

یوځای ولوبیری ترڅو یوځای بڼه اوسئ

د ماشوم را لوی کول یوه له ترټولو مهمه او ترټولو ډیره ننگونکې دنده ده چې تاسې یې درلودلئ شئ. ستاسې ماشوم ستاسې کوچن تعبیر ندی، بلکه یو جلا شخص دی چې په تدریج سره خپل شخصي شناخت رامینځته کوي او خپلواک کیږي. د یوه لوی فرد په توګه ستاسې دنده دا ده چې ماشوم ملاتړ کړئ او روڼ، د باور وړ او مینه ناک والدين اوسئ. کله چې تاسې خپل ماشوم ته پاملرنه کوئ او ورسره نږدې کیږئ، تاسې باید غوښتنې هم ولرئ او حدونه هم وټاکئ چې ماشوم سره مرسته وکړئ هغه خوندي او خپلواک شي. دا هغه څه دي چې زموږ مطلب دی کله چې مور د لویانو او ماشومانو ترمینځ د بڼه کیفیت تعامل په اړه غږیږو

ICDP – د یوځای کېدو په پار ښو لارو موندلو لپاره مرسته

International Child Development Programme (ICDP) (د ماشوم د ودې نړیوال پروګرام) د والدینو د لارښوونې لپاره یو پروګرام دی چې د ډیری هیوادونو د متخصصینو لخوا جوړ شوی دی، او د څو کلونو تجربې باندې بنا شوی دی. دا د هغه ننگونو په اړه دی چې ډیری والدین ورسره مخ کیږي او هم د والدینو او ماشومانو ترمینځ د بڼې او مثبت اړیکې لپاره ستراتیژیانو په اړه. په پروګرام کې د برخه اخیستونکي په توګه تاسې په ګروپونو کې د نورو والدینو سره لینډه کوئ، پدغه ګروپونو کې تاسې تجربه او نظرونه تبادلې کولی شئ. لدې لارې تاسې کولی شئ د خوندي والدینو په توګه د یوبل سره مرسته وکړئ، او پدې اړه تاسې نوي نظرونه ترلاسه کولی شئ چې ځنګه کولی شئ د خپل ماشوم سره مخ شئ.

د "بڼه کیفیت تعامل لپاره اته موضوعات" محاورې جزوه په ګروپي ناستو کې د کارولو لپاره یو کاري کتاب دی او هم په ورته توګه د خبرو پای ته رسېدلو څخه وروسته ګټور تمایدونکي د "حافظي کتاب" هم کېدی شي. په دې جزوه کې تاسې د ماشومانو د ودې څرنگوالي او د ودې مختلف مرحلو کې د هغوی د اړتیاو په اړه یوڅه زده کوئ. تاسې هڅول کیږئ چې پدې برخه کې د مختلف موضوعاتو په اړه فکر وکړئ. دا شاید تاسې سره مرسته وکړي چې یو وضعیت د مختلف اړخ څخه وګورئ او پدې اړه تاسې ته لید درکړي چې تاسې ځنګه کولی شئ سختو ننگونو باندې برلاسي شئ او ستاسې او ستاسې د ماشوم ترمینځ بڼې اړیکې رامینځته کړئ.

دا جزوه د ماشوم پالنې "منول یا رساله" نده، بلکه یوه وسیله ده چې له مخې یې تاسې کولی شئ د والدینو په توګه خپل رول کې د ډیر خونديتوب احساس وکړئ.

مور تاسې تشویق کوو چې د جزوي یادداشتهونه واخلئ او په ګروپي ناستو کې فعال او دخپل اوسئ.

بڼه راغلاست!

آیا تاسې غواړئ نوره پوهه هم ترلاسه کړئ؟

تاسې کولی شئ د ماشومانو او والدینو ترمینځ اړیکو په اړه نور معلومات په bufdir.no او foreldrehverdag.no کې ولولئ.

لغات

ذهني	هغه څه چې تصور شوي وي، د واقعي متضاد
پېژندل	د دې بنودل چې تاسې د ماشوم ستاينه كوي د دې لپاره چې هغوی څوك دي
تلقين	د يوه بل چا په وضعيت كې د ځان برابرولو وړتيا درلودل او پدې پوهيدل چې هغوی څه احساس كوي
تلقيني شناخت	پدې پوهيدل چې څنگه د بل فرد په څير كيدی شي
حسي محاوره	د احساسې اظهار له لارې ارتباط
د ماشومانو سره ښه تعامل	پاملرنه كول او ورته نږدې كيدل، مگر بياهم غوښتنې درلودل او د حدونو ټاكل
تدریجي ملاتړ	د اړتيا په وخت كې ماشوم ته ملاتړ وركول، مگر هغه وخت د ملاتړ بيرته ليري كول كله چې ماشوم د خپل ځان اداره كول پيل كړي
ذهني وده	د زده كړې وړتيا وده كول
شناختي فعاليتونه	د پوهې، زده كړې او فكر كولو وړتيا
شناختي نقشي	د يوه هدف په موخه د پلان جوړولو او مرحلو برابرولو وړتيا
اخلاقي پوهه	د صحيح او غلط، د ښه او بد چلند ترمنځ توپير باندې پوهيدل
د منفي حدونو ټاكل	د ممانعتونو او د سزا وركولو گواښونو حدونو ټاكل
د مثبت حدونو ټاكل	د داسې حدونو ټاكل چې ماشوم ته مرستندويه او مناسب وي
په ځان رېاليستيک باور درلودل	د هغه څه يو سم انځور څه چې تاسې اداره كولی شئ
ستاينه	ماشوم ته بنودل چې تاسې د هغه څه ستاينه كوي څه چې هغه ترسره كوي
د خپل ځان قدر	پدې پورې تړاو لري چې تاسې خپل ځان څنگه خوښوئ، او تاسې خپل ځان ته كوم ارزښت وركوي
په ځان باور درلودل	پدې پورې تړاو لري چې تاسې د هغه څه پرېنست چې كولی يې شئ د خپل ځان قدر وكړئ، او هغه څه چې تاسې فكر كوي اداره كولی يې شئ
د وضعيت كنټرول	د كاري چوكاټ شرايطو يا مقرراتو پداسې وضعيت كې بدلول چې د ماشوم لپاره مرستندويه شي
مزاج	په ځانگړي ډول د احساس او غيرگون طبيعي ميلان

