



**TALOOPYIN WAX KU OOL
AH OO LOOGU TALAGALAY
IN LOOGA SOO KABSADO
DHIBAATOOPYINKA**

Somali | Soomaali

Xaqiiqooyinka 1: Socdaalka iyo degitaanka waddan cusub

La-qashada bulshadaada cusubi waxay qaadan kartaa waqti

Imaanshaha Australia waxay keeni kartaa dareeno badan oo kala duwan. Marka hore, waxaa laga yaabaa inaad dareento nasasho, ammaan, ama xiiso. Laakiin waqti ka dib, waxaa laga yaabaa inaad la kulanto dareemo kale sida dareemid lumitaan, culeys, ama daal. Waxay noqon kartaa wax kugu culus inaad barato luqad cusub, aad fahamto dhaqan cusub, oo aad la macaamisho nidaamyada cusub. Waxay noqon kartaa daal inaad wax badan barato. Waxaa laga yaabaa inaad dareento walwal ama raaxo la'aan sababtoo ah wax walba aad bay u kala duwan yihiin.

Waxa kale oo laga yaabaa inaad dareento ka xumaansho inaad ka tagtay wax kasta iyo qof kasta oo aad taqaanay. Xaaladdaada dhaqaale ayaa laga yaabaa inay wax badan isbeddeleen, waxaadna dareemi kartaa dambi ah inaad ka tagtay halkii dadka kale ay joogeen. Waxaa laga yaabaa inaad ka walwasho badbaadada kuwa ka tagay. Waxa kale oo laga yaabaa inaad dareento caawin la'aan haddii kuwa aad jeceshahay ay ku jiraan xaalad adag.

Dadka qaar waxaa ku adag inay go'aanno gaaraan oo ay aqbalaan caawimaad, gaar ahaan haddii ay la qabsadeen inay aad u madax banaan yihiin. Dadka qaar waxay dareemaan inay yihiin kuwo xooggan oo aan muujin dareenkooda. Haddii aad la kulanto dhibaatooyin ku saabsan fiisaha, waxaa laga yaabaa in aadan dareemin amaan hubantin la'aanta mustaqbalkaaga darteed.

"*Waxaad qabtaa walaac badan sababtoo ah maaha waddankaaga. "Markii ugu horreysay ee aan nimid, wax walba way ka duwanaayeen."*

Bana, qaxooti badbaaday

"*Markii aan halkan u soo soconnay, waxaan lahayn fikrad guud oo ah inay jirto qaarad iyo waddan noocaas ah, iyo inay si uun uga duwanaaan doonto halkaas. Markii aan halkan nimid, waxay nagu noqotay wax lala yaabo."*

Vasyl, ka bedbaade qaxootinimada

"*Waxaan halkan la joogay laba carruur ah, waxaana dareemay murugo iyo kalinimo. Markaan arko wararka ku saabsan wadankayga - walaalkay wali halkaas ayuu joogaa - waxaan dareemayaa murugo iyo hoy la'aan."*

Caroleen, oo ka badbaaday qaxootiga



La qabsiga dhaqan cusub

Marka dadku ay degaan waddan cusub, waxay la kulmi karaan marxalado kala duwan oo la qabsi ah:



Heerka imaatinka:

Dareen bilow ah oo rajo iyo xiiso leh. Wax walbaa waa cusub yihiin dadkuna waxay leeyihiin rajooyin sare oo ku saabsan gurigooda cusub.



Marxaladda dhabta ah:

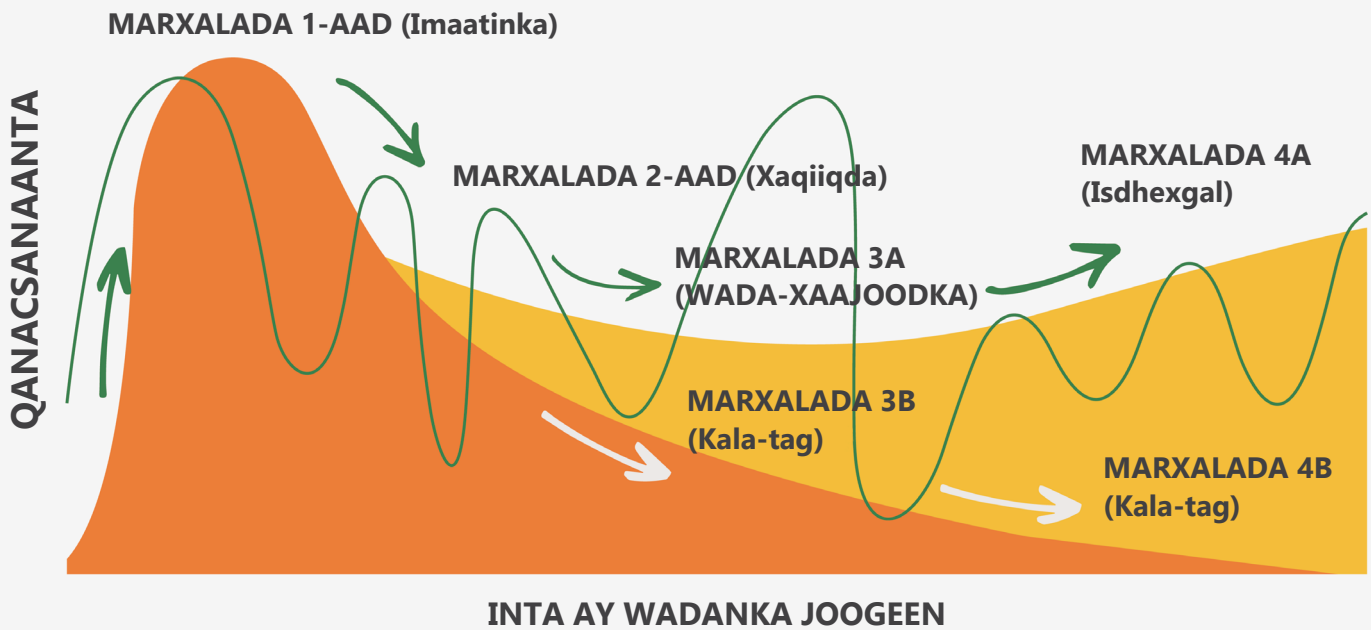
Xilli ay dareemayaan tabid guri, kalinimo iyo farxad la'aan. Dadku waxay la kulmi karaan niyad jab, jahwareer, culays iyo xitaa caro marka kala duwanaanshaha dhaqanku uu aad u muuqdo.



Heerka Isdhexgalka:

Geedi socodka lagu dhex milmayo dhaqanka cusub. Dadku waxay bilaabi karaan inay dareemaan raaxo iyo kalsooni badan iyo inay guriga joogaan deegaankooda cusub.

MARXALADAHA AY QAXOOTIGU MARAAN SI AY ULA QABSADAAN



Waxaa laga soo qaatay Xarunta Dhalinyarada Dhaqamada Badan, 2006

Jaantuska kore wuxuu muujinayaa in ay jiri karaan kor u kac iyo hoos u dhac badan marka dadku maraan marxaladahan. Waxay kaloo ay muujiyaan in dadka qaar ay la kulmi karaan caqabado iyo dareeno aan ka tirsanayn bulsho haddii aysan helin taageero.

Waayo-aragnimada qof walba ee la qabsiga waa mid gaar ah. Dadku waxay maraan marxalado kala duwan iyadoo ku xiran duruufahooda. Dhammaan dadku daruuri ma noqon doonaan inay la kulmaan dhamaan marxaladaha.

Waa muhiim inaad ogaato in dhamaan dareenka iyo waayo-aragnimada la qabsiga ay yihiin kuwo caadi ah. Australia, waa ammaan inaad weydiisato taageerada aad u baahan tahay. Waqti ka dib, iyo taageerada kuwa aad jeceshahay, bulshooyinka iyo adeegyada, horumarku waa suurtagal.

"Marka aan ka hadlo dhaawacii hore aad buu ii caawiyaa."

Macmiilka la-talinta QPASTT

Si aad ula hadasho QPASTT ama aad wax badan uga ogaato adeegyadayada, fadlan wac 07 3391 6677 ama booqo qpastt.org.au.

QPASTT waa Barnaamijka Caawinta Queensland oo dadka ka Badbaaday Jirdilka iyo Dhaawaca. Waa urur bulsho oo bixiya adeegyo taageero oo kala duwan oo dabecsan oo dhaqan ahaan xasaasi u ah dadka la jirdilay ama kuwa la kulmay dhaawac la xiriira qaxootiga. QPASTT waxay xafiisyo ku leedahay Queensland oo dhan.

Xaqiiqada 2-aad: Waa maxay dhaawac?

Dhaawacu waa erey loo isticmaalo in lagu qeexo xaalado iyo waayo-aragnimo halis gelinaya nolosha ama aad u khatar badan oo cabsi leh oo saameyn kara awooda qofku ula qabsan karo ama u shaqayn karo si caadi ah. Dhacdooyinka naxdinta leh waxay caqabad ku yihiin fahamkeenna adduunka iyo dareenkeenna badbaadada ee gudaha ku jira.

Ereyga dhaawacu wuxuu daboolayaa dhacdooyinka caadiga ah ee ku dhaca qaxootiga, oo ay ku jiraan:

La kulma ama la arko falal rabshado iyo naxariis darro aad xad dhaaf u ah

U furnaanta dagaal iyo iska horimaad

Rabshadaha galmada

Kala soocida qoyska iyo bulshada

Carar ama baxsasho khatar ah



Hanjabaadaha waxyeelada

Burbur xooggan oo ku yimaada meelaha muhiimka u ah dhaqanka



Cadaadiska iyo xadgudubyada xuquuqda aadanaha

Muddo dheer oo hubanti la'aan ah iyo la'aanta badbaadada

Saboolnimo iyo dhibaatooyin aad u daran oo ay ku jiraan la'aanta helitaanka daryeelka caafimaadka iyo waxbarashada



SAWIR SI AAD
U ARAGTO
**La-taliye
sharraxaya
dhaawaca**



Dhaawaca ayaa sidoo kale tilmaamaya dhacdooyin kale oo cabsi leh oo dad badan ay soo mareen kuwaa oo ay ku jiraan masiibooyinka dabiiciga ah, dabka, shilalka baabuurta iyo dhaawaca halista ah.

Khibradahani waxay sababi karaan nabaro aan ka arki karno dibadda, laakiin waxay sidoo kale sababi karaan nabaro ayaan ku arki karin gudaha kuwaas oo sidoo kale u baahan in la daryeelo oo la bogsiiyo.

Yay tahay cida uu dhaawacu saameeyo?

Khibradaha naxdinta lehi waxay saameyn karaan qof kasta, iyadoon loo eegin jinsigaaga, da'daada, dakhligaaga, shaqadaada ama waxbarashadaada, haddii aad ku dhalatay Australia ama aad timid adigoo soogalooti ah ama qaxooti ah.

Ku dhowaad dhamaan dadka la kulma dhaawac/marxalad murugo leh ayay si un u saameyn kartaa. Dadku waxay inta badan soo sheegaan inay dareemayaan amaan darro oo ay la kulmaan shucuur xooggan sida cabsi, murugo, caro, ceeb iyo

dambi. Dadka qaar waxay dareemi karaan kabuubyo (dareen ah inaysan lahayn dareen). Dadka qaar waxay qarin karaan ama iska indho tiri karaan dhibaataadooda kuwa kale si ay u muuqdaan kuwo xooggan.

Saamaynta dhacdooyinkan waxay ku soo muuqan mudo yar dib ama xitaa sannado ka dib, taasoo saameynaysa caafimaadka, fayoobaanta, qoysaska, xiriirka iyo bulshooyinka.

Fahmida waayo-aragnimadaada dhaawaca

Waa muhiim inaad xasuusato in:

- ▶ Falcelinta dhacdooyinka dhaawaca ahi ay yihiin jawaabo caadi ah oo aadanuhu ka bixiyo walbahaarka iyo cabsida xad-dhaafka ah.
- ▶ Dhaawacu wuxuu noo saameyn karaa waqtiyo kala duwan iyo siyaallo kala duwan.
- ▶ Bogsashada dhaawaca intaad ku sugan tahay wadan cusub waa mid adag. Waayo-aragnimadaada Australia waxay sidoo kale saameyn kartaa soo kabashada. Barashada iyo helitaanka adeegyada taageerada sida ugu dhakhsaha badan waxay saameyn ku yeelan kartaa safarkaaga dejinta iyo soo kabashada.
- ▶ Waqti iyo taageero, dadka badankood way bogsadaan waxayna helaan badbaado, rajo oo macna u leh noloshooda. Ku ladnaanta Australia waa suurtagal.



"La-talintu waxay iga caawisay inaan soo bandhigo waayo-aragnimadayda qaxootiga si aanan waligay u malaynayn inaan awoodo. Waxay ahayd safar adag, laakiin waxaan u baahday inaan sameeyo. La-taliyahaygu wuu i caawiyay wax badan. "

Macmiilka QPASTT

Sidee ayuu QPASTT u taageeraa ka soo kabashada dhaawaca?

QPASTT waxay siisaa taageero bilaash ah oo qarsoodi ah dadka ay saameeyeen arrimaha la xiriira khibradahooda dhaawaca ee la xiriira qaxootiga ama jirdilka.

QPASTT waxay leedahay adeegyo iyo barnaamijyo kala duwan oo loogu talagalay dadka waaweyn, qoysaska, carruurta iyo dhalinyarada iyo bulshooyinka.

Dadku waxay wici karaan QPASTT si ay talo uga helaan helitaanka adeegyadayada, ama waxay samayn karaan gudbin iyada oo loo marayo boggayaga internetka ee qpastt.org.au.

Si aad ula hadasho QPASTT ama aad wax badan uga ogaato adeegyadayada, fadlan wac 07 3391 6677 ama booqo qpastt.org.au.

QPASTT waa Barnaamijka Caawinta Queensland oo dadka ka Badbaaday Jirdilka iyo Dhaawaca. Waa urur bulsho oo bixiya adeegyo taageero oo kala duwan oo dabecsan oo dhaqan ahaan xasaasi u ah dadka la jirdilay ama kuwa la kulmay dhaawac la xiriira qaxootiga. QPASTT waxay xafiisyo ku leedahay Queensland oo dhan.

Xaashida xaqiiqda 3-aad: Saamaynta dhaawaca dadka waaweyn

Falcelinta dabiiciga ah ee jirka bini'aadamka ee dhaawaca ah

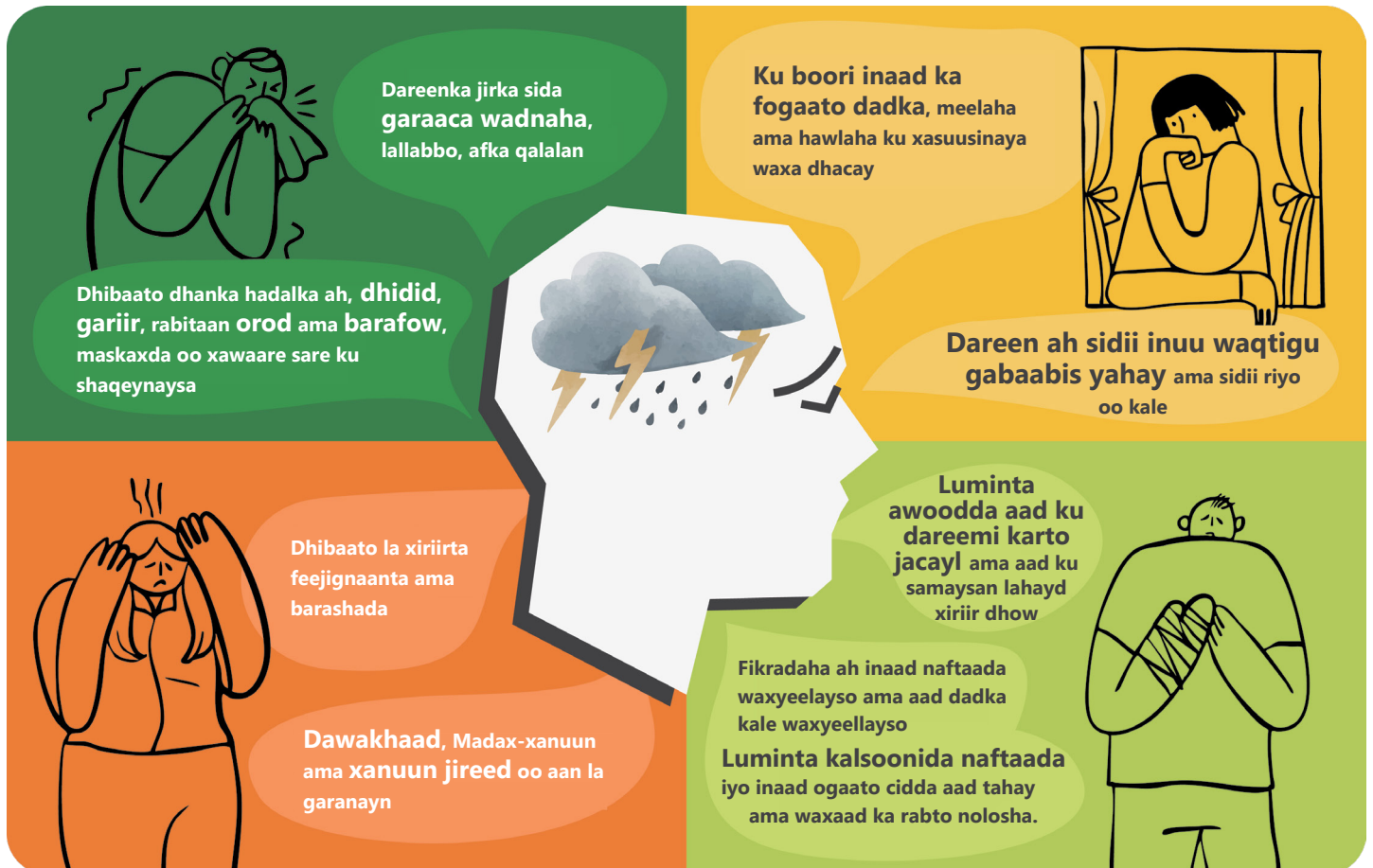
Marka wax aad khatar u ah dhacaan, jirkeena iyo maskaxdeenu si dabiici ah ayay diiradda u saaraan sidii loo xaqiijin lahaa ammaankeena. Waqtiga dhacdada, waa wax caadi ah oo waxtar u leh jirkeena iyo maskaxaha inay diirada dhamaan tamarteenna kuna da'daalaan in amaan laga dhigo. Jirku si dabiici ah ayuu isu diyaariyaa inuu la kulmo khatarta (dagaalka), inuu ka baxsado khatarta (duullaanka), ama inuu xidho si uu isaga ilaaliyo khatarta (barafeynta). Tan waxaa loo yaqaan jawaabta **Dagaalka/Duullimaad/Barafeynta**.

