

Mashruuca Niitty 2018 illaa 2020

<https://projects.tuni.fi/niitty/>
www.facebook.com/niittyhanke/

Maamulaha Mashruuca Irmeli Nieminen.

Iimeeyl: irmeli.nieminen@tuni.fi

Takhasuse Anna Aikasalo. Iimeeyl: anna.aikasalo@tuni.fi

Ilaha iyo macluumaad dheeraad ah:

Hermanson, E. 2012. Vanhemmuuden roolikartta. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00206

Lasten mielenterveystalo. Perhe ja vanhemmuus. https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/perhe_ja_vanhemmuus/Pages/default.aspx

Neuvokas perhe. Perhearki. <https://neuvokasperhe.fi/perhearki>

Ururka Mannerheim ee Daryeelka Carruurta. 2019. Vanhemmuus ja kasvatus. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa->



Niitty – Horumarinta Qaab Tababar Qoys
ee Ku saleysan Dadka isku Heerka ah oo
loogu talagalay Soo-galoogiga

WAALIDNIMO

Vanhemmuus



DOORKA WAALIDNIMADA

In la noqdo waalid waxay beddeleysaa nolosha maalinlaha ah ee goyska dhaqan weyn waxayna u keeneysaa waalidiinta mas'uuliyado kala duwan oo cusun iyo waajibaadyo. Waa fikrad wanaagsan in waalidiintu ay ka wada hadlaan nooca waalid ee ay rajeynayaan inay noqdaan iyo waxa midba midka kale ka rajeynayo. Waalidiintu waa inay wadaagaan mas'uuliyadaha oo kuna dhegnaadaan waxa ay ku heshiiyeen ee ku saabsan barbaarinta canugooda ama carruurtooda. Labada waalidba waxay si isku mid ah uga qayb qaadan karaan daryeelka canuga iyo guri ilaalinta. **Labada waalidba mas'uul ayey ka yihiin nolosha wanaagsan ee maalinlaha ah ee goyska!**

Uma baahnid inaad isku daydo inaad noqoto qof aad uwanaagsan, inaad wanaagsanaato ayaa kugu filan.

Waalidiina waa inay sidoo kale xasuunaadaan inay ka taxaddaraan wanaagooda iyo xirriirka midba midka kale la leeyahay. Labada waalidba waa inay mar-mar wakhti ku qaataan si ay uga wada hadlaan guud ahaan nafsaddooda iyadoo aan laga hadleynin carruurta.

Waalidnimada waxay keeneysaa mas'uuliyado iyo sidoo kale wakhtiyo cajiib ah iyo jacayl weyn. Waalidnimada micnaheedu waxay tahay barashada shey cusub wakhtigoo idil iyo korinta iyo horumarinta canuga si wadajir ah.

Mar kasta waad ka hadli karaa wax kasta oo la xiriira waalidnimo markaad joogto xarunta caafimaadka carruurta!



MUUJINTA IYO AQOONSIGA DARREEMADA MUHIIM AYHEY UTAHAY HORUMARKA CANUGA

Canuga wuxuu la kulmayaa darreemo kala duwan laakiin weli ma yaqaano qaabkii loola dhaqmi lahaa.

Hal shaqo oo muhiim ah oo waalidiintu heys-taan ayaa ah iney taageeraan horumarka xir-fadaha darreen ee canuga.

Waa fikrad wanaagsan in canuga lala magacaabo darreemo kala duwan.

Waa muhiim in canuga la baro in dhammaan darreemada ay yihiin kuwa la aqbali karo laakiin waa iney sidoo kale ka taxaddaraan sidey u muujinayaan darreemahooda. Qofna xaq uma lahan inuu sheyada jebiyo ama qof wax ku dhufto xitaa haddii uu xanaaqsanyahay.

Marka uu canuga baranayo inuu u dulqaato xaaladda xanaaqa lana dejinaayo, waa ay fududahay inuu wajaho dhibaatooyin nolosha dambe.

Waa shaqada waalidka inuu noqdo qof weyn oo badqaba marka canuga uu joogo qof laga yaabo inuu xanaaq badanyahay. Qofka weyn waa inuu awood u leeyahay inuu u dulqaato xanaaqa canuga iyo inuu dejiyo. Waxaa dheeri ah, qofka weyn wuu u jiheyn karaa canuga darreenkiisa wax kale oo ka farxad badan.

Qofka weyn ayey shaqadiisa tahay sidoo kale inuu dhageysto sababta uu canuga u xanaaqsanyahay iyo inuu caawiyo siiyo uu ku xaliyaan xaaladda. Qofka weyn wuxuu meesha u joogaa inuu ka caawiyo si loo xalliyo doodda u dhaxeysa carruurta qaab caddaalad ah.



