

ASTAMADA DIGNIINKA

Hoos waxaa ku xusan dhowr tusaalooyin oo astammo u noqon karaan in da'yarku u ku sii socdo wadadda falxummada daroogada ama dambifalida.

Haddii isaga/iyada

- usan/aysan dugsiga danl'aan u muujiyo/muujiso
- hab lama filaan ah iska/isaga bedelo/bedesho saaxiibadiisa/saaxiibadeeda
- hab lama filaan ah u iibsado/iibsato dhar qaali ah iyado waalidkuna usan ka warqabin meesha awoodaaas ay ka timi
- bilaawo/bilaawdo in hab cusub ama la yaab leh waalidkiisa/waalidkeeda kula dhaqanto
- caadooyinkiisa/caadooyinkeeda sabab la'aan wax ka bedelo/bedesho
- iibiyo/iibiso hantiidiisa/hantideeda ama hantida qoyska ama haddii aqalka laga waayo waxyaalo qiimo badan

Ha iloowin in carruurta iyo dhallinyarada ba dhamaan-tood ay is-bedelaan oona horumaraan. Waa arrin caadi ah oo lug ku leh da'da.

Haddii ay jiraan dareen is-bedelka dabecada oo aad la yaaban tahay, ka hadal oo weydii! Sidaas ayaa ku muujin kartaa inaad arrinta danaynayso. Mar-kaas waxaad heleysaa warbixin dheeraad ah, taaso ku suurtagelineeyso inaad hab fudud u fahanto hab-dhaqanka da'yarka.

hassela helpline

0200 - 220 555

Taleefan nagula soo xiriir
ama booq bogga internetkayga,
waxaad kolkaas heleysaa warbixin ku saabsan
luqooyinka adeegyadayda lagu heli karo.

www.hasselahelpline.se
info@hasselahelpline.se

Hassela Helpline

– waa heeganka taleefanka lagu helo luqooyin kala duwan oo loogu talagalay dhammaan dadyoowga su'aallo ka qabo dhallinyarada halista u iilan

*Falka da'yarkaagu
uu haatan samaynaayo maka
walwalsan tahay?*

hassela helpline

0200 - 220 555

Heeganka taleefanka lagu helo luqooyin kala duwan oo loogu talagalay dhallinyarada halista u iilan.

Adigu kaligaaga ma tihid. Meel-kasta, dalka Iswiidan oo idil, waxaa jiraan waalidiin, walaalo, saaxiibo iyo dadyoow kale oo walwalsan oo is-weydiinaayo.

WAXAAD NOQON KARTA QOF MAGAC LA'

[Hassela Helpline] waxaa hogaamiyo ururka [Hassela-rörelsen]. Ururkayga hey'ad dowladeed ma aha. Adigo magacaaga noo sheegin ayaa noola soo xiriiri karta. Dadyowga heegaanka ka shaqeeya waxay ku hadlaan luqooyin kala duwan. Dhammaantood waxay ku hadlaan luqada iswiidishka iyo luqad dheeraad ah.

[HASSELA HELPLINE] AYAA TALEEFAN U SOO DIRI KARTA HADDII

- aad qof ka walwalsan tahay oo aad u baahan tahay wadhadal
- u baahan tahay taageero iyo naseexooyin murugtaada wax uga qaban lahayd
- u baahan tahay qof dhibaataada dhagaysto iyo wixii kula habboon oo ad samayn lahayd
- u baahan tahay warbixin ku saabsan goobta degmada ee adiga iyo da'yarkaaga caawinaad kala xiriiri kartaan

TALEEFAN DIRIDA MARNAN DHIBAATO KUMA KEENEYSO

Ha dareemin xishood iyo foolxummo. Adiga ayaa xadayn karo heerka shaacbixinta dhibaataada jirto. Adiga kaligaaga ma tihid. Arrintaan waa ariin caadi ah. Meel-kasta, dalka Iswiidan oo idil, waxaa jiraan waalidiin, walaalo, saaxiibo iyo dadyoow kale oo walwalsan oo isweydiinaayo.

Walaalkaaga taleefanka gacanta miyuu mid cusayb ku bedbedela?



Inantaada khamri-cabbida ma badsata?

KU DADYOWGA DHIBAATADA DANEEYO

Qiro dhibaataada jirto

Waxaad arrinta wax uga qaban karta adigo an iska indha-tirin.

Wada-hadal la yeelo qofka dhibaataada ay khuseeyso

Laga yaaba in ay dhib badan tahay, haddana ha ka weecan. Wargeli waxa aad ka shakisan tahay. Weydii wax aad is-weydiineeyso.

Wada-hadal dadyoow kale la yeelo

Dhibaato waxaa hab fudud xal loogu heli karaa haddii hab wadajir ah wax looga qabto.

ADIGA OO AH WAAALIDKA

Isku mashquuli arrimaha ubadkaaga

Wada-hadal la yeelo macalimiinta, macalimiinta wakhtilummiska, tababbareyada iyo da'weynta kale oo ubadkaaga xiriirka la leeyahay.

Xadayn an mugdi ku jirin u yeel hab-dhaqanka ubadkaaga

Taageero weydiiso da'waynta ubadkaaga u gara-naayo, ixtiraamo ama u ka helo.

Ha ka baqin inaad caawinaad weydiisato

Waa ariin kali ahaan wax loogu qaban karin. Ha ka xishoon. Qof kasta aayaa dhibaataadaas oo kale la kulmi karo.

Is xil-qaam

Gacanta ha taagin – xitaa haddii mugdi u ku muuqdo. Ubadkaaga wuu ku baahan yahay – xitaa haddii isagu/iyada usan/ayasan tixraacayn talooyinkaaga. Waa arrin mustaqbilka ubadkaaga ku saabsan.

ANAGA OO AH HAWLWADENEYADA [HASSELA HELPLINE]

Waxaanu leenahay khibrad wayn ku saabsan caawinaada carruurta iyo dhallinyarada ku sii socda wadadda falxummada daroogada ama dambifalida. Waxaan u baranay la kulmida waalidiinta, walaalaha, saaxiibada iyo dadyoowga kale ee arrinta daneeya. Waxaan ogsoonahay sida taageero loo siiyo dhallinyarada sidii ay ku heli lahaayeen tamar iyo hogaaminta noolasha wanaagsan. Waxaan u baranay dhagaysashada, teeda kale wax an horey u maqlin ba iska yar.