

THRIVE BY 3



1

2

3

4

5

6

7

WAALIDNIMADA

WAXAAD TAHAY QOFKA UGU
MUHIIMSAN NOLOSHA CUNUGAAGA!

Title:

Thrive by 3. Booklet 1

Parenting. You are the most important person in your child's life

1st edition

Year: 2018

ISBN: 978-82-93343-17-2

Authors

Elisabeth Solheim, May Britt Drugli, Trude Hamre Sveen, Ratib Lekhal
and Turid Suzanne Berg-Nielsen

Developers:

Thrive by five Washington

RKBU Central Norway

RBUP East & South

BI Business School

Layout: Maja Sandmo Grip

Illustrative photo: Adobe stock.com



WAALIDKA IYO MAS'UULKA QAALLIGA AHOOW

Dugsiga xanaanada ee cunugaagu dhigto wuxuu kaqaybgalayaa mashruuca **Thrive by Three**. Thrive by Three wuxuu kashaqeeyaa kor uqaadista tayada dugsiyada xanaanada ayadoo loosoo maraayo nidaamka shaqada shaqaalaha ee xariirada udhaxeeeya dadka waawayn iyo caruurga. Hadafku waa si shaqaaluhu unoqdaan kuwo sidii hore kasii wanaagsan markay timaado taageerida kobaca caruurga inta lagu jiro maalintii markay dhiganayaan dugsiga xanaanada.

Doorka muhiimka ah ee waalidka

Inkastoo dugsiyada xanaanadu muhiim uyhiin caruurga, hadana waxaan kawarqabnaa inaad tahay qofka ugu muhiimsan ee nolosha caruurgaada. Waxaan ognahay in qoysku, gaar ahaana waalidku, yihiin taageerayaasha iyo "macalimiinta" koowaad uguna muhiimsan ee caruurga dhamaan intay noolyhiin. Ilmuu wuxuu dhashaa asagoo xiiso dabiici ah uqaba aduunyada. Caruurtu waa kuwo firfircoon oo wax raadsha, markasta waxbay akhriyaan si ay ubartaan ayna ku gaaraan wax cusub ayagoo adingga kukaashanaaya. Kobaca cunugaagu wuxuu kayimaadaa aasaasiyan xariirka iyo isdhexgalka ay adingga kulayeeshaa. Caruurtu waxay si joogto ah kuhormaraan waxna kubartaan ciyarta, wax raadinta, kaqaybgalka firfircoon iyo adeegsiga dareemayaashooda. Waxaa muhiim u ah kobaca wanaagsan ee ilmaha ayaa ah inay kukoraan goob amaan ah halkaas oo ay dareemaan badqab iyo daryeel. Saddexda sano ee ugu horaysa nolosha cunuga ayaa si gaar ah muhiim u ah. Maskaxda ayaa xawaare dheereeya kukobcaysa inta lagu jiro saddexda sano ee ugu horaysa. Kumanaan cusub oo iskuxirka neerfayaasha ah ayaa abuurma daqiqad kasta maskaxda cunuga. Khibradaha uu cunugaagu kaabarto inta mudadaan biloowga ah lagu jiro, oo ah sanado muhiim ah ayaa aasaas u ah dhamaan waxbarashada iyo kobaca mustaqbalka danbe ee cunugaaga.

Thrive by Three wuxuu muhiimada koowaad ee ugu badan sinayaa kobcinta tayada dugsiga xanaanada. Laakiin maadaama aan wada ognahay in sigaar ah aad adingga waalidka ahi u tahay qofka ugu muhiimsan cunugaaga, waxaan abuurnay silsilad kakooban todobo buug macluumaad ah kuwaasoo kusiinaaya macluumaad faahfaahsan oo ku aadan kobaca cunugaaga iyo talooyinka laxariira waxa aad kawaalid ahaan lasamayn karto cunugaaga si aad uga caawiso cunugaaga inuu hormaro, waxna uu barto kobacna sameeyo. Buugaagta macluumaadka waxaa loogu talagalay inay caawimaad kaasiyaan helida sharaxaad dheeri ah oo ku aadan nolosha cunugaaga si aad markaas naftaada iyo aduunyadaba uga aragto indhaha cunugaaga. Hase yeeshie, maaha jawaabo ladajiyay. Wuxaan kugu dhiirigalinaynaa inaad buugaagtaan macluumaadka akhrisato aad u adeegsato nolol maalmeedka cunugaaga. Cunugaaga faaiido wayn ayuu kahelayaa! Wuxaan sidoo kale kuusoo jeedinaynaa inaad shaqaalaha dugsiga xanaanada kala hadasho mawduucyada buugaagta macluumaadka ah. Qaabkaan markaad samayso, waxaad siwadajir ah utaageeraysaan kobaca cunugaaga.



MACLUUMAAD KU SAABSAN BOOQIYADA



Waxaad kahelaysaa sharaxaada aagag kaladuwan oo laxariira kobaca cunuga kuwaasoo kuqoran buugaagta nambar 2 illaa 7. Heer kasta oo kobaca cunuga looga hadlaayo, waxaad kahelaysaa qoraal iyo talooyin lagusoo bandhigi doono labo qaybood: "Waxa ay caruurta awoodaan...." waa tusaalayaal kahadlaaya waxa caruurta da'doodu udhaxayso 9-18 iyo 16-36 bilood ay baranayaan, noqonayaan, samaynayaan, ayna ogaanayaan. "Waxa aad lasamayn karto cunugaaga...." waa tusaalayaal kahadlaaya waxa aad samayn karto si aad cunugaaga uga caawiso inuu horumaro, waxbarto, uuna kobco. Qaar kamid ah macluumaadka aad akhrin doonto waa kuwo ay ubadantahay inaad horay utaqaanay Aadna horay caadiyan u adeegsan jirtay qaar kamid ah tilmaamayaasha waxa aad lasamayn karto cunugaaga. Dabcan waxaa kujiro waxyaabo kugu cusub, waxyaabo aadan ogayn in cunugaagu samayn karo, ama waxaad dooni lahayd inaad kudaydo talooyinka qaarkood cunugaaga?

Kaladuwanaanta da'du maaha mid marwalba toosan: qaar badan oo kamid ah caruurta yaryar ayaa samayn kara waxyaabaha lasheegay inay samayn karaan caruurta 16-36 bilood jirka ah, sidoo kalana qaar badan oo kamid ah waxyaabaha ay samayn karaan caruurta da'doodu udhaxayso 9-18 bilood ayaa kuhaboon kuwa ayaga kasii waawayn. Sharaxaada iyo tilmaamaha buuga kuqoran ayaa loo qaadan karaa aasaasiyaadka fakirada ayadoo loomaraayo kahadalka sida ugu fiican ee aad cunugaaga uga taageeri karto xaaladaha kaladuwan ee nolol maalmeedkiisa. Maaha jawaabo ladajiyay.



Buuga 1: Waalidnimada - Wuxaad tahay qofka ugu muhiimsan nolosha cunugaaga!

- Sharaxaad kusaabsan isdhexgalada uu dugsigaaga xanaanadu kashaqayn doono
- Sharaxaad kusaabsan mawduucyada buuga. 2-7 aad.
- Faalooyin kooban oo ku aadan kalaguurka dugsiga xanaanada iyo guriga udhexeeya
- Su'aalo kusaabsan cunugaya - maxaan horay horay u ogaa?
- Sharaxaad kusaabsan heerarka kaladuwani ee kobaca ilmaha

Buuga 2: Cunugaaga oo xubin ka ah qoyska -- amaan ayaan kuqabaan halkaan.

- Dareemida inuu amaan kuqabo deegaanka uu yaqaano
- Fikirka aad iskaqabto -- yaan ahay?
- Iskufilnaan -- Waxan rabaa inaan aniga samaysto!
- Muuji oo fahan dareenada -- lasoco dareenadayda!
- Barashada -- waxaan xiiso uqabaa aduunyada!

Buuga 3: Dhisida xariiro -- waxaan jeclahay inaan dadka kale lajoo.

- Lajoogista dadka waawayn (dhexgalka dadka waawayn)
- Lajoogista caruurta da'dayda ah (lajoogista asaagay)
- Wuxaan ahay qof reero bulsho ah! (habdhaqanka bulshada)
- Wuxaan ubaahanahay caawimaadaada markay caqabad iqabsato! (xalinta caqabada iyo xalinta khilaafka)

Buuga 4: Jirka, dareemayaasha iyo dhaqdhaqaqa -- idaawo aan dheelee!

- Xirfado waawayn oo dhanka dhaqdhaqaqa ah - Waan toosaa, kacaa, gurguurtaa, socdaa, boodaa waana ordaa
- Xirfado fiican oo dhanka dhaqdhaqaqa ah -- waxaan adeegsadaa gacmahayga iyo farahayga
- Wuxaan isticmaalaa dareemayaashayda

Buuga 5: Caafimaadka -- an ahaado qof caafimaad qaba oo kunool deegaan amaan ah

- Caafimaadka, daryeelka iyo nadaafada
- Cuntada iyo quudka
- Badbaadada

Buuga 6: Wadahadalka, luuqada iyo qoraalka - Ila hadal, hees, ii akhri kadibna idhagayso!

- Kobaca luuqada -- ila hadal oo idhagayso
- Ii akhri kadibna ii ogoloow inaan qaybtayda qaato
- Qorista iyo sawirida -- Waxaan sawirayaa sagsaag!

Buuga 7: Waxbarashada -- Wax iga bar aduunyada

- Aqoon -- itus sida waxyaabuhu iskuxiran yihiin
- Tirooyinka, goobaha iyo qaab dhismeedyada - "Kubado waa goobin!"
- Dabiicada, xayawaanada iyo sayniska -- Waan jeclahay inaan banaanka ubaxo aana soo arko waxyaabaha ii dhawdhaw
- Hal abuurka -- hamiga hal abuurka farshaxano kaladuwani ayaa igu dhexjira

TAYADA DUGSIGA XANAANADA

-8 QAYBOOD OO AH ISDHEXGALKA MUHIIIMKA AH

Inta lagu jiro sanadka dugsiga xanaanada, shaqaalaha ayaa kushaqaynaaya sideed qaybood oo isdhexgalka ah oo lagu dajiyaya barnaamijka **Thrive by Three** kuwaasoo laxariira fayadhawrka, hormarka iyo waxbarashada dhalaanka. Wuxaan lasocon kartaa qaybta ay kashaqaynayaan bil ilaa bisha kale adoo kafirinaaya bogga dugsiga xanaanada iyo adoo lahadlaaya shaqaalaha xanaanada.

Waa kuwaan 8 da qaybood ee isdhexgalada kuwaasoo shaqaalaha lagu koontaroolaayo ayna kushaqaynayaan maalin kasta:

1. Jawi wanaagsan:

Shaqaalaha iyo caruurta ayaa leh xariir wanaagsan, xiiso iskumuujinaaya kuna faraxsan inay isla joogaan.

2. Jawi xun:

Waa dhacdooyinka dareenada xunxun sida xanaaqa, carada, niyad jabka udhaxeeya dadka waawayn iyo caruurta, iyo caruurta dhexdoodaba lamuujiyo.

3. Dhiifoonaanta shaqaalaha:

Shaqaalaha ayaa dhiifoon dareemaayana dareenada iyo baahiyaha caruurtu muujinayaan. Waxaa intaas siidheer, caruurta ayaa falcelino wanaagsan kahela dadka wawayn (sida in lanasiyo markay ubaahdaan ama taageero laga siiyo wax raadinta iyo barashada).

4. Qaadashada fikirka ilmaha:

Shaqaalaha ayaa tixgalinaaya xiisooyinka caruurta, dhiirigalinadooda iyo fikradaha ay qabaan (kuwaasoo inta badan ay kumuujiyaa luuqada ishaarada jirka) waxay kudhiirigalinayaan caruurta inay xor ahaadaan ayna masuuliyad isasaaraan.

5. Taageerada ismaamulida:

Caruurta ayaa hela taageerada ay ugu baahanyiin maaraynta dareenadooda iyo habdhaqankooda si ay dadka waawayn iyo caruurtaba sifiican ulashaqeeyaa (tusaale, in lanasiyo markay cabsadaan ama xanaaqaan, ama in qof wayn ilmaha usheego waxay samayn karaan halkii ay qof nabar kudhufan lahaayeen).

6. Fududaynta waxbarashada:

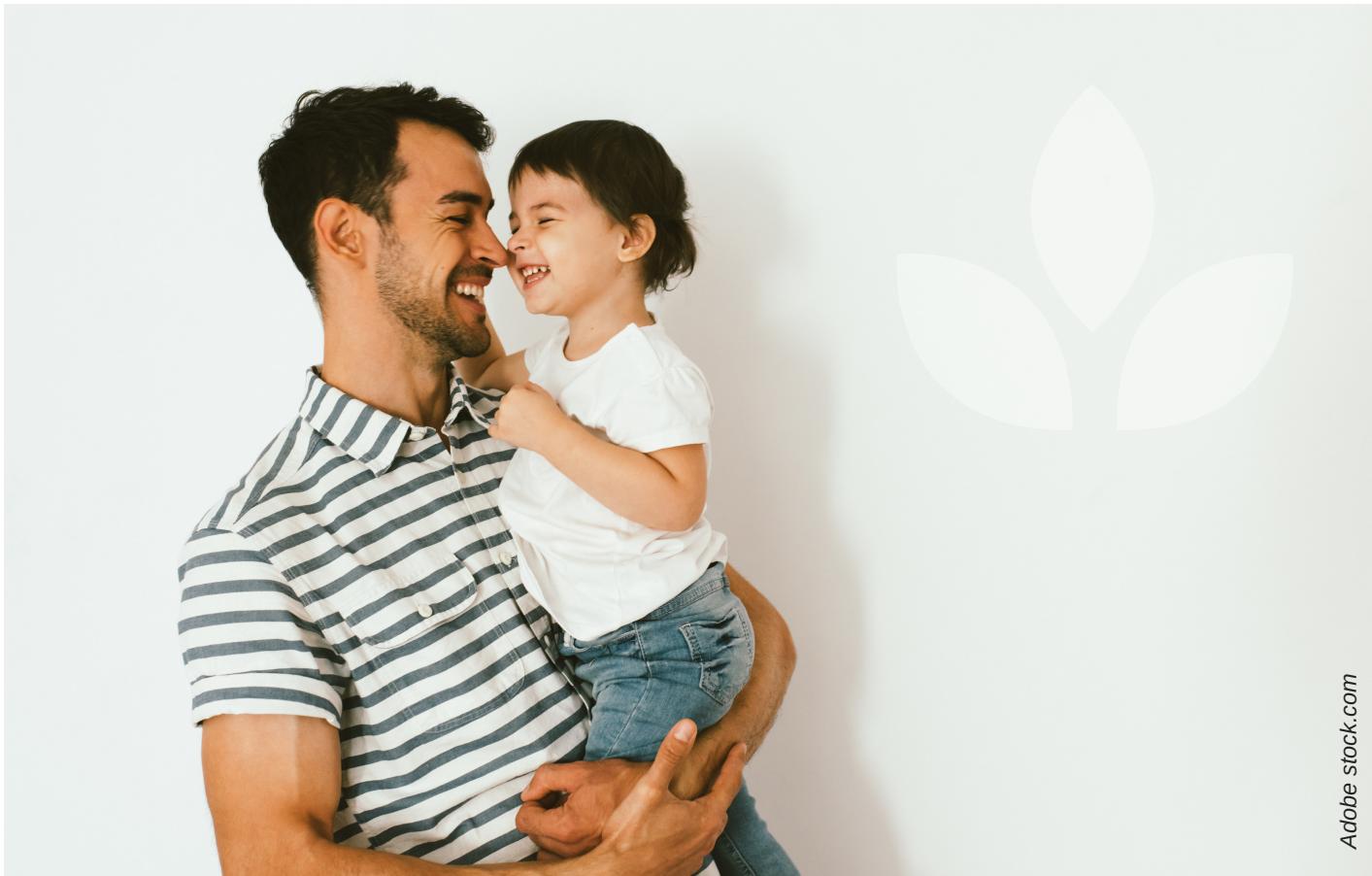
Shaqooyinka, hawlaха joogtada ah iyo ciyaarta kuwaasoo dhiiri galiya caruurta inay wax raadshaan ayna waxbartaan ayaa loofududeeyaa. Dadka waawayn ayaa raaca waxyaabaha ay caruurtu helaan ayagoo tusaaya, sharxaaya, lana hadlaaya caruurta, sidoo kalana kudhiirigalinaaya cunuga inuu shaqada siiwado.

7. Tayada jawaab celinta:

Caruurta ayaa jawaab falcelin ah kahela dadka waawayn taasoo siikordhisa waxbarashada iyo fahanka laxariira waxa ay samaynayaan ama sheegayaan. Isdhexgalka waxaa lagu qeexaa caruur firfircoон iyo isdhaaf kaladuwan oo horay iyo gadaal ah.

