KIT CAAFIMAADKA MASKAXDA
DADKA SOOGALOOTIGA AH/ MUHAAJIRINTA AH

Isbeddelka waddammada waxay noqon kartaa mid aad u adag oo ca-qabado badan leh, sababtoo ah waxaan raadinaynay nolol ka wanaag-san oo aan awoodin inaan dhisno, ama sababtoo ah waxaan ka tagnay waddankeena annaga oo aan doonayn.

Waddan cusub, waxaa laga yaabaa inaan garanayn meel aan ka helno shaqo, gargaar caafimaad, hoy ama taageero, sidoo kale way adkaan kartaa in la helo dad add ku hilmami karto kalinimada aad daremayso. Marka aad la kulanto caqabadahan, waa dabiici in la dareemo sas...

In ay (dib u) la kulmaan xaalado naxdin leh.

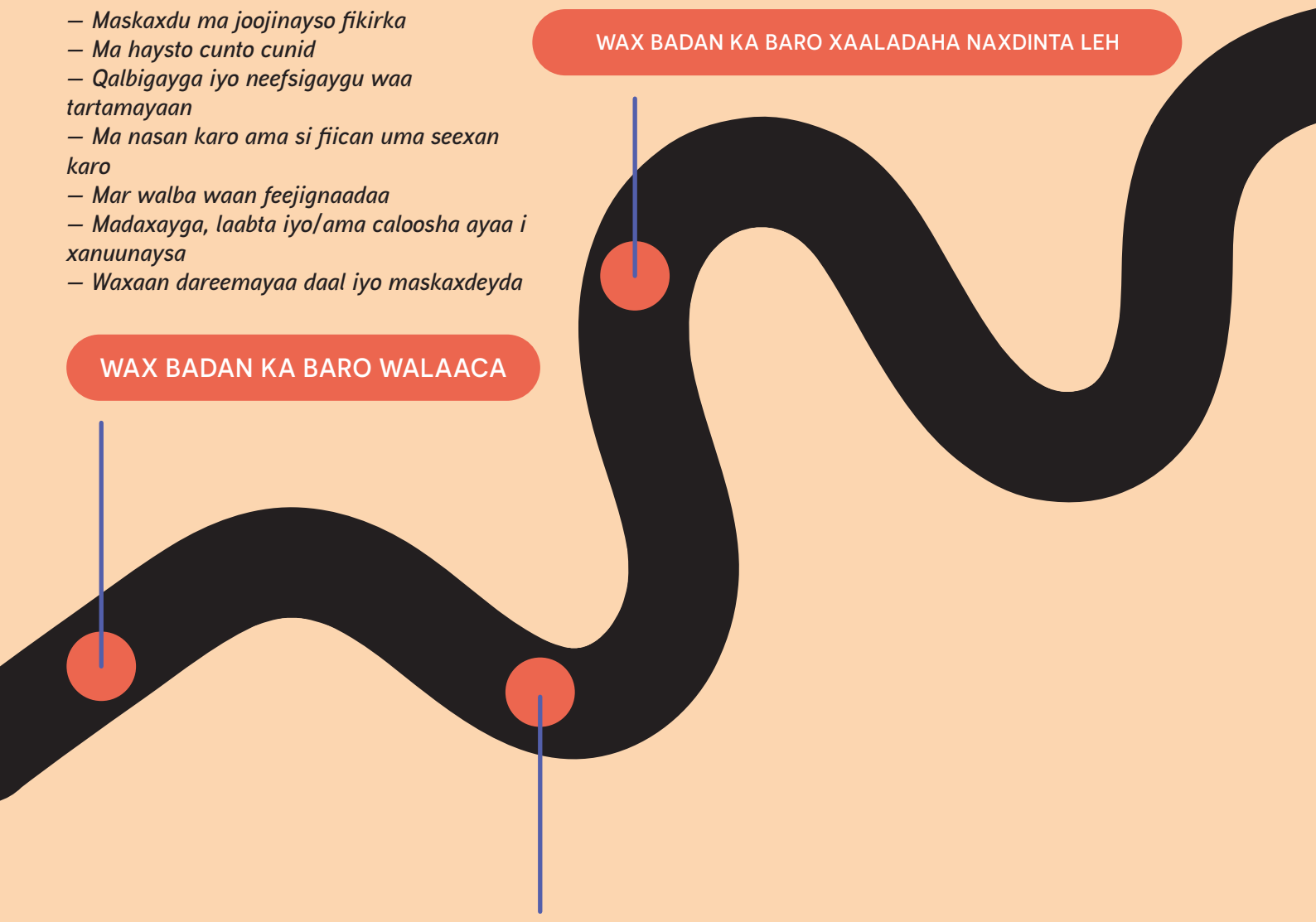
CALAAMADAHA:
— Waxaan dareemayaa jahawareer iyo dareen la'aan
— Ma awoodo in aan xooga saaro ama si caadi ah uma noolaan karo
— Waxay u muuqataa in jidhkaygu halkan joogo laakiin aysanmaskaxdaydu halkan jogin
— Waxaan dib u soo nooleeyaa waqtiyadii ugu xumaa sidii inaan halkaas joogo
— Waxaan dareemayaa dambi
— Cabitaanka, isticmaalka maandooriyaha ama naftayda waxyeeleeya waxay u muuqdaan inay yihiin xalka kaliya ee aan ogahay

