

دټولنيزی-احساساتو

زده کړي

د 6 نه تر 10 کلن لپاره

د زده کړي سرچینې چې د ټولنيزی-احساستی وړتیاوو ته وده ورکړی او ځان پيژندنه لوړه وي



د محتوا شریکان

د زده کړې لومړیتوب بنسټ (EAA) یو د پوهنی نړیوال بنسټ دی چې په قطر کې د عالیقدر شیخه موزا بنت نصیر له خوا یې بنسټ ښوول شوی. د دغه مرام سره یې په کار پیل کړی ترڅو د نړۍ په سطح ټولو بې وسه او اړتیا لرونکي ماشومانو، ځوانانو او میرمنو ته دښه کیفیت لرونکي زدکړو له لارې د دوی ژوند ته هیلي او رښتني موکي وړاندې کړي

د (EAA) د نوبت له لارې د ودې ادارې (IDD) د انټرنیټ نه پرته د پوهنی د سرچینو بانک جوړ کړی ده چې په سلگونه پرته له تصویري پردې، په لږ لگښت د پوهنی سرچینې وړاندې کوي چې زدکونکو ته د متقابلې زده کړې له لارې ګټورې وړتیاوې وربښي. مور په دوامداره توګه خپل آزاده محتوا ته وراضافه کوي چې په مختلفو ژبو کې مختلفو عمر لرونکو لپاره شتون ولري او د www.resources.educationaboveall.org له لارې ورته لاسرسی ولري.

مور په ډول ډول فارمټونو کې د زده کړې کڅوړې داسانه ګټې اخیستنې لپاره او هغه زدکونکو لپاره چې د زدکړو د ټاکل شوی اسانتیاو سره ستونزه لري په لاندینو امکاناتو جوړې کړې دي:

پرتو د تصویري پردې	انضباطي	د زدکونکو په مشرۍ
فعالو، کړنو ته توجه	د 21 پیړۍ وړتیاوې	خوندور او ښکیلونکي
د نصابي پایلو لپاره ترتیب شوی دی	د لری نه او دځانی زده کړې لپاره	د ټولو د زده کړې لپاره

د تمریني کتابونو په ډول جوړ شوی، دغه د زده کړې کڅوړه په مختلفو جوړښتو کې شتون لري د 2 نه تر 14 د عمر لرونکو د جمعې زده کړې لپاره او ځانګړې مضمونو ته په پام کې نیولو سره. دغه د زده کړې کڅوړه د ټولنیزې-احساساتي زدکړو لپاره د آمل الینس سره په ګډه را منځ ته شوی ده.

آمل الینس (Amal Alliance) مرام لري چې بې ځایه شوی او بې کسه ماشومان د ټولیزې زده کړې او د ټولنیزې ودې پروګرامونو له لارې پیاوړی کړي، دا پروګرامونه په لاندینو برخو کې دي:

- ټولنیز-احساساتي زده کړې، (2) آرواپوهنی ملاتړ، (3) د ماشومتوب لومړنیو ورځو وده، او (4) د سولې په برخه کې.

د آمل ټولنیز احساساتي زدکړو پروګرامونه چې د ښه فکر کولو، د نورو سره د اړیکې جوړونې، او د احساساتي وړتیاوو په وده کې کار کوي د غیر رسمي زدکړو او ترتیب شوی لوبو له لارې ترسره کېږي. د مهرباني رنگونه د امال د جایزه ګټونکي پوهنی رنگین کمان ورته یو پروګرام دی چې په عاجلو حالاتو کې د پوهنی په برخه کې مرستې وړاندې کوي، دغه پر ماشومانو باندې متمرکز داسې یو پروګرام دی چې د ماشومانو احساساتي وړتیاوې او ښه ژوند ټاکنوي.



SEL

د ژوند د بڼه مخته وړنی، ننگونو سره د مقابلی او پرمختګ لپاره د ټولنيزی او احساساتی اساسی وړتیاوو یوه سیستماتیکه وده ده

ددی تمرینی کتاب له لاری به زدکونکی:

- خپل احساسات او د هدفونه وپېژنی
- داسی وړتیاوی او فکر ته وده ورکړی چی دوی سره د احساساتو او کرنلارو په تنظیمولو کی مرسته وکړی.
- د نورو په لیدلوری پوه شی او ورسره د همدری حس پیداکړی، ترڅو احساساتی اندیښنی را لیر کړی.



د تمرینی کتاب څخه څنګه کارواخستل

د پرمختګ څارل

په ورځنی ډول د زدکړو د فعالیتو د ودی څارنه وکړی

مخکنی او وروستنی
ازموینی

د غه ازموینی مخکی او وروسته د مهربانی د رنګونو د پروګرام نه عملی کړی ترڅو لدی لاری د زدکونکی په ټولنيزی او احساساتی روغتیا باندی د اثر ارزونه وشی.

