Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

د وابستګي له لاري ځواکمن.

د وابستګي له لارې ځواکمن.

یو ماشوم د زوکړې راهیسې مور او پلار او د اعتماد وړ نورو افرادو سره نږدې اړیکې ته اړتیا لري. هرڅومره چې ماشوم د مینې او درک ډیر حس ولري، ښه وده کولی شي، زده کړه کولی شي او خپلواک روزل کیږي.

"د وابستګي له لارې ځواکمن" ښیي چې یو ماشوم د زوکړې لومړي کال کې څه اړتیاوې لري او څنګه مور او پلار کولی شي د خپل ماشوم سره قوي اړیکه ټینګه کړي ـــ او ماشوم د همدغې له لارې خپل ژوند لانور قوي پیل کړي.

"د وابستګي له لارې ځواکمن" په پدې معنی هم وي چې مور او پلار خپلې اړتیاوې او اړیکې هم باید له یاده ونه باسي. که تل مور او پلار تنها د ځان لپاره، دوه نفري او خپلو ملګرو لپاره وخت ځانګړی کړي، نو د ماشوم د ورځنې ژوند لپاره ځان لانور پیاوړی کوي.

بدني ارتباط

تنکي ماشومان د مور او پلار او نور د اعتماد وړ افرادو سره بدني ارتباط ته اړتیا لري.

- ستاسې د ماشوم خوښیږي چې ستاسې تودوخه حس کړي، ستاسې غږ واوري او څهره مو ووینې. خپل ماشوم مو په غیږ کې ونیسئ، وې نازوئ، هغه ته وګورئ او ورسره خبرې وکړئ.
- هرکله چې ستاسې ماشوم په کافي توګه تاسې سره نږدې والی او ارتباط ولري، پخپله یې تاسې ته ښیي. کله چې ماشوم اررډمی وباسي، سترګې یې بل لور ته ګرځي یا سترګې یې سولوي، نو ارام او خوب ته اړتیا لري.
- د ماشوم کالسک باید په پیل کې داسې تنظیم شوی وي چې ماشوم د تګ په وخت کې وکولی شي تاسې ته وګوري.

ډاډ او اعتماد

ماشوم تل د ډاډ وړ، موجود او د اعتماد وړ فرد ته اړتیا لري چې د هغه اړتیاوې پوره کړی شي.

- ستاسې تنکي ماشوم له پیل څخه تاسې سره "خبرې" کوي: د غږونو، د مخ حالت، حرکاتو او ژړا له لارې. د خپل ماشوم دې پیغامونو ته توجه وکړئ.
- هڅه وکړئ پوه شئ چې هغه څه شي ته اړتیا لري او ګړندی د هغه د اړتیا پوره کولو په لټه کې شئ. ستاسې ماشوم د احساس له لارې ډاډمن کیږي او زده کوي چې څنګه کولی شي اغیزه واچوي.
- د اعتماد وړ فرد د غیږې څخه یو بریالی ماشوم یوې نوې او ناپېژندل شوې دنیا ته دننه کیږي.

توجه او خبرې

تنکي ماشومان تل د لویانو مکمل توجه ته اړتیا لري.

- هڅه وکړئ چې ورځنی ژوند کې په مکرر ډول یوڅه وخت په بشپړه توګه د خپل تنکي ماشوم سره اوسئ.
- د خپل ماشوم سره خبرې وکړئ. هغه شیان چې ګوري د هغو نومونه ورته وواياست. په کوم کار چې بوخت یاست هغه ورته تشریح کړئ.
- ستاسې ماشوم حتی د ماشومتوب له لومړي وخت څخه تاسې ته په دقت غوږ نیسي. هغه ستاسې مخ ته ګوري او هڅه کوي چې ځیني وختونه ستاسې غږ تقلید کړي. دغه غږونه ضبط کړئ او د لوبې په شکل یې ورته تکرار کړئ: لدې لارې د ماشوم سره ستاسې لومړنی "خبرې" پیلیږي.

