

Bear Us In Mind

A Psychological Toolkit For Children



د وسيلي لارښوونې

د ملاتړو لپاره لارښوونې

د ماشوم لخوا رهبري کيږي

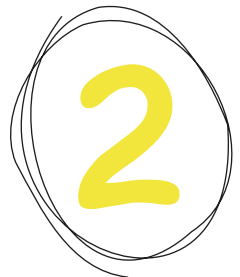


کله چې په دې وسیلي کې مختلف فعالیتونه وپلټئ، هڅه وکړئ په کورنۍ کې د متحرکاتو په اړه پوه شئ - دا ممکنه ده، د بیلګې په توګه، یو مور او پلار باید د ژباړې لپاره حاضر وي. ستاسو دنده دا ده چې د مور او پلار تر مینځ د قوي اړیکې ملاتړ وکړئ پرته لدې چې مور او پلار د ډیر مسؤلیت احساس وکړي.

د یو مور او پلار احتمال هم په احساساتي توګه زیان منونکي وي.

په دې تمرکز وکړئ چې ماشوم ته اجازه ورکړئ چې د هغه څه په اړه چې دوی یې کوي انتخاب او کنټرول ولري، څومره وخت چې دوی په دې کې مصرفوي او حتی چیرې چې دوی دا غوره کوي. د یو ملاتړي په توګه تاسو کولی شئ د هغه څه په جوړښت کې مرسته وکړئ چې تاسو یوځای کوئ، مګر بالاخره ماشوم کولی شي د فعالیت سرعت او جریان غوره کړي. دوی د دې په اړه ماهرین دي چې دوی څنګه احساس کوي، تاسو په ساده ډول اړتیا لرئ هغه پوښتنې واورئ او وپوښتنې چې دوی سره به د دوی احساسات خلاصولو کې مرسته وکړي او د دوی په وضعیت کې د مهارت احساس ولري.

په فعاله توګه واورئ



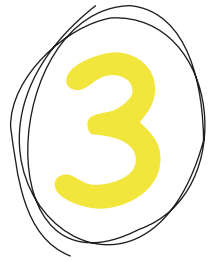
فعال اوریدل د غیر فعال اوریدلو څخه توپیر لري (د مثال په توګه خپل سر بنکته کول او خبرې نه کول)

د هغه څه درناوی وکړئ چې دوی یې د شریکولو لپاره غوره کوي او په فعاله توګه واورئ چې ماشوم څه وايي، د هغه څه "بیا اوریدلو" له لارې چې تاسو کولی شئ چې معنی یې وګورئ.

'کله چې تاسو وویل چې تاسو د ښوونځي په اړه ناراضه یاست، ستاسو د ناراضۍ معنی څه ده؟'

وروسته له دې چې ماشوم یو څه وویل دا ګټور وي چې ووايست، 'ایا زه کولی شم یوازې هغه څه پلی کړم چې زه فکر کوم چې ما اوریدلی دی؟' دا به ماشوم ته فرصت ورکړي چې نور توضیحات اضافه کړي او روښانه کړي. دا ازموینه نه ده چې تاسو څومره ښه اوریدونکی یاست، دا د ماشوم سره د فکر کولو او منعکس کولو کې مرسته کولو یوه لاره ده چې دوی څنګه احساس کوي.

له ماشوم څخه د هغوی د مرستې غوښتنه وکړئ

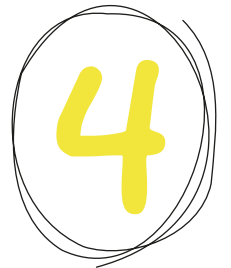


د ځينو خلکو لپاره، د مرستې غوښتنه ممکن دوی احساس کړي چې دوی کافي يا پوره ندي. مگر د يوې شيبې لپاره فکر وکړئ چې تاسو څومره خوشحاله احساس کوئ که څوک ستاسو د مرستې غوښتنه وکړي. دا ذهنیت د ماشوم د پياوړتيا لپاره وکاروئ او د دوی مرسته وغواړئ.

