Ila hadal ina dhegeyso!

12- hab oo ku saabsan, sida aan ubadkeena in uu hadal barto ugu caawin karto.

Qoraal yar oo lagu caawinaayo waalidka caruurtiisa da, dooda u dhexeysa markuu dhasho ilmaha ilaa 5 sano.

Horudhac

Fikirka iyo iskudubaridka
Waxaa fikradda iyo isku dubaridka iska leh Okay. Mashruuca isla noolaashaha iyo isdhexgalka dadka qoxootiga ah iyo dadka wadanka u dhashey, Vorarlberg. dalka Oostiriya: ururka Aktion Mitarbeit. Dornbirn- Oostiriya. Nofembar 2008.

Dadka soo diyaariyey
Elisabeth Allgäuer-Hackl
Gerlinde Sammer
Elizabet Hintner

Qoraalka
Elisabeth Allgäuer-Hackl
Lidwina Boso

Daabacaada
Eva Grabherr

Qoraalka waxaa la diyaariyey lana qoray sanadkii 2008, soo saaridda waxaa fududeeyey Hayadda Qoyska ee Gobolka Vorarlberg Oostiriya, ujeedada laga lahaa waxaa weeye in caruurta soo galootiga ah ama ku dhashey halkaan loo fududeeyo barashada luqadda Jarmalka, ama barashada afaf kala duwan. Wixii macluumaad dheeri ah waxaad ka heli kartaa bogga Internetka ee cinwaankiisu yahay
www.okay-line.at

Xafiiska Soshaalka iyo Arrimaha Bulshada degmada Luzern, ee dalka Swisserland waxaa loo ogolaadey Qormadan inay isticmaali karto waxna kabedeli karto ama wax ku soo kordhin karto.

Dib ugu noqoshada Qoraalka ama erey bixinta waa
Sabine Schoch
Heinz Spichtig-Bonetta

Waxaa af-soomali ku tarjumay
Lingua-Suisse (Dr. Hassan Ibrahim)

Farshaxanka
Susanne Gmür, Luzern

Waxaa gacan libaax ka geystey, la,aantooda suuroobeen in uu soo baxo Qoraalkan Ururka is dhexgalka iyo wada noolaashaha Dowladda Swisserland

Luzern, mey 2010

Waxaa Qoraalkan qaatey ku dhaqankiisa ururada Isdhexgalka dadyowga kala duwan, Booliska, Ururada rayidka Graubünden, kor u qaadista isdhexgalka dadyowga kala duwan ee sanadka 2012.

Chur, Mey 2012

La soo saarey 2021

Waalidka sharafta leh,

Waxaan kuugu hambalyeyneynaa dhalashada canugaada, waana laga soo gudbey wakhtigii dheeraa ee aad sugeyseen. Hadda waxaad canugaada saaran kartaa garabkaada. Waxaa hubaal ah in tahniyaddo badan aad ka hesheen Ehelkiina, asxaabtiina, iyo dad badan oo aad is taqaanaan Waxaana laga yaabaa in aad durba is weydiisaan su,aalo dhowr ah ama aad ehelkiinaba ama asxaabtiina weydiiseen, taasoo ah sida aad ilmaha yar taabaqaadistiisa ugu caawinkarto Waxaa hubaal ah in ilmahaaga yar aad ka welweshid noloshiisa wuxuu ku dambeyn doono.

Marwalba waalidka waxay caruurtooda la jecelyihiin wax wanaagsan Badanaa xaga Tarbiyadda ayaa ah meesha dhibta badan ka imaanayo, xataa adigu mar-mar waxaad dareentaa Culays farabadan markay timaado go,aan ka gaaridda tarbiyadda wanaagsan, arintaas keli kuma tihid ee waalidiin badan ayaa kula wadaaga.

Su, aal aad muhiim u ah ayaan rabnaa in aan halkaan ama Qoraalkan kuugu soo gudbino taas oo caawimaad kuu noqon doonta «ila hadal ina dhageyso» waxaan jecleysaney in aan Talo iyo Tusaaleba kaa siino Sida ugu wanaagsan ee aad ilmahaaga yar sanadka koowaad ugu caawin karto in uu hadalbarto.

Bani, aadamka aad bey mihiim ugu tahay sanadka hore ee nolosha sida uu hadal barad u yahay Ka waalid ahaan waxaad qayb weyn ku leedahay hadba ilmaha sida fiican uu u barto Af ama luqad, Barashada Af ama Luqad ku hadalkeeda wanaagsan waqtigaan la joogo ama mustaqbalka waxay muhiim u tahay, dhexgalka dadka wadanka u dhashey iyo weliba helida shaqo wanaagsan.

Haddi adigu ka waalid ahaan ku dhalan meel looga hadlo Afka Jarmalka, barateyna Luqadda Jarmalka adigoo qof weyn ah, waxaad is weydiineysaa sidee baan ilmahayga yar ugu caawinkaraa barashada Afka Jarmalka Sidaa daraadeed waxaad qoraalkan ugu bogan kartaa warbixin ay quburo ku xeel dheer arrintaan ay ka soo shaqeeyeen kaana caawin doona sidaad ugu miro dhalin lahayd arintaan, sida ugu wanaagsan ee ilmaha labo Af iyo ka badanba u baran karaan.

Ka caawinta caruurta barashada Afkale wax weyn ma, aha waadna ogaan doonta markaad si Fiican oo maskax furan u akhrisid Qormadaan Ha aqrinin mar keliya ee ha naqoto wax kula taaba qaada (micnaha mar walba akhri) Waxaad arki doontaa adigoo marba marka kale eek u xigta ee aad akhriso wax horleh oo cusub oo aad ka barto Taasoo kugu anfici doonto ama kaa caawin doonta sanadka hore ee ilmahaaga yar Af baradka yahay in aad si fiican u hadal bartid. Nasiib wacan adiga ilmahaaga yar.