Mararka qaarkood, waa ka dib marka khatartu dhaafto in saameynta iyo macnaha dhaawaca ay bilaabaan inay dareemaan.

Dadka qaar waxay dareemi karaan xoog iyo go'aan buuxa inta lagu jiro dhacdooyinka naxdinta leh laakiin waxay ogaadaan in waqti ka dib markii dhaawaca uu dhaafto saameyntu waxay bilawdaa inay soo baxdo. Dadka kale waxay dareemi karaan saameynta dhaawaca isla markiiba, kuwaas oo ay ku jiraan waqtiga lagu jiro dhacdada. Dadku waxay sii wadi karaan inay dareemaan inay halis ku jiraan in kastoo khatartu dhaaftay. Waxay sii wadi karaan inay sidan dareemaan maalmo, bilo iyo xitaa sannado ka dib.

Saamaynta socota ee dhaawaca waxaa mararka qaarkood loo yaqaan Xanuunka Walwalka Kadib Dhaawaca (PTSD).

Falcelinta caadiga ah ee dhaawaca iyo walbahaarka:



Hoos waxaa ku qoran falcelinno caadi ah oo dadka waaweyni ay soo sheegaan ka dib dhacdooyin naxdin leh iyo muddo dheer oo hubanti la'aan iyo badbaado la'aan ah.

01 Dib-u-soo-noolaynta xasuus cabsi leh oo ku saabsan wixii dhacay:

- Xusuus murugo leh oo lama filaan ah oo ku saabsan dhacdooyinkii hore
- Riyooyin ama riyooyin murugo leh
- Dareeno cabsi leh ama argagax leh
- Cabsi xooggan oo ku saabsan wax kasta oo ku xasuusiya dhacdada
- Dareenka jidhka sida garaaca wadnaha, lallabbo, af qalalan, dhibaato hadal, dhidid, gariir, rabitaan orod ama barafow, maskaxda oo orodaysa

02 Rabitaanka inaad ka fogaato xasuusiyayaasha wixii hore:

- Ka fogaanshaha hadalka ama ka fikirka dhacdooyinkii hore
- Ku boorrinta inaad ka fogaato dadka, meelaha ama hawlaha ku xasuusinaya wixii dhacay
- Lumitaanka xusuusta
- Dareemista kabuubyo (dareen la'aan) ama aan jidhkaaga ahayn
- oo aadan rabin inaad kaligaa ahaato
- Inaad mashquul si aad uga fogaato xusuusta
- Dareemista sida waqtigu u gaabinayo ama sidii oo kale riyo ahaan
- Samaynta waxyaabo laakiin aan la xasuusanayn samayntooda

03 Dareemidda kacsanaan, aanay awoodin inay nastaan oo ay khatar diyaar u yihiin:

- Si fudud u argagax iyo nasasho la'aan
- Dareemista feejignaana iyo raadinta khatarta
- Dhibaato ku timaada hurdada ama sii wadashada hurdada
- Caro iyo xanaaq aan la garanayn
- Awood la'aanta inaad nasato ama aad fadhiisato
- Dhibaato la xiriirta feejignaanta ama barashada
- Dawakhaad, madax-xanuun ama xanuun jireed oo aan la garanayn

04 Isbedellada ku yimaada sida aad uga fikirto oo aad u dareento naftaada, kuwa kale, iyo adduunka:

- Dareen xooggan sida inaad dareento rajo la'aan, caawin la'aan, dambi, xanaaq ama ceeb
- Lumitaanka xiisaha waxyaabaha aad jeclayd iyo adkaanta inaad dareento raaxo ama farxad
- Lumitaanka rajo ama macnaha nolosha
- Dhibaataada aaminada dadka kale iyo in aadan rabin inaad bulsho la dhaqanto
- Lumitaanka awooda aad ku dareemi karto jacayl ama aad rabto xiriir
- Lumitaanka kalsoonida naftaada iyo ogaanshaha cidda aad tahay ama waxaad ka rabto nolosha
- Fikradaha ah inaad naftaada waxyeelayso ama aad dadka kale waxyeelayso

Waa muhiim in la xasuusto in:

- 🕒 Falcelintani ay tahay falcelinno caadi ah oo ku saabsan xaaladaha adag.
- 🕒 Sida dhaawacu dadka u saameeyo waxay noqon doontaa mid u gaar ah iyaga.
- 🕒 Carruurtu way ku adkaan kartaa inay ku muujiyaan dhibaataadooda ereyo waxayna ku muujin karaan hab-dhaqankooda iyo shucuurtooda xooggan.
- 🕒 Waqtiga iyo taageerada, dadka badankood waxay ka soo kabtaan dareenka badbaadada iyo macnaha noloshooda.

Kobaca ka dambeeya dhaawaca

Kuwa badan oo ka badbaaday dhaawacyada ayaa soo sheega faa'iidooyin wanaagsan oo aan la filayn in kastoo ay la kulmeen waayo-aragnimo adag.

Dad badan ayaa ku tilmaama inay dareemayaan inay yihiin kuwo xooggan oo isku tiirsan. Waxay sheegaan inay leeyihiin xiriir qoto dheer, xigmad weyn iyo qadarin kordhay oo loo qabo nolosha. Waxay sheegaan inay leeyihiin adkaysi badan oo walbahaarka waxayna la kulmeen xoojinta iimaankooda ama ujeedada nololeed.

Iyadoo ay jirto dhibaataadii la soo maray, jawaabahan wanaagsan waxay u suurtageliyaan badbaadayaal badan inay abuuraan nolol macna samaynaysa oo hodan ah Australia gudaheeda ayna ku sameeyaan bulshooyinka waxyaalla wax ku oolla.

"Hadda waxaan dareemayaa kalsooni. Maskax ahaan waan fiicanahay, niyad jabna ma qabo. "Waxaan sii wadaa inaan la kulmo dhibaatooyin, laakiin si ka wanaagsan ayaan ula macaamilaa."

Macmiilka QPASTT



Si aad ula hadasho QPASTT ama aad wax badan uga ogaato adeegayaga, fadlan wac 07 3391 6677 ama booqo qpastt.org.au.

QPASTT waa Barnaamijka Caawinta Queensland oo dadka ka Badbaaday Jirdilka iyo Dhaawaca. Waa urur bulsho oo bixiya adeegyo taageero oo kala duwan oo dabacsan oo dhaqan ahaan xasaasi u ah dadka la jirdilay ama kuwa la kulmay dhaawac la xiriira qaxootiga. QPASTT waxay xafiisyo ku leedahay Queensland oo dhan.

Xaashida xaqiiqda 4-aad: Saamaynta dhaawacu ku yaalan karo carruurta iyo dhalinyarada

Carruurta iyo dhalinyaradu waxay dareemi karaan saameynta dhacdooyinka khatarta ah iyo kuwa cabsi leh, labadaba marka ay si toos ah ula kulmaan iyo marka ay ka maqlaan dhacdooyinkan waalidkood ama kuwa ay jecel yihiin.

Maadaama ay yar yihiin, fahamka dhacdooyinkan iyo muujinta fikradooda iyo dareenkooda ayaa laga yaabaa inay adkaato.

Jawaabaha carruurta iyo dhalinyarada ee dhacdooyinka cabsida leh waxaa loo fahmi karaa inay yihiin kuwa 'xun' ama 'adag'. Way ku adkaan kartaa waalidiinta iyo daryeelayaasha inay fahmaan dhaqankan, gaar ahaan haddii ay la tacaalayaan dhibaataadooda.

Sida dadka waaweyn, saameynta dhaawacyada ee carruurta iyo dhalinyarada waxay isla markiiba ama waxay qaadan kartaa bilo ama xitaa sannado si ay u muuqdaan. Marka laga soo tago saameynta dhaawacyada, carruurta iyo dhalinyaradu waxay la tacaali karaan caqabado cusub oo ka jira Australia, sida sameynta saaxiibo, barashada luqad cusub, iyo bilaabista dugsi cusub. Waxa kale oo laga yaabaa inay la kulmaan xoogsheegasho, takoorid ama cunsuriyad.



Falcelinta caadiga ah ee dhaawacyada iyo walbahaarka carruurta iyo dhalinyarada:



01 Dib-u-soo-noolaynta xasuus cabsi leh oo ku saabsan wixii dhacay:

- Xusuusaha dhibka badan ee maalinimada oo saameeya barashada
- Riyooyinka xun ama cabsida ku saabsan wakhtiga jiiifka, rabitaanka inaad ku seexato sariirta waalidiinta
- Dhibaataada shucuureed iyo midda jireed ee ku saabsan xasuusinta dhacdooyinka (sida qoynta sariirta, gariirka, qaboobid ama u muuqashada mid mashquulsan)
- Ka hadalka wixii ku saabsan dhacdo leh qiira yar
- Dib u eegida dhacdooyinka inta lagu jiro ciyaarta ama sawirida



02 Rabitaanka inaad ka fogaato xasuusiyayaasha wixii hore:

- Diidmada inaad ku biirto hawlaha dugsi/iskuulka
- Dhibaatooyinka la xiriira xusuusta faahfaahinta muhiimka ah ee ku saabsan wixii hore
- In laga fogaado ka hadalka ama laga ag dhawaado dadka ama xaaladaha la xiriira waagii hore
- In aadan doonayn inaad la bulshayso ama aad la cayaarto carruur kale

03 Dareemidda kacsanaan, aanay awoodin inay nastaan oo ay khatar diyaar u yihiin:

- Walaaca ku saabsan wax xun oo ku dhacaya qoyska ama asxaabta
- Cadhada ama walbahaarka marka laga tago daryeelayaasha ama macallimiinta oo kordha
- Carada, xanaaqa ama xanaaqa oo korodha
- Xoog saaridda dugsiga iyo waxbarashada
- Feejignaan xad dhaaf ah iyo nasasho la'aan, aan awoodin inaad si deggan u fadhiisato ama aad nasato
- Si fudud ayaad uga naxdaa buuqa
- Dhibaataada hurdada kalinimada
- Madax-xanuun soo noqnoqda ama calool xanuun, iyo isbeddel ku yimaada rabitaanka cuntada (aan gaajo lahayn ama had iyo jeer gaajaysan, cunto xumo)



04 Isbedellada ku yimaada sida aad uga fikirto oo aad u dareento naftaada, kuwa kale, iyo adduunka:

- Lumitaanka xiisaha waxyaabaha ay ku raaxaysan jireen
- La'aanta falcelinta shucuureed, u muuqda kabuubyo (dareen la'aan)
- Ka xumaan muuqaal ka gaabsi, lehna ilmo
- Lumitaanka kalsoonida iyo dhaqanka sahaminta xaddidan, dhegdheg kordhay
- Kalsoonida dadka kale, diidmada gargaarka ama noqoshada mid aad u madax-bannaan
- Naftaada oo aad si xun ula dhaqanto ama dadka kale (garaacis, qaniinyo, is-dhaawac)
- Inaad naftaada ku eedayso dhacdooyinka ama waxyaabaha ay sameeyeen/aanay sameyn



*Waa muhiim in la ogaado in carruurta ay saameyn ku yeelan karto waxa waalidkood soo mareen, xitaa haddii aysan joogin ama ay mar dambe dhasheen. Tan waxaa loo yaqaan **naxdinta jiilalka**. Walbahaarka iyo naxdinta waxay saameyn karaan sida waalidku isugu xirmaan, u muujiyaan dareenkooda, ula qabsadaan shucuurtooda, ulana hadlaan carruurtooda. Daryeelka wanaagga waalidiinta ee samaqabka daryeelayaasha ayaa lagama maarmaan u ah taageeridda iyo ladnaanta carruurta.*

Si aad ula hadasho QPASTT ama aad wax badan uga ogaato adeegayaga, fadlan wac 07 3391 6677 ama booqo qpastt.org.au.

QPASTT waa Barnaamijka Caawinta Queensland oo dadka ka Badbaaday Jirdilka iyo Dhaawaca. Waa urur bulsho oo bixiya adeegyo taageero oo kala duwan oo dabacsan oo dhaqan ahaan xasaasi u ah dadka la jirdilay ama kuwa la kulmay dhaawac la xiriira qaxootiga. QPASTT waxay xafiisyo ku leedahay Queensland oo dhan.

Xaashida xaqiiqda 5-aad: Sida loo daryeelo naftaada iyo dadka kale ee uu saameyey dhaawacu



La qabsiga saameynta waayo-aragnimadeenii hore inta lagu jiro la tacaalidda caqabadaha degitaanka wadan cusub mararka qaarkood waxaad dareemi kartaa mid aad u culus. Istaraatiijiyado fudud ayaa naga caawin kara inaan dib u helno dareenka xakamaynta iyo maaraynta walbahaarka.

Waxyaabaha soo socdaa waa liiska talooyin ay bixiyeen badbaadayaasha kale ee u arkay istaraatiijiyadahan inay waxtar u leeyihiin la tacaalidda walbahaarka degitaanka Australia iyo ka bogsashada khibradahooda hore.

Haddii aad dhibaato ku qabto, waxaa laga yaabaa in hal shay oo ka mid ah liiska aad naftaada ama qof kale u qaban karto toddobaadkan.



