



WAALIDNIMADA SUGAN



Rädda Barnen

KU SAABSAN SIDA LOO MAAREEYO ISKA
HORIMAADYADA ILMAHAYO IYO WAALIDKA



© Rädda Barnen 2017 Hagaha mashruuca:

Sophie Arnö

Qoraaga: Sophie Arnö, Sofia Bidö iyo Eva Harnesk

Qaabeeye: Malcolm Grace AB

Sawiirrada gacanta: Ida Björks

Daabacaadda: Åtta45, 2019

Daabacaadda 1-aad ISBN: 91-7321-369-1

Lam. qodobka: 70006

Xigashooyinka ku qoran buugan yar waxaa laga

soo qaataj jawaabihii laga heley su'aasha

"Siduu u dhaqmaa waalidka wanaagsan" oo uu

sameeyay ururka Rädda Barnen Umeå, 2007.

Magacyada dhallaanka ayaa la qariyey, si aan
loo aqoonsan.

Siday tahay inuu u dhaqmo waalidka wanaagsani?

"Waalid naxariis badan oo aan dagaalamin" ayay tiri gabar shan jir ah oo su'aasha la weeydiiyay.

"Waa kuwa ilmhooda u hela wakhti ey la cyaaraan" ayuu yiri wiil siddeed jir ah.

Dabcan, waa sida uu waalidku jecel yahay inuu ilmihiisa ula dhaqmo! In aan wanaag u muujinno oona aan dareen-siinno ammaan iyo inuu qiime leeyhay.

Dhanka kale ma sahlana la dhaqanka dhallanku. Nolol maalmeedka waxaa ka buuxa xiisooyin iyo rabitaanno kala duwan. Waxaa mararka qaarkood dhacda in waalidku dareemo in aanu wax ka qaban karin. Mararka qaarkood waxaa dhaca is fahan la'aan iyo iska horimadoyo. Waxaa la dareema jahwareer, walwal, xanaaq iyo awood-darro. Mararka qaarkoodna mar ayaa la wada dareemaa.

Intii tabartayada ah ayannu isku daynaa. Mararka qaarkood waa lagu guuleystaa. Marar kalena waa lagu guuldaraystaa – ilmaha waxaa lagala kulmi karaa dareen aan fiicnayn iyo calaacal badan. Waxaa dhacda in mararka qaarkood aan la garanayn sidii wax laga yeeli lahaa si horey loogu socdo. Waxaa dhici karta in waalidku uu adeegsado ereyo ama uu sameeyo falal, kuwaasoo gadaal laga qoomameeyo.

Qofka goob shaqo dhibaato kala kulma wuxuu caawinaad waydiisan karaa asxaabta shaqada. Laakiin waalidka ay dhibaato kala soo gudboonaato howlihiisa waalidnimo waxaa la dareemi karaa keli. Qaar badan ayaa ka gaabsada iney caawinaad raadsadaan.

Dhabba tuska ku qoran buugan yar waa mid laguugu talo galey, kolka xaaladaha oo kale kula soo gudboonaadaan.

Waxaa ku qoran dhawr naseexooyin oon aan doonayno in aan idin la qaysanno. Ma ahan arriin xiriir la leh sida annaga waalidiinta ah, ama dadjoowga kale ee qaangaarka ihi sidii ey hoggaanka ilmhooda ula wareegi lahaayeen oo ey u noqon lahaayeen ilmo waalidkood ka dambeeya. Waa arrin ku saabsan sidii annaga waalid ahaan aannu is-dhexgal wanaagsan ilmaha ula yeelan lahayn, oo aan xal ugu heli lahayn dhibaatooyinka nolol maalmeedka.

Ulajeedada ma aha in la hogaamiyo. Tan kale, ulajeedadeennu ma aha in waalidiinta ay noqdaan kuwa aan cillado lahayn ama aysan jirin hab kale. Wuxaan rajeynayaa in marka uu waalidku akhristo warbixinta buuga yar ku qoran uu ka fekero sidii uu wax ka yeeli lahaa waxa u hagaagsan iyo wixii u baahan in is bedel lagu sameeyo.

Laakiin tan ugu muhimsan waxay tahay, in waalidku uu siyaabo kala duwan ku noqon karo waalid wanaagsan. ❤

XIRIIR AMMAAN AH

**Noqoshada qof waalid ah waa dhacdooyinka noolasha ee ugu wayn.
Waa biloowga socdaal cajiib ah, isla markaana karti badan u baahan.**

Muuqaalo badan oo kala duwan ayay waalidnimada leedahay, laakiin waalidiinta badidoodu waxay ka midaysan yihiin rajada ay ilmhooda ka qabaan, iyo iney noqdaan ilmo ammaankoodu sugar yahay, garwaqsan iney nooloshooda saameeyn ku yeelan karaan oo hirgelin karaan riyooyinkooda.

Waxyaalo badan ayaa saamayn ku yeesha horumarka ilmaha: sida qoyska, dugsiga, saaxiibbada, dhaqammada, bulshada iyo dabcan sifooyinka u gaarka ah oo ey la dhasheen.

Cilmibaareyaasha badidoodu waxay isku raaceen, in xiriirrada ugu horeeya oo ilmuu



la leeyijiin waalidkood iyo dadka kale ee macnaha ugu fadhiya, ey gaar ahaan yihiin kuwo muhiimad u leh. Iyagoo adeegsanayo la mucaamilkooda ayey ilmuu sawir iska qaataan. Waxa halkaa ugu biloowda geedi socodka koriimmadooda oo aan abid istaagin nooloshooda oo dhan.

Ilmuu waxay u baahan yihiin waalid joogto ah, cid caawisa oo la aamini karo, arki karta, dhagaysata oo fahmi karta waxey uu baahan yihiin. Baahida loo qabo in fiiro gaar ah la helo waa mid lala dhashey aan u qabno fiiro-gaar-siinta waa mid aan ku dhalaney. Markii aan dhallan nahay ayaa waxaan baadigoob-naa cid aannu indhaha ka xiriirno. Hase yeeshay waxaa nolol maalmeedka mararka qaarkood adag in la helo wakhti nagu filan iyo in lagu guuleeysto abuuridda xiriir wanaagsan oo lala yeesho.

Qaar badan oo naga mid ah wax badan ayaanu shaqeeynaa ama sababo kale aan ugu kadeedsannahey. Annaga iyo ilmahayagaba waxaannu is saarnaa shuruudo ballaaran. In hawlo badan la qabto. Way adkaanaysaa in la helo wakhti firaajo la isku helo. Xaalad un la isla fadhiyo iyadoo aan weli la iska saarin dharkii hurddada waxay ka muhiimsanaan kartaa in wax weyn la qabto.

Ilmuu si cad ayay uu muujiyeen in ay ka helaan waalidiinta deggan, oo kursi iska fadhiya oo heegan un u ah iney ilmhooda la ciyaraan ama la hadlaan. Qaddar yar oo noocaas ah maalin kasta wuxuu ku fadhiyaa macno ballaaran.

Cilmi-baaris ayaa sidoo kale lagu xaqijiyay in ay muhim tahay fiirada gaarka ah ee la siiyo falalka wanaagsan ee ilmha. Waxaa kaloo la xaqijiyay in calaacal, naqdiyayeen iyo canantu ay kordhiyaan dhibaatooyinka iyo iska horimaadyada. Haddii waxa xun un la siiyo fiirada gaarka ah waxay falcelintu noqonaysaa mid aan wanaagsanayn. Haddii kale waxay falcelintu noqoneysaa mid wanaagsan.

Maalgelin ayaa xiriirka lagu abuuraa.

Waa sida iyadoo qofku uu lacag bangiga ku kaydsaday. Haddii lacag bangiga lagu kaydsado – waa lagala bixi karaa. Xiriirka aan ilmaheenna la leenahay sidoo kale ayuu uu shaqeeyaa. Haddii hab-dhaqankeenna uu ku salaysan yahay cabasho iyo calaacal waa suurtagal in aaney nala shaqeeyn. Haddise aannu dhoollacaddeeyn ku keeydsano “akawntiga xiriirka” waxaa dhici karta in sidaasoo kale naloo dhoola caddeeyo.

Waalid ahaan waxaannu u baahannahey in la abuuro bay'ad ilmuu ku dareemaan magangelyo iyo deganaansho. Taasoo siyaabo kala duwan loogu dhaqaaci karo. Waa arrin ku saabsan ammaan ku salaysan oogada iyo nafsiya ba, ha ahaadaan kalsooni, isku filaans-ho iyo daacadnimo.

