

سسمی بنه راغلاست

د هغو چمتو کونکو لپاره یو لارښود چې پر
پښتو ژبه خبرې کونکو کورنیو سره کار کوي



هغه فعالیتونه چې تاسو یې له ماشومانو او کورنیو سره ترسره کولای شئ

هغه معلومات چې تاسو یې له پالونکو سره شریکولای شئ

له کورنیو سره د انعطاف مننې د مهارتونو د جوړولو په تمرین کې د مرستې لیدلوري

سسمی بنه راغلاست

د بیا اوسېدني پر مهال له کورنیو سره مرسته کول

کله چې ماشومان او لویان داسې شیبې تجربه کوي چې ویره یا گواښ احساسوي، د دوی ذهنونه «پرواز، جگره، یا کنګل» حالت ته ځي. دا زموږ د دماغ لاره ده چې زموږ د ساتنې هڅه کوي.

هغه کورنی چې د بیا میشتیدني په بهیر کې دي ممکن د دې په څیر ډیری شیبې تجربه کوي، او د دوی ترټولو ثبات ځواک ستاسو په څیر د ملاتړ کونکو لویانو سره اړیکې دي. ستاسو د پاملرنې شتون کولی شي د دوی سره د آرامې احساس کولو کې مرسته وکړي، او هغه ستراتیژي چې تاسو یې شریک کړئ کولی شي د دې شیبو له لارې کار کولو کې مرسته وکړي.

که تاسو څو ورځې لرئ یا یوازې څو دقیقې له دوی سره اړیکه ونیسئ، تاسو کولی شئ له کورنیو سره مرسته وکړئ چې د دوی تجربې—بنه او بد دواړه—دوی د ژوند په پراخه شرایطو کې بیان کړئ. تاسو کولی شئ له دوی سره د لارې په هر گام کې د دوی ځواک په پېژندلو، کشف کولو او گټه اخیستو کې هم مرسته وکړئ.

په دې لارښود کې سرچینې او فعالیتونه د امید لرونکي لید ساتلو په وخت کې د لیردونو نیویگیت کولو لارو ښوولو له لارې د کورنیو انعطاف رامینځته کولو لپاره ډیزاین شوي. کلیدي پیغامونه ډیری لوی احساسات مني چې د پام وړ بدلونونو سره راځي، پداسې حال کې چې کورنیو ته یادونه کوي چې دوی ځواک، حوصله او زړورتیا لري.

په نورو ژبو په

په دې لارښود کې:

- 3..... ویدیو پلي لېسټ
- 5..... د بنه راغلاست یو فورم د سسمي استریت ملګري
- 9..... له سترو بدلونونو سره تعامل کول
- 15..... د نویو شیانو زده کړه
- 21..... دا چې موږ څوک یو د دې لمانځل
- 25..... د بیا میشتولو له تروما/صدمات سره تعامل کول
- 30..... اړوندوالی
- 35..... پوستر
- 36..... د کار پاڼې

سسمي ورکشاپ

د سسمي ورکشاپ یو غیر انتفاعي بنسټ دی چې د سسمي ستریت تر شا دی؛ سسمي ستریت هغه ټلویزیوني خپرونه چې د 1969 راهیسې ماشومانو ته ښوونه کوي. د سیسم ورکشاپ یو ماموریت لري چې په هر ځای کې د ماشومانو سره مرسته وکړي چې هوښیار، پیاوړي او مهربانه وده وکړي. موږ په 150 هیوادونو کې فعاله یو، د رسنیو، رسمي زده کړې، او د خیریه تمویل شوي پروګرامونو له لارې زیانمنونکو ماشومانو ته خدمت کوو، چې هر یو یې په څیرنه کې ځای لري او د ځایي اړتیاوو او کلتورونو سره سمون لري. د نورو معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ لیدنه وکړئ sesameworkshop.org.

ویدیو لېست

د سسمي استریت د ملګرو له لوري یو ښه راغلاست

د سلام سندرې—د سسمي استریت ملګري وايي (او سندرې وايي!) «سلام».

المو یو نوی ملګری جوړوي—کله چې المو د یو هلک سره د ملګرتیا په اړه اندیښنه لري چې د هغه په څیر سره په ژبه خبرې نه کوي، ما هغه ته یوه کیسه بیانې کړه چې د هغه سره د لیوالتیا احساس کولو کې مرسته کوي.

د ماري دقیقې: کنټرول ساتل—ماری یوه دقیقه وخت نیسي تر څو له پالونکو سره مرسته وکړي چې د اصولو په تعینولو او ژورې ساه په اخیستو سره د ماشومانو لپاره خوندي چاپیریال را منځته کړي.

له لویو بدلونو سره تعامل کول

د ویاړ سندرې—یو ځای، المو او د هغه پلار د هغو لارو په اړه سندرې وايي چې پر یو بل ویاړ کوي.

خجور خفه ده—بسیمه او سجاد له خجور سره مرسته کوي تر څو خپل د «خپګان» احساس وپېژني او له هغه سره مرسته کوي تر څو د دې احساس «په بیانولو» سره د ښه والي احساس وکړي. دغه ستراتیژي له بسیمه سره هم مرسته کوي!

د مایا دقیقې: د کورنۍ ډله—د المو خوبښېرې چې لوبې وکړي، ور غاړې وځي او له خپلې مور سره خبرې وکړي. هغوي یو ټیم دی او یو بل ته غور نیسي تر څو له خپلې کورنۍ سره مرسته وکړي چې خوشحاله او روغه پاتې شي.

د نویو شیانو زده کول

المو مثبت دی—کله چې هغه پر خپل سر د یوه بکس په توازن کولو کې ستونزه لري او د خپګان احساس کوي، نو د المو پلار له هغه سره مرسته کوي تر څو ور په زړه کړي چې څه شی هغه ځانګړی کوي او هڅوي یې چې خپل تمرین ته دوام ورکړي.

د ماري دقیقې: لوبه پیاوړې ده—ماری په یوه دقیقه کې روښانه کوي چې لوبه کول له یوه ماشوم سره څه ډول مرسته کوي تر څو وده وکړي او له خپل پالونکي سره یوه اړیکه جوړه کړي.

ورځني کارونه—شاه پر د ورځنیو کارونو د ارزښت او ځواک په اړه خبرې کوي.

ته په مراجعې سره د ویدیو پلې لېست ته لاسرسی ومومئ.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLQJaFRtaBs0xCLmz2GikIBMUHCKVMwaE>



ویدیو لېست

د دې لمانځل چې مور څوک یو

خوښ یم چې دا زه یم—شاه پر د ځینې شیانو په اړه سندره وايي چې هغې ته د خوښې او ځانگړیتوب احساس ورکوي.

المو ځانگړی دی—المو د ناباوري احساسات تجربه کوي، مگر هغه شیان ور په زړه کېږي چې هغه ته د ځانگړتیا احساس هم ورکوي!

د ماري دقیقې: پر خان پاملرنه—ماری له خپلې وږغې څخه یوه دقیقه وخت اخلي تر څو پالونکي وهڅوي چې د خپلې بوختې ورځې څخه د خپلو ځانونو لپاره وخت ومومي.

د بیا ځای پر ځای کېدو له صدمې سره تعامل کول

خپل ځان ته ور غاړې وځئ—د سسمي استریت ملگري بڼې چې ور غاړې وتل د سترو احساساتو د لرلو پر مهال څه ډول مرسته کوي.

المو د خپګان احساس کوي—کله چې المو له خپل پلار څخه غېږه اخلي او یو انځور رنگوي، نو ډېر غوره احساس کوي.

د ماري دقیقې: د ماشوم سترس—ماری یوه دقیقه وخت نیسي چې له پاملرونکو سره د دې تشخیصولو په اړه خبرې وکړي چې کله یو ماشوم د سترس احساس کوي او څه ډول باید دغه حالت مدیریت کړای شي.

اړوندوالی

ستاسو لپاره یو ځای—د سسمي ملگري یوه سندره وايي چې داسې عبارتونه پکې دي چې ماشومان کولای شي له یو څو ځلي اورېدو څخه وروسته یې له ځان سره زمزمه کړي.

د سلام ویل—زري مور ټولو ته په دې اړه وايي چې څه ډول له خپلو ملگرو او ګاونډیانو سره روغېږ وکړو او د «سلام» د کلیمې معنا را ته وايي.

د ماري دقیقې: د خونديتوب دایره—ماری یوه دقیقه وخت نیسي تر څو پالونکي وهڅوي چې خپل ماشومان د نورو خوندي او باوري لویانو سره د خبرو لپاره چمتو کړي.

ته په مراجعې سره د ویدیو پلې لېست ته لاسرسی ومومي.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLQJaFRtaBs0oxCLmz2GikIBMUHCKVMwaE>

سسمی بنه راغلاست

د سیسمی ستریت د ملگرو له لوري بنه راغلاست

په یوه نوي ځای کې بیا مېشتېدل ستونزمن کار دی او تاسو لا له وړاندې ډېرې سختې تجربې کړې دي. دا سمه ده چې د هغه څه په اړه به د خپګان یا خواشینۍ احساس کوئ چې در پېښ شوي دي، او نه پوهېږئ چې څه به کېږي - بدلون او ننگونه ښايي ستاسو د کورنۍ د کیسې د یوې برخې په توګه دوام ومومي.

دا مهمه ده چې په یاد ولرئ چې تاسو یوازې نه یاست. داسې خلک او بنسټونه شته چې له تاسو سره مرسته وکړي - ستاسو د سیسمی ستریت د ملگرو په ګډون. که څه هم تاسو به په خپل نوي کور او ټولنه کې له ننگونو سره مخ یاست، خو دا په هغه ځای پورې اړه لري چې تاسو پکې اوسېږئ، موږ خوښ یو چې تاسو دلته یاست!

موږ له تاسو سره مرسته کوو چې خپلې پیاوړتیاوې وپېژنئ او جوړې یې کړئ، نوي مهارتونه زده کړئ، همدارنګه له تاسو او ستاسو له ماشومانو سره مرسته کوو تر څو په راتلونکي کې غوره والی احساس کړئ او سازګاري ومومي او وده وکړي. زموږ پت لرونکي او دوستانه مېپټونه له تاسو سره مرسته کولای شي تر څو له خپلو کم عمره ماشومانو سره خبرې وکړئ او حتی دا چې ډېرې ستونزمنې خبرې اترې لږې آسانه کړي.

راځئ د اوس لپاره یوازې د سلام په ویلو سره پیل کړو.

په دې بسته کې موجودې سرچینې را وسپړئ تر څو د ماشومانو د آرامولو او هوساینې لارې چارې زده کړئ او د سلام ویل تمرین کړئ:



- د هوساینې وړاندې کول - د لویانو لپاره مقاله
- زما نوم دی - د ماشومانو لپاره د فعالیتونو د چاپ وړ پاڼه
- وګورئ، لوبې وکړئ او فعالیتونه ترسره کړئ:
- سلام سندر - د کورنیو لپاره یوه ویدیو
- المو یو نوی ملګری مومي - د ماشومانو لپاره یوه ویدیو
- د ماري دقیقه - پر ځان پام کول - د لویانو لپاره یوه ویدیو
- د المو د ښوونځي ملګري - د کورنیو لپاره یوه لوبه

یادونه: د دغو سرچینو د را سپړلو پر مهال، خونديتوب، امنیت او هوساینه ستاسو لومړیتوبونه دي. دا سمه ده چې یوازې پر دې تمرکز وکړئ تر څو ډاډ حاصل کړئ چې تاسو او ستاسو ماشومان د خونديتوب او آرام احساس کوي. په هغو شېبو کې، یوه ژوره ساه اخیستل ښايي یواځنی څه وي چې تاسو ورته اړتیا لرئ (یا ځینې وخت، ټول هغه څه چې تاسو یې کولای شئ). که تاسو لا هم د فشار احساس کوئ، ځان ته فرصت ورکړئ او کله چې چمتو شوي بیا راشئ.

