The Self Help Resource Centre, 219-40 Orchard View Blvd. Toronto, ON M4R 1B9 416-487-4355 / 1-888-283-8806

Sidee loo bilaabaa loona xajiyaa koox iskood isu kaashada.

Waa kuwee kooxaha iskood isu caawina?

Erayga kooxda-iscaawin ayaa tilmaamaya tiro laba qof ka badan oo isku yimid si ay wax uga qabtaan wadaagidda walaac ama mushkilad . Kooxahan oo kale waxa ay ka jiraan dunida oo dhan; waxaa mararka qaarkood loogu yeera kooxaha is kaashada ama is gargaara. Kooxahaasi waxaa socodsiiya xubnaha kooxda ku jira.

Maxay dadka uga qayb galaan Kooxaha iskood isu caawima?

Dadku waxa ay uga qaybgalaan Kooxaha iskood isu caawima sababo badan awgood:

- ☐ In ay wadaagaan xogta, aqoonta iyo waayo-aragnimada,
- ☐ in ay fikrado is dhaafsadaan,
- ☐ in ay taageero ka helaan kooxaha kale oo ay isku qadiyad iyo mushkiladba yihiin,
- ☐ in ay xubnahooda siiso wanaag u wajahid mushkiladahooda,
- ☐ in ay talooyin ka helaan dadkii marxaldahaasi soo maray,
- ☐ in aad wanaajiso xirfadaada, dad dhexgalka, iyo niyad wanaag.

Miyaan u baahnahay tababar gaar ahaaneed?

Maya. Waxa kaliya ee loo bahan yahay waa doonis, macquulnimo, iyo rabitaan in aad la shaqayso lana wadaagto dareenkaada iyo waayo aragnimadaada.

Xagee baan ka bilaabaa?

Waxaa jira wadiiqooyin badanoo lagu bilaabi karo kooxda iskood isu caawima. Faafintan waxaa ku jira waxtar aas'aasi ah oo u si wanaagsan ugu shaqaysay kooxo badan oo cusub. Marka aad akhriso xubin walba ka fakir baahida kooxdaada markaasina qaado talooyinka aad u baahan tahay.

Bilaw ururinta xogta:

1. Raadi kooxaha jira waxa ay yihiin. Xarunta ilaha iskaa isu caawinidda ayaa haysa liis ay ku sajilan yihiin kooxaha jira. Mid ka mid ah ayaa laga yaabaa in ay qabanayso waxa aad doonayso in aad qabato.

2. La hadal waayo-aragga kooxaha iscaawimidda. Booqo ama wac fududeeyayaasha kooxaha iscaawimidda si aad u ogaato waayao-aragnimadooda. Maxaa u shaqeeyay? Dhibaatooyinkee bay la kulmeen?

Dabeedna abuur kooxda qorshaynta:

Qorshaynta waa qayb muhimad u leh horumarka kooxda. Raadi 2 ama 3 qof oo kale ee aad isku qadiyad tihiin ama danaynaya in ay koox cusub bilaabaan. Dadkaasi ayaa abuuri kara kooxda ugu horeeya ee qorshaynta. Gedigeen idinka oo koox ah waxa aad isla gorfaysaan islana qeexdaan qodobada muhiimka ah inta aanu dhicin kulankiina ugu horeeya:

1. Samee Yoolka kooxda iyo xuduudaheeda.

Maxay xubnaha kooxda ay guud ahaan wadagayaan?

Wadaagidda guud ayaa noqon karta xaaladda caafimaad, qof idinka geeriyooday, arrimaha deriska, naafada, arrimaha qoyska, xanuunka maskaxda, qabatinka, shaqo la'aanta iyo arrimo kale oo nolasha ku saabsan.

Yaa ka mid noqon kara kooxdiina?
Badanaa kooxaha iskood isu caawina ayaa waxaa ka mid ah kuwa kaliya oo ay dhibaato isku mid ah haysato.