Qir oo noqo mid naxariis badan:

- Faham la qabsiga nolosha Australia inay qaadato waqti
- U naxariiso naftaada iyo dadka kale. Diiradda saar tallaabooyin yaryar oo wanaagsan oo la gaaray
- Qiro dareenkaaga oo is xasuusi in ay caadi tahay in mararka qaarkood la dareemo culays badan



Xasuusi naftaada inaad amaan tahay:

- U xaqiiji naftaada iyo dadka kale inaad hadda ammaan tahay
- Haddii aadan ku jirin jawi amaan ah, tixgeli inaad la xiriirto QPASTT ama adeeg kale oo aad ku kalsoon tahay



Cun cunto caafimaad leh:

- Cun saddex cunto oo caafimaad leh maalin kasta oo ay ku jiraan miro iyo khudaar, kalluun, badar dhan, digir, saliid saytuun, caano fadhi ah iyo hilib aan baruur lahayn ama borotiin iyo caano kale
- Ka fogow sonkorta xad-dhaafka ah iyo cuntooyinka la warshadeeyay (sida baradhada shiilan, buskudka iyo cuntooyinka shiilan)



Maamul soo-gaadhistaada wararka iyo baraha bulshada

- Waa wax dabiici ah inaad rabto inaad la socoto wararka iyo baraha bulshada, laakiin waxay sababi karaan fikrado iyo shucuur dhib badan waxayna carqaladeyn karaan hurdada. Isku day inaad daawato oo aad akhrido macluumaadka goor hore oo maalinta ah oo qorshee sida aad naftaada u dejin lahayd oo aad u dejin lahayd haddii aad aragto wax dhib badan (Eeg *Xaqiiqooyinka 8: Fahmidda iyo la qabsiga cabsida, xiisadda, feejignaanta xad dhaafka ah iyo argagaxa* si aad u hesho jimicsiyo saldhig iyo nasasho ah)



Cab biyo oo xaddid kafeega:

- Cab biyo badan (ugu yaraan 6-8 koob maalintii)
- Xaddid cabitaannada kafeega leh (cola, qaxwo, cabitaannada tamarta)



Waqti ku bixi dibadda oo jirkaaga dhaqaaji:

- Ku qaado ugu yaraan 10 daqiiqo banaanka maalin kasta
- Ku lug yeelo dhaqdhaqaaqyo jireed oo aad jeceshahay, sida socodka, qoob-ka-ciyaarka ama dabaasha



Samee jadwal hurdo:

- Raac jadwalka hurdada adigoo seexanaya isla waqtina soo kacaya maalin kasta
- Waqti deggan qaado ka hor intaadan seexan adigoo ka fogaanaya taleefannada, telefishinnada iyo aaladaha kale



Ku xidhnow dhaqanka iyo bulshadaada:

- Ku xirnow dhaqankaaga adigoo ku lug leh hawlo dhaqameed. Tani waxay noqon kartaa karinta cuntada dhaqameed ee raaxada keenta, akhrinta buugaagta iyo ku dhageysiga muusiga luqaddaada lana xiriir dadka bulshadaada ka tirsan



Ku raaxayso hawlaha qoyska:

- Ka qeyb qaado hawlaha qoyska ee la xiiseeyo sida dalxiisyada, sahaminta, ama wadajir wax u karinta



Ku lug yeelo iimaankaaga iyo/ama caqiidooyinkaaga ruuxiga ah:

- La xiriir bulshadaada ku salaysan diinta iyo caqiidooyinka ruuxiga ah si ay kuu bogsiiyaan



Joogtee jadwalkaaga:

- Adiga iyo qoyskaaguba haysta jadwal si noloshu u dareento ammaan iyo wax la saadaalin karo. Tag dugsiga, shaqada iyo waxbarashada. Cun quraac iyo casho. Habeen kasta seexo waqti isku mid ah



Weydiiso caawimo:

- Weydiinta iyo aqbalaadda caawimaadda sida ugu dhakhsaha badan waa u muhiim bogsashada. Australia waa amaan inaad weydiisato caawimaadda aad u baahan tahay. Waxaa jira adeegyo badan sida QPASTT ee Australia si ay kaaga caawiyaan inaad la qabsato

" Waxaan soo maray laba dagaallo waxyaalahaasna maskaxdayda ayay ku jiraan mar walba. Waan ku riyoodaa. Ma xakamayn karo. Waa wax fiican marka aan hadli karo oo aan maskaxdayda ka saari karo. "

Macmiilka QPASTT

Si aad ula hadasho QPASTT ama aad wax badan uga ogaato adeegayaga, fadlan wac 07 3391 6677 ama booqo qpastt.org.au.

QPASTT waa Barnaamijka Caawinta Queensland oo dadka ka Badbaaday Jirdilka iyo Dhaawaca. Waa urur bulsho oo bixiya adeegyo taageero oo kala duwan oo dabacsan oo dhaqan ahaan xasaasi u ah dadka la jirdilay ama kuwa la kulmay dhaawac la xiriira qaxootiga. QPASTT waxay xafiisyo ku leedahay Queensland oo dhan.

Xaashida xaqiiqda 6-aad: Sida loo taageero carruurta iyo dhallinyarada uu saameeyey dhaawacu

Waa wax caadi ah in carruurta iyo dhallinyarada ay la kulmaan dareen xooggan oo ay muujiyaan dhaqamo adag ka dib marka ay la kulmaan ama ay maqlaan dhacdooyin cabsi leh. Badanaa, falcelintan waxaa loo fahmaa inay tahay in ilmaha ama qofka dhallinyarada ah ay ku 'adag tahay,' ama 'xun tahay' waalidiinta iyo daryeelayaashuna waxay ka fal celin karaan xanaaq ama niyad jab.

Waa muhiim in la xasuusto in carruurta iyo dhallinyaradu ay ku adag tahay inay raadiyaan amaanka dadka waaweyn iyo dadka ku xeeran. Jawaabahayaga deggan oo feejignaanta leh ee ku wajahan carruurta iyo dhallinyarada dhibaataysan waxay yeelan karaan saameyn xooggan oo ku saabsan dareenkooda badbaadada iyo soo kabashada.

Talooyin loogu talagalay waalidiinta iyo daryeelayaasha taageeraya carruurta iyo dhallinyarada

- Faham in ilmaha/qofka dhallinyarada ahi inay noqon karto calaamad leh cabsi iyo saameynta dhaawac
- Qir dareenka ilmaha/qofka dhallinyarada ah. Tus inaad fahantay in dareenkoodu uu yahay mid caadi ah marka la eego waxa ay soo mareen
- Dhegayso fikradaha, walwalka iyo cabsida ilmaha/qofka yar oo ku dhiirigeli inay muujiyaan dareenkooda
- Ku qanci ilmaha/qofka yar inay ammaan yihiin oo la daryeelayo
- Xaddid fursadda ilmaha/qofka yar ee wararka ama baraha bulshada
- Samee hawlo xiiso leh oo wadajir ah qoys ahaan (u bax dalxiis, sahamiso goob cusub, wada kari)
- La shaqee ilmaha/qofka yar ee ku xiran dhaqankaaga
- Sii dhunkasho iyo kalsooni jireed haddii uu doonayo ilmaha/qofka yar
- Sii fursado ilmaha/qofka yar uu ku muujiyo naftiisa isagoo adeegsanaya farshaxan, ciyaar ama dhaqdhaqaaq





Xusuusnow:

Ladnaantaada waalid ahaan waxay door weyn ka ciyaartaa caawinta ilmahaaga/qofka yar inuu ka soo kabsado waayo-aragnimada adag. Daryeelka naftaada waa tallaabada ugu horreysa ee lagu taageerayo soo kabashadooda.

Haddii falcelinta ilmaha/qofka yar ay khatar yihiin, socdaan ama ay ka sii daraan oo aad u aragto inay adag tahay inaad la qabsato, tixgeli inaad la xiriirto caawimo dheeraad ah. Waxaad la hadli kartaa shaqaalaha carruurta iyo dhalinyarada ee takhasuska leh ee QPASTT ama la hadal dhakhtarkaaga guud.

Si aad ula hadasho QPASTT ama aad wax badan uga ogaato adeegayaga, fadlan wac 07 3391 6677 ama booqo qpastt.org.au.

QPASTT waa Barnaamijka Caawinta Queensland oo dadka ka Badbaaday Jirdilka iyo Dhaawaca. Waa urur bulsho oo bixiya adeegyo taageero oo kala duwan oo dabecsan oo dhaqan ahaan xasaasi u ah dadka la jirdilay ama kuwa la kulmay dhaawac la xiriira qaxootiga. QPASTT waxay xafiisyo ku leedahay Queensland oo dhan.

Xaashida xaqiiqda 7-aad: Fahmidda iyo la qabsiga xusuusta cabsida leh (dib u milicsiga)

Dhacdooyinka naxdinta leh ka dib, dadku waxay inta badan leeyihiin xasuus degdeg ah oo cabsi leh oo ku saabsan dhacdooyinka, oo loo yaqaan dib u milicsiga. Xusuusahan murugada leh waxaa badanaa la socda dareeno cabsi leh oo argagax leh, cabsi, ama ceeb ah.

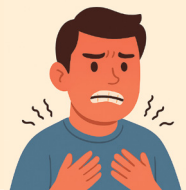
Dib u milicsiga ayaa laga yaabaa inuu kaa dhigo inaad dareento in dhaawacu uu mar kale dhacayo. Badanaa waxaa kiciya wax ku jira waqtigan xaadirka ah oo ku xasuusinaya dhacdooyinkii hore.

Inta lagu jiro dib u milicsiga waxaad la kulmi kartaa:



Dib u milicsiga muuqaalka:

Waxaa laga yaabaa inaad aragto sawir cad ama mugdi ah oo wax cabsi leh oo maskaxdaada ku jira.



Dib u milicsiga jirka:

Waxaa laga yaabaa inaad jirkaaga ka dareento sidii dhacdadii hore ee cabsida lahayd oo mar kale dhacaysa, hadda.



Dib u milicsiga dareenka:

Waxaa laga yaabaa inaad si lama filaan ah u urto, u dhadhamiso, ama aad maqasho wax laga yaqaan waagii hore oo aan dhab ahaantii hadda dhacayn.



Riyooyin:

Waxaa laga yaabaa inaad la kulanto riyooyin xunxun oo ku saabsan dhacdooyinka naxdinta leh ama waxyaabo kale oo ku siiya dareenno murugo leh oo isku mid ah.



Cabsi xad dhaaf ah:

Waxaa laga yaabaa inaad dareento dareen cabsi badan, cabsi ama walaac, leh dareeno jireed sida wadnaha oo garaacaya, dareen xiisad, ama dareen ah inaad ku qabowday meesha.

Inaad fahanto dhacdooyinka naxdinta leh

Inta lagu jiro dhacdooyinka naxdinta leh, jirkeena iyo maskaxdeennu waxay diiradda saaraan badbaadada, iyagoo dib u dhigaya awoodeenna aan ku fahmi karno dhacdooyinka.

Dib u milicsiga ayaa dhici kara isla markiiba ka dib dhacdada ama sannada ka dib.

Dib u milicsiga ayaa laga yaabaa inuu yahay habka jirku u keeno xusuusta maskaxdeenna si aan u fahamno waxa dhacay oo aan u bogsanno. In kasta oo ay aad u dhib badan yihiin, dib u milicsiga waxay noqon karaan calaamada muujinaya in maskaxdeenna iyo jirkeennu ay diyaar u yihiin inay bilaabaan bogsashada.

Waa wax caadi ah in la isku dayo in laga fogaado xusuusta dhibka badan iyo xaaladaha kiciya cabsida. Dadku waxay badanaa soo sheegaan wareeg xasuusasho (dib u dhac) iyo ka fogaanshaha xusuusta naxdinta leh iyo dareenka. Dadku waxay dareemi karaan inay ku jiraan xaalad adag waxayna si joogto ah u raadinayaan khatar. Waxay ka fogaan karaan xusuusta, dadka, meelaha iyo xaaladaha kiciya dareenkan xanuunka badan. In kasta oo tani la fahmi karo, ka fogaanshaha joogtada ah waxay ku dari kartaa dhibaato waqti ka dib waxayna yareyn kartaa tayada nolosheenna.

Hadalku waxbuu caawinaya

Dad badan, dib u soo noqoshada xusuusta iyo xusuusta cabsi leh si tartiib-tartiib ah ayay u yaraataa si dabiici ah waqti ka dib. Kuwa kale, waxay dareemi karaan inaysan waligood ka bixi doonin. In kasta oo la fahmi karo in laga fogaado ka hadalka xusuusta naxdinta leh, la wadaagista khibradahaaga qof aad ku kalsoon tahay waxay kaa caawin karaan bogsashada.

QPASTT waxay bixisaa taageero bilaash ah oo qarsoodi ah si ay kaaga caawiso inaad maareyso oo aad uga gudubto saameynta xusuustan dhibka badan.

"La-talintu waxay kuu ogolaaneysaa inaad si xor ah isugu muujiso jawi ammaan ah adigoon dareemin danayste." Macmiilka QPASTT



La qabsiga dib u soo noqoshada xusuusta iyo xusuusta cabsi leh

Layliga soo socda ayaa kaa caawin kara inaad maareyso dib u soo celinta xusuusta iyo xusuusta cabsi leh. Marka si joogto ah loo sameeyo, waxay kaa caawin karaan yareynta dhibaataada la xiriirta xusuustan oo si tartiib-tartiib ah u soo celiso dareenka badbaadada. Mararka qaar xasuus-qorka ayaa noqon kara mid aad u dhib badan ama soo noqnoqda waxaana laga yaabaa inaad farsamooyinkan kugu adkaadaan inaad keligaa sameyso. Shaqaale QPASTT ah ayaa kaa caawin kara inaad xeeladahan u isticmaasho si ammaan ah.



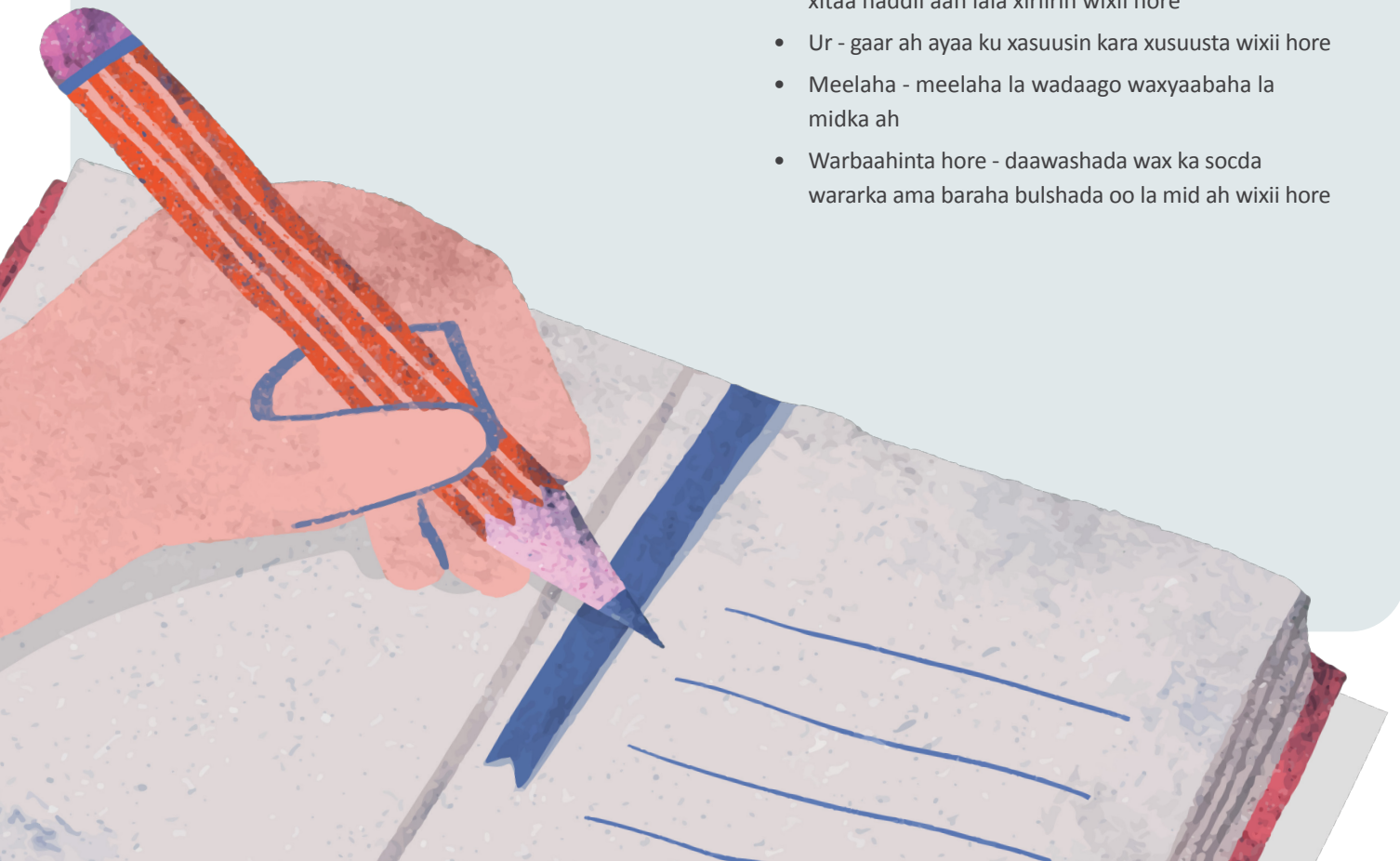
JIMICSI: Xasuus qor waxyaabaha kiciya

Haysashada xasuus-qorka dadka, meelaha iyo dhacdooyinka kiciya xusuusta dhaawacyada ayaa kaa caawin kara inaad u diyaargarowdo xaaladahaas mustaqbalka. Marka aan ogaanno waxa na kiciya, waxaan dareemi karnaa inaan mas'uul ka nahay sida aan uga jawaabno si ay u yaraato dhibtu.

