

ستاسو د ماشوم ټولنيز احساساتي ستاسو د ماشوم ټولنيز احساساتي

تاسو څنگه کولی شئ بیرته ښوونځي ته د لیرد پرمهال او د ښوونځي کال په جریان کې د خپل ماشوم ملاتړ وکړئ؟ دلته ځینې نظریات دي.

د خپل ماشوم پاملرنه وکړئ:

- مزاج او احساسات.
- چلند
- د ښوونځي په اړه چلند.
- که تاسو بدلونونه گورئ یا پوښتنې لرئ ، د خپل ماشوم ښوونکي یا ډاکټر سره خبرې وکړئ.

خپل ماشوم وهڅوئ

- آرام او ملاتړي اوسئ
- ستاسو د ماشوم سره د هغه د احساساتو نومولو کې مرسته کول.
- په مثبتو شيانو تمرکز.
- شریکول چې ولې ستاسو ماشوم ځانگړی دی او ولې تاسو په خپل ماشوم وپارئ.
- رسمول او لیکل په گډه

که ستاسو ماشوم د جلا کیدو په اړه اندیښمن وي:

د هغوی اندیښنو ته غور ونیسئ

- لنډ وخت تهرین کړئ
- د ښه راغلاست ورځنی جوړ کړئ.
- د ښه راغلاست ورځنی جوړ کړئ.
- دوی ته ځانگړی یادداشت یا عکس د دوی په کڅوړه کې واستوئ
- هغوی ته ډاډ ورکړئ چې تاسو به یې هم له لاسه ورکړئ

کله چې تاسو د خپل ماشوم ښوونکي ته ورشئ ، د دوی ماشوم

یې شریک کړئ

- ځواک او ننګونې
- د فشار سره د مقابلي لارې
- پوښتنې او اندیښنې.
- مینه او استعداد

د خپل ماشوم سره وگوره. تاسو پوښتنه کولی شئ:

- تاسو بیرته ښوونځي ته د تگ په اړه څه احساس کوئ؟
- ایا کوم شی تاسو اندیښمن کوئ؟
- د نن ورځې ساتیري یا سخته برخه څه وه؟
- ایا څوک تاسو ځوروي؟
- ایا تاسو زما لپاره کومه پوښتنه لرئ؟

په گډه یو نوی معمول جوړ کړئ

د دې له لارې د سالم پاتې کیدو څرنگوالي په اړه وغږیږئ:

- ورزش او خوب کول
- ښه تغذیه او هایدريشن.
- د سکریڼ وخت اداره کول.

که ستاسو ماشوم د خوندیتوب په اړه اندیښنه ولري یا لیرې زده

کړې ته راستون شي:

- د هغوی اندیښنو ته غور ونیسئ
- د خوندیتوب گامونه شریک کړئ چې دوی یې کولی شي.
- د هغوی پوښتنو ته په صداقت ځواب ورکړئ.
- تایید کړئ چې لاهم ناڅرگندتیا شتون لري
- هغه معلومات شریک کړئ چې تاسو یې لرئ.

که تاسو نورو ملاتړ ته اړتیا لرئ ، ومومئ چې څنگه:

- د ښوونځي سالکارانو یا رواني پوهانو سره اړیکه ونیسئ
- فشار ، اضطراب ، صدمې ، یا ناوړه کټه اخیستنې ته د رسیدو لپاره سرچینې ومومئ
- له نورو کورنیو سره وصل شئ

تاسو د خپل ښوونځي څخه په خپله مورنۍ ژبه د معلوماتو ورکولو قانوني حق لرئ. ښوونځي ته ووايست چې تاسو سره د تماس غوره لار ده او که ستاسو د اړیکې معلومات بدل شي.

نور څو ژبې سرچینې وگورئ: ColorinColorado.org/family-support



¡Colorín
colorado!

