



### **Xeeladaha La Macaamilka Wakhtiga Warwarka.**

Waxaynu fahamsanahay in tani ay tahay xaalad aad u adag iyo wakhti aynaan saadaalin Karin dhamaanteen, qof walbana laga yaabo inuu ka faa'iido qaar ka mid ah tilmaamaha ladnaanta/badqabka. Waxa muhiim in aan dhamaanteen sii wadno daryeelida nafteena, sidaas oo kale, talaabooyinkanna waxaa lala wadaagi karaa dadka aynu caawiso. Xaashidan macluumaadku waxay ka kooban tahay hababka kala duwan ee nasashada, waxaanad ka heli kartaa xoogaa shaqo adiga kuu khuseeya, laakiin dadka kale maya. Tani waa iska caadi waana muhiim inaad diiradda saarto waxa sida ugu fiican kuugu shaqeeya adiga iyo badqabkaaga. Waxaan rajeyneynaa inaad ka heli karto wax cusub, iyo sidoo kale isku dayd cusub.

### **Farsamooyinka Neefsashada**

Mid ka mid ah waxyaabaha ugu horreeya ee qof kastaa sameyn karo markay ogaadaan inay dareemayaan walwal ama ku bilaabmo argagax waa inay sameeyaan neefsashada nasashada/degan. Hoos waxaa ku yaal seddex qaab oo kala duwan, kuwaas oo dhammaantood u shaqeeya si isku mid ah, adigoo neef soo celinaya muddo ka dheer inta aan hawo ku qaadan karno. Neefsashada Oksajiin ka badan ta aan qaadanayno waxay yarayn kartaa jawaabta dagaalan-dagaalan, waxayna xoojineysaa jawaabtaada nasashada degan. Waxaad ku tababaran kartaa mid ka mid ah hababka ku saleysan dookhaaga shaqsiyeed.

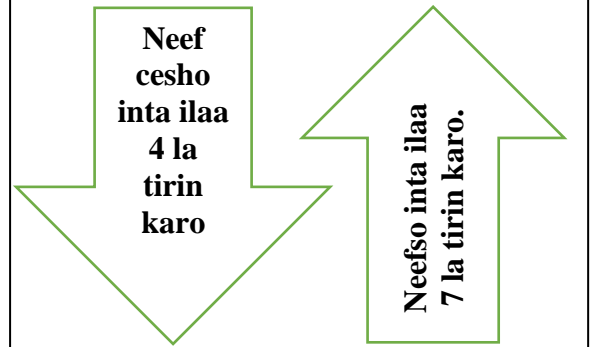
**\*Neefsashadu waa furaha yareynta warwarka \***

#### **Habka 1: 4/7 Neefsashada**

Hawo qaado ilaa 4 la tirinkaro isla maraana hawo soo celi/saar inta la tirin karo 7. Waad u beddeli kartaa saamiga xaddiga adiga kugu habboon. Waxa ugu muhiimsan waa in neef soo celintu ka dheeraato neefqaadashada.

#### **4/7 Neefsashada**

Neefqaado inta ilaa 4 la tirin karo, ka dibna si degan u neefso, waxa u dhigmaysaa inta ilaa 7 la tirin karo.





**Habka 2aad: Neefsashada**

**Caloosha.**

Tani waxay la xidhiidhaa neefsashada caloosha adiga oo dabcinaya si toos ah calooshaada, halkii aad laabta ku qaadanlahayd hawada. Isku day inaad calooshaada ku samayso neefqaadasho iyo neef soo celin. Ka soo qaad in aad biibiile calooshaada ku dhex buufinayso marka aad hawo qaadanayso, ka dibna aad biibilihii banjariso oo ka dhigan marka aad neefsanayso (neef soo celin). Haddii aad ogaato inaad si aad ah uga neefsato laabtaada, waxaa suurtagal ah inaad naftaada wax ku barto si aad u yareysid neefsashadaada iyada oo aad ku celcelinayso, (Yogadu waxay baraysaa sida tan loo sameeyo).