8. Taageerada luuqada:

Dadka waawayn iyo caruurta ayaa waxbadan wadasheekaysta, cunugana waxaa laga taageeraa iskudayada uu rabo inuu luuqada u adeegsado shaqada uu kujiro. Shaqaalahay ayaa erayo kucabira waxa markaas dhacaaya cunugana usheegaysa inuu kuhadlo (inkastoo aysan oran karin erayo badan).



KALAGUURKA HORE

Kalaguuradu waa qayb kamid ah nolol maalmeedka. Awooda ilmaha ee laqabsiga meel iyo dad cusub waa xirfad nolosha muhiim u ah oo caruurta ubaahanyhiin inay bartaan. Kalawareega koowaad ee muhiimka u ah caruurta ayaa caadiyan kadhaca inta udhaxaysa gurigooda iyo guryaha dadka qaraabada ah, ama inta udhaxaysa guriga iyo dugsiga xanaanada.

Iskusocodka guriga iyo dugsiga udhaxeeyaa

Xariir wanaagsan oo udhaxeeyaa waalidiinta iyo dugsiga xanaanada ayaa gabii ahaanba muhiim ah. waa muhiim in dugsiga xanaadu yaqaano shaqooyinka joogtada ah ee qoyska, dhaqanka, luuqada iyo waxa ilmuu jecelyahay inuu lasameeyo qoyskiisa.

Marka dugsiga xanaanadu kawarqabo arimahaan, wuxuu awoodaa, asagoo garab kaahelaaya, xaqiijinta in cunugaagu helo xariirka ugu fiican ee udhaxeeyaa gurigooda iyo dugsiga xanaanada.

Tusaale, tani waxay kadhignaan kartaa in cunugaaga laseexsho xilgii laseixin jiray iyo hawlihiisa joogtada ah ee seexashada.

Waa inaad kalahadashaa cunugaaga dugsiga xanaanada iyo waxyaabaha joogtada ah ee ay halkaas kaqabtaan. Kahadal dadka waawayn ee cunugaagu baranaayo iyo caruurta cunugaaga ay wada dhigtaan islaqaybta, iwm.

Wadahadal wanaagsan oo ku aadan xaaladaha keenista iyo qaadista ayaa muhiim u sidoo kale caruurta yaryar. Caruurtu waxay leeyihiin luuqada hadalka oo kooban sidaas awgeedna waa lama huraan in isdhaafsiga maclumaadka idii dhaxeeeya adigga iyo dadka waawayn ee dugsiga xanaanadu uu yahay mid wanaagsan.

Markaad keento cunugaaga dugsiga xanaanada waxaad sheegi kartaa hadii wax gaar ah dhaceen subixii kahor intaadan xarunta gaarin ama habaynki kahoreeyay si markaas arintaan looga hadlo/tixgalin loosiyo dugsiga xanaanada dhexdiisa.

Hadii cunugaaga uu qabsaday wax xoogaa subax dhib badan, uu aad udaalanyahay, iwm. shaqaalaha waa inaad usheegtaa si ay usameeyaan waxay awoodaan ayna ucaawiyaan siduu cunugu maalin wacan ugu qaadan lahaa dugsiga xanaanada. Sidoo kale taas si le'eg ayay muhiim utahay in la ogaado hadii cunugaagu sameeyay wax laga yaabo inuu aad ujeclaystay, haday jiraan wax uudoonaayo inuu sameeyo, iwm.

Markaad cunugaaga sooqaado, waa muhiim in laguu sheego waxa cunugaagu sameeyay intii lagu jiray maalintaas uu dugsiga xanaanada joogay si aad arintaan cunugaaga wax uga waydiiso markaad guriggaa gayso, aadna ufahanto dareenada kaladuwan ee cunugaagu lahaan karo xiliga galabkii.

SU'AALO KUSAABSAN CUNUGAYGA

MAXAAN HORAY HORAY U OGAA?

Halkaan waxaad kahelaysaa shan su'aaloood ood adigu kaligaa kasoo fakari karoto iyo/ama aad kalahadli karto qaaskaaga/lamaanahaaga, shaqaalaha dugsiga xanaanada ama dadka kale ee aad isleedahay muhiim ayay uyihiiin cunugaaga:

1. Muxuu jecelyahay inuu sameeyo cunugaagu?
2. Sidee ayuu usameeyaa marka cunugaagu rabo inuu wax cusub iskudayo?
3. Muxuu cunugaagu dhawaanahaan sameeyay oo kaayaabiyay?
4. Sidee ayuu cunugaagu uga falceliyaa marka ay soowaajahaan xaalado ama caqabado?
5. Yuu jecelyahay cunugaagu inuu lajoogo? Maxay badanaa isla sameeyaan?
6. Muxuu cunugaagu kuraaxaystaa?



KALADUWANAASHIYAASHA KAJIRA KOBACA

ILMAHA

Dhamaan caruurta ayaa kora, waxbarta kuna hormara meeshay kunoolyihiiin.

Markasta waa muhiim inaad lasocoto kobaca hormarka uu cunugaagu samaynaayo.

Waa inaad dadka kale kalahadashaa hadaad ogato:

Cunugaaga oo jira da'da 12 bilood

- Uusan ganguuranayn.
- Uusan istaagi karin markii lataageero.
- Uusan raadinayn waxyaabaha asagoo ujeeda aad qarisay.
- Inuusan waxyaabaha farta kufiiqayn.
- Inuusan baran ishaarooyinka jirka sida gacan haadinta iyo madax ruxida.
- Inuusan oran erayo fudud sida hooyo/aabe, ama wax lamid ah.
- Uu dhumiay xirfado uu horay ulahaa (isbadalo kudhaceen).

Cunugaaga oo jira da'da 18 bilood

- Inuusan farta ugu fiiqin ama tusin waxyaabaha dadka kale.
Uusan socon karin.
Inuusan aqoon waxa loo adeegsado waxyaabaha iskumidka ah, tusaale, qaadada.
Uusan kudayanayn habdhaqanka ama hadalada dadka kale.
Uusan baranayn erayo cusub.
Uusan oran karin ugu yaraan 6 eray.
Inuusan ogaan ama kafalcelin marka daryeeluhi katagto ama kusoo noqoto.
Uu dhumiay xirfado uu horay ulahaa (isbadalo kudhaceen).

Cunugaaga oo jira da'da 2 sano

- Uusan aqoon waxa uu kusameeyo waxyaabaha caadiga ah sida qaadada, fargeetada, taleefanka, cadayga.
Uusan kudayan/koobi garayn ficiilada iyo hadalada dadka kale.
Uusan raaci karin tilmaamo fudud.
Uusan oranayn jumlooyinka labada eray kakooban (tusaale, "cab caano", waan baxayaa").
Uu si waalan usocodo.
Uu lumiyo xirfado uu horay uyaqaanay (isbadal).

Cunugaaga oo jira da'da 3 sano

- Uu markasta dhaco ama uu dhib kuqabo fuulista iyo kasoo dagashada jarjanjarada.
- Uusan aqoon sida loo isticmaalo boonbalayaasha fudud sida xujooyinka fudud, botoon shidida, galinta xirmooyinka sanduuqa, isgalinta koobab akal xajmi duwan, iwm.
- Uusan raaci karin tilmaamo fudud.
- Uusan kuhadlin jumlooyin buuxa.
- Inuusan kusoo fiirin markaad lahadlayso.
- Uusan ciyaar iskayeelyeel ama door moogaalaysi.
- Uusan doonayn inuu caruurta kale laciyaaro ama kuciyaaro boonbalayaasha.
- Uu lumiyo xirfado uu horay uyaqaanay (isbadal).



Adobe stock.com



FIIRO GAAR ah Caruurta yaryar waxba masugi karaan.

Hadaad layaabantahay wax kudhacaaya kobaca cunugaaga, kalahadal shaqaalaha dugsiga xanaanada, xarunta caafimaadka ee ilmaha ama dhakhtarkaaga. Hadii loobaahdo, balan uqabso si cunugaaga loobaaro sida ugu dhakhsaha badan ee macquulka ah.



SHARAXAAD KUSAABSAN ISDHEXGALADA UU DUGSIGAAGA XANAANADU
KASHAQAYN DOONO

SHARAXAAD KUSAABSAN MAWDUUCYADA BUUGA. 2-7 AAD.

FAALOOYIN KOOBAN OO KU AADAN KALAGUURKA DUGSIGA XANAANADA IYO
GURIGA UDHEXEELYA

SU'AALO KUSAABSAN CUNUGAYGA - MAXAAN HORAY HORAY U OGAA?

SHARAXAAD KUSAABSAN HEERARKA KALADUWAN EE KOBACA ILMAHAD



**Regionsenter for barn og
unges psykiske helse**

Helseregion Øst og Sør

 NTNU

Regionalt kunnskapssenter
for barn og unge
- Psykisk helse og barnevern

 BI

THRIVE BY 3



1 2 3 4 5 6 7

CUNUGAAGA OO XUBIN
KA AH QOYSKA

"WAXAAN DAREEMAYAA AMMAAN"

Title:

Thrive by 3. Booklet 2

Cunugaaga oo xubin ka ah qoyska

"Waxaan dareemayaa ammaan"

1st edition

Year: 2018

ISBN:978-82-93343-18-9

Authors

Elisabeth Solheim, May Britt Drugli, Trude Hamre Sveen, Ratib Lekhal
and Turid Suzanne Berg-Nielsen

Developers:

Thrive by five Washington

RKBU Central Norway

RBUP East & South

BI Business School

Layout: Maja Sandmo Grip

Illustrative photo: Adobe stock.com

THRIVE BY 3



Kusaabsan

- Dareemida inaad ammaan kuqabto deegaankaaga
- Fikirka aad iskaqabto -- yaan ahay?
- Iskulnaan -- Waxan rabaa inaan aniga samaysto!
- Muuji oo fahan dareenada -- lasoco dareenadayda!
- Barashada -- waxaan xiiso uqabaa aduunyada!

Buuggaan maclumaadka waxaad kahelaysaa qoraalo iyo tilmaamo kusabsan cunugaaga oo xubin ka ah qoyska, fikirka cunugaagu kaqabo naftiisa, iskulnaanshihiisa, muujinta dareenada iyo habdhaqanka iyo waxbarashada cunugaaga. Maclumaadka waxaa lagusoo bandhigayaa labo xirmo: "Waxa ay caruurtu awoodaan...." waa tusaalayaal kahadlaaya waxa caruurga da'doodu udhaxayso 9-18 iyo 16-36 bilood ay baranayaan, noqonayaan, samaynayaan, ayna ogaanayaan. "Waxa aad lasamayn karto cunugaaga...." waa tusaalayaal kahadlaaya waxa aad samayn karto si aad cunugaaga uga caawiso inuu horumaro, waxbarto, uuna kobco. Qaar kamid ah maclumaadka aad akhrin doonto waa kuwo ay ubadantahay inaad horay utaqaanay aadna horay caadiyan u adeegsan jirtay qaar kamid ah tilmaamayaasha waxa aad lasamayn karto cunugaaga. Dancan waxaa kuijro waxyaabo kugu cusub, waxyaabo aadan ogayn in cunugaagu samayn karo, ama waxaad dooni lahayd inaad kudaydo talooyinka qaarkood cunugaaga?

Niyada kuhay kala qaybinta da'du maaha mid markasta xad loosameeyay ku eg. Qaar badan oo kamid ah caruurga yaryar ayaa samayn kara waxyaabaha lasheegay inay samayn karaan caruurga 16-36 bilood jirka ah, sidoo kalana qaar badan oo kamid ah waxyaabaha ay samayn karaan caruurga da'doodu udhaxayso 9-18 bilood ayaa kuhaboon kuwa ayaga kasii waawayn.

Sharaxaada iyo tilmaamaha buuggaan kuqoran ayaa loo qaadan karaa aasaasiyaadka fakirada ayadoo loomaraayo kahadalka sida ugu fiican ee aad cunugaaga uga taageeri karto xaaladaha kaladuwan ee nolol maalmeedkiisa. Maaha jawaabo ladajiyay.

DAREEMIDA INAAD AMMAAN KUQABTO DEEGAANKAAGA

Caruurta da'doodu tahay 9-18 bilood waxay awoodaan...

- Inay "jawaabaan" marka qof kale uu sheego magacooda.
- Inay raadshaan raaxo iyo inay kadhwaaadaan waalidka iyo dadka waawayn ee kale oo ay yaqaanaan markay caawimaad ubaahdaan ama dareeno xoongan dareemaan.
- Inay isdhaafiyaan, kadheeraadaan ayna walaac kaqabaan dadka aysan aqoon, iyo xaaladaha kucusub.
- Inay waqtii kubaxshaan barashada dadka cusub iyo bii'ooyinka cusub.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Inay jir ahaan udhawadaan; inay qabsadaan, xabadka galiyaan, lahadlaan ayna laciyaaraan caruurta kale.
- Laqosal oo labaashaal cunugaaga.
- Si degdeg ah ugu jawaab marka cunugaagu rabo inuu kulahadlo, kusoo jeedsho uuna caawimaad kaarabo. *Hadaadan waqtii uhayn samaynta waxa cunugaagu rabo, waa inaad wali jawaab siisaa cunugaaga adoo tusinaaya inaad fahantay waxa uu cunugaagu rabo.*
- Uraaxeet ama kacaawi cunugaaga inuu isdajiyo markuu xanaaqo, uu naxo ama nayad jabo, tusaale, adoo adeegsanaaya hadal dagan, jirkaaga kuqabanaaya, erayo ubadalaaya dareenkiisa.
- Udiyaari cunugaaga wareejino iyo kalatag, tusaale, usheeg waxa dhici doona mustaqbaka una samee jadwal macsalaamayn degdeg ah markaad cunugaaga katagayso.
- Bar dadka kale ee waawayn oo muhiimka u ah cunugaaga una sheeg cunuga inaad dadkaan sifiican uwada shaqaysaan.

Caruurta da'doodu tahay 16-36 bilood waxay awoodaan.....

- Inay xariir dhaw lalahaadaan daryeel bixiyaasha kabaxsan qoyskooda (tusaale, dadka jooga dugsiga xanaanada, ama xubnaha kale ee qoyska).
- Inay sifiican umuujiyaa inay dadka waawayn iyo caruurta ay yaqaanaan ay jecel yihiin.
- Inay ammaan iyo nasiino daremaan intay kujiraan xaalado kaladuwani iyo deegaanada kaduwan hadii qof wayn oo ay yaqaanaan lajoogo.
- Inay aqoonsadaan doorarka qoysku kala leeyahay; hooyo, aabe, walaalayaal, awoowe/ayeyeo, iwm.
- Inay xiiso uqabaan kaqaybgalka shaqooyinka maalin kasta ee gurigga ayna kulasameeyaan, tusaale, cunto karin, nadiifinta, wax dhaqida, iwm. Cunugaagu wuxuu jecelyahay inuu kula sameeyo waxaad samaynayo!

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Cunugaaga waqtii usii inuu barto goobaha iyo dadka kucusub.
- Cunugaaga sii fursad uu dharka kuxidho si uu markaas doorar kaladuwani uga ciyaaro qoyska.
- Si wadajir ah ufiriya sawirada kadibna kahadal dadka kaladuwani iyo doorarka ay kala leeyihii.
- U ogoloow cunugaaga inuu kaqaybgalo shaqooyinka maalinkasta aad samayso. Qeex waxa cunugu sameeyo.

FIKIRKA AAD ISKAQABTO

YAAN AHAY?

Caruurta da'doodu tahay 9-18 bilood waxay awoodaan...

- Inay yaqaanaan waxay jecelyihii inay sameeyaaan.
- Inay tilmaamaan muujinta wixa ay rabaan ama xiisaynayaan.
- Inay doortaan boonbalayasha ay kuciyaarayaan iyo buugaagta ay rabaan inay akhristaan.
- Inay iskudayaan inay waxyaabaha si iskood ah usamaystaan. Inay farxaan markay kuguulaystaan shaqooyinka yaryar ee ay qabtaan.
- Inay diidaan markay jiraan wax aysan doonayn inay sameeyaaan.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Inay inbadan meelaha fiirfiiriyaan.
 - Iisticmaal magaca cunugaaga marka aad lahadlaysid, gaar ahaana marka aad hadal fiican wadaagaysaan.
 - Kalahadal cunugaaga qaybaha kaladuwan ee jirkiisa iyo wixa ay qabtaan. Tusaale ahaan: "Waxaan ilkaheena u adeegsanaa inaan wax kuruugno, indhahana aan wax ku aragno", iwm. Ugu hees heeso kahadlaaya sida jirkeenu ushaqeeyo. Iisticmaal laxano iyo aayado kuhaboon cunuga.
 - Sii cunugaaga waxyaabo kaladuwan oo ay tahay inuu barto sida loo adeegsado, tusaale, qaado.
 - Lasoco in isbadal kuyimaada shaqo maalmeedkiisa, inuu aad udaalo ama xanuunsado ay kukeeni karaan cunugaaga inuu wax badan diido uuna in badan kula dagaalo.
- Caruurta qaar ayaa hamigoodu yaraadaa hadalkoodana yareeya in badan siday ahaan jireen markay xaaladahaan kujiraan. Intaas kadib waxaad ubaahanyahay inaad tusto inaad fahmayso inuu jiranyahay ama si fiican dareemayn.

