

# SELECTED WORKSHEETS IN PASHTO

For full instructions  
in English, refer to  
USCRI's  
Toolkit for  
Providers:  
Strategies and  
Activities to  
Support Refugee  
Youth Engagement  
and Resilience

USCRI Refugee Youth  
Resource Center



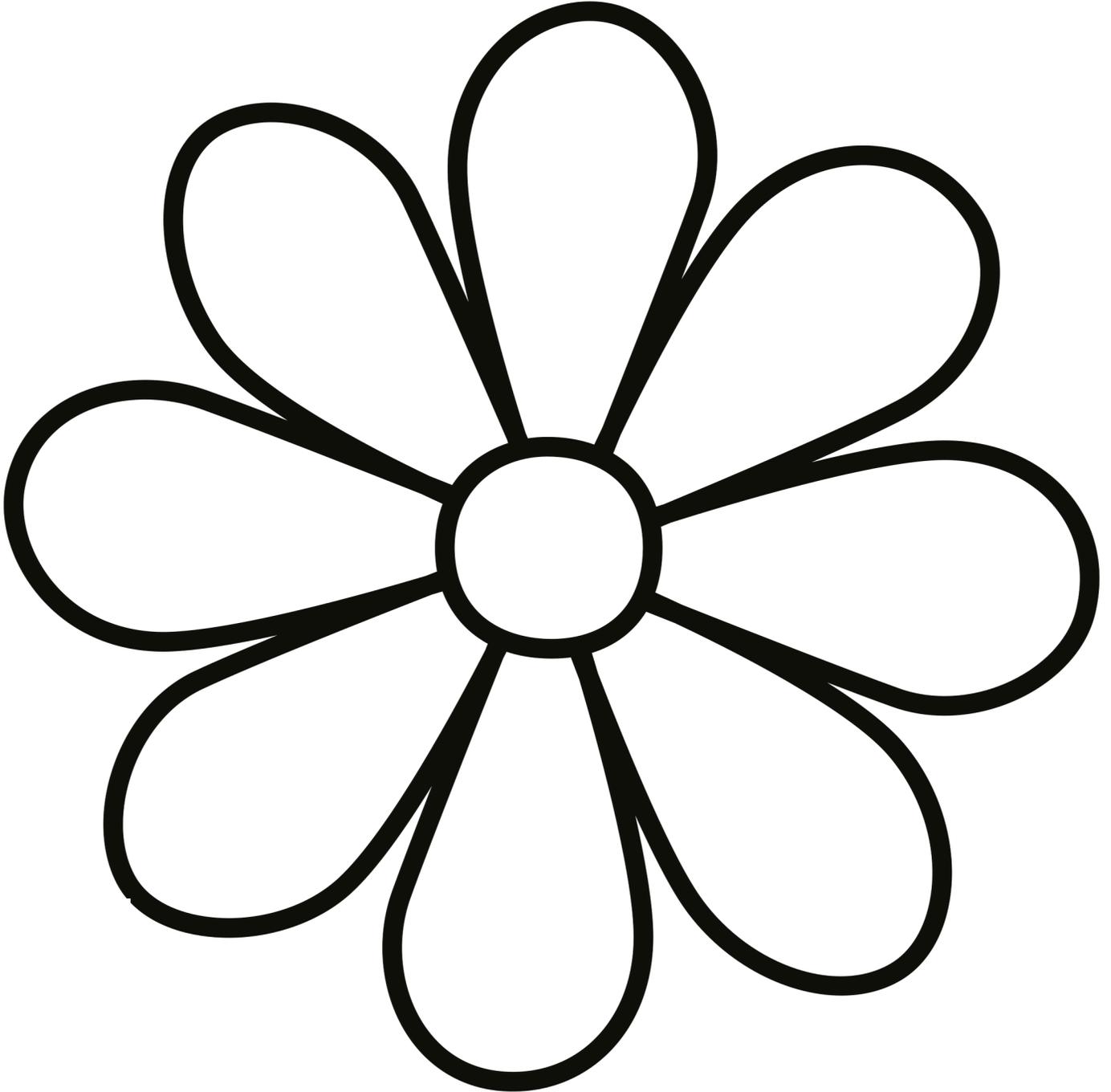
The production of this material was supported by Grant #90RB0054 from the Administration for Children and Families (ACF). Its contents are solely the responsibility of the U.S. Committee for Refugees and Immigrants (USCRI) and do not necessarily represent the official views of ACF.



