TALADA WAALIDKA MAGANGELYO

CODSAHA QORE DHAKHAATIIRTA CILMI NAFSIGA

ATLE DYREGROV IYO MAGNE RAUNDALEN

SOMALI

RØDE KORS

Senter for krisepsykologi

HERO

EGMONT Fonden

6 HORDHAC – WAALIDNIMA XILIGA MARXALAD QAXOOTI

8 FICILADA KA YIMAADAA DHACDOOYINKA XUN EE NOLASHA LAGA KUL

18 TALO KU AADAN WAALIDNIMADA

30 TALADA WAALID EE CARURTA

40 KELINIMO

44 DHAMAAD

QORAALKA ASTAANTA

Tani waa calaamada cutubka ’ficilada ka yimaada dhacdooyinka xun ee nolasha la soo kulantay’. Cutubkani waxa uu ku saabsanyahay, falalka caadiga ah ee ka yimaada degaalada iyo qaxa ee da’aha kala duwan.

Astaantani halkan ee cutubka ’talada kaalinta waalidka’. Halkani waxa aad ka heli kartaa talabixinta muhiim ah in la xasuusto ka waalid ahaan.

TAni waa calaamada cutubka ‘talada ka socota waalidka ee ku socota caruurta’. Cutubkani waxa uu bixinayaa talo cayiman sida adiga ka waalid ahaan aad u caawini laheyd oo aad u taageeri laheyd ilamahaaga ee ugu wanaagsan.

Cutubkani leh calaamadani waxa uu ku saabsanyahay ’ is daryeelidaada’. Cutubkani waxa aad ka waalid ahaan ka heli kartaa sida aad isaga taxadiri laheyd nafsadaada.

HORDHAC – WAALIDNIMA XILIGA MARXALAD QAXOOTI

Waxa aad ku sameyseen maalgelinaad u wey ilamahiina mustaqbalkooda. Waxa aad go'aansateen in aad ka soo cararteen halkaad taqaaneedeen laakiin qatarta aheyd, una soo cararteer meel aadan garaneyn. Marxaladii qaxii ka hor iyo gudahiisaba waxa ay noqon kartaa dad badan oo idinka mid ah, mid aad u adag dhiba-ato badan. In la yimaado wadan cusub waxa mid kaaga baahan wax yaabo badan isla markaa ayadoo meel xasiloon ah. Tilmaantani waxa aan ku bixin doonnaa talo, taa oo aan rajeyneyno in ay ilmihiina ku caawiso in ay helaan nonol cusub oo wanaagsan, waxa aan dooney-naa in aan talo ka bixino, ka waalid ahaan waxa aad sameyn kartaa si aad ugu abuurtaan ilamahiina hareerahooda nolol degan oo xasiloon. Waxa aan waayo aragnimo u leenahay, in talooyinka badankood aan ku bixineyno tilamaamaha waalidka, kuma koobna waalidiinta iyo caruurtooda kaliya in ay quseeyaan, laakiin talooyinka lagu bixinaayo badankood waxaa kale oo isticmaali kara dhalinyarada iyo dadka waaweyn. Waan ognahay, talooyinka qaarkood in ay duwan yihiin, waxa ay ka duwan yihiin, caadooyinka u ah dhaqanka, halkii aad ka timaadeen. Ma codsaneyno in aan idinku qasabno dhaqan cusub, laakiin talooyinka, lagu soo gubinayo, waxa ay ku saleysanyihiin waayo aragnimo dheer sidii loo wajihi lahaa oo loo caawini caruuta la soo kulantay dhacdooyin aad u adag oo argagax leh. Waxa aad u isticmaali kartaan tilmaaka sida buug maclumaadka laga qaato oo waxaa rajeyneynaa in aad talooyin wanaagsan ka heshaan marx-aldooyinka, aad ka waalid ahaan la kulantaan maalin walbo. Sidoo kale waxa aad u isticmaali kartaan tilmaamahan in aad fahamtaan isdhaxgalka ilmaha ee dhaqanka cusub. Tilmaanta waxaa kale oo loo isticmaali karaa wada shaqeynta shaqaalha xerada iyo fahamka waali-diinta ee ku aadan isdhaxgalkooda ee dhaqanka cusub.

Waalidnimada howl badan ayey u baahantahay, haddii noloshu hasilooni ka maqantahay, waxa aad la kulmi kartaan in aad dareento awood la'aan. Xaqiiqan waxaa jira waxyaabo badan aadan waxba ka qabankarin, sida dacwadiina magangelyo. Sidaa awgeed ku isticmaala waqtigiina iyo awoodiina waxa aad wax ka qaban kartaan. Tusaale ahaan waxa ay noqonkartaa in aaad degsataan caadooyin aad joogteesataan maalin walbo. Cilmi baarista cilmi nafsiga ee caruurta waxaan ka ogaanay, in dhamaan ilmaha da' walba leh ay u baahanyihiin waalid, u keeni kara xasiloon, fiiro gaar ah oo wanaagsan u leh oo ay la jooga caruurtooda. Ilmuhu waxa uu baahanyhay maalmo joogteen leh, waa muhiim maalin walbo in ay tahay mid xasinooli iyo wax yaabo cayiman oo joogteen leh. Maskaxda waxa ay ku kobacdaa wadashaqeynta beyada, ilmuhu waxa uu ku kobco waxaa sal u ah wadashaqeynta waalidka iyo dadka kale ee xanaaneeya ee ku dhow dhow. Isgaarsiinta u dhaxeysa dadka waawey iyo ilmaha, waxa ay ku timaadaa inla helo fursad looga wada hadlo waxa uu ilmuhu sheegayo, oo ilmaha sharuudo lagu xiro da'dooda ku haboon iyo horumarkooda. Waa arin muhiim ah in aad la socotaan dowrkii waalidnimo in aad hagtaan habka uu ilmuhu ula qabsanlahaa dhaqanka cusub. Ilmuhu si dhaqaso leh ayuu ula qabsadaa nolol maalmeedka wadanka uu deganyhay, halka ay ku adkaan karto waalidka in uu la qabsado. Idinka iyo ilmmuhuba waxa aad ku qasbantihiin in aad ku noolaataan marxalad shaki uu ku jiro mustaqbalka. Baaritaanada waxa sheeegayaan caruurta iyo dadka waaweynba eek u jira marxalad magangeloyo codsi, waxa ugu daran ay tahay in uu ku noolaado shaki Hadaan ka bilowno in lagu jiro marxalad shaki iyo baqdin sida ay yihiin reerihii kale, ee laga sootagay, laakiin waxa ugu badan ee ka walwalaa waa mustaqbalka aan la hubin. Ma naloo ogalaan doonnaa in aan deganaano halkan? Qatar ma noqon karnaa in dib noolagula celiyo wadankeeni? Goormaan heli doonnaa fariin? Dowlada naadir ayey siisaa dadka cusub hubaal in ay sii joogi karaan mustaqbaælka- waa in aad heshaan hab aad ugu nolaataan walwal sida ay noqon doonto mustaqbalka.

FICILADA KA YIMAADAA DHACDOOYINKA XUN EE NOLASHA LAGA KULMO

Waalidiinta wadamo badan wey sahal sadaan sida caadiga, inta ay caruurta ka fikiraan dagaalka iyo dhibaatooyinka lala kulmo, iyo ilaa intee mudo ah ayey saameyn ku yeelan kartaa. Waalidka wey ku adagtahay in ogaado ilamah waxa ka dhacaaya gudihiisa iyo ilaa intee ayey taagnaaneysaa, sababtoo ah ma arki karaan dhibaatada caruurta inta ay la egtahay. Hadii caruurtii ay dhoola cadeyneyso iyo u egtahay in faraxsan yihiin, dadka waaweyn waxa ay la tahay in wax walba ay hilmaameyn. Waxa ay Waayo aragnimadeyna tahay in waalidiinta ay u fikiraan badanaa sidatan, goortii ay dareemaan itaal daro marxaladaan cusub. Ilmuhu ficilka ka imaanaya waxa uu xataa saameyn ku noqonkaraa waalidka waxa uula soo kulmay shaqsiyan. Waxa aan dooneyno idinka ka waalid ahaan in aad maskaxda ku heysaan, markii aad waalid u noqoneysaan ilmo soomaray marxalado aad u adag

Waxa aan xitaa la kulanay, waalidiin qaxooti kana yimid wadamo kala duwan badanaa ku yiraahda caruurtooda; Hada waxa joogtaan amaan ee iska hilmaama waxa aad la soo kulanteen. Waan jeclaan laheyn in ay sidaa u sahlantahay, laakiin waayoaragnimada waxa ay sheegeyso, in caruur badani ay u baahan yihiil, in lagu caawiyo, sidii ay xakameyn lahaayeen xasuustaasi xanuunka badani, oo waxa ka sii dartaa, hadii aad ku tiraahdaan, iska wada hilmaama, inti ay iska saarin hasuustaa. Tani waxa ay salka ku haysaa cilmi baaris, sidii ay xasuusta ugu xun lagu keydiyo maskaxda Waalidiin badankood qudhuooda waxa ay xambaarsayihiin hasuus xanuun badan oo cusleeya, taa oo ay isku dayayey in ay iska fogeeyaan, hadana waxa ay la kulmaan marwale ay soo noqnoqto. Caruurtana waa sidoo kale. Waxaan sida caadiga ah caruurta ku niraahdaa, wixii dhacay waxba kama badeli karno, sababtoo ah wey dhaceen. Taan wax ka qaban karno waa, fikirka dhibka badan iyo dareenka, ee si joogta ulasocda xasuusta. Tilmaan tani