Hallo- Idinku ima arki kartaan laakiin anigu waan idiin maqli karaa!

1

Ma ogtahay mise hore u maqashey ...

Ma ogtahay In aad ilmaha caloosha ku jira aad la sheekeysan kartid adiguna u tahay macalin?

Maxay ka yiraahdeen Khuburada darsa arintan?

Ilmaha caloosha ku jira waxay bilaa-baan in ay hadalka maqlaan isagoo 4 bilood calooshii hooyadii ku jira, wuuna ka garanayaa codka hooyadiis codadka kale.

Raad weyn bey ku reebtaa Afka Hooyo in tuusan dhalan ka hor, Muusikada, jaanta, ama dhawaaqyada kale.

Waalidka waxay tusaale fiican u yihiin sanadka koowaad ee ilmaha, sidaa daraadeed waa muhiim in lagu fekero inta uusan dhalan ka hor, Afkee baan kula hadalnaa ama aan barnaa ubadkeena markuu dhasho ka dib.

Tusaale maalin walba loo baahanyahay: Maxaynu ilmaha yar u qaban karnaa oo la taaban karo!

U sheekeey ilmahaaga caloosha ku jira, iyo waxaad jeclaan lahayd inuu maalin maalmaha ka mid ah aad aragto asagoo sameynaya.

U diyaargarowga Afkee ama Afafkee baad jeclaan lahayd ilmahaaga inuu guriga ugu hadlo Hadaba arimahaas oo dhan waxaad kaga bogan kartaaam ama kaa caawin doona sidaan soo socota:

Kula hadal ilmaha yar afkaada hooyo, ama afkale oo aad si fiican u taqaanid ama aad iskaga kalsoontahay Afkaasoo noqon kara mid ereyo badan aad ilmahaaga ka bari kartid, kaa soo saldhig fiican ama aasaas u noqon doona barashada ilmaha afafkale mustaqbalka. (micnaha guud waxaa weeye marka hore bar ilmaha yar Afkaada Hooyo-Af-soomaali, Afafka kale wey ugu sahlantahay markuu afkiisa Hooyo yaqaano).

Markuu waalidka yaqaano Afaf badan ama luqado badan waa arin aad u fiican ku barbaarinta ubadka luqadaha badan, markaa labada waalid waa in uu ilmaha kula hadlaa qofba miduu si fiican u yaqaano Marka ilmahaaga wuxuu tusaale fiican ka qaadanayaa labada dhinac ee waalidka ama labada Af ee guriga loogu hadlayo.

Hadba afka aad go,aansataan in aad guriga ugu hadashaan waana arin xasaasi ah in ilmaha yar Afka-Jarmalka barto, Afka-Jarmalka oo si fiican u barto ilmaha waxay ka caawineysaa in si fudud saaxiibo badan u yeesho iyo in waxbarasho sare helo iyo waliba is dhexgalka bulshooyinka kala duwan ee ay isla noolyihiin Ilmahaaga wuu baran doonaa Af-jarmalka xataa haddii aad guriga kula hadleysid afkale ama Af-soomaali.

Hooyo Afkeeda waa Okay! Aabe Afkiisa waa Okay!

Ma ogtahay mise hore u maqashey …

Marwalbo Canugaaga inuu baran karo, Luqada kugu soo sokeeya markaad kula hadlaysid?

Maxay ka yiraahdeen Khuburada darsa arintan?

Guud ahaan ku hadalka afka hooyo wuxuu qofka marwalba ku xirayaa dhaqankiisa iyo caadiiyinka u gaarka ah afkaas Markaa ilmaha yar waxaa asaas u noqonaya afka asagoo yar waalidkiisa kula hadlayaan, raadweyn bayna noloshiisa ku reebeysaa.

Way ka wanaagsantahay marwalba in waalidku ilmahooda baraan afka ay doonayaan in mustaqbalka ilmahooda ku hadlaan.

Waxa ugu fiican marka hore in aad afkaaga hooyo si fiican u taqaanid waana aasaas si qofka afkale u barto Wayna ka sahlan tahay barashada afkale Luqad kasta oo aduunka looga hadlaayo waxay leedahay micna iyo dhawaaq u gaar ah, ilmaha yarna u sahasha barashadeeda.

Tusaale maalin walba loo baahanyahay: Maxaynu ilmaha yar u qaban karnaa oo la taaban karo!

Kula hadal ilmahaada afkaada hooyo amaba lahjadda aad u dhalatey ee aad si fiican u taqaanid.

Wax badan kula hadal ilmahaaga, siina waqti badan intuu ka baranaayo afka.

Uga sheekeey asal ahaan wadankaad ka soo jeedaan, taariikhdiina, (Heeso, Gabayo, murti maahmaahyo, heesaha caruurta lagu seexiyo, ama sheekooyinka caruurta iwm).

Ilmaha aad iyo aad bay muhiim ugu tahay in uu ogaado asal ahaan wadankuu ka soo jeedo U sheeg ilmahaaga in barashada afafkale ama Af-Jarmalka ay wax badan ka tari doonto mustaqbalkiisa isagoo afkiisa hooyo aan ka tagaynin.

2

Waa in laygi cisaa ama sharafaa waxaan ahay (ama sidaan ahay)!

Ma ogtahay mise hore u maqashey ...

Isku kalsoonida inuu yahay aas-aaska ugu fiican horumarka luqada ee caruurtiina?

