

## د والدینو او ماشومانو لپاره د فشار (اضطراب) پروړاندې لارښوونې

د خپل هیواد پریښودل او په بهرني هیواد کې د نوی ژوند پیل کول د لوی فشار ( استرس یا اضطراب ) لامل کیږي. زموږ بدنونه د اوږدې مودې لپاره د دې فشار سره د مقاومت لپاره توان نه لري . له همدې امله ، دا نښې او نښانې ښيي لکه د خوب ستونزې ، خفگان ، ستړیا ، هیږول ، خفگان ، بی اطمینانې ، بد یادونه یا افکار چې په حلقوی ډول له مونږ راتاواو څرخېږي . د راحتی تمرینونه لویانو او ماشومانو سره مرسته کوي ترڅو آرام شي او خپل ځواک او انرژي بیرته ترلاسه کړي .

### رنگونه تنفس کول



د یو ښه او ښکلي احساس لپاره د یو رنگ (ستاسو غوره رنگ) تصور وکړئ. تاسې کوم رنگ غوره کوئ / گورئ؟ اوس بیا د ناراحتې او خفه احساس لپاره یو رنگ تصور کړئ. تاسې کوم رنگ غوره کوئ / گورئ؟ اوس ورو او په آرامه تنفس وکړئ. هرځل چې ساه یا نفس اخلي ، ښکلي او ښایسته رنگ تصور کړئ ! او کله چې تاسې نفس باسي نو د هر نفس ویستلو سره ټول هغه خرابه او نارامه رنگونه تصور کړي . په دې تریب سره له هر نفس ویستلو سره ټول خراب فکرونه او نارامه احساس له ځانه وزی . دا کارله تاسو سره مرسته کوي چې آرام اوسی . تاسې هرچیرې تنفس کولی شئ. په ځونه کې. په پخلنځي کې . د خبرو په جریان کې. نفس همیشه له ستاسو سره دی .

### حرکت ستاسو لپاره ښه دی: آرامه پیشکه (پیشو)



په دې حرکت یا تمرین سره ستاسو بدن او فکر آرامه کیږي او د سکون احساس کوي داسې فکر یا تصور وکړي چې تاسې یوه پیشو یاست او اوس له خوبه پاڅیدلی یاست . اوږده حوصیلی وپاسی ! یو "ميو" ووی . اوس خپل لاسونه ، پښې او ملا اوږده کړئ - ورو ، ورو د یوی پیشو په څې . او ورسره آرام وگړئ !



### حرکت ستاسو لپاره بڼه دی: سنگ پشت په لمر او باران کې

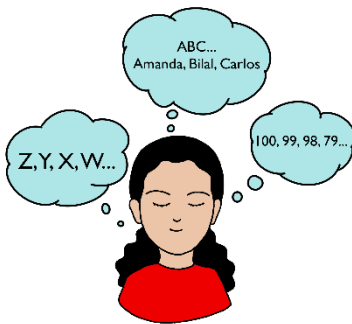
په دې حرکت یا تمرین سره ستاسو بدن او فکر آرامه کيږي او د سکون احساس کوي .  
داسې تصور وکړي چې تاسې یو سنگ پشت یاستی - یو اوږد چکر ووهی - باران شروع کيږي . گوڼده شی ! ځان کوچنی کړئ او په خپله " کاسه " کې ننوځئ! له شاوخوا 10 ثانیو وروسته لمر بیرته راځي .  
ځان ډیر اوږد کړئ او بیا چکر شی . تمرین تکرار کړئ تر هغه چې تاسې یو بڼه احساس وکړئ . تمرین د تگ په حالت کې پای ته ورسوئ !



### خوځښت بڼه دی: بڼکه (وزر) او مجسمه

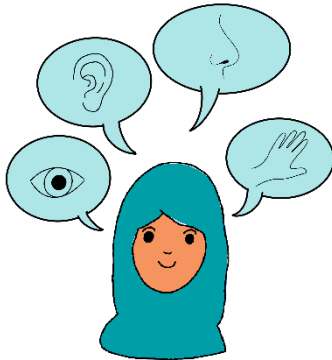
په دې حرکت یا تمرین سره ستاسو بدن او فکر آرامه کيږي او د سکون احساس کوي .  
داسې فکر وکړي یا وگڼي چې تاسې یوه بڼکه یاست چې په هوا کې یاستي . شاوخوا د 10 ثانیو لپاره په خونه کې په هوا کې تیری کړئ .  
ناڅاپه مجسمې غونډی شی او ودریږئ ، مه خوځیږئ .  
له 5 ثانیو وروسته بیا د بڼکې په شان په کوټه کې په هوا کې وخوځیږئ .  
تمرین تکرار کړئ تر هغه چې تاسې بڼه احساس وکړئ . تمرین د سپکې بڼکې په شان په خوځیدو کې پای ته ورسوئ !

