

Garasho– waxkabadan dhaqaaq kaliya

Jawaab xaalado badan

Dhibaatooyinka laqabsashada dareenka, koritaan aan caadi aheeyn, jir ahaan walaacsan, dhibaatooyinka xirfada garashada ama sameeynta xiriir bulsho; daweeynta garashada waxeey bixineeysa caawin wax ku oola/muuqata oo xaalado badana. Waa fursad u noqon karta faa'iido kuwa da'walba ah!

Waa maxay garasho?

Garashada waxaa loogu talagalay caruurta, dhalinyarada iyo dadka waaweyn kuwasoo qaba dhibaatooyinka dareenka ama dhaawac xirfada garashadaa, dhibaataada akhlaaqda/anshaxa ama dhibaataada isdhexgalka bulshada. Waxeey daraaseeysa xiriirka u dhaxeeya fiiro dheera, dareen iyo habka garashada iyo sideey u saameeyaan jawaabaha jir ahaan/muqaal ahaan. Dhaqaaqa jirka waxuu muhiim u yahay garashada inkastoo qaabka si joogto ah u dhameestiranyahay; saameeynta cilmi nafsi ahaan, mid bulsho iyo dhaqanba tasoo qaabeeysa shaqsiga had iyo jeer waala tixgalinaya waxaana lala barbardhigay tixgelinta/dhoorista jirka kaliya

Sidee u caawinkarta garashada?

Garashada waxeey kor u qaada iyo wanaajisa jiritaanka xirfadaha iyo awooda iyo waxeey dadka ka caawisaa ineey si wanaagsan u fahmaan jirkooda. Gaar ahaan waxeey waxtar u leedahay taageerida

- isuduwidda
- ismaamul,
- xirfadaha bulshada,
- nafsad ahaan isku-kalsoon iyo kalsoonida dadka kale,
- awooda xakameeynta dabecada qofka,
- isku dheelitirka u dhaxeeya jawaabaha jirka/muuqa iyo dareenka
- raaxada sii korortay ee dhaqdhaqaaqa.

Waxaa loo isticmaala si kahortag ah, garashada waxeey hagaajinkarta tayada nolosha iyo kor u qaada koritaanka saxda lagabilaabo yaraanta.

Yaa daboolaya qarashaadka daweeynta garsahada?

Tani waxeey kuxirantahay gobolka aad dagantahay. macluumaadka qofka qaadaya masuuliyada waxaa lagahelikara midkood

- qofka lagala xiriiri daaweeynta garshada Schweiz ee aagaaga ama
- garasho daaweeye madaxbanaan kasoo kashaqeeya gobolkaaga.

Booqo boggayaga wixii macluumaad dheeraada: www.psychomotorik-schweiz.ch

Psychomotorik Schweiz
Genfergasse 10
3011 Bern

Telefon 031 301 39 80
info@psychomotorik-schweiz.ch
www.psychomotorik-schweiz.ch