

Hagaha waalidka

Tarbiyeynta



Wanaagsan

Xuquuqda daabacaada ©2004 (copyright), waxaa iska leh gudi-
ga maamula Jaamacadda Minnesota (University of Minnesota).
Xuquuqda iyaga ayey gaar u tahay.

Tusmada hagaha

| | |
|--|----|
| Horudhac | 3 |
| Tarbiyaddu waa barasho | 5 |
| Arimaha guud ee waalidka | |
| Ilmaha yar (dhalasho ilaa 9 bilood) | 7 |
| Koritaanka iyo tarbiyeynta | |
| Kalsooni helida waalidka | |
| Marka ilmuhu ooyaan | |
| Ilmuhu marna habeynkii oo dhan ma seexdaan? | |
| Ilmaha roon (9 bilood ilaa 2 ¹ / ₂ sano) | 15 |
| Koritaanka iyo tarbiyeynta | |
| Wax kasta qabsanaya | |
| Baridda cunugu inuusan wax taaban | |
| Tababarka xanaaqa | |
| Wuxuu u qabaa inuu isagu taliyo | |
| Qaniinyada | |
| Tababarka musqusha | |
| Wax qeybsiga | |
| Hal waalid doorasho | |
| Wax wasakheyn | |
| Aan fariisaneyn | |
| Caruurta roon (2 ¹ / ₂ ilaa 5 sano) | 27 |
| Koritaanka iyo tarbiyeynta | |
| Dagaalka xilliga hurdada | |
| Hal wax keliya cunaya | |
| Awood sheegashada | |
| Isku kaadinaya | |
| Cabanaya | |



| | |
|---------------------------------------|----|
| Iskuuleyda (5 ilaa 9 sano) | 37 |
| Koritaanka iyo tarbiyeynta | |
| Marka ilmuhu sharciga jebiyaan | |
| Been sheegid | |
| Dagaalka caruurta | |
| Erayada xun xun | |
| Kula murmaya | |
| Dharbaaxada | 45 |
| Xanaaqa | 49 |
| Waqtiga xaddidan (time out) | 51 |
| Qeybta macluumaadka iyo akhbaar | |
| siinta waalidka | 55 |
| Sida dhaqtarkaagu kuu caawin karo | |
| Qadka diirinta waalidka | |
| Qadka INFO-U | |
| Hirgelinta | 57 |



Waalidka qiimaha lahow:

Waalidnimadu waa arin aan sahlaneyn.
Maalmaha qaarkood waa wax wanaagsan, xiiso leh, isla markaana farax ku dheehan yahay.
Maalmaha qaarna ma sahlana mana hubtid inaad howshaada waalidnimo qabsan karto iyo in kale.
Waalid noqoshadu ma aha wax xun.
Waalidnimadu waa howsha ugu muhiimsan ee aad weligaa qaban doonto.

Waan ognahay in waalidnimadu ahaan karto hawl adag. Waxaan kaloo ognahay in caruurtaadu kugu weyn yihiin. Mar kasta sida aad dooneyso uma dhaqmaan. Hadana, marka aad barato sida wax loogu sheego, waxaad moodaa in marka ay weynaadaan ay u baahan yihiin qaab cusub kaas oo ah mid dhib iyo farxadiba ay ku dheehan yihiin.

*Tarbiyeynta Wanaagsan: Hagaha Waalidku wuxuu ka hadlayaa arimaha guud ee waalidka la soo gudboonaada marka ilmuhu dhasho ilaa inta uu ka gaarayo bilowga dugsiga hoose. Ujeedadeenu waa inaan kuu sheegnaa qaababka aad u xalin kartid arimahaas kula soo gudboonaada, inagoo isticmaaleyna qaabka tarbiyeynta wanaagsan ee hagidda akhlaaqda ilamaha. **Buggaan waxaa ka buuxa fikrado aan ognahay run ahaantii inay shaqeeyaan.***

Hal arrin oo aanaan marnaba ku talin doonin
waa dharbaaxidda ilmaha. Waan ognahay
waalidka badankiisu ma dharbaaxaan ilmaha,
balse mararka qaarkood waxaad moodaa inaan
wax kale shaqeyneynin. Run ahaantii, waxaa jira
siyaabo kale oo ka wanaagsan oo ilmuhu u baran
karo sida wax loo qabto ama u muujiyo akhlaaq
wanaagsan adigoo aan dharbaaxin.

Waxaa muhiim ah inaad ogaato in uu jiro xiriir u
dhexeeya dharbaaxada iyo caafimaadka
ilmahaaga. Caruurta aan la dharbaaxin waxay
leeyihiin maskax fiican, isku kalsoonaan, iyo
iyagoo aan aad isugu buuqin. Caafimaadka
wanaagsan waa waxa aan higsaneyno. Waxaa jira
macluumaad badan oo aad ka heli karto bulshada
iyo degmadaada kaana caawin kara sidii aad u
noqon lahayd waalid wanaagsan - meelahaas
waxaa ugu muhiimsan rugta caafimaadka
qoyskaaga.

Marka aad waalid noqoto, waxaan rajeyneynaa in
buugaan ku siiyo fikrado iyo talooyinka aad u
baahan tahay, si aad u gudato waajibkaaga
waalidnimo.

Children's Hospitals and Clinics



Tarbiyaddu waa barasho

TARBIYADDU WAA BARASHO

Erayga discipline (tarbiyad) waa eray Laatiin ah macnihiisuna yahay “barid.” Marka aad waalid tahay, waxaad tahay bare/macalin. Qaabka aad u tarbiyeyso ilmuhu wuxuu kaa caawinayaa inay bartaan akhlaaqda.

Halkaan waxaa ku qoran saddex siyaalood oo wax loo tarbiyeeyo:

Tarbiyaddu waa barasho.

Tarbiyadu waxay caruurta ka caawisaa inay fahmaan waxa laga sugayo, sida wanaagsan ee loo dhaqmo, iyo waxa ku dhacaya marka ay si xun u dhaqmaan.

Kalgaceylka ilmahaaga

Halkaani waa meesha u baahan inaad awooda saarto. Caruurta waxay wax bartaan marka ay ogyihiin in la jecel yahay lana caawiyo. Halkaan waxaa ku qoran fikrado:

- Jeclow ilmahaaga, wax kasta oo uu sameeyo
- Dhageyso ilmahaaga
- Marka ay fiican yihiin - u sheeg
- Ka rajee ilmahaaga wanaag
- Hubi in ilmahaagu bed qabaan - muuqaal ahaan ama maskax ahaanba
- Wax san u horseed

Hagidda ilmahaaga

Caruurta waxay kaaga baahan yihiin inaad barto sida loo dhaqmo, bar sida loo maamulo dareenkooda ay mas'uuliyad u baran karaan. Waa in dhaqankooda aad sharci u dejisaa. Ilmahaagu wuxuu u baahan yahay inuu ogaado

waxa dhacaya haddii ay sharciga jebiyaan. Halkaan waxaa ku qoran fikrado :

- Ka caawi ilmahaaga sida loo xaliyo qilaafaadka
- Tus sida wax loo sameeyo
- Ka daa wixii aysan qaban karin
- Bar sida la isu dejiyo
- U diyaari arimaha adag
- Dheh “haa” marka aad awoodo iyo “maya” markii loo baahdo
- Fursad u sii inay saxaan wixii qaldan

Sixitaanka akhlaaqda ilmahaaga

Marka ilmahaagu si xun u dhaqmo, ugu jawaab qaab ka caawin kara sida wanaagsan ee loo dhaqmo hada ka dib.

Halkaan waxaa ku qoran fikrado:

- Adigoo aan dillin, tus cinqaabta wixii qaldan ee ay sameeyaan
- Ka jooji wax loo ogolaa
- Cinqaab ahaan u sheeg in wax horey loogu ogolaa aan hada loo ogoleyn
- Haddii ay wax jebiyaan, u sheeg inay sameeyaan ama ay bixiyaan
- Isticmaal “waqti xaddidan” (time out)

SU' AASHA WAALIDKA



Muxuu yahay macnaha “cinqaab”?

Cinqaab waa waxa ka soo baxa marka qofku qalad sameeyo. Marka caruurtu si xun u dhaqmaan, waalidku waa inay jawaab ka bixiyaan. Jawaabtaas waa in ilmshu ka bartaa waxa laga rajeynayo hadda ka dib. Haddii ilmuhu darbiga guriga qalin ama midab ku haleeyaan, bar in laga sugaayo inuu nadiifiyo darbiga. Haddii ilmuhu bushkaleetiga banaanka uga soo tago, hal maalin u diid inuu bushkaleetiga isticmaalo.



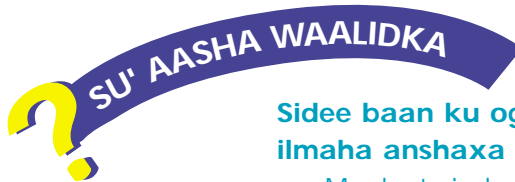
Arimaha guud ee waalidka

Ilmaha yar (dhalasho illaa 9 bilood)

KORITAANKA IYO TARBIYADDA

Ilmuhu waxay dhashaan iyagoo diyaar u ah in wax la baro ayna koraan.

- Ilmuhu waxay wax ku bartaan dareemid. Badanaa wax kasta oo ka agdhow, afka ayey la aadaan
- Ilmuhu waxay hadalka ku bartaan dhageysasho iyo iyagoo u jawaabo dadka gacanta ku haya
- Ilmuhu waa ooyaan marka ay doonayaan inay kuu sheegaan wax dhibaya
- Ilmuhu waxay u baahan yihiin in la jeclaado, ay bed qabaan, ayna amaan qabaan



Sidee baan ku ogaan karaa marka aan ilmaha anshaxa bari karo?