Maxay ka yiraahdeen Khuburada darsa arintan?

Caruurta horumarkooda iyo afbaradkooda waxay ka dab qaataan waalidka, waana in la dareensiiyaa in la jecelyahay uuna ka mid yahay qoyska, si kalsooni buuxda u helo waan qeyb muhiim ah horumarkiisa.

Canuga wuxuu u baahanyahay inuu helo Nabad. waana inuu ogaan karo waqtiga waalidku aysan u hayn firaaqo, oo waqti xaadirkan aysan suurogal ahayn in ay dhegeystaan ama la sheekeystaan, waana in loo sheegaa ilmaha yar mardambe ay kala sheekeysan karaan wuxuu rabo in uu waalidka u sheego Waana in loo sheegaa ilmaha sababta suurogal u ahyn watiga hadda la joogo.

Tusaale maalin walba loo baahanyahay: Maxaynu ilmaha yar u qaban karnaa oo la taaban karo!

Maalintii waa waqti badan, ayaad ka siin kartaa ilmahaaga si aad ula munaaqashooto (sheekeysato) Sidaa daraadeed waaxaa waajib kuugu ah in aad bilowdo ilmaha in aad sidii qof weyn oo kale ula sheekaysato laga bilaabo maalinta uu dhashey.

Uga sheekeey waxaad la damacsantahay in aad u sameyso tusaale ahaan (markaad doonaysid in aad u qubeyso, ama cunto siiso).

Markuu ilmaha ooyo, dareensii in aad la joogtid ama aad ka xuntahay oohintiisan dareensiina koolkoolin Haku aamusinin ilmaha been oo waxaad sameyn doonin ha u sheegin waayo taas ilmaha waxay u keeneysaa kalsooni la, aan, wixii aad ka balanqaadeyna u samey.

Si fiican u dhageysta ilmihiina, lana hadla oo hadalka haku reebina, kana dhageysta wuxuu rabo in uu kuu sheego hana ku goynina hadalka amaana.

3

Maskax baan u hayaa labo luqadood iyo in ka badanba!

4

Ma ogtahay mise hore u maqashey …

Dhibaato kuma aha miyaa ilmaha in uu ku weynaado labo luqadood iyo in ka badan?

Maxay ka yiraahdeen Khuburada darsa arintan?

Ilmuhu dhibaato la,aan ayuu ku baran karaa labo luqadood iyo in ka badanba Caruur badan ayaa aduunka ku nool dalal luqado badan loogu hadlaayo, wax dhibaato ahna uma keeneyso barashada ama ku barbaarinta luqado badan.

Ilamaha ku kora luqadaha badan iyo kan ku kora meel hal luqad ama Af looga hadlaayo, waxay ku kala duwanyihiin keliya mid si hore ayuu u bilaabaa in uu hadlo, midna mardambe ayuu bilaabaa, ilmaha kuwo hadal badan, kuwana wey iska afgaaban yihiin.

Ilmuhu wuxuu hadalbartaa si dhaqsi ah, maalinta maalinta ka dambeysa ereyo cusub, isagoo ku xiraya kuwii uu hore u yaqaaney, isku dhafka afafka waxay ka mid tahay barashada afka.

U fiirsashada ilmaha hadalkiisa ama in aad Dhakhtar u geysid ama qof cilmi u leh weydiisid waxay imaan kartaa markaa uu ilmuhu guud ahaanba uusan hadleynin ama wax isbedel ah uu sameyneynin hadalkiisa.

Marka ilmuhu uu afbaradka yahay oo weliba isku waqti luqado kal duwan uu baranaayo, wuxuu u baahanyahay caawinaad dheeri ah iyo weliba in lagu dhiirigeliyo, si ilmahaaga kalsooni buuxda ugu helo amaba ugu sahlanaato barashada ama ku hadalka afafka.

Tusaale maalin walba loo baahanyahay: Maxaynu ilmaha yar u qaban karnaa oo la taaban karo!

Waxaad ku barbaarineysaa ilmahaaga afkaaga hooyo, tusaale ahaan afka Turkida ama boosniyan, ama korowesh / Serbiya, Kurdi, Ruush, Spanishka … Laakiin wadanka aad degantihiin waxaa looga hadlaa Afka Jarmalka?

Kula hadal waqti badan afkaada hooyo, xiriir fiicana la samee dadka deriska ah Oo afka Jarmalka u dhashey, kuna caawi ilmahaaga inuu saaxiibo badan oo afkooda hooyo yahay Af-Jarmal yeesho, geey ilmahaaga xanaanada caruurta ama u ogolow in uu la cayaaro ilmaha kale ee Jarmalka ah taasi waxay ka caawineysaa barashada Afka Jarmalka Marba mark aka horeysa ee ilmuhu xiriir fiican la yeesho ilmaha Afkooda hooyo yahay Af-Jarmal, ilmaha wuu ka dhakhsi baran ogyahay luqada labaad.

Ka waalid ahaan waxaad si fiican u taqaaniin labo luqadood, marka labada waalid ha kula hadlaan midba afkaa uu si fiican u yaqaan Hooyo ha kula hadasho ay Afka-hooyo, aabbena afka aabbo si ilmaha yar u ogaado marba qofka uu la hadlaayo waa muhiim waayo afka wuxuu isku xirayaa ilamaha iyo waalidka Arrintaas ilmaha waxay ka caawineysaa in uu maskaxdiisa kula saaro hadba luqadda laguula hadlaayo.

