# Sida LooTaageero Carruurta iyo Dhallinyarada uu soo Gaaray Khasaare iyo Dhaawac

## Waa muhiim in loo diyaar garoobo haddii carruurtu bilaabaan inay muujiyaan calaamadaha welwelka dhaawaca leh.

Calaamadaha welwelka dhaawaca leh badanaa way ku kala duwan yihiin kooxda da'da. Waxaa ka mid ah:

## Dugsiga barbaarinta

* Muujinta calaamadaha cabsida
* Ku dhegidda waalidka ama daryeelaha
* Oohin, qaylo ama xiiq
* Hadalka ku adkaada
* Dhaqaaq bilaa ujeedo ama dhaqdhaqaaq la’aan
* Isbeddel ku yimaadda hurdada iyo rabitaanka cuntada
* Ku soo noqo dabeecadaha ay wadaagaan carruurta yaryar (luminta xakamaynta saxarada, isku kaadinta)
* Noqoshada mid xanaaq badan, cadhaysan, ama wax baabiiya

## Da'da Dugsiga (Da'da 6-12)

* Xiisayn la’aanta qoyska, asxaabta iyo waxqabadyada madadaalada
* Dhibaato ah hurdada ama riyooyin
* Isbeddel ku yimaadda rabitaanka cuntada
* Noqoshada mid xanaaq badan, cadho badan ama wax baabiiya
* Ku dhibaatooda shaqada dugsiga ama guriga
* Dhibaato kala kulma xiriirinta asxaabta
* Ka cabashada dhibaatooyinka jirka
* Cabsi cusub oo samaysanta
* Dareemid murugo xad dhaaf ah, dambiile ah, rajo la'aan ama niyad-jab

## Dhallinyarada (Da'da 13-18)

* Dareemid go'doon, dambiile ama murugo aad ah
* U dhaqmid si xanaaqsan, cadho badan, ixtiraam darro ama wax baabiin
* Lahaanshaha cabashooyin jireed sida madax xanuun, calool xanuun
* Xiisayn la’aanta hiwaayadaha iyo asxaabta
* Ku fikirida isdil ama ku lug lahaanshaha dhaqamo is-dhibaatayn ah
* Isticmaalka aalkolada, tubaakada, marijuana, ama daroogo kale
* Lahaanshaha dibu xasuusasho, riyooyin, ama dhibaatooyin kale oo hurdo ah

## Carruurta Baahiyaha Gaarka ah qaba

* Fal-celintu waxay ku xirnaan doontaa heerka korriinka ilmaha iyo awoodda ay u leeyihiin inay wada hadlaan.
* Iyadoo ku xiran da'da ilmaha, waxaa laga yaabaa inay muujiyaan calaamado ama dabeecado la mid ah kuwa la da'da ah.

Falcelinta ilmaha ee dhaawaca iyo waayidda waxaa si weyn u saameeya sida dadka waaweyni ay uga falceiyaan noloshooda. Iyadoo aan loo eegin da'da ilmaha, waxaa muhiim ah in la siiyo faham joogto ah oo socda, dammaanad qaad iyo taageero. Markaad naftaada barto welwelka naxdinta leh iyo sida loogala hadlo carruurta iyo dhallinyarada waxa ku saabsan luminta, waxaad ka caawin kartaa ilmahaaga inuu si wax ku ool ah u xakameeyo shucuurtooda oo ugu dambeyntii u bogsado.

## Halkan waxaa ah dhowr waxyaalood oo muhiim ah oo aad sameyn karto

**Maaree welwelkaaga**: Dhammaanteen waxaa ina saameeya walwalka midba midka kale. Hubi inaad ka qaybgasho baahiyahaaga caafimaad ee aasaasiga ah sida joogtaynta cunto caafimaad leh, samaynta xoogaa jimicsi jireed ah maalin kasta, inaad naftaada siiso ogolaansho inaad kaliga wakhti qaadato haddii ay suurtogal tahay, kala hadasho kuwa kale dareenkaaga, isku dheelitirka wakhtiga fiirsashada warbaahinta waxyaabo aad ku raaxaysato, oo aad weydiisato taageero marka aad u baahan tahay. Ogow in dareenka aad dareemayso uu yahay mid dabiici ah wakhtigan adag.

**Samee badbaado, ammaan iyo kalsooni:** Dhammaanteen waxaynnu u baahanahay badbaado si aan uga bogsano dhaawacyada iyo waayitaanka. Carruurta tani waxay uga dhigan tahay:

* + Yaraynta welwelka ee qoyskaaga
  + Samaynta caadooyin joogto ah iyo saadaalin
  + Siinta carruurta iyo dhallinyarada fursad ay ku sheegaan sheekadooda, iyo in aad noqoto dhagayste wanaagsan
  + Xaddidaadda isticmaalka carruurta ee warbaahinta
  + Oofinta balamahaaga
  + U qorshee waqti tayo leh oo joogto ah ilmahaaga maalin kasta
  + Qaabaynta qaab nololeed caafimaad leh (cunto, jimicsi, xirfadaha maaraynta welwelka)
  + Aqbalaadda in qof walba uu la kulmo dhaawac, murugo iyo khasaaro siyaabo kale duwan
  + Xusuusnow in murugadu tahay hab aan ahayn dhacdo. Lama socoto waqtiga, waxaana laga yaabaa inay dib u soo noqo mar aanad filanayn.
  + Ka run sheegidda dhacdadii naxdinta lahayd ama khasaarihii. Carruurtu waa kuwo xasaasi ah oo maskax badam, waxayna fahmi doonaan macluumaadka been abuurka ah ama marin habaabinta ah.
  + U sheegidda carruurta inaad rabto inaad fahanto oo aad taageerto.
  + Inaad ka warqabto baahidaada inaad murugooto, iyo inaad waqti ku qaadato inaad ka shaqeyso shucuurtaada.

