



KAARARKA NOLOSHA WANAAGSAN



Iyadoo ay caawinayaan **Good Life cards** (kaararka Nolosha Wanaagsan), qofka dhallinyarada ahi waxa uu awoodi karaa inuu dib u qiimeeyo waxyaalaha mihiimka u aha naftiisana uu barto.

Sidee ayay u eegtahay marka qof dhallinyaro ah uu nool yahay nolol wanaagsan? Ahdaaftee ayaa ay mihiim tahay inaad hiigsato?

Waxaa waxtar u leh qofka dhalinyarada ah in uu taageero waxa uu ka arko dadka waaweyn ee yaqaana sida fursad loo siiyo fikirkooda iyo fahamkooda. Waxa kale oo aad isticmaali kartaa kaadhadh kaa caawin karaa inaad samayso qorshe adeeg.

Waxa aanu u diiwaangelinayaay qofka dhallinyarada ah dib u qiimaynihiiisa qaabka dareenisiinaya sida ugu raaxada badan. Tusaale ahaan, iyadoo qoraal ah, sawir ah, ama iyadoo sawiro la isku soo ururinaayo.

Si aad u hesho xog dheeraad ah booqo: www.minuakuullaan.fi

Ururka Jaantinen ee Qoysaska Naafoda ah

www.jaatinen.info/yhdistys/jaatinen/in-english/

Vamlas (Aasaaska taageradda caruuropa iyo dhallinyarada naafada ah) vamlas.fi/in-english/

Ururka Finland ee Naafonimada Dhanka Korniinka iyo Caqliga

Saamaynta Waaxda Muwaadinimada, Tababar, Cilmi baadhish:

www.kehitysvammaliitto.fi/in-english/

Kaadhadhka Nolosha Wanaagsan waxaa lagu dhix sameeyay mashruuca "I Am Heard" (Minua Kuullaan) iyadoo lala kaashanaayo xubnaha dhallinyarada ah ee mashruuca iyo TATU Ry.

Kooxda shaqaynaysa: Miina Weckroth, Mira Puronheimo, Anu Lönnqvist, Kirs Rönkä, Anni Hakkarainen, Jasu Aro, Johanna Järvelä, Alex Qwick and Anni Tornberg

Sawiraada iyo qaabeynta: Niina Kiintonen

ISBN: 978-951-580-764-9 (pdf)

ISBN: 978-951-580-765-6

KAADHKA GUUDMAR



Yaan ahay?

1. Adiga
2. Dadka mihiimka ah
3. Waxyaalaha mihiimka ah



Riyooyinka & himilooyinka

4. Riyooyinka mustaqbalka
5. Rabitaanada aad nolosha ka doonaysa wakhtigan



Xaalka aad ku sugaran tahay hadda

6. Noloshaada hadda



Qorshahaaga waxqabad

7. Dejinta ahdaafta
8. Maxaa aad samayn kartaa keligaa
9. Waxyaalaha aan uga baahanahay caawimada iyo taageerada dadyawga kale



1. ADIGA



Kuma ayaa ad tahay?

2. DADKA MIHIIMKA AH



Kuma ayaa ad tahay?

3. ARKIMAHAA MIHIIMKA AH



Kuma ayaa ad tahay?

4. RIYOYINKA MUSTAQBALKA



Riyooyinka
mustaqbalka

5. RABITAANADA AAD KA DOONAYSO NOLOSHAADA WAKHTIGAN



Rabitaanada
aad ka
doonaysa
noloshaada
wakhtigan

6. XAAKA AAD KU SUGAN TAHAY HADDA



Xaalka aad ku
sugan tahay hadda

7. DEJINTA AHDAAFTA



Dejinta ahdaafta

8. MAXAA AAD SAMAYN KARTAA KELIGAA



Maxaa aad
samayn
kartaa
keligaa

9. WAXYAALEHA AAN UGA BAAHANAHAY CAAWIMADA IYO TAAGEERADA DADYAWGA KALE



Waxyaalaha
aan uga
baahanahay
caawimada
iyo taageerada
dadyawga
kale

1. ADIGA



1. ADIGA

- ▶ Maxaa ay yihiin doorarka aad ka ciyarto noloshaada wakhti xaadirakan?
- ▶ Maxaa aad ku fiican tahay?
- ▶ Maxaa aad aad ugu fiican tahay?
- ▶ Maxaa ay yihiin awoodahaagu?

