

# د مور يا پلار له اخراج يا بندي کېدو وروسته د ماشومانو ملاتړ

د مور يا پلار اخراج کېدل د هر عمر ماشوم لپاره ډېر فشار لرونکی او وپروونکی حالت کېدای شي. ماشومان کېدای شي د جلاوالي د منلو او د خپل ژوند له بدلون سره د عادتېدو پر مهال د رواني روغتيا او چلند ستونزې وښيي. دا سند د ماشوم د رواني روغتيا د متخصصينو له خوا چمتو شوی او په داسې سختو وضعيت کې د ماشومانو د سالمې ودې او د مقاومت د پياوړتيا لارې چارې بيانوي. دا سند د ماشوم د اصلي سرپرستانو لپاره دی او همدارنگه د نورو ملاتړ کوونکو لويانو لکه ښوونکو او ګاونډيانو لپاره هم ګټور دی. تاسې هم کولای شئ دې سند ته مراجعه وکړئ.

## ماشوم ته د خونديتوب احساس ورکړئ



ماشومان هغه وخت تر ټولو ډېر خوندي احساس کوي چې شاوخوا لويان خپل احساسات ښه کنټرولولی شي. په دې پړاو کې له ځان سره ښه پام وکړئ: له خپل ملاتړيزې شبکې مرسته واخلئ، خپل احساسات له نورو لويانو سره شريک کړئ او د فشار د کمولو او ځان ارامولو لارې وکاروئ. په دې توګه به تاسې په ډېر احتمال ماشوم سره د خبرو پر مهال آرام ووسئ.

د مور يا پلار اخراج کېدل ماشوم ته دا احساس ورکولای شي چې نړۍ ناامنه او بېمېنې ځای دی. په داسې حالت کې تر ټولو مهم کار دا دی چې ماشوم ته ډاډه ورکړئ چې د هغه بنسټيزې اړتياوې به پوره کېږي. که ماشوم نوي کور ته تللی وي ډاډه ترلاسه کړئ چې پوه شي چېرې ویده کېږي، څنگه اوبه ترلاسه کولی شي او د ساده خوراګو توکو (لکه ډوډۍ يا بسکټو) ځای چېرې دی.

ماشومان ښايي د خپل او د خپلې کورنۍ د خونديتوب په اړه اندېښنه ولري. هغوی ته وښايي چې تاسې د دوی د خوندي او روغ ساتلو لپاره کوم کارونه کوئ لکه د موټر کمربند تړل او د غاښونو برش کول. لوی ماشومان او تنکي ځوانان ښايي دا هم خوښ کړي چې پوه شي د دوی ټولنه د اخراجونو د مخنيوي لپاره څه کوي او دوی خپله څنگه خوندي پاتې کېدای شي.

ماشوم له هغو خلکو سره وښلوی چې ورته آشنا او خوندي وي، لکه ښوونکي، خپلوان، او د ديني ټولني مشران (لکه ملا امام يا پادري).

هڅه وکړئ د ماشوم پخواني عادتونه او ورځنۍ نظم همغسې وساتئ. بېلګه: د خوړو منظم وختونه ماشوم ته ډاډه ورکوي چې د خوراک د کموالي په اړه اندېښنه ونه کړي. منظم د خوب وختونه هم د ماشوم مغز سره مرسته کوي چې له فشار څخه ښه شي.

## د ماشوم خبرې واورئ

کله چې له ماشوم سره د مور يا پلار د اخراج په اړه خبرې کوئ، لومړی خپل بدن او غږ آرام کړئ. که ماشوم وويني چې تاسې خپل احساسات سم مديریت کولی شئ نو پوهېږي چې د هغه احساسات هم مديریت کولی شئ.

مهمه ده چې خبرې له دې ځايه پيل کړئ چې ماشوم د اخراج په اړه څه پوهېږي او څه باور لري. دا طريقه ماشوم ته اجازه ورکوي خبرې رهبري کړي، تاسې يې د عمر او پوهې له کچې سره سمې خبرې وکړئ او نوې وېرې ور پيدا نه کړئ. ځينې وخت ماشومان ناسمې خبرې اوري او تاسې ته اړتيا وي د هغوی ناسم باورونه سم کړئ.

