

8 mawduuc ee wadashqeyn wanaagsan



Buug yar oo looga talagalay
waalidka iyo dadka kale



BARNAAMISHKA TALO
siinta waalidika

Buugani waxaa uu kamidyahay Qalab taxane ah ee kusaabsan talasiinta waalidiinta. Buugani waxaa soo saarey wasaarada caruurta- dhalinyarada iyo qoyska. Faahafaahin dheeraad ah ka fiiri: [www. bufdir.no/familie](http://www.bufdir.no/familie)

Nuxurka qoraalka waxaa ka mas`uul ah qoraaga buuga. Dalbashada ama iibsiga waxaad ka heleysaa bogga internetka. Qaybo kamid ah taxana buugani waxaa laga heli karaa intarnettka oo laga soo rogan karo.

ICDP waa urur norweyjin ah oo wada shaqeyn la leh shabakad cilmibaarayaal caalami ah isla makaana gacan siisa sidii lo horumarin lahaa talaabooyin ku saabsan caruurta iyo dadka xanaaneeya.

ICDP waxay u qabataa koorso kooxaha kala duwan ee isticmaala.

Warar dheeraad kala xiriir ICDP Norge
epost: icdpnorge@icdp.no
www.icpd.no

Astaanta talo siinta waalidka waxaa laga soo qaatey Hellristningda'aweyn ee ku taala buuga «Helleristningene i Alta» ee Knut Helskog.

Farshaxan: Virtual Garden Design
Sawir: Johs. Bø, Ricardo Foto, Grete Flakk
Dabacaad: Flisa Trykkeri
2016



Markii mawduucyadan wadashaqeynta wanaagsan la habeeynayay waxaan culeyska saarnay sidii loo qaabeyn lahaa si ay u noqdaan kuwo fudud oo guud ahaana noqda sidii kuwa loogu isticmaali karo heerar da' kala duwan inay siyaan boos qaab shakhsi – sidii qof xanaaneye ah ugu muujinayo jacayl iyo qadarin cunugiisa, taas oo u kala duwanaan karta ha ahaato mid u dhexaysa shakhiyaad iyo dhaqamo.

Mawduucayada waxay ujeedadoodu tahay inay noqdaan kuwii looga shidaal qaadan lahaa wadhadalka, tusaale ka bixin iyo noolaynta sida qofku si dabiici ah u muujinayo jaceyl, wax u micnaynayo fikrad iyo sidu u ballaarinayo waayo aragnimada cunugga, u hagayo ama sidii u xuduud ugu yeeli lahaa si wanaagsan. Isla nuxurka mawduucyadu waa waayo-aragnimada an dhamaanteyn heli karno. Wax yar oo cusub aya midaas kujira, haseyeeshee kuwaasi waxay yihiin nuxurka dhabta ah eer daryeelka wanaagsan ee caruurta.

Mawduucayada wadashaqeynta wanaagsan loo lama jeedo wax la isku amrayo oo ah in la raaco, lagu khasban yahay, haseyeeshee waa is xusuusin ka shidaal qaadasho nolosha waayo-aragnimada taas oo inta badan waalidiinta ka mid ah ay hore u lahaayeen, laakiin la ilaawi karo sababyo laxiriira kacsanaanta nolosha ama «stress» ka.

Ka dib markaan kaga soo shaqeynay mawduucyadaan dhaqamo kala duwan ee la xiriira Afrika, Latin Amerika, iyo wadamo kala duwan ee yurub, waxaan ogaanay in ay muujinayaan waayo-aragnimo la wadaago, taas oo kuwo badan ay aqoonsnayaan ayna u arkayaan mid muhiim u ah xanaaneynta carruurtooda ee da'da kala duwan.

Karsten Hudeide
Bare saree ee cilminafsiiga ee jaamacadda Oslo

Tus dareen wanaagsan - tus inaad jeceshahay cunuggaaga



Waxaa muhiim u ah kalsoonida cunnuga, inaad tustid inaad asaga jeceshahay, inaad taabatid jirkiisa si naxariis leh odna tustid asaga farxad iyo rayrayn. Carruurta yaryar ee an weli fahmi karin hadalka caadig ah, waxay sidaas oo ay tahay garan karaan muujinta jacaylka iyo iska fogeynta, farxada iyo murugta. Waxaa jira siyaabo badan ee midaas loo samayn karo, waxayna ku xiran tahay da'da canugga.

