

Siddeeda mawduuc ee wadashaqaynta wanaagsan



Buugyaraha wadahaalka waalidka
iyo dadka kale ee waaweyn

Sawir:
Johs Bøe
Tine Poppe
Lars Pettersen/Tinagent
Glenn Røkeberg
Scanpix Creative

Daabacaad:
www.flisatrykkeri.no

2017



Sidee ayaad ilmahaaga u aragtaa?

Si aad u ogaato in ilmahaagu yahay qof leh dareen, doonis iyo baahi isaga u gaar ah waa in aad fahantaa sida uu qofkaasi yahay – waa in aad ”adigu ilmaha iska soo qaaddaa”. Cilmi ahaan arrintan waxaa la yiraahdaa in la dareemo sida ay ilmuhu dareemayaan Taas oo micnaheedu yahay oo keliya in aadan eegin waxa ay ilmahaagu samaynayaan, ee laakiin xataa aad isku daydo in aad fahanto sababta ay ilmuhu sidaas u samaynayaan, iyo weliba baahida, fikirka iyo dareenka falalkooda ka danbeeya. Si aad u fahanto waa in aad is weydiisaa su’aasha ah: Haddii aan ilmahaan ahaan lahaa, maxaan dareemi lahaa, sideen u fikiri lahaa ama dooni lahaa?

Adigu qofka aad tahay, ayaa saamaysa sida aad ilmaha u aragto

Waxyaalo badan ayaa go’aamiya sida aad ilmahaaga u aragto. Waxaa tusaale ahaan adiga laftigaaga ku saamaynaya waxyaalihii ku soo maray markii aad carruurta ahayd. Sida ay xaaladdaadu tahay xag bulsho iyo xag dhaqaale ayaa iyaguna muhiim ah. Waxaa kale oo saamayn kugu yeesha dhaqanka, diinta iyo waxyaalaha kale ee shakhsi ahaan muhiimka kuu ah ee aad xambaarsan tahay. Saamayntani waxay noqon kartaa mid aad ku baraarugsan tahay ama mid aadan ku baraarugsanayn. Waxyaalahan oo dhan waxay qayb ka qaadanayaan sida aad ilmaha u aragto.

Dabciga ilmaha ayaa asna meesha soo gelaya

Waxaan kulligeen leennahay hab falcelin oo noo gaar ah – dabci. Dabciga ilmahaaguna wuxuu saameeyaa sida aad ilmaha u aragto. Ilmuhu ma ilmo deggan oo si fudud loo qancin karaa, mise waa ilmo qalqaali ah? Ma firfircoon yahay? Ma mid madaxbannaan baa? Waxaa kale oo aan inta badan samaynaa in aan ilmaha shaabbadayno annaga oo eegayna habdhaqankooda. Waxaa tusaale ahaan dhacda in aan niraahno ilmahaasi waa qaylo badan yahay, ama aammusan yahay ama dhib badan yahay. Mararka qaarkood hal sifo ayaan inta ku dhegno ayaan halkaas fikrad oo keliya ilmaha ka qaadannaa. Sida aad ilmahaaga u aragto ayay ku xiran tahay sida aad u qaabbilayso.

Waxa aad aragto oo ku fikirayso, iyo waxa aad siinayso waa isku xiran yihiin

Sida aad ilmahaaga u aragto oo u fahanto ayay ku xiran tahay sida aad adiga iyo ilmuhu isku tihiin. Middaas ayaana aasaas u ah daryeelka aad ilmaha siinayso. Ilmo kasta wuxuu u baahan yahay in uu xiriir wanaagsan oo laysku hubo waalidkiis la yeesho. Xiriirkaas ayaa ah aasaaska ay marka danbe noloshooda ku dhisayaan.

Ilmahaaga u muuji in aad jeceshahay



Sidaada oo kale ayuu ilmahaagu u baahan yahay in uu dareemo in la jecel yahay oo la doonayo si uu kalsooni u dareemo. Ilmahaaguna ma akhriyi karo waxa dadka qalbigooda ku jira sida aadan adiguba u akhriyi karin. Sidaas darteed ayay aad muhiim u tahay in aad ilmaha u muujisid in aad jeceshahay, oo aad afka uga sheegtid ficil ahaanna u tustid. Xataa ilmaha yaryar ee aan weli hadalka baran ayay khusaysaa arrintani. Maxaa yeelay way dareemi karaan farxadda iyo murugada, wayna fahmayaan jacaylka iyo diidmada. Carruurta kuwooda weyn iyo kuwa yarba way akhristaan oo fasirtaan waxa aad u jeeddo, waxayna sidaas sameeyaan iyaga oo eegaya sida aad wejiga ka dhigayso iyo qaabka codkaaga.

Sidee ayaad ilmahaaga ugu muujin kartaa in aad jeceshahay?

- adiga oo ilmaha la ilka-caddaynaya oo la qoslaya
- adiga oo ilmaha hab siinaya ama garabka ka taabanaya
- adiga oo ilmaha u sheegaya in aad jeceshahay
- adiga oo ilmaha la ciyaaraya
- adiga oo markaad la hadlayso ilka-caddaynaya
- adiga oo ilmaha u laabqaboojija, caawiya oo dejiya
- ...

