

## Talooyin Kooban

Lashaqaynta Ubadka Dhashay iyo Kuwa Socod Baradka ah: Muhiimadda ay Leedahay in Iskaashi Lalayeesho Waalidiinta



In ladiyaariyo bay'ad tayo leh oo kobcinaysa xiriir caafimaad leh waxay muhiim u tahay dhisidda iskaashiga kadhaxeeya waalidiinta iyo daryeel bixiye yaasha. Daryeel bixiye yaasha iyo macalimiinta waxay laxiriiri karaan

waalidiinta si ay utageeraan qorshooyinka iyo wanaagga ay waalidiintu ladoonayaan ilmahooda.

Markii ay daryeel bixiye yaasha ay waalidiinta taageraan oo dhiiragaliyaan, waxaa abuurmaya xiriir isbarbar socda. Xiriikaas isbarbar socodka leh macnihiisu waxaa weeyee markii ay isuyimaadaan habladhaqanka iyo qaab ushaqaynta labada dhinac tan guriga iyo tan xanaanada. Markii ay daryeel bixiye yaasha waalidiinta umuujiyaan adeega tixgelinta iyo naxariista leh, halkaa waalidiintu tusale ayeey kaga heleyaan sida caruurta ay guriga ugula dhaqmi lahayeen.

In lataageero waalidiinta ubadka dhashay iyo kuwa socod baradka waa arrin aad muhiim u ah maadaama laga yaabo in ay dareemayaan in ay saqiirka dambi kagaleen maadaama ay qof kale ogatageen, walidiinta qaarkood waxaa laga yaabaa in ay markaas ugu horayso cunug xanaano lagaysto. Arimaha soo socda waa xeelado muhiim ku ah in la abuurto iskaashi waalidiin oo ay kudheehantahay xushmad iyo qadarin.

### 1. Weydii Su'aalo

Inkasto uu daryeel bixiyuhu khibrad weeyn uu uleeyahay sida caruurta loo hayyo, waalidku cunugiisa ayuu khabiir ku yahay. Ku dhiiragali

waalidiinta in ay kula qaybsadaan talooyin faaiido leh iyo aqoon kusaabsan ilmahooda. Su'aalaha caadiga ah moyee oo laxiriira haysmada maalinka ah, daryeel bixiye yaasha waa in ay xiiseeyaan cunuga su'aalahaan oo kale nah in ay waalidiinta weeydiiyaan:

- Sidee ugu fiican oo cunugaaga loo qanciyaa.
- Waxa uu cunugaagu doorbido
- Dabeecadda
- Dhaqanka qoyska iyo waxa ay aaminsanyihiin

### 2. Dhegeysi Firfircoon

Dhageysiga firfircoon wuxuu ubaahanyahay in aad si toos ah aad ugusoo jeesatid waalidiinta. In la iska dhagaysto waxa uu waalidku sheegeyo, waxaa ka mudnaan badan in aad kafakartid waxa uu waalidku sheegeyo, laqaybsatid wixii dareen ah, lana munaaqishootid si aad xog siyaadaa aad ogaheshid.

### 3. Dhamqasho

Dhamqashadu waxay kaacaawinaysaa in aad dadka dareensiisid in aad tahay qof qadarinaya, qof dareemeya waxa ay dareemayaan, iyo qof kala jecel xaaladooda. Isticmaalka daqmashadu waxay kusalaysantahay in aad aragtidooda iyo waxa maskaxdooda kujira aad la arki kartid, waxa ay dareemayaan nah aad ladareemi kartid. Waxaa muhiim ah in aad maskaxda kuhaysid in dadku marmar ay keliya ubaahanyihiin in ladhagaysto o aysan rabin in xal lasiiyo.

#### 4. Wanaag Muujin

Xooga saar wixii wanaaga ah. Tageero iyo dhiiragalin sii qofka iyo waxa uu samaynayo.

#### 5. Daacad Noqo

Hadii aadan garanayn jawaabta su'aasha lagu weeydiiyey, daacad noqo. In aad tiraahdid, "Magaranayo, arintaada waxay noqonaysaa in aan raadiyo faahfaahin siyaadaa oo aan dib kuulasoo noqdo," waxay muujinaysaa in aad tahay qof is-og kuna baraarugsan xadka shaqada. Macquul maaha qofku in uu su'aal kasta jawaabateeda uu hayyo.

#### Xog dheeraad ah

Minnesota Association for Children's Mental Health (MACMH)

<http://www.macmh.org>

Center on the Developing Child – Harvard

<http://developingchild.harvard.edu>

Zero to Three

<https://www.zerotothree.org>

#### Dhegeysiga Firfircoon

##### Jooji

Jooji waxa aad samaynaysid oo soo jeeso. Tani waxay tusaysaa qofka aad lahadlaysid in aad qadarinaysid waxa ay kuu sheegeyaan.

##### Fiiri

Kujeeso qofka hadlaya oo indhaha kafiiri hadba. Lasoco dhaqdhaqaaqa wajiga iyo jirkaba si aad ogabeeraan dagtidd waxa uu qofku dhahayo ama uu samaynayo.

##### Dhagayso

Dhagayso waxa uu qofku kuusheegeyo. Usoo jeeso ereyada iyo codka qofka. Maskaxda ku hay in fariimaha qaarkood aysan afka ka'imaan ee lagadareemo qofka

##### Ka Jawaab

Isticmaal indhaha kafiirin, madax ruxid, iyo siyaabo kale oo qofka dareensiinaya in aad lasocotid waxa uu sheegeyo. Markii uu qofka hadalka dhameeyo waxa uu yiri kabeeraan dag iskana hubi in aad fahantahay waxa uu rabay qofku in uu kuusheego tus nah in aad dhagaysanaysay oo aad maqashay waxa lagu sheegeyey.

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

Copyright © 2025 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.

Maalgelinta ay bixiso Waaxda Minnesota Carruurta,  
Dhallinyarada, iyo Qoysaska.

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