



G.R.O.W. Together

زده كپرز ژورنال

USCRI Staff and Contributors

S. Rachel Alvarado	Program Officer, READY4Life - USCRI
Emmanuel A. Montesa, MSW	Program Manager of Children's Services - USCRI
Maria I. Pagan, MPA	Associate Director of Children's Services - USCRI
Matt Haygood, LICSW	Senior Director of Children's Services - USCRI
Kelci Sleeper	Associate Director of Communications - USCRI
AnnaMarie Bena, Esq.	Senior Vice President - USCRI
Eskinder Negash	President and CEO - USCRI
Gwen Soffer, MSW	Director of Wellness - Nationalities Service Center

د مطالبو فهرست

ټولنيزې او عاطفې زده کړې پېژندنه	1
د ژورنال 1 تشويقي متن	2
د عاطفې څرخ	3
د ژورنال 2 تشويقي متن	4
د ځان پاملرنې پېژندنه	5-6
د ژورنال 3م تشويقي متن	7
د موخو ټاکل او لاسته راوړل	8
د ژورنال 4م تشويقي متن	9
د READY4Life لوبه - 1 برخه	10
د ژورنال 5م تشويقي متن	11
د READY4Life لوبه - 2مه برخه	12
د غښتلتياوو وونه	13
د ژورنال 6م تشويقي متن	14
د READY4Life لوبه - 3مه برخه	15
د ژورنال 7م تشويقي متن	16
د اړيکې گل	17
د ژورنال 8م تشويقي متن	18
د ژورنال 9م تشويقي متن	19
د ژورنال 10م تشويقي متن	20
د ژورنال 11م تشويقي متن	21
د READY4Life وونه	22
د ژورنال 12م تشويقي متن	23
د يادښتونو برخه	24-28



د G.R.O.W زده کړيز ژورنال ته لنډه کتنه



SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING (SEL)

SEL څه شی دی؟

SEL داسې یوه پروسه ده چې له لارې یې تاسو اړینه پوهه، مهارتونه او چلند زده کوئ او کاروئ څو سالم هویتونه رامنځته کړئ، خپل احساسات مدیریت کړئ او شخصي او ډله ییزې موخې ترلاسه کړئ، له نورو سره خواخوږي احساس او اظهار یې کړئ، ملاتړي اړیکې جوړې کړئ او ویې ساتئ او پر مسوولیت او احتیاطې پرېکړې وکړئ.

د SEL اړونده 5 وړتیاوې



له ځانه باخبرې

خپل د احساساتو، افکارو او ارزښتونو باندې د پوهیدو وړتیا او دا چې څنګه دغه ځانګړتیاوې په بېلابېلو شرایطو کې ستاسو پر چلند اغیزه کوي.



د ځان مدیریت

په بېلابېلو شرایطو کې خپل د احساساتو، افکارو او چلندونو په اغیزمنه توګه مدیریت کولو او د موخو او هیلو ترلاسه کولو وړتیا.



په مسوولانه توګه پرېکړه کول

په بېلابېلو شرایطو کې د شخصي چلند او ټولنيزو اړیکو په هکله محتاطې او منظمې پرېکړې کول.



د سالمو اړیکو جوړول

د سالمو او ملاتړو اړیکو رامنځته کولو او ساتلو او د متنوع اشخاصو او ډلو سره په اغیزمنه توګه د شرایطو مدیریت کولو وړتیا.



ټولنيز پوهاوی

د نورو خلکو نظرونه درکول او له نورو سره خواخوږي-درلودل د هغو ټولو خلکو په ګډون چې د بېلابېلو سابقې، کلتورونو او شرایطو څخه وي.