Kula hadalka ilmaha luqadaha kala duwan waa in lakala saaraa tusaale ahaan maalintii oo dhan waxaa lagula hadlaayey hal af, habeenka cashada ama marka uu sameynaayo shaqo guri oo iskoolka looga soo diray ama ama sheekooyinka caruurta lagu seexiyo waa in afkale loogu sheegaa, waxaana lagu magacaabaa sidaas 'Af-Jasiirad'.

Markaan hadduu ilmahaaga hal af, labo af ama saddex luqadood kuugu soo barbaarayo, sidaan soo socotana waa muhiim.

Waqti badan kula sheekeyso ilmahaaga afkaad dooneysid in uu barto, u noqo tusaale fiican: u lahoow dulqaad badan, ka dhegeyso wuxuu kuu sheegaayo, in badana amaan.

Ila hadal ina dhageyso!

Ma ogtahay mise hore u maqashey …

In ilmaha keliya maqalkooda fiicanyahay, si fiicana u hadal baran karaan? Intaa ka dibna ma ogayd ilmo yar marka lagula hadlo dhawaaq dheer in uu hore u maqlo?

Maxay ka yiraahdeen Khuburada darsa arintan?

Maqalka oo wanaagsan wuxuu aasaas u yahay hadal wanaagsan ilmo caafimaad qaba waa inuu lix bilood ka dib uu bilaabaa (hadaaq), dadka waxay yiraahdeen isku dayo in uu ka daba dhaho, ama asagaba isla hadlo, haddii intaa laga waayo waa in maqalkiisa la hubiyaa ama dhakhtar eegaa.

Ilmaha maqalkoodu xunyahay bilaha ugu horeeya ayuu dhawaaqoodu dheeryahay, kadibna inyar in yar bay u aamusaan ama dhogoole u noqdaan.

Ku hadalka cod dheer ilmaha yar waxay soo jiidaneysaa xiisahooda, sidaa darteed ilmaha yar hore ayuu u bilaabaa inuu qoslo.

Tusaale maalin walba loo baahanyahay: Maxaynu ilmaha yar u qaban karnaa oo la taaban karo!

U fiirsada ilmihiina lix bilood ka dib, dhawaaqa ama jabaqda ma maqlayaa? Madaxa ma kuu soo jeedinayaa markaad u dhawaaqdid?

Saacadaha lagu ciyaaro ama wax guuxaaya, waa waxaa ugu fiican ee ilmaha xiisihiisa aad ku soo jiidan karto.

Marar badan la hadla ilmaha yar, waxaad ogaan doontaa in uu si fiican kuu maqlaayo iyo in kale.

Ka dama dheh wuxuu ilmaha yar ku dhawaaqayo ama la hadaaq, markay naasnuuga yihiin u sheekeey ama u sheeg waxa aad waqti xaadirkan sameyneysid ama aad la rabtid in aad u sameyso ilmaha yar Ilmo walba wuu jecel yahay in loo heeso ama tix amaan ah loo tiriyo.

La xiriir marwalba oo ilmaha yar dheg xanuunto dhakhtarkaada, ama qeybta waalidka la taliya ee xaafadaada.

5

Keligeygaan waxaas sameynayaa!

Ma ogtahay mise hore u maqashey …

Afka sidee oo kale ayaa lagu baran karaa? Dhegeysi keliya muhiim ma, aha, taabasho, aragti, khibrad, gacanta ku qabo …

Maxay ka yiraahdeen Khuburada darsa arintan?

Dhegeysi, aragti, taabasho, dhaqdhaqaajin, qabasho, in ay gartaan wax dhaqaaqaya, in ay ogaadaan waxa culus iyo in ka badanba ilmaha way caawiyaan hadal baradkooda. Aduunka fahamkiisa, iyo nolosha waxay tahay Wuxuu baranayaa ama ku barbaarayaa in uu xadidi karo caqligiisa iyo isla wada noolaashada dadka iyo ka luqad ahaanba.

Ilmahaaga waa in uu kala gartaa wax salaxan ama wax soo taag-taagan marka uu shey gacanta ku qabto Macaan iyo dhanaan waa in uu kala gartaa marka uu cunto dhedhemiyo Saddex xagal ama meel laab ah waa in uu kala garan karaa, sidaas ayuu maskaxdiisa ku khasbaa in uu kala garto, markaas ka dibna maskaxdu waxay u soogudbinaysaa dameemayaasha ilmaha yar ereygii ku haboona meesha.

Tusaale maalin walba loo baahanyahay: Maxaynu ilmaha yar u qaban karnaa oo la taaban karo!

Isku day ilmaha yar in aad dushaada ama garabkaada saartid, wuxuu dareemayaa in uu amaan buuxa haysto lana jecelyahay.

U daa ilmaha yar in uu taabto wax kasta, qabo kadibna daa, sii wax uu ganiino Una ogolow wax badan inuu isaga keligii khibrad ku qaato.

Markuu xoogaa soo weynaado u ogoloow in waxyaalo badan uu keligii sameeyo guriga, meelaha caruurtu ku ciyaarto, ama jardiinada guriga inuu qodo inuu ku cayaaro carro (ciid) iyo biyo u ogolow in uu bood-boodo heeso keligiis, in uu kaa caawiyo karinta cuntada, miiska cuntada sharaxaadiisa, beerta jardiinka in uu falo, in uu geedo ku beero, sidaas ayuu ilmaha hore wuxuu ugu noqdaa in uu keligii isku filnaado ama taaboqaado. Arintaasi waxay Waqti ka dib ka u fududeyn doontaa xaga iskuulka.

6

Waxaad u maleynaysaan ka badan baan awoodaa!

Ma ogtahay mise hore u maqashey ...