Caruurta da'doodu tahay 16-36 bilood waxay awoodaan.....

- Inay aqoonsadaan ayna diirada saaraan dareenka naftooda markay muraayada ama sawirka hor taagan yihiin.
- Inay muujiyaan in dadka kale ay ujeedaan. Sidaan waxay samayn karaan ayagoo, tusaale, kucelinaaya fal ay sameeyeen ayadoo qof kale ujeedo.
- Inay kufaanaan shaqooyinka ay dhamaystireen sida, tusaale, sawir ama dhisme ay kasameeyeen xirmooyin.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Dhagayso cunugaaga: xiiso sii, kajawaab su'aalihiisa, talooyina sii.
- Ammaan iskudayada cunugaaga marka uu iskudayo wax cusub adoo qeexaaya waxa uusamaynaayo.
- Kahadal waxa adingga iyo cunugaagu isla samaynaysaan, ama waxa cunugaagu caruurta kale ee dugsiga xanaanada lasameeyay. Dabeeecada waafaji da'da cunugaaga xili nasiinana usamee si joogto ah si cunugaagu uraaco uuna uga falceliyo.
- Sii cunugaaga caawimaad kufilan hadii loobaahdo, si markaas uu umaareeyo inuu iskiis usamaysto mustaqbalka.

ISKUFILNAAN

- WAXAN RABAA INAAN ANIGA SAMAYSTO!

Caruurta da'doodu tahay 9-18 bilood waxay awoodaan...

- Inay raadiyaan falcelinta aad kabixiso xaaladaha aysan aqoonta hore ulahayn ama markay iskudayaan wax kucusb si ay uhubiyaan inaysan khatar ahayn.
- Inay tijaabiyaan falcelinta aad bixiso, tusaale, inay taabtaan wax ay ogyihii inaan loo ogolayn kadibna ay kufiiriyyaa si ay uhubiyaan dareenka aad kabixiso.
- Inay si tartiib ah kaaga tagaan si ay usoo wareegaan aagagaarka.
- Inay diiradooda saaran boonbalada ama shay kale oo aad fiirinayso ama kahadlayso.
- Inay iskudayaan soojeedinta dareenkaaga hadaad wax kale uga mashquusho aadana fiirinayn cunugaaga.
- Inay racaan dhawr xeer ayna bartaan hawlaha joogtada ah qaarkood. Hawlaha joogtada ah waxay caruurta kacaawiyaan inay sifiican ulaqabsadaan, inay ogaadaan waxa soosodca waxay abuuraysaa ammaan iyo dareen xakamayn leh.
- Inay racaan tilmaamo fudud.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Cunugaaga sii deegaan xiiso leh oo uu daawado, gudaha iyo banaanka labadaba.
- Lajoog una muuji xiiso waxa cunugaagu xiisaynaayo. cunugaagu wuxuu kudhiiranayaa inuu iskudayo waxyaabo cusub/shaqooyin cusub oo kuwii hore kawaawayn markaad lajoogto.
- Ilaali kana hadal hawlaha joogtada ah ee maalin kasta laqabto sida cuntooyinka, hurdada iwm. C unugaaga fursad usii inuu si muuqata uga qaybgalo hawsha si iskiis ah (tusaale, inuu cuntada kaligiis cuno, dharkiisa xirto, iwm.).
- Sii cunugaaga tilmaamo fudud oo kusaabsan waxa cunugaagu samaysan karo (tusaale, "Waxaan kaarabaa inaad xirmooyinka kuceliso sanduuqa") kadibna cunugaaga sii WAQTI uu kuraaco tilmaanta.

Caruurta da'doodu tahay 16-36 bilood waxay awoodaan.....

- Inay dhib kuqabaan raacida iyo barashada xirfado cusub marka hawlihii ay horay usamyayn jireen wax iskabadalaan ama deegaan cusub uu joogo.
- Inay si madax banaan hawlhooda uqabsadaan.
- Inay joojiyaan samayn wax ama ay gabii ahaanba kafogaadaan samaynta wax hadii qof wayn uu usheego inay sidaas yeelaan.
- Inay sameeyaan waxa loosheegay inaysan samayn.
- Inay awood siikobcaysa uyeeshaan xasuusashada waxyaabihii horay udhacay ayna dadka waawayn uga sheekeeyaan, ayna kujiraan macluumaadka kusaabsan dareenada (tusaale, niyad jabka,faxada, xanaaqa, cabsiga)

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Markasta ooy macquul tahay, sii cunugaaga dookhyo kuhaboon da'diisa iyo xaalada uu kujiro, tusaale, "Mawaxaad doonaysaa inaad kuciyaarta gaariga mise xirmooyinka?", "Mawaxaad rabtaa tufaax mise cambe ruush?"
- Udaji xaduudo fudud oo uu raaco siina sharuuc fudud. Diidmada cunugaagu wax diido waa caadi waana qayb kamid ah kobaciisa.
- Lasoco kuna dhiirigali marka cunugaagu sameeyo wax wanaagsan/fiican ama iskudayo inuu sameeyo (tusaale, "Shaqtu fiican ayaad qabatay inaad kabahaaga gees dhigto", "Waxaan arkayay inaad iskudayday inaad sugto tookadaada, shaqtu wascan!").
Kafogoow amaanta guud sida "aad ayaad uwacantahay"

MUUJI OO FAHAN DAREENADA

- LASOCO DAREENADAYDA!

Caruurta da'doodu tahay 9-18 bilood waxay awoodaan...

- Inay kugula hadlaan dareenadooda.
- Inay bilaabaan fahanka in dadka kale ay fikrado iyo dareeno leeyihiin kuwaasoo kaduwan kuwooda.
- Inay naxariis umuujyaan caruurta iyo dadka kale, tusaale, inay udhimriyaan marka dadka kale niyad jabaan)"maskiin," "way fiicnaanaysaa".
- Caruurta yaryar waxaa siwain uga qaalib noqon kara dareenada waawayn sidaas awgeedna waxay caawimaad ugu baahan yihiin in ladajiyodareenadoodana lafahmo.
- Inay muujiyaan ayna kafalceliyaan dareeno kaladuwan (sida inay faraxsanaadaan, xiiso qabaan, wax kaxumaadaan, xanaaqaan, naxaan ayna niyad jabaan).

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Lawadaag cunugaaga dareenadiisa wanaagsan erayo ahana ugu badal (tusaale, "Alla aad baan ugu faraxsanahay inaad heshay!!").
Kularaaxyaso waxyaabaha cunugaagu samaynaayo isla ciyaarta!
- Nasi cunugaaga markii loobaahdo. Caruurta yaryar waxay ubaahanyihiin in loodhawaado. Qaad oo meelaha kuwarwareejii cunugaaga si saaxiibtinimo leh oo dagan. Si dagan ula hadal cunuga.
- U ogoloow in cunugaaga dareenada aan fiicnayn muujiyo (xanaaqa, carada, niyad jabka, cabsida). Kafalceli iskudhawaanshaha uguna dhimri erayo iyo cod daganaan kujirto.
- Kacaawi cunugaaga inuu isdajiyodareenada isticmaalaaya boonbale ay jecelyihiin, tus meesha lagu nastro, iwm. Kadibna ay "isla hadlaan".

Caruurta da'doodu tahay 16-36 bilood waxay awoodaan.....

- Inay dareemaan dareeno kaladuwan. Caruurta waxay lahaan karaan qaabab kaladuwan oo ay dareenadooda kumuujyaan, qaar waxay leeyihiin muujino cad, halka qaarkodna leeyihiin soo bandhigid dacii ah oo kumuujyaan dareenadooda kuwaasoo ay adagtahay in ladareemo ama lafahmo.
- Inay magacya ugu yeeraan qaar kamid ah dareenadooda, dadka iyo xoolaha ay yaqaanaan, tusaale, "Kitty waa murugsantahay," "hooyo way faraxsantahay".
- Inay dareeno xoogan muujiyaan markay aad uxanaaqaan ama cod dheer wax kudiidaan. Tan waxaa badanaa looyaqaanaa "caasi". Caasigu waa wax iska caadi ah markay caruurta da'daan kujiraan waana qaab ay kubaranayaan madax banaanidooda.
- Inay ubaahan yihiin taageero ay kahelaan qof wayn si ay udajiyaan una maareeyaa dareenada xoogan ee ay qabaan.
- Inay wax laqabsadaan ayagoo ciyaaraaya si ay ufahmaan dareenada kaladuwan ee naftooda iyo dadka kalaba, tusaale ayagoo maraaya door ciyaarida iyo wax akhrinta.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Tusi cunugaaga qaabab wanaagsan oo uu kumuujijo dareenka asagoo raacaaya anshaxaaga iyo habdhaqankaaga.
- Ubadal dareenada uu muujiyo cunugaaga, iyo waxa uurkiisa kaguuxaaya, erayo. Kadibna cunugaaga ayaa baranaaya erayada loo isticmaalo dareenada kaladuwan iyo sida ay dareemayaan "*Waxaan umalaynaa inaad xogaa cabsi kugu jirto*", "*Waan fahmayaa inaad carooto markay qasab tahay inaad ciyaarta joojiso waayo waan cashaynaynaa*," "*Waad xanaaqday waayo waad dhacday oo waxbaa kugaaray*".
- Iskuday inaad "dib uraacdo" habdhaqanka cunugaaga aadna fahanto dareenada ay uurka kuhaystaan.
- Caruurta waxaa qasab ah inay xanaaqaan, laakiin waxay ubaahan karaan inay bartaan qaabka ay umaarayn karaan xanaaqooda. Jooji cunugaaga si kalsooni kujirto, qeexan oo niyad sami leh marka uu muujiyo xanaaq qaab aan la aqbali karin ah, tusaale, nabar uu qof kudhufto, wax laado ama uu dadka kale waxyeelo ugaysto. *Xasuusnoow, curuurt waxay sidoo kale bartaan inay dareenkooda carada leh muujiyaan ayagoo kufiirsanaaya markaad xanaaqdo. U ahoow cunugaaga tusaale wanaagsan.*
- Abaabul oo kalaqaybqaado door qaadashada.

BARASHADA

- WAXAAN XIISO UQABAA ADUUNYADA!

Caruurta da'doodu tahay 9-18 bilood waxay awoodaan...

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Inay xiiso muujiyaan ayna rabaan inay wax bartaan.
- Inay adeegsadaan dhammaan dareemayaashooda si ay ubaaraan wixa kajira deegaankooda.
- Inay wax kubartaan ciyarta iyo lajogista dadka kale.
- Inay u adeegsadaan boonbalayaasha iyo walxaha si hal abuur leh: tusaale, inay baakad afganbi udhigaan si ay sa ugu noqoto dhisme ay dhisaan
- Inay si firfircoo ula dheelaan ciyaaro daryelayaashooda kuwaasoo laxariira kucelcelin sida ciyarta isqarin-muujina; kutookaysiga iyo sugida tookadooda.
- Inay tijaabooyin kusameeyaan in waxyaabo kaladuwan ay isku saamayn/natiijo keenayaan iyo inkale, tusaale, inay ruxaan boonbalada bahalka ah si ay ufiiriyaan inay isku dhawaq yihii shuxshuxleyda.
- Inay isticmaalaan waxay horay ubarteen ayna kutijaabshaan mid cusub, ama qaab cusub. Tusaale, inay garaacaan reeme si ay cod uga keenaan, kadiba ay garaacaan baakad.
- Inay kucelceliyaan hal wax oo fudud ilaa ay ay ilmaha uga suuroowdo inuu samayn karo. Tusaale, inay xujooinka isladhigaan, ama ay ciyaraan "isku aadinta bokisyada".
- Inay hal arin intii muddo ah kumashquulsanaadaan.
- Inay bilaabaan xasuusashada macluumaadka (tusaale, meesha boonbaluhu kuqarsoonyahay) ayna lasocdaan isbadalada yaryar ee dhaca (tusaale, inay lasocdaan dhaqdhaqaqa boonbale laqariyay).

- Sii cunugaaga noocyoo kaladuwan oo boonbalayaal xiiso leh kuwaasoo uu kuciyaari karo.
- Laciyaar cunugaaga maalin kasta, adoo dhiirigalinaaya xiisaha iyo dadaalada cunugaaga.
- Aqoonsi sii waxa cunugaagu samaynaayo uuna kuguulaysanaayo adoo kuqeexaaya cod muuqda ("Ma aragtaa, waxaad kuguulaysatay inaad labo xirmo isdul saarto!")
- Cunugaaga waqtii usii inuu iskudayo shaqooyin kaladuwan iyo boonbalayaal kaladuwan kuna sii waqtii uu sifican ugu barto. Cunugaaga ufududee marka koowaad inuu waxa iskudayo marar badan kahor intaadan kacaawin, laakiin islamarkaba caawimaad si haduu muujiyo inuu caawimaad kaarabo. Daawo waxa uu samaynaayo cunugu dhiirigalin sii. Sii cunuga caawimaad kufilan si uu talaabo horleh uqaado, laakiin shaqada dhan ha usamayn.
- Cunugaaga sii qeexitaano iyo sharaxaado kooban oo kusaabsan shaqooyinka maalinkasta aad isla qabataan. (Tusaale ahaan: "caano macaan, waxaa lagasoo lisay lo'da", "hadda waxaan iskasiibaynaa sigisaanta, waa gaduud").
- Fiiri buugaagta kadibna cunugaaga usheeg sheekooyin, sida fiicana kuwo iskumid ah marar badan. Wax kucelcelinta ayaa kor uqaada barashada.
- Laciyaar ciyaaraha qarin kadibna raadi cunugaaga.

Caruurta da'doodu tahay 16-36 bilood waxay awoodaan.....

- Inay su'aalo kuwaydiyaan.
- Inay baaraan saamaynta ay kuleeyihii walxaha iyo shaqsiyaadka.
- Inay kahor imaadaan doorashada dookhyada. Inay doortaan shaqo ayna siiwadaan samayteeda muddo dheer markiiba.
- Inay doonayaan samaynta waxyaabaha ay jecelyihii, ama inay akhriyaan buuga ay jecelyihii muddo dheer.
- Inay caawimaad dalbadaan ayna aqbalaan caawimaad loofidiyo markay caqabad lakulmaan ama wax aysan kaligood xalin karin.
- Inay farxad iyo raaxo kuqabaan ciyaarta iskayeelyeelka ah ayna helaan waxyaabo cusub oo ay sameeyaan, iyo sidoo kale ay sameeyaan waxyaabo.
- Inay badalaan habdhaqankooda ku aadan wax cusub oo ay heleen.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Kajawaab su'aalaha cunugaaga, xataa haday su'aalaha qaar kugusoo celceliyaan marar badan.
- Waydii cunugaaga su'aalo kusaabsan ciyaartiisa, shaqooyinkiisa, iyo waxyaabaha uu arkay, laakiin dareenkooda hakaqasin.Qeex shaqada cunugaagu samaynaayo.
- Akhri buuga cunugaagu jecelyahay xataa hadaad kudaashay, waxay wax kubartaan in loogu celceliyo ayna arkaan/fahmaan shay cusub maalinkasta.
- Cunugaaga waqtii ku filan usii si uu iskugu mashquuliyo shaqada muddo. Xiiso umuuji, faalo kabixi caawimaad koobana sii cunuga; waxay kor uqaadysaa dookha cunugaaga. Muhiim maaha inaad si joogto ah uga qaybgasho ciyaartooda illaa in cunugaagu kaacodsado mooyee, laakiin dhab ahaantii inaad lajoogto aadna diyaar utahay ayaa taageero unoqonaysa madax banaanida cunugaaga ee ciyaarta iyo wax cusub barashada.



Adobe stock.com



DAREEMIDA INAAD AMMAAN KUQABTO DEEGAANKAAGA

FIKIRKA AAD ISKAQABTO -- YAAN AHAY?

ISKUFILNAAN -- WAXAN RABAA INAAN ANIGA SAMAYSTO!

MUUJI OO FAHAN DAREENADA -- LASOCO DAREENADAYDA!

BARASHADA -- WAXAAN XISO UQABAA ADUUNYADA!



