



**Kinderschutz** Schweiz  
**Protection de l'enfance** Suisse  
**Protezione dell'infanzia** Svizzera



# CompAct

## Xoojinta Awoodaha– Ilaalinta carruurta

Sida loo taaqero korriinka ilmahaaga

Warqada loogu talagalay waaliddiinta iyo u daryeelayaasha carruurta da'dooda u dhaxaysa 3 sano ilaa 8 sano.

Somali / Somali / Somalo / Soomaali



**ASPI**

Fondazione della Svizzera italiana  
per l'Aiuto, il Sostegno  
e la Protezione dell'Infanzia

## Daabacaada

### Tafa-tiraha

Kinderschutz Schweiz  
Schlösslistrasse 9a  
3008 Berne  
www.kinderschutz.ch

### Ka qeybqaatayaasha

Daniela Melone, maamulaha guud Elternbildung CH  
Fondazione della Svizzera italiana per l'Aiuto,  
il Sostegno e la Protezione dell'Infanzia (ASPI)  
Helen Gebert, kormeere & lataliye haayadeed (bso),  
macalin jaamacadeed PHBern  
Maria Teresa Escolar, Maamulaha Gobolka ee Suuse  
roomande Elternbildung CH

### Dhaqan Beddelka

Zamzam Abdulcadir

### Tusaaleeyaasha

Marianne Kauer

### Naqshadeynta iyo soo saarista

Patrick Linner (nashqadeynta)  
www.prinzipien.ch  
Funke Lettershop AG (soo-saarista)  
www.funkelettershop.ch

Soosaaristii 1aad Soomaali  
©2022 | Kinderschutz Schweiz  
Dhamaan xuquuqda waa la dhowray

Warqadan ee waaliddiinta iyo u daryeelayaasha carruurta da'dooda u dhaxaysa 3 sano ilaa 8 sano waxa lagu heli karaa 14 luuqadood. Waxaad ka dalban kartaa ama aad ka dejisin kartaa iyadoo PDF ah [www.comp-act.ch](http://www.comp-act.ch)

### Soo-jeedinta xigashada

Kinderschutz Schweiz (2022). CompAct – Koruqaadista awoodaha bulshada carruurta da'doodu tahay Inta u dhaxeysa da,dowda Sedax jir ilaa iyo Sideed jir ee Awoodaha Korriinka carruurta waaliddiintooda iyo u daryeelayaashooda (Soosaaristii 1aad Soomaali). Berne: Kinderschutz Schweiz.

## Tusmada

<b>Sida aad u taageeri kartid korriinka cunugaaga</b>	<b>5</b>
<b>Ilmahaagu wuxuu u baahan yahay jacaylkaaga!</b>	<b>6</b>
<b>Si dhab ah u tixgeli baahiyaha aasaasiga ah ee ilmahaaga</b>	<b>8</b>
<b>Si dhab ah u qaado dareenka ilmahaaga</b>	<b>10</b>
<b>Ku taageer ilmahaaga kartidiisa</b>	<b>12</b>
<b>Xushmee oo taageer xuduudaha ilmahaaga</b>	<b>14</b>
<b>Waalid ahaan iskula dhaqma si Taxadar leh</b>	<b>16</b>
<b>Sii canuggaaga sharciyo cad cad</b>	<b>18</b>
<b>Ha dhaleecayn ilmahaaga, dhaliil habdhaqankooda</b>	<b>22</b>

## Sida aad u taageeri kartid korriinka cunugaaga

Daladda loo yaqaano (**CompAct**) waa dalab ka yimaada Kinderschutz Schweiz. Waxa ay kaa taageertaa talooyin iyo tabaha aad kula tacaali karto xaaladaha adag ee carruurtaada (3-8 sano jirka). Kinderschutz Schweiz waxay u shaqeysaa sidii hay'ad takhasus u leh carruurta ku nool Iswiiska oo dhan. Dhammaan carruurta waa inay awoodaan inay ku koraan rabshad la'aan, waa in la ixtiraamo xuquuqdooda lana ilaaliyo shakhsiyadooda.

Waalid ahaan,<sup>1</sup> waxaad dooneysaa in canuggaagu fiicnaado oo uu yeesho mustaqbal fiican. Carruurtaadu waa inay noqdaan dad iyagu la qabsan kara noloshooda isla markaana kula noolaan kara dadka kale. Si tan loogaaro, wax badan ayaad qabataa maalin kasta: waxaad u joogtaa ilmahaaga oo aad daryeeshaa baahiyahooda. Waxaad u sheegaysaa ilmahaaga waxa ay sameyn karaan iyo wixii aysan sameyn karin. Waxaas oo dhan waxay muhiim u yihiin horumarka wanaagsan ee ilmahaaga.

### **Nolol maalmeedka carruurta ayaa mararka qaarkood aad u dhib badan!**

Waxaad kala kulantaa Nolol maalmeedka qoyskaaga xaalada badan oo aad u quruxbadan, balse sidoo kale waxaa jira xaalado adag. Tusaale ahaan, haddii ilmahaagu aanu raacin Xeerka, wax jabinayo, ama uusan doonayn inuu kabaha xidho ama uu wax ku dhufto ilmo kale.

