

Talooyinka ku aadan walaaca ee loogu talagalay waalidiinta iyo carruurta

Ka tagida wadankaaga hooyo iyo nolol ka bilaabista wadan shisheeye waxay keenaysaa walaac weyn. Jidhkeena uma samaysna qaab uu ugu adkaysto walaacan ilaa muddo dheer. Taasi waa sababta uu u muujiyo astaamaha sida dhibaatooyinka hurdada, murugada, daalka, ilowshaha badan, wadno garaaca, deganaansho la'aanta, xusuusta liidata ama fikrado kugu wareega. Jimicsiyada nasashada waxay ka caawiyaan dadka waaweyn iyo carruurta inay nastaan oo ay dib u helaan xoog.



Midabbada ayaa neefsada

Ka fikir midab (midabka aad ugu jeceshahay) u dhigma dareen fiican oo wanaagsan. Midabkee dooratay / aragtaa?

Hadda ka fikir midab u dhigma dareen aan fiicnayn. Midabkee dooratay / aragtaa?

Hada si tartiib ah oo deggan u neefso. Waqti kasta oo aad neef qaadatid, waxaad ka fakartaa midabka quruxda badan, ee wanaagsan. Oo markii aad midabka quruxda badan ka fikirtidna, dareeno iyo fikrado qurux badan ayaa kugu soo qulqulaya marka aad neefsatid.

Markaad dibada u neefsanaysidna, qiyaas midabka aan fiicnayn. Mar kasta oo aad dibada u neefsatid, dareenada iyo fikradaha aan fiicnayn ayaa raacaya neeftaada.

Tani waxay kaa caawinaysaa inaad is dejiso. Waxaad ku neefsan kartaa meel kasta. Qolka. Jikadda dhaxdeeda. Inta lagu jiro wada hadal. Had iyo jeer neeftaadu way kula jirtaa.



Dhaqdhaqaaqida waa wanaagsan tahay: Bisadda raaxada leh

Jimicsigan dhaqdhaqaaqa ah wuxuu dejiyaa oo uu yareeyaa culeyska saaran jirka iyo madaxa.

Waxaad iska dhigtaa inaad tahay bisad uun oo hurdo ka sooo toosaysa. Si habsami leh u hamaanso. Sameey dhawaqa bisada "meow". Hadda kala bixi gacmahaaga, lugahaaga iyo dhabarkaaga - si tartiib ah sida bisadda oo kale - oo isdeji.



Dhaqdhaqaaqida waa wanaagsan tahay: Diidiinka jooga qorraxda iyo roobka

Jimicsigan dhaqdhaqaaqa ah ee dabacsan wuxuu yareeyaa culeyska saaran jirka iyo madaxa.

Waxaad iska dhigtaa inaad tahay diidiin. Sameey socod aad u gaabis ah. Waxaa bilaabmaya roob inuu da'oo - foorarso, iska dhig waxyar oo dib ugu noqo haantaada. Qiyaastii 10 ilbidhiqsi kadib qorraxdu ayaa soo baxaysa - iskala bixi wakhti dheer oo sii socio. Ku celceli jimicsiga ilaa aad ka dareento fiicnaan. Jooji jimicsiga adigoo soconaya.



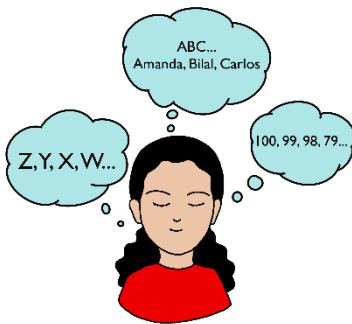
Dhaqdhaqaaqida waa wanaagsan tahay: Baal iyo Taallo

Jimicsigan dhaqdhaqaaqa ah ee dabacsan wuxuu yareeyaa culeyska saaran jirka iyo madaxa.

Iska dhig inaad tahay baal hawada dul biibaya. Ku dul sabeey/biib qolka ilaa 10 ilbidhiqsi.

Si lama filaan ah isu bedel inaad tahay taallo oo si aan dhaqdhaqaaq lahayn u istaag. Ha dhaqaaqin. 5 ilbidhiqsi kadib waxaad bilaabi doontaa inaad qolka ugu biibto sida baalka shimbirta oo kale.

Ku celceli jimicsiga ilaa aad ka dareento fiicnaan. Ku dhammeey jimicsiga adigoo iska dhigaya baal fudud.



