



تاسو به ښه شی



- د ځواک موندلو لپاره، هیله مند اوسئ او له غم سره لاس او گریوان شی
- د ماشوم ملاتړ کول کله چې د دوی لپاره مهم څوک مړ شوی وي
- د بالغ ملاتړ کونکي سره د خواخوږۍ او د غم پراخه کولو وسیله کت کی مرسته کول

Bear Us In Mind یا مور په ذهن کې وساتئ یوه پروژة ده چې له ماشومانو سره د جلا کیدو او ضایع کیدو سره مقابله کې مرسته کوي. دا د اوکرایین د برید وروسته د ډیری ماشومانو د ضایع کیدو څخه راپدېخوت پیل شوه، او مور اوس د نورو هیوادونو د ماشومانو د ملاتړ لپاره خپل کاري پاني ژباړلي دي.

مور د 7 وسیلو سره یو رواني اوزار (سامان) کت یوځای کړی چې مور هیله لرو د ټولو ماشومانو سره مرسته وکړي چې د زیان سره سمون ولري؛ په هر صورت، د هغو ماشومانو لپاره چې په کورنۍ کې د مړینې اضافي درد سره مخ دي، مور پلان لرو چې ترجمه او خپور یی کړو - تاسو به ښه یاست.

"Julie" کولای شی ماشومانو ته د غم د ډیرو نازکو پړاوونو له لارې لارښوونه وکړی او د هغوی سره مرسته وکړی ترڅو د زغم په جوړولو کې مرسته وکړی او مخ په وړاندې لار شی " املی ایواوین

" هغه کتاب چې کاشکی یو چا زما سره په خوانی کې لوستلی وی " کریستین سکات توماس

"غم یوه پیچلي موضوع ده چې ماشومانو ته یې تشریح کړی، مگر دا کتاب د متخصصینو لپاره په زړه پوری وسیله ده!" ډاکتر رنج سنگ

"دا په حقیقت کې غم ماتوی او ټول احساسات عادی کوي، او دا ډیر ښه مدیریت کوي. زه لیدلای شم چې انځورونه او فعالیتونه په ټولګی کې د ښوونکو لپاره ډیر کنټر دی. د هر عمر لپاره د لاسرسي وړ او ټول شموله." د ایدیا د لومړنی ښوونځی ښوونکی



دا د ماشومانو لپاره لیکل شوی کتاب دی چې د لویانو لوستلو لپاره هم گټور دی. مور د 'Bear Us In Mind' Toolkit' ټولو ملاتړو ته په کلکه لارښوونه کوي چې دا ولولئ ځکه چې دا کولی شي تاسو سره ستاسو د خپل ژوند څخه د هر ډول غمونو په پروسس کولو کې مرسته وکړي. لکه څنګه چې تاسو د دوی د غمونو تجربې وپلټلئ. تاسو به اړتیا ولرئ هڅه وکړئ د هغه چا سره د دوی د اړیکو په معنی پوه شئ چې مړ شوی (د هرچا اړیکې مینه او صدقت ندي) او هغه شرایط او وختونه چې د مرګ شاوخوا ګرځي. تاسو اړتیا لرئ د ماشوم اړیکې د هغو کسانو سره رامینځته کړئ چې ژوندي پاتې کیږي.

د مور او پلار، خویندو، نیکه یا ملګري مړینه یو له خورا سختو تجربو څخه ده چې یو ماشوم ترې تیرېږي او دا ستونزمنه وي چې پوه شي چې څنګه ورسره خبرې وکړي.

« زما په کتاب کې ما غوښتل چې د ماشومانو غرونه ونیسیم د 30 کلونو تجربې څخه. زه امید لرم چې دا به د هر بالغ لپاره گټور وي چې د غمجن ماشوم ملاتړ کوي. زموږ انځورګر لورین په ښه توګه د "FINE" ماسک انځوروی. یو ماسک چې مور یې ډیرې وختونه نړۍ ته ښایو کله چې لاندې مور واقعیا د سټریا ، نامنه ، عصبي او له غم څخه سټري احساس کوي. »

جولی استوکس



* مور د چرچیل فیلوشپ څخه یوه مرسته لرو چې مور ته اجازه راکوي چې د اوکراین کورنیو ملاتړ کونکو ته محدود شمیر کاپي چمتو کړي. دا په انګلیسي ژبه دي او د ملاتړ کونکو سره به د ماشوم له لید څخه په غم پوهیدو کې مرسته وکړي. په بدیل توګه تاسو کولی شئ مستقیم له ایمیزون (<https://www.amazon.co.uk/You-Will-Be-Okay-> Strength-ebook/dp/B08Q7T267Y) یا کوم ښه کتاب پلورونکي څخه امر وکړئ. مور همدا اوس د خپرونکي سره کار کوي چې په اوکراین کې 'تاسو به ښه یاست' وژباړئ. مور په ذهن کې وساتئ بیا به تاسو او ستاسو د کتاب کلب ته د اوکراین کاپي چمتو کولو هڅه وکړي



