

Nageenyi fayyaa qaamaa, sammuu fii miiraa irraa dhufa

Daa'imman fii dargaggoo dhaaf, waantonni nageenyaa sirrii ijaaran baay'eetu jiru. Nageenyii kan dhufuu:

- Miiraa isaanii hubachuu fii to'achuu irraa
- Hariiroowwan gaarii qabaachuu irraa
- Miiraa galmaan gahuu irraa qabaachuu
- Ciminoota keenya fayyadamuu irraa
- Sochiiwwan fayyaalessa ta'aan irrattihirmaachuu, hiriibaa gahaa argachuu fi sirritti nyaachuu irraa.'

Nageenyaa daa'imman keessanii ijaaruu fi kununsuudhaaf waantonni garaagaraa isin mana keessatti gochuu dandeessan baay'eetu jiru.

Faarsuu, jajjabeessuu fi xiyyeeffannaa positiivii

Faarsuun daa'ima keessan akka waayee isaanii gaarumman kan ofitti amanuu fii ofitti amanamummaa isaanii guddisu itti dhagahamu godha. Amala gaariis jajjabeessuu ni danda'a.

isin kana gochuu ni dandeessu:

- Karaalee isin itti jajjabeessuu barbaaddan yeroo hojjetan daa'imman keessan faarsaa
- Daa'imman keessaniif xiyyeeffannoo kennaa. Isaan waliin tapha taphadhaa, waliin sochii hojjedhaa, ergaa barreefamaa hiriyummaa ergaafii, waayee fedhiwwan isaanii gaafadhaa
- Ciminoota isaaniitiif dargaggoo keessan faarsaa
- Daa'imman keessan akka isaaniin boontan akka beekan godhaa.

Waan positiivii ofitti-haasa'uu

Ofitti-haasa'uun karaa nuti ofii keenyaa sagalee keessa keenyaa waliin ittin haasofnudha. Waan positiivii ofitti-haasawuun yeroo waantota gaarii ofii keenyatti dubbannudha. Ofitti-haasawuun waan nutti dhagahamuu fii waan nuti hojjennu irratti dhiibbaa guddaa qaba.

Daa'imman keessan karaa gaarummaa fi positiivii ta'een akka ofitti dubbatan gochuun nageenya isaanii akka fooyyessanii fi akka yaaddoo to'atan isaan gargaara. Yeroo waayee isaanii kan gaarii hin taane dubbatan dhageessan, akkas gochuu dandeessu:

- Xiyyeeffannoo isaanii keessatti kaafadhaa
- Akka waanti isaan dubbachaa jiran dhugaa ta'e gaafadhaa
- Waayee yaadota caala gargaaroo ta'anii akka yaadan godhaa
- Daa'imman keessan akkuma hiriyoota isaaniitti 'dubbatanitti' akka ofittis dubbatan jajjabeessa
- Yeroo yeroodhaan daa'ima keessan ciminootaa fi raawwiiwwan isaanii yaadachiisaa.

Hariiroowwan gaarii tursiisuu

Nageenya daa'imman keessanii deeggaruudhaaf hariiroon gaarii baay'ee barbaachisaadha.

- Yaadannoowwanii fii seenaawwan maatii waliin haasawaa
- Galgala galgala nyaata waliin nyaachuu yaalaa
- Barmaatilee waqeffannaa fi barteewwan maatii hundeessuu fi tursiisuu
- Qunnamtiiwwan hawaasaa nageenya daa'imman keessaniitiif baay'ee barbaachisoo dha. Daa'imman keessan akka hiriyoota isaanii waliin wal-qunnaman gochuun barbaachisaadha.



Hubachuu yookin qalbeeffataa ta'uu

Qalbeeffachuun waan sinitti dhagahamuu fi waan argitan, dhageessan, dhamdhamtan akkasumas fuunfattan irratti xiyyeeffannoo kennuudha. Fallaa ariifannaa fi hojii baay'ee al tokkotti hojjechuuti. Qalbeeffachuun waayee gara fuulduraa yookiin kan darbee yaaduu caala waan amma ta'aa jiru irratti xiyyeeffachuudha.

