**ILAALINTA SAMAQABKA ILMAHAAGA**

**Ogeysiinta Isbedelada**

Waxaa laga yaabaa in isbedel jiro ilmahaaga shucuurtiisa, dabeecadiisa iyo fekerkiisa kaas oo muujinaya in laga yaabo inuu u baahan yahay caawima siyaada ah. Waxaa laga yaabaa inaad aragto:

* Dareen cabsiyeed, wallaac iyo ka xumaansho iyo/ama qarax xanaaq wata
* Ka go’ida saaxiibada, qoyska iyo xarakaadyada iyo/ama tabar daro
* Dhib aad ku qabto hurdada iyo/ama isbedelada ka helida cuntada
* Dhib ku qabida diirad-saarida
* Si xun wax-u-qaadasho taas oo aan kaa tegayn
* Isbedela kale oo dabeecadeed – lahaanshaha caadufad siyaada ah ama xanaaq carruurta dhalinta yar.

**Samaqabka jireed, dhimirka iyo shucuurta caafimaadka**

Carruurta iyo dadka dhalinta yar, waxaa jira waxyaalla dhisa samaqab wanaagsan. Samaqabku wuxuu ka iman karaa:

* Fahamka iyo maaraynta shucuurtooda
* La yeelashada cilaaqaad wanaagsan
* Yeelashada dareen guuleed
* Isticmaalida awoodaheena
* Ka qaybgalka waxqabadyada caafimaadka leh, seexashada hurdo aad u badan iyo si fiican wax u cunida.

Waxaa jira waxyaalla kala duwan oo aad guriga ku samayn karto si aad u caawinto una sii wado samaqabka ilmahaaga.

**Ku amaanida, dhiirigelinta iyo fiira gaara oo wax ku ool ah**

Wax fiican ka sheegidu waxay caawintaa ilmahaagu inay iska dareemaan wax fiican, taas oo xoojisa is-qadarinta iyo kalsoonida. Waxay kaloo dhiirigelin kartaa dabeecada wanaagsan.

Waxaad awoodaa:

* Amaan ilmahaaga markay u dhaqmaan siyaalla aad doonayso inaad dhiirigeliso
* Ilmahaaga sii ahmiyad. La cayaar game-ka iyaga, xarakaadyo wadajir u sameeya, u dir farriin saaxiibtinimo, weydii waxay xiisaynayaan
* Ku amaan carruurtaada kartidooda
* Ha ogaado ilmahaagu inaad ku faraxsantahay.

**Isla-hadal wanaagsan/mira-dhal ah**

Isla hadalku waa hab aan kula hadalo nafteena codkeena hoose. Isla hadalku waa marka aan wax ku niraahno nafteena. Isla hadalku wuxuu leeyahay saamayn weyn sida dareeno iyo waxaan samayno.

Ku dhiirigelinta ilmahaaga inay iskula hadlaan hadal raxmad leh iyo hab fiican oo wanaajiya samaqabkooda oo caawini kara maaraynta welwelka. Markaad maqasho iyaga oo ka hadlaya naftooda ma haboona, waxaadna awoodaa:

* Waxaad soo jiidan kartaa dareenkooda
* Weydii haddii waxa ay sheegayaan ay run tahay
* U sheeg inay ka fekeraan aragti siyaada ah oo caawimaysa
* Ku dhiirigeli ilmahaagu inay la ‘hadlaan’ naftooda si la mid ah siday ula hadlaan saaxiibada ay ugu jecel yihiin.
* Joogto u xasuusi ilmahaaga kartidooda iyo guulahooda.

**Ilaali cilaaqaad wanaagsan**

Cilqaad wanaagsan oo ilmahaagu waa muhiim si aad uga caawinto samaqabka.

* La wadaag xusuusaha qoyska iyo sheekooyinka
* Isku day inaad wax wada cuntaan habeen walba
* Asaas oo ilaaliya munaasabadaha qoyska iyo waxqabadyada
* Isku xirnaanta bulshadu muhiim ayay u tahay samaqabka ilmahaaga. Caawinta ilmahaaga inuu xiriir la leeyahay saaxiibadaa waa muhiim

**Ka taxadar ama la soco**

La socoshadu waa ihtimaam siinta sidaad dareento iyo waxaad aragto, maqasho, dhadhamiso ama uriso. Waxay cagsigeeda tahay ku degdega iyo hawlqabadka-kala-duwan. U-dhegfurnaanta waxay ahayd waqtiga ah halkii laga fekeri lahaa wixii ku saabsan mustaqbilka ama wixii tegay.

