

نړيوال ماشوم

د نړيوال ماشوم لارښود

نړيوال ماشوم

© 2013 CMM Institute

www.CMMInstitute.org

www.helemennesker.no

© 2023 Behrawan Organization

www.behrawan.org

SPONSORED BY:

THE CMM INSTITUTE (USA)

HELE MENNESKER (NORWAY)

BEHRAWAN ORGANIZATION (AFG)

پيژندنه

د نړېوال ماشوم لارښود کارونې ته ښه راغلاست. مور غواړو د دې پوښتنې سره پيل وكړو چې تاسې ماشومانو ته داسې ډالۍ وركړئ چې دوى به يې تل په ياد كې ساتي او د دوى په ژوند مثبت اغېزه ولري، دا به څه وي؟

هغه څوك چې نړېوال ماشوم لارښود يې رامینځته كړى دى، پوښتنې ته په دې ډول ځواب وركوي، مور غواړوماشومانو ته دخواخوړۍ او شفقت وړتيا د ډالۍ په توگه وركړو، مور غواړو چې دوى مهارتونه او وړتياوې زده كړي ترڅو د وكولاى شي د خپل ځان او نورو په ساتنه كې مرسته وكړي او د دوى د ژوند كې تر ډېره دوام وكړي.

دا يوه ډالۍ ده چې والدين او پالونكي پوهيږي چې د ودې او خوشحاله ژوند لپاره اړين او اساس دى. د نړېوال ماشوم اصطلاح د نړېوال اړېكې څخه اخیستل شوې ده او د نورو شيانو په مينځ كې، د اړيكو دا بڼه ښيي چې د خلكو ترمنځ ورځنۍ توپيرونه د ژورې پوهې، باور او درناوى لپاره د پيل ټكى كېداى شي. نړېوال ماشوم لارښود يو تگلاره ده او مرسته كوى څو وكولاى شي چې د كار او فعاليتونه په ترسره كولو د توپيرونو په پوهيدو كې وپوهيږي. د اړيكو په جوړولو كې د دوى رول احساس كول او د ارزښتناكو مهارتونو په وده كې مرسته كوي. په دې توگه، دوى به وكولاى شي خپل شخصي او ټولنيزه نړۍ ومومي.

دا لارښود درې برخې لري.

1. د لومړۍ برخې په لوستلو سره به تاسې د نړيوال ماشومانو په اهدافو پوه شئ.
2 د دوهمي برخې په لوستلو سره به تاسې زده كړئ چې څنگه د نړيوال ماشوم كارتونه وكاروئ.

3درېمه برخه د هغو فعاليتونو او فورمونو په اړه ده چې د كارت اغېزې پياوړي كوي او ماشومان كولاى شي په فورمونو كې د

1 برخه: د نړېوال ماشوم اهدافو درك كول

نړېوال ماشوم يو ښوونيزه او د شخصيتي ځانگړونو د ودې پروسه ده، چې د ښوونكو، ښوونځي او وركتون ماشومانو، والدينو، ميندو او هر هغه چا لپاره ترتيب شوې چې له پنځو څخه تر اوه كلنو ماشومانو سره معنى لرونكي اړيكې لري. كه تاسې د ماشومانو سره نږدې كار كوئ يا د پاملرنې كاركونكي او ښوونكي په توگه ياست، تاسې پوهيږئ چې ټولنيز/احساساتي پرمختگ د دوى ټول روغتيا او د ژوند اړتياوو پوره كولو وړتيا لپاره څومره ارزښتمند دى.

غوره هيجانى او ټولنيز وده ځكه مهمه ده چې

- د ماشومانو فكرونه، احساسات او بدني حسونه زياتوي او همغږي كوي.

- ماشومانو ته دا وړتيا وركوي چې له نورو سره خواخوږي زده كړي.

- له ماشومانو سره مرسته كوي چې په غوره لارو كې شخصي شخړې اداره كړي.

- د ماشومانو سره د اړيكو جوړولو لپاره د ماشومانو وړتيا وده كوي چې له دوى څخه توپير لري.

برسېره پردې، دا د ماشومانو سره مرسته كوي چې پياوړي احساسات اداره كړي او په مختلفو شرايطو كې د دوى احساسات درك شي.

