

Waalid wax
garanaya

Nololmaalmeed wanaagsan sii ilmaha

Buug-yaraha waalidka



Buuga hagaha badda maxaa loogu bixiyey?

Buuga badda waxaa loogu faaiideysan jiray badda iyadoo lagu qori jiray waxii doonta iyo badda lagala kulmo. Agaasimaha doonta shaqadiisa waaa in uu qoro rakaabka doonta soo raaca, xaalada doonta, dhacdooyinka, goobaha, xogta-shidaalka iyo ciladaha doonta soo gaaray. Muhiimadda ugu weyn waa laakin waa in xawaarahaa lagu socdo la xisaabiyo si loo ogaaado inta lasoo socday.

**Waxaad gacanta ku heysaa buugga loo yaqaan
Nololmaalmeed wanaagsan ilmaha isagoo ka shidaal
qaadanaya buuga hagaha badda.**

Buugan waxaad ku qori kartiin safarka qoyskiina, waxaad eegi gartaa safarka aad soo marteen iyo qaabka aad ku socotiin xalkee ayeey idin geynaysaa. Safarkiina maku jiray dhibaatooyin ama cillado kale. Waqtii idinku filan qoys ahaan ma isla qaadateen.

Buugan waxuu kaa caawinayaa inaad ka hortagi kartit dhibaatooyinka soo socda adigoo markaa ka fakeraya meelaha aad awooda ku leedihiiin iyo meelaha ka jilicsantiihin. Buugan waxuu kaa caawinayaa inaad wax ka eegtit dhinaca ilmaha iyo isaga waxuu dareemaya adigoo islamar ahaantaana ka caawinaya sidoo u dhisan lahaa mustaqbal wanaagsan.



Qoyskeena khaaska ah sanadka 20__



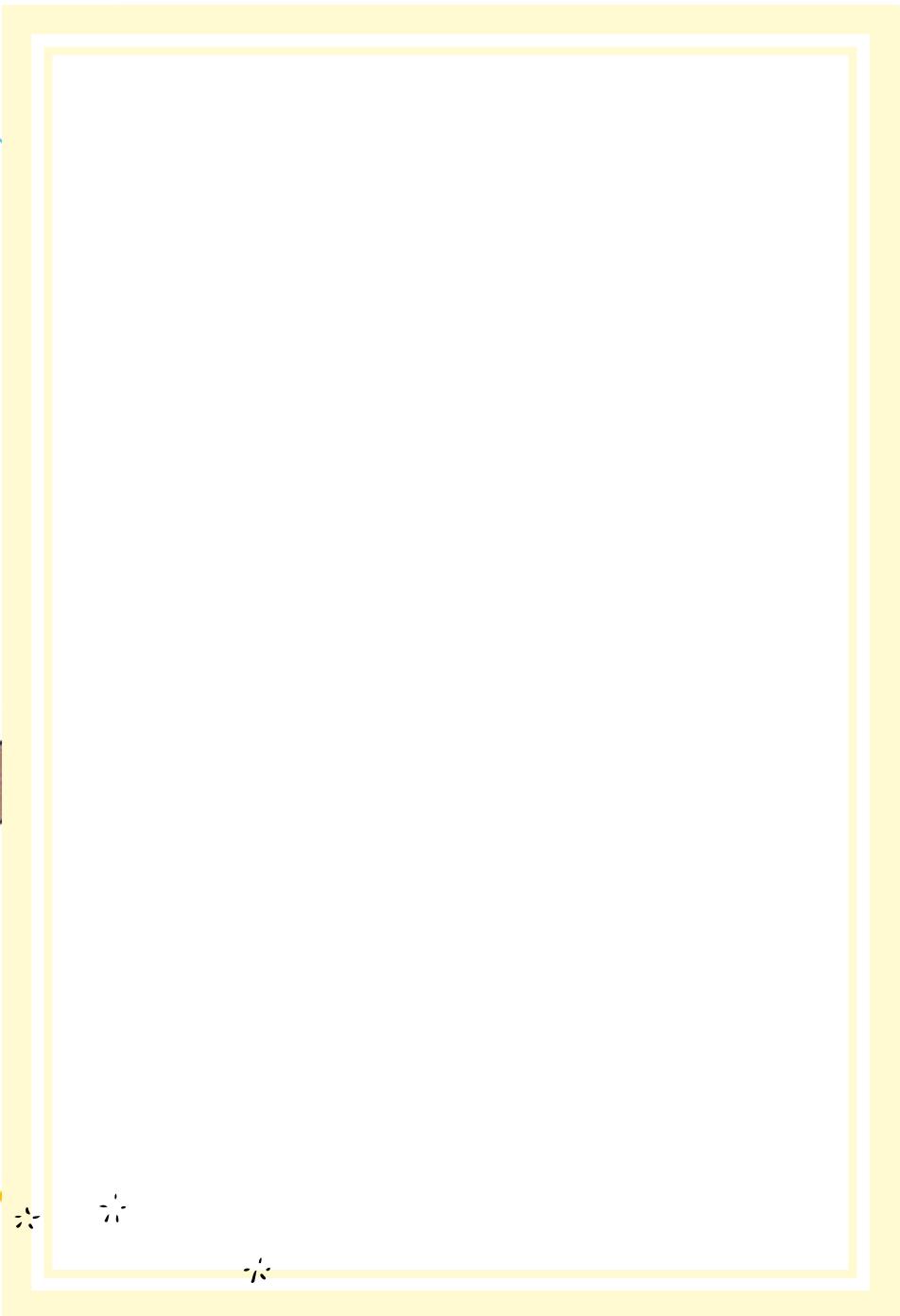
Ilmahaaga kawaran. Sidee ayuu yahay?
Maxuu ku Fiicanyahay*?
Ma leeyahay waxyaabo u ku jilicsanyahay**?