waxa aan ku dulmari doonnaa talooyin kooban oo ka hadlaya waal-idnimada xiliga qaxootinimo. Caruurta waxa ay dareemaan si kala duwan dagaalka iyo qaxa sida ay dadka waaweyn iyo caruurtuba ay si kala duwan ay u dareemaan. Taasi waxa ay ka dhiganyahay, in aanan ogeyn karin, sida ay dareemayaan ilmahaaga. Waxaa jira falal u gaar ah oo dadka ka wada dhaxeeya, oo aan ifin doonno. Fal dagaaleed waa wax laga baqo, sababtoo ah waxa uu keenaa dhimasho iyo bur-bur. Waxa uu maskaxda gelinayaa heegan. Jirkii iyo maskaxdii waxa ay ku dhaqaaqayaan uga hortagi lahaayeen qatarta. Tamar badi ayaa ku baxeysa sidii loo badbaadi lahaa. Caruurta yaryari waxa aad door-bidaan in ay ka ag dhawaadaan waalidkood, caruurta waaweyn waxa ay hubinayaan oo ay baarayaan in ay bayada degantahay. Haddii ay familkii ay mudo badan ku noolaadaan marxalad dagaal, waxaa dhici kara in caruurta ay ku adkaato in ay bartaan wax cusub. Hurdadooda ay xumaato, taasina ay keento in diiqadoodaan iyo xasilooni daro iyo badanaa isqabsi ka dheyimaada familkii. Inkasto uu dadku uu la qabsado marxalada dagaal, uu isku dayo in uu sameysto jawi caadi ah sida macquulsan. Qaar badan oo idinka mid ah, oo ka sooqaxay dagaalo, waxa ay markii hore soo dageen xerooyin qaxooti, ay u soo raacday qaxitaan qatar badan iyo dhibaato leh. watana dhacdooyin badan oo aad u xun qaxii gudihiisa, caruurta waxa ay ku barankaraan in ay nasiib wanaag falkaasi ay iska fogeeyaan. Maskaxda bini aad-amka wayna difaacdaa marxaladaani oo kale badanaa, waxa aan la kulannaa marxalo qaqiiqda ka fog oo waan ka durugnaa. Gaar ahaan, markii uu dhinto xigtadeena. Dareenkani dhalanteedka ah waxa uu u ogalanaayaa ilmuhu in ay qeyb ka mid ah xaqiiqda iska fogeeyo, xanuunkii nafsiyan wuu yaraanayaa. Laakiin tamar badan ay u baah-anyahay iyo waxa ay keeni kartaa in ay adkaato in dareenka cusub ee xasiloon uu la qabsado oo uu ku farxo.

Caruur badan, oo mudo dheer la soo kulantay dagaal amma ku soo jirtay qax, waxaa ku adkaan kara in ay fahmaan waxa ay soo mareen. Waxoogaa ka dib, ah marki ay bartaan, xasiloonida halkaan, uusan ka jirin dagaal, waa muhiim in ay helaan sharax yar oo sahlan, waxa ay kala soo kulmeen wadankii hooyo, qixii, iyo sababta ay dhamaan u wada joogaan meel cusub. Waxa ay ka caawineysaa sida ay isugu

haagijin lahaayeen fikirkooda oo ay u fahmi lahaayeen, waxa ku dhacaya, iyo sababta ay muhiim u tahay in cararo. Waa muhiim in garanayo falalka caadiga ah, ee ilmo la soo kulmay dhacdooyin xun ka dib.

FALALKA CAADIGA EE KA YIMAADA DAGAAL IYO QAX KA DIB

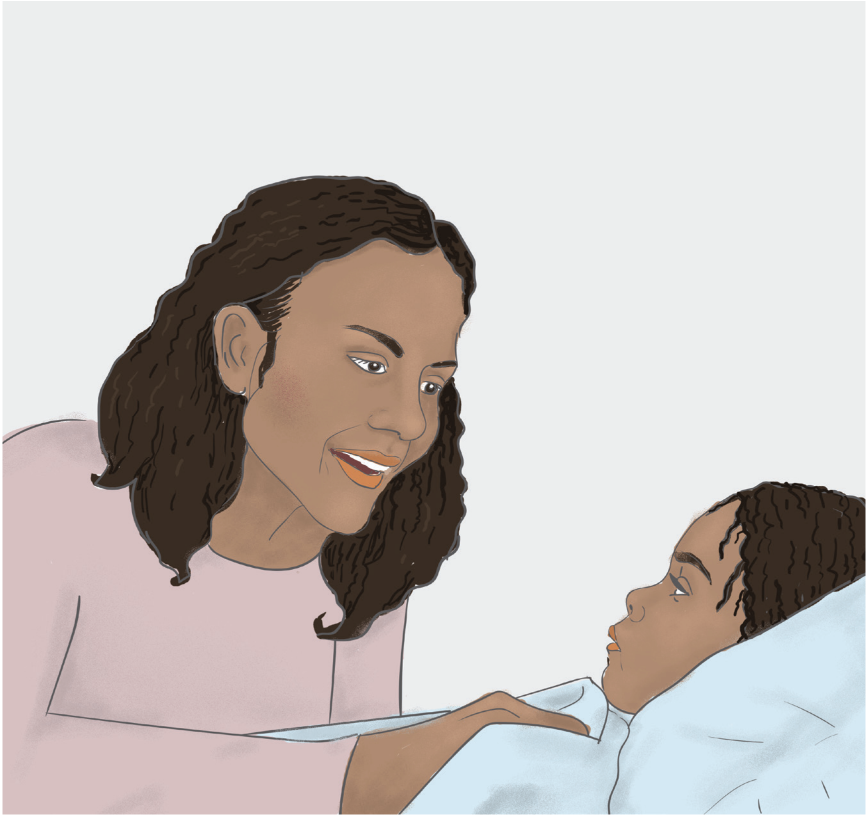
- **WALWALKA OO KORDHA**. Goortii aan la kulano qatar, maskaxdu waxa ay gashaa waardiyo dheeraad ah. Marxaladaasi maskaxdu waxa si siyaado ah ugu nugushahay wax walbo oo digniin ah. Xataa calaamado aan qatar aheyn, sida shanqar amma dhaqdhaqaaq, waxaa la moodaa qatar Nuglaashani sida caadi waxaa timaadaa, waxyaalo dhaca mudo dheer kadib, markii qatarta dhamaato. Tani waxa ay ku tuseysaa kororto si sahlan uu fikirkiisa ku dheeraado, aad ugu atgaato in wax isku taxlujiyo, hurdo, baqdin uu ka qabo in uu waayo xigtadiisa, baaho uu uqabo in uu agjoogo ayaga, taa oo iineysa xasilooni. Caruurta waxa ku dhici kara waxa lagu magacaabo walwalka kala taga. Marwalba waxa ay doonayaan waalidka u jiraan ilmuuqato. Waxa ay caruurta da' walba leh wax ugu badan ay ka baqaa waa, in ay waalidkood wax ku dhacaan, laakiin waxa ay isku dayaan in ay qariyaan.

- **POSTTRAUMATISK STRESS:** Xasuus iska imaanaysa. Wax walbo oo muuhiim iyo qatar ah badanaa si sahlan ayaa loo xasuustaa. Tani wey ka midtahay, sababtoo ah waa in aan durbadii dareenaa qatarta cusub, laakin sidoo kale maadooyinka soogala dhiigeyna marka aan baqeyno, saameyn ayey ku yeeshaan xasuusteena. Markii aan la kulano marxalad naga tan badan, xasuus ayey nagu reebtaa. Waxa ay noqon kartaa dareen muuqaal ah, mid maqal ah, mid taabasho ah, mid dhadhan ah iyo mid ur ah, waa wax jira markii ay dhacdado dhaceysay, waxa ay ku keydsamaan xasuusta. Gadaal danbe waxa ay ku yimaadaan ayagoo xasuus carqaladeyn badan ah, sidii aad markale la kulmeysid dhacdadii (waxaa kale oo loogu yeeraa flashbacks). Wax walba oo u eg dhacdadii, sidii

urta, wey soo kiciyaan xasuustii. Markii hasuusta timaad rabitaan la'aan, waxa ay carqaldeeyaan feejignaantii oo waxa ay keentaa in aad adkeyso in wax cusub la barto, sababtaa awgeed waa muhiim, in ilmuhu uu barto farsamo uu ku xakameyn karo hasuustani oo kale. Fikirkam, dareenka iyo xasuusta waxa ku jiri karaan maskaxda mudo dheer.

- **POSTTRAUMATISK STRESS**: Iska ilaalin iyo xasilooni la'aan. Falalka caadiga ee ka yimaada dhimbaatooyinka la soo maray waxaa ka mid in la iska ilaaliyo wax walbo oo u eg waxii dhacay. Marxalad, shaqsiyaad, xasuusta dibad a(shanqar, ur, iwm) amma hasuus gudaha ah (xasuus iyo fikir), waxa ay keeni karaan, in caruurta isku dayaan in ay iska ilaaliyaan marxaladaasi. Tani waxa ay sabab u

noqon kartaa in ka gaabsadaan waxyaabo ay horey u sameynjireen, oo dabadeedna ay nolashooda soo koobanto. Isla markaa ay keenaan xasilooni la'aan ka daran sidii hore, madaame ay ku jiraan waardiyo, maadooyin lagu sii daaynayo dhiiga, ayaa waxa ay keenayaan in ay xasilooni daro dareemaan, sababtoo ah waxa u diyaarinayaan in ay la kulmayaan qatar. Mudo dheer falalkaani waxa ay keenayaan in faarujiyaan awoodi jismiyan iyo maskixin, oo ilmuhu noqdo mid gaabiya, aan waxba qaban karin, amma dareenka ka tago. Falalka xanuunka laga qaado dhibaatooyin sida (dagaalada, dhacdooyinka xuxun eel ala kulmo) waxa ay sii socon karaan bilo iyo sanado kadib marki ay marxaladii axanuunka badney ay dhamaato.



- **MURUGO IYO HILOW.** Caruurta qaarkood waxa ay la kulmaan, xubno familka ka mid ah oo u dhow, saaxibadooda, deriska amma dadkale ay dhintaan. Caruurta dhamaantood waxa ay soo waayeen guryahooda, iskuuladooda iyo amnigooda. Tana waxa ay sabab u tahay hilow dabiici ah, rabitaan iyo murugo. Caruurta waxa ay isugu badelikaraan durbadiiba dareemahaasi, gaar ahaan in ay ayaga isku noqdaan, hadii uu dareenku noqdo mid daran. Waalidka waxa uu ka caawin karaan caruurta sida ay u xakameyn lahaayeen awooda falalkaani, si uu ilmuhu uu mar walbo marka xiga uu awood ugu sii heli lahaay sidii uu u xakameyn lahaa sida ay tahay xaaladooda. Sharaxa waxa dhacaayo, waxii dhacay iyo waxa uu ku saabsanyahay dagaalka waxa uu ka caawinayaa caruurta, sidii ay u xakameyn lahaayeen dareenka dhibta badan, ee ay xambaarsayihiin, sababey xasuusta dhibta iyo xanuunka badan.

