

# Daryeelka shaqsiga ah ee Macalimiinta

Maamulida jawaabahaaga marka habdhaqannada carruurta aad kaaga xanaajiyaan



Marka carruurta sameeyaan habdhaqanka kaasoo aad kaaga xanaajiya, waa muhiim inaad ka fiirsato sida aad uga falcelinayso. Samaynta qorshe ayaa kaa caawinaysa inaad isdejiso marka aad bixinayso jawaab. Adoo isdejinaaya, waxaad awoodi doontaa inaad si hufan ula socoto habdhaqanka aadna uga fakarto nooca habdhaqanka uu muujinaayo. Tani waxay kaa caawinaysaa inaad ku jawaabto qaab taageero siinaaya ilmaha.

Hoos waxaa ku jira xeeladaha aad adeegsan karto marka habdhaqanka ilmuhu aad kaaga careysiyo:

## Kahor Inta aadan Aad u Caroon

### Fakar, Fakar, Ka fakar QORSHAHAAGA!

- ▶ Sidee ayaan ku jawaabayaa marka ilmuhu bilaabo inuu iga xanaajiyo?
- ▶ Sidee ayaan u daryeeli karaa naftayda aana wali u taageeri karaa ilmaha?
- ▶ Isbadello ma ku samayn karaa bii'ada si aan u taageero ilmaha aana u yareeyo habdhaqanka qalafsan?
  - Miyaan baray xeerarka ilmaha fasalkayga ku jira? Waxaan siiyay taageerooyin gaar ah ilmahayga?
  - Waa maxay nashaadaadka ilmuhu si gaar ah ugu baashaalo?
  - Maxaa ka caawiya ilmaha inuu isdejiyo?
  - Maxaa ka caawinaaya ilmaha inuu dareemo badqab iyo amaan?
  - Miyaan ka fakaray xeeladaha si aan uga caawiyo ilmaha inuu isdejiyo?

### Waxbarashada Salka Kulul



Eeg Waxqabadka Kulul si loo muujiyo habdhaqannada kaa xanaajinaaya iyo sida jawaabahaagu u saamaynayaan carruurta iyo qoysaska.

<https://challengingbehavior.org/document/hot-buttons-activity/>

### DibU QAABEE fikirkaaga ku aadan habdhaqanka ilmaha kaasoo kaa xanaajinaaya.

“Jalen way daashay waxayna u baahan tahay nasiino.”

“Susan way careysan tahay waayo ma dooneyso inay xirato maaskaro.”

“Marco ma fahmaayo jadwalka cusub wuxuuna u baahan yahay caawimaad.”

“John ma dareemaayo badqab.”

## Marka aad Carooto



Iskuday midkood ama ka badan arimahaan:

- ▶ Joogso oo si qoto dheer u neefso
- ▶ Si tartiib ah oo qoto dheer u neefso
- ▶ Diirada saar neefsiga. Ogoow neefsigaaga, iskuday inaad tiriso marka aad neefta jiido aadna tiriso marka aad neefta bixiso
- ▶ Gadaal u bax (ha tagin)
- ▶ Ilaa 10 tiri
- ▶ Adeegso isla hadalka wanaagsan: “Waan xalin karaa arintaan!”
- ▶ Qabo oo tuujikubada istareeska
- ▶ Ka caawi ilmaha adeegsiga qaabkiisa ugu fiican si uu isku dajiyo
- ▶ U yeero saaxiibka shaqada si uu kaaga taageero ilmaha haddii aad u baahan tahay nasiino



**DibU QAABEE**  
habdhaqanka ilmaha.  
Maxay iskudayi karaan inay ii sheegaan?

“Ma aqaano wax la sameeyo.”

“Gurigii ayaan u xiisay.”

“Ma hayo erayo ayaan kuugu cabiro dareenkayga.”

“Waan niyad jabay wayna adag tahay.”

“Ma i caawin kartaa?”

## Kadib marka Habdhaqanka Kaa Careysiiyay uu Dhammaado



- ▶ Wakhti qaado aad ku neefsato!
- ▶ Muuji
  - Aqoonso Wartaada Biyaha.
  - Muxuu ilmuhu doonaayay inuu kuu sheego?
  - Ma jirtaa xeelad kale oo shaqeyn karta?
- ▶ Xasuus qor ku saabsan khibrada
- ▶ La shaqee oo isku xir. Hel saaxiib aad la xiriirto oo aad arinta kala hadasho.
- ▶ Hel qaabab wanaagsan oo dib loogu xiro ilmaha si aad u xoojiso xiriirka.



**DibU QAABEE!**  
Habdhaqanka qalafsan waa calaamad muujinaysa in ilmuhu uu u baahan karo taageero iyo cashar ku aadan xirfadaha shucuurta bulshada. Waa maxay xirfadaha aan bari karo?

Bar ilmaha...

- ▶ Qaababka lagu dejiyo laguna maareeyo dareenadiisa.
- ▶ Sida loo muujiyo dareennada.
- ▶ Sida loo muujiyo dareennada.