

ncha

3

unda unganisho

Kutumia muda na watu wanaonijali

- hutupa nguvu
- nanifanya nijisikie kama mimi ni mali
- hunisaidia kupumzika
- hunifanya nihisi kuungwa mkono



Ninaweza je kuboresha njia ninazowasilana na watu?

Naweza:

- kaa urafiki na watu ambao hunifurahisha na kuwacha niwe mwenyewe.
- kuwana urafiki nawatu wengi Kama marafiki wa shule, majirani, watu wakubwa kama wakee, na wanawopenda nina chopenda.
- kuwa mwaminifu na ushiriki mawazona hisia zangu na marafiki wangu.
- kuwa mwema kwang katika hali za kijamii, najua inaweza kuwa ngumu kuzungumuza na watu wakati mwingine.
- kukumbuka kujiangalia mwenyewe, kujitunza kunanifundisha jinsi ya kuwajali wengine pia.
- kuwa jasiri na kuongea na mutu mpya.

Kipi napenda? Kipi napenda kwamda ninataka kupumuzika?

Kipi kinanifanya nijisikie vizuri?

Vitu 3 napenda ni:

Wakati ninahitaji kupumuzuka napenda:

Vitu 3 napenda kufanya:

**Ni shughuli gani zinazotokea katika mtaa wangu ambazo
ningependa kwenda?**

Katika hali za kijamii mimi

ujasiri / aibu

kwa sauti / utulivu

Napenda:

vikundi vikubwa / vikundi vidogo kuongea tu / kufanya shughuli

**Kujitambua kunanisaidia kuchagua njia
za kupata marafiki wapya. Hunisaidia
kuelewa watu wengine pia.**

