

# **Gargaarka kowaad Ee Shucuurta**

**Somali Version**



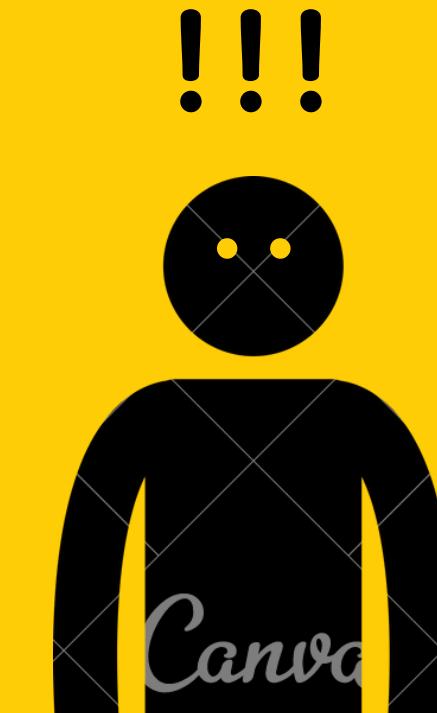
# Waa maxay Gargaarka Degdegga ah ee Shucuureed (EFA)?

**Nidaamka ka falcelinta  
xaaladaha deg-degga ah ee ay  
hoggaamiyaan kuwa la midka  
ah, nidaamkasoo dhiirrigelinaya  
bogsashada isla markaana ka  
fogeenaya dhaawac kale**



Fiiro gaar ah: Ma isticmaalno erayga ah "Gargaarka Koowaad ee Maskaxda" maadaama uu sii wado habka caafimaadka dhaqameed ee la xiriira daryeelka maskaxda, wuxuuna noqon karaa mid ceebeynaya oo cudur ka dhigaya kuwa ka badbaaday dhaawacyada.

# Calaamadaha guud ee muujinaya in qof uu ku jiro xaalad adag



**Aan la xakamayn  
karin Oohin / Gariirid  
/ Neefsashada oo  
dhib ah**

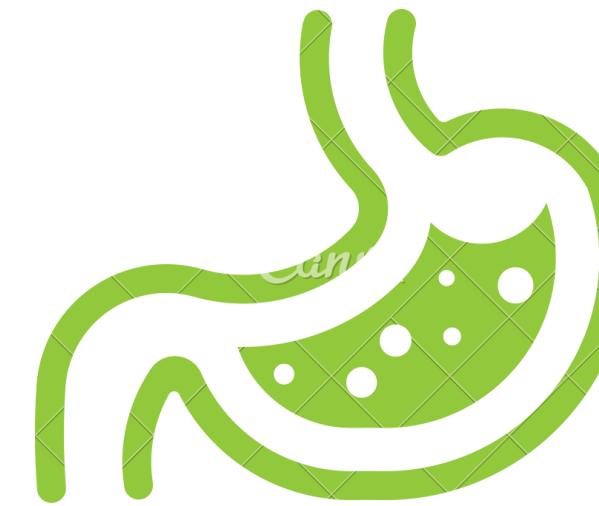
Iyadoo kuwani yihiin calaamado caadi ah, qof kastaa wuu kala duwan yahay. Qaar ka mid ah badbaadayaasha ayaa laga yaabaa inay sidoo kale muujinin calaamado murugo ah, haddana waxay weli u baahan karaan taageero.

**Kacdoonada  
dareenka ah**

**Jirka oo baraf  
noqda/ Neefta oo  
ku dhagta**

**Ka fogaanshaha**

# **Falcelinta degdegga ah ee walbahaarka jidhkeennu waxay naga caawisaa inaan ka badbaadno xilliyada dhibaatada**



**Heerka Wadnaha  
& Cadaadiska  
Dhiiga ayaa  
isbeddela**

**Dheefshiidka  
oo hooshiisa  
istaagta**

**Difaaca jirka  
oo Nidaamkiisa  
istaaga**

**Caqliga  
"Fikirka"  
maskaxda ayaa  
istaaga**

Kuwani waa falcelinada jireed ee caadiga ah ee saameyn kara qof ku jira xaalad adag; si kastaba ha ahaatee, liiskan ma aha mid dhamaystiran mana matalo dhammaan kuwa ka badbaaday.