ماشومانو لپاره د فکر او احساس د څرګندولو يوه تر ټولو مهمه لاره لوبې دي. کله چې تاسې د ماشوم لوبې ته پام کوئ، پوهېږئ هغه د نړۍ په اړه څه فکر کوي او ورسره دا هم ښيي چې تاسې د هغه احساساتو او فکرونو ته ارزښت ورکوئ. له اخراج وروسته د ماشومانو په لوبو کې عام موضوعات دا وي: نيول/ګرفتاري، زندان، سزا، د کورنۍ جلاوالی او بيا يو د بل موندل او سره يو ځای کېدل.

## ماشوم سره مرسته وکړئ چې اخراج درک کړي

ماشوم ته د اخراج تشریح کول کېدای شي سخت وي، خو بیا هم مهمه ده چې ماشوم پوه شي څه پېښ شوي. رښتیني خبرې د عمر مطابق بڼه کې د ماشوم باور پیاوړی کوي. تر ټولو مهم دا دی چې ماشوم پوه شي په هغه گران کس نه غوښتل چې ماشوم یې پرېږدي او دی لاړ شي.

ماشومانو ته دا هم مهمه ده چې پوه شي مور او پلار یې هڅه کوي بڼه انسانان ووسي. د اخراج په اړه د خبرو پر مهال هڅه وکړئ مور یا پلار «مجرم» ونه نوموئ. پر ځای یې داسې خبرې وکاروئ:

«امریکا ته د تگ لپاره خلک د اجازې اسنادو ته اړتیا لري. د دې اسنادو تر لاسه کول ډېر وخت نیسي او ډېر خلک حتی امریکا ته تر راتگ وروسته هم کلونه انتظار باسي. انتظار ایستل څوک بد انسان نه گرځوي. دا یوازې ښيي چې ډېر خلک د دوکان د اوږد قطار په شان په نوبت کې ولاړ دي. کله ناکله یو کس باید د اسنادو تر تیارېدو پورې بل هیواد ته ولاړ شي.»

کوچني ماشومان ډېر وخت د بدو پېښو پیره (ملا متي) پر ځان اچوي. ماشوم ته ډاډ ورکړئ چې د هغه هیڅ کار یا نه کار د مور یا پلار د اخراج سبب نه دی شوی.

«کله چې مور یا پلار نیول کېږي او اخراجېږي، دا ډېر غمجن او وېروونکی وي. دا د ماشوم دنده نه ده چې مور یا پلار له دې څخه خوندي وساتي. داسې هیڅ خبره یا کار نه وو چې ته یې کولای او د پلار د اخراج مخه ونیسي. دا د لویانو د قوانینو خبره ده او له ماشومانو سره تړاو نه لري.»

«ستا دنده نه ده چې ستا پلار بېرته راوړي. ستا دنده دا ده چې یو ښه مشر ورور ووسي، په ښوونځي کې ښه کوښښ وکړي او له خپلې ترور/خاله سره د کور په کارونو کې مرسته وکړي. لویان تر خپله وسه هر څه کوي چې کورنۍ بېرته سره یو ځای شي.»

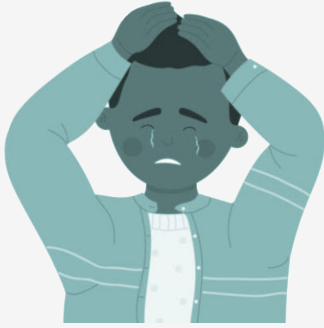
کله چې ماشوم لوبې کوي، ټول پام ورته ورکړئ او هغه څه چې ویني په ساده ډول بیان کړئ (لکه: «اه، مور خرس خپل بچی لټوي!»). د لوبې پر مهال اړتیا نشته ډېرې پوښتنې وکړئ یا هر څه تشریح کړئ. تر ټولو ښه مرسته دا ده چې پام وکړئ، واورئ او د لوبې په بڼه یې فکرونه ومنئ.

ډېر ماشومان تر هغه وخت پورې خپل سخت احساسات پټ ساتي چې کوم لوی کس هغوی ته اجازه ورکړي پرې خبرې وکړي. که ماشوم ظاهراً ښه هم ښکاري هڅه وکړئ د هغه احساسات په نومونو یاد کړئ او ورته نوم ورکړئ. ټینگار وکړئ چې ټول احساسات عادي دي او بد نه دي. تاسې داسې جملې کارولی شئ:

«کاش ستا مور نن دلته وای چې ستا برنامه یې لیدلې وای. زه فکر کوم کېدای شي نن دې د هغې په اړه سوچ یا فکر کړی وي.»