Markaa sidaa uma fududa waalidku inuu had iyo jeer isdejiyo. Sababtoo ah xaaladaha noocaas ah carruurta waxay u baahan yihiin fiiro gaar ah iyo taageero. La socoto: Waaliddiinta markasta uma sameyn karaan wax walba si sax ah! Xitaa waalidku Qalad wuu suu bin karaa Waxaad tusaale u tahay carruurtaada: haddii aad qirato khaladaadka oo aad raali geliso ilmaha, waxay ka caawin doontaa ilmahaaga inuu isna Isla sidaa sameeyo.

Waxaan kuu diyaarinay xaalado maalinle ah adiga. Waxay muujinayaan waxa aad sameyn kartid si aad sida ugu fiican uga taageerto ilmahaaga horumarintiisa si ilmahaagu u maro dariiqadooda si xoog leh oo geesinimo leh.

<sup>1</sup> Kooxda aanu beegsaneynu waxay ka kooban tahay waaliddiinta iyo dhamaan shakhsiyadka kale ee u daryeela cunuga si joogto ah iyo mudo dheer, sida awoowo ama ayeeyo ama shaqaalaha daryeelka caafimaadka.

## Ilmahaagu wuxuu u baahan yahay jacaylkaaga!

### Carruurta waxay kaga baahan yihiin wax gaar ah: Adiga!

Hadii loo dayo xaga Kobaca hormarka wanaagsan ee Ilmuhu wuxuu u baahanyahay xiriir fiican: Ilmaha waa inay ogaadaan inay kugu kalsoonaan karaan adna aad u jeceshahay. Xitaa haddii ay sameyan wax kaa careysiya. Markuu ilmahaagu la kulmo jacaylkaaga aan shuruud lahayn, markaa waxay kobcinaysaa kalsoonida naftooda. Sidas oo keliya ayay ku noqon karaan kuwo xoog leh oo xiriir wanaagsan la yeelanaya dadka kale.

### Muxuu ilmuhu la kulmaa marka lagu ciqaabo diidmada iyo jacaylka oo laga yareeyo?

Aad ayey ugu adag tahay ilmaha marka muran ka dib waalidku joojiyo la hadalka ama iska dhigo inuusan meesha joogin. Kuwaasi waa noocyo ka mid ah rabshada Maskaxeed ka ah, oo ay ku jiraan hoos u dhigida ama sharaf-dilka ilmaha.



Haddii cunug sidan loo ciqaabo, waa wax aad oga xun sidaan annaga qaangaarka ah u malayn karno! Ilmuhu wuxuu rumaysanayaan in la jecalyahay rumaysan yahay in la jeclaan karo oo keliya hadday wanaagsanaadaan oo aysan khaladaad samayn. Tani waa culeys weyn oo cunuga ku dhaca. Carruurta tan la kulanto badanaa way ku adag tahay inay aaminaan dadka kale oo ay dhisaan xiriir wanaagsan. Qaabkaasi wuxuu sidoo kale dhibaateynayaa Qiimahooda ka shaqsi ahaan.

### Sidan ayaad u muujin kartaa jacaylka ilmahaaga

Carruurta waxay u baahan yihiin meel ammaan ah. Waalid ahaan waxaad Carruurtiina ugu deeqi kartaan meel aamin ah. Waxay U suurto gelinaysaa taasi, ilmahaaga inuu dunida wax ka ogaado. Haddii ilmahaagu baqo oo uu kuugu yimaado badbaadin, waad sasabi kartaa uskuna duubi kartaa/ ama laabta ayaad gelimkartaa xitaa haday samayneyn wax macno ah , waa in uu ogaadaa Ilmuhu in uu Marwalba kuu imaankaro isagoo aan kaa qabin Baqdin. Waalid ahaan, markaa waxaad tusi kartaan habdhaqanka la doonayo. Tusaale ahaan, adoo kula hadlaya si deggan oo isku dayaya dabecadda la doonayo. Waa inay dareento inaad qof ahaan u jeceshahay oo aad u qadarinayso, xitaa haddii habdhaqankoodu uusan adiga kugu habboonayn.

**Tusaale:** Waxaad kaaweysay dharka qoyska oo dhan muddo saacad ah, waadna laalaabtay oo waxaad dhex gashatay dambiiilsha dharka. Markii aad si kooban uga baxdo qolka, ilmahaagu wuxuu kabixiyay dambiishii dharka kuna ciyaaray. U sharax ilmahaaga si ixtiraam leh: «Waqti badan ayey igu qaadatay, wayna iga careysiisay inaan dib u bilaabo wax walba. Waxaan arkaa inaad rabto inaad ciyaarto waana wax fiican. Fadlan i weydii marka xigta ee aad dambiisha u baahato.»