**Regionsenter for barn og
unges psykiske helse**

Helseregion Øst og Sør

 NTNU

Regionalt kunnskapssenter
for barn og unge
- Psykisk helse og barnevern



THRIVE BY 3



1 2 3 4 5 6 7

DHISADA XARIIRO

"WAXAN JECLAHAY INAAN DADKA KALE LAJOOGO"

Title:

Thrive by 3. Booklet 3

Dhisada xariiro

"Waxan jeclahay inaan dadka kale lajoogo"

1st edition

Year: 2018

ISBN:978-82-93343-20-2

Authors

Elisabeth Solheim, May Britt Drugli, Trude Hamre Sveen, Ratib Lekhal
and Turid Suzanne Berg-Nielsen

Developers:

Thrive by five Washington

RKBU Central Norway

RBUP East & South

BI Business School

Layout: Maja Sandmo Grip

Illustrative photo: Adobe stock.com

THRIVE BY 3



Kusaabsan

- Lajoogista dadka waawayn (dhexgalka dadka waawayn)
- Lajoogista caruurta da'dayda ah (lajoogista asaagay)
- Wuxaan ahay qof reero bulsho ah! (habdhaqanka bulshada)
- Wuxaan ubaahanahay caawimaadaada markay caqabad iqabsato! (xalinta caqabada iyo xalinta khilaafka)

Buuggaan macluumaadka waxaad kahelaysaa qoraalo iyo talooyin kusaabsan isdhexgalka cunugaaga uu dhexgalo dadka waawayn iyo caruurta, awooda cunugaagu uleeyahay inuu bulshada lafalgalo iyo waxa cunugaagu samayn karo iyo baahiyaha imaan kara marka xaalado rabshad ah kacaan. Macluumaadka waxaa lagusoo bandhigayaa labo xirmo: "Waxa ay caruurtu awoodaan...." waa tusaalayaal kahadlaaya waxa caruurta da'doodu udhaxayso 9-18 iyo 16-36 bilood ay baranayaan, noqonayaan, samaynayaan, ayna ogaanayaan. "Waxa aad lasamayn karto cunugaaga...." waa tusaalayaal kahadlaaya waxa aad samayn karto si aad cunugaaga uga caawiso inuu horumaro, waxbarto, uuna kobco. Qaar kamid ah macluumaadka aad akhrin doonto waa kuwo ay ubadantahay inaad horay utaqaanay aadna horay caadiyan u adeegsan jirtay qaar kamid ah tilmaamayaasha waxa aad lasamayn karto cunugaaga. Dancan waxaa kujiro waxyaabo kugu cusub, waxyaabo aadan ogayn in cunugaagu samayn karo, ama waxaad dooni lahayd inaad kudaydo talooyinka qaarkood cunugaaga?

Niyada kuhay kala qaybinta da'du maaha mid markasta xad loosameeyay ku eg. Qaar badan oo kamid ah caruurta yaryar ayaa samayn kara waxyaabaha lasheegay inay samayn karaan caruurta 16-36 bilood jirka ah, sidoo kalana qaar badan oo kamid ah waxyaabaha ay samayn karaan caruurta da'doodu udhaxayso 9-18 bilood ayaa kuhaboon kuwa ayaga kasii waawayn.

Sharaxaada iyo tilmaamaha buuggaan kuqoran ayaa loo qaadan karaa aasaasiyaadka fakirada ayadoo loomaraayo kahadalka sida ugu fiican ee aad cunugaaga uga taageeri karto xaaladaha kaladuwan ee nolol maalmeedkiisa. Maaha jawaabo ladajiyay.

LAJOOGISTA DADKA WAAWAYN

Caruurta da'doodu tahay 9-18 bilood waxay awoodaan...

- Inay xiiso badan uqabaan lajoogistadadka waawayn.
- Inay raacaan fiirada qofka wayn ayna farta kufiqaan inay lawadaan isla shaqada ama boonbalayaasha -- dareen wadajir ah.
- Inay bilaabaan dareen wadajirnimo ayagoo kubilaabaaya dhooolcadayn, cod samayn, kuhadlaaya erayo, tilmaamaya ama ishaaro bixinaaya.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Jir ahaan udhawoow cunugaaga.
- Isha kuhay cunugaaga.
- Kulahadal cod dagan oo saxiibtimi leh.
- Dareenkaaga iskugu gee waxa cunugaagu xiisaynaayo.
- Lahadal oo laciyaar cunugaaga; sii shaqooyin iyo boonbalayaal uusan cunugaagu horay u isticmaalin.
- Laqaado "wada sheekaysi" cunugaaga kaasoo soconaaya muddo (adoo kula moogaalaysanaaya "dhihida" ama tusaaya wax dhar jeer).

Caruurta da'doodu tahay 16-36 bilood waxay awoodaan.....

- Inay xiiso badan umuujiyaa dadka waawayn ee ay yaqaanaan. Inay daneeyaa ayna si firfircoон dareen usiinyaan dadka waawayn.
- Inay jecelyhiin laciyaarida dadka waawayn adoo kula moogaalaysanaaya.
- Waxay tusi karaan ay kuhagi karaan waxa dadka waawayn laga rabo inay sameeyaan.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Muuji inaad kufaraxsantahay lajoogista cunugaaga.
- Laqosal oo labaashaal cunugaaga.
- Lasoco meesha cunugaagu joogo (tusaale, markuu joogo sagxada) ishana kuhay waxay samaynaynaa/muujinayaan iyo baahida ay uqabaan in lala hadlo oo taageero lasiyo.
- Lasoco hadii cunugaagu uu shaqada kabaxo uuna asagu isla hadlo.
- Ogsoonoow in cunugaagu ubaahan karo inuu kanasto shaqada ama lahadalkaaga. Isha kuhay si aad ula socoto marka cunugaagu diyaar uyahay inuu kulahadlo markale.
- Ubadal dareenada kaladuwaa ee cunugaaga erayo kadibna aqoonsi sii, xataa hadaadan "kuwaafiqin" jawaabtiisa. ("Waan fahmayaa inaad xanaaqday, laakiin maanta ayeeyo mabooqan karno""Waan fahmayaa inaad carootay, waayo waxaad dhab ahaantii rabtay inaad wax badan siiciyaarto, laakiin hadda waxaan doonaynaa inaan cashayno").

LAJOOGISTAA CARUURTA DA'DAYDA AH (LAJOOGISTA ASAAGAY)

Caruurta da'doodu tahay 9-18 bilood waxay awoodaan...

- Waxay jecelyhiin inay caruurta kale lajoogaan.
- Inay ujawaabaan dhooolacadaynta iyo dareenada dadka kale. Waxay kafalceliyaan marka caruurta kale booyaan ama xanaqaan.
- Inay muujiyaan xiiso ay uqabaan caruurta kale iyo waxa ay samaynayaan ayagoo fiirinaaya ama iskudayaaya inay lasameeyaan waxay samaynayaan (tusaale, inay raacaan cunug kawayn).
- Inay laxariiraan caruurta kale ayagoo adeegsanaya dhaqdhaqaaq, ishaarooyin, codad.
- Inay iskudayaan ciyaarida doorka caruurta kawaawayn
- Inay aqoonsadaan caruurta kale, magacooda, iyo xumnaha qoysaska kale.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Cunugaaga fursado usii inuu caruurta kale lajoogo, gurigga, marka lajoogo gurigga saaxiibadaa iyo qaraabada, ama kooxaha yaryar.
- Kacaawi cunugaaga siduu ula ciyaari lahaa caruurta kale adoo kahadlaaya tusaayana sida ciyaarta loo wadaago oo loogu moogaalaysto.
- Hadii cunugaagu saaxiib layahay cunug luuqad kale kuhadla, kacaawi cunugaaga inuu barto dhawr eray oo kusabsan luuqada saaxiibkiis.
- Si degdeg ah uxali khilaafaadka haday dhashaan adoo lahadlaaya/amatusaaya cunugaaga waxa uu samayn karo.

Caruurta da'doodu tahay 16-36 bilood waxay awoodaan.....

- Inay bilaabaan ayna kaqaybgalaan isdhexgalka caruurta da'dooda ah.
- Inay baashaalan markay caruurta kale ladheelayaan.
- Inay ciyaar door qaadasho ah ladheelaan caruurta kale.
- Inay doonayaan lajoogista caruur ay yaqaanaan, saaxiibo yihiiin.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Sii cunugaaga waqtii uu kuciyaaro.
- Xiiso sii ciyaarta cunugaaga.
- Cunugaaga ufududee helitaanka boonbalayaasha ay labo ama kabadan kuwada ciyaari karaan.
- Kalahadal cunugaaga saaxiibadiis.



Adobe stock.com



Adobe stock.com

WAXAAN AHAY QOF REERO BULSHO AH!

Caruurta da'doodu tahay 9-18 bilood waxay awoodaan...

- Inay qoslaan marka dadka kale qoslaan.
- Inay ogaadaan waxyaabaha ay kasimanyihiiin iyo waxay kukala duwanyihiiin ayaga iyo dadka kale.
- Inay door qaataan ayna suaan doorkooda markay ciyaaraha caadiga ah dheelayaan.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Muuji sida cunugaagu wadashaqayn uga samayn karo shaqooyinka maalinkasta, tusaale, inuu sugi karo tookadiisa bixitaanka marka dukaanka safka loogu jiro.
- Kacaawi cunugaaga aqoonsiga xubnaha qoyska, saaxiibada, iyo xariiradooda iyo doorarkooda.
(Aabe waa macalin, hooyo waa darawal bas iwm.)
- Tus cunugaaga siduu dadka kale ugu dhibrin karo.

Caruurta da'doodu tahay 16-36 bilood waxay awoodaan.....

- Waxay kufarxaan markay arkaan dad waawayn oo ay yaqaanaan iyo caruur. Inay lahaadaan "saaxiib" ama qof ay jecelyihiiin inay ladheelaan.
- Inay ogaadaan marka qof ay yaqaanaan uusan joogin (tusaale, "Aaway Ane?")
- Oo ay ogaadaan marka dadka kale faraxsanyihiiin ama naxsan yihiiin ayna dareenadooda kucabiraan erayo (tusaale, "Nils waa niyad xuntahay").
- Inay ogaadaan in waxay jecelyihiiin aysan markasta lamid ahayn waxa dadka kale jecelyihiiin.
- Kacaawi shaqada fudud ee maalin kasta.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Kalahadal cunugaaga kooxaha uu kamid yahay, sida qaybta qoyska, kamid ahaanshaha koox caruur ah oo dugsiga xanaanada dhigata, kamid ahaanshaha xaafada, iwm.
- Kudhiiri gali cunugaaga kaqaybgalka shaqooyinka maalin kasta ee gurigga, tusaale, diyaarinta miiska, dhigida, cunto karinta, iwm.
- Ufududee cunugaaga inuu dharka xidho si aad ugu dhiirigaliso door qaadashada.

WAXAAN UBAAHANAHAY CAAWIMAADAADA MARKAY CAQABAD IQABSATO! (XALINTA CAQABADA IYO XALINTA KHILAAFKA)

Caruurta da'doodu tahay 9-18 bilood waxay awoodaan...

- Inay aqbalaan in dadka waawayn qaataan masuuliyada marka muran dhasho xiliga ciyaarta ama kadhasho boonbalada.
- Inay kafaaiidystaan taageerada dadka waawayn ee xalinta xaaladaha yimaada.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Inay isdajiyaan, nadiifiyaan ayna saaxiibtinimo muujiyaan markaad awaamir siiso ama cunugaaga habdhaqankiisa joojiso.
- Markasta luuqad xushmad leh kulahadal.
- Kahadal sida dadku uxaliyaan rabshadaha, erayo kadhib waxa cunugaagu samayn karo erayo, si wadajir ah utijaabiya lana shaqee cunugaaga marka cunugaaga xanaaq kaba'o.
- Xal ukeen dareenada cunugaaga qiimayna kusamee xalka loobaahanyahay in loohelo xaalada jirta.

Caruurta da'doodu tahay 16-36 bilood waxay awoodaan.....

- Waxay dhib kuqabaan sugida tookadooda iyo wax lawadaagida dadka, tusaale, boonbalayaasha ay laciyaarayaan caruurta kale.
- Waxay jawaabo sax ah bixiyaan (inta badan) marka caruurta kale muujiyaan rabitaan, tusaale, kusaabsan isla ciyaarid, isla akhrinta buugaagta.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Xaqiji habdhaqanka fiican ee cunugaaga markasta inta macquulka ah.
- Udiyari cunugaaga waxa dhici doona.
- Erayo ahaan kudheh waxa aad doonayso in cunugaagu sameeyo/awood uyeesho inuu sameeyo.
- U akhri, sheekoojin usheeg, ama sii tusaalayaal laxariira rabshadaha yaryar iyo sida loo xalin karo.
- Marka cunugaagu lamurmo cunug kale, lahadal kadib marka xanaaq kaba'o kalana hadal wixii dhacay, waxyaabihii uu dareemay iyo sida rabshadii looxaliyay.
- Kacaawi cunugaaga inuu fahmo dareenada dadka kale iyo ficiadooda adoo arimahaan usharaxaaya cunugaaga.
- Kalahadal cunugaaga shuruucda, xadadka, dookhyada iyo sida dadka kale looga caawiyo inay laqabsadaan.
- Adoo adeegsanaaya qaabka looxaliyo dhibaatada yaryar, iskuday inaad cunugaaga kumashquliso waxkale.
- Usamee xaduud lahoowna anshax oosan oo saaxiibtinimo iyo kalsooni leh; jooji habdhaqanada gardarada ah tusi ama usharax talaabooyin kale oo fiican oo uu qaadi karo si cunugaagu u ogado markaas waxa kale ee uu samayn karo: "Waa caadi inaad xanaqdo, laakiin laguuma ogola inaad qof nabar kudhufato! Sagxada kugalgalo taas badalkeed."



LAJOOGISTA DADKA WAAWAYN (DHEXGALKA DADKA WAAWAYN)

LAJOOGISTA CARUURTA DA'DAYDA AH (LAJOOGISTA ASAAGAY)

WAXAAN AHAY QOF REERO BULSHO AH! (HABDHAQANKA BULSHADA)

WAXAAN UBAAHANAHAY CAAWIMAADAADA MARKAY CAQABAD IQABSATO!
(XALINTA CAQABADA IYO XALINTA KHILAAFKA)



**Regionsenter for barn og
unges psykiske helse**

Helseregion Øst og Sør

 NTNU

Regionalt kunnskapssenter
for barn og unge
- Psykisk helse og barnevern



THRIVE BY 3



1 2 3 4 5 6 7

JIRKA, DAREEMAYAASHA IYO
DHAQDHAQAAQA
"IDAAWO AAN CIYAAREE!"

Title:

Thrive by 3. Booklet 4

Jirka, dareemayaasha iyo dhaqdhaqaqa

"Idaawo aan ciyaaree!"

1st edition

Year: 2018

ISBN: 978-82-93343-20-2

Authors

Elisabeth Solheim, May Britt Drugli, Trude Hamre Sveen, Ratib Lekhal
and Turid Suzanne Berg-Nielsen

Developers:

Thrive by five Washington

RKBU Central Norway

RBUP East & South

BI Business School

Layout: Maja Sandmo Grip

Illustrative photo: Adobe stock.com

THRIVE BY 3



UTAHAY

- Xirfado waawayn oo dhanka dhaqdhaqaqa ah - Waan toosaa, kacaa, gurguurtaa, socdaa, boodaa waana ordaa
- Xirfado fiican oo dhanka dhaqdhaqaqa ah -- waxaan adeegsadaa gacmahayga iyo farahayga.
- Waxaan isticmaalaa dareemayaashayda

Buuggaan macluumaadka waxaad kahelaysaa qoraal iyo talooyin kusaabsan kobaca dhaqdhaqaqa iyo dareenka ee cunugaaga. Macluumaadka waxaa lagusoo bandhigayaa labo xirmo: "Waxa ay caruurtu awoodaan...." waa tusaalayaal kahadlaaya waxa caruurta da'doodu udhaxayso 9-18 iyo 16-36 bilood ay baranayaan, noqonayaan, samaynayaan, ayna ogaanayaan. "Waxa aad lasamayn karto cunugaaga...." waa tusaalayaal kahadlaaya waxa aad samayn karto si aad cunugaaga uga caawiso inuu horumaro, waxbarto, uuna kobco. Qaar kamid ah macluumaadka aad akhrin doonto waa kuwo ay ubadantahay inaad horay utaqaanay Aadna horay caadiyan u adeegsan jirtay qaar kamid ah tilmaamayaasha waxa aad lasamayn karto cunugaaga. Dancan waxaa kujiro waxyaabo kugu cusub, waxyaabo aadan ogayn in cunugaagu samayn karo, ama waxaad dooni lahayd inaad kudaydo talooyinka qaarkood cunugaaga?

Niyada kuhay kala qaybinta da'du maaha mid markasta xad loosameeyay ku eg. Qaar badan oo kamid ah caruurta yaryar ayaa samayn kara waxyaabaha lasheegay inay samayn karaan caruurta 16-36 bilood jirka ah, sidoo kalana qaar badan oo kamid ah waxyaabaha ay samayn karaan caruurta da'doodu udhaxayso 9-18 bilood ayaa kuhaboon kuwa ayaga kasii waawayn.

Sharaxaada iyo tilmaamaha buuggaan kuqoran ayaa loo qaadan karaa aasaasiyaadka fakirada ayadoo loomaraayo kahadalka sida ugu fiican ee aad cunugaaga ugu taageeri karto xaaladaha kaladuwan ee nolol maalmeedkiisa. Maaha jawaabo ladajiyay.

XIRFADO WAAWAYN OO DHANKA DHAQDHAQAAQA AH

WAAN TOOSAA, KACAA,
GURGUURTAAN, SOCDAA,
BOODAA WAANA ORDAA



Adobe stock.com

Caruurta da'doodu tahay 9-18 bilood waxay awoodaan...

