

مور او پلار كېدل يوه ډېره بنكلي او ځانگړې خبره ده!

سلام گرانو والدينو!





گرانو کورنیو، سلام



مور او پلار کپدل دیوې نامعلومې کهکشان
له لارې د فضايي بېړۍ د لارښوونې په څیر
دي.

Welcome aboard!





سلام!
زه ددي پروگرام كوربه يم.

له کومه ځايه
پیل وکړو؟



د نن ورځې پروګرام



01

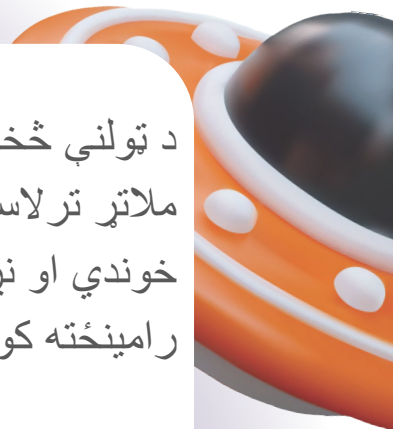
له کورنیو سره مرسته کول
چې د والدینو بڼه تخنیکونه
زده کړي او خپل ماشومان
په ډیر باور سره لوی کړي.

02

د مثبت چلند بنودلو، منظم
مهالویشونو جوړولو، او مؤثره
ستاینې لپاره وسایل چمتو کړئ.

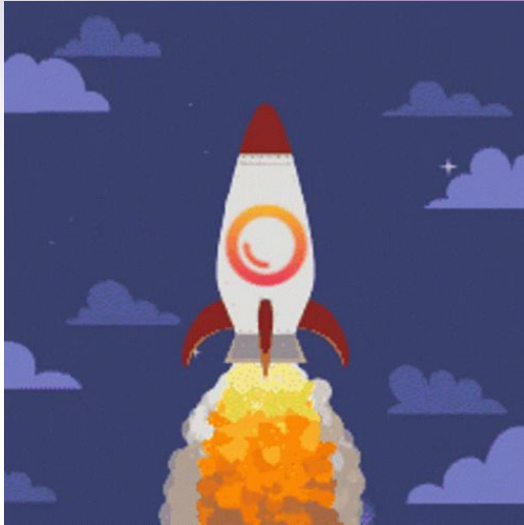
03

د ټولنې څخه د همکارۍ او
ملاتړ ترلاسه کولو لپاره د
خوندي او نږدې ځای
رامینځته کول.



ستاسو د ماشوم سره د ځان باور په وده کې مرسته کول

Self-esteem is their **fuel** — the more they have, the farther they can go with confidence and resilience.



- ستاینه او هڅونه
- ځانګړې او هدفمنده ستاینه



"تا خپل بستر د چا له
غوښتنې پرته جوړ کړ -
دا ډېره د ستاینې وړ ده!"

"ما ستا د خور سره ستا
لوبېدل ولیدل او ستا له
صبر څخه ډېر خوښ
شوم."

کوچنی

هره ورځ

راڻي جي تمرين وڪرو.

د دوي ڪشري خور هغه برج وٺراوه جي دوي
جوڙ ڪري و، خو دوي خپل ارامتيا وساتله.



ڪلهه جي د لومري حل لپاره له دوي
خهه وغوبنتل شول جي خپل
برپننايي وسایل بند ڪري، نو دوي
بي واورپدل او عمل بي وڪرو.



څرگند او دوامداره



ولې؟ ځکه چې دا ګډوډي او ناوړه چلند کموي.

"د خوب لپاره چمتو شه" → "مهرباني وکړئ خپل غاښونه
برش کړئ او خپل پاڅامی واغونډئ"

"دا ګډوډي پاکه کړئ" → "خپل لیږګانې په ډنډ کې واچوئ
او خپلې جامې د کالو مینځلو په توګړۍ کې واچوئ"

"له خپلې خور سره ښه چلند وکړئ" → "مهرباني وکړئ
مداخله مه کوئ او د شیانو سره په وار وار لوبې وکړئ. که
تاسو وغواړئ زه کولی شم د یوې دقیقې لپاره تایمر تنظیم
کړم."

ستاسو د زده کونکي پر بنسټ د ګامونو شمیر



که ته دا وایې - نو دا
وکړه



د تمی ور چلند ماہل کول

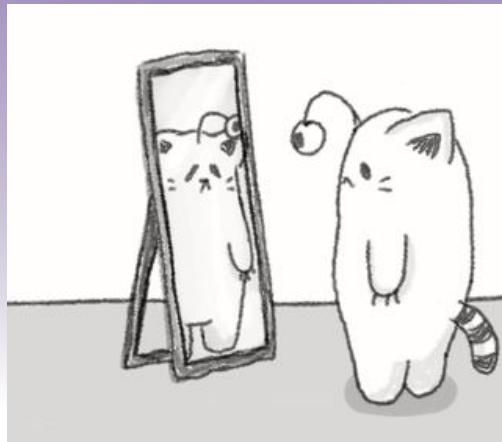


د مناسب چلند ماډل کول

ماشومان د Watch You له لارې زده کړه کوي



په ارامه خبرې وکړئ.



ورځني ژوند د ښه چلند د ښودلو
لپاره د یو فرصت په توګه وکاروئ.



ځان ته وخت ورکړئ او قضاوت مه کوئ.

له تاسو مننه

تر بل ځل پورې!