Waxay taasi u fududaynaya ilmuu inay fahmaan waxa lga dooneyo nololmaalmeedka. Waalid ahaan waxaad u baahan tahay inaad barbaariso oo dhabbada toosan ku hagaajiso. →

Sidan ayaad akowntiga xiriirka wax u gashan kartaa:

- Indho faraxsan! Inaad ilmaha la socoto, dhoollacaddeeyn ugu sheeg, inaad ku faraxsan tahay argiisa/arageeda.
- Cod naxariis leh iyo xiise. Siyaabo kala duwan ayaa loo waydiin karaa sida xaaladda dugsigu ay maalintaas ahayd. Waydii maadaama aad aad u xiiseenayso. Diyaar u ahow inaad dhageeysato!
- Fiiro gaar ah sii waxyaabaha ey ilmuu ku wanaagsan yihiin.
- Ku dheh tusaale ahaan: "Si wanaagsan ayaad sameeysay inaad kabaha halkodii dhigtag" (inkastoo jaakadii ay dhulka taalo).
- Xiise gaar ah ha siin wixii aan wanaagsanayn (haddii anay cid kale dhaawacayn).
- La qosol.
- La ciyaar – hela ciyaar aad adiga qudhaadu ka hesho. Isku day inaad tallaabo ka dambeeyso marka aad ilamaha la ciyaareyso, si aadan ciyaarta u qabsan.
- Koolkooli, deji, luxlux oo si deggan ula hadal kolka ilmuu uu kadeed dareemayo ama xanaaqsan yahay. Waa habka uu ilmuu ku baran karo inuu kadeedka xal u heli karo.

Sida aad ku xumeyn karto xiriirka xiriirka:

- Calaacal
- Qaylo
- Hanjabaad
- Ciqaab
- Inaad ilmaha kula hadasho ereyo liidayo "AWaxba fahmi maysid, waxba maqli maysid, xasilooni uma fadhin kartid meel, waad i waalaysaa!"
- Ha ka dhex gelin hadalka
- Inaadan dhegehaaga u furin
- Inaad ilmaha ku qeeylsiso

+	-
♥	
♥ ♥ ♥ ♥	💀

SIDA FIRFIRCOON EE AAD U DHEGEEYSAN KARTO:

- Ha waydiin su'aalaha furan ee haa iyo maya looga jawaabi karo.
- Wakhti u hel aad ku dheggeysan karto ilmaha jawaabaha ilmaha.
- Ereyo u hel dareenka uu ilmuu muujinayo. Ma ogaan, laakiin isku day inaad ogaato "sidan ma loo qaadan karaa?" "Sidi qof murugeeysan ayaad u hadleeysa?"
- Ku celi ereyada uu ilmuu sheegay, si aad u muujiso inaad dheggeysatay.
- Ka fogow inaad taloojin degdeg ah siiso ama aad durba u sheegto sida aad u xalin lahayd.
- Ku celi su'aallo tix raac ah, tusaale ahaan "naxay adiga kula tahay?" ama "sideed jeelaan lahayd inaad ka yeesho, wax fikir ah ma ka haysaa"?
- Hadalka ha ku badin. Dhallaanku muddo wax ma dhageeysan karaan. Waxaa dhaceysa inay is xiraan. Ku dhiiro inaad aamusto ood dheggeysato.

→ Ilmuu waxay kaloo u baahan yihiin iney qayb ka noqdaan dejinta howl dhaqameedka guriga. Waa hab lagu abuuro dareen ammaan iyo ka warheyn iney qayb ka yihiin go'aan ka gaarista waxyabaha quseeya (oo haddba la socota da'dooda iyo korriimmada maskaxdooda).

Cilmi-baarista ayaa muujineysa in ku dhaqanka nidaam joogto uu hoos u dhigayo is qabqabsiga. Haddii uu guriga ka jiro nidaam dhaqameed, tusaale ahaan in sabtida un nacnac la cuno oo aan maalmaha kale la cuni jirn, in ilmaha eray ahaan loogu sheego, "maalmaha kale nacnac ma eynaan cuni jirin, laakiin maanta un baan sidan sameeyn dooncaa". Waa hab-dhaqan ka duwan kan gacanta loogu taago markii calaacalka ay badiyaan.

Ugu dambaynt – ka feker dhambaalka aad bixinneeyso. **Ilmuu waxay habsami u dhegeeystaan dhambaalka aannu u gudbinno.** Waxa aan ku niraahno waa muhim, laakin waxaa ka muhimsan sida aannu u oranayno iyo ficillada aannu sameeyno.

Xiriirka ammaanku wuxuu ku dhisan yahay kalgacayl, is maqal iyo in wakhti la isu helo.

Bogagga foodda innagu soo haya waxaad ka heleysaa baahida gaarka ah ee da'ha kala duwan ee dhallaanka iyo waajibaadka ugu ballaaran ee waalidka laga dooneyo.

Gabagabada buuqa yar, waxaa ku qoran qayb ku saabsan sida loo fekeri karo (loo maareeyn karo) hadduu dhaco iska hor imaad iyo taloojin la xiriira halka caawimaad laga raadsan karo haddii uu wel wel jiro. ❤

SIDAN AYAAD UGA TALO ■ CELIN KARTAA:

Talacelinta wanaagsan ee aad ilmaha siin karto waa sidii ey ka yeeli lahaayeen halka aad ka hadli lahayd sida ilmuu yihiin. Tusaale ahaan ku dheh "Alla wanaagsanaa inuu miiska alaabta dhigtay", "alla wanaagsanaa middabada aad isticmaaleeyso kolka aad wax sawireeyso", ama "waan u jeeday habsamida wanaagsan ee aad u shaqeeyneeysay", halkii aad un ka oran lahayd "xariif baad tahay". Way uga sahlan tahay ilmaha inay fahmaan kolka af cad lagula hadlo oo la taabsiyo..



ILMAHA UGU DA' YAR



**"Waalidiintu waa iney
naxariis na tusaan
ooney dagaalamin"**

Agnes, 5 jir

Sannadaha ugu horreeya ee noloshooda waxey ilmaha yari mashqul ku yihiin is barashadooda, noolol-maalmeedkooda iyo adduunka ku heeraarsan. Wakhti badan waxey ku howlan yihiin sahminta habka oogadoodu u shaqeeyo, waxa uu awoodo iyo waxa uusan awoodin inuu sameeyo.

Waxaa kaloo wakhti uu kaga baxaa sahminta aduunka ku heeraarsan, iyadoo la adeegsanayo dhadhanka, taabasho iyo wax tuurid.

Falalkaas badidooda waxey sameeyaan adiga oo la jooga, maadaama uu u baahan yahay daryeelkaaga.

Abuurista aasaas xiriir oo ammaan u leh sahminta, ayaa ah howlgalladaada ugu muhiimsan xilliga da'dan lagu jiro. Wuxaad ku muujin kartaa ka ag dhowaan, dugaalin iyo inaad isku daydo fahanka iyo aqbalidda dareenka iyo baahida ilmaha.

Way dhici kartaa inaadan mar walba fahmin sababta uu ilmuu la qeeylinayo. Waa mid caadi ah. Laakin ilmaha waa in ay ka warqabaan in uu jiro qof mar walba u heelan inuu siiyo caawinaad iyo taageero.

Markay ilmuu yar yihiin oo ey baahi badan u qabaan cid kale, waa muhim in qofku uu kari karo. Fursadda wakhtiga dheeriga ah ee ilmaha la siiyo si uu sharaabadyada isagu ku →

→ gashto, waxay sii xoojinaysaa shakhsiyaddiisa iyo isku kalsoonidiisa. Isku day inaad dhallaanka siiso fursad uu howlaha qayb kaga noqon karo, tusaale ahaan iney qajaarka cashada wax ka jarjaraan ama miiska wax ka dhigdhigaan.

Sannadaha ugu horeeya noloshooda waxay ilmuu bartaan hadalka. Taasoo ah mehered bulshadeed. Xiriirkiinna wada shaqeeyn wuxuu gundhig u noqonayaa horumarka luuqadda. Midda kuugu muhiimsan waxay tahay inaad dhageeysato iyo inaad jawaabto, hadday noqon lahayd eray ahaan, dhawaaq iyo shucuurta wejiga. Tusaale ahaan waxay noqon kartaa in laga jawaabo dhooleynta iyo hadaaqida ugu horeeyso ee dhallanka.

Luqaddu waa gundhingga hab fikireedka. Ereyadu waxay ilmaha ka caawiyaan inay is gartaan iyo inay gartaan sababta dadyoowga kale ay sidaas u dhaqmaan.

