومانو پر وړاندې او که چیرې موږ خپل احساسات کنترول نه کړو نو د ماشومانو یې هم تمه نشو ساتلی.



ځينې احساسات لکه غصه، او انديښنه مضر ثابتيدلای شي که چيرې ناخل پاتې شي. او په ځينو مواردو کې ناخل او نا کنترول شوي احساسات حتی له فزيکي پلوه کولای شي د سردرد، معدې درد او يا نورجدي ستونزې څرگندې کړي لکه دزخم په څير. کله چې ستاسو ماشوم د کومې انديښنې يا ورخطايې څرگندونه کوي نو تاسې ورته ووايست چې تاسو په هغه/هغې باور لرئ، او نوموړي احساسات درلودل سم او عادي دي. نوموړي احساسات او مفکورې يې قبولي او ومنئ که څه هم د انديښنې وړ او غلطې وي. خبراوسئ ځيني وخت چې ماشومان انديښنې او پرشيانې ولري، داسې علايم احساسوي چې تاسو يې نشئ کتلاي. انديښنه ممکن ستاسو ماشوم ته ويږه او خفگان ورکړي حتی دوی ممکن دعصبي کيدو او سالنډې احساس وکړي.

دلته ځينې داسې علايم او نښې شتون لري چې تاسې پوه شئ که چيرې انديښمن ياست چې ستاسو ماشوم گویا جدي انديښنه او ستونزه لري. دغه نښې مشتملې دي د کارونو او خلکو سره نالگي او ځان ويستنه، ډير په يوشي پسې نښتې يا زيل کول، خوب کې ستونزې، ډيره غوصه کول او ژر مروريدل.

که چيرې مو ماشوم انديښنه حد او تناسب څخه وتي وي، غير واقعي او نه ختميدونکې وه او يا يې نافرمانې زياتيدله نو رواني روغتياپال يا ډاکټر ته مراجعه وکړئ.

غصه: غصه يو موډ يا احساس دی چې په بدن کې دخورا روښانه نښو په رامینځ ته کولو سره کولای شي د شخص په چلند کې بدلون راوروي. غصه اکثره د يوې واقعي يا تصور شوې پېښې په وړاندې غبرگون دی. مونږ هغه وخت غصه کيږو کله چې ديو ملگري يا نژدې کس سره مخالفت ولرو يا د اوږدې مودې لپاره محدود او بندي پاتې شو (لکه ديو ويروس يا بل مشکل دخطر کمو په خاطر) او يا هم ممکن په خپلو ټولنو کې د اوږدې شخړې او تاوتریخوالي له امله په قهر يا غصه شو. دهر چا دغوسې ترشا يو نه يو لامل موجود وي، دا دې عدالتی په وړاندې يو عادي او معتبر عکس العمل دی البته که چيرې يې په مناسب ډول اظهار او کنترول وشي.

هغه نښې چې ستاسو ماشوم ممکن په غصه وي مشتملې دي له گړندۍ ساه اخيستنې او تنفس، دزړه ضربان زياتيدل، سوچ يا ټينشن، معدې سوخت او ژړا څخه. کله چې يو شخص په غصه وي ممکن د چيغو وهلو، تېښتيدلو يا ليرې تلو او حتی ځان يا نورو ته دزيان رسولو احساس وکړي دغصې مثبت مديریت دماشومانو او لويانو د دزده کړې لپاره يو له خورا مهمو مهارتونو څخه ده، چې زده يې کړي. د غصې معامله کول په مثبت ډول په لويانو کې، ځان ته درناوی او په ځان باور زياتوي او په ټولنه کې دښکيلتيا او مسؤليت اخيستنې لپاره يې چمتوکوي.

دلته ځينې لوبې او فعالیونه دي چې ستاسو ماشوم سره د احساساتو د اداره کولو په زده کړه کې مرسته کوي.

که چيرې تاسو خوښ ياست او پوهيږئ، دا مشهورې او پيژندل شوې خبرې او عملونه د غټوماشومانو سره مرسته کوي ترڅو خپل احساسات اظهار کړي. دلته ځينې نوې کړنې دي چې د مختلفو احساساتو په وخت کې يې تمرین کړئ:

- کچيرې خوښ ياست او پوهيږئ نو لاسونه وپرکوی.
- کچيرې حيران يا په تعجب کې ياست او پوهيږئ نو ووايست چې، "او زما خدايه!"
- کچيرې خوب درتلو يا خوبوړي ياست او پوهيږئ نو سترگې پټې کړئ.
- کچيرې په قهر يا غصه ياست او پوهيږئ نو خپلې پښې په ځمکه ووهئ يا ودرېوئ.



