

## له هغو ماشومانو او ځوانانو څخه ملاتړ چې له نفرت څخه اغېزمن شوي دي

د نفرت له مخې ترسره کېدونکي پېښې او د نفرت له مخې تر سره کېدونکي جرمونه هغه مهال رامنځته کېږي چې خلک د رښتیني یا تصور شوي مذهب، نژاد، جنسي تمایل، جنسي هویت، معلولیت، سیاسي تړاو او/یا عمر له مخې د کلک نفرت، منفي باورونو یا غیرمنطقي ډار په انګیزې سره لاس په کار کېږي. د نفرت له مخې ترسره کېدونکي پېښې او د نفرت له مخې تر سره کېدونکي جرمونه زیاتره له ټولټاکنو څخه وړاندې او وروسته او د نړیوال پېښو په ګډون کې له هغې ډلې جګړې، شخړې او ترهګریزو کړنو له امله زیاتوالی مومي. خلک په مستقیم ډول سره د نفرت له مخې تر سره کېدونکي پېښې او د نفرت له مخې تر سره کېدونکي جرمونه تجربه کوي، د هغو شاهد وي یا د رسنیو له لارې ترې خبریږي. د نفرت له مخې تر سره کېدونکي پېښې او د نفرت له مخې تر سره کېدونکي جرمونه کولای شي خلک او ډلې له هغې ډلې ټولنیز یا مذهبي مرکزونه تر برید لاندې راوړي.

له نفرت څخه رامنځته کېدونکو پېښو کې هغه غیرجرمي کړنې هم شاملې دي چې د نفرت له مخې تر سره کېږي.

له نفرت څخه رامنځته کېدونکي پېښې عبارت له هغو جرمي اعمالو څخه دي چې د نفرت له مخې تر سره کېږي، لکه د زیان رسولو، برید یا وړانګارۍ په اړه کلامي ګواښونه.

### که چېرې ستاسې کورنۍ له نفرت څخه رامنځته کېدونکي جرم یا له نفرت څخه رامنځته کېدونکي پېښه تجربه کړې وي

دا کار کېدای شي ډېر زیات غمګینوونکی واوسي او په بالقوه توګه هره شته ناکرارۍ لا پسې زیاته کړي. ښايي تاسې د خپل ځان او همداشان د خپلو ماشومانو او کورنۍ د امنیت په اړه تشویش کې واوسئ. که چېرې تاسې له یوه بل هېواد څخه متحده ایالاتو ته راغلي یاست، نو ښايي حیران شئ چې ایا دا مو سم تصمیم و که نه. که تاسې جګړه او شخړې تجربه کړي وي او د خپل هېواد پرېښودو ته اړ شوي یاست، نو ښايي دې ته په تشویش کې واوسئ چې هغه له وحشت نه ډکې پېښې بیا تکرارېږي.

له پېښې وروسته، ښايي تاسې او کورنۍ مو لاندې حالتونه تجربه کړئ:

قهر	ستړتیا	ډار	غمګیني	ناهیلي	نامني
د خوب کمزوری کیفیت	سردردی	شرم	تشویش	تېټ اعتماد په نفس	د قطعیت نشتوالی

د یوه مور یا پلار په توګه، تاسې هم ښايي په خپل ماشوم کې لاندې بدلونونه وویئ:

ځوان ماشومان	د ښوونځي د عمر ماشومان	بالغ کسان
• په مور او پلار پسې نښلیدل	• د امنیت په اړه اندېښنه	• بدځلې
• کچ ځلې	• د پېښې په اړه په پر له پسې توګه خبرې کوي	• ګوښه توب ته لېوالتیا
• د خوب د ځای لندول	• د لویو کولو پر مهال د پېښې بیا را ژوندي کول	• د پېښې په اړه په پر له پسې توګه خبرې کوي
• د لویو کولو پر مهال د پېښې بیا را ژوندي کول	• په پام کولو کې ستونزه لرل	• په پام کولو کې ستونزه لرل

## له خپلو ماشومانو ملاتړ

لاندي ځيني هغه ملاحظات دي چې تاسې څرنگه کولای شئ له خپلو ماشومانو څخه د نفرت له جنایت يا د نفرت له پېښې څخه د ښه کېدو په برخه کې ملاتړ وکړئ.