***Ku fiicanyahay** waxaa laga wadaa arimo ilmaha uu sameen karo ama u yaqaana uuna ubaahneen in laga caawiyo waxay noqon kartaa hibo.

****Ku jilicsanyahay** waxaa laga wadaa arimo ku adag oo, hadii aanan la xalin keenaya dhibaatooyin.





3

DUNTA

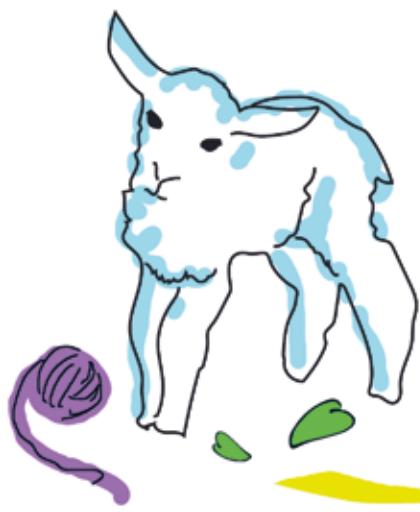
Wax aad waalidkaaga ka aragtay oo rabtit
inaad ilmahaaga kaa dhaxlaan?

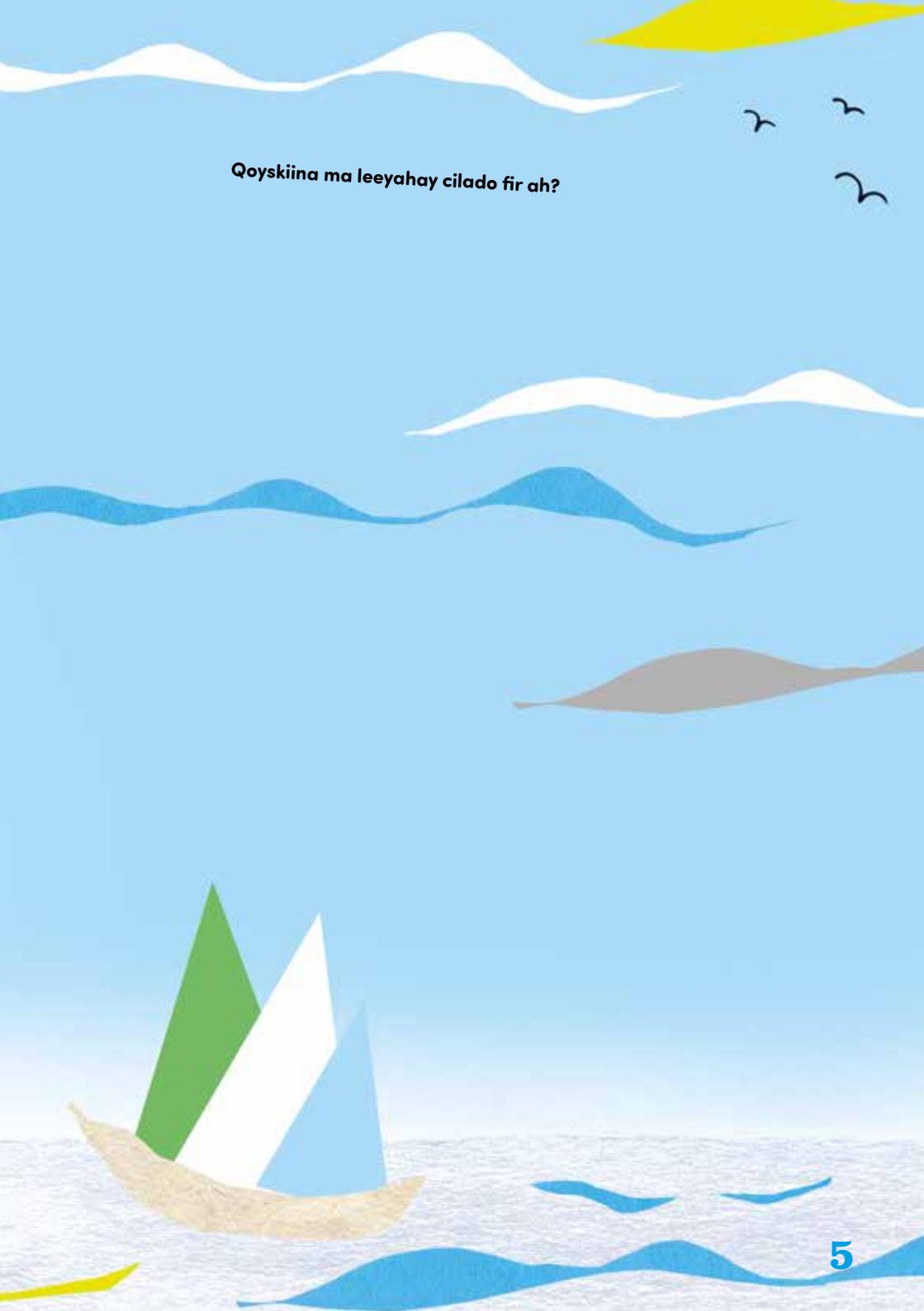
Wax aad waalidkaa ka heshay, oo rabin in
ilmahaaga kaa dhaxlin, adoo rabta inaad u bedeshid
sida adiga kula quman?



Qoyskiina maxuu ku flicanyahay oo dun u ah?

Qoyskiina maxuuu ku flicanyahay?





Qoyskiina ma leeyahay cilado fir ah?

Goobaha lagu kobco

**Qof walba waxuu u baahanyahay dadyow noloshiisa
kujira, oo taageero iyo garab siiya.**

Iyaga u noqonaya gaashaan, taasoo aad u muhiim
ah, hadii noloshu ku timaado culeys tusaaale ahaan
furitaan, shaqola `aan ama xanuun.

Waxaa muhiim u ah ilmaha in uu yeesho dad
waaween oo aamini karo. Iyagoo uu maalin kasta
