د ماشومانو د روزنې هنر

د سالمې روزنې علمي او عملي لارښود

بشير احمد احمدي

د ماشومانو د روزنې هنر

د والدينو، ښوونکو او ټولو مينه‌والو لپاره علمي او عملي لارښود

بشير احمد احمدي

لومړی چاپ · ۱۴۰۵

د پیل خبرې

د ماشوم روزنه د یوه انسان د جوړولو لپاره د مخکې ټاکل شوې نقشې پروژه نه ده؛ دا یوه ژوندۍ اړیکه ده چې په هغې کې لوی کس هم لاربښود وي او هم زده‌کوونکی. ماشوم له واقعي اړتیاوو، ځانګړي مزاج، د ودې له روانو ورتیاوو او د درناوي له حق سره دې اړیکې ته داخلېږي. زموږ دنده دا نه ده چې د هغه ټول چلند کنټرول کړو؛ بلکې د خوندیتوب، روښانه حدودو، د تجربې فرصت او له تېروتنې وروسته د بېرته راګرځېدو زمینه برابروو دي.

دا کتاب له همدې لیدلوري لیکل شوی دی. په فصلونو کې د ماشوم د ودې او روزنې معتبر علمي موندنې په ساده پښتو تشریح شوې او د هر مفهوم ترڅنګ داسې ښوونیزې بېلګې او لارې راغلي چې کورنۍ یې له خپلو شته امکاناتو سره ازمویلای شي. هېڅ لاره د ټولو ماشومانو او ټولو کورنیو لپاره یو شان کار نه کوي؛ مشاهده، نرمښت او خبرې اترې له هرې نسخې مهمې دي.

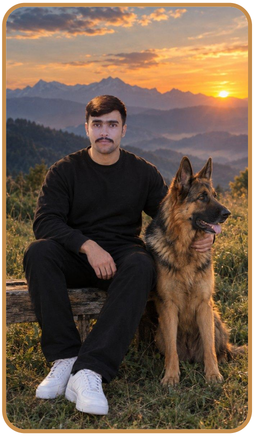
لوستونکی اړ نه دی چې ټول کتاب په یوه وار ولولي. هغه کولای شي له هغې ستونزې پیل وکړي چې نن په کور یا ښوونځي کې ډېره مهمه ده، یوه کوچنۍ عملي دنده د یوې اوونۍ لپاره وازمویي او بیا د خپلې واقعي تجربې پر بنسټ بدلون راولي. د ودې د ځنډ، تاوتریخوالي، د ځان د زیان خطر، سختو چلندیزو ستونزو یا رواني فشار په مواردو کې دا کتاب د ډاکټر، ارواپوه، روغتیايي کارکوونکي یا مرستندوی بنسټ د ارزونې ځای نه نیسي.

د کتاب په پای کې او د فصلونو په وروستیو کې معتبرې علمي او رسمي سرچینې ورکړل شوې دي. حوالې له دې لپاره دي چې لوستونکی مهمې دعوې وڅېړلای شي او د معتبرې پوهې، شخصي تجربې او ښوونیزې مشورې ترمنځ توپیر وکړي.

له کتاب څخه څنګه ګټه واخلو؟

په هر فصل کې لومړی اصلي مفهوم ولولئ، بیا بېلګو ته پام وکړئ او په پای کې یوازې یو کوچنی بدلون وټاکئ. د لارې د عملي کولو پر مهال د ماشوم د لیدل کېدونکي چلند او له هغه مخکې حالاتو یادښت وکړئ؛ نه د نمرو لپاره، بلکې د پوهېدو لپاره. که یوه لاره کار ورنه کړي، دا د خپل ځان یا ماشوم ماتې مه ګڼئ؛ کېدای شي وخت، ژبه، تمه یا د مرستې اندازه بدلون ته اړتیا ولري.

د ليکوال پېژندنه



بشير احمد احمدي د «د ماشومانو د روزنې هنر» کتاب ليکوال دی. دا اثر د دې لپاره برابر شوی چې د ماشومانو د روزنې معتبره پوهه د کورنيو او ښوونيز چاپېريال ورځنې ژوند ته نږدې کړي.

په دې کتاب کې ماشوم د ړوند اطاعت موضوع نه، بلکې د کرامت، اړتياوو، غږ او د ودې د ورتيا لرونکی انسان ګڼل شوی دی. ليکوال هڅه کړې چې د علمي ژبې او د والدينو او ښوونکو د ورځنۍ تجربې ترمنځ يوه ساده او د کار وړ پُل جوړ کړي.

له ليکوال سره د اړيکې لارې

د اړيکې شمېره: 0711591833

برېښناليک: Bashirahmadbarakzai23@gmail.com

يادونه: د کتاب بېلګې ښوونيزې او ترکيبي دي؛ دا د ليکوال شخصي تجربه يا د واقعي کسانو دوسيې نه دي.

فهرست

1. فصل لومړی: د ماشوم روزنې مفهوم او د هغې اهمیت

2. فصل دویم: د ماشومانو د جسمي، ذهني او عاطفي ودې پړاوونه

3. فصل درېیم: مینه، پاملرنه او رواني خوندیتوب

4. فصل څلورم: له ماشومانو سره د خبرو او اورېدو هنر

5. فصل پنځم: اخلاق، درناوی، مسؤلیت او پر ځان باور

6. فصل شپږم: اغېزمنه هڅونه او د چلند سمون

7. فصل اووم: له ضد، قهر او ژړا سره مناسب چلند

8. فصل اتم: کورنی، کلتور او ټولنیز چاپېریال

9. فصل نهم: لوبه، زده کړه او ذهني وده

10. فصل لسم: موبایل، انټرنیټ او ټکنالوژي

11. فصل یوولسم: د والدینو عامې تېروتنې او د سمون لارې

12. فصل دولسم: له تاوتریخوالي او سپکاوي پرته روزنه

13. فصل دیارلسم: د والدینو او ښوونکو همکاري

14. فصل څوارلسم: د راتلونکي او تولنیز ژوند لپاره چمتووالی

پایله · معتبرې سرچینې

لومړی فصل

د ماشوم روزنې مفهوم او د هغې اهمیت

تربیه؛ د ودې لپاره ملتیا، نه د یوه واحد نمونې جوړول

د ماشوم تربیه دا معنا لري چې داسې اړیکه، لارښوونه او چاپېریال برابر کړو چې ماشوم په هغه کې ورو ورو د ژوند مهارتونه زده کړي. مقصد دا نه دی چې ماشوم تل خاموش، اطاعت کوونکی یا د لوی چا د خوښې لکه جوړ شي. ماشوم د کورنۍ په مرسته زده کوي چې خپل احساسات وپېژني، اړتیاوې په ژبه ووايي، نورو ته زیان ونه

رسوي او د خپلې مناسبې عمر دنديې کې برخه واخلي. نو تربيه هم د ماشوم د اوسني حالت پام ساتي او هم هغه انسان ته چې هغه د راتلونکو کلونو په تېرېدو کې کېدای شي شي.

دا ليدنه د مور او پلار او ښوونکي مسؤليت کم نه کړي؛ برعکس، هغه واضح کوي. لوی کس بايد هم خوندي پناه وي او هم داسې لارښود وي چې د ګډ ژوند حدود تشريح کړي. د ماشوم په آوا، اشاره، پوښتنه يا ژړا ته تود او پام لرونکی عکس‌العمل د ځواب ويونکي اړيکې برخه ده او د هغه د اړيکو او ټولنيزو مهارتونو په وده کې مرسته کوي 2. ښه تربيه معنی نه لري چې والدين کامل وي؛ د اړيکې ته ستون او د لارې د اصلاحولو وړتيا وروسته له تېروتنې هم د تربيې برخه ده.

ولې دا کار له همدغه ورځو مهم دی

ماشوم هره ورځ د کوچنيو تعاملاتو له لارې د اړيکې معنا زده کوي: آيا پوښتنه کولو ځای شته، آيا تېروتنه بېرته جبران کېدای شي او آيا لوی کس په وختونو کې د باور وړ پاتې کېږي؟ کله چې کور تر يوه بريده اټکل کېدونکی وي، ماشوم ښه پوهيږي چې څه شی منل شوي دي او کله په مايوسۍ کې بل لاره پرته له چغې يا وهل شته. دا زده کړه يوازې له دې وينا نه منځ ته راځي چې «ښه اوسېږه»؛ ماشوم بايد مطلوب چلند ووينی، نوم يې واوري او څو ځله تمرين يې کړي. روښانه او پرله‌پسې قواعد ماشوم سره مرسته کوي چې منل شوي او نه منل شوي چلندونه يوه له بلې وپېژني 3.

د تربيې اهميت دا نه دی چې هره شېبه درس وګرځوو. د خوړو پخول، تر دکان تګ، د خوب ځای تنظيمول يا د ورور او خور تر منځ شخړې حل کول طبيعي زده‌کړيز فرصتونه دي. د هغو کورنيو لپاره چې د کار، ناروغۍ يا مالي فشار لاندې دي، دغه لند

او تکراري شيبې ارزښتناکې دي. که یوه ورځ خبرې سمه لاره نشوې، هغه ورځ د کورنۍ د ناکامۍ دلیل نه دی؛ سبا بل فرصت شته چې سلام وشي، واورېدل شي او ارام حدود ټاکل شي.

د ماشوم حق او کرامت د اړیکې په مرکز کې

ماشوم، پرته له دې چې عمر یې څومره وي، کوم جنسیت لري، څه توانایي لري یا څومره ارام دی، د احترام وړ دی. د ماشوم کرامت دا معنی لري چې له هغه سره داسې چلند وشي چې هغه پوه شي بدن، احساس او غږ یې بې ارزښته نه دی. احترام دا معنی نه لري چې هر غوښتنه ومنل شي؛ ځواب کېدای شي «نه» وي، خو دا «نه» باید پرته له حقکموونې، ټوکې یا ګواښ څخه وواورول شي. دغه توپیر هم د ماشوم حق ساتي او هم د لوی کس سالم واک.

کله چې ماشوم غوسه یا خفه وي، لومړی باید احساس له چلند څخه جلا کړو. کیدای شي ووایو: «وینم ډیر غوسه شوې چې ستا وار پای ته ورسېد؛ غوسه کېدل جواز لري، خو وهل جواز نلري.» داسې جمله احساس مني او په هغه وخت کې حدونه هم روښانه کوي. د مثبتې نظم پالنې چلند پر سالمه اړیکه، واضح تمه او د مسؤلیت ښوونه تکیه کوي، نه پر وېرولو یا سزا ورکولو.1

کرامت هم زموږ د ښښنې په طریقې کې څرګندیږي. که والد په لوړ غږ خبرې کړې وي، له ارامه کېدو وروسته کولای شي ووایې: «زه باید نه چیغې وهم؛ زموږ قاعده لا هم دا ده چې لوبې راټولې کړو، خو زه غواړم دا په ارام ډول ووایم.» ماشوم له دې کاره نه زده کوي چې حد لرې شوی؛ هغه زده کوي چې لوی هم ځواب ورکونکی دی. مینه، خواړه، خوب، دوا یا امنیت هیڅکله د ماشوم د مجبورولو وسیله نه دي.

تربيه په مقابل کې د کنټرول او ظاهري اطاعت

کنټرول زياتره دا پوښتنه کوي: «څنګه په هماغه اوس کې ماشوم مجبور کړم؟» تربيه پوښتي: «هغه کوم مهارت ته ضرورت لري او زه څنګه له حدود ساتلو سره هغه ته دا مهارت ورښيم؟» کنټرول ممکن په شرمنده کولو، ويرووونکې ځرګندونو يا افراطي مراقبت سره لنډمهاله چوپتيا رامنځته کړي، خو ماشوم ته حل لار نه ښيي. په تربيه کې، لوی کس چلند درېزي، لنډ او د پوهېدو وړ دليل ورکوي او د سم چلند فرصت برابروي.

نمونهٔ روزنيزه: سهراب شپږ کلن دی؛ د ښوونځي څخه د بېرته راتګ په مهال کڅوړه پر ځمکه غورځوي او په دروازه سره يې ټکوي، ځکه ورته د کمپيوټر لوبې اجازه نه ورکول کېږي. مور کولای شي په چټکتيا سره ووايي: «بيا به هيڅکله ته ته اجازه ورنکړم»، يا له يو څو ژورو ساه اخيستو وروسته په ارامۍ سره ووايي: «درک کوم چې لوبې غوښتې؛ دروازه وهل خوندي نه دي. کڅوړه له ځمکې پورته کړه، اوبه وڅښئ، وروسته د لوبې وخت په اړه خبرې کوو.» کله چې سهراب کڅوړه راواخيسته، مور وايي: «مننه چې لاس دې له دروازې لرې وساته؛ نن د دندو نه وروسته شلو دقيقو لپاره لوبه لري.» په دې خبرو کې لوبه د کورنۍ د وړوکي اطاعت اجر نه دی؛ مخکې له مخکې روښانه قاعده — لومړی دنده او بيا محدوده د لوبې وخت — په درناوي سره تطبيق شوه.

کنټرول کله نا کله د حقیقي اندېښنې څخه راځي، په ځانګړې توګه کله چې خطر یا ستوماني زیاته وي. د قضاوت څخه مخکې «څه وشول؟» پوښتنه کول ښه مالومات برابروي. کوچنی ماشوم د وړو انتخابونو ته اړتیا لري، لکه: «اول آبی کمیس واغوندې یا شین؟»؛ تنکی ځوان په نورې برخو کې نظر درلودلای شي. د انتخاب حق باید د امنیت او احترام په چوکاټ کې وي، نه د لوی د مسؤلیت بدیل.

ځواب ویونکې اړیکه د روښانه حدودو سره

ځواب ویونکی دا معنا نه لري چې هر ځل د ماشوم غوښتنه سمدستي پوره شي. دا معنا لري چې لوی نښه ویني، احتمالي معنا یې ارزوي او په پام او مناسبت سره ځواب ورکوي. کوچنی ماشوم ممکن د ژړا له لارې ستوماني، ویره، لوږه یا د نږدېوالی اړتیا وښیي؛ لوی ماشوم کېدای شي په زنځیر سره، د مرستې یا اورېدلو ضرورت پټه وساتي. تود او تبادلي تعامل، لکه کتل، ځواب ورکول او د ماشوم تجربه ته نوم ورکول، د اړیکې او عاطفي سوکالۍ لپاره مهم بنسټ دی 2.

روښانه حد، لنډ جمله، مشخص چلند او د تطبیق وړ اټکل لري. د «شیطان مه جوړېږه» پر ځای ووایې: «کاغذ د نقاشۍ لپاره دی؛ دیوال رنګ نه کوو. راشه دغه ورق واخله.» د دوو نه تر څلورو کلن ماشوم لپاره، یوه یا دوه نوې قاعدې او ډېر یادونه د منعونو اوږده فهرست څخه غوره دي؛ قواعد باید د هغه د یادولو ورتیا سره برابر وي 3. هر څومره چې ماشوم لوی کیږي، هومره د دلیل، پایلې او د هغه رول د قاعدې په جوړولو کې زیات تشریح کېدی شي.

نمونهٔ ترکيبي او مفروضه د ورځني حالت څخه: مريم څلور کلنه ده او په يو مېلمستيا کې هر وار د خپل تره زوی لوبتکه راښکوي او هغه ژاړي. پلار يې زنګون ته کيني او په ارامي وايي: «ته همدا موټر غواړې؛ د ملګري لاس کش کول درد رسوي. زموږ قاعده داده چې پوښتنه کوو او نوبت اخلو.» هغه مريم څو دقيقې د ځان تر څنګ وساتي تر څو ساه يې ارامه شي، بيا هغه جمله ورسره تمرين کوي: «کله چې پای ته ورسېد، نوبت زما کيږي؟» که موټر راکړل شو، پلار مشخص ستاينه کوي: «ما وليدل چې لاس دې ارام وساته او پوښتنه دې وکړه.»

ځُلق او خو را ووينئ، ليبل مه لګوئ

دوې همعمره ماشومان ښايي په غږ، خلکو، د پلان بدلون يا ناکامۍ ته خورا مختلف غبرګون وښيي. ځُلق او خو هغه نسبتاً ثابت او بيولوژيکي بنسټيز تمايلات دي چې په نرۍ باندې د غبرګون طريقه ټاکي؛ دا توپير د ماشوم انتخاب يا د مور او پلار ساده ښه-بد پايله نه ده 4. کېدی شي يو ماشوم ډېر تيز او د غبرګون وړ وي او بل په نويو خلکو يا ځايونو کې د بلنې لپاره وخت غواړي. د «سرکشه»، «وېرېدونکی» يا «تنبل» په څېر ليبلونه اکثره دقيقې مشاهدې بندوي او ماشوم له خپل اړتيا څخه د اورېدلو حق څخه محروم کولی شي.

مستند کار دا دی چې چلند په موقعيت کې وګورو: ايا د ژړا مخکې کافی خوب شوی و؟ ايا غوږ غږ و؟ ايا ناڅاپه بدلون راغلی و؟ د محاط ماشوم لپاره، ورو ورو د نوي مېلمه سره پېژندنه او اجازه چې د مور يا پلار تر څنګ ودريږي، د فشار کمولو کې مرسته کولی شي؛ د زيات انرژي لرونکي ماشوم لپاره، د ناستې مخکښې د حرکت فرصت د خوړو پر مهال د زده کړې مرسته ده. دا تطبيق د حدود له منځه وړل نه دي؛

دواړه ماشومان باید زده کړي چې بدن او د نورو حقونو ته زیان ونه رسوي. چاپېریال او د پالنې ځواب په چټکه او عاطفي وده اغېز لري، پداسې حال کې چې هدف د ماشوم خلق او خو «تعمیرول» نه دي 4.

ورور او خور هم اړتیا نلري چې د ارامولو لپاره یو شان طریقه وکارول شي. انصاف همیشه په دقیق برابرۍ معنی نه لري؛ کېدی شي یو ماشوم د مېلمستیا دمخه تشریح او ملتیا ته اړتیا ولري او بل بل وظیفه ولري چې په پذیرایي کې مرسته وکړي. والدین کولای شي ووایي: «هغه ته د اشنا کېدو لپاره لږ وخت پکار دی؛ موږ به هغه مجبور نه کړو چې سلام وکړي، خو وروسته به سلام ورکول تمرین کړو.»

لنډمهاله او اوږدمهاله هدفونه جلا کړئ

لنډمهاله هدف یو کوچنی او لیدونکی چلند دی چې په ځو راتلونکو ورځو کې تر لاسه کېدی شي؛ لکه د خوراک مخکې لاس مینځل، کتاب په خپل ځای کې ایښودل یا د مټ/قلم غورځولو پر ځای ویل «مرسته غواړم». اوږدمهاله هدف هغه مهارت دی چې په ورو ورو جوړېږي؛ لکه مسؤلیت منل، همدردي، د شخړې حلولو وړتیا یا د ځان پالنه. که والد یوازې سمدستي نتیجه ووینې، کیدای شي د فشار له لارې ماشوم چوپ کړي؛ که یوازې د لیرې آرمان وګوري، ممکن د نن ورځې تمرین هېر کړي. د دې دواړو اړیکه داسې ده: د نن ورځ وړوکی چلند د سبا د لوی مهارت تمرین دی.

هدف په مثبت او اندازه‌پذیر ژبه وګرځوئ. د «زما لور مودبه شي» پر ځای ولیکئ: «دغه اوونۍ مخکې له دې چې د بل چا شی اخیستل، دوه ځله اجازه پوښتي.» بیا د ستونزمن حالت مخکې، یوه ځل اړینه جمله ورسره تمرین کړئ او د بریالیتوب

وروسته هماغه چلند په نوم وپیژنئ. روزنیز وړاندیز دا دی چې په یوه وخت کې یوازې په یو یا دوه هدفونو کار وشي؛ د ډیر بدلون غوښتنه دواړه، ماشوم او مور او پلار ستړي کولی شي.

واقعي او کم لګښتي کورنی پلان

د بریالي کورني پلان شکل د بلې کورنۍ د پلان سره ورته نه وي. باید د کار ساعتونو، تګ راتګ، د ماشومانو شمېر، د پالونکو روغتیایي توان او د کور حقیقي امکاناتو سره برابر وي. هغه کورنۍ چې اوبه په فاصله راوړل کېږي یا یو والد یوازینی وي، د ګران بیه لوبو او ځانګړو وسایلو فهرست ته اړتیا نلري. لس دقیقې خبرې د میز په شاوخوا کې، د خوب مخکې کیسه ویل یا د ماشوم سره په سبزیو راټولولو کې ملګرتیا کولای شي د اړیکې او زده کړې وخت وي.

د پلان جوړولو لپاره، یو تکراري وخت انتخاب کړئ او یوې قاعدې یا کوچني کار سره یې وتړئ. د بېلګې په توګه: د ماښام ډوډۍ نه پس هر څوک خپل بوټان په ټاکلي ځای کې ږدي؛ وروسته لوی کس پنځه دقیقې پوښتي چې د ورځې غوره او ستونزمنه برخه څه وه. د عالي خو د عملي نه کېدونکي نقشې د تعقیب وړتیا تر ناتوان پلان به غوره وي.

نمونهٔ روزنیزه: د ناهید کورنۍ د درې ماشومانو سره په یوه کوټه کې ژوند کوي او مور تر غرمه په کارخونه کې کار کوي. دوی نشي کولی هر ماشوم ته جدا ساعت یا د لوبو یو کونج جوړ کړي، خو په موافقه پوهېږي چې د چای ډوډۍ نه پس لس دقیقې ټول ګډ شیان په یوه ټوکرۍ کې کېږدي او هر ماشوم ته د هغه د عمر مناسب یوه دنده ورکړي. مور وایي: «کور کوچنی دی، پس زموږ تګ باید خوندي وي؛ ته کتابونه راټول

کړه، ته کاشوغه د سفرې سره کېږده، او زه کالي تا تالوم.» کله چې کار پای ته ورسېد، درې دقيقې کيسه يا د د ورځې په اړه پوښتنه د ستاينې او نږدېوالي ځای نيسي؛ دغه پلان هم حدود جوړوي او هم د هغوی د امکاناتو سره موافق دی.

په سختې شېبې کې مرحله په مرحله لارښود

کله چې ماشوم قاعده ماتوي، د خبرې کولو نه مخکې امنيت وګورئ. که څوک په خطر کې وي، ماشوم او خطرناک شی په ارامه توګه جلا کړئ او په لنډ غږ ووایاست: «زه اجازه نه ورکوم چې ووهې» يا «له سړک څخه لرې کېږو.» وروسته څو ژورې ساه واخلئ؛ لنډه مکث بې‌پروايي ته مانا نه ورکوي، بلکې دا فرصت دی چې د مور او پلار غوسه واک وانخلي. يونيسف هم په فشار کې مکث، ارامه ځواب او واقعبينانه او پرله‌پسې پايلې وړانديز کوي 1.

ورپسې د ارامېدو وروسته دغه څلور تعليمي ګامونه عملي کړئ:

1. چلند او احساس نوم ورکړئ: «د بايللو له امله خواشينی دې او مداد دې وغورځاوه.»
2. حد په لنډ ډول ووایاست: «مداد هېڅ چا يا شي ته نه اچول کېږي.»
3. بديله لاره وړانديز کړئ: «تاسې کولی شئ ووایاست چې بيا نوبت غواړم يا يوه دقيقه اوبه وڅښم.»
4. اړوند او ارامه پايله عملي کړئ: «مداد اوس تر ميز پاتې کېږي؛ کله چې ته د ارام کارولو لپاره چمتو شې، بيا به يې واخېستې.»

پایله باید توهین کوونکې، بېارتباطه یا هغومره لویه نه وي چې مور او پلار یې عملي نشي کولی. که ماشوم بدیله لاره وکاروله، د هغه بیرته راګرځیدو ته پام وکړئ: «اوس تا وویل مرستې ته اړتیا لرم؛ دا یوه خوندي لاره وه.» د تنکي ځوان لپاره، کولی شو د پایلو په اړه مخکې خبرې او موافقه وکړو، لکه د کور کار د جبران وخت یا د تیلیفون کاروني وخت، خو امنیت او احترام لا هم د مذاکرې ور حدونه دي.

د عمر او وخت سره سم تطبیق او د مرستې غوښتنه

نوی زیزېدلی ماشوم د ژړا یا نېراندې له لارې اړیکه نیسي او لا قواعد د لوی ماشوم په شان نه پوهېږي. مخکې له ښوونځي ماشوم د لنډو جملو، محدود انتخابونو، تکرار او د لوبې له لارې تمرین څخه ګټه اخلي. ښوونځي ته تلونکی ماشوم کولای شي په کورني وظایفو او په ځینو قواعدو د جوړولو کې ونده واخلي. تنکی ځوان ته هم اړتیا ده چې واورېدل شي، سره له دې چې لوی کس د کور د امنیت او حدودو مسؤلیت لري.

که د ماشوم غوصه یا ژور خپګان دوامدار وي، ځان یا نورو ته زیان رسوي، خوب او خوراک ګډوډوي، یا د ښوونځي او کور فعالیتونه ستونزمنوي، له ډاکټر یا د ماشوم د رواني روغتیا متخصص سره مشوره وکړئ. دا د ملامتۍ لګولو معنی نه لري؛ مسلکي ارزونه کولی شي د اړتیاوو او د ملاتړ لارو د پوهېدو کې مرسته وکړي. په فوري خطر کې، لومړی د ماشوم او نورو امنیت یقیني کړئ او د عاجله خدماتو یا د ځایي باور وړ چا مرسته وغواړئ.

هفتنۍ تمرین

دا اوونۍ یوه «لس دقیقې اړیکه او حدود» په هغه وخت کې وتاکئ چې معمولاً شته. په لومړیو پنځو دقیقو کې، ماشوم فعالیت انتخاب کړي او تاسو پرته د تیلفون یا سمون څخه شاته ترې ونظر واچوئ؛ یوازې هغه څه وواياست چې وینئ، لکه «وینم چې په پاملرنې سره برج جوړوي.» په راتلونکو پنځو دقیقو کې، یوه کورنۍ قاعده د واضحو کلمو سره تمرین کړئ؛ د بېلګې په توګه «مخکې له اخیستلو د نوبت پوښتنه کوو» او د هغې لپاره یوه لنډه لوبه جوړه کړئ. که ماشوم کوچنی وي، د رول لوبې او اشاره کې تمرین وکړئ.

د هر دورې وروسته، والدين په دوو جملو کې یاداښت وکړي: «زما ماشوم کومه نښه یا احساس درلود؟ ما څنګه ځواب ورکړ؟» د دې یاداشت هدف د نمونو لیدل او د راتلونکي ګام کوچنی کول دي. د اوونۍ په پای کې، یو مشخص بریالیتوب ماشوم ته وواياست او د راتلونکې اوونۍ لپاره یو واقعبین بدلون وټاکئ. د دې تمرين درې ورځې هم عملي کول د دوام بنسټ جوړوي.

دويم فصل

د ماشومانو د جسمي، ذهني او عاطفي ودې پړاوونه

وده، نقشه ده نه سيالي

د ماشوم وده د ټولو لپاره يوه کرښه يا يو شان مسير نه دی. ماشومان په حرکت، لوبو، زده‌کړه، خبرې، چلند او د نورو سره په اړيکو کې په تدريجي ډول مهارتونه زده کوي چې ورته «د ودې نقطې» ويل کېږي. دغه نقطې د ليدلو نقشه دي، نه د نمرو کارت يا د ارزونې معيار؛ چک‌ليستونه هم د معتبرې سکريننګ يا د ډاکټر معاينې ځای نيسي نه [1]. والدين/مور او پلار او ښوونکی هغه وخت ښه مرسته کولی شي کله چې د بل ماشوم د سرعت پر ځای د خپلې خپل ماشوم په وختي بدلونونو وګوري.

بدن، ذهن او عاطفه جدا کار نه کوي. هغه ماشوم چې تازه روان شوی وي، د شیانو ته د رسیدو له لارې خپل فکر او کنجکاوي هم تمرینوي؛ هغه ماشوم چې د خپلې احساس نوم وایي، په اسانۍ د ستونزې حل لپاره مرسته غواړي. د مهربان لوي کس سره د اړیکي امنیت ماشوم ته د ازمېښت، تېروتنې او بیرته تګ فرصت ورکوي. نو په هر عمر کې ګټه‌وره پوښتنه دا ده: «زما ماشوم اوس څه کولی شي، څه ورته ستونزمن دی او زه څنګه پرته له فشار یوه مرحله ورسره یم؟»

له زیږون څخه تر دوو کلونو: پیوستون او کشف

په دې دوه کلونو کې بدن په څرګند ډول وده کوي. نوentr ماشوم د پېژندل شوي غږ او مخ سره عکس‌العمل کوي، خپل سر او لاسونه زیات کنټرولوي او بیا په ویاړ یا لېونتوب، د سترګشتلو، ناستېدو، خزېدل یا د مزل په واسطه د چاپېریال نوي لارې کشفوي. د دې کړنو وخت او ترتیب توپیر لري. یو خوندي چاپېریال پر ځمکه، د آزاد حرکت فرصت او ساده وسایل لکه پلاستیکي پیاله یا پاکه ټوټه د ماشوم د مهارت ته اړولو له اړخه ډېر اغېزناک دي.

ژبه د یو طرفه خبرې څخه جوړېږي. ماشوم ابتدا په کتو، ژړا، لنډو غږونو او وروسته په آواګانو، اشاره او کلمو خپل پیغام لیږي؛ د دې دورې په پای کې ډېر ماشومان د کلمو ترکیب تجربه کوي. د هغه هڅې ته ځواب ویل—کتل، هغه څه چې لیدلي یې نومول او د هغه لپاره د نوبت لپاره انتظار کول—د ژبې لوبه ده. کله چې ماشوم په پښو باندې ګوډاګي ته اشاره کوي، کولی شو ووایو: «هو، ګوره ګوډاګي؛ ګوډاګي روان دی.»

په دې عمر کې فکر ډېر د تکرار او حواسو پر بنسټ پرمختګ کوي. ماشوم زده کوي چې د قاشق غورځېدل غږ جوړوي، ټاپي ورپسې تعقیبېدلی شي او هغه څوک چې له نظر پټ شوی بېرته را ظاهرېږي. له عاطفي اړخه، هغه لا هم د ګډ تنظیم لپاره اړتیا لري چې ځان ارام کړي: په غېږ کې ارامول، مهربانه غږ، منظم خواړه او خوب او د ژړا مناسب ځواب. ژړا دستکاری نه ده؛ د اړتیا یا فشار نښه ده او لوي کس کولی شي د مشاهده او ارام ځواب په وسیله ماشوم ته د امنیت احساس ورکړي.

د زده‌کړې بېلګه: ژبه د لوبې په مینځ کې

د ورځې یوه مرکبه او فرضي بیلګه: صدیقه پنځلس میاشتنه ده او پر ځای د جملې له اشاره او څو کلمو خپل غوښتنه څرګندوي. د هغه یوه خپلوانه هغه د هم‌عمر ماشوم سره پرتله کوي او مور اندېښمنه کېږي. مور د مېلمستیا پر ځای هره ورځ لس دقیقې د صدیقې ترڅنګ ناستېږي، د یوې زاړه کتاب انځورونه ښیې او هغه څه چې ماشوم ورته اشاره کوي نوموي. کله چې صدیقه وايي «اوبه»، مور وايي: «اوبه غواړې؛ دا ستا د اوبو پیاله ده.»

د څو ورځو وروسته مور د صدیقې د کلمو، اشاره‌ګانو او د نوم ته د هغه د عکس‌العمل یوه لنډه یاداشت اخلي ترڅو د هغه د خپل بدلون لیدنه وکړي. که لا هم د واورېدلو، پوهېدو، اړیکې یا ودې په اړه اندېښنه ولري، دغه یاداشت له ډاکټر سره شریکوي، نه دا چې فیصله وکړي. دغه تعلیمي لاره درې ګامه لري: بې‌قضاوته مشاهده، په ساده کلمه ځواب ورکول او د اندېښنې د تعقیب لپاره د متخصص سره خبرې کول. لګښت یې د نوي کتاب یا ټکنالوژۍ نه دی؛ د کور انځورونه، لوښې او ارامه خبرې کافي دي.

دوه تر پنځو کلونو: خپلواکي په ترڅ کې حدود

ماشوم په دې دوره کې عموماً په منډه، پورته او ښکته تلو، د قلم کارولو، خپل ځان پوښلو او په خپلواکه ډول خوړلو کې زيات ازادېږي. په خيالي لوبه کې يوه بکس کولی شي موټر يا کور وګرځي او ماشوم د رولونو او کيسو له لارې خپلې تجربې بيا جوړوي. هغه ډېرې کلمې، اوږده جملې او ډېرې پوښتنې کاروي؛ د کيسې لوستل او پوښتنه لکه «ته فکر کوې وروسته څه کېږي؟» فکر او ژبه دواړه پالنه کوي. د خبرې تېروتنې د تمرين برخه ده او صبرناک خبرې له اوږده ښوونې اغېزمنې دي.

فکر يې لا هم ډېر عيني دی. ماشوم کېدای شي يوه قاعده درک کړي خو په د لوبې په جذبه کې تل يې عملي نه شي کړای؛ نو په لنډ يادولو او د تمرين فرصت ته اړتيا لري. احساسات هم لوی ښکاري: يوه کوچنۍ ناکامي کولای شي اوښکې يا قهر راولي. د احساس نومول په دې حال کې چې حدود وساتل شي مرسته کوي: «زه پوهېږم ته قهر يې چې نوبت ختم شو؛ وهل اجازه نلري. راځه ووايو: نوبت بل ځل زما دی.»

د زده‌کړې بېلګه: بې شرمي قهر

د ورځې يوه مرکبه او فرضي بېلګه: نعمت څلور کلن دی؛ کله چې خور يې د اسبابو موټر واخلي، هغه يې تېل وهي. پلار په هماغه شېبه د نعمت لاس ارام نيسي او په ټيټه غږ وايي: «زه به اجازه ورنکړم چې ته وهې؛ د خور بدن بايد خوندي وي.» بيا هغه دواړو ماشومانو ته مخ کوي: «نعمت موټر غوښت او قهر شو. اوس دوه لارې لرو: د کوچني ساعت له مخې نوبت يا د بل موټر سره لوبه.»

وروسته د ارامېدو، پلار یوه لنډه نمایش کوي ترڅو نعمت جمله «کله چې خلاص کړې، راکړه» تمرین کړي. هغه ماشوم ته بدنامه نه ورکوي او محبت واپس نه اخلي؛ په عین حال کې وهل ناپېژني نه پرېږدي. که کورنۍ ساعت نه لري، یوه لنډه سندره یا په ارامۍ سره تر لس پورې شمېره د نوبت پای ته رسولو نښه کېدای شي. دا تعلیمي وړاندیز دی، نه تضمین؛ په شدید تکرار یا که د امنیت په اړه اندېښنه وي، له ډاکټر یا د ماشوم له مشاور سره خبرې ګټورې دي.

شپږ تر یولس کلنو: مهارت، دوستي او د وړتیا احساس

د منځنۍ ماشومتوب په دوران کې بدني وده عموماً منظمېږي او د لاس او سترګې همغږي په لیکلو، کاردست، ورزش او ورځنیو کارونو کې زیات تمرین کېږي. ښوونځی د لوستلو، حساب، د لارښوونې پلي کولو او د ډلې کار زده‌کړې فرصت ورکوي، خو نمره د ماشوم ټول وړتیا نه ښیي. یو ماشوم کېدای شي په لوستلو کې وخت ته اړتیا ولري او په جوړولو یا تشریح کولو کې ځانګړې وړتیا ولري. د لوی کس دنده دا ده چې د بل ګام لپاره د ترسره کېدونکي هدف موندل وي، نه دا چې «هوښیار» یا «کم کاره» لیبل ولګوي.

د ماشوم فکر په تدریجي ډول منظمېږي؛ کولای شي ساده دلیل ووایي، کټګورۍ جوړې کړي او د یوې پرېکړې پایله تصور کړي. دوستۍ او انصاف نوې اهمیت پیدا کوي او د ټولګي له ملګرو سره اختلاف ډېر دردورکوونکي کېږي. د ښوونځي وروسته لنډې خبرې—«نن څه اسانه وو؟ څه سخت وو؟»—د غوږ نیولو یوه لاره ده. که ماشوم ځواب ورنکړي، یو ځای ګرځېدل، لوبه مینځل یا یو ځای رسم کول کله نا کله خبرې اسانه کوي.

عاطفه په دې عمر کې یوازې خوښي او غم نه دي؛ د تېروتنې له امله شرم، د منل کېدو لپاره اندېښنه او په هڅه باندې ویاړ هم لیدل کېږي. د «هیڅ خبره نه ده» ویلو پر ځای کیدی شي وویل شي: «وینم چې د ټولګي دوست در ته زیان رسولی. غواړې صرف واورم که غواړې له ما سره حل لټوو؟» دا پوښتنه د ماشوم اختیار ساتي او ښیي چې مرسته غوښتل ضعف نه دی. هلک او نجلۍ دواړه حق لري احساس، لوبه، زدکړه او د ودې مساوي فرصتونه ولري.

