

د ژوند کولو لپاره د ژوند مهارتونه (دویمه کچه)

توضیحات

زده کوونکي به دا زده کړي چې څنگه خپل احساسات، دله ایز کار، فعاله غوړ نیونه، نوښت، او له دغو فعالیتونو څخه خلاقانه گواښ مدیریت کړي.

مخکښه پوښتنه

خواخوړي څه ده، څنگه یې زده کولی شو، او چیرته یې کاروو؟

ټول وخت

څه دې پاسه ۴ ورځو کې ۴.۵ ساعته

د اړتیا وړ توکي

کاغذ، رنگي، یو بندل نصابي کاغذ یا تحفي کاغذ (کاغذ باید لوی وي چې هر زده کوونکي د خپل ټول بدن پکې انځور کړی شي)، تور ډبل رنگه کوونکي قلم، د بدن د انځور یوه بیلگه، پاسته توکي یا توپونه، مجلې، قیچي گانې، سربیس، رابرتیپ، د چارت کاغذ.

د زده کړې پایله

د رول ماډل په اړینوالي پوهیدل او په دې هم باید پوه شو چې مونږ څه کاپي یا تقلید کړو.

د فعاله غوړ نیونې تمرین کول او په اړه یې پوهیدل.

د زده کوونکو له شخصي ځانگړتیاوو او ځواک څخه چې دوی یې لري خبریدل.

زده کوونکي د نورو مثبتې ځانگړتیاوې خوښوي.

له ځورولو او آزار رسولو سره په ښه توگه چلند کول.

مخکښی زده کړه

د ژوند مهارتو، قیصو، ځواک او موخو په اړه پوهیدل

انگیزه

خوب لرل له هغو زده کوونکو سره مرسته کوي چې له یو ستونزمن پس منظر څخه راغلي وي او د ژوند خلاقانه مهارتونو په کارولو سره خپل مصیبتونه حل کړي. زده کوونکو مونږ ته دا الهام راکړی ده چې دغه فعالیتونه جوړ کړو.

لومړي ورځ

a

د نن ورځې بحث به په اوریدلو، همکارۍ، رهبریت، او گروپي تحرک باندې وي.

وراندیز شوی وخت	توضیحات او فعالیتونه
۱۵ دقیقې	<p>ځان تیارول</p> <p>انفرادي کتنه: که همدا اوس ستاسو آښي ته کتلی او ستاسو څیرې خبرې کولای شوی، نو څه به یې ویل؟</p> <p>● زما د سهار آینه</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. یو ملگری پیدا کړئ او دا انتخاب کړئ چې څوک الف او څوک ب وي. 2. ب ملگری ته به آینه د الف ملگری په توګه کار کوي. 3. الف ملگری به ولاریږي او په آینه کې به گوري. تاسو اول سهار په آینه کې څه کوئ؟ ستاسو آینه تاسو کاپي کوي. 4. دا آینه به دقیقاً یوازي د حمام د آینه په اندازه وي (یعني ستاسو مخ او اوږې به ښکاره کوي)
۲۵ دقیقې	<p>د آښي حلقه (له یو لوی گروپ سره لوبه وکړئ)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ټول گروپ به په یوه دایره کې درېږي. 2. د گروپ کسان وشمارئ او هغه کس انتخاب کړي چې درې تر پنځو کسانو له تاسو څخه لري وي. په یوه آرام او مستقیم ځای کې ودرېږئ چې زده کوونکی ولیدلی شي. 3. هر څه چې هغه زده کوونکی چې تاسو یې گوري سرته رسوي، تاسو یې کاپي کړئ. 4. د آسانه کوونکي له لارښود سره، هر کوچنی حرکت چې هغوی یې سرته رسوي، تاسو یې لوی وښایاست. 5. اوس لوی حرکت وښایاست، دا حرکت نور هم لوی وښایاست. اوس یې کوچنی وښایاست، نور هم کوچنی او بیرته یې ډیر کوچنی کړئ. 6. اوس څلور تنه لري حساب کړئ او یو زده کوونکی پکې انتخاب کړئ. هم دا کار تر سره کړئ. 7. اوس د هغوی د کړو خلاف تاسو حرکتونه تر سره کړئ. دغه کارونه لوی کړئ، بیا یې کوچني کړئ، بیا بیرته یې خپل حالت ته ور وگرځوئ.