## Si dhab ah u tixgeli baahiyaha aasaasiga ah ee ilmahaaga

Dadka oo dhami waxay leeyihiin baahiyo aasaasi ah. Tusaale ahaan, kalsooni, ismaamul, aqoonsi, nabadgelyo iyo jacayl. Waalid ahaan, waxaad ku taageeri kartaa ilmahaaga buuxinta Baahiyada Aasaasiga ee kor ku xusan. Carruurta badanaa wax badan ayey qabtaan si ay u helaan ictiraaf: tusaale ahaan, waxay ka fikiraan waxyaabo laga yaabo inay waalid ahaan kaa xanaajiyaan. Kaliya si ay u helaan dareenkaaga - xitaa haddii ay tahay falcelin diidmo ah.

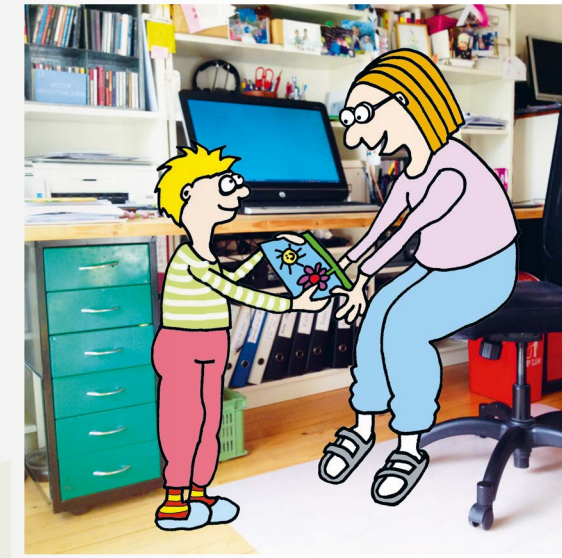
### Maxaa ku dhacaya ilmaha aan baahidooda aasaasiga ah aan si dhab ah loo qaadanin?

Baahiyaha aasaasiga ah ee aan la buuxin badanaa waxay ka muuqdaan Sida Badan habdhaqanka ilmaha. Caruurta qaarkood waxay sameyaan falcalino xoog leh oo ee ku muujinayaan Caqabado kana muuqanaaya Dabeecadaha, halka kuwa kale ay naftooda kula noqdaan. Haddii aynaan si dhab ah u qaadan baahiyahooda aasaasiga ah, cunuggu wuxuu baranayaa in kuwani aysan muhiim ahayn. Waxay dareemayaan keli oo aan qiimo lahayn. Cunugga caafimaadkiisa iyo fayoobaanshihiisa ayaa daciifa oo si daran ayey u jiran karaan, jir ahaan iyo maskax ahaanba.



### Sidan ayaad ku dabooli kartaa baahida aasaasiga ah ee ilmahaaga

Akhlaaq xumida cunuggu waa la arkaa waana dhibaysaa. Si kastaba ha noqotee, dabeecad kasta oo «adag» dabeecad kasta waxaa ka jirta baahi aasaasi ah. Waxay ka caawinaysaa in ilmaha si fiican loo fahmo haddii la fahmo baahida ee aasaasiga ah. Ictiraaf ma rabtaa? Ma u baahan tahay nabadgelyo?



Akhlaaqda wanaagsan sida badan dabcan waa la, aqbalaa. Way caawinaysaa ilmaha haddii aad tanna wax ka qabato.

**Tusaalooyin:** «Waad ku mahadsan tahay inaad iga caawisay sidii aan miiska u dhigi lahaa.» ama «Waan arkaa inaad dadaal dheer u gashay inaad sawirteen sawirkan!»

Way caawini doontaa ilmahaaga haddii aad waqti la qaadato iyaga oo keliya ku saabsan labadiinaba. Sii ilmahaaga inta ugu badan ee aad awoodid. Waxa muhiim ka ah waa tayada, maahan tirada saacadaha aad la qaadaneyso ilmahaaga. Xiriirka jirka wuxuu cunugga ka caawiyaa inuu dareemo daren iyo jacayl. Farxad iyo xiise in aad u leedahay la joogida ilmahaaga iyo fikirkiisa iyo dareenkiisa ayaa u muujinaya jacaylkaaga. Khibradaha aad la wadaagtay ayaa qiimo weyn ugu fadhiya ilmahaaga.

## Si dhab ah u qaado dareenka ilmahaaga

Dadka oo dhan waxay leeyihiin dareeno badan oo kaladuwan maalin kasta. Carruurta sidoo kale way faraxsan yihiin, xanaaqsan yihiin, murugaysan yihiin ama cabsi qabaan. Anaga dad waaweyn ahaan waanu ka duwan nahay, caruurta waxay inta badan si toos ah oo xoog leh u muujiyaan dareenkooda. Anaga dadka qaangaarka ah waxaan baranay inaan xakameyno shucuurteena. Ilmahaagu sidoo kale wuu baran doonaa tan sanado badan kadib. Shuruud muhiim u ah tan ayaa ah in carruurta xitaa aqoonsadaan dareenkaaga oo ay aaminaan inay la tacaali karaan dareenkooda. Waaliddiin ahaan, waa inaad tan ku taageertaan carruurtaada.

