



- د ماشوم هڅولو لپاره هغه څه وپلټئ چې دوی ځانگړی کوي - د دوی هویت
- د تیر او اوسني احساس ساتلو لپاره
- د دوی سره مرسته کول ترڅو خپل شخصیت او کلتور په نوي ترتیب/هیواد کې شریک کړي

زما د ځمکې هویت

<p>داخلي قشر تاسو څنګه خوښوئ چې نور ستاسو شخصیت وګورئ (جسمي، د سپورت ګټ، په کور کې ستاسو د خوب په خونه کې ځانګړي توکي)؟ قشر تاسو په څوک غوره کوئ چې تاسو سره په خپل ټیم کې یوځای شي؟</p>	<p>کلی (جایی) داخلي هسته څه شي تاسو ځانګړی کړي یی؟ بهرنی هسته تاسو سره څه مرسته کوي چې پیاوړی احساس کړئ؟</p>
---	---

© 2022 Laura Hambleton www.laurahambleton.myporfolio.com



زما د ځمکې پيژندنه



په ويب پاڼه يا ستاسو په کڅوره کې به تاسو د ځمکې يو ښکلی انځور ومومئ. مور ځمکه غوره کره ځکه چې نړۍ ډيرې وختونه پراخه کيږي کله چې تاسو ژوند کوئ د بريد لاندې وي او تاسو بايد د خونديتوب لپاره خپل کور بل ځای پرېږدئ. په هرصورت، د دې تمرين لپاره مور ماشوم هم هڅو چې د خپل داخلي نړۍ اړخونو په اړه فکر وکړي. څلور بېلابېلې پوښتنې شتون لري چې د ماشوم سره د خپل هويت په اړه د خبرو کولو لپاره د دوی باور پياوړی کوي. ځوابونه يی د انځور په داخلي حلقو کې ليکل کيدی شي.

2. بهرنی هسته

دلته ماشوم کولی شي د هغه څه يادونه وکړي چې دوی سره د پياوړي احساس کولو کې مرسته کوي. د مثال په توگه، د يو ملگري سره خبرې کول، پلار ته پيغام ليکل، يا د دوی د خوبني موسيقي اوريدل.



4. هسته خارجي

له ماشوم څخه وغواړئ چې هغه خلک وليکي چې دوی ته خورا ارزښت لري - دوی کولی شي هغه خلک وي چې د دوی په ريښتيني ژوند کې يی پيژني، يا مشهور خلک چې دوی يی ستاينه کوي. پوښتنې به د مثال په توگه وي، 'که تاسو د داسې ټيم رامینځته کولو فرصت درلود چې کولی شي يو څه حيران کړي، تاسو به څوک غوره کړئ چې تاسو سره يوځای شي؟'

کله چې ټول ځوابونه ليکل شوي وي، ماشوم ممکن د پانې پاتې برخه رنگ کړي، او حتی د Bear Us In Mind يا مور په ذهن کې وساتئ ويب پاڼې کې يی شريک کړي، چيرته چې دوی به د نورو ماشومانو کاري پاڼې ومومي ترڅو پلټنه وکړي.

1. داخلي هسته

تشریح کړئ چې هيڅ يو انسان د بل په څير نه دی. ماشوم وهڅوئ چې د يو څو شيانو په اړه فکر وکړي چې دوی ځانگړي کوي - د دوی په اړه څه ځانگړي دي؟

دا مهمه ده چې دلته يادونه وکړو چې هغه ماشومان چې د ځان درناوي يی ټيټ وي د دې کار کول ورته خورا ستونزمن وي. تاسو ممکن د جملو سره مرسته وغواړئ لکه، 'که زه يو وړانديز وکړم تاسو فکر کوئ؟ ما وليدل چې تاسو د نقاشۍ څخه خوند اخلي؟' يا، 'شاید مور د مور / پلار څخه وپوښتو چې دوی به څنگه ځواب ورکړي؟'

3. هسته داخلي

داخلي قشر به شريکه کړي چې ماشوم څنگه د دوی شخصيت خوښوي چې نور يی درک کړي. دلته دوی کولی شي توضيحات په گوته کړي چې دوی څنگه خپل ځان وړاندې کوي، د بيلگې په توگه، دوی کومې جامې اغوندي، کومې سپورتي دريشيانی خوښوي، او د دوی په خوب خونه کې کوم توکي خورا خزانه يا جمعه کوي؟



ژوند مخکې، ژوند اوس



د کاغذ دوه ټوټې واخلي. په لومړي سر کې، ماشوم وهڅوئ چې د هغه ژوند په اړه کلمې يا نقاشي وکاروي کوم چې د جگړې څخه مخکې، د دوی په اصلي هيواد کې او په خپل کور کې و. د هغو شيانو په اړه پوښتنه وکړئ چې په منځني ورځ او همدارنگه د اونی په پای او رخصتو کې پېښ شوي. په دويمه پاڼه کې، له ماشوم څخه وپوښتنئ چې اوس ژوند ته پام وکړئ، په نوي هيواد کې ژوند وکړئ. له ماشوم څخه وپوښتنئ چې ايا د دوی په نوي کور ژوند کې کوم څه شتون لري چې حيرانتيا يا د هغه څه څخه توپير لري چې دوی يې تمه درلوده. ايا يو څه ښه دی؟ څه شی دوی مایوسه کوي؟ لکه څنگه چې ماشوم د هغه وخت د ژوند او اوس ژوند ترمنځ توپير تشریح کوي، هڅه وکړئ چې وپوښتنئ چې د ځانگړو کلمو څخه معنی لري - فعال اوریدل مهم دي ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې ماشوم تاسو سره څه شریکوي.

