

Ilmahaaga ka caawi inuu saaxiibtinimo wanaagsan sameysto

Waalidka qaaliga ahow

Carruurta waxay u baahan yihiin nolol maalmeed amman ah iyo saaxiibo wanaagsan si ay ugu horumaraan oo ay ugu koraan sida ugu wanaagsan ee ugu macquulsan. Markay carruurta bartaan sida loo noqdo saaxiibo wanaagsan, ayay ka caawisaa inay mustaqbalka fog iska ilaaliyaa cagajuglaynta.

Waalid ahaan, waxaad tahay qofka ku dayashada mudan ee **u muhiimsan ilmahaaga** waxaananu ognahay in markay waalidku bulshada taageeraan, ay saameynayso sida ay carruurta wakhti u wada qaataan.

Marka aad gacan ka geysato jawiga wanaagsan ee gudaha iyo hareeraha xarunta xanaanada ilmahaaga, ayaad gacan ka geysaneysaa inaad bulshada isbedel wanaagsan ku yeelayo. Waxaanu soo uruurinay todobo talo oo ku saabsan sida adigu, waalid ahaan, aad u caawin karto dhammaan carruurta – oo ay ku jiraan kuwaaga – dareen inaad bulshada qayb ka tahay.

1

Si xushmad leh uga hadal carruurta kale, waalidiinta iyo shaqaalaha

Waxay carruurta iska dhex arkaan waalidkood iyadoo markaad u roonaato qof kasta oo ku jira xannaanada, shaqaalaha, saaxiibada carruurta iyo waalidkooda, ayay taasi ku faafi doontaa ilmahaaga.

Waxaad tusaale ahaan xiisahaaga ku muujin kartaa **adigoo qof kasta salaamaaya** – carruurta iyo dad waaweynba – markaad ilmahaaga keensato ee aad qaadayso, waxaanad ogaan doontaa magacyada saaxiibadood.

Sidoo kale xasuusnoow inaad qof lagu daydo tahay sidaas u isticmaalayso warbaahinta dhijitaalka ah. Markaas ka fikir caadooyinkaaga dhijitaalka ah (xunxun), maadaama oo ay carruurta yaryari dabeecada waalidkood ku daydaan.

2

Ka qaybqaado wadashaqayn sahlan oo lala yeesho dadka waaweyn

Mid ka mid ah waxyaabaha ugu muhiimsan ee dareenka uu ilmahaagu dareemaayo inuu ammaan yahay oo uu caafimaad qabo waxa weeye inaad sidoo kale xannaanada ammaan ku dareento oo aad ku qanacsan tahay. Taasi waa sababta ay muhiimka u tahay in adiga iyo dadka waaweyn ee ubadkaaga daryeela aad si fiican isu fahantaan.

Haddii aad wakhti hayso, dhawr daqiiqo oo dheeraad ah sii joog markaad ilmahaaga soo qaadayso **oo la hadal dadka waaweyn kala hadal** sida ay wax u socdaan. Haddii aad ilmahaaga ka welwelsan tahay fayyo-qabkiisa ama haddii aanad wax ku qanacsanayn, dadka waaweyn kala hadal markaanay carruuri ku garab joogin.

Bulshada xoojinaaya

3

Dadka waaweyn u sheeg marka dhaceen wax laga yaabo inay ilmahaaga saamayn karaan

Si ilmahaaga loogu siiyo xaaladaha ugu wanaagsan, waxaa muhiim ah in waalidka iyo dadka waaweyn ee xannaanada jooga ay is wargeliyaan haddii ay dhaceen wax faydaqabka ilmaha saameynaya kara. Taasi waxay noqon kartaa haddii ay jiraan kacdoono qoyska dhexdiisa ah ama haddii ilmahaaga ay wax saameeyay xilliga maalintii.

In macluumaadka noocaas ah la wadaago ayaa sahlaya in la fahmo falcelinta ilmaha iyo in ilmaha si haboon loo daryeelo.

4

Ilmahaaga ka taageer inuu carruu kala duwan la ciyaaro

Waxa uu ilmahaagu wax bartaa marka uu carru kala duwan la ciyaaro. Markaad ilmahaaga ku dhiirigeliso inuu xiiseeyo carruur badan, ayaad sidoo kale gacan ka geysaneysaa hubinta in dhammaan carruurta ay heystaan cid ay la ciyaaraan – taasina waxay leedahay boos bulshada dhexdeeda.

5

Soo dhawee carruurta cusub iyo waalidkood

Aad bay uga qiimo badan tahay carruurta cusub iyo waalidkooda inay soo dhawayn dareemaan.

Sidaa darteed, fiiro gaar ah u yeelo oo salaam carruurta iyo waalidka cusub oo soo dhawee – xitaa haddii ilmahaagu uu ka sii baxayo xarunta xannaanada.

6

Shucuurta ilmahaaga ereyo ku cabir

Waxa uu ilmahaagu dareemaa shucuur badan. Xilliyada qaarkood ayay dareemaan shucuur wanaagsan, xilliyada kalena waxaa jira kuwo aan fiicnayn - laakiin waxkasya oo uu ilmahaagu dareemaayo **waxa muhiim ah korriinka dareenka inaad garato, la qabsato oo aad ka caawiso** in shucuurtooda erayo lagu muujiyo.

Waxay taasi ilmahaaga u sahlaysaa inuu fahmo oo uu la qabsado shucuurtiisa - iyadoo uu mustaqbalka fog aad ugu fiicnaada inuu dadka kale fahmo.

7

Ahow qof furfuran oo fahan haddii waalidiinta kale ay kula wadaagaan caqabadah ilmahooda

Waxa adkaan karta in xannaanada ama xarunta xannaanada carruurta dadka kale lala wadaago in ilmahaagu uu murugaysan yahay ama uu dhibaato qabo, oo uu tusaale ahaan caawimo dheeri ah u baahan yahay. Xiise iyo furfurnaan u muuji – markaas ayay cid walba u fududaan doontaa.

Waxyaalaha ku saabsan inaan cidna cid u xoog sheegan

Inaan cidna cid u xoog sheegan inta da'doodu u dhaxayso 0-3-sano jirka ayaa ah barnaamij kor u qaadaya faydaqabka waxa soo wada saaray Mary Foundation iyo Save the Children Denmark. Waxa uu hadafku yahay in carruurta ugu da'da yar ay bilowga horeba dareemaan inay bulsho ammaan ah dhex joogaan. Inaan cidna cid u xoog sheegan inta da'doodu u dhaxayso 0-3-sano jirka waxay ku salaysan tahay afar rukun oo aasaasi ah: dulqaad, ixtiraam, daryeel iyo geesinimo. Waxa uu barnaamijku ka kooban yahay shandad ay ku jiraan qalab iyo habab ka qaybqaata faydaqabka qabka xarumaha xannaanada. Waxa sidoo kale la helayaa qalabka diyaar u ah xanaanooyinka iyo daryeelka dugsiyada kahor/daryeelka dugsiyada kadib. Wax dheeraad ah ka ogow barta freeofbullying.com.