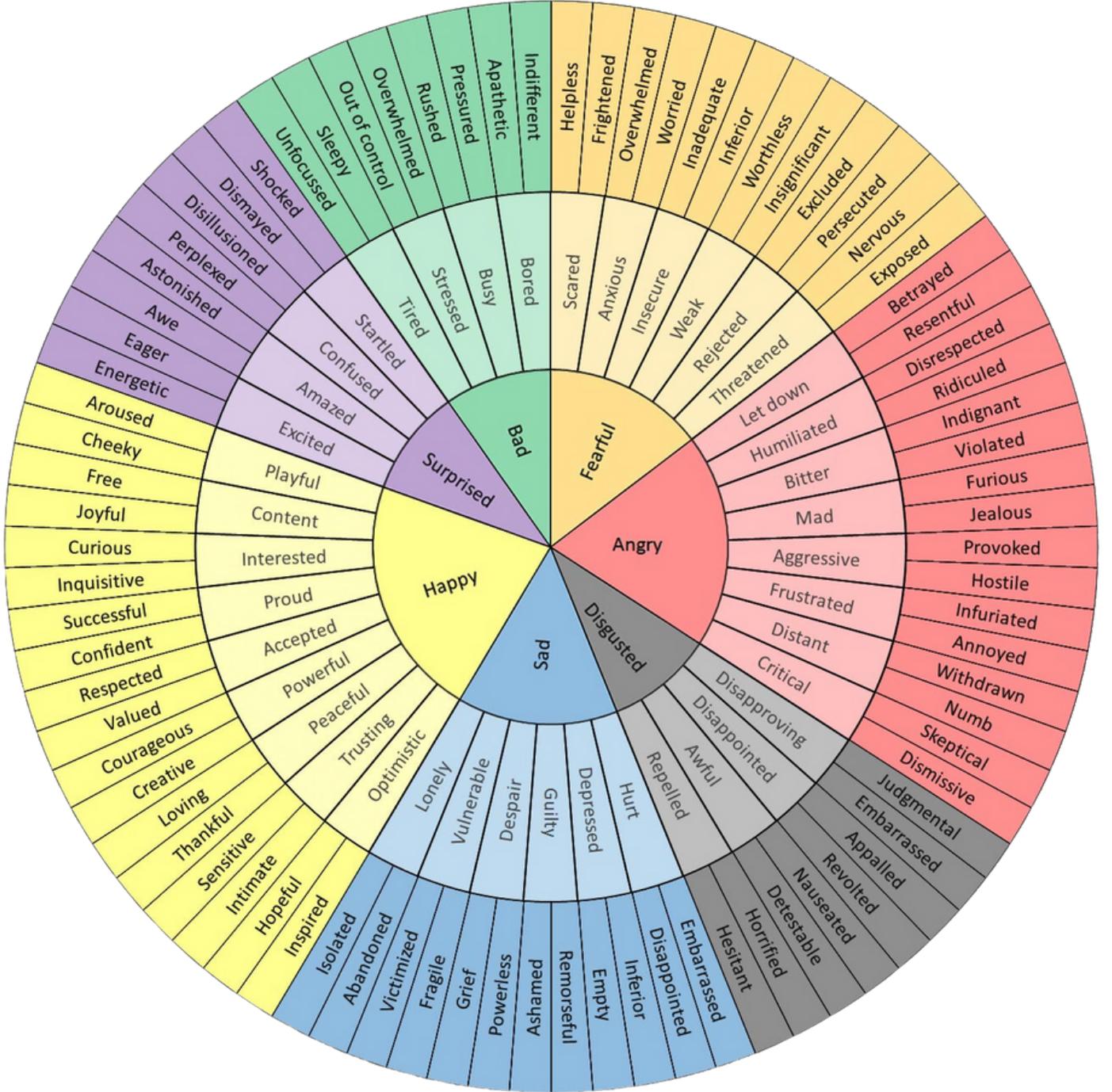
د ځان په هکله د هغه دريو صفتونو نومونه واخلي چې خوبښئ يې.



له ځانه باخبري



د عاطفې څرخ



له ځانه باخبري

هغه وخت تشریح ڪري ڇڏي ستاسو احساسات ستاسو پر ڪرڻو اغيزه ڪري وي.



له ڄاڻه باخبري



د ځاني پاملرنې پېژندنه

د ځاني پاملرنې پېژندنه

د ځان پاملرنه راسره مرسته کوي څو د فشار لرونکي حالتونو، پېښو او ننگوونکو شرايطو په اړه زموږ احساسات او غبرگون کنټرول کړو. د مثبتې ځان پاملرنې کارول زموږ روانې او عاطفې روغتيا ته وده ورکولى شي.



د ځاني پاملرنې پېژندنه

فعال ځاني پاملرنه

دا چې څه پېښېږي تاسو ښه پوهېږئ اود فشار لرونکي پېښې اغېزې کمولو لپاره يو اقدام کوئ. دغه ډول ځاني پاملرنه تر ټولو سالم ډول دی.

بېلگې:

- د ساه اخېستلو تمرینونه يا تخنیکونه لکه خپلې پښې په ځمکه کې ایښودل کېږي (پر ځمکه ټینګول)
- په ورو سرعت سره له 10 څخه تر 0 پورې حساب کوئ
- فزیکي فعالیت



غولوونکې ځاني پاملرنه

تاسو د وضعیت يا د ستونزې د ځنډولو، له پامه غورځولو يا مخنيوي په نیت خپل پام پر بل فعالیت متمرکز کوئ. دغه مهارتونه ممکن د لنډ مهاله ځان سره مرستې لپاره ګټور وي، خو کارول یې د اوږدې مودې لپاره نه سپارښتل کېږي.