Ka fikir:

- Waa sidee sida kuugu dabiicisan ee aad ilmahaaga ugu muujin karto in aad jeceshahay?
- Maxaad u malaynaysaa in ay ilmahaagu kugu fahmi karaan in aad jeceshahay?
- Waa maxay waxa aad ilmahaaga ugu jeceshahay?
- Ma jiraan wax intan ka badan oo aad qaban karto si aad ilmahaaga ugu muujiso in aad jeceshahay?

Isku day in aad xasuusasto sida aad waxyaalahan maalin walba ilmaha ugu muujiso, oo bal u fiirso sida uu ilmuhu uga falceliyo.

Arag oo la soco tillaabooyinka ilmaha



Ka fikir:

- Sidee ayaad ilmahaaga ugu heellan tahay?
- Ma jiraan wax keena in ilmahaagu dareemi karo in aan loo soo jeedin, tusaale ahaan teleefanka gacanta ama TV-ga?
- Sidee ayuu ilmahaagu u falceliyaa markaad isaga u jeesato?
- Sidee ayuu ilmuhu u falceliyaa marka uu isku dayo in uu kula hadlo, laakiin uu jawaab kaa waayo?
- Luuqadda jirka ee ilmaha wax ma kaaga sheegi kartaa sida uu ilmuhu dareemayo?

Isku day in aad xasuusasto sida aad waxyaalahan maalin walba ilmaha ugu muujiso, oo bal u fiirso sida uu ilmuhu uga falceliyo.

Si aad ilmahaaga hab wanaagsan wakhti ula qaadato kuma filna in aad meel la joogto oo keliya. Waa in ay maskaxdaaduna la joogtaa. Haddaan nahay dad waaweyn, marar badan ayay maskaxdannadu meel kale ku maqan tahay, waxaa tusaale ahaan dhici karta in aan teleefan ku mashquulno ama aan ka welwelsan nahay waxyaalihii badnaa ee aynaan qabashadooda wakhti u helin. Laakiin haddii aad rabtid in aad ilmahaaga wakhti siiso, waa in aad xaaladda la qabsataa oo aad la falgashaa waxa uu ilmuhu xiisaynayo, sida uu u fikirayo iyo dareenkiisa.

Carruurta waa in ay raacaan fikradhooda, oo waxa ay qabanayaan ay u qabtaan sida ay ayagu rabaan - iyadoo ku dhex jira xad laysla oggol yahay. Waa sidaas sida ay ku koraan. Sidaas darteed waa muhiim in aadan carruurta wax walba adigu u go'aamin, laakiin aad taageertid oo guubaabisid, islamarkaana ilmaha siisid wakhti uu ku fikiro. Marka aad raacdo tillaabada ilmuhu qaaday, wuxuu ilmuhu arkayaa in uu isagu tillaabo qaadi karo, iskiis wax u samayn karo oo uu saamayn yeelan karo. Marka ay wadashaqyn wanaagsan jirto adiga iyo ilmuhu waa siman tihiin, labadiinnuba xaq baad u leedihiin in aad sheegtaan haddii ay jiraan wax aydnaan ka helin. Taas micnaheedu ma aha in ay ilmuhu ku hoggaaminayaan. Adiga weyn ayaa wadashaqaynta mas'uul ka ah.

Sidee ayaad u arki kartaa oo u raaci kartaa tillaabooyinka ilmaha?

- adiga oo ka jawaabaya tillaabada ilmaha
- adiga oo muujinaya in aad xiisaynayo waxa ilmuhu samaynayo
- adiga oo fadiranaya luuqadda jirka ee ilmaha
- adiga oo ogaanaya doonista iyo dareenka ilmaha
- adiga oo ka jawaabaya doonista iyo dareenka ilmaha
- adiga oo la qabsanaya jawiga iyo doonista ilmaha ilaa iyo inta suuraggalka ah
- ...

Tixgeli dareenka ilmaha

Ma ka fikirtay xasaasiyadda uu leeyahay allaarmiga ilmaha yaryarka ah? Marka ay xasilloonidarro dareemaan way ooyaan, si aan ugu nimaanno oo u dejinno. Carruurta waaweyn laftigoodu waxay u baahan yihiin in laga caawiyo sidii ay u fahmi lahaayeen in aan dareenku khatar ahayn, laakiin yahay wax dabiici ah oo caadi ah.

Ilmo baqaysa, waxay u baahan tahay cid u sheegta in aaney jirin wax ay ka cabsotoo oo ay dareento ammaan. Ilmo wax dhibsanaya, wuxuu u baahan yahay cid u laabqaboojisya. Isla sidaas oo kale ayuu ilmaha dhawr iyo toban jirka ahi u baahan yahay in la fahmo marka uu ka khajilo biraha ilkaha lagu simo, si ay ilkuhu u qurux badnaadaan.

