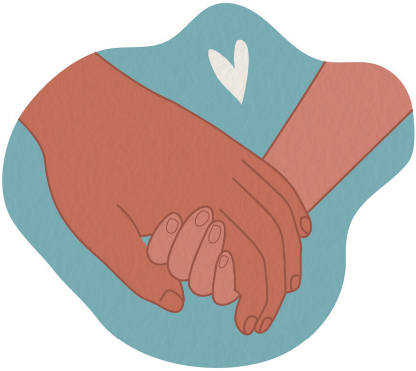
میندو او پلارونو لپاره

د ماشوم، جګړې او مهاجرت

ژبه: پښتو

SPRÅK: PHASTO



د مهاجرت او جګړې په وړاندې د ماشوم غبرګون

زیاتې کورنۍ او ماشومان د جګړو له امله اغیزمن کیږي او د مهاجرت لپاره اړ کیږي. جلاوطني اکثراً د اوږد سفر وروستې تمځای وي چې ممکن ناروې ته د رسیدو څخه څو کاله د مخه پیل شوې وئ. کورنۍ ممکن په خپل هیواد کې بې ځایه شوي وي، او داسې یو ژوند یې تیر کړې وي چې په دوامداره توګه له کده کولو، ناکرارۍ او نا امنۍ له امله اغیزمن شوي وي. ډېرې ماشومانو دردناک او ستونزمن شیان لیدلي او تجربه کړي دي. سربیره پردې، مهاجرت، د کورنۍ او خوندي کسانو څخه جلا کېدل د ماشومانو لپاره یو لوی بوج وي.

که څه هم کورنۍ اوس یو امن هېواد ته رسېدلې ده، خو روحي فشارونه یې نه دي ختم شوي. د هغو کسانو لپاره چې پناه غوښتونکي دي، په ناڅرګند حالت کې ژوند کول یو لوې بوج دی. آیا دوی په ناروې کې پاتې کېدی شي؟ آیا دوی کولی شي د نوي راتلونکي او غوره ژوند لپاره د امېد لرلو جرأت وکړئ؟ په دې معلوماتي پاڼه کې تاسو کولی شئ د جګړې او هجرت په اړه تجربو ته په کتو سره د ماشومانو د طبعیی غبرګون په اړه ولولئ.

ماشومان شیانو ته له هغه څه نه چې مونږ فکر کوو ډېر متوجه کیږي

ماشومان په حقیقت کې څومره پوهیږي. حتی ډېر کوچني ماشومان هر هغه څه چې پیښیږي او یا د دوی شاوخوا ویل کیږي، یاد ته یې سپاري. لوي ماشومان ښایي ځان چپ وساتي او مونږ نه پوهیږو چې دوی د هر هغه څه په اړه چې د دوې تر شا او خواه پیښ شوي دي، فکر کوي.

ځیني وخت دوي یوازې د جګړې، د پولیسو د بریدونو یا له هیواد څخه د بیرته استولو د خطر په اړه د لویانو خبرې اوریدلې دي. په نورو حالتونو کې ماشومانو پخپله له ډارونکي اعمالو سره مخ شوي وئ - او یا ممکن دوې لیدلي او یا اوریدلي وي چې مور او پلار او د کورنۍ نورو غړو سره داسې چلند شوی چې دوې ته یې ویره رامنځته کوي. هر عمر چې وي؛ وېرووونکي حالتونه او تجربې، او یا غمجن مزاجونه، کولی شي په فکرونو او احساساتو کې پاتې شي او ویره او اندېښنه رامنځته کړي.

هغه ماشومان چې د مهاجرت سابقه لري دوې کولی شو داسې توصیف کړو چې دوې درې چنده روحي صدمې او فشارونه لیدلي وئ:

- کېدی شي دوی په خپل هیواد کې او د مهاجرت په وخت کې ډېرې سختې پیښې تجربه کړي وي.
- دوی ډېری وختونه له داسې مور او پلار سره ژوند کوي چې روحي صدمې او فشارونو سره مخامخ شوي وي.
- د ماشومانو لپاره د پناه غوښتونکو په توګه د ژوند شرایط ډېری وختونه د جګړې د پیښو له یادونو څخه خورا ډېر روحي بوج ورکونکي وي.

د ماشوم غبرګون

حتی هغه ماشومان چې خبرې نه کوي کولی شي چې په مختلفو طریقو د هغه څه په اړه چې دوی یې اندېښمن کړي وئ " خبرې وکړي ". د چار چلند او/ یا بدني عکس العملونو له لارې، دوی مور ته د دوی د اندېښنو په اړه "څرګندوي" او معلومات راکوي. دلته په ماشومانو کې ځیني نورمال عکس العملونه تاسو ته وړاندې کوو چې په هغه ماشومانو کې لیدل شوي چې دوې وېروونکي او/ یا دردونکي پېښې تجربه کړي وي.