بېلگې:

- له ستونزو څخه ځانونه لرې کړئ
- د خپلې خوښې موسیقې واورئ
- فکري فعالیتونه: معما ګانې، کراس ورډ معما يا داسې ورته نور فعالیتونه

منفي (ناکافي) ځاني پاملرنه

تاسو فشار لرونکي پېښې ته په داسې طريقه غبرګون کوئ چې ستاسو يا نورو روغتيا ته زیان رسوي. دغه ډول ځاني پاملرنې میکانیزم نه سپارښتل کېږي او تر ګټې یې تاوان ډیر دی.



بېلگې:

- په ناسالنه ډول خوړل
- له ټولنې څخه ځان ګوښه کول
- تعرضې چلند

د ځاني پاملرنې پېژندنه

TRY THE FOLLOWING SELF-CARE SKILLS

موږ ټول بېل يو او ځينې تخنيکونه ممکن ستاسو لپاره اغېزمن وي خو د نورو لپاره ممکن نه وي. موږ وړانديز کوو چې بېلا بېل لارې وازموئ او هغه يوه غوره کړئ چې ستاسو لپاره تر ټولو اغېزمنه وي.

هغه څه رنگ يا رسم کړئ چې تاسو يې خوښوئ



داسې لوبې باندې ځان بوخت کړئ چې تاسو يې خوښوئ



د نوي شې زده کول پيل کړئ

د تمرکز او فکر کولو تمرين وکړئ

هغه څه وخورئ چې تاسو يې خوښوئ



تمرين وکړئ يا يو نوي ورزش وازموئ



د بدن د حواسو تمرکز تخنيک وکاروئ

قدم وهلو ته لار شئ

خپل د خوښې موضوع ولولئ

دا چې څه احساس کوئ، وپې ليکئ



د ساه اخېستلو تمرين وکړئ

خپل د باور وړ شخص سره خبرې وکړئ



د بدن د غړو د آرامتيا تخنيک وکاروئ

پر موجوده حالت د تمرکز کولو تمرينونه وکړئ

*د بې سرپرسته ماشومانو د سرچينو له مرکز څخه اخېستل شوی

کله چې تاسو د ویرې یا د فشار احساس کوئ، څنگه خپل ځان ته پاملرنه کوئ؟

د ځان مدیریت



د موخو ټاکل او لاسته راوړل



زما موخه

ارزښت

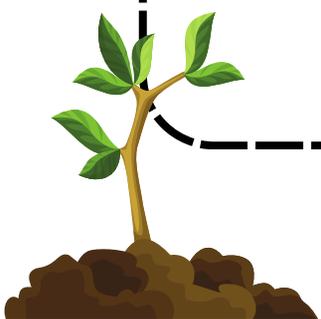
لومړیتوب

زه باید څه وکړم؟

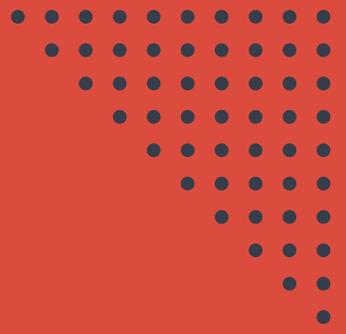
غښتلتیاوې

ملا تر

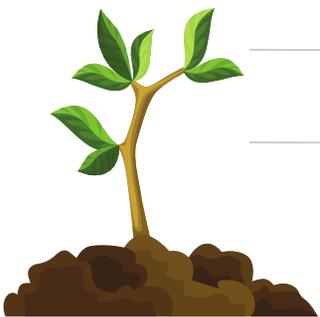
په مسوولانه توګه پرېکړه کول



هغه وخت تشریح کړئ کله چې تاسو په ویرې سره یو کار کړی وي.