دا مهارتونه د غوره بيان لپاره رغنده نمونې چمتو كوي.

- خواخوږي
- شفقت
- درناوى
- د ځان انضباط
- دځان مثبت څرگندول
- خلاقيت

- د خپل ځان او نورو په اړه د پوهاوي لوړول
- د ماشوم د وړتيا لوړول د عكس العمل پر ځاى په عامه ذهنيت سره چلند وكړي.
- هر اړخيزې اړيكې چې د ماشوم سره مرسته كوي ترڅو غوره اړيكه او غوره ټولنيز نړۍ رامینځته كړي.

د احساساتي/ ټولنيزو مسايلو سربيره چې هريو ماشوم په ټول وختونو او كلتورونو كې ورسره مخ دي، 21 پيړۍ نوى او ډېر پېچلي ننگونې او حالتونه راوړي دي. دا نوي حالتونه او ننگونې د نورو شيانو په مينځ كې شامل دي، اوسمهال، معلوماتي، ټولنيز او مخابراتي ټكنالوژى د خلكو لپاره دا ممكنه كړې چې پوهه شي چې د نړۍ په هر گوټ كې څه پيښيږي او د دې وړتيا لري چې د هر ځاى خلكو سره اړيكه ونيسي. انټرنېټ د زده كړې او معلوماتو د رسولو طريقه بدله كړې ترڅو هرڅوك (د ماشومانو په شمول) پوهه شي چې په ليرې ځايونو كې څه پيښيږي.

دوى نه يوازې د مختلف ژوند تگلارو سره مخ دي بلكې د دوى د ژوند تگلاره سره په بشپړ ډول مخالف دي. ټولنيز ټيكنالوژي او ورسره مل وسيلې مور او ټول ماشومان يې په ځان پورې تړلي دي.

د ټيكنالوژۍ كارول د نور په څير ندي. مور د نورو سره د زده كړې او خبرو اترو لپاره ټيكنالوژي كاروو. په دې پروسه كې، مور او ماشومان لږ وخت تيروو چې د نورو سره د مخامخ كيدو مهم مهارتونه زده كړو. دا مهارت مور ته دا وړتيا راكوي چې له نورو سره ښه كار وكړو، د خپلمنځي اړيكو مهارتونه خواخوږي ته وده وركړو.په هرصورت ماشومان، په ځانگړې توگه په ښوونځي كې په ټولنيز چاپيريال كې د هوساينې او ډاډ احساس كوي، په هر هغه لارو كې چې خپل احساساتي محركات كنټرول كړي، د نورو سره كار وكړي. د هغه رول په اړه حساس وي چې دوى يې لوبوي. ټولنيزه نړۍ دا مهارتونه اړين گڼي او شايد په 21 پيړۍ كې د افرادو، ډلو او ټولنو د روغتيا او هوساينې لپاره خورا اړين وي. او تر بل هر وخت ډير ماشومان بايد په فكري توگه د خپلو احساساتو كنټرول زده كړي او د خواخوږۍ، شفقت او درناوي مهارتونه او عادتونه رامینځته كړي.

د نړېوال ماشوم موخې

نړېوال ماشوم دا درى موخې يو بل سره تړلي برخې لري

1- له ماشوم سره مرسته وكړئ چې خپل فكر او احساساتو ته پام وكړي او ورته نومونه يې وركړي.

2- د يوې ټولنيزې نړۍ په اړه خپل پوهه لوړول (دا د ننگونو تجربو تعقيب كول لكه گډون، ځورول، او د خوښې وړ شيبې، گډوډې شيبې، او داسې نور پكې شاملې دى).

3- له ماشومانو سره مرسته وكړئ چې په ټولنيزو برخو كې د هغو موقعيتونو سره په برياليتوب سره تعقيب كړي چې د دوى احساساتي او ټولنيز پرمختگ زياتوي. همدارنگه په مختلفو شرايطو كې چې دوى ورسره مخ دي د دوى خپل روغتيا ته لا پر مختگ وركړي.

