

# DUGSIGA DHEXE & SARE

## Xirfadaha Xannaanada Bulshada ee Maalin kasta Tilmaanta Xirfadaha Waxbarsho

Waa caadi in laga jawaabo shaki la'aan waqtigaan leh dareeno kala duwan iyo baahiyo Waxaan rajeyneynaa in 3aad tilmaamood ee fudud ee hoose ay gacan ka geysan karaan abuurista howlo maalmeedka lagu taageerayo caafimaadkaaga qoyskaaga.

## IS-KA-DIGELINTA & QIIMAHAADA

Markaad fahanto sida aad dareemayso, waxaad horumarinaysaa is-barasho. Tani waxay kaa caawin doontaa inaad aqoonsato ilaha culeyska shucuureed, sida ay kuu saameysey, iyo tan ugu muhiimsan, sida wanaagsan ee loo maareeyo culeyska fekerka.

Dugsiga dhexe	Dugsi sare
<p>Maalin kasta la soco shucuurtaada adiga oo iska hubinaya naftaada ama dadka kale. Ka hadal sida aad dareemayso iyo sababta, waxaadna ka shaqaysaa sidii loo calaamadayn lahaa shucuurtaas. Aqoonso sida aad ugu muujiso dareemahan jirkaaga iyo fikradahaada si aad u kordhiso is-fahamkaaga</p> <p>Aqoonso guulahaaga shaqsiyeed sida aad ula macaamileyso niyaddaada iyo shucuurtaada waqtigaan. Kala beddel dadka kale farsamooyinka ama caadooyinka kaa caawinaya iyo inaad hesho fikrado.</p> <p>La hadal qof weyn oo aamin ah haddii aad dareemayso walaac ama hoos u dhac, ama haddii aad aqoonsato in qof aad taqaan uu dhibaato ku qabo.</p> <p>Si kor loogu qaado dareenkaaga wacyiga iskuulka dhexdiisa iyo bulshada dhexdeeda, qor ama la hadal saaxiib ka mid ah xubnaha qoyska oo ku lug leh sida aad u qeexeyso aqoonsigaaga.</p>	<p>La soco shucuurtaada adoo hubinaya naftaada ama dadka kale. Ka hadal sida aad dareemayso iyo sababta, waxaadna ka shaqaysaa sidii loo calaamadayn lahaa shucuurtaas. Aqoonso sida aad u muujiso shucuurta si aad u kordhiso is-wacyigaaga. Fiiro u yeelo waxa kiciya caadifadaha xun ee adiga ka jira, sida warbaahinta wararka. Tixgeli inaad xaddiddo waxyaabahaas.</p> <p>Waqti fiican ku qaado naftaada maalin kasta. Waxaad ku samayn kartaa siyaabo kala duwan. Hal soo jeedin ayaa ah inaad isku daydo oo aad hesho meel deggan oo guriga ah, si raaxo leh u fadhiiso, kuna tababarto neefsasho qoto dheer, adigoo fiiro gaar ah u leh khibradaha mid kasta oo ka mid ah shantaada dareen. Maskaxdu waxay kaa caawin kartaa inaad diirada saarto oo aad mashquul kuu ahaato marka aad si buuxda u guntato hawsha aad gacanta ku hayso, sida si feejignaan leh u jimicsiga.</p> <p>Sahaminta qoto dheeridaada ee ogaanshahaaga adoo ka fekeraya sida aqoonsigaaga (qowmiyad / qowmiyad, dhaqan, lab / dhedig, lab iyo dhedig, heerkaaga bulshada, ama naafanimada) ay saameyn ku yeelatay aqoonsigaaga..</p> <p>Hubso inaad la xiriirto qof weyn oo aad aaminsan tahay haddii dareenka murugadu uu faragaliyo howlahaaga maalinlaha ah, maxaa yeelay kuwaani waxay muujinayaan wax ka sii daran ayaa socda..</p>

# HADAF UJEEEDO & XAFLAD LAGU DHAQAN GALAYO

Markaad higsato waxaad fariin ugu diraysaa wadnaahaaga iyo maskaxdaada inaad diyaar u tahay inaad wax qabato. Ujeedada maleh, waxa muhiimka ah waa inaad aqoonsatid shaqadaada adag una dabaaldegid guulahaaga.