ka helo nabadjelyo iyo taagero. Isagoo la qeybsan
kara xaaladaha farxadda iyo kuwa murugada ahba.
Gaaashaanka ilmaha wuu is bedbedelaa waqtigana
ayaa keena. Waxayna tahay in la dhiso ilaa in la
noolyahay.

Xanaanada, askuulka iyo goobaha lagu qaato
waqtiga firaaqada waxay leeyihii muhiimad gaar
ahaaned dhinaca kobacaha ilmaha ee tarbiyed,
sidaas daraadeed waxaa fiican inay wada shaqeeyn
ka dhaxeeso iyaga iyo waalidkaba. Siiba hadii
waalidku culays ku yimaado oo markaas wiiqa
awoodiisa waalidnimo.





Heerarka kobaca ilmaha

Waalidnimadu waxaa bedela heerka koritaanka ilmuuhu marayo

Maxay yihiin ilmahaaga/ilmayaashaada heerka koritaan ay hadda marayaan? Sidey isku bedeladdu heer koritaannada u dhaceen? Waa sidee hadii ilmahu heerar kala duwan ee koritaanka ay kujiraan? Nolosha-qoyska ee kala duwan sidey u saameysaa?





Ilma walba dibuhabeyn ayuu ku saameeyaa
waalidnimadda, sababtoo ah ilmo walba dabci
u kaar ayuu leeyahay iyo xariir gaar ah.