‘ما سره مرسته وکړئ چې پوه شم چې ستاسو د ښوونځي ملگري او د ټينس کلب پرېښودل څه ډول وو.

‘له ما سره مرسته وکړئ چې پوه شم چې تاسو هغه څه ولیدل کله چې تاسو کلیسا ته د بم له برید وروسته بیرته خپل کلي ته راستانه شوی.’

واضح سرحدونه وټاکئ



ماشومان عموماً د خوندیتوب احساس کولو کې د مرستې لپاره معمولات او حدود پیدا کوي. کله چې ژوند خورا ژور غیر متوقع او گواښونکی وي، منظم معمولونه چې تاسو یې تکیه کولی شئ مهم دي. تاسو ممکن دا گټور ومومئ چې د ماشوم د مور یا پلار سره یوځای کار وکړئ ترڅو د دوی د ملاتړ لپاره ځینې لارې ومومي، په ځانگړې توگه د معمول شاوخوا لکه د خوب وخت.

کله چې کوم فعالیت تنظیم کړئ، دا هم گټور کیدی شي مخکې له دې چې تاسو پیل کړئ واضح حدود وټاکئ، نو ماشوم پوهیږي چې څه تمه لري، د بیلگې په توگه،

‘مور به په بله خونه کې وي پداسې حال کې چې مور دلته د خوړو په خونه کې کار کوو. مور ښایي له مور څخه وغواړو چې له مور سره په ژباړه کې مرسته وکړي.

زه د جمعي په ورځ د ماسپینین په ۳ بجو کار پای ته رسوم نو زه به راشم او هره جمعه به د راتلونکو ۸ اونيو لپاره تاسو سره وگورم که تاسو فکر کوئ چې دا به ستاسو لپاره هم کار وکړي؟ مور کولی شو لومړی لوبه وکړو او بیا له دغه وسیلي څخه یو فعالیت ترسره کړو - دابه څنگه وی؟

پلټونکی و اوسئ



هغه پوښتنې وپوښتئ چې د ولي پرځای د څه کلمې سره پیل کيږي. ‘څه’ پوښتنې ممکن د ماشومانو لپاره لږ ننگونې وي او د ځواب ویلو لپاره خوندي احساس وکړي. ‘ولې’ کولی شي ماشوم د دفاع احساس وکړي.

‘د لږ ډار احساس کولو لپاره به څه پینن شي؟’ د دې پر ځای، ‘تاسو ولې د وپری احساس کوئ؟’

‘ستاسو په ازموینو کې به “ښه” څه ښکاري؟’ د دې پرځای چې ‘تاسو ولې د خپلو ازموینو لپاره کار نه کوئ؟’

د اندازه کولو تخنیکونه وکاروئ



له ۱ څخه تر ۱۰ پورې د احساساتو اندازه کول د ماشومانو، والدینو او د دوی ملاتړ کونکو سره د مرستې یوه لاره ده چې څنګه شیان بڼه کیدی شي.

د بالغ ملاتړ کول: له ۱۰ څخه خورا ستونزمن وي او له ۱۰ څخه ۱۰ حیرانونکي وي، تاسو به په خپل نوي کوربه کور کې له ۱۰ څخه څومره نمرې ورکړئ؟

ماشوم: 'زه به دا ۷ ورکړم.'

د بالغ ملاتړ کول: 'د ۸ د جوړولو لپاره به څه پېښ شي؟ ایا داسې ورځې شته چې دا ۶ ته رابښکته شي؟'

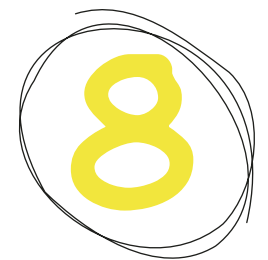
د احساساتو څرګندولو ته اجازه ورکړئ



که ماشوم احساسات بڼکاره کړي، هڅه وکړئ چې ډار مه کوئ. تاسو دوی نه ژړوئ یا نه غوسه کوئ بلکه دوی ته اجازه ورکوي چې په خوندي ډول خپل احساسات وپلټي. دا سمه ده چې په درناوي او تجسس سره تبصره وکړئ، او ډاډ ورکړئ، مګر هڅه وکړئ چې سمدستي یې بند نه کړئ. د مثال په توګه، 'دا د فکر کولو لپاره خورا سخته موضوع ده، یا 'تاسو داسې بڼکاري چې تاسو هغه ډیر یادوئ؟'