<p>● انعكاسي دايره</p> <ul style="list-style-type: none"> ● په دې لوبه کې څه پېښ شول؟ ● کوم کارونه تاسو تقلید کړل او کارونه له تاسو تقلید شول؟ ● آیا دغو کارونه تاسو په ژوند کې څه در په یاد کړل؟ ● څه وخت مونږ یو له بل څخه تقلید کوو؟ ● مونږ په خپله ټولنه کې آینه د څه لپاره کاروو؟ ● څوگ یو الگو کیدای شي؟ ● ولې د الگوو شتون اړین دی؟ ● مونږ څنگه خپل الگو انتخاب کړو؟ ● هغه څه دي چې مونږ یې له خپل الگوو څخه تقلید کوو؟ ● آیا مونږ باید کاپي کول و هڅوو که یې ودروو؟ او کله یې ویلو شو؟ ● تاسو به دا اونۍ په خپله ټولنه کې کوم کارونه تجربه کړئ، کوم چې نن یې مونږ په اړه خبرې وکړي؟ 	<p>۱۰ دقیقې</p>
<p>غور نیونه او غور نه نیونه</p> <p>دغه فعالیت به مونږ سره مرسته وکړي تر څو د دوو تنو د اړیکو په وخت کې د غور نیونې په اړینوالي پوه شو او د ښه غور نیونکي په کیفیت به خبر شو.</p> <p>لارښودنې</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. له دريو جوړو الف، ب او ج څخه شپږ داوطلب کسان. 2. یوه تن د قیصه ویونکي انتخاب کړئ او یو تن اوریدونکی. 3. قیصه ویونکی باید د یوې قیصې په اړه فکر وکړي کله چې تاسو تاسو پټ معلومات له نورو درې اوریدونکو سره شریکوئ. 4. لومړی اوریدونکی باید خپل ملګري ته د قیصې ویلو په وخت کې غور ونه نیسي. د دې پر ځای لومړی اوریدونکی باید قیصه ویونکی هیر کړي. 5. دویم اوریدونکی د یو بل څه په اړه فکر وکړي (عنوان دې بدل کړي) کله چې د هغوی ملګری قیصه وايي. 6. دریم اوریدونکی دې په پوره پاملرنې سره قیصه ویونکو ته غور ونیسي او له هغوی څخه دې د قیصې په اړه پوښتنې کوي. 7. دغه جوړې دې نور ټولګي ته یو وار دغه کار تر سره کړي. 	<p>۱۰ دقیقې</p>

a

انعكاسي حلقه

بحث:

دا خبره شريکه کړئ چې تاسو د هغوی د ملگرو د قيصي شريکولو په وخت کې څه احساس درلود. د يو ښه اوريدونکي ځانگړتياوې څه دي؟

- يوه ښه اوريدونکي د خبرې کونکي خبرې نه پرې کوي، سترگو په سترگو کيږي، پاملرنه کوي، موضوع نه بدلوي، ډول ډول کلمي کاروي، لنډې تائيدې جملې کاروي، خواخوږي ښيي، سر خوځوي، موسکا کوي، له سترې کونکو حرکتو ځان ژغوري، او موضوع ته اړوندي آزادي پوښتنې کوي او داسې نور.

۱۰ دقيقې

د ورځې پای

که تاسو ته چانس په لاس درشي، په يوه ورځ کې به تاسو څوک شئ؟ يا د کوم کس رول به تاسو بدل کړئ؟

دويمه ورځ

د نن ورځې موضوع څارنه، تخليقي گواښ، د ځان درناوی، د احساساتو ښودنه او خواخوږي ده.

توضیحات او فعالیتونه	وړاندیز شوی وخت
<p>• ځان تیارول</p> <p>انفرادي کتنه: هغه کوم څه دي چې تاسو یې د خپل ویاړ گڼئ؟</p> <p>• توپ اچونه (له یو لوی گروپ سره لوبه وکړئ)</p> <p>1. په یوه لوبه دایره کې یو توپ له یوه زده کوونکي څخه بل زده کوونکي ته اچول کيږي، له هر توپ اچونې سره سترگو په سترگو کنټل وکاروئ.</p> <p>2. تر هغې چې سترگه په سترگه نشئ، توپ مه غورځوي.</p> <p>3. توپ باید په همدې مسیر کې حرکت وکړي او یا په همدې ترتیب کې. نو په یاد ولرئ چې څوک چاته توپ اچوي.</p> <p>4. اوس به نو مونږ یو بل توپ ور زیاد کړو.</p> <p>5. دا توپ په بل ترتیب سره گذار کړئ.</p> <p>6. بیا هم مخکې له توپ اچولو څخه د سترگو تماس مه هیږوئ. تاسو باید د توپ اچونې دواړه نموني یا ترتیب په یاد ولرئ.</p> <p>• که چیرته دغه گروپ زیار باسي، لوبه ودرول، او په دې بحث وکړئ چې څنګه په ښه ډول لوبه کولای شئ. که چیرته دغه گروپ بریالی کيږي، یو بل توپ په یو بل شکل سره ور زیاد کړئ، او همداسې توپونه ور ډیروئ تر څو د گروپ ظرفیت درته معلوم شي.</p>	<p>۱۵ دقیقې</p>

