

آرام ځای

تاسو چیرته احساس کوئ آرام احساسوئ؟

داسې تصور کړئ چې هلته یئ.

تاسو څه وینئ؟

تاسو څه اورئ؟

آیا کوم بوی، خوندونه، یا جوړښتونه شته؟

په یاد ولرئ

- تاسو کولی شئ خپل آرام ځای وکاروئ څو په ترینګلو شیبو کې د ډېر سکون احساس وکړئ.
- د خپل آرام ځای د جزئیاتو په پراختیا کې وخت تېر کړئ څو دا ډېر ریښتونی ښکاره شي.
- خپل تخیل وکاروئ او د خپل آرام ځای چاپېره وګرځئ - هر تفصیل ته پام وکړئ.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

په ګډه، مونږ کولی شو د هر زده
کوونکي د رواني روغتیا ملاتړ وکړو.
www.smho-smso.ca





ترينگلی او آرام

خپل لاسونه موټي کړئ څومره ټينگ چې تاسو د څو ثانيو دپاره نيولي شئ بيا خپل لاسونه آرام کړئ.

خپلې اوږې تر غوږونو پورې پورته کړئ او د څو سيکنډو دپاره يې ونيسئ بيا خپلې اوږې آرام کړئ.

خپلې پښې په فرش کې ښکته ټېل وهي، خپلې پنډې جوښتې کړئ او د څو ثانيو دپاره يې ونيسئ بيا خپلې پښې آرام کړئ.

د خپلې معدې عضلات دومره کلک کړئ څومره چې کولی شئ او د څو ثانيو دپاره يې ونيسئ او بيا خپله معدۀ آرام کړئ.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

په گډه، مونږ کولی شو د هر زده کوونکي د رواني روغتيا ملاتړ وکړو.
www.smho-smso.ca



آرامه ساه اخیستل

خپلی ګېډې ته پام وکړئ،
کېدنی شي خپل لاس
هډته کېږدئ.

په یاد ولرئ

- دا کړنه د معاینې یا کوم ترینګلي حالت څخه مخکې ګټوره کېدې شي.
- څومره چې تاسو تمرین کوئ، هومره طبیعي به دا احساسېږي!
- د خوب څخه مخکې د تمرین دپاره ښه وخت دی.

کله چې تاسو د خپلې پوزې له لارې ژوره ساه اخلئ، دا ساه ټوله معدې ته واستوئ.

سah واخلى... داسې احساس کوئ چې ستاسو معدده پراخېږي او ستاسو لاس بهر ته ځي.

سah وباسئ... داسې احساس کوئ چې ستاسو راټولېږي او لاس مو دننه ته حرکت کوي.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

په ګډه، مونږ کولی شو د هر زده کوونکي د رواني روغتیا ملاتړ وکړو.
www.smho-smso.ca



د مننې شیبه

کله چې ژوند گران وي،
مندوڼه اوسېدل تاسو
ته ډېر صبر درکوي.

په یاد ولرئ

- دا یوه ښه لاره ده څو ورځ پای ته ورسوئ.
- په منظم ډول د دې د تمرین هڅه وکړئ.
- د کوچنیو شیانو (گلونو، موسکا، چاکلیټ) او لویو شیانو (ملګري، پاکې اوبه، موسیقي) دپاره مننه وکړئ.

د هغه څه په اړه فکر وکړئ چې
تاسو یې دپاره مندوي یئ.

دا یوې شیبې دپاره په خپل ذهن
کې وساتئ.

تاسو کولی شئ په یو ژورنال کې
ستاسو د مننې د شیبې جزئیات
لیکل یا د چا سره شریکول غوره
کړئ.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

په ګډه، مونږ کولی شو د هر زده
کوونکي د رواني روغتیا ملاتړ وکړو.
www.smho-smso.ca



یواری دې ته پام وکړئ

په یاد ولرئ

- یواری پام کول د گراونډنگ د تمرین یوه بېلگه ده.
- گراونډنگ یوه لاره ده چې ستاسو پام هغو احساساتو ته واړوئ چې په تاسو په دې شیبه کې تېرېږي.
- گراونډنگ په هر وخت کې ښه تمرین دی خو په ځانګړي توګه هغه وخت ګټور دی کله چې ستاسو احساسات یا فکرونه تاسو ترینګلي کوي.

