

د پناه غوښتونکو والدينو لپاره لارښود

د ارواپوهانو لخوا

ALTLE DYREGROV , MAGNE RAUNDALEN



پښتو
PASHTO



RØDE KORS



Senter for
krisepsykologi

HERO

EGMONT
Fonden



Senter for
krisepsykologi



لخوا خپور شوی:

سره صلیب د هیرو او د بحران اروا پوهنې مرکز په همکارۍ

دوهم چاپ ، دوهم ټوک

د ملاتړ سره

EGMONT
Fonden

ليکوالان

اتلې ډيريگروف د اروا پوهنې پروفیسور او میګن راوندالین ، د ماشومانو
ارواپوه

انځورونه

هیدن فول او نیکولای بروون

ترتیب

لوک ساندل او ریکي جینسن

A / S خالص چاپ KLS: چاپ

د پروژې مشاورین

سولویګ کنارسډوتیر ، جینېټ روسکجور ، ماریا میهلیندورف او لونیس هیلر

PPA والدینو د لارښود ایپ



د والدینو لارښود ایپ تاسو ته د ژوند د ډراماتیکو پېښو په اړه ستاسو د ماشومانو د عکس العملونو او د دوی لپاره د امنیت رامنځته کولو د څرنگوالي په اړه مشوره او لارښود درکوي.

دا ایپ کولی شي تاسو سره مرسته وکړي په نوي هیواد کې په ورځني ژوند کې ښه عادتونه او ورځني کړنې رامنځته کړي. سربیره پردې ، دا تاسو ته د ځان پاملرنې په اړه مشوره درکوي ، ځکه چې ستاسو خپل ذهني حالت ستاسو ماشومانو باندې خورا ډیر تاثیر کوي. دا ایپ یو ښه ، عملي وسیله ده چې تاسو سره په سختو شرایطو کې مرسته کوي کله چې دا راپورته کیږي.

ایپ په نهو مختلف ژبو کې شتون لري. سربیره پردې ، په اوو ژبو کې د آډیو یا غږیز لارښود وړاندیز کیږي.

تاسو کولی شئ دلته د RQ کوډ سکین کولو سره د خپل ګرځنده تلیفون لپاره د والدینو لارښود ایپ ډاونهولئ کړئ:



6	پیژندنه - په پناه غوښتونکي حالت کې د والدينو پاتې کيدل	
8	دراماتيکو پېښو ته غبرگونونه	
10	د جگړې او مهاجرت وروسته نورمال غبرگونونه	
16	د عمر په مختلفو مرحلو کې عام عکس العملونه	
17	ستاسو ماشوم کله بهرنی مرستې ته اړتيا لري؟	
18	دوالدينو د رول په اړه مشوره	
18	خلاص او مستقيم ارتباط	
21	مهربانه او ښه متقابل عمل	
22	د بدترين په اړه خبرې کول	
23	د مور او پلار رول	
24	ماشومان بايد د ساعتونو لپاره خبرونه ونه گوري او يا يې وا نوري	
25	د خپلو ماشومانو سره لوبې کولو کې وخت تير کړئ	
26	پريږدئ چې ماشومان د دوی د کلتور سره اړيکه ونيسي	
28	منظم ورځني عادتونه او روښانه کړنلارې	
30	ماشومانو ته د والدينو لخواه مشوره	
30	دخوب په اړه مشوره	
32	مشوره د دې په اړه چې څرنگه يادداشتونو او فکرونو محدود کيدی شي	
35	د غم او دلاسه ورکولو په اړه مشوره	
35	د تمرکز او يادداشت په اړه مشوره	
36	د غم او تراوما د يادونو سمبالول	
36	د جلا کيدو څخه د ويري په اړه مشوره	
37	په ماشومانو کې غوسه څنگه سمباليدای شې؟	
39	د فزيکي مجازاتو لپاره بدیل	
41	له مسلکي کسانو سره خبرې کول	
42	خپل خان ته پاملرنه	
42	هغه څه وکاروئ چې تاسو دمخه کارولي وې	
42	پدې لارښود کې توضيح شوي مېتودونه وکاروئ	
44	ميوزيک او ورزش	
44	فکرونه او غبرگونونه وليکئ	
45	د نورو سره اړيکه ونيسئ او ورسره يو ځای شئ	
46	پايله	

سمبولونه



دا د "دردناک ژوند پېښو ته عکس
العملونه" فصل سمبول دی. دا فصل
د نورو شیانو په شمول په مختلف
عمرنو کې جګړې او مهاجرت ته د
نورمال عکس العملونو په اړه دی.



دا سمبول د "والدینو د رول په اړه
مشوره" فصل لپاره دی. دلته تاسو د
هغه څه په اړه لارښود موندلی شئ
چې د والدینو په توګه په ذهن کې ساتل
مهم دي.



دا د "د والدینو څخه ماشومانو ته
مشوره" فصل سمبول دی. دا فصل
کې په دې اړه دقیق مشوره وړاندې
کوي چې تاسو څنګه کولی شئ له
خپل ماشوم سره غوره مرسته او
تری ملاتړ وکړئ.



د دې سمبول سره فصل د 'ځان
پاملرنې' په اړه دی. پدې فصل
کې تاسو کولی شئ د ځان بڼه
ساتنې څرنګوالي په اړه مشوره
ترلاسه کړئ.

پیژندنه - په پناه غوښتونکي حالت کې د والدينو پاتې کيدل



تاسو د خپلو ماشومانو په راتلونکي کې لویه پانگونه کړې. تاسو پریکړه کړې چې له پیژندل شوي ، مګر خطرناک څخه نامعلوم ته مهاجرت. د مهاجرت دمخه او د مهاجرت پرمهال وضعیت ممکن ستاسو د ډیرو لپاره خورا ستونزمن او دراماتيک وي. نوي هیواد ته رسیدل هم خورا د غوښتنو ډک کیدی شي ، حتی که دا د خونديتوب احساس هم وکړي. پدې لارښود کې ، موږ مشوره چمتو کوو چې موږ هیله لرو تاسو سره مرسته وشي تر څو خپلو ماشومانو ته نوی او غوره ژوند ورکړئ. د دې برسیره موږ غواړو چې تاسو ته سلا او مشوره درکړو چې تاسو د والدينو په توګه څه کولای شئ ترڅو باثباته شرایط خپل کورنۍ او یو نوی د امنیت احساس خپل ماشومانو لپاره رامنځته کولای شئ.

موږ پوهیږو چې ځینې دا مشورې ممکن د هغه څه څخه توپیر ولري چې په کلتور کې دودیز دی له کوم ځای څخه چې تاسو راغلي یاست. موږ نه غواړو تاسو باندې نوی کلتور مسلط کړو ، مګر هغه مشوره چې درکول کیږي د ناستې اوږده تجربې پر اساس دي او د ماشومانو سره مرسته کوي چې ستونزمنۍ او دردناکۍ پېښې یې تجربه کړي. تاسو کولی شئ لارښود د حوالي کار په توګه وکاروئ او امید دی د وضعیت لپاره ښه مشوره ومومئ چې تاسو د والدينو په توګه په ورځني ژوند کې تجربه کوئ. تاسو کولی شئ په نوي کلتور کې د ماشومانو ادغام پوهیدو لپاره لارښود هم وکاروئ. لارښود د پناه غوښتنې مرکز کارمندانو ، ښاروالۍ کې د مشاورینو ، د کار مرکز کارمندانو یا د ماشومانو ښوونځي او د ورځې پاملرنې موسسې کې د تدریسي کارمندانو په همکارۍ هم کارول کیدی شي.

د والدينو رول ډیر سخت کار دی کله چې په ژوند کې د امنیت نشتوالی وي ، او تاسو ممکن د بې ځواکۍ احساس تجربه کړئ. ډیری شیان شتون لري چې تاسو یې په اړه هیڅ نشئ کولی ، لکه د پناه غوښتنې پروسه ، د استوګنې اساس او په خپل هیواد کې د وضعیت په اړه ناڅرګندتیا. په داسې قضیو کې ، دا ښه دي چې وخت او هڅې په هغه څه مصرف کړئ چې تاسو یې په اړه یو څه کولی شئ. دا د مثال په توګه کیدی شي په ورځني ژوند کې ښه عادتونه او مداوم اعمال رامنځته کړي. د ماشوم اروا پوهنې له څیړنې څخه ، موږ پوهیږو چې د هر عمر ماشومان والدينو ته اړتیا لري چې امنیت رامنځته کړي ، مثبت پاملرنه وکړي او د خپلو ماشومانو لپاره حاضر وي. ماشومان ورځني ژوند ته په منظمه توګه اړتیا لري ، او دا مهمه ده چې ورځنۍ ژوند خوندي او مصون وي او د منظم تمریناتو او فعالیتونو سره د وړاندوینې وړ وي. د دماغ وده له چاپیریال سره نږدې تعامل کې پېښیږي ، او د ماشوم مهارتونه د والدينو او نورو نږدې پاملرونکو سره د متقابل عمل پر اساس رامنځته کیږي. د لویانو او ماشومانو ترمنځ په ارتباط کې ښه توازن هغه وخت رامنځته کیږي کله چې تاسو د دې لپاره ځای رامنځته کړئ ، هغه څه تعقیب کړئ

چې ماشوم يې وايي ، او له ماشوم څخه هغه غوښتنې وکړي چې د عمر او پرمختګ سره سمون لري.

ستاسو لپاره د والدينو رول کې د برياليتوب لپاره يو مهم شرط دا دی چې تاسو کولی شئ نوي کلتور ته په رسېدو کې د ماشوم سره مرسته وکړئ . ماشوم به په نسبي ډول په هغه هېواد کې چې دوی پکې ژوند کوي نوي ورځني ژوند سره سمون ومومي ، پداسې حال کې چې د والدينو لپاره تنظيم کول خورا مشکل وي. تاسو او ماشوم دواړه بايد د راتلونکي په اړه ناڅرګندتيا سره ژوند وکړئ. په مطالعاتو کې ، دواړه د ماشومانو په حالت کې ماشومان او لويان وايي چې د ناڅرګندتيا سره ژوند کول خورا ستونزمن دي. په لومړي سر کې دا ناڅرګندتيا او ويره کيدی شي پدې پورې اړه ولري چې څنگه په کورنۍ کې د نورو سره شیان پرمخ ځي چې وروسته پاتې شوي ، مګر غالب احساسات اکثراً د ناڅرګنده راتلونکۍ په هکله دي : "ايا موږ اجازه لرو چې دلته پاتې شو؟ ايا موږ بيا کور ته د ليرلو په خطر کې يو؟ موږ به کله خبر شو؟ " چارواکي په ندرت سره نوي راتلونکو ته تضمين ورکوي چې په راتلونکي کې د پاتې کيدو وړ وي - او تاسو بايد د ناڅرګندتيا سره د ژوند کولو لاره ومومئ چې راتلونکي به څه راورې.

موږ ډيری ځله گورو چې والدين او ماشومان ورځ تر بلې خرابېږي او د دوی راتلونکي په اړه د ناڅرګندتيا سره ژوند کوي. دا ناڅرګندتيا خورا ډيره ده پداسې حال کې چې د پناه غوښتنې په قضيه کې پريکړې ته انتظار باسي ، مګر ژوند کولی شي سخت او فشار لرونکي حالت ته دوام ورکړي حتی که د استوګنې جواز او قبولی هم ولری. د انتظار وخت ډيری وختونه د زياتيدونکي ناڅرګندتيا ، د بې ځواکۍ تجربه او په ورځني ژوند کې د ژمنتيا نشتوالی ، د ماشومانو په ژوند او پخپل ژوند کې ليدل کيږي.

موږ وړانديز کوو چې تاسو خپل وخت د نن ورځ په تمرکز مصرف کړئ - دلته او اوس ، - د مثال په توګه د دې په اړه فکر وکړئ چې ستاسو ماشومان په ښوونځي کې څرنگه پر مخ ځي او ملګرو سره څه کوي ، په کورنۍ کې يوځای کيدو باندې تمرکز وکړئ ، مګر د راتلونکي په اړه ډير فکر مه کوئ او هغه څه چې تاسو پری اغيزه نلرئ. د نامعلوم راتلونکي په اړه انديښنې تاسو ته د اوسيدو جواز نه درکوي ، دلته او اوس تاسو سره مرسته نه کوي يا نورې ستونزې نه حل کوي. تاسو کولی شئ د خپلو ماشومانو سره د هغوی د روحي ساتلو او په اوسني حالت تمرکز کولو سره د ضعيفت برداشت کولو کې مرسته وکړئ. هڅه وکړئ د فزيکي پلوه فعال اوسئ ، په فعال ورځني ژوند کې برخه واخلي او ښه خوب وکړئ خپل ذهني او فزيکي روغتيا ته واقعا ښه پاملرنه وکړئ. دا ورقي په دقت سره ولولئ ، او په غوره توګه او څو ځله.

تاسو اړتيا نلرئ پدې لارښود کې د مشورې موندلو لپاره والدين اوسئ. موږ تجربه لرو چې ډيری مشورې چې موږ يې د والدينو پدې لارښود کې ورکوو د نورو ځوانانو او لويانو لخوا هم کارول کيدی شي چې والدين ندي.