ورځنی معمول کارونه

هرورځ دغه فعالیتونه ترسره کړی ترڅو شکر اداکول تمرین وشی او احساسات وپېژندل شی.

د مهربانی د رنګونو
پروګرام

د لومړی ورځی نه تر 10 ورځی پوری لارښودنی تعقیب کړی، چی ترڅو تاسو وکولای شی ټولنيزی-احساساتی وړتیاوو ته وده ورکړی، کوم چی د زدکونکی په پوهنی د پرځان د باور په لوړونی کی مرسته کوی.



پروژی ته محدودی د زده
کړی سرچینی

زدکونکی د په ایس ای ایل آپوند تفریحی او په زړه پوری پروژی کی د 11 نه تر 20 ورځی پوری ښکیل کړی.

اوانیزه بیاکتنه

د زدکونکی اونی لپاره طرح جوړیږی.

اوانیزه ارزونه

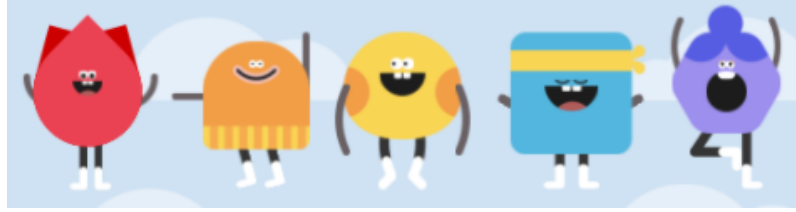
پر زده کړی باندی یوه ژور فکر کولو ته هڅونه

زما د ودى سفر

نوم: _____

خپل ځان دلته رسم کړئ

دمهربانۍ رنگونه



1 اونۍ



Day 1



Day 2



Day 3



Day 4



Day 5



DONE!

2 اونۍ



Day 6



Day 7



Day 8



Day 9



Day 10



DONE!

3 اونۍ



Day 1



Day 2



Day 3



Day 4



Day 5



DONE!

4 اونۍ



Day 1



Day 2



Day 3



Day 4



Day 5



ورخنی معمول فعالیتونه

راخی چی خپل احساسات وپیژنو او څرگند یی کرو

زما د احساساتو ترمومتر

مخکی له دی چی په ورخنی فعالیتونه کار وکړی، هره ورخ په خپلی کتابچی دغه لاندنی ولیکی

اوس مهال، زه _____ احساسوم او د _____ له امله



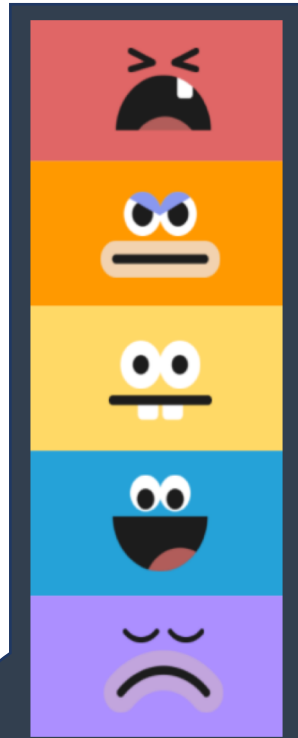
ډیر په قهر

قهرجن

عادی

خوبین

خپه یا ستړی



احساسات

داسی نور نمونه وی احساسات

- خوبین
- خوریدلی
- گیچ
- هیجانی
- تر فشار لاندی
- اندینمن
- ستړی شوی
- وارخطا

د خپل احساس په اړه صادق و اوسی، هر احساس د ارزښت وړ دی!

ورحني تمرين

راحي چي په خپل ورخني ژوند كي مثبتوالي راولو. مور هڅه كوو چي په هر حالت كي څه ښه په ښه كړو. ددغه لپاره شكر ايستل مهمه ده - مور سره مرسته كوي چي وپيژنو د څه لپاره بايد شكروباسو

څو دقيقې وخت واخلي ترڅو فكر وكړي چي د څه لپاره شكرگذار ياستي او ورسره د هغه يو انځور اويا په اړه يي ليكلي څه په بوتل كي واچوي راخي چي دا د **شكرگذاري بوتل** ونوموو.



د مثال په ډول:

زه د لمر لپاره شكرگذاره يم چي ما گرم ساتي.