- **DIIQAD IYO XANAAQ.** Waa wax dabiic ah oo la fahmi karayo, in caruurta ay ka careysanyihiin wixii dhacay. Carado waxa ay ku aadanaan kartaa, kuwii masuulka ka ahaa marxaldaani, waalika, aanan difaacin, dad kale amma ayga nafsadooda.Hurdo xumi, rabitaan degaan iyo tamar badan oo ay ku isticmaal maskaxda ayaa sii adkeynayo marxalada. Dabcan tarbiyadii caruurta ee maalin laha aheyd wey adkaaneysaa.

- **IS EEDEYN IYO DAREEN DAMBIILE.** Caruur (iyo dad waaweyb) wey isku eedeyaan badanaa nafsadooda waxyaabo, ay sameeyeen, dhaheen amma ay ku fikireen (amma iska daayeen in ay qabtaan, dhahaan, ku fikaraan). Nasiib daro waxa ay dhacaan marar badan, aynan jirin wax sababaya oo ka danbeeya. Waxa ay ku fikirayaan, in ay aheyd dad ku badbaadiyaan doonida, in ay dad kale horey u soo kaxeeyaan ay aheyd, oo ay masuuliad gaar ah iska saaraan lahaayeen walaalahooda yaryar iwm. gaar ahaan hadii ay u arkaan ceeb waxa ay sameeyeen amma ay ku fikireen, waxa ay hoos u dhigi kartaa kalsoonidooda. Waa yidii ay waayeen gurigooda, saaxibaddoda, wax walbo oo ay lahaayeen, iyo booski ay ku lahaayeen saaxiibadooda waxa ay hoos u dhigi kartaa kalsoonida

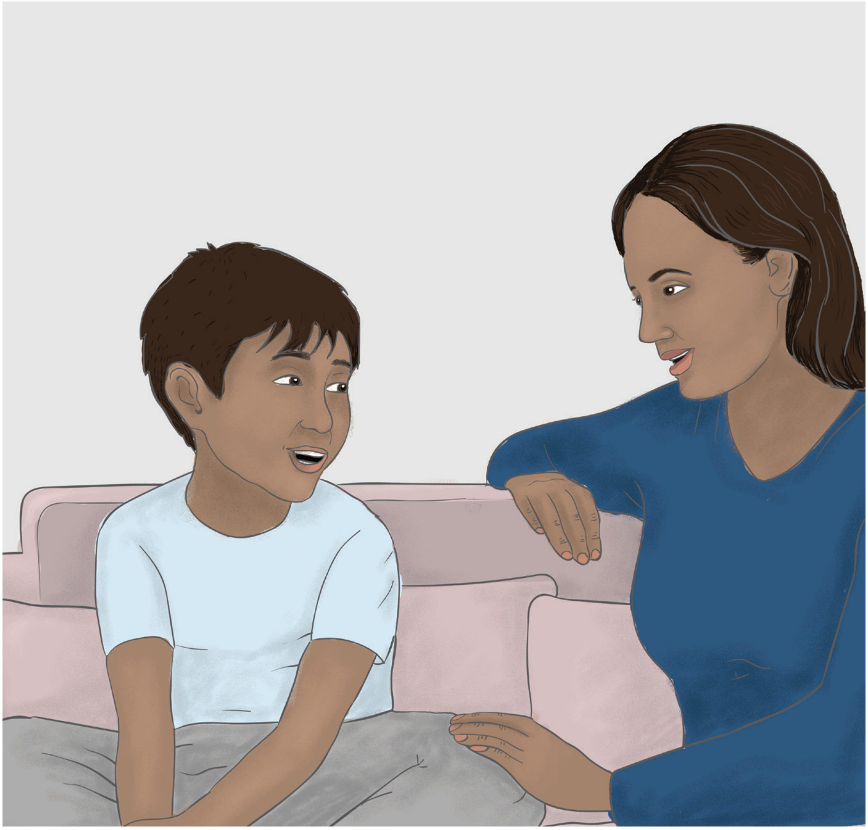
shaqsiyadeed. Caruur badan waxa ah yiraahdeen in ay dareemayan in ay qiimo laheyn, sababtoo ah wax walbo ayey waayeen. Aad ayey u caawineysaa in loo xaqiijiyo, qiimaha ay leeyihiin, iyo in ay jirto rajo wanaagsan mustaqbalka.

- **ISKU TAXLUUJINTA – IYO XASUUS OO LIIDADATA.** Tamartao o dhamaata hasuusta iska imaaneysa, baqdinta laga qabo waxayaabaha cusub iyo shakiga ka jiramustaqbalka, ma'aha wax lala yaabo, in caruurta kulmayaan, in ay dagaal kula jiraan in wax xasuustaan iyo ay la socdaan. Tani waxa ay aad u adkeysaa in wax cusub la barto, gaar ahaan waxbarshada iskuulka oo u baahan la socosho badan.

- **HURDO XUMI.** Gaar ahaan caruur badani waxa ay ficil ahaan u soo celiyaan hurdo xumi dhib ay ku qabaan in ay seeærligt iyo in ay soo toosaan labadaba. Waxaa jiro ilmo badan oo qarow q leh. Markii maskaxdu ay heegan ku jirto, aad ayey u adagthay in hurdo soo dhacdo iyo hurdo culus lama seexanayo sidii marka kaleba loo seexan lahaa.

- **ASTAAMOOYINKA JISMIGA AH.** Caruuta waxa la imaan karaan astaamooyin jismiyan ah sida madax xanuun, calool xanuun iyo meelo kale ee jirka. Qaarkood waxa ku yimaad dawaqaad, ud eg khalal. Waxa kale oo ay arki karaan daal fara badan maalin walba ah. Waa in uu dhakhtar eegaa, laakiin waxa ay la xiriirtaa badanaa baqdin amma natiijada ka timid in la iska fogeeyo dhibaatooyinkii xanuunka badnaa. Wada hadal waxyaabah ay ka baqayaan, loo xaqiijiyo in ay joogaan meel amni ah iyo lugula taliyo in ay ku muujiyaan qoraal, sawir si ay u maamulaam xasuusta waxa ay ka caawinayaan in ay yaraan astaamihii.

- **XIRIIRKA BULSHO.** Marxalada qaxootino qudheeda ay ka dhigan badanaa in ay caruurta waayaan xiriirka saaxibadood. Marki laga reebo xiriirka, warbaahinta bulshada ka sii socab kara. Qaarkood durbadiiba waxa ku sameystaan saxibo wadanka cusub, halka ay kuwo kale dib ugu gurtaan xiriirka bulshi, badanaa si ay isaga



ilaaliyaan markale in ay wax waayaan. Marxalda qaxootino waxa ay noqon kartaa kelinimo, gaar ahaan qofkii ka murugeysan in uu waayay saaxibadii amma dad kale

- **FALALKA KALE**. Falaka ay keenaan dagaalada iyo qaxa, caruurta qaarkood kobcintooda ayuu dib u dhigaa. Waxa ay bilaabi karaan in ay ku kaadiyaan surwaalada, ayagoo xaafayada ka go'ay waa hore, amma waxa ay bilaabaan in ay u ku hadal caruureed. Tani waa wax laga gudbayao, hadii ay waalidkii ay sabraan oo ay ku xanaaqin. Qaarkood waxa ay la yimaadaan firfircooni saa'id ah, sababtoo ah dhaqdhaqaaqa jirka waxa uu ku hilmaamayaan fikirka iyo hasuusta xanuunka badan.

FALALKA CAADIGA EE DA'DA KALA DUWAN

Caruurta yaryar (ka yar 7 sano) waxa ay baahan yihiin dad waaweyn si ay u fahmaan oo ay fasirtaan waxa ku hareeresan. Waxa ay fal ka soo celiyaan waalidkood baqdinta ay qabaan, qudhooda waxa ay ku keediyaan xasuusta xanuunka badan maskaxda. Husuuta ka keenta in ay si daran u dhaqmaan marka ay maqlaan shanqarta dheer. Laakin hadii ay la joogaan dad waaweyn oo xasiloon wey iska dagaan tartiib tartiib ah. Xasilooni darada caruurta yar yar waxa lagu arkaa in ay hoosta kaa soo galaan, ay kari waayaan (sida xafaayada oo qalalan), iyo laga yaabee in ay ogaadaan, in ay dhib ku qabaan hurdada.

Caruurta iskuullada dhexe (7-12 sano jir) waxa ay wax badan ka qaataan beyada oo ay fahmaan waxa ka dhacaya hareerahooda. Waxa ay ku xirantahay waalidkood sida ay wergeliyaan oo ay u diyaariyaan, sida ay u xakameyn lahaayeen dareenkooda. Waxa ay ogaadeen yaqaanaan cadaalad darada, si sahlan ayey qiranayaan, wax ay mas'uul aanan ka aheyn. Dadka waaweyn waxa ay bilaabayaan in ay fahmaan caqabada ay yeelandoonto mustaqbalka.

Caruurta iskuulka ee waaweyn (13-18 sano jir) wey fahmayaan, in la noqdo qoxooti ay ka dhigantahay in ay wax walbo oo ay lahaayeen ay dhumeen abidiyan, iuo mustaqbalka uu shaki ku jiro. Cadho aad u badan daran ayey u dareemayaan marxalada siyaasadeed ee la ''siyaasadeeyay'' ee lasocda cadaalad darada ay dareemayaan. Waa wax caadi ah in dhalinyarada aragtidooda siyaada in ay korodho, laakiin shaqaalaha xirfada u leh dhalin yarada keligood is gaar yeela, ee '' ku nool'' internetka oo waxa ay isku daraan aragtidooda cusub ee diineed iyo fikirkooda naceyb iyo aargoosiga. Dhalinyaradani waxa ay noqon karaan ku aad ugu nugul, waxa dhalinta dadooda ay ka aaminsanyihiin ayaga, waxa ay aad ugu hiloobaan xiriirka saaxibad-doda.