۱ شی په پام کې ونیسئ چې څکلی یې شئ.

۲ شیان په پام کې ونیسئ چې بویولی یې شئ.

۳ شیان په پام کې ونیسئ چې احساسولی/لمس کولی یې شئ.

۴ شیان په پام کې ونیسئ چې اورېدی یې شئ.

۵ شیان په پام کې ونیسئ چې لیدی یې شئ.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

په ګډه، مونږ کولی شو د هر زده کوونکي د رواني روغتیا ملاتړ وکړو.
www.smho-smiso.ca



یوازي واورئ

د ژوري ساه سره پيل وکړئ. که چيري تاسو آرام
احساس کوئ، سترگې پټې کړئ.

خپل غوږونه د لرې غږونو دپاره پرانيږئ.

د یوې دقیقې دپاره واورئ. تاسو څه اورئ؟

بیا نږدې غږونو ته پام وکړئ.

د یوې دقیقې دپاره واورئ. تاسو څه اورئ؟

اوس د خپل بدن دننه غږونو په پام وکړئ.

د یوې دقیقې دپاره واورئ. تاسو څه اورئ؟



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

په گډه، مونږ کولی شو د هر زده
کوونکي د رواني روغتیا ملاتړ وکړو.
www.smho-smso.ca



پرېږده چې تېر شي

په آرام سره کښېنئ او ژوره ساه واخلي.

په یاد ولرئ

- په هر ځای کې وخت ونیسئ په ځانګړي توګه چېرې چې تاسو تر ټولو زیاته ترینګلتیا لرئ.
- تاسو کولی شئ په خپلو لاسونو کې د مالشي حرکت په کارولو سره د دې تخنیک هڅه وکړئ څو هرې ګوتې، غټې ګوتې او لاس ته پام وکړئ.

خپلې ګوتې وکاروئ څو د خپل سر پورتنۍ برخه مالش کړئ.

لا چې هم د مالش په کار کې یئ نو خپلې ګوتې تر تندي، وروځو، تمبېزو، د سترګو شاوخوا، انګو، او ژامې پورې راوړئ. که چېرې تاسو په کوم ځای کې ترینګلتیا ووينئ - پرېږده چې تېر شي.

په پای کې خپل دواړه غوږونه او خپل د غوږونو پوڅکۍ په کراره راکاږلو سره یې پای ته ورسوئ.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

په ګډه، مونږ کولی شو د هر زده کوونکي د رواني روغتیا ملاتړ وکړو.
www.smho-smso.ca





څلور ځوتې تاييدونه

څلور داسې ټکي غوره کړئ چې تاسو ته
ارام او ډاډ درکړي. دا يوه جمله يا يوازې
څلور ټکي هم کېدای شي.

بېلګې: “نن زما سره مينه کېږي”
“زه په ځان باور لرم”

“ساه واخلي، غوږ ونيسئ، موسکا وکړئ، مينه وکړئ”
“زه دا اداره کولی شم”

په ياد ولرئ

• هرڅومره چې تاسو دا
خپل ځان ته وايئ تاسو به
احساسوئ چې تاسو څه
وايئ هغه ريښتيا دي.

ستاسو غوره کړی هر يو ټکی ستاسو د لاس د ځوتې سره
سمون خوري.

کله چې تاسو په خپل سر کې خپل تاييد وايئ، هره ځله د
خپلې غټې ځوتې سره ولگوئ.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

په ګډه، مونږ کولی شو د هر زده
ځوونکي د رواني روغتيا ملاتړ وکړو.
www.smho-smso.ca

