د زور زياتي، روحي فشارونو او ځان وژنې
د مخنيوي د منابعو د مرکز په واسطه ترتيب شوی
مرکزي زون، 2023
د تلفون شمېره: 05 20 82 72
اړيکه: rvts@stolav.no

RVTS

www.rvts.no

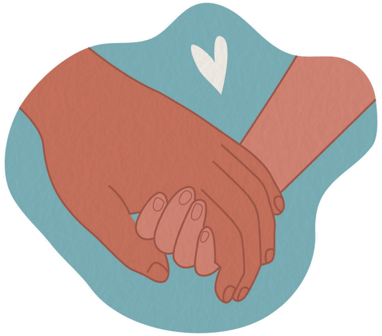
مېندو او پلارونو لپاره

د ماشوم، جګړې او مهاجرت

RVTS

ژبه: پښتو

SPRÅK: PHASTO



د مهاجرت او جګړې په وړاندې د ماشوم غبرګون

زياتې کورنۍ او ماشومان د جګړو له امله اغيزمن کيږي او د مهاجرت لپاره اړ کيږي. جلاوطني اکثراً د اوږد سفر وروستۍ تمځاې وي چې ممکن ناروې ته د رسيدو څخه څو کاله د مخه پيل شوې وئ. کورنۍ ممکن په خپل هيواد کې بې ځايه شوي وي، او داسې يو ژوند يې تير کړې وي چې په دوامداره توګه له کډه کولو، ناکرارۍ او نا امنۍ له امله اغيزمن شوي وي. ډېرى ماشومانو دردناک او ستونزمن شيان ليدلي او تجربه کړي دي. سربيره پردې، مهاجرت، د کورنۍ او خوندي کسانو څخه جلا کېدل د ماشومانو لپاره يو لوى بوج وي.

که څه هم کورنۍ اوس يو امن هېواد ته رسېدلې ده، خو روحي فشارونه يې نه دي ختم شوي. د هغو کسانو لپاره چې پناه غوښتونکي دي، په ناڅرګند حالت کې ژوند کول يو لوې بوج دى. آيا دوى په ناروې کې پاتې کېدى شي؟ آيا دوى کولى شي د نوي راتلونکي او غوره ژوند لپاره د امېد لرلو جرأت وکړئ؟ په دې معلوماتي پاڼه کې تاسو کولى شئ د جګړې او هجرت په اړه تجربو ته په کتو سره د ماشومانو د طبعيي غبرګون په اړه ولولئ.

- 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 کيږدئ. تجربې سره شريکې کړې او خبرى کول پرې مهمه دي.
- ماشوم ته اجازه ورکړې چې هر هغه شي ته چې لېوالتيا لري هغه رسم کړي. عکسونه په ګډه وګورئ.
- ماشومان پرېږدئ چې کيسې ووايي او سندرې ووايي. غټ ماشومان کولی شي د خپلو افکارو، کيسو او شعرونو سره د ياداشتونو يو کتابچه وليکي
- ماشومانو ته وښاياست چې هغه څه چې دوى کوي ښه دي او تاسو هغه ته دلچسپي لري.
- ماشومان پرېږدئ چې لمونځ وکړي او د خپلو والدينو سره په مذهبي مراسمو کې برخه واخلي.
- ماشومان خوندي مشرانو ته اړتيا لري تر څو چې د ځان لپاره کافي ملاتړ ولري. کله چې د مور او پلار د پالنې وړتيا ناکامه شي، د ماشوم رواني روغتيا په چټکۍ سره خرابيږي. له همدې امله دا مهمه ده چې پالونکي افراد په فزيکي او ذهني توګه د خپل ځان او روغتيا ساتنه وکړي او د اړتيا په صورت کې مرسته وغواړي.
- د امېد د رسولو هڅه وکړئ. تر هغه وخته چې مور او پلار وکولاى شي امېد، تسلي او مصئونيت ماشوم ته ورکړي، او همدارنګه د ماشوم اړتياوې احساس وکړي نو ماشومان کولى شي چې نسبتا ښه وي. په ياد ولرئ چې هيڅ مور او پلار هميشه نه دي توانيدلي چې د ماشوم ټول ضرورتونه په غوره توګه پوره کړي، مګر دا به ښه وي چې د هغوې موخه دا وي چې ماشومانو ته د ورځې په اوږدو کې يو څه چې ماشومان ورته اړتيا لري، ورکړي.

