

# Taageerida Caafimaadka Maskaxda iyo Shucuurta Ilmahaaga Fayo-qabka Inta lagu Jiro Cudurka Dillaaca ee COVID-19

(Supporting Your Child's Mental Health and Emotional Wellness During the COVID-19 Outbreak - Somali translation)

Waalidiin badan iyo daryeelayaashu waxay la kulmayaan kororka walbahaarka, cabsida, iyo walaaca cunugooda ama dhallinta inta lagu jiro cudurka hadda socda ee COVID-19 (coronavirus). Caruurta iyo dhalinyarada waxay u badan tahay inay la kulmaan caqabado dabeecadaha inta lagu jiro masiibooyinka dabiiciga ah ee carqaladeeya nolol maalmeedkooda. La qabsashada barashada fogaanta, gooni ahaanta asxaabta, luminta wax-qabadka caadiga ah, iyo walwalka mustaqbalka ayaa kicin kara dabeecad xumo sida cunuggu u halgamayo raadiyaan siyaabo lagu xakameeyo adduunka ku wareegsan.

Ka warhaynta isbeddelada dabeecadda ee ilmahaaga ama dhallintaada oo muujinaysa cidhiidhi ayaa laga caawin karaa inay taageeraan marayo waqtigan adag. Carruurta waxay leeyihiin fal-celinno kala duwan markay adduunyadoodu rogto oo badiyaa adeegsadaan dhaqankooda si ay ula xiriiraan waxay u baahan yihiin caawimaad ama taageero.

Qaar ka mid ah dabeecadahaas ayaa laga yaabaa inay cusub yihiin kuwa kalena waxay noqon karaan qayb ka mid ah habka ilmahaagu sida caadiga ah u shaqeeyo laakiin uu u leeyahay kordhay soo noqnoqoshada iyo xoojinta.

Qaar ka mid ah isbeddelada ugu badan ee dabeecadda waxaa ka mid noqon kara:

- Oohin ama xanaaq ka timaadda waxyaabo yaryar
- Walwal badan
- Cabashooyinka isdaba joogga ah ee xanuun ah
- Tabasho siyada ah oo ay daryeel ka doonayaan dadka waaweyn
- Dib u-dhac dabeecadaha koritaanka
- Is-go'doomin
- Hurdo ka badan ama ka yar sidii caadiga ahayd
- Luminta howlaha ay sida caadiga xiiseyn jireen ama ka heli jireen
- Dhibaato foajignaanta ah iyo xoog saarista
- Isticmaalka aalkolada, tubaakada, ama daroogada

Waxaad jira door muhiim ah ee lo bahanyahay inaad ka ciyaarto taageerida ilmahaaga xilliyadan adag. Talooyinkan ayaa laga yaabaa in ay ku caawiyaan:

- **Xaqiiji dareenka ilmahaaga marka ay muujinayaan shucuurta xun**, xitaa haddii aysan u muuqan inay tahay oo si toos ah ula xidhiidha masiibada. Waxa aan aragno lagama yaabo inay noqdaan dhibaata dhabta ah.
- **La wadaag ilmahaaga macluumaadka ku habboon, ee xaqiiqda ah.** Ilmo aan haysan wax ku filan macluumaadku waxay u isticmaali karaan mala-awaalkooda si ay u xiraan meelaha banaan ee ka jira. Diyaar u noqo inaad ka jawaabto su'aalaha oo aad dhageysato tabashadooda.
- **Bixi waxqabadyo joogto ah.** Qaab dhismeedka iyo saadaalinta ayaa ka caawisa carruurta inay horumar gaaraan. Waqtiyada jifka oo caadi ah, xilliyada hurdada, iyo saacadaha shaqada iskuulku waxay bixiyaan qaab dhismeedka loo baahan yahay waqti inta badan howlahoodii caadiga ahaa ay ahaayeen carqaladeeyay.

- **Raadi siyaabo aad uga caawin karto ilmahaaga inuu yeesho dareen xakamayn.** U oggolow iyaga inay go'aan gaaraan oo ay kala doortaan. Hadda, carruurta waxay maqlayaan "maya" wax badan: "Maya, weli iskama noqon kartid dugsiga," "Maya, ma aadi karno kan garoonka ciyaarta," "Maya, saaxiibbadaa ma soo mari karaan." In aad u oggolato ilmahaaga iney go'aanno iyaga isu garaan ayaa ka caawin kara iney dareemaan iney awoon leyihiin.
- **Si aad ah ugu dulqaado ilmahaaga.** Tani way fududaan kartaa in la dhaho intii la qabtay. Cadaadisku sidoo kale wuxuu sababi karaa waalidiinta inay noqdaan xanaaq badan ama dulqaad badan. Ku daydo dhaqanka aad rabto inaad aragto. Ku daydo dhaqanka aad rabto inaad aragto. Degenaanisho walow ay jiraan caqabado akhlaaqda ayaa ka waxtar badan jawaab xanaaqsan ama jawaab celin badan.
- **Rajadada iyo tan aad ilmahaaga ka leedahayba ha noqoto mid dabacsan.** Labadiinaba ogolaada inad iska deysan in wax walba habki la doonayey u dhacaan. Caqli gal maahan in lafilo in wax walba had iyo jeer u socdan sidii loogu talagalay.
- **Ku dhiirigeli isku xirnaanta bulshanimada.** Hadda, in ka badan sidii hore, waa muhiim in lala xiriiro. Qadadka kombiyuutarka ee la iskala hadlo ama la iska arko waa hab fiican oo lagula xiriiro dadka kale banaanka guriga. Telefoonnada, emaylka, iyo gacanta lagu qoro waraaqaha ama kaararka sidoo kale waxay gacan ka geystaan in carruurta ku xirnaadaan saaxiibadood iyo qoysaska kale.
- **Wakhti geli oo aad naftaada u daryeesho sidaad ula qabsanayso isbeddelada noloshaada.** Caafimaadka oo aad daryeesho ayaa ku masamaxaya in aad dadka kale daryeesho. Waqti qaado si aad ugu hambalyeyso naftaada guulaha aad gaartay oo aad hesho wax maalin walba farxad kuu keenaya.

Waalidiinta iyo daryeelayaashu waa isha ugu wanaagsan ee raaxada iyo rajada carruurta iyo dhalinyarada inta lagu jiro caqabadahan adag. Waxay qaadataa waqti iyo dulqaad si loola qabsado isbeddelada nolosha ee muhiimka ah. Sidoo kale waa la mid taakuleynta ilmahaaga markay isbeddelaan habdhaqankooda. Maalin kasta iyo xaalad kasta ee cusub u qadari hadba sida ay kuula so foajignadaan. Ku-tabobarka is-daryeelidda, la kulanka dareenka ilmahaaga, iyo fahamka dhaqankooda ayaa lagama maarmaan u ah in laga taageero caafimaadka maskaxdooda iyo fiyoobaanta shucuurta.