

KHILAAFKA U DHEXEeya ILMAHA WALAALAH A H

**Tusmo muhiim u ah qoysaska oo ku saabsan kor u qaadista
heshiiska u dhexeeya walaalaha**



**CHILD CARE HEALTH PROGRAM
(BARNAAMIJKA CAAFIMAADKA DARYEELKA CARRUURTA)**

Public Health – Seattle & King County

Khilaafka u Dhexeeya ilmaha walaalaha ah

Qaar badan oo naga mid ah oo helay guusha farxada iyo masuuliyada korinta ilmaha ayay ku adkaataa xaaladu si ka badan intaan ka fakarayno. Dabeecada ilmaheena ayaa noqon karta mid ay adag tahay in la fahmo noqona karta mid ay adag tahay in la badelo. Markay ilmuhu kasoo maqan yihiin daryeelka ilmaha waxay si gaar ah u adkaan kartaa in lala qabsado habdhaqannada adag midkood billoowga ama dhammaadka maalinta.

Mid kamid ah caqabadaha waalidiintu waajahaan waa khilaafka ilmaha walaalaha ah. Inta badan waalidiinta ayaa sugaaya inay arkaan ilmahooda markay shaqada kasoo baxaan mana doonayaan inay waajahaan ilmo qaswade ah, oo aan faraxsanayn.

Maxay ilmaha yaryar mararka qaar ugu adkaataa inay la qabsadaan xaalada?

Waxaad ogaan kartaa in wiilasha iyo gabdhaha waalalada ah ay si wanaagsan iskula qabsadaan mararka qaar si ka badan mararka kale. Si lamid ah qof kasta, gaajada iyo daalka, ama dareenka xanuun ama caro ayaa saamayn kara labadaba awooda ilmaha ee u dulqaadashada niyad jabka iyo awoodiisa adeegsiga xirfadaha la qabsiga.

Ilmaha ayaa dareemi kara inaysan helayn isla dareenka la siinaayo ilmaha walaaladood ah. Waxay dareemi karaan in loola dhaqmay si cadaalad daro ah (loo edbiyay si gaar ah, loo abaal mariyay si gaar ah) marka loo eego sida walaalahood loo sameeyay. Ilmaha ayaa si fudud u dareemi kara kelinimo iyo inay ka go'een dad muhiim u ah noloshooda.

Ilmaha ayaa dooni kara inay la ciyaaraan ilmaha walaalahood ah laakiin ma yaqaanaan si ay ula falgalaan qaab wanaagsan.



Walaaca

Marka waalidiintu ay walaacsan yihiin waxay heli karana waqti yar oo ay la qaataan ilmahooda. Khilaafka ilmaha walaalaha ah ayaa kordhi karta marka ilmuhu u tartamaan dareenka kooban ee ay heli karaan. Walaaca nolasha ilmaha ayaa caqabad ku noqon karta awoodooda adeegsiga xakameynta nafta, taasoo kordhinaysa dagaalka. Mararka qaar dabeecada ilmaha ama shaqsiyada ayaa kusii adkaynaysa inay la qabsadaan dadka.

Mararka qaar nolosheena iyo khibradaha qoyska ayaa adkayn kara inaan xariir wanaagsan la yeelano ilmaheena. Tusaale ahaan, khilaafaadka ilmahaaga ayaa ku xasuusin karta dhibaatooyinkii kaasoo maray ilmahii walaaladaa ahaa oo aad isku dhici jirteen. Arintaas ayaa kugu adkayn karta inaad xal u hesho caqabadaha ilmahaaga.

Maxaad samayn kartaa si aad uga caawiso ilmahaaga inuu la qabsado ilmaha kale?

- ❖ **Iskuday inaad isku babac dhigin ilmahaaga dhexdooda ama ilmaha dadka kale!** Ilmo kasta waa gaar. Carruurta ayaa u baahan in laga taageero aqoonsiga waxyaabaha ay xiisaynayaan awoodahooda. Ma jirto sabab loo aamino in ilmuhu iskumid ka ahaan doono ama ay kuligood isku qaba noqon doonaan.
- ❖ **Iskuday inaad ilmaha ku astayn wax gaar ah.** Tusaale ahaan, hadalada sida "Sara waa qof aamus badan, Jane waa qof war badan" maaha kuwo wanaagsan. Ilmuhu waa shaqo kobcaysa. Inaad ku qeexo qaabab gaar ah, gaar ahaanna marka aad ilmaha walaalahood ah u babac dhigayso, waa xaqiraad waxayna keenaysaa isku dhaca ilmaha walaalada ah.