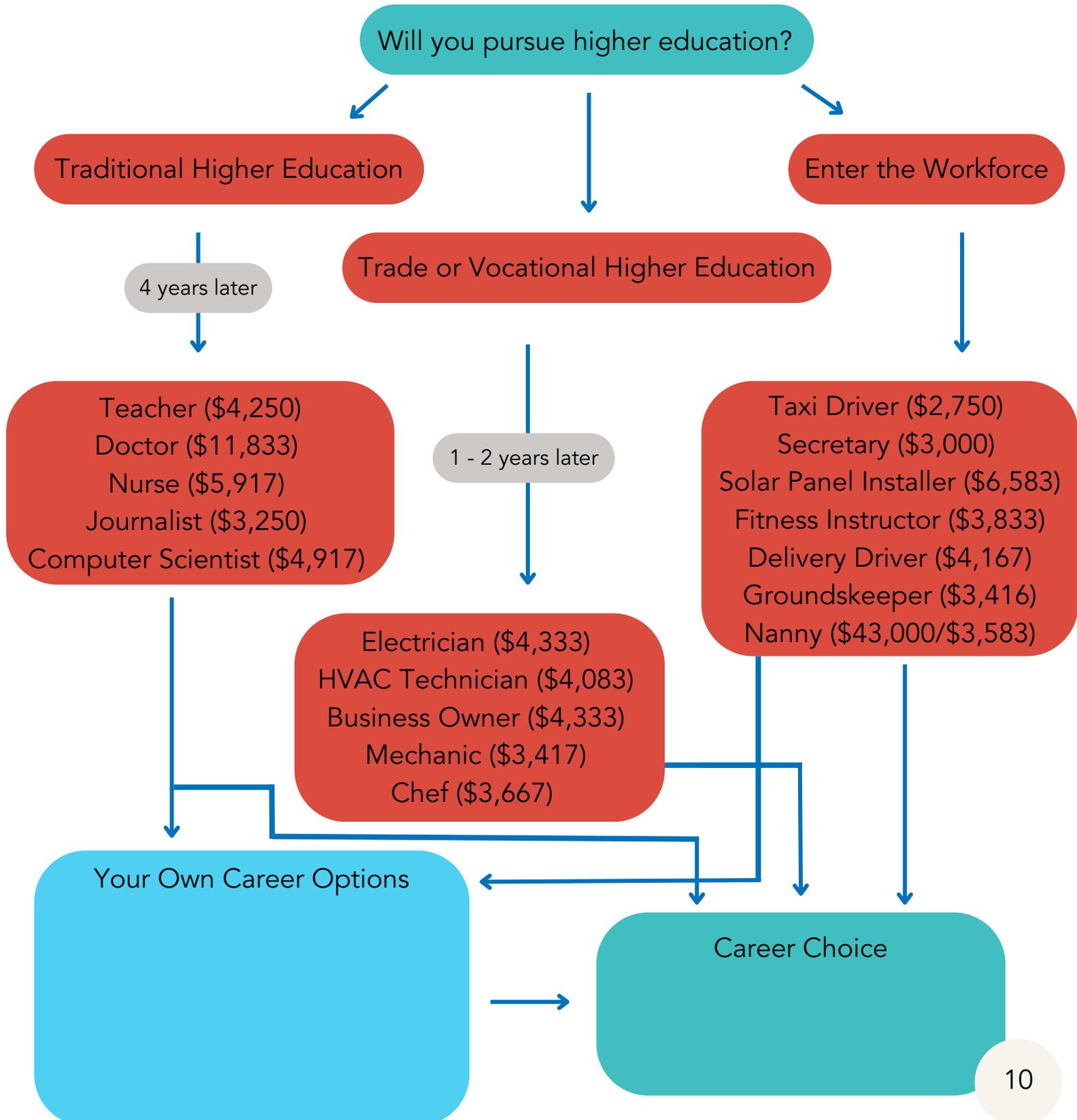
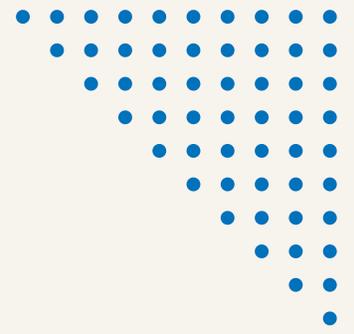


