

# سسمی 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 ملګرتیا 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 سسمی ملګري - د ماشومانو لپاره د فعالیت د چاپ ور پاڼه
- وګورئ، 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 ملګرو څخه لږه مرسته - د کورنیو لپاره یو ګېم



**په یاد ولرئ:** کله چې تاسو دغه سرچینې را څرګندې کړئ، پوهېږئ چې خونديتوب، امنیت او آرامیت 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 سترس 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 زمونږ 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.

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



د سلام اچول

- 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 تر سره کړئ تر څو د سسمی له ملګرو سره وګورئ او د آرامۍ د احساس کولو لپاره نوې لارې تمرین کړئ.