تاسو به بڼه شی

د غم تغیر



د ماشوم غم اکثرا ژور خپګان د خوښۍ په ګډوډۍ کې د ناڅاپي ګام په تعقيب کې شاملوي. غمجن لويان اکثرا دا کار کول خورا سخت ګڼي، په ځانګړي توګه د کورنۍ مړينې په لومړيو مياشتو کې. په کتاب کې، جولي د موازي پروسې د پوهيدو لپاره يوه دوستانه لاره وړاندې کوي چې په احساساتو تمرکز کوي او بيا ستاسو د ژوند بيا رغولو باندې تمرکز کوي. هغه د "له لاسه ورکولو ځمکې" څخه د "بيارغونې ځمکې" ته د شا او خوا د تيريدلو واقعيت په اړه خبرې کوي. د يوې کورنۍ لپاره چې له خپل کور څخه بې ځايه شوي دا پروسه ستړي کوونکې وي او بيا هم اړتيا لري چې په بشپړ ډول په طبيعي توګه پوه شي. د ملاتړي په توګه ستاسو دنده دا نه ده چې د هغه سرعت قضاوت وکړئ چې دوی د بيارغونې لپاره چمتو دي. ستاسو دنده دا ده چې پوه شئ چې د سيند دواړه غاړې د غم سره تړاو لري.

مهرباني وکړئ په ياد ولرئ چې دا کتاب يوازې د هغه ماشوم سره تړاو لري چې د دوی کورنۍ يا ملګري مړ شوي وي.





د غمجن کتاب کلب



مرحله 1

ستاسو په محلي ټولنه کې شاید تاسو کولی شئ د بالغ ملاتړ کونکو کوچنی ډله جوړه کړئ. له هر کس څخه وغواړئ چې ولولئ تاسو به ښه شئ. * دا به په اوسط ډول لوستونکی څو ساعته وخت ونیسي. دا خورا احتمال لري چې د یو بالغ په توګه تاسو پخپله د غم تجربه کړي وي. هڅه وکړئ چې تمرینونه په خپل حالت کې پلي کړئ لکه څنګه چې تاسو کتاب لولي.

مرحله 2

بیا موږ وړاندیز کوو چې ستاسو د کتاب کلب 3 غونډې تنظیم کړي ترڅو د هر فصل مینځپانګې په ډیر تفصیل سره بحث کړي. د هرې غونډې لپاره یو څو فصلونه واخلي. د کتاب په کلب کې، مخکې له دې چې د ماشوم سره د مختلفو تمرینونو کارولو په اړه فکر وکړئ، یو بل سره خپلې تجربې شریک کړئ.

مرحله 3

د ماشومانو لپاره د غمجن کتاب کلب جوړول.

کله چې ماشومان ستاسو په ټولنه کې د څو میاشتو لپاره راشي او میشت شي تاسو ممکن ومومئ چې لږ شمیر ماشومان شتون لري چې غواړي د خپل غم لپاره د کتاب کلب جوړ کړي. له تاسو څخه وسیلې به سمی وي د 9 کلونو او پورته ماشومانو لپاره. که دا ځوانه ډله وي، نو د ډیانا کراسلي لخوا مډلز پوډلز او سنشین یو عالي کاري کتاب دی.

د ماشومانو د ګروپونو سره د یوځای کولو په اړه د نورو مشوري ترلاسه کولو لپاره (موږ دې ته ملګري ملاتړ وایو) په انگلستان کې د ځایي خدماتو چمتو کونکي په لټه کې شئ <https://childhoodbereavementnetwork.org.uk> یا د وسیله لارښودونو کې زموږ اضافي ملاتړ پانه وګورئ. جولی نشي کولی د انفرادي ماشومانو په اړه مشوره ورکړي، په هر صورت juliestokesobe@ به منظم پوستونه خپاره کړي ترڅو لویانو ته لارښوونه وکړي چې د غمجنو ماشومانو ملاتړ کوي.

*مهرباني وکړئ په یاد ولرئ چې دا کتاب یوازې د ماشوم/ځوان شخص لپاره اړین دی کله چې د دوی په کورنۍ یا ملګرو کې مری شوی وي.