



د ماشوم نوم/Child's Name:

د زیږون نېټه/Birth Date:

د نن ورځې نېټه/Today's Date:

2 میاشتې / 2 months

1 میاشت، 0 ورځې تر 3 میاشتې، 31 ورځې V1.08, 9/1/19
1 months, 0 days to 3 months, 31 days

د ودې مرحلې

ډیری ماشومان پدې عمر کې کولی شي لاندې نوملړ شوي ځینې (مګر ټولې نه) د ودې دندې او کارونه وکړي. مهرباني وکړئ موږ ته ووايې چې ستاسې ماشوم د دې شیانو څخه هر یو یې څومره کوي. مهرباني وکړئ ډاډه اوسئ چې ټولې پوښتنې ځواب کړئ.

خورا ډیر	یوڅه	تراوسه نه	
②	①	①	داسې غږونه کوي چې تاسې پوهه کړي هغه خوشحاله یا ناکاره دی یا ده
②	①	①	ستاسې لیدلو باندې خوشحاله ښکاري
②	①	①	د نانځکې حرکت په خپلو سترگو څاري یا تعقیبوي
②	①	①	کوم څوک چې غږیږي د هغه د موندلو لپاره سر تاووي
②	①	①	په ناست حالت کې چې کله پورته اخیستل کیږي سر ستنغ نیسي
②	①	①	لاسونه یوځای کوي
②	①	①	خاندې
②	①	①	کله چې په ناست حالت کې ونیول شي سر ستنغ نیسي
②	①	①	د "کا"، "ما"، یا "با" غږونه کوي
②	①	①	کله چې تاسې د هغه یا هغې نوم ووايې نو گوري

د کوچني ماشوم پېښاترېک علایمو چېک لسټ (BPSC)

دا پوښتنې ستاسې د ماشوم د چلند په اړه دي. پدې اړه فکر وکړئ چې د همدې عمر نورو ماشومانو څخه تاسې د څه تمه کوئ، او موږ ته ووايې چې هر بیان ستاسې ماشوم پورې څومره تړاو لري.

خورا ډیر	یوڅه	په ټوله کې هیڅ	
②	①	①	آیا ستاسې ماشوم د نوي خلکو سره مشکل لري؟
②	①	①	آیا ستاسې ماشوم د نوي ځایونو سره مشکل لري؟
②	①	①	آیا ستاسې ماشوم د بدلون سره مشکل لري؟
②	①	①	آیا ستاسې د ماشوم نه خوښیږي چې نور خلک یې ونیسي؟

②	①	①	آیا ستاسې ماشوم ډیر ژاري؟
②	①	①	آیا ستاسې ماشوم آرامیدو یا غلي کیدو کې مشکل لري؟
②	①	①	آیا ستاسې ماشوم وسواسي یا قارندوکی (تندمزاجه) دی؟
②	①	①	آیا ستاسې د ماشوم کرارول سخت دي؟

②	①	①	آیا ستاسې د ماشوم په منظم برنامه یا ورځني چارو (روتین) کې ساتل مشکل دي؟
②	①	①	آیا ستاسې د ماشوم ویده کول سخت دي؟
②	①	①	آیا ستاسې د ماشوم له امله د خوب پوره کول سخت دي؟
②	①	①	آیا ستاسې ماشوم خوب کولو یا ویده پاتې کیدو کې مشکل لري؟

د والدین اندیښنې

خورا ډیر	یوڅه	په ټوله کې هیڅ	
○	○	○	آیا تاسې د خپل ماشوم د زده کړې یا ودې په اړه کومې اندیښنې لرئ؟
○	○	○	آیا تاسې د خپل ماشوم د چلند په اړه کومې اندیښنې لرئ؟

لډې چې د کورنۍ غړي کولی شي ستاسې د ماشوم وده باندې ستره اغېزه ولري، نو مهرباني وکړئ لاندې د خپلې کورنۍ په اړه یو څو پوښتنې ځواب کړئ:

نه	هو	
(N)	(Y)	1 آیا کوم څوک چې ستاسې ماشوم ورسره اوسېږي سکرېټ یا تمباکو څښي؟
(N)	(Y)	2 په تیر کال کې، آیا تاسې کله هم د خپل حد نه ډیر الکول څښلي یا مو نشه بیز توکي کارولي دي؟
(N)	(Y)	3 آیا په تیر کال کې تاسې احساس کړی چې غوښتل مو یا اړ وئ خپل د الکولو څښاک یا د نشه بیز توکو کارول کم کړئ؟
(N)	(Y)	4 آیا د کورنۍ د کوم غړي د الکولو د څښاک یا نشه بیز توکو کارولو کله هم ستاسې ماشوم باندې ناوړه اغېزه درلودلې؟

هیڅکله صحیح ندي ځینې وختونه صحیح اکثر صحیح

5 په تیرو 12 میاشتو کې، موږ پدې اړه اندېښنه کړې چې آیا د نورو خوړو پیرلو لپاره د پیسو ترلاسه کولو نه مخکې به زموږ خواره ختم شي.