د زده‌کړې بېلګه: په ښوونیزه دنده کې ناکامي

د ورځې یوه مرکبه او فرضي بېلګه: فرید نه کلن دی؛ د دیکتې په څو تېروتنو پس وایي «زه هیڅکله ښه نه کېږم» او خپله کتاب بندوي. تره‌ې یې لومړی وایي: «وینم، مایوس شوی یې؛ دا تېروتنې درته درانه احساس کېږي.» بیا د دې چې دنده د هغه پرځای تر سره کړي، پاڼه پوښي او وړاندیز کوي چې د اوبو یو ځاځکی وروسته یواځې دوه کلمې په لوړ غږ ټوټې ټوټې ولولي. په پای کې پوښتنه کوي: «د سبا لپاره له ښوونکي څه مرسته غواړې؟»

فرید کولی شي جمله «لطفاً یو ځل بیا بېلګه وښایاست» تمرین کړي او تره‌ې یې ښوونکي ته لنډ یادداشت ولیږي. بې برېښنا هم کیدی شي په خاورو یا ضایع شوي کاغذ کې تمرین وشي. هدف دا نه دی چې ماشوم هر ځل بې‌نقص وي؛ هدف دا دی چې تېروتنه د معلوماتو په توګه وګڼي او د مرستې غوښتلو لاره زده کړي. د یوې ځانګړې مهارت په اوږده موده کې د ټیټ والي، په ځانګړي ډول که له ډېر رنځ سره مل وي، په درناوي سره د ښوونکي او ډاکټر سره د خبرو وړ ده.

دولس تر اوولس کلنو: هویت، خبرې اترې او مسؤلیت

نوجواني د بلوغ د بدلونونو وخت دی او د دې وخت را رسېدل د کسانو ترمنځ یو شان نه وي. تنکی ځوان د امکاناتو، عدالت، راتلونکې او هویت په اړه ډېر فکر کوي، خو د همعمرانو د فشار یا سټریا تر اغېز لاندې ښايي بېړه پرېکړې وکړي. د خپلواکۍ غوښتنه حتما بېاحترامي نه ده؛ ډېر وخت د مسؤلیت تمرین وي. کورنۍ کولی شي ازادي د روښانه حدونو سره ورکړي: د راستنېدو وخت، د تګ راتګ خوندیتوب، په کور کې درناوی او د ستونزې په صورت کې د اړیکې لاره.

پرېږدئ پوښتنه او مهربانه خبرې اغېزناکه دي نسبت د پلټنې. د مثال په ډول والد ویلای شي: «ما پام شو چې څو شپه دې ناوخته ویده کېدل او سهار ستړی وې. غواړم ستا نظر د کمپیوټر د صفحه بندولو لپاره د یو ټاکلي وخت په اړه واورم.» بیا له ځوان سره یو واقعبین ترون لیکي او یوه اونۍ وروسته یې بیا کتنه کوي. د ځوان د دلیل اورېدل معنی نه لري چې هر غوښتنې ته موافقه وشي؛ کېدای شي وویل شي: «ستاسې غوښتنه مې واورېده، خو دا حد د ستا د خوندیتوب لپاره دی.»

د شخصي حریم، دوستۍ او بنې توجه د تنکي ځوان لپاره مهمې کېږي، خو هغه لا هم د باور وړ لوی حضور ته اړتیا لري. والدین کولی شي د کورنۍ او کلتور توپیر ته په درناوي سره واضح پیغام ورکړي چې هیڅ فشار، تاوتریخوالی، اذیت یا سپکاوی د منلو وړ نه دی او مرسته غوښتل خوندي ده. په مزاج کې ناڅاپي بدلون، اوزد یوازیتوب، د ورځني فعالیت څرګند کمښت یا د ځان ته زیان رسولو خبرې د ملامتۍ موضوع نه ده؛ باید فورا د ډاکټر یا د محلي روغتیایي خدماتو سره اړیکه ونیول شي.

فردي توپير او د پرتله کولو څخه ځان ساتل

د ودې سرعت پر مزاج، روغتیا، د لوبو او خبرو موقع، د کور ژبې، د ښوونځي تجربه او عصبي توپير اغېز لري. دوه‌ژبنی ماشوم ښايي کلمې د کور او ښوونځي ژبو ترمنځ ویشي؛ دا په خپل ذات کې د بې‌هوشي نښه نه ده. هغه ماشوم چې معلولیت یا ځانګړي اړتیاوې لري هم تر هر څه مخکې ماشوم دی او حق لري چې د اړتیا وړ وسایلو، وخت او لاسرسي سره د کور او ټولګي په ژوند کې ګډون وکړي. فقر، تک‌پالنه یا د وخت کمښت ملامتي دلیل نه دی؛ د یوه لوی د لند او پیوسته پاملرنې ارزښت هم ستر دی.

د خور، ورور یا د ټولګي د ماشوم سره پرتله کول عموماً شرم‌ولړونکي وي، نه هڅوونکې. د «وګوره ستا خور څومره ژر لولي» پر ځای ووایئ: «د تیرې اوونۍ په پرتله ته نن یوه کرښه لوستې وه، او نن دوه کرښې دې د لږ ځند سره ولوستې.» د مشاهده لپاره د نیټې، نوې مهارت، هغه څه چې سخت وو او کوم مرسته مؤثره وه په یوه کتابچه کې ثبت کړئ. دغه یادداښت هم واقعي پرمختګ ښیي او که اندېښنه وي، د ښوونکي یا ډاکټر سره د خبرو لپاره دقیق مالومات برابر وي.

خوب او تغذیه: د ودې زمینه، نه جګړه‌ځای

کافي او باکیفیته خوب د ماشوم د بیدارۍ، مزاج، چلند، حافظې او زده‌کړې سره تړاو لري 3. په یو بوخت کور کې، لند او تکراري روټین د ډېرو قواعدو په پرتله عملي دی: ارامه لوبه، مینځل، کیسه یا خبرې، او د خوب ځای تر امکان پورې خوندي. د لوی شوي

ماشوم لپاره د خوب وخت د هغه په ګډون وټاکئ او د خوب څخه مخکې د کمپیوټر یا تلیفون صفحه تر څنګ کېږدئ. که پرله‌پسې خُرخره، د ساه لنډېدنه، شدیده شپې وېرې یا ورځنۍ ستړیا وي، له ډاکټر سره مشوره وکړئ.

شاوخوا شپږ میاشتنۍ عمر ته د ماشوم اړتیا د شیرنې ترڅنګ تکمیلي غذا ته لوړیږي؛ خواړه باید پاک، د خوړلو وړ اندازه او ډول او متنوع وي او د هغه د لوښي او سیرتوب نښو ته ځواب ویونکي وي 2. لکه څنګه چې عمر لوړیږي، ماشوم تدریجاً د کورنۍ له خوړو سره په مناسب جوړښت او اندازې کې برخمن کېدای شي؛ هغه شکلونه چې د سږېدلو خطر لري مناسب نه دي. ټینګار، رشوت او شرم ورکول د غذا په اړه اړیکه سخته کوي. تعلیمي وړاندیز دا دی چې لوی کس باید خواړه موجود او پر مهال برابر کړي او ماشوم ته د مناسب اندازې په اړه د خوړلو پرېکړه کې ګډون ورکړل شي.

د ښوونځي ماشوم او تنکی ځوان لپاره ساده او په لاس رسه خواړه لکه ډوډۍ، حبوبات، هګۍ، سبزیجات یا د فصل مېوه—د کورنۍ د امکاناتو پر بنسټ—کولی شي په پروګرام کې ځای ونیسي. پاک اوبه او منظمې وعدې د ډېرې خوږې څښاک او بې‌نظمه خوړلو په پرتله غوره دي. که د وزن، ودې، د خوړلو په وخت درد یا په خواړه کې د شدید محدودیت په اړه اندېښنه وي، ډاکټر یا د عامې صحت کارکوونکی باید وضعیت وڅیړي؛ دا فصل د نسخه ورکولو ځای نه دی.

د ارزونې اړتیا نښې او تعدیل شوی عمر

یو ورځ لنډه ژبه، خراب خوب یا شرم اکثراً د نتیجې لپاره کافي نه دي. سره له دې، د هغه مهارت له لاسه تلل چې ماشوم مخکې یې په ژبه، حرکت، لوبه، اړیکه یا ځان پاملرنه کې درلود، د اقدام لپاره مهمه نښه ده. که ماشوم یو یا څو تمه شوي د ودې

نقطې ونه لري، یو مهارت یې له لاسه ورکړی یا کورنۍ دوامداره اندېښنه ولري، له ډاکټر سره خبرې وکړئ او د ودې سکرینګ په اړه پوښتنه وکړئ 1. ژر مرسته غوښتل د والدینو تشخیص نه ګڼل کېږي؛ معنا یې دا ده چې دقیق مشاهده جدي نیول کېږي.

د هغه ماشوم لپاره چې له ټاکلې مودې مخکې زیږېدلی وي، تعدیل شوی عمر کله ناکله تر دوه کلنۍ پورې د ودې د کتو لپاره ګټور لارښود دی. د محاسبې لپاره، هغه اونۍ چې ماشوم له ټاکلي وخت څخه مخکې زیږېدلی دی له حقیقي عمر څخه کمېږي؛ د بېلګې په توګه یوه ماشومه چې څلور اونۍ وروسته وړاندې زیږېدلې وي، په حقیقي شلمه اونۍ کې یې تعدیل شوی عمر شاوخوا شپاړسمه اونۍ وي 4. دا عمومي قاعده ده، نه یو لیبل یا قطعي پیشبیني. د ماشوم ډاکټر د زېږون تاریخ، روغتیا او د پرمختګ لاره په پام کې نیولو سره مناسب تعقیبي لاره ټاکي.

هفتېنۍ تمرین

په دې اوونۍ کې یو «د ودې د لیدلو یادداشت» جوړ کړئ. په درې بېلابېلو ورځو کې، لس دقیقې بېغمه د ماشوم ترڅنګ اوسئ او یوه صحنه ثبت کړئ: هغه څه وویل یا وکړل، کوم احساس یې وښود او تاسو څنګه ځواب ورکړئ. د هرې مشاهدې وروسته، د راتلونکې اوونۍ لپاره یو کوچنی ګام وټاکئ؛ مثلاً هره شپه یوه لنډه کیسه، پنځه دقیقې پر نوبت لوبه، یا په ښوونځي ته د تګ پر لاره ارامه خبرې. داسې ګام غوره کړئ چې د کورنۍ د وخت او توان سره سمون ولري.

د اوونۍ په پای کې، د «ایا د بل ماشوم څخه مخکې دی؟» پر ځای پوښتنه وکړئ: «په دې ماشوم کې مې څه نوی ولیدل؟ کله ډېر ارام یا وړتیا درلوده؟» که اندېښنه پاتې شي، یادداشت د ښوونکي، ډاکټر یا د عامې صحت کارکوونکي سره د خبرې لپاره وساتئ. دا تمرین د ماشوم د دوامداره څار لپاره نه دی؛ موخه داده چې ګرمه حضور، دقیق مشاهده او په وخت مرسته د کورنۍ عادت وګرځي.

د دې فصل سرچینې

دریيم فصل

مينه، پاملرنه او رواني خونديتوب

مينه؛ د ودې اړتيا، نه انعام

مينه د ماشوم لپاره يواځې نازول يا خو خوږې کلمې ويل نه دي؛ دا د پرله‌پسې تجربه ده چې ليدل کېدل، آرام کېدل او منل کېدل پکې شامل وي. هغه ماشوم چې کله په ويريدو، ستريا، تېروتنې يا خوشحالۍ کې يو باوري لوی ومومي، ورو ورو زده کوي چې د هغه احساسات برداشت کېدونکي دي او د مرستې غوښتلو لاره شته. دا تجربه دا معنی نه لري چې هيڅ درد به ورنرسېږي يا تل به آرام وي. مطلب دا دی چې په سختو ورځو کې هم هغه اړيکه لري چې بېرته پرې تکيه کولای شي.

مینه باید د اطاعت یا ښه نمرې سره تړلې نه وي. جمله «که ښه ماشوم وې، زه به ستا سره مینه ولرم» ممکن ماشوم ته دا برداشت ورکړي چې د هغه ځای په کورنۍ کې په بې‌خطای تړلی دی. غوره دا ده چې ناسم چلند د ماشوم له ارزښت څخه بېل وګڼو: «زه تا خوښوم؛ خو وهل منل کېدونکی نه دی. اوس به مرسته درسره کوم چې ارام شې او وروسته به تاوان پوره کړو.» دا لاره هم حدونه لري او هم د اصلاح په لحظه کې اړیکه ساتي.

خوندي ترون؛ ژوندي اړیکه، نه ثابت تقدیر

خوندي ترون دا معنی لري چې ماشوم د یو یا څو مراقبینو سره منطقي تمه پیدا کوي چې په ډېرو وختونو کې به د هغه اړتیا او پیام لېدلی شي او د جلاوالي یا فشار وروسته بیا وصل کېدلای شي. ځواب‌ورکوونکي او متقابل تعاملونه، لکه د ماشوم په کتو، اشاره، لوبه، غږ یا ژړا ته ځواب ورکول، د دماغي ترونونو په وده او د ارتباطي او ټولنیزو مهارتونو په بنسټ کې مرسته کوي 1. دا اړیکه د پرله‌پسې موجودیت، ډېرې پېښې یا بې‌اشتباه والد څخه نه جوړېږي؛ د پاملرنې کیفیت، نسبي ثبات او ترمیم کول د تېروتنې وروسته مهم دي.

نو له دې امله باید د ترون څخه وړاندوینه جوړه نکړو. یوه فشارناکه ورځ، د کار له امله جلاوالی یا څو ځل بې‌حوصلګي د ماشوم راتلونکی ټاکنه نه کوي؛ لکه څنګه چې یوازې مینه ټولې د ودې ستونزې حل نه‌کوي. کله چې مور یا پلار توند خبرې کړې وي، کولی شي د ارامېدو وروسته ووایي: «زۀ خپل غږ لوړ کړ او ښایي ته وېرېدلې وې. مسؤلیت یې زما دی؛ بل ځل به زه وقف وکړم. اوس هم ستا سره یم.» دا ترمیم ماشوم ته ښکاره کوي چې اړیکه له ناهماهنګۍ وروسته بېرته خوندي کېدای شي.

د ماشوم اړتیا ته ځواب ویل (د نووزاد غبرګون)

د نووزاد ژړا پیغام دی، نه دستکاری. کله نا کله پدې کې لوږه، درد، خیسوالی، تودوخه یا یخوالی، ستړیا، د غیږ اړتیا یا ناروغي وي او کله ځینې وخت والد لامل ژر نه پېژني. ځوابورکوونکې اوسېدل دا معنی نه لري چې هر ځل بشپړ ګمان وشي؛ یعنې په ارامي سره وګورو، نښو ته پاملرنه وکړو او که لومړی لاره کار ونکړه، بل نرمه لاره وازمویو. د سترګو تماس، په آرامه ویل «ستا غږ مې واورېد»، خوندي غیږ، د شیدو یا مناسب خوراک ورکول او کم شور چاپېریال، واړه خو مهم ځوابونه دي.

د نووزاد لپاره کولی شئ یوه ساده ترتیب ولرئ: لومړی د خوندیتوب او بدني اړتیاوو معاینه وکړئ، بیا په غیږ یا غږ سره آرام کړئ، او که ژړا غیرعادي، شدید یا د ناروغۍ نښو سره وي د ډاکټر یا صحي مرکز څخه لارښوونه وغواړئ. په داسې کورنۍ کې چې یو کس له کور څخه بهر کار کوي، بل مراقب کولی شي د ماشوم نښې او د خوب او خوراک وختونه لنډ یادداشت کړي تر څو د پاملرنې سپارل اسان شي. ځوابورکوونکې پاملرنه هم د لومړنیو زدهکړو فرصت او هم د مراقب سلامتۍ او هوساینې پر ځای نیسي [3]. د خوب یا ارامیدو لپاره مرسته غوښتل د مینې کموالی نه دی؛ دا د ځوابویلو یوه برخه ده.

نمونې تعلیمي: مریم، د شپږ میاشتو ماشوم مور، د ماښام شاوخوا د پرلهپسې ژړا څخه ستړې کېږي او وایي: «بیا یې پیل کړ!» هغې تم شي، ماشوم په خوندي ځای کې کېږدي، څو ساهونه اخلي او د خوربندې په مرسته د پوشک، د خونې تودوخه او لوږه معاینه کوي. بیا ماشوم په غیږ کې نیسي او په نرم غږ وایي: «پوهیږم چې ته ستړی

يې؛ زه دلته يم.» که دا نمونه تکرار شي او اندېښنه پاتې وي، هغه د صحي کارکوونکي يا ډاکټر څخه د بدني لاملونو په هکله پوښتنه کوي، نه دا چې ژړا د ماشوم بدرفتاري وګڼي.

ځانګړی وخت: هغه پاملرنه چې ماشوم يې احساس کړي

ماشوم د دې لپاره اوږده يا ګران ساعتونو ته اړتيا نلري چې ځان مهم احساس کړي. لس تر پنځلس دقيقې بې‌حواسي پاملرنه، په ډېرو ورځو کې له موبايل، د کور کار او نصيحت سره يوځای موجوديت څخه اغېزناک کېدای شي. د ورو ماشومانو لپاره، د هغوی په لوبه پسې تګ او د هغه څه تشريح کول چې کوي کافي دي: «ته خپله قلعه لوړه کړې؛ وينم چې غواړې دا ټوټه پورته وي.» د ښوونځي ماشوم لپاره، د کور په لارې، د چای پر مهال يا ګډ کار کې خبرې کولی شي د اړيکې وخت وي.

دا وخت د پوښتنې او دوامداره روزنې ځای نه دی. مور او پلار کولی شي وپوښتي: «نن ستا کومه برخه اسانه وه او کومه برخه سخته؟» او پرېږدي چې چوپتيا هم برخه ولري. په کمزېرمو کورنيو کې، تر دوکان پورې قدم وهل، سبزي پاکول، د برق د پرې کېدو په تياريکۍ کې قصه ويل يا آسمان ته کتل بې‌لګښته کارونه دي. مهمه داده چې ماشوم پوه شي په دې څو دقيقه کې د پاملرنې لپاره اړتيا نشته چې ناروغ شي، شور ماشور وکړي يا استثنايي کار وکړي.

غوږ نیول؛ د حل کولو څخه مخکې

فعاله غوږ نیول دا معنی لري چې د نصیحت لپاره په تېزۍ کېدلو پر ځای، لومړی د ماشوم د تجربه معنا درک کړو. که ماشوم ووايي «ښوونکی/ښوونکې زما سره مینه نه لري»، اړتیا نشته چې فوراً حکم ورکړو چې داسې نه ده یا ښوونکی ملامت وبولو. کولی شو ووایو: «ښايي نن ځان بېځایه احساس کړې؛ څه وشول چې دا فکر دې وکړ؟» د احساس بیا ویلو هر ډول برداشتونه تایید نهکوي؛ خو ښکاره کوي چې د هغه احساس اورېدلو ځای شته.

د اورېدو وروسته، لنډې پوښتنې ماشوم ته د انتخاب حق ورکوي: «غواړې یواځې غوږ شم یا له یو ځایه حل وغواړو؟» د کوچنیو ماشومانو لپاره، ساده نومول ګټور دي: «داسې ښکاري چې د نوبت له ختمېدو نا امید شوې.» که ماشوم خبرې نه کوي، پرې مهکاږئ؛ یوه ګډه کړنه لکه نقاشي کول، توپ لوبول یا لوښي مینځل کولی شي د خبرې لاره خلاصه کړي. والدین هم کولی شي ووايي: «هر کله چې چمتو شې، بېرته ستا خبرې ته راګرځو.»

فرضي او ګډه نمونه د ورځنې حالت څخه: حمید، نه کلن، له ښوونځي وروسته خپل کیسه غورځوي او وايي نور ټولګی ته نه ځي. پلار یې لومړی غواړي ووايي «دغه ټول درسونه اړین دي»، خو ترې سره کېني او پوښتنه کوي: «نن کوم څه دې دومره درونډ کړل؟» حمید تشریح کوي چې دوه ټولګیوال په ده د لهجې له امله وخندل؛ پلار وايي: «دوهمخه کېدل درد لري او تا ګناه نه ده.» د حمید د غوښتنې وروسته، د هغه سره تمرین کوي چې سبا څه جمله ووايي او که پېښه تکرار شوه، څنګه د باوري ښوونکي سره خبرې وکړي.

په جلاوالي او د بېړنيو ورځو کې امنيت

د جلاوالي په وختونو کې مينه او خواشيني بېلابېل بڼې لري او په بېلابېلو عمرونو کې ماشومانو کې مختلف ډولونه ښايي ولري او دا کولی شي د معنیدار ترړون نښه وي، نه لازماً د روزنې خرابوالی 2. هغه څه چې امنيت جوړوي، پټېدل يا مبهمې ژمنې نه دي؛ بلکې چمتوالی، لنډ او مهربانه خداحافظي، او په هغه وخت کې بېرته راښکاره کېدل دي چې موږ ورته ويلي وي. وخت د ماشوم په ژبه تشريح کړئ: «د چاشت او حويلي د لوبې وروسته راځم»، نه يوازې «ژر به راستون شم.» يو کوچنی دستمال، د کورنۍ انځور يا يوه تلپاتې جمله د خداحافظۍ په توګه کولی شي د کور او ښوونځي يا د خپلوان کور ترمنځ ساده پله وي.

په بحرانونو کې لکه ناروغي، د کور بدلول، سوګمنۍ يا ناامني، ماشوم تر هر څه زيات ساده او رښتين معلومات ته اړتيا لري. ووايئ: «نن پلان بدل شوی؛ زه او خاله ستا پالنه کوو او د شپې لپاره مو د خوب ځای لرو.» د هغو جزياتو ويلو څخه ډډه وکړئ چې ماشوم د پوهېدو وړ نه دی، خو احساس يې کم ونه ګڼئ. د خوړو، خوب، قصې يا د يوه پېژندل شوي کس سره تماس په ګډه په ګډه ورځ کې يوه کوچنۍ نظم عطا کوي چې بدن او ذهن ته د وړاندوينې وړتيا پيغام ورکوي.

نمونې تعليمي: سارا، څلور کلنه، د ماشومستان په لومړۍ هفته کې هر سهار له مور سره نښتي وي. مور له مخکې له ښوونکې سره توافق کوي چې سارا به تر د ټولګی دروازې پورې وړي، يوه لنډه غيږ او يوه هميشه جمله وواييي: «د نيمروز خوب وروسته به درسره تر دروازې ناست وم.» مور په پټه تښتېدنه نه کوي او د ژړا اورېدو وروسته بېرته د ليدو لپاره بېرته نه راستونېږي؛ ځکه اضافي تګ راتګ د جلاوالي موده اوږدوي.

هغه هره ورځ په هغه وخت رارسېږي چې ژمنه شوې وه او په ماښام کې له سارا پوښتنه کوي چې د جلاوالي کومه برخه سخته وه او کومه برخه د ورځې ښې وه؛ لنډه جلاوالي تمرين او يوه ثابت مراسم کولی شي سازګاري آسانه کړي 2.

د بدن حریم او د مرستې غوښتلو لاره

د بدن درناوی له ورځنیو کارونو څخه شروع کېږي. د ښکلولو، غېږ نیولو، عکس اخیستلو یا ویل «لاړشه میلمنو ته سلام ووایه» څخه مخکې د ماشوم انتخاب ویپوښتئ او بدیل وړاندیز کړئ: لاس ښورول، سلام ویل یا د والد ترڅنګ ولاړ پاتې کېدل. ماشوم حق لري چې د خپل بدن په اړه «نه» ووايي، حتی د یو مینه‌داره خپلوان په وړاندې؛ سره له دې، مور او پلار مسؤلیت د هغه د حفظ الصحې او خوندیتوب دی او کله چې اړتیا وي لکه د ډاکټر معاینه، دلیل په ساده توګه تشریح کوي او تر امکان پورې د ماشوم رضا او همکارۍ غواړي.

په روښانه او د عمر سره سم کلمو کې ماشوم ته وښایئ هغه برخې د بدن چې د لاندې جامې لاندې دي، خصوصي دي؛ هیڅ څوک باید پرته له صحي یا پالنیز دلیل دا برخې ونه‌ویني یا ونه‌نږدي. په پالنه یا معاینه کې هم لوی باید علت تشریح کړي او په درناوي چلند وکړي 4. ماشوم ته ووایئ چې خوښونکي پټوالی، لکه د زوکړې ډالۍ، له هغې پټوالي سره توپیر لري چې هغه وېرولی، خپه یا ناراموي؛ داسې پټوالی باید یوه باوري لوی ته ووایې شي. د دوه یا درې باوري لویو نومونه یوځای تمرین کړئ؛ لکه مور او پلار، ښوونکی یا باوري خپلوان، او واضح کړئ چې که لومړی کس ونه اوري، نو باید بیا بل کس ته ووايي.

که ماشوم یو څه اندېښمن کوونکي خبره وکړه، په ارام پاتې شئ، غوږ شئ او وواياست: «ښه کار دې وکړ چې وويل؛ ستا ګناه نده؛ زه د تا د خونديتوب لپاره مرسته اخلم.» اوږده پلټنه، داسې ژمنې چې نشئ کولی پټ وساتئ، یا سملاسي مخامخ کول د بل کس سره د ماشوم د مخامخېدو لپاره مناسب نه دی. بېړنۍ خطرې د عاجلو خدماتو یا محلي ماشوم ملاتړ ادارو سره اړيکې ته اړتيا لري؛ په نورو حالتونو کې، د ډاکټر، مشاور یا د ماشوم د ساتنې باوري مرجع څخه لارښوونه وغواړئ. دغه خبرې ماشوم ته وېرې نه‌ورکوي، بلکې یوه ژبه جوړوي تر څو په اړتيا کې يواځې پاتې نشي.

مهرباني په حدونو سره

ماشوم د مينې په سبب لوس نه کېږي؛ خو کله چې تمې مبهمې وي، امتيازونه بې‌حده ورکول کېږي یا زيان‌رسان چلند بې‌جواب پاته کېږي، نو ماشوم مغشوش کېږي. مهربانه حد معنی لري لنډه قاعده، ساده علت او ترلې او غيرتشددي پايله. د بېلګې په توګه: «ته کولی شې عصبي شې، خو نشې کولی له پښو سره ووهې. که پښې د وهلو لپاره وکارېدې، لوبه ودريږي او زه ستا ترخنګ پاتې کېږم تر څو ارام شو.» د خوراک، خوب یا مينې څخه محروموول یا تحقير کول د دې حدودو برخه نه ده.

شرطي مينه هغه وخت رامنځ ته کېږي چې اصلي پاملرنه يوازې د برياليتوب، چوپتيا یا اطاعت وروسته راشي. پر ځای يې کوښښ، رښتينولي او د اړيکې ته راستنېدل ولمانځئ: «ته ويلې ګلدان يې ماته کړې؛ حقيقت ويل ډېر زړورانه کار و. اوس سره پاکوو.» ماشوم هم د خپل عمل مسؤليت قبلوي او هم له دې نه وېرېږي چې د يوې تېروتنې په سبب به د کورنۍ مينه له لاسه ورکړي. د تنکي ځوان لپاره هم همدا اصل پلي کېږي؛ حدود، خبرې او روښانه پايله کولی شي هم‌مهاله له مناسبې څارنې سره د تګ راتګ او تکنالوژۍ په اړه تطبيق شي.

مراقب هم پناه ته اړتیا لري

ستړیا، مالي اندېښنې، یوازېتوب، ناروغي او کمي خوب د غوږ نیولو او ځواب‌ورکولو توان کموي؛ دا ستونزه د مراقب بې‌مینې توب نښه نه ده. د پرورش ورکوونکي لارښود د مراقب د هوساینې ملاتړ د ځواب‌ورکړې، امنیت او زده‌کړو فرصتونو ترڅنګ ځای پر ځای کوي 3. کورنۍ کولی شي یوه کوچنۍ نقشه جوړه کړي: د فشار په وخت کې څوک دې پنځلس دقیقې ماشوم په خوندي ځای ساتي، کوم ګاونډی یا خپلوان سره اړیکه نیسو، او چېرته کولی شو صحي یا رواني مشوره ترلاسه کړو. حتی یو ځل استراحت، د ماښام د کار ویش یا روښانه ویل «اوس مرسته ته اړتیا لرم» د قهر د چاودنې مخه نیسي.

که د مراقب خپګان یا اضطراب دوامداره وي، قهر له کنټرول څخه وتلی وي، یا د ځان یا د ماشوم ته د زیان رسولو فکر پیدا شي، ماشوم د یوه باوري لوي سره پرېږدئ او سمدستي د عاجلو خدماتو، ډاکټر یا مشاور مرسته ترلاسه کړئ. که ماشوم د څو اوونیو د تدریجي جلاوالي وروسته لاهم ډېر ښه سازګار نه وي یا ویره یې د ورځني ژوند مخه ونیولې وي، د ماشوم ډاکټر سره خبرې ګټورې دي 2. دا فصل د تشخیص یا درملنې ځای نه دی؛ مرسته غوښتل یوه مسؤلانه او مهربانه کړنه ده.

اوونیز تمرین

د دې اوونۍ لپاره له هر ماشوم سره یو لنډ «قرار د پاملرنې» جوړ کړئ؛ د هغه وخت او شکل د ماشوم د عمر او د کورنۍ حالت سره سمون ورکړئ. د اوو ورځو لپاره، په شوني توګه هره ورځ په هماغه وخت، لس دقیقې بې‌موبایل او بې‌نصیحت د ماشوم

ترخنګ اوسئ او پرېږدئ چې هغه لوبه، قصه، قدم وهل یا خبرې انتخاب کړي. د هرې نوبت په پای کې د هغه د احساس یا هڅې یوه جمله بېرته انعکاس کړئ؛ لکه «وګورم چې نن سره له خپګان، بیا هم هڅه وکړه.»

د اوونۍ تر پای وروسته، دوه دقیقې ځان ته یادښت وکړئ: کوم وخت ماشوم ته اسانه و، کله زما پام شړل شوی و، او راتلونکې اوونۍ کومه کوچنۍ مرسته ته اړتیا لرم. یو وار هم د بدن حریم جمله او د باورې لویو نومونه په داسې مهال تمرین کړئ چې په ارامه وي، نه د وېرنې یا سزا وروسته. د تمرین هدف بشپړتیا نه ده؛ موخه دا ده چې ماشوم څو ځلې تجربه کړي چې پیغام یې اورېدل شوی، حدود روښانه دي او د کورنۍ اړیکه د تېروتنې له مخې له منځه نه ځي.

د دې فصل سرچینې

ځلورم فصل

له ماشومانو سره د خبرو او اورېدو هنر

اړیکه له کلمو مخکې جوړېږي

د ماشوم سره خبرې کول یوازې حکم رسول یا ځواب غوښتل نه دي؛ دا هغه لاره ده چې ماشوم پرې پوهیږي چې ایا هغه لېدلی، اورېدلی او درناوی ورته شوی که نه. یو کم‌عمر ماشوم کېدای شي د کتو، اشاره، ژړا، نږدې کېدو یا لنډ غږ له لارې خپله خبره وکړي. کله چې لوی د هغه نښه ویني او په مناسب مخ، کلمه یا کړنه ځواب ورکوي، نو وړې وړې متقابلې تبادلې جوړېږي. دا متقابل ځوابونه د پیلني ژبې او ټولنیزو مهارتونو بنسټ جوړوي، او د هغه څه نومول چې ماشوم یېویني، کوي یا احساس کوي، د کلمې او تجربې ترمنځ تړاو ته مرسته کوي. 1

د دې څپرکي هدف دا نه دی چې ماشوم «ښه ځواب‌ورکوونکی» جوړ کړو. هدف دا دی چې داسې د خبرو فضا جوړه شي چې ماشوم پکې په امنیت سره خپل فکر، اړتیا، خوښي، غوسه او تېروتنې څرګندې کړي او په عین حال کې د کورنۍ حدود درک کړي. په بوختو او کم‌وسایلو لرونکو کورنیو کې هم خبرې اترې ځانګړې قیمتي لوبې یا ځانګړې ارامه کوټه ته اړتیا نه لري؛ د کالیو اغوستلو، پخولو، تګ یا د خوب مخکې څو دقیقې حقیقي حضور کول د پیل لپاره کافي دي.

ژبه د ماشوم د پوهې سره مناسب کړئ

د عمر-مناسبې ژبې مطلب دا دی چې جمله د ماشوم د پوهې او توجه اندازه ولري، نه دا چې له موږ سره ماشومانه یا توهین‌آمیزه وویلې شي. له نوی زیږیدلي او کوچني ماشوم سره روښانه کلمې د موجودو شیانو سره وترېږئ: «بوټونه راوړې»، «اوبه یخې دي»، «د موټر غږ واورېدې». د ویلو وروسته لنډه وقفه ماشوم ته وخت ورکوي چې وکتل، غږ وکړل، اشاره یا ځواب ورکړي. په دې عمر کې په ورځنیو چارو کې طبیعي تکرار د پرله‌پسې درس ورکولو په پرتله ګټور او خوږ دی.

د درې تر پنځه کلن ماشوم سره جمله یو قدم له هغه څه چې هغه وایي لوړه کړئ. که ووایي «توپ ولوېد»، ځواب یې داسې واورئ: «هو، سرې توپ له زینې څخه ولوېده؛ اوس چېرته ولاړه شي؟» ښوونځي ته تلونکی ماشوم ته د علت تشریح، دقیقې کلمې او د روایت ورکولو فرصت پکار دی: «ستا په نظر کوم شي ښوونځي کې دغه موضوع ستونزه کړله؟» نوجوان هم مستحق دی چې په درنښت او جدي ډول ورسره خبرې وشي؛ پر ځای د وینا کولو، د هغه نظر وغواړئ او د هغه د لنډ ځانته پاتې کېدو حق درنښت کړئ.

ډېرې خبرې کله چې وي اورېدل ستونزمن کوي. په هر نوبت کې یو پیغام او وقفه، د سترګو یا اندېښمن ماشوم لپاره د اوږدې تشریح په پرتله مرسته کوونکې وي. ماشومان په مزاج او د اړیکې په سبک کې توپیر لري؛ خپله ژبه د ماشوم نښو ته نږدې کړئ.

ګډ پام: یو شی په ګډه لیدل

ګډ پام مطلب دا دی چې ماشوم او لوی په لنډ وخت کې یوه شی، پېښه یا یو کار ځارو او د کتلو، اشاره، حرکت یا کلمې له لارې یوه شي چې بل اړخ هم هماغه ځارنه کوي. دا مهارت اړتیا نه لري چې د ماشوم په آزموینې جوړ شي. د دوډۍ اخیستلو پر مهال د تنور له بخار څخه اشاره کول او ویل «وګوره بخار پورته ځي» او بیا د ماشوم د نظر یا غبرګون انتظار کول کافي دي. په کور کې هم یوه پیاله، جراب، د ونې پاڼه یا د کتاب یو مخ کافي دی.

د دې جوړولو لپاره درې ساده ګامونو ته پام وکړئ:

- لومړی د ماشوم د خوښې تعقیب وکړئ، نه دا چې په زوره یې له هغه څه څخه واړوئ چې خوښوي.
- بیا هغه شی په یوه کلمه یا لنډې جملې نوم کړئ او پرې اشاره وکړئ.
- بیا وقف وکړئ او د ماشوم ځواب—که کتنه وي، حرکت وي یا کلمه—په راتلونکې نوبت بدل کړئ: «اه، ته پیشو ولیدلې؛ د هغې لکۍ لړزېږي.»

نمونه تعلیمي: د سهار چتک ناستې. مور غواړي دوه کلن ماشوم ژر چمتو کړي، خو ماشوم په دوامداره توګه تر فلزي قاشوغې سره تلیزي. د «بس کړه، ناوخته کېږي» ویلو په ځای، مور څو ثانیې ناستې او وایي: «تق‌تق د قاشوغې واورېدې! قاشوغه په

پیالې ولګېده.» ماشوم بیا ووهله او مور زیاته کړه: «پورته شو. اوس قاشوغه دې دلته زړدو او دوډۍ خورو.» دې سره هغې د ماشوم علاقه وښوده او په لنډ او روښانه ډول سرحد ورکړ؛ بیا د سهار د ناشتې کار دوام ومونده.

فعال اورېدل، نه یوازې د ځواب لپاره چمتو کېدل

فعال اورېدل معنی دا لري چې که ممکن وي کار ودروئ، ټیلیفون په خوا کې کېږدئ، د ماشوم په کچه ناست شئ او د مخ او غږ غوږ ونیسئ. د اورېدو نښه یوازې «هو» ویل نه دي؛ د ماشوم خبره په لنډ ډول انعکاس کړئ تر څو ووایي چې تاسو د هغه مطلب درک کړی دی. د والدینو معتبره لارښوونه هم بشپړ توجه، د خبرو انعکاس او د هیجاناتو نومول د فعال اورېدنې برخې بولي. 2

بېلګه: ماشوم وایي «زه نور ښوونځي ته نه ځم.» د «دې ډول خبرې څه دي، باید ولاړې شي» په شتابي ځواب کېدای شي خبرې وتړي. د غوږ نیونکي ځواب داسې دی: «لکه چې نن ښوونځي ته تلل ستا لپاره ډېر دروند دي. څه پېښه شوه؟» بیا صبر وکړئ؛ دویمه او درېیمه پوښتنه په نوبت مه را غورځوئ. د انعکاس هدف دا نه دی چې هر عمل تایید شي؛ لومړی د ماشوم تجربه وپوهېږئ او که اړتیا وي بیا د حل لاره یا حد وټاکئ.

