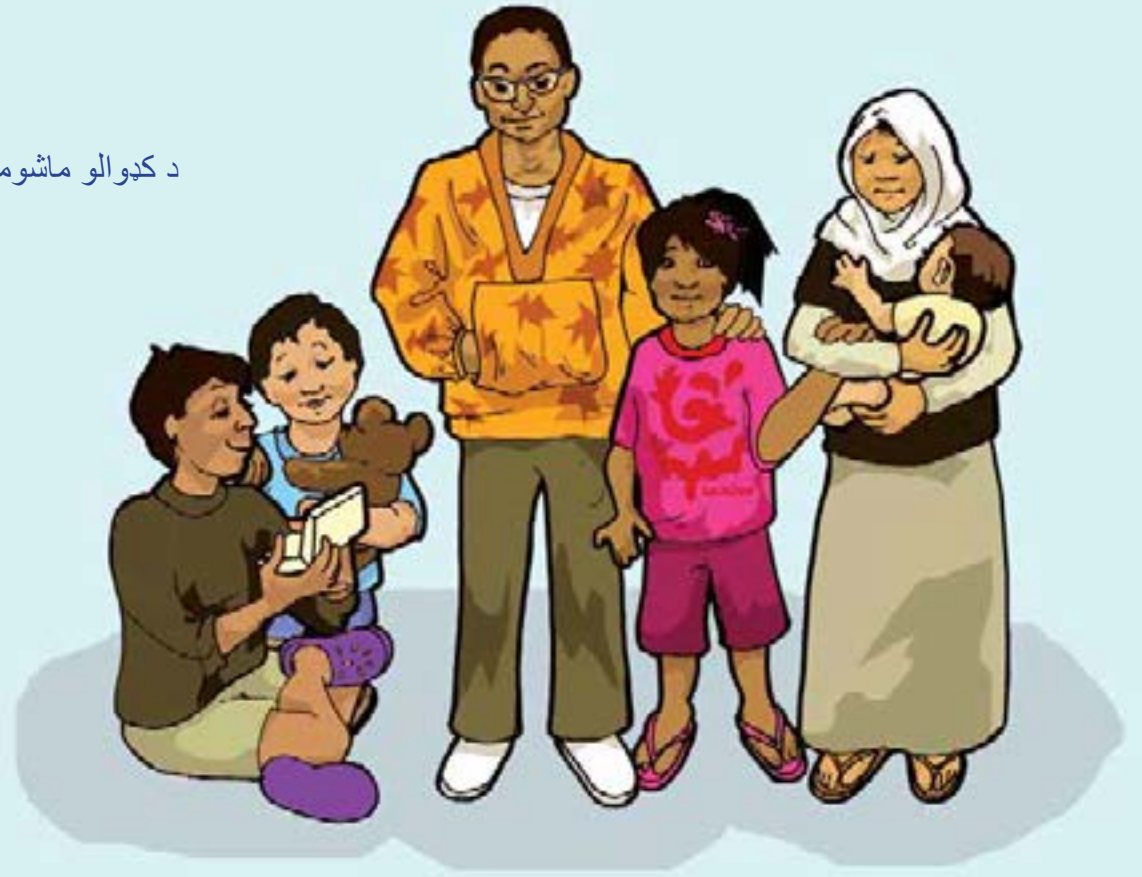




د کډوالو ماشومانو او ځوانانو د خدماتو پل



په نوي هېواد کې د ماشومانو روزل:  
انځوريز لارښود کتاب

## BRYCS

د ځوانانو او ماشومانو د خدماتو پل (BRYCS) د امریکا د متحده ایالتونو د کاتولیک کنفرانس د اسقفو یوه پروژه ده او د ماشومانو د عمومي هوساینې او نورو اصلي بنسټونو، د کډوالو او کډوالۍ د خدماتي سازمانونو او نویو ټولنو ترمنځ د واټن د له منځه وړلو لپاره په ملي کچه د تخنیکي مرستې د رسولو لپاره جوړه شوې ده. د (BRYCS) بنسټیزه موخه دا ده چې د امریکا د متحده ایالتونو په گوټ گوټ کې د خدمت رسوونکو بنسټونو ظرفیت لوړ کړي، ترڅو دا د تر لاسه شي چې د موخه ییزو روزنو، مشاورو، پرمختللو سرچینو او باتکونو له لارې کډوال، نوي راغلي ماشومان، ځوانان او کورنۍ بریالی پرمختګ کوي. د نورو معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ [www.brycs.org](http://www.brycs.org) وګورئ.

(BRYCS) د کډوالو د بېرته مېشتېدنې د دفتر، د ماشومانو او کورنیو د ادارې، د روغتیا او بشري مرستو د څانګې لخوا چې د مرستې نمیر یې 90 RB 0022 دی حمایته کېږي. هغه نظرونه چې د BRYCS په سرچینو کې بیان شوي دي د مولفینو نظرونه دي او د کډوالو د بېرته مېشتېدنې د دفتر له نظریاتو استازیتوب نه کوي.

### نوملړ

© 2007 United States Conference of Catholic Bishops, Washington, D.C. 2017. دغه کتاب یوازې د انتقاد، نظر، د خبرونو د راپور ورکولو، تدریس، د زده کړو د بورس او څېړنې په موخه د چاپ د حق په ساتنې سره د <http://www.brycs.org/documents/RaisingChildren-Hand-book.pdf> لېنک له لارې تکثیر او وپشل کېدلی شي. مګر څوک حق نه لري چې دا کتاب وپلوري، په کرایه یې ورکړي او یا یې د کوم بل ارزښتمن شي پر وړاندې بدل کړي. که یې څوک د نورو موخو لپاره کاروي، نو دوی باید خامخا د امریکا د متحده ایالتونو د کاتولیک د اسقف د کنفرانس اجازه لیک ولري. د دې اجازې لپاره له [info@brycs.org](mailto:info@brycs.org) سره اړیکه ونیسئ.

1	د ماشومانو د ساتنې خدمات (CPS)	15-17	ویده کېدل او بیدارېدل
2	زده کولو ته چمتو	18	بنوونځي ته تلل
3	بنوونځي	19	ډوډۍ خوړل او تغذیه کول
4	تر بنوونځي وروسته	20	د سړک خونديتوب
5	جنک فوډ یا ناسالم خواړه	21	د موټر خونديتوب
6	یوځای ډوډۍ خوړل	22	د سپټ کمربن
7	د کور د ننه کارونه	23	د کور خونديتوب
8	حفظ الصحه، د شیدو ورکول	24	د ماشومانو نظارت
9	د خوب وخت	25	په عامه ځایونو کې خونديتوب
10	په نوي هېواد کې زوی روزنه:		د ماشومانو د پاملرنې بنودنه
11	خلاصه	26-27	نظم
12	اخذلیکونه	28-30	د وخت تېرول
13	سرچینې	31	مکافات او مجازات
14	منډويي	32	امتیازات او محدودیتونه

(نه) د دې معنا ده



## سريزه ادامه لري

دغه انځوريز بوکلبټ په لاندي پنځو برخو باندې ټينگار کوي:

١) تربيه: دا چې په امريکا کې ژوند په چټکۍ سره مخته ځي او دواړه پلرونه تمه لري چې کار وکړي، نو له خپلو ماشومانو سره وخت تېرول ننگونکي دي. ځيني فعاليتونه د تربيه او د خپل فرهنگي دود د ساتلو لپاره مهم فرصتونه دي لکه د کورنۍ يو ځای ډوډۍ خوړل او ويده کېدل.

