

عالي ستراتيژيائي

ترخو تاسو سره مرسته وکړي

په کور کې د چلند مدیریت

بنوونځي د چلند مدیریت ستراتيژي کاروي ترڅو ماشومانو سره په بنوونځي کې د ښه چلند وده وکړي.

هغه ستراتيژي چې په بنوونځي کې کارول کيږي ممکن ستاسو لپاره په کور کې هم گټور وي. دا کتابچه یو انتخاب لري.

د یادولو لپاره 3 مهم شيان:

1: آرام اوسئ.

2: خپل ماشوم ته د فکر کولو ځای ورکړئ او هغه ته د منلو وړ بدیلونو څخه انتخاب وړاندې کړئ.

3: د عمل کولو څخه مخکې فکر ته وقفه ورکړئ.
خپل احساسات په کنټرول کې وساتئ.
د خپل بدن ژبه چیک کړئ.

ستاسو لپاره ستراتيجی په کور کې هڅه وکړئ

1. وخت ونیسئ

په ډاډمنه توګه لارښوونه وکړئ، وګرځئ او د دې تمه سره لار شئ چې ستاسو ماشوم به یې اطاعت وکړي. دا ځینې وختونه د "مننه، مهرباني نه" (ستراتيژي 2) سره ښه کار کوي.

همدا اوس د خوب لپاره
وخت دی - پورته ...
مننه.

2. مننه، نه مهرباني وکړئ

"د ماشوم نوم ... لارښوونه ... مننه"

ګریسټینا، خپل بوتان
د کور دننه اوباسه.
مننه.

سوجان، راجه او د
ډوډی لپاره چمتو میز ته
کښیناست. له تاسو مننه.

د "مننه" په ویلو سره، تاسو پدې معنی یاست چې تاسو تمه لرئ چې ماشوم به هغه څه وکړي چې تاسو یې غوښتنه کړي.

3. "هو، ژر تر ژره ..."

ځینې وختونه مور باید "نه" ووايو مگر د دې نورو فرصتونو لپاره هڅه وکړئ

هو، هرڅومره ژر
چې تاسو خپل
لوستل پای ته
ورسوی.

هو، هرڅومره
ژر چې تاسو خپله
ډوډی پایته ورسوله.

مور، ایا زه
کولی شم په باغ
کې لوبې وکړم؟

پلاره، زه کولی
شم کمپیوټر ته
لاړ شم؟

4. کله... بیا...

خپل ماشوم ته داسې شرایط ورکړئ چې ورته ووايي چې تاسو د دوی څخه د کوم چلند تمه لرئ.

کله چې زه وگورم چې تاسو
خپل کوټ اخیستی، نو مور
کولی شو د لوبې لپاره لاړ
شو.

کله چې تاسو د غرمې
ډوډی لپاره خپل لاسونه
ومینځئ نو زه به تاسو
ته ځواب درکړم.

5. د نږدې والي ستاينه

(د هغه ماشوم ستاينه وکړئ چې د تمه شوي چلند سره سمون لري).

ريټا د خپلو لاسونو مينځلو / پاڅاما اغوستو لپاره لارښوونې نه تعقيبوي ، پداسي حال کې چې رنجيت او ناديه اطاعت کوي:

بنه راغلاست ناديه، زه گورم چې تاسو خپل پاڅاما اغوستي او تاسو د ويده کيدو کيسې لپاره چمتو ياست. يوازي انتظار وکړئ تر هغه چې مورن ټول چمتو يو.

بنه راغلاست رنجيت ستاسو د لاسونو مينځلو لپاره د ږدي لپاره چمتو دي. له تاسه مننه!

6. تاکيکي سترگي پټول ("زه نه اورم يا تاسو ليدلی شم!")

ژر تر ژره خپل ماشوم ته مراجعه وکړئ کله چې دوی سم خُواب ورکړي

هر څوک چې په بنه توگه پوښتنه وکړي کولی شي يو څه نور ولري.

زه به داسي وينيم چې زه يې نه اورم تر هغه چې هغه په بنه توگه پوښتنه وکړي.

له عنانتا څخه په مهرباني سره د پوښتنې کولو لپاره مننه. هو، تاسو کولی شئ.

زه نور غواړم!

مهرباني وکړئ زه يو څه نور هم غواړم؟



7. "تر کولو دمخه اجازه و غواری"

د زړه رابښکونکي ماشومانو سره دا په لومړي سر کې سخته وي چې دوی د هغه کارونو مخه ونیسي چې دوی یې غواړي. په دې شرایطو کې، دا ممکن د دې ستراتیژۍ هڅه کولو ارزښت ولري.

