

# دا پیغام خپور کړی تر څو ددی ګټورو مشورو څخه ټول ګټه پورته کړي، په خاصه توګه هغه خلک چې لیکل او لوستل نه شي کولی

محترم والدین او خیال ساتونکي  
هیروز دي. چه په دي بحران کښي د خپلو  
بچو حفاظت کوي.



- یاد ساتي د مصیبت په دي وخت کښي تاسو یوازي نه ئی. دېر خلق د قدرتي آفتونو سره مخ کي.
- مونږ ته ستاسو د غم او د نقصان مکمل احسا دي.
- په داسي وخت کښي انسان یره او پریشانی دواړه محسوسوی خو په داسي رخت کښي خپل ده بروسي ملګری سره د خپل غم او پریشانی وېل پکار وی، دی سرا د انسان زړه څپک شی.

یاد ساتي تاسو هله د چا امداد کولی شی چې کله خلي يري او پریشانه له ماتي ورکړي

د امتحان په دي وخت کښي ده خپل  
خان خیال ساتی، چه د خپلو  
ماشوماتوخیال وساتي



- چه کله زهني دباو زیات شی نو د خپل خان د آرام ده پاره لږ وخت وباسي
- د خپلو ساگانو (اخستو او پرېخودو) اواز اورئ
- په خپته لاس کېږدي او خپله ساه اخېستل او پرخودل محسوسوی
- بیا په آرام سره د خپلي ساه اواز اورېئ
- تاسو ماشومانو سره دا عمل روزانه کولی شی دی سره په په هغوی کي په ذهني دباو باندې د قابو موندلو صلاحیت پیدا شي.

تاسو بغیر د سه شکه د لوري حوصلی خاوندان یی.

په دي سخت وخت نه په وتو کښي ده  
خپلو ماشوماتو امداد وکښي



- کېدی شی چې ستاس ماشوم ده پر ی پا د غصی بنکار وی، نو په داسي وخت کښي هغوی ته ستاسو به ضرورت وی
- کله چې ستاسو ماشو مان تاسو ته څه واني، نو هغه په غور سره اورئ او هغي خبرو خان پوحه کوی
- ستا سو ماشومان چې څنگه هم وی، هغوی تسلیموي هغي له تسلب ورکوي چه تاسو ټپک ټاک بي

هره شپه ده خپلو ماشومانو تعریف کوی دی سره به تاسو ښه محسو سوي

واړه واړه څیزونه چه د هغي سره  
بچي څه محسوسوي



- رشتبا مه پټه وبې خو خر وخت څه روڼا ساتی
- که ستاسو ماشومان په داسي وخت کښي څخ وېل نه غواری نو زیر د ستی په هغوی مه کوی
- عام طور مور پلار، رسته دار او ملګرو حوصله افزایي سره ماشوم څه محسوسوي، خو که ستاسو ته د ماشوم باره کي څه شک وی نو بیا قابل بهروسه اداره کښي خودل پکار دی

# دا پیغام خپور کړی تر څو ددی گټورو مشورو څخه ټول گټه پورته کړي، په خاصه توگه هغه خلک چی لیکل او لوستل نه شي کولی

خپلو ماشومانو سره کم از کم پنځه منټه بڼه رویه وخت تیروول پکار دی



- ماشومانو نه تپوس کوی، هغوی سه کول غواری
- هغی او زوی او هغی ته گوزی هم
- خپلو ورو له وخت ورکوی

هره ورځ هغی سره لوبی کول او خبری کول سره هغی خان محفوظ گنولو کینی

خپله هم په ارام کین کینی ووسی او ماشومانو هم خو صله زیاتوی



- ماشومان غیر بقینی صورتخال کي ده مور پلار رویه ردعمل ډیر نزدی گوری، نو بیا هغوی هم هغه شان رویه خپلی
- د خپل نقصان د ذکر کولو په وخت د دوباره تعمیر کلکه اراده اوکړي.
- خان ته دا خبره یاده کړی چه په سخته کی خلق یو خای کار کوي د حالاتو مقابلی سره د پریشانی نه نجات ومومي.
- هغی خلقو له دلاسه ورکینی، چی په دی سخت وخت کینی تاسو سره ده ملک اداری، میگری او خپل خپلوان هم امداد کئی او زر به حالات بڼه شی.