- Mar kasta jeclow ilmahaaga. Xasuusnow, jeclaanta ilmuhu ma haleyn karto
- Weligaa ilmaha ha dharbaaxin ama ha ruxin
- Ka dhaqaaji meesha haddii ilmuhu uu sameynayey wax aan loogu talo galin inuu sameeyo
- Waxyaalaha qatarta ah gee meel aan ilmuhu gaari karin
- Haddii ilmahaagu rabo wax aan loo ogoleyn, ugu bedel wax loo ogol yahay
- Isku day inaad jadwal joogta ah sameysato maalintii
- Markii aad daasho ama arimuhu kugu adkaadaan, isku day inaad biririf ama bareeg qaadato



KALSOONI HELIDA WAALIDKA

Waqti ayey qaadanaysaa intaadan sahlanaan dareemin. Adiga iyo ilmahaagu waad isbaranaysaan. Ilmuhu waa kala duwan yihiin. Waqti ayey qaadataa in waalidku ogaado baahida ilmaha wax cunidiisa, hurdadiisa iyo inta uu u baahan yahay in la hayo. Ka dhig maalmahaaga sida ugu sahlan. Isku day inaad si joogto ah ula hadasho saaxiib, qof qoyskaaga ka mid ah, ama qof weyn oo daneynaya. Haddii aad dareento inaad niyadaadu aad u hooseyso, la xiriir dhaqtarkaaga, ama wac lambarada ku qoran buuggaan.

SU' AASHA WAALIDKA

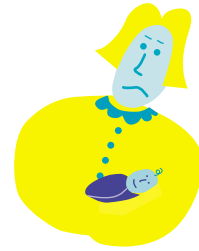
Waa maxay "kalgaceyl"?

"Kalgaceyl" waa dareenka waalidka iyo caruurta isu hayaan. Badanaa caruurta kalgaceyl qoto dheer ayey leeyihiin waalidkood iyo dadka kale ee muhiimka u ah kuna xeeran, waxay koraan iyagoo kalsooni iyo jaceyl qaba.

MARKA ILMUHU OOYAAN

Oohintu waa hab ilmuhu kuula hadlaan. Ilmuhu wuxuu ooyaa marka:

- Uu gaajeysan yahay
- Uu keli noqdo doonayana inaad kor u qaado
- Uu doonayo in marada looga geliyo kaadida ama xaarka (dhaayber) laga bedelo



*“Dareen
fiican oo
waalidnimo
ayaan labaa
markii aan
ilmahayga
hada
dhashay
Isbitaalka
kula jiray,
balse markii
aan guriga
imid
kalsoonidii
ayaa iga
dhuntay.”*

- ay dad badan ilmaha la hadlaan
- Iyo mararka qaarkood markii ilmuhu aysan caadi dareemeyn (dheybarka qabto, calool xanuun, kulul yahay ama qabow yahay)

TUSAALEYNTA WAALIDKA

“Mararka qaarkood waxaad moodaa wax keliya ee ilmuhu sameeyo inay tahay oobin. Waxaan ka baqayaa badaan mar kasta oo ay ilmuhu ooyaan aan kor u qaado, inay ku tagaan.”

Ilmahaaga ma haleyn kartid. Ilmuhu badanaa wax ay ayuu ooyaa marka kor loo qaado isla markaana kor loo haayo. Wax badanse ilmaha kor uma hayn kartid. Ilmuhu wuxuu baranayaa inuu ku aamini karo, isla markaana uu ku heli karo marka uu kuu baahan yahay. Ayaamo ka dib, waxaad baran doontaa wax ilmaagu doonayo marka uu ooyo.

Markii ilmuhu iska ooyo oo hadana ooyo, isku day sidii aad u deganaan lahayd.

- Isku day inaad ilmahaaga “geliso” ama ku duuduubto buste aan adkeyn isla markaana aad kor u hayso adigoo isku soo dhoweynaya
- Dhowr daqiiqo oo biririf ah qaado oo nasoo. Dhig ilmahaaga meel amaan ah, sida sariirta caruurta oo kor ka furan. Ka dibna aad meel kale oo guriga ka mid ah oo aadan oohinta ilmaha maqli karin, ilaa aad xoogaa soo degto/xanaaqa kaa ba’o
- Ku rid ilmaha gaariga caruurta ka dibna banaanka u bax soona lugee
- Ilmahaaga ku rid gaarigaaga ka dibna meelahaas soo warwareeg
- Isku day inaad “xambaarto” ilmahaaga ama aad ku qaado bahalka ilmaha lagu qaado. Socodkaa ama garaaca wadnahaagu waa ku dejin karaa

- Isku day inaad ilamaha gaarigiisa aad ku ruxdo adigoo u si jilicsan ugu heesaya
- Wac saaxiib

Badanaa, marka aad ogaato wax dhibka keenaya iyo waxa xalka u ah, oohintu waa istaageysaa.

In kastoo ay ku hayso inaad ilmaha aad ruxdo ama aad dhirbaaxdo, waa arin aan marnaba la aqbali karin. Ruxitaanka ama dharbaaxidda dhibaato weyn ayey u keeni kartaa ilmahaaga, xataa dhimasho ayey keeni kartaa.



Waa maxay calool xanuunku maxaanse ka sameeyaa?

Lama yaqaano waxa sababa calool xanuunka. Calool xanuunku badanaa wuxuu bilaabmaa marka ay ilmuhu saddex asbuuc jiraan socona kara ilaa ay saddex bilood gaaraan. Ilmahoo dhami waa ka koraan calool xanuunka. Ilmaha qaba calool xanuunka kor ayey u ooyaan, maalin kasta isku waqti ayey ooyaan. Markii ilmahaagu sidaan u ooyaan, isku day inaad kululaan. Isku day wax ilmaha dejin kara. Bareeg ama biririf qaado, wac saaxiib, la xiriiri dhaqtarka ilamahaaga, ama wac lambarada telefoonka ee ku qoran buuggaan.

“Waxaa jira marar ilmuhu aad u ooyo. Markii uu ilmuhu aad waqti dbeer u ooyo, waxaay iga dbigtaa qof xanaaqsan isla markaana isku buuqsan.”

“Qof kasta
wuxuu i
weydiyaa in
ilmuhu
habeynkii oo
dhan seexdo.
Waxaan is-
iraahdaa
waxbaa
qaldan markii
aan dhabo
maya.”

ILMUHU MARNA HABEENKII OO DHAN MA SEEXDAAN?

Ilmaha hadda dhasha:

Inta badan ilmaha hadda dhasha habeynkii oo dhan ma hurdaan. Ilmuhu inuu wax uu cuno, in la hayo ama laga bedelo waxa uu ku jiro kaadi iwm ayuu rabaa. La qaado waqti degan ilmaha hadda dhashay. Ilmahaagu ma doonayaan inay nolosha kugu adkeeyaan.

3 Bilood Jira:

Caloosha ilmahaagu waa kortay, marka ilmuhu uma baahna inay wax cunaan badanaa habeynkii. Arintu si kastaba ha ahaatee, badanaa caruurta saddexda bilood jira waxay weli u baahan yihiin in ugu yaraan hal mar wax la siiyo. Si aad u caawiso in ilmuhu habeynkii oo dhan seexdaan:

- Hubi in ilmuhu ay intii ku filan maalintii cunaan
- Isku day inaad cunto fiican siiso intaadan habeynkii seexin
- Aad ha isku mashquulin inta la hurdo habeynkii. Cunto sii ilmahaaga kana bedel marada loo xiro (dhaayber) haddii uu aad u qoyan yahay



Haddii aan ilmaha mushaaryo/boorash siiyo habeynkii si fiican ma u seexanayaa?

Maya. Ilmaha badankoodu ma qaadan karaan mushaaryo/boorash ilaa ay ugu yaraan afar ilaa lix bilood gaaraan. Haddii aad ilmaha mushaaryo siiso hadda, calooshiisu ma qaadan karto, waana dhaafeysaa. Inuu seexdana ka caawin meyso.

TUSAALEYNTA WAALIDKA

Hurdo ku celinta ilmaha

Ilmaha dhabarka u seexi si aad u yareysan qatarta Dhimashada Ilmaha ee Deg degga ah (Sudden Infant Death Syndrome). Hubi inaad ilmaha ku seexisi joodari siman isla markaana le'eg sariirta ilmaha. Sariirta ilmaha ka bixi waxyaalaha caruurta lagu cayaarsiiyo. Isticmaal marada ilmaha la dhex geliyo intii aad isticmaali lahayd buste. Hadaad buste isticmaasho, ilmaha cagahiisa soo mari dhinaca lugta sariirta. Buste qafiif ah huwi ilmaha adigoo ku simaya ilaa xabadkiisa, darafyada bustahana hoos geli joodariga. Ilmaha ka ku seexin joodariga biyuhu ku jiraan, kursi, kursi sariireed, barkin, ama waxyaalo kale oo jilicsan lagu seexdo.

6 Bilood Jir:

Ilmaha qaarbaa habeynkii oo dhan seexda markay jiraan 6 bilood. Badanaa, ilmuhu waa ku kicinayaa si aad u hayso. Ilmaha qaar waxay u baahan yihiin inay wax cunaan.

Hel wax ilmaha ka caawiya inuu iskiis hurdada dib ugu laabtaan.

Waxyaalahan soo socda mid ka mid ah ayaad isku dayi kartaa.

- Garab istaag sariirta ilmaha. Dareensii inaad la joogto. Inaad kor u qaado qasab ma aha
- Si tartiib ah u salaax
- La hadal ilmahaaga. Codkaaga ayaa u sheegaya in wax kasta caadi yihiin ayna tahay inuu seexdo

Ilmaha qaab uu ku seexo u samee. Qadkaas wuxuu noqon karaa inaad u qubeyso, aad sheeko u akhrido, aad nalka ka gaabiso, aad sariirta ku ruxdo ama u heesto.

Haddii aad fikrado kale u baahan tahay wac dhaqtarka ilmahaaga ama lambarada ku qoran buuggaan.

TUSAALEYNTA WAALIDKA

Ka cabsashada qariibka

Marka ay 8 ilaa 9 bilood jiraan, ilmo badan ayaa raba inay ka ag-dhowaadaan dadka ay aadka u yaqaaniin keliya. Ogow ilmahaagu wuxuu doonyaa inuu la joogo dad uu isku aamini karo. Sii waqti ilmahaagu ku barto dadka ku cusub. Ha ku qasbin in qof ku cusub uusan hayn, ama qof uusan badanaa arkin.

Haddii aad su'aal ka qabto korriinka ilmahaaga xilligan, kala tasho dhakhtarka ilmahaaga ama eeg qeybta macluumaadka ee buuggaan.

KORITAANKA IYO TARBIYEYNTA

Ilmaha waaweyn waxay noqdaan kuwo madaax banaan isla markaana barta adduunka ay ku nool yihiin.