غصې مدیریت کارتونه:

د خپل ماشوم څخه وغواړئ تیز یا فوري (ضمیمه یا انیکس ###) وټاکي او ځواب یې کړي ترڅو په غصه کې یوه پوهه او ځیرکتیا ترلاسه کړي او غصې د کنترول مهارتونه یې بیاوړي شي. دغه کارتونه په یو خوندي ځای کې وساتئ، هغه وخت یې را واخلي کله چې ستاسو ماشوم غصه کیدلواو یا یې زړه وو.

د خفگان یا تشویش مدیریت کارتونه:

لکه دپورته په شان له خپل ماشوم څخه وغواړئ چې یو تیز یا فوري (انیکس ###) وټاکي او ځواب یې کړي ترڅو په خفگان یا تشویش کې یوه پوهه ترلاسه او د خفگان په وړاندې یې مثبت ستراټیژیکي مقاومت بیاوړي شي.

فعالیتي پلان جوړول:

د فعالیتونو یو داسې پلان جوړ کړئ چې د خپل ماشوم سره د هغو حالاتو په تفتیش او پیژندلو کې مرسته وکړئ چې په اسانۍ سره د دوی د خفگان، غصې او یا بل منفي احساس لامل کیږي. دغه پلان (انیکس ###) ددې لپاره وکاروئ ترڅو د ځان ښه پوهاوي ته وده ورکړئ او خپل ماشوم دې ته آماده کړئ چې د وخت ځینو ترڅو حالاتو یا ناخوالو سره د مخ کیدو او بیا یې د حل لپاره پوره چمتووالی ولري. تاسو کولای شئ د خپل ماشوم سره تریبوت وروسته خپل یو فعالیتي پلان جوړ کړئ او زیاتره داسې فعالیتونه غوره کړئ چې تاسو یې انجام او بحث پرې وکړای شئ. دا به ستاسې لپاره هم یو غوره فرصت وي چې خپلو فعالیتونو او پلانونو باندې بحث وکړئ او هم پدې پوه شئ چې څنگه یو شخص د بل سره توپیر لري.

د مخونو یا حالت څېره احساسول:

خپل ماشوم سره مرسته وکړئ ترڅو خپل احساسات وپیژني او په خاصو نومونو یې ونوموي. د مخونو یا حالت چهرې د وړقې نه استفاده وکړئ او پیل یې داسې وکړئ چې اول باید دوی دا قبول کړي چې دوی مختلف احساسات لري بیا ورڅخه وغواړئ یوه داسې د مخ ښه په گوته کړي چې د دوی موجوده احساس منعکس کړي. دغه کار تاسو هغه وخت وکړئ کله چې تاسې غواړئ پوه شئ چه ستاسو ماشوم څنگه احساس کوي او دغه کار او خبرې د هغوی په احساس کې څه بدلون راوړي. نوموړی کار هره ورځ وکړئ ترڅو احساساتو ته بدلون ورکړئ ځکه دا کړنه پخپل ځای کې ډیر ښه او اثر لرونکې ده.

ژورنال ساتل:

: ژورنال او ورځینې ریکارډ وساتئ: دغه کار د غټو ماشومانو لپاره بهتره دی خو کولای شي ورو ماشومانو لپاره هم کار وکړي په اساس د دوی د وړتیاوو. د دغې کار نه هدف دا دی چې په احساساتو خپل کنترول زیات کړو، ویې منو او هر مشکل ته د امکان تر حده حل را پیدا کړو. په ژورنال کې د احساساتو په لیکلو سره، ماشومان ځینې احساسات او مفکورې شاته پرېږدي او د خپل ورځینې کارونو سره پر مخ ځي.

غټ او معلولیت لرونکي ماشومان کولای شي دغه پروسه دانځور شوو عکسونو له لارې اسانه کړي. تاسو خپل ماشوم دپته وهڅوئ چې د ورځې په آخر کې خپل ژورنال تازه او خپل احساسات منعکس کړي. او که چیرې مو ماشوم په لیک او لوست نه پوهیدو نو د هر احساس او اندیښنې لپاره یوه ځانگړې ښه غوره او ژورنال کې اضافه کړي. همدارنگه تاسو کولای شئ یو لړ مختلف احساساتي مخونه (چهرې) انځور کړئ (غصې، خفگان، خوښی او نورو لپاره) او له خپل ماشوم څخه وغواړئ ترڅو خپل موجوده احساس یا هغه چې د ورځې په اوږدو کې یې لرلې، دیوې ځانگړې ښې په انتخاب سره منعکس کړي.

