

Yeroo rakkisaa wanneen jaha warra gargaaran

1. Eegannoo ofii keetiif godhi

Yeroo rakkoo, keessattuu haala rakkisaa keessatti warrummaan ulfaataa dha. Namnuu yeroo itti muddama keessa seenuu fi aaru ni qaba. Yeroo ofii keenyaaf dhiphina yaadaa keessa jirru kaaniif siifan jira jechuu fi gargaaruun ulfaataa dha. Yeroo fudhadhuu maaltu akka si gammachiisan fi akkamitti jireenya kee guyyuu keessatti dabalachuu akka dandeessu mee yaadi. Seexaa (energy) hanga tokko si irraa fudhachuu danda'a, garuu ammo kana raawwachuu keetiin deebistee of seexessita.



Of-gargaaruu fi nagummaan akka sitti dhagahamuuf maal godhchuu qabda?

Wanneen nagummaa sitti dhageessisan tarreessii achi keessaa tokkoo isaa guyya guyyaatti hojii irra oolchuu yaali. Yaadonni si gargaaruu danda'an:

-)] Ofii keetiif yeroo qabaadhu. Taa'ii kara foddaa ala ilaali, qaama kee of dhidhiibi, afuura ol fudhuu suuta gadi baasi, wallee dhageeffadhu, qaama kee sossoosi/hiixadhu.
-)] Maatiin kee hundi guyyaatti maal godhchuu akka qaban yeroo qabiif. Sammuun dhala namaa maal godhchuuf akka eeggatu baruu barbaada. Yoo akkas hin taane sammuu namaa caalaatti yaadda'a).
-)] Gorsa urursa qalbii (meditation) dhageeffadhu. YouTube gorsa urursa qalbii afaan keetiin barbaadii dhaggeefadhu yookaan www.mrctas.org.au/phoenix-centre-resources/ laali.
-)] Dhaamsa gammachiisoo tokko tokko dubbisi
-)] Wanneen gudguddaa 3 itti jabaa taatee fi gammadde yaadi
-)] Waaqa galateeffadhu yookaan kadhadhu
-)] Galgala dafii rafi. Sa'aa irriba keetii amaleeffadhu, rafuuf sa'aan tokko yeroo siif hafeen booda TV hin ilaalin; yeroo beekamaa tahettis sa'aa irriba kee amaleeffadhu.

4. Hariiroo waliin jireenyaa jabeessi

Yeroo qaamaan wal irraa turru kanatti muddama qalbii of irraa tiksuuf hariiroo wal gidduutti jabeessachuun barbaachisaa dha. Hanga danda'ametti qaamaan wal irraa hiiqaa kana godhchuu yaadadhu.



Kana kan ati godhchuu dandeessu:

-) Maatii fi hiriyoota keetti video yookaan bilbila irraan itti dubbadhu
-) Yoo walitti dubbachuun hin mijjatu tahe email yookaan xalayaa hiriyoootaa fi maatiif barreessi.
-) Postera fi mallattoolee kara foddaa keetii kaa'ii olloota kee jajjabeessi
-) Ala gadi bahu olloota kee dubbisi. Nama kan biro si waliin hin jiraanne irraa qaamaan meetirii 1.5 nama kan biraa irraa hiiquu kee yaadadhu.

3. Boqonnaa fudhu (ijoollee waliin yookaan ijoollee malee)

Yaadadhu – ati qofaa kee miti- jijjiirama jireenya irratti osoo hin eegin tahe kana namni hundi itti dhiphataa jira, namni baay'een keenyas gargaarsa dabalaa barbaadna. Ofii keetti arjaa tahi waa hunda yeroo tokkotti akka hin guuttanne hubadhu.



Yoo muddamte akka itti boqonnaa fudhattu fala barbaadi. Miilaan deddeemi. Daqiiqaa yertuuf urursa qalbii (meditation) fudhu yookaan afuura baasadhu. Hiriyoota kee yookaan warra si gargaaranitti bilbili. Yeroo ofii keetiif boqonnaa kennitu ijoollee kee gahaatti waan isaan barbaachisuun gargaaruu dandeessa.

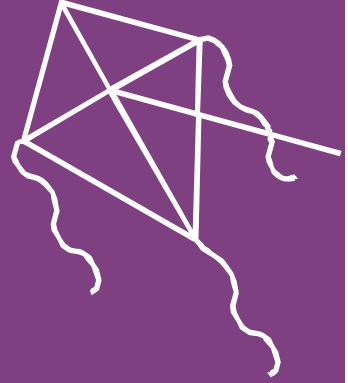
2. Fedhii ijoollee beekuufii

Haala haaraa fi rakkisaa keessatti akka nuti itti qabnu ijoolleen nu ilaalu. Waan isaan barbaachisu hundaaf deebii kennuu dadhabuu dandeenya garuu fedhii isaanii beekuufiin ni gargaara. Fedhii ijoollee keetii fudhachuufii, dhageeffachuu fi waliin taa'anii dallansuu isaanii beekuufii, fakkeenyaaf, rakkinicha furuufii yookaan akka isaan rakkinicha keessa itti bahan faluufiin gaarii dha.



6. Maatii kee waliin ala bahi

Sochii qaamaa godhchuun qalbii si dammaqsa, humna siif kenna, muddamaa fi yaaddoo si irraa hir'isa. Ijoollotni alatti yeroo isaanii dabarsan, gammadoo, fayyaaleyyii, kan sammuun isaanii waa uumuu fi barmootatti jaboo akka tahan qormaatni ni ibsa.



Kan ati godhchuu dandeessu:

-) Mana bira deddeemii biqiltuu adda addaa ilaalchisi
-) Homacha (bubbles) qilleensa keessa afuufanii ala haa xabatan
-) Oddoo lafaa (park) naannoo kee jiru keessa deemsis
-) Waliin biqiltuu dhaabi.

5. Kofla (Laughter)

Kofli muddama kee hir'isee miira qaama kee gammachiisa. Nama waliin kofaltu waliinis hariiroo gaarii qabaatta, walitti siqeenya keessan cimsa. Obbolaan wal morkii dhiisanii akka waliin koflan fi muddama hir'isuudhaan guyyaa torba sa'aa 24 guutuu (24/7) akka waliin jiraatan jajjabeessi.



Yaadadhu:

Yoo torban afur keessatti wayyoomina hin argitu tahe, yookaan waan si yaadessu jiraate, ogeessota fayyaa, kan akka gorsitoota qalbii (counsellor) Phoneci Centre yookaan GP kee dubbisi.

Phoenix Centre quunnamuuf: 03 6234 9138

Gargaarsa saa'aa dalagaa keessaa ala:

Tasmanian Lifeline (8wd to 8wb guyyaa hunda) 1800 98 44 34

Lifeline (guyyaatti sa'aa 24, guyyaa hunda) 13 11 14

Barruu kana qopheessuu kan gargaaran:

-) Harvard University Centre for Developing Child
 -) Australian Childhood Foundation
 -) Lifeline
- Mootummaa Tasmania, Damee Fayyaa irraa mallaqaan tumsame.