- Inay horay iyo gadaal ugu galgashaan gacmahooda iyo lawyahooda, ay xamaartaan ama garguurtaan.
- Inay kor u istaagaan ayagoo cuskanaaya shay, ama qof.
- Inay socdaan ayagoo haysta wax cuskanaaya -- tusaale, inay kusocdaan geeska miis gaaban.
- Socod.
- Korid/fuulid.
- Qoob kaciyaar, ama kudheelida muusiga.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Waqtii udaji si cunugaagu si badqab leh ugu socdo gudaha iyo banaanka guriga labadaba.
- Lasocsoco cunugaaga, aad meesha cunugaagu aado.
- Cunugaaga ufududee helitaanka kubadaha, ciyaaraha, boonbalayaasha, iyo shaqooyinka kale kuwaasoo xarakaadka dhiirigaliya.
- Ciyaar, hees, ciyaar ciyaaro, kudheel muusiga kuna dhiirigali cunugaaga lasocoshada dhaqdhaqaqa laxanka.
- U ogoloow in cunugaagu uu si iskiis ah usocdo/xamaarto/garguurto ilaa inta suuragalka ah, gudaha iyo banaanka guriga labadaba.

Caruurta da'doodu tahay 16-36 bilood waxay awoodaan.....

- Inay si fiican usocdaan ayna ordaan.
- Inay sariirta fuulaan kanasoo dagtaan, ayna fuulaan kanasoo dagtaan kursiga.
- Inay jarjanjara fuulaan kanasoo dagtaan hal talaabo markiiba.
- Inay kor iyo hoos uboodaan, inay dhabacdaan kadibna kacaan, inay faraha lugaha ku istaagaan.
- Inay kubada gadaashooda kutuuraan.
- Inay laadaan kubad aan soconayn.
- Inay tuuraan kubad ama wax lamid ah. Waxay qaban karaan kubad wayn oo jirkooda kuqabtaan.
- Inay kuraaxaystaan shaqada. Inay kaqaybgalaan ciyarta, dheesha iyo hawlaho kale ee jirka.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Waa inaad xiiso ulahaataa shaqooyinka cunugaaga adoo daawanaaya waxa uu samaynaayo.
- Cunugaaga fursad usii inuu wax koro uuna kuciyaaro banaanka guriga ee bii'ada dhirta leh haday macquul tahay.
- Lashaqee cunugaaga.
- Cunugaaga fursado badan usii si uu u ordo, boodo, wax tuuro uuna meel ukoro. Kacaawi cunugaaga tuurista kubada.
- Kudhiiri gali cunugaaga inuu sameeyo shaqooyinka kor uqaadaaya iskudheeli tirnaanta (tusaale, isku dheeli tirka darfaha bokiska ciida, ku istaagida hal lug).
- Ufududee cunugaaga helitaanka boonbalayaasha kuwaasoo uu gadaashiisa katuuri karo ama horay uriixi karo.

XIRFADO FIICAN OO DHANKA DHAQDHAQAQA AH WAXAAN ADEEGSADAA GACMAHAYGA IYO FARAHAYGA.

Caruurta da'doodu tahay 9-18 bilood waxay awoodaan...

- Inay isticmaalaan farahooda iyo faraha lugahooda markay ciyaarayaan.
- Inay kuciyaaraan kubadaha iyo boonbalayaasha kale. Inay kuraaxaystaan kuciyaarida boonbalayasha kaladuwan oo ay qaabab kaladuwan ugu ciyaarayaan (tusaale, inay kubada feeraan, ay kubada gacanta kuqaadaan, ay kubada kutuuraan sagxada ayna dareemaan codka, inay kubada tuujiyaan, iwm.).
- Inay qaadaan waxyaabaha yaryar ayadoo far iyo suul kuqaadaaya -- labo farood kuqaadid.
- Inay kawada shaqaysiiyaan gacmaha iyo dhaqdhaqaaqa si ay shayyaasha ugaliyaan "qaab isku aadan."

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Ufududee in cunugaagu helo boonbalayaasha si uu ugaaro, usoo qaato, uruxo, farta ugu riixo uuna dhulka ugu tuuro.
- Laciyaar "fara kaciyaar" adoo isticmaalaaya gacmaha iyo faraha, utirinaaya faraha gacmaha iyo lugaha, magacaabaaya faraha gacmaha iyokuwa lugaha (tusaale, "Qaansiirtaan Ya...").
- Sii cunuga boonbalayaasha shaqooyinka kaladuwan qabta si aad cunuga ugu dhiirigaliso daawashada iyo dhaqqaqaq uu sifiican umaaraynaayo: isku aadinta bokisyada, tirinta shaxaha, iwm.
- Usheeg cunugaaga inuu qaato waxyaabaha yaryar ama cuntooyinka sida salbukada ama galeeyda si uu ubarto far suul wax kuqaadida.
- Usheeg cunugaaga inuu qalinka midabyada wax kusawiro.

Caruurta da'doodu tahay 16-36 bilood waxay awoodaan.....

- Inay gaaraan, sooqabsadaan ayna fasaxaan ayagoo maarayn tii hore kaxoogan uleh.
- Inay isticmaalaan qaado, fargeeto, beensil, dubaha boonbalada ah, iwm.
- Inay isticmaalaan farahooda si ay wax ugu riinjiyeeyaan, inay kuciyaaraan dhiibada, ay xirmooyinka layman iskugu aadiyaan iyo goobino ayna dhawr xirmo isdul saarsaaraan si ay dabaq uga sameeyaan.
- Inay isgalgaliyaan koobabka/xirmooyinka qalinka ah oo xajmiyo kaladuwan leh -- kuwaasoo dhan ilaa 5 xabo.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Usheeg cunugaaga inuu adeegsado beensilada, tiritayaasha riinjiga, iyo qalin koobiyada.
- Ufududee cunugaaga inuu helo boonbalayaasha lakala qaadi karo kadibna laysku celin karo -- tusaale, Lego.
- Ufufudee cunugaaga inuu helo waxyaabaha yaryar sida layrarka xoogaa balaaran si uu ubarto sooqaadista walxaha asagoo far iyo suul kuqaadaaya.
- Ufududee si firfircoona uga qayb qaado shaqooyinka miiska (wax sawirada, kuciyaarida samaynta cajiinka, jarida iyo simida, iwm) lana samee cunugaaga.
- Usheeg cunugaaga inuu xujoooyinka isku aadiyo.

WAXAAN ISTICMAALAA DAREEMAYAASHAYDA

Caruurta da'doodu tahay 9-18 bilood waxay awoodaan...

- Inay waxyaabaha ku ogadaan urin, taabasho, dhadhamin, arag iyo maql.
- Inay kuraaxaystaan daawashada iyo taabashada noocyo kaladuwan oo dub iyo jir ah, sida shaashada ama barkimaha jilicsan, inay fiiriyaan midabyo kaladuwan, iwm.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Usheeg cunugaaga inuu laalac shoobo, kuciyaaro siisoowga uuna wax koro.
- Usahal cunugaaga helitaanka boonbalayaasha iyo waxyaabaha dusha kaladuwan leh kuwaasoo cunugaagu taaban karo uuna dareemi karo -- isticmaal bii'ada.
- Cunugaaga tus boonbalayaasha iyo waxyaabaha kaladuwan ee leh midabyada kaduwan, qaababka, urarka iyo codadka.
- Kalahadal cunugaaga waxa uu dareemaayo, arkaayo, urinaayo, maqlaayo uuna dhadhaminaayo.
- Udaa cunugaaga banaanka haku ciyaaree. Banaanka isu raaca oo soo daawada waxa banaanka kajira.

Caruurta da'doodu tahay 16-36 bilood waxay awoodaan.....

- Inay dhelaan ayna kudhaqdhqaqaan muusiga iyo laxanka.
- Inay muujiyaan wadashaqaynta ishooda iyo gacantooda -- waxay dhisi karaan xirmooyinka waxayna kala furfuri karaan alaabta, waxay isku aadin karaan xujooyin fudud, waxay kijiidi karaan iftiinada waawayn daliig yar.
- Waxay banayaan meelaha jirkoodu kala xariiro waxyaabaha kale, tusaale, iay kusocdaan geesaha miiska ayagoon darfhiisa kudhacayn.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Inay kudheelaan ayna kuheesaan heeso ay jirka ladhaqajinayaan. Inay ciyaaraan ciyaaraha socodka laxariira.
- Ufasax cunugaaga inuu kusocdo aaga, hoosta, inta udhaxaysa iyo bartamaha guriga. Banaanka iyo gudaha labadaba. Dajin, tusaale, xaalad caqabad ah.





XIRFADO WAAWAYN OO DHANKA DHAQDHAQAAQA AH - WAAN TOOSAA,
KACAA, GURGUURTA, SOCDA, BOODAA WAANA ORDAA

XIRFADO FIICAN OO DHANKA DHAQDHAQAAQA AH -- WAXAAN ADEEGSADAA
GACMAHAYGA IYO FARAHAYGA.

WAXAAN ISTICMAALAA DAREEMAYAASHAYDA



**Regionsenter for barn og
unges psykiske helse**

Helseregion Øst og Sør

 NTNU

Regionalt kunnskapssenter
for barn og unge
- Psykisk helse og barnevern

 BI

Elisabeth Solheim, May Britt Drugli, Trude Hamre Sveen, Ratib Lekhal og Turid Suzanne Berg-Nielsen

THRIVE BY 3



1 2 3 4 5 6 7

CAAFIMAADKA

"AAN AHAADO QOF CAAFIMAAD QABA OO
KUNOOL DEEGAAN AMMAAN AH"

Title:

Thrive by 3. Booklet 5

Caafimaadka

"Aan ahaado qof caafimaad qaba oo kunool deegaan ammaan ah"

1st edition

Year: 2018

ISBN:978-82-93343-21-9

Authors

Elisabeth Solheim, May Britt Drugli, Trude Hamre Sveen, Ratib Lekhal
and Turid Suzanne Berg-Nielsen

Developers:

Thrive by five Washington

RKBU Central Norway

RBUP East & South

BI Business School

Layout: Maja Sandmo Grip

Illustrative photo: Adobe stock.com

THRIVE BY 3



Uthay

- Caafimaadka, daryeelka iyo nadaafada
- Cuntada iyo quudka -- isii cunto caafimaad qabta oo wanaagsan ilana cuntee!
- Badqabka -- ibar waxa halista ah si aan xoriyad iyo ammaan ugu socdo.

Buuggaan macluumaadka waxaad kahelaysaa qoraal iyo talooyin kusaabsan kobaca dhaqdhaqaqa iyo dareenka ee cunugaaga. Macluumaadka waxaa lagusoo bandhigayaa labo xirmo: "Waxa ay caruurtu awoodaan...." waa tusaalayaal kahadlaaya waxa caruurtu da'doodu udhaxayso 9-18 iyo 16-36 bilood ay baranayaan, noqonayaan, samaynayaan, ayna ogaanayaan. "Waxa aad lasamayn karto cunugaaga...." waa tusaalayaal kahadlaaya waxa aad samayn karto si aad cunugaaga uga caawiso inuu horumaro, waxbarto, uuna kobco. Qaar kamid ah macluumaadka aad akhrin doonto waa kuwo ay ubadantahay inaad horay utaqaanay aadna horay caadiyan u adeegsan jirtay qaar kamid ah tilmaamayaasha waxa aad lasamayn karto cunugaaga. Dabcan waxaa kujiro waxyaabo kugu cusub, waxyaabo aadan ogayn in cunugaagu samayn karo, ama waxaad dooni lahayd inaad kudaydo talooyinka qaarkood cunugaaga?

Niyada kuhay kala qaybinta da'du maaha mid markasta xad loosameeyay ku eg. Qaar badan oo kamid ah caruurtu yaryar ayaa samayn kara waxyaabaha lasheegay inay samayn karaan caruurtu 16-36 bilood jirka ah, sidoo kalana qaar badan oo kamid ah waxyaabaha ay samayn karaan caruurtu da'doodu udhaxayso 9-18 bilood ayaa kuhaboon kuwa ayaga kasii waawayn.

Sharaxaada iyo tilmaamaha buuggaan kuqoran ayaa loo qaadan karaa aasaasiyaadka fakirada ayadoo loomaraayo kahadalka sida ugu fiican ee aad cunugaaga uga taageeri karto xaaladaha kaladuwan ee nolol maalmeedkiisa. Maaha jawaabo ladajiyay.

CAAFIMAADKA, DARYEELKA IYO NADAADFADA

Caruurta da'doodu tahay 9-18 bilood waxay awoodaan...

- Inay qaab siikordhaaya u aqoonsadaan baahiyahooda shaqsiga ah; inay booyaan markay rabaan in xafaayada laga badalo, inay sooqabsadaan buste/marada lagu nasto markay daalaan, iwm.
- Inay naftooda raaxo uraadhsaan ayagoo taageero kahelaaya dadka waawayn, badanaa waxay ubaahan yihiin cawimaad si ay udagaan una seexdaan.
- Inay gacan kagaystaan marka dharka looxiraayo, laga bixinaayo iyo badalida xafaayadaha.
- Inay dhaqdaan gacmahoooda ayna qalajiyaa ayadoo lacaawinaayo.



Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Xaqiji in qubayska iyo dhar xirashada ay leeyihii qaabab wanaagsan, oo isdhhexgal muuqda kujiro.
- Xaqiji in cunugaagu helo hurdo kufilan uuna helo xiliyo qaas ah oo uu seexdo uuna shaqooyinka qabsado.
- Lasoco baahiyaha cunugaaga marka uu muujiyo inuu ubaahanyahay xafaayad nadiif ah, wax uu cabو, cunto iwm.
- Samee hawlo nadaafadeed oo joogto ah sida inaad gacmiisa dhaqdo, sankiisa wasakhda kasaarto, ilkaha ucadaydo, aadna tusiso inay fiican tahay ayna wanaagsan tahay.
- U ogoloow cunugaaga inuu kaala qaybqaato hawlo maalmeedka laxariira cunto karinta, nadiifinta iyo wax dhaqida.
- Yaree waqtiga uu TV ga ama shaashada kudaawado.
- Lasoco taloooyinka lagaa siiyo xarunta caafimaadka caruurta, ayna kujiraan talaalka.
- Baro astaamaha caadiga ah ee xanuunka; sida marka cunugaaga qandho qabato, sii xumaanshaha xaaladiisa guud, oomateedka oo kadhma, uu noqdo mid caajisan, taahaaya, ubaahan inaad markasta lajogto, hurdada iyo nasiinada, iwm.

Caruurta da'doodu tahay 16-36 bilood waxay awoodaan.....

- Inay muujiyaan dareenka ah "aniga ayaa samaysanaaya" ayna ayagu isdaryeelaan.
- Inay dharka xidhaan iskana bixiyaan ayadoo lacaawinaayo.
- Inay lahaadaan jadwalkooda xiliga hurdada oo iskood ah, sida inay sooqabsan karaan boonbalada kahor intaysan seexan.
- Inay sifiican useexdaan, ayna sootoosaan ayagoo naaxsan.
- Inay muujiyaan xiiso ay uqabaan aadista musqusha. Inay bartaan meesha fadhiga ayna ayna musqusha isticmaali karaan markay gaaraan da'da 3 sano jir (ayao lacaawinaayo).
- Inay dhaqdaan gacmahoooda ayna qalajiyaa ayadoo caawimaad yar lasiinaayo.
- Inay sheegaan magacyada qaar kamid ah jirkooda.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- U ogoloow cunugaaga inuu dharka xidho/ iskafuro kaligiis, uu sankiisa duufka kabiifiyo, inuu gacmiisa dhaqdo asagu, iwm. Caawi markay muhiim tahay, laakiin u ogoloow cunugaaga inuu arimahaan kaligiis samaysto.
- Kacaawi cunugaaga xiisaha uu uqabo inuu musqusha kaligiis isticmaalo. Muddo kadib, bar cunugaaga inuu musqusha adeegsado.
- Udaji jawalo joogto ah ee xiliga uu seexnaayo iyo shaqooyinka uu qabanaayo xiliga fiidki. Kacaawi cunugaaga inuu nasto kahor intuusan sariirta seexan. Isla akhriya cunuga buug, isla sameeya shaqooyin dagan, kulahadal hadal dagan.

CUNTADA IYO QUUDKA

ISII CUNTO CAAFIMAAD QABTA OO WANAAGSAN ILANA CUNTEE!



Caruurta da'doodu tahay 9-18 billood waxay awoodaan...

- Inay qabsadaan waxna kucabaan koob.
- Inay qaado kaligood wax kucunaan.
- Inay cuntada faraha kucunaan.
- Inay maamulaan xawaaraha ay cuntada kucunayaan.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Kadhib cuntooyinka kuwo kuhaboon xiliga isku imaanshaha qoyskaaga ayadoo qofkasta uu isku halmiis soofariisanaayo.
- U ogoloow cunugaaga fursad uu asagu cuntada kunuco qaado, uu koob wax kucabo uuna faraha unto kucuno.
- Taageer cunugaaga/caawi haday muhiim noqoto.
- Xaqiji inaad cunugaaga siiso khibradaha dhadhanada kaladuwan.
- Yaree cunista cunugaaga cuntooyinka sonkarta badan, ayna kujiraan cabitaanada.

