

DUGSIGA HOOSE

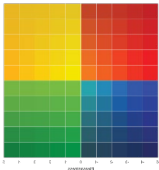
Xirfadaha Xannaanada Bulshada ee Maalin kasta Tilmaanta Xirfadaha Waxbarsho

Waa wax iska caadi ah carruurta iyo dadka waaweyn inay ka jawaabaan hubin la'aanta xilligan leh dareenno iyo baahiyo kala duwan.

Waxaan rajeyneynaa in 3ad tilmaamood ee fudud ee hoose ay gacan ka geysan karaan abuurista howlo maalmeedka lagu taageerayo caafimaadkaaga qoyskaagal

AQOON YAHAY CILMI BADHAYA

Markaad dareento sidaad dareento waxay kuu fududeyneysaa inaad sameyso xulashooyinka waxa aad sameyn doontid. Ku celcelinta xirfadan maalin kasta waxay naga caawineysaa inaan ogaano sida aan dareemeyno waqtiyada walaaca si aan u sameyno xulasho aan dareemeyno wanaag.

K - Fasalka 1aad	Fasalka 2aad - 3aad	Fasalka 4aad - 5aad
<p>Sheeg sida aad dareemeyso! Si loo ogaado sida aad dareento inaad fiiro bixin karto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • How your body feels • Your thoughts • Your emotions <p>Adiga iyo dadka aad la shaqeysaan waxaad adeegsan kartaan Mood-ka Mood si aad u fahamtaan sida aad dareemeysid</p> 	<p>Maalintii hal mar, sheeg sida aad dareemeyso naftaada ama dadka kugu xeeran. Si aad u ogaato sida aad dareento waad arki kartaa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • How your body feels • Your thoughts • Your emotions <p>Adiga iyo dadka aad la shaqeysaan waxaad adeegsan kartaan Mood-ka Mood si aad u fahamtaan sida aad dareemeysid. U fiirso haddii sheegashadaadu ay wax iska beddelayso sida aad dareensan tahay.</p>	<p>Maalintii hal mar, noqo sida aad wax u dareemeyso. La soco:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Your body sensations • Your thoughts • Your emotions <p>Adiga iyo dadka aad la shaqeysaan waxaad adeegsan kartaan Mood-ka Mood si aad u fahamtaan sida aad dareemeysid. Ka fikir sida dareenkaagu u saameeyo waxaad sameyneyso. Go'aanso haddii aad jeclaan lahayd inaad sii hayso dareenkaaga ama aad u beddesho dareen kale. Go'aan ka gaadho waxa aad samayn doontid si aad u ilaaliso ama u beddesho dareenkaaga.</p>

HADAF YAR & XAFLAD

Ku dadaalida, wax ka barashada khaladaadka, iyo u fiirsashada waxa shaqeynaya waxay naga caawineysaa inaan gaarno waxyaabaha aan u baahan nahay inaan qabanno. Dabaaldegu wuxuu ka dhigayaa samaynta waxyaabo xiiso badan!

K - Fasalka 1aad	Fasalka 2aad - 3aad	Fasalka 4aad - 5aad
<p>Yeela himilooyin oo u dabaaldeg iyaga dhammaynaya!</p> <p>Maalin kasta ka fikir hal shay oo aad jeceshahay inaad sameyso sida shaqada guriga, waxqabad ka baxsan, ama waxqabad barasho.</p> <p>Markaad sidaa yeeshid waxqabadkaa ogaysiiska ah inaad gaareyso yoolkaaga!</p>	<p>Waxaa laga yaabaa inaad qabato shaqo guri, shaqo iskuulka iyo nashaadaad jir ahaaneed oo aad sameyso.</p> <p>Samee 1 ama 2 yoolal naftaada maalin kasta. Tusaalooyinka waa kuwa aqrinaya ama dhaqaaqaya jirkaaga muddo 20 daqiiqo ah.</p> <p>Samee qorshe aad ku gaarto himilooyinkaaga adigoo qoro marka aad samayn doontid.</p>	<p>Waxaad lahaan kartaa shaqooyinka guriga, shaqada dugsiga iyo nashaadaadka jir ahaaneed oo aad sameysid waana inaad heshaa yoolal aadna sameysato qorsheyaal aad ku dhan ku dhammaystirto. U deji 2-3 yoolal toddobaad kasta oo u samee qorshe aad ku dhammaystirto. Qor himilooyinkaaga iyo howlaha aad maalin kasta samayn doontid. Waad qorsheyn kartaa goorta aad sameyn</p>

