UNFPA afghanistan

د ښځو لپاره په دوستانه روغتیایي ځایونو (WFHS) کې

د ځوانانو د ادغام

لارښود کتاب

په افغانستان کې د ملګرو ملتونو د وګړو صندوق (UNFPA) ۲۰۲۲ - ۲۰۲۳

د مطالبو لړلیک

د UNFPA استازي لخوا سریزه.. ۴
لنډېزونه.. ۵
مننه او کورودانې ۶
سریزه ۷
لومړی څپرکی: د تنکیو ځوانانو او ځوانانو لپاره د کلیدي مفهومونو مقدمه................ ۸
کلیدي اصطلاحات.. ۹
ولې باید په تنکیو ځوانانو او ځوانانو تمرکز وکړو؟ ۱۱
په افغانستان کې تنکي ځوانان او ځوانان... ۱۲
په افغانستان کې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو (A&Y) کلیدي احصاییه او شمیرنه ۱۲
دوهم څپرکی: د ځوانانو د روزونکي رول... ۱۶
ولې باید د تنکیو ځوانانو او ځوانانو سره کار وکړو؟ ۱۷
دندې او مسولیتونه... ۱۸
د یو ځوان روزونکي لپاره د اړتیا وړ زده کړه او مهارتونه ۲۰
د والدینو او پالونکو سره کار کول ۲۳
د خلکو او ټولنې سره کار کول ۲۷
د مذهبي مشرانو په ګډون د ټولنې د مشرانو (ولسي شورا) سره کار کول ۲۹
نظارت او ارزونه (M&E).. ۳۱
دریم څپرکی: د ښځو دوستانه روغتیایی ځای (WFHS) کې د ځوانانو ادغام..................... ۳۲
سریزه: د ښځو دوستانه روغتیاي ځایونه (WFHSs).. ۳۳
د تنکیو ځوانانو او ځوانانو ادغام.. ۳۵
د ځوانو انجونو او ځوانو میرمنو لپاره د خدماتو چمتو کول (AGYW)
د میرمنو روغتیا په دوستانه فضا کې.. ۴۰
د یوې ښځینه روزونکې د ژوند یوه ورځ ۴۴
په ټولنه کې د تنکي هلکانو او ځوانو سړیو (ABYM) لپاره د خدمتونو وړاندې کول ۴۵
د نارینه روزونکي د ژوند یوه ورځ ۴۹

څلورم څپرکې: دتنکیو ځوانانو او ځوانانو (A&Y) لپاره کلیدي موضوعات ۵۰
رواني روغتیا او ټولنیز روان ملاتړ ۵۱
د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د زیږون د روغتیا په شمول د سالم ژوند طرز او طریقې ۵۷
مسلکي پلان جوړونه او د مهارتونو وده ۶۳
د میاشتنۍ مریضتیا یا حیض د روغتیا مدیریت ۶۵
د همزولو ځوانانو روزنه ۶۸
پینځم څپرکی: د ارجاع سیستمونه ۶۹
له ناوړه ګټه اخیستنې او بد سلوکي څخه مخنیوی.. ۷۰
لومړنۍ رواني مرستې (PFA) ۷۲
د مراجعې وخت پېژندل ۷۳
د ارجاع سیستم ۷۵
شته چوپړتیاوې ۷۶
شپږم فصل: سرچینې... ۷۸
ومړئ ضمیمه: د پوهاوي پیغامونه.. ۸۰
دوهمه ضمیمه: د لاربښود د پراختیا پروسه... ۸۲
په افغانستان کې د ځوانانو او ځوانانو لپاره د لومړیتوب مسلې ۸۳
نکې نجونې او ځوانې میرمنې: د هغوی د خپل غږ سره ۸۴
ځوانې نجونې او ځوانې ښځې څه ډول ملاتړ غواړي؟... ۸۵
ځوانې نجونې او ځوانې ښځې د څه شي په اړه نور معلومات غواړي؟ ۸۵
هلکان او ځوان سړي: د هغوي به خپل غږ کې.. ۸۶
تنکي هلکان او ځوانان سړي څه ډول ملاتړ غواړي؟ ۸۶
ځوان هلکان او ځوانان سړي د څه په اړه نور معلومات غواړي؟............................... ۸۶
کلیدي نظریات: د تنکي ځوانانو او ځوانانو والدین او پالونکي.................................. ۸۷
دریيمه ضمینه: د ځوانو روزونکو میاشتنی راپور ۸۸
څلورمه ضمیمه: د سوبتیا حاضري ۸۹
پینځمه ضمیمه: امن ځایونه ۹۰

د UNFPA د استازی لخوا سریزه

افغانستان په نړۍ کې یو تر ټولو ځوان او په چټکۍ سره مخ پر ودې نفوس لري - د ټول نفوس نږدې ۶۳ سلنه د ۲۵ کلونو څخه کم عمر لري.د زیږون روغتیا معلوماتو او خدماتو ته د دوی د لاسرسي ډاډ ترلاسه کول لپاره اړین دي چې د پام وړ ننګونې چې ځوان افغانان یې د روغتیا او جنډر نابرابرۍ سره مخ کړې دی ورسره مقابله وکړی.

UNFPA په اوسني ننګونکي چاپیریال کې د افغان تنکیو ځوانانو او ځوانانو لپاره د خدماتو، فرصتونو او ملاتړ په چمتو کولو کې مهم رول لوبوي.هغه تنکي ځوانان او ځوانان چې د ښځو دوستانه روغتیایی ځایونو (WFHS) ته لاسرسی لري، د همزولی ښوونکو په توګه د رضاکارانه فرصتونو او د اکمالاتو سلسلې پروسې (د وروستي مرحلی تضمین)له لارې د خپلو ټولنو د کشف، څرګندولو، لاسته راوړلو، تړاو او نفوذکولو فرصتونه ورته برابر شوی.

دوی د خپلمنځي مهارتونو د لوړولو لپاره هم ملاتړ کیږي ترڅو د موجوده خدماتو او فرصتونو څخه پوره ګټه پورته کړي.

د لارښود داکتاب به د ځوانانو ښوونکو، ځوان افسرانو، او د ښځو دوستانه روغتیایی ځایونو کارمندانو ته د WFHS سره د تنکی ځوانانو او ځوانانو (A&Y) پروګرامونه په بریالیتوب سره منسجم کولو په اړه عملي لارښونه چمتو کړي. دا لارښود د تنکی ځوانانو او ځوانانو د متقابل عمل پلي کولو لپاره ګام په ګام پروسه چمتو کوي، او د ښځینه او نارینه ځوانانو ښوونکو لپاره کلیدي سرچینې شاملوي.

زه غواړم د UNFPA ټولو همکارانو، د ځوانانو ډلو او فعالینو څخه مننه وکړم چې د دې لارښود د پراختیا ملاتړ یې وکړ او د ازمایښتی اجرا او د کار پیل کولو مشري یې وکړه.

ډاکټر الکساندر ساشا بودیروزا

په افغانستان هیواد کې د ملګرو ملتونو د وګړو صندوق استازی

لنډيزونه

A&Y	تنکي ځوانان او ځوانان
ABYM	تنکي هلکان او ځوان سړي
AGYW	تنکۍ نجونې او ځوانې ښځې
FGD	د متمرکزې ډلې بحثونه
FHH	د کورنۍ د روغتيا مرکزونه
KII	د کليدي خبروركوونكو مركې
M&E	نظارت او ارزونه
MAYE	د ځوانانو او تنکيو ځوانانو معناداره ښکيلتيا
NEET	په ګمارنه او تحصيل کې نه
PFA	روان شناختي لومړني کومکونه
PSCCs	د مشاورې روان ټولنيز مرکزونه
PSS	د روان ټولنيز ملاتړ خدمتونه
UNFPA	د ملګرو ملتونو د نفوس صندوق
WFHSs	د ښځو دوستانه روغتيايي ځايونه

منته او کورودانې

دا لارښود د ډېرو اشخاصو په همکارۍ ترتیب شوې دی. د ټولو هغه کسانو څخه چې د دې وسیلې په پراختیا کې یې وخت، انرژي او تخصص په کار اچولې دی، منته کوو. د ملګرو ملتونو د وګړو صندوق (UNFPA) او پلی کوونکو موسسو د کارمندانو لپاره د دې وسیلې د محتوا په جوړونه او پراختیا کې ستاسو همکارۍ ډېرې مهمې وې. ډېره منته د لیکوالی کیلی تامپسون او اصلي مرسته کوونکی بوثاینا قمر د ملګرو ملتونو د وګړو صندوق (UNFPA) د ځوانانو د ټولنې د بسیج کولو متخصصه. د نظرونو ملاتړ د تنکیو ځوانانو او ځوانانو (A&Y) د ادغام د لارښود کتاب د مشورتي کمیټې لخوا شوې دی: ډاکټر عبدالعظیم (HNTPO)، عایشه فرحت صافی (Y-PEER)، مسعود سایس (HEWAD)، شرفجون بابوراخیموف (UNFPA)، او سمیه عنایت خان (UNFPA).او د ملګرو ملتونو د وګړو صندوق (UNFPA) د کارکونکو څخه د فیډبیک ملاتړ هم ترلاسه شوی پشمول د پنینا توموسنګ کیویاګالا، سیده عنایت ختک، محمد حسین اسماعیل، خسرو قادري، ډاکټر احمد جاوید شینواری، ډاکټر همایون منوچهر، ډاکټر فرحت سهاک او ریحانه امیري.لارښود د ماریس ډیناولټ او نادا ناجا (UNFPA) لخوا هم چمتو شوی وو. د مشورې او بیاکتنې په بهیر کې پراخ ملاتړ د ملګرو ملتونو د رضاکارې حسنا حسیني لخوا چمتو شوی. یوه ځانګړې منته د UNFPA، UNICEF، UNESCO، Y-PEER، HNTPO، WarChild، IMC Care International, HEWAD کاناډا او Too Young to Wed د کارمندانو غړو څخه چې په کلیدي معلوماتي مرکو او تمرکز ګروپ بحثونو کې یې برخه اخیستې. په پای کې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو، د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د والدینو او څارونکو، د ښځو دوستانه روغتیایی ځای کارمندانو او ځوانو روزونکوڅخه چې د متمرکزې ډلې په بحثونو کې یې خپل نظرونه وړاندې کړل، منته کوم.

ډیزاینر: علي محقق

تدوین: ارلین الانو

© د ملګرو ملتونو د وګړو صندوق (UNFPA)، کابل، می ۲۰۲۳

په لارښود کې د نظرونو او بیاکتنې تبصرې هر وخت د منلو وړ دی او د پوښتنو سره یوځای دی آدرس qamar@unfpa.org ته لیبرل کیدی شي. ټول ترلاسه شوي نظرونه به د لارښود په راتلونکی بیاکتنه کې په ګوته شي.

سریزه

لنډه کتنه

د ملګرو ملتونو د وګړو صندوق (UNFPA) د ښځو لپاره د دوستانه روغتیایي ځایونو (WFHS) له لارې د ښځو او نجونو لپاره داسې پروګرامونه اجرا کوي چې اړینو خدمتونو ، معلوماتو او ملاتړ ته لاسرسي وړاندې کوي. د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونه (WFHS) داکارونه سرته رسوي: د رواني مشوره ورکولو خدمتونه، په ټولنه کې د روان ټولنیز خدمتونو د ملاتړ (PSS)په اړه د پوهاوي د زیاتولو غونډې، د ژوند مهارتونه او د مسلکي زده کړې فرصتونه. د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونه (WFHS) همدارنګه دروان ټولنیزو مشورو مرکزونو (PSCC) په شمول د نورو خدمتونو ارجاع هم وړاندې کوي.

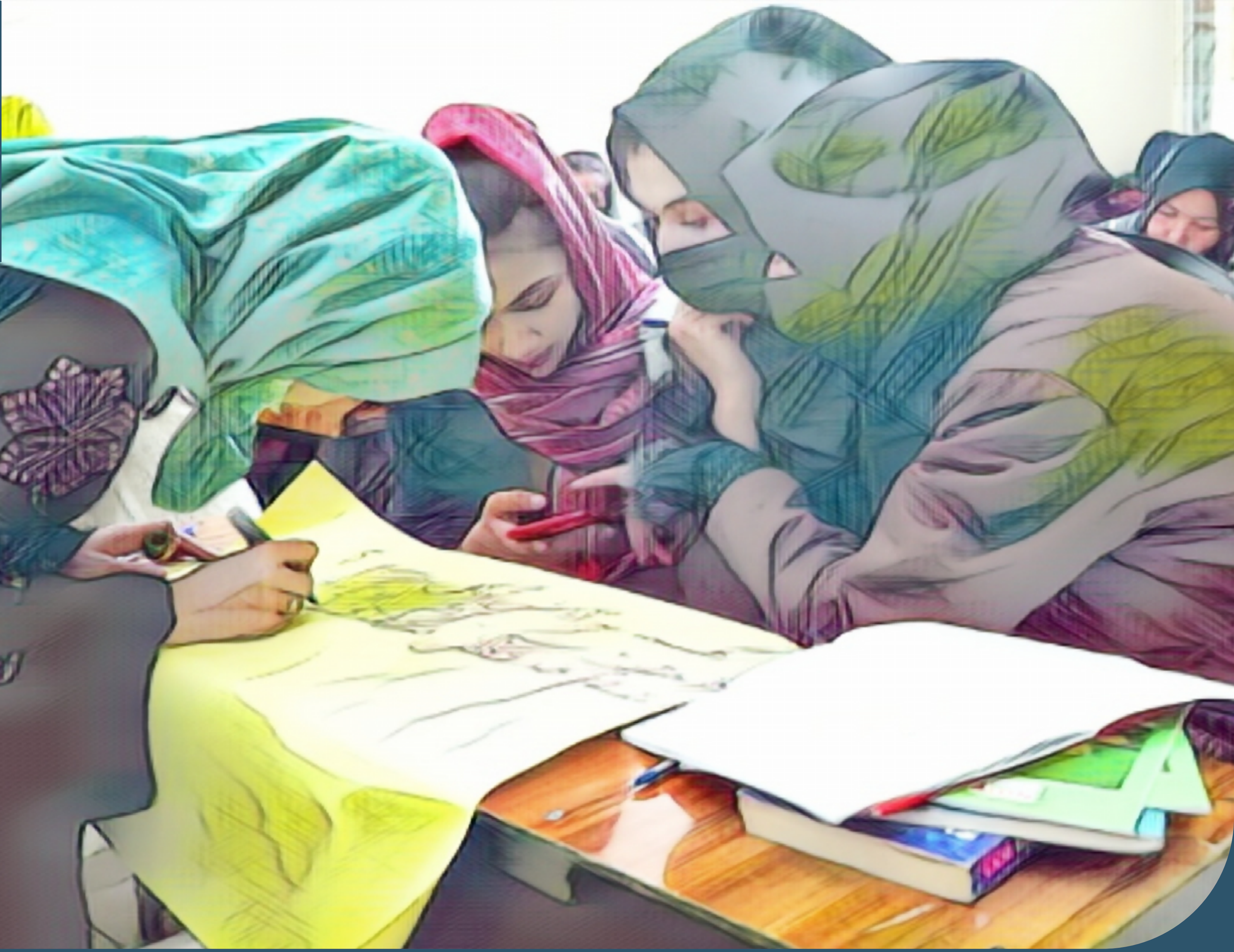
دا لارښود کتاب د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونو (WFHSs) کې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو (A&Y) د برنامې د کامیاب ادغام د څرنګوالي د لاروچارو د بررسۍ په منظور ترتیت شوې دی. د ملګرو ملتونو د نفوس د صندوق (UNFPA) فعالیتونه په روغتیایي مرکزونو کې د ښځو او نجونو په ملاتړ باندې د ماشومانو د ودونو په شمول د ښځو او نجونو څخه د ملاتړ لپاره متمرکز دي. دې ته په پام سره چې په افغانستان کې زیان منونکې ښځې او نجونې روغتیایي خدمتونو ته ، په خاص ډول د امیدوارۍ روغتیایي خدمتونو او د مور روغتیا، ته لاسرسي ولري ، دا لازمه ده چې د لاسرسي د پراختیا لپاره د روان ټولنیز ملاتړ په خاطر په هماغه ځایونو کې د پاتې شویو خلکو ملاتړ وشي. د ښځو دوستانه روغتیایي ځای (WFHS) په برنامه کې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو (A&Y) د ادغام د ملاتړ په خاطر د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونه (WFHS) په هره برنامه کې دوه دایمي ځوانان روزونکي شامل وي. یوه ځوانه ښځه معلمه چې د ښځو دوستانه روغتیایي ځای (WFHS) کې به کار کوي او یو ځوان روزونکی سړی چې په ټولنه کې او د خلکو سره به کار کوي. د ځوانانو روزونکو رول د سالم ژوند د طرز او طریقې په اړه پوهه او آګاهي او د موجودو امکاناتو په نظر کې نیولو سره د خدمتونو ته د ارجاع د سیستم څخه اطمینان حاصلول دي. په لومړۍ ضمیمه کې د دې برنامې څخه د ملاتړ په خاطر د پوهاوي پیغامونه وړاندې شوي دي.

موخې

- د ځوانانو روزونکو د مسولیتونو او دندو لنډه ارایه
- د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونو (WFHS) کارمندانو او ځوانو روزونکو ته په خپلو برنامو کې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د ادغام د طریقې په اړه د روښانه لارښوونو ارایه کول

د لارښود کتاب مخاطبه ډله

د دې لارښود کتاب اصلي موخه ځوان روزونکي دي، مګر د همکارو موسسو، د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونو (WFHS) او همدارنګه د ملګرو ملتونو د وګړو صندوق (UNFPA) د کارمندانو په ګډون ډېرې مربوطه ډلې ددې لارښود کتاب څخه استفاده کولی شي.



لومړی څپرکی:

د تنکیو ځوانانو او ځوانانو لپاره دکلیدي مفهومونو مقدمه

کليدي اصطلاحات

تنکی ځوان[1]

هر هغه کس چې عمر يې د ۱۰ او ۱۹ کلونو تر منځ وي، تنکی ځوان دی. دا د ماشومتوب او غټوالي تر منځ د ژوند يو مرحله ده

ځوان [2]

د ځوان د پاره داسې تعريف چې نړيوال توافق پرې شوی وي، وجود نلري.

د ملګرو ملتونو سازمان هر هغه کس چې عمر يې د ۱۵ کلونو څخه تر ۲۴ کلونو پورې وي، ځوان تعريفوي.

په افغانستان کې د ۱۸ څخه تر ۳۵ کلنۍ پورې عمر لرونکي کس ځوان ياديږي[3]

ځوان خلک[4]

د ځوان د اصطلاح په څير د ځوانو خلکو د پاره هم کوم نړيوال تعريف وجود نلري.

د ملګرو ملتونو د وګړو صندوق (UNFPA) هغه کس چې عمر يې د ۱۰ څخه تر ۲۴ کلونو پورې وي ، د ځوان په توګه ورته اشاره کوي. خو نور تعريفونه د ۳۰ يا ۳۵ کلونو څخه کم عمر ته اشاره کوي

ماشوم[5]

د ملګرو ملتونو د سازمان د ماشوم د حقونو د کنوانسيون بر بنياد، هر هغه کس چې عمر يې د ۱۸ کلونو څخه کم وي ماشوم دی.

د تنکيو ځوانانو او ځوانانو معناداره ښکيلتيا (MAYE)[6]

د نړيوالې اجماع په اعلاميه کې د تنکيو ځوانانو او ځوانانو معناداره ښکيلتيا (MAYE) د پراخې ونډې او د تنکيو ځوانانو ، ځوانانو او لويانو تر منځ د متقابل درناوي په توګه تعريف شوې دې چې د هغې په نتيجه کې قدرت شريکيږي، اړونده ونډه ته ارزښت ورکول کيږي او د برنامو ، ستراتيژيو، پاليسو، د مالي ډاډ ميکانيزمونو او پر نړۍ، دولتونو په ژوند او ټولنو باندې تاثير لرونکو سازمانونو په طرحه کولو او تطبيقولو کې د ځوانانو نظريې، ليډلوري، مهارتونه او د قوت نقطې مدغم کيږي.

---

۱ د تنکيو ځوانانو روغتيا. نړيوال روغتيايي سازمان. په دې ادرس کې يې مشاهده کړئ https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_۱۱

۲ د ملګرو ملتونو سازمان، د ماشو د حقونو کنوانسيون. ۱۹۸۹.

۳ د تنکيو ځوانانو او ځوانانو د معناداره ښکيلتيا په اړه د نړيوالې اجماع اعلاميه دلته مشاهده کړئ ـ https://pmnch.who.int/resources/publications/m/item/global consensus-statement-on-meaningful-adolescent-and-youth-engagement

۴ https://pmnch.who.int/docs/librariesprovider۹/meeting-reports/adolescent-wellbeing-background-paper-introduction.pdf?sfvrsn=۶c۲۹۷cdf_۱۴ download=true&

۵ د ملګرو ملتونو سازمان، د ماشو د حقونو کنوانسيون. ۱۹۸۹.

۶ د تنکيو ځوانانو او ځوانانو د معناداره ښکيلتيا په اړه د نړيوالې اجماع اعلاميه دلته مشاهده کړئ ـ https://pmnch.who.int/resources/publications/m/item/global consensus-statement-on-meaningful-adolescent-and-youth-engagement

د تنکي ځوان هوساینه[۷]

د تنکي ځـوان هوسـاینه هغـه وخـت تعریفیـږي چـې تنکي ځـوانـان هوسـا شـي او پـدې وتوانیـږي چـې خپلـې د قـوت پـوره نقطـې تـه لاسرسـي ولـري. د تنکیـو ځوانانـو پنـځ ګونـې برخـې لـري: مطلوبـه تغذیـه او ښـه روغتیـا، مرتبطوالـي، مثبـت ارزښـتونه او د ټولنـې سـره مرسـته، امنیـت او ملاتـړ کوونکـې چاپیریـال، زده کـړه، وړتیـا، مهارتونـه او د ګمارنـې قابلیـت، عاملیـت او پرمختـګ منونکـې

د سالم ژوند د طرز او طریقې برنامه

د سـالم ژونـد د طـرز او طریقـې برنامـه کولـی شـي چـې د تنکیـو ځوانانـو او ځوانانـو سـره مرسـته وکـړي چـې د خپـل وجـود او روغتیـا پـه اړه حقیقتونـه او معلومـات پـه لاس راوړي. همدارنګـه د سـالمو اړیکـو ، د ځـان مدیریـت، مذاکـرې او پریکـړه کولـو پـه اړه معلومـات د تنکیـو ځوانانـو او ځوانانـو پـه اختیـار کـې ورکـوي.

روان ټولنیز ملاتړ (PSS)[۸]

د روانـي اختلالاتـو د تـداوي یـا مخنیـوي او یـا د روان ټولنیـزې هوسـاینې د ارتقـا یـا حفاظـت پـه خاطـر هـر ډول ملاتـړ تـه روان ټولنیـز ملاتـړ ویـل کیـږي. پـه افغانسـتان کـې روان ټولنیـز خدمتونـه (PSS) دهغـه ښـځو او نجونـو څخـه ملاتـړ کـوي چـې تاوتریخوالـې یـې تجربـه کـړی وي.

د ژوند مهارتونه[۹]

د ژونـد مهارتونـه د هغـه روان ټولنیـزه وړتیـاوو او د اشـخاصو تـر منـځ د مهارتونـو مجموعـه ده چـې د آګاهانـه پریکـړو کولـو، د سـتونزو پـه حـل، انتقـادي او نـوی فکـر، د موثـره اړیکـو قایمولـو، د سـالمو اړیکـو جوړولـو، د نـورو سـره پـه زړه سـوي او د خپـل ژونـد د مدیریـت کولـو پـه برخـه کـې د ځوانانـو او تنکیـو ځوانانـو سـره مرسـته کـوي.

والدین او پالونکي

والدیـن داسـې اصطـلاح ده چـې د تنکیـو ځوانانـو او ځوانانـو پـه بیولوژیکـې مـور او پـلار بانـدې دلالـت کـوي. د پالونکـو اصطـلاح هـم د هـر هغـه مشـر کـس لپـاره اسـتعمالیږي چـې تنکـی ځـوان یـا ځـوان د هغـه سـره ژونـد کـوي او د بیولوژیکـې اړیکـې د نظـر کـې نیولـو پرتـه عمـل کـوي.

ټولنه / خلک[۱۰]

خلـک اکثـره وخـت د ټولنـې یـوه فرعـي مجموعـه ده چـې پـه محلـي کچـه پیـدا کیـږي. د یـوې ټولنـې غـړي اکثـره وخـت د ځانګـړو مشـترکاتو لکـه نورمونـو، مذهـب، شـوق، رسـم او رواج او ارزښـتونو درلودونکـي وي. پـه دې لارښـود کتـاب کـې ټولنـه هغـو خلکـو تـه ویـل کیـږي چـې د ښـځو دوسـتانه روغتیایـي ځایونـو (WFHS) پـه محـل او شـا او خـوا کـې اوسـیږي.

۷ https://pmnch.who.int/docs/librariesprovider۹/meeting-reports/adolescent-wellbeing-background-paper-introduction.pdf?sfvrsn=۶c۲۹۷cdf_۱۴&download=true

۸ د ملګرو ملتونو د نفوس صندوق (UNFPA). د لرې فاصلې څخه د پاتې شویو خلکو لپاره د روان ټولنیز ملاتړ د خدمتونو د ارایه کولو لارښودونه GBV. ۲۰۲۰.

۹ یونیسف UNICEF لنډه پوهه : د ژوند د اساسي مهارتونو درسي برنامه.

۱۰ د سولې د راوستلو او د سولې د ساتلو په اړه د ملګروملتونو د ټولنې د مشارکت لارښودونه. ۲۰۲۰.

ولې باید په تنکیو ځوانانو او ځوانانو تمرکز وکړو؟

په اوسنۍ نړۍ کې د ۱.۸ ملیاردو څخه زیات تنکي ځوانان او ځوانان شتون لري چې عمرونه یې د ۱۰ څخه تر ۲۴ کلونو پورې دي.[۱۱] د نړۍ په څیر، افغانستان یو ځوان هیواد دی چې د ۶۳ سلنه نفوس عمر یې د ۲۵ کلونو[۱۲] څخه کم دی او د ۷۳ سلنې نفوس عمر یې د ۳۵ کلونو[۱۳] څخه کم دی. په تنکیو ځوانانو او ځوانانو باندې پانګه اچونه په روغتیا او پرمختیا باندې د پانګې اچونې په معنا ده. تنکي ځوانان او ځوانان د نفوس هغه برخې ته د لاسرسۍ کلي ده چې د اقتصاد د ودې د قوت څخه برخمنه ده او کیدای شي د یو نفوس د عمر په جوړښت کې د تغیر د لارې لاسته راشي، په خاصه توګه کله چې د کار کولو د عمر (۱۵ څخه تر ۶۴ کلونو پورې)د نفوس برخه د کار نه کولو د عمر د نفوس د برخې په نسبت زیاته وي.

تنکۍ ځواني دوره د یو کس په عمر کې یوه مهمه لحظه ده چې د هغې د راتلونکې شتمني او روغتیا ټاکي — او که چیرته د هغوي د تحصیل، روغتیا او ورکار لپاره پوره پانګه اچونه ونشي او د ښې حکومتولۍ د وسیلې ملاتړ ونشي نو ټولنیزه ګټه به ترلاسه نشي. هغه تنکي ځوانان چې د ټولنې سالم، تحصیل یافته او تولیدوونکي غړي دي، د نسلونو تر منځ د غربت د ختمولو کلي ده او د معمول مطابق ډیر د پرمختګ منونکي دي. پر دې سربیره، د تنکیو ځوانانو په روغتیا کې پانګه اچونه درې ګونې ګټې لري —— چې د هغوي په اوسنۍ روغتیا، د هغوي د راتلونکي پر روغتیا، او د راتلونکي نسلونو پر روغتیا اغیزې لري.

---

۱۱ د ملګرو ملتونو سازمان، ځوانان او ستراتیژیکې پراختیایي موخې SDGs. په دې ادرس کې یې مشاهده کړئ:

۱۲ ځوانان، د افغانستان UNFPA، په دې ادرس کې یې مشاهده کړئ: https://afghanistan.unfpa.org/en/node/۱۵۲۲۷

۱۳ د اافغانستان اسلامي جمهوري دولت، د افغانستان د ځوانانو ملي ستراتیژي ۲۰۱۸ ـ ۲۰۲۱. ۲۰۲۱.

په افغانستان کې تنکي ځوانان او ځوانان

په افغانستان کې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو (A&Y) کلیدي احصاییه او شمیرنه

د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د نفوس اندازه (A&Y)[۱۴]

افغانستان یو ځوان هیواد دی. ۶۳ سلنه نفوس یې د ۲۵ کلونو عمر څخه کم او ۲۶ سلنه نفوس یې تنکي ځوانان (د ۱۰ څخه تر ۱۹ کلونو پورې) تشکیلوي.

د تنکیو ځوانانو او ځوانانو امیدواري[۱۵]

د ۱۵ څخه تر ۲۴ کلنۍ پورې د تنکیو نجونو او ځوانو ښځو د مړینې اصلي علت د امیدوارۍ او زیږون نیمګړتیاوې دي.

د ۱۵ څخه تر ۱۹ کلونو پورې د ښځو ۶۴.۲ سلنه او د ۱۵ څخه تر ۲۴ کلونو پورې د ښځو ۶۹.۹ سلنه مړینه د امیدوارۍ د نیمګړتیاوو له امله وه.

د ۱۵ څخه تر ۱۹ کلونو پورې ۹۳ سلنه ښځې د امیدوارۍ د مخنیوي د هیڅ کومې لارې څخه ګټه نه پورته کوي.

په تنکیو نجونو کې د امیدوارۍ لوړه کچه د وخت څخه مخکې د ودونو له امله ده.

رواني روغتیا[۱۶]

د دې سره سره چې په افغانستان کې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو (A&Y) د رواني روغتیا په اړه هیڅ ډول مشخص سرشمیرنه وجود نلري، خو دا خبره واضح ده چې د افغانستان د ۳۲.۹ ملیونه نفوس څخه ۲ ملیونه کسان د رواني روغتیا د ستونزو سره مخ دي.