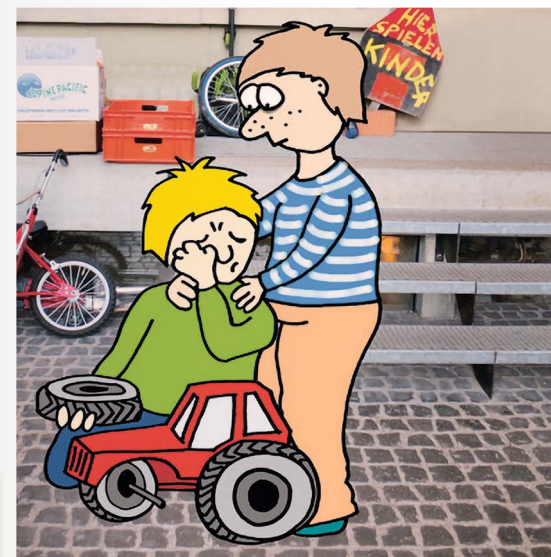
### Maxaa ku dhacaya ilmaha aan dareenkiisa si dhab ah loo qaadan?

Haddii aan dareenka ilmaha si dhab ah loo qaadan, waxay dareemi doonaan dayac iyo diidmo qof ahaan. Tani waxay saameyn ku leedahay sida uu dadka ula xiriiri karto oo dhisi karto xiriiri mustaqbalka. Marka dareenkooda aan laga jawaabin, waxay bartaan inay qariyaan dareenkooda oo aysan naftooda u qaadan si dhab ah. Haddii tani ay soo noqnoqoto marar badan, ilmuhu wuxuu noqon karaa mid aan caadi ahayn oo jir ahaan iyo maskax ahaanba. Tageero ku filan uma helin kalsooniidiisa.



### Sidan ayaad ilmahaaga uga taageeri kartaa garashada dareenkooda

Waa muhiim in uu barto Ubadka in ay dareenada dhamaantood ee lay yihiin Meel. Ilmuhu waa in ey isku hallayn karaa. in ay ka jawaabayaan Waalidka dareenkooda si dhab ahna u qaadanayaa, sida marka ey Murugeysan yihiin ama ay oonayaa.



Haddii Ilmuhu dhaco isku duub/ hab sii adigoo dajinaaya waxad ku oran kartaa OO MAMA waad dhacday taasi waa Xanuun ama? Hay cunugaaga ilaa ay ka dageeyso maxaa yeelay taabashada jirka ayaa ka caawinaysa iyaga. Haddii aad dhahdo «Hadda ma xuma intaas, haddaba kac!» ilmuhu ma dareemayo in si dhab ah loo qaatay.

Si furan ugala hadal dareenka qoyskaaga iyo asxaabtaada iyo dadka aad taqaan. Dareenka oo dhan waa la oggol yahay. Waaliddiin ahaan, waxaad tihiin ku dayasho muujinta iyo la tacaalida dareenka. Sidoo kale adoo si dhab ah u qaadanaya dareenkaaga. Ilmaha yar yar ka oo aan wali aqoon dareen way ka caawinaysaa markaad dhahdaan Tusaale ahaan: «Hadda aad ayaan u faraxsanahay!» ama «Maanta waxaan dareemayaa murugo.» Kala hadal qoyskaaga sida aad adigu ula macaamisho dareenkaaga oo aad tusaale u noqoto. Marka waxaad oran kartaa: «Waan xanaaqsanahay waana sababta aan orod ugu baxayo.» Sida ay ilmahaagu ku bartaan inay caadi tahay in la magacaabo oo la muujiyo dareenka. Waxaad ku hagi kartaa ilmahaaga sida loola macaamilo dareenka rabshadaha leh. Cadhadu waa caadi, laakiin wax lama jabiyo. Tusaale ahaan, waxay garaaci kartaa sariirta ama fadhiga oo ay ku ciil bixi karta.

## Ku taageer ilmahaaga kartidiisa

Dhammaan carruurto way xiiseeyaan waxayna rabaan inay wax walba ogaadaan oo bartaan. Taasi waa ujeedadooda horumarka. Taa awgeed, carruurto waxay u baahan yihiin boos si ay u awoodaan loona oggolaado inay yeeshaan khibrado ku habboon da'dooda. Sidan ayay ku tababaran karaan kuna horumarin karaan xirfadahooda. Si tan loogu guuleysto, shuruudaha waa inaysan aad u sarreyn oo aan aad u hooseyn. Carruurto siyaabo kala duwan ayey u horumariyaan xirfadahooda: gaar ahaan markay ciyaarayaan ama iskuulka. Halkan waxay ku tababaran karaan kuna faraxsanaan karaan markii wax aysan weli ku guuleysan ku guulestaan. Tani waa sida ay u la kulanto inay wax qaban karto waxna u qaban karto. Tani waa shardi muhiim u ah awood u yeelashada qaadista culeyska soo socda.