GOORMUU UU ILMAHAAGA U BAAHANYAHAY CAAWINAAD DUBADA AH?

Uma sahlana in waalidku uu ogaado, goorti ay ka walalayaan marka loo eego ilmahooda. Markii aad ku jirtaan xerada soo dhaweynta inta ayna, aad ayey u adagtahay in la ogaado ilmuhu bilaabin iskuulka, aad ayey u adagtahay in la ogaado ilmuhu ma wanaagsanyahay amma maya. Kuwani waa sababo lagayaabe in uu ilmuhu u baahanyahay:

- Imuhu in uu la yimaado falal aad udaran oo sii socda bilooyin
- Falakaasi way ka sii darayaan mar walba
- Ilmuhu uu isagu dib isugu noqdo, iska ilaaliyo in uu la kulmo dadka kale, uu noqdo caajis ah oo aamusan
- Ilmuhu shaqsiyadiisa is badasho.

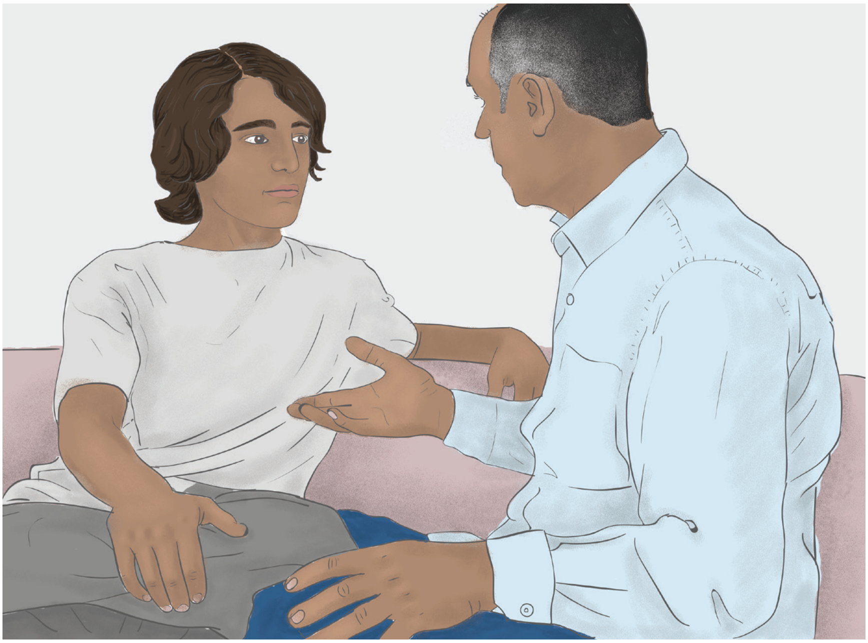
In ilmuhu saameyn ay ku yeelatay marxalada cusub, waxa ya taagnaaneysaa mudu, waa wax caadi wax walwalna malaha- si gaar ahaaneed. Hadii uu shaki uu galo waxa dhicidoono. Hadii aad ka shakisantihiin, waxa aad la hadli kartaan shaqaalaha xir-fada u leh sida (kalkaalisada caafimaadka, dhakhtarka, iwm) Xasuusu, wadama Skandinaviga ma'aha ceeb in la codsado caawinaad ha ahaato dhibaato jismiyan amma maskixiyan. Tusale ahaan waa caadi in lala hadlo dhaaatiirta cilmi-nafsiga qofkii dhiban.

TALO KU AADAN WAALIDNIMADA

Talooyinkaan aan halkan ku bixineyno, waa waayo aragnimo aan kala kulan waalidiinta qaxootiga, waalidiin kaleba oo la kulmay dhibaato amma masiibo iyo cilimi baaristi ugu danbeysay ee kobaca ilmaha.

FURFURNAASHO IYO WADAHADAL TOOS AH

Cilimi baarista iyo waayo aragnimada waxa ay sheegayaan, in furfurnaansha ku saabsan mowduucan, ee ku aadan khasaaro iyo dhibaato ay u wanaagsanyihiin caruurta. Wadahadal furan ee mowduucyada xanuunka badan, waxa uu siinayaa ilmuhu tababar ay kaga hadlaan, waxa adag. Waxa kale oo ay ka hortageysaa kalsooni darada familka dhexdiisa, taa oo qaar ogyihiin wayaalo amma walxo ee familka, haklka ay kuwa kale aynan ogeyn. Taasi waxa ay noqonkartaa saaxib



amma xubin ka mid ah familka ee wadankii, oo la dilay, gurigii uu gubtay amma la bambeeyay iwm. Taladeena waa in aad un sheegtaan waxa aad ogtihiin ilmaha, laakiin si degan oo naxariis leh oo in aad ogalaataan in ay ku noqon karto mid xanuun badan ilmuhu., in ay maqlaan macluumaadkaasi. Qatar mma'ahan inlamaha la murjiyo, ayagoo si daacad ah loola hadlaayo, sababtoo waalidka oo kaliya ayaa awooda in ay sasabaan ilmaha. Waxaa ka xun, markii wax laga qariyo oo ilmuhu ogaado gadaal dambe dad kale. Markaa waxa ay yareyneysaa kalsoonidii ilmaha iyo idinka. Ugu jawaab sua'aalaha, wixii dhacay falalkii ay idinku arkeen iyo falalkoodii. Ma'ahan sidaa , in ilmuhu ogaado waxa walbo oo aad u foolxun ayaga oo faahfaahsan. Laakiin waa macluumaadka muhiimka ah ee saameynaya noloshooda hada iyo mustaqbalka, waa in aanan laga qarin.

Waxa aad timaadeen wadan waalidiinta ay ku baahsantahay ''dhaqanka cilmi nafsiga ilmaha'' taa oo ay u sharaxayaan oo ay kala hadlayaan caruurta wx yaabajha badankood. Waan ognahay qeyb idinka mid ah ay ku fikirayaan: ''anaga iyo ilmuhu waxa aan la kulanay wax isku mid ah, wax laga hadlo oo dheeraad ah ma jiraan, waxa ugu wanaagsan waa in la hilmaamo''. Cilmi baarista dadka dhibaatada soo maray marki loo eego waxa aan ognahay. Ilmuhu in uu badana keligii la noqdofikirkiisa iyo dareenkiisa, hadii ayna kala hadlin waalidkood waxa ay soo mareen. Ilmuhu waxa uu daalacdaa dadka waaweyn ayga aanan weydiin, sababtoo ah waxa ay aaminsanyihiin in waalidku ku adagtahay in ay ka hadlaan. In lagala hadlo ilmuhu wixii adkaa ee dhibta badnaa iyo in la baro ilmuhu sida ay xakameynlahaayeen marxaladaha adag, iyo waxaii ka dambeeyay – waxa ay siineysaa asaaska ugu wanaagsan ay ku xakameynkaraan wixii hada kadib. Si ay awooda ugu isticmaalaan iskuulka iyo waxbarashada, xusuustii dagaalka la'aanteed iyo qaxii uu ka carcaladeyn foojignaantood iyo xasuusta. Hadii dhoor dad waawey oo xubin ka familka ay idinla deganyihiin sida (ayyeo iyo awooye) waa mihiim in aad isku raacsantihiin (iyo dadka kale ee waaweynba aad ku wargelisaan, waxa ku qoran tilmaantaani), si aadan fariino kala duwan iyo macluumaadyo kala duwan aadan u siinin ilmuhu.

Wada hadalka ilmuhu ee waxyaabihii dhacdooyinka xumaa, waalidka waxa uu dhageysankaraa marka hore dabadeedna ay ka jawaabaan. Inkasto oo ay labadoodaba ay ka qeybqaadanayaan, waa muhiim in ilmuhu fursad u helo in uu sheego, waxa ay ku fikiryaan oo ay dareemayaan, inta ay waalidka ay u sharixin amma ayna oran. Waxa ay si gaar ah muhiim u tahay marka ugu horeysa, ee caruurtu is furfureyso, wey adagtahay. Kadib ayaa caruurta looga jawaabayaa su'aalahooda si daacad ah oo toos ah. Su'aalahani waxa ay furfuraan wada hadalka: ''Maxey kula tahay? Ma aad baa ugu fikirtay? Anigu aad ayaan ugu fikiray... ma jiraa dad, aad ka fikireyso?

Mararka qaarkood waxa wada hadalka lagu gogol xaraa, in aad uga sheekeysaa gabar amma wiil waxa ay la kulmeen, markaa ayaad weydiin kartaa: ''Ma waxbaa ka garatay?''

Xasuuso, in caruurto u baahanyihiin in ay fahmaan dadka waaweyn falalkooda iyo fikirkooda. Hadii aadan ka hadleenin waxa aad ku fikiresaan iyo falalka idinka imaanaya, caruurta ayaa loo daayay in ay aqristaan fariimaha, astaamaha wejiga, maqalka mowjadaha codka. Sidaa awgeed waa in ay qiyaasaan, calaamooyinka idin muuqda hada, si qalad ayey u qaadan karaan. Sidaa darteed waxa ay si sahlan ayey ku wareeri karaan, gaar ahaam marki aad tiraahdaan(sida ''Wax walbo waa hagaag''), og ayagana ay idinka arkaan wax kale, (cabsi amma walwal). Furfurnaan iyo wadahadal dhab ah, mecnaheedo waa, in aad muujineysaan waxa inka dhax guuxaya, aad isku dayeesaan in aad sharaxdaan, waxa caruurta idinka arkayaan. Markaa caruurta waxa ay baranayaan luqada waxa ay kufikirayaan iyo falalka ay sameynayaan, oo isla markaa ay baranayaan habki ay u xakameynlahaayeen dareenkooda.

Waxaa dhici kara, in waalidka ay ka wada hadlaan amma dad kale oo waaweyn waxyaabo ka dhacaya wadankii hooyo amma dhibaatooyinkii ay soo mareen, mar uu ilmu ka ag dhowyhay. Ka waalid ahaan ogaatan, in caruurta ay macluumaad aad badan ka helayaan dunida dadka waaweyn, inka badan inta aad isleedihiin. Taasi waxa ay ka dhigantahay, in aad dib u dhigataan wad hadalkaasi in ay caruurta

ka tagayaan, amma aad u sharaxdaan si dagan oo dhexdhaxaad ah, waxa macluumaadku ka dhigan yahay oo waxa aad raacisaan su'aalo, ay caruurta ay leeyihiin. .

