



Göteborgs
Stad



Khilaafaadka nolol maalmeedka ma kaa yaraadaan?

Kulamada waalidiinta ABC waxaa loogu talagalay adiga waalidka u ah ilmo da'doodu u dhexayso 3 illaa 12 sano. Halkaan waxaad fursad u helaysaa inaad falanqaysid oo khibrad is dhaafsataan waalidiin kale.



Göteborgs
Stad



Ma jeceshahay ciyaar intaa ka badan iyo yuus intaa ka yar?

Kulamada waalidiinta ABC waxaa loogu talagalay adiga waalidka u ah ilmo da´doodu u dhexayso 3 illaa 12 sano. Halkaan waxaad fursad u helaysaa inaad falanqaysid oo khibrad is dhaafsataan waalidiin kale.

Wada hadal, talobixin iyo taageero

Afar kulan gudohood iyo sidoo kale hal kulan oo dib loo kulmayo baad waxaad fursad u helaysaa inaad wax ka falanqaysid oo aad khibradaada la wadaagtid waalidiin kale. Waxaad helaysaa talooyin iyo taageero ku aadan doorka waalidnimo.

Muuji jacayl

Kulanka koowaad wuxuu ku saabsan yahay inay idiin hagaagto inaad xiriir dhow yeelataan. Falanqayno iyo leyliyo fudud baad ku baranaysaa inaad xoogga saartid xiriirka ilmahaaga kaala dhexeeya waxa idiin hagaagsan.

Ka qaybgal

Kulanka labaad wuxuu ku saabsan yahay wada macaamilka maalin kasta dhex mara adiga iyo ilmahaaga. Ma laga hortagi karaa khilaafaadka? Waxaad falanqaynta iyo leyliyada fudud ka baranaysaa sida adiga iyo ilmahaagu ku wada joogi kartaan.

Tus jidka

Kulanka saddexaad wuxuu ku saabsan yahay sida loo dhaqangelin karo waalidnimo deggan. Sidee kurbadu saamayn ugu yeelataa waalidnimada iyo sidee u maarayn karnaa carodeena? Waxaad falanqaynta iyo leyliyadeena fudud ka baranaysaa sida aad tusaale fiican ugu noqon kartid ilmahaaga.

Dooro waxyaalaha aad kula diriraysid

Kulanka afraad wuxuu ku saabsan yahay in la yareeyo yuuska iyo dagaalka qoyska gudihisa. Dooro waxyaalaha aad kula diriraysid oo ay tahay inaad ka hadashid iyo waxyaalaha aad ka tanaasulaysid? Kulankaan wuxuu ku saabsan yahay sida ABC nolol maalmeedka loogu isticmaali karo.

Dib u kulmid

Muddo kaddib koorsada baan mar kale kulmaynaa. Markaas waxaan ka hadli doonnaa sida koorsadu idiinku caawisay in nolol maalmeedkiina khilaafaadku idinka yaraado. Waxaan si xoogaa qoto dheer uga hadli doonnaa mawduuc ku saabsan wax markaas taagan.

” Way fiican tahay in la ogaado sida habdhaqanka wax looga beddali karo si loo xalliyo xaaladaha qaarkood. ”
Hooyo, 36 sano jir

” Hadda way noo fududahay inaan ku heshiino oo isku tanaasulno. ”
Aabe labo ilmood, 44 sano jir

” Aad bay u fiican tahay in khibradaha ku saabsan maaraynta kurbada la wadaago. ”
Hooyo labo ilmood, 34 sano jir

” Waxay igu abuurtay inaan si fiican uga fikaro siday muhiim u tahay in la ahaado tusaale wanaagsan. ”
Aabe ilmaha xaaskiisa, 41 sano jir

” Waxaan u arkaa in wada hadalkeena guriga sidii hore ka cad yahay. ”
Hooyo saddex ilmood, 39 sano jir

ABC waxay ka dhigan tahay ilmaha oo dhan waa in la qaddariyo waana kulamo loogu talagalay dhammaan waalidiinta ilmaha da´doodu u dhexayso 3 illaa 12 sano.

Waxay ka kooban tahay cilmibaaris lagu sameeyay waalidnimada, koritaanka ilmaha iyo shuruucda carruurta ee qaramada midoobay. ABC waxaa qiimayn ku sameeyay Karolinska Institutet (Machadka Karolinska). Natiijada waxay muujinaysaa in ABC saamayn wanaagsan ku yeelatay dareemidda karti waalidnimo iyo in waalidiintu dareemaan koritaanka iyo caafimaadka carruurta.

Ma rabtaa inaad wax kasi ogaatid ABC ama aad iska qortid koox (waalidiin)?

Koorsooyinka ABC waxay bilowdaan dhowr jeer nus sannadkiiba. Haddii aad u baahan tahay turjumaan baddanaa waan kuu habayn karnaa. Koorsooyinku waa bilaash waxaana idinku casumaynaa qaxwayn!

Wixii warbixin intaa dheer iyo mararka ay bilaabanayaan koorsooyinka jira waxaad ka helaya:

goteborg.se/foraldrastod

Waxaa kasoo wada shaqeeyay:



ABC waxaa soo saaray Degmada Stockholm oo wada shaqayn kala samaysa degmooyinka, waaxyaha degmada iyo machadka Karolinska Institutet. www.allabarnicentrum.se