د مثبت حدونو ټاکل



احساسات ساري دي. په ځانگړي توگه، د يوه ماشوم قار په اسانۍ کولی شي لويانو کي قار لامل شي. زموږ لپاره پدې کي ترټولو مشکل کار دا دی چې مور بايد لومړی خپل ځانونه کراره کړو مخکي لدې چې وکولی شو خپل ماشوم کراره کړو. د يوه ماشوم کنټرول کولو لپاره مور بايد د دې وړتيا ولرو چې خپل ځانونه کنټرول کړو. دا خورا مهم دي چې مور بايد وکولی شو چې ځانونه کراره وساتو کله چې مور حدونه ټاکو حتی که مور ناراحته هم اوسو.

تاسي څنگه کولی شئ د ماشوم لپاره مثبت حدونه وټاکئ؟

- د دې پریکړه کول چې تاسي څنگه حدونه وټاکئ
- ماشوم ته د انتخابونو ورکول
- د مرستي په توگه د خبرو او مذاکراتو کارول

پدې اړه فکر کول:

حدونه ولي د ماشوم لپاره مهم دي؟

پدې اړه د فکر کولو هڅه وکړئ چې څنگه په ورځني ژوند دا کار د خپل ماشوم سره کولی شئ، او وگورئ چې ماشوم مو څنگه غبرگون کوي.

د ماشومانو لپاره د حدونو ټاکل مشکل کیدی شي، مگر دا په مطلق ډول حیاتي دي ترڅو د هغوی اخلاقي پوهه، تلقین او د مسؤلیت حس وده وکړي. د منفي حدونو ټاکل، لکه ممانعت او د سزا گواښونه د وخت په تیریدو سره خورا ناوړه اغیزه کوي. که چیرې تاسي غواړئ چې ماشوم د حدونو ټاکلو څخه ارزښت لرونکي کوم څه زده کړي، نو تاسي باید د مثبت حدونو ټاکل وکاروئ. دا پدې معني دی چې پداسې توگه ورته حدونه وټاکل شي چې ماشوم هغه مرستندویه او مناسب تجربه کړي. تاسي کولی شئ دې موخي ته لدې لارې ورسیرئ چې هغه ته تشریح کړئ ولي ورته حدونه ټاکئ او ماشوم ته د فعالیتونو بدیلونه ورکړئ. د لوی ماشومانو لپاره غوره نظر دا دی چې د هغوی سره خبرې وشي چې کوم حدونه ورته وټاکل شي. پدې توگه به هغوی تجربه کړي چې هغوی پریکړه کولو کي برخه لري او هغوی جدي په پام کي نیول کیږي.

کله چې تاسي د ماشوم لپاره مثبت حدونه ټاکئ، نو تاسي د هغه سره مرسته کوئ چې پخپله پوهه شي څه صحیح او څه غلط دي. دا پدې معني ده چې هغه به وکولی شي پخپله سم انتخاب وکړي، د بیلگي په توگه د پلورنځي څخه د کوم شي نه غلا کول – د جزا یا سزا ویري نه درلودو له امله نه بلکه هغه پدې پوهیږي چې دا غلط کار دی.

تسهیل



د خورا کم عمر څخه ماشومان په بېلابېل حالاتو کې د خپلو ځانونو کنترول کول زده کوي. د مثال په توګه، هغوی د لوبېدو، ښوونځي یا ښوونځي په پرتله په کور کې مختلف چلند کوي. ځینې وختونه هغوی د خپل ځانونو کنترول کولو ته اړتیا لري، لکه کله چې د لوبې ډګر کې یا د ښوونځي انګر کې کومه شخړه پېښه شي. د یوه لوی فرد په حیث، تاسې کولی شئ د وضعیت کنترول وکاروئ، پدې معنی چې د ماشوم پر ځای تاسې وضعیت کنترول کړئ، البته د کاري چوکاټ شرایطو یا د لوبې د مقرراتو بدلولو له لارې. کله چې ماشومان تجربه کړي چې که وضعیت بدل شي نو شیان ښه کېږي، نو هغوی د خپل چلند لپاره غوره ستراتیژي هم زده کوي.

تاسې څنګه کولی شئ د ماشوم لپاره د خپل ځان کنترول اسانه کړئ؟

- د ماشوم پر ځای د وضعیت کنترول په لاس کې اخیستل
- د مقرراتو او کاري چوکاټ شرایطو بدلول
- د یوه وضعیت اداره کولو لپاره د خپل ماشوم سره د مختلف لارو په اړه غږېدل

پدې اړه فکر کول:

د ماشوم پر ځای د اوضاع پخپله کنترول کول ولې ښه دي؟

پدې اړه د فکر کولو هڅه وکړئ چې څنګه په ورځني ژوند دا کار د خپل ماشوم سره کولی شئ، او وګورئ چې ماشوم مو څنګه غبرګون کوي.

ملائر



تاسی ځنگه کولی شی خپل ماشوم په ښه توگه ملاتړ کړئ؟

- یوازی د سم مقدار ملاتړ ورکول
- ماشوم پریښودل چې احساس کړي هغوی شیان اداره کوي او خپلواک دي

پدې اړه فکر کول:

تاسی ځنگه کولی شی خپل ماشوم خورا بېر ملاتړ کړئ؟

آیا تاسی ځینې وختونه خپل ماشوم ته خورا لږ ملاتړ ورکوی؟

پدې اړه د فکر کولو هڅه وکړئ چې ځنگه په ورځني ژوند دا کار د خپل ماشوم سره کولی شی، او وگورئ چې ماشوم مو ځنگه غیرکون کوي.