CANUGA WUXUU XIISEEYAA JACAYL IYO UDHOWAANSO

Canuga wuxuu waalidkiisa uga baahanyahay jacayl badan, udhowaansho iyo qaddarin. In loo dhowaado, si jilicsan la isku taabto si wada jir ahna loo sameeyo waxyaabha waxay abuureysaa kalgacayl udhaxeeya waalidiinta iyo carruurta.

Canuga wuxuu ubaahanyahay qof dejiya marka uu dareemayo si xun ama xanaaqsanyahay. Gacmaha waalidka waa meel aamin u ah canuga.

Sidoo kale, ficilada dabacsan ee udhaxeeya waalidiinta waxay canuga siineysaa tusaale ku saabsan sida loo muujiyo jacayl loona abuuro jawi deggan marka la joogo guriga.



Xariira shaqo ee waalidiinta waa aasaas wanaagsan oo loogu tala galay waalidnimada. Wey u qalantaa in wakhti lagu bixiyo.

WAALIDIINTA AYEY SHAQADOODA TAHAY INAY DARYEELAAN BAAHIYAHA AASAASIGA AH EE CANUGOODA



Waalidnimada waxay ku lug leedahay daryeelka baahiyaha aasaasiga ah ee canuga (hurdada, jimicsiga, nafaqada, nadaafadda) iyo iney hubiyaan iney jirto nidaam maalinle ah oo joogto ah.

Nidaam maalinle ah oo joogto ah waxay qoyskoo dhan ka caawineysaa inay si wanaagsan ula dhaqmaan waxayna carruurta siineysaa darreen ammaan.

Nolol maalmeedka joogtada ah waxay ka koobantahay cuntooyin kala duwan oo caafimaad leh qiyaastii 3 illaa 4 oo kala fog, jimicsi maalinle ah iyo wakhti ku qaadashada bannaanka (ugu yaraan 2 saac), cadeynta ilkaha laba jeer maaintii iyo dhaqamo fiidkii ah iyo wakhti hurdo joogto ah.

Waa inuu jiraa wakhti maalin kasta ah oo sidoo kale wax raaxo leh la sameeyo oo la ciyaaro.

Sidoo kale baahiya aasaasiga ah iyo sameynta xudduudo, canuga wuxuu waalidiintiisa uga baahanyahay la fal-galid badan, jacayl iyo udhowaansho.



WAALIDIINTA WAXAY CARRUURTOODA BARRAAN DHAQAMO IYO QIIMO

Waalidiinta waxay carruurtooda baraan dhaqamo muhiim ah, caado iyo qiimo. Carruurta waxay wax badan ka bartaan raacitaanka tusaalooyinka waalidiintooda. Ficiladooda iyo erayadooda, waalidiinta waxay canuga tusaan sida loola dhaqmo marka la joogo xaalado kala duwan.

Waalidka waa inuu sharxaa sababna ku bixiyaa qaab uu canuga fahmi karo, isagoo u tilmaamaya sababta hab dhaqameedka qaar ay utahay mid aan la aqbali karin. Tani waxay canuga barreysaa inuu udhaqmo si waafaqsan waxa laga filanaayo. Canuga yar weli ma kala saari kaaro waxa saxan iyo waxa khaldan, taasna waa sababta ay waalidiintu taageero uga siinayaa horumarkiisa.

Marka guriga la joogo,
canuga wuxuu arkaa tu-
saale loogu tala galay
sida dadka kale loogu
xisaabtamo iyo sida loola
dhaqmo.



WAALIDIINTA AYEY SHAQADOODA TAHAY INAY ABUURAAN SHARCIYADA QOYSKA

Waalidiinta ayeey hawshooda tahay iney sharciyo joogto ah udajiyaan canuga oo hubiyaan iney raacayaan. Sharciyada joogtada ah waxay canuga u abuuraan darreen ammaan waxayna canuga ka caawiyaan inuu fahmo waxa looga baahanyahay.

Wey wanaagsan tahay in canuga loo hago dhanka qaabka loo baahanyahay inuu udhaqmo iyadoo lagu dhiira-gelinaayo, lagana wada hadlaayo waxyaabaha oo lana siinayo sababo ku saabsan sharciyada iyo mamnuucyada jira.



Mar marka qaar waalidka waa inuu xaddidaa waxyaaba qaar si uu u hubiyo badqabka iyo horumarka canuga, tusaale ahaan, in laga hortago canuga inuu galo xaalad halis ah.

Carruurta waa inaan si jir ahaan ah loo edbinin, tusaale ahaan, in la jiido timahooda, farta lagu dhufto ama la dharbaaxo. Waxay dhib ku tahay horumarka canuga waana fal la isku ciqaabi karo sida uu qabo sharciga Finland.