ډاډه ارتباط

تنکي ماشومان د ډاډ وړ افرادو ته اړتیا لري چې د اضطراب، ناراحتی او ویرې په وخت کې د هغوی ترڅنګ وي.

- د شاوخوا 8 میاشتو عمر څخه ماشوم د ډاډ وړ افرادو او بې باورې افرادو ترمینځ تفکیک او توپیر کول پیلوي.
- ستاسې ماشوم هغه خلکو سره په یوڅه ویره چلند کوي او ورڅخه ډډه کوي چې ورباندې لږ باور لري. دا پیښه حتی د کورنۍ د غړو په اړه هم ممکن پیښ شي.
- د ماشوم دې حس ته جدي پام وکړئ او هغه ته وخت ورکړئ چې وکولی شي ډاډ لاسته راوړي. ماشوم ته د ډاډ وړ افرادو څخه د جلاکیدو جرآت ورکولو لومړی مرحلې لپاره، ماشوم باید وکولی شي هره شیبه ستاسې خوا ته راستون شي.

په فرد پورې د انحصار منل

ماشومان د خپلو ځانګړنو پربنسټ د ودې امکان درلودو ته اړتیا لري.

- هر ماشوم د زوکړې راهیسې خپل ځانګړی خوی او عادت لري. د هغه دغه ځانګړنې او خصوصیتونه وپیژنئ. هیڅکله خپل ماشوم د نورو ماشومانو سره مه پرتله کوئ.
- خپل ماشوم پریږدئ چې د خپل سرعت له مخې پرمختګ او وده وکړي، حتی که دا حالت ځینې وختونه ستاسې لپاره سخت هم وي.
- هغه شیانو ته توجه وکړئ چې ستاسې ماشوم یې د ښه ترسره کولو وړتیا لري او تاسې ورسره د هغه په ترسره کولو خوښ اوسئ.

په خپلو وړتیاو اعتماد

ماشومان اړتیا لري چې شخصي تجربې ترسره کړي او اړتیا لري چې حس کړي پخپله کولی شي په نورو شیانو اغیزه ولري.

- ماشومان د ماشومتوب له دورې ښخه خورا ډېره هڅه کوي چې ډېری کارونه پخپله ترسره کړي. ماشوم مو پریږدئ چې پخپله شاوخوا چاپیریال په امن شرایطو کې کشف او وپیژني، لکه کور یا د لوبیدو ځای.

- هغه تجربې چې ماشوم پخپله زده کوي، هغه په خپل ځان ډاډه کوي. دا د بریالی زده کړې ترټولو مهمو اصولو څخه یو دی.
- د همدې لپاره ماشوم ته وخت ورکړئ چې ورځني کارونه لکه د پوښاک اغوستل او ایستل پخپله تجربه کړي.

د پرمختګ هڅونکی چاپیریال

ماشومان بډایه ګټور تجربو ته اړتیا لري چې د نورو ماشومانو د فعالیت او تجربې سره وي.

- خپل ماشوم پریږدئ چې پخپله د ورځني خوندي وسایلو لکه لوخو، کفګیر او څمڅې، کاغذ یا بکسونو سره لوبې وکړي او په طبیعي ډول د هغوی سره تجربه پیدا کړي. هغه د دغو په اړه ډیر څه زده کوي.
- ماشومان حرکت، جذب او جوش ته هم خورا ډېره لیوالتیا لري. غوره حالت دا دی چې ستاسې ماشوم لږترلږه په ورځ کې یو ساعت په آزاده فضا کې لوبې وکړي او حرکت ولري. دا د جسمي او فکري ودې د چټک کیدو لامل کیږي.
- د ماشومتوب څخه په منظم ډول خپل ماشوم ته د نورو ماشومانو سره د لوبیدو او معاشرت اجازه ورکړئ.

لاره موندل

تنکي ماشومان وضوح او الګو ته اړتیا لري چې هغوی ته په توجه سره وکولی شي خپله لاره مشخص کړي.

