

په هنداره کې

دا اړینه ده چې زده کړو چې څنگه یو بل ته غور ونیسو. د دې پاملرنه کول چې څنگه خلک خپل بدن او مخ ته حرکت ورکوي د اوږدولو برخه ده.

1. مخامخ بل کس ته ودرېځه. د 1. هغوی سترگو ته گورئ



2. یو څه خوشحاله موزیک ولگوه. یو له تاسې باید میوزیک ته نڅا وکړئ ترڅو! خوښي! څرگنده کړئ



3. بل کس باید دوي کاپي کړي، لکه یوه هنداره.



له 3 دقیقو وروسته رولونه بدل کړئ

غبرگون/انعکاس 4.

- د دغه احساس لپاره مو ولې دغه حرکتونه غوره کړ؟
- ایا ستاسو ملگري کولی شي چې حرکتونه تعقیب کړي؟ که ځواب نه وي، ولې نه شي کولای؟
- د بدني ژبې/حرکاتو په اړه مو څه زده کړل؟
- کله چې مهرباني څرگندوئ، څنگه حرکات ترسره کوئ؟

ایا د مختلف احساس سره هڅه وکړئ

که چېرې موږ یو بل ته په سمه توګه غور شو، کولای شو له مهربانيو پکې ژوند ولرو