BASHAAHNIMO IYO WADA SHAQEYNTA WANAAGSAN IL

Marxalada qaxootinimo waxa ay xambaarsantahay is badal badan ilmaha xagooda. Dadka waaweyn waxa ay ku saa'idin karaan in caruurtu taqasus ku noqdaan is badalka. Waxa lagu sameyn karaa in dadka waaweyn ay si naxariis ku jirto ay ugu sharaxaan caruurta,

waxa dhacaya, waxii dhicidoona, waxaa ay ka caawineysaa caruurta in ay fahmaan, waxa ay maalin walba la kulmayaan. Ayada oo loo maraya taageerid, fahan, iyo talo wanaagan dadka waaweyn waxa ay ka caawisaa caruurta sidii u xakemeyn lahaayeen darenkooda. Caruurta aad yaryari waxa ay ku kobcaan wada shaqeynta waalidka (badanaa hooyada) oo waxa ay bartaan markii ay dhashaan. Jismiyan u dhawaanshaha iyo xiriirka, uu waalidka u heesayo, la hadlayo iyo u aqrinayo, si wanaagsan ayeyu kobcayaan, meel walbo ha joogaan,

oo ay ku noolyihiin. Tani waxa ay shardi u ah in ay marwalbo ku jirin qatar joogto ah.

Wada shaqeynta waalidka ayeycaruurta si tartiib ah ku bartaan sida ay isu dejin lahaayeen, markii ay xasilooni daro ay dareemaan. Ilamaahaga waxa uu la soo kulmay waxa yaabo xun, ka waalid ahaan ma caawini kartaa si ay u sheegtaan, talo aad ka siisid, waxa ay sameyn lahaayeen ay ku adkaato. Tusaale ahaan waxa ay noqon kartaa in sawiraan marki ay yaryihiin, qoraan markii ay waaweyn yihiin (eeg talada gadal danbe tilmaantaan). Badanaa caruurta waxa ay si qaldan u fahmaan marxaladaha kala duwan, taa dadka waaweyn ay ka hagikaraan. Tusaale markii ilmuhu uu aamino masuul ka yahay waxii dhacay.

Sidoo kale marxalada qaxootino waxa ay u tahay is badal weyn dadka waaweyn. Aad ayey u adag tahay wada shaqeybta hadii uu waalidka jahwareersanyhay oo caruurtiina ay murugeysantahay amma cagsigeeda. Halkaani sidoo kale hadal, sharax, furfurnaan waxa keeni kareysaa isu soo dhawaansho iyo wada shaqeyn wanaagsan, ka badan ay keeneyso aamusnaan iyo qarin.

Iska ilaali kala maqnaansho aanan daruuri aheyn, hadii aad maqnaatid dhoor saacadood, aad ayey u sahlanaaneysaa in laga baqo, in wax kugu dhaceen. Caruurta, la soo kulmay dhibaatooyin aad u daran ee saamay, badanaa waxa ay u baahan yihiin in loo sii diyaariyo si wanaagsan wax yaabaha caadiga – xataa booqasha dhakhtarka iyo dhakhtarka ilkaha. Waa muhiim hadii labada waalid ay ka maqnaanayaan caruurta, in ay ugu tagan dad kale oo waaweyn oo ay caruurta ku kaælsoonyihiin. Hab isa siin badan iyo xiriir jismiyan marwalbo wuu wanaagsan yahay caruurta, qaasatan ku yaryar.

IN LAGA HADLO WAXA UGU DARAN

Waalidiinta qaarkood waxa ay aaminsanyihiin, in ay qatar tahay in laga hadlo caruurta waxa ugu daran, ee ay u soo taagnaayeen. Xaqiiqda waa cagsigeeda. Caruruta waxa ay la liitaan xasuustii iyo fikirka wax aad xun, oo ay u soo taagnaayeen, waxa ay u baahanyihiin dad waaweyn oo la hagaajiya, si ay xasuustii dhibteeda ay yaaroto, oo culeyskeediina yaraado. Ka waalid ahaan waxa aad sameynkartaan waa in aa dhageysataan, hubisaan waxa ay la soo kulmeen, si degan u weydiisaan su'aalo oo aad daba raacdaan, waxa ay caruurta leeyihiin. Calaa aqal sawirka gudaha ugu jiro, ee dhibta ku haya, markaa aad tijaabin kartid farsamooyinka aan gadaalmkamagacaabi doonno. islamarkaa ka waalid ahaan ku dheh caruurtaada qatartii wey dhamatay, taasi waa waxii tagay, hadana ay joogaan meel degan. Waa wax caadi ah in ay marka horeb ay in ay keento baqdin dheeraad ah amma qarow caruurta ah, marki ay bilaabaan in ay ka hadlaan xasuustii xanuunka badneyd. Sababta an ugu talino waa in gadaal danbe ay wanaagsanaato badanaa.

Waxa aad caruurta ku dhiirigelisaan in ay soo bandhigaan waxa ay la kulmayaan, ayadoo laa marayo sida cayaar, sawir, amma in ay la sameeyaan sheekooyin dad waaweyn. Caruurta waaweyn wax ay sameynkaraan wax u eg, laakiin waxa ka dib in ay isticmaalaan luqad dheeraan ay ku soo bandhigaan. Waxa aad ka codsan kartii in ay dhameystiraan weedhan oo kale ''waxa iigu xun waa...'' amma '' waxa aan codsanlahaa in aan awoodo...'' waxa ay u isticmaali karaan ruwaayadaha, qoob ka cayaarka, sameynta taariikhda, oo ay qoraan wax walbo oo ay la soo kulmeen. Dhalinyardu waxa isu uruurin karaan koox oo ay dhageystaan kuwa kale taariikhdooda, iyo waxa lagu diyaariyaa wadahadal kooxeed soo dhaweynta ama degmada. Ka waalid ahaan waa in aad taageeri kartaan, mararka qaarkood aad ku riixdaan in ay ka mid noqdaan kooxahaas. Waxa aan ku talineynee in idinka iyo caruurtiina aad samesaan buug leh qoraal, sawiro ka sheekeynaya familkiin ee ayeeyo iyo awoowe iyo abuulan ka sii xaga

si ay u yaqaanan asalkooda, oo ay u haysankaraan dukumiinti ahaan mustaqbalka.

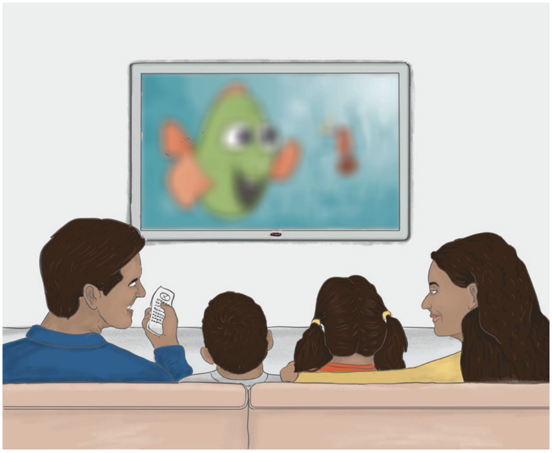
HOOYOOYINKA IYO AABAYAASHA KAALINTOODA

Waqtiyda la soo dhaafay dhaqanada kala duwan waxa ay waali-diintu lahaayeen kaalimo kala duwan marka loo eego caruurta. Qaasatan caruurta ugu yaryar iyo xanaaneyn caruurta baahi gaar leh. Marxaladaahi badanaa hooyada ayaa muhiimad dheeraad ah bixiso. Waxa ay dhalisay in cilmi-nafsiga caruurta iyo buugaagta waalidi-inta loo qoro hooyada. Wadamada ay aad ugu badantahay, labada waalid ay shaqeeyaan waqti buuxa, isbadal ayaaku yimid qeybsiga kaalinta familka. Taa awgeed cilmi baarista clmi-nafsiga caruurta waxa ay cadeysay in kaalinta aabaha ay xubin muhiim ay lahaan karto xanaaneynta caruurta. Sababtaasi ayey fikrada iyo talada ee

xanaaneynta wanaagsan ee caruurta soo maray dagaalada iyo qax, ay si isla eg ugu aadan tahay aabaha in la'eg hooyada. Sababtoo ah waa wax u wanaagsan caruurta. Xataa kuwa ugu yar.

CARUURTA MA AHAN AY DHAGEYSTAAN/DAAWADAAN IDAACADAHA SAACADO BADAN

Waalidiin badan waxa ay ku mashquulsanyihiin waxa ka dhacaya wadankii hooyo. Sidaa awgeed ayey telifishinka iyo raadiyaha shidan-yahay saacado badan maalintii. Waxa ay u keentaa jawi aan deganan-sho la'aan ah caruurta, sababtoo ah waxa ay sii daayaan sawiro aad u xun, oo aheyn in ay arkaan amma maqlaan sheekooyin oo u keento xasilooni daro iyo murugo. Caruurta waa in ay ka maqlaan akhbaar cusub wadankii laakin ma'ahan in ay joogto u dhageystaan idaacada iyo caruurta waa in ay helaan dad waaweyn oo fahamsiiya idaacada. Taladeena waa in aad idinka qudhiina aad eegtaan idaacada, goortii caruurta ay sariirta aadaan, amm isku daydaan inaad idaacda eegtaan goortii ay caruurta ku mashquulsanyihiin wax yaabo kale. Waxa ay u badanthay in ay idiin wanaagsantahay, sababtoo ah idaacada waxa ay idinku yee-lataa saameyn xun. Waalidiin badan oo ka soo cararay dagaal, ayaa na wey-diiyay, intee ayey la egthay saameynta ay ku yeelankarto, in caruurta ay ka daawadaan waxa ka dhacaayo wadankii hooyo dvd, loo soo diray waalidka, amma qeybo aad udaran ee ku jiro internetka. Jawaabteena oo kooban waa uma fiicna cruurta in ay arkaan-



WAQTI KU BIXI INAAD LA CAYAARTO CARUURTAADA

Waalidiin badan waxa ay la kulmaan, in ay aad u dheeraato sugida marxalada qaxootinimo. Waqtigaasi waxaa loo isticmaali karaa wada jirka caruurtaada. Gaar ahaan, kuwa yaryar ayey u wanaagsanta-hay, sababtoo ah kubac maskaxdooda waxa uu ku yimaadaa wada shaqeynta dadka waaweyn ee ku hareereysan. Wadahadal wanaa-gsan, cayaar, la jiritaan, leysa cunteeyo, waxa ay keentaa tamar wanaagsan ayey siisaa kubaca maskaxda. Caruurta waaweyn badanaa waxa ay codsadaan in waqtigooda la qaataan kuwo da'dooda ah.

