



AFGHANISTAN-PAKISTAN
WOMEN'S ECONOMIC EMPOWERMENT

مادران به عنوان ایجادکنندگان تغییر

مادر، علاوه بر نقش مراقبت‌کننده، یک عامل تغییر است که نحوه تأثیرگذاری فرزندانش بر جهان را شکل می‌دهد.

آموزش احترام به زنان و دختران

فرزندانی را تربیه کنید که با زنان و دختران با احترام، عدالت و مهربانی رفتار کنند. به آن‌ها بیاموزید که از زنان و دختران به عنوان اعضای مهم جامعه حمایت و تشویق کنند و برای آنان ارزش و احترام قایل شوند. این رفتار را در روش و روابط خویش الگو قرار دهید.



آموزش پاکیزگی و مدیریت زباله‌ها

به کودکان آموزش دهید تا با مرتب کردن تخت خواب، تمیز کردن اتاق و مشارکت در شست و شوی ظروف و لباس‌ها، از محیط زیست خود مراقبت کنند. همچنین به آن‌ها یاد دهید که پس از صرف غذا، سرگرمی و فعالیت، محیط خویش را پاکسازی نمایند. در نهایت، روش صحیح دفع زباله و جمع‌آوری کاغذ، پلاستیک، بوتل‌ها و قوطی‌ها را به آن‌ها بیاموزید.



آموزش مدیریت خشم

به کودکان کمک کنید خشم خود را به شیوه‌های سالم مدیریت کنند. آن‌ها را تشویق کنید هنگام عصبانیت خون سردی خویش را حفظ کنند، آرام بمانند و در صورت نیاز از موقعیت فاصله بگیرند. نشستن، دراز کشیدن یا استراحت کوتاه می‌تواند مفید تمام گردد. فعالیت بدنی، آرامش، یا گفت‌وگو با فرد مورد اعتماد نیز به بازیابی آرامش کمک می‌کند. وضو گرفتن نیز می‌تواند آرامش و وضوح ذهنی را ایجاد کند.



آموزش حل اختلافات

به کودکان بیاموزید با دقت گوش دهند و دیگران را درک کنند. به آن‌ها کمک کنید نقاط مشترک را تشخیص و دریابند، راحل‌ها را بررسی کنند و به جای شکایت، بر حل مسئله تمرکز کنند. همچنین باید درک کنند تا بدون قربانی کردن ارزش‌های شان، به توافق برسند. بر پایبندی به قول و تعهدات تأکید شود. در نهایت، آن‌ها باید بیاموزند که چگونه با نگاه آینده‌نگر، از تکرار مشکلات جلوگیری کنند.