ټول ماشومان د ښې ودې لپاره ملاتړ پورې تړلي دي. په ICDP کې مور د تدریجي ملاتړ اصطلاح کاروو، پدې معنی چې ماشوم ته هغه مهال ملاتړ ورکول کله چې ورته هغوی اړتیا ولري، مگر په هغه وخت کې د ملاتړ لیرې کول کله چې تاسی وویښئ چې ماشوم اداره کیدل یا کول پیل کړي دي. خورا بېر ملاتړ کولی شی ماشومان د هغه څه په اړه چې هغوی یې پخپله د ترسره کولو وړتیا لري ناخوندي کولی شي، او په ورته توگه د نوي شیانو تجربه کولو لپاره هغوی دوامداره ملاتړ پورې وابسته کوي. خورا لږ ملاتړ کولی شي د دې لامل شي چې هغوی د زړه وهني احساس پیدا کړي ځکه چې هغوی ونشي کولی کوم څه اداره کړي.

یوه ماشوم د سایکل چلول زده کول د تدریجي ملاتړ یو ښه مثال دی. مور بایسکل د کیریر څخه نیسو، مگر کله چې مور حس کړو چې ماشوم توازن لري نو پرېږدو یې چې لارشي. او مور په چټکتیا سره بیا هغه رانیسو کله چې ماشوم خپل توازن له لاسه ورکړي.

پلان کول



تاسی څنگه کولی شی د ماشوم سره مرسته وکړی چې په خپلو پښو ودریږي؟

- ماشوم ته د دې بنودل چې گام په گام یا مرحله په مرحله پلان جوړ کړي
- د اهدافو ټاکل چې ماشوم کولی شي ستاسې په مرسته یې ترلاسه کړي
- د ورځني فعالیتونو (ویده کیدل، خواره خوړل، د کورنۍ دندې ترسره کول و غیره) لپاره د ښو طرز العملونو پرځای کول

پدې اړه فکر کول:

تاسې خپل ماشوم سره د کوم څه مرحله په مرحله پلان کولو کې څنگه مرسته کوئ؟

پدې اړه د فکر کولو هڅه وکړئ چې څنگه په ورځني ژوند دا کار د خپل ماشوم سره کولی شئ، او وگورئ چې ماشوم مو څنگه غیرکون کوي.

که چیرې ستاسې ماشوم وکولی شي راتلونکي ته وگوري او د وړاندوینې احساس ولري نو دا ستاسې ماشوم سره د خپل ځان کنترول رامینځته کوي. د ماشوم سره یوځای گام په گام د فعالیتونو پلان کولو له لارې تاسې د هغه سره مرسته کوئ چې د دې وړتیا ترلاسه کړي چې پخپله ځانته پلان جوړ کړي او د هغه انفرادي گامونو بیاکتنه وکړي چې د هدف ته رسیدو لپاره دي. ځنگل ته سفر کول په گډه د پلان کولو لپاره یو ښه فعالیت دی: مور څه شي ته اړتیا لرو چې ویسو ترڅو مو هلته ساره ونشي؟ مور څومره خواړو ته اړتیا لرو؟ مور چیرې خو؟ په مسلکي ترمینولوژي کې دې ته مور شناختي نقشي رامینځته کول وایو.

شناختي نقشي ستاسې د ماشوم سره مرسته کوي چې د وخت په تیریدو سره په هدف تمرکز وکړي. د ورځني فعالیتونو لکه ویده کیدلو، خواړو خوړلو، د کورني کارونو ترسره کولو لپاره د ښو طرز العملونو رامینځته کولو په موخه خپل ماشوم سره مرسته کولو له لارې تاسې هغه ته مهم وسایل ورکوئ چې هغه وکولی شي په خپل ژوند کې جوړښت او وړاندوینه کول رامینځته کړي.

پدې اړه فکر کول:

د دې مثالونه ورکړئ چې تاسې دا کار په عمل کې څنگه کوئ.

تاسې څنگه کولی شئ د یو کلن، اوه کلن یا 12 کلن ماشوم سره د ارتباطاتو لیدلو کې مرسته وکړئ؟

څنگه به یو ماشوم وده کوي چې په ندرت سره د هغه څه توضیحات ترلاسه کوي څه چې پېښیږي؟

آیا تاسې فکر کوئ چې کله ستاسې ماشوم پوښتنې کوي تاسې درولو او تشریح کولو کې ښه یې؟

هڅه وکړئ پدې اړه فکر وکړئ چې تاسې دا څنگه هره ورځ د خپل ماشوم سره کوئ او وي گورئ چې ماشوم مو څنگه غبرگون کوي.

د ارتباط ورکول



والدين د خپلو ماشومانو لپاره تر ټولو مهم
بنوونکي دي. والدين ماشومانو ته زده کوي
چې د خپل شاوخوا شیانو په اړه پلټونکي اوسي
او د هغه څه په اړه پوهه شي په څه چې هغوی
نه پوهیږي. د ماشوم زده کړه د هغوی د
بنوونکي پیل کولو څخه خورا ډیره مخکې
پیل کیږي.

