Sideed mawduuc ee wadashaqeyn wanaagsan

Q-0923 SOM

Somali

Talo siinta waalidka

Astaanta talo siinta waalidka waxaa laga soo qaatay Helleristning da`a weyn ee ku taal buugga “Helleristningene i Alta” ee Knut Helskog

Barnamijka talo siinta waalidka

Buugaan wargelintu wuxuu ka mid yahay qalab taxane ah ee ku saabsan talo siinta waalidka. Buugga wargelinta waxaa la soo saaray iyadoo lala kaashanayo Wasaaradda Carrurta iyo qoyska. Wixii intaas dheer ee qalabka fiiri www.foreldreveiledning.dep.no Qoraaga ayaa ka masu`ul ah nuxurka buugga wargelinta.

Hay`adaha dawladdu waxay ka dalban karan qalab qoraal ah:
Statens forvaltningstjeneste
Informasjonsforvaltning
Postboks 8169 Dep, 0034 Oslo
Faks 22 24 27 86
e-post: publikasjonsbestilling@ft.dep.no
vev: http://odin.dep.no/odin/norsk/best-publ/index-b-n-a.html
Sheeg marwalba lambarka Q

Shakhsiyaadka madaniga ah waxay ka dalban karan ama gadan karan qalab qoraal ah:
Akademika, Møllergt. 17, Postboks 8134 Dep, 0033 Oslo
Grønt nr. 800 80 960 ama faks 22 42 05 51
e-post:offpubl@sio.uio.no
vev:http://www.sio.uio.no/aka/offentlige-publikasjoner.htm

Videor og DVD waxaa laga dalban karaa ama gadan kara (ha ahaato hay`ad dawladdeed ama shakhsi madani ah):
Akademika, Møllergt. 17, Postbosk 8134 Dep, 0033 Oslo
Grønt nr. 800 80 960 ama faks 22 42 05 51
e-post:offpubl@sio.uio.no
vev:http://www.sio.uio.no/aka/offentlige-publikasjoner.htm

Saas oo ay tahay qayb ka mid ah qalabka waa la heli karaa isagoo dhan waxana laga soo guurin karaa bogga internetka

Lambarka dalbashada: Q-0923

Barnamijka ICDPs ee talo siinta waalidka

ICDP waa urur norweji ah ee wada shaqeeyn la leh shabakad cilmibaareyaal caalami ah isla markaasna gacan siisa sidii loo horumarin lahaa talaabooyin ku saabsan carrurta iyo dadka xanaaneeya.
ICDP waxay u qabata koorso kooxaha kala duwan ee isticmaala.

Wixii warar ah ee intaas dheer, si saaxibtinimo leh ugala xiriir:
ICDP, postboks 15, 1321 Stabekk
Telefon 67 51 67 07, faks 67 51 67 01, e-post icdp@icdp.no

Sawirka:Pippip Design
Masawir: InterMedia, Johs Bøe iyo Lavasir Nordrum
Daabacaad: www.kursiv.no

Markii mawduucyadaan wadashaqeynta wanaagsan la habeeynayey, waxaan culeyska la saarnay sidii kuwaas loo qaabeyn lahaa si ay u noqdaan kuwo fudud oo guud ahaana noqda kuwo loogu isticmaali karo heerar da` kala duwan iyo sidii ay u siin lahaayeen boos si shakhsi - ku qaabeysan ama qof xanaaneye ah ugu muujinayo jaceyl iyo aqoonsi cunugiisa taas oo u kala duwanaan karta ha ahaato mid u dhexaysa shakhsiyaad iyo dhaqamo.