د ماشومانو ټولنيز نړۍ سره اړيكه

د نويو مهارتونو او وړتياوو د زده كولو يو بنسټ د روزنې ترلاسه كونكو سره د دوى په اوسنيو پرمختيايي شرايطو كې ليدل او بيا د دوى د مهارتونو او وړتياوو په لوړولو كې مرسته كول دي. كه مور غواړو ماشومانو ته دا زده كړو چې څنگه يوځاى كيدل، له نورو سره همدردي، د نورو لپاره خواخوږي، په شخړو كې رغنده لارو او د ويرې فعال مديريت، مور بايد د ټولنيز نړۍ په اړه پوه شو چې دوى پكې ژوند كوي او د دوى مهمې ستونزې پكې شاملې دي.

مور د 5 او 7 كلونو تر منځ د مختلفو ماشومانو څخه وغوښتل چې ووايي چې دوى په ژوند كې څه سره مخ دي، كوم چې دوى زيانمنوي او ننگونې گڼي.

په دې ټولگه كې د 31 كارتونو سناريو د هغه موضوعاتو استازيتوب كوي چې دې ماشومانو څرگند كړي. مور كارتونه د مختلفو ماشومانو سره او په مختلفو ښوونيزو شرايطو كې هم ازمايلى دى ترڅو ډاډ ترلاسه كړو چې كارتونه د ماشومانو سره د احساساتو او افكارو په نومولو كې مرسته كوي. همدارنگه، دوى كولاى شي په سختو شرايطو كې د لا ډير پوهې سره عمل وكړي او غوره پايلې ترلاسه كړي.

دا كارتونه د دې لپاره ډيزاين شوي چې د راتلونكي نسل ماشومانو اماده او ځواكمن كړي ترڅو په خپلمنځي اړيكو كې په ډېر مهارت سره عمل وكړي په داسې طريقه چې ټولنيز ټيكنالوژي وړتيا نلري.

د ټولنيز / هيجانی پرمختگ د ودې لپاره د خپلمنځي اړيکو مهارتونو لوړول.

نړېوال ماشوم د يوې ازمايل شوی تيوری او ارتباطي تگلارې پر بنسټ ولاړ دی چې معنی يې دمدیریت همغږي (Coordinated Management of meaning) نومېږي.

د اړيکو دا تگلاره وايي چې يو له خورا مهم مهارتونو څخه دي، چې موږ ټول او د ماشومانو په گډون بايد په 21 پيړۍ کې په ځان کې وده ورکړو او د هغه کيسې په اړه چې باورپرې لرو بيان يې کړو چې دا ډول بنسټيز تعاملات زموږ ټولنيز نړۍ ته شکل ورکولا شي. د مثال په توگه، که د ماشوم کيسه دا په گوته کوي چې هغه د ښوونځي څخه کرکه لري، دا کيسه به د ښوونځي په چاپيريال کې د ماشوم څه کوي يا تجربه کوي. نوی څېړنه هغه زيانمنوونکو اغېزو ته اشاره کوي چې ځورول کيدای شي د ماشوم پر ځان باور او د ښوونځي څخه پاتې شوی تجربه له ځان سره ولري. د ځورونې چلند او تيريدونکي ځورونې (bullying) نه يوازې اړيکې زيانمنوي، بلکې په ښوونيز برياليتوبونو هم منفي اغېزه پرېباسي.

د ښوونځي څخه د نفرت کيسه به د ماشوم ليد څنگه رامینځته کوي او په پايله کې به هغه څنگه تجربه او تمه وکړي. همدارنگه، دا کيسه به په هغه نورو لارو اغيزه وکړي کوم چې ماشوم د ښوونځي په چاپيريال کې له نورو سره اړيکه کې ول. ماشوم ممکن په ټولگي کې برخه وانخلي. يا په ښوونځي کې د ښې پايلې ترلاسه کول د هغه لپاره مهم نه وي. يا د ښوونکي او نورو زده کونکو سره دومره گډون ونکړي لکه څنگه چې يو څوک ښوونځي سره ليوالتيا لري. دا ډول چلند کولای شي د نورو سره د جلا کيدو نمونې رامینځته کړي، کوم چې په پايله کې په ښوونځي کې د ليوالتيا تجربه پياوړې کوي. په ښوونځي کې د ماشوم رهبري څنگه رامینځته کول، او د پايلې په توگه د هغه تجربې ته څنگه چمتو کول دي. همدارنگه، دا ډول کړنې د ماشوم د ښوونځي چاپيريال سره فاصله اخستلو حس تقويه کوي.