ډراماتيکو پيښو ته غبرگونونه



په ډيری هيوادونو کې والدين معمولا دا کم ارزوي چې ماشومان د جگړې او تاوتریخوالي تجربو په اړه څومره فکر کوي ، او وروسته به دوی څومره وخت ورته عکس العمل ښيي. د والدينو لپاره دا ډيره سخته وي چې د ماشومانو د عکس العملونو شاهد واوسيږي او دا به څومره وخت دوام کوی ځکه چې دوی نشي برداشت کولی دا وگوري چې دا د دوی ماشوم باندې څومره اغيزه کوي. کله چې ماشومان موسکا کوي او خوښ ښکاري ، ډيری لويان فکر کوي چې هرڅه يی هير شوي. زموږ تجربه دا ده چې والدين اکثرا دا ډول فکر کوي کله چې دوی پخپله په نوي وضعيت کې چې دوی پکې دي د ځان بې وسی احساس کوي. د ماشوم عکس العمل ممکن د والدينو د خپلو تجربو د يادوني په توگه هم کار وکړي. موږ غواړو تاسو د والدينو په توگه دا په ذهن کې وساتئ کله چې تاسو د ماشومانو والدين اوسئ د چا چې په ځانگړي توگه په سختو شرايطو کې وخت تير شوي.



مور دا هم تجربه کړی چې د کډوالو والدین اکثراً خپلو ماشومانو ته وایي "اوس تاسو خوندي یاست ، او تاسو باید هغه څه هیر کړئ چې تاسو تجربه کړي." مور هیله لرو چې دا خورا ساده وای ، مگر تجربه ښيي چې ډیری ماشومانو ته اړتیا ده چې د دردناک یادونو د کنټرول ترلاسه کولو کې ورسره مرسته وکړي شی. دا خورا خرابېږي که تاسو ماشومانو ته ووايست چې دوی باید هرڅه هیر کړي مخکې لدې چې دوی خپل یادونه پاک کړي. دا د څیړنې پراساس دی چې څنگه بدترین یادونه په حافظه کې ساتل کېږي. ډیری والدین حتی دردناک او فشار لرونکي یادونه لري چې دوی ممکن د لري کولو هڅه کړي وي او بیا به ومومي چې دوی په هر صورت بیا څرگندېږي. نو دا د ماشومانو په اړه هم د تطبیق وړ دی. مور معمولاً ماشومانو ته وایو چې هغه څه چې پېښ شوی دی ده هغی په اړه تاسو څه نشئ کولی. هغه څه چې مور یې په اړه یو څه کولی شو ناخوښ فکرونه او احساسات دي چې په دوامداره توګه د یادونو سره مل وي. پدې لارښود کې ، مور به د کډوالۍ وضعیت کې د والدینو کیدو په اړه مشورتي مشوره چمتو کړو.

ماشومان جنگ او مهاجرت په مختلف ډول تجربه کوي ، لکه څنگه چې لویان او ماشومان کولی شي دا په مختلف ډول تجربه کړي. د دې معنی دا ده چې مور نشو کولی پوه شو چې دا ستاسو د ځانګړي ماشوم لپاره څه شی و. په هر صورت ، په عکس العملونو کې ځینې ګډې علامې شتون لري چې مور یې روښانه کول غواړو. د جګړې عملونه ویره لرونکي دي ځکه چې دا د مرګ او وځپارتیا لامل کېږي. ځکه دا مغز د چمتوالي حالت کې اچوي ، او دواړه بدن او مغز د خطر سره د مبارزې لپاره متحرک کوي. ډیره انرژي د بقا د تضمین لپاره مصرفیږي. کوچني ماشومان غوره کوي چې د دوی مور او پلار ته نږدې وي ، لوی ماشومان پلټنه کوي او ګوري چې ایا چاپېریال خوندي دی. که یوه کورنۍ د اوږدې مودې لپاره په جګړه یا د مهاجرت په شرایطو کې ژوند کوي ، ماشومان ممکن د نوي شیانو په زده کولو کې ستونزه ولري. دوی ضعیف خوب کوي ، او دا د اضطراب او بې خوښۍ لامل کېږي - او ډیری وختونه په کورنۍ کې شخړو ته لار هواروي. مګر حتی په جنګي شرایطو کې ، خلک وضعیت سره تطابق کوي او هڅه کوي داسې ژوند رامنځته کړي چې د امکان تر حده عادي وي. ستاسو څخه ډیری چې له جګړې تېښتلي لومړی د کډوالو په کمپونو کې اوسېږي ، ورپسې د لارې په اوږدو کې د ویرې او ترور سره خطرناک تېښته. د تېښتې پرمهال د ډیری احتمالي دردناک پېښو سره ، ماشومانو ممکن په بریالیتوب سره د عکس العملونو لري کول زده کړي وي. د انسان روان ډیری وختونه مور په داسې شرایطو کې ساتي ، او مور ډیری وخت وضعیت غیر واقعي ګڼو او دا په فاصله کې ساتو. دا په ځانګړي توګه کله چې زموږ عزیز مړ کېږي. بیا د غیر واقعیت دا احساس ماشوم ته اجازه ورکوي چې د واقعیت برخې په فاصله کې وساتي او رواني درد لږ شي. مګر دا انرژي ته اړتیا لري او دا به ستونزمن وي چې د امنیت نوي احساس ته اجازه ورکړئ او له هغې څخه خوند واخلي.

ډیری ماشومان چې د جگړې تجربه لري یا د اوږدې مودې لپاره په تیښته کې دي ممکن د هغه څه په پوهیدو کې ستونزه ولري چې دوی واقعیا ورسره مخ شوي. لکه څنګه چې دوی دلته امنیت تجربه کوي ، چیرې چې جگړه شتون نلري ، دا مهم دي چې دوی د هغه څه ساده توضیح تر لاسه کړي چې دوی یې په خپل هیواد کې تجربه کړي ، په تیښته کې ، او ولې دوی اوس په نوي ځای کې دي. دا د دوی سره مرسته کوي د دوی فکرونه جوړ کړي او پوه شي چې دوی ته څه پېښیږي او ولې تیښته مهمه وه. دا مهم دي چې نورمال عکس العملونه وپېژنئ چې ماشوم د دروندکي پېښو وروسته تجربه کوي.

د جگړې او مهاجرت وروسته نورمال غبرګونونه

- زیات شوی اضطراب. کله چې موږ د خطر سره مخ کیږو ، دماغ به ډیر محتاط وي. پدې حالت کې ، مغز د هر هغه څه په وړاندې ډیر حساس دی چې د خطر خبرداری ورکوي. حتی سیګنالونه چې په بشپړ ډول بې ضرر دي ، د مثال په توګه غبرونه یا حرکت ، د خطرناک په توګه پېژندل کېدی شي. حساسیت ډیری وختونه د خطر له تیریدو وروسته فعال کېدی شي. دا د یوځای کېدو ډیر تمایل ، د تمرکز کولو او خوب کولو کې ستونزې ، د خپلو عزیزانو له لاسه ورکولو په اړه اندېښنه او د هغه چا سره نږدې کېدو اړتیا لخوا څرګندیږي چې د ذهن سکون ورکوي. ماشومان کولی شي هغه څه تر لاسه کړي چې د جلا کېدو اضطراب ورته ویل کیږي. پدې حالت کې ، دوی به تل والدین په لید کې ولري. هغه څه چې د هر عمر ماشومان ډیری ویره لري هغه دا دي چې یو څه به د دوی والدینو سره پېښیږي ، مګر دوی ډیری وخت هڅه کوي دا پټ کړي.

- پوست تړاو میتیک فشار: مداوم یادداشتونه. هر هغه څه چې مهم او خطرناک وي اکثراً په اسانۍ سره په یاد ساتل کیږي. دا ځکه چې یو څوک باید د دې وړتیا ولري چې ژر تر ژره نوی خطر ومومي ، مګر دا هم ځکه چې هغه مادې چې ویني ته راځي کله چې یو څوک ویره لري په یادونو اغیزه کوي. کله چې یو څوک له سختو حالاتو سره مخ کیږي ، یادونه یې تل پاتې کېدی شي. بیا دواړه د لید تاثیرات ، د اوریدو تاثیرات ، د لمس اغیزې ، خوندونه او بوږونه ، کوم چې د پېښې پرمهال شتون لري ، کولی شي په حافظه کې ځای په ځای شي.

وروسته ، دوی ممکن د ستونزمن یادونو په توګه بیرته راشي ، نږدې د پېښې راژوندی کیدو په څیر - چې د فلش بیک په نوم هم یادېږي. هرڅه چې د پېښې یادونه کوي ، د مثال په توګه یو بوی ، کولی شي د حافظې بیا تجربه تجربه کړي. کله چې یادونه ناغوبتل کیږي ، دوی کولی شي تمرکز ګډوډ کړي او د نوي شیانو زده کولو سره مشکل کړي. له همدې امله ، دا مهم

دي چې ماشوم هغه ستراتيژيائي زده کړي چې په ورته يادونو کنترول چمتو کوي چې کولی شي د اوږدې مودې لپاره ذهن ته لاره ومومي.

- د پوست تړاو میتیک فشار: مخنیوی او نا آرامۍ د صدمې په اړه یو عام عکس العمل د هر هغه څه څخه مخنیوی دی چې څه پېښ شوي. وضعیت ، خلک ، بهرني یادونې د مثال په توګه غرونه او بوی یا داخلي یادونه د مثال په توګه یادونه او افکار کولی شي ماشومان دې ته اړ کړي چې د دې وضعیت څخه مخنیوی وکړي. دا ممکن دلیل وي چې ولې دوی له هغه فعالیتونو څخه وځي چې پکې دوی دمخه برخه اخیستي وه ، او پدې توګه ډیر محدود ژوند لري. په ورته وخت کې ، دوی ممکن د پخوا په پرتله ډیر نا آرام وي ځکه چې دوی په چمتوالي حالت کې دي. دا ځکه چې هغه مادې چې ترشح کېږي او د وینې جریان ته ننوځي دوی د خطر سره مخ کېدو ته چمتو کوي ، او له همدې امله دوی ډیر ارامه وي. د وخت په تیریدو سره ، دا عکس العملونه پاک کېدی شي.



دواړه، فزیکي او رواني سرچینې ، او ماشومان ممکن غیر فعال ، فلج یا احساساتي پریښودل شي. د ترماتیک وروسته عکس العمل کولی شي د ناخوښ وضعیت پای ته رسیدو وروسته میاشتو او ځینې وختونو کلونه دوام وکړي.

- **خواشیني او له لاسه ورکول.** ځینې ماشومانو د کورنۍ نږدې غړو ، ملګرو ، ګاونډیو ، یا نورو چې دوی یې پیژني د مرګ تجربه کړې. ټول ماشومان کور ، ښوونځي او امنیت له لاسه ورکړی دی. دا د طبیعي له لاسه ورکول ، ارمان او غم لامل دی. ماشومان کولی شي په



چټکۍ سره د ورته احساساتو ترمینځ تغیر او تبدیل شي ، په ځانګړي توګه دوی کولی شي ځان منځوی کړي که احساسات ډیر زیات شدید شي. والدین کولی شي ماشومانو سره د ورته عکس العمل شدت تنظیم کولو کې مرسته وکړي ترڅو دوی ورو ورو د دوی احساس باندې کنټرول ترلاسه کړي، چې د دوی حالت څنګه دی. د څه پېښېدو ، څه چې پېښ شوی او د جګړې په اړه توضیحات د ماشومانو سره د شدیدو احساساتو تنظیم کولو کې مرسته کوي چې دوی د ناخوښۍ او دردناک تجربو له امله یی له ځان سره لري.

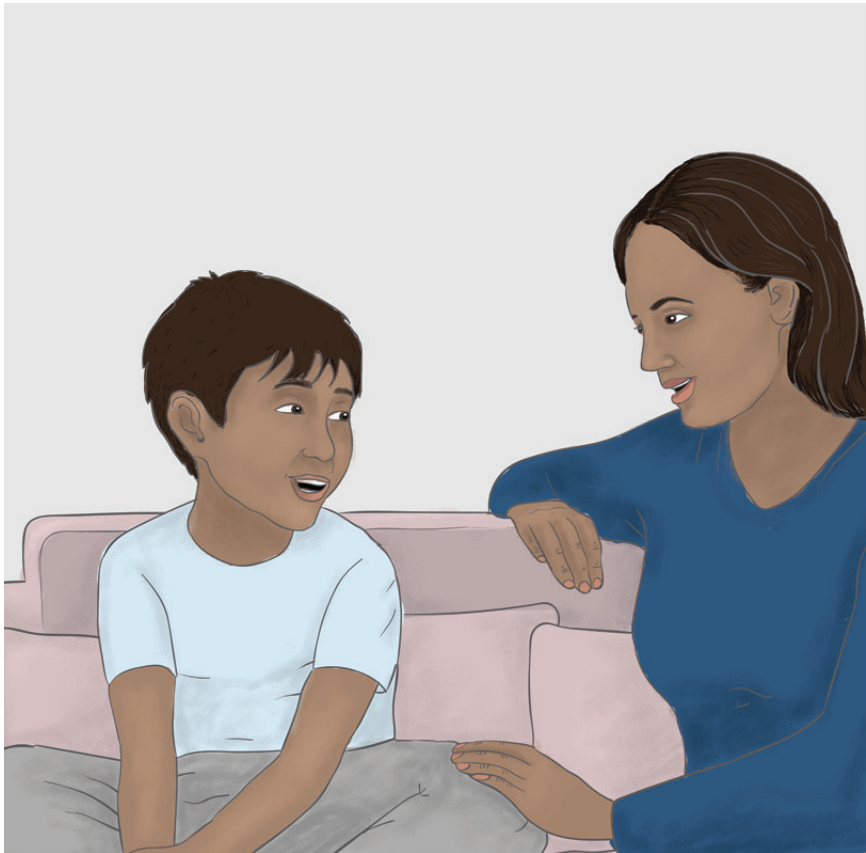
• **خوریدل او غوسه.** دا طبیعي او د پوهیدو وړ دي چې ماشومان کولی شي د هغه څه په اړه چې پېښ شوی غوسه احساس کړي. قهر هغه چا ته متوجه کیږي چې دوی باور لري د وضعیت مسؤلیت لري ، په والدینو کې چې ممکن د دوی ساتنه یی نده کړي ، په نورو یا پخپله ضعیف خوب ، د کور تنګوالی او د ژوند کرکچن شرایط او د رواني انرژۍ لوی مصرف کولی شي وضعیت خراب کړي. البته ، دا د ماشومانو ورځنۍ روزنه خورا ستونزمنه کوي.