«کله چې خلک وویني مور یا پلار یې نیول کېږي، ښایي وډار شي یا قهر شي. ته دا احساسات له ما سره شریکولی شي حتی که خبرې پرې سختې وي. زه تل غواړم پوه شم ستا په زړه کې څه تېرېږي.»





### د ماشوم چلند

ډېر ماشومان د مور يا پلار له اخراج وروسته ستونزمن چلند ښيي، لکه پر خاشکري/تند خوبی يا د مقرراتو نه تعقيبول. د هغوی سره مرسته وکړئ چې د چلند تر شا احساسات وپيژني او د دغو احساساتو لپاره نورې سالمې لارې پيدا کړي.

«وينم چې ته خپل تره زوی وهی. زه فکر کوم ښايي همدا اوس قهرجن، غمجن يا وېرېدلی یی. غواړي راته ووايي ستا په زړه کې څه دي، کله چې زه ستا وښتانه ترم؟ که غواړي راځه د فوټبال ميدان ته لار شو او لږه منډه ووهو.»

ځينې ماشومان بېرته شاتګی چلند کوي: لکه له عمر څخه کوچنی چلند يا داسې ښکاري چې مهارتونه یی له لاسه ورکړي وي (لکه د تشناب نظم يا ځان کنټرول). ځينې ماشومان له سر پرست څخه له جلا کېدو ډېر وېرېږي. دا ډېر عام او موقتي غبرګون دی. له ماشوم سره حوصله يا صبر وکړئ او مه یی شرموئ. د عمر مناسبې تمې تر هغه ځايه وساتئ چې ماشوم یی کولی شي (لکه خپل قاب ټولول، د کورنۍ دندې کول) خو انعطاف هم ولری. کېدای شي ماشوم ته اړتيا وي چې د شپې لپاره څه موده له لوی کس سره په يوه کوټه کې ويده شي.

د سختو احساساتو د څرګندولو لپاره د مثبتو لارو ملاتړ وکړئ: لوبې، ليکل، حرکت او ورزش، هنر/رسمي او موسيقي.

ځينې ماشومان له اخراج وروسته ډېر «مؤدب» ښکاري، خو دننه سخت احساسات لري. هغوی ته ووايئ چې د خپګان، قهر او وېرې شريکول ناسم کار نه دی.

تاسې کولای شئ ښه اورېدونکی او ملاتړ کونکی ووسئ حتی که د ماشوم د ټولو پوښتنو ځوابونه ونه لری. که ماشوم وپوښتي چې مور يا پلار به یی کله راګرځي يا ولې هغوی په ښه شول تاسې ويلای شئ: «زه نه پوهیږم. که نور معلومات پيدا کړم، خامخا به درته ووايم.» ماشوم ته يادونه وکړئ چې هغه کولای شي هر وخت چې اړتيا ولري بيا پوښتنه وکړي.

يوازې د هغه څه ژمنه وکړئ چې پرې ډاډه ياست. د دې پر ځای چې ووايئ نور پر ماشوم ګران خلک به نه نيول کېږي، ماشوم ته داسې ډاډ ورکړئ: «ته به تل داسې لويان ولری چې تر خپله وسه به ستا پاملرنه کوي. ته تل ډېر ګران او ډېر مهم یی.»

د اخراج په اړه د عمر مطابق کتابونه پيدا کړئ او مخکې له شريکولو یی خپله وګورئ. د لوست وخت داسې وټاکئ چې د لوست پر مهال او وروسته د ماشوم احساساتو ته ځای ورکړئ؛ د خوب وخت ښايي مناسب نه وي. د لوست پر مهال د ماشوم لار تعقيب کړئ: که تکرار غواړي، پوښتنې لري، ځينې برخې پرېږدي، يا غواړي لومړی پای ولولي، اجازه ورکړئ. د لوست پر مهال په غيږه کې نيول، نږدې کېناستل او مينه ناک تماس ماشوم ته د خونديتوب احساس ورکوي.