- Waxay isku dayaan inay wax ogaadaan, ordaan, fuulaan, ama wax taabtaan. Waxaa laga yaabaa inay xanaaqaan marka aad wax ka celiso
- Ilmuhu waa yaqaanaan waxa ay doonayaan, wayna kuu sheegaan. Aad ayey uga xumaadaan marka aad fahmi weydo waxa ay kuu sheegayaan
- Ilmuhu waxay marka fiirshaan wax dadku sameynayo, ka dibna way isku dayaan. Waxay sameeyaan waxa ay kugu arkaan, reerka intiisa kale sameeyaan, waxay ku daydaan waxyaalaha ay ku arkaan telefishanka ama filimaanta
- Ilmaha da'daani ahi wax waa gartaan, balse waxay kaaga baahan yihiin inaad caawiso marka ay wax garan waayaan aad ka ilaaliso waxyaalaha qatarta ah



Sidee ayaan cunugga u edbin karaa?

- Aad u jeclow cunuggaaga
- U sheeg ilmahaaga in aad ku qanacsan tahay marka uu muujiyo anshax wanaagsan

- Marna cunuggaaga ha dharbaaxin ama ruxin
- Waxyaalaha qatarta ah dhig meel aan cunuggu gaarin
- Haddii ilmahaagu doonayo wax aan loo ogoleyn, ku qalqaali wax kale oo loo ogol yahay
- Isku day inaad jadwal joogto ah aad maalin walba leedahay
- Marka aad daalan tahay ama howshu kugu badato, bareeg ka qaado howlaha waalidka
- Isweydii in ilmahaagu si xun u dhaqmayo ama uu isku dayayo inuu wax barto
- U dhaqan sida aad dooneyso in ilmahaagu u dhaqmaan. Hadaad ku qeyliso, isla waa kugu qeylin
- Si toosan oo qayaxan ugu sheeg waxa aad ilmahaagu ka rabto inuu sameeyo
- Ogsoonow waxa ilmahaagu isku sameyn karo

ILMAHA WAX KASTA QABSANAYA

Marka ilmahaagu 9 bilood gaaro, guriga ayey isaga dhex rafataa. Waxay kaaga baahan tahay inaad mar kasa la joogto. Waxaa laga yaabaa inaad ogaatay inay wax isku dayeyso. Waa shaqada ilmaha roon-roon ay doonayaan inay adduunkooda ku bartaan. Waa sidan sida ilmuhu wax ku bartaan.

“Hadda ilmahaygu waa socdaa, wax kastana gacanta ayey la galaysaa. Sidee baan u baraa ineysan wax taaban?”

Siyaalaha aad gurigaaga amaan uga dhigi karto ilmahaaga waxaa ka mid ah:

- Waxyaalaha jabi karo ama aan amaanka ahayn, ka dheeree meelaha ilmahaagu gaaro
- Dabool meelaha korontada godadkeeda ama fiilooyinka la geliyo
- Ka xir ilmaha armaajooyinka iyo qaanadaha
- Jid gooyo uga samee ilmaha jaran-jarada iyo albaabada aan amaanka ahayn

Marka aad ilmaha wax aan amaan ahayn aad ka qaado, ilmuhu waa kaa xumaanayaa. Isku day inaad siiso boonbale amaan oo ay ku iloobaan kii hore.



Maxaa ilmaha looga celinayaa?

Waa inaad hubisaa in meel kasta oo cunuggaagu uu aado ay amaan tahay. Ilmuhu waxay isku dayayaan inay wax kasta ogaadaan. Waxa ay arkaan waa taabanayaan, cunayaan, ridayaan, haleynayaan, ama tijaabinayaan. Sidan ayaa cunuggu wax ku bartaa. Ka caawi inay wax kasta ogaadaan iyaga oo bed qaba adigoo ka dheereynaya waxyaalaha aan loogu talo galin inay gaaraan. Markii cunuggu sii koro, u sheeg inuusan taaban waxyaalaha qaarkood.



Muxuu ilmahaygu telefshanka ka baranayaa?

Badanaa caruurta waxa ay telefshanka ku arkaan ayey ku daydaan. Haddii ilmahaagu si xun u dhaqmo, dhibku wuxuu noqon karaa barnaamijyada uu telefshanka ka fiirsado.

Ogow barnaamijyada ilmahaagu fiirsado. Waxaa fiican inaad xadido waqtiga ilmuhu telefishanka fiirsado. U hel wax kale oo ilmuhu qabto sida akhrin, sawirid, ama uu banaanka ku cayaaro.

BARIDA CUNUGU INUUSAN WAX TAABAN

Intii aad gacanta ka dharbaaxi lahayd, gacantiisa ka qaad meesha uu taabanayo kuna dheh “Maya.” Caruurta waa fahmaan waxa aan amaanka ahayn marka aad dhowr jeer u sheegto. Ilmahaagu waa iska deynayaa makiinadda raashinka markii uu ogaado in “xaax” ay mecaheedu tahay “kuleyl.”

Inta uu ilmuhu wax baranayo:

- Ka qaad agagaarka makiinadda raashinka
- U hel wax kale oo uu jecelyahay
- U hel meel amaan ah oo uu ku cayaaro inta aad jikada ku jirto. Sii wax kale sida baaquli caag ah, qaado alwaax ah ama boonba-leyaashiisa

TUSAALEYNTA WAALIDKA

“Ma sameeyaa!”

Hadaad cunug leedahay, wax badan ayaad maqashay su’aashan. Badanaa, “Ma anaa sameeya” wax dhibaato ah ma leh inaad daahsan tahay mooyee. Ku dhiiri-geli ilmahaaga marka ay doonayaan inay wax qabsadaan. Sii fursad ilmaha ay inay lebistaan, ay cadeysadaan, ay kursiga

“Marka ilmahaygu isku dayo inuu taabto makiinadda raashinka oo kulul, gacanta ayaan ka dhirbaaxaa si aan u fahamsiiyo inuusan taaban.”

gaariga iyagu fuulaan. Arintan waqti ayey qaadaneysaa, inta ay wax isku dayayaan, markay horey isaga degaan, horey ka bartaan taasina adiga waqti ayey baajineysaa.

TABABARKA XANAAQA

Ilmahaagu wuxuu baranayaa xanaaqa iyo isku wareeridda. Feer ayuu duubtaa, indhaha isku qab-qabtaa, isla markaana qayliyaa. Waxaa laga yaabaa nuu wax laado, dhulka isku dhufto, ama uu dhibaato geysto.



“Waxaan leeyahay ilmo 18-bilood jir; balse markii uu xanaaqa waa nafta ayuu iska gooyaa!”

Isku day inaad ka hortagto xanaaqa noocaan ah. Ka fogow inaad ilmahaaga meel u qaado marka uu baahan yahay ama daalan yahay. Haddii ay qasab kugu tahay inaad u qaado, cunto fudud, buugaag, boonbalayaal uu jecel yahay, ama qalimaan iyo waraaq uu wax ku sawiro si uusan u caajisin ama u xanaaqin.

Maxay oohintu ugu badan tahay da'daan?

- Ilmuhu ma fahmi karaan sababta aysan wax u taaban karin, u cuni karin, aysan u aadi karin meeshii ay rabaan
- Ilmuhu badanaa kuuma sheegi karaan waxa ay rabaan. Taas ayaa ka xanaajisa
- Marka ilmuhu gaajeysan yihiin, daalan yihiin, kulul yihiin, si xun u jiifaan, ama in la qaado rabaan, badanaa way ooyaan

Iskaa ilmahaagu ha is waalee, mar haddii uusan dhibaato isku geysaneynin ama cid kale wax u geysaneynin. Fahamsii inaad ogtahay inuu xanaaqsan yahay.

- Marka aad guriga joogto waxaa fiican in aad isdejiso aad iska dhegatiro is-waalitaanka ilmaha
- Marka aad joogto meel caam ah, is-deji ilmahana iska fur. Meel aan buuq lahayn tag, ilaa ilmuhu joojiyo is-waalitaanka
- Caruurta qaar ayaan xanaaq jebi kain. Tartiib u qabo, si degan ula hadal, una sheeg inay caadi tahay

Meel kasta oo aad joogto, hadaad ilmaha tartiib ugu jawaabto, is-waalku waa dhamaadaa.

Markii ilmuhu isku waalo meel caam ah, waxaa laga yaabaa inaad imaha siiso waxa uu rabo si uu qaylada u joojiyo. Markii waalidku saas yeelaan, caruurta waxay baranayaan in haddii ay is-waalaan inay helayaan waxa ay rabaan. Ha u ogolaan in ilmahaagu qaylo wax ku helo. Haddii kale waxaa dhici doono qaylooyin badan aakhirka.

TUSAALEYNTA WAALIDKA

Isku day inaad mashquuliso.

Sida ugu wanaagsan ee loo hago ilmaha rabitaankooda waa adigoo meel kale ku mashquuliya. Haddii ilmahaagu rabo wax aan loo ogoleyn, sii wax kale oo uu ku cayaari karo. Haddii ilmuha aadaan dhinaca jaranjarada, kor u soo qaad, isla markaana gee qol kale oo amaan ah.



*“Cunugeygu
wuxuu u qabaa
inuu yahay
boqor isagoo
laba sano jira.
Waxa aan u
sheego ma
yeelo. Ma ogola
inuu saarnaado
gaariga
dukaamada
looga adeegto,
waa ila
dagaalaa
marka aan
kursigiisa
gaariga ku
rido, mar
kastana wuxuu
yiraahdaa
‘Maya!’”*

WUXUU U QABAA IN ISAGU TALIYO

Marka ilmuhu laba sano gaaraan, waxay bilaabaan inay iskood wax u sameeyaan. Fikradahaan ayaa kaa caawin kara in ilmuhu khibradiisa cusub isticmaalo isla markaana kuu sahlo howl maalmeedkaaga.

- Sii fursad uu ku doorto waxa uu rabo markii aad awoodo. Weydii, “Ma waxaad rabtaa inaad gaariga adeegga aad fuusho maanta, mise waxaad rabtaa inaad lugeyso?”
- Ha bedelin xeerarkaaga. Ilmuhu wuxuu baranayaa waxa laga sugayo. Tusaale ahaan, waa inuu ku fariistaa kursigiisa gaariga; ma aha wax uu dooran karo
- U ogowlow inuu ilmuhu fuulo kursigiisa gaariga. Haddii uusan awoodin, weydii inuu caawimaad u baahan yahay
- U ogolow waqti saa’id ah oo ilmuhu wax isugu dayo, isagoo aan buuq kugu dhalineyn

TUSAALEYNTA WAALIDKA

Isqabqabsi ka fogow.