Isku day in aad wada furan aad la gasho caruurtaa, sida ay yihiin maa-lin walbo. Waxaa laga yaabaa in ay kadeed badan uu ka haysto bey-ada sida iskuulka amma xerada. Waxa ay dareemayaan xasilooni mar ay ogaadaan in ay idinla wadaagaan murugadooda iyo walwalkooda, oo ay helaan talo.

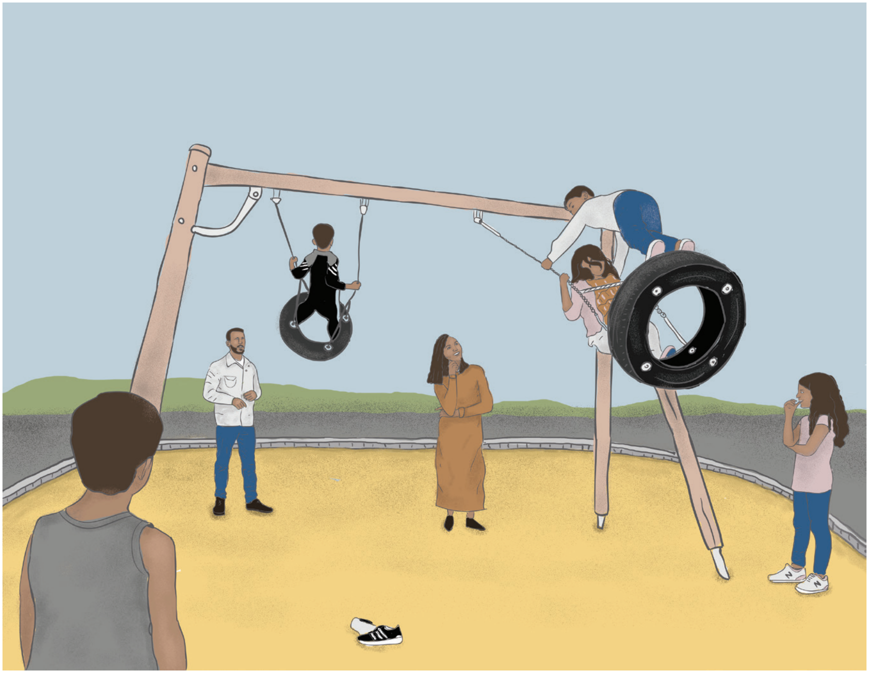
UDAA CARUURTA IN AY LA XIRIIRAAN DHAQANKOODA

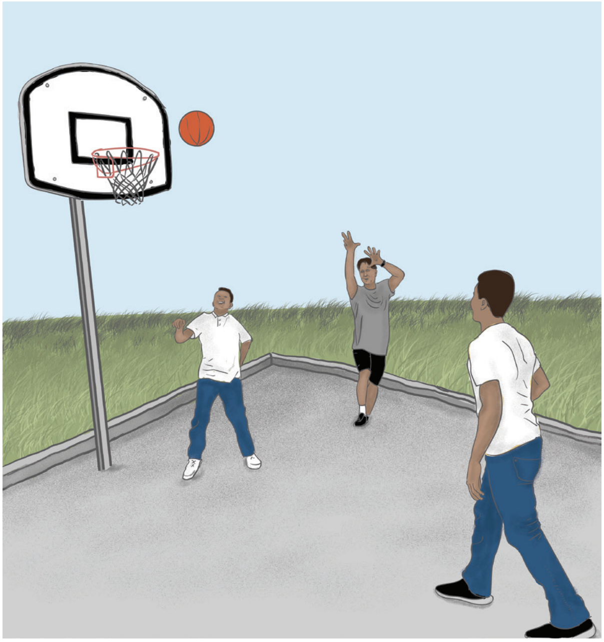
Ka famil ahaan waxa aad ugu adag tihiin oo aad aqoonsigiina iyo dhaqankiina. Ayadoo tixgelin la siinayo, islamarkaana wadan cusub waxa ka dhigantahay soo jiidasho dhaqan cusub. Waxa u badantahay

in caruurtiina si tartiib ah u qaataan dhaqanka cusub ee wadanka aad timaadeen. Laga yaabe si dhaqsi ah ay idinka dheereeyaan. Wa in aad ilaashataan xiriirka, ay caruurtiina la leeyihiin dhaqankiin ahore, islam-arkaa aad u u furnaataan dhaqanka cusub. Wadamada waqooyiga yurub waxaa kaj ira dhaqan gaar gaar ah, halka laga yaabee in aad leedhiin famil iyo asxaab aad isugu xiran. Tani wey kala duwanaan kartaa su'aasha waa luqada hooyo in ay soo baxdo. Sida tani aan ka fahanay cilmi baarista, haysashada luqada hooyo waa u muhiim caruurta laqabsigaada dhaqanka cusub, sida ay ugu wanaagsanyihiin luqadooda ayey ugu sahalanthay in ay fahmaan eray cusub, mowdu-ucyada luqad cusub.

CAADEYS JOOGTA IYO XEERAR CADCAD

Horey ayaan u qornay, laakin waan ku qasbanahay in aan ku soo celino: cilmi baarista caruurta koriinshahooda iyo kubacooda, iyo xirfadooda gaar ah ee waxbarashada iyo ay ka soo bixi karaan





iskuulka waxa tilmaameysaa in ay wanaagsanthay haddii ay leeyihiin caadooyin joogta ah. Waxa ay shaqeyneysaa xataa waqtiga dhibta jirto iyo nolosha dambe.

Wax qabadka lajoogteeyo wuu inoo wanaagsan yahay xiliga dhibta, sababtoo ah waxa ay keentaa joogteen iyo qorsho maalin walba. Aad ayey u adagtahay maalmo is bedbadala, laakiin waa muhiim in la sameeyaa. Caado joogta ah xiliga cunada, xiliga cayaarta iyo waxii kale la dhaqan iyo waqtiga dibada la aadaya, in la ilaaliyo. Aad ayey u adagtahay in la ceshado aadaabtii amma xeerarkii, xuduuda u ahaa caruurta waqtigaani ee cusub oo marxalad aan hubneen lagu jiro. Waxa ay noqon kartaa mid agad, tacbaanay, daalan, isku buuqsan amma dhibaatoyin badan la kulmay. Laakiin hadii kala hor marisaan, caruurta badankood way iska dagaan oo xasilaan, markaasi wey sahalanaataa in waalid la noqdo. Waalidka u sameeya caruurtooda qorshe, isla markaana ka qeyb qaadanayaan si wacan, naxariis ku jirto, rabitaan leh xiriirintooda, ay u sameynayaan caruurtooda asaas wanaagsan mustaqbalkooda. In aad noqoto qofweyn oo muuqda iyo aad u deydo caruurta si degan oo saadaalin leh in ay bartaan musuulida oo ay kobciyaan maamulkooda. Ciqaab kuma bartaan ilaa dad ka waaweyn ay jiraan mooyee, oo ku maalmuli karo awood iyo mararka qaarkood xanuun.

TALADA WAALID EE CARURTA

TALADA HURDADA

Haddii uu ilmaagu uu hurdadiisu liidato, waa muhiim in aad oggato. Haddii ay sabad u tahay xasilooni la'aan u dhawaansho iyo wada-hadalka dad waaweyn uu yareeya walwalka. Ma waxaa carqaladee-naya hasuus, markaa raac talooyinkaan ee hoos ku husan, badanaa walwalka iyo fikirka hurdo meel lamagalaan, ilmuhu wey soo jeedi-nayaan.

HALKANI WAA TALOOYIN FALGAL LEH

- Wax walbo oo fikirkani fogeynkara ee sabab u ah xasilooni darada, hurdada ayuu caawinayaa
- Hab wanaagsan oo lagu madadaaliyo waa in ay tiriyaan kun laga jaray 7,5 amma 1 ay ku xeranthay in ay tirin karaan.
- Caruurta ka weyn (10sano) sida tan ayay naqaska u qaadan karaan. Ugu horeyntii naqaska ayay sida caadiga u qaadanayaan sadex jeer iyo marka sadaxaad naqaska ayay celinayaan ilaa inta ay awoodaan, Hadan markale ayay ku celinayaan sade jeer ayey naqaska qaadanayan marka sadexaad wey celinyaan in ay awoodaan. Sidaa ayay ku sii sadayaan naqas qaadashadii, waxa ay ka dhigeysaa wax hurdeysan oo daalan. Sidoo kale waxa ay hilmaansiineysaa walawalkii amma fikirkii ee keenay xasilooni la'aanta.

Laga yaabee in aad garaneysid hab farsameed kale oo loo seexdo oo aad bari kartid amma waalidiinta kale in ay hayaan farsamooyin kale aad caruurta bari kartid.

TALO KU AADAN SIDII LOO XAKAMEYNLAHAA HASUUSTA ISKA IMMANEYSA IYO FIKIRKA

Goortii ay xasuusta timmado ayada oo caruurta ayna dooneyn, waxa caainkara farsamooyin kala duwan in xakameeyaan oo ay awooda ka qaadaan xasuusta, ay wanaagsanaadaan. Aad ayey u adkaan kartaa in lagu dhiiro galiyo sameytooda, sababtoo ah waxa ay ku qasbanyihiin in ay ku fikiraan wax aad u dhib badan oo ay ka wareegeysanayeen. Halka waa farsamooyin:

- U sheeg in ay muhiim tahay, in ay xasuusta ayaga maamulaan. Ka dalab in ay soo saraan sawir wax waabihii dhibta badnaa mala

(awaalkooda) ku fikir in aad heysato ramuud ku dheh, waxa aad u isticmaali kartaa in aad ku damiso sawirka amma filimka. Waxa ay ku kala badeli karaan modw iyo cadaan, sawirka in aad mugdi geliso amma aad ku badsho sawir kale, ka dalab in ah shaashada ka buuxisid sawirka, soo geli sawir kale oo wanaagsan geeska, ku dheh sawirkani ku balaari shaashada, halka sawirkii xanuunka badnaa gee geeska, markaa marba dhica ayey u rari karaan sawiradii xanuunka badnaa ilaa ay ka saaraan dhaamtood.

