

Qorshaha Cagaarka

Markaad cagaarka tahay tamartaadu way hoosaysaa dareenkaaguna waa mid fiican. Himiladaadu waxay noqon kartaa inaad kor u qaado tamartaada ama sidaadaa iska ahaato. Dareenada caqaarka waxaa ka mida:

- Xasilooni
- Kalsooni
- Nabadqab



Qorshaha ugu wanaagsan ee aad naftaada ku gargaarayso markaad cagaarta tahay waxaa ka mida:

- Naftaada oo aad wax fiican kala hadasho
- Adoo barta sida loo aamuso
- Adoo wax sawira, wax qora ama dhagaysta muusik
- Ka fikir dadka iyo meelaha aad mahadisay
- Dibada wakhti ku qaado



To learn more about the RULER Approach, visit:
<http://ei.yale.edu/ruler/>

RULER

Building Emotionally Literate Schools

Recognizing
Understanding
Labeling
Expressing
Regulating

Habka cabirka dareenka



Buugan yar waxaad ka helaysaa qorshe aad ku maarayn karto dareenkaaga!

Qorshaha casaanka

Markaad casaanka tahay tamartaadu way saraysaa dareenkaaguna ma fiicna. Himilaadaadu waa inaad dareenkaaga badasho. Dareenada casaanka waxaa ka mida:

- Cadho
- Baqasho
- Walwal



Qorshaha ugu wanaagsan ee aad naftaada ku gargaarayso markaad casaanka tahay waxaa ka mida:

- Naqas dheer qaado
- Hoos u tiri
- Qof aad aaminsan tahay la hadal
- Wakhti isasii ama soo lugee ilaa aad ka degto
- Baro marka wax layska ilaabo
- Xali dhibaataada ama xaalada wax ka badal
- Badal fikirkaaga ku saabsan xaalada
- Naftaada si fiican ula hadal

Qorshaha buluuga

Markaad buluuga tahay tamartaadu way hoosaysaa dareenkaaguna ma fiicna. Himilaadaadu waa inaad dareenkaaga badasho. Dareenada buluuga waxaa ka mida:

- Murugo
- Caajis
- Cidlo



Qorshaha ugu wanaagsan ee aad naftaada ku gargaarayso markaad buluuga tahay waxaa ka mida:

- Qabo wax ficil kaaga baahan
- Isxasuusi in dareenku kolba is bedelo
- Qof aad aaminsan tahay la hadal
- Qor ama sawir
- Heer aad jeceshahay dhagayso
- Naftaada si fiican ula hadal
- Buug ku goro sida dareenkaagu yahay
- Diirada saar waxyaabaha fiican ee nolashaada ka socda kana mahad naq

Qorshaha jaalaha

Markaad jaalaha tahay tamartaadu way saraysaa dareenkaaguna waa mid fiican. Marka la eego waxaad wakhtigaa qabanayso, himilaadaadu waxay noqon kartaa inaad dareenkaaga badasho ama inaad sidiisa ku dayso. Dareenada jaalaha waxaa ka mida:

- Faraxsan
- Farxad
- Muraaqo



Qorshaha ugu wanaagsan ee aad naftaada ku gargaarayso markaad Jaalaha tahay waxaa ka mida:

- Dadka kale caawi
- Naftaada sifiican ula hadal si aad jaalaha usii ahaato ama cagaarka ugu gudubto
- Diirada saar inaad u dhaqanto sida ugu fiican ama aad shaqada ugu fiican u qabato
- Si aad tamartaada hoos ugu yara dhigto waxaad qaadan kartaa neef way ama waxbaadmaxda ku tirin kartaa
- Qabo wax u baahan ficil lana raaxayso qof aan jeceshahay inaad ka ag dhowaato