کاش ته پوهيدای — ليکوال جکي آزوا کرمر

زما پلار ته څه پيښ شول — ليکوال آن هزرډ و ويويان اپونته ريبورا

ترڅو چې څوک یی اوري — ليکوال استلا خوارز و لیبست نورمن

د مور بلبل — ليکوال اجوج دنټيګت

منگو مياشت — ليکوال داین دی آندا

## په نورو لارو هم د ماشوم د ودې ملاتړ وکړئ

د سختو تجربو وروسته تاسې په دې ساده کارونو سره د ماشوم د سالمې ودې مرسته کولی شئ:

ماشوم سره مرسته کول چې ورځني کارونه او برنامې جاري وساتي

د ښوونځي بریالیتوب او گډون ملاتړ کول

ماشوم ته د احساساتو مدیریت ور زده کول

د لوبې او د ماشوم په څېر د ژوند کولو فرصت ورکول

ماشوم آشنا دیني او کلتوري ځایونو ته بیول

د ملگرتیاوو او ټولنیزو مهارتونو پیاوړتیا

د عمر مطابق مسؤلیتونه ورکول (لکه د کور کارونه)

د ستونزو د حل کولو تمرین

د هدف ټاکلو او ترلاسه کولو تمرین

سالم خوب لپاره هڅول

ماشوم ته د تر او احساس ورکول (له خپلوانو یا دوستانو سره)

د رواني روغتیا مسلکي خلک لکه تراپیسټان او د ښوونځي سلاکاران هم ماشومانو سره په دې اړتیاوو کې مرسته کولی شي.

ښایي تر ټولو مهمه سرچینه د ماشوم لپاره یو ثابت، باوري او مهربان سرپرست وي. که تاسې له خپل ځانه ښه ساتنه وکړئ هره ورځ به د ماشوم اړتیاوې په ښه ډول پوره کړئ.



## اړیکه پیاوړې وساتئ

له ماشوم سره یو ځای د مور یا پلار عکسونه او نور یادگارونه وځړوئ. که د مور یا پلار ویدیو یا د غږ ثبت لری ماشوم ته وړاندیز وکړئ چې یو ځای یې وگورئ/واورئ.

داسې کتابونه ولولئ لکه (نه لیدونکی سټرینګ) *The Invisible String*، (هر څه چې وي) *No Matter What*، او *Kissing Hand* (مهربان یا ښکلونکی لاس) چې ماشوم ته ښيي: حتی که گران کس یې لري هم وي مینه لا هم ورسره لري.

له ماشوم سره مرسته وکړئ چې له لري هم له مور یا پلار سره اړیکه وساتي: که امکان وي د ټیلیفون، ویدیو کال او لیکونو برابرول. همدارنگه ماشوم ته د زړه له لاري د اړیکې احساس ور زده کړئ: د مور یا پلار په اړه پوښتنې وکړئ، د خوړو خاطر و په یادولو یا رسمولو کې مرسته وکړئ یا که د ماشوم د دود برخه وي په گډه دعا ورته وکړئ.

ماشوم ته یادونه وکړئ چې مور یا پلار یې د هغه په اړه کوم شیان خوبوي.

کوچني ماشومان کله ناکله فکر کوي مور او پلار یې د نړۍ هر څه کنټرولوي؛ ځینې حتی فکر کوي چې مور یا پلار خپله غوښتل چې لاړ شي. هغوی ته ډاډ ورکړئ چې ځینې شیان د لویانو له وسه بهر وو او د مور یا پلار یې خوښه نه وه چې ماشوم پرېږدي.

«ستا مور باندې ته ډیر گران یې او کله چې اړ شوه لاړه شي ډېره خپه وه. هغې تر خپل وسه هر څه وکړل چې دلته پاتې شي او که توان یې درلود خامخا به تا سره پاتې شوي وای.»

په پای کې، تر ټولو مهمه خبره دا ده چې د ماشوم د راتلونکي په اړه هیله من پاتې شئ. د رواني صدمې (تروما) تر ټولو عامه پایله رغېدل دي. په حقیقت کې، له ډېرې سختې تجربې تېرېدو وروسته، ډېری ماشومان څو کاله وروسته بیا بڼه حالت ته رسېږي. هغه ماشوم چې تاسې یې پالنه کوئ روښانه راتلونکي لري. که تاسې د دې ماشوم په ژوند کې لنډ وخت یا اوږد وخت پاتې کېږئ، همدا اوس چې تاسې امنیت، ثبات او مینه ورکوئ د ده/د هغې د ټول عمر د ودې او بریا لپاره بنسټ ګرځي.



Hodges, H. R., Abdi, S. M., Banegas, J. M., Doyle, C. M.,  
Lingras, K. A., & Masten, A. S. (2026).

د مور یا پلار له اخراج یا بندي کېدو وروسته د ماشومانو ملاتړ

د نړیوالې ژغورنې کمېټې لخوا ژباړل شوی

برېښنالیک ← [hhodges@umn.edu](mailto:hhodges@umn.edu)