٢) نظارت/ خوندي ساتل پلرونه مسوليت لري چې په امريکا کې هم د کور د ننه او هم بيرون او د دې لپاره چې ماشومانو ته يې ضرر ونه رسېږي د خپلو ماشومانو څارنه او نظارت وکړي.

٣) ساختمان/ محدوديتونه: په دغه چټک ژوند کې، دا به له ماشومانو سره مرسته وي چې که پلرونه ورځنۍ مهالوپش، محدوديتونه او اصول ولري (د بېلگې په توگه د خرابو خوړو، د انټرنټ کارول، وېډيو گېم، د کور په کارونو کې مرسته او له ملگرو سره لوبې کول). دغه ډول کارونه له ماشومانو سره مرسته کوي چې دوی نظم او درناوی زده کړي

٤) نظم او درناوی کول: د نظم مېتودونه په هر فرهنگ کې توپير لري. د امريکا په متحده ايالتونو کې مثبت فشار، د وخت پابندي، د امتياز اتو محدودول او د عواقبو رامنځته کول معمولي مېتودونه دي. همدارنگه دا مهمه خبره ده چې تاسو پوه شئ چې دلته کوم شی د منلو وړ دي او کوم شی د منلو نه دي، له همدې امله نوي راغلي کورنۍ کولی شي چې دغه مېتودونه د خپل ځان لپاره غوره کړي، همدارنگه دوی کولی شي چې د خپلو کورنيو لپاره متخلط مېتودونه غوره کړي. نظم هغه وخت خورا اغېزمن وي چې کله په پرلپسې توگه پلى شي او کله چې د پلرونو لخوا د عملي موډل په توگه ماشومانو ته وړاندې شي.

٥) ښوونيز گډون: د نويو کډوالو او پناه غوښتونکو لپاره دا بيخي نوې خبره ده چې دوی د ماشومانو په ښوونه کې دخپل دي، ځکه چې په زياتره هېوادونو کې د ماشومانو د ښووني بنسټيز مسوليت د دوی د ښوونکو دی. د امريکا په متحده ايالتونو کې له پلرونو تمه کېږي چې د خپلو ماشومانو په ښوونه کې له ښوونکو سره د ليدنو او د ښوونځي د ځينو ورځو د نمانځلو په مجلسونو کې د اشتراک له لارې دخپل وي. همدارنگه له پلرونه تمه کېږي چې په کورونو کې د خپلو ماشومانو په کورنيو کارونو کې مرسته وکړي او دوی مطالعي او د ښوونيزو فعاليتونو سرته رسولو ته وهڅوي.

دغه بوکلبټ د پلرونو پر ځوانو ماشومانو تمرکز کوي. لويو ماشومانو ته د غوره ارتباط او نظم جوړول له ځوانانو سره د ښي اړيکې د ساتلو لپاره يو مهم بنسټ چمتو کوي. د کډالو او پناه غوښتونکو د نويو ځوانانو په اړه د نورو معلوماتو لپاره د BRYCS په نويو هېوادونو کې د ماشومانو د لويېدلو برخه مطالعه کړئ. دا له کډوالو او پناه غوښتونکو سره د کار کولو لپاره د ځوان د مثبت پرمختگ لپاره يوه ښه کڅوره يا ټولکېټ دی (http://www.brycs.org/documents/GrowingUpInANewCountry-Web.pdf)

دغه انځوريز ټولکېټ د پراختيا په حالت کې دی. د دغه ټولکېټ د جوړولو پر مهال مور د خدمت رسوونکو ادارو له لوري ډېرې ښي مشورې تر لاسه کړلي (د منندويني ٢٣ پاڼه وگورئ)، مور بيا هم تمه لرو چې هغه فيډبکونه تر لاسه کړو چې په ساحه کې ازمويل شوي دي. زموږ موخه دا ده چې د دې بوکلبټ پراختيا دوام ورکړو، ترڅو تر ممکن حده پورې د هغو استازوليو لپاره يو غوره لارښوود شي چې د نويو کډوالو لپاره خدمات رسوي. مهرباني وکړئ د راتلونکو نسخو لپاره خپلې غوښتنې او وړانديزونه دغه آدرس ته رااستوئ info@brycs.org

## سريزه

کډوال او کډوالي کورنۍ د امريکا متحده ايالتونو ته د پلرونو د پياوړتيا له شتمنۍ، فرهنگ، دود او په کورنۍ کې د ژوند کولو له تجربې سره راغلي دي. د امريکا د ټولو نورو کورنيو په څېر دوی هم غواړي چې مسوليت مننونکي او روزنه ورکوونکي وي او تل يې سرښندنې کړي دي، څو په نوي هېواد کې خپلو ماشومانو ته د خونديتوب او بريا فرصتونه رامنځته کړي. په ورته وخت کې، بايد وويل شي چې نوي راغلي پلرونه په دغه مواردو کې مرستې ته اړتيا لري: له غير عادي خطرونو سره نوى فزيکي چاپېريال، د کورنۍ او ټولني د پراخ ملاتړ له لاسه ورکول، د دوی د سنتي نظم (ځيني مهال غير قانوني) نااغېزمنتيا او همدارنگه د دوی د ماشومانو نوي امريکايي شوي چلندونه. له بده مرغه، په نوي چاپېريال کې د پلارولى ننگونې له مالي ستونزو او په کورنۍ کې د پلارولى د رول د بدلېدلو له امله پر دوی فشار په گډه کولى شي چې ځيني وختونه د دې لامل شي چې دغه نوي راغلي پلرونه د ماشومانو د هوساينې په سيستم کې مداخله وکړي.