داسې اټکل کیږي چې ډیری افغانان د اوږدو جګړو له امله د فشار د یو ډول اختلالاتو څخه ځوریږي.

تنکي ځوانان او ځوانان په افغانستان کې د وضعیت د بدلیدو له امله ډیر زیان منونکي دي او د خپلې راتلونکې د ناڅرګندتیا او د زده کړو او اقتصادي فرصتونو د کمبود له امله د ناهیلۍ او اضطراب سره مخامخ دي.

۱۴ یونیسف UNICEF. د تنکیو ځوانانو روغتیا– په جنوبي اسیا کې د یو راپور U Report Poll South Asia.
۱۵ نړیوال روغتیایي سازمان. د نړیوال روغتیایي سازمان د مسلکي کومکونو د هماهنګۍ د میکانیزمونو له لارې په افغانستان کې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د روغتیا د لنډې ارزونې راپور AYSRHR. ۲۰۲۱.
۱۶ نړیوال روغتیایي سازمان. دنړیوال روغتیایي سازمان د مسلکي کومکونو د هماهنګۍ د میکانیزمونو له لارې په افغانستان کې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د روغتیا د لنډې ارزونې راپور AYSRHR. ۲۰۲۱.

تاوتریخوالی[۱۷]

په تیر کال کې د ۱۵ څخه تر ۱۹ کلونو پورې ۳۱ سلنه تنکیو ځوانانو فزیکي تاوتریخوالی تجربه کړی دی.

۴۰ سلنه هلکان او نجونې د خپل منځي تاوتریخوالي په شکل د فزیکي شخړو سره مخامخ شوي دي.

۷۸ سلنه تنکۍ نجونه داسې فکر کوي چې د خاوند لخوا لغته خوړل یوه عادي خبره ده.

په ماشومتوب کې واده[۱۸]

د ماشومتوب واده د تنکیو نجونو په روغتیا منفي اغیزه لري- د وخت څخه مخکې واده په نتیجه کې ډیره زر امیدواري او د مړینې دکچې زیاتوالې، ناروغۍ او د میندو ناتوانایي منځ ته راځي.

په افغانستان کې د نجونو د پاره د واده قانوني عمر ۱۶ او د هلکانو د پاره ۱۸ کاله دی. نجونې د پلار په رضایت سره کولی شي په ۱۵ کلنۍ کې واده وکړي.

په افغانستان کې د نجونو د لومړي واده عمر په اوسط ډول ۱۸.۵ کاله دی

د ماشومانو د واده تر ټولو لوړه کچه په لاندې ولایتونو کې ده: نیمروز (۳۵٪)؛ بادغیس (۳۰٪)؛ غور (۲۴٪)؛ بغلان (۲۲٪)؛ او تخار (۲۰٪)

د ماشومانو واده چې د وخت څخه مخکې او اجباري واده ته هم مربوطیږي ، یو ناوړه عمل دی او اکثر هغه هلکان او نجونې چې عمرونه یې د ۱۸ کالو څخه کم دي (د بلوغ او غټوالي دوره، د مثال په ډول، تنکي ځواني) تر اغیزې لاندې راولي. د نړۍ په ټولو منطقو کې نجونې معمولا د هغه سړو سره واده کوي چې د هغوي څخه ډیر زیات مشران وي (یونیسف ۲۰۲۱)

د تنکیو ځوانانو او ځوانانو ونډه او ښکیلتیا

د دې باوجود چې تنکي ځوانان او ځوانان د افغانستان د نفوس ډیره برخه تشکیلوي، د هغوي غږ په سیاسي او حکومتي جوړښتونو کې نه منعکس کیږي. داکار د ۲۰۲۱ کال د اګست د میاشت څخه هم مخکې او هم وروسته جریان لري.

ځوانان او د هغوي د مشرتابه توانایي او غږ داسې یوه منبع ده چې تر ډیره حده د ژوند په ټولو اړخونو باندې د مثبتو اغیزو د ایجادولو لپاره نه ده کارول شوې.

۱۷ نړیوال روغتیایي سازمان. دنړیوال روغتیایي سازمان د مسلکي کومکونو د هماهنګۍ د میکانیزمونو له لارې په افغانستان کې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د روغتیا د لنډې ارزونې راپور AYSRHR. ۲۰۲۱.

۱۸ UNFPA. په افغانستان کې د ماشومانو د واده ارزونه: په افغانستان کې د ملګرو ملتونو د نفوس صندوق ته لومړنې راپور ۲۰۲۲.

بیکاري[۱۹]

په افغانستان کې ځوانان د بیکارۍ د لوړې کچې سره مخامخ دي. په افغانستان کې بیکاري ځوانان په خاصه توګه د اقتصادي او اجتماعي انزوا لوړې ته بیایي.

په ۲۰۲۰ ز کال کې ۲۳.۷ سلنه ځوانان بیکاره وو. په ځوانو ښځو کې د بیکارۍ کچه لوړه ده— چې د ۱۵.۲ سلنه ځوانو سړو په پرتله ۳۲ سلنه ځوانې ښځې بیکاره دي.

په ۲۰۲۰ ز کال کې ۳۴.۴ سلنه ځوانان په زده کړه، کار یا روزنه (NEET) کې نه وو. دا کچه د ځوانو ښځو د ۵۳ سلنې سره د ښځو لپاره د ۱۴ سلنه سړو په نسبت ډیره لوړه وه.

د ۲۰۲۱ کال د اګست میاشت راهیسې د بیکارۍ کچه لوړه شوې ده. په خاصه توګه ښځې یې ډیرې اغیزمنې کړې دي.[۲۰]

زده کړې

د هرو ۲ افغان ځوانانو ځخه فقط یو نفر باسواده دی.

د سواد ټیټه کچه د زده کړې په ناکافي سیستم پورې اړه لري. د غذایي ناامنۍ کچه او سوتغذیه په مکتب کې د پاتې کیدو او زده کړې لپاره د ماشومانو او تنکیو ځوانانو په وړتیا باندې اغیز کوي. ځوانو ښځو، تنکیو ځوانانو او نجونو لپاره زده کړې ته د لاسرسي محدودیتونو وروستي اقتصادي فرصتونو او زده کړې ته د هغوي لاسرسي محدود کړی دی.

د ۲۰۲۱ ز کال د سپتمبر میاشت راهیسې په ټول افغانستان کې متوسطه ښوونځیو ته د نجونو د ورتګ اجازه نشته. د ۲۰۲۲ ز کال د دسمبر په میاشت کې اوسنیو چارواکو یو فرمان صادر کړو چې د شپږم ټولګي ځخه پورته د ځوانو ښځو او نجونو د زده کړو ممنوعیت یې تمدید کړو. ددې ممنوعیت په تمدید سره نجونې او ښځې نور نشي کولی د متوسطه زده کړو د ممنوعیت سربیره په پوهنتونونو یا عالي تحصیلاتو کې هم زده کړې وکړي.

معلولیت لرونکي تنکي ځوانان او ځوانان

په افغانستان کې معلولیت لرونکو خلکو ته هیڅ پاملرنه نه کیږي. د ۲۰۲۰ ز کال پورې ۸۰ سلنه معلولیت لرونکې نجونې د مکتب ځخه پرته یا د باندې وې.[۲۱]

په ۲۰۱۷ ز کال کې یوازې ۱۷ سلنه معلولیت لرونکو ځوانو نجونو په زده کړه یا تحصیل کې برخه لرله.[۲۲]

---

۱۹ د افغانستان اسلامي جمهوریت . د افغانستان رضاکارانه ملي څیړنه (VNR). ۲۰۲۱.

۲۰ د کار نړیوال سازمان ILO. چټکه ارزونه: دکار د نړیوال سازمان نتیجې په افغانستان کې دکار په بحران باندې تاکید کوي. په دې ادرس کې یې مشاهده کړئ: https://www.ilo.org/asia/media-centre/news/WCMS_۸۳۴۵۲۷/index.htm/lang--en.

۲۱ د بشر د حقونو ځارونکی. "معلولیت کمزوري نه ده": په افغانستان کې د معلولیت لرونکو ښځو او نجونو پر وړاندې خنډونه اوتبعیض. ۲۰۲۰.

۲۲ د افغانستان د اسلامي جمهوریت د سرشمیرنې مرکزی سازمان . په افغانستان کې د ژوند د شرایطو سروې ۲۰۱۶-۲۰۱۷. ۲۰۱۷.

د مخدره توکو او الکولو مصرف[۲۳]

دوامداره ناامني او جګړې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو په روغتیا باندې د پام وړ اغیزه کړې ده. او په افغانستان کې د ډیرو تنکیو ځوانانو او ځوانانو لپاره د نجات د لارې په توګه په نشه یي توکو باندې د روږدي کیدو لامل شوي دی.

په افغانستان کې د شیشې او هیرویینو څخه ګټه اخیستنه اوږده سابقه لري. په تیره لسیزه کې، د متامفتامین په شمول د مخدره توکو د ډیرو ډولونو د استعمال کچه لوړه شوې ده.

داسې اټکل کیږي چې د یو څخه تر ۲ ملیونه افغانان د غیر صحي موخو لپاره د مخدره توکو او الکولو څخه ګټه اخلي.

یوې سروې ښودلې ده چې په ۲۰۱۹ کال کې په افغانستان کې ۱۲ سلنه هغه ځوانان چې عمرونه یې د ۱۳ او ۱۸ کلونو تر منځ دي، په تیرو ۱۲ میاشتو کې لږ تر لږه یو ځل د الکولو په شمول د یو ډول مخدره توکو څخه استفاده کړې ده. د اکچه په تنکیو هلکانو کې ۱۴ سلنه او په تنکیو نجونو کې ۸.۵ سلنه ده. هلکانو د شیشو، هیروینو او تریاکو استعمال ته ډیره لیوالتیا ښودله پداسې حال کې چې د ارام ورکوونکو دوایانو یا طبی مخدره توکو په استعمال کې نجونې او هلکان مساوي وو.

پورتنې معلومات او مطلبونه په افغانستان کې د ځوانانو او تنکیو ځوانانو د تجربو څخه یوه عمومي نما وړاندې کوي. د هغو ځوانانو او تنکیو ځوانانو د تجربو په اړه چې ددې سند د چمتو کولو په پار ورسره مرکې شوي دي د نورو معلوماتو د لاسته راوړلو لپاره مهرباني وکړی دوهمې ضمیمې ته مراجعه وکړئ.

۲۳ د ملګرو ملتونو د سازمان د مخدره توکو سره د مبارزې دفتر (UNODC). په ۲۰۲۱ز کال کې پا افغانستان کې د مخدره توکو وضعیت :نوي راڅرګند شوي وروستي موندنې او تهدیدونه. ۲۰۲۱.

دوهم څپرکی:
د ځوانانو د روزونکي رول

ولې باید د تنکیو ځوانانو او ځوانانو سره کار وکړو؟

ولې باید په بشردوستانه چاپیریالونو کې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو مداخلو ته لومړیتوب ورکړو؟

تنکي ځوانان او ځوانان د ننګونو او ځانګړو ضرورتونو سره د خلکو مختلفې ډلې دي، چې په مختلفو عواملو لکه عمر، جنسیت، د رشد مرحله، روغتیایي وضعیت، د اهل وعیال وضعیت، اقتصادي او ټولنیز شرایط او د چاپیریال د عواملو په اساس د یو بل سره فرق لري. کله چې تنکي ځوانان او ځوانان ، کورنۍ او د هغوي ټولنې د ناورین لاندې واقع کیږي، شاید د نسلونو تر منځ د غربت او نابرابرۍ یوه سلسله ایجاد شي چې په راتلونکې کې اوږدمهالي پایلې لري. په غالب ګمان کله چې یې تر اوسه ټول مهارتونه یا د اړتیا وړ فزیکي او ادراکي ظرفیتونه نه وي تر لاسه کړي، شاید تنکي ځوانان او ځوانان د غټوالي مسولیتونه لکه د نفقې ګټل، په یو پالونکي شخص باندې بدلیدل یا د خطرناکو او ننګوونکو موقعیتونو د مدیریت مسولیت په غاړه واخلي. د دې په نتیجه کې د ځینو فرصتونو څه ګوښه کیږي، څکه چې ملاتړي جوړښتونه چې مخکې به یې ورته د زده کړې په شمول د ټولنیزو خدمتونو له لارې لاسرسي لرله، کمیږي.

په افغانستان کې د ځوانانو د پاره اوسنیو محدودو فرصتونو ته په پام سره، ځوانانو او تنکیو ځوانانو ته د بشردوستانه خدمتونو وړاندې کول لازمي دي. د ښځو دوستانه روغتیایی ځایونو (WFHS) کې ځوانانو ته لاسرسي شاید یو ښه فرصت وي چې

۱. د بلوغ په دوران کې د رواني او جسمي تغیراتو د زده کړې لپاره د فضا ایجادولو او د امیدوارۍ د دورې د روغتیا (RH) په شمول د سالم ژوند د طرز او طریقې په اړه د تنکیو ځوانانو او ځوانانو پوهاوی زیاتوالی ومومي.

۲. د روان ټولنیز ملاتړ خدمتونو (PSS) او د روغتیا خدمتونو په شمول په موجودو تاسیساتو کې د ارجاع خدمتونه وړاندې شي.

۳. د همزولو د زده کړې د ډلو په شمول د ځوانانو د رضاکاره ډلو، د وروستۍ مرحلې د ډاډمنتیا د ډلو او ځوانانو څخه ملاتړ وشي.

۴. د ځوانانو ډلې، شبکې او غړي بسیج شي او هغوي ته معلومات وړاندې شي.

۵. د ټولنې د غړو سره تنکیو ځوانانو او ځوانانو د مسایلو په اړه حساسیت ایجاد شي او په دې اړه معلومات وړاندې شي.

او د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونو (WFHS) کې د ځوانانو لپاره د ښځینه یا نارینه روزونکي په توګه دا ستاسو دنده ده چې د ټولنې په داخل کې د فعالیتونو څخه ملاتړ وکړئ.

دندې او مسولیتونه

د فعالیتونو د اجرا او هماهنګۍ څخه ملاتړ

- د دیني علماوو، ټولني غړو، والدین او پالونکو او تنکیو ځوانانو او ځوانانو په ګډون د ټولنې د مشرانو سره نږدې اړیکې وساتئ تر څو ټولنه د تنکیو ځوانانو او ځوانانو (A&Y) د برنامې د ضرورتونو په اړه پوهه کړئ.
- د ښځو دوستانه روغتیایی ځای (WFHS) د کارمندانو او د ټولنې د مشرانو سره نږدې اړیکې وساتئ تر څو تنکیو ځوانانو او ځوانانو د پروګرام جوړونې لپاره د فعالیت لارې چارې او برنامې ایجاد کړئ.
- د سالم ژوند د طرز او طریقې په اړه د پوهاوي په زړه پورې او ښکیلې غونډې په لار واچوئ. په بحثونو کې د شاملو لارو چارو نمونې، لوبې او نور داسې فعالیتونه شته چې ځوانان یې خوښوي.
- د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د پالونکو او والدینو سره د سالم ژوند د طرز او طریقې په اړه د پوهاوي غونډې دایرې کړئ.
- د امیدوارۍ د روغتیا او صحت په اړه داسې معلومات وړاندې کړئ چې د کلتور او عمر د نظره مناسب وي.
- د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د ادغام د برنامې (A&Y) مشري وکړئ، چې د هغوی د رواني او ټولنیزې روغتیا ملاتړ کوي، د هغوی د تغذیې ضرورتونه له منځه وړي او تخنیکي او مسلکي پراختیا ته د هغوی په لاسرسي کې زیاتوالی راولي.

نظارت او ارزونه

- د پر وخت راپور ورکونې د فورمو په ډکولو سره د نظارت او ارزونې د برنامې څخه ملاتړ او اړونده د نظارت او ارزونې د ټیم غړو ته یې تسلیمول — دریمې ضمیمې ته مراجعه وکړئ.
- په غونډو، روزنو او نورو فعالیتونو کې د ګډونوالو د حاضرۍ لیست ترتیبول او ساتل — څلورمې ضمیمې ته مراجعه وکړئ.
- تنکیو ځوانانو او ځوانانو ته د وړاندې شویو خدمتونو د معلوماتو او راپور چمتو کول.
- د اړتیا په وخت کې ، د زده کړې او کارځایونو په اړه راپور.

ارجاع او ادغام

- د تنکیو ځوانانو او ځوانانو لپاره د موجودو ارجاع سیستمونو او خدمتونو پیژندنه او د اړتیا په وخت کې د ارجاع رامنځته کول.
- د ځوانو ښځو روزونکي لپاره د ښځو دوستانه روغتیایی ځایونو (WFHSs) په اړه معلومات ورکړئ او د دغې معلوماتو ارجاع د ښځو دوستانه روغتیایي ځای (WFHS) د دوسیې د مدیریت کارمندانو ته ورکړئ تر څو تنکي ځوانان او ځوانان (A&Y) د اړونده ارجاعي خدمتونو سره د روان ټولنیز ملاتړ (PSS) او رواني روغتیا او روان ټولنیز ملاتړ (MPHSS) له لارې وصل کړئ.
- د امکان په صورت کې د ځوانو سړو او هلکانو لپاره، ارجاعي خدمتونه د ټولنې او منطقې د خدمتونو په کچه وړاندې کړئ
- د ځوانانو لپاره روغتیایي تلیفوني خدمتونو ته د ځوانانو او تنکیو ځوانانو د لاسرسي څخه ملاتړ وکړئ.

د ټولنې او د خلکو ښکیلتیا

پاملرنه: د دې توقعاتو ځینې برخه فقط نارینه ځوانو روزونکو ته راجع کیږي.

- د ټولنې غړو ته د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د مسلو په اړه معلومات ورکول او د حساسیت ایجادول
- د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د برنامو او خدمتونو په اړه د ټولنې د شورا سره هماهنګي او د غونډو تشکیلول
- د وای پیر (Y-PEER) شبکې او د ځوانانو او د ورو‌ستی مرحلې د طرحې په شمول د ځوانانو د رضاکارانه شبکو او د همزولو د زده کړې د برنامو سره مرتبطوالی او د هغوی ملاتړ کول
- تنکیو ځوانانو او ځوانانو ته د لاسرسي لپاره د موجودو ټولنیزو فضاګانو بسیج کول

د یو ځوان روزونکي لپاره د اړتیا وړ زده کړه او مهارتونه

ځوان روزونکي باید:

- د اسلامي ارشاداتو په شمول د هغې ټولنې رسم و رواج او کلتوري ارزښتونه درک کړي چې دا پکې کار کوي.
- د هغې ټولنې غړي وي چې په هغې کې په کار باندې مصروف وي.
- د تنکیو ځوانانو او ځوانانو مختلفوالي ته احترام وکړي او پاملرنه ورته وکړي، په ځانګړې ډول هغه خلکو ته چې څنډې ته ساتل شوي دي د مثال په توګه د لږکیو قومونو اشخاص، معلولیت لرونکي اشخاص او وغیره.
- د هغه تنکیو ځوانانو او ځوانانو په ژبه خبرې وکړي چې ورسره کار کوي.
- د زده کړېز او په زړه پورې غونډو د دایرولو طریقه درک کړي
- د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د اضافي خدمتونو د موندلو او د معلوماتو لاسته راوړلو نقطې او فرصتونه وپیژني
- د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د امیدوارۍ د روغتیا په اړه کلیدي موضوعات درک کړي، مګر د هغوی څخه د تخصصي برخورد توقع نشي کیدی.
- حساس او د لاسرسي وړ واوسي
- ښه اوریدونکي اوسي او ښې اړیکې ولري، او ښه به دا وي چې د مشورې او ارواپوهنې په برخه کې تجربه ولري
- خپل فعالیتونه د قضاوت پرته تر سره کړي او د سپکوونکې لهجې څخه کار وانخلي
- د اشخاصو تر منځ د قوي مهارتونو درلودونکې اوسي تر څو په دې وتوانیږي چې یو خلاص او په زړه پورې چاپیریال رامنځ ته کړي چې په هغې کې تنکي ځوانان او ځوانان د خوندیتوب احساس وکړي.
- د تنکیو ځوانانو او ځوانانو لپاره د دوستانه فضا د ایجادولو په خاطر مینه ناک او ګټور اوسي.

سناریو

د یو ځوان روزونکي په توګه غواړئ چې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو لپاره داسې غونډه دایره کړئ چې په ورته وخت کې د سالم ژوند د طرز او طریقې په اړه پوهوونکې وي

غبرګون

پوهیږئ چې روزنه د نویو معلوماتو سره د مخامخ کیدو څخه ډیره اغیزمنه ده. په روزنه کې د نویو معلوماتو څخه استفاده او د هغوی یوځای کول، د درکونو تغیر، احساسات او ارزښتونه، د پخوانیو وظیفو د ترسره کولو د طریقې پرمختګ، او د نویو وظیفو د ترسره کولو لپاره د هغوی جوګه کول شامل دي. روزنه هغه وخت پرمختګ کوي چې ګډونوالو ته وخت ورکړل شي تر څو د هغه مهارتونو او پوهې تمرین وکړي چې د زده کړې لپاره مهم دي.

د ځوانو روزونکو د سلوک طریقه[۲۴]

هغه کارونه چې باید تر سره شي

- د تنکیو ځوانانو او ځوانانو په ګډون د هغې تولنې سره چې کار ورسره کوئ— د هغوي والدین او پالونکي، د ټولنې غړو او د ټولنې د مشرانو سره همکاري وکړئ او هغوي ته غوږ ونیسئ.
- د مذهب، جنسیت، مخینې یا سوابقو، لیدلوري او قومیتي نظرونو، او تجربو په ګډون ټولو فرقونو ته احترام وکړئ.
- داسې غونډې ترتیب کړئ چې موخه یې یا نارینه وي یا ښځینه، نه دا چې دواړه
- د ټولو تنکیو ځوانانو او ځوانانو او د هغوي د ټولنو سره په ریښتینولۍ او احترام رفتار وکړئ.
- مینه ناک، مرسته کوونکې او ملاتړ کوونکې اوسئ.
- د نورو سره په حضوري ، په ډیجیټلي سیسټمونو کې او یا په انلاین ډول په احترام رفتار وکړئ.
- خپل قدرت او امتیاز د نورې ډلې په پرتله د جنسیت، ژبې، زده کړو، اقتصادي طبقې، نژاد/قومیت، یا بل هر شي په وجه وپیژنئ
- د هر ډول خدمتونو د وړاندې کولو، د تنکیو ځوانانو او ځوانانو، دهغوی د والدینو او د ټولنې اړوند غړو د عکس اخیستلو یا معلوماتو شریکولو څخه مخکې د هغوي رضایت تر لاسه کړئ. د مهربانۍ له مخې د خپل سازمان اړوند توکو او فورمونو څخه ګټه پورته کړئ.
- د تنکیو ځوانانو او ځوانانو سره د کار څخه مخکې، د کار په وخت کې او د کار په جریان کې د خصوصي حریم او رازونو ساتنه وکړئ. که چیرته د اړتیا وړ ارجاع وي نو فقط تر ټولو ډیر اړوند معلومات شریک کړئ.
- د ځان څخه خبر اوسئ— په خپل ځان حاکم اوسئ او د خپلې ارامتیا د کچې ارزونه وکړئ.
- ضرر مه رسوئ. ځوانان د جسمي، ټولنیز او عاطفي له نظره یو خوندي او ملاتړي چاپیریال ته ضرورت لري. د وظیفي اداره کوونکي باید د ځوانانو او د هغوي د ټولنو تر منځ د فاصلې او نابرابرئ په اړه حساس وي تر څو د وضعیت د خرابیدو مخه ونیسي. دځوانانو په ځانګړې توګه د نجونوګډون باید د هغوي پر وړاندې د هغوي د کورنۍ یا ټولنې یا نورو ځوانانو د منفي غبرګون د خطر لامل نشي. ډیر خلک شاید داسې وي چې ضرر یې لیدلی وي. تسهیلوونکي باید مجهز وي تر څو هغوي تخصصي خدمتونو ته ارجاع کړي او باید د هغو کسانو تر منځ چې په اسیب پزیره موقعیتونو کې ژوند کوی، د خطر احتمال ته ځانګړې پاملرنه ولري.

۲۴ د ځوانو ګډون کوونکو د پاره د UNFPA / ICPD۲۵ لارښود څخه اقتباس

هغه کارونه چې باید تر سره نه شي

- تنکي ځوانان او ځوانان یا هر هغه کس چې د کار په جریان کې د هغې سره په اړیکه کې یاست مه ریشخند کوئ او یا په هغوي پورې ټوکې مه کوئ
- د ټولنې د غړو، ځوانانو یا تنکیو ځوانانو سپکاوې مه کوئ
- د تنکیو ځوانانو یا ځوانانو او یا د ټولنې د غړو سره خپل غږ مه پورته کوئ او یا په غیر محترمانه ډول خبرې مه کوئ.
- د داسې ژبې یا سلوک څخه ګټه مه اخلئ چې شاید د ناوړه غوښتنې یا د نامناسبې جنسي ځورونې په توګه وګڼل شي
- د ښځو او نارینه وو ګډې غونډې مه دایروئ
- ځانونه په داسې موقعیت کې مه اچوئ چې شاید تاسو یا ټولنه په خطر کې واقع کړي
- کله چې ډاډه نه یاست چې کوم کار باید تر سره کړئ د مرستې د غوښتلو یا ملاتړ څخه مه ویریږئ

د والدینو او پالونکو سره کار کول

د تنکیو ځوانانو او ځوانانو په ژوند کې د والدینو او پالونکو رول څه دی؟

- والدین او پالونکو د تنکیو ځوانانو او ځوانانو په ژوند کې مهم رول لري.
- هغوي د خپلې نرۍ سره د تنکیو ځوانانو او ځوانانو په ښکیلتیا باندې اغیزه کوي او د هغوي په پرمختګ کې مرسته کوي.
- تنکي ځوانان او ځوانان اکثره وخت د خپلې راتلونکې او جسم په اړه د معلوماتو او لارښوونو د تر لاسه کولو لپاره خپلو والدینو ته مراجعه کوي
- والدین او پالونکي اکثره وخت د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د راتلونکې په اړه پریکړه کوي.

ولې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو والدینو او پالونکو ته ونډه ورکول مهم دي؟

- د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د برنامې د کامیابۍ لپاره د والدینو او پالونکو ملاتړ ضروري دی.
- د دې ډاډ تر لاسه کولو لپاره چې والدین او پالونکو د معلوماتو د وړاندې کولو لپاره د اړتیا وړ اطلاعاتو او ملاتړ او زړښت ته د انتقال لپاره د خپلو ماشومانو د ملاتړ څخه برخمن کیږي، د ځوانانو په برنامه کې د والدینو او پالونکو ښکیلتیا اړینه ده.
- د تنکیو نجونو او ځوانو ښځو لپاره چې د خپلو والدینو او پالونکو سره په اړیکه کې دي، د ژوند په مهارتونو او د سالم ژوند د طرز او طریقې اړوند غونډو کې د هغوي د لونو په ګډون سره د والدینو د ارامۍ کچه زیاتیږي.
- د والدینو او پالونکو لپاره د بلوغ په دوران کې د ځانګړو تغیراتو په اړه د زده کړې ترتیب به ، د تنکیو ځوانانو او ځوانانو او د هغوي په کورنیو مثبته اغیزه ولري.

هغه کارونه چې باید د والدینو او پالونکو سره په کار کې تر سره شي او هغه چې باید تر سره نشي[۲۵]

باید تر سره نشي	باید تر سره شي
• هغوي ته وینا یا نصیحت مه کوئ • د هغوي څخه د نړۍ په کچه د والدینو او پالونکو د تجربې توقع مه کوئ • د والدینو او پالونکو پوهې او تجربې ته په کمه سترګه مه ګورئ • خپل لیدلوري او اجنډا په هغوي باندې مه تحمیلوئ — د هغې پر ځای د بحث لپاره یو خلاص چاپیریال رامنځ ته کړئ • د والدینو او پالونکو ځانګړي ضرورتونو ته په کمه سترګه مه ګورئ • مضر او مختلف نظرونو ته په کمه سترګه مه ګورئ • کله چې والدین یا پالونکي جدي اندیښنې مطرح کوي یا د داسې سناریو ګانو په اړه بحث کوي چې ډیرې مداخلې ته ضرورت لري، په کمه سترګه ورته مه ګورئ	• د سختو احساساتو سره د مخامخ کیدو د طریقې په اړه او ددې درک چې زده کړه یوه سلسله ده، د والدینو او پالونکو ملاتړ وکړئ • والدینو او پالونکوو ته داسې فضا چمتو کړئ چې خپل نظرونه او احساسات په یو ملاتړي او خلاص چاپیریال کې شریک کړي • د روان تولنیز ملاتړ، د ژوند مهارتونو، او د سالم ژوند د طرز او طریقې په اړه د موضوعاتو د ورپیژندنې په وخت کې په والدینو باور وکړئ • والدینو ته وخت ورکړئ چې د بحث اړوند موضوعاتو په اړه د خپلو د مخکې څخه ټاکل شویو نظرونو او فکرونو ارزونه وکړي • هغوي سره مرسته وکړئ تر څو پوه شي چې څنګه کولی شي په غوره شکل د خپلو بچو ملاتړ وکړي • پام مو وي چې د تنکیو نجونو او ځوانو ښځو والدین او پالونکي شاید د هلکانو او ځوانو سړو د والدینو او پالونکو په پرتله مختلف ضرورتونه ولري • د ضرورت په وخت کې د اضافي ارجاع د ملاتړ وړاندې کولو لپاره تیار اوسئ

۲۵ د نجات د نړیوالې کمیټې څخه اقتباس دریمه برخه:د قوي نجلۍ د پالونکي موجده درسي برنامه: https://toolkits.knowledgesuccess.org/sites/default/files/irc_girlshine_parents.pdf

د تنکیو نجونو او ځوانو ښځو د والدینو او پالونکو سره د فعالیت نمونه: زمونږ امیدونه او خوبونه[۲۶]

مخاطبان: د تنکیو نجونو او ځوانو ښځو والدین او پالونکي، په یاد ولرئ چې که چیرته دا غونډه د ځوانانو لپاره د یوې ښځې روزونکي لخوا ترتیبیږي، نو باید موخه یې میندي او ښځې خیال ساتونکې وي، او که چیرته دا غونډه د ځوانانو لپاره د سړي روزونکي لخوا په لار اچول کیږي نو باید موخه یې پلاران او نارینه پالونکي وي.