Maxa xiriir ah ayaa ka dhaxeyn kara dhaqhdaqaaqa, ciyaarta, cunto caafimaad leh, ilko wanaagsan oo lahayn Kariyes ilko bolol Iyo hadal barashada caruurta?

Maxay ka yiraahdeen Khuburada darsa arintan?

Caruurta waxay u baahanyihiin khibrad markey timaado cayaarta ama dhaqdhaqaaqa, luqad ku kaalmeey micneheedu waxa weeye ilmaha u ogolow waqti uu dhaqdhaqaaqo ama boodboodo, socdo, ordo, ciyaaro (ku dheelka muusikada) way isku xiran yihii mana kala maarmaan Afka iyo Boodboodida.

Marka ilmaha uu cayaaraayo, gaar ahaan, uuna ka dhaqdhaqaajinayo faraha ama hawsha u fara dhuudhuuban yahay. Markaa waxaa hubaal in isla shaqeynta ama ka dhaqdhaqaajinta afka iyo carabka ay aad u fiicantahay oo hadalkiisana wanaagsanaan doono.

Waa muhiim ilkaha toosan, maxaa yeeley ilmuhu wuxuu markaa si fiican u baranayaa Hadalka fasiixa ah. Wuxuu ka midyahay luqada barashadeeda.

Tusaale maalin walba loo baahanyahay: Maxaynu ilmaha yar u qaban karnaa oo la taaban karo!

U ogolow ilmahaaga yar in uu qabsado derbiga keligiis oo asaga keliya is dheeli tiri karo miisaankiisa, ina ogolow cuntada in uu faraha ku cuno, in uu biyaha ku cabo waxyaalaha ilmaha ay sharaabka ku cabaan geey ilmahaaga meesha ay caruurta ku cayaaraan iyo waliba jardiinooyinka waaweyn amaba meelaha magaalada ka baxsan, la shax una ogolow in uu barto sida maqaska wax looga gooyo. Laakiin keliya marka adiga la joogtid, waxba haka baqin waxba kuma dhacayaan ilmahaaga, sidaas wuxuu ku baranayaa dhaqdhaqaaqa iyo in uu fikirkiisa wax badan ugu kordhaan.

Si fiican ula soco ilkaha ilmahaaga, hana u ogolaanin in ka badan 3 sano unii nuugo juujada. Ama ka goy.

Cunto caafimaad leh iyo si waxyaalo uu qaniino taasi waxy muhiim u tahay ilkaha.

Ilmaha ha barin marka horeba cabitaanada mac-macaan, ama ha siinin cabitaano macaan.

7

Ma ila ciyaari kartaa?

Ma ogtahay mise hore u maqashey ...

Wax faa, iido ah ma u keeneysaa La cayaarida caruurta maalinwalba ama la sheekeysiga markey af-baradka yihiin?

Maxay ka yiraahdeen Khuburada darsa arintan?

Mashquul ka dhigida waqti badan caruurta hadalka, ciyaarta, waxay maskaxdooda awood u yeelataa isku xirka ama dhisida maskax furnaasho. Maskax furnaashaha waa furaha hadalbarashada iyo mustaqbalka ilmaha.

Maqalka iyo hadalka joogtada ah hal luqo ama luqado badan way caawisaa ilmaha. Wuxuu baranayaa Sida loogu dhawaaqo, ereyada laskugu xiro, iyo naxwaha afkaas. Sida saxda ah luqad kasta waa in uu ilmaha wax badan ka maqlaa ka dibna isku dayaa in uu ku hadlo.

Tusaale maalin walba loo baahanyahay: Maxaynu ilmaha yar u qaban karnaa oo la taaban karo!

Ugu yaraan 15 Daqiiqo sii limahaaga maalin walba oo la hadal lana ciyaar.

Kulana hadal shaqo maalmeed ka la qabto sida tusaale ahaan: markuu kabaha ama jaakada iska bixinaayo,oo kabaha guriga lagu joogo gashanaayo, shah cabaayo, sariirta u socdo inuu seexdo.
U sheegida ama amar ku siinta in uu sidaa sameyo wey yartahay.

Isticmaal ereyo badan oo kala duwan, ilmahaaga wuxuu hore u baranayaa afkaas (tusaale ahaan hal shey oo micnaha uu isku mid yahay laakiin ku dhawaaqid ahaan kala duwantahay: Qurux, Fiican, wanaagsan iyo iwm ...).

Tix amaan ah amam hees waxaa weeye meelaha caruurta si fiican afka ugu baran karaan Markaa adiga aadan xasuusan Karin heeso caruurreedkii ama aadan garaneyninba waxaad weydiisaa waalidkaada, ama ehelkaada ama haddii aad heli kartid bug ay ku qoran yihiin, ama adiguba isku day in aad sameyso heesaha caruurta lagu maaweeliyo.

8

Li ogoloow in aan hadlo ama sheekeeyo!

Ma ogtahay mise hore u maqashey ...

Caruurta ma u fiicantahay in mar walba la saxo lana yiraahdo ku soo celi?

Maxay ka yiraahdeen Khuburada darsa arintan?

Sixitaanka badan hamiga ilmaha ee afbaradka ayey hoos u dhigtaa, ama farsamada in aad adigu ku dhawaaqdo sida saxa ah ka dibna tiraahdo ku celi waa mida ugu fiican afka barashadiisa.

Ilmaha marwalba kuma tusaan waxay awood u leeyihiin, waxaa badanaa dhacda in uu wax badan fahmo ama fahamsanyahay laakiin uu hadal yaryahay (Af gaabnaan).

