

# Fri for Mobberi

## Ka caawi ilmahaaga samaysashada saaxiibtimo wanaagsan

### Waalidka qaaliga ahow,

Carruurta waxay u baahanyihiin saaxiibo wanaagsan si ay u horumaraan oo u samaadaan. Marka ay carruurta bartaan – laga bilaabo da'da yar– sida loo noqdo saaxiibo fiican, waxaanu sidoo kale caawinaa in laga hortaggo u xoog sheegashada xiliga dheer.

Dadka badankoodu waxay rumaysanyihiin sababta ilmahaaga loogu xoog sheegto in laga heli karo mid uun fayd qabka ilmaha loo xoog sheegtay ama ilmaha samaynaya xoog sheegashada. Si kastaba ha ahaatee, cilmi baadhistu waxya muujisay in xoog sheegashada aanay sababin shakhsiyada carruurta, laakiin ay ka soo baxdo sidii natiijada firfircoonida bulsho ee gudaha kooxda carruurta ah.

Gudaha bulshadda wanaagsan ee caruurta, heerka dulqaadka iyo is tixgelinta midba ka kale aad ayay ugu saraysaa oo carruurta waxay xor u yihiin inay lahaadaan eegmo gaar ah ama magaca oo ay dhab ahaan noqdaan ka ay yihiin. Iyo bulshadda wanaagsan, carruurta ay fahmaan in qof kastaaba uu keeno shay qiimo u leh kooxda.

Dhaqanka ku darista leh waxa uu ka caawiyaa caruurta oo dhan inay samaadaan– oo ay diidaan u xoogsheegashada. Taasi waa marka aad taageerayso ilmahaaga marka aad taageerto oo aad wax ku biiriso carruurta bulshadda gebi ahaan.

Waalid ahaan, waxaad tahay door muhiim ah qaabka ilmahaaga noloshiisa bulshadda. Markaad dhiirigeliso saaxiibtinimada iyo ruuxda bulshadda gudaha kooxda – oo aad ku caawiso ilmahaaga inuu noqdo mid daryeel leh oo geesi ah oo si firfircoon u diidaya in la faquuqo oo laga cadhaysiisyo marka isaga ama iyadu ay markhaati ka noqoto iyadda – markaad waxaad ku caawinaysaa inaad ka hortagto xoog sheegashada.

ka xor ahaanshaha U xoog sheegashada waxay isku dartay todoba tilmaamood oo ah sida adiga, waalid ahaan, aad u caawin karto inaad habsato in dhammaan carruurta– ay ku jiraan kuwaaga – inay dareemaan inay qayb ka yihiin bulshadda. Waxaad ka akhriyi kartaa dhabarka bogga.

Kii daacada kuu ahaa,  
Ka xor ah U xoog sheegashada

**Halkan waxa ah  
sida aad u caawinaysa  
ilmahaaga inuu noqdo  
saaxiib wanaagsan  
– wax badan ka  
akhri dhabarka  
bogga**



### Ku saabsan U xoog sheegashada

Ka xor ah U xoog sheegashada waa barnaamijka ka hortagga ku lidka ah u xoog sheegashada ee ay samaysay Mary Foundation iyo Save the Children Denmark. Ka xor ah U xoog sheegashada waxay ku salaysantahay afar qiyam: dulqaadka, tixgelinta, daryeelka iyo dhiiranida. Waxay ka koobantahay shandada ka kooban qalabka iyo qaabaka lagu koriyo fayd qabka oo looga hortago u xoog sheegashada. Shandadahan waxay ku yimaadaan saddex qaab oo kala duwan: shandada loogu talo galay socod baradka xarumaha daryeelka caruurta, shandad loogu talo galay dugsiga barbaarinta iyo shandad loogu talo galay dugsiyada hoose iyo naadiyada dugsiga ka dambeeya.