هيله کيڙي چي د 1 ورځي د شروع کولو نه مخکي دغه پوښتنی وپوښتی. خپل ځواب ورته وټاکي او مجموعی نمره د دی معیار په اساس ترلاسه کړی:

په کلکه موافقه درلودل	موافقه درلودل	بی تفاوته	موافقه نه درلودل	په کلکه موافقه نه درلودل	نه پوهیږم
+3	+2	1	-1	-2	0

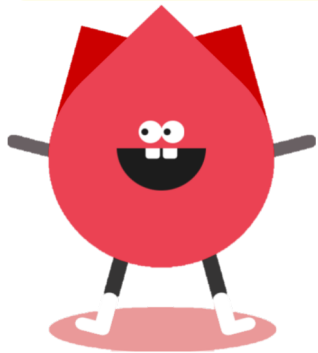
زه پوهیږم چي زه څه وخت خوښ، خپه، او یا په قهر یم.



کله چي خپه شم کولی شم ځان آرامه وساتم.

زه خوښوم چي د نورو سره لوبی وکړم او کولی شم چي په آسانه سره نوی ملگری وموم.

زه پوهیږم چي زه ځانگړی یم.



زه داسی دری شیان نومولی شم چي په آره یی شکرگذاره یم

کوم خلگ چي ما نه توپیر لری زه ورته احترام لرم

زه پوهیدلی شم کله چي بل څوک خوښ، خپه او یا په قهر شی.

د تصمیم نیولو پر مهال دنورو په اړه فکر کوم.

زه هدفونه او هغه د رسیدلو لپاره پلان لرم.

زه د راتلونکی په اړه فکر کوم او ډاډمن یم چي ډیر بڼه به وی.





ز مور سفر مور د ډول ډول رنگه وریځو نه وباسی چی
مور سره د ځان په اظهارولو او په نړی کی خپل د سفر
په پیژندنه کی مرسته وکړی.



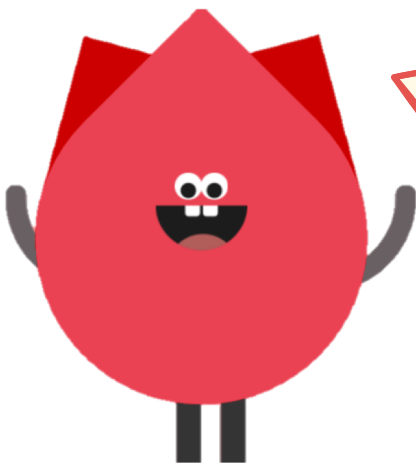
د خپلی ذهنی روغتیا ساتنه په هماغه اندازه د اهمیت وړ ده
څومره چی د بدنی روغتیا ساتنه ده. نو راحی، چی شروع
بی کړو!

سور رنگه وریځ



دغه وریځ ز مور سره مرسته کوی پوه شو چی څنگه احساس لرو.

- ایا تاسو سور رنگ خوبنوی؟ ولی او ولی بی نه خوبنوی؟
- ایا تاسو په کوټی کوم خپځونه چی سور رنگ لری په نښه کولای شی؟
- نور کوم خپځونه سور رنگ لری؟
- سور رنگ تاسو ته څه احساس درکوی؟



احساسات د ورځنی ژوند پوه برخه ده، خو کله
کله ډیره گرانه وی چی د احساساتو اظهار
وکړو.
اندیننه مه کوی! د تمرین کولو سره، اسانه
کیری.

احساساتي کرکټرونه

- لاندني احساسات په عملي بڼه ښکاره کړي.
- د ملگری نه مو وغواړي چی اټکل وکړي چی دا کوم احساسات دی.



د نن ورځی خوځښت

د کشپ شانته ځان ونیسی.
مخ په وړاندی خومره چی کولی شی ځان
کشکری.



سیالی

یوه ارام چاپریال جوړ کړی

کوم ځای ستاسو په خوله خدا راوولی؟

هرکله چی خپه یا په تنگ شی، د هغه ځای په هکله فکر وکړه. تاسو
سره به مرسته وکی چی د امنیت او پر ځان د باور احساس وکړی



سور رنگ وړيځ



نن، مور خپل سفر مخ ته وړو ترڅو پوه شو چې مور څومره ځانگړی یو

ژوره سا اخیستنه

- د ځان په هکله داسې یو شیخ څه دی چې تاسې یې ډیر خوښوی؟
زه _____ (خاص، توکي، مهربانه، او داسې نور)
- پر شا پریوزه. لاسونه په گپډی ونیسه
- په آرامه سا واخله او پری یې ده. د خیتی پرسیدل او کوچنی کیدل محسوس کړی.
- د سا اخیستنی سره، ووايست زه _____ (هغه ځانگړتیا چې ځان ته یې خوښوی)

ځان ته د ارزښت ورکول

تاسو نورو ته بڼه ملگری یاست آیا ځان ته هم یو بڼه ملگری یاست؟

د خوړو داسې یو ترکیب جوړ کړی چې بڼکاره کړی ځان ته څنگه مهربانه اوسی. د خپلو ملگرو سره یې شریکه کړی!



