۱. ولی ماشومان چیچل (په غاښول) کوي؟

ماشومان د خپلو ټولو حواسو سره خپل چاپیریال لټوي. په ځانګړي توګه کوچني ماشومان ډیری وختونه د دې مخو لپاره د خپلې خولې څخه کار اخلی. له همدې امله، چیچل(په غاښول) په ډیری مواردو کې د **پرمختګ بهیر** دی او غیر معمولي چلند نه دی .

لاملونه او محرکات	
پرمختیایي لاملونه	• تر دوه کلنۍ پورې، ماشومان ډېر شیان په خپلو خوله کې وهي. • دوی د حسي تجربو او د علت او عملی اغیزو د اصل له لارې زده کړه کوي. • د خپل تجسس له مخې، یو ماشوم ممکن د بیلګې په توګه، د بل ماشوم لاس په خپله خوله کې نیسي او هغه په غاښویي او غواړی چې وګوري چې دا څه ډول احساس ورکوي.
غاښونه ایستل	• غاښ ایستل دردناک کیدی شي. • په خوله کې فشار، د بیلګې په توګه د چیچلو(په غاشولو) له لارې، ډیری وختونه د درد څخه خلاصون ورکوي. • له همدې امله د چیچلو(په غاشولو) چلند په ځانګړې ډول پدې مرحله کې عام دی.
په ډله ییزه پاملرنې کې د چیچلو (په غاښولو) چلند	• د احصایې له مخې، په ورځني د پاملرنې مرکزونو کې هره ورځ لږترلږه د چیچلو (په غاشولو) یوه پیښه رامنځته کیږي. • دا پدې معنا: ده چې چیچل(په غاشول) یو عادي حالت دي، که څه هم دوی د ټولو ښکیلو کسانو لپاره یو فشاردي.
د چاپیریال اغیز	په داسې حالاتو کې، چیچل (په غاشول) د ځای د نیولو لپاره یوه لاره کیدی شي: • د لوبې محدودو حالتونو کې • ستونزې, د پام اړولو اود ځان ځرګندولو لپاره • د واټن یا آزادۍ هیله لپاره
فزیکي, بدني اړتیاوې د محرک په توګه	چیچل (په غاشول) هم د نه پوره کیدونکو اړتیاوو یوه نښه کیدی شي، د بیلګې په توګه: • ستړیا • لوږه • ډیره هڅونه • فزیکي تکلیف, درد
احساساتي لاملونه	د ماشومانو لپاره د قوي احساساتو تنظیمول ډیري ستونزمنه ډنډه وي، د بیلګې په توګه: • مایوسي • ویره • غوسه • لوی هیجان هم **بدلونونه** لکه د کور بدلول، نوي ورځني کارونه، یا د خویندو او ورونو زیږون هم کولی شي داخلي فشار رامینځته کړي او د چیچلو (په غاشولو) لامل شي. په ځانګړې توګه د شخړو په حالتونو کې، د چیچلو(په غاشولو) موخې دا دي: • د فشارکمول • د دفاعي تګلارې یا ستراتیژۍ په توګه • د ځان د ثابتولو هڅې په توګه

	په دې حالت کې، چیچل(په غاشولو) د **احساساتو څرګندونه** ده, چې د مقابلې لپاره یې نورې تګلارې یا ستراتیژۍ لا تر اوسه شتون نلري.
د ژبې پرمختیا	• هغه ماشومان چې د ژبه نې محدویتونه یا د خبرو کولو مهارتونو ځنډ لري, ډیرې وختونه په بدني یا فزیکي توګه اړیکه نیسي. • جلا له دې اصل څخه : "که زه دې خبرو کولو لپاره یو کلمه ونشم موندلي، زه به د خپل بدن غړې د پوهاوې لپاره وکاروم."