دغه کتاب د هغو استازوليو لپاره جوړ شوی دی، چې کډوالو ته خدمات وړاندې کوي، ترڅو د دوی د هڅو ملاتړ وکړي او په دې سره ډاډ تر لاسه شي چې نوي راغلو پلرونو ته د امريکا د قوانينو او د پلارولى د کړنو په اړه اساسي معلومات ورکړل شوي دي. که څه هم دغه کتاب نويو راغلو کسانو ته د خپلې کارونې لپاره هم گټور دی، مگر دا کتاب په اصل کې د هغو مديرانو او د خدماتو د رسوونکو لپاره دی، چې د کډوالو او پناه غوښتونکو لپاره په گډه کار کوي. د دغه کتاب موخه هغه نوي راغلي پلرونه دي چې انگليسي يې کمزورې ده او يا يې د سواد زده کړې کچه ټيټه ده. دلته مغلق مفاهيم د اړتيا له امله ساده شوي دي، د سرچينې د برخې (31-28 پاڼو) د دغه بوکلبټ بنسټيزو ټکو د بشپړولو لپاره د خدماتو رسوونکو ته د معلوماتو د اسانه لاسرسۍ لپاره چمتو کړی دی. د غوره پايلو د تر لاسه کولو لپاره، BRYCS سپارښتنه کوي چې دغه بوکلبټ دې د پلرونو د ملاتړ په هغو گروپونو کې وکارول شي چې له فرهنگي اړخه مناسب دي، غوره دا ده چې برنامه له ورته قوم څخه دې لږ تر لږه د يوه نوي راغلي تجربه لرونکي پلار او يوه امريکايي پلار په واسطه مخته يوورل شي، ځکه چې هلته کډوال او پناه غوښتونکي پلرونه پوښتنې کولى شي، نوي چلندونه امتحانولى شي او دوی د خپل بدلون لپاره مثبت ملاتړ او مرسته تر لاسه کولى شي (په نوي هېواد کې د پلرونو لپاره د BRYCS نشريه وگورئ): د نويو راغلو پلرونو سره د کار کولو لپاره د توکو کڅوره يا ټولکېټ -http://www.brycs.org/documents/raisingchildreninanewcount-ry\_web.pdf د پلرونو د ملاتړ گروپونو په اړه د نورو معلوماتو لپاره، چې ښوونيزه برنامه او نورو ښوونيز معلومات پکې شامل دي.

د BRYCS تخنيکي مرسته او انتشارات د دغه بوکلبټ په شمول د لاندي باورونو سره بيان شوي دي:

1. د کډوالو او پناه غوښتونکو ماشومانو او ځوانانو لپاره دا مهمه ده چې له خپلو قومونو سره پياوړي او مثبته اړيکه ولري (که دوی د ځوانۍ سن ته رسېدلي وي او پرمختگ کولى شي)، سربېره پر دې چې دوی يو مثبت امريکايي هويت لري (دوه فرهنگي دي). دا د کورنيو په پياوړتيا کې مرسته کوي او په پايله کې په دې هېواد کې د ماشومانو په برياليتوبونو کې مرسته کوي.

2. خدماتو رسوونکو ته اړينه ده چې له کډوالو او پناه غوښتونکو سره کورنۍ او ولس محوره او د دوی د پياوړتيا پر بنسټ تگلاره مخته يوسي. د دغې تگلاره کارول د دې چانس زياتوي چې خدمات د نويو کورنيو لخوا په اغېزمنه توگه ومنل شي.

3. په يوه ولسي ټولنه کې د خدماتو د چمتو کوونکو ترمنځ همغږي د اغېزمنو خدماتو لپاره حياتي ارزښت لري. BRYCS د کډوالو او پناه غوښتونکو د خدماتي اسازوليو او اصلي استازوليو لکه د ماشومانو د ساتنې ادارې (CPS) ترمنځ همغږۍ ته ځانگړې وده ورکوي. د بېلگې په توگه، پر قومي بنسټ باندې جوړ شوي سازمانونه او د کډوالو د بېرته مېشتېدنې استازولۍ کولى چې تفسير، فرهنگي مشاورې، ښوونيزې برنامې، د فرهنگي وړتيا ارزونه او فرهنگي مناسبات تخصصي خدمات چمتو کړي، څو ډاډ تر لاسه شي چې دغه استازولۍ نويو راغلو کډوالو ته په اغېزمنه توگه رسيدگي کولى شي، په داسې حال کې چې CPS کولى شي هغه مراجعه کوونکو ته خدمات چمتو کړي چې نوي راغلي

کډوال

يې په عادي توگه نه شي تر لاسه کولى.





### ويده کېدل او بيدارېدل

هلکانو تر ځوانانو زيات خوب ته اړتيا لري. په ټوليزه توګه: هغه ماشومان چې تر (5) کلونو ټيټ عمر ونه لري په يوه شپه کې (10-12) ساعتونو خوب ته اړتيا لري. د ښوونځي د عمر ماشومان په يوه شپه کې (9-10) ساعته خوب ته اړتيا لري. ځوانان په يوه شپه کې (8-9) ساعته خوب ته اړتيا لري.

ځيني پلرونه او ماشومان دا ګټوره بولي چې د راتلونکي ورځې د ښوونځي کتابونه او جامې يې د شپې چمتو کړي.



### ښوونځي ته تلل

په امريکا کې ټولې نجونې او هلکان د معيوبو هلکانو په شمول له قانون سره سم ښوونځي ته ځي.

ماشومان بايد ښوونځي ته پر خپل وخت ورسېږي. هغه ماشومان چې ښوونځي ته په بس کې ځي، بايد د بس تر را رسېدو (5) دقيقې وړاندې په تمځای کې ولاړ وي.

که ماشومان په ښوونځي کې ناسوب کېږي او يا ناوخته رسېږي، نو پلرونه يې بايد ښوونځي ته تېلېفون وکړي او په دې اړه وضاحت ورکړي. که مو اړتيا وه ژباړن راوغواړئ کله هم ماشوم د ژباړن په توګه مه کاروئ





## خواره او تغذيه

ماشومان اړتيا لري چې ښوونځي ته تر تگ وړاندې سالمه سهارنۍ وکړي، ترڅو د زده کولو لپاره انرژي ولري.

د امریکا په متحده ایالتونو کې ماشومان معمولاً په ورځ کې درې وخته خواره خوري همدارنگه د ورځې په جریان کې (1) یا (2) بیسکیت، کپک او یا نور خواره خواره خوري. په خوړو کې باید نشایسته (لکه وریجې، جوار او یا نخود)، پروتین (غوښه او یا لوبیا) او همدارنگه په پوره اندازه سبزیجات او مېوه جات شامل وي. همدارنگه په پوره اندازه اوبه او لږ اندازه د مېوي جوس او شیدې وڅښئ.



## د سړک خونديتوب

لویان باید له ماشومانو سره له سړک څخه په خوندي تېرولو کې مرسته وکړي. له سړک څخه د تېرېدلو پر مهال له ځانگړي لارې چې کراس واک نومېږي استفاده وکړئ او لویو ماشومانو ته وښایاست چې له سړک څخه تر تېرېدلو وړاندې ځنګه ودرېږي، شاوخوا وگوري او غوږ ونیسي.

له خپلو ماشومانو ډاډه شئ چې دوی د هوا د شرایطو سره سمې جامې اغوستي دي.



### د موټر خونديتوب

په موټر کې کله هم هغه ماشومان يوازې مه پرېږدئ چې عمر ونه يې تر (۰۱) کلونو ټيټ دي.



### د موټر کمربند

زياتره ايالتونه له خلکو غوښتنه کوي چې په موټر کې د سپرېډلو پر مهال د څوکي کمربندونه ونړي. معمولا د موټر د مخي د سيټ کسان بايد د خونديتوب کمربندونه ونړي، هغه ماشومان چې تر (5) کلنۍ ټيټ دي په موټر کې د ماشومانو پر څوکيو کيڼي او هغه ماشومان چې عمر ونه يې د (5) او (6) کلونو ترمنځ دي د ماشومانو تقويڼي څوکيو ته اړتيا لري.