Ha ka rajeyn cunuggu inuu amarka qaato. Jahawareer ayey adiga iyo ilmahaba ku rideysaa. Haddii aad mar kasta ilmaha “maya” ku tiraahdo, isku day inaad mararka qaarkood “haa” tiraahdo. Haddii aan ilmuhu wax kaa maqleyn, isku day inaad ka fogaato meelaha aad isaga dhacdaan. Xasuu snow inaad ilmaha ku amaanto markii uu wax san sameeyo.

QANIINYADA

Waa iska caado in ilmuhu wax qaniinaan, wax laadaan, ayna qaniinaan ilmaha kale. Ilmuhu waa xanaaqaan ama caroodaan. Ma yaqaanaan erayo ay ugu sheegaan ilmaha kale inay xanaaqsan yihiin. Mararka qaarkood, marka ilmaha ilkuhu u soo baxayaan, waa jecel yihiin inay wax qaniinaan. Fikradahan ayaa kaa caawinaya si aad uga hortagto qaniinyada.

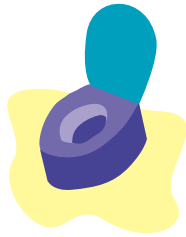
- U toog hay waxyaalaha ilmaha ka xanaajiya
- Bedel waxa ilmahaagu sameynayo inteysan xanaaqin oo aysan wax qaniinin
- Ilmhu waa xanaaqaan marka ay baahan yihiin ama daalan yihiin. Haddii tani dhacdo, isku day inaad bedesho jadwalka ilmaha, ama ka fogee ilmaha kale xilliyadan
- Kala hadal fikradahan dadka kale ee xanaaneeya ilmahaaga

Haddii ilmahaagu wax qaniino, si cad ugu sheeg inuusan wax qaniinin. **Marnaba ilmaha ha qaniin, hadduu ku qaniino.** Hadaad qaniinto ma baranayo inuusan wax qaniinin. Qaniiyadu waa ka sii dareysaa.

Markii ilmuhu wax qaniino, ka wad caruurta kale. Waa inaad u garowdaa ilmaha la qaniinay. Taasi waxay ilmaha wax qaniinay tusaysaa inuu qaldan yahay, waxayna caruurta kale fahamsi-neysaa in qaniinyadu wax xanuujiso.

“Waxa aan sameeyo ma garanayo. Maalin dhoweyd cunugeygu mid kale ayuu qaniiney.”

TABABARKA MUSQUSHA



“Waxay ila tabay inaan ku dedaalo sidii aan ilmahayga u bari labaa isticmaalka musqusha.”

Waad ku dhiira gelin kartaa tababarka musqusha, balse ha ku deg degin. Badanaa waalidku waxay rabaan inay ilmaha baraan isticmaalka musqusha, intaan ilmuhu diyaar u noqon. Ilmahaagu waxaa laga yaabaa inuu diyaar u yahay tababarka musqusha marka:

- Uu kuu sheego in maradu ka qoyan tahay ama marada kaadidu halowdo
- Uu kuu sheego inuu u baahan yahay musqusha

Caruurta badanaa ma gartaan “inay u baahan yihiin” musqusha ilaa ay saddex sano gaaraan. Labo sano jir waa bilaabi karaa tababarka musqusha balse waxaa laga yaabaa inuusan si fiican u tababaran ilaa uu gaaro 3 1/2 sano ama ka weyn. Marna ha ku cinqaabin ama ku ceebeyn hadduu marada loo xiray uu qooyo, haleeyo ama surweelka iska haleeyo.

TUSAALEYNTA WAALIDKA

Aan isku kaadineyn.

- Caruurta marka ay ilaa 2 sano jiraan waxay baran karaan isticmaalka musqusha
- Markii ay 3 1/2 sano gaaraan, dhamaantoodse ma aha, caruurta iskuma kaadiyaan marka ay soo jeedaan
- Markii ay 5 sano gaaraan, dhamaantoodse ma aha, iskuma kaadiyaan markii ay in yar seexdaan ama habeynkii oo dhan
- Waxii faahfaahin ku saabsan tababarka isticmaalka musqusha, kala xiriir dhaqtarka ilmahaaga ama arag eeg qeybta macluumaadka buuggan

WAX QEYBSIGA

Wax wada qaybsigu ma aha wax laba sano jirku fahmo. Ilmahaagu ma garan doono wax wada qaybsiga ilaa uu saddex ama afar sano gaaro. Si kasta oo aad laba sano jir ugu deydo inuu wax qaybsi ogolaado, aad ayuu u diidayaa. Waxaadse yeeli kartaa.

- Amaan ilmahaaga marka uu wax qeybsi sameeyo
- Tus sida wax loo qebsado, adigoo wax aad haysato wax ka siinaya
- Marki caruurta ay wada cayaarayaan, hubi in boonbalayaal caruurta ku filan ay yaalaan

Cunuggaagu wuxuu baranyaa in wax wada qeybsigu fiican yahay.

“Waa ku daalay sidaan isugu dayayey in laba sano jirkeygu wax qeybsiga ogolaado.”

HAL WAALID DOORANAYA

Waa dhibaato marka ilmahaagu adigu keligaa aad kabaha u gelin karto, cunto siin karto, ama aad seexin karto. Caruur badan ayaa soo marta arintan doorna bida hal waalid. Isku day inaad arinta wax weyn ka dhigin. Haddii aad la joogin, ilmahaagu waa baran doonaa in dad kale caawiyaan.

Arintan waxba yeysan kuu dhimin. Mar uun, ayaa ilmahaagu waxa uu u baahan yahay uu ula tagi doonaa dadka kale.

“Ilmahaygu wuxuu jecelyahay hal waalid. Aniga mooyee in cid kale caawiso uma ogola.”

WAX WASAKHEYN

Ilmuhu waxay u baahan yihiin fiiro joogto ah. Ilmuhu waxay rabaan inay wax taabtaan, afka geliyaan, arkaan, ayna ogaadaan wax kasta. Sidaan ayey ilmuhu ku bartaan aduunka ku xeeran.

- Ilmuhu wax uma haleeyaan si ay kaaga xanaajiyaan. Waxay wax u haleeyaan iyadoo isku dayaya inay wax bartaan
- Isku day inaad caruurta ka dheereyso waxa ay wax ku haleyn karaan. Gee ilmaha meel amaan ah oo ay wax ku baran karaan
- Ha iska indha-tirin waxa ilmahaagu haleeyey. Tani waa fursad qaaliya oo aad ilmaha ku bari karto inay nadiifiyaan wixii ay haleeyeen. Ilmuhu ha ku caawiyaan marka aad nadiifineyso wixii ay haleeyeen

*“Maalin
dhoweyd
cunugeyga 2
1/2 sano jirka
ayaa shuku-
laato dareere
ah ku
haleeyey
roogga
fadhiga oo
dhan. Aad
ayaan u
xanaaqay
wax aan
sameeyana
waa garan
waayey!”*

TUSAALEYNTA WAALIDKA

La socoshada meesha cunuggu joogo.

Mar kasta waa muhiim inaad ogaato meesha cunuggaagu joogo iyo waxa uu sameynayo. Cunugga howshiisu waa inuu ogaado wax kasta. Taasi waxay noqon kartaa inuu wax haleeyo ama in wax ku dhacaan. Howshaadu waa inaad hubisaa inuu bed qabo. Fiiro joogto ah u lahow cunuggaaga, wixii aadan rabin inuusan taabana ka dheeree.

AAN FARIISANEYN

Ha ka sugin laba sano jir inuu fadhiyo. Macquul ma aha inay fadhiyaan. Fadhiga uma diidaan, umana qayliyaan, meelahana uma ordaan inay kaa xanaajiyaan. Laakiin, wax kasta inay ka sal gaaraan ayey rabaan, inay socdaan ayey rabaan, wayna jecelyihiin inay adiga iyo dadka kaleba la hadlaan.

Waxaa jira marar aad dooneyso in ilmuhu fariistaan, ayna aamusaan. Waxaad isku dayi kartaa.

- U keen boonbaleyaal yar yar, buug sawireed ay ku cayaaraan
- U keen wax ay cunaan balse aysan meel ku haleyn karin, sida buskudka, miro la cuno, ama malmalaado
- Mar kasta ka og-dhawow
- Tus wax xiiseeya si aad u bedesho hamigooda
- La cayaar cayaaraha ilmaha
- Mararka qaarkood, adiga iyo ilmahaagu waxaad tegi kartaan meel aadan dadka kale qash-qashaadeyn

Haddii aad su'aal ka qabto korriinka ilmahaaga xilligan, kala tasho dhakhtarka ilmahaaga ama eeg qeybta macluumaadka ee buuggan.



“Muxuu cunuggayga labada sano jira uu u fadhiyi waayey una aamusnaan waayey?”

Ilmaha aan iskuulka gaarin

(2¹/₂ ilaa 5 sano)

KORITAANKA IYO TARBIYEYNTA

Ilmaha aan iskuulka gaarini waxay u dhaqmaan sidii iyagoo koray. Isla markaana, waxay rabaan inay ahaadaan ilmahaaga hada dhashay.

- Ilmahan aan iskuulka gaarini waxay ku adkeystaan inay iyagu wax qabsadaan, xataa haddii aysan aqoon sida loo qabto
- Waxay isku dayaan inay tijaabiyaan sharciyada loo dejiyey, isla markaana ka murmaan sharciga aysan jeclayn
- Ilmahaan wax badan ayey is-tusaan. Waxay ka cabsan karaan mugdiga, xayawaanka , jini-jiniga, iwm
- Waxay rabaan inay atoore meesha ka yihiin dadka kalena amar siiyaan
- Si fiiro leh ayey kuu fiirsadaan. Waxa aad sameyso ayey ka horqaataan waxa aad u sheegto
- Waxay mar walbaan inay ku qanciyaan

SU' AASHA WAALIDKA

Sidee ugu wanaagsan oo ilmahaan u tarbiyen karaa?

