

10 talo oo ku saabsan kala sheekeysiga qofka dhallinyarada ah arrimaha xashiishka



1. Waxaad weydiisaa? Fikrad sidee ah ayaad ka heysataa arrinka ku saabsan xashiishka? Iskuulka dhexdiisa ama meel kaleba ma uga hadasheen xashiishka?
2. Tixgelin sii, weydii su'aalo dheeraad ah oo si taxaddar leh u dhegeyso qofka dhallinyarada ah.
3. Waxaad soo bandhigtaa fikrikaaga iyo aragtiyadaada. U sheeg fikradda aad adigu ka qabto xashiishka.
4. Ha cabsi gelin, ee markasta waxa dhabta ama saxda ka hadal.
5. Ka hadalka ama xiiseynta arrinka xashiishka, mar walba macnaheedu ma ahan, in qofka dhallinyarada ah uu isticmaalo ama rabi lahaa isticmaalka xashiishka.
6. Isku day in aad barato saaxiibbada qofka dhallinyarada ah iyo waalidkoodba.
7. Barbaarinta la xiriirta arrimaha mukhaadaraadka ma ahan wax kedis ama tartan aqooneed ah, ee waa arrin u baahan wadahadal iyo wax isweydaarsi.
8. Waa in aad qofka dhallinyarada ah ku oggolaataa sida uu yahay.
9. U sheeg in uu guriga mar kasta imaan karo. Una sheeg in uu adiga mar walba ku soo wici karo xaalad kasta oo jirta!
10. Codso wixii caawmaad ah ee aad u baahan tahay



Ixtiraam sii wadahaadalka

Xoogga saar wixii aad sameyn lahayd, haddii qofka dhallinyarada ah uu wadahaadalka kaa codsado, waxaadna siisaa waqti ku filan oo aadan meelna u degdegeynin.

Waxaad iska ogaataa

Maxaan aragti anigu ka qabaa arrinka xashiishka? Waa maxay waxyaabaha khatarta ah sida ay aniga ila tahay? Maxaa ka dhici doona qoyskeena dhexdiisa, haddii qofka dhallinyarada ah lagu qabto ama lagu ogaado isticmaalka maandooriyaha? Waxa dhabta ama xaqiiqda ah ku ekoow. Intaa wax kabadan oo aan ka ahayn waxa aad ka ogtahay oo mowduuca ku saabsan ha soo bandhigin. Si kastaba looma baahna in dhammaan wax kasta oo arrinkaa ku saabsan la ogaado, mana jro qof yaqaanna. Haddii labadiinnaba midkoodna uusan garanayn waxa dhabta ama xaqiiqda ah ee arrinkaan ku saabsan, waxaad arrinkaas ka hubin kartaan ilaha la aamini karo ee ku saabsan arrinkaan. (yad.fi, ehyt.fi paihdelenkki.fi)

Xiiseynta arrinka xashiishka

Xiiseynta arrinka xashiishka, waxaa dhici karta in ay tahay rabitaan la xiriira fahamka wax cajiib ah. Waxaa dhici karta sidoo kale in ay tahay qaabkii adiga waalid ahaan aad uga aragticelin lahayd arrinkaas ama qaabkii aad ku ogaan lahayd saaxiibbada qofkan dhallinyarada ah.

Kaligaa kuma tihid arrinkaan

Baro, oo ugu yaraan salaan saaxiibbada dhallinyarada ah. Sidoo kale baro saaxiibbada waaweyn ee qofka dhallinyarada ah, xitaa wac oo kala heshii in ay habeen kula joogaan. Sidoo kale telefoonnada saaxiibbada ka qoro oo meel ku keydso.

Hawsha barbaarinta dhibanayaasha maandooriyaha

Barbaarinta dhibanayaasha maandooriyaha waa qayb ka mid ah nololaha maalinlaha ah, waxaana ay la socotaa xaaladaha nololmaalmeedka caadiga ah. Waa dhexgalka wadahaadalka ku saabsan arrimaha mukhaadaraadka, laakiin waxaa waxaas oo dhan ka horreeya wax is weydaarsi iyo goobjoognimo.

Qofka dhallinyarada ah waxa dhici karta in ay cabsi geliso marka uu waalidku ku qabto mukhaadaraadka

La dhuumashada mukhaadaraadka iyo ka fogaanta ah in aan lagu qaban isticmaalkeeda, waxaa ay qofka dhallinyarada ah ku keeni karaan xaalad khatar ah, gaar ahaan xaaladda ah in qofka dhallinyarada ah uusan garanayn ama uu ku dhici waayo in uu caawimaad weydiisto, marka dhibaato ka soo gaarto isticmaalka mukhaadaraadka. Waxaad markasta u sheegtaa qofka dhallinyarada ah, in si kasta oo uu khalad u sameeyo in markasta jacaeylkii iyo taageeradii waalidnimo ay jireyso.

Haddii aad qofka dhallinyarada ah ku qabato isticmaalka mukhaadaraadka, iskuday inaad eedeeynin, wax canaan ama eed ahna aadan u muujin. Taa beddelkeeda dhegeyso qofka dhallinyarada ah. Waxaad weydiisa sababta isticmaalka iyo waxa ku bixiyay arrinkaanba. Waxaad u muujisaa wewelka aad ka qabto isticmaalka iyo xiisaha uu u hayo xashiishka.

Xaaladda aadka u daran ee mukhaadaraad isticmaalista, waa in aad ka taxaddartaa ammaanka qofka dhallinyarada ah, wixii wadahaadalka ahna waxaad ka dhigataa subaxnimada ku xigta. Isku day in aad mar walba dib ugu soo laabato mowduuca, si kasta oo qofka dhallinyarada ah uga warwareegto arrinka oo uu u diido waxa oo dhan.

Xaggee ka heleysaa caawimaad

- Kalkaalisada caafimaadka, kuraatoriga, saykolojiistaha, kuwaasoo jooga iskuulka iyo macallinka fasalka qofka dhallinyarada ah.
- Rugta caafimaadka ee xaafadda
- Xafiiska sooshalka
- Xarunta dhallinyarada
- Shaqaalaha dhallinyarada
- Telefoon lambarka lacag la'aanta ah ee talosiinta dhibaataada mukhaadaraadka, kaasoo afar iyo labaatanka saac la wici karo
0800 90045