## د ماشوم نظارت او څارنه

له پلرونه څخه تمه کېږي چې خپل ماشومان وڅاري او پوه شي چې ماشومان يې څه کوي. گاونډيان د چا د ماشومانو پاملرنه کوي، مگر که له دوی څخه دا غوښتنه وشي او دوی هوکړه وکړي.

د ماشومانو د نظارت او څارني لارښوود د هر ايالت لپاره توپير لري. ځيني توليزي لارښوونې په لاندې ډول دي:



هغه ماشومان چې  
کلونو پورې (16-17)  
دي پرېږدئ چې يوازې  
وي، په ځينو حالتونو  
کې تر (2) شپو يې هم  
پرېږدئ.

هغه ماشومان چې  
کلونو پورې (13-15)  
دي پرېږدئ چې يوازې  
وي، مگر د شپې نه.

هغه ماشومان چې  
کلونو پورې (11-12)  
دي، پرېږدئ چې تر (3)  
ساعتونو پورې يوازې  
وي، مگر د شپې ناوخته  
دا کار مه کوئ.

هغه ماشومان چې  
کلونو دي (8-10)  
ورځې په جريان کې يا  
مابنډ مهال تر ۰۹ دقيقو  
زيات يوازې مه پرېږدئ.

هغه ماشومان يوازې مه  
پرېږدئ چې عمر ونه يې  
تر (7) کلونو تيبټ دي.

هغه ماشومان چې يوازې پرېښودل کېږي بايد په دې خبره پوه وي چې که له بېرني حالت سره مخامخ کېږي بايد له خپلو پلرونو، يا کوم بل مسوول مشر اړيکه ونيسي او يا هم ۱۱۹ ته زنگ ووهي.

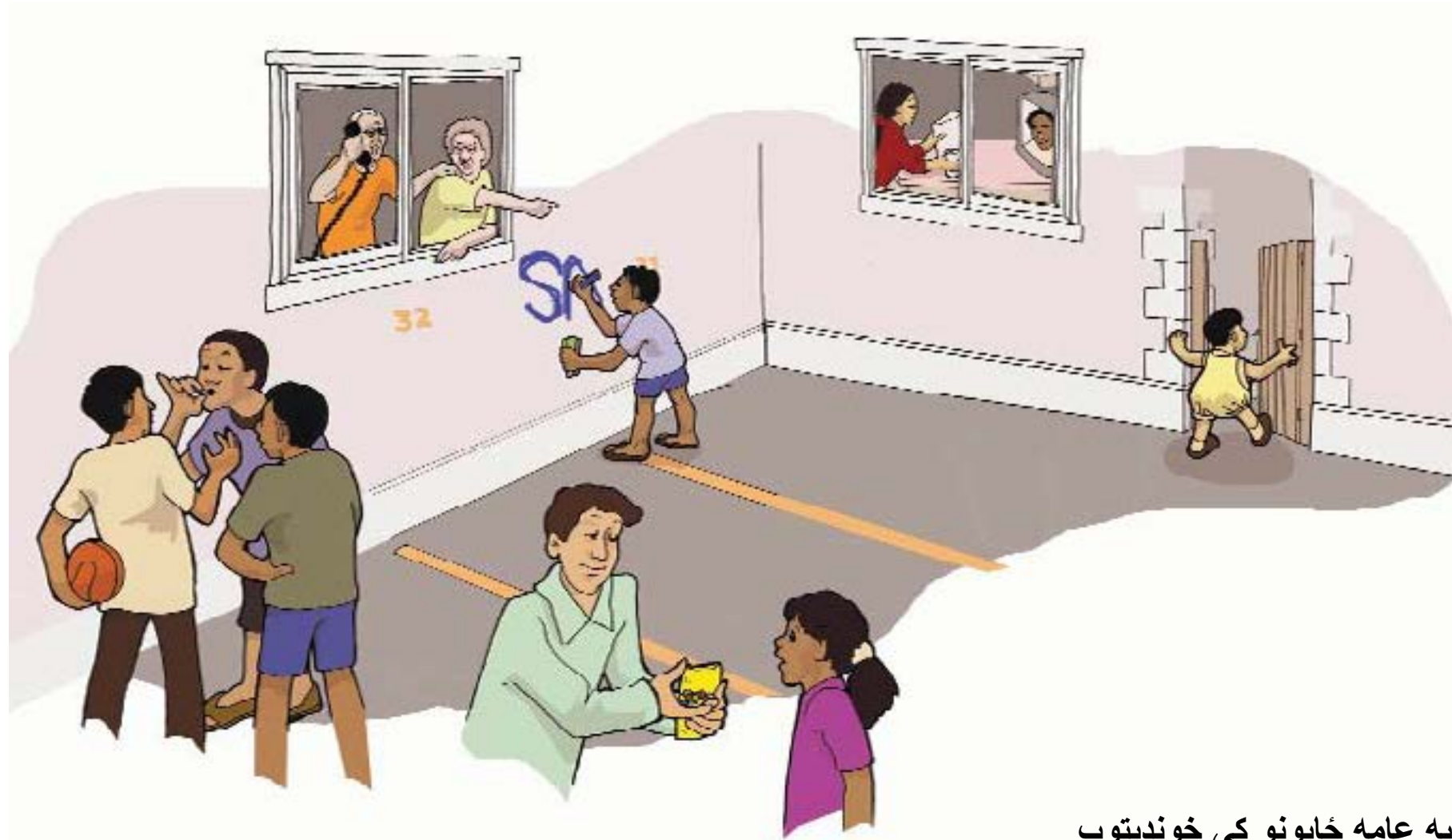
د امريکا په متحده ايالتونو کې معمولاً ماشومان تر 11 يا 12 کلنۍ پورې په مجلسونو کې نه کېږي او بنايي تر 15 کلنۍ پورې لوی ماشومان او يا کمکيان ونه څاري.

## د کور خونديتوب

خطرناک شيان په داسې ځايونو کې کېږدئ، چې هلته ماشومان نه شي رسېدلی، لکه د گوگرد قطي، سپين کوونکي او پاکوونکي مايعات او درمل. که کوم ماشوم داسې شی تېر کړي چې ضرري وي، نو ژر ۱۱۹ شمېر ته زنگ وکړئ.







### په عامه ځايونو کې خونديتوب

هغه ماشومان چې تر (8) کلنۍ تېټې دي بايد هر وخت وڅارل شي، په ځانگړې توگه په عامه ځايونو کې هغه ماشومان چې تر (۸) کلنۍ لور دي، بيرون ته له له ملگرو او يا يوازې وتلو لپاره بايد له خپلو پلرونو اجازه واخلي.

پلرونه بايد خپلو ماشومانو ته ورزده کړي چې له هغو کسانو څخه شيريني وانه خلي چې د دوی کورنۍ يې نه پېژني او که چا نارامول، نو يو بااعتماد مشر ته دي د هغه په اړه ووايي.

خپل ماشومان د مخدره توکو، شرابو او سگريټو له کارولو خبر کړی.



