



د عامی روغتیا وزارت
د طب و قایوی عمومی ریاست

د روانی روغتیا او نشه یی توکود ناوړه استعمال آمریت

په بیرنیو حالاتو کبني د روانی مشاوری بنونیزه ټولگه

جدی ۱۳۹۵

چمتوکونکی: د روانی روغتیا تخنیکي ډله

د بیرنی مشوری خصوصیات:

- کله چی خلک دیوی پېښی سره مخامخ کیږی او تاسی د لومړی ځل لپاره د هغوی سره ملاقات کوی دمتضرردیږیو قوی هیجاناتو سره مخامخ کیدای شیچی دا دیوی قوی ویری او اندیښنی په پایلی کی منځته رایی.
- کله چی تاسی له خلکو سره د پېښی پرمحال اویا د پېښی څخه وروسته کار کوی، نو په واقعیت کی تاسی له هغو خلکو سره کار کوی کوم چی لاندی ستونزی لرلای شی.
- مغشوشتیا، ویره، مایوسی، بی خوبی، د روانی تکان په اړه مشوش کیدل، دگناه احساس او په ځان او نورو باندی د باور دلاسه ورکول.
- د خپلی لاسته راوړنی په اړه یقینی اوسی.
- که تاسی د ټول وخت لپاره هلته نشی تم کیدلای نو اغیزمن کس د خپل تیم کوم بل غړی ته ور معرفی کړی.
- دوی یو بل ته معرفی کړی.

بیرنی مشوره

- د هغوی باور تر لاسه کړی.
- د اغیزمن کس د لازياتو غوښتنو د اړتیا په صورت کی او یا هم د هغه د خواست په صورت کی هغه یو مناسب ځای ته واستوی.
- داسی فکر مه کوی چی گنی ټول اغیزمن کسان به روانی ستونزی او یا هم د اوږدی مودی ستونزی ولری.
- تاسی باید په دی پوه شی چی د پېښی پواسطه اغیزمن کسان به پورته ستونزی چی اشاره ورته وشوه ولری .
- ځینی له دی اغیزو څخه به د زیاتی نارامی لامل شی چی دا به د بیا رغونی لپاره ستونزه جوړه کړی او بیا رغیدنه به شاید ستاسی ملاتړ ته اړتیا ولری.

د افهام او تفهیم مهارتونه

په مشوره کی دا یوازی مهمه نده چه څه شریکوی، مگر دا هم مهمه ده چه څنگه یی شریکوی؟ مونږ د انتقال شوی پیغام د پوهیدلو په ننگونه کی نسبت دی ته چه موکل دغه پروسه څنگه تجربه کوی ډیر ژر جذبیږو.

همدلی (Empathy): ډیر مهم مهارت دی کوم چه د مشاور سره ملگرتیا کوی چی یو ډیر تفریق شوی او واضح احساس موکل د داخلی نړی نه ترلاسه کړی. له کومه ځایه چی دا مشاور ددی وړ گرځوی چه د موکل حقیقی نړی ته ورسیری نو د اړیکو مهارتونو تطبیق یو اساسی کار دی . په افغانی ټولنه کی همدلی په عامه توگه حتی په فامیلونو کی د یو لازمی اصل په توگه هر وخت استعمالیږی! نجونی د خپلو کورونو نه په وتلو سره (واده) په پراخه پیمانته دا احساس پیدا کوی کوم چه په وسیله یی د خپلو علاقې وړ کسانو داخلی احساساتو سره اړیکه پیدا کوی. دا د همدلی مهارت باید موکل سره د خبرو په وخت فعال وی. مگر مشاور باید محتاط اوسی چی ډیر دخیل نشی. همدلی دا معنی نلری چی موکل او ستونزی یی پکی ښکاره شی (مشاور د موکل حالت اختیار کړی) په هر وخت کی دا مهمه ده چی موکل او ستونزی او د موکل ژوند او ستونزی یی بیل بیل توپیر شی. ځکه نو باید د مشاورو په صفت تاسی خپل ځان ښه وپېژنی، لپاره ددی چی ښه تشخیص وکولای شی. دا ځکه چی دغه مسله په علمی ډول ثابت شوی ده .

1. د پام یا توجه مهارتونه

د پام کولو مهارت د اوریدلو په شکل او د موکل د مشاهدی په شکل کارول کیږی.

- موکل ته د ښه رسيدگي لپاره داسې ځای کې ناسته ولری چې د موکل لفظی او غیر لفظی اړیکو باندې پوه شې. د مختلفو لارو پواسطه تاسې موکل ته ښودلای شې چې تاسې ورته پام لری:

الف) وضعیت (Pasture)

- ستاسې وضعیت باید خلاص وی، پدې ډول تاسې دا ښودلای شې چې غواړی د موکل سره په اړیکه کې اوسې. خپل لاسونه د سینې نه مه تاووی.
- مستقیماً موکل ته وگورې، په یو وسطی شکل کینې، خپل په چوکۍ تکیه مه کوی.
- د موکل نه په جگه چوکۍ مه کینې او نه د میز شاته.

ب) دسترگو تماس (Eye Contact)

- دوامدار او مستقیم د سترگو تماس وساتې مگر موکل ته په ځیر ځیر مه گورې! د خپل سترگو تماس دومره وساتې چې موکل ته دا وښودلای شې چې تاسې موجود یاست.
- په خپل طبیعي شکل اوسې او خپله دلچسپې موکل ته پخپل طبیعي شکل وښایاست.

ج) وجهی تظاهر (Facial Expression)

- موکل به ستاسو او ستاسو د غیرگونونو کتونکي د خپلو خبرو په وړاندې وی، ځکه نو تاسې باید د هغو معلوماتو نه چې ستاسې د مخ پواسطه ظاهریری خبر اوسې!
- ستاسو تظاهر باید ستاسو د خبرو سره یوشان وی.
- تاسو همدارنگه کولای شې چې خپل تظاهر د موکلینو سره د آیینې په شکل ښکاره کړی!
- پدې توگه موکل گوری چې تاسې یو څه د هغه درد احساس کړی او کیدای شې چې پدې شکل امکان و لری د هغه احساس درک کړی.



موکل ته دقت کول هغه ته زمونږ موجودیت ښایي.

2. د کتنې یا مشاهدې مهارتونه:

- د موکل لباس، د آواز تون، د هغو وضعیت او حرکات تاسې ته مهم معلومات درکوی حتی د موکل لفظی او غیر لفظی پیغامونه تایید یا ردوی. د موکل د ښه پوهیدلو لپاره خپل کشفیات او لاس ته راغلی معلومات وکاروی.
 - د موکل دقیق کتنه تاسې سره د هغه په پوهیدلو کې مرسته کوی.
- ⇐ تاسې به د لارښوونکي کلماتو او اشاراتو تفسیر زده کړی کوم چې ددوی پواسطه ښودل کېږی.
- **د مثال په توگه:** تاسې به پیدا کړی چې یو موکل چې زخمی شوی خاندی، بل کس سترگی تنگوی او په غوصه خبری کوی.
 - د موکل په لفظی او غیر لفظی عدم توافقاتو باندې توجه کولو پلټنه نور هم آسانوی. ستاسې لیدنه موکل ته په یو محتاطانه شکل انتقالیدای شې. دا ممکن موکل ته جرات ورکړی چې هغه څه ووايي چې بنا پر مختلفو دلایلو یې ویلای نشو.
 - موکلین باید ددی نه خبر اوسې چې څه احساسوی یا ددوی احساس څه معنی لری؟
 - تاسې باید خپل کتنې په امتحانی شکل پیشنهاد کړی، نسبت ویلو ته.