Akka hubannoowwanii fii miirota irratti dammaqnu nu taasisa akkasumas dhiphachuu fi sodachuu hir'isuudhaaf nu gargaaruu danda'a. Qalbeeffachuun akka tasgabbaannuu akkasumas fayyinaa fi boqonnaa guddisuuf nu gargaaruu danda'a.

Waayee qalbeeffachuu da'immanii fii ijoollee dargaggoo keessanii irratti odeeffanno dabalataa yoo barbaaddan, kan ilaalaa: [Smiling Minds](#).

Gaarummaa fii galateeffachuu shaakaluu

Galateeffachuu jechuun yeroo muraasa fudhachuudhaan namoota yookin waantoota jaalannu fi galateeffachuu barbaadnuuf beekkamtii kennuu yookin kabajuu jechuudha. Galateeffataa ta'uun hariiroowwan cimsuudhaan akkasumas akka waan gaarii yaadnu nu gochuudhaan nageenya irratti dhiibbaa guddaa qabaachuu danda'a.

Daa'imman keessan waayee armaan gadii itti dubbachuudhaan akka galateeffachuu shaakalan gargaaruuni ni dandeessu:

- Waantota isaan akka gammadan taasisan
- Waantota kaka'umsa itti horan
- Namoota fi waantota isaan kununsan
- Muuxannoowwanii fi hubannoowwan isaan caala jaallatan
- Gammachuuwwan xixiqaa kan akka qilleensa qabbanaa'aa yookin kolfa ho'aa akka hubatan gargaaruu.

Namoota biroof gaarii ta'uunis nageenyaa ni deeggara Miirota fi dhifama gaafachuu akkasumas gara laafummaa fi gammachuu ni dagaagsa. Gaarummaan miiraa hawaasaa ni ijaara akkasumas yaaddoo (dhiphachuu) ni hir'isa.

Daa'ima keessan waliin, karaalee isaan maatii, hiriyootaa fi hawaasa keessaniif gaarii ta'an hundaa mijeessaa. Waliin ta'uudhaan, gaarummaa shaakaluudhaaf waantota muraasa filadhaa.

Gargaarsa gaafachuu dagaagsuu

Gargaarsa gaafachuun ulfaataa ta'uu danda'a garuu daa'imman keessan akka homaa jechuu hin taane beekuun barbaachisaa dha. Daa'imman keessan keessatti gargaarsa gaafachuu jajjabeessaa, akkas gochuudhaan:

- Waantonni akkamitti akka deemaa jiran gaafachuun
- Yoo gaddan yookiin dhiphatan akka homaa jechuu hin taane itti himaa
- Yeroo isaan deeggarsa keessan barbaadan murtii malee dhageeffachuu
- Dargaggootaaf odeeffanno bal'aa waayee yeroo gargaarsa barbaadanitti eessaa akka argachuu danda'an ibsu dhiyeesuufii.

Odeeffannoo dabalataatiif, kana ilaalaa: [Fayyaa sammuu daa'imman keessanii eeguu](#)

Seerota fi daangaawwan tolchuu

Seerota fi daangaawwan daa'immanii fii dargaggoon akka fayyummaan itti dhagahamuuf qulqulleessuu.

Daa'imman keessan seera tolchuu keessatti seericha akka eegaan hirmaachisaa gochuudhaaf. Seerotni waliigaltee karaa kabaja keessan bilchina guddina isaanii irratti agarsiiftanidha.

Odeeffannoo dabalataatiif, ilaalaa [Raising Children Network](#)

Waayee daa'ima keessanii deeggarsa argachuu

Yoo waayee nageenya daa'imman keessanii yaaddoo keessa galtan, mana barumsaa daa'ima keessanii qunnamaa. Barsiisaa daree isaanii, qindeessaa sadarkaa baraa yookin hogganaa Nageenyaa isaanii irraa eegalaa.

[Parentline](#) qunnamuu dandeessu 13 22 89 – tajaajila bilbilaa maatiwwanii fi kununsitoota daa'imman dhalootaa irraa hanga waggaa 18 jiraniif. Rakkoowwan maatiidhaaf gorsaa fi deeggarsa iccitaawaa fi hin beekamne dhiyeesaa.