• **د ځان ملامت کول او د ګناه احساس.** ماشومان او لویان اکثراً ځانونه د هغه شیانو لپاره ملامتوي چې دوی کړي ، ويلي یا فکر یی کړي ، په کولو ، ویلو یا فکر کولو کې پاتې راغلی. بدبختانه ، دا په ډیری حالتونو کې پېښیږي چې د دې لپاره هیڅ دلیل شتون نلري. دوی شاید فکر وکړي چې دوی باید په کښتۍ کې یو څوک وژغوري ، نور په تېښته بریالي کړي ، د کوچني خویندو ورو نو لپاره ډیر مسؤلیت په غاړه واخلي ، او په ځانګړي توګه که دوی د هغه څه په اړه شرم احساس کړي چې دوی کړي یا یی فکر کوي ، د دوی د ځان درناوی ممکن ضعیف شي. د کور له لاسه ورکول ، ملګري ، ټول هغه څه چې دوی یی درلودل او د ملګرو په حلقه کې ځای کولی شي د ځان باور نور هم کمزوری کولو کې مرسته وکړي. ډیری ماشومان وايي چې دوی په بشپړ ډول بې ارزښته احساس کوي ، ځکه چې دوی هرڅه له لاسه ورکړي. پدې حالت کې ، دا د دې په ټینګار کولو کې مرسته کوي چې دوی څومره ارزښتناک دي او دا چې د ښه راتلونکي لپاره امید شتون لري.

• **تمرکز او یادداشت ستونزې.** د انرژي له لاسه ورکولو سره ، ډیر لږ خوب ، مغشوش یادونه ، د نوي شیانو په اړه اندېښنه او د راتلونکي په اړه لوی ناڅرګندتیا ، دا د حیرانتیا خبره نده چې ډیری ماشومان د شیانو په یاد ساتلو او تمرکز کولو کې مشکل لري. دا د نوي شیانو زده کول خورا ستونزمن کوي په ځانګړي توګه د ښوونځي زده کړه کوم چې ډیر تمرکز ته اړتیا لري.

• **په خوب کی ستونزی.** ډیری ماشومان د خوب کولو مشکل سره عکس العمل ښیي - دا چی په دواړه حالتونو کی د خوب کولو او وښیدو مشکل. ځینی کوچني ماشومان هم شتون لري چی وحشتناک خوبونه هم وینی. کله چی مغز په چمتوالي حالت کې وي ، خوب کول ستونزمن وي او یو څوک دومره دروند خوب نه کوي څومره چې باید یو کس یی کړی. ل ستونزمن وي او یو څوک دومره دروند خوب نه کوي څومره چې باید یو کس یی کړی .

• **فزیکي نښي.** ماشومان ممکن د فزیکي نښو سره عکس العمل وښیي لکه سر درد ، د معدې درد یا د بدن په کوم بل ځای کې درد. یو څوک ممکن د بی هوشی حملی هم ولري ، کوم چې د میرگی یا ایپیلیسی حملی ته ورته وي ، او دوی ممکن ډیر ستري هم شي. دا ډول نښي باید تل د ډاکټر لخوا معاینه شي ، مگر ډیری وختونه دا د ویرې سره تړاو لري. دا نښي ممکن ددی لپاره



هم وی چی ماشومان هڅه کوي دردناک یادونه لري کړي. د هغه څه په اړه خبرې چې دوی ترې ویره لري ، ډاډ ورکول چې دوی اوس خوندي دي ، په بیله بیا دوی هڅوي چې د لیکلو او نقاشۍ له لارې ځان څرگند کړي او د یادونو کنترول واخلې ، د نښو کمولو کې مرسته کیدی شي.

• **ټولنیزې اړیکې.** د کډوالو وضعیت پخپله په ډیری قضیو کې پدې معنی دی چې ماشومان د خپلو ملګرو سره اړیکې له لاسه ورکوي. په هر صورت ، ځینې اړیکې ممکن په ټولنیزو رسنیو کې دوام ومومي. ځینې ماشومان په چټکۍ سره اداره کوي چې په نوي هیواد کې نوې ملګرتیا رامینځته کړي ، پداسې حال کې چې نور له ټولنیز تماس څخه وځي ، ډیری وختونه د نوي زیانونو څخه د ځان ساتلو لپاره. د کډوالي ژوند یو منځوی ژوند وی - په ځانګړي توګه که تاسو د ملګرو او نورو په اړه غمجن یاست چې تاسو له لاسه ورکړی.

• **ثانوي ترماتیزیشن.** هغه ماشومان چې پخپله یې د تاوتریخوالي پېښې ندي تجربه کړي ممکن د دوی د خوریدلي والدینو په لیدو سره چې خوریدي یا د ماشومانو اړتیاو لیدو او پوره کولو لپاره اړینه انرژي نلري. ماشومان دواړه د لویانو په پرتله ډیر احساس کوي او ګوري اکثراً پدې پوهیږي. حتی که دوی نه پوهیږي د دوی مور او پلار د تاوتریخوالي شیانو څه تجربه کړي ، دوی احساس کولی شي یو څه به غلط وي. ډیری والدین هڅه کوي خپل ماشومان د هغه څه په اړه په نه خبرو کولو سره معاف کړي چې ولې پېښ شوي یا ولې مور یا پلار په دا څیر غبرګون ښیي. ډیری وختونه ، دا چوپټیا یا پټه د ماشومانو وضعیت خرابولو کې مرسته کوي ځکه چې دوی خورا انرژي مصرفوي ترڅو معلومه کړي چې والدین یې څنګه دي. دوی ممکن د خپلو والدینو څخه ویره ولري یا مغشوش وی او د واقعیت په اړه د دوی خپله پوهه ډاډه نه وي. له همدې امله دا مهم دي چې تاسو ماشومانو ته توضیح ورکړئ چې مور یا پلار په ذهني توګه ستونزمن وخت لري او توضیحاتو ته له تګ پرته څه چې پېښ شوي دی تشریح یې کړئ. تشریح کړئ چې دا ښه ده چې دوی ملاتړ کونکي دي ، مګر دا چې دوی د خپلو والدینو هوساینې مسؤلیت نلري. دا د برملا کیدو په اړه دی چې دلته پدې اړه خبرې کیدی شي چې په کورنۍ کې اوسېدل څه شی دي او ماشومان څنګه د مور یا پلار په اړه سخت احساس لري. رواني اختلالات په کورنیو کې ساري کیدی شي ، په ځانګړي توګه که چیرې د دې سره د مقابلې لپاره برملا کیدل او د ماشومانو ملاتړ شتون ونلري. له همدې امله ، زموږ وړاندیز دا دی چې د ملاتړ او درملنې په لټه کې شئ کله چې په کورنۍ کې رواني ناروغي یا بله ناروغي شتون ولري. دا د ماشومانو لپاره هم ډاډ ورکونکی کیدی شي چې پوه شي چې مور یا پلار مرسته غواړي یا یی ترلاسه کوي.

• **نور غبرگونونه.** د جگړې او مهاجرت په ځواب کې ، ځینې ماشومان ممکن د دوی پرمختګ کې یو ګام شاته واخلي. دوی ممکن د پاکېدو وروسته ممکن په پتلون کې پیشاب پیل کړي ، یا دوی ممکن په ډیر ماشومانه ډول خبرې پیل کړي. دا عارضې دی او تیریري که تاسو صبر ولرئ او پدې اړه غوسه مه کوئ. ځینې ماشومان غیر معمولي فعال کیږي. دا ممکن وي ځکه چې فزیکي تمرین دردناک افکار او یادونه په واټن کې ساتي.

د عمر په مختلفو مرحلو کې عام عکس العملونه

کوچنی ماشومان (0 - 7 کاله) په لویانو پورې اړه لري ترڅو د دوی چاپیریال درک او تشریح کړي. دوی د والدینو اندېښنې ته عکس العمل ښیي ، مګر کولی شي په مغزو کې دردناک یادونه هم ذخیره کړي - هغه یادونه چې دوی یې د لوړ غبرونو په وړاندې په شدید ډول عکس العمل ښیي ، د مثال په توګه. د دوی شاوخوا باور لرونکي لویانو سره ، دوی ورو ورو په ځان باوري کیږي. په کوچنیانو کې نامنې ډیری وختونه د دوی لخوا د نورو پورې د ځان نښلولو ، مهارتونو له لاسه ورکولو ، په بستر کې د پیشاب کولو پیل کول په شکل کې ځان ښیي او شاید له هر څه لومړی د دې حقیقت له مخې څرګندېږي چې دوی د خوب ستونزې لري.

د ښوونځي کوچني ماشومان (7-12 کاله) د شاوخوا څخه ډیر څه جذبي او پوهیږي چې د دوی شاوخوا څه پېښیږي. دوی په خپلو والدینو تکیه کوي ترڅو دوی ته معلومات وکړي او د شیانو لپاره یې چمتو کړي ، پدې توګه د دوی سره مرسته کوي ترڅو د دوی احساسات تنظیم کړي. دوی د بې عدالتۍ په اړه پوهیږي او کولی شي په اسانۍ سره د هغه شیانو پرې په غاړه واخلي چې د دې لپاره دوی مسؤل ندي. دا لوی ماشومان د کډوالۍ وضعیت او ږدمهاله پایلو په پوهېدو پیل کوي.

د ښوونځي لوی ماشومان (13-18 کلن) پدې پوهیږي چې د کډوال کیدو معنی شاید دا وي چې هرڅه چې دوی درلودل د تل لپاره ورک شوي وي او دا چې راتلونکي ناڅرګنده ده. دوی ممکن په سیاسي وضعیت سخت تاوتریخوالی تجربه کړي او د هغه ظلم په پایله کې چې دوی یې تجربه کوي "سیاسي" شي. دا یوازې طبیعي خبره ده چې ځوانان خپل سیاسي بصیرت ډیروي ، مګر متخصصین د منځو ځوانانو څخه ډیر خبر شوي چې په انټرنیټ کې "ژوند کوي" او خپل نوي لیدونه د مذهب او د انتقام په اړه کرکه لرونکي افکار سره یوځای کوي. ځوانان کولی شي د هغه څه په اړه خورا حساس وي چې ملګري یې د دوی په اړه فکر کوي او دوی ممکن د خپلو ملګرو سره اړیکه له لاسه ورکړي.

ستاسو ماشوم کله بهرنی مرستي ته اړتيا لري؟

دا تاسو والدينو لپاره اسانه نده چې پوه شئ کله چې ستاسو د ماشوم په تړاو د انديښنې لامل شتون ولري. کله چې تاسو د لومړۍ مرکز کې اوسئ او ستاسو ماشومان لا ښوونځي کې ندي شامل شوي ، دا ستونزمنه ده چې پوه شئ چې ماشوم ښه دی او که نه. دلته ځيني احتمالي دليلونه دي چې ولي ستاسو ماشوم مرستي ته اړتيا لري:

- ماشوم شديد عکس العمل ښيي او د مياشتو لپاره دوام کوي
- عکس العملونه ورو ورو ډير شدت مومي
- ماشوم خان منځوی کوي ، له نورو سره له تماس څخه ډډه کوي او غير فعال او خاموش کيږي
- ماشوم شخصيت بدلوي

دا چې ماشوم د نوي وضعيت څخه اغيزمن کيږي ، او دا چې دا د يو څه مودې لپاره دوام کوي ، نورمال دی او د انديښنې لامل نه ورکوي - په ځانگړي توگه که په راتلونکي کې د څه پېښېدو په اړه ناڅرگندتيا شتون ولري. که تاسو په شک کې ياست ، د پناه غوښتنې مرکز کې مسلکي کسانو سره خبرې وکړئ - روغتيايي نرس ، ډاکټر يا ورته. يا په ښاروالۍ کې مشاور. په ياد ولرئ چې په سکينډينيوي هيوادونو کې دا د شرم خبره نده چې د مرستې غوښتنه وکړئ ، نه د فزيکي او نه رواني ستونزو لپاره. دا د مثال په توگه د ماشومانو او لويانو دواړو لپاره خورا عام دی، د ارواه پوه سره خبرې کول که يو څوک مشکل ولري.