6 په عموم کې، تاسې د خپل همسر/د ژوند شریک سره خپله اړیکه څنګه هیڅ شخړه نشته یو څه شخړه خورا ډیره شخړه اړوند ندی شرح کوئ؟

7 آیا تاسې او ستاسې د ژوند شریک یوډل سره بحث کوئ: هیڅ مشکل سره یو څه مشکل ستر مشکل اړوند ندی

8 د تیرې اونۍ په جریان کې، څو ورځې تاسې یا د کورنۍ نورو غړو ستاسې ماشوم ته لوست کړی؟ ⑦ ⑥ ⑤ ④ ③ ② ① ⑦

د نوي کوچني ماشوم سره احساسې بدلونونه**

تاسې په خپله کورنۍ کې یو نوی کوچنی ماشوم لرئ، موږ غواړو پوهه شو چې تاسې اوس څنګه احساس کوئ. مهرباني وکړئ هغه ځواب په نښه کړئ چې په تیرو 7 ورځو کې ستاسې احساس څرنگوالي ته ترټولو نږدې ځواب وي، نه یوازې دا چې تاسې نن ورځ څنګه احساس کوئ.

په تیرو اوه ورځو کې...

1 ما کولی شو وځاندم او د شیانو مسخړه یا د توکي اړخ وینم ① هغومره ډیر چې ما تل کولی شو ② هرو مرو اوس دومره ډیر نه ③ په ټوله کې هیڅ

2 زه شیانو ته په خوبۍ سره سترګې په لاره ووم ① هغومره ډیر چې ما تل کولی شو ② څومره چې ما شو د هغه څخه ③ په ټوله کې په ندرت سره ④ هرو مرو د هغه څه څخه کم چې ما شو

3 * کله چې کوم څه خراب یا ناسم شو نو ما خپل ځان په ناحقه گرم ګاڼه ③ هو، ډیری وختونه ② هو، ځینې وختونه ① اکثر وختونه نه ④ نه، هیڅکله

4 * زه د هیڅ کوم سم یا بڼه دلیل له امله مضطرب یا اندېښمن وم ① نه، په ټوله کې هیڅ ② هو، ځینې وختونه ③ هو، اکثر وختونه ④ په سختۍ سره کله

5 * ما د هیڅ کوم سم یا بڼه دلیل له امله د ویرې یا ناکرارۍ احساس کړی ③ هو، خورا ډیر ② هو، ځینې وختونه ① نه، ډیر نه ④ نه، په ټوله کې هیڅ

6 * شیان په ما بوج و ③ هو، ډیری وختونه ما نشو کولی ② هو، ځینې وختونه ما نشو کولی د ① نه، ډیری وختونه ما خورا بڼه مقابله وکړی شوه ④ نه، ما د تل په څیر بڼه مقابله کړی شم

7 * زه دومره ډیر خفه یا ناخوښ وم چې ما په خوب کولو یا ویده کیدلو کې مشکل درلود ③ هو، ډیری وختونه ② هو، ځینې وختونه ① اکثر وختونه نه ④ نه، په ټوله کې هیڅ

8 * ما د خفګان یا بې وزلۍ احساس وکړ ③ هو، ډیری وختونه ② هو، اکثر وختونه ① اکثر وختونه نه ④ په ټوله کې هیڅ

9 * زه دومره ډیر خفه یا ناخوښ وم چې ما ژړل ③ هو، ډیری وختونه ② هو، اکثر وختونه ① یوازې ځینې وختونه ④ نه، هیڅکله

10 * خپل ځان ته د زیان رسولو فکرونه مې ذهن ته راغلي ③ هو، اکثر وختونه ② ځینې وختونه ① په سختۍ سره کله ④ هیڅکله

© 1987 د روانپوهانو شاهي کالج کوکس، جی. ایل، هولدن، جی. ایم، او ساګووسکی، آر (1987). د زیږون نه وروسته ډیپریشن کشف کول. د ایډینبرګ د زیږون نه وروسته ډیپریشن د 10 – موادو مقیاس پراختیا. د برتانیای د روانپوهنې ژورنال، 150, 782-786. د کاپي کولو او نورو ته د ویشلو لپاره یا د بیاځل خپرولو (چاپ، آنلاین یا په کومه بله وسیله) لپاره باید د روانپوهانو شاهي کالج څخه لیکلی جواز واخیستل شي.