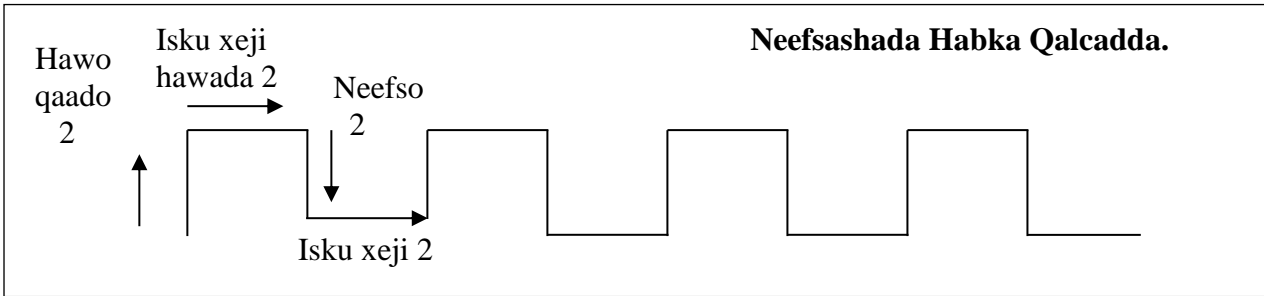
**Neefsashada Caloosha.**

Sida aad u neefsato, ballaadhi calooshaada, marka aad neefceshanaysana u oggolow caloosha inay isku soo ururto. Ka soo qaad adiga oo caloosha biibiile la buufiyay kuugu jiro.



**Habka 3 aad: Neefsashada habka qalcadda**

Hawo qaado inta ilaa laba tirin karo, ka dibna hawada isku hay ilaa laba la tirin karo. Neefso ilaa laba la tirin karo, ka dibna naso ilaa laba la tirin karo. Tiri tiro isku mid ah hawo-qaadashada, isku xejinta neefta, neefsashada (hawo soo celinta) iyo nasashada ka horaysa inta aanad markale hawo qaadan.



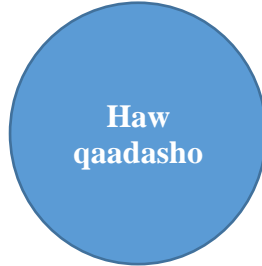
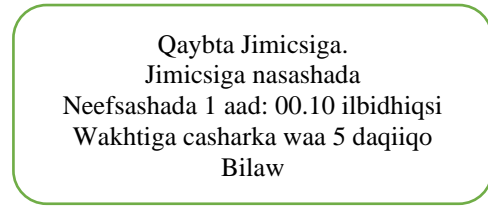
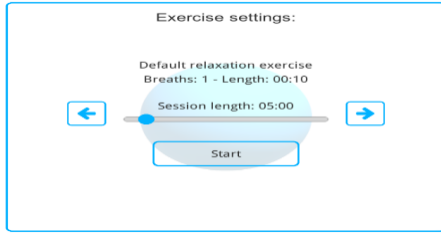
Barnaamijyada ku duuban taleefannada casriga ah hadda waa la heli karaa si ay kaaga caawiyaan inaad ku celceliso nasashada neefsashada maalinkasta. Tusaale ahaan, adeegga mobilada casriga ah lagu shubto ee 'Neefsashada sida kubada ama Breathing Ball' ayaa ku siinaya tilmaamo sahlan oo ku saabsan sida hal mar loola neefsado sawirka barnaamijka ee sida kubada ah, iyaga oo xajmigoodu is bedelayo. Waa bilaash, i fududna waad u adeegsan kartaa.



Ugu danbayn waad khafiifinaysaa culaayska, cadhada iyo isku buuqa.

Laga bilaabo maanta waxaad soo ceshanaysaa nabada maskaxda iyo degenaansha nafta

Waa adeeg bilaash ah oo kaa caawinaya in aad naftaada dejiso.