- Aad u jecloow cunuggaaga
- U sheeg cunuggaaga marka uu sida aad rabtay u dhaqmo
- Ka fogee waxyaalaha qatarta ah cunuggaaga.
- Isku day inaad jadwal joogto ah leeday maalin kasta
- Is-weydii: Cunuggu ma si xun ayuu u dhaqmayaa, mise wax ayuu isku dayayaa inuu barto?
- U dhaqan sida aad dooneyso in cunuggaagu u dhaqmo
- Si toosan oo qayaxan ugu sheeg waxa aad cunuggaaga rabto inuu sameeyo
- Ogsoonow waxa ilmahaagu sameyn karo
- Waqti la qaado cunuggaaga, siiba marka uu cayaarayo taasoo u muuqato iyagu atoore yihiin
- Qabo mark ilmahaagu wax fiican sameynayo, una sheeg inuu fiican yahay
- U diyaari cunuggaaga marxalado ka xanaajin kara
- Markii ilmuhu wax ku wareeraan, ka caawi inay waqti xaddidan (time out) qaataan
- U sharax sharciyada u degan iyo waxa ku dhacaya haddii ay jebiyaan sharciyadaas
- Qawlkaaga ha bedelin oo ka dhabee waxa aad tiraahdo

TUSAALEYNTA WAALIDKA

Isu diyaari marxalado adag.

Haddii ay noqoto inaad cunug dhib badan aad u kaxeeyso dhaqtarka, dukaanka adeegga, ama meelaha kale oo uu si xun u dhaqmi karo, waxaad isku dayi kartaa.

- Intaadan bixin, la hadal ilmahaaga una sheeg sida aad dooneyso inuu u dhaqmo. Tusaale

ahaan, u sheeg inaad ka rajeynayso inuu gaariga adeegga ku jiro, wax uu dukaanka ku arkayna weydiisan

- Isku day inaad ilmahaaga u kaxeyn meel aad ogtahay inuu ku daalayo ama gaajoonayo
- Sii qaado waxa uu cuno iyo boonbalayaal
- Haddii ilmuhu si xun ugu dhaqmo dukaamada ama dhaqtarka, xasuusi xeerarkii deganaa. Weydii sidii laga rabay inuu u dhaqmo
- U sheeg ilmaha inaad aad ugu hanweyn tahay marka uu si fiican u dhaqmo



“Gurigeeygu xilliga burdada waa mid dhib badan. Marka aan ilamah sariirta geeyo, aad ayaan u daalanahay wax kalena ma qaban karo.”

DAGAALKA XILLIGA HURDADA

Waxa ugu fiican ee aad adiga iyo ilmahaaga aad u sameyn karto waa inaad sameysaa xili hurdo oo joogto ah.

- Go’aanso marka ilmahaagu seexanayo.
- Hawshaada bilow 30 daqiiqo ama saacad ka hor xiliga hurdada
- Hawshaas waxaa ku jira u qubeyska ilmaha, cunto fuded siin, u cadeyid, iyo xili sheeko. Xiligan kuma haboona legdan cayaaro
- Isku day inaad jadwalkaas raacdo habeyn kasta

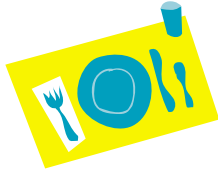
Ilmahaagu mugdiga ma ka baqaa?

Kala hadal ilmahaaga cabsida. Cabsi run ayey ula muuqataa ilmahaaga: Marna ka shacatireysan. Isticmaal nalka habeynkii, ama nalka cabaar ha shidnaado. Caruurta qaar ayaa qaba inay amaan ku yihiin buste ama boonbal-ayaalka xayawaanka marka ay hurdaan. Haddii aad ilmaha ka caawiso cabsida mugdiga, cabsiyaha kale inuu barto ayey ka caawin kartaa.

Hadaad isku dayeyso jadwalka xilliga hurdada marka ugu horeysay, rajee xoogaa tashuush ah.

- Marka aad seexo, ilmuhu wuxuu ka soo bixi kartaa qolka. Ha ka yeelin diban sariirta si tartiib ah ugu celi. Waxaa laga yaabaa in lagaaga baahan yahay inaad sidan dhowr jeer sameyso
- Badanaa caruurta waxay soo maraan marxalad ay mugdiga ka baqaan. Faham in cabsida ilmuhu ay run tahay, kana caawi inay ka gudbaan cabsida
- Isticmaal nalka hurdada ama nalalka qoloka dhexdooda ah oo shidan ka tag
- Caruurta qaar ayaa u baahan waqti badan oo ay ku ga'aan. U ogolow in ilmuhu wax akhristaan ama la hadlaan boonbalayaalkooda
- Ilmuhu inuu debecsanaan dareemaa si uu u gam'o. Caruurta waa ku kala duwan yahay arintan. Isku day inaad hesho wax ilmaha debcin kara. Ilmuhu tartiib ha u neefsado, hees degan ha qaado, ama haysto boonbale xayawaan
- Badanaa hadaad ka goyso, jiiifka galabtii ilmaha hurdo ayaa qabaneysa xilligii hurdada

HAL WAX KELIYA CUNAYA



*“Si kasta oo
aan isugu
dayo,
ilmahayga
afar-sano jirka
abi ma cuno
raashin kasta
oo aan u
keeno. Ma
doonaya inaan
laba cunto aan
kariyo.”*

Marka aad leedahay ilmo raashinka kala doorta, xiliga cuntadu ma sahlana. Xilliga cuntada waqti fiican ka dhig.

- Raashin kala duwan oo fiican ku day ilmahaaga
- Haddii ilmahaagu uusan jecleyn inuu raashin cusub isku dayo, in yar saxankiisa saar. Weydii inuu isku dayo hal ama laba jeer
- Ha ku qasbin ilmaha inay saxankooda baneeyaan
- Caruurta qaarkood ma jecla raashimo la isku daray. Waxaa laga yaabaa in ilmahaagu bariis iyo galey gooni loo kala guray uu cuni lahaan, laakiin uusan cuneyn haddii la isku daro
- Caruurta qaarkood waxaa laga yaabaa inay dhahaan waan dheregsanahay markaad raashin siiso, balse balse ay rabaan inay cunaan macmacaanka. Isku day xeer oranaya waa inay marka hore raashinka cunaan, intaysan macmacaan cunin
- Ogsoonow, dhadhanku waa isbedelaa. Waxaa laga yaabaa in ilmuhu cuno wax uusan horey u cuni jirin



Jikada kaa caawinaya

Ilmahaagu wuxuu marayaa da' uu kaa caawin karo jikada. U ogolow ilmahaaga inuu kaa caawiyo doorashada raashinka la karinayo. Ha kala doorato raashinada wanaagsan ee kala duwan. Ilmuhu wax

badan ayuu baranayaa, isla markaana aaminaysaa in waxa ay dooratay ay muhiim yihiin.

SU' AASHA WAALIDKA



Macmacaan sidee ah ayaa wanaagsan?

Soodada guriga lagu sameeyo oo lagu qasay cabitaanka la qaso iyo biyo aashito leh. Meeshii aad nacnac ka siin lahayd, sii karooto, moos, tufaax iyo canab. Meeshii aad bataatiga baceysan aad ka siin lahayd, see buskud. Wax uu ku farxo, koob ugu qabooji cabitaan qasan (jilaato).

Waxaa kaloo aad sameyn kartaa:

- Xaqiiqso inta aad ama ilmuhu saxanka ku rito. Caruurta uma baahna in le'eg raashinka dad waaweyn
- Dhadhanka ilmuhu waa ka duwan yahay dhadhankaaga. Caruurta ma jecla raashinka dhadhanka adag, sida basasha, ama raashinka uusan midabkiisa ama wax uu ka sameysan yahay uusan aqoon
- Waa iska caadi in caruurta maalin gaajeysan yihiin, maalinta xigtana in yar cunaan
- Caruurta waa ka calool yar yihiin dadka waaweyn. Waxay cunaan raashin yar markiiba, laakiin waxay u baahan yihiin inay dhowr jeer wax cunaan maalintii
- Ilmahaaga ka caawi inuu maalintii oo dhan cuno raashin caafimaad leh
- Kala hadal dhaqtar in ilmuhu raashin ku filan cuno

TUSAALEYNTA WAALIDKA

Wax haleynta xilliga cuntada.

Waad ka hortagi kartaa wax wassakheynta xilliga cuntada. Dabool koobabka, weelka raashinka ilmaha, iyo baaquliga ama saxuunta. Kursiga raashinka ilmaha ayaa ku fiican qaabka fariisinta ilmaha.

AWOOD SHEEGASHO



Waalidku si xanaaq leh ayey ugu jawaabaan ilmaha marka ilmuhu wax sameyn waayo. Marka aad xanaaqdo, ilmuhuna waa xanaaqayaa. Marka aad ilmaha ka rabto inuu wax sameeyo, wax kale la dooransii. Xilliga hurdada, meeshii aad ka weydiin lahayd “Qubeys diyaar ma u tahay?” dheh, “Waa xilligii hurdada. Ma waxaad rabtaa saabbuun mise biyo cad?”

“Waxaan
dhahaa
'Maya,'
ilmahayguna
wuxuu
dhahaa
'Haa.'
Maxaan wax
kasta isugu
dagaalmaa?”

Erayo isticmaal marka aad ilmahaaga la hadleyso. Si qayaxan toosna ah ugu sheeg waxa aad ka rabto in ilmuhu sameeyo. Meeshaad ka oran lahayd, “Waxaan nadiifi,” dheh “Waxaan kaa rabaa inaad boonbalayaashaada aad aruuriso kuna rido baakadkoodii.”

Marar qaarkood waxaa fiican adigoo tusa intaad la hadli lahayd. Ilmaha waxaad dhowr jeer u sheegtay inay fariisato waxna cunto, balse jikada ayey iska wareegeysaa. Hadalka jooji si degana saxankeeda uga qaad miiska. Haddii ay tiraahdo inaan cunaan rabaa, u sheeg inaad raashinka u soo celi doonto marka ay kursigeeda ku fariisato diyaarna u tahay inay wax cunto. Badanaa, kursigeeda ayey ku soo noqoneysaa.

Iska ilow waxyaalaha qaarkood ilmuhu sameeyo.
Ha u jawaabin wax kasta oo ilmuhu sameeyo.
Mararka qaarkood ilmuhu wax kaa xanaajiya
ayuu sameeyaa si uu kuu soo jeediyo. Haddii aad
iska dhegatirto, waxay u badan tahay inuu
joojiyo. Tamartaada u keydso arimaha waaweyn.

