Familjecentralen

Meel kulan oo loogu talagalay dhammaan waalidiinta mustaqbalka iyo qoysaska carruurta leh.

xiriir

Rugta caafimaadka qoyska waxaa laga helaa dhammaan wadankaoo dhan. Kasii akhriso warbixin kale bogga internetka oo Ururka rugta caafimaadka qoyska: www.familjecentraler.se

FÖRENINGEN FÖR
FAMILJECENTRALERS
FRÄMJANDE

FÖRENINGEN FÖR
FAMILJECENTRALERS
FRÄMJANDE

Rugta caafimaadka qoyska waa meel qaas

Rugta caafimaadka qoyska waa meel qaas maadaama anaga oo meeshaan ka wada shaqeyno ey noo fududahay inaa wada shaqeyn isla suubino iyo helno xalal ku waafaqsan baahiyooyinka kala duwan. Weey fududahay in canuga iyo waalidka si dhaqso badan iyo fudud ku helaan caawinaad markey soo baxdo baahi oo kaalmeyn dheeraad.

Dhammaan shaqada oo laga qaban rugta caafimaadka qoyska baa ah in la kordhiyo waxyaabaha waalidka iyo canuga caafimaadkooda sii ficneysiinaayo iyo wakhti hore baa laga hortagi waxyaabaha keeni dhib ama caafimaad daro.

Sidaan baa anaga ka yeeli:

- Meel dhow oo la iskugu imaado baa naga heli.
- Inaa xoojino xiriirka bulshada iyo canuga iyo waalidiinta.
- Suubino dhaq-dhaqaaqyo ey waalidka iyo canuga ka qeyb-galikaran.
- Fududeyno sida lagu helo kaalmo.
- Ahaano meel loo soo doonto aqoon iyo warbixin.
- Inaa horumarino u adeegida waalidka.

Meherada waxey ku dhisantahay

Qaabilaada ummuliso. (Rugta caafimaadka dumarka, Rugta caafimaadka hooyooyinka). Meeshaan adiga waxaad la kulmi ummuliso intaa uurka leedahay oo dhan, lagugu martiqaadi wada hadal caafimaad iyo ka qeyb-qaadatid koox waalidiinta. Uurka wuxuu badanaa sabab u noqon su'aalo badan oo adiga kooxda waalidiinta kala wada xaajoonkartid, ummulisada aad la kulantid ama, haddii loo baahdo, shaqaalaha cilmi nafsiga. Adiga markaa canuga dhashid meeshaan baa imaan oo lagu hubin caafimaadkaada iyo ka heli talooyin ku saabsan qalabka uur ka hortagida.

Rugta caafimaadka carruurta. Meeshaan waxaad ka heli martiqaad oo caafimaad baarid, marmar guriga laguugu imaan, ilaa canugaaga ka bilaabi iskuul. Adiga inta ugu badan waxaad la kulmi doontaa kaalkaalisada aqoonta qaaska leh iyo xitaa dhakhtar iyo haddii loo baahdo shaqaalaha cilmi nafsiga. Kulanadaas anaga waxaan la socon horumarka canuga, waan tallaali iyo ka wada hadli caafimaadka canuga, tusaale ahaan cunto, hurdo iyo baahiyooyinka kale. Waxaa lagugu martiqaadi taageerida waalidka shaqsi ahaan iyo koox ahaan.

Dhammaan waxyaabaha quseyo qoyska carruur haysto!

Meeshaan waxaa iskugu keenay waxyaabaha ey ubaahankaran carruurta, waalidka ama dadka noqon rabaan waalid. Adiga meeshaan waxaad ka heli daryeelka ummuliso, rugta caafimaadka carruurta, dugsiga xannaanada furan, talo bixin iyo kaalmeyn oo xafiiska adeega bulshada iyo, waa lama huraan, waalidiin iyo carruur kale.

Waxaas oo dhan isku meel baa la iskugu keenay. Waa tabarruc, waxaa imaan karo dhammaan qoysaska nooca doonaayo ahaado iyo in la imaado waa bilaash.

Meeshaan waxaa ka shaqeeyo dhowr shaqaalo oo aqoontooda kala duwantahay oo waxey ka wada shaqeyn wanaajinta adiga iyo canugaaga: ummuliso, kaalkaalisada aqoonta qaaska leh, macallinka dugsiga xannaanada iyo shaqaalaha bulsho u adeegida. Waxaa kale oo la heli dhakhtar iyo shaqaalaha cilmi nafsiga iyo shaqaalooyin kale sida camal la taliyaha qoyska. Anaga meesha waxaan u joognaa inaa adiga iyo canugaaga idin kaalmeyno iyo wax qabadkeena ku waafajino baahidiina. Su'aalaha inta ugu badan waad na weeydiinkartiin, ka walwalid caafimaadka canuga iyo horumarkiisa ilaa dhibaatooyinka kale oo nolol maalmeedka oo adiga waalidka ah.

Talo bixinta iyo kaalmeynta bulshada. Shaqaalaha xafiiska adeega bulshada oo talo bixinta ama bulsho la taliyaha badanaa waxey yahiin shaqaalaha bulshada u adeego iyo waxeey kaa caawinkaran su'aalooyinka iyo waxyaabaha aad ku fakireysid oo ku saabsanaan karo canugaaga, xaalada qoyska ama waalidnimada. Meeshaan waxaa kale adiga lagaa caawin la xiriirida xafiisyada kale ama sidaa ku heli laheed warbixin kale oo ku saabsan mushtamaca.

Dugsiga xannaanada furan. Dugsiga xannaanada furan waa bartamaha iyo wadnaha rugta caafimaadka qoyska. Meeshaan baa adiga iyo canugaaga imaaneysid sidaa u ciyaartiin, wax u baratiin, u heshiin kaalmo waalidnimada iyo u baratid waalidiinta xaafada. Adiga waxaad imaan iyo bixi wakhtigaa dooneysid saacadaha aan furanahay, ma u baahnid inaad soo codsatid. Meeshaan waxaa ka shaqeeyo macallimiinta dugsiga xannaanada iyo waxaan leenahay meherad qorsheysan oo tusaale ahaan cunto karin, wada heesid ama wax wada ranjiyeen. Ka qeyb-qaadashada waa tabarruc. Adiga baa canugaaga mas'uul ka ah markaa nala joogtiin.

Adiga waxaa kale oo la kulmi shaqaalaha ka shaqeeyo rugta caafimaadka qoyska. Markaas adiga waxaad weeydiinkartaa su'aalahi aad iska iloowday inaad weeydiisid kulankii ugu dambeeyay.