



Sida Ioo Taageero Dugsi Ku Laabashada Maskax ahaan Caafimaadka Qabta ee Imahaaga

Sanadkaan tagay waxba kama duwanayn sidii caadiga ahayd! Waxaanu ognahay in ayada oo arday iyo qoysas badan ay u dhegtaagayaan ku laabashada howlaha dugsi "oo ah kuwo aad caadi u ah", qaar ayaa ka welweli doona dib u bilaabidda, iyo sida sanad dugsiyeedkaan cusub uu u noqon doono. Xasuusnow ka waalid ahaan/daryeelbixiye ahaan adiga ayaa sida ugu fiican u yaqaana canuggaaga!

Fahmida kurbada

Sanadkii lasoo dhaafay wuxuu qof walba u saameeyay qaabab gaar ah oo kala duwan. Qoysas badan ayaa wajahay dhibaatooyin dhanka dhaqaalaha, shaqada, bulshada iyo caafimaadka ah. Qaarkood waxay la kulmeen dhibaatooyin waaweyn iyo khasaarooyn. Waxaan sidoo kale markhaati ka ahayn sinaan la'aan, iska necbaansho la maleegay iyo saamaynta cunsurinimada ka dhex jirtay bulshadeena inta lagu jiray wakhtigaan. Xataa ayada oo bulshadu kusoo laabanayso isdhexgalkii bulshada ee caadiga ahaa ayada oo ay jiraan xanibaado yaryar, waxaanu ognahay in caruur kala duwan ay wajihi doonaan sanad dugsiyeedka cusub ayaka oo leh dareeno fara badan oo kala duwan. Caruurta qaar waxaa laga yaabaa in ay faraxsanaadaan, kuwa kale dabcan waa kuwo xaalad kacsan kujira caruurta qaarna wali wey welwelsan yihiin dhegta ayayna taagayaan. Dhammaan dareenadaan iyo shucuurtaan waa jawaabo dabiici ah marka la eego waxa caruurteenu la kulmeen sanad iyo barkii (1½) la soo dhaafay.

Welwelku wuxuu u muuqan karaa qaabab kala duwan. Canuggaagu waxaa laga yaabaa in uu kuu sheego in uu dareemayo baqdin ama xaalad aan wax laga qaban karin. Ama waxaa laga yaabaa in aad ku aragto waxyaabo sida madax xanuun soo noqnoqonaya, dhibaato dhanka hurdada ah, dabeecad xumo ama shucuurtiisa oo faraha ka baxaysa. Canuggaagu wuxuu u muuqan karaa mid go'doonsan, ama aad u daalan ama xaaladdiisu aysan fadhin. Inaad la socoto calaamadaha welwelku waxay kaa caawinaysaa in aad wakhti hore kaalmo siiso, kahor inta aysan dhibaataadu kasii darin.

Waxaa jira laba qaab oo aan ku taageeri karno dadka da'yarta ah ee la kulmaya kurbada:

- ka caawi in ay helaan qaabab ay ula qabsan karaan dareenada iyo welwelka
- hel qaabab aad gacan uga gaysan karto yaraynta kurbada

Kurbo kasta la iskama ilaalin karo, laakiin mararka qaar waa la yarayn karaa. In aad haysato habab iyo istaraatiijiyoyin kuu diyaarsan si aad ula qabsato kurbadu waa muhiim, si anaka iyo caruurteenaba aysan kurbadu si xun noogu saamayn.

Qaababka aad canuggaaga u taageerayso marka uu dugsi ku laabanayo

Adigu is daryeel, si aad u noqoto mid sida ugu fiican u taageera canuggiisa

Wakhtigaanu wuxuu ahaa mid cid kasta ku adag. Khaasatan waa mid ku adag waalidiinta iyo qoysaska maaraynayay waxyaabaha faraha badan dhowrkaan bilood ee la soo dhaafay. Kuwaas oo ay kamid tahay in canuggaaga aad ka taageerto waxbarashada uu guriga ku qaadanayo, caadiyan adiga oo isku dayaya in aad maarayso waajibaadka shaqada, in aad kasoo baxdo mas'uuliyadaha qoyska, xanaanaynta dad qaraabo ah oo da' ah, iyo wixii lamid ah.





Isku day in aad wakhti ku bixiso in aad maalin walba samayso wax kaa caawinaya in aad faraxsanaanto aadna wanaag dareento. Si wanaagsan ayaad u taqaanaa waxa uu arinkaasi yahay. In aad daryeesho caafimaadkaaga iyo badqabkaaga inta lagu jiro wakhtiyada adag iyo kuwa hubanti la'aanta ah waa xeelad awood badan oo aad ku taageeri karto caruurtaada.