Dugsiga dhexe	Dugsi sare
<p>Samee 1-2 yoolal maalin kasta ama toddobaadle ah oo macquul ah oo keena dareen dhammaystiran. Ku qor kuwan ama la wadaag qof kula xisaabtami doona.</p> <p>Tusaalooyinka yoolalka waxay noqon karaan kuwa waxbarasho, sida aqrinta ama dhameystirka dhibaatooyinka xisaabta, khadka jimicsiga 20 daqiiqo maalin kasta, ama ka caawinta shaqooyinka.</p> <p>Markii aad higsaneysid himilooyin, ka fikir aqoonsigaaga. Sidee aqoonsigaagu u haggaa yoolalkaaga, iyo awoodaada iyo awoodaada si aad u gaartid? Kala hadal saaxib ama qof weyn oo aad aaminsan tahay sida loo sameeyo qorshe aad ku gaarto himilooyinka aad dejiso, iyo sidoo kale liistada ilaha aad u baahan tahay.</p> <p>Abaal mari naftaada oo u dabaaldeg markii aad gaarto yoolalkaaga! Marka aadan sameyn, ku dhaqan is-naxariis iyo saamax, naftaadana ha isku dhiibin!</p>	<p>U deji 2-3 yoolal maalmeed ama toddobaadle ah oo shidaal u ah wanaaggaaga tacliimeed, bulsho, shucuureed, iyo jir ahaaneed. Tixgeli inaad ku bilowdid koox la xisaabtanka qoyskaaga ama saaxiibbadaa adoo adeegsanaya barnaamij. Ha ka baqin inaad arrimaha u fududayso!</p> <p>Ku xooji awoodahaaga goolasha si aad u ahaato mid dhiirigeliya. Aqoonso xaddidnaantaada iyo meelaha aad jeclaan lahayd inaad ku horumariso. Haddii aad tahay qof aan nidaamsaneyn, ka fikir hadafyada aad dejineyso sida nadaafadda qolkaaga iyo ka caawinta guriga. Hadanaad leedahay walaalo ka yar, iskuday oo ka caawiya sidii ay u dejin lahaayeen hadafyadooda ama uga wada shaqeyn lahaayeen kuwa isla shaqeeya.</p> <p>Markii aad higsaneysid himilooyin, ka fikir aqoonsigaaga. Sidee aqoonsigaagu u haggaa yoolalkaaga, iyo awoodaada iyo awoodaada si aad u gaartid? Qor ama kala hadal waxa ku saabsan taageerada aad u baahan tahay si aad u gaarto yoolalkaaga. Kala hadal saaxiib ama qof weyn oo aad ku kalsoon tahay sida aad u sameysid qorshe aad ku gaartid yoolalka aad dejisay.</p> <p>Abaal mari naftaada una dabaaldeg markaad gaadho yoolalkaaga, laakiin hadaadan sidaa yeelin, hubso inaad had iyo jeer ku celceliso is-naxariis iyo is cafin. Oo adkayso!</p>

## U XALINTA DHIBAATOYINKA SI WAX KU OOL AH NAXARIIS LEH

Solving problems with clear communication and kindness ensures that everyone gives and receives respect.