نمونه ترکیبي او مفروضه د ورځنې حالت: جګړه وروسته له ښوونځي. سمیع اوه کلن خپل بکس غورځوي او وایي «کریم بده ده». پلار د پوښتنې کولو پر ځای ناستې او وایي: «ښکاري ډېر غوسه یې؛ له کریم سره څه پېښ شول؟» سمیع وایي چې کریم یې رنګین قلم اخیستی دی. پلار لنډیز کوي: «هغه ستا قلم بې له پوښتنې واخیست او

ته احساس وکړ چې ستا حق نادیده ونیول شو.» بیا پوښتنه کوي: «غواړې یوازې زه واورم یا سره فکر وکړو چې سبا څه ووایې؟» دا کوچنی انتخاب ماشوم ته ښوونه کوي چې د هغه خبره ارزښت لري، په داسې حال کې چې د بکس غورځول لا هم د بحث او اصلاح وړ عمل دی.

احساس ته نوم ورکړئ

ماشومان چې لا دقیق احساساتي کلمې نه لري، کله نا کله له ژړا، چوپتیا، چسپېدو، برید یا کناره کېدو له لارې پیغام لېږي. د احساس نومول دا دي چې په احتیاط سره خپل اټکل په وړاندیز کې وایئ: «زما فکر دی چې ته مایوس شوی یې ځکه چې ستا برج ولوېد»، نه دا چې حکم وکړئ: «ته حسد کوې.» که ماشوم ووایي «نه، زه غوصه یم»، هماغه تصحیح ومنئ: «سمه ده، ته غوسه یې.» دا کار هم عاطفي لغتونه ورکوي او هم ماشوم ته اجازه ورکوي چې خپله تجربه تعریف کړي.

احساس له کړنې جلا وساتئ. کېدای شي ووایو: «غوصه کېدل بد نه دي؛ خو ستا خور وهل روا نه دي. راځه یوه بله لاره پیدا کړو چې غوصه ووایې.» کله چې والد پخپله تند خبرې کړي، صادقه بخښنه یوه مهمه نمونه ده: «له دي چې ما په لوړ غږ خبرې کړې بخښنه غواړم. زه ستړی وم، خو حق مې نه درلود چې خپل غږ جګ کړم. بل ځل به تم او آرام به ووایم.» د امریکا د ماشومانو ډاکټرانو ټولنې لارښوونه هم د ماشوم د شخصیت تورنولو پر ځای د «زه» جملې او مشخص بخښنې د مثبتې خبرې سپارښتنه کوي. 3

په کیسه او لوبه کې هم وپوښتئ: «کوچنی ښکر کله چې د هغه ملګري د تاب نوبت واخیست، څه احساس وکړ؟» هدف دا نه دی چې یو ځانګړی ځواب ومنل شي؛ د علت او د نورو لیدلوري د لیدلو تمرین مهم دی.

لنډ، مثبت او عملي لارښوونې

طویل، مبهم یا په پرلهپسې ډول منفي لارښوونه ماشوم ګډوډوي: «داډېر بېنظمه مه اوسه، هر څه مه ګډوډوه، ولې هېڅکله غوږ نه ږدې؟» غوره دا ده چې نږدې لاړ شئ، د ماشوم نوم په نرمۍ سره ووایئ، یوه مشخصه او مثبته دنده وغواړئ: «مهرباني وکړه موټرې په بکس کې ږده.» که کار څو مرحلې ولري، هغه په کوچنیو برخو ووېشئ: «لومړی کتابونه پر مېز کېږده؛ وروسته به یو ځای جامې راټولوو.» د ترسره کولو وروسته د دقیقې هڅې لیدنه وکړئ: «تا پخپله کتابونه سم کړل؛ اوس یې پیدا کول اسانه شو.»

د بېخطره انتخابونو لپاره، دوې ریښتینې انتخابونه ورکړئ: «غواړې د خوب نه مخکې د غاښونو پاکولو لپاره نیلي خمیر کار کړې یا سپین؟» انتخاب د حدود سپارنه نه ردوي. ارام لحن او محدوده تکرار د تهدید او توهین په پرتله په درناوي اغېزمن دي. که ماشوم مقاومت وکړ، حد په لنډه توګه تکرار کړئ او خبرې د شدید غوسې پر وخت اوږدې مه کوئ.

نمونه تعلیمي: کمپیوټر بندول. لس کلنه لور څو یادونې وروسته هم لوبه نه پرېږدي او مور وایي: «ته تل سرغړی کوې.» لور چوپېږي او بحث تودېږي. مور یو لحظه تم کوي او جمله اصلاح کوي: «زه اندېښمنه یم چې د خوب وخت لږ شي. اوس لوبه بند کړه او

کمپیوټر مېز ته کېږده؛ که مرسته ته اړتیا وي، ووېلئ.» د ترسره کېدو وروسته پوښتنه کوي: «سبا کوم یادونه ستا لپاره غوره ده؛ پنځه دقیقې مخکې یا د صفحې ساعت؟» دا خبرې هم مسؤلیت غواړي او هم ماشوم د حل په شریکولو کې برخه اخلي.

خلاصې پوښتنې او خبرې اترې، نه پلټنه

خلاصه پوښتنه داسې کوتاه ځواب (هو/نه) نه غواړي او ماشوم ته اجازه ورکوي چې خپل پیل ځای وټاکي. پر ځای د «نن په ښوونځي کې ښه و؟» ووایئ: «نن د ښوونځي کومه برخه په ذهنت کې ډېره پاتې ده؟» پر ځای د «ولې دا کار دې وکړ؟» چې کله نا کله تور ته ورته بوی ورکوي، وپوښتئ: «د دفتر د پاره د کاغذ ماتولو نه مخکې څه پېښ شول؟» په هر حال، که خلاصه پوښتنې پرته له وقفې په پرله‌پسې ډول وشي، لکه پلټنه کېږي.

د دوه‌طرفه خبرو لپاره، والد هم لږ څه له خپل تجربه په د ماشوم د عمر په اندازه شریک کړي: «نن په کار کې یوه تېروتنه مې وکړه او له همکار مې مرسته وغوښتله.» بیا ماشوم حق لري چې څه و نه وایي، موضوع بدله کړي یا وروسته بیرته ورشي. د ماښام ډوډۍ پر مهال یا په چکر کې د هر کس لپاره یوه نوبت کافي ده؛ هدف راپور اخیستل نه دی. انعکاسي اورېدل پر پوهېدلو ټینګار کوي مخکې له دې چې ځواب ورکړل شي او کولی شي ماشوم ته وښيي چې د هغه نظر د اورېدلو وړ ارزښت لري. 3

کله چې موضوع جدي وي، لومړی مناسب وخت وټاکئ: «وینم چې ستړی یې. آیا د چای نه وروسته څه دقیقې د ښوونځي ټیلیفون په اړه خبرې وکړو؟» د اورېدلو وروسته هغه څه چې تاسو یوه شوي راټول کړئ او له ماشوم وپوښتئ چې ایا سم

درک کړي. بیا یوازې یو راتلونکی ګام جوړ کړئ، لکه د ښوونکي سره خبرې، د ملګري تاوان جبران یا د یو محترمانه جملې تمرین. دا ترتیب خبرې له محکمې څخه همکاره حل ته نږدې کوي.

که مور او پلار تېروتنه وکړه، خبرې ترمیم کړئ

هیڅ مور او پلار تل صبور نه وي. د کار فشار، مالي اندېښنې، ناروغي یا د کور ګډوډي کیدای شي غږ ته تېزوالی ورکړي یا اورېدل کمزوري کړي؛ دا ستونزې کورنۍ بد یا ناتوان نه ګرځوي. هغه څه چې اړیکه روزي، له تېروتنې وروسته بیرته تګ دی. ساده ترمیم دري برخې لري: د خپل عمل یادونه، د هغه اغېز منل پرته له «خو» څخه، او د راتلونکي ګام ټاکل.

وایئ: «کله چې ما ستا خبره قطع کړه، کېدای شي داسې احساس کړې چې زما لپاره مهم نه یې. بخښنه غواړم. اوس غواړم له سره در و اورم.» له ماشوم مه غواړئ چې سمدستي وبخښي یا ارام شي. که د والد تېروتنه له مناسب امر سره یو ځای وه، دواړه ته پاملرنه وکړئ: «دا چې ته خپل ورور ووهلې سم نه وو، او زما د غږ جګول هم سم نه وو. موږ دواړه ښایو یوه ښه لاره تمرین کړو.» دا دول ژبه مسؤلیت پرته له شرمولو زده کوي.

دوه‌ژبني ماشوم او د خبرو ستونزمنه ماشوم

دوه‌ژبنی ماشوم اړتیا نه لري چې په هره ژبه مساوي لغتونه ولري. کېدای شي د کور لغاتونه په یوه ژبه ښه وي او د ښوونځي لغاتونه په بله ژبه، یا په یوه جمله کې د دواړو ژبو ټکي وکاروي. دا تبادله د طبیعي ودې برخه کېدای شي او پخپله د ګډوډۍ نښه نه ده. لغاتونه او مفاهیم د ژبو تر منځ وېشل کېږي؛ نو د ماشوم ټولې وړتیاوې په نظر کې نیول مهم دي، نه یوازې یوه ژبه. 4

په کور کې هغه ژبه وکاروئ چې پکې تاسو تود، دقیق او طبیعي اړیکه لرئ. کیسې، سندرې، د خپلوانو سره خبرې اترې او د ورځنیو کارونو نومول په کورنۍ ژبه د کورنۍ تړاو او د ژبې زده کړې فرصت ساتي. د ماشوم «مرستې» لپاره د کورنۍ ژبه بندول اړین نه دي؛ ځوژبني کېدل پخپله د ژبې ځنډ سبب نه ګرځي او په هره ژبه کې یو ځواکمن ژبنی الګوریتم د بلې ژبې د جوړښت په بنسټیزولو کې مرسته کوي. 4

مهم توپیر دا دی چې دوه‌ژبنیتوب یو ژبنی توپیر دی، نه یو تشخیص. د ژبې د ځنډ یا ستونزې معنا دا نه ده چې ماشوم دوه ژبې اوري؛ که په دواړو ژبو او په مختلفو موقعیتونو کې د پوهېدلو، اظهار یا روښانه خبرو کې ستونزې دوام لري، نو باید بېل ډول ارزونه وشي. عادلانه ارزونه د کور او ښوونځي د ژبو تاریخچه، مشاهده او د ماشوم د ټولو ژبو د ژبې نمونې په نظر کې نیسي؛ یوازې د یوه ژبه ټیسټ په یواځېتوب کافي نه دی. 4

څه وخت باید له متخصص سره مشوره وکړو

دا څېړکی د تشخیص یا درملنې ځای نه دی. سره له دې، که ماشوم یو ورتیا چې لرله له لاسه ورکړي، په غږونو یا خبرو ته ډېره لږه غبرګون وښیي، د کور یا ښوونځي سره د هغه د اړیکې ستونزه دوام ولري، یا تاسو او ښوونکی د هغه د پوهېدلو او اظهار په اړه ګډه اندېښنه ولرئ، نو د ماشوم ډاکټر یا د خبرو او ژبې متخصص سره مشوره وکړئ. د دوه‌ژبني ماشوم په اړه له پیل څخه څرګنده کړئ چې په کور او ښوونځي کې کومې ژبې اوري او له کومو کسانو سره؛ که ممکن وي، ارزونه باید د ماشوم په ټولو ژبو کې شامله وي. 4

دا مراجعه د ماشوم لیبل کولو معنی نه لري، بلکې دا د دې فرصت دی چې د هغه د اړیکې لاره ښه وپېژنئ او مناسب ملاتړ ترلاسه کړئ. د هغۀ لپاره مه انتظار کېږئ چې ماشوم یوازې د کورنۍ ژبې پرېښودلو سره «سالم» شي. په همدغه حال کې چې مرستې پسې ځئ، ساده کارونه هم دوام ورکړئ: په لوبو کې نوبت‌نیونه، شیان او احساسات نومول، کیسې ویلو، د ځواب لپاره وقفه او د غیرخبري اړیکو دولونو منل. د لوی ځواب‌ورکولو ورتیا حتی د لږو امکاناتو په کېدای شي په ورځنیو کورنیو چارو کې جریان ومومي.

اوونیز تمرین

دغه اوونۍ هره ورځ یوه لس دقیقې موده وټاکئ؛ کېدای شي د خوړو، قدم وهلو، لوښو مینځلو یا د خوب مخکې وي. ټیلیفون دې په خوا کې کېښودل شي او ماشوم ته دې اجازه ورکړل شي چې موضوع یا شی انتخاب کړي. لومړی دوه دقیقې یوازې

وګورئ او واورئ؛ بیا یو ځل د هغه عمل یا احساس نوم کړئ او یوه خلاصه پوښتنه وکړئ. د ځواب وروسته، د خپل نظر ویلو مخکې، د یوې جملې په وسیله انعکاس ورکړئ: «ما دا درک کړه چې...» یا «ښکاري تا...».

د هرې ورځې په پای کې یوازې یو لنډ یادداشت د ځان لپاره ولیکئ: ماشوم کومه نښه وښوده، ما څه وویل، او آیا زما پوښتنه خبرې پراخه کړې یا یې بنده کړې. یوه ورځ قصداً یوه عادي لارښوونه په یوه لنډه او مثبته جمله واړوئ. که تېروتنه مو وکړه، هماغه ورځ په مشخصه جمله سره ترمیم وکړئ؛ د ترمیم تمرین د زده کړې مهمه برخه ده. د اوونۍ په پای کې، پر ماشوم د ارزونې پر ځای له خپل ځان وپوښتئ: «کله زما حضور د هغه لپاره اسانه و او د راتلونکې اوونۍ لپاره کوم یو کوچنی بدلون کولی شم؟»

د دې څپرکي منابع

پنځم فصل

اخلاق، درناوی، مسؤلیت او پر ځان باور

اخلاق له کورنۍ فضا څخه پیلېږي

اخلاق د ماشوم لپاره یوازې د بایدونو فهرست نه دی؛ هغه دا په د غږ له اندازې، د اختلاف حل، رښتینولۍ او د لویانو ورځنۍ چلند کېویني. کله چې ځوک خپله تېروتنه مني، د بل کس خبره اوري او د کمزورې حق ساتنه کوي، ماشوم عملي عادلانه توب زده کوي. د اخلاقو روزنې هدف یو چوپ ماشوم جوړول نه دي؛ هدف دا دی چې هغه سم کار وپیژني او په مسؤلانه ډول چلند وکړي. دغه زده‌کړه په دوامداره توګه د اوزدې نصیحت یا سختې سزا له لارې نه بدلیږي.

ماشوم ته مینه، روښانه پوله او د تمرین فرصت پکار دی. که د کور قانون دا وي چې د غصې پر وخت سپکې خبرې نه کیږي، لوی هم باید همدغه قانون رعایت کړي؛ او د ماشوم غږ باید د لویانو په بحث کې ورک نشي. یونیسف یادونه کوي چې ماشوم له هغه څه څخه زیات زده کوي چې لویان عملي کوي نسبت هغو څه ته چې یوازې وایي، او مهربانه لارښوونه ته د ګواښ پر ځای ترجیح ورکوي 1. نو اخلاق له هغه اړیکې پیلېږي چې په کې ماشوم امنیت او د خپل چلند پایله درک کړي.

لوی، د هرې ورځې عملي نمونه

نمونه جوړول کامل والی ته اړتیا نه لري. پلار، مور، ښوونکی یا سرپرست کولی شي ووایي: «نن ستړی یم؛ پنځه دقیقې به آرام شم چې په تندۍ ځواب ورنه کړم.» داسې جمله ښیي چې غصه طبیعي ده، خو زیان رسول یا تحقیر کول حل لار نه ده. مننه، په نوبت پرېښودل، نرم خبرې کول او د نورو توپیر منل هم د تل پاتې درسونه دي.

په کم‌وسایلو کورونو کې هم اخلاقي نمونه مادي وسیلو یا لګښت ته اړتیا نلري. لوی کولی شي دوډۍ په عادلانه توګه ووېشي، له ماشوم څخه مننه وکړي او اختلاف په بې‌توپین حل کړي. که د کار فشار د تندۍ سبب شي، تشریح او بخښنه د هغه اقتدار کموي نه؛ د ترمیم لار ښیي. ماشوم باید د لوی اندېښمنۍ بار وانه خلي، خو کولی شي پوه شي چې ستړیا د بې‌درناوی دلیل نه دی.

نمونهٔ روزنیز: سمیع په بازار کې وینو چې پلار یې پاتې پیسې زیاتې اخیستي دي. پلار راګرځي او وايي: «فکر کوم اضافي پیسې مې په تېروتنې اخیستې؛ راځئ حساب بیا وګورو.» په لاره کې، سمیع پوښتي ولې له هغې پیسې مېوې نه اخیستل شوې او پلار ځواب ورکوي: «ځکه چې هغه زموږ مال نه و. سم کار تل اسان نه وي، خو باور جوړوي.» دا خبرې امانتدارۍ ته ملموس بڼه ورکوي.

رښتینولي، تېروتنه او جبران

رښتینولي هغه وخت وده کوي چې ماشوم پوه شي حقیقت ویل هغه د مینې او درناوی نه محروموي. که ماشوم یوه ګیلاس ماته کړې او پټې کړې، لومړی د ویلو امنیت جوړ کړئ: «مننه چې و یې ویل؛ راځئ سره وګورو څنګه پاک او جبران کړو.» بیا پوله وښیاست: ماتیدل پیښه ده، خو پټول یا ګناه بل ته اچول ستونزه زیاته کوي. دا طریقه چلند اصلاح کوي، پرته له دې چې ماشوم ته «دروغجن» لیبل وښودل شي؛ د شخصیت ټاپه د ښوونې پر ځای شرم رامنځته کوي 1.

جبران باید د ماشوم د عمر او توان سره سم وي، نه تحقیرونکی. کوچنی ماشوم کولی شي د لوی په مرسته ټوکر راوړي او ووايي «بخښنه غواړم»؛ ښوونځی ماشوم برخه‌ایز پاکوالي وکړي؛ ځوان د توکي د بېرته ورکولو لپاره پلان جوړ کړي. لوی باید همدا لار د خپل تېروتنې لپاره وکاروي: منل، بخښنه غوښتل، اصلاح او مخنیوی. ښه بخښنه روښانه ده: «ما په لوړ غږ درته وویل. سمه نه وه. بل ځل به وقفې وکړم.»

نمونهٔ ترکیبي او فرضي د ورځني وضعیت: مریم د خپل ټولګی د ملګرې رنګین مداد ورک کړی دی. مور یې د مداد فوري پیسې کمولو پر ځای پوښتنه کوي: «ستاسو ملګرې څه احساس لري او ته څه کولی شې؟» مریم پریکړه کوي حقیقت ووايي، په لټه کې

مرسته وکړي او که پیدا نشو، د خپل تحفې له پیسو یې یوه برخه د مداد لپاره وساتي. مور وايي: «ورکیدل تېروتنه ده؛ خو ته په رښتینولۍ او جبران سره مسؤلانه عمل وکړې.»

دوه‌طرفه درناوی، نه کورنی اطاعت

دوه‌طرفه درناوی معنا دا ده چې د ماشوم او لویانو کرامت دواړه ساتل کیږي. ماشوم حق لري د هغه موضوع په اړه چې د ژوند یې متاثر وي نظر ورکړي او لوی باید هغه واوري او جدي یې ونیسي 2. دغه حق دا معنی نه لري چې ماشوم همیشه اخرنۍ پرېکړه کوي؛ مور او پلار لا هم د روغتیا، امنیت او د کور د حدودو مسؤلیت لري. توپیر دا دی چې پرېکړه باید د تشریح او اورېدنې سره وي، نه د وېرولو او چوپولو له لارې.

کورنی بې‌پوښتنه اطاعت ماشوم ته غواړي چې بې‌پوښتنې حکمونه ومني، حتی کله چې حکم ناعادلانه یا خطرناک وي. برعکس درناوی هغه ته زده‌کړه ورکوي چې غوښتنه واوري، دلیل درک کړي او په مؤدبه توګه پوښتنه یا مخالفت وکړي. کیدای شي ووایو: «لازمه ده د تیاره کېدو مخکې کور ته راشې، ځکه ستا امنیت مهم دی؛ که بل وخت غواړې، راځئ سره پلان جوړ کړو.» ماشوم هم زده کوي ووايي: «زه موافق نه یم، خو ستا خبره اورم» یا «دا کار ما ناراضه کوي؛ بل حل لرو؟»

په فوري امنيتي وضعيت کې، لوی ممکن اړ شي چټک اقدام وکړي؛ مثلا د سړک څخه مخکې د ماشوم لاس ونیسي. له هغه وروسته، یوه لنډه تشریح درناوی بیرته راژوندي کوي: «ما لاس ونیوه ځکه خطر و، نه د شرمولو لپاره.» په عادي مسایلو کې، د

مسؤلیت تمرین لپاره دوه محدود انتخابونه ښه دي: «اول خپل کورنی کار کوې او که د پنځلسو دقیقو وروسته؟» د ماشوم اورېدنه معنی دا لري چې هغه په کورنۍ کې د احساس، فکر او د بیان حق لرونکی کس دی، نه دا چې هر غوښتنه یې ومنل شي.

مسؤلیت د عمر او توان مطابق

مسؤلیت د کوچنیو او حقیقي کارونو له لارې جوړېږي. وړوکی ماشوم کولی شي خپل اسباب په ټوکرۍ کې کېږدي، خپل جرابې پیدا کړي یا د ډوډۍ لپاره د اوبو ډکولو کې مرسته وکړي؛ ښوونځي ماشوم کولی شي خپل کتابچه چمتو کړي، مېز تیار کړي او یو ټاکلی کورنی کار په غاړه واخلي. ځوان کولی شي په پېرود کې ګډون وکړي، د خور یا ورور لنډمهالی ساتنه د لوی موجودیت سره وکړي، یا د خپل شخصي لګښتونو یوه برخه مدیریت کړي. په کور د کارونو کې ګډون د تراو، مهارت او باور وده کوي او دا فرصت باید هلک او نجلی ته یو شان وي 1.

کار د توان او وخت له مخې انتخاب کړئ او طریقه یو ځل وښایئ، نه دا چې هر ځل له سره یې وکړئ. د پیل لپاره درې روزنیز ګامونه کافي دي:

- یو روښانه او کوچنی مسؤلیت په ګډه وټاکئ.
- د هغې د ترسره کولو وخت او معیار په ساده ژبه وټاکئ.
- نتیجه وګورئ، د مشخصې هڅې مننه وکړئ او که اړتیا وي د جبران لار ګډه جوړه کړئ.

که ماشوم خپل کار هېر کړي، نرم یادونه د ټوکو یا د هغه پر ځای د کار فوري ترسره کولو څخه غوره ده. ووایئ: «قرار و چې خپل لوښي په پخلنځي کېږدې؛ اوس به کله یې کوې؟» که په پیل کې نیمګړې ترسره شوی وي، د مسؤلیت پر اخیستلو بدلولو پر ځای یوه برخه وښایاست او اجازه ورکړئ بیا کوښښ وکړي. ماشوم چې تل د خپلې کړنې له نتیجې څخه نجات ورکول کېږي، د مسؤلیت جوړولو فرصت کم مومي.

خپلواکی د اړیکې او لارښوونې سره

خپلواکي دا معنی لري چې ماشوم په تدریجي ډول هغه کارونه او انتخابونه چې د عمر سره سم دي ترسره کړي، په داسې حال کې چې پوه شي که اړتیا وي مرسته په امن ډول شتون لري. دا له ماشوم پرېښودو توپیر لري. لوی چاپېریال خوندي کوئ، مناسب انتخابونه ورکوئ او بیا لږ شاتګ کوئ ترڅو ماشوم تمرین وکړي. د شپږ څخه تر لس کلنۍ ماشومان د ورځنیو کارونو په ګډون او د هڅې فرصت څخه، حتی که کار لږ ورو یا ګډوډ وي، مهارت او باور جوړوي [1].

کله چې ماشوم وایي «زه نشم کولی»، پر ځای د هغه له کار اخیستو، مرسته مرحله‌په‌مرحله کمه کړئ. لومړی وپوښتئ «کومه برخه درته سخته ده؟»، بیا یوازې هماغه برخه وښایئ، او په پای کې له هغه وغواړئ چې بل ګام خپله وټاکي. ګټوره جمله دا ده: «زه ستا تر څنګ یم؛ لازم نه ده چې ستا پر ځای کار وکړم.» دا تګلاره د هغه ماشومان لپاره هم چې رشدي توپیر یا معلولیت لري د وسایلو، وخت او د مرستې مقدار په مناسبولو سره تطبیق کېدونکې ده؛ د نورو سره پرتله کول لازم نه دي.

نمونهٔ روزنیز: فرهاد اوه کلن هره شپه له خپلې مور څخه غواړي چې د مکتب بکس یې وتړي. مور په لومړۍ شپه یو ساده تصویري فهرست له کتاب، قلم او بوتل او د بکس ترڅنګ کېږدي. په راتلونکو شپو کې پوښتنه کوي: «ستاسو فهرست څه وايي؟» او یوازې د کار تر بشپړېدو وروسته له هغه سره ګوري. یوه ورځ د ریاضي کتاب پاتې شي؛ مور ملامت نه کوي، بلکې د راتلو وروسته وايي: «څه مرسته کوي چې سبا یې ته ځان ته یاد وسپاري؟» او فرهاد پریکړه کوي کتاب له ماښامه پر مېز کېږدي.

د ځان باور واقعبینانه جوړول

روغ او سالم د ځان باور له دې تجربې راځي چې «زه کولی شم هڅه وکړم، مرسته وغواړم، تېروتنه وکړم او ښه شوم»، نه له دې چې همېشه واورېدل شي «ته تر ټولو غوره یې». مبالغه‌یې ستاینه ممکن ماشوم د بهرني تایید ترلی کړي یا هغه له سختو کارونو واړوي، ځکه د «تل عالي» انځور د زیانمن کېدو وېرې لري. ښوونیزه وړاندیز دا دی چې هڅه، ستراتیژي، دوام او د کار واقعي اثر په دقیقه توګه ووینو: «ما ولیدل چې مسئله مو بیا ولوسته او له ښوونکي یې وپوښتل؛ همدغه کار مرسته وکړه چې ځواب پیدا کړې.» چنین فیډبیک نتیجه انکار نه کوي، خو د ماشوم ارزښت په نمره یا بریا پورې ترلی نه ګڼي.

په ناکامۍ یا ضعیفې نتیجې کې، لومړی احساس نومول او بیا د بل ګام په اړه کنجکاوی وکړئ. پر ځای د «هیڅ خبره نشته، ته نابغه یې»، کیدای شي ووایو: «وینم له دې نمرې ناراحته شوې. کومه برخه سخته وه او د بل ځل لپاره کومه مرسته غواړې؟» د هم‌صنفي یا خور یا ورور سره پرتله کول پریږدئ؛ هر ماشوم بېلابېل سرعت، علاقه

او ړتیاوې لري [1]. واقعبینانه د ځان باور دا دی چې ماشوم خپلې قوي ټکي هم وپیژني او هم پوه شي چې مهارت د تمرین، فیډبیک او کله نا کله د نورو د مرستې سره وده کوي.

د هلک او نجلۍ لپاره برابر فرصتونه

د دندو وېش او د انتخاب ازادي باید د دې ډول جملو سره محدوده نشي چې «دا کار د نجونو لپاره دی» یا «هلک باید غم ونه کړي». نجلۍ هم حق لري ساده ترمیم، ورزش او پرېکړه کول تجربه کړي او هلک هم حق لري پخلي، پالنه، مهرباني او د غم ښرګندونه تمرین کړي. یونیسف خبرداری ورکوي چې د فرصتونو تشه کولی شي له وړو څخه پیل شي او په لوبیډو سره پراخه شي او جنسیتي زیانمن نورمونه هم هلکانو او هم نجلیو ته زیان رسوي [3]. نو کورنۍ کولی شي کارونه د عمر، علاقه او توان پر بنسټ وویشي، نه د جنسیت پر اساس.

دا برابري معنی دا نه لري چې شخصیتونه مساوي کړل شي. یوه نجلۍ ممکن فوټبال خوښ نکړي او یو هلک ښایي د پخلي خوند وانخلي؛ مهمه دا ده چې د دوی انتخابونه له سپکاوي یا له مخکې ټاکل شوي منع سره مخ نشي. که قومندان یا یو هممصنفي کلیشه‌يي خبره وکړه، لوی په آرامۍ سره ځواب ویلی شي: «زموږ په کور کې هر څوک زده کوي له ځان او نورو څخه پاملرنه وکړي.» دغه جمله هم پوله ټاکي او هم خبرې جګړې ته نه اړوي.

رضایت، د بدن حریم او د «نه» ویلو حق

ماشوم باید پوه شي چې بدن یې د ده ملکیت دی او مینه جبري نه ده. له ورو کلونو څخه مخکې له غېږې یا ښکلولو مخکې پوښتل کیدی شي: «غواړې چې درغږمه یا لاس ورکړو؟» که ځواب «نه» و، نو له دې سره د وخیمې یا شرم په خندا کې ارزښت مه ورکوي. د امریکایي اطفالو اکاډمۍ وړاندیز کوي چې ماشوم باید پوه شي هغه کولی شي د ناخاپي تماس پر وړاندې، حتی د لوی کس لخوا، «نه» ووایي او دا روزنه د هغې د ودې سره تکرار او متناسب شي [4].

د رضایت روزنه یوازې د بدن پورې محدوده نه ده؛ په لوبه، د شیانو پور ورکولو، عکس اخیستنې او ډیجیټل فضا کې هم کار وځي. ماشوم ته زده‌کړه ورکړئ چې د بل له شی اخیستو یا د ملګري عکس لیږلو مخکې اجازه پوښتي او منفي ځواب ومني. هم مهاله روښانه کړئ چې د ناوړه تماس یا داسې راز پر وړاندې د "نه" حق محفوظ دی چې هغه وېرولي، ناراحت کړي یا فشار ورکړي، حتی که دا کس پېژندګلوی یا لوی وي. د خوښونکي او لنډ راز توپیر ساده ژبه کې تشریح کړئ؛ لکه د زېږېدو کلیزه تحفه چې لنډ او خوښې رازه ده، خو هغه راز چې ویره، ناراحتي یا فشار راوړي باید یوه امنې لوی ته وویاستل شي [4].

نمونهٔ ترکیبي او فرضي د ورځني وضعیت: په محفل کې، کاکا غواړي نازنین ته ښکل ورکړي او هغه شاته کېږي. مور موسکۍ کوي او وایي: «نازنین نن ښکل نه غواړي؛ کولی شي سلام وکړي یا لاس وښاکي.» وروسته په کور کې پوښتي: «راتلونکې ځل څه جمله ویل غواړې؟» نازنین تمرین کوي: «مننه، زه ښکل نه غواړم، خو سلام کوم.» مور ورته ښوونه کوي چې که څوک ټینګار وکړ، له ځایه لرې شي او مور، ښوونکي یا بل امن لوی ته ووایي؛ د ساتنې مسؤلیت هیڅکله یوازې د ماشوم په غاړه نه دی.

کله باید زیاتې مرستې وغواړو

که ماشوم په پرلپسې توګه د حقیقت ویلو څخه ډېر وېرېږي، په کور یا ښوونځي کې د تحقیر او تاوتریخوالي تجربه کوي، یا د عادي مسؤلیتونو ترسره کول ناخاپه ورته ډېر ستونزمن شوي وي، په آرامه توګه له ښوونکي، د ښوونځي مشاور یا د ماشوم ډاکټر سره خبرې ګټورې کېدی شي. په خوب، مزاج، اړیکو یا له یوه شخص څخه وتل کې ناخاپي بدلون هم د مهربانۍ او بېدغدغه پاملرنې مستحق دی. که ماشوم د ناخاپي تماس، ګواښ، دروند ځورونې یا وېرونکي راز خبره وکړي، لومړی په آرامۍ سره ووایئ «زه درته باور لرم؛ قصور ستا نه دی؛ مننه چې و مو ویل» او د هغه د ساتنې لپاره له مناسبې محلي خدماتو مرسته وغواړئ. دا فصل د تشخیص یا درملنې ځای نه دی، خو هیڅ ماشوم باید د خپلې اندېښنې د څرګندولو له امله ملامت نه شي.

اوونیز تمرین

په دې اوونۍ کې یو کورنی «قرارداد د درناوي او مسؤلیت» جوړ کړئ. په یوه آرام وخت کې، هر غړی د کور یوه لویه چلند غوره کړي چې غواړي نمونه وي؛ د بېلګې په توګه، د تندۍ وروسته مشخص بخښنه غوښتل یا پرته له مداخلې اورېدل. بیا له ماشوم سره یو وړوکی، حقیقي او د هغه د عمر مناسب مسؤلیت وټاکئ او د هغه د ترسره کولو په اړه دوه منل شوي انتخابونه ورکړئ — د وخت یا طریقې په اړه. د هرې ورځې په پای کې یوازې پنځه دقیقې وپوښتئ: «څه ښه ترسره شول؟ چېرته مرسته یا جبران ته اړتیا وه؟»

په هماغه خبرو کې د رضایت تمرین وکړئ: له ماشوم څخه وپوښتئ ایا بغل کول، لاس ورکول یا فاصله ساتل ښه بولي او د هغه ځواب په درناوي ومنئ. همدارنګه له هغه وپوښتئ چې دوه امن لویان یې څوک دي او یادونه وکړئ چې د اندېښنې خبره هیڅکله مجازات نه ده. د دې تمرین هدف په اووه ورځو کې بشپړوالی نه دی؛ هدف دا دی چې ماشوم ووینې درناوی، مسؤلیت، رښتینولي او د «نه» ویلو حق د کورنۍ په عادي چلند کې ژوندی دي. راتلونکې اوونۍ د مسؤلیت یا د تمرین جمله د ماشوم په نظر یو څه بدله کړئ.

د دې فصل سرچینې

شپږم فصل

اغېزمنه هڅونه او د چلند سمون

له ماشوم په اړه له قضاوت څخه تر چلند لیدلو پورې

د چلند اصلاح د ژبې یوه کوچنۍ بدلون څخه پیلېږي: پر ځای د دې چې ووایو «سرسخت/لجوج دی» یا «بې‌نظم دی»، هغه څه تشریح کړئ چې ولې لیدلي مو دي. «وروسته له دې چې د توکو راټولولو وخت وویل شو، درې دقیقې یې اسباب په ځمکه پرېښودل» یو لیدل کېدونکی، اورېدونکی یا شمېرېدونکی چلند دی؛ خو «بې‌اعتنایي و» زموږ تفسیر دی. دا توپیر والد یا ښوونکي سره مرسته کوي چې داسې هدف وټاکي

چې ماشوم يې پوهېدای شي او تمرين پرې کولی شي. روښانه هدف: «د لوبې وروسته، درې ټوکي په سېندو کې کېږدي» يا «له دې مخکې چې د خورې شی واخلې، اجازه واخلي».

ليدل کېدونکی چلند بايد کوچنی، مثبت او د ماشوم ورتيا سره مناسب وي. «ارام اوسې» د ماشوم لپاره مبهم دی، خو «د کور د خبرو په آرام غږ خبرې وکړه» روښانه انځور وړاندې کوي. کله چې هدف ډېر لوی وي، هم ماشوم ژر مايوسېږي او هم لوی سړی يوازې تېروتنېويني. دا تعليمي وړانديز د فوری بدلون ژمنه نه کوي؛ ارامه تکرار او د تمرين فرصت د پرله‌پسې امرونو پر ځای ګټور دی.

مخکېنی حالت، چلند او پايله وپېژنئ

د يو چلند د نمونوي پوهېدو لپاره درې لنډې برخې په نظر کې ونيسئ: مخکينی حالت، يعنې هغه څه چې سم د چلند مخکې پېښ شول؛ خودِ چلند؛ او پايله، يعنې هغه څه چې سمدستي وروسته وشول. د بېلګې په توګه مخکينی حالت کېدای شي د ښوونځي وروسته ستړيا او د کورنۍ دنده غوښتنه وي، چلند د قلم پورته غورځول وي، او پايله اوږده خبرې يا د دندې د مېز څخه لرې کېدل وي. دا يادداشت دا هدف نه لري چې ماشوم ملامت کړي يا والد قاضي وګرځي؛ يوازې ښيي چې په زنجير کې کوم ځای کې عملي مرسته کېدای شي. چلند کله نا کله د يوه پيغام رسولو لاره وي، او د لوی سړي توجه وروسته له هغه کولی شي د تکرار احتمال بدل کړي. 2

دوه یا درې ورځې، یوه موقعیت په لنډ ډول ثبت کړئ: وخت، مخکینی حالت، د ماشوم چلند او د لوی سړي غبرګون. بیا وپوښتئ: آیا ماشوم وزې، ستړی یا په فشار کې و؟ آیا غوښتنه مبهمه یا سخته وه؟ آیا محدود انتخاب لکه «ایا لومړی د ښوونځي جامې بدلې کوې یا لومړی اوبه څښې؟» مرسته کولی شي؟ دا پوښتنې د مخکیني حالت ښه جوړولو او د غوره غبرګون ښوونې لپاره لاره برابروي.