Ilmaha yar hab fudud ayay u saameeyaan xanaaqa, murugada iyo niyadjabka. Way qaylin karaan, waxay dhulka ku tuuri karaan alaaboo ama iyaga laftooda ayaa is ridi kara. Taasoo ay sabab u tahay in aanay fahmi karin ama aanay gudbin karin dareenka ballaran ee soo wajaha.

Qofka wayn ahaan waxaad ilmaha ka caawin kartaa inaad u ereyeeyso dareenka ay gudbinyaan, tusaale ahaan adiga oo yiraahada "Waxaad u muuqataa qof murugeeysan" ama "Waxaan u maleenayaa inaad imminka

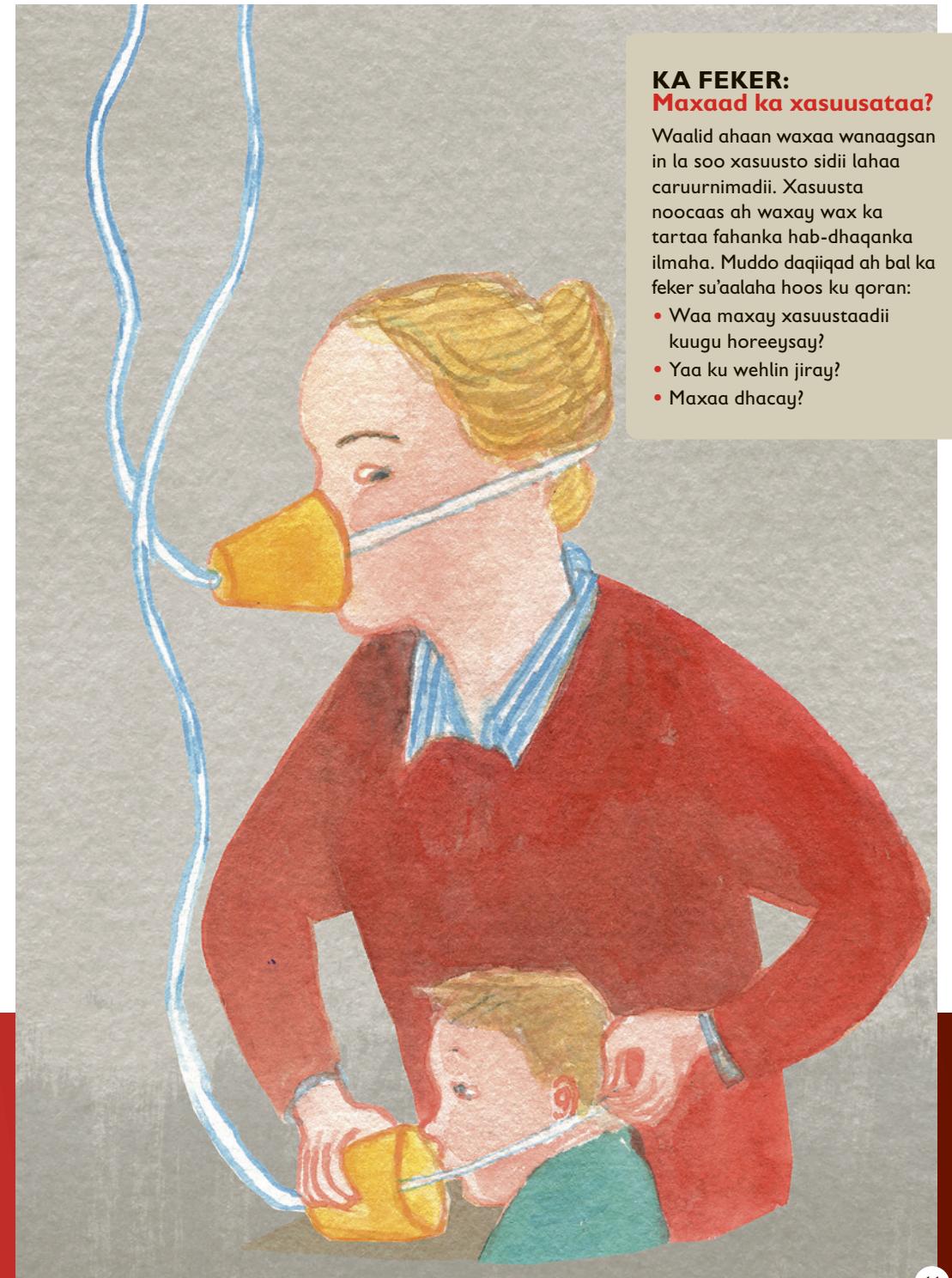
xanaaqsan tahay". Markaa waxaad ubadka ka caawinaysaa in ubadku fahmo wax ka badan, waxaad kaloo tuseeysa in la ogol yahay dareemmada kala duwan, aadna ku xushmeeynayo. Macneheeda ma ahan inaad raali ka yahay wax kasta oo ay ilmuu sameeyaan. Waxaad ilmaha bari kartaa falalka la ogol yahay iyo falalka aan la ogleyn, tusaale ahaan jirdilka qof kale loo geeysto uu xanuun yahay, ama in la joojiyo haddii maya la yiraahdo.

Ilmaha yar waxay sameeyaan inta karaankooda ah. Falalka uma sameeyaan ilmuu si kas ah. Laakiin waxaanay fahamayn qaabka aad adigu iyo dadka kaleba u fekeraan.

Markii cunuggu xanaaqsan yahay, wuxuu kuu baahan yahay si uu u dego. Xaaladaas waxaad adiguna u baahan tahay inaad deggen tahay. Waayo way sahlan tahay in waalid ahaan la lumioyo awoodda iyo dareenka wanaagsan. Ilmaha yari wuxuu awoodaa inuu wax badan qarib. Hurdada ayaa la waayi karaa. Habeenkii oo idil ayuu qeeylin karaa. Taasoo abuuri karta in aadan is xajin karin. Xaaladaa waxaa loo baahan yahay inaad goob u weecato oo is dejiso, tiriso kow illaa tobban. Ha ka xishoon inaad taageero dalbato, qof qaddar yar xannaanadda kaala wareega. Waalidiin badan ayaa dareema sidaa, laakiin waa geesinimo in kaalmo la dalbado. Masuuliyat aad iska saarto tabartaada, waxay la mid tahay masuuliyat aad ubadka iska saartay. Waa sida duulimaadka oo kale – qofkuu wuxuu ilmahiisa taageeri karaa marka uu isagu xidho gaaska lagu neefsado. ❤

**"Waalidiintu waa iney
uu dhaqmaan
qaab ey ilmaha ammaan
ku dareemaan meel kasta"**

William, 7 jir



KA FEKER: **Maxaad ka xasuusataa?**

Waalid ahaan waxaa wanaagsan in la soo xasuusto sidii lahaa caruurnimadii. Xasuusta noocaas ah waxay wax ka tartaa fahanka hab-dhaqanka ilmaha. Muddo daqiqad ah bal ka feker su'aalaha hoos ku qoran:

- Waa maxay xasuustaadii kuugu horeeysay?
- Yaa ku wehlin jiray?
- Maxaa dhacay?

DA'DA ISKUULKA

Ilmahaagu marka ey iskuulka bilaabaan waxaa ballarta dunidooda.

Waxaa ku soo kordha iney la qabsadaan nidaamyo xeerar cusub.

— waxaa intaa u dheer inay bartaan wax akhris iyo wax qorid.

Waxaa muhiim u noqda asxaabta iyo in ilmuu si joogto ah isu barbar dhigaan mid walba midka kale. Yaa ugu boodo dheer? Yaa xisaabta ugu wanaagsan? Yaa ugu geesinan?

Maraka qaarkood way adag tahay in ilmo kale lala heshiyo, in la helo oo la sii heeysto saax-iibbo. Ilmaha waa in ay bartaan qaabka isdhengalka buulshada, ka hadli karaan eyna maarayn karaan iska horimaadyada ka dhex dhaca.

Waaliid ahaan waa inaad dhiirigeliso dadaalka ilmaha, oo Aad tusto ka qaybgelid iyo xiise, taasoo muhim ah. Way wanaagsan tahay in la muujiyo in la la doonayo inaad ogaato waxa dugsiga uu ku wanaagsan yahay iyo waxu ka adag. Talo ahaan waxaa la soo jeedin karaa in aan xoogga la saarin oo keliya su'aalaha sida "Ka warran dugsigii? Duruusta lagu soo siiyay waa nooce?" Waxaa beddelka la waydiin karaa dhacdooyinkii maalintaas ugu waaweynaa iyo kuwii ugu liitey;

**Maxaa maanta ugu wanaagsanaa?
Wax aan wanaagsanayn ma jireen?**

Ilmaha da'daas ah waxay u baahan yihiin dad waawayn oo dhegeeysta oo gacan ka siiya xaaladaha xaaladaha adag ee marar badan kala soo gudboonaan kara xirirkasxaabtooda.