- Dhoola cadays iyo wada qosol
- Isxanbaarasho iyo hab isisiin
- Taabasho wanaagsan
- Dheel iyo dhab qosol wadaag
- Ku hadal cod degan, cod jaceyl
- Ku dheh cunuggaaga inaad jeceshahay markii ay Ku haboontahay.

Laylisyo

- A. Ka sii tusaale sida ad u samayneysid midaas fal ahaan. Sidee u qaata middaas cunuggagu?
- B. Sidee kula tahay in cunuggu u qaadanayo haddu kala kulmo daneyn la'aan iyo dareen aan fiicneyn kaliya kuwa isaga u dhaw?
- C. Sifadee uga jeceshahay cunuggaga inuu lahaado inta badan?
- D. Sidee uga dhigi kartaa cunugga mid faraxsan?

Isku jaango cunugga lana soco cayaartiisa



Markaad cunuggaga wada jogtaan waa muhiim inaad ka fejiinaatid waxa cunugga doonayo iyo Waxa uu qabanaayo iyo dareenkiisa si aad isugu jaangoysid xaalada cunugga ulana socotid waxaa cunugga ku mashquulsan yahay. Cunuggu wuxuu markaas dareemaya inaad inaad ka fakaraysid isaga oo ad ka jawaabaysid siduu wax u rabo. Dhamaan yar weynba waxay u bahan yihiin in la «arko» lana fahmo. Waxaa muhiim u ah koriimada cunugga, in ila xad, uu raaco qaab cayaareedkiisa, intii lagu riixi lahaa cayaaro cid kale wataan. Iska jir inaad hore ugu deg degin oo aadan «shukaanta u qaban» cunuga. U sii cunugga wakhti uu kula yimaado fikradiisa u gaarka ah. Taasi micneheedu mahan in cunugu adiga ku hagayo. Ka jawaab cunugga su'aashiisa.

- La soco cunugga dhaqdhaqaaqiisa iyo waxqabadkiisa
- La soco waxa cunuggu sameeynayo, wuxuu doonayo

- Ka turjun cunugga qaabkiisa jir ka hadal
- Saadaali waxa cunuggu doonayo iyo wuxuu dareemayo
- Ku jaango waxqabadkaaga xaalada cunugga
- U muuji cunugga inaad daneyneysid wuxuu sameeynayo

Laylisyo

- A. Ka bixi tusaale sida as u sameysid midaas fal ahaan?
- B. Sidee u falceliyaa cunuggu markii ad ku habaysid waxqabadkaaga sida uu sameynayo oo ad raacdid cayartiisa?
- C. Sidee u dhaqmaa cunuggaanba helin jawaab qaab cayaareedkiisa?
- D. Sidee u aragtaa dareenka cunugga iyo xaalada laga arkayo qaabka jir ka hadalkiisa?

Kala hadal cunugaaga wax uu mashquul ku yahay ama xiisaynayo, iskuna day in la bilaawdid «wadahadal dareen xambaarsan»



Xataa muddo kooban ka dib markay dhashan waa suurtaagal in lala bilaabo wada hadal dareen xambaarsan e laba qof dhexmara oo indhaha la iska fiirsho, dhoola caddeyns, iyo isdhaafsi astaamo muujinaya farxad, halkaas oo daryeeluhu u uka faaloonayo si wanaagsan waxa cunugu samaynayo ama ku mashquulsan yahay iyo marka cunuggu «uga jawaabay dhawaaqyo farxadeed». Wada hadalkan waa muhiim isi uu kuugu xirno canugga, si uu u barto la joogida cid kale oona luuqad wanaagsan horumar uga gaari lahaa.

- Wadahadal xiriir dareen ee dhaw
- Xiriir hoose ee dhaw
- Is aaminid iyo «sir» ku qarsi
- Indho iskafiirin
- Wadashaqeyn isla jaanqaad ku socota ee hab jir ka hadal
- Ku dayasho iyo is dhaafsi astaamo jireed eee wanaagsan
- Wadahadal, fikrado iyo dareen is dhaafsi

Laylisyo

- A. Ka sii tusaale sida aad u u samaynaysid midaas fal ahaan.
- B. Sidee buu u dhacayaa wadahadalka noocan ah, markii lala yeesho caruur da' kala duwan (cunug markaa dhashay, sano jir, 8 sano jii, gabar 13 sano iyo wiil 16 sano?)
- C. Sidee u horumari kara cunug mar dhif ah xiriir hela mar dhif ah ama u suurtoqasho inuu aamino kuwa kale?
- D. Sidee kugu suurtoqaleysa inaad maalin hawl badan u habaysid si ad idinku ugu heshaan wakhti xiriirkiina shakhsiyeed iyo wakhtiyada raaxaysigiina.