- د خوب ستونزې: ماشومان ممکن وېروونکي خوبونه ولري او یا هیڅ خوب نه شي کولی. دوی په نیمه شپه کې له خوبه را پاڅیږي او یا کله چې دوې ویده کېږي نو ژاړي. ډېر یې نه غواړي چې د خوب تخت ته لاړ شي.
- رواني جسمي ستونزې: ماشومان نه غواړي چې خوراک وکړي، کانګې وهي، ډېره کمه او یا ډېره زیاته ډوډې خوري او د ګیډې درد پیدا کوي. دوی د بدن په مختلفو برخو کې دردونه پیدا کوي.
- خفه والې: ماشومان کېدی شي چې ډېر خپه وي. دوی ډېری وختونه ژاړي. دوی د لوبو کولو لېوالتیا نلري او دوی بې احساس کېږي.
- په ښوونځي کې ستونزې: د فکری تمرکز ستونزې او نارامي. ماشومان هیڅکله آرامه نه وي، دوی ستونزې رامینځته کوي او د خپل شا او خوا شیان ویجاړوي.
- یرغلګرتوب: د نورو ماشومانو او مشرانو وهل، په غاښ کول او جګړه کول. ډېری وختونه دا ځکه پیښیږي چې ماشومان داریږي.
- وېره او اضطراب: ماشومان ممکن د غږونو، یونیفورم لرونکي خلکو او د هغه شیانو یا خلکو څخه ویره ولري چې دوې ته د دردناک تجربو یادونه تازه کوي. نور ماشومان ممکن ډېر غمجن یا مغشوشه وي او دوی نه غواړي چې لوبې وکړي.
- ځینی ماشومان د ژبی ستونزه پیدا کوي او په خبرو کې تتله کېږي.

دا ټول غبرګونونه د هغو ماشومانو لپاره معموله وي چې ستونزمنه حالتونه یې تجربه کړي وي. ډارونکي پیښې، ډېر کډه کول او داسې نور هغه حالتونه دي چې په ماشومانو کې نارامي رامنځته کوي. دا نارامي د دوی د ویرې لامل کېدی شي. دوی له مور او پلار څخه د لرې کېدو ویره لري، او دوی ویره لري چې دردناک حالتونه به بیا پېښ شي.

لوی ماشومان ممکن په دې ویره کې وي چې ګواکې دوی "لیونی" شوي دي او ځکه په هغه شیانو باندې چې دوی فکر کوي خبری نه کوي. دا اړینه ده چې مور مشران دوی ته ډاډ ورکړو چې دا د غیر معمولي پېښو په مقابل کې عادي عکس العملونه دي، او دا معمولاً د وخت په تیریدو سره ورکیږي. که دا له منځه لاړ نه شي، نو دا مهمه ده چې له یو چا څخه مرسته وغواړئ چې هم له ماشوم او هم له مور او پلار سره مرسته وکړي، د مثال په توګه روغتیایی نرس، ډاکټر، ارواپوه یا ښوونکی.

ټوله کورنۍ متأثره کیږي

دا د مونږ لپاره د والدینو په توګه ستونزمن وي چې د خپلو ماشومانو عکس العملونه وزغمو. په هغه ماشومانو باندې چې ډېر ستونزمن وی کېدی شي ژر په غوسه شو، په خاصه توګه د هغه والدینو لپاره چې پخپله ځان ستړي اوخوندي نه احساس کوي. په هرصورت، په ماشومانو باندې چیغې وهل یوازې ماشومان نور هم نا امنه او سر سخته کوي. د نورو والدینو سره خبری کول چې په ورته حالت کې دي ممکن ګټور وي. ټول هغه ماشومان چې د خپل هیواد څخه مهاجر شوي وي په هغه خلکو پسې چې دوې ته ګران وه، او هغه ځایونو پسې چې دوی ورسره عادت وه خفه کیږي، چې دوې ته په اړه یې خبرې کول ستونزمنې وي. د مونږ لپاره د والدینو په توګه هم دردناکه وي کله چې یو نه زغمیدونکې حالت را په یاد شي، او ځیني وخت نه پوهیږو چې څه ووایو او څنګه خپلو ماشومانو ته تسلي ورکړو. دا هم طبیعي ده چې مونږ والدین غواړو خپل ماشومان وساتو. له دې ویرې نه چې ماشومان به نور هم خپه شي، مونږ ممکن د ټولو دردناک شیانو په اړه له خبرو کولو څخه ډډه وکړو.