Waxaa fiican in ilmaha la siiyo fursad ey asxaabtooda ku casumi karaan guriga, si loo hubsado iney u wada ciyaareyaan si ixtiraam

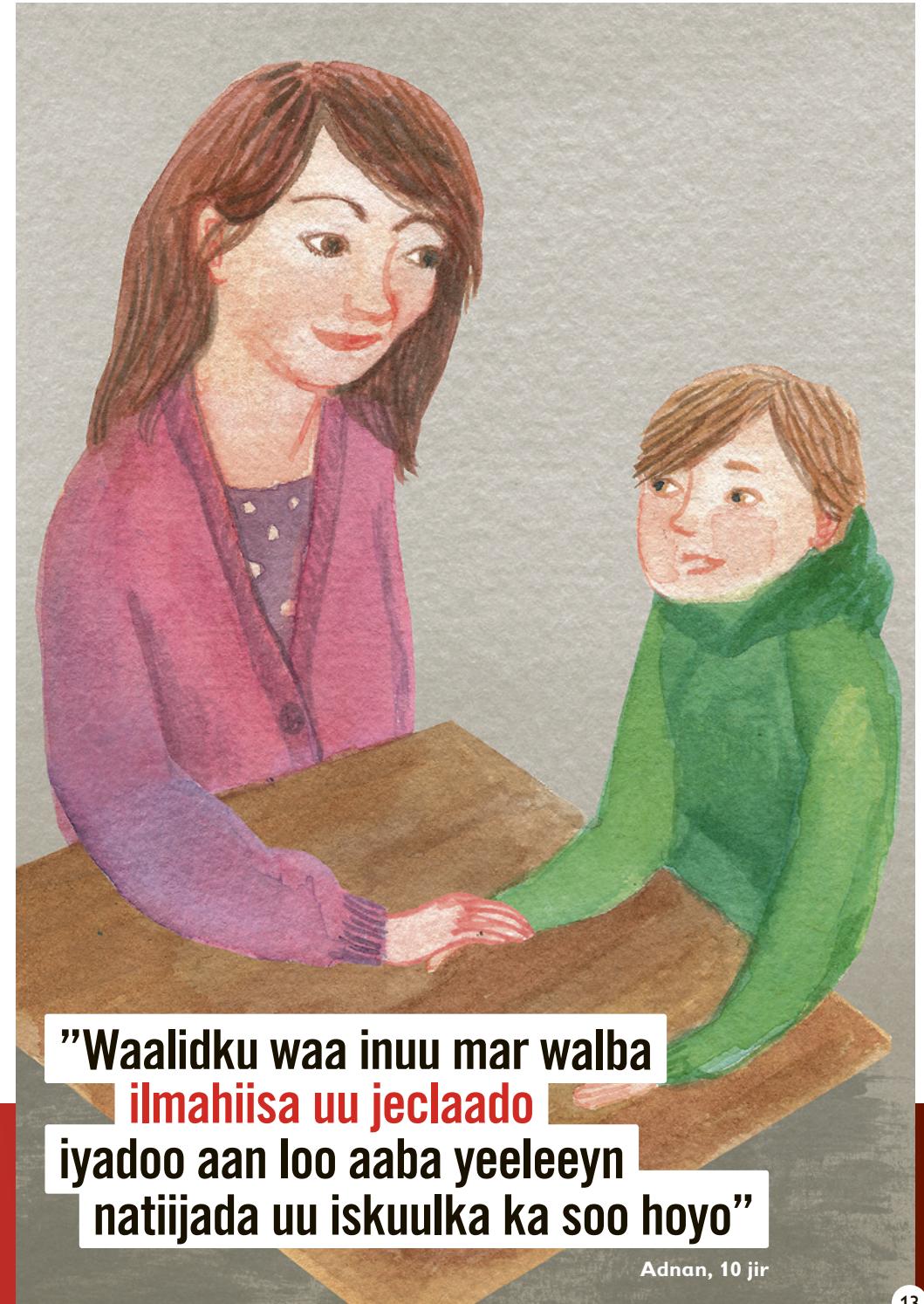
ku salaysan. Halka waxey ilmuu ka waayo aragnimo qaataan waalidka iyo hab dhagan-kiisa, sida ay xal ugu helaan isku dhacooda iyo sida ey isku dhagaystaan oo u wadahalaan.

Ka feker qaabka aad u dhaqanto. Maxaa yeelay, ilmuu waxay ka tusaale qaataan habka aad u dhaqmeeysyo. Waxay sameeyaan waxa aad sameeyso ee ma sameeyaan waxa aad ka cod-sato. Ma ixtiraantaa dadka kale? Tixgelin ma siisaa dadka kale? Ma tiraahdaa iga raali noqo? Waxaad qofka ugu muhimsan oo ey ilmuu ku daydaan. Tusaale wanaagsan ma siisaa sida dareennada loo maareeyo iyo sida is qabsiga loo xaliyo? Haddii jawaabtu maya tahay — maxaad u baahan tahay inaad qudhaadu barato?

Waa da'dan midda ey ilmuu u baahan yihiin iney kobciyaan isku-kalsooni wanaagsan. Waaliid ahaan waxaad ka caawin kartaa inaad ixtiraam u mujiso dareenka iyo fikirrada dhallaanka. Markii ilmaha ay u baahan yihiin caawinaad waa muhim in taageero la siiyo, iyadoo aan lala wareegin, in la aamino kalsoonida ilmaha oo la xoojiyo. Waa habka aad ku gacan siin karto isku fillaanshaha xorriyadda ilmaha. ❤

KA FIKIR: Sideed ahaan jirtay?

Ka fikir mar labaad carruurnimadaadii. Dhibaato ayaa kollay kaala soo gudboonaatay, tusaale ahaan iskuulka, waad ka calool xumaya. Yaad jeclayd inaad u sheegto? Maxaad ku dooratay qofkaa? Wax aadan ka helin miyaa jiray?



**"Waalidku waa inuu mar walba
ilmahiisa uu jeclaado
iyadoo aan loo aaba yeeleeyn
natijjada uu iskuulka ka soo hoyo"**

Adnan, 10 jir

DHOWR IYO TOBAN JIRRADA



**"Adigu ha caytamin
haddaad na
leedahay ha
caytamina"**

Malin, 16 jir

Noolasha dhallinyarada dhowr iyo toban jirrada ayaa ah sidiili hirkii oo kale. Is bedello badan ayaa ku dhaca hadday noqon lahayd oogadooda iyo dareenkoodaba.

Maalin waxay dareemi karaan sidiyoo ey ilmo yihii, halka maalinta xigta ey dareemaan sidiyoo ey yihii dad waaweyn. Waxaa aad u kordha shuruudaha laga dooneyo iney ka soo dhallaan maalinba maalinta ka dambeeysa. Waxay dooneyaan iney madax bannaanaadaan, laakiin maahan mar qura.

Xilligan waa muhiim inay wakhti qaadato, isbedelladda oogadu ey jiraan. In ilmahaagu ahaadaan dad waaweyn, ilamarkaana.

Waalid ahaan waxaannu u baahannahey inaannu deggennaan muujinno. Waxaannu u baahannahey in aannu aaminno in dhallinyaradedyu intii karaankooda ah ey dadaaleyaan, kalsooni u muuji, ka qab rajo iyo mustaqbal. Waxaannu sidoo kale u baahannahey in aannu u noqnonku dayasho wanaagsan. Lugo adag oo hubaal qof wayn ku taagnow. Waxaannu u baahannahey sidi aannu ku maareeyn laheyn walaaceenna iyo dareenka in la is dhiibio.

Caqabad ayay noqon kartaa in lala qabsan waayo hirarka dareenka dhallinyarada iyo inaan shaksiyan loo qaadan, ama dareenka xanaaqooda aadan la qabsan. Isku day inaad fahanto sida xaaladdu ugu adag tahay. Dib ugu laabo inaad ka fekerto xaaladdaa markii aad ku sognayd. Midda caawin karta dhallinyarada iyo xilliga dhallaannimada lagu jiraba waxay tahay in dadka waaeyn laga helo xaalad ammaan degenaansho. Ka feker wax aad adiguba u baahan tahay si aad u deggenaato.

Da'da dhowr iyo toban jirradu waxey u baahan yihii iney quoyska ka koraan oo ka xoroobaan.

