

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 لویان د رغولو خورا پیاوړی ځواک لري. تاسو کولی شئ له ماشومانو سره د مبارزې د ستراتېژیو په زده کولو کې مرسته وکړئ - یا د داسې لارو په زده کولو کې مرسته وکړئ چې هغوی ورسره ښه 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 ستراتېژیانې په هر وخت او هر ځای کې پلي کېدای شي. تاسو کولای شئ د داسې ستراتېژیانو د پیدا کولو هڅه وکړئ چې ستاسو لپاره ښه کار کوي. یاد ولرئ چې هر شخص مختلف دی؛ هغه څه چې له تاسو سره د ښه 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 ستراتېژیانو عملي کول - د لویانو 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 ویدیو
- المو د خپګان احساس کوي - د ماشومانو لپاره یوه ویدیو
- د ماري دقیقې: د ماشوم سترس - د لویانو لپاره ویدیو
- 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 ښایي یواځنی څه وي چې ورته اړتیا لري (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 شؤ بیا راشئ.



د هوساینې د ستراتېژیانو پلي کول

کله چې زموږ مغز ښايي له سترو احساساتو لکه وېرې، اندېښنې يا غوسې سره مخ وي، ساده لارې چارې او غیر کلامي فعالیتونه له ماشومانو او لویانو سره مرسته کولای شي تر څو له دې حالت څخه ځان «خلاص» کړي. له کوچنیو ماشومانو سره دغه ستراتېژیانې تمرین کړئ (په یاد ولرئ چې دا د لویو لپاره هم کار کوي)، بیا د نورو لارو په اړه فکر وکړئ چې تاسو کولای شئ په مرسته یې د آرامۍ، خونديتوب او هوساینې احساس وکړئ.

- **ساه اخیستل.** ساه اخیستلو ته پاملرنه کول، له موږ سره مرسته کوي تر څو اوسنۍ شېبې ته را ستانه شو او دا کار هر چیرته او هر کله ترسره کېدای شي. درې ځلې ژوره ساه واخلي - د پوزې له لارې ساه واخلي او د خولې له لارې یې 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 وسیله بیان کړي. هغوی کولای شي ښکته او پورته ټوپ کړي، ځان لوړ وغځوي، خپل وجود را ټول کړي، ډبره چټکه منډه ووهي یا یوې مستې سندرې ته نڅا وکړي.

- **خپل احساسات انځور کړئ.** ماشومان کولای شي خپل احساسات د هنر په ژبه بیان کړي. تاسو کولای شئ له هغوی څخه وغواړئ چې هغه څه رسمي کړي چې هغوی یې خپه (یا غضبناک، یا خوشحاله!) کړي دي، یا 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.

- **یو ژورنال وساتئ.** ماشومانو له د هغوی کتابچه ورکړئ. هغوی کولای شي په دې کې هر څه ولیکي او رسم یې کړي - د ورځې په جزیان کې څه تېر شوي دي، یوه جوړه شوي کیسه، یو نظم - د لیکلو عمل له هغوی سره مرسته کولای شي چې خپل افکار منظم کړي او نوي معلومات درک کړي. که ماشومان تر اوسه لیکل نشي کولای، کولای شي خپل افکار تاسو ته ووايي او تاسو یې ولیکئ.

- **یو ارام شی په غېږ کې ونیسئ.** د بدلونونو پر مهال د یوه اشنا شي ساتل لکه د یوې کمپلې، د دوئ د خوښې د رنگ د جامو یوه ټوټه، یا یو د لوبو د خرسک ساتل کولای شي چې ماشومانو ته د خونديتوب احساس ورکړي.



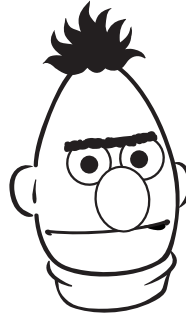
احساسی خبری

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 ورکونکو 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 خبری وکړئ. کولای شئ چې ووايئ، «وگورئ، شاه پر/بیگ برد خوشحاله ده. هغه خاندې.» له کرکټرونو سره احساسی خبری جوړی کړئ. کولای شئ ووايئ، «دا زما خوشحاله څېره ده.» ماشومان کولای شي پاڼه رنگ کړي.



بدمرغه



غوسه



خشمناک



خوشحاله



بې وسه



سرمست



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.