Faani oo sii aqoonsi iyo qadarin wixii u usuurtoba inuu sameeyo cunugga

Si cunug u yeesho isku kalsooni caadi ah iyo ku dhiirasho, waxaa muhiim ah in qof dareensiyo inuu leeyahay qiimo cunugga. Taasi waxay dhacaysa haddi uu layimaado falcelin fiican. Marku cunugga sameeyo wax wanaagsan amaan una sheeg wixii wanaagsan oo uu sameeyay iyo maxay ku fiican yihiin waxaasi. Waa muhiim canugga inuu dareemo in sidas loo arko. Sidaas ayuu cunuggu ku yeelanayaa kalsooni dhab ah.

«E eg» cunugga

- Indho iska fiirin
- Dhoolo caddeyn iyo salaam
- Taabasho wanaagsan Jawaab ahaan

Hadal wax lagu xaqiijinayo

- Faani oo aqoonso:
«Tani waa wanaagsan tahay, fiican»
«Waa fiican tahay markii aad sameysid sidaa...»
Adigoo u sheegaya sababta ay u fiican tahay.



Layliyo

- A. Ka sii tusaale sida ad u sameysid midaas fal ahaan.
- B. Sidee u qaata cunuggagu markii la faaniyo ama la siiyo aqoonsi wax uu si fiican u sameeyey dartood?
- C. Sidee ayuu cunug marna aan ka helin faalis waalidkiis u dhaqmaa?
- D. Sidee u siisa aqoonsi cunug markaas dhashay?

Ka caawi cunugga sidu u uruursan lahaa fejjignaantiisa, si idinku ad u yeelataan dareen ad u dhantihiin ee waxyaalaha dabeecadda idinku xeeran



Canug wuxuu badanaa u baahan yahay in laga caawiyo sidu u arursan lahaa fejjignaantiisa. Tan waad ka caawin karta adigoo wacaya kuna hagaya cunugga fejjignaantiisa ku saabsan waxyaalaha idinku ku xeeran. Waxaad oran kartaa “Eeg halkaan ...” oo tusi karta waxa ad dooneysid in cunuggu dareemo. Amase waxaad adiga isku jaangoyn karta sidii ad u sameyn lahayd waxa cunuggu ku mashquulsan yahay si idinku ad u yeelatan dareen ad u dhantihiin. Badanaa waxaa la arkaa canugga oo wax ku mashquulsan halka waalidkana wax kale ku mashquulsanyihiin. Dareen ad u dhan tihiin ee ku saabsan waxyaalaha adinku xeeran la'aantiis waa dhib badan tahay inaad wadhadashan

ama ad wax wadaqabasataan adinkoo wada jira. Fajjignaanta idin dhexeeya oo ad isweydaarsataan waxay shardi u tahay xariir wanaagsan iyo isgaarsiin.

- U fiirsashada iyo fejjignaanta loo dhan yahay markii la raaco fejjignaanta cunugga u daneynayo
- U fiirashada markii la soo jeedinayo fejjignaanta cunugga iyadoo lagu jiraynayo shey, waxyaalo khaas ah iyo astaamo si wadajir ah loo daneynayo.

Layliyo

- A. Ka bixi tusaale habka ad uga caawimaysid cunuggaga sidu u arurin lahaa fejjignaantiisa, si ad idinku u yeelataan aragti mideysan ee waxyaalaha dabeecadda idinku xeeran.
- B. Sidee wax u dareema cunuggu?
- C. Side u koraya cunug kaasoo mar walba dareema waxyeelo jeeddiya, kaasoo mar dhif ah hela caawimaad sdu u ururin lahaa fejjignaanta waxyaalaha dabeecadda ku xeeran.

Macane u yeel waxa cunuggu la kulmayo ee dunida ku xeeran adigoo sharaxaya waxa idinku ad la kumeysaan idinkoo wada jooga iyo adigoo tusaya dareen iyo xamaasad

Markii ad magac siisid tustidna sida waxyaaluhu u shaqeeyaan, isla markaasna ad adigu tuseysid dareen ku saabsan waxa ad la kulmaysaan adinkoo wada jira, waxay noqoneysaa arintaan mid canuggu xasuusto, wax muhiimad iyo qiimo leh.

