10 Dariiqo oo aadd ku guulaysanaysid Wakhtiga ijaabo

(iyo nolosha inteeda kaleba!)

Su'aasha kaliya suurtogal ah ee aad is waydiinaysaa waa **"Sideen uga bixi lahaa waqtiga tijaabada/sii dayn dusha lagaa kormeerayo oo aan dibadda ugu sugnaan lahaa?"** Marka lagu daro adiga oo si guuleh ku dhammeeya xaaladaha ay maxkamaddaadu kugu amartay, cilmi baadhis ayaa inoo sheegaysa inay jiraan toban jiidood oo noloshaada ka mida oo saamayntu ugu wayn ku leh guushaada, maaha oo kaliya muddada aad tijaabada ku jirto, laakiin ilaa noloshaada.

Immika haddii ay kaa haystaan wax dhibaatooyin ah ama baahi ah tobankan jiideed aanad samaysay isbaddal dhinaca wanaagasan mid ama in kabadan oo jiidahaas ka mida, waxaad kordhin doontaa fursadahaaga aad si guul leh ku dhammaysanaysid wakhtiga tijaabada. Wakiilkaaga ayaa kaala shaqayn doona sidii ay kuugu toosin lahayd nidaamka isbaddalka dhinaca wanaagsan! Waa inaad qabataa shaqada, laakiin wakiilkaaga ayaa kaa caawin doona kala doorashada intaad hawsha waddid.

1. Mabadali Karaysid Wixii Ku Dhaafay

Raadraacigii danbiilanimo waxay raad ku yeelanaysaa dhaqaalahaaga, guryeyntaada, iyo shaqaalaysiintaada. Joojinta meertada dabeecadaha danbiilanimada waa tallaabada ugu horraysa uguna muhiimsan.

2. In Maskaxda si Xun loo Isticmaalaa ma Fiicna

Aqoonta badani waxay kugu hogaaminaysaa guul wayn. Helitaanka shahaadada dugsigaaga sare waa hal malyuun oo doolar oo lagu siiyey. Hadday shaqadaadu tahay mid aan guurguuritaan lahayn, waxaad ku sugantahay dariiqii saxda ahaa. Inaad xidhiidh fiican lasamaysaa dadka iskuulka kula dhigta ama shaqadaba iyanawaxay jihayn kartaa inaad ku guulaysato jiidaha nolosha oo dhan. Wakiilkaaga ayaa ku siin doona waxayaabo muhiima oo kor uqaadaya tacliintaada iyo shaqo baadigoobkaaga.

3. Shidaalka Ha kusii Badin Dabka

Isticmaalka aad isticmaasho maandooriye iyo/ama duroogo may dhalisaa cawaaqib xun? Hadday sidaas jirto, way kugu adkaandoontaa inaad doorasho wanaagsan samayso waxaanad khatar sare ugu jirtaa inaad danbi gasho.

Ku guul daraysiga inaad ka hadasho arrimaha khamriga/maandooriyaha waxay aad u sii yarayn doontaa fursadihii aad si guuleh ugu dhammayn lahayd wakhtiga tijaabada. Daawaynta, latalinta iyo kooxaha wax taageeraa waa qaababka lagu helo caawimada. Wakiilkaaga ayaa ku siin kara macluumaad ku saabsan ikhtiyaarkaaga.

4. Had iyo Jeer Waxay ugu Mugdi Badan Tahay Kahorowga Wabariga

Miyaad dareemaysaa isku buuqsanaan, warwarsan ama inaad sahlan u cadhooto? Miyuu dareenkaagu iska soo baddalaa farxad aad ah oo isku soo baddalaa murugo aad ah iyada oo markaa kugu adkaanaysa inaad xaliso? Miyey dhibaato ama dhibi kaa haystaa hurddada? Kaligaa ma tihid.
Waxa laga yaabaa inaad sii wanaagsanato. Waydii wakiilkaaga waxayaabaha aad caawimo ka heli kartid.

5. Waxaad tahay Cidda aad hadba

Waqtiga La qaadato

Daraasadaha ayaa sheegay in dadka aad badanaa wakhtigaaga la qaadataa ay saamayn ku leeyihiin sidaad u dhaqanto. Haddayna saaxibbadaa si xun u isticmaalin khamriga ama maandooriyaha, waxay u dhawdahay inaanad istimaalin khamri ama maandooriyaha. Hadday saaxibbadaa doorasho wanaagsan sameeyaan oo ay dhibaatada dibadda ka taagnaadaan, waxaad aad ugu dhawdahay inaad adna sidaa samayso. Si wanaagsan ugu fiirso saaxibbadaa. Sidani ma sidaad doonayso inaad ahaataa?