Macluumaadka dheeraadka ah, booqo [friformobberi.dk](http://friformobberi.dk)

# Fri for Mobberi

## Tilmaamaha ku socda Waalidiinta

- 1** Ku dhiirigeli ilmahaaga inuu la ciyaaro carruur kala duwan labbadaba xaga dugsiga iyo wakhtigooda firaaqada ahba

Marka dhammaan carruurta ay si wanaagsan isu garanayaan, waxay xoojisaa ruuxda bulshadooda oo waxya ka hortagtaa u xoog sheegashada. Markaad ku dedaasho inaad la habbayso taariikha ciyaarta qof kasta– ay ka mid yihiin kuwan ilmahaagu aanu caadi ahaan la ciyaarin– waxaad hubinaysaa xaqiijinta in dhammaan carruurta ay dareemaan inay qayb ka yihiin bulshadda.
- 2** Si fiican uga hadal wax ku saabsan iyo carrurta kale, waalidka iyo macalimiinta

Carruurta waxay kuu daydaan waalidkooda dhaqankooda, oo haddii aad si wanaagsan u aragto dugsiga, macalimiinta, saaxiibada iyo waalidkooda, ilmahaagu wuu noqon doonaa sidoo kale. Ku dheh “Nabadeey” qof kasta – labbadaba carruurta iyo dadka waa wayn – markaad keento oo qaado ilmahaaga, oo baro magacyada ilmahaaga ardayda ay isku fasalka yihiin.
- 3** Ku dar qof kasta dhacdooyinka

Taariikhda dhalashada wax badan ayay u tahay carruurta. Marka carruurta aan lagu marti qaadin maalinta dhalashada ama aanay cidina iman xafladooda, way xanuujisaa. Marka la qabanayo xaflad dhalasho ama xaflad kale oo isku imaansho, u jeed inaad ku marti qaado qof kasta oo ka mid ah ilmahaaga ardayday isku fasalka yihiin – ama dhammaan wiilasha iyo gabdhaha. Oo ahmiyada ka dhig si aad awood ugu siiso ilmahaaga inuu ka qayb galo marka ay kuwa kale marti qaadaan.
- 4** Ku dhiirigeli ilmahaaga inuu ka jawaab celiyo haddii hal ka mid ah saaxiibadooda lagu khasbo dhaqan aan xaq ahayn

Carruurta dareema in laga go’doomiyay koox u baahan gacanta caawimada iyo martiqaadka saaxiib. Amaan ilmahaaga marka isaga ama iyaddu ay caawiso saaxiib baahan. Markay haystaan dhiiraniida ay ku yidhaahdaan maya oo ay ku wanaagsanyihiin caawinta iyo raaxo gelinta kuwa kale, carruurta waxay ka koraan gudaha.
- 5** U muuji xiiso nolosha dhijitaalka ilmahaaga

Carruurta way garanayaan sida loo isticmaalo saxaafada dhijitaalka ah laakiin ma fahmaan had iyo jeer iyaga. Taasi waa sababta ay ugu baahanyihiin tilmaanta dadka waa wayn. Noqo qof su’aalo badan iska waydiiya oo ku biir – oo ilmahaaga kala hadal wax ku saabsan sida aanu tixgelin ugu muujin karno kuwa kale qaab dhijitaal ah.
- 6** Isla diiwaangeli ilmahaaga haddii isaga ama iyaddu ay wareensantahay

Qirashada dareenada ilmahaaga, laakiin sidoo kale xusuuso in ay jiraan had iyo jeer ugu yaraan labba dhinac oo sheekada ah. Ka caawi ilmahaaga ka fekerka haddii carruurta kale ay la kulmeen khilaafka si ka duwan, oo la hadal waalidka ama macalinka ka hor inta aanad ka fal celin khilaafka.
- 7** Furnow oo wanaagsanow haddii waalidka kale ay ka hadlaan ilmahooda caqabadahiisa

U sheegida kuwa kale in ilmahaagu murugaysanyahay ama la liito dugsiga iyo laga yaaba u baahniida taariikhda ciyaarta iyo saaxiibadu way adkaan kartaa. U muuji xiise oo furnow – tani waxay u fududayn doontaa qof kasta