دوالدينو د رول په اړه مشوره



هغه مشوره چې موږ يې دلته درکړو زموږ د ډيری کلونو تجربه د کډوال والدينو ، نورو والدينو سره ليدو څخه چې بحرانونه يا ناورينونه يې تجربه کړي او د ماشومانو پراختيا په اړه وروستي څيړني منعکس کوي.

خلاص او مستقيم ارتباط

څيړني او تجربې ښيي چې د هغه موضوعاتو په اړه خلاصون چې د زيان او صدمې سره مخ وي د ماشومانو لپاره غوره دی. د دردناکو موضوعاتو په اړه خلاصې خبرې اترې ماشوم ته د هغه څه په اړه د خبرو کولو تمرين ورکوي چې ستونزمن وي. دا په کورنۍ کې د بې باورۍ څخه مخنيوی هم کوي چيرې چې څوک په کورنۍ کې د يو چا په اړه څه پوهيږي پداسې حال کې چې نور يې نه پيژني. دا په خپل هيواد کې د يو ملګري يا د کورنۍ غړي په اړه پوهه کيدی شي چې مړ شوی وي ، دا چې کور سوځول شوی يا بيمار شوی او داسې نور. زموږ روښانه مشوره دا ده چې ماشوم ته څه ووايست ، مګر دا په مهربانۍ او پاملرنې سره وکړئ. او ومني ، چې دا هم دردناک کيدی شي.



ماشوم معلومات تر لاسه کولی شی. دا خطرناک ندی چې ماشوم په صادقانه او مستقیم ډول خبرو کولو سره غمجن کړي ، ځکه چې یوازې والدین کولی شي واقعي ماشوم ته راحت ورکړي. دا خورا خراب دی کله چې یو څه پټ وي او ماشوم وروسته له نورو څخه پدې پوهیږي. بیا په تاسو باندې د ماشوم باور کمزوری کیږي. دې پوښتنو ته ځواب ورکړئ چې ماشوم ممکن د هغه څه په تړاو کې وي ، د عکس العملونو په اړه چې دوی تاسو کې لیدلي ، او د دوی خپلو عکس العملونو په اړه. دا قضیه نده چې ماشوم باید د ظالمانه توضیحاتو پوهه ولري ، مګر مهم معلومات چې اوس او راتلونکي کې د دوی په ژوند اغیزه کوي باید پټ نه وي.

تاسو یو داسې هیواد ته راغلي یاست چېرې چې والدین د تش په نوم "ماشوم اروا پوهنې کلتور" لخوا مشخص کیږي ، چېرې چې دوی د دې په اړه ماشومانو سره توضیحات او خبرې کوي. موږ پوهیږو چې ستاسو څخه ځینې شاید فکر وکړي: "موږ او ماشوم ورته شی تجربه کړی ، د خبرو کولو لپاره نور هیڅ شتون نلري ، او غوره دا ده چې هیر یې کړو". د ماشومانو په تړاو د تړاو ما څیړنې څخه ، موږ پوهیږو چې یو ماشوم به ډیری وختونه د خپلو افکارو او احساساتو سره یوازې پاتې کیږي که چېرې هغه د خپلو والدینو سره د تجربو په اړه ونه غږیږي. ماشوم پرته له پوښتنې څخه د لویانو سیګنالونه هم لوستل شی ځکه چې دوی فکر کوي د والدینو لپاره د دې په اړه خبرې کول خورا ستونزمن دي. د خورا ستونزمن او بدتر په اړه له ماشوم سره خبرې کول - او ماشوم ته د هغه ستونزو سره د مقابلي ښوونه کول چې دا یې لامل شوی - دوی ته به د راتلونکي وخت سره مبارزه کولو لپاره غوره اساس ورکړي. پدې توګه ، دوی کولی شي خپلې سرچینې په ښوونځي او تعلیم مصرف کړي ، پرته لدې چې د جګړې او مهاجرت یادونه د دوی تمرکز او حافظه له مینځه وېشي. که چېرې د کورنۍ ډیری بالغ غړي شتون ولري د مثال په توګه لمسیان چې یوځای ژوند کوي ، دا مهمه ده چې تاسو په چلند موافق یاست. له همدې امله ، نور لویان هم خبر کړئ چې پدې لارښود کې څه لیکل شوي ، نو تاسو مختلف سیګنالونه مه لیرئ او ماشوم ته مختلف معلومات مه ورکوئ.

د تاوتریخوالي پېښو په اړه د ماشومانو سره په خبرو کې ، والدین کولی شي لومړی واورې او بیا ځواب ووايي. حتی که دواړه په خبرو اترو کې برخه اخلي ، دا مهم دي چې ماشوم اجازه ولري مخکې لدې چې موږ او پلار یې تشریح کړي یا څه ووايي ماشوم ته اجازه ورکړي چې څه فکر کوي او احساس یې کوي. دا په ځانګړې توګه مهم دي لومړی څو ځله ماشومان هغه څه په ازاده ووايي کوم چې ستونزمن وي. بیا د ماشومانو پوښتنې باید صادقانه او مستقیم ځواب شي. په داسې نورو پوښتنو سره یې تعقیب کړی چې وړاندې مرکه لا هم ازاده کړئ: "تاسو پدې اړه څه فکر کوئ؟ ایا تاسو په دې اړه ډیر فکر کړی ...؟ زه د دې په اړه ډیر فکر کوم ... ، ایا څوک شته چې



تاسو يې په اړه فکر کوئ؟ "ځينې وختونه خبرې کولی شي تاسو سره د بلې انجلۍ يا هلک په اړه ويل پيل کړي ، او د هغه څه په اړه چې دوی يې تجربه کړي ، او بيا تاسو کولی شئ له خپل ماشوم څخه وپوښتنئ ، 'ايا داسې څه شته چې تاسو يې پيژنئ؟'

په ياد ولرئ چې ماشومان هم اړتيا لري د لويانو عکس العملونو او افکارو باندې پوه شي. که تاسو هغه څه په الفاظو کې ونه کړئ چې تاسو يې فکر کوئ او هغه عکس العمل چې تاسو يې لرئ ، نو ماشومان د سيګنالونو لوستلو ته پاتې دي ، د مخ څرګندونې کورنۍ او د غږونو رقم ته غوږ نيسي. پدې توګه ، دوی بايد اټکل وکړي چې تاسو اوس کوم عکس العمل لرئ ، او دا په بشپړ ډول غلط کيدی شي. له همدې امله دوی کولی شي په اسانۍ سره مغشوش شي ، په ځانګړې توګه که تاسو يو څه ووايست د مثال په توګه "دا واقعا بڼه پرمخ ځي" - او دوی بيا بل څه مشاهده کوي د مثال په توګه ويره يا اندېښنه. خلاص او روښانه ارتباط د دې معنی لري چې تاسو هغه څه څرګند کړئ چې ستاسو په مينځ کې پېښېږي ، د مثال په توګه هڅه وکړئ هغه ټکي بيان کړئ چې ماشومان يې کوي. بيا ماشومان د خپلو فکرونو او عکس العملونو لپاره ژبه هم زده کوي ، او په ورته وخت کې دوی د خپلو احساساتو تنظيم کولو لارې هم زده کوي.

دا ممکن پېښ شي چې تاسو له يو بل يا نورو لويانو سره د هغه شيانو په اړه وغږيرئ چې په هيواد کې پېښېږي يا ستاسو د خپلو دروندکو تجربو په اړه خبرې وکړی کله چې ماشوم ستاسو تر څنګ وي. له همدې امله تاسو بايد خبر اوسئ چې ماشومان د لويانو نړۍ څخه ستاسو د فکر په



پرتله ډیر معلومات تر لاسه کوي. د دې معنی دا ده چې تاسو باید د ورته خبرو اترو سره انتظار وکړئ تر هغه چې ماشومان شتون ونلري ، یا تاسو باید په ارامه او بی طرفه ډول توضیح کړئ چې معلومات څه معنی لري او کومې پوښتنې چې ماشومان یې تعقیبوي تعقیب یې کړئ.

مهربانه او ښه متقابل عمل

د کډوالۍ ژوند د ماشومانو لپاره ډیری بدلونونه لري. لویان کولی شي ماشومانو سره د دې بدلونونو سره مقابله کې مرسته وکړي. دا د لویانو لخوا ترسره کېدو شي ماشومانو ته په پاملرنې سره تشریح کړي چې څه پېښېږي او څه پېښېدی شي. دا ماشومانو سره مرسته کوي تر څو پوه شي چې دوی په ورځني ژوند کې څه تجربه کوي. د ملاتړ ، تفاهم او ښې مشورې له لارې ، لویان له ماشومانو سره مرسته کوي هغه احساسات تنظیم کړي چې دوی یې تر لاسه کوي. خورا کوچني ماشومان د والدینو سره د متقابل عمل له لارې وده کوي او له هغه وخت څخه زده کوي چې دوی زیږېدلي وي. د فزیکي نږدېوالي او تماس سره ، چیرې چې والدین د دوی لپاره سندري وایي ، له دوی سره خبرې کوي او دوی ته یې لوستل کیږي ، دوی به د هر هغه فزیکي چاپیریال سره ښه وده وکړي چې دوی یې لاندې ژوند کوي. دا الېته چمتو شوي چې دوی په دوامداره توګه د دوی شاوخوا خطر سره نه مخ کیږي.

دا د والدینو سره په متقابل عمل کې دې چې ماشومان په تدریجي ډول د ځان آرام کول زده کړي کله چې دوی نا ارامه کیږي. که ستاسو ماشوم ناخوښونکي شیان تجربه کړي ، تاسو کولی شئ دا په ټکو کې ولیکئ او دوی ته مشوره ورکړئ چې څه وکړي کله چې دوی ځان سخت مجبوروي. دا کولی شي د مثال په توګه د دې وړتیا ولري کله چې دوی کوچني وي رسم کړئ او کله چې لوی وي ولیکئ - وروسته پدې لارښود کې مشوره وګورئ. ماشومان اکثراً د مختلف حالتونو غلط فهم لري ، کوم چې لویان کولی شي سم یې کړي. د مثال په توګه ، کله چې ماشوم د هغه څه لپاره مسؤلیت احساس کړي چې پېښ شوي وي.

د کډوالۍ ژوند کې د لویانو لپاره د پام وړ بدلونونه هم شامل دي. دا ښه ده چې ښه متقابل عمل ولرئ که چیرې والدین خفه وي او ماشومان غمجن وي یا برعکس. دلته ، ټکي ، توضیحات او خلاصه مرکه به د دې وړتیا ولري چې یو پل جوړ کړي او د چوپټیا او پټولو په پرتله غوره متقابل عمل چمتو کړي.

د غیر ضروري جلا کیدو څخه مخنیوی وکړئ او ماشوم چمتو کړئ که تاسو د څو ساعتونو لپاره لرې یاست ، ځکه چې دا ویره لري چې تاسو سره به یو څه پېښ شي. هغه ماشومان چې ډیری وختونه د تاوتریخوالي اغیزو سره مخ کیږي اړتیا لري د کافي عادي شیانو لپاره ښه چمتو وي -



پشمول د ډاکټر او غاښونو ډاکټر ليدنو. که دا اړينه وي چې دواړه والدين د ماشومانو څخه لرې وي، نو دا مهمه ده چې دوی بل بالغ ته پريښودل شي چې ورسره راحته وي. ډير غيړکي نيول او فزيکي نږدېوالي د ټولو ماشومانو لپاره په ځانگړي توگه کوچني لپاره ښه دی.

د بدترين په اړه خبرې کول

ځښي والدين فکر کوي چې دا د ماشومانو لپاره خطرناک دی چې د هغه ترټولو ناوړه شيانو په اړه وغږيږي چې دوی يې تجربه کړي. دا واقعا برعکس ده. که ماشومان د کوم ناوړه شې په يادونو او افکارو اخته وي چې دوی يې تجربه کړي وي، دوی د لويانو مرستې ته اړتيا لري ترڅو د يادونو په اړه خبرې وکړي ترڅو دا يادونه بيا لږ زورور شي او لږ فشار ولري. د هرڅه په اړه چې پيښ شوي د خبرو کولو په اړه بايد تل خلاصی او ازادی خبرې اترې وي. تاسو کولی شئ دا خپلو ماشومانو ته په غور نيولو، د دوی د تجربو تاييد کولو سره، په دقت سره پوښتنې وپوښتنئ او هغه څه تعقيب کړئ چې ماشومان يې وايي. که دا داخلي عکسونه وي چې دوی

خوړوي ، نو بيا وروسته دا لاندې ذکر شوي ځينې ميتودونه هڅه کيدی شي. په ورته وخت کې ، تاسو کولی شئ خپلو ماشومانو ته ووايست چې خطر پای ته رسيدلی ، دا په تير وخت پورې اړه لري ، او دا چې دوی اوس خوندي دي. دا عادي خبره ده چې دا يوازې په ماشومانو کې د ډير اضطراب او ډير خوبونو لامل کيږي کله چې يو څوک د دردناک يادونو په اړه خبرې پيل کړي. هغه دليل چې موږ يې وړانديز کوو دا دی چې دا اکثرا په اوږد مهال کې خورا ښه کيږي.