Marka hore, dib-u-xasuushadu waxay ku dareensiin kartaa sidii inay ka yimaadeen meel aan la aqoon. Si kastaba ha ahaatee, xasuus-qorka waxaa kiciya wax ku jira waqtigan xaadirka ah oo si uun kuu xasuusiya dhacdooyinkii hore.

xusuusta dhaawacyada waxaa ka mid noqon kara:

- Dhawaaqyada - maqalka dhawaaqyada qaarkood oo ku xasuusinaya wixii hore
- Dadka - inaad la joogto dad la xiriira ama leh wax la mid ah wixii hore
- Fikradaha - xusuusta ama fikradaha qaarkood waxay dib u soo celin karaan xasuus hore
- Xaaladaha - inaad ku jirto xaalad kaa dhigaysa inaad dareento ammaan darro
- Dareemayaasha - dareemida shucuur dhib badan xitaa haddii aan lala xiriirin wixii hore
- Ur - gaar ah ayaa ku xasuusin kara xusuusta wixii hore
- Meelaha - meelaha la wadaago waxyaabaha la midka ah
- Warbaahinta hore - daawashada wax ka socda wararka ama baraha bulshada oo la mid ah wixii hore



JIMICSI:

Wacyigelin laba-geesood ah

Ku celcelinta wacyigelinta laba-geesoodka ah (ka warqabka laba shay ama in ka badan isku mar) waxay la macno tahay inaan fiiro gaar ah u yeelanayno waxa ka dhacaya gudahayaga (jirkayaga iyo maskaxdeenna) iyo sidoo kale waxa ka dhacaya hareerahayaga (deegaankeenna). Waxay kaa caawin kartaa inaad joogtid oo aad xakamayso shucuurtaada.

Waa kan ugu awoodda badan marka si cod ah loogu hadlo. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad ku celceliso jimicsigan dhowr jeer ilaa ay dhibaataadaadu ka yaraato.

Isku day inaad fiiro gaar ah u yeelato neefsashadaada oo aad si tartiib ah/nasiso neefsashadaada iyo jirkaaga. Waxaad sidoo kale tan ku dari kartaa Habka Neefsashada Nasashada ee ku jira *Warqadda Xaqiiqada 8: Fahmidda cabsida, xiisadda, argagaxa iyo feejignaanta xad-dhaafka ah.*

Ku celceli jimicsiga hoose marka aad la kulanto xusuus murugo leh si aad maskaxdaada iyo jirkaaga u xasuusiso inaad hadda ammaan tahay.

HADDA, WAXAAN DAREEMAYAA... (geli magaca dareenka/dareenka)

WAXAANA KA DAREEMAYAA JIRKAYGA...

(sharax ugu yaraan saddex dareen oo aad ka dareemi karto jirkaaga, tusaale ahaan garbaha oo cidhiidhi ah, wadnaha oo ordaya)

SABABTOO AH WAXAAN XASUUSTAA... (magacaw xusuusta naxdinta leh - laakiin ha gelin faahfaahinta dhacdada)

ISLA MAR AHAANTAANA, WAXAAN FIIRINAYAA HAREERAHY MEESHA AAN HADDA JOOGO... (sheeg sanadka, tusaale ahaan 2025)

HALKAN... (magacaw meesha aad joogto, tusaale ahaan qolkayga jiifka)

WAAN ARKI KARAA... (sharax ugu yaraan saddex shay oo aad hadda ku aragto, meeshan)

MARKA, WAAN OGAYAH INAYSAN HADDA/MAR DAMBE DHACAYN.

JIMICSI:

La wadaagista sheekadaada

Waxaa jira siyaabo badan oo aad dooran karto inaad sheekadaada la wadaagto. Waxaad dooran kartaa inaad fikradahaaga iyo dareenkaaga ku qorto joornaal. Waxaad qori kartaa sheeko, hees, gabay ama waxaad u sheegi kartaa qof aad ku kalsoon tahay.

Waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad ka fiirsato inaad la hadasho la-taliye, gaar ahaan haddii la wadaagista sheekadaadu ay aad kuu dhibayso.

La-taliye waa qof aad si qarsoodi ah ula hadli karto sida aad dareemayso iyo waxaad la kulmayso. Waxay kaa caawin karaan inaad sheekadaada ula wadaagto si ammaan ah oo aad ku qanacsan tahay.

Si aad ula hadasho QPASTT ama aad wax badan uga ogaato adeegayaga, fadlan wac 07 3391 6677 ama booqo qpastt.org.au.

QPASTT waa Barnaamijka Caawinta Queensland oo dadka ka Badbaaday Jirdilka iyo Dhaawaca. Waa urur bulsho oo bixiya adeegyo taageero oo kala duwan oo dabacsan oo dhaqan ahaan xasaasi u ah dadka la jirdilay ama kuwa la kulmay dhaawac la xiriira qaxootiga. QPASTT waxay xafiisyo ku leedahay Queensland oo dhan.

Xaashida xaqiiqda 8-aad: Fahmidda iyo la qabsiga cabsida, xiisadda, feejignaanta xad dhaafka ah iyo argagaxa

Mid ka mid ah falcelinta ugu badan ka dib dhacdo naxdin leh waa dareen joogto ah oo cabsi, xiisad iyo feejignaan sare oo khatar ah (feejignaan xad dhaaf ah). Dareenkani wuxuu socon karaa muddo dheer ka dib marka dhacdada naxdinta leh ay dhaafto.

Inta lagu jiro dhacdo halis gelinaysa nolosha, jirkeenu si toos ah ayuu ugu diyaar garoobaa khatarta, isagoo sii daaya hoormoonada si uu jirka ugu diyaariyo inuu la dagaallamo khatarta, inuu cararo ama uu barafobo. Jawaabtan tooska ah waxay jirka u diyaarisaa inuu naga ilaaliyo waxyeelada mana aha mid gacanta ku haysa isla markiiba.

Sida jidhkeennu uga jawaabo hanjabaadda (Dagaal/Duullaan/Baraf)

Jirku si dabiici ah ayuu isu diyaariyaa inuu la kulmo khatarta (dagaalka), inuu ka baxsado khatarta (duullaanka), ama inuu xidho si uu isaga ilaaliyo khatarta (barafeynta). Tan waxaa loo yaqaan jawaabta Dagaalka/Duulista/Barafeynta.

Xitaa ka dib marka hanjabaaddii hore dhaafto, maskaxdeenna iyo jirkeennu waxay ku jiri karaan xaalad feejignaan sare leh si loo hubiyo badbaadada oo ay naga fogeeyaan khatarta.

Marka aad la kulanto dhaawac muddo dheer ah ama muddo dheer oo aad dareemayso ammaan darro, jidhku wuxuu diyaar u yahay khatarta wuxuuna waayi karaa awooddiisa uu ku aqoonsan karo badbaadada. Jawaabahani waxay sii socon karaan muddo dheer ka dib marka khatartu dhaafto.

Fahmidda argagaxa

Argagaxu waa eray loo isticmaalo in lagu qeexo kor u kaca cabsi xooggan oo degdeg ah, oo dhacda iyada oo aan digniin lahayn. Waxay dareemaysaa culeys, taasoo abuureysa rabitaan xooggan oo lagu cararo ama cabsi laga qabo inaad lumiso xakamaynta falalkaaga. Argagaxu waxaa kiciya xasuusinta dhacdooyinkii hore ee naxdinta lahaa.

Dagaal (ka-hori-imaad)



Jidhku wuxuu isu diyaariyaa dhaqdhaqaaq jireed isagoo:

- Wadne garaac degdeg ah
- Neefsasho degdeg ah
- Gacmaha oo kacsan, gacmaha, daanka
- Socodka dhiigga oo yaraada habdhiska dheefshiidka, taasoo keenta calool xanuun, lallabo, u baahan in la aado musqusha
- Diiradda xooggan ee khatarta iyo sida looga adkaado khatarta

Weerar (cararid)



Jidhku wuxuu isu diyaariyaa dhaqdhaqaaq jireed isagoo:

- Wadne garaac degdeg ah
- Neefsasho degdeg ah
- Muruqyada lugaha oo kacsan
- Socodka dhiigga oo yaraada habdhiska dheefshiidka, taasoo keenta calool xanuun, lallabo, u baahan in la aado musqusha
- Fikir degdeg ah, fiiri gaar ah u yeelo baxsashada

Dejin (xir)



Jirku wuxuu isu diyaariyaa inuu xiro isagoo:

- Noqonaya mid deggan ama barafobaya
- Fikir degdeg ah ama aan awoodin inuu fikiro
- Dareen yar
- Dareen la'aan
- Awood la'aanta dhaqdhaqaaqa
- Dareemidda miyir beelid iyo/ ama wareer



Calaamadaha cabsida, xiisadda, argagaxa iyo feejignaanta xad dhaafka ah ee adiga iyo qoyskaaga aad ogaan kartaan

- Si joogto ah uga feejigan khatarta
- Nasasho la'aan iyo kacsanaan, dhib ku ah nasashada ama fadhiga oo aan la fadhiisan
- Si fudud uga naxsan buuqa degdegga ah
- Dhibaato hurdo ama soo toosid badan habeenkii
- Caro siyaada ah iyo xanaaq kordhay oo ka dhashay dhacdooyin yaryar, la doodista kuwa aad jeceshahay
- Walaac iyo cabsi joogto ah, dhib ku ah nasashada
- Fikradaha tartanka
- Si fudud u xanaaqa, niyad jab ama xanaaqa
- Dhibaato ku ah kalsoonida dadka kale iyo ka cabsashada dadka
- Cabsida inaad kaligaa ahaato
- Dhibaato ku saabsan feejignaanta ama barashada macluumaad cusub, oo ay ku jiraan luqad cusub
- Madax xanuun badan, xanuun jidhka ah iyo xanuun orodka
- Wadnaha oo soo noqnoqda, dareemid xanuun, af qalalan, lumitaanka rabitaanka cuntada, hadalka oo adkaada, dhididka, gacmaha ama lugaha oo gariiraya

La qabsiga cabsida, feejignaanta xad dhaafka ah iyo argagaxa

Marka si joogto ah loo tababaro, layliyada ku jira *Warqadda Xaqiiqada 8B: Laylisyada lagu maareeyo cabsida, feejignaanta xad dhaafka ah iyo argagaxa* waxay kaa caawin karaan hoos u dhigista dareenka cabsida oo si tartiib-tartiib ah u soo celiyaan dareenka badbaadada.

Mararka qaarkood dareenkeena cabsidu aad ayay u xoog badan tahay, waxaadna u arki kartaa farsamooyinkan inay adag tahay inaad keligaa sameyso. La hadalka shaqaalaha QPASTT waxay kaa caawin kartaa inaad si tartiib-tartiib ah u barato xeeladahaan oo aad ku taageerto markaad u sameyso si aad u dareento ammaan.

Xiisadda iyo nasashada

Haysashada xiisadda muruqa ee jirkeena waa jawaab cabsi oo caadi ah si loogu diyaariyo jirka inuu la dagaallamo ama ka cararo.

Marka dadku ay ku jireen walaac ama cabsi muddo dheer, xiisaddani waxay horseedi kartaa madax xanuun iyo xanuuno kale oo jireed. Xiisaddan waxay sidoo kale dadka ka dhigi kartaa inay dareemaan xanaaq, walwal, walwal badan, iyo inay noqdaan kuwo aad u xasaasi ah si ay uga falceliyaan dhacdooyinka yaryar sidii iyagoo hanjabaad ah. Dad badan ayaa laga yaabaa inaysan xitaa ogaan inay kacsan yihiin.

Markaad barato inaad dejiso jirkaaga, waxaad bilaabi kartaa inaad beddesho dareenka cabsida iyo walwalka. Waxa abuura dareenka nasashada waa mid u gaar ah qof walba.

Waxa muhiimka ah waa inaad doorato xarakaad nasasho u leh jirkaaga iyo maskaxdaada, oo aad si joogto ah u tababarto.

Waa maxay hawlaha aad ogtahay inay jirkaaga ka caawiyaan inuu nasashada?

Tusaalooyin qaar oo ku saabsan hawlaha nasashada waxaa ka mid ah:



**Jimicsiga degan
(meditation)**



Duco



**Ku raaxaysiga
cuntada aad
jeceshahay**



Heesid



**Cayaarta ama
dhageysiga
muusikada**



**Inaad dabiici ku
jirto/degan tahay**



Socod aadid



**La ciyaarista
carruurta**



**Waqti la qaadashada
asxaabta iyo qoyska**



**Ciyaarista isboorti
ama sameynta jimicsi**



Akhriska



**Daawashada
filim qosol leh**

JIMICSI: Nasinta murqaha ee horumarsan

Murqaha oo tartiib loo nasiyo waxay kaa codsanaysaa inaad nasato ka dibna aad dejiso muruqyo kala duwan oo jirkaaga oo dhan ah.

Marka si joogto ah loo sameeyo, waxay yareyn kartaa xanuunka, waxay hagaajin kartaa hurdada waxayna ka caawin kartaa dadku inay helaan dareen aad u xoog badan oo xasillooni ah.

La-taliyahaagu wuxuu awoodi doonaa inuu kugu hago jimicsi nasasho muruqa oo horumarsan oo aad guriga ku tababaran karto, ama waxaad isticmaali kartaa qoraalka tilmaamaha fudud ee hoose. Waad ku duubi kartaa taleefankaaga oo aad dib u dhageysan kartaa si aad u tababarto jimicsiga. Haddii aad duubto qoraalka, hubi inaad waqti dheeraad ah u dhaafto inta u dhaxaysa inaad tiraahdo tilmaam kasta si aad jidhkaaga iyo maskaxdaada u siiso fursad ay kula socdaan markaad timaaddo jimicsiga.



Qaado daqiiqad aad ku fariisato ama aad ku jiifsato boos raaxo leh. Isku qabo indhahaaga haddii aad dareento raaxo.

1

Qaado neef qoto dheer neef



ka neefso sankaa. Haay in muddo ah. Hadda si tartiib ah afkaaga uga neefso. Jidhkaagu ha nasto.

2

Diiradda saar gacmahaaga



Ku cadaadi feeraha. Haay xiisadda dhowr ilbiriqsiyo... oo hadda, iska daa. Dareen xiisadda ka baxaysa gacmahaaga.

3

Ku dhaqaaji gacmahaaga



Adkee xusulladaada oo muruqyadaada ka dhig kuwo adag. Haay xiisadda... oo sii daa. Fiiri sida ay u dareemayaan jilicsanaan iyo culays.

4

U wareeji garbahaaga



Kor ugu qaad dhegahaaga. Haay xiisadda... oo daa inay dhacaan. Dareen garbahaagu inay si buuxda u nastaan.

5

Diiradda saar wejigaaga



Wajigaaga xoq, adoo adkeynaya daanka, indhahaaga, iyo foodaada. Hayso dhowr ilbiriqsi... oo hadda, iska daa. Dareen wejigaaga oo siman oo jilicsan.

6

Marka xigta, calooshaada



Adkee muruqyada calooshaada sida adigoo calooshaada soo-qabanaya. Haay xiisadda... oo sii daa. Calooshaadu ha dareento deganaan.

7

Hadda lugahaaga



Hoos u riix suulashaada oo adkee bowdadaada. Hayso... oo sii daa. Dareen culeyska lugahaaga.

8

Ugu dambeyntii, cagahaaga.



Laab suulashaada oo adkee cagahaaga. Hay in muddo ah... oo sii daa. Fiiri fududaynta ku faafaysa cagahaaga.

Hal neefsho oo qoto dheer oo kale ku qaado... oo si tartiib ah u neefso. Markaad diyaar tahay, si tartiib ah u fur indhahaaga.

Si aad ula hadasho QPASTT ama aad wax badan uga ogaato adeegayaga, fadlan wac 07 3391 6677 ama booqo qpastt.org.au.

QPASTT waa Barnaamijka Caawinta Queensland oo dadka ka Badbaaday Jirdilka iyo Dhaawaca. Waa urur bulsho oo bixiya adeegyo taageero oo kala duwan oo dabecsan oo dhaqan ahaan xasaasi u ah dadka la jirdilay ama kuwa la kulumay dhaawac la xiriira qaxootiga. QPASTT waxay xafiisyo ku leedahay Queensland oo dhan.

Xaashida xaqiiqda ee 8B: Layli si loola qabsado cabsida, feejignaanta xad-dhaafka ah iyo argagaxa

JIMICSI: Hab Neefsasho oo Degan

Badanaa marka dadku ay baqayaan ama ay xanaaqaan, waxay bilaabaan inay si dhakhso ah u neefsadaan. Tani waa jawaab badbaado oo dabiici ah si loogu diyaariyo jirka inuu la dagaallamo ama cararo.