دا ګټور وي چې ووايست، 'راځئ چې ژوره ساه واخلو،' او دا د ماشوم سره ترسره کړئ. په یاد ولرئ، ځینې وختونه دا ممکن احساسات د آرام کولو پرځای پیاوړي کړي، نو د یو څه ویلو لپاره چمتو اوسئ لکه 'ایا تاسو غواړئ د غیر لپاره مور ومومئ؟'

رېښتیني او باوري اوسئ



د باور یو چاپیریال د ایماندارۍ پر بنسټ ولاړ دی، او دا ستاسو لپاره مهمه ده چې د هغه ماشوم سره چې تاسو یې ملاتړ کوئ د باور وړ اړیکه جوړه کړئ، ترڅو دوی وکولی شي هغه څه چې پېښ شوي پروسس کړي. که تاسو د یوې ستونزمنې پوښتنې په ځواب نه پوهیږئ، نو دا به غوره وي چې رېښتیا وایي. د عمر سره مناسب، رښتیني ځواب، حتی که دا وي چې 'زه لا تر اوسه نه پوهیږم،' ممکن د هغه ژمنې څخه ډیر ګټور وي چې تاسو یې نشي ساتلی.

د مثال په توګه، که دوی پوښتنه وکړي، 'مور څومره وخت له تاسو سره پاتې کیدی شو؟' تاسو ممکن د ماشوم ګډ احساسات ومني: 'زه فکر کوم چې مور په ډاډه توګه نه پوهیږو. مور تمه لرو چې تاسو د ۶ میاشتو لپاره زموږ سره و اوسئ، کوم چې زه پوهیږم چې تاسو د خپل پلار او د کور نورو ټولو ملګرو څخه لرې یاست. زه دا هم پوهیږم چې تاسو د بڼوونځي څخه خوند اخلئ، او د جیک سره ډیر نږدې ملګري یاست ...'

د خوندیتوب په اړه خبر اوسئ



هغه ماشومان چې تاسو یې ملاتړ کوئ باید د خوندیتوب احساس وکړي. د ماشوم سره د خوندیتوب احساس کول خورا ساده کیدی شي: دا کیدای شي په مسکا سره وي، د خوب کولو او لوبې کولو لپاره د دوی خپل ځای یا منظم خواړه او گرمو اوبو ته لاسرسی ولري. دوی ته یو رسید (واوچر) ورکول ترڅو دوی وکولی شي هغه جامې او تشنابونه غوره کړي چې دوی یې خوښوي او کولی شي ځواکمن احساس وکړي. ډیری وختونه کوچني شیان لوی آرام راوړي.

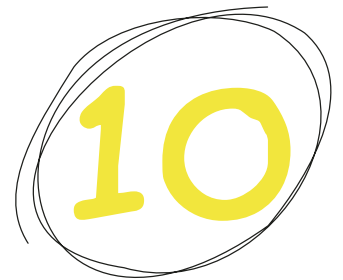
که تاسو د اوزار کت لپاره خپل توکي سرچینه کوئ، مهرباني وکړئ ډاډ ترلاسه کړئ چې دوی د کارولو لپاره خوندي دي. د شمعي کارولو څخه خبر اوسئ او هیڅکله ماشوم د شمعي سره بې پامه مه پرېږدئ. تاسو ممکن ډیری وختونه د ماشوم د کورنۍ څخه بل بالغ ولری چې ستاسو سره یو فعالیت کوئ، مگر که تاسو یوازې یاست، مور سپارښتنه کوو چې ستاسو په کور یا د کار ترتیب کې نورو خلکو ته اجازه ورکړئ چې پوه شئ چې تاسو څه کوئ، او د دروازې خلاص پرېښودلو ته پام وکړئ، ترڅو ځای شخصي احساس وکړي مگر جلا نه وي. د انټرنیټ خوندیتوب او د ماشوم یا د دوی نوم عکسونو او ویديوگانو شریکولو څخه خبر اوسئ. د عکسونو هرډول شریکول باید تل د ماشوم او مور او پلار دواړو رضایت سره ترسره شي او تاسو باید پدې کې خپل خطرونه په پام کې ونیسئ. د ماشوم سره بهر کیدل کیدای شي د خبرو اترو د پرانیستلو یوه اغیزمنه لاره وي، مگر په پام کې ونیسئ چې دا چیرته ترسره کېږي او ماشوم څومره خوندي احساس کوي