Mawduucyada waxay ujeedadoodu tahay inay noqdaan kuwii looga shidaal qaadan lahaa wadahadalka ,tusaale ka yeelida iyo noolaynta sida qofku si dabiici ah u muujinayo jeceyl, u gudbinayo fikrad iyo sidu u ballaarinayo waayoaragnimada cunugga, u habeeynayo ama sidii u xuduud ugu yeeli lahaa si wanaagsan. Isla nuxurka mawduucyadu waa waayo-aragnimada an dhammaanteen heli karno. Wax yar oo cusub ayaa midaas ku jira, haseyeeshee kuwaasi waxay yihiin nuxurka dhabta ah ee daryeelka wanaagsan.
Mawduucyada wadashaqeyn wanaagsan loolama jeedo wax la isfarayo ee in la raaco lagu khasban yahay, haseyeeshee waa is xusuusin iyo ka shidaal qaadasho nooleynta waayo-aragnimada taas oo kuwa badan ee waalidiinta ka mid ah ay hore u lahaayeen haseyeeshee ay gundhig iyo sabab u noqon karto nolosha kacsan ama qabta "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 soo gaarnay heer ah in ay muujinayaan waayo-aragnimo la wadaago taas oo kuwo badan ay aqoonsanayaan ayna u arkayaan mid muhiim u ah xanaaneynta carrurtooda ee da`da kala duwan.

Karsten Hundeiede
Bare sare ee cilminafsiga ee Jamacadda Oslo

Wada xiriir dareen xanbaarsan

MAWDUUC 1

1. Tus dareen wanaagsan – tus inaad jeceshahay cunuggaga

Waxay muhiin u tahay kalsoonida cunugga inaad tustid inaad isaga jeceshahay, waxay calaamad u tahay oo ay tusaysa farxad iyo rayrayn. Carrurta yaryar ee an weli fahmi karin hadalka caadiga ah, waxay sidaas oo ay tahay garan karaan dareen ahaan calaamad muujinta jacaylka iyo iska fogeynta, farxada iyo murugta. Waxaa jira siyaabo badan ee midaas loo sameyn karo, habkaas oo caadi ahaan is bedelaya oo la xiriira cunugga da`adiisa.

- Ilka cadeys iyo wada qosol
- Isxanbaarsasho iyo hab isasiin
- Taabasho
- Dheel iyo dhab qosol wadaag
- Ku hadal cod degan, cod jecayl
- Ku dheh cunuggaga inaad jeceshahay markii ay caadi tahay.

Laylisyo

A. Ka si tusaale sida ad u sameyneysid midaas fal ahaan.
   Sidee u qaata midaas cunuggagu?

B. Sidee kula tahay in cunuggu u qaadanayo haddu kala kulmo daneyn la`aan iyo dareen an fiicnayn kuwa isaga u dhow?

C. Astaamehee inta badan qiimo weyn siisa ee ku saabsan cunuggaga?

D. Sidee uga dhigi karta cunuggaga mid faraxsan?

2. Isku jaango cunugga lana soco cayaartiisa

Xiriirka adiga iyo cunuggaga waa muhiim inaad ka fejignaatid waxa cunuggu doonayo iyo sida waxqabadkiisu yahay, xaaladiisa, dareenkiisa iyo qaabka jir ka hadalkiisa, iyo inaad adigu isku daydid inaad la qabsatid cunuggaga oo ad la socotid waxa cunuggu ku mashquulsan yahay. Cunuggu wuxuu markaas dareemaya inaad ka fakaraysid isaga oo ad ka jawaabaysid siduu wax u rabo.Waxaa muhiim u ah koriimada cunugga, in ilaa xad , uu raaco qaab cayaareedkiisa, intii lagu riixi lahaa cayaaro cid kale wataan. Iska jir inaadan hore ugu deg degin oo aadan “shukaanta u qaban” cunugga. U sii cunugga wakhti uu kula yimaado fikradiisa u gaarka ah.

- Ka jawaab cunugga sua`aashiisa
- La soco cunugga dhaqdhaqaaqiisa iyo qorshihiisa/ujeedooyinkiisa
- Arag waxa cunuggu sameeynayo, wuxuu doonayo
- Ka tarjun cunugga qaabkiisa jir ka hadal
- Malee waxa cunuggu doonayo iyo wuxuu dareemayo
- Ka jawaab waxa cunuggu doonayo iyo wuxuu dareemayo
- Ku habee waxqabadkaaga xaalada cunugga
- U muuji cunugga inaad daneyneysid wuxuu sameeynayo

Laylisyo

A. Ka bixi tusaale sida ad u sameysid midaas fal ahaan.
B. Sidee u qaata cunuggagu markii ad ku habeysid waxqabdkaaga sida uu sameynayo oo ad raacdid cayartiisa?
C. Sidee u dhaqmaa cunug mar dhif ah ka hela jawaab qaab cayaareedkiisa?
D. Sidee u aragtaa dareenka cunugga iyo xaalada laga arkayo qaabka jir ka hadlkiisa?