Mararka qaarkood jidhkeenu wuxuu ku sii jiri karaa feejignaanta sare neefsashada degdega ahna waxay sii socon kartaa muddo dheer taasoo keenta dareeno jireed oo aan fiicnayn. Neefsashada nasashada waa farsamo fudud oo kaa caawisa inaad hoos u dhigto jawaabta badbaadada jirka waxayna waxtar u leedahay yareynta dareenkeenna cabsida iyo argagaxa.



Ku celceli jimicsiga hoose ugu yaraan 5-10 daqiiqo maalin kasta.

Marka hore way adkaan kartaa, laakiin inta aad sii wadato jimicsiga way fududaan doontaa. Ku celcelinta waqtiyada nasashada waxay ka caawin doontaa jirkaaga inuu si fudud u xasuusto dareenka badbaadada. Tani waxay kaa caawin kartaa inaad yareyso dareenka cabsida marka ay dhacaan waxayna kaa caawin kartaa inaad si dhakhso ah uga soo kabsato waayo-aragnimada argagaxa.

Tallaabada 1-aad



Dhabarkaaga u jifso ama si raaxo leh u fadhiiso iyadoo labada cagoodba dhulka saaran yihiin.

Tallaabada 2-aad



Hal gacan saar calooshaada, tan kalena laabtaada saar.

Tallaabada 3-aad



- Neefso 4 ilbiriqsi
- Haay 4 ilbiriqsi

Tallaabada 4-aad



Dheh ereyga 'naso' (ama eray kale oo dejinaya) mar kasta oo aad neefsato muddo 6 ilbiriqsi ah.

Tallaabada 5-aad



Sii wad neefsashada sidan tan oo kale ilaa dhamaan calaamadaha cabsida, xiisada iyo argagaxu ay u dhamaadaan.



Mararka qaarkood calaamadaha ayaa soo laaban doona muddo gaaban ka dib - taasi waa caadi. Kaliya sii wad Habka Neefsashada Nasashada mar kale ilaa inta loo baahdo.

JIMICSI: Fiiro gaar ah u yeelo shan shay



Ku dhaqan farsamadan maalinta oo dhan, gaar ahaan wakhti kasta oo aad isku aragto inaad ku mashquulsan tahay fikrado iyo dareeno adag.

Marka aan dareemeyno kacsanaan iyo cabsi, waxaan ku mashquulsannahay fikrado adag, xusuus, shucuur iyo dareeno la xiriira waagii hore ama cabsidii aan ka qabnay mustaqbalka.

Diirad ku soo celinta dareenkeen kayaga aragga, maqalka, taabashada, urta iyo dhadhanka waxay noqon kartaa hab degdeg ah oo awood leh oo aan dareenkeenna dib ugu soo celin karno xilligan xaadirka ah ee aan ammaan ku nahay.

Wax yar haki. Ogow oo magacaw waxaad la kulmayso (tusaale ahaan waxaan qabaa xasuus adag, waxaan qabaa cidhiidhi laabta ah). Ka dibna fiiri hareeraha oo kor u qaad magaca soo socda:



5 waxaad arki kartaa



4 waxyaabaha aad maqli karto



3 waxyaabo aad taaban karto
(ama aad ka dareemi karto maqaarkaaga)



2 waxyaabaha aad urin karto



1 wax aad dhadhamin karto

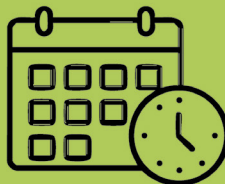
JIMICSI: Naftaada xasuusi inaad tahay ammaan

Xusuusta aan loo baahnayn ee wixii hore iyo walwalka mustaqbalka ayaa kaa dhigi kara inaad dareento ammaan darro. Istaraatiijiyad fudud oo aad maalin walba ku tababaran karto waa inaad naftaada xasuusiso inaad hadda ammaan tahay.

Isku darka tan iyo Habka Neefsashada Nasashada waxay si gaar ah waxtar u yeelan kartaa marka si joogto ah loo sameeyo.



Is xasuusi meesha aad hadda joogto (tusaale ahaan waxaan ku jiraa qolka jiifka, gurigayga, Brisbane).



Is xasuusi xilliga aad markaas joogto (tusaale ahaan waa 5tii galabnimo oo Axadda. Waa taariikhda/bisha/sanadka).



Is xasuusi sida meesha aad hadda joogtaa ay uga duwan tahay tii hore. Waxa aad ka hadleyso cadee.



Haddii aadan ku jirin jawi amaan ah, tixgeli inaad la xiriirto QPASTT ama adeeg kale oo aad ku kalsoon tahay.

Xaashida xaqiiqda 9-aad: Fahmidda ka fogaanshaha

Dhaawaca ka badbaada wuxuu sababi karaa in maskaxdeenna iyo jirkeennu ay feejignaadaan, taasoo naga dhigaysa inaan si dabiici ah u rabno inaan ka fogaano waxyaabaha khatarta ah. Waa wax caadi ah in shucuurteennu ay danto (dareenno kabuubyo ama aan waxba la dareemin) si loo ilaaliyo. Sidoo kale waa wax caadi ah in lala kulmo farqiga xusuusta si loo xakameeyo dhibaataada xad dhaafka ah.

Kuwaas oo dhan waa qayb ka mid ah habka jirkeenna iyo maskaxdeenna ay noo ilaalinayaan, taas oo muhiim u ah muddada gaaban ama marka aan weli ku jirno xaalad aan ammaan ahayn. Si kastaba ha ahaatee, marka waqtigu dhaafo oo khatartu aanay hadda jirin, jawaabahani waxay naga dhigi karaan kuwo nagu adag inaan dareemno ammaan xaaladaha caadiga ah ee maalinlaha ah. Tani waxay naga dhigi kartaa mid nagu adag inaan diiradda saarno bogsashada.

Dad badan, baahida loo qabo in laga fogaado xasuusinta dhacdooyinka naxdinta leh ama cabsida leh ayaa si tartiib-tartiib ah u yaraan karta marka dhibaataada la socota xasuusinta iyo xusuusta soo noqnoqota ay bilaabato inay yaraato. Si kastaba ha ahaatee, dadka qaar, dhibaataada xusuusta waxay ka dhigaysaa ka fogaanshaha inay u muuqato habka kaliya ee la qabsiga.

Calaamadaha ka fogaanshaha

- Ka fogaanshaha hadalka ama ka fikirka dhacdooyinkii hore
- Waxay ku boorinaysaa inaad ka fogaato dadka, meelaha ama hawlaha kiciya xusuusta adag
- Ka fogaanshaha wararka ama macluumaadka ka imanaya waddankaagii hooyo
- Lumitaanka xusuusta ama farqiga xusuustaada sida wakhtiyo badan ama faahfaahin gaar ah
- La'aanta dareen (dareen kabuubyo)
- Rabitaanka inaad kaligaa ahaato
- Ku mashquulid ama raadinta waxyaabo mashquulin ah si aad uga fogaato xusuusta
- Dareenka ah in waqtigu si tartiib-tartiib ah u socdo ama sidii inaad riyo ku jirtay ama aadan ku jirin jidhkaaga
- Isticmaalka khamriga, daroogada ama khamaarka si aad u illowdo xusuusta

Ka fogaanshuhu daruuri maaha go'aan miyir qab ah oo aad qaadata. Ka fogaanshaha waxaa ka mid noqon kara inaad naftaada mashquuliso, si aadan waqti ugu helin inaad ka fikirto waaya-aragnimadaadii hore. Ama waxaa laga yaabaa inaad isku aragto in aadan waxba qaban karin ama ay kugu adkaato inaad sariirta ka kacdo oo aad wajahdo maalinta. Waxaa laga yaabaa inaad raadiso waxyaabo mashquuliya sida inaad eegto taleefankaaga ama daawashada telefishanka muddo dheer. Dadka qaar waxay u jeestaan khamriga, daroogada ama khamaarka si ay uga fogaadaan xusuusta dhibka badan. Tani waxay keeni kartaa dhibaatooyin dheeraad ah sida isku dhac xubnaha qoyska, lumis lacag iyo la xiriirka booliiska.

In kasta oo jawaabahani ay yihiin kuwo la fahmi karo, ka fogaanshaha joogtada ah waxay kordhin kartaa walwalka waqti ka dib, waxay naga joojin kartaa inaan sameyno waxa aan rabno inaan sameyno, waxayna yareyn kartaa tayada nolosheenna.





Waxaa jirta rajo

Marka aad ku sugan tahay jawi ammaan ah, dhibaataada la socota xusuusta adag waxay u egtahay inay si dabiici ah hoos ugu dhacdo waqti ka dib, taasoo yareyneysa baahida loo qabo in laga fogaado xasuusinta wixii hore. Iyada oo la kaashanayo kuwa aad jeceshahay, adeegyada bulshada iyo taageerada sida QPASTT, badbaadayaashu waxay dib u dhisi karaan dareenka badbaadada iyo ka mid ahaanshaha Australia.

Istaraatiijiyadaha dib loogu soo ceshado noloshaada iyadoo laga fogaanayo wax yar

- Naftaada xasuusi inay caadi tahay oo la fahmi karo in la rabo in laga fogaado xusuusta dhibka leh
- Aqoonso in ka fogaanshaha qaar ay tahay mid caafimaad qabta oo ku habboon laakiin fiiro gaar ah u yeelo meesha ka fogaanshaha uu si xun u saameyn karo xiriirkaaga ama tayada noloshaada
- Ku dhaqan xeeladaha lagu qeexay inta lagu jiro *Talooyin Wax ku ool ah oo loogu talagalay Soo kabashada Dhaawaca* si loo maareeyo xusuusta cabsi leh ama cabsida
- Haddii aad hadda ammaan tahay, si joogto ah isu xasuusi tan. Haddii aadan ku jirin jawi amaan ah, tixgeli inaad la xiriirto QPASTT ama adeeg kale oo aad ku kalsoon tahay
- Si tartiib-tartiib ah oo tartiib ah naftaada ugu tartan inaad sameyso wax ka baxsan aaggaaga raaxada ama taas oo kugu



cusub. Waa muhiim inaad go'aansato waxa ay tahay, goorta iyo meesha aad ku sameyso iyo haddii aad diyaar u tahay. Waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad tan sameyso iyadoo la kaashanayo la-taliye kaa caawin kara inaad tan ku sameyso si ammaan ah oo raaxo leh

- Haddii aad cabbeyso khamri, aad isticmaaleyso daroogo ama aad khamaareyso - la hadal dhakhtarkaaga guud, saaxiibkaa aad ku kalsoon tahay ama QPASTT. Waxaa jira caawimo la heli karo, dhakhtarkaaga guud iyo QPASTT-na waxay kaa caawin karaan inaad la xiriirto adeegyadan
- La wadaag sheekadaada. Tani waxay noqon kartaa inaad ku qorto joornaal ama inaad la hadasho saaxiib aad ku kalsoon tahay ama la-taliye

Si aad ula hadasho QPASTT ama aad wax badan uga ogaato adeegyadayada, fadlan wac 07 3391 6677 ama booqo qpastt.org.au.

QPASTT waa Barnaamijka Caawinta Queensland oo dadka ka Badbaaday Jirdilka iyo Dhaawaca. Waa urur bulsho oo bixiya adeegyo taageero oo kala duwan oo dabecsan oo dhaqan ahaan xasaasi u ah dadka la jirdilay ama kuwa la kulmay dhaawac la xiriira qaxootiga. QPASTT waxay xafiisyo ku leedahay Queensland oo dhan.

Xaashida xaqiiqda 10-aad: Fahmida isbeddellada ku yimaada sida aad uga fikirto oo aad u dareento naftaada, dadka kale iyo adduunka

Ka dib marka ay la kulanto dhacdo cabsi leh ama naxdin leh, dadku waxay inta badan sheegaan in aaminsanaantooda ku saabsan naftooda, dadka kale iyo adduunka ay isbeddelaan. Tusaale, dadku waxay u arki karaan adduunka mid khatar badan, in dadka aan loogu talagelin in lagu kalsoonaado ama in si joogto ah ay u dhaawacmaan waayo-aragnimada. Caqiidooyinka ruuxiga ah ee dadka qaar ayaa sidoo kale isbeddeli kara ka dib dhacdooyinka naxdinta leh.

Caqiidooyinkan cusub waxay naga dhigi karaan inaan dareemno shucuur xooggan sida cabsi, ceeb, murugo qoto dheer iyo caro. Caqiidooyinkani waxay sidoo kale sababi karaan in jirkeennu uu si joogto ah ugu jiro feejignaan khatar ah oo uu u diyaar garoobo waxa ugu xun. Waa wax caadi ah in dadku ay ka baxaan sababtoo ah ceeb, ceeb ama jahawareer ku saabsan shucuurtan xooggan, taasoo horseedaysa dareenno rajo-beel oo sii kordhaya.



Waxaad naftaada ama kuwa kale ku arki kartaa:

- Dareenno xooggan oo joogto ah oo rajo-la'aan ah, gargaar la'aan, dambi, caro, ceeb, ama karaahiyo
- Lumitaanka xiisaha hawlaha la jecel yahay iyo adkaanta dareemidda raaxada ama farxadda
- Lumitaanka rajo ama macnaha nolosha
- Dhibaato ku ah kalsoonida dadka kale, su'aal gelinta ujeedooyinka dadka, dareemidda adduunka mar dambe ma aha meel ammaan ah
- Is-eedayn, dareen xooggan oo ceeb ama dambi ah dhacdooyinka ka baxsan xakamayntaada
- Dareemidda dambi ku saabsan ka badbaadidda ama ka tagista kuwa aad jeceshahay iyo bulshada gadaasha
- Dareemida jab ama dhaawac ay sabab u tahay waayo-aragnimadaada
- Dareen ah inaad mar dambe is aqoon ama waxaad ka rabto nolosha
- Dareemidda ka duwanaanta kuwa kale iyo ku dhibtoonidda inaad ku habboonaato
- Dareen xooggan oo cadho iyo rabitaan aargoosi ah oo ku wajahan kuwa loo arko inay mas'uul yihiin ama u jeeda ururada iyo dadka aan la wadaagin caqiidooyin la mid ah
- Dareen xooggan oo murugo iyo ka xumaansho ku saabsan dhamaan wixii la lumiyey

In kasta oo ay cabsi badan tahay, haddana fiiro gaar ah u yeelashada dareenkan waa tallaabo muhiim ah oo lagu fahmo macnahooda, sida aad u fasirtay dhacdooyinkii hore, iyo waxa aad muhiim ugu ah adiga.

Dhaawaca ayaa sidoo kale beddeli kara caqiidooyinkeenna siyaabo wanaagsan

Dad badan oo badbaaday ayaa sidoo kale soo sheega inay horumarinayaan caqiidooyin wanaagsan, iyagoo u arka adduunka meel rajo ama fursad ah, ama dareemaya barako ama nasiib. Tani waxay horseedi kartaa faa'iidooyin wanaagsan, tusaale ahaan xoog shaqsiyeed oo weyn, isku-tiirsanaanta, xiriir qoto dheer, xigmad, qaddarinta nolosha, adkeysiga walbahaarka, iyo dareen qoto dheer oo iimaan ama ujeedo nololeed.

Isbeddelladan wanaagsan waxay u suurtoogelinayaan badbaadayaal badan inay abuuraan nolol hodan ah oo macno qoto dheer leh Australia.

Waxa aan ka aaminsan nahay dhaawaca waxay saameyn ku yeelataa wanaaggeenna

Waxa aan ka aaminsan nahay sababta dhaawaca uu u dhacay iyo sida aan uga falcinnay dhacdooyinkan waxay si weyn u saameeyaan fayooabaanteenna. Waa wax dabiici ah in la rabo in la fahmo waxa aan soo marnay, laakiin shucuurta daran iyo kuwa dhibka badan ee la xiriirta xusuusta naxdinta leh waxay adkeyn kartaa in laga fikiro ama laga hadlo dhacdooyinkan. Tani waxay horseedi kartaa horumarinta caqiidooyin aan waxtar lahayn ama aan sax ahayn oo ku saabsan sida iyo sababta dhacdooyinku u dhaceen iyo waxa ay taasi ka dhigan tahay adiga, dadka kale iyo adduunka. Caqiidooyinka aan waxtarka lahayn waxay keenaan dhibaato iyo saameyn badan oo ku saabsan soo kabashada.

Inkasta oo ay adag tahay, ka hadalka fikirradeenna iyo dareenkeenna la-taliye ama qof kale oo taageero ah ayaa naga caawin kara inaan fahamno khibradahaan siyaabo waxtar leh.