Si uu u fahmo canugga waxyaalaha ka dhaca hareerahiisa oona u arko wax micne iyo xiiso leh, wuxuu u baahan yahay qof weyn oo u sharaxa dhacdooyinka. Sidaas ayuu ku helayaa canugga kalsooni. Sidaas ayuu tusaale ahaan ku baranayaa luuqad lana noolan karaa dad kale. Tani waxay dhacda laga bilaabo markuu dhasho canugga. «Eeg hadda, xafaayadda ayaan bedelaynaa, barida ma ka muraxday?».

- Kala hadal canugga waxa idiku ad la kulantaan idinkoo wada jira
- Magac u yeel oo tilmaamn waxa idinku ad aragtaan
- Tus oo bar sida sida waxyaaluhu u shaqeyneysa
- Tus xiiseyn iyo firficooni waxa idinku ad la kulanteen idinkoo wada jira.



Layliyo

- A. Ka sii tusaale sida ad u smeyneysid midaas fal ahaan. Sidee u arkaa cunuggagu ?
- B. Sidee buu u dhaqmayaa cunuggaan helin qof u micneeya waxa uu la kulmo ?
- C. Sideen wax uga macneyn karnaa caruur da'doodu kala duwntahay (markaas dhashay, 3 sano jir, gabar 14 sano jir)?

Si qoto dheer u sharax una fasir markii ad wax la kulantaan adiga iyo cunuggagu idinkoo wada jira



Si cunuggu u hormariyo fahamkiisa dunida, waxaa muhiim ah in qof u ka siiyo fasiraad una ugana sheekeeyo sababta wax u dhacaan. Carruurta yaryar wuxuu qofku ballaarin kara canugga dareenkiisa iyo fahamkiisa isagoo u barbar dhigaya wax ilbirikhsigaas ay la kulmayaan iyagoo wada jira iyo wax cunuggu uu hore ula kulmay.” Maxasuusata markii an booqanay? Markaas oo an aragnay sidoo kale....” Markii cunuggu weynaado waxaa loo sheegi karata sheekooyin, loo fasiri kara, su’alo la wediin karaa, raadin kara isu ekaanta iyo kala duwnaanta iwm. Sidaas waxaan uga gudbeyna iyadoo an ballarinayno micnaha wixii cunuggu la

kulmo markaas la joogo. Waxaa oo dhan waxay muhiim u yihiin horumarinta maskaxda cunugga.

- Sii fasiraad, ka shekee iyadoo ad raadinaysid sababta wax u dhacaan.
- Isbarbardhig isu ekaansho iyo kala duwanaansho iyadoo ad u fiirinaysid wax kale oo ad la kulantay.
- Raadi isku xirnaashaha wixii hore u dhacay iyo waxa mustaqbalka dhici doona.
- Abuur kana shekee taariikhda wixii ad la kulanteen idinkoo wada jira.
- Calaamad u samee adigoo isticmaalaya, masawiro iyo riwaayad ahaan.

Layliyo

- Ka sii tusaale sida ad u samaynsid fal ahaan arimahaan.
- Sidee ayey suuragal u tahay si loo kobciyo waxa uu la kulmayo cunug jira 1-sano ee ku saabsan dunida ku xeeran? Sideed uga xeel dheeran karta waxa cunug 7-sano jira ah la kulmayo ee ku sabsaan dunida ku xeeran?
- Sidee cunug u kori kara kaaso mar dhif ah ka hela fasiraad waxa dhacaya?
- Wakhti ma siisaa ilmaha haddii uu maalin hawl badan su’aalo ku weydiiyo inta aad shaqada joogtid?

Ka caawi cunuggaga sidii uu isku xukumi lahaa si wanaagsa, adoo xuduud u yeelayo, Tusna waxayaabo wanaagsan oo uu doorto, Qorshe wadajir ah sameysta adiga iyo cunugu.