له خپله ځانه ملاتړ وکړئ – ماشومان د خپل خونديتوب او امنیت په خاطر والدينو ته گوري. ډاډ تر لاسه کړئ چې تاسې د خپل ځان مراقب ياست تر څو د هغوی په شتون کې خپل ځان ارام او په کنترول کې ولرئ. ✓

شتون ولرئ – ستاسې له مینې نه ډک شتون زيات اهميت لري. هڅه وکړئ هغه وخت چې له خپلو ماشومانو سره یې تېروئ هغه زيات کړئ. په دې کې کېدای شي هغه کارونه وي چې رنگول، د ارامي بېښونکو سندرو ويل، له عمر سره د مناسب يوه تلویزیوني پروگرام کتل يا بیاډه تگ کول. ✓

پرانيسټي اوسئ – د هغوی له افکارو او احساساتو سره له هغې ډلې د پېښې په اړه بحث کولو په اړه د هغوی له عمر سره د مناسبې ژبې او معلوماتو له مخې پرانيسټي اوسئ. ✓

معلومات شريک کړئ – ساده حقايق او معلومات شريک کړئ، خو هڅه وکړئ چې هغو ته د مصوونیت د احساس له مخې توازن ورکړئ. د ځوانو ماشومانو لپاره، ښايي داسې جملې مناسبې وي «خو مورجان هله د مرستې لپاره وه». د لویو ماشومانو لپاره، ښايي پر دې ټينگار کول وي چې سیستمونه يا سازمانونه ښايي ستاسې کورنۍ خوندي وساتي يا دا چې ستاسې د کورنۍ د خوندي ساتلو لپاره کار کوي. ✓

صبور اوسئ – ښايي لږ وخت ونيسي تر څو په يوه ماشوم کې د خونديتوب حس را وگرځي او د افکارو، احساساتو او کړو وړو ښه والی ښايي تدریجي شکل ولري. ✓

ورځني ژوند ته ادامه ورکړئ – د ورځینو کارونو تر سره کول له ماشومانو سره مرسته کوي تر څو د خونديتوب احساس وکړي او هغوی ته د عادي والي حس ور ولېږدوي. ډاډ تر لاسه کړئ چې ماشومان په ورته وخت کې ویده کېږي او بېرته را پورته کېږي او خپله ډوډۍ هم په ورته وخت کې خوري. ورځني کارونه مو وساتئ يا نوي پکې جوړ کړئ لکه د ویده کېدو پر مهال کتاب ويل، په ورځني بڼه قدم وهل يا د اوونۍ په پای کې يوه پېښه لرل لکه ځانگړې مېلمستیا، د فلم کتل، د ټولني له غړو سره لوبه کول يا د يوې ورزشي لوبې کتل. ✓

مقابله کوونکي مهارتونه ماډل سازي کړئ – خپلو ماشومانو ته داسې شيان ور وښیئ چې له تاسې سره مرسته کوي تر څو له هغو سره مقابله وکړئ، لکه ژوره ساه اخیستل، موسیقۍ اوریدل، ورزش کول او عبادت. له خپلو ماشومانو وپوښئ چې څه شی له دوی سره مرسته کوي تر څو ورسره مقابله وکړي. خپل مقابله اي مهارتونه له خپلې کورنۍ سره یو ځای تر سره کړي. ✓

رسنۍ محدودې کړئ – رسنۍ او ټولنيزې رسنۍ چې زورزیاتي يا نور ناراحته کوونکي مطالب خپروي، محدودې کړئ. ✓

که مو اړتیا درلوده نو مرسته وغواړئ – که مو پام شو چې د وخت په تېریدو سره تاسې او ماشومان مو بد احساس کوي، نه غوره، نو په داسې حالت کې اضافي ملاتړ په پام کې ونیسئ. دا کېدای شي له یوه سلاکار، خپل ډاکتر، ټولنيزې موسسې يا مذهبي مشر سره وي. ✓