له ماشومانو سره مرسته نوي هېواد ته له راتګ وروسته مجادله

هغه کسان چې د خپل هېواد پرېښودو ته اړ شوي او په یوه بل هېواد کې د خوندیتوب په لټه کې وي، زیاتره ستونزمنې او ډارونکې پېښې یې تېرې کړې دي. یوه نوي هېواد ته راتګ هم ستونزمن کار دی. ژبه، خواړه او کلتور دلته توپیر لري. زیاتره کسان له خپلو کورنیو او ملګرو څخه بېل شوي او د هغوی د خوندیتوب په اړه اندېښمن دي. زیاتره فشار د پیسو په اړه وي او دا خلک ښایي په دې اړه چې څرنګه له خپله ځانه او کورنۍ سره مرسته وکړي، په تشویش کې وي.

ستونزمنې پېښې تېرې شوې دي او اوسنۍ فشارونه زموږ د تفکر، احساس او عمل پر څرنګوالي باندې اغېز کوي. دا خبره زیاتره تر ماشومانو په لویانو کې توپیر لري.

څکه چې والدین او نور سرپرستان خپل ماشوم سره مینه لري او هغه پېژني، له همدې امله هغوی له خپلو اولادونو سره د تېرو پېښو په هیرولو، د هغوی د اندېښنو په مدیریت او له یوه نوي چاپېریال سره د اعیاریدو په برخه کې د مرستې لپاره په یوه ښه موقف کې وي. دا لاربښود کتاب له والدینو او سرپرستانو سره مرسته کوي چې په ماشومانو کې معمول حرکتونه درک کړي او همداشان ورسره مرسته کوي چې څرنګه هغوی کولای شي له خپل زوی سره مرسته وکړي.

ځوان ماشومان

ځوان ماشومان زیاتره هغه کلیمې نه لري چې پرې وکولای شي خپل احساسات بیان کړي او له همدې امله هغوی خپل زیاتره احساسات د خپلو کړو وړو یا کړنو له لارې ښیي. په ځوانو ماشومانو کې د ډار، اندېښنې او سټریس معمول نښې په لاندې ډول دي:

- یوازې یې خوب نه وړي
- د شپې څو ځلې را وېښیږي یا هم ډارووونکي خوبونه ویني
- د خوب د ځای لندول
- د وړکتوب د دورې کړو وړو یا عادتونو ته ورستنېدل کوم چې اوس لوی شوي دي (لکه په یوازې سره تشناب ته تلل یا بېرته د پخوا په شان خبرې کول)
- له والدین یا سرپرست نه د بېلېدو ډار، هان د یوه کم وخت لپاره
- کله چې په قهر کېږي بیا نو خپل ځان نشي ارامولای
- د بېلابېلو شیانو په اړه د نوي ډار یا تشویش پیدا کېدل
- د بدن په اړه شکایتونه (د معدې درد، سردردی او داسې نور)
- له زورزیاتي ډک کړه وړه یا لوبه کول
- تکراري لوبې چې د یوې تېرې ډارونکې پېښې نښه ده

په یاد ولرئ

سخت احساسات زیاتره سخت کړه وړه رامنځته کوي!

ځیني هغه لارې چارې چې تاسي يې کولای شئ له خپلو ماشومانو سره مرسته وکړئ تر څو د هغوی له ډار، تشویش او سټریس سره مقابله وکړئ، په لاندې ډول دي:

