



# CENTER FOR INCLUSIVE CHILD CARE

## Talooyin Kooban

Ilmaha uu haysto walaaca badan

Sida dadka waawayn oo kale xoogaa walaac ah ilmaha waxba ma yeelo – wuuna u baahan yahay si uu u badbaado Walaaca, sida dhakhtarka tallaalkiisa isagoo uu waalidkuna ilmaha la joogo, waxay ilamaha ka caawisaa xirfad ay u baahan yihiin si ay ula tacaalaan waxyaabo walaac keeni kara oo noloshooda inta ka hartay soo food saara.

Caawimaada waalidka iyo daryeelaha waxay caruurta u tartaa wax weyn si ay uga hortagaan waxyaabaha walaaca keena si aan caafimaadkooda waxba u dhimayn. Waxtarka walaacu wuu yaraadaa marka uu xad dhaaf noqdo ayna ilmaha ku dhacdo inuu ka hortagi waayo. Markaas wuxuu walaacu isu badalaa walaac sumaysan.

### Siday Ilmahu ula dhaqmaan waxyaabaha walaaca keena?

#### Horumarka caadiga ah

Caruurta waxay maraan marxalado keena walaaca markay korayaan siiba shucuur ahaan, dad kale la dhaqmid ahaan, luqad ahaan, iyo maskax ahaan.

- Masalan, musqusha isticmaalkeeda: Musqusha isticmaalkeedu waa is bedel wayn wax fududna ma aha! Waalidka iyo Ilmahuba waxay dareemi karaan jahawareer intay xaaladu isaga duba dhacayso.

#### Walaaca Qoyska

Walaaca qaarkiis wuxuu ka yimaadaa isbadal ay reerku marayaan markaas. Waxaa laga yaabaa isbadalkaasu inuu yahay mid caadi ah ama aan caadi ahayn, laakiinse wuxuu ilmaha uga dhigan yahay isbadal aan la hubin wuxuu keeni karo.

- Masalan, ilmo yar oo reerka u dhashay: Ilmaha dhashay waa isbedel lagu farxo, laakiin wuxuu keeni karaa masayr, hubid la'aan, iyo farxad.
- Marka ilmaha dhashay guriga la keeno oo wali jadwalku qasan yahay waxaa laga yaabaa in ilmaha weyn uu dareemo inuusan waqti la helin waalidka iyo kalinimo.

### Walaaca ka iman kara goobaha carruurta lagu xanaaneeyo

Goobaha xanaanadu waxay u keeni karaan ilmaha walaac siyaabo kala duwan. Masalan:

- **Isbadalka shaqaalaha:** Marwalba oo shaqaale hore shaqada ka tago mid cusubna la qoro ilmuhu wuxuu dareemi karaa walaac iyo la qabsi la'aan maadaamu uu u bartay qofkii hore.
- **Culays lixda lixaad ah:** Markii mawjado bada lagu furo ilmaha lixdiiisa lixaad aragtida, maqalka, taabashada, urka iwm waxay ilmaha ku keentaa jaha wareer iyo walaac. Xataa macalinka ay qayladiisu dheer tahay waxay ilmaha ku keeni karaa marxalad dareen.
- **Isbedel tiro badan:** Markii waqti yar kadiba wax qabad ama cayaar cusub la bilaabo iyadoon waqti fiican loo helin tii hore, waliba markii ilmahu aad ugu mashquulsan yahay cayaartaas waxay u keeni kartaa ilmaha yar jaha wareer. Ibedelka tirade badan wuxuu keena walaac iyo degganaansho la'aan.

### Dhibaatooyinka dhaca ilmaha oo yar

Waxaa la xaqiijiyay in dhibaatooyinka ilmaha ku dhaca inay dhib u keenaan ilmaha korriinkooda. Sida ay sheegeen National Child Traumatic Stress

## Waxyaabo La Samayn Karo Xanaanada Ilmaha Oo Yareeya Walaaca Badan

Marka ilmaha la xanaanaynayo waxaa lagu dhimi karaa walaaca waxyaabahan:

- Samee xiriir qoto dheer oo u dhexeeya ilmaha iyo qofka haya
- Ka qayb qaado la qabsiga waxa cusub
- Kala shaqee bulsho dhex gal fiican
- Bar sida loo xaliyo khilaafka
- Adeegso cibaado, sheekooyin, iyo hab dhaqameed

Network, “Ilmaha yar waxay aad ugu tiirsan yihiin waalidka iyo dadka xanaaneeya si ay u helaan badbaado iyo daryeel— mid maskaxeed iyo mid jir. Markii dhibaataada dhacday ay taabato waalidka amd qofka ilmaha xanaaneeya waxaa iman kara inay wax si aad ah wax u yeesho xiriirka ilmaha iyo waalidka ama qofka xanaaneeya.” Dhibaatooyinka walaac ku beera ilmaha waa ka mid:

- Jir dil
- Xadgudub
- Daryeel Xumo
- Biiqsi/Xoogsheegasho
- Masiibooyinka dabiiciga ah sida duufaan
- Marxalad caafimaad sida qaliin
- Xanuun
- Ayagoo waaya waalid ama qofkii hayay

## Siday Ilmahu Kuugu Sheegi Karaan Inay Wax Dhibayaan

Ilmahu waxay noo sheegayaan inay walaac ku jiraan ama wax dibayaan markay mar walba ay:

- Dhaqdhaqaaqayaan
- Ayna u soo jeedin ama dhamayn karin howsha u taal

- Ay xanaaq dhow yihiin
- Go’aan qaadashadu ay ku adag tahay
- Khilaafka caruurta kale ay ku xaliyaan gacan ka hadal
- Xanaaq badan
- Ay ku dheggaan yihiin waalidka
- Diidaan wax cusub inay bartaan
- Diidaan inay caruurta kale la ciyaaraan
- Oohin badan yihiin
- Cunto xumo

## Habab Lagu Caawin Karo Ilmaha Caafimaadkiisa Maskaxeed iyo Kan Jirba

Xanaaneeyuhu wuxuu kor u qaadi karaa ilmaha daryeelkiisa caafimaad isagoo:

- Hubinaya nabadgalyada iyo khatar la’aanta meesha ilmaha lagu xanaaneeyo
- Isticmaala falcelin xanaano oo dhiiri galisa aaminaad iyo isku xirnaan
- Isticmaala dajinta ilmaha ay haysato cabsi badan oo ka saayid calaysa
- Goobta xanaanada inaad ugu talagashid ilmaha oo dhan — siiba kuwa walwalsan ama ay haysato cabsida badan
- Dhisida bulsho xanaano oo ilmo walba uu dareemi karo inuu bulshadaas ka mid yahay waxna la qaybsado
- Inaad ogtahay meelaha aad u diri kartid waalidka ilmahiisu u baahan yihiin caawimaad dheeraad ah

*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)