



## **XAQIIQOOYINKA DEGDEG AH EE WAALADIINTA**

**Barashada ku saabsan  
Caafimaadka Maskaxda**

Caafimaadka maskaxda waxaa lagu qeexay sida xaalada fayó qabka taas oo shaqsi walba uu ogaanayo filashadiisa/filashadeeda gaarka ah, wuu ka soo kabsankaraa walaaca caadiga ah ee nolosha, wuxuu u shaqeyn karaa si wax soo saar ah iyo miro dhal ah iyo waxaa suurto galeyso in uu ku deeqo bulshadiisa/bulshadeeda. (Hay'ada Caafimaadka Aduunka, 2014).



### **FAHAMKA CAAFIMAADKA MASKAXDA**

Caafimaadka Maskaxda wuxuu qeyb ka yahay fayó qabkaana guud iyo wuxuu la xiriiraa kartideena loogu raaxaysanayo nolosha, joogteynta xiriirka labuuxinayo, iyo ka soo kabsashada dhibaataada iyo walaaca. Wuxuu na siiyaa dareenka ruuxiga, fayó qabka bulshada iyo dareenka.

Waxaa laga yaabaa in ay jiraan waqtiyo, si kastaba, marka aan la kulanno dhibaatooyinka caafimaadka fikirkeena, niyada, iyo xadeynta dhaqanka kartideena ee lagu sameeyo guulo oo qeybo nolol maalmeedkeena ka mid ah.

Qaar kamid ah dhibaatooyinka caafimaadka maskaxda waa qafiif iyo kumeel gaar. Kuwa kale waxay noqon karaan kuwa aad halis u ah, aad u dheer, iyo u baahanyahay daaweyn gaar ah oo degdega. Dhibaatooyinka maskaxda caafimaadka waxay saameyn karaan qof walba, oo aan laga eegin da'da waxbarashada, ama wanaaga bulshada. Aastaamaha ugu horeeyo badanaa waxay soo muuqdaan carruurnimada ama qaangaarka.

### **MAXAY ARDAYDA KA BARTAA DUGSIGA EE KU SAABSAN CAAFIMAADKA MASKAXDA?**

Inta lagu jiro waxbarashada oo dhan, ardayda waxaa labaraa xirfadaha nolosha oo bixiya boos xoogan ee fayó qabka mustaqbalkooda ah mustaqbalka ee maskaxda iyo jirka. Kuwaan waa xirfadaha qofka siiya isbedel dareen wanaagsan oo naftooda ah, ee ka caawiya aasaasida iyo joogteynta xiriirka caafimaadka, fikir muhiimka ah iyo hal abuur, xalinta dhibaatooyinka, iyo sameeya go'aan caqli ah. Barashada iyo kahadalka caafimaadka maskaxda waxay kordhin kartaa fahamka arimaha caafimaadka maskaxda iyo yareeyaan aastaanta la xiriirta dhibaatooyinka caafimaadka. Sheeyada ugu muhiimsan ee ardayda ay bartaan ee waxbarashada oo dhan ah waxaa ku jira:

- fahamka xiriirada maskaxda jirka ama waajibada hawlaha jirka ee taageerada caafimaadka maskaxda iyo fayó qabka guud
- fahamka arimaha ee ku deeqa fayó qabka dareenka, illaha aqoonsiga ee walaaca, iyo hormarinta xirfadaha la qabsiga, maalulka, iyo xirfadaha ka soo kabsashada ee u baahan in lala macaamilo dhibaataada iyo walaaca
- hormarinta wacyigelinta shaqsiga iyo kartida lagu aqoonsanayo astaamaha digniinta ee dareenka adag, iyo fahamka sida looga jawaabo iyaga iyo loo raadiyo taageero
- hormarinta xirfadaha xiriirka iyo bulshada iyo kartida lagu aqoonsanayo iyo lagu dhisayo xiriir caafimaad ah
- fahamka xiriirka suurtagalka ah ee u dhaxeeyo waxyaabaha lagu xadgudubka, balwada, iyo caafimaadka maskaxda, iyo ogaanshaha sida caawin loo helo
- fahamka sababaha iyo dabiiciga jirada maskaxda iyo wadooyinka loo yareyn karo astaamaha iyo muuqaalka iyada la xiriira.

**Dugsiyada waxay leeyihiin door muhiim ah oo ay ka ciyaaraan dhisida xirfadaha, cilmiga, iyo balwadaada ee caawisa fayóqabka maskaxda iyo waxay yareyn kartaa halista dhibaatooyinka dareenka iyo bulshada. Barashada ku saabsan caafimaadka maskaxda waxay ku caawin kartaa ardayda labadaba waxbarasho ahaan iyo bulsho ahaan, iyo u aasaaso taageero arday da la kulmeysa dhibaatooyinkadareenka iyo bulshada.**

**Haddii aad walaac qabtid ku saabsan caafimaadka maskaxda canugaaga, kalahadal walaacyadaada xirfadlaha daryeelka caafimaadka.**

## MAXAY ARDAYDA DA'DA YAR BARTAAN?

Ardayda fasalada 1-3 waxay bartaan in ay qayaxaan dareemahooda, ka mahadceliyaan faa'idooyinka caafimaadka nololaha ee faydaqabka maskaxkooda, iyo fahamka muhiimada xiriirka wanaagsan ee carruurta kale iyo dadka weyn. Barashada aagaga waxay ku caawisaa ardayda in ay hormariyaan wacyigelin gaar ah iyo sidoo kale waxaa ku jira qaabab lagu raadinayo caawin.