د هوساينې وړاندې کول

په سختو او د روحي فشار په حالاتو کې ښايي ماشومان داسې احساس وکړي چې د هغوی نړۍ پر بل مخ اوښتې ده. تاسو د يو پاملرونکي مشر کس په توگه له ماشومانو سره مرسته کولای شئ تر څو د آرامۍ احساس وکړي. لومړی، ډاډ ترلاسه کړئ چې هر يو خوندي دی. بيا د خپل بدن پر ارامولو تمرکز وکړئ. دغه ستراتيژي گانې مرسته کولای شي:

- **ژوره ساه واخلي.** له درې تر پنځه ځله د خپلې پوزې له لارې ساه واخلي او ورو يې د خولې له لارې وباسئ.
 - **تر پنځو پورې حساب وکړئ.** شمېرل له ماشومانو سره مرسته کوي تر څو خپل تمرکز د سترس له حالت څخه بېرته اوسنی شېبې ته را واړوي. ورو په گډه حساب وکړئ.
 - **ځان ارام کړئ.** ماشومان وهڅوئ تر څو د خپل د بدن بېلا بېلې برخې په قصدي ډول سختې او آرامې کړي. هغوی دې خپلې اوږې د غوږونو پر لور پورته کړي، بيا يې بېرته ښکته کړي او د شا لوري ته يې وباسي، ځان په ولاړه وغځوي (بيا يې تکرار کړي).
- کله چې تاسو ډېر د ارام احساس کوئ، يا حالات کم ترينگلي وي، تاسو کولای شئ...

ډاډ ورکړئ

ماشومانو ته فرصت ورکړئ تر څو وپوهېږي چې د بېلا بېلو احساساتو لرل سم دي، او هغوی کولای شي هر وخت د هغه څه په اړه له خپلو والدينو يا کوم بل باوري مشر کس سره خبرې وکړي چې دوی يې په اړه احساس يا فکر کوي. دا ويل چې «زه هم ځينې وخت وېرېم/ اندېښنه کوم» له هغوی سره مرسته کوي تر څو دا احساس وکړي چې هغوی درک شوي دي او هغوی ته ډاډ ورکوي چې دوی يوازې نه دي.

خپلې ورځنۍ چارې ترسره کوئ

په اشنايۍ کې آرامي ده! يوازې د يوه ساده ورځني کار ټاکل چې ماشومان کولای شي ورته په تمه شي، لکه په شپه کې د هماغه لڼو سندرې وئيل کولای شي هغوی ته د کنټرول حس ورکړي.

پر ځان د باور ترويجول

د ډاډ نه شتون له امله کېدای شي ماشومان هم د خپل ځان په اړه د ډاډ نه شتون احساس وکړي. تاسو کولای شئ له هغوی سره مرسته وکړئ تر څو هغه شيان ورو په زړه کړي چې هغوی ځانگړي کوي. په گډه د مثبتو جملو يو لېست جوړ کړئ او هغوی ته بلنه ورکړئ چې تر څو يوه وټاکي او د ورځې په جريان کې يې تکرار کړي:

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| زه کولای شم سخت کارونه ترسره کړم. | زه خوښي راوړم. |
| زه هره ورځ زده کړه او وده کوم. | کله چې شيان بدل شي، زه هم بدليدى شم. |
| زه کولای شم نوي ملگري پيدا کړم. | زه مرسته کولای شم. |
| زه پر نورو مهربانه يم. | زه يوازې نه يم. |

زما نوم دی...

د لویو بدلونونو معنا دا ده چې تاسو او ستاسو ماشوم به له نوو خلکو سره د لیدو ډېر فرصتونه ولرئ. که څه هم د بیا پیل کولو مفکوره ښايي ستونزمنه معلومه شي، مگر ډېرې اړیکې یوازې د یو ساده سلام «hello» په ویلو سره پیلېږي.

له ماشومانو سره مرسته وکړئ تر څو پاڼه رنگ کړي. بیا د خپل ځان معرفي کول تمرین کړئ. ووايئ، «سلام.» «زما نوم — دی «ستاسو په لیدو خوښ شوم.» «ستاسو نوم څه دی؟»



المو

خجور



گلگلی



زري

شاه پر



وگورئ، لوبې وکړئ، تمرین کړئ

د ماشومانو لپاره:



د سلام سندره

د سلام سندره او د المو د نویو ملگرو د موندلو ویدیو ګانې وگورئ تر څو د سسمۍ د کوڅې د ملگرو له لوري د سلام کولو په اړه پوه شئ. له لیدلو وروسته له ماشومانو سره د «سلام» کولو تمرین ترسره کړئ. خپل لاس پورته کړئ او په دوستانه بڼه یې وڅوئ.



المو یو نوی ملگری پیدا کوي

همدارنگه له ماشومانو سره په دې اړه هم خبرې کولای شئ چې هغوی د نویو خلکو له لیدنو څخه څه احساس کوي. هغوی غوسه دي که هیجاني؟ هغوی ته وریاد کړئ چې د هغوی ټول احساسات سم دي او دا چې د تمرین سره، له نویو خلکو سره لیدنه کولی شي هغه څه شي چې په لېوالتیا سره ورته په تمه دي.

د پالونکو لپاره:

د یوه مشر کس په توګه ښایي نورو ته هم د خپل ځان په ور پېژندلو کې زړه نا زړه اوسئ. سمه ده – باید محتاط اوسئ. مګر تاسو کولای شئ خپله کورنۍ خوندي کړئ او په ورته وخت کې له باور وړ او پاملرونکو خلکو څخه ګټه واخلي. له هر کس سره چې تاسو په خپل – نوې یا د «اوس لپاره» کور کې، ستاسو د ماشومانو په نوي



د ماري دقیقه: پر ځان پاملرنه

ښوونځي کې، یا په ځایي عبادت ځاي کې لیدنه کوئ – دا د مهمو سرچینو او فرصتونو لپاره یو لېنک کېدای شي یا ستاسو یو ښه ملگری کېدای شي. یو ساده سلام ډېر ځواک لرلی شي.

د ځان لپاره پاملرنه، حتی د یوې شېبې د پاره، هم کېدای شي ډېر ځواک ولري. پر خپل ځان باندې پاملرنه له تاسو سره ښه مرسته کولای شي پر نورو پام وکړئ، په ځانګړې توګه د لویو بدلونونو پر مهال. **د ماري دقیقه فلم وگورئ:** پر ځان پاملرنه د نظریاتو لپاره.

د کورنیو لپاره:



د المو د ښوونځي ملګري

له ماشومانو سره په ګډه د المو د ښوونځي ملگرو لوبه اجرا کړئ تر څو له المو سره په ښوونځي کې له ملگرو سره په لوبو، شریکولو او د ستونزو په هوارولو کې مرسته وکړي.

سسمی بنه راغلاست

له سترو بدلونونو سره تعامل کول

حتی ډېر کوچني انتقالات، لکه د کور د پرېښودو لپاره چمتوالی، ممکنه ده چې د ماشومانو لپاره ستونزمن وي، ځکه دوی شا او خوا ډېر نوي شيان تجربه کوي! دا د تعجب خبره نه ده چې زیات مهم لېږدونه لکه بیا مېشتېدل به د ماشومانو لپاره ډېر ځورونکي وي.

داسې بدلون د نوې دندې او مسئولیت، د تېروتنو کولو او سترو احساساتو د لرلو معنا ولري. د کورنۍ د یو ځای اوسېدو احساس کېدای شي له تاسې سره مرسته وکړي چې له ډېر باور او ان له خوښۍ سره د دې بهیر خوشاله او ستونزمن شیبې تر شا پرېږدئ.

په دې کټوره کې دا سرچینې یو څو ساده ستراتیژۍ وړاندې کوي ترڅو ستاسو کورنۍ سره د لوی بدلونونو په مینځ کې د لا خوندي او یو والی احساس کولو کې مرسته وکړي.

د ننه:

- د بدلون پوهیدل او تشریح کول - د لویانو لپاره مقاله
- کوم څه بدلېږي؟ کوم څه په خپل حال پاتې کېږي؟— د ماشومانو لپاره د چاپ وړ فعالیت پاڼه

• وگورئ، لوبې وکړئ، فعالیتونه تمرین کړئ

- د ویالې سندره — د ماشومانو لپاره ویدیو
- کوکی/خجور (د سسمی مپت) غمجن دی — د ماشومانو لپاره ویدیو
- د ماری دقیقه: د کورنۍ ټیم — د لویانو لپاره ویدیو
- دا ورو/آهسته کړئ — د کورنیو لپاره یوه لوبه

په یاد ولرئ: لکه څنګه چې تاسو دا سرچینې وپلټئ، پوه شئ چې تاسو ته په ډاګه کیږي هغه دی چې خونديتوب، امنیت او آرام ستاسو لومړیتوبونه دي. دا سمه ده چې یوازې د دې ډاډ ترلاسه کولو باندې تمرکز وکړئ چې تاسو او ستاسو ماشومان خوندي او آرام احساس کوي. په دې شیبو کې، ژوره ساه ممکن هغه څه وي چې تاسو ورته اړتیا لرئ (یا ځینې وختونه، ټول هغه څه چې تاسو یې کولی شئ). که تاسو لاهم د فشار احساس کوي، نو دا سمه ده چې کله تاسو چمتو یاست، بیرته راشئ.

مضمون: د بدلونونو پېژندل او تشریح کول

ستاسې کورنۍ لا ترڅه ډېر بدلونونه تجربه کړي، او کېدای شي چې په راتلونکي کې ستاسې د کورنۍ ستره برخه بدلون وي. دا نظریات په پام کې ونیسئ ترڅو ستاسو د کورنۍ سره د بدلون په پوهیدو او تعامل کې مرسته وکړي.

بدلون د ژوند برخه ده.

د لویو لیردونو پر مهال، ممکن د دې یاد ساتل چې بدلون د ژوند طبیعي برخه ده تاسو ته مرسته وکړي. ممکنه ده تاسې له ماشومانو سره د نورو هغو شیانو په اړه خبرې وکړئ چې بدلیږي او دا چې دا بدلونونه څنگه ښه او مرستندوی دي.

- کله چې یو بوټی له تخم څخه غټیږي، مور وینو چې بدلون ښایسته کېدای شي.
- کله چې د کال په اوږدو کې فصلونه بدلیږي، مور کولی شو د نویو شیانو څخه خوند واخلو، لکه په ګرمه هوا کې لامبو کول او په یخه هوا کې تاوده شیان څښل.
- کله چې د ترافیکو څراغ بدلیږي، نو ترافیک په اسانۍ سره مخ په وړاندې ځي - بدلون کېدای شي ګټور وي.

بیا د هغه بدلونونو په اړه خبرې وکړه چې تا تجربه کړي یا یې ژر تجربه کوې. څه ښه شیان پېښ شول (حتی خورا کوچني)؟ ته د کومو ښو شیانو لپاره انتظار کارې؟

خفگان د بدلون یوه برخه ده.

د غم، غوصې او اندېښنې په ګډون - د خفگان احساس هغه مهال طبیعي دی کله چې حالات بدلیږي. کېدای شي تاسو د خپل کور، عادي حالت، پیژندل شوي ځایونو او شیانو د لاسه ورکولو، یا د خپلو زړه ته راتړدې کسانو په مرګ سره خفگان ښکاره کړئ. دا عادي ده چې په یوه پېښه مور خفه یا اندېښمن شو، او په دې اړه یقیني نه و چې په راتلونکي کې به څه پېښیږي.

کېدای شي د کورنۍ هر غړی په جلا جلا طریقي او جلا جلا ډول سره خفه اوسي. ممکنه ده چې خفگان د لنډ وخت لپاره لاړ شي، بېرته راستون شي او بیا بېرته لاړ شي. حتی که کله ماشومان ښه هم ښکاري، تاسو باید دوی ته وریاد کړئ چې:...

- دا عادي ده چې ستر احساسات ولرې - لکه غم او غوصه - او ممکنه ده په عین وخت کې مختلف احساسات ولرې.
- مور به دا رایادوو چې شیان څنگه ښه وو، او په همدې وخت کې اوسمهال له ژونده خوند واخلو.
- دا عادي ده چې کله یو څه ښه رامنځ ته شي سپری پرې خوشاله اوسې او که یو شي مسخره وي هغې ته وځاندي.
- کله چې مور د خفگان، اندېښنې یا عصبيت احساس کوو، داسې کارونه شته چې مور یې وکړو ترڅو له ځان سره د ښه احساس پیدا کولو کې مرسته وکړو.

