

Bear Us In Mind

A Psychological Toolkit For Children



د وسيلي منځپانگه

سلام، او ستاسو رواني وسيلي ته ښه راغلاست

که تاسو د ماشوم والدين ياست، په انگلستان کې د دوی کوربه ياست، يا د دوی د ښوونځي يا محلي ټولني څخه يو ملاتړي بالغ ياست، دا وسيله ستاسو لپاره ده.

دا وسيله په اوکراين کې د جگړې له امله د بي ځايه شويو کورنيو لپاره جوړه شوې، مگر دا د نورو هيوادونو کډوالو لپاره په اسانۍ سره تطبيق کېدی شي.

زموږ يوې کوچنۍ ډلې په يو لړ وسيلو کې همکاري کړې چې مور هيله لرو له تاسو سره به د هر هغه ماشوم يا ځوان ملاتړ کې مرسته وکړي چې د جلا کېدو، ضايع کېدو يا غم څخه اغيزمن شوي وي. نو ډيرې وختونه، يوازې د لږ ملاتړ او پوهاوي سره، يو ماشوم کولی شي د خورا نا اټکل شوي شرايط اداره کړي او همدارنگه د دوی مور او پلار يې هم کولی شي. دوی ځواک موندلی چې دوی نه پوهيدل چې دوی يې لري. د اوکراين د خلکو هيله او هوډ نړۍ ته يو الهام دی او مور ته يې د دې ځانگړي وسيلي په توليد کې لارښوونه کړې.



د 30 کلونو څخه ډیره تجربه په مستقیم ډول د هغو کورنیو سره څوک چې د لوی زیان وروسته د خپل ژوند د بیارغونې هڅه کوي مور ته اجازه راکوي چې هغه وسایل غوره کړو چې ستاسو لپاره ساده او خوندي وي. دا زموږ هیله ده چې تاسو به د هغو ماشومانو سره ژوره اړیکه جوړه کړئ چې تاسو یې د دې وسیله کټ شریکولو لپاره غوره کړي، ځینې وختونه د هغې سره تفریح کوي، او په بل وخت کې د بېچلو احساساتو لکه غم او غوسې څرگندولو ته اجازه ورکوي.

وسیلی به د صدماتو په پریښودو کې مرسته وکړي، ځانګړي یادونه او ځواک او باور به رامینځته کړي. غم یو طبیعي عکس العمل دی، او دا وسایل به تاسو سره د غم بیان او اداره کولو کې مرسته وکړي. که چیرې یو ماشوم د صدمې ډیری سختې نښې ښکاره کړي، نو تاسو ممکن د متخصص مرستې ته اړتیا ولرئ. د "لارښوونووسیلی" په پای کې د ډیری متخصصینو ملي مرستې لاینونه او شریکان شتون لري چې تاسو د اړتیا په صورت کې اړیکه ونیسئ.

د وسیلي هدفونه

- د یو بالغ (والدین، ښوونکی، داوطلب او داسې نور) سره مرسته کول چې غواړي د یو بېخایه شوي ماشوم سره د جلا کیدو، ضایع کیدو او/یا غمیزې په پروسه کې مرسته وکړي.
- د اتو وسیلو کارول د ویديوگانو او لیکلي معلوماتو چمتو کول د باور رامینځته لپاره
- د عملي، ساده او خوندي وسایلو چمتو کول چې د ټولو ماشومانو سره مرسته وکړي چې بدلون سره سمون ومومي

مهرباني وکړئ زموږ د ویب پاڼې څخه لیدنه وکړئ ترڅو خپله کڅوړه راجسټر کړئ او نهه لنډ فلمونه وگورئ د غوره اغیزو لپاره د وسایلو کارولو په اړه مور د هرې وسیلي لپاره کاري پاڼې هم لیکلي دي، کوم چې زموږ په ویب پاڼه کې، د اړونده ویديو ترڅنګ، یا د دې لارښوونو په پای کې موندل کیدی شي. فلمونه او لیکل شوي لارښوونې په یو لړ ژبو کې شتون لري.

مهرباني وکړئ په اړیکه کې پاتې شئ او موږ ته خبر راکړئ چې تاسو څنګه پرمخ ځئ.