TUSAALEYNTA WAALIDKA

Fahamka dareenka ilmahaaga

Markii ilmahaagu isku dhexyaaco, xanaaqo, ama murugoodo, u sheeg inaad fahamsan tahay. Dheh “Waa arkaa inaad xanaaqsan tahay.” Mararka qaarkood intaas keliya ayuu ku qancayaa kuna caro baaba'yaa. Garashada dareenkiisa macnaheedu ma aha inaad “is-dhiibtay” ama ogolaatay dhaqankiisa.

SU' AASHA WAALIDKA

Maxay tahay waqti xaddidan (time out)?

Waqti xaddidan waxaa loola jeedaa marka aad ilmaha ka wadayso arin faraha ka sii baxaysa oo uu ilmuhu anshax-xumo sameynayo. Waqtigii dhamaa fursad ayey siineysaa ilmaha iyo waalidka inay qaboobaan. Eeg qeybta “Waqtigii Xaddidan” iyo sida loo isticmaalo dhamaadka buugaan.

ISKU KAADINAYA



*“Waxaan u
maleynayey in
shan-sano
jirkeygu
joojiyey isku
kaadiyid
xilligan.”*

Caruurta badankeedu waa joojiyaan inay isku kaadiyaan habeynkii marka ay bilaabaan xanaanada ama in yar ka dib. Wiilasho in gabdhaha ka badan ayey ku qaadataa. Haddii ilmuhu ka xun yahay isku kaadiyida, u sheeg in marka ay weynaadaan ay joojin doonaan isku kaadiyida. Wax weyn ka ha dhigin.

Waxaadse sameyn kartaa:

- Ka fogow biyo ama cabitaan siin jiifka ka hor
- Isticmaal kastuumooyinka la tuuro
- Isticmaal joodari aan kaadidu gudbi karin
- Ilmuhu ha soo kaadiyo marka uu seexanayo

Kaadi u kicinta ilmaha habeynkii waxay u keeni kartaa isku-buuq mana wanaagsana. Haddii aad uga welweleyso, la hadal dhaqtarka ilmaha.

CABANAYA

Caruurta qaarkood waa cabtaan marka ay wax rabaan, qaarna waa cabtaan marka ay daalan yihiin. Cabashadu waa si ilmuhu kuu soo jeediyo. Waxaad ka sameyn kartaa.

- Marka ilmahaagu bilaabo cabasho waayo wuxuu rabaa wax aan loo ogoleyn, gaadada saar una sheeg inay fiinaan lahayd inuu helo, balse aan loo ogoleyn. Waxaa laga yaabaa inaad dhowr jeer aad ku celceliso

- Haddii uu sii cataabo, ha xanaaqin meeshana ka tag
- Waa muhiim inaan cataaw, is-caburin, xanaaq, wax jajabin, ama anshax xumo waxba aan ilmuhu wax kaaga qaadin. Haddii ilmuhu sidaad waxa uu rabo uu ku helo, sidaad ayey u dhaqmaysaa, si xun ayeyna u dhaqmi doontaa

“Maxaan ka sameyn karaa shan-sano jirkayga? Waa iska cabanayaa.”

TUSAALEYNTA WAALIDKA

Marka ilmuhu wanaagsan yahay.

U sheeg marka uu si wacan u dhaqmo. Amaan markii uu wax fiican sameeyo si ilmuhu u fahmo waxa aad ka sugeyso ama ka rajeynayso.

Haddii aad su’aal ka qabto korriinka ilmahaaga xilligan, kala tasho dhakhtarka ilmahaaga ama eeg qeybta macluumaadka ee buuggan.

Iskuulka hoose

(5 ilaa 9 sano)

KORINTA IYO TARBIYEYNTA

Ilmaha iskuulka hoose waxay qabaan in adduunku iyaga ku kooban yahay.

- Inay helaan fiiro gaar muhiim ayey u tahay ilmaha da'daan
- Saaxiibtinimadu aad ayey muhiim ugu tahay ilmaha dugsiga hoose. Waxay u baahan yihiin inay ilmaha kale la hadlaan, midba midka kale dareenkiisa fahmo, fahmaana macnaha saaxiibtinimada
- Waalidkuna muhiim ayuu u yahay. Ilmuhu inaad sharci u sameyso isla markaana ay raacaan ayey ilmuhu kaaga baahan yihiin. Waxay kaaga baahan yihiin inaad ka caawiso si ay wax cusub isugu dayaan, aad dhegaysato aadna tusto si wax loo xaliyo



Maxaa tahay siyaabaha ugu wanaagsan ee lagu tarbiyeeyaa ilama iskuulka hoose?

- Jeclow ilmahaaga, wax kasta oo uu sameeyo
- Sameyso jadwal joogto ah
- Tus waxa san
- Si cad ugu sheeg ilmaha waxa aad ka sugaysa inuu sameeyo
- Tus ilmaha inaad xiiseynayso waxa uu sameynayo
- Isku day inaad fahamto waxa ilmuhu kuu sheegayo
- U sheeke si aad u fahamsiiso waxa aad rabto

- Diyaar u ahow inaad sharciyada bedesho ilmaha oo sii koraya awgeed. Isbedel ku samee haddii loo baahdo
- Ka qaad wax loo ogolaa hadduu akhlaaq xumo muujiyo. Markii ilmuhu waxa saxda ah sameeyo, sii wixii aad ka qaaday
- Ka rajee ilmuhu inuu sameeyo ama bixiyo wixii uu jebiyo
- Ha is-bedbedalin. Samee wixii aad tiraahdo.
- Marka ilmuhu wax ku wareero, u sheeg inuu “waqti xaddidan” qaato
- U sheeg ilmaha marka aadan ku qanacsanayn akhlaaqdiisa. U sheeg, sidoo kale, markii uu u dhaqmo sida aad rabto

TUSAALEYNTA WAALIDKA



Ku caawi ilmahaaga inay hagaajiyaan BTJ-dooda (xarfaha bilowga alfabeetada) si ay u gaaran Y-da (xarafka ugu danbeeya alfabeetada)

Ma ogtahay in badanaa ilmaha iskuulka hoose ay u baahan yihiin 10 saac oo hurdo ah habeyn kasta? Caruurta aad u nasta waa faham fiican yihiin waxna baran ogyihiin.

MARKA ILMUHU SHARCIGA JEBIYAAN

*“Ma fahmin.
Ilmahaygu
sharciga waa
raaci jiray,
balse hada
wuxuu u
muuqdaa
inuu doonayo
inuu mid
kasta jebiyo.”*

Caruurto waxay soo maraan marxalado ay tijaabiyaan sharciyada. Ilmahaagu wuxuu isleeyahay sharciyadii hore waxay noqdeen wax ciyaalnimo.

- Dib u eeg sharciyada iyo baahidooda. Eeg in sharciga weli shaqeyn karo iyo in ilmuhu ka weynaaday sharcigaas
- Kala hadal ilmahaaga sababta sharciyada ay jiraan
- Hadaad go’aansato inaad bedesho sharciga, kala hadal ilmahaaga sida sharcigu isu bedelayo iyo waxa dhacaya hadii la jebiyo
- Markii ilmuhu sharci jebiyo, ha iska dhega tirin. Jawaabtaadu ha barto muhiimada sharciga iyo sida uu si wanaagsan ugu dhaqmi karo aayaha dambe

TUSAALEYNTA WAALIDKA

Maxaan sameyn karaa marka ilmuhu sharciga jebiyo?

Sharciyadu waa na badbaadiyaan, na tusaan sida loo dhaqmo, isla markaana naga caawiyaa inaan dadka kale la dhaqano. Marka ilmuhu sharci jebiyo, waa inaad ugu jawaabtaa qaab uu u fahmi karo sababta ay muhiim u tahay in sharciga la raaco. Waxay noqon kartaa cinqaab. Tusaale ahaan, waxaad sameysay sharci oranaya telefis-hanka lama fiirsan karo ilaa laga shaqeeyo leyliyadii iskuulka. Ilmahaagu wuxuu fiirsaday fiidiyoow intuusan leyligii ka shaqeyn. Cinqaabta uu

helayo waa isagoo aan fiirsan karin telefshan hal maalin. Markii aad sidaa u sheegto, hubi inaad sii raacdo.

BEEN SHEEGID

Caruurta been ayey sheegaan sababtoo ah waxay ka baqayaan in la cinqaabo, ama la qabtay, ama is yiraahda waxaa sahlan adigoo been sheegga. Caruurta waxay kaloo maraan marxaldo ayaa badanaa been sheegaan.

- U sheeg ilmaha inaad ogtahay inay been sheegayaan
- Marka aad ilmaha kala hadalyso beenta, ka fogow wax ku keeni kara inay been kuu sheegto si ay u daboosho beentii hore
- Hubi in dadka waaweyn ee ku nool guriga aysan been sheegin. Caruurta badanaa waxa aad sameyso ayey ka hor qaataan waxa aad u sheegto
- Haddii aad ilmaha si cad ugu sheegto in beentu xun tahay, ilmahaagu wuxuu baranayaa in beenta aan la aqbali karin
- Amaan ilmahaaga markii uu runta kuu sheego baxar kasta ha ku jiree

*“Maalin
dhoweyd
gabadhaydu
been ayey ka
sheegtay lacag
ay qaadatay.
Markii aan
weydiyey,
waxay tiri
shil ayey
ahayd.”*

DAGAALKA CARUURTA



*“Inaan
timaha iska
rifo ayaan
joogaa!
Maxaysan
ilmahaygu
u heshiin
karin?”*

Caruurta da’dan ahi waxaa ku adag inay walaalahood nabad ku wada joogaan. Waxaad rabtaa in ilmahaagu isku fiican yihiin. Waxaad rabtaa inay isku farxaan isna tixgeliyaan. Gurigaagu inuu nabad ahaado ayaad rabtaa.