مثال

مواد:

د دغه ځان ته د ارزښت ورکونی دغه خوندور سوپ د جوړولو لپاره، 2 جام مینی، 3 قاچوغي احترام، یو څه اخلاص، او دوره صداقت ته اړتیا شته.

تیاری:

2 جام مینه د 3 قاچغی احترامی سره گډه کړی.

مور باید هروخت د ځان سره په مینی او احترام رویه وکړو.....

سور رنگه وريځ



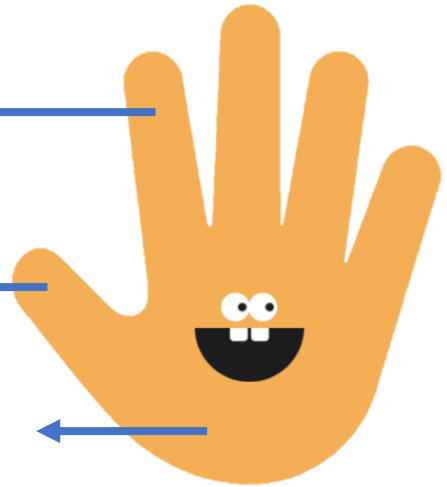
زه ارزښت لرم

پريو پاني خپلي گوتي خپري كړه. دهغه شاوخوا په قلم ليكه وباسه وليكه او انځور وباسه:

يو داسي كيفيت چي تاسو يي له امله
ځانگړي ياستي (په هري گوتي)

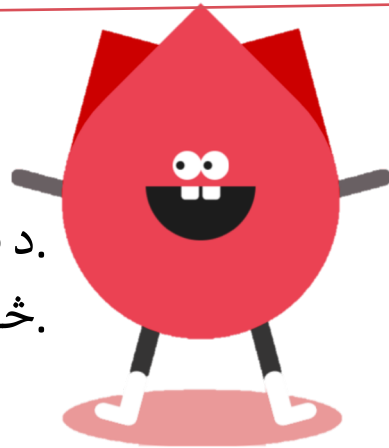
دځان په هكله داسي څه چي تاسي پري
وياري.

يو خوب، آرزو، او ياستاسو كوم هدف/مرام



د نن ورځي كشكيدل

د ستوري شان ته ځان جوړ كړه.
څومره چي كولي شي ځان كشكړي.



سيالي

يو مثبت پيغام وليري



د څومره خلگو لپاره چي وس ورسيري دغه اونۍ
يو مثبت پيغام وليكي يايي رسم كړي. د يو چا
ورځ روښانه كولي شي!

نارنجی رنگ وریځ

په دغه وریځ کی به مور د هغه لارو په زدکړو چی څنگه وکولای شو د ځانگړو احساساتو سره مخامخ شو او هغه مدیریت کړو.

- سور رنگ تاسو ته څه احساس درکوی؟
- ایا تاسو په کوټی کوم څیځونه چی نارنجی رنگ لری په نښه کولای شی؟

د قهرجنو بلاو د ناڅاپی دریدنی گډا

- د یو رضاکار نه غوښتنه وکړی چی یو سندرو وبولی. د موسیقی د شروع سره وگڼی چی تاسو یوه قهرجن بلا یاستی ځان خوځوی او غوربیری!
- کله چی موسیقی ودریری، مه خوځیری! یوه عمیقه سا واخلي
- د سړو څخه سا د باسلو سره داسی محسوس کړی لکه چی خپلی ناخوالی هم باسی



خیر دی که تاسو قهرجن کیری!

کله کله مور ټول د یو قهرجنی بلا سره مخ کیږو – په یاد ولری چی سا وباسی اوپام سره عمل وکړی.

د نن ورځی کشکیدل

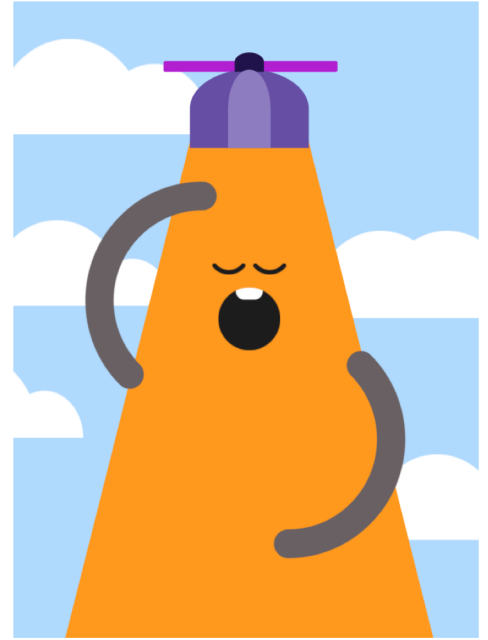
د کښتی شان ته ځان جوړ کړه..
څومره چی کولی شی ځان کشکړی.



