



// Zukunftsministerium
Was Menschen berührt.

د واپستگي له لارې ځواکمن.

د وابستگي له لارې ځواکمن.

يو ماشوم د زوکړې راهيسې مور او پلار او د اعتماد وړ نورو افرادو سره نږدې اړيکې ته اړتيا لري. هرڅومره چې ماشوم د مينې او درک ډير حس ولري، بڼه وده کولى شي، زده کړه کولى شي او خپلواک روزل کېږي.

"د وابستگي له لارې ځواکمن" بڼې چې يو ماشوم د زوکړې لومړي کال کې څه اړتياوې لري او څنگه مور او پلار کولى شي د خپل ماشوم سره قوي اړيکه ټينگه کړي — او ماشوم د همدغې له لارې خپل ژوند لانور قوي پيل کړي.

"د وابستگي له لارې ځواکمن" به پدې معني هم وي چې مور او پلار خپلې اړتياوې او اړيکې هم بايد له ياده ونه باسي. که تل مور او پلار تنها د ځان لپاره، دوه نوري او خپلو ملگرو لپاره وخت ځانگړى کړي، نو د ماشوم د ورځني ژوند لپاره ځان لانور پياوړى کوي.

بدني ارتباط

تتکي ماشومان د مور او پلار او نور د اعتماد وړ افرادو سره بدني ارتباط ته اړتيا لري. د ماشوم کالکسک بايد په پيل کې داسې تنظيم شوى وي چې ماشوم د تگ په وخت کې وکولى شي تاسې ته وگوري.



- ◀ ستاسې د ماشوم خوښيږي چې ستاسې تودوخه حس کړي، ستاسې غږ واورې او څهره مو وويني. خپل ماشوم مو په غيږ کې ونيسئ، وې نازوئ، هغه ته وگورئ او ورسره خبرې وکړئ.
- ▶ هرکله چې ستاسې ماشوم په کافي توگه تاسې سره نږدې والى او ارتباط ولري، پخپله يې تاسې ته بڼې، کله چې ماشوم اړيمى وباسي، سترگې يې بل لور ته گرځي يا سترگې يې سولوي، نو ارام او خوب ته اړتيا لري.

ډاډ او اعتماد



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

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

ډاډه اړتیا

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

توجه او څېرې

- ▶ د شاوخوا 8 میاشتو عمر څخه ماشوم د ډاډ وړ افرادو او بې باوري افرادو ترمنځ 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 پېښه حتی د کورنۍ د غړو په اړه هم ممکن پېښ 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 جرأت ورکولو لومړۍ مرحلې لپاره، ماشوم باید وکولی شي هره شیبه ستاسې خوا ته راستون شي.
- ▶ تنکي ماشومان تل د لویانو مکمل توجه ته اړتیا لري.
- ▶ هڅه وکړئ چې ورځنې ژوند کې په مکرر ډول یوڅه وخت په بشپړه توګه د خپل تنکي ماشوم سره اوسئ.
- ▶ د خپل ماشوم سره څېرې وکړئ. هغه شیان چې گوري د هغو نومونه ورته ووايست. 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 گوري او هڅه کوي چې ځینې وختونه ستاسې غږ تقلید کړي. دغه غږونه ضبط کړئ او د لوبې په شکل یې ورته تکرار کړئ: لدې لارې د ماشوم سره ستاسې لومړنۍ "څېرې" پیلېږي.

په فرد پورې د انحصار منل

- ◀ هغه تجربې چې ماشوم پخپله زده کوي، هغه په خپل ځان ډاډه کوي. دا د برالۍ، 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.



- ◀ هر ماشوم د زوکړې راهیسې خپل ځانگړی خوی او عادت لري. د هغه دغه ځانگړنې او خصوصیتونه وپېژنئ. هیڅکله خپل ماشوم د نورو ماشومانو سره مه پرتله کوئ.
- ◀ خپل ماشوم پرېږدئ 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.

د پرمختګ هڅونکی چاپیریال

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

- ◀ خپل ماشوم پرېږدئ چې پخپله د ورځني خوندي وسایلو لکه لوڅو، کفکیر او څمڅۍ، 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 ډیره 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.



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 څخه خورا ډیره هڅه کوي چې ډیری کارونه پخپله ترسره کړي. ماشوم مو پرېږدئ چې پخپله شاوخوا چاپیریال په امن شرایطو کې کشف او وپېژني، لکه کور یا د لوبیدو ځای.