Haddii uu ilmahaagu xanaaqo oo caroodo xad lagama maarmaan ah oo aad u dhigtay dartiis, wuxuu u baahan yahay in laga caawiyo sidii uu isu dejin lahaa. Wuxuu kale oo u baahan yahay in dareenkiisa fahan laga muujiyo. Haddii aad tusaale ahaan dukaanka tagto ayada oo uu kula socdo afar jir nacnac raba, waxaad dhihi kartaa: «Waan fahansanahay in aad hadda nacnac rabto, laakiin suurtaggal ma aha.» In aad fahansan tahay dareenka ilmaha lama mid ah in aad wax ka beddelayso xadkii aad dhigtay. Laakiin taasi waxay ilmaha u fududaynaysaa in uu xadka aqbalo marka aad u sharraxdo sababta aad ugu diidday, oo aad u sheegto in aad fahansan tahay in ay arrintani ilmaha ku adag tahay.

Ilmahaaga la hadal – laga billaabo marka uu dhasho

Xataa saqiirka yar waa u suurtaggal in uu dadka la yeesho waxa loogu yeero «**wadahadal dareen xambaarsan**», oo laga wado in loo wada hadlayo hab dareen ah. Iyada oo indhaha layska eegayo, farxad laysu muujinayo oo dhaqdhaqaaq

wanaagsan la samaynayo ayuu ilmuhu kugu xirmayaa. Marka aad ku celiso calaamadihi uu dareen ahaanta ilmuhu u mijiyay, ayuu saqiirku arkayaa in aad aragtay oo fahantay waxa uu doonayo in uu kuu soo gudbiyo. Xiriirkan aan ereyada la isticmaalayn wuxuu aad iyo aad muhiim ugu yahay sidii uu ilmuhu mustqabalka u baran lahaa luuqad iyo aqoon bulsho, si kalsooni iyo ammaan leh oo wanaagsanna ugu gudbin lahaa dareenkiisa. Sidaas darteed marka aad saqiirkaaga la hadlayso isku day in aad jirka oo dhan isticmaasho – afka, indhaha iyo gacmaha.

Xiriir soke oo wanaagsan oo adiga iyo ilmaha idin dhex mara ayaa si sidaa la mid ah muhiim u ah marka uu ilmuhu sii koraba. Xataa carruurta waaweyn waa nugul yihiin oo waxay u baahan yihiin daryeel iyo laabqaboojin, kuwaas oo aad siinaysid adiga oo ula hadlaya si fiican oo ay dareemaan in ay si xor ah uga hadli karaan arrimo shakhsi ahaan iyaga khuseeya. Sidaas darteedna waa muhiim in uu ilmahaagu wuxuu rabo kuu sheegi karo.

Sidee ayaad ilmaha dareenka ula qaybsan kartaa?

- adiga oo wakhti siinaya in aad saqiirkaaga la «hadasho»
- adiga oo indhaha ka fiirinaaya oo saqiirka kaga dayanaya luuqadda jirka iyo sanqarta
- adiga oo ilmaha u laabqaboojinaya haddii uu wax dhibsado – haddii uu saqiir yahay iyo haddii uu ilmo weyn yahayba
- adiga oo ilmaha cabsida ka bi'inaya haddii uu cabsodo
- adiga oo ilmaha dejinaya haddii ay caraysan tahay
- adiga oo ilmaha diyaar u noqda haddii uu doonayo in uu gaar kuula hadlo
- ...

Ammaan iyo ixtiraam siin

Carruurta oo dhan, xataa kuwa saqiirrada ah, waxay u baahan yihiin in lagu ixtiraamo qofka ay yihiin, iyo in lagu ammaano waxa ay qabtaan. Haddaba, sidaas darteed ilmahaaga ammaan marka ay mutaan – oo xataa waxyaalo yaryar ku ammaan. Ammaanta iyo ixtiraamku waxay muhiim u yihiin sidii uu ilmuhu u fahmi lahaa in aad qiimaynayso qof ahaantiisa, iyo in uu yeesho **isku kalsooni** wanaagsan iyo **dareenka qofeed** oo uu iska qabo oo wanaagsanaada. Ilmuhu marka la ammaano waxay dareemaan in ay qiime leeyihiin oo ay wax qaban karaan. Waxaa iyana muhiim ah in aad u sheegto waxa fiican iyo sababta. Markaas ayuu ilmuhu yeelanayaa **isku kalsooni dhabta ku salaysan**.

Haddii aad ilmaha ammaanto marka ay qof kale asxaan u sameeyaan, waxaad ilmaha ka caawinaysaa in ay yeeshaan aqoon bulsho. Sidaas ayayna ilmuhu ku baranayaan habdhaqanka bulsho ee wanaagsan iyo kan aan wanaagsanayn.

Sidee ayaad u ammaani kartaa oo ixtiraam ugu muujin kartaa?

- adiga oo ilmaha tusaya in aad «aragto» - oo indhaha ka fiiriya
- adiga oo ixtiraamka la xiriiriya wax la taaban karo oo aad wada qabateen labadiinnu



(«maanta wakhti fiican ayaan kula qaatay», «waan arkaa in aad sidan ka hesho»)

- adiga oo ilmaha u sheegaya waxa fiican iyo sababta ay u fiican yihiin («waa fiicnayd, maxaa yeelay marka aad sidaas samayso, markaas ...», «waa wax wanaagsan in aad walaalkaa kaa yar caawiso, maxaa yeelay markaas ...»)
- adiga oo ilka caddayn, salaam iyo taabasho wanaagsan u isticmaalaya in aad wax ku xaqiijiso
- ...

