

# Seasons for Growth (د ودې لپاره وختونه)

د نامعلومو شرایطو پر مهال پر خپل ځان د پام او د خپلې هوساینې لپاره لارښود.

د نامعلومو شرایطو پر مهال دا طبیعي ده چې په خپل ورځني ژوند کې د بدلونونو له امله ځان ډوب وبولو. په دغسې وختونو کې موږ ښايي د خپل ژوند پر هغو برخو تمرکز وکړو چې هیڅ کنټرول پرې نه لرو؛ د دې پر ځای به ګټور کار دا وي چې د خپل ژوند پر هغو برخو تمرکز وکړو چې موږ یې کنټرول کولای شو.

په دغه وخت کې دا خورا ډېره مهمه ده چې خپلې فزیکي روغتیا او خوندیتوب ته لومړیتوب ورکړو او د خپلې رواني روغتیا لپاره ځینې ګامونه پورته کړو.

## پر خپل ځان د پام کولو لپاره لارښوونې

«په ژوند کې یوازې بدلون تل پاتې دی. په ژوند کې یوازې بدلون، ثابت دی»

(Fallin, 2013)

تاسې د خپل ځان، خپلو ملګرو او خپلې کورنۍ د ملاتړ لپاره ګڼ کارونه ترسره کولای شئ:

\* اورېدل - خپلې اړتیاوې او خپله مشوره

\* د مهرباني وړاندې کول - پخپله ستاسې او د نورو لپاره

\* په اړیکه کې پاتېدل - له نورو سره پر تلیفون او انلاین

\* ځان باخبره ساتل - یوازې له باوري سرچینو څخه کافي معلومات

\* د یوه صحي مهالوېش ساتل - غذايي رژیم، فعالیت او خوب

\* هغه څه کنټرول کول چې په وس کې مو دي - پر هغو شیانو تمرکز وکړئ چې په وس کې مو دي، پر هغه څه تمرکز مه کوئ چې ستاسې په وس کې نه دي

\* تېر ته کتنه وکړئ - په تېر کې یو سخت وخت در په زړه کړئ او پر هغو کارونو فکر وکړئ چې مرسته یې درسره کړې وه

\* یوه نوې وړتیا زده کړئ او د راتلونکي لپاره پلانونه جوړ کړئ

\* له نورو سره مرسته وکړئ - که اړتیا یې وي او تاسې یې کولای شئ

\* ملاتړ وغواړئ - د مرستې او سلامشورې غوښتل سمه خبره ده

\* د هیلې جوړول - پر هغو 3 شیانو تمرکز وکړئ چې تاسې پر لرلو منندوی یاست.



له خالي پیالې څه شی نه تویږي.

پر خپل ځان پام وکړئ، تر څو ستاسې تر پالنې لاندې ماشومانو او تنکیو ځوانانو ښه پالنه او پاملرنه وکړلای شئ.



# په نامعلومو شرایطو کې له ماشومانو او تنکیو ځوانانو سره د مرستې لپاره نظرونه ...

د نامعلومو شرایطو او بدلون پر مهال، د ماشومانو او تنکیو ځوانانو لپاره دا نورمال ده چې په مختلفو لارو چارو ورته ځواب ووايي. له دغې تجربې په تېرېدو کې لویان د ماشومانو او تنکیو ځوانانو په ملاتړ کې مهم رول ترسره کولای شي.

## له خپل ماشوم یا تنکي ځوان سره مرسته وکړئ

- \* خپل پام، حوصله او مینه مو وړاندې کړئ
- \* په ارامي سره د خپل ماشوم کیسې ته غورځوونکي او وینکي او وینکي مو وهڅوئ چې پوښتنې وکړي
- \* د خپل ماشوم احساسات درک او تایید کړئ او له ماشوم سره مرسته وکړئ چې د خپلو احساساتو د مدیریت لپاره ګټورې لارې چارې پیدا کړي
- \* خپل ماشوم وهڅوئ چې له باور وړ مشرانو سره مرسته وغواړي
- \* خپل ماشومان په هغو پرېکړو کې دخپل کړئ چې پر دوی اغېز کوي
- \* د خپل ماشوم پوښتنو ته په روښانه او له عمر سره مناسب واقعي معلوماتو ځواب ورکړئ
- \* د مبارزې لپاره مثبت لارې چارې پیدا کړئ او یو ځای ښه وخت تېرولو ته لومړیتوب ورکړئ

## د مرستې لپاره نورې لارې چارې

- \* د امکان تر حده مو خپل ورځني مهالوېشونه وساتئ
- \* ټولنیز پاتې شئ - له ځانګړو خلکو او عزیزانو سره په اړیکه کې پاتېدو لپاره لارې چارې پیدا کړئ
- \* فعال شئ - پیاده وګرځئ، موسیقي واورئ، سندرې ووايي، له یوه کورني څاروي سره لوبې وکړئ
- \* کنجکاوی شئ - یوه نوې وړتیا زده کړئ یا هم پرې په زړه پورې موضوع په ګډه څېړنه وکړئ
- \* له نورو سره مرسته وکړئ - ټولنیزې اړیکې او «زه یې کولای شم» خوی وهڅوئ
- \* راتلونکي ته د کتلو لپاره خوندور فعالیتونه پلان کړئ.

## ماشومان او تنکي ځوانان څنګه ځواب وایي؟

- \* اندېښمن، له عاطفي پلوه ډېر تړلي او همکاري نه کوونکي
- \* یوه دقیقه خپه او غوسه، بله دقیقه بیا سم
- \* ډاروونکي فکرونه او ډاروونکي خوبونه
- \* د ماشومتوب لومړیو خوبونو ته بېرته ورګرځېدل
- \* د معدې دردونه او د سر دردونه

## تنکي ځوانان په ورته څو په مختلفو لارو غبرګون ښی:

- \* د موډ بدلولونه
- \* سترګې او بې تمرکز
- \* له ټولنیزو شبکو څخه وتل
- \* د خوب ستونزې او د سر دردونه

ګټوره لارښوونه - ماشومان او تنکي ځوانان په ځانګړو ډولونو لارو چارو حالاتو ته ځواب وایي او که ستاسې د ماشوم یا تنکي ځوان چلند بدل شوی وي، نو دغه بدلون پېژندل ډېر مرسته کولای شي.



اړیکه ونیسئ

Seasons for Growth

1300 379 569

seasons@mackillop.org.au