****

**د فشار سره مبارزه کول**

**ښه راغلاست**

موږ بخښنه غواړو چې تاسو باید افغانستان پريښود مګر د فیفي Fife خلک غواړي چي تاسو د فیفي Fife سلطنت ته ښه راغلاست. د شاوخوا کارکونکي څخه د معلوماتو او مرستې غوښتنه وکړئ کله چې تاسو ورته اړتیا لرئ - دوی دلته ستاسو سره د مرستې لپاره دي.

**د فشار پوهه لرل**

* دا پدې وخت کې عادي خبره ده چې د څه پیښ شوي په اړه قوي احساسات ولرئ او هغه څه چې تاسو او ستاسو په کورنۍ تير شوي دي.
* هرڅوک توپیر لري مګر کله چې دا شیان پیښیږي ډیری خلک د ټکان یا نورو احساساتو احساس کوي لکه: خفګان، قهر، ویره، بې حسي او ذمه دار
* دا عادي خبره ده چې د دې باور کول ګران وي چې څه پیښ شوي دي
* دا هم عادي خبره ده چې ځینې وختونه د جوش او خوښۍ احساس وکړي
* دا په بدن کې د درد احساس کول هم عادي دي (د سر درد، معده) او مشکل دي چي خوب وکړي او د ډرواني خوبونه ليدل
* دا نارمال خبره ده چې شیان هیر کړئ او د لوږې احساس ونکړئ.
* دا عادي خبره ده چې غواړئ د خلکو او وضعیت څخه مخنیوی وکړئ د کوم چې تاسو د ویرې او د خفګان احساس کوي
* ماشومان ممکن ډیری مختلف احساسات هم وښیې: دوی شاید ویره ولري، په قهر شي، ډیر ژاړي، ډیر خاموش اوسئ ، خوب کول یا خوراک کول مشکل وي - او ځینې وختونه د دوی عمر څخه ډیر د ځوان په څير عمل کوي.

**د څپل ځان سره د مرستې لپاره شه څه کولی شم؟**

* په یوه وخت کې یوه ورځ واخلئ
* صبر وکړئ او له ځان سره ښه اوسئ
* خپل ځان ته ووایاست چې تاسو اوس خوندي یاست
* د يو عادت جوړولو هڅه وکړي
* هڅه وکړئ چي له فزیکي پلوه فعال اوسئ
* شنو ځایونو او پارکونو تا لاړ شي
* هڅه وکړئ چي ښه خوراک وکړي او کافي خوب وکړئ
* له هغه خلکو سره خبرې وکړئ چې تاسو پرې باور لرئ پدې اړه چې تاسو څنګه احساس کوئ که چيري تاسو وغواړئ
* که چيري لمونځ ستاسو لپاره مهم وي - لمونځ وکړئ
* ستاسو شاوخوا کارکونکي څخه د معلوماتو او مشورې غوښتنه وکړئ - دوی دلته ستاسو سره د مرستې لپاره دي
* مسلکي مرسته وغواړئ که چيري تاسو احساس کوئ تاسو نشئ زغملی چې څنګه احساس لري

**زه د خپلو ماشومانو سره د مرستې لپاره څه کولی شم؟**

* خپل ماشوم ته وښایاست چې تاسو د دوی د نژدي کيدلو او غیږ کې نیولو سره مینه لرئ
* خپل ماشوم ته ووایاست چې دوی اوس خوندي دي - دا پای ته ورسيد.
* هغوی ته ووایاست چې د قوي احساساتو احساس کول نارمال دي
* هڅه وکړئ خپله اندیښنه اداره کړئ ترڅو دوی یې ونه ګوري
* معلومات ورکړئ ترڅو د دوی په پوهیدو کې مرسته وکړي څه پيښيږي
* تشریح کړئ چې څه پیښیږي او هغوی ته ډاډ ورکړئ چې دوی اوس خوندي دي
* صبر وکړي او دوي سره ښه اوسي
* دوي تا اجازه وراکړئ د هغه څه په اړه وغږیږي یا د هغه څه په اړه توجه کړي چې دوی یې په اړه اندیښمن دي
* که چيري څوک مړ شوی وي - د هغه کس په اړه وغږیږئ که چيري تاسو یې کولی شئ
* هڅه وکړئ چي عادي وخت تير کړي
* خپل ماشوم لوبو، تمرین او ساتیري ته وهڅوئ
* خپل ماشوم سره د ډير آرام کولو کې مرسته وکړئ
* باثباته اوسئ او هغه څه وکړئ چې تاسو وایئ تاسو به یې کوئ
* د تګ لپاره لاړشئ او د خپل ماشوم سره شنو ځایونو څخه لیدنه وکړئ
* خپل ماشوم ته د راتلونکي په اړه وغږیږئ او پلانونه جوړ کړئ
* مسلکي مرسته وغواړئ که چيري تاسو احساس کوئ چې تاسو د خپل ماشوم ساتنه سره مبارزه کوئ - داسې خلک شتون لري چې تاسو سره مرسته کولی شي