

Ka Caawinta Caruurta xagga arimaha khasaaraha, Dhimashada, iyo Murugada

Dareenka Guud ee ku Saabsan Khasaare -Dhimashada

Ma jiro wax sax ah ama hab qalad ah oo lagu fahmi karo dhimashada, laakiin waxaa jira wax yaabo ay dadka waaweyn qaban karaan si ay u caawiyaan caruurta kalana hadlaan waqtigan adag. Carruurta oo lagala hadlo geeri waa in lagu sameeyo hab ku habboon heerka da'da ilmaha iyo awooddooda si ay u fahmaan. Carruurta way fahmi karaan dareenka dadka waaweyn weyn ee ka ag dhow ayaga o isku dayaya in ay ogaadaan macluumaadka ku saabsan geerida iyo masiibada. Dhab ahaantii, caruurta dhigata dugsi-horaadka iyo caruurta da'da dugsiyada hoose, sida ay dadka waaweyn uga ficil qaataan geerida saameyn weyn oo door muhiim leh ayey ku leedahay habka ay caruurta u fahmaan iyo fikradaha ay ka qataan xaaladda taagan.

Dareenka Kala duwan ee ilmaha ee ku saabsan dhimashada waxaa ka mid noqon kara:

- *Naxdin Niyadda: dareen la'aan, una eg kuwa daenkoodu aad u fogyahay*
- *Muujiya ka darid- dabeecado aan qaan gaar ahayn: ku dhegganaada dadka waaweyn*
- *Caadifado kul kulul iyo dabeecado qalafsan: dareema caro, wareer, bilaa rajo ah*
- *Waydiinta su'aalaha isku mid ah marar badan: sababtuna aan ahayn faham la'aan, laakiinse macluumaadka oo ay adag tahay in ay aaminaan ama la aqbalaan*

Wejiyada Horumarineed ee Fahamka Dimasho

Waayo-aragnimada iyo fahamka ilmaha ee ku aadan dhimashada iyo khasaaraha waxey ku xiran tahay da'dooda, qaan-gaarnimadooda, waxa ay ka aaminsanyihiin diinta, iyo xirfadaha fahamka. Waxa muhiim ah inaad oggolaato Qaabka ay u cabbirayaan murugada iyo dhimashada. U isticmaal erayada iyo hadalada ay fahmi karaan, ee heerkooda ah. Waa kuwan marxaladaha guud:

Dugsiga barbaarinta: caruurta yar-yar ma fahmaan dhimashada waxey u arkaan in ay tahay wax dib loo soo celin karo. Waxey moodaan dhimashada kala maqnaansho qaban oo aan ahayn xaalad joogta ah. Sida- Tusaale ahaan ("hooyo way dhimatay, laakiin waxay soo noqon doontaa sida ugu dhakhsaha badan"). Caruurta dhigata dugsiga barbaarinta iyo xitaa kuwa dhigta horaanta dugsiyada hoose waxaa laga yaabaa in ay la xiriiriyaa dhacdooyinka dhimashada fikirka ah sixirka iyo wax la mid ah.

Bilowga Dugsiga Hoose : Caruurta da'dan (qiyaastii 5-9) waxey bilaabaan in ay fahmaan ia ay dhimashadu tahay kama dambayn. Waxay bilaabaan inay fahmaan xaaladaha keeni kara dhimashada. Si kastaba ha ahaatee, waxaa laga yaabaa in aanay awoodin in ay kala saaraan xaqiiqada iyo waxa ay ku arkaan telefshanka ama filimada. Waxay ka eegaan arimaha dhinaca-guud sida ("Haddii aan banaanka u

bixi waayo baabuur ima dardarayo, sida darterd ma dhiman doono") Da'daan, dhimashada waxey u arkaan wax ku dhacaya dadka kale, oo aan iyaga iyo qoyskooda saameeyn.

Carruurta roon-roon ee dugsiyada hoose dhigata: Da'daan, waxay awood u leeyihiin in ay fahmaan dhimashadu in ay tahay arin dhab ah oo joogto ah. Waxay yeeshaan dareen ay ku fahami ka raan oo la taaban karo sida ("Waxaa jira sabab u qofka isagu ama / iyadu u dhintay") taas oo khilaaf galineysa fikirka ah in qof walba dhiman doono. Waxaney dhalin karta dareemo iyo shucuur kala nooc ah. Muujinta dareenka iyo shucuurta waxa laga yaabaa in ay ka muuqato jidhkooda ama ay u soo bandhigaan hab ku salaysan cadho, dagaal, ama ay dareemaan cadaalad daro, iyo rajo la'aan.

