

# 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 ازادې 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 موږ ماشومان وهڅوو تر څو ورځې (یا بل نوي وضعیت) ته په کنجکاوی سره نږدې شي، موږ د هغوی په توانمند کیدو کې هم مرسته کوو. 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؟ څنګه؟

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 تفریحي 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

ستاسو له ماشومانو سره په ګډه لوبې کول د هغوی له روغتيايي ودې سره مرسته کوي او کولای شي تر څو ستاسو اړیکې پیاوړې کړي.

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

### د کورنیو لپاره:



د کیسیو لوستل

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