مشخص او سمدستي ستاینه

اغېزمن ستاینه په دقیق ډول نوم وایی کوم کار خوښ شوی او هر څومره چې ممکنه وي په هماغه وخت کې ویل کېږي. د «ښه کار» ویل ګرم دی، خو «وګورم ته مخکې له لارې تېرېدو زما لاس ونیول؛ دا کار خوندي و» ماشوم ته دا ورښیي چې کوم څه باید بیا وکړي. معتبرې لارښوونې هم د نومول شوې ستاینې او د چلند ته نېږدې مثبتې پایلې د وړ چلند د روښانه کولو لپاره سپارښتنه کوي. 1

ستاینه باید هڅه هم ووینې، نه یوازې بشپړ نتیجه. کېدای شي ووایې: «ته دوه پوښتنې په حوصلې سره حل کړې او کله چې ستونزه دې لرله مرسته غوښتې.» داسې جمله ماشوم د مهارت او ستراتیژۍ سره تړلې ساتي، نه د «هوښیار» یا «ښه» لیبل سره. که ماشوم د بغلېدو خوښ نه وي، د تایید اشاره، موسک ه یا د یو ګډ فعالیت د انتخاب اجازه دې ځای ونیسي.

لنډمهاله انعام، نه رشوت

انعام د یوې نوې عادت جوړولو لپاره مؤقت وسیله ده، نه د کور د ټولو همکارۍ محور. مخکې له پیل، چلند، وخت او انعام روښانه کړئ: «هره ورځ چې د ماښام له خوا غاښونه ومینځه، یو نښه به زدو؛ د درېیو نښو وروسته به نن شپه کیسه ته ته اختیار

ورکوي.» توجه، له مور یا پلار سره لس دقیقې لوبه، کیسه یا په پخلنځي کې مرسته اکثره وخت د شیانو اخیستلو په پرتله کم لګښت لري. ټولنیز او سمدستي انعام د ورو ماشومانو لپاره معنا لري. 1

رشوت هغه وخت منځته راځي کله چې په منځ کې د چیغې او ژړا یا د ناامن چلند وروسته ویل شي: «که اوس ښه یې، زه به درته شیریني واخلم.» په دغه حالت کې، ماشوم ممکن زده کړي چې د فشار زیاتول د غوښتنې ترلاسه کولو لاره ده. په بدل کې، د انعام برنامه باید مخکې له مخکې د یوه ممکنه چلند لپاره او د پای ته رسیدو معلوم وخت سره طرحه شي. د مهارت په زورېدلو سره، ښې لزې کړئ او ستاینه او د ورټیا احساس وساتئ؛ هغه انعام چې ماشوم ترلاسه کړی د راتلونکي تېروتنې له امله بیرته نه اخیستل کېږي. 1

منطقي او مناسب پایله

منطقي پایله دا معنی لري چې د لوی سړي ځواب له هماغه چلند سره تړلی وي، لنډ او مناسب وي او په ارامۍ سره اجرا شي. که د لوبې موټر وغورځول شي، هغه موټر د لنډې مودې لپاره د لوبې څخه جلا کېږي؛ که دوه ماشومان د یوې وسیلې پر سر جګړه کوي، هماغه وسیله تر دې حده چې د وار اخیستلو لپاره تیار شي لري ساتل کېږي. ویل «که بیا غورځوې، موټر به تر ماښام وروسته لرې شي» د نا تړلې ګواښ لکه د خپلوانو لیدنې لغوه کول په پرتله روښانه دی. پایله باید هماغه وخت او د یوې لنډې تشریح سره اجرا شي تر څو د چلند او پایلې اړیکه د ماشوم لپاره روښانه شي. 2

دا سرحد نه دی چې ماشوم سپکاوی یا پرېښودل شي. داسې جمله لکه «پوهیږم چې ته غوسه یې؛ زه نه پرېږدم چې ووهې. لاسونه خپل خوا ته وساته، بیا به سره یو بل بدیل لاره ومومو» هم امنیت ساتي او هم احساس انکار نه کوي. خواړه، اوبه، خوب، دوا، صحي پاملرنه، مینه او امنیت لومړني اړتیاوې دي او هېڅکله باید د چلند پایله وګرځول نشي؛ امریکایي اکاډمۍ د ماشومانو طب هم هغه شیان چې ماشوم واقعاً ورته اړتیا لري اخیستل ردوي. 3 که د کور هر لوی سړی د ممکنه حده پورې پایله په یو شان عملي کړي، ماشوم د بېلابېلو غبرګونونو ازمولو او اټکل کولو څخه لرې کېږي.

محدود او خوندي له پامه غورځول

محدود پلان شوی له پامه غورځول یوازې د هغو جزئي او بې‌خطر چلندونو لپاره دی چې څرګنده توګه د توجه ترلاسه کولو لپاره شوي وي؛ لکه د «نه» په ځواب کې لنډ غرغره یا د انتظار په حال کې اداکري کول. دا دا معنی نه لري چې والد له خونې ووځي یا اړیکه پرې کړي. والد نژدې او مراقب پاته کېږي، اوږده بحث او اوږده کتل کموي، او هر کله چې د ارام آواز یا درناوی غوښتنه ووینې، مثبت توجه ورکوي. دا طریقه یوازې هغه وخت قابل تطبیق ده چې ماشوم د ښې چارې لپاره بسنه او دوامداره توجه ترلاسه کوي. 3

په وهل، ښکلولو، د سرک ته نژدې خطر، خطرناکه شیان خرابول، شدید ویره، درد یا د ماشوم حقیقي اړتیاوو لپاره هېڅکله له پامه غورځول و نه کارول شي؛ لومړی امنیت تامین کړئ او بیا د بدیل مهارت تمرین ورکړئ. د نوي زیږېدلي ماشوم ژړا هم «د لاس وهنې لپاره چلند» نه دی. ژړا د ارامولو او پاملرنې اړتیا رسوي او کیدای شي له وږیا،

لندې پتلون، سترېا، نامناسبې تودوخې یا ډېر تحرک سره تړاو ولري. 4 نوی زیږېدلی وګورئ او د غیږې، ارامې خبرې یا نرم حرکت سره یې ارام کړئ؛ هېڅکله یې په تندۍ سره مه وخوځوئ. 4

د بدیل مهارت عملي تمرین

«مه وهه» ویل لازمي حد دی، خو یوازې یې نه وایي چې کله غوسه شي څه وکړي. د نسبتاً ارامېدو وروسته، یو لنډ بدیل غبرګون انتخاب کړئ: «بس»، «دا زما وار دی»، «مرسته غواړم»، لاسونه د بدن تر څنګ کېښودل، یا د لوی سړي سره په ارامه ځای ته تګ. لومړی لوی سړی الګو ښکاره کوي، بیا د ماشوم سره رول لوبوي او په واقعي موقعیت کې لنډ یادونه کوي. د ژړا یا عصبانیت تر بلې کچې پورې وخت د امنیت او اراموللو لپاره دی، نه د مفصل درس لپاره.

د صف کې بېقراره کېدونکي ماشوم لپاره بدیل مهارت کېدای شي د یوې وړې شی ساتل، د پنځو شیانو شمېرل یا د والد تر څنګ درېدل وي. د ښوونځي زده کوونکي لپاره، ممکنه جمله «زه مغشوش شوم، مهرباني وکړه بیا ووایه» یا د دندې وېش په لس دقیقو کار او یوه لنډه وقفې ویش وي. هر ځل یوازې یو مهارت انتخابول د تمرین فرصت لوړوي. کله چې ماشوم حتی د مهارت یوه برخه هم عملي کړي، هغه هم مشخص ستاینه وکړئ: «پر ځای د کتاب کشولو، ویې ویل چې زما وار دی؛ همداسې لاره تعقیب کړه.»

د ورځني حالت درې تعليمي بېلګې

بېلګه تعليمي لومړۍ: د اسبابو راټولول

پنځه کلن ماشوم د لوبې وروسته، د «ټول شيان راټول کړه» اورېدلو په وخت کې بوټ واچت او وېې ويل «نه کوم.» والد په خپلو يادښتونو کې ويني چې دا صحنه عموماً سم د خوراک مخکې او کله چې ماشوم وزي وي پېښېږي. بلې ورځې، د لوبې د ختمېدو له پنځو دقيقو مخکې وايي: «کله چې د ټيليفون زنګ ووهې، لومړی مکعبونه به په سېندو کې کېږدو؛ غواړې شنه سېندو واخلې که سور؟» د درې مکعبونو ايښودو وروسته سمدلاسه وايي: «ته درې مکعبونه په سېندو کې کېښودل او پيل يې پوهېدل.»

که ماشوم بيا بوټ واچت، والد بوټ په ارامۍ سره تر څنګ کېږدي او وايي: «بوټ د غورځولو لپاره نه دی؛ تر ماښامه به څنګ کې پاتې شي. اوس راځئ درې مکعبونه سره راټولو.» بيا کار ته په کوچنيو ګامونو بيا راګرځي او د پای ته رسېدو وروسته، يوه نښه په پاڼه کې نغاري. دا تعليمي بېلګه ښيي چې پايله له چلند سره تړلې ده، خو له ماشوم څخه د ماښامه، مينې يا استراحت وخت نه اخېستل کېږي. وروسته له څو ورځو، نښه لږوي او هماغه مشخصه ستاينه ساتي.

بېلګه تعليمي دويمه: د خورې څخه وسيله کشول

دوه خورې اوه او نه کلنې د رنګ قلمونو پر سر جګړه کوي او وړوکې خور قلم له خورې راښکوه. لوی سړي په لومړي ګام کې لاسونه جلا کوي او قلمونه څو دقيقې لپاره تر څنګ ايښي: «زه اجازه نه ورکوم چې يو بل وکاږئ. قلمونه به تر هغه وخته

مېز کې پاتې وي څو دواړه د وار اخیستلو لپاره تیار شئ.» د ارامېدنې وروسته، هر دواړه ته فرصت ورکوي چې ووايي څه غوښتل، پرته له دې چې یو ته د «تل بدکار» نوم ورکړي. دا بېلګه د ورځنۍ حالت ترکیبي او مفروضوي نمونه ده چې د ستونزې د حل ښوونه کوي.

لوی سړی بدیله جمله تمرینوي: «کله چې کارت ختم شو، زه د نیلي رنګ غوښتونکی یم» او یو ساده ټایمر یا تر لس پورې شمېرنه د نوبت لپاره ټاکي. کله چې وړوکې خور دا جمله وايي، ځواب ورکول کېږي: «ته په خبرو غوښتې؛ اوس ته نوبت اخلې.» که بیا کش کړي، هماغه قلمونه د هماغه لنډ وخت لپاره ځنډول کېږي، نه دا چې ماشوم له ماښامه یا د کورنۍ لیدنې محروم شي. خبرې وروسته کېدای شي داسې پای ته ورسیږي: «غوسه جواز لري؛ خو د وسیلې کشول نه. بل ځل کومه جمله به وایې؟»

بېلګه تعلیمي دریمه: د ښوونځي وروسته کورنۍ دنده او چیغې

لس کلن زده کوونکی هرکله له ښوونځي راځي او سمدستي کورنۍ دنده ویني، چیغې کوي او کتاب بندوي. والد د دې پر ځای چې د سستۍ په اړه قضاوت وکړي، مخکینۍ حالت بدلوي: اوبه یا یو سطحي خوراک، لس دقیقې استراحت او بیا د دوو مضمونونو تر منځ انتخاب. روښانه توافق داسې دی: «ته پنځلس دقیقې کار کوې، پنځه دقیقې وقفې لرې؛ که مرسته وغواړې ووایه کومه برخه تا ته سخته ده.» د پنځلس دقیقو په پای کې، والد وایي: «د سختۍ سره سره، ته پنځه پوښتنې جاري وساتلې او مشخص مرسته دې غوښتې.»

که ماشوم کتاب چا ته وغورځوي، لومړیتوب د امنیت دی: کتاب د لاسرسی څخه لرې کېږي او لوی سړی په ټیټ غږ وايي: «کتاب نه غورځول کېږي. کله چې لاسونه او غږ ارام شول، بیرته راستنېږو او له یو پوښتنې څخه به پیل وکړو.» دا لنډه پایله له هماغه وسیلې او چلند سره تړلې ده او د بیرته راستنېدو لاره هم ښيي. که چیغې، غم، درد یا د دندې په ترسره کولو کې مسلسل ناتواني دوام ومومي، له ښوونکي یا ډاکټر سره خبرې کولی شي روښانه کړي چې آیا د زدکړې فشار، خوب، بینايي ستونزه، زده کړه یا بل څه د ارزونې اړتیا لري.

د عمر، وړتیا او د کورنۍ حالت توپیر

د نوی زیږېدلي او کوچني ماشوم لپاره، خوندي چاپېریال او بېرته لارښوونه د اوږده ځان-تنظیم انتظار څخه مهم دي. دوه کلن ماشوم کېدای شي په مرسته اسباب په سپنډو کې کېږدي، خو لس دقیقې انتظار نه شي زغملای. د مکتب مخکې ماشوم لپاره محدود انتخاب، تصویر یا د نښو پاڼه ګټوره ده. د ښوونځي ماشوم کولی شي د کور د قاعدې په جوړولو کې برخه واخلي، او تنکی ځوان د مسؤلیتونو سره تړلې امتیازونو په اړه خبرې کولی شي؛ احترام او مینه په ټولو عمرونو کې ثابت پاتې کېږي.

کم‌وسایل کورنۍ د انعام اخیستو ته اړتیا نه لري. د کیسې انتخاب، لنډې قدم وهل، په پخولو کې مرسته یا د والد سره ځانګړی وخت انعام کېدای شي. د پراختیايي توپیر، معلولیت، مزمن درد یا د اړیکې ستونزو لرونکي ماشوم لپاره هدف کوچنی کړئ او د بیان طریقه ساده کړئ؛ چلند د ماشوم د بدوالي نښه مه ګڼئ. که چلند ناڅاپه بدل شوی، ځان یا بل ته زیان رسیږي، یا د کورنۍ فشار د هغوی له وسې بهر وي، له ډاکټر، ښوونځي مشاور یا مناسب متخصص څخه مرسته پوښتل هوښیار کار دی؛ دا کتاب د تشخیص یا درملنې ځای نه دی.

ساده ثبت او بیا خبرې

د پرمختګ ثبت اوږده دفتر ته اړتیا نلري. په یوه کاغذ باندې یوازې د یوه چلند نوم، د اوونۍ ورځې او درې نښې ولیکئ: «سرته ورسیده»، «په مرسته سرته ورسیده»، او «نن ستونزمن و». ورسره د مخکینې حالت په اړه یوه کلمه ولیکئ، لکه «ستړی» یا «میلمن». د اوونۍ په پای کې د تېروتنو د پوښتنې پر ځای، د ماشوم سره وګورئ: «ته په درې ورځو کې وکولای شې مخکې له دې چې څه واخلې اجازه وغواړې؛ کومه مرسته ستا لپاره ګټوره وه؟»

دا پاڼه د شرمولو یا د خور او ورورونو د پرتله کولو لپاره نه ده. که پرمختګ لږ و، هدف کوچنی کړئ یا فرمان روښانه کړئ، نه دا چې انعام زیات یا ګواښ زیات کړئ. والد او ښوونکی کولی شي د دوه ګډو جملو سره لکه «لاسونه خوندي» او «مرسته غواړم» اړیکه یو شان وساتي. د څو ورځو ژړا یا بې‌قراري ثبتول هم د ډاکټر سره د خبرو لپاره ګټور دي، په ځانګړې توګه که ژړا دوامداره یا غیر معمولي وي. 4

اونیز تمرین

په دې اوونۍ کې یوازې یو لیدل کېدونکی چلند وټاکئ؛ د بېلګې په ډول «د لوبې وروسته، درې اسباب په سېندو کې کېږدي». د دې معمول مخکینې حالتونه دوه ورځې ثبت کړئ او یوه مخنیوی مرستندویه چاره لکه د پنځه دقیقو خبرتیا زیات کړئ. هر ځل چې ماشوم چلند ترسره کړ، سمدستي مشخصه ستاینه وکړئ او که اړتیا وه یوه ساده نښه ورکړئ. که ناسم چلند وشو، منطقي او لنډه پایله په ارامۍ سره عملي کړئ؛ بیا بدیل مهارت بیا وښایئ.

د اوونۍ په پای کې، د ماشوم سره پانه وګورئ او یوه پوښتنه وکړئ: «کوم څه د دې کار کولو اسانه کړی؟» که ماشوم لاهم د مرستې اړتیا ولري، هدف په کوچنۍ ګام واړوئ، نه دا چې هغه ته سرزنش ورکړئ. د نوی زیزېدلي ماشوم لپاره د ژړا، درد، وېره یا اړتیا په صورت کې هېڅ ډول له پامه غورځول نه پلي کړئ؛ خواب ورکول او د اړتیا ارزونه لومړی کار دی. هدف د تمرین جوړول دی، یو خوندور او تکرارېدونکی مهارت، نه د فوري اطاعت ترلاسه کول.

د دې فصل سرچینې

اووم فصل

له ضد، قهر او ژړا سره مناسب چلند

د کړنې ترشا، اړتیا او د ودې پر حال مهارت

«سرکش» د ماشوم نوم نه دی؛ دا هغه وصف دی چې سترې لوی د ماشوم د کړنې لپاره کاروي. پښې وهل، «نه» ویل یا ژړا کول کیدای شي د خپلواکۍ غوښتنه، ستوماني، د اړتیا د ویلو ناتواني یا د بدلون ویره وښايي. هر غوښتنه د منلو وړ نه ده، خو پر ځای د دې چې د ماشوم شخصیت سره جنګ وشي، د هغه څرګندې کړنې او مهارتونه وینو چې لاهم مرستې ته اړتیا لري.

غوسه حتمي احساس دی، خو وهل، سپکاوی، ماتوول او تاوان رسول د دې احساس د ښودلو خوندي لارې نه دي. د مور، پلار یا ښوونکي دنده داده چې په یوه وخت کې دوه پیغامونه روښانه وساتي: «ستاسو احساس وینم» او «زه اجازه نه ورکوم چې تاسو دا کار وکړې». ماشوم د دغو ثابتو پیغامونو د اوریدو سره ورو ورو زده کوي چې اړیکه د غوسې په وخت هم پاتېږي، خو سرحد هم نه بدلیږي. دا یو تعلیمي وړاندیز دی، نه د فوري آرامېدو وعده.

همتنظیمی؛ د ځان کنټرول ته د رسیدو پله

همتنظیمی معنی لري چې یو باوري لوی له ارام موجودیت، غږ، کتل، لفظونو او مناسبې جوړښت سره ماشوم سره مرسته کوي څو له تودې جذبې څخه راکښته شي. ماشوم، په ځانګړي ډول په لومړیو کلونو کې، لا توان نلري چې هرې موجې غوسې یا ناامیدي په خپل سر مدیریت کړي. لوی لومړی خپله غبرګون تنظیموي، بیا د ماشوم احساس وینی او مناسب ځواب غوره کوي. د دې تودې او ځواب ویونکې اړیکې پرلهپسې تمرین کول د ځان-تنظیمي اساس جوړولی شي لکه د احساس پېژندل، تم کول، د مسئلې حل او صبر. 1

همتنظیمی د چیغو او فریاد پر وړاندې تسلیمېدل نه دي. که لوی هر غوښتنه ومني، محدودیت روښانه پاتې نه کېږي؛ که په چیغو یا ګواښ سره ځواب ورکړي، ماشوم یوازې پاتې کېږي او زده کړه نه کوي. ټیټ غږ او لنډه جمله خپله پیغام دی. مخکې له ځواب ویلو درې ژورې ساه واخلئ یا د بل باوري لوی څخه مرسته وغواړئ.

د نوپا ماشوم غوسه او د نجونې/نوجوان غوسه يو شان نه دي

په يو تر درې کلن ماشوم کې شور او چغې د وده يو عادي برخه ده؛ ژبه، صبر او د تکانې کنټرول لا محدود دی. هغه لږو کليمو، وړو انتخابونو او نږدې موجوديت ته اړتيا لري. اوږده جمله يا د «ولې دې دا کار وکړ؟» پوښتنه په شديد ژړا کې ذهني بار زياتوي. په دې عمر کې غوره ده داسې ووايو: «ډېر خوښ وې چې بهر وی، اوس د تلو وخت دی. غواړې ته خپل بوټان پاتې کړې که زه مرسته وکړم؟» 2

نوجوان هم ممکن دروازه وتړوي يا چيغه ووهي، خو د حريم د درناوي، د سرحد دليل او د حل په برخه کې د ګډون اړتيا يې زياته وي. وپوښتئ: «اوس د خبرو لپاره چمتو يې که له لسو دقيقو وروسته درته راشم؟» د تګ راتګ، ټکنالوژي يا د تکليف د پرېښوولو په اړه مخکې له مخکې موافقه د ناخاپي امر پر ځای منصفانه ده.

د نوزاد ژړا له دې الګو سره مه ګډوئ. نوزاد نه سرکشي کوي او نه بايد يوازې د درس ورکولو لپاره پرېښودل شي. د هغه ژړا د خوړو، وچ ډايپر، خوب، تماس، تودوخې يا د ناروغۍ نښې ښودلی شي. لومړۍ بنسټيزې اړتياوې وڅېړئ او د خوندي غېږنې، نرم غږ او ملايم حرکت سره ځواب ورکړئ. 4

د چونګو له لوړتیا مخکې مخنیوی

ډېرې شخړې د ستونزمنو وختونو پېژندنې سره کمېږي. درې ورځې ولیکئ چې غوسه کله لوړه شوه، مخکې له هغې څه پېښ شوي او خوب او خوراک څنګه و. ښايي ومومئ چې له ښوونځي وروسته، د ماښام له ډوډۍ مخکې یا د کمپیوټر د بندېدو پر وخت د ماشوم زغم کم وي. لوږه او ستوماني مشهور محرکونه دي؛ اوبه، ساده خواړه او د خوب یا چرت ساتنه د کم لګښت مخنیوی دي. 2

مخکې له مخکې خبرول هم د ماشوم په ذهني درناوي کې مرسته ده. پنځه یا لس دقیقې مخکې ووایئ: «پنځه دقیقې نور به لوبه وي؛ د زنګ وروسته لاسونه مینځو.» د کم عمر ماشوم لپاره د ګوتو شمارل، یوه لنډه سندره یا د بوټانو ښودل ګټور دي. د نوجوان لپاره له مخکې پیغام یا د وخت په اړه موافقه د وروستي شیبې شخړې احتمال راکموي. د سهار، له ښوونځي څخه راتګ او خوب لپاره تکراري روالونه په ځانګړې ډول په بوخت کور کې د اوږدو تشریحونو پر ځای اغېزمن وي.

ارام «نه» او محدود انتخاب

یو روښانه او درناوی «نه» د ماشوم د احساس کولو حق ته نفی نه دی. ووایئ: «زه پوهېږم چې دا لوبه غواړې؛ نن د هغه اخیستل په پلان کې نشته.» هماغه ځواب پرته له اوږده بحث څخه تکرار کړئ. که ځواب واقعاً «نه» وي، نو له ژړا وروسته یې په «هو» مه بدلوئ. که ستاسو پریکړه بدله شوه، په رښتیني ډول ووایئ چې دا د برنامې د بیا ارزونې له امله ده، نه د ژړا له امله.

محدود انتخاب امن واک ورکوي، نه قانون ماتولو اجازه. دوه انتخابونه باید دواړه د لوی لپاره قبوله وي: «غواړې له آبي کمیس سره لاړې که شنه؟»؛ نه «غواړې ښوونځي ته لاړې که نه؟» د غوسې په وخت کې یوازې یو انتخاب ورکړئ او څو ثانیې انتظار وکړئ. که ماشوم انتخاب ونه کړ، لوی په آرامۍ سره وایي: «ځرنګه چې ته انتخاب ونه کړ، زه آبي کمیس انتخابوم او مرسته درسره کوم چې واغوندې.» دا سزا نه ده؛ دا د ورځینې ارتیا د پرمخ بیولو یوه لاره ده چې د وړاندوینې وړ حد لري.

د سزا پرته خوندي حد

خوندي حد هغه کړنه ده چې لوی د ماشوم او نورو د ساتنې لپاره کوي، نه د ویریدو یا شرمولو لپاره. د وهل په حالت کې لومړی فاصله جوړ کړئ: هغه ماشوم چې بل ته زیان رسوي بیایئ لرې، ماتېدونکي یا تیز شیان له لاسرسي وباسئ، او د وتلو په لاره کې د بدن په سمه موقع کې ودرېږئ. ووایئ: «زه اجازه نه ورکوم چې ووهې. زه دلته یم. کله چې لاسونه خوندي شول، مرسته درسره کوم.» د وهل، چیچلو، په سرک دوېزلو، شیان غورځولو یا د زیان تهدید ته پام نکړل مناسب نه دي؛ خوندیتوب لومړی دی. 2

بدني سزا، سپکاوی، ګواښ، ویریدل یا د خوراک، خوب، مینې او پاملرنې څخه محروموول په دې کتاب کې ځای نه لري. د ښوونې، اطاعت یا د ژړا د ختمولو لپاره فزیکي مهار کول هیڅکله حل نه دی. چاپېریال خوندي کړئ، فاصله جوړ کړئ او د بل لوی څخه مرسته وغواړئ. که د دې کارونو سره هم بیړنی خطر کنټرول نشي، د خپل ځایي عاجلو خدماتو څخه مرسته وغواړئ.

د غوسې لپاره لنډ الګوریتم

په اوج کې د هدف مسئله حل کول نه دي؛ هدف د خطر او جذبې شدت راکمول دي. دا ترتیب د خپل غږ سره تمرین کړئ:

1. مکث وکړئ: اوږې ښکته کړئ او درې ژورې ساه واخلئ. که ستاسو غوسه لوړه وي، ځای مو د بل باوري لوی سره بدل کړئ.
2. نږدې پاتې شئ خو فشار مه راوړئ: په هغه فاصله کې ودریږئ چې ماشوم یې مني او په ټیټ غږ ووایئ: «زه شاوخوا یم.» نوزاد په مناسب او خوندي ځای کې کیږدئ، نه په ناامنه ځای کې پریږدئ.
3. احساس او حد نوموئ: «ته غوسه یې ځکه چې ستا نوبت خلاص شو. وهل خوندي نه دي.» له اوږدو ویناګانو او ډېرو پوښتنو تېره شئ.
4. یو ارام کوونکی لاره وړاندیز کړئ: اوبه، څو ساهونه په ګډه، په ارامه کونجه کې کښېنول، لنډ قدم وهل یا بالښت کلکول کیدای شي وړاندیز وي، نه جبري اقدام. د نوجوان لپاره وپوښتئ: «فاصله غواړې که غواړې زه نږدې پاتې شم؟»
5. د شدت د کمېدو وروسته، انتخاب یا خبرې بیرته ور وګرځوئ: «اوس چمتو یې چې ته خپل بوټان واچوې که مرسته غواړې؟» که لا هم چمتو نه وي، لږ نور وخت ورکړئ.

فزیکي تماس یوازې هغه وخت مرسته کوونکی دی چې ماشوم ورته اړتیا وښیي یا معمولا له هغه ارام شي. د غږ ټیټول او د لاسونو نرمښت د جبري بخښنې غوښتنې څخه مهم دي. ماشوم په اوج غوسې کې درس نه اوري. دغه ګامونه د لوی د مکث، د احساس تایید او مناسب خواب سره همغږې دي. 1

د ارامېدو وروسته خبرې

د ارامېدو وروسته خبرې لنډې او بې له اوږدې پلټنې پیل کړئ: «کله چې وویل شو کمپیوټر بند شي، په بدنه کې دې څه احساس وکړ؟» د کم عمر ماشوم لپاره دوه انتخابونه ورکړئ. بیا کړنه له هویت څخه جلا کړئ: «ته بد نه یې؛ د کنټرول غورځول خطرناک و.»

یو مهارت د راتلونکې لپاره وټاکئ: ماشوم ښایي ووایي «دوې دقیقې نور غواړم» او نوجوان ښایي د لس دقیقې خبرداری وړاندیز کړي. که زیان شوی وي، مناسب ترمیم زده کړئ؛ مثلاً د شیانو ترتیب یا د خور په پوښتنه چې څه ده هغه څه ښه کوي. ریښتینی بخښنه د پوهېدنې او چمتووالي وروسته راځي.

د ورځنې ژوند درې تعلیمي بېلګې

تعلیمي بېلګه لومړی: بازار او نوې ماشوم

دا د ورځنې حالاتو یوه ترکیبي او فرضي بېلګه ده. مور په بازار کې خپل دوه کلن ماشوم ته وایي چې نن پیراو د شیریني نه اخلي. ماشوم په ځمکه کښېنی او پښې وهې. مور پوهېږي چې د ورځنې چرت وخت تېر شوی؛ له دې امله د «ښه ماشوم» په اړه بحث نه پیلوي. د اخیستلو موټر کوچنی په ښنګ کې ایږدي او وایی: «شیریني نن نه. ډېر خپه شوې. غواړې زما لاس نیسې که تر ښنګ کښېنم؟»

ماشوم ژړا ته دوام ورکوي. مور د «نه» ځواب بدلوي نه او وايي: «کله چې تيار شوې، منه په کڅوړه کې کېږده يا اوبه اوچت کړه.» په کور کې، د خوراک او استراحت وروسته، يادوي: «خپه شوې وې؛ لاس دې ونيو او موږ روان شو.» هدف، سرحد ساتل، خونديتوب او په يوه ستونزمنه ورځ کې اړيکه برقراروول دي.

تعليمي بېلګه دويم: د ښوونځي وروسته غوسه

دا تعليمي بېلګه د اته کلن ماشوم لپاره ده. هغه د ښوونځي څخه وروسته بکس ځمکې ته غورځوي او چيغه کوي. پلار پر ځای د چيغې ځواب، بکس څنګ ته غورځوي او وايي: «سخت ورځ درلوده. بکس نه بايد وغورځول شي. لومړی اوبه او نان؛ بيا لس دقيقې استراحت او لږ کار.» هغه سمدستي معذرت نه غواړي.

د خوراک وروسته، ماشوم وايي چې په ټولګی کې يې غلطي ځواب ورکړ او شرميدلی دی. موافقه کوي چې بل ځل اول به ووايي «پنځه دقيقې وخت غواړم» او بيا به دوه پوښتنې حل کړي. پلار سبا د رسيدو مخکې يادونه کوي: «اوبه او نان، لس دقيقې وقف، بيا دوه پوښتنې.» دا کار د پيل کولو کې مرسته کوي، نه د دندې څخه تښتېدو لپاره.

تعليمي بېلګه دريم: د دروازې کوبيدل د نوجوان لخوا

دا د ورځني حالاتو يوه ترکيبي او فرضي بېلګه ده. يو څلورده کلن نوجوان د تليفون د اېښودلو په وخت د ساعت اوربدو وروسته دروازه کوبوي. مور چيغه نه کوي او نه تليفون په زور اخلي. وايي: «ستاسو خفګان درک کوم. دروازه ته وهل منل کېدونکي نه ده. لس دقيقې وروسته د حل لپاره درځم.» که نوجوان فضا غواړي، مور اړيکه پرېښږدي.

د لس دقيقو وروسته، نوجوان وايي چې غوښتل يې وروستی پيغام واستوي. موافقه کوي چې زنګ به په ۸:۵۰ تنظيم شي او تليفون به په ۹ بجې په د خوړو خونه کې چارچ شي. مور وايي: «بيا راځه ووايه چې لږ وخت غواړم؛ خو دروازه ته زيان مه رسوه.» سرحد پاتې دی، خو نوجوان په پلې کولو کې برخه لري.

د ځان زيان رسولو يا د نورو زيان خطر

که ماشوم يا نوجوان د ځان يا بل ته د زيان رسولو خبره کوي، خطرناک شی په لاس کې لري، شديد ضربه کوي، يا تاسو باور لرئ چې بيړنی خطر شتون لري، دا خبرې وروسته ته مه پرېږدئ. په ارامه غږ ووايئ: «غواړم تول خوندي پاتې شو؛ اوس مرسته غواړم.» که حالت بېخطره وي، نور خلک او خطرناکه توکي لېرې کړئ، ماشوم يوازې مه پرېږدئ او سمدستي د ځايي عاجلو شمېرو، نژدې روغتون يا د صحي خدماتو سره اړيکه ونيسئ. د ځان زيان رسولو يا د وهل کولو فکر لپاره هرځومره ژر د ډاکټر يا رواني متخصص ارزونه اړينه ده؛ دا حالت د بدوالي يا د پام راوستلو لامل نه دی. 3

په بیړني حالت کې، جنجال، رسوا کول، ګواښ یا د پټو کولو وعدې مه کوئ. د نوجوان سره ووایئ: «ممکن د دې ویلو سره زه ستا ناراحتي زیاته کړم، خو ژوند او روغتیا مهمه ده او یو بل لوی مرسته کوونکی باید خبر شي.» که نوزاد اوږده ژړا کوي او تاسو احساس کوئ چې کنټرول مو له لاسه ځي، هغه په شاته پر ګهواره یا په خوندي بستر کې کېږدئ، څو دقیقې فاصله واخلئ، په منظمه توګه ور وکتئ او له خپل خپلوان، د باور وړ ګاونډي یا ډاکټر مرسته وغواړئ. هیڅکله نوزاد په سختۍ سره نه خوځوئ، نه وغورځوئ او نه یې د ارامولو لپاره محکم ونیسئ؛ قوي خوځول د مغزي شدید زیان، دائمي عواقبو یا مرګ سبب کېدی شي. 4

د کم منابعو کورنۍ او د لویانو همکاري

همتنظیمی اسانتیاوې قیمتي نه غواړي: د اوبو پیاله، تیار نواله، ارامه کونجه، د وخت جدول په یوه پاڼه او د بې قید پام لس دقیقې کافي دي. په کور کې چې یوازې یو مور یا پلار وي، بوخت وي یا د مالي فشار لاندې وي، کامل اوسېدل امکان نلري. یوازینی ثابت جمله «اوس به خوندي شو، وروسته خبرې کوو» او لنډ روال د پېچلي پلان پر ځای لاسرسی لري.

که څو لویان ساتنه کوي، د بنسټیزو حدودو په اړه موافقه وکړئ: وهل خوندي نه دي، خوراک او خوب د سزا په توګه مه کاروئ، او د غوسې په اوج کې لومړی ارامې لارې کاروو. ماشوم چې معلولیت لري یا عصبي توپیر لري کېدای شي ډېر خبرداری، ساده ژبه یا د کم غږ ځای ته اړتیا ولري. که غوسه یا ژړا کور، ښوونځی، خوب یا اړیکې ګډوډوي، د ماشوم ډاکټر، د ښوونځي مشاور یا مناسب متخصص سره خبرې وکړئ.

اوونيز تمرين

دې اوونۍ يو تکراري حالت وټاکئ؛ مثلاً د کمپيوټر بندول يا د لوبې پای. د مخکې خبرتيا روښانه او محدود انتخاب چمتو کړئ: «پنځه دقيقې نور به پای وي» او دوه رښتيا انتخابونه. په تنش کې الګوريتم تطبيق کړئ: مکث، خونديتوب، د احساس او حد نومول، د اراموولو لاره او د ارامېدلو وروسته خبرې.

هره شپه يادداشت کړئ: محرک څه و، کوم ځواب مرسته وکړه او بل ځل څه ساده کوئ. کوچنۍ برياوې هم وګڼئ؛ ښايي ماشوم لاس ونه نيوه يا تاسو خپل غږ ټيټ وساته. هدف د ژوند بې ژړا نه دی؛ هدف دا دی چې په سخت احساس کې يو خوندي لاره ومومو.

د دې فصل منابع

اتم فصل

کورنۍ، کلتور او ټولنیز چاپېریال

کور؛ د اړيکي لومړنۍ الګو

ماشوم یوازې زموږ له سپارښتنو نه زده کړه کوي؛ هغه له دې طریقه هم زده کړه کوي چې موږ څنګه سلام کوو، څنګه غوږ نیسو، څنګه اختلاف نظر لرو او څنګه معذرت غواړو. کورنۍ کېدای شي د وینو اړیکې، یوازنۍ مور یا پلار، بیا جوړ شوې یا پراخه وي؛ هغه څه چې ماشوم ته امنیت ورکوي د کورنۍ ظاهري بڼه نه ده، بلکې هغه لویان دي چې تر خپلې وسې وړاندوینوونکي، مهربان او ځواب ویونکي وي. څېړنې د

هاروارد ښيي چې لږ تر لږه یو ثابت او ژمنه لرونکی ملاتړ کوونکی لوی د سختیو پر مهال د ماشوم پر مقاومت (تاب‌آوری) ملاتړ کوي. 1 نو پلار، مور، خاله، کاکا، نیکه، ښوونکی یا د باور وړ ګاونډی، هر یو کولی شي د ماشوم د امنیت یوه برخه وي.

د اړیکې الګو معنی لري چې ماشوم ویني چې د پوښتنې حق لري، د "نه" په احترام سره اوریدل کېږي او تېروتنه د حقیرولو په شکل ځواب نه ورکول کېږي. کله چې لوی غصه وي، ویلِ «اوس زما غږ لوړ شو؛ پنځه دقیقې به ارام شم او بیا خبرې کوو» د ناڅاپي بسیا کولو یا د ماشوم ملامتولو څخه زیات ښوونیزه پایله لري. دا چلند حدود نرم نه کوي؛ برعکس ښیي چې ځواک د ویرو په وسیله نه دی. په بېلابېلو کلتورونو کې، د مشر درناوی یوه مهمه ارزښت ده؛ درناوی هغه مهال سالمېږي چې د ماشوم غږ اورېدل کېږي، د هلک او جینۍ ترمنځ عدالت وي او د هغه حرمت مراعات شي.