- Hadii yahay filim, waxa ay arkayaan, way badelikaraan filimka oo waxa ay sameyn karaan qeyb cusub oo dhamaad farxadleh. Qeybta cusub ayey daawankaraan maran badan, qeybtaani ay awood u yeelato oo maskaxda doorato. Hadii ay shanqar, waxa dhibaya, waxa soo saarayaan xasuusta oo ay ku fikirayaan in ay raadiyow ka dhageysanayaan amma mobil, markaa gaabi waxa ka bedal muusiko dhex geli si aad xasuusti u bedasho

- Hadii fikir soo noqnoqdo marar badan yahay, sida walwal, farsamooyinkkani ayaa caawiyay.

  - Waxa ka dalbtaa in ay 10-15 daqiiqo ay ka fikiraan walwalkooda (amma fikirada kale ee dhibaya) waa muhiim ka aabo ahaan amma hooyo ahaan in aad diyaar u tahat aad dejisid, haddii uu fikirkaada ka tan bato. Waxa ay ka fiki karaan haddii ay walwalka uu noqdo xaqiiqda iyo sababta uu kuu noqon karin. Waqtigaani waxa ay fursad baneeyaan in ay ka fikiraan waxa dhibaatada ku haya.

  - Markuu welwalku yimaado waqti ka baxsan waqtiga walwelka caruurta waxa ay isu sheegayaan ‘’ haa hada ayaan bilaabayaa markale in aan fikiro, laakiin ilaalinayaa waqtigeyga welwalka. Mar walbo ayey sameynayaan. U sheeg in ay dhibsan. Laakiin ay lasocdaan in fikirkii soo noqday oo way ku celinayaan weedha ko kuxusan ‘’ haa hada ayaan bilaabayaa markale in aan fikiro’’

- Si tartiib ah ayuu fikradaha u joogsanaya, sababtoo ah waxa aan sameyneyno ayaa awtomaatik noqoneysaa, fikirdihii caruurta carqaladenayay si awtomatik ah ayey u joodsanayaan.

In kasto oo ay caruurta kaligoo shaqeynayaan, in aad ka waalid ahaan aad joogtaan si aad u dejisaan, markii ay xasuusta dhibta badney ay timaad. Waqtiga ugu wanaagsan lagu tababarto waa maalinta, aanan ahey waqtiga jiifka.

TALADA MURUGADA IYO HILOWGA

Waa muhiim waalidka in sameeyaa tan ku aadan hilow iyo murugada, oo caruurta ay waayeen saaxibaadida familka amma guryahooda, in ay qirtaan. Hilowga, rabitaanka iyo murugada waa fal caadi ah oo sugaya in la aqbalo. Sida caadiga ah caruurta waxa ay isku badalaan murugo iyo waxa ay ku farxsan yihiin firfricoonida ay la sameynayaan dadka kale. Laakiin haddi uu ilmahaagu uu marwalba uu murugeysanyhay waa muhiim in aad kala hadasho si dheeraad ah qofkii amma dadkii uu waayay. Udaa caruurta waaweyn in ay qoraan murugadooda kuwa yar ay sawiraan waxa ay u hiloobeen. Wadahadalka wanaagsan wuu caawinayaa caruurta si isugu adiyaan maskaxdooda oo ay u muujiyaan dareenkooda. Farsamii waqtiga loo gudu galaayay walwalka, waxa ay noqon kartaa wax tar weyn markii loo eego hilow iyo murugo – iyo haddi uu ilmuhu waqtiga badankiis uu murugeysanhay

xataa. Marxaladani waqtiga fikirka joogtada ah waxa laga fikirayaa waxa ama kuwa loo xiisay, halka waqtiga har ay murugada ay soo baxeyso, waa inuu is yiraahdaa '' ha hada ayaan bilbaabayaa markale.....'' laakin waa inaan ku ekaada waqtigeyga aan hilowg'' hadii ay waayeen xubin familika ka mid ay jeclaayeen. Aad ka dalabtaan in ay sidii ay la hadlaan shaqsiyan, tusaale ahaan ay dhahaan: waa muhiim, wax walbo ay kuu wanaagsanyihiin, saas ayn rabilahaa in aad waqtigaaga ku isticmaasho , waxa adiga ku farxad gelinaayo ee aanan ku murijineenin''.

TALADA FOOJIGNAANTA IYO XASUUSTA

Ka waalid ahaan dabcan waad walwaleysaan marka aragtaan ilmihiina oo dhibaato ku qabo in hasuusto amma uu isku taxluujiyo. Aad ayay u adkaan kartaa in wuu waxbarta, taana micnaheedu macalimiinta iskuulka waxaa ka saaran masuuliyad gaar ah si ay isu waa fajiyaan casharada ilma walbo. Hadii uu hal cunug uu xambaarsan yahay

hasuus xanuunbadan amma hilow aad badan, waalaga talinayaa sida ay talooyinka kur ku xusan, waxa marxalada ayay ka wanaajin kartaa. Sida caadiga ah dhibaatooyinka waa wax laga gudbo. Wax wanaagsan maaha in ilmuhu uu u isticmaalo waq aad ubadanshaqada iskuulka, sababtoo ah waxa ay hoos u dhigeysaa rabitaankooda amma tamarta ayaa ka dhamaaneysaa. Si caawinaad waxa u isticmaashaa mobilka amma qaraal yar.

XAKAMEYNTA XASUUSTA MURUGADA LEH IYO DHIBAATOOYINKA LASOO MARAY

Wax yaabo badan ayaa kicinkara falalka. Wax yar oo xasuus ah, sida xabad is weydaarsi sawan bombe, urta xiriir laleh dagaalada, seeri, soo kiciya cabsi. Wax walba oo jiray, markii ay aan la kulmeynay waxyaabihii xumaa waxa gadaal dambe soo kiciyaan falalkii. Caruur badani ma oga waxa isku arkaan falalkaan ayga oon ogeyn waxa keenay. Haddii aad la ogyahay waxa keenay falalkaani. Caruurta si tartiib ah u bartaan in xakameeyaan baqdintooda. Haddii ay ka baqayaan dadka badan waxaa si tartiib ah loo tababarayaa oo dadka loo kordhinayaa. Haddii ay ka baqayaan seeriga mobilkam amma kombuyuutarka ka dhageysan karaan ayadoo si tartiib codka kor loogu qaacdayo. Marxalda ay caruurta iska ilaalinayaan in shaqsiyaad amma marxalado gaar ah, taa oo malindoota aad u adkeyneysa, waa muhiim in ay helaan taageero ka helaan dadka waaweyn, oo kabaqaya in ay nolashooda in soo koobanto. Waa mihiim in waalidka ay sabraan, oo elmaha ayna u soo dhawaadaan ilmaha si ay u baqin.

TALADA KU AADAN BAQDINTA IYO KALA TAGA.

Shakiga iyo ogaansha la'aanta waxa keentaa, in aan dareeno deganaansho marka aan ka ag dhownahay gacalkeena. Caruur badani waxa ay la yimaadaan falal marxaladaha aad u daran iyo dhibta aad weyn, markii ay u dhaweyn gacalkooda. Caruurta waxa ay qabaan baqdinta kala taga, markii ay walalka waalidka aad u weyneyn, wey idin dhagdhagayaan iyo waxa ay codsanayaan in aan aad la joogtaan hal qol, in ay aad isu badalaan, aadan yeelin. Marxaladaani waalid taxadarkiisa iyo sabarkiisa ayaa soo celiya xasiloonidii. Sida cutubka kore imuhu uu si tartiib ah tababaranayo aad ugu durugtaan si aayara,

hadaan si dhaqsi ah ugu durugtaan caruurtiina dhibaadau wey sii kordhineysaa. Caruurtiina baqdinta ay ka qabaan in ay idink fogaadaan wey yaraaneysaa si si aayar aayar ah.

SIDEE LOO XAKAMEEYA CARADA CARUURTA?

Caruurta xanaaqsan, waxa ay xanaaqsanyihiin, ayaga oona ogeyn waxa ay u xanaaqsan yihiin, laga yaabe in sabab jirta ay u xanaaqsanyihiin, xanaaq ku aadan beyada, jismiyan waxa saamey ku yeelataa walaalaha amma waalidka, aanan la aqbali Karin. Waalidka waa in ay si acad u yiraahdaan waxa aan la aqbali Karin, ilmuhu waan in la qabtaa iyada aan dil loogeysan, iyo in ilmuhu laga saaro marxaladaasi, markaas ayey degi karaan. Wada hadal caruurta sameynta ugu fiican ayuu ku leeyahay, hadii ay degaan. Ka dhaadhici sababta ay weerar jismiyan ah aan loo ogolaan karin, waxa laga hadli karaa

sababta uu ula yimid falkaas. Waalidka ayaa kalmadu ka dhihi kara si tartiib ah, waxa ay isleeyihiin in uusababay xanaaqa. Markaa immuhu ka dhihi karyaa waxa falkiisa oo uu ku wanaagsanaado in uu xakameeya marka xiga. Ilmaha waxa ay baran karaan in ayaga iskuud isula hadlaan: '' waan sameyn karaa'', '' haddii aan xanaaqo aniga uun bey i dhibeysaa'' amma waan is dejin karaa markale''. Waxa aad siin kartaa ilmahaaga talo sida in uu ka toga marxaladasi, qore xanaaqaasi, tiriyo

ilaa toban si hoose. Ilma yaryar ee aad u xanaaqsan waxa ay u baahan karaan in lasoo dhawaada hab la siiyo.