### خپلو ماشومانو ته پاملرنه کول وړ وېنایاست

ځينې وختونه ښايي ماشومان له خپلو پلرونو څخه د اجازې اخيستلو لپاره ناوړه چلند وکړي. ماشومان په دې باندې خوشاله کېږي چې پلرونه يې ورسره يوځای وي او له دوی سره خبرې وکړي، غوړ ورته ونيسي او يوځای ساعتېري وکړي.







## نظم

د امریکا په متحده ایالتونو کې پر فزیکي نظم لکه په څپېره وهل، په لغته وهل او یا داسې ټیله کول چې ماشوم خور شي او یا یې پر ځان کومه نښه پاتې شي غیر قانوني دي. که د ماشومانو پر ځانونو داسې نښې وي چې د ماشوم په ځورونه باندې دلالت کوي، نو بنوونکي، ډاکټران او ټولنیز کار کوونکي یې باید په اړه راپور ورکړي.

دا چې فزیکي نظم زیانمن وي او له بل اړخه ماشومان د نظم نور مېتودونه ښه زده کولی شي، نو د امریکا په متحده ایالتونو کې اوس څوک فزیکي نظم نه کاروي.

په راتلونکو درېو پانو کې په د امریکا په متحده ایالتونو کې عام نظم ښودل کېږي.

## د وخت تېرول

(د وخت تېرول) د هغو ماشومانو لپاره کارول کېږي چې تر (8) کلونو لوړ وي، دوی ته یو قانوني ځای په نظر کې نیول کېږي او ماشومان هلته یوازې کیني، ارام کوي او د خپلو کارونو په اړه فکر کوي.

د ماشومانو عمر د یوه لارښوود په توګه وکاروئ: د بېلګې په توګه د دوه کلن ماشوم لپاره (2) دقیقې وخت او د درې کلن ماشوم لپاره (3) دقیقې وخت.

پلرونه باید په ارامه خپلو ماشومانو ته د دوی وښيي چې په راتلونکې کې څه ډول چلند وکړي.



## مکافات او مجازات

هغه ماشومانو ته چې ۶-۲۱ کلونو پورې دي د مکافاتو او مجازاتو نظم ورکول کېدلی شي.

د ښو کړنو لپاره ماشومانو ته مکافات ورکړئ، د بېلگې په توګه که دوی هره ورځ خپله د خوب بستره په خپله جوړوي، نو دوی ته د یوه ځانګړي ټلويزیوني پروګرام د کتلو اجازه ورکړئ او که د خوړو په تیارولو کې مرسته کوي نو له ملګرو سره یې د لوبو اجازه ورکړئ.

که ماشومان له پلرونو څخه سرغړونه کوي نو له ځینو کارونو یې راوګرځوئ، د بېلگې په توګه، که دوی خپل د خوب بستر سم نه پاکوه، نو د ښوونځي تر راتګ وروسته یې له خپلو ملګرو سره د لوبو کولو لپاره اجازه مه ورکوی.



## امتیازات او محدودیتونه

هغه ځوانان ځینې امتیازات تر لاسه کولی شي، چې کله دوی د خپلو پلرونو د خبرو پیروي کوي او هغه مهال له امتیازاتو یې برخې کېږي چې کله دوی د خپلو پلرونو خبرې نه مني. د بېلگې په توګه، هغه ځوانان چې د کور اړونده کارونه پورته سرته رسوي، پلرونو ته دې ووايي چې دوی غواړي چې کورته پر خپل وخت راشي او خپل وخت پر کمپیوټر، موټر چلولو او د ټلیفون پر کارولو او یا هم له ملګرو سره تېر کړي. که ځوانان د اصولو پیروي نه کوي، نو پلرونه یې کولی شي چې دغه امتیازات ترې واخلي.

د توقع وړ کړنو، د کور د اصولو، مکافاتو او مجازاتو په اړه څرګند او ثابت اوسئ.





## د ماشومانو د ساتنې خدمات (CPS)

ځينې مهال، هغه کورنۍ چې د ماشوم د ممکنه ځورونې او يا غفلت پر وړاندې يې راپور ورکړل شوي د ماشومانو د خونديتوب د خدماتو يا CPS د پوليسو د افسر او يا د قضيو د مامور لخوا کتل کېږي، تر څو ډاډ تر لاسه شي چې ماشوم خوندي دی.

هغه څلور شیان چې ماشومانو ته زيان اړوي:

- (۱) فزيکي ځورونه: ماشوم ته د څپېرو، لغتو، سکونډلو، سوځولو، تيله کولو له امله تپ ورکول او يا نورې داسې کړنې چې ماشوم ته زيان رسېږي.
- (۲) د ماشوم پر وړاندې غفلت: د ماشوم همداسې پرېښودل او يا د دوی نه څارل او د دوی د فزيکي، ښوونيزو او طبي اړتياوو نه پوره کول غفلت گڼل کېږي. مگر د بې وزلۍ په حالت کې دغو کارونو ته غفلت نه ويل کېږي.
- (۳) جنسي ځورونې: د لوی او ماشوم ترمنځ هر ډول جنسي اړيکې جنسي ځورونه گڼل کېږي.
- (۴) احساسې ځورونې: پر ماشومانو باندې پرلپسې چيغې وهل، غږ کول او رټل احساسې ځورونې گڼل کېږي.



زياتره کورنۍ د CPS لخوا نه کتل کېږي. هغه کورنۍ چې د CPS لخوا کتل کېږي بايد ارامي وي او له کار کوونکو سره همکاري وکړي او بايد ډاډ تر لاسه کړي چې اړونده کار کوونکي له خپل ځان سره ژباړن او يا فرهنگي رابطه جوړونکي له خپل ځان سره لري، تر څو له دوی سره په خبرو اترو او اړيکو پوه شي. ماشومان بايد کله هم د ژباړونکو په توگه ونه کارول شي



## د ماشومانو د ساتنې خدمات (ادامه لري)

د ماشومانو د ساتنې خدمات يا CPS له کورنيو سره مرسته کوي، څو د شخړې حل زده کړي او له خپلو ماشومانو سره د نظم اغېزمن مېتودونه وکاروي. دوی ښايي خدماتو ته له اړمنو کورنيو سره د دوی په کور يا نمايندگۍ کې مرسته وکړي.



## د ماشومانو د خونديتوب خدمات (ادامه لري)

که CPS باور درلود چې په کور کې د ماشوم پاتې کېدل خوندي نه دي، نو ماشوم دې خپلو خپلوانو، روزونکي کورنۍ او يا پناه خايونو ته يووړل شي. که دا کار وشو، پلرونه بايد له کوم مشر او يا د ټولني له کوم مسوول او يا هم وکيل سره اړيکه ټينگه کړي، خو داد تر لاسه شي چې هم کورنۍ او هم SPC پوره معلومات لري. قضيه بايد محکمې ته لاره شي او قاضي په دې اړه پرېکړه وکړي چې ايا د ماشوم لپاره يې کور د اوسېدلو خوندي ځای دی او که نه. د ماشوم له کورنۍ سره SPC بايد کار وکړي، خو د ماشوم د بېرته راتگ لپاره يې کور خوندي وگرځوي.



