

## **Sidaan soo socota ayaad carruurta u taageeri kartaa, marka lagu jiro xaaladaha dhibaata ah ama cakiran**

### **Carruurta iyo dhibaatooyinka soo waajaha**

Xaaladaha cakiran ama dhibaata ay jirto, si weyn oo xooggan ayay carruurta saamayn ugu yeelan karaan. Xaaladda dhibaata ah waa mid si aan la filayn oo degdeg ah u dhacda, taasoo ay carruurta si aad ah ugu nugul yihiin.

Iskudhacyada iyo xaaladaha dhibaata ah, hadday ahaan lahaayeen kuwa caalamka iyo kuwa Finland, waa kuwo ka muuqda nolosha ilmaha, waxaana laga maqlaa baraha bulshada, wararka, wadhadalka xilliga biririfta. Dagaalka, xoogmuuquninta, iyo dhibaatooyinka dhaqaalaha iyo kuwa hawada, waxaa dhici karta in ay ilmaha ku dhaliyaan su'aalo, welwel iyo cabsi.

Waa muhiim in qofka weyn uu si dhab ah ula socdo arrinka ah, sidee ayuu ilmuhu uga falceliyay xaaladda dhibaata ah, ama wararka aan kala joogsiga lahayn ee ay warbaahintu arrinkaas ka sheegayaan, waa in uu dhegeystaa su'aalaha ilmaha, waana inuu niyadda u qaboojiyaa, islamarkaana uu ugu jawaabaa si daacad ah.

### **Marka ugu horreysa adiga isdeji**

Waa muhiim in dadka waaweyn ay ogaadaan dareenkooda, marka ay ilmaha kala hadlayaan xaaladda cakiran ama dhibaata ah ee taagan. Haddii aad adigu mowduuca si aad ah uga welwelsan tahay, marka ugu horreysa isku day inaad adiga isdejiso, tusaale ahaan inaad neef si fiican u qaadato, ka hor inta aadan ilmaha la hadlin.

Waxaad sidoo kale xususataa, inaad adiga laftigaaga heli kartaid caawimaad kaa baxsan oo ku saabsan falanqaynta dareenkaaga kuu gaarka ah.

### **Goobjoog ahoow, caawi ilmaha oo wakhtigaaga sii**

Shaqada u taalla qofka weyn ee waalidka ah waa inuu caawiyo ilmaha. Waa muhiim in qofka weyn uu si dhab ah xaadir ama goobjoog u yahay, ilmuhuna ay heli karaan oo ay wakhti la qaadan karaan. Sidaas ayaa wax looga qaban karaa shucuurta ama dareenka ammaanka ee ilmaha amaba dib loogu soo celin karaa, haddii uu ilmuhu naxay.

### **Wadahadlka waxaad ka dhigtaa qaab ku habboon ilmaha**

Ka biloow macluumaadka fudud, waayo faahfaahinta dheeraadka ah waxaa ay ilmaha ku keeni kartaa yaab iyo jahwareer. Caarrurta waawayn waxay u baahan yihiin in si ka badan sida kuwa yaryar loogu sheego faahfaahinta dheeraadka ah.

Si daacad ah uga jawaab su'aasha ilmaha, adigoo tixgelinta siinaaya da'diisa. U sababee marka aad u sheegeyso xaqiiqooyinka waxa dhacay, iskana ilaali inaad falcein xad-dhaaf ah samayso. Ha samaynin sawirro handadaad ah. Waxaad ilmaha ku caawisaa garashada ama fahmidda farqiga u dhexeeya arrimaha dhabta ah iyo ra'yiga.

## **Xooji dareenka ammaan ee ilmaha iyo nidaamka habnololeedkiisa**

Ilmuhu way la socdaan dhibaataada haysata ilmaha kale. Qaar badan ayaa ka welwelsan arrinka ah, in iyaga iyo ehelkoodu ay ammaan ku sugan yihiin iyo inkale. U sheeg in haatan aan amni haysanno, iyo arrinka ah in xaaladaha dagaal ama rabshad ee aadka u ballaaran iyo shilalkuba ay aad dhif iyo naadir uga yihiin dalkaan Finland gudahiisa.

Waxaad ka taxaddartaa in nidaamka habnololeedka ilmaha aan dhibaato soo gaarin, iyo in ilmuhu uu wax cunaayo, seexanaayo iyo in uu samaynaayo dhaqdhaqaaq ku filan. Habnololeedka joogtada ah wuxuu keenaa in qofku uu dareemo ammaan, islamarkaana waxaa ay fikirka qofka ka saaraan arrimaha argagaxa iyo dhibaataada leh.

## **Dhegeyso ilmaha oo waxaad ku dhiirrigelisa inuu ka hadlo dareenkiisa**

Kala hadal ilmaha inuu soo gudbiyo dareenkiisa iyo fikirkiisa, una oggoloow inuu su'aalo ku weydiiyo. Ha yaraysan hana cambaarayn su'aalahaas. Si wadajir ah uga fekerka su'aalaha. Wadahadal furan oo daacad ah oo ku saabsan welwelka iyo cabsida arrinka jira ayaa fududayn kara ama wanaajin kara xaaladda.

U sheeg ilmaha in la oggol yahay, in uu qofku muujiyo dhammaan wixii uu dareemaayo, islamarkaana ay arrin iska caadi ah tahay, in qofku uu sameeyo falcelin xoog leh, marka uu dareemo in halis uu ku jiro ammaankiisa ama kan dadka kale.