ساتنه د هرچا مسؤلیت دی - که تاسو فکر کوئ چې کوم ماشوم ممکن د زیان له خطر سره مخ وي یا د ناوړه گټه اخیستنې سره مخ وي، د خپل محلي ادارې ملټي ایجنسي سیفگارډنگ هب (MASH) سره اړیکه ونیسئ یا په بیروني حالت کې پولیسو ته زنګ ووهئ. ډاډ ترلاسه کړئ چې ماشوم خوندي دی، د هغه څه ریکارډ جوړ کړئ چې تاسو ته ویل شوي او وی ساتئ.

په یاد ولرئ چې تاسو یوازې نه یاست

ماشومان د پوهاوي چلند یا مسلکي ماسک پرځای د عاجزۍ، مهربانۍ او تجسس یادونه کوي او ستاینه کوي.

تاسو د ماشوم په شاوخوا کې د ملاتړ شبکې برخه یاست او تاسو اړتیا نلرئ چې هرڅه پخپله ترسره کړئ. مهرباني وکړئ د نورو ملاتړ یا لارښود لپاره اړیکه ونیسئ کله چې تاسو اړتیا لرئ، ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو په مؤثره توګه ملاتړ کوئ، په ځانګړې توګه که تاسو خورا ریښتیني او دردناک حالت ته غوږ یاست. مور د دې لارښوونو په پای کې څو د مرستې لاینونه شامل کړي دي (مخ ۸-۶) او زموږ په ویب پاڼه کې د کومې ځانګړې انډیبنې په اړه خبرې وکړئ چې تاسو یې لرئ. د ماشوم هوساینه تل د هغه څه په مرکز کې وي چې تاسو یې د لاسته راوړلو هڅه کوئ، او ستاسو خپله هوساینه د دوی د بیا رغونې کلیدي برخه ده.



د دې کتابچه په وروستیو پاڼو کې، مهرباني وکړئ د صدمې پیژندلو او ګټورو لینکونو ته د لاسلیک کولو او اضافي مرستې په اړه ځینې ګټور معلومات ومومئ.

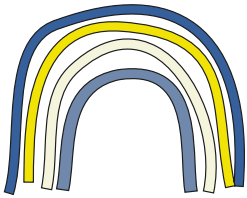
د صدمې نښې

په ژوند کي د وخت له لاري د يو ماشوم يا ځوان سره مرسته کول ستونزمن کيډي شي او دا گټور وي چې د هغه څه په اړه پوهه ولري چې تاسو يې گوري يا اورئ. دلته د صدمې ځيني نښې دي چې تاسو يې له ځان سره ياداښت کړئ. پداسې حال کي چې دا طبيعي ده چې ماشومان به د دې يا ټولو عکس العملونو څخه تجربه وکړي، که چيري کوم دواړه دوامداره او شديد وي نو تاسو به دا گټور ومومئ چې د ځينو متخصص سازمانونو سره اړيکه ونيسي چې په پاڼه کي لايست شوي دي.