Caruurta waxay u baahan yihiin waqti, sida miraha (Abuur, ama Xiniin) marka la abuuro in uu geed weyn noqdo waqti ugu baahanyahay Marka ilmaha ay ku barbaaraan labo luqadood mid bay si fiican u bartaan ama noloshooda raad ku reebtaaa, kan kale wuxuu noqdaa mid aan si fiican loogu dhaqmin ama aqoon Laakiin geedi socodka nolosha taasi waa isbedeli kartaa, oo waxay ku xirantahay hadba heerka ama dadkuu la noolyahay, Matalan ilmaha aan u dhalan Afka-Jarmalka, markey dhexgalaan ilmaha Jarmalka ah ama la saaxiibaan waxay horeba u iloobaan ama uga dhuma Afkoodii Hooyo.

Tusaale maalin walba loo baahanyahay: Maxaynu ilmaha yar u qaban karnaa oo la taaban karo!

Mar ilmaha si qalad ah u hadlaayo, ugu soo celi ereygii uu qalday ama weedhii oo isku xiran Adigoo sida saxda ah ugu dhawaqaya, haku qasbin in uu si xoog ah oo sax ah ugu dhawaaqo.

Adiga is deji oo si raxmadi ay ku jirto ugu sheeg markay timaado in uu ku hadlo erey cusub U yeelo dulqaad badan, kula hadal ilmaha afkaada hooyo, xataa haddii uu ilmuhu af-Jarmal kuugu soo jawaabo, marka uu ilmuhu laba luqadood ku korayo, waxaa dhici karta labada af ama luqadood in uu muddo dheer uusan ku hadlin amaba isticmaalin.

Marka uu waqtigaa marayo, haku qasbin ee si raxmad leh ugu dhaadhici barashada luqado badan in ay faa,iido badan u keeni doonto mustaqbalka sidaa daraadeed waa muhiim barashada ama ku hadal ka labada luqadood.

9

Maanta waxaad ii sii akhrisaa sheekadii dhexda inoo joogtey?

Ma ogtahay mise hore u maqashey …

10

Faa, iido intee le, eg bay caruurta u leedahay afbaradkooda in buug loo akhriyo ka dibna lagala munaaqashoodo u diyaargarowga iskoolka?

Maxay ka yiraahdeen Khuburada darsa arintan?

Cilmibaaris lagu sameeyey arintaan waxaa la ogaadey in ilmaha buug loo akhriyo ay wax weyn ka tareyso hadalbarashadooda sanadka ugu horeeya ilmaha yar noloshiisa.

Buug u akhrinta ama ama ugu sheekeynta sheeko waxay gogoldhig u tahay sida ilmaha yar u baran lahaa afka iyo weliba qoritaanka ama akhrinta afkaas, qoridu way ka duwan tahay akhrinta, u akhrinta buuga wuxuu ku fahmayaa sida loo qoro.

Caruurta markey sheeko maqlaan ka dib ka sheekeyn kara, waxay hore u bartaan wax badan, waxaasoo iskoolka wax weyn ugu anfaci doono, tusaale ahaan in uu ilmaha si taxadir leh wax u dhegeysan karo, oo maskaxdiisa uu ku soo jeediyo ama xusuusiso arin horey u dhacdey, wuxu ka bartaa ereyo cusub, iyo isku xirkooda iyo weliba waxyaalo kale oo badan.

Tusaale maalin walba loo baahanyahay: Maxaynu ilmaha yar u qaban karnaa oo la taaban karo!

U akhri caruurtaada Buugaagta ama sheekooyinka maalin walba wax ka duwan maalintii hore luqada aad rabtid ama afka aad rabtid in aad guriga kula hadashid ilmaha.

Waxxa jira maktabado badan oo aad ka soo amaahan kartid buugaag ama buugaag sawiro wata oo caruurta loogu talagalay weydii maktabada xaafadaad degantahay haddii ay hayaan buugaag afkaada hooyo.

Caruurtu waxay jecelyihiin waxlaaha sheekooyinka qiyaaliga ah! ilmahaada sheeko caruureedka aad hurdadad ka hor ugu sheekeyso waxay u noqonaysaa wax uu ku taamo Caruurtu way jecelyihiin in ay had iyo jeeraale ay maqlaan sheekooyin isku mid ah ama kuwa caruurta lagu seexiyo, ilaa ayaga ka bartaan oo ayga ka sheekeyn kara ugu celceli kuna dadaal adigoo su,aalo ka weydiinaya wixii aad ugu sheekeysey.

Xataa haddii afkada Jarmalka uu wanaagsaneyn,isku day in aad u akhriso sheeko caruureed afka jarmalka ah.

Ayeeyo ama awooweyaal ama dad ka mid ah qaraabada u ogolow caruurta in ay ka dhegeystaan waxa ay sheegayaan ama ka sheekeeynayaan.

Telefishin? Maya Mahadsanid! Waxaa igaga fiicaan Mama ama Aabe oo ila cayaara!

Ma ogtahay mise hore u maqashey ...

Caruurta maxay hore wax ugu bartaan in lala ciyaaro ama la sameeyo waxa ay sameynayaan mise Telefishinka iyo kombuteerka?

Maxay ka yiraahdeen Khuburada darsa arintan?

Ilmaha in uu luqad barto ma,aha keliya in uu maqlo sida looga hadlaayo, laakiin waa in uu fahmaa micnaha iyo waxa loola jeedo.

Ilmaha wuxuu bartaa luqad marka uu xiriir toos ah la leeyahay dadka ku hadla afkaas Sida Hooyo, Aabe, walaalo, iyo Qoyska kadibna saaxiibadiis.