بدلون له موز سره په وده کې مرسته کوي.

که څه هم بدلون به نا ارامه کوونکی او دردونکی وي، په بدلون کې کېدای شي ښکلا هم وي. بدلونونه هغه فرصتونه برابروي چې مهم درسونه زده کړو او هغه مهارتونه تر لاسه کړو چې د راتلونکو ننګونو سره په اعتماد او باور سره مقابله وکړو. د مثال په ډول: کېدای شي د خپل ځان یا د خپلې کورنۍ له غړيو څخه د مدافعت چل زده کړو، د مرستې د غوښتنې پر مهال زیات آرام احساس کړو او یا خپله خواخوږي زیاته کړو.



غټ بدلونونه له موږ سره مرسته کوي چې د ښه حالت لپاره ځان جوګه کړو او هغه شان شخصیت له ځانه جوړ کړو چې موږ باید واوسو. تاسو کولای شې د داسې مثالونو په اړه فکر وکړې چې څه ډول غټو بدلونونو له تاسو سره مرسته کړې ده چې تاسو ترې زده کړه او وده کړې او بیا دا حالتونه له خپلو ماشومانو سره شریک کړئ.

آیا ماشومان د خپلې ودې په لارو چارو فکر کولای شي؟

له خپلو ماشومانو څخه وغواړئ چې له تاسو وروسته تکرار کړي:

«زه بدلېږم، زده کړه کوم

او هره ورځ پرمختګ کوم.»

کوم څه بدلېږي؟ کوم څه په خپل حال پاتې کېږي؟

کېدای شي دا خبره د آرامۍ وړ وي چې دا زده کړې چې هر څه نه بدلېږي. ماشومانو ته وریاد کړې چې که څه هم ډېر شیان بدل شوي دي او لا به هم بدلېږي، ځینې شیان به په خپل حال پاتې شي.

- زه لا هم همدا زه یم (په خپل حال یم)
- موږ لا هم یو ځای یو.
- موږ اوس هم یو ځای خندلی شو.
- موږ لا هم د خپل راتلونکي په اړه تصور کولای شو.

داسې ورځني کارونه شته چې په خپل حال پاتې کېدای شي - تاسو لمر ته ښه راغلاست او سپوږمۍ ته د ښې شپې خبره کولای شې، تاسې کولای شې هماغه سندره ووايئ کله چې هر سهار یو ځای بهر وځئ، او ته کولای شې خپلې کورنۍ ته ووايئ چې ته ورسره مینه لرې.

دا پاڼه چاپ کړئ او یو ځای یې بشپړه کړئ.



کوم څه بدلیري؟ کوم څه په خپل حال پاتې کېږي؟

شيان هميشه بدلیري. خو ځينې څيزونه د تل لپاره په خپل حال پاتې وي. د خپلې مور يا پلار سره د دې دواړه ډوله شيانو په اړه خبرې وکړئ او خپل نظريات په هره ځانه کې وليکئ.

په خپل حال پاتې کېږي

بدلیري

نوی بنوونځی

د الوتنې مهارت

وگورئ، لوبې وکړئ، فعالیتونه تمرین کړئ

کېدای شي چې د سترو بدلونونو له امله ماشومان د نا ارامۍ احساس وکړي. د احساساتو د نومونو زده کول، آرام فعالیتونه او ستاسې په څېر د پام کوونکو مشرانو له خوا د هڅونې ټکي يادول هم مرسته کولای شي.

د ماشومانو لپاره:



خجور خفه دی

د **خجور/کوکي خفه دی فلم** وگورئ چې له ماشومانو سره مرسته کوي چې پوه شي چې غم څه ډول ښکاري، او څه شی کولی شي د دوی سره د ښه احساس کولو کې مرسته وکړي.

د **ویار سندرې** له خپلو ماشومانو سره وگورئ، تر څو ټولې لارې واورئ چې د المو پلار په خپل زوی ویاړي. او بیا د هغو وختونو په اړه خبرې وکړئ چې تاسې په خپل بچي ویاړ کړی و، د بېلگې په ډول:



د ویار سندرې

- کله چې هغه کوبنس کوي چې نوي شيان زده کړي لکه نوي لغات
- کله چې هغه حتی په سختو ورځو کې مثبتې رويه کوي.
- کله چې هغه په خپل ژوند کې په خپلو خویندو وروڼو، ملگرو او نورو مشرانو مهربانه وي.

له خپل ماشوم څخه پوښتنه وکړه «کوم هغه کار دی چې ته یې له امله په خپل ځان ویاړ کوې؟»

د ماشومانو د ساتونکو لپاره:



د ماري دقیقه: کورنی ټیم

المو د خپلې مور، ماري سره لوبې کول، په غیر کې ویده کول او خبرې کول خوښوي. دوی یو ټیم دی (لکه ستاسو د کورنۍ په څیر!)، او یو بل ته غوږ نیول د دوی کورنۍ سره مرسته کوي حتی په سختو وختونو کې خوشحاله او صحتمند پاتې شي.

د ماري دقیقه فلم وگورئ: د نظرونو لپاره د کورنۍ ټیم.

د کورنیو لپاره:



ورو ورو

د ماشومانو سره یوځای، د آرامۍ فعالیتونو څخه خوند اخیستلو لپاره د **ورو ورو لوبه وکړئ** لکه د انځورونو لیدل یا د نوي انځورونو جوړول.

کتل، لوبې کول، تمرین کول

د چمتو کوونکو لپاره:

د سترس د ارامولو پوستر



فعالیت 1: د ارام رول لوبول

د سترس د ارامولو پوستر ماشومانو ته شپږ ستراتیژي پیاوړې کول چې هغوی کولای شي له دغو ستراتیژیانو څخه د خپل ځان په صورت کې د آرامښت او له سترس څخه د خلاصون لپاره کار واخلي:

- له یو مشر کس سره خبرې کول
- خپل بدن خوځول
- ژوره (عمیقه) ساه اخیستنه
- د مرستې غوښتنه
- رسمونه کارول
- تر پنځو پورې شمېرل

د هرې ستراتیژي نښه کول او په ګډه د هغې عملي کول. د بېلا بېلو سناریو ګانو لوبول کله چې ماشومان خپله وي او بیا د یوې ستراتیژي د رول پلي کول تر څو ارام شي.

د پیل لپاره ماشومانو سناریو وټاکئ («اوه نه! زما جادويي ګالی به وا نه لوڅي!») د دې لپاره چې مزاج ښه شي او بیا د ماشوم لپاره د مناسبو حالاتو د رول لوبول («زه خپل د خوښې وړ کتاب نشم موندلای چې ما له خپل کور څخه راوړم!») چې ښایي د ارامولو د یوې ستراتیژي کارولو ته اړتیا ومومي.

فعالیت 2: د ستاینې لوبه

د ماشومانو د ځان باور لوړول کولی شي له دوی سره په نوي ځای کې د بیا میشتیدني بدلونونو سره مقابله کې مرسته وکړي. تاسو کولی شئ ماشومان وڅوئ چې «د ستاینې لوبه» په ډله ایز یا انفرادي توګه ولوبوي، له دوی څخه وغواړئ چې په خپل ځان یا نورو کې مثبت چلند یا کیفیت وګوري، او په لوړ ګڼې شریک کړي. که تاسو په یوه ګروپ کې یاست، تاسو کولی شئ د جوړه کولو له لارې پیل کړئ او له هر ملګري څخه وغواړئ چې د بل په اړه ستاینه شریک کړي. لکه څنګه چې ماشومان له یو بل سره آشنا کېږي، تاسو کولی شئ د ډلې په شاوخوا کې په یوه ډایره کې لار شئ، د هر چا سره ستاینه شریک کړئ. که تاسو په کور کې یاست، تاسو کولی شئ د کورنۍ د غړو په اړه ستاینې شریک کړئ، او ماشومان وڅوئ چې د یو څه په اړه فکر وکړي هره ورځ د خپل ځان په اړه پر یوه ستاینه فکر وکړي.

سسیمی بنه راغلاستی

د نویو شیانو زده کول

په لویو بدلونونو کې ځینې وختونه ډېر څه زده کېږي. کله چې ماشومان او لویان په خپلو نویو یا د "اوس لپاره" ټولنو کې مېشتېږي، نو د نویو ورځنیو کارونو، ژبو، اصولو، چاپېریالونو او د نورو شیانو تر منځ کلتوري نورمونو زده کړې ته اړتیا مومي. د ډېرو شیانو زده کړې ښايي ستونزمنه ښکاره شي خو پر دې پوهېدل چې هغوی ښه زده کوونکي دي، په ماشومانو کې د اعتماد د رامنځته کولو لامل کېدای شي. او په ګډه د نویو شیانو زده کول له کورنیوسره مرسته کولای شي داسې ځانګړې عاطفي اړیکې جوړې کړي چې کولی شي دوی سره د راتلونکي ننگونو سره مخ کېدو کې مرسته وکړي.

زده کړه هر وخت، په هر ځای کې کېدای شي - او په دې بسته کې موجودې سرچینې له تاسو سره مرسته کولای شي تر څو همدا اوس یې پیل کړئ ... په خوش طبعۍ سره!

د دې کڅوړې دننه:

- د نویو شیانو زده کول - د لویانو لپاره مقاله
- زه پر خپلو توریو او شمېرو پوهېږم! - د ماشومانو لپاره د چاپ وړ د فعالیتونو پاڼې
- وګورئ، لوبې وکړئ، فعالیتونه تمرین کړئ
- المو مثبتې ده - د ماشومانو لپاره یوه ویدیو
- د ماري دقیقه: لوبه ځواکمنه ده - د لویانو لپاره یوه ویدیو
- ورځني کارونه - د کورنیو لپاره یوه ویدیو
- د کیسیو لوستل - د کورنیو لپاره یوه لوبه



یادونه: د دغو سرچینو د را سپرلو پر مهال، خونديتوب، امنیت او هوساینه ستاسو لومړیتوبونه دي. دا سمه ده چې یوازې پر دې تمرکز وکړئ تر څو ډاډ حاصل کړئ چې تاسو او ستاسو ماشومان خونديتوب او ارامې احساس کوي. په هغو شېبو کې، یوه ژوره ساه اخیستل ښايي یواځنی څه وي چې ورته اړتیا لرئ (یا ځینې وخت، ټول هغه څه چې تاسو یې کولای شئ). که تاسو لا هم د فشار احساس کوئ، ځان ته فرصت ورکړئ او کله چې چمتو شوی بیا راشئ.

د نویو شیانو زده کول

ماشومان طبیعي زده کوونکي دي او په ننګوونکو حالاتو کې زده کړه د هوساینې، خوښۍ او ان د هیلې یوه سرچینه کېدای شي. د ماشوم د زده کړې وړتیا یو داسې څه دي چې ان د ژوند له شرایطو سره بدلون نه مومي. هغه مهارتونه چې هغوی زده کوي کولای شي باور را منځته کړي او هغوی ته ور په زړه کړي چې هغوی د خپل نوي (یا "د اوس لپاره") ټولني سره د همکارۍ لپاره ډېر څه لري. پر دې سربېره هغه څه چې دوی له کورنۍ او ملګرو سره زده کړي دي، کولای شي خبرې اترې پیل کړي او اړیکې پیاوړې کړي.

د یوه پاملرونکي مشر کس په توګه تاسو کولای شئ له خپل ماشوم سره مرسته وکړئ تر څو له زده کړې سره مینه پیدا کړي دا کار په اسانۍ سره کولای شئ، یوازې هغوی کنجکاوی ته وهڅوئ، خبرې ورسره وکړئ او غوږ ورته ونیسئ. پر لاندې نظریاتو غور وکړئ.

پوښتل او حیرانتیا

کله چې مور ماشومان وهڅوو تر څو ورځې (یا بل نوي وضعیت) ته په کنجکاوی سره نږدې شي، مور د هغوی په توانمند کیدو کې هم مرسته کوي. د دې پوښتنو په پوښتلو سره ماشومانو ته بلنه ورکړئ چې په څېرمه نړۍ کې د یو ساینس پوه په څېر ښکېل شي: څوک؟ څه؟ چیرته؟ کله؟ ولې؟ څنگه؟

ماشومانو ته ور په زړه کړئ چې د پوښتنو پوښتل سم کار دی (او دا هم سمه ده چې له تاسو سره به د ټولو پوښتنو ځوابونه نه وي). پر شیانو پوهېدل د پروسې یوه تفریحې برخه کېدای شي!