تاسو کولای شئ ددوی د ورځې په اړه پوښتنه وکړئ ترڅو پوه شئ چې څنگه او ولې دوی داسې احساس کوي او د اړتیا په صورت کې د ستونزې په حل کې ورسره مرسته وکړئ.





گل او شمع

دا یو ډیر ساده تمرین دی چې ساه اخیستل اسانه کوي - یوه ښه طریقه ده د آرامۍ احساس لپاره. فرض کړئ ستا په یو لاس کې خندانه او موسکي گل دی او په بل لاس کې بلیدونکې یا سوځیدونکې شمع ده.

- د پوزې په وسیله په کراره ساه واخله لکه څه ډول چې یو گل بویوې.
- بیا د خولې له لارې ساه اوباسه، لکه یوه شمع چې گلوې (بندوې).
- او همدا طریقه څو ځله تکرار کړه.

لیمو

دا تمرین د بدن د عضلاتو د تشویش په کمولو کې مرسته کوي، فرض کړئ تاسی په لاس کی یو لیمو لرئ.



- یوې ونې ته ځان ورسوئ او په دواړو لاسونو کی مو لیموگان راواخلئ.
- لیمو گان ښه په زور سره وزیښئ، وزیښئ، وزیښئ تر څو د لیموگانو څخه ټولې اوبه ووځي.
- لیموگان په ځمگه باندې وغورزوئ او خپل لاسونه مو راحته کړئ.
- بیا دا عمل تر هغې تکرار کړئ چې د یو گیلانس په اندازه د لیمو اوبه له ځانه سره ولرئ.
- د وروستي لیمو د زیښلو او غورزولو څخه وروسته مو لاسونه وڅوځوئ تر څو راحته شي.

۴. د راحتۍ او آرامتیا تخنیکونه:

دښوونځیو تړل، ناروغ ملگري او کورنۍ غړي، په کورو کې جلاوالی یا جدایی - دا او دپته ورته نور ټول عوامل کولای شي د بحران (لکه نړیوالې روغتیايي ناروغې یا شخړه) په جریان کې د ماشومانو لپاره د خفگان او فشار سبب شي. دغه برخه ځینې فعالیتونه په گوته کوي چې په کولو یې ستاسو ماشوم ته راحت او آرامتیا وربخښي.

پیل کول:

- له گډوډیو او شورماشور څخه لیرې ارامه ځای ومومئ.
- دیوماشوم یا زیاتو سره د دغې کارونو په تمرین کې باید ستاسې لارښوونه واضحه وي او خپله پکې دخپل اوسئ.
- اړینه نه ده چې دا فعالیتونه ټول په یو وخت او یوځل وکړئ بلکه اړینه داده چې ماشومان پکې دخپل اوسي او که چېرې ماشومان پکې بې علاقې وي یایې ورته زړه تنگیدلو نو دوخت په انټروال سره یې ترسره کړئ.

تنبله پیشو

دا تمرین د عضلاتو د تشویش څخه د خلاصون لپاره دی.

- فرض کړئ تاسی یوه تنبله پیشو یاستئ چې له یوه خواړه او اوږد خوب څخه تازه وینس شوي یاستئ.
- اوږده ستوماني مو وویستله.
- او بیا مو یو میاو وکړ. (میاو د پیشو اواز).
- اوس نو خپل لاسونه، پښې او ملا د پیشو په څیر په قرار وغځوئ او ځان راحته کړئ.



کله چې دوه نفر بحث کوي دوی کولای شي چې...

کله چې زه ډیر غصه شم زه کولای شم چې...

زه په خپل بدن کې غصه چیرې احساسوم؟

زه په څه باید پوه شم کله چې زه غصه کېرم؟

د غصې په اړه تر ټولو خراب کار...

ضمیمه ۱: د غصې د کنټرول نښې

یو څوک چې زما خوښیږي غصه کنټرولوي په...

ډیر زورونکی شي...

څه شی ما ډیر آرامه کوي، کله چې زه ډیر غصه یم؟

څه شی ما ډیر غصه کوي؟

څه شی ما سره د غصې په کمولو کې مرسته کوي؟



ښکته / مجسمه:
دا تمرین د عضلاتو د تشویش د کمولو لپاره دی.

- فرض کړئ تاسې یو ښکته یا ستی، او په هوا کې لسو ټانیو لپاره گرځئ.
- ناڅاپه تاسې کنگل کیږئ او په یوه مجسمه باندې بدلېږئ، مه خوځېږئ!
- بیا په قراره ځان راحتته کړئ او داسې فکر وکړئ چې تاسې بیرته په یو الوتونکی ښکته باندې بدلېږئ.
- تکرار یی کړئ، او ځان مطمئن کړئ چې تاسو دا تمرین په هوا کې د الوتونکي ښکته په څیر دا تمرین پای ته رسوئ.

