

Siddaad ula

qabsanlahayd ilmahaaga haddii xanuunka maskaxdu ku dhaco.



Siddaad ula qabsanlahayd ilmahaaga haddii xanuunka maskaxdu ku dhaco.

Waxa ugu wanaagsan ee aan jeclaanlahayn waa in aan aragno caruurtayada oo horumar gaara. Waalid ahaan waxaan dareenaa culays aad u tirabadan marka caruurtayada uu ku dhaco xanuunka maskaxdu. Waxa aan ka walwalnaa wanaagooda, nabadgalyadooda iyo aayahooda dambe. Waxa dhibka ugu badani naga soo gaaraa sidii aan u helilahayn gargaar iyo taageero aanagoo weliba sugna muddo dheer. Waxaanu isku daynaa inta awoodayada ah in aanu fahano arimaha ay la kulmaan. Inta badan qoyska iyo asxaabtuba way adagtay in ay fahmaan arimaha markaa jira, taas oo keenta in aanaan wax taageero ah ka helin xagooda. Inta aan ku mashquulsanay ilmaha naga xanuunsan, reerka intooda kala waxa ay dareemaan in aanu daayacnay taas oo keenta culays iyo diiqad aad u badan. Waa masuuliyad na saaran waalid ahaan in aan u doodno caruurtayada. Baadhitaan kedib waxa la ogaaday caruurta xanuunka maskaxdu ku dhaco ee haysta qoys garab siiyaa in ay natiijo fiican helaan. Waalidkuna waxay u baahanyiin in ay helaan taageero si ay u noqdaan dad awoodle oo u adkaysankara caruurtooda.

1 Wax ka baro

Waa muhiim in aad fahanto xaaladda ilmahaagu ku suganyahay si aad ugu hadasho garabna aad u siiso. In aad aqoon koradhsataa waxay kaa yaraynaysaa walwalka iyo cabsida ku haysa. Waxa jira meelo badan oo aad ka heli karto macluumaad qiimo leh, sida buugaagta iyo shabakadda internet oo aad wax ka barankarto. Waxa jira ururro badan oo qoyska siiya tababar iyo gargaar, bulshadana siiya aqoon-korodhsi. Garaac lambarkeena gargaarka (Parents' Helpline) si aad u hesho caawimaadka ugu haboon kedibna iska diiwaangeli warageyskayaga si aad warka u hesho. Xasusnow in aanadan ka cabsoon oo aad na su'aasho wixii aad fahmiwaydo ama sharaxaad u baahan. Waxani waa wax kugu cusub markaa su'aaluhu waa wax lagaa sugayo oo loo baahanyey.

2 Raadso cid ku caawisa kuna xidhnaw

Wakhtiga murugada gaar ayaynu iska dhignaa, mana aha wax ku caawiya. Ha u ogolaan in murugada, quusta iyo caradu ay kaa awood bataan. Isku day in aad wakhti la qaadato asxaabtaada ama aad la hadasho qof ku daryeela, qof keliya oo aad ku xidhnaato ayaa isbadal keeni kara. Marmar ehelka iyo asxaabtaadu ma fahansana xaalkaaga mana garanayaan si ay wax kuula qabtaan. Dhaleecaynta bulshadeenu waxay caqabad ku noqotaa in aan wadaagno arinta qoyskeena haysta. La wadaag warbixinta ku saabsan ilmahaaga xaalkiisa kuwa aad ku kalsoontahay si ay wax kuula qabtaan. Ku dadaal in aad ku xidhnaato ururada dadka caawiya. Awoodbay ku siin kartaa in aad ku xidhnaato dad khihraddaada oo kale leh oo ku dhagaysta kuna garbsiiya iyagoon ku xumayn. Dadka kula midka ah waxaad ka barankartaa aqoon dheeraad ah iyo in aad la qabsato waxa jira. Nala soo hadal ama booqo bogga aanu ku

leenay (shabakadda) Internetka (PLEO'S Parent Support Groups) haddaad u baahantay macluumaadka ururada dadka caawiya.

3 Naftaada oo aad eedaysaa waxba kuuma tarayso.

Arintani maxay iigu dhacday iyo maxay ahayd in aan sameeyaa in aad naftaada su'aashaa waa waa wax iska caadi ah. Inta badan waxaan dareenaa in aan ku guldaraysanay in aan wax ka qabano arinta ilmahayaga. Aqoon-korodhsiga ku saabsan xanuunka maskaxdu waa mid sii kordhaaya, laakiin waxbadan oo aan la aqoon ayaa jira weli. Wixii kusoo maray haddaad dib u eegto waxaad is waydiin kartaa sida aad u dhaqantay si ka duwan in aad u dhaqmilahayd. Si kastaba ha noqotee qofna kas uma sameeyeyn in uu arkiwaayo calaamadaha xanuunka maskaxda ama qabatinka mukhaadaraadka. Naftaadana ha ku eedayn waxaanad garanayn. Xasusnow, sida ugu fiican ayaanu u samaynaa waxa aanu ognahay wakhtigaa la joogo. Xoogga saar sida ugu fiican ee aad naftaada u caawinlahayd hadhow.