Walaacsan oo aad u welwelsan.

CALAAMADAHA:
— Maskaxdu ma joojinayso fikirka
— Ma haysto cunto cunid
— Qalbigayga iyo neefsigaygu waa tartamayaan
— Ma nasan karo ama si fiican uma seexan karo
— Mar walba waan feejignaadaa
— Madaxayga, laabta iyo/ama caloosha ayaa i xanuunaysa
— Waxaan dareemayaa daal iyo maskaxdeyda

WAX BADAN KA BARO XAALADAHA NAXDINTA LEH

WAX BADAN KA BARO WALAACA



Murugo sababtoo ah waxaan weynay qof ama wax muhiim ah (guri, raaxo, ammaan).

CALAAMADAHA:
— Kaliya waxaan rabaa inaan keli ahaado
— Waxaan dareemaa faaruq iyo caajisnimo
— Waxba tamar uma hayo
— Waxaan dareemayaa inaan ooyo
— Waan xanaaqsanahay
—Waxaan kaliya arkaa dhinaca xun ee arrimaha
— Waxaan dareemayaa inaanan macsalaamayn isaga/iyada ama waxa aan waayay
— Mararka qaarkood waxa ii fudud ianan is lumiyi ama aan is qariyo waxay u egtahay xalka ugu fiican

WAX BADAN KA BARO NIYAD-JABKA IYO MURUGADA

Way adag tahay in sidan aan dareeno, laakiin waxaan awoodnaa:

01. U fiirso waxa aad xakamayn karto. Samee liis mudnaanta leh maalintaada oo leh waxaad daryeeli karto. Ka bilow sida ugu fudud uguna dhaqsiyaha badan in la sameeyo.

02. Welwelka ka saar. Wax ka qor waxa ku welwel galinaya ama ku murugo gelinaya. Kadib, la wadaag qof ama kaydi si aad hadhow u akhrido.

03. Aan Ku xidhnano dadka aan jecelnahay. Wac xubin qoyskaaga kamid ah ama saaxiib oo la wadaag waxa aad ku sugan tahay iyo waxa aad dareemayso. Ka hadal caqabadaha aad ku sugaan tahay, laakiin sidoo kale ka faa'iidayso inaad xasuusato waqtiyo wanaagsan.

04. Samee dhaqdhaqaaq jireed. Waxaad tusaale ahaan socon kartaa, ordi kartaa ama dheeli kartaa. Diirada saar waxa hareerahaaga ka dhacaya daqiiqadahan: codadka, muusiga, carafta dhulka, bada, roobka shanqadha geedahaa, midabada baabuurta, jidadka, jardiinooyinka.

05. Nafteena aan ilaalino. Raadi waxqabadyo ku dareensiiya wanaag, tusaale ahaan: daawashada muqaalo fican, musalsalada ama filimada, rinjiyeynta, ku qubasysashada biiyo diiran, samaynta karinta cuno fican ama wakhti aad la qaadato dadka waddankaaga. Qeex maalmaha toddobaadka iyo saacadaha hawl kasta aad wax yabahaga ku garka ah ku qabsato.

WAX BADAN KA BARO IS-DARYEELKA NAFTADA.

ORDEM DOS PSICÓLOGOS

JRS
SERVIÇO JESUÍTA AOS REFUGIADOS
PORTUGAL

RAADSO CAAWIMO XIRFAD LEH
Khadka Taleefanka SNS24
808 24 24 24 BILAASH 24H