



د سختې دندې ترسره کول:

تاسو څو کسان پېژنئ چې لاندې غوښتل شوي اعلان ته به ځواب ووايي؟

مرسته غواړئ!

د باکیفیته والدينو په لټه کې

د نرينه يا ښځينه لپاره رول

دوه چنده يا درې چنده بدلونونه

د اوونۍ پای ورځې يا رخصتۍ نشته!

له 0.00 ډالر/ساعت څخه پیل کېږي

📍 247 Anywhere St., Any City



18 کلن

اوږدمهاله ژمنتیا
(لږ تر لږه 18 له)



لوړ برداشت

نامحدود فزیکي او احساساتي برداشت ته
ړتیا ده

لږ معاش، لوړ رضایت!

هیڅ بشپړ والدين نشته! هرڅوک کله ناکله مرستې ته اړتیا لري. والدين کیدل په ژوند کې یو له خورا ستونزمنو رولونو څخه دی، مګر هغه رول چې موږ یې لپاره لږترلږه روزنه ترلاسه کوو. لکه څنګه چې د هر هغه څه سره چې تاسو غواړئ ښه ترسره کړئ، د والدين روزنه د دې کار د اغیزمن ترسره کولو لپاره د مختلفو لارو زده کولو ته اړتیا لري. د فشار د مدیریت لپاره دا نظرونه هڅه وکړئ ترڅو د والدينو په توګه له خپل ظرفیت څخه ډیره پورته کړئ.

ځان لري کړئ

د هغو شیانو لیست جوړ کړئ چې تاسو یې کول خوښوئ او هغه وکړئ!! یو څو شیان غوره کړئ او د هغوی لپاره وخت ونیسئ. له کورنۍ او ملګرو غواړئ چې ستاسو سره مرسته وکړي. دا د فشار کمولو لپاره یوه ښه لاره ده.

د ستونزو اټکل وکړئ

د ستونزمنو ستونزو اټکل وکړئ. که ستاسو کوچنی ماشوم د سټیریو سره لوبې کول خوښوي، او دا تاسو ځوروي، نو سټیریو حرکت ورکړئ. دا په زړه پورې او خوندي لوبو سره بدل کړئ. د خپل ماشوم لپاره د لوبې د ځانګړي ځای په جوړولو سره، تاسو کولی شئ د ستونزو د رامنځته کیدو دمخه مخنیوی وکړئ.

د فشار په اړه خبرې وکړئ

د خپل فشار په اړه له یوه مشاور، باوري سلاکار یا ملګري سره خبرې وکړئ. ځینې وختونه دا ستاسو له سینې څخه د شیانو لرې کولو کې مرسته کوي.

له فشار څخه پاک افسانه

له فشار څخه پاک والدين یوه افسانه ده -- مګر تاسو کولی شئ د خپلو احساساتو د مدیریت لپاره لارې ومومئ ترڅو یو ډیر اغیزمن والدين شئ.

• یو لیست جوړ کړئ

ژورې ساه واخلي، ګرځېدو ته لار شئ، سترګې وتړئ او تر لسو پورې حساب کړئ، موسیقي واورئ، د لنډ وخت لپاره تلویزیون وګورئ یا تصور وکړئ چې ځان په یوه ښکلي ساحل کې د ګرم لمر او نرم باد سره آرام کوی - یوازې ځان له وضعیت څخه لرې کړئ. د لنډې ذهني رخصتۍ اخیستل یوازې د نوي لید سره د فشار سره د مخ کیدو لپاره ټکت کیدی شي.

• ملاتړ ومومئ

د ملاتړ لپاره په کورنۍ او ملګرو تکیه وکړئ. د هغو خلکو سره اړیکه ونیسئ چې تاسو ته د ځان په اړه ښه احساس درکوي، هیله مندي درکوي، یا د مینې احساس درکوي. پروسه ورسره مبارزه کوي یا حتی د دوی لپاره وخت ټاکي ترڅو ستاسو ماشومان وڅاري ترڅو تاسو ته د والدينو څخه لنډ وقفه درکوي. د شیانو د مهم کیدو دمخه د وقفې مهالویش کول عاقلانه کار دی او ممکن هغه هدف چمتو کړي چې تاسو یې په تمه یاست.

• روغ اوسئ

ځان روغ وساتئ. متوازن خواړه وخورئ، په منظم ډول تمرین وکړئ، ډیر خوب وکړئ، او خپل فزیکي هوساینې ته لومړیتوب ورکړئ. دا ممکن د ماشوم پاملرنې لپاره په کورنۍ یا ملګرو تکیه کولو معنی ولري - مګر دا مهمه ده چې خپل بدن د والدينو ننګونې ته چمتو وساتئ.

زمونږ په اړه نور زیات معلومات

د ماشومانو د ناوړه ګټه اخیستنې مخنیوی Indiana د ماشومانو د ناوړه ګټه اخیستنې او غفلت مخنیوي ته وقف شوی دی. په دې کولو سره، موږ Indiana د خپلو ماشومانو لپاره یو خوندي او غوره ځای جوړوو.

معلومات او سرچینې

د مخنیوي او والدينو په اړه د نورو معلوماتو او سرچینو لپاره، زموږ ویب پاڼه وګورئ یا 1.800.244.5373، CHILDREN، 211 بېرني کرښه، یا 988 د ځان وژنې د اړیکې کرښې ته زنګ ووهئ.

د ماشومانو د ناوړه ګټه اخیستنې راپور ورکړئ

د ماشومانو د ناوړه ګټه اخیستنې او غفلت راپور ورکولو لپاره، مهرباني وکړئ دې شمیرې ته زنګ ووهئ
1.800.800.5556

زمونږ د هڅو څخه ملاتړ وکړئ

د ماشومانو د لومړي لایسنس پلټې په اخیستلو سره د ماشومانو د ناوړه ګټه اخیستنې او غفلت مخنیوي لپاره زموږ د ایالت په کچه هڅو ملاتړ وکړئ. د نورو معلوماتو لپاره خپل سیمه ایز BMV یا www.in.gov/dcs/2456.htm ته مراجعه وکړئ.

