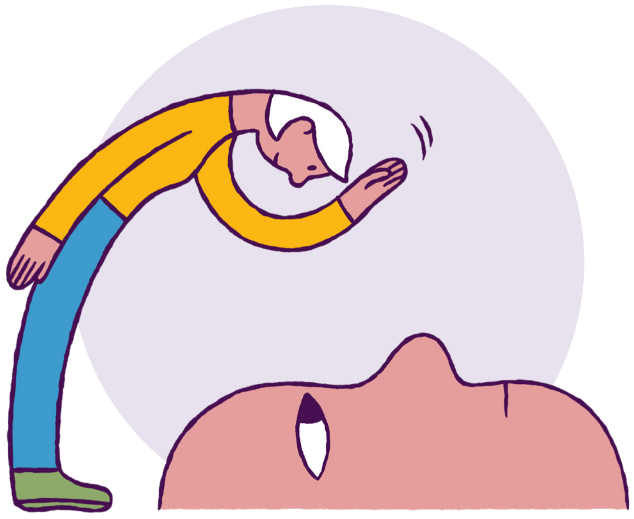
Caawimaadda koowaad marka geeri awgeed loo murugeysanyahay

Talooyin la taaban karo oo yara fududeynaya in la garab istaago qof awgeed la murugeysan.

Murugada qofka laga geeriyooday lama daweyn karo, laakin in qofka lala wadaago waxay qofka siineysaa adkeydsi badan. Talooyinka xayeesiiskan waxay ku saleysanyihiin khibradda dheer ee Kaniisadda Iswiidhishku u leedahay la kulmidda iyo taageeridda dadka u murugeysan cid ka geeriyootay, waxaana waaye dhawr wax oo keliya oo ka mid ah waxyaabaha faraha badan oo aan annagu ka bani'aadan ahaan u sameyn karno qofka murugeysan ee laga geeriyooday. Ha yareysannin waxaas yar, xitaa dadaal yar wuxuu yeelan karyaa micno aad u weyn. Haddii aad rabtid in aad heshid taageero dheeraad ah ama cid aad la hadashid ku soo dhawaw urur diimeedkaaga. Macluumaadka xiriirka iyo talooyin la taaban karo waxaad ka heleysaa bogga svenskakyrkan.se/forstahjalpenvidsorg



Qaad mas'uuliyadda ku aaddan xiriirka

Waxa ugu muhiimsan waxaa laga yaabaa in ay tahay in aadan mas'uuliyadda xiriirka saarin qofka ka murugeysan qof ka geeriyooday. Waan kan fogaan karnaa in aan dhahno "I soo wac haddii ay wax jiraan, waxaan joogaa halkane" maxaa yeelay wey weytahay khatarta ah in qofka ka murugeysan qof ka geeriyooday uusan awoodin in uu wax wacyo. Waxaa markaas fiican in aan dhahno "Waxaan mar kale ku soo wacayaa talaadada, ee iga qabo haddii aad awooddid". Mararka qaarkood wax jawaab ah ma heleyno, waana OK gebi ahaanba. Qofka la murugoonaya qof ka geeriyooday mar walba ma jawaabi karyo, laakin markaas waan ku celcelin karnaa wicitaanka

Aamusnaanta ka bax

Dad badan waxay dareemayaan in ay adagtahay in lala xiriiro qof bani'aadan ah oo u murugeysan qof ka geeriyooday. Maxaan dhahaa? Ka warran haddii uu aamusyo ama uu billawyo in uu ooyo? Laakin waxa ugu muhiimsan maaha waxa aan leennahay ee waa in aan aamusnaanta joojinno. Mararka qaarkoodna in qoraal taleefanka lagu diro ayaa ka fiican in qofka la waco maxaa yeelay wey ka fududdahay in la diro iyo in laga jawaabo labadaba.