نارنجی رنگ وریځ

د زړه او دگیدي سا اخیستنه

- ښه سیخ ودریری .
- یو لاس په زړه او بل په گیدی کیردی.
- د پوزی له لاری عمیقه سا واخله، د څو ثانویو لپاره سا وساته، بیا په کراره سره یی د خولی له خوا پریزده
- ترهغه پوری دوام ورکړه ترڅو چی د آرامښت احساس وکړی.



د ذهني آرامښت لپاره په پښو تگ

په کراره تگ وکړه
پام وکړه چی



- د تگ سره څه شانته ستاسو بدن خوځیری
- غرونه، بوی او خوشبوپی او
- ستاسو د پښو او گوتو لگیدل په ځمکه باندي تاسو ته څه احساس درکوی

سیالی

د ذهني آرامښت فعالیت ترسره کوی

شاوخوا ته په پام آرو لوسره د خپل چاپریال سره اړیکه جوړه کړی. هڅه وکړی که تاسو په نارنجی رنگ کوم څیځونه په ښه کړو.

نارنجی رنگ وریځ

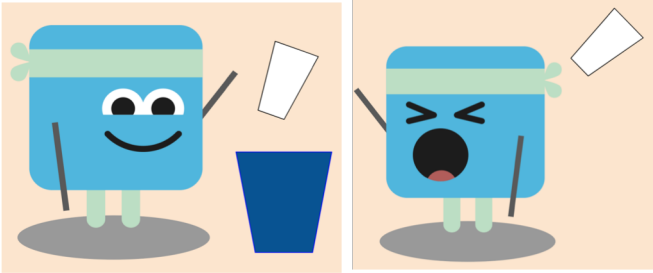
کړنی چی دذهنی ارامښت لامل گرځی

کړنی چی دذهنی ارامښت لامل گرځی = مور د ځان او د نورو په اړوند فکر کوو. د مثال په توگه: مهربانی، دخیر لاس درلودل، مرسته کونه

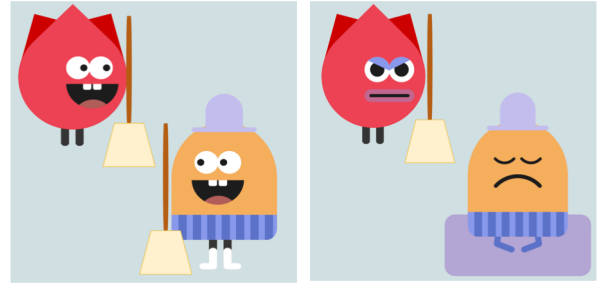
کړنی چی دذهنی ارامښت لامل ونه گرځی = پدی اړه چی زموږ کړنی په نورو څه اغیزه لری مور پام ونکړو. دمثال په ډول: دهوکه، بده رویه، زغم نه درلودل، غرور

یو ښه کړنه وټاکئ!

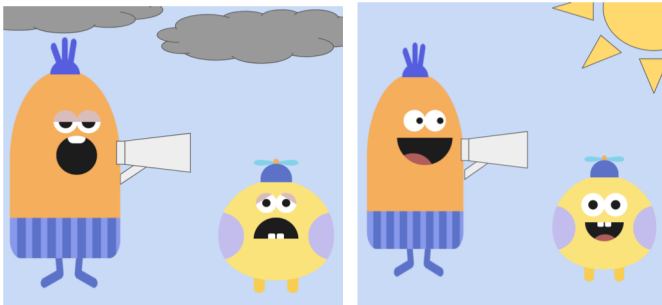
د کثافاتو غورځول



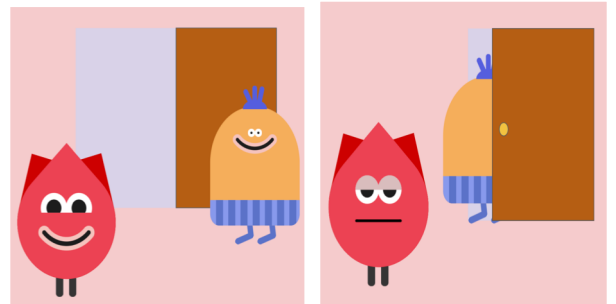
د کور پاکول



د چا سره خبری کول



د دروازی تړل



فکر وکړئ: ولی دغه ټاکل شوی کړنی ښی کړنی دی.