### Maxaa ku dhacaya cunug aan xirfadiisa si fiican loo taageerin?

Waalid ahaan, waxaad doonaysaan waxa ugu fiican ilmahaaga: Waa inay helaan shahaado dugsii oo fiican si ay shaqo wanaagsan u bartaan. Waa muhiim waana sax in waalid ahaan aad xiiseyso guulaha ilmahaaga. Si kastaba ha noqotee, rajooyinka waa inay noqdaan kuwo uu kari karo ilmahaaga. Haddii aad Imaha waxaad kasu geeso aad u badantahay ilmahaaga wuxuu yeelan doonaa

aragti ah inuusan ku filnayn. Tani way ku xun tahay kalsoonidooda waxqabadkooduna wuu sii xumaan karaa. Mararka qaarkood carruurto way quustaan oo waxay ku fikirnaan: «Si kastaba ma samayn karo!». Haddii rajadu aad u hooseyso, canuggu caqabad ugu filan. Carruurta aan loolanku ka muuqan badanaa waxay dareemaan in la dayacay oo mar uun ay iska baxaan.

### Sidan ayaad u taageeri kartaa awoodaha ilmahaaga

Si aad uga taageerto cunugaaga kartidiisa, waxay marka ugu horeysa u u baahan tahay u fiirsasho: Muxuu ilmahaagu jecel yahay inuu sameeyo? Halkee qofku ku farxaa loolanka? Si fiican miyuu wax u bartaa? Iyada oo ku saleysan aragtidaada, waxaad si fiican u baran doontaa ilmahaaga. Waxaad ogaan doontaa halka looga baahan yahay taageerada iyo dhiirigelinta iyo halka aad

ka siin karto waqti ay ku maraan wadadooda. Waxaad nolol maalmeedka uga abuuri kartaa fursado yar yar oo ilmahaagu tallaabo tallaabo ula qabsan karo. Tani waa sida ay u dhiseyso kalsoonida awooddeeda. Tusaale ahaan, ilmahaagu ma furi karo dhalo. Intii aad isaga u furi lahayd, waad yara furi kartaa oo u oggolaan kartaa ilmaha inuu inta kale sameeyo.



Carruurto Si fiican ayey wax u bartaan markay si xor ah u ciyaari karaan oo aan lala socon dadka waaweyn. Sii ilmahaaga wakhti uu ku ogaado adduunka keligiis. Halkaas u joog ilmahaaga markay raadinayaan isku soo dhawaanshahaaga iyo taageeradaada.

## Xushmee oo taageer xuduudaha ilmahaaga

Sida anaga oo kale dadka waaweyn, caruurta waxay leeyihiin xadkooda. Xuduudahaani waxay bixiyaan nabadgelyo iyo badbaado.

Mararka qaarkood dadka waaweyni waxay ka gudbaan xuduudaha ilmaha iyagoo ujeeddo wanaagsan leh: tusaale ahaan, waxay rabaan inay ku dhiirrigeliyaan inay sameeyaan wax aysan rabin, sida inay dhunkadaan ayeeyadood markay salaanto. Ama ilmaha ayaa lagu qasbay inuu raali galiyo cunug kale.

Xuduuduhu way kala duwan yihiin qof walba. Sidaas darteed waa muhiim inaad fiiro gaar ah u yeelato falcelinta ilmaha.

### Maxaa ku dhacaya cunug xuduudahiisa la iska indhatiray?

Haddii xuduudaha ilmaha si isdaba joog ah la iska indhatiro ama la dhaafo, Waxaa ka dhasha cawaaqib xumo nafsii ah iyo mid jireed oo canugaaga ku dhaca.



Ilmuhu wuxuu bartaa in uusan iska tuuri karin oo aanu go'aamin karin naftiisa iyo jidhkiisa. Ceeb baa soo baxaysa. Ilmuhu waxaa u go'aamiya dadka waaweyn. Waxay baraneysaa in xadkeeda u gaarka ahi aanu qiimo lahayn. Waxay bartaa inay u adkaysato Waxyaalaha uu diidan yahay am uu ku faraxsaneyn oo aysan u dagaallamin. Tani waxay ilmaha ka dhigeysaa mid u nugul dabeecadda gardarrada ah ee dadka kale, tusaale ahaan. sidoo kale Fara xumaynta galmada.

### Sidan ayaad u ixtiraamtaa una taageertaa xuduudaha ilmahaaga

Waa muhiim in adiga iyo dadka kale ee waaweynba aad garwaaqsataan, taageertaan, oo aad ilaalisaan xuduudaha ilmahaaga. Waalid ahaan, waxaad ka caawin kartaa cunugaaga inuu barto xuduudahooda. Way ku caawinaysaa inaad u furnaato mawduuca qoyska. Sidoo kale ka hadal xadkaaga, sida aad dareento markii lagaa bad badiyo weydii in xadkaaga la ixtiraamo sidoo kale.

Kala hadal xadka uu leeyahay cunugaaga. Taabasho nooc ee ah ayey u aragtaa wax fiican ama aan fiicnayn? Ayaa loo oggol yahay inuu taabto yaase aan loo oggolaan? Sidee ayey u maamushaa, tusaale ahaan, markaad salaamayso dadka kale? Ha ku riixin ilmahaaga inuu sameeyo wax uusan rabin. Weydii sababta aysan u dooneynin inay wax qabtaan oo ay wax uga qabtaan taas.