# Mabaadi'da EFA



## IS-MAAMULID

Badbaade kasta ayaa khabir ku ah boogsiintiisa. Ku sharaf xooggooda quweed, geesinnimadooda, xigmaddooda, adkaysigooda, iyo xaqa ay u leeyihiiin inay aqoonsadaan baahiyahooda.

## WACYIGELINTA

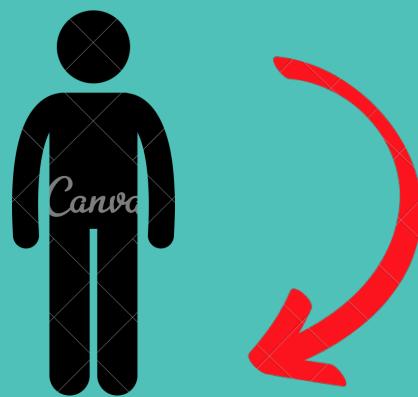
Qowmiyada, jinsiga, diinta, heerka, dhaqanka, iyo dhaqdhaqaaqyada kale ee awoodda ee keeni kara oo ka sii dari kara dhaawac. Ogow sida mahadhadaada ay uga duwanaan karto tan qof kale. Ha samayn malo. Kula La xiriir badbaade kasta si leh dareen, is-hoosaysiin, iyo daryeelid.

## XIDHIIDHINTA

Isku-fahamka, naxariista, iyo xidhiidhka bini'aadamnimada waxay ka taakuleen karaan qof ku jira xaalad adag inuu dareemo badbaado dareen ahaan, xitaa marka deegaankiisu aanu ahayn mid ammaan ah ama aanu u muuqan mid ammaan ah.

Xidhiidhkan togan waxa uu ka ilaalin karaa saamaynta xun ee muddada fog ee dhaawaca.

# Habka EFA



## Kor Hoos

Marka Maskaxda Fikirka ee caqliga ah ay istaagto, ma awoodno inaan hadal ku beddelno sida aan u dareemeyno.

Ka sheekeynta ama dib u sheekeynta dhacdada kahor inta qofku uusan diyaar u ahayn waxay keeni kartaa dhaawac nafeed oo kale.



## Hoosta Kor

EFA waxay marka hore dib u soo celisaa dheellitirka jidhka. Tani waxay calaamad u tahay Maskaxda Fikirka inay ku soo noqotay caadiyan.

Markaas waxaan dhegeysanaa oo aqbalnaa qofka ka badbaaday, annagoo dhiirrigelineyna dareenka awood-siinta shaqsiga ah.

# Tallaboooyinkaa

1



DEJI  
JIRKAAGA

2



DHIS  
BADBAADADA

3



KA CAAWI INEEY  
DAJIYAAN  
JIDHKOODA

4



DHAGEYSANO  
OO AANSIXINO

5



SOO CELINO  
IS-MAAMULID

6



KU DHAQANO  
IS-DARYEELKA



# DEJI JIRKAAGA

Haddii aad ku jirto xaalad naxdin ah, raac tallaabooyinka EFA si aad naftaada u daryeesho.

Argagax waa la kala qaadaa. Isku dayga inaad caawiso dadka kale marka aad ku jirto naxdin waxay samayn kartaa waxyeello ka badan faa'iido.

Dhowr neefsasho qoto dheer qaado. Haddii aad waqtii haysato, tirso ilaa shan mar kasta oo aad neefsashada gudaha u qaadaneyso iyo mar kasta oo aad neefsashada dibadda u sii deynayso.



