

د بحران پرمهال د ماشومانو او ځوانانو ملاتړ کول

ماشومان او ځوانان د بحرانې وضعیت څخه ډیر زیات اغیزمن کیدی شي. ماشومان د هغوی شاوخوا خلکو د پریښای په واسطه د اغیزې لاندې راځي، او ډیری یې د خپل ځان خوندیتوب او د خپلو خلکو د خوندیتوب په اړه اندېښنه کوي. ماشوم او د هغه کورنۍ ممکن پدې وروستیو کې د بحرانې سیمې څخه راغلي وي یا په بحرانې سیمه کې یې خپل خلک وي چې په اړه یې اندېښنه لري. ماشوم ممکن د ورته بحرانونو یادونه یا تجربې ولري چې د پېښو په پایله کې بیرته رامنځته کیږي.

د لوی فرد لپاره دا مهم دي نظارت کړي چې ماشوم څنګه بحران یا د رسنیو اړوند پوښښ ته غبرګون ښی، د ماشوم پوښتنو ته غوږ شي او ریښتیني ځوابونه او هوساینه ورکړي. ماشوم یا ځوان ممکن پدې اړه هم اندېښنه ولري چې آیا هغوی اړتیا لرونکي خلکو سره مرستې لپاره کوم څه کولی شي. د ماشوم سره په ګډه، لوی فرد کولی شي وضعیت پورې ځانګړي اقداماتو په اړه فکر وکړي چې ماشوم یا ځوان یې د مرستې لپاره کولی شي.

- ماشوم یا ځوان ته غوږ شي. ماشوم یا ځوان ته ووايي چې هغوی د خپلو احساساتو حق لري او دا نورمال دي چې قوي غبرګون وښی کله چې څوک احساس وکړي چې د هغوی خپل خوندیتوب یا د نورو خلکو خوندیتوب د خطر سره مخ دی.
- ماشوم یا ځوان احتمالاً د هرکله پرتله ستاسې شتون ته ډیره اړتیا ولري، نو د هغوی لپاره موجودیت ته چمتو اوسئ. د پېښو په اړه په ارامه طریقه وغږیږئ. کوم څه چې تاسې وایې د حقیقت له مخې یې ووايي. د ماشوم یا ځوان سره مرسته وکړئ چې حقایق د نظرونو نه جلا کړي. هغوی ته پدې ویلو سره چې تاسې د هغوی لپاره موجود یې د ماشوم یا ځوان د امنیت حس ته قوت ورکړئ.
- د رسنیو په واسطه ماشوم یا ځوان د ناکرارۍ نه محافظت کړئ، لکه د تلویزیون خبرونه یا آنلاین مینځپانګه. په یاد ولرئ چې ماشوم ممکن لاهم په رسنیو کې داسې شیان وويني چې د هغوی لپاره ټکان ورکونکي وي، نو د دغو په اړه بحث کولو لپاره چمتو اوسئ.
- ډاډ لاسته راوړئ چې د ماشوم یا ځوان ورځنۍ چارې ماتي نشي. منظم خواړه، ویده کیدل او تمرین، د نورو اشنا ورځنۍ چارو سره، د امنیت حس ساتلو کې مرسته کوي او د ناکراره کونکي مسایلو څخه ذهن لیرې ساتي.
- که لازمي وي مرسته ترلاسه کړئ. که چېرې ماشوم یا ځوان د پام وړ علایم څرګند کړي یا د هغوی وضعیت دې حد پورې خراب شي چې د مثال په توګه ونشي کولی ویده شي یا ښوونځي ته لاړ شي، نو تاسې باید د ټولنیز او بیړني خدمتونو، د ښوونځي روغتیا پاملرنې یا نورو ورته خدمتونو سره اړیکه نیولو له لارې د بهر نه مرسته وغواړئ.
- د ماشوم لپاره ملاتړ وړاندې کونکي لوی فرد هم د بهر مرستې ته اړتیا لري.

د ماشوم یا ځوان لپاره چې د ناوړه پېښې په واسطه یې شاک لیدلی وي:

- دا نورمال دي چې ستاسې د خپل سالمیت یا ستاسې د شاوخوا نورو خلکو سالمیت ګواښونکي پېښې قوي احساسات او غبرګونونه راپارولی شي، لکه ویره، بې وسې او یرغل. تاسې باید د خپلو احساساتو او غبرګونونو په اړه د خپل والدین، ملګرو یا تاسې ته نږدې نورو خلکو سره وغږیږئ. تاسې همدارنګه کولی شئ د بیلګې په توګه د ښوونځي روانپوه یا د ښوونځي نرس سره هم وغږیږئ. د ماشومانو او ځوانانو لپاره آنلاین هم مسلکي مرسته شتون لري، لکه د ځوانانو لپاره آنلاین کلب خونه، نیټاري، www.netari.fi.
- رسنیو ته د ډیرې توجو کولو نه ډډه وکړئ، لکه تلویزیوني خبرونه یا آنلاین مینځپانګه. د خپل ځان پاملرنې ته ځانګړې توجو وکړئ او هغه څه وکړئ چې د ټکان ورکونکي پېښو څخه ستاسې ذهن لیرې ساتي.



- په خپلو ورځني چارو تمرکز وکړئ او په یاد ولرئ چې ویده شئ، خواړه وخورئ او په کافي اندازه تمرین وکړئ. دا د هرې ورځې ورځنۍ چارې تاسې محافظت کوي او تاسې سره مرسته کوي پوهه شئ چې د بحران سربیره هم ژوند پرمخ ځي.

د بحران پرمهال څنگه ماشوم ملاتړ کړئ:

د ماشوم لپاره حاضر اوسئ او هوسا پي کړئ. د امکان تر حد پورې ورځنۍ چارې نورمال وساتئ – دا د امنیت احساس پیدا کوي. ماشوم ته غورځي او هغه وهڅوي چې خپل افکار او احساسات شریک کړي. ماشوم ته ووايي چې هغه د خپلو افکارو او احساساتو حق لري، هغه چې هرڅه وي.

د رسنیو له امله ماشوم د ناکاره کیدو څخه محافظت کړئ.

د ماشوم هوسا کولو او د هغې سره مرسته کولو په واسطه د ماشوم د امنیت احساس پیاوړی کړئ راتلونکي ته مثبت نظر ولرئ.

که چېرې ماشوم قوي غبرگون لري او وضعیت وغزیري، د هغوی ملاتړ کولو لپاره مرسته وغواړئ.