Si aad u bilowdo, waa kuwaanaa dhowr fikradood kuwaas oo waalidiinta iyo daryeelbixiyeyaasa ay noogu sheegeen in ay yihiin kuwo waxtar leh:

- Isku day in aad wakhti ku bixiso waxyaabaha aasaasiga ah – dooro cunooyinka ku siinaya tamarta wanaagsan, samee jadwal hurdo kaasoo kaa dhigaya in aad dareento firfircooni, aadna ku raaxaysato hawo nadiif ah iyo jimicsi.
- Ka taxaddar heerka kurbadaada ogsoonowna marka aad bilaabayso in aad dareento xaalad aan wax laga qaban karin. U isticmaal arinkaan in uu kuu noqdo calaamad kuu sheegayso in aad nasato. Qaado nasiinooyin yaryar maalinkii oo dhan si aad u “ahaato,” ama u samayso wax aad jeceshahay in aad samayso.
- Qaado dhowr jeer neefsi dheer, oo tartiib ah marka aad bilowdo in aad dareento xaalad kacsanaan ah ama murugo.
- Isku day in aad dhegaysato waxyaabaha aad ku fakarayso, isku dayna inaad ogaato adigoo xukminayn ama aan iska indho tirayn. Xataa shan daqiiqo oo ah milicsidga noocan ah waxay kugu yeelan kartaa saamayn wanaagsan.
- Ahow mid naftiisa jecel. Fasax qaado; waxaad samaynaysaa sidii ugu fiicanayd ee aad awooddo.

Kala hadal canuggaaga ku laabashada dugsiga

Wakhti ku bixi in aad ka fakarto sida dugsi ku laabashada canuggaagu u ekaanayso kalana hadal canuggaaga waxa la filan karo. Caruurta waxay noqon karaan kuwo xaalad kacsanaan ah dareemaya taasoo ku saabsan ku laabashada dugsiga tiro kasta oo sabab ah ha noqotee. Waa muhiim in loo ogolaado firaaqo ay ku muujiyaan tabashooyinkooda, iyo in sidoo kale laga caawiyo in ay xasuusnaadaan qaybaha dugsiga ee ay ka helaan ayna sida weyn u sugayaan.

La soco canuggaaga si joogto ah, maadaama dareenkooda iyo shucuurtoodu isbadali karto maalin ba maalinta ka danbaysa ama todobaadba todobaadka uu ka danbeeyo. Waxaad caadi ka dhigi kartaa cabsi kasta adiga oo uga jawaabaya hubanti la'aanta, aadna u xaqiijin kartaa. Inkasta oo ay xaaladuhu kala duwan yihiin, waa ay maarayn karaan waxana jiri kara dad waaweyn oo caawinaya.

Waxaa waxtar noqon karta in aad canuggaaga xasuusiyo waxyaabaha wanaagsan ee ku laabashada dugsiga, sida in uu mar labaad arko saaxiibadiis. Sida caadiga ah waxaad isla samaysaan liis ku saabsan waxyaabaha uu ku faraxsan yahay. Xasuusi canuggaaga in marka dugsigu bilowdo la kaalmayn doono uuna ahaan doono mid badqaba, ayada oo aan loo fiirinayn in soo laabashadaanu tahay mid dhammaystiran, mid fogaan arag ah ama mid labada iskugu jirta.





Ka taxaddar kala guurada gaarka ah

Dugsi ku laabashadu waxay leedahay micno gaar ah iyo caqabado ay la kulmayaan dadka wajahaya xaaladaha kale ee is badalaya ee waaweyn sanad dugsiyeedkaan soo socda.

Tusaale ahaan, ardayda yada noogu yaryar ee bilaabay rowdada sanadkii tagay, waxa ay la kulmi doonaan xaalado ka duwan sanadkaan maadaama ay ku soo laabanayaan waxbarashada fasalka la xaadirayo. Kala hadal waxyaabaha isbadali kara, sida fursadaha badan ee ay kula cayaari karaan saaxiibada iyo fursadaha kala duwan ee wax looga weydiin karo waxbarashadooda.