Dhalinyarada: da'dan waxay isu haystaan in aan la jabin karin. Dhimashada oo lagu dhwaado waxey galinaysa dhalinyarada qaar dareen adag . Waxey ku mashquulsan yihiin su'aalaha ah "sababta" waxaa keenay dhimashada. Way u baahan yihiin in ay la arinsadaan dadka waaweyn, laakiin waxay doorbidaan in ay la murugoodaan lana hadlaan qayr kood(facood) halkii dadka waaweyn. Dhibaata xalinta xirfadaha ee dhalinyarada ma dagana. Waxaa muhiim ah in dadka waaweyn aaney dhayalsan oo ay hubiyaan xanuunka ay dareemayaan dhaliyaradu in uu yahay mid sax ah. Lana Ixtiraamo dareenkoda murugo nabad-galyadoodana la'ilaaliyo. Waxa la qoray bishii October 2008

Sidee iyo Maxay inaad u Sheegto?

- Waxaa ugu fiican in runta lo sheego caruurta da'da ku habboon
- Runta u sheeg ku saabsan sababaha qofka dhintay
- U sharax in ay tahay mid aan caadi ahayn in ilmaha iska dhinto, laakiin ay tahay waxa dhici kara
- Hubso inaad weydiiso carruurta haddii ay wax su'aalo ah qabaan
- Dhageyso oo la jog (caruurta dareenkaagana sii)

Maxaad ka Sameynaysaa Adiga Dareenkaaga?

- Ha ka cabsan in ay caruurtu ku arkaan adiga oo ooyaya oo lumiyay deganaanshihii
- Dareenkaga ayaa u ogalaan kara caruurta in ay muujiyaan shucuurtooda
- Inta badan carruurtu way cabsadaan marka aad isku daydo inaad ka qariso wax jira
- Haddii carruurta cabsi dareemaan murugada ku hayso awgeed, waad u sharixi karta in aad dareemayso murugo badan (ama xanaaq ama cabsi) laakiin aad caadi noqon doonto
- Dhimashadu waa arin xasaasi ah oo miisaan leh - Noqo mid si dhab ah dareenkiisa u muujiya adigoon baqdin galin caruurta

Caawinta Caruurta in ay Maareeyaan Murugada

Nasteexooyinka soo socda waxaa loogu talagalay dadka waaweyn ee raba inay taageeraan carruurta la kulanta geerida:

- Dhegayso iyaga
- jir ahaan iyo dareen ahaanba la joog
- La qaybso murugada aad adiguba dareemayso
- Tus xaalad caadi ah oo joogto ah
- Yeelo xeerar aad u adeegsato nabadgelyada iyo dabeecada
- Raadi waqti idiin gaar ah maalintii oo aad wada-joogtaan
- U ogolow caruurta in ay ku muujiyaan dareenkooda sida qoraalka ama sawirka
- Ha u qaadan in caruurta isku da'da ah oo dhan ay isku si u fahamsan yihiin dhimashada
- Ku dhiirigeli carruurta in ay isu tacsiiya-deeyaan isna fahmaan
- Ha ka tirtirin caruurta xusuusta qofki dhintay. iyagu go'aan ha ka gaaraan waxa ay doonayaan in ay ka yeelaan qalabkii u ka geeriyooday (sida sawir ama kursi) – Waxaa lga yaaba in ay rabaan in ay sharaxaan sawirka qofka dhintay si ay u xasuustaan ama ugu dhawaadaan
- Ha u qaadan in carruurta had iyo jeer u muujiyaan murugadooda si nadaamsan ama la saadaalin karo
- U ogolow caruurta in ay ku baraan khibradooda ku saabsan murugada
- Halkii aad ka welweli laheed waxa loo sheego ilmaha marka ay geeri timaado, isku day in aad fahamto dareenkooda iyo waxa ay u baahan yihiin

Samee inta aad awoodo!

Ma jiro hab ku qumman oo lola tacaalo murugada ay keento geeridu. Dhimashadu way ku adag tahay qof walba oo naga mid ah, waxaaney kici saa dareeno badan. Ogsoonow baahida adiga kuu gaarka ah eek u saabsan murugada. Qaado nasasho isku day in aad hesho taageero naftaada.

Dokumentigan waxaa laga soo xigtay warbixin:

Barnaamijka ka hortaga xadgudubka- Archdiocese ee New York Drug: www.adapp.org

National Association of School Psychologists: www.nasponline.org