مثال:

موکل: (په یو آرامه غږ، اطاق اطرافو ته گوری او افسوس کوی) بلی! زه ډیره خوشحاله وم کله چې هغی ما نه وغوښتل چې که تر دری میاشتو پوری د پاتې کیدو اجازه ورکړم. ما می د خپل تر د ښځی سره ښه احساس وکړ.

مشاور: ما درک کړه چې ستا غږ ټیټ و او افسوس ویلو ته دی حیران شوم.

موکل: (وارخطا معلومیری) هو، زه فکر کوم داسی وویل شی چی زه خوشحاله وم او دا به بده وی، مگر اوس هغه بار ده او زه غواړم چی هغه لاره شی.



مشاور څه بی چه لیدلی وی واضح کوی او د موکل نه د هغه د لفظی او غیر لفظی پیغامونو ترمنځ د یو شان نه اوسیدلو پلټنه کوی.

3. د اوریدلو مهارتونه

اوریدل ډیر سخت دی! ددی نه چه تاسی بی بولی. دا مشتمل ده د موکل سره په یوځای والی، د پیغام اخستل او په پیغام پوهیدلو باندی کوم چی موکل بی د ویلو او اشاره کولو پواسطه لیردوی.



ستاسی موخه د اوریدلو نه یوی گدی موافقی ته رسیدل دی ددی لپاره چی:

- ستاسی موکل د څه شی نه د ویری نظر څرکندوی؟
 - ستاسی موکل د تجربه کولو نه څنگه گټه اخلی؟
- تاسی باید په فعالانه توگه واورئ، چی دا مشتمل ده په د موخه وړ اوریدلو، انتقالولو د څه مو چی اوریدلی وی او پری پوهیدلو باندی.

خاموشیو ته غوږ نیول:

- ستاسی او د موکل ترمنځ اړیکه دوام کوی ولو که تاسو نه یو یا دواړه غلی ناست یاست.
- تاسی باید د سکوت دوام ته متوجه اوسی (دخبرو سره) کوم چه پکی پیغام لیردول کیږی.
 - د موکل سره په یوځایوالی ناستو کی به تاسی ځینی شفرونه چی بنایی چی موکل شاید د خپل سکوت په وخت کی فکر وکړی پیدا کړی. تاسی به پوه شی چی دوی مضطرب، جام او یا ستړی دی.
 - تاسی باید موکل د غلی پاتی کیدو (silence) لپاره وخت ورکړی، دا به ورته وخت ورکړی چی څه جریان لری؟ د موضوع د انعکاس لپاره زمینه برابره کوی او هغوی سره مرسته کوی چی خپل نارامتیا وزغمی.

خاموشیو کی مداخله

تاسو کولای شی چی خاموشی د مشخص فیډبک پواسطه چی تاسی گوری ماته کړی. تاسو باید خاموشی د سوالونو په کولو سره ماته کړی:

- تاسی اوس څه احساس کوی؟
- تاسی څه فکر کوی؟
- اوس په تاسی څه واقع کیږی؟



پوښتنی مطرح کړی او خپل توجه د موکل اوسنی تجربی ته همدلته راواری.

غوږ نیول ستاسی خپل غیرگونونو ته

- کله مو چه موکل ته غوږ نیولی وی تاسی پخپله هم فکر کوی او احساس کوی!
- ستاسی توجه ستاسی خپل غیرگونونو ته ممکن او ارزښتناک شفرونه د هغه څه لپاره چی د ناستی په جریان کی واقع کیږی او هغه څه لپاره چی موکل پخپله پری پوهیږی پیدا کولای شی.
- دمثال په توگه: تاسی شاید یو موکل باندی په غوصه شی او هغه څه چی ستاسی ترمنځ ستاسی د غصی په وخت واقع شوی متوجه شی. تاسی شاید دا د خپل موکل سره په یو مناسب وخت کی شریک کړی کوم چه تاسی سره به د ستونزی په پلټنه کی مرسته وکړی.

فعالہ غور نیونی ته ممانعت

د مشاور په ژوند کی ستونزی

- مونږ هم اکثرأ په خپل ژوند کی مشکلات لرو کوم چی مونږ تر تاثیر لاندی راولی او بیا مونږ د نورو لپاره ډیر کم منونکی گرځو. د مثال په توگه موجوده مشکلات کوم چی شته مگر مونږ یی پخپل ژوند کی نه غواړو. دغسی ستونزو نه اکثرأ ډډه کیږی او داسی ناستو کی نه په گوته کیږی.
- تاسی باید خپل توجه ودروی او موکل ته زمینه برابره کړی.

د مشاور ارزښتونه

- دا مهمه ده چی پخپل شخصی ارزښتونو باندی پوه شو او دا په خپل موکل باندی ونه تپو.
- د موکل خبرو پر بنا باندی ستاسی لخوا تکرار ته چمتووالی.
- د خپلی فرضی لپاره تاییدی لاری برابر ونه او د موکل د معلوماتو د نظر نه غورځونه کوم چی د فرض خلاف وی.
- دفاعی حالت اختیارول کله چی موکل وغواړی تاسی ته یو څه صحیح و بنایي.
- ځان مجبوره احساسول چی یو موضوع ته باید ژر د حل لاره پیدا کړی. ځکه چی دوی د تل لپاره د عمل په لوری اووښتونکی شخص وی.



- دا ټول مهارتونه ښه تجربه کولو ته ضرورت لری.
- د مشورې په پروسه کی دوی باید په بی طرفی تکیه وکړی!
- مهمه ده چه دوی په صحیح ترکیب استعمال شی.

د ژوندی پاتی کسانو سره د لیدنی قاعدی

داسی وواپی

- د مصیبت یا د پېښی وروسته دا یو عادی عکس العمل دی.
- داد پوهی وړ دی چی تاسی داسی یو احساس لری.
- تاسی خپل فکر او هوش د لاسه نه ورکوی.
- د ژوند چاری تل یو شان نه پاتی کیږی، مگر د پخوا نه به ښه شی او ته به ښه شی.

داسی مه وواپی

- له دی بد تر هم کیدلای شی.
- تاسی هر وقت کولای شی چی بل کور / دنده تر لاسه کړی.
- دا به ښه وی چی تاسی تل ځان مصروف وساتی.
- زه پوهیږم چی همداسی تاسی څه احساس کوی.
- ته باید همداسی خپل ژوند تیر کړی.

