

د اړیکې او خلاصو خبرو له لارې د خپل ماشوم روغتیا ملاتړ کول

لوېدل اسانه نه وي. او د هغو ماشومانو او ځوانانو لپاره چې امریکا ته نوي راغلي دي، لا هم سخته وي. هغوی نوې ژبه، کلتور او د ښوونځي سیستم زده کوي، نوې ملګري جوړوي او ځان پېژني. په دې وخت کې دا عادي ده چې ډېر ماشومان او ځوانان د ساتونکو او نورو د باور مشران اضافي ملاتړ ته اړتیا ولري. په همدې وخت کې کېدای شي له خلکو لیرې شي یا لږ خبرې وکړي. دا لارښود ساده لارې ښيي چې تاسې له خپل ماشوم سره داسې خبرې وکړئ چې هغه په اسانه خپل فکرونه شریک کړي. دا هم بیانوي چې کومې نښې ښيي ماشوم ته لا زیات ملاتړ پکار دی او دا ملاتړ له کومه ترلاسه کېدای شي.

د خبرو اترو لارښوونې



که تاسې د خپل ماشوم په چلند کې بدلونونه ووينئ یا د هغه د فشار او احساساتو په اړه اندېښمن یاست، نو خبرې پیل کول یو مهم لومړی ګام دی. حتی که ماشومان یا ځوانان ښه ښکاري، د لویېدو سره عادي خبره ده چې هغوی لږ ځان ته شي یا کمې خبرې وکړي. لاندې لارښوونې مرسته کوي چې په نرمۍ خبرې پیل کړئ او د خپل ماشوم له تجربو او ستونزو سره اړیکه وساتئ.

- حتی کله چې موضوعات سخت وي، آرام پاتې شئ.
- ماشومانو ته اجازه ورکړئ چې پرته له وېرې خپل خبرې په ازاد ډول شریکې کړي.
- د ستونزې د حل کولو نه مخکې د هغوی احساسات ومنئ.
- خپل ټول پام هغوی ته ورکړئ.
- دا ومنئ چې د ماشوم تجربې کېدای شي ستاسو له تجربو نه بدلې وي. مداخله مه کوئ، نصیحت مه کوئ، او د حل لپاره بیرته مه کوئ.
- هغه پوښتنې وکړئ چې تفصیلي ځواب غواړي، نه یوازې "هو" یا "نه" د بېلګې په توګه: د "ستا ورځ ښه وه؟" پر ځای ووايئ "د خپلې ورځې په اړه راته ووايه" یا "ستاسو د ورځې ښه یا بد ترینه برخه کومه وه؟"
- هرکله چې امکان وي، انتخابونه ورکړئ. ماشوم خبرو ته مه مجبوروي مخکې له دې چې چمتو وي، خو که اندېښنه لرئ نو د خوندیتوب په اړه مستقیمه پوښتنه وکړئ.
- که اړتیا وي، ستونزمنې خبرې وروسته بیا وکړئ.
- د ورځني وختونو کې خبرې وکړئ (لکه د ګرځېدو یا خوړو پر مهال) او په منظم ډول له ماشوم سره یوازې وخت تېر کړئ.
- په پای کې ماشوم ته ډاډ ورکړئ او اړیکه ورسره وساتئ.

د خبرو اترو لارښوونې (دوام)

د خبرو پر مهال د کارولو ساده جملې:

- "دا راته ډېر سخت ښکاري."
- "مننه چې راته دې وویل."
- "که کله ځان ناامنه احساس کړې، راته ووايه تر څو مرسته پیدا کړو."
- "ماته ځواب نه راځي، خو موږ کولی شو یو ځای مرسته پیدا کړو."