لاره موندل

کتور 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

تنکي ماشومان وضوح او الکو 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 خواره 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. مگر: 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 الکو یاست. مگر تاسې نباید کامل او د نقص پرته اوسئ.



د ژبې هڅول

- ◀ کله چې د خپل ماشوم سره یوځای یاست، نو رسنۍ بندې کړئ/ یو طرف ته یې کړئ. تلویزیون بند کړئ او گرځنده تلیفون، لیتاپ و غیره هم لیرې کړئ.
- ◀ د درې کلونو څخه کم عمر لرونکی ماشوم نباید د انځوریز رسنیو (د نندارې صفحه) ته وګوري یا ورسره مصروف شي. دا رسنۍ د ماشوم د اضطراب او زیات فعال کیدو لامل کیدی شي.
- ◀ هغه تنکی ماشوم چې انځوریز رسنۍ نه ګوري، هېڅ شی له لاسه نه ورکوي، بلکه برعکس: ماشوم د زده کړې لپاره انسانانو سره مستقیم اړیکې، او د لوبیدو لپاره ډیر تحرک او وخت ته اړتیا لري.



ډیر صبر

تنکی ماشومان ډیر زیات صبر او داسې مور او پلار ته اړتیا لري چې پدې خبره پوهه شي چې څنګه ځانته تسکین ورکړي.

- ◀ ځینې وختونه د مور او پلار صبر او حوصله د خپل ماشوم د ساتنې په برخه کې پای ته رسي او غواړي چې ماشوم ووهي یا ورته قار وکړي. مګر: دا کار خورا خطر لرونکی دی. هېڅکله خپل ماشوم مه وهئ یا ورته مه قاریږئ!

نوي زېږیدلي ماشومان داسې کسانو ته اړتیا لري چې هغوی سره د زېږون له وخت څخه خبرې وکړي.

- ◀ خپلو ماشومانو ته سندرې ووايي او کوم کار چې ترسره کوئ هغه ورته تشریح کړئ. ماشوم ته کیسه تعریف کړئ او د هغه سره انځوریز 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 وغږیږي. د مور او پلار مورنۍ ژبه هغه پیلې ژبه ده چې ماشوم په راتلونکي کې ورباندې خبرې کول او غږیدل زده کوي.
- ◀ که چیرې مور او پلار په دوه بیلابیلو ژبو خبرې کوي، نو باید هریو د ماشوم سره په خپله ژبه خبرې وکړي.



د رسنیو سره په دقت چلند

نوي زېږیدلي ماشومان تل د خپل مور او پلار مکمل توجه ته اړتیا لري.

د ډاډ وړ ساتنه

- ◀ تنکي ماشومان د کورنۍ څخه بهر نشو او د ډاډ وړ افرادو ته هم اړتيا لري.
- ◀ که چيرې ستاسې ماشوم د خپلوانو، د ماشوم پالونکو او يا د ماشوم پالنې مرکز لخوا هم وساتل شي، د هغه د پياوړي کيدو لامل کيږي. حتمي خبره ده چې د دغه افرادو يا د ساتنې مرکزونو د اعتماد وړتيا ته توجه وکړئ او هڅه وکړئ چې تل يې بدل نکړئ.
- ◀ ستاسې ماشوم وخت ته اړتيا لري چې نوی پاملرنه کونکی وپيژني او په هغه اعتماد وکړي. د همدې لپاره ارام او دقيق سازگاري خورا ډير اهميت لري.
- ◀ ماشوم په منظم ډول د پاملرنه کونکي فرد سره ځای په ځای کړئ.

- ◀ 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 بيا هڅه وکړئ چې ځان آرام کړئ.
- ◀ که په دوامداره ډول مو زغم له لاسه ورکړئ، نو بيا خورا مهم دي چې د ځان لپاره د تلپاتې تسکين او حل په لټه کې شئ.



چټک مرسته او مشوره:

د مور او پلار لپاره د تليفون وړيا شميره

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 سپارښتو لارې: www.bestellen.bayern.de

مور د سويس د مور او پلار څخه ملاتړ جمعيت (Elternbildung CH) څخه مننه کوو چې د ياکوب بنسټ په مرسته يې د

وايستگي له لارې ځواکمن" بنسټيزه پروژه په لاره اچولې.

www.zukunftsministerium.bayern.de



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.



Wollen Sie mehr über die Arbeit der Bayerischen Staatsregierung erfahren? BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 12 22 20 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 Mülle
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: Buergerbueero@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.