Dugsiga dhexe	Dugsi sare
<p>Xusuusnow in dhibaatooyin ama murano ay yihiin qaybaha nolasha ee caadiga ah. Ku celceliya xiriir wanaagsan, isbarbar dhig joogta ah xalka xalka ahna diirada saar.</p> <p>Diirada saar wada hadalka wanaagsan iyo ku dhaqanka naxariista iyo sabirka markaad xallineyso dhibaatooyinka shaqsiyadeed ama bulsho.</p>	<p>Khilaafaadka dadka kale waa qeyb nolasha ka mid ah. Ka shaqee sidii si hufan loola xiriiri lahaa dadka kale markii isku dhac yimaado oo sidaas samee iyadoo maskaxda lagu hayo ereyada aad dooratay oo aad ka dhigayso mid cad oo naxariis leh. Joogtee ixtiraam naftaada iyo dadka kale!</p> <p>Ka fikir dhibaato laga yaabo inaad ku soo jirtay ama aad u aragto inay dhibaato tahay oo ku saleysan aqoonsiyo.</p>

Ka fikir baarista dareenka iyo sida faraqa u dhexeeya dadka ka kala yimid asallo kala duwan ay gacan uga geystaan sida xaalad dhibaato leh loo arko. Maxay dadka qaar u fahmi waayaan kuwa kale? Qor ama ka hadal ama ka wada hadal qaabab wanaagsan oo ardayda iyo dadka waaweyni u arki karaan waxyaabo dhinacyo kale ka jira si loo kobciyo dareenka, ixtiraamka, iyo qiime kala duwanaanta.

Tusaale ahaan, laga yaabee in laba shaqsi ay si kala duwan uga falcelinayaan waxa adduunka ka dhacaya hadda, iyadoo mid xanaaqsan yahay midna mid cabsanaya. Labadan qof waxay u baahan yihiin inay waqti ka qaataan sidii ay u sahamin lahaayeen sababta kan kale u dareemayo dhinac kasta, oo qod u qodaya oo isku dayaya inay fahmaan aragtiyaha kale.

Xallinta khilaafaadka waxay ku saabsan tahay xallinta khilaafaadka ee ma aha in la beddelo aragtida qof si ay ula mid ahaato midkaaga. Marka aadan isla fikradaha wadaagin, fiiri haddii aad fahmi karto qofka kale oo aad xushmeyn karto.

Sababaha cilmibaadhista sababta dadka waaweyni ay u yeelan karaan dareemahan. Isku day oo samee liistada sida dadku u muujin karaan taageero wanaagsan si loo xalliyo arrimahan.

Tixgeli sida adiga iyo dadka kale aad u arki kartaan dhibaatooyinka ku saleysan aqoonsigaaga. Ka fikir takoorka iyo fikradaha qaldan, iyo sidoo kale muujinta dulqaad iyo naxariis. Wax ka qor ama ka wada hadal sida dhibaatooyinka loogu xaliyo si naxariis leh oo lala yeesho wada hadal furan, ixtiraam leh dadka kale.

Naxariista ku xidh ujeedooyin sarreeya markay tahay xallinta mashaakilka. Sheeg sheekadaada oo dhageyso dadka kale. Sidee sheekooyinkaagu isku mid u yihiin? Kala duwan? La wadaag sheekooyinkaaga ku saabsan naftaada dadka kale waa hab wanaagsan oo lagu horumariyo dareenka iyo isku xirnaanta.

Waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad isweydiiso sida aad ugu xirmi karto naxariista dhibaatooyinka kale ee aad isku dayeyso inaad xalliso. Taabashada kaqeybgalka bulshada waa hab caadi ah oo dadku ay isku dayaan inay xalliyaan dhibaatooyinka waaweyn. Sidee naxariis loogu isticmaali karaa in wax looga qabto dhibaatooyinka, iyadoo dadka kalena looga tegayo rajo, hay'ad, iyo isku xirnaan?

Markaad dhibaatooyin la kulanto naftaada ama dadka kale, iska hubi inaad ogaato xallinta adiga iyo dadka kaleba ka dhawreysa kana ilaali inaad ku keento waxyeelo shucuureed ama jidheed.