۲. د ماشومانو ملګرتیا: " چیچونکي(په غاشونکي) ماشومان" او"چیچلی شوی ماشوم": هیڅ تیریی کونکي - هیڅ قرباني ندې

	د چیچلي شوي (په غاښ شوي) ماشوم په اړه	د چیچونکی(په غاښ کونکي) ماشوم په اړه
ښه ده چې مخکې له مخکې پوه شئ	په عامه افکارو کې، چیچل (په غاشول) په ځانګړې توګه ستونزمن ګڼل کیږي: دا له ځان څخه په ښکاره توګه نښې, تاثیرات پریږدي او په احساساتي توګه ډیر ځورونکی دی. سره له دې، دا مهمه ده: • **هغه ماشومان چې چیچل (په غاشول) کوي "تیري کونکي" ندي.** • **هغه ماشومان چې چیچل(په غاش) کیږي باید د "قربانیانو" په توګه په بدنامه یاد نشي.** • دا د ملامتی یا ګرمتیا په اړه ندي، مګر د پراختیایي بهیرد ملاتړ کولو په اړه دي.	
په سخت حالت کې	•په واضح، ټینګ او ارام ډول خبرې وکړئ، د آرامه لهجې په کارولو سره •د لنډ، واضیحه پیغام سره، د بیلګې په توګه، "په غاشول مکوه چې درد کوي". د سترګو تماس وساتل او د سترګو په کچه یوبل پوهه ول 	• مینه او تسلی کول • درد ته جدي پام کول • د اړتیا په صورت کې طبي پاملرنه: • زخمونه ومینځئ او یخ پرې کیږدئ • د پوستکي هر ډول ټپونه ضد عفوني کړئ (یوازې هغه محصولات وکاروئ چې د ماشومانو د ډاکټر لخوا وړاندیز شوي وي)
	تر ټولو مهمه خبره **آرامتیا** ده. دا د دواړو ماشومانو لپاره اړینه ده چې غبرګون **سمد ستي** وي.	
په ماشومانو باندې اغیزې	هغه ماشومان چې په مکرر ډول چیچلي کوي • دوی ژر ځانونه په یوه ستونزمن ډله ایز رول کې مومي • دوی له پامه غورځول کیږي یا د جلا پاتیکیږي.	هغه ماشومان چې چیچل شوي(په غاش) شوي ویي ممکن: • ډاډمن نه وي • اندیښنني رامینځته کویي • د خوب ناسمتیا، ګډوډي ښیي
په ورځني ژوند کې مخنیوی	په راتلونکو ساعتونو او ورځو کې، په پاملرني او دقت سره ځارنه کولی شي د ستونزو مخنیوي کې مرسته وکړي. دا مرسته کولای شي: • په کافي بڼه ځای، ډیر وخت بهر اوسیدل • واضحه قوانین	

	• د وړاندوينې وړښېر • د بېرته ستنېدو امکانات • د چېچلو(په غاشولو) او وهلو په اړه خبرې کول: د بدن د برخو نومونه اخيستل او په دې اړه بحث کول چې د بيلګې په توګه لاسونه او غاښونه بايد څه وکړي او ښه کارونه کولای شي • د احساساتو او اړتياوو يادونه	
	اضافي ملاتړو نه: • بدیلونه وړاندې کول، د بيلګې په توګه: o د غاښونو د ايستلو لپاره حلقې o د فشار بالونه يا د چېچلو نرم توپونه o د فشار کمولو لپاره بالښتونه • د شکمن پرمختګ، ودې ځنډ په قضيو کې د هدفمندې ژبې ملاتړ او/يا تشخيص	

۳. د والدين او سرپرستانو ملګرتيا:

د چېچلو(په غاشولو) پېښې د ټولو والدينو تقريبا تل قوي احساسات راپاروي. د مخنيوي تدابير بايد په ټيم کې همغږي شي.

ډېرى والدين نه پوهيږي چې څنګه غبرګون وښيي. له همدې امله، دا به ګټوره وي چې په منظم ډول د چېچلو(په غاشولو) چلند په اړه د پرمختيايي بهير په توګه هغوى ته معلومات ور کړئ شى، د بيلګې په توګه، د والدينو او ښوونکو په ماشا مني غونډو يا پرمختيايي ارزونو خبرواترو په وخت کې.