### دلته او اوس کې اوسئ



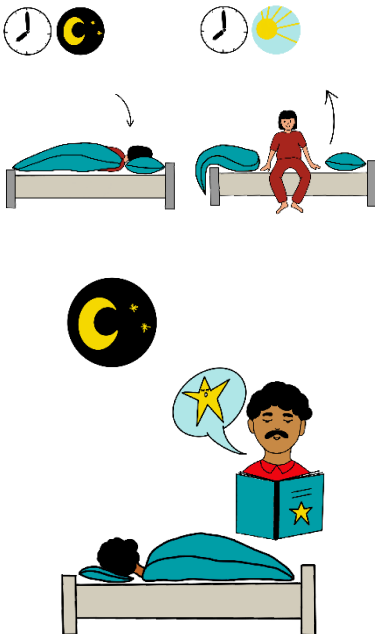
ځینې وختونه بد یادونه یا افکار زمونږ په فکر کې راځي. وار وار مونږ د بد شیانو په اړه فکر کولو ته دوام ورکوو. ځینې وختونه مو حتی له هیږه وځي چې مونږ اوس مهال چیرته یو .  
کله چې داسې پیښ شي ، نولاندې تمرینونه کول شی ستاسې سره مرسته وکړي چې خپل افکار راټول او منسجم کړئ .  
- د ټولو هغو شیانو نومونه واخلي چې یو بل ته ورته رنگ لري او تاسې یې ویني . د درې نیلي شیان نومونه واخله . د پنځه ژيرو څیزونو نومونه واخلي .  
- شاوخوا ته لارشی ، وگرځي او خپل قدمونه حساب کړئ  
- شیان د الفبا په سیستم ترتیب کړئ (لومړی نومونه ، خوراکي مواد ، د موټر ډولونه / نښې ...)  
- له 10 څخه تر 1 پورې شاته حساب وکړئ !

## دلته او اوس کي اوسئ



- خيني وختونه بد يادونه يا افکار زمونږ په فکر کي راځي. وار وار مونږ د بد شيانو په اړه فکر کولو ته دوام ورکوو.
- خيني وختونه مو حتی له هيره وځي چي مونږ اوس مهال چيرته يو . کله چي داسي پيښ شي ، بايد خان ته اطمينان ورکړو چي مونږ خوندي او مصوون يوو .
- په لورغږ يا خپل خان سره ووايست چي په دي شيبه کي تاسي په خپلو سترگو څه گورئ .
  - د خان سره هغه څه ووايست چي تاسي يي په خپلو غوږونو اوري
  - د خان سره هغه څه ووايست چي تاسي يي په خپلي پوزي سره بويوي .
  - د خان سره هغه څه ووايست چي تاسي يي په خپلو گوتو سره احساس او لمس کولي شي
  - د خان سره ووايست چي اوس مهال چيرته ياستي. په کوم هيواد کي . په کوم ځای کي . په کومه خونه کي .
  - خپل چاپيريال ته په پوره توگه متوجي اوسئ . احساس وکړئ چي تاسو دلته خوندي ياست .

## د خوب رسمونه يا عادتونه



- بدن د بيا روغيدو لپاره خوب ته اړتيا لري. په هر صورت ، خيني وختونه دا ستونزمن وي چي خوب وکړئ. دا اقدامات لويانو او ماشومانو سره مرسته کوي چي بڼه خوب وکړي .
- که امکان ولري هره ورځ په ورته وخت کي روپيښ شي . ستاسو بدن د ورځي او شپي تالان يا موسم زده کوي او په اوتوماتيک ډول په ماښام کي سترگي کيږي .
  - هره ورځ د ويده کيدو نه دمخه ورته کار وکړئ. په دي ډول سره بدن زده کوي چي اوس د خوب کولو وخت دی. د مثال په توگه: د بستر دمخه خپل غاښونه پاک يا برس کړئ. خپل ماشوم ته کيسه ووايست. يو څه بڼه ولولئ . لمونځ يا عبادت وکړئ . سندرې ووايست يا زمزمه وکوي . خپل ماشوم په غيږ کي واخلي . مهمه خبره دا ده چي يو خوندي او خوش اينده کار وکړئ. هره شپه ورته کار وکړئ .
  - د گرځنده تلفونونو ، ټابلټونو او تلويزيونونو رڼا او گروپ تاسي راويښوي . وجود داسي فکر کوي چي گويا ورځ ده . نو له همدې امله مهمه ده چي ۳۰ دقيقې مخکي له خوبه څخه خپل گرځنده تلفون کي لويي کول او هم د تلويزيون ليدل بند کړئ .

د روغتيا او روزني په هکله معلومات کولي شي له دي ويب پاڼي يا صفحي څخه په خپله ژبه او په وړيا توگه تر لاسه کړي .

[www.savethechildren.ch/parents](http://www.savethechildren.ch/parents)