Waa maxay yoolka kooxda?
Aynu ku bilawno dejinta mid ama laba yool aas'aasi ah, sida in la tacliimiyo, in taageero la helo ama loo ol-oleeyo. Yool dheeri ah waa lagu dari karaa.

2. Qeexidda hawlaha kooxda

Goorma ayaa la kulmayaa? Imisa jeer? Goortee?
Adigoo kaashanaya kooxda isla gorfeeya maalmaha iyo waqtiga ugu haboon xubnaha kooxda ay kulmi karaan. Isla markaasina samee liis goobaha suurtagalin kara (fiiri pg 3).

Sidee waqtigeena ku lumin karnaa?
Kooxaha qaarkood ayaa diyaariya marti kulanka ka hadasha ama waxa ay hore u sii diyaariyaan mawduucyada. Kuwa qaarkood waa iska kulmaan dabeedna si wadajir ah u qaataan go'aan mowduucyada ama arimaha ay doonayaan in ay wajahaan.

2. Sidee loo bilaabaa loona xajiyaa koox iskood isu kaashada

Ma doonaynaa in aan hagaajino Hawlaha kale?
U ogolow kooxdaada in ay sameeyaan horumar tartiib ah. Kooxaha doortay in ay sameeyaan waxbarashada dawladda ama qaata talaabo bulshadeed ayaa dib u dhigi kara ilaa ay ka hanaqaadayaan.

3. Wadaagidda mas'uuliyadda

Marka hore guddiga qorshaynta ayaa samaynaya hawlaha badankood. Walaw wadaagidda mas'uuliyadda qayb muhiim ah u tahay koox walba oo iskood isu caawinta.

Mas'uuliyadee xubnaha kooxda qabanayaan?
Ka fakir hawlaha loo bahan yahay in la qabto sida xiriirka qofka, ilaalinta waqtiga, xidhiidhiyaha cuntada, soo dhaweeyaha ama fududeeyaha.

Ayaa samaynaya maxay?
Tijaabi in aad hesho xubnaha kooxda in ay hawlaha ay daneeynayaan lacag la'aan ku qabtaan

Sidee baa masuuliyadaasi meerto iyo wadaagid u noqotaa?
Tixgali sida xubnaha kooxda u qaybsan karaan una meerteeyaan shaqooyinkaasi. Ma xirfadaha mise waayo-aragnimada? Ka fakir waqtiga (suurtagalnimada 6 Bil).

4. Samee bud-dhigga tixraaca kooxda

Su'aalaha soo socda ayaa ka caawimaya kooxdaada in ay dhisto saldhigga tixraacidda:

Maxaa suuragalinaya kooxda in ay si hab-sami ah u hawl gasho?
Tixraaca Aasaasiga ah waxa ka mid ah, waqtiga la dhawro, qofba mar in uu hadlo, dhagaysiga qof walba qofka kale, in la xurmeeyo fikradaha dadka kale.

Maxaa ka dhigaya kooxda in ay dareemaan Ammaan?

Siin fiiro gaar ahaaneed kooxdaada, bal ka fakir maxaa kooxda ka dhigi kara ammaan. Ilaha ugu muhimsan ee ku jira ayaa ah: xafidsanaanta, dhawridda xogta, is ixtiraamidda iyo talooyin isa sixid ah.
Sirta oo la xajiyo waxa ay xubnaha siinaysaa in ay kala doortaan in aan magacooda buuxa la sheegin. Mararka qaarkood ay muhiim tahay in la qariyo sida Kooxda taakulaynta faraxumaynta qoyska, arna aan loo baahnayn in sidaas la yeelo.