Ilmuhu wuxuu u baahan yahay geesinimo badan si uu u difaaco xadkiisa. Waxay u baahan tahay taageeradaada: Waxay ku ogaan karta in ay iska difaaci karaan taabashada aan fiicnayn! Sidan ayaad cunugaaga uga caawin kartaa inuu u istaago xadka u gaarka ah.



**Tusaale:** Ayeeyo waxay rabtaa inay dhunkato ilmaha salaanta ahaan. Cunugana marabo. Kala hadal cunuga rabitaankooda ah salaanta ayeeyadooda. Kala hadal ayeeyada in ilmuhu jeclaan lahaa salaanta taa ka duwan — tusaale ahaan dhunkashada hawada. La soco ilmahaaga salaanta.

## Waalid ahaan iskula dhaqma si Taxadar leh

Carruurto Si fiican ayey u fiirsadaan oo aad ayey uga warqabaan sida dadka waaweyn ula dhaqmaan midba midka kale. Waxaad si fiican u dareemeysaa niyadda reerka. Markay waaliddiinta iskula dhaqmaan si taxaddar leh, carruurto waxay dareemaan ammaan iyo xasillooni.

Waa wax iska caadi ah in waalidku uu midba midka kale la dagaallamo waqti ka waqti. Sidoo kale waad isku ixtiraami kartaan dooda dhaxdiina ah. Ilmuhu wax buu ka bartaa tusaalaha oo wuxuu tan ugu beddelaa dhaqankiisa u gaarka ah dadka kale. Waxay wax badan ka bartaan qaabka u gaarka ah ee lagula tacaalo xaaladaha adag.

### Maxaa dhacaya marka ilmuhu la kulmo rabshad u dhexeysa waalidiinta?

Marka waalidku midba midka kale ku murmo, waad caroon kartaa runtii. Si kastaba ha noqotee, haddii ay ku xalliyaan khilaafaadkooda dagaal maskaxeed ama mid jireed, carruurto waxay dareemaan ciirsi la'aan iyo cabsi. Badanaa waxay u maleeyaan inay iyagu eed ku leeyihiin khilaafka waalidiinta.

Tusaale ahaan, markay waaliddiintu is aflagaadeeyaan, aamusaan ama rabshad jireed sameeyaan, cunuga ayey dhibtaa. Khibrada rabshadaha u dhexeeya waalidiinta ayaa ah nooc ka mid ah rabshadaha nafsiiyeed ee ilmaha. Xaaladaha badankood, carruurto waxay ogaadaan



rabshadaha ka dhex dhaca waalidkood, xitaa haddii, tusaale ahaan, aysan isla qol wada joogin. Taasi waxay keentaa walwal badan. Cunuggu wuxuu falcelin karaa niyad jab, degganaansho la'aan, walaac, ama dagaal badan. Ama jawaab kama bixineysa gabi ahaanba cabsi darteed. Khibrada rabshadaha ka dhexeysa waalidiinta waxay ku yeelan kartaa cawaaqib caafimaad cunugga ilaa qaangaarnimada.

### Sidan ayaad u taageeri kartaa ilmahaaga

Carruurta, gurigoodu waa goob nabadeed iyo meel badbaado leh. Waaliddiin ahaan, waxaad tusi kartaan cunugaaga inaad murmi kartaan ka dibna aad heshiin kartaan. Adigoon garaacin ama qaylin. Sidoo kale way fiicantahay marka cunugaaga la kulmo sida aad marlabaad isugu dhowaan kartaan muran kadib iyo waliba raaligelin ka bixisaan dhacdadii. Tani waxay ilmahaaga siinaysaa nabadgelyada gudaha ee uu ugu baahan yahay horumarintiisa wanaagsan. Waxaad tusaale u tahay ilmahaaga.

Haddii aad dhibaato ku qabtid iskaashi, taageero ka hel xarun talo oo ku taal gobolkaaga:

> <https://www.kinderschutz.ch/it/consultori.html>



## Sii canuggaaga sharciyo cad cad

Waxaan la kulannaa sharciyo ku saabsan wada noolaanshaha meel kasta. Waxay siiyaan carruurta ammaan iyo meel aamin ah. Waxay yaqaanaan sida loogu dhaqmo xaaladaha qaarkood waxayna qaadi karaan masuuliyada habdhaqankooda. Xeerarka ilmuhu ku barto guriga sidoo kale waa muhiim banaanka. Sidan ayaa cunugu ku baranayaa sida loola dhaqmo dadka kale.

Xeerarka si wanaagsan loo aasaasay loona ilaaliyay si joogto ah waxay u taageeraan horumarka cunuga inuu noqdo qof karti leh waxayna muhiim u yihiin wada noolaanshaha qoyska. Waxay gacan ka geysanayaan hubinta in had iyo jeer aan laga doodin mowduucyada maalinlaha ah sida nadiifinta ama shaqada guriga. Taasi waxay u baahan tahay xoog iyo dulqaad badan. Waxay sidoo kale gacan ka geystaan ka hortagga khatarta ilmaha.