- ❖ Abuur nolosha qoyska iyo guriga oo ciladaha lagu xaliyo wada hadal dareennada qof kastana la tixgeliyo lana qadariyo.
- ❖ Halkii aad ilmaha ka codsan lahayd inay tartamaan ("qofkee ugu hormarayaa"), abuur xaalado lagu abaal marinaayo wada shaqaynta ("aan aragno sida ugu dhakhsaha badan ee aan ku wada nadiifin karno qolka").
- ❖ Dhammaan ilmaha ayaa u baahan fursad u gaar ah iyo awood ay ku xushaan sida ay u adeegsan karaan waqtigooda ciyaarta. Haku qasbin ilmaha walaalada ah inay isla ciyaaraan ama wadaagaan boonbaleyaasha. Badanaa waalidka ayaa ka codsada ilmaha waawayn inay taageeraan baahiyaha ilmaha walaaladood ah ee kayar. Taas badelkeed, ka caawi ilmaha yaryar ee walaalada ah inay fahmayaan walaalkood ama walaashood wayn aysan diyaar ahayn xiligaas. Bar ilmaha yaryar sida looga codsado ilmamaha walaalkooda inuu la ciyaaro. Haddii ilmaha yar uu yahay sabi ama socod barad, ka caawi walaalka wayn inuu sameeyo xadiyo degan oo naxariis leh.
- ❖ Waydii walaalka wayn inuu dooran karo waqti uu la ciyaari karo ilmaha walaaladiis ah. U sheeg in mararka qaar ilmaha walaalkiis ah ee yar uu doonaayo inuu la joogo,

laakiin uusan aqoon sida loo ciyaaro "sida ilmaha wayn." Ka caawi ilmaha wayn inuu doorto qaar kamid ah boonbaleyaasha uu doonaayo inuu la ciyaaro.

- ❖ Iska ilaali inaad ku canaanato ilmaha wayn dabeecadiisa xaasidnimada ah ee ku aadan ilmaha kayar: "Aadaa ka wayn, waa inaad u dhimisaa." Ha la safan mid gaar ah marka ilmaha walaalada ah murmaan. Xataa haddii wiilka wayn uu wax ku dhuffto walaashiis yar, waxaa ugu fiican inaad dhahdo "Waan u jeedaa inaad labadiinuba caraysan tihiiin, aan wada fariisano kadibna xal raadino." Sii walaalka wayn dookhyada kale ee aan gacan qaadka ahayn oo uu xal ugu heli karo ciladaha kale.
- ❖ U dhimri ilmahaaga oo u muuji falcelin dareemadiisa: "Waxay u muuqataa inaad aad ugu xanaaqday walaashaa."
- ❖ Baashaal sameeya ka qoys ahaan. Khibradaha wanaagsan ee wadaaga ah ayaa ka caawinaaya ilmaha inay la yeeshaan xariiro wanaagsan ilmaha walaaladood ah, waxayna ka caawinaysaa yaraynta dagaalka.
- ❖ Dedaal geli inaad waqti la qaadato ilmo kasta. xataa shan toban daqiiqo muddo dhawr maalmood ah asbuucii oo aad waqti keli ah siiso ilmo kasta ayaa farqi wayn abuuraysa.
- ❖ Haddii carruurtaadu dhigtaan isla barnaamijka daryeelka ilmaha, waydii in booqashooyin kooban loogu imaan karo maalintii. Barnaamijka daryeelka ilmaha ayaa taageeri kara xariirka ilmaha, taasoo qaab qaas ah u waajahaysa ilmaha walaalada ah.

Ka waran kusoo dhawaynta ilmaha cusub qoyska?

Si aad uga caawiso fahanka waxa ay u ekaan karto marka ilmo cusub kusoo biiro qoyska, iskuday arintaan: Sidee ayaad dareemi lahayd haddii lamaanahaagu keeno guriga nin/naag xaas u ah oo kale uuna dhaho, "Waad jeclaan doontaa inaad qofkaan la noolaato. Way kula ciyaari karaan." Inteenaa badan kuma farxi doono xaaladaas! Waxaa laga yaabaa xataa inaan caroono oo baxno.

Marka, sidee waalidku ugu nuglaan karaan ilmahooda waawayn marka ilmo cusub dhashaan?

- ❖ U diyaari ilmahaaga dhalasha ilmaha cusub. Haddii ay xiisaynayaan, codso caawimaadooda ku aadan u diyaarinta guriga ilmaha dhalan raba. Waxay ilmaha siin karaan qaar kamid ah boonbaleyaashooda duuga ah ama dharka, laakiin u diyaar garoow haddii ay go'aansadaan inay la laabtaan. Waxay baran karaan daryeelida ilmaha ayagoo ku dheelaaya boonbaleyaasha.
- ❖ Haka filan ilmahaaga inuu si degdeg ah u jeclaado ilmaha cusub ee walaalkood ah. U sheeg ilmahaaga inaad fahmayso in laga yaabo inuusan ku faraxsanayn ilmaha cusub, laakiin laga yaabo in fikirkiisu isbadelo mustaqbalka.