د روزنې بېلګه: سمیع، اته کلن، په مېلمستیا کې د خپلې مور خبرې قطع کولو؛ مور په شرم کې ویل: «ته هېڅ آداب نه لرې.» بیا سمیع قهر کېده او پلار یې ورته ټوکې کولې. کورنۍ د لیبل پر ځای یوه ګډه جمله جوړ کړه: «په مېلمستیا کې موږ د نوبت اخیستلو تمرین کوو؛ که هېر دې شو، زه درته د اوږې په لمس سره یادولې شم.» د مېلمستیا له پای وروسته، مور ورته ویلی: «دوه ځله صبر وکړې، ما ولیدل؛ دریېیم ځل مې درته یادونه ته اړتیا درلوده.» ماشوم هم حدود پوه شول او هم لېدل چې تېروتنه د هغه بې ارزښته والی معنی نه لري.

خور او ورور؛ سیالي یا د ګډ ژوند تمرین

حسد، د مور او پلار د وخت لپاره سیالي او د شیانو لپاره جنجال په خور او ورور کې عادي دي، په ځانګړي ډول کله چې یو ماشوم وزې وي یا کورنۍ په فشار کې وي. د «وګوره ستا خور څومره ارامه ده» پرتله کول سیالي تیزوي، ځکه ماشوم اوري چې مینه باید د بریالیتوب سره ترلاسه شي. غوره ده چې هر ماشوم جلا ولیدل شي: «زه پوهېږم چې ته هم غوښتې لومړی لوبه وکړې» او په عین وخت کې زیان رسونکی چلند ودرول شي: «هدو وهل اجازه نه لري؛ زه اجازه نه ورکوم چې ستاسې بدن ته زیان ورسېږي.» هدف دا نه دی چې هغوی مجبوره کړای شي یو بل سره مینه وکړي؛ هدف د نوبت، تاوان جبران او د اختلاف حل مهارت زده کول دي.

په وړاندې له ښوونځي مخکې عمر کې، لوی باید نږدې پاتې شي او لنډ انتخابونه ورکړي: «ته لومړی سور موټر غواړې که شین؟» مکتبي ماشوم کولی شي د نوبت‌لیک جوړولو او د کمپیوټر د کارونې قواعدو جوړولو کې برخه واخلي. ځوانان ډېر خصوصي ځای او د رایې حق ته اړتیا لري، خو بیا هم باید د تمسخر، پرته له اجازه شی اخیستو او د ځورونکي پیغام لیږلو واضح حدونه معلوم وي. د اختلاف لپاره دا څلور تعلیمي ګامونه ګټور دي:

- لومړی بدنونه جدا کړئ او غږونه ارام کړئ؛ نه فوري قضاوت او نه د معذرت غوښتنې ته مجبورول.
- احساس او ستونزه په نوم وواياست: «تاسو دواړه لوبه غواړئ او د لوبې کنټرول یو کس لري.»
- له هر ماشوم څخه یوه بې‌زیان لاره وپوښتئ: نوبت، ټایمر، بله لوبه یا د لوی مرسته.

- د ارامېدو وروسته د جبران غوښتنه وکړئ: شیان راټولول، زیان سمول یا یو ریښتینی معذرت ویل.

د والدینو اختلاف او د ترمیم هنر

ماشوم د دې لپاره زیانمنېږي نه چې والدین دوه لویان دي چې متفاوت نظرونه لري؛ بلکې هغه څه چې سخت تاثیر لري چیغې، سپکاوی، ګواښ، ماشوم په لوري اړول او د شخړې دوام د هغه پر مخ دي. که امکان ولري، د تودو موضوعاتو لکه پیسې، خپلوانو یا د روزنې طریقې په اړه خبرې د ماشوم له غوږو څخه لیرې او په ټاکلي وخت کې ترسره کړئ. که غږ لوړ شو، یو موافقه شوی وقف واخلئ: «موږ دواړه خفه یو؛ شل دقیقې وروسته، کله چې ماشوم ویده شوی وي، بیا به ادامه کوو.» ماشوم اړتیا نه لري د لویانو ستونزې تفصیلاً وپیژني، خو حق لري پوه شي چې دا د هغه ګناه نه ده او د هغه ساتنه روانه ده.

د جګړې وروسته ترمیم د روزنې برخه ده. هغه والدین چې د ماشوم په حضور کې تېز خبرې کړې دي، کولی شي لنډ او رښتینی ووایې: «ته واورېدل چې موږ لوړ خبرې وکړې. دا ستا لپاره وېرونکی و او درست نه و. زموږ اختلاف ستا مسؤلیت نه دی؛ موږ به د خبرو کولو یوه خوندي لاره پیدا کړو.» وروسته باید عملي بدلون ولیدل شي، مثلاً د دوه‌خوا خبرې لپاره ټاکلې وخت، د خبرو پر ځای پیغامونه، یا د مشاور څخه مرسته اخیستل. دا خبرې ماشوم د قاضي یا محرم راز نه جوړوي؛ یوازې امنیت او باور بیا جوړوي.

جلاوالي او د یوازیني والد کورنۍ؛ په بدلون کې ثبات

جلاوالی کله ناکله د فشار کمولو یا د امنیت د ساتلو لار وي او باید د مور یا پلار په ذاتی ناکامۍ کې ونه ګڼل شي. ماشومان کېدای شي خفګان، قهر، اندېښنه یا حتی د شرم سره ګډه ارامي احساس کړي. د دوی د سازګارۍ ظرفیت د عمر او رشد سره او هم د والدینو حساسیت پورې تړلی دی؛ د شخړې کمول، ثابتې روالونه، تودې حدود او د دوارو خوندي او تکره والدینو ښکېلتیا ملاتړ کوونکي عوامل دي. 2 ماشوم هېڅکله د بل کور پیغامرسان، جاسوس یا قاضي مه جوړوئ او د بل والد بدګویي د هغه په حضور کې مه کوئ.

د ورځني حالت فرضي ګډه بېلګه: مریم، یوولس کلنه، د والدینو تر جلا کېدو وروسته هر پنجشنبه بېقراره کېده، ځکه نه پوهېده چې کله به خپل پلار ویني. مور چې دنده او پالنه یوازې پر مخ بوتله، د «لوی شه، دومره تکلیف مه جوړوه» پر ځای یوه کاغذي کلیزه د دروازې څنګ ته کېښوده. هغې وویل: «جلاوالی د لویانو پرېکړه ده، نه ستا ګناه. شنبه په څلور بجو که پلار امن او چمتو وي، زه به دربانديې وګورم؛ که پلان بدل شو، زه به مخکې درته ووایم.» مریم ته اجازه ورکړل شوه چې له پلار سره تماس ونیسي او مور او پلار موافقه وکړه چې د خوب او کورنیو قواعد تر امکان پورې یو شان وي. که لیدنه د ماشوم لپاره خوندي نه وي یا ځوروني شتون ولري، امنیت د تماس ساتنې مخکښ دی او پلان باید د محلي متخصصو او قانوني خدماتو په مرسته جوړ شي.

کوچني ماشوم ته ساده او تکراري جملې پکار دي: «ته دوه کورونه لرې؛ دواړه ستا سره مينه لري.» مکتبي ماشوم عموماً د پروګرام، ښوونځي او ملګرو په اړه پوښتنې کوي؛ واضح او بې‌بې‌ځوابې (بې‌وعده) ځواب ورکړئ. ځوانان کېدای شي خاموش شي يا تلل او راتلل ورته ستونزمن وي؛ د هغوی احساس واورئ، خو د مالي يا حقوقي پرېکړو بار مه پرې کېږدئ. يوازينی والد بايد د مرسته غوښتلو څخه شرم ونلري: څوک چې ماشوم ښوونځي ته بوځي، له ښوونکي سره يو تماس يا يوه ساعته پالنه کولی شي د والد د سوځېدو مخه ونيسي.

نيکه او انا؛ ملاتړ، نه د واک ځای نيول

نيکه او انا کولی شي د کيسو، د کورنۍ ژبې، د ژوند مهارتونو او ارامه وخت په برابرو کولو سره د ماشوم له ريښو سره تړاو غني کړي. د هغه ماشوم لپاره چې مور يا پلار يې اوږده کار کوي، مهاجر دی يا په کړکېچ کې دی، دغه منظمه شتون کولی شي يو ثابت لوی اړيکه وي. 1 سره له دې، د خپلوانو مرسته بايد د پټ واک جنجال ته لاره ونه کړي. د ساتنې د پيل کولو وړاندې، والدين او مشر په څو لږو اصولو موافقه وکړي: د خوب وخت، خواړه، تګ راتګ، د پردې کارونه او دا چې بدني سزا او سپکاوی جواز نلري.

پر ځای د «تاسې ماشوم لوسوئ» ويلو، والد کولی شي ووايي: «ستاسو د مرستې منندوی يم. د دې لپاره چې ارسلان ګډوډ نشي، موافقه وکړو چې د شپې له نه وروسته کمپيوټر بند وي او کله چې هغه غصه وي، هېڅوک هغه ونه وهي.» مشر هم حق لري خپلې ورتياوې او محدوديتونه څرګند کړي او بايد ناممکن مسؤليتونه قبول نکړي. که کوم دود د ماشوم د کرامت سره سمون ونه لري، په درناوي سره خبرې او روښانه حدود هم د کورنۍ تړاو ساتي او هم ماشوم ساتي.

شتمني نشتوالي، مهاجرت او فشار؛ بې‌سرزنش نومول

غریبوالی، بې‌کاری، کوڅه بدلون، د اسنادو نشتوالی، له خپلوانو واټن یا نوې ژبه لرل د والدینو اخلاقي تېروتنه نه ده. دغه حالتونه کولی شي د پالنې وخت، خوب، حوصله او د پریکړې کولو توان کم کړي. یونیسف یادونه کوي چې د فقر فشار ممکن مثبت او پیوسته مور او پلار پالنه ګډه وپاشي؛ له همدې امله وخت، سرچینې او خدمات د پالونکو لپاره هم د ماشوم ملاتړ دی. 4 ویلِ «که ته په رښتیا خپل ماشوم سره مینه لرې، نو بهتر چلند به کېدې» نه عادلانه دی او نه ګټور.

د ورځني حالت فرضي ګډه بېلګه: د فرهاد کورنۍ د مهاجرت وروسته په یوې ګډې خونې کې ژوند کوي او مور تر ماښامه کار کوي. فرهاد، نه کلن، د سترېیا له وجې خپلې کورنۍ دندې نه ترسره کوي او ښوونکی هغه «بې‌علاقه» بولي. مور له ښوونکي سره تماس نیسي او پر ځای د شخصي ژوند شرمناک تشریح، وایي: «په کور کې د ارام ځای محدود دی؛ آیا امکان لري چې فرهاد د صنف له پای وروسته شل دقیقې د ښوونکي په لارښود د خپل کار پیل وکړي؟» په کور کې هم یو کوچنی پاکټ د قلم او کتاب لپاره او یوه لس دقیقې وخت د مرور لپاره جوړېږي. دغه حل فشار له منځه نه وړي، خو مسؤلیت د کورنۍ، ښوونځي او موجودو امکاناتو ترمنځ ویشي.

د انتقال په دوره کې، څو کوچني روالونه ساتل ډېر ارزښتمن دي: یوه ګډه وعده، د خوب وړاندې لنډه کیسه، له خوندي خپلوانو سره منظم تماس یا د سبا پروګرام مرور. ماشوم ته مه وایئ چې باید شکرګزار وي او هېڅ غم ونه لري. ووایئ: «د ملګرو له

لاسه ورکول سخت دي؛ راځئ چې په ګډه فکر وکړو څنګه په نوي صنف کې څوک پیدا کړو.» د ښوونځي، کلینیک، محلي ډلې، حقوقي مرستې یا د خوړو برنامې څخه مرسته اخیستل د ناتوانۍ نښه نه ده؛ بلکې د کورنیو ظرفیت د ساتلو لاره ده.

تشدد او خوندي ملاتړ

شاک، ویریول، سپکاوی، ګواښ، جنسي ځورونه، د بنسټیزو اړتیاوو له پامه غورځول او د لویانو ترمنځ تشدد خصوصي او بې‌پایله موضوعات نه دي. د روغتیا نړیوال سازمان د ماشوم سره ناوړه چلند د مسؤلیت، باور یا ځواک په اړیکه کې هر ډول زیان یا غفلت ګڼي او د والدینو ملاتړ، غیرتشدد روزنه او د خدماتو په غبرګون ټینګار کوي. 3 اقتصادي ستونزې، معلولیت، د ماشوم دوامداره ژړا یا عصبي توپیر د تشدد موجه علت نه دي؛ دغه حالتونه ښايي د زیات ملاتړ او تنظیم اړتیا وښیي.

که ماشوم ووایي یا نښې وښیي چې زیانمن شوی دی، لومړی ارام اوسئ او ووایئ: «مننه چې دې وویل. دا ستا ګناه نه ده. زه غواړم مرسته وکړم چې ته خوندي پاتې شې.» له پوښتنې، د جزئیاتو د تکرار ته مجبورولو او د مطلق راز ساتنې ژمنې ډډه وکړئ، ځکه کېدای شي د هغه د امنیت لپاره اړینه وي چې له مسؤل لوی څخه مرسته وغواړئ. فوري خطر معنی لري چې ماشوم یا یو بل څوک همدا اوس په زیان کې وي؛ په دې حالت کې هغه یوازې مه پرېږدئ او له بیړنیو خدماتو، پولیسو، ډاکټر یا د ماشوم د ساتنې محلي اداري سره اړیکه ونیسئ. په غیر فوري خطر کې هم یو باورمند لوی، د ښوونځي مشاور یا ډاکټر کولی شي د خوندي راجع کولو لاره روښانه کړي؛ که زیان رسونکی کس په کور کې وي، د امنیت نقشه له هغه سره شریک مه کوئ.

تبعيض او زورزياتی؛ د ماشوم تر څنګ ودرېږئ

ماشوم کېدای شي د خپل جنس (هلک يا نجلۍ)، ژبې، قوميت، مهاجرت، بېوزلۍ، دين، د پوستکي رنګ، معلوليت، د بدن شکل يا د زده‌کړې طريقې له امله د ټوکې او څندې ته کېدو هدف شي. هغه ټوکه چې ماشوم وروي، يوازې د «شوخي وه» په ويل سره بې ضرر نه کېږي. کورنۍ بايد واضح پيغام وکړي: «په دې کور کې څوک د خپلې توپير له امله کم ارزښته نه دی.» دغه پيغام بايد په کورنۍ دندو ويش، د زده‌کړې فرصتونو کې، د لوبې حق او د هلک او جينۍ برابر غوږ نيولو کې هم ښکاره وي.

کله چې ماشوم د زورزياتي راپور ورکوي، پر ځای د «بې‌پروا اوسېږه» ويلو، ووايئ: «زه ستا خبره منم؛ تا صحيح کار وکړ چې دې وويل. کله او چيرته وشول او څوک کولی شي ستا ترڅنګ وي؟» بيا نېټه، ځای او چلند يادداشت کړئ او له ښوونکي يا د ښوونځي مسؤل سره د يوه مشخص محافظتي پلان لپاره خبرې وکړئ: د تماس لوی، امنه لار، د ناستې ځای او د پيښې تعقيب وخت. ښوونځي او ټولنه په مخنيوي کې رول لري؛ د روغتيا نړيوال سازمان ښوونځي بې‌د خشونته چاپېريال او د زده کوونکي، ښوونکي او مسؤلينو ترمنځ اړيکې پياوړې کول د مخنيوي لارو په توګه يادوي. 3 ماشوم ته مه وايئ چې د خپل ځان د ساتنې لپاره تاواني رفتار وکړي او مه غوښتئ چې يوازې د زورور سره مخامخ شي.

د ملاتړ شبکه او د ټولنې رول

د ماشوم روزنه د يوه واحد شخص مسؤليت نه دی. د ملاتړ شبکه کولای شي له دوو يا درې معلومو کسانو پيل شي: يو خوندي خپلوان، يو د باور وړ ګاونډی، ښوونکی، ډاکټر، مشاور، امام يا د محلي ډلې مسؤل چې د ماشوم کرامت ته درناوی ولري. د

هغوی نوم او شمېره په يوه خوندي ځای کې وساتئ او د عمر سره سم ماشوم ته تمرين ورکړئ چې که ورک شو، وېرېده يا په کور کې جګړه وشوه، کوم لوی ته مراجعه وکړي. د شبکې شتون والد له انزوا څخه راوځي؛ انزوا او د پراخې کورنۍ ملاتړ ماتېدل پېژندل شوي خطرونه دي. 3

هره ټولنه کولی شي په کوچنيو کارونو د ملاتړ جوړول پيل کړي: ښوونځی د محرمې خبرو لپاره وخت ورکړي، ګاونډی خبر ورکول وکړي نه د غيبت خپرول، مسجد يا محلي مرکز د والدينو لپاره د همکارۍ ډلې جوړ کړي او کاروړکوونکی د امکان تر حده وړاندوينه شوي کاري ساعتونه ورکړي. کورنۍ هم حق لري ناسم خدمتونه په درناوي سره ننګوي؛ مثلاً له ښوونکي وپوښتئ چې د تحقيرونکي ژبې يا د ماشوم د فعاليته ايستلو په اړه څنګه برخورد کېږي. دغه ګامونه ضمانت نه ورکوي چې ټول فشارونه له منځه ولاړ شي، خو د ماشوم د روزنې مسؤليت د يوې مور يا يو پلار له اوږو ليرې کوي.

اوونيز تمرين

په دې هفته کې پينځلس دقيقې د «اړيکې او ترميم نقشه» جوړ کړئ. د کورنۍ هر غړي، حتی کوچنی ماشوم د انځور له لارې، د دوو خوندي لوبانو او يو خوندي ځای نوم اضافه کړي؛ بيا يو عادي اختلاف حالت انتخاب کړئ، لکه د کمپيوټر نوبت يا د کور ته د ناوخته راتګ. په ګډه درې جملې تمرين کړئ: «زه خفه شوم ځکه...»، «اوس زه مخکه اخلم تر څو زيان ونه رسي»، او «زه د جبران لپاره څه کولی شم؟» په پای کې، والدين به د دې اونۍ لپاره يو کوچنی عملي مرسته وټاکي، لکه له ښوونکي سره تماس، د خپلوانو څخه د يوه ساعت پالنې غوښتنه يا د يوې ارامې خبرې پلان

جوړول. که ماشوم د تشدد، شدیدې وېرې، ځان ته یا بل ته زیان رسولو یا دوامداره زورزیاتي راپور ورکړي، دغه تمرین د مسلکي مرستې بدیل مه ګڼئ او هماغه هفته د خوندي او متخصصو محلي خدماتو سره اړیکه ونیسئ.

د دې فصل سرچینې

نهم فصل

لوبه، زده کړه او ذهني وده

لوبه، د ماشوم مهم کار

ماشوم په لوبه کې یوازې د مشغولېدو تجربه نه کوي؛ په هماغه وخت کې ګوري، انتخاب کوي، اټکل کوي، ماتېږي او بیا هڅه کوي. کله چې یو ماشوم له کوچنیو ډبرینو څخه لار جوړوي یا د ډاکټر رول لوبوي، ذهن یې د تجربې، ژبې او اړیکې ترمنځ پل جوړوي. له والدینو/مور او پلار او همعمرانو سره لوبې د ټولنیزو–عاطفي، ادراکي، ژبني او ځان‌تنظیمۍ ورتیاوو په وده کې تړاو لري او د ماشوم او پالونکي ترمنځ خوندي اړیکه هم پیاوړې کوي 1. نو هدف د والدینو/مور او پلار دا نه دی چې هره دقیقه لوبه په درس بدله کړي، بلکې وخت، امنیت او د کنجکاوۍ سره ملتیا برابرول دي.

ذهني وده دا معنی نه لري چې ماشوم په چمتو ځوابونو ډک کړل شي. هغه ذهن چې د پوښتنې، جوړولو او اصلاح کولو فرصت ولري، ورو ورو د فکر کولو طریقه روزي. که ماشوم په کور کې آرامښت، خبرو او د ازمویلو اجازه ولري، لوبه کولی شي د روزنې طبیعي برخه وي؛ حتی که د کور امکانات لږ وي.

آزاده لوبه او هدایت شوې لوبه

په آزاده لوبه کې، ماشوم تر هغه حده چې خوندي وي، موضوع، رول او د لوبې طریقه انتخابوي. کیدای شي هغه له څو خالي بوتلونو څخه «دوکان» جوړ کړي یا له ټوکرۍ څخه یو خیمه جوړ کړي؛ لوی کس/لویان زیات تماشا کوي، د احساس یا عمل نوم وایي او یوازې که اړتیا وي مرسته کوي. دا فضا د انتخاب او ابتکار حق ژوندی ساتي. ضروري نه ده چې د ماشوم جوړښت د لوی کس د نمونې سره ورته وي.

هدایت شوې لوبه هم لوبه ده، نه پټ ازموینه. لوی کس یو کوچنی او لمسېدونکی هدف ټاکي، لکه د نوبت اخیستل، د درې دانې لوبیا شمېرل یا د ګردو شیانو پیدا کول، خو حل لاره ماشوم ته پرېږدي. کولی شئ ووایئ: «راځه وګورو د موټرو لپاره کوم شی پیاوړی دی؛ غواړې اول ته ازمویې یا په ګډه فکر وکړو؟» که ماشوم موضوع بدله کړه، کله وخت د هغه د علاقه تعقیب د پروګرام بشپړولو څخه ارزښتناکه وي.

ساده وسایل، ډېرې امکانونه

ګران بیه وسایل د بدایه لوبې شرط نه دي. پاک او خالي پلاستیک بوتل، د مقوا صندوق، زړې جرابې د لوستي عروسکې لپاره، کاغذ د بېکاره، لکۍ لرونکی کاچوغ، د لرګي چاړه (قاشوغ)، ټوکر او ګټورې دانهګانې کولی شي د لوبې مواد وي؛ یوازې باید د ماشوم د عمر لپاره خوندي، پاک او د لوی کس لاندې وي. د کوچني ماشوم لپاره

کوچني، نوکتي، ماتېدونکي يا د ګيري خطر لرونکي شيان مناسب نه دي. د کور له وسايلو څخه د کاروني نه مخکې يو ځل د غورځېدو، پرې کېدو، ښېندلو او د مينځلو موادو ته د لاسرسي خطرونه وڅېړئ.

د مقوا صندوق کولی شي نن موټر وي، سبا کور او هفته وروسته د پوستې صندوق شي. دغه تغيير معنا ماشوم ته ښيي چې يو ثابت ځواب پر ټولو شيانو حاکم نه دی. والدين/مور او پلار کولی شي د لنډو پوښتنو له لارې لوبه پراخه کړي: «مسافر چيرته ځي؟»، «که باران راشي، څه کوې؟» يا «کوم شی لومړی په کور کې کيږدې؟» بيا لږ تم وکړئ تر څو ماشوم ته د فکر کولو او خبرې کولو فرصت ورکړئ.

توجه او د اجرايي دندو تمرين په لوبه کې

د اجرايي دندو اصطلاح د هغه وړتياوو يوه مجموعه ده چې ماشوم سره مرسته کوي خپل توجه وساتي، يو يا دوه لارښووني په ياد وساتي، د فورې تکليف مخه ونيسي، نقشه جوړ کړي او کله چې شرايط بدليږي نو بل لاره ومومي. دغه وړتياوې له مخکې بشپړې سره نه زېږي او په تعامل او تمرين کې وده کوي 2. لنډې او تکراري لوبې لکه «شنه او سره څراغ»، د حرکت تقليد، د جرابو جوړې پيدا کول، يا د لاس وهنې سره يو ريتم ادامه ورکول، د تمرين فرصتونه برابروي. هدف دا نه دی چې نمره ترلاسه شي؛ ماشوم له تېروتنې څخه زده کوی چې کولی شي ودريږي او بيا هڅه وکړي.

د پيل لپاره د لوبې قاعده ډېره ساده او روښانه ووايئ او لومړی خپله يوه اجرا وکړه. بيا د «پام شه» ويلو پر ځای يو د لوبې نښه‌جوړه کړئ: «کله چې لاس مې پورته شو، موږ مجسمه کېږو.» کله چې ماشوم بريالی شو، د هغه مشخصې هڅې ته پام وکړئ:

«وکتل مې چې ته صبر وکړې تر څو نوبت در ته ورسېد»، نه يوازې دا چې «څه باهوشه يې» ووايئ. که قاعده سخته شوه او لوبه په ژړا يا غصه بدله شوه، قاعده کمه کړئ يا يو لنډ وقف وکړئ؛ زيات فشار حتمي نه دی چې زده کړه زياته کړي.

تعليمي نمونه: د کور کوچنی دوکان

تعليمي نمونه: مريم پنځه کلنه صندوق او څو خالي بستهګانې پر ځمکه کېږدي او وايي چې دوکان پرانيستی دی. پلار د دې پر ځای چې هر څه برابر کړي، پوښتنه کوي: «زه مشتری يم؛ په لس افغانيو څه شی اخيستلای شم؟» مريم بيه‌ګانې پر کاغذ په کرښو کې ليکي، خو د راټولولو پر مهال ګډوډې کېږي. پلار وايي: «راځه دوه لوبيا د دوه افغانيو لپاره کېږدو او وګورو څو کېږي»، بيا ورته فرصت ورکوي چې هغه لوبياګانې وشمېري.

څو دقيقې وروسته ورور کوچنی غواړي چې ټولې بسته‌ګانې واخلي. پلار يو آرامه حد ټاکي: «بسته‌ګانې د لوبې لپاره دي، د غورځولو لپاره نه. ته کولی شې فرمايش ورکړې يا د اخيستل شويو شيانو رسولو مسؤليت واخلې.» مريم انتخاب کوي چې ورور يې پيګ وي او هغه ته درې بسته‌ګانې شمېرل شيي. په دې لوبه کې، شمېرل، داسې لغاتونه لکه مشتری او رسيد، نوبت اخيستل او د يوې شخړې حل په يوه په زړه پورې موقعيت کې ځای نيولې دي. که ماشوم يوازې خيالي نرخونه وويل، لوبه ناکامه نه ګڼل کېږي؛ رول او خبرې پخپله د زده کړې مهم برخه ده.

ګډه لوستنه، خبرې نه آزموینه

ګډه لوستنه معنی دا لري چې کتاب یا کیسه د غږونو، انځورونو او د ماشوم او لوی کس د فکرونو د لیدنې ځای وي. له ژوند پیل څخه متقابل لوستنه کولی شي د پالونکي او ماشوم اړیکه او د ژبې او لومړنۍ سواد بنسټونه ملاتړ وکړي 3. د کوچني ماشوم لپاره لازمه نه ده چې د کتاب ټولې جملې ولوستل شي؛ کیدای شي انځور ته اشاره وشي، د شی نوم وواېو او د نظر، اشاره یا غږ ته مه وکړو. لوی ماشوم کولی شي د کیسې پای اټکل کړي، د کرکټر حالت وواېي یا د ژوند یوه پېښه ورسره ونښلوي.

درې ساده ګامونه مرسته کوي: لومړی اجازه ورکړئ ماشوم پوښ یا کیسه انتخاب کړي؛ بیا د لوستلو په منځ کې یو خلاصه پوښتنه وکړئ؛ او په پای کې د هغه یوه جمله تکرار کړئ. د مثال په توګه ووایئ: «ته فکر کوې ولې دې نجلۍ د دروازې شاته ولاړه ده؟» او د ځواب وروسته ووایئ: «ته فکر کوې چې هغه د خپلې مور انتظار کوي؛ په انځور کې څه شی دا ښیي؟» تلفظ اصلاح یا سم ځواب مه ځوروي. که په کور کې کتاب نشته، د کورنۍ کیسه، یو عکس، یا هغه کیسه چې لوی کس له یاد څخه وایي هم کولي شي خبرې پیل کړي.

حرکت، بهر ته وتل او چاپېریال موندنه

د بدن حرکت د زده کړې یوه برخه ده. د بهر لوبه فرصت وړاندیز کوي چې نباتات، خاوره، سیورې، لاره او خلک ووینې او د طبیعت او خلاصو ځایونو کې لوبې د ماشومانو لپاره ګټورې بلل شوي دي 1. یوه لنډه او خوندي سیر په کوڅه، حویلي یا

پارک کې کولی شي د رنګونو لټون، د غږونو اورېدل او د هوا بدلون مشاهده بدل شي. ماشوم هڅوئ چې په خوندي حد کې ووځي، وخېلوي او توپ ووهي، خو د هغه سرعت، فزیکي توان او د استراحت اړتیا جدي ونیسئ.

د ورځني موقعیت یوه ترکیبي او فرضي نمونه: حامد اوه کلن دی او د ښوونځي وروسته بېقراره دی؛ مور یې شل دقیقې هغه حویلي ته وړي. دوی موافقه کوي چې پنځه نرم شیان او پنځه زبر شیان پیدا کړي، خو مور ځوابونه نه وایي. حامد پاڼې نرم بولي او دیوال زبر بولي؛ مور پوښتنه کوي: «د دیوال کومه برخه زبره ده او ولې داسې فکر کوې؟» په راستنېدو کې، حامد په کاغذ دوه شیان رسموي او خپل خور ته تشریح کوي؛ حرکت د مشاهده، لغت او یادونې سره نښلي، پرته له دې چې دروند دنده شي.

بې‌فشار تعلیم او د مقایسې څخه ځان ساتل

هر ماشوم د خپلې تال او طریقې سره لوبو ته نږدې کېږي. له خور، برادر، ګاونډي یا ټولګي ملګري سره تقابل عموماً ماشوم دفاع، شرم یا د تېروتنې وېرې ته اړوي؛ غوره ده چې د هغه پرمختګ د هغه د پخواني هڅو او وړتیاوو سره وپېژنیو. د «وګوره ستا خور څومره ښه لوستل کوي» پر ځای ووایئ: «تېرې اوونۍ ته یوازې انځور ته کتلې، نن ورته یوه کیسه جوړولې.» دغه ژبه هڅه او بهیرویني، رتبه نه.

ماشوم په یو ثابت «زدکړې سبک» کې قید مه کوئ، لکه یوازې لیدنی یا یوازې اوریدنی. کېدای شي نن د حرکت له لارې ښه بوخت شي او سبا د کیسې یا جوړولو له لارې؛ کورنۍ کولی شي د وړاندې کولو بېلابېلې لارې برابرې کړي او د واقعی تعامل پر

بنسټ پام وکړي. همدارنګه یوه لوبه یا یو تعلیمي وسیله د هوش زیاتولو تضمین نه ده. د لوبې ارزښت په تمرین، خوند، اړیکه او د ګډون فرصت کې دی، نه په دې وعده چې ماشوم غوره جوړوي.

ټولشموله لوبه او د توپیرونو درناوی

ټولشمولۍ معنی دا ده چې یو معلولیت یا رشدي تفاوت لرونکی ماشوم یوازې څنګ ته ناست نه وي، بلکې په خپل مناسب ډول په لوبه کې واقعي ونډه ولري. یونیسف د هر فرد اړتیاوې پېژندلو او د فعالیتونو د داسې جوړولو ټینګار کوي چې د ټولو ماشومانو د ګډون او خوند لپاره مناسب وي 4. د لوبې بدلولو نه مخکې له ماشوم او د هغه د کورنۍ څخه وپوښتئ څه شی مرسته کوي: زیات وخت، ارامه ځای، لنډه لارښوونه، مساوي چت/سطح، لوی وسیله، انځور یا د یو ملګري مرسته؟ مرسته باید بې‌اجازې تحمیل نه شي او د ماشوم پر ځای پرېکړه مه کوئ.

د ورځني موقعیت یوه ترکیبي او فرضي نمونه: په کورنۍ توپ لوبه کې، سارا د خوځښت د ستونزې له امله نشي کولی چټک توپ پسې منډه وکړي. ترونه یې قاعده بدله کوي: یو کس توپ په ارامه توګه له ځمکې څخه غلتوي او سارا په ناسته حالت کې دروازه‌بان کېږي؛ هر څوک کولی شي توپ په لاس یا پښه وګرځوي. نور ماشومان هم رولونه بدلوي او ویني چې ګډون یوازې چټک منډه نه ده. که غږ یا نور د کوم ماشوم لپاره تکلیف وي، یو ارام وقف، غږ کمول او لنډ لیدل کیدای شي د ټینګار پر شرکت کولو غوره وي.

د کور لپاره لږ لګښتي او د عمر سره سم پروګرام

د درې کلونو څخه کم ماشوم لپاره د مخامخ لنډې لوبې، د غږ او حرکت تقلید، د شی له ټوکر لاندې پټول او د ورځنیو شیانو نومول کافي دي؛ مینه ناکه ملتیا د پیچلتیا په پرتله مهمه ده. درې تر شپږ کلونو ماشوم د رول لوبولو، جوړولو، ترتیب ورکولو، کیسې او یو یا دوه مرحله‌یزو قواعدو څخه خوند اخلي. د ښوونځي عمر ماشوم لپاره ریښتینی او کوچنی مسؤلیت ورکولای شو، لکه د اخیستلو لیست لیکل، د موټر لپاره لاره جوړول، د کورنۍ لپاره یوه کیسه پلانول یا د یوې لوبې قاعده بدلول. عمر یوازې لارښود دی؛ د ماشوم علاقه، ستړیا او اوسنۍ وړتیا هم په نظر کې ونیسئ.

یو لږ لګښتي کورنی پروګرام کولی شي هره ورځ درې لنډې برخې ولري: لس دقیقې آزادې لوبه له صندوق یا ټوکر سره، لس دقیقې کیسه او خبرې، او لنډ وخت حرکت په خوندې ځای کې. که والدین/مور او پلار بوخت وي، اړتیا نشته چې هره برخه هره ورځ بشپړه شي؛ یو بل معتبر لوی کس یا لوی ورور/خور کولی شي د خوندیتوب محدودیتونو سره مرسته وکړي. د لوبې وسایل په یوه ساده ټوکرۍ کې وساتئ او هره اونۍ یواځې څو توکي راوباسئ تر څو د ډېرو انتخابونو له امله ماشوم ستړی نشي. د پردې شات/سکرین ځای د خبرو، لاس‌ورکارۍ او حرکت ځای ډکولای نشي؛ که کارول کېږي، نو د عمر سره سم وخت او محتوا تنظیم کړئ او تر ټولو غوره د لوی کس له ملتیا سره.

کله له متخصص څخه مرسته وغواړو

لوبه د تشخیص وسیله نه ده او د ماشومانو ترمنځ عادي توپیرونه ډېر دي. سره له دې، که والدین/مور او پلار یا ښوونکی د اوږدې مودې لپاره د مهارت له لاسه ورکولو، د ارتباط په څرګندې ستونزې یا د خوځښت په مشکل کې جدی اندیښمن وي، که ماشوم په دوامداره توګه د خپل عمر سره سم فعالیتونو تعقیب کې ناتوان وي، یا که ماشوم په لوبه او ورځني ژوند کې لویه رنجه تجربه کړي، نو له ماشوم د اطفالو ډاکټر یا د ماشوم د ودې متخصص سره خبرې کول مناسبه پریکړه ده. د موقعیت، وخت او هغو شیانو یادداشت کول چې مرسته یا ستونزه را منځته کوي، له متخصص سره خبرې روښانه کوي. هدف لیبل لګول نه دی؛ هدف د ماشوم اړتیا پوهېدل او د مناسب ملاتړ موندل دي.

اوونیز تمرین

دغه اوونۍ یو «آرامه ساعتِ لوبې» په هغه وخت کې انتخاب کړئ چې کورنۍ تر امکان حده بېعجله وي. په پیل کې درې خوندي او ساده وسایل، لکه صندوق، ټوکر او د لرګي کاچوغ، کیږدئ او له ماشوم څخه وغواړئ چې پخپله پریکړه وکړي څه جوړ کړي؛ لس دقیقې یوازې تماشا کوئ او هر څو دقیقې یو مشخص مشاهده وایئ. بیا پنځه تر لس دقیقو پورې د یوې خلاصې پوښتنې، نوې رول یا ساده قاعدې له لارې لوبې ته داخل شئ او په پای کې د هغه د جوړ شوي شی په باب یوه لنډه کیسه وغواړئ. د لوبې وروسته، د ځان لپاره درې ټکي ولیکئ: ماشوم څه انتخاب وکړ، کله مرسته ته اړتیا درلوده، او کومه جمله یا د چاپېریال بدلون هغه ډېر بوخت کړ؛ راتلونکې اوونۍ یوازې پر بنسټ د همدې مشاهدې یو کوچنی بدلون وکړئ.

لسم فصل

موبایل، انټرنېټ او ټکنالوژي

ټکنالوژي د کورنۍ د ژوند په خدمت کې

موبایل او انټرنیت نه د ماشوم دښمن دي او نه یې روزونکی. دغه وسایل د تماس، زدهکړې او جوړولو لپاره کارول کیږي، خو ډېر یې د پام نیولو او د پلور لپاره ډیزاین شوي وي. نو ګټوره پوښتنه دا نهده چې «سکرین ښه دی که خراب؟»؛ پوښتنه باید دا وي چې ماشوم څه وینی، د چا سره، په کوم وخت، له کوم احساس سره او د کوم بل فعالیت له لاسه ورکولو په بدل کې. روښانه حد چې د تودي اړیکې او د پوهېدونکي دلیل سره مل وي، ډېر په ثبات پاتېږي نسبت د چیغې یا ناڅاپي د وسیلې ضبط کولو.