Dhaqamada kala duwan waxa ay siyaabo kala duwan wax u idbiyaan iyo tarbiyeeyaan caruurta. Dhaqanka cusub waan in aad eegtaan, sida aayd isu waafajin laheedeen, ka waalid ahaan wadanka cusub sida ay sameeyaan. Gaar ahaan ciqaabta jirka wey ku kala duwan. Wadama waqooyiga waa mamnuuc in caruurta la garaaco amma la ciqaabo jiismiyan. Doora in aad la ahadasho caruurta oo la timaado u sharaxdo. Amaan caruurtaada oo dhiiri gali in ay is xakameeyaan. Waxba dhib malaha in ay ogaaden wax gaareyn, haddii aad raaci weydo sharuucda, waxa aad weneysaa mudnaantaadi, oo ay sababtay ficilka aad latimid. Hadii ka tagaan marxaladaasi, ku abaal mari dhaqanka wanaagsan sii usii yara daa in ay la joogaan saaxibka waqti dheeraad ah. Waxa ay isku dayayaan in ay shaqeystaan, amma ay waayaan waxa ku xirantahay waxa ay sameeyaan. Guud ahaan sidaa ayay mid cad iyo natiijada ay dhigeen waalidka u sahleusaa caruurta in ay bartaan xuduudooda.

Laqabshashada waalidka dhaqanka cusub, aad qeyb ka noqoteen, waxa aad hanan kartaan xushamada caruurtiina iyo sharafta familka.

Dhaqankeyna weli waa sida tan, in caruurta ay xuriyad ku hadli karaan oo furfurmaan hooyooyinka iyo dumarka, laakiin waxa ay u qeybsamayaan si isla eg hooyo iyo aabo. Caruurta qaarkood waxa ay doorbidaan in ay lahadlaan aabaha sababtoo ah wey murugoodaan, hadii hooyadaada bilowdo in ay oyso. Qeyb ka mid ah caruurta waxa ay u arkaan in ay sahlantahay in ay la hadalaan qof ka baxsan familka. Waxa ay noqon kartaa kalkaaliso caafimaad amma dhakhaatiirta cilmi-nafsiga ee caruurta, oo aan dhibaato xun aan la soo kulmin sida idinka waalidka. Mararka qaarkood wey wanaagsantahay, in lala hadlo dad dibada ah, wixii adkaa.

KELINIMO

Sida ugu wanaagsan ee waalidku u caawin karo caruurtiisa, waa in ay nafsadooda ka taxadiraan. Si aad uga soo bixi kartaan dowrka waalidnimo ee cusub, waa in aad idinku wacantihiin, sababtoo ah in badan ayaa saameyn ku yeelaneysaa, sida ay xaaladiinu tahay. Taa waxa ay dhigantahay hadii aad xasilooni daro dareymeyso, dhibaato badani ay ku hayaan, saameyntii dagaalka amma aad u jahwareersan maalin walba, waxa ay culeysin kartaa xiriirka caruurtaada. Marxaladani wey yartahay inya aad goobjoog tahay, aadan awiidin in aad caruurtaada dardar geliso, sida ay kuugu baahanyihiin, laga yaabee in aadan

la geli karin wadashaqeyn micno leh caruurtaada, sida ay rabaan. Maadaama ay caruurti ay ku xiranyihiin xanaaneyntaada, waxa ay noqoney wereeg aan wanaag saneyn.

Waxaa jira habab badan aad, ka waalid ahaan nafsadiina ugu taxadiri kartaan. Ma jiraan dariiq sahal oo loo maro, laakiin waxa soo bandhigi doonnaa fikrado, dad kale ka waxa ku ool u noqday.

ISTICMAAL WAXA AAD HOREY U ISTICMAALI JIRTAY

waxa ad tahay qofka kaliya ee taqasus ku ah waxa si wacan kuugu shaqeeynaya iyo dhaqan walba waxa uu leeyahay hab u gaar ah uu isu ilaaliyo. Farsamooyinka, aad horey u aragtay in ay ku caawinayaan, ay ku dejinayaan, keenaya in aad si wacan u xakameyn karto maalintaada, sabab aad u isticmaasho ayaa heystaa. Laga yaabee macquul ma ahan sabtoo ah marxalada nolaleedka iyo beydaba wey ka duwantahay oo wey adkeneysaa farsama, laakin isku day sidii aad awoodo. Waxaa ku caawin kara in aad la hadash dadka kale amma aad jimicsatid., dabaal, qortid waxa aad ka walwalsanthay amma dhageyso muusikada.

ISTICMAAL FARSAMOOYIN LAGU QORAY TILMAANTAAN

Waxa aad ka soo badbaday marxalado badan oo qatar ka hor iyo gudahiisaba iyo dabadiisa qaxii aad ka soo qaxday wadankaagi. Waxa aan caadi aheyn maha in aad weli dagaal kula jirto, falalka ay keeneen dhibaatooyinkii, oo aan ku kaga soo hadalnay in ay yihiin wax caadi ah qeybihii caruurta. In aad u ogolaato in aad ka murigooto adiga iyo iyo ilmahaaga waxii aad waaydeen. Farsamada lagu caawinayo caruurta horay ayaan uga soo hadalnay, ma isticmaali kartaa – waxa ay u shaqeysaa labada dadka waaweyn iyo caruurtaba. Waxa ay kaa yarenkartaa ciriiriga oo wey sahlantahay. Hadii ciriiriga uu yaraan waayo waxa la hadli kartaa kalkaalisada caafimaadka amma shaqaalaha xerada. Halkii aad caawinaad ka heli laheyd. Wey kala duwan, sida ay sahlantahay ee lagu heli karo caawinaad, laakin waxa aad heli kartaa talo iyo tilmaan markii aad la xiriirto shaqaalaha goobta amma degmada.

Waa muhiim in aad heshid caawinaad, haddii aad la dagaalamay-sid dhibaato adag. Haddii aad sameyn weydo awood aad u heysid caruurtaada wey yaraaneysaa, foojignaatada ay baahan yihiin wey yaraneysaa oo fursada aad ku diiqadooneyso oo aad ku carooneyso wey badaneysaa.

MUUSIKADA IYO JIMICSIGANA

Hadii aad dareemaysid in aad isku buuqsantahay amma xasilooni la'aan, waxa aad ogaataa dad badan waxa ay kal kulmaan muusiga iyo jimicsiga in ay yihiin farsamo wanaagsan, oo ruuxda iyo jirka dejisa. Jimicsiga sida socod caafimaad qaba, rucleys, amma qoo-bka cayaarka waxa uu ka hortagaa fikradaha murugada leg, waxa uu xoojiyaa fikradaha wanaagsan. Muusikada waxa waxa ay yareysaa xasilooni la'aanta, seexo oo dhageyso muusikada amma ku dhaqd-haqaaq muusikada si qoob ka cayaar. Isku day in aad nasato hadaad fursad u hesho. Wey ku caawini kartaa, in aad aragto marxalad wanaagan, waxa ku daareneysaa caruurtaada.

QOR FIKRADAHA IYO FALALKA

Waa la wanaajin karaa xaalada caafimaad, hadii aad qortid fikradaha ku jira gudahaaga iyo dareenkaaga ku aadan dhadooyin, aad horay ugu dhacay qof. Uma baahnid in aad qorto mudo dheer, laakiin 15-20

daqiiqo malin walba 3-5 maalmood, oo aad ka hadleyso waxii dhacay, fikirkooda, falk aka yimaada, ee aad lakulmeyso, iyo talada aad siineyso dadka kale, ee soo maray wax u eg.

XIRIIRKA IYO LA JIRKA DADKA KALE

La samee xiriir wanaagsan familkaaga, haddii ay suuragal tahay, iyo juhdi ku bixi inaad sameyso xiriir cusub iyo asxaab wanaagsan xaaladaada cusub. Lajirka iyo xiriirka dadka kale waa maalgelin wanaagsan hada iyo mustaqbalka labadaba. Lajitaanka dadka kale waxa aad noqn kartaa qof firfircoon oo aad ka horyageysid caajiska. Ka qeyb qaadashada firfircoonida waa maalin gelin wanaagsan hadii loo gudo galo, sababtoo ah si hadii lo eego masuuliyad ayaad iska saartay xaaladaada. Wey wanaahgsantahay in aad tusiso caruurtaada iyo dadka kaleba in aad qof firfircoon, sababtoo ah, micno ayey u yeeleysaa maalintaada oo waxa ay ka hortageysaa rajo la'aanta. Waa wax wanaagsan in lala galaa wadahadal waalidiinta kale, sida ay ula tacaalaan xilkii waalidnimo, oo aad bixisid aadna qaadatid talo. At la wadaagtid farxad iyo murugodadka kale waa wax lagu qanco iyo in aad keli la noqdo wax faa'iido ah lagama helo.

DHAMAAD

Ka waalid ahan waxa aad la kul meysaan howl culus. Mushtamaca aad u timaadeen, waxa ay leeyiihin hido kale iyo sida ay u looga noolyahay oo ka duwan tii aad taqaaneyn. Badanaa culeys badan lama saaro diinta iyo caruurta ee skandinavian-ka, waxa ay calaamad su'aal saaran, waalidka awoodooda. Tani kama dhigna in ay fikir xun ka qabaan waalidkood. Xaqiiqdii cilmi baaristu waxa ay sheegeysaa, caruurta xiligaan si wacan ugu kobcaan la jiritaan waalidkooda, markii loo eego kuwii hore, iyo waalidiintuna waxa ay u arkaan in si sahlan loo hogaamin karo. Caruurta iyo dhalinyarada waxa ay soo qaataan hidaha labada dhaqan, oo luqada cusub si dhaqso leh ayay ku bartaan marka loo eego idinka. Waa furihii isdhaxgalka caruurta, laakin waxa ay islamarkaa idinku noqon karaan howl adag. Waxa ay badali karaan miisaaniyadii familka. Waxa aan ognahay caruurta mustaqbalkooda in uu idiin yahay waxa ugu muhiimsan, waxa rajeyneynaa in tilmaantani idinka caawiso, shaqada aad ugu gogol xaareysaan asaaska isbadalka iyo horumarla caruurtiina iyo idinkaba.

RØDE KORS

Senter for krisepsykologi

HERO

EGMONT Fonden