د پوهې او تجربو نور پرمخ وړل او په حالت کې اچول د
ماشومانو ذهني ودې لپاره خورا مهم دي، چې د زده کړې
ورټیا پرمختګ ته ورته ویل کیږي. کله چې تاسې د ماشوم
سره مرسته وکړئ چې مخکینی تجربو ته د نوي تجربو
سره ارتباط ورکړي ("آیا ستا په یاد دي چې...") "د همدې
لپاره موږ اوس..."، نو ماشوم په مفهومونو پوهیږي او
کولی شي په ښه ډول ذهني ټکي او مفاهیم درک کړي.
تصور وکړئ چې تاسې او ستاسې ماشوم د چکر لپاره بهر
ته وتلي یې او یو پیشو وګورئ. تاسې کولی شئ پیشو ته
ګوته ونیسئ او تشریح کړئ چې دا یو پرانګ د یوې
کورنۍ دي. د ماشوم څخه هم پوښتنه وکړئ: "آیا ته د پیشو
او پرانګ ترمینځ ورته والی ویني؟" تاسې ماشوم سره
مرسته کوئ چې ارتباطات وويني او د هغه او اوسني
وضعیت په اړه فکر وکړي. دا د ماشوم د شناختي فعالیتونو
پراختیا لپاره خورا مهم دي، همدا د پوهیدلو، زده کړې او فکر
کولو ورتیا ده. دا د ژبې ودې لپاره هم مهم دي.

تاسې څنګه کولی شئ خپل ماشوم ته د ارتباط ورکول زده کړئ؟

- ویل، تشریح کول او د لاملونو موندل چې ولې کوم
څه پېښیږي
- د هغه څه په اړه ماشوم ته تشریح کول او ورسره
غږیدل کوم څه چې هغه تجربه کوي
- د نورو تجربو سره پرتله کول او د ورته والي یا
شباهتونو او توپیرونو موندل
- په تیر مهال او راتلونکي کې د ارتباط موندل
- د هغه څه په اړه چې تاسې یې په ګډه تجربه کوئ د
کیسو جوړول او ویل
- د هغه څه په اړه چې تاسې یې تجربه کوئ د
انځورونو جوړول، سندري ویل او انځورونو ته کتل

د تجربې مفهوم یا معنی ورکول



د دې لپاره چې ماشوم پوهه شي تاسې په گډه تجربه کوئ او د دې وړتیا ترلاسه کول چې دا د نورو تجربو په حالت کې واچوي، د دې ویل مهم دي چې شیانو ته څه ویل کيږي او دا ورته تشریح کړئ چې څنګه کار کوي. د مثبت احساساتو ښودلو او په هغه څه کې ښکېل کیدلو له لارې چې تاسې یې ترسره کوئ، تاسې د ماشوم سره دا مرسته هم کوئ چې هغه تجربه په یاد وساتي. تاسې د دې سره مرسته کوئ چې مهم او معنی لرونکی اوسي.

کله چې ماشوم تجربه کوي چې هغه ستاسې سره "واقعیت" شریکوي، د هغې توجه دي ته هم اوږي چې ژبه داسې یوڅه دي چې تاسې یې شریکه کاروئ او لغتونه یا ټکي د هغې او د نورو لپاره پوښان معنی لري. هغه زده کوي چې سخت شیان نومونه لري لکه "کور" او "خواره" بلکه نه لیدل کیدونکي شیانو ته هم ټکي کاروي لکه احساسات. دا مهم دي چې تاسې د والدینو په توګه ماشوم سره د هغه څه چې پېښیږي پورې اړوند بېلابېل احساساتو ته نومونه ورکړئ او هغه ورباندې پوهه شي. د مثال په توګه تاسې کولی شئ ووايي: "زه فکر کوم کوچنی وروږ دی ناراحته دی ځکه چې هغه ته د گډون کولو اجازه ورنکړل شوه."

لوی ماشومان هم اړتیا لري چې د کوم چا سره وغږیږي کله چې هغوی کوم داسې څه تجربه کړي چې پوهیدل ورباندې مشکل وي لکه ځوریدل، محرومیت یا ډراماتیک پېښې چې په رسنیو کې وړاندې کيږي.

تاسې څنګه کولی شئ د ماشوم سره مرسته وکړئ چې معنی ومومي؟

- د هغه څه په اړه د ماشوم سره غږیدل چې تاسې یې په گډه تجربه کوئ
- د هغه څه تشریح کول او نوم ورته ورکول چې تاسې یې وینئ
- ماشوم ته ښودل چې شیان څنګه پرمخ ځي
- په هغه څه کې د لیوالتیا ښودل او دخپل کیدل چې تاسې یې په گډه تجربه کوئ

پدې اړه فکر کول:

د دې مثالونه ورکړئ چې تاسې دا کار په عمل کې څنګه کوئ. ماشوم څنګه غبرګون ښيي؟

که چیرې یو ماشوم کوم داسې څوک ونلري چې هغه سره په تجربو او مشاهدو کې معنی موندلو کې مرسته وکړي، نو تاسې څنګه فکر کوئ چې دغه ماشوم به بیا څنګه د شیانو سره مرتبط شي؟

مور څنګه کولی شو په مختلف عمرونو کې یوه ماشوم ته معنی او مفهوم ولېږدوو (کوچنی ماشوم، درې کلن ماشوم، 14 کلن ماشوم)؟

هڅه وکړئ پدې اړه فکر وکړئ چې تاسې دا څنګه هره ورځ د خپل ماشوم سره کوئ او وی گورئ چې ماشوم مو څنګه غبرګون کوي.

کله چې تاسې هغه څه په ټکو او لغتونو بیانوي کوم څه چې ماشومان ویني یا تجربه کوي، نو تاسې د ماشوم سره مرسته کوئ په هغه څه پوهه شي څه چې د هغوی شاوخوا پېښیږي، د هغوی ژبه وده کوي، د نورو ترڅنګ فعالیت یې ښه کيږي او لانونور د خونديتوب احساس کوي. دا په حقیقت کې هغه څه دي چې مور یې اکثر اړته پدې اړه د فکر کولو څخه ترسره کوي، له هماغه وخت څخه چې ماشوم لاهم خورا کوچنی وي.