تاسو کولی شئ ماشومان وهڅوئ هغه څه څرگند کړي چې دوی يې تجربه کوي ، د مثال په توگه په لوبې کولو ، رسم ويستلو ، يا دوی کولی شي د لويانو سره کيسې وکړي. لوی ماشومان کولی شي ورته يو څه وکړي ، مگر ورو ورو به د ځان څرگندولو لپاره نوره ژبه وکاروي. تاسو کولی شئ له دوی څخه وغواړئ جمله بشپړه کړئ لکه "زما لپاره ترټولو بد شی دا و ... " ، يا "کاش چې ما درلودای ...". دوی کولی شي ډرامه او نڅا وکاروي ، کيسې وکړي ، او دوی کولی شي د هرڅه په اړه وليکي چې دوی تجربه کړي. ځوانان کولی شي په ډلو کې راټول شي او د نورو کيسې واورې ، او په ځينې ځايونو کې د بحث ډلې په لومړنی مرکز يا ښاروالی کې تنظيم شوي. ستاسو د خپلې مشاورۍ څخه وپوښتئ چې ستاسو په ښاروالی کې کوم امکانات شتون لري. تاسو کولی شئ ملاتړ وکړئ او ځينې وختونه يو څه فشار رارئ ترڅو دوی دې ډلې ته ورشي. موږ به دا هم وړانديز وکړو چې تاسو او ستاسو ماشومان د متن او عکسونو سره يو کتاب جوړ کړئ چې له لوی نيکه نيکه او وړاندې څخه د کورنۍ کيسه بيانوي ، ترڅو دوی خپلې تاريخي ريښې وپيژني. سربيره پردې ، دا يو ښه نظر دی چې په هيواد کې د کورنۍ نوي ژوند لومړۍ دوره هم مستند کړئ. دا د ماشومانو لپاره عالي دی چې د عکسونو او نقاشيو په په ذريعه ځينې يادونه او خاطرات ولري چې دوی کولی شي بيرته وگوري او په راتلونکي کې يې د اسنادو په توگه ولري.

د مور او پلار رول

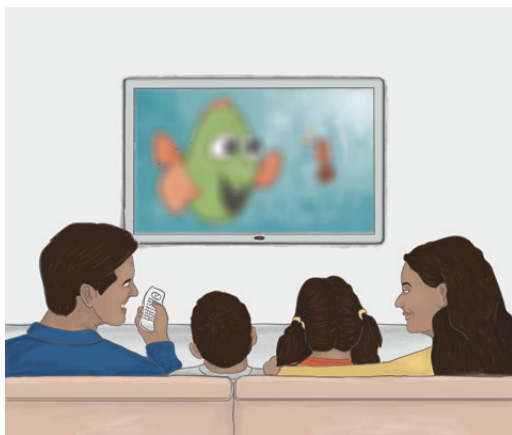
د وخت په تيريدو او په مختلف کلتورونو کې ، والدين د ماشومانو په تړاو مختلف رول لوبولی. دا په ځانگړي توگه ترټولو کوچني ماشومانو باندې پلي کيږي او د ځانگړي اړتياو لرونکو ماشومانو ته پاملرنه. پدې شرايطو کې ، دا اکثرا مور وه چې لومړني رول يې درلود. د پايلې په توگه ، د ماشومانو اروا پوهنه او د والدينو لپاره کتابونه اکثرا د ميندو لپاره ليکل شوي. په هغه هيوادونو کې چيرې چې دا د دواړو والدينو لپاره له کوره بهر بشپړ وخت کار کول عادي عمل گرځيدلی ، په کورنيو کې د رول ویش بدل شوی. په ورته وخت کې ، د ماشومانو رواني څيړنې ښودلې چې پلار د ماشومانو په پاملرنې کې خورا مهم رول لري. له همدې امله ، د ماشومانو لپاره د غوره پاملرنې په اړه وړانديزونه او مشورې چې جنگ او مهاجرت يې تجربه کړي دواړه د پلرونو او ميندو لپاره دي ځکه چې دا د ماشومانو لپاره غوره او گټور دی. دا په کوچني ماشومانو هم پلي کيږي.



ماشومان بايد د ساعتونو لپاره خبرونه ونه گوري او يايي و انوري

ډيري والدين د هغه څه سره بوخت دي چې په خپل هيواد كې پېښېږي. له همدې امله ، تلويزيون او راډيو د ورځې ډيري ساعتونو لپاره چلېږي. دا كولى شي د ماشومانو لپاره كړكېچنه چاپېريال رامينځته كړي ځكه چې دوى د تاوترىخجنو عكسونو سره مخ كيږي چې دوى يې بايد ونه گوري يا هغه كيښي واوري چې دوى نا ارامه او خفه كوي. ماشومان بايد د خپل هيواد څخه خبرونه هم واوري ، مگر دا خبر بايد په دوامداره توگه ونه چلېږي ، او ماشومان بايد د خبرونو پوهيدو لپاره د لويانو مرسته ولري. زموږ وړانديز دا دى چې تاسو پخپله ماښام خبرونه چيک كړئ كله چې

ماشومان بستر ته تللي وي ، يا ډاډ تر لاسه کړی کله چې ماشومان په نورو شيانو بوخت وي د خبر عمومي کتنه وکړي. دا شايد ستاسو لپاره هم ښه وي ځکه چې خبرونه کولی شي تاسو په منفي ډول اغيزمن کړي. ډيري والدين چې له جگړې تبتيديلي پوښتنه کړي چې ايا دا د ماشومانو لپاره ښه دي چې وگوري په خپل هيواد کې څه پېښېږي په DVD کې دوی ته د



دوی والدين لخوا ليرل شوي يا په انټرنېټ موندل شوي تاوتریخوالي کليپونو څخه. زموږ لنډ ځواب دا دی چې دا د ماشومانو لپاره ښه ندي چې دا وگوري.

موږ تجربه لرو چې ماشومان ، په ځانگړي توگه کله چې دوی د ښوونځي عمر ته رسېدلي وي ، غواړي د والدينو پریکړې باندې پوه شي چې خپل هيواد پرېږدي. د دې معنی ماشومانو ته د شخړو په اړه پوهه ورکول دي - دا دی ، جگړې د دلایلو توضیح او ولې دوی جگړه کوي، د قوي احساساتو پرته په ارامه غږ کې د توضیح کولو امکان شتون ولري ، د ماشومانو لپاره د افکارو راټولول اسانه دي. دا باید یوازې د خبرو اترو په توگه ونه پېژندل شي ، ځکه چې د ښوونځي عمر لرونکي ماشومان به ورو ورو پوهه رامینځته کړي ، او لکه څنګه چې دوی لوی کیږي ، دوی به هر اړخیزو معلوماتو ته اړتیا ولري. دا د والدينو دنده ده چې پدې پروسه کې ورسره مرسته وکړي.

د خپلو ماشومانو سره لوبې کولو کې وخت تیر کړئ

ډيري والدين تجربه کوي چې د کډوالۍ ژوند کې د انتظار ډیر وخت شتون لري. دا وخت په ښه توگه د ماشومانو سره یو ځای کارول کېدی شي. دا به په ځانگړي توگه کوچني ماشومانو ته ګټه ورسوي ځکه چې د مغز وده د دوی شاوخوا لویانو سره متقابل عمل کې ترسره کیږي. ښه خبرې اترې ، لوبې ، یوځای کیدل او خواړه یوځای خوړل د مغز ودې لپاره ښه تغذیه چمتو کوي. لوی ماشومان ډیر ځله غواړي خپل وخت د خپل همزولو ملگرو سره تیر کړي.

هڅه وکړئ له خپلو ماشومانو سره خلاصې خبرې اترې ولرئ پدې اړه چې دوی په ورځني ژوند کې څنګه احساس کوي. په دوی ممکن د نوي چاپیریال لخوا فشار راوړل شي ، د مثال په توگه



په ښوونځي کې. دا خوندي او ښه احساس کيږي کله چې دوی تجربه کوي دوی کولی شي خپلې اندېښنې او غم له لویانو سره شریک کړي او له دوی څخه مشوره ترلاسه کړي.

پرېږدئ چې ماشومان د دوی د کلتور سره اړیکه ونيسي

د یوې کورنۍ په توګه ، تاسو په خپل هویت او کلتور کې قوي او ژورې ریښې لرئ. دې ته باید په ورته وخت کې پاملرنه وشي ځکه چې نوی د اوسېدو هیواد به د نوي کلتوري تاثیراتو معنی ولري. دا احتمال لري چې ستاسو ماشومان به ورو ورو له هغه هیواد څخه نوي کلتوري دودونه غوره کړي چې تاسو ورته راغلي یاست. شاید ستاسو په پرتله ګړندی دا پخپله ترسره کړئ. دا طبیعي ده ، مګر شاید ستاسو لپاره ویره لرونکې وي. تاسو باید هغه اړیکې وساتئ چې ستاسو ماشومان یې "اصلي کلتور" سره لري او په ورته وخت کې د تاثیراتو لپاره خلاص وي. په شمالي اروپایي هیوادونو کې یو انفرادي کلتور شتون لري ، پداسې حال کې چې تاسو ممکن قوي کورنۍ او شبکه ی اړیکې ولرئ. په هرصورت ، دا خورا ډیر توپیر کولی شي. د مورنۍ ژبې مسئله تل راپورته کیږي. لکه څنګه چې زموږ څېړنه درک کړې ، د مورنۍ ژبې ساتل د نوي کلتور سره د ماشومانو موافقت لپاره مهم دي. هغه ماشومان چې په مورنۍ ژبه ښه پوهیږي معمولاً په نوي ژبه





کې د نویو کلمو او مفاهیمو درک کول اسانه کوي. دا هم مهم دي چې تاسو پخپله په ډنمارکي ژبه خبرې کول زده کړئ ، نو ستاسو ماشومان ستاسو لپاره تشرېح کولو ته اړتیا نلري ، او له همدې امله تاسو کولی شئ د ماشومانو ښوونکو ، پېداگوژانو او نورو سره اړیکه ونیسئ.

د مهاجرو کورنیو ماشومان اکثراً ومومي چې د دوی مور او پلار په خپل هیواد کې د ژوند په اړه خبرې نه کوي ځکه چې دا د ځان او ماشومانو دواړو لپاره د زیان او درد سره تړلی بولي. دا ممکن پدې معنی وي چې ماشومان یا په خپل هیواد کې د ژوند په څېر یو اړخیز یا منفي عکس ترلاسه کوي ، یا دا چې دوی خپل تاریخ او ریښې نه پېژني.

له همدې امله ، زموږ وړاندیز دا دی چې تاسو په یاد ولرئ خپلو ماشومانو ته په خپل هیواد کې د ژوند په اړه ووايست. تاسو کولی شئ د مثال په توګه د خپل ماشومتوب په اړه ووايست ، ستاسو د مور او پلار او نیکه په اړه ، ستاسو په کورنۍ کې ژوند څنګه و ، څه مو له لاسه ورکړل ، څه مشکل و ، څه ښه و ، او داسې نور.

ماشومان د خپل ځان په اړه هم زده کوي او د خپل ځان پېژندنه رامینځته کوي ، د نورو شیانو په



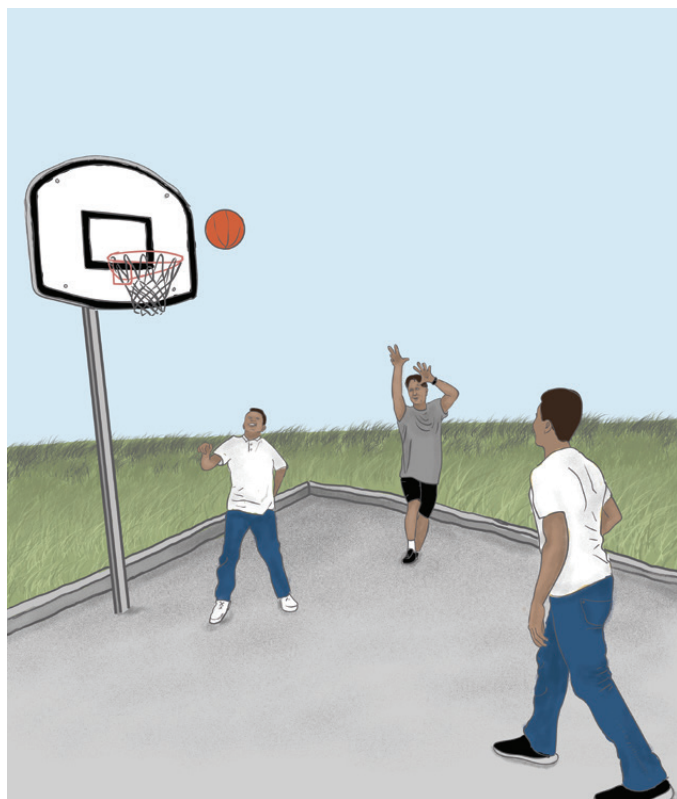
مینځ کې د خپل ماشومتوب او خپل ژوند په اړه کیږي. هڅه وکړئ ښکلي او ښي کیږي په ذهن کې راولئ چې ستاسو ماشوم یی د ویلو څخه خوند واخلي ، لکه تاسو څومره خوشحاله وئ کله چې تاسو د امیندواری په اړه وموندل ، د زیږون په اړه وواياست ، په مختلف عمرونو کې د ماشوم سره د ښو او ساتنې تجربو په اړه ، او چیرې چې ماشوم بریالی و. تاسو کولی شئ دا د خپلو ماشومانو سره ولیکئ ترڅو دوی وکولی شي دا په راتلونکي کې وگوري.