وګورئ او زده کړئ

دا چې تاسو په خپله نوې (یا "د اوس لپاره") ټولنه کې مېشت کېږئ، ماشومان به د زده کړې لپاره ډېر فرصتونه ولري. د خپلې ورځې په لړ کې تورو، شمېرو، رنگونو او شکلونو ته ګورئ او اشاره ورته کوئ.

د نویو تورو زده کړه په یوه ګېم بدله کړئ! یوه شي ته اشاره وکړئ او وپوښتئ، "دې ته څه وایي؟" دا کلیمه په خپله اصلي ژبه کې ووايئ بیا هڅه وکړئ چې په انګلیسي یې ووايئ. د کلیمو یو لېست جوړ کړئ چې تاسو غواړئ زده یې کړئ او خپل پرمختګ وڅارئ.

استراحت وکړئ او په یاد ولرئ

له ویده کېدو څخه مخکې د آرام شېبې د هغو شیانو په اړه د فکر کولو لپاره غوره وخت دی چې ماشوم د ورځې په جریان کې زده کړي دي. وپوښتئ: «تاسو څه شي حیران کړئ؟» «څه درنه په زړه پورې وو؟» بیا مخکې له دې چې ویده شئ، دا کلیمې په ګډه ووايست:

سره له دې چې ډېرو شیانو بدلون موندلی دی او ښایي بدل شي، زه لا هم زه یم.

زه کولای شم نوي شیان زده کړم. زه یو زده کوونکی یم او دا له ما څخه هېڅوک نشي اخیستلای.



له المو سره توري رنگ كړئ!

A B C D E

F G H I J K

L M N O P

Q R S T U V

W X Y Z

له زري سره شمېرې رنگ كړئ.

1 2 3 4

5 6 7 8

9 10



وگورئ، لوبې وکړئ، تمرین

د معمول شېبې لکه د جامو بدلول، د خوړو چمتو کول، پاکول، یا د ویده کېدو وخت چاري کېدای شي په ګډه د زده کړې لپاره فرصتونه وي. په دغو شېبو کې تاسو کولای شئ له خپلو ماشومانو سره مرسته وکړئ تر څو د نویو کلیمو د زده کولو، لوستلو، لیکلو، د ریاضي د زده کړې او داسې نورو فعالیتونو لپاره مهارتونه ترلاسه کړي. ستاسو ژوند او ورځني کارونه ښایي اوس مختلف معلوم شي، مګر د ماشوم په ورځې کې یوه یا دوه ثابتې شېبې کولای شي هغوی ته د خونديتوب احساس ورکړي.

د ماشومانو لپاره:



ورځني کارونه

له خپل ماشوم سره په ګډه **ورځني کارونه** وگورئ او د هغو لارو په اړه فکر وکړئ چې تاسو د ورځې په جریان کې په ګډه زده کړې دي. وپوښتئ، «هغه څه دي چې موږ یې هره ورځ ترسره کوو؟» «تاسو د څه شي تمه لرئ؟»



المو مثبت دی

دا کېدای شي داسې وخت وي چې په دې اړه خبرې وکړئ چې څه توپیر لري او څه د پخوا په څیر دي. تاسو کولای شئ ماشومانو ته ور په زړه کړئ چې سمه ده چې تاسو به په هغه څه پسې خپه شئ چې پخوا وو – او اوس هم له ژوند څخه خوند واخلي. پرلپسې هڅه د زده کړې یوه مهمه برخه ده.

المو مثبت دی – د ماشومانو لپاره ویديو وگورئ، تر څو ووينئ چې څه ډول د المو پلار هغه سره مرسته کوي چې هغه ته ور په یاد کړي چې څه شی هغه ځانګړی کوي او هغه هڅوي تر څو تمرین ته ادامه ورکړي.

د پالونکو لپاره:



د ماري دقیقه: لوبه ځواکمنه ده

د ماري دقیقه: د لویانو لپاره یوه ویديو وگورئ: لوبه د نظرونو لپاره فرصت برابروي.



د کیسیو لوستل

د کورنیو لپاره:

له ماشومانو سره په ګډه د **کیسیو د لوستلو** لوبه وکړئ تر څو نوې کلیمې زده کړي، کیسی وولوي او په ګډه وځاندي.

کتل، لوبی کول، تمرین کول

د چمتو کوونکو لپاره:

د بلبل نوی کور



فعالیت 1: د بلبل نوی کور

د بلبل په نوي کور کې، مرغی له خپلو ملگرو سره د پوځای کیدو لپاره له کور څخه د وتلو ویره لري. په نهایت کې، هغه د حرکت کولو جرات ترلاسه کوي او پوهیږي چې کور هغه ځای دی چې تاسو کولی شئ د هغه خلکو سره اوسئ چې تاسو سره مینه لري، حتی که دا په نوي ځای کې وي. د «بلبل کور» کتاب په لور غږ ولولئ، ځینې پوښتنې په لنډیز سره وپوښتئ چې د کیسې په وسیله پلاټ او د بلبل احساسات را خلاصه کوي، لکه «بلبل د حرکت کولو په اړه څه احساس کاوه؟»، له بلبل سره څه شی مرسته کوي تر څو غوره احساس وکړي، او «بلبل د دې کتاب په پای کې د کور په اړه څه شی زده کړل؟»

هر ماشوم ته یوه ټوټه کاغذ ورکړئ (یا تاسو کولای شئ له هغوی څخه وغواړئ چې د گروپ مخکې تختې او یا لوی کاغذ ته را شي) او له هغوی څخه وغواړئ چې د بلبل لپاره یو نوی کور تصور کړي او هغه رسم کړي. دا څنګه بنکاري؟ هلته له هغه سره څوک دي؟ هغه په خپل نوي کور کې څه احساس کوي؟

له هر ماشوم څخه وغواړئ چې د خپل رسم په اړه جزئیات شریک کړي. له ماشومانو څخه پوښتنه وکړئ چې د هغوی په نظر څه شی له بلبل سره مرسته کوي تر څو هغه په خپل نوي کور کې د خونديتوب او هوساینې احساس وکړي.

فعالیت 2: زما ورځني کارونه

روتین کولی شي د بدلون په وخت کې آرام او امنیت وړاندې کړي. هڅه وکړئ د خپل ماشوم په ورځ کې څومره جوړښت او معمول شامل کړئ څومره چې تاسو کولی شئ (پاڅیدل، جامې اغوستل او د خوړلو معمول؛ په ښوونځي کې د سهار ښه راغلاست؛ د ویده کیدو په وخت یو پیژندل شوی لڼو او داسې نور). د ورځني ژوند لیدل او ستاسو په کور یا ټولګي کې په کوم ځای کې ځړول کولی شي د ماشومانو سره د دوی د مهال ویش په یادولو او د لیرد اټکل کولو کې مرسته وکړي. د ورځني ژوند له لارې خبرې وکړئ او ورځ په 3-1 «برخي» وویښئ (د بیلګې په توګه سهار، ماسپینین، ماښام). له ماشومانو څخه وغواړئ چې د ورځې د هرې برخې لپاره د معمول 3-1 «مرحلو» فکر وکړي. تاسو کولی شئ مرحلې ولیکئ او له ماشومانو څخه وغواړئ چې عکسونه رسم کړي چې دوی سره مرسته وکړي په پیژندلو او یادولو کې چې دوی څه کولو ته اړتیا لري. په خپل ورځ کې د ورځني ژوند چارټ شامل کړئ لکه څنګه چې تاسو راتلونکي ګامونه په ګوته کوئ او له ماشومانو څخه وپوښتئ چې دوی څه کولو ته اړتیا لري.

سسمی بنه راغلاست

د دي لمانځل چي مورن څوک يو

په ننګوونکو حالاتو کې بده نه ده چې په يوه وخت کې د غوسې او خوشحالي احساس وکړئ (يا هر ډول متضاد احساسات ولرئ). په خپل ژوند - په خپل ځان کې د بنو شيانو لټول له مور سره مرسته کولای شي چې ډېر کله مثبت احساس ولرو. دغه سرچينې داسې لارې چارې در ته بڼې چې له خپل ماشوم سره مرسته وکړئ تر څو خپل مهارت ته وده ورکړي اود خپل مسير په اوږدو کې پر خپل ځان باور پيدا کړي.

دنده:

- د باور جوړول—د لويانو لپاره يوه مقاله
 - زه څوک يم—د ماشومانو لپاره د فعاليت يوه د چاپ وړ پاڼه
 - کتل، لوبې کول، د فعاليتونو تمرين کول
- خوشحاله يم چې دا زه يم—د ماشومانو لپاره يوه وډيو
المو ځانگړی دی—د ماشومانو لپاره يوه وډيو
د ماري دقيقې: پر ځان پام کول—د لويانو لپاره يوه وډيو
خپل نشان جوړ کړئ—د کورنيو لپاره لوبه



په ياد ولرئ: کله چې تاسو دغه سرچينې را څرگندي کړئ، پوهېږئ چې خونديتوب، امنيت او آراميت ستاسو لومړيتوبونه دي. دا سمه ده چې يوازې ډاډ حاصل کړئ چې تاسو او ستاسو ماشومان د خونديتوب او آرامي احساس کوي. په دې شپږو کې، يوه ژوره ساه اخيستل هغه څه وي چې تاسو ورته اړتيا لرئ (يا ځينې وخت ټول هغه څه چې تاسو يې کولای شئ). که چېرته تاسو لا هم د سترس احساس کوئ، دا سمه ده چې خپل ځان ته فرصت ورکړئ او هغه وخت بېرته راشئ چې چمتو شوي ياست.

د باور جوړول

لوی تحولات او بدلونونه د بېلا بېلو احساساتو لامل کېدای شي لکه پر ځان شک کول، پر ماشومانو شک کول. که چېرته تاسو دې ته وده ورکړئ چې «زه کولای شم» ستاسو له ماشوم سره مرسته کوي چې خپل منفي احساسات بدل کړي او له هغه سره مرسته کوي تر څو له ننګونو سره په ډېرې خوش بېني مخامخ شي.

د تفرېح لاندې نظريې له ماشومانو سره د باور په پیاوړي کولو کې مرسته کولای شي. دا نظريې هغه وخت وازمایئ چې تاسو او ستاسو کورنۍ د آرامې احساس کولئ. کله چې ماشوم د ډېر سترس احساس کوي، د یوې ژورې ساه اخیستل او لوړ درېدل یا غځېدل له هغوی سره مرسته کوي تر څو داسې احساس وکړي چې هغوی وصل دي او په اوسنۍ شېبه کې شتون لري.

احساس و انگېرئ

د نوبت اخیستل ستاسو په مخ او بدن د بېلا بېلو احساساتو د څرګندولو لامل کېږي. ایا بله کولای شي د احساس په اړه اټکل وکړي؟ دغه لوبه به له ماشومانو سره د دې په زده کړه کې مرسته وکړي چې خپلو احساساتو ته څه ووايي—له هغوی سره مرسته کوي تر څو له تاسو سره په خبرو کې پر خپل ځان ډېر باور ولري او د اړتیا په صورت کې د مرستې غوښتنه وکړي.

زه دا کار کولای شم ... تاسو یې کولای شئ؟

په نوي ځای کې د بیا مېشتېدو لپاره یو مثبت شی دا دی چې تاسو هره ورځ ډېر نوي شیان زده کوئ. د نویو مهارتونو زده کړه له مور سره مرسته کوي تر څو پر ځان مو باور ډېر شي!

دغه د ماشومانو لوبه له خپل ماشوم سره ترسره کړئ:

1. هغه څه ووايي او وښيي چې تاسو یې کولی شئ، لکه یو توپ وهل، د یوه توپ ګوزارول، یا د تورو یا شمېرو رسمول.
2. بیا هغوی ته بلنه ورکړئ چې دا کار وکړي. ووايي: «زه یې کولی شم. ته یې کولی شئ؟»
3. خپل ماشوم ته نوبت ورکړئ تر څو هغه هم خپل مهارتونه وښيي.
4. او په اخر کې، تمرین وکړئ – او – ځینې وخت یې ولمانځئ!

