



زانیاری پالپشتی مندالان له کاتی په تای نه هامه تی کورونا COVID-19 قایروس

زوربه ی خیزانه کان له گشت جیهاندا هه ول ده ده ن خویان به گونجینن له گه ل نه و گورانکاریه که دروست بوو به هوی په تای کورونا COVID-19 قایروس

زوربه ی به خپوکاران قورساییکې زور ده دوزنه وه بو نه نجام دانی راگرتی په کسانې له نیوان کارکردن، چاودیری مندالان، وه پاریزگاری له خیزان به کات. به تاییه تی له کاتی جیاکردنه ویان له توره ریکخواه کانی پالپشتی تاییه ت پیانه وه. له کاتیکدا که کرنینه له وانه یه به بیت به بواردان بو کات به سه ر بردن به رو پیش بردن پیوندی له گه ل مندالان، زوربه ی له به خپوکاران به ره و روی زور له پیشکاری پالپشتی هه سته وه ر. هه سه ره کیه کان وه له یکدانه وه یان بو ده که ن

وه هه ر وه ها به ره و روی پروسکه

پیکهاته ی نه م ناموزگاریانه که له خواره وه دیاری کراوه بو یارمه تیدانی به خپوکاران بو پالپشتی مناله کانیا، وه دابین کردنی خوش گوزارانیان

جی ده رباره ی تو؟ به ره و روی چی ده بیته وه؟

نه هامه تیکی جیهانی که ناستی شله ژان بووم زیاد ده کات لای هموو که سیک که به خپو کاراتیه ده گریته وه

که ر هاتو نالاندت به ده ست نیشانه کانی ماندوو بووم، نه وه تو تنها نیت نه مه کاریکی زور نورماله جند نیشانه یکی فشارو ماندوو بووم جند خالیه به خویه وه ده گریته

● COVID پیوسته به به ردوامی به گریته به دواي زانیاري تازه ده رباره ی که ده بیته هوکاری سست کردنی توانا له سه ر لیوردبونه وه، وه هه ر وه ها له سه ر بابه تی دیکه

● سست کردنی وردبونه وه له سه ر ده ربرینی بریاره کان که وریان یاخود به چوکیان یاخود تواناکان

● هه ست کردن به ماندوو بووم یاخود توره بوون یاخود دله راوی

● نیگه رانی له کاتی شیوازی خواردن خوارنده وه یاخود خه وتن

له وانه یه بو به خپوکاران قورس بیت هه تاكو له روژیکی باش، به لام له م کاته نه سته زور گرنکه هه نگاو له م پروسه یه بنیت بو یارمه تیدانت و یارمه تیدانی مناله کانت و خانه وه دانه که ت. به ته واوی هه تاكو به رو روی نه م بارودوخه به بیته وه

چیت پی ده کریته بو یارمه تیدانی خوت؟

سه رانی پروزباییمان - تو هه نگاوی یه که م ده نیت تنها که تی که یشتیت نه م کاته قورسه بی نه نجامه تنگو جه له مه

ده بیت سه ر په رشتی شله ژان به کین کاتی که بدواي دادیت

که واته چی ده بیت نه نجامی به دیت وه ک پالپشت یاخود به خپوکاران؟

■ هه ول به ده به گه شبینی به مینیه وه وه پوزاتیف بیت، ملیونه ها که سانی تر هه ست به هستی تو ده که ن نه مرو خوت به پاریزه به پی توانا، به ژداربه له به ر پرساریه تی-5 هه تاكو بیت به کریته، سه ر په رشتیاری مندالان له گه ل به ته مه نه کان نه وانی که له گه لت ده ژین له کرنینه. کاتیک ته رخان به که بوخوت بو کار کردن په شوودان، وه پاریزگاری له پاراستنی روتینه کانت کاتی که ده توانیت

■ پاریزگاری له پنچینه و سیستمی ژبانی ناسایت بگره به پی توانا. به ردوام به له سه ر چالاکیکانی جیانی یاخود ثابینی یاخود روشنیبری هه ست به متمنا ده کیت

■ لیسته یه ک دروست به که به توانا گونجاندنی ته ندروست بو خوت خانه وه دانه که ت

■ دور به که وه له وفتاوی نمونه یی که راده به ر بیت له خوارنده وه ی الکحول یاخود قمار کردن له ریگای سوشیال میدیا یاخود تالوبه بونی ماده ی هوشبه ر. بیرت بیته وه که میکانزمی گونجاندنی نیگه تیف ده بیته زیاد بونی به رز کردنی ناسته کانی کرژی



For more parenting tips including from our partners in WHO UNICEF CDC and the partnership to end violence against children:
www.unodc.org/listenfirst



Listen FIRST

Now more than ever
Listening to children and youth is the first step to help them grow healthy and safe

جي ده رباره ي منالت؟ جي بوتو راده گه نيت مناله كه ت ؟

مندالان له گه ل ماندووون به چندين ريگه ټاويته ده بن به چند ريگايه ك له وانه په ردكردنه وه ي كاره كانيان جياوازيت له گه ل په ك وه په رچه كرداره كاني به هوي جه ندين هوكار جياواز بن به رچوو له گه ل ته منيش

