

Hagaha wehelka



Qaabdhismeedka Aqoonta iyo Kartida ee Minnesota ee Xirfadlayaasha Carruurnimada Hore:

La shaqaynta dhallaanka iyo socod baradka

Mashruucan waxaa suurta geliyey iyadoo la adeegsanayo maaliyad federaali ah, 93.434 - ESSA Deeqda Horumarinta Preschool Preschool-ka Dhalashada illaa Shan (Development Grants Birth through Five). Waxyaabaha ku jira waxaa mas'uuliyadooda leh qorayaasha mana matalaan aragtida rasmiga ah ee Xafiiska Daryeelka Caruurta, Maamulka Caruurta iyo Qoysaska, ama S. Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha Maraykanka.

Hagaha wehelku waxa uu isku darayaa fikradaha muhiimka ah ee laga helo qaab dhismeedka oo wata talooyin iyo tusaalooyinka sida ay u ekaan karto goobta caruurnimada hore. Waxaa loogu talagalay in lagu caawiyo dadka la shaqeeya carruurta yaryar inay fahmaan bilowga waxa la samaynayoo. Hagahan wehelku ma beddelayo qaab-dhismeedka asalka ah, laakiin wuu taageerayaa.

Boggan waa loo qasday in uu banaanaado.

Hagaha wehelka ee Qaabdhismeedka Aqoonta iyo Kartida ee Minnesota ee Xirfadlayaasha Carruurnimada Hore:

La shaqaynta dhallaanka iyo socod baradka

Dukumeentigani waa hagaha wehelka ee daabacaadda Qaabdhismeedka
Aqoonta iyo Kartida ee Minnesota ee Xirfadlayaasha Carruurnimada Hore:
Dukumeentigaas waxaa laga heli karaa bogga [ilaha/khayraadka waxbarashada
caruurnimada hore ee websaydka Waaxda Waxbarashada ee Minnesota](#).



Maxaa loogu baahan yahay hagaha wehelka?

Qaabdhismeedka Aqoonta iyo Kartida ee Minnesota waxa uu qeexayaa waxa barayaasha caruurnimada hore iyo daryeel bixiyayaashu u baahan yihiin in ay ogaadaan oo ay sameeyaan si ay si hufan ula shaqeeyaan carruurta yaryar iyo qoysaskooda. Hagaha wehelku waxa uu isku darayaa fikradaha muhiimka ah ee laga helo qaab dhismeedka oo wata talooyin iyo tusaalooyinka sida ay fikraduhu u ekaan kartaan goobta dhallaanka-socod baradka. Waxaa loogu talagalay in lagu caawiyo dadka la shaqeeya carruurta yaryar inay fahmaan bilowga waxa la samaynayo. Hagahan wehelku ma beddelayo qaab-dhismeedka asalka ah, laakiin wuu taageerayaa.

Yaa loo qoray Hagaha Wehelka?

Hagahan waxaa loogu talagalay dhammaan dadka qaangaadhka ah ee la shaqeeya dhallaanka iyo socod baradka. Macluumaadku wuxuu xooga saaraysaa xirfadaha muhiimka ah, aasaasiga ah, iyo kartiyaha. Inkasta oo ereyo kale lagu isticmaalo bulshada dhexdeeda (macallin, daryeel bixiye, bixiyaha, iwm.), dukumeentigan wuxuu isticmaalaa ereyga “bare” in loo yeero kooxdan xirfadlayaasha ah. Barayaasha dhallaanka iyo socod baradku waxay la shaqeeyaan carruurta da’doodu ka yar tahay 3 jir hab koox ahaan ah sida barnaamijyada daryeelka carruurta qoyska, xarumaha daryeelka carruurta, Early Head Start, barnaamijyada Iskuulka ku salaysan, iyo kuwa kale.

Ku saabsan habaynta dukumeentigan

Hagaha wehelka waxa loo qaybiyaa isla aagag la mid ah sida *Qaabdhismeedka Aqoonta iyo Kartida ee loogu talagalay Xirfadlayaasha Caruurnimada Hore: La shaqaynta Dhallaanka iyo Socod baradka*:

Mas’uuliyadda Hiddaha Dhaqanka iyo hab-dhaqanka ayaa lagu dhex daray dhammaan aagagga kartida.

I. Koritaanka iyo Barashada Caruurta

II. Waayo aragnimada Waxbarasho ee Korriin ahaan Haboon

III. Xiriirka Qoysaska

IV. Qiimaynta, Qiyaasidda iyo keliyeelidda

V. Horumarka Taariikhiga ahaa iyo ka Casriga ah ee Waxbarashada Caruurnimada Hore

VI. Xirfadle ahaanshaha

VII. Caafimaadka, Badbaadada iyo Nafaqada

VIII. Ku dhaqan loo marayo Khibrada Caafimaad

IX. Daryeel iyo Hab Dhaqan ka Warqaba Dhaawaca Masiibada

X. La shaqaynta Caruurta iyo Qoysaska ku Hadla Luuqadaha Badan Yaqaan

2020, saddex qaybood oo dheeraad ah ayaa lagu daray kartida: Mas’uuliyadda Hiddaha Dhaqanka iyo hab-dhaqanka, Hab Dhaqan ka Warqaba Dhaawaca Masiibada (Kartida IX), iyo La shaqaynta Caruurta iyo Qoysaska ku Hadla Luuqadaha Badan Yaqaan(kartida X). Laba ka mid ah waxyaabaha lagu daray ayaa waxaa loo aqoonsaday inay yihiin kartiyo gooni ah. Mawduuca Mas’uuliyadda Hiddaha Dhaqanka iyo hab-dhaqanka ayaa lagu dhex daray dukumeentiga oo dhan waxaana ay ku jirtaa dhammaan qaybaha kale ee kartida si ay u muujiso siyaabaha dhaqanku u saameeyo dhammaan qaybaha nolosha ilmaha. Mararka qaarkood Mas’uuliyadda Hiddaha Dhaqanka iyo hab-dhaqanka waxaa loo

qoondeeyey in ay tahay “fikrad muhiim ah;” Marar kalena waxa lagu muujiyey tusaalayaal ku jira qodobada fikradda muhiimka ah. Fiiri *Qaabdhismeedka Aqoonta iyo Kartida ee Minnesota ee Xirfadlayaasha Carruurnimada Hore: La shaqaynta dhallaanka iyo socod baradka* si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan heerarka kartida.

Tobanka qaybood ayaa loo sii kala qaybiyay waxa ay tahay in daryeel bixiyayaashu ogaadaan oo ay u sameeyaan si heer aasaasi ah. Qaybaha qaarkood ayaa waxay taxayaan tusaalooyin dheeraad ah ee aqoonta iyo xirfadaha laga filayo daryeel bixiyayaasha inta ay korayaan ee ay khibradkororsanayaan. Mararka qaarkood, waxaad heli doontaa waxyaabo dheeraad ah oo u taagan faham qoto dheer oo si gaar ah u khuseeya hogaamiyayaasha takhasuskan leh. Hagaha wehelka waxa kale oo ku jira dhawr “Sheekooyin ka yimid goobta” oo ka caawinaya muujinta aqoonta iyo xirfadaha loo baahan yahay si loo bixiyo waayo-aragnimada waxbarashada caruurnimada hore oo tayo leh.

Dhammaadka dukumeentiga waxaa ku jirta qayb cinwaankeedu yahay “Ma rabtaa inaad wax badan ka barato?” Waxay ka kooban tahay buugaag, maqaallo iyo websaydyo bixiya macluumaad dheeraad ah oo waxtar leh.

Lix shay oo ay tahay in daryeel bixiye kastaa ka yaqaano daryeelka dhallaanka iyo socod baradka

Si wada jir ah, qodobadan soo socda ee aqoontu waxay abuurayaan aasaaska ay dhammaan daryeelayaashu u isticmaali karaan inay kordhiyaan aqoontooda iyo inay la dhisaan xirfadaha dhallaanka iyo socod baradka.

1. Cilaaqaad/xiriir lahaanshuhu waa udub dhexaadka daryeelka dhallaanka iyo socod baradka.

Barayaashu waxay dhisaan cilaaqaad carruurta kala dhexeeya marka ay bartaan ilmo kasta waxa uu jecel yahay iyo waxa uu neceb yahay, baahiyaha, iyo shakhsiyadiisa. Daryeel bixiyayaashu waxay abuuraa goob soo dhawayn leh halkaas oo dhammaan carruurta dareemaan inay ka tirsan yihiin oo ay bartaan inay soo isa soo dhaweeyaan oo midba midka kale ka qaybgeliyo. Marka ay dadka waaweyni ula dhaqmaan carruurta si xushmad leh, carruurta waxay bartaan inay ixtiraamaan naftooda iyo dadka kaleba. Xiriir la yeelashada qoysasku waxay qaadataa wakhti iyo qorshayn. Iskaashiga dhabta ah, qoysaska iyo daryeelayaashu waxay u keenaan qiime siman xiriirka waxayna ixtiraamaan midba midka kale caqiidadiisa iyo dhaqankiisa.

2. Dhalashada ilaa 3 sano jir waxay ka dhigan tahay korriin degdeg ah iyo korriin muhiim u ah aasaaska qof caafimaad qaba.

Dhallaanka iyo socod baradku labaduba kartina way leeyihiin wayna nugulyihiin. Daryeelka carruurta helaan muddadan xasaasiga ah waxay saameyn xooggan ku yeelan doontaa sida ay u arkaan adduunka, ula xiriiraan dadka kale, iyo sida ay ugu guuleystaan arday ahaan. Barayaashu waxay haystaan fursad gooni ah in ay isbeddel ku sameeyaan nolosha carruurta aadka u yaryar iyo qoysaskooda. Carruurta hesha korriin, daryeel joogto ah ayaa waxay u badan tahay inay koraan oo noqdaan kuwo bulshayn leh, carruur karti leh oo la jaanqaada dadka kale, muujiya is-xakamayn, oo jecel waxbarashada. Korriinku khatar uguma jiro oo kaliya daahitaanka ama naafanimada, laakiin sidoo kale waxay ku iman kartaa tiro waayo-aragnimada dhaawaca masiibada ah ama waayo-aragnimada welwelka leh. Daryeelka naxariista kobcinta iyo warqabka ah iyo waxbarashada carruurta laga yaabo in koriimadoodu ay halis ku jiraan ayaa waxay ka caawin kartaa ilmaha inuu yeesho adkeysiga iyo xirfadaha loogu baahan yahay guusha iskuulkua iyo nolosha.

3. Dhallaanka iyo socod baradku waxay u koraan hab ku salaysan qoyskooda, dhaqamadda, iyo bulshooyinkooda.

Carruurta yaryari waxay wax ku bartaan daawashada dadka muhiimka u ah noloshooda. Dhaqanka guriga qoysaskooda ayaa qaabeeya fahamka carruurta ee dareenka ay tahay in ay muujinayaan, iyo sida iyo goorta ay tahay in ay muujiyaan, heerka ay ku kobciyaan xirfadaha dhaqdhaqaaqa, habka ay u bartaan oo u qaataan macluumaadka cusub, iyo siyaabaha ay u isticmaalaan luqadda afka ah. ishaarta wejiga, midaarka, iyo aamuska si ay wax u sheegtaan. Barayaasha dhaqanka ka warqaba ayaa waxay sharfaan aqoonsiga dhaqameed ee carruurta inta lagu jiro waxqabadka maalinlaha ah, isdhexgalka, iyo howlaha jadwalka joogtada ah. Daryeel-bixiyayaashu waa inay dadaal geliyaan qoysaska ka soo jeeda asal kasta oo dhaqameed (oo ay ku jiraan koodu) sababtoo ah qoys kastaa wuxuu u muujiyaa dhaqankooda siyaabo gaar ah. Cilaaqaadka caruurtu ay la leeyihiin dadka kale ayaa waxay saameeyaan koritaankooda.

4. Carruurta oo dhami waxay u baahan yihiin deegaan qani ah, mashquulin leh oo jir ahaan iyo shucuur ahaanba ammaan ah.

Kobcinta iyo daryeelka warqabka ah iyo waxbarashada ayaa waxay ka caawisaa carruurta inay yeeshaan xiriir sugan oo aamin ah oo taageera sahaminta iyo horumarka. Deegaanka mashquulinta leh ee leh xuduudo muuqda ayaa ka caawiya carruurta inay sahmiyaan oo wax bartaan. Deegaannada mashquulinta leh ayaa waxay kobciyaan carruurta dhammaan heerarka kartida iyo sidoo kale kuwa qaba baahiyaha gaarka ah. Joogteynta jadwalada joogtada ah ee barbaarinta waxay ka caawiyaan carruurta inay dhistaan kalsooni iyo madax-bannaani, in ay dhiirigeliyaan isku xirnaanta sugan, iyo taageeridda horumarka iyo waxbarashada.

5. Awoodo iyo xirfado badan ayaa isku mar kobcaya saddexda sano ee ugu horeeya ee ilmaha.

Kobcitaanku waa natiijada is dhexgalka hiddo wadaha iyo waayo-aragnimada. Waayo-aragnimada iyo isdhexgalka ayaa isbeddel ku sameeya kobcitaanka maskaxda ee hore. Barayaashu waxay sameeyaan go'aamo badan oo maalinlaha ah oo ku saabsan sida iyo goorta ay tahay in lala hadlo carruurta, waayo-aragnimada ay tahay in ay bixiyaan, iyo marka carruurta diyaar u yihiin inay qaadaan tallaabo cusub oo horumarkooda ah. Barayaasha garanaya waxa dhacaya wakhtigan isbeddelka iyo koritaanka ayaa si fiican ugu qalabaysan inay taageeraan korriinkaas. Ka hel macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan korriinka hore ee maskaxda www.zerotothree.org iyo Xarunta Korriinka Ilmaha ee Harvard (Harvard's [Center for the Developing Child](http://www.zerotothree.org)).

6. Ogaanshaha nafteenu waa qayb ka mid ah daryeelka dhallaanka iyo socod baradka.

Dhammaan dadka qaan-gaarka ahi waxay leeyihiin waayo-aragnimo shakhsiyeed, qoys, iyo dhaqan iyo aqoon ku saabsan carruurta yaryar. Barayaashu waxay ku sii dul dhisaan waxa ay hore u yaqaaneen oo ay rumaysnaayeen marka ay khibrad iyo waxbarasho ku sii darsanayaan. Waxbarashada, waayo-aragnimada, iyo is dhexgalka qoysaska iyo dadka la shaqeeya ayaa waxa laga yaabaa inay dardargeliyaan qiyamka iyo aaminsanaanta hore. La shaqaynta carruurta yaryar iyo qoysaskooda ayaa waxay sidoo kale keeni kartaa shucuur badan waxayna muujin kartaa eexo aan hore loo aqoonsan. Barayaashu waxay u baahan yihiin inay ka fikiraan dareenkooda, falcelintooda oo ay fiiri gaar ah u yeeshaan dareenka hoose marka ay go'aansanayaan sidii ay isugu xiri lahaayeen macluumaadka hore iyo kuwa cusub.

Tusaha Wehelka Dhallaanka iyo Socod baradka ee Aqoonta iyo Qaabdhismeedka Kartida waxa soo qaatay oo cusboonaysiiyay Vicki Hawley sanadka 2022 oo ka soo qaadatay Tusaha wehelka Dhallaanka iyo Socod baradka ee Aqoonta iyo Qaabdhismeedka Kartiyaha ee Minnesota 2010 waxaana ku jira nuxur ka tarjumaysa ku kordhinta 2020 ee Qaabdhismeedka Aqoonta iyo Kartida.

Nuxurka Aagga I:

Koritaanka iyo Waxbarashada Caruurta

Waayo-aragnimada hore ee carruurta yaryar ayaa waxay qaabaysaa maskaxdooda sida degdegta ah u koraysa. Inkasta oo carruurta yaryari ay u koraan siyaalo guud ahaan isku mid ah, haddana waaya-aragnimada nololeed ee ilmo kasta (ahna qayb ka mid ah qoyska, dhaqanka, iyo bulshada) ayaa waxay keeni kartaa natiijooyinka qaababka waxbarasho, hab dhaqan, iyo korriin oo aad u kala duwan.

Fikrad muhiim ah: Xiriir warqabka ahi waa udub dhexaadka dhammaan horumarka dhallaanka iyo socod-baradka waxayna bixiyaan aasaaska barashada naftiisa, dadka kale, iyo bulshada.

Dhammaan dhinacyada koritaanku waxay ku xiran yihiin tayada iyo isku halaynta xiriirka ee carruurta yaryar ay la leeyihiin waalidiinta iyo daryeelayaasha, oo ay ku jiraan barayaasha iyo dadka waaweyn ee la shaqeeya.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, daryeel bixiyeyaashu:

- Waxay si dhow ugu fiirsadaan carruurta midkasta si ay u bartaan. (Sidee ayey rabaan in loo hayo? Raaxo miyey dareemayaan? Waa maxay dhawaaqyada/codadka ay jecelyihiin? Maxaa dhibaya? Waa kuwee waxyaabaha taabashadoodu fiicantahay - ama ayna fiicnayn? Marka ay ooyayaan, maxay isku dayayaan inay kuu sheegaan?)
- Waxay si degdeg ah oo isku mid ah uga jawaabaan baaqyada carruurtu ku siiso si uu ilmuhu u ogaado inay ku xisaabtami karaan dadka waaweyn ee ay yaqaanaan.
- Si wadajir ah waxay uga qayb-qaataan hawlaha ciyaarta, wadaaga xiisaha iyo kalgacalka.
- Waxay muujiyaan ixtiraamka dhallaanka iyo socod baradka iyaga oo isticmaalaya cod deggan, hab debecsan iyo iyaga oo la socodsiiya wakhti kahor waxaad samaynayso iyo sababta aad u samaynayso. (“Waan ku qaadayaa si aan u eego xafaayaddaada.”) Ixtiraamka dhallaanka ayaa waxay ka caawisaa inay bartaan inay muhiim yihiin iyo sida loo ixtiraamo dadka kale.

Barnaamijka Daryeelka Dhallaanka-Socod baradka (<https://www.pitc.org/>) wuxuu qeexayaa **habka ka jawaabista** sida daawo/waydii/ laqabso. Tusaale ahaan, waxaan aragnaa (daawasho) in Ana ay jeceshahay in la hayo si ay u aragto carruurta kale, laakiin Jose uma eka inuu jecel yahay sidan (weydii). Marka ay u baahan yihiin raaxo/dejin, waxaanu la qabsanaa habka aanu u hayno ilmo kasta oo loo eegayo hadba waxay u baahan yihiin. Sidan, waxaanu ku helaynaa “la jaanqaaditaan” carruurta ilmo ah.

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay taageeraan horumarka maskaxda goor hore iyaga oo siinaya khibrado iyo isdhexgal xasiloon, diirran, oo ka jawaabaya calaamadaha shaqsiyeed.
- Waxay bartaan inay akhriyaan calaamadaha iyo dhaqdhaqaaqyada qarsoon si ay u muujiyaan naxariis iyo ixtiraam.
- Waxay aqoonsadaan dhammaan carruurta iyaga oo u dhoola cadeynaya, la hadlaya, ama la falgalaya, haddii ay si joogta ah ugu ishaaraan iyo haddii kaleba. Dhallaanka qaarkood waxay caddeeyaan inay rabaan soo jeedinta dadka waaweyn iyagoo ooyaya, la hadlaya, ama dhaqdhaqaaqaya; Dhallaan kale ayaa waxa laga yaabaa in uu si qanacsan u hoos jiiifsadaan mobaylka oo ay weli haddana helaan soo jeedinta qofka qaangaarka ah. Dhoola cadeynta, gacan haadinta, ama faallada/ka hadalka (“Sara, waan ku arkaa in aad lugahaaga haraatinayso”) waxay u ogolaataa dhallaanka inuu ogaado, “waan ku arkaa” iyo “waxaad tahay muhiim.”
- Waxay ku dhaqmaan “adeeg oo soo celi” si aad u dhiso isku xirka maskaxda una fududayso horumarka. (Ka eeg Fikrad muhiim ah bogga 7 si aad u hesho qeexid.)
- Waxay raadsadaan horumarinta xirfadeed si ay u helaan faham dheeraad ah oo ku saabsan horumarka maskaxda iyo isdhexgalka macnaha leh oo aasaas u ah horumarka dheeraadka ah ee dhammaan qaybaha.

Marka ay barayaashu naqshadaynayaan oo ay hoggaamiyaan, waxay:

- Waxay qeexaan tusaalooyinka isdhexgalka ee taageeraya daryeelka ka jawaab celinta iyo ku xiriirsanaanta waalidiinta iyo dadka waaweyn ee kale ee la shaqeeya carruurta yaryar.
- Waxay bixiyaan horumarinta xirfadeed iyo taageero joogto ah oo ka caawisa shaqaaluhu inay fahmaan fikradaha iyo hababka korriinka ee muhiimka ah (oo ay ku jiraan horumarinta maskaxda, ku-xiriirsanaanta) iyo sidoo kale caqabadaha/halista horumarka.
- Waxay qorsheeyaan oo daadihiyaan hab dhaqanka ku salaysan heerka barnaamijka si loo taageero dareenka ka mid ahaanshaha ee carruurta iyo qoysaska iyo qaabaynta deegaanka si loo bixiyo kooxaha tiro yar, daryeelayaasha aasaasiga ah, daryeelka khaaska ah, iyo sii wadida daryeelka.
- Waxay si joogto ah u qiimeeyaan, qiyaasaan, ama u bixiyaan rayi celin ku saabsan jadwalka joogtada ah ee fasalka iyo isdhexgalada taageeraya ka warqabka.
- Waxay bixiyaan ku-dhaqanka fursadaha dib u milicsiga si ay u tixgeliyaan doorka horumarka iyo waayo-aragnimada taas oo taageerta iyo/ama carqaladaysa.

Fikrad muhiim ah: Dhalashada ilaa saddex sano jir waa xilliga koritaan degdeg ah iyo isbeddel. Iyadoo koritaanku uu ku yimaado qaabab la saadaalin karo, dhallaanka iyo socod baradku waxay u koraan heerar iyaga u gaar ah.