ماشومان باید پوه شي چې دوی یوازې نه دي. په ورته ډول، یو افغان والدین ممکن د نورو سره کیسي بدل کړي څوک چې پوهیږي. له همدې امله مور په خپل ویب پاڼه او انسټاګرام پېښانو کې مور په ذهن کې وساتئ ټولنه جوړه کړي. مور نه شو کولی د انفرادي ماشوم په اړه انفرادي پوښتنو ته ځواب ووایو، مګر مور به هڅه وکړو چې هر هغه موضوعاتو ته ځواب ووایو چې زموږ په ویب پاڼه کې د FAQs لاندې راڅرګندیږي.



www.bearusinmind.org.uk



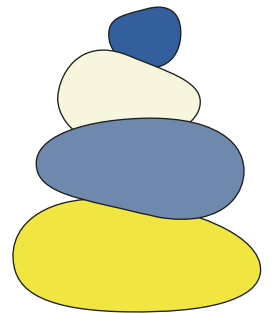
@bearusinmindUK

@juliestokesobe



د هغو ماشومانو لپاره چې له لاسه ورکولو او جلا کېدو تجربه کوي رواني يوه وسیله

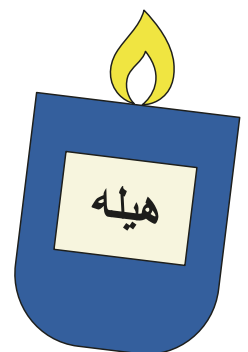
- د ماشوم هڅول چې ستونزو یادونه او د دوی په حواس مختلف اغيزي بيان کړي (هغه څه چې دوی فکر کوي، اوریدلي، بوی کړی، لمس کړي او نور)
 - ماشوم و هڅوی چې خپل یادداشتونه ترمیم او توازن کړي
 - د وروستنیو یادونو د تسلسل کمولو او تمرکز بڼه کولو کې مرسته کول
- دا وسیله د ماشوم سره د مرستې لپاره د دريو تیرو ساده ټولگه ده چې صدمه پروسس کړی او ستونزمن او قیمتي یادونه توازن کړی.
- زموږ په ویب پاڼه کې تاسو کولی شئ زموږ فلمونه ومومئ، کوم چې به د دې تشریح کولو کې مرسته وکړي چې صدمه څنگه د ماشوم په دماغو اغيزه کولی شي. د توازن یادونو ویدیو به دا هم وښيي چې دا کار څنگه د غیر پروسس شوي صدمې ننگونو کمولو کې مرسته وکړی.



د یادونو توازن

- د ماشوم، د هغوی د مور او پلار او د هغوی د ملاتړي تر منځ د باور رامنځته کول
- د شریک غم تجربه کول
- د مهمو نیتو د پیژندلو لپاره مثبت لاره ولری

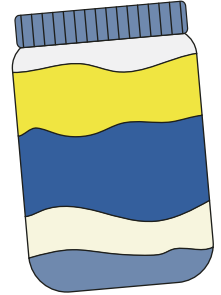
د دې فعالیت لپاره په کټ کې وسیله یوه شمع ده، کوم چې د ماشوم سره د کار کولو وخت کې د آرامۍ احساس رامنځته کولو لپاره کارول کېدی شي؛ د کورنۍ او کوربه کورنۍ لپاره یو ځانگړی دود رامنځته کول ترڅو پوځای خوند واخلي؛ د کورنۍ لپاره د پام وړ نیتې په نښه کول؛ او په ساده ډول د امید جوړولو لپاره، په ځوانانو کې د امید شغله روښانه ساتل. زموږ په کټونو کې شمعي د آرامۍ لازمي تیلو سره مینځل شوي او د ”هلته به رڼا وي ، هلته به امید وي“ لیکل شوي ، دا یوه جمله چې د اوکرایني میرمنې لخوا د جگړې له امله اغیزمنه شوي نورو ته د ځواک هڅولو لپاره غوره شوې.