Adeegyo kale oo loogu talagalay neefsashada degan iyo xasilinta nafta ayaa la heli karaa. Waxa ka mid ah tusaale ahaan; **Headspace, Breathe +, Calm, Oak and Breethe.** <sup>1</sup>

### Seddex Daqiiqo oo Neefsasho ah.

#### 1. Feejignaan.

Ka soo qaad naftaada daqiiqadan hadda aynu joogno, adiga si ula kac ah u qabanaya qaab toosan, dhabarkaaga, garbahana dib u qabanaya xaga dhabarka. Haddii ay suurtagal tahay indhahaaga xir. Markaa is is weydii:

'Waa maxay waaya-aragnimadeyda hadda... .. fikradaydu ..... .. dareenkeyga ... iyo dareenka jidhka?' Aqoonso oo diiwaanka ku qor waayo-aragnimadaada, xitaa haddii ay tahay mid aanad rabinn oo xun.

#### 2. Ururin.

Ka dib, si tartiib ah dareenkaaga oo dhan u leexo xagga neefsashadaada, neefsasho kasta iyo neefqaadasho kasta marka ay midba midka kale si kala danbaysa u raacdo:

Neefsashadaadu waxay u shaqeyn kartaa sida warbixiye kugu xidhiidhinaya xaalada xaadirka ah, isla markaana kaa caawinaya in aad la qabsato xaalad warqabid ah iyo deganaan ah.

#### 3. Ballaadhin.

Ballaadhinta aagga feejignaan ee ku xeeran neefsashadaada, waxay ka mid noqonaysaa dareenka jirka guud ahaan, qaabkiisa, iyo muuqaalka wajigaaga.

<sup>1</sup> \* Fadlan ogow dhamaan adeegyadan aan kor ku xusnay waa kuwo aad is lacag la'aan ah ula soo degi karto, laakiin qaar ka mid ah waxay u baahan yihiin lacag si aad uga mid noqoto xubnaha barnaamijka, si uu kuugu furo qaybo badan oo shaqooyin kuu qabto. Fadlan ku feejignow kharashka macquulka ah.



### **Horumarint Murqaha Nasashada.**

Mid ka mid ah falcelinta jirka ee cabsida iyo walaaca waa cadaadiska murqaha. Tani waxay sababi kartaa dareen 'cadaadis ah'; taasi oo keenaysa murqo-xanuun, xanuun iyo in qofku dareemo daal badan. Horumarinta murqaha Horusocodka waa hal dariiqo oo lagu yareeyo cadaadiska murqaha. Layligan, murqaha gaar ah u adkee, cadaadiska ku hay, ka dibna sii daa murqahaas.

#### **Tallaabooyin:**

1. Fadhiiso ama u jiifso hab nafis ah/nasasho leh oo si degan u neefso.
2. Cadaadi koox gaar ah oo murqahaaga ka mid ah ilaa 5 ilbiriqsi - ka bilow faraha, lugahaaga iyo cagahaaga, lugahaaga hoose, bowdada, caloosha, dhabarka, gacmaha, garbaha iyo wajiga iwm. Waxaad dareemi doontaa cadaadis laakiin ma dareemaysid xanuun badan.
3. Kadib deji/nasi kooxdan murqaha muddo 10 sekan ah.
4. Ku celi tallaabooyinka 2 & 3 kooxaha muruqyada ee jirkaaga ee kusii xiga. Waad ka bilaabi kartaa lugahaaga oo adiga oo ka shaqaysiinaya ilaa madaxaaga, ama qaab kale oo kugu haboon.

\* Haddii aad heli karto Internet, waxaa jira **qoraallo** badan iyo **hageyaal maqal ah** oo layliskan ku saabsan. Waxaad si sahlan uga raadin kartaa googlaha adiga oo ku qoraya 'Isbadelka Murqaha Horusocodka/progressive Muscle Relaxation' ama YouTube ka waxaanad dooran kartaa nooc adiga kugu habboon.



### **Xirfadaha Soo Jeedinta Feejignaanta.**

Barashada sida loo isticmaalo leexinta feejignaanta/dareenka iyo xirfadaha nasashada waxay ka caawineysaa jidhkaaga iyo maskaxdaada inay is dejiyaan, nabadgelyo dareemaan iyo inay si fiican ula qabsadaan xaaladaha isku buuqa.