Ka fikir:

- Maxaad ammaan u taqaannaa?
- Maxaad samaysaa marka uu qof ku ammaano?
- Ilmahaaga aalaaba ma ammaantaa? (Keen tusaale muujinaya sida aad u ammaanto)
- Ilmaha ma dhaawici kartaa in aan la ammaanin? Ama in ammaanta laga badiyo?
- Ilmahaagu sidee buu uga falcelyaa ammaanta iyo ixtiraamka?
- Sidee ayaad u malaynaysaa ilmo aan waalidku waligood ammaanin in uu dadka kale ula dhaqmayo?
- Sidee ayaad u ammaani kartaa oo ixtiraam ugu muujin kartaa ilmo saqiir ah?

Isku day in aad xasuusasto sida aad waxyaalahan maalin walba ilmaha ugu muujiso, oo bal u fiirso sida uu ilmuhu uga falcelyo.

Ereyada isku kalsooni iyo dareenka qofeed isku si ayaan u isticmaalnaa. Dareenka qofeed wuxuu wax ka sheegayaa ilaa iyo inta aad adigu is jeceshay, iyo qiimaha aad isla leedahay. Isku kalsoonidu waa sida aad isu aragto marka aad eegto waxyaalaha aad ku guulaysatay iyo waxa aad is leedahay waad kari kartaa. Marka ay isku kalsoonidaadu tahay mid dhabta ku salaysan, ayaad sawir sax ah ka haysataa waxa aad qaban karto.

Feejignaan guud – isku si wax u arkid



In wax la wada arko ayaa shardi u ah in xiriir iyo wadahalad fiican la yeesho, maxaa yeelay had-dii aan waxyaalaha agagaarka isku si loo arkin, way adkaanaysaa in la wada hadlo ama wax la wada qabto. Arrintani waa billow wanaagsan oo lagama maarmaan ah si wax loo barto:

Carruurta iyo dadka waaweyni inta badan waxyaalo kala duwan ayay ku mashquulsan yihiin: Tusaale ahaan cagaf dhulka qodda oo waddada dhinaceeda kale taagan ayaa ilmaha uga xiise badnaan karta in aad u sharraxdo sida ay nalalka samaanfaluhu u shaqeeyaan. Xaaladaha noocaas oo kale ah adiga qofka weyn ah ayaa hubin kara in aad isku wax u jeesataan si aad markaas isku si ugu aragtaan waxa aga-gaarkiinna ka dhacaya. Waxaad tusaale ahaan taas samayn kartaa adiga oo inta farta taago yiraahda: «Eeg halkaan!» Ama adiga ayaa u jeesan kara waxa uu ilmuhu ku sii jeedo. Sidaas ayaadna ilmaha ku tusaysaa in waxa uu arko ay muhiim yihiin.

Marka aad ilmaha ka caawiso in feejignaanta meel la i sugu geeyo, keliya ma aha in aad ka caawinayso in aad isku wax eegtaan. Ee waxaad sidoo kale ilmaha ka caawinaysaa in uu ku

tababbarto sidii uu wax ugu dhug yeelan lahaa. Dhug yeelashadu waxay shardi u tahay sidii uu ilmuhu wax u fahmi lahaa oo wax cusub u baran lahaa.

Sidee ayaad ilmaha uga caawin kartaa in uu feejignaan yeesho?

- adiga oo ku fikira in aad xaalad isku si arag-taan
- adiga oo ilmaha ka caawiya in uu feejignaan-tiisa u duwo waxa aad doonaysid in aad wada aragtaan, tusaale ahaan adiga oo farta ugu fiiqaya, isku dayaya in aad isha ku qabato oo tiraahdo «kaalay» ama «arag»
- aad la socoto waxa uu ilmuhu xiiseeyo oo aad samayso sida uu jecel yahay
- ...

Ilmaha la wadaag waaya aragnimadaada

Si uu ilmuhu u fahmo waxa aad wadajirka ula kulmaysaan, oo uu kuwaas ula xiriiriyo waxyaalaha kale ee uu la kulmo, waxaa muhiim ah in aad u sheegto waxa magacooda, oo aad u sharraxdo sida ay yihiin. Marka aad dareen wanaagsan muujiso oo aad tahay qof xiisaynaya waxa ay samaynayaan, ayaad ilmahana ka caawinaysaa in uu xasuusto wixii aad la kulanteen. Waxaad gacan ka geysanaysaa in ay taasi noqoto mid muhiim ah oo micno leh.