مور او پلار هم د کورنۍ د رسنیو چاپېریال برخه دي. که لوی د ماشوم خبرو پر مهال دوامداره فون ته ګوري، ماشوم له هغه چلند زده کوي چې موجودیت او پاملرنه لږ ارزښت لري. ویې وېئۍ «پیغام مې بندوم تر څو ستا خبره واورم» او هماغه عمل وکړئ؛ دا ښه نمونه ده. د امریکا د ماشومانو د طب اکاډمي ټینګار کوي چې ډیجیټل تجربه په خال کې نه‌پیښېږي؛ د ماشوم عمر او اړتیاوې، اړیکې، کور، ښوونځی او د سکرین بهر فرصتونه مهم دي. 2

عمر، وخت او د محتوا کیفیت

د پنځو کلونو لاندې ماشومانو لپاره، نړیوال روغتیا سازمان واضح سپارښتنې ورکړې دي. د یوې کلنۍ څخه کم او د یوې کلنۍ ماشوم لپاره د سکرین کښیناستو وخت سپارښتنه نه‌شته؛ د کورنۍ غړي سره د ویډیو تماس هغه وخت د یوازې تماشا کولو سره توپیر لري کله چې لوی د ماشوم سره مل وي او ورته تشریح کوي. د دوو کلنو لپاره په ورځ کې تر یوې ګړۍ پورې اعظمي وخت او کم بهتر دی؛ د درې او څلور کلنو لپاره هم اعظمي یو ساعت او کم‌تر غوره دی. په ناسته کې، قیصه‌ویل، سندره، د کتاب کتنه او له خاړونکي سره مخامخ خبرې بدلیدونکي او ارزښتناک دي. 1

د امریکا د ماشومانو د طب اکاډمي په خپلې نوې مشورې کې ټولو ماشومانو او تنکیو ځوانانو ته یو شان شمېر ساعتونه نه‌ټاکي. پر ځای یې وړاندیز کوي چې کورنۍ پنځه پوښتنو ته پام وکړي: د دې عمر او اړتیا سره دا ماشوم څنګه دی؟ محتوا کومه کیفیت لري؟ آیا ماشوم یوازې د ارامېدو لپاره سکرین ته تکیه کوي؟ سکرین کوم ضروري کار له منځه وړي؟ او آیا موږ د دې په اړه خبرې کوو؟ 2 دا دوه لیدلوري په تضاد کې نه‌دي: د نړیوال روغتیا سازمان اندازه‌ګانې د کوچنیانو لپاره محافظه‌کار پیل دي؛ او د لوړو عمرونو لپاره کیفیت، زمینه او توازن باید د وخت سره یوځای ارزول شي.

د لوړ کیفیت محتوا پر ځان «تعلیمي» لیبل نه‌لګوي. له وسیلې سپارلو مخکې، مور یا پلار کولای شي یوه برخه خپله وګوري: آیا ژبه او انځور د ماشوم د عمر لپاره مناسب دي؟ آیا ماشوم ته د ځواب ورکولو، جوړولو یا خبرو رانغوښتنه کوي؟ آیا پټه اعلانه، ویره، تاوتریخوالی یا خودکار پخش موجود دی؟ د لیدو وروسته هم یو ساده پوښتنه لکه «کومه برخه ستا لپاره په زړه پورې وه؟» ماشوم د یوازېنې تماشا کوونکي څخه د خبرو شریک ته اړوي. دا لارښوونې تعلیمي وړاندیزونه دي، نه تضمین چې هر پروګرام د هر ماشوم لپاره مناسب وي.

هغه څه چې سکرین ممکن ځای یې ونیسي

د دقیقو شمېر یوازې یو لارښوونکی څراغ دی. که د وسیلې کارول منظم خوب، کورنۍ ډوډۍ، ازاد لوبه، حرکت، کورنۍ دندې، دوستي یا د کور دننه خبرې شاته پرېږدي، نو اړتیا ده چې پلان بیاکتنه وشي. د یو تر دوو کلنو لپاره، د نړیوال روغتیا سازمان لږ تر لږه په ورځ کې ۱۸۰ دقیقې متنوع فعالیتونه سپارښتنه کوي. د درې تر څلورو کلونو لپاره هم ۱۸۰ دقیقې فعالیت اړین دی چې لږ تر لږه ۶۰ دقیقې یې په منځنۍ یا لوړ شدت وي؛ لوبه او حرکت «خالي وخت» نه‌دی. 1

خوب معامله کې نه راتللای شي. د یو تر دوو کلنو لپاره په ۲۴ ساعتونو کې ۱۱ تر ۱۴ ساعتونو او د درې تر څلورو کلنو لپاره ۱۰ تر ۱۳ ساعتونو کیفیت لرونکی خوب سپارښتل شوی؛ د چرت وخت هم په دې اندازه کې حسابیږي. 1 غوره ده چې د خوب څخه یوه ګړۍ مخکې وسیله له خوب خونې بهر وي، خبرتیاوې (نوتیفیکیشن) خاموشې شي او پر ځای یې قیصه ووایي. د خوړو پر مهال تلویزیون او موبایل وغورځوئ تر څو ماشوم د لوزې او بشپړتیا نښې وپېژني او د کورنۍ غږي یو بل ته خبر ورکړي.

د مور او پلار سره ملګرتیا او ورځنۍ خبرې

ملګرتیا یواځې د ماشوم تر څنګ ناستې ته نه وایي. په کوچنیوالي کې مور یا پلار د شیانو نوم اخلي، تم کیږي، له ماشوم پوښتنه کوي «ستا په نظر وروسته څه پېښیږي؟» او کله چې ویډیو پای ته ورسیږي، هغه یې د حقیقي ژوند سره نښلوي: «اوس راشه هغه سندره د لاسونو وټکولو سره ووایو.» د امریکا د ماشومانو د طب اکاډمي وايي ماشومان د دوو کلونو څخه کم د نړۍ د لټون او د لویانو او نورو ماشومانو سره د لوبو څخه ډېر زده کوي؛ که سکرین ګوري، د مناسبو محتوا انتخاب او له دوی سره تماشا کول مهم دي. 2

له ښوونځي ته تلونکي ماشوم او تنکي ځوان سره، ملګرتیا زیاتره د خبرو بڼه نیسي، نه پټ جاسوسي. کله ناکله وپوښتئ: «دا لوبه درته وروسته څه احساس درکوي؟»، «کوم حسابونه مرسته کوي نوي شیان زده کړې؟» یا «کوم اعلان یوازې غواړي چې بیرته راشي؟» ریښتینی غوږ نیول مخکې له نصیحت څخه د دې احتمال زیاتوي چې ماشوم په ستونزه کې به درته خبر ورکړي. د ماشوم د محرمیت حق مهم دی، خو عمر او خطر تاکي چې مور او پلار څومره نږدې وي؛ څار باید ځرګند، د عمر مطابق او د دلیل سره تشریح شوی وي.

د کورنۍ د رسنیو پلان

د کورنۍ رسنیو پلان یو پېچلی فرمان‌نامه نه‌دی؛ دا یوه لنډه او لیکلې موافقه ده چې ټول، له لویانو پرته، کولای شي وویني. د امریکا د ماشومانو د طب اکاډمي لارښوونه کوي چې پلان باید د هماغه کورنۍ ارزښتونو او عادي کړنلارو سره سم وي،

بېسکرینه ځایونه او وختونه ولري، اعلانونه او خودکار پخش قطع کړي او وخت په وخت وکتل شي. 3 هغه کورنۍ چې یوازې یو موبایل لري هم پلان ته اړتیا لري، خو پلان باید د مور یا پلار د کار، درس او ضروري تماس احترام وکړي.

د جوړولو لپاره یوه لس دقیقې غونډه کافي ده. لومړی، نهبدلېدونکي فعالیتونه ولیکئ: خوب، خواړه، ښوونځی او کورنۍ دندې، کورني کارونه، حرکت او د کورنۍ سره وخت. دوهم، د سکرین لپاره ټاکلي وختونه او د لیدو واضحه پای وټاکئ؛ د بېلګې په توګه د کورنۍ دندې وروسته او د ماښام ډوډۍ مخکې، نه هر وخت چې حوصله خلاصه شي. درییم، بېوسیلوي ځایونه وټاکئ: د ډوډۍ مېز، خوب خونه او د مهمو خبرو وخت. څلورم، پرېکړه وکړئ چې څوک اجازه ورکوي چې تماس اضافه، مخاطب زیات کړي یا په اپ کې پیرود وکړي. پنځم، له یوه اوونۍ وروسته وپوښتئ څه کار وکړ او څه بدلولو ته اړتیا لري، نه دا چې ماشوم د هر خطا لپاره محکوم کړئ.

محرمیت، عکس او ناشناس تماس

ماشوم ته د هغه د عمر ژبه کې وښایئ چې خپل بشپړ نوم، د کور او ښوونځي پته، د تلفون شمېره، اوسنی ځای، رمز او شخصي عکس نور خلکو ته ونهلېږي. د نوي اکاونټ جوړولو مخکې د محرمیت تنظیمات، د مخاطبینو لست او د موقعیت اجازه ګډ وګورئ. وسیله او اپلیکیشن باید اپډېټ وي او د کوچني ماشوم لپاره کولای شئ خوندي لټون او د مور او پلار کنټرول وکاروئ، خو دا وسایل د اړیکې او خبرو ځای نهنیسي. 4

د ماشوم عکس هم د هغه د محرمیت برخه ده، نه د لوی د ملکیت. د نشرولو مخکې خپل ځان څخه وپوښتئ: آیا دا عکس نوم، ځای، د ښوونځي یونیفورم، د کور پته یا شرمونکی حالت ښکاره کوي؟ آیا د پوهېدنې وړ ماشوم اجازه ورکړې ده؟ د ماشوم بې‌پامه، ناروغي، سزا، ژړا یا تېروتنې عکس د خندا، شکایت یا د لایکونو لپاره مه خپروئ. کولای شئ خپل خپلوانو ته ووایئ: «موږ غواړو چې عکس په ترلي ګروپ کې پاتې شي او نور یې شریک نه کړي»؛ د دې حدودو ته درناوی د رضایت یو عملي درس دی.

د ناشناس تماس په اړه یوه لنډه قاعده تمرین کړئ: «ودره، ځواب مه ورکوه، عکس مه اخیسته یا که اخیستې یې وساته، بیا لوی ته خبر ورکړه.» ماشوم اړتیا نه‌لري د یو نااشنا سره په تنه‌ییزه توګه ادب وکړي یا یو «راز» پټ وساتي. یونیسف یادونه کوي چې هر څه چې په انټرنیټ کې خپریږي ډیجیټل نښه پرېږدي او د تصادفي دوستانو غوښتنه د فشار له مخې مه مني. 4

اعلانونه، پیرود او مصنوعي ذکاوت

ماشوم باید یوه شي چې هر ځل ځلنده سپارښتنه، خبر یا «تاسو وګټلئ» پیغام بې‌طرفه نه‌دی. له یو بل سره تمرین وکړئ: دا پیغام څوک جوړ کړی؟ څه غواړي زه وکړم؟ آیا د خرڅلاو پته، پیسې ورکول یا د معلوماتو غوښتنه پکې شته؟ که پیرود اړین وي، د کور اصل باید دا وي چې هیڅ پیسې، رمز یا د لوی د اثره پرته اجازه کارول نه‌شي. د پیرود خبرتیا او د اپ ترلاسه کول بند کړئ او د ماشوم حساب څخه د پیسو د ورکولو طریقې جلا وساتئ. اغیزمنه اعلانونه او بازارموندنه باید د نوو پروګرامونو د کارونې مخکې د ماشوم سره وڅېړل شي. 3

مصنوعي ذکاوت کولای شي په لغت تشریح، پوښتنې وړاندیز یا د مطلب جوړولو کې مرسته وکړي، خو ممکن قانع کوونکی خو ناسم ځواب، جعلي عکس یا تقلبي غږ جوړ کړي. ماشوم ته ووایئ: «د ماشین هر ځواب لکه د یو ناآشنا ځواب وګڼو او وکتل شي.» د خبر یا کورني دندې لپاره د سرچینې نوم، نېټه او لیکوال وګورئ؛ دا له لږ تر لږه یوې معتبرې سرچینې یا ښوونکي سره پرتې او پرتله کړئ او شخصي معلومات، شخصي عکس یا د کورني دندې مواد پرته له اجازې په ابزار کې مه داخلوئ. د غلطو معلوماتو، اعلان او نامناسبې محتوا د پېژندلو کې د مور او پلار ملګرتیا د یونیسف له سپارښتنو څخه ده. 4

کله چې ځورونه یا تاوان پېښ شي

که ماشوم ووایي چې چا هغه تمسخر کړی، ګواښ کړی، عکس یې خپور کړی یا د نامناسب پیغام له لارې یې شرمنده کړی، لومړی ارام پاتې شئ. د پیل یوه جمله کېدای شي دا وي: «ښه کار وکړې چې وویلې؛ دا ستا ګناه نه‌ده؛ راځئ چې یو خوندي لاره پیدا کړو.» آنلاین ځورونه، فریب یا ناوړه چلند هېڅ‌کله ماشوم ته ګناه نه‌ده، حتی که هغه ځواب ورکړی وي، عکس لیږلی وي یا د وېرې له امله یې پټ کړی وي. 4 ملامتې، د موبایل څټک نیول یا تفتیشي پوښتنې کېدای شي راتلونکي خبر ورکول وتړي.

بل ګام دي وي چې شواهد وساتئ پرته له دې چې نور خپاره یې کړئ: د پیغام یا اکاونټ عکس واخلئ، نېټه او کارن نوم ثبت کړئ، بیا کس بند او له هماغه اپ نه راپور ورکړئ. په فوري ګواښ کې، د جنسي تصویر غوښتنه، باج‌ګیري، د جسمي زیان احتمال یا د پته افشا کېدو په صورت کې ماشوم یواځې مه پرېږدئ او د محلي ماشوم د ملاتړ ادارو، د ښوونځي مسؤل یا د بېړنیو خدماتو سره اړیکه ونیسئ. که

اضطراب، کناره‌ګیري، د خوب ستونزه، په درسونو کې محسوس کمښت یا دوامداره ویره ولیدل شي، له ماشوم ډاکټر یا د رواني روغتیا متخصص سره خبرې کولی شي مرسته وکړي؛ دا فصل د تشخیص یا درملنې ځای نه‌دی.

درې تعلیمي بېلګې د ورځني ژوند څخه

نمونهٔ تعلیمي ۱: مریم، درې کلنه، هره شپه د ماښام د ډوډۍ پر مهال ویډیو غواړي او د هغې بندېدلو باندې ژاړي. مور پر ځای د مسخرې ویلو وایي: «زما سره معلومه ده چې بندول سخته ده. ویډیو پای ته ورسېد؛ اوس انتخاب وکړه چې له قاشقونو سره ریتم جوړ کړو که لنډه قیصه ووایو.» هغه د ډوډۍ څخه پنځه دقیقې مخکې خبر ورکوي، خودکار پخش بندوي او موبایل د مېز څخه لیرې ږدي. څو شپه لومړنی سخت وي، خو ثابته حدود او حقیقي انتخاب ماشوم ته مرسته کوي چې ورو ورو نوی کړنلاره زده کړي. دغه کار هدف د وخت کمول او د خوړو ارامي دی، نه د ماشوم سزا.

فرضي او ترکیبي بېلګه از ژوند ۲: فرید، یولس کلن، د یوه ناشناس اکاونټ نه پیغام تر لاسه کوي چې وایي د ښوونځي عکس به یې د دوستانو لپاره وشییر کړي. پلار وایي: «اول نفس واخلئ؛ خوشحاله یم چې راغلې یې وویل. ته ګناه‌کاره نه یې.» هغوی ځواب نه ورکوي، د پیغام عکس ساتي، اکاونټ بندوي او راپور ورکوي او د ماشوم د خوندیتوب په اړه د ښوونځي مسؤل سره مشوره کوي. بیا توافق کوي چې که نوی پیغام راشي، فرید باید د حذف کولو مخکې مستقیم خبر ورکړي؛ هدف امنیت او د باور ساتنه ده، نه سزا.

نمونهٔ تعلیمي ۳: سارا، څوارلس کلنه، د صنفي راپور لپاره له یوه مصنوعي ذکاوت وسیلې نه متن اخلي او غواړي ورته تسلیم کړي. خاله یې نه وایي «دا ټول غلا ده»، بلکې پوښتنه کوي: «کومه جمله ته پخپله پوهېږې نه یې؟ سرچینه یې څه ده؟» سارا دوه ادعاوې د درسي کتاب او یوه معتبرې پاڼې سره پرتله کوي، ناسم برخه ګوښه کوي او راپور په خپله ژبه لیکي. بیا پرې موافقه کوي چې نومونه، عکسونه او د ټولګیوالو معلومات په وسیله کې مه داخلوئ او که یې کارولی وي، ښوونکي ته ووایې؛ دا کار هم د تعلیمي رښتینولي او هم د ارزونې مهارت تمرینوي.

د عمر، وړتیا او د کورنۍ امکاناتو توپیر

د کوچنیانو لپاره شخصي وسیله او بشپړ لاسرسی اړتیا نه‌لري؛ د اوبو او خاورې سره لوبې، کاغذ، قیصې، بې‌خطره لوښې او خبرې ودې ته وده ورکوي. د ښوونځي ماشوم لپاره ساده او روښانه قواعد او د پریکړې تمرین مناسب دی: کوم اپ، په کومه خونې کې او د کوم مسؤلیت وروسته. د تنکي ځوان لپاره، په قانونونه کې مشارکت، د دوستانو، شهرت، د بدن عکس او غلطو معلوماتو په اړه خبرې ډېر مهم دي؛ خپلواکی باید د خوندي کولو مهارت او د مرستې غوښتلو امکان سره وده وکړي.

په لږ منابعو لرونکو کورنیو کې «له سکرین ایستل» باید د شرم احساس ته بدل نشي. کېدای شي موبایل یوازنی لاره وي د مزدور مور یا پلار سره د اړیکې یا د ښوونځي د دندې تر لاسه کولو لپاره. کولای شئ د کار لپاره د اتصال ځانګړی وخت وټاکئ، او د بې‌انټرنیټی وخت لپاره د ښوونځي کتابتون، ډله‌ییزه لوبه، پیاده‌روی، د مشرانو قیصې، محلي ورزش او په عمر پورې مناسب کارونو کې مرسته وکاروئ. د معلولیت

یا عصبي توپیر لرونکي ماشوم ممکن د اړیکي او سازګار محتوا لپاره له وسایلو ګټه پورته کړي؛ پلان د هغه اړتیاوو سره سم او که اړتیا وي د ډاکټر یا تداوۍ متخصص په مشوره جوړ کړئ، نه د پرتله کولو او ملامتولو پر بنسټ.

اونیز تمرین

په دي اوونۍ کې یو «مېنه‌ناکه رسنیو بیاکتنه» ترسره کړئ. په یوه عادي ورځ کې، د کورنۍ غړي یوازې یادداشت وکړي چې وسیله په کوم وخت او د کوم کار لپاره کارول شوې؛ هدف مچګیري نه‌دی. بیا په یو پنځلس دقیقې خبرو کې یو ښه ډیجیټلي فعالیت او یوه هغه شی یاد کړئ چې سکرین یې له ځایه اخیستی. یوازې دوه کوچني بدلونونه د راتلونکې اوونۍ لپاره وټاکئ: د بېلګې په توګه د ډوډۍ مېز بې‌سکرینه وي او د شپې خبرتیاوې خاموشې شي، یا ماشوم باید د هر نوي تماس قبلولو مخکې لوی ته وپوښتي.

یو ځل هم له ماشوم سره ناست شئ او یو اپ یا ویډیو په ګډه وارزوي: محتوا، اعلان، د محرمیت تنظیمات او د ماشوم وروسته احساس وپوښتئ. د اوونۍ په پای کې ووایئ کومه موافقه عملي شوه او کومه نه؛ پلان د ملامتولو پر ځای اصلاح کړئ. جمله چې باید لږ تر لږه یو ځل ماشوم واوري دا ده: «که په انټرنیټ کې څه شی تا ووېرول یا ناراحت کړ، ته کولای شې بې‌دا چې دا ستا ګناه ګڼم، زما تر خوا راشې.»

يوولسم فصل

د والدينو عامې تېروتنې او د سمون لارې

تېروتنه د ماتې نښه مه ګڼو

د والدينو/مور او پلار رول بې‌تېروتنه کار نه دی. ستړیا، اقتصادي فشار، د کور ګډوډوالی، د ماشوم د زده‌کړې او راتلونکې اندېښنه او د لويانو ترمنځ نظر توپيرونه کله نا کله موږ هغه غبرګون ته اړ باسي چې وروسته پرې خوښ نه شو. مهمه دا ده چې تېروتنه د خپل يا د ماشوم د هويت برخه مه جوړوو؛ د «زه بد والد يم» يا «هغه خراب ماشوم دی» په ځای ووايو: «دا طريقه په دې وخت کې کار ونکړ؛ بل لاره به هم ازمويو.» جوړونکی انضباط د چلند ښوونه او د اړيکې ساتنه ده، نه په شخړه کې ګټل.

دا فصل بدني سزا، سپکول، چیغې وهل، وېرول یا د ماشوم له مینې، خوراک، خوب او اساسي اړتیاوو محرومول د سمون لاره نه ګڼي. د امریکا د اطفالو اکاډمي هم فزیکي او لفظي زهرجنه میتودونه غیرمؤثر او زیانړونکي ګڼي او پر روښانه حدودو، ارامه چلند او د ښه کار پام باندې ټینګار کوي 2. د تېروتنې عملي بدیل دا دی چې معینه کړنه ووینو، حالت درک کړو، یو لنډه تمه ووایو او په ارامۍ سره تعقیب پرې ولرو. دا بدلون کېدای شي یوه شپه کې آسانه نه شي، خو هر ځل تمرین د کور فضا د وړاندوینې وړ ګرځوي.

پرتله کول او لیبلونه؛ چلند وګورو، شخصیت ونه

د ورور، خور، ټولګیوال یا د ګاونډي ماشوم سره پرتله کول اکثره پټه پیغام لري: «ته د بل اندازه ښه نه یې.» لیبلونه لکه «تنبل»، «سرکشه»، «بې‌نظامه» یا «ژړا کوونکی» هم یو لنډمهاله چلند د ماشوم د نوم سره وتړي. ماشوم ممکن له دې کلمو د خپل لپاره یو ثابت برابري جوړ کړي یا د دفاع په توګه هماغه چلند زیات تکرار کړي. پر ځای یې، د معلوم او محدود وخت چلند تشریح کړئ: «ما ولیدل چې له یو ځل هڅې وروسته کتابچه وتړه» یا «نن ته د نوبت اخیستلو پر مهال ستونزه لرې.»

بیا اړتیا او بل ګام وپوښتئ: «ایا د کورنۍ دنده ډېره وه که نه پوهېدې له کوم ځایه شروع کړې؟ راځه یوازې د لومړي سوال سره یوځای وګورو.» ستاینه هم ښه ده که مشخصه وي؛ «پنځه دقیقې کیناستې او دوه کرښې مو وښوولې، دا هڅه مې ولیدله» د «ته نابغه یې» په پرتله ګټوره ده. که ماشوم ځان له نورو سره پرتله کړ، د هغه

احساس رد مه کړئ: «درک کوم چې د ستا د ملګري نمره لیدل تا خپه کړل؛ راځه وګورو ته کوم څه غوارې چې ښه یې تمرین کړې.» داسې خبرې سیالي د شخصي او د زده‌کړې وړ هدف ته اړوي.

د عمر او وړتیا سره سمې تمې

ماشومان د ویلو، لوبې، حرکت، زده‌کړې او د احساس کنټرول مهارتونه په یو شان سرعت سره نه ترلاسه کوي 3. د وړو او ورو ماشوم څخه د اوږدې مودې ناستې، ځو هم‌مهاله لارښوونو په یاد ساتلو یا په ټول مېلمستیا کې په بشپړ ډول ارام پاتې کېدو تمه اکثره د هغه د اوسني توان څخه لوړه وي. د هغه لپاره یوه لنډه لارښوونه، دوه محدود انتخابونه او یو کوچنی کار بهتره اغېز لري: «اوس بوټان یې په ځای کې کېږده؛ بیا د شنو او نیلي کمیسونو څخه انتخاب وکړه.» د ناروغیو د کنټرول او مخنیوي مرکز هم د درې څخه تر پنځه کلنو ماشومانو لپاره ساده انتخابونه، کوچني کورني کارونه او د خپګان پر وخت ګام په ګام مرسته وړاندیزوي 3.

د ښوونځي ماشوم لپاره مسؤلیتونه په روښانه برخو ووېشئ؛ د بېلګې په توګه د «خپل خونه ترتیب کړه» پر ځای ووایئ «تر لس دقیقو پورې کتابونه په الماری کې کېږده، بیا راشه چې بلې برخې ته لار وټاکو.» تنکی ځوانان هم استقلال او خبرې‌اوبه غواړي؛ هغوی کولی شي د کمپیوټر د کارونې قاعدې یا د زده‌کړې وخت په جوړولو کې برخه ولري. د عمر او وړتیا سره سمې تمې بې‌محدوده نرمښت نه معنا لري؛ یعنې حدونه وساتو او د هغه حد ته د رسېدو پړاوونه د ماشوم وړتیا سره جوړ کړو. که د ودې، زده‌کړې، ویلو یا د ماشوم رویه په دوامداره توګه اندېښمنوونکې وي او ورځنی ژوند سخت کړي، د ډاکټر یا د ماشوم د ودې متخصص سره خبرې کول د ارزونې او مناسب ملاتړ لار روښانه کولی شي.

ناهماهنګه قواعد؛ کور ګډه نقشه ته اړتیا لري

کله چې یو ورځ د خوړو خوړل د تلویزیون تر څنګ منع وي او بله ورځ د ماشوم په غوښتنه منل شي، ماشوم نه پوهېږي چې ریښتینې تمه څه ده. همدا ناهماهنګي د پلار، مور، سرپرست یا د کور لوی ترمنځ هم اختلاف زیاتوي؛ ماشوم اړ نه وي چې قصداً فریب ورکړي، بلکې یوازې یوه لاره ازمویي چې ګاهي نتیجه ورکړې ده. ښه قاعده لنډه، مثبته او د لیدلو وړ وي: «د خوړو مخکې لاسونه ومینځو» یا «د لوبې وروسته وسایل په تور کې بېرته ځي.» غوره ده چې لویان د ماشوم په وړاندې پر دوو یا دریو مهمو قواعدو او ګډ غبرګون باندې له وړاندې توافق وکړي.

نمونه تعلیمي: د نادر په فرضي کور کې، مور د شپې له اته بجو وروسته کمپیوټر بندوي، خو پلار د بحث د آراملو لپاره اجازه ورکوي چې نادر تر ناوخته پورې لوبه وکړي. نادر هره شپه لومړی له مور سره جرړه کوي او بیا له پلار سره ځي؛ ټول درې تنه ستړي او خپه کېږي. والدین په آرام وخت کې توافق کوي چې د مکتب په ورځو کې کمپیوټر د اته بجو په شاوخوا کې بند شي او پنځه دقیقې مخکې یادونه ورکړل شي؛ که بندول ګران وي، پلار او مور دواړه په یوازېنۍ جمله ووايي: «پوهېږو چې غواړې دوام ورکړې؛ قاعده همدا ده، سبا بل وخت لري.» نادر حق لري خپه شي، خو حد ثابت پاتې کېږي او سبا یې کولی شي په ګډه وګوري چې آیا د پنځه دقیقې یادونه کافي وه که نه.

ګواښونه چې عمل پرې نه کېږي باید په روښانه پایله بدل شي

لوی ګواښونه، لکه «نور هیڅکله دې بهر نه ځې» یا «ستاسې ټولې لوبې به غورځوم»، اکثره په د سترېیا په سر ویل کېږي او عملي نه وي. کله چې ګواښ تعقیب نه شي، ماشوم زده کوي چې د والد خبره د غصې غږ دی نه د اعتماد وړ قاعده. تعلیمي پایله باید د چلند سره تړلې، لنډه، خوندي او په رښتیا عملي کېدونکې وي؛ هیڅکله د ماشوم اساسي اړتیا یا مینه د هغه وسیله ونکړئ. د ناروغیو د کنټرول او مخنیوي مرکز وایي چې ارامه «که ـ نو» خبرداری باید یوازې هغه وخت وشي چې والد د هغې د عملي کولو لپاره تیار وي، او روښانه پایله باید د چلند وروسته او په لنډ وضاحت سره راشي [1].

د بېلګې په توګه، د «که ته خپل مدی و غورځوې، بله ورځ مکتب ته نه ځې» پر ځای ووایئ: «مداد د لیکلو لپاره دی، نه د غورځولو لپاره. که یو ځل بیا و غورځېږي، تر دې تمرین پورې به پر مېز پاتې شي او له بل مداد څخه به کار واخیستل شي.» بیا که ماشوم سمه انتخاب وکړه، همدا ووینئ: «ته مداد په کاغذ کې وساتلې؛ اوس کولی شې ادامه ورکړې.» هدف ماشوم ځورول نه دی؛ د چلند او پایلې تر منځ واضح اړیکه ده. د پایلې وروسته، عادي خبرې او د ښه چلند فرصت ته راستنېدل مهم دي؛ د مثبت پام ورکول د مطلوب چلند روزنې مهمه برخه ده [1].

په غوسه حالت کې اوږده ویناوې مه کوئ

کله چې زموږ غږ پورته شوی او ماشوم ژاړي یا چغې وهي، دماغ د اوږدې درس اورېدو لپاره چمتو نه وي. په دې حالت کې وینا اکثره تندې، تکراري او شرمنده کوونکې وي؛ ماشوم یوازې له لهجې نه اوري، نه د سمون لاره. لومړی امنیت وساتئ او په یوه لنډه جمله کې حد ښکاره کړئ: « وهل منل شوي نه دي؛ زه یوه دقیقه اوبه څښم او بیرته راځم.» که ماشوم وړوکی وي، نږدې پاتې شئ او چاپېریال خوندي کړئ؛ تمایل د پرېښودو معنا نه لري.

ترکیبي او فرضي ورځنۍ بېلګه: مریم چې اته کلنه ده د لوبې په ماتېدو وروسته خپل ورور تېل وهي. پلار په پیل کې غواړي ووایي «تل همداسې کوې»، خو ساه اخلي، د دواړو ماشومانو ترمنځ خوندي فاصله جوړوي او وايي: «هلل زیان رسوي. اوس لوبه ودریږي؛ کله چې بدنونه ارام شول، خبرې کوو.» څو دقیقې وروسته له مریم پوښتي چې د هللو نه مخکې په بدن او فکر کې څه وشول، بیا دواړه د بدیل جملې تمرین کوي: «زه هم غوښتل یوه نوبت نور ولرم.» د ساه درېدل او پنځه ارامه ساهونه اخیستل مخکې له سنجول شوي ځواب ورکولو د یونیسف په فشارمنو حالتونو کې وړاندیز شوي لارې دي 4.

له حد څخه زیاته مرسته او د دندې ډېرښت

مرسته هغه وخت ګټوره وي چې ماشوم یو ګام وړاندې کړي، نه دا چې کار یې په بشپړه توګه له هغه واخلي. که والد تل کځوره وتړي، ځواب ولیکي یا د لومړي ژړا په مخ کې دنده پای ته ورسوي، ماشوم ته د تمرین، تېروتنې او د خپلې وړتیا لیدو فرصت

کم کېږي. برعکس، په ورځ کې څو ساعته کورنۍ دندې، کور کار او اضافي درسونه ماشوم سترې او اړيکه د جنجال ميدان ګرځوي. غوره پوښتنه دا ده: «کومه برخه ته ته خپله لاسرسی لري او کومه برخه لندې لارښوونې ته اړتيا لري؟»

نمونه تعليمي: سارا د پنځم ټولګي زده‌کوونکې ده چې هره شپه له خپلې مور سره رياضي تمرين کوي؛ مور د ټيټه نمرې وېرې له امله ځوابونه ورته وايي او سارا له هغې وړاندې وايي «زه بلد نه يم.» دوی موافقه کوي چې سارا لومړی لس دقيقې يوازې درې پوښتنې ولولي او د هر پوښتنې پر څنګ يو نښه کېږدي: «پوهېږم»، «کمی مرسته غواړم» يا «نه پوهېږم له کوم ځايه شروع کړم.» مور يوازې د يوه نښه شوي پوښتنې لپاره ترېږدي، د لارښود پوښتنې په مرسته مرسته کوي او ځواب په ځای نه ليکي؛ بيا دواړه لږ وخت د استراحت يا لوبې لپاره اختصاصوي. دا طريقه د روزنې وړانديز دی، نه د ټولو لپاره يوه شان نسخه؛ د دندې اندازه او مرسته بايد د عمر، انرژي، تعليمي اړتيا او د کورنۍ شرايطو سره سمون ولري.

د والد اړتياوې د روزنې برخه وګرځوو

هغه والد چې وزی، بې‌خوبه، يوازې يا تر دوامداره فشار لاندې وي، د ارام ځواب غوره کولو لپاره لږ فرصت لري. د والد اړتيا ځان‌خواهی نه ده او بايد شرم ته نه واړول شي؛ ممکنه حد پورې مناسب خوب، څو دقيقې چوپتيا، اوبه څښل، لږ تحرک، د باور وړ کس سره خبرې او د مرستې غوښتنه د کور لپاره يوه پانګه‌ګذاري ده. يونيسف سپارښتنه کوي چې په فشار کې بايد يو وقفه ونيسو او د آرامېدو لپاره لږ وخت بايد ځان ته ورکړو 4. په کم‌وسائلو کورنيو کې هم ځان‌ساتنه بايد ګران نه وي: په حويلي کې پنځه دقيقې ژورې ساه اخيستل، د کار وېش د کورنۍ غړي سره يا يو ملګري ته پيغام استول کولی شي د يو کوچني پيل په توګه کافي وي.

ښه ده چې والد خپلې شخصي نښې د اوربېدو مخکې وپېژني: د جبې کلکوالی، د غږ تېزوالی، د «بس دې اوس بس دی» فکر یا د تند خبرې لیوالتیا. د مخکې څخه یوه پلان ولیکئ: «اوې شېبه اوبه څښم، تر لس پورې شمارم، له بل لوی څخه مرسته غواړم او د دوو دقیقو وروسته بیرته راځم.» که د والد غم، اضطراب، قهر یا سوځېدنه تر یوې مودې دوام ولري او کار، خوب یا مراقبت ګډوډ کړي، د ډاکټر، مشاور یا د رواني روغتیا د خدمتونو څخه مرسته اخیستل د مسؤلیت نښه ده. ماشوم هم د مرستې غوښتلو او د احساساتو د ارام ساتنې له لورې نمونه زده کوي.

ښښنه او د اړیکې ترمیم

هیڅ والد تل په وخت تم نه شي کولای. که چیغې مو وهلې، سپک وویلی یا قاعده ناعادلانه عملي کړې، روښانه ښښنه ماشوم ضعیف یا بې‌حده نه کوي؛ دا ورته ښووي چې مسؤلیت‌پذیري د حدودو ساتنې سره سازګاره ده. د امریکا د اطفالو اکاډمي سپارښتنه کوي چې والد باید د ارامېدو وروسته په حقیقي تېروتنه ښښنه وغواړي، ووایي چې بل ځل به څه کوي او خپلې خبرې عملي کړي 2. ښښنه باید د «خو ته هم ما عصباني کړې» په ډول بې‌خوده نشي.

د ترمیم څلور مرحلې لري: د عمل نومول، د اغېزې منل، د راتلونکي لارې ویل او اړیکې ته راستنیدل. د بېلګې په توګه ووایئ: «ما د تکلیف پر مهال خپل غږ لوړ کړ؛ کېدای شي دې ته وېرې ورکړې او کار دې سخت کړ. حق دې درلود چې خپه شې. بل ځل به له خبرې مخکې لږ تمېزم؛ اوس غواړې پنځه دقیقې استراحت وکړو یا یوازې د لومړي سوال سره یوځای کار وکړو؟» که ماشوم سمدستي د خبرو یا ورغولو لپاره چمتو نه

وي، د هغه وخت ته درناوی وکړئ. ترمیم دا معنی نه لري چې هر حد واپس واخیستل شي؛ کولی شو هم ښښنه وغواړو او هم ووایو: «باوجود دې، دنده باید تر ټاکلې موده پیل شي.»

د یوې عادت د بدلولو دوره

د «له نن څخه زه ارامېږم» په شان عمومي وینا سره عادت بدلول سخت دي. یو کوچنی او د اندازې وړ چلند انتخاب کړئ، د بېلګې په ډول «کله چې اعتراض واورم، پرځای د ګواښولو، یوه لنډه خبرتیا ورکوم.» بیا محرک ولیکئ: «کله چې ماشوم د کمپیوټر بندولو لپاره بحث کوي»؛ نوی ځواب وټاکئ: «دوې ساه، د قاعدې یادونه، له وړاندې موافقه شوې پایله»؛ او د بریالیتوب وروسته مثبت پام ورکړئ. دا دوره د ملامتی پر ځای حالت د راتلونکې تمرین لپاره روښانه کوي.

د هرې هڅې وروسته یوازې درې پوښتنې وکړئ: څه شی محرک و، ما څه وکړل او بل ځل به کوم کوچنی بدلول رامنځته کړم؟ که یوه شپه بیا چیغې ووهل، دې ته د بشپړ ناکامی په سترګو مه ګورئ؛ د ترمیم، یو لنډ یادښت او بیرته پلان ته راستنېدو سره دوام ورکړئ. ماشومان هم کولی شي، د خپل عمر مناسب ژبې سره، په دې دوره کې شریک شي: «کله چې ته قهرېږې کوم نښې ښکارې او کوم جمله درسره مرسته کوي؟» هدف د ماشوم کنټرول نه دی، بلکې د یوې وړتیا جوړول دي چې په کور او له کور څخه بهر کار وکړي.

