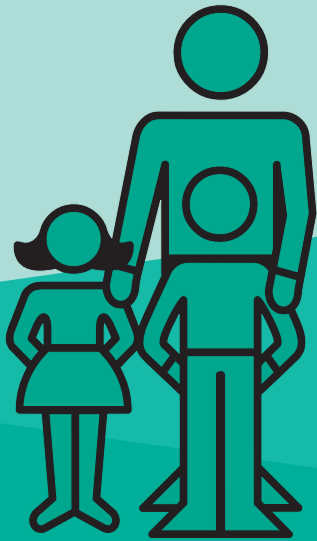


WAALIDNIMADU WAA JOOGTO



Waalidnimadu waa joogto

Kala-nolaashahu ama furitaanku ma dhammaynayo xilkaaga waalidnimo. Waalidnimadu waa waax joogta ah. Labada waalid waa inay marwalba isku dayaan sii waddida kalinta muhiimka ee ay ku leyihiin noloshaha ilmahooda. Caruurta waxey u bahan yihiin ka-warqabid iyo ka walwalid joogta ee waalidkood. Waa iney dareemaan in ay leyihiin labo waalid oo jecayl, inkasto walidintaasi ayaan sii wadi karin xiriirkooda.

Haddii aad tahay sida dadka intood badan oo la ciirsan kala-noloshaha ama furidda, waxaad dareemeysa takoornaan, rajo xumo, buufis, kely ahaansho, murugo iyo eed, isku kalsonidaada oo hoos u dhacda. Waxa dhici karta in aad ka walwalsan tahay maalkaaga, nolol bulsheed, shaqada, fulinta baahidaada galmeed iyo wanaag ku nolashaha caruurtaada. Sida aad adigu isu aragtid waxey saameeyn ku yelanaysa sida caruurtaadu iyagu isu arkaan. Sida aad ula qabsatid kala-nolashaha ama furidda waxey lug weeyn ku yeelanaysa sida caruurta iyaguna ula qabsanayaan.

Waxaad taagan tahay is-goys waxaadna kala dooran karta wadiqooyin kala duwan. Mid waxey dib kugu celinaysa in aad ku nolaatid noloshii laga soo tagey, taaso si kordhinaysa xumaan iyo isku dayid inaad caruurta ku dirtid jalakaagi hore. Wadiqadaan waa mid wax baabi'inaysa waxeyna mushkilad u horseedaysa adiga, Jaalkaagi hore iyo caruurtada. Wadiiqadda kale waxey ku horseedaysa fursado aad mar kale guul ku dareemi kartid. U isticmaal wakhtigaan qalafsan si aad kor ugu soo kacdid. Adiga ayaa si fiican isu garan kartid, dib u soo cesho isku kalsonaantaadii waxaadna hiigsata hadafiyo noloshaha ka dhigaya mid waxku ool ah, ku raali gelinaysa micnana ku fadhida.

Waalidnimadu marna ma ay dhib yara. Walidiinta oo idil qalad wey galaan. Lakiin haddi aad xiriir wanaagsan la leedahay caruurtada ayna dareensan yihiin in la jeceyl yahay lana aqbalayo, wey fahmayan qaldaadkaagina wey ku kafinayaan waxayna xasuusnaanayan wanaagaaga.

Talooyin Waalidka loo Jeedinayo

- **Daacad ahaaw tixgalina shucuurta caruurtaada markaad iyaga u shegeysid arrinta kala-nolaasha ama furidda.**

Xaaladaha aan fiicnayn waxey doonayan tafasiir kooban oo daacad ah. Markaad caruurtada la hadlaysid ahoow qof toosan caadina ah. Wararka caruurta ugu jeedi si ay u fahmi karaan. Tasoo hadba ku xiran xaaladu siday tahay, iyo cunug kast da'diisa iyo wax-garadkiisa. Caruurta waxey u bahan yihiin in ay dareemaan in eey ka hadli karaan ama ka fakari karaan waxa qoys ka dhex dhacaya.

- **U xaqiiji caruurtaada in iyagu kala-nolashaha ama furidda eed ku lahayn.**

Caruurta, khaasatan kuwa yar yar, sida badan waxey u qaataan in ay wax xun sameeyen oo dhaliyay dhibaataada qoyska ama waalidka dhexdooda.

U sheeg caruurta in arrintu sidaas ahayn.