Waxaa loola jeedaa in mararka qaarkood ey u baahan yihii waalid ahaan iney kaaga hor yimaadaan. Waxey u baahan yihii iney wax iska weeydiyaan sida aad wax u qiimaynayso iyo habkaaga. Waa hawl fikireed ey u baahan yihii iney qabtaan, si ey u qiimeeyaan oo uga

go'aan gaaraan mowqifka ey iyagu taagan yihii. Dhallaanka dhowr iyo tobant jirk ah waxey bilaabaan iney saacado badan ayey la qaataan asxaabtooda. Waalidiin badan ayaa dareema iney ka warqabkii dhallaana lumiyeen waxayna ka walwalaan halka ey ilmihii ku sugar yihii.

Mararka qaarkood way adag tahay, in la aqbaloo in ilmuu kaa madaxbannaanaadaan oo ey yeeshaan nolol u gaar ah, islamarkaana laga ilaaliyo iney dhibaato la soo gudboonaato. Daacad ka noqo haddii aad welwel dareemeeyso, kalana hadal natijada ka dhalan karta khatarrada tusaale ahaan khamriga iyo sigaarka. Kala xaa jood waalidka asxaabtooda, qaybasada warbixinada oo lala hadal xeerarka idii degsan.

Wey ku adag tahay dhallinyarada dhowr iyo tobant jirkah ah iney fahmaan khatarraha soo wejih kara. Waxay u baahan yihii dad waawayn oo ka caawiya sidi ey xad wanaagsan ugu dhigi lahaayeen. Dhanka kale waxaad u baahan tahay inaad aaminto inuu dhallaanka dhowr iyo tobant jirkah ah wax ku qaato khaladaadkiisa.

Markii qofka da'yarka ah uu xaalad niyadjab ku sugar yahay, is-keliyeeyo way dhacdaa in waalid ahaan loo fekero: "Isaga ama iyada ayaan isu dayn". Laakiin weli muhiimad ayaad ku fadhidaa. U muuji inaad inaan u joogto oo aad diyaar u tahay inaad dhageeyso. Ka feker iney dhallinyaradu mar kasta u baahan yihii taageeradaada, xitaa haddii ey mar walba kugu diidaan. Xiise u muuji, laakiin iska laali inaad cadaadis iyo cirrii ku saarto.

Ha ilaawin inaad wadajir wax u sameeysaan! Isku day inaad fahanto sababaha ka dambeeyaa hab-dhaqanka. Hana ilaawin in dhallaanka dhowr iyo tobant jirkah ah u baahan yihii in ereyo ey u helaan dareennadooda. ❤

TALOOYIN KU WAJAHAN

waaliidinta leh dhallaanka dhowr iyo tobant jirrada ah

- Muuji kalgacal iyo xiiso.
- Ku casun caawinaad iyo taageero, tusaale ahaan casharada dugsiga haddii loo baahan yahay.
- Ku caawi fursad wadahadal adigoo aan ku cadaadinayn.
- Ha u qaadan diidmada mid adiga kugu socota.
- Isku day inaad fahanto dareennada ka dambeeyaa hab dhaqanka.
- Ha is dhiibin haddii Aad xiriir la sameeyn waydo. Isku day mar kale!
- Ku farax – halkii Aad u qaadan lahayd tartan – dhallaankaaga dhanka is qurxinta iyo habsamida.
- U daacad ahow haddii Aad welwel dareemayo.
- Mararka qaarkood waxaa loo baahan yahay in khaladadka wax laga barto. Isku day inaad aaminto in da'yarkaagu uu kuwiisa wax ka bararnayo.
- Ku dhiiri geli inuu la hadlo cid kale haddii uu/ay u baahan tahay taageero oo aanay doonayn inay kula hadasho.



"Dhallaanku waa iney noqdaa
hantida waalidka
taasoo
noolasha ugu muhimsan"

Julia, 14 jir

KA FEKER: Maxaad u baahan tahay?

Soo xasuuso markaad dhowr iyo tobant jirka ahayd? Ma halgami jiray? Maxaa adkaa? Maxaa wanaagsan? Maxaa wanaag ah oo waalidkaa sameeyn jireen? Maxey ka wanaajin kareen? Maxay kula tahay inaad u baahnayd?

IDAGAAL IYO IS QAB QABSI

Inkasta oo waalid walba uu wanaag la rabo, haddana waalidiin badam ayuu is fahan waa ka dhex dhacaa dhallaankooda. Mana aha arrin xun haddii xal loo helo. Laakin iska horimaadyada waxay noqon karaan kuwa soo noqnoqda oo horseedda dareen aan wanaagsanayn.

Mararka qaarkood waxaa dhaca khilaaf laga wada qaado niyad jab. Xaaladaha niyad-jabka ku salaysan way sii bataan. Xaalado sii kordhiya caal waagaaha Xaalado ilmuu diidmo iyo qarax kala hor yimaadaan. Laga yaabee inaad adiguna xanaaqo oo uu niyadjab kugu dhaco. Ama aad dareento murugo, niyad jab, awood la'aan. Maxaad sameeyn markaa?

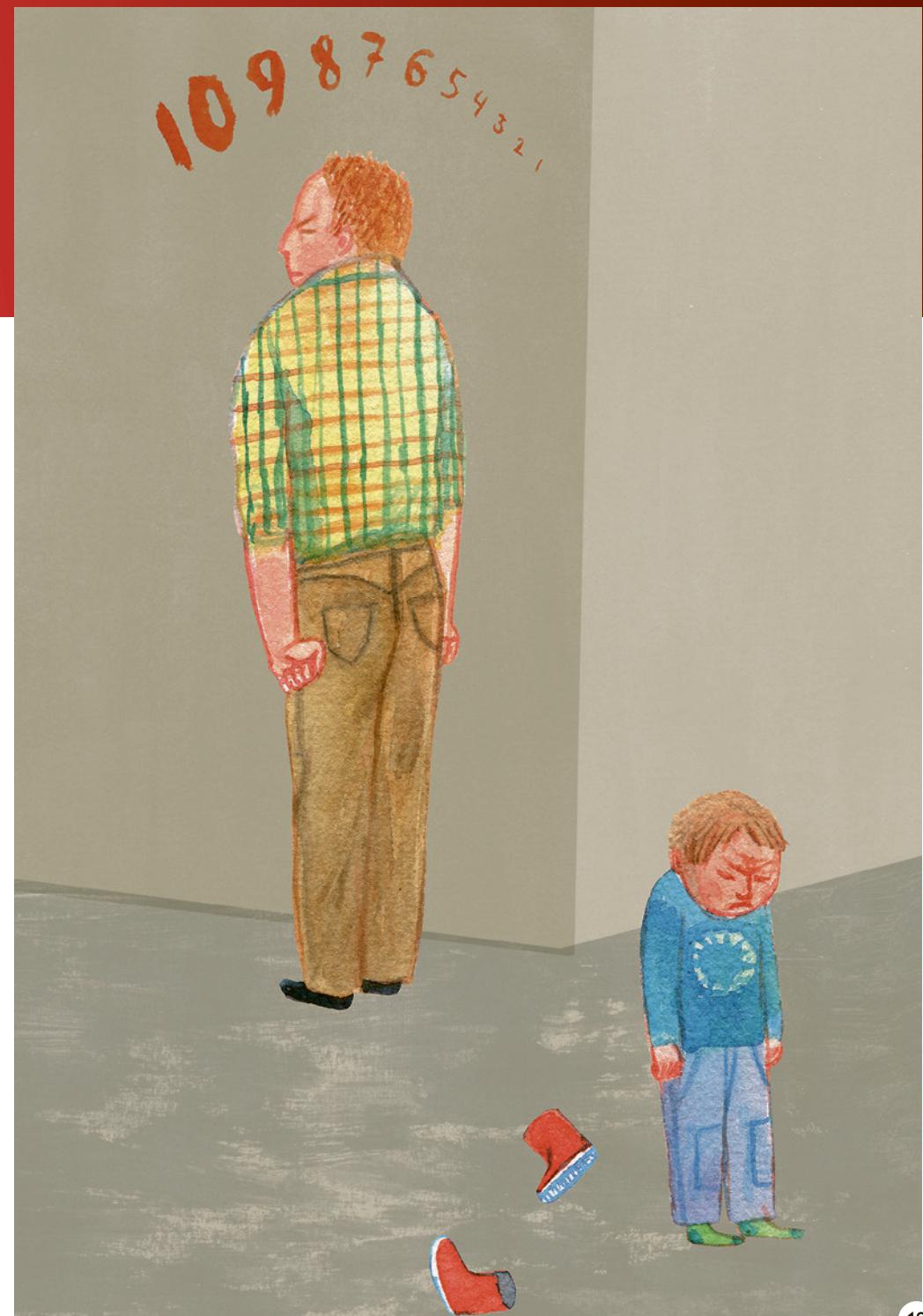
Waxaa dabcan jira qaabab xaaladaha noocaas ah oo ay wanaagsan tahay in wax laga ogsoon yahay, si intii suurtagal ah looga baaqsan lahaa xaalado adag iyo in xal loo helo is qabqabsiyada hab aan la dareemayn xumaan haddii dib looga fekero.