Dhalashada ilaa seddex sano jir waa da'da koritaan degdega ah oo dhinacyo badan oo koritaan ah, mararka qaarkood waxay u baahan tahay daryeel-bixiyeyaashu inay la qabsadaan xilligan. Tusaale ahaan, laga bilaabo hal maalin ilaa maalin xigta ilmaha aan dhaqaaqi karin ayaa awood u yeeshaa inuu gurguurto, ama socod baradka ayaa diyaar u ah inuu caawiyo gudbinta maddiibado wakhti gaqaybinta cuntada. Inkasta oo dhallaanka iyo socod baradku ay u koraan siyaalo isku mid ah, haddana waaya-aragnimada nololeed ee ilmo kasta (iyada oo ah qayb ka mid ah qoyska, dhaqanka, iyo bulshada) ayaa waxay keeni kartaa natijjooyinka qaababka waxbarasho, hab dhaqan, iyo korriin oo aad u kala duwan.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay ogsoon yihiin in carruurta mid waliba uu wax u barto kuna koraan heerar kala duwan.
- Waxay ogsoon yihiin waxa ay tahay in la fiso iyo goorta ay tahay in laga walbahaaro dhallaanka iyo socod baradka inta ay yihiin da'da iyo heerarka kala duwan.
- Waxay ka caawiyaan dhallaanka iyo socod baradka in ay la qabsadaan daahfurka iyo awoodaha cusub.
- Waxay u beddelaan deegaanka si ay u isticmaalaan xirfadahooda kobcaya.
- Waxay u firsadaan oo ixtiraamaan waxa dhallaan kastaa uu awoodo in uu samayn karo. Tusaale ahaan, hal ilmo ayaa laga yaabaa in uu ku gurguuran karo lix bilood oo uuna ka faa'iidayan karo alaabta lagu ciyaaro oo meel ka fog la dhigo halka ilmo kalena uu fadhiyo isla da'daas oo uu ka faa'iidayan karo alaabta lagu ciyaaro ee uu gaari karo. Fahamka hababka koritaanku waxa ay u ogolaataa barayaashu in ay daboolaan baahiyaha gaarka ah oo ay ku daraan caqabado kor u qaada tillaabooyinka xiga iyada oo aan la niyad jabin ilmaha.
- Waxay habboonaysiiyaan deegaanka marka ay dhallaanku korayaan (noqdaan soconaya/gurguuranaya, ay korodho xirfada dhaqdhaqaaqa, isdhexgalka bulshada, iwm.).
- Waxay si fiican u ogyihiin ilmo kasta si ay u dareemaan marka ay diyaar u yihiin inay u gudbaan ama ka baxaan noocyada ciyaarta gaarka ah (qeylo, firfircooni, aamusnaan, degganaan, iwm.).
- Waxay la qabsadaan jadwalka seexashada, cunista, iyo hababka daryeelka sida loogu baahan yahay carruurta mid kasta.

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay raadsadaan waxbarasho sii socota oo ku saabsan sida carruurtu caadi ahaan u koraan oo wax u bartaan, iyo sidoo kale waxa la raadiyo marka ilmuhu aanu u kobcin sidii la filayey.
- Waxay dejiyaan hadafyada waxbarasho oo u qorsheeyaan khibradaha ka caawinaya ilmo kasta inuu gaaro tallaabada xigta ee horumarka. Tusaale ahaan, in ay dhigaan alaabta lagu ciyaaro oo xiiso leh meel u dhow dhallaanka si ay ugu dhiirrigeliso inay laacaaab boombalaha.
- Waxay u firsadaan sida dhinacyada koritaanku isula jiraan una saameeyaan midba midka kale. Tusaale ahaan, marka uu socod baradku awoodo inuu isticmaalo luqad si uu u muujiyo baahidiisa, niyad jabka ama xanaaqa ayaa yaraan kara.
- Waxay la qabsadaan/beddelaan isdhexgalka si ay u waafaqaan awoodaha isbeddelaya ee carruurta. Tusaale ahaan hagaajinta xeeladaha hagitaanka, bare ayaa waxaa laga yaabaa inuu arko ilmo guurguura oo gurguuranaya meel u dhow ilmo ka yar oo buste ku jiiifa oo uu dib u jiheeyo ilmaha gurguuranaya isagoo fadhisanaya labada ilmood dhexdooda. Marka ilmo socod barad da' weyni uu u soo dhawaado ilmaha dhulka saaran, baruhu wuxuu odhan karaa, "xusuusnow inaad bustaha ka wareegtid" (ka dibna si dhow u firsado si uu u hubiso in socod baradka uu sidaas sameeyo.)
- Waxay bixiyaan agab iyo waayo-aragnimo ku habboon oo dardargelisa baahiyaha gaarka ah ee ilma kasta, kartidiisa, iyo waxa uu xiiseeyo.
- Waxay u isticmaalaan halbeegyada waxbarashada ee gobolka (Tilmaanayaasha Horumarka Carruurnimada Hore ee Minnesota) u qorsheynta waayo-aragnimada waxbarasho.
- Waxay raadiyaan in ay ku daraan carruurta naafada ah dhammaan siyaabaha suurtoogalka ah kooxda, iyaga oo taageeraya waayo-aragnimada si ay u noqdaan kuwo caadi ah intii suurtoogal ah.

- Waxay raadiyaan macluumaadka ku saabsan khayraadka bulshada (u gudbinta) marka ay ka walaacsanyihiin korriinka.
- Wuxuu u sharaxaa kuwa kale doorashada ay u sameeyaan carruurta midkiiba iyo kooxaha iyo sababta ay u sameeyaan doorashooyinkaas.
- Wuxuu isticmaalaa indho-indheyn iyo diiwaangelin si uu ula socdo isbeddelada korriinka carruurta oo uu u qorsheeyo khibradaha sida ku habboon.
- Waxay aqoonsadaan doorka dhaawaca masiibada iyo welwelku ay ka qaataan horumarka, gaar ahaan marka la eego hab dhaqanka ilmaha iyo guud ahaan horumarka.

Marka ay barayaashu naqshadaynayaan oo ay hoggaamiyaan, waxay:

- Wuxuu bixiyaa khayraad, tababar, iyo ku dhaqanka milicsiga hababka dabeecadda iyo sida “wanaaga ku habboonaanta” ee u dhexeeya carruurta iyo daryeel-bixiyeyaasha ay u taageeri karto horumarka.
- Wuxuu isticmaalaa aqoonta uu u leeyahay ilmo kasta baxaaligiisa iyo wanaaggiisa ku habboonaanta marka uu meelaynayso daryeelayaasha aasaasiga ah ee daryeelka xarunta ku salaysan.
- Wuxuu ka gudbaa in uu ku tiirsanaado waayo-aragnimada waxbarasho ee ay sameeyeen dad kale oo wuxuu sameeyaa waxqabadyo wax ka qabta baahiyaha ilmaha.
- Waxay awoodaan kuwa kale (waalidiinta, daryeelayaasha) la wadaagaan macluumaadka ku saabsan sida horumarka ay u saameeyaan bayoolajiga, qoyska, iyo hab dhaqanku.
- Waxay ku taageeraan asxaabta ay wada shaqeeyaan macluumaadka, agabka, iyo khayraadka u gudbinta si wax looga qabto walaaca laga qabo korriinka ilmaha.

Fikrad muhiim ah: Si loo bixiyo daryeel tayo sare leh oo la siiyo dhallaanka iyo socod baradka ah, dadka waaweyni waxay u baahan yihiin inay fahmaan oo aqoonsadaan hababka korriinka muhiimka ah ee ku qotoma xiriir iyo saamaynta korriinka maskaxda ilmaha: adeegida oo soo celi, shaqaynta garaadka, iyo welwelka sunta ah.

1. **Habka loo yaqaan “adeeg oo soo celi”** isdhexgalka u dhexeeya carruurta yaryar iyo waalidiintooda iyo daryeelayaasha ayaa fure u ah korriinka maskaxda ee caafimaadka qaba (Shonkoff, 2009). Adeeg oo soo celi waxay isticmaashaa sawirka tennis-ka ama ciyaarta kubbadda laliska waxayna dhacdaa marka carruurta yaryari ay raadsadaan is-dhexgal iyaga oo isticmaalaya hadaaqooda, dhaqdhaqaaqa, muujinta dareenada wejiga, taabashada, ama diiradda saaraya shay ama dhacdo xiiso leh (“adeega”). Dadka waaweyni waxay ka jawaabaan (“soo celinta”) marka ay wadaagaan ee ay taageerayaan waaya aragnimada carruurta ama jihataynta diiradda saarista. Isdhexgalka adeeg oo soo celi waxay gacan ka geysataa abuurista isku xirnaanta neerfaha maskaxda taasoo dhista xirfadaha garashada iyo dareenka ee goor dambe sida isxakamaynta iyo luqadda. Fiiri <https://developingchild.harvard.edu/resources/5-steps-for-brain-building-serve-and-return/>
2. **Shaqaynta garaadka macneheedu** waa xirfadaha garashada ee ka caawiya ilmaha inuu diirada saaro, xasuusto, oo uu ka fikiro macluumaadka; kala shaandhayso waxa jeediya; oo dareenkiisa u beddelaan wax cusub. Aasaaska shaqaynta garaadka waxa la dhisaa xilliga carruurnimada waxaana caawiya khibradaha

carruurnimada hore. “Helitaanka dhismooyinka hore ee xirfadaha [shaqaynta garaadka] ayaa ah mid ka mid ah hawlaha ugu muhiimsan uguna adag ee sannadaha carruurnimada hore. Horumarinta xirfadaha garaadka ayaa waxay bilaabataa dhallaannimada iyo fursadda in lagu sii dhisi karo awoodahan asaasiga ah ayaa waxay muhiim u tahay korriinka caafimaadka leh illaa carruurnimada dhexe, dhallinyaranimada, illaa nolosha hore ee qaangaarka” (Center on the Developing Child at Harvard University, 2011).

3. **Welwelka sunta** ah waxaa lagu qeexaa inuu yahay mid adag, soo noqnoqda, iyo/ama dhibaato daba dheeraatay iyada oo aan la haysanin taageerada qof qaangaar ah oo ku filan (tusaale, saboolnimo daran, dayacaada, xadgudubka, ama niyadjabka hooyada ee daran). Walbahaarka/welwelka sunta ah ayaa wuxuu carqaladeeyaa korriinka maskaxda. Xoogaa la kulan ah oo ah welwelka la maarayn karo ah ayaa waxay muhiim u tahay korriinka caafimaadka qaba, laakiin midka muddada dheer, ee aan kala go’ lahayn, ee welwelka xad dhaafka ah - taas oo ah, welwelka sunta ah - iyada oo aan la helin xiriir ka celinaya ilmaha ee uu ilmuhu u baahan yahay ayaa waxay keeni kartaa dhaawicidda, habdhiska oo daciifa iyo qaabdhismeedka maskaxda oo yeelan kara saamayn taban oo muddada dheer ah (Eeg “Waayo-aragnimada Carruurnimada Hore ee Xun” <https://developingchild.harvard.edu/resources/aces-and-toxic-stress-frequently-asked-questions/> Center on the Developing Child at Harvard University, 2010, 2006).

Fikrad muhiim ah: Aqoonsiga dhallaan kasta waxaa qaabeeya qoyska, dhaqanka, iyo bulshada.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay dhegaystaan rabitaanka qoyska shakhsi ahaaneed ee dhisitaanka aqoonsiga ilmahooda.
- Waxay hubiyaan in sawirada dhammaan qoysaska carruurta iyo noloshooda maalinlaha ahi ay ka muuqdaan deegaanka carruurnimada hore. Tusaale ahaan, waxay soo dhejiyaan sawirada xubnaha qoyska, xayawaanka rabaayada ah, ama guryaha, oo ka hadlaan inta lagu jiro maalinta.
- Waxay furaan wadahadal dhex mara barayaasha iyo qoysaska taas oo horseedda isfaham.
- Waxay abuuraan bulsho ay carruurta isku arkaan oo isu daneeyaan. Tusaale ahaan, faallo ka bixi marka carruurta is caawiyaan ama soo dheji sawirrada carruurta oo isku dhinac ciyaaraysa ama wada ciyaaraysa.

Marka ay daryeel bixiyayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay dhisaan faham qoto dheer oo ku saabsan caadooyinka, qiyamka, iyo filashooyinka dhaqamada kala duwan ee ilmaha kooxda ku jira, gaar ahaan dhanka barbaarinta ilmaha.
- Kala hadal qoysaska sida ay wax u sameeyaan guriga una adeegso macluumaadkaas si aad u dareensiiso ilmaha soo dhawayn iyo raaxo. Tusaale ahaan, weydii sida ilmahoodu uu jecel yahay in loo hayo ama loogu raaxeeyo; ogow oo bixi cuntooyinka, muuqa, ama sheekooyinka ay jecelyihiin. Haddii luqad aan Ingiriisi ahayn ay ku hadlaan, waxay weydiistaan qoysaska inay baraan erayada afka hooyo ee inta badan la isticmaalo maalintii si ay carruurta u maqlaan dhawr eray oo ay yaqaanaan.
- Waxay qabtaa meel loogu talagalay “hoos isu dhiga dhaqameed” iyada oo aan la malaynin waxa qoysasku rabaan ama u malaynayaan. Waydii su’aalo wata xiiso daacad ah marka aad u baahan tahay inaad ogaato macluumaadka kaa caawin doona inaad barato oo aad daryeesho ilmahooda.
- Waxay wakhti ugu talagalaan wada sheekeysiga qoysaska taasoo horseedda go’aan-qaadasho la wadaago.

- Marka ay qoysasku ku weydiistaan inaad la qabsato hab nololeedkooda si aad u raacdo hab-dhaqankooda guriga, si xushmad leh u dhegayso oo la qabso marka ay suurtoagal tahay. Tusaale ahaan, in aad raacdo dookhyada qoyska ee ku saabsan cuntooyinka fudud; ama, haddii qoysasku siiyaan masaasada kadib marka ilmahoodu hurdada ka soo toosaan (halkii ay ka siin lahaayeen hurdada ka hor), la qabso si aad u waafaqdo dookhooda.

Marka ay daryeel bixiyayaasha naqshadaynayaan oo ay hoggaamiyaan, waxay:

- Sameeyaan faham qoto dheer oo ku saabsan dhaqamada kala duwan ama kooxaha dadka ee ku dhex jira bulshada deegaankaaga ah. “Qof kastaa wuxuu ku qotomaa dhaqan; dhaqan ahaan muhiim ah . . . Fulinta barnaamijku waxay u baahan tahay in la barto macluumaad sax ah oo ku saabsan dhaqamada kooxaha kala duwan iyo in la iska tuuro fikradaha khaladka ah ee la aaminsan yahay [iyo] wax ka qabashada muhiimada dhaqanka ee samaynta doorashada manhajka iyo la qabsashada sida lagama maarmaanka u ah, hab dhaqan ku haboon korriinka.” (from Multicultural Principles for Head Start, ACF, 2010).
- Waxay dadka kale u sharaxaan sida korriinka ilmaha loo taageero marka deegaanka, hawlaha joogtada ah, iyo hawlaha ay ka tarjumayaan dookhyada dhaqameed. (Tusaale ahaan, dhaqamada qaar ayaa taageera bulsho ahaanshaha iyo wax wada qaybsiga iyaga oo quudinaya carruurta yaryar ilaa ay awoodaan in ay isticmaalaan maacuunta iyaga oo aan daadin; dhaqamada kalena waxay taageeraan madax-bannaanida iyo isku-kal-soonaanta iyaga oo carruurta ay iyagu is quudiyaan laga bilaabo da’ yar xataa haddii ay daadiyaan oo ay qasaan.)–
- Waxay luqadda guriga ku bixiyaan fursado waxbarasho oo kala duwan.
- Waxay u noqdaan sidii buundo dhaqameed isku xirta kooxaha iyaga oo daadihinaya wada sheekaysi ixtiraam leh oo tusaalaynaya jawaabaha aan la yaabitaanka lahayn oo ay iyagu la yeeshaan qoysaska iyo qoysasku ay isla yeeshaan dhexdooda.

Fikrad muhiim ah: Dhammaan dhinacyada korriinku waxay ku salaysan yihiin dhaqanka wayna ku kala duwan yihiin dhaqamada iyo qoysaska dhexdooda.

Tusaalaha sida dhaqanku uu ugu dhex jiro dhammaan qaybaha kale, fiiri barashada luqadda. Dhaqanku wuxuu saameeyaa qofku cidda uu la hadlo iyo goorta iyo sida ay sheekadu u dhacdo. Dhaqanku wuxuu saameeyaa luqada uu ilmuhu baranayo, dabcan, laakiin sidoo kale wuxuu saameeyaa sida luqada loo barto iyo sida loo isticmaalo (Pan, Imbens-Bailey, Winner & Snow, 1996).

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay aqoonsanyihiin xirfadaha, kartida, iyo waxyaabaha ay ku fican yihiin carruurta kuwaas oo laga yaabo inay yihiin kuwo dhaqameed, sida marka ay munaasab tahay in la hadlo iyo in la dhegeysto, ama sida ay y gudbiyaan baahidooda.
- Waxay ogsoonyihiin isticmaalkooda ereyada iyo sida aan u taageerno ama aynaan u taageerin habdhaqamada carruurta kala duwanee ku jirta koriinada kala duwan. Waxaan weydiisanaa rayi celin la-taliyayaasheena marka aynaan hubin erey-bixinta.

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay aqoonsadaan sawirada dhaqanka ee deegaanka caruurnimada hore, adiga oo u fiirsanaya (oo wax ka qabanaya) marka kooxaha ay cid ka joogto ama ayna cid ku filan oo matashaa joogin.

- Waxay doortaan sawirro lid ku ah aaminsanaanta fikradaha qaldan waxayna ka tarjumaan waxyaabaha la iskaga midka yahay iyo kala duwanaanshaha koox kasta gudohooda iyo ta kooxaha dhexdooda. (Derman-Sparks and Olsen-Edwards, 2020)
- Waxay doortaan buugaag iyo qalab kale ee ka tarjumaya dhammaan dhaqanka carruurta, luqadda, xaaladda dhaqan-dhaqaale iyo qaab dhismeedka qoyska.
- Waxay taageeraan wadhadalka iyo wada sheekeysiga ku saabsan sifooyinka carruurta iyo qoysaska, muujinta dareenka naxariista iyo daryeelka dhammaan carruurta. (Derman-Sparks and Olsen-Edwards, 2020)
- Waxay si xushmad leh u dhiiri geliyaan kartida iyo xirfadaha carruurtu soo bandhigaan kuwaas oo laga yaabo inay ka duwan yihiin hab dhaqanka hiddaha dhaqameed, sida xirfadaha hadalka, isku-tiirsanaanta, isha ka firinta (haddii ay tahay ixtiraam ama ixtiraam darroba), hababka salaanta dadka kale, ama in qof weyni kuu idmo kahor inta aadan hadlin.
- Waxay waydiiyaan qoysaska su'aalo ku saabsan waxa ay baraan iyo sida ay u baraan ilmahooda dhinacyada aqoonsigooda iyo kelmadaha guriga lagu isticmaalo si loo qeexo aqoonsiyadaas. (Derman-Sparks and Olsen-Edwards, 2020)
- U firso, si taxadar leh u dhegeysto, oo diiwaangeli waxa aad ku aragto ciyaarta carruurta iyo waxa aan ka maqasho qoysaska oo ka hadlaya; raac calaamadahooda marka aad dooranayso waxqabadyada, marka aad maaraynayso hawlaha caadiga ah, iyo marka aad ka wada hadlaysaan munaasabadaha iyo arrimaha bulshada.

Marka ay barayaashu naqshadaynayaan oo ay hoggaamiyaan, waxay:

- Waxay deegaan la abuuraan dadka ay goobta ka wada shaqeeyaan, qoysaska iyo xubnaha bulshada si loo hubiyo in ay ku jirto in deegaanka iyo waxyaabaha laga filayo barnaamijka si habboon loogu metelo carruurta iyo xubnaha qoyska.
- Waxay u doodaan horumarinta xirfadeed ee daryeelka hore iyo waxbarashada xirfadlayaasha ee la xiriirta filashooyinka ku salaysan dhaqanka, hab ku salaysan waxyaabaha wanaagsan ee qoyska, horumarinta xirfadaha iyo kartida ku salaysan dhaqanka iyo barashada ka hortaga eexda.
- Waxay ku baaq ama martigeliyaan munaasabadaha qoyska halkaas oo qoysaska iyo xirfadlayaasha carruurnimada hore ay haystaan fursado ay ku wadaagaan macluumaadka si ay u bartaan waxyaabaha ay xiiseeyaan, caadooyinka iyo dhaqamada.



Sheekooyin ka yimid goobta:

Annie, oo ah macallimada dhallaanka oo ku nool miyiga Minnesota, waxay daryeelayaa Kali oo 9 bilood jir ah laba toddobaad. Maalin markii la qaadayay, hooyada Kali, Melissa, waxay sheegtay inay welwelsan tahay sababtoo ah Kali uma gurguurannayso sida carruurta kale ee da'deeda ah. Annie ayaa Melissa waydiisay inay u sharaxdo waxa iyada iyo Kali ay sameeyeen fiidkii sida caadiga ah. Indhaha Melissa ayaa iftiimay markii ay la wadaagtay in waxa ugu horreeya ee ay samayso marka ay guriga yimaadaan ay tahay in ay Kali geliso qalabka lagu riixo la lugaynta ilmaha oo ay socod ugu baxaan jardiinada. Wakhtigooda ay dibadda joogaan kadib, waxay yimaadaan guriga, Melissa waxay soo diyaarisaa cashada halka Kali ay ku fadhido meel u dhow iyada oo ku fadhida kursigeeda dheer. Cashada kadib waxay ku qaataan wakhti ruxitaan iyo u akhrinta sheekooyinka qubayska iyo wakhtiga jifka kahor. Annie leh ayey u dhegeysatay, kadibna waxay ku taageertay Melissa daryeelkeeda kobcinta iyo muhiimada ay leedahay hawl maalmeedkeeda joogtada ah. “Waxaad dhisaysaan xiriir xooggan oo idiin dhexeeya labadiina.” Annie ayaa markaas waydiisay Melissa haddii ay jiraan wakhtiyo ay wada ciyaari karaan inta Kali ay caloosha u jiipto. Intii lagu guda jiray doodii ka soo baxday ee ku saabsanayd fursadaha ciyaarta iyo wakhtiga dhulka, Annie waxay la wadaagtay sida wakhtiga u jifinta calooshu u ahaa hal dariiq oo lagu xoojiyo Kali jirkeeda qaybaha kore marka ay kor isu qaado oo ay laacdo alaabta ay ku ciyaarto.

Xeeladaha:

Waxay raadiyaan in ay fahmaan jadwalka joogtada ah, marka hore way dhageystaan.

Waxay taageeraan waxyaabaha ay ku xoogan yihiin, waxay xaqiijiyaan jadwalka joogtada ah, xiriirka.

Way waydiiyaan marka hore (waxa ku saabsan jadwalka joogtada ah). Waxay wadaagaan fursad ay ku dhistaan awooda asaasiga ah inta lagu jiro wakhtiga ay wada ciyaaraan si ay u ogaadaan hawlaha qoyska.

Nuxurka Aagga II: Waayo aragnimada Waxbarasho ee Korriin ahaan Haboon

Dhammaan carruurtu waxay u baahan yihiin deegaan qani ah, mashquulin leh oo jir ahaan iyo shucuur ahaanba ammaan ah.

Fikrad muhiim ah: Carruurtu waxay u baahan yihiin deegaan jir ahaan iyo shucuur ahaanba amaan leh oo caafimaad qaba si ay wax u sahamiyaan, u tijaabiyaan una bartaan.