	د چېچونکو (په غاښ کونکو) ماشومانو والدين	د چېچل شويو (په غاښ شويو) ماشومانو والدين
عام احساسات عبارت دي له:	• شرم • غوسه • بې وسۍ، بې باورې، او د ډېر فشار احساس.	• د خپل ماشوم لپاره ويره... • د روزونکو کار په اړه شکونه • مغشوشتيا، ګډوډي او غوسه...
د والدينو سره په ګډه کار اوهمکاري	د وړکتون د لومړني ښوونکي په توګه، د روښانه خبرو اترو کول خورا مهم دي: • په ګډه د ممکنه لاملونو په پام کې نيول • والدين وهڅوئ چې په ګډه حل لارې وموميږي، د بيلګې په توګه: o د احساساتو څرګندولو لپاره تګلاره، ستراتيژۍ o د منظم آرام کولو وقفه o د چېچلو(په غاشولو) بدیلونه د خپل ماشوم سره د چلند لپاره لارښوونې: • کرار او آرامه اووسئ • هغوى مه شرموئ	د هغو ماشومانو والدين چې ډېرى چېچل شوي(په غاش شوي) دي، بيا د ورځنۍ پاملرنې يا وړکتون داسى تجربه کوي: • وړکتون نور د خوندي ځاى په توګه نه دي • د زياتيدونکي بې باورۍ سره دا په ځانګړې ډول ستونزمن کيږي، کله چې د چېچلو (په غاشولو) پېښو سره د غبرګون لپاره روښانه پاليسي شتون ونلري. دا په ځانګړې توګه پر هغو کورنۍ يو اغيزلرې چې د ورځنۍ پاملرنې (وړکتون) سيستم سره نا اشنا دي يا په کارمندانو يې لږ باور لري.

	• د امنیت احساس ورته ورکړئ • د ملامتي احساساتو ورکولو څخه ډډه وکړئ	کورنۍ اړتیا لري: • شفافیت • د جدي نیول کیدو احساسات • د روزنې یو روښانه چلند • د ژبې خنډونو سره مرسته • په خواخوږی سره، په مکرر توګه بلنې ورکول ترڅو په ورځني پاملرنې(ورکتون) ژوندانه کې ډیر ښکیل یا همکار شي یوه د پوهیدو وړ مفهوم ، د باور ساتلو یا بیا جوړولو کې مرسته کوي.
لارښونه	زموږ د والدینو لیک په خواخوږی او آرامو خبرو اترو سره یوځای وکاروئ.	

۴. په پای کې.

چیچل(په غاشولو) د پرمختک یوه لنډمهال بهیر دي. ماشومان یې د خپلو احساساتو او اړتیاوو د څرګندولو لپاره یې کاروي. د روښانه او ارام غبرګونونو، خواخوږۍ ملاتړ، او د والدینو او روزونکو ترمنځ نږدې همکارۍ سره، د چیچل (په غاشولو) چلند په مؤثره توګه اداره کیدی شي.

که چیچل (په غاشول) ډیر ځله یا د اوږدې مودې لپاره پیښ شي، اضافي ملاتړ ممکن ګټور وي، د بیلګې په توګه، د مشورې مرکزونو، ډاکټرانو، یا د متخصص روزونکو له خوا.

په نږدې ټولو حالاتو کې، کولې شو په ګډه یوځای داسې د حل لاره وموموکو چې ماشوم پیاوړي او ټوله ډله یا ګروپ خوندي کړي.

۵. ګټور ادبیات/مواد (د کتابو نومونه)

کارینا هیر (۲۰۲۲). یوازې تمساح ته د چیچلو اجازه ده - د ماریلینا فریس لخوا د انځورونو سره د بورډ کتاب.

ډوروتي ګوټنیچټ (۲۰۲۴). کله چې ماشومان چیچلي: د ځواب ویلو لپاره هوښیار او ځواب ویونکي لارې. د متخصصو روزونکو، مدیرانو او لوستونکو لپاره د موضوع په اړه یو مسلکي کتاب.

ګرانو والدینو/سرپرستانو،

نن، زموږ په مرکز کې د چیچلو(په غاښولو) یوه پیښه رامنځته شوه، او موږ غواړو تاسو ته په روشانه ډول خبر درکړو.