ځيني وخت ماشومان د يوه شي د غوښتنلو لپاره خپل پلرونه تهديدوي چې 911 ته زنگ وهي، په داسې حال کې چې پلرونو يې دوی نه وي خوړولي. پلرونه بايد له قانون څخه خبر وي او ماشومانو ته يې ووايي چې که غلط راپور ورکړي له ستونزې سره به مخ کېږي.

## د زده کړو لپاره چمتو دی

هغه ماشومان چې ورځنۍ برنامه لري، ثابت نظم لري، له کورنۍ سره ډوډۍ خوري او ځينو شيانو ته پاملرنه کوي، زيات خوشاله وي د دې وړتيا لري چې په ښوونځي کې زده کړې وکړي.





## بنوونځي

بنوونځي له پلرونو څخه تمه لري چې دوی د خپلو ماشومانو په بنوونیز بهیر کې دخپل وي. پلرونه په کال کې څو ځله په بنوونځي کې بنوونکو سره لیدنه کوي.

له بنوونکو او یا د بنوونځي له نورو کار کوونکو سره د لیدني پر مهال د اړتیا په صورت کې د ژباړن غوښتنه کولی شئ. کله هم ماشومان د ژباړن په توګه مه کاروئ.

بنايي له پلرونو څخه غوښتنه وشي چې په بنوونځي کې په خپله خوښه کار وکړي یا ځیني شی اهدا کړي. دا په خپله خوښه دی



## د بنوونځي تر رخصتېدلو وروسته

د بنوونځي تر رخصتېدلو وروسته هره ورځ:

له ماشومانو د دوی د بنوونځي په اړه پوښتنه وکړې چې ورځ یې څنګه وه (څه شی غوره وو او څه شی ناوړه وو)? نن څه شي وځنډول؟ له چا سره دې لوبه وکړه او ولې؟

له دوی سره د کورني کار په سرته رسولو کې مرسته وکړئ.

هغه خبرتیاوې چې له بنوونځي څخه دوی ته ورکړل شوې دي وګورئ.



پر ټلويزيون، ویديو ګیم او کمپیوټر باندې د دوی نظارت وکړئ او محدودیتونه ورباندې ولګوئ.

بنوونځي او ټولني زیاتره وخت د بنوونځي تر رخصتېدلو وروسته د ماشومانو لپاره فعالیتونه لري.







### جنک فوډ يا ناسالم خواره

د ښوونځي تر رخصتېدلو وروسته د ناسالمو خوړو په خوړولو باندې محدوديت ولگوي او ماشومان مو وهڅوي چې سالم خواره خوري لکه مېوه، ماشومان په پرېږدي چې کلچي، چپيس، خواره شيان او سودا لرونکي خواره وخوري.



### يو ځای ږوډی وخورئ

د کورنيو لپاره دا خورا مهمه خبره ده چې ږوډی يو ځای وخورئ. لږ تر لږه هره ورځ د يوه ځاييت ږوډی شريکول کولی شي کورنی پياوړي کړي او د دې فرصت جوړوي چې له فرهنگي ږوډی او دودونو څخه خوند واخلي.





## د کورنۍ کارونه

د کورنۍ د مسوولیتونو شریکول. د بېلګې په توګه، هر یو کولی شي چې د خوړو مېز منظم کړي او تر خوړو وروسته مېز پاک کړي.

ماشومان زیاتره وخت د کورنۍ کارونه سرته رسوي، مګر د دوی دنده له والدینو سره مرسته کول دي، نه پوره مسوولیت اخیستل.

ځینې کورنۍ خپلو ماشومانو ته د کارونو د بشپړولو له امله جایزه ورکوي لکه یو څه پیسې. د ماشومانو د ځینو لګښتونو پوره کول او یا دوی د هغو فعالیتونو د سرته رسولو اجازه ورکول چې دوی ته خوشاله ورکوي.

## حفظ الصحة

ماشومانو ته ورزده کړئ چې په بیرون کې تر لوبو کولو وروسته، د ډوډۍ خوړولو وړاندې او تشناب تر تلو وروسته خپل لاسونه وویځي او همدارنګه د ډوډۍ تر خوړولو وروسته خپل غاښونه بورس کړي.



## د مور شیدې ورکول

د مور شیدې د ماشومانو لپاره غوره خواړه دي هغه امریکایي مینډې په عامه ځایونو کې د نرسانو په توګه دندې سرته رسوي، دوی خپل ځانونه په لویو ځادرونو کې پټوي او یوې خونې ته خپل ماشوم ته د شیدې ورکولو لپاره ځي.





### د خوب وخت

ماشومان له يوه منظم مهال وپش سره غوره کارونه تر سره کوي د دوی د ورځني خوب وخت تنظيم کړئ، لکه د غاښونو بورسول، د خوب د جامو اغوستل، د يوي کيسې لوستل او يا تر خوب وړاندي د سندري ويل او هره شپه يې په يوه وخت ويده کوي. تر ټولو غوره وخت همدا دی چې ماشوم ته مثبتې خاطرې، کيسې او يا د خپل فرهنگ سندري وواپاست.

### په نوي هېواد کې پلارولي خلاصه





## اخځليکونه:

(2) پاڼه:

د دولتي اجباري ښوونځي لپاره د عمرونه خلاصه، دلته وگورئ:

[http://nces.ed.gov/programs/digest/d05/tables/dt05\\_147.asp?referer=list](http://nces.ed.gov/programs/digest/d05/tables/dt05_147.asp?referer=list)

(3) پاڼه:

(د صحي خوراک او صحي ژوند فلېپ چارټ) چې د امريکا د متحده ايالتونو د کډوالو او پناه غوښتونکو د کمېټې لخوا جوړ شوی دی، دلته وگورئ:

<http://www.refugees.org/article.aspx?id=1818>

(د سالمو ماشومانو او سالمو غوراويو) لپاره د کنټرول له مرکزونو او ناروغيو د مخنيوي لپاره دلته مراجعه وکړئ:

[http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/nutrition\\_for\\_everyone/quick\\_tips/healthy\\_children.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/nutrition_for_everyone/quick_tips/healthy_children.htm)

د امريکا د متحده ايالتونو د خوړو هرم ته دلته مراجعه وکړئ: <http://www.nal.usda.gov/fnic/Fpyr/pyramid.gif>

(4) پاڼه:

د پېټسبورگ د پوهنتون څخه د سرک تېرېدلو لپاره دلته مراجعه وکړئ:

<http://www.education.pitt.edu/ocd/publications/parentingguides/CrossingTheStreet.pdf>

(5) پاڼه:

د سرک لپاره اړونده لارښوونې: د ټرافيکي خونديتوب د پروگرام د بشپړې ټولگې لپاره چې په موټر کې ماشومان له مراقبت کونکي پرته پرېښودل کېږي او نور موضوعات پکې هم شته

د تگزاس مرستندويه برنامې ته مراجعه وکړئ: [http://fcs.tamu.edu/safety/passenger\\_safety/toolkit/youth\\_traffic\\_safety.php](http://fcs.tamu.edu/safety/passenger_safety/toolkit/youth_traffic_safety.php)