## DHIS BADBAADADA

**Haddii ay suurtagal tahay, ka saar qofka khatarta jireed. Hubi in qofku u baahan yahay daryeel caafimaad oo degdeg ah.**

**Raadi meel xasilloon oo ah meel asturan. Tani waxay noqon kartaa meel u dhow darbi ama geed.**

**Dareenka badbaadada waa mid u gaar ah qof kasta. Taageer badbaadayaasha si ay u aqoonsadaan waxa ay u baahan yihiin si ay u dareemaan ammaan iyo xasillooni**



# KA CAAWI INEEY DAJIYAAN JIRKOODA

**Qalabka soo socda ayaa ka caawin kara:**

**Ineey Magacooda dhehahaan.**

**La fadhiisto aktooda.**

**Aad u xaqiijiso, "In uu san kaligii ahayn. halkaan ayaan kula joogaa".**

**Si wadajir ah u neefsada.**

**Ku tiiri derbi ama geed.**

**Wada socda.**

# KA CAAWI INEEY DAJIYAAN JIRKOODA

## Hubsiinta shaqsiyeed.

Waxa ka mid noqon kara ruxruxinta, lulitaanka, ama heesid hees dejinaysa.

## Ku dhufo lugaha dhulka, ku orodo meel, bood-boodo, is ruxdo.

Tani waxay kaa caawinaysaa sii daynta kiimikooyinka walaaca ee jirka.

## Shan dareen.

Shan dareen. Isku day mid kasta oo ka mid ah dareenka. Tusaale biyo ama shaah ka cab. Urta dhirta. Cun cunto fudud. Qabo shay. Eeg cirka.

## Qayli.

Ayadoo la tiranaayo sedex, wada qayli. Haddii ay ka ammaan badan tahay, ku qayli barkin ama shaadh gudahiisa. Ama "qeylada si hoose."

## Is deji.

Ku casuun inay gacmahooda isku xoqaan si ay kuleyl u sameeyaan, ka dibna saaran Halka jirka looga baahan Yahay.

## Ooy.

Tani waxay noqon kartaa sii dayn nafis ah. Haddii ay u ooyaan si aan la xakamayn karin, ka caawi inay si tartiib ah oo qoto dheer u neefsadaan.

**Halkaan ayaan  
adiga kula  
joogaa**

**waan ku  
maqlayaa**

# DHAGEYSANO & OO AANSIXINO

**U xaqiiji iyaga in wax kasta oo ay kula wadaagaan uu  
yahay sir. Tani waxay abuurtaa badbaado.**

**Ha ku qasbin inay hadlaan hadday diyaar u ahayn.  
Dhib ma leh in la fadhiyo ayadoo la aamusanyahay.**

**Ku martiqaad inay la wadaagaan sida ay  
dareemayaan. U dhageeyso si firfircooni ku  
dheehantahay. Ha joojin. Dib u milicso waxa aad  
maqashay inay yiraahdeen.**

**Xooga saar dareenka, kaliya ha saarin sheekada.**

**Haddii ay ku xayirmaan naxdinta dib u sheekeynta  
sheekada, u sheeg inaysan hadda qasbaneyn inay  
wadaagaan. Deji ayaga Si wadajir ah neef qoto dheer  
u wada qaata. Haddii ay ku xayirmaan naxdinta dib u  
sheekeynta sheekada, u sheeg inaysan hadda  
qasbaneyn inay wadaagaan. Deji ayaga Si wadajir ah  
neef qoto dheer u wada qaata.**

# ODHAAHYO WAXTAR LEH

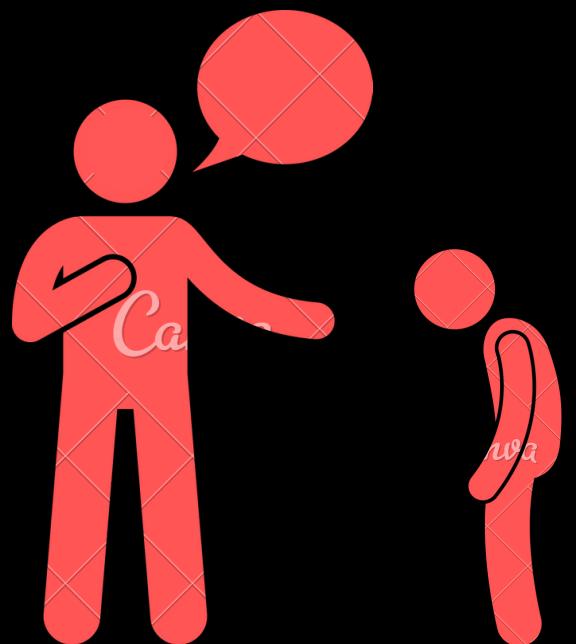
**Waxyabaha soo socdaa ayaa ka caawin kara badbaadaha inuu dareemo in la arkay, la maqlay, lana ansixiyay:**