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

ماشومان په حقیقت کې څومره پوهېږي. حتی ډېر کوچني ماشومان هر هغه څه چې پېښېږي او یا د دوی شاوخوا ویل کېږي، یاد ته یې سپاري. لوی ماشومان ښایي ځان چپ وساتي او مور نه پوهیږو چې دوی د هر هغه څه په اړه چې د دوی تر شا او خواه پېښ شوي دي، فکر کوي.

ځینې وخت دوی 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 وي - او یا ممکن دوی لیدلي او یا اوریدلي وي چې مور او پلار او د کورنۍ نورو غړو سره داسې چلند شوی چې دوی 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 دوی کولی شو داسې توصیف کړو چې دوی دری چنده روحي صدمې او فشارونه لیدلي وئ:

- کېدی شي دوی په خپل هیواد کې او د مهاجرت په وخت کې ډېرې سختې پېښې 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 پېښو له یادونو څخه خورا ډېر روحي بوج ورکونکي وي.

ځینې والدین په دې ویره کې وي چې که چیرته دوی پخپله ژړا پیل کړي نو ماشومان به یې ونه زغمي، مګر که ماشومانو ته دا وویل شي چې دا د هغو ګناه نه ده، مور او یا پلار هم نیکه، کور او داسې نورو شیانو په سې خپه شوې دي. کله چې مونږ مشران ووینو چې زمونږ ماشومان ستونزه لري نو مونږ ځان بې وسه احساس کوو. اکثره وختونه مونږ دوی ته وایو: "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 متیازئ مه کوه - ته اوس غټ شوې یې". "خپل ورور مه وهه - ته ظالم یې". که چیرې ماشومانو ته اجازه ورنکړل شي چې د خپلو احساساتو په اړه له چا سره خبرې وکړي نو دوی د خپګان او یوازیتوب احساس کوي. ماشومان باید هر هغه څه چې دوی یې اندېښمن کوي، بیان کړي.

ماشومان څه ته اړتیا لري؟

- ماشومان په په عمده توګه د مور او پلار او نورو نږدې خلکو فزیکي او رواني نږدېوالي او پالنې ته اړتیا لري.
- ماشومان حوصله او ډېرې پاملرنې ته اړتیا لري.
- ماشومان روښانه حدودو ته اړتیا لري، نه مجازاتو ته. که چیرې دوی جدي کېږي او یا یو شي خرابوي نو د دوی مانع شې، مګر ماشومان مه وهئ او یا یې مه سکونډې.
- ماشومان د هر هغه څه چې د دوی تر شا او خواه پېښ کېږي په همغه وخت کې توضیح ته اړتیا لري.
- ماشومان منظمه ورځنیو فعالیتونو ته اړتیا لري. سره له دې چې ماشومان ښوونځي ته نه ځي یا والدین کار نه کوي، نو دا اړینه ده چې سهار له خوب څخه را پورته شي، ډوډې خوړل او ویده کیدل په هماغه شان وکړې چې تاسو په خپل هیواد کې کول.
- ماشومان ستاینې او ناز ته اړتیا لري. حتی د دری کلونو په عمر ماشومانو ته کوچني دندې ورکول کېدی شي. دا ددې لپاره چې دوې په دې پوه شي چې یو څوک دوې ته اړتیا لري او دوی ځان مهمه احساس کړي.
- ماشومان اکثراً د مشرانو مرستې ته اړتیا لري ترڅو د دوې له پاره مصروفیت او لوبه پیدا کړي. دا ښه خبره ده چې مشران له دوې سره یو ځای وي، دا ماشومانو ته د خوندیتوب احساس ورکوي. لوبه د ماشومانو لپاره یوه وسیله ده چې دوې له دردناکه تجربو سره تعامل وکړي.

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 ځینې 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 وېرووونکي خوبونه ولري او یا هیڅ خوب نه شي کولی. دوی په نیمه شپه کې له خوبه را پاڅیږي او یا کله چې دوې ویده کیږي 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 ګېډې 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 کیږي.
- 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 ډاریږي.
- 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 کیږي.

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 پیښ شي.

لوی ماشومان ممکن په دې ویره کې وي چې ګواکې دوی "لیونی" شوي دي او ځکه په هغه شیانو باندې چې دوې فکر کوي خبری نه کوي. دا اړینه ده چې مور. مشران دوی ته ډاډ ورکړو چې دا د غیر معمولي پیښنو 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 موږ والدین غواړو خپل ماشومان وساتو. له دې ویرې نه چې ماشومان به نور هم خپه شي، موږ ممکن د ټولو دردناک شیانو په اړه له خبرو کولو څخه ډډه وکړو.