داسی مه کوی

- په زوره خلک مه مجبور وئ چی خپله کیسه تاسو سره شریکه کړی، په تیره بیا ډیر شخصی معلومات.
- داسی جملی مه کاروی لکه (هر څه به ښه شی) یا (لږ تر لږه ته خو ژوندی پاتی شوی).
- خلکو ته دامه وایی چی ستاسو په نظر هغوی باید څه احساس او فکر لرلی وای، هغوی باید له دی وړاندی څرنګه کړنه به یی لرلی وای.

- خلکو ته مه وايي چي ستاسي په فکر هغوی ولی وځوریدو او لامل یی شخصی سلوک او باور مه گڼی.
- داسی وعدی مه کوئ چي پوره کولای یی نه شی.
- د قربانیانو او هغه خلکو په مخ کی چي دغه خدمتونو ته اړتیا لری د موجوده خدماتو او مرستو څخه انتقاد مه کوئ.

د ژوندی پاتی کسانو سره لیدنه - د مفاهمی مرحلی

1. لومړی لیدنه

- خپل ځان وروپیژنی او هغوی ته ددی لیدنی دموخو په اړه معلومات ورکړئ.
- هغوی څخه د خبری کولو لپاره اجازه واخلی او ورته څرگند کړئ چي تاسو دلته د مرستی لپار راغلی یی.

2. په ډیر تیت آواز خبری وکړئ

- په شروع کی د اشاری او د بدنی ژبی څخه کار واخلی.
- د سترگو تماس وساتی.

- په آرامی او واضح ډول خبری وکړئ.

- د هغوی پوښتنی په آرامی سره ځواب ورکړئ او که پوه نشول ورته بیا تکرار کړئ.

3. په ډیره مینی او همدردی سره خبری وکړئ

- جسمی او ذهنی حضور ولری.

- موکل سره ډیر په احترام سره خبری وکړئ.

- دوستانه واوسی او بی حوصله کیرئ مه.

- لومړی هڅه وکړئ چي د هغوی شخصی وضعیت باندی پوه شی، او له هغه و روسته هغوی سره مرسته وکړئ چي خپل وضعیت باندی پوه شی.

4. په بڼه توگه غوړ و نیسی

- یوه بڼه اوریدونکی واوسی.

- د هغوی د احساساتو څخه مه ډاریرئ، هر قسم احساسات د منلو او څرگندولو وړ دی.

- شخص ته اجازه ورکړئ چي خپل غمجنلوب یا خواشیني څرگندکړي.

- د هغو نښو نښانو په اړه چي د وروستی واقعی له امله رامنځ ته شوی پوښتنه وکړئ.

5. هڅول

- د ژوندی پاتی کسانو سره یوځای دا معلوم کړئ چي په اوسنی حالت که څه شی هغوی سره مرسته کولای شی.

- د ډاروونکی حالاتو څخه د مخامخ کیدو وروسته د نښو نښانو او ددی نښو نښانود معمولی بنی لرلو په اړه هغوی ته روانی زده کړی ورکړئ.

- ژوندی پاتی کسان و هڅوئ تر څو پخپله ځان سره مرسته وکړي.

- ژوندی پاتی کسان و هڅوئ تر څو په ټولنه کی له یو بل سره مرسته وکړي.

6. سرچینی

- هڅه وکړئ چي دهغوی مذهبی، کورنی، د ژوند تجربی او دودیز اعتقاداتو سرچینی پیدا کړئ.

زیرمی

زیرمی څه شی دی؟

منابع عبارت له توانایی، اړیکی، ارزښتونو او تجاربو څخه دی، کوم چي شخص ته دا احساس ورکوی چي ژوند مهم دی چه ژوند ته دوام ورکړل شی. دوی د ژوند ستونزو بحرانونو په مقابل کی مرسته کوی. له بده مرغه چي مونږ د خپلو منابعو قوت او اهمیت اکثرأ هیروو. خصوصاً په هغه وختونو کی چي مونږ ورته تر ټولو زیات ضرورت لرو: کله چه مونږ خپلو احساساتو کی عمیق کیرو یا د ټولو هغو ستونزو او ستونزو په وړاندی د سترتیا احساس کوو! ددی په ځای چي خپلو منابعو

ته نظر وکړو، مونږ ځانونه بېچاره، منفی او بی ارزښت بولو، پرته ددی چی پخپل ځان باور وکړو، د موکل منابعو لټونه په مشوره کی یو ډیر مهم او اغیزمنه وسیله ده.

د موکل د منابعو پیدا کونه هغه ته مرسته کوی ترڅو بیا توازن اختیار کړی او هغه بیا خپلو وړتیاوو او پخپله د هغوی استعمالولو سره مرتبط کوی. که موکل خپل وړتیاوی وپېژنی او خپل ځان لپاره یی استعمال کړی، نو بیا دوی به دا احساس ترلاسه کړی چی دوی پخپل ژوند کی نفوذ لرلای شی. د ژوند تغیرات او خلکو ته په کتنه کی به دوی ته بل شان ښکاره شی. دا د مثبت تقویه کولو (Positive Reinforcement) یو دوران دی.

په افغانی ټولنه کی د منابعو شکلونه

مذهب او روحانیت	تعلیمات	اړیکې	
<ul style="list-style-type: none"> علم پوهیدنه مهارتونه او استعدادونه 	<ul style="list-style-type: none"> اعتماد/یقین په الله (ج) ایمان په الله (ج) الله (ج) ته تسلیموالی یو مذهبی ژوند پرمخ بیول مینه 	1. فامیل 2. ټولنیز	<ul style="list-style-type: none"> ماشومان ورور خور میره، ښځه مور، پلار نژدی خپلوانان
منابع ساختمانی	منابع طبیعی	رواج	
<ul style="list-style-type: none"> پانگه ځمکه کور وظیفه 	<ul style="list-style-type: none"> طبیعت حیوانات ښکلا 	<ul style="list-style-type: none"> اخلاق/معنوی ارزښتونه شریعت هنر (شاعری، قصی، موزیک، رسامی، مضمون لیکنه) 	

وظیفه	مثبت منابع
<ul style="list-style-type: none"> لطف د خپلو شخصی منابعو یو لست جوړ کړی او بیا د خپل گاونډی د منابعو پلټنه وکړی. 	<ul style="list-style-type: none"> ښه کورنی تعلقات تعلیم ښه ښځه یا میره لرل شجاع اوسیدل مذهبی اوسیدل



د خپل موکل سره یوځای منابع ولټوی او کوښښ وکړی چی پیدا کړی چی کوم یو ستاسی موکل ته یو مثبت منبع په شکل کاریدلای شی.

- ستاسی د موکل د منابعو ترلاسه کونه او پری پوهیدنه تاسی درملو سره مرسته کوی چی ورسره کار وکړی.
- مگر هیڅکله مه هیروی: موکل د خپل ژوند ماهر دی! تاسی باید د موکل سره مرسته وکړی تر څو چه خپل امکانات د تغیراتو راوستلو لپاره وپېژنی.

