

Maangaarku waxa uu saameeyaa maskaxda iyo sida uu qofku u dareemo adduunka ku xeeran, u wada xidhiidho, u fikiro, una fahmo. Dadka qaba maangaarka waxay leeyihiin maskax gaar ah. Ma jiro laba qof oo qaba maangaarka oo isku mid, taas oo macnaheedu yahay tusaalayaasha aan bixinno ma khuseeyaan qof kasta.

Bulshada Maangaarka ee Minnesota waxay abuurtaa agabkan iyagoo taageero ka helaya Waaxda Adeegyada Iinta ee Gobolka Minnesota

SIDEE U DHAQMAAN DADKA MAANGAARKA AH

Dadka qaba maangaarka waxaa laga yaabaa inay u dhaqmaan si ka duwan kuwa ku xeeran. Waxaad tan ku arki doontaa laba qaybood oo waaweyn:

Sida ay u hadlaan, u wada xidhiidhaan, iyo sida ay u dhexgalaan.



Tusaalooyinka:

- Wuxuu u baahan yahay waqti dheer si uu u farsameeyo
- Ka bood hadal yar ama edeb
- Way ku adag tahay samaynta ama ilaalinta saaxiibada
- Laga yaabaa in aanay isticmaalin luqadda lagu hadlo, ama aanay ku hadlin qoraallo

Ku celcelinta fikradaha ama falalka.



Tusaalooyinka:

- Gacmaha garaaca ama jidhka ruxaya
- Had iyo jeer waxay wax u qabtaan si isku mid ah waqti adag ayay ku leedahay isbeddelku wuxuu xiiseeyaa dhowr mawduuc oo gaar ah

WAXAA DHICI KARA INAAD ARAGTID

- Dareen-celinta waaweyn ee gelinta dareenka sida dhawaaq dheer ama nalal dhalaalaya.
- Dadka qaba maangaarka badanaa waxay leeyihiin xirfado u koraaya si aan sinnayn: waxay noqon karaan kuwo karti badan hal shay oo ay aad ula halgamaan mid kale.

DHABTA MAANGAARKA



Maangaarku waa cimrigiisa oo dhan: qof qaba maangaarku wuu ku dhashaa mar walbana wuu qabaa. Si kastaba ha ahaatee tani macnaheedu maaha in qofka maangaarka qabaa uusan kori karin.

Marka dadka maangaarka qabaa ay helaan taageero wanaagsan, waxay ku noolaan karaan nolol cajiib ah, oo buuxa. Taasi waa sababta ay muhiim u tahay in la helo taageero inta aad nooshahay oo dhan.

Taageeradu waxay u ekaan doontaa mid ka duwan qof kasta, waxaana laga yaabaa in taageerada uu qof u baahan yahay isbeddelo waqti ka dib.

Maangaarku maaha jirro ama cudur, markaa uma gudbin kartid dadka kale. Ma jiraan wax caddayn ah oo muujinaya maangaarka waxaa keena tallaallo, cunto, ama barbaarin xun. Maangaarku waa naafo. Maangaarku wuxuu saameeyaa dadka ka soo jeeda jinsiyado kala duwan, kooxaha qowmiyadaha, asalka, diimaha, jinsiga, meelaha, iyo in ka badan. Qof kastaa wuu yeelan karaa maangaar.

Maangaarku waa naafanimu sababtoo ah kala duwanaanshaha qofka maangaarka ahi waxay ku adkeyn kartaa inuu sameeyo ama ka qaybqaato waxyaabaha. Naafanimadu maaha inay jir ahaan noqoto.

Wax kabaro barta
www.ausm.org