Ku caawi ilmaha sidii uu ku heli lahaa ereyada waxa uu doonaayo inuu sheego, haddii uusan isagu aqoon ama awoodin inuu ka hadlo arrinka. Laakiin adigoo isaga magaciisa ku hadlaaya, adigu ha u curin ama ha oran wax uusan isagu sheegin.

Ogow, in ay dhici karto in uu dib u dhac ku imaan karo baahida uu ilmuhu u qabo in wadahadal lala yeehso ama uu dareenkiisa ku muujiyo. Sidaas awgeed waa muhiim, inaad ilmaha siiso wakhti, islamarkaana aad la socoto xaaladdiisa caafimaad.

## **Rajo geli**

Waxaad ilmaha ku caawisaa sidii uu mustaqbalka ugu arki lahaa inuu yahay mid wanaagsan. Xusuusi in iskahorimaadyada iyo xaaladaha cakirnaanta ama dhibaataada leh aysan ahayn kuwo u yaalla in ay ilmuhu xalliyaan, ee dadka waawayn ee caalamka ku nool oo keliya ay yihiin kuwa afar iyo labaatanka saac si xoog leh uga shaqaynaayaa sidii ay u xallin lahaayeen dhibaatooyinkaas.

U sheeg ilmaha, in si kasta oo hareerahiisa, meel ku dhow ama ka fog ay wax uun xun uga dhacayaan, looma baahna inuu isagu dareemo inuu arrinkaas ku eedeysan yahay ama dambigeeda leeyahay, ee waa inuu isagu iska ciyaari karo, saaxiibadiis la kulmi karo, uuna samayn karo arrimaha isaga farxadda gelinaaya.

## **Ka ilaali naftaada iyo ilmahaba macluumaadka xad-dhaafka ah ee sida daadka ah u socda**

Macluumaadka ku saabsan dhacdooyinka ka dhacaya caalamka iyo dalka gudahiisa waxaa ay si degdeg ah ugu faafaan wararka iyo baraha bulshada. Si gaar ahaaneed baraha bulshada, wuxuu ilmuhu kala kulmi karaa macluumaad isaga halis ama dhibaato ku ah inuu arko. Mararka qaarkood

waxaa dhici karta in bilowga hore uu xiiseeyo macluumaadka, sawirrada ama fiidiyowiyada lagu soo bandhigyo barahaas, laakiin macluumaadka aadka u badan ee sida daadka ah u socda, waa kuwo qalbiga ku keeni kara ciriiri.

Waxyaabaha aad ku aragto wararka iyo baraha bulshada, waa inaad hesho qof weyn oo ehelkaaga ah oo aad ugala hadli karto si furan oo daacadnimo ku dhisan. Si wadajir ah ayaad uga fekeri kartaan, qaabkeey aya loo yarayn karaa wararka ama macluumaadka faraha badan ee xaddhaafka ah, iyadoo tixgelinta la siinaayo hadba qaabka ku habboon da'da ilmaha.

Sidoo kale baraha bulshada waxaa dhex wareegaaya warar been ah oo aan sal iyo raad toonna lahayn. Kala hadal ilmaha oo wax ka qabo, arrinka khaldan ee welwelka leh ee ay suuraggalka tahay in ilmuhu u ka maqlo saaxiibka, internetka ama hadallada kutiri-kuteenka ah.

### **Si wadajir ah uga fekeri qaababka caawimaadda**

Waa muhiim in ilmaha loo sheego, in wax uun aan qaban karno, islamarkaanna aan annagu is caawin karno, annagoo adeegsanayna habkeenna noo gaarka ah. Waxaad si wadajir ah uga fekeri kartaan, qaabkii aad si dhab ah oo cad wax ugu caawin lahaydeen, islamarkaana aad arrinka jira saamayn ugu yeelan lahaydeen.

Tusaale ahaan, waxaa ilmaha iyo qofka weyn ee ehelkiisa ah ay si wadajir ah caawimaad uga gaysan karaan in ay bixiyaan wax xoogaa yar oo deeq ah, iyadoo u marinayaa ururada kala duwan ee hawlahaas qaabilsan, ama si wadajir ah ayay qoraal ugu gudbi karaan dadka go'aamiyayaasha ah ama warbaahinta.

Caawinta iyo saamayntu waxaa ay yarayn karaan dareenka ah taag darrida iyo rajo beelka

### **Caawimaad iyo hagiis dheeraad ah**

Waa arrin wanaagsan in lala socodo xaaladda caafimaad iyo tan qalbi ahaaneed ee ilmaha, iyadoo uu qofku goobjoog ka ahaanaayo nololmaalmeedka caadiga ah ee ilmaha. Haddii uu ilmuhu waxa dhacay si adag uga falceliyo, xaaladduna ay sii dabadheeraato, waxaad caawimaad dheeraad ah ka raadsataa, tusaale ahaan iskuulka ama shaqaalaha daryeelka caafimaadka.

### **Caawimaadda dhanka ku sheekeysiga internetka (tukichat) ee ururka Pelastakaa Lapset.**

Ururka Pelastakaa Lapset waxaa uu siiyaa carruurta iyo dhallinyarada adeegyo caawimaad oo dhinaca internetka ah oo ku baxaaya luqadda finishka, kuwaasoo ay awoodaan in waxyaabaha culayska ku ah maskaxdooda ay kala sheekeystaan qof weyn oo lagu kalsoonaan karo, islamarkaana loo soo tababaray arrinkaas. Faahfaahinta dheeraadka ah ee arrinkaan ku saabsan iyo saacadaha la heli karo adeegyada haatan jira, waxaad ka heli kartaa cinwaanka internetka ee ah netari.fi