د منابعو اهمیت د خلکو د روانی ټولنیز حالت په بدلون کی

د منابعو پیژندل ډیر مهم دی ځکه چی مرسته کوونکی دی:

- د یو چا د ژوند د مثبتو اړخونو پیژندنه.
- یوازی منفی اړخونو ته توجه نه کول.
- ددی وړتیا پیدا کول چه جوته وکړی چی څه جریان لری؟
- نړۍ سره اړیکه لرل احساس کړی.
- خود باوری او پخپل ځان باور زیاتول.
- د بیچارگی حالاتو نه د وتلو ممکنه لاری پیدا کړی.
- ددی احساس چی په یو څه باندی باور کولای شی او هغه پر ارزښته ده.
- ددی احساس چی خلک تاسی خوښوی او درته ضرورت لری.

د منابعو پلټنی لپاره تگلاره

د خپل موکل سره یو ځای د ښو او تکمیلوونکو لحظاتو او تجربو په پیدا کولو کی مرسته وکړی (د یوی کورنی یادگاری لحظه، ماشوم ټولد، طبیعی تجربه)

- ځکه نوتاسی کولای شی مشخص شوی life-line تخنیک استعمال کړی! (د تروما مداخلاتو سره یی فرق وکړی) صرف په ځمکه یوه کرښه وباسی (دموکل د ژوند سمبول) او موکل ته گلان ورکړی (د خوشحالی او ښو تجاربو اضافه کول) بیا نو موکل بیرته خپل ژوند ته کتنه کوی او خپلو مثبتو تجاربو ته توجه کوی، یو مثبت بیوگرافی ولیکی.
- تاسو همدارنگه کولای شی چی د ورځی په آخره کی موکل کښیناستلو ته تشویق کړی تر څو چی دواړه مثبتو لمحاتو ته فکر وکړی. کچیری موکل مو هیڅ فکر نشی کولای پېشنهاد وکړی او موکل ته مو اجازه ورکړی چی ورځ شرح کړی او ورسره د مثبتو لمحاتو په پیدا کولو کی مرسته وکړی، ولو که د یو ښه خواړه خوړل هم وی.
- د موکل سره تل په همدی شیبو کی پاتی شی پداسی توگه چه دی اوس څنگه او د خپل ځان په کومه برخه کی مثبت بدلون احساسوی، تاسی دا دقیقاً څنگه احساسولای شی، چیرته؟
- حتی د بدن دا ښه احساسات د یو خیالی تمرین سره څرگند کړی، پدی شکل چی لمړی موکل ته آرامتیا ورکړی او بیا بیرته تجربی ته لار شی او ټول تفصیلات تصور کړی، خپل موکل نه د احساساتو په اړوند پوښتنو سره (رڼا، موسم، هلته نور څوک و) هغه ته لارښوونه وکړی، بیا موکل توجه خپل بدن ته یی راوړوی.



مهمه خبره داده چی موکل دغه مثبت تجارب پیژنی او د خپل درک په بدلولو شروع کوی.

د مثبتو منابعو د پیدا کولو لپاره بل طریقه دا هم ده چی د موکل په ژوند کی کوم د اعتماد وړ ملگری یا خپلوان یی پیدا کړو کوم چی ستاسی موکل سره همکاری ته چمتو وی.

- داډیره عامه ده چی ستاسی موکل د خپل ټولو ملگرو او اقاربو ته په منفی توگه قضاوت کوی، څرنگه چی ستاسی موکل په یو منفی مزاج کی دی! ځکه نو په یو دیالوگ کی تاسی باید وپلټی چی آیا اقارب رښتیا هم ټول بد دی؟ او آیا دوی کولای شی چی موکل ته د یو مثبت منبع په شکل مرسته وکړی؟
- یو سری چی خپلی کورنی نه په منفی توگه یادونه کوی کیدای شی تری نه وپوښتل شی:
- خپل ماشومانو ته د راتلونکی لپاره څه شی غواړی؟
- آیا په یاد لری چی تا څنگه درک کړه کله چی ستا ماشومان پیدا شول؟
- آیا هغه موده یا وخت چی تاسی خپلی ښځی سره ډیره مینه کوله ستاسی په یاد ده؟
- کله چی تاسی هغه موده یا وخت په یادوو څه درک کاوه؟
- آیا تاسی فکر کولای شی چی خپله ښځه په داسی یو حالت کی بیا وگوری چی تاسی هغه اوس بیان کړه؟
- آیا تاسی بله لاره د خپل ښځی سره د مشکل د حلولو لپاره لری؟

- فکر وکړی چی ستاسی ماشومان څنگه په راتلونکی کی ستاسی ژوند ته بدلون ورکولای شی؟



د مثبتو احساساتو او تجارو په بیا یادولو سره موکل پوهیدلای شی چی ددی کورنی څومره مهم منبع ده! او دی یی د یو مثبت منبع په توگه نه کاروی. مگر دا هم غواری چی یو بڼه پلار او میره د خپل کورنی لپاره اوسی! دی پوهیږی چی ټولی اړیکید کورنی هر غری لپاره د یو منبع پشکل مرسته کوی.

- پخوانیو تجارو ته یوه بله د تگلاره دا هم کیدلای شی چی ستاسی موکل د ستونزو او خندونه سره څنگه مقابله کړی.
- تاسی پوښتلای شی: آیا پخوا داسی مشکل سره مخامخ شوی یاست؟ تاسی څنگه پری بری تر لاسه کړه؟ آیا هغه داسی بیا امتحانولای شی؟
- خپل موکل پدی یقینی کړی چی دی بی مرستی ندی! دی پخوانیو تجارو ته وهڅوی کوم چی دی ورسره مقابله کړی او اوس یی هم کولای شی.
- ستاسی موکل باید پدی پوه شی چی دنورو په اړیکو کی د ستونزو سره د مجادلی چانس هم وی.



پدی توگه، تاسی خپل موکل ته د هغه مشکل حلونکی تجربوی مهارت ورپه یادوی! دی پخپله کولای شی حالاتو، افکارو او احساساتو ته په مثبت شکل بدلون ورکړی.

د شکایت معنی

- تزلی مداخلات انسانیت او په شخصی ژوند کی د مختلفو تجارو او امکاناتو شاملولو ته د اتحاد په شکل کوم چی یو داخلی لارښونه لری گوری.
- ځکه نو د مشاوری په جریان کی د موکل سره ددی یوځای ددی امکان شته چی د شکایت لپاره ممکنه معنی پیدا کړی.
- دغه معنی په پراخه پیمانته د موکل مذهبی او دینی ارزښتونو پوری اړیکه لری.
- پدی کی بله مسئله په جوړښتی کارونو او چانسونو باندی پوهیدل دی کوم چی ددی شکایت نه برسیره کیری.
- برسیره پردی دا مرستندویه دی چی پوه شو چی راتلونکی زمونږ خپل اوسنی ژوند پواسطه او څه چی پدی ژوند کی واقع کیری جوړیږی.
- پدی ځای کی به دا معنی لرونکی وی چی یو ځل د منابعو پلټنه وکړو ترڅو د موکل مقابلوی جوړښتونه تقویه شی تر څو دی پخپل ژوند کی په فعالانه توگه برخه واخلي.