د فشار بال:

- دا تمرین د عضلاتو د تشویش د کمونې لپاره دی او ستاسې لاسونه راحتته کوي.
- پوکنی د دال او یا وربجو څخه ډکې کړئ او ځان ته ترې د فشار بالونه جوړ کړئ.
- بال / بالونه په یو لاس یا دواړو لاسونو کې ونیسئ بیا یی زیښی او بیرته یی پرېږدئ.
- د بال د زیښولو تجربه وکړئ، سرعت، فشار او وخت په هغه طریقه تنظیم کړئ چې ستاسې لپاره سم وي.



شمشتی

دا تمرین د عضلاتو د تشویش کمونې لپاره دی

- فرض کړئ تاسې یو شمشتی یا ستی او د شمشتی په څیر به ډیر قرار ډول حرکت کوئ.
- آه اوس، باران راتلونکی دی.
- د لسو ټانیو لپاره په خپل پوښ (کاسه) کې ځان پټ کړئ.
- لمر بیرته راښکاره شو، نو د خپل پوښ (کاسی) څخه ځان راوباسئ او خپل راحتته حرکت ته دوام وکړئ.
- څو ځلی دا حرکت تکرار کړئ، او ځان مطمئن کړئ چې د داسې یو حرکت سره دا تمرین پای ته ورسوئ چې ستاسې بدن راحت شوی اوسي.



ضمیمه ۲: د مطابقت مهارتونه

زه تر اوسه دا زده کوم چې مطابقت وکړم له...

زه ځان بڼه احساسوم کله چې...

د خپل احساس د ښودلو تر ټولو روغه لار ده...

د خوشې کولو یوه بڼه لاره ده...

د مطابقت مهارت څه شی دی؟

زه د مطابقت یو بڼه مهارت ته اړتیا لرم کله چې...

د خپل د خوښۍ شخص په اړه فکر وکړم...

زه خپل ځان آراموم په...

کوم احساس ممکن د مطابقت مهارت ته اړتیا ولري؟

د خپل د خوښۍ د ځای په اړه فکر وکړم...

ضمیمه ۳: د انديښنې او وارخطايې نښې

د خپل د خوښۍ د ځای تصور وکړم، خپلې سترګې بندې کړم او فرض کړم چې تاسې همالته یاسته.

هغه ورځ په اړه له مونږ سره معلومات سره شریک کړم کله چې ستاسې انديښنه د کنټرول څخه بهر وه...

آیا هر څوک د څه وخت لپاره انديښنه لري؟

یو زړور سپی څنگه تشریح کوي؟

ستاسې په نظر انديښنه څه شی دی؟

ورځنۍ کړنې مرسته کوي، ستاسې ورځنۍ کړنې څه شی دي؟

زه انديښنه کوم په اړه...

د خپل ډار سره د مخامخ کېدو لپاره لومړنۍ قدم څه شی دی؟

تاسې له څه شي څخه ډډه کوئ او یا یې پټوئ؟

هغه ځایونه چې زه په کې د انديښنې احساس کوم...

په آرامۍ خپل عضلات وغځوی او ځان راحتته کړی

څوک تاسی ته دا احساس درکوي چی آرام شی؟

ضمیمه ۴: سببي چارت



- نه ویل شوي درته
- ځورول شوی یا ازارول شوی یې
- مزاحمت درته شوی دی
- غوږ نیول شوی نه وي
- څوک د خلاصی خولی سره شخوند وهي
- کله چی یو څه مناسب نه وي
- د یوې لوبې بایلل
- په کورنۍ دنده کې بند پاتې کیدل
- سهار کې ښوونځي ته تیاری نیول
- چې وړی شوی یې
- یو څوک یو شی اخلي چې زما پورې اړه لري
- کله چې یو څوک ماته درد راکوي

اړیکې:

مهرباني وکړئ مونږ ته ووايست تاسې د دې فعالیتونو په اړه څه فکر کوئ: که تاسو اضافي تخصصي ملاتړ ته اړتیا لرئ ، نو مهرباني وکړئ پدې شمیره اړیکه ونیسئ:

او د ماشوم ساتنی د پوهاوي په اړه معلومات ترلاسه کولای شئ.

+93 728 332 222

تاسی له دی شمیرې څخه د کوید-۱۹ د مخنیوي، مثبت پلار توب او مور توب مشورې .

234

+93 728 332 222