ځيني والدين په دې ويره کې وي چې که چيرته دوی پخپله ژړا پيل کړي نو ماشومان به يې ونه زغمي، مګر که ماشومانو ته دا وويل شي چې دا د هغو ګناه نه ده، مور او يا پلار هم نيکه، کور او داسې نورو شيانو په سې خپه شوې دي. کله چې مونږ مشران ووينو چې زمونږ ماشومان ستونزه لري نو مونږ ځان بی وسه احساس کوو. اکثره وختونه مونږ دوی ته وايو: "د دې په اړه فکر مه کوئ - لوبه وکړئ". "د دې په اړه خبرې مه کوئ – د ښوونځي کورنۍ دنده وکړې". "په ځای کې تشې متيازئ مه کوه - ته اوس غټ شوې يې". "خپل ورور مه وهه - ته ظالم يې". که چيرې ماشومانو ته اجازه ورنکړل شي چې د خپلو احساساتو په اړه له چا سره خبرې وکړي نو دوی د خپګان او يوازيتوب احساس کوي. ماشومان بايد هر هغه څه چې دوی يې انديښمن کوي، بيان کړي.

ماشومان څه ته اړتيا لري؟

- ماشومان په په عمده توګه د مور او پلار او نورو نږدې خلکو فزيکي او رواني نږديوالي او پالنې ته اړتيا لري.
- ماشومان حوصله او ډېرې پاملرنې ته اړتيا لري.
- ماشومان روښانه حدودو ته اړتيا لري، نه مجازاتو ته. که چيرې دوی جدي کيږي او يا يو شي خرابوي نو د دوی مانع شې، مګر ماشومان مه وهئ او يا يې مه سکونډې.
- ماشومان د هر هغه څه چې د دوې تر شا او خواه پيښ کيږي په همغه وخت کې توضيح ته اړتيا لري.
- ماشومان منظمه ورځنيو فعاليتونو ته اړتيا لري. سره له دې چې ماشومان ښوونځي ته نه ځي يا والدين کار نه کوي، نو دا اړينه ده چې سرې له خوب څخه را پورته شي، ډوډې خوړل او ويده کيدل په هماغه شان وکړې چې تاسو په خپل هيواد کې کول.
- ماشومان ستاينې او ناز ته اړتيا لري. حتی د درې کلونو په عمر ماشومانو ته کوچني دندې ورکول کېدی شي. دا ددې لپاره چې دوې په دې پوه شي چې يو څوک دوې ته اړتيا لري او دوی ځان مهمه احساس کړي.
- ماشومان اکثراً د مشرانو مرستې ته اړتيا لري ترڅو د دوې له پاره مصروفيت او لوبه پيدا کړي. دا ښه خبره ده چې مشران له دوې سره يو ځای وي، دا ماشومانو ته د خونديتوب احساس ورکوي. لوبه د ماشومانو لپاره يوه وسيله ده چې دوې له دردناکه تجربو سره تعامل وکړي.

- هر هغه څه چې ماشومانو تجربه کړي وي، که احساسات وي، که فکرونه او خفګان وي او تاسو ته يې وايي نو تاسې غوږ ورته کیږدي. تجربې سره شریکې کړي او خبرې کول یې ډېرې مهمه دي.

- ماشوم ته اجازه ورکړې چې هر هغه شي ته چې لېوالتیا لري هغه رسم کړي. عکسونه په ګډه وګورئ.

- ماشومان پرېږدئ چې کیسې ووايي او سندرې ووايي. غټ ماشومان کولی شي د خپلو افکارو، کیسو او شعرونو سره د یاداشتونو یو کتابچه ولیکي

- ماشومانو ته وښاياست چې هغه څه چې دوی کوي ښه دي او تاسو هغه ته دلچسپي لري.

- ماشومان پرېږدئ چې لمونځ وکړي او د خپلو والدینو سره په مذهبي مراسمو کې برخه واخلي.

- ماشومان خوندي مشرانو ته اړتیا لري تر څو چې د ځان لپاره کافي ملاتړ ولري. کله چې د مور او پلار د پالنې وړتیا ناکامه شي، د ماشوم رواني روغتیا په چټکۍ سره خرابیږي. له همدې امله دا مهمه ده چې پالونکي افراد په فزیکي او ذهني توګه د خپل ځان او روغتیا ساتنه وکړي او د اړتیا په صورت کې مرسته وغواړي.

- د امېد د رسولو هڅه وکړئ. تر هغه وخته چې مور او پلار وکولای شي امېد، تسلي او مصئونیت ماشوم ته ورکړي، او همدارنګه د ماشوم اړتیاوې احساس وکړي نو ماشومان کولی شي چې نسبتا ښه وي. په یاد ولرئ چې هیڅ مور او پلار همیشه نه دي توانیدلي چې د ماشوم ټول ضرورتونه په غوره توګه پوره کړي، مګر دا به ښه وي چې د هڅوې موخه دا وي چې ماشومانو ته د ورځې په اوږدو کې یو څه چې ماشومان ورته اړتیا لري، ورکړي.

د زور زیاتي، روحي فشارونو او ځان وژنې
د مخنیوي د منابعو د مرکز په واسطه ترتیب شوی
مرکزي زون، 2023
د تلفون شمېره: 05 20 82 72
اړیکه: rvts@stolav.no

RVTS

www.rvts.no