Deegaannada waxbarashadu waxay u ekaan karaan kuwo aad uga duwan midba midka kale waxaana ka mid ah guryaha, fasallada, daarada, garoommada ciyaaraha, aagga xaafadaha, iyo bulshada ballaaran.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay kor u qaadaan deegaan soo dhoweyn leh, amaan leh, raaxo leh, oo diirran. Waxay soo bandhigaan sawirada carruurta iyo qoysaskooda oo ay soo dhig iyaga iyo alaabta ay caruurtu ku ciyaaraan heer la siman isha ilmaha.
- Waxay ogsoonyihiin in waayo-aragnimada wanaagsan ee soo noqnoqotaa ay ka caawiso dhallaanka inay horumariyaan “qaab dhismeedka maskaxda.” (Center for the Developing Child, Harvard, <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/brain-architecture/>)
- Waxay la yeeshaan xiriir wanaagsan ilmo kasta, iyaga oo u jawaabaya dhallaanka haddii ay raadinayaan dareen iyo haddii kaleba.
- Waxay ogolyihiin oo qadariyaan awooda koritaanka ilmo kasta si uu wax badan u qabsado iyaga oo siinaya wakhtia, firaqo, iyo agabka ay u baahan yihiin si ay ugu tababaraan oo ay ugu guulaystaan hawlo cusub.
- Waxay isticmaal alaabta guriga xajmi ilmaha le’eg ah kuwaas oo raaxo leh iyo alaabta lagu ciyaaro iyo alaabta kor u qaadaysa korriinka iyo waxbarashada, kuwaas oo qaarkood la yaqaan oo u eg kuwa guryaha carruurta laga helo.
- Waxay beddelaan deegaanka hadba sida loogu baahan yahay carruurta naafada ah ama qabta baahiyaha daryeelka caafimaad ee gaarka ah.

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Fahmaya in ay qaadata wakhti iyo ku celcelin si loo ogaado waxa ilmuhu u baahan yahay si uu u dareemo badbaado shucuur ahaan. Ka warqabku waxa ay ka timaadaa in si joogta ah loo fiirsado ilmaha, oo la isku dayo in la akhriyo tilmaamahooda, la qabsiga dhaqanka, ka dibna akhrinta tilmaamaha mar kale. Ficil kasta oo daryeel bixiyuhu sameeyo ma noqon doono mid ku habboon maadaama ka jawaab celinta ay ku jirto tijaabin iyo khalad.
- Sameeyaan meelo u gudbinaya fariimo togan carruurta: Halkan ayaan ka tirsanahay, waan nabad qabaa, waxaana jirta meel lagu sahmiyo oo wax lagu ogaado. Tusaale ahaan, socod baradku waxay helayaan sawirkooda markay yimaadaan (ku dhegan sabuuradda magnetka, koob, iwm.); sawirada afargeeska; farshaxanka iyo sawirro lagu dhejiyay waayo-aragnimadooda deegaanka; isticmaala taabasho dejin iyo kalgacal leh; baaq socod baradka si ay u caawiyaan (ku rid tiishashka qashinka, isla xaaqa xaaqin ilmaha le’eg, miisaska masaxa) oo ka barbar shaqeeyaan dadka waaweyn.

- Qaabeeyaan oo hagaajistaan deegaanka si ay u taageerto waaya-aragnimada dhammaan dhinacyada korriinka si ay carruurta ugu raaxaystaan oo si habboon u rafaadaan jir ahaan, garasho ahaan, iyo bulsho ahaanba.
- U isticmaalaan hab-raacyada joogto ah (quudinta, beddelidda xafaayadda, hurdada fudud) in ay noqdaan fursado lagu baro wada-hadalka/luqadda, xiriirka bulsho/ shucuureed, iyo xirfadaha dhaqdhaqaaq murqaha yaryar iyo kuwa waaweyn.
- U soo bandhigaan agabyo dardargelinaya xirfadaha carruurta iyada oo ayna carruurta niyad jabin.
- Hubiyaan in firaqo la siiyo carruurta si ay sahamiyaan/bartaan agabka. Way taageeraan ciyaarta iyaga oo siinaya inta ugu yar ee caawimada loo baahan yahay si ay u sii socoto (“Tiirin” halkii la “samatabbixin lahaa”).
- Isticmaalaan alaabta guriga iyo albaabada si ay u qeexdo meelaha bannaan, tusaale ahaan, si ay u ilaaliso dhallaanka dhulka ku ciyaaraya ama si ay uga ilaaliso in dhismayaasha ciyaartu soo dumaan.
- Ku dadaalaan sidii ay u heli lahaayeen habab ay ku dabooli karaan baahiyaha carruurta naafada ah si ay qayb muhiim ah uga noqdaan kooxda.

Marka ay barayaashu naqshadaynayayaan oo ay hoggaamiyaan, waxay:

- Baaraan deegaanka oo ay go'aamiyaan siyaabaha loogu wanaajin karo socodka shaqada, boosaska la heli karo iyo helitaanka agabka.
- Hubiyaan in deegaanku yahay mid dhaqan iyo luqad ahaanba ku habboon.
- Qortaan xeerar iyo sharaxaadaha shaqada ee shaqaalaha wax barista si uu “daryeelka aasaasiga ah” iyo “daryeelka joogtada ah” loogaga dhaqmo hay'addooda ama xaruntooda ilaa heerka ugu sarreeya ee ay suurtoogalka tahay.

Waa maxay “daryeelka aasaasiga ah?”

Daryeelka aasaasiga ah wuxuu bixiyaa daryeel caadi ah oo joogto ah oo ka yimaada qof weyn oo la yaqaano wuxuuna siinayaa dhallaanka iyo socod-baradka fursad ay ku dhistaan xiriir qoto dheer oo ay la yeeshaan qof weyn oo taageeri kara danahooda gaarka ah, kartidooda, iyo baahidooda. Nidaamka daryeelka aasaasiga ah, ilmo kasta waxaa lagu meeleeyaa hal macalin oo gaar ah oo mas'uul ka ah daryeelka ilmaha inta lagu jiro maalinta daryeelka carruurta. Daryeelka aasaasiga ahi wuxuu si fiican u shaqeeyaa marka macallimiinta daryeelka dhallaanka iyo socod baradka ay isku halleeyaan midba midka kale oo ay is taageeraan oo ay siiyaan saldhiga badbaadada midba midka kale ee daryeelkiisa aasaasiga ah. Daryeelka aasaasiga ah macnaheedu maaha daryeelka keli ah/gaar u ah. Laakiin, macneheed waa, in dhammaan dhinacyadu ay ogyihiin cidda leh mas'uuliyada aasaasiga ah ee ilmo kasta. Si aad u hesho macluumaad dheeri ah, booqo maktabadda khayraadka/agabka ee Barnaamijka Daryeelka Dhallaanka-Socod baradk ee laga helo www.pitc.org.

Fikradda muhiimka ah: Carruurta waxay bartaan kalsooni oo ay dareemaan ammaan marka ay haystaan wax qabad jadwad la saadaalin karo oo daboolaya baahidooda wax qabashada, isdhexgalka, cuntada iyo hurdada.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay bixiyaan jadwal maalmeed la saadaalin karo oo buuxinaya baahiyaha carruurta ee in ay wax u cunaan, in ay nastaan, dhaq-dhaqaaqaan kuuna ciyaaraan gudaha iyo dibaddaba. Carruurta waxay helayaan kalsooni marka ay ogyihiin waxa xiga ee dhici doona.
- Waxay la qabsadaan jadwalka hurdada, cunista, iyo hababka daryeelka sida loogu baahan yahay carruurta mid kasta.
- Waxay u sheegaan carruurta inay ogaadaan ka hor intaysan qaadin ama wareejinin (“Waa ikan, aan sankaa kuu tirtiro” - u sheegitaanka ujeedooyinku - waa hab loogu muujiyo ixtiraam oo lagu caawiyo dhallaanka inuu ogaado waxa xiga dhici doona.)
- Waxay la hadlaan, la heesaan, oo siiyaan alaabta ay ku ciyaaraan carruurta marka ay beddelayaan xafaayadda, cunto siinayaan, oo ay geeyaan seexashada dhallaanka iyo socod baradka.

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Hagaajiyaan qorshaha iyo jadwalka si ay sida ugu wanaagsan u daboolaan baahiyaha carruurta midkast inta ay korayaan.
- Taageeraan jadwalka hawl maalmeed la saadaalin karo oo joogto ah (tusaale, salaanta/macasalaamaynta, xafaayadaynta, seexashada fudud, quudinta) iyaga oo:
 - soo dhajinaya jadwalka sawir maalmeedka kaas oo ka caawinaya carruurta iyo qoysaska inay ogaadaan waxa ay tahay in la fiso. (Marka la eego da’da dhallaanka, jadwalka sawirka ayaa lagu talinayaa.)
 - la qabsiga baahiyaha ilmo kasta carruurta iyo qoysaskooda.
 - isticmaalida jadwalka joogtada ah sida fursadaha mid-mid in loo xiriiro si loo abuuro xiriir dhow.
- Raadiyaan fursado ay ku taageeraan isku xirka kuwa isku faca ah inta lagu jiro hawlaha joogtada ah. Tusaale ahaan, isu soo jeedinta kuraasta carruurta midba midka kale wakhtiga cuntada.
- Ku soo daraan wakhtiyada maalintii, mar ay carruurta keligood ciyaaraan, mar ay yihiin koox yar iyo mar ay yihiin koox weyn.
- Bixiyaan “wakhti aan dededjin ahayn” iyo u feejignaana, iyaga oo isticmaalaya ficilo aamusan oo degan si aad u waafaqdo xawaaraha ilmaha. (Christie, 2018)

Marka ay barayaashu naqshadaynayaan oo ay hoggaamiyaan, waxay:

- Dib u milicsadaan oo si joogto ah ula hagaajiyaan jadwalka iyo hawlaha joogtada si ay u taageerto carruurta.
- Aqoonsadaan oo u sharaxaan qoysaska iyo dadka kale muhiimada ay leedahay in lala hadlo carruurta, in la wadaago hawlaha iyo ka qayb gelinta carruurta ciyaarta.

HORUMARINTA KORIINKA GARAADKA: XIRIIRKA WADA HADALKA

Fikrad muhiim ah: Dhallaanka iyo socod baradka ayaa waxay ku dhashaan xiriirka kuwaas oo ku barta luqadda xiriir muhiim ah, caadooyin, iyo isla xiriir soo noqnoqda.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay ka jawaabaan oohinta dhallaanka, hadaaqa, midaarka, iyo ku muujinta astaamaha wejiga si ay u ogeysiiyaan inay daryeelayaan oo ay rabaan inay la xiriiraan iyaga.
- Waxay la hadlaan dhallaanka iyo socod baradka si ay u taageeraan horumarinta hadalka, isku kalsoonida, iyo fahamka sida aan u isticmaalno erayada si aan u gudbinno baahiyaheena, rabitaankeena, iyo dareenkeena.
- Waxay firsadaan oo dareenka siiyaan marka carruurto u baahan yihiin aamusnaan iyo marka ay u baahan yihiin la macaamilka dadka kale.
- Waxay u firsadaan ilmaha aan hadli karin eegitaankiisa oo la wadaagaan waxqabadyada marka ay muujinayaan rabitaan. (Koriinka dhallaanka, tan waxaa loo yaqaanaa “is firinta wadajirka ah” waana dhaqan muhiim ka ah oo daryeel bixin ah warqabka ah. Tusaale ahaan, marka uu qofka weyn arko ilmo yar oo eegaya alaabta carruurto ku ciyaarto, uga jawaab adiga oo ka hadlaya alaabta iyo/ama ka caawinaya ilmaha in uu helo boombalaha.)
- Waxay ka jawaabaan wacyiga dhallaanka ee sababta iyo saamaynta. Tusaale ahaan, faallo ka bixi marka ilmuhu cagahiisa ku laadayo dawaanka oo uu u muuqdo in uu naxay (“Cagahaaga ayaa dhaqaajiyey dawanka! “ ama dheh “Alla, waad riixday badhanka oo wuu soo furmay” marka ilmuhu ku ciyaaro boombalo soo furma.
- Waxay u isticmaalaan jadwalka joogtada ah in uu noqdo fursad ku xiriirka luqadda. Tusaale ahaan, xafaayadayntu ayaa fursad 1:1 ah oo la isku barto, luqadda lagu isticmaalo, oo lagu barto fikrado cusub. Barayaashu waxay magacaabi karaan xubnaha jirka waxayna ciyaari karaan ciyaaraha. La hadalka iyo dhiirigelinta ka qaybgalka ilmaha inta lagu jiro hawlaha joogtada ah ayaa waxay taageertaa dareenka lahaan kartida waxayna fududaysaa horumarinta luqadda.
- Waxay ka jawaabaan isku dayga wada xiriirka ee dhallaanka iyaga ku dayanaya, uga jawaabaya, sii ballaarinaya, oo bixinaya luqadda (Qofka weyn: “ba-ba-ba, ma aragtaa masaasada?” - hakad - “Alla, waxaad ii sheegaysaa inaad rabto masaasada? Waa tan hoo!”)
- Waxay akhriyaan buugaag oo ay ka sheekeeyaan sheekooyin. Waxay u isticmaalaan buugaagta fursad wada hadal iyo xiriir.
- Waxay kala hadlaan waxa uu ilmuhu samaynayo iyaga oo sharaxaya ficilka ilmaha. “Waxaad afkaaga gelinaysaa afargeeslaha.”
- Waxay siiyaan fursadaha ciyaarta iyo agabka dhiirigeliya wada sheekaysiga. Tusaale ahaan, isticmaala qalabyada sida taleefoonnada ciyaarta ama makarafoonka iska yeelyeelka ah (ogsoonow in doorashada agabku ay ku xiran tahay waxa ay ku yaqaanaan carruurto gurigooda ama goobta waxbarashada); socod baradka da’da weyn waxay bilaabaan inay ku ciyaaraan iyagoo iska dhigaya walxo oo ay isticmaalaan erayo badan, markaa sii alaab loo labbiso, (xitaa koofiyadaha fudud ama masarka), maacuunta iyo qalabka jikada, ama samee dukaan iska yeel yeel ah oo ay sanduuqyada ku qoran yihiin calaamado. (Mar kale, tixgeli waxa ay yaqaanaan carruurto ee ku dhex jira bulshooyinkooda).

In laga fikiro: Wada hadalka/xiriirka

Wada hadalka waxa ka mid ah fariimaha hadalka afka ah iyo kuwa aan afka ahayn labadaba. Dhallaanka dhawaan dhashay waxa ay si fiican wax uga arkaan masaafada dhan 8 ilaa 15 inji ah, taas oo ah masaafada ilaa inta uu wejigaagu uu u jiro marka aad wax cunsiinayso, u qabsanayso, ama la ciyaarayso. Dhallaanku waxay u arkaan in wejiyada bini'aadamku ay ka mid yihiin waxyaabaha ugu xiisaha badan ee la eego, sidaas darteed muuqaalada dareenka ee wejigu waxay door muhiim ah ka ciyaara xiriirka/wada hadalka. Carruurtu waxay maqlaan dhawaaqyo, sida codka iyo garaaca wadnaha hooyadood, ka hor inta ayna dhalan. Dhallaanka cusub ayaa si gaar ah u xiiseeya codka bani aadamka. Waxay garanayaan oo ay door bidaan codadka waalidkood. Waxay awood u leeyihiin inay maqlaan dhammaan dhawaaqyada hadalka ee dhammaan luqadaha. Haddii ayna maqlin luqado badan laga bilaabo bilawga noloshooda, qaybaha maskaxda ee garashada hadalku si caadi ah uma koraan. Hadaaqu waxa uu caadi ahaan bilawdaa da'da 6 bilood. Marka ay maqantahay wixii ka dambeeya da'dan ayaa waxay muujin kartaa cillad korriin.

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay la hadlaan carruurta, iyaga oo u sharraxaya waxa baruhu uu qabanayo ("isla-hadalka nafteed") ama waxa ilmuhu sameynayo ("la hadal barbar socda") marka ay barayaashu quudinayaan, u beddelayaan, oo ka caawinayaan inay seexdaan. Tusaale ahaan, "Hadda waan ku qaadayaa oo aan ku dul dhigayaa miiska xafaayadda. Waxaan kaa saarayaa xafaayaddaada." Ama "Waxaad ku laadaysaa lugahaaga yar yar oo aad dhoola caddaynaysaa - ma waxaad ku faraxsan tahay inaad aragto saaxiibadaada?"
- Waxay ku heesaan heeso oo la ciyaaraan luqada, bartaanna luqadda iyaga oo isticmaalaya qaafiyado iyo midaaritaan, oo ku celcelinaya marar badan si ay u caawiyaan dhallaanka.
- Waxay u bixiyaan magacyo walxaha iyo ficillada. Haddii ilmuhu si ula kac ah u eegayo shay sida qaaddo alwaax ah, calaamadee shayga adiga oo leh, "Taasi waa qaaddo alwaax ah." Tilmaan magacyada walxaha ("xafaayad," "baaquli," "biyo") marka aad labadiinu isticmaalaysaan. Waxay aqoonsadaan ficillida marka ay dhacaan.

Marka ay barayaashu naqshadaynayaan oo ay hoggaamiyaan, waxay:

- Waxay ogsoonyihiin cidda ay tahay la weyddiiyo (sida waalidka ama daaweeyaha taraabiyada ee hadalka iyo luqadda) si ay u bixiyaan jawi dhiirigeliya horumarinta luqadda ee dhammaan carruurta, oo ay ku jiraan kuwa leh dib u dhac luqadeed iyo baahiyo kale oo gaar ah.

Fikrad muhiim ah: Inta u dhaxaysa 16 iyo 36 bilood, awoodda carruurtu inay ku hadlaan erayo (luqadamuujinta) ayaa waxay ka guurtaa hal ama laba kelmadood oo waxay u gudubtaa jumlado buuxa. Xilligan korriinka waxaa mararka qaarkood loo yaqaan "qaraxa luqadda."

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay ka dhigaan luqadda qayb ka mid ah wakhtiga ciyaarta. Xitaa ciyaarta fudud sida peek-a-boo ayaa waxay muujinaysaa xiriirka ka dhexeeya luqadda iyo isdhexgalka bulshada.

- Waxay filaan oo aqbalaan khaladaadka-carruurta wali way baranayaan. Tusaale ahaan, haddii ilmuhu yiraahdo, “Waxaan rabaa nanas,” qaangaarku wuu tusaaleeyaa (halkii uu ka saxi lahaa) isaga oo oranaya, “alla, ma waxaad rabtaa moos.”
- Waxay waydiiyaan su’aalo. Socod baradka waaweyni waxay bilaabaan inay ka jawaabaan su’aalaha furan sida, “Maxaad doonaysaa inaad u cunto qado maanta?” ama “maxaad ku ciyaartay guriga ayeeyo shalay?”
- Waxay u sheegaan sheekooyin adeegsanaya kelmado cusub iyo kuwo wax tilmaamaya oo ay ku xiriiyaan ereyada cusub wax la yaqaano. “Boggan (buugga) waxay ku dhex lugeynayaan cows dhaadheer. Meel cows dhaadheer leh (prairie) waa sida marka uu jiro caws dheer oo badan. Ma garanaysaa sida ay ayeeyo u leedahay daarad weyn? Haddii aysan jarin cawskeeda waxay u ekaan lahayd meel cows dhaadheer leh oo kale (prairie).”
- Waxay ciyaaraan ciyaaro, ku heesaan heeso, oo akhriyaan buugaag ay ku jiraan ku dayasho iyo qaabab.

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Dhiiri geliyaan wada sheekaysiga wakhtiga cuntada fudud ama wakhtiga cuntada, wakhtiga ciyaarta, wakhtiga imaatinka iyo bixida iyo dhammaan hawlaha kale ee joogtada ah ee maalinta.
- Ogsoonaadaan isku dayada wada xiriirka oo ay siiyaan erayo carruurta aan weli hadalka baranin. Tusaale ahaan, waxaad dhahdaa, “allah, ma waxaad ii sheegaysaa inaad rabto durbaanka?” marka uu dhallaanku laaco dhinaca qalabka.
- Isticmaalaan muuqa iyo dhaqdhaqaaqyada si ay u wada hadlaan. Tusaale ahaan, firi oo tilmaan shay marka aad rabto in ilmaha yari uu diirada saaro. Tani waxay ka caawisaa carruurta inay bartaan sida loo soo jeediyo dareenkooda. (Galinsky, 2018)
- Ku dhiirigeliyaan ilmaha inuu su’aalo weydiiyo, isweydiiyo waxa dhici doona oo uu xalliyo dhibaatooyinka.
- Ka caawiyaan carruurta inay midba midka kale wada hadlaan, oo ay ku jiraan fursadaha loogu talagalay carruurta si ay uga qayb qaataan ku wada sheekaysiga luqadda guriga.
- Ku dhiiri geliyaan carruurta baranaysa wax ka badan hal luqad inay dareemaan kalsooni markay isku dayayaan inay ku hadlaan luqad cusub.

Sheekooyin ka yimid goobta:

Alona, bixiyaha daryeelka carruurta qoyska, ayaa waxay taageertaa luqadda inta lagu guda jiro jadowalka howlaha joogtada ah (imaanshaha iyo salaanta) marka Sasha oo 13-bilood jir ah albaabka timaado iyada oo uu wado aabaheed. Alona waxay maqashay garaaca albaabka. “Sasha, subax wanaagsan! Waan ku faraxsanahay inaan maanta halkan kugu arko!” Alona waxay salaamaysaa Sasha aabaheed waxa uuna waydiiyay sida ay subaxdoodu ahayd. Dabadeedna Alona waxa dhahaysaa, “Haye, waxa aan kaa furayaa jaakadaada—1-2-3, 4 badhan! Hadda waxaa soo baxaysa gacanta, haddana gacanta kale. Waa tan, waxaad iga caawin kartaa inaan sudho birta.” Sasha waxay laabta ku qabatay aabaheed oo ku tiri, “bye-bye” (nabad geliyo) oo waxay soo laacday gacanta Alona. “Sasha, waxaad ku dhahday aabahaa nabad gelyo wuuna baxay. Aan galno jikada si aan u quraacano. Fiiri, waxaan u malaynayaa in aan maanta cunayno liin iyo rooti.”

Xeeladaha/ istaraatejiyadaha:

Waxay ku salaamaysaa wada hadalamaan ah.

Is-hadalka nafeed.

Wada hadalka isbarbar socda.

Waxay ku celcelinaysaa oo sii kordhinaysaa hadalka ilmaha; waxay qeexaysaa ficillada.

Waxay calaamadaynaysaa walxaha

HORUMARINTA KORIINKA GARAADKA: XIRIIRKA WADA HADALKA: AASAASKA WAX AKHRISKA/ XISAABINTA

Fikrad muhiim: Dhallaanku waxay bartaan oo kobciyaan xiisaha buugaagta iyo qorista iyaga oo isticmaalaya sahamin macno leh, oo firfircoon iyo u soo bandhigid.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay si wada jir ah u wada akhriyaan buugaag sawireed fudud oo u ogolaanaya ilmaha in uu hadalka soo dhexgalo si uu u tilmaamo shay oo uu magacyadooda u sheego.
- Waxay la akhriyaan buugaagta carruurta si gooni ah, kooxo yar yar ah, iyo meelo kala duwan (tusaale, aagga afargeesyada ama agagaarka nadiifinta).
- Waxay siiyaan fursado ay wax ku sawiraan/ku qoraan warqada iyaga oo haysta qalabka wax lagu qoro sida calamadeeyaha, midabeeyaha iyo rinjiga.