Ilmaha iyo dhalinyaradda waxaa muhiim ah, inay
jirin inuu waalidka habdhaqankiisa iyo hadalkiisa
inuu khilaaf jirin.

Caloosha intuu kujiro

Isbaro aniga iyo waalidnimadaada. ii noqo garab.

Nuune0-1-v.

Igu kalsoon, inaan arimaha sameeyo markaan diyaar noqdo.
Isii nololmaalmeed joogteysan.

Guugarad1-2-v.

Dareenkeyga qaabil oo u dulqaado.
Ila joog markaan wax baranayo iyo xadadka nolosha.

Da`da ciyaarta 3-6-v.

Ku farax sidaan wax iskugu dayo. Ila sheekeeso dareemadeyda
iyo waxyabaha dhacay.

Da`da dugsiga hoose 7-12-v.

I qii mee garabna sii qofka ahay, nolosha cusub waakuu baahanahay,
walow aan waxkale ku dhaho.

Qaangaarka 13-18-v.

Li fasax inaan wax isku dayo, laakin markaan kuu baahdo
iga agdhow. li cadee inaad i tuurin.

Xilliga masuuliyadda

Li waydii sidee ahay. garab adag ii noqo markaan baranayo inaan
awoodeyda tijaabiyo.

Dareenka qoyska

dareemadee taqaanaa? dareemadee sheegtaa
ama kuwii ka aamustaa?

Sidee habdhaqaanka ugu sheegtaa dareemaddaada?
...hadii aad kacdid/xanaaqdid dareemadii keenay?

Hadii aad murugeysan tahay, sidee ilmahaaga u dhaqmaa?
Hadii ilmahaaga xanaaqsanyahay sidee ayuu dareenkaaga noqdaa?
Goormaad dareentaan inaad qoys mideysantihiin?
Miyaa la ogolyahay dareemadoo dhan in la dareemo,
mise kuwa ayaa xooga la ogoleen?
Dareemadee si fudud kuu saameeya?
Sidee iyaga lagu illoobaa?



Mataqaanaa dareemada silsiladooda
(Tus. xanaaq- Niyadjab- dhakarqabe/ murugu-caro/ciil- ceeb)

JACEYL isku-xirnaasho, kalsoonii, ka-helid,
Naxariis, awood, naxariis, buuxid, ku faanid



FARXAD xamaasad, degenaasho,
nasiino, nasiib, dareen isku-xirnaasho,
mahadnaq, geesinimos

CARO ku-daalid, ciil, adeeg,
dhibsasho, qarxid, madax-adeeg

BULSHAANIMADDA dareemadooda:

Maseer, xinaaso,
Ka xumaansho, eed-dareemid,
hooseen dareemid, fateexad, ceeb,
bahdilid, kibir quus

MURUGO xiiso, hooseen,
nijadjab, dareen kelinimo,
qiimodaro, nijabad,



BAQDIN welwel, nabadvelyo la`aan, cariiri, yaab,
khakhal, shaki, awood la`aan, argagax



Qoyska xaaladahiisa kala duwan waxaa yimaada
dareemo. Kuwaas ilmahaba yo waalidkuba
dareemaan si iyaga khaas u ah.

Mid si xoogan u dareema iyo mid si yarba.

Dareemadu ma aha kuwa khaldan iyo kuwa saxba ah.

Dareemado waa yimaadaan waana baxaan.

Awoodda lagu arka laguna fahmo dareemadaada ayaa
u ah asal inuu qofku is fahmo dareemadiisana
xakameyn karo. Dareemada oo la qaabilo lana
ogolaado ayaa udub dhexaad u ah caafimaadka
qalbiga iyo dhimirkaba. Waalidka dareemadiisa siduu
u xakameen yaqaano ayaa hogaaamisa wadahadalka.

Awoodda aad ku xakameemeyn dareemadaada
ayaa kaa caawinaya inaad u dulqaadan
kartit dareemada ilmaha.



Nololmaalmeed shaqeenaya

NAFAQADA iyo CUNTEYNTA

"Cunista iyo wada cunista waa marxaladda ugu horeesa ee ku baranay xakameynta dareemada iyo dareemida nabadvilyada"
– Röning 2014

JIMICSIGA iyo WADA JIMICSIGA

Jimicsigu wuxuu sare u qaadaa jirdhiska jirka, caafimaadka iyo nashaadka qalbiga. Jimicsigu waxuu ku ilowsiinayaa dhacdooyinka nololmaalmeedka dhaca iyo xalka. Jimicsigu waxuu kale yareeyaa diiqadda iyo walaaca. Jimicsigu inta badan waa wax la wada sameeyo.