### Maxaa dhacaya haddii ilmuhu aanu lahayn xeerar?

Haddii aan sharci la dejineynin, canugga ma deggana. Waxay dareemayaan jahwareer iyo culeys adduunka. Ma garanayo waxa laga filayo iyo sida ay u dhaqmayso. Tani waxay u horseedi kartaa jahwareer xoog leh iyo sidaas darteed gardarro, rabshad iyo dabeecadaha macaamiisha ee dhibaataada leh. Haddii ilmuhu had iyo jeer sameeyo waxa uu doonayo, wuxuu kala kulmi doonaa dhibaatooyin la-dhaqanka dadka kale. Tusaale ahaan, waxay u noqoneysaa mid naxariis daran xagga baahiyaha dadka kale.



### Sida si xeeladeysan xeerarka loo dejiyo

Waalid ahaan, waxaad durba ku noolaanaysaan xeerar badan oo carruurtaada ku saabsan. Waxay ku saleysan yihiin sida aad u dhaqanto: Iyagu waa tusaalayaal ay ku daydaan.

Waxay ka caawisaa ilmaha marka sharciyada ay ku xiran yihiin cawaaqibka. Cawaaqib xumadu waxay u muujineysaa ilmaha sharciyada inay qabanayaan ayna siinayaan nabadgelyo iyo hanuunis Farqi ayaa loo sameeyaa inta udhaxeysa cawaaqibta *dabiiciga* ah iyo tan *macquulka* ah.

*Cawaaqib dabiici* ah ayaa soo baxa adigoo wax ka-qabasho lahayn.

**Tusaale:** Waa maalin dayrta oo qabow ilmahaaguna wuxuu doonayaa inuu ku geeyo goobta ciyaarta. Waxaad u sheegaysaa ilmahaaga inuu xidho jaakad culus maxaa yeelay waa qabow. Si kastaba ha noqotee, ilmahaagu wuxuu raba inuu banaanka u baxo jaakad la'aan. Ilmahaagu wuu qaboobi doonaa 15 daqiiqo ka dib goobta ciyaarta. Wuu ooyayaa, maxaa yeelay dhinac waa qabow iyo dhinaca kale maxaa yeelay waxay jeclaan laheyd inay sii wadato ciyaarta waxayna hadda kadib baraneysaa in ay jaakad la'aan Ciyaari karin.

*Cawaaqibka macquul* waa heshiis xeerar guud iyo cawaaqib ka dhexeeya adiga iyo ilmahaaga. Sababtoo ah haddii ilmahaagu wax ku leeyahay go'aan qaadashada, waxay u badan tahay inay ku sii dheganaadaan sharciga. Ilmuhu wuxuu dareemayaa isna-wax-qabad. Cawaaqibta waa in lagu fuliyaa kiisaska badankood. Laakiin sidoo kale waad noqon kartaa qof dabacsan leh. Ilmahaagu wuxuu kaa baran doonaa inuu noqdo mid la isku halleyn karo laakiin aan madax adag noqon. Inta badan, si kastaba ha noqotee, carruurta waxaa waalidkood ku ciqaaba anshax xumo. Si kastaba ha noqotee, iyagu ma fahmin waxa ay khaldameen. Cawaaqib xumadu markaa way ka waxtar badan tahay ciqaabta waana inay, haddii ay suurtagal tahay, lagala hadlo ilmaha kahor.

**Tusaale:** Ilmuhu wuxuu rabaa inuu cuno shukulaatada cashada ka hor. Waxaad la heshiisay ilmaha inay cuni karaan macaan hal mar maalintiiba. Haddii uu doonayo inuu cuno shukulaatada hadda, tani waxay ka dhigan tahay inuusan yeelan doonin macmacaan cashada ka dib. Ilmuhu isagaa go'aan ka gaari kara nafsadiisa. Haddii ilmuhu doorto shukulaatada, noqo mid joogto ah oo ha siin macmacaan hadhow.



Hadday suurtagal tahay, cawaaqibku waa inuu ahaadaa mid deg deg ah oo la xiriira dhaqanka, maxaa yeelay carruurta waxay ku nool yihiin hadda wixi jiro. Xitaa iyadoo rabitaan badan jiro, hirgelinta had iyo jeer isla markiiba ma shaqeyso. Carruurta waa inay wax ku celceliyaan oo ku tababbartaan. Mararka qaarkood taasi waxay qaadataa dulqaad badan. Haddii ilmahaagu go'aansado natiijada, si kalgacal leh u raac oo sidaa ha uga tegin. Waxa kale oo macno samayn karta in ilmaha loo bandhigo taageero. Tusaale ahaan, xusuusin toban daqiiqo ka hor inta aysan joojin ciyaarta oo ay bilaabaan nadiifinta.