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay akhriyaa oo qoraan maallintii oo ka hadlaan sababta, sida “Alla, waxaa ficnaan lahayd in aan qorto ballantaas si aan u xasuusto.”
- Waxay isticmaalaan oo ka hadlaan daabacaadda deegaanka. Tusaalooyinka daabacaadda deegaanku waa calaamadaha taraafikada ee xaafadda, calamadaha fasalka ama guriga iyo boodhadhka ku yaalla dukaanka.
- Waxay akhriyaan buugaag la saadaalin karo. Waxay waydiiyaan carruurta inay dhamaystiraan sadarada qoraalka la saadaalin karo (“caaradu aad bay ugu mashquulsanayd inay wareejiyo ____.”)

Fikrad muhiim ah: Carruurtu waxay bartaan fikradaha xisaabeed iyo sayniska iyaga oo sahaminaya oo tijaabinaya waxyaalaha iyaga ku xeeran.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay isticmaalaan erayada xisaabta sida “ka badan,” “ka yar,” “ka korraysa,” “ka hoosaysa,” “ka dheer,” iyo magacyada qaababka iyo tirooyinka.
- Waxay u isticmaalaan tirooyinka hawlaha maalinlaha ah sida tirinta marka ay kor u sii fuulayso ama hoos uga soo deganayso jaranjarada, qaadashada laba kabood, ciyaarida ciyaaraha faraha, ama in ay ka hadlaan isku xigxigitaank (“Marka hore, waxaan u baahanahay inaan gacmahayga dhaqo.”)
- Waxay haystaan agab badan oo sahaminta iyo soo helitaanka ah (waxyaabo ka yimid bey’ada, alaabada carruurtu ay ku ciyaaraan, iyo shay’yada si ay u qabtaan, u kala soocaan, una rasteeyaan). Waayo-aragnimadaasi waxay taageertaa xirfadaha kala soocidda ee carruurta (awoodda lagu garanayo kala duwanaanshaha/isku ekaanshaha si walxaha qaybo loogu kala saaro). Shayada qaarkood (xujooyinka, kala-soocaha qaababka) ayaa waxay leeyihiin hal natiijo waxayna bixiyaan jawaab celin degdeg ah oo ku saabsan sida ay walxuhu ugu habboon yihiin/u le’egyihiin meesha bannaan oo ay isula xiriiraan.
- Waxay isticmaalaan dhaqdhaqaaqa si ay u baraan xirfado kala duwan, tusaale ahaan, boodboodka afar jeer si ay u baraan tirada afarta ah.

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay ka caawiyaan carruurta inay gartaan qaababka.
- Waxay isticmaalaan luqad ay ku jiraan fikradaha xisaabta sida qaababka (“Waxaad xiran tahay maro xariijimo leh maanta”), cabbiraadaha (“Waxaad qaadatay hurdo dheer!” “Kaasi waa baaldi culus”), isbarbardhigga (“xafaayaddaadu way qoyanayd tanina waa mid qallalan”) iyo kala soocidda (“Waxaad dhigtay ilmaha oo wata masaasada.”) (Luckenbills, 2018)
- Waxay aqoonsanyihiin sida carruurta yaryari u kobciyaan fahamka tirada. Tusaale ahaan, carruurtu waxay fahmaan “wax badan” iyo “dhammaan” ka hor intayna fahmin “hal” iyo “laba.”
- Waxay ka caawiyaan carruurta inay noqdaan goobjooge u firsade iyaga oo waydiinaya su’aalo iyo saadaalin. Tusaale ahaan, marka ay daawanayaan cayayaan, waxay weydiyaan oo faallo ka bixiyaan (iyada oo ku xiran xirfadaha hadalka ee ilmaha) waxa ay qabanayso oo ay iswaydiyaan waxa uu samayn karo ee xiga. Waxay fiiriyaan si ay u arkaan in saadaashu ay sax tahay
- Waxay bixiyaan agab iyo fursado lagu sahmiyo xiriirada farsamada meeleed (ay ku jiraan fogaanta, aragtida, xiriirka cabbirka, cuf-isjiidadka, xawaaraha, iyo dheelitirka), sida:
 - alaabta lagu ciyaaro ee dhexmarta meelaha, deeqi karto meeshu, ama la buuxin karo (in kubadaha lagu giraangiriyo tubooyinka ama baaldiyada, gasacadaha qaxwada, gawaarida).
 - koobabka yaryar iyo qaaddooyinka, sida koobabka cabbiraada ama malqacadaha si loo tijaabiyo shubista xaddi kala duwan.
 - walxaha ku dhici kara weelasha (si loo muujiyo cuf is-jiidadka), sida pom poms (kubadaha suufka ah) ee ku dhici kara qasacada qaxwada oo laga dalooliyey daboolka caagga ah.

- agabka leh qaababka iyo cabbirrada kala duwan. Tusaale ahaan, waxay siiyaan dhallaanka kubbado kala duwan oo loogu talagalay (jilicsan, adag, yaryar, boodboodaya, maro ah) ama shay loo rasdayn karo socod baradka (afargeesle alwaaxyo qaabab kala duwan leh).

Marka ay barayaashu naqshadaynayaan oo ay hoggaamiyaan, waxay:

- Waxay siiyaan waalidiinta fikrado ku saabsan sida xisaab iyo waxqabadyo saynis fudud loogu sameeyo guriga.

HORUMARINTA SHUCUURTA BULSHEED

Fikrad muhiim ah: Horumarinta shucuurta-bulsheed waa hawsha aasaasiga ah ee dhallaanka; waxay saamaysaa dhammaan qaybaha kale waxayna aasaas u noqotaa horumarka dambe xilli dambe ah. Horumarka shucuurta-bulsheed waxay ku kortaa iyada oo la xiriirta ammaan, xiriir daryeel leh.

Dhallaanka iyo socod-baradku waxa ay ku dhisaan dareenkooda qofka ay yihiin sida ay ula dhaqmaan waalidkood iyo daryeelayaashoodu. Marka dadka waaweyni ay siiyaan carruurta yaryar waayo-aragnimo taageeraysa dareenka shucuurta wanaagsan oo ka caawinaysa inay si guul leh wax uga qabtaan dareenka shucuurta xun, carruurtu waxay bartaan sida xiriirka iyo isdhexgalku ay shaqeeyaan. Marka carruurta loola dhaqmo si xushmad leh, carruurtu waxay bartaan inay ixtiraamaan naftooda iyo dadka kaleba. Siyaabahan barayaashu waxay ku dhiirigelinayaan bilawga is-aqoonsiga shaqsiyeed, luqadda iyo wada xiriirka, iyo xirfadaha/kartiyaha garaadka iyo jireed ee ilmaha.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay fadhiistaan dhulka oo ay la ciyaaraan carruurta.
- Waxay firiyaan, dhegaystaan, oo ay si degdeg ah uga jawaabaan tilmaamaha dhallaanka iyo socod baradka.
- Waxay si tartiib ah u taabtaan, qabtaan, oo koolkooliyaan dhallaanka; waxay sasabaan dhallaanka ooyaya.
- Waxay tusaaleeyaan shucuurta wanaagsan iyo jawaabaha ku habboon xaaladaha xun.
 - Waxaan aqoonsanaa, ixtiraamnaa, oo calaamadaynaa dareenka carruurta iyo nafteena. Tusaale ahaan, waxaad dhahdaa, “Waxaan arkaa inaad ka murugaysan tahay in aabbe uu tagayo; wuu soo noqon doonaa si uu kuu qaado. Ama, “Aad ayaan ugu faraxsanahay inaan ku arko saaka.”
 - Waxay aqoonsadaan oo ka jawaabaan calaamadaha welwelka iyaga oo bixinaya jadwal joogto ah iyo xiriir korineed oo la isku halayn karo iyo iyaga oo raaxo dareensiinaya ilmaha.
- Waxay ka muujiyaan ku faraxsanaan hawlaha iyo guulaha; waxay isku aadiyaan dareenka wanaagsan ee ilmaha (“Waan arkaa kabahaas cusub! Oo waa basali/Soosali ah, midabka aad jeceshahay!”)
- Waxay waydiiyaan carruurta fikradahooda iyo ra’yigooda.
- Waxay bartaan hababka dejinta iyo raadinta raaxada ee ilmaha.
- Waxay isticmaalaan ereyo daryeel leh si ay u ogeysiisaan carruurta in la qiimeeyo, la fahmay, lana ixtiraamayo.
- Waxay isticmaalaan magaca ilmaha.

- Waxay bixiyaan diiranaan, u nuglaan, dareen naxariis korrin, aqbalid, iyo ammaan.

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay gartaan siyaabaha ay ula falgeli karaan in ka badan hal ilmo markiiba, sida la heesida hal ilmo iyaga oo markaana mid kale ruxaya.
- Waxay dhiiri geliyaan qaad-qaadashada aragtida. (“Julie, Ali ma arki karo marka aad hortiisa jilba joogsato. Fadlan salka ku fadhiiso.”)
- Waxay ogsoon yihiin in cilaqaadka korinta ee xoogga leh ay celiyaan welwelka iyo dhaawaca masiibada.
- Waxay isticmaalaan hadallo wanaagsan si aad u hagto dhaqanka carruurta si ay u bartaan waxa ay tahay in la sameeyo. Tusaale ahaan, waxaad dhahdaa, “fadlan ku fadhiiso kursiga” halkii aad ka oran lahayd “ha ku istaagin kursiga.”
- Waxay taageeraan sii wadida cilaqaadka ilmaha iyo deegaanka iyaga oo ku daraya aragga iyo dhawaaqyo la mid ah kuwa guryaha carruurta. U ogolow carruurta inay ku haystaan alaabta ay jecel yihiin (tusaale, bustaha, alaabta carruurta ku ciyaarto) meel khaas u ah.
- Waxay si daacad ah oo xushmad leh uga hadlaan waxyaabaha ay iskaga midka yihiin iyo waxyaabaha ay kala duwanaanta ee ay carruurta ku arkaan dadka, qoysaska, iyo bulshada dhexdeeda.
- Waxay kor u qaadaan ka wada mid ahaanshaha dhammaan carruurta iyo kordhinta fursadaha lagu dhiirigelinayo aqbalaadda kala duwanaanshaha shakhsi ahaaneed.

Marka ay barayaashu naqshadaynayaan oo ay hoggaamiyaan, waxay:

- Waxay sameeyaan isbeddel sahlan oo barnaamijka oo dhan ah oo hufan oo aan marar badan ahayn.
- Waxay la kaashadaan xubnaha qoyska si ay uga hortagaan dabeecadaha dhaqanka adag oo ay uga jawaabaan siyaalo joogto ah guriga iyo goobta daryeelka carruurta marka ay suurtagal tahay. (Raac shuruucda shatiyeynta haddii waalidku codsado jawaabaha hab-dhaqamada aan la ogolayn.)
- Goobaha daryeelka ku salaysan xarunta, waxay tixgeliyaan sii wadida cilaqaadka (qofka weyn-ilmaga iyo ilmaha-ilmaha) marka carruurta loo wareejiyo koox da’ kale ah. Waxay siiyaan wakhtiyo gaaban qolka dhexdiisa la joogaan dadka waaweyn iyo kuwa facooda ah, waxay u wareejiyaan deegaanka cusub wakhti kadib, iyada oo la doorbidayo in la wareejiyo dhowr carruur ah markiiba. Waxay tixgeliyaan siyaabaha ay carruurta isula wareejin karaan daryeelayaasha marka ay suurtagal tahay.

Fikrad muhiim ah: Dhallaanka iyo socod baradku waxay u baahan yihiin taageero markay bilaabaya inay bartaan inay is dejiyaan, in ay muujiyaan dareenkooda oo ay joojiyaan kahor inta aysan ka falcelinin xaaladaha.

Dhallaanka iyo socod baradka lagama filayo in ay “yeeshaan” is-xakameyn; si kastaba ha ahaatee, iniinaha is-xakamaynta ayaa la beeraa inta lagu jiro xilliga ilmuhu yaahay dhallaanka iyo socod baradka oo la hawlgeliyaa oo la taageero mar dambe.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay tusaaleeyaan in ay xakameeyaan hab dhaqankooda.
- Waxay u ogolaadaan oo qadariyaan awoodda koritaanka ee ilmo kasta si uu wax badan ugu qabto naftiisa iyo dadka kaleba.
- Waxay si joogto ah uga jawaabaan baahida ilmo kasta.
- Waxay siiyaan dhallaanka rajooyin qeexan oo cayiman iyo sharciyo fudud sida, “Soco markaad gudaha ku jirto,” ama “Fadlan biinasha ku rid dambiisha” (halkii la oran lahaa “Fadlan nadiifi”).
- Waxay siiyaan dhallaanka fursado ay wax ku doortaan ama ay ku yiraahdaan “maya.” “Ma waxaad doorbidi lahayd inaad soo qaadato afargeeslaha ama calaamadeeyaha?”
- Waxay bixiyaan boombalooyinka ciyaarta ee loogu jecelyahay si looga fogaado isku dhaca.
- Waxay bixiyaan fursado socod baradka fursado si ay wax u qabtaan si madax-bannaan, sida in ay kor u fuulaan tallaabo miiska beddellaada ama in ay naftooda uga adeegaan baaquliga qaybinta adeega.
- Waxay uogolaadaan carruurta inay ku bilaabaan hawlo fudud sida lebiga iyo tirtiritaanka armaajooyinka.
- Waxay dhiirigeliyaan hababka da’da ku habboon ee carruurtu ay u daryeelaan cunistooda, isticmaalka musqusha, labiska iyo nadaafadda - oo ay aqoonsadaan guulahooda marka ay isku dayaan. Nidaamyada daryeelku way ku kala duwan yihiin dhaqanka iyo qoysaska, markaa ku dar xubnaha qoyska go’aan qaadashada markay carruurtu isquudiyaan ama labistaan iyo sida loo sameeyo adeegsiga musqusha.

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay taageeraan go’aan-qaadashada carruurta iyo madaxbannaanida (dareen madaxbannaanida shakhsi ahaaneed iyo awoodda ay u leeyihiin inay wax doortaan oo ay ku dhaqmaan go’aannada) iyaga oo ku dhiirigelinaya inay doortaan hawlhooda gaarka ah. Waxay siiyaan dhallaanka firaaqo iyo wakhti ay ku xalliyaan dhibaatooyinka keligood ama in ay la xalliyaan kuwa kale (marka badbaadada aysan ku saabsanayn), iyaga oo ka agdhawaanaya oo ay siinaya caawimo marka loo baahdo.
- Waxay ka caawiyaan carruurta inay fahmaan (ama ka hadlaan) dareenkooda iyo dareenka kuwa kale, sida farxadda, carada, xanaaqa, iyo murugada, iyada oo loo marayo tusaalaynta ku dayashada, buugaagta, iyo ciyaar iska yeelka.
- Waxay aqoonsadaan marka ay muujiyaan isxakamayn. Tusaale ahaan, marka ilmuhu ku soo eego oo uu dhigo afargeeslaha halkii uu tuuri lahaa, waxaad ku dhahdaa, “Waad ku mahadsan tahay inaad si tartiib ah u dhigto afargeeslaha, Marka aad si tartiib ah u dhigto afargeeslaha waxaad samaynaysay taxadar badan.” U dhigista ereyga habkan ayaa waxa uu calaamadeeyaa dhaqanka wanaagsan ee ilmaha.
- Waxay hab dhaqanka dib ugu jiheeyaan iyaga oo oranaya tilmaamo gaar ah: “Xusuusnow, waanu nadiifinaynaa. Waxaad soo qaadi kartaa afargeeslaha cas, aniguna waxaan soo qaadi doonaa kuwa buluugga ah.”
- Waxay ka hortagaan ama dib u jihatayn ku sameeyaan hab-dhaqanka rabshada ah iyaga oo hagaajinaya jadwalka (iska ilaalinaya kala-beddelka badan ama soo noqnoqda) oo bixinaya waxqabadyo xiisa leh oo ku adag haddana la samayn karo (halkii ka ahaan lahaayeen kuwo u fudud ama aad ugu adag).
- Waxay ka caawiyaan carruurta inay bartaan inay joogsadaan, neefta qaataan, oo ka fikiraan kahor intaysan ka jawaabin xaaladaha murugada leh.

Marka ay barayaashu naqshadaynayaan oo ay hoggaamiyaan, waxay:

- Waxay ogsoonyihiin in dhallaanka iyo socod baradka ay dareenkooda aad u kicin karaan xadiga qaylada iyo dhaqdhaqaaqa kooxaha tirada badani oo una habeeyaan si ku habboon.
- Waxay u habeeyaan dhaqdhaqaaqyada kooxo yaryar, halkaas oo carruurta ilmo kasta oo yar uu awood u leeyahay in uu diiradda saaro sahaminta iyo soo helitaaka.
- Waxay xaddidaan tirada dadka waaweyn iyo carruurta ee tirada guud ee kooxda. (Xaddidaada tirada kooxda ayaa waxay ka caawisaa dhallaanka yaryar inay yeeshaan xiriir qoto dheer iyo inay dareemaan ku kalsoonaanta adduunka ku hareeraysan.)

Sheekooyin ka yimid goobta:

Kyle (da'da 2) waxa uu dhaqaajinayay qaybaha halxiraalaha, isaga oo isku dayaya in uu isku hagaajiyo. Wajigiisu wuu guduutay oo uu tuuray halxiraalaha oo dhulka isku dhufatay. Annie, daryeel bixiyaha xanaanada carruurta qoyska, ayaa u timid inay fariisato meel u dhow. Kadib markii Kyle uu bilaabay inuu is dejiyo, Annie waxay u qirtay oo ay tusisay inay aqbashay dareenkiisa markay tiri: "In aadan awoodin inaad dhammayso hal xiraalahaas ayaa ku dareentay inaad carooro. Nishkendam (caro dareen). Waa wax cabsi leh inaad aad u carooto." Marka xigta ee aad xanaaqdo, waxaad iga codsan kartaa inaan ku caawiyo."

Xeeladaha:

Wuxuu dhisayaa "aqoonta shucuurta" isagoo qiraya oo magacaabaya dareenka.

Waxay baraan xulashooyin wanaagsan.

Mar haddii xanaaqa bilaabmo, waxa la samayn karaa wuu yaryahay marka laga reebo in ilmaha laga ilaaliyo inuu naftiisa ama dadka kale waxyeello u geysto iyo in aad ogaysiiso inaad meesha joogto. Marka uu is dejiyo, wuxuu taageerayaa xirfadaha is-xakamaynta.

Fikrad muhiim ah: Dhallaanka iyo socod baradka ayaa waxay ogaadaan, ku daydaan, oo la falgalaan facooda, iyaga oo sii kordhinaya isdhexgalkaan wakhtiba wakhtiga ka dambeeya.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay abuuraan dareen bulsho ay carruurtu isku arkaan oo isu daneeyaan.
 - Waxay u meeleeeyaan dhallaanka yaryar si ay isu arkaan/isu maqlaan.
 - Waxay la fadhiistaan kooxda carruurta ah miiska marka aad wax cunayaan.
- Waxaan tilmaam ka bixinaa hab dhaqankooda marka aan aragno iyaga oo saaxiibo ahaanays (siinaya saaxiib alaabta ciyaarta, iyaga oo dhabarka ka salaaxaya ilmo murugaysan). Xoojinta dabeecadaha muujinaya naxariistu waxay gacan ka geysataa dareenka shucuurta akhris/qoraalka ee ilmaha.
- La wadaag fikradaha taageeraya ciyaarta iyo isdhexgalka wanaagsan ("Alla, ilmaha ma u soo qaadi kartaa kubbadda?" "Aan kubbadda hore iyo dib isugu giraangirino." "Maanta ma qaybin kartaa tiishashka xiliga cuntada fudud").
- Waxay siiyaan fursadaha ciyaarta iska yeelyeelka (daryeelka caruusadaha dhallaanka, isaga oo iska dhigaya in ay faashad xayawaanka ku xidhaan xafiiska dhakhtarka xoolaha dhexdiisa).

- Waxay bixiyaan agabyo horseeda is dhexgalka (telefoonada ay caruurta ku ciyaaraan, alaabada ay iska kaashadaan, alaabta lagu ciyaaro, doomaha ruxaya).

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay ku dhiirigeliyaan dhallaanka waaweyn inay wada shaqeeyaan iyaga oo u qorsheynaya fursadaha carruurta si ay ugu shaqeeyaan koox ahaan oo ay u xalliyaan masalooyinka si wadajir ah.
- Waxay ka caawiyaan carruurta inay wax ku bartaan ciyaar ahaan agabka si ay u taageeraan ciyaarta iyaga oo mararka qaarkood ah u ahlammaane ciyaarta la gala, iyaga oo ilamaha ku ag ciyaara, ama siinaya agab lagu taageero ciyaarta.
- Waxay u fiirsadaan carruurta oo ogsoonaadaan caqabadaha marka ugu horreysa ee ay bilaabaan inay la ciyaaraan caruurta kale. Iyada oo ku saleysan waxa aad aragto, u habee ama faallo ka bixi fursadaha si loo barto xirfado cusub oo ciyaareed wakhti kadib. Tusaale ahaan, waxaad dhahdaa, “Jaime, waan arkaa in Angelis ay diyaar u tahay in ay beddelato midabka buluuga ah isla marka aad ka dhammaysato midka cas.” Ama samee dukaan xayawaanka rabaayadaah oo iska yeel yeel ah (kaas oo inta badan soo jiidatay socod baradka waaweyn) oo weydii xayawaanka ay carruurta rabaan in ay daryeelaan. Kor u qaada isdhexgalka bulshada idinka oo ka faalloonaaya sida: “Asha, waan arkay Luke waxa uu ku daryeelayaa xayawaankiisa rabaayada ah gudaha dukaanka xayawaanka rabaayada ah. Hoo baaquli oo sii Luke si uu u quudiyo eyga yar. Xayawaanke ayaad rabtaa inaad daryeesho?”

HORUMARINTA KORRIINKA JIRKA

Fikrad muhiim ah: Dhallaanka iyo socod baradku waxay kobcinayaan xoog iyo iskudubaridka muruqyadooda waaweyn iyo kuwa yaryar waxayna u baahan yihiin fursado ay ku dhaqaajiyaan jirkooda markay korayaan.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay ilmaha yaryar marmar u jiiifiyaan calooshooda si ay u xoojiyaan muruqyadooda oo ay u bartaan isticmaalka gacmahooda si ay madaxa iyo jidhkooda kor ugu qaadaan oo ay hareeraha u eegaan.
- Waxay siiyaan meel ammaan ah, xiiso leh, oo si dhow isha loogu hayo dhallaanka iyo socod baradka dhaqaaqaya, oo ay ku jiraan meelo ammaan ah oo la isku rogo, lagu socdo, lagu ordo, lagu boodboodo, la fuulo, laguna dhex ama ag gurguurto (tusaale, sanduuqyada, booraamaha, iyo miisaska).
- Waxay la qabsadaan (beddelaan, wax ka beddel) dhaqdhaqaaqyada jireed ee loogu talagalay carruurta baahiyaha gaarka ah qabta.
- Waxay u kaxeeyaan dhallaanka iyo socod baradka dibadda inta ugu badan ee suurtogalka ah una ogolaadaan inay sahamiyaan.
- Waxay siiyaan fursado ay dhallaanka ku celceliyaan/ku tababartaan gaarista iyo qabsashada faraha daryeel bixiyaha ama walxo yaryar iyo boombalaha lagu ciyaaro.
- Waxay ku baaqaan qoysaska inay la wadaagaan muusikada, laxanka, sheekooyinka, qoob ka ciyaarka, iyo ciyaaraha ay jecelyihiin ee ka tarjumaya dhaqankooda.