د مثبتو منابعو نشتوالی په ځان باندی د باور او د اعتماد د کموالی سبب ګرځی

- خودباوری او په ځان اعتماد د خپلو توانندیو، احساساتو او افکارو په اړوند د یوشخص درک دی.
- په ځان لږ باور او د خپل باوری د لاسه ورکونه یو داسی حالت دی چی پکی شخص ځان بی ارزښت درک او پخپل ځان باور دلاسه ورکوی. او ځان د نورو په نسبت ټیټ وضعیت کی بولی.
- اکثرأ خلک ډیر توجه پخپل ژوند کی منفی پېښو او حالاتو ته کوی! ځکه نو مهمه داده چی مثبت نه استعمال شویو اړخونو خواته هم توجه وشی.
- یو مثال تاسی سره مرسته کولای شی چی څنگه په ځان د اعتماد لوړوالی د موجوده او د استعمال وړ منابعو پواسطه تر لاسه کړی؟

- یوه ۳۵ کلنه بڼځه دکابل پوهنتون د حقوقو د فاکولتی څخه فارغه شوی، ۱۴-۱۵ کالونه دده د واده نه تیر شوی. دی په یوه بلډنگ کی د خپل میره او دوه ماشومانو سره ژوند کوی. دده میره د نورو بڼځو سره اړیکی لری. اکثره اوقات دی د خپلو زامنو سره یوازی وی. ددی میره خپلی کورنی (بڼځه او ماشومان) ته ډیره توجه نکوی. دی خپله بڼځه رتی او هغه اکثره په خپله بڼځه تهمت لگوی. دی ځان بی حوصله، ناامیده او بیچاره گنی. ددی جسمی وضعیت (Body

(Language) په اساس دی خفه او ستړی معلومیری.دی خپل ژوند ټولو ستونزو مسول خپل خاوند گڼی. دی خپل ځان حقیر او نورو نه ټیټ گڼی.

د منابعو د پلټنې لپاره یو امکان دا ده چی د هغی میره نه بیله پلټنه وشی:

- دهغه توانایی څه ده؟
- آیا دی په خپل کور کی داسی شخص لری چی دی پری اعتماد وکولای شی؟
- ددی ماشومان په اړوند څنگه؟
- آیا دی د خپل زده کړی استعمال کولای شی؟

⇓

مهمه ده چی منابع پیدا شی، بیا نو موکل ځان بی ارزښته او بی توجه نه بولی.

ذهنی تکان یا تروما

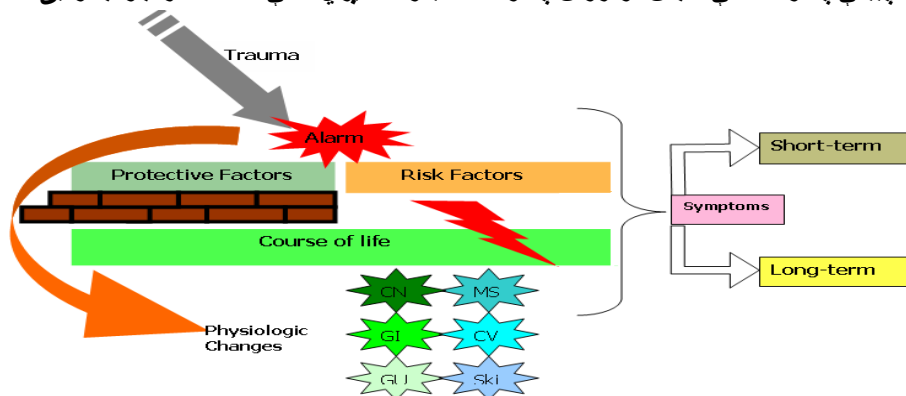
پېښې

- ترافیکي پېښې
- ځان وژنه
- بمې چاودنه
- د جسد لیدل
- د جنگ سره مخامخ کیدل یا په جنگ کی ښکیلیدل
- دسلاح سره گواښ کول
- ناڅاپي ناوړه مرگ
- بیړنی ټپ یا زخم
- د څیرونکی ځناورو یرغل یا داسی نور

د داسی نه تجربه شوو پېښو پایلي تراو لری:

- محافظوی فکتورنو سره لکه ټولنیزه شبکه، روغتیا، تعلیم اود ژوند تجربه
- وړاندوینه
- په حالتو باندی کنترول لرل

کوم هوشدار چی د پېښې په وخت کی د بدن او روان په واسطه ښودل کیږي هغی ته د خطر جواب وایی.



مونږ د ځيرونکو ځناوروپه اړوند معلومات لروچي خطرناک دي.

نوڅکه کله چې مونږ دداسی ځناوروسره مخ کيږو زموږ روان یوناڅاپی فعالیتي ترڅو خبرورکړو اوددغه خطر ه څه د خلاصون لپاره لار پیدا کړو.

دټول ګروپ سره مباحثه کول

- لطفا په یاد راوړي هغه څه چې تاسی د داسی ناورین سره دمخامخ کیدلو په حالت کې کړي وي؟
- څه شي تاسو سره په داسی حالت کې مرسته کړي؟

د تروما اعراض او علايم (Sign and Symptom of Trauma)

لنډ مهالی پایلی (سم دستی وروسته له تروما څخه)

فزيکی عکس العمل: د زړه ضربان زیاتیدل، د فشار لوړوالی د عضلاتو کشش، د تنفس زیا توالی، رپیدل، د هاضمی خرابوالی

د احساساتو او عواطفو عکس العمل: ډاریدل، د مرستی نشتوالی، مایوسیت، او اندیښنه، د برید اندیښنه شرموالی (د کنترول د لاسه ورکولو له امله)

فکر کول: د تمرکز مشکلات، د فکر کولو وړتیا نه درلودل، پریشانی، حیرانتیا(څه به کيږي) په ځان تورلگول، بی دریځه کیدل

سلوک: ناقرار ی، عصبانیت، پارول شوی، بی هدفه فعالیت، بی احساسه سلوک(دوا او داسی نور)

اوږد مهالی پایلی (څه موده وروسته له تروما څخه)

د احساساتو د تړاو نشتوالی Dissociation: داسی فکر کوی بیرون چه څه پېښیږی وینی لکه شیشه یی دیوال او په دی عقیده دی چه دا دروغ دی.

د شخصیت مسخ (Depersonalization): شخص داسی فکر کوی چی احساس یی خپل ندی لکه اوتومات غوندی خپله کار کوی.

د اصلاح کوونکی عامل د تداوی پایله د لنډی مودی لپاره:

- فزيکی او روانی مرستی او منابح
- هر څه د ژوندون حالاتو ته پریښودل
- پدی واقعیت پوه شی چی دا یو ذهنی عمل دی
- د ژوند تغییرات و منی
- لارښوونو او چکلستونو د یادونی لپاره دورتیا مشق
- د آرامتیا تمرین

کیدای شی ځینی مزمنی نښی له تپی کیدولو وروسته ښکاره شی

د تیرو خاطرو یادیدل (Memory flashbacks): سمدلاسه تیری دردوونکی خاطری چی په عین شکل تیر شوی دی ور یادیږی او د راتلونکی ویری او مرگ څخه د خلاصون لپاره د تیبنتی او جنگ لاری چاری لتوی.

د **(Hyper arousal syndrome)** نښې: ډیره زیاته پاملرنه، ټینګ احساس د دی حالت څخه د خلاصون په موخه لاری جاری لټول او ورسره مقابله، عصبانیت خپسی او جسمی نښې.