لاسته راوړنې – لویې او وړې – پر خپل ځان د ماشوم باور زیاتوي چې هغه یې په سختو حالاتو کې ور په زړه کولای شي. د خپل ماشوم د ټولو لاسته راوړنو یو لېست وساتئ او د ودې دغه لېست په داسې ځای کې کېږدئ چې هغه یې هره ورځ لیدلی شي.

تر پنځو پورې حساب وکړئ

په خپلو ګوتو تر پنځو پورې شمار وکړئ. کله مو چې شمار کاوه، د خپل ماشوم په اړه یوه مثبت خبره کوئ لکه: «ته زړور یې» یا «ته مرسته کوونکی یې» یا «ته پر خپلو خویندو/ورونو مهربانه یې». هغوی ته بلنه ورکړئ چې همداسې ستاسو یا د کورنۍ د کوم بل غړي لپاره وکړي. هڅونه—له یوه پالونکي لوی کس څخه یا پخپله له هغوی څخه—له ماشومانو سره مرسته کولای شي تر څو پر ځان د باور احساس وکړي.

زه څوک يم

له خپل ځان سره او يا خپل ماشوم سره د مهربانه خبرو کول يوه پياوړې لاره ده تر څو په خپل ذهنونو او زړونو کې مثبت اندونه وساتي، هغه وخت چې تاسو ورته ډېره اړتيا لري. دغه کار تونه چاپ کړئ، جلا جلا يې پرې کړئ او په يوه پاکټ کې يې درسره وساتئ.

ماشوم به يو له هغوی څخه را واخلي او په لوړ غږ به يې ولولي. له خپل ماشوم څخه وغواړئ چې تکرار يې کړي، بيا يې په گډه ووايست.

د ډېرو مهربانه شيانو په اړه فکر وکړئ او په خالي مربع گانو کې يې وليکئ. هر څومره چې غواړئ، جوړ يې کړئ. تاسو کولی شئ هغه د خپل ماشوم لپاره د يادښتونو په توگه پرېږدئ تر څو هغه يې ومومي.



زه مهم يم.

زه يم

، _____
او همدا کافي ده!

زه په خپل پوستکي کې پياوړی يم.

زه وده کوم هره ورځ او په
هره لاره.

هغه کوچني کارونه چې زه
يې کوم د لویو لاسته راوړنو
لامل گرځي

زه تل زده کړه کوم.

ډېر خلک له ما سره مينه لري.

کتل، لوبی کول، تمرین

د تحولاتو او بدلونونو پر مهال، دا سمه ده چې د سختی او عدم اطمینان احساس به کوي. ماشومانو ته ور په زړه کول چې هغوی مهم دي او د ټولو هغو شیانو په گوته کول چې هغوی ځانگړي کوي، کولای شي له هغوی سره پر ځان د باور په پیاوړي کولو کې مرسته وکړي. پر خپل ځان دغه مثبت باور د عدم اطمینان په وختونو کې د ارامښت یوه سرچینه کېدای شي. او د هغوی او نورو تقدیرو له ماشومانو سره مرسته کوي تر څو پیاوړې اړیکې جوړې کړي.



د ماشومانو لپاره:

خوښ یم چې دا زه یم — شاه پر د ځینې شیانو په اړه سندره وايي چې هغې ته د خوښې او ځانگړیتوب احساس ورکوي.

خوشحاله یم چې زه یم

المو ځانگړی دی — المو د شک احساسات تجربه کوي، مگر هغه شیان ور په زړه کېږي چې هغه هم ځانگړی کوي!



المو ځانگړی دی

ویدیو په گډه له ماشومانو سره وگورئ. بیا له هغوی څخه وپوښئ چې د خپل ځان په اړه یوه ځانگړې خبره وکړي. هغوی پر څه وپاړي؟ هغوی په څه کې ښه دي؟ څه شی د هغوی د ځانگړتیا لامل کېږي؟

د پالونکو لپاره:

د خپل ځان تقدیرو د لویانو لپاره هم یو مهم مهارت دی تر څو ورته عمل وکړي. هره ورځ خپل ځان ته ستاسو په اړه یوه ښه خبره وکړئ یا د هغه څه په اړه چې تاسو د ورځې په جریان کې ترسره کړي دي:



د ماري دقیقه: پر ځان پاملرنه

«کله چې هڅه کوم یوه ستونزه هواره کړم نو ارام را په زړه کوم.»

«ما خپل ماشوم ته غور ونيو او زړه مې ورکړ.»

د ماري دقیقه وگورئ: د نورو اندونو په اړه پر ځان پام کول.



خپل نشان جوړ کړئ

سسمی بنه راغلاست

د بیا مېشتېدني له رواني صدماتو سره مبارزه کول

رواني صدمات - د ماشوم طبيعي او احساسی ځواب داسې پېښو ته چې د هغوی یا هغوی ته د خورا مهم کس ژوند او یا جسمي یا رواني رفاه ګواښي - کولای شي د اوږد مهال لپاره اغېزې ولري. مگر زړه سواندي لويان د رغولو خورا پياوړی ځواک لري. تاسو کولی شئ له ماشومانو سره د مبارزې د ستراتېژيو په زده کولو کې مرسته وکړئ - یا د داسې لارو په زده کولو کې مرسته وکړئ چې هغوی ورسره بنه احساس کوي - هغه لارې چې کولای شي د رواني زیانونو منفي اغېزې را کمې کړي.

دا یو څو نظرونه دي چې کولای شي له تاسو او ستاسو له ماشوم سره د رواني زیانونو له وضعیت سره د مبارزې په برخه کې مرسته وکړي. له دوی څخه ډېری ستراتېژيانې په هر وخت او هر ځای کې پلي کېدای شي. تاسو کولای شئ د داسې ستراتېژيانو د پیدا کولو هڅه وکړئ چې ستاسو لپاره بنه کار کوي. یاد ولرئ چې هر شخص مختلف دی؛ هغه څه چې له تاسو سره د بنه احساس په کولو کې مرسته کوي، ممکن له هغو څخه مختلف وي چې ستاسو ماشوم سره مرسته کوي.

د دې کڅورې دننه:

- د ارامښت د ستراتېژيانو عملي کول - د لويانو لپاره مقاله
- احساسی څېرې - د ماشومانو لپاره د فعالیت د چاپ وړ پاڼه
- وګورئ، لوبې وکړئ، تمرین وکړئ
- خپل ځان ته غېږه ورکړئ - د ماشومانو لپاره ویديو
- المو د خپګان احساس کوي - د ماشومانو لپاره یوه ویديو
- د ماري دقیقې: د ماشوم سترس - د لويانو لپاره ویديو
- احساسی څېرې - د کورنیو لپاره لوبه

یادونه: د دغو سرچینو د را سپړلو پر مهال، خونديتوب، امنیت او هوساینه ستاسو لومړیتوبونه دي. دا سمه ده چې یوازې پر دې تمرکز وکړئ تر څو ډاډ حاصل کړئ چې تاسو او ستاسو ماشومان د خونديتوب او ارامې احساس کوي. په هغو شېبو کې، یوه ژوره ساه ښايي یواځنی څه وي چې ورته اړتیا لرئ (یا ځینې وخت، ټول هغه څه چې تاسو یې کولای شئ). که تاسو لا هم د فشار احساس کوئ، دا غوره ده چې کله چې چمتو شوی بیا راشئ.

د هوساينې د ستراتېژيانو پلي کول

کله چې زموږ مغز ښايي له سترو احساساتو لکه وېرې، اندېښنې يا غوسې سره مخ وي، ساده لارې چارې او غير کلامي فعاليتونه له ماشومانو او لويانو سره مرسته کولای شي تر څو له دې حالت څخه ځان «خلاص» کړي. له کوچنيو ماشومانو سره دغه ستراتېژيانې تمرين کړئ (په ياد ولرئ چې دا د لويو لپاره هم کار کوي)، بيا د نورو لارو په اړه فکر وکړئ چې تاسو کولای شئ په مرسته يې د آرامۍ، خونديتوب او هوساينې احساس وکړئ.

- **ساه اخيستل.** ساه اخيستلو ته پاملرنه کول، له موږ سره مرسته کوي تر څو اوسنۍ شېبې ته را ستانه شو او دا کار هر چيرته او هر کله ترسره کېدای شي. درې ځلې ژوره ساه واخلي - د پوزې له لارې ساه واخلي او د خولې له لارې يې بهر کړئ - او احساس وکړئ چې خپله مو پورته او ښکته کېږي.

- **خپل بدن ته حرکت ورکړئ.** ځېنې وخت زموږ احساسات د کلمو لپاره خورا لوی وي. ماشومانو ته بلنه ورکړئ چې خپل احساسات د خپل بدن په وسيله بيان کړي. هغوی کولای شي ښکته او پورته ټوپ کړي، ځان لوړ وغځوي، خپل وجود را ټول کړي، ډبره چټکه منډه ووهي يا يوې مستې سندرې ته نڅا وکړي.

- **خپل احساسات انځور کړئ.** ماشومان کولای شي خپل احساسات د هنر په ژبه بيان کړي. تاسو کولای شئ له هغوی څخه وغواړئ چې هغه څه رسمي کړي چې هغوی يې خپه (يا غضبناک، يا خوشحاله!) کړي دي، يا پخپله احساس وپلټئ («کوم رنگ تاسو خپه کوي؟» «د دې کوم شکل دی؟»). دغه پوښتنې کولای شي له ماشومانو سره مرسته وکړي چې د خپلو احساساتو په اړه زده کړه وکړي او د هغوی په اړه د آرامۍ احساس وکړي.

- **يو ژورنال وساتئ.** ماشومانو له د هغوی کتابچه ورکړئ. هغوی کولای شي په دې کې هر څه وليکي او رسم يې کړي - د ورځې په جريان کې څه تېر شوي دي، يوه جوړه شوي کيسه، يو نظم - د ليکلو عمل له هغوی سره مرسته کولای شي چې خپل افکار منظم کړي او نوي معلومات درک کړي. که ماشومان تر اوسه ليکل نشي کولای، کولای شي خپل افکار تاسو ته ووايي او تاسو يې وليکئ.

- **يو ارام شى په غېږ کې ونيسئ.** د بدلونونو پر مهال د يوه اشنا شي ساتل لکه د يوې کمپلې، د دوئ د خوښې د رنگ د جامو يوه ټوټه، يا يو د لوبو د خرسک ساتل کولای شي چې ماشومانو ته د خونديتوب احساس ورکړي.



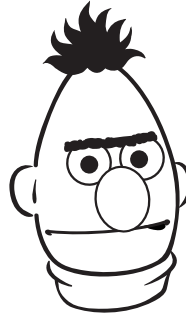
احساسی خبرې

د احساساتو درک کول او بیانول د ماشومانو او لویانو لپاره د احساساتو سره د تعامل یو بل اړین مهارت دی. له ماشومانو سره د احساساتو د نوم اخیستو په برخه کې مرسته کول د ټولنیزو-عاطفي مهارتونو په جوړولو کې مرسته کوي او کولای شي د رښتینو او شفا ورکوونکو خبرو اترو لپاره یو بنسټ شي. د احساساتو پر نوم پوهېدل له ماشومانو سره مرسته کولای شي تر څو خپل احساسات وپېژني او په اړه یې بحث وکړي، همدارنگه له نورو هغو کسانو سره د خواخوږۍ احساس وکړي چې دوی ته ورته احساسات لري.

پاڼه چاپ کړئ او بېلا بېلو کرکټرونو ته اشاره وکړئ. له ماشومانو سره د هغوی د احساساتو په اړه خبرې وکړئ. کولای شئ چې ووايئ، «وگورئ، شاه پر/بیگ برد خوشحاله ده. هغه خاندې.» له کرکټرونو سره احساسی خبرې جوړې کړئ. کولای شئ ووايئ، «دا زما خوشحاله څېره ده.» ماشومان کولای شي پاڼه رنگ کړي.