د دی خلقو حوصله وچتوی، چه سخت وخت دپاره تیار ووسی

ده قدرتت افتونو نه د بچ کیدو طریقی



- ځکه چه داسی کول اسان کار نه دی خو کوشش پکار دي، چه هره ورځ کار پابندی سره کول پکار دی۔
- که ممکن وي نو په روزانه کارونو کي ماشومان شامل کړي او د هغوی حوصله افزای اوکړي.
- ده نورو خلقو بره مدد کولو کینی به تاسو څه محسوسوی
- زمونږ ماشومان زمونږ نه مدد، مینه او همدردی دده کوی

غوسه او غیذ ضروری سوچونه او حرفگان نه به څنگه خان بچ کوی



- ده غصی او پریشانی په وخت کینی، خان له داسی کس وگوری، چه هغی سره تاسو هر څنگه خبری ورسره شریکوی
- چه کله تاسو پوی شی، چه ماله غصه رازی، نو یو لس (10) ساعته ودریری
- پنځه ځله وگدی وگدی ساه گانی واحلتی او بیا په ارام سره خپله خبره وکینی
- دا پاده ساتی چه د خپل خان څه ساتلو د پاره د نشی څیزونه استعمال نه کینی
- چه کله تاسو په داسی غصه قیو کینی راوستو کینی کامیاب شی نو تاسو په فخر وکینی



# دا پیغام خپور کړی تر څو ددی گټورو مشورو څخه ټول گټه پورته کړي، په خاصه توگه هغه خلک چی لیکل او لوستل نه شي کولی

## په سخت وخت کښی ماشومان مخفوظه کښی



- ماشومانو ته د کور کار دپاره وائی
- په کوشش کولو یا نه کار کولو سره ماشومانو تعریف کوی
- دی سره به هغی ته بیا ده ښه کار کولو حوصله ملایگی

دماشومانو تعریف کولو سره ،هغی ته ده معلمیگی، چه دوی په مونږ نظر ساتی او مونږ سره مینه کوی

## ماشومانو سره کښی او هغی ده حفاظت دپاره حکمت عملی جوړه کښی



- خپل ټول معلو ماتی څی زونه یا د هغی کاپښی ځان سره ساتی
- خپل ځان سره پیسی یا ده بینک کار د څه ځایونو کښی پټ ساتی. ځکه ده څه سامان د ورکیدو په صورت کښی چه تاسو سره څه پیسی وی

د خپل طرف نه ده داسی کار کولو باندی د خپل ځان تعریف ووکښی

## خپل ماشومان د جنسی تشدد نه ووساتی



- خپل ماشومان په دی پوی کښی، چه څوک هم تاسو سره لاس نه شی لگولی او په داسی وخت کښی تا سو چغی وحی او نورو ته امداد دپاره وائی-
- ماشومان په دی پوی کوی، کم وجود ځایونه او کم خلق خطرناک کیدی شی
- الله دی نه کی خو که داسی ووشو نو په خپل ماشوم اعتبار کوی ، نو هغی له باور ورکوی چه دی کښی ستاسو هیڅ کڅور نشته او مینه ورسره کوی

مونږ ته پته ده چه ماشومانو سره په دی موضوع خبری گرانی وی، خو دی سره ماشومان محفوظ کیدی شی. مونږ ته په تاسو فخر دی

## ده خپلو د مرگ نه پس دهغی د بچو خیال ساتل او امداد ورسره کول



- هغه ماشومان ده چا چه مور او پلار مړه شری دی هغی پوی کښی چه هغا وس واپس نه راخی
- هغی ماشومانو ته ی په اسانه الفاظو کښی ووائی چه ده هغی خیال به وس څوک ساتی
- چه ستاسو ماشومان څه هم وائی، هغه په غور سره ووائی، او د هغی احساسات تسلیم کښی
- څه پته لری چه هغی په څکاره خوشاله وی او په زړه خفه وی
- م ځان سره ماشومان شاملوی چرته چه د غم دعا له ځی
- تاسو به هم د بل غم محسوسوی ،ځان دپاره وخت وباسی او په خپل همت فخر کوی