Caruurta da'doodu tahay 16-36 billood waxay awoodaan.....

- Inay wax kucunaan qaado ama fargeeto ayadoon lacaawin.
- Inay cunaan jeexyada roodhiga ah ayadoon kala jarjarin.
- Inay cunaan cuntooyin kaladuwan ayna kaladoortaan noocyoo kaladuwan oo cuntada ah marka fursad lasiiyo.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Inay lahaadaan xiliyo qaas ah oo ay shaqaystaan iyo xiliyo ay wax cununaan.
- U ogoloow cunugaaga fursad uu si iskiis ah cuntada ucuno.
- Kalahadal cunugaaga sida jirkiisu ushaqeeyo iyo sida cuntooyinka iyo cabitaanadu ucaawiyaan jirkeena si aan caafimaad uhelno uuna utoosnaado jirkeenu.

BADQABKA

IBAR WAXA HALISTA AH

Caruurta da'doodu tahay 9-18 bilood waxay awoodaan...

- Inay kafogaadaan habdhaqanka ayagoo raacaaya erayo ama ishaaro ay ka arkeen dadka waawayn: "Maya!"maya "joogso!"
- Inay fiiriyaan qof wayn si ay u arkaan falcelintiisa kahor intaysan wax khatar noqon kara samayn.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Usharax cunugaaga marka wax aad ukulul yihiin ama aad uqaboowyihiin.
- Ugu celceli isla erayada ama jumlooyinka marka aad cunugaaga kajoojiso samaynta wax halis ah. Tusaale, "May-maya", ama "Jooji". Kadibna usharax cunugaaga sababta aad uga joojisay.
- Laosoco shaqooyinka cunugaaga taageero iyo caawimaadna sii markuu kaaga baahdo.

Caruurta da'doodu tahay 16-36 bilood waxay awoodaan.....

- Inay aqoonsadaan xeerarka badqabka, ayna kujiraan inay bartaan waxa halista ah iyo waxa la ogolyahay.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Isha kuhay amaanka gurigaaga. Waligaa maka walaacdya qaabkaad gurigaaga amaankiisa usugi lahayd? Fadlan laxariir booqdahaaga caafimaadka.
- Bar cunugaaga sida uu uheli karo qof wayn markuu dhaco, iwm. ama u dareemo ammaan xumo.
- Usharax cunugaaga sababta wax halis unoqdaan xaalado gaar ah marka lagu jiro (tusaale, xiliga taraafiga). Waafaji macluumaadka da'da iyo qaangaarnimada cunugaaga.





CAAFIMAADKA, DARYEELKA IYO NADAADFADA

CUNTADA IYO QUUDKA -- ISII CUNTO CAAFIMAAD QABTA OO
WANAAGSAN ILANA CUNTEE!

BADQABKA -- IBAR WAXA HALISTA AH SI AAN XORIYAD IYO
AMMAAN UGU SOCDO.



**Regionsenter for barn og
unges psykiske helse**

Helseregion Øst og Sør

 NTNU

Regionalt kunnskapssenter
for barn og unge
- Psykisk helse og barnevern



THRIVE BY 3



1

2

3

4

5

6

7

WADAHADALKA, LUUQADA IYO QORAALKA
"ILA HADAL, HEES, II AKHRI KADIBNA IDHAGAYSO!"

Title:

Thrive by 3. Booklet 6

Wadahadalka, luuqada iyo qoraalka

"Ila hadal, hees, ii akhri kadibna idhagayso!"

1st edition

Year: 2018

ISBN:978-82-93343-22-6

Authors

Elisabeth Solheim, May Britt Drugli, Trude Hamre Sveen, Ratib Lekhal
and Turid Suzanne Berg-Nielsen

Developers:

Thrive by five Washington

RKBU Central Norway

RBUP East & South

BI Business School

Layout: Maja Sandmo Grip

Illustrative photo: Adobe stock.com

THRIVE BY 3



Kusaabsan

- Kobaca luuqada -- Ila hadal oo idhagayso
- Si loo "akhriyo" -- Ila akhri kadibna ii ogoloow inaan qaybtada qaato
- Qor oo sawir -- Waxaan sawirayaa sagsaag

Buuggaan macluumaadka waxaad kahelaysaa qoraal iyo talooyinkusaabsan kobaca luuqada cunugaaga, xiisaha uu cunugaagu uqabo abuurista erayada iyo akhriska, iyo si lamid ah kuraaxaysiga cunugaaga kuraaxaysto qorista iyo wax sawirada. Macluumaadka waxaa lagusoo bandhigayaa labo xirmo: "Waxa ay caruurtu awoodaan...." waa tusaalayaal kahadlaaya waxa caruurta da'doodu udhaxayso 9-18 iyo 16-36 bilood ay baranayaan, noqonayaan, samaynayaan, ayna ogaanayaan. "Waxa aad lasamayn karto cunugaaga...." waa tusaalayaal kahadlaaya waxa aad samayn karto si aad cunugaaga uga caawiso inuu horumaro, waxbarto, uuna kobco. Qaar kamid ah macluumaadka aad akhrin doonto waa kuwo ay ubadantahay inaad horay utaqaanay aadna horay caadiyan u adeegsan jirtay qaar kamid ah tilmaamayaasha waxa aad lasamayn karto cunugaaga. Dancan waxaa kujiro waxyaabo kugu cusub, waxyaabo aadan ogayn in cunugaagu samayn karo, ama waxaad dooni lahayd inaad kudaydo talooyinka qaarkood cunugaaga?

Niyada kuhay kala qaybinta da'du maaha mid markasta xad loosameeyay ku eg. Qaar badan oo kamid ah caruurta yaryar ayaa samayn kara waxyaabaha lasheegay inay samayn karaan caruurta 16-36 bilood jirka ah, sidoo kalana qaar badan oo kamid ah waxyaabaha ay samayn karaan caruurta da'doodu udhaxayso 9-18 bilood ayaa kuhaboon kuwa ayaga kasii waawayn.

Sharaxaada iyo tilmaamaha buuggaan kuqoran ayaa loo qaadan karaa aasaasiyaadka fakirada ayadoo loomaraayo kahadalka sida ugu fiican ee aad cunugaaga uga taageeri karto xaaladaha kaladuwan ee nolol maalmeedkiisa. Maaha jawaabo ladajiyay.

KOBACA LUUQADA

ILA HADAL OO IDHAGAYSO

Caruurta da'doodu tahay 9-18 bilood waxay awoodaan...

- Inay ujeestaan qofka hadlaaya, ayagoo ogaanaaya waxa qofka hadlaaya uu fiirinaayo ama farta kufiiqaayo.
- Inay soojeestaan, joogsadaan ama hadlaan marka magacooda loogu yeero ama lasheego.
- Inay kafalceliyaan marka erayada ay yaqaanaan lasheego, sida inay sacabiyaan marka daryeel bixiyuhu ay dhahdo "sacab."
- Inay tilmaamaan dadka ay yaqaanaan, qaybo kamid ah jirkooda iyo waxyaabaha ayagoo kajawaabaaya su'aasha "Waa xagee...?".
- Inay isticmaalaan codadka gaarka ah ee kusabsan dadka ama waxyaabaha, tusaale, inay dhahaan "ma-ma" markay hooyadood udhwaaqayaan.
- Inay kuhadlaan hal eray, tusaale, inay dhahaan "kor" si kor loogu qaado.
- Inay isticmaalaan jumlad labo eray ah sida "Waan baxayaa" iyo "Waan haystaa".
- Kuraaxayso raacida tilmaamo fudud sida "likeen kubada".

Hadii cunugaagu barto laba luqadood, waxaa suuragal ah inuuusan luuqada labaad waxba kusheegin, laakiin uu fahmi karo ishaaraadka iyo hambariirsiga wajiga. Inay muujiyaan inay fahmayaan luuqada kale, tusaale, raacida tilmaamaha fudud.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Qeex shayyaasha, boonbalayaasha iyo shaqooyinka uu cunugaagu kuciyaarayo/samaynaayo (tusaale, "Waxaa jiro gaari gaduudan, waxaad haysataa dhooligaaga, dhooligaaga waa hurdaa, waan soowareegaynaa, waxaan raacaynaa baska"). Kadibna sii cunugaaga waqt u jawaab ubixiyo.
- Wax u akhri cunugaaga, fiiri sawirada buugta, hees una sheeg cunugaaga sheekooyin. Wuxaan fiican inaad buug iskumid ah marar badan u akhrido. Wax kucelcelinta ayaa kor uqaada barashada.
- Usheeg erayo cusub una raaci kuwo ay yaqaanaan, tusaale, "Kani waa cabitaanka pearka".
- Kuceli waxa cunugaagu dhaho kana dhig jumlad dhamaystiran.
- Kucelceli su'aalaha iyo tilmaamaha markay muhiim tahay kadibna jawaabta usheeg hadii loobaahdo.
- Waydii cunugaaga su'aalaha qofkee, waxee, xagee markay kuhaboontahay (laakiin xasuusnoow in su'aalo badan ay dhibi karaan diirad saarida cunugaaga). Sii cunugaaga waqt u jawaab ubixiyo.
- Ciyaar ciyarahaa uu cunugaagu sheegi karo magaca waxyaabaha uu sida fiican uyaqaano. Wuxaan sidaan yeeli kartaa markaad banaanka kuciyaarayso, markaad buugta fiirinayso, aad iskuxirayso boonbalayaasha, iwm.
- Qiyaas waxa cunugaagu sheegaayo. Sii balaari waxa cunugaagu dhahaayo, tusaale, marka cunugaagu dhaho "baska" ama "bu.." – Waxaad ugu jawaabi kartaa: "Haa, waxaa jiro bas, ama waxaan raacaynaa baska, basku waa wayn yahay, basku wuxuu raacayaa wadada...iwm.".

Caruurta da'doodu tahay 16-36 bilood waxay awoodaan.....

- Inay raacaan tilmaamaha ay kujiraan ficiilada sida bood, orod, qaado, fur, bax, iwm.
- Inay taabtaan qaybaha saxda ah ee jirka inta lagu jiro heesaha ama ciyaaraha kahadlaaya aqoonsiga qaybaha jirka (tusaale, "madaxagarabka-lawyada iyo faraha lugaha").
- Inay tilmaamaan ama dhahaan magaca shay marka loosheego waxa shayga loo isticmaalo ("Maxaad wax kucabaysaa?" Cunuga ayaa kujawaabaaya "koob").
- Inay sheegaan magaca sawiada kuyaala buuga sawirada, tusaale, biisad, geed, kubad, kab, gaari, guri, iwm.
- Inay badanaa isticmaalaan erayo kakooban hal ama labo xaraf laakiin ay mararka qaar isticmaalaan erayo dhawr saddex xaraf kakooban (tusaale, xayawaan)
- Caadiyan inay isticmaalaan 3 iyo 4 eray jumlooyin kakooban oo ah ficio iyo magacyo.
- Inay adeegsadaan jumlooyinka diidmada ee "Madoonaayo".
- Inay erayada wax sifeeyaa kudaraan jumlooyinka sida "boorso wayn", "koofiyad cagaaran".
- Inay kuwaydiyaan ayna kajawaabaan su'aalaha fudud. "Mabaxaysaa?"
- Inay bilaabaan raacida shuruucda naxwaha luuqada, laakiin markasta aysan si sax ah u oran.
- Inay badalaan siiqada codkooda ee waxa ay dhahayaan si ay ubadalaan macnaha kalimada (tusaale, inay kor uraacaan dhamaadka jumlada si ay su'aal usameeyaan, inay jilciyaan hadalkooda ayna ifiyaan markay raaxo muujinayaan, ama ay qofkale naxariis ugalayaan).
- Inay dib uga sheekeeyaan dhacdo dhacday ayadoo lacaawinaayo. Inay kahadlaan waxyaabaha ay samynayeen mudadii dhawayd ee lasoo dhaafay.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Si qotodheer ugu isticmaal luuqadaada cunugaaga.
- Kuhadal oo ugu jawaab jumlad dhamaystiran.
- Ufududee cunugaaga inuu helo buugaagta adoo erayo ugu sheegaaya.
- Ufududee cunugaaga inuu barto erayo cusub adoo sheegaaya qaybta koowad ee jumlada kadibna udaynaaya sagu inuu dhamaystiro.
- Dhawaaq saxan ugu jawaab marka cunugaagu eray si khaldan ugu dhawaaqo (adoon dhahayn waxaad sheegayso waa khalad).
- U akhri buugaag ama uga sheekhee sheeko adoo kula hadlaaya cunugaaga luuqadiisa hooyo (haday luuqadu tahay mid kabaxsan luuqada Norwegian ka) iyo sidoo kale luuqada Norwegian ka.
- Adeegso laxanada iyo heesah kuna dhiirigali cunugaaga inuu kaala qaybqaato.
- Taageer cunugaaga markuu lahadlaayo caruurta kale.
- Kacaawi cunugaaga inuu sheekooyinka wadaaga ah doorkiisa qaato -- dhagayso oo hadal.
- Hal fariin sii markiiba. Istermaal erayo uu fahmi karo.
- Usheeg cunugaaga waxa halkaan iyo hadda dhacaaya. Udaa cunugaagu haka "jawaabee".



SI LOO "AKHRIYO"

II AKHRI KADIBNA II OGOLOOOW INAAN QAYBTADA QAATO

Caruurta da'doodu tahay 9-18 bilood waxay awoodaan...

- Inay tilmaamaan sawirada iyo erayada buugta kuyaala; inay lahaadaan buugaag ay jecelyihiiin; inay si siikordhaysa u haystaan buugaagta, tusaale, inay buugaagta ayagu rogrogtaan.
- Inay buug sooqataan ayna qof wayn ugeeyaan si ay umuujyaan inay doonayaan inay akhriyaan.
- Inay diirada saraan wax muddo kooban markay buuga fiirinayaan.
- Inay kaqaybgalaan sheegida sheekoooyinka, kuheesida heesaha iyo akhrinta laxanada (tusaale. inay gacmaha udhaqdhaqaajiyaa heeska "Itsy Bitsy Spider").

Caruurta da'doodu tahay 16-36 bilood waxay awoodaan.....

- Inay muujiyaan xiiso ay uqabaan iyo uraaxaysiga akhrinta qaybo ay yaqaanaan oo laxanada kamid ah, aayadaha iyo sheekoooyinka. Inay sheegaan erayga ugu danbeeya ee laxan ay yaqaanaan si ay udhamaystiraan.
- Inay heeso kuheesaan, ama erayo ka akhriyaan alif beetada.
- Inay bilaabaan fahanka ah in xarfuhu noqdaan erayo.
- Inay iskadhigaan sii qof wax akhrinaaya. Inay bartaan waxa koreeya iyo waxa hooseeya ee buuga. Waxay, ayadoo waxyaabo kalana lajiraan, muujin karaan inay wax akhrinayaan ayagoo bogaga buuga rogropaaya, xasuuusanaaya sheegaayana sheekooyn.
- Inay aqoonsadaan sawirada iyo qoraalka buug kuyaala labadaba.
Inay qeexitaan kabixiyaan ficolka sawirada kuyaala.
- Inay akhriyaan erayada uu yaqaano ardaydu marka loo akhriyo.
- Inay xasuustaan shaqsyaadka/tilmaamaha iyo ficolada ay kabarteen sheekooyn ay horay uyaqaaneen.
- Inay qiyaasaan waxa dhici doona sheeko socota ooy horay uyaqaaneen.
- Inay aqoonsadaan xarfaha kuyaala dhismayaasha, astaaaha, iwm.
- Inay codsadaan buug ama sheeko ay jecelyihiiin marar badan.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Inay akhriyaan buugaagta, laxanada iyo xeerarka.
- Dooro buugta kubahoona shaqooyinka cunugaagu yaqaano.
- Usheeg cunugaaga inuu tilmaamo sawirada markaad akhrinayso/sheegayso sheekoooyinka. Waydii su'aalaha "Aaawaye...?" markaad akhrinayso una ogoloow cunugaaga inuu tilmaamo.
- Cunugaaga tus sida loorogrogo bogoga buuga, looqabto buuga, loona akhriyo buuga, iyo sida cunugaagu uqaban karo una rogi karo bogaga buuga si iskiis ah.
- Kuhees heeso kuna ciyaar ciyaaro adoo adeeganaaya erayo iskumid ah oo codad kaladuwan iyo laxan kaladuwan leh.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Waydii cunugaaga su'aalo kusaabsan sheekada aad akhrinayso.
- Abuur heeso kusaabsan cunugaaga iyo qoyskaaga, saaxiibadaada, iwm.
- Intaad kujirto hawlaha caadiga ah ee maalinkasta uu cunugaagu gurigga kaala sameeyo, waa muhiim inaad tilmaanto erayada iyo codadka kuwaasoo uu maqlo, tusaale, magacyada erayada iskuxarafka kabiloowda/codka isku'eg leh (pear, plum).
- Si wadajir ah ugu heesaha xarfaha alif beetada.
- Kudhiiri gali cunugaaga inuu tilmaamo uuna aqoonsado xarfaha.
- Markaad wax u akhrido cunugaaga, waxaad cunugaaga tusi kartaa bogga hore waxaadna cunugaaga usheegi kartaa cida qortay buuga.
- Intaad akhrinayso, waxaad qoraalka laraaci kartaa fartaada si aad cunugaaga utusto socodka waxa aad akhrinayso.
- Cunugaaga gee maktabada, dukaanada buugaagta, iyo meelaha kale halkaasoo cunugaagu ku arki karo uuna kafiirsan karo buugaagta.