بدمرغه



غوسه



خشمناک



خوشحاله



بې وسه



سر مست



مایوسه



خپه



هیجاني

وگورئ، لوبې وکړئ، تمرین وکړئ

د ماشومانو لپاره:



خپل ځان ته ور غاړې وځئ

خپل ځان ته ور غاړه وځئ برخه کې، د سیسمې ستریت ملگري مور ته ښایي چې په غېږ کې نیول څه ډول د ښه والي احساس ورکوي کله چې هغوی لوی احساسات لري.

او المو د خپګان احساس کوي (ویډیو وگورئ)، په برخه کې د المو پلار ته غېږ ورکول او د انځورونو رنګ کول له المو سره مرسته کوي تر څو ښه احساس وکړي.



المو د خپګان احساس کوي

دغه ویډیو ګانې په ګډه وگورئ او روښانه کړئ چې غېږ ورکول یا ور غاړې وتل له هغو خلکو سره د مینې د اظهار او مرستې لاره ده چې مور پرې پام کوو، په ځانګړې توګه په سختو وختونو کې. او تاسو تل کولای شئ له خپل ځان څخه د لاسونو په چاپېرولو سره خپل ځان ته ورغاړې وځئ یا ځان په غېږ کې ونیسئ! ماشومان همدارنګه هڅه کولای شي چې خپله شا وتپوي، خپلې سترګې پټې کړي او وړاندې او وروسته حرکت وکړي، یا خپل ځان کلک یا په آرامۍ په غېږ کې ونیسئ.

آیا هغوی خپل ځان ته ور غاړې وتو لپاره خپل د خوښې وړ طریقه لري؟

د پالونکو لپاره:



د ماري دقیقه: د ماشوم سترس

لوی احساسات او سترس اکثر د کم عمره ماشومانو په چلندونو کې څرګندېږي. د ماري دقیقه وگورئ: په کم عمره ماشومانو کې د سترس د نښو د تشخیصولو او دا چې څه ډول به وکولای شئ له هغوی سره مرسته وکړئ، په دې اړه د نظریاتو لپاره د ماري دقیقه: د ماشوم سترس وگورئ.

د کورنیو لپاره:



احساسی څېرې

له ماشومانو سره په ګډه احساسی څېرې لوبه اجرا کړئ تر څو د احساساتو د تشریح کولو او بیانولو لپاره کلیمې زده کړئ.

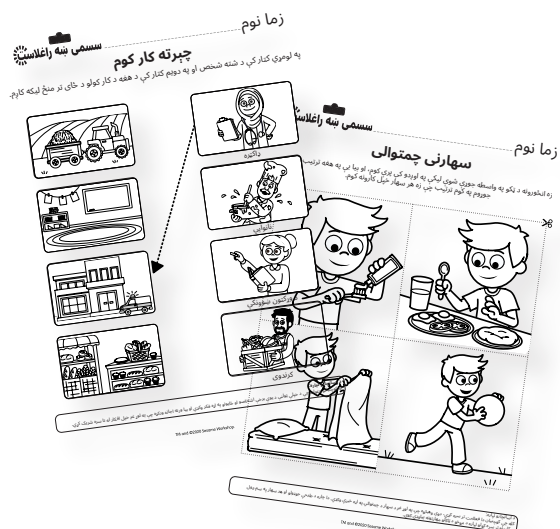
کتل، لوبې کول، تمرین کول

د چمتو کوونکو لپاره:

ټولنيزې-عاطفي کار پانې

فعالیت 1: ټولنيز-عاطفي کاري پانې

دغه کاري پانې بېلا بېل ټولنيز او عاطفي مهارتونه څرگندوي لکه ارامېدل، هوساينه، د ستونزې هوارول او شريکول. له خپل ماشوم سره کېنئ او له هغوی سره مرسته وکړئ چې په پانو کې شته فعالیتونه بشپړ کړي، او يا يوازي هغوی رسم کړي او په انځورونو کې د شته فعالیتونو په اړه خبرې وکړي.



فعالیت 2: زما توری ومومئ!

زه خپل توري پېژنم!



له خپلو ماشومانو سره مرسته وکړئ تر څو د سمس باغچې د الفبا له پوستېر څخه په گټې اخیستنې سره د خپلو نومونو توري په خپله اصلي ژبه کې ووايي. بیا له ماشومانو څخه مرسته وکړئ چې د «د خپل د نوم توري پېژنم» له رنگي پانې څخه په استفادې د خپل د نوم توري ووايي.

له ماشومانو څخه وغواړئ چې خپل شا و خوا چاپېریال او ټولني ته نظر واچوي تر څو د خپلو نومونو توري ومومي او له یو بل سره یې شریک کړي تر څو نوي توري زده کړي. که چېرته تاسو په انګلیسي پوهېږئ، تاسو همدارنگ کولای شئ له هغوی سره مرسته وکړئ چې هغه کلیمې زده کړي چې په ورته توري پیلېږي.

سسیمی بنه راغلاست

اړوند

په نوي هیواد کې میشته کیدل هیڅکله اسان نه دي، او دا پروسه به د مختلف لیزدونو څخه ډکه وي. تاسو او ستاسو کورنۍ ممکن د اوزدې مودې لپاره په ناڅرگند حالت کې ژوند وکړئ، ممکن د یو څه وخت لپاره د هوټل خونې ته «کور» ووايست یا ډیری وختونه له یو ځای څخه بل ځای ته حرکت وکړئ. کله چې تاسو نه شئ لیدلی چې مخکې لاره چیرته ځي، دا کولی شي په هغه څه تمرکز وکړي چې تاسو یې کنټرول کولی شئ، لکه ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو د کورنۍ هر غړی خوندي، ارزښتناکه او وړ احساس کوي. دا ممکن وخت ونیسي، مگر تاسو به ومومئ چې ستاسو په نوې ټولنه کې داسې خلک شتون لري چې ستاسو سره لیدلو، ملاتړ کولو او ملگرتیا ته ليواله دي.

په دې بڼه کې داسې اندونه موجود دي چې ستاسو د کورنۍ د یو ځای والي، کنجکاوی او اعتماد حس پیاوړی کوي.

په دې کې د ننه:

- سازگاري او لاسرسی - د لویانو لپاره یوه مقاله
- د سسیمی ملگري - د ماشومانو لپاره د فعالیت د چاپ وړ پاڼه
- وگورئ، لوبې وکړئ، د فعالیتونو تمرین وکړئ
- ستاسو لپاره یو ځای - د ماشومانو لپاره یوه ویدیو
- د سلام اچول - د ماشومانو لپاره یوه ویدیو
- د ماري د قیقه: د خونديتوب دایره - د لویانو لپاره یوه ویدیو
- زما له ملگرو څخه لږه مرسته - د کورنیو لپاره یو گڼم



په یاد ولرئ: کله چې تاسو دغه سرچینې را څرگندې کړئ، پوهېږئ چې خونديتوب، امنیت او آرامښت ستاسو لومړیتوبونه دي. دا سمه ده چې یوازې ډاډ حاصل کړئ چې تاسو او ستاسو ماشومان د خونديتوب او آرامۍ احساس کوي. په دې شېبو کې، یوه ژوره ساه اخیستل به هغه څه وي چې تاسو ورته اړتیا لرئ (یا ځینې وخت ټول هغه څه چې تاسو یې کولای شئ). که چېرته تاسو لا هم د ستړس احساس کوئ، دا سمه ده چې خپل ځان ته فرصت ورکړئ او هغه وخت بېرته راشئ چې چمتو شوي یاست.

سازگاري او لاسرسی

ستاسو د نوې يا د «اوس لپاره ټولنې» سره د اړوندوالي حس ايجادول به وخت ونيسي. کوچني، ثابت گامونه مرسته کولی شي. پر دغو اندونو فکر وکړئ:

سازگاري کول

مخکې له دې چې بهر خپلې نوې ټولنې ته لار شى، هر هغه څه ترسره کړئ چې ستاسو په وس کې وي تر څو خپل نوی يا د «اوس لپاره» کور راحت کړئ او ماشومانو ته بلنه ورکړئ چې مرسته درسه وکړي.

- تاسو کولای شى په گډه وټاکئ چې ځانگړي توکي يا د کورنۍ انځورونه چېرته کېږدئ (يا کولای شى د نندارې لپاره انځورونه وباسئ او يا د هڅونې توري وليکئ).
- د کورنۍ ورځني کارونه وساتئ يا هڅه وکړئ داسې نوي رواجونه ايجاد کړئ چې په يوه متفاوت ځای کې يو ځای والی ولمانځئ. د بېلگې په توگه، د شپې په ډوډۍ کې، ستاسو له ورځې څخه د ښو خوځښتونو د شرح کولو لپاره نوبت اخيستل.
- خپلو ماشومانو ته ور په زړه کړئ چې ستاسو کورنۍ يو ټيم دی او تاسو هر يو د پلي کولو لپاره يو ځانگړی رول لرئ. په دې اړه خبرې وکړئ چې تاسو څه ډول کولای شى هره ورځ له يو بل سره مرسته وکړئ.
- که چېرته ماشومان خپه وو يا يې متفاوت چلند کاوه، لکه په تاسو پورې چسپېدل يا ژر نه ویده کېدل، نو تاسو صبر وکړئ. د وخت په تېرېدو سره کولای شى په مينه او مرسته له هغوی سره مرسته وکړئ تر څو زده کړي چې په خپل نوي چاپېريال کې څه ډول سازگاري وکړي.

لاسرسی لرل

د خپلې نوې ټولنې په اړه د معلوماتو ترلاسه کولو او په هغې کې د خپلې ځايگاه په اړه د تصور لپاره تاسو ښايي:

- نږدې پارکونه، د لوبو ميدانونه يا نورو ځايونه وگورئ چې ستاسو ماشومانو ته په زړه پورې ښکاري لکه د ماشومانو ژوبن يا له کوره بهر د مجسمو باغچه.
- يوه ټولنيز مرکز، کتابتون، موزيم يا مذهبي ټولنې ته ور شى او د داسې ټولگيو پوښتنه وکړئ چې ښايي تاسو پکې گډون وکړئ.
- له ماشومانو سره مو مرسته وکړئ چې د خپل ځان معرفي کول تمرين کړي. ووايئ: «سلام، زما نوم - دی. ستاسو نوم څه دی؟» هغوی وهڅوئ چې اطمينان سره خبرې وکړي او د نورو پر وړاندې زغم ولري. روښانه کړئ چې ښايي نور له هغه څخه وغواړي تر څو خپل نوم تکرار کړي، يا ښايي يادوني ته اړتيا ولري چې څه ډول يې په سمه توگه تلفظ کړي.

دا عادي خبره ده چې د عصبانيت احساس به کوئ او طبيعي ده چې تېروتنه به کوئ! تر ټولو مهمه دا ده چې خپلو هڅو ته دوام ورکړئ. په ياد ولرئ چې تاسو کولای شى په الگو جوړولو سره چلن وکړئ. کله چې تاسو اړيکه نيسئ (تر څو مرسته وغواړئ، يا يوازې سلام واچوئ)، نو تاسو د استقامت، خوش بينۍ او عزم نمونه ورکوئ.

د سسمی ملگري

بنايي دا به اسانه (يا ساده) بڼكاري، مگر رنگول هم له ماشومانو او هم له لويانو سره د سترس په كمولو كې مرسته كولاى شي. او په گډه رنگول له تاسو سره مرسته كولاى شي تر څو له خپلو ماشومانو سره مهم مفاهيم شريك كړئ، پرته له دې چې كوم څه وواياست: موز په يوه ټيم كې يو. موز به په گډه يو بڼه وخت ولرو. زه دلته له تاسو سره يم. زه غوږ نيسم. زه تا ته لېواله يم. موز خپل احساسات شريكولاى شو. موز يو بڼكلى شى جوړولى شو، ان كه زموز په شاو خوا كې نرى د وېرې او توپير احساس هم راکوي.

ماشومان همدارنگه كولاى شي د سسمی ملگرو تر څنگ خپل ځانونه رسم كړي. خلاقانه بيان كېداى شي د خپلو احساساتو د څرگندولو لپاره يوه عالي لار وي، پرته له دې چې كوم څه وواياست.



کتل، لوبې کول، تمرین کول

کېدای شي یو څه وخت ونیسي تر څو تاسو په نوي ځای کې داسې احساس وکړئ چې گنې په کور کې یاست. دا له موږ سره مرسته کولای شي چې موږ را په زړه کړو چې موږ ارزښت لرو، مهم یو او موږ یوازې نه یو.