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay ciyaaraan ciyaaraha u baahan ficilo jireed, sida patty-cake, ama heeso ay ku jiraan dhaqdhaqaaq, sida ring- around-the-rosie.
- Waxay bixiyaan noocyo kala duwan oo kubbado ah si loo giraangiriyo, loo tuur tuurto ama loo laado.
- Waxay bixiyaan qalab iyo agab loogu talagalay dhallaanka iyo socod-baradka naafada ah si ay u sahamiyaan oo ay u howlgeliyaan dhacdooyinka deegaankooda (gacan qabsiga la habeeyey, agabka xasilinta, demiyayaasha, iwm.).
- Waxay dhiirigeliyaan boosas badan oo kala duwan inta lagu jiro ciyaarta (wakhtiga caloosha, fadhiisiga la taageerayo, iyo isticmaalka qalabka la qabsiga ee loogu talagalay carruurta naafada ah haddii loo baahdo).
- Waxay ku dhiiri geliyaan qoysaska inay ka qaybqaataan dhaqdhaqaaqyada jireed ee caruurtooda, gudaha iyo dibaddaba, iyo goobaha dabiiciga ah sida jardiinooyinka, mar kasta oo ay suurtoagal tahay. Sida ay qoysasku u arkaan dhaqdhaqaaqyada jir ahaaneed way kala duwan yihiin dhaqan ahaan markaa weydii, dhegayso, oo ku dhiiri geli hawlaha ku habboon nolosha qoyskooda.
- Waxay ogyihiin cidda ay waydiinayaan (waalid, daaweeyaha teraabiyada shaqada, daaweeyaha teraabiyada jireed, hadalka, iyo daaweeyaha teraabiyada luqadda) waxa ku saabsan sida ugu wanaagsan ee loo dhigi karo boosta (istaajinta, fadhiisinta, u jiifinta dhinaca, iwm.) carruurta si ay u dhaqaaqaan una sahamiyaan.

Marka ay barayaashu naqshadaynayaan oo ay hoggaamiyaan, waxay:

- Waxay taageeraan dhaqdhaqaaq maalinta oo dhan dhammaan noocyada hawlaha.
- Waxay u fiirsadaan si loo aqoonsado, loogu habboonnaysiiyo, iyo/ama loo dalbado qalabka iyo agabyada taageera horumarka jirka.

XOOJINTA RABITAANKA IYO HORUMARKA HAL-ABUURKA

Fikrad muhiim ah: Carruurta waxay helaan dareen karti, ku raaxaysi, iyo luqad marka ay sahamiyaan oo ay ka fikirkaan alaabta dhammaadka furan iyo wax qabadyada hawlaha dareenka.

Alaabta dhamaadka furan waxaa loogu ciyaari karaa siyaabo badan oo kala duwan waxayna horumariyaan fikirka dabacsan, diiradda saarista, iyo xiisaha.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay doortaan alaabada ciyaarta iyo agabka xiisaha u leh caruurta yaryar si ay u baaraan oo si tartiib ah u jirabaan xirfadahooda horey u kacaya horumarkooda.
- Waxay u ogolaadaan wakhtiyo xiriirsan oo aan kala go' lahayn oo loogu talagalay ciyaarta iyo sahaminta.
- Waxay si xiiso badan leh uga faalloodaan sahaminta, daahfurka, iyo ciyaarta carruurta.
- Waxay ku biiraan ciyaarta carruurta si ay u daadihiyaan sahaminta, ku raaxaysiga, iyo luqadda.
- Waxay ku soo bandhigaan muuqaalo kala duwan deegaanka, sida mobaylada, sawirada, iyo farshaxanka caruurta kuwaas oo ay heli karaan dhallaanka yaryar si ay u arkaan ama u taabtaan.

- Waxay ku soo daraan noocyo kala duwan oo taabashada ah deegaanka ah (ay ku jiraan sagxadda dhulka oo loogu talagalay dhallaanka yar yar) si ay carruurtu u dareemaan oo ay u sahamiyaan agabka adag/jilicsan, qallafsan/siman/xariirta ah, iwm.
- Waxay bixiyaan agab kala duwan oo ammaan ah, oo furan oo carruurtu hayn karaan, sahamin karaan, dhaqaajin karaan, rastayn karaan, oo ay isu ururin karaan, sida hal-xiraalaha, alaabta rastada lagu ciyaaro, kubbada, iyo weelasha; markaad isticmaaleysaan midabeeye waaweyn ama rinji hubiya inaad bixisaan midabyo kala duwan, oo ay ku jiraan midabyo ku habboon noocyada maqaarka ee kala duwan.
- Waxay u kaxeeyaan dhallaanka yaryar waxyaabaha xiisaha leh (sida alaabta lagu ciyaaro, cuntada, geedaha, iwm.) ama waxay keenaan waxyaabo xiiso leh meel u dhow dhallaanka oo u sharaxaan si ay u isticmaali karaan dareenkooda si ay u sahamiyaan.
- Waxay bixiyaan qalab fudud iyo alaabta lagu ciyaaro/qalabka sameeya dhawaaqyo.
- Waxay ku dhiirigeliyaan dhaqdhaqaaqa xorta ah ee muusiga, isla markaas masarka, ku hay dhallaanka gacmaha ama ku haynta socod baradka gacmaha marka ay qoob ka cayaarayaan. (Hubi inaad ku soo darto tusaalayaasha muusiga ay qoysasku ku dhegaystaan guriga.)

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay taageeraan xalinta dhibaata. Isku dayga waxqabadka cusub ayaa waxay kor u qaadaysaa waxbarashada, xitaa marka arrimuhu ay shaqayn waayaan. (“Alla, afargeesi kaas kuma habboonan doono godkaas. ma laga yaabaa in uu mid kale uu ku habboonan doono.”)
- Waxay siiyaan qalabka farshaxanka ammaan u ah dhallaanka iyo socod baradka si ay ugu isticmaalaan qaab is-muujin ah, oo diiradda la saarayo nidaamka (sida ay u isticmaalayaan qalabka) halkii diiradda la saari lahaa waxa ay dhamaadka sameeyeen. Iska ilaali isticmaalka moodooyinka/hababka muujinaya sida uu u ekaan karo wax soo saarku/samayntu dhamaadka.
- Waxay siiyaan socod baradka agabka ay u isticmaali karaan inay wax abuuraan, dhisaan, oo sawiraan, sida midabeeyaha waaweyn, calamadeeyaha iyo cajiinka ciyaarta (play dough).
- Waxay bixiyaan agab ay fududahay in la gaaro oo la heli karo maalintii oo dhan si ay si furan ugu ciyaaraan.
- Waxay sharxaad ka bixiyaan ficilada, taabashada, dhererka, kala duwanaanshaha, iyo alaabta ay carruurtu isticmaalaan iyo ay sameeyaan.
- Weydii su’aalo, faallo, oo adiga oo hadlaya iswaydii: “Taasi intee in le’eg ayay kor u kici kartaa ka hor inta ayna soo dhicin?” “Sidee ayey na dareensiinaysaa taasi? Ma dhegdeh baa? “Sidee buu u dhawaaqayaabun? Ma ka dhex maqashay buun heestaas? Inkastoo dhallaanka iyo socod baradka laga yaabo in aysan ka jawaabin, waxay maqlayaan tusaalooyin su’aalo ah oo kor u qaada sahaminta, isbarbardhiga, saadaalinta, xallinta masalooyinka iyo xirfadaha kale ee fikirka.
- Waxay siiyaan fursad ay carruurta yaryar ku sahamiyaan joogtanimada shayga (iyagoo og in waxyaalaha iyo dadkuba jiraan xitaa marka qofka ayna arki karin) iyaga oo la ciyaaraya peek-a-boo, fududaynta kala tegitaanka waalidka iyo ilmaha, ama bixinta alaabta carruurtu aqoonsan karaan oo ay kala socon karaan inta ay meesha marayaan (kubbada xarig ku xiran, kulluunka ku jira biyo xidhka).
- Waxay kordhiyaan aqoonta carruurta ee dabiiciga, noolaha iyo agabka iyaga oo siinaya shay, qalab, iyo waayo-aragnimada gudaha iyo dibaddaba taas oo u oggolaanaysa inay si dhow ula socdaan oo ay sahamiyaan dabiiciga iyo fikradaha sayniska (sababta iyo saamaynta, wakhtiga, heerkulka, sabbaynta, isbeddelka qalabka).

- Waxay ku dhiirigeliyaan carruurta inay isticmaalaan male-awaalkooda iyagoo isticmaalaya ciyaar iska yeelyeel ah, sahaminta, iyo wada sheekaysiga ay ku jiraan dareenka iswaydiinta/ka yaabitaanka (“Waxaan la yaabanahay maxaa dhici doona marka...”; “Waxaan la yaabanahay sababta...”)
- Waxay waydiiyaan qoysaska inay soo jeediyaan oo ay ka caawiyaan soo ururinta agabka ay carruurta ku sahamiyaan goobta waxbarashada, sida alaabta ciyaarta iska yeel yeelka ah, sanduuqyada, buugaagta, sawirada qoyska, sanduuqyada badarka/casiir ee madhan, iwm. Ku soo dar waxyaaha:
 - Sharafaya qoysaska iyo dhaqamada kala duwan (Marka hore weydii qoysaska sida ay u arkaan carruurtooda oo wax sahaminaysa oo ku baranaya guriga iyo aagga xaafadda).
 - Taageeraya xirfado kala duwan (murqaha yaryar iyo murqaha waaweyn).
 - Kuwa ku dhiirigeliya carruurta inay isticmaalaan dhammaan dareenkooda (araga, dhawaaqa, taabashada, urka, dhadhaminta).
 - Kuwa u ogolaanaya carruurta inay sahamiyaan qaababka, cabbirrada, midabada, iyo dheelitirka.
 - Kuwa laga helo guriga ama bannaanka. Kuwa dhiirigelinaya ciyaarta aamusnaanta iyo firfircoonida leh.

Marka ay barayaashu naqshadaynayaan oo ay hoggaamiyaan, waxay:

- Waxay u sharaxaan kuwa kale sida carruurta u bartaan inay ku muujiyaan fikirradda, dareenkooda iyo fikradahooda farshaxanka, qoob ka ciyaarka, dhismaha, iyo muusikada.
- Waxay u bixiyaan waayo-aragnimada muusiga siyaabo kala duwan, sida heesitaanka, alaabta muusiga, muusig la duubay, qoob ka ciyaar. Waxay u soo bandhigaan dhallaanka iyo socod baradka noocyo kala duwan oo muusig ah - sida heesaha carruurta (lullabies), qaraami, jazz, muusiga dadweynaha, heesaha carruurta - oo ka yimid dhaqamo iyo luqado kala duwan.
- Waxay si daacad ah oo xushmad leh uga hadlaan waxyaabaha ay iskaga midka yihiin iyo waxyaabaha ay kala duwanaanta ee ay carruurta ku arkaan dadka, qoysaska, iyo bulshada dhexdeeda.

Sheekooyin ka yimid goobta:

Maria waa bixiyaha daryeelka carruurta qoyska oo lix carruur ah daryeelaysa. Josie, hooyada Ariana oo 15 bilood jir ah, ayaa waxay doonaysaa inay wax badan ka ogaato horumarinta luqadda. Waxay ka welwelsan tahay Ariana sababta oo ah ma aragto iyada oo qoraysa ama ku dayanaysa ereyada inta ay joogto guriga. “Maxay yihiin qaar ka mid ah erayada aad barto iyada?” Maria ayaa waydiisay. “Inta badan waxyaabo ay ka mid yihiin fadlan iyo waad mahadsan tahay,” Josie ayaa ku jawaabtay. Maalintii xigtay ee ay timmado daryeelka carruurta, Ariana ayaa koob u keentay Maria oo kor u dhiibtay iyada ooqalaadaysa. “Fadlan?” Maria ayaa tiri, iyadoo samaynaysa calaamadda “fadlan.” Maria way ogtahay in Ariana ay jeceshahay qoob ka cayaarka, sidaas darteed ayay sacabaysay oo tidhi, “Boom boom fadlan, boom boom fadlan.” Ka dib laba maalmood oo ciyaarta laxanka “fadlan”, Ariana ayaa sacabaysay oo ay tidhi, “peas, peas.” Maria way qososhay oo markii dambe Josie u sheegtay erayga cusub ee Ariana. “Mararka qaar waxay qaadataa in yar oo ku celcelin ah iyo isticmaalka shay madadaalo leh, sidoo kale.”

Xeeladaha:

Waalidku wuu dareemyaa inuu weydiin karo su’aalo macalinka ah, isagoo ka hadlaya welwelka.

Baraha:

- Wuxuu sameeyaa indho-indheyn.
- Wuxuu adeegsadaa luqadda midaarka.
- Wuxuu la ciyaaraa luqadda.
- Wuxuu la wadaaga macluumaad waalidka.

Nuxurka Aagga III: Xiriirka Qoysaska

Xiriirka ugu muhiimsan ee ilmuhu leeyahay waa midka uu la leeyahay qoyskiisa. Barayaasha tan fahamsan waxay wakhti ku bixin doonaan dhisida xiriir togan oo ixtiraam leh oo ay la yeeshaan qoyska ilmaha. Xiriirka/wada hadalka joogtada ah ee u dhexeeya barayaasha iyo qoyska ayaa caawin doona in la hubiyo in baahiyaha ilmaha loo daboolo siyaalo taageeraya korriinka caafimaadka qaba.

Fikrad muhiim ah: Qoysasku waa daryeelaha iyo baraha ugu horreeya oo ugu muhiimsan ee caruurta.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay ka caawiyaan waalidiinta iyo xubnaha qoyska inay dareemaan soo dhawayn.
- Waxay aqoonsadaan, ixtiraamaan, oo dhisaan xooga qoyska.
- Waxay taageeraan kala tagga wanaagsan iyo dib isugu soo noqoshada inta lagu jiro xilliga soo dejinta iyo wakhtiyada qaadista iyaga oo u oggolaanaya wakhti qoysaska inay ku macsalaameeyaan una ogolaadaan carruurta inay kaydiyaan shaqadooda ama agabkooda si ay u sii wataan ku ciyaarida xilliga xigta.
- Waxay dhageystaan oo fahmaan baahiyaha iyo walaacyada waalidka iyagoo oo ilaalinaya xuduudaha xirfadeed.
- Waxay ku dhiirigeliyaan carruurta inay wadaagaan sheekooyinka nolol maalmeedka qoyska, sida hawlaha qoyska ee ay jecelyihiin ama xayawaanka guri joogta ah.
- Waxay ixtiraamaan oo ay kor u qaadaan xuquuqda qoysaska si ay u go'aamiyaan waxa carruurtoodu u baahanyihiin.
- Waxay ilaaliyaan asturnaanta iyo sir ahaanshaha macluumaad kasta ee qoys, oo kaliya samaynaya ka reebis marka la xareynayo warbixinnada lagama maarmaanka ah si loo ilaaliyo ammaanka xubin qoyska ka mid ah (tusaale, Adeegyada Ilaalinta Carruurta, Waajibka Digniinta).
- Waxay iswaydaarsadaan xog dhamaystiran oo aan eex lahayn oo taageero ah qoysaska (iyo xirfadlayaasha kale ee la shaqeeya qoyska/ilmaha marka ay habboon tahay oo uu ogolaando qoysku). Tusaale ahaan, waxaa laga yaabaa inaad kala hadasho waalidka walbahaarka uu ilmuhu ka qabo ilmaha faciisa ah. Waxay weydiiyaan tusaaleyaal ay ku soo arkeen guriga oo ay ka wada shaqeeyaan sidii ay u yareyn lahaayeen jahawareerka ilmaha.
- Waxay ku taageeraan luqadda guriga iyo dhaqanka ilmaha si furfurnaan iyo dareen u leh qaabka dhaqanka iyo qoyska ee daryeelka, wada hadalka/xiriirka, iyo isdhexgalka.
- Waxay aqoonsan yihiin in qoysas badani ay leeyihiin dhaqamo isku dhaf ah oo leh qiyamka iyo caqiidooyinka soo jireenka ah iyo kuwa casriga ah. Dareenka ammaanka iyo isku kalsoonaanta carruurta ayaa si qoto dheer ugu dhex jira isu aqoonsanaanta samaanta ah ee ka mid ahaanshaha qoyskooda iyo dhaqankooda asalka ah.

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay sameeyaan jawi aaminimo leh oo dhiirigeliya wada hadalka (www.pitc.org).
- Waxay la kaashadaan qoysaska si ay u xalliyaan dhibaatooyinka oo ay kala shaqeeyaan qoysaska hadafyada la isku raacsan yahay ee ilmaha.
- Waxay taageeraan qoysaska wakhtiga la soo dejinayo iyo wakhtiga la qaadayo. Si cad u sheega cidda mas'uulka ka ah caawinta ilmaha ay ku adag tahay marka uu yimaado iyo marka ay baxayaan.
- Waxay sameeyaan xiriir wada hadal furan oo ay ku jiraan tilmaamaha hawl maalmeedka iyo dhacdooyinku.
- Waxay aqoonsadaan in fikradaha malaynta dhaqanka iyo eexaha, fahamka in malo-awaalka aan la qiranin (aaminsanaanta) ay sababi karto dhibaatooyin ama isku dhac.
- Waxay taageeraan isku-xirnaanta waalidka iyo ilmaha iyaga oo wadaagaya sababaha koritaanka ee hab dhaqanka. Tusaale ahaan, ilmo labaatan bilood jirta ayaa cagteeda ku dhufatey dhulka oo ku qaylisa, "Maya!" waalidkeedna wuxuu dhahaa, "lima jecla," ama "Waxaan u maleynayaa inay rabto inay i hesho." Baruhu wuxuu kaga jawaabayaa naxariis ("Waan ogahay in taasi ay niyad jab keeni karto dhamaadka maalinta dheer" waxayna la wadaagtaa sababaha korriinka ee keenaya dhaqanka ilmaha: "Maya inay dhahaan waa wax caadi u ah carruurta da'dan sababtoo ah waxay ogaanayaan inay yihiin Qof gaar ah oo qayb ka mid ah nidaamkaasi waa tijaabada xaddidaada." Fahamka macnaha korriinka ee hab-dhaqanku waxa ay ka caawin kartaa waalidka in uu nasto oo, siddan, daryeel-bixiyayaashu waxay ku taageerayaan cilaaqaadka u dhexeeya waalidka iyo ilmaha.

Marka ay barayaashu naqshadaynayaan oo ay hoggaamiyaan, waxay:

- Waxay taageeraan carruurta iyo waalidka marka ay u guuraan dugsi ama barnaamij cusub.
- Waxay hubiyaan in xeerarka la qoray iyo/ama dib loo eegay si ay u taageeraan iskaashiga qoyska.
- Waxay la kaashadaan qoysaska si loo horumariyo xeerarka barnaamijka.
- Waxay siiyaan shaqaalaha iyo waalidka tababar oo ay taageeraan xiriirka wada hadalka iyo iskaashiga.
- Waxay dib u eegaan falsafada iyo oraahda qasdiga si ay u muujisaan xeerarka iyo habraacyada iskaashiga qoyska iyo xiriir lala yeesho khabiirada bulshada.
- Waxay u firsadaan oo ka shaqeeyaan in ay meesha ka saaraan sinnaan la'aanta ama eexda ku jirta xeerarka barnaamijka iyo sidoo kale isdhexgalka maalinlaha ah ee carruurta iyo qoysaska.

Fikrad muhiim ah: Carruurta iyo qoysasku waxay u baahan yihiin bareyaal aqoon u leh bulshada oo ku hagi kara khayraadka haddii loo baahdo.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay aqoonsadaan oo siiyaan qoysaska macluumaadka ku saabsan bixiyayaasha daryeelka caafimaadka iyo iskuulada aagga, iyo sidoo kale khayraadka bulshada ee qiimahooda la awoodi karo haddii loo baahdo.

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay u gudbiyaan waalidiinta iyo mas'uuliyiinta hay'adaha bulshada, caafimaadka, ama adeegyada bulshada, marka loo baahdo.

Marka ay barayaashu naqshadaynayaan oo ay hoggaamiyaan, waxay:

- Waxay iskaashi ula shaqeeyaan qoysaska iyo khabiirada takhasuska leh (caafimaadka, ilkaha, hadalka, nafaqada, iyo caafimaadka dhimirka) si loo daboolo baahiyaha ilmaha.

Fikrad muhiim ah: Qiyamka dhaqameed way ku kala duwan yihiin sida ay qoysasku u arkaan waxbarashada.

Caqiidooyinka dhaqameed way ku kala duwan yihiin in waxbarashadu tahay mid ilmuhu udub dhexaad u yahay ama inay tahay mid ay dadka waaweyni hagaan, marka la eego dhanka qiimaha dhaqdhaqaaqa/dhaqdhaqaaqa/ howlaha muruqyada, waayo-aragnimada qoob ka ciyaarku in ay muhiim u yihiin, hababka nolosha ee wadajirka ah iyo ka soo horjeedkeeda ah madax-bannaanida, sheeko-hadal afka ah iyo sidoo kale ta daabacan, iyo shakhsi-ahaanshaha iyo wada jir kooxnimada (Durden & Curenton, 2021). Barayaasha dhaqanka ka warqabaa waxay raadiyaan oo tixgeliyaan aragtiyo kala duwan (oo ay ku jiraan toodu) marka ay qorshaynayaan deegaanka iyo waaya-aragnimada dhallaanka iyo socod baradka.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay ogsoon yihiin oo ay dhiiri geliyaan isticmaalka luqada guriga.
- Waxay salaamaan oo ay taageero siiyaan xubnaha qoyska maalin kasta.
- Waxay ka qaybgalaan wada sheekaysiga si ay u bartaan qoyska (kuwa qoyska ka tirsan, halka ay ka yimaadeen, waxa ay jecel yihiin inay qoys ahaan sameeyaan, waxa ay rajaynayaan in ilmahoodu ka faa'iidaysto barnaamijka, iwm.).
- Waxay ka bartaan dhawr kelmadood oo ku jira luqadda guriga ee qoyska (haddii ay ka duwan tahay ta barayaha oo aysan jirin turjubaan la heli karo) ama in ay helaan hab ay ku wada xiriiraan tignoolajiyada (google translate), wadaagista sawirrada, iwm.
- Waxay ku baaqaan qoysaska inay soo maraan si ay u soo booqdaan mar kasta oo ay iyaga u habboon tahay.
- Waxay si joogto ah u bixiyaan macluumaadka ku saabsan jadwalka maalinlaha ah iyo sidoo kale waxa ay ilmahoodu xiiseeyaan iyo hawlaha joogtada ah.