دا ممکن تاسو ته د هغه شيانو په اړه يو څه بصيرت درکړي چې دوی يې خوښوي يا يې نه خوښوي، يا حتی هغه شيان چې د جگړې دمخه په کور کې سخت وو، يا هغه شرايط چې اوس ستونزمن احساس کوي. دا ټول به تاسو سره د دوی د نوي ژوند کولو او راتلونکي لپاره چمتو کولو کې مرسته وکړي.

د عکس کتاب - دا زه يم کله... دا زه يم له...

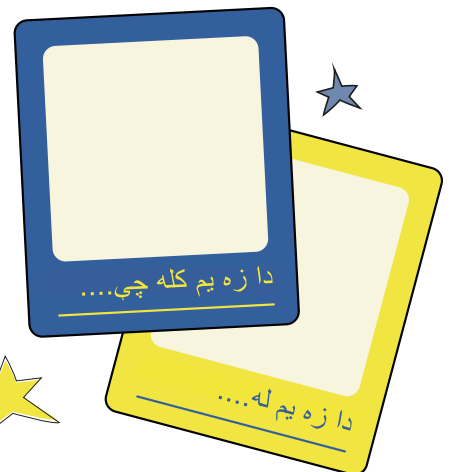


کله چې ژوند ډیر نازک احساس کوي - لکه کورونه چې د بمونو په واسطه خړوب شوي وي - دا کولی شي د داسې يو څه رامینځته کولو کې مرسته وکړي چې دايمي او د پام وړ احساس کوي، په ځانگړي توگه د هغه وختونو لپاره چې ماشومان ډیر ورک يا يوازې احساس کوي.

له همدې امله مور وړانديز کوو چې ماشوم سره د عکسونو کتاب رامینځته کولو کې مرسته وکړو، د ساتلو لپاره فزيکي او د خوشحاله وختونو یادونه شریکول. ماشوم ممکن خپل تلفون ولري يا ونلری دمخکینی عکسونو سره، نو يو وړانديز دا دی چې هڅه وکړئ عکسونه د مثال په توگه د کورنۍ د غړي له تلفون څخه ترلاسه کړئ او ماشوم وهڅوئ چې عکس په خپلو الفاظو کې بیان کړي، دا لاندې ولیکئ. د عکس تر څنگ. د هغو کسانو لپاره چې عکسونه ورسره نه وي، کولی شي د انټرنیټ څخه د خپل ښوونځي يا کور عکسونه ډاونلوډ کړي يا حتی پخپله په کتاب کې عکسونه واخلي.

د عکس کتاب ممکن د خوب وخت شخصي او راحت کيسه وي چې په دوی هره شپه تیریری، د دوی يوځای کول د خپل ځان د احساس سره.

که دا ممکنه وي، تاسو کولی شئ د دوی سره د عکسونو موندلو کې مرسته وکړئ کوم کې چې ماشوم او يا کوچني ښکاری، ترڅو دوی ته د ساعت تیری او شخصي ودې احساس ورکړي.





ماشومان ممکن پریکړه وکړي چې د لویانو عکسونه شامل کړي چې دوی ته مهم دي، لکه د دوی کوربه کورنۍ، د دوی په نوي ښوونځي کې یو ملگری یا یو ښوونکی چې د دوی په لټه کې وي.

دشاب ری ز دراوم لم اش تس ا ن کم س کع تاح ی ضوت ی ا ه ن و م ن ز ا ی خ رب

- دا زه يم... د انا سره کیک جوړوم – خلک وايي چې مور یو شان یو ځکه چې مور دواړه نڅا خوښوو
- دا زه يم... زما د فوټبال ټیم سره کله چې مور لیک وکتلو
- دا زه يم... زما د دوه گونۍ خور سره زمور لومړی مقدس ملگری جوړ کړ - دا د خوښۍ ورځ وه، او مور د کلیسا وروسته په باغ کې جشن درلود

کلتوری هویت



الف-ی افغانستان

په گډه تاسو کولی شئ د افغانستان A - Z جوړ کړئ - 26 په زړه پوري شیان چې افغانستان ته ځانگړي دي ، له خلکو ، ځایونو او خواړو څخه نیولې د فوټبال ټیمونو ، سندرو او کتابونو پورې. د افغان کلتور دا ښکلی لیست به د ماشوم سره مرسته وکړي چې په ښوونځي کې د کور په اړه خبرې وکړي او د کوربه کورنۍ سره. کوربه کورنۍ ممکن د برتانوي کلتور A - Z هم جوړ کړي، نو دوی ورو ورو احساس کوي چې داسې اړیکې شتون لري چې خوندي احساس وکړي.

مانا لرونکي موسیقي

که ماشوم د موسیقي سره مینه لري، هڅه وکړئ ځینې سندرې ومومئ چې واقعا د شخصي ځواک او هویت د نظریاتو مرکز وي، لکه "دا زه يم" د لوی نندارتون څخه. همدارنگه ډاډ ترلاسه کړئ چې له دوی څخه وپوښتئ چې کومې سندرې دوی خوښوي او ولې، او یوځای یې واورئ.

ځینې زاړه ماشومان ممکن حتی یو څه میوزیک جوړ کړي یا د شخړې په اړه سندرې یا شعر ولیکي.