(6) پاڼه:

د دولت له لوري د نقلیه وسيلو د سپرليو د ساتنې قوانينو د خلاصې لپاره دلته مراجعه وکړئ:

<http://www.nhtsa.dot.gov/people/injury/airbags/VehOccProtectionLaws.pdf>

د ماشومانو د محدوديت د دولتي قوانينو لپاره دلته مراجعه وکړئ: <http://www.nhtsa.dot.gov/people/injury/airbags/OccupantProtectionFacts/appendixc.htm>

د دولتي تقویني څوکیو د اړتیاو لپاره دلته مراجعه وکړئ: [http://www.nhtsa.dot.gov/people/injury/childps/BoosterSeatLaws\\_OverviewMaps07.pdf](http://www.nhtsa.dot.gov/people/injury/childps/BoosterSeatLaws_OverviewMaps07.pdf)

د ماشوم مسافرو د خونديتوب لپاره په هسپانوي ژبه د NHTSA د موادو لپاره دلته مراجعه وکړئ: <http://www.nhtsa.dot.gov/people/injury/childps/CPS-espanol.html>

(7) پاڼه:

د زیات نظارت او د ماشوم د خونديتوب د نورو سرچینو لپاره دلته مراجعه وکړئ: <http://www.nccic.org/poptopics/homealone.html>

د ماشومانو او کورنیو د خدماتو د LI د څانگې لخوا د (ماشومان یوازې پاتې کېدلو ته چمتو کولو) لپاره دلته مراجعه وکړئ:

[http://www.state.il.us/DCFS/library/com\\_communications\\_sumlicen\\_prepare.shtml](http://www.state.il.us/DCFS/library/com_communications_sumlicen_prepare.shtml)

## په نوي هېواد کې پلارولي خلاصه



## اخځليکونه، دوام لري:

### (19) پاڼه:

(د پلار او ښوونکي ترمنځ اغېزمنې اړيکې) په اړه د هسپانوي موادو لپاره د اغېزمنې پلارولۍ له مرکز څخه د لاندې لینک له لارې تر لاسه کړئ:

<http://www.parenting-ed.org/Spanish%20handouts/Effective%20Parent-Teacher%20Communication%20-span.doc>

### (20) پاڼه:

د (کورنۍ دندې) په اړه پر هسپانوي ژبه د موادو لپاره: د اغېزمنې پلارولۍ له مرکز څخه هغه معلومات چې (خپل ماشوم څنگه وهڅوي) په اړه چمتو شوي دي له دغه لینک څخه تر لاسه کولی شئ:

<http://www.parenting-ed.org/Spanish%20handouts/Homework-%20How%20to%20motivate%20your%20child.doc>

هغه سپارښتنې چې له رسنيو او انټرنېټ څخه د ماشومانو د کارولو په اړه ورکړل شوي دي، د امریکایي اکاډمۍ د ماشومانو د ناروغیو برخه وگورئ:

<http://www.aap.org/healthtopics/mediause.cfm>

د (د انټرنېټ د خونديتوب په اړه د پلرونو لارښوود) چې د فدرال د ادارې څېړنه ده، دلته مراجعه وکړئ:

<http://www.fbi.gov/publications/pguide/pguidee.htm>

(د ټولنيزو شبکو د سايټونو) په اړه د فدرال د سوداگريز کميسيون معلوماتي پاڼې: د پلرونو لارښوود

http://www.ftc.gov/bcp/edu/pubs/consumer/tech/tec13.pdf ; and “Social Networking Sites:

<http://www.ftc.gov/bcp/edu/pubs/consumer/tech/tec14.pdf>

د انټرنېټ د خونديتوب لپاره په انگلیسي او هسپانوي ژبو باندې معلومات چې شمال ختیځ د خپلواک ښوونځي لخوا چمتو شوي دي، دلته مراجعه وکړئ:

<http://www.neisd.net/safety/internet/>

### (24) پاڼه:

له روغتونونو او کلینیکونو څخه (د مور له شیدو څخه د تغذیې) او د (سینې پمپولو) لپاره په انگلیسي، همونگي او هسپانوي ژبو باندې دغه لینک وگورئ:

<http://www.childrensmn.org/Manuals/PFS/Alphabetical.asp#PFSDocListB>

د (مور د شیدو تغذیه) او په سومالیایي ژبه باندې نورې سرچینې، چې د NM د پوهنتون د روغتیا د څانگې لخوا چمتو شوي دي، دلته مراجعه وکړئ:

<http://www.health.state.mn.us/divs/fh/wic/nutrition/somalipdf/somali.html#breastfeeding>

په چینایي، ایټالوي، روسي، هسپانوي او نورو ژبو باندې د مور له شیدو څخه د تغذیې د سرچینو لپاره دغه لینک کېکارئ: <http://www.llli.org/>

په وېټنامي او انگلیسي ژبو باندې د مور له شیدو څخه د تغذیې د سرچینو لپاره دغه لینک کېکارئ: <http://nutrition.berkeley.edu/extension/vietnamese.html>

د یونیسیف له لوري په عربي ژبه باندې (د مور له شیدو څخه ستاسو د ماشوم د تغذیې) لپاره دغه لینک وگورئ:

[http://www.babyfriendly.org.uk/pdfs/arabic/bfyb\\_arabic2.pdf](http://www.babyfriendly.org.uk/pdfs/arabic/bfyb_arabic2.pdf)

## اخځليکونه، دوام لري:

### (9) پاڼه:

د والدینو وېبپاڼه. په هسپانوي، چینایي، فلپیني، کوریایي او وېټنامي ژبو باندې د مخدره توکو ضد معلومات.

<http://www.theantidrug.com/>

### (10) پاڼه:

د متقابلو مثبتو فرهنګي تګلارو اړونده څېړنو او سرچینو ته دلته مراجعه وکړئ: [www.attachmentcrosscultures.org](http://www.attachmentcrosscultures.org)

### (11) پاڼه:

پر توظیف شوو خبریالانو باندې د معلوماتو لپاره دلته مراجعه وکړئ: د ماشومانو د ځورونې او د دوی پر وړاندې د غفلت په اړه توظیف شوي خبریالان:

[mfc.adnam/setutats/seicilop\\_swal/ediwmetsys/vog.eraflewdlihc.www//:psth](http://mfc.adnam/setutats/seicilop_swal/ediwmetsys/vog.eraflewdlihc.www//:psth)

د مثبت نظم یا انضباط لپاره د MN د پوهنتون توسعوي خدمات په انگلیسي، همونگ، سومالیایي او هسپانوي ژبو باندې له لاندې لینک څخه تر لاسه کولی شئ. لومړی تاسو په خپله مناسبه

ژبه باندې کلیک وکارئ او بیا د خپرونې PDF بڼه وگورئ.