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay bixiyaan waxqabadyo ay carruurta ku bartaan naftooda iyo kuwa kale iyada oo la adeegsanayo waxqabadyo aan hadal ah iyo kuwo aan hadal ahayn (in la sameeyo buugga qoyska fasalka ama derbiga qoyska; marka ay carruurta u kordhaan xirfadaha luqadda, ka hadla doorka xubnaha qoysku ku qaataan gudaha iyo dibadda guriga).
- Waxay waydiiyaan qoysaska siday carruurtoodu u filayaan/u muujiyaan kalgacalka iyo ixtiraamka. Tusaale ahaan, qoysas badan oo Latinx ah ayaa macallimiinta ugu yeera “maestra” halkii ay isticmaali lahaayeen magacyada koowaad (Keys Adair & Alejandra Barraza, 2021.)
- Waxay aqoonsadaan muhiimadda iyo xooga ay leedahay qiyamka dhaqameed ee laga soo wareejiyo qoysaska loona wareejiyo carruurta. Tusaale ahaan, qoysasku waxaa laga yaabaa in ay qiimeeyaan qoob ka ciyaarku inuu yahay waayo-aragnimada jimicsiga oo muhiim ah kuwa kalena ay door bidaan orodka ama baaskiilka. Qaar ka mid ah waalidiinta madowga ah ayaa waxay ka fogaadaan ciyaarta tamuuxa sababtoo ah shaqada wakhtiga-dheer qaadanaysa ee timaha madowga. Waalidiinta Muslimka ah qaarkood ayaa laga yaabaa inay door bidaan

in ilmahoodu uuna u dhaqmin sida doofaarka codad samaynaya marka ay ku heesayaan Old McDonald. Dhammaan qoysasku waxay leeyihiin dookhyo ka tarjumaya qiyamkooda oo barayaasha dhaqamada ka warqabaa waxay bartaan inay dhegaystaan siyaabo waxtar u leh ilma kasta.

- Waxay ku soo daraan cuntooyinka, alaabta iyo sawirada carruurta iyo qoysaska ee muhiimka u ah ee matala dhaqamada qoysaska ku jira goobta carruurnimada hore.
- Waxay si diirran ugu baaqaan xubnaha qoyska iyo waayeelka haddii qoysku muujiyo rabitaan ah inay ka qaybqaataan wada hadalada ama shirarka.

Marka ay barayaashu naqshadaynayaan oo ay hoggaamiyaan, waxay:

- Waxay bixiyaan isku xiraha dhaqanka/luqadda ee barnaamijka caruurnimada hore. Waxay siiyaan shaqaalaha carruurnimada hore fursado ay ku bartaan erayada ama kelmadaha muhiimka ah ee luqadaha ay ku hadlaan carruurta iyo qoysasku.
- U fiirso xiisada u dhaxaysa qoysaska iyo barnaamijka dhallaanka iyo socod baradka marka aad taas dareento oo ka fiirso waxa ay sababuhu noqon karaan. (www.pitc.org)
- Waxay ka qayb-qaataan wada hadallada oo ay bixiyaan fursadaha in wax laga barto carruurta iyo qoysaska ku jira barnaamijka; waxay soo ogaadaan waxa ku habboon jadwalka qoyska, xiisaha, iyo goobaha (tusaale ahaan. Wax qabadyada qoyska, habeenada qoyska, gudaha/bannaanka).
- Waxay ku martiqaadaan xubnaha qoyska inay ka qaybqaataan awoodaha la talinta rasmiga ah iyo kuwa aan rasmiga ahayn ee barnaamijka caruurnimada hore; waxay u abuuraan fursado xubnaha qoyska si ay isula wadaagaan waxa ay ku wanaagsan yihiin.

Sheekooyin ka yimid goobta:

Sophie oo laba jir ah hooyadeed ayaa u timid Germaine, oo ah daryeel bixiyaha caruurta qoys oo ku takhasustay daryeelka dhallaanka iyo socod baradka. Germaine waxay aragtay taleefanka hooyada oo uu ka muuqdo sawirka Sophie oo haysata fargeetadeeda oo ku mudaysa digirkeeda xilligii qadada. Germaine aad ayey ugu faraxday in ay maqasho mahadnaqa Akina inay soo dirtay sawirka oo waxay tiri, “Alla! Waad heshay sawirkii! Sow wax qurux badan maaha? Waxaan ka shaqaynayey in aan carruurta ku caawiyo sidii ay naftooda u quudin lahaayeen, sababta oo ah waxaan u malaynayay in ay ka caawin doonto in ay madax bannaanaadaan oo ay sidoo kale isticmaalaan xirfadahooda dhaqdhaqaaqa muruqyada yaryar.” Germaine ayaa hadalka tartiibisay markii ay ogaatay in Akina ay u muuqatay in ay jeedsatay ah oo aysan jeclaysan. “Waan ka xumahay,” Germaine ayaa joojisay. “Waxaan dheeraaday inaan kaaga sheekooyo waxa dhacaya waxayna u egtahay inaad walwalsan tahay.”

“Hagaag, ayay tiri Akina, “qoyskayaga carruurtu isma quudiyaan ilaa ay yeeshaan xirfado wanaagsan oo ay ku xajistaan qaaddada oo aysan daadin cuntadooda. Waxaanu aaminsanahay in carruurtu ay bartaan inay taxaddaraan, iyo in jikadu ay aad u wasakhoobi doonto haddii Sophie ay nafteeda iyadu cuntada cunto.”

Markii hore Germaine waxa ay dareentay niyad jab iyo in yar oo cadhootay. Kadibna way aamustay, “Marka, waxaad doorbidaysaa inaad xoogaa sugto in Sophie iyadu wax cunto?”

Akina waxay u muuqatay in ay nafistay. “Waan ogahay inaad halkan carruur badan ku hayso oo, sidaas ek u laga yaabo inayna ku shaqaynin inaad beddesho wakhtigaaga cuntada. Waxaan doonayay inaan kuu sheego oo waynu sii wadi karnaa in aan ka wada hadalno.”

“Taasi waa fikrad wanaagsan,” Germaine ayaa ku jawaabtay. “Waad ku mahadsan tahay inaad ii sheegtay oo aad fahantay in ayna fududayn in isbedel la sameeyo. Hadda maadaama oo aan ogahay, waxaan ka fekeri karaa waxa suurtagalka ah.”

Xeeladaha/istaraatejiyadaha:

Way firsanayaan

Waxay akhrinayaan tilmaamaha, oo ay ka jawaabayaan.

Dhagaysi dib u milicsi leh

Hakashada inaad ka fikirto oo ku hubiso dareenkaaga nafeed, waxay dib u sheegaysaa faallooyinka waalidka.

Waxay u furantahay wada wadal sii socda, iskaashiga xalinta masalada.

Nuxurka Aagga IV: Qiimaynta, Qiyaasidda iyo keliyeelidda

Marka ay barayaashu u fiirsadaan carruurta oo ciyaaraysa iyo la falgalka dadka kale iyo deegaanka, waxay ururiyaan macluumaadka ka caawiya inay daboolaan baahiyaha ilmo kasta. Si taxadar leh u ogaanshaha iyo u diiwaangelinta, barayaashu waxay u qorsheyn karaan oo ay bixin karaan waayo-aragnimo dhisaysa danaha iyo xirfadaha ilma kasta ek u aaddan tallaabada xigta ee koritaankooda.

Fikrad muhiim ah: Barayaashu waxay u fiirsadaan carruurta, diiwaangeliyaan waxay arkaan, oo u isticmaalaan macluumaadka si ay u horumariyaan korriinka carruurta.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay u fiirsadaan oo ka faalloodaan kartida shakhsi ahaaneed iyo xiisaha carruurta.
- Waxay ku soo daraan waxqabadyo ama agab ay carruurtu ku raaxaystaan. (“Teran, waan ogahay inaad jeceshahay mishiinnada waaweyn. Fiirl buugga aan kaaga soo helay maktabadda cagaf-cagafyada.”)
- Waxay u fiirsadaan xirfadaha carruurtu ka shaqaynayaan oo u qorsheeyaan hawlaha ka caawin doona inay ku celceliyaan.
- Waxay la wadaagaan qoysaska waxa ay carruurtu ku raaxaysteen, barteen, ee ay ku celcelinaynaa/baranayaan.

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay joogto ah u xafidaan diiwaanka awoodaha iyo guulaha carruurta iyaga oo isticmaalaya qalab qiimayneed oo aan rasmi ahayn (ama mid rasmi ah) (qoraalo xasuus qor, liiska hubinta ee meelaha cayiman ah ee horumarka, muunadaha shaqada iyo sawirada).
- Waxay raadiyaan oo diiwaangeliyaan horumarka wakhtiba wakhtiga ka dambeeya.
- Waxay isticmaalaan indho-indhaynta ilmaha si ay si ula kac ah u qorsheeyaan hawlo shakhsi ahaaneed oo kor u qaadaya korriinka.
- Waxay qoysaska la wadaagaan tusaalaha hawlaha carruurta iyo horumarka oo ay ku martiqaadaan fikradahooda ku salaysan waxa ay qoysasku ogaadaan ee ay qiimeeyaan.
- Waxay bixiyaan siyaabo badan oo ay qoysasku ku wadaagaan fikradaha ku saabsan waxa ilmahoodu u baahan yahay oo ay awoodaan inay sameeyaan ee ku habboon qiyamkooda dhaqameed. Tusaale ahaan, weydii qoysaska hababka wada xiriirka ee ay door bidayaan (wada sheekaysiga, turjubaano, wakhtiyo la ballamiyay, fariimaha qoraalka taleefanka ah, sawiro).
- Waxay u fiirsadaan qoysaska oo si ula kac ah u qeex oo u xaqiijiyaan meelaha ay ku wanaagsan yihiin.
- Waxay baaqaan in ay qayb ka noqdaan kulanka IFSP oo ay sii wadaan wada-hadallada joogtada ah ee qoysaska lala yeesho ee ku saabsan sida ilmahoodu u korayo iyo u horumarayo.

Marka ay barayaashu naqshadaynayaan oo ay hoggaamiyaan, waxay:

- Waxay tababaraan iyo/ama dib u eegis ku sameeyaan habraacyada qiimaynta.
- Waxay qiimeeyaan horumarka carruurta ee Ingiriisiga iyo luqadda guriga ilmaha haddii ay habboon tahay.
- Waxay ku taageeraan shaqaalaha tababar ku saabsan u firsashada, isticmaalka qalabka qiimaynta, korriinka caruurnimada hore ee ilmaha iyo isticmaalka manhaj caruurtu ay udub dhexaad u tahay.
- Waxay bixiyaan kormeer marka barayaashu isticmaalayaan agabka qiimaynta ilmaha ee rasmiga ah iyo kuwa aan rasmiga ahayn ama si ay si joogto ah ugu hubiyaan in xeerarka iyo nidaamyada la fulinayo.
- Waxay maareeyaan isdhexgalka barnaamijku uu la yeesho qoysaska si qoysaska loogu wargaliyo howlaha iyo korriinka caruurtooda oo ay awood ugu yeeshaan inay fikrado ka dhiibtan waxa ay indhahooda ku arkaan iyo waaya-aragnimada ay ka helaan guriga.
- Fikrad muhiim ah: Barayaashu waxay yaqaanaan shuruudaha baaritaanka korriinka iyo horumarka iyo sida baaritaanku u caawin karo aqoonsiga baahiyaha shakhsi ahaaneed.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay ogyihiin sharciyada iyo xeerarka caafimaadka iyo baaritaanka korriinka.
- Waxay siiyaan qoysaska macluumaadka ku saabsan la xiriiida degmada iskuulada dadweyne si ay u helaan macluumaadka ku saabsan ballaminta Baaritaanka Carruurnimada Hore marka ilmahoodu gaaro saddex sano. Baaritaanku wuxuu hubinayaa waxbarashada iyo dhibaatooyinka caafimaad si ay u helaan gargaar isla markaaba haddii loo baahanyahay carruurtuna si wanaagsan ayay ugu diyaar garoobi iskuulka.
- Waxay bixiyaan macluumaad ku qoran luqado badan waxayna awood u leeyihiin inay sharaxaan habka iyo ujeedooyinka baaritaanka korriinka. Haddii ay suurtoagal tahay, waxay muujiyaan noocyada isla falgalka ee ilmahoodu kala kulmi doono ballanta baaritaanka caruurnimada hore.



Sheekooyin ka yimid goobta:

Baraha xarunta daryeelka carruurta, socod baradka waaweyn: “Runtii wax badan kama aqoonin qiimeynta ilaa lasoo gaaray beri dhowayd. Hadda runtii way i caawinaysaa. Waxaan doonayey inaanwaydiisto Zhoua inay ku dul socoto dunta, laakiin markaas waxaan ogaaday markii aan kala jiidayey inay gadaal iga soo raacayso - isla dunta dusheeda! Dejinta waxyaabo la sameeyo iyo in la ogaado waxay carruurtu samayn karaani waxay madadaalo u tahay carruurta oo anigana way i caawinaysaa.”

Xeeladaha/istaraatejiyadaha:

Waxay wax ka bartaan qalabka qiimaynta ee ku saabsan xirfada ay tahay in loo firsado.

Waxay qorshaystaan hawlo lagu taageerayo qiimaynta.

Waxay u firsadaan inta ay hawsha wax qabadku socoto.

Waxay xusaan heerka xirfadda ee ilmaha.

Nuxurka Aagga V:

Horumarka Taariikhiga ahaa iyo ka Casriga ah ee Waxbarashada Carruurnimada Hore

Baruhu waxa uu fahmayaa in wixii la rumaysnaa iyo wixii la sameeyay xilliyo la soo dhaafay ay saameeyaan dhaqanka hadda jira. Barayaashu waxay sidoo kale ku dadaalaan inay fahmaan sida dhacdooyinka iyo xaaladaha hadda jiraa ay u saameeyaan carruurta, qoysaska, iyo barnaamijyada.

Fikrad muhiim ah: Barayaashu waxay garwaaqsadaan in aragtiyaha taariikhiga ah ee ku saabsan korriinka carruurta ay saameeyaan barayaasha iyo filashooyinka bulshada iyo in caqiidooyinkan hore ay wargelin karaan ama faragelin karaan hab dhaqanka lagu taliyay ee hadda jira.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, daryeel bixiyeyaashu:

- Waxay aqoonsadaan siyaabaha hab dhaqamadii hore iyo isbeddellada hadda jira laga yaabo ama aan laga yaabin inay saameyn ku yeeshaan tayada nacfiyada loogu talagalay carruurta yaryar iyo qoysaska.
- Waxay fahmaan in cilmiga neerfuhu uu na siiyay macluumaad cusub oo ku saabsan saamaynta ay leeyihiin dareenka wadajirka ahi, isdhexgalka togan, iyo dhaawaca masiibadu uu ku leeyahay dabeecadda.
- Waxay baaritaan ku sameeyaan caqiidadii hore iyo hab dhaqamadii hore ee laga yaabo inay carqaladeeyaan horumarka ilmaha ama in ay ka hor istaagaan dadka kale inay aqbalaan cilmi-baarista iyo fahamka cusub. Tusaale ahaan, “sidan ayaanu had iyo jeer u samayn jirnay” ayaa waxay abuuri kartaa u malayn ama fikir khalidan ka aaminaad ku dhaqanka adeegsiga hababka cusub ee cilmi-baarista ku salaysan.
- Muujiyaan rabitaanka in la tixgeliyo macluumaadka cusub iyo isku dheelitirka dhaqamadii hore iyo fikrado cusub.

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay awoodaan in ay tilmaamaan sababta ay u doorteen in ay sii wataan xeelad gaar ah marka ay la kulmaan rajooyinka bulshada ee laga yaabo in ay ka tarjumayaan aaminsanaano hore oo aan la jaanqaadaynin dhaqanka xirfadeed ee hadda. Tusaale ahaan, marka daryeel bixiyuhu uu dhiiri geliyo xallinta dhibaatooyinka shakhsi ahaaneed ee u dhexeeya laba socod barad oo labaduba raba inay ku ciyaaraan boombalo, xubin bulshada ka mid ah ayaa laga yaabaa in uu kula taliyo daryeelaha inuu meel ka dhigo alaabta ciyaarta si aan qofna ugu ciyaarin. Xaaladdan oo kale, baruhu wuxuu awood u leeyahay inuu qeexo sababta ay u go'aansadeen inay dhiirigeliyaan xalinta dhibaataada.
- Waxay aqoonsadaan marka eexdooda ama door bidashadooda waxqabadkii hore ay farageliyaan rabitaankooda isbeddelka oo waxay diyaar u yihiin inay ka hadlaan, tixgeliyaan, oo beddelaan si ay ugu soo daraan talooyin cusub.

Fikrad muhiim ah: Barayaashu waxay u baahan yihiin inay fahmaan aragtiyaha kala duwan ee hagaya hab dhaqamada hadda jira.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, daryeel bixiyeyaashu:

- Waxay aqoonsadaan in taariikhda daryeelka dhallaanka iyo socod-baradka ay ka soo baxdo baahiyaha dhaqaale (ka caawinta waalidiinta inay galaan xoogga shaqada) iyo baahida waxbarasho (waxbarashada iyo/ama u diyaargarowga iskuulka). Baahiyaha bulsheed oo badan ayaa saameeya sharciyada (halbeegyada ugu yar ee caafimaadka iyo badbaadada, saamiga, iwm.) iyo dhaqamada lagu taliyay (isdhexgalka, manhajka, iwm) ee carruurta yaryar.
- Waxay ka warqabaan noocyo kala duwan oo barnaamijyo ah, sida qaabka xarunta ku salaysan, daryeelka carruurta qoyska, iyo Daryeelka Saaxiibka Qoyska iyo Deriska, oo waxay fahamsanyihiin in qoysasku ka faa'iidaystaan in ay haystaan kala doorashada.
- Waxay ogsoon yihiin barnaamijyo kala duwan iyo habab manhajyada kala duwan (sida Montessori, barashada ciyaarta ku salaysan, barnaamijka loogu talagalay Daryeelka Socod Baradka, iwm.) oo waxay raadiyaan macluumaad wargelinaya falsafadooda daryeelka.
- Waxay aqoonsadaan saamaynta Hab-dhaqan Korriin ahaan Haboon ee NAEYC ee afartankii sano ee la soo dhaafay iyo sida ay talooyinku u waafajiyeen qaab “caddaynaya muhiimadda ay leeyihiinbulshada, dhaqanka, iyo xaaladaha taariikhiga ah ee horumarka oo sare u qaadaysaa baahida loo qabo ka-qeybgalka firfircoon ee ciyaarta, sahaminta, iyo in la weydiinta siyaabo taageeraya ilmaha oo isku dhan.” <https://www.naeyc.org/resources/blog/dap-2020>
- Waxay aqoonsadaan wax ku biirinta taariikhiga ah ee barnaamijka iyo/ama hababka manhajka (sida Montessori) ee daryeelka dhallaanka iyo socod baradka, iyo fahamka hab dhaqanka korriinka ku habboon ee lagu taliyey ay sii socoto in lagu wargeliyo cilmi-baarista iyo ku dhaqan.
- Waxay ogsoon yihiin oo ku dhex shaqeeyaan xeerarka iyo hab dhaqamada shuruudaha federaalka, gobolka, iyo hay'adaha sharciga.
- Waxay ogsoon yihiin oo la shaqeeyaan Xeerka Anshaxa ee Ururka Qaranka ee Waxbarashada Carruurta Yaryar (NAEYC) (ka eeg ilaha).

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay is barbardhigaan hababka manhajyadii hore iyo kuwa hadda iyo hababka barnaamijka oo ay awoodaan inay sharaxaan nacfiyada (ama xaddidaadaha) suurtogalka ah ee ku jira doorashooyinka ay u sameeyaan qoysaska iyo asxaabta shaqada, gaar ahaan marka ay isbeddello samaynayaan sida qaadashada habab cusub.
- Waxay isticmaalaan Xeerka Anshaxa ee NAEYC si ay u xallisaan jaahwareerka.
- Waxay sii wadaan in ay baaraan oo hagaajiyaan hab dhaqamadooda, iyaga oo ka turjumaya isbeddellada iyo la soconaya cilmi-baarista cusub iyo hab dhaqanka lagu taliyey. Tusaale ahaan, waxay sahamiyaann daabacaadda cusub ee “Hab dhaqanka Korriinka ku Habboon” ee NAEYC oo ay u hagaajiyaan hadba sida ku habboon.
- Waxay ka wada hadlaan oo sii wadaan inay ogaadaan sida dhaqanka, bulshada, iyo dhaqamada taariikhiga ahi ay door uga ciyaaraan fahamka iyo taageeridda koritaanka iyo horumarka.

- Waxay aqoonsanyihiin qiimaha tayada iyo horumarinta barnaamijka daryeelka caruurnimada hore iyo waxbarashada (sida shahaadaynta ama hababka qiimaynta tayada sida Parent Aware).
- Waxay muujiyaan ogolaanshaha in la beddelo isdhexgalka, deegaanka, iyo habraacyada iyada oo lagu salaynayo wixii ka cusboonaysiinta isbeddelada sharciyada deegaanka, gobolka, qabaa'ilka iyo federaalka.

Sheekooyin ka yimid goobta:

“Maana hubin inaan noqonayo mid ku qiimaysan Parent Aware (Nidaamka Qiimaynta Tayada iyo Hagaajinta ee Minnesota) markii ugu horeysay ee ay timaado degaankayga, laakiin waxay ahayd mid muhiim u ah barnaamijkeena si aan u awoodno inaan u helno deeqo waxbarasho qaar ka mid ah carruurta bulshadayda. Waxaan go'aansaday in ay sidoo kale wax wanaagsan u noqon lahayd barnaamijkeena si uu u sii kordho oo uu u horumaro. Markaan ku boodnay, taageerada horumarinta tayada ayaa runtii waxtar lahaa oo wax badan ayaan ka bartay habka. Hadda oo aan helnay qiimeynteena, waxaan u sheegaa waalidiinta mustaqbalka waxayna u muuqdaan inay jecelyihiin inaan haysano “shaabad ogolaansho.” Waxaan rabnaa inaan sii wadno shaqada si aan u helno xiddigta xigta. Ka fikirida horumarinta tayada ayaa noqonaysa qayb ka mid ah cidda aanu nahay xitaa marka aan helno xiddigeena afraad, waxaan ogahay inaan sii wadi doono inaan isku dayno inaan u sii ficnaano carruurta iyo qoysaska aan u adeegno.”



Nuxurka Aagga VI: **Xirfadle ahaanshaha**

Daryeelida dhallaanka iyo socod baradku waa xirfad ka tarjumaysa cilmi-baaris soo baxaysa oo ku saabsan waxa ay carruurta yaryari ay u baahan yihiin si ay wax u bartaan oo ay koraan. Barayaasha kartida leh waxay muujiyaan ka go'naansho xirfad shaqo oo muddada dheer ah in ay raadsadaan fursado lagu kordhiyo aqoonta iyo xirfadaha si ay si wanagsan ugu daboolaan baahiyaha dhallaanka, socod baradka, iyo qoysaskooda.