منظم ورځني عادتونه او روښانه کړنلارې

موږ دا دمخه لیکلي دي ، مگر دا خورا مهم دي چې موږ یې باید تکرار کړو: د ماشومانو ودې او پرمختګ په اړه څیړنه ، او په ځانګړې توګه په ښوونځي کې د زده کړې او ښه ترسره کولو وړتیا ښيي چې دا ښه کیږي کله چې دوی ثابتې کړنلارې تجربه کړي. دا دواړه په بحراني حالتونو او وروسته ژوند کې پلي کیږي.

ورځني عادتونه زموږ لپاره په بحراني شرایطو کې ښه دي ځکه چې دا په ورځني ژوند کې ثبات او جوړښت رامنځ ته کوي. دا په ورځني ژوند بدلولو کې ستونزمن دی مګر لاهم د رامنځته





کولو لپاره مهم دی. د خواړو او لوبیدو وخت لپاره عمومي معلومات او د هغه څه لپاره چې د چلند او بیروني وخت په تړاو ورته اجازه ورکول کیږي باید تعقیب شي. د ماشومانو لپاره د څه شی اجازه ورکول او د نوي او نا مطمین ژوند لپاره کوم محدودیتونه وضع کول د بسپلین یا مقرر اتو ساتل خورا گران دي. دا په ځانگړي توگه مشکل کیدی شي که تاسو ستومانه ، ستری ، خپه یا خوریدلي یاست. مگر کله چې دې ته لومړیتوب ورکړل شي ، ډیری ماشومان به آرام او ډیر خوندي شي ، او بیا به دا اسانه وی چې والدین واوسي. والدین ، څوک چې د خپلو ماشومانو شاوخوا جوړښت رامینځته کوي پداسې حال کې چې ښکیل وي ، په اړیکه کې وي گرم او خواخوږي وی، خپلو ماشومانو ته د راتلونکي لپاره ښه بنسټ چمتو کوي. په روښانه او وړاندویني وړ لاره کې د روښانه لویانو او مخکینو ماشومانو درلودل ماشوم ته دا ورزده کوي چې مسؤلیت په غاړه واخلي او ځان کنټرول کړي. له بلې خوا ، جزا دوی ته نور ډیر څه نه ورزده کوي پرته لدې چې لویان چې د دوی څخه لوی دی ، کولی شي دوی د ځواک او ځینې وختونه په درد سره کنټرول کړي.

ماشومانو ته د والدينو لخواه مشوره



دخوب په اړه مشوره

که ستاسو ماشومان ضعیف خوب کوي ، نو دا مهم دي چې ومومئ ولې. که دا د ناامنی له امله وي ، نو د یو بالغ سره نږدې کیدل او خبرې اترې به ډیرې وخت نارامی کمه کړي. که یادونه یی رنځوی ، لاندې مشوره تعقیب کړئ. ډیرې وختونه دا اندېښنې یا افکار دي چې د خوب سره مطابقت نلري چې ماشوم وینن ساتي.



دلته یو څه عملي مشوره ده:

- د پیل ټکي په توګه ، دا به خوب کي مرسته وکړي ترڅو هغه افکار لري وساتي چي د اضطراب لامل کيږي. دا د هغه څه په اړه خبرې کیدی شي چي نن ښه پرمخ تللي ، دوی له چا سره لوبیدلي ، د دې ورځې په اړه څه شی ښه و ، د هغه څه په اړه خبرې کول چي ساتیږي یې درلوده ، او دا د ښه خوبونو په اړه هم خبرې کیدی شي ، کوم چي دوی درلودل ، او ایا دوی کولی شي نن شپه یوځل بیا د دی خوب لیدو هڅه وکړي.
- د فکر د بدلولو یوه ښه میتود دا دی چي ماشومانو ته اجازه ورکړئ له 100 یا 1000 څخه شاته منفی 7 ، 5 یا 1 سره حساب کړي . دا پدې پورې اړه لري چي دوی په شمیر کي څومره ښه دي-995-990-985 او نور حساب کړی.
- لوی ماشومان چي له 10 کالو څخه ډیر عمر لري کولی شي په لاندې ډول تنفس وکړي: لومړی ، دوی درې ځله معمولی ساه اخلی. د دریم ساه ویستلو وروسته ، دوی باید تر هغه وخته پورې چي دوی کولی شي خپله ساه ونیسي. بیا دوی درې ځله په نورمال ډول تنفس کوي او د دریم تنفس وروسته ، دوی تر هغه وخته پورې چي دوی کولی شي خپله ساه ونیسي. پدې ډول دوی باید تنفس ته دوام ورکړي ، دا به دوی ویده او ستړي کړي. په ورته وخت کي ، دا د اندېښنو یا افکارو څخه تمرکز بدلولي چي د اضطراب لامل کيږي.
- شاید تاسو د خوب نور ښه میتودونه وپېژنئ چي تاسو یې ورته ښوولی شئ ، یا شاید نور والدین ځیني میتودونه وپېژني چي تاسو یې ماشومانو ته د کارولو لپاره ښوولی شئ.



مشوره ددی په اړه چې څرنگه یادداشتونو او فکرونو محدود کیدی شي

کله چې یادونه پرته له دې چې ماشومان یې وغواړي راشي ، بیلایل میتودونه چې د دوی سره مرسته کوي چې دا د کنټرول لاندې راولي او له یادونو څخه ځواک وباسي، ښه به وي. دا ستونزمن کیدی شي چې دوی دې کار ته وهڅوي ځکه چې دوی باید د ناخوښۍ په اړه فکر وکړي چې دوی به یې مخنیوی وکړي. دلته ځینې میتودونه دي چې تاسو کولی شئ خپلو ماشومانو ته یې ورکړئ:

- هغوی ته ووايست چې دا مهم دي چې دوی د یادونو کنټرول لاس کې واخلي. له دوی څخه وغواړئ چې د ناخوښ وضعیت عکس راوړي او دا په تصور کې په سکرین کې په خیال

کې وگورئ - یو څه د فلم په څیر. بیا دوی ته اجازه ورکړئ تصور وکړئ چې دوی ریموټ کنټرول لري چې دوی کولی شي د عکس یا فلم بندولو لپاره یې وکاروي. دوی کولی شي له رنگ څخه تور او سپین ته بدلون ورکړي ، عکس گډوډ کړي ، یا دا د بل عکس سره ځای په ځای کړي. له دوی څخه وغواړئ چې ټوله پرده د عکس سره ډکه کړي او بیا یو بل مثبت عکس په یوه کونج کې دننه کړئ. له دوی څخه وغواړئ چې دا عکس د سگرین ډیری برخه واخلې پداسې حال کې چې دردناک حافظه په کونج کې ځای نیسي. بیا دوی کولی شي د دردناکې حافظې شاوخوا حرکت وکړي تر هغه چې دوی دا په بشپړ ډول لري کړي.

- که دا یو فلم وي چې دوی یې په خپل تصور کې لیدل غوره کوي ، دوی کولی شي فلم بدل کړي او د خوښ پای سره نوي نسخه جوړه کړي. بیا دوی کولی شي څو ځله د ځان لپاره نوي نسخه وگوري ، نو دا نسخه غالب کیږي او د مغز لخوا غوره کیږي. که دا غریزې تاثیرات وي چې دوی ځوروي ، نو تاسو کولی شئ دوی ته اجازه ورکړئ یادونه بیرته ترلاسه کړئ او تصور وکړئ چې دوی دا په راډیو یا موبایل کې اوري ، او بیا دوی کولی شي دا بند کړي ، د میوزیک په غږولو سره یې ترمیم کړي یا په بل ډول حافظه بدل کړي د غږ په اړه.

- که چیرې دا فکرونه وي چې راپورته کیږي ، د مثال په توګه انډینني ، لاندې میتود له ډیرو سره مرسته کړي:

o - له هغوی څخه وغواړئ چې هره ورځ 10-15 دقیقې د دوی د انډیننو یا نورو افکارو په اړه فکر کولو کې ځانګړي کړي چې دوی ځوروي. دا مهم دي چې تاسو موجود یاست او کولی شئ راحت ورکړئ که پر دوی د هغو افکار غالب شي. دوی غور کولای شي چې څه شی د دوی انډینني په حقیقت بدلولای شي او هغه دلایل چې ولې دا حالت به رامنځته نشي. د دې وخت په جریان کې ، دوی اړتیا لري د هغه افکارو لپاره ځای رامینځته کړي چې دوی ځوروي.

- که چیرې انډینني د انډینني له وخت څخه بهر څرګندېږي ، ماشومان باید خپل ځان ته ووايي: "هو ، اوس ما د دې په اړه بیا فکر پیل کړ ، مګر دا هغه څه دي چې زه باید د انډینني په وخت کې ورسره مخ شم". دا هغه څه دي چې دوی یې باید هرکله ترسره شي کله چې پېښېږي. هغوی ته ووايست چې له ځانه مه خپه کېږئ مګر یوازې پام وکړئ چې فکر راپورته شو او پورته جمله یې تکرار کړه: "هو ، اوس ما د دې په اړه بیا فکر پیل کړ ..."



- بل میتود دا دی چې سر او ذهن گډوډ ، د گډوډی خونې په توګه تصور کړئ. فکرونه د لوبو سامان یا کالي دي چې پاکولو ته اړتیا لري او په بکسونو کې اچول کېږي ترڅو دا لږ گډوډ وي چې تاسو په هغې راونه غورځیرئ، یا هغه خراب نکرې چې په فرش باندې پراته دي.

په تدریجي ډول ، افکار به په اوتومات ډول ودریږي ځکه هرڅه چې موږ یې کوو اوتومات کېږي که چېرې موږ دا ډیری ځله کوو. تاسو اړتیا لرئ خپلو ماشومانو ته یادونه وکړئ چې دوی اړتیا لري څو ځله میتود تمرین کړي مخکې لدې چې د اندېښنې افکار په اوتومات ډول ودریږي.



حتی که ماشومان یوازې پدې کار کوي ، دا ممکن ستاسو لپاره د والدينو په توگه ډاډمن وي کله چې فکرونه ممکن ناخوښ وي. دا غوره ده چې د ورځې په اوږدو کې تمرین وکړئ او د خوب وخت ته نږدې نه.

د غم او دلالة ورکولو په اړه مشوره

ترټولو مهم شی چې والدين کولی شي د هغه زيان او غم په تړاو ترسره کړي چې ماشومان يې د ملگرو او کورنۍ له لاسه ورکولو يا د کور له لاسه ورکولو له امله لري، د دې زيانونو منل دي. تالان ، ارمان او غم عام او متوقع عکس العملونه دي چې بايد ومنل شي. معمولاً ماشومان ددی توان لری چی د خفگان او د نورو سره د فعاليتونو څخه خوند اخيستلو تر مينځ بدل رابدل کړی. په هر صورت ، که ستاسو ماشومان ډيری وختونه خفه او غمگين وي ، نو تاسو اړتيا لرئ د دوی سره د هغه شخص يا شی په اړه ډير څه وغږیږئ چې دوی له لاسه ورکړي دي. اجازه ورکړئ چې لوی ماشومان د زيان په اړه وليکي ، او کوچني ماشومانو ته اجازه ورکړئ هغه څه رسم کړي چې دوی يې له لاسه ورکوي. ښې خبرې د ماشومانو سره د فکرونو تنظيمولو او احساساتو څرگندولو کې مرسته کوي. انديښنونه د تگ لپاره د وخت ټاکلو میتود د غم او ضايع کيدو په برخه کې خورا گټور کيدی شي - حتی که ماشوم ډيری وخت غمجن وي. پدې حالت کې ، د فکر ټاکلی وخت بايد د يو يا بل په اړه فکر کولو لپاره جلا شي چې دوی يې له لاسه ورکوي ، پداسې حال کې چې پاتې وخت ، کله چې د غم افکار څرگنديږي ، دوی بايد ځان سره ووايي ، "هو ، اوس ما بيا فکر پيل کړ ، مگر زه بايد د ضايع کيدو په وخت کې ورسره معامله وکړم. " که ستاسو ماشومانو د کورنۍ يو گران غړی يا ملگری له لاسه ورکړی وي ، تاسو کولی شئ له دوی څخه هم وغواړئ چې داسې وښيي چې دا سړی ورسره خبرې کوي او د مثال په توگه. وايي: "دا مهمه ده چې ستاسو وخت ښه تيریږی. دا به هم زما ارزو وه. خپل وخت په هغه شيانو مصرف کړئ چې تاسو خوشحاله کوي ، نه په هغه شيانو چې تاسو خفه کوي. "

د تمرکز او يادداشت په اړه مشوره

د مور او پلار په توگه ، تاسو په طبيعي ډول انديښمن کيږئ که تاسو وگورئ چې ستاسو ماشومان د شيانو په ياد ساتلو کې ستونزه لري يا بې پامه دي. دا کولی شي زده کړه ستونزمنه کړي او پدې معنی چې په ښوونځي کې ښوونکي اضافي مسؤوليت لري ترڅو ښوونه په انفرادي ډول د ماشوم وضعيت سره سم کړي. که چيرې يو ماشوم ډير درناک يادونه او قوي محروميت ولري - يا د راتلونکي په اړه ډير انديښمن وي ، په ښوونځي کې د نويو ملگرو ، او نور په باره کې ، پورته وړانديز شوي مشوره کولی شي وضعيت ښه کړي.