QOR OO SAWIR

- WAXAAN SAWIRAYAA SAGSAAG

Caruurta da'doodu tahay 9-18 billood waxay awoodaan...

- Inay qaataan beensil/qalinka midabka/qalin caadi ah markooda koobaad (maqaban karaan qalin qorta) ayna sawiraan "sagsaag" ayna kusawiraan waraaq ayadoon cidna kacaawin.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

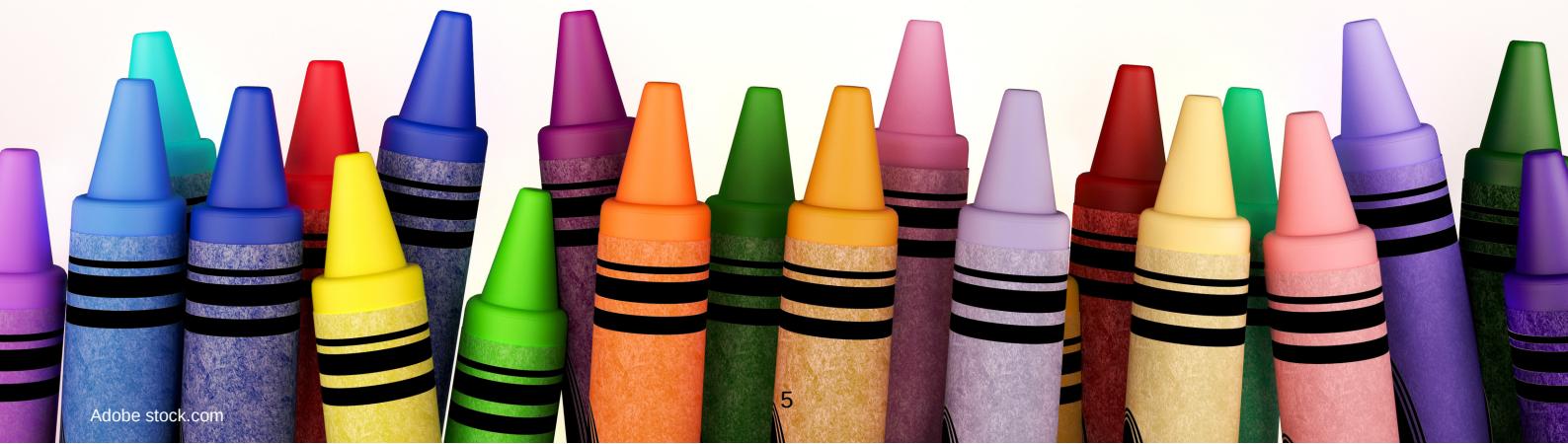
- Sii cunugaaga qalimaanta sawirka iyo waraaqaha.
- Qor magaca cunugaaga kadibna dheh erayada markaad qorto kadib.
- Sawir usamee cunugaaga kadibna kahadal waxa aad sawirtay. Waxyaabaha sawirka ee cunugaagu yaqaano.

Caruurta da'doodu tahay 16-36 billood waxay awoodaan.....

- Inay "saxiixaan" sawirada ama waxyaabaha ay sawiraan, ama inay qof wayn kacodsadaan inuu magacooda kuqoro sawirka.
- Inay kufeegaaraan ayna wa "kuqoraan" waraaqaha ayna dadka kale usheegaan waxay qoreen.
- Inay sawiraan laymanka jooga iyo jiifka ah.
- Inay isticmaalaan noocyoo kaladuwan oo qalabka wax lagu qoro ah (beensilka, qalinka midabyada, qalin, tiritaha).

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Xaqiji iskudayyada cunugaagu iskudayaayo inuu wax qoro siina cunugaaga fursado badan oo uu wax kusawiro kuna qoro.
- Su'aalo kawaydii cunugaaga sawirada uu sameeyay kadibna waraaqda kuqor waxa uusheego.
- Waydii cunugaaga inuu sheeko kuusheego, qor kadibna u akhri cunuga.
- U ogoloow cunugaaga inuu kudaawo markaad wax qorayso, tusaale, liiska shaqooyinka aad qabanayso, iyo sheeko gaaban ama waraaq.
- U ogoloow cunugaaga inuu kaacaawiyo qorista kaararka aad udirayso waalidiintaada, caruurta walaalaha ah iyo dadka kale ee d taqaano, tusaale, "qor" magacooda/saxiixooda.





KOBACA LUUQADA -- ILA HADAL OO IDHAGAYSO

SI LOO "AKHRIYO" -- ILA AKHRI KADIBNA II OGOLOOW INAAN
QAYBTADA QAATO

QOR OO SAWIR -- WAXAAN SAWIRAYAA SAGSAAG



**Regionsenter for barn og
unges psykiske helse**

Helseregion Øst og Sør

 NTNU

Regionalt kunnskapssenter
for barn og unge
- Psykisk helse og barnevern

BI

THRIVE BY 3



1 2 3 4 5 6 7

BARASHADA

"WAX IGA BAR ADUUNYADA"

Title:

Thrive by 3. Booklet 7

Barashada

"Wax iga bar aduunyada"

1st edition

Year: 2018

ISBN:978-82-93343-23-3

Authors

Elisabeth Solheim, May Britt Drugli, Trude Hamre Sveen, Ratib Lekhal
and Turid Suzanne Berg-Nielsen

Developers:

Thrive by five Washington

RKBU Central Norway

RBUP East & South

BI Business School

Layout: Maja Sandmo Grip

Illustrative photo: Adobe stock.com

THRIVE BY 3



Kusaabsan

- Aqoon -- itus sida waxyaabuhu iskugu xiran yihin
- Tirooyinka, goobaha iyo qaab dhismeedyada - "Kubado waa goobin!"
- Dabiicada, xayawaanada iyo sayniska -- Waan jeclahay inaan banaanka ubaxo aana so arko waxyaabaha iidhawdhaw
- Hal abuurka -- hamiga hal abuurka farshaxano kaladuwan ayaa igu dhexjira

Buuggaan maclumaadka wuxaad kahelaysaa qoraal iyo talooyin aad kubalaarin karto aqoonta cunugaaga uu uleeyahay adunyada, ee ku aadan tirooyinka, qaab dhismeedyada iyo goobaha, xiisaha uu cunugaagu uqabo dabiicada, xaywaanada iyo sayniska iyo hal abuurka qotada dheer ee cunugaaga. Maclumaadka waxaa lagusoo bandhigayaa labo xirmo: "Waxa ay caruurtu awoodaan...." waa tusaalayaal kahadlaaya waxa caruurga da'doodu udhaxayso 9-18 iyo 16-36 bilood ay baranayaan, noqonayaan, samaynayaan, ayna ogaanayaan. "Waxa aad lasamayn karto cunugaaga...." waa tusaalayaal kahadlaaya waxa aad samayn karto si aad cunugaaga uga caawiso inuu horumaro, waxbarto, uuna kobco. Qaar kamid ah maclumaadka aad akhrin doonto waa kuwo ay ubadantahay inaad horay utaqaanay aadna horay caadiyan u adeegsan jirtay qaar kamid ah tilmaamayaasha waxa aad lasamayn karto cunugaaga. Dancan waxaa kujiro waxyaabo kugu cusub, waxyaabo aadan ogayn in cunugaagu samayn karo, ama waxaad dooni lahayd inaad kudaydo talooyinka qaarkood cunugaaga?

Niyada kuhay kala qaybinta da'du maaha mid markasta xad loosameeyay ku eg. Qaar badan oo kamid ah caruurtu yaryar ayaa samayn kara waxyaabaha lasheegay inay samayn karaan caruurtu 16-36 bilood jirka ah, sidoo kalana qaar badan oo kamid ah waxyaabaha ay samayn karaan caruurtu da'doodu udhaxayso 9-18 bilood ayaa kuhaboon kuwa ayaga kasii waawayn.

Sharaxaada iyo tilmaamaha buugaan kuqoran ayaa loo qaadan karaa aasaasiyaadka fakirada ayadoo loomaraayo kahadalka sida ugu fiican ee aad cunugaaga uga taageeri karto xaaladaha kaladuwan ee nolol maalmeedkiisa. Maaha jawaabo ladajiyay.

AQOON

ITUS SIDA WAXYAABUHU ISKUXIRAN YIHIIN

Caruurta da'doodu tahay 9-18 bilood waxay awoodaan...

- Waxay ufiirsan karaan waxyaabaha ay dadka kale samaynayaan kadibna way uga dayanayaan talaabooyinkooda, ishaarada jirka iyo codka ay dadka kale kula hadlayaan.
- Waxay adeegsan karaan wax tusaalayn si ay ugaaraan wax ay danaynayaan sida soojeedinta ciyaar ama sooqaadashada shay ay rabaan.
- Waxay daawan karaan waxyaabaha qaabab kaladuwan ayagoo raacaaya, tusaale, ruxid, daarid, tuurid, riixid, farta kumudid, iwm.
- Kuraaxaystaan laciyaarida ciyarta isqarinta iyo raadinta, tusaale, raadinta walxaha/boonbalayaasha aad qarisay asagoo cunugu ujeedo.
- Waxay isticmaali karaan walxaha sida loogu talagalay, tusaale, riixida batoonka taleefanka boonbalaha ah, taleefanka oo ay dhagta kuqabtaan, koob biyo kucabid, iwm.
- Isticmaali karaan tusmooyin si ay hadaf ugaaraan, tusaale, waxay isticmaali karaan baakad si ay boonbalayaasha uga qaadaan goob ayna goob kale ugeeyaan.
- Waxay caawimaad waydiisan karaan daryeelahooda ayagoo adeegsanaaya codad, ishaarooyin, erayo iyo hanbariirsiga wajiga si ay ay waxyaabaha usoo qabsadaan ama hawl usameeyaan
- Waxay arki karaan in waxyaabuhu iskumid yihiim kadibna way isku aadiyan (iskutoosin).
- Waxay bilaabaan inay ciyaar iskayeelyeel ah dheelaan ayagoo dadka kale doonaaya inay kudhiirigaliyaan, tusaale, waxay qaban karaa dhooli ama boonbale kadibna way ruxaan ama cunto siyyaan.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Sii cunugaaga fursado uu ku ogaado sababta iyo saamaynta, sida daarista iyo daminta layrarka.
- Kahadal oo tus saamaynta wax samaynta "hadaad koobkaaga dhulka kutuурto masoo qabsan kari doontid".
- U ogoloow in cunugaagu soo qabsado boonbalayaasha uu iskugayn karo, tusaale, xujooalinka, xirmoyinka, buugaagta iyo Lego.
- Laciyaar ciyaaro cunugaaga adoo tusaaya in waxyabaha laqariyay ay wali meesha kujiraan, tusaale, tus kadibna kaqari ciyaarahaa kaladuwan "hada waad ujeedaa, hadana uma jeedid" sida qari-kadibna-haraadsho.
- Usharax cunugaaga sida waxyaabaha kaladuwan ay iskugu xiranyihiin, tusaale, "maanta roob ayaa da'aaya marka waa inaad xirataa jaakada rooka si aadan uqoyin". "Shooladu way kulushahay; hadaad taabato waad gobaynaysaa".
- Kudhiiri gai cunugaaga inuu waxyaabaha usameeyo qaabab kaladuwan, tusaale, inuu xirmooyinka isdul saarsaaro ayagoo heerar kaladuwan iskujira.
- Usahal cunugaaga inuu helo boonbalayaasha kudhiiri galinaaya ciyarta iskayeelyeelka ah, tusaale, sida qalabka, dooliyada, xayawaanada boonbalada ah, alaabta jikada, iwm.

Caruurta da'doodu tahay 16-36 bilood waxay awoodaan.....

- Inay ogaadaan kuciyaarida boonbalayaasha qaar ama waxyaabaha lamamnuucay ay soojeedinayaan dareenka qofka wayn.
- Inay racaan waxay khibrad hore kabarteen. Tusaale ahaan, hadii daryeelaha ilmuu cuntada qarxiyo kahor intaan ilmuu cunin, cunuga ayaa cuntada qarxinaaya marka xigta ee ay cuntada cunayaan.
- Inay waxyaabo kaladuwan kuxiraan hawlo kaladuwan, tusaale, kuxaaqida xaaqin.
- Inay talaabo kucelceliyaan ilaa ay si sax ah usameeyaan, tusaale, isa saarsaarida xirmoyinka ayagoo soodhicin.
- Inay muujiyaan inay xasuustaan dadka iyo dhacdooyinka, tusaale, inay kusacabiyaan gacmahooda markay wax ay jecelyihii samaynayaan, ama loosheego inay qof ay jecelyihii imaanaayo.
- Inay ciyarta iskayeelyeelka kuciyaaraan dhoolina, bonbalada bahalka ah, xawayaanada boonbalada ah, qalabka, iwm.
- "Inay boonbalayaasha wax ugu akhriyaan" sidii inay yihiin dad run ah.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Ufasax cunugaaga inu kuciyaaro alaabta sida joogtada ah iskubadala marka laysku qaso, tusaale, inay arkaan markay layskudaro biyo iyo bur ay cajiin noqonayaan.
- Cunugaaga kaqaybgali shaqooyinka joogtada ah ee gurigga una sharax cunugaaga waxa aad samaynayo iyo sababta aad usamaynayo. "Waxaan xaaqnaa sagxada si aad wasakhda ubaabi'ino, waxaan dhaqnaa saxuunta si aan unadiifino iwm."
- Cunugaaga fursad usii inuu xal uraadsho caqabadaha si iskiis ah. Gacan sii cunugaaga haduu xal raadinta kuguul darayso kadib muddo, una sharax ama usoojeedi xalal kaladuwan oo cunugaagu tijaabin karo.
- Dhiiri gali fikirka cunugaaga adoo ciyar iskayeelyeel ah laciyaaraaya. Ufasax cunugaaga inuu go'aansado doorka aad ciyari karto aadna raacdo tilmaamihiisa. Tiloojin sii kuna dhiirigali cunugaaga inuu qaarkood iskudayo, tusaale, "kawaran hadaan daalay aana rabo inaan seexdo sariirta, go'a ma ihuwin lahayd kadibna ma iiheesi lahayd hees yar?"

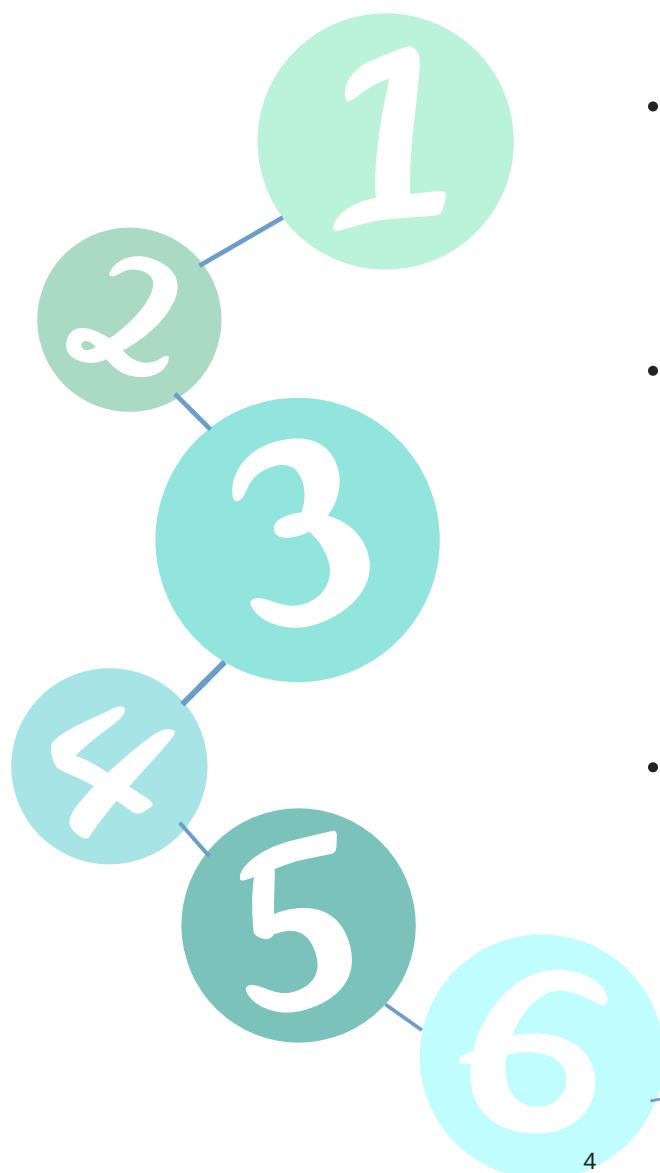


Adobe stock.com

TIROOYINKA, GOOBABA IYO QAAB DHISEEDYADA - "KUBADO WAA GOBIN!"