<p>بدني رسامي</p> <p>۱. په يوه نښواري ورځه کې، دوه دوه نفره يو د بل د وجود رسامي وکړي. د وجود رسامي هغه ده چې تاسو د خپل ملگري د ټول وجود رسامي په يوه نښواري ورځه کې وکړي. دغه کار داسې تر سره کيږي چې يو تن په ورځه پريوځي او بل ملگري يې د هغه د ټول وجود رسامي په ورځه کې وکړي.</p>	<p>۲۵ دقيقې</p>
<p>که چيرته په دومره لويه اندازه کاغذ نه وي، نو بديله لاره يې داده چې يو د بل کوچني انځورونه دې په ساده ورقو کې وکارې.</p> <p>۲. ټولو ابعادو ته په کتو، اوس تاسو د خپل ځان انځور سره له ځانگړتياوو وکارې چې تاسو کې څه دي – تاسو مثبتې ځانگړتياوې، ستاسو علاقه، استعدادونه او د خوښې کارونه کوم دي. په ځان کې مو کوم څه ډير ښه دي.</p> <p>۳. هر څوک په خپل وجود کې داخلي ښايست لري. د همدې لپاره، تاسو کيدای شي د يوې ځانگړې لارې باندې فکر وکړي تر څو هره برخه رسم کړي. تاسو کې کومه ځانگړتيا شته چې نرې بل ډول گوري؟ خپلې سترگې رسم کړي چې دا حالت وښيي. که چيرته تاسو يو ښه هنرمند ياستی، خپل لاسونه په يوه ځانگړې طريقه رسم کړي.</p> <p>۴. تاسو کيدای شي کلمې وليکئ يا انځورونو رسم کړي چې ستاسو استعداد، علاقه او نظريات وښيي. تر څو چې کولای شئ دغه ځايونه ډک کړي.</p>	
<p>● د انعکاس دايره</p> <p>- د انعکاس دايره د يو او بل د انځورونو شريکول دي نه دي پوښتنو لپاره. خپلو رساميانو په اړه خبرې وکړي.</p> <p>- څه احساس يې درلود چې تاسو د خپل ځان انځور رسماوه او تاسو خپلې رساميانې شريکولي؟</p> <p>- که چيرته تاسو کوم نظر درلود لکه چې زده کوونکو شريکول، له هغوی څخه وغواړئ چې تشرېح يې کړي.</p> <p>● ادبي پراختيا: د داخلي ښايست په اړه يو شعر، يوه لنډه قيصه يا يوه مقاله وليکئ.</p>	<p>۱۰ دقيقې</p>
<p>● د ورځې پای</p> <p>که چيرته تاسو په نړۍ کې هر يو کس ته يو پيغام استولی چې د دوی په زړونو کې لکه ونه زرغونیده، تاسو به څه ويل؟</p>	<p>۱۰ دقيقې</p>

a

دریمه ورځ

د نن ورځې بحث به په ډله ایز کار، اړیکې، خواخوږي، ځان ښودنه، د سترو احساساتو مدیریت او تمرکز باندې وي.

وړاندیز شوی وخت	فعالیت او توضیحات
۱۵ دقیقې	<ul style="list-style-type: none"> ● خان تیارول - انفرادي کتنه: فکر وکړئ چې تاسو د بلې سیارې کس یاستئ. خپل د کالو اغوستلو بڼه مونږ ته تشریح کړئ. ● د لاس له حرکتو سره سم بدن ته حرکت ورکول (کولمبیا هاپینوسیس) - یو ملگری را پیدا کړئ. - لارښوونه ورته وکړئ چې لږ تر لږه ۴ فوټه لرې مخامخ سره ودریږي. - تصمیم ونیسئ چې کوم یو لومړی کس او کوم یو دویم کس کیږي. - لومړی کس خپل لاسونه پورته کوي او د اشارې گوته دویم کس ته ښيي. - دویم کس د لومړي کس اشاره تعقیبوي او هماغه ډول یې کاپي کوي چې حرکت ورکوي.