6. Ma dooran Kartid Qoyskaaga

Tan ma maqashay kahor? Markasta ooy suurtogal tahay, samaynta qoys caafimaad qaba waxay ku xidhan tahay waalidiintaa iyo qaraabadaada kale waxayna yaraynaysaa khatartaada waxayna kordhinaysaa fursadaha guushaada. Sidaad u doorato inaad la hadasho ama aad la xidhiidho xubnaha qoyskaaga waxay saamayn muhiima ku yeelanaysaa noloshaada. Wakhtiga tijaabadu wuxuu kugu xidhayaa hanti ku caawinaysa.

7. Aad uga Mashquula inuu ka Qayb Qaato Dhibaato

Ka qayb qaadashada shaqooyinka bulshada ee dhinaca wanaagsan sida AA/NA, kiniisadda ama iskaa wax u qabso, waxay dhistaa bulsho xooggan waxayna abuurtaa abaalmarin shakhsi ahaaneed. Caawinta dadka kale waxay horseedaa yaraanshaha samaynta danbiyada ee mustaqbalka.

Ma waxaad wakhti badan ku qaadataa daawashada TV ga, ciyaarista “video games”, isticmaalka khamriga/maandooriyaha ama khamaarka?

Hadday sidaasi jirto, iskuday inaad ku baddasho mid ama laba ka mida shaqooyinkaas leh jimicsi, akhris, madaalo habboon ama iskaa wax u qabso.

8. Ma Jirto Meel u Dhiganta Waddankaaga

Miyaad haysataa goob ku habboon oo daggan si aad ugu noolaato? Miyaad xidhiidh wanaagsan la leedahay jaarkaaga markaana aad dareemayso inaanay dhibaato kaaga iminayn? Ku noolaanshaha meel amaani waxay kor u qaadaysaa fursadahaaga guusha. Haddaanad haysan meel amaana oo danbi iyo maandooriyaba ay ka madhan tahay nolosheedu, waxaa laga yabaa inad khatar ku jirtid.

9. Lacagtu Maaha Shaykasta

Miyaad kharash garaysaa in kabadan intaad shaqaysato? Badanaa lacag miyaad waydiisataa dadka kale? Haddaad sidaas rumaysan tahay “Guulaysiga Bakhtiyaanasiibka” ayaa shay kasta hagaajin doonta, waxaad aad ugu dhawdahay inaad lacagtaada ka gaadho go’aano halis leh. Iska bixinta biilasha si muddaysan, lahaanshaha shaqaalayn toosan iyo maamulidda maaliyaddaada waxay kaa bixinaysaa muqaal wanaagsan iyo nolol wanaagsan.

10. Sida aynu u Fikirnaa, waa Sidaynu u Dhaqmayno

Mawqifkaaga iyo waxaad ka rumaysan tahay qawaaniinta nolosha ayaa raad wayn ku leh guushaada.

<u>Adiga oo rumaysan taas</u>:

- Inaanay ficilladaadu saamaynayn dadka kale;
- nooliska, xaakimmada iyo wakhtiga tijaabaduba waxay halkan u joogaan dadka dhibaatada faraha kula jira;
- jabinta qawaaniinta ama sharciyada waa dhibaatada kaliya haddii lagu qabto,

  ee khatarta kugalinaysa.

Adiga oo rumaysan taas:

- Inay ficiladeenu saamaynayaan dadka kale;
- booliska, xaakimmada iyo wakhtiga tijaabada waxay halka u yihiin inay na ilaaliyaan ayna na caawiyaan;
- qawaaniinta iyo sharciguba dhammaateen way ina ilaaliyaan; **waxay yareeyaan khatartaada.**

Baddalitaanka mawqifyadaada iyo waxyaabahaad rumaysan tahay waxay baddali doonaan dabeecadahaaga!

Ku dadaalidda wax ka mid ah 10kan jiidood WAXAY kaa caawin doontaa guulaysiga!

Stearns County Human Services
Stearns County Community Corrections
705 Courthouse Sq
St. Cloud, MN 56303

Ku Dhiirigalinta Isbaddalka Dhinaca Wanaagsan si Bulshadu Amaan u hesho