Caruurta da'doodu tahay 9-18 bilood waxay
awoodaan...

- Inay fahmaan fikirka 'in badan" laxariira cuntada iyo ciyaarta.
- Inay adeegsadaan ishaarooyinka, codadka, iyo erayada si ay waxbadan kuuwaydiyaan.
- Inay tiro bilaabaan ayagoo sheegaaya magacyada dhawr tiro, tusaale, hal-labosadex!
- Inay raacaan tilmaamaha fudud ee kakooban meeleyyaasha (gudaha, dusha, kor, hoos, gadaal, horay, dhexda). Tusaale, "saar xirmada miiska" "biyaha kushub baakadka".



Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Wax latiri cunugaaga. Ufasax cunugaaga inuu taabto shay kasta/wax kasta ood tiriso.
- Usheeg magacyada midabyada iyo qaab dhismeedyada boonbayaasha iyo waxyaabaha cunugaagu arko ama xiisaynaayo.
- Kuhees heeso akhrina buugaag leh nambaro iyo tirin, iyo buugaag leh midabyo iyo waxyaabo leh noocyoo iyo qaabab kaladuwan.
- Tus cunugaaga hawlahaa muujinaaya "badnaan" iyo "yaraan".
- Ufududee cunugaaga helitaanka waxyaabaha leh xirmooyinka nambarada leh ah ama boonbalayaasha kale ee muujinaaya tirada iyo cadadka.
- Sii cunugaaga boonbalayaasha leh xajmiga gaarka ah, tusaale, xirmooyinka xajmiga kaladuwan, ama faraantiyada leh xajmiyada kaladuwan kuwaasoo la isdulsaarsaari karo ayadoo laga bilaabaayo kan ugu wayn ilaa kan ugu yar.
- Cunugaaga fursad usii uu iskugu aadiyo una kalamaareeyo alaabta, tusaale, "Ma iisooqaban kartaa kubada jaallaha ah?", "Aawayn xirmadii buluuga ahayd?" "Ma iikeeni kartaa xirmada ugu wayn?" "Aaway kubadii ugu yarayd?". Xataa hadaan cunugaagu awoodin samaynta waxaad usheegtay, ugu celceli oo tus haday muhiim tahay.
- Isbticmaal tirooyinka iyo nambarada markaad samaynayso shaqooyinka maalinkasta, tusaale, si cod dheer ah kutiri tirada caruurta garoonka kuciyaaraysa, cadadka dadka fadhiya miiska qadada, iwm.

Caruurta da'doodu tahay 16-36 bilood waxay awoodaan.....

- Inay ilaa nambar 10 tiriyaan adoon caawin.
- Inay bilaabaan tirinta tiro yar oo waxyaabo ah, kuwaasoo dhan ilaa 5 shay.
- Inay fahmaan erayada "hal" iyo "labo" si ay uraacaan tilmaamaha, tusale, hal buskud ah.
- Inay aqoonsadaan ay dhahaan dhawr nambar.
- Inay aqoonsadaan cadadka iyo inay sheegaan tirada erayada ah sida dhamaan, qaar, midna.
- Inay isticmaalaan erayada isbarbardhiga ah sida kawayn, kayar, badan iyo yar si sax ah.
- Inay bartaan waxyaabaha cabirka sida mastarada, koobabka cabirka, iwm.
- Inay bartaan labo nooc oo goomatari ah sida iskuwareeg, goobaabin, iwm.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Inay isticmaalaan tirooyinka iyo erayada xisaabta maalinkasta: (tusaale, "Mawaxaad rabta hal mise labo xabo oo rootiga duban ah?", "Aan rootiga uqaybiyo wareegyo - hal, labo, sadex, afar!", "Ma iga caawin kartaa saarista saxanada wareegsan miska?".
- Cunugaaga tus waxyaabaha leh qaababka, xajmiyada iyo midabyada kaduwan. Kacaawi cunugaaga inuu wax iskugu aadiyo laga bilaabo kan ugu wayn ilaa kan ugu yar, kan ugu dheer ilaa kan ugu gaaban, ama sida midabkoodu iskuleeyahay. Qeex waxa cunugaagu samaynaayo sheegna waxa aad samaynayso hadaad caawinayso.
- Ufududee cunugaaga siduu ugu ciyaari lahaa ciida iyo biyaha si uu fursad ugu helo wax shubida, qodida, buuxinta, cufka iyo daadinta.
- Markaad banaanka aado meelaha dabiiciyada leh, ufasax cunugaaga inuu kulasoo daawado. Raadi xirmooyinka kalduwan, taabashooyinka, xajmiyada, nambarada, iyo qaababka dabiicada, tusaale, geedaha waawayn, ubaryada yaryar, iwm.



DABIICADA, XAYAWAANADA IYO SAYNISKA

WAAN JECLAHAY INAAN BANAANKA UBAXO AANA SO ARKO WAXYAABABA IIDHAWDHAW

Caruurta da'doodu tahay 9-18 bilood waxay awoodaan...

- Inay kuraaxaystaan kuciyaarida banaanka biyaha, ciida, wasakhda, iwm.
- Inay muujiyaan farxad/xiiso markay arkaan xayawaanada, shinbiraha ama kaluunka. Inay xiiseeyaan xayawaanada iyo sawirada xayawanada, ama xayawaanada boonbalayaasha ah.
- Inay ogaadaan dhismayaasha iyo astaamaha dabiicada sida caleenta, roobka, dabaysha, taagaga, wabiyada, iwm.
- Inay kuraaxaystaan kuciyaarida boonbalayaasha farsamada sida gawaarida dabaysha, ama boonbalayaasha kale kuwaasoo "iskood usocda".
- Inay muujiyaan "goobaha" kaladuwan -- waxay iskudayaan galitaanka bokiska qaanada, inay kuseexdaan sariir boonbale ah, inay kugurguurtaan hoosta alaabta.
- Inay xasuustaan/bartaan goobta ay waxyaabaha ay yaqaanaan ku arkaan, sida inay ogyihii meesha boonbalaha ay jecelyihii yaalo, meesha ay taalo sariirta ay kuseexdaan, meesha musqushu kutaalo, meesha biinka wasaqdu kutaalo, iwm.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Lasoo daawo dabiicada cunugaaga. Pinecones, caleenta, laamaha, quraanjada iyo dhawrta xaniyada, doorshanka, iwm.
- Cunugaagu hataabto wax qoyan, qalalan, qaboow, diiran.
- U akhri buugaagta uguna hees heeso kahadlaaya xayawaanada iyo deegaanka.
- Kalahadal cunugaaga noocyada kaladuwan ee cimilada iyo isbadalada kudhaca cimilada. Qoraxda, roobka, barafka, kuleel, qaboow, dabaysha, iwm.

Caruurta da'doodu tahay 16-36 bilood waxay awoodaan.....

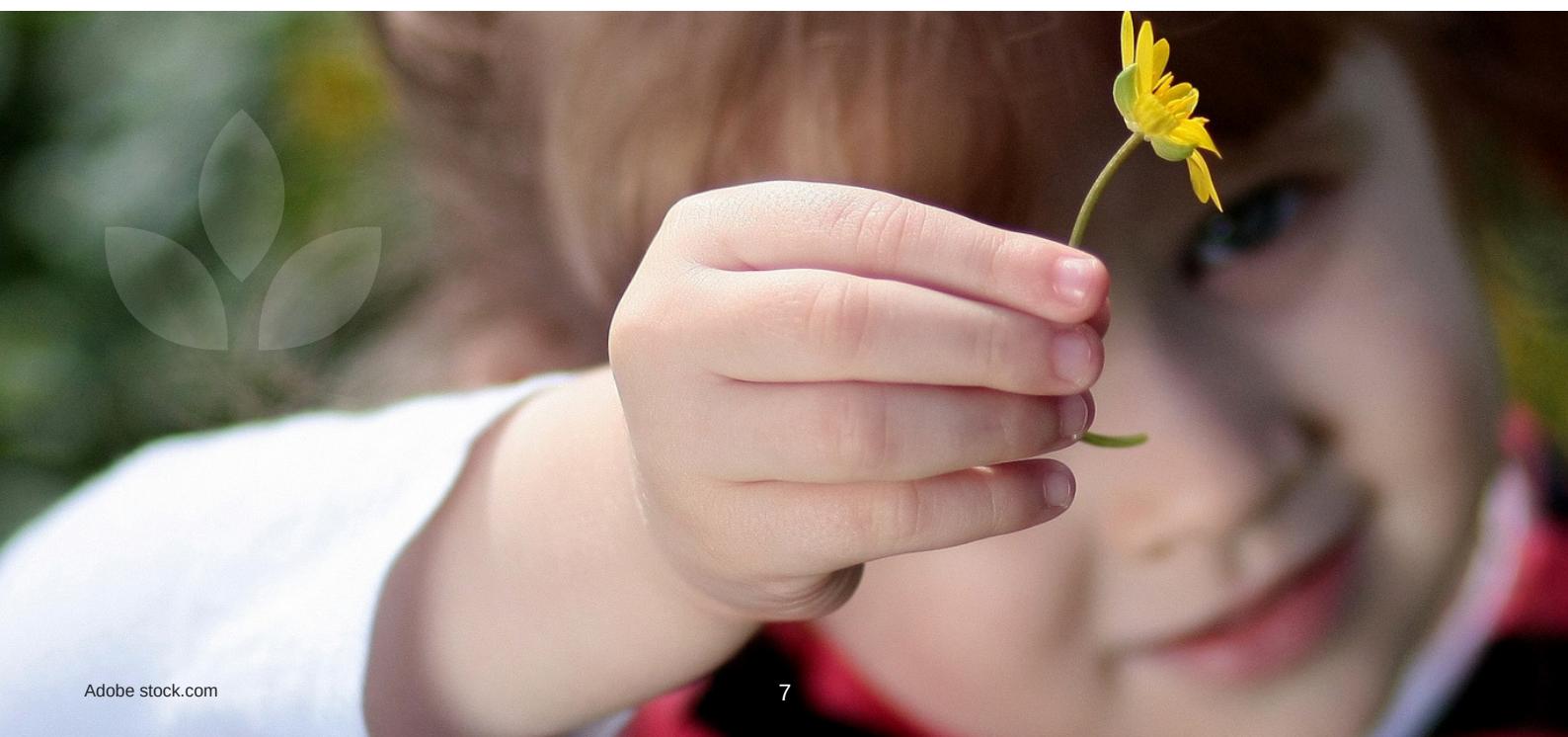
- Inay fiirshaan ayna fahmaan shayyaasha ayna aqoonsadaan waxay lamid yihiin iyo waxay kukaladuwan yihiin.
- Inay dadka waydiyaan su'aalo fudud oo kusaabsan deegaanka iyo noocyada deegaanka dabiiciga ah (tusaale, xagee ayay qaansaroobaadu aadaa? Aawayn barafkii?).

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Fursad usii cunugaaga inuu kuladaawodo naacawda, tusaale, inuu uriyo ubaxa, uu kuciyaaro biyaha iyo ciida, dhagaysto muusig, iwm.
- Kalahadal cunugaaga xayawaanada iyo beeraha kunool bii'ada.

- Inay xiiseeyaan xayawaanada iyo noolayaasha, inay sheegaan magacooda iyo inay bartaan codadka xayawaanadu kuciyaan.
- Inay kuciyaaraan iskayeelyeelka dhaqdhaqaaqa iyo shaqooyinka xooluhu sameeyaan (sida seexashada, cunista) ayagoo mataalaad kasamaynaaya. Inay kuciyaaraan xayawaanada boonbalaha ah qaab u eg sida xayawaanadu u socdaan uguna noolyihiiin bii'ada.
- Inay daawadaan qaybaha kaladuwan ee noolayaasha sida caleenta ubaxa.
- Inay kahadlaan waxyaabaha bii'ada kujira iyo inay bartaan waxyaabaha geeduhu ubaahanyihii si ay unoolaadaan una koraan (tusaale, "Geeduhu waxay ubaahan yihii biyo si ay ubaxaan").
- Inay aqoonsadaan noocyada kaladuwan ee cimilada sida qoraxda, roobka, barafka, dabaysha, iwm.
- Inay bartaan in dadka iyo xooluhu ay kunoolaan karaan meelo kaladuwan, sida in kaluunku kunoolyahay biyaha, lo'du ay kunooshahay beerta, dabangaaluhuna kunoolyahay kaynta.

- Kalahadal cunugaaga habdhaqanada kaladuwan iyo dabeeecadaha xayawaanada sida codadka ay sameyaan, meesha ay kunoolyihii, noocyada cuntooyinka ay cununaan, iwm.
- Tus cunugaaga sawirada waxyaabaha kuyaala deegaanka sida buraha, biyo dhacyada, wabiyada, gododka, harooyinka, iwm.
- Cunugaaga fursad usii inuu kufakaro adoo waydiinaaya "Maxaa dhacaaya haddii.... su'aalo" kusaabsan deegaanka.



HAL ABUURKA

HAMIGA HAL ABUURKA FARSHAXANO KALADUWAN AYAA IGU DHEXJIRA!

Caruurta da'doodu tahay 9-18 bilood waxay awoodaan...

- Inay daawadaan noocyoo kaladuwan oo waxyaabaha farshaxanka ah sida riinjiga, crayons, samaynta cajiin, dhoobada, iwm.
- Inay ufiirsadaa codadka sida shuxshuxa, reemaha ama saacada.
- Inay xiiso umuujiyaan shanqadha, codadka, muusiga, midabyada, iyo qaabab dhismeedka.
- Inay raaxo badan kahelaan laxanka iyo dhaqdhaqaqaqa.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Lafiiri sawirada, sharaxaadaha, riinjiyada cunugaaga, kana hadal waxaad aragto iyo waxa ay xiiso umuujiyaan, farta kufiqaan, ama fiiriyaan.
- Ugu hees heesaha ciyaarta kadibna sacabi, boodbood, raqlee, lana dheel cunugaaga.
- U ogoloow cunugaaga inuu maqlo qaababka kaladuwan asagoo codkiisa raacaaya: heesid, hadalid, hamham layn.
- Usheeg cunugaaga inuu dhagaysto noocyada kaladuwan ee muusiga, sida kan fiican hadhagayso muusiga aduunyada meela kaladwan laga heeso.

Caruurta da'doodu tahay 16-36 bilood waxay awoodaan.....

- Inay heesaan ayna aburaan heeso kooban iyo/ama ay muusig kusameeyaan qalabka muusiga.
- Inay fiirsadaan qaababka kaladuwan ee ay jirkooda udhaqaajinayaan, ayagoo muusiga raacaaya iyo ayagoon raacaynba.
- Inay kudaydaan dhaqdhaqaqa kale kadib markay fiirsadaan.
- Inay lafalgalaan ficiлага, xaaladaha, sheekooyinka ay horay u arkeen.

Waxa aad lasamayn karto cunugaaga....

- Usheeg cunugaaga inuu kuciyaaro qalabka kaladuwan ee muusiga.
- Cunugaaga fursad usii inuu dhagaysto muusiga dhaqanada kaladuwan kayimaada iyo qaybaha kaladuwan ee caalamka.
- Ufududee cunugaaga samaynta farshaxanka iyo muusiga asagoo adeegsanaaya waxyaabaha aad bii'ada kasoo qaadato.
- Udiyaari cunugaaga inuu sameeyo shaqooyin kaladuwan oo kuwa miiska ah: sawirada, riinjiyaynta, dhoobaynta, jarida iyo udarida, iwm. Sida fiicana alaabta udhig meel uu sifudud ugasoo qabsan karo.
- Tusaale fiican unoqo cunugaaga adoo samaynaaya hawlo leh hal abuur. Ucaddee cunuga in natijada waxyaabaha uu sameeyo aysan ahayn waxa ugu muhiimsan shaqadiisa. Kubashaal iskudayga!
- Qeexitaan kabixi waxa cunugaagu samaynaayo, waydii waxa uu kafakarayay, amaan iyo jawaab celin gaar ah sii.





AQOON -- ITUS SIDA WAXYAABUHU ISKUGU XIRAN YIHIIN

TIROOYINKA, GOOBAHA IYO QAAB DHISMEEDYADA - "KUBADO WAA GOOBIN!"

DABIICADA, XAYAWAANADA IYO SAYNISKA -- WAAN JECLAHAY INAAN
BANAANKA UBAXO AANA SO ARKO WAXYAABAHA IIDHAWDHAW

HAL ABUURKA -- HAMIGA HAL ABUURKA FARSHAXANO KALADUWAN AYAA
IGU DHEXJIRA



**Regionsenter for barn og
unges psykiske helse**

Helseregion Øst og Sør

 **NTNU**

Regionalt kunnskapssenter
for barn og unge
- Psykisk helse og barnevern

BI