د ټولنيز هيجانی ودې تشریح کولو يوه لاره دا ده چې د کيسې په اړه ډير پوه شئ چې زموږ پوهه او چلند ته ښه ورکوي. يا په بل عبارت، د ذهنيت ورکونې (Mindfulness) او پوهاوي وده، يا د ځان انعکاس مهارتونه. دنړيوال ماشوم په هر کارت کې پوښتنې د دې لپاره ډيزاين شوي چې ماشوم سره مرسته وکړي ځينې کيسې او احساسات د شرايطو په اړه چې د دوی عمر ماشومانو لپاره ستونزمن وي نومونه ورکړي، دا کيسې وپلټل شي او نومونه يې واخيستل شي، ماشومان د دې وړتيا لري چې د يو مشر په مرسته عمل کولو لپاره د بدیل لارو په اړه فکر وکړي. دا عمل دی چې په ځانگړې توگه ترټولو مهم مهارت دی چې ماشومان يې زده کوي. ماشومان څنگه کولای شي په اغيزمنه توگه د ځورونې چلند ته ځواب ووايي؟ ماشومان څنگه کولای شي د هغه چا سره چلند وکړي چې په صورت نبايسته نه وي، چاغ وي، شرمېږي يا د احترام سره ځانگړې تلفظ ولري؟ هغه لارې چې ماشومان په دې پيچلو او سختو شرايطو کې عمل کوي مهم دي. د دوی غبرگون د نورو د چلند لامل کيږي، کوم چې د دوی په برخه کې د بل چلند لامل کيږي. دا د چلند يو الگویی معنی لري. او مخکې لدې چې تاسو پدې پوه شئ، د يوځای کيدو نوې لاره به راپورته شي. که چيرې دا شرايط د وخت په تيريدو سره پيښ شي، د اړيکو نوې بڼه رامینځته کيږي.

د مثال په توگه، که يو ماشوم زده کړي چې څنگه يو بل ماشوم د نامناسب نوم يا تلفظ اخستلو سره ځوروي، هغه کولای شي فکر وکړي چې هغه کس چې د رټنې تکل لري څرنگه ورسره چلند وکړي. د لويانو په مرسته، ماشومان کولای شي د خپل چلند او په نورو باندې د هغې اغېزې په اړه ډير پوهاوی ترلاسه کړي، لکه څنگه چې د نورو خبرې او عمل په دوی اغيزه کوي. هرڅومره چې ماشوم د هغه چلند په اړه چې دوی يې ښيې په اړه ډير ځان خبر وي، نو ماشوم به ډير ټولنيز / احساساتي مهارتونه زده کړي.

د ټولنيزو / احساساتي مهارتونو وده تمرين او تکرار ته اړتيا لري. که څه هم په نړيوال ماشوم کې 31 مختلف موقعیتونه لري، ډيری پوښتنې په مختلفو کارتونو کې ورته دي. د مثال په توگه، ډيری کارتونه پوښتنې کوي لکه:

- ترسره کول(د کارت عنوان) څه شي سره ورته دی؟
- ترسره کول (د کارت عنوان) څه ډول غږ لري؟
- کله چې تاسې دا کار نه کوئ نو تاسې دننه څه احساس کوئ؟

