

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 پټ 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 ستراتېژي 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 سلام سندره

د ماشومانو لپاره:

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 لېنګ 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.