د **ډډی کولو سندروم (Avoidance syndrome)**: کوم ځایونه او حالات چه دردونکی خاطرې په یاد راوری دهغه څخه ډډه کوی.

اړخیزی اغیزی (Side effect)

- قربانی کول یا بنکارول.
- د ژوند په معنی نه پوهیدل یا د ژوند معنی له لاسه ورکول.
- هویت له لاسه ورکول.

دغه پورته حالت شخص ډیرخلی نورو اضافی مشکلاتو ته رهبری کوی لکه:

- ویره یا ترس
- ژور خفگان (Depression)
- د ځان وژنی فکر او هڅه کول
- روږدی کیدل (Addiction)
- په اړیکو کی ستونزی او کورنی ستونزی
- په کوروالی کی ستونزی (Sexual problems)
- بدنی شکایات (Somatic complaints)

خطرکی لویدنه او دناروغی دوام

(1) هغه د خطر عوامل چه ترضیضی پېښی لاپسی ستونزمنوی

- ټولنیز او اقتصادی حالت
- خرابه فزیکي روغتیا
- خراب روانی حالت
- ډیر ځوان یا زور معلومیدل
- ځنډنی ناروغی، ځنډنی درد، روږدی کیدل، د څه دلاسه ورکولو تجربه (مړینه، طلاق)، یواختوب

(2) حفاظتی یا د ساتنی فکتورنه

- د ټولنی ملاتړ، د غوره ټولنیزی شبکی درلودل
- پوهه او معلومات
- ځواب ویونکی کرنلاره لکه دیوی بنی تجربی په لرلوسره د ویری وړاندی په سمه توګه معامله کول.
- نری سره مینه درلودل.
- روغه سټه.
- کره مالومات د ځان په اړه، د وړتیاوو د زیرمو په اړه.
- لارښودونو او چکلستونو د یادونی لپاره دورتیا مشق مجلسونه.
- ستومانی ایستلو مشقونه.



ملاټر ګروپونه (Support Groups)

د ملاټر ګروپونو موخه هغو خلکو سره مرسته کول دی چه هغوی د خپلو ستونزو له کبله ځان کوښه محسوسوی او هغوی ته زمينه برابروي چه:

- خپلی ستونزی د نورو سره شریکی کړی.
- یوله بل څخه زده کړه وکړی.
- احساس څخه داسی گټه پورته کړی چی دوی نور دستونزو سره یواځی نه دی.
- په عمومی ډول ملاټر ګروپونه ددی کوشش نه کوی چی شخصی ستونزی په نښه او یا بدلون ورکړی.
- د فرد او د ډیرو خلکو ترمنځ د پوهاوی د لوړولو له لاری، خلک خپله په دی وتوانیږی چی ستونزی څرنگه اداره او مخنیوی یی وکړی.

دناورین پرمحال د ملاټر ګروپونو رول :

- ملاټر ګروپونه دغمیزی یا ناورین په وخت کی کیدای شی مرسته کوونکی اوکتورواوسی.
 - کورنی ټولی راټولی کړی د امنیت اونژدی دوستانو په اړه تشریح ورکړی.
 - د ژوندی پاتی کسانو فوری یا ژر اړتیاوی اواندیبښنه وڅیړی.
- ګروپ د مشر رول:**
- د ګروپ مشر رول تر ډیره بریده مرسته کول دی نسبت د مشوروی ورکولو ته.
 - مرسته کوونکی لارښونه کوی د ګروپ غړو ته چه په څرگنده توگه خپله ویره او توقعات په نښه کړی.
 - مرسته کوونکی په فعاله توگه کار کوی تر څو یوڅوندی ماحول رامنځ ته کړی چی هر گډون کوونکی په یو بل باور ولری.
 - تشویق او ملاټر تری و کړی تر څو گډون کوونکی دخپلی شخصی موضوع په هکله خبری وکړی او کوشش وکړی چه یو نوی سلوک وکاروی.
 - د امکان تر بریده د ډیرو ګروپونو گډون والو سهیمول په مباحثو او ګروپی متقابل عمل کی.

ملاټرو ګروپونو ته لارښوونه

- که چیری اړتیا وی ګروپونه دجنس او عمر مطابق وه ویشی
- په پیل کی مرسته وکړی چه هر یو دا فرصت ولری چه خپل احساس چی څه ورسره پینښ شوی بیان کړی
- تشویق یی کړی تر څو په خپله عقیده خبری وکړی
- کوشش وکړی چه خطر ناکه عقیده لکه ځان وژنه ویا غچ اخستنه مشخصه کړی
- کوم عوامل چه ورځنی ژوند یی اغیزمن کړی ورسره خبری وکړی
- پیدا او تشویق کړی څرنگه دوی کولی شی چه یو د بل سره مرسته وکړی
- په انفرادی ډول خبرو کولو سره منابع په ټولنه کی پیدا کړی .
- روانی پوهاوی او خبرتیاوی ورکړی
- د دوی د هیلو په هکله وه پوښتی او خبری وکړی
- ځینی تمرینونه لکه د ساه اخستنی تخنیک نه کار واخلی
- هغوی چی ځانته مشوروی ته اړتیا لری مشخص یی کړی

په بیرنی حالت کی د مشوره ورکونکو خپل خان ته پاملرنه

- ممکن تاسو دا تجربه وموندی په هغه چاپیریال کی چی د بد بختیونه راگرځیدلی په خوشحالی راورلو کی مرسته وکړی.
- ممکن د خپلی تجربی په اساس ژور هیجان او عقیده پیدا کړی او په یاد ولری دا ستاسو د دندی یو برخه ده.
- ځینی عامی اغیزی دادی:
 - فزیکي او احساساتی ستونزی.
 - مشخص کول د ژوند سره – زما ماشوم – زما میره او یا میرمنه
 - د خواشینی احساس، ناهیلی، نه مرسته کول، غمگینی او په ځان شک کول
 - په ویده کیدو کی ستونزی
 - دا احساس چه د دی نه ډیر نه شی کولی یا د داسی منابع لرل چه بیرته کور ته راشی او وایی نور ژوند نه غواری
 - کرکه او غوسه په ټول سیستم / هیواد

مه یی هیروی

- کوشش مه کوی احساساتو که شامل شی د بیلگی په توگه د نورو خواشینی خان ته مه انتقالوی.
- ډیر مهربانه او زړه سواند اوسی مگر په ځینی ځای کی مه اوسی.
- په یاد ولری ستاسو عکس العمل نارمل وی او په لویه کچه یی مخه یی نشه نیولی.

وقفه واخلی

- خپل ځان ته د پاملرنی په خاطر یو څه استراحت واخلی.
- داسی کارونه وکړی چه د پیننی پوری اړه ونلری او تاسو خپل خان پکی راحت او آرام احساسوی.
- که چیری امکان ولری خان فعاله احساس کړی او د یوی ورځی نه بلی ورځی ته غښتلی اوسی.