Xeeladaha leexinta feejignaantu waxay ku shaqeeyaan xeerka ka leexinta miyirqabka sababaha maskaxdaada kicinaya iyo waxyaabaha aan faa'iidada lahay, iyo sawirrada iska dhexqaadaya maskaxda ama fikradaha. Hoos waxaa ku yaal waxqabadyo guud oo la xidhiidha soo jeedinta feejignaanta kuwaas oo dadku ay ka heleen caawin, iskuna dayeen inay diyaariyaan liistada waxyaabaha sida ugu fiican ugu shaqeynaya.

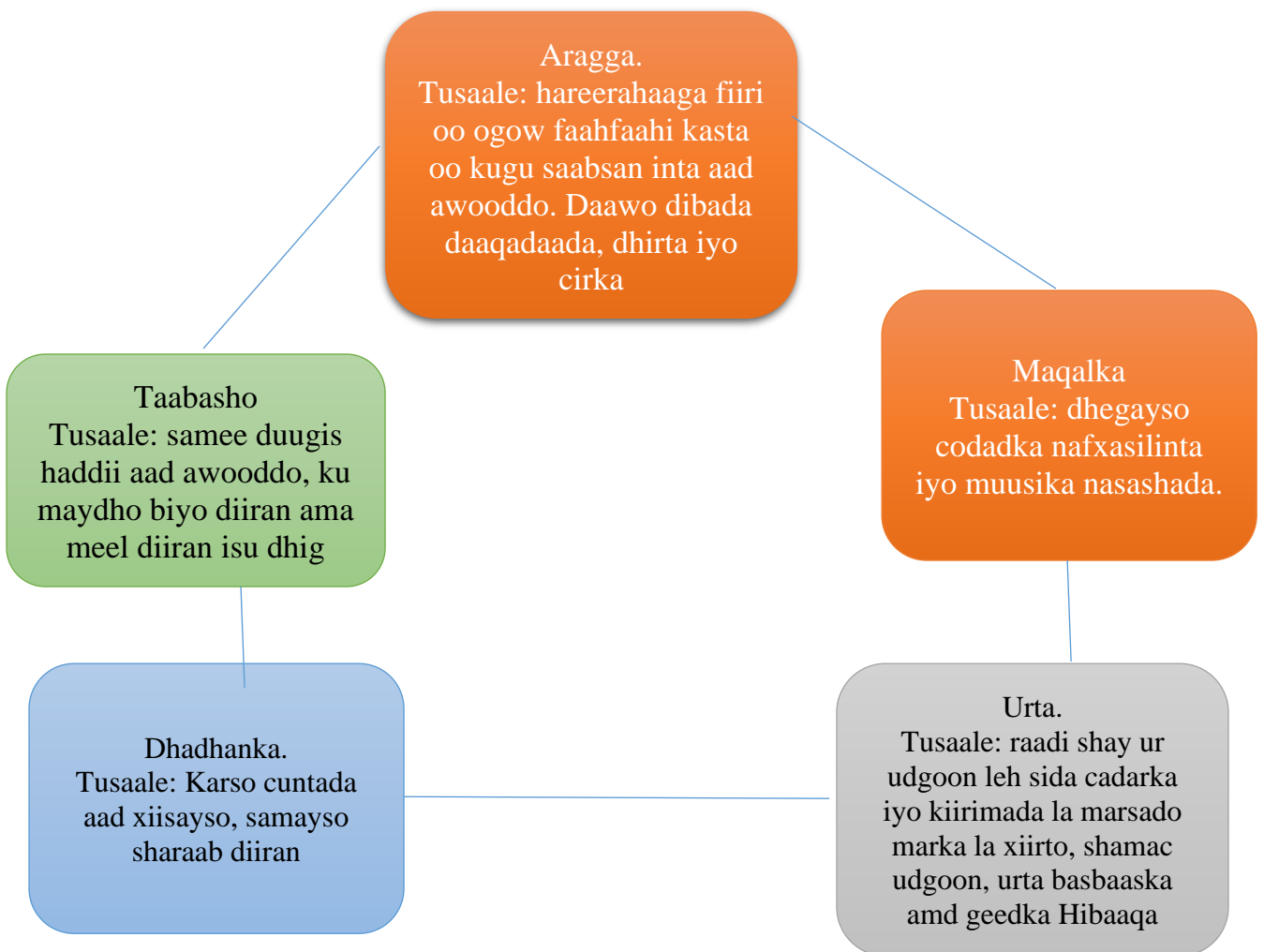




### Xirfadaha Naf-xasilinta

Dadku waxay sidoo kale ka faa'iidayaan karaan shantooda dareeme si ay uga caawiyaan inay naftooda iyo maankoodaba xasiliyaan. Marka jirkaagu dareemo xasillooni iyo raaxo, maskaxdaada way u fududaanaysaa inay dareento amaan.

#### Dareemayaasha.





## Sawirka Goobta kuu Gaarka ah

Ujeedada badbaadada ama sawirka mala-awaalka ah ee goobta kuu gaarka ah ayaa ah in lagaa caawiyo inaad ka fikirto meel maskaxdaada ku sawiran, oo aad u baxsan karto si aad u daawato. Meeshani waxay noqon kartaa mid run ah ama mala-awaal ah laakiin waa inay noqotaa meel aad ku dareento amaan iyo deganaan daawashadeeda ama sawirashadeeda. Markasta oo aad sii faahfaahiso goobtaas kuu sawiran waa markasta oo si wacan u sawirato oo aad xasuusato.

Haddii aad u halgamayso inaad ka fikirto meel kuu gaar ah, waxaad u isticmaashaa barbilow goobta hoose ee lagu muujiyey sawirkan hoose.



- 1) Ku bilow adoo ku raaxaysanaya meel deggan oo qaado qadar daqiiqado ah ka dibna diirada saar neefsashadaada, indhahaaga xir, ka digtoonow cadaadiska kasta oo jidhkaaga ah ama dhaqdhaqaaq, cadaadis kasta oo ku saarani ha soo raaco neefsashadaada/hawo saaridaada.