Caruurta waxay u baahan yihiin in laga caawiyo sidii ay u hagi lahayeen naftooda qurshana u sameeyaan lahayeen. Taasi waxay badanaaba dhacda markii qof weyn uu hogaamiyo si wanaagsan u hoggaminaya cunugga isgoo an la wareegin cunugga fikradiisa iyo wuxuu la yimid. Markii cunuggu u dhaqmo si ujeedo la'an, naftiisa kaliya kafekero ama jabiyo xeerarka wadajirka caadiga ah, waxaa muhiim ah in qofka daryeelaha ah uu soo dhexgalo oo si wanaagsan xuduud ugu sameeyo, una fasiro sababta waxyaalaha qaarkood an la ogolaan Karin. Intii ad mar kasta la imaan lahayd diidmo oo ad oran layd «Maya» waxaa muhiim ah in cunugga lagu hogaamiyo hab wanaagsan, la tuso waxa u sharci u leeyahay inuu sameeyo oo waliba ad kala qeyb gashid cunugga midaas. Badanaa waa waalidka xiriirkiisa dhaw waxa cunugga raadinayo marka uu sida an wiicnayn u dhaqmo.

- Hag adigoo habeynaya dhaqdhaqaaqa cunugga, tusaale ahaan in laga qaado waxyaalaha uu ka cabsado cunuggu markuu aad u yar yahay
- Hogaami dhaqdhaqaaqa cunugga, adigoo soo jeedinaya, tilmaamaya iyo adigoo magacaabaya waxa la sameyn karo
- Ka caawi sidii wax u qorsheyn lahaatallaabo talaaboo
- Ku kalmee sida ugu haboon baahida cunuga u qabo kaalmo-gadaal uga joogso markii unuggu hawsha ku filan yahay, si uu u dareemo inuu iskiis hawsha uga soo bixi karo.
- Ku dhiiri gali cunugga adigoo siinaya hawl oo loo baahan yahay in la isticmaalo wixii u yaqaan oo karaankiis ah oo dhan.
- Ugu yeel si wanaagsan xuduud cad waxa la ogol yahay. u sharax waxa la ogol yahay iyo waxaan la ogoleyn.
- U fasiir markii qof wax uu diido cunugga ka jeedi cunugga markuu wax «qalad» ah samaynayo adigoo tilmaamaya wax kaloo hawl ah ee uu samayn karo
- Caruurta waweyn ama dhalinyarada wa in lala gala wada hadal, tusaale goormay ku haboontahey in lagu soo laabto guriga.



Layliyo

- A. Ka sii tusaale sida ad u sameyneysid midaas fal ahaan
- B. Sidee u dhaqmaa cunug mar dhif ah keliya la kulma in waalidkiku xuduud u yeelaan iyagoo hagaya? Amase hagaya iyagoo markasta la imaanaya diidmo?
- C. Xaaladaha carrada waa fududahay in xuduud loo yeelo iyadoo lagu dhawaaqayo «maya» oo la carreysan yahay. Siyaabe kale oo taas ka fiican ee ad xuduud ugu yeeli kartaa?



Barnaamishka talo siinta waalidika waxaa la siiyaa dhamaan waalidiinta haysta caruurta da doodu u dhaxayso 0-18 sano. Barnaamijkani waxay waalidiintu kula kulmi karaan waalidiin kale oo ay is dhaafsadaan waayo aragnimo, oo ay kala faa iidaystaan sida caruurta loo koiyo. Ujeedada barnaamijkani waxaa weeyi iney hooyada ama aabaha iney helaan kalsooni xaqiijin inay yihiin waalidiin wanaagsan oo ay ogaadan waxyalaha wanaagsan ay u sameyaan caruurta. Majiro qaaciido laraacayo, laakiin waa caawimadu ay u heli lahayeen xal u gaar ah. Waxaan helnay aqoonyahanno caan ah oo qoray buugaag, maqaallo lagu jihataynaayo, iyo qooraallo kale kusaabsan mawduucyo, video iyo dvd. Qoraalkaan aad gacanta ku haysid waxaa qoray Karsten Hundeide oo ah bare sare cilminafsiga. Wuxuu ka mid yahay qoraalo badan oo la soo saaray, kana sheekeynaya dhinacyo kala duwan ee waalidnimada. Qoraalkan iyo kuwo kale video iyo dvd oo la soo saari doono ayay degmooyinka bilaaween dhaqdhaqaaqyo kala duwan oo kusaabsan qoraallada. Saldhiga caafimaadka, xanaanada iyo dugsiyada waxay wargeliin ka bixin karaan waxa laga heli karo degan kaaga.

Wixii wargelin intaas dheer eek u saabsan barnaamijka talo siinta waalidka arag:
www.bufdir.no/foreldre.

Halkaan waxaad kaloo ka heli karta qeyb ka mid qoraalkan oo elektronik ah.