ارتباط

- د خپلو ملگرو سره خبری اود یو بل ملاتړ کوی.
- خپله قصه وواپی او دبل ته غورونیسی.
- هغه چاته چه ته یی خپل گنی بشځینه/نارینه د خپل فکر او احساس په اړه ورته وواپه.
- خلکو ته غور ونیسو چه څه وایی او دحادثی په هکله فکر وکړه کیدایشی دوی هم دا حادثه تیره کړی وی او هغوی له تاسره شریکی کړی او ستا په گټه وی او کیدایشی هغه لاری چه دوی د دی پیننی نه راویستلی وی شریکی کړی.
- که چیری خوب نشی کولی او ځان ډیر نا آرامه احساسوی د هغه چا سره یی شریک کړی چه تاسو پری باور لری.
- د خوب کولو لپاره هیڅ کله د الکولو او درملو داستعمال کار مه اخلی.

په مختلفو لارو پوهیدل

- ځینی خلک غواری چه په ځانته توب کی خبری وکړی.
- د خپل ځان او ملگرو د بقا په خاطر مختلفی د پوهاوی لاری وپیژنی او احترام وکړی.
- کیدایشی ډیر وخت و نیسی تر څو نور دپیننی په هکله فکر او یا خبری وکړی امکان لری هغوی دی ته آماده نه وی چه د موضوع په هکله څه وواپی.

خُان با خیره ساته

- په غونډو که گډون کوی تر څو د حالاتو په باره مالومات ولری.

خپل خان چک کړی

- هر وخت خپل خان د ژور خفگان او روانی بی نظمیو اعراضو په لیدو سره چک کړی.
- په شعوری توگه خپل فشار له منځه یوسی او کوشش وکړی چه آرام اوسی ممکن تاسو د ژوری ساه اخستلو تمرین ۱۰ تر ۱۵ دقیقو پوری د ورځی یو یا دوه واره اجراکړی.
- د مرستی غوښتنه وکړی که چیرته ضرورت ولری هیڅ کله د خان درملنه پخپله مه کوی.

خپلی دندی ته په درنښت کتل

- په دی پوه شی چی ستاسو دنده ډیره مهمه ده ولوکه خلک ارزښت هم ورنکړی.
- خپل ملگری په رسمی او یا غیر رسمی ډول خپلی دندی ته متوجه کړی.

د کوچنیانو د ملګرتیا چاپیریال یا *Child Friendly Space*



لوبی څه اهمیت لری؟

جنگونه او پېښی د کوچنیانو په جسمی اوروانی حالت باندياغیز کوی .دجنگ په وخت کی، وروسته دجنگ نه اوبیرنی حالت کی دهمزولوسره ورزش،تفریح کوچنی ته امید واری او دنارملتوب احساس ورکوی.

تفریح اولوبی یو داسی چاپیریال رامنځته کوی چی په هغی کی ماشومان او نوی ځوانان کولای شی خپل احساسات بیان کوی اوپه پایله کیپه خپل نفس پاندی داعتما د او منکی کیدو باعث گرځی.تفریح د ماشومانولپاره په رغیدو اودسختو حالاتو سره په جوړجاری اومقابله کی مرسته کوی.

تقریباً په افغانستان کی ډیری ماشومان دغه ډول ستونزو سره مخامخ دی لکه: دتاوتریخوالی منځته راتگ،دکورنیوڅخه جداکیدل یا د محلی ټولنو یا داساسی منابعو نشتوالی،د عامو مشکلاتو څخه شمیرل کیږی.

د لوبو او تفریح اړتیا:

- دنورمال فزیکي، روانی او ټولنیز ی روغتیا د پرمختگ لپاره په هر عمر کی انجونو او هلکانو لپاره ضروری دی .
- د کوچنیانو سره په زدکړه کښی مرسته کوی ، مهارتونوپه پرمختگاو انکشاف کی مرسته کوی چی سرگرم ویاود ملگرتیا رابطه جوړه کړی.
- د ارامتیا احساس پیاوړی کوی.
- د ملگرتیا او څرکندونی لپاره د یوی ټولنی امکانات برابر وی .
- جسمی روغتیا تقویه کوي.
- روانی ستونزی کموي.
- احترام او اعتماد په نفس پیدا کوی.
- ټولنیز مهارتونه او ارتباطات ښه کوی.
- آرزومندی او سلامتی تقویه کوی
- تفریحی پروگرامونه د کوچنیانو لپاره د مصون چاپیریال په منځته راتلو کی مهم رول لری .

د لوبو لپاره مهم ټکی:

- تاسو به تشویق کړی ترڅو چی د تفریح اولوبو داهمیت په باره کی فکر وکړی.
- ستاسولپاره داسی لاری ښایی چی ترڅو دلوبو او ورزش حمایت وکړی.
- دلوبو اوفعالیتونو په پیژندلو کی چی کار پری وشی معلومات درکوي.
- دلوبو داستعمال قواعد بیانوی .

د ماشوم ضرورتونه	د فعالیتونو طریقه	مثال	مونږ څه کولی شو؟
د رابطی احساس (ټولنیزې اړیکې):	جسمی لوبی	ولیبال،کرکیت،بدمنتون	
<ul style="list-style-type: none"> • معنا لرونکی اړیکي خپلو همزولو سره • د فکر هڅونه • فزیکي هڅونه • د احساسارزښت • د امنیت احساس • په نورو اعتماد • اعتماد په نفس 	خیالی لوبی	تصویری گیمونه	

			<ul style="list-style-type: none"> • توانمند کول (ظرفیت دتصمیم نیولو لپاره) • توانایی د پیدا کولو فرصتونو (لاس رسی او پیدا کول) • امیدوار بیباخو شینینیه راتونکي وخت کی • مسئولیتا خستل (د کرنو درک کول او د هغي دپایلو) • همدلی • نوبنت • جوړجاړی یا سازش
	کیسه ویل، کتاب	د ویلو لوبی	
	لوسنل، مطالعه، گروهی بحثونه		

ورزش اولوبی ماشوم د ماشوم سره او ماشوم دلویانو سره ښه والی وربښي او د ماشوم اعتماد ته پرمختگ ورکوي. ورزش اولوبی ماشوم سره کومک کوی ترڅو ټولنیز مهارتونه، پوهیدل او پوهول یادکړي او تمرکز او زده کونې ته پرمختگ ورکوي.

کم ترکمه معیار د ماشومانو ژغورنی لپاره (CPMS)

۱۷ ام معیار دوستانه چاپیریال د کوچنیانو لپاره

دوستانه چاپیریال په معیاری ډول د ماشومانو لپاره په دي معنا چی امن ځای هغه ځای کي چی هغی کی ماشومان وکولای شی لوبو، ساعت تیریا سانتیاوو او د زده کړو فعالیتونه ته لاسرسی ولري.

د دوستانه اړیکو لپاره د ماشومانو لپاره موخې

- عمومی فعالیتونه
- ورزش او ساتیری
- فرهنگي او هنر فعالیتونه
- د زندگی مهارتونه
- دروانی ټولنیز طرحه شوی فعالیتونه
- دغیری رسمی زده کړی فعالیتونه
- ماشومانو د ساتنی خدمتونه او د عامه پوهاوی رسونه
- د والدینو گروهونه
- د حفظ الصحة او صحته بود
- دکوچنیانو رجعت ورکول د کوچنیانو اساسی خدماتو په منظور.