e

<p>داد تر لاسه کړئ چې هر یو به د دغه تمرین په وخت روغ وي. وروسته له څو دقیقو څخه خپل ملگری بدل کړئ.</p>	
<p>● بیخ و هلي توکمه/طنز (له یو لوی گروپ سره لوبه وکړئ) څورول کولای شي ستونزمن وي. نن به مونږ د حللارې په اړه فکر وکړو او د تیاتري لوبې څخه به کار واخلو چې دپته جدول جوړونه وایي. آیا کوم کس د څورني کومه قیصه لري چې مونږ ورسره کار وکړو؟ یو څو قیصو ته غور ونیسئ او یوه قیصه غوره کړئ چې داسې په نظر راشي چې احساسات پکې وي. که چیرته د قیصې پیل وه. ځینې تمثیل کونکي له گروپ څخه انتخاب کړئ او هغه ځای کې یې کینوئ چې لیدونکو ته مخامخ وي. مونږ ته قیصه ووايئ. اوس تاسو کولای شئ کینئ او وگورئ. ټاکل شوي ده چې زه د سنج پر سر خلکو خواه ته ورشم او له هغو و غوارم چې دغه اصطلاحات پوره کړي. ۱) زه اړتیا لرم ۲) (زه غوارم ۳) (زه احساس لرم. (درې بیلابیل کسان وټاکئ) اوس نو کله چې زه لاس وپړکوم، هر ځل چې زه لاس وپړکوم تاسو یو نوي ځای ته حرکت وکړئ تا کار د ځواب لپاره یوه مرحله نزدې ده. اوس به زه تاسو بیا وټاکم. اجازه راکړئ له ټول گروپ څخه وپوښتم، مونږ دلته څه وینو؟ آیا څوگ غواړي چې یو ممثل بدل کړي تر څو مونږ وکولای شو بله طریقه وویښو؟ که چیرته ځواب هو وي، بیا لوبه تر سره کړئ. که ځواب نه وي، بیا د بلې قیصې په ویلو سره سرته ورسوئ.</p>	<p>۲۵ دقیقې</p>
<p>● د انعکاس حلقه تاسو په دې صحنو کې څه ولیدل؟ آیا ریښتني ول؟ د حل په اړه تاسو څه فکر وکړ؟ د دغو حللارو کارونه به په ریښتیني ژوند کې څنګه وي؟ چیرته به تاسو ته ستونزمنه وي؟ څوگ به ځینو دغو زده کړو ته متعهد پاتي شي او علاقه به ونیسي؟ آیا بل وخت به مونږ ته راپور راکړئ؟</p>	<p>۱۰ دقیقې</p>
<p>● د ورځې پای د زره ورتیا لپاره یوه لاره کومه ده؟</p>	<p>۱۰ دقیقې</p>

e a

څلورمه ورځ

د نن ورځې بحث په ليدنه، ځان څرگندونه، د ټولنې رغونه، او مسؤليت باندې ده.

د اړتيا وخت	توضیحات او فعالیتونه
۱۵ دقیقې	ځان تیارول
-	-
۲۵ دقیقې	<p>انفرادي کتنه: که چیرته ستاسو وجود د طبیعت یوه منظره وي، څه ډول به ښکاري.</p> <p>● لیدل</p> <p>- فکر وکړئ چې تاسو را پورته کیږئ. د سهار رڼا له کرکیو را ننوځي. فکر وکړئ چې له بستره را بهر کیږئ، او دروازې خواته روانیږئ.</p> <p>- تاسو په داسې یوه نړۍ کې اوسئ چې په ځینو مواردو کې بلده ده خو په نورو مواردو کې بل ډول ده. لومړی کس چې تاسو ورسره ستړي مټي کوي موسکا کوي او وایي چې ښه راغلاست هغې نړۍ ته چې غواړئ پکې ژوند وکړئ.</p> <p>- هغوی لومړی تاسو ښوونځي خواته لارښوونه کوي. خپل ښوونځي ته وگوره. کوم څه بدل دي؟ آیا خلک یې بدل دي؟ آیا دوی بل ډول چلند لري؟ آیا د ښوونځي تعمیر بل ډول ده؟</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>څنگه چې تاسو شاوخوا گورئ، هر څه بدلېږي خلک څه کوي؟ څنگه سره برابر دي؟ څنگه ښکاري؟</p> <p>- اوس ستاسو لارښود تاسو هغې ټولني ته بیایي چې تاسو پکې ژوند کوي. کوم څه هلته بدل دي؟</p> <p>- خپل ټول حواس وکاروئ چې بدلونونه تجربه کړئ. له خپل لارښود څخه په غیره ورکولو سره مننه وکړئ.</p>
۱۰ دقیقې	کالج

