

Tusaaloyin kaa caawinaya caruur korinta :

Ma jirto jawaab kaligeed kuu sheegaysa si caruur hagaagsan loo bar baariyo ama loo koriyo .Mana jiro ilmo ama waalid aan dhaliil lahayn. Laakin waxaa jira waxyaabo aad sameyn karto oo suurto galin kara inuu ilmahaagu noqdo waayeel faraxsan.

U muuji jacaylkaaga: Maalin Kasta waa inuu ilmahaagu dareema inaad jeceshahay.

- Dhageyso: Dhageyso ilmahaaga markuu hadlaayo, taasina waxay ku caawineysa inuu garto in la qadarinaayo iyo inuu qiimo leeyahay hadalkiisu.
- Dareensi Ilmahaaga ammaan ahaan:Deji markay cabsadaan dareemaan;uXaqiijina inuu gurigaagu yahay meel ammaan ah.
- Sii Amar:Joogteenta waqtiyadaa wax cunista, seexashada yar iyo waqtiga sariir aadistu waxay caruurta ku caawinaysaa inay ogaadaan waxa ay samayn doonaan ayna dareemaan xasilooni meesha ay ku noolyihiin.
- Amaan caruurtaada ama ilmahaaga: caruurta waxay u baahanyihiin inaad amman badan amaanto. Una sheegto inaad aad ugu hanweyntahay.
- Wax ka sheeg falka xun ee ay ilmahu sameeyan laakinn waxba ha ka sheegin iyaga shakhsiyadooda:Ha ku odhan caruurta waad xuntihiin laakiin markay khalad sameeyaan u sharax in loo baahna in falkoodu ka duwanaado sida ay hadda sameyeen.
- Ahaw ruux aan is bed bedelin: Nidaamka maaulka qoysku waa inuu yahay mid joogto ah ao aan is bed bedelin. Qoyska ay joogaan labada waalidba waxaa loo baahanyahay inuu maamulkoodu isku mid yahayay .
- Wakhti la qaado ilmahaaga:Caruurta waxay jecelyihiin inaad la ciyaarto, inaad u kaxeeyso dukaamada iyo inaad guriga nadaafadiisa la sameeyso ama kala qeyb gasho.

Xanaanada Caruurta: Haddii aad shaqeyso caruurtaaduna ayna wali gaadhin d'adii dugsiga waxaad u bahantahay inaad hesho meelaha ilmaha lagu xanaaneyo. Marna ha ku dhaafin ilmaha guriga kaligood.

Sahlayaasha sida aad u hesho meelaha ilmaha lagu xanaaneyo.

- Raadso meelaha ilmaha lagu hayo oo u dhow gurigaaga
- Waydii waalidiinta kale, Saaxiibada iyo shaqaalaha aad meel ka wada shaqeysaan helitaanka meelaha xanaanada ilmaha.
- Wac dugsiyada ku yaalla nawaaxida aad degentahay si aad uga hesho fikrado kaa caawinaya meelaha caruurta lagu xanaaneyo.
- Xaqiiji inaad tagto meelaha lagu xanaaneyo caruurta su'aalo badanna weydii.
- Markaad meesha tagto u fiirso sida caruurta loo xanaaneynaayo. Miyey faraxsanyihiin? Toyada ay ilmuhu ku ciyaarayan ma yihiin kuwa da'dooda ku haboon?waa sidee la dhaqanka shaqaalaha xanaanada iyo caruurta ay xanaaneynayaan.Meesha nadaafadeedu siday tahay? Caruurta ma leeyihin waxyaabo joogto ah oo ay suubiyaan? Waydii cid taqaana hubina inay mesha xannadu sharciyeysantahay