Firaaqo sii

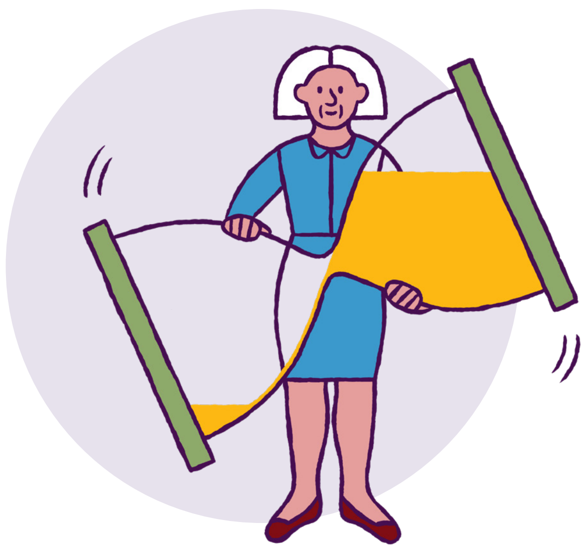
Badanaa waa dad badan dadka isku mar la murugoonaya geeri qof ku timid, halkaas oo ay cid walba xiriir u gooni ah iyo taariikh la lahayd qofka dhintay. Waa muhiim in qofka murugeysan ee ugu dhaw qofka geeriyooday diiradda la saaro, lagana fogaado in meesha lagu qabsado dareenkaaga iyo xasuustaada. Waa in aan oggolaannaa in dareenka cidda laga geeriyooday, iyadoon la eegeyn kuwa ay yihiin, uu ahaado kan shaqeynaya. Fikradaheenna iyo sheekooyinkeennuna dabcan waa muhiim – laakin kama muhiimsana

Tallaabta koowaad adigu qaad

Waxaa fiican in aan annaga wax taageereyno soo jeedinno maalin dhan oo nashaadaad ah. Ku casuun isla qaxweyn, filin wada daawasho ama si fudud isula soo lugeeya. Dad badan oo geeri la murugoonaya waxay rabaan in ay ka nastaan murugada oo ay helaan nolol yara caadi ah. Ogaw in cidda la casuumayo ay diidi karto, waana OK gebi ahaanba. Waxa muhiimka ah waa in aan weydiinno – iyo in aan ku dhiirranno in aan mar kale weydiinno.

Muuji goobjoonimo

In badan oo naga mid ah wey ka baqaan in ay meel isku riixaan, waxayna taasi keeneysaa in aanan gebi ahaanba cid la xiriirin. Laga yaabee in aan ku fikireyno in qofka geerida la marugoonaya uu u baahanyahay nabadgelyo ama ay tahay in yara la sugo inta "murugada badankeedu ka dhamaaneyso". Waa muhiim in aan si cad u muujinno in aan halkaas joogno si uusan qofka geerida la murugoonaya u dareemin takoornaan, kelinimo ama in la is moogeysiinayo.



Sabar lahaw

Qof kasta oo la murugooneysa qof ka geeriyootay waxay leedahay hannaan murugo oo u gooni ah, taasoo aan u baahannahay in aan fahan iyo dulqaad u yeelanno. Waxaa jiri karta khatar ah in aan isku dayno in aan murugada baabi'inno ama aan muujinno welwel ku aaddan in ay sii socoto. Murugadu malaha taariikh ay fiicantahay in ay ku dhamaato, mana jiryo waqti u caadi ah ama aan caadi u ahayn in ay qaadato u murugooshada qofka geeriyooday. Marka si fudud loo dhaho waxyaabaha qaarkood waxay u baahanyihiin in ka sheekeyntooda lagu celceliyo, sidaas darteed u oggolaw qofka bani'aadanka ah in uu ku celceliyo ka hadlidda wixi dhacay, waxaa dhici karta in ay qeyb muhiim ah ka tahay fahmidda iyo ka gudbidda murugadae.

ILLUSTRATION: STINA LÖFGREN. SK20215. SOMALISKA.

Svenska kyrkan