په مسوولانه توګه پریکړه
کول



د READY4LIFE لوبه

لومړۍ برخه: زده کړه او شغل



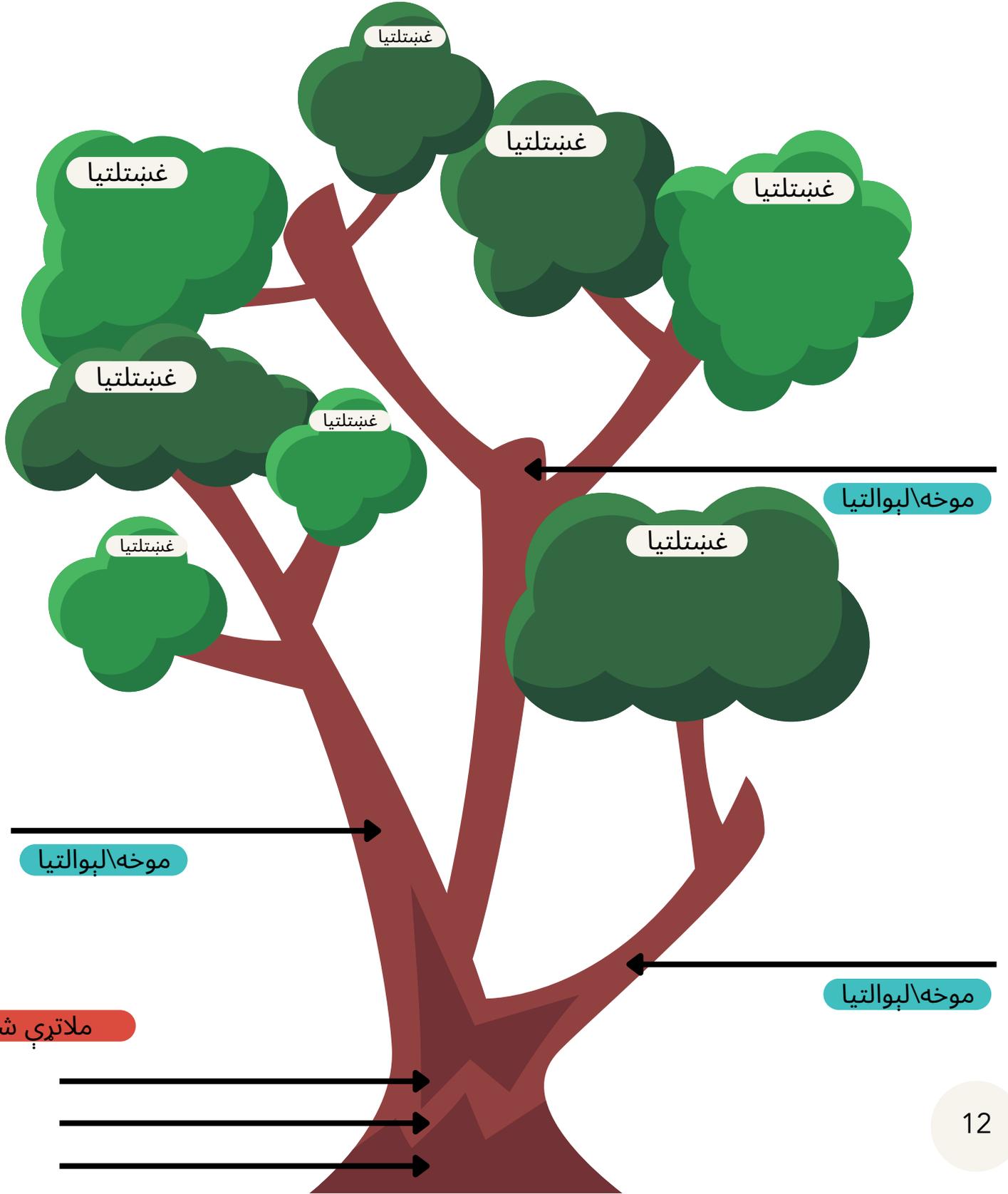
تاسو کوم داسې شی په دې وروستیو کې زده کړی چې له کبله یې د نړۍ په هکله ستاسو لید بدل شو؟



د غښتلتیاوو وڼه

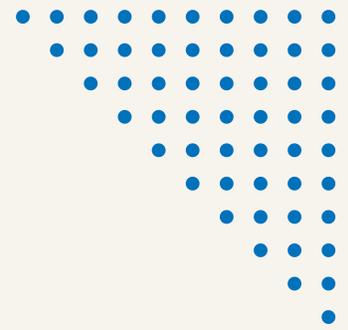


غښتلتيا



GAME OF READY4LIFE

PART TWO: FAMILY AND HOUSING



Single

Family Structure



Single with One Child



Single with Two Child



Married/Partnered



Married/Partnered with One Child



Married/Partnered with Two Child

Family Structure Selection

Housing Selection

Housing

House (\$3000)

Townhouse (\$2500)

Apartment (\$1700)

Shared Home (\$900)

Living with Family (\$200)

Your Own Option



Family of One (\$300)



Food

Family of Two (\$600)



Family of Three (\$900)



Family of Four (\$1200)