- یو څه وخت د یو ځای اوسېدو لپاره ځانګړی کړئ؛ هغوی په غېږ کې ونیسئ.
- له ساده کلیماتو څخه کار واخلئ او هغوی ته ووایئ چې تاسي دلته یاست او هغوی خوندي وساتئ. د بېلګې په توګه، «مور دې دلته ده» یا «پلار دې له تاسره ده».
- هغوی له ډارووونکو انځورونو (تلویزیون، ټولنیزو شبکو او داسي نورو) او ډارووونکو خبرواترو (راډیو، د لویانو خبرې او داسي نورو) څخه لرې وساتئ.
- یو منظم ورځنی پروګرام ولرئ، له هغې ډلې له خوب څخه د را پاڅېدو، ډوډۍ خوړو او ویده کېدو لپاره مشخص وخت.
- له هغوی سره اشنا کارونه تر سره کړئ، د بېلګې په توګه هغوی ته سندره ووایئ یا داستان ورته ولولئ.
- کله چې ستاسي ماشوم سخت کړه وړه ولري، نو ارام اوسئ. ستاسي ارامي له هغه سره هم مرسته کوي چې ارام شي. دا کار همداشان هغوی ته دا مفهوم ور رسوي چې هغوی له تاسي سره خوندي دي.
- که چېرې تاسي اړتیا درلوده چې یو ځای ته ولاړ شئ، هان د یوه لنډه مهال لپاره، نو ورته ووایاست چې چېرته ځئ او بیرته به څه وخت را وګرځئ. («مور دوکان ته ځي او یو ساعت وروسته بیرته را ګرځي.») کله چې تاسي نه یاست، نو هغه ته یو بلد یا اشنا شی ورکړئ تر څو هغه له ځانه سره وساتي (لکه یو انځور، د لوبو سامان او داسي نور).
- که چېرې کوم ماشوم خپه وي، نو ورسره مرسته وکړئ چې د خپل احساس ډول وپېژني، څو بیا هغه وروسته وکولای شي د خپل احساس له مخې مناسبې کلیمې ومومي. د بېلګې په توګه، «زه وینم چې ته څومره غمګین یې.»
- که چېرې یو ماشوم داسي کړه وړه لري چې ستاسي نه خوښیږي، لومړی يې دا احساس وپېژنئ او بیا وروسته هغه د همدې ډول احساس د مدیریت لپاره په یوه غوره او مناسب میتود سره هدایت کړئ. د بېلګې په ډول، «وینم چې په قهر يې، خو دا چې خپل ورور دې ووهي، نو دا ښه کار نه دی. یو څو داني ژورې ساوې واخله.»
- که مو چېرې ماشوم په کافي اندازه سره لوی وي، نو ورسره مرسته وکړئ تر څو هغه لاره چې د هغوی د ارامتیا لپاره ډېره ګټوره ده وپېژنئ یا هم ورسره دلجویي وکړئ. دا کار باید هغه مهال تر سره شي چې هغوی د ارامش او هوسایني احساس لري. تاسي کولای شئ د توپ وهلو او لاس وهلو، څه موده یوازې پاته کېدل تر څو له ځانه سره فکر وکړئ، په غېږ کې نیول، سندرې ویل، نقاشي کول او داسي نورو کارونو په څېر ړراندیزونو په وړاندې کولو سره، خپل ماشوم وهڅوئ. بل ځل چې مو ماشوم خپه کېږي، نو تاسي کولای شئ ورته ووایاست: «داسي ښکاري چې ډېر وارخطا يې. اوس د توپ وهلو او لاس خوځولو لپاره ښه وخت دی!»
- که مو ماشوم غواړی چې هغوی سره څه شوي دي یا د خپلو احساساتو په اړه خبرې کول غواړي، نو ورته اجازه ورکړئ. هغوی ښایي دا کار د نقاشي، نقش لوبولو یا د یوه داستان په ویلو سره بیان کړي. خپل ماشوم ته مو کافي وخت او ځای ورکړئ تر څو داستان هغه ډول چې هغه يې غواړي بیان کړي. هڅه مه کوئ چې د هغوی احساسات بې ارزښته کړئ. د بېلګې په توګه، داسي جملات مه وایئ لکه «دومره بد نه و» یا «د نورو لپاره دا ډېر خوسی و.» که مو غوښت نو کولای شئ د داستان په ویلو کې د «زما په یاد دي» یا «دا پېښه ما هم ولیدله» برخه واخلئ.
- هغه کړه وړه چې غواړئ يې تکرار شي ورته اشاره وکړئ او مشخص يې کړئ. د بېلګې په توګه، «زه غواړم پوه شم چې ته څرنګه خپل د لوبو سامان له خپل ورور سره شریکوي. دا یو ډېر مهربانه کار دی.»

د ماشومانو لپاره د ساه اخیستلو تفریحي تمرین

کله چې موږ ورو او ژوره ساه اخلو، نو دا ساګاني زموږ وجود ته وايي چې موږ خوندي یو او له موږ سره مرسته کوي تر څو ارام شو. د ځوانو ماشومانو لپاره د ژورې ساه اخیستنې یوه لاره دا ده چې هغوی دې داسې تصور وکړي چې یوه پیاله ګرم چای استشمام کوي او بیا په پیاله کې پوکي تر څو سوړ شي. تاسې باید دا کار هغه مهال تر سره کړئ چې هغوی ارام او راحت وي. وروسته له هغه، کله چې هغوی قهرجن وي نو کولای شئ هغوی ته ور په یاد کړئ څو دا تمرین وکړي. زیاتره وختونه کله چې تاسې هم په دې کار کې له خپل ماشوم سره یو ځای کېږئ، نو ډېر ګټور تمامیږي. کله چې هغوی وینې چې تاسې هم دا کار کوئ، نو هغوی یې هم تر سره کوي.