<http://www.extension.umn.edu/distribution/familydevelopment/DE7461.html>; او د (ماشومانو او د دوی نظم): د پلرونو لارښوود د کانادا د رواني روغتیا له

ټولني څخه په پنځلسو ژبو باندې تر لاسه کولی شئ:

[http://www.cmha-edmonton.ab.ca/bins/content\\_page.asp?cid=284-1189-1690-1750&lang=1](http://www.cmha-edmonton.ab.ca/bins/content_page.asp?cid=284-1189-1690-1750&lang=1)

### (15) پاڼه:

د (نوي امریکایان او د ماشومانو ساتنه) شرحي لپاره لاندې لینک ته مراجعه وکړئ:

[http://www.brycs.org/brycs\\_spotnov2006.htm](http://www.brycs.org/brycs_spotnov2006.htm)

(د ماشومانو د هوساینې د سیستم په اړه د کورنۍ د لارښوود) لپاره چې د امریکا د هوساینې د لیګ لخوا جوړ شوی دی، دلته مراجعه وکړئ:

<http://www.cwla.org/childwelfare/fg.pdf>





## منډوویی

- د دې بوکلبټ د جوړولو انگېزه هغه وخت پیدا شوله چې کله BRYCS په 2005 کال کې د کولوراډو د ډېنور سیمه ولیدله، همدارنگه له سکات روبینزڅخه ځانگړې مننه کېږي چې نوموړی د مهربانۍ کور لري. د BRYCS کار کوونکي او مشاورین چې ددغه بوکلبټ په جوړولو کې مرسته کړې ده او امتیاز یې همدوی ته ورگړي، په لاندې ډول دي:
- د BRYCS رییس Lyn Morland, MSW, MA چې دغه نظریه یې رامنځته کړله، نوموړي د دغه بوکلبټ سریزه او منډوویی ولیکله او همدارنگه وروستی اېډېټ او هراړخیزه همغږي یې په غاړه درلوده.
- Susan Schmidt, MSW، چې څېړنه یې کوله او متن یې ولیکه او د پروژې همغږي یې په غاړه درلوده.
- Laura Gardner, MSW چې د BRYCS تخنیکي مرستیال دی، د بوکلبټ په چمتو کولو کې بنسټیزې هڅې وکړې، اېډېټ یې کاوه او اداري همغږي یې کوله.
- Carol Kimball په خورا ماهرانه توگه د بوکلبټ هنري کارونه وکړل، ډیزاین یې وکړ او د چاپ همغږي یې کوله.
- Jan Goudreau and Cheryl McAfee د معلوماتي تکنالوژۍ د ماهرینو په توگه د BRYCS د وېبپاڼې په جوړولو او پرنټولو کې مرسته کوله.

BRYCS د کډوالو د بېرته مېشتېدنې د دفتر د مشرې Sue Benjamin د دغې پروژې د ملاتړ او هڅونې څخه مننه کوي.

همدارنگه BRYCS له لاندې کسانو څخه منډوویی کوي چې د دغه بوکلبټ په جوړولو کې یې بېلې بېلې هڅې کړي دي: Gus Avenido د مېنېسوتا د بشري خدماتو له څانگې؛ Dawn Blankenship د کډوالو او پناه غوښتونکو لپاره د امریکا د متحده ایالتونو له کمېټې؛ Jane Bloom د کاتولیک د کډوالۍ له نړیوال کمیسیون څخه؛ Pam Bloom، Lutheran د کډوالۍ او پناه غوښتنې له سرویس څخه؛ Marta Brenden د کډوالو د بېرته مېشتېدنې له دفتر څخه؛ Alan Dettlaff د شیکاگو د اېلېنویسټ له پوهنتون څخه؛ Ilze Earner په ټولنیزو کارونو کې د هنتر کالج له ښوونځي څخه؛ Dyane Garvey د زده کړو لپاره د همونگ له امریکایي انسټیټوت څخه؛ Kate Hilton-Hayward د مشاور په توگه؛ Jane Kim د سره صلیب له کمېټې څخه؛ Colleen Mahar-Piersma د ژبېپېژندنې له مرکز څخه؛ Ralph McQuarter د منیسوتا د بشري خدماتو د څانگې د ماشوم د دایمي خونديتوب له څانگې؛ Bauz Nengchu د منیسوتا د آسیا فاسپیک د کورنیو له څانگې؛ Jeanne Nizigiyimana د کاتولیک د مرستندویه ټولني له څانگې؛ Danya Pastuszek د سره صلیب له نړیوالې کمېټې څخه؛ Scott Robbins د مهربانۍ له کور څخه؛ Peter Salnikowski له ټایلنډ/ کډوالو نړیوال سازمان څخه؛ Pindie Stephens له کېنیا/ کډوالو نړیوال سازمان څخه؛ John Tuskan د کډوالو د بېرته مېشتېدنې له دفتر او د رواني خدماتو له ادارې څخه؛ Sonia Velazquez د امریکا له بشري ټولني؛ Esther Wattenberg د منیسوتا د پوهنتون د ټولنیزو کارونو له ښوونځي څخه؛ Millicent Williams د ماشومانو لپاره د امریکایي ټولني څخه؛ Cecilia Wilson د بولډر د ولسوالۍ له محکمې څخه.

وروستی او مهمه خبره دا ده چې BRYCS د کډوالو او پناه غوښتونکو له پلرونو مننه کوي د دوی له زور سفر څخه، د دوی له ډالیو څخه او د دوی له ژمنې چې دوی به خپل ماشومان په نوي هېواد کې روزي. مور له یو بل څخه د زدکړو لپاره ډېر څه لرو.

## د BRYCS سرچینې:

د BRYCS د توکو کڅوړې یا ټولکیتونه:

- د ماشومانو ساتنه <http://www.brycs.org/documents/EnhancingChildCare.pdf>
- د ماشومانو هوساینه <http://www.brycs.org/documents/CWToolkit.pdf>
- پلارولي [http://www.brycs.org/documents/raisingchildreninnewcountry\\_web.pdf](http://www.brycs.org/documents/raisingchildreninnewcountry_web.pdf)
- د ځوانانو مټېته پراختیا <http://www.brycs.org/documents/GrowingUpInANewCountry-Web.pdf>

په نښه شوې مقالې او د لویو سرچینو لېستونه (چې د موضوع په واسطه تنظیم شوي دي) [http://www.brycs.org/brycs\\_archive.htm](http://www.brycs.org/brycs_archive.htm)

د کډوالو د خدماتي پروگرامونو لپاره ژمنې شوې کرنلارې: [http://www.brycs.org/brycs\\_archive.htm#PPRACTICES](http://www.brycs.org/brycs_archive.htm#PPRACTICES)

د کډوال پلار مرکي: [http://www.brycs.org/brycs\\_archive.htm#INTERVIEWS](http://www.brycs.org/brycs_archive.htm#INTERVIEWS)

موخه شوې سرچینې (د مسلکیتوب د نوعیت پر بنسټ، چې پلرونو ته زده کړه ییز مواد هم پکې شامل دي): [http://www.brycs.org/brycs\\_topics.htm](http://www.brycs.org/brycs_topics.htm)

د الفبا د تورو په ترتیب سره خپرونې [http://www.brycs.org/brycs\\_resources.htm](http://www.brycs.org/brycs_resources.htm)