

## Samaqabku wuxuu la xiriiri karaa jirka, maskaxda ama shucuurta caafimaad

Carruurta iyo dadka dhalinta yar, waxaa jira waxyaalla badan oo u dhisa samaqab wax ku oolla. Samaqabku wuxuu ka iman karaa:

- Fahamka iyo maaraynta dareenkooda
- Lahaanshaha cilaqaad wanaagsan
- Yeelashada dareen guuleed
- Isticmaalida awoodeena
- Ka qaybgelida xarakaadyada fiyow, helitaanka hurda aad u fiican iyo si fiican wax u cunida.

Waxaa jira waxyaalla badan oo kala duwan oo aad guriga ku samayn karto si aad u caawinto dhisida iyo wadida samaqabka ilmahaaga.

## Amaanida, dhiirigelinta iyo siinta ihtimaam wax ku oolla

Amaanidu waxay caawintaa in ilmahaagu dareemo fiicnaan naftiisa ah, taas oo xoojisa isku kalsoonida ilmaha iyo dhiirigelinta. Waxay kaloo dhiirigelisaa dabeecad fiican.

Waxaad awoodaa:

- Inaad ilmahaaga u mahadceliso markay sameeyaan waxyaallaha aad doonayso inaad dhiirigeliso
- Sii ilmahaaga dareenkaaga. La cayaar carruurta, la samay xarakaad, u dir qoraal saaxiibtinimo, weydii waxay jeclaan lahaayeen
- Uga mahad celi ilmahaaga dhalinta yar waxay ku fiican yihiin
- Ha ogaadeen carruurtaadu inaad ku faraxsan tahay iyaga.

## Kula hadal hadalo wax-ku-oolla

Isla hadlida (Self-talk) macneheedu waa markaann innagu iskula hadalo afkeena/codkeena. Iskula hadlida wax fiican (Positive self-talk) waa markaann innagu aan isu sheeno wax fiican. Isla hadlidu saamayn weyn ayay ku leedahay sidaan wax u dareeno iyo waxaan samayno.

Ku dhiirigelinta ilmahaaga in uu iskula hadlo si wax ku oolla waxay caawintaa samaqabkiisa iyo maaraynta cadaadiska. Markii aad maqasho iyaga oo iskula hadlaya in aanay fiicnayn, waxaad awoodaa:

- Inaad hesho dareenkooda
- Weydii haddii waxa ay leeyihiin uu run tahay
- Gelisii inay ka fekeraan feker wax ku oolla
- Ku dhiirigeli in ilmahaagu isla hadlo sidii iyaga oo la hadlaya saaxiibkooda ugu fiican
- Si joogto ah u xasuusi ilmahaaga awoodooda iyo waxay qabsadeen.

## Ilaali cilaqaad fiican

Cilaqaad wanaagsan oo ilmahaaga aad ayay muhiim u tahay caawimida samaqabka.

- La qaybso xusuusta qoyska iyo sheekooyinka
- Isku day inaad cunto wada cuntaan habeen walba
- Asaas oo ilaali munaasabadaha qoys iyo waxyaalla joogto ah.
- Isku xirnaanta bulsho muhiim ayay u tahay ilmahaaga samaqabkiisa. Caawimida ilmahaaga in uu saaxiibo ku xirnaado waa muhiim.



## La socio xaalka ama maskax furnow

Maskax furnaanto waxay samaynaysaa digtoonni sidaad dareemayso iyo waxaad aragto, maqasho, dhadhamiso oo uriso. Waa cagsiga degdega iyo xalinta waxyaalla badan. Maskax furnaantu waa joogista waqtigan halkii aad ka fekeri lahayd mustaqbilka ama wixii tegay.

Waxay naga dhigi kartaa kuwa aad ula socda dareenkeena iyo fekerkeena waxayna caawin kartaa hoos u dhigida walaaca iyo welwelka. Maskax furnaantu waxay naga caawintaa is-tartiibinta waxayna kor u qaadaa xasilnaanta iyo ka doorsashada.

Macluumaad intaas ka badan oo ku saabsan maskax furnaanta carruurta iyo dadka waaweyn arag: [Smiling Minds](#).

## samay ficil naxariisa iyo mahadnaq leh

Mahadnaqu waa waqti qaadashada si aad u aqoonsato uguna dabaal degto dadka waxyaallaha aan jecel nahay kana mahadnaqayno. Inaad ka mahadnaqdo waxay yeellan kartaa saamayn aad u weyn maadaama ay xoojiso cilaqaadka kana dhigto kuwa khayr fisha.

Waxaad caawimi kartaa in ilmahaagu caadaysto mahadcelinbta isaga oo ka hadlaya wixii ku saabsan:

- Waxyaallaha ka farxiya
- Waxyaallaha dhiirigeliya iyaga
- Dadka iyo waxyaallaha nafaqeeya
- Khibradaha iyo aragtiyaha ay jeclaan lahaayeen oo
- Caawimaya inay gartaan farxadaha yaryar sida neecaw qabow ama ilka cadayn kaa farxinaysa.

Inaad ahaato mid u naxariista kuwa kale ayaa iyana kaalmaysa samaqabka. Waxay kor u qaadaa dareenka mahadcelinta iyo weliba raxmada iyo naxariista. Raxmadu waxay caawintaa inay dhisto dareenka bulsho waxayna hoos u dhigtaa cadaadiska.

Ilmahaaga, u samee liis dhamaan dariiqooyinka ay goyska, saaxiibada iyo bulshada ugu noqon karaan kuwa fiican. Wadajir ahaan, dooro waxyaalla kooban oo la caadaysto inay leedahay naxariis.

## Dhiiri geli caawima raadinta

Way adag tahay in la weydiisto caawimo laakiin waa muhiim in ilmahaagu ogyahay in aanay dhib lahayn. Ku dhiirigeli raadinta caawimo ilmahaaga isaga oo:

- Weydiisanaya sida xaalku yahay
- U sheeg in aanay dhib lahayn haddii ay dareemayaan jaahwareer ama caro
- Dhegaysiga iyada oo aan go'aan la gaarayn markay ku weydiisataan kaalmadaada
- Siinta dhalinyarada macluumaad kala duwan oo ku saabsan meesha kaalmo laga hello haddii ay u baahan yihiin.

Macluumaad intaas ka badan, arag: [adigoo ilaalinaya ilmahaaga caafimaadkiisa dhimirka](#)

## Dhig shuruuc iyo xuduudo

Shuruuc waadax ah iyo xuduudyo waxay caawimaan ilmaha iyo dadka dhalinyarad ah amaankooda.

Lug ku yeello carruurtaada xagga samaynta shuruuc waxayna u badan tahay inay raacaan shuruucdaas. Kala xaajoodka shuruucdu waa hab muujinaya inaad ixtiraamto kororka qaangaarnimada.

Macluumaad intaa ka badan , arag [Raising Children Network](#)

## Helida kaalmada ilmahaaga

Haddii aad welwel ka qabto samaqabka ilmahaaga, la xiriir dugsiga ilmahaaga. Ka bilaw macalinka fasalkooda, xiriiriyaha heer sanadeedka ama samaqabka hogaaminta.

Waxaad kaloo la xiriiri kartaa [Khadka waalidka](#) 13 22 89 – adeega telfoonka ee waalidinta iyo daryeellayaasha carruurta dhalashada ilaa 18 sanadood. Waxay siiyaan talasiin qarsoodi ah iyo kaalmo arrimaha waalidinta.

