

# Daryeelka shaqsiga ah ee Macalimiinta

Maamulida jawaabahaaga marka habdhaqannada carruurtu aad kaaga xanaajiyaa



Marka carruurtu sameeyaan habdhaqanka kaasoo aad kaaga xanaajiyaa, 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 ilmuu aad kaaga careysiyo:

## Kahor Inta aadan Aad u Caroon

### Fakar, Fakar, Ka fakar QORSHAHAAAGA!

- ▶ Sidee ayaan ku jawaabayaa marka ilmuu bilaabo inuu iga xanaajiyoo?
- ▶ 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?
  - Miyan baray xeerarka ilmaha fasalkayga ku jira? Wuxaan siiyay taageerooyin gaar ah ilmahayga?
  - Waa maxay nashaadaadka ilmuu si gaar ah ugu baashaalo?
  - Maxaa ka caawiya ilmaha inuu isdejiyo?
  - Maxaa ka caawinaaya ilmaha inuu dareemo badqab iyo amaan?
  - Miyan 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.

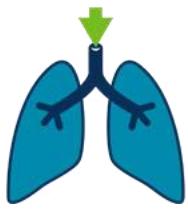
“Jalen way daashay waxayna u baahan tahay nasiino.”

“Susan way careyan 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 dajiyoo
  - ▶ 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 ilmuu doonaayay inuu kuu sheego?
  - Ma jirtaa xeelad kale oo shaqeeyn karta?
- ▶ Xasuuus 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 shucuurga  
bulshada. Waa maxay  
xirfadaha aan bari karo?

Bar ilmaha...

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