*"Anigu waxaan ahay
aniga, sidaan ahayna
waa isku jecelahay."*



Qofkastoo innaga mid ahi waxa uu ka ciyaraa doorar kala duwan nolosheena maalin laha ah. Tusaale ahaan, waxa aad tahay xubin ka mid ah qoyskaaga, saaxiib, arday, kooxda hiwaayadda.

Dabeecadahaaga xoggani waa kuwa muujiya sifooyinkaaga ugu fiican. Aqoonsiga awoodahaaga waxa ay kaa caawisaa inaad ka werhayso awoodahaaga shakhsiyeed. Awoodahaagu waxa kale oo ay kaa caawin karaan inaad ka gudubto caqabadaha laga yaabo inaad la kulanto.



2. DADKA MIHIIMKA AH



2. DADKA MIHIIMKA AH

- ▶ Waayo dadka mihiimka ee noloshaada ku jiraa?
- ▶ Waa maxay sababta ay muhiimka kuugu yihiin?

Dadka mihiimka ahi waxa ay noqon karaan dadka ku taageera ama dadka la kulankoodu ku farxad geliyo. Waxa ay noqon karaan, tusaale ahaan, waalidiin, walaalo, awoowayaal/ayeyeyooyin ama qaraabo kale, macallinkaaga, saaxiibadaa, saaxiibaadaada aad ku saaxiibteen hiwaayadahaaga.



Yaan ahay?

3. ARRIMAHAA MIHIIMKA AH



3. ARRIMAHAA MIHIIMKA AH

- ▶ Maxaa adiga mihiim kuu ah?
- ▶ Maxaa ku farxad geliya?
- ▶ Maxa ay yihiin waxyaalaha aad u baahan tahay inaad samayso noloshaada?

Waxyaalo mihiimka ahi waa waxyaalah yaryar iyo kuwa waaweyn ee markaasi innaga aadka innoogu weyn. Waxa ay ku dareensiyaan jiritaan, farxad, iyo geliyaana dareemo farxadeed nolosheena. Nolosheena mashquulka ah ee maalin kasta, waxa marmarka qaar fudud inaynu illawno waxa mihiim ka ah.



4. RIYOYINKA MUSTAQBALKA



Riyood oo rabitaan yeelo!

4. RIYOYINKA MUSTAQBALKA

- ▶ Maxaa aad rajaynaysaa mustaqbalkaaga?
- ▶ Riyooyin nooceee oo mustaqbalka ah ayaad leedahay?
- ▶ Nolol nooceee ah ayaad doonaysaa inaad noolaato mustaqbalka?

Ka fikir noocyada rabitaanada iyo riyooinka ee aad mustaqbalka leedahay laba sanno ama toban sanno gudahood, tusaale ahaan. Waxa aad naftaada udoori kartaa wakhtiga mustaqbalka ee aad doonayso inaad riyooto.



"Riyood oo
rabitaan yeelo!"



Riyood oo rabitaan yeelo!

5. RABITAANADA AAD KA DOONAYSO NOLOSHAADA WAKHTIGAN



Riyood oo rabitaan yeelo!

5. RABITAANADA AAD KA DOONAYSO NOLOSHAADA WAKHTIGAN

- ▶ Rajoojin nooce ah ayaad ka uleedahay noloshaada wakhtigan?
- ▶ Ka fikir maalin caadiya oo todobaadka ah. Sidee ayaad ay u egtahay marka ay fiican tahay?
- ▶ Waayo dadka mihiimka ee aad la kulantaa?
- ▶ Waxyaa lehee wanaagsan oo mihiim ah ayaa dhaca inta maalinta lagu gudo jiro?

Haddii aad dhib ka awoodid inaad bilawdo, tan isku day:

Xidh indhahaaga wakhti yar waxaana aad sawirataa inay habeen tahay oo aad hurudo. Marka aad indhahaaga kala furto, waa maalinkii kale subaxdiisa, waxkastaabana way fiican yihiin. Sidee oo kale ayaa ay noloshaadu tahay? Sidee ayaa ay maalintaadu u egtahay marka waxkastaaba fiican yihiin?



Riyood oo rabitaan yeelo!