- یوه د تل لپاره ورځنۍ برنامه او هره ورځ یو ډول چلند د ماشوم لپاره یو امن چوکاټ رامینځته کوي. که امکان ولري هڅه وکړئ چې په کورنۍ کې د خواړه خوړلو او د خوب مهالویش شوي وختونه ولرئ.
- د ژوند د دوهم کال څخه وروسته، ستاسې ماشوم اړتیا لري چې روښانه کړنلارې ولري: هغه باید پوهه شي چې د کومو کارونو د ترسره کولو اجازه لري او د کومو کارونو د ترسره کولو څخه منع دی. که تاسې خپل ماشوم ته قوانین تشریح کړئ نو هغه په اسانۍ کولی شي قوانینو ته درناوی وکړي. مګر: صبر ولرئ! ستاسې ماشوم ډیر وخت ته اړتیا لري چې دا قوانین زده کړي او هغو ته درناوی وکړي.
- تاسې د خپل ماشوم لومړنۍ او ترټولو غوره الګو یاست. مګر تاسې نباید کامل او د نقص پرته اوسئ.

ګټور لینکونه:

د بایرن آیالت کې:

www.elternbriefe.bayern.de

www.elternimnetz.de

www.erziehungsberatung.bayern.de

www.familienbildung.bayern.de

www.familienbildung-by.de

www.familienhandbuch.de

www.familienstuetzpunkte.bayern.de

www.koki.bayern.de

www.schwanger-in-bayern.de

www.stmas.bayern.de

www.zbfs.bayern.de

په ټول هیواد کې:

www.bzga.de

www.familien-wegweiser.de

د ژبې هڅول

نوي زيږيدلي ماشومان داسې کسانو ته اړتيا لري چې هغوی سره د زيږون له وخت څخه خبرې وکړي.

- خپلو ماشومانو ته سندرې ووايې او کوم کار چې ترسره کوئ هغه ورته تشريح کړئ. ماشوم ته کيسه تعريف کړئ او د هغه سره انځوريز کتابونه وګورئ.
- د هر مور او پلار لپاره دا خبره سمه ده چې: ښه به دا وي چې مور او پلار د خپل ماشوم سره په مورنۍ ژبه وغږيږي. د مور او پلار مورنۍ ژبه هغه پيلي ژبه ده چې ماشوم په راتلونکي کې ورباندې خبرې کول او غږيدل زده کوي.
- که چيرې مور او پلار په دوه بيلابيل ژبو خبرې کوي، نو بايد هريو د ماشوم سره په خپله ژبه خبرې وکړي.

د رسنيو سره په دقت چلند

نوي زيږيدلي ماشومان تل د خپل مور او پلار مکمل توجه ته اړتيا لري.

- کله چې د خپل ماشوم سره يوځای ياست، نو رسنۍ بندې کړئ/ يو طرف ته يې کړئ. تلويزيون بند کړئ او ګرځنده تليفون، لپټاپ وغيره هم ليرې کړئ.
- د درې کلونو څخه کم عمر لرونکی ماشوم نبايد د انځوريز رسنيو (د ننداري صفحې) ته وګوري يا ورسره مصروف شي. دا رسنۍ د ماشوم د اضطراب او زيات فعال کيدو لامل کيدی شي.
- هغه تنکی ماشوم چې انځوريز رسنۍ نه ګوري، هيڅ شی له لاسه نه ورکوي، بلکه برعکس: ماشوم د زده کړې لپاره انسانانو سره مستقيم اړيکې، او د لوبيدو لپاره ډير تحرک او وخت ته اړتيا لري.

ډير صبر

تنکي ماشومان ډير زيات صبر او داسې مور او پلار ته اړتيا لري چې پدې خبره پوهه شي چې څنګه ځانته تسکين ورکړي.