Fasalada 4-8, ardayda waxay barataa qaababka lagu joogteynayo faydaqabka maskaxda, ka soo kabsanaya walaaca, iyo weydiisanayo caawin marka ay dareemaan walaac ama murugo. Mowduucyada u baahan dareen weyn ama qaangaarka—maamulida xanaaqa, ka hortaga xoogsheegsiga, iyo isticmaalka masuuliyada warbaahinta bulshada, tusaale – waxaa sidoo kale lagu sharaxaa si tartiib ahaan waqtigaan. Intaa waxaa dheer, ardayda waxay barataa warbixinta muhiimka ah ee ku saabsan qaar kamid waxyaabaha caafimaadka maskaxda iyo dhibaatooyinka waxyaabaha la isticmaalo, ee ku saabsan wadooyinka lagu yareynayo astaanta la xiriirto jirada maskaxda, iyo taageerada saaxibada qaba dhibaatooyinka caafimaadka maskaxda. Mid kamid ah sheeyada ugu muhiimsan ee ardayda ay bartaan xiligaan waa xirfada caawin raadinta, ma ahan tabardaro, iyo ardayga waa in uu lahadlaa qof weyn oo daryeelo haddii ay u baahanyihiin caawinta afkaartooda ama dareemahooda.

## MAXAY ARDAYDA DA'DA WEYN BARTAAN?

Ardayda dugsiga sare waxay bartaan waxbadan oo ku saabsan astaamaha iyo calaamadaha ee dhibaatooyinka caafimaadka maskaxda sidoo kale sida wadooyinka lagu hubinayo saxnaanta warbixinta caafimaadka onleenka iyo helida illaha taageerada. Waxay sidoo kale daboolaan mowduucyada adag sida isticmaalka maandooriyaha iyo dhaqamada kale ee halista ah, xoogsheegsiga, ka jawaabida walaaca iyo cadaadiska faca, iyo ka hortaga isdiilka. Macalimiinta waxaa lagula taliyaa in ay ku sharaxaan mowduucyadaan daryeel iyo dareen, iyo si loo doorto illaha alaabaha iyada oo lala tashanayo guddiga xirfadlayaasha caafimaadka maskaxda.

## MACLUUMAAD DHEERAAD AH

### Caafimaadka Maskaxda ABCs

<http://www.hincksdellcrest.org/ABC/Parent-Resource/Welcome>

Illaha qabiirka warbixinta ee ku saabsan hormarka carruurta, astaamaha iyo calaamadaha dhibaata, iyo hababka taageerada ee ku caawin kara guriga iyo dugsiga.

### Waaladiinta Carruurta Caafimaadka Maskaxda

<http://www.pcmh.ca/>

PCMH waa shabakad taageerto iyo u dooda ee diirada saarta caafimaadka maskaxda carruurta iyo dhalinyarada. Waalidka carruurta la kulmeysa dhibaata caafimaadka maskaxda waxaa laga yaabaa in laga qiimeeyo aragtida iyo talooyinka illaha ee waaladiinta "halkaas joogay".

### Caafimaadka Maskaxda Carruurta Ontario

<http://www.kidsmentalhealth.ca/parents/introduction.php>

Waraaqda xaqiiqda iyo xiriirada ee illaha ku saabsan caafimaadka maskaxda carruurta iyo dhalinyarada iyo warbixinta caawin ka helida nidaamka caafimaadka maskaxda Ontario.

## KALA HADALKA CARRUURTAADA CAAFIMAADKA MASKAXDA

Isdhaxgalka caadiga ah ee carruurta waxay siisaa taageero badan oo nafsaaniga ee ay u baahanyihiin, laakin waxaa lagaa yaabaa in ay jiraan waqtiyo marka ay muhiim tahay in iyaga si toos ah lagala hadlo arimaha caafimaadka maskaxda. Xaaladahaan waxay imaan karaan haddii canuga, ama qof iyaga u dhow, muujinayo astaamaha dhibaatooyinka caafimaadka maskaxda.

Ka bilow wadasheekeysigaan ma fududo marwalba, laakin raacida talooyinka laga yaabo in ay caawiso:

- Ku caawi qeexida dareemahooda (tusaale., “waxaad u egtahay in aad murug dareentay. Dhahida nabadeey way adkaan kartaa. Waxaan dareemay murugo sidoo kale.”)
- Raadi fursado lagula hadlayo si rasmi ah goob nasiinyo leh.
- Wada hadalka si tartiib ah ha u socdo ilaa waqti bedelkii la isku dayayo in lagu daboolo wax badan hal wadasheekeysiga. Carruurta laga yaabo in waqti ubaahdaan oo ay si raaxo ah uga hadlaan walaacyadooda.
- Haddii carruurta aan raaxo ku dareemin in ay si toos ah uga hadlaan dareemahooda gaarka ah iyo waaya aragnimada, u wajah xaalada si aan toos aheyn. Ka hadal xaaladaha la qiyaaso ama sifooyinka buugaagta ama barnaamijyada telefishanka.
- Ha ogaadeen in aad halkaas u joogtid in aad lahadashid ama caawisid, iyo in caafimaadkooda maskaxda, sida caafimaadka jirka, wuu ugu karaa ilaa waqti.

Haddii canugaada u muuqdo in ku dhibaatoonayo xanuunka caafimaadka maskaxda, isaga ama iyada waxaa loo gudbin karaa xirfadle caafimaadka maskaxda ee wixii qiimeyn dheeraad ah iyo daaweyn. Weydii macalinka canugaaga haddii isaga ama iyada ay ogaadaan isbedelo dhaqanka, iyo ka hadal wadooyinka laga yaabo in dugsiga ku bixiyo taageero. La hubi dhaqtarka qoyskaaga suurtagalka sababaha isbedelada caafimaadka dhaqamada ama dareemaha.