Marka ay ilmuhu aragto in ay «dhabta» kula wadaagto waxay dareentaa in aad luuqadda xataa wadaagtaan, oo ay ereyadu dadka kale u leeyihiin micne la mid ah kan ay ayada u leeyihiin. Waxay barataa in waxyaalaha la taaban karo ay leeyihiin magac sida «guri» iyo «raashin», iyo weliba in ay magac u barato waxyaalaha aan la taaban karin sida dareenka. Waxaa muhiim ah in aad adiga waalidka ah ilmaha ka caawiso sidii ay magac ugu yeeli lahaayeen una fahmi lahaayeen dareenka kala duwan ee la socda waxyaalaha dhacaya. Waxaad tusaale ahaan dhihi kartaa: «Waxaan u malaynayaa in uu walaalkaa kaa yar ka xumaaday in aanu na soo raacin.»

Xataa carruurta waaweyn waxay u baahan yihiin cid ay la hadlaan marka ay la kulmaan wax ay ku adag tahay in ay fahmaan, sida in la dhibo (mobbing), geerida ama dhacdooyin waaweyn oo saxaafadda ku soo baxa.

Sidee ayaad ilmaha uga caawin kartaa in ay micnaha fahmaan?

- adiga oo ilmaha kala hadlaya waxa aad wadajirka ula kulantaan



Ka fikir:

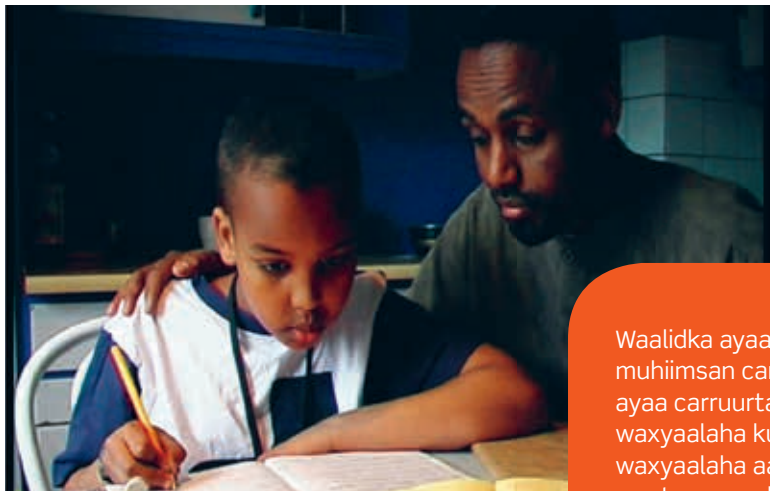
- Keen dhawr tusaale oo tusaya sida arrintan gacanta looga qabto. Sidee ayuu ilmuhu u falceliyaa?
- Haddii aanu ilmuhu lahayn cid ka caawia sidii ay waxyaalaha uu la kulmo micne ugu samayn lahaayeen, sidee ayaad u malaynaysaa in uu ilmahani noqonayo?
- Sidee ayaan micnaha ugu sheegi karna carruurta ay da'doodu kala duwan tahay? (saqiir, 3 sano jir, 14 sano jir)?

Isku day in aad xasuusasto sida aad waxyaalahan maalin walba ilmaha ugu muujiso, oo bal u firso sida uu ilmuhu uga falceliyo.

- adiga oo u sharraxaya una sheegaya magaca waxa aad aragtaan
- adiga oo ilmaha tusaya sida wixii u shaqeeyaan
- adiga oo xiise iyo rabis u muujinaya waxa aad wadajirka ula kulantaan
- ...

Marka aad magac u yeesho waxa ay ilmuhu arkayaan ama la kulmayaan, waxaad ilmaha ka caawinaysaa in uu fahmo waxa agagaarkiisa ka dhacaya, luuqadda barto, dadka kale la dhaqmo oo kalsooni helo. Tani waa mid aan dhab ahaantii in badan samayno annagoo aan is ogayn, laga billaabo marka ay carruurta aadka u yaryar yihiin.

Samee isku xirid



Waalidka ayaa ah macallimiinta ugu muhiimsan carruurtooda. Waalidka ayaa carruurta bara in ay xiiseeyaan waxyaalaha ku xeeran oo ay bartaan waxyaalaha aanay aqoonnin. Carruurtu waxay billaabaan in ay wax bartaan wax badan ka hor intaysan iskoolka billaabin.

In aqoonta iyo khibrada la kororsado oo laysku xiro waxay muhiim u tahay horummarka garaadka ilmaha, taas oo loola jeedo horummarka awoodda waxbarashada. Marka aad ilmaha ka caawiso in uu isku xiro waxyaalo uu horey ula soo kulmay iyo kuwo cusub («ma xasuusataa in ...», «waa taas darteed sababta aan hadda ...»), xiriirka labada wax ka dhexeeya ayuu ilmuhu fahmayaa oo waxaa u fududaanaysa in uu la qabsado waxyaalaha aan la taaban karin sida erey iyo weero. Ka soo qaad in aad adiga iyo ilmuhu bannaanka maraysaan, markaas ayaad bisad aragteen. Bisadda ayaad inta farta ku taagto ayaad u sheegi kartaa in ay shabeelka isku qoys yihiin. Waxaa weliba fiican in aad ilmaha weydiiso: «Ma aragtaa meelo ay bisadda iyo shabeelku isaga eeg yihiin?» Markaas waxaad ilmaha ka caawinaysaa in uu arko xiriirka ka dhexeeya oo uu u fikiro in dhaafsiisan xaaladda hadda. Arrintani waxay aad iyo aad muhiim ugu tahay sidii ay carruurtu u kobcin lahaayeen awoodda garaadkooda, taas oo looga jeedo awoodda fahanka, waxbarashada iyo fikirka. Waxaa kale oo ay muhiim u tahay kobcinta luuqadda.