Xusuusnow:

- Waa wax caadi ah in fikirradeenna, dareenkeenna iyo aaminsanaanteenna ku saabsan nafteena, kuwa kale iyo adduunkuba ay isbeddelaan ka dib marka aan la kulanno dhacdo naxdin leh
- Waa wax caadi ah oo la fahmi karo in la rabo in laga fogaado ka fikirka dhacdooyinka aadka u dhibka badan
- Fikradahayaga iyo shucuurteennu waa muhiim. Waxay naga caawin karaan inaan fahanno waayo-aragnimadeenna
- ka hadalka khibradahayaga qof la aamini karo waxay naga caawin kartaa inaan fahanno fikirradeenna, dareenkeenna iyo waayo-aragnimadeenna
- Khibradaha naxdinta leh waxay sidoo kale beddeli karaan aaminsanaanteenna siyaabo wanaagsan

Si aad ula hadasho QPASTT ama aad wax badan uga ogaato adeegayaga, fadlan wac 07 3391 6677 ama booqo qpastt.org.au.

QPASTT waa Barnaamijka Caawinta Queensland oo dadka ka Badbaaday Jirdilka iyo Dhaawaca. Waa urur bulsho oo bixiya adeegyo taageero oo kala duwan oo dabacsan oo dhaqan ahaan xasaasi u ah dadka la jirdilay ama kuwa la kulmay dhaawac la xiriira qaxootiga. QPASTT waxay xafiisyo ku leedahay Queensland oo dhan.

Xaashida xaqiiqda 11-aad: Sida loola qabsado shucuurta xooggan - xanaaqa

Ogow calaamadaha digniinta

Dareenka xanaaqa badanaa wuu kordhaa. Ogaanshaha tilmaamaha jirkaaga ee ah in xanaaqaagu sii kordhayo waxayna kaa caawin kartaa inaad xakamayso.

Calaamadaha digniinta ee caadiga ah waxaa ka mid ah:



Dareenkaaga kulul ee wejiga



Cod kor loo qaaday



Feeraha oo la xoqay



Daanka oo la xoqay



Candhuuf tufida



Dhidid



Aamusnaan Dareemidda xanaaq ama ceelqab



Isticmaalka luqadda jirka ee gardarrada ah

Marka dadku la kulmaan rabshado ama dhaawac, falcelin caadi ah waa in la dareemo dareen degdeg ah oo daran oo xanaaq, cadho ama rabitaan aargoosi ah. Dadku waxay dareemi karaan cabsi ay ka qabaan dareenkan ama waxay ku wareeraan sida loo muujiyo. Cadhadu waxaa kicin kara dad, meelo ama xaalado ku xasuusiya siyaabo qaar ka mid ah waagii hore, ama waxay u ekaan kartaa inay ka soo baxday meelnaba.

Cadhadu waa dareen caadi ah oo dadka oo dhan ay mararka qaarkood la kulmaan. Si kastaba ha ahaatee, dad badan ayaa u arka dareenka xanaaqa, cadhadu iyo nacaybka inay yihiin 'wax xun' ama waxay aaminsan yihiin inaan la dareemin. Dadka kale waxay aaminsan yihiin in xanaaqa uu ka fudud yahay in la muujiyo marka loo eego shucuurta sida dhaawaca ama murugada. Qofku wuxuu muujin karaa xanaaq si uu u qariyo shucuur kale oo xanuun badan ama nugul sida dhaawaca, ceebta ama cabsida.

Cadhadu la mid ma aha rabshadaha ama gardarrada. Kuwani waa siyaabo aan waxtar lahayn oo lagu muujiyo dareenno xooggan oo caro ah oo horseedi kara welwel iyo dhibaatooyin dheeraad ah. Waxaa jira siyaabo badan oo lagu muujiyo carada oo aan khatar ku ahayn ama waxyeello u geysanayn naftaada ama dadka kale.

Helitaanka siyaabo ammaan ah oo aad ku muujin karto caradaada

Tallaabada ugu horreysa ee wax looga qabanayo shucuurta xooggan waa barashada siyaabaha lagu muujiyo si ammaan ah. Xeeladaha soo socda ayaa waxtar u lahaa badbaadayaasha si ay ula qabsadaan dareenkooda carada.



JIMICSI: Beddelidda dareenka

Haddii dareenkaaga carada uu aad u xoog badan yahay oo ay adag tahay in si deggan loo fikiro ama loola macaamilo xaaladda, **isku day inaad dareenkaaga u weeciso xilligan xaadirka ah oo aad ku lug yeelato hawl jilicsan oo raaxo leh ugu yaraan 30 daqiiqo si aad naftaada u siiso waqti aad ku dejiso.** Waxaad heli doontaa fursad wanaagsan oo aad kula qabsato caradaada si caafimaad leh marka aad deggan tahay, waxaadna dib ugu soo laaban kartaa si aad ula macaamisho isha caradaada hadhow.



Qaado 10 neefsasho oo aad qoto dheer

(fiiri Habka Neefsashada Nasashada ee bogga kore)



La hadal qof aad ku kalsoon tahay oo aad ogtahay inuu kaa caawinayo inaad is dejiso



Biyo qaboow ku qubeyso ama iskaga shub biyo qabow wejiga



Ka tag xaaladda



Daawo filim



Ciyaar isboorti



Ku ciyaar qalab ama dhegeyso muusig



Tuko ama ku lug yeelo hawlo ku salaysan iimaan



Ku lug yeelo jimicsi jireed ugu yaraan 20 daqiiqo

(orod, socod degdeg ah, tuur kubbad)



La ciyaar xayawaan rabaayad ah



Karin ama dubid

JIMICSI: Hab Neefsasho oo Degan

Badanaa marka dadku ay baqayaan ama ay xanaaqaan, waxay bilaabaan inay si dhakhso ah u neefsadaan. Tani waa jawaab badbaado oo dabiici ah si loogu diyaariyo jirka inuu la dagaallamo ama cararo.

Mararka qaarkood jidhkeenu wuxuu ku sii jiri karaa feejignaansare neefsashada degdega ahna waxay sii socon kartaa muddo dheer taasoo keenta dareeno jireed oo aan fiicnayn. Neefsashada nasashada waa farsamo fudud oo kaa caawisa inaad hoos u dhigto jawaabta badbaadada jirka waxayna waxtar u leedahay yareynta dareenkeenna cabsida iyo argagaxa.



Ku celceli jimicsiga hoose ugu yaraan 5-10 daqiiqo maalin kasta.

Waxaa laga yaabaa inay adag tahay marka hore, laakiin inta badan ee aad ku dhaqanto way fududahay. Ku celcelinta waqtiyada nasashada waxay ka caawin doontaa jirkaaga inuu si fudud u xasuusto dareenka badbaadada. Tani waxay kaa caawin kartaa inaad yareyso dareenka cabsida marka ay dhacaan waxayna kaa caawin kartaa inaad si dhakhso ah uga soo kabsato waayo-aragnimada argagaxa.

Tallaabada 1-aad



Dhabarkaaga u jifso ama si raaxo leh u fadhiiso iyadoo labada cagoodba dhulka saaran yihiin.

Tallaabada 2-aad



Hal gacan saar calooshaada, tan kalena laabtaada saar.

Tallaabada 3-aad



- Neefso 4 ilbiriqsi
- Haay 4 ilbiriqsi

Tallaabada 4-aad



Dheh ereyga 'naso' (ama eray kale oo dejinaya) mar kasta oo aad neefsato muddo 6 ilbiriqsi ah.

Tallaabada 5-aad



Sii wad neefsashada sidan tan oo kale ilaa dhamaan calaamadaha cabsida, xiisada iyo argagaxu ay u dhamaadaan.



Mararka qaarkood calaamadaha ayaa soo laaban doona muddo gaaban ka dib - taasi waa caadi. Kaliya sii wad Habka Neefsashada Nasashada mar kale ilaa inta loo baahdo.

JIMICSI: Hayso xusuus-qor



Hayso diiwaanka waqtiyada aad dareento xanaaq.

Tani waxay kaa caawin doontaa inaad aqoonsato qaababka, calaamadaha digniinta iyo waxyaabaha kiciya xanaaqa si aad si fiican u fahamto oo aad u maamusho dareenkan marka ay dhacaan.



bogga rog.

Talooyin ku saabsan isticmaalka xusuus-qorka:

- Ku qor xusuus-qorkaaga marka aad xanaaqsan tahay ama wax yar ka dib
- Sharax waxa dhacay ka hor intaadan dareemin xanaaq
- Sharax xaaladda kicisay xanaaqa. Ka dhig mid xaqiiqo ah. Sharax oo keliya dhacdooyinka wixii I asoo maray
- Sharax dareenka aad ku aragtay jirkaaga (tusaale ahaan daankaygu wuu xiran yahay, wadnahaygu wuu garaacayaa)
- Sharax fikradaha iyo dareenka aad la kulantay intii aad xanaaqday. Fikrado noocce ah ayaa maskaxdaada ugu soo dhacayay si sax ah? Maxaad naftaada u sheegaysay?
- Ka fakar xaaladda hadda aad degtay. Ma u fikirtaa si ka duwan sida aad dareemaysay waqtigaas?



Qorista fikradahaaga iyo dareenkaaga waxay ku siin karaan waqti aad ku dejiso oo ay ku siiso macluumaad qiimo leh si aad ula qabsato dareenkan mustaqbalka.



Khadka Nolosha (24 saacadood):
13 11 14

Khadka Caawinta Carruurta
(24 saacadood): 1800 55 1800

Khadka Helitaanka Caafimaadka
Dhimirka ee Queensland:
1300 642 255

Marka dareenka xanaaqa uu dareemo ay adag tahay inaad xakameeyso

Haddii dareenkaaga xanaaqa uu dareemo inay adag tahay in la xakameeyo ama haddii aad dareento in aadan awoodin inaad naftaada ilaaliso ama aad ka baqayso inaad qof kale dhaawacdo, waa muhiim inaad raadiso caawimo. La xiriir la-taliye, saaxiib la aamini karo ama xubin bulshada ka tirsan, ama qof taageero ah.

Hoos waxaa ku qoran qaar ka mid ah nambarrada taleefannada ee adeegyada Australia ee laga heli karo 24 saacadood maalintii, 7 maalmood usbuucii halkaas oo ay joogaan dad loo tababaray inay fahmaan fikradahan oo ay kaa caawiyaan xaaladdan. Turjumaanno ayaa diyaar ah haddii loo baahdo - kaliya weydii.



Si aad ula hadasho QPASTT ama aad wax badan uga ogaato adeegayaga, fadlan wac 07 3391 6677 ama booqo qpastt.org.au.

QPASTT waa Barnaamijka Caawinta Queensland oo dadka ka Badbaaday Jirdilka iyo Dhaawaca. Waa urur bulsho oo bixiya adeegyo taageero oo kala duwan oo dabacsan oo dhaqan ahaan xasaasi u ah dadka la jirdilay ama kuwa la kulmay dhaawac la xiriira qaxootiga. QPASTT waxay xafiisyo ku leedahay Queensland oo dhan.

Xaashida xaqiiqda 12-aad: Sida loola tacaalo shucuurta xooggan - luminta rajada, macnaha iyo ujeeddada

Ka dib khasaaraha iyo dhaawaca, dad badan ayaa la kulma lumitaanka rajada, macnaha iyo ujeeddada noloshooda, gaar ahaan marka la burburiyo aaminsanaanta ku saabsan wanaagga iyo caddaaladda. Dadka qaar ayaa soo sheega dareen ceeb iyo dambi ah falal ay sameeyeen ama aysan sameyn. Dareenadani waxay horseedi karaan niyad jab joogto ah, lumitaanka farxadda iyo ka tagista asxaabta iyo qoyska.

Ka hadalka dhacdooyinka, iyo sida aad u fahantay, qof la aamini karo sida la-taliye ama xubin ka tirsan bulshada ayaa aad waxtar ugu yeelan kara ka gudubka dareenkan. Dad badan ayaa mar kale rajo iyo farxad ka hela nolosha marka la siiyo fursad iyo badbaado ay ku muujiyaan sheekadooda oo ay macno u sameeyaan waayo-aragnimadooda qof dhegaysan doona iyada oo aan la xukumin.

Istaraatiijiyado waxtar leh marka aad dareemayso lumitaanka rajada, macnaha iyo ujeeddada:

Jimicsi joogto ah samee:

Jadwalka hawlaha:

"Waxaan maqlay sannadkii hore in Suudaan ay dagaal ku jirto, wiilkayguna halkaas ayuu joogay, hooyaday, walaalkay - dhammaantoodna way dhinteen. Waxaan dareemay rajo la'aan, sidii inaan wax walba waayayo. Laakiin waan helay la-talin, ka dibna shaqaalaha kiiskayga ayaa i soo wacay markii ay ka arkeen TV-ga, waxaana dareemay, 'wow, qof i taageeraya ayaa i taageeraya. "Kaligay ma ihi."

Macmiilka QPASTT

Waqti joogto ah u qoondee socod 30 daqiiqo ah ama jimicsi 3-4 jeer usbuucii. Jimicsigu, gaar ahaan dabeecadda, wuxuu caawin karaa niyaddeenna wuxuuna yareyn karaa walbahaarka iyo walwalka.

Dhaqankeenu wuxuu saameeyaa fikiradeena iyo dareenkeena. Ha sugin inaad dareento fiicnaan ka hor intaadan sameynin hawlo aad jeceshahay ama aad macno u samayso. Marka aan sameyno hawlahaan, xitaa marka aan dareemeyno dhiirigelin, waxaan si tartiib-tartiib ah u hagaajin karnaa niyadda. Jadwal u samee hawlo xiiso leh oo macno leh maalin kasta.

La xiriir dadka kale:



Samee hab-dhaqan mahadnaq ah:



Aqbalaadda dhaqanka:



Arag layliga: Aqbalida shucuurtaada bogga xiga.

La hadal dhakhtarkaaga:

Waqti la qaadashada dadka kale waxay sidoo kale hagaajin kartaa niyadayada waxayna yareyn kartaa dareenka kalinimada. Isku day inaad abaabusho hawl macno leh oo xiiso leh oo aad la yeelato asxaabtaada ama xubnaha bulshada. Ka fikir inaad ku biirto naadi bulsho ama koox diiradda saarta wax aad jeceshahay, tusaale ahaan isboortiga, karinta, heesaha, qoob ka ciyaarka ama farshaxanka. QPASTT waxay bixisaa kooxo bulsho oo kala duwan, ama waxaan kaa caawin karnaa inaad hesho urur ama naadi kale oo bulshadaada ka mid ah oo bixiya hawlo bulsho.

Cilmi-baaris ayaa muujinaysa in dareenka mahadnaqu uu ka caawin karo dadka inay dareemaan shucuur wanaagsan, hagaajiyaan caafimaadka iyo xiriirka.

Dhaqanka mahadnaqa fudud waa inaad maalin kasta ku soo gabagabeysaa adigoo ka fekeraya saddex shay oo yaryar oo aad u mahadcelineyso. Ku bilow kuwa ugu yar, sida inaad cabto koob bun ah oo wanaagsan ama urta ubaxa.

Marka xigta, is weydii inaad ka fikirto wax kale oo aad maanta uga mahadcelineyso oo xitaa ka yar kii hore.

Ugu dambeyntiina, is weydii inaad ka fikirto farxad xitaa ka yar tii ugu dambaysay. Dhaqankani ma tirtirayo murugada noloshaada laakiin wuxuu kaa caawinayaa inaad ogaato daqiiqado farxadeed, si kastaba ha ahaatee yar.

Mararka qaarkood suurtagal ma aha in la beddelo sida aan dareemeyno ama xaaladda noo keentay dhibaataada. Badanaa, waxaan u aragnaa shucuurteena inay xun yihiin ama dhibaato leeyihiin (tusaale ahaan waxaan dareemeynaa dambi inaan faraxsaneyn), taasoo naga dhigaysa inaan dareemno xitaa ka sii daran. Ka fogaanshaha shucuurteena sidoo kale waxay sii dheereysaa murugadeena.

Aqbalidda shucuurteena iyada oo aan la xukumin, is xasuusinta in dareenkani uu yahay mid caadi ah oo ay dhaafi doonaan, iyo diiradda saarista dareenkayaga deegaanka waxay noqon kartaa hab waxtar leh oo lagu maareeyo walbahaarka.

Daawadu waxay waxtar u yeelan kartaa hagaajinta niyad-jabka si joogto ah u hooseeya. Daawadu ma hagaajin doonto niyad-jabka laakiin waxay kaa caawin kartaa yareynta xoogga dareenkaaga. Dhakhtarkaaga Guud wuxuu kaa caawin karaa helitaanka daawo ku habboon si uu u taageero niyad-jabkaaga iyo la qabsigaaga.