ځینې وختونه موږ تول د لیونتوب یا ناهیلی یا قهر احساس کوو. ساه اخیستل له موږ سره مرسته کوي تر څو ښه احساس ولرو. کله چې زه د خپګان احساس کوم، نو داسې تصور کوم چې د چای یوه ګرمه پیاله مې په لاس کې ده. (تصور وکړئ چې تاسې د چای یوه ګرمه پیاله په لاس کې نیولې ده.) زما خوښیږي چې چای استشمام کړم (ژوره ساه واخلئ) او بیا پر پیالې باندې وپوکئ تر څو چای سوړ شي (د خولې له لارې وپوکئ). راځئ چې یوه پیاله چای واچوو او ویې ازمویو!

تصور وکړئ چې یوه پیاله چای مو په لاس کې ده، چای استشمام کړئ او څو وارې ور پوه کړئ تر څو سوړ شي. همداشان تاسې کولای شئ ورته شیان «څه فکر کوئ، چای مو کوم طعم لري؟» یا دا چې «څه فکر کړئ، ایا چای تر اوسه پورې سوړ شوی دی؟» له خپل ماشوم څخه وپوښتئ تر څو دا تجربه لا ډېره تفریحي بڼه ومومي او جذابه شي.

لویان هلکان او تنکي ځوانان

د ماشومانو په لوییدو سره، هغوی د خپلو احساساتو د څرګندولو لپاره ډېرې کلیمې لرلای شي. په ورته وخت کې، ښایي هغوی د خپلو احساساتو په څرګندولو کې له کلیماتو سره ستونزه ولري یا د دې لپاره چې یو ځانګړی احساس تجربه کوي نو د شرم، ګناه یا سرګنګسي احساس وکړي. په لویانو هلکانو او تنکیو ځوانانو کې د ډار، تشویش یا ستریس معمول نښې لاندې موارد له ځانه سره لري:

- د خپل ځان یا نورو د خوندیتوب په اړه ډار یا تشویش
- د پخوانیو ډاروونکو پیښو په ړاندې متمرکز اوسېدل لکه، په مکرر ډول سره د هغو په اړه خبرې کوي، د هغه رسامي کول یا له دې څخه تشویش لرل چې ښایي هغه پیښه بیا رامنځته شي
- د تمرکز یا پاملرنې په ورتیا کې کمښت
- د شیانو په یاد راوړلو کې ستونزه
- بدخلقي یا زیات په قهر کېدل
- زیات خپګان
- زیاتره وختونه غواړي یوازې واوسي؛ له خپلو نږدې کسانو څخه لرې کېدل
- د بدن په اړه شکایتونه (د معدې درد، سردردی او داسې نور)
- په خوب کې یې د پام وړ زیاتوالی یا کموال
- لېوالتیا نه لري چې کور پریږدي یا په فعالیتونو کې برخه واخلي
- له پېښې یا له یوه ځای بل ځای ته د کوچېدو نه وړاندې کړه وړه او هغه بدلونونه چې اوس رامنځته شوي دي
- مضر عادتونو ته مخه کول لکه الکول، نشه يي مواد یا داسې نور شیان چې دوی او نورور ته زیان لري

که څه هم لوی هلکان او هان لوی تنکي ځوانان او ځوانان ښايي په زياته سره خپلواک عمل وکړي، خو هغوی بيا هم د والدينو او پالونکو لارښوونې او عقل ته اړتيا لري.