د ماشومانو لپاره:



ستاسو لپاره یو ځای

ستاسو لپاره یو ځای - یوه سندره چې داسې عبارتونه پکې دي چې ماشومان کولای شي له یو څو ځلي اورېدو څخه وروسته یې له ځان سره زمزمه کړي.

د سلام ویل - زري موږ ټولو ته په دې اړه وايي چې څه ډول له خپلو ملګرو او ګاونډیانو سره روغېر وکړو او د «سلام» د کلیمې معنا را ته وایي.



د سلام اچول

دغه ویدیو ګانې وګورئ بیا یې ماشومانو ته په ویلو غور وکړئ:

- تاسو خوندي یاست.
- تاسو پیاوړي یاست.
- دلته ستاسو لپاره یو ځای شته.
- تاسو تړاو لرئ.
- موږ په دې کې سره یو ځای یو.
- زه غوږ نیسم. د مرستې غوښتنه شجاعت دی.
- تاسو یوازې نه یاست. تاسو کسان لرئ چې مرسته در سره وکړي.



د ماري دقیقې: د خونديتوب دایره

د پالونکو لپاره:

د پالونکي مشر کس په توګه تاسو کولای شئ له خپل ماشوم سره مرسته وکړئ تر څو د خونديتوب او امنیت احساس وکړي. د نورو باوري لویانو مرسته هم کولای شي یو لوی توپیر را منځته کړي.

د ماري دقیقې وګورئ: د اندونو لپاره د خونديتوب دایره.



زما له ملګرو څخه
لږه مرسته

د کورنیو لپاره:

له ماشومانو سره یو ځای د زما له ملګرو څخه لږه مرسته لوبه ترسره کړئ تر څو د سسمی له ملګرو سره وګورئ او د آرامۍ د احساس کولو لپاره نوې لارې تمرین کړئ.

کتل، لوبی کول، تمرین کول

د چمتو کوونکو لپاره:

مهرباني ورځ خوندي کوي



فعالیت 1: ستاسو د مهرباني لمانځل

مهرباني ورځ خوندي کوي يو کتاب دی چې داسې ساده لارې په گوته کوي تر څو خپل حواس د دې لپاره وکاروو چې مهربان اوسو او زموږ په ټولنو کې له مهرباني څخه خبر اوسو. وروسته تر هغې چې دا مو ماشومانو ته ولوستل، هغوی ته بلنه ورکړئ تر څو خپل د مهرباني د «موندلو» له عملونو څخه گټه واخلي. د کتاب بېلگې و څارئ: يو ملگری وینئ چې مهربانه دی، د کورنۍ غړي يو بل ته يوه د مينې غږېر ورکوي (لمس کول)، خوندور خواړه جوړوي او شريکوي يې (خوند)، مهربانه خبرې کوي او اورې يې او داسې نور.

فعالیت 2: زه پياوړی يم، زه بدلون را منځته کولای شم

دا فعالیت د مثبتو، طبيعي بدلونونو د څرگندولو لپاره دی چې ماشوم يې له ورځېر مه نړۍ څخه زده کوي او د هغو اړوند وي چې بدلونونه يې پخپله احساس کړي وي، له نويو ننگونو سره د مخ کېدو په اړه په خپل ځان د باور جوړولو په برخه کې مرسته کوي.

لومړی د طبيعي بدلونونو په اړه خبرې وکړئ چې مور يې په منظمه توگه وینو او بيا دوی ته د انعطاف منلو او ودې له نظرياتو سره اړيکه ورکړئ. ووايئ:

- «نن مور غواړو چې د بدلونونو په اړه خبرې وکړو. مور خپل ځان ته څېرمه نړۍ کې هره ورځ بدلونونه وینو. د بېلگې په توگه د شپې د تيارې بدلون د ورځې رڼا ته.»
- «ايا بل څوک د هغو بدلونونو په اړه فکر کولای شي چې مور يې په خپل چاپېريال کې وینو؟» (د بېلگې په توگه د موسم بدلون، د ونو بدلون، د بدن بدلونونه چې وده کوو، ځناور چې بدليري او داسې نور)»
- «ځينې وخت بنيایي بدلونونه سخت وي، مگر مور په کافي اندازه پياوړي يو تر څو په بدلون کې وده وکړو.»

هر ماشوم ته يوه ټوټه کاغذ ورکړئ او له هغوی سره مرسته وکړئ تر څو خپل لاس وگوري. له هغو څخه پوښتنه وکړئ چې د هغو پنځه بدلونونو په اړه فکر وکړي چې تجربه کړي يې دي او هر بدلون په يوه گوته رسم کړي يا يې وليکي. له هغوی څخه وغواړئ چې خپل تجربه کړی بدلون بېرته له گروپ سره شريک کړي. دا فعالیت په داسې ډول پای ته ورسوئ چې پر دې ټينگار کوئ چې د هغوی د ودې او په دې بدلونونو کې د پياوړي اوسېدو له امله پر هغوی څومره وياړ کوئ.

زه له خپلو پیاوړو احساساتو سره څه ډول چلند کوم؟

د مرستې غوښتنه



تبتانور، ستا مرستې ته اړتیا لرم

د خپل احساس په اړه له یو باوري مشر سره خبرې کوم او له هغه څخه مرسته او ملاتړ غواړم

د حرکاتو په مرسته سره د احساساتو څرگندول



زه د بدني خوځښتونو له لارې د خپلو احساساتو څرگندونه کوم

خپلو لاسونه او خپل بدن ته حرکت ورکوم، خو د خپل احساس څرگندونه وکړم

طرحه جوړوم



لومړی خپله موخه ټاکم.

بیا هغه اقدامات ټاکم چې خپلې موخې ته د رسېدو په لار کې ورته اړتیا لرم

په انځورولو سره د احساساتو څرگندونه



د هغه څه انځور کاږم چې احساسوم یې او په دې ډول د خپلو احساساتو څرگندونه کوم

د هغه رنگ، څېرې او جوړښت په اړه فکر کوم چې زما د احساساتو بڼونه کوي

ژوره ساه اخستل



خپل لاسونه په خپته ږدم ژوره ساه اخلم

بیا بهر ته باسم

تر پنځو پورې شمېرل



1 2 3 4 5

ژوره ساه اخلم، بیا په کراره له ۱ څخه تر ۵ شمېرل پیلوم

خوشاله ملگری

د هغه څه په اړه غږېږم چې ملگری یې په نښه راغلاست سمسم کې کوي.

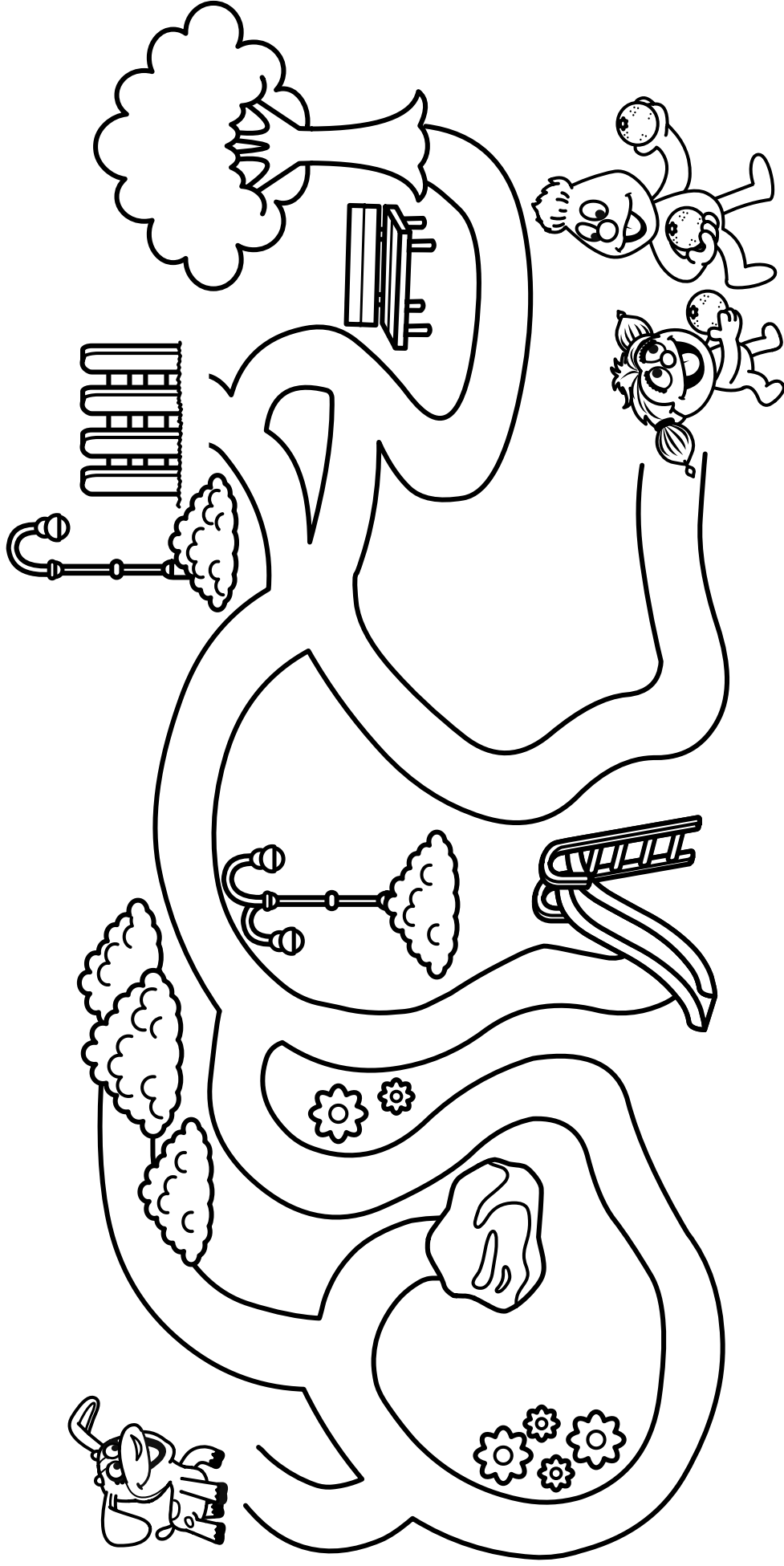


څېړي وکړه له:

- په دې انځور کې هر ملگری څه کوي؟
- په دې انځور کې څه شی خندونکی دی؟
- که چېرې ته له دې ملگرو سره وای، نو کوم خندونکی او له خونده ډک کار به دې کړی وای؟

وږې عزیزه

زه له عزیزه سره مرسته کوم چې بسیمه او سجاد ته ورسېږي او له هغوی سره یو ځای ږودۍ وڅوري.



د اسانچارو لپاره - له کوچنیانو پوښتنه کوم:

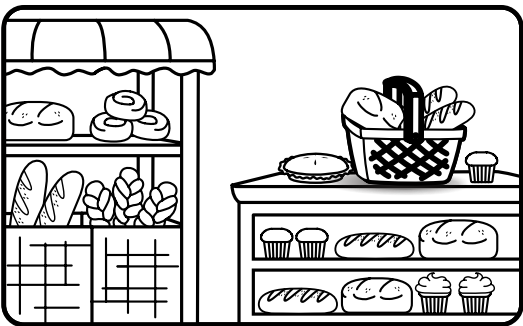
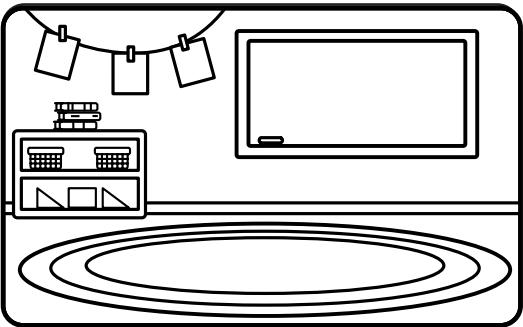
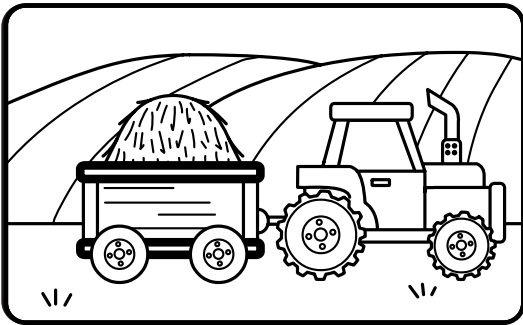
کله چې بندې لارې ته ورسېدې څه احساس دې وکړ؟

کله چې دې عزیزه خپل خوراک ته ورسوله څه احساس دې وکړ؟

کوم خوراک دې ډېر خوښ دی؟

چېرته کار کوم

په لومړي کتار کې د شته شخص او په دويم کتار کې د هغه د کار کولو د ځای تر منځ ليکه کارم.



