

ستاسو د ماشوم د روغتيا لپاره ساده لارې

په نوي هېواد کې د ژوند سره عادت کېدل ستاسو او ستاسو د کورنۍ لپاره ډېر بدلونونه راولي. کله چې تاسو نوې رواجونه، نوې ژبه او نوې لارې زده کوئ، نو ممکن ستاسو پخواني ملاتړونه هم له تاسو لرې وي. د دې ستونزو سره سره، تاسو هره ورځ د خپل ماشوم تر ټولو مهمه د ځواک او ډاډ سرچينه ياست.

دا پاڼه ساده او عملي لارې وړاندې کوي چې تاسو سره مرسته وکړي د خپل ماشوم د ورځني روغتيا ملاتړ وکړئ. دا وړاندیزونه داسې دي چې تاسو يې په خپل ورځني ژوند کې کارولی شئ، په داسې حال کې چې تاسو په امريکا کې نوی ژوند جوړوئ.

فيزيکي اړخ

- ماشومانو سره مرسته وکړئ چې هره شپه 7 يا تر دې زيات ساعته خوب وکړي.
- هره ورځ تازه هوا او ورزش ته وهڅوئ.
- صحي او متوازن خواړه او ناشتې ورکړئ، او سوډا او خوږ شيان کم کړئ.
- په منظم ډول د خپل ماشوم ډاکټر او د غاښونو ډاکټر ته لار شئ.
- ماشوم ته ډاډ ورکړئ چې بهر د هوا مطابق کالي او بوټان واغوندي.



احساساتي اړخ

- ماشومانو ته د خپلو احساساتو د کنټرول زده کړه ورکړئ، هغوی ته د آرامېدو لارې وښايئ، او خپله هم ورته وښايئ چې تاسو څنگه په ښه ډول ستونزې او فشار سره مقابله کوئ.
- منظم ورځني معمول جوړ کړئ او لږ بدلون ته هم ځای ورکړئ.
- ماشومانو ته د احساساتو په اړه زده کړه ورکړئ او هغوی ته ووايئ چې د دوی احساسات سم دي.



تعليمي اړخ

- د کور کار لپاره وخت وټاکئ. د خپل ماشوم لپاره د ښوونځي وروسته ښوونکی يا د ښوونکو اضافي مرسته ترلاسه کولو په اړه فکر وکړئ.
- خپل ماشوم ته د پوښتنو کولو او زده کړې هڅونه ورکړئ. کوچني ماشومان د لوبې له لارې زده کړه کوي. له خپلو ماشومانو سره د هغوی د عمر مطابق سندري ووايئ، گډا وکړئ، وځاندي او لوبې وکړئ.



معنوی / کلتوري اړخ

- ماشومان د کلتوري او معنوی ارزښتونو سره وصل کړئ، لکه لمونځ یا د تمرکز تمرین کول.
- خپل ماشوم ته لارښوونه وکړئ چې د دیني مشرانو، کلتوري مشرانو او یا د کور مشرانو څخه مرسته وغواړي.
- خپلې کورنۍ سره د مهمو دودونو لمانځلو لپاره کلتوري خواړه برابر کړئ، اخترونه او رخصتۍ ولمانځئ، او دودیزې جامې واغونډئ.



ټولنيز اړخ

- ماشومانو ته د ملګرو سره د لوبې کولو فرصتونه برابر کړئ.
- د کورنۍ په توګه د یو بل سره د وخت تېرولو لپاره وخت وباسئ.
- د خپل ماشوم سره یو ځای د خپلې نوې سیمې خلکو سره مرسته وکړئ او نوې سیمه وګورئ.



تفریحي اړخ

- خپل ماشوم ته د شوقونو، خلاقیت او ساتېرۍ لپاره وخت ورکړئ.
- د هغو ځایونو لیدنه وکړئ چې ستاسو د ماشومانو خونبیرې، لکه سیمه ییز موزیمونه، پارکونه، کتابتونونه او داسې نور.
- د خپل ماشوم د سکرین وخت او د وېروونکو انځورونو یا ویډیوګانو لیدل محدود کړئ.



ستاسو په کورني ملاتړ سره، ستاسو ماشوم کولای شي د فشار مقابله وکړي، په ځان باور یې زیات شي او په خپله نوې سیمه کې خپله لاره ومومي. ستاسو پاملرنه، هڅونه او هره ورځ شتون ستاسو ماشوم سره مرسته کوي چې ځان خوندي احساس کړي او هیله مند پاتې شي، ترڅو ستاسو کورنۍ په ګډه یو نوی ژوند جوړ کړي.