هه نديك له و نيشانانه ده خينه روو



- له وانه په هه نديك كه س دل خوش بن ، له سه ر ه تادا بو مائه وه يان له ماله وه ، به لام به دريژايي كات كه ده بيته هوكاري دابريني روتينه كان وه هه ر وه ها دابرينيان له هاوريكانيان ، وه به ر به ستي پسيندراو هه تېر بو زياد كردني فشار له سه ريان
- له وانه په مناله كان بنالين له ټه شداگورانكاريه كان له كرداره كانيان ، له وانه شه سوزه كانيان به گوريت ، له وانه په چالاك بن به شيوازيك ټاسايي نه بن ، شه رانگيز بن ، ياخود بي ده نگ بن ياخود غمبار بن
- له وانه په مندالان ده رباره ي مه ترسيه كانيان ده ر به برن رروداوه كان گپروده يان ده كات ، وه نيشانه كاني دله را وه كي له سه ريان به ديار ده كه ويت .له وانه په به گرين ياخود له راده به ده ر خووي پيكرتووه ،له وانه په نيگه راني له شيوازي خه وتنيان
- له وانه شه مندالان ټاره زويان نه بيت له بژداري كردنيان له كاره كاني مالي ، ياخود كاري قوتباخانه .له وانه شه به په كه وه هه ل نه كه ون به شيوازيكي باش له گه ل براو خوشكه كانيان ، وه هه ر وه ها كه سي تر له ټه نداماني خيزان

بېرت بيته وه كه گونجاندني مندالان له گه له كاربگه ري قورس هه لويسته ټه سته مه كان فه رمانيكې تيگه يشتووه .كه واته زور گرنگه كه پيناسه يان و دل نه واييان به كين كه به گونجيت له گه ل ته منيان

چون ده توانيت يارمه تي منالت به ديت ؟

■ به دواي بواردانيك به گه ري بو ټه وه ي له كاتيك مناله كه ت كاريكي باش ټه نجام ده دات .هه ر چند ټه و كار به چووك بوو ، هه ر چند زياتر پيداوه لتدا هه ولي ټه نجام داني كاره كه زياتر ده بيت بو جاريكي ديكه

■ دلنياهه كه چالاكي سرنج راكميت هه په ، دل خوشكره بو مائه وه ي مناله كان به سه ر قاليان به شيوازيكي باش .مناله كان ده گونجين شيوازيكي باشت ر كاتيك كه يارمه تي ټه واني تر ده ده ن ياخود سه ر قال ده بن



■ سه برت هه بيت له گه ل مناله كه ت .هه ول به ده ره خنه مه گره له گورانكاري هه لسو كه وتي . ياخود كاتيك داواي دل نه وايي ده كات ياخود كه پيت ده ليت بيزار بوم هيچ نيه ټه نجامي به ده م

■ رون به كه ره وه بو مناله كان وه هه ر وه ها بو گه وه ره كان كه ټه م بارودوخه كه گوراوه هه مومان داوا ده كات بو به كار هيناني ده نكي نه رم و نيان .به تاييه تي كاتيك كه دنگمان كاتيك ده ست پي ده كات به ره خنه گرتن وه به رز كردنه وه ي

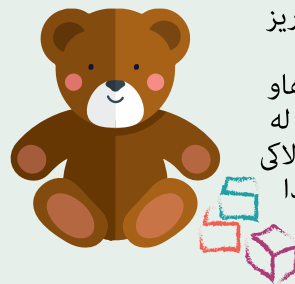
■ ټاگاداري هه سته وه ري منالت به گوي رايه ليان به ، داني پي به ني كه وا ټه م هه نگاهه چند قورسه



■ ټه گه ر سرنجت دا به زياد بووني گردونگي ياخود خه م لاي مناله كانت ،پرسپاريان لي به كه ده رباره ي هه سته وه ريان .تيگه يشتنې هه سته وريان ،يارمه تيت ده دات له سه ر دل نه وايي هيمن كردنيان .ني كه وا ټه م هه نگاهه چند قورسه

■ زانياري ته واو به منداله كانت به ديت كه چي ده بيت به لام مه يان ترسيه ، ټاگاداريه له هه رچي ده بينيت ياخود ده دريت به ټاماده بووني مناله كانت

■ ياري كردن گر نكي هه په بو يارمه تيداني مندالان له سه ر كار كردن ، بو تي په راندني لا بردني شله ټان دل راوه كي ، ياري كردن يارمه تيان ده دات بو پاريزه ري له سه ر ټينگه له ټيانياندا



■ به پي توانا روتيني روژانه ت به پاريز .وه ك كاتي خه و ، به ټدار بوون له ټمي نان خواردن .له گه ل گروهه هاو به شه كان له كاتي نان خواردن به له چاو گرتن .ده ست پي كردن به چالاكي تازه له گه ل خانه واده ناوه كه تدا .وه ك خواردن لينان ،وينه كيشتن

■ كاتيكي گونجاو به دوره ره وه بو به ردوام بوون وه رزي روژانه بو گشت خانه وه دانه كه ت

■ هه ول به ده بو درست كردني مه وداي به تنها يي بوون له وا نه ي تر بو گشت منداله كان .به تاييه تي ټه وه ي كه گه ورتره به ته مه ن . هه ټاكو گه ر بو كاتيكي كورت گشت روټيك

■ ټه گه ر توانيت به پي پيوست پيوندېه به مينيت له گه ل هاوريكانت خزمو كارت .له ريگاي سوشيال ميديا ياخود (پيوندې كردن به ته له فون (فيديو

■ په شتگري مناله كه ت به كه له ريگاي يارمه تيدان له سه ر .به كار هيناني سوشيال ميدياي دروست

■ مېهربان به له گه ل مناله كه ت بو ټه وه ي دل نه وايي به كيت له گه ل پاريزگاري پوزاتيف .له باوشيان كه ده ستيان به گره . پيان بلي كه تو خوشيانت ده ويت