- د مور او پلار يا پالونکي څخه د جلا کيدو ويره
- ژړل يا چيغي کول (په ځانگړي توگه د ښوونځي څخه د مخکي عمر لرونکو ماشومانو کي)
- د بستر لوند کول
- د خوب کولو مشکل
- د خوب خوبونه (قفسي)
- د فکرونو يا وروستنې يادونو درلودل چې داسې ښکاري چې له کوم ځای څخه راځي
- غوسه راپارول
- د مشکلاتو کمول کله چې خپه يي
- وېره يا انديښمن کېدل
- له جگړې څخه په خوندي توگه د ليري کيدو په اړه د گناه احساس کول
- په اسانۍ سره حيرانتيا
- په تمرکز کي ستونزې
- د کورنۍ يا فعاليتونو څخه وتل چې دوی تری په نورمال ډول خوند اخلي
- د معدې يا سر درد شکايت د نورمال څخه ډير ځله

منه کوم چې تاسي د يو ماشوم يا کورنۍ ملاتړ کوي لدې وسيلي سره. دا مهمه ده چې تاسو هم د خپل ځان ساتلو لپاره يو څه وخت ونيسئ، ترڅو تاسو د هغه څه سره مقابله کولو توان ولري چې تاسو اوريدلي او ليدلي. مور ډيري وختونه د نورو سره د مرستې کولو توان لرو که چيري مور هم د خپل هوساينې په لټه کي يو. په پای کي لايست شوي سازمانونه د پام وړ تخصص لري او کولی شي نورو ته ستاسو د ځانگړي انديښني لپاره وړانديز وکړي. مور به په انسټاگرام کي هر هغه موضوعات هم پوست کړو چې د ملاتړ کونکو لپاره راځي.





د صدمې نښې

ذهني روغتيا او صدمه

- انا فرويد - www.annafreud.org
- ديويد تريکي د تراما په اړه ليکل شوی - www.annafreud.org/insights/blogs/2017/01/david-trickey-traumatic-events-how-children-and-young-people-can-react-and-how-adults-can-respond
- د صدمې پاملرنه ASSIST - www.assisttraumacare.org.uk
- د بيکن کمپني - www.beaconhouse.org.uk/?section=welcome-to-beacon-house
- ذهن - www.mind.org.uk
- PAPYRUS (د ځوانانو د ځان وژني مخنيوی) - www.papyrus-uk.org
- د انگلستان د ذهني صدمه شورا - www.uktraumacouncil.org
- ځوان ذهنونه - www.youngminds.org.uk

غم

- کروز - www.cruse.org.uk
- د ماشوم غم، په انگلستان کې - www.childbereavementuk.org
- د ماشومتوب د غمونو شبکه - www.childhoodbereavementnetwork.org.uk
- د غم سره مخامخ شئ - www.griefencounter.org.uk
- د وينسټن هيله - www.winstonswish.org

سازمان های خیریه پناهندگان

- بنياد AMAR - www.amarfoundation.org
- آمنا (ابتکار آسيب‌های روحی پناهندگی) - www.amna.org
- صليب سرخ بریتانیا - www.redcross.org.uk
- اطفال و جنگ - www.childrenandwar.orgg
- شورای پناهندگان - www.refugeecouncil.org.uk
- شهر پناهگاه - www.cityofsanctuary.org

د مور او پلار يا كوربه لپاره

● NACCOM (راهنمای تمرین خوب)
www.naccomm.org.uk/naccomm-launches-hosting-good-practice-guidance

● موسسه
www.nhs.uk/conditions/baby/support-and-services/services-and-support-for-parents -

● ملگرو ملتونو د سازمان د
www.unodc.org/unodc/en/prevention/prevention-through-family-skills.html -

د ماشومانو لپاره

● د ماشومانو د مرستې لاین - www.childline.org.uk

● مخلوط - www.themix.org.uk

د ماشومانو ساتنه

● موسسه - NSPCC - www.nspcc.org.uk/

● موسسه - NHS - www.england.nhs.uk/safeguarding/how-to-raise-a-safeguarding-concer/

● د انگلستان حكو - www.gov.uk/report-child-abuse

● د انگلستان پولیس - Emergency: call 999 / Non-emergency: call 101