- Aad baan uga xumahay inay tani dhacday
- waan ku maqlayaa
- Taasi runtii way adag tahay.
- Wan ku aaminsanahay
- Ma aha qaladkaaga.
- Ma aadan mudneyn tan.
- Waa caadi in la dareemo murugo / baqdin / xanaaq / iwm.
- Waa caadi haddii aadan hadda rabin inaad hadasho.
- Waad hadli kartaa mar kasta oo aad diyaar u tahay.
- Qaado dhammaan waqtiga aad u baahan tahay.
- waan kula joogaa
- Kaligaa ma tihid.
- Waxaan la dhacsanahay geesinimadaada / xooggaaga / nuglaantaada.
- Aad baan kuugu faanayaa.
- Waad ku mahadsan tahay wadaagida. Taasi waxay ahayd geesinimo.

# Maxaa laiska laalinaaya



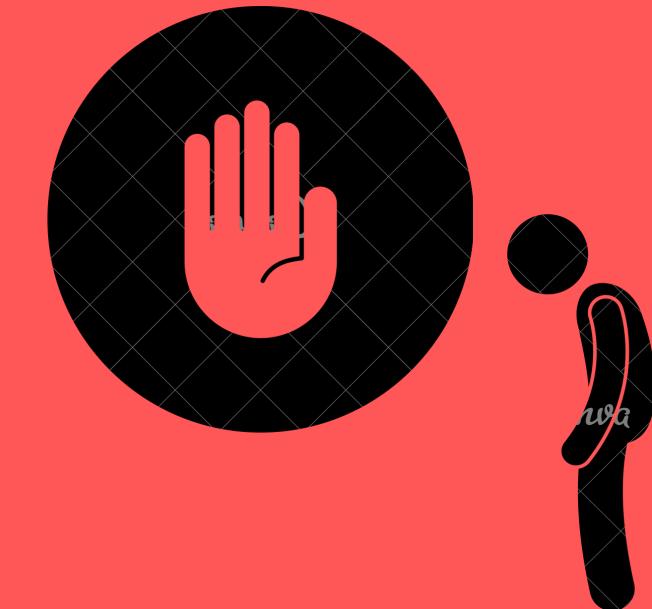
TAABASHADA  
IYADOO AAN WAYDIIN



INAAD HADALKA KAGA  
QAADO  
SHEEKADAAGA



QASBEYNIN  
INEEY HADLAAN



DIIDIDA  
XANUUNKOODA



SIINTA TALO

# ODHAAHYO LA ISKA ILAALIYO

---

**Hadalada soo socda ee ujeeddada wanaagsan leh waxay dhaawici karaan xanuunka qofka ka badbaaday oo waxay keeni karaan in qofku is-xukumo ama ka qajilo sida uu u dareemayo:**

- Waad fiicnaan doontaa hadhow.
- Wax walba waa hagaagi doonaan.
- Wax kastaa waxay ku dhacaan sabab.
- Tani way gudbi doontaa.
- Kaliya faraxsanow.
- Ha welwelin.
- Shhhh, ha ooyin.
- Isku day inaad iska ilowdo.
- Ha murugoon.
- Isku day inaadan dareemin murugo / baqdin / iwm.
- Isdaji
- Kaliya is deji
- Iska iloow.
- Way ka sii dari kartaa.
- Way igu dhacday, oo waan ka fiicanahay.
- Mahadsanid.