- ❖ Dib u xasuusi ilmahaaga markii uu dhashay. Waqti geli daawashada sawiro kasta oo ilmo oo aad haysan karto. U sheeg ilmahaaga inuu barto sida aad usoo daryeeshay markii uu ilmaha yar ahaa.
- ❖ Xaqiiji inaad siiso waqtiga fool ka foolka ah ilmahaaga. Gaar ahaanna haddii ilmihii koobaad ee walaalkiis ah dhashay, ilmaha ayay si gaar ah uga nixin kartaa in qof kale la wadaago waalidkiis.
- ❖ Isha ku hay xaaladaada oo arag haddii aad aragto adoo qaabab xun ula fal galaaya ilmahaaga/carruurta waawayn. Daryeelida xubin kale oo qoyska ah ayaa noqon karta wax dhib badan waxayna kaa dhigi kartaa qof dabeecad xun waxayna kordhin kartaa shaqada laga rabo xubnaha kale ee qoyska. Ku dar shaqooyinka yaraynta walaaca qaarkood jadwalkaaga. Muddo yar oo 10 daqiiqo ah maalintii ayaa ku caawin karta.
- ❖ Sii ilmahaaga taageero dareen adoo fahmaaya taageeraayana dareenadooda iyo habdhaqankiisa. Tusaale, waxaa laga yaabaa inuu ku xanaaqo ilmaha dhashay waayo adiggii ayaa mashquulay. Halkii aad ka waydiisan lahayn inuu edab yeesho uuna ku sugo, u dhimri oo fahan inuusan ku faraxsanay xaalada. U sheeg inaad fahmayso in waxyaabuhu isbadeleen aysana faraxsanayn. Xasuusi inaad markasta diyaar u tahay, xataa haddii uu muddo ku sugo.
- ❖ Ha xoojin xaaladiisa markaas ee ah "wiil/gabadh wayn" adoo uga jeeda inaad u sheegto inuusan heli karin wax ilmaha dhashay helaayo. Tusaale ahaan, haddii uu ooyo sabab la xariira inuu wax ka xumaaday ha ku oran "Wiil wayn ayaad tahay hadda, keliya ilmaha yaryar ayaa ooya." Sabab la xariirta, "Waan u jeedaa inaad caraysan tahay. Kaalay ila fariiso ilaad aad ka niyad qaboowdo." Dareennada murugta leh ee barakicinta ku aadan ayaa ka dhigi kara ilmaha inuu dareemo mid yar. Waxaa laga yaabaa inuu ku laabto habdhaqannada uu waa hore kasoo gudbay.
- ❖ U sheeg inuu hadda leeyahay astaan ah oo ah "walaalka ama walaasha wayn." Aqoonso qaar kamid ah faa'iidooyinka la taaban karo una sheeg waxa uu yahay. Qaar kamid ah tusaaleyaasha waxaa kamid ah soo jeedista marka ilmaha yar hurdo, iyo inuu kaa caawiyo cunto karinta ama shaqooyinka kale ee guriga ee muhiimka ah oo baashaal u noqon kara.

Waxaad sidoo kale raaci kartaa tallooyinka ka caawinta ilmaha la qabsiga ilmaha kale ee horay aan kasoo hadalnay.



Marka ilmuhu maalinta ku qaataan daryeelka ilmaha, waqtiga qoyska ayaa ku kooban fiidkii iyo maalmaha fasaxa asbuuca. Waqtiga qoyska ayaa sidaas awgeed muhiim noqonaaya, maaha keliya ilmaha iyo waalidkood, ee wuxuu muhiim u yahay ilmaha dhexdooda. Ilmahaaga ayaa ku baxshay qaar badan oo kamid ah noloshooda la qabsiga ilmaha kale, raacista tilmaamaha, kamid ahaanshaha kooxda. Dareenka qof wayn ayaa si gaar ah muhiim u noqon kara.

Marka ay tahay inaad caawimaad raadsato.

Fadlan noo sheeg haddii aad qabto walaacyo joogto ah oo ku aadan dabeecada ilmahaaga. Waan kuu sheegi doonaa dabeecado kasta oo xun oo aan ku aragno fasalka waxaana kaala shaqayn doonaa dejinta qorshe. La taliyaasha Caafimaadka Dhimirka ayaa diyaar u ah inay kaa caawiyaan qorsheyaashaas.



TIXRAACYADA:

Faber, Adele and Elaine Mazlish. 1998. *Siblings Without Rivalry: How to Help Your Children Live Together so You Can Live Too*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.

WIXIII MACLUUMAAD DHEERAAD AH FADLAN LAXARIIR:

Child Care Health Program
Public Health – Seattle & King County
401 Fifth Ave., Ste. 1000
Seattle, WA 98104
206-296-2770.