Filim fiican oo caruurta ah oo waalidka la fiirsado, waa arin aad u fiican, saacado badan oo ilmaha uu fadhiyo Telefishin ama Kombuuterka waxay u keentaa dhibaato, wax badan oo wax u tarana kama barto.

Tusaale maalin walba loo baahanyahay: Maxaynu ilmaha yar u qaban karnaa oo la taaban karo!

U ogolow ilmahaaga shaqada guriga ee maalinlaha ah in uu ka qeybqaato.

Sii waqti ereyga uu bartey in uu hadana uu u barto camal ahaan oo taabsii u ogolow in uu kaa caawiyo tusaale ahaan cunto karinta ama wax dubida (shiilidda) in ay biyaha ku cayaaraan ama carra (Ciidda) ay isku qasaan waxayna ku fiicantahay in ay balaastik ku sameeyaan, kobcinta ilmaha koritaankoda aad bay u caawisaa ama way ka wanaagsantahay Telefishinka.

Marka uu ilmahaada daawanaayo Telefishin, waxaa waajib kuugu ah in aad hal Filim u doortid, ka dibna aad kala munaaqashatoodid, sidaas ayuu ilmuhu wax badan ku fahmaa ereyo cusubna ku bartaa.

Madxafyada waxaad ka soo ergan kartaa Filimyo badan oo wanaagsan oona qiimo jaban oo aad ilmaha aad xiisihiisa ku soo jiidan kartid, ilmahana u ah wax ka duwan wixii hore.

Waxaan xitaa jeclahay in aan caruurta kale la cayaaro.

Ma ogtahay mise hore u maqashey …

Caruurta aada xanaanada ama caruurkale oo Jarmal dhalad ah la saaxiibaan ama la cayaara hore miyey Afka-Jarmalka u bartaan?

Maxay ka yiraahdeen Khuburada darsa arintan?

Waa muhiim ilmaha in uu Af-Jarmal fiican barto noloshiisa, in iskuulka uu kalsooni ku aado, iyo in uu shaqo wanaagsan helo.

Ilmaha in uu barto Af-Jarmal fiican wuxuu u baahanyahay waxyaalo badan in uu maqlo afka ama uu ku hadlo, waana inuu ogaadaa ujeedada ka dambeysa barashada Afka, uuna la saaxiibaa caruurta Af-Jarmalka u yahay Afkooda Hooyo.

Laga bilaabo ilmaha markuu sadex jir ah in la geeyo xanaanada caruurta, meelaha caruurta ku ciyaaraan la geeyo, loona diyaariyo in uu Afka-Jarmalka si fiican u barto iyo iskuulka Xataa haddii uu Afka-Jarmalka Afkaada hooyo uusan ahayn. Ilmaha si fiican buu u barankaraa afaf kale, haddii uu isticmaalo fursadaha jira.

Tusaale maalin walba loo baahanyahay: Maxaynu ilmaha yar u qaban karnaa oo la taaban karo!

U kaalmeey ama ku dheerigeli caruurta, markay rabaan in ay casumaaad u sameeyaan saaxiibadooda, caruurta waxay u bartaan luqad si fudud.

Ku qor ama geey ilmaha laga bilaabo markay da,dooda tahay labo sano iyo bar ilaa sadex sano xanaanada caruurta, caruurta markay da,daas gaaraan way u diyaar yihiin maskaxdooda wayna ku faraxsanyihiin in ay saaxiibo badan yeeshaan la cayaaraan.

Xataa waa suurogal in ilmaha intaa ka hor aad geyso xanaanada caruurta inta ka horeysa sadex jir, marka aad shaqaale tahay ama aad waxbarashadiisa aad dooneyso in aad kor u qaado.

Marka aad guriga kula hadlayso caruurta Afka-Jarmalka, waxaad u sameyn kartaa adigoo kula ciyaara ama kula dheelaya afka-jarmalka sidii Af-Cusub, luqadaasoo looga hadlaayo meesha caruurta ku ciyaaraan ama xanaanada caruurta. U diyaari ilmaha markaad geyneysid xanaanada ka hor ugana dhig luqad cusub, tusna ilmaha in ay luqada in ay bartaan u baahanyihiin.

Una muuji ilmaha in luqada ama luqado badan ay aad u fiican tahay in uu barto ama ku hadlo.

Waxaan rabnaa oo kale in aan kuu sheegno ...

Af haddii la daayaco wuu lumaa, sidaa daraadeed waxaa waajib nagu ah in aan dhowrno ama aan ku hadalno si aan loo iloobin.

Marka uu ilmahaaga uu tagayo xanaanada ka dibna iskuul, Afka-Jarmalka waa muhiim, sidaa daraadeed ilmaha wuxuu u baahan yahay caawinaad dheeri ah ama kaalmo, laakiin marnaba ha iloobin oo maxdada ku haay afkaada hooyo (Somali).

Iskuulka wuxuu casharka ku baxayaa afka looga hadlo meesha ama luqada dadka wadanka u dhashey ku hadlaan (HSK) waana suurogal in afka koowaad laguugu caawiyo. Fadlan iska weydii ka hor inta aadan ilmaha ku soo qorin xanaano.

Xataa adiga akhri wargeysyada ama buugaagta kalana sheekheeyso (munaaqasho) mowduuca uu ku saabsanyahay, arintaas ilmaha waxay ku soo kordhineysaa kobcinta luqadiisa xag aqooneed.

Ku dhiirigeli ilmaha in wax badan uu akhriyo Afka-Jarmalka iyo luqado badan oo kale.

Aqoonta luqada Jarmalka iyo Ingiriiska iyo luqado badan oo kale ilmaha waxy u horseedayaan guul mustaqbalka.

