

COVID-19 Barashada Fogaanta iyo Dabeecadaha Qalafsan

(COVID-19 Distance Learning and Challenging Behaviors - Somali version)

Mar keliya ayu, Cudurka faafa ee 'COVID-19' beddelay nidaamkeenna waxbarasho. Qaabka barashada fogaanta (Distance learning) wa mid ka mid ah wax ka beddelka ay qoysasku sameeyeen si digniin la'aan ah ama u diyaargarow la'aan ah. Filashooyinka waxbarashada, la xiriirka dugsiga, waqtiga iyo caawimada ay carruurta u baahan yihiin, laga bilaabo waalidiinta ama daryeelayaasha inay wax ku bartaan guriga, iyo dejinta jawi guri oo taageera waxbarashada ayaa noqon kara wax xad-dhaaf ah oo adag.

Dhamaan caqabadahaani waxay badali karaan dhaqanka ilmahaaga. Dabeecaddu waxay noqon kartaa hab wada xiriir iyo badanaa waxay muujisaa baahi ama jawaab dhibaataada aan la xallin. Carruurta waxay u badan tahay inay isticmaalaan dabeecadaha adag sababtoo ah waxay heli karaan jawaab deg deg ah.

Maxay waaliddiintu sameyn karaan marka ilmahoodu soo bandhigayo dabeecad adag waqtiga lagu jiro barashada fogaanta?

Kuwan waa laba waxyaalood oo ay waalidku qadarin karan:

Aqoonsa dhibaataada ilmahaaga ama baahidiisa aan la daboolin

Waxay u egtahay in cunugaaga uu diidayo inuu qabto shaqada iskuulka ama uu ku madax adagyahay, laakiin canugaaga waxaa laga yaabaa inuu dhibaato ku qabo dhammaystirka howlaha laga doonayo. Aqoonsiga sababta cunugaaga uusan u dhameystiri karin howlaha wuxuu kuu ogolaanayaa inaad iyaga caawiso, oo ay mushkiladda-xalliyaan keligood, oo baahidooda u daboolaan si ka duwan sidii hore.

Si aad uga caawiso aqoonsiga caqabadaha ka hortaagan barashada, waxaad tixgelin kartaa:

- Canuggaygu miyuu fahansan yahay sida loo isticmaalo tiknoolajiyada laga filayo inuu u isticmaalo barashada fogaanta?
- Canuggaygu ma yaqaanaa sida loo raaco qadadka barnaamijiyada kombiyutarka (apps) ama barnaamijiyada laga codsado inay isticmaalaan?
- Ma fahmayaan hawsha loo diray?
- Ilmahaygu miyuu la dhibtoonayaa arrimo feejignaan ah ama feejignaan?
- Ma jiraan dhibato tacliimeed, oo suurtagal ah in horeyba loo aqoonsaday, oo ay ugu baahan yihiin taageero dheeri ah?
- Miyaad dareemaysaa dhibaato tacliimeed ee aadan ka warqabin inuu ilmahaagu la kulmay?

La xiriir macallinka (miinta) ilmahaaga wixii ku saabsan taageerada ay siin karaan ilmahaaga iyo, laga yaabee, adiga ay ku fulin karan.

Qorshee jawaabo wanaagsan ee dabeecadaha

Si firfircoon u qorshee jawaabaha wanaagsan ee dabeecadaha adag. Xeeladaha qaarkood ee jawaabta wanaagsan dabeecadaha waxaa ka mid noqon kara:

- Qira oo ansax ilmahaaga dareenkiisa iyo waaya-aragnimadiisa
- U xaqiiji ilmahaaga inaad ka caawin doontid sidii ay wax u ogaan lahaayeen
- Weydii ilmahaaga siyaabo aad uga caawin karto iyaga, oo aad ku dadaasho inaad ixtiraamto codsiyadooda markay suurtagal tahay

- U kala jabi meeleynta hawlo yar yar, oo aad u maareyn kartid, iyo inaad siiso nasashooyin marka hawlahaan yaryar ay socdaan waa la dhammaystiray
- Adeegso cod deggan iyo qaab deggan marka ilmahaagu isticmaalayo dabecado adag
- Sii ilmahaaga waqti, una sheeg inaad qorsheyneyso inaad dib ugu so laabneyso si aad u hubiso ka dib muddo cayiman oo waqtiga ah
- Noqo qof dabacsan oo sii xulashooyinka ku saabsan goorta iyo howlaha cunuggaagu dhammayn doono
- U oggolow ilmahaaga iney waqti howsha ay dhameystirkeeda ku adagtahay ka nastaan
- Hoshu intey socoto, u oggolow waqti xadidan oo ay howsha ka nastan oo ay qabtaan waxi ay xiiseynayan.
- Muhiimadda saar waxa ilmahaagu soo qabtay, oo muhiimadda ha saarin howsha aysan weli qaban
- Abuur nidaam lagu abaal mariyo ilmahaaga dhammaystirka shaqada

Barashada Fogaanta inta lagu gudajiro Cudurka faafa ee COVID-19 wuxuu abuuray caqabado cusub qoysaska oo dhan. Haddii ilmahaagu leeyahay dabecadaha adag, tixgeli waxa dabecadahaasi kuu sheegayaan ee ku saabsan sababta ilmahaagu u dhibtoonayo. Hadaadan awoodin in aad ilmahaaga caawiso, xal u hel waxa ay ku dhibatoonayaan, ama baahida ay doonayan in laga qanciyo. La xiriir shaqaalaha dugsiga, ee weydiiso taageero.

Waxaad kalo la so xiriiri karta doode hey'adda Xarunta PACER si aad caawinad u hesho (952) 838-9000 ama PACER@PACER.org.