6. XAALKA AAD KU SUGAN TAHY HADDA



Xaalka aad ku
sugan tahay hadda

6. XAALKA AAD KU SUGAN TAHY HADDA

- ▶ Sidee ayaad tahay?
- ▶ Maxaa ay yihii waxyaalaha aad ku faraxsantahay?
- ▶ Maxaa ay yihii waxyaalaha aad doonayso inaad beddesho?

Isagoo kaadhkani ku caawinaya, waxa aanu dib u qiimeyn doonaa noloshaada sida ay tahay hadda wakhtigan. Maxaa ay yihii waxyaalaha wanaagsan ee aad ka fikri karto ee aad doonayso inaad sii waddo inaad samayso mustaqbal? Tusaale ahaan, saaxiib wanaagsan ama hiwaayad.

Maxaa ay yihii waxyaalaha aad jeelaan lahayd inaad beddesho?

Tusaale ahaa, miyaa aad jeelaan lahayd inaad wax dheeraad ah ka barato mawduuc ama wax aad xiisaynayso oo gaar ah?



Xaalka aad ku
sugan tahay hadda

7. DEJINTA AHDAAFTA



Qorshahaaga waxqabad

7. DEJINTA AHDAAFTA

- ▶ Maxaa ay yihii ahdaafta aad u baahan tahay si aad u gaadho riyooinkaaga?
- ▶ Ahdaaftee ayaa ugu mihiimsan wakhtigan?
- ▶ Ahdaaf nooceee ah ayaad hiigsan kartaa?

*"Hadafka waxa aad
tallaabo ugu
dhawaaataa riyadaada."*



Waxa ay gaadhay wakhtigii aad ku samaysan lahayd qorshe ah sida aad u hiigsan karto riyooinkaaga iyo himilooyinkaaga?

Iminka oo aad garanayso waxa aad doonayso inaad hiigsato, waxaa macquul ah inaad ka fakarto tallaabooinka ku gaadhsiin kara inaad noolaato nolol wanaagsan.

Waxaa ah fikrad fiican inaad u jajabiso ahdaafta waaweyn ee mihiimka ah kuwo yaryar oo dhowr ah. Markaa ka dib waxa ay noqon doonaan kuwo si fudud aad ugaadhi karto. Dooro 3-5 ahdaaf oo yaryar oo kuu mihiim ah kaana caawin kara inaad gaadho riyooinkaaga.



Qorshahaaga waxqabad

8. MAXAA AAD SAMAYN KARTAA KELIGAA



Qorshahaaga waxqabad

8. MAXAA AAD SAMAYN KARTAA KELIGAA

- ▶ Maxaa aad samayn kartaa keligaa si aad ugaadho ahdaftaada?
- ▶ Maxaa uu noqon karaa waxa ugu horreeya ee aad samayn kartaa?
- ▶ Maxaad horay u samaysay, adiga oo aan dareemin?

Markii hore, waxa aynu eegnay waxa ay yhihiin awoodaha iyo qayraadka aad leedahay. Hadda, ka fikir sida aad u isticmaali karto awoodahaa iyo qayraadkaa si aad u hiigsato ahdaftaada?



Qorshahaaga waxqabad

9. WAXYAALAH AAN UGA BAAHANAHAY CAAWIMADA IYO TAAGEERADA DADYAWGA KALE



Qorshahaaga waxqabad

9. WAXYAALAH AAN UGA BAAHANAHAY CAAWIMADA IYO TAAGEERADA DADYAWGA

- ▶ Yaa ku taageeri kara kuguna dhiirri gelin kara inaad gaadho ahdaaftaada?
- ▶ Caawimaad nooce ah ayaad u baahan tahay?
- ▶ Yaa ku caawin kara?
- ▶ Arrimehee ayaad uga baahan tahay taageero iyo adeegyo?

Qofkastoo innaga mid ahi waxa uu ubaahan yahay taageero iyo dhiirri gelin.

Yaa ku taageeri kara oo ku dhiiri gelin kara?

Ma aha inaad samayso wax kastaa keligaa. Mararka qaar, waxa aad caawimaad ka heli kartaa dadka aad jeceshahay iyo saaxibadaa. Mararka qaar waxa aad u baahan kartaa inaad hesho adeegyo caawimaad iyo taageero si aad unoolaato nolol wanaagasn.



Qorshahaaga waxqabad