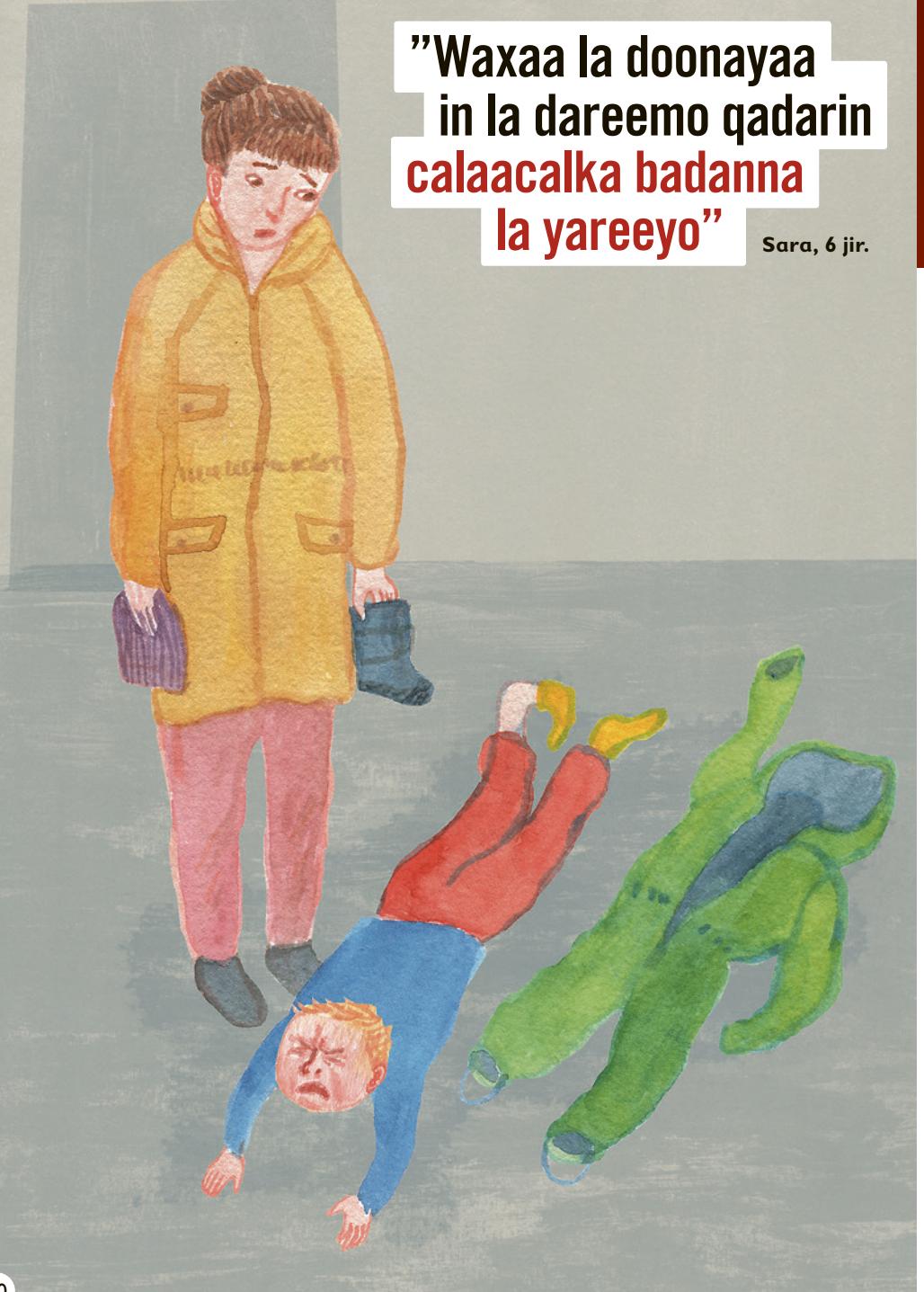
Waxaad u baahan tahay inaad ka fekerto

wixii is-dirirka kahor dhacay, qaabka aad u dhaqantay intii uu socday iyo kaddib.

Marka hore waa in laga fekero sidii ay xaaladdu ahayd is-diirirka kahor. Waa sidee xiriirkiinnu? **Gundhig xiriir fican oo ammaan ku salaysan waa midka looga hortago is-diirirka** iyo in la wada hadli karo haddii uu isku dhac yimaado.

Ilmaha dhaqanka wanaagsan ayaa sidaa sameeyn kara. Haddii uu ilmo gadoodo waxay ku saabsan tahay in culeeyska la saarey iyo waxa laga sugayaay ey yihiin kuwo adag. qof da'yar uu arrinta ka doodo, waxaa u sabab ah in shuruudaha iyo waxyaalahaa laga filanaayo ay ku adag yihiin. In laga fekero dadaallada →





"Waxaa la doonaya in la dareemo qadarin calaacalka badanna la yareeyo"

Sara, 6 jir.

laga filanayo oo la dhimo, waxey yareeyaan
isku dhaca.

Ilmuu waxey jecel yihiin badanaa in ay dare-
emaan guul, beddelka guuldarrada. Waa
muhiim in la faaniyo, iney muuqdaan oo lagu
ammaano horumarka ay ka gaareen waxa ay
→ barteen ama ay baranayaan. Waxaa kaloo
middaa lagu xoojin karaa iyadoo looga war-
ramo waxa ey u baahin yihiin iney sameeyaan
si ey marka xiga ugu guuleystaan.

Ka feker inuu quoysku adeegsado caadooyin
iyo nidaam joogto ah, si dhallaanku u barto
waxa la sameeyn doono iyo waxa iyaga laga
filanayo. U caddee waxa la ogol yahay iyo
halka xadku yaalo, balse xoogga ha saarin
inaad ciqaabto ama ama faaniso si aad dhal-
laanka ugu jiheeyso dhabbada aad doonayso.

Ka feker isku dhiciinna nolol maalmeedka.

Si deggan ugu sheeg sida aad dooneeysaan inay
subaxdiinu ahaato. Sii ilmaha fursad uu kaga
qayb qaato. Nidaamkiinnu ma in la labistaa
quraacdha ka hor, mise ka dib? Ka fikir inaad
heeystaan wakhti idinku filan. Ma laga yaabaa
inaad u baahan tiihin wakhti hore inaad kacdaan?

Marka isku dhucu bilowdo waxaa jira waxyaalo
la sameeyn karo si loo dejijo oo xal loo helo.

Qodobka ugu muhimsan waxaa weeyaan inaad
adigu deggen tahay. ilmuu waxay karti balla-
aran u leeyihiin iney dhegeeystaan dareenka
dadka ku hareereeysan. Haddii aad xanaaqsan
tahay, kadeedan tahay ama aad qaylinayso,
ilmuhuna badi ahaan wey qeyliyan. Waxaa
la yiraahda dareennada waa lays qaadsiyaa.
Sidaas awgeed, haddii aad doonayso in ilmuu
xasiloonaadaan waa inaadan adiguna xasilo-
onidaada aadan lumin.

