

# سسمی بنه راغلاست

## د دي لماتل چي مورن څوک يو

په ننګوونکو حالاتو کې بده نه ده چې په يوه وخت کې د غوسې او خوشحالی 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 آرامۍ احساس کوئ. 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 يادابنتونو په توگه پرېږدئ تر څو هغه يې ومومي.



زه يم

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

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 ماري دقیقه: پر ځان پاملرنه

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:

«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

### د کورنیو لپاره:

له خپلو ماشومانو سره د خپل نشان جوړ کړئ لوبه ترسره کړئ او له هرې په زړه پورې لارې خوند واخلي چې تاسو خپل ځان د هنر له لارې څرگندوئ.