اوونیز تمرین

په دې اوونۍ کې یوازې یو تکراري حالت انتخاب کړئ؛ د بېلګې په ډول د خوب وخت، کورنۍ دنده، د وسایلو راټولول یا د کمپیوټر کارول. په لومړۍ ورځ کې دقیق چلند او د هغه محرک بې‌برچسب ولیکئ او د ښوونځي ماشوم یا تنکي ځوان سره په یوه مثبت جمله کې تمه جوړه کړئ؛ د ورو ماشومانو لپاره همدا جمله لنډه او د چلند په ښودلو سره وکاروئ. په دویمه ورځ کې د کور لویان د یوې قاعدې، یوې ارامې یادونې او یوې منطقي او عملي پایلې په اړه توافق وکړي؛ داسې پایله مه ټاکئ چې د ماشوم اساسي اړتیا، مینه یا کرامت هدف وګرځوي.

تر اوونۍ پای پورې، د اعتراض په وړاندې د ځواب ویلو څخه مخکې دوه ساه واخلئ او یوازې یو ځل روښانه خبرداری ورکړئ. هر ځل چې ماشوم حتی د مطلوب چلند یوه برخه ترسره کړه، هغه مشخصه وګورئ؛ که والد تېروتنه وکړه، په هماغه ورځ د ترمیم خلور ګامونه عملي کړي. په اوومه ورځ کې پنځه دقیقې د کورنۍ وخت ونیسئ او وپوښتي: «څه مرسته وکړه؟ څه سخت و؟ څنګه کولی شو قاعده یا مرسته عادلانه او عملي‌تره کړو؟» د تمرین هدف کامل کېدل نه دي؛ هدف دا دی چې یو کوچنی، درناوي وړ او تکرارېدونکی عادت جوړ شي.

دولسم فصل

له تاوتريخوالي او سپکاوي پرته روزنه

موخه: روزنه او د اړيکي خونديتوب

بې تاوتريخوالي روزنه دا معنی نه لري چې ماشوم بې پولو پرېښودل شي يا له مسووليت خوشې کړل شي. هدف يې دا دی چې خوندي چلند، مسؤليتپذيري، همدردي او د اختلاف حل زده کړي، پرته له دې چې د ماشوم بدن يا عزت د ويرې مېدان ته بدل شي. مور او پلار يا ښوونکی لا هم د هغه څه د مخنيوي او د قاعدي د ماتېدلو په مخنيوي مسؤل دی؛ توپير په وسيلو کې دی. د درد، وېرې او شرم پر ځای، د خوندي اړيکې، روښانه قاعدې، اړوند پايلې او جبران کارول کېږي.

کله کله لویان وایي «زه هم له وهلکې لوی شوی یم». دغه تجربه د پوهېدو وړ ده، خو تیر وخت د اوس برخلیک ټاکي نه دی. د دې عادت ودرول د فقر، سټریا او اندېښنې تر فشار لاندې سخت وي. د بدلون پیل ګران نه دی: څو دقیقې بې حواسه پاملرنه، یوه لنډه قاعده او له ځواب ورړاندې یوه لحظه وقفه. دا فصل د روزنې لارښود دی، د مسلکي ارزونې یا درملنې بدیل نه دی.

شواهد په دقت ولولو

فزیکي تنبیه هغه عمدي ځواک کارول دي چې د درد یا ناراحتۍ رامنځته کولو لپاره وي، حتی که لږ هم وي؛ د لاس وهل، سیلی، د ویښتو کشول، نیشګون او په دردناکه حالت ته مجبوره کول د دې بېلګې دي. سپکاوی، توهین، ویره پیدا کول، ګواښ او ټوکې وهل هم کېدای شي بدني درد ونه لري، خو د ماشوم کرامت په نښه کوي او اکثراً د فزیکي تنبیې سره مل وي [1]. ویل «یوازې یو سیلی و» نه د ماشوم د ساتنې اړتیا له منځه وړي او نه د لوی په غوصه کې د عکس‌العمل د زیاتېدو خطر ښایي.

د څېړنیزو شواهدو څرګندونه باید په دقت وشي. په مختلفو هیوادونو او کلتورونو کې د فزیکي تنبیې او د زیاتې تېرې، د احساساتو په کنټرول کې له ستونزو او د اختلاف په حل کې له کړاونو، د اړیکو زیان او په تعلیمي او رواني برخو کې د ناوړه پایلو تر منځ تړاو او همبستګي موندل شوې ده؛ د روغتیا نړیوال سازمان وایي چې د پراخو څېړنو ټولګه دغه اړیکې ښیي او ثابت مثبته نتیجه نه مومي [1]. همبستګي په یوازې ځان ثابته نه وي چې په هر کورنۍ کې یو وهل د راتلونکي یوه ناوړه پایله اصلي سبب دی؛ د کورني فشار او د ماشوم پخوانی چلند هم اغېز لري. خو څېړنه د داسې دورې خبره کوي چې پکې وهل د وروسته بد چلند او بیا د نورو وهلونو سره یو ځای کېږي؛ نو «ماشوم ما مجبور کړ» بې‌خطره تشریح نه ده [4].

دغه علمي دقت باید د عمل ځنډولو ته جواز ورنه‌کړي. حتی که څوک د فوریې پایلې په لټه کې وي، ویره ښایي په حضور کې چلند موقته بند کړي، خو د غوره انتخاب زده‌کړه نه ورزده کوي. ماشوم کېدای شي درد، غوسه یا شرم پټ کړي، نه دا چې زده کړي څنګه په راتلونکي کې مسئله حل کړي. د دې فصل ښوونیز وړاندیز دا دی چې د ستونزمن چلند د کمولو لپاره لومړی شرایط، مهارتونه او مخکینې پایلې بدل کړئ، نه دا چې د ماشوم کړاو د وسیلې په توګه وکاروئ.

د ماشوم حق او د لویانو مسؤلیت

ماشوم د خپل بدن مالک او د کرامت خاوند دی؛ د هغه درناوی د اضافي مهربانۍ یا په روزنه کې نرمښت نه دی. د ماشومانو د حقوقو کنوانسیون د ماشوم صالحه ګټه بنسټیز پام ګڼي او د عمر او پخوالي سره سم د هغه د اوریدو حق مني 3. د ماشوم نظر اورېدل دا معنی نه لري چې ټول تصمیمونه ورته سپارل کېږي. هغه کولی شي د خوب وخت یا د جبران طریقې په اړه نظر ورکړي، خو لوی باید د خوندي حد ساتنه وکړي.

د کنوانسیون ماده ۱۹ غواړي چې ماشوم د فزیکي او رواني تاوتریخوالي، زیان، بدرفتارۍ او غفلت په وړاندې د مور او پلار، ښوونکي یا بل سرپرست تر څارنې لاندې خوندي شي 3. نو «شاګرد باید وېرېږي» له روزنیز مسؤلیت سره سم نه دی. د کلتور او دیني ارزښتونو درناوی مهربانۍ سرچینه کېدای شي؛ خو هېڅ یو د لور یا زوی، د معلولیت لرونکي ماشوم یا عصبي توپیر لرونکي ماشوم سپکاوي ته اجازه نه ورکوي. قاعده باید د چلند په اړه وي، نه د «ته بد یې» لیبل وهل.

انضباط، نه انتقام

انضباط د راتلونکې لپاره ښوونه ده: لوی د تمه شوي چلند روښانه کوي، مرسته ورسره کوي، د قاعدې د ماتېدو وروسته آرامه او اړونده پایله عملي کوي او د بېرته تګ لاره پرېښه ساتي. سزا په درد، ویره یا شرم تکیه کوي تر څو ماشوم تسلیم کړي. په انضباط کې ماشوم پوهېږي څه وکړي، ولې قاعده شته او څنګه زیان جبران کړي. ښه قاعده لنډه، مشخصه او عملي وي.

پرې د «همدومره شور مه جوړوه» ویلو پر ځای وواییئ: «خونه کې موږ توپ نه غورځوو؛ که غواړې توپ ووهو، له کور څخه بهر ځو.» پر ځای د «که بیا لاس ووهې، وینې» وواییئ: «د وهل بندول غواړم. که ستا لاس بیا پر ورور ولګېږي، موږ دواړه جلا کېږو او وروسته بل حل لټوؤ.» د اطفالو د طب اکاډمي روښانه او ثابت حدود، د عمر سره سم وضاحت، غوږ نیول، د ښه چلند پام کول او د ستونزمن حالت لپاره ماشوم تیارول د صحتمند انضباط تګلارې بولي 4.

کوچنی ماشوم لنډه جمله، تکرار او نرمه مرسته ته اړتیا لري ترڅو له خطره ځان وباسي؛ یو خوندي انتخاب وښاییئ. ښوونځي ماشوم په دوه یا درې قاعدو کې شریکېدلای شي. د تنکي ځوان سره مخکې له مخکې د کمپیوټر، د کور ته د راتګ وخت او د درناوي ساتلو په اړه خبرې وکړئ؛ د هغه نظر واورئ، خو د خوندیتوب حد مه معامله کوئ. ستاینه مشخصه وکړئ: «ما ولیدل چې ته غوسه وې او یو ګام شاته وشوې؛ دا کار خوندي و.»

د غوسې درې مرحلې برنامه او د ماشوم خونديتوب

غوسه يو انساني احساس دی؛ خطر د دې احساس د وهل، ګواښ يا سپکاوي په بڼه بدليدل دي. خپل نښې وپېژنئ: لوړ اواز، کلک شوی جبيره، د زړه ډېره ټکان يا فکر «بس اوس کافي ده». له بحران مخکې، له يو باوري لوی سره توافق وکړئ چې په فشار کې څوک ماشوم سره وي. دغه پلان د هغه ماشوم د ساتنې لاره ده چې تاسو ته ترلی دی.

د خطر په شېبه کې دا لنډ ترتيب تمرين کړئ:

- ايمن‌سازی: خپل لاس لرې وساتئ، خطرناک شيان ليرې کړئ او ماشوم په خوندي ځای کې تر نظارت لاندې کېږدئ. ماشوم کوچنی يا نوې زيږيدلی يوازې مه پريږدئ.
- توقف: ووايئ: «زه ډېر غوسه يم؛ زه يو څنډ کوم چې خوندي پاتې شو.» پنځه ارامه ساه واخلئ يا څو ګامونه په خوندي فاصله کې واخلئ. وقفه او ساه اخيستل د يونيسف د سنجيده ځواب يوه لاره ده 2.
- بېرته راتګ او تصميم: کله چې ارامه شوئ، بېرته راشئ، قاعده په لنډه توګه تکرار کړئ او يو بل ګام وټاکئ. که امکان ولري چې تاوان ورسوئ، د يو باورمن شخص، صحي مرکز يا محلي اضطراري خدماتو څخه عاجل مرسته وغواړئ.

لوی هم کولی شي خپل «د ارامېدو وخت» ولري، پرته له دې چې ماشوم ناامن یا رد کړي. د اطفالو د طب اکاډمي لارښود هم وايي لومړی ماشوم په خوندي ځای کې وي، بیا لوی فاصله نیسي او بېرته راځي 4. د تېروتنې وروسته وواېئ: «ما چیغې کړې، دغه کار سم نه و؛ بل ځل زه به تم کوم.» ښښنه د اړتیا مطابق دی او دا د باوري اړیکې ترمیم کې مرسته کوي.

حدود ټاکل پرته له ګواښونو

اغېزمن حدونه مخکې له مخکې معلوم او په ارامه لحن سره وي. دا په جګړه کې مه جوړوئ. لوزه، ستړیا، ګډوډي، د ورونو او خویندو تر منځ سیالي یا ناڅرګند دنده کله ناکله د ستونزمن چلند زمینه وي، نه د ماشوم بدوالی. بیا محدود انتخاب ورکړئ: «اوس بوټان پلاس کړې او که زه مرسته وکړم؟» دغه انتخاب د قاعدې څخه د وتلو لاره نه ده؛ دواړه انتخابونه همغه حد ته رسیږي.

ګواښونه لکه «نور به درسره مینه ونلرم»، «تا به بهر پرېږدم» یا «ټولو ته وایم چې څومره بد ماشوم یې» د اړیکې خوندیتوب په ټیټه کچه نیسي. هیڅکله مینه، خواړه، اوبه، خوب، درملنه یا د سرپرست سره خوندي تماس د پایلې په توګه مه ورکوئ. یوه پایله وواېئ چې تاسو واقعاً هغه شیبه پرته له سپکاوي عملي کولای شئ؛ د موقتي یو غیرضروري امتیاز لرې کول، که اړوند او متناسب وي، له اساسي اړتیاوو د محرومولو څخه توپیر لري 4. که قاعده مات شي، ارامه تکرار او د ورانډوینې وړ عملي کول د اوږدې وینا پر ځای زیات تعلیمي اغېز لري.

نمونې: مریم څلور کلنه ده او په دېوال رنګ کوي. پلار درېغه چیغه ودروله، رنګه توکي یې لیرې کړل او ویې ویل: «دیوال د رنګ لپاره نه دی؛ کاغذ دلته دی.» مریم ژاړي او پلار د لیبل وهل پر ځای وقفه کوي. هغه خپل دستمال راوړي: «زه ستا سره یم؛ راځئ سره پاک کړو، وروسته رنګ یوازې پر کاغذ وي.» دا اړونده پایله ده، ماشوم توهین نه کوي او سمه لار ورته ښيي.

پایله، جبران او د اړیکې بیا جوړونه

طبیعي پایله هغه وخت رامنځته کېږي چې د چلند نتیجه یې له خطره څرګنده شي؛ که یو لوبتکی قصداً وغورځول شي او مات شي او بیا د لوبې ور نه وي، طبیعي پایله د ترمیم یا بدیل غوښتنه کولای شي. منطقي پایله لوی جوړوي او باید اړونده، لنډه او متناسبه وي؛ د حمام اوبو څنډل لپاره د اوبو سره د لوبې موقتي پای د ماښام دوېی یا توکې اخیستلو پر ځای مناسب دی. هدف انتقام نه دی، بلکې د انتخاب او اغېزې ترمنځ اړیکه څرګنده کول دي. پایله په شدید غوصه کې مه ټاکئ.

جبران د زده‌کړې مهمه برخه ده. وپوښتئ: «څوک زیانمن شو؟ د ښه کېدو لپاره څه کولی شې؟» ماشوم کولی شي تویې شوې اوبه پاکې کړي، هممصنفي ته د رنځېدو په خاطر لیکنه وکړي یا د شی د بیا جوړولو کې مرسته وکړي. جبري بښنه کیدای شي یوازې یوه کلمه وي؛ د جبران لپاره لارې وړاندیز کړئ او ماشوم ته په عمر مطابق انتخاب ورکړئ. لوی هم باید د چیغې یا ناسم چلند وروسته جبران وکړي.

فرضي او ترکیبي بېلګه: فرید نه کلن دی؛ د موافقه شوې قاعدې خلاف پټه کمپیوټر لوبه ادامه ورکوي او دروغ وایي. مور یې وایي: «پټه کارول او دروغ د باور زیان وکړ؛ نن کمپیوټر د لوبې لپاره بند دی. د دوېی نه وروسته د باور د بیا جوړولو په اړه خبرې

کوو.» هغه د اوونۍ لپاره وسیله نه اخلي او فرید رانه شرموي. په راتلونکې خبرې کې، فرید وړاندیز کوي چې د لوبې وخت په کاغذ ولیکي او د ختمېدو پر مهال کمپیوټر په عامه خونه کې کېږدي؛ مور منل کوي او هر ځل د هغه پابندي مشخص ستاینه کوي.

که ماشوم تاوتریخوالی لیدلی وي

هغه ماشوم چې وهل شوی، وېرول شوی یا سپک شوی وي، خوندیتوب، باور او یو ارام لوی ته اړتیا لري. ووایئ: «ښښنه غواړم چې دا پېښه شوې؛ دا ستا ګناه نه ده؛ مننه چې دې وویل.» د تفتیش یا د کیسې د جزییاتو جبري تکرارولو له لارې جزئیات مه راباسو او مطلقه راز ساتنه ژمنه مه کوئ؛ ووایئ: «ستاسو د خوندیتوب لپاره کېدای شي اړینه وي چې له هغو لویانو سره خبرې وشي چې مرسته کوي.» هغه د چوپتیا، ژړا یا غوسې له امله مه ملامتوی.

که فوري فزیکي خطر یا زیان وي، ماشوم خوندي ځای ته یوسئ او د اضطراري خدماتو، صحي مرکز یا ځایي ډاکټر څخه مرسته وغواړئ. کله چې آزارګر په کور کې وي، ناڅاپي مخامخ کېدل کېدای شي خطر زیات کړي؛ تر امکان حده له یو غیرآزارګر او باورمن لوی سره د ماشوم د ساتنې، د ښوونځي د محافظت مسؤول، مشاور یا صحي مرکز سره د خوندیتوب پلان جوړ کړئ. د ماشومانو د حقوقو کنوانسیون ماده ۱۹، ساتنه، پېژندنه، راپور ورکونه، راجع کول او مناسب تعقیب د بدرفتارۍ د ځواب یوه برخه ګڼي 3. د ماشوم اورېدل او د هغه خوندیتوب د لوی د حیثیت ساتنې څخه مخکینی دی.

راپور ورکول باید له ځایي شرایطو او خطر سره سم وي. په ښوونځي کې د ماشوم د ساتنې لار یا یو باوري مدیر وپېژنئ؛ په ټولنه کې رسمي د ماشوم د ملاتړ اداري، صحي مرکز یا هماغه ځایي اضطراري خدمات د پیل ټکی دي. نېټه، د ماشوم خبره د هغه/ هغې په خپلو کلمو، او د مشاهدې وړ نښې پرته له تعبیر یا شخصي تحقیقاتو ولیکئ. د مرستې ټیلیفون شمېره یا د اداري نوم ګومان مه کوئ او جعلي شمېره مه ورکوي؛ دا د حکومتي، ښوونځي یا صحي مرکز رسمي وېبپاڼې څخه تایید کړئ.

فرضي او ترکیبي بېلګه: سمیه دیارلس کلنه خپلې خاله ته وایي چې ښوونکی یې په ټولګي کې په سپکاوي ګواښ کړې او له ښوونځي تښتي. خاله نه وایي «تحمل وکړه» او سمدستي پر ښوونکي غوسه پیغام نه لیږي. هغه پوښتنه کوي: «نن څه شي درسره د خوندیتوب احساس زیاتوي؟» بیا د سمیه د خبرې په مالوماتي رضا سره، که فوري خطر نه وي، د ښوونځي د ماشوم د حفاظت مسؤول یا باوري مدیر سره اړیکه نیسي او غوښتنه کوي چې سمیه یوازې د هغه ښوونکي سره مخامخ نشي. که ګواښ یا فوري خطر وي، هغه ځایي بیړني مسیر غوره کوي او صحي او حفاظتي ملاتړ غواړي.

سوځېدنه، د مرستې غوښتنه او بیا قوت

د مور او پلار او ښوونکو سوځېدنه واقعیت لري، خو ماشوم مسوول د لوی ارامه ساتلو نه دی. ناسم خوب، درد، مالي اندېښنې، یوازیتوب، سوګ، مخدره توکي یا خپګان کولی شي زغم کم کړي؛ د دغو فشارونو یادونه د ملامتولو لپاره نه، بلکې د مرستې جوړولو لپاره ده. له هغه چا سره چې اعتماد ورته لرئ یو ساده نقشه جوړه کړئ: څوک کولی شي ماشوم واخلي، چېرې تاسو کولی شئ پنځه دقیقې ارام شئ او د چا سره مخکې له دې چې کنټرول له لاسه ورکړئ خبرې وکړئ. لنډ او وړیا دوه‌نفره وخت، حتی د لوښو په مینځلو یا مزل کې، کولی شي اړیکه قوي کړي 2.

که تاسو له زیان ورکولو وېرېږئ، مخکې مو ماشوم وهل شوی وي، غوصه مو مکرره له کنټروله بهر کېږي، یا ماشوم له تاسو وېرېږي، عاجل او مسوولانه مرسته ترلاسه کول اړین دي. که د بدني زیان لپاره، دوامداره ویره، د خوب یا اشتها شدید بدلون، ځان څخه کناره‌ګي، خوبونه، ځان ته زیان رسول یا په ښوونځي کې جدي ستونزې وي، له ډاکټر، د ماشوم روان‌شناس، د ښوونځي مشاور یا محلي صحي مرکز سره مشوره وکړئ. دغه نښې تشخیص نه دي او بېلابېلې علتونه لري، خو پام ته اړتیا لري. کم‌وسایل کورنۍ هم د مرستې حق لري؛ د عامو خدماتو، کلینیک، ښوونځي، خوندي کور او محلي شبکو څخه د وړیا یا کم‌لګښت اختیاراتو په اړه وپوښتئ.

اوونیز تمرین

په دې اوونۍ کې یوازې د کور یا ټولګي یوه تکراري قاعده انتخاب کړئ؛ د بېلګې په توګه: «د لوبې وروسته، وسایل په ټوکرۍ کې کېږدي.» د اوونۍ په پیل کې دا په یوه مثبت او د عمر سره سمې یوه جمله کې وواياست او له ماشوم وغواړئ چې دا د خپل لغاتو سره تکرار کړي. مخکې له مخکې اړونده او لنډه پایله ټاکئ: «که وسایل راټول نشي، تر سبا پورې به په ټوکرۍ کې پاتې وي او بله لوبه د ستاسې په مرسته پیلېږي.»

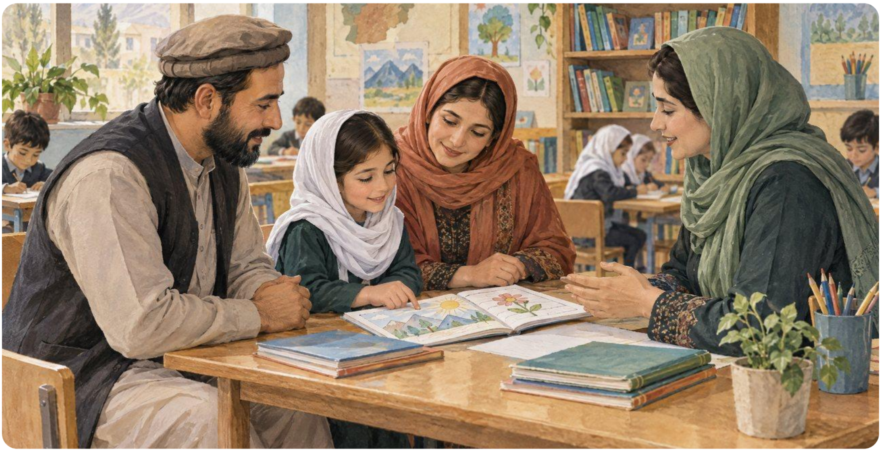
هره ورځ پنځه دقیقې بې ټیلیفون یا نورو کارونو دوه‌نفره وخت تېروئ او لږ تر لږه یو ښه چلند مشخصه ستاینه وکړئ. کله چې غوصه لوړېږي، د خوندي‌سازۍ، توقف او بېرته راتګ درې مرحلې پلې کړئ او شپه په یوه لنډه یادداشت کې ولیکئ: کوم شی محرک و، ما کومې نښې ولیدې او بل ځل کومه مرسته یا بدلون ته اړتیا لرم. د اوونۍ په پای کې له ماشوم سره خبرې وکړئ: «کومه برخه د قاعدې لپاره آسانه وه او څه

شی بدل ته اړتیا لري؟» هدف بې غلطۍ نه دی؛ هدف دا دی چې داسې چاپېریال جوړ شي چې هم حدونه ولري او هم ماشوم او لوی د تېروتنې وروسته خوندي بېرته راتګ لاره وپیژني.

د دې فصل سرچینې

دیارلسم فصل

د والدینو او ښوونکو همکاري



همکاري، د ماشوم لپاره یو ګډ کار

ماشوم د کور او ښوونځي ترمنځ راوتنه کوي؛ له دې امله د دې دواړو چاپېریالونو پیغامونه، هرڅومره هم چې کوچني وي، په هغه د احساس امنیت او زده‌کړې باندې اغېز کوي. سالمه همکاري دا معنی نه لري چې والدین تل د ښوونکي سره موافق وي یا ښوونکی ټولې ستونزې حل کړي. معنی یې دا ده چې دواړه لوري باید ماشوم ته په درناوي وګوري، ګټور معلومات شریک کړي او د عملي ګام لپاره همغږي شي. معتبرې تعلیمي موسسې د کورنۍ ګډون د والدینو/مور او پلار او د ښوونځي د کارکوونکو ګډ مسؤلیت بولي ترڅو د ماشوم زده‌کړه، وده او روغتیا ملاتړ وکړي 1.

په دغې همکارۍ کې، والدین د عادتونو، د کور ژبې، اندېښنو، وړتیاوو او د ژوند د بدلونونو په اړه ډېر خبر وي او ښوونکی د ماشوم چلند او زده‌کړه د هم‌عمرانو په منځ کې ویني. هېڅ یو په یوازیتوب بشپړ انځور نه لري. غوره ده چې خبرې اترې له دې پوښتنې پیل شي: «کوم څه زموږ ماشوم سره مرسته کوي چې په ټولګي کې ارام او چمتو وي؟» دا جمله اړیکه له ملامتولو څخه د مسلې د حل لوري ته لیږدوي.

دوه‌طرفه اړیکه او د محرمیت ساتنه

دوه‌طرفه اړیکه معنی لري چې خبر یوازې له ښوونځي څخه کور ته ونه ځي. والدین کولی شي د خوب د بدلون، ناروغۍ، غم، د کور بدلولو یا د ژوند د نویو ستونزو په اړه — په هغه اندازه چې د زده‌کړې سره تړاو لري — ښوونکي خبر کړي. ښوونکی هم د ستونزې له خبر ورکولو سربېره کله نا کله یو مثبت مشاهده او رڼا ورکونکې پیغام واستوي؛ د بېلګې په توګه: «نن مریم له خپل دلې سره د نوبت رعایت وکړ.» لنډ او منظم پیغام د اوږده او ملامتوونکي لیک پر مهال د کړکیچ په وخت کې ګټور دی.

محرمیت د باور مهمه برخه ده. د ماشوم معلومات باید یوازې هغو کسانو سره شریک شي چې واقعا د تعلیمي مرستې یا د هغه د ساتنې لپاره اړتیا لري، نه په کورنۍ ګروپ، د ښوونځي په دهلیز کې یا د نورو زده‌کوونکو په وړاندې. والدین هم خصوصي خبرو اترو ته د ماشوم یا خپلوانو په حضور کې د پوښتنې او پلټنې بڼه مه ورکوي. که ښوونځی اړ وي چې موضوع له مربوط مسؤل سره شریکه کړي، د دلیل، د معلوماتو د حد او راتلونکي ګام په اړه روښانتیا د درناوي ساتنه یقیني کوي.

د تماس لپاره یو ساده او د لاسرسي وړ لاره وټاکئ: د تګ راتګ دفترچه، لنډ تماس، غږيز پيغام يا مياشتنی ملاقات. له پيل څخه واضح کړئ چې د عاجل خبر لپاره څوک او په کومه لاره خبر ورکوي او کله ممکن ځواب ترلاسه شي. پيغام بايد د ځانګړي چلند يا کار په اړه وي، نه د ماشوم د شخصيت په اړه. ويل «په درې ورځو کې يې صنفي کار نيمګړی پاتې شو» د خبرو لاره خلاصوي؛ خو «هغه بې‌علاقه دی» يوه مبهمه او زيان رسونکې نښان ده.

غونډه د شواهدو پر بنسټ، نه د برچسپې په اساس

ښه غونډه مخکې له دې چې حل پيدا کړي، يو ګډ انځور جوړوي. والدين او ښوونکی کولی شي درې ډوله شواهد له ځان سره ولري: د کور کار يا ليکنې نمونه، د پېښې وخت او ځای، او هغه څه چې د پېښې مخکينی او وروسته ليدل شوي دي. د ماشوم د ورتياو يادونه هم اړينه ده؛ ښايي په شفاهي خبرو کې ښه وضاحت کوي، په نقاشۍ کې تمرکز ښيي يا د دوه‌نفره کار پر مهال همکاري کوي. دغه شواهد خبرې اترې دقيقې او عادلانه کوي.

نمونهٔ تعليمي: ښوونکی وايي: «فريد سست دی او هيڅکله کار نه کوي.» مور خواشينه کېږي او ځواب ورکوي: «تاسو د هغه په پوهېدلو کې پاتې راغلي ياست.» په راتلونکې غونډه کې، ښوونکی پر برچسپې د تينګار پر ځای د درې پاڼو د کار او د هغوی د ترسره کېدو وختونه راوړي او وايي: «فريد د ليکنې په لومړيو شلو دقيقو کې دوه کرښې ليکي؛ که لارښوونه يو ځل جلا ورته وشي، کار پيلوي؛ د تفريح له زنګ وروسته زيات وخت يې پاڼې سپينې پاتې کيږي.» مور زياتوي چې فريد شپه له

دوکان څخه ناوخته کور ته راځي او کله ناکله ناري له لاسه ورکوي. اوس دواړه کولی شي د خوب وخت، یو ساده خوراکي توکی او د لیکنې د کار تقسیم په اړه خبرې وکړي، پرته له دې چې ماشوم ته سست نوم ورکړي.

د غونډې په پای کې، یو کس په ساده ژبه لنډیز وکړي: «نو موږ ستونزه داسې وینو، دا کار کور کوي، دا کار ښوونکی کوي او اوونۍ وروسته بیا ارزونه کوو.» که د ښوونکي خبره روښانه نه وي، پوښتل د والدینو حق دی: «مهرباني وکړئ یوه نمونه وښایئ» یا «ستاسو له نظره د کم تمرکز معنی څه ده؟» که والدین ناراضه وي، کولای شي ووایي: «غواړم لومړی ښه پوه شم او بیا ځواب ورکړم.» دغه تمځای د چټک دفاع مخه نیسي.

کوچنی، ګډ او لیدېدونکی هدف

ګډ هدف باید د چلند یا زده‌کړې په اړه وي او هغه اندازه کوچنی وي چې په یوه یا دوو اونیو کې لیدل شي. «په ریاضي کې ښه کېدل» د پیل لپاره ښه هدف نه دی؛ «د یوې شمېرې د زېرې یا تیزو په کارولو سره په څلورو ورځو کې د څلورو یوې‌شمېرې جمعونه حل کول» روښانه هدف دی. «په ټولګي کې ښه رویه» هم مبهمه ده؛ «په نننې دوه درسونو کې د ځواب مخکې لاس پورته کول» لیدل کېدونکی دی. دا ډول هدف د ماشوم لپاره هم واضح دی او د بریالیتوب احساس رامنځته کوي.

له ماشوم څخه د هغه د عمر سره سم وپوښتئ چې د هدف د رسیدو لپاره کوم مرسته غواړي. کوچنی ماشوم ښايي د انځور، نښه یا ټایمر په مرسته ښه کار وکړي؛ لوی ماشوم کولای شي خپله د پرمختګ دفترچه ډکه کړي. انعام اړتیا نه لري چې پیسې یا

سودا وي؛ د کيسې انتخاب، له والد سره لس دقيقې لوبه، يا دقيق يو جمله لکه «ليدم چې د ستونزې سره سره کار پيل کړې» کولی شي تقويه وي. دا وړانديزونه تعليمي دي، نه هر ماشوم ته تضمين.

هدف د نورو زده‌کوونکو سره د پرتله کولو پر ځای د ماشوم د پيل نقطې سره پرتله کړئ. که په څلورو ورځو کې يوازې په دوه ورځو کې پرمختګ شوی وي، وپوښتئ کومه برخه عملي نه وه، نه دا چې ولې ماشوم ناکام شو. ښايي دندې اندازه زياته وه، مناسب وخت نه و يا لارښوونه ستونزمنه وه. بيا هدف ساده کړئ يا مرسته بله بڼه ورکړئ او هماغه بدلون د يوې اونۍ لپاره وڅاکئ.

کور او ټولګي لپاره کورنی دنده او روال

کورنی دنده هغه وخت ګټوره ده چې ماشوم پوه شي څه کار، په کومه اندازه او تر کومې نېټې پکار دی. ښوونکی کولی شي دنده لنډه، پړاو په پړاو او که امکان وي د حل شوي نمونې سره واستوي. والدين ته اړتيا نشته چې د دويم ښوونکي نقش ولري يا د ماشوم پر ځای ځواب وليکي. د دوی کار د نسبتاً ارام ځای، لنډ وخت او اړتيايي وسايلو چمتو کول دي؛ بيا د «لومړی ګام څه دی؟» پوښتنه د «ژر کړه، دا پای ته ورسوه» ويلو پر ځای مرسته کوي.

که کور مصروف وي، روال بايد حقيقي وي. له يو ساعتنامې غير ممکنه پروګرام څخه لس دقيقې د خراغ تر څنګ يا د خوړو له وروسته غوره دي. د ټيټ عمر ټولګيو ماشوم لپاره، يوه کاغذي پاڼه د دريو انځوريزو خانې سره «نااستن، لوستل، ټولول» مرسته کوي. د تنکي ځوان لپاره، لنډ ليست او پر کاغذ يا کمپيوټر باندې مهال ويش ګټور کيدی شي، خو ټکنالوژي بايد د دندې د ترسره کولو شرط نه وي.

نمونهٔ ترکیبي او فرضي د ورځني وضعیت: نازیه په دریم ټولګي کې دنده پټوله، ځکه چې په کور کې د خپلې کوچنۍ خور څخه پالنه کوله او مور یې لوستل نه پوهیده. ښوونکي له هغې ونه غوښتل چې هره شپه څو مخونه ولیکي؛ درې پوښتنې په ستورۍ نښه کړې او د مور لپاره یو لنډ غزیز نمونه واستوله. مور یوازې وپوښتل: «نن کوم ستورى مو ترسره کړ؟» او نازیه خپله ځواب په کاغذ ولیکه. دوه اوونۍ وروسته، دنده بشپړه نه شوه، خو نازیه هره ورځ یوه برخه پیلوله او دغه پرمختګ د بل ګام لپاره بنسټ وګرځېد.

زورګري: ارامه، جدي او عادلانه رسیدګي

زورګري باید د هر اختلاف یا بدمزاجۍ سره یو شان ونه ګڼل شي؛ د پېښې د پوهېدو مخکې پرې پریکړه کول مهم دي. عاطفي یا چلندیز بدلون د ماشوم اړتیا ته د خبرو اړتیا ښايي، خو یوازې دا نه ښايي چې زورګري شوې ده 2. که ماشوم څه وویل، لومړی په آرامۍ سره وواېئ: «مننه چې دې وویل؛ زه مې اورم.» بیا د وخت، ځای، حاضر کسانو، ویلو شویو ټکو یا پیغامونو او دا چې څوځله پېښ شوې ده، پوښتنه وکړئ پرته له دې چې ماشوم وپوښتئ یا زور پېښې ته واچوئ.

والدین باید پېښه په لنډه او د ازمایښت وړ حقایقو سره ښوونکي یا د ښوونځي مسؤل ته خبر کړي. مناسب غوښتنه دا ده: «مهرباني وکړئ وواياست چې د ښوونځي د راپور ورکولو او څېړنې لاره څه ده، نن د ماشوم د خوندیتوب لپاره څه کېږي او کله به بل خبر راکول کېږي؟» ښوونکی باید د ماشوم کیسه په ټولګي کې نه تکراروي او باید ماشوم د سمدستي جوړجاړي ته مجبور نه کړي. رسمي سرچینې د زورګري د پېښې د معلومولو، د راپور ورکولو لارې، څېړنې او د ټولو ښکېلو زده‌کوونکو ملاتړ ته ټینګار کوي 2.

نمونهٔ تعلیمي: سمیع څو ورځې وایي چې ښوونځي ته زړه نه لري. پلار په مستقیم ډول د بل ماشوم کورنۍ ته نه ورځي، بلکې په آرامۍ سره له سمیع سره ناست کېږي او پوهېږي چې په دهلیز کې دوه زده‌کوونکو د هغه کڅوړه پټې کړې او یوه ځله یې د هغه نوم ټوکې کړی دی. پلار د سمیع د ویناوو او نیټې یادداشت کوي او له ښوونکي څخه لنډه غونډه غوښتنه کوي. ښوونکی خپل مشاهده جلا ارزوي، د دهلیز څارنه زیاتوي او سمیع ته یو خوندي بالغ د مراجعه لپاره ټاکي. یوه اوونۍ وروسته، پرته له دې چې د نورو زده‌کوونکو معلومات افشا کړي، پلار ته وایي چې کوم ګامونه اخیستل شوي او ایا سمیع د خوندي احساس کولو کچه لوړه شوې ده که نه.

نشتون او د زده‌کړې ستونزې

پرله‌پسې غیبت یوازې «د کورنۍ بې‌نظمي» و مه بولئ. ناروغي، کورني مسؤلیت، لاره لرېوالی، د زورګري څخه ویره، د زده‌کړې ستونزه، د والدینو د کار وخت یا د تګ راتګ لګښت نداشتل کولی شي یکې ونده ولري. لومړی خبرو اترو باید له ماشوم سره د اندېښنې څخه پیل شي: «موږ ستا د شتون د کمښت له امله اندېښمن یو؛ څه شي راتګ ستونزمن کړی او ښوونځی څه مرسته کولی شي؟» رسمي سرچینې هم د کورنۍ او ښوونځي ترمنځ خبرې اترې د زده‌کوونکي د ورځني حاضرۍ ملاتړ لپاره مهمې ګڼي 4.