شريکه توجه – شريکي تجربې



تاسي څنگه کولی شئ د ماشوم سره مرسته وکړئ چې خپله توجه متمرکز کړي؟

- د دې حقيقت په اړه فکر کول چې تاسي به د يوه وضعيت گڼه تجربه ولرئ
- د ماشوم سره مرسته کول چې هغه خپله توجه هغه څه ته واړوي چې تاسي غواړئ په گڼه يې تجربه کړئ، د مثال په توگه هغه شي ته گوته نيولو، يا د سترگو په سترگو کيدلو هڅه کولو او د دې ويلو چې "راشه" يا "وگوره" له لارې
- هغه څه ته توجه کول چې ماشوم پکې ليوالتيا لري او د خپل ځان د ماشوم حالت سره برابرول

د نږدې اړيکو او ښه ارتباطاتو جوړول په شريکو تجربو پورې تړلي دي ځکه چې ستاسې د شاوخوا شيانو څخه د تجربو شريکولو پرته د بوبل سره غږيدل يا په گڼه د کوم څه ترسره کول مشکل دي. دا د زده کړې لپاره يوه ښه او لازمي پيلامه ده.

ماشومان او لويان اکثراً د بيلابيل شيانو په اړه انديښمن وي. د مثال په توگه، د سرک بلي غاړې ته د کندي کيندونکي د ماشوم لپاره د دې پرتله چې تاسي هغه ته دا تشریح کوئ چې ترافیکي څراغونه څنگه کار کوي ډير په زړه پورې کيدی شي. په داسې حالاتو کې، تاسي د يو لوی فرد په توگه کولی شئ اوضاع ترتيب کړئ چيرې چې تاسي وکولی شئ ورته شي سره ښکيل شئ او هغه څه چې ستاسې شاوخوا دي د هغه څخه گڼه تجربه ولرئ. د مثال په توگه تاسي دا کار د گوته نيولو او د دې ويلو له لارې ترسره کولی شئ: "دې ته وگوره!" يا تاسي کولی شئ خپله توجه د ماشوم تجربې ته واړوئ. لدې لارې تاسي کولی شئ وښايئ چې څه چې ماشوم تجربه کوي هغه هم مهم دي.

پدې اړه فکر کول:

آيا تاسي او ستاسې ماشوم د کوم داسې څه د گڼې تجربې لپاره يوځای وخت لرئ چې تاسي دواړه پکې ليوالتيا لرئ؟
د دې مثالونه ورکړئ چې تاسي د خپل ماشوم سره څنگه مرسته کولی شئ چې هغه خپله توجه متمرکز کړي. ماشوم څنگه غبرگون ښيي؟
تاسي څنگه فکر کوئ چې يو ماشوم څوک چې په ندرت سره د خپلې توجه متمرکز کولو چانس ترلاسه کوي هغه به وده وکړي؟
هڅه وکړئ پدې اړه فکر وکړئ چې تاسي دا څنگه هره ورځ د خپل ماشوم سره کوئ او وي گورئ چې ماشوم مو څنگه غبرگون کوي.

کله چې تاسي ماشوم سره مرسته کوئ چې خپله توجه متمرکز کړي، تاسي نه يوازي دا چې د ښه شريکو تجربو لپاره اساسات رامینځته کوئ. بلکه پدې کې هم مرسته کوئ چې ماشوم د تمرکز وړتيا کې روزنه ترلاسه کړي. په نوي شيانو د پوهيدلو او زده کولو لپاره د ماشوم لپاره تمرکز لازمي دی.

ستاينه كول او پيژندنه



ټول ماشومان، پشمول د تنکي ماشومانو دي ته اړتيا لري چې وپيژندل شي هغوی څوک دي او د هغه څه لپاره يې ستاينه وشي څه چې کوي. نو د خپل ماشوم ستاينه وکړئ کله چې طبيعي کړنې ترسره کوي - حتی د کوچنيو شيانو لپاره هم. د ماشوم لپاره ستاينه او پيژندنه مهم دي ترڅو هغه پوهه شي چې تاسې هغه ته د يوه خپلواک شخص په توگه ارزښت ورکوئ، پدې توگه به هغوی په خپل ځان بڼه باور او د خپل ځان مثبت انځور جوړ کړي. ستاينه مرسته کوي چې ماشوم احساس وکړي هغه يوڅه ارزښت لري او هغوی کولی شي لاسته راوړنې ولري. دا هم مهم دي چې تاسې هغوی ته ووايي چې څه بڼه دي او ولې. پدې توگه ماشوم کولی شي په خپل ځان ريباليستيک باور پيدا کړي.

کله چې ماشوم د نورو لپاره کوم بڼه څه کوي نو د هغه د ستاينې له لارې تاسې د ماشوم سره مرسته کوئ چې ټولنيز مهارتونه يې وده وکړي. لدې لارې ماشوم زده کوي چې څه بڼه دي او د لږ بڼه ټولنيز چلند په اړه هم پوهيږي.

تاسې څنگه ستاينه او پيژندنه کولی شئ؟

- ماشوم ته د دې څرگندول چې تاسې هغه "وينی" - د سترگو په سترگو کيدلو هڅه وکړئ
- د څرگندتيا سره د مثال په توگه د کوم شي يوځای تجربه کولو باندې اعتراف کول ("نن ورځ ما تا سره په زړه پوری وخت درلود،" "زه گورم چې دا ستا پوری وخت درلود،" "زه گورم چې دا ستا خوښ شو.")
- ماشوم ته دا ويل چې څه بڼه دي او ولې بڼه دي ("دا بڼه و ځکه چې کله تاسې دا داسې ترسره کوئ، بيا...") "ډير بڼه چې تاسې د خپل کوچني ورور سره مرسته کوئ ځکه چې...")
- د تايبید لپاره د خدا، مبارکي او مثبت لمس کارول

د په خپل ځان باور او د خپل ځان درناوی اصطلاحات ډيری وختونه د يو بل پرځای کارول کيږي. ستاسې د خپل ځان درناوی پدې اړه يوڅه وای چې تاسې خپل ځان څومره خوبسوئ او هغه ارزښت چې تاسې يې په خپل ځان کې گورئ. په خپل ځان باور ترډيره پدې اړه دی چې تاسې خپل ځان په اړه د دې له مخې چې څه ترسره کولی شئ څنگه قضاوت کوئ او دا چې تاسې څه فکر کوئ چې تر لاسه کولی يې شئ. که چيرې تاسې په خپل ځان ريباليستيک باور ولرئ تاسې د هغه څه صحيح انځور لرئ څه چې تاسې تر لاسه کولی شئ.