د بوي قاعدې په توگه ، ستونزې له نېکه مرغه لنډمهاله دي. دا ښه نده که ماشوم يوازي د ښوونځي کار کې ډير او ډير وخت تير کړي ځکه چې دا کولى شي هڅونه کمزورې کړي او انرژي يې له مينځه يوسي. په ياد ساتلو کې د مرستې لپاره ، دوى کولى شي گرځنده تليفون وکاروي يا خاطرات وليکي.

د غم او تړاوما د يادونو سمبالول

ډيرى شيان شتون لري چې کولى شي عکس العمل رامېنځته کړي. يو کرس چې کولای شى د دزو د تبادلې يا لاسي بمونو يادونه راتازه کړى، يو بوى چې د جگړې تجربې سره تړاو لري ، يو سايرن غږ چې ويره راپورته کوي. هرڅه چې شتون درلود کله چې موږ يو څه تاوترىخوالى يا خورا ناخوښوالى تجربه کړو ، کولى شي وروسته عکس العمل رامېنځته کړي. مگر ځينې وختونه ماشومان پرته لدې عکس العمل ښيې چې دا د عکس العمل لامل کېږي. که چيرى انسان پدې پوه شى چې ويره کوم شى رامېنځ کوى، ماشومان په تدريجي ډول کولای شى چې خپله دا زده کړى چې ويره کنترول کړي پدې رقم قدم ترڅو هغه څه ته ورسېږي چې دوى ترې ډير ويره لري. که دوى د خلکو گنى گونى څخه ويره لري ، نو دوى کولى شي داسى وروزل شي چيرې چې يو څو خلک راټول شوي وي هلته ورشى، بيا په تدريجي ډول د لوى او لوى گروپونو سره د يو ځاى کېدو روزنه تر لاسه کړي. که دوى د سايرنونو څخه ويره لري ، دوى کولى شي په گرځنده تليفون يا کمپيوټر کې د ډير ضعيف سايرن غږ واورې ، او بيا په تدريجي ډول حجم بدل کړي. په هغه قضيو کې چيرې چې ماشومان له وضعيت څخه مخنيوى کوي ، خلک او ورته نور چې ورځنى ژوند ستونزمن کوي ، دا په ځانگړي توگه مهم دي چې دوى کولى شي ورو ورو او د لويانو په ښه ملاتړ سره هغه څه ته ورسېږي چې دوى ترى ويره لري. پدې توگه ، د دوى ژوند د محدوديتونو څخه ډک کېدو څخه مخنيوى کوي. که ماشومان نه پوهېږي دا هغه څه دي چې عکس العمل رامېنځته کوي ، تاسو کولى شى په گډه د موندلو هڅه وکړئ. دا مهم دي چې تاسو د والدينو په توگه صبر ولرئ او دا چې ماشومان هغه څه ته ډير ژر نږدې نشى چې دوى ترى ډير ويريږي.

د جلا کېدو څخه د ويري په اړه مشوره

بي باوري او ناڅرگندتيا د دى لامل کېږي ، چې موږ د هغه چا ته نږدې ځان خورا خوندي احساس کوو چې په موږ ډير گران وى. ډيرى ماشومان د تاوترىخوالي حالتونو او بحرانونو ته د لوى تکليف سره عکس العمل ښيې، کله چې دوى خپلو عزيزانو ته نږدې نه وي.

ماشومان د جلا کېدو اضطراب لري کله چې ويره چې والدين شتون نلري دومره لويه کېږي چې دوى نږدې تاسو سره ودرېږي يا غوښتنه کوي چې تاسو په ورته خونه کې اوسئ او که تاسو نه



باست نو په بشپړ ډول يې حالت خراب شى. پدې حالت كې ، دا د امنيت بېرته تر لاسه كولو لپاره ستاسو له پلوه پاملرنه او صبر غواړي. لكه څنگه چې پورتنۍ برخه كې ، ماشومان بايد ورو ورو وروزل شي ترڅو وكولى شي له تاسو څخه ډېره فاصله ولري. كه تاسو چيرى ډير گرندى خى ، ستونزه ممكن نوره هم لا سيوا شي. ستاسو له ليرې كېدو څخه ستاسو د ماشومانو ويره په تدريجي ډول د حد په ډيرېدو سره كم كېدى شي چې دوى څومره وخت له تاسو لرې پاتې كېدى شي - له څو دقيقو څخه تر اوږدې مودې پورې ، يا له لنډ واټن څخه تر اوږدې فاصلې پورې. په هر حالت كې ، دا تل مهم دي چې ياد وساتئ چې ماشومان چمتو كړئ ، روښانه تړونونه وكړئ او احتمالا پاملرنه وكړئ كه يو يا دواړه والدين لري وي.

په ماشومانو كې غوسه څنگه سمباليدای شي؟

ماشومان كولى شي پرته لدې چې پوه شي غوسه شي ، او دوى كولى شي د ښه دليل لپاره غوسه شي. غوسه چې په كړنو كې چاپېريال ته متوجه چې ورونو او خوښو يا والدينو ته فزيكي زيان



رسوي د منلو وړ ندي. والدین باید په روښانه ډول ووايي که یو څه د منلو وړ نه وي ، او ماشوم باید پرته له تاوتریخوالي څخه ودرول شي ، او تاسو باید ماشوم له وضعیت څخه لرې کړئ ترڅو دا آرام شي. د ماشومانو سره خبرې اترې خورا ښه اغیزه لري کله چې دوی آرام شي. بیا دا دوی ته تشریح شی چې ولې فزیکي بریدونه نشي منل کیدی ، او هلته د دې په اړه خبرې کیدی شي چې ولې ماشوم د هغه په څیر غبرگون وښود. والدین بیا کولی شي په نرمۍ سره هغه ټکي بیان کړي چې دوی باور لري د قهر لامل و. پدې توګه ، ماشوم خپل عکس العمل په ټکو کې اچوي او د دوهم ځل لپاره خپلې غوسې د کنټرول کولو لپاره ښه مجهز کیږي. ماشومان کولی شي د ځان سره خبرې کول هم زده کړي. دوی ته ویل کیدی شي، چې دوی کولی شي هغه څه وکاروي چې موږ یې "قوي افکار" وایو د دوهم ځل ارامولو لپاره. دوی کولی شي خپل ځان ته ووايي ، "زه دا اداره کولی شم ،" "که زه غوسه شم ، دا به ما ته زیان ورسوي ،" یا "زه کولی شم بیا آرام کړم." تاسو کولی شئ خپلو ماشومانو ته نورې مشورې هم ورکړئ لکه. د وضعیت څخه د ځان لرې کولو لپاره ، ناراض افکار ولیکئ او له ځان سره تر لسو حساب وکړئ. کوچني ماشومان چې ډیر غوسه وي ممکن فزیکي نږدې والی او غبرګون نیولو ته اړتیا ولري.



د فزيکي مجازاتو لپاره بديل

بيلابيل کلتورونه د ماشومانو د نظم او روزني مختلفي لاري کاروي. په نوي کلتور کې ، تاسو بايد وگورئ چې تاسو څه کوئ په نوي هيواد کې او ايا دا دى سره موافقت کوى چې والدين يې په دى نوى هيواد کې کوي. په ځانگړي توگه ، د جسمي مجازاتو مقررات ممکن مختلف وي. په شمالي هيوادونو کې ، دا په بشپړ ډول منع دي چې ماشومان ووهي يا په فزيکي ډول دوى ته سزا ورکړي. څپيرى ، وهل او تيله کول فزيکي تاوتریخوالى دى ، کوم چې کولى شي د ماشومانو هوساينې او پرمختگ لپاره لويې او منفي پايلې ولري. رواني تاوتریخوالى د مثال په توگه د پرله پسې غندنې ، نيوکې ، سپکاوي يا گواښونو سره کولى شي خورا لويې پايلې ولري. فزيکي او رواني تاوتریخوالى په ماشومانو منفي اغيزه کوي ، پرته لدې چې ايا دا پخپله ماشومان دي چې د تاوتریخوالي سره مخ شوي ، يا ايا په کورنۍ کې نور هم شتون لري چې افشا شوي ، د بيلگې په توگه که چيرې د والدينو تر مينځ تاوتریخوالى وي او په ځانگړي توگه که ماشومان يې شاهدان وي. کورنۍ تاوتریخوالى په ځانگړي توگه زيان رسونکى دى ځکه چې ماشومان د هغه چا باور او درناوى له لاسه ورکوي چې په نړۍ کې د دوى پاملرنې او راحتى لپاره موجود دي. ماشومان ناامنه کيږي ، مغشوش کيږي او ويره لري ، دوى د ناغوښتل شوي او نه خوښيدونکي احساس کوي ، او په اوږده موده کې د ودې او پرمختگ لپاره مشکل جوړوي.

هغه ماشومان چې په پالنې کې د تاوتریخوالي تجربه کوي اکثرا لاهم اغيزمن کيږي کله چې لويږي. تاوتریخوالى کولى شي په بلوغت کې د نورو خلکو سره د دوى اړيکو اغيزې ته دوام ورکړي ، پشمول د دوى خپل ماشومان. سربيره پردې ، د زده کړې اخيستل يا دندې درلودل خورا مشکل کيږي ، او يو څوک د ډيرى ناروغيو سره ډير ځله رنځيږي. دا ستونزمن کيدى شي د هغه چلند او روزنې بدلون چې تاسو ورسره لوى شوي ياست ، او له همدې امله دا به مهم وي چې د خپل غبرگون نمونو په بدلولو کې مرسته وغواړئ. تاسو کولى شئ متخصصينو سره اړيکه ونيسئ ، د مثال په توگه ټولنيز همغږي کونکى ، د ستونزو حل کولو کې د مرستې تر لاسه کولو لپاره ، په رغنده ډول د شخړو اداره کول زده کړى يا په نهايت کې له وضعيت څخه لرې شئ.



ډیری والدین پوښتنه کوي چې د خپلو ماشومانو وهلو پرځای څه وکړي.

زموږ مشوره دا ده:

- د ورځې لپاره روښانه چوکاټونه ، مقررات او جوړښت تنظیم کړئ ترڅو د ماشومانو لپاره دا اسانه شي چې پوه شي له هغوی څه تمه کېږي. د والدینو څخه روښانه او دوامداره چلند د ماشومانو لپاره دا اسانه کوي چې زده کړي چې حدونه تر کوم حده ځي.
- تاسو د ښه مثالونو په ورکولو او د ښه چلند په ښودلو سره ماشوم ته د ښه چلند په لور لارښوونه کوئ.
- په ارامه حالت کې له خپلو ماشومانو سره په ارامه خبرې وکړئ ، او تشریح کړئ چې له ماشوم څخه څه تمه لرئ.
- د ښه چلند لپاره ستاينه وکړئ او تشويق یی کړئ. جایزې د پیسو لگښت ته اړتیا نلري ، مګر کولی شي د مثال په توګه داسې اوسې چې تاسو یوځای یو څه کوئ ، لوبې وکړئ ، موټر چلول ، یوځای لوبې کول ، او داسې نور.
- امتیازات لرې کړئ د مثال په توګه د تلویزیون یا آی پیډ لخوا وخت) د نه منلو وړ چلند د پایلې په توګه.
- ستاسو ماشومان ورو ورو زده کوي چې دوی د یو څه ښه مستحق دي یا دا چې دوی د دوی د چلند پر اساس یو څه له لاسه ورکوي.
- ماشومان د شخړې له وضعیت څخه لرې کړئ ، د دوی پام په بله کړی ، او په بل خاموش وخت کې له دوی سره د څه پېښیدو په اړه وغږیږئ.
- په ورکټون ، ښوونځي ، نورو کارمندانو یا نورو والدینو کې د کارمندانو سره د هغه څه په اړه وغږیږئ چې تاسو د والدینو په توګه کولی شئ.

له مسلکي کسانو سره خبرې کول

زموږ په کلتور کې ، دا لاهم داسې ده چې ماشومان ډیرې آزادې خبرې کوي او میندو او میرمنو سره ډیر ازاد غږیږي ، مګر دا اوس مهال د مور او پلار تر مینځ ډیر مساوي ویشل شوی. ځینې ماشومان به د دې پرځای له خپل پلار سره خبرې وکړي ځکه چې دوی ډیر خپه کیږي که مور یې ژړل پیل کړي. ځینې ماشومان ممکن د کورنۍ څخه بهر له چا سره خبرې کول هم اسانه کړي. دا یو روغتیایی نرس یا د ماشوم ارواپوه کیدی شي څوک چې هغه ناوړه شیان ندي تجربه کړي چې تاسو یې د والدین په توګه لرئ. ځینې وختونه دا ښه کیدی شي د بهرنیانو سره د هغه څه په اړه وغږیږئ چې ستونزمن وي.