- **U caddey caruurta in ay ka helaayaan jacayl, xanaaneyn iyo tageero joogta ah labdooda waalid.**

U fahir in xiriirka lammane ahaan labadiina idinka dhexeeya u ka duwan yahay xiriirka waalidkiin ahaaneed ee idinka dhexeeya. U sheeg caruurtaada in xiriirka waalidnimo oo aad iyaga la leedihiin usan marna meesha ka bahayn.

- **Wakhti u ugu talagal si adiga iyo caruurta ula qabsatan isbelka qoysa.**

Kala-nolashaha iyo furidu saameeyn weeyn ayeey ku yeeshaan xiriirka u dhexeeya waalidka iyo caruurta. Arrintan culeeysa bay sari karta qof walba. Xubin kasta oo qoyska ka mid ahi si goni ah ayeey is bedellada ula qabsanayasa, marka qofa kasta sii wakhti u uga baraandago una ku fahmo xaaladda.

- **Tageer caruurtaada xiriirka ayla leeyihiin waalidka kale adigoo eegeyn dareengaaga gaar ahaaneed ah; tani weey adag tahay lakiin waxay wax ku ool u tahay helidda koritaan caafimaad qaba oo caruurta.**

Caruurta waxaa looga baahan yahay in aay xaqdhowraan, ayna xiriir joogta ah la leyihiin laba waalid. Haku qasbin ama ha ku dhiirigelinin in ay dhinac la saftaan, ha keenin fariimo ama ka-sheekayn ku saabsan waalidka kale noloshiisa gaarka ah. Arrintaany waxay ku abuuraysaa caruurta calow ama wel-wel, eed iyo ciilqab. Caruurta waxay u bahan yihiin in ay dareemaan in ay wada jeclaan karaan labadooda waalid.

- **Wada shaqeeyn iyo wada hadal fiican kala yeelo jaalkaagi hore wixii caruurta ku lug leh.**

Wada-shaqeeynta caafimaadka qabta ee waalidku waxay qof kasta ka yareynasa lurka iyo wel-welka. Caruurtiinu kalsooni bay ku qabayaan xiriirka ay midkiinba la leeyihiin haddii ay idinka arkan wada xajood nabad ah.

- **Waxaad sameeysa jadwal caadi oo ay caruurta ku tashtaan.**

Caruuri waxey u bahan tahay wax meeshii ka sii socda. La qabsiga mar qura isbedello taas u badan cadaadis bey dhalisa. Isku day in aad sameeysid jadwal iyo qorshe waalidnimo oo ka had-laya baahida caruurta sida ugu dhaqso badan ee suurto gal ah. Qorshaan waa in ay tageeraan labada waalid. Caruurtaada Baahidoodu hadba wey is bedelaysa iyadoo ku xiran da'dooda, iyo qofba shqsiyadiisa iyo waxaa ay kala doorbidayaan. Waa in aad qorshaaga ugu talagasha in isbedello lagu sameeyo marka caruurta soo weeynaato.

- **Edbinta carruurta ka yeel mid joogta ah, xitaa haddii aad dareesan tahay inaad eed ku leedahay kala-nolashaha ama furidda.**

Caruuri waxay u bahan yihiin wax meeshii ka sii socda, hogaamin toosan, jacayl, iyo xukumid. Dabacsanaan had dhaaf ah ama waalid aan go'aan lahayn waxay halis galinaysa koritaanka caruurta, waxayna dhalin kartaa fashil ku yimaado habeeynta waddadii lagu gaari lahaa dabecadda ay caruurtooda ka sugayaan inay yeeshaan. Waalidku

waa in uu awood u leeyahay in uu yiraahdo “maya” markii loo baahan yahay. Caruurta waxay yeeshaan isku kalsoni dheeri ah marki loo sameeyo xad macquul ah lana hirgeliyo.

■ **Gacan ku sii caruurtaadu inay ogaadaan isbedellada dhaqaale oo imaan kara.**

Caruurta waa in aan lagu abuurin welwel dhaqaale. Caruurtada si sahal ah ugu sharax xaladda dhaqaale iyo waxyaabaha la filayo in ay isbedelaan adigoo eedayn waalidka kale.

■ **Caruurtaada la socodsi waqtiyaddii ugu fican ee guurgaaga.**

Uga hadal xiriirki wanaagsana oo aad lahaan jirteen adiga iyo jaalkaagi hore berri samaadki. Tani waxey caruurta ka cawinaysa in ay gartaan waxa laga helikaro xiriir fiican oo maqsuud laga yahay.