پدې اړه فکر کول:

- ستاينه ستاسې لپاره څه ده؟
- تاسې څنگه غبرگون کوئ کله چې کوم څوک ستاسې ستاينه کوي؟
- آيا تاسې ويلی شئ چې تاسې اکثراً د خپل ماشوم ستاينه کوئ؟ (د دې مثالونه ورکړئ چې تاسې دا په عمل کې څنگه کولی شئ.)
- آيا د ماشومانو لپاره نه ستايل کيدل تخريب کونکي کيدی شي؟ يا خورا ډير ستايل کيدل ستاسې ماشوم څنگه غبرگون بڼي کله چې تاسې هغه وستايی او پيژندنه يې وکړئ؟
- تاسې څنگه فکر کوئ چې هغه ماشوم چې هيڅکله د والدين لخوا نه ستايل کيږي د نورو سره ونښلول شي؟ تاسې د يوه تنکي ماشوم څنگه ستاينه او پيژندنه کوئ؟
- هڅه وکړئ پدې اړه فکر وکړئ چې تاسې دا څنگه هره ورځ د خپل ماشوم سره کوئ او وي گورئ چې ماشوم مو څنگه غبرگون کوي.

پدې اړه فکر کول:

"احساسی محاورې یا اړیکې" کله مهمې دي؟
د دې څو مثالونه ورکړئ چې دا ډول ارتباط
څنګه پېښېدلې شي.

تاسې د بېلابېل عمر ونو لرونکي ماشومانو
(تنګې ماشوم، درې کلن ماشوم، اته کلن ماشوم،
13 کلنه انجلې، 16 کلن هلک) سره احساسات
څنګه تبادله کوي؟

تاسې څنګه فکر کوي چې هغه ماشوم چې په
نورو د باور کولو چانس په ندرت سره ترلاسه
کوي هغه به وده وکړي؟

آیا تاسې فکر کوي چې ستاسې د ماشوم سره
نژدې اړیکې او ښه وختونو تېرولو لپاره د
وخت موندل اسانه دي؟

تاسې څنګه کولی شئ خپل ماشوم راحته
یا کراره کړئ؟

تاسې څه کولی شئ چې خپل ماشوم ته د
خوندیتوب احساس ورکړئ کله چې هغه
ویریدلی وي؟

تاسې څنګه کولی شئ خپل ماشوم کراره
کړئ که هغه قار وي؟

هڅه وکړئ پدې اړه فکر وکړئ چې تاسې دا
څنګه هره ورځ د خپل ماشوم سره کوي او وي
ګوري چې ماشوم مو څنګه غبرګون کوي.

د ماشوم احساساتو کې دخپل اوسئ

آيا تاسې پدې اړه فکر كړئ چې د يوه كوچني ماشوم د آلام سيستم څومره حساس دى؟ كله چې هغوى د ناكړارې احساس وکړي، هغوى ژاړي، نو مور بيا هغوى كړاروو. لوى ماشومان هم پدې پوهيدو لپاره ملاتړ ته اړتيا لري چې احساسات خطرناك ندي، بلكه په بشپړ ډول طبيعي او معمول دي.

يو ماشوم چې وپريدلى وي هغه يوچا ته اړتيا لري چې هغوى ته د خونديتوب احساس وركړي. يو ماشوم چې خفه وي هغه يوچا ته اړتيا لري چې راحته يې كړي. په همدې توگه يو تنكى ځوان هم اړتيا لري پوهه شي كله چې هغه فكر كوي د هغه نوي بندونه ځورونكي دي.

كه چيري ستاسې ماشوم قار يا زړه تنكى وي لدې امله چې تاسې ورته الزامې حد ټاكلې دى، هغه ارامه كيدو لپاره مرستې ته اړتيا لري، پداسې حال كې چې د هغه احساساتو باندې بايد وپوهيږئ. كه چيري تاسې په يوه هټي كې باسټ او يو څلور كلن ماشوم درسره وي چې د شپرنې غوښتنه كوي: "زه پوهيږم ته اوس شپرنې غواړي، مگر دا كار ناشونى دى." ستاسې د ماشوم احساساتو باندې پوهيدل د هغه پولې يا حد بدلولو سره ورته ندي چې تاسې ټاكلې. مگر تاسې كولى شئ خپل ماشوم لپاره د دغه حد يا پولې اسانه كړئ كه چيري تاسې هغه ته تشريح كړئ چې ولې ورته "نه" وايي او ورته تشريح كړئ چې تاسې پوهيږئ چې دا د ماشوم لپاره مشكل دي.

د خپل ماشوم سره وغړيږئ – له هغه وخت څخه چې نوى زېږيدلى وي

حتي يو كوچنى ماشوم هم كولى شي د "احساسى محاورې" په نوم احساس ولري، او دا د احساساتو څرگندولو له لارې ارتباط نيول دي. ماشوم تاسې سره د سترگو په سترگو كيدو، د خوښۍ څرگندولو او مثبت خوځښتونو له لارې نږدې كيږي. كله چې تاسې احساسى څرگندونې منعكس كړئ، ماشوم پوهيږي چې تاسې هغه څه درك كړي او ورباندې پوهه شوي يئ د څه شي بيانولو چې هغه هڅه كوي. دا پټه خوله اړيکه د ماشوم راتلونكي د ژبې او ټولنيز مهارتونو او هغه احساساتو د ودې لپاره خورا مهمه ده چې هغه د احساساتو په اړيكو كې خوندي او ښه دى. نو كله چې د خپل ماشوم سره وغړيږئ هڅه وكړئ خپل ټول ځان – خولې، سترگو، لاسونو سره وغړيږئ.