## Ku taageer carruurta hababka korriinka ku habboon

Iyadoo aan loo eegin da'da, badbaadada, hubinta iyo xaqiijinta ayaa si gaar ah muhiim u ah marka la taageerayo dhallinyarada dareemaya dhibka iyo khasaaraha. Waa muhiim in la xasuusiyo dhallinyarada iyo dadka waaweyn in aad halkan u joogtid, oo aad samaynayso wax kasta oo suurtagal ah si aad u ilaaliso. Intaa waxa dheer, bixi nasteexo jireed oo ku haboon korriinka sida laabta haddii la rabo, iyo walxaha dejinaya sida bustayaal.

## Dugsiga barbaarinta

* Dulqaad iyo garasho
* Sii dammaanad hadal iyo mid jireed ah
* Ku abaal mari habdhaqanka wanaagsan oo xaqiiji dareenka marar badan
* U samee meel ay caruurtu su'aalo ku waydiiyaan oo ay ku muujiyaan dareenkooda
* Ku dhiirigeli muujinta ciyaar, sheeko sheeko, iyo dibu habeyn
* Qorshayso dejin, waxqabadyo dejin kahor hurdada iyo wakhtiga jiifka
* Joogtaynta caadooyin joogto ah
* Ka fogee isticmaalka warbaahinta
* Ku dhiirigeli wakhtiga hal-abuurka iyo muujinta
* Waqti u go'an u samee ciyaarta

**Da'da Dugsiga(Da'da 6-12)**

* Dulqaad, faham iyo hubsiimo
* Ku abaal mari habdhaqanka wanaagsan oo xaqiiji dareenka marar badan
* Ku dhiirigeli la xidhiidhka asxaabta
* Ku dhiirigeli cunto caafimaad leh, iyo jimicsi joogto ah iyo is kala bixin
* Ku xidh jadwallada jira
* Kala qaybqaado waxqabadyada guriga
* Deji xad dabacsan laakiin adag
* Ku dhiirigeli dooda fikradaha, dareenka iyo waayo-aragnimada asxaabta iyo qoyska.
* Raac baahida macluumaadka ee carruurta, kuna dhiirigeli inay su'aalo ku weydiiyaan.
* Sii jawaabo gaagaaban oo sax ah
* Ku dhiirigeli wakhtiga hal-abuurka iyo muujinta
* Xaddid isticmaalka warbaahinta
* Wax ka qabo wixii ah ceebayn, macluumaadka khaldan ama takoorka

**Dhallinta (Da'da 13-18)**

* Dulqaad, faham iyo hubsiimo
* Ku abaal mari habdhaqanka wanaagsan oo xaqiiji dareenka marar badan
* Ku dhiirigeli la xidhiidhka asxaabta
* Ku dhiirigeli cunto caafimaad leh, iyo jimicsi joogto ah, is kala bixin iyo nasasho
* Ku xidh waxqabadyada jira
* Kala qaybqaado waxqabadyada guriga iyo habdhaqanka qoyska
* Ku dhiirigeli dooda fikradaha, dareenka iyo waayo-aragnimada asxaabta iyo qoyska.
* Yaree isticmaalka warbaahinta haddii ay suurtogal tahay, oo kala sheekayso waxa ay ka maqleen warbaahinta, asxaabta, iyo facooda.
* Ku dhiirigeli wakhtiga hal-abuurka iyo muujinta
* Wax ka qabo ceebaynta, macluumaadka khaldan ama takoorka

## Carruurta Baahiyaha Gaarka ah qaba

* Sii helitaanka waxqabadyada raaxada leh iyo baahiyaha dareen
* Sii jawaabo gaagaaban oo cad oo wata xog dhab ah oo ku habboon heerka korriinka iyo fahamka ilmaha
* Xaddid shaqada k hor xanuunsashada adiga oo siinaya macluumaad cad oo ku habboon waxaad adiga iyo kuwa kale samaynaysaan si aad u ilaaliso badbaadada, caafimaadka iyo badbaadada ubadka

## Khayraadka Dugsiyada, Shaqaalaha, Macalimiinta iyo Xirfadlayaasha

* Ururka Qaranka ee Cilmi-nafsiga Dugsiga - [Aqoonsiga Caruurta Sida Daran Loo Dhaawacay: Talooyin loogu talagalay Waalidiinta iyo Barayaasha](https://www.ousd.org/cms/lib/CA01001176/Centricity/Domain/85/OUSD_Crisis_Response_Handbook_Section_VII_Resources_for_Teachers_and_Parents.pdf).
* Waxbarashada Waqooyi Galbeed: [Hagaha Dhaqtarka ee Wax Barashada Caruurta Dhaawacmay](https://educationnorthwest.org/sites/default/files/resources/educating-traumatized-children.pdf)
* Shabakadda Cadaadiska Xanuunka Dhallaanka ee Qaranka: [Qalabka Dhaawaca Carruurta ee Barayaasha](https://wmich.edu/sites/default/files/attachments/u57/2013/child-trauma-toolkit.pdf)

## Khayraadka Waalidiinta

* Hagaha Caawinta: [Caawinta Carruurtu sidii ay ula qabsan lahaayeen Dhaawaca](https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/helping-children-cope-with-traumatic-stress.htm)
* Waddada Sisinta - [Marka Qoysasku Murugooyaan: Sida loola hadlo carruurta geerida xubin qoyska ka mid ah](https://sesamestreetformilitaryfamilies.org/topic/grief/?ytid=a2VpflpbOmk)