JIMICSI: Aqbalida shucuurtaada

Raadi meel deggan oo raaxo leh oo aad ku fadhiisato ama aad jiifsato. Indhahaaga xir haddii aad jeceshahay. Si qoto dheer u neefso... oo si tartiib ah u neefso.

1

Fiiri jirkaaga



Fiiro gaar ah u yeelo sida jirkaagu dareemayo. Ma dareemaysaa cidhiidhi, culus, ama xasillooni? Kaliya fiiro gaar ah u yeelo adigoon waxba beddelin.

2

Hel dareenkaaga



Weydii naftaada, "Maxaan dareemayaa hadda?" Waxay noqon kartaa murugo, caro, walaac, ama wax kale. Wax kasta oo ay tahay, waa caadi.

3

Magacaw dareenka



U sheeg dareenka naftaada, sida, "Waan murugaysanahay," ama "Waxaan dareemayaa walwal." Haddii aadan hubin, kaliya dheh, "Waxaan dareemayaa wax."

4

U ogolow inay noqoto



Bal qiyaas dareenka ayaa agtaada fadhiya. Naftaada u sheeg, "Waa caadi inaad tan dareento. Uma baahni inaan kula dagaallamo."

5

Daawo dareenka



Fiiro gaar ah u yeelo meesha dareenku ka jiro jirkaaga. Ma dareemaysaa weynaan ama yaraan? Ma isku mid bay ahaanaysaa mise way isbeddeshaa? Kaliya daawo, sida daawashada daruur.

6

U naxariiso naftaada



naftaada u sheeg, sida, "Waa caadi inaad sidan dareento," ama "Waxaan halkaan u joogaa naftayda."

7

U ogolow inay dhaafto



Dareenka sida hirar. Wuu yimaadaa oo tagaa. Naftaada u sheeg, "Tani way dhammaan doontaa."

8

Soo noqo



Qaado neef qoto dheer ugu dambeyntii... oo si tartiib ah u neefso. Indhahaaga fur marka aad diyaar tahay.



Fikradaha ah inaad naftaada ama kuwa kale wax u waxyeelayso

Dadka qaar, saameynta joogtada ah ee dhibka leh ee naxdinta leh waxay u ekaan kartaa mid aan loo adkaysan karin waxayna keeni kartaa fikrado ku saabsan in la dhaawaco naftooda ama kuwa kale.

Fikradahani maaha calaamad muujinaysa in wax walba ay rajo la'aan yihiin in kastoo ay sidan u dareemi karaan. Taa bedelkeeda, fikradahani waxay muujinayaan inaad ka batay dareenno xanuun badan oo aad u badan oo aan KALIGII wax looga qaban karin. Xusuusnow in taageerada la heli karo iyo in dareenkani, in kastoo uu daran yahay, ay meesha ka bixi doonaan.

Raadi caawimaadda dadka kale ee la aamini karo haddii aad isku aragto inaad ka fikirayso inaad naftaada ama qof kale waxyeelayso.

La hadal la-taliye, dhakhtarkaaga guud ama saaxiib aad ku kalsoon tahay ama xubin bulshada ka tirsan. Waxaa jira adeegyo badan oo kaa caawin kara inaad la qabsato shucuurta adag iyo kuwa daran iyo fikradaha ah inaad naftaada ama dadka kale dhaawacdo.

Meesha aad u tagto si aad u hesho caawimo taageero degdeg ah:

Haddii aad ka fikirto inaad naftaada dhaawacdo ama qof kale (ama qof aad taqaan oo qaba fikradahan), fadlan la xiriir adeegyada soo socda si aad u hesho caawimo degdeg ah:

Lifeline (24 saacadood): 13 11 14

Khadka Caawinta Carruurta (24 saacadood): 1800 55 1800

Khadka Helitaanka Caafimaadka Dhimirka ee Queensland: 1300 642 255

Adeegyada Degdegga ah: 000

Adeegyadani waxay diyaar yihiin 24 saacadood maalintii, 7 maalmood usbuucii. Turjubaano ayaa diyaar ah haddii loo baahdo. Waxaad sidoo kale wici kartaa Adeegga Turjubaanka iyo Turjubaanka (TIS) nambarka 131 450.

Si aad ula hadasho QPASTT ama aad wax badan uga ogaato adeegayaga, fadlan wac 07 3391 6677 ama booqo qpastt.org.au.

QPASTT waa Barnaamijka Caawinta Queensland oo dadka ka Badbaaday Jirdilka iyo Dhaawaca. Waa urur bulsho oo bixiya adeegyo taageero oo kala duwan oo dabecsan oo dhaqan ahaan xasaasi u ah dadka la jirdilay ama kuwa la kulmay dhaawac la xiriira qaxootiga. QPASTT waxay xafiisyo ku leedahay Queensland oo dhan.

Xaashida xaqiiqda 13-aad: Fahmidda iyo maaraynta hurdada liidata



JIMICSI:

Wagtiga walwalka



Haddii aad isku aragto inaad walwal qabto fiidkii, ka dooro wakhti fiidnimada kaas oo **aad naftaada siin doonto 5-10 daqiiqo** si aad wax uga qorto welwelkaaga. Ku adkow xadadnaanta waqtiga.

Inta lagu jiro waqtiga, qor waxa aad ka walwalsan tahay ama waxa kugu dhalinaya murugada ama walwalka. Kala sooc welwelkaaga marka laga hadlayo waxa aad awood u leedahay inaad xakameysa iyo waxa aadan xakameyn karin.

Hurdo aan ku filnayn ama khalkhalsan waa caqabad caadi ah, gaar ahaan kuwa la kulmay dhaawac iyo walbahaar. Xusuusta ku saabsan wixii hore iyo walwalka ku saabsan mustaqbalka ayaa faragelin kara hurdada, taasoo horseedi karta dhibaatooyin hurdo, soo toosid joogto ah, iyo riyooyin dhib badan. Hagaajinta tayada hurdada ayaa muhiim u ah fayoobaanta guud.

Saamaynta hurdo xumada

Hurdo xumo waxay saameyn kartaa niyaddayada, fikirka iyo ficillada maalinlaha ah. Waqtiyada aamusnaanta leh ee ka horreeya hurdada waxay keeni karaan fikrado hore oo ku saabsan wixii hore, ama walwalka hadda jira ee aad qabto, taasoo keenta xiisad iyo nasasho la'aan. Riyooyin dhib badan, xasuusasho, ama nasasho la'aan ayaa carqaladeyn kara hurdadaada, taasoo kaa dhigaysa inaad dareento daal iyo xanaaq maalinta xigta.



Marka waqtiga uu dhamaado, jooji (xitaa haddii aan la dhammaystirin). Dhig warqada aad wax ku qoreysa oo aqoonso inaad wax ka qaban doonto arrimaha gacantaada ku jira subaxdii. Ku celceli aqbalaadda iyo iska daynta welwelka ka baxsan xakamayntaada.

Istaraatiijiyadaha lagu hagaajinayo hurdada

1 Samee jadwal hurdo oo nasasho leh:

Samee jadwal dejineed ka hor hurdada si aad ugu sheegto jirkaaga inay tahay waqtigii aad nasan lahayd. Tan waxaa ku jiri kara hawlo sida akhrinta, tukashada, neefsashada qotada dheer, ama qubeys diirran.



2 Yaree walbahaarka maalintii:

Ku dhaqan farsamooyinka nasashada, sida neefsasho qoto dheer, fidin jilicsan, tukashada ama socodka maalinlaha ah. Hawlahani waxay kaa caawin karaan maaraynta walbahaarka maalinta, iyadoo yareynaya saameynta ay ku leedahay hurdada habeenkii.



3 Hirgeli meel raaxo leh oo la seexo:

Hubi in meesha aad seexanayso ay kor u qaado nasashada adigoo iyada mugdi ah, degan, iyo heerkul raaxo leh. Maalgeli furaash iyo barkimooyin raaxo leh oo hubi in daahyadu ay xiraan iftiinka.



4 Hubi caadooyinka aan waxtarka lahayn:

Iska ilaali hurdada maalintii, ku wareegidda taleefannada gacanta ama daawashada TV-ga sariirta. Yaree khamriga, kaafiinka, iyo cuntooyinka culus ka hor hurdada - ha cabin kafeyn ka dib 2da duhurnimo iyo cunto la'aan 3 saacadood gudahood wakhtiga hurdada.



5 Tag sariirta oo soo kac isla waqtigaas maalin kasta:

Seexo oo soo kac isla waqtigaas maalin kasta. Joogteyntu waxay gacan ka geysataa nidaaminta saacadda gudaha ee jirkaaga.



6 Caadooyin kale:

- Ka kac sariirta haddii aadan seexan karin. Samee wax nasasho leh ilaa aad dareento hurdo, ka dibna isku day mar kale
- Aqbal hurdo xumada habeenkii. Is xasuusi inaad mar kale isku dayi karto berri
- Ha ka walwalin in aadan seexan. Ka bax walwalka
- Iska ilaali inaad hubiso saacadda. Alaarmiga diyaarso haddii loo baahdo si aad maskaxdaada u dejiso
- Jimicsi samee maalin kasta. Higso 30 daqiiqo, laakiin iska ilaali 3-4 saacadood ka hor sariirta
- Samee wax ku dejinaya. Isku day jimicsiyada neefsashada, feejignaanta, ducada, ama abka sheekada hurdada



Si aad ula hadasho QPASTT ama aad wax badan uga ogaato adeegayaga, fadlan wac 07 3391 6677 ama booqo qpastt.org.au.

QPASTT waa Barnaamijka Caawinta Queensland oo dadka ka Badbaaday Jirdilka iyo Dhaawaca. Waa urur bulsho oo bixiya adeegyo taageero oo kala duwan oo dabecsan oo dhaqan ahaan xasaasi u ah dadka la jirdilay ama kuwa la kulmay dhaawac la xiriira qaxootiga. QPASTT waxay xafiisyo ku leedahay Queensland oo dhan.

Xaashida xaqiiqda 14-aad: Riyooyin iyo qarow/riyo xun

Dadka la kulmay dhaawac maskaxeed waxay yeelan karaan riyooyin ama riyooyin xunxun. Dhaawaca ka dib, maskaxdu waxay isku daydaa inay fahamto waxa dhacay. Tani waxay keeni kartaa xasuus xoogan ama dareeno ka soo muuqda riyooyinka. Riyooyinka riyada waa hab ay maskaxdu ku farsamayso oo ay uga shaqayn karto waayo-aragnimada adag. Khaladkaaga kuma aha, macnaheeduna maaha in wax kaa khaldan yihiin.

Dhaawacu wuxuu saameeyaa qaybta maskaxda ee xakameysa cabsida iyo xusuusta. Tani waxay samayn kartaa riyooyinka caadi ah iyo riyooyinka xunxun ka dhigi kartaa kuwo aad u dhab ah, aad u daran oo ay adag tahay in la iska daayo.

Riyooyinku waxay ku lug yeelan karaan dib u soo noolaynta qaybo ka mid ah naxdinta, sida muuqaallo, dhawaaqyo, ama dareeno ka dhashay dhacdada. Mararka qaarkood, riyooyinku way kala duwanaa karaan laakiin wali way cabsi badan yihiin. Tusaale, waxaad ku riyoon kartaa inaad khatar ku jirto ama aad dareento inaad xanniban tahay. Waxaa laga yaabaa inaad soo kacdo adigoo dareemaya cabsi, xanaaq, ama xitaa buuqsan. Waxaa laga yaabaa inaad soo kacdo oo aad isku aragto inaad dhididdo ama neefsashadu kugu adkaato.

Maxaa caawin kara?



Fahamka

Xasuuso in riyooyinka xun ay yihiin kuwo caadi ah ka dib dhaawaca. Waa habka maskaxdaadu isugu dayayso inay fahamto waxa dhacay.



Farsamooyinka dhulka lagu qodo

Haddii aad ka soo kacdo riyo xun, isku day inaad naftaada dejiso adigoo diiradda saaraya hareerahaaga.

JIMICSI: Fiiro gaar ah u yeelo shan shay



Ku dhaqan farsamadan maalinta oo dhan, gaar ahaan wakhti kasta oo aad isku aragto inaad ku mashquulsan tahay fikrado iyo dareeno adag.

Marka aan dareemeyno kacsanaan iyo cabsi, waxaan ku mashquulsannahay fikrado adag, xusuus, shucuur iyo dareeno la xiriira waagii hore ama cabsidii aan ka qabnay mustaqbalka.

Diirad ku soo celinta dareenkeen kayaga aragga, maqalka, taabashada, urta iyo dhadhanka waxay noqon kartaa hab degdeg ah oo awood leh oo aan dareenkeenna dib ugu soo celin karno xilligan xaadirka ah ee aan ammaan ku nahay.

Wax yar haki. Ogow oo magacaw waxaad la kulmayso (tusaale ahaan waxaan qabaa xasuus adag, waxaan qabaa cidhiidhi laabta ah). Ka dibna fiiri hareeraha oo kor u qaad magaca soo socda:

bogga rog.



JIMICSI: Fiiro gaar ah u yeelo shan shay



5 waxyaabaha aad arki karto (tusaale daaqad, albaab, saqaf, geedo, gacmo)



4 waxyaabaha aad maqli karto (tusaale roob, qaylo shimbir, dhawaaqa taraafikada, neefsashada)



3 Waxyaabaha aad taaban karto ama aad ka dareemi karto maqaarkaaga (tusaale buste)



2 waxyaabaha aad urin karto (tusaale barafuun, shaambo)



1 waxaad dhadhamin karto (tusaale rootiga toonta oo laga keenay cuntadii ugu dambeysay)

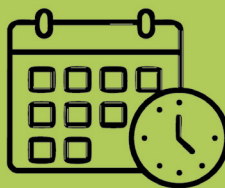
JIMICSI: Naftaada xasuusi inaad tahay ammaan

Xusuusta aan loo baahnayn ee wixii hore iyo walwalka mustaqbalka ayaa kaa dhigi kara inaad dareento ammaan darro. Istaraatiijiyad fudud oo aad maalin walba ku tababaran karto waa inaad naftaada xasuusiso inaad hadda ammaan tahay.

Isku darka tan iyo Habka Neefsashada Nasashada waxay si gaar ah waxtar u yeelan kartaa marka si joogto ah loo sameeyo.



Is xasuusi meesha aad hadda joogto (tusaale ahaan waxaan ku jiraa qolka jiifka, gurigayga, Brisbane).



Is xasuusi xilliga aad markaas joogto (tusaale ahaan waa 5tii galabnimo oo Axadda. Waa taariikhda/bisha/sanadka).



Is xasuusi sida meesha aad hadda joogtaa ay uga duwan tahay tii hore. Waxa aad ka hadleyso cadee.



Haddii aadan hadda ku jirin jawi ammaan ah, ka fiirso inaad la xiriirto QPASTT ama adeeg kale oo lagu kalsoon yahay si aad u hesho caawimo iyo taageero. Waxaad sidoo kale isku dayi kartaa layliga laba-wacyigelinta ee ku jira Xaqiiqooyinka 7: Fahmida iyo la qabsiga xusuusta cabsida leh (dib u milicsiga)

JIMICSI: Hab Neefsasho oo Degan

Badanaa marka dadku ay baqayaan ama ay xanaaqaan, waxay bilaabaan inay si dhakhso ah u neefsadaan. Tani waa jawaab badbaado oo dabiici ah si loogu diyaariyo jirka inuu la dagaallamo ama cararo.

Mararka qaarkood jidhkeenu wuxuu ku sii jiri karaa feejignaana sare neefsashada degdega ahna waxay sii socon kartaa muddo dheer taasoo keenta dareeno jireed oo aan fiicnayn. Neefsashada nasashada waa farsamo fudud oo kaa caawisa inaad hoos u dhigto jawaabta badbaadada jirka waxayna waxtar u leedahay yareynta dareenkeenna cabsida iyo argagaxa.



Ku celceli jimicsiga hoose ugu yaraan 5-10 daqiiqo maalin kasta.

Waxaa laga yaabaa inay adag tahay marka hore, laakiin inta badan ee aad ku dhaqanto way fududahay. Ku celcelinta waqtiyada nasashada waxay ka caawin doontaa jirkaaga inuu si fudud u xasuusto dareenka badbaadada. Tani waxay kaa caawin kartaa inaad yareeyso dareenka cabsida marka ay dhacaan waxayna kaa caawin kartaa inaad si dhakhso ah uga soo kabsato waayo-aragnimada argagaxa.