4 Naftaada ka fikir- mudnaanta koowaadna sii

Muhiim ka dhig caafimaadkaaga jir ahaan iyo dareen ahaanba. Ku dadaal in aad cunto fiican cunto, si fiican u seexato iyo inaad jimicsi samayso. Waxkasta oo aad ku nasankarto samee. Dadkuna isku wada mid maaha. Waxay noqonkartaa in aad banaanka soo lugayso, qaxwo aad degenaasho ku cabto ama aad wax qorto. Adiga oo daryeelaaya baahidaada aasaasiga ah ayaa kaa caawin doonta in aad tamar u yeelato xilka waalidnimo ee loo baahanyey. Aqoonso wixii kuu muhiim ah iyo wixii aad ka tegikarto. Qorsha samayso marka walwal iyo culeys kula soo darso. Eeyga banaanka u saar, qubayso

waanu soo marnay,
waanu fahmaynaa,
wannan ku caawin karnaa.

ama maydho, dhagayso heeso deggen. Haddii jimicsigu kaa caawinaayo walwalka, qorshee wakhti aad ku samayso sida balanta dhakhtar oo kale kana dhig wax aan laga maarmikarin.

5 Naftaada u naxariiso

Noqo qof fahma oo u naxariista naftiisa sidii aad ugu naxariisanlayd qof kale.

Aqoonso in dhibaato ku haysato oo aad u baahantay in aad is daryeesho.

Badbaado waxaad ku gaadhaaysaa adiga oo u ogolaada naftaada in aad wakhti siiso kuna fikirto sidii aad wax uga qabanlahayd.

6 Samayso diiwaan aad wax ku qorto

Marka urur kula shaqaynaayo waxaa fiican in aad waxwalba meel ku qorato. Mararka qaarkood wixii aad hore u qoratay waxaad ka dhex arki kartaa calaamadaha ama dabeecadaha ilmahaaga ku soo kordhay ee aanad hore u arkin. Qoraalku waxuu kaa caawinayaa in aad la socoto isbadalka daawooyinku saamaynta ay ku yeelanayn ilmaha.

7 Raadso xirfadlayaal ku caawiya

Marmarka qaarkood waa muhiim inaad raadsato xirfadlayaal garab ku siiya, si ay kaaga cawiyaan wakhtiyada adag. Tani maaha calaamad muujinaysa daciifnimo, mana aha wax hoos u dhigaaya waxa aad la doonayso in aad ilmahaaga u qabato. Waa calaamad muujinaysa awood iyo dhaqan fiican. Hadba sidaan ula qabsatid ayay awoodaaduna ku xidhantahay shakhsi ahaan iyo waalid ahaanba.

8 Ku dadaal

Marmar waad caroonkartaa ama niyad-jabikartaa, laakiin in aad isku hawsho oo aad la shaqayso dadka ilmahaaga caawinaaya waxay samaynkartaa isbadal xoogle oo ku yimaadda. Cidwalba waad uga war roontay ilmahaaga, taasina waxay ka dhigantay in aad siinkarto warbixin fiican dadka ilmahaaga la shaqaynaya. Macluumaadka aad siisay waxay wax ka tarayaan in ay si fiican u fahmaan caqabadaha haysta ilmahaaga. Ogsoonow, in ay ku xidhantay da'da qaangaadhka go'aanka uu ka qaadanaayo caafimaadkiisa(keeda) ilmuhu waxaanu xaq u leeyahay in ay gaar u noqoto wixii ku saabsan caafimaadkiisa. Haddii aanu

ilmahaagu rabin in aad xaaladiisa wax ka ogaato haddana waad ka qabqaadankartaa. Waad la qaybsankartaa macluumaadka dadka ilmahaaga la shaqaynaaya adoo la kulmaaya ama warqad u qoraaya, xasuusnow in ay si fiican u fahmaan. Ogsoonow haddii ilmuhu qaangaadh yahay oo aanad ogolaasho ka haysan in aanay dadka la shaqaynaya kala hadli karin la'aantii. Xaq ayaad u leedahay in aad u dodo ilmahaaga. Waxaa muhiim ah in aad is dejiso, macquul ahaato oo aad ixtiraamto dadka ilmahaaga la shaqaynaaya markaad la hadlayso.

9 Ka soo kabashadu waxay qaadataa wakhti dheer

Inta badan kabashada marka laga hadlaayo waxa la adeegsadaa kalmadda ah "socodbarad" waxaa laga yaabaa in ay lagama maarmaan noqoto inaad bedesho waxaad filayso muddo gaaban ama dheerba. Xasuusnow waxkasta oo ilmahaaga la kulmaa waa qayb nolashiisa ka mida. Ha u ogolaan ilmahaaga in arintani nolashiisa badasho, waad ogtahay inuu intaa ka qiimo badanyahaye.