- کله چې تاسې دا کار کوئ نو دننه څه ډول احساس کوئ؟

لومړۍ دوه پوښتنې له ماشومانو څخه غواړي چې د کارت د عنوان په اړه مثبت فکر وکړي. گډون (او ډيری کيسې چې په نړېوال ماشوم کې ډيزاين شوي) ممکن يو مشخص او يو ډول وگوري، يا يو څوک دا د يو ځانگړي غږ سره پرتله کوي. دا ډول پوښتنو ته حسي پوښتنې ويل کيږي. د ماشوم د خلاقيت او د هغوی د حواس د پوهاوي د پراختيا لپاره، موږ حسي پوښتنې ډيزاين کړې چې ممکن نا معلومه ښکاري، مگر دا پوښتنې دوی هڅوي چې د لمس، بوی، خوند، اوريدلو او ليد په واسطه د دوی شاوخوا نړۍ درک کړي.د دې په برابرولو سره چې ماشومان کولای شي پوه شي چې دنورو همکاري او گډون د کوم کار لپاره دي او هغوی کولای شوی چې په مختلفو ځايونه کې گډ عمل وکړي. موږ غواړو چې ماشومان د مثبتو کړنو په اړه نومونه اواخلي او خبرې وکړي. دا دوی ته لارښوونه کوي چې د نورو سره په اغيزمنو لارو کې مرستندويه اووسي. درې ټکي له ماشومانو څخه غواړي چې د دوی فکرونه او احساسات منعکس کړي کله چې دوی د گډون يا نه گډون عمل تجربه کوي، دننه په بدن کې څه پيښيږي او کوم احساسات رامینځته کيږي؟دد ماشومانو احساساتي حالتونه او فزيکي غبرگونونه توپير لري او دا پوښتنې له ماشومانو سره مرسته کوي چې د دې توپيرونو په اړه ډير پوه شي. يوځل چې دوی د دې توپيرونو نوم پيل کړي، يو بالغ کولای شي د ماشومانو سره د ځوابونو مختلف ډولونو په اړه فکر کولو د ځوابونو مختلف ډولونو په اړه فکر کولو کې مرسته وکړي.

د مثال په توگه، د پرېښودل شوي ماشوم د خفگان احساس د بدلولو کې مرسته کوي، ترڅو ماشوم خپل احساسات له نورو سره شريک کړي، او دا په نورو کې د تفاهم او خواخوږۍ احساس لامل کيږي. د خواخوږۍ ټولنيز/ احساساتي مهارتونه او نور ورته مهارتونه د دې لامل کيږي چې ماشوم د هغه څه په اړه فکر وکړي چې په هغه اغيزه کوي او بيا د نورو خلکو احساس کولو ته ځير وي.

د نړېوال ماشوم کارتونو موخه د دوو شيانو ترسره کول دي. ماشوم وهڅوي چې فکر وکړي چې څنگه يو وضعيت په هغه اغيزه کوي او همدارنگه دا وضعيت ډول په نورو اغيزه کوي. دا کارتونه ډيزاين شوي ترڅو ماشوم په شعوري ډول عمل وکړي نه يوازې د دوی بهرني چاپيريال ته عکس العمل شي. پوښتنې د هڅونې په توگه ډيزاين شوي ترڅو لويانو ته وړتيا ورکړي چې د ماشومانو سره د ستونزمن حالتونو سره د مقابله لپاره د اغيزمنو او مهربانه لارو په اړه فکر کولو کې مرسته وکړي.

موږ باور لرو چې دا ډول تکرار او تمرين له ماشومانو سره مرسته کوي چې په مختلفو شرايطو کې د ورته پوښتنې په اهميت پوه شي. زموږ هيله دا ده چې که ماشومان په نويو شرايطو کې د يو کال په اوږدو کې له دې پوښتنو سره مخ شي، نو دوی به پخپله له ځانه دا ډول پوښتنې پيل کړي. يوځل چې دوی د دې توپيرونو نوم پيل کړي، يو بالغ کولای شي د ماشومانو سره د ځوابونو مختلف ډولونو په اړه فکر کولو کې مرسته وکړي.

راهب د لاندې کلمو سر دی

ر- مهربانى. سره رفتار وکړئ

د- د نورو درناوی وکړئ

ح- خپل شاوخوا شيان حس کړئ.

خ - د نورو سره د مرستې لپاره خپل لاسونه خلاص کړئ

دا شعارونه ماشومان هڅوي چې پوه شي چې څه ډول شيان د دوی په شاوخوا کې تيريږي او د نورو سره د مرستې او درناوي ښودلو سره خپل مهرباني څرگند کړي. دا د ترحم او شفقت سره د انسان د تخليق اساسات دي. همدارنگه، د ټولنيزو / احساساتي مهارتونو پراختيا د ډيزاين شوي فعاليتونو په بڼه، د رول لوبولو يا د حالتونو تصور کولو سره واقع کيږي. د ماشومانو ډيری نړيوال فعاليتونه له ماشومانو څخه غوښتنه کوي چې د ستونزمن حالتونو د اداره کولو لپاره غوره لارې تصور کړي، او د انځور کولو او رنگ کولو له لارې خپل ځان څرگند کړي. ځينې فعاليتونه هم له ماشومانو څخه غوښتنه کوي چې د وضعيت اداره کولو لپاره د دوی غوره لارو څخه کار واخلي ترڅو د دې په ترسره کولو څرنگوالي کې ښه احساس ترلاسه کړي. دا د ماشوم د نړيوال کارونې يو اړخ دی چې د مشر روزونکي لخوا ښوول کيږي ترڅو ماشوم سره مرسته وکړي چې ښه او ډير شعوري کار وکړي. همدارنگه، دا فعاليتونه به د افکارو، احساساتو او چلندونو سره همغږي کولو کې مرسته وکړي.