خپل ځان ته پاملرنه

ترټولو غوره مرسته چې والدین یې کولی شي خپلو ماشومانو ته ورکړي د ځان ښه پاملرنه ده. د دې لپاره چې تاسو وکولی شئ په ښه طریقه د "نوي" والدینو رول اداره کړئ ، تاسو باید غوره ممکنه تجربه ولرئ ، ځکه چې دا کولی شي ستاسو ماشومانو باندې خورا ډیر تاثیر وکړي چې تاسو څنگه احساس کوئ. د دې معنی دا ده که چېرې تاسو فشار لاندې یاست ، د جګړې وروسته پاپلی مو ځوروی یا په ورځني ژوند کې ډیر خفه یاست ، دا ستاسو د ماشومانو سره په اړیکې اغیزه کولی شي. پدې حالت کې ، تاسو به ډیری ځله روحی حاضر نه اوسئ او ممکن د دې وړتیا ونلرئ چې ماشومان هغه درجې ته وهڅوي چې دوی ورته اړتیا لري. تاسو ممکن د دې وړتیا هم ونلرئ چې د ماشومانو سره د معنی لرونکي تعامل کې برخه واخلي لکه څنگه چې اړتیا وي. ځکه چې ماشومان تاسو باندې دومره تکیه کوي چې دوی ته پاملرنه وکړئ ، دا په اسانۍ سره یو شیطاني حلقه کیږي.

دلته مختلفې لارې شتون لري چې تاسو یې د والدین په توګه کولی شئ خپل ځان ته پاملرنه وکړئ. د دې لپاره کوم ساده ترکیب شتون نلري ، مګر موږ ځینې وړاندیزونه وړاندې کوو چې موږ پوهیږو نورو ته ګټه رسوي.

هغه څه وکاروئ چې تاسو دمخه کارولي وي

تاسو یوازینی ماهر یاست چې پدې پوهیږئ چې کوم شی ستاسو لپاره غوره کار کوي ، او هر کلتور د ځان بسیاینې خپل میتودونه لري. هغه میتودونه چې تاسو په تیرو وختونو کې تجربه کړي تاسو سره مرسته کوي ، کوم چې تاسو اراموي او تاسو د ورځني ژوند اداره کولو لپاره غوره وړتیا درکوي ، د کارولو هر دلیل شتون لري. شاید دا امکان ونلري ځکه چې د ژوند وضعیت او چاپیریال توپیر لري او میتودونه پېچلي کوي ، مګر څومره چې ممکنه وي هڅه وکړئ. له نورو سره خبرې کول ، تمرین کول ، لمونځ کول ، هغه څه لیکل چې تاسو ورته پام کوئ ، یا میوزیک اورېدل ګټور کیدی شي.

پدې لارښود کې توضیح شوي میتودونه وکاروئ

تاسو د خپل هیواد څخه د مهاجرت دمخه ، د ماجرت په جریان کې او د مهاجرت وروسته د ډیری سختو شرایطو څخه تېریږئ. دا غیر مترقبه نده چې تاسو به ورسره مبارزه کړې وي او لاهم د

ځيني عكس العملونو سره مخ ياست چې د ماشومانو ترمينځ دعام په توگه بيان شوي. خپل ځان او خپلو ماشومانو ته اجازه ورکړئ چې په هغه زياتونه خپگان بنسکاره کړئ چې تاسو ورسره مخ شوي ياست. تاسو کولی شئ د خپلو ماشومانو سره د مرستې لپاره ميتودونه هم وکاروئ ، لکه څنگه چې مخکې بيان شوي - دا دواړه ، لويانو او ماشومانو لپاره کار کوي. دا کولی شي ستاسو ځورونو ته لږ مرحم شى او کارول يې اسانه دي. که درد کم نشي ، تاسو کولی شئ د روغتيا مرکز يا د پناه غوښتنې مرکز کې نورو کارمندانو څخه وپوښتنئ چې چيرته مرسته تر لاسه کولی شئ. دا توپير کولی شي مرستې ته لاسرسى څومره اسانه وي ، مگر تاسو د کارمندانو سره په تماس کې مشوره او لارښود تر لاسه کولی شئ. په ښاروالۍ کې ، تاسو بايد خپل ډاکټر او خپل مشاوري سره اړيکه ونيسئ.





دا مهمه ده چې تاسو مرسته ترلاسه کړئ که تاسو پخپله د ستونزو سره لاس او گريوان یاست. که تاسو دا ونه کړئ ، تاسو ممکن د خپلو ماشومانو لپاره لږه انرژي ولرئ ، د دوی اړتیاو ته لږ متوجه اوسئ او شاید ډیر غوسه او قهرجن هم اوسئ.

میوزیک او ورزش

که تاسو فشار یا اضطراب احساس کوئ ، نو تاسو باید پوه شئ چې ډیری خلک گوري چې میوزیک او ورزش دواړه د دوی د ذهن او بدن ارامولو لپاره ښی لارې دي. ورزش لکه ګرندې تګ ، جوګینګ یا نڅا د اضطراب افکارو سره مقابله کوي او کولی شي ښه افکار پیاوړي کړي. میوزیک د فشار په له مینځه وړو اغیزه لري ، نو ارام پریوځی او میوزیک واورئ یا میوزیک ته د نڅا له حرکاتو سره کړئ. همدېچنان ، ډاډ ترلاسه کړئ کله چې تاسو فرصت ولرئ یو څه آرام وکړئ. دا تاسو سره مرسته کولی شي وضعیت ته د مثبت لیدو هڅه وکړئ ، ځکه چې دا ستاسو ماشومان هم په ناروغۍ اخته کوي.

فکرونه او غبرګونونه ولیکئ

تاسو کولی شئ د خپل روغتیا حالت ښه کړئ که تاسو د هغه پېښو په اړه خپل داخلي افکار او احساسات ولیکئ چې تاسو یې اغیزمن کړي یاست. تاسو د اوږدې مودې لپاره لیکلو ته اړتیا نلرئ ، مګر د مثال په توګه د 3-5 ورځو لپاره هره ورځ 15-20 دقیقې ، چیرې چې تاسو هغه څه په ټکو ولیکئ څه چې پېښ شوي او هغه افکار او عکس العملونه چې تاسو یې تجربه کوئ. د دې

وخت په جريان كې ، تاسو كولى شئ هغه ليد ته هم ورشئ چې څه پيښ شوي ، او د خپلو افكارو په بيانولو سره ، تاسو كولى شئ پدې كې همغږي تنظيم او رامينځته كړئ. شايد تاسو د هغه څه په اړه هم وليكي چې تاسو له خپلو تجربو څخه زده كړي او هغه مشوره چې تاسو نورو ته وركوئ څوك چې ورته تجربې لري.

د نورو سره اړيکه ونيسئ او ورسره يو ځای شئ

د امکان په صورت كې د خپلې كورنۍ سره په اړيکه كې اوسئ او په نوي وضعيت كې د نوي اړيکو او بني شبكې جوړولو كې وخت وپانگوئ. يوځای كيدل او له نورو سره اړيکه نيول اوس او راتلونكي دواړه يوه ښه پانگونه ده. د نورو سره يوځای ، تاسو كولى شئ فعال اوسئ او د غير فعال كيدو سره مبارزه وكړئ. اساسا ، په فعاليتونو كې برخه اخيستل يوه مهمه پانگه ده ، ځكه پدې توگه تاسو د خپل نوي ژوند مسؤليت په غاړه اخلي. دا ښه دی چې خپلو ماشومانو او نورو ته وښايست چې تاسو فعال ياست ځكه چې دا په ورځني ژوند كې معنى لري او د نا اميدۍ سره مبارزه كوي. دا هم ښه دي چې د نورو والدينو سره د دې په اړه بحث كولو وړ اوسئ چې دوى څنگه د والدينو رول اداره كوي او دواړه ښه مشوره وركوي او ترلاسه كوي. د نورو سره د خوښيو او غمونو شريكول د قناعت وړ دي او د نه يوازيتوب تجربه وركوي.





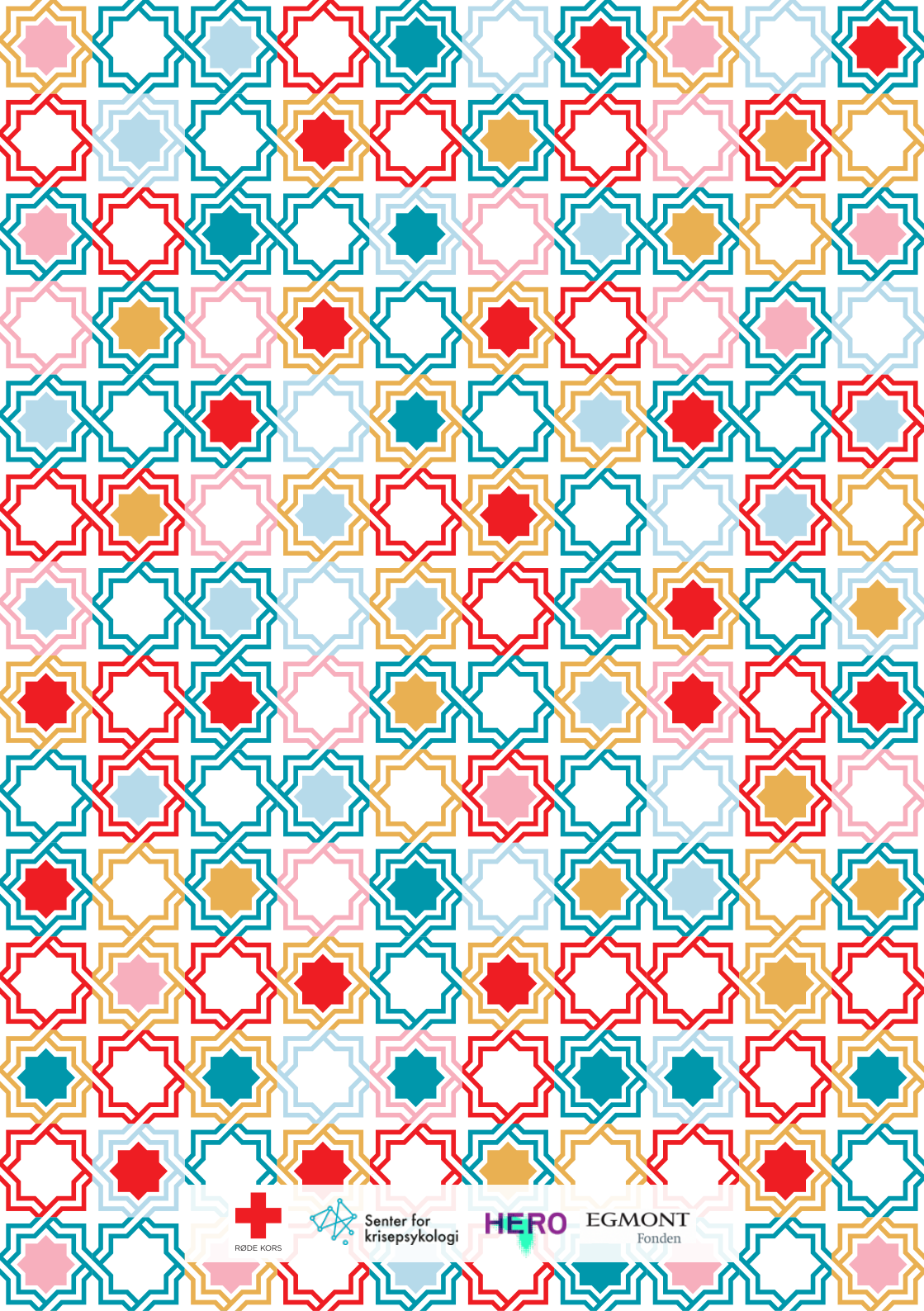
د والدين په توگه ، تاسو به لوی ننگونو سره مخ شئ. هغه ټولنه چې تاسو ورته راغلي یاست د هغه څه په پرتله چې تاسو ورسره عادت یاست مختلف ارزښتونه او د ژوند کولو لارې لري. ډیری وختونه په مذهب لږ ټینګار کیږي ، او په سکینډیناویا کې ماشومان تر ډیره حده د دوی د مور او پلار واک تر پوښتنې لاندې راولي. په هر صورت ، دا پدې معنی ندي چې دوی د خپلو والدينو په وړاندې ډیر منفي چلند لري. په حقیقت کې ، څیړنې ښیي چې د نن ورځې ماشومان د پخوا په پرتله د خپلو والدينو سره ښه وده کوي ، او والدين گوري چې د دوی کنټرول کول اسانه دي. ماشومان او ځوانان به د دواړو کلتورونو ارزښتونه جذب کړي ، او دوی به نوي ژبه ستاسو په پرتله ګړندي زده کړي. دا د ماشوم لپاره د ښه ادغام کلي ده ، مګر دا ستاسو لپاره ننگونه هم کیدی شي ، او دا کولی شي په کورنۍ کې توازن بدل کړي. موږ پوهیږو چې د ماشومانو راتلونکي ستاسو لپاره خورا مهم شی دی او موږ امید لرو چې پدې لارښود کې مشوره وکولی شي ستاسو د ماشومانو او ځان لپاره د سمون او ودې لپاره د ښه بنسټ ایښودلو په کار کې ستاسو سره مرسته وکړي.











RØDE KORS



Senter for
krisepsykologi



EGMONT
Fonden