Talooyin ku saabsan wakhtiga waalidnimado

■ **Jogtee wada-kulanka caruurta iyo labada waalid.**

Joogtaynta wada kulanka caruurta iyo labada waalid wuxuu yareynaya dareenka ah in aan la rabin, iyo aaminsanaanta in ay iyagu sababeen furitaanka, iyo cabsida ay ka qaban in ayan waalidkood mar dambe arkin. Tan waxay caruurta ka caawineysa in ay ka gudban waxyaabo khiyaaliga oo ay maanka gashteen, taaso aad uga fiicnaan karta ama aad uga xumaan karta sida ay xaaladu dhaab ahaan tahay.

■ **Haddii aadan caruurtaada la nooleyn la qaado iyaga intii wakhti macquul ah oo aad u heli kartid**

Ka yeel jadwalka caruurta mid lagu kalsoonaan karo ama la isku halayn karo, laakin dabacsan oo wax laga baddali karo. Marka qorshooyinkaaga wax iska beddelaan, taaso marka qaarkood dhaceysa, la socodsi waalidka kale sida ugu dhaqsinna badan oo suurtoagal ah caruurtana waxaad ugu sharaxda si dhan oo dacad ah.

■ **Caruurtaada wakhti u qoonday xitaa haddii arrintan ay ku dhibeeyso ama aad is leedahay lagu ma baahna.**

Fursadaha aad caruurtada kula kulmaysid aad bey u

xadidnaan karaan marka ahmyad sare sii. Ku dadaal in wakhtiga aad wada-jootaan uu noqdo mid waxtar ah oo aad ka heshaan khibrad wax-ku-ool u ah addiga iyo caruurtaba. Xasuusnoow, caruurtiinu labadiina waalidba waa u baahan yihiin.

■ **Jaalkaagii hore heshiis kala gaal arrimaha khuseeya caruurta.**

Khaasatan arrintaan waxey muhiim u tahay edbinta maxaa wacay nidaamyada iyo waxyaabaha laga dhowrayo oo iska horimaanaya caruurta waxey ku jaho-wareerayan. Kawada hadlidda caruurta waxey idinka cawinaysa isku si in aad wax u edbisan uuna midba iska dhowro daciifinta nidaam midka kale.

■ **Ugu talagala in caruurta wakhtigooda qaarki ay ku qaataan labada waalid guryaha.**

Arrintaani waxey dhib-yareynaysa isaga dhex socodka labada guri waxayna caruurta ka caawinaysa in ay labada degaan u arkaan sidii aqalkoodi oo kale.

■ **Haddii ay caruurta inta badan ay adiga kula nool yihiin u si diyaari wakhtiga ay la qaadanayan waaalidkooka kale.**

Diyaari wakhtigii loogu talagalay, una nidaami dharkooda ama qalabkooda. Waxaadna dhowrta in ay wakhtigii lagu wada heshiyeey ay ku soo noqdaan.

■ **Ka dhig muddada caruurta ay kula jogaa mid aad wada jeclaysataan adiga iyo iyagaba.**

Iska dhowr in aad weerartid waalidka kale maxaa yeelay waxaa dhici karta in ay caruurta u qaataan weerar aad iyaga ku soo qaadey. Ha weeydiin caruurta wax ku saabsan nolosha waalidka kale waxaa suurtoowda in ay taasi dareensiiso inay jawaasuu oo kale noqonayan. Waxaad ogaata in caruurta labadiina idin jeceyl yihiin waxaana dhici karta in ay ka baqaan in raaligelinta hal waalid ay sababto nacaybka midka kale.

■ **Isku taxalujintaada Caruurta weeye wax muhiimka ahi , ee ma ahaa waxqabadyada ma hadiyo-siinta.**

Add ha uga wel-welin in aad caruurta ka farxisid taasi waxey ku seegsinaysa ku raxeysiga la joogitaankooda ama fursadihii kaalintaada waalidnimo. Hadiyo-siintuna waa sido kale. Caruurta hadiyooyinka weey jeceyl yihiin, lakiin wakhtigaaga iyo isku taxalujintaadu waxey waxka tarayan in aad iyaga ka raaridid jaceylka aad iyaga u haysid.