یو کوچنی بیرته راستنېدو نقشه په ګډه جوړ کړئ: د ویښېدو وخت، د ملګري شخص ټاکل، د غیبت په ورځ تماس او یو لنډ بست د درسي جبران لپاره. ښوونکی ښه ده چې ټول شاته پاتې کارونه په یو ځل ورنکړي؛ دوه مهم موارد وټاکي او د پوښتنې لپاره لنډ وخت ورکړي. که غیبت له ویرې، د تکراري درده، سخت غم، د لید یا اورېدلو ستونزې،

یا په ځرګنده کچه د زده‌کړې په کموالي تړاو لري، کورنۍ په ښوونځي د لارښووني په مرسته کولی شي له مناسب ډاکټر یا متخصص څخه مشوره وغواړي. دا د تشخیص کولو معنا نه لري، بلکې د مناسبې مرستې لټون دی.

د زده‌کړې ستونزې باید په مشخصه مشاهده سره بیان شي: «په لوستلو کې د کلمو غږونه پرېږدي» یا «د څو مرحلو لارښوونه هېرولای شي.» ښوونکی کولی شي لارښوونه لنډه کړي، مثال ورکړي، د شفاهي ځواب فرصت برابر کړي یا ماشوم ته نېږدې کښېنوي او بیا نتیجه ثبت کړي. دغه ساده سازګاریګانې د ماشوم د عزت او توقع کمولو معنی نه لري؛ بلکې د پوهې ښودلو لپاره بل لاره برابروي. که اندېښنه دوام ومومي، د کورنۍ د رضایت او همکارۍ سره مسلکي ارزونه کولی شي لاره روښانه کړي.

ځانګړې اړتیاوې، سازګاري او د تشخیص حد

هغه ماشوم چې معیوبیت، رشدي توپیر، مزمنه ناروغي یا موقتي ستونزه لري، تر هر څه مخکې یو ماشوم دی چې وړتیاوې لري او د ګډون حق لري. تولګېز تعلیم په دې ټینګار کوي چې چاپېریال باید لاسرسی‌پذیر او انعطاف‌پذیر وي، روزنه متناسبه او فردي سازګاري وشي او کورنۍ د پوهیدو او درناوي شریک وګڼل شي 3. ارزانه نمونې کولای شي د لارښوونې په لوړ غږ لوستل، د ځواب لپاره اضافي وخت ورکول، د پاڼې لوړه‌کتنه، ماشوم په مناسب ځای کښېناول، د کار تقسیم په لنډو ګامونو یا د شفاهي ځواب اجازه شامل وي. باید ویوښتل شي کومه سازګاري ماشوم ته مرسته کوي، نه دا چې ماشوم کوم کمښت لري.

ښوونکی کولی شي د اندېښنې نمونه ثبت او له والدینو سره شریکه کړي، خو د هغه کار طبی یا رواني تشخیص نه دی. ویل «زما په فکر هغه د څو مرحلو لارښوونو په تعقیب کې ستونزه لري؛ ما دا نمونې لیدلې دي؛ راځئ چې مرسته وازمایو او که اړینه شوه له متخصص څخه مشوره واخلو» تر دې چې ووایو «هغه حتماً فلان ستونزه لري» مسؤلانه ده. والدین هم کولای شي د ډاکټر یا متخصص راپور، د اړتیا په حد کې د تعلیمي کار لپاره ښوونځي سره شریک کړي او د محرم ساتلو په اړه موافقه وکړي. هېڅ برچسپ باید د ماشوم د جلا کولو، تمسخر یا د زده‌کړې فرصت کمولو لپاره پلمه و نه ګرځي.

لنډه موافقه او منظم تعقیب

د غونډې تر پای وروسته، یوه لنډه یو مخیزه موافقه یا حتی څو کرښې په دفترچه کې جوړې کړئ. پکې د ماشوم نوم، یو هدف، کورنی کار، ښوونځي کار، د تعقیب وخت او د تماس طریقه ولیکئ. د بېلګې په توګه: «هدف: په خلورو ورځو کې د لوستلو د لسو دقیقو پیل. کور: مور هره شپه دفترچه پرانیزي او یوه دقیقه غوږ نیسي. ښوونځی: ښوونکی لنډ او د لوستلو وړ متن ورکوي. تعقیب: پنجشنبه د غږیز تماس له لارې.» دغه لاره د پیوستون، ګډون او د والدینو او ښوونځي د همکارۍ د ثابتولو له اصل سره برابر ده 1.

تعقیب باید لنډ او رښتیني وي. هر لوری دوه پوښتنې وکړي: «څه شی کار وکړ؟» او «د راتلونکې اونۍ لپاره څه بدلوو؟» که موافقه پلې نشوه، دا د ملامتۍ سند مه ګرځوئ؛ وګورئ چې آیا وخت، ژبه، لګښت، ستړیا یا د لارښوونې د پوهېدو مشکل خنډ شوی دی. هدف د ماشوم بریالیتوب دی، نه دا چې کوم لوی ښودنه وکړي چې څوک حق درلود.

بېسوادي او کمزوري مالي امکانات لرونکې کورنۍ

بېسوادي يا کمې پيسې هيڅکله د والدينو د کموالي علاقه معنا نه لري. ښوونکی کولی شي د ستونزمن ليک په ځای لنډ غږيز پيغام، تصوير، په مناسب وخت کې تماس يا مخامخ ساده تشريح برابر کړي. د لاسليک يا ليکنې لپاره متبادل درناوي وړ لاره وړاندې کړئ او ماشوم مه پرېږدئ چې د لويانو لوی خبرونه پټ کړي. په غونډه کې د «کومه طريقې ستاسو لپاره اسانه ده؟» پوښتنه ښوونځي ته دا څرګندوي چې کورنۍ پېژني او قضاوت نه کوي.

د کور مرسته کولی شي د يوې عکس په اړه خبرې، د خوړو د کاسهګانو شمېره کول، د يوې کيسې اورېدنه، د ښوونځي د ورځې په اړه پوښتنه يا قلم او کتاب چمتو کول شامل وي. لازم نه دي والدين د درسي ځواب پوه شي ترڅو د زده‌کړې ملاتړ وکړي. ښوونځی هم بايد د انټرنټ، پرنټر، ګرانه موبايل يا د وسايلو د پېرلو ته اړتيا لرونکي کورنيو دندې تر امکان حده کمې کړي او د کاغذي بديل يا د ښوونځي د امکاناتو د کارولو وخت برابر کړي. عادلانه همکاري د کورنۍ د ژوند له واقيعت څخه پيل کېږي، نه له داسې توقعاتو چې يوازې د ځينو کورنيو لپاره ممکن وي.

اوونيز تمرين

په دې اوونۍ کې، والدين او ښوونکی د يوه ماشوم لپاره يوازې يو کوچنی هدف انتخاب کړي او په ساده ژبه يې وليکي. د اوونۍ په پيل کې د ماشوم د ورتيا په اړه يو مثبت پيغام شريک کړئ؛ د اوونۍ په منځ کې يوازې يوه واقعي مشاهده واستوئ؛ او د اوونۍ په پای کې د پرمختګ او خنډ په اړه پنځه دقيقې خبرې وکړئ. والدين کولی

شي له ماشوم څخه وپوښتي: «کومه مرسته درسره دېره ګټه وکړه؟» ښوونکی هم کولی شي وپوښتي: «په کور کې د دې کار لپاره کوم وخت اسانه دی؟» په کوچنۍ موافقه پاڼه کې ثبت کړئ چې راتلونکې اوونۍ څه شی ادامه پیدا کوي او څه شی بدلیږي.

ځوارلسم فصل

د راتلونکي او ټولنیز ژوند لپاره چمتووالی

راتلونکی په وړتیاوو بدل کړئ

ماشوم ته د راتلونکي لپاره چمتو کول، دا وړاندوینه نه ده چې هغه به په راتلونکې کې څه مسلک ولري او نه هم هغه ته د وخت نه مخکې انتخاب تحمیلول دي. هغه راتلونکی چې د ماشوم لپاره ګټور وي، د انتقال وړ وړتیاوو په جوړولو سره جوړیږي: فکر کول، خبرې اترې کول، همکاري، د ځان پالنه او په نوي موقعیت کې لاره موندل. یونیسف هم د مسألې حل او انتقادي تفکر د پوهنې په بُعد، همکارۍ او پرېکړه نیونه د

عملي بُعد، او همدردي او ګډون د ټولنيز بُعد انتقال‌پذير مهارتونه بولي 1. نو د والدينو/مور او پلار پوښتنه دا کيدای شي: «نن کومه وړ کوچنۍ وړتيا تمرين کولی شې؟» نه دا چې «ته په راتلونکي کې څوک کېږې؟»

هدف دا نه دی چې ماشوم اطاعت کوونکی يا داسې ځوان وي چې تل يوازې عمل کوي؛ هدف دا دی چې داسې انسان جوړ کړو چې مرسته غوښتلی شي، د خپلې کړنې پايلې وکولای شي سنج کړي او په کورنۍ او ټولنه کې خپله برخه وپېژني. دا وړتياوې په هم شتمن او هم کم‌وسايلو کورونو کې روزېدای شي، ځکه چې ګران وسايلو ته اړتيا نلري. د کور يوه وړوکې دنده سپارل، په مزل کې خبرې اترې، يا د دوه خوهرونو يا ورونو ترمنځ اختلاف په آرامۍ سره حل کول د تمرين ميدان دی. د دې فصل وړانديزونه تعليمي وسايل دي، نه دا چې په ټولو ماشومانو کې يو شان پايله تضمين کړي.

د ارزښتونو قطب‌نما او جهت‌ګيري

ماشوم هغه وخت د سختو انتخابونو پر وړاندې کم لړزوي چې پوه شي کورنۍ يې کوم شيان مهم بولي. رښتينولي، د نورو درناوی، مسؤليت‌پذيري، مهرباني، زده‌کړه او انصاف کيدای شي ارزښتونه وي؛ هر کورنۍ کولای شي هغه په خپل ژبه او باور تعريف کړي. ارزښت د عمومي حکم سره توپير لري: د «ښه انسان اوسه» پر ځای وواييږ «که تېروتنه وکړه، رښتيا ووايه ترڅو له يو بل سره د جبران لاره ومومو». والدين/مور او پلار هم د خپلو کړنو له لارې ارزښتونه ژوندۍ کوي؛ د چټکتيا وروسته بخښنه غوښتل ماشوم ته د مسؤليت درس ورکوي.

هفته کې یو ځل یوه کوچنۍ موقعیت د ارزښتي خبرې اترو لپاره وګرځوئ. بېلګه: که ماشوم د ټولګۍ د همصنفي کتاب پیداکړی وي، وپوښتئ: «ته په دې موقعیت کې امانتداري څنګه وینې؟ کومه لاره هم عادلانه او هم عملي ده؟» ځواب د وینا د اوږده وینا پر ځای واورئ او که اړتیا وي په یو لنډ جمله بشپړ یې کړئ. دا طریقه په ځانګړې توګه په ځوانۍ کې مرسته کوي چې ارزښتونه د انتخاب قطب‌نما شي، نه د کنټرول یا شرمولو وسیله.

د وړکتوب څخه تر ځوانۍ پورې پړاویزه خپلواکي

خپلواکي یو ناڅاپي ټوپ نه دی؛ دا د وړو کارونو او امن تکرار له لارې ودېږي. وړوکی ماشوم کولای شي د دوه مناسب جامو ترمنځ انتخاب وکړي، اسباب یې د ملګري په مرسته راټول کړي او ووایي کله ستړی یا تږی دی. ښوونځي تلل شوی ماشوم کولای شي د بکس د تصویري لست په مرسته خپل کڅوړه چمتو کړي، یوه ساده کورنۍ دنده تعقیب کړي او د یوې وړې اختلاف په اړه د غوښتنې ویلو جمله تمرین کړي. ځوان کېدای شي په تګ راتګ، د زده‌کړې وخت، کورنۍ کار او د پیسو په مصرف کې زیات ګډون ولري؛ په ورته وخت کې د کور د خوندیتوب حدود پاتې وي.

د امریکا د اکاډمۍ د ماشومانو طب لارښود هم خپلواکي پړاویزه تشریح کوي: زده‌کړه له څارنې سره، مسؤلیت له ملاتړ سره او بیا پراخ مسؤلیت [2](#). **نمونهٔ تعلیمي:** مریم اوه کلنه هر سهار د خپلې مور له خوا د کڅوړې ترلو انتظار کاوه او څو ځلې کتابونه هېر کړل. مور د ملامتولو پر ځای، شپه مخکې درې انځورونه—کتاب، کتابچه او د اوبو بوتل—د دروازې تر څنګ کېښودل؛ مریم هغوی تیک کړل او کڅوره یې وتړه او مور

یوازې په پای کې وپوښتل: «ته په ځان کې څه وکتل؟» څو اوونۍ وروسته انځورونه کم شول او مریم یوازې د نوي شي لپاره مرسته غوښتله؛ دا تدریجي انتقال، نه د ماشوم پرېښودل، خپلواکي جوړوي.

پرېکړه نیونه: وقفه، انتخاب، بیاکتنه

ماشوم د پرېکړې نیولو لپاره ریښتینی فرصت ته اړتیا لري، نه یوازې سمه مشوره. یوه ساده طریقه دا ده چې لومړی ستونزه وپیژني، بیا لږ تر لږه دوه ممکنه لارې جوړې کړي، د هرې لارې پایلې وڅیړي او په پای کې خپل انتخاب د یوې دلیل سره ووایي. والدین/مور او پلار کولی شي وپوښتل: «که ته دا لاره غوره کړې، څه به اسانه او څه به ستونزمن شي؟ آیا څوک زیانمنېږي؟» دا خبرې د دوه لوبو ترمنځ د انتخاب له لارې پیلېږي او په ځوانۍ کې د دوستۍ، د انټرنېټ مصرف، زده‌کړې او تګ راتګ پورې رسیږي.

د امریکا د اکاډمۍ د ماشومانو طب هم وړاندیز کوي چې د حل لارو او د هغوی عملي، شخصي، اخلاقي یا حقوقي پایلې د ځوان سره ولیکل شي او سنجول شي 2. د لویو یا خطرناکو انتخابونو لپاره، پرته له مناسبې ملګرتیا آزادي مناسب نه دی: لوی کس باید اړین معلومات، واضح حد او د تماس خوندي لاره برابر کړي. کیدای شي ووایۍ: «د فلم انتخاب ستا په غاړه دی؛ خو خپل شخصي پته هېڅ چا ته مه ورکوې او که څوک تا وځورول یا وېرول، بې له دې چې د ملامتۍ وېره ولرې خبر راکړه.» نو پرېکړه نیونه هم د اختیار درناوی او هم د مسؤلیت روزنه ده.

د ستونزې پر وړاندې جګړه نه، د ستونزې حل

د ستونزې حل معنی دا ده چې ماشوم پوه شي ستونزه هغه پخپله نه دی؛ بلکې یوه وضعیت دی چې پرې غور کېدای شي. کله چې د نلکې اوبه تیتېږي، کورنۍ کار ګډوډ شي یا کورنۍ دنده سخته وي، لومړی ارامتیا او دقیق بیان د ستونزې مهم دی. بیا کورنۍ کولای شي بې له سپکاوي څخه مختلف فکرونه راټول کړي، یوه کوچنۍ او باامنه لار ازمویي او وګوري څه کار وکړ. جمله «تر اوسه یې نه دي زده کړي، خو موږ کولی شو یو ګام پیدا کړو» هغه له شرم څخه جلا کوي.

ترکیبي او فرضي روزنیز نمونه د ورځني حالت: حمید لس کلن د مکتبي دلې لپاره له رنګونو د کموالي له امله له پوستره شاته پاتې کېده. پلار یې ونه ویل «دا خو هیڅ خبره نه لري»، بلکې وپوښتل: «ستونزه څه ده او په کور کې کوم شیان لرو؟» حمید او د هغه همدله یې پریکړه وکړه چې له موجوده رنګه مدادونو، د کاغذ ټوټې او واضح لیکنې څخه کار واخلي او له ښوونکي څخه اجازه واخلي چې د لیکلو او ترتیبولو رول پر غاړه واخلي. پایله ښایي چې شاید رنګین پوستره نه وی، خو ماشوم زده کړل چې د وسیلې کموالی د وندې یا فکر د کموالی معنی نه لري.

همکاري او د اختلاف حل د درناوی سره

همکاري یوازې د کار ویش نه دی؛ اورېدل، ورو راګرځېدل، د اړتیا روښانه کول او خپله برخه منل هم پکې شامل دي. په کور کې، ورځنۍ چارې لکه د مېز تیارول، د ګلدان ساتنه یا د سبا لپاره توکو چمتو کول په عادلانه ډول میان غړو وویشئ، نه د نجونې یا

هلک په اساس. له پیل مخکې روښانه کړئ چې کار کله بشپړ ګڼل کېږي او که مرسته ته اړتیا وي څنګه خبر ورکول کېږي. همکاري هغه وخت پایداره وي چې د ماشوم هڅه ولیدل شي، نه یوازې د هغه تېروتنې.

د اختلاف لپاره یوه لنډه خبرې اترې تمرین کړئ: «زه کله چې ... پېښیږي، خپه کېږم؛ زه اړتیا لرم ...؛ زما وړاندیز دا دی چې ...». که غږ لوړ شو، د آرامېدو لپاره لنډې وقفې نیول د سپکاوي یا فوری قضاوت څخه غوره دي. وروسته له دواړو ماشومانو وپوښتئ څه پېښ شول او د راتلونکې لپاره څه موافقه عادلانه ده. همکاري او مذاکره، په ګډه له پرېکړې نیونې سره، د ژوند لپاره مهم عملي مهارتونه ګڼل شوي دي 1.

«نه» ویل، د ځان پالنه او مرسته غوښتل

«نه» ویل بې‌ادبانه عمل نه دی؛ دا د بدن، وخت، پیسو، محرمیت او د ماشوم د ارزښتونو د ساتنې یوه مهارت ده. هغه ته لنډې او عملي جملې ورکړئ: «نه، زه په راحت نه یم»، «زه نه غواړم»، «باید له یو لوی سره وپوښتم» یا «زه ځم». بیا تمرین وکړئ چې که څوک زور وکړي، ماشوم شاته شي او باوري لوی ته خبر ورکړي. ماشوم اړتیا نلري د نه ویلو لپاره اوږده وضاحت ورکړي یا نورو ته قانع کول وکړي.

د ځان پالنه د ستړیا، وږېتوب، وېره او ګډوډۍ نښې هم پېژندل شاملوي. په ځوانۍ کې د آنلاین خوندیتوب، شخصي عکسونو او پیغامونو، تګ راتګ، زیان‌منو موادو او د هم‌عصر فشار په اړه بې‌شرم ګفت‌وګړه وکړئ؛ خطرناک چلندونو ته تائید مه ورکوئ، خو د بیرته راستنېدو خوندي لار خلاصه پرېږدئ. **نمونهٔ تعلیمي:** سارا، پنځلس کلنه، وایی چې ملګري یې غواړي شپه په داسې ځای کې تېرې کړي چې د هغوی والدین یې

نه پېژني. پلار ځواب ورکوي: «زه پوهيږم چې ته نه غواړې له دله جلا شې؛ راځئ يوه لاره ومومو چې هم ليدنه وي او هم نوم، پته، حاضر لوی او د بيرته راتګ وخت روښانه وي. که دا شيان برابر نه شول، زه مرسته کوم چې يوه لنډه نه ووايې.»

ابتدايي مالي سواد: د وس په حدودو کې انتخاب

مالي سواد له لويې پيسې نه پېليږي، بلکې د اړتيا او غوښتنې توپير، صبر او انتخاب کولو له لارې پيلېږي. د معمول په خريد کې ووايئ: «د دې اوونۍ پيسې محدودې دي؛ اول دوډۍ او دوا اخلو، بيا ګورو چې د غوښتنې لپاره څه پاتې کېږي.» ماشوم کولای شي د دوو انتخابونو بيه پرتله کړي، د اخيستلو لست ترتيب کړي يا د يو مطلوب شي لپاره ورو ورو پيسې پس‌انداز کړي. په کم‌عايد کورنۍ کې، دا روزنه بايد ماشوم د لويانو د اړتياوو په اړه انديښمن نه کړي؛ پيغام دا دی چې هغه زده کوي له موجودې کچې سره سنجيده انتخاب وکړي، نه دا چې د کور مالي بار په خپلو اوږو واچوي.

که غاړه‌پيسه ورکول ممکن وي، لږ خو منظم او د مصرف مشخص هدف لرونکی پيسې د هر غوښتنې لپاره بې‌نظم ورکړې څخه ګټورې دي. د امريکا د اکاډمۍ د ماشومانو طب هم د لږ مصرف لپاره خبرې او د لوی اخيستلو لپاره پس‌انداز کولو وړانديز کوي 2. تاسو کولای شئ درې پاکټونه جوړ کړئ چې په نومونو يې «نن مصرف»، «پس‌انداز» او «مرسته يا دالۍ» وليکئ؛ حتی له ډېره کمې پيسې سره هم، ماشوم خپله ونډې ټاکي او د اونۍ په پای کې بياکتنه کوي. هيڅکله د پيسې په يوه کوچنۍ تېروتنه سپکاوی مه کوئ؛ وپوښتئ چې بل ځل څه بدلون غواړې راوستلی شي.

مقاومت یا تابآوري بې له ستاینې د رنځ

تابآوري معنی دا نه لري چې درد خاموش وساتو، زور زغمو یا واورېږو ته ووایو «غښتلی اوسې او مه ژاړه». سالمه معنا یې دا ده چې په ستونزو ځواب د اړیکې، مهارت او وخت په مرسته ورکړو. د هراوارډ د ماشومانو د ودې مرکز راپور ورکوي چې هغه ماشومان چې د سختو ستونزو سره په ښه توګه مخ ته ځي، معمولاً لږ تر لږه له یوې ثابتې او ژمنې ملاتړکوونکې لوی سره اړیکه لري؛ تابآوري د مهارتونو مجموعه ده، نه یو ثابت ځانګړتیا 4. نو لومړی باید ستونزه ریښتینې وبلل شي او ووایو: «وینم چې دا ماته یا تا لپاره سخته ده؛ ته یوازې نه یې.»

د همدردۍ وروسته، یوه عملي ګام جوړ کړئ: اوبه څښل، لنډه استراحت، له باوري شخص سره تماس، یوه صفحه بیا لوستل یا د لنډ وخت لپاره تولنې ته راستنیدل. ماتې د ستاینې لپاره مه بدلوئ او مه وایئ چې رنځ په خپله جوړونکي دی؛ ځینې فشارونه مرسته او محافظت ته اړتیا لري. که ماشوم د اوږدې مودې لپاره ډېر تیریدلی، ډېر ویرېدلی یا مایوسه وي، یا د ځان یا نورو ته د زیان رسولو خبره وکړي، له ډاکټر، روانشناس یا محلي بېړنیو خدماتو سره اړیکه ونیسئ. دا کتاب د تشخیص یا درملنې ځای نه دی.

ښوونځي ته تلل او ځوانۍ ته تګ

ښوونځي ته داخلېدل او بیا ځواني ته رسیدل د رول بدلونونه دي: ماشوم باید ورو ورو خپل وسایل، وخت، دوستۍ او غوښتنې ښه مدیریت کړي، خو لا هم د کور خوندي مرکز ته اړتیا لري. د بدلون وړاندې، د تګ راتګ لاره، د تماس شخص نوم، د کور کارونو ځای او د استراحت وخت سره یو ځای بیاکتنه وکړئ. د لومړیو اوونیو په ترخ

کې پرانیستي پوښتنې لکه «نن کومه برخه اسانه وه؟ کوم ځای کې مرسته غواړې؟» د نمرې یا د نورو سره د مقایسې پوښتنو پر ځای به اغېزمنې وي. د معلولیت یا عصبي توپیر لرونکي ماشوم لپاره، تصویري برنامه، زیات وخت، د انتقال په برخه کې ملګرتیا او د ښوونځي سره درناوی او همغږي ممکن لازمي وي.

په ځوانۍ کې، اړیکه باید نوې بڼه ومومي: لږ نصیحت او زیات اورېدنه، په کنډک کې روښانه حدود. د ناروغیو د مخنیوي او کنټرول مرکز د همدردانه اورېدنې، د انتخابونو او د انټرنېټ د خوندیتوب او د بیرته راتګ وختونو په اړه د همغږۍ په تمه خبرې اترې او منلو وړ توقعاتو باندې ټینګار کوي 3. د کورنۍ لنډه غونډه د کارونو، ساعتونو او د تماس لارو د ټاکلو لپاره ځوان د مسؤلیت شریک ګرځوي. که موافقه مات شوه، د پېښې او د جبران لارې په اړه خبرې وکړئ؛ پایله باید مناسبه، روښانه او د خوندیتوب سره تړلې وي، نه د سپکاوي سزا.

خوندي او معنالرونکي ټولنیز کېدون

ماشوم د ټولنې په چارو کې د برخه اخیستنې له لارې زده کوي چې د هغه غږ ارزښت لري او د نورو غږونه هم باید واورېدل شي. دا کېدون کیدای شي د ګاونډي ته سلام کول، د لوی سره د پاکوالي په مرسته، د ښوونځي په فعالیتونو کې ګډون یا د کور د زوړ غړي سره مرسته پیل شي. همدردي، د تنوع درناوی او په ټولنیز بُعد کې کېدون د انتقالپذیر مهارتونو برخه جوړوي 1. خو کېدون باید ماشوم یوازې، په نامعلوم وضعیت کې یا د لویانو د غټو ستونزو مسؤل پرېنږدي.

د هرې کورنۍ څخه بهر کار مخکې، څلور شیان روښانه کړئ: له کوم چا سره ځي، چیرته دی، څنګه تګ او راتګ کوي او که اندېښنه وي له چا سره تماس نیسي. د ځوان لپاره، اجازه ورکړئ چې په فعالیت انتخاب کې برخه ولري او موافقه مخکې ولیکل شي یا پیغام شي؛ د هغه ګډون په تمو کې جوړونه کېدای شي پابندي زیات کړي 3.
هغه ته وښایاست که پلان بدل شو، تماس نیول د بې‌باورۍ نښه نه ده، بلکې د ځان او نورو د پاملرنې برخه ده. نو سالم ټولنیز ژوند هم آزادی لري او هم تړاو او ځواب‌ویونه.

اونیز تمرین

په دې اوونۍ کې یوه «پنځلس دقیقې د راتلونکې» ناسته جوړه کړئ. هر کورنۍ غړی یو وړوکی کار وټاکي چې د راتلونکو اوو ورځو لپاره یې مسؤلیت لري؛ لکه د کڅوړې یو برخه چمتو کول، د خوب وخت تعقیبول، د ګلدان اوبه ورکول، د لږې پیسې ثبتول یا د کور د مشکوک زوړ کس سره مرسته. بیا هر کس ووایي که خنډ راښکاره شو، دوه ممکنه لارې څه دي او له چا څخه به مرسته غواړي. والدین/مور او پلار هم یو خپل مسؤلیت په لوړ غږ بیان کړي ترڅو ماشوم ووینې چې زده‌کړه او جبران یوازې د هغه کار نه دی.

د اوونۍ په پای کې، بې له نمرې درې پوښتنې وکړئ: «څه کار وکړ؟ کوم ځای کې بند پاتې شې؟ بل ځل به کوم کوچنی ګام پورته کوې؟» یو موقعیت د نه ویلو یا پرېکړې لپاره رول‌پلینګ هم وکړئ او وریسې له ماشوم وپوښتئ کومه جمله ورته طبیعي وه. که ماشوم په کورنۍ غونډه کې خبرې نه کول وغواړي، کولای شي انځور وکړي، په کاغذ ولیکي یا یوازې له یوې باورې لوی سره خبرې وکړي. موخه دا نه ده چې کامل جوړ شي؛ موخه دا ده چې د سنجیدلي انتخاب، مرسته غوښتنې او آرامه بیرته هڅې کولو عادت جوړ شي.

د دې فصل منابع

پایله

سالمه روزنه له یوې جملې یا یوې ځانګړې طریقې څخه نه جوړېږي. ماشوم داسې اړیکې ته اړتیا لري چې په هغې کې مینه له حدودو، ازادي له مسؤلیت، زده کړه له لوبې او د چلند سمون له کرامت سره یوځای وي. والدین او ښوونکي دواړه ستړي کېدای شي، تېروتنه کولای شي او مرستې ته اړتیا لرلای شي؛ د اړیکې بېرته رغول او له سره پیل کول د روزنې برخه ده، نه د ماتې نښه.

څلور پوښتنې د کورنۍ لارښود کېدای شي: زما ماشوم اوس د خپل چلند له لارې کومه اړتیا ښيي؟ کومه تمه د هغه له عمر او وړتیا سره برابره ده؟ زه څنګه کولای شم په همدردۍ او روښانه ډول حد وټاکم؟ او کوم لوی کس یا سرچینه له موږ سره مرسته کولای شي؟ ځوابونه د ماشوم له ودې سره بدلېږي، خو دوام، خوندیتوب او ځواب ویونکی حضور خپل ارزښت ساتي.

که لوستونکی له دې کتابه یوازې یو کار له ځان سره یوسي، غوره ده چې یو کوچنی بدلون وټاکي او په ارامۍ یې تعقیب کړي: لس دقیقې بې له موبایل څخه ځانګړې پاملرنه، یوه روښانه لارښوونه، د انتخاب یو فرصت، یوه رښتینې بښنه یا له ښوونکي سره ګډه خبره. ماشومان د همدې کوچنیو شېبو له تکرار څخه د خپل ځان او نړۍ انځور جوړوي.

معتبرې سرچينې

لاندې سرچينې د کتاب د فصلونو د چمتو کولو لپاره لوستل شوې دي. د ليکلو پر مهال يې پټې د لاسرسي وړ وې.

1. يونيسف، د ماشوم د نظم هوښيار او سالم لارښود
https://www.unicef.org/parenting/child-care/how-discipline-your-child-smart-and-healthy-way

2. د هارورډ پوهنتون د ماشوم د ودې مرکز، د ځواب ويلو او تکراري تعامل کليدي مفهوم
https://developingchild.harvard.edu/key-concept/serve-and-return/

3. د ناروغيو د کنټرول او مخنيوي مرکز، د کورنيو قواعدو جوړولو لارښود
https://www.cdc.gov/parenting-toddlers/structure-rules/rules.html

4. صفر تر دريو پورې، د مزاج پېژندنې لپاره لارښوونې د مثبتې تربيې لپاره
https://www.zerotothree.org/resource/tips-on-temperament/

5. د ماشوم د ودې نقطې او د وختي اقدام لارښود
https://www.cdc.gov/act-early/milestones/index.html

6. د ماشوم لپاره د تکميلي تغذيې اصول
https://www.who.int/health-topics/complementary-feeding

7. د ماشومانو خوب او خوشالي
https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx

8. د نارس ماشوم ودې او د ودې نقطې
https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/preemie/Pages/Preemie-Milestones.aspx

9. د ماشوم د جلاوالي اضطراب ارامولو لارې
https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/Pages/Soothing-Your-Childs-Separation-Anxiety.aspx

10. د پرورش ورکوونکي عملي لارښود: د روغتیا او تغذې له لارې د پرورش پیاوړتیا
https://knowledge.unicef.org/health/resource/nurturing-care-practice-guide-strengthening-nurturing-care-through-health-and-nutrition

11. د بدن د حریم او د مرستې غوښتلو په اړه خبرې
https://www.nspcc.org.uk/advice-for-families/pants-underwear-rule/

12. د ماشوم سره د پیوستون او خبرو اترو لارښود
https://www.cdc.gov/parenting-toddlers/communication/index.html

13. د خبرو اترو مهارتونه له کور څخه پیلیږي
https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Components-of-Good-Communication.aspx

14. د ژبې د ناوخته راڅرګندېدو او خوځښت ماشوم ارزونه
https://www.asha.org/practice-portal/clinical-topics/late-language-emergence/

15. د ماشومانو لپاره د مثبتې مور او پلار روزنې لارښود (د شپږ څخه تر لس کلنۍ ماشومانو لپاره)
https://www.unicef.org/asia-pacific/place-for-parents/positive-parenting-tips-6-10

16. د ماشومانو د حقونو کنوانسیون — د ماشومانو نسخه
https://www.unicef.org/child-rights-convention/convention-text-childrens-version

17. د جنسیتي برابرۍ او د ماشومانو فرصتونه
https://www.unicef.org/gender-equality

18. د ماشوم جنسي ځورونې مخنیوی او د بدن خپلواکۍ روزنه — د امریکایي اطفالو اکاډمي
https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/Sexual-Abuse.aspx

19. لارښوونې د ستاينې او انعام کارونې لپاره
https://www.cdc.gov/parenting-toddlers/responding-to-behavior/using-rewards.html

20. لارښوونې د ماشوم د چلند په څواب کې
https://www.cdc.gov/parenting-toddlers/responding-to-behavior/index.html

21. د ماشوم د انضباط غوره لاره څه ده
https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Disciplining-Your-Child.aspx

22. د ژړلي نوي زيږېدلي ماشوم ارامول
https://www.nhs.uk/baby/caring-for-a-newborn/soothing-a-crying-baby/

23. هم‌تنظیمی برای یاری کودکان و نوجوانان در مدیریت هیجان‌های بزرگ
https://www.health.harvard.edu/blog/co-regulation-helping-children-and-teens-navigate-big-emotions-202404033030

24. نکته‌های کاربردی برای گذر از قشقرق کودک
https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Temper-Tantrums.aspx

25. راه‌های گرفتن کمک برای خودآسیبی
https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/behaviours/self-harm/getting-help/

26. آشنایی با آسیب عمدی سر در کودک
https://www.cdc.gov/child-abuse-neglect/about/about-abusive-head-trauma.html

27. حمايتي اړيکي او د مهارتونو فعال جوړول د تاب‌آوری بنسټونه پياوړي کوي
https://developingchild.harvard.edu/resources/working-paper/supportive-relationships-and-active-skill-building-strengthen-the-foundations-of-resilience/

28. د والدينو د جلا کېدو يا طلاق وروسته د ماشومانو ملاتړ څرنګوالی
https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/How-to-Support-Children-after-Parents-Separate-or-Divorce.aspx

29. د ماشومانو سره ناوړه چلند
https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment

30. د کورنيو د پالنې قوي کول او د رواني روغتيا ملاتړ
https://www.unicef.org/blog/strengthening-care-families-mental-health

31. د ماشوم د ودې په بهير کې د لوبې رول
https://www.healthychildren.org/English/family-life/power-of-play/Pages/default.aspx

32. د اجرايي دندو د ښه‌والي او تمرين لپاره د فعاليتونو لارښود
https://developingchild.harvard.edu/resources/handouts-tools/activities-guide-enhancing-and-practicing-executive-function-skills/

33. ګډه لوستنه او د لومړنيو سواد بنستونه
https://www.aap.org/en/patient-care/early-childhood/early-childhood-health-and-development/early-literacy/

34. د معلوليت لرونکو ماشومانو د ګډون لپاره د زده‌کړې لارښود
https://www.unicef.org/supply/documents/guidance-including-children-disabilities-education-kit-handbook

35. د نړيوال روغتيا سازمان سپارښتنه: د پنځو کلنو لاندې ماشومانو لپاره د فعاليت، کم‌تحرکۍ او خوب په اړه
https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more

36. د امريکا د ماشومانو د طب اکاډمۍ نوې مشورې د ډيجيټل رسنيو په اړه
https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-

social-media-and-youth-mental-health/understanding-the-new-AAP-digital-media-guidelines/

37. ښکه د کورنۍ لپاره د رسنیو د کارونې پلان جوړ کړو
https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/How-to-Make-a-Family-Media-Use-Plan.aspx

38. ښکه خپل ماشوم په انلاین چاپېریال کې خوندي وساتو
https://www.unicef.org/parenting/child-care/keep-your-child-safe-online

39. د درې تر پنځه کلنو ماشومانو لپاره د مثبت والدینو لارښود
https://www.cdc.gov/child-development/positive-parenting-tips/preschooler-3-5-years.html

40. د روغتیا نړیوال سازمان: د ماشومانو فزیکي تنبیه او روغتیا
https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/corporal-punishment-and-health

41. د لوړې کمیسارۍ د بشر د حقوقو دفتر: د ماشوم د حقوقو کنوانسیون
https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child

42. د والدینو ګډون د روغتیايي ښوونځیو لپاره
https://archive.cdc.gov/www_cdc_gov/healthyschools/parentengagement/pdf/parentsforhealthyschools.htm

43. د والدینو او ښوونځي لپاره د زورګرۍ پر وړاندې د اقدام لارښود
https://www.stopbullying.gov/resources/what-you-can-do

44. د ټولشموله تعلیمي کړنلارې لارښود
https://www.ed.gov/media/document/inclusive-practices-guidance-109436.pdf

45. د کورنۍ همکارۍ او ګډون په ښوونه او روزنه کې
https://www.ed.gov/birth-grade-12-education/resources-families/family-partnership-and-engagement

46. د یونیسف دولس لېږدېدونکي مهارتونه

https://www.unicef.org/lac/en/reports/12-transferable-skills

47. د ځوان له تنکیوالي څخه بلوغ ته د تېرېدو لارښود د والدینو لپاره

https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/Pages/Next-Stop-Adulthood-Tips-For-Parents.aspx

48. د حدودو او خبرو له لارې د ځوانانو خپلواکي پیاوړې کول

https://www.cdc.gov/parenting-teens/tips-encouraging-independence/index.html