هلته به رڼا وي ،
امید ویهلته به

- د کور څخه د ملگرتيا د ساتلو لپاره
- نورو ته اجازه ورکول چې پوه شي چې دا اړیکې د ماشوم لپاره څه معنی لري
- د نویو ملگرتیاو په اهمیت اعتراف کول

دا یو ساده مگر اغیزمن وسیله ده چې د ماشوم سره به مرسته وکړي ترڅو د خپلو ملگرو فکرونه بیرته په کور کې شریک کړي. ماشوم سپینه مالگه د تباشر سره رنگوي چې د هر ملگري استازیتوب لپاره غوره شوي او بیا د رنگونو دا ټولگه په بڼینه یې بوتل کې ساتي. دوی کولی شي پدې کې اضافه کړي ځکه چې دوی نوی ملگرتیا رامینځته کوي: دا هغه څه دي چې مور یې د "غم څپې" بولو - ځان ته اجازه ورکول چې دواړه د لاسه ورکولو تجربه کې ونیسي او پریردي.



ملگرتيا شنه زرغونه
(کمان رستم)

- د کورنۍ د یووالي لپاره د قوت سمبول جوړول
- ماشوم ته د دې وړتیا ورکول چې د جلا کیدو اندیښنه او د شپې ډار اداره کړي
- د هوساینې لپاره د حسي اړیکو کارول (د بیلگې په توگه بوی، لمس)

د لوبو د گډیانو کورنۍ، دواړه لوی او کوچني، چې د کورنۍ واحد پیوستون او ځواک استازیتوب کوي او ماشومانو ته آرامتیا چمتو کوي کوم چې د جلا کیدو اندیښنه تجربه کوي. بیا ماشوم کولی شي چې د لوبو دگډیانو عکسونه، انځور یا پیغامونو سره د عزیزانو لپاره واخلي. دا د زموږ په ذهن کې وساتئ ټولني سره آنلاین شریک کیدی شي، او په ځانگړې توگه په خپل هیواد کې د کورنۍ غړو سره چیرې چې امکان ولري.



مور کورنۍ یو

- ماشوم په بهر کې مشغول کړئ او د غم اداره کولو په وخت کې ورته د حرکت اهمیت وښايئ
- د غم اداره کولو په وخت کې د ودې ذهنیت گټي ښکاره کول
- د کنټرول او مهارتونو لوی احساس رامینځته کول چې ماشوم ته ارزښت لري

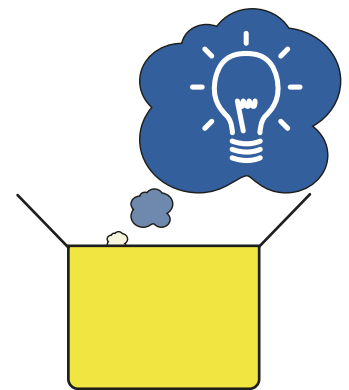
د ټولو ډیرو زیانونو سره، یو ماشوم کولی شي د غم له امله د پام وړ احساس وکړي. دا وسیله - د لمر گلی تخم د خپلې کورنۍ سره د کښت کولو لپاره - ټول د دوی د غم په شاوخوا کې وده کول دي، نه له پامه غورځول، مگر دا گوري چې دوی څنگه کولی شي خپل ژوند او بیا رغونه پیل کړي، لکه څنگه چې د کوچني شنو بوټو وده سمبول دی.

زما د کورنۍ ونه او زه په دې ټولگه کې یوه بله پیاوړې وسیله ده چې د ماشوم سره مرسته کوي ترڅو د خپل ځان قوي احساس رامینځته کړي او دوی له کوم ځای څخه راغلي دي. د دوی د ونې انځور کول به له دوی سره مرسته وکړي چې خورا مهم خلک وپېژني او شریک کړي چې د دوی ژوند (ریښې)، د دوی ځواک (ډنډ)، د راتلونکي لپاره هیلې (څانگې)، نوي خلک چې دوی باور لري او درناوی کوي (پانې) او هغه شیان چې دوی یې خوښوي چې دوی ته انرژي ورکوي، لکه څنگه چې د لمر سمبول دی.



د غم په شاوخوا کې وده کول

- د کیسو پراخولو لپاره مور خپل ځانته زمور په کورنۍ کې د نورو خلکو په اړه وايو
- د زور ماشوم او مور او پلار تر منځ اړیکې پیاوړې کول
- د دوامداره اړیکو وده کول چې د بي ځایه کیدو یا غم له لارې له کورنۍ څخه جلا شوي ماشوم ته ډاډ ورکوي
- یو ساده مگر اغیزمن ډالی، دا کوچني کارتونه د کورنۍ د هر غړي لپاره د بشپړولو لپاره یو لړ نیمگړې جملې لري، د خبرو اترو هڅونه او د یو لړ احساساتو، هیلو او ویرې بیان. د دې وسیلي بریښنایی نسخه شتون لري چې ډک کیدی شي او یو چا ته لیرل کیدی شي یا تاسو کولی شئ د ډالی په توگه د ورکولو لپاره د کارتونو مجموعه جوړه کړئ.