د ماشوم او ستاسې تر مينځ نږدې او ښه اړيکه د ماشوم د



ودې لپاره خورا مهمه ده. حتى لوى ماشومان هم د زيان سره مخ كيدى شي او هغوى پاملرنې او هوساينې ته اړتيا لري، ترجيحاً د غوره محاورو او اړيكو له لارې چيري چې هغوى احساس وکړي چې كولى شي د شخصي موضوعاتو په اړه آزادانه غږيدلى شي. د همدې لپاره دا خورا مهم دي چې ستاسې ماشوم ستاسې سره د خونديتوب احساس وکړي.

تاسې څنگه كولى شئ د خپل ماشوم احساساتو كې دخپل شئ؟

- د خپل ماشوم سره "غږيدلو" لپاره وخت وركول
- د سترگو په سترگو كيدل او د ماشوم د بدني حرکاتو او غږونو نقل كول
- د ماشوم كړاره كول كه چيري هغه خفه وي – هغه كه كوچنى ماشوم يا لوى وي
- كه چيري ماشوم وپريدلى وي نو هغه ته د خونديتوب احساس وركول
- كه چيري ماشوم قار وي نو د هغه سره په راحت كيدو كې مرسته كول
- كه چيري ماشوم وغواړي تاسې سره په اعتماد كې خبرې وكړي نو هغه ته نږدې شتون درلودل

د ماشوم نوښت وگورئ او تعقيب کړئ

خپل ماشوم سره په ښه طريقه د وخت تيرولو لپاره، يوازي ستاسې فزيکي شتون کافي ندى. تاسې بايد له ذهني پلوه هم حضور ولرئ. د مثال په توگه د لويانو په توگه ډيرى وختونه زموږ فکرونه کوم بل چيرې وي ځکه چې موږ په خپل تلفون کې مصروف اوسو يا د هغه څه په اړه اندېښنه کوو چې ترسره کړي مو ندي. مگر که تاسې غواړئ په سم ډول د خپل ماشوم لپاره حضور ولرئ، نو تاسې بايد خپل ځان د هغه حالت سره هم برابر کړئ او په هغه څه کې دخپل شى چې ماشوم يې په اړه اندېښمن دى، فکر کوي او احساسوي.



ماشوم ته بايد اجازه ورکړل شي چې خپل اندونه تعقيب کړي او شيان په خپله طريقه ترسره کړي – البته د ځينې محدوديتونو سره. له همدې لارې هغوى وده کوي. د همدې لپاره دا خبره مهمه ده چې تاسې د خپل ماشوم لپاره د هرڅه پريکړه نه کوئ، مگر هغه ملاتړ کړئ، تشويق کړئ او وخت ورته ورکړئ چې خپل اندونه وغوروي. کله چې تاسې د ماشوم نوښت تعقيبوي، ماشوم تجربه کوي چې هغه هم کولى شي نوښتي عمل وکړي، خپلواک عمل وکړي او د پېښو اغېزمن کولو کې ونډه ولري. په ښه تعامل کې تاسې او ستاسې ماشوم مساوي يې او دواړه د ويلو حق لري که چيرې کوم داسې څه وي چې د هغوى نه خوښيږي. دا پدې معني نده چې ماشوم تاسې اداره کوي. د يو لوى فرد په حيث تاسې د تعامل مسؤل يې.

پدې اړه فکر کول:

تاسې د خپل ماشوم لپاره څنگه موجود يې؟
 ايا کوم داسې څه شته چې ستاسې ماشوم احساس کړي چې توجه ورته نه کيږي يا سترگې ورباندې پټې شوي دي د مثال په توگه موبايل تلفون يا تلويزيون؟
 کله چې تاسې خپل ماشوم ته توجه وکړئ هغه څنگه غبرگون ښيي؟
 ستاسې ماشوم څنگه غبرگون ښيي کله چې هغه هڅه کوي ستاسې سره وغږيږي مگر ځواب نه ترلاسه کوي؟
 ايا د ماشوم بدني حرکات تاسې ته پدې اړه څه وايي چې هغه څنگه احساس کوي؟

تاسې څنگه کولى شئ د خپل ماشوم نوښت وگورئ او تعقيب کړئ؟

- د ماشوم نوښت ته ځواب ورکول
- په هغه څه کې ليوالتيا ښودل چې ماشوم يې کوي
- د ماشوم د بدني حرکتونو تفسير کول
- پدې پوهيدل چې ماشوم څه هيلې او احساسات لري
- د ماشوم هيلو او احساساتو ته ځواب ويل
- د ماشوم حالتونو او هيلو کې د امکان تر حد پورې د ځان برابرول

هڅه وکړئ پدې اړه فکر وکړئ چې تاسې دا څنگه هره ورځ د خپل ماشوم سره کوئ او وې گورئ چې ماشوم مو څنگه غبرگون کوي.