2 برخه: د نړيوال ماشوم د کارتونو کارولو لارې

په هر يو کارت کې لاندې برخې شاملې دي

1- د طرح په يوه اړخ کې يوه ځانگړې کيسه جوړه شوې ده چې ماشومان يې په مکرر ډول سره چلند کوي.
2- محتوياتو دوه اړخونه د عکس سره همغږي دي، او ماشومان د وضعيت کشف کولو پروسې او د فعاليت توليدي ميتودونو ته متوجه دي. د 31 کارتونو عنوانونو ليدلو لپاره، لاندې شرايطو ته مراجعه وکړئ.

د هر کارت منځپانگه په لاندې ډول دي.

موضوع: يو څو کلمې يا جملې چې د کارت د بحث تمرکز ښيي. د مثال په توگه، ووايه متاسفانه موضوع په ارغواني حلقه کې ده.

تصور وکړئ: د ماشومانو نړۍ پورې اړوند کيسه وړاندې کيږي، کوم چې د کارت په بل اړخ کې د انځور سره سمون لري.

پوښتنه: په دې برخه کې يو لړ پوښتنې شاملې دي چې له ماشومانو سره د موضوع په سپړلو او فکر کولو کې مرسته کوي.

پوښتنې د ماشوم په احساساتو او تجربو تمرکز کوي، ماشوم هڅوي چې تصور وکړي چې ماشوم په دې حالت کې ډول احساس او تجربه لري او په وضعيت کې د ترحم او خواخوږۍ سره د عمل يا چلند کولو لارې لټوي.

تمرين: د هر کارت په ښي خوا کې، دوه فعاليتونه وړانديز شوي ترڅو ماشومانو سره په سناريو کې د عمل کولو لپاره د غوره او گټورو لارو په اړه فکر کولو کې مرسته وکړي. د رول لوبولو موخه د ماشومانو خلاقيت او د رول د ترسره کولو وړتيا باندې اغيزه کول دي، ترڅو دوی وکولای شي د ژوند په ورته حالتونو کې په اسانۍ او ډير مثبت ډول عمل وکړي.

د يوې اونۍ لپاره د 10 څخه تر 15 دقيقو کې دکارتونه کارول د هرې ناستې په پيل کې د تمرکز او گډوډۍ کمولو لپاره، له ماشومانو څخه وغواړئ چې خپلې سترگې وتړي او يو څو ورو، ژور ساه واخلي.

شنبه: يو کارت غوره کړئ. لومړۍ ورځ به د انځور او کيسې ته خاص کول دي او له ماشومانو څخه وغوښتل شي چې د موضوع په اړه د دوی خپلې تجربې په اړه خبرې وکړي او غونډه په يوه سندری سره پای ته ورسوئ.

یکشنبې: ماشومانو ته د موضوع په اړه یادونه وکړئ. له ماشومانو پوښتنې وکړئ له ماشومانو سره د مرستې لپاره د يوې لارې په توگه پوښتنې وکاروئ ترڅو د موضوع په اړه خپلې تجربه وپلټئ او نوم يې ورکړئ او غونډه په يوه سندری سره پای ته ورسوئ.

دوشنبه: ماشومانو ته د موضوع په اړه یادونه وکړئ، پوښتنو ته دوام ورکړئ، د پوښتنو څخه د يوې لارې په توگه کار واخلي ترڅو د ماشومانو سره مرسته وکړي چې پوه شي موضوع څنگه په نورو اغيزه کوي او بيا غونډه په يوه سندری سره پای ته ورسوئ.