د فعالیت موده: ۱۰ دقیقې

د اړتیا وړ توکي: یو پوست توپ یا بل کوم شي چې د ګډونوالو په منځ کې غورځول کیدی شي

د فعالیت موخه: میندو/ښځینه پالونکو یا پلاران/نارینه پالونکو ته د هغوی د لوڼو لپاره د خوبونو او امیدونو په اړه د خبرو اترو فرصت برابرول. د تنکیو نجونو او ځوانو ښځو په توقعاتو کې د جنیست د رول څیړنه

د فعالیت د ترسره کولو طریقه:

لومړی مرحله: د پالونکو څخه وغواړئ چې د دایرې په شکل کیني.

دوهمه مرحله: پالونکو ته واضح کړئ چې مونږ ټول دلته د دې لپاره یو چې د خپلو لوڼو خوندیتوب او نیکمرغۍ ته ارزښت ورکوو. والدینو او پالونکو ته ووایئ چې د دایرې ټولو غړو ته توپ ورکول کیږي. هر شخص باید ډلې ته ووایي چې دې څه غواړي چې لور یې باید څه شی یادکړي او یا ورته لاسرسي ولري او یا د هغې د پاره کومې ارزوګانې او ارمانونه لري.

*د **تسهیلوونکو لپاره نقطه** - که والدین داسې امیدونه او خوبونه ولري چې د پخوانیو جنسیتي نقشونو سره مطابقت ولري، مثلا د هغوی د ساتنې لپاره د یو ښه خاوند پیدا کیدل او وغیره، باید د دې نقشونو اهمیت تشخیص کړئ، مګر د والدینو یا پالونکو څخه یې وپوښتئ ، چې که چرته کولی شي د د اسې شیانو په اړه فکر وکړي چې د خپلو لوڼو لپاره یې غواړي او خپل شخصي پرمختګ پکې شامل وي.*

دریمه مرحله: وروسته له هغې چې هر یو د والدینو او پالونکو څخه په نوبت جواب ورکړو، د هغوی څخه وپوښتئ چې دا چې د خپلو لوڼو لپاره خپل امیدونه او خوبونه شریکوئ، څرنګه احساس کوئ؟

څلورمه مرحله: والدینو ته په داسې توضیح ورکولو سره فعالیت ختم کړئ چې تنکۍ ځواني داسې یو وخت دی چې د نجلۍ په ژوند کې پکې ډیر شیان تغیر کوي نو له دې امله دا یو ډیر مهم وخت دی. له هغه ځایه چې دا وخت تغیر کوي، نجونې شاید د هغه څه په اړه چې تجربه کوي یې ، د شرم یا ویرې احساس وکړي، مګر دا تغیر د نشونما طبیعي او سالمه برخه ده. هغه څه چې د هغې د تنکۍ ځوانۍ په دوره کې پیښیږي د یوې بالغې ښځې په توګه د هغې په ژوند باندې اغیزه کوي او مونږ پوهیږو چې مونږ غواړو زمونږ لوڼې خوشحاله او سالم ژوند ولري. مونږ پوهیږو چې په دې عمر کې د پالونکو لپاره د لوڼو درلودل شاید ننګوونکي وي او نارینه او ښځینه پالونکي دا ننګونې په مختلفو ډولونو تجربه کوي. نو له دې امله مونږ غواړو چې د یو بل څخه ملاتړ وکولای شو تر څو خپلو لوڼو ته دا فرصت ورکړو چې په خوندي او سالمه توګه زړښت ته ورسیږي. شاید د هلکانو په پرتله د نجونو په اړه ډیر اندیښمن واوسو او دا کله کله پدې معنا ده چې د عمر په ډیروالي سره د نجونو حرکتونه او فرصتونه محدودوو. مونږ غواړو دا موضوع نوره هم راوسپړو او وګورو چې څنګه کولای شو د نجونو د پاره یو ملاتړي چاپیریال رامنځته کړو او هغوی ته فرصت ورکړو تر څو د زمونږ د ټولنې ارزښت لرونکې غړي واوسي.

---

۲۶ د نجات د نړیوالې کمیټې څخه اقتباس دریمه برخه:د قوي نجلۍ د پالونکي موجده درسي برنامه: https://toolkits.knowledgesuccess.org/sites/default/files/irc_girlshine_parents.pdf

د والدینو او پالونکو سره د خبرو اترو په وخت کې د ځوان روزونکې لپاره یو څو نقطې

ټول تنکي ځوانان او ځوانان باید خپل تصمیم پخپله ونیسي. د عمر په تیریدو سره تصمیم نیونه شاید سخته شی، نو لدې امله د تنکیو ځوانانو او ځوانانو سره کار او په کم عمر کې دمناسبو مهارتونو د زده کړې لپاره د هغوي د والدینو څخه ملاتړ ډیر مهم دی. لاندې یو څو نقطې دي چې کولی شئ د والدینو او پالونکو سره یې شریکې کړئ:

- خپلو بچیانو ته دوه انتخابونه ورکړئ، مثلا د غرمې ډوډئ لپاره کورنۍ څه شې پاخه کړي یا بوټونه یې باید کوم رنګ وي. والدین ددې لارې کولی شي خپل تصمیم د انتخابونو په اړه د فکر کولو په وخت کې په لوړ اواز او فکر کولو سره وسنجوي.
- که چیرته داسې یوه پریکړه وجود ولري چې هغوي د اغیزې لاندې راولي، د هغوي څخه وپوښتئ چې هغوي څه فکر کوي او یا هم د انتخابونو په اړه بحث وکړئ. هر څومره زر چې والدین د خپلو بچیانو سره کومک وکړي چې د نورو د پاره د هغوي د پریکړو د اغیزو په اړه فکر وکړي، غوره ده. هغه پوښتنې چې کولی شي د ځان څخه یې وپوښتي عبارت دي له: ټول انتخابونه څه دي؟ د هر انتخاب ګټې او تاوانونه څه دي؟ دا پریکړه به په نورو څه اغیزه ولري؟
- هر کله چې والدینو د پریکړې په کولو کې په خپلو بچو باور وکړي، باید هغه ته اجازه ورکړي چې پخپله هغه کار تر سره کړي. دا د هغوي سره مرسته کوي تر څو مهارتونه او په ځان باندې باور ایجاد کړي. دا شاید مذاکرې او سازش ته اړتیا ولري. په ورته وخت کې که چیرته تاسو وینئ چې بچي مو بده پریکړه کوي، همیشه باید په شخړه کې ښکیل نه شئ. تنکي ځوانان او ځوانان اکثر د خپلو غلطیایو څخه ښه درس اخلي. که چیرته د دې وضعیت نتیجه غوره او خوندي وي، شاید دا غوره وي چې هغوي ته اجازه ورکړل شي تر څو بده پریکړه وکړي.
- کله چې بچي غلطي کوي نو والدین باید د ارامتیا په حفظ کولو سره او د غصې پرته د هغوي سره کومک وکړي تر څو زده کړه وکړي. که چیرته په خپل انتخات پښیمانه کیږي، په داسې حال کې چې سخت احساسات حس کوي، د هغوي ملاتړ وکړئ او په دې فکر وکړئ چې بل وخت کوم مختلف کار تر سره کړي.

د خلکو او ټولنې سره کار کول

ټولنه د تنکیو ځوانانو او ځوانانو په ژوند کې څه رول لري؟

- اړیکه د تنکیو ځوانانو د هوساینې د ۵ اړخونو څخه یو اړخ دی[۲۷]
- ټولنې د تنکیو ځوانانو په مرتبطوالي کې مهم رول لري – ټولنې د ټولنیزو اړیکو د بنیاد او په خپل وار د هغوی د پراختیا او هوساینه کې په توګه عمل کوي. [۲۸]
- یوه ملاتړې ټولنه او ټولنیزه شبکه کولی شي د تنکیو ځوانانو او ځوانانو (A&Y) د روحي او بدني روغتیا پراختیا منځ ته راوړي. [۲۹]

ولې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو سره د کار کولو په وخت کې د ټولنې ښکیلتیا مهمه ده؟

- دا ښودل شوې دي چې د ټولنیز انسجام او ټولنې سره قوي اړیکه د تنکیو ځوانانو په روغتیا او هوساینه مثبتې اغیزې لري.
- ټولنې کولی شي د تنکیو ځوانانو لپاره د ارزښتمندو ملاتړو سیستمونو په توګه خدمت وکړي.
- د تنکیو ځوانانو او ځوانانو (A&Y) د اړتیاوو د حساس کولو لپاره د ټولنې سره همکاري یو خلاص او ملاتړي چاپیریال ډاډمن کوي.

۲۷ https://pmnch.who.int/docs/librariesprovider۹/meeting-reports/adolescent-wellbeing-background-paper-introduction.pdf?sfvrsn=۲۹۷cdf۶c_۱&download=true&۴
۲۸ https://www.bmj.com/content/۳۷۹/bmj-۲۰۲۱-۰۶۹۲۱۳
۲۹ https://www.bmj.com/content/۳۷۹/bmj-۲۰۲۱-۰۶۹۲۱۳

هغه کارونه چې د ټولنې سره په کار کولو کې باید تر سره شي او هغه چې باید تر سره نشي

نباید ترسره شي	باید ترسره شي
• هغوي ته وینا یا نصیحت مه کوئ • د هغوي څخه د نړۍ په کچه د ټولنې د تجربو توقع مه کوئ • د ټولنې د نورو غړو تجربې او پوهې ته په کمه سترګه مه ګورئ • خپلې نظریې او اجنډا په هغوي مه تحمیلوئ—د دې پر ځای د بحث د پاره یو خلاص چاپیریال رامنځته کړئ • د ټولنې د نورو غړو ځانګړي ضرورتونو ته په کمه سترګه مه ګورئ • کله چې د ټولنې غړي جدي اندیښنې مطرح کوي یا د هغه سناریوګانو په اړه چې ډیرې مداخلې ته اړتیا لري بحث کوي، دې ته په کمه سترګه مه ګورئ	• درک کړئ چې دا مسایل شاید د ټولنې د غړو د پاره نوي وي او هغوي ته باید داسې فضا ورکړئ چې دا وڅیړي • د ټولنې غړو ته اجازه ورکړئ تر څو خپلې نظریې او احساسات په یو خلاص او ملاتړي چاپیریال کې شریک کړي • د ټولنې د غړو سره د سالم ژوند د طرز او طریقې، د ژوند مهارتونو او روان ټولنیز ملاتړ د ورپیژندنې په وخت کې باور رامنځته کړئ • د ټولنې غړو ته وخت ورکړئ تر څو د بحث وړ موضوعاتو په اړه د خپلو د مخکې څخه ټاکل شویو نظریو او فکرونو ارزونه وکړي. • د ضرورت په وخت کې د اضافي ارجاع ملاتړ ته تیار اوسئ

سناریو

تاسو د سړو لپاره یو ځوان روزونکي یاست او د دې علاقه لرئ چې په یوه محلي ټولنه کې د تنکیو هلکانو لپاره د همزولو د زده کړې د یوې برنامې په پراختیا کې کار وکړئ. د ځوانو هلکانو سره په خبرو کې مو دا زده کړي دي چې هغوي د خپلې ټولنې د غړو سره اړیکې نلري او غالبا داسې احساس کوي د هغوي څخه جدا شوي دي. ځوان هلکان توضیح ورکوي چې هغوي د خپلې ټولنې څخه داسې خدمتونو او معلوماتو ته د لاسرسي د اطمینان په خاطر چې د یو سالم ژوند د طرز او طریقې څخه ملاتړ کوي، ملاتړ غواړي.

غبرګون

تاسو د ټولنې د مشرانو او همدارنګه د ټولنې هغه غړو چې د قوي ټولنیزې سرمایې درلودونکي وي، په شمول د ټولنې د کلیدي مخورو پیژندنه کوئ. تاسو د معلوماتو د شکیلتیا داسې یوه غونډه ترتیبوئ چې د ټولنې سره کومک کوي تر څو د ټولنې د جوړوونکو غړو په توګه د ځوانانو او تنکیو ځوانانو بدلولو لپاره خپل رول په ښه توګه درک کړي. د هغو اطلاعاتو او برنامو د طریقې په اړه چې ځوانان هلکان به یې زده کړي توضیح ورکوئ. تاسو د وړاندیز شوې برنامې په وړاندې کولو او هغې ته په پراختیا ورکولو کې د ټولنې غړو ته ونډه ورکوئ. ځوانانو هلکانو ته دا فرصت ورکول کیږي چې د روغتیایي خدمتونو د پراختیا لپاره د ټولنې د غړو سره ځواب ویونکې کار وکړي.

د مذهبي مشرانو په ګډون د ټولنې د مشرانو (ولسي شورا) سره کار کول

دا برخه د نارينه ځوانو روزونکو د ګټې اخيستنې لپاره په نظر کې نيول شوې ده چې د ټولنو په منځ کې به کار کوي.

د ټولنې مشران د تنکيو ځوانانو او ځوانانو په ژوند کې څه رول لري؟

- د ټولنې مشران داسې رسمونه او رواجونه او ارزښتونه ټاکي چې د تنکيو ځوانانو او ځوانانو په ژوند باندې اغيزه لري.
- د ټولنې مشران د تنکيو ځوانانو او ځوانانو سره په سلوک باندې اغيزه کوي او د ټولنې غړي په دې اړه خبروي.
- د ټولنې غړي کولی شي چې د تنکيو ځوانانو او ځوانانو لپاره داسې فرصتونه چمتو کړي چې د ټولنيزې ښکيلتيا په ميکانيزمونو کې ګډون وکړي.

ولی د ټولنې د مشرانو ښکيلتيا مهمه ده؟

- د تنکيو ځوانانو او ځوانانو د برنامو د نرم جريان څخه د ډاډ تر لاسه کولو لپاره د ټولنې د مشرانو سره ښکيلتيا اړينه ده.
- د تنکيو ځوانانو او ځوانانو د اړتياوو په مقابل کې د ټولنې د مشرانو حساس کول او تنکيو ځوانانو او ځوانانو د اړتياوو په ختمولو کې د هغوي دملاتړ تامينول، د ځوان روزونکو سره مرسته کوي چې د تنکيو ځوانانو او ځوانانو د پاره يو قوي اتل جوړ شي.
- همدارنګه د تنکيو ځوانانو او ځوانانو د برنامو څخه د ټولنې د پراخه ملاتړ د تر لاسه کولو لپاره د ټولنې د مشرانو ملاتړ مهم ګام دی. د افغانستان په داخل کې محلي شورا يا ټولنه د ښکيلتيا د پاره يو اړين ادرس دی.

د ټولنې د شورا سره د ښکيلتيا ځينې لارې چارې کومې دي؟

- خپله برنامه تشريح کړئ او په پراخه ټولنه، تنکيو ځوانانو او ځوانانو باندې د هغې د اغيزو څرنګوالی مشخص کړئ.
- د ټولنې د مشرانو سره هماهنګي
- د مشاور يا د ګذز د وکيل سره هماهنګي
- د جومات د امامانو او ځوانانو سره هماهنګي

هغه کارونه چې د ټولنې د مشرانو سره په کار کولو کې باید تر سره شي او هغه چې باید تر سره نشي

نباید ترسره شي	باید ترسره شي
• هغوي ته وینا یا نصیحت مه کوئ • د ټولنې د مشرانو پوهې یا تجربې ته په کمه سترګه مه ګورئ • خپلې نظریې او اجنډا په هغوي مه تحمیلوئ — ددې پر ځای د بحث لپاره یو خلاص چاپېریال رامنځ ته کړئ • مضر یا مختلفو نظرونو ته په کمه سترګه مه ګورئ	• د ټولنې مشر یا ملا امام ته توضیح ورکړئ چې برنامه او موخې څنګه د اسلام د اصولو ملاتړ کوي او د اسلام سره ټکر نلري. • د برنامې په هغه موخو باندې چې د افغانستان د ټولنیزو ارزښتونو سره ټکر نلري، تاکید وکړئ • د تنکیو ځوانانو او ځوانانو لپاره د دې برنامې په ګټو تاکید وکړئ او په ټولنه کې د هغوي د زیات نه زیاتې ښکیلتیا د موخې په اړه تشریح ورکړئ • د اسلام د نظره د ځوانانو د مسولیت په روښانه کولو، په ټولنه کې د ځوانانو د فعالیت د اهمیت او د ځوانانو د اړتیاوو په اړه د ټولنې د مشر یا د جومات د امام څخه لارښوونه وغواړئ.

سناریو

تاسو یوه ځوانه ښځه روزونکې یاستئ او قصد لرئ چې د تنکیو نجونو او ښځو د مینډو او پالونکو سره د ټولنې د پوهاوي یوه غونډه ترتیب کړئ. د غونډې په پلان کولو کې د ټولنې د شورا د یو غړي یا خپل همکار، د ځوانانو د پاره د نارینه روزونکي سره چې ستاسو د غونډې د برنامې برخه نه ده ، اړیکه نیسئ. دغه غړي داسې اندېښنه ښکاره کړه چې ستاسو غونډه د ټولنې د پاره مناسبه نه ده.

غبرګون

تاسو د خپلې برنامې اړوند کلیدي پیغامونه او د هغې موخې او اهداف مشخص کوئ. په خپلو پیغامونو کې د خپلې برنامې او خوشحاله او سالم ژوند ته د لاسرسي په برخه کې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو په ملاتړ باندې د برنامې د تمرکز تر منځ اړیکه قوي کوئ. د ځوانانو د پاره نارینه روزونکي د هغه پیغامونو څخه په استفادې چې تاسو ایجاد کړي دي، د هغوي نظرونه د ټولنې د شورا غړو ته ستاسو د برنامې دکامیابۍ لپاره توضیح کوي او د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د والدینو او پالونکو د ملاتړ سره مرسته کوي. د ځوانانو دپاره نارینه روزونکي د ټولنې شورا د غړو نظرونو ترلاسه کولو ته تیار وي. که چیرته مطرح شي، روزونکي هغو ټولو غلطو فکرونو او افسانو ته د لاسرسي په خاطر چې شاید د ټولنې شورا غړي یې ځان سره ولري، د معقولو او پر شواهدو ولاړو معلوماتو څخه استفاده کوي. هغه د ټولنې د شورا د غړو څخه غواړي چې ستاسو په برنامو کې دګډون لپاره د ټولنې ښځینه غړي در وپیژني او د هغوی سره داسې برنامه ترتیب کړي چې څنګه کولی شي په راتلونکې کې ستاسو په برنامو ګډون ته ادامه ورکړي.

نظارت او ارزونه (M&E)

ځـوان روزونکـي پـه ټولنـه کـې د تنکيـو ځوانانـو او ځوانانـو د برنامـې او د ښـځو دوسـتانه روغتيايـي ځايونـو (WFHS) کـې د ځوانانـو د ادغـام پـه اړه د نظـارت او ارزونـې د ملاتـړ مسـئولين دي. ځـوان روزونکـي د خپلـو او تنکيـو ځوانانـو او ځوانانـو د هغـه فعاليتونـو پـه اړه د مياشـتني راپـور ورکولـو مسـولين دي چـې د ښـځو دوسـتانه روغتيايـی ځـای (WFHS) او ټولنـه کـې هغـوي تـه لاسرسـي پيـدا کـوي. د ځوانـو روزونکـو لپـاره ضـروري ده چـې د فعاليتونـو او غونډو پـه دوران کـې د حاضـرئ د پاڼـو تکميلولـو ، څـو رسـنيز اسـناد لکـه د غونـډو ويډيـو ګانـو او عکسـونو (مهربانـي وکـړئ د خپلـې همـکارې موسسـې لارښـود او د عکس اخيسـتلو او ثبت کولـو لپـاره د رضايـت فورمونـو تـه مراجعـه وکـړئ) ، او د تنکيـو ځوانانـو او ځوانانـو د هغـو تجربـو او داسـتانونو پـه شـمول چـې د ښـځو دوسـتانه روغتيايـی ځـای (WFHS) او ټولنيـزو فعاليتونـو کـې يـې برخـه اخيسـتې ده، اضافـي اسـناد ضميمـه کـړي.

مهربانـي وکـړئ د راپـور ورکولـو د هغـه فورمونـو لپـاره چـې بايـد د ځـوان روزونکـو لخـوا تـرې ګټـه واخيسـتل شـې، دريمـې او څلورمـې ضميمـې تـه مراجعـه وکـړئ.

دریم څپرکی:
د ښځو دوستانه روغتیایی ځای (WFHS) کې د ځوانانو ادغام

سریزه:
د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونه (WFHSs)

د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونه عبارت له هغه ځایونو څخه دي چې نجوني او ښځې کولی شي هلته د خوندیتوب د احساس، معلوماتو او ملاتړ ته دلاسرسي، په فعالیتونو کې د ګډون، د خپلو شبکو ایجادولو او د خپلو همزولو سره د اړیکو د قوي کولو لپاره ورشي. د ښځو دوستانه روغتیایي ځای (WFHS) اصلي موخه دا ده چې د خوندیتوب امکان موجود وي چرته چې د ښځو او نجونو د ملاتړ، معلوماتو او خدمتونو ته د لاسرسي د لارې ملاتړ وشي. د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونه لاندې خدمتونه وړاندې کوي: د روغتیایي او رواني مشوره ورکولو خدمتونه، په ټولنه کې د روان ټولنیز ملاتړ(PSS) د خدمتونو په اړه د پوهاوي د غونډو زیاتوالی او د مسلکي زده کړو فرصتونه او د ژوند مهارتونه. دې نقطې ته پاملرنه ضروري ده چې د ښځو او نجونو لپاره د خوندي فضا د ایجادولو لپاره، د ښځو دوستانه روغتیایي ځای (WFHS) ته د سړو او هلکانو ننوتل منع دي.

د ښځو دوستانه روغتیایي ځای (WFHS) موخې:

د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونه (WFHSs) څه ډول ځایونه دي؟

د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونه (WFHSs) باید لږ تر لږه د لاندې مواردو درلودونکي وي:

- د ډله ییزو کړنو لپاره د فعالیت اتاق
- د روان ټولنیز ملاتړ خدمتونو (PSS) د مشورې یا خصوصي خبرو اترو لپاره اتاق/د دوسیې مدیریت
- د مهارتونو د پراختیا د فعالیتونو لپاده د فعالیت اتاق
- اوبو او تشناب ته لاسرسي
- د ماشومانو د ساتنې لپاره ځای
- د توکو د ساتلو لپاره ځای
- د تنکیو ځوانانو او ځوانانو(A&Y) لپاره یو ځانګړی ځای ، که چرته امکان ولري د تنکیو ځوانانو او ځوانانو لپاره یو ځانګړې ځای مشخص شي، یا کیدلی شي د تنکیو ځوانانو او ځوانانو (A&Y) لپاره د منابعو سره یوه کوچنۍ ساحه انتخاب شي.

د ښځو دوستانه روغتيايي ځای (WFHS) کې څوک کار کوي؟

- د ښځو دوستانه روغتيايي ځای (WFHS) مسول
- د روان ټولنيز ملاتړ د خدمتونو (PSS) مشاور
  - o د فردي او ډله ييزو روان ټولنيز ملاتړ خدمتونو د غونډو او د هغو ښځو ملاتړ لپاره چې تاوتريخوالی يې تجربه کړی وي او د هغوي د دوسيو د مديريت په خاطر
- د ټولنې بسيج کوونکې يا موبيلايزر
  - o په ټولنه کې د روان ټولنيز ملاتړ(PSS) خدمتونه وړاندې
- د مهارت روزونکې
  - o د ګټندوی او خوندي معشيت د فرصتونو د ملاتړ لپاره د ښځو او نجونو مهارتونه وړاندې کوي
- د ځوانانو روزونکې
  - o تنکيو ځوانانو او ځوانانو لپاره خدمتونه وړاندې کوي.
- قابله
  - o د اميدوارۍ د دورې د روغتيا په اړه پوهاوی ورکوي.
- ساتونکې
- صفا کاران

د ښځو دوستانه روغتيايي ځای (WFHS) کې کوم ډول فعاليتونه او خدمتونه شتون لري؟

- د روان ټولنيز ملاتړ فعاليتونه
- د اميدوارۍ د دورې د روغتيا په اړه پوهاوې
- د پوهاوي زياتيدو، د همزولو زده کړې او تفريحي فعاليتونو په شمول د ځوانانو لپاره نور فعاليتونه
- د تنکيو نجونو د مياشتنۍ مريضۍ روغتيايي کڅوړو او د درنښت د کڅوړو ويش
- د مهارتونو د پراختيا فعاليتونه
- د نجونو او ښځو تخصصي ملاتړ
- ارجاعات

د ښځو دوستانه روغتيايي ځايونو (WFHS) په اړه نور معلومات له کوم ځای څخه لاس ته راوړې شئ؟

د ښځو دوستانه روغتيايي ځای لارښود (GBViE): په افغانستان کې د ملګرو ملتونو د وګړو صندوق (UNFPA) د ښځو دوستانه روغتيايي ځای لارښود (GBViE) دلته موجود دی

د تنکیو ځوانانو او ځوانانو ادغام

یادښت: دا برخه شاید د ځوانو روزونکو د خوښې وړ وي، د همکارو موسسو کارمندان، د هغه کارمندانو په شمول چې د ځوانانو لپاره د ارتباطي خلکو په توګه خدمت کوي، هم کولی شي د دې برخې څخه ګټه واخلي.

د تنکیو ځوانانو او ځوانانو ادغام څه ته وايي؟[30]

د تنکیو ځوانانو او ځوانانو ادغام د پروګرام جوړونې د تقویت، ښکیلتیا او په خپل عمر پورې ځانګړو شویو برنامو کې د ځوانانو او تنکیو ځوانانو د ښکیلتیا یوه سلسله ده چې د هغوی د پرمختګ اساسي اړتیاوې پوره کوي. د تاوتریخوالي، جبر او سواستفادې پر وړاندې د هغوی ساتنه کوي او تنکي ځوانان او ځوانان د تولیدوونکي ښاریتوب لپاره د مهارتونو او وړتیاوو په ذریعه اماده کوي، او تنکي ځوانان د خپلو ټولنو په پراختیا کې شریکوي.

ولې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو لپاره یوه مناسبه برنامه اړینه ده؟

په داسې حال کې چې تنکي ځوانان او ځوانان دا خوښوي چې سالم واوسي، تنکی ځواني د ژوند یوه کلیدي مرحله ده چې په هغې کې د راتلونکې روغتیا او سلوک ایجادیږي. د تنکیو ځوانانو او ځوانانو لپاره مناسبه برنامه هغوی ته د هغوی د بدن په اړه د هغوی دعمر سره سم معلومات او پوهه ورکوي. د تنکیو ځوانانو او ځوانانو لپاره مناسبه برنامه د هغه سلوکونو په کمولو کې چې د هغوی راتلونکې د خطر سره مخامخ کوي، د تنکیو ځوانانو او ځوانانو څخه ملاتړ کوي او د هغوی هوساینه تامینوي.

۳۰ د پراختیا د پالیسی د مفهومي چارچوب څخه اخیستل شوي USAID

د تنکیو ځوانانو او ځوانانو (A&Y) د ادغام موخې څه دي؟

- د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د بې ساري علاقې او اړتیاوو د پیژندلو لپاره د هغوي په ټولو ډولونو کې— په ځانګړې توګه د ښځو دوستانه روغتیایي ځای (WFHS) کې د ادغام لپاره، دا برنامه به په تنکیو نجونو او ځوانو ښځو تمرکز وکړي.
- د هغه خدمتونو د وړاندې کولو څخه ډاډ تر لاسه کول چې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو بې ساري اړتیاوو ته ځواب ویونکي وي او د هغه پوهې او معلوماتو د وړاندې کولو څخه ډاډ تر لاسه کول چې د ځوانانو ، د هغوي د عمر او جنس سره مناسب وي.
- د خوشحاله او سالم ژوند درلودلو لپاره د مهارتونو او اړینې پوهې په وسیله د تنکیو ځوانانو او ځوانانو سمبالول او تقویه کول
- په خپله ټولنه کې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د معناداره ښکیلتیا او ګډون ملاتړ
- د داسې چاپیریال څخه د ملاتړ لپاره د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د اړتیاوو په اړه د ټولنې حساس کول چې په هغې کې تنکي ځوانان وتوانیږي د خوشحاله او سالم ژوند په درلودلو سره پرمختګ وکړي.
- د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د ژوند د غوره محافظت لپاره د بشردوستانه ظرفیت د غبرګون پراخوالی، په ورته وخت کې روان ټولنیزو مسلو او رواني روغتیا ته لاسرسې
- په بشردوستانه اضطراري شرایطو کې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د بې ساري اړتیاوو پیژندنه (د کورنۍ، ټولنیزو، زده کړې او مذهبي جوړښتونو د لاسه ورکول، د ماشومتوب د واده لوړ خطر، د ماشومانو شاقه کارونه، په وسله والو ډلو کې ګمارنه او تاوتریخوالی او جنسیتي نابرابري) او د روان ټولنیز ملاتړ خدمتونو(PSS) او روغتیا ته لاسرسې چې دا بې ساري اړتیاوې له منځه وړي.

څنګه کولی شو د تنکیو ځوانانو او ځوانانو (A&Y) یووالي ته لاسرسی ولرو؟

دې نقطې ته پاملرنه مهمه ده چې په ټوله کې باید د ځوانانو د ادغام سلسله د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د معناداري ښکیلتیا (MAYE) د اصولو له لارې په قوت سره حمایه شي. د تنکیو ځوانانو او ځوانانو معناداره ښکیلتیا (MAYE) دا ډاډ ورکوي چې ځوانان د برنامې د سلسلې— د نظرورکولو څخه نیولې تر عمل او نظارت او ارزونې پورې - په ټولو مرحلو کې ښکیل دي.