Waxay naga dhigi kartaa in aan aad ula socono aragtidayada iyo dareenkayaga aana caawin karno hoos iyo kor-u-qaadida nasashada iyo doorsashada.

Macluumaad intaas ka badan oo ku saabsan u-dhegfurnaanta carruurta iyo dadka dhalinta yar, arag: [Smiling Minds](http://www.smilingmind.com.au/).

**Caadayso naxariisashada iyo mahadcelinta**

Mahadcelintu waxay ku saabsan tahay qaadashada waqti aad u aqoonsato una dabaaldegto dadka iyo waxyaallaha aan jecel nahay kana mahadcelino. Ka mahadcelintu waxay ku yeellan kartaa saamayn samaqabka maadaama ay xoojiso cilaaqaadka nagana dhigto kuwa raja fiican qaba.

* Waxaad caawin kartaa ilmahaaga inuu caadaysto ka mahadcelinta isaga oo kala hadlaya wixii ku saabsan:
* Waxyaallaha ka dhiga farxaan
* Waxyaallaha soo dhiirigeliya iyaga
* Dadka iyo waxyaallaha barbaariya iyaga
* Khibradaha iyo aragtiyaha ay wax badan ka jeclaan lahayeen
* Ka caawinta ogeysiinta waxyaalla farxad leh oo yar sida neecaw qabow ama ilka caddayn diiran.

Inaad u naxariisato kuwa kale ayaa iyaduna kaalmaysa samaqabka. Waxay kor u qaadaa dareenka mahadcelinta iyo weliba naxariisashada iyo u damqashada. Naxariisto waxay caawintaa dhisida bulshada waxayna hoos u dhigtaa welwelka.

La samee ilmahaaga, liiska dhamaan hababka ay ugu naxariisan karaan qoyska, saaxiibada iyo bulshada. Wadajir ahaan, dooro inaad caadaysato u naxariisashada.

**Siyaadi raadinta caawimada**

Way adkaan kartaa weydiisashada caawimada laakiin waa muhiim in ilmahaagu ogyahay in aanay dhib lahayn. Ku dhiiri geli ilmahaaga adigoo:

* Weydiinaya waxyaallaha socda
* U ogolaanaya in aanay dhib lahayn haddii ay dareemayaan niyad xumo ama jaahwareer
* Dhegaysiga adiga oo aan wax iska aaminin markay raadinayaan kaalmadaada.
* Siinta dhalinta macluumaadyo kala duwan oo ku saabsan meesha laga hello caawimo haddii ay u baahan yihiin.

Macluumaad intaas ka badan, arag: [Ilaalinaya ilmahaaga caafimaadkiisa dhimirka (Looking after your child’s mental health](https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/your-childs-mental-health.aspx))

**Samay xuduud iyo shuruuc**

Shuruuc iyo xuduudo ayaa caawin kara dadka dhalinta yar si ay u dareemaan amaan. Lug ha ku yeesho ilmahaagu samaynta shuruucda waxayna u baahan yihiin inay raacaan. Shuruucda wada-xaajoodku waa hab lagu muujinayo in la ixtiraamo soo weynaantooda.

Macluumaad intaas ka badan, arag [Shabakada Caruur Korinta (Raising Children Network](https://raisingchildren.net.au/for-professionals/mental-health-resources/0-8-years-mental-health-and-wellbeing))

**Helitaanka kaalmo wixii ku saabsan ilmahaaga**

Haddii aad welwel ka qabto samaqabka ilmahaaga, la xiriir dugsiga ilmahaaga. Ka bilaw macalinka fasalka, xiriiriiyaha heer sanadeedka ama hogaamiyaha Samafalka.

Waxaad kaloo la xiriiri kartaa [Khadka-waalidiinta (Parentline](https://www.education.vic.gov.au/parents/services-for-parents/Pages/parentline.aspx)) 13 22 89 – adeega telefoonka waalidiinta iyo daryeellayaasha ilmaha laga bilaabo dhalashada ilaa 18 sanadood. Waxay siiyaan talasiin qarsoodi ah oo aan qofku ogaanayn iyo kaalmayn waalid ee arrimaha waalidnimada.