Sidee ayaad ilmahaaga uga caawin kartaa in ay wax isku xiraan?

- adiga oo wax u sharraxaya, u sheegaya oo helaya sababta ay wax u dhacaan
- adiga oo u sharraxaya oo ilmaha kala hadlaya wixii uu la soo kulmay
- adiga oo barbardhiga wax kale oo lala soo kulmay, dabadeedna hela isu ekaanshaha iyo kala duwanaanshaha
- adiga oo helaya xiriirka ka dhexeeya markii hore iyo mustaqbalka
- adiga oo sheeko ka samaynaya wixii aad la kulanteen kaddibna uga sheekaynaya
- adiga oo sawir gacmeed sawiraya, heesaya, isla daawanaysaan sawirrada waxyaalaha aad aragtaan
- ...

Qorshayn



Waxyaalaha ilmaha ka caawiya in uu barto in uu is koontaroolo, ayaa ah in uu horey eegi karo oo dareemi karo waxa soo socda. Haddii aad waxyaalaha la qabanayo tillaabo tillaabo ilmaha ula qorshaysid waxaad ka caawinaysaa kobcinta awoodda uu iskiis wax ugu qorsheyn karo oo uu la socdo tillaabooyinka yaryar illaa laga gaarayo hadafka. Lugabaxsi kaynta lagu tagayo ayaa ahaan kara firfircooni wanaagsan oo aad isla qorshayn kartaan? Maxaan u baahannahay si aynaan u qarqarin? Raashin intee dhan ayaan u baahannahay? Xaggeen maraynaa? Maaddo ahaan kuwan waxaan ugu yeernaa **khariidadda garaadka**.

Khariidadda garaadku waxay ilmahaaga u fududaysaa sidii ay muddo dheer ugu mashquuli lahaayeen gaaridda hadaf. Haddii aad ilmaha ka caawiso in ay nidaam wanaagsan u samaysato hawlaha joogtada ah sida hurdada, cuntada iyo shaqada cashirrada, waxaad siinaysaa fursad

wanaagsan oo ay nolosheeda ku samaysato nidaam iyo wax horey loo sii ogaan karo.

Sidee ayaad ilmaha uga caawin kartaa in ay lugahooda isku taagaan?

- adiga oo ilmaha bara in uu tillaaba tillaabo wax u qorsheeyo
- adiga oo dhiga hadaf uu ilmuhu gaari karo adiga oo caawinaya
- adiga oo u sameeya nidaam joogto ah oo wanaagsan (hurdo, cunto, shaqada cashirka guriga i.w.m.)
- ...

Ka fikir:

- Sidee ayaad ilmahaaga uga caawinaysaa in uu tillaaba tillaabo wax u qorsheeyo?

Isku day in aad xasuusasto sida aad waxyaalahan maalin walba ilmaha ugu muujiso, oo bal u firso sida uu ilmuhu uga falceliyo.

Taageerid



Carruurto kulligood waxay u baahan yihiin in la caawiyo si ay si wanaagsan ugu koraan. ICDP waxaan isticmaalnaa weeraha **caawimada kala duwan**, taas oo laga wado in ilmaha la caawiyo marka uu u baahan yahay, laakiin caawinta laga joojiyo marka aad aragto in uu ilmuhu wixii ka adag yahay. Caawinta oo laga badiyo waxay keentaa in uu ilmaha shaki ka galo waxa uu karo, wuxuuna u baahanayaa in la sii caawiyo si uu wax cusub isugu dayo. Caawinta oo intii la rabay ka yarna waxay keentaa in uu ilmuhu nacas isu maleeyo maaddaama uu ku guulaysan waayay wixii uu qabanayay.

Baridda ilmaha ee wadista baaskiilka ayaa tusaale fiican u ah caawinta kala duwan. Baaskiilka qaybta dambe ayaan qabannaa, laakiin waxaan sii deynaa markaan aragno in uu ilmuhu dheellitir sax ah helay. Markaas ayaan haddana degdeg baaskiilka gadaal u qabannaa markuu billaabo in uu la dhacdhaco.

Sidee ayaad ilmahaaga hab wanaagsan ugu caawin kartaa?

- adiga oo ilmaha caawinaya keliya inta uu u baahan yahay
- adiga oo ilmaha tusaya in uu wax qaban karo oo isku filan yaha

Ka fikir:

- Sidee ayaad ilmaha caawinta uga badin kartaa?
- Ma dhacdaa in aad ilmahaaga caawiso intii loo baahnaa in ka yar?

Isku day in aad xasuusasto sida aad waxyaalahan maalin walba ilmaha ugu muujiso, oo bal u fiirso sida uu ilmuhu uga falceliyo.