لومړی مرحله: په برنامه کې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د اړتیاوو درک د هغوي په ښکیلتیا سره د ټولنې د حساس کولو په فعالیتونو او د پس منظر په تحلیل کې: د ټولنې د حساس کولو فعالیتونه باید تر سره شي تر څو ډاډ تر لاسه شي چې د ټولنې د روغتیایي کارمندانو، د ښوونځي او کلي د مدیریتي شوراګانو په شمول د ټولنې غړي او مشران د تنکیو ځوانانو او ځوانانو سره د کار اهمیت او د هغوي د راتلونکې د خوښۍ او روغتیا د تضمین لپاره اړینې لارې چارې درک کړي.

دوهمه مرحله: د تنکیو ځوانانو او ځوانانو سره د کلیدی مداخلو د پراختیا او پروګرام جوړونې د پاره چې د هغوي اړتیاوې لمنځه وړي، همکاري وکړئ. په دې برخه کې د ټولنې د مشرانو او د ټولنې ملاتړ او نظرونه راواخلئ.

دریمه مرحله: داسې برنامه اجرا کړئ چې موخه یې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو اړتیاوې وي. ډاډ تر لاسه کړئ چې د نظرونو د تر لاسه کولو میکانیزمونه وجود ولري تر څو د تنکیو ځوانانو او ځوانانو لپاره د برنامې د اُجرا په دوران کې د نظر ورکولو فرصت موجود وي. د والدینو، پالونکو او ټولنې نورو غړو لپاره د تنکیو ځوانانو او ځوانانو په ژوند باندې اغیز لرونکې برنامه اجرا کړئ. د مهربانۍ له مخې د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونو (WFHS) د مدیرانو سره هماهنګي وکړئ تر څو د نظرونو د ورکولو لپاره په موجوده میکانیزمونو باندې هماهنګي صورت ونیسي.

څلورمه مرحله: د تنکیو ځوانانو او ځوانانو (A&Y) د برنامې څخه په دوامداره توګه نظارت او ارزونه وکړئ تر څو ډاډ تر لاسه کړئ چې دا برنامه اغیز لرونکې ده او د تنکیو ځوانانو او ځوانانو (A&Y) اړتیاوې پوره کوي. په دوامداره توګه د تنکیو ځوانانو او ځوانانو(A&Y)، والدینو او پالونکو، د ټولنې د مشرانو او غړوڅخه د برنامې په اړه نظر وغواړئ.

د ځوانانو د ادغام لپاره د مرحله وارې طریقې څخه ګټه اخیستنه

افغانستان د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونو (WFHS) کې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د ادغام د کامیابه تر سره کولو لپاره یو بې ساري او ننګونکې چاپیریال او د هغې څخه زیات څه لري. د تنکیو ځوانانو او ځوانانو اړتیاوې ډیرې دي او د ځوانو روزونکو او د ټولنې د غړو او مشرانو تر منځ د قوي اړیکې د ایجادولو پرته د دې اړتیاوو له منځه وړل ناشوني دي. اړینه ده چې د ښځو دوستانه روغتیایی ځای (WFHS) کې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د پوره ادغام او د هلکانو او ځوانو سړو لپاره د برنامې د ملاتړ لپاره، د ځوانانو د ادغام لپاره د مرحله وارې طریقې څخه کار واخیستل شي.

لومړی مرحله د ځوانانو د ادغام لومړی مرحله باید لاندې برخې ولري:	
مسول اشخاص	**قدمونه**
• د ځوانانو نارینه روزونکې • د ښځو دوستانه روغتیایي ځای (WFHS) مدیر د ځوانانو د ښځینه روزونکې د ملاتړ سره	• د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د برنامې د اهمیت په اړه د هغوي د حساس کولو لپاره ، د مذهبي مشرانو په ګډون د ټولنې او مشرانو او غړو سره ښکیلتیا، او د پوهاوي زیاتوالی او د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د بې ساري اړتیاوو په اړه د هغوي درک • د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د برنامې د اهمیت په اړه د هغوي د حساس کولو لپاره ، د ټولنې د ښځینه غړو سره ښکیلتیا، او د پوهاوي زیاتوالی او د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د بې ساري اړتیاوو په اړه د هغوي درک

• د ځوانانو لپاره نارینه روزونکي	• د مثبتې اولاد پالنې د تخنیکونو څخه په ګټه اخیستنه کې د هغوي د ملاتړ لپاره د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د پلرونو او پالونکو سره ښکیلتیا او د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د سالم ژوند د طرز او طریقې د مسلکي اړخونو څخه د هغوي د درک زیاتوالی او روان تړلنیز ملاتړ. دا مهمه ده چې ویوهیږو چې والدین او خیال ساتونکې هم شاید د سالم ژوند د طرز او طریقې په اړه پوره پوهه او معلومات ونلري.
• د ښځو دوستانه روغتیایي ځای (WFHS) مدیر د ځوانانو لپاره د ښځینه روزونکي په ملاتړ سره	• د مثبتې اولاد پالنې د تخنیکونو څخه په ګټه اخیستنه کې د هغوي د ملاتړ لپاره د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د پلرونو او پالونکو سره ښکیلتیا او د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د سالم ژوند د طرز او طریقې د مسلکي اړخونو څخه د هغوي د درک زیاتوالی او روان تړلنیز ملاتړ. دا مهمه ده چې ویوهیږو چې والدین او خیال ساتونکې هم شاید د سالم ژوند د طرز او طریقې په اړه پوره پوهه او معلومات ونلري.
• د ځوانانو لپاره نارینه روزونکي	• د هلکانو او ځوانو سړو د تر ټولو ضروروي او اساسي اړتیاوو لکه د خوړو ناامنې، ټولنیز ګوښه کول، فشار او ناهیلي او د کار او زده کړو د فرصتونو کمښت، د پوره کولو لپاره د هغوي سره ښکیلتیا
• د ځوانانو لپاره ښځینه روزونکي	• د تنکیو انجونو او ځوانو میرمنو سره د هغوي د خوړا لومړنیو او اړینواړتیاوو لکه د خوړو خوندیتوب، ټولنیز ګوښه توب، فشار او مایوسي او د زده کړې او کاري فرصتونو نشتوالی د پوره کولو لپاره اړیکه.
• د ځوانانو لپاره ښځینه روزونکي	• د ټولنې د ښځینه غړو، ښځینه والدینو او پالونکو، او د تنکیو نجونو او ځوانو ښځو لپاره د شته سرچینو په اړه د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د پوهاوي کچه لوړول. د ښځو دوستانه روغتیایی ځایونو WFHSs او نورو خدماتو کارولو کې زیاتوالې چې د ځوانانو لپاره د ښځینه روزونکو لخوا چمتو کیږي. د ټولنې د ښځینه غړو او د ځوانانو د پاره د ښځینه روزونکو او د ښځو دوستانه روغتیایی ځای WFHS دکارمندانو ترمنځ باور او تفاهم رامینځته کول.
• د ځوانانو لپاره نارینه روزونکي	• د هلکانو او ځوانو سړو لپاره د شته سرچینو په اړه د ټولنې د مشرانو، د ټولنې نارینه غړو، نارینه والدینو او پالونکو، او هلکانو او ځوانو سړو د پوهاوي کچه لوړول. د ځوانانو لپاره د نارینه روزونکو لخوا چمتو شویو خدماتو څخه ګټه پورته کول. د ټولنې او د ځوانانو د پاره د نارینه روزونکو ترمنځ د باور او تفاهم رامینځته کول.

دوهمه مرحله
د ځوانانو د ادغام په دوهمه مرحله کې باید لاندې مرحلې شاملې وي:

مسول اشخاص	قدمونه
د ښځو دوستانه روغتیایی ځای (WFHS) مدیر د ځوانانو لپاره د روزونکو د ملاتړ سره	• د بریالیتوب او ناکامیو، فرصتونو او خنډونو په ګډون د کلیدي زده کړو راټولولو لپاره د لومړئ مرحلې بیا کتنه او تحلیل.
• د ځوانانو لپاره نارینه روزونکي • د ښځو دوستانه روغتیایی ځای (WFHS) مدیر د ځوانانو لپاره د روزونکو د ملاتړ سره	• د ټولنې مشران، د ټولنې نارینه غړي، نارینه والدین او پالونکي او تنکي هلکان او ځوان سړي د ځوانو هلکانو او سړو لپاره د رسمي پروګرامونو په پراختیا کې ښکیل کړئ. • د ټولنې ښځینه غړي، ښځینه والدین او پالونکي او ځوانو نجونې او ځوانې ښځې د ځوانو انجونو او ځوانو میرمنو لپاره د رسمي پروګرامونو په پراختیاکې ښکیل کړئ.
• د همکارو موسسو کارمندان (IP)، د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونو (WFHS) مدیر، او د ځواناو لپاره روزونکي	• د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د اړتیاوو سره سم د تنکیو ځوانانو او ځوانانو لپاره لا رسمي او روزنیز پروګرامونه جوړول او پلي کول. څرنګه چې د هلکانو او ځوانانو سړو اړتیاوې د ځوانو انجونو او تنکیو ځوانانو په پرتله توپیر لري، نو سپارښتنه کیږي چې د دوی لپاره جلا پروګرامونه جوړ شي. د نورو رسمي پروګرامونو مثالونه چې په دوهمه مرحله کې کارول کیدی شي د نجونو ځلیدل، د بدلون اتلان، او د ټولو ستونزو په وړاندې د ځوانو میندو (AMAL) څخه عبارت دي. مهرباني وکړئ ضمیمه څېړکې وګورئ چرته چې د دې درسي برنامې په اړه د نورو معلوماتو لپاره سرچینې موجودې دي.

د ښځو دوستانه روغتیایي ځای (WFHS) کې د ځوانو انجونو او ځوانو میرمنو (AGYW)لپاره د خدماتو چمتو کول

د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونو (WFHSs)کې د ځوانانو لپاره د ښځینه روزونکي د ادغام لپاره څنګه ځانونه چمتو کړو؟

- د ځوانانو ښځینه روزونکي باید د ښځو دوستانه روغتیایي ځای (WFHS) د مدیر او د ښځو دوستانه روغتیایي ځای (WFHS) دکارمندانو سره یوځای کار وکړي ترڅو د ښځو دوستانه روغتیایي ځای(WFHS)کې د تنکیو نجونو او ځوانو ښځو (AGYW) د ادغام فرصتونه وپیژني. چې دا باید د موجوده خدماتو په پیژندلو کې شامل شي چې په هغې کې ځوانې انجونې او ځوانې میرمنې د ښځو دوستانه روغتیایی ځای (WFHS)کې ګډون کوي.
- د ځوانانو لپاره د ښځینه روزونکو او د ښځو دوستانه روغتیایي ځای(WFHS) مسؤل سره همکاري باید د څو مقصدي خونې څخه د تنکیو ځوانانو او ځوانانو (A&Y) د فعالیتونو لپاره د وقف شوي ځای په توګه کار واخلي - د څو مقصدي خونې دننه د ځای پیژندلو په شمول چیرې چې دتنکیو ځوانانو او ځوانانو (A&Y) معلومات ، تعلیم او اړیکې (IEC) باید د لاسرسي وړ وي. د ځوانانو ښځینه روزونکي او د ښځو دوستانه روغتیایی ځای (WFHS) مسؤل باید په یو ګډ مهالویش موافقه وکړي تر څو دفضا څخه د تنکیو ځوانانو او ځوانانو (A&Y) د فعالیتونو لپاره استفاده وشي. د تنکیو ځوانانو او ځوانانو (A&Y) د ګډون او حاضرۍ لپاره باید د ښځو دوستانه روغتیایی ځای (WFHS) کې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو (A&Y) ځای شتون ولري. که چیرې د ښځو دوستانه روغتیایی ځای (WFHS) لپاره د نویو ځایونو د پراختیا په حال کې یاست، او یا که چیرې د ښځو دوستانه روغتیایی ځای (WFHS) لپاره ځای شتون ولري، د څو مقصدي خونې سربیره یوه جلا خونه باید په بشپړه توګه د تنکیو ځوانانو او ځوانانو (A&Y) د ځای په توګه مشخص شي چیرې چې فعالیتونه ترسره شي او کلیدي معلومات شتون ولري. د ځوانانو ښځینه روزونکي باید د ښځو دوستانه روغتیایی ځای WFHS کارمندانو سره موافقه وکړي چې څنګه د ښځو دوستانه روغتیایی ځای WFHS کې دتنکیو ځوانانو او ځوانانو A&Y ځانګړي ساحې رامینځته کړي.
- د ځوانانو د ښځینه روزونکو د پوهاوي او لارښوونې په لور یو مهم ګام باید دد روان تولنیز ملاتړ د خدمتونو (PSS) د مشاورینو او قابلو په شمول د ښځو دوستانه روغتیایی ځای (WFHS) د کارمندانو پیژندنه وي. د روان تولنیز ملاتړ د خدمتونو (PSS) مشاورین او قابله ګانې دکلیدي سرچینو په توګه کارول کیدی شي او کولی شي د سالم ژوند طرزالعملونو د رهبرۍ یا همغږۍ په غونډو کې مرسته وکړي. د دې کارمندانو غړي به د راجع کولو سیستمونو کې دکلیدي نقطو په توګه هم کار وکړي - د راجع کولو د لارو په اړه د نورو معلوماتو موندلو لپاره مهرباني وکړئ پنځم فصل ته مراجعه وکړئ: د راجع کولو سیستمونه.
- د تنکیو نجونو او ځوانو ښځو (AGYW) په ځانګړو غونډو کې د ګډون کوونکو تنکیو نجونو او ځوانو ښځو (AGYW) او د د ښځو دوستانه روغتیایی ځای (WFHS) د کارمندانو ترمنځ د اړیکو رامینځته کولو لپاره لاندې وړاندیز شوي فعالیتونه وکاروئ ترڅو باور او تفاهم زیات شي او د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونو (WFHS) کې د راجع کولو سیستمونه فعال او پرمختګ وکړي.

تنکي نجونې او ځوانې ښځې (AGYW) کوم ډول خدماتو او فعالیتونو ته اړتیا لري؟

- حرفوي برنامه او مهارتونو پراختیا
- رواني روغتیا او روان ټولنیز ملاتړ
- د ټولنیزې ښکیلتیاځایونه او فعالیتونه
- د سالم ژوند طرزالعملونو په اړه د همزولو زده کړه
- د تغذیې ملاتړ، په ځانګړې توګه د زیان منونکو او خطر سره مخ نجونو لپاره
- د دوی د روغتیا په اړه زده کړه او معلومات (IEC)، او مخابراتي مواد
- د استثمار او ناوړه ګټه اخیستنې په اړه د راپور ورکولو خدمتونه
- د اړتیا په صورت کې اضافي خدماتو ته راجع کول

په عین حال کې، ښځینه ځواني روزونکي به د ښځو دوستانه روغتیایی ځای (WFHS) کې د مختلفو خدماتو چمتو کولو کې اضافي روزنه ترلاسه کړي. د دې خدماتو د چمتو کولو په اړه د کلیدي سرچینو لپاره اضافي معلومات او لینکونه په څلورم ضمیمه کې شتون لري: کلیدي موضوعات او پنځم فصل: د راجع کولو سیستمونه.

د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونو WFHSs کې په موجودې حرفوي او مهارتونو پراختیا برنامې کې د تنکیو نجونو او ځوانو میرمنو (AGYW) شاملولو لپاره نظرونه او وړاندیزونه

- په افغانستان کې تنکۍ نجونه او ځوانې میرمنې (AGYW) اوس مهال تعلیمي او کاري فرصتونو ته محدود لاس رسی لري
- د ځوانانو ښځینه روزونکي باید د ښځو دوستانه روغتیایی ځای (WFHS) د کارمندانو سره کار وکړي ترڅو د ښځو دوستانه روغتیایی ځایونو (WFHSs) کې اوسني روان مسلکي او د مهارتونو د پراختیا پروګرامونه پلې کړي.
- د ځوانانو ښځینه روزونکي باید د د ښځو دوستانه روغتیایی ځای (WFHS) د کارمندانو سره یوځای کار وکړي ترڅو تنکۍ نجونه او ځوانې میرمنې (AGYW) موجوده حرفوي او د مهارتونو د پراختیا پروګرامونو ته راجع کړي، او د ښځو دوستانه روغتیایی ځای(WFHS) د ژوند د مهارتونو روزونکي او د ښځو دوستانه روغتیایی ځای (WFHS) د مدیر سره همغږي وکړي ترڅو هغه ځایونه معلوم کړي چرته چې موجوده خدمتونه تنکۍ نجونه او ځوانې میرمنې (AGYW) په نښه کولی شي.
- د ځوانانو لپاره ښځینه روزونکي د ښځو دوستانه روغتیایی ځای (WFHS) د ژوند د مهارتونو د روزونکو په ملاتړ کولی شي هغه تنکۍ نجونې او ځوانې میرمنې (AGYM) چې د روزنې ناستې بشپړوي، په ټولنه کې د اضافي منابعو او برنامو سره وصل کړي
- د ځوانانو ښځینه روزونکي باید حرفوي او مهارتونو د پراختیا پروګرامونه د یو فرصت په توګه وکاروي ترڅو ځوانانو ته د سالم ژوندانه د طرزالعمل په اړه لنډې د ښکیلتیا ناستې چمتو کړي او د هرې ناستې په جریان کې په بیلابیلو موضوعاتو تمرکز وکړي. .

پام مو وي چې د حرفوي او مهارتونو د پراختیا د پروګرامونو پلي کولو څرنګوالي په اړه نور معلومات په څلورم ضمیمه کې موندلی شئ: کلیدي موضوعات.

د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونو (WFHSs) کې د تنکیو ښجونو او ځوانو میرمنو (AGYW) لپاره د رواني روغتیا او روان ټولنیز ملاتړ (MHPSS) برنامې شاملولو لپاره نظرونه او وړاندیزونه

- د ځوانانو ښځینه روزونکي باید تنکیو نجونو او ځوانو میرمنو (AGYW) ته د هغو خدماتو په اړه چې د هغه تنکیو نجونو او ځوانو میرمنو (AGYW) په شمول چې تاوتریخوالي یې تجربه کړی دی، د ښځو دوستانه روغتیایی ځای (WFHS) کې دهغوي د روان ټولنیز ملاتړ د خدمتونو (PSS) د اړتیاوو د لمنځه وړلو لپاره، شتون لري، زده کړه ورکړي.
- د ځوانانو ښځینه روزونکي باید هغه تنکي نجونه او ځوانې میرمنې (AGYW) وپیژني څوک چې اضافي خدماتو ته د ارجاع اړتیا لري
- د ځوانانو ښځینه روزونکي باید د تنکیو نجونو او ځوانو میرمنو (AGYW) لپاره د فشار مدیریت، د ذهن د فعالیتونو او د رواني روغتیا او روان ټولنیز ملاتړ (MHPSS) په اړه نورې ناستې ترسره کړي.
- د ځوانانو ښځینه روزونکي باید تنکۍ نجونه او ځوانې میرمنې (AGYW) د حرفوي او ژوند د مهارتونو او ټولنیزې ښکیلتیا پروګرامونو سره ونښلوي ترڅو د فشار د کمولو او د ټولنې سره د اړیکو د زیاتولو لپاره د صحي او ساتیرۍ فعالیتونو ملاتړ وکړي.

مهرباني وکړئ د رواني روغتیا او روان ټولنیز ملاتړ (MHPSS) او هغه تمرینونو په اړه چې تاسو یې د تنکۍ نجونو او ځوانو میرمنو سره تر سره کولی شئ، د نورو معلوماتو لپاره څلورم څپرکي ته مراجعه وکړئ: کلیدي موضوعات.

د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونو (WFHSs) کې د تنکۍ نجونو او ځوانو میرمنو (AGYW) لپاره د ټولنیز شمولیت برنامې شاملولو لپاره نظرونه او وړاندیزونه

- لکه څنګه چې پورته بحث وشو، وقف شوی ځای باید د ښځو دوستانه روغتیایي ځای (WFHS) په څو مقصدي خونې کې چمتو شي، او که چرته ځای شتون ولري، یوه کوټه باید په بشپړه توګه تنکیو ځوانانو او ځوانانو (A&Y) ته وقف شي. د ځوانانو روزونکیکولی شي دا ځای د ټولنیز شمولیت د فعالیتونو د ملاتړ لپاره وکاروي.
- د ځوانانو ښځینه روزونکي کولی شي دا ځایونه د تنکیو نجونو او ځوانو میرمنو (AGYW) د ښه راغلاست او خوندي ځایونو رامینځته کولو لپاره وکاروي ترڅو په داسې فعالیتونو کې دخیل شي چې دوی د خپلو همکارانو سره د ښکیلتیا او په فعالیتونو کې د برخه اخیستلو وړ وګرځوي. د ښه راغلاست او خوندي ځای جوړولو څرنګوالي په اړه نور معلومات په پنځمه ضمیمه کې موندلی شئ: خوندي ځایونه.
- برنامه بالقوه برای دختران نوجوان و زنان جوان (AGYW) که می توانند از شمولیت اجتماعی پشتیبانی کنند عبارتند از:
- د تنکیو نجونو او ځوانو میرمنو (AGYW) لپاره احتمالي پروګرامونه چې کولی شي د ټولنیز شمولیت ملاتړ وکړي عبارت دي له:
    - د سپورت او دودیزو لوبو لپاره د ورکړل شوي وخت تنظیم کول
    - د میز د سر د لوبو او نورو فعالیتونو په ذریعه د ځوانانو د پاره د داسې ځای رامینځته کول چرته چې تنکۍ نجونه او ځوانې میرمنې (AGYW) کولی شي د خپلو ملګرو سره دغه لوبې او فعالیتونه بشپړ کړي
    - ایجاد یک مرکز کتابخوانی یا کتابخانه کوچک و تشویق دختران نوجوان و زنان جوان (AGYW) به بحث در مورد مطالعه با همسالان خودشان
    - د کتاب لوستلو کلب یا کوچني کتابتون رامینځته کول او د مطالعې په اړه د بحث کولو لپاره د تنکیو نجونو او ځوانو میرمنو (AGYW) هڅول
    - د داسې لوبو او نورو ساتیرۍ توکو رامینځته کول چې تنکۍ نجونو او ځوانو میرمنو (AGYW) ته اجازه ورکوي د صحي ژوند د طرزالعمل په اړه نوره زده کړه وکړي.

د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونو (WFHSs) کې د تنکیو نجونو او ځوانو میرمنو (AGYW) لپاره د صحي ژوند د طرزالعملونو د برنامې په اړه د همزولو د زده کړې د شاملولو لپاره نظرونه او وړاندیزونه

- د ځوانانو ښځینه روزونکي کولی شي له هر هغه فرصت څخه ګټه پورته کړي چې په هغې کې یوه یا څو تنکۍ نجونه او ځوانې میرمنې حضور ولري او د سالم ژوند د طرزالعملونو په اړه د همزولو د زده کړو لپاره تر ټې ګټه پورته کړي. د مثال په توګه، که ځوانې نجونې د خیاطۍ په یو درس کې ګډون کوي - د ځوانانو ښځینه روزونکي کولی شي یو څه وخت د یوې اړونده موضوع لکه د میاشتنې مریضتیا د روغتیا د مدیریت په اړه لنډ تمرین ترسره کولو لپاره وقف کړي.
- پام مو وي چې د همزولو د زده کړې او سالم ژوند طرزالعملونو په اړه نور توضیحات په څلورم څپرکي کې موندلی شئ: کلیدي موضوعات او شپږم څپرکی: سرچینې.

د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونو (WFHSs) کې د تنکیو نجونو او ځوانو میرمنو (AGYW) لپاره د تغذیې ملاتړ د برنامې شاملولو لپاره نظرونه او وړاندیزونه

- تنکۍ نجونه او ځوانې میرمنې (AGYW) د خوړو د ناامنۍ سره مخ دي او دوی خپلې د تغذیې لومړنۍ اړتیاوې نه شي پوره کولای. د خوړو ناامني او د تغذیې نشتوالی په مستقیم ډول د تنکیو نجونو او ځوانو میرمنو (AGYW) په عمومي روغتیا اغیزه کوي او همدارنګه د تنکیو نجونو او ځوانو میرمنو (AGYW) په منځ کې د ضعیفې روغتیا پر لاملونو هم اغیزه کوي لکه د کم عمر ودونه.
- د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونه (WFHS) کولی شي د تنکیو نجونو او ځوانو میرمنو (AGYW) لپاره د تغذیې ملاتړ دلاندې لارو له لارې چمتو کړي:
  - په برنامه کې دګډون کوونکو تنکیو نجونو او ځوانو میرمنو (AGYW) لپاره د تغذیې او غذایي کڅوړو چمتو کول.
  - که چیرې ځای اجازه ورکړي، کوچنې پخلنځي یا داسې ځایونه چمتو کړئ چې په هغې کې خواړه اماده شي ترڅو نجونې د مناسبې تغذیې په اړه د زده کړې فرصت ولري ، او په ورته وخت کې د تغذیه شوي خواړو د چمتو کولو نوې مهارتونه هم زده کړي.

د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونو (WFHSs) کې د تنکیو نجونو او ځوانو میرمنو (AGYW) لپاره د روزنې او اړیکو (IECs) د شاملولو لپاره نظرونه او وړاندیزونه

- د روزنې او اړیکو (IEC) توکي باید چاپ شي او د ښځو دوستانه روغتیایي ځای (WFHS) کې د تنکیو نجونو او ځوانو میرمنو (AGYW) لپاره د لاسرسي وړ وګرځول شي. د پوهاوي د پیغامونو لپاره لومړۍ ضمیمه وګورئ.
- د روزنې او اړیکو (IEC) مواد باید په اسانۍ سره د تنکیو نجونو او ځوانو میرمنو (AGYW) لپاره د ځانګړو شویو ځایونو په شمول د ښځو دوستانه روغتیایي ځای (WFHS) کې ښکاره شي.
- د تنکیو نجونو او ځوانو میرمنو (AGYW) لپاره د روزنې او اړیکو (IEC) ډیجیټلي لوبې او مواد پراخیدلي شي ترڅو د ښځینه ځوانانو روزونکو د ټابلیټونو څخه په کار اخیستنې سره پوهه او زده کړه زیاته کړي.
- د لاسرسي وړ ګرځنده تلیفون له لارې خصوصي ساحې رامینځته کړئ چې د ځوانانو روغتیا او صحت شمیرو ته د تنکیو نجونو او ځوانو میرمنو (AGYW) لاسرسی زیات شي. د ځوانانو روغتیا د اړیکې شمیرې په اړه نور معلومات په پنځم څپرکي کې موندلی شئ: د ارجاع سیستمونه.

د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونو (WFHSs) کې د تنکیو نجونو او ځوانو میرمنو (AGYW) لپاره د راجع کولو خدماتو لپاره نظرونه او وړاندیزونه

په یاد ولرئ چې د راجع کولو سیستمونو په اړه نور توضیحات په پنځم فصل کې موندلی شئ: د ارجاع سیستمونه

د یوې ښځینه روزونکې د ژوند یوه ورځ

د سهار ۹:۰۰ بجې د ځوانانو ښځینه روزونکې د ورځې لپاره د ښځو دوستانه روغتیایي ځای (WFHS) مرکز ته رسیږي. هغه د ځوانو انجونو او ځوانو میرمنو لپاره ځانګړي شوي ځای ته یو کتنه کوي. هغه متوجې کیږي چې د روزنې او اړیکو (IEC) مطالب مهم دي، او له همدې امله هغه ځینې نور مطالب اضافه کوي.

د سهار په ۱۰:۰۰ بجو څو تنکي انجونې د ښځو دوستانه روغتیایي ځای (WFHS) ته راځي. دوی د ځوانانو ښځینه روزونکې ته مراجعه کوي او پوښتنه کوي چې ایا دوی کولی شي د بورډ ځینې لوبې وکړي کومې چې د ښځو دوستانه روغتیایي ځای (WFHS) د ځوانانو په ځای کې شتون لري. د ځوانانو ښځینه روزونکې له نجونو سره لوبې کوي. د فعالیت په اوږدو کې، د ځوانانو ښځینه روزونکې له نجونو سره د ذهن د پوهاوي په اړه خبرې کوي. هغه دوی ته د ځوانانو د روغتیا د اړیکو د شمیرو او د ځوانانو په ځای کې د ګرځنده تلیفون شتون په اړه یادونه کوي او هغوی ته یادونه کوي چې که دوی وغواړي، کولی شي مسلکي مشاور سره خبرې وکړي.

د ماسپښین ۱:۰۰ بجه د ځوانانو ښځینه روزونکې ۱۵ ځوانو میرمنو ته، چې د حرفوي او مهارتونو د پراختیا د برنامې برخه ده، ښه راغلاست وایي. پداسې حال کې چې د ښځو دوستانه روغتیایي ځای (WFHS) کارمندان چې د حرفوي او مهارتونو پراختیا ملاتړ کوي، د خیاطۍ په اړه د یوې غونډې مشري کوي، د ځوانانو ښځینه روزونکې د میاشتني عادت د روغتیا د مدیریت په اړه کوچنې بحث شروع کوي. که چرته شتون ولري، د غونډې په پای کې د ځوانانو ښځینه روزونکې د ځوانو انجونو او ځوانو میرمنو لپاره غذایی کڅوړې او د میاشتنی عادت د روغتیا مدیریت کڅوړې چمتو کوي. د ځوانانو روزونکې همدارنګه کولی شي د ساتیرۍ لوبې تسهیل کړي، یا د تفریحی فعالیتونو لپاره ځای چمتو کړي.

د ماسپښین ۳:۰۰ بجې د ځوانانو ښځینه روزونکې د ښځو دوستانه روغتیایي ځای (WFHS) کې وخت تیروي، او د هغه ځوانو نجونو او ځوانو میرمنو سره چې په دې مرکز کې شتون لري، خبرې کوي. یوه ځوانه نجلۍ هغې ته نژدې کیږي چې ډیره وارخطا معلومیږي. د ځوانانو ښځینه روزونکې د ښځو دوستانه روغتیاي ځای (WFHS) د مسول سره اړیکه نیسي او ځوانه نجلۍ اضافي خدماتو ته راجع کوي.