# SOO CELINO IS-MAAMULID

**"Sidee ayaad madaxaaga / wadnahaaga / jirkaaga ka dareemaysaa cabbir ahaan 1 ilaa 10?"**

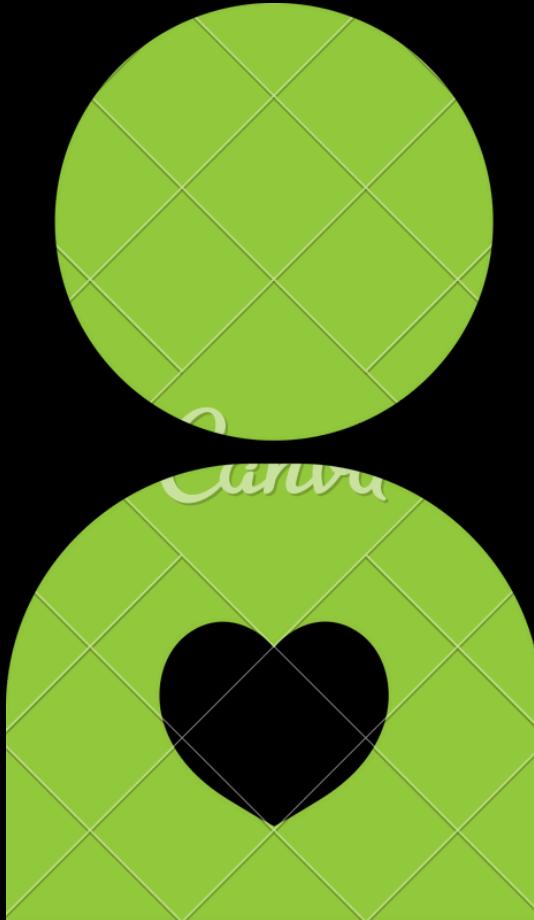
Tani waxay ka caawinaysaa inay wacyi gelin u keenaan xaaladdooda hadda. Weydii maxaa kaa caawin kara beddelka lambarkooda?

**"Sideen ku taageeri karaa hadda?"**

Diiradda saar baahiyaha degdegga ah si aad uga fogato culeeska ka yimaada fikirka ku saabsan wixii tagay ama mustaqbalka.

**Soo bandhig doorashooyin sahan si aad u dhiirrigeliso dareen ah is-maamul, awood, iyo xakameyn.**

Tusaale ahaan Ma doonaysaa inaad halkan ama halkaa fadhiisatid? Ma waxaad rabtaa biyo ama shaah? Ma waxaad rabtaa in aad wada hadalno mise u wada fadhiisano si aamusnaan ah?



# KU DHAQANO IS-DARYEELKA

**Daryeelidda dadka kale waxay noqon kartaa mid faa'iido leh iyo mid lagu daalo labadaba.**

Waxa kale oo ay u horseedi kartaa gubasho, arrimo caafimaad, "dhaawac halis ah," oo waxay dib u soo celin kartaa dhaawacaaga.

**"Sidee ayuu madaxa/ wadnaheyga/ jidhkaygu u dareemayaa cabir ahaan marka loo eego 1-10?"**

Ula imoo wacyigelinta sida aad dareemayso.  
Maxaa beddelaya lambarkaaga?

## **Siideynta & Cusbooneysiinta**

Sii daa walwal kasta ama dareen kasta oo laga yaabo inaad ku haysato jidhkaaga. Aad lugaha dhulka ku dhufato, is ruxdo, qayliso, socoto, orodo, ooysa, iwm.

Kadib samee wax nafaqeeya jirkaaga, maskaxdaada, iyo qalbigaaga.  
Cab biyo ama shaah, neefso, cun unto fudud, wakhti la qaado qof aad jeceshahay, iwm.

# Aan isku xidhnaano

Macluumaad dheeri ah, ama haddii aad jeceshahay inaad Si mutawacnimo ah aad ugu turjunto ugu turjunto hagahan luqado badan, Kala xiriir iimaylka ama warbaahinta bulshada:

 [WeAreHealingTogether.org](http://WeAreHealingTogether.org)

 [info@WeAreHealingTogether.org](mailto:info@WeAreHealingTogether.org)

 [@WeAreHealingTogether](#)

 [@WeAreHealingTogether](#)

 [@WeAreHealingTogether](#)