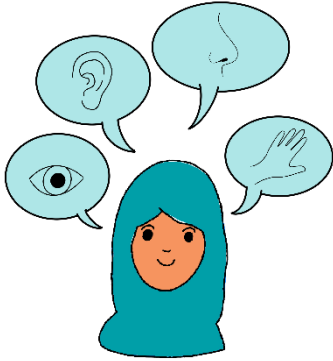
I imaaw cayaarta ah halkan & hadda

Mararka qaar xusuus ama fikirro xun ayaa inagu soo dhaca. Waxaan sii wadaynaa inaan ka fikirno waxyaabaha xun. Mararka qaar xitaa waxaan ilaawnaa halka aan hada joogno. Markay taasi dhacdo, inaad samayso jimicsiyada soo socda waxay kaa caawin karaan inaad maskaxdaada mashquuliso:

- Magacow dhammaan walxaha aad aragto inay isku midab yihiin. Magacow saddex walxood oo buluug ah. Waxaad sheegtaa shan shay oo jaalle ah.
- Hareerahaaga ku wareeg oo xisaabi tallaabooyinka aad qaadeyso.
- Waxaad liis gareysaa waxyaabaha sida ay ugu soo kala horeeyaan alifbeetada (magacyada hore, raashinka, noocyada baabuurta ...)
- Gadaal gadaal u xisaabi 10 ilaa 1.

I imaaw cayaarta ah halkan & hadda

Mararka qaar xusuus ama fikirro xun ayaa inagu soo dhaca. Waxaan sii wadaynaa inaan ka fikirno waxyaabaha xun. Mararka qaar xitaa waxaan ilaawnaa halka aan hada joogno.

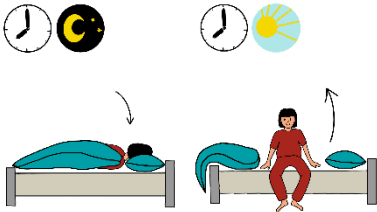


Markay taasi dhacdo, waxay kaa caawinaysaa inaad naftaada u muujiso inaad hadda badbaadsan tahay:

- Cod dheer ku sheeg ama maskaxdaada ka sheeg waxa aad indhahaaga ku arki karto xilligan.
- Sheeg waxaad ku maqli karto dhagahaaga.
- Sheeg waxaad ku urin karto sankaa.
- Sheeg waxaad ku dareemi karto farahaaga.
- Sheeg meesha aad hada ku sugan tahay. Wadankee. Goobtee. Qolkee.

Aad uga feejignow hareerahaaga. Ogsoonow inaad halkan ammaan ku tahay.

Cibaadooyinka hurdada



Jidhku wuxuu u baahan yahay hurdo si uu u soo kabsado. Si kastaba ha noqotee, mararka qaarkood way adag tahay in la seexo. Tallaabooyinkani waxay kaa caawiyaan dadka waaweyn iyo carruurta inay si wanaagsan u seexdaan:

- Hurdada ka soo toos waqti isku mid ah maalin kasta haddii ay suurtagal tahay. Jidhkaagu wuxuu baranayaa laxanka maalin / habeen wuxuuna si otomaatik ah u daalayaa fiidkii.
- Sameey wax isku mid ah maalin kasta ka hor intaadan seexan. Sidaas jidhku wuxuu ku baranayaa inay tahay waqtigii la seexan lahaa. Tusaale ahaan: Caday ilkahaaga ka hor intaadan seexan. U sheeg ilmahaaga sheeko. Akhriso wax fiican. Tuko. Hees ama ku dhawaaq hees. Ilmahaaga ku qabo garabkaaga. Muhiimadu waa: inaad samayso wax wanaagsan. U sameey si isla mid ah habeen walba.
- Iftiinka ka soo baxa taleefannada gacanta, taabletka iyo telefishanka ayaa ku soo kicinaya. Jidhku markaa wuxuu moodayaa inay maalin tahay. Sidaa darteed waa muhiim: Jooji ku ciyaarista taleefankaaga ama TV-gaaga 30 daqiiqo ka hor seexitaanka.



Boggan waxaad si bilaash ah uga heli doontaa macluumaad badan oo ku saabsan caafimaadka iyo waxbarashada oo ku qoran [luuqadaada](http://www.savethechildren.ch/parents): www.savethechildren.ch/parents

Copyright: Save the Children Switzerland; based on: Save the Children International -Stressbusters, HEART-Program / Almhar.org – Mental health aid for refugees / Red Cross - Parent Guide App