Fikrad muhiim ah: Barayaashu waxay ku dadaalaan inay si joogto ah u horumariyaan xirfadahooda.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay si buuxda uga qaybqaataan horumarinta xirfadeed oo joogto ah iyaga oo waydiinaya su'aalo, dib u milicsanaya waxbarashada, oo ku dhaqmaya macluumaadka cusub.
- Waxay aqoonsadaan khayraadka (oo ay ku jiraan lataliyeyaasha iyo saaxiibada shaqada) kuwaas oo ka jawaabi kara su'aalaha ku saabsan nidaamiya iyo hab dhaqanka.

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay si ula kac ah u qorsheeyaan oo ugu howlanaadaan horumarinta xirfadeed si ay u horumariyaan xirfadahooda, oo ay ku jiraan meelaha ku adag ama ku lug leh heerarka waxbarasho sarreeya.
- Waxay ku soo daraan xirfadaha la xiriira ee ka caawinaya kobaca xirfaddooda shaqo, sida xirfadaha tignoolajiyada, u doodista, tababbarka hoggaaminta, kooxaha waxqabadka dib u milicsiga, maaliyadda, iwm.
- Waxay fahmayaan oo ku dhaqmaan gudaha xuduudaha xirfadeed, oo ay ku jiraan sir ahaanshaha iyo ixtiraamka qaabdhismeedka qoyska, dhaqanka, luqadaha, iyo hab dhaqamada kala duwan.
- Waxay u doodaan aqoonsi xirfadeed, oo ay ku jiraan deeqaha waxbarasho, mushaharka, iyo nacfiyada.
- Waxay isticmaalaan Xeerka Anshaxa ee Ururka NAEYC marka ay la kulmaan jahawareerka anshaxeed (https://www.naeyc.org/sites/default/files/globally-shared/downloads/PDFs/resources/position-statements/Ethics%20Position%20Statement2011_09202013update.pdfresources).

Marka ay barayaashu naqshadaynayaan oo ay hoggaamiyaan, waxay:

- Waxay kuwa kale u tusaaleeyaan hababka ugu wanaagsan.
- Wuxuu si dhab ah uga fiirsada dhaqankooda iyo sidoo kale cilmi-baarista iyo isbeddellada cusub ee xirfada shaqo oo ku hagaajiyaa dhaqankooda.
- Wuxuu aqoonsadaa siyaabaha lagu dhex gelin karo kormeer dib umilicsi leh iyo taageerada caafimaadka dhimirka barnaamijyada dhallaanka iyo socod baradka.

- Waxay xubin ka noqdaan oo ka qayb qaataan ururada iyo hawlaha xirfadlayaasha.
- Waxay ku hogaamiyaan kuwa kale u doodista fayyo-qabka carruurta, qoysaska, iyo xirfadlayaasha waxbarashada carruurnimada hore.

Fikrad muhiim ah: Bixiyeyaasha daryeelka carruurnimada hore waxay wax ka bartaan kuwa kale si ay barnaamijyadooda ugu dabaqaan hab dhaqanada ugu fican.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay ka daawadaan dadka kale oo carruurta kula dhaqmaya fiidiyowyo, fasallo kale, ama barnaamijyo, oo ay wax ka bartaan waxa ay ku fiican yihiin.
- Waxay ka wada hadlaan shaqadooda iyo qorshaynta xirfadooda shaqada oo ay weydiistaan rayi celin asxaabta shaqada iyo kormeerayaasha.
- Waxay la socdaan isbedelada xeerarka shatiyeynta, sharciyada barnaamijka cuntada iyo xeerarka.

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay ka fikiraan xirfadahooda oo ka shaqeeyaan sidii ay si joogto ah ugu horumarin lahaayeen.
- Waxay raadsadaan rayi celinta xirfadeed (sida tababarka) oo ay ka fikiraan guulaha ama caqabadaha oo ay dejistaan hadafyo horumarinta.
- Waxay awoodaan in ay qeexaan qasdiga iyo ujeedada barnaamijka.
- Waxay raacaan dhaqamada ganacsi ee wanaagsan. Tusaale ahaan, haddii ay leeyihiin oo ay iyagu maamulaan barnaamijka daryeelka carruurta qoyska ama ay agaasimaan xarun, waxay raadsadaan tababar waxa ayna isticmaalaan agabka miisaaniyada si ay ula socdaan dakhliga, kharashka, deeqaha, canshuuraha, iwm.
- Waxay kala hadlaan waalidka xeerarka iyo heshiisyada.
- Waxay ku biiraan ururada xirfadlayaasha ah, sida Ururka Qaranka ee Waxbarashada Carruurta Yaryar (NAEYC), Ururka Qaranka ee Daryeelka Carruurta Qoyska (NAFCC), iwm.
- Waxay ka sii gudbaan heerarka ugu hooseeya iyaga oo noqonaya kuwo la aqoonsanyahay iyo/ama ka qaybqaadanaya waxqabadayada tayada leh sida Parent Aware.

Marka ay barayaashu naqshadaynayaan oo ay hoggaamiyaan, waxay:

- Waxay Buug-gacmeedka waalidka ku qoraan xeerarka/qandaraasyada oo kala hadal qoysaska.
- Waxay dib u eegaan oo si joogto ah u cusboonaysiiyaan qandaraaskooda iyo buug-gacmeedka waalidka.
- Wuxuu ka taageeraa shaqaalaha caqabadaha anshaxeed ama caqabadaha ku saabsan xuduudaha xirfadeed.
- Waxay ka qaybqaataan hawlaha hogaaminta ee ururada xirfadlayaasha ah, guddiyada, iyo u doodista ama kooxaha isku xirka.
- Waxay sahmiyaan oo ka qaybqaataan habab kala duwan oo horumarinta xirfadeed ee loogu talagalay shaqaalaha barnaamijka, oo ay ku jiraan taageerada waxbarashada ku salaysan helitaanka dhibcaha (credit)iyo sidoo kale horumarinta xirfadeed ee xiriirka ku salaysan (RBPd) sida tababarka, hagitaan, iyo la talinta.

Fikrad muhiim ah: Barayaashu waxay raadiyaan korriinka shaqsiyeed iyo midka xirfadeed si ay si wanagsan ugu fahmaan doorka dhaqanku ka ciyaaro hab dhaqamada caruurnimada hore.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay go'aansadaan xaaladaha ay iyagu yihiin cidda laga tiradabadanyahay dhaqan ahaan, isir ahaan, ama qoomiyad ahaan oo soo ururiyaan ra'yi-celin ka caawisa inay fahmaan caqiidooyinka iyo hab dhaqamada dadka kale (iyo sidoo kale hab dhaqankoodaba).
- Waxay dib u milicsadaan aqoonsiga dhaqankooda si ay u gartaan eexda iyo meesha ay ka yimaadeen iyo sidoo kale in ay ka fikiraan sidii ay isbeddel ugu samayn lahaayeen dabeecadaha iyo hab dhaqamada.

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay u fiirsadaan sida hab dhaqamada waxbaridu ay u muujin karaan eexda shakhsi ahaaneed oo ay soo dhaweeyaan rayi celinta si loo horumariyo. Tusaale ahaan, baruhu waxa uu garwaaqsan karaa (iyaga oo isticmaaalaya dib u milicsiga nafeed, la hadalka asxaabta shaqada, ama tababarka) in ay qabtaan hab dhaqamada xun ee wiilasha marka loo eego ka gabdhaha; iyaga oo ku baraarugaya, waxay raadiyaan taageero waxayna horumariyaan si ula kac in ay wax uga qabtaan hab dhaqankooda.
- Waxay aqoonsadaan siyaabaha lagu hagaajin karo hab dhaqamada waxbaridda si wanaagsan si loogu daboolo baahiyaha carruurta iyo qoysaska kala duwan.
- Waxay aqoonsadaan in saldhiga aqoonta xirfadeed uu isbeddelayo oo waxay diyaar u yihiin in ay su'aalo weydiiyaan, raadiyaan macluumaad, oo u furnaadaan sida cilmi-baaristu uga tarjumayso kooxo dad badan (ama sida aysan uga tarjumaynin).
- Waxay qaadaan mas'uuliyadda ficillada ku salaysan eexda xitaa haddii aan lagu talagelin oo ay si firfircoon uga shaqeeyaan sidii loo hagaajin lahaa waxyeelada. (Alanis & Iruka, 2021).
- Waxay u arkaan sida ay uga go'an tahay ka warqabku dhaqanka inay tahay nidaam socda. (Alanis & Iruka, 2021).

Marka ay barayaashu naqshadaynayaan oo ay hoggaamiyaan, waxay:

- Waxay u qaabeeyaan ama habeeyaan fursadaha horumarinta shaqaalaha si ay shaqaaluhu u bartaan, uga doodaan caqabadaha, oo ay u fahmaan doorka ay leedahay eexda qarsoodiga ah ee ku jirta qof kasta aaminsaantiisa iyo dhaqankiisa.
- Waxay abuuraan jawi ammaan leh oo ay asxaabta shaqadu ku waydiiyaan oo ay kaga fikiraan waxa ay aaminsan yihiin iyo sidoo kale inay ka doodaan fikradahooda ay aaminsanyihiin oo ay bartaan inay aqbalaan aragtiyo badan.
- Waxay raadiyaan buuxinta daldaloolada aqoonta si loo daboolo baahiyaha bulshooyinka dhaqameed ee kala duwan.
- Waxay ka hadlaan xeerarka ama dhaqamada aan cadaaladda ahayn oo ay raadiyaan siyaabo ay si wadajir ah uga wada shaqeeyaan dadka kale ee ay ka go'an tahay meel marinta sinnaantu.
- Waxay dhaqangeliyaan dhaqamada shaqaaleysiinta iyo taageerada shaqaalaha ee si ula kac ah u soo helaan oo u haystaan barayaasha matalaya dhaqamada iyo luqadaha carruurta barnaamijkaaga ku jirta.

Sheekooyin ka yimid goobta:

Abdi waxa uu barayay socod baradka waaweyn ee ku jira barnaamijka Waxbarashada Qoyska ee Carruurnimada Hore (ECFE) muddo laba sano ah. Waxa uu dhawaan ka qayb galay dhawr kulan/fasal oo horumarinta xirfadeed ee la xiriirta socod baradka iyo ciyaaraha furan oo ay ku jiraan farshaxanka iyo muusiga. Abdi waxa uu gartay in socod baradku ay jecel yihiin in ay sahamiyaan oo ay tijaabiyaan noocyo kala duwan oo calaamadeeyayaasha, midabeeyayaasha, burushyada ah. Wax yar ka dib socod baradka ayaa isku daraya rinjiga iyo dhex gelinaya alaabo aan caadi ahayn si loo daabaco, iyaga oo isticmaalaya noocyo kala duwan oo maacuunta jikada ah si ay u rinjiyeeyaan. Asxaabta shaqada ayaa waxay bilaabeen inay soo maraan oo ay ururiyaan fikrado, durba isku-duwaha ECFE ayaa waydiiyay Abdi in uu kela wadaagi karo shirka xiga ee shaqaalaha. Abdi waligii mar hore aqoon-is-weydaarsi uma soo bandhigin dadka waaweyn, laakiin wuxuu go'aansaday inuu ku martiqaado shaqaalaha ay wada shaqeeyaan si ay laftoodu uga waayo arkaan waxqabadyada kadibna uga wada hadlaan dhammaan xirfadaha ay isticmaalayaan. Aqoon is weydaarsigu wuxuu ahaa mid guul ah oo Abdi wuxuu bilaabay inuu ka fikiro habab kale oo uu ku wadaago fikradihiisa...laga yaabee inuu xitaa maqaal qoro ama uu soo jeedin ka sameeyo shirka tababar!

Xeeladaha/istaraatejijadaha:

Ka qaybgalayaasha oo ku jira horumarinta xirfadeed.

Danaynaya, u fiirsanaya, u adeegsada fikradaha ku dhaqmitaan.

Shaqaalaha isla shaqeeya iyo maamulka oo taageeraya korriinka.

Waxay sii wadaan qorsheynta korriinka.

Nuxurka Aagga VII: Caafimaadka, Badbaadada iyo Nafaqada

Marka waalidiinta la weydiiyo waxa iyaga ugu muhiimsan marka ay raadinayaan daryeelka carruurta, jawaabta ugu badani waa jawi badbaado iyo caafimaad leh. Dhallaanka iyo socod baradku waxay halis weyn ugu jiraan cudurrada iyo dhaawaca meelaha kooxaha ah marka loo eego carruurta waaweyn waxayna u baahan yihiin ilaalin dheeraad ah si ay u badbaadaan oo u caafimaad qabaan. Deegaanka caafimaad qabka ah waxa kale oo uu ka dhigan yahay bixinta cunto nafaqo leh iyo fursadaha maalinlaha ah ee jimicsiga jirka. Cilmi-baadhista ayaa waxay tilmaamaysaa in carruurta baahidooda caafimaad ee aasaasiga ah la daboolay ay aad uga awood badan yihiin inay wax ka bartaan deegaankooda oo ay aad ugu diyaarsanyihiin inay ku guulaystaan iskuulka marka loo eego carruurta caafimaadkoodu liidato (Lally, et al., 2009).

Fikrad muhiim ah: Dhallaanka iyo socod baradka ayaa waxay dadka waaweyn ee ku hareeraysan ka bartaan caadooyin caafimaad leh oo cimrigooda oo dhan la socda.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay isticmaalaan, oo ay baraan carruurta inay isticmaalaan, caadooyinka caafimaadka aasaasiga ah sida daboolida qufaca iyaga oo ku qufacaya suxulka, gacmo dhaqida, iyo cadayashada ilkhooda.
- Waxay siiyaan wakhti badan howlaha bannaanka ee dhallaanka iyo socod baradka ah halkaas oo ay jidhkooda si xor ah ugu dhaqaajin karaan hawo cusub.
- Waxay wakhti siiyaan oo ay bixiyaan taageero si ay socod baradku u maamulan karaan baahidooda musqusha iyo labiska, maadaama ay awoodaan inay taas sameeyaan.
- Waxay ku dhiirigeliyaan carruurta inay ku lug yeeshaan dhaqdhaqaaqyo jireed oo kala duwan oo maalinle ah si ay u abuuraan caadooyin caafimaad qaba.

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay tusaaleeyaan oo ku dhiirigeli carruurta inay horumariyaan cunto cunis caafimaad leh, jimicsi, iyo caadooyin nasasho leh.
- Waxay aqoonsadaan tusaalooyin ku saabsan sida loo ilaaliyo caafimaadka oo ka yimid caadooyin dhaqameedyo kala duwan.
- Waxay aqoonsan yihiin marka ayaga ama kuwa kale u diidaan carruurta inay ka qayb qaataan hawlaha kala duwanaansho darteed (qowmiyad, jinsi, nooca timaha, awoodaha jireed), maadaama oo taniay yeelan karto saameyn jireed iyo mid shucuureed oo waarta.

Marka ay daryeel bixiyayaasha naqshadaynayaan oo ay hoggaamiyaan, waxay:

- Waxay abuuraan fursado naftooda iyo kuwa kaleba ay ku gartaan marka carruurtu dareemaan u diidmo kala duwanaanshaha awgeed (qowmiyad, jinsiga, midabka maqaarka, awoodaha jireed) oo ay ka shaqeeyaan sidii loo hirgelin lahaa dhaqamo loo dhanyahay.
- Waxay hubiyaan in tababarka shaqaalaha ay ku jiraan horumarinta caafimaadka, ee ay ka midyihiin bixinta maalinlaha ah ee cuntooyinka nafaqada leh iyo dhaqdhaqaaqyada jirka ee da'da ku habboon.

Fikrad muhiim ah: Carruurtu waxay u baahan yihiin nafaqo habboon si ay shidaal u siiyaan jirkooda ugana caawiyaan inay koraan.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay horumariyaan cunto cunista caafimaadka leh iyo nolol firfircoon iyadoo la siinayo dhaqdhaqaaqyo jireed iyo bixinta cuntooyin nafaqo leh oo kala duwan oo loogu talagalay cuntada iyo isnaaga (cunto fudud).
- Waxay ku dhaqmaan kaydinta, qabashada diyaarinta iyo u qaybinta cuntooyinka nafaqada leh oo ay ku jiraan caanaha naaska ee badbaadada leh.
- Waxay raacaan jadwalka quudinta iyo hurdada oo gaaru ah ee dhallaanka iyo socod baradka mid kasta.
- Waxay la fadhiistaan, la cunaan, oo la hadlaan carruurta wakhtiga cuntada iyo wakhtiga cuntada fudud.
- Waxay aqoonsadaan oo iska ilaaliyaan khataraha caafimaadka ee la xiriiira cuntada sida ku saxashada iyo xasaasiyadda.

Marka ay daryeel bixiyayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay u bixiyaan wakhtiyada cuntada iyo isnaaga (cuntada fudud) habka sida qoyska si ay u dhiirigeliyaan cunto cunid caafimaad leh.
- Waxay la socdaan xogta caafimaadka iyo badbaadada oo ay macluumaadka la cusboonaysiiyay ku daraan hab dhaqanka maalinlaha ah.
- Waxay la socdaan isbedelada xeerarka shatiyeynta, sharciyada barnaamijka sida xeerarka iyo nidaamka cuntada.
- Waxay waydiiyaan qoysaska hab-dhaqanka gurigooda ee diyaarinta cuntada, nooca cuntada, iyo jadwalka wax cunista ee caadiga ah si loo ixtiraamo dookhyada qoyska intii suurtoagal ah.

Marka ay daryeel bixiyayaasha naqshadaynayaan oo ay hoggaamiyaan, waxay:

- Waxay meeleeeyaan dookhyada cuntada dhaqameed, ee cuntada lafteeda iyo siyaabaha loo diyaariyo iyo sida wax loo wada cuno labadaba.

Fikrad muhiim ah: Raac habraacyada caafimaadka iyo badbaadada si aad ugu diyaarisoo aad u ilaaliso deegaanka daryeelka.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, daryeel bixiyayaashu:

- Waxay meel dhow ku hayaan lambarada taleefoonada xaaladaha degdega ah.
- Waxay bartaan habka loogu gudbiyo walaacyada amniga degmada, qabaa'ilka, ama hay'adaha kale ee ku habboon.

- Waxay raacaan habraacyada caafimaadka iyo badbaadada inta lagu jiro gacmaha dhaqidda, isticamaalka musqusha, nadiifinta alaabta carruurta ku ciyaarto iyo xafaayadaynta si loo yareeyo fiditaanka cudurrada faafa.
- Waxay u habeeyaan deegaanka si dhammaan carruurta loo arko loona maqlo mar walba.
- Waxay ka dhigaan agabka, qalabka, iyo xaalada fasalka ama guriga mid badbaado ah oo nadiif ah oo ay ku jiraan hubinta badbaadada ee maalinlaha ah; waxay ka dhigaan deegaanka mid aan sigaar lagu cabbbin.
- Waxay raacaan hab-dhaqannada hurdada ee ammarka leh sida in dhallaanka dhabarka loo seexiyo iyo in la hubiyo in dhallaanka da'doodu ka yar tahay da'da koowaad aanay wax ku haysan sariirta marka laga reebo go' si adag u le'eg. Tilmaamaha loogu talagalay in hoos loogu dhigo halista SIDS mar walba iyadoo ilmaha dhabarka loo seexiyo ayaa laga helayaa <https://www.nichd.nih.gov/health/topics/sids> and <https://safetosleep.nichd.nih.gov/>
- Waxay sameeyaan warbixin degdeg ah oo sax ah oo ku saabsan waxyeellada ama waxyeellada hanjabaada khatarta ah ee caafimaadka ilmaha ama daryeelka oo u diraan adeegyada ilaalinta.
- Waxay ogsoonyihiin xaaladaha caafimaad ee carruurta (sida sonkorowga, xasaasiyadda cuntada, neefta, iwm.) iyo sida looga jawaabo baahiyaha caafimaad ee suurtagalka ah.
- Waxay halista ilmaha ka saaraan meelaha dhallaanku ay ku sahamin doonaan oo waxay ka saaraan walxaha aan badbaadada lahayn iyo kuwa qiimaha leh (ay ku jiraan walxaha khatar u saxashada, sunta ah, ama dhibaya indhaha, sanku, ama maqaarka).
- Waxay ka dhigaan agabka, qalabka, iyo xaalada fasalka ama guriga mid badbaado ah oo nadiif ah oo ay ku jiraan hubinta badbaadada ee maalinlaha ah.

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay seexiyaan hurdo fudud Ilmaha yaryar iyo kuwa dhaqaaqaya/guurguuranaya (dhalasho ilaa 18 bilood) hadba sidii loogu baahdo maalinta oo dhan.
- Waxay ku soo dar alaabta guriga iyo qalab raaxaysi u ah carruurta aadka u yaryar (oo ah xajmiga ilmaha, dabacsan, u ogol dhaqdhaqaaqa iyo kala doorashada).
- Waxay u habeeyaan deegaanka si ay carruurta ugu sahamin karaan si badbaado leh. Tusaale ahaan, ku dar meel bannaan oo ay carruurta si xor ah ugu dhaqaaqi karaan iyaga oo iska ilaalinaya caqabadaha ay lugeeyaha cusubi ku kufi karaan. Marka dhallaanku bilaabaan inay kor u istaagaan oo ay wax fuulaan, u keena siyaabo ammaan ah oo ay sidaas ku sameeyaan sida ku soo darida barkimaha, booraamaha ciyaarta, iyo dhismooyinka fuulitaanka.
- Waxay qeexaan meelaha u baahan ilaalin, sida meelaha ay dhallaanku ku cayaarayaan ee dhulka.
- Waxay beddelaan deegaanka hadba sida loogu baahan yahay carruurta naafada jireed iyo naafonimada dareenka leh.
- Waxay ogsoonaadaan oo xaqiijiyaan dhaqamada caafimaad qaba oo ku kala duwanaa kara dhaqamada iyo qoysaska dhexdooda. Tusaale ahaan, dhaqamada xooga saara isku-tiirsanaanta iyo qiyamka wadaaga ah, waalidiintu waxay quudin karaan carruurta ilaa ay ka weynaadaan dhaqamada xooga saara madaxbannaanida iyo xirfadaha is-caawinta nafeed xilli hore. Labada habba waxay u horseedaan nafaqo caafimaad leh oo barayaashu waxay xaqiijin karaan hab dhaqanka guriga iyo barnaamijka, iyaga oo gorgortamaya marka ay suurtagal tahay.