- Dagaalku badanaa wuxuu ka bilaabmaa isku qabsasho shey ama boos. Si cad u qeex waxa la wada leeyahay iyo wax gaarka loo leeyahay. Qofka gaarka wax u leh ayey u taal hadduu dadka kale la qaybsanayo iyo in kale
- Isku day inaadan is garab dhigin caruurtaada. Ilmo kasta sidii qof gaar ah ula dhaqan
- Mid kasta mar fiiro gaar ah u lahow
- Weydii ilmahaaga siga ugu wanaagsan ee ay isu tixgalin karaan. Arintu si kastaba ha ahaatee, adigaa go’aansanayo fikradaha macnaha sameynaya

Qof kasta oo guriga jooga wuxuu u baahan yahay tixgalin iyo inuu amaan qabo.

TUSAALEYNTA WAALIDKA

Hagidda qilaafka ilmahaaga dhexdooda

Dagaalka walaaluhu waa qaab ilmuhu ku bartaan sida loo xaliyo isqabqabsiga. Haddii ay macquul tahay u daa ilmaha inay xaliyaan qilaafkooda. Soo fara gali marka ay qilaafkooda xalin kari waayaan ama aad is leedahay talo fara ayey ka sii baxaysaa.

ERAYADA XUN XUN

Waxay u badan yahay in ilmahaagu erayo xun xun ka soo barto iskuulka. Mararka qaarkood ilmuhu waxay bilaabaan isticmaalka erayada xun xun si loogu arko nin balaayo ah.

- U sheeg ilmahaaga in isticmaalka erayada xun xun aan laga ogoleyn guriga. Si cad ugu sheeg ilmahaaga in looga baahan yahay inuu raaco sharcigan xataa marka uu iskuulka jooga
- Ka firso erayad aad adigu isticmaasho. Hadaad eray xun isticmaasho ilmuhu waa kaa baranayaa
- Waligaa afka ilmaha ha ku dhaqin saabuun ama wax si xun u dhadhama (erayga xun ee uu yiri awgeed)

TUSAALEYNTA WAALIDKA

Eray fiican isticmaal.

Qasab waxaa jiray marar aad suulka dhagax ku dhufsatay ama suulka dube isaga dhufatay. Wixii ugu horeeyey ee aad tiri ayaa laga yaabaa inuu ahaa erayga afarta-xaraf. Caruurta waa ku dhacday. Bar ilmahaaga eray fiican oo uu isticmaalo.

*“Waa ogabay
ilmabaygu
erayo xun xun
ayuu iskuulka
ka soo bartay.
Ma doonayo
inuu
erayadaad
guriga ku
isticmaalo.”*

KULA MURMAYA

*“Gabadhaydu
waa dhaaftay
'ixtiraam' Ma
akbbalayo ilmo
igu af-celiya
mar kasta.”*

Waa sahlan tahay si aad u xanaaqdo, marka ilmuhu uusan ku tusin tixgelin. Sida aad ugu jawaabta ilmaha ayaa bari karta ilmaha macnaha ay leedahay tixgelintu.

- U sheeg ilmaha inuu ku dhegaysto, laakiin adiga iyo ilmuhu ha sii wadina hadalka ilaa aad ka xanaaq baa'badaan
- Raali gali hadaad xanaaqday oo aad ku qaylisay ilmaha. Macnaha waxaad ilmaha tusaysaa tixgelinta akhlaaqda wanaagsan
- Markii aad labadiinuba qabowdaan, si sheeg ilmaha erayada ama sida uu kuula hadlay ee muujinaya tixgelin la'aan. U sheeg ilmaha sida aad hadalka u aragtay. U sheeg ilmaha waxa aad ka sugayso aayaha dambe

TUSAALEYNTA WAALIDKA

Waa caadi inaad ilmaha raali geliso.

U sheeg ilmaha, “Run ahaantii hadaayey aad ayaan u xanaaqay. Waan ka xumahay inaan si xun kuula hadlay. Tixgelin la'aan igama ahayn.” Labadeenuba ma saxneyn. Tani waxay ilmaha bareysaa inay adiga iyo dadka kaleba raali geliyaan noloshooda.

Haddii aad su'aal ka qabto korriinka ilmahaaga xilligan, kala tasho dhakhtarka ilmahaaga ama eeg qeybta macluumaadka ee buuggan.

Dharbaaxada

Waalidku badanaa ma dharbaaxaan caruurtooda. Hadana dad badan ayaa mararka qaarkood dharbaaxa ilmahooda. Waayo? Sababta waalidku u dharbaaxo waxaa ka mid ah:

“Dharbaaxadu waa ii shaqeysaa.”

Dharbaaxidu waxay soo jeedineysaa dareenka ilmahaaga, waxayna joojineysaa wixii ilmuhu sameynayey—markaas ayada ah. Dharbaaxadu ilmaha ma barto waxa aad ka rajeynayso, ama sida loo dhaqmo aayaha dambe. Ilmaha ma barto inay si fiican u dhaqmaan marka aan waalidku joogin oo aysan ogeyn in sharciga la raacay.

“Haddii aanan ilmaha la dharbaaxin, akhlaaqda ayaa ka lumeysa.”

Dharbaaxadu ilmaha kama celiso inaysan halaabin. Caruurta halaabay waxay barteen inay wixii ay rabaan ay ku heli karaan oohin iyo kiis iska waalid. Waalidka caruurtooda haleeya waxay ilmaha u qabtaan wixii ay rabaan, meeshii ay caruurta ka bari lahaayeen sidii ay wax u qabsan lahaayeen. Sida ugu wanaagsan ee ilmaha looga ilaaliyo inaysan halaabin waa adigoo jeclaada si wanaagsana u daryeela, sharci cadna u sameeya dhaqankooda.

TUSAALEYNTA WAALIDKA

Khasnadda dareenkaaga.

Uga feker waalidnimada sida khasnadda bangigaaga oo aad ilmahaagu ku haysato. Wax kasta oo wanaagsan-salaanta, amaanida, khibrad barida, iyo meel marinta sharciyadu waa-keyd lagu xareeyey akoonkaas. Wixii xun ee aad sameyso-ku qaylin, dharbaaxis, ceebeyn-waa wax aad kala baxday akoonka. Waa inaad keydiisa in ka badan inta aad la baxeyso si aad xiriir wacan ula lahaato ilmahaaga.

“Dharbaaxada waa iska ilaaliyaa, balse waxaad moodaa wax kale ma shaqeeyaan.”

Waalid badan ayaa qaba in dharbaaxadu wanaagsan tahay, mararka qaarkoodna loo baahan yahay. Waalidku hal wax keliya ayey ka fekeraan marka ilmuhu si xun u dhaqmo: dharbaaxo. Waalidku waxay ilmaha dharbaaxaan markii ay xanaaqsan yihiin ama wareeraan. War fiican waxaa ah in ay jiraan siyaabo kale oo loogu jawaabi karo marka ilmuhu si xun u dhaqmaan. Waalidka waxyaabaha kale u isticmaala inay edbiyaan ilmaha, badanaa waxay ogaadaan in waxyaabaha kale ka fiican yihiin dharbaaxada.

“Dharbaaxadu waa qayb ka mid ah dhaqankeyga.”

Dharbaaxada aad ayaa looga isticmaalaa dhaqamo badan. Waa wax bulshooyin badani sameeyaan, dhaqan ay gooni u tahayna ma jiro.

“Waa la i dharbaaxi jiray si fiican ayaana u soo koray.”

Badanaa dadka la dharbaaxi jiray waxay u koraan si caadi ah. Arintu si kasta ha ahaatee, taasi uma dhicin dharbaaxada awgeed. Macnaheeduse waa in waalidkood ay isticmaaleen qaabab kale oo wanaagsan oo ay ku tarbiyeynayaan. Waxaan daraasaad la sameeyey ka ogaanay in dharbaaxadu ilmaha u horseedi karto dhibaatooyin ay ku jiraan isla-hadal, xaas dhibaateyn, iyo isticmaalka kimikada.

MAXAA LA SAMEEYAA MARKA ILMHAAGU KAA XANAAJIYO

Waalid kasta wuxuu ogyahay siduu u xanaaqa marka ilmhu uusan si fiican u dhaqmin. Waxaad maskaxda ku haysaa:

- Xasuusnow, waxaa kaa xanaajinaya waxa ilmuhu sameynayo, ee ilmahaaga ma aha
- Dharbaaxada iyo cinqaabaha kaleba ilmaha ma barayaan wax kale ee uu sameyn karo
- Hubi in ilmahaagu sameyn karo waxa aad ka rajeynayso inuu sameeyo

TUSAALEYNTA WAALIDKA

Run ahaantii kuligeen maalmo dhib badan ayaa na soo mara.

Mararka qaarkood waxaa na dhiba qaabka ilmuhu u dhaqmayo sababtoo ah run ahaantii qof ama wax kale ayaan ayaan u xanaaqsanahay. Haddii taas mar kasta dhacdo, way fiican tahay inaad caawimaad ama taageero aad ka hesho cid gurigaaga ka baxsan.

Afar tilaabo oo lagu koontarooli xanaaqaaga

1. Jooji!

Naso oo xanaaq baaba'. Sug ilaa aad caro ba'do intaadan tarbiyeyn ilmahaaga.

2. U kuur gal dhageysana

Dhibku muxuu yahay? Maxaa sababay in ilmuhu si xun u dhaqmo? Run ahaantii ma ogtahay in ilmuhu si xun u dhaqmayo? Ma caadi sida ilmuhu u dhaqmayo marka loo eego da'diisa?

3. Ka feker

Maxaad u maleynaysaa inay dhacaan? Tix-geli waxyaalaha aad sameyn karto. Maxaad rabtaa in ilmahaagu barto?

4. Ku dhaqaaq

Fuli go'aankaaga.

TUSAALEYNTA WAALIDKA

Fikrado aad ku caro baabi'in kara.

- Tiri kow ilaa toban si tartiib ah. Ka feker tirada, ama wax kale oo kaa farxiya, intii aad ka fekeru lahayd ilmahaaga
- Gali gacmaha jeebkaaga. Taasi waxay kaa caawineysaa inaad ilmaha u dhaaran ama dharbaaxin
- Si wanaagsan u neefso, si tartiib ahna u sii daa. Iska dhig inaad qiiq ka sii deynayso jirkaaga
- Ka tag meesha wax ka dhaceen. Qol kale aad ama banaanka soo soc-soco (Tan yeel oo keliya haddii ilmahaaga guriga looga tagi karo keligiis ama haddii qof kale la joogo.)
- Dhibaatada kala hadal xaaskaaga/ninkaaga, saaxiib, ama qof aad xigaalo tihiin

Waqti xaddidan (time out)

ARIMO LA XIRIIRA WAQTI XADDIDAN (time out)

Dhamaad waxaa loola jeedaa marka aad ilmaha ka wadayso arin faraha ka sii baxaysa oo uu ilmuhu anshax-xumo sameynayo. Waqti xaddidan fursad ayey siineysaa ilmaha iyo waalidka inay qaboobaan.