10 U bandhig

Wacyigelinta xanuunka maskaxdu aad ayuu ugu batay bulshada. Siday doontaba ha ahaatee, haddana weli waxaa jira dhaleecayn, taasina waxay keenaysaa in aad ka shakido cidii aad u sheeganlahayd. Niyadda gelin in xanuunka maskaxadu la midyahay xanuunada kale. Waa hubaal in aad ka faa'iidaytan karto haddad la hadasho qof garab ku siiya oo aan kula yaabin ixtiraamana waxa adiga kuu gaarka ah. Sidoo kale waxaad u baahantay cid aad la qaybsato dareenkaaga. Waa muhiim in aad dhowrto ilmahaaga xaquuqdiisa gaar ahaaneed, haddaba inta aanad soo bandhigin dhibaataada ilmahaaga, fadlan ilmahaaga ka qaado ogolaansho.

11 Ha ka cabsan waxaad doonayaso inaad sheegto

Marmarka qaarkood waxaynu ka baqanaa in aynu ilmaheena kala hadalo arinta jirta iyo waxa ay dareemayaan. Waynu iska ilaalinaa in ayanu la qaybsano fikirkeena inagoo ka baqanayna in aynu dhibaato u geysano ilmaheena. Taasi waxay keentaa walwal marka aynu iska dhigno in waxkastaa ay wanaagsanyiin laakiin aanay ahayn, halkii aynu kala hadlilahayn si caadiya ilmaheena. Waad isku deyi kartaa in aad wadahalal la biloowdo adigoo waydiinaaya waxa aad ka caawinkarto ama hadday doonayaan in ay kula hadlaan. Waxaa laga yaabaa in aanay markiba kuu jawaabin, laakiin waxa jiridoona wakhti ay diyaaryihiin in ay kula hadalaan. Waa caadi in ilmuhu dareemo dambi inuu ku leeyahay

walwalka qoyska ku yimid. Wadahadalku wuxuu u ficaney qofwalba. Sidoo kale, haddii aad ka walwalsantahay, in ilmahaagu ka fikirayo inuu is dilo ha ka cabsoon in aad waydiiso. Taa cakiskeeda, dadka inta badani sida ay rumaysanyihiin, dhib kuma keenayso ilmaha. Tababarbaa jira loogu talo galay nabadgelyada ilmahaaga sidii aad ugala hadlilahayd.

12 U samir naftaada

Wakhti ayay qaadataa. Waa wax iska caadiya in aad cidla dareentaa markaad dhibaataysantahay. Sidoo kale waa caadi in aad dafiro ama ka xanaaqdo waxa jira. Markaad si fiican u fahanto caqabadaha ilmahaaga la soo gudboonaada, waxaa kugu soo kordhaaya naxariis iyo dareen cusub oo ah in aad aqbasho, waxaanu ku siindoonaa degenaansho iyo awood. Xasuusi naftaada in ka soo kabashadu tahay wax dhicikara, oo aanay sidii hore wax noqonayn, haddana waa wax macno samaynkara. Ugu dambayn, u dabaaldeg hormarka ugu yar ee aad gaarto.

13 Waa arrin qoyska u taal

Marka mid ka mida qoysko dhibaato la soo gudboonaato, waxay saamayn ku yeelataa dhammaantood. U sheeg qoyskiina in haddii dhibaato jirto ay kula socodsiiyaan, sidoo kalena u sheeg in aad dhagaysandoonto adiga oo aan dhaleecayn ama la yaabin. walwalka qoyska la soo gudboonaadaa, qofkasta oo ka mid ah reerka wuxuu u taabtaa si gaara, waana muhiim in la wada xiriirto oo si degen dareenka jira looga wada hadlaa. Marka qoysku is caawiyaan, waxay la dagaalamaan cidlada waxaanay yeeshaan ujeedo ka dhaxaysa. Reeraha qaarkood dhibka haystaa wuu kala daranyahay sida ay uga gudbayaan, waxaanay ogaadaan in la tashiga qoysku cawinaayo.

14 Carpe diem – Ka faa'iidayso maalmaha

Inta badan dadku markay la qabsanayaan xanuunka maskaxda waxaa soo mara maalmu xun iyo kuwo fiican. Ku dadaal in aad ka faa'iidayso maalmaha fiican markay ku soo maraan. Marka aad karayso, sameeya waxyaabaha igu yaray ee xasuusta fiican kugu reeba adiga iyo ilmahaaguba. Maalmaha adag, waxay idinka caawin doonaan inaad xasuus fiican wadaagtaan. Xasuusnow: Wakhti walba Meelkasta oo aad joogto ku dadaal wax ku farxad geliya hesho

**Caawimaada la siinayo
waalidiinta caruurta ay
haysato caqabadaha la
"xiriirta caafimaadka
dhimirku waxay u sahashaa
inay hore u socdaan**