

د والدينو لپاره د تېراما پېژندنه



ستاسو د ماشوم د ملاتړ پنځه لارې



منظم ورځنۍ عادت
هڅه وکړئ چې ماشوم هره ورځ په يو ټاکلي وخت خواړه وځوري
او ويده شي.

د احساساتو کنټرول
د ارامولو تخنيکونه وکاروئ تر څو ماشوم وکولای شي خپل
احساسات سم مدیریت کړي.

د محتوا محدودول
د ماشوم په موبایل کې د والدينو کنټرول تنظيم کړئ، څو زیانمن یا
وېرونکی مواد ونه گوري، او د سکرین وخت محدود کړئ.

خلاقیت هڅول
ماشوم ته اجازه ورکړئ چې انځور رسم کړي، یادښت وليکي، او له تاسو سره د
خپلو احساساتو په اړه خبرې وکړي. په ارامۍ سره ورته غوږ ونیسئ.

له ډاکټر سره اړیکه نیول
که اړتیا وي، له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ چې
څه مرستې وړاندې کوي NHS