Dabcan ma aha arrin sahlan. Xaaladaas waxaa →

Halka waxaa ku qoran dhawr su'aallood oo fiican in lays weydiyo:

- Ilmahaaga ma siisaa fiiro gaar ah oo
wanaagsan?
- Joogto ma u kulantaan? Haddii qysan
dhicin sideed u kordhin kartaa kulamma-
diina? Muxuu jecel yahay dhallaankaagu
inuu uu sameeyo?
- Ma ka jawaabtaa dhambaallada casum-
maadaha rabitaanka wehelka ee ilmaha?
- Ma dhageeystaa ilmahaaga? Saa suurta-
gallo uu kuugu sheego oo si furan kuugu
sharaxo?
- Ma ku dhiiri gelisaa horumar?
- Ma saartaa shuruud macqul ah? Ha ku
nisbeeyn da'da dhallaanka iyo waxa
caadiyan ka suurtooba, ha la barbar dhigin
ilmaha da'disa ah iyo walaalihiis. Cadaalad
maahan mar walba in dhallaanka isku si
loo maareeyo. Ku salee shuruudahaaga
ilmo walba shakhsiyaddisa iyo sida uu
yahay.
- Shuruudaha ma u qeexdaa si cad oo
ilmuu uu fahmi karo?
- Ma u diyaarisaa ilmahaaga waxa dhici
doona?
- Ma adeegsataa dhiiri gelin cad oo wa-
naagsan? Mise waa calaacal un iyo qaylo?
- Nidaam wanaagsan ma leedihiin? Haddii
isku dhucu uu wakhti isku mid ah dhaco
maalin walba, ma laga yaabaa in loo ba-
han yahay in hab dhaqanka (rootinka) in
wax laga bedelo.
- Ka feker xaaladihii isku dhacyadii hore
– wax ey isaga eg yihiin ma jiraan?
- Ma jiraan waxyaabo aad sameeyso oo kor
u qadaa ama hoos u dhiga isku dhacyada?

Faallo: Liiska waxaa laga soo xigsaday buugga "Fem
gånger mer kärlek" ee uu qoray qoraaga Martins Forster.

→ loo bahan yahay in si fican loo neefsado oo goobta laga tago. U sheeg ilmaha u in sababta aad u tageeyso tahay inaad isa soo dejiso.

Haddii aad ku guulaysto xajinta dheelitirkaaga, waxay ilmuua baranayaan qaabka xaaladaha kadeedka ku salaysan loo maareeyo iyo in ay is-dejiyaan. **Waxaad tusayaa in dareennadu ey ereyo leeyihii oo la macneeyn karo**

halkii oogada laga fal celin lahaa, waxaa ka fican in la qaato biririf, sidii xaaladda loo hakin lahaa. Ilmuu waxay ku dadaalaan in ay is-dejiyaan. Dhacdada ay waalidiintu u hay-staan in ay tahay isku dhac, waxaa weeyaan istraatejiyad ay adeegsadaan si ay kontroolku ku sugaan awgeed. Sida haddaba ilmuu ay uga tagaan hab-dhaqamada noocas ah, waxay uu baahan yihiin in laga caawinno helida istraatejiyad kale. Deggenaanta ooga-daada ayaa ubadka ka caawineysa inuu dego.

Tallooyin kale sidii lagu dejin lahaa cunug
xanaaqsan waxaa weeyaan in la dhegeeysto waxa u oranayo oo la fahmo. Wax faa'iido ah ma lahan in laga hortago, laysku dayo on loo macneeyo, calaacal, la baryo ama la hanjabo. Waxaa beddelkii fiican in la dhawro ilaa uu is-dejiyo oo markaa kadib aad fikirkaaga la qaybsato.

Tan kale, waxaad baajin kartaa isku dhac, kahor intii aanu bilaaban. Tusaale, haddii ilmuu carcararo isagoo qaylinayo, waxaa loo soo jeedin karaa in meherad in la wada sameeyo ama laga codsado ilmuu inuu wax kaa caawiyo, kuma filna oo keliya in la yiraahdo "is-deji".

Hab fudud ayaa wax la oran karaa, tusaale ahaan "Waa yaab, inaad wax walba dagaal ka dhigto..." Laakin culayska oo meel khaldan la saaro fiirogaar-siinta aan fiicnayn, ciqaab jirka iyo dareen ku salaysan waxay dhalliyaaan →

Tallooyin sida aad isku dejin karto:

- Xoog saar jirkaaga. Inaad deggenaan u neefsato.
- Fahan dareenkaaga oo ereyeeyso.
- Deji codkaaga, tartiib ugu hadal ereyo kooban. Muranku wanaag ma dhaliyo xilliga carada.
- Ku feker inay wanaag ku dhamaan doonto! Markuu ilmuu buuq bilaabo, way sahan tahay in aannu ku fekerno "Imminkuu haddana biloowday is-qabsigii".
- Dareenka ku muuji hadal halkii aad codka kor uga qaadi lahayd ama aad gacmaha taagtaagi lahayd.
- Wax kale ka feker. Inaad illaa toban tiriso, adiga oo toban ka soo bilaabaya waa talo wanaagsan.
- Dib u noqo. Bedel jihada xaaladda, tallaabo dib u qaad, beddel mowduuca.
- Ku dheh waxan u baahnahay biririf iyo wakhti aan ku soo fekero. In wakhti yar keli la noqdo waxay wax ka tartaa in la is dejijo.



"Ma sameeysay wax
aad ka qoomameeyso
— dheh iga ahaw!"

MARKA AAD KADEEDAN TAHAY

Marka uu waalidku ku dareen celiyo xaalad kadeed uu hayo, ilmahana waxaa sahal ku gaara kadeedka.

Ka feker:

- Xaaladaha kadeedka kugu dhaliya?
- Goorma kuugu dambeeysay xanaaq?
- Maxaa markaa dhacay?

3 Tlooyin buugagta cullun laga kororsan akro:

- **Lyhört föräldraskap** (2013), qore Malin Bergström
- **Fem gånger mer kärlek** (2009), qore Martin Forster
- **Barn som bråkar** (2015), qoreyaal Bo Hejlskov Elvén iyo Tina Wiman



→ natijijo aan wanaagsanayn. Taasoo cilmi-baarlis lagu xaqiijiyay.

Inkastoo ay sidaasi tahay, haddii aad haddana sameeysay ama tiri waxyaabo aad hadhow ka shaleeyso, siyaabo badan ayaa dib loogu hagaajin karaa.

Markii xaaladdu degto waxaa laga fekeri karaa, isku dhaca waxa keenay. Ilmaha qudhooda ayaa la weeydiin karaa xaqiiqdii waxa keenay isku dhaca? Waxaa laga yaaba inaad wax ka barto habka uu ubadkiisu u fekeri ama aragtida uu kaa qabo.

Ka feker xitaa waxa adiga kaa xanaajiyay. Fursad ma laga heli karaa qaabka ilmuu ay xal ugu helaan xaaladaha qaarkood?

Ma dhici karta in xanaaqa ilmaha uu sabab uu yahay hab-dhaqankaaga? Maxaad sameeysa kolka ay xaaladdu adkaato? Ma ciqaab mise abaal-marin baad adeegsataa? Beddelkii maxaad qaban kari lahayd?

Ma sameeysay wax aad ka qoomameeyso – ka bixi raalli gelin!

U sheeg inaad inaad fahmeeyso inuu ilmuu ka xumaaday wixii aad tiri ama sameeysay. Sidaas ayaad ku bari kartaa ilmaha iney xitaa dadka waawayni khalad sameeyn karaan. Laakin in iyaga ay mas'uuliyad ka qaadaan wixii ay sameeyeen eyna ku dadaalaan iney saxaan. Qaabkaas ayaad ixtiraam ugu muujin kartaa dareenka ilmahaaga. Waa hab-dhaqan kalsooni abuura.

Ugu dambayn – ka feker inaad qudhaadu u baahan tahay mucaaawino. Inta badan wuxuu is qabsigu dhacaa markii aannu daallannaheg ama kadeed na hayo. Waxaa laga yaaba inaad u baahan tahay tamar dheeraad ah oo dibadda kaga timaada. ❤



HESHIISKA CAALAMIGA EE XUQUUQDA DHALLAANKA

Bani'aadamka oo dhami wuxuu leeyahay xuquuq, ilmaha laftoodu waxay leeyihiin xuquuq. Heshiiska caalamiga ee xuquuqda ilmuu [Barnkonventionen] wuxuu khuseeya dhammaan ilmaha dalka Iswiidan ku nool, iyadoo iyadoo aan loo aaba yeeleeyn dhaqan, diin, dhalshada uu haysto ama itaalkiisa.

Waxaa jiro afar mabda' kuwaasoo aad muhim u ah ogaanshadooda:

- Marna lama oggola in qof ilmo ah loo geysto fal takoor ku salaysan
- Mar kasta waa in danta ilmaha la siiyaa mudhaanta koowaad
- Cunug kasta wuxuu xaq u leeyahay noolol, badbaadin iyo horumar
- Dhammaan carruurtu waxay xaq u leeyihiin in la siyo fursad ay aragtidooda ku muujiyaan

Maadaama aannu ogsoon nahay in waalidiintu ay muhim u yihiin noolasha ilmaha, si loo tixgeliyo xuquuqda ilmaha darteed ayay xitaa waalidiintu ku xusan yihiin Heshiiska caalamiga ee xuquuqda dhallaanka.