3. Kala hadal cunuggaga wax uu mashquul ku yahay iskuna day inaad la bilaawdid "wadahadal dareen xanbaarsan"

Xatta muddo kooban ka dib markay dhasheen waa suurtogal in lala bilaabo wadahadal dareen xanbaarsan ee laba qof dhexmara oo indhaha la iska fiirsho, dhoola caddeys, iyo isdhaafsi astaamo muujinaya farxad, halkaas oo daryeeluhu uu ka faalonayo si wanaagsan waxa cunuggu sameynayo ama ku mashquulsan yahay, iyo marka cunuggu "uga jawaabayo" dhawaaqyo farxadeed. Midkaas wakhtiga hore dhacaysa ee dareenka ah "wadahadal" waxay muhiim u yahay cunugga sida uu mustaqbalka ugu xirmayo iyo cunuggas horumarkiisa ha ahaato bulsho ahaan iyo luqad ahaan.

Xatta carrurta waaweyn waa u baahan yihiin xiriir shakhsi ee dhow iyadoo la isticmaalayo wadahadal shakhsiyeed halkaas oo mid uu aamini karo kalana hadli karo waxyaalo u qaas ah qofka kale. Markii wakhti la isa siiyo oo la is dhageysto, waxa carrurta waaweyn lagu casumi kara wadahadal nuxurkiisu yahay mid qof walba oo labada wadahadlaya ka mid noqon karo mid ay daneyaan.

- Wadahadal xiriir dareen ee dhow
- Xiriir qofeed ee dhow
- Is aaminid iyo "sir" ku qarsi
- Indho iska fiirin
- Wadashaqeyn isla jaanqaad ku socota ee hab jir ka hadal
- Ku dayasho iyo isdhaafsi astaamo jireed ee wanaagsan
- Wadahadal isdhaafsi laba dhinac ka socda ee fikrado iyo dareen.

Laylisyo

A. Ka sii tusaale sida ad u sameynaysid midaas fal ahaan.
B. Sidee u dhacaysa midaani markii lala yeesho wadahadal dareen ahaan carrur da` kala duwan (cunug markaa dhashay, 3-sano jir, 8-sano jir, gabar 13 sano iyo wiil 16 sano)?
C. Sidee u horumari kara cunug mar dhif ah xiriir dhow la leh ama ay u suurtogasho inuu aamino kuwo kale?
D. Sidee kugu suurtogaleysa inaad maalin hawl badan u habaysid, si ad idinku ugu heshaan wakhti xiriirkiina shakhsiyeed iyo wakhtiyada raaxaysigiina?

4. Faani oo sii aqoonsi wixii u suurtoba cunugga inuu sameeyo

Si cunug u yeesho isku kalsooni caadi ah iyo wax iska daaficid, waxaa muhiim ah in qof u sheego cunugga oo dareensiiyo inuu leeyahay qiimihiisa iyo kartidiisa waxqabad. Taasi waxay dhacaysa markii qof uu la yimaado dareen fiican iyo ka markhaati kacid, si cunuggu u yeesho dareen ah in la arko oo waliba la aqoonsado.

Markii cunuggu sameeyo wax wanaagsan, waxaa muhiim ah in uu jiro qof faaniya, oo u fasira sababta ay taasi u ahayd mid fiican. Markaas ayaa cunuggu yeelanaya kalsooni qofnimo korsan ee xaqiiqa ah

«Arag» midka kale:

- Indho iska fiirin
- Dhoolo caddeyn iyo salaan
- Taabasho wanaagsan oo la mid ah jawaab

Jawaab af ahaan:

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

Laylisyo

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 mar dhif ah ka hela faanis waalidkiis u dhaqmaa?