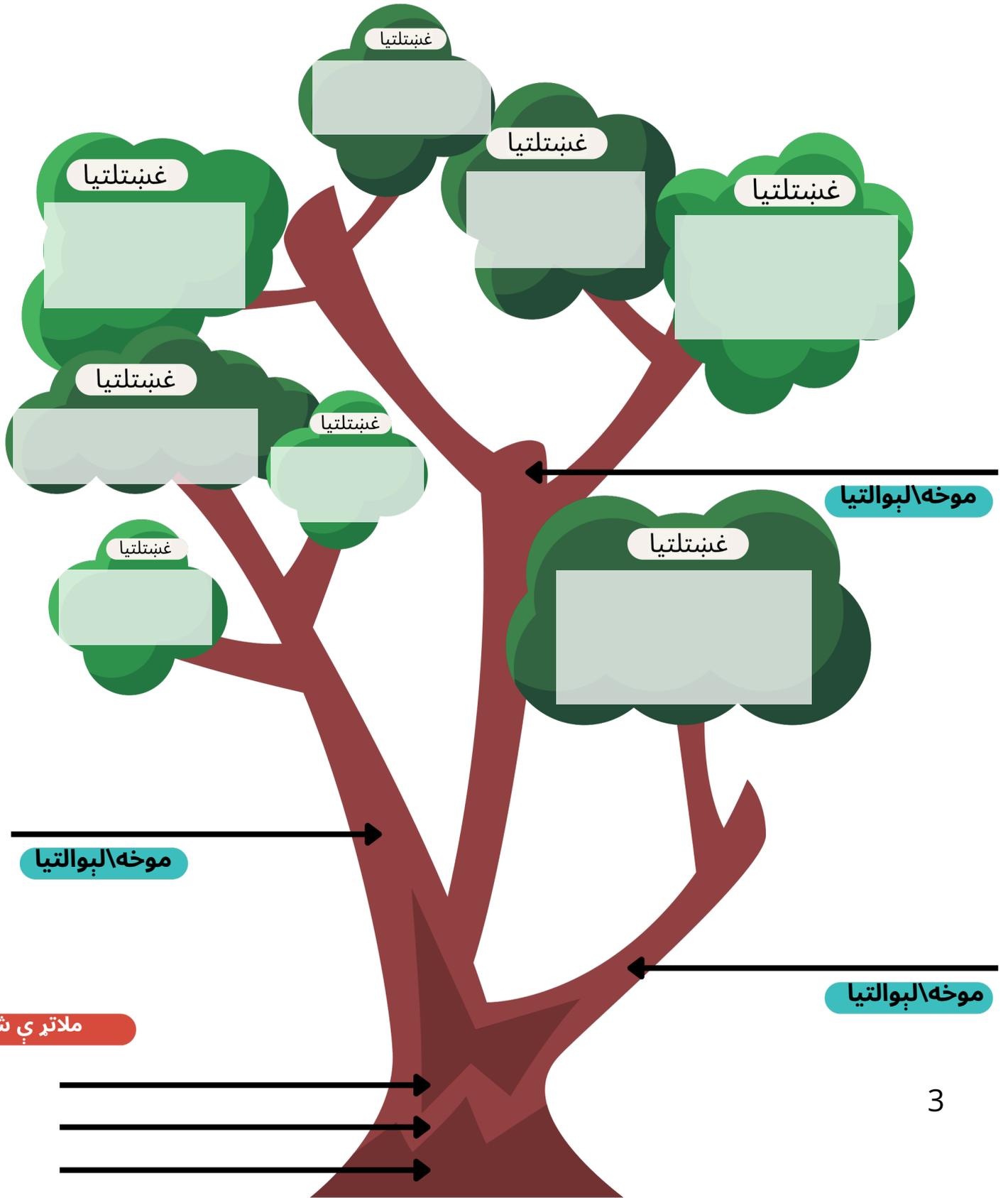
refugees.org



# د اړېکو گل



# غښتلتيا



# د موخو ټاکل او لاسته راوړل

زما موخه

ارزښت

لومړیتوب

زه باید څه وکړم؟

غښتلتیاوې

ملا تر

# زده کپریز ژورنال

- د ځان په هکله د هغه دريو صفتونو نومونه واخلي چې خوښی یې.
- کله چې تاسو د ویرې یا د فشار احساس کوئ، څنگه خپل ځان ته پاملرنه کوئ؟
- هغه وخت تشریح کړئ کله چې تاسو په ویرې سره یو کار کړی وي.
- ستاسو تر ټولو ستره غښتلتیا څه ده؟ خپل د ځان په اړه کوم هغه شی تاسو غواړئ چې وده وکړي؟
- هغه شخړه تشریح کړئ چې له یوه چا سره مو کړې وي. تاسو دغه شخړه څنگه مدیریت کړه او کوم څه به په بېله طریقه ترسره کړئ؟
- هغه وخت تشریح کړئ چې تاسو د منفي ملگري فشار په هکله مقاومت کړی و؟ دغه کار مو څنگه وکړ؟
- هغه وخت تشریح کړئ چې تاسو د هغه چا په اړه چې ستاسو څخه متفاوت وو غلط قضاوت کړی وی؟ تاسو څه زده کړل؟