Kalsooni dhawridda *waa layli lagu dhawrayo waxyaabihii looga hadlay shirka ee gaar ahaaneed.* Kooxaha badankood ayaa waydiista xubnahooda in aysan sheegin waxa ay arkeen ama maqleen kulanka inta uu socday. Kooxaha kale qaarkood ayaa sameeya xaddi ka fudud dhawridda sirta, iyagoo u ogolaanaya xubnaha in ay uga sheekeeyaan kulanka dad kale haddii aanay magacaabayn xogta la adeegsaday, kooxaha kale maba qabaan in la dhawro sirta kulanka.

Istixgalinta: Qof walba waxa uu doonaya in si ixtraam ah loola dhaqmo. U ogolaw xubnaha kooxda in ay macneeyaan qiimaha ay is tixgalintu ugu fadhido kooxda, sida: in aan lays aflagaadeen, waqti isku mid ah hadalka loo qaybsado iyo in aan hadal la dhexgalin marka uu qof kale hadlayo.

Siin talooyin isa sixid ah: Ka mid ahaanshaha kooxda iskood isku caawinidda macnaheedu waa in ka qaybgalayaasha ay fursad u helaan in ay cadeeyaan arrin shakhsi ah mararka qaarkoodna ah xog la kahdo. Waxaa muhiim ah in xubnaha kooxda bixiyaan talo saxid oo wax ku ool ah oo aan mudac ahayn.

5. ***Abuur liis Taageero dibadeed leh.***

Ka fakir taageero dibadeedka in aad u isticmaasho ilo waxtar ah taasoo xubnaha kooxda ay adeegsan karaan marka ay u baahdaan. Liiska waxa ka mid noqon kara:

- Telephoonada xiisadaha, iyo dadka takhasuska qaba
- Ilaha xarunta iskood isu caawimidda iyo fursadaha tababarka
- Waraaqaha war sidaha, Buugaagta, cajaladaha, qaamuusyada iyo maqaalo sidaha.

6. ***Ka fakir wadiiqooyin ay kooxda u dhaqaaqi karto***

Tixgali sida ay kooxda u xajin karto iskeedna isu dhisi karto.

- Aaraa isku dhaafsada sida aad ku soo jiidan kartaan xubno cusub.
- Isla gorfeeya wadiiqooyin aad uga hor tagi kartaan in xubnaha kooxda qabtaan hawlo ka baaxad wayn.
- Qorshee in hawsha ay meerto u noqoto xubnaha kooxda ku jira. Sida Wadaagidda horseedka kulanka, qaybiyaha cuntada khafiifka ah iyo masuu'liyadaha kale.

3. Sidee loo bilaabaa loona xajiyaa koox iskood isu kaashada

Quudiyaha muhiimka..

1. Xulo goobta kulanka.

Qabo meel ay dadka raali ka yihiin si ay u qaybsadaan dareenkooda iyo waayo-aragnimadooda. Kooxaha qaarkood ayaa ku kulma Libareeriga, dugsiyada ama kaniisadaha. Marka aad xulanayso goobta kulanka fiiro gaar ah sii arrimaha soo scoda:

- ☐ Meel dhexe oo si fudud loo heli karo.
- ☐ Muddo dheer marka loo baahdo la heli karo.
- ☐ Qolalka kulanka la kobci kara kooxdaada.
- ☐ Noqoto meel Basaska dadwaynaha laga tiigsan karo.
- ☐ Dadka naafada ah ay tiigsan karaan
- ☐ Gawaari dhigashada dhawdahay.

2. Qabo maalin iyo waqti.

Xulo maalin iyo waqti kooxda aad tiigsanayso raali ku tahay.

3. Ka dhig dadka in ay ku lug yeeshaan.

Ilaali waqtiga iyo lacagta, adiga oo adeegsanaya xubnahaada in ay tiigsadaan yoolkaada.

