

Waalidiinta Norway  
qaxootiga ku ah

**SIDA AAD U  
CAAWIN KARTO  
ILMAHAAGA DAL  
CUSUB**



## Tallooyin ku saabsan sida loogu caawiyo ilmahaaga waddan cusub

Inaad la kulanto dhibaato, inaad ka qaxdo dagaal iyo inaad degto waddan cusub waxay noqon kartaa mid aad u adag oo culays ku ah carruurta iyo dadka waaweynba. Haddii adiga iyo ilmahaagu aad la kulanteen dhibaato oo aad qaxdeen, waa muhiim inaad isku daydo inaad fahanto falcelinta aad yeelan karto dhibaataada ka dib iyo sida aad ugu sameyn karto bud-dhig ammaan ah oo wanaagsan ilmahaaga.

Waalid ahaan, waxaad tahay qofka ugu muhiimsan nolasha ilmahaaga. Xaashidan waxaad ka heli doontaa macluumaad ku saabsan sida carruurta iyo dadka waaweyn u falcelin karaan dhibaataada ka dib, iyo tallooyin ku saabsan sida aad adigu waalid ahaan uga caawin karto ilmahaaga inuu la tacaalo shucuurta iyo falcelinta. Waxa kale oo aad heli doontaa liinkiyada mareego (website) fudud iyo barnaamijyo (apps) aad isticmaali karto si aad u oggaato macluumaad dheeraad ah iyo meesha aad aadi karto haddii aad u baahato taageero ama qof aad la hadasho.



## Falcelinta aad adigu waalid ahaan la kulmi karto

Qof kastaa si ka duwan ayuu u falcelin karaa ka dib marka uu la kulmo dhibaato ama uu ka qaxo dagaal, laakiin qaababka falcelinta qaarkood ayaa sii socda, dad badanina waxay la kulmi karaan:

- Xusuuso xun iyo riyoooyin argagax leh oo aafeeya isla markaana raaga
- Dareen baqdin iyo murugo leh
- Dareen awood la'aan iyo hubaal la'aan mustaqbalka ah

## Falcelinta laga yaabo in ilmahaagu la kulmo

Carruurta iyo dhallinyaradu waxay sidoo kale si aad u kala duwan uga falcelin karaan marka ay dhacdo dhibaataadu ka dib:

- Qaar baa aad u murugooda, werwera oo gooni socod noqda.
- Qaar kale ayaa laga yaabaa inay degenaansho la'aan, firfircooni badan yeeshaan ama u xanaaqaan si ka dhakhso badan sidii caadiga ahayd.
- Carruurta waaweyn ayaa laga yaabaa inay bilaabaan inay u dhaqmaan sidii markii ay yaraayeen oo kale, waxaana laga yaabaa inay qaarkood bilaabaan inay isku kaajaan habeenkii.
- Carruurta qaarkood ayaa laga yaabaa inay isku dayaan inay xakameeyaan deegaanka ku hareeraysan ama ay dareemaan in wax walba ay adag yihiin iyo ay bilaa rejo yihiin.

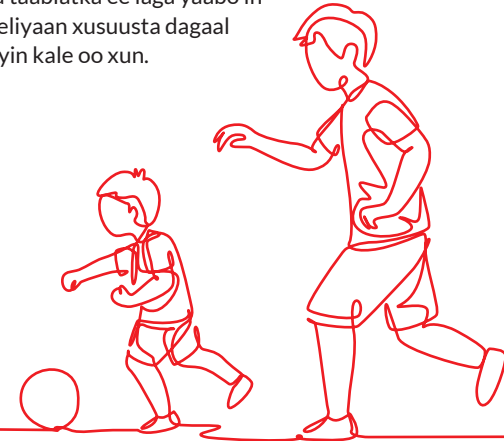
Ma jirto falcelin khaldan, waxaana muhiim ah adigu ka waalid ahaan aad kaga jawaabto falcelinta ilmahaaga si faham iyo dulqaad leh.