- خپل ماشوم ته ووایاست چې تاسې پوهېږئ چې دا يو سخت بهير دی، خو تاسې ورسره یاست او ترې ملاتړ کوئ. د بېلګې په توګه، «دا وخت، په رښتيا چې يو ستونزمن وخت دی. که غواړئ چې په دې اړه خبرې وکړئ چې څه احساس لرئ، زما درته غوږ دی.»
- له خپل ماشوم یا تنکي ځوان زوی سره د ځينو کارونو د تر سره کولو په خاطر وخت ځانګړی کړئ. دا کارونه کېدای شي په ګډه سره د يوه تلويزيون سريال ليدل، د موسيقي اوريدل، پياده تګ، ګيم وهل یا بل هر هغه څه چې ستاسو دواړو لپاره خوشحالوونکی او معنی لرونکی وي، واوسي.
- له خپل ماشوم نه وپوښتئ او د هغوی د ځوابونو د اوريدو لپاره کافي وخت ورکړئ. دا پوښتنې کېدای شي د ساده کارونو په اړه وي لکه په دې اړه پوښتل چې ورځ يې څنګه تېره شوه يا د ستونزمنو کارونو په اړه لکه دا پوښتنه چې هغوی يوه نوي هېواد ته له راتګ نه څه احساس لري.
- کله چې يو لوی ماشوم خپل احساس څرګندوي نو ښايي د شرم يا خجالتي احساس وکړي یا ونشي کړای چې د خپل احساس لپاره مناسبې کليمې ومومي. هغوی ته بيا ډاډ ورکړئ چې د احساساتو څرګندول، هېڅ ستونزه نه ده. تاسې کولای شئ د لاندې جملو په څېر شيان ووايئ، «زه هم کله نا کله داسې احساس کوم» يا «دا چې ته داسې احساس کوې زه تا درک کولای شم» يا «د دې موضوع په اړه د غمګيني احساس لرل، ښه کار دی» يا «د همدې موضوع په اړه خبرې کول کېدای شي ستونزمن کار واوسي».
- که مو چېرې ماشوم داسې کړه وړه لري چې هغه ستاسې خوښ نه وي، نو خپل ارامش مو وساتئ. تاسې بيا هم کولای شئ چې خپل قواعد او عواقب اعمال کړئ، خو تاسې بايد دا کار په ارامۍ تر سره کړئ تر څو ستاسې لويان ماشومان دا پيغام تر لاسه کړي چې هغوی خوندي دي، خو تاسې بيا هم هر څه په کنټرول کې لرئ.
- هغه شېبه چې ستاسې ماشوم د ارامش او هوساينې احساس لري، نو د هغو شيانو په اړه چې د هغوی د ارامش يا د احساساتو د مديريت لپاره ګټور تماميږي، ورسره خبرې وکړئ. تاسې کولای شئ چې د «اوس مهال ژوند په رښتيا هم له ستريس ډک دی» په څېر خبرې وکړئ. دا چې ته ځيني وختونه په رښتيا سره په قهر يې، نو په رښتيا سره د غمګيني او وارخطايي احساس کوې، دا د درک وړ ده. غواړم پوه شم کله چې ته هغه ډول چې احساس کوې، چې کوم کارونه درته ګټور تماميږي، تر څو زه هم وکولای شم له تا ملاتړ وکړم.»
- د کورنۍ لپاره يو منظم ورځنی پروګرام وټاکئ او اولادونه مو هم وهڅوئ تر څو خپل منظم ورځنی پروګرام تنظيم کړي (د سهار مهال لپاره د الارم جوړول، د شپې له خوا حمام کول او داسې نور).
- داسې فعاليتونه يا ډلې ومومئ تر څو ستاسې ماشوم هم وکولای شي په هغه کې برخه واخلي، خپل احساسات په کې څرګند کړي او ورسره اړيکه ونيسي. دغه ډلې يا فعاليتونه کېدای شي له ښوونځي وروسته اکاډميک، ورزشي يا مذهبي فعاليتونه او داسې نور څه واوسي.

هان که چېرې تاسې ونشئ کولای چې هر څه سم کړئ، يوازې دا احساس چې تاسې د هغوی مراقب یاست، مينه ورکوئ، پام ورته کوئ، غوږ ورته نيسئ ورسره مرسته کوئ تر څو د خونديتوب احساس وکړي او له تاسې سره په اړيکه کې واوسي.

څرنګه پوهیږئ چې زیاتي مرستې ته اړتیا لری

والدین او پالونکي باید ماشومانو ته هغه که په هر عمر کې وي، باید د هغوی د ډاډګیرنې او التیام لپاره کافي وخت ورکړي. که څه هم، هغوی باید په لاندې حالاتو کې زیاته مرسته وغواړي:

- هغوی متوجه کېږی چې د ماشوم حوصله او کړه وړه د وخت په تېریدو سره ښه والی مومي
- هغوی متوجه کېږي چې د ماشوم حوصله او کړه وړه یې د وخت په تېریدو سره خرابیږي
- د هغوی ماشوم په مکرر ډول له جسماني درد څخه شکایت کوي (سردردي، د معدې درد او داسې نور)
- د هغوی ماشوم د هغه مهارت په بیا زده کړه کې چې پخوا یې ښه زده کړی و، له ستونزې سره مخامخ دی (یعني پخوا هغه په خپله تشناب ته تلای شوای، خو اوس نه شي تلای)
- هغوی د خپل ماشوم د ودې په اړه په تشویش کې دي
- د هغوی ماشوم د خپل ځان یا نورو ته د زیان رسولو په اړه خبرې کوي
- د هغوی ماشوم زیان رسوونکو کړو وړو ته مخه راوړي لکه الکول، نشه يي مواد یا په باندونو کې ګډون
- هغوی ځینې نورې اندیښنې لري چې تشویشوونکي دي

زیاتره وختونه تر ټولو غوره کس چې کولای شئ ورته مراجعه وکړئ هغه ستاسې د ماشوم ډاکتر دی. کومې اندیښنې چې لرئ هغه ورسره شریکې کړي او که اړتیا وه نو هغه به تاسې د اړینو مرستو د تر لاسه کولو لپاره راهنمایي کړي. والدین او پالونکي همداشان کولای شي د شته اندیښنو او مرستو په اړه بحث کولو لپاره د ماشوم ښوونکي یا ښوونځي، د قضیې مدیریت کوونکي، یا سلاکارته مراجعه وکړي.