Caawin

Carruurto ayaga oo yaryar ayay bartaan in ay xad isu yeelaan xaaladaha kal duwan. Tusaale ahaan guriga marka ay joogaan waxay u dhaqmaan si ka duwan sida xannaanada carruurta ama iskoolka. Mararka qaarkood waxay u baahan yihiin in laga caawiyo sidii ay xad isugu yeeli lahaayeen sida marka uu khilaaf ka dhaco barxadda ciyaarta ee iskoolka. Markaas oo kale adiga qofka weyn ah waxaad isticmaali kartaa waxa aan ugu yeerno **xadaynta xaaladda**, taas oo laga wado in aad xaaladda wax ka beddesho meeshii aad ilmaha wax ka beddeli lahayd, oo waxaad wax ka beddelaysaa ciyaarta ama xeerarkeeda. Marka ay carruurto arkaan in ay arrintu sidii hore ka fiican tahay kaddib marka xaaladdu is beddesho, habdhaqankooduna wuu fiicnaadaa.

Sidee ayaad ilmaha uga caawin kartaa in uu isagu xad isu yeelo?

- adiga oo xaaladda wax ka qabanaya meeshii aad ilmaha wax ka qaban lahayd
- adiga oo xeerarka wax ka beddelaya
- adiga oo ilmaha kala hadlaya habab kala duwan oo xaalad wax looga qabto
- ...

Ka fikir:

- Maxay muhiim u tahay in xaaladda wax laga qabto meeshii ilmaha wax laga qaban lahaa?

Isku day in aad xasuusasto sida aad waxyaalahan maalin walba ilmaha ugu muujiso, oo bal u firso sida uu ilmuhu uga falceliyo.



In loo dhigo xadad wanaagsan



Way adkaan kartaa in carruurta xad loo dhigo, laakiin haddana waxay lagama maarmaan u tahay sidii ay u baran lahaayeen **fahamka mooralka, dareenka xaaladda dadka kale** iyo dareenka mas'uuliyadda. **Xad-dhigista xun**, sida mamnuucidda iyo ciqaab ugu hanjabidda, mustaqbalka fog haba yaraatee waxba ma taraan. Haddii aad doonaysid in uu ilmuhu wax qiime leh xad-dhigista ka barto, waa in aad isticmaashaa waxa loo yaqaan **xad-dhigista wanaagsan**. Taas oo ah in xadka loo dhigo hab uu ilmuhu u arko mid macquul ah oo caawinaya. Waxaadna sidaas samayn kartaa adiga oo u sharraxaya sababta aad xadka ugu dhigeysa, iyo weliba adiga oo ilmaha kala doorransiinaya hawlo kala duwan. Carruurta kuwooda waaweyn waxaa wanaagsan in iyaga lagala hadlo meesha xadku marayo. Waxay markaas dareemayaan in ay go'aanka wax ku leeyihiin, oo arrintooda mid dhab ah laga soo qaaday.

Marka aad xad wanaagsan ilmaha u dhigto, waxaad ka caawinaysaa in ay fahanto waxa saxda ah iyo waxa khaladka ah. Markaas ayay iskeed u qaadanaysaa go'aammadii saxda ahaa, tusaale ahaan in aysan dukaanka wax ka xadin

Dareenku waa wax lays qaadsiiyo. Gaar ahaan carada ilmaha ayaa keeni karta in ay dadka waaweyn na carroodaan. Shaqada ugu adag ee annaga dadka waaweyn ah noo taalla ayaa taas darteed waxay tahay in aan annagu is dejinno ka hor intaynaa carruurta dejin. Maxaa yeelay si aan carruurta xad ugu dhigno horta waa in aan annagu xad isu dhigi karno. In kasta oo aan kacsannahay, waxaa haddana muhiim in aan nahay kuwo deggan marka aan xadka dhigeyno.

– ma aha in ay ciqaab ka baqayso, ee waa in ay fahansan tahay in ay taasi khalad tahay.

Sidee ayaad ilmaha xad wanaagsan ugu dhigi kartaa?

- adiga oo u sharraxaya sababta aad xadka ugu dhigeysa
- adiga oo ilmaha siinaya wax uu kala doorto
- adiga oo ilmaha wadaxaajood la gelaya
- ...

Ka fikir:

- Muxuu xadku ilmaha muhiim ugu yahay?

Isku day in aad xasuusasto sida aad waxyaalahan maalin walba ilmaha ugu muujiso, oo bal u fiirso sida uu ilmuhu uga falceliyo.