Food Selection

Expenses Made

Housing: _____

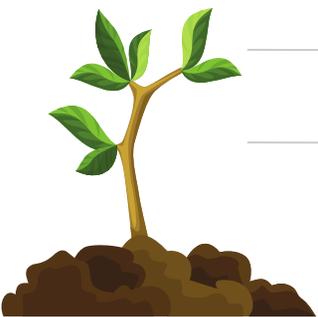
Food: _____

Remaining: _____

ستاسو تر ټولو ستره غښتلتيا څه ده؟ خپل د ځان په اړه كوم هغه شى تاسو غواړئ چې وده وكړي؟

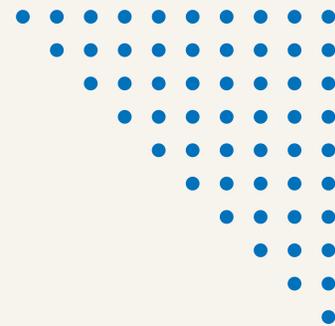


په مسوولانه توگه پرېکړه
کول



GAME OF READY4LIFE

PART THREE: NEEDS AND WANTS



Needs

- Childcare (\$800)
- Debt Repayment (\$150)
- New clothes/shoes (\$100)
- Student Loan Repayment (\$200)
- Housing Utilities (\$430)
- Car + Insurance (\$700)
- Bike + Repairs (\$40)
- Public Transportation (\$60)

Wants

- Gift (\$60)
- Going to the movies (\$20)