په ټولنه کې د تنکي هلکانو او ځوانو سړیو (ABYM) لپاره د خدمتونو وړاندې کول

یادونه:د ښځو دوستانه روغتیایي ځای (WFHS) فقط د ښځو یا نجونو لپاره دی. که د ځوانانو لپاره نارینه روزونکي د ښځو دوستانه روغتیایي ځای (WFHS) د اطرافو په ځینو برخو کې کار کوي، دوي باید د ښځو دوستانه روغتیایي ځای (WFHS) کې ګډون ونکړي او یا باید هیڅ ډول فعالیت د ښځو دوستانه روغتیایي ځای (WFHS) کې تر سره نکړي. لاندې معلومات یوازې په ټولنه کې د خدماتو چمتو کولو ته اشاره کوي.

څنګه کولی شو چې د ملګرو ملتونو د وګړو صندوق (UNFPA) په پروګرامونو کې تنکي هلکان او ځوانان سړي مدغم کړو؟

- د ځوانو هلکانو او ځوانانو سړو سره د کار کولو طریقه به د تنکیو نجونو او ځوانو میرمنو (AGYW) سره د کار کولو په پرتله توپیر ولري.
- لکه څنګه چې د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونه (WFHSs) هغه ځایونه دي چې ښځو او نجونو ته د لاسرسي لپاره محدود دي، نو دا مهمه ده چې د تنکیو هلکانو او ځوانانو سړو لپاره د پوهاوي او پروګرامونو ترسره کولو لپاره یو بدیل طریقه وپیژندل شي.
- له همدې امله د ځوانانو نارینه روزونکي باید د ځوانو هلکانو او ځوانانو سړو لپاره د غونډو او فعالیتونو د ترسره کولو لپاره مناسب ځای وپیژني - په احتمالي ځایونو کې جوماتونه، ښوونځي، یا هغه سیمې شاملې دي چیرې چې تنکي هلکان او ځوانان سړي راټولیږي. دا ډیره مهمه ده چې د ټولنې مشرانو سره له نږدې کار وکړئ ترڅو ستاسو په ټولنه کې د غونډو د ترسره کولو لپاره د سم ځای په ټاکلو کې درسره مرسته وکړي. د هغه سیمو څخه چې د لاسرسي وړ دي، تاسو کولی شئ د ځوانانو دڅو مقصدیزو مرکزونو کارولو څخه د ګټه اخیستنې لپاره د وخت او ځای د ترتیبولو لپاره هم استفاده وکړئ.
- د ځوانانو نارینه روزونکي باید د ترویج فعالیتونه او د ټولنې ښکیلتیا او د پوهاوي غونډې هم دایرې کړي چې کیدلای شي، په کوم ځای کې چې فرصت وي د تنکیو هلکانو او ځوانو سړو (ABYM) د کوچنیو ګروپونو سره هم په لار واچول شي.
- د ځوانانو نارینه روزونکي باید د ټولنې شاوخوا ځایونو کې د دوی د پاره ټاکل شویو د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونو (WFHS) ته نږدې کار وکړي، او دا اړینه نده چې مختلف ځایونو ته لاړ شي. په هرصورت، که اړتیا وي، د ځوانانو نارینه روزونکي کولی شي د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونو (WFHS) او همکارو موسسو (IP) سره همغږي وکړي ترڅو د کومکي فعالیتونو د همغږۍ په خاطر د شته وسایطو څخه کار واخلي.

تنکي هلکان او ځوانان سړي (ABYM) کوم ډول خدماتو او فعالیتونو ته اړتیا لري؟

- رواني روغتیا او روان ټولنیز ملاتړ
- د ټولنیز شمولیت ځایونه او فعالیتونه
- د سالم ژوند طرزالعملونو په اړه د همزولو زده کړه
- د تغذیې ملاتړ، په ځانګړې توګه د زیان منونکو او د خطر سره مخ هلکانو لپاره
- د دوی د روغتیا په اړه معلومات، روزنه او اړیکې (IEC)
- د اړتیا په صورت کې اضافي خدماتو ته راجع کول

په عین حال کې، د ځوانانو نارینه روزونکي به د ښځو دوستانه روغتیایی ځای (WFHS) کې د دې مختلفو خدماتو چمتو کولو کې اضافي روزنه ترلاسه کړي. د دې خدماتو د وړاندې کولو په اړه د کلیدي سرچینو لپاره اضافي معلومات او لینکونه په څلورم ضمیمه کې موجود دي: کلیدي موضوعات او پنځم ضمیمه: د ارجاع سیستمونه

د تنکیو هلکانو او ځوانانو سړو (ABYM) لپاره د حرفوي او مهارتونو پراختیا برنامې د شاملولو لپاره نظرونه او وړاندیزونه

- په افغانستان کې تنکي هلکان او ځوانان سړي (ABYM) اوس مهال د لوړ کیفیت زده کړو او د کار فرصتونو ته محدود لاسرسی لري
- د ځوانانو نارینه روزونکي باید د تعلیمي موسسو د مشرتابه او مذهبي مشرانو په ګډون د ټولنې د مشرانو سره په ګډه کار وکړي تر څو د تنکیو هلکانو او ځوانانو سړو (ABYM) لپاره د پروګرام د ځایونو او فرصتونو په پیژندلو کې همکاري وکړي. د ځوانانو نارینه روزونکي باید د پیژندنې په پار د شته خدماتو نقشه جوړه کړي تر څو وکولی شي تنکي هلکان او ځوانان سړي خدمتونو ته راجع کړي.
- د ځوانانو لپاره نارینه ښوونکي باید په ټولنه کی د ABYM ځوانانو له برخی سره د اضافی سرچینو او برنامو ترسره کولو په موخه ناستو جوړولو لپاره بشپړه چمتوالی ولری.
- د ځوانانو نارینه روزونکي باید تنکي هلکان او ځوانان سړي (ABYM) ، چې د روزنې ناستې یې بشپړې کړي وي، په ټولنه کې د اضافي سرچینو او برنامو سره ونښلوي.
- د ځوانانو نارینه روزونکي کولی شي چې د موجوده خدماتو په همکاری، د تنظیم کونکو د تصویب پراساس، د هرې جلسې په دوران کې په مختلفو موضوعاتو به تمرکز کولو سره د ژوند د طرزالعملونو په برخه کې د لنډو تعاملي غونډو په دایرولو سره، دې برنامې ته د سالم ژوند د طرزالعملونو سره اړیکه ورکړي.

د تنکي هلکانو او ځوانو سړو (ABYM) لپاره د رواني روغتيا او روان ټولنيز ملاتړ برنامې شاملولو لپاره نظرونه او وړانديزونه

- د ځوانانو نارينه روزونکي بايد تنکيو هلکانو او ځوانانو سړو (ABYM) ته د ځوانانو د روغتيا د اړيکو د شميرو پشمول د هغه خدماتو په اړه زده کړه ورکړي چې په ټولنه کې شتون لري ترڅو د دوی د روان ټولنيز ملاتړ خدمتونو (PSS) اړتياوې پوره کړي.
- د ځوانانو نارينه روزونکي بايد د موجوده روان ټولنيز ملاتړ خدمتونو (PSS) او نورو خدماتو په اړه پوه شي چې د ولسوالۍ يا ولايت په کچه شتون لري
- د ځوانانو نارينه روزونکي بايد هغه تنکي هلکان او ځوانان سړي (ABYM) وپيژني څوک چې اضافي خدماتو ته راجع کولو ته اړتيا لري
- د ځوانانو نارينه روزونکي بايد د تنکيو هلکانو او ځوانانو سړو (ABYM) لپاره د فشار مديريت، د حواسو د تمرکز د فعاليتونو او د رواني روغتيا او روان ټولنيز ملاتړ (MHPSS) په اړه نورې ناستې ترسره کړي.
- کيدلای شي د روان ټولنيز ملاتړ کڅوړو ته پراختيا ورکړل شي او د تنکيو هلکانو او ځوانانو سړو (ABYM) تر منځ توزيع شي تر څو هغوي تړې په خپلو کورونو کې کېته واخلي.
- د ځوانانو نارينه روزونکي بايد تنکي هلکان او ځوانان سړي (ABYM) د حرفوي او مهارتونو پراختيا او ټولنيز شموليت پروګرامونو سره ونښلوي ترڅو د فشار د کمولو او د ټولنې سره د اړيکو د زياتولو لپاره د صحي او ساتيرۍ فعاليتونو ملاتړ وکړي.

د رواني روغتيا او روان ټولنيز ملاتړ (MHPSS) او د هغه تمرينونو په اړه چې تاسو يې د تنکی هلکانو او ځوانانو سړو سره تر سره کوئ ، د نورو معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ څلورم څپرکی وګورئ: کليدي موضوعات.

د تنکي هلکانو او ځوانانو سړو (ABYM) لپاره د ټولنيز شموليت د برنامې د شاملولو لپاره نظرونه او وړانديزونه

- د ځوانانو نارينه روزونکي بايد د ټولنې د مشرانو سره په ګډه کار وکړي ترڅو د جوماتونو، مدرسو، تعليمي موسسو، سالونونو او د سپورټ ميدانونو او د ټولنې نورې ساحې چيرې چې هلکان او سړي راټوليږي، په شمول هغه ځايونه وپيژني چې د تنکي هلکانو او ځوانانو سړو (ABYM) د برنامې لپاره کارول کيدی شي. که چيرته شوني وي، د ځوانانو نارينه روزونکي بايد هڅه وکړي چې په ټولنه کې د ځوانانو له موجوده شبکو سره اړيکه ونيسي. دا مهمه ده چې د ټولنې مشرانو سره په ګډه کار وکړو ترڅو ډاډ ترلاسه شي چې پيژندل شوي ځايونه د ځوانو هلکانو او ځوانانو لپاره خلاص دي چې دوی پکې د روغتيا او هوساينې په اړه په کليدي موضوعاتو باندې بحث کوي. که چيرې وړانديز شوي ځايونه خوندي نه وي نو د ځوانانو نارينه روزونکی بايد د بديل ځايونو پيژندلو لپاره کار وکړي چيرې چې د ځوانانو هلکانو او تنکي ځوانانو د راټوليدو امکان ويبا هلته په آزاده توګه ګډون وکولی شي.
- د ځوانانو نارينه روزونکي کولی شي دا ځايونه د تنکيو هلکانو او ځوانانو سړو (ABYM) لپاره د ښه راغلاست او خوندي ځايونو رامينځته کولو لپاره وکاروي ترڅو په داسې فعاليتونو کې برخه واخلي چې دوی د خپلو همکارانو سره د ښکيلتيا او په فعاليتونو کې د برخه اخيستو جوګه کړي.
- د تنکي هلکانو او ځوانانو سړو (ABYM) لپاره احتمالي پروګرامونه چې کولی شي د ټولنيز شموليت ملاتړ وکړي عبارت دي له:
    - د سپورټونو او دوديزو لوبو لپاره د ځانګړي شوي وخت تنظيمول
    - د بورډ لوبو او نورو فعاليتونو ،چې تنکي هلکان او ځوانان سړي (ABYM) کولی شي د خپلو همزولو سره يې تر سره کړي، په ذريعه د ځوانانو لپاره ځای رامينځته کول
    - د وړيا امانت ورکولو کتابتون رامينځته کول او د تنکيو هلکانو او ځوانانو سړو (ABYM) هڅول چې د خپلو ملګرو سره د خپلو مطالعو په اړه بحث وکړي
    - د لوبو او نورو ساتيرۍ توکو رامينځته کول چې تنکيو هلکانو او ځوانانو سړو (ABYM) ته اجازه ورکوي تر څو دسالم ژوند طرزالعمل په اړه نور معلومات زده کړي

د تنکیو هلکانو او ځوانانو سرو (ABYM) لپاره د صحي ژوند طرزالعملونو برنامې په اړه د همزولو د زده کړې شاملولو لپاره نظرونه او وړاندیزونه

- د ځوانانو نارینه روزونکیکولی شي له هر هغه فرصت څخه ګټه پورته کړي په کوم کې چې یو یا ډېر تنکي هلکان او ځوانان سري سالم ژوند د طرزالعملونو په اړه د همزولو د زده کړې ترسره کولو لپاره حاضر وي. د مثال په توګه، که چیرې تنکي هلکان په سیمه ایز ډګر کې د سپورت کولو لپاره راټول شوي وي - د ځوانانو نارینه روزونکی کولی شي یو څه وخت په اړونده موضوع کې د لنډ تمرین تر سره کولو لپاره ځانګړې کړي لکه د بلوغت په وخت کې د احساساتي بدلونونو سره معامله.
- د همزولو د زده کړې او سالم ژوند طرزالعملونو په اړه نور توضیحات په څلورم څپرکي کې موندلی شئ: کلیدي موضوعات او شپږم څپرکی: سرچینې.

د تنکیو هلکانو او ځوانانو سرو (ABYM) لپاره د تغذیې ملاتړ پروګرام د شاملولو لپاره نظرونه او وړاندیزونه

- د تنکیو هلکانو او ځوانانو سرو (ABYM) د تغذیې د ملاتړ برنامه کیدی شي دلاندې طریقې څخه په ګټه اخیستنې تر سره شي:
  - په برنامه کې د تنکیو هلکانو او ځوانانو سرو (ABYM) برخه اخیستونکو لپاره د تغذیې او خوړو د کڅوړو چمتو کول.
  - د تغذیې او خوړو پروګرامونو سره د تنکیو هلکانو او ځوانانو سرو (ABYM) نښلول ترڅو مناسبې تغذیې ته د دوی لاسرسی ډیر کړي

د تنکیو هلکانو او ځوانانو سرو (ABYM) لپاره د روزنې او اړیکو (IECs) شاملولو لپاره نظرونه او وړاندیزونه

- د روزنې او اړیکو (IEC) توکي باید چاپ شي او د تنکیو هلکانو او ځوانانو سرو (ABYM) لپاره باید د لاسرسي وړ وي. د پوهاوي پیغامونو لپاره لومړئ ضمیمه وګورئ.
- د روزنې او اړیکو (IEC) توکي باید په ټولنه کې تنکیو هلکانو او ځوانانو سرو (ABYM) ته وویشل شي او د تنکیو هلکانو او ځوانانو سرو (ABYM) د فعالیتونو لپاره په خوندي ځایونو کې وښودل شي.
- د روزنې او اړیکو (IEC) ډیجیټل توکي او لوبې د ځوانانو لپاره د نارینه روزونکو د ټابلیټونو په کارولو سره د تنکیو هلکانو او ځوانانو سرو (ABYM) لپاره رامینځته کیدی شي ترڅو پوهه او زده کړه یې زیاته کړي.
- د ځوانانو روغتیایی اړیکو شمیرو ته د تنکیو هلکانو او ځوانانو سرو (ABYM) لاسرسي لپاره باید د ځوانانو لپاره نارینه روزونکو ته ګرځنده تلیفون چمتو شي. د ځوانانو روغتیا د اړیکې شمیرې په اړه نور معلومات په پنځم څپرکي کې موندلی شئ: د راجع کولو سیستمونه.

د تنکیو هلکانو او ځوانانو سرو (ABYM) لپاره د راجع کولو خدماتو لپاره نظرونه او وړاندیزونه

په یاد ولرئ چې د ارجاع د سیستمونو په اړه نور توضیحات
په پنځم فصل کې موندلی شئ: د راجع کولو سیستمونه

د نارینه روزونکي د ژوند یوه ورځ

د سهار په ۹:۰۰ بجو د ځوانانو نارینه روزونکي په محلي ښوونځي کې د نارینه ښوونکو سره لیدنه کوي. نارینه ښوونکي د ځوانانو روزونکي ته وایي چې ځوان هلکان زده کوونکي د سالم ژوند طرزالعمل او روان ټولنیز ملاتړ (PSS) په اړه پوښتنې کوي. د ځوانانو نارینه روزونکي نارینه ښوونکو ته د روزنې او اړیکو (IEC) مواد او د ځوانانو روغتیا د اړیکې شمیرې ته د زنګ وهلو په اړه معلومات چمتو کوي.

د سهار په ۱۰:۰۰ بجو د ځوانانو نارینه روزونکي متوجې کیږي چې څو تنکي هلکان او ځوان سړي شاوخوا مصروف دي. هغه دوی ته بلنه ورکوي چې د هغه سره په نږدې میدان کې ځینې لوبې وکړي. د فعالیت په جریان کې، د ځوانانو نارینه روزونکي د ځوانو هلکانو او ځوانانو سړو سره د احساساتي فشار اداره کولو په اړه بحث کوي. هغه دوی ته د ځوانانو د روغتیا د اړیکې شمیرې په اړه یادونه کوي او دوی پوهه کوي چې د ځوانانو لپاره د روزونکي په توګه د ده سره ګرځنده تلیفون موجود دی، او که دوی وغواړي کولی شي د یو مشاور سره خبرې وکړي.

۱:۰۰ بجه د ځوانانو نارینه روزونکي د خپلې ټولنې له مذهبي مشرانو سره په ګډه کار کوي ترڅو ډاډ ترلاسه کړي چې ځوان هلکان او ځوانان سړي د خپلو راتلونکو ودونو لپاره د چمتووالي لپاره په سالمو اړیکو پوهیږي. د ځوانانو نارینه روزونکي د محلي ټولنې په مرکز کې د ۱۵ تنکي هلکانو او ځوانانو سره د صحي اړیکو په اړه یوه غونډه پرمخ وړي. د غونډې په پای کې د ځوانانو نارینه روزونکي تنکیو هلکانو او تنکیو ځوانانو ته یو غذايي کڅوړه او د روان ټولنیز ملاتړ خدمتونو (PSS) یوه کڅوړه ورکوي.

د ماسپښین په ۳:۰۰ بجو وروسته له هغه چې د ځوانانو نارینه روزونکي د ځوانو هلکانو سره خپل ناسته پای ته ورسوي، د ټولنې څخه یو تنکي هلک هغه ته نږدې کیږي. هلک ډېر خفه دی. د ځوانانو نارینه روزونکي سمدلاسه د خپل څارونکي سره اړیکه نیسي ترڅو اضافي خدماتو ته د راجع کولو لپاره د هلک د اړتیا په اړه هغه ته خبر ورکړي.

څلورم څپرکی:
دتنکیو ځوانانو او ځوانانو
(A&Y) لپاره کلیدي موضوعات

رواني روغتيا او ټولنيز روان ملاتړ[۳۱]

ځواني د ماشومتوب څخه بلوغ ته د تيريدني وخت دی. ډيری ځوانان د ښې رواني روغتيا څخه برخمندي، مګر فزيکي، ادراکي، احساساتي، ټولنيز او جنسي بدلونونه چې د ځوانۍ په جريان کې پيښيږي کولی شي د دوی په رواني هوساينې اغيزه وکړي. سربېره پر دې، په افغانستان کې اوږدې جګړې او سياسي بې ثباتۍ د تنکيو ځوانانو او ځوانانو پر رواني روغتيا او هوساينې د پام وړ اغيز کړې ده.

رواني ناروغۍ د فکرونو، احساساتو او چلندونو له لارې ځرګنديږي. کله چې دا فکرونه، احساسات او چلندونه په ځوانۍ باندې منفي اغيزه وکړي، موږ فکر کوو چې سړی د رواني ستونزو يا ننګونو سره مخ دی. کله چې فکرونه، احساسات او چلند د ځانګړو کلينيکي معيارونو سره سم وي، دا حالت ممکن د رواني يا چلند د اختلالاتو په توګه طبقه بندي شي.

رواني روغتيا په ځوانۍ کې د مخدره توکو کارولو او د هغې څخه د ناوړه ګټه اخيستلو، تاوتريخوالي او د زيږون د روغتيا په ګډون د نورو روغتيايی ستونزو سره په کلکه تړاو لري.

د هلکانو او ځوانانو سړو سره د روانی روغتيا او ټولنيز روانی ملاتړ د مديريت دفعاليت نمونه: د احساساتی فشار اداره کول[۳۲]

مخاطب: د ۱۲ څخه تر ۱۸ کلونو تنکي هلکان

د فعاليت موده: ۴۰ دقيقې

اړين توکي: فليپ چارټ، مارکرونه، اسکاشټيپ، د ښودلو تخته، لاسوندونه

د فعاليت موخه: د ځوانو هلکانو او ځوانانو سړو د دې وړتيا برابرول چې د احساساتو مختلف ډولونه تشريح کړي؛ د دې وړتيا ولري چې د خپلو احساساتو او احساساتي فشار اداره کولو د ځرنګوالي تخنيکونه تشريح کړي، او د دې توان ولري چې د تاوتريخوالی د حل لپاره ګامونه بيان کړي

د فعاليت د ترسره کولو ځرنګوالی:

لومړی مرحله: د احساساتو او فشار په اړه لاندې موارد تشريح کړئ:

احساسات د ذهن يو حالت دی، او په دې حالت کې يو شخص د منطق پر ځای په احساساتو سره خورا سخت ځواب ورکوي. هر هغه څه چې 'عادي' ذهني حالت ته تغير ورکړي، احساسات دي. ځينې احساسات چې موږ يې تجربه کوو ، په هغې کې ويره، خپګان، غوسه، جټکه، مينه او غم شامل دي.

فشار هغه وخت دی چې روح د احساساتو يا په ذهني حالت کې د بدلونونو له امله بې ثباته شي.

۳۱ د رواني روغتيا په اړه د افغانستان د ځوانانو لپاره د مناسبو روغتيايي خدمتونو د لاربنودونو د ماډل څخه اخيستل شوئ

۳۲ د نړیوال بدلون د اتلانو د برنامې او د UNFPA د درسي برنامې څخه اخيستل شوې

دوهمه مرحله: ګډونوالو ته تشریح کړئ چې تاسو اوس د عبدل کیسه وګورئ. ګډونوال په ۴ نفره ګروپونو وویشئ. دوی باید په خپل منځ کې د هغو پوښتنو په اړه بحث وکړي چې د دوی د موردي مطالعې لاندې شامل دي.

د تسهیل کونکي لپاره یاداشت: که چیرې ځینې یا ټول برخه اخیستونکي د لوستلو توان نلري. تسهیل کونکی باید ګروپ ته کیسه ولولي او د چمتو شویو پوښتنو په اړه بحث تسهیلکړي.

د عبدل کیسه

عبدل ۱۴ کلن دی. هغه وده کوي او ډیرې بدلونونه پکې رامنځته کیږي. د هغه غږ بدلیږي، او ویښتان يې په بدن او مخ وده کوي. هغه د شپې ښه خوب نه کوي، او هغه د کورنۍ غونډو څخه په ډېره کولو باندې پیل کوي. یوه ورځ په ښوونځي کې هغه له خپل ملګري سره ولیدل، او ورته یې وویل چې هغه احساس کوي چې ممکن ناروغ وي. لکه څنګه چې د هغه په بدن کې ډیرې شیان پیښیږي. ملګري یې وخندل او ویې ویل: مه ویریږه، احمقه! تاسو د ودې په حال کې یاست. دا په دې عمر کې ټولو هلکانو سره همداسې کیږي. دا د اندیښنې وړ نه ده."

پوښتنې

په عبدل څه شوي؟ هغه ولې ویریده؟

له ویرې پرته نور کوم احساسات زموږ د وجود په داخل کې کار کوي؟

څنګه کولای شو خپل احساسات کنټرول کړو؟

د تسهیل کونکي لپاره یاداشت: پداسې حال کې چې ګروپونه خپله کیسه لولي او خپلې پوښتنې څیړي، تاسو شاوخوا ګرځئ او ګروپ مشاهده کوئ. د اړتیا په صورت کې ورسره مرسته وکړئ.

دریمه مرحله: یوځل چې ګروپونو لوستل پای ته ورسول، له دوی څخه وغواړئ چې اصلي ګروپ ته بیرته راشي. له هر ګروپ څخه وغواړئ چې خپل وضعیت وړاندې کړي او هغه څه تشریح کړي چې دوی پرې پوه شوي دي. له هغوی څخه وغواړئ چې د پوښتنو ځوابونه شریک کړي. یوځل چې پریزنټشنونه بشپړ شي، د ورکشاپ لپاره ورکړل شوي ضمیمو سره سم د احساساتي فشار سره د مقابلې په لارو چارو بحث وکړئ.

د تنکیونجونو او ځوانو میرمنو سره د رواني روغتیا اوټولنیز رواني ملاتړ د مدیریت د فعالیت نمونه: د احساساتي فشار اداره کول[۳۳]

مخاطب: د ۱۲ څخه تر ۱۸ کلونو پورې ځوانې نجونې

د فعالیت موده: ۴۰ دقیقې

اړین توکي: فلیپ چارټ، مارکرونه، سکاشټیپونه، د ښودلو تخته، لاسوندونه

د فعالیت موخه: د مختلفو احساساتو تشریح کولو په وړتیا باندې د ځوانو انجونو او ځوانو میرمنو سمبالول ؛ د دې وړتیا ورکول چې د خپل احساساتو او احساساتي فشار اداره کولو د څرنګوالي تخنیکونه تشریح کړي؛ او د دې توان ورکول چې د تاوتریخوالی د حل لپاره ګامونه بیان کړي

د فعالیت د ترسره کولو څرنګوالی:

لومړی مرحله: د احساساتو او فشار په اړه لاندې موارد تشریح کړئ:

احساسات د ذهن یو حالت دی، او په دې حالت کې یو شخص د منطق پر ځای په احساساتو سره خورا سخت ځواب ورکوي. هر هغه څه چې 'عادي' ذهني حالت ته تغیر ورکړي، احساسات دي. ځیني احساسات چې موږ یې تجربه کوو ، په هغې کې ویره، خپګان، غوسه، جټکه، مینه او غم شامل دي.

فشار هغه وخت دی چې روح د احساساتو یا په ذهني حالت کې د بدلونونو له امله بې ثباته شي.

دوهمه مرحله: ګډونوالو ته تشریح کړئ چې تاسو اوس د سمیرا او علي کیسه څیړئ. ګډونوال په ۴ نفره ګروپونو وویشئ. دوی باید په خپل منځ کې د هغو پوښتنو په اړه بحث وکړي چې د دوی د موردي مطالعې لاندې شامل دي.

د تسهیل کونکي لپاره یاداشت: که چیرې ځیني یا ټول برخه اخیستونکي د لوستلو توان نلري. تسهیل کونکی باید ګروپ ته کیسه ولولي او د چمتو شویو پوښتنو په اړه بحث تسهیلکړي.

۳۳ د نړیوال بدلون د اتلانو د برنامې او د UNFPA د درسي برنامې څخه اخیستل شوې

د سمیرا او علي کیسه

سمیرا ۱۴ کلنه ده. سمیرا په خپله کورنۍ کې دوهم مشر شخص دی. سمیرا یو مشر ورور علي لري چې ۱۶ کلن دی. یوه ورځ علي سمیرا ولیده چې کتاب لولي نو د هغې په مسخره کولو یې پیل وکړ. سمیرا په غوسه شوه او چیغې یې پیل کړې. نو علي هم په غوسه شو او په ژړا شو. سمیرا په ژړا خپلې کوټې ته منډه کړه. سمیرا له آرامه وروسته له خپل ورور علي سره د خبرو کولو لپاره لاړه. هغې څرګنده کړه چې د هغه څورولو هغې ته بد احساس ورکړ او ځکه یې چیغې وهلې چې خفه شوې وه. علي هم دا څرګنده کړه چې هغه یې باید نه وای مسخره کړې. علي او سمیرا موافقه وکړه چې په اینده کې به دوي د یو بل سره په ډیر درناوي خبرې وکړي.

پوښتنې

سمیرا او علي ولې په غوسه شول؟

سمیرا د خپلو احساساتو د کنټرول لپاره څه وکړل؟

له غوسې پرته نور کوم احساسات زموږ په وجود کې کار کوي؟

څنګه کولای شو خپل احساسات کنټرول کړو؟

د تسهیل کونکي لپاره یاداشت: پداسې حال کې چې ګروپونه خپله کیسه لولي او خپلې پوښتنې ځیرې، تاسو شاوخوا ګرځئ او ګروپ مشاهده کوئ. د اړتیا په صورت کې ورسره مرسته وکړئ.

دریمه مرحله: یوځل چې ګروپونو لوستل پای ته ورسول، له دوی څخه وغواړئ چې اصلي ګروپ ته بیرته راشي. له هر ګروپ څخه وغواړئ چې خپل وضعیت وړاندې کړي او هغه څه تشریح کړي چې دوی پرې پوه شوي دي. له هغوی څخه وغواړئ چې د پوښتنو ځوابونه شریک کړي. یوځل چې پریزنټشنونه بشپړ شي، د ورکشاپ لپاره ورکړل شوي ضمیمو سره سم د احساساتي فشار سره د مقابلې په لارو چارو بحث وکړئ.

د ذهنیت په اړه د فعالیتونو نمونه چې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو سره ترسره کیږي: ذهنیت[۳۴]

مخاطبان: ځوانې انجونې او ځوانې میرمنې یا تنکي هلکان او ځوانان سړي

د فعالیت موده: ۱۰ دقیقې

اړین توکي: هیڅ موادو ته اړتیا نشته

د فعالیت موخه: د ذهنیت په درک کولو او د ذهنیت د زیاتولو لپاره په احتمالي فعالیتونو سره د تنکیو ځوانانو او ځوانانو سمبالول

د فعالیت د ترسره کولو څرنګوالی:

لومړۍ مرحله: د ذهنیت په اړه لاندې موارد تشریح کړئ:

په ذهنیت کې هغه څه ته پام کول شامل دي چې په اوسنۍ شیبه کې پیښیږي. دا ډیری وختونه زموږ په ساه، بدن او حواسو باندې په تمرکز کولو سره تر سره کیږي

کله چې موږ په خپل تنفس، بدن او حواسو تمرکز کوو دا کولی شي موږ ته زموږ له فکرونو او احساساتو څخه یو څه فاصله راکړي. ډیری وختونه، خلک وایي چې دا کار کول پدې معنی دي چې دوی نور د ستړیا احساس نه کوي.

پداسې حال کې چې زموږ د افکارو او احساساتو د بدلولو کومه لاره شتون نلري ، ذهنیت د دوی د کنټرول یا مخنیوي لپاره د هڅو د پریښودو په اړه دی. په عجیب ډول، د افکارو او احساساتو د کنټرول لپاره د هڅو پریښودل زموږ سره مرسته کوي چې د دوی د ډیرې پیچلتیا مخه ونیسو.