XARIIRKA DADKA iyo DAREENKA

Ilmuu wuxuu ku dhashay xiriir kaas ku hormaya wadahadalka isaga iyo waalidka ka dhaxeeya siiba markii laga jawaabo baahida ilmaha ee xagga daryeel, dareen iyo jir ahaaneedba. Sidaas ayaa ilmuu ku helayaa khibrad u gaar ah saamayn ku yeeshaan oo dhista dareen ah noloshaada. Xiriirka jaceylka waxaa lagu gartaa xaaladaha nololmaalmeedka ah. Markuu ilmuu korayo wadahadalka wuxuu ka baranayaa qoyska kadibna waxuu ku fidayaa banaanka sida qoyska, asxaabta, waxbarashada xanaanada, iskuulka, iwm. Barashada dad la dhaqanka waxaa lagu bartaa fiirsashada, iyo ku dayashada kadib in lagu celceliyo adoo dad kale la sameenaya.

NABADGELYADU

waa baahi asaasi ah oo qof walbaa xaq u leeyahay dadkana si dabiici ah ayeey ugu abuurantahay inuu raadiyo.

QIYAMKA

Khibrad u yeelo muhiimadda noloshaada.
Waalidnimadu waa arin qiiimo badan leh.
Qiimaha sheyga oo la fahmo ayaa
ka muhiimsan farxadda.

**Iilmaha wuxuu noloshiisa qiimeeya, markuu
dareemo inuu dadka muhiim
u yahay lana qiimeeyo.**

CIYAARAH, HOBBIES iyo HAL ABUURKA

Ciyaarta, ilmuu wuxuu isku dayaa hab dhaqamo cusub inuu barto iyo naftiisaba. Ciyaarta waxaa lasoo bandhigaa dareemada kala duwan wawaana la dareemaa dadka kula ciyaara xaaladooda.

Iilmaha markii ilmaha kale baranayaan qaabka iyagu wax u rabaan ayeey isku dayaan inay u tusaan dareenkooda.

Waalidka kawaran.... ma sameesaa wax hal-abuur ah?

Maxaa adiga qurux u taqaanaa?

Waxyabahee ku dareensiya dareen farxadeed, markaad sameeysid? Iilmahaaga mala ciyaartaa?

HURDO iyo NASASHO Ayaa asal u ah inuu ilmuu koritaan fiican oo koro tasoo keenta inuu ilmuu fahankiisa, cunta-cunidiissa, niyadiisa iyo dulqaadkiisa inuu fiicnaado. Hurdada iyo nasashada waalidka laftiisa caafimaadkiisa iya waanaagissa asal ayeey u tahay.

JADWALKA

Jadwalka maalinta iyo maareynta waqtiga markuu ilmo qoyska u dasho.

Iskufilnaasho

Fikraddu waxay ka imaneysaa cilmiga fiisigiska, waxaa loola jeedaa iska caabbinta saamaynta waaxyaba iyo adkeysiga maaddada. Markii la adeegsado Buug-yaraha iskufilnaasho macnaheedu waa awood u lahaanshaha ka gudubka walaaca iyo caqabadaha. Iskufilnaashuhu ma'ahan udhalasho, laakiin wuxuu ka yimaadaa isdhexgalka ilmaha iyo deegaanka. Haddii ilmuu nugulyahay, iskufilnaashihiiisa waxaa saameeyn ku leh sida deegaankiisu uga jawaabo arinkan.