■ **Iska ilaali in aad caruurta soo dhexgelisid jaal cusub.**

Wakhtiga ay oo caruurta iyo waalidku wada qaadanayan waa inuu ahaada mid farxad leh wax ku oolna ah. Dad kale haddii ay soo dhexgalaan waxay dhalin karta carqaladeeyn waayaragnimadii ka dhexeeyn lahayd waalidka iyo cunuga, ama waxey u horseedi karta inay ka dhex dhalato xurguf, maseeyr iyo iskahorimaad. Midaan micnaheedu mahaa in jalka cusub uusan marna goob joog noqonin, ee waa in lagu sameeyaa si taxadar leh.

■ **Caruurtaada sii muddo ay kula qabsadaan biloowga iyo dhammaadka wakhtiyada ay u kala guurayaan labada guri dhexdooda.**

Waa caadi in wakhtiyada kala-guurka ah ay caruurta dhib dareeman, taas awgeed sii muddo ay kula qabsadaan. Wada hadalku adiga iyo caruurta iyo waalidka kale ha idiin furnaado si aad uga doodaan dhibaatooyinka aadna uga heshiisaan waxyaabaha lagu xalin karo.

■ **Waxaad qorshaaga waalidnimo ku cabbiri karta adigoo tixgalinaaya caruurta da'dooda, caafimaadkooda iyo waxyaabaha ay daneyaan.**

Caruurta waxey u baahan tahay inay noloshooda horumariyaan taaso ku cammiran dugsiga, saaxiibadooda iyo waxqabadyada. Si taasi ugu fusho waa in Caruurta jadwalkooda iyo qorsha haada waalidnimo ay ahaadaan kuwo dabacsan.

Hadii aad gacan u baahan tahay

Cawinaad weydisi waa calaamad kal-adeyg, ee ma ahaa daciifnimo. Waxay dooneysa geesinimo in aad tiraahdid, “ Mushkilaad baa i haysatee in wax la igala qabto ayaan u baahanahay”.

Tani micnaheedu ma ahaa in dadku ayan xalin karin mashaakilkooda wayoo, waa cadaan, in ay taas dadka marwalba ay iyagu sameeystaan. La-taliyaashu wax bay dadka tusaaleysiyaan oo qura waxayna u tilmamaan sida ay u raadsan lahayeen halinta dhibatooyinkooda. Qof walba mar un kaalmo waa u baahan yahay. Kuwa cawinaad ka doonta kal-kaaliyaasha arrimaha bulshada xilliyada ay dhibaataadu ay jirto waxay u badan tahay in ay muddo yar ku helaan talooyin waxku-ool ah oo ay dhibaatooyinkooda si joogta xal ugu xalin karaan.

Dadka qaba dhibaatooyinka inta badan niyaad jab baa ku dhaca. Wey ka ildufaan hal-adegnimada weli iyaga ku harsan, iyo siyaabaha kale oo ay mushkiladaha ay u mareeyn lahayeen. La-taliye ayaa iyaga ka caawin kara si ay si fiican ugu gartan dhinacyada ay ku xoogan yihiin iyo kuwa ay ka litaan .

La-talin meheredle waxey abuurin karta wax ka-warqabid ka caawini karta xal u helidda dhibaatooyinkaaga iyo kuwa qoyska. La xiriir hey'adaha u adeega qoyska, takhtarka qoyska ama wadaadkaaga si ay kaga caawiyaan helitaanka la taliyey guur iyo qoys. U xulo la-taliye sidaad u xulan lahayd takhtar ama garyaqaan. Waxaad wax ka weydisa shahaadooyinka, tababarka iyo khibrada u leeyahay. Si in indho la'aan ah ha u wajihin boogaga huruudka ah (yellow pages). Lisaskaas inta badan waxaa ku taxan dad uu ku yar yaha tababarku ama waayo-aragnimadu.

Waxaa soo diyaariye shaqaalaha Maxkamaadaha Heshiisinta ee Degaanka Los Angeles (1987). Dib loo-eegay 2003. La tarjamay 2007.

Haddii aad dooneysid nuqullo dheeri ah ee dabacadaan (brochure) waxaad ka soo iibsana karta Ururka Qoyska iyo Maxkamadaha Heshiisinta ama Qoysaska ku Jira Marxaal Kala-guur ah(Ururka u Adeega Qoyska ee Toronto).

Ka dalbo shabakadda internetka ee www.afccnet.org ama la xiriir:



Telephone: 608.664.3750
Fax: 608.664.3751
Email: afcc@afccnet.org
Web: www.afccnet.org



Telephone: 416.585.9151
Fax: 416.595.0242
Email: fit@fsatoronto.com
Web: www.fsatoronto.com