Si taa lamid ah, ardayda bilaabaysa dugsi sare, ama u wareegaysa dugsi cusub, waxay noqon karaan kuwo aad u welwelaya si aan caadi ahayn sababtoo ah waxay seegeen xaaladahii isbadal ee caadiga ahaa, sida in dugsi ay horey usii bookhdaan. Ka qaybgal fursad kasta oo ka timaadda guddigaaga si aad u samayso bookhashooyin fogaan arag ah ama bookhashooyin toos ah oo dugsi ah. Caruurta da'da waaweyn, isla eega websaytka dugsi ama kan guddiga, ama dib isula eega macluumaadka guriga laguugu soo diray, si aad wax badan u ogaato. U xaqiiji canuggaaga in dugsi ay joogaan dad fara badan oo waaweyn oo daryeelaya si ay taasi uga caawiso in uu dugsiyiisa cusub u guuro.

Ugu danbayntii, ardayda qaar waxay dugsi kusoo laabanayaan sanad dheeraad ah sababtoo ah fasalkoodii 12aad waxaa saameeyey cudurka safmarka ah. Haddii kooxdaan uu kujiro canuggaagu, waad ogtahay khasaaraha uu la kulmay iyo isbadalada ku yimid qorshahooda. Canugaagu wuxuu u baahan karaa xoogaa kaalmo iyo xaqiijin dheeraad ah, maadaama ay u dhowdahay in uusan qorshayn in uu dugsi ku laabto uuna leeyahay dareeno ku saabsan ku laabashadan uusan filanayn.

Ka bilow in aad barto howlmaalmeedka uu yaqaano

Ayada oo uu xagaagu ku dhow yahay dhammaad, waxaa laga yaabaa in aad jeceshahay in aad si tartiib ah dib ugu laabato jadwalka kaasoo u dhow midka aad isticmaasho inta lagu jiro wakhtiga dugsi. Tan micnaheedu wuxuu noqon karaa in aad seexato wakhti hore, wakhti hore toosto ama aad wax cunto wakhtiyo joogto ah.

Waxaad bilaabi kartaa in aad soo aruursato alaabta dugsi looga baahan yahay sidii caadiyanba aad samayn lahayd.

Caruurta yaryarka ah, samaynta howlaha dugsi waxay noqon karaan kuwo wax caawiya. Tusaale ahaan, isula lugaynta dugsi, ama diyaarinta bookhashooyin saaxiibo tiro yar ay weheliyaan si uu ula qabsado la joogidda dadka kale.

Caruurta waaweyn, waxaad ku dhiiri galin kartaa in ay keensadaan sida uu howl maalmeedkoodu noqonayo, iyo in ay sameeyaan qorshe ay xaaladihii caadiga ahaa ugu laabanayaan.

Bilaabeyaasha wadasheekaysiga ku saabsan ku laabashada dugsi

Marka aad la munaaqishoonayso canuggaaga, ka fikir in aad weydiiso su'aalahaan:

- Yaad filaysaa in aad xiriir la lahaato sanad dugsiyeedkan?
- Waa maxay waxa aad rajaynayso in aad samayso inta lagu jiro sanad dugsiyeedka?
- Waa maxay istiraatiijiyadaha sida wanaagsan kuugu shaqeeyay inta aad kujirtay waxbarashadii aad fasalka ka maqnayd? Ma jiraan waxyaabo aan ku dhisi karno?
- Sidee u aragtaa sanad dugsiyeedkaan?
- Waa maxay shayga aad ku faraxsan tahay?
- Ma jiraan waxyaabo aad ka wewelsan tahay?
- Sideen kaaga caawin karaa in aad dugsi ku dareento xaalad degaansho ah?





Sideen ku heli karaa macluumaad dheeraad ah?

- Fiiri websaytka guddiga dugsi si aad u hesho macluumaadkii ugu danbeeyay ee ku saabsan waxa aad filanaysa ama isbadalo/macluumaad wakhtigii ugu danbeeyay ah.
- La soco wararka iyo waxyaabaha la shaacinayo ee ku saabsan caafimaadka bulshada iyo tilmaamaha.
- Ka hel fikrado ku saabsan is daryeelidda [Warqadda yada Xeeladda Is daryeelidda](#).
- Isku day qaar kamid ah [howlaha caafimaadka maskaxda ee maalinlaha ah](#).

Bookho [gaybta Ku laabashada dugsi / COVID-19](#) ee websaytka yaga si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo la xiriiira caafimaadka maskaxda iyo COVID-19.

Bookho websaytyada ay kujiraan

macluumaadka badan ee wanaagsan:

[Children's Mental Health Ontario Psychology](#)

[Foundation of Canada](#)

[Anxiety Canada](#)

[Wellness Together Canada](#)

[COVID-19 Youth Mental Health Resource Hub](#)

[Kids Help Phone](#)

[Parents for Diversity](#)