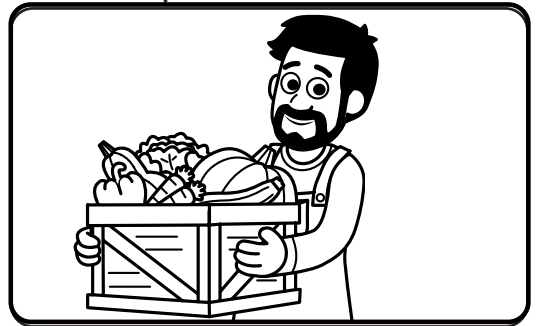
ډاکټره



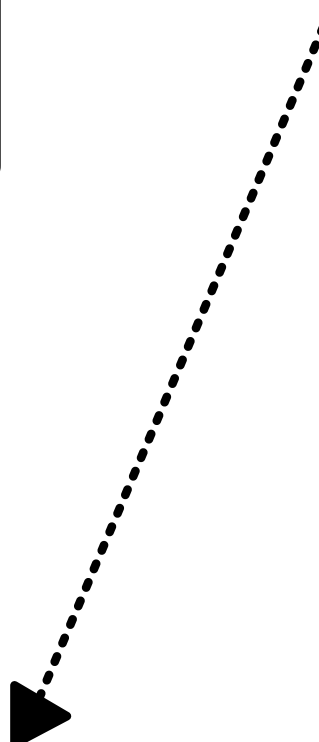
نانوايي



د وړکتون ښوونکې



کړندوی

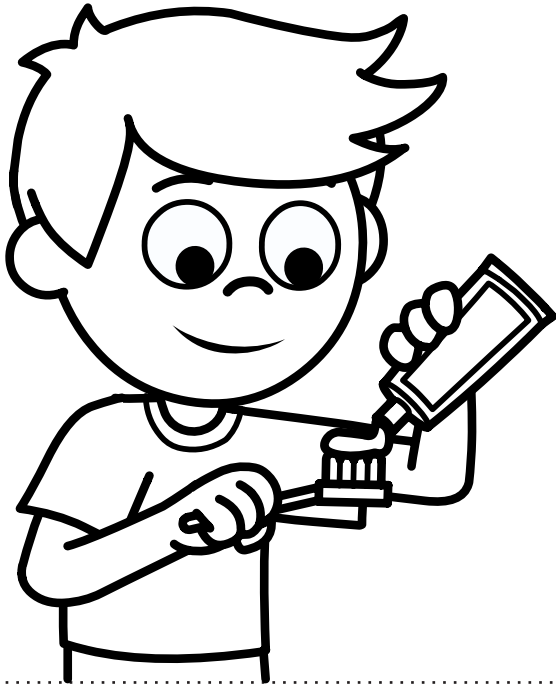


د اسانچارو لپاره:

له کوچنيانو وغواړه چې د خپلې ټولنې د يوې برخې اشخاصو او ځايونو په اړه فکر وکړي او بيا ورته اجازه ورکړه چې په لور غږ خپل افکار له تا سره شريک کړي.

سهارنی چمتوالی

زه انخورونه د ټکو په واسطه جوړې شوې لیکې په اوږدو کې پرې کوم، او بیا یې په هغه ترتیب بېرته جوړوم په کوم ترتیب چې زه هر سهار خپل کارونه کوم.



د اسانچارو لپاره:

کله چې کوچنیان دا فعالیت تر سره کړي، دوی وهڅوه چې په لور غږ د سهار د چمتوالي په اړه خبرې وکړي. دا چاره د طرحې جوړولو او هر سهار په سم ډول د کارونو تر سره کولو لپاره د موخو د ټاکلو مهارتونه پیاوړي کوي.

کتل، لوبی کول، تمرین کول

د چمتو کوونکو لپاره:

د خیر دایره



فعالیت 1: ستاسو د خیر دایره

د خیر په دایره کې، کرکټرونه د خپلو ملګرو مرغیو لپاره د «خیر یوه دایره» جوړوي، چې په ډېر سخت وخت کې دي. په دې دایره کې هر ملګری یوه کوچنۍ ډالۍ ږدي تر څو وښيي چې هغوی له مرغیو سره مینه لري او پام پرې کوي. دایره یو داسې ځای دی چې مرغی ورتنه د هوساینې د موندلو لپاره را تلای شي. په خپله ساحه، کور یا ښوونځي کې تاسو د خیر دایره جوړه کړئ. د فعالیت له مرکز څخه لرې یوه کوچنۍ ساحه ومومئ، چې ماشومانو وکولای شي هلته د استراحت لپاره ورتنه او هغه مهال د آرامۍ احساس وکړي چې هوساینې ته اړتیا لري. له هر چا څخه وغواړئ چې د یو هوسا، آرام او دوستانه څه په اړه فکر وکړي، چې هغوی کولای شي د خیر دایرې ته یې را وړي.

ځینې نظریات: د خوښۍ د یوه ځای، یو گل، د داسې څه انځور کارل چې هغوی ته ښه احساس ورکوي، د هنرونو د وسیلو، موسیقۍ، د خپلې خوښې کتابونو، یوه د لوبو د حیوان یا نرم بالښتک، د لمس کولو لپاره د کمپلې یا نرم توکر رسمول او داسې نور. د رنگ پټۍ په وسیله په فرش یا دېوال یوه دایره رسم کړئ او کله چې ماشومانو د ښو شیانو یادولو ته اړتیا لرله را وپې بولئ چې له دایرې څخه لیدنه وکړي.

کتل، لوبې کول، تمرین کول

د چمتو کوونکو لپاره:

فعالیت 2: پرېږدئ چې بهر شي، بهر يې کړئ چې حرکت کوي

په دې فعالیت کې به تاسو د یوه ساده تمرین مشري کوئ چې ماشومانو ته لارې ښيي چې کولای شي د خپلو ځانونو د ارامولو او د ستونزمنو حالاتو له احساساتو سره د خپل بدن په کارولو مبارزه وکړي. له دې فعالیت څخه موخه د ارامښت د فزیکي تخنیکونو او د مبارزې د وسیلو تدریس دی چې له دې سره به هم مهاله توګه ماشومان خپلو بدنونو ته حرکت ورکوي، لارښوونو ته غوږ نیسي او تعقیبوي یې. لکه څرنګه چې شعار ورکوي، په اسانه توګه له لاس او پښې وهلو څخه د خوښت د ریتم لپاره کار واخلي.

کله چې زه خپه یم، دا له ما سره مرسته کوي تر څو لاسونه وپړکوي، لاسونه پړکوي، لاسونه پړکوي.

کله چې زه خپه یم، دا له ما سره مرسته کوي تر څو نخا وکړي، نخا کوي، نخا کوي.

زه پر دې ژاړم.
(په خم شوو لاسونو یو ژرغونی مخ جوړ کړئ، لاسونه سترګو ته اشاره کړئ)

زه یوه ژوره ساه اخلم او بهر کوم یې.
(د پوزې له لارې د ژورې ساه اخیستل وښيي، لاسونه مو پر خپته کېږدئ او نفس مو د خولې له لارې بهر کړئ، دا کار 3 ځله تکرار کړئ)

کله چې زه خپه یم، دا له ما سره مرسته کوي تر څو لاسونه وپړکوي، لاسونه پړکوي، لاسونه پړکوي.

کله چې زه خپه یم، دا له ما سره مرسته کوي تر څو نخا وکړي، نخا کوي، نخا کوي.

خپل لاسونه له ځان نه را چاپېروم او فشار ورکوم.
(خپل لاسونه له خپل ځان څخه د شا لوري تاو کړئ او سترګې مو پټې کړئ او ځان ته فشار ورکړئ)

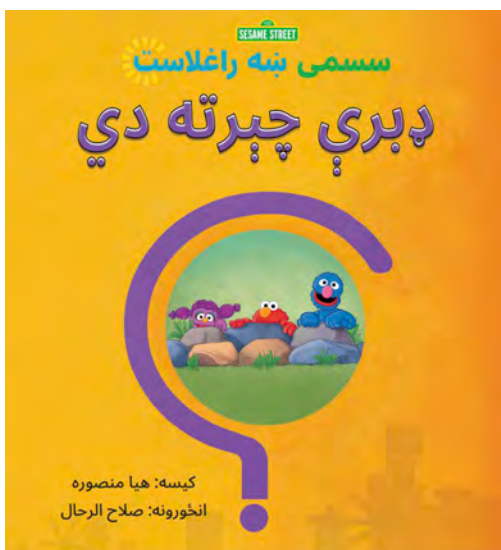
زه خبرې کوم «زه خپه یم»
(لاسونه مو د خولې تر څنګ ونیسئ تر څو چيغې وکړئ، ځانته نږدې کس ته په واضح ډول او په آرامۍ سره دا ټکي ووايئ)

کله چې زه خپه یم، دا له ما سره مرسته کوي تر څو لاسونه وپړکوي، لاسونه پړکوي، لاسونه پړکوي.

کتل، لوبې کول، تمرین کول:

د چمتو کوونکو لپاره:

ډبرې چپرته دي



فعالیت 1: یو نوی کورنی کتاب جوړ کړئ

سجاد په ډبرې چپرته دي کې د هغوی له زاره کور څخه په خپل نوي گاونډ کې د خپلې نیا څو د خوبني وړ فواري جوړوي.

د هغو ځایونو یا شیانو را په زړه کول چې مور په خپل زاره کور کې ورسره مینه لرله او په نوي کور کې مو د هغوی درناوی کول مور ته هوساینه را بښلی شي. خپل گروپ ته لارښوونه وکړئ چې د «خپل نوي کور» کتابونه جوړ کړي چې د هغوی کیسه د پخوانیو او نویو کورونو کیسه کوي.

هغوی وهڅوئ چې د خپلو نویو کورنیو یا ټولنو په اړه له یو څخه تر درې شیانو پورې رسم کړي او یو څو شیان د خپل د نوي کور رسم کړي چې دوی یې خوبنوي.

له هغوی څخه وپوښئ، «آیا کوم څه سره ورته دي؟» «توپيرونه کوم دي؟»

دغه پروژې په څو موسمونو کې پای ته رسېدای شي تر څو خاطرې تازه کړي او درناوی وړ ته ورکړي او د نویو کورونو او راتلونکي لپاره هیلي پیدا کړي.

فعالیت 2: د هیلې لاس

دغه فعالیت ماشومانو ته ان د وېرې وخت وړ په زړه کوي، د هغوی د بنو تجربو او هغو خلکو ته تمه چې د هغوی په ژوند کې وي او مینه ورسره لري.

له ماشومانو څخه وغواړئ چې د یوه کاغذ پر مخ د لاس شا و خوا برخې وڅاري. د هرې گوتې په ټولیزه طرحه کې هغوی کولای شي هغه څه ولیکي چې دوی یې انتظار لري (یا یې تاسو د هغوی لپاره ولیکئ). کوچنی پیل وکړئ. د بېلگې په توگه د ماشومانو په «هیلو» کې ښایي په پسرلي کې د چونگېني د لومړنیو غرونو اورېدل، د کورنی له غرې سره د خپل د خوبني وړ خوړو چمتو کول، د سایکل زده کول یا چلول شامل وي. گروپ ته ور شی او له هر یوه څخه وغواړئ چې خپلې هیلي له خپلو رسمونو څخه له گروپ سره شریکي کړي. تاسو کولای شئ له خوني څخه لاسونه څرگند کړئ تر څو د هیلې یوه کړی/طناب جوړ کړئ.