د مثال په توګه، د ډوډۍ وروسته امرت د پوښتنې کولو دمخه د کمپیوټر لوبې لوبولو ته ځي.

امرت، بېرته مېرته ته لومړی
ښه پوښتنه وکړی. له تاسو
مننه.

کله چې امرت اجازه و غواړي، مشر وايي

هو، د پوښتنې لپاره
مننه.

په پیل کې، مګر یوازې په هغه ځای کې چې مناسب وي، هڅه وکړی څومره چې امکان ولري هو ووايېست، ترڅو امرت په دې نظر عادت شي چې اجازه و غواړي هغه څه ترلاسه کړي چې هغه یې غواړي.

دا د هڅونې تنظیم کولو په لور یو ګام دی ځکه چې دا د "نه" ویلو (او بیا ماشوم په هر صورت دا کار کوي) تر "هو مګر یوازې زما په اجازې" تر مینځ فاصله کمولو لپاره کارول کېدی شي. که په احتیاط سره وکارول شي، دا کولی شي د لویانو مخ له لاسه ورکولو مخه ونیسي.

8. د انحراف تخنیک

ستاسو ماشوم نامنه کيږي. تاسو ليدلی شئ چې د دوی چلند د خرابیدو پیل دی. تاسو فکر کوئ چې یو څه ګډوډي ممکن دوی آرام کړي.

دا تګلاره په هغه وختونو کې وکاروئ کله چې د ماشوم چلند د کړکيچ کچې د چلند د مخنيوي لارې په توګه خرابیږي. دا کیدای شي یو ځانګړی کار وي، هغه څه چې ماشوم د ارزښت او ارزښت احساس کوي.

کامل، ته لار شئ او
وګورئ چې پېشو د راتلو
انتظار کوي. مننه.

سمیرا کولی شئ لار شئ او
وګورئ چې ایا د مینځلو
ماشین لاهم پای ته رسیدلی.

په لږه اندازه کارول، دا ستراتیژي خورا اغیزمنه کیدی شي.

9. بنايسته او بنايسته

کله چې ستاسو ماشوم د دندې پیل کولو ته زړه نازړه وي د ګټلو انتخابونه.

ایا تاسو به نیلي
پنسل یا سور پنسل
وکاروئ؟

مور به د دې کولو لپاره
چیرته ناست یو، په میز
یا صوفه کې؟

ايا تاسو خپله خونه پخپله پاکوئ یا تاسو
څه مرسته غواړئ؟ زه کولی شم 10
دقیقې وخت ورکړم چې تاسو سره
مرسته وکړم که تاسو غواړئ.

ايا موږ د 1 پوښتنې یا 2
پوښتنې سره پیل کوو؟ دا
تاسو پوري اړه لري!

10. ښایسته او چټل

یا...یا...

(د حقایقو، غیر احساساتي غږ څخه کار واخلي)

یا دا اوس پای ته رسیدلی یا
باید د غرمې وروسته پای ته
ورسیري.

ستاسو د خوب خونه باید
همدا اوس، یا ستاسو د
تلویزیون/ iPad وخت په
جر باز کې تنظیم شه.

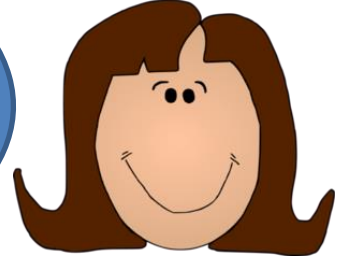
11: د غوږونو ډزي (په لوړ غږ خبرې کول ترڅو ماشوم واورې)

دا تخنیک په مختلفو لارو کارول کېدی شي. بالغ په کوټه کې د بل بالغ سره په لوړ غږ
خبرې کوي ترڅو ماشوم يې واورې (لاندې وگورئ مور او پلار یو بل سره خبرې
کوي).

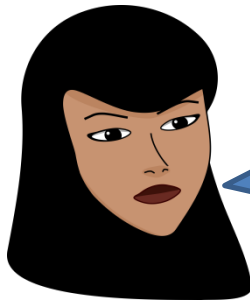
د هغه ماشوم لپاره چې د دندې پیل کولو ته زړه نازېره وي.



