



«Kaliya niyad xumo miyaa ku hayso mise wax ka badan ayaa jira?» Maxay Waalidiintu Samayn Karaan

Ilmahaagu ma dareemaya niyad jab iyo rafaad?

Dhammaan carruurta iyo dhallinyaradu mararka qaarkood way welwelaan, xanaaqaan, xamaasad la'aan noqdaan ama murugoodaan. Dareenka noocan oo kale ah waa qayb ka mid ah nolosha. Marxaladda qaangaarnimada waxaa ka buuxa isbeddelo, heerar sare iyo hoos u dhac kale - ka dib, korriin cajiib ah oo maskaxda iyo jidhka ah ayaa dhacaya inta lagu jiro wakhtigan.



Kala soocida isbedbedelka niyadda ee xanuunka daran mar walba ma fududa. Waalidiintu waa inay ogaadaan haddii ilmahoodu xanuunsanayo dhowr toddobaad ama bilo. Xaaladdan oo kale ayaa inta badan walaac ku haysa waalidiinta. La hadalka khabiirka takhasuska leh waxay caddayn kartaa haddii ilmahaagu u baahan yahay taageero.

Waxaad cinwaanada ka heli doontaa qeybta dambe.

Waa maxay calaamadaha niyad-jabka?

3–10 % ee dhammaan dhalinyarada waxay la ildarnaadaan niyad-jabka. Si ka duwan qalbi-jabka, niyad-jabka laguma xakamayn karo rabitaankiisa. Ilmahaaga ma saamaysay? Dabecadaha soo socdaa waa calaamadaha digniinta.

Qofka / Dhalinyarada ah

- ▶ badanaa waxay u muuqdaan kuwo aad u niyad-jabsan oo murugo leh
- ▶ waxay lumiyaan farxad iyo xiisihii ay u qabeen hawlo badan
- ▶ si adag ayuu isu dhiirigelin karaa oo dhaqso ayuu u daalaa
- ▶ waxa uu muujiyaa kalsooni yar oo inta badan waxa uu naftiisa hoos u dhigaa
- ▶ waxa uu leeyahay cabashooyin jidheed oo aan caddayn
- ▶ ma laha laxan-maalmeed joogto ah

Haddii dhowr ka mid ah calaamadan ay si wadajir ah uga muuqdaan dhowr toddobaad, waa inaad tallaabo qaaddaa oo aad raadsataa taageero xirfadeed. Haddii ilmahaagu ka walaacsan yahay in aanu doonayn in uu sii noolaado, waxa muhiim ah in aad caawimo u raadsato isla markaaba.



Maxay waalidiintu u qaban karaan dhalintooda

la xidhiidh

- ▶ U muuji xiisaha fikradahaaga iyo dareenkaaga.
- ▶ Si taxadar leh u dhegeyso marka ilmahaagu ka hadlayo welwelkooda.



Jirrada dhimirku qof walba way ku dhici kartaa

Xadka u dhexeeya caafimaadka dhimirka iyo jirrada waa dareere. Cudurka dhimirku wuxuu leeyahay wajiyo badan wuxuuna ku dhici karaa qoys kasta. Qof ka mid ah labadii ruuxba wuxuu soo maraa cudurka dhimirka ugu yaraan hal mar inta uu nool yahay. Ma aha calaamad muujinaysa guuldarrida shakhsi ahaaneed - midna kama iman ilmaha ama waalidka. Marka cudurkan oo kale uu soo baxo, culeysyo badan ayaa caadi ahaan isu yimaada. Akhbaarta wanaagsan ayaa ah in badi cudurrada dhimirka la daweyn karo - sida ugu dhaqsaha badan ayaa u wanaagsan.

- ▶ Si dhab ah u qaado dareenka ilmaahaaga, xitaa haddii aadan had iyo jeer fahmin. Dareenka adag sidoo kale waa la oggol yahay iyada oo aan dadka waaweyni yasaynin qofka dhalinyarada ah.



Ka hadlida waxtar ayay leedahay

- ▶ Ka hadalka dhibaatooyinka, cabsida iyo ammaan-darrada waa tallaabada ugu horreysa ee lagu hagaajinayo xaalad walaac leh. U muuji hab-dhaqankan ilmahaaga.
- ▶ Cunuggaagu ma diiqadaysan yahay? Hel daqiiqad wanaagsan oo aad la hadasho ilmahaaga. Ku sii wad, xataa haddii aanay shaqaynin marka ugu horreysa.
- ▶ Quudinta walwalku ma xalliso dhibaatooyinka. U gudbi hab-dhaqankan ilmahaaga.

Dhiso xiriir/cilaaqaad

- ▶ Ku dhiiri geli ilmahaaga inuu sii wado xidhiidhka dadka uu aaminsan yahay.
- ▶ La xidhiidh macalimiinta ilmahaaga. Isticmaal wadahadalka waalidka si aad u ogaatid sida ilmahaagu ku yahay dugsiga.
- ▶ La xidhiidh kuwa ilmahaagu jecel yahay oo weydii haddii aad ka wel-welsan tahay.
- ▶ Ha ka waaban inaad la xidhiidho takhasusle haddi aanad garanayn waxa la sameeyo.

Maxaa la iska ilaalinayaa

- ▶ Eedaymo
«Xoog yeelo, adiguna daciif»
- ▶ Werwerka hoos u dhig
«Taasi ma xuma»
- ▶ Talo degdeg ah inaad siiso
«Kaliya ku raaxayso maalinta quruxda badan»; «Bax oo saaxiibadaa la kulan»
- ▶ In aad adigu wax walba xaliso
«Ha kala hadlin dadka kale»; «Adiga ayaa sameyn kara»

Ka raadi taageero halkan

- **Shaqada bulshada ee dugsiga**
www.stadt-zuerich.ch/schulsozialarbeit
- **Cilmi-nafsiga dugsiga/- ee dugsiga**
www.stadt-zuerich.ch/spd
- **La-talinta Qoyska Magaalada Zürich**
www.stadt-zuerich.ch/familienberatung
- **Wacitaanka degdega ah ee waalidka**
Taleefan. 0848 35 45 55; www.elternnotruf.ch (24 Stunden)
- **La talinta waalidka Pro Juventute**
Taleefan. 058 261 61 61; www.projuventute.ch (24 Stunden)
- **Rugta caafimaadka maskaxda ee carruurta- iyo dhallinyarada iyo teraabiyada cilminafsiga**
Taleefan. 058 384 66 66 (24-Stunden-Notfalldienst)
- **Ee soo bandhigay Gacaanta**
Taleefan. 143; www.143.ch (24 Stunden)
- **Xarunta wax ka qabadka xasaradaha ee Zürich**
Taleefan. 044 296 73 10 (24 Stunden)