- Isku day inaad waqti xaddidan mar kasta isticmaalin
- Waqti xaddidan waa inaan loo isticmaalin ilmaha 3 sano ka yar
- Waalidku waa inay degan yihiin, balse ku adkeystaan, markii ay ilmaha dhahaan waqti xaddidan



Maxay tahay waqti xaddidan?

Waqti xaddidan waxaa loola jeedaa marka aad ilmaha ka wadayso arin faraha ka sii baxaysa oo uu ilmuhu anshax-xumo sameynayo. Waqti xaddidan fursad ayuu siinayaa ilmaha iyo waalidka inay qaboobaan.

Sida loo isticmaalo waqti xaddidan:

- U hel meel fiican oo ilmuhu tagaan markii ay wax haleeyaan. Waa inay ka fogaataa meeshii wax ka dhaceen ama meeshii akhlaaq xumada ku sameeyey
- U sheeg ilmahaaga inuu bareeg u baahan yahay. U sheeg inaad uga baahan tahay inuu

joogo meesha loo gartay ilaa uu ka dego ama diyaar u yahay inuu si wanaagsan u dhaqmo

- Haddii ilmuhu isku dayo inuu meeshii ka tago intaan xiligii dhamaan, si tartiib ah ugu soo celi. U sheeg inuu goobtisii cayaarta ku soo noqon karo markii uu dego ama ama diyaar u yahay inuu si wanaagsan u dhaqmo
- Markii ilmuhu dego, kala hadal sababtii uu ugu baahnaa in meesha laga wado iyo waxa aad ka rajeynayso hadda ka dib. Haddii ilmuhu ilmo kale waxyeelay, waa inuu raali galin ka bixiyaa. Haddii uu wax tuuray, waa inuu soo qabtaa. Tani waxay ilmahaaga fursad u siineysaa inuu saxo anshax xumadiisa
- Mar kasta amaan ilmahaaga markii uu caro baaba’o kuna soo laabto howshiisii dhibaato la’aan

Fikrado kale:

- Waalidka qaarkood waxay isticmaalaan saacad. Sii hal daqiiqo oo waqti xaddidan ah inta sano ee ilmahaagu jiro. Tusaale ahaan, haddii ilmahaagu 4 sano jiro, 4 daqiiqo ayuu joogayaa meesha ganaaxa
- Markii ilmuhu sii koraan, isku day inay meesha ganaaxa ka tagaan markii ay diyaar yihiin. Taasi waxay ilmaha ka caawineysaa inay ogaadaan markii ay caro baaba’een
- Waa iska caadi in ilmuhu buug akhristo ama xujooyin isku gee-geeyo marka uu ku jiro meesha ganaaxa. Sii boonbalayaal ama buugaag uu ku caro baaba’o
- Ku dhiiri geli ilmaha inuu iskiis u qaato waqti xaddidan markii uu u baahan yahay inuu dego ama uu u baahan yahay bareeg

TUSAALEYNTA WAALIDKA

Isticmaalka waqti xaddidan.

Waqti xaddidan waxaa loo isticmaalaa in laga hortago anshax la'aan. U sheeg ilmahaaga inuu waqti xaddidan inta uu ka caro baaba'yo loogana hortago arinta oo faraha ka baxda. Waqti xaddidan waxaa kaloo loo isticmaali karaa marka ilmuhu muujiyo anshax la'aan. Fursad lagu dego ayey cid walba siineysaa. Markii waqtigii dhamaado, waxaad xalin kartaa dhibka jira.

QAYBTA MACLUUMAADKA

1. Xasuusnoow, rugta caafimaadka ilmahaaga ayaad ka heli kartaa akhbaarta la xiriirta waalid noqoshada caafimaadka leh. Kala hadal caafimaadka ilmahaaga iyo koritaankiisa. Anshaxa ilmahaagu waxay ku tusi kartaa calaamado dhib muujin kara una baahan in dhaqtarka loo sheego.
2. Wac qadka diirinta waalidka **(612) 813-6336** wixii su'aal ah ee ka qabta asluubta ama korintaankiisa. Diirinta Waalidku waa adeeg telefoon lagulana tashto Children's Hospitals and Clinics. Waqtigan, adeeggan luuqadda Ingiriiska keliya ayaa lagu heli karaa. Luuqadaha Spanish, Hmong, iyo Soomaali, qoysaska waxaa lagu dhiiri geliyaa inay wacaan khadka **2-1-1** ee hay'adda United Way. Haddii aan luuqaddaada laga helin **2-1-1**, wac **1-800-543-7709**.
3. Wac qadka INFO-U **1-800-525-8636** si aad u maqasho arimo badan oo la xiriira waalidka, loona kala soocay da' iyo mawduuca. Akhbaarta oo Ingiriis ah, taabo 100. Akhbaarta oo Soomaali ah, taabo 400. Koobiga daabacadda waxaa laga heli karaa internetka markaad teybgareyso cinwaanka www.extension.umn.edu/info-u. Adeeggaan waa lacag la'aan waxaana bixiya University of Minnesota Extension Service 24 saac maalin walba, 7 maalmood asbuucii.

Hirgelinta

Orijinaalka qaybta Ingiriiska ah ee *Tarbiyeynta Wanaagsan: Hagaha Waalidka* waa qayb ka mid ah Qorshaha Waalidnimada Wanaagsan ee Ilmaha Caafimaad qaba ee Children's Hospitals and Clinics, waxaana lagala kaashaday University of Minnesota Extension Service.

La taliyaha Mashruuca:

Rose Allen, Ku-xeel-dheere arimaha qoyska,
University of Minnesota Extension
Service

Qoraa:

Tracy Habisch-Ahlin, La taliye

Kooxda Tifatiridda:

Audrey Anderson, Maareeyaha isgaarsiinta,
Children's Hospitals and Clinics

Mary Braddock, MD, Agaasimaha caafimaadka,
caafimaadka bulshada iyo ka hortagga cudurada,
Children's Hospitals and Clinics

Colleen Gengler, Ku-xeel-dheere arimaha
qoyska, University of Minnesota Extension
Service

Sharon Hills-Bonczyk, Maareeye, arimaha
qoyska, Children's Hospitals and Clinics

Karin Ihnen, Baritaanka adeegga gobolka,
University of Minnesota Extension Service

Becky Hagen Jokela, Baritaanka adeegga
gobolka, University of Minnesota Extension
Service

Mary Anne Mathews, Ku taqasusay caafimaadka
bulshada, Children's Hospitals and Clinics

Elizabeth Myhre, Agaasimaha caafimaadka
bulshada iyo ka hortagga cudurada,
Children's Hospitals and Clinics

Ronald Pitzer, Ku-xeel-dheere adeegga qoyska (hawl-gabay), iskuulka adeegga bulshada, Kuleejka arrimaha dadka, University of Minnesota

Qoraalka daabacaadaan waxaa laga soo xigtay Positive Parenting I and II, University of Minnesota Extension Service, 1997, laga soo aruuriyey akhbaaraha iyo aqoonta dadka eegay daabacadaas, iyo talada waalidka.

Tarbiyeynta Wanaagsan: Turjumidda Hagaha Waalidka oo Soomaali ah waxaa hirgeliyey

Maareeyaha Mashruuca:

Mary Anne Mathews, Ku taqasusay caafimaadka bulshada, Children's Hospitals and Clinics

Xiriiriyeyaasha Mashruuca:

Rose Allen, Ku-xeel-dheere arimaha qoyska, University of Minnesota Extension

Audrey Anderson, Maareeyaha isgaarsiinta, Children's Hospitals and Clinics

Particia Stoppa, University of Minnesota Extension Service

Habka farshaxanka:

Jim Mesick

Turjume:

Adan Mursal

La taliye & Tifa-tire:

Mursal Khaliif

Waxaa mahadnaq gaara ah mudan Somali American Friendship Association (SAFA) iyo Faysal Omar, Agaasimaha Idman, doorkii ay ka qaateen turjumidda buugan.

Sida loo dalbado:

Buugaan waxaad ku heli kartaa Ingiriis,
Positive Discipline: A Guide for Parents

Hmong, *Txoj Kev Pab Rau Cov Niam Txiv*
Cob Qhia Kom Me Nyuam Coj Zoo

Somali, *Tarbiyeynta Wanaagsan: Hagaba*
Waalidka

Spanish, *Enseñando a crecer; una guía para*
padres

Hadaad dooneyso koobiyaal kale ee daabacadan,
wac University of Minnesota Extension Service

1-800-876-8636 weydiina sheyga

HE-MI-07461 English

BU-08094 Hmong

BU-08095 Somali

BU-08093 Spanish

Daabacaaddan waxaad ku heli kartaa
qaab kale, hadaad codsato. Fadlan soo wac
1-800-876-8636.

Wixii faahfaahin ee ku saabsan waalidnimada,
booqo:

www.childrenshc.org

ama

www.parenting.umn.edu

Xuquuqda daabacaada ©2004 (copyright), waxaa
iska leh gudiga maamula Jaamacadda Minnesota
(University of Minnesota). Xuquuqda iyaga ayey
gaar u tahay.

Jaamacadda Minnesota iyo Children's Hospitals
and Clinics waa wax bare iyo shaqaaleeye loo
siman yahay.

Qarashka turjumidda iyo daabacaadda *Tarbiyeynta*

Wanaagsan: Hagaha Waalidka waxaa bixiyey:

Ramsey County Children's Mental Health
Collaborative

University of Minnesota Extension Service

Children's Hospitals and Clinics

Qarashkii aasaaska buugaan *Tarbiyeynta*

Wanaagsan: Hagaha Waalidka waxaa hirgaliyey

Target Stores.

Tarbiyeynta Wanaagsan: Hagaba Waalidka waa qayb ka mid ah Qorshaha Waalidnimada Wanaagsan ee Ilmaha Caafimaadka qaba ee Children's Hospitals and Clinics, waxaana laga kaashaday University of Minnesota Extension Service.



Minneapolis/St. Paul, Minnesota