D. Sidee u siisa aqoonsi cunug markaas dhashay? Xiriir ama wakhtiyo raaxaysi?

5. Ka caawi cunugga sidu u uruursan lahaa fejignaantiisa, si idinku ad u yeelataan dareen ad u dhan tihiin ee waxyaalaha dabeecadda idinku xeeran.

Cunug wuxuu badanaa u baahan yahay in laga caawiyo sidu u urursan lahaa fejignaantiisa. Tan waad ka caawin karta adigoo wacaya iyo adigoo hagaya midkaas fejignaantiisa ku saabsan waxyaalaha dabeecadda ku xeeran. Waxaad oran kartaa “Arag halkaan...” oo tusi karta waxa ad dooneysid in cunuggu dareemo.

Amase waxaad adigu isku habeyn karta sidii ad u sameyn lahayd waxa cunuggu ku mashquulsan yahay si idinku ad u yeelataan dareen ad u dhan tihiin. Dareen ad u dhan tihiin ee ku saabsan waxyaalaha idinku xeeran la`aantiis waa dhib badan tahay inaad wada hadashaan ama ad wax wadaqabsataan idinkoo wada jira. Badanaa wuxuu arkaa qofku in cunuggu ku mashquulsan yahay shay waalidkuna wax kale. Fejignaan idiin dhexeeysa oo ad isweydaarsataan waxay shardi u tahay xiriir wanaagsan iyo isgaarsiin. Iyadoo la isticmaalayo fejignaan idiin dhexeysa waxay waalidku ku hoggaamin karaan cunugga waxyaalo loo baahan yahay in la fahmo si dadka kale loola dhaqmo.

- U fiirsashada iyo fejignaanta loo dhan yahay markii la raaco fejignaanta cunugga, waxaa uu fiirinayo iyo waxa cunuggu u daneynayo.
- U fiirsashada markii la soo jeedinayo fejignaanta cunugga iyadoo lagu jihaynayo shey, waxyaalo khaas ah iyo astaamo si wadajir ah loo daneynayo.

Laylisyo

A. Ka bixi tusaale habka ad uga caawimaysid cunuggaga sidu u ururin lahaa fejignaantiisa, si ad idinku u yeelataan aragti mideysan ee waxyaalaha dabeecada idinku xeeran.
B. Sidee wax u dareema cunuggagu?
C. Sidee u koraya cunug kaasoo mar walba dareema waxyaalo jeediya, kaasoo mar dhif ah hela caawimaad sidu u ururin lahaa fejignaan waxyaalaha dabeecada ku xeeran ?
D. Ma heshaan adiga iyo cunuggagu wakhti ad wada joogtaan ee ad u isticmaashaan fejignaan ad u dhan tihiin ee ku saabsan waxyaalo ad daneyneysaan idinku?
E. Sidee u siineysa aqoonsi cunug markaas dhashay? Xiriir iyo wakhtiyo raaxaysi?

MAWDUUC 6

6. Macne u yeel waxa cunuggu la kulmayo ee dunida ku xeeran adigoo tilmaamaya waxa idinku ad la kulmeysaan idinkoo wada jira iyo adigoo tusaya dareenka iyo filashada

Markii ad tilmaantid, magac siisid, tustid sida waxyaaluhu u shaqeeyaan, isla markaasna ad adigu tuseysid dareen ku saabsan waxa ad la kulmaysaan idinkoo wada jira, waxa ad la kulmaysid adigu waxay "banaanka ka taagan yihiin" iyadoo cunugguna waxaas u xususnaanayo sidii wax muhiim ah ee macne weyn leh.

Kuma fila oo kali ah in cunuggu arko iyo inuu waxqabto waxaas oo la xiriira waxyaalaha dabeecadda ku xeeran. Si cunugu ula kulmo waxa macnaha sameynaya, wuxuu u baahan yahay «qof u tarjuma» si uu dunida ula kulmo oo u fahmo sidii mid macne weyn leh oo la xiiseeyo.