Liiska soo socota ayaa ah waxyaabaha tilmaamaya ku guuleysiga. **Xirfado nooce ah ayaad leedahay?**

Kuwani waxay si gaar ah muhiim ugu yihiin iskufilnaashaha qoyska, markii xaaladdu ku adkaato:

Wadashaqeynta waalidka

Joogteeeynta howlmaalmeedka

Qeybsashada howsha guriga, iyadoo la qiimeynayo koboca ilmaha

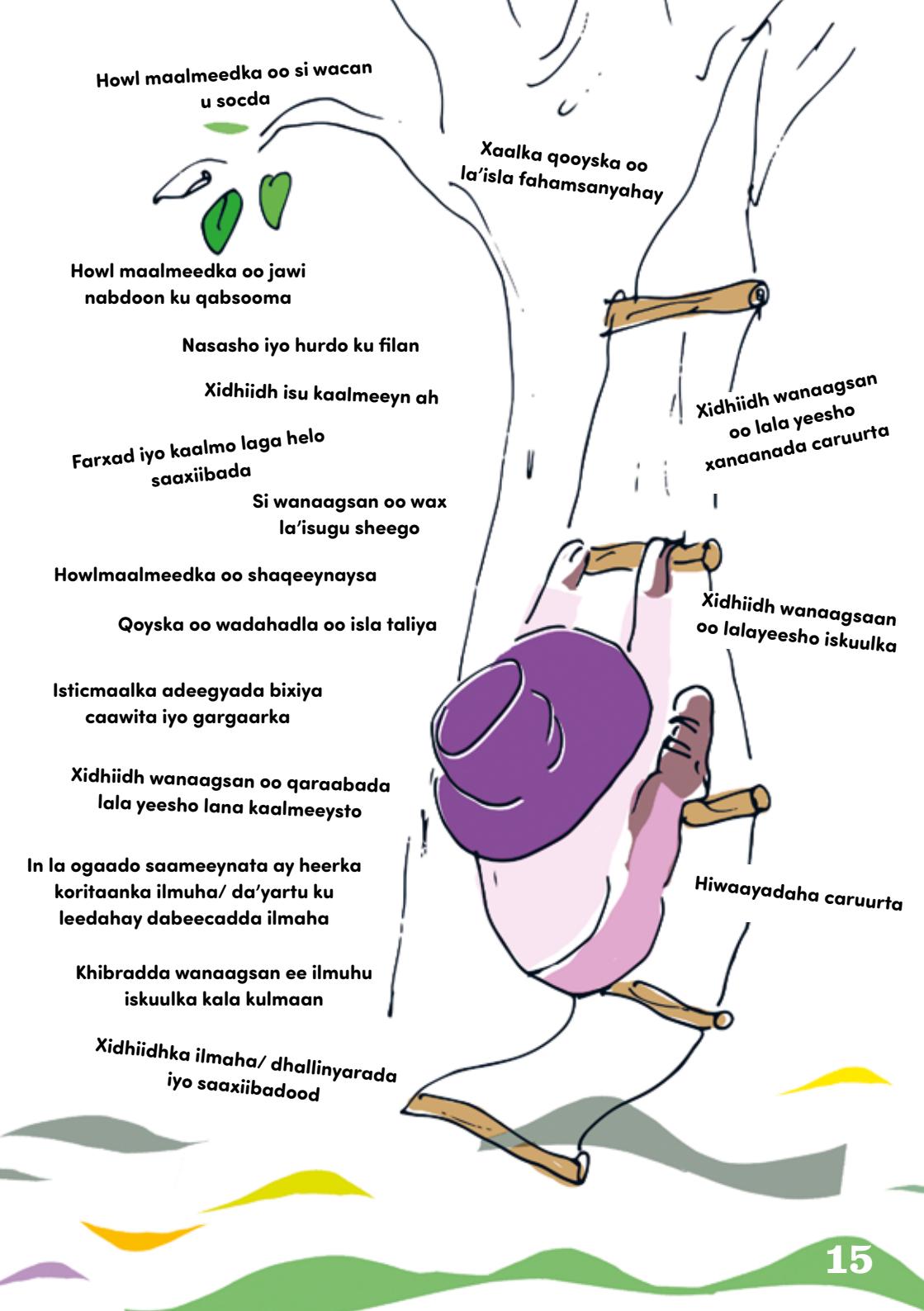
Lamaanaha oo howsha qeybsada

Mushkiladaha oo qoyska oo dhami dhexdooda xallistaan

Waqtio farxad leh oo ay lamaanuhu wada qaataan

Waqtio farxadleh oo qoysku wada qaato

**Xiriir wanaagsan oo walaalaha
ka dhixeeeya**



9

Qorshaha wax loogu qabanayo
caruurta si loo gaarsiiyo
horumar iyo kobcin wanaagsan:





Qorshe hawleedka qoyska: Maxaa ugu baahanahay qoys ahaan?