د خبرو د پیل لپاره دا ډول جملې وکاروئ:

- "د نن په ټولګي کې د کومې موضوع په اړه خبرې شوې وې، راته ووايه."
- "په ښوونځي کې کوم شی دی چې اوس درته اسانه ښکاري؟" "کوم شی دی چې درته فشارناک ښکاري؟"
- "ته نن سبا لږ خاموشه ښکاري." "ته څنگه احساس کوې؟"
- "د دې اوونۍ کوم کار دی چې پرې فخر کوې؟"
- "ما ولیدل چې ته نن سبا لږ بدل ښکاري، او ما غوښتل حال دې واخلم." "ته څنگه یې؟"



هغه نښې چې ښيي ستاسو لوی ماشوم یا ځوان ممکن احساساتي ستونزه ولري

حتی د کور د قوي ملاتړ سره هم، ځینې ځوانان کله ناکله احساساتي ستونزې تجربه کوي. لوی ماشومان او ځوانان دا ډېری وخت د خپل مزاج یا چلند په بدلونونو کې ښيي. دلته ځینې نښې دي چې ښيي ستاسو ماشوم ممکن اضافي ملاتړ ته اړتیا ولري:

- د خوب خرابوالی (ډېر خوب، لږ خوب، یا بد خوبونه)
- ځان یواځې کول یا هغه کارونه نه خوښول چې مخکې یې خوښ وو
- ډېر ژر خپه کېدل، تند مزاجه کېدل یا په اسانۍ غوسه کېدل.
- زیات فکر کول یا اندېښنه کول
- ډېر خپه کېدل یا ډېر ژړل
- په تمرکز کولو یا د شیانو په یاد ساتلو کې ستونزه
- ناسم چلند کول یا خبرې نه منل
- ډېر ځله فزیکي شکایتونه (سر درد، د معدې درد، ستړیا، د بدن درد او نور)



هغه نښې چې نښې ستاسو کوچنی ماشوم ممکن احساساتي ستونزه ولري

کوچني ماشومان ډېر وخت خپل احساساتي ستونزې د چلند، لوبې يا فزيکي شکايتونو له لارې نښي، ځکه هغوی نه شي کولی خپل احساسات په خبرو کې بيان کړي. ځينې نښې چې بايد ورته پام وشي:

- بيا د وړو ماشومانو په څېر چلند کول (لکه بټه گوته رودنه، بستر لوندول او نور)
- ډېر زيات ور پورې کېدل يا يوازې پاتې کېدو ويږه.
- د تېرو سختو پېښو اړوند لوبې کول
- فزيکي شکايتونه (سر درد، د معدې درد، د اشتها کموالی او نور)
- د خوب ستونزې، بد خوبونه، په خوب کې چيغې وهل يا ژړل
- ډېر ژر خپه کېدل، بې قراري، قهرجنه حملې او ناسم چلند.
- خپګان، ځان ته کېدل يا ډېر خاموش کېدل.



اضافي ملاتړ

ستاسو د ماشوم ملاتړ له ډېرو ځايونو راتللی شي، لکه د کورنۍ غړي، کلتوري يا د ديني مشرانو، ښوونکو يا د ښوونځي کارکوونکو، او د ټولنې باوري کسانو يا پروګرامونو څخه. ځينې ځوانان د مشاور سره له خبرو گټه اخلي، څوک چې ورسره د فشار په اړه خبرې کولو او د سمې مقابلې لارې زده کولو کې مرسته کوي. په امريکا کې د مشاور سره ليدل ډېر عام دي او دا معنی نه لري چې ستاسو ماشوم اوږدمهاله ناروغي لري. ډېر نوي راغلي کورنۍ مشوره گټوره گڼلې ده. که تاسې د مشورې په اړه نور معلومات غواړئ، د خپل ماشوم د ډاکټر، کيس ورکر يا ښوونځي سره خبرې وکړئ.



په بيړني يا سخت حالت کې

که ستاسو ماشوم د ذهني روغتيا سخت حالت، ډېر شديد احساساتي فشار، يا د ځان د زيان رسولو خطر ولري، نو سمدستي **988** ته زنگ ووهئ يا نېږدې روغتون يا بيړني څانگې ته ولاړ شئ. **988 د ځان وژنې او بيړني حالت لپاره ملي شمېره** ده—دا 24 ساعته، 7 ورځې فعاله ده، او که تاسې زنگ ووهئ نو کولی شئ په خپله ژبه کې شفاهي ژباړن وغواړئ.

ياد ولرئ، مرسته غوښتل عادي خبره ده. تاسې يوازې نه ياست، او ستاسو او ستاسو د کورنۍ لپاره مرسته شته.

