

DIISAMBAR 2021

## Waan Dhihi Karaa Waxaan Dareemo, Waan Weydiin Karaa Waxaan u Baahanahay: Dejinta Xuduudo

Ku dhiiranaanta inaad samayso xuduudo keliya waa dhiiranaanta aan ku jeclaano nafteena, xitaa markaynu khatar ugu jirno inaan niyad-jabino dadka kale. - Brené Brown

Inaad waqti siiso naftaada waxay noqon kartaa hawl adag lafteeda. Inaan dadka kale u sheegno waxa aan dareemeyno ama u baahanahay waxay noqon kartaa wax aan loo dulqaadan karin. In kasta oo ay adag tahay, inaad xuduudo u samayso dadka kale waxay yeelan kartaa faa'iidooyin badan oo ay ku jiraan dhisidda xiriir wanaagsan. Maadaama aan gelayno bilaha jiilaalka, waxaa la joogaa waqtigii dabbaaldegyo badan oo ah ciidaha, caadooyinka, iyo xilliyada isbeddelka. Kuwo badan oo inaga mida, tani waxay ula macno tahay samaynta xusuuso, waqti raaxaysi, bulsho, iyo qoys. Waxa kale oo ay noqon kartaa ceeb, dambi, cabsi, iyo murugo. Bishan waxaan ka hadlaynaa sida loo maareeyo caafimaadka dhimirka inta lagu jiro ciidaha iyadoo la samaynayo xuduudo.



## “I Statement”

"I statement" waa aalad faa'iido leh oo kaa caawinaya inaad dejiso waxaad rabto inaad sheegto markaad xuduudaha dadka kale la samaynayo. Marka la eego "I statements," waxaad ku ilaalinaysaa mawduuca naftaada, halkii aad la wadaagi lahayd dadka kale, tani waxay yarayn kartaa fursada celinta jawaab difaac ah. Qaacidada "I statement" waa: **Waxaan dareemayaa \_\_\_\_\_ marka \_\_\_\_\_**. Kani waa nooca ugu fudud. Hoos waxaa ku yaal tusaalooyin ku saabsan sida qaacidadan loo isticmaalo:

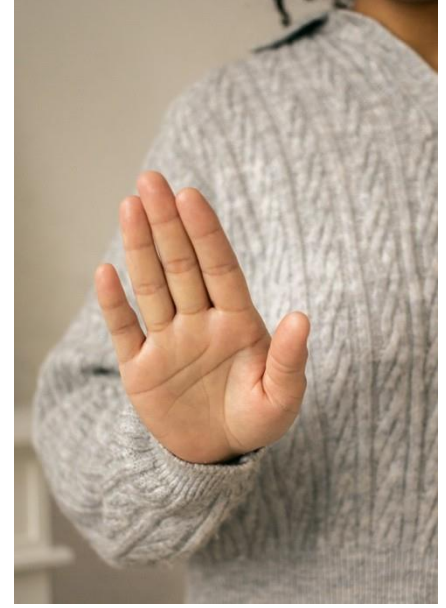
- **Walaashaa ayaa kaa amaanaysatay dharkaaga iyada oo aan ku waydiin**
  - Waxaan dareemaa in la igu xad-gudbay markay dadku galaan goobtayda gaarka ah oo ay wax ka qaataan iyagoon ii sheegin.
- **Qoyskaaga ayaa ku yimid iyagoon ku ogeysiin**
  - Waxaan dareemaa ixtiraam darro iyo culays markaan booqasho u diyaarsanayn.

Marka laga soo tago sheegista dareenkaaga iyo xaaladda, waxa kale oo aad ku dari kartaa fikrad xal ama tanaasul dhammaadka. Qaacidada tani waxay u ekaan doontaa: **Waxaan dareemayaa \_\_\_\_\_ Marka \_\_\_\_\_**. **Marka xigta \_\_\_\_\_**. Kuwan soo socda ayaa ah tusaalayaasha tan:

- **Waxaad si tabaruc ah u qabatay hawl/waxqabad/mashruuc**
  - Waxaan dareemaa culays marka ay dadka kale waqtigayga ugu tabarrucaan mashaariic. Marka xigta, waxaan u baahanahay in la ila tashado kahor intaan la ii magacaabin.

## Saamaynta Dhinacyada Dejinta Xuduudka

Hadda oo aynu ognahay siyaabaha qaar ee loo dejiyo xuduudaha, waa muhiim inaad ka warqabto waxa dhici kara markaad dejiso. Kuwa xanaaqa markaad xuduud u dejisay waa kuwii ka faa'iidayaan jiray. Haa, waxaa laga yaabaa inaad aragto jawaabo kala duwan oo ka imanaya dadka kale markaad ka shaqaynayso hagaajinta xuduudahaaga. Jawaabuhu waxay u dhaxayn karaan aqbalid degdeg ah ilaa difaac toos ah. Mararka qaarkood tani waa jawaab fal-celin ah, marar kalena waxay noqon kartaa ula kac, hadaad dib u riixdo oo aad u tijaabiso doonistaada. Nidaamkan waxaa loo malayn karaa inuu yahay "saameyn dhinac ah" sida aad ku arki karto tijaabinta daawo cusub. Badi, waxyeelada ka imanaysa daawooyinka cusub aakhirka way dhammaadaan. Tani waxay la mid tahay xuduud cusub. Furaha guushu waa joogtaynta. Haddii aad dejiso xuduud laakiin aadan si joogto ah u samayn, dadka kale waxay bartaan inay kaliya ku qaadanayso inay dib u riixaan (side effect) si ay kuugu soo celiyaan sidii ay wax ahaan jireen. Haddi aad isku aragto in aad dhib kala kulanto ilaalinta xuduudahaaga, booqo [bodymatters.com.au/wp-content/uploads/2010/11/Cheerleading-Statsments.pdf](http://bodymatters.com.au/wp-content/uploads/2010/11/Cheerleading-Statsments.pdf) si aad u hesho liis odhaaho "farxadle" ah oo aad naftaada u sheegi karto!



## Farshaxanka Bisha

Fikradda bishaan ee sahaminta xuduudaheena waxay ka timid [Creativity Matters, LLC](http://CreativityMatters, LLC). ([creativitymattersllc.com](http://creativitymattersllc.com))

Qalabada: Warqad, weelka sawiridda ee aad dooratay (qalin maarkar, qalin-qori, qalin midable, iwm.). Tallaabooyinka:

1. Go'aanso nooca xariiqyada matali doona noocyada xuduudaha (hoos waa tusaalooyin).
  - a. **Adag:** xariiq dhumuc weyn leh oo ka dhigan adag "maya"
  - b. **Daciif ah:** xariiq daciif ah ama dhibco leh oo ka dhigan odhaansho la'aan "maya" ama la wadaagga macluumaad badan dadka kale
  - c. **Caafimaad qaba:** khad jajaban iyo mid xannibaya xaaladaha aan waxtarka lahayn oo u oggolaanaya dadka waxtarka leh
2. Sawir naftaada; sawir kugu matalaya warqadda dhexdeeda
3. Sawir ku samee waxay xuduudahaagu u eeg yihiin; xitaa ka fiirso sida xuduudahaagu u kala duwanaa karaan iyadoo lagu salaynayo goobta (guriga, dugsigu, shaqada, asxaabta iyo/ama qoyska, iwm.)
4. Tixgeli waxa aad jeclaan lahayd in xuduudahaas ay u ekaadaan sidoo kale!