<p>Ku dabbaaldeg adigoo u sheegaya naftaada inaad shaqo fiican qabatay.</p> <p>Maalmaha aadan hadafkaaga gaarin, naftaada cafi oo iskuday maalin kale!</p>	<p>Dabaaldeg markaad gaadho yoolalkaaga adigoo naftaada u sheegaya inaad shaqo wanaagsan qabatay!</p> <p>Maalmaha aadan higsanayn yoolalkaaga, naftaada cafi oo mar labaad iskuday!</p>	<p>doonto waxyaabaha ku jira liiskaaga. U dabbaaldeg markasta oo aad hawl ku dhammaystirto qorshahaaga adoo u sheegaya naftaada inaad samaynayso horumar weyn! Markaad hawsha dhammeyn weydo, naftaada cafi oo mar kale bilow. Dabaaldeg markii aad dhammayso ujeedooyinkaaga toddobaadlaha adiga oo garanaya sida aad dareemayso oo aad uga tarjumeysno wixii aad ku fiicnayd! La wadaag guulaha aad ka gaadhay dadka kugu xeeran!</p>
--	---	---

Si Wanaaga u Xalinta dhibaataada

Dhibaataada waxay na siisaa fursan dhageysi ah , wanaag , iyo in aan dhahno wixii aan oran laheyn.		
K - Fasalka 1aad	Fasalka 2aad - 3aad	Fasalka 4aad - 5aad
<p>Markaad ciyaareyso oo aad wax baranayso dhibaatooyin ayaa jiri doona. Dhibaatooyinka ayaa ku siinaya fursad aad ku noqoto "naftaada ugu fiican".</p> <p>Si aad naftaada ugu fiican u noqoto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • U fiirso sida adiga iyo dadka kaleba ay dareemayaan • Dhageyso fikradaha dadka kale • Dheh fikradahaaga oo weydiiso caawimaad naxariis leh <p>Markii aad noqonaysid "naftaada ugu fiican" adiga iyo dadka kugu xeeranba waxaad dareemi kartaan wanaag iyo reynreyn badan!</p>	<p>Markaad ciyaareyso, shaqeyso, oo aad barato waxaa jiri doona dhibaatooyin. Dhibaatooyinka ayaa ku siinaya fursad aad ku noqoto "naftaada ugu fiican".</p> <p>Si aad naftaada ugu fiican u noqoto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • U fiirso sida adiga iyo dadka kaleba ay dareemayaan • Dhageyso fikradaha dadka kale • Dheh fikradahaaga oo weydiiso caawimaad naxariis leh <p>Waxaad u baahan kartaa inaad qaadato Meta Moment oo aad hakiso haddii aad xanaaqsan tahay. Taasi waxay kaa caawin doontaa inaad si xushmad leh ugu hadasho oo u naxariisato dadka hareerahaaga ah.</p> <p>Markii aad noqonaysid "naftaada ugu fiican" waxaad sameyn kartaa laba waxyaabood oo muhiim ah: xalliso dhibaataada oo aad ku faani karto inaad naxariis leedahay. Adiga iyo dadka kugu xeeranba waad wada raaxeyn kartaan!</p>	<p>Markaad ciyaareyso, shaqeyso, oo aad barato waxaa jiri doona dhibaatooyin. Dhibaatooyinka ayaa ku siinaya fursad aad ku noqoto "naftaada ugu fiican".</p> <p>Si aad naftaada ugu fiican u noqoto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • U fiirso sida adiga iyo dadka kaleba ay dareemayaan adoo sheegaya sida aad dareemayso iyo u naxariisashada dadka kale • Dhageyso fikradaha dadka kale • Sheeg fikradahaaga oo weydiiso caawimaad naxariis leh. Waxaad adeegsan kartaa "I statements" sida, "Waxaan dareemayaa jahwareer maxaa yeelay waxaan doonayaa leexasho, fadlan miyaa xigi karaa?" ama "Ma fahmin tan, fadlan ma ii sharixi kartaa?" <p>Waxaad u baahan kartaa inaad qaadato Meta Moment oo aad hakiso haddii aad xanaaqsan tahay. Xusuusnow xeeladaha sida badan kuu caawiya. Waxay noqon karaan kuwo si qoto dheer u neefsanaya, ama biyo helaya, ama naftaada u sheegaya inaad sameyn karto waxyaabo adag.</p>

		<p>Markaad noqonaysid "naftaada ugu fiican" waxaad samayn kartaa laba shay oo muhiim ah: xallinta dhibaataada oo aad dareento inaad ku faanayso naftaada inaad tahay qof naxariis leh. Waxaad ka baran kartaa wax yar oo ah waxa ka caawinaya xalinta dhibaatooyinka guriga iyo waxa aan ahayn.</p> <p>Waad la socon kartaa waxa shaqeynaya oo aad ku dhaqmi karto waxyaabahaas kaligaa ama dadka hareerahaaga ah. Ahaanshaha "naftaada ugu fiican" iyo dhibaatooyinka xallinta dhibaatooyinka waxay kaa caawineysaa inaad raaxaysato oo aad wanaag dareento dadka guriga jooga.</p>
--	--	--