وښايي چي تاسي خپل ماشوم سره مينه کوئ؟



- همدا ستاسي په څير، ستاسي ماشوم هم بايد مينه او ارزښت احساس کړي ترڅو د خونديتوب احساس وکړي. او همدا
- ستاسي په څير، ستاسي ماشوم ذهن نشي لوستلی. د همدې
 - لپاره خورا مهم دي چي تاسي خپل ماشوم ته وښايي چي د هغه يا هغې سره مينه لرئ، هم په خبرو کي او هم په عمل کي. دا مسله د هغه کوچني ماشومانو لپاره هم پرځای ده چي تراوسه يي خبري کول ندي زده کړي. هغوی کولی شي خوښي او غم احساس کړي، او هغوی مينه او رڼل احساس کولی شي. کوچني او لوی ماشومان دواړه هغه څه لولي او تفسير کوي چي تاسي يي د خپلي ظاهري څيري او غږ څخه څرگندوی.
- تاسي څنگه ښودلی شئ چي د خپل ماشوم سره مينه کوئ؟**
- د خپل ماشوم سره او هغه ته د خندل او مسکا کول
 - خپل ماشوم ته غاړه ورکول يا د هغه په اوږه تپ وهل
 - خپل ماشوم ته دا ويل چي مينه ورسره لرئ
 - د ماشوم سره لوبيدل او ساعتيري کول
 - خپل ماشوم سره په خندا خبري کول
 - د خپل ماشوم راحته کول او د هغوی سره مرسته کول چي کراره شي

پدې اړه فکر کول:

دا ستاسي لپاره څنگه ډيره طبيعي خبره ده چي وښايي تاسي د خپل ماشوم سره مينه کوئ؟
تاسي څه فکر کوئ چي څه شی د دې لامل کيږي چي ستاسي ماشوم د خونديتوب احساس وکړي چي تاسي د هغه يا هغې سره مينه کوئ؟
تاسي د خپل ماشوم په اړه څه شی ډير خوښوی؟
آيا تاسي کولی شئ دا چاره ښه کړئ چي څنگه خپل ماشوم ته څرگندوی چي تاسي د هغه يا هغې سره مينه کوئ؟

هڅه وکړئ پدې اړه فکر وکړئ چي تاسي دا څنگه هره ورځ د خپل ماشوم سره کوئ او وي گورئ چي ماشوم مو څنگه غبرگون کوي.

تاسی خپل ماشوم څنگه وینئ؟

د دې لپاره چې پوهه شی ستاسې ماشوم د خپلو شخصي احساساتو، اړتیاو او لیاالتیاو لرونکی یو فرد دی تاسې باید هڅه وکړئ د هغه انفرادي څرنگوالي باندې پوهه شی – هڅه وکړئ "ځان د خپل ماشوم پرځای" کړئ او ورباندې پوهه شی. د ترمینولوژي له پلوه، دې ته مور د ماشوم سره موکد شناخت وايي. دا پدې معنی ده چې تاسې یوازې هغه څه نه وینئ چې ستاسې ماشوم یې ترسره کوي، مگر دا هڅه هم کوی چې پوهه شی ماشوم هغه څه ولې کوي څه چې ترسره کوي، او د ماشوم د کړنو ترشا کومې اړتیاوې، اندونه او احساسات دي. پدې باندې د پوهیدلو لپاره تاسې باید پوښتنه وکړئ: که زه ماشوم وی، ما به څه احساس، فکر درلودلی یا څه به مې غوښتلې؟

دا چې تاسې پخپله څوک یې دا خبره پدې اغیزه کوي چې تاسې خپل ماشوم څنگه وینئ
ډیری فاکتورونه پدې کې پریکنده رول لري چې تاسې خپل ماشوم څنگه وینئ. د مثال په توګه، آیا تاسې له هغه څه اغیزمن شوي یې چې تاسې پخپله په ماشومتوب کې تجربه کړي دي. دا مسله هم ډیره مهمه ده چې له ټولنیز او مالي پلوه ستاسې ژوند څنگه دی، او لږ تر لږه دا هم چې ستاسې چلند کې ستاسې کلتوري، مذهبي او شخصي ارزښتونه، پوهه او ناپوهي ونډه لري. دا هرڅه پدې کې مرسته کوي چې تاسې خپل ماشوم څنگه وینئ.

د ماشوم مزاج هم پدې کې رول لري

مور ټول د احساس او غبرګون یوه عامه طریقه – مزاج لرو. او ستاسې د ماشوم مزاج پدې اغیزه کوي چې تاسې خپله ماشوم څنگه درک کړئ. آیا ستاسې ماشوم کراره دی او داسې یو څوک دی چې په اسانۍ راضي کیږي یا داسې ماشوم دی چې ارامه او کراره ندی؟ آیا هغه فعاله ده؟ آیا هغه خپلواک دی؟ مور دا لیاالتیا هم لرو چې د ماشوم د چلند څرنگوالي پربنسټ هغه ته پیژندنه ورکړو. د مثال په توګه، مور ویلی شو چې ماشوم لور غږی، غلی یا سخت دی. ځینی وختونه مور خپل ځانونه یوه تعریف پورې محدودو او پریږدو چې همدا د ماشوم په اړه زموږ بشپړ فکر ته بڼه ورکړي. تاسې څنگه خپل ماشوم وینئ، د دې پریکړې برخه ده چې تاسې ورسره څنگه مخامخ کیږئ.

دا چې تاسې څه وینئ او فکر کوئ دې پورې تړلي چې تاسې څه ورکوئ

دا چې تاسې خپل ماشوم څنگه وینئ او ورباندې پوهیږئ د دې لپاره ټاکنوکې ده چې تاسې او ستاسې ماشوم څنگه د یوبل ترڅنګ یی. دا د هغه پاملرنې چې تاسې یې خپل ماشوم ته کوئ اساسات هم جوړوي. ټول ماشومان د خپل والدین سره بڼې او سالم اړیکې ته اړتیا لري. دا هغه بنسټیز دیوالونه دي چې بیا وروسته ورباندې هغوی خپل ژوند جوړوي.

عکسونه

Johs Bøe

Tine Poppe

Lars Pettersen/Tinagent

Glenn Røkeberg

Scanpix Creative

چاپ

www.flisatrykkeri.no

2017



د غوره کیفیت تعامل لپاره اته موضوعات

د والدین او نورو لویانو لپاره د محاورې رساله