- ځينې وختونه د مور او پلار صبر او حوصله د خپل ماشوم د ساتنې په برخه کې پای ته رسي او غواړي چې ماشوم ووهي يا ورته قار وکړي. مګر: دا کار خورا خطر لرونکی دی. هيڅکله خپل ماشوم مه وهئ يا ورته مه قاريږئ!

- هرکله چې ستاسې ماشوم تاسې د دې کار ترسره کولو ته اړ کړي، ځان ارام کړئ! ډاډ ترلاسه کړئ چې ماشوم مو د خطر سره مخ ندی او بیا هڅه وکړئ چې ځان آرام کړئ.
- که په دوامداره ډول مو زغم له لاسه ورکوئ، نو بیا خورا مهم دي چې د ځان لپاره د تلپاتې تسکین او حل په لټه کې شئ.

د ډاډ وړ ساتنه

تنکي ماشومان د کورنۍ څخه بهر ښو او د ډاډ وړ افرادو ته هم اړتیا لري.

- که چیرې ستاسې ماشوم د خپلوانو، د ماشوم پالونکو او یا د ماشوم پالنې مرکز لخوا هم وساتل شي، د هغه د پیاوړي کیدو لامل کیږي. حتمي خبره ده چې د دغه افرادو یا د ساتنې مرکزونو د اعتماد وړتیا ته توجه وکړئ او هڅه وکړئ چې تل یې بدل نکړئ.
- ستاسې ماشوم وخت ته اړتیا لري چې نوی پاملرنه کونکی وپیژني او په هغه اعتماد وکړي. د همدې لپاره ارام او دقیق سازګاري خورا ډیر اهمیت لري.
- ماشوم په منظم ډول د پاملرنه کونکي فرد سره ځای په ځای کړئ.

چټک مرسته او مشوره:

د مور او پلار لپاره د تلیفون وړیا شمیره

0800 – 1110550

له دوشنبه څخه تر جمعه پورې: د 9 بجو څخه تر 11 بجو پورې سه شنبه او پنجشنبه د 17 بجو څخه تر 19 بجو پورې

د مور او پلار لپاره د مشورې آنلاین خدمتونه

www.bke-elternberatung.de

د سپارښتنو لارې: www.bestellen.bayern.de

موږ د سویس د مور او پلار څخه ملاتړ جمعیت (Elternbildung CH) څخه مننه کوو چې د یاکوب بنسټ په مرسته یې د "وابستګي له لارې خواکمن" بنسټیزه پروژه په لاره اچولې.

Bayern.
Die Zukunft.

www.zukunftsministerium.bayern.de

Zertifikat seit 2005
audit berufundfamilie

Dem Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration wurde durch die berufundfamilie gemeinnützige GmbH die erfolgreiche Durchführung des audits berufundfamilie® bescheinigt: www.beruf-und-familie.de.

BAYERN | DIREKT
www.bayern.de Tel. 089 12 22 20

Wollen Sie mehr über die Arbeit der Bayerischen Staatsregierung erfahren? BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

Winzererstr. 9, 80797 München
E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@stmas.bayern.de
Idee und Gesamtkonzept: Elternbildung CH, Zürich, 2014 Maya Mulle
Konzept und Text: Katharina Wehrli
Illustrationen: Jörg Saupe
Mitglieder der Expertengruppe: Irma Bachmann, Dr. Julia Berkic,
Marlies Bieri, Sabine Brunner, Viviane Fenter, Marianne Kunz,
Gabriela Leuthard, Elisabeth Schneider, Dr. Dieter Schürch,
Susanne Stefanoni, Urs Ziegler
Übersetzung: Interserv AG
Gestaltung: trio-group münchen
Stand: Dezember 2016
Artikelnummer: 1001 0624, Sprache: Paschtu

Bürgerbüro: Tel.: 089 1261-1660, Fax: 089 1261-1470
Mo. bis Fr. 9.30 bis 11.30 Uhr, Mo. bis Do. 13.30 bis 15.00 Uhr
E-Mail: Buergerbuero@stmas.bayern.de

Hinweis: Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien, sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.