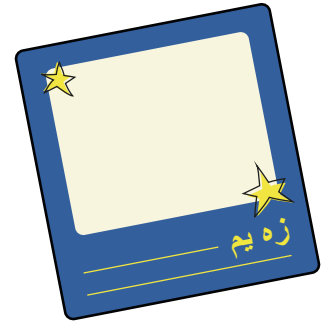
د لویو فکرونو کوچني صندوق

* لونیس تون-ین - رشد در اطراف غم و اندوه - روش دیگری برای نگرستن به بهبود یافتن از غم. مراقبت در دوره ماتم جلد 5، 1996 شماره

- د ماشوم هڅول چې هغه څه وپلټي چې دوی ځانگړی کوي - د دوی هویت
- د ماضي او حال د احساس ساتلو لپاره
- د دوی سره مرسته کول چې خپل شخصیت او کلتور په نوي ترتیب/ هیواد کې شریک کړي

دا وسیلي د دې لپاره ډیزاین شوي چې د ماشوم سره مرسته وکړي چې د ژوند دمخه، اوس ژوند او د هغه څه احساس وساتي چې هیڅکله له لاسه نه ورکول کېږي. تاسو به د انځورونو غوره کولو یا د انځورونو او کلمو اخیستلو لپاره ساده کاري پانې وکاروئ ترڅو تشریح کړئ چې ماشوم ته څه مهم دي.

په گډه تاسو کولی شئ د عکس کتاب جوړ کړئ او بیا یې د چاپ لپاره واستوئ. دا به دوی ته یو څه د پام وړ ورکړي چې په لاس کې یې ولري او ولولی که چیرې دوی د ورک یا یوازیتوب احساس کوي.

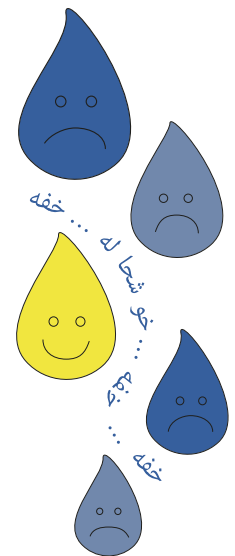


دا زه يم

- د ځواک موندلو لپاره، هیله مند پاتې شئ او له غمونو سره لاس او گریوان شئ
- د یو ماشوم ملاتړ کول کله چې د دوی لپاره مهم څوک مړ شي
- د یو بالغ ملاتړ کونکي سره د خواخوږۍ او د غم پراخولو وسیله کې مرسته کول

ټول هغه ماشومان چې تاسو یې د جلا کیدو او ضایع کیدو سره مرسته کوئ دا وسیله نه کاروي. دا کتاب یوازې هغه ماشوم ته ورکول کېږي چې دوی غمجن شوي وي. مور ملاتړ کونکو ته وړاندیز کوو چې مور په ذهن کې وساتئ وسیله وکاروي او ولولئ. د غم اوه عضلي یو لړ عملي وسایل لري چې د ماشوم سره به مرسته وکړي چې ډیرې خلاصې خبرې پیل کړي. د ماشوم د احساساتو او افکارو پیژندل ممکن د غم د پیچلو اړخونو څخه مخنیوي کې مرسته وکړي چې د دوی په چلند کې بنودل کیدی شي.

تاسو به ښه شی په ۲۰۲۱ کې د هیچیت ماشومانو لخوا خپور شو. دا د ۹ کالو او پورته ماشومانو لپاره د غم په اړه یو له لومړني غیر افسانوي کتابونو څخه دی. دا کتاب د ماشومانو سره مرسته کوي چې د هر ډول مرگ له غم سره مخ شي او مور دا مهال له خپرونکي سره په اوکراین کې د ژباړې په اړه کار کوو.



تاسو به ښه شی