Kobcinta saaxiibtinimada	In la badsado hurdada iyo nasashada	Hagaajinta shucuurta	La wadaagida amaanta qofwalab
In la caddeeyo xuduudda ixtiraamka			Sida loo xakameeyo habdhaqankaaga
Dareenka oo la sheego			Edbin wanaagsan
Deminta/ joojinta hab-dhaqanka xun		Qiimeyn taftiisa	Dhiirigelinta iyo garabqabashada marka la guuldareysto
Ku kalsoonaanta waalidnimada		Adkeysigiisa oo lagu dhiirrigeliyo	
Wadajirid caajis la'aan		Iskuulka iyo xanaanada oo lala xaajoodo	In badan muujinta dareenka wanaagsan
Joogteeynta howlaha		Kordhinti in la fahmo ra'yiga dhanka caruurta	
Wada ciyaarid		Wax wada qabasho	Istaakuleeynta
Xidhiidh saaxibtinimo oo badan		Xadeynta hiwaayadaha	Kordhinti hiwaayadaha
Kaalmo badan oo qaraabada laga helo	Xidhiidhka qaraabada oo lagu barbaariyo	Saaxo u gaar ah / gooni noqosho	Nolol qiyam leh
Wadahadalka qoyska		Kaalmo laga helo xirfadleyaasha	
Ku heshiinta xeerarka qoyska		Qof takkuleeye ah / qoys taakuleeye ah	
Waqtiyada daawashada shaashadaha oo la xadeeyo	Jadwalka oo lagu heshiyo	In lawada cunteeyo	
In la isku mahadnaqo		In la'is raali geliyo	

11

Waalidka wax garanaya – Muhiimada ay leedahay fahanku

**Isfahamka guud wuxuu ka dhigan yahay in waalidiinta iyo caruurtu
ay isku aragtii ka yihiin xaalada qoyska.**

Waalidiintu waxay fahmayaan waxii caruurtooda la soo gudboonaaday, dareenkooda iyo dhaqankooda, caruurtana waxaa loo sharaxayaa waxa qoyska ka dhex socda, qaabka waalidku u dhaqmo waxna u qabto.

Fahamku wuxuu abuuraa isku xirnaan. Waxay aasaas u tahay howlaha qoyska iyo nolol maalmeedka.

Si furan oo loo wadahadlo waxay labada dhinac ka caawineysaa in la isla fahmo xaalka qoyska. Si joogto ah oo looga wada sheekeysto arimaha maalinlaha ah iyo arimaha ina wada quseeya waxay fududeeyneysaa in wax la'isweydiyo lana wadahadlo.

Ilmuu wuxuu u baahanyahay in loo sharxo arimaha uu maqlay, arkay, la soo gudboonaaday, kufakaray ama ka cabsaday.

Markasta oo ilmaha lagala hadlo arin dhibleh, waa in loo sheegaa sidii uu uga gudbi lahaa. Xaaladdan oo kale waa in la fahmaa ilmaha karaankooda, halka uu u nugulyahay iyo heerka koritaankiisa.

**Mabda'iyan waa in waalidku midba midka kale ixtiraamo
waalidnimada tusaalena loo noqdo sida arimaha loo
xallisto iyadoo laga wada xaajoinayo.**