- Emergency Fund (\$50)
- New Phone (\$400)
- Vacation (\$2000)
- Donations (\$50)
- TV streaming subscription (\$10)
- Premium Phone Plan (\$90)
- Signature Phone Plan (\$75)
- Essentials Phone Plan (\$60)
- Family Contribution (\$150)



Your Personal Needs

Your Personal Wants

Extra Expense: _____

Accidental Expense: _____

Expenses Made

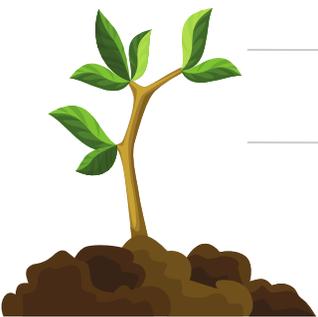
Financed: _____

Remaining: _____

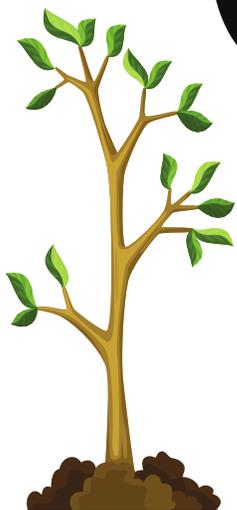
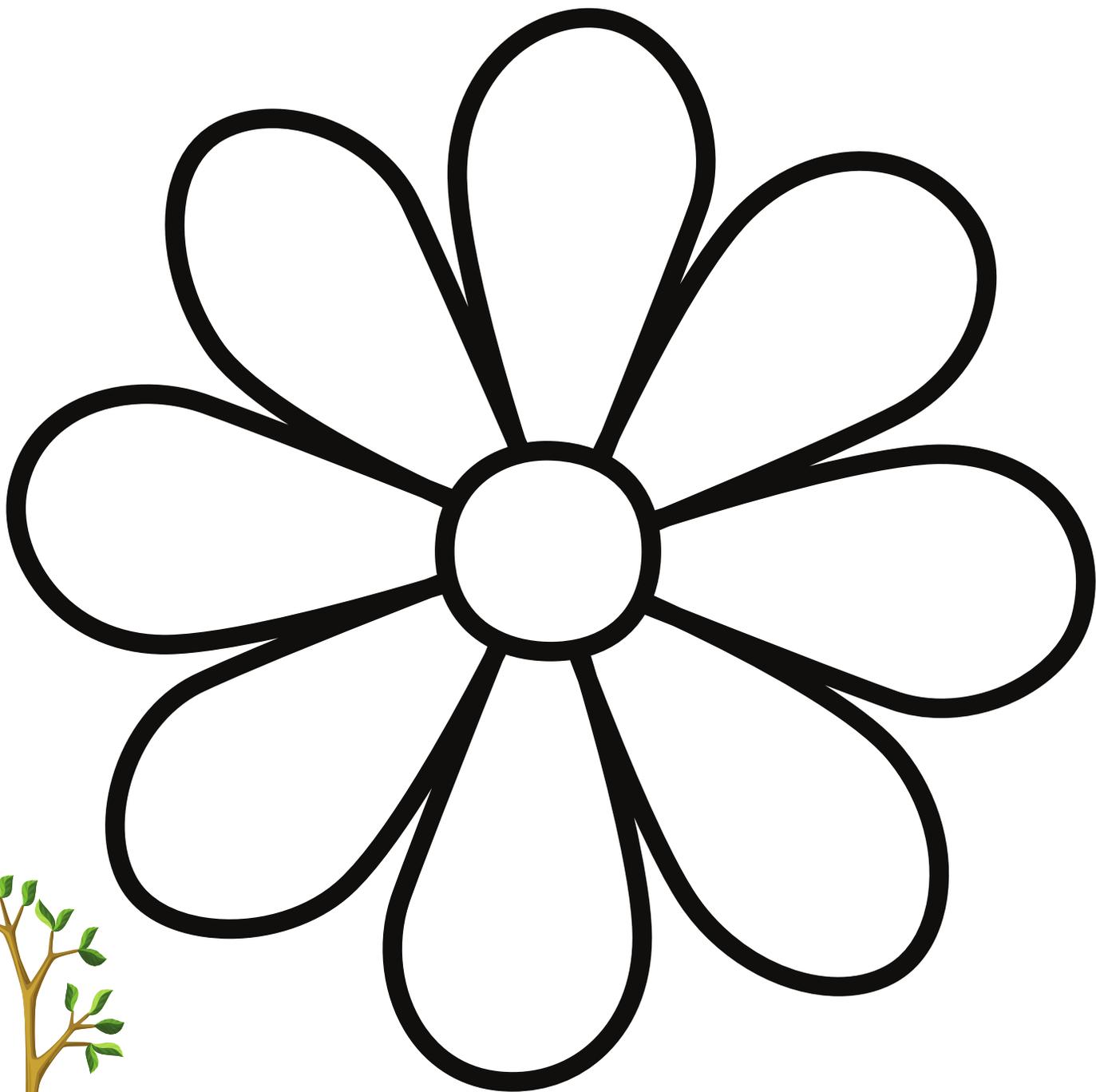
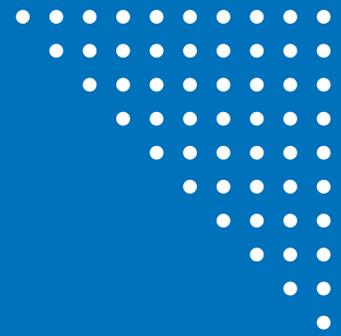
تاسو به 1,000\$ څنگه مصرف کړئ؟



