



## تر ټولو سخت کار ترسره کول

لکه څنګه چې د هر هغه څه سره چې تاسو غواړئ ښه ترسره کړئ، د والدينو روزنه د دې دندې د اغيزمن ترسره کولو لپاره د لارو چارو زده کړې او تمرين ته اړتيا لري. د فشار د مدیریت لپاره دا نظرونه هڅه وکړئ ترڅو د والدين په توګه خپل وړتيا لوړه کړئ.

- تفيس وکړئ**  
 ژورې ساه کاږئ (هر يوه څلور او شپږ لپاره وکړئ) ساه واخلي، ونيسئ، ساه وياستئ، ونيسئ او پنځه ځله تکرار کړئ.
- قلم ووهئ**  
 له خپل ماشوم سره د ګرځېدو لپاره لار ښئ.
- شمېرنه وکړئ**  
 سترګې وټړئ او تر لسو پورې حساب وکړئ.
- څوړ ونيسئ**  
 موسيقي واورئ او/يا سندرې ووايست.
- لاسرسی ومومئ**  
 له کورنۍ يا ملګرو سره اړيکه ونيسئ؟ هغه خلک چې تاسو ته ښه او هيله مند احساس درکوي، څوک چې د ستونزو له لارې خبرې کوي او ستاسو ماشومان کورې او تاسو ته وقفه درکوي.
- وګوره**  
 د لنډ وخت لپاره ټوليزيون وګورئ -- ځان له ستونزمن حالت څخه وباسئ.
- روغ اوسئ**  
 ځان صحتمند وساتئ؟ متوازن خواړه وخورئ، منظم تمرين وکړئ، منظم خوب وکړئ.
- يو لېست جوړ کړئ**  
 د هغو شيانو لېست جوړ کړئ چې تاسو ته خوښۍ درکوي - هغه وکړئ!!
- پوښتنه وکړئ**  
 هېڅ بشپړ والدين شتون نلري. د مرستې غوښتنه وکړئ - ټول والدين مرستې ته اړتيا لري!
- اټکل کول**  
 د ستونزو د رامنځته کېدو دمخه پي اټکل وکړئ.
- خبرې اترې**  
 مخکې لدې چې تاسو ډير سترې شئ، له يوه مشاور، باوري سلاکار يا ملګري سره خبرې وکړئ.

## نورې سرچينې

د مخنيوي او والدينو معلومات



مور ويب پاڼه وګورئ  
[PCAIN.ORG](http://PCAIN.ORG)



ځان وژنه او بحران  
984 د تماس کرښه  
زنگ وهل، متن، چيټ)



د مرستې لپاره سرچينې  
211 تماس کرښه



د ملاتړ لپاره سرچينه  
1. 008. ماشومان (7/24) د  
تماس شمېره)



## نور زده کړئ

بشپړ پروشر د سکين کولو له لارې وګورئ يا زموږ  
ويب پاڼه وګورئ.

[WWW.PCAIN.ORG](http://WWW.PCAIN.ORG)