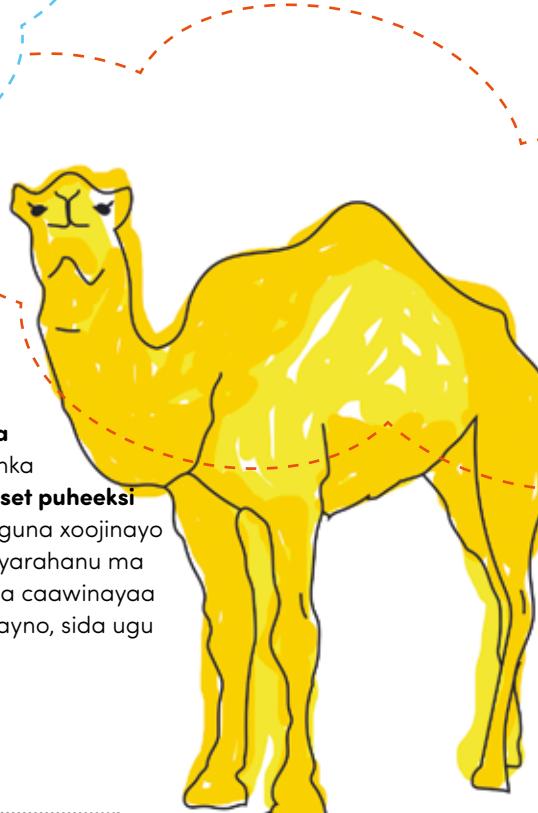


Gabagabadii

Nolol-maalmeedka wanaagsan ee caruurta

-Buug-yarahan wuxuu fulinayaa ujeedooyinka
ururka **Suomen mielenterveysseuran ja Lapset puheeksi**
-mabaadi'da lagu taageerayo carruurta laguna xoojinayo
wadajirka qoyska iyo awoodsiihiisa. Buug-yarahanu ma
aha hage barbaarineed, laakiin wuxuu naga caawinayaa
dadkeena waaweeyn in aynu maanka ku hayno, sida ugu
haboon ee ubadka loo soo dhisi karo.

Buug yarahan waxaad ka heshay



(Magaca tabaruceha)

(ururka uu ka hawlgalo)

Hawlahiisa waxaa haga mabaadi'da anshaxa iyo xeerarka
ururka. Haddii loo baahdo, tabarucuhu wuxuu la xiriiri karaa
xirfadle aqoon u leh. Haddii aad u baahan tahay taageero
dheeri ah, waxaad la xiriiri kartaa

(Magaca shaqaalaha)



Diiwaanka waxaa lagu soo saaray iyada oo maalgelin laga
helay **STEA mashruuca Osaava vanhemmuus (2018–2020)**.

Tixraacyo

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. Lapsen mieli. 2015. Suomen Yliopistopaino.

Rautainen, M. (toim.) Vanhemmuuden roolikartta. 2001. Helsinki. Suomen Kuntaliitto.

Rimpelä, Matti. Lapsi oppii hyvinvointia-ja myös pahoinvointia – kehitysyhteisöjen kasvatuskumppanuudessa. 2015. Luento.

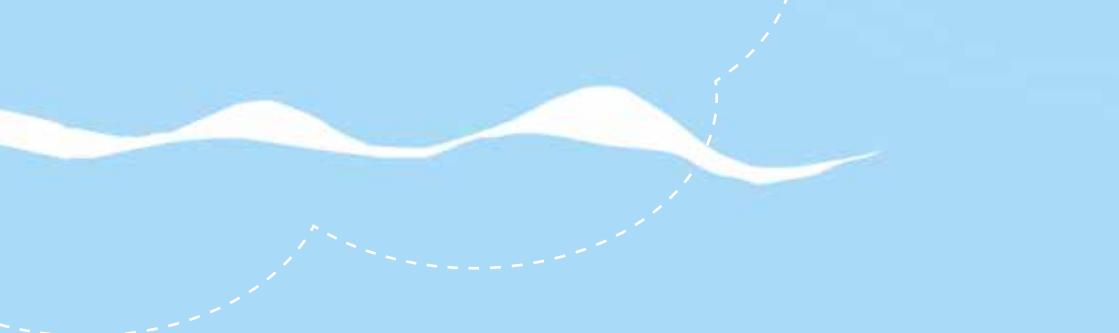
Solantaus, T. Lapset puheeksi-lokikirja yhteistyöhön vanhempien kanssa erilaisissa palveluissa.

Lokkirjan toimittajat: Marja Uotila ja Jenni Tolvanen.
Kuvittaja, graafikko: Elisa Pesonen.

Mahadnaq dadkii nala diyaariyan buugan.

Buug-yarahan waxaa laga helayaa markii aad
ka qeybgashid tababarka Hyvä arki lapselle.

Xog-dheerad:
www.mieli.fi/osaavavanhemmuus



Nolol-maalmeedka wanaagsan ee caruurta-buug-yaraha waxuu soo saaraya xiliyadda koritaanka kala duwan oo ilmahu marayo siduu waalidku u fahmo.

Safarka qaangaarnimadda waxyaboo badan ayaa safarka dhexdiisa dhaca. Waalidka shaqadiisa waa inuu ogaadada uuna fahmo sida uga fiican uu safarkaa ugu saacidi lahaa siduu ilmuhi si fiican u koro.

Isku filnaashada ilmaha waxaa xoojinaya markii goobta uu ilmaha ku korayo dadka waaweyn ay ka dhaxeyso iskaashi tarbiyadeed.

Buug-yarahan waa hagaha qoyska.

