



# CENTER FOR INCLUSIVE CHILD CARE

## Talooyin Kooban

Carruurta iyo walwalkooda

Walaaca waxaa lagu gartaa wadnaha garaaciisa oo siyaada, calool xanuun, neefta oo ku dhibta, madax xanuun iyo marmarka qaar matag. Shucuurta qofka marmar waxay keentaa cabsi, walaac, iyo inuu qofku isku dayo inuu ka baxsado marxalada uu markaas ku jiro.

Walaaca iyo walbahaarku waa wax uu qof waliba dareemo mar marka qaarkood. Carruurta oo dhan way dareemaan walaaca, waxayna ka mid tahay korriinkooda waliba marka uu ka maqan yahay waalidka. Waxaa kaloo caadi ah in carruurta dhowr iyo toban jir ka weyn iyo kuwa ka yarba ay dareemaan walwal markay la kulmaan qof ayna horay u aqoon. Walwalka noocan ah waa wax caadi ah kumana daahdo carruurta.

### Waxyaabaha Keena Walaaca

- 7–12 bilood: Shay ama qof cusub iwm.
- 1–5 sano: Qof cusub, onkod, xayawaan/ cayayaan, mugdiga, cod dheer, bahal iyo nabar jirka soo gaara.
- 6–12 sano: Xanuun, reer aakhiro, kalinimo, dhaleecayn, ciqaab iyo guul darro.
- 12–8 sano: Imtixaanada, heerka iskuulka, muuqaalkiisa, ardayda kale say u arkaan iyo saaxiibo yeelan waayo ama lagu qoslo.

Walwalka caadiga ah wuxuu wax ka qabasho u baahan yahay markii:

- Markay soo farageliso xiriirka bulshanimu ee qofka.
- Haddii iskuulka darajadiisu xumaato ama dayacmo iskuulku iyo waxyaabaha kale oo Guriga dibadiis lagu sameeyo.

- Haddii ay badato ka cabashada calool xanuun iyo madax xanuun iwm.
- Cuqdad ay soo farageliso shaqooyinka ilmaha.
- Walwal badan uu ku yimaado ilmaha kaasoo ku saabsan waxa dhici kara ama dhacdooyin soo socda.
- Ilmaha u uku dhaco argagax (panic attacks).

Ilmaha walwalku hayo waxaa laga yaabaa inuu dadka ka dhex baxo ama aamuso. Taasi waxay ka dhigi kartaa in cudurka walwalka la garan waayo.

### Claamado kale oo khatar ah

- Cabsi badan oo qofka ah ama dadka kale
- Hurdo la'aan, qarow iyo riyo cabsi leh
- Cabsi xad dhaaf ah ooy keenaan eyga, onkodka, mugdiga iwm
- Inay ku adkaato inay bartaan dad cusub, saaxiibo kasbadaan, amd saaxiibaba ayna lahayn
- In ay rabaan in mar wlabo la dhaho waad saxantahay
- Ilmaha oon iscelin karin ama murugo
- Wadnahoo xoog u garaaca iyo dhidid
- Aad u raba inuu dadka qanciyo

### Waxyaabo keena Walaaca

- Waalid walaacsan ama aad ilamha u koontaroola
- Waalid xanuunka walaaca qaba
- Waalid aad ugu mashquulsan edbin xad dhaaf ah ama reer dumay
- Qoyska oo qalalaase ku jira sida fakhri, furriin, ama guri la'aan
- Trauma such as abuse, witnessing violence, etc.

- Naxdin sida xadgudub ama arkid jir dil iwm
- Waxyaabaha ka jira adduunka sida dagaal, iskool dad lagu laayay, duufaana, dhulgariir iwm
- Qof reerka ka dhintay (ilmuhu wuxuu ka walwala dhimashada dadka aan qoyska ahayn)
- Maadada caffeine oo aad loo isticmaalo
- Cuduro maskaxda gala oo keena in maadooyinka maskaxda ku jira ay yaraadaan ama bataan sida norepinephrine and serotonin

### Habab loola tacaali karo walbahaarka

- U sheeg ilmaha innusan kali ku ahayn cabsiyaha uu qabo. Ogolow inay jiraan kalana hadal.
- Ku caawi inay fakarkooda cabsida xad dhaaf noqon ee ay qiyaasaan. Kala hadal waxa dhici kara cabsidaasi haday run noqoto iyo waxa natiijadu noqon karto.
- Bar ilmaha sida la isu dajjiyo sida neef dheer oo la qaato, maskaxda oo la tuso meelo nabad ah sida masjidka, jardiino, ama xeeb. Muusiko wax dajinaysana way fiican tahay.

- Ku caawi ilmahu inuu tartiib tartiib ula tacaalo cabsi sida inuu u dhowaado ey si tartiib ah kadibna uu dhabarka ka taabto. Waligaa ilmaha ha ku khasbin wuxuu ka cabsanayo.
- Ku dhiiri gali ilmaha markuu cabsida ka adkaado.

### Goormaad caawimaad u baahan tahay

Hadaad isku dayday waxyaabo badan oo caawin kara ilmaha laakiin walaacu wali faragelin ku hayo ikuul aadid, xanaanada, saaxiibo kasbida, samaynta wuxuu jecel yahay markaas waxaad raadsan kartaa caawimaada xirfadle.

Hadii aan saas la yeelin Imuhu wuxuu mudan karaa dhibaatooyin ah saaxiibo samaysi, waxbarashada oo u uku xumaado, isku kalsoonida oo ka xumaata iyo cudurka walaaca. Ilmaha u uku dhaco cudurka walbahaarka waxaa laga yaabaa inuu iskuulka ka tago iyo daroogo inuu qaato.

Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo  
[www.inclusivechildcare.org](http://www.inclusivechildcare.org).

Copyright © 2021 Center for Inclusive Child Care

Qalabkan waxaa si tartiib tartiib ah loogu soo saari karaa ujeedooyin waxbarasho. Macluumaadka ku yaal xaashidan tilmaamaha ah waxaa laga beddelay ilo badan.

Dhaqaale ay bixiso Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota.

[www.inclusivechildcare.org](http://www.inclusivechildcare.org)