- 2) Ka fikir meel aad ku dareemi karto deganaan, nabad iyo amaan. Waxay noqon kartaa goob aad hore u tagi jirtay, meel aad ku riyoon jirtay inaad aadid, ama laga yaabee in ay noqoto meel aad sawir ku aragtay.
- 3) Diirada Saar waxa aad ka arki karto meesha aad taagan tahay ama fadhido – Cirka sidee u eg yahay? Waa maxay waxa saxda ah ee aad ka arki karto hareerahaaga - xoogga saar faahfaahinta.
- 4) Hadda fiirso dhawaaqyada kugu xeeran, ama aamusnaanta. Maxaad maqli kartaa?
- 5) Ka fikir wixii aad urisay oo aad dareentay? Maxaad urin kartaa?
- 6) Ka dib xooga Saar dareenka maqaarkaaga - dhulka kaa hooseeya, heerkulka, dhaqdhaqaaq kasta oo hawadu samayso iyo wax kastoo aad taaban karto.
- 7) Hada intaad ku sugan tahay goobtaadan nabada iyo amaanka ah, waxaad dooran kartaa inaad magac u bixiso, ha noqoto hal eray ama weedh aad u adeegsan karto inaad soo celiso muuqaalkaas, wakhti kasta oo aad u baahatid.



Ku dhiirrigali naftaada inaad sameyso waxqabadyada wanaagsan ee soo jeedinaya feejignaantaada waayo waxay kaa caawin karaan xasilinta jirkaaga iyo maskaxdaada. Adiga oo aan waqti u helin inaad is dareento degaansho, way fududahay in aad dareemo culeys iyo walaac laakiin mararka qaarkood waxaan u baahanahay in aan isku dhiirigelinno inaan sameyno waxyaalahan halkii aan sugi lahayn in aan dareenno inaga samaynayna. Hoos waxaa ku yaal xoogaa tusaalooyin ah, laakiin waxqabadada aad ka helaysid nasashada way ku kala duwanaayaan dadku.