د چیچلو(په غاښولو) پیښې په وړکتونونو کې د ورځني ژوند یوه منظمه برخه ده - په ځانګړې توګه د کوچني ماشومانو سره. که څه هم دا ډول شرایط د هرچا لپاره ډیر ګران وي، موږ غواړو تاسو ته ډاډ درکړو: **چیچل (په غاښولو) د پراختیا او ودې بهیر دی** او نه قصدي یا "ناوړه" چلند.

☐ ستاسو ماشوم نن ورځ چیچلی (په غاښ) شویی

☐ ستاسو ماشوم نن ورځ یو څوک چیچلی (په غاښ) کړې

☐ موږ اوس مهال ډیر ځله د چیچلو (په غاښولو) پیښې ګورو، کوم چې ستاسو ماشوم ممکن لیدلې وي.

ولې د چیچلو(په غاښولو) پیښې پیښیږي؟

ماشومان، په ځانګړې توګه په خپلو لومړنیو یو کلونو کې، ډیرې وختونه د خپلو بدنونو له لارې ځان څرګندوي .دا دلیلونه کېدای شي پدې کې شامل وي:

• په ټول حواسو سره د کشف، پلټنې او زده کړې لپاره اړتیا

• غاښونه راوتل

یا

• قوي احساسات لکه خپګان، غوسه، ستړیا، یا د ډیر فشار احساس

• ستړیا، لوږه، یا د حسي فشارزیاتوالی

• ژبی لا هم په بشپړه توګه د ځان څرګندولو لپاره کافی وده نه ده کړې

ماشومان دی ژوبلولو لپاره چیچل یا په غاښول نکوی ، ځکه چې دوی په دې شیبه کې د ځان څرګندولو لپاره نورې لارې نلري.

موږ یې څنګه مخنیوی کولې شو

زموږ په ورځني ژوند کې په ځانګړې توګه پاملرنه وکو لکه:

• دی خوزښت اړتیا او توازن لپاره کافي ځای

• د بیرته راګرځیدو امکانات

• روښانه، د وړاندوینې وړ بهیر

• د احساساتو او اړتیاو نومول یا په ګوته کول

زموږ د وضیعت سره چلند
په بیرنی حلت کې موږ:
• په ارامه اوروښانه توګه مداخله وکړه
• د چیچلونکی ماشوم ودرول او ورسره ملګرتیا
• د چیچل شوی ماشوم تسلی او پاملرنه یې وکړه

دا زموږ لپاره مهمه ده چې د **دواړو ماشومانو ساتنه او ملاتړ وکړو**. د "تیري کونکي" یا "قرباني" په نوم هیڅ ډول بدنامي نشته.

طبي پاملرنه
که ستاسو ماشوم چیچلی شوی وي، موږ یې:

• خوږشوي سیمه پاکه او سړه کړه
• د زیانمن شوی پوستکی ځای موهم ضدعفوني کړ (د ماشومانو لپاره مناسبو درمل په کارولو سره)

د واکسین حالت په اړه یادونه:
مهرباني وکړئ د پوستکي **د تپې کیدو** په صورت کې د خپل ماشوم د **تیتانوس واکسین** شوی حالت وګورئ او که تاسو کومه اندیښنه لرئ یا کوم غیر معمولي حالت وینئ نو د خپل ماشومانو ډاکټر سره اړیکه ونیسئ.

• د عمر سره سم بدیلونه (د بیلګې په توګه، د ماشوم دی غاښ ایستلو کړی، د چیچلو نرم توپونه)

زموږ غوښتنه له تاسو څخه

مهرباني وکړئ په کور کې له خپل ماشوم سره په **ارامه او پرته له قضاوته** خبرې وکړئ. ملامتي یا سزا ورکول مرسته نکوي. ماشومان په دی پړاو کې تر ټولو زیات **امنیت، پوهیدل او ملګرتیا** ته اړتیا لري.

که تاسو کومې پوښتنې، اندیښنې ، یا د خبرو اترو اړتیا لرې، مهرباني وکړئ موږ سره له نیږدی اړیکه ونیسې. پرانیستې خبرې اترې زموږ لپاره خورا اړینې دې.

ستاسو د باور او ملاتړ څخه مننه.

په درنښت سره

ستاسو د ورکټون ټیم