- ☐ Samee Tusmo, ay ku jirto xogta muhiimka ah: Magaca kooxda, ujeedada, xubin ka noqoshada iyo halka lagaala soo xidhiidho karo.
- ☐ Ku dheji tusmo goobo muhiim ah Sida: Boorarka beelaha xarumaha deriska, goobaha cuntada laga iibsado, xarumaha caafimaadka iyo dhismooyinka dhaadheer ee la degan yahay.
- ☐ Samee soo jeedin ku saabsan kooxdaada sida ay ku timid, faa'diida iyo xogta kale ee muhiimka ah.
- ☐ La xidhiidh hay'daha goobta aad doonayso in aad ka jeediso xogtaada.
- ☐ Samee nidaam is diiwaan galin ah.

4. Wadaagga shaqada

Wadaagidda hogaaminta, doorarka iyo meertaynta hawlaha muhiinka ah (sida ugu dhaqsiyaha badan) ayaa u fasaxaya:

- ☐ Xubnaha kooxda inay in badan ku lug yeeshaan guusha kooxda.
- ☐ Baahinta culayska hawsha.
- ☐ Caawin ka hortagidda in ay ku daalaan dadka halbowlaha u ah kooxda.

5. Diyaari liis la saxo

Kulanka ugu horeeya ka hor, diyaari Liis ay ku qoran yihiin waxa la doonayo in la qabto:

- ☐ Qor ajendaha (waxa laga samayn karaa afkaarta ka qayb galayaasha)
- ☐ Isku hagaajinta cuntada khafiifka ah
- ☐ Ururinta agabka muhiimka ah
- ☐ Go'aanso qof walba waxa uu qabanayo.

Ka yeel wax shaqeeya.

1. Ku soo dhawey qof walba.

Dhihidda dadka sidee tahay, marka ay shaqada soo galayaan ayaa ah waddo kale oo aad ugu sheegayso in aad ku faraxsan tahay imaatinkooda.

Haddii aad isticmaasho warqadda saxiixidda ama magac ku dhagsiga xabadka, u sheeg dadka in ay tahay mid aan qasab ahayn. Taasi waxa ay muujinaysaa ixtiraamid iyo kalsooni.

2. Fur shirka.

Furitaanka ayay ku xiran tahay dejinta jawiga uu shirka oo dhan ku socdo. Waxaa hoosta ku xusan talooyin dhawr ah ee fududeeyaha u baahan yahay:

- ☐ Bilaw shirka waqtigiisa
- ☐ Qof walba soo dhaweey
- ☐ Caddeey kooxda ujeedadeeda. Taasi waxa ay u horseedaysaa in ay hanuunin u noqoto xubnaha cusub iyo xubnaha dib u soo noqday.
- ☐ Dib u eegid ku samee ajendaha. Xasuusnaw waqtiga kulanka xirmayo, u sheeg dadka in ay horay u bixi karaan haddii ay doonaan.
- ☐ Ku adkeey dhawridda kalsoonidda (haddii ay khusayso kooxdaada). U macneey kooxdaada sida sugan ay arrinkan u isticmaalayaan.

4. Sidee loo bilaabaa loona xajiyaa koox iskood isu kaashada

Ka yeel wax shaqeeya….

3. Marka hore wareeg samee
Waydii ka qayb galayaasha in ay isbartaan (haddi ay doonayaan in ay sidaasi yeelaan) is waydaarsadaan sababaha ay kooxdan uga mid noqdeen.

4. Isla gorfeeya waxyaabaha muhimka ah

Inkastooaad jeceshahay in aad ku darto kulanka ugu horeeya barnaamij gaar ah si aad u soo jiidato xubnaha cusub hadana waxa aad u fiican in muhimadda doodaadu noqoto abaabulka kooxda.
Soo hordhig kulanka talooyin cuskan qorshaha kowaad ee kooxda dabeedna sii, ka qaybgalayaasha in ay faalo iyo fikrado ka dhiibtaan. U xaqiiji xubnaha in ay ogaadaan tani in ay tahay arrin khusaysa kooxdooda.
Waqtigan ayaa waxaa u isticmaali kartaa in aad samaysaan afhayeen, la qabto doodo, lays waydaarsado aaraa iyo waaya-aragnimo ama la yeesho kulamo gaar u ah ijtimaaciga. Kooxaha qaarkood ayaa xusha kulamo barnaamij waydaar ah oo ay ku maldahan yihiin isu imaatin aan rasmi ahayn ama ijtimaaci ah.