- Kala hadal cunugga waxa idinku ad la kulantaan idinkoo wada jira
- Si magac oo tilmaan waxa idinku ad aragtaan
- Tus sida waxyaaluhu/alaabtu u shaqeynayaan
- Tus xiiseyn iyo ku taxaluqid waxa idinku ad la kulanteen idinkoo wada jira

Laylisyo

A. Ka sii tusaale sida ad u sameysid midaas fal ahaan. Sidee u qaata cunuggagu?
B. Sidee cunug an la kulmin in qof u sheego macnaha waxa uu dareemayo u qaata midaas?
C. Sidee qof ugu sheega macne shay carrur da`a kala duwan (cunug markaas dhashay, 3 sano jir, gabar 14 sano jira).

7. Si qoto dheer u fiiri oo u fasir markii ad wax la kulantaan adiga iyo cunuggagu idinkoo wada jira

Si cunuggu u horumariyo fahamkiisa dunida, waxaa muhiim ah in qof u ka siiyo fasiraad una sheego taariikhda sababta wax u dhacaan. Carrurta yaryar agtooda wuxuu qofku horumarin kara cunugga dareenkiisa iyo fahamkiisa isagoo u barbar dhigaya waxa ilbiriqsigaas ay la kulmeyaan iyagoo wada jira iyo wax cunuggu uu hore ula kulmay. “Ma xusuusata markii an booqanay....markaas oo an xatta...”

Markii cunuggu weynaado waxaa loo sheegi kara taariikh, loo fasiri kara, sua`al la weydii kara ,la heli kara isu ekaanta iyo kala duwanaanta iwm. Sidaas darteed waxaan ka gudbeyna iyadoo an dhaafayno wixii cunuggu la kulmayo markaas la joogo. Waxaa oo dhan waxay muhiim u yihiin korumarinta maskaxda cunugga.

- Sii fasiraad, ka sheekee iyadoo ad helaysid sababta wax u dhacaan.
- Hel isu ekaansho iyo kala duwanaansho iyadoo ad u fiirinaysid wax kale oo ad la kulantay
- Hel isku xiraanta wixii hore u dhacay iyo waxa mustaqbalka dhici doona
- Abuur kana sheekee taariikhda waxa ku saabsan wixii ad la kulanteen idinkoo wada jira
- Calaamad u samee adigoo isticmaalaya sawirid, masawiro iyo sheeko ka dhigid

Laylisyo

A. Ka sii tusaale sida ad u sameysid fal ahaan.
B. Sidee ayey suurtogal u tahay si loo kobciyo waxa uu la kulmayo cunug jira 1-sano ee ku saabsan dunida ku xeeran? Sidee ayaad adigu u sii gudo gali karta waxa uu cunug 7-sano jir ah la kulmayo ee ku saabsan dunida ku xeeran?
C. Sidee cunug u kori kara kaaso oo mar dhif ah ka hela fasiraad waxa dhacaya?Ma siisa wakhti fiican maalin hawl badan sidii ad u joojin lahayd oo ad u siin lahayd fasiraad cunuggaagu markuu wax ku weydiiyo?
D. Wakhti ma siisaa ilmaha haddii uu maalin shaqeed hawl badan su’aal weydiiyo oo inta aad shaqada joojiso ma uga jawaabtaa suaalihiisa?

8. Ka caawi cunuggaga sidii uu u xukumi lahaa si wanaagsan naftiisa – sidii uu u hoggaamin lahaa , tus kala doorasho wanaagsan iyadoo ad isla qorsheyneysaan wadajir ahaan