- waalidiinta waxay mas'uul ka yihiin barbaarinta iyo horumarinta ilmaha. Waa xuquuq ay leeyihiin iyo waajibaad saaran.
- waalidiinta waa in ilmaha ay siyaan hoggaamin iyo talo, laakin waa in xitaa ay tixgeliyaan fikradahooda.
- waalidiintu wadajir ayay mas'uul uga yihiin ilmahooda. Waa in mar kasta ey danaha ilmaha siyaan mudhaanta koowaad.
- waalidiintu waxay xaq ku leeyihiin in ay bulshada ka helaan taageero ay waalidnimadooda ku gutaan.

Way wanaagsan tahay in la ogaado in xitaa lagu qeexay heshiiska caalamiga ee xuquuqda dhallaanka waalidku inuu xaq u leeyahay taageero inuu ka heli karo markuu u baahdo.

GOORMAAD U BAAHAN TAHAY INAAD CAAWINAAD RAADSATO?

Waxaa badi ahaan adag kala garashada markii waalidku u baahan yahay caawinaad, iyo markay ilmuu u baahan yihiin taageero dheeraad ah.

Waxaa la ogsoon yahay in markay ilmuu aad u yaryar yihiin, oo ay dhibaato dhacdo ay inta badan caawinaad dheeraad ah uga baahan yihiin waalidkood. Maxaa yeelay, ilmaha aad u yaryar waxay horumarinta awoodooda dartiis u baahan yihiin waalidiintood. Iyadoo haddana aan gebi ahaan la eegeyn haddii dhibaatada jirta ay tahay mid uu ku dhashay ama goor dambe ku dhacday.

Tan kale, haddii waalidku uu aaminsan yahay in is-dirirka uu gaaray heer xad dhaaf ah, waxaa mar kasta xaaladaas fiican in waalidku uu caawinaad raadsado. Ama haddii is-dirirka dartiisa uu ilmaha is waxyeleeyoo ama ay cabsiyo gasho. Badi ahaan waxaa dhaca in aan laga war qabin markii dhacdoonada noocaas ah ay dhacayaan. Sidaas awgeed, waxaa muhim ah in waalidku uu tixgeliyo talada ey uu soo jeediyaan dadyoowga agaagaarkiisa ku sugaran, oo ah in uu siyaabo kale ubadkiisa ula dhaqmo. Sidaasoo kale, wuxuu waalidku u baahan yahay in uu caawinaad raadsado haddii caafimaadkiisa nafsiig uusan wanaagsanayn, ama uu la dhiban yahay isticmaalka maandooriyeyaasha iwm, ama uu aaminsan yahay in dibaitooyinka isaga u gaarka ah ay saamayn ku yeeshaan noolosha iyo horumarka ilmaha. **Waxa ugu fiican ee waalidku u samayn karo ubadkiisa, waa isagoo naftiisa caawinaad u raadsada.**

Haddii ilmuu ayan awoodin in ay sameeyaan waxa ilmaha ay isku da'da yihiin samayn karaan, ayan horumar u samayn sidii laga filanaayay

ama aad moodo in caafimdaadkooda nafsiig usan wanaagsanayn, qaab usan waalidka fahmi karin ama uusan garanayn sidii uu wax ugu qaban lahaa. Xaaladaas waa inuu waalidku ubadka dartiis caawinaad u raadsada. Xitaa haddii waalidku uu ubadkiisa dartiis caawinaad u raadsado, waxaa jira goobo badan oo gacan laga heli karo oo u baahan inuu waalidku kaalin ka geysto.

Sidaasoo kale, waa in waalidku uu caawinaad raadsado haddii uu walwal ka qabo in ubadkiisa loo geystay fal xoog-muquunisa ama meel kadhad ku salaysan. ❤

Waa maxay xoog-muquunis?

Xoog-muquunis wuxuu noqon karaa mid ku salaysan jirka ama nafsiiga.

Tusaaleha xoog-muquunis jirka loo geysto: Jir-dil, kakabin, laad, ruxin, qanjaruuo, jeexjeexid

Tusaaleha xoog-muquunis nafsiiga loo geysto: Xaqirid, ciqaab aan macquul ahayn, yasid, cidlayn iyo go'doomin.

"Xoog-muquunis waa fal loo geysto qof kale, kaasoo ulajeedadiisu tahay in qofku uu dhaawac-, xannuun-, cabsi ama meel uga dhac, ama lagu dirqiyoo qofku in uu sameeyo wax uusan raali ka ahayn ama uusan samayn wixii u jeelaan lahaa in uu sameeyo" (Isdal, 2001)

Dhammaan falalka xoog-muquuniska ku salaysan waa falal-dambiyeed, taasoo waafaqsan sharciyada dalka Iswiidan ka hirgalay.

HALKAAN AYUU WAALIDKA LA XIRIIRI KARAA

Rugta daryeel-caafimaadeedka carruurta, [BVC]

Waaliidinta dhowaan ilmo u dhasheen waxay halkaan ka helayaan gundhingga taageerada. Haddii caawinaad dheeraad loo baahdo waxaa waalidiinta loo sii gudbinayaa xarumaha kale.

Rugta daryeel-caafimaadeedka iyo xarumaha qoysaska [Vårdcentraler iyo familjecentraler]

Daryeelka caafimaadka iyo bukaanku – wuxuu u kala qaybsan yihiin daryeel-caafimaadeedka horudhaca ah iyo daryeel-caafimaadeedka khabiirka. Daryeel-caafimaadeedka horudhaca, waxaa loogu talagalay ilmaha iyo waalidiintooda u dhiban caafimaad-darrada xiriirka la leh nafsiig ee fudud ama aan sidaas u culusayn. Daryeel-caafimaadeedka nafsiig ee horudhaca ah welii waa qabyo, waxaana imminkaa laga hela dhawr xarumaha daryeel-caafimaadeedka iyo xarumaha qoysaska [Vårdcentraler iyo familjecentraler].

1177.se

Barta internetka [Vårdguiden] waxaa laga hela warbixin ku saabsan arrimaha ilmaha iyo waalidnimada. Isla goobtaas waxaa laga helaa liiska dhammaan xarumaha daryeel-caafimaadeedka loogu talagalay ilmaha iyo dhallinyarada.

Dugsiga

Kaddib markii ilmaha dugsi-dhigashada ay bilaabaan, waxaa loola xiriiri kara [Elevhälsan] kuwaasoo mararka qaarkood haysto fursad ay toos ula kulmaan ilamaha oo kaddib daryeel fudud siyyaan.

BUP

Hadii ilmaha ay haysato dhibaato aad u wayn waxaa toos loola xiriiri kara BUP (Daryeelka caafimaad-darrada nafsiig ee carruurta iyo dhallinyarada). Warbixin dheeraad waxaa laga

aqrisan karaa www.bup.se. Warbixin ku saabsan rugta BUP ugu dhow waxaa laga helaa 1177.se.

Maamulka adeegga bulshada [Socialtjänst]

Haddii is-dirirka qoyska uu bato, wuxuu waalidka taageero kala xiriir karaa Maamulka adeegga bulshada. Sidaasoo kale, haddii waalidku uu ka walwalsan yahay in xaalad-caafimaadeedkiisa ay saamayn ku yeelato ubadkiisa. Haddii qof qoyska ka tirsan uu la dhiban yahay caadaysashada maandooriyeyaasha iwm. Haddii ilmaha loo geystay fal xoog-muquunis ama meelkadhac loo geystay, ama haddii faleha uu yahay ilmaha waalidka. Warbixin ku saabsan Maamulka adeegga bulshada waxaa laga aqrisan karaa barta internetka ee degmada qofku degan yahay.

Xarunta [Rikskriscentrum]

Hawl gallada xarunta [Rikskriscentrum] waxay ku salaysan yihiin ka arrinsashada falalka xoog-muquuniska ku salaysan ee qoysaska iwm ka dhaca, ragga dhibaatada haysato iyo ragga falalka xoog-muquunis dumarka u geysto. Liiska xarumaha waxaa laga helaa barta internetka rikskriscentrum.se

Khadka taleefanka ee waalidiinta loogu talagalay

MIND: loogu talagalay waalidiinta: tal 020–852 000

Bris loogu talagalay dadka waawayn – ku saabsan: tal: 0771–50 50 50

Naseexooyin dheeraad waxaa laga aqrisan karaa barta internetka ee ururka Rädda Barnen: www.raddabarnen.se

**”Waalidiinta waa
in ay sameeyaan
waxa ilmaha u roon”**

Leo, 7 jir

Rädda Barnen
107 88 Stockholm

Tel: 08–698 90 00
kundservice@rb.se

www.raddabarnen.se