### **Xirfadaha La jaanqaadka wakhtiga jooga.**

Dareennada walaaca ama walbahaarka ayaa mararka qaarkood qofka ka awood badan kara waxayna dadka qaar u horseedi karaan in ay dib u xasuustaan dhacdooyinkii xanuunka lahaa ee soo maray noloshooda si cad.

Ku xidhnaanta waxa markaa jooga, waa farsamo muhiim ah oo waxtar u leh oo kaa caawinaysa in lagu xasuusiyo inaad nabad ku jirtid xilligan xaadirka ah. Waxa kaloo ay kaa caawin kartaa markaad murugo dhab ah dareento, gaar ahaan markay dhibaataadu ku dareensiiso 'inaad is dhiibayso' ama 'meel ka baxeyso' oo aad lumineyso dareenka meesha aad joogto.

Waxay kaa caawin kartaa inaad tan u aragto sida loolanka awoodda maskaxdaada oo kale – xusuusaha wixii hore waxay isku dayaan inay dib kuu dhigaan wixii hore laakiin waxaanu u baahanahay in aanu ka caawino maskaxdaadu in ay ku guulaysato loolanka, inaga oo waddo kale u jeexayna kana dhigayna wakhtiga xaadirka ah mid ka xoog badan kii hore ee tegay. Waxaan tan ku sameyneynaa annaga oo adeegsaneyna waxaan aragno, urinno, maqalno, taaban karno ama dhadhaminno waqtiga xaadirka ah.





Waxaan soo bandhigi doonaa farsamooyin sahlan oo la xidhiidha la jaanqaadka xaadirka, waxaan si adag kuugula talineynaa inaad tan ku sameyso guriga.



Fiiri kaararka sawirada, Sawirada ama fure-dhawrka, oo ku xasuusinaya halka aad joogto. Sidoo kale waxay kaa caawin kartaa inaad doorato shayada hareerahaaga yaala tusaale ahaan; geed ama caleen iyo khaanad oo u soo jiido dareenkaaga faahfaahinta waxa aad arki karto.



Waxaad ubaahantahay inaad sidatid gambaleelka xasuusinta salaadda, dhagaxaanta yar yar ee midabada leh, Fataatiiraha, maroojin ama googo 'yar oo dhar ah, mar labaad waxaad diirada saartaa inaad dareento inay gacmahaaga ku jiraan. Ka fikir waxa shaygu dareemayo marka uu ku jiro inta u dhexeysa farahaaga.



Dadka qaar waxay dhagaysan karaan muusikada / raadiyaha waxay ka caawineysaa in ay ku xidhmaan wakhtiga xaadirka ah. Way ku caawin karaysaa inaad dareenkaaga u soo jiidato dhawaqyada kugu xeeran. Waxay kaa caawin kartaa in aad dareenkaaga ku xidho codadka kugu xeeran.



Qaado shay Ur aad u wanaagsan oo raaxo leh tusaale ahaan. Usha sanko ee udgoon, udgoon aad ku qaadato Shandada, cadar, saliida hibaqa iwm si aad u isticmaasho markii loo baahdo. Mar labaad, u soo jiid dareenkaaga urta. Markale dareenkaaga ku xidhiidhi urta.



Waxa kale oo laga yaabaa inay ku caawiso inaad qaaddo midho leh dhadhan aad u macaan sida (nacnac burburka ama nacnacyada kale ee macaan) si aad dareenkaaga ugu xidho wakhtiga xaadirka ah adiga oo isticmaalaya dareeka dhadhanka.

Waxaan rajeyneynaa in qaar ka mid ah laylisyadani ay caawin doonaan. Sida xirfadaha kaleba, waxay doonayaan ku celcelin, sidaa darteed isku day inaad maalin walba ku celceliso, kaasoo talaabo talaabo kaa caawinaysa inaad dareento inaad xakamayso walaacaaga kuuna ogolaanaya inaad dareento walwal yar maalin walba.