Carrurtu waxay u baahan yihiin in laga caawiyo sidii ay u tijaabin lahaayeen xukunka naftooda iyo karaankooda wax qorsheynta. Taasi waxay badanaaba dhacda markii wada shaqeyn lala yeesho qofka daryeelaha ah, kaas oo si wanaagsan u hoggaminaya cunugga isagoo an la wareegin cunugga fikradiisa iyo wuxuu la yimid. Markii cunuggu u dhaqmo sidii mid an ujeedo lahayn, xaasid ah, ama jabiyo xeerarka wadajirka caadiga ah, waxaa muhiim ah in qofka daryeelaha ah uu soo dhexgalo oo uu si wanaagsan xuduud ugu sameeyo, una fasiro sababta waxyaalaha qaarkood an loo ogolaan karin. Intii ad mar kasta la imaan lahayd diidmo oo ad oran lahayd ”maya”, waxaa muhiim ah in cunugga lagu hoggaamiyo hab wanaagsan, la tuso waxa uu sharci u leeyahay inuu sameeyo oo waliba ad kala qayb gashid cunugga midaas. Badanaaba waa waalidka xirirkiisa dhow waxa cunuggu raadinayo marka uu sida an fiicneyn u dhaqmayo.

- Hagaaji adigoo habeynaya dhaqdhaqaaqa cunugga
- Hogaami dhaqdhaqaaqa cunugga, adigoo soo jeedinaya, tilmaamaya iyo adigoo magacaabaya waxa la sameyn karo
- Ka caawi sidii loo qorsheyn lahaa talaabo talaabo
- Ka kaalmee si ka madax bannan baahida cunuggu u qabo kaalmo – gadaal uga joogso markii cunuggu hawsha ku filan yahay, si uu u dareemo inuu iskiis hawsha uga soo bixi karo
- Ku dhiiri gali cunugga adigoo siinaya hawl taas 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. Isku waafaqa adiga iyo cunuggu waxa la ogol yahay in la sameeyo iyo wixii an la ogoleyn
- U fasir markii qof wax uu diido cunugga. Ka jeedi cunugga markuu wax “qalad” ah sameynayo adigoo u tilmaamaya wax kaloo hawl ah ee uu sameyn karo

Laylisyo

A. Ka sii tusaale sida ad u sameysid midaas fal ahaan
B. Sidee u dhaqmaa cunug mar dhif ah la kulma in waalidku xuduud u yeelaan iyagoo hagaya? Amase hagaya iyagoo mar kasta la imaanaya diidmo?
C. Xaaladaha carrada waa fududahay in xuduud loo yeelo iyadoo lagu dhawaaqayo “maya” oo la carreysan yahay. Siyaabehee kale oo taas ka fiican ee ad xuduud ugu yeeli karta?

Barnaamijka talo siinta waalidka

Waalidku wuxuu khabiir ku yahay carrurtiisa. Aqoontaas gaarka ah waa muhiim in la ilaaliyo, xoojiyo iyo in la horumariyo.

Macnaha ku jira "Barnaamijka talo siinta waalidka" waa in waalidku ay awoodaan inay kulmaan si ay isu dhaafsadaan waayo-aragnimo iyo si ay uga hadlaan su`aalaha ku saabsan barbaarinta carrurta. Mawduucyada kulamadaasi waa kuwo kala duwan, waana waalidka kuwa go`aaminaya waxa maalintaas laga hadlayo. Waxaan helay dad maadada loo aqoonsan yahay si ay u sameeyaan buuggag, qoraalo talo siin, qoraalo mawduuc, video iyo dvd. Qoraalka ad adigu hadda gacanta ku haysid waxaa qoray Karsten Hundeide, bare sare ee cilminafsiga.

Wuxuu ka mid yahay qoraaladii badnaa ee uu soo saaray kuwaas oo lagaga hadlayo dhinacyo kala duwan ee la xiriira doorka waalidnimada. Qoraalkaan iyo qoraalada kale iyo video la soo saari doono, waxay yihiin kuwo degmadu soo saartay, laguna bilaabay dhaqdhaqaayo kala duwan kuwaas oo ku xiran qaybta qoraalka ah. Saldhiga caafimaadka, xanaanada iyo dugsigu waxay doonayaan inay wargelin ka bixin karaan waxa laga heli karo degankaaga.

Wixii wargelin intaas dheer ee ku saabsan barnaamijka talo siinta waalidka arag; www.foreldreveiledning.dep.no. Halkaan waxaad kaloo ka heli karta qayb ka mid ah qoraalkaas oo elektronik.