سه شنبه: د تمرين له برخې څخه يو له فعاليتونو څخه غوره کړئ، له ماشومانو سره مرسته وکړئ چې په وضعيت کې د عمل کولو لپاره مثبتې لارې وښايئ. غونډه د بره په حمد سره پای ته ورسیده.

چهارشنبه: د دوهم تمرين غوره کولو لپاره د سه شنبې ورځې فعاليتونو ته دوام ورکړئ. غونډه په يوه سندري سره پای ته ورسوئ.

کولای شی په اضافي وختونو کې کارتونه وکاروئ.

که تاسې لږترلږه يو ساعت وخت ولرئ، کولای شئ ټول کارتونه په يوه ناسته کې ترسره کړئ. که تاسې دا طريقه غوره کړئ، نو دا مهمه ده چې د ماشومانو انرژي تعقيب کړئ. د بېلگې په توگه، که ماشومان له يوې پوښتنې سره لېوالتيا نه لري، په هغې باندې وخت مه تېروئ، يا هغه پوښتنې تعقيب کړئ چې د ماشومانو خوښي او ليوالتيا راپاروي. تمرينونه د لوبې موډل پشان جوړ کړئ او خلاقيت ته وهڅوئ، خپل کالي منظم کړي يو انځور رسم کړي او داسې نور. که تاسې کافی وخت لرئ، تاسې کولی شئ خپل نور فعاليتونه هم ډيزاين کړئ.تاسې اړتيا نلرئ خپل وخت هغو فعاليتونو ته محدود کړئ چې موړ چمتو کړي دي. لږترلږه په راتلونکې برخه کې کاري پاڼه به تاسې سره د پيل کولو کې مرسته وکړي.

يادونه: د افغاني کلتور له مخې په ښوونځي کې نارينه او ښځينه زده کوونکي په جلا ټولگيو کې دي. اوه انځورونه د جندر له مخې ډيزاين شوي، او اړوند کارت په ټولگي کې کارول کيدی شي. د دې انځورونو تر شا د هلک او نجلی نومونه غوره شوي دي. استفاده از گودی ها

نانځکی/ گډۍ کارول

د نړېوال ماشوم په ټولگه کې نانځکه/ گډې داسې جوړ شوی چې يو برخه د خندا بل برخه د ژړا په اساس انځور شوی.

د نانځکی څخه دکارولو لپاره ماشومان په سناريو گانو کې ښکيل کړی. انځور ته وگورئ د نانځکې/ گډۍ ژرغونی څېره په داسې شکل گواکی دماشوم خپله تجربه دی.

پوښتنه وکړئ چې ماشومان څنگه کولای شي دنانځې/ گډۍ سره د ښه چلند وکړي او وروسته د نانځکې هغه موسکا شوی خيره ورته وښايی.

د گډۍ څخه پرته هر هغه وسايل چې تاسې يې لرئ د نانځکې نور ډولونه، د څارويو نانځکی، لوبې او داسې نور او هر هغه څه چې ممکن د کارت موضوع پورې اړه ولري او د ماشومانو خلاقيت هڅوي کارول کيدای شي.

دریمه برخه: د کارتونو اغيزمنتوب زياتولو لپاره د فعاليتونو پاڼې کارولو تکلاره

د کارتونو په بکس کې د ماشومانو لپاره د تفريح فعاليت پاڼه هم شته دي چې د زده کړې پياوړتيا لپاره کارول کيږي. هره سناريو د فعاليت سره يوځای پاڼه لري. دا د اصلي کارت په توگه وکارول شی نو بيا کولای شئ دا پاڼه څو ځله وکاروئ.

- د فعاليت پاڼه يوازې د انفرادي يا ډلې لپاره کارول کيدای-شي.

The CMM Institute and Hele Mennesker wish to acknowledge the following people for their invaluable contributions:

The research from Fichburg State University who tested the cards on children before production:

Colleen Dalan
Erin Dalan
Melanie Downey
Becki Harrington-Davis
Ralph Hagan
Marybeth May
Jessie Montville
Keil Szivos
JhonChetro-Szivos (Team Leader)

Holly Peterson for designing, forming, and illustrating the cards, the box, the ComoKidz Logo and this guide.