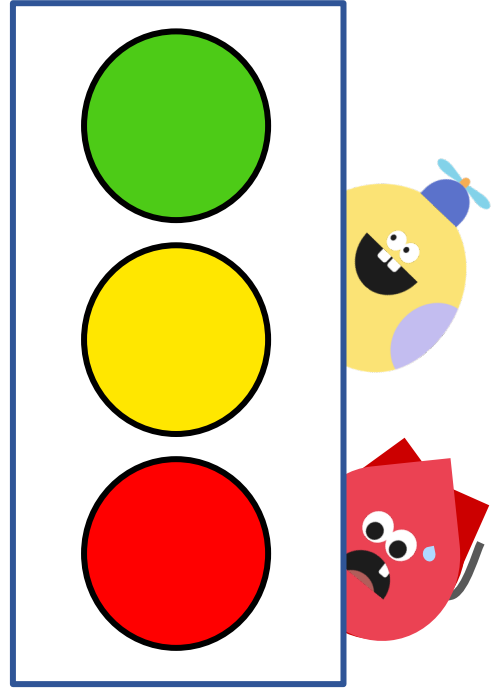
نارنجی رنگ وریځ

راځی زدکړو چی څنگه خپل
احساسات په کار و اچوو

د څراغونه لوبه

دیو رضا کار نه غوښتنه وکړی چی د تیرافیک دغه
دری رنگونه ناڅاپه یاد کړی په لاندی ډول عمل
وکړی:

- زرغون څراغ = د کوتی په انگر کی تگ
وکړی.
- ژر څراغ = شاوخوا و خوزیری خو په کراره
سره
- سور څراغ = سمدالاسه هرڅه چی کوم ویدروی
په پام کی ولری چی خوند تری واخلی او امرونو ته پام
وساتی!



- په ځمکی کښینی، پښی تریوبل تیر کړی، او خپلی سترگی
وتری
- د یوه ښکلی زمري په هکله فکر وکړی - د پیاوړتیا او د
زړه ورتوب سمبول. آیا تاسو د هغه غورا اوریدلی شی.
- پر مخ پریوزی او خپل لاسونه په ځمکه کی ټینګ
ونیسی، گوتی و خپروی
- د پوزی له خوا سا واخلی، د څو ثانویو لپاره خپله سا
ونیسی، بیا یی دخولی له لاری په بیره او زور سره
وباسی.
- دری واری دغه تکرار کړی



نارنجی رنگ وریځ

خپله کیسه جوړه کړی

1. 2 تر 3 ملگری په یوه دایره کی کښینی..
2. زموږ ننی جوړښت د وړتیا دهڅولو لپاره دی - نو په وار سره، به موږ د پیاوړی او زړه ورو اشخاصو سره یوه کیسه جوړه وو.
3. شروع وکړی دخپلی کیسی د 2 تر 3 لیکو په لوستلو سره .
4. وروسته به بل شخص د جزیاتو، کرکترو او په کیسی کی د نوی اړخونو په ډیرولو سره دا سلسله مخ ته بوزی!
5. ترهغه پوری پی مخ ته بوزی ترڅو چی یو کس پی را ټوله کړی.



- په کیسه کی ستاسو لپاره ترتولو په زړه پوره برخه کومه وه
- په یو ددغو کرکترو کی تاسو خپل ځان وینی
- ایا د کیسی کرکتروته ورته تاسو هم کله د ناخوالیو سره په ژوند کی مخ شوی پی

د نن ورځی دځان مجسم کول

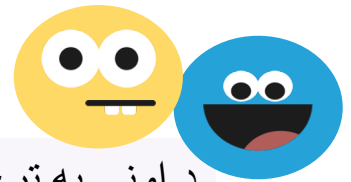
دا انځور په شان ځان د سمساری په ډول جوړ کړی.

ځان پیاوړی او استوار لکه سمساره ونیسی او د سمساری ته ورته دژولو په ډول خوله وڅوځوی



سیالی

دخپل احساساتو حساب وساتی



د اونی په ترڅ کی وشمیری چی څو واری مو د خوښی، خپگان، قهر احساس کوی. یادابنت ونیسی چی ددغو احساساتو په وړاندی مو غبرگون څنگه وو. تاسو کولای شی ددغه احساساتو انځور جوړ کړی

ژیر وریځ



په دغه وریځ، کی مور زډکوو چی څنگه مرام/هدف وټاکو اوپه ځای پریکړه وکړو!