په مسوولانه توګه پرېکړه
کول



د اړېکو گل



د سالمو اړېکو جوړول

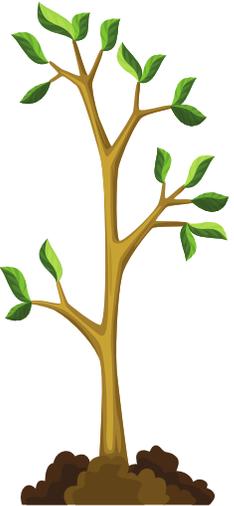
هغه کوم ځانگړتياوې دي چې تاسو يې په ملگري يا د ژوند په شريک کې غواړئ؟

د سالمو اړيکو جوړول



هغه شخړه تشریح کړئ چې له یوه چا سره مو کړې وي. تاسو دغه شخړه څنگه مدیریتې کړه او کوم څه به په بېله طریقو ترسره کړئ؟

د سالمو اړیکو جوړول



هغه وخت تشریح ڪري ڇي تاسو د منفي ملڪري فشار په هڪله مقاومت ڪري و؟ دغه کار مو څنگه وکړ؟

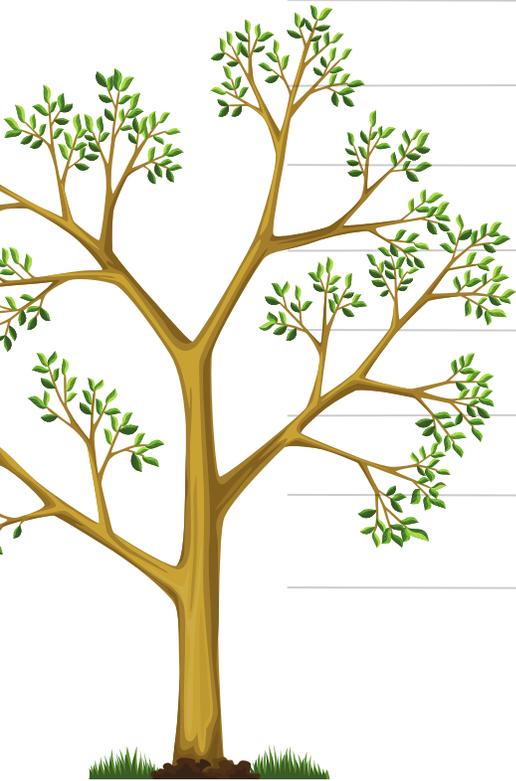
د سالمو اړیکو جوړول

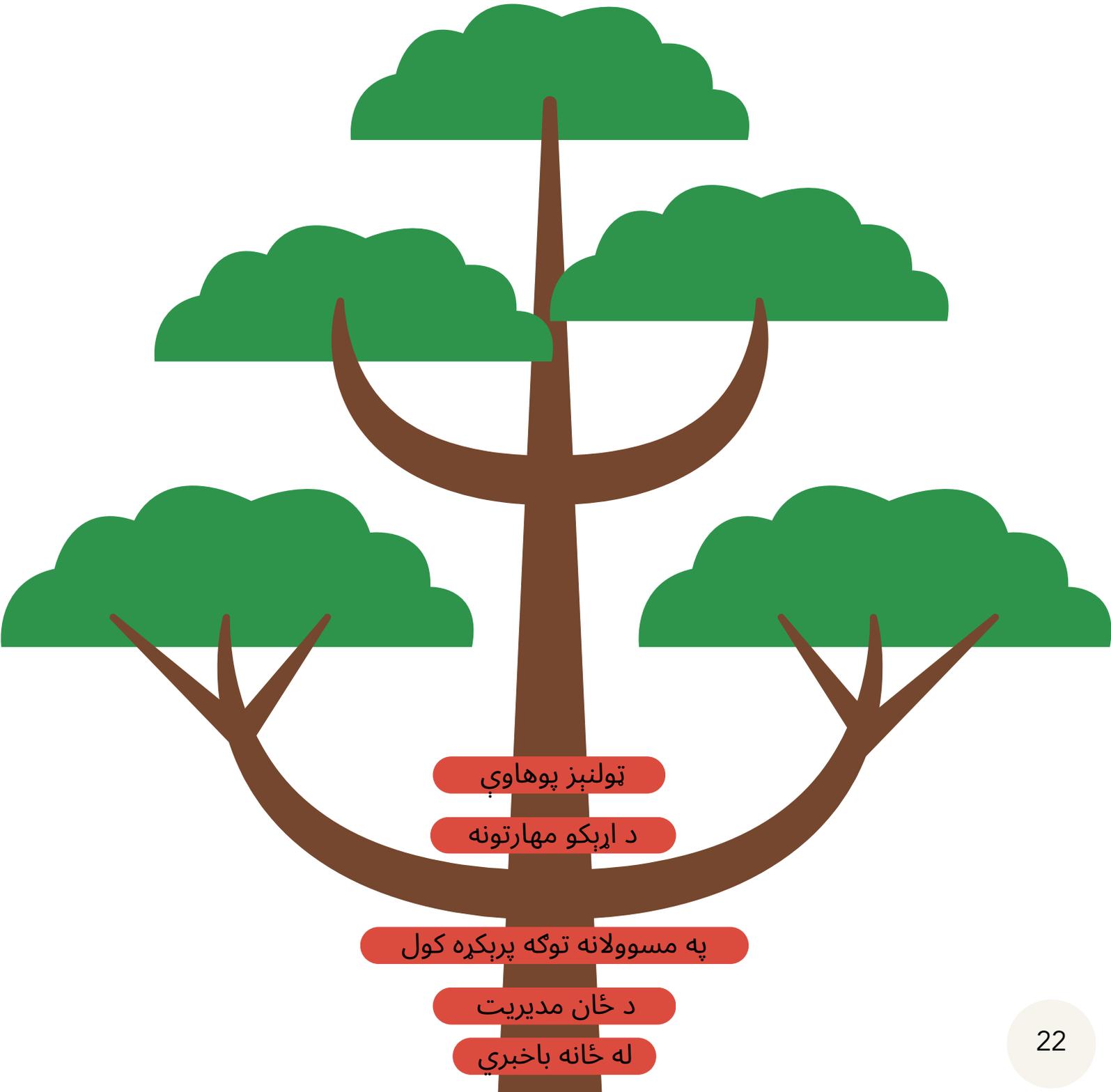


هغه وخت تشریح کړئ چې تاسو د هغه چا په اړه چې ستاسو څخه متفاوت وو غلط قضاوت کړی وی؟ تاسو څه زده کړل؟



ټولنیز پوهاوی





تاسو به خپل ټولنيز او عاطفي مهارتونو ته څنگه وده ورکړئ؟



ټولنيز پوهاوی