Tallaabada 1-aad



Dhabarkaaga u jiiiso ama si raaxo leh u fadhiiso iyadoo labada cagoodba dhulka saaran yihiin.

Tallaabada 2-aad



Hal gacan saar calooshaada, tan kalena laabtaada saar.

Tallaabada 3-aad



- Neefso 4 ilbiriqsi
- Haay 4 ilbiriqsi

Tallaabada 4-aad



Dheh ereyga 'naso' (ama eray kale oo dejinaya) mar kasta oo aad neefsato muddo 6 ilbiriqsi ah.

Tallaabada 5-aad



Sii wad neefsashada sidan tan oo kale ilaa dhamaan calaamadaha cabsida, xiisada iyo argagaxu ay u dhamaadaan.



Mararka qaarkood calaamadaha ayaa soo laaban doona muddo gaaban ka dib - taasi waa caadi. Kaliya sii wad Habka Neefsashada Nasashada mar kale ilaa inta loo baahdo.



Waxaad sidoo kale isku dayi kartaa Nasashada Muruqyada Horumarsan ee ku jirta **Warqadda Xaqiiqda 8: Fahmida iyo la qabsiga cabsida, xiisadda, argagaxa iyo feejignaanta xad-dhaafka ah.**



JIMICSI: Dib u dejinta riyo ka dib

Layligani wuxuu kuu ogolaanayaa inaad qirato cabsida aad la kulantay intii lagu jiray riyo ama riyo oo aad xaqiijiso in dhacdadii hore aysan hadda dhacayn.

Qor ama ku dheh jimicsigan kor ka hor intaadan seexan iyo wakhtiga aad ka soo kacayso riyo dhib badan:

MAANTA (AMA WAAGII HORE) RUNTII WAAN KA BAQAY:

MARKAA, WAXAA LAGA YAABAA INAAN DAREEMO RIYO IYO SOO TOOSID:

WADNAHAYGU SI DHAHISO AH AYUU U GARAACI KARAA, WAXAANA LAGA YAABAA INAAN GARIIRAYO AMA OYAYO. HADDII TAASI DHACDO, WAXAAN NAFTAYDA U SHEEGI DOONAA INAY TAHAY SABABTOO AH WAAN XASUUSTAA: (SOO KOOB)

DABADEED WAXAAN SHIDI DOONAA NALKA OO WAXAAN FIIRIN DOONAA QOLKAYGA OO WAXAAN MAGACAABI DOONAA WAXYAABAH QOLKA KU JIRA EE AAN ARKO.

WAXAANA NAFTEYDA U SHEEGI DOONAA INAAN RIYO UUN KU RIYODDAY OO
AYSAN HADDA DHACAYN.



Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad tan dhowr jeer ku celiso si aad u awoodo inaad hurdada ku soo laabato.

Xusuusnow:

Hagaajinta hurdada waa hab tartiib tartiib ah. Raadinta taageero, gaar ahaan la-taliye takhasus leh/la-taliye dhaawac, waxay ku siin kartaa xeelado shaqsiyeed waxayna kaa caawin kartaa inaad caqabadaha si ammaan ah oo taageero leh u maareyso.

Si aad ula hadasho QPASTT ama aad wax badan uga ogaato adeegayaga, fadlan wac 07 3391 6677 ama booqo qpastt.org.au.

QPASTT waa Barnaamijka Caawinta Queensland oo dadka ka Badbaaday Jirdilka iyo Dhaawaca. Waa urur bulsho oo bixiya adeegyo taageero oo kala duwan oo dabacsan oo dhaqan ahaan xasaasi u ah dadka la jirdilay ama kuwa la kulmay dhaawac la xiriira qaxootiga. QPASTT waxay xafiisyo ku leedahay Queensland oo dhan.

Xaashida xaqiiqda 15-aad: Waa maxay la-talintu sideese u caawin kartaa?

La-talintu waa meel gaar ah oo ammaan ah oo aad kula wadaagi karto walwalka iyo walaacyada qof loo tababaray inuu ku dhegeysto oo kaa caawiyo inaad hesho xalal. La-taliyahaagu wuxuu kaloo kugu xiri karaa taageerada dhibaha la taaban karo wuxuuna kaa caawin karaa inaad fahamto sida Australia u shaqeyso.

Waxa laga wada hadlayo waa qarsoodi adiga iyo la-taliyaha oo keliya (iyo turjubaan haddii loo baahdo). Lagalama hadlin cid kale adiga iyada oo aan ogolaansho lagaa haysan (haddii aysan khatar ku ahayn noloshaada ama tan qof kale).

La-taliyayaasha QPASTT waa kuwo daryeela oo naxariis badan, waxaana si gaar ah loogu tababaray inay la shaqeeyaan dadka la kulmay jirdil iyo dhaawac la xiriira qaxootiga. Waxay fahmaan sida dhaawaca iyo la qabsiga dhaqan cusub ay kuu saameyn karaan waxaana loo tababaray inay kaa caawiyaan inaad la qabsato oo aad ku barwaaqowdo Australia.





Sidee la-talintu kuu caawin kartaa?

La-talintu waxay kaa caawin kartaa inaad dareento ammaan oo aad soo celiso dareenka rajada iyo macnaha noloshaada.

La-talintu waxay kula shaqayn kartaa si ay u hesho xalal suurtagal ah oo dhibaatooyinkaaga ama xeeladaha kaa caawinaya inaad la qabsato calaamadaha xanuunka badan ama kuwa aan fiicnayn ee aad la kulmayso. La-talintu waxay sidoo kale kaa caawin kartaa inaad muujiso shucuurta adag si aad u dareento ammaan oo aad u taageerto si aysan mar dambe kuu saameyn.

La-taliyayaasha QPASTT sidoo kale way ku taageeri karaan haddii aad la kulanto caqabado ku noolaanshaha Australia. La-taliyayaasha QPASTT waxay u doodi karaan inay kaa caawiyaan inaad gaarto baahiyahaaga aasaasiga ah oo ay kugu xiraan adeegyo kale.

Waxaan fahamsanahay in bogsashadu ay qaadato geesinimo iyo waqti. Waxaan ku taageeri karnaa inta ay kugu qaadato safarkaaga soo kabashada.

Dad badan ayaa u maleynaya in la-talintu ay la xiriirto inaad maskax ahaan xanuunsan tahay. Waxaa laga yaabaa inay ka caga jiidaan inay helaan la-talin sababtoo ah ma rabaan in sidan loo arko.

Noocyada calaamadaha ay la kulmaan badbaadayaashu badanaa waa falcelin aad u caadi ah oo ku saabsan dhacdooyinka xun ee ay la kulmeen.

Marka badbaadayaasha laga caawiyo - iyada oo loo marayo la-talin - inay fahmaan falcelintooda iyo sababaha ay u dhacaan, waxay noqon kartaa mid aad u qancisa inay ogaadaan in qaar badan oo ka mid ah jawaabahani ay yihiin kuwo caadi ah oo aan ahayn calaamad muujinaysa jirro maskaxeed.

Si aad ula hadasho QPASTT ama aad wax badan uga ogaato adeegayaga, fadlan wac 07 3391 6677 ama booqo qpastt.org.au.

QPASTT waa Barnaamijka Caawinta Queensland oo dadka ka Badbaaday Jirdilka iyo Dhaawaca. Waa urur bulsho oo bixiya adeegyo taageero oo kala duwan oo dabacsan oo dhaqan ahaan xasaasi u ah dadka la jirdilay ama kuwa la kulmay dhaawac la xiriira qaxootiga. QPASTT waxay xafiisyo ku leedahay Queensland oo dhan.

Xaashida xaqiiqda 16-aad: Waa maxay la-talin loogu talagalay carruurta, dhallinyarada iyo qoysaska?

Carruur iyo dhallinyaro badan oo ka soo jeeda asal ahaan qaxootiga ayaa la kulmay dhaawac toos ah ama aan toos ahayn sababtoo ah cadaadis iyo iskahorimaad. Intaa waxaa dheer, haddii dadku aysan fursad u helin inay ka bogsadaan dhaawac, waxay si aan la garanayn u gudbin karaan saameyntooda jiilalka soo socda. Carruurtoodu waxay la kulmi karaan heerar sare oo walaac ah, dhibaatooyin ku saabsan ku xidhnaanta iyo ka go'itaanka dhaqankooda iyo bulshadooda.



Shaqada QPASTT ee qoysaska, carruurta iyo dhallinyarada waxay diiradda saareysaa hubinta in dhaawaca uusan caqabad ku ahayn koritaanka, waxbarashada iyo barwaaqada Australia.



La-talinta carruurta iyo dhalinyarada

QPASTT waxay leedahay la-taliyayaal ku takhasusay taageeridda carruurta iyo dhalinyarada. Waxay la shaqeeyaan waalidiinta si ay u caawiyaan carruurta iyo dhalinyarada inay fahmaan waxyaabaha ay la kulmeen si ay ula qabsadaan nololsha Australia. QPASTT waxay sidoo kale maamushaa kooxo iyo hawlo kala duwan oo loogu talagalay carruurta iyo dhalinyarada.

Carruurta badanaa waxay ku adkaataa isticmaalka ereyada si ay u muujiyaan fikraddooda iyo dareenkooda, la-taliyayaashuna waxay adeegsadaan siyaabo kala duwan oo ay ku caawiyaan. Tan waxaa ka mid ah farshaxanka, ciyaarta, ciyaaraha iyo dhaqdhaqaaqa si ay carruurta uga caawiyaan inaysan kaliya ka baaraandegin xusuusta naxdinta leh, laakiin sidoo kale inay ka caawiyaan horumarkooda jireed, dareen iyo garasho.

Ciyaartu waa luqadda ilmaha alaabta carruurta ku ciyaara waana ereyadooda. Waxaan carruurta ka caawinaa inay uga bogsadaan sida ugu dabiicisan. Tani waa sababta ay muhiim u tahay in lagu daro habka la-talinta.

Waalidiintu way ku caawin karaan iyagoo:

- Ka caawimaya ilmahooda ama ilmaha yar inuu hello ballamaha
- La kulanka la-taliyaha ilmaha/qofka yar si uu uga caawiyo inay fahmaan waxa ka dhacaya guriga
- La shaqaynta la-taliyayaashu si ay u helaan xalalka ugu fiican ilmahooda ama qofka yar

QPASTT waxay qiimeysaa xikmadda waalidiinta sidaas darteedna ma la shaqeyn doonto carruurta iyo dadka da'doodu ka yar tahay 16 sano iyada oo aan la helin ogolaansho waalid.





Ma jiro waqti xaddidan oo loogu talagalay la-talinta QPASTT.

La-taliyayaashayadu waxay kula shaqayn karaan adiga iyo ilmahaaga ama qofka dhalinyarada ah ilaa dhamaan yoolalka la-talinta la gaaro.

Waxa la filayo marka ilmahaaga ama qofka dhalinyarada ah loo gudbiyo la-talinta:

- Shaqaale la qaatay qaabilaad ayaad ku soo booqan doontaa si uu u fahmo baahiyaha qoyskaaga isla markaana uu ugu gudbiyo adeegyada kale hadba sida ku habboon
- La-taliyaha ayaa sidoo kale ku booqan kara ilmaha ama qofka dhalinyarada ah dugsiga oo la hadli kara macallimiintooda si uu u fahmo sida ilmaha ama qofka dhalinyarada ahi uu ugu shaqeynayo jawiga dugsiga
- Magaca ilmahaaga/qofka dhalinyarada ah ayaa markaa lagu dari doonaa liiska sugitaanka ee la-talinta

- Marka ilmahaaga/qofka dhalinyarada ah loo qoondeeyo la-taliye, la-taliyaha ayay u badan tahay inuu kula kulmo ka hor inta uusan la kulmin ilmahaaga, si uu u helo faham wanaagsan oo ku saabsan sida uu u caawin karo. Waxay kula dejin doonaan yoolasha la-talinta si qof walba uu uga warqabo waxa la qabanayo kalfadhiyada
- La-taliyaha ayaa si joogto ah ula kulmi doona ilmahaaga iyo qofka dhalinyarada ah si uu uga shaqeeyo yoolalkan
- La-taliyaha ayaa si joogto ah kula kulmi doona si uu kuu ogeysiyo sida ilmahaagu/qofka dhalinyarada ah uu ugu horumarayo la-talinta, weydii isbeddellada aad ku aragto guriga oo ka hadli doona xeeladaha lagu hirgelin karo guriga si ay kaaga caawiyaan adiga iyo ilmahaaga inaad gaartaan yoolalka aad dejisay

Sida dhaawacu u saameeyo qoysaska

Caqabadaha dejinta iyo khibradaha dhaawaca waxay saameyn karaan caafimaadka maskaxda iyo fayoobaanta dhamaan xubnaha qoyska iyo jiilalka mustaqbalka.

Qaar ka mid ah saameynta dhaawaca iyo dejinta ee qoysaska waxaa ka mid noqon kara:



- Fahmida caadooyinka dhaqameed ee kala duwan iyo filashooyinka Australia
- Saamaynta dhaawaca ee shakhsiyaadka qoyska dhexdiisa - waalidiinta/daryeelayaasha, carruurta iyo dhallinyarada (fiiri *Xaqiiqooyinka 3: Saamaynta dhaawaca ee dadka waaweyn* iyo *Xaqiiqooyinka 4: Saamaynta dhaawaca ee carruurta iyo dhallinyarada*)
- Isbeddellada doorka daryeelka
- Caqabadaha daryeelka carruurta iyo dhallinyarada, gaar ahaan iyada oo loo marayo kala-guurka
- Cadaadiska xiriirka waalidka
- Dareemidda go'doon iyo kala go', iyo in aadan garanayn meesha ama sida loo raadsado caawimo

Taageerada waalidiinta iyo qoysaska

Waalidnimada waddan cusub way adkaan kartaa. Waalidiinta iyo dhallinyaradu waxay ku dhibtoon karaan fahamka filashooyinka iyo caadooyinka kala duwan ee dhaqanka ee Australia. Carruurta waxay badanaa bartaan Ingiriisiga waxayna si dhakhso leh u fahmaan nidaamyada iyo dhaqanka Australia marka loo eego waalidkood, taas oo horseedi karta isku dhac. QPASTT waxay leedahay barnaamijyo gaar ah oo loogu talagalay waalidiinta iyo daryeelayaasha si ay u taageeraan inay caqabadahan u maareeyaan si dhaqan ahaan ammaan ah oo ay ka caawiyaan qoysasku inay horumaraan.

La-talinta Qoyska

QPASTT, la-taliyayaasha si gaar ah loogu tababaray inay la shaqeeyaan qoysaska waxay siin karaan taageero qoysaska si ay:

- U xoojiyaan xiriirka
- Hagaajinta isgaarsiinta iyo fahamka xubnaha qoyska
- Hel xalalka caqabaduhu ay la kulmaan

- Ka fikir caqabadaha ay kala kulmaan daryeelka carruurta xaalada dhaqan oo kala duwan
- Fahmida saameynta dhaawaca ee dhaqdhaqaaqa qoyska

La-talinta qoyska waxay ka dhici kartaa hal xubin oo qoyska ka mid ah ama jiilal badan. Waxay ka dhici kartaa mid ka mid ah xafiisyadayada iyo goobaha kale marka ay ku habboon tahay.

Si aad ula hadasho QPASTT ama aad wax badan uga ogaato adeegayaga, fadlan wac 07 3391 6677 ama booqo qpastt.org.au.

QPASTT waa Barnaamijka Caawinta Queensland oo dadka ka Badbaaday Jirdilka iyo Dhaawaca. Waa urur bulsho oo bixiya adeegyo taageero oo kala duwan oo dabacsan oo dhaqan ahaan xasaasi u ah dadka la jirdilay ama kuwa la kulmay dhaawac la xiriira qaxootiga. QPASTT waxay xafiisyo ku leedahay Queensland oo dhan.



BRISBANE

P: 07 3391 6677

Xarunta Dhaqamada Badan ee Brisbane
28 Dibley Street,
Woolloongabba, QLD 4102

LOGAN

P: 07 3089 4310

19/390 Kingston Road,
Slacks Creek, QLD 4127

TOOWOOMBA

P: 07 3391 6677

Xarunta Dhaqamada Badan ee
Toowoomba 15 Snell Street (cnr Russell
Street), Toowoomba, QLD 4350

TOWNSVILLE

P: 07 3391 6677

410 Ross River Road,
Cranbrook, QLD 4814

CAIRNS

P: 07 3391 6677

36 Abbott St,
Cairns City, QLD 4870

qpastt.org.au

 connect@qpastt.org.au

 @QPASTT  @QPASTT  @QPASTT

ABN: 50 043 097 082 | ACN: 638 201 779