د کوچنیانو په دوستانه محل کښی عمومی مشکلات څه دی؟

- دیومشارکت د معنا نشتوالی
- د منظم لوبو نشتوالی چی زمان بی ټاکل شوی وی
- د دوام نشتوالی / د فعالیتونو ودریدل
- د ټولنیزو جوړښتو او سیستمونو سره د اړیکی دلاسه ورکول.
- دټولو کوچنیانو د شمولیت نشتوالی .
- د غیری مناسب فعالیتونه / د ژغورنی تحلیل
- محدود محل د کوچنیانو لپاره .
- کم ترکمه د هماهنگی لپاره پلټنه
- همیشه لازم / او مفید ندی.

د لوبو تسهیل کوونکی:

د یو تسهیل کوونکی په حیث تاسو کولی شئ چې لوبی او ورزش ترویج کړئ او د هغی څخه ملاتړ وکړئ.

- آزاده لوبی: په دی حالت کی ماشومان خپل فعالیت مشخص کوی او لوبی کوی.
- متشکل لوبی: چی په هغه کی تسهیل کوونکی لوبی دشاگردانوسره تسهیل کوی، مثال په ډول، ډرامه، رسامی اولوبی.

په یاد ولری چی:

- لوبی او تفریح دماشومانولپاره دی نه دهغوی دمجبوریت او مکلفیت لپاره.
- هیڅوک باید منزوی نشی تاسی باید دتولو کوچنیانو شمولیت ترویج کړی .
- ماشومان حق لری چی لوبی کی گډون ونکړی ، کله یو ماشوم دلوبی څخه بهرته وځی خوبیا پکی گډون کوی.
- لوبی باید دماشوم لپاره د ساعت تیری زمینه برابره کړی تر څوچی وکولای شی خپل ځان څرگند کړی.
- لوبه دماشومانو لپاره فرصت پیداکوی چی دځان سره او هم دنورو ماشومانو سره لوبی وکړی.
- مهمه نتیجه دلوبو دادی چی ماشومانو خوشحالتیا، راحت او توانیدل دملگرو په منځ کی څرگندول وی.

بهترین تگلاره دلوبو داده چیترڅولوبی پخپل منځ کی تسهیل کړیکوم چی گټونکی یا بیلونکی نه وی او څوک احساس دیوازی توب ونکړی. اودغه ماشومان سره مرسته وشی ترڅوچی ټولنیز مهارتونه اومفاهمی زده کړی اوتمرکز او اعتماد دشاگردانو زیات شی.

د ورزش او تفریح تسهیل کول

لوبی اود ورزش فعالیتونه کولای شی یو محل رامنځته کړی چی په هغه کی ماشومان سره یوځای شی او لوبی وکړی. او په ورزش کی لمړیتوب ته توجه کامیابی ته باید ونشی بلکی دیر د گډون،انکشاف همکاری او ساعت تیری ته وی.

- دټولوماشومانو گډون تشویق کړی.
- دماشومانو دکلیونوجورولوحمايت وکړی.
- دانجنو لوبی او ورزش رواج کړی.
- هغه ماشومان چی علاقمندی نه لری باید تشویق کړی.
- یقینی کړی چی لوبیعدلانه جوری کړی.
- ارزښتونه، دنورواحترام کول او همکاری لپاره تشویق کړی.
- احساسات او دکوچنیانو سلوک درک کړی.
- رقابتونه تشویق کړی.
- ورزشی برنامی تنظیم کړی ، والدین او نورځایی خلک د دوی ملاتړ ته را دعوت کړی.

هغه لوبی اوفعالیتونه چی تاسو کولای شی د ماشومانو سره ترسره کړی

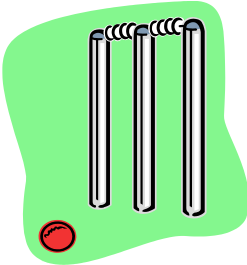
په لاندی ډول پیشنهاد شوی لوبی او فعالیتونه کولای شی چی د ماشومانوسره ترسره کړی:

- چُپ: یوکس لوب ډل مشرپه حیث (سرتیم) ټاکل کیري سرتیم ټولونه وای چی چپ شی کله چی د"چُپ" کلمه وواي
- ارب: ټول ماشومان د یوی کړی (حلقه) پشان ودیریری نو سرتیم چی"ارپ" وواي ټول ماشومان باید یویو.

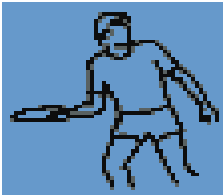
- توپ په سوری کی (توپ مایه): هر لوبی کونکی دیوی مایه لرونکی وی چی مایه عبارت دی دیوخمکی پرسر بانندی یوسوری وی.
- قیلکان: یو لوبی کونکی توپ پورته اچوی او دبل لوبی کونکی نوم اخلی، مثلاً آریانا.
- خربوزه (باگرمک): په داسی حال کی چی ماشومان دحلقی پشان ناستوی او دهغوی دجملی څخه یو کس قصه شروع کوی.
- لویه اوپسه: پسه ته هر یولاره ورکوی خو لویه ته لاره نه ورکوی.
- ژرندی - ژرندی: ټول ماشومان دحلقی په شکل ودریری سرتیم وایی ژرندی ژرندی تاوه شه ډیری ماشومان جواب ورکوی مه تاویزه او په عین وخت کی د دایری په شکل حرکت کوی. اوسرتیم دغه کلمات په مسلسلله توگه تکرار کوی او ماشومان یی په مقابل کی جواب ورکوی.
- دروازه بان: ټول ماشومان دحلقی په شکل ودریری او یو تن لوبه کوی اوپه داخل د حلقه کی ودریری.
- والیبال: یوه په زره پوری لوبه ده او زده کول یی آسانه دي دا یوه بڼه لوبه د انجونو لپار ده!



- فوتبال: توپ دپینو په واسطه وهل کیږی.



- کرکت: په دغه کی ویکیتی، بیت او توپونه موجود وی.



- بدمتنن: بدمتنن لوبه د دوه نفرو په واسطه اجرا کیږی (یونفر دبل نفر په مقابل کی)



- ریسپان بازی: ماشومان کولی شی چی په یواځی ډول او یا هم په ټولیزه ډول دغه لوبه ترسره کړي.



- دال بازی :

د ماخذ لست:

- د کابل گروپ ۰۸ (۲۰۰۹) روانی مشورو مسلکی ټولگه، کابل افغانستان
- د ماشومانو د روانی حادثو ملی شبکه (۲۰۰۹) لمړنی روانی مرستو عملی لارښود
- د روانی حادثو څیړنی مرکز آنلاین منابع
- نړیوال روغتیا یی سازمان د روانی روغتیا او روانی ملاتړ بیړنی مرکز

دا کتاب د نړی روغتیايي سازمان په مالی مرسته او د روغتیايي شبکی موسسه (HealthNet TPO) په تخنیکي مرسته ژباړل او چاپ شویدی.