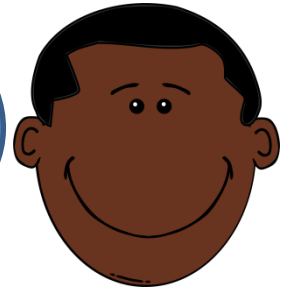
مور، زیک نن سهار ډیر سخت کار کړی دی. کله چې هغه خپل لوستل ترسره کړل، زه به د هغه سره لیکو لوبه وکړم.



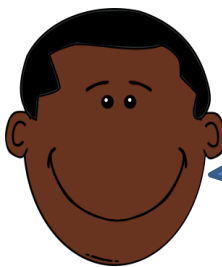
د هغه ماشوم لپاره چې ننگونو ته مخ کېږي مگر د پیل کولو څخه زړه نازېره وي:



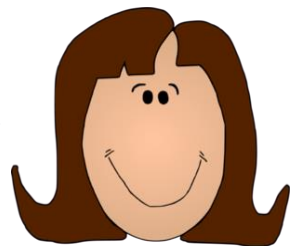
پلار، زه فکر کوم چې دا په حقیقت کې د ۷۳ کور کار دی، نو دا ممکن د زین لپاره خورا ستونزمن وي. زه به وگورم چې هغه څنګه پرمخ ځي.



د ځینو ماشومانو سره، دا کیدی شي خورا هڅونکي وي. دا ماشوم ته اجازه ورکوي چې ناکام شي، او له همدې امله ماشوم ممکن ډیر ليواله وي چې دا هڅه وکړي! د هغه ماشوم لپاره چې همکاري نه کوي یا لارښوونې تعقیبوي:



مور، زه به لوسي ته د آرام کولو لپاره یو څو دقیقې ورکړم. هغه کولی شي تل راشي او ما وگوري که اړتیا وي.

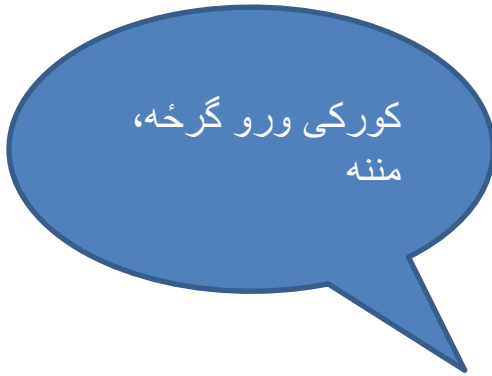


دا ماشوم ته د مستقیم ټکر پرته د وتلو لاره ورکوي.

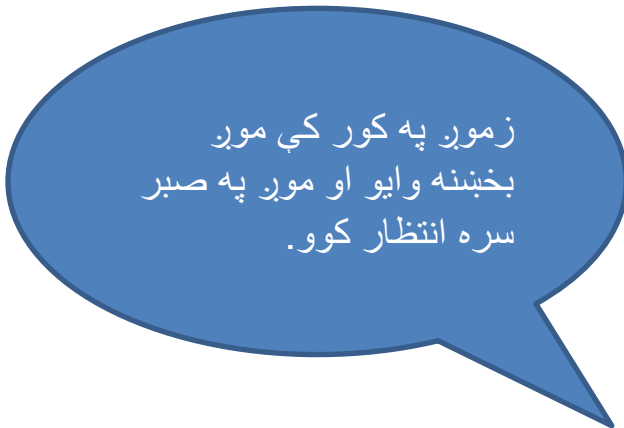
12. مه وایی چي مه کوی

لاربنووني په مثبت ډول چوکاټ کړئ.

ماشوم ته د هغه څه په ویلو سره نظرونه مه ورکوی چي تاسو یې نه غواړئ. پرځای یې، دوی ته ووايست چي تاسو څه غواړئ دوی یې وکړي. دا هڅه وکړئ په ځانگړي توگه کله چي قواعد بیا پیل کړئ.



او نه



او نه



او بالاخره:

په یاد ولری چی ستاسو ماشوم باید د منلو وړ چلندونه زده کړي او د دوی ډیر تمرینونه به یې ښه شي.

هغه مثبت شيان په پام کې ونیسئ چې دوی یې کوي او د ستاینې ځواک په یاد ولری - پام وکړئ کله چې دوی یو څه ښه کوي او په هغې تبصره کوي.

د خپل ماشوم د ټولګي ښوونکي سره د خبرو کولو څخه مه ډارېږئ.