تاسو یوازې نه یاست. دا د خلکو لپاره په حیرانتیا سره عادي خبره ده چې په خپلو افکارو کې ورک او ډوب شي. په ځان مهربانه اوسه.

دوهمه مرحله: ګډونوال د ذهنیت د لاندې فعالیتونو له لارې رهبري کړئ

هغه دنده غوره کړئ چې تاسو یې په منظمه توګه ترسره کوئ - د بیلګې په توګه غسل کول، پاکوالی، پیاده مزل کول

په دې خبرو تمرکز وکړئ:

ستاسو بدن څه ډول احساس کوي؟

تاسو څه شی لیدلی شئ؟

تاسو څه اوریدلی شئ؟

تاسو څه شي بوی کولی شئ؟

---

۳۴ برگرفته از فعالیت تعاملی Headspace در مورد ذهن آگاهی، اطلاعات بیشتر در اینجا موجود است: https://www.headspace.com/

درانه خوبونه څنګېږي ته وغورځوئ

خپلې پښې په فرش کېږدئ

هغوي ته ښکته فشار ورکړئ

ستاسو لاندې فرش ته پام وکړئ

په خپلو پښو کې د عضلاتو فشار ته پام وکړئ

د خپل بدن احساساتو ته پام وکړئ

ژور تنفس

پنځه داې ورو ورو او ژورې ساه ګانې دننه او بهر وباسئ

د خپله سینه کې د هوا ډکېدو ته پام وکړئ

خالي کولو ته يې پام وکړئ

د خپلې سينې پورته کيدو او ښکته کيدو ته پام وکړئ

دريمه مرحله: ګډونوالو ته تشريح کړئ چې دا فعاليتونه د ذهنيت جوړوني ساده تخنيکونه دي چې هرکله دوي د فشار يا ستړيا احساس کوي د دې تخنيکونو څخه ګټه اخيستل کيداى شي.

په ياد ولرئ چې په حواسو باندې د تمرکز په شمول د ذهني روغتيا په اړه د نورو فعاليتونو او وسيلو لپاره ، دلته، د هيډ اسپيس د پاڼې څخه ليدنه وکړئ: https://www.headspace.com/

د رواني روغتيا او ټولنيزرواني ملاتړ (MHPSS) د پر مخ بيولو لپاره نمونه يي توکي

د روان ټولنيز ملاتړ (PSS) کڅوړې

تنکيو ځوانانو او ځوانانو ته هغه کڅوړې ورکول کيدى شي چې مواد او تجهيزات لري او تنکيو ځوانانو او ځوانانو ته د دوى د رواني روغتيا په اړه معلومات وړاندې کوي او همدارنګه دوى ته د فشار اداره کولو لپاره د ساتيرۍ ځاى چمتو کوي. د روان ټولنيز ملاتړ خدمتونو (PSS) په کڅوړه کې کيداى شي لاندې توکي شامل وي:

- د ذهنيت په اړه د فعاليتونو په شمول د رواني روغتيا او روان ټولنيز ملاتړ (MHPSS) اړوند فلش کارډونه او معلوماتي پاڼې
- د ځوانانو د روغتيا د اړيکي شميرې او د ښځو دوستانه روغتيايي ځاى(WFHS) په شمول د اضافي رواني روغتيا او روان ټولنيز ملاتړ (MHPSS) د ترلاسه کولو دځاى په اړه فلش کارډونه
- د ليکلو او انځورګرئ لپاره قرطاسنه او ژورنالونه
- د کلتوري پلوه مناسب فعاليتونه او کوچنۍ لوبې چې کولى شي فشار او ستړيا کمه کړي
- د کلتوري پلوه مناسب د سپورت تجهيزات چې په انفرادي يا ډله ايز ډول کارول کيدى شي

د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د زیږون د روغتیا په شمول د سالم ژوند طرز او طریقې[۳۵]

تنکي ځوانان او ځوانان د خپلې امیدوارۍ د روغتیا په اړه کافي معلوماتو ته اړتیا لري ترڅو ډاډ ترلاسه کړي چې دوي د خپلې روغتیا په اړه باخبره پریکړې کولی شي. سره له دې، تنکي ځوانان او ځوانان د امیدوارۍ د روغتیا مسلو او مناسبو روغتیایي خدماتو په اړه کافي معلومات نه لري. د امیدوارۍ د دورې د روغتیا په اړه د تنکیو ځوانانو او ځوانانو لپاره د معلوماتو نشتوالی مناسب روغتیایی خدماتو ته د لاسرسي نشتوالي له امله نور هم ډیریږي.

څرنګه چې په افغانستان کې واده له وخته مخکې کیږي، نو د تنکیو نجونو او ځوانو میرمنو لپاره دا په ځانګړې توګه مهمه ده چې دوي د امیدواري د دورې د روغتیا په اړه کافي معلومات او پوهه ولري ترڅو خپله او د خپلو راتلونکو ماشومانو روغتیا خوندي کړي. د ځوانۍ په لومړیو کې امیندواري کولی شي د مور او ماشوم دواړو لپاره جدي روغتیایي ستونزې رامنځته کړي. په خطرونو کې د میندو د مړینې زیاتوالی، ناروغۍ او معلولیت شامل دي. د وخت مخکې د جنسي اړیکو پیل هم د خنډ شوي کار له امله د زیږون د فستولا خطر زیاتوي؛ د ناامنه سقط له کبله اختلاطات؛ جنسي انتقالي انتانات او HIV هم رامنځ ته کیدی شي. د ځوانو میندو څخه زیږیدلي ماشومان هم د هغو میندو د ماشومانو په پرتله چې د ۲۰ او ۲۵ کلونو ترمنځ وي، د مړینې له لوی خطر سره مخ دي .

په افغانستان کې د تاوتریخوالی لوړه کچه شتون لري، په ځانګړې توګه د تنکیو نجونو او ځوانو ښځو په وړاندې تاوتریخوالی. شاوخوا ۸۷/۲٪ میرمنې راپور ورکوي چې لږترلږه یو ډول فزیکي، جنسي یا رواني تاوتریخوالی، یا جبري واده یې تجربه کړی دی. تاوتریخوالی هم صحي او هم ټولنیزې اغیزې لري. دا مهمه ده چې د روان ټولنیز ملاتړ (PSS) له لارې د تاوتریخوالي له امله د زیانمن شویو خلکو اړتیاوې په ګوته کړو. دا هم په یاد ولرئ چې افغانې نجونې چې په کم عمر کې واده شوې وي د زړو نجونو او ځوانو میرمنو په پرتله ډیر تاوتریخوالی تجربه کوي.

د سالم ژوند د طرز او طریقو په اړه د نورو معلوماتو لپاره ، مهرباني وکړئ د ځوانانو لپاره د مناسبو روغتیایی خدماتو لارښودونه چې دلته شتون لري، وګورئ. په دې لارښود کې لاندې موضوعات د پوښښ لاندې نیول شوي دي - د امیدواري د دورې روغتیا، د تنکیو نجونو امیندواري، د نژدېوالي ناروغۍ، د ځوانانو وده، د مخدره توکو څخه ناوړه ګټه اخیستنه، رواني روغتیا او تغذیه. لاندې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو په ذریعه د اجرا کولو لپاره د فعالیتونو ځینې نمونې ذکر شوي دي، د نورو معلوماتو او ناستو لپاره تاسو کولی شئ دلته د نجلۍ د ځلیدا د روزنې برنامې ته لاسرسی ومومئ. د بدلون د اتلانو د درسي برنامې لپاره مهرباني وکړئ خپل مستقیم مشر سره اړیکه ونیسئ.

۳۵ د افغانستان د ځوانانو د ملی ستراتیژي څخه اخیستل شوي: ۲۰۱۸ - ۲۰۲۲.

د بلوغ په وخت کې د ځوانو نجونو په ذریعه د ترسره کولو لپاره د فعالیت نمونه: هغه بدلونونه چې موږ یې ګورو او احساس کوو[۳۶]

مخاطب: له ۱۱ څخه تر ۱۵ کلونو پورې تنکۍ انجونې

د فعالیت موده: ۳۰ دقیقې

اړین توکي: ۲ فلیپ چارټونه او رنګه مارکرونه

د فعالیت موخه: د فزیکي او احساساتي بدلونونو په درک کولو کې د انجونو سره مرسته کول چې دوی به یې د بلوغت پرمهال تجربه کړي

د فعالیت د ترسره کولو څرنګوالی:

لومړۍ مرحله: نجونې په دوو ډلو وویشئ. هرې ډلې ته فلیپ چارټ کاغذ او رنګه مارکرونه ورکړئ.

دوهمه مرحله: دوه ګروپونه د ګروپ A او B ګروپ په توګه وټاکئ. A ګروپ به د نجونو په فزیکي بدلونونو تمرکز وکړي (هغه بدلونونه چې موږ یې ګورو) او B ګروپ به په احساساتي بدلونونو تمرکز وکړي (هغه بدلونونه چې موږ یې احساس کوو). د A ګروپ له نجونو څخه وغواړئ چې نجلۍ رسم کړي او په انځور کې د نجونو د فزیکي بدلونونو تجربې روښانه کړئ. د B ګروپ له نجونو څخه وغواړئ چې د احساساتي بدلونونو تشریح کولو لپاره انځورونه رسم کړي.

دریمه مرحله: ۱۰ دقیقې وروسته، په هره ډله کې د دوو نجونو څخه وغواړئ چې خپل انځورونه او نظریات شریک کړي. پوښتنه وکړئ چې آیا د نورو ډلو نجونې په لیست کې د اضافه کولو لپاره بدلونونه لري. هغه بدلونونه په ګوته کړئ چې یادونه یې نه ده شوې. د دوی سره مرسته وکړئ چې د فزیکي او احساساتي بدلونونو ترمنځ په توپیر پوه شي.

د ځوانۍ په جریان کې فزیکي بدلونونه

په نجونو کې احساساتي بدلونونه

- په مزاج کې بدلون
- د عادي کیدو په اړه اندیښنې
- په اسانۍ سره د شرم احساس کول
- د کورنۍ په پرتله ملګري ته د نږدې کیدو احساس
- د شرم احساس
- د ستونزو د ښه حل کولو وړتیا
- د خپلواک اوسیدو خواهش

په نجونو کې فزیکي بدلونونه

- کولمې پراخیږي
- سینې وده کوي
- تخمه او حیض
- په اندازه کې زیاتوالی
- د وزن زیاتوالی
- د تخرګو او تناسلي آلې ویښتان
- په مخ او پوستکي د ځوانۍ دانې

---

۳۶ د نړیوالې ژغورنې کمیټې ۲ برخې څخه تطبیق شوی: د نجلۍ شاین پالونکی نصاب، شتون لري: https://gbvaor.net/sites/default/files/۲۰۱۹-۰۷/ Girl٪۲۰Shine٪۲۰Life٪۲۰Skills٪۲۰Curriculum٪۲۰IRC٪۲۰۲۰۱۸.pdf

څلورم مرحله: په بدن کې پورته ذکر شوي فزيکي بدلونونه تشريح کړئ. تشريح کړئ چې: ډېرى وختونه دا فزيکي او احساساتي بدلونونه کولى شي د ځوانانو د فکر کولو او د ځوانئ د احساس لاره بدله کړي. دا کيداى شي په لاندې موضوعاتو پوره اړوند وي:

- د خپل هويت د احساسولو لپاره هڅې (زه څوک يم؟)
- مختلف احساسات (لکه خراب مزاج، غوسه، يا خپګان)
- ډير خپلوک اوسيدو طرف ته تمايل
- تجربه کول او د خطرونو قبلول
- د خپل بدن او ظاهر په اړه اندېښنه
- د ملګرو لخوا په يو مشخص ډول د عمل يا چلند کولو فشار

دا ټول فزيکي او احساساتي بدلونونه نورمال دي. هرڅوک په خپل سرعت سره وده کوي، ځيني مخکې او ځيني وروسته. ځوانان کله ناکله د دوى په بدن کې د بدلونونو له امله د نارامۍ يا ځان هوښيارۍ احساس کوي. مګر د دوى لپاره دا مهمه ده چې پوه شي چې دا بدلونونه په بشپړ ډول طبيعي دي او دا يو مثبت شى دى ځکه چې دا پدې مانا ده چې نجونې په سالمو مشرانو بنځو بدليږي.

د ځوانۍ د امیدوارۍ په دوران کې د ځوانو هلکانو او ځوانو سړو یا تنکیو انجونو او ځوانو میرمنو په ذریعه د فعالیت نمونه: د ځوانۍ روغتیا ته وده ورکول[۳۷]

مخاطبان: تنکي هلکان او ځوان سړي یا تنکۍ انجونې او ځوانې میرمنې

د فعالیت موده: ۹۰ دقیقې

اړین توکي: فلیپ چارټونه، رنګه مارکرونه، سکاشټیپ، د ښودلو تخته

د فعالیت موخه: په والدینو بانديې د ځوانانو د بدلیدو د اغیزو تشریح کول؛ دا تشریح کول چې څنګه د میتودونو له لارې د زیږون تر منځ فاصله تمرین کړي تر څو د مناسب واټن او صحتمندو ماشومانو او میندو څخه ډاډ تر لاسه شي ؛ او د نارینه وو د ګډون د اهمیت تشریح کول

د فعالیت د ترسره کولو څرنګوالی:

لومړۍ مرحله: ګډونوالو ته تشریح ورکړئ:

د خپل بدن په اړه د کافي پوهې نشتوالی ښځې او د کورنۍ غړي د ماشوم زیږولو ته لیواله کوي او له همدې امله ښځه د ډیر بهرني فشار سره مخ کیږي ترڅو ژر تر ژره امیندواره شي. د واده نه سمدلاسه وروسته، نجلۍ ډیری وخت د خپل میړه، خسر او په ډیری مواردو کې د خپلې کورنۍ او ټولنې له سخت فشار سره مخ کیږي او له همدې امله مخکې له دې چې فزیکي یا ذهني چمتووالی ولري، د ماشوم خاونده کیږي. که کومه ښځه د اولاد په لرلو کې لیوالتیا ونه ښیي، یا په امیدواره کیدو کې یو څه وخت ونیسي، او یا هم په هیڅ صورت امیدواره نه شي، د خپلې کورنۍ او ټولنې له خوا له سختو نیوکو سره مخ کیږي.

د نوي واده شوي جوړو لپاره مهمه ده تر څو پوه شي چې دوي باید کله لومړی ماشوم وزیږوي، او د لومړي او دویم ماشوم ترمنځ باید د عمر څومره فاصله شتون ولري. واده باید تل تر ۱۸ کلنۍ وروسته وشي. له همدې امله، د ۲۰ کلنۍ څخه مخکې د ماشوم زیږول به د ماشوم د مختلفو خوارځواکۍ ستونزو او ناروغیو لامل شي. په ډیری قضیو کې، شاید مړ ماشوم وزیږول شي. د ماشوم بدن په سمه توګه وده نه کوي. د دوه ماشومانو د درلودلو تر منځ باید لږ تر لږه درې کاله واټن موجود وي.

دوهمه مرحله: ګډونوال په ۴ ګروپونو وویشئ. له ګروپونو څخه وغواړئ چې په لاندې پوښتنو بحث وکړي:

۱. د ځوانۍ د واده لاملونه څه دي؟

۲. په ځوانۍ کې د مور او پلار کیدلو ناوړه اغیزې څه دي؟

ګډونوالو ته ۱۰ دقیقې وخت ورکړئ. له هغوی څخه وغواړئ چې خپل ځوابونه په فلیپ چارټونو کې ولیکي.

دریمه مرحله: له ګروپونو وغواړئ چې خپل بحثونه وړاندې کړي. د نورو څخه وپوښتئ چې آیا دوي غواړي نور څه اضافه کړي. د بحث په پای کې لاندې معلومات وشریکړئ:

۳۷ د UNFPA د درسي برنامې او د بدلون د نړیوال اتل د پلان څخه اخیستنه

په کم عمر کې د ځوانانو د واده لاملونه:

- اقتصادي حالت (بې وزله کورنۍ خپلې لونې ژر تر ژره واده کوي)
- د نجونو خوندیتوب (مشران د نجونو د خوندیتوب په اړه اندیښمن دي)
- ښه فرصتونه ("ښه میړه" یا "ښه وړاندیزونه" د مشرانو د هڅونې لامل کیږي)
- زده کړه نه کول (که کومه نجلۍ زده کړه ونه کړي او په کور کې ناسته وي او هیڅ کار نه کوي، نو والدین هڅه کوي چې ژر تر ژره یې لور واده ته غاړه کیدي)
- نجونې پخپله واده کول غوره کوي (ښوونځي ته تلونکې نجونې د بیلابیلو دلایلو او تاثیراتو له امله پخپله واده کول غوره کوي)
- دیدگاه فرهنگی و اجتماعی نسبت به ازدواج
- د واده په اړه کلتوري او ټولنیز نظرونه

Ill – په ځوانۍ کې د مور او پلار کیدلو ناوړه اغیزې:

- د ۲۰ کلنۍ څخه مخکې، یو هلک یا انجلۍ په بشپړ ډول هغه افکار او عقیدې چې د خپلې کورنۍ د درلودلو لپاره اړین دي ، مسؤلیتونه یا د ژوند طرزونه چې ورسره تړاو لري، نه درک کوي. په دې مرحله کې د ماشوم درلودل ذهني فشار زیاتوي. له همدې امله، دوی ممکن ناخوښه کورنې ژوند ولري.
- د ۱۵ او ۱۹ کلونو ترمنځ، د ځوانو میندو د مړینې لوی لاملونه د ځوانۍ امیندوارۍ او د زیږون پرمهال پیچلتیاوې دي.
- څرنګه چې ځوانان فزیکي او رواني بلوغ ته نه رسیږي، نو یوه ځوانه مور چې خپله هم د ودې او تکامل په حال کې ده، ممکن د ماشوم پالنه ورته ستونزمنه وي.
- په کورنۍ کې د ګډوډۍ د مخنیوي لپاره، میړه خپلې میرمنې او ماشومان پریږدي، او یا بل واده کوي او یا د خپلې میرمنې د طلاق انګیزه لري. له همدې امله، په ډیری مواردو کې طلاق، د ښځو په وړاندې تاوتریخوالی او ځان وژنې په ډیریدو دي.
- د ځوانۍ په وخت کې زیږون د مور په بدن ناوړه اغیزې لري او هغه په مختلفو ناروغیو اخته کیږي. له همدې امله کله چې د خپلو ماشومانو پالنه کوي، هغه ممکن د ستونزو سره مخ شي یا اضافي مرستې ته اړتیا ولري.
- په افغانستان کې د ځوانانو د بېکارۍ کچه لوړه ده. یو ځوان پلار ممکن لاهم په خپل مور او پلار متکي وي او که چیرې د هغه څخه تمه کیږي چې د یوې ځوانې کورنۍ پاملرنه وکړي د مالي فشار سره به مخ شي. دا مایوسي رامینځته کوي او د هغه له ژوند څخه خوښي لري کوي.

څلورمه مرحله: په اصلي ګروپ کې، له ګډون کوونکو څخه وغواړئ چې د زيږون د فاصلې د ودې لپاره هغه مختلف ميتودونه ليست کړي چې دوی وربانديې پوهيږي. هغه څه چې دوي وايي په فليپ چارټ کې ليست کړئ. د ارزانه او اوږد مهاله کيدلو موضوع چې په فليپچارټ کې ذکر شوې ده ، په ګډون د کورنۍ د پلان کولو مختلف طريقو په اړه د ګروپ سره بحث وکړئ.

ميتودونه[۳۸]

مهرباني وکړئ د کورنۍ پلان جوړونې فليپ چارټ ته مراجعه وکړئ

پنځمه مرحله: لاندې موارد تشريح کړئ:

د زيږون تر منځ د واټنګټې

- ميږه او ميرمن کولی شي په يو وخت کې يو ماشوم ولري چې د دوی لپاره مناسب وي، او دوی کولی شي هومره ماشومان ولري څومره چې دوي غواړي.
- که د کورنۍ د غړو اندازه کمه وي، کورنۍ د عايد له مخې په سمه توګه پرمخ وړل کيدی شي
- که چيرې يوازې يو يا دوه ماشومان وي نو د هغوي تربيه په سمه توګه کيدی شي، په سمه توګه د هغوي پالنه کيدی شي او هغوی ته غذايي خواړه، اړينې جامې او د تعليم زمينه برابريدلی شي.
- غوښتنې يې په اسانۍ سره پوره کيدی شي
- د پرله پسې اميندوارۍ خطرونه کميږي، له همدې امله د مور او ماشوم روغتيا ته خطرونه او د ميندو او ماشوم د مړينې خطرونه کميږي.
- مور او ماشوم روغ رمټ وي
- د ميږه او ميرمن فزيکي، رواني او مالي فشارونه کميږي
- دا د کورنۍ د خوشحالۍ، سولې او آرامتيا د زياتيدو لامی کيږي
- د غير پلان شوي اميندوارۍ مخه نيول کيدی شي

۳۸ د ماړول سند J – د ځوانۍ په عمر کې د اميدواره کيدو څخه مخنيوې مارچ ۲۰۲۱

حرفوي پروګرام جوړونه او د مهارت پراختیا

تنکي ځوانان او ځوانان په ښوونځي، ژوند او کار کې د بریالیتوب لپاره یو لړ مهارتونو ته اړتیا لري. پدې کې لاندې شامل دي: [۳۹]

- بنسټیز مهارتونه- په بنسټیز مهارتونو کې د حساب او سواد زده کړه شامله ده
- ډیجیټل مهارتونه - پدې کې د ډیجیټل سواد زده کول شامل دي چې تنکي ځوانانو او ځوانانو ته د معلوماتو لټون او اداره کولو، مینځپانګې رامینځته کولو او شریکولو ، همکارۍ ، خبرو اترو ، پوهې ته د پرمختګ ورکولو او ستونزې حل کولو لپاره د ټیکنالوژۍ کارولو او پوهیدو توان ورکوي.
- د انتقال وړ مهارتونه - دا د "ژوند مهارتونو" یا "نرم مهارتونو" په نوم هم پیژندل کیږي، دا هغه مهارتونه دي چې تنکي ځوانان او ځوانان د شخصي، ټولنیزو، اکادمیک او اقتصادي ننګونو څخه د تیریدلو لپاره په لیوالتیا او چټکتیا سره سمبالوي. دا مهارتونه د هغو تنکیو ځوانانو او ځوانانو لپاره کلیدي دي چې د بحرانونو له امله اغیزمن شوي. د انتقال وړ کلیدي مهارتونو کې د ستونزې حل کول، خبرې اترې، د احساساتو اداره کول، خواخوږي او ارتباط شامل دي.
- د کار ځانګړي مهارتونه - دا د تخنیکي او حرفوي مهارتونو په نوم هم پیژندل کیږي، دا هغه مهارتونه دي چې مسلکونو سره تړاو لري او زړو ځوانانو ته توان ورکوي چې د کار په قوه بانديې بدل شي.

د سالم ژوند طرزالعملونو او د رواني روغتیا او روان ټولنیز ملاتړ (MHPSS) په اړه د پروګرامونو په وړاندې کولو کې، د ځوانانو روزونکي د تنکیو ځوانانو او ځوانانو څخه د انتقال وړ ارزښت لرونکو مهارتونو په ترلاسه کولو کې ملاتړ کوي.. په هرصورت، د باکیفیته ښوونیزو فرصتونو د نشتوالي او اوسنۍ اقتصادي نا امنۍ له امله، زاړه ځوانان او تنکي ځوانان د کار ځانګړي مهارتونو ترلاسه کولو او د عاید تولیدونکو فعالیتونو کې د پام وړ ښکیلتیا لپاره لږ فرصتونه لري. د ځوانانو روزونکي باید د ښځو دوستانه روغتیایی ځای (WFHS) د کارمندانو سره په ګډه کار وکړي ترڅو تنکي ځوانان او ځوانان د ښځو دوستانه روغتیایی ځایونو (WFHS) دننه د موجوده حرفوي او مهارتونو پراختیا برنامو او یا په هغو پورې اړوند زمینو سره وصل کړي. دا مهمه ده چې په یاد ولرئ چې د حرفوي او مهارتونو پراختیا پروګرامونه باید د تنکیو ځوانانو او ځوانانو لپاره د مهارتونو او پوهې چمتو کولو په هدف وي ترڅو په ښوونځي، ژوند او کار کې بریالي شي. برنامه باید د کار سره د مستقیم تړاو په توګه ونه پیژندل شي او دا اړینه ده چې د غونډې د برخه اخیستونکو عمر په پام کې ونیول شي او د ماشومانو د کار اړوندو قوانینو ته درناوی وشي.

لومړۍ مرحله: په هغو سیمو کې چې د ښځو دوستانه روغتیایی ځای (WFHS) کارمندان لا دمخه د حرفوي او مهارتونو د پراختیا پروګرامونه پلي کوي، همکارۍ موسسې او د ځوانانو روزونکي باید په ګوته کړي چې دا پروګرام څنګه پراخیدی شي ترڅو تنکي ځوانان او ځوانان پکې شامل شي. د ښځو دوستانه روغتیایی ځای (WFHS) کارمندان او د ځوانانو روزونکي هم کولی شي د دوی اړوند ساحو کې د اوسني حرفوي او مهارتونو پراختیا برنامې نقشه کړي ترڅو تنکي ځوانان او ځوانان په خپلو کې سره وصل کړي.

---

۳۹ د تنکیو ځوانانو مهارتونه او روزنه په دې ادرس کې مشاهده کړئ. یونیسف UNICEF https://www.unicef.org/education/skills-development

دوهمه مرحله: یوځل چې موجوده پروګرامونه وپېژندل شي، د ځوانانو روزونکي باید د ښځو دوستانه روغتیایي ځای (WFHS) د مدیرانو سره د هغو لارو په پېژندلو کې مرسته وکړي چې په هغې کې برنامه تطبیقیدلی شي ترڅو ډاډ ترلاسه شي چې دا د تنکیو ځوانانو او ځوانانو لپاره مناسب دي. برسېره پردې، د تنکیو ځوانانو او ځوانانو بصیرت او لارښووني باید په برنامه کې ځای په ځای شي. د دې مهارتونو برنامه باید د شواهدو پر بنسټ د پروګرام کولو او مناسبې مرستې په توګه کار وکړي ترڅو د تاوتریخوالی او ځنډې ته کولو اصلي لاملونو ته ځواب ووایي او د روغتیا، د اُمیدوارۍ د دورې روغتیا او روان ټولنیز ملاتړ په شمول بنسټیزو خدماتو ته لاسرسی زیات شي.

دریمه مرحله: کله چې تنکي ځوانان او ځوانان په برنامه کې شامل شي، د ښځو دوستانه روغتیایي ځای (WFHS) د کارمندانو په ملاتړ د ځوانانو روزونکي باید تنکیو ځوانانو او ځوانانو او برخه اخیستونکو ته د صحي ژوند طرزالعملونو په اړه د غونډو او معلوماتو چمتو کولو فرصتونه وروپیژني.

د میاشتنۍ مریضتیا یا حیض د روغتیا مدیریت

حیض د ژوند یو حقیقت دی او هغه څه دي چې په طبیعي ډول د زیږون عمر لرونکو ۱/۹ ملیارده انجونو او میرمنو لپاره هره میاشت پیښیږي. سره له دې چې د نړۍ په ډیرو برخو کې ډیری ښځې او نجونې د حیض سره مخ دي، دوی لاهم د دې حق څخه محرومې دي چې خپل حیض په با عزته او سالم ډول اداره کړي.

په افغانستان کې اټکل کیږي چې په سلو کې ۷۰ نجونې د حیض په وخت کې د امیدوارۍ کیدو له ویرې غسل نه کوي. ۲۹ سلنه نجونو راپور ورکړی چې د حیض پر مهال ښوونځي ته نه ځي. ۸۰٪ نجونو راپور ورکړی چې دوی ته اجازه نه ورکول کیږي چې د حیض په وخت کې په ټولنیزو پیښو کې ګډون وکړي لکه ودونه، یا د ختم مراسم؛ او ۵۰ سلنه نجونې د حیض د لومړۍ مریضتیا پورې د دې مریضۍ څخه خبر نه وې.

د حیض د مدیریت لپاره باعزته او صحي لارو ته د لاسرسي نشتوالی د جنسیتي نابرابرۍ، د تبعیض ټولنیز نورمونو، کلتوري بندیزونو، بې وزلۍ او د میرمنو او نجونو لپاره د لومړنیو خدماتو نشتوالي پورې اړه لري چې د دوی د میاشتني مریضۍ د روغتیا او حفظ الصحي اړتیاوې پوره کړي (لکه د تشنابونو ناکافي اسانتیاوې). کله چې ښځې او نجونې نشي کولی خپله میاشتنۍ مریضتیا اداره کړي، دا کولی شي د دوی خوځښت او انتخاب محدود کړي؛ دا په ښوونځي کې د دوی په حاضرۍ او د ټولنې په ژوند کې د دوی په ګډون اغیزه کوي. او کولی شي د دوی خوندیتوب ته زیان ورسوي. او د دوی پر فزیکي او رواني روغتیا اغیزه وکړي[۴۰].

د اقتصادي منابعو د نشتوالي له امله، ښځې او نجونې اکثرا د حیض غیر خوندي او غیر صحي حیض جذبوونکو موادو ته مخه کوي. د دې موادو کارول ممکن د وخت څخه مخکې زیږون ، د زیږون پر مهالکم وزن ، د ماشوم ضایع کول او حمل نه اخیسبلو په شمول د میرمنو او انجونو روغتیا ته خطرونه متوجه کړي. ځوانې نجونې په ځانګړي خطر کې دي ځکه چې دوی اکثرا معلوماتو، خدماتو او سرچینو ته لږ لاس رسی لري.

د میاشتني مریضۍ د روغتیا مدیریت په اړه د نورو معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ په بیړني حالت کې د ملګرو ملتونو د وګړو صندوق (UNFPA) د میاشتني مریضۍ د حفظ الصحي مدیریت: په عربي سیمه کې د مدغم شوي برنامې لارښود ته مراجعه وکړئ. په یاد ولرئ چې اوس مهال په افغانستان پورې اړوند ځانګړې وسیله د پراختیا په حال کې ده.