The editing and feedback team:
Barton Buechner
Fred Bull
John Chetro-Szivos
Tasha Daniel
Joy Dodge
Birgit Eikaas
Kristina Haurly

Arthur Jensen
Lisbeth Olsrod
Robyn Penman
Kari Seierstad
Ifigenija Simonovic
Jesse Sostrin
Serges van Middendorp
Linda Whittington
Sigurd Eikaas
Stein Tore Haavimb

Linda Whittington for creating the pattern and developing the puppets, Zed and Klara.

Kari Seierstad for creating the SOAR text and melody, and Jon Konrad Strom for co-creating the melody, and producing the track.

Marit Eikaas Haavimb and Kimberly Pearce for developing and overseeing all aspects of this project

د افغانستان لپاره څېړنه، ژباړه او ډيزاين

څېړونکي:

موسسه تحقيقاتی و خدمات روانشناسی بهروان

ISBN:

۹۷۸-۹۹۳۶-۸۰۸۷-۱-۳

د چاپ کال: ۲۰۲۳

وب سایت: www.behrawn.org

نقاشي انځورونه:

زينب موسوي

د کارتونو ډيزاين:

سيد علي اکبر سروري

مننه:

فائزه ناصري

کميل فروغ

مرتضی امیری

زهرا ميرزایی

حسن صفري

سيد روح الله رضواني

سکينه مشاء

فارسي ته ژباړه:

ډاکټر اشرف سادات موسوي

په دري کې بيا ليکل:

ډاکټر سيد جعفر احمدي

زينب موسوي

سيد علي اکبر سروري

پښتو ته ژباړه:

محمد فهيم قيومي

محمد رفيع قيومي

سيد علي اکبر سروري

د پروژې څارونکي:

ډاکټر حسين کاوياني

د پروژې اجرايوي رييس:

ډاکټر سيد جعفر احمدي

څېړنه:

ډاکټر حسين کاوياني

ډاکټر سيد جعفر احمدي

• د فعاليت پانډه په ټولگي يا کور کې کارول کيدای شي
• د هر فعاليت پانډه له ماشومانو څخه غوښتنه کوي چې يو تخليقي کار وکړي (د مثال په توگه، رنگ ورکول) يا يو ادراکي کار (د مثال په توگه، د ماشوم عمر او وړتيا پورې اړه لري، يوه کلمه يا جمله وليکئ چې انځور تشریح کړي. که دا کچه مهارت وي. د ماشوم له وړتيا څخه ډير لوړ وي، يو لوی کس کولای شي ادراکي فعاليت بدل کړي). همغږي زده کړه هغه وخت رامینځته کېږي کله چې ماشومان د ادراکي او ژبني مهارتونو سره خپل خلاقیت او تخیل ته وده ورکوي. د دې کارتونو او فعاليت پانډو سره لوبې وکړئ او پوه شئ چې تاسې په خپل ژوند کې ماشومانو ته د ډير پاملرنې په پاره د تل لپاره هوښيار ځوان ته ډالۍ ورکوئ.

ضمیمه:

د يو دیرش کارت سرليکونه

ملنډې وهل

(خوښ نه يم) ويل.

جگړه کول اويا شريک کيدل

با انصافه يا بی انصافه اوسېدل

د تاسې احساسات څپلی شوی

په اگاهانه ډول تنفس

د چپتيا وخت

د چا پېښې کول

غوسه او غضب

په بد نوم نورو ته غږ کول

د خپلو ملگرو سره ځانگړی وخت درلودل

تقلب کول

ډاکټر اويا د غاښونو ډاکټر نه وېره

پريکړه کولو کې شريک کېدل

شک کول

د خپل ځانگړی استعداد پېدا کول

زور ويل او سرکښې کول

مهرباني

د لوبې څخه مخکې پاکوالی

لوبه او ټاکنه

په ډله کې د منلو احساس

شک او تردید لري چې

څه کار وکړي

حسد او کېنه کول

د خپل بدن څخه خبرتيا

نوي ملگري پېدا کول

د هرکار څخه مخکې فکر وکړئ

نورو سره مرسته

ځمکه پاک وساتئ

توپيرونو ته عزت او درناوی کول

د آرامتيا او دقت ساتنه

د مينه ناکه چلند پېدا کول