5. Markiiba wax ka qabo arimaha waaqiciga ah.
Ogolaaw dhawr daqiiqo oo aad ugu talagasho kooxda waxa ay doonayso, ogaysiisyada iyo in laysku raaco kulamada mustaqbilka dhici doona.

6. Xiritaanka kulanka.

Jeedi erayo wanaagsan xiritaanka kulanka. Taasi waxa ay ku reebaysaa dadka dareen wanaagsan iyo doonis ah in ay mar kale soo noqdaan.

☐ Soo gaabi

☐ Haddii yoolka kulanka ahaa in shaqo la qabto, si xurmad leh u xasuusi dadka imisa ayaa la qabtay.

7. Ogolow waqti aan rasmi ahayn aaraa laysu waydaarsado kulanka kadib.

Taasi waxa ay siinaysaa xubnaha cusub fursad ay si wanaagsan isku bartaan. Hogaamiyayaasha way jeclaan lahaayeen in waqti kooban kulmaan si ay u fiiriyaan maxaa wanaag ah oo la gaaraay, maxaase loo baahan yahay in kulamada mustaqbilka laga bedelo.

Qadiyadaha iyo mashaakilada

Tirada dadka soo xaadiraya badnaan iyo yaraan in ay yeeshaan waa ku caadi kulamada. Mushkiladaha kale waxa ka mid ah:
☐ Dadka hadalkooda oo badan.
Isku day in aad dejiso wadiiqo loo maro doodaha. Kooxaha qaarkood waxa ay u fadhiistaan wareeg, xubin kasta ay markeeda hadasho ama is dhaafiso. Waqti xadiddan oo la qabto ayaa caawimi karta in qof walba helo fursad uu ku hadlo.
☐ Dadka si nugul uma dhagaystaan.
Dadka si xurmad ah ayay u jawaabaan marka ay dadka kale dhagaysanyaan ayna qiimeenayaan waxa ay oranayaan.

☐ Waxaa badan erayada qaloocan.
Isku day in aad ka soo weciso qalooca kuna hagto hadalka toosan. Sii xubnaha hawl sida: in ay qoraan waxa guud ee ka dhexeeya iyo sida aan caadiga ahayn ee lagu xalin karo mushkiladaha lays waydaarsaday.

☐ Hogaan ku daalay shaqada.
Qaybsiga doorka hogaaminta ayaa caawimaysa in ay ka hortagto daalka iyo culayska.

Qaado waqti kugu filan oo aad dib u qiimayn ku samayso kooxda mararka qaarkood. Taasi waxa ay caawinaysaa in la hubiyo kulamada, goobta, waqtiga iyo inta jeer si ay u dheeli-tiranto baahida xubnaha kooxda.

Adiga ayaan kuu soo gudbinay

Buugan ayaa ku siiya wax xoogaa qalab aas-aasi ah si aad u dhisto kooxdaada. Haddii aad go'aansato in aad bilawdo koox ama aad bedesho mid horay u dhisnaa u sameey sida aad doonayso. Xulo fikradda ugu haboon xaaladdaada. Haddii aad doonayso xog dheeri ah la soo xidhiidh Xarunta Agabka iskood isu caawinidda ee telefoonkooda yahay:
(416) 487-4355.

Agab

Waxaad ka heli kartaa xarunta agabka iskood isu caawimidda:

- **Samaynta Iskaa isu caawimid/ Iskaashiga shaqada: Agabka is wata**
- **Buugga shaqada ee Wadaagga hogaaminta**
- **Dhawridda sirta ee kooxaha taageeridda iskood isu caawima**

This translation was made possible by a one time grant from United Way