۴۰ په افغانستان کې د حیض د روغتیا د مدیریت د ورځې لمانځل. یونیسف UNICEF ، په دې ادرس کې موجود دي: https://www.unicef.org/afghanistan/press-releases/celebration-menstruation-hygiene-management-day-afghanistan

د میاشتنۍ مریضۍ یا حیض د روغتیا مدیریت په اړه د ځوانو انجونو په ذریعه د ترسره کولو لپاره د فعالیت نمونه: زموږ میاشتنی دور[41]

مخاطب: له ۱۰ څخه تر ۱۹ کلونو پورې تنکۍ انجونې

د فعالیت موده: ۳۰ دقیقې

اړین توکي: هغه تابلو ګانې چې په هغې باندې A او B لیکل شوي دي

د فعالیت موخه: د انجونو سره د میاشتني مریضۍ د روغتیا په پوهیدو کې مرسته کول

د فعالیت د ترسره کولو څرنګوالی:

لومړۍ مرحله: د کوټې په مخالف اړخونو کې د A او B تابلوګانې ځای په ځای کړئ.

دویمه مرحله: نجونو ته ووایئ:

د بدن حفظ الصحه خورا مهمه ده، او کله چې یوه نجلۍ د میاشتنۍ مریضۍ دوره ووینې، اهمیت یې زیاتیږي

کله چې د یوې نجلۍ حیض پیل شي، هغه ممکن د بدن څخه د وینې د راوتلو له امله په خپلو زیر جامو کې د لندبل احساس وکړي.

د وینې جریان معمولا په لومړۍ ورځ خورا ډیر وي او تر هغې چې ودریږي ، کمیږي.

دریمه مرحله: نجونو ته تشریح ورکړئ چې تاسو به یو شمیر جملې ولولئ، او دوی کولی شي د خپل فکر له نظره چې کوم ځواب صحیح دی، د A یا B تابلو تر څنګ ودریږي. (سم ځوابونه په ایټالیک سټایل کې لیکل شوي دي). د هر سوال وروسته، سم ځواب تشریح کړئ او توضیحات روښانه کړئ.

د تسهیل کونکي لپاره لارښوونه: که چیرې ګډون کونکي د لوستلو توان ونلري، تاسو کولی شئ د A تابلو لپاره یو خندیدونکي مخ او د B تابلو لپاره یو زړه رسم کړئ. مهرباني وکړئ له دې وروسته انتخابونه د خندیدونکي مخ یا زړه په توګه ولولئ.

تشریح	انتخاب B	انتخاب A
کله چې میاشتنۍ مریضي یا حیض ولرئ، باید...		
انجونې باید د خپلو جامو لاندې پاک ښه واغوندي ترڅو وینه ونیسي او د انفیکشن مخه ونیسي. دوی باید دا مواد د اندام دننه داخل نه کړي. غیر استعمال شوي ټوکر او پیډونه پاک وساتئ (په کاغذي دستمال یا پلاستیکي کڅوړه کې پوښل شوي) ترڅو کارولو ته چمتو وي.	یو پاک کوټکس، پاکه ټوټه، پنبه او کاغذي دستمال استعمال کړئ	کارول شوې جامې واغونډئ یا کاغذي دستمال بیا وکاروئ

[41] د ژغورنې د نړیوالې کمیټې د دوهمط برخې څخه اخیستل شوي: د قوي نجلۍ د پالنې درسي برنامه، په دې ادرس کې موجود ديhttps://gbvaor.net/sites/default/files/۲۰۱۹-۰۷/ Girl٪Shine٪۲۰Life٪۲۰Skills٪۲۰Curriculum٪۲۰IRC٪۲۰۱۸.۲۰۲۰pdf

نجونې بايد تر هغه وخته پورې انتظار ونه کړي چې د حمام کولو لپاره چټلې احساس کړي؛ دا مهمه ده چې په ورځ کې يو ځل يا هر څومره چې کولی شي غسل وکړئ ترڅو پاک او سالم پاتې شي.	په اونۍ کې يو ځل غسل وکړئ.	هره ورځ غسل وکړئ (يا هرڅومره چې تاسو کولی شئ).
دا اړينه ده چې د امکان تر حده زير جامې بدل کړئ، ښه به دا وي چې هره ورځ يې بدل کړئ	هره ورځ زيرجامې بدل کړئ (يا څومره چې امکان ولري).	په اونۍ کې يو ځل زيرجامې بدل کړئ.
نجونې بايد تر هغه وخته پورې انتظار ونه کړي چې کوټکس (صحي جانپاک يا پاک ټوکر) د وينې څخه ډک شي او بيا يې بدل کړي؛ نجونې بايد هرڅومره چې دوی کولی شي دا بدل کړي.	په هرو اوو ساعتونو کې کوټکس يا ټوکو بدل کړئ.	کوټکس يا بله پاکه ټوټه هر دوه يا درې ساعته بعد بدل کړئ.
د پيډ يا کوټکس بدلولو په وخت کې، نجونې بايد هغه ښه قات کړي ترڅو يوه پاکه کڅوړه جوړه کړي او د کثافاتو په سطل کې يې واچوي ترڅو دا د نورو کثافاتو سره ليرې شي. نجونې بايد دا په تشناب کې وانچوي، ځکه چې دا د تشناب يا کموډ د بنديدو لامل کيږي.	کارول شوي پيډ / پنبه يا کوټکس د کثافاتو په سطل کې واچوئ.	کارول شوي پيډ / پنبه يا کوټکس په تشناب کې وغورځوئ.
کله چې نجونې حيض ولري، دوی ناپاکې نه دي. دا د پيغلتوب يا ميرمنتوب يوه عادي برخه ده. مور يوازې اړتيا لرو چې ډاډ ترلاسه کړو چې که حيض لرو ا و که يې نه لرو، خپل بدن پاک وساتو .	کله چې نجونې حيض ولري، دا پدې معنی نه ده چې دوی ناپاکې دي.	هغه نجونې چې حيض لري ناپاکې دي.
کله چې نجونې حيض ولري نو اړينه نده چې خواړه محدود کړي لکه غوښه، وريجې يا سبزيجات. ښه متوازن خواړه چې سبزيجات او يو اندازه غوښه پکې شامل وي د تنکي ځوان د بدن د ودې او تغير لپاره مهم دي. هغه ځواني نجونې چې حيض لري د انيميا يا کم خونۍ له خطر سره مخ دي ـ دا مهمه ده چې د دوی په رژيم کې اوسپنه لرونکي بډايه خواړه لکه سره غوښه، لوبيا او د تيرو شنو پاڼو لرونکي سبزيجات شامل وي.	نجونې بايد هميشه دکوم وخت په پام کې نيولو پرته متوازن غذايي خواړه وخوري.	نجونې بايد د حيض په جريان کې د غوښې، وريژو او سبزيجاتو له خوړلو يا د سړو اوبو له څښلو ډډه وکړي

څلورمه مرحله: تمرين د دې موضوع په تشريح کولو سره پای ته ورسوئ چې زموږ مياشتنۍ مريضي يا حيض د ودې يوه صحي او عادي برخه ده. موږ بايد د حيض له کبله ونه شرميږو. دا زموږ د ژوند طبيعي برخه ده.

تاسو کولی شئ دلته نور وړانديز شوي تمرينونه وموميء https://gbvaor.net/sites/default/files/2019-07/Girl%20Shine%20Life%20Skills%20Curriculum%20IRC%202018.pdf

د همزولو ځوانانو روزنه[۴۲]

د همزولو روزنه هغه پروسه ده چې په هغه کې ښه روزل شوي او هڅول شوي ځوانان د خپلو ملګرو سره غیر رسمي یا منظم تعلیمي فعالیتونه ترسره کوي. همزولی ګډونکوونکو ته د هغو کسانو په توګه پیژندل شوي چې یو شان عمر، شالید یا لیوالتیا لري. د همزولو د روزنې فعالیتونه، چې د اوږدې مودې په اوږدو کې ترسره کیږي، موخه یې د ځوانانو پوهه، چلند، باور، او مهارتونو ته وده ورکول او دوی ته د دې توان ورکول دي چې مسولیت واخلي او د خپلې روغتیا ساتنه وکړي. د همزولو روزنه اکثرا د چلند بدلون د نظریو او ماډلونو په اساس ده.

د همزولو روزنه په کوچنی ګروپونو کې یا په مختلفو ترتیباتو کې د انفرادي اړیکو له لارې ترسره کیدی شي: ښوونځي، پوهنتونونه، جوماتونه، کاري ځایونه، د سرکونو ځایونه، د کډوالو کمپونه یا هر چیرې چې ځوانان راټولیږي. د روزنې په صورت کې، همزولي روزونکي کولی شي په بیلا بیلو رسمي او غیر رسمي ځایونو کې د خپلو ملګرو لپاره د پوهاوي په لوړولو کې فعال رول ولوبوي.

د ملګرو ملتونو د نفوس صندوق (UNFPA) له ۲۰۱۶ کال راهیسې په افغانستان کې د Y-PEER شبکې سره مرسته کړې او په ۲۰۲۲ او ۲۰۲۳ کلونو کې د دې شبکې بیا رغونه او تقویه تر سره کوي. Y-PEER شبکه د ځوانانو د همزولو روزونکو یوه نړیواله شبکه ده چې په ۲۰۰۰ کال کې د ملګرو ملتونو د وګړو صندوق (UNFPA) لخوا پیل شوه. په افغانستان کې د Y-PEER شبکې د بیارغونې د پروسې د یوې برخې په توګه،د ملګرو ملتونو د وګړو صندوق (UNFPA) د افغانستان شرایطو لپاره د Y-PEER د بشردوستانه لارښود د متناسب کولو کار په غاړه اخیستې دی.

د همزولو ځوانانو د روزنې او Y-PEER شبکې په اړه د لازیاتو معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ په بشري ترتیباتو کې د ځوانانو د امیدوارئ او جنسي روغتیا په اړه د همزولو روزنې ته مراجعه وکړئ: د روزونکو د روزنې لارښود، دلته شتون لري.

۴۲ د دې برخې مطالب د Y-PEER اړوند د افغانستان د UNFPA د موادو او د همزولو د روزنې څخه اخیستل شوي دي

پینځم څپرکی:

د ارجاع سیستمونه

له ناوړه ګټه اخیستنې او بد سلوکي څخه مخنیوی

له ناوړه ګټه اخیستنې او بد سلوکي څخه مخنیوی څه شی دی؟

د ملګرو ملتونو سازمان او اداري یې له زیانمن شویو ټولنو څخه د ناوړه ګټه اخیستنې او بد سلوکي مخنیوی ته ژمن دي.

بد سلوکي څه شی ده؟

د نورو د استثمار له لارې نه یوازې په مالي، ټولنیزې یا سیاسي ګټې پورې را ټوله، بلکې له زیانمنېدونکي موقعیت، بل ځواک او باور څخه د نامناسبه موخو تر لاسه کولو لپاره د رښتیني ناوړه ګټه اخیستنې په ګډون هر ډول هڅه بد سلوکي ګڼل کېږي.

ناوړه ګټه اخیستنه څه ده؟

د هر ډول زور یا نا برابره اجباري شرایطو لاندې ګواښ یا رښتیني فزیکي نفوذ ته ناوړه ګټه اخیستنه وایي.

کومو کړنو ته تخلف او ناوړه ګټه اخیستنه ویلای شو؟

- له ماشوم سره هر ډول ناسمه کړنه. د بلوغ عمر یا رضایت قوانینو په نظر کې نیولو پرته، ماشوم هغه وګړي ته ویل کېږي چې تر ۱۸ کاله کم عمر ولري.
- د نامناسبه کړنو لپاره د هر ډول روپیو، دندې، څیزونو، چوپړتیاوو یا نورو ارزښت لرونکو شیانو ورکړه یا د ورکړې وعده.
- د مرستندویه مؤسسو له کارکوونکو، اړوند یا شریک پرسونل او مرستې تر لاسه کوونکو سره خپلمنځي اړیکه هم کېدای شي بد سلوکي یا ناوړه ګټه اخیستنه وګڼل شي؛ ځکه چې په ذاتاً نا برابره او بدلېدونکي ځواک باندې ولاړه ده. په دې سره، هغوی ډېر زړه توري کېږي.

څوک د ناوړه ګټه اخیستې او بدلوکي د مخنیوي مسؤل دی؟

- د ملګرو ملتونو ټولنې د صندوق ټول کار کوونکي (UNFPA) او مرستندویه مؤسسو (IP) په ګډون:
  - o کار کوونکي
  - o کار زده کوونکي
  - o رضاکاران
  - o مشاورین
  - o او ټول اوړند پرسونل

د تخلفاتو او ناوړه ګټه اخیستنې راپور چاته ورکولای شو؟

که د بد سلوکۍ یا ناوړه ګټه اخیستنې پېښه (هغه کړنې چې پورته تشریح شوې) مو ولیده او یا یې له بالقوه پېښېدو څخه په اندېښنه کې یاست ژر تر ژره یې راپور ورکړئ. تاسو باید موضوع له خپل سرپرست یا د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونو (WFHS) له تماس شوي ارتباطي شخص سره اړیکه ونیسئ او راپور ورکړئ. د مهربانۍ له مخې، د ډېر معلوماتو تر لاسه کولو لپاره د بدسلوکي او ناوړه ګټه اخیستنې په هلکه د مرستندویه مؤسسې پالیسي ته مراجعه وکړئ.

تاسو کولای شئ د افغانستان غبرچې د بشر دوستانه مرستو د ټلیفون شمېره ده او افغانانو (داخلي بې ځایه شویو، راستنېدونکو) چې د جګړو او طبیعي پېښو کړاوال د مرستو له اطلاعاتو سره نښلوي، راپور ورکړئ. دا یوه محرمه او وړیا ټلیفون شمېره ده او هر څوک چې موبایل ټلیفون ته لاسرسی ولري، کولای شي په افغانستان کې د بشردوستانه اطلاعاتو او په دې هکله د نظریاتو ثبت او غبرګون په هکله ور سره وړیا اړیکه ټینګه کړي. کولای شئ له ۴۱۰ شمېرې سره په وړیا توګه اړیکه ونیسئ. لا ډېر اطلاعات په https:// awaazaf.org وبسایټ کې.

همدارنګه، کولای شئ د سلوک ډول په هکله د خپل سازمان یا مرستندویه مؤسسې (IP) پالیسۍ او لارښودونه وپلټئ. همدارنګه کولا شئ په ناپېژندل شوي انلاین ډول unfpa.org/audit-and-investigation ادرس یا unfpa.org/help/hotline.cfm.web۲ ته راپور ورکړئ.

سناریو

خدیجه د مېرمنو لپاره د مناسبو روغتیایي ځایونو (WFHS) یوه ځوانه ښوونکې او عابد یو ساتونکی دی.

یوه روغ نجیبه ۱۵ کلنه نجلۍ چې د ښځو دوستانه روغتیایی ځای پروګرامونو کې برخه اخلي، خدیجې ته ور نژدې کېږي او هغې ته خبر ورکوي چې عابد یې د ځان په هکله هغې ته نا مناسب نظرونه وړاندې کړي دي. هغه وایي چې په دې وروستیو کې عابد له هغې سره جنسي اړیکې ته د داخلېدو په هکله اړیکه هم نیولې – او ژمنه یې ورسره کړې ده چې که دا کار یې وکړ، د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونو((WFHS څخه به ورته اضافي خوراک او وسایل برابر کړي.

غبرګون

خدیجې له خپلې غیر دولتي مؤسسې څخه د ناوړه ګټه اخیستنې او بدسلوکي د مخنیوي په برخه کې ځانګړې زده کړې تر لاسه کړې دي. خدیجه پوهېږي چې د مرستندویه موسسې (IP) کار کوونکي چې د ملګرو ملتونو له نړیوال سازمان سره نژدې همکاري لري د ناوړه ګټه اخیستنې او بدسلوکي په هکله د ملګرو ملتونو د قوانینو عملي کولو ته ژمن دي. د مرستندویه مؤسسې (IP) کار کوونکي پوهېږي چې تر ۱۸ کلونو کمو وګړو سره باید جنسي اړیکه ونلري او هم نباید له خپل قدرت څخه په استفادې د برنامې له ګټه اخیستونکو سره اړیکې ټینګې کړي. خدیجه له ځنډ پرته د دغه وضعیت په اړه خپل سرپرست ته راپور ورکړي.

لومړنۍ رواني مرستې (PFA)

لومړنۍ رواني‌پېژندنيزې مرستې (PFA) څه شی دي؟

لومړنۍ رواني‌پېژندنيزې مرستې ځورېدلو او د لاسنيوي وړ هم ډوله ته انساني او حمايتي غبرګون ښودلو څخه عبارت ده. تخنيکي او مسلکي مشوره ورکول نه دي.

د لمړنيو رواني مرستو (PFA) برخې کومې دي؟

- غير مترقبه عملي ملاتړ او مراقبت
- د هغوی د اړتياوو او اندېښنو درک
- د اساسي اړتياوو لکه خوراک، څښاک او اطلاعاتو رفع کولو کې مرسته
- د اطلاعاتو تر لاسه کولو لپاره له ټينګار پرته غوږ نيول
- د اسودګۍ تأمين او له وګړو سره مرسته ترڅو ارامتيا تر لاسه کړي
- له اطلاعاتو، خدماتو او ټولنيز ملاتړ سره د خلکو اړيکه
- له لا ډېر رنځ رسېدلو څخه د خلکو ساتل

لومړنۍ رواني مرستې (PFA) په مسؤلانه توګه څنګه تر سره کولای شو

- د خلکو امنيت، حيثيت او حقوقو ته درناوی وکړئ
- د خلکو کولتور درک کړئ او خپله کړنلاره ورسره تطبيق کړئ
- پوه شئ چې نورې چوپړتياوې او ټولنيز ملاتړ هم شتون لري
- د روغتيا او مراقبت په هکله له خپل ځان څخه ډاډ تر لاسه کړئ

سناريو

تاسو د ځوانانو او ښځو دوستانه روغتيايي ځايونو (WFHS) يوه ښځينه روزونکې ياست او په ټولنه کې له تنکيو نجونو سره لوبې کوئ. يوه تنکۍ نجلۍ چې مخکې يې د ښځو دوستانه روغتيايي ځايونو (WFHS) فعاليت کې ګډون کړی دی د ښځو دوستانه روغتيايي ځايونو (WFHS) ته راځي، هغه تاسو ته خبر درکوي چې د ښځو دوستانه روغتيايي ځايونو (WFHS) ته د راتګ په لار کې له تاوتريخوالي د ډکې کړنې شاهده ده.

غبرګون

د يوه ځوان روزونکي په توګه متوجه کېږئ چې ګډون کوونکي لومړنيو رواني مرستو ته اړتيا لري. تاسو د دغې تنکۍ نجلۍ لپاره يو ارام ځای پيدا کوئ او د يو ګيلاس اُوبو په ورکړې سره هغې ته ډاډ ورکوئ چې ارامه و اوسي. تاسو د هغې اندېښنو ته غوږ نيسئ. تاسو غير ضروري پوښتنې ورڅخه نه پوښتئ. تاسو د ښځو دوستانه روغتيايي ځايونو (WFHS) له اضافي ملاتړ لکه د رواني ټولنيز ملاتړ مشورې چوپړتياوو (PSS) څخه خبره ياست. له تنکۍ نجلۍ څخه پوښتنئ چې ايا غواړي د ښځو دوستانه روغتيايي ځايونو (WFHS) له رواني ټولنيز ملاتړ کوونکو خدماتو له مشاوره (PSS) سره خبرې وکړي. تنکۍ نجلۍ وايي چې ښه احساس لري او نه غواړي له مشاور سره خبرې وکړي. تاسو د دغې تنکۍ نجلۍ غوښتنو ته درناوی کوئ؛ خو د مشورې ورکولو خدماتو په هکله لا ډېر اطلاعات او د ځوانانو روغتيا او صحت د ټيليفون شميره يې په واک کې ورکوئ.

د مراجعې وخت پېژندل

د ارجاع له سیستم څخه څه وخت ګټنه وکړو؟

ځيني تنکي ځوانان او ځوانان د ځوان روزونکي له ښوونې پرته لا ډېر ملاتړ ته اړتيا لري. د دغو خلکو د اړتياوو پوره کولو لپاره د لومړنيو رواني مرستو چوپړتياوې بسنه نه کوي. تاسو بايد ژر تر ژره هغوی د ښځو دوستانه روغتيايي ځايونو (WFHS) رواني ټولنيز ملاتړ چوپړتياوو مشاوره (PSS) يا په ټولنه کې اضافي خدماتو ته ور وپېژنئ.

دلا زياتو چوپړتياوو ته بايد کوم کسان ور وپېژندل شي؟

هر څوک چې ډېر ملاتړ ته اړتيا لري ځوان روزونکی کولای شي د ملاتړ زمينه برابره کړي. دغه ملاتړ کې دا موارد شامل دي:

- هغه خلک چې جدي او ژوند ګواښوونکي ستونزې لري او بېړنيو روغتيايي مراقبتونو ته اړتيا لري
- هغه وګړي چې دومره ناارامه وي چې نشي کولای د خپل ځان او اولادونو ساتنه وکړي
- هغه خلک چې کېدای شي ځان ته زيان ورسوي
- هغه خلک چې کېدای شي نورو ته زيان ورسوي

که ډاډمن نه اوسم چې شخص ارجاع ته اړتيا لري نو څه وکړم؟

که ډاډمن نه یاست هغه شخص چې اضافي ملاتړ ته اړتيا لري ور وپېژنئ که نه؛ نو مرسته وغواړئ. د ميرمنو لپاره د مناسبو روغتيايي ځايونو (WFHS)د رواني ټولنيز ملاتړ مشاور (PSS) سره خبرې وکړئ.

د ارجاع نظام کې د ځوان روزونکي رول څه دی؟

د ځوان روزونکي اصلي رول د هغو وګړو پېژندل دي چې کېدای شي اضافي ملاتړ ته اړتيا ولري نو هغه بايد د ښځو دوستانه روغتيايي ځايونو (WFHS) د رواني ټولنيز ملاتړ چوپړتياوو (PSS) ته وړاندې کړي. ستاسو دنده دا نده چې د ارجاع په ټول بهير کې پر هغو څارنه يا يې ملاتړ وکړئ.

سناریو

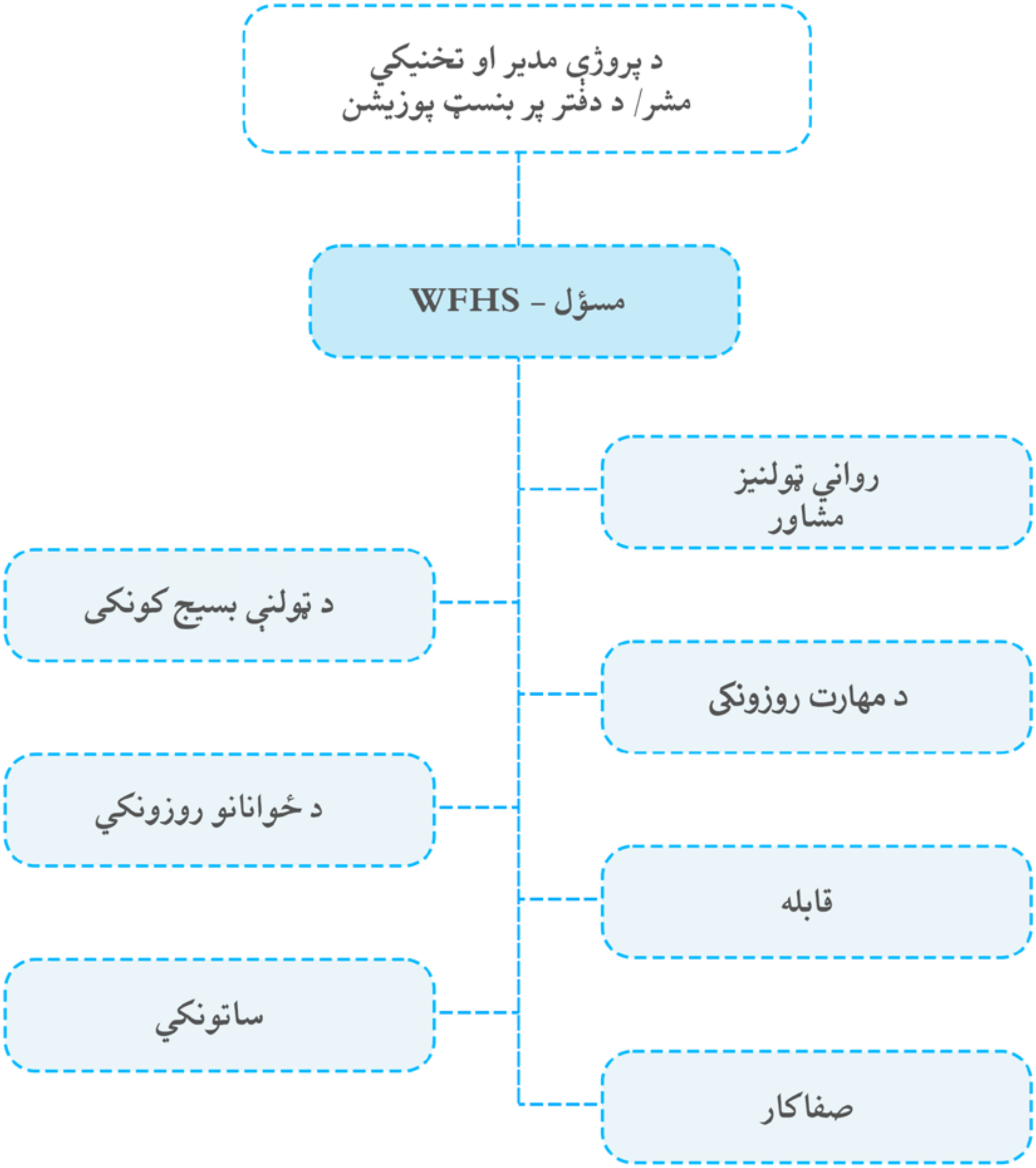
تاسو یو ځوان نارینه روزونکی یاست چې له تنکیو ځوانانو هلکانو سره مو د کلي په جومات کې غونډه جوړه کړې ده. د غونډې په اوږدو کې تاسو د رواني فشار د مدیریت پر ستراتیژیو خبرې کوئ. یو ګډونوال تاسو ته در نږدې کیږي او درته وایي چې په دې وروستیو کې یې سخت رواني فشار تېر کړی او ځان ته د زیان رسولو په هڅه کې دی. هغه تاسو ته خبر درکوي چې ځان ته د زیان رسولو لپاره پلان هم لري.

غبرګون

د یوه ځوان روزونکي په توګه متوجه کیږي چې ګډونوال له هغه څه څخه زیاتو مرستو ته اړتیا لري چې دلته یې زده کړي دي. تاسو تشخیصوئ چې کېدای شي ځان ته زیان ورسوي او بیړنیو مرستو ته اړیتا لري. تاسو له خپل سرپرست سره اړیکه نیسئ ترڅو هغه ژر تر ژره د رواني ټولنیز ملاتړ خدماتو ته واستوئ.

د ارجاع سیستم

لکه چې پورته یادونه وشوه، که تنکی نجلۍ یا ځوانه ښځه مو وپېژندله چې اضافي ملاتړ ته اړتیا لري، ستاسو د اړیکې لومړنی ځای باید د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونو (WFHS) د رواني ټولنیز ملاتړ خدماتو مشاوره (PSS) وي. که هلک یا ځوان سړی مو وپېژانده چې زیات ملاتړ ته اړتیا لري، مثلاً ځان ته د زیان رسولو پلان لري، د اړیکې لومړنی ځای به مو مستقیم سرپرست وي. مهرباني وکړئ د لا زیاتو معلوماتو لپاره د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونو (WFHS) لاندې چارټ وګورئ:



شته چوپړتیاوې

د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونو (WFHS) د رواني ټولنیز ملاتړ خدماتو (PSS)

مشاورین هغو ښځو او نجونو ته چې تاوتریخوالی یې تجربه کړی دی ځانګړې پټه مشوره، لومړنۍ رواني‌پېژندنیزې مرستې او د دوسیې مدیریت خدمتونه وړاندې کوي.

د رواني ټولنیزې مشاورې ورکولو مرکز (PSCC)

د رواني ټولنیزې مشاورې ورکولو (PSCC) مرکزونه له هغو مرکزونو څخه عبارت دي چې زیان منونکو او تر ګواښ لاندې هغو مېرمنو او نجونو ته چې تاوتریخوالی یې لیدلی د ملګرو ملتونو سازمان پراخ خدمات وړاندې کوي.د رواني ټولنیزې مشورې ورکولو مرکزونه (PSCC) په ولایتي روغتونونو یا د ولسوالیو په کچه روغتونونو کې شتون لري. د روغتیایي خدماتو دغه مرکزونه رواني ټولنیز ملاتړ، ارجاع او د څارنې موارد وړاندې کوي.

د ځوانانو صحت او روغتیا د ټلیفون شمېرې

د ملګرو ملتونو د ټولنې صندوق (UNFPA) تر ملاتړ لاندې د صحت ټلیفون شمېره د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د پېژندګلوي پټ پاتې کېدو طریقه ده ترڅو له رواني ټولنیز مشاورینو څخه کره او له قضاوت پرته مشورې او اطلاعات تر لاسه کړي. د ۱۲۰ شمېرې په دایرولو سره کولای شئ د ځوانانو صحت او روغتیا له وړتیا ټلیفون ته لاسرسی پیدا کړئ.

د ځوانانو څو اړخیزه مرکزونه

د ځوانانو څو اړخیزه مرکزونه یو نوی نوښت دی چې د ملګرو ملتونو ټولنې صندوق (UNFPA) له لورې رامنځته شوی دی. دغه مرکزونه زیان منونکو ځوانانو ته لکه د ښه ژوند په اړه د خبرتیا غونډې، د رواني ټولنیز ملاتړ خدماتو مشورې (PSS) او د ژبو مسلکي ښوونې ورکوي.