Shuruucda waa in dib loo hubiyaa marar badan. Gaar ahaan marka xeer dhif ah la raaco. Markaa sidoo kale waxay noqon kartaa in qaanuunka uu cunuga ku noqdo culees ama uusan (ku sii habboonayn) da'da ilmaha.

La samee cunuggaaga sharciyo yar yar laakiin macno leh, maxaa yeelay carruurta ma xasuusan karaan xeerar badan. Carruurta waxay ku farxaan markaad aragto horumar yar oo aad ku qanacdo.

Xitaa haddii aad jeceshahay ilmahaaga, waxaa laga yaabaa inaad had iyo jeer helin waxa ay si wanaagsan u qabtaan. Gaar ahaan goorta ay tahay inaad wax la mid ah u sheegto ilmahaaga marar badan, waa wax aad u walaac badan. Mararka qaarkood waaliddiinta xanaaqooda waxay yiraahdaan jumlado sida: «Aad baad u dhibbadan tahay!» ama «Ma doqon baad tahay oo aan wax fahmin?» Xukunnada noocan oo kale ah waxay waxyeello u geystaan qof walba, gaar ahaan carruurta. Waxay dhaawac u geysanayaan is-qiimeyntooda. Ilmuhu wuxuu u baahan yahay inuu ogaado wakhti kasta in la qiimeeyo oo la jecel yahay shuruud la'aan. Tani waxay muhiim u tahay is-qiimayntiisa iyo madax-bannaanidiisa iyo sidaa darteed horumarkiisa wanaagsan.

### Maxaa ku dhacaya canug si isdaba joog ah loo dhaliilay?

Markuu ilmuhu badanaa ka maqlo waxyaalo xun naftooda daryeel bixiyayaasha muhiimka ah, waxay bilaabaan inay rumaystaan waxyaalahan. Waqti ka dib waxay u maleyneysaa inaysan qiimo lahayn. Waaliddiin badan ayaan garanaynin sida ay ugu saameynayaan ilmahooda erayada noocaas ah. Ilmaha ka fikira naftiisa inuu waxba qaban karin ama doqon yahay kalsooni yaraan. Tan aakhirka waxay saameyn ku leedahay dabeecadda. Carruurta qaarkood waxay noqdaan kuwo cabsi badan oo dhaqdhaqaaq sameeynin, halka kuwa kale ay noqdaan kuwo xanaaq badan oo dagaal badan.



Badanaa markaa waxqabadka ayaa hoos u dhaca, tusaale ahaan dugsiga. Dareenka guusha iyo ictiraafka oo yar ayaa horseeda xitaa cabsi badan iyo ka noqosho ama xanaaq iyo gardarro. jahawareer xun ayaa soo baxa.

### Marka waxaad cambaareyneysaa dhaqank ee ma cambaareyneysid cunugga

Haddii aad ka xanaaqsan tahay dhaqanka ilmahaaga, xoog u neefsasho qoto dheer qaado. Marka xoogaa waad is dejin kartaa. Waxaad sidoo kale naftaada ka fikiri kartaa dabeecada aad rabto in ilmahaagu ku dhaqmo. Badanaa way noo fududahay inaan dhahno waxa aynaan rabin, laakiin taasi kama caawinayso cunuga inuu bedelo ficilkiisa Sidaa darteed isku day inaad magacawdo dhaqanka aad rabto.

**Tusaale ahaan:** ilmuhu wuu kadaataa koobka cabitaanka marka la cunayo maxaa yeelay si xamaasad leh ayey sheeko u sheegayaan. Intaad canaan lahayd ama u sheegi lahayd sida ay u xun tahay, dheh, «Waan ogahay inaad faraxsan tahay. Waxaan kuu keenayaa calal si aad u masaxdo. Fadlan koobka iska fogee haddii aad sheeko sheegeyso.»

Tan waxaad ku siin kartaa ilmahaaga wax aad muhiim ugu ah safarkooda nololsha: dareen oo isku-qiimayn xoog leh. Aad ayey ufiican tahay la qabsiga caqabadaha nolol maalmeedka maxaa yeelay waxay aaminsan tahay naftooda iyo awoodooda. Tani waxay ku dhiirrigelisa inay bartaan wax cusub mana si deg deg ah u dhiibto xitaa haddii ay dhacdo guul darrooyin iyo niyad jab.





**Kinderschutz** Schweiz  
**Protection de l'enfance** Suisse  
**Protezione dell'infanzia** Svizzera

**Ilaali carruurta.**

**Awoodsii carruurta.**

**Waxaan nahay codka xoogga leh  
carruurta Switzerland.**

Deeqdaadu waxay taageertaa Kinderschutz Schweiz.

Online: [kinderschutz.ch/spenden](https://kinderschutz.ch/spenden) 





**AAD AYAAD U MAHADSANTAHAY** 

**Kinderschutz Schweiz**

Schlösslistrasse 9a | 3008 Beerne  
Telefoonka +41 31 384 29 29

[www.kinderschutz.ch](https://www.kinderschutz.ch)  
[info@kinderschutz.ch](mailto:info@kinderschutz.ch)

   /kinderschutzschweiz  
 /kinderschutz\_ch