- ژیر رنگ تاسو ته د ځان په اړه څه احساس درکوی؟
- آیا تاسو په دغه کوتی کی کوم څیځونه چی ژیر رنگ ولری په نښه کولای شی او یا د کومو څیځونه په هکله چی ژیر رنگ ولری فکر کولای شی؟

د نن ورځی ځان مجسم کول

د الوتکی په شان ځان مجسم کړی. که چیری مو توازن له لاسه ورکو، بیا بیرته لومړنی حالت ته راشی!
وضاحت ورکړی چی د الوتکی په شان کیدل څه احساس لری!



دونډر وومن ساه اخیستنه

خپل یوه ځانی هدف په پام کی ولری. مخکی له دی چی له منځه لاړ شی ویی نیسی. له نیکه مرغه چی ښه مرام سره د لږ اندازه پری لری!

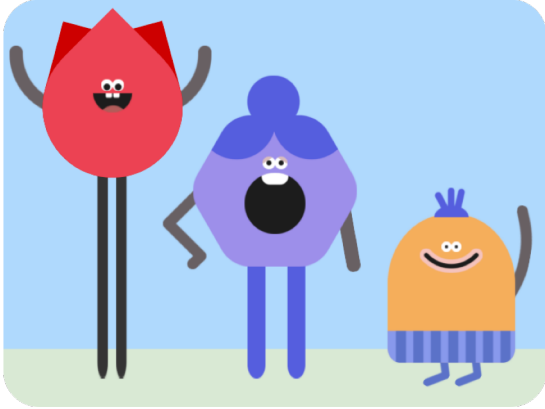


- سیخ ودریری او خپله توجه وړاندی خوا ته یوسی
- ساه واخلي، د خپل سرنه بره یو لاس پورته کړی، اوداسی ښکاره کړی ګواکی پری څرخوی
- ساه وباسی او داسی ښکاره کړی چی ګواکی پری د خپل مرام او د خوب دتر لاسه کولو لپاره غورځوی(په کراره ساه واخلي).

ژیر رنگه وریځ



د لغاتو/لیکنی نه هأخوا



- د فعالیت لپاره دري يا ترهغه ډير ملگري په پام کي ولري
- د بل چا نه مرسته و غواړي ترڅو د يوي بلي کټگوري په اړه نظر درکړي چي په فورم کي يي واچوي (وڼه، د زيږدني نيټه، د وینستان اوږدوالي، او داسي نور)
- پرته لدی چي خبری وکړي، ځانونه په ترتيب برابر کړي.
- دڅوواړي لپاره دغه تکرار کړي

ددی فعالیت په ترڅ کي دی څه زده کړل؟

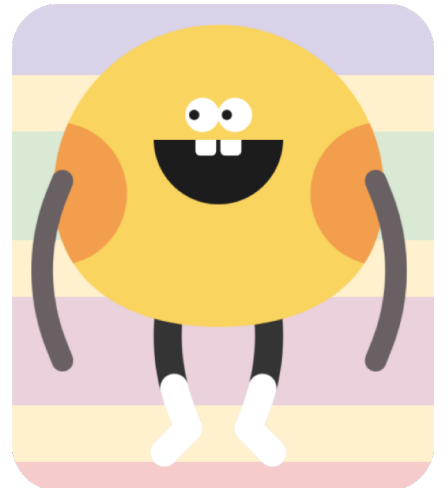
دغه اونۍ وخت وباسي چي د خپل وروستني هدف په اړه فکر وکړي! کوم گامونه باید واخلی ترڅو هغه هدف ته ورسیري؟

سیالی

د تجسم سیالی

دداسي یو کړنی په اړه فکر وکړي چي ستاسو د هیلې/خوب بنسکارندوینه

وکړي.
داسي حرکتونوپه پام کي وټیسي چي ستاسود فزیکي وړتیا او د بدني توازن د ساتلو په آند ننگونه وی دغه حرکتونه /تجسم خپلو همخولو او ملگرو ته وبنیاست او ورنه وپوښتي چي فکر وکړي دابه څه وی!



ژیر وریځ



د خوبونو نقشه

1 ستاسو خیالی غوښتنه او یا هدف څه ده؟
په لاندی خانی کی د هغه انځور وباسی او یایی ولیکی.



2 دهغه چاپیر پنځه واړه خانی رسم کړی.
خپل خوب ته د رسیدو لپاره هغه څه ولیکی / رسم یی کړی کوم
چی تاسو ترسره کړی وی (زدکړه کول، د روغتیا ساتنه او ورته
نور څه)

کله چی تاسو خپله توجو هغه څه ته چی مومخکی ترسره کړی دی راواری ، تاسو به دخپلو
هڅو منندوی اوسی کوم چی تاسو به په وړاندی کی خپلو اهدافو ته درسیدلو لپاره وهڅوی.