e

<p>1. له مجلو څخه کار واخلئ، د کاغذونه څخه شکلونو جوړ کړئ چې تاسو ته د هغې نړۍ احساس درکړي چې تاسو پکې ژوند کوئ.</p> <p>2. دا اړینه نده چې هماغه ډول وي چې تاسو وليده، خو باید هماغسې احساس ولري. تاسو کولای شئ کلمې او انځورونه وکاروئ.</p> <p>3. یا انځورونه پرې کړئ او بیرته یې سره یو ځای کړئ.</p> <p>4. تاسو کولای شئ یو برابر رنگونه سره پیدا کړئ. او په ورو توتو یې ویشئ او سره یوځای یې کړئ تر څو رنگین شالید ترې جوړ شي.</p> <p>همدارنگه تاسو کولای شئ د کاغذ قاتول او توتو کول په پام کې ونیسئ.</p> <p>د هغوی پوسټر شریک کړئ. دا کیدای شي ستاسو د خوښې وخت ونیسي چې کومه ستونزه نه جوړوي.</p>	
<p>انعکاس</p> <p>- په ننۍ جلسه کې مونږ څه وکړل؟ - آیا کوم عام شکلونه شته چې تاسو په پوسټر کې ولیدل؟ - د دغه خوبونو لپاره مونږ څه کولای شو چې وې کړو؟</p>	<p>۱۰ دقیقې</p>
<p>د ورځې پای</p> <p>په یوه کلمه کې هغه نړۍ تشریح کړئ چې تاسو غواړئ ژوند پکې وکړئ.</p>	<p>۱۰ دقیقې</p>
<p>د پروژې پایله (دا کار له خپل مور یا پلار سره سرته ورسوئ)</p> <p>۱. د ورقو پانې، رنگې، رنگه قلمونه زده کوونکو ته برابر کړئ او له هغوی څخه وغواړئ چې په یو آسوده ځای کې کیني.</p> <p>۲. زده کوونکو ته لارښوونه وکړئ چې د څلورو وروستیو وروځو تجربې رسم یا ولیکي.</p> <p>۳. ورته ووايي چې ۱۰ دقیقې وخت لري.</p> <p>۴. کله چې دوی خپل کارونه سرته ورسول، په یوه ډایره کې یې سره را غونډ کړئ او ترې وغواړئ چې خپله یوه زده کړه چې ډیره یې خوښیږي شریکه کړي. کله چې هر یوه خپل کار سرته ورساوه، ترې مننه وکړئ.</p>	<p>۳۰ دقیقې</p>

د ارزونې معیارونه

- کاتنه یا څارنه
- د ژوند د خوب لیدلو مهارت وکاروئ <https://dreamadream.org/financialstyle/sel-tools/>

د فعالیتونه اضافي بډاینه

- دوی کولای شي نور سره د دغو فعالیتونه په سرته رسولو کې مرسته وکړي.
- کوښښ وکړئ چې ډیرې ځانګړتیاوې وپېژنئ.
- په وروستی ورځ کې انځور کړي یا رسامي مو رنگه او ډیره ښایسته کړئ.

9

EAA welcomes feedback on its projects in order to improve, please use this link:

<https://forms.gle/LGAP9k17fMyJrKJN7>

e a

- و غواری چي د زده شوو موضوع گانو په اړه شعرونه وليکي.

د آسانتيا لپاره بدلونونه

دا يو نظارت شوی گروپي فعالیت دی چي کولای شي هر يوه کس ته د زده کړې لپاره آسانه شي.

آرام	قبلونکی	هونبیار	خوښوونکی	با فکره	تښتگار کونکی
دیني	منظم	مرستندوی	ملگری	بیانوونکی	زړه سواندی
تکره	مطمئن	مهربان	خواخوړی	فکر کونکی	نوبنتگر
غبتلی	غیرتی	سر خلاصی	با اعتباره	بڼه کار کونکی	استدلال کونکی
پوه	پاملرونکی	با احساسه	متواضع	څارونکی	بیانوونکی
نوبنتگر	خلاق	توافق کونکی	بڼه خیري کونکی	قضاوت نه کونکی	مسؤول
رسیدلی	کار کونکی	پرمختگ کونکی	پایله کتونکی	حساب ورکونکی	باوري
بڼه اوریدونکی	اصولي	بینوونکی	انگیزه ورکونکی	اعتماد لرونکی	سرتیر
مسؤول	متعهد	سخي	لایق	بڼه راغلاست وپونکی	ریننتیا وپونکی
علاقمند	با فکره	ټولنیز	نرم	اطاعت کونکی	په پام کې نیونکی