د کورنۍ روغتیا کورونه (FHH)

د کورنۍ روغتیا کورنه د ملګرو ملتونو ټولنې صندوق (UNFPA) له لورې د حاملګي دورې روغتیا لپاره د خدماتو وړاندې کولو په موخه په لرې پرتو سیمو کې جوړ شوي دي. د کورنۍ روغتیا کورونه (FHH) د یوې نرسې یا ساتونکې او ټولنیزو کارکوونکو په واسطه کار کوي. قابله نرسه یا ساتونکې دایه د حاملګي دورې وختونو کې ښځو ته له حامله کېدو څخه د مخنیوي، زېږون او له زېږون وروسته مراقبتونو په هلکه مشورې ورکوي.

په افغانستان کې روغتیایي چوپړتیاوې

د روغتیایي چوپړتیاوو لومړنۍ ټولګه (BPHS) د لومړنیو روغتیایي خدماتو د ستنډرډ شوې ټولګې د ستراتېژۍ په توګه په ټول هېواد کې د روغتیایي سیستم د ملا تیر دی، چې د روغتوني خدمتونو اړینو ټولګو (EPHS) سره بشپړېږي.

د افغانستان د روغتیایي سیستم پر بنسټ د لومړنیو روغتیایي مرستو ټولګه (EPHS) او د روغتوني چوپړتیاوو اړینه ټولګه (BPHS) کې اووه برخې چې د ځوانانو او تنکیو ځوانانو د روغتیا او صحت چوپړتیاوې پکې شاملېږي، شتون لري:

۱. د مور او ماشوم روغتیا

۲. د ماشوم روغتیا او امن کول

۳. تغذیه

۴. د ساري ناروغیو کنټرول

۵. رواني روغتیا

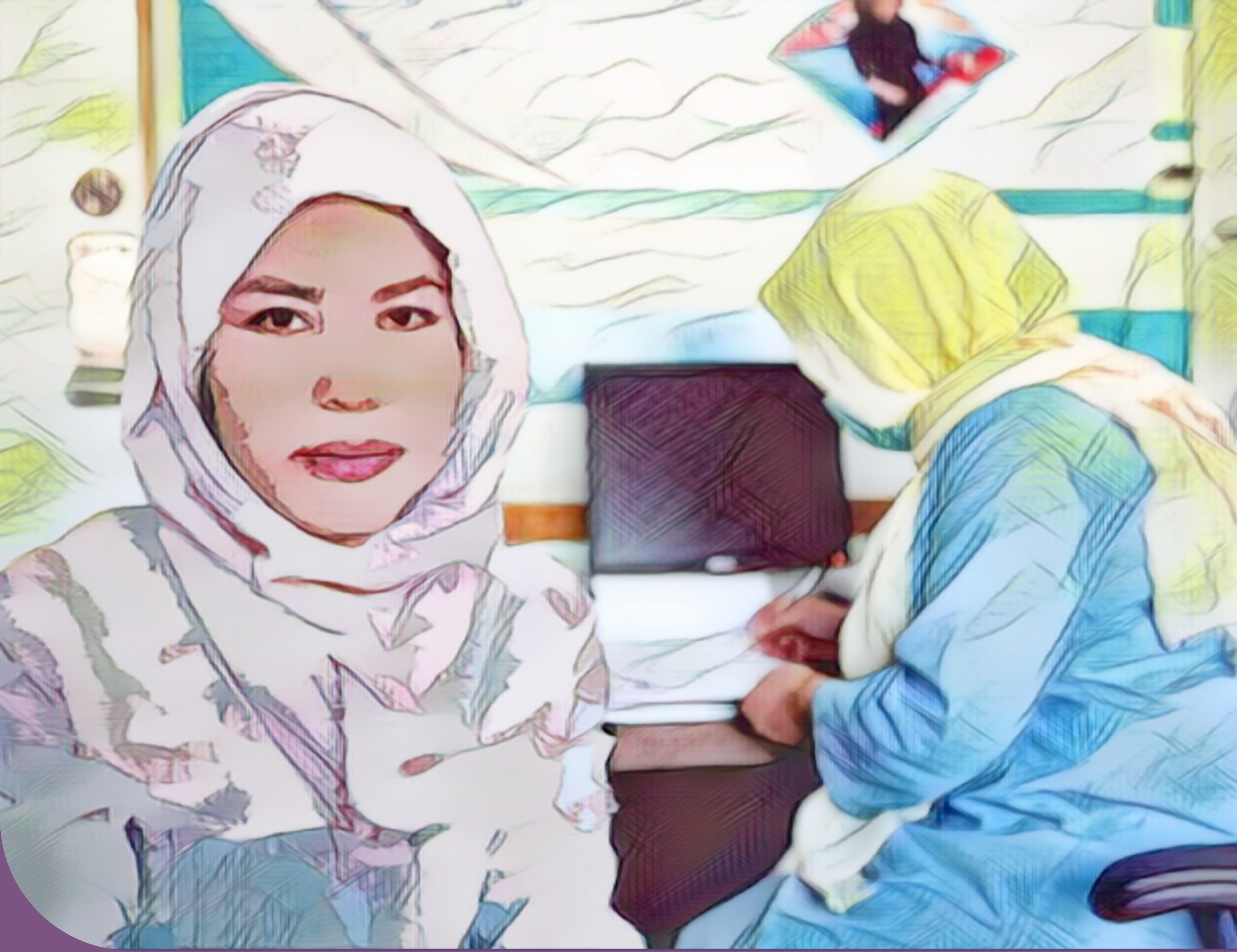
۶. کمزوري

۷. او د اړینو درملو تهیه کول.

د حاملګي روغتیا کې یوه اصلي ستراتېژیکه ساحه مور، نوزاد، ماشوم او تنکی ځوان (RMNCAH) د تنکیو ځوانانو روغتیا ملي ستراتېژي ده چې د پوهې لوړولو او ځوانانو ته د مناسبو روغتیایي چوپړتیاوو برابرولو (YFHS) له لارې د تنکیو ځوانانو د مرګ او مړینې کچې راټیټولو ته ژمنه ده. چې لومړنۍ مرستې، د حاملګي وضعیت، خوراک او رواني روغتیا، له وخت مخکې ودونو راکمولو او د تنکیو ځوانانو د حامله کېدو تر ۱۸ کلنۍ پورې ځنډېدل او په جنسیت پورې تړلي تاوتریخوالي راکمولو باندې ولاړه ده او لاندې کړنلارو ته پوښښ ورکوي:

- د تنکیو نجونو حامله کېدا په اړه خلکو ته او د جنسي روغتیایي خدماتو (ASRH).پراخول.
- د مخدره توکو او رواني روغتیا په اړه د خدماتو ډېرول او ښه کول
- په ځوانو وګړو کې د تغذیې په هکله د پوهې لوړول
- ځوانانو ته د سالم ژوند سبک ترویج
- د تاوتریخوالي کمول

د روغتیایي خدماتو لومړنۍ ټولګه (BPHS) په شپږ ډوله ستنډرډونو کې روغتیایي امکانات وړاندې کوي چې د ټولنې د روغتیایي کارکوونکو په واسطه (CHWs) په روغتیایي پوستو کې، په فرعي روغتیایي مرکزونو کې بېړني مراقبتونه (HSCs)، اساسي روغتیایي مرکزونه (BHCs)، سیار روغتیایي ټیمونه (MTHs) جامع روغتیایي مرکزونه(CHC) او د ولسوالیو په روغتونونو کې بستري خدمتونه (DHs) پکې شامل دي.



شپږم فصل:

سرچینې

سرچينې

د سالم ژوند د طرز او طریقو اړوند فعالیتونو سره سرچینې، د روان ټولنيز ملاتړ خدمتونه (PSS)، او تنکیو ځوانانو او ځوانانو (A&Y) نور کلیدي مسایل

د ملګرو ملتونو د وګړو صندوق (UNFPA) او د بدلون د نړیوالو اتلانو درسي برنامه

د نیکمرغه نجلۍ د ژوند د مهارتونو نصاب

د ټولو ستونزو په وړاندې د نړیوالو ځوانو میندو د ساتنې د نوښت د وسیلو کڅوړه(AMAL)

د هوساینې او رواني روغتیا اړوند د هیډ سپیس د ښکیلتیا فعالیتونه

د ځوانې نجلۍ تولکیټ

د همزولو د روزنې اړوند سرچینې

د Y-PEER د همزولو د روزنې ټولکیټ

پـه بشردوسـتانه چاپیریالونـو کـې د جنسـي روغتیـا او د ځوانـو نجونـو د امیـدوارۍ اړونـدد (Y-PEER) د همزولـو روزنـه. د روزونکـو د روزنـې لارښـود

د افغانستان د وای پییر (Y-PEER) لارښود کتاب

د والدینو او پالونکو سره د کار کولو سرچینې

د نیکمرغه نجلۍ د ساتنې نصاب

د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د معناداري ښکیلتیا اړوند سرچینې

د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د معنا داره ښکیلتیا په اړه د نړیوال توافق اعلامیه

په افغانستان کې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو (A&Y) اړوند سرچینې

د ځوانانو لپاره د مناسبو روغتیایي خدماتو لارښود

د میاشتنۍ مریضۍ د دورې د روغتیا د مدیریت اړوند سرچینې

د ملګـرو ملتونـو د نفـوس صنـدوق(UNFPA) لارښـود کتـاب ، پـه بیړنیـو موقعـو کـې د میاشـتنۍ مریضـۍ د دورې د روغتیـا مدیریـت

لومړۍ ضمیمه: د پوهاوي پیغامونه

لکه څنګه چې ستاسو بدن وده بدلون کوي، تاسو ممکن متوجه شئ چې ستاسو احساسات هم د بدلیدو به حال کې دي. ستاسو احساسات ممکن پیاوړي او ډیر شدید شي او تاسو ممکن دګډوډۍ، ویرې یا غوسې احساس وکړئ. دا مهمه ده چې خپل احساسات وپیژنئ او د دوی د پروسس کولو لپاره وخت ورکړئ.

کیدای شي تنکي ځواني او ځواني ستاسو په ژوند کې یو فشار لرونکی وخت واوسي. تاسو ممکن د خپګان، غوسې، یوازیتوب یا نا امیدۍ احساسات تجربه کړئ. که تاسو د ننګونو سره په مقابله کې د ستونزو سره مخ شوي یاست یا غواړئ چې د یو چا سره خبرې وکړئ، د ۱۲۰ په ډایل کولو سره د ځوانانو روغتیا د اړیکو شمیرې ته زنګ ووهئ. تاسو کولی شئ د ځوانانو روزونکي سره هم خبرې وکړئ او دوی کولی شي تاسو د ښځو دوستانه روغتیایی ځای (WFHS) کې مشاورینو ته راجع کړي

حیض درلودل یو نورمال خبره ده. کله چې انجوني حیض ولري ، دوی ناپاکې ندي ، مګر دا مهمه ده چې که حیض ولري یا یې ونلري ،خپل بدن پاک وساتي. د نجونو لپاره دا هم مهمه ده چې د حیض د دورې په جریان کې ښه متوازن غذایي خواړه وخوري.

لکه څنګه چې تنکي ځوانان او ځوانان د خپلې مخ پر ودې خپلواکۍ په لور حرکت کوي دوی د تاوتریخوالي او استحصال په مقابله کې زیانمنونکي دي. هر تنکی ځوان او ځوان حق لري چې له تاوتریخوالي څخه خوندي شي. که چیرې یو تنکی ځوان یا ځوان د تاوتریخوالی سره مخ وي دوی باید د خپل ځوان روزونکي سره اړیکه ونیسي یا د ځوانانو روغتیا لاین سره د ۱۲۰ (وړیا) شمیرې په ډایل کولو سره اړیکه ونیسي.

کله چې نجوني وختي واده کوي دا د دوي په روغتیا منفي اغیزه کولی شي. وختي واده د امیندوارۍ د پیل لامل کیږي چې د مور او ماشوم دواړو لپاره د معلولیت او مړینې خطر زیاتوي. په افغانستان کې د ۱۵ نه تر ۱۹ کلنو نجونو د مړینې تر ټولو لوی لامل د میندو مړینه ده.

د تنکیو نجونو بدن او ذهن لا هم د ودې په حال کې دی، او مخکې له دې چې د دوی بدن په بشپړه توګه وده وکړي، د ماشوم زیږونکولی شي په ځوانو نجونو منفي اغیزه وکړي. د سالم ماشومانو او میندو د ودې لپاره دا مهمه ده چې د ماشوم زیږون تر ځوانۍ پورې وځنډول شي او داو ترلاسه شي چې د هر ماشوم تر مینځ لږترلږه ۳ کاله واټن موجود دی.

د زیږون تر منځ فاصله او د امیدوارئ روغتیا یوازې یوه داسې مسله نه ده چې په ځوانو انجونو او ځوانو میرمنو اغیزه کوي - تنکي هلکان او ځوانان کولی شي د امیدوارئ د روغتیا په ملاتړ کې مهم رول ولوبوي.

صحي، مغذي او متوازن غذایي رژیم ته لاس رسی مهم دی ترڅو په ځوانانو کې د ودې او پرمختګ ملاتړ وشي او د دوی د عمر د زیاتیدو سره سم سالم بنسټونه چمتو شي.

ځوانان - او د دوی غړ او د مشرتابه وړتیاوې - په لویه کچه نه کارول شوې سرچینه ده چې په افغانستان کې د ژوند په ټولو اړخونو کې مثبتې اغیزې کوي. په ټولنه کې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو شکیلتیا او ګډون ته وده ورکول به په ټولنه کې د هرچا لپاره ګټې ولري.

د تنکیو ځوانانو او ځوانانو والدین او پالونکي د دوی په وده کې مهم رول لري. والدین او پالونکي کولی شي د صحي چلند او عادتونو په پار د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د هڅونې؛ صبر کولو او اوریدلو؛ د ملاتړ چاپیریال چمتو کولو چیرې چې ځوانان کولی شي خپل ځان څرګند کړي؛ او د تنکیو ځوانانو او ځوانانو اړتیاوو په اړه د نورو معلوماتو ترلاسه کولو ملاتړ وکړي.

دوهمه ضمیمه: د لارښود د پراختیا پروسه

په افغانستان کې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو په اړه د موجوده ادبیاتو چټکه بیاکتنه او په افغانستان کې د GBV او A&Y خدماتو په اړه د ملګرو ملتونو د نفوس صندوق UNFPA پروګرام مواد

↓

د ملګرو ملتونو د نفوس صندوق (UNFPA) د کارمندانو، همکارو موسسو او ځوانانو د مشورتي کمیټې رامینځته کول ترڅو د پروسې تخنیکي بیاکتنې ملاتړ وکړي.

↓

دکلیدي خبر ورکوونکو ، د UNFPA او د ملګرو ملتونو نورو ادارو، همکارو موسسو، غیردولتي موسسو او د ځوانانو سازمانونو متخصصینو سره یو لړ مهمې معلوماتي مرکې ترسره کول.

↓

د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونو کارمندانو او ځوانانو روزونکو، ځوانو نجونو او ځوانو ښځو؛ تنکي هلکانو او ځوانانو؛ او د تنکیوځوانانو او ځوانانو والدینو او پالونکو سره د متمرکزو ګروپي بحثونو لړۍ ترسره کولو مجموعه؛

↓

د KIIs او FGDs څخه دعمومي طرحې او د لارښود د تشریح لپاره د کلیدي موندنو تحلیل او ترکیب

↓

د اضافي ادبیاتو بیاکتنې بشپړول او د لارښود کتاب بشپړه پراختیا

↓

د ملګرو ملتونو د نفوس صندوق (UNFPA) کارمندانو او مشورتي کمیټې لخوا تخنیکي بیا کتنه

↓

د ملګرو ملتونو، مدني ټولنې او د ځوانانو د ډلو له استازو سره د لارښود کتاب تایید

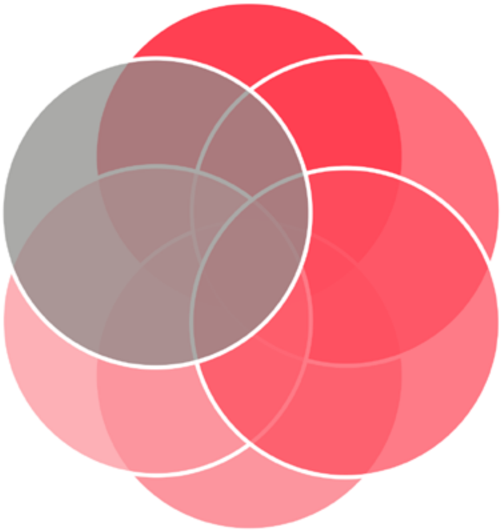
د تنکیو ځوانانو او ځوانانو اړتیاوې: د هغوي په خپلو غږونو کې

د ۲۰۲۲ کال د اکتوبر او نومبر ترمنځ، د ملګرو ملتونو د وګړو صندوق (UNFPA) د ۱۹ کلیدي خبر ورکوونکو (KIIs) سره کلیدي مرکې ترسره کړې. کلیدي خبر ورکوونکو کې د ملګرو ملتونو د وګړو صندوق (UNFPA) او د ملګرو ملتونو نورو ادارو کارمندان، د همکارو موسسو کارمندان؛ او د نادولتي موسسو کارکوونکي شامل وو. د مهمو خبر ورکوونکو یوه برخه ځوانان وو. برسیره پردې، د ځوانانو روزونکو، د ښځو دوستانه روغتیایي ځای (WFHS) د کارمندانو، د تنکیو ځوانانو او ځوانانو د والدینو او پالونکو، او د تنکیو ځوانانو او ځوانانو په شمول د متمرکز ګروپ (FGDs) سره نهه بحثونه تر سره شو. دمتمرکز ګروپ (FGD) په بحث کې ګډون کوونکو د شمالي سیمو (فاریاب، جوزجان، سمنګان)، لویدیځو سیمو (هرات، فراه)، ختیځې سیمې (ننګرهار) او سویل (کندهار) د خلکو د مختلفو ګروپونو استازیتوب وکړ. د مهمو خبر ورکوونکو KIIs او د متمرکز ګروپ بحثونو (FGDs) یو هدف د دوي له نظره د تنکیو ځوانانو او ځوانانو او د دوی د والدینو او پالونکو داړتیاوو درک کول وو.

لاندې د متمرکز ګروپ بحثونو (FGDs) او د کلیدي خبر ورکوونکو (KIIs) موندنو ته یوه عمومي کتنه راوړل شوې ده:

په افغانستان کې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو (A&Y) لپاره لومړیتوبونه

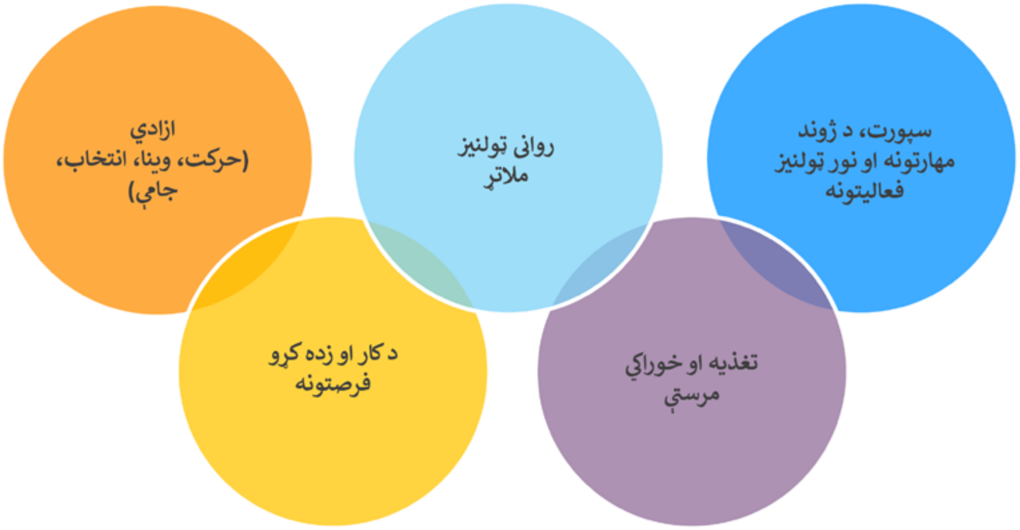
د تنکیو ځوانانو او ځوانانو (A&Y) لپاره اړین معلومات، پوهه او سرچینې



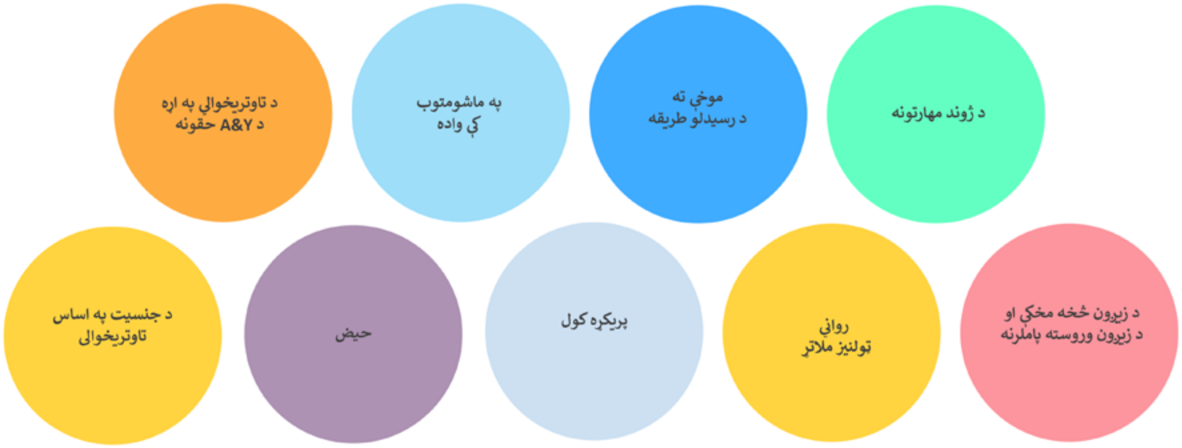
تنکي نجونې او ځوانې میرمنې: د هغوی د خپل غږ سره

"پخوا به مور هر يو
لوستي او په کار بوخت
وو، خو اوس نه زده کړه
کوو او نه کار، اوس
ټول په زندان کې ژوند
کوو، ډېر وخت مو
د راتلونکي په فکر کې
تېرېږي"

ځواني نجونې او ځواني ښځې څه ډول ملاتړ غواړي؟



ځواني نجونې او ځواني ښځې د څه شي په اړه نور معلومات غواړي؟



هلکان او ځوان سړي: د هغوي په خپل غږ کې

"مخکې له دې موږ په ښوونځي کې د لویو هیلو او هڅونو سره زده کونکي وو، اوس موږ د خپل راتلونکي په اړه هیڅ هیله نه لرو. ټول نارینه ځوانان بهرنیو هېوادونو ته د تګ فکر کوي."

تنکي هلکان او ځوانان سړي څه ډول ملاتړ غواړي؟

- د کار او تعلیم فرصتونه
- د انتخاب او پریکړې کولو حق

ځوان هلکان او ځوانان سړي د څه په اړه نور معلومات غواړي؟

- د ژوند مهارتونه (د کورنۍ ستونزو سره مقابله)
- د کورنۍ پلان جوړونه
- د موادو کارول
- حقوق A&Y
- روان تولنیز ملاتړ
- تاوتریخوالی
- حرفوي مهارتونه (مثلاً، ترکاڼي)
- د واده څخه مخکې مسایل

کليدي نظرونه:
د تنکيو ځوانانو او ځوانانو والدين او پالونکي

والدين او پالونکي غواړي چې د دوی ماشومان دې مواردو ته لاس رسی ولري:

- زده کړه او سواد
- روغتيايي خدمات

والدين او پالونکي پدې باور دي چې تنکي ځوانان او ځوانان بايد پدې اړه پوه شي:

- د هغوي روغتيا
- ايچ آی وی HIV
- د موادو کارول
- په ټولنه کې د نجونو د رول او حقوقو پيژندل
- د ماشومانو د واده څخه د مخنيوي څرنګوالی

والدين او پالونکي د تاوتريخوالي په اړه اندېښمن دي:

- دوی پـه دې بـاور دي چې هغـه خلـک چې تاوتريخوالی تجربـه کـوي قانوني خدماتـو تـه لاسرسـي تـه اړتيـا لـري
- د بې وزلۍ او فشارونو له امله — کورنی تاوتريخوالی زيات شوی دی

دريېمه ضمېمه: د ځوانو روزونکو مياشتنی راپور

Monthly Integrated Activity Report (Youth Educators)

Reporting Date (DD/MM/YY):		Year:	Fund Code:	Month:	
Province:		Exact Location:		Implementing Parrtner:	
Facility Type: WFHS or WFHS Catchment Area (circle)					

No	Service Categorization	New Clients															Reattendance															Total Clients														
		Male					Female					Male					Female					Male					Female				
		Adolescents		Youth			Adolescents		Youth			Adolescents		Youth			Adolescents		Youth			Adolescents		Youth			Adolescents		Youth		
		10-14	15-19	20-24	25-29	30-35	10-14	15-19	20-24	25-29	30-35	10-14	15-19	20-24	25-29	30-35	10-14	15-19	20-24	25-29	30-35	10-14	15-19	20-24	25-29	30-35	10-14	15-19	20-24	25-29	30-35
1	Number of AY (male and female) who received AY awareness sessions in WFHS or WFHS catchment area																														
3	Number of AY (male and female) reached through peer education programs for awareness raising (Youth to Youth)																														

No	Peer Education		
4	Number of AY (male and female) who received AY awareness sessions in WFHS or WFHS catchment area	Male	
		Female	
		Total	
5	Number of AY (male and female) reached through peer education programs for awareness raising (Youth to Youth)	Male	
		Female	
		Total	

	Staff Capacity Building	Initial Training										Refresher Training										Total Youth Workers Trained									
		Male					Female					Male					Female					Male					Female				
		Adolescents		Youth			Adolescents		Youth			Adolescents		Youth			Adolescents		Youth			Adolescents		Youth			Adolescents		Youth		
		10-14	15-19	20-24	25-29	30-35	10-14	15-19	20-24	25-29	30-35	10-14	15-19	20-24	25-29	30-35	10-14	15-19	20-24	25-29	30-35	10-14	15-19	20-24	25-29	30-35	10-14	15-19	20-24	25-29	30-35
6	trained on YFHS guidance																														
7	trained on MHM																														
8	trained on Peer Education																														
9	on PSS referal pathways																														
10	trained on Peer Education																														
11	trained on youth and LMA																														

څلورمه ضمیمه: د سوبتیا حاضري

د ځوانو روزونکو د حاضري پاڼه									
د غونډې موضوع او عنوان:									
د غونډې تاریخ:									
د غونډې ځای:									
د ځوانانو روزونکی:									
نوي مشتریان									
ښځینه					نارینه				
تنکی ځوان		ځوان			تنکی ځوان		ځوان		
۱۰–۱۴	۱۵–۱۹	۲۰–۲۴	۲۵–۲۹	۳۰–۳۵	۱۰–۱۴	۱۵–۱۹	۲۰–۲۴	۲۵–۲۹	۳۰–۳۵
د مشتریانو بیا راتګ									
تنکی ځوان		ځوان			تنکی ځوان		ځوان		
۱۰–۱۴	۱۵–۱۹	۲۰–۲۴	۲۵–۲۹	۳۰–۳۵	۱۰–۱۴	۱۵–۱۹	۲۰–۲۴	۲۵–۲۹	۳۰–۳۵
ټول مشتریان									
تنکی ځوان		ځوان			تنکی ځوان		ځوان		
۱۰–۱۴	۱۵–۱۹	۲۰–۲۴	۲۵–۲۹	۳۰–۳۵	۱۰–۱۴	۱۵–۱۹	۲۰–۲۴	۲۵–۲۹	۳۰–۳۵

پینځمه ضمیمه: امن ځایونه

د ځوانانو او تنکیو ځوانانو د ادغام لـه موقعیتونو څخه د ډېر تـر لاسه کولـو لپاره مهمـه ده چې د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونو (WFHS) کې د ځوانانو لپاره ځانګړي ځای څخه ډېر تر لاسه شي او دا چې ایا دا ځای د تنکیو ځوانو نجونو او ځوانو ښځو لپاره امن او د ارامتیا احساس پکې کوي.

پخپله فضا باید داسې جوړه شي چې د تنکیو ځوانانو او ځوانانو لپاره په زړه پورې وي. دا باید ارام ښېونکې فضا وي چې پکې تنکۍ ځوانې نجونې او ځوانې ښځې د کېناستو مناسب ترتیب ولري. دا باید یو رسمي چاپېریال نه وي؛ بلکې یو ازاد او ارام چاپېریال وي. ځایي ښکلاوې باید د غیر رسمي چاپېریال وي او د ځوانانو د خوښې وړ وي. په دې کې باید پوسټرونه او د ښوونې او اېیکو مواد (IEC) د تنکیو ځوانو نجونو او ځوانو ښځو د اړتیاوو اړوند اطلاعاتو پورې مربوط وي. اصلي فضا باید داسې ځای وي چې پکې اطلاعات، ښوونه او مطالب وړاندې شي. په دې سره، که لا زیاتې خصوصي فضا ته اړتیا وي باید د ښځو دوستانه روغتیایي ځایونو (WFHS) د مشاورې له کوټو څخه کار واخیستل شي.

پر فزیکي فضا سربېره، پخپله چاپېریال هم باید په زړه پوری وي. امن ځای یوازې هغه نه دی چې تنکۍ ځوانې نجونې او ځوانې ښځې (AGYW) پکې له فزیکي اړخه د امنیت احساس وکړي بلکې هغه کړنې او تعاملات هم پکې دې چې یو ازاد او منونکی چاپېریال یې ایجابوي. باید داسې فضا وي چې نوې ځوانې نجونې او ځوانې مېرمنې پکې د خصوصی حریم او راز ساتلو سره په هغه کې حضور پیدا کړي. چاپېریال باید له قضاوت کولو پرته وي او ځوانې نجونې او ښځې پکې د ارامتیا احساس وکړي او په رښتیا سره پوه شي چې دوی پخپله دي. باید داسې ځای وي چې ټول پکې د درناوي او ارزښت احساس وکړي.

afghanistan

د ښځو لپاره په دوستانه روغتیایي ځایونو (WFHS) کې

د ځوانانو د ادغام

لارښود کتاب

په افغانستان کې د ملګرو ملتونو د وګړو صندوق (UNFPA) ۲۰۲۲ - ۲۰۲۳