3 غټه خانه د وړو خانو سره ونبیلوی. بنکلی یی کړی او د ځان سره یی ولری
چی ترڅو اهدافو ته د رسیدو لپاره تاسو ته الهام درکړی!

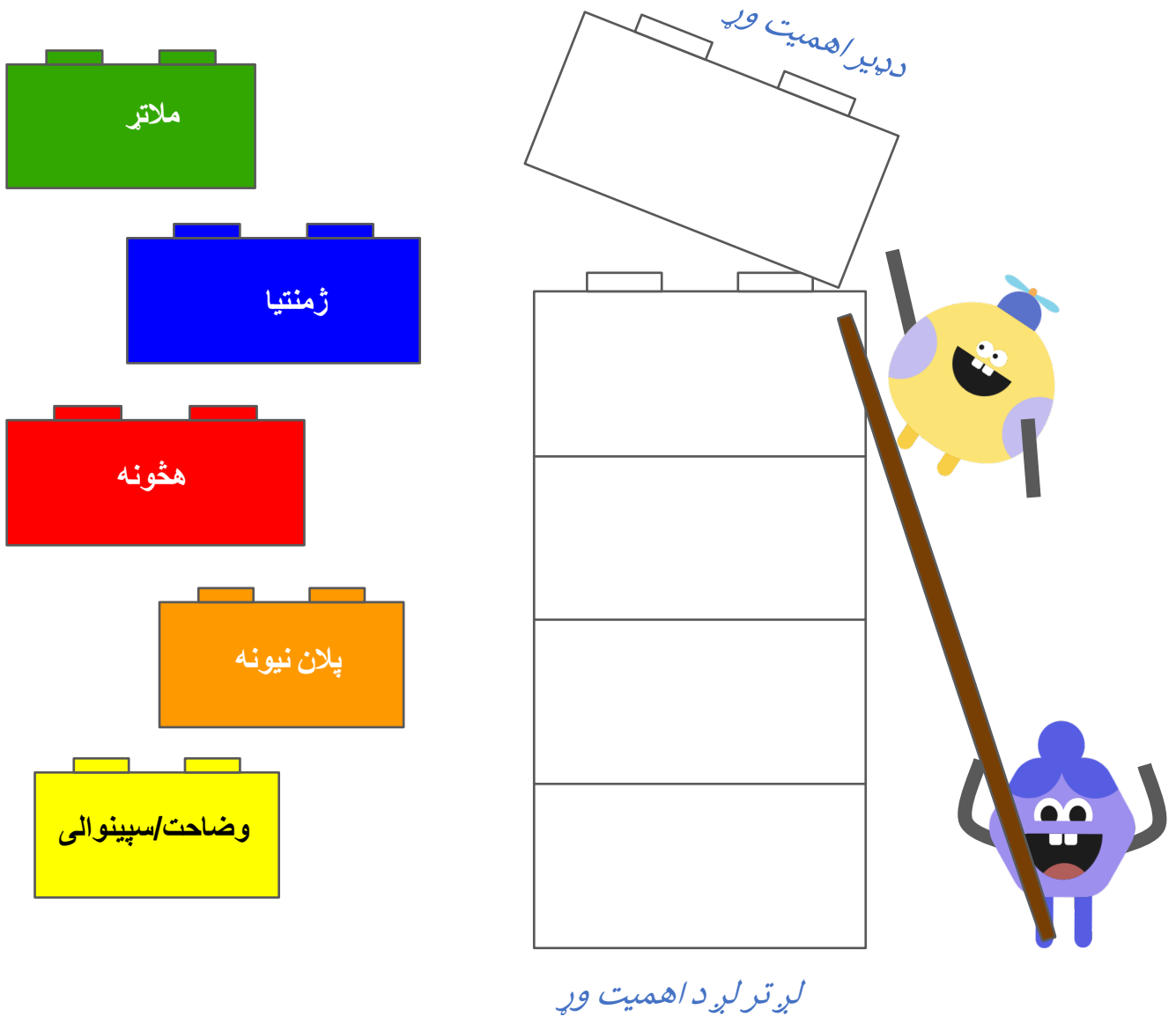


ژیر وریځ



د پرمختګ برج

په دې اساس په (لاندنۍ) برج کې بلاکونه رنگ کړی او یایی په نښه کړی چې تاسو یې اهدافو ته د رسیدو لپاره ترتولو حساسه لاملونه ګڼی.



خپل د پرمختګ برج د خپلو ملرګرو سره شریک کړی او په اړه وضاحت ورکړی چې ولې مو بلاکونه په دغه ډول ترتیب کړی.