Sharraxaadda ereyada

Wax aan la taaban karin	wax lagu fikiray, beddelka wax la taaban karo
Aqoonsasho	In aad ilmaha tusto in aad sidiisa ku jeceshahay
Dareenka xaaladda dadka kale	In aad iska soo qaadi karto xaaladda qof kale ku sugan yahay oo aad dareemi karto waxa uu qofkaasi dareemayo
In la dareemo xaaladda qof kale	In la fahmo sida ay tahay in la ahaado qof kale
Wadahadal dareen	Wadahadal lagu wada hadlayo hab dareen ah
Ilmaha oo si wanaagsan loola qabsado	In daryeel iyo u dhawaansho loo muujiyo, laakiin islamarkaana wax laga fisho xadna loo dhigo
Caawin kala duwan	In ilmaha la caawiyo marka uu caawinta u baahan yahay, laakiin caawinta laga joojiyo marka uu xaaladda ka adkaado
Horummar garaad	Horummarka awoodda waxbarashda
Awoodda garaadka	Awoodda fahanka, waxbarashada iyo fikirka
Khariidadda garaadka	waa awoodda loo leeyahay in la qorsheeyo oo la ogaado tillaabooyinka hadaf lagu gaaro
Fahanka mooralka	In la fahmo farqiga u dhexeeya saxda iyo khaladka, habdhaqanka fiican iyo kan xun
Xad-dhigis xun	In xad la dhigo iyada oo mamnuucid iyo ciqaab lagu hanjabayo
Xad-dhigis wanaagsan	In xad loo dhigo hab uu ilmuhu u arko mid macquul ah oo caawinaya
Kalsooni dhabta ku salaysan	Sawir sax ah oo waxa aad qaban karto ah
Ammaanid	Dareenka qofeed wuxuu wax ka sheegayaa ilaa iyo inta aad adigu is jeceshay, iyo qiimaha aad isla leedahay
Isku kalsooni	Isku kalsoonidu waa sida aad isu aragto marka aad eegto waxyaalaha aad ku guulaysatay iyo waxa aad is leedahay waad kari kartaay
Xadaynta xaaladda	In la beddelo xeerarka xaaladda si carruurta looga caawiyo in ay wax ka adkaadaan
Dabci	Hab baxaalli ah ee wax loo dareemo loona falceliyo

In la wada shaqeeyo si loo wada hagaago

In ilmo la barbaariyo waa shaqooyinka ugu muhiimsan uguna adag ee qofka soo mara. Ilmuhu ma aha adiga oo yar, ee waa qof goonidiisa ah oo ay tartiib tartiib shakhsiyaddiisa u samaysmayso oo iskiis isu taagaya. Marka aad tahay qof weyn kaalintaadu waa in aad ilmaha taageerto ahaataana waalid ilmihisa jecel, laysku hallayn karo oo warkiisu cad yahay. Marka aad ilmaha daryeelka iyo u dhawaashaha u muujinayso, waa in aad haddana xad u dhigtaa oo aad ilmaha ka caawisaa in ay kalsooni helaan oo lugahooda ku istaagaan. Sidaas ayaan ka wadnaa marka aan leennahay **wadashaqayn fiican** oo dhex marta dadka waaweyn iyo carruurta.

ICDP – caawin lagu helo habab fiican oo wakhti lagu wada qaato

ICDP (International Child Development Programme) waa barnaamij waalidka lagula taliyo oo ay diyaariyeen khuburo ka kala timid dalal badan, kuna dhisan sannooyin badan oo cilmibaaris ah. Wuxuu ku saabsan yahay waxyaalo badan oo adag oo ay waalidku la kulmaan, iyo istiraatiijiyado xiriir fiican oo wanaagsan ay ku yeeshaan waalidka iyo carruurta. Marka aad barnaamijka ka qaybqaadato waxaad la kulmaysaa kooxo waaliddiin ah oo kale kuwaas oo aad khibradaha iyo fikradaha is weydaarsan kartaan. Sidaas ayaadna gacan uga geysanaysaan in aad maalinta waalidka ka dhigtaan mid ay kalsooni ku dheehan tahay, waxaadna heli kartaa fikrado cusub oo ah sidii aad ilmahaaga ula xiriiri lahayd.

Buugyaraha wadhadalka «Siddeedda mawduuc ee wadashaqaynta wanaagsan» waa buug cashirrada looga shaqeeyo oo kullamada kooxda lagu isticmaali karo iyo «xusuusqor» wanaagsanaan kara marka ay kullamadu dhammaadaan. Buugyaraha waxaad ku baranaysaa korriinka ilmaha, iyo baahidooda wejiyada korriinka ee kala duwan. Inta barnaamijka lagu jiro ayaa lagaa codsan doonaa in aad ka fikirtid qaybaha kala duwan. Waxay kaa caawin kartaa in aad xaalad dhinac kale ka eegtid oo aad hesho fikrad ah sidii aad wax uga qaban lahayd waxyaalo kugu adkaa, aadna wanaajisid xiriirka idinka dhexeeya adiga iyo ilmahaaga.

Buugyaruhu marna ma aha «sida keliya ee saxda ah» ee carruurta loo barbaariyo, ee waxaa loogu tala galay in uu noqdo qalab kaa caawiya sidii aad waalidnimadaada ugu kalsoonaan lahayd.

Waxaan kugu boorinaynaa in aad buugyaraha wax ku qoroto inta barnaamijku socdo oo aad si firfircoon uga qaybqaadato kullammada kooxda.

Soo dhowow!

Ma doonaysaa in aad wax badan ogaato?

Bogagga bufdir.no iyo foreldreverdag.no ayaad ka akhrisan kartaa warbixin intan ka badan oo ku saabsan xiriirka waalidka iyo carruurta.