## Waa kuwan waxyaabaha aad sameyn karto si aad u caawiso ilmahaaga

1. Muuji fahamka marka ilmahaagu cabsanayo oo isku day inaad dareensiiso badbaado iyo ammaan intii suurtagal ah. Dhageyso ilmahaaga una tixgeli dareenkiisa si dhab ah. Su'aalaha uga jawaab sida ugu fiican ee aad awoodo. U sheeg in aad fahantay waxa uu dareemayo, in ay caadi tahay in la cabsado, laakiin uusan u baahnayn in uu cabsado mar dambe, maadaama aad joogto meel nabdoon oo aad garab aagan tahay isaga/iyada.
2. Carruurta qaar ayaa laga yaabaa inay aad u werweraan oo ay baahi dheeraad ah u qabaan inay dareemaan ammaan. Xaaladdan oo kale marka ay dhacdo waxa muhiim ah in adigu, waalid ahaan, aad muujiso inaad xaadir tahay oo aad ku lug leedahay noloshu ilmaha. Iska ilaali inaad ka tagto ilmahaaga keligiis ama aad kaga tagto ilmahaaga dad waaweyn iyo meelaha isaga ama iyadu uusan/aysan aqoon u lahayn.
3. Isku day in aad sameysato jadwal maalmeed sida cuntooyin, waxqabadyo, wakhtiyada ciyaar, iwm oo joogto ah., si aad ilmaha u siiso bud-dhig sugan oo nolol maalmeedka ah. Bilaabida fasalka xanaanada ama dugsiga ayaa sidoo kale ka caawin karta ilmaha inuu yeesho qaabka nolol maalmeedka.
4. Sii ilmaha fursad uu ku ciyaaro kuna sameeyo waxqabadyada lala sameynayo carruurta kale. Ciyaartu waa u muhiim carruurta sababtoo waxay kobcisaa horumarkooda

waxaanay ka caawisaa inay la tacaalaan walbahaarka iyo dhibaatooyinka. Carruurta waaweyn, waxaa u fiicnaan karta inay ka qeybqaataan isboorti ama naadi madadaalo haddii ay suurogal tahay.

5. Xaqiiji in ilmahaagu uu helo nasasho iyo hurdo ku filan.
6. Aqoonso waxa ku dhaliya walbahaarka adiga iyo ilmahaaga oo baro hababka aad kaga hortagi karto kuna yareyn karto walbahaarka. Tani waxay noqon kartaa laylisyada neefsashada ee kala duwan, dhageysiga muusiko degan, rinjiyeynta, iyo wax sawirida ama qoob ka ciyaarka.
7. Ka ilaali ilmahaaga dhacdooyinka ama waxqabadyada kicin kara baqdinta ama soo celin kara xusuusaha xunxun. Waxa laga yaabaa in ay fiican tahay in la damiyo TV-ga lana xaddido isticmaalka baraha bulshada ama muuqaallada moobilka ama taablatka ee laga yaabo in ay dib u soo celiyaan xusuusta dagaal ama dhacdooyin kale oo xun.



## Halkee laga heli karaa caawimo

Carruurta waxay u baahan yihiin jaceyl iyo taageero inta la siinayo bud-dhig iyo xuduud sugan. Waalid ahaan, waxaad tahay qofka ugu muhiimsan nolasha ilmahaaga. U samir naftaada iyo ilmahaaga oo abuur wadahadal wanaagsan oo idin dhexmara. Carruurta badankoodu caadi ayay iska noqdaan dhibaataada ka dib waxaanay sidoodi hore ku noqon doonaan muddo yar ka dib.

Haddii aad u baahan tahay qof aad la hadasho ama aad u baahan tahay caawimo kale, waxaad la xidhiidhi kartaa kalkaalisada caafimaadka dadweynaha ee cisbitaalka ama dugsiga uu ilmahaagu dhigto.

## Adeegyada kale ee aad ka heli karto caawimo

Waad ka wici kartaa **Taageerada Waalidka 116 123**. Kani waa adeeg telefoon iyo wada sheekaysi (chat) oo bilaash ah qarsoodina ah oo loogu talagalay daryeelayaasha carruurta da'doodu ka yar tahay 18 ee u baahan caawimaad, hagitaan ama u baahan inay ka hadlaan fikradahooda. Waxay haystaan turjubaano ku hadla luqado badan, oo ay ku jiraan Yukreeniyaan iyo Ruush.

<https://mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport>

## Safe Place

App-ka **Save the Children Safe Place**, waxaad ka heli kartaa layliyo fudud oo ka caawinaya adiga iyo ilmahaaga inaad is dejisaan. Waxa kale oo aad app-ka ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan walbahaarka iyo shucuurta. Safe Place waa bilaash waana qarsoodi.



## KU SAABSAN SAVE THE CHILDREN

Axdiga Qaramada Midoobay ee Xuquuqda Carruurta ayaa dhigaya in dhammaan carruurta ay leeyihiin xuquuq isku mid ah, iyada oo aan loo eegin cidda ay yihiin iyo meesha ay ku nool yihiin. Save the Children waa urur caalami ah oo ka shaqeeya xaqiijinta in la tixgeliyo xuquuqda carruurta.

Waxaan ka shaqeynaa wadamo badan si aan uga caawino carruurta iyo qoysaska qaxootiga ah xaqiijinta in ay ammaan yihiin, aadi karaan dugsii, ciyaari karaan kana qeybqaadan karaan waxqabadyada wakhtiga firaaqada.



Save the Children





Save the Children

[reddbarna.no](http://reddbarna.no)