Aqoonta luqad loo leeyahay waa shey qaali ah luqad kasta oo aad taqaano waxay kuu kordhineysaa heerka ama maqaamka aad joogtid Aqoonta luqad maanta waa miftaaxa nolosha xag shaqo iyo xaga is dhexgalka bulshada.

Hayaddaha dowliga ah ee caawiya ama talo siiya waalidka.

Elternberatung Graubünden (Latalinta Waalidka)

La-talin loogu talagalay waalidiinta dhalaanka iyo carruurta yar-yar. Ka ogow degmada aad ku nooshahay adeegyada ku saabsan xaafadaada.

Xafiiska dhexe ee dowladda

Waxaad ka helaysaa warbixino ku saabsan kobcinta caruurta, inta aysan gaarin xanaanada u diyaarinta, xanaanada, intaas oo warbixino eh oo dhan waxaad ka helaysaa xafiiska xaafadaada.

Madxafyada iyo meelaha buugaagta lagu keydiyo

Madxafyada ku yaala xaafadaada ayaa diyaar kuula ha in ay ku amaahiyaan buugaag. Waxyaalaha caruurta lagu ciyaarsiiyo weydii shaqaalaha madxafka. Waxaad oo kale oo aad weydiin kartaa in ay hayaan buugaagta caruurta eeafkaada hooyo.

Fursadaha waxbarashada caruurta ilaa da'da 4

In ka badan 60 Aflaan gaagaaban oo leh talooyin iyo fikrado ku saabsan sida waalidku u taageeri karaan horumarka carruurtooda xaaladaha maalin walba. Aflaamta waxaa ku heli kataar 13 luqadood.

www.kinder-4.ch

Barnaamijyada qoyska iyo waalidka -Apps

Waxaa jira barnaamijyo Apps badan oo wax ku ool ah oo waalidiinta ka caawiya nolol maalmeedka qoyska ee dhinacyo kala duwan. Qaarkood waxay leeyihiin luqado badan waana lacag la'aan.

- *Parentu – Talooyin loogu talagalay waalidiinta carruurta da'doodu u dhaxayso 0 illaa 16*
- *Kleine Weltentdecker (Sahamiye yar ee aduunka) – Talooyin loogu talagalay waalidiinta carruurta yaryar*

Elternbildung Graubünden (Waxbarashada dadka waaweyn ee Graubünden)

Tarbiyadda caruurta waa shaqo aad u culus, naadiga waalidiinta ee Graubuenden waxay diyaar kuula yihiin waxbarasho kala duwan waalidka iyo dadka ku mashquulsan tarbiyeynta caruurta.

www.elternbildung-gr.ch

famur – loogu tala galay qoysaska ku nool Graubünden

waxay kaala talineysaa in ay kaa caawiso in ilmaha lagaa hayo ama meel laguu geeyo ama shaqada guriga lagaa caawiyo.

www.famur.ch

Heilpädagogischer Dienst Graubünden (Xafiiska ilmaha curjaamiinta ama miyirkooda wax u dhimanyihiin ee Graubünden)

Xafiiskaas wuxuu diyaar kuula yahay in uu kaa caawiyo koritaanka ilmaha, iyo in uu baaro ilmaha yar, iyo weliba in uu su, aalahaaga kaaga jawaabo, ilmahaada wuxuu helayaa caawinaad toos ah iyo in lala cayaaro ama caruurkale la baro si uu caqli iyo awoodba u kobcisto.

www.hpd-gr.ch

Schulpsychologischer Dienst / Schul- und Erziehungsberatung (Xafiiska dadka la shaqeeya dadka saaykologig dhibaato ah qaba)

Shaqaalahaas waxay diyaar kuula yihiin in ay kaa caawiyaan wixii dhibaato ah ee aad kala kulanto qoyskaada ama caruurtaada ama iskuulka ama tarbiyada caruurta.

www.avs.gr.ch

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden (Xafiiska caruurta iyo dhalinyarada miyirka dhiman ee Graubünden)

Hayadda caruurta ama Dhalinyarada dhimirka dhiman ee Graubänden, waa hayadd caafimaad waxayna diyaar kuula tahay in ay baaritaan ku sameyso ayna daaweyso. Caruurta dhibaatadaas qabta.

www.kjp-gr.ch

Beratungsstelle Opferhilfe Graubünden (Xarunta Talada Dhibanaha ee Graubünden)

Haddii ilmuhu muujiyo calaamadaha dhibaatada rabshadaha,waxad laxariri karta xarunta la-talinta ee caawimadka dhibanaha Graubünden waxaa heli talobixin xirfadeed iyo taageero.

www.soa.gr.ch

Elternnotruf (Wicitaanka degdega ee waalidka)

Barbaarinta carruurta badanaa caqabad weyn ayey u tahay waalidiinta. Khadka degdega ah ee waalidiinta dhibaataysan wuxuu bixiyaa talooyin bilaash ah iyo caawimaad saacad kasta xaga taleefan ama I-mayl ahaan, arrimaha la xiriira koriismaha, iska horimaadka, ama dhibaatooyinka qoyska. ka dhex dhaca.

0848 35 45 55
www.elternnotruf.ch

Kanton Graubünden
Chantun Grischun
Cantone dei Grigioni

KIP
KANTONALES INTEGRATIONSPROGRAMM
KANTON GRAUBÜNDEN

Amt für Migration und Zivilrecht
Fachstelle Integration

Waxaad ka dalban kartaa buugaan:

Fachstelle Integration Graubünden
Grabenstrasse 1
7001 Chur

081 257 26 38
info@integration.gr.ch

www.integration.gr.ch
www.hallo.gr.ch

(Somali)