Marka ay barayaashu naqshadaynayaan oo ay hoggaamiyaan, waxay:

- Waxay ogsoonyihiin, dib u eegaan, oo si joogto ah u cusboonaysiiyaan dhammaan xeerarka iyo qawaaniinta lagu dabaqi karo kaydinta diiwaanka (laga bilaabo macluumaadka kaarka xaaladaha degdega ah ilaa habraaca qoran iyo asturnaanta iyo sir ahaaanshaha) si loo hubiyo in barnaamijkooda, xaruntooda, ama hay'adoodu u hogaansanto.
- Waxay siyaan hanuunin iyo tababaro shaqaale oo ku saabsan qayb kasta oo lagu dabaqi karo aaggooda mas'uuliyadda.
- Waxay shaqaalaha siiyaan tababar ku saabsan garashada iyo ka jawaabista xadgudubka iyo dayaca ilmaha.
- Waxay sameeyaan habab cad oo loogu talagalay diiwaangelinta iyo ka war bixinta xadgudubka iyo dayacaadda la tuhunsan yahay.
- Waxay la socdaan xogta caafimaadka iyo badbaadada oo ay macluumaadka la cusboonaysiiyay ku daraan hab dhaqanka maalinlaha ah.
- Waxay raadiyaan macluumaad iyo faham ku saabsan khatarta caafimaad ee muddada dheer ee cunsuriyadda marka ay la kulmaan carruurta yaryar iyo qoysaskoodu.
- Waxay ugu adeegaan in ay yihiin buundada isku xirta qoysaska aan aqoon hababka caafimaadka, shuruudaha baarintaanka, iwm., iyagoo bixinaya inay raacaan ama qof ku casuumaya xarunta si ay u sharxaan filashooyinka.
- Waxay ka garab shaqeeyaan qoysaska iyo takhasusleyaasha (tusaale ahaan, caafimaadka, ilkaha, hadalka, nafaqada,) si loo go'aamiyo isku xirnaanta iyo u gudbinta habboon.
- Nuxurka Aagga II: Deegaanka Waxbarasho, kaas oo sidoo kale ay ku jiraan talooyin ku saabsan abuurista jawi ammaan ah.

Sheekooyin ka yimid goobta:

Cali kaalay wax baa u rayee. Haa, waxaad u baahan tahay in lagaa beddelo xafaayadda. Inna keen aan kuu soo nadiifiyo! Waa kuwan masaxadii. Fadlan ii hay inta aan gashanayo galoofyada. Kadibna, waxaan kaa bixin doonaa xafaayaddaada oo aan kaa tirtiri doonaa dabada si aan dhammaan kuu wada nadiifiyo. Waa tan xafaayadda nadiifta ah, aan bilawno si aad u fiicnaato oo aad u qallalaatid! Waynu ku guulaysanay! Hadda aan kugu soo celiyo surwaalkaaga. Waan iska bixiyay galoofyada oo hadda waa markii aan gacmaheena soo dhaqi lahayn. Biyo iyo saabuun, isku xoq! Hadda, waan qallajinnaynaa. Waan dhammaynay! Waad ku mahadsan tahay sida aad ii caawisay intii aan kaa beddelayey xafaayaddaada.

Xeeladaha:

Meesha xafaayadda lagu beddelo, alaabada (gacmo-gashiyada, masaxadaha), saxanka faraxalashada oo u dhow, dadka waaweyn iyo carruurta oo gacmaha dhaqanaya kadib.

Waxay u sheegayaan ujeedooyin, ixtiraamid.

Waxay taageeraysaa madaxbannaanida.

Waxay isticmaalaysaa la hadalka nafteeda (waxay faahfaahinaysaa waxa ay samaynayso) iyo hadalka dhinac socod (waxay tilmaamaysaa waxa ilmuhu samaynayo)

Nuxurka Aagga VIII: Ku dhaqan loo marayo Khibrada Caafimaad

Baruhu waxa uu wax ka bartaa oo uu bartaa in uu isticmaalo hababka ugu fiican isaga oo adeegsanaya khibrado kala duwan.

Fikrad muhiim ah: Barayaasha carruurnimada hore waxay wax ka bartaan kuwa kale waxayna hirgeliyaan hababka ugu fiican

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay daawadaan dadka kale ee la falgalaya carruurta fiidyowyo ama barnaamijyo kala duwan oo ay wax ka bartaan waxa ay ku fiican yihiin.

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay ka fikirkaan xirfadahooda oo ka shaqeeyaan sidii ay si joogto ah ugu horumarin lahaayeen.
- Waxay raadsadaan rayi celinta xirfadeed iyo tababar oo ka dib u milicsadaan guusha ama caqabadaha.
- Waxay raadsadaan kormeerid ama la talin dib u milicsi leh si ay uga baaraandegaan shucuurta xooggan ee ka dhalan karta la shaqaynta carruurta aadka u yaryar iyo qoysaskooda.

Sheekooyin ka yimid goobta:

Markii hore markii aan maqlay in aan isu diiwaan gelinayno mashruuca tababarka habdhaqanka dabeecadaha adag, aad ugumaana faraxsanayn taas. Waxaan moodayay inaan si fiican u dhaqayo carruurtayda, in kasta oo ay la shaqaynta waalidku mararka qaarkood walbahaar i saartay. Waxaan la yaabay markii uu tababarhaygu i waydiiyay su'aalo badan oo ku saabsan waxa aan ku raaxaysto shaqadayda, waxa caruurtu ku dhex samaynayaan fasalka, iyo waxa igu adag shaqadayd macalinimo. Way sahlanayd in lala hadlo, waxaana is arkay aniga oo la wadaagaya qaar ka mid ah niyad-jabkayga aan la kulmay markii waalidiintu ay dhib badan kala kulmaan ka tegitaanka subaxdii. Waxay iga caawisay inaan ogaado inay i dhibtay sababtoo ah caruurtu mararka qaarkood waxay u ekaayeen inay muddo sii murugaysan yihiin markii waalidkood ay ku sii dheeraayeen. Waxaan wax ka bartay “dhiirigelinta ilaalinta:” oo aniga iyo waalidka labadaba “ku xirannahay” in aan u dareemno ilaalinta ilmaha inkastoo aan u aragnay xalka si sidaas ka duwan. Waxaa laga yaabaa in hooyadu u malaynaysay in ilmuhu dareemi doono wanaag haddii ay sii joogto, laakiin waxaan u malaynayay in ilmuhu fiicnaan dareemi doono haddii hooyadu si degdeg ah u baxdo. Weli way adag tahay mararka qaarkood, laakiin garashada in ka tagista ilmahaagu ay adag tahay, sidoo kale, waxay i siisay dulqaad badan. Waxaan go'aansaday inaan siiyo wakhtiga ay u baahan yihiin waxaan ka codsaday hooyada inay ii sheegto marka ay diyaar u tahay inay u gudubto in ay baxdo. Ma ha mid si sax ah u fiican, laakiin aad ayaan ugu nastay arrinkaas, waxaan filayaa in hooyada iyo dhallaanka ay sidoo kale dareemayaan. Maalmahan aad ayaan u faraxsanahay marka ballanta tababarku ay gaarto!

2020

Nuxurka Aagga IX: Daryeel iyo Hab Dhaqan ka Warqaba Dhaawaca Masiibada

Baruhu waxa uu fahmayaa saamaynta dhaawaca masiibadu ay ku leedahay korriinka carruurta yaryar wuxuuna dhisaa awoodda tarjumidda hab dhaqanka iyo uga jawaabista siyaabo kor loogu qaado bogsashada carruurta, qoysaska iyo naftooda.

Fikrad muhiim ah: Nidaamka jawaab celinta caruurta ee ee welwelka, dabeecadaha iyo korriinka guud ayaa waxaa saameeya dhaawaca masiibada.

Marka barayaasha dhallaanka iyo socod baradku ay wax badan ka ogaadaan dhaawaca masiibada iyo sida ay u saamayso horumarka, waxay ku taageeri karaan carruurta yaryar iyo qoysaskooda siyaabo lagu dhiso adkeysiga, la qabsiga, iyo bogsashada carruurta, qoysaska, iyo naftooda.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay fahmaan welwelka iyo qeexitaannada dhaawaca masiibada (sida: welwelka togan, welwelka loo dulqaadan karo, welwelka sunta ah ee dhaawaca masiibo hore, dhaawaca masiibada ee adag, dhaawaca masiibada ee taariikhiga ah, iyo dhaawaca masiibada ee jinsiyadda ku salaysan.
- Waxay aqoonsadaan calaamadaha dhaawaca masiibada oo ay fahmayaan in dhaawacu masiibadu saameeyo dabeecadaha, ficillada, iyo horumarka. (Fiiri <https://developingchild.harvard.edu/resources/aces-and-toxic-stress-frequently-asked-questions/>)
- Waxay sii wadaan in ay daneeyaan oo ay xiiseeyaan dabeecadaha carruurta iyo sida doorkeena ahaanshaha barayaasha caruurnimada hore aan ugu taageeri karno horumarka carruurta siyaabo wanaagsan. Weydii, “Waa maxay macnaha ka dambeeya hab dhaqankan? Muxuu ilmahani iiga baahan yahay hadda?”
- Waxay fahamsanyihiin muhiimadda xiriirka togan ee qoysasku uu u leeyahay carruurta yaryar.
- Waxay aqoonsadaan siyaabaha waayo-aragnimada carruurta ku jirta barnaamijka dhallaanka iyo socod-baradku ay u saamayso ilmaha, qoyska iyo xiriirada bulshada ee ay leeyihiin awood ay ku taageerto adkeysiga.
- Waxay qiraan waxyaabaha walbahaarka ku haya waalidka iyo heerarka walbahaarka.

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay ka caawiyaan waalidiinta inay aqoonsadaan meelaha uu ku fican yahay ilmahoodu iyaga oo waydiinaya su’aalo ay ka mid yihiin, “Maxaad ugu jeceshahay waxyaabaha ku saabsan ilmahaaga?”
- Waxay sameeyaan buug-yar, gal, ama liiska khayraadka oo ay bilaabaan inay dhisaan iskaashi lala yeesho xirfadlayaasha bulshada. Barnaamijyada dhallaanka iyo socod baradka ee tayada sare leh ee iskaashiga la leh cilaaqaad adag oo waalidiinta iyo xubnaha bulshada ah ayaa waxay bixiyaan buundo la aamini karo ee u dhaxaysa adeegyada iyo khayraadka loogu talagalay qoysaska.

- Waxay si xushmad leh ula dhaqmaan dhallaanka iyo socod baradka si ay u ogaadaan inay muhiim yihiin. Tusaale ahaan, kala hadal ujeedooyinka aad damacsan tahay adiga oo sharxaya waxa dhici doona marka aad taabanayso ama aad dhaqaajinayso (“sanka ayaan kaa tirtirayaa”), isticmaal magacyada carruurta, u jeedso iyaga marka aad hadlayso.

Marka ay barayaashu naqshadaynayaan oo ay hoggaamiyaan, waxay:

- Waxay bixiyaan fursadaha horumarinta xirfadeed ee dhammaan shaqaalaha barnaamijka si ay u bartaan welwelka iyo dhaawaca masiibada ee carruurta yaryar iyo sidoo kale xeeladaha loogu caawiyo carruurta inay noqdaan kuwo guuleysta oo adkaysi leh.
- Waxay adeegsadaan khayraadka gobolka iyo kuwa maxalliga ah ee loogu talagalay shaqaalaha barnaamijka iyo qoysaska sida Agabka Qalabka Ka Warqaba Dhaawaca Masiibada ee Ururka Caafimaadka dhimirka ee Caruurnimada Hore ee Minnesota (Minnesota Association of Childhood Mental Health.)
- Qalabka Ka Warqaba Dhaawaca Masiibada: www.macmh.org/toolkit

Fikrad muhiim ah: Xiriirka waxaa saameeya dhaawaca masiibada waxayna ka celin karaan carruurta saameynta dhaawaca masiibada. Ilmaha wajahaya dhibaato ayaa waxaa uu ka faa’iidaa taageero iyo xiriir joogto ah oo uu la yeesho qof weyn oo xilli hore bilawga noloshiisa.

Carruurta, xiriirka warqabka ah ee dadka waaweyn ayaa waxay u leeyihiin faa’iido labanlaab ah: waxay kor u qaadaan korriinka maskaxda ee caafimaadka qaba waxayna bixiyaan ilaalin si looga hortago khibradaha aadka u adag in ay soo keenaan jawaab celinta welwelka sunta ah. Carruurta iyo dhalinyarada yeesha awoodda ay uga gudbaan dhibka daran, waxa ugu badan ee ilaaliyaa waa in ay la yeeshaan ugu yaraan hal xiriir oo xasiloon oo oo diyaar u ah waalid taageeraya, daryeelaha, ama qof kale oo weyn. (Harvard Center on the Developing Child, 2021)

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay hubiyaan is xakamayntooda ka hor inta ayna wax samayn ama ka falcelinin.
- Waxay fahmayaan doorka ay ku leeyihiin xakamaynta.
 - Dhallaanka, barayaashu waxay ogsoonaadaan oo uga jawaabaan siyaabo wakhtiga ku habboon si ilmuhu u dareemo dareen ammaan iyo ka mid ahaansho. Dadka waaweyni waxay ogaadaan oo ay taageeraan sida dhallaanku u bilaabaan inay is dejiyaan, iyagoo isticmaalaya hab-raacyo iyo deegaan xasiloon.
 - Barayaashu waa la-xakameeyeyaasha is-xakamaynta soo ifbaxaysa ee socod baradka. Dadka qaangaadhka ah waxay fiiro gaar ah u yeeshaan tilmaamaha ay carruurta bixinayaan oo ay si joogto ah ugaga jawaabaan qaddarka saxda ah ee taageerada. (Harvard Center on the Developing Child, 2021)
- Waxay ogyihiin taageerada loogu talagalay qoysaska ay saamaysay dhaawaca masiibadu.
- Waxay tusaaleeyaan oo baraan qaadashada nasashada si ay u dejiyaan oo ay carruurta u sharaxaan habka, iyaga oo fiiro gaar ah u leh calaamadaha muujinaya in carruurta ay u baahan yihiin wakhti dheeri ah, isku xirnaan, iyo isku soo dhawaansho jir ahaneed.

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay tusaaleeyaan isla falgalka iyo xiriirka togan ee dhammaan dadka waaweyn iyo carruurta.

- Waxay u abuuraan xiriir ixtiraam iyo kalsooni leh oo lala yeesho waalidiinta, oo ay ka qaybgeliyaan qoysaska go'aan qaadashada iskaashiga leh.
- Waxay waakidiinta ku xiraan waalidiinta khayraadka deegaanka iyo gobolka si ay u helaan taageero.
- Waxay ku dhiirigeliyaan qoysaska inay carruurtooda u sameeyaan jadwal hawleed joogto ah oo ay si joogto ah uga qayb-qaataan is-dhexgalka waalidka iyo ilmaha, sida wada hadalka, akhrinta, ciyaarista, ama wada heesitaanka.
- Waxay aqoonsanyihiin doorka shakhsiga iyo awooda qoyska ee kor u qaadida adkaysiga marka ay wajahaan waayo-aragnimada caruurnimo ee xun oo ay u qasdaan magacaabista awoodaha qoyska.
- U ogolaadaan carruurta (iyo qoysaska) wakhti hore inay sii ogaadaan wixii ku saabsan kala beddelka iyo khibradaha cusub.
- Kala hadla badbaadada oo isticmaalaan muuqaallo si aad uga caawiso carruurta inay ogaadaan waxa aad ula jeedo, "Shaqadaydu waa inaan ammaankaaga ilaaliyo markaa waxaan kuugu caawinayaa inaad cagahaaga dib ugu soo celiso dhulka" (MACMH).
- Waxay u isticmaalaan taabashada siyaabo gudbinaya ammaan iyo ixtiraam.
- Waxay u kordhiyaan taageeradooda marka carruurta ay la kulmaan dhibaato daran, sida guri la'aan.

Dhallaanka iyo socod baradka iyo qoysaskooda ee aadka u wajaha welwelka ayaa waxaa la soo gudboonaada culeysyo maalinle ah oo saameyn xun ku yeelan kara koriinkooda. Barnaamijyada dhallaanka iyo socod baradka ee tayadoodu sarraayso ayaa ka caawin kara in laga hortago saameynta xun ee badan ee caqabad ku noqon karta horumarka carruurta yaryar. Cilmi baarayaashu waxay si joogto ah u aqoonsadeen dhowr astaamood oo dhisme ahaan aasaasi ah oo jawiyada barnaamijka dhallaanka iyo socod-baradka ah [sida, daryeelka aasaasiga ah, sii wadida daryeelka, kooxaha tiro yar] kuwaas oo u adeega si ay u kobciyaan daryeel taageero, oo warqab u ah dhallaanka iyo socod baradka. (Cryer, Hurwitz, & Wolery, 2000; Edwards & Raikes, 2002; WestEd, 2005).

Marka ay barayaashu naqshadaynayaan oo ay hoggaamiyaan, waxay:

- Waxay ku tababaraan shaqaalaha hababka daryeelka ilmaha ee gaarka u ah dhaawaca masiibada.
- Waxay ku soo daraan dhaqanka qoysaska goobta, fahamka in aqoonsashada awoodaha dhaqameed ay taageeri karto ka bogsashada dhaawaca masiibada.

Fikrad muhiim ah: Si ula kac ah u qaabeeya barnaamijyada dhallaanka iyo socod baradka siyaabo taageeraya kobcinta cilaaqaadka. Marka taageerooyinka ku habboon la bixiyo oo ay weheliso tayo joogto ah oo dhinacyo kale ah, goobta daryeelku waxay noqon karaan difaaca iyo taageerada u adkaysiga ilmaha.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

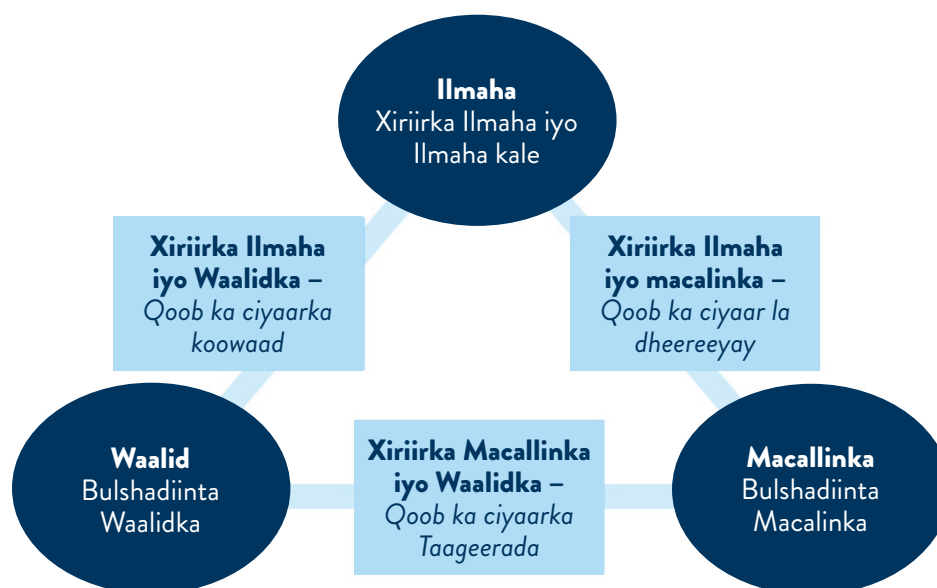
- Waxay u nugul yihiin waalidiinta iyo carruurta marka ay bilaabaya daryeelka carruurta, oo daryeelayaashuna waxay siiyaan wakhti dheeraad ah si uu ilmuhu uga soo haro waalidka.
- Waxay tixgeliyaan taageerooyin dheeraada ah marka ay carruurta gelayaan daryeelka, sida booqashooyinka guriga, soo booqashada waalidka ee barnaamijka, iyo wada sheekaysiga wakhtiyada keenitaanka. Is dhexgalkaan iyo kuwa kale oo lala yeesho waalidiinta ayaa ka dhigaya maalmaha ugu horreeya ee daryeelka carruurta mid aad nafis ugu ah qof walba.

Marka ay daryeel bixiyayaasha u sii korodho aqoonta iyo xirfaduhu, waxay:

- Waxay sameeyaa jadwal joogto ah oo la saadaalin karo, iyo filashooyin, iyo is dhexgal loogu talagalay oo lala samaynayo carruurta (inkasta oo xoogaa dabacsanaan ah ee dookhyada shaqsiyeed iyo dhacdooyinka gaarka ah ay ku habboon yihiin)
- Waxay sameeyaan jawi soo dhawayn leh oo wata farriinta togan ee ka mid ahaanshaha iyo kala duwanaanshaha dadka. Tusaale ahaan, waxay siiyaan carruurta waayo-aragnimada dareenka ee la yaqaan (taabashada, urka, dhadhan, araga) si loo xasuusiyo waxyaabaha wanaagsan ee guryahooda.
- Waxay bixiyaan meel ammaan ah, oo raaxo leh oo loogu talagalay carruurta si ay uga nastaan kuwa kale ama ku bartaan xeeladaha isdejin.
- Waxay sharaxaan oo ku tusaaleeyaan hab dhaqanka ay rabaan in ay ku arkaan luqad wanaagsan halkii ay u sheegi lahaayeen socod baradka waxa ay tahay in aan la samaynin. Tusaale ahaan, waxaad tiraahdaa, “Cagahaagu waxay leeyihiin dhulka.”
- Waxay siiyaan fursadaha xiriirka carruurta dhexdeeda iyo dadka waaweyn; waxay tusaaleeyaan oo baraan xirfadaha is dhexgalka asxaabta sida markayga markaaga.
- Waxay baraan “wax akhriska/qorista shucuurta” (“emotional literacy”)
 - Waxay tusaaleeyaan sida loo maamulo shucuurta, waxay ogsoonaadaan oo magacaabaan dareenada, waxayna isticmaalaan tusaalooyin muuqaal ah si ay u aqoonsadaan dareennadooda iyo dareenada dadka kale. Tusaale ahaan, dadka waaweyni waxay ku oran karaan ilmo ooyaya, “Waan arkaa waad murugaysan tahay. Aan ku qaado si aan u wada socono, ama waxay akhriyi buug ay ku jiraan wejiyada caruur ay ka muuqdaan dareeno kala duwan.
 - Waxay bixiyaan dareen naxariis oo bixiyaan fursadaha lagu dhaqmayo dareen naxariis. Barayaashu waxay faahfaahin karaan aragtida ilmo kale oo socod barad ah, sida, “Xakiim wuu murugaysan yahay sababtoo ah daartiisa ayaa ka duntay. Aan isku dayno inaan caawinno.”

- Waxay ka caawiyaan carruurta in ay hab dhaqanka ku xiriiriyaan dareenada “Waxaan iswaydiinayaa in aad saaxiibkaa ku dhufatay sababta oo ah waad cabsatay markii uu kugu qayliyey?”—ka yimid Minnesota Association for Children’s Mental Health, ama MACMH)
- Waxay aqoonsadaan oo dhiirigeliyaan dadaalka carruurta ee in ay calaamadiyaan oo xakameeyaan shucuurta. (“Waan ku arkaa in aad neefsasho dheer qaadanayso. Waad is dejinaysaa.”)
- Waxay jadwalka hawl maalmeedka ku soo daraan xeeladaha baridda, tusaalaynta, iyo ku celcelinta ismaamulka naftaada. Xeeladahaan waxaa ka mid noqon kara xeeladaha dejinta, neefsashada qoto dheer, is ogaanshaha naftaada, ama yoga, filashada kala beddelka, howlaha jir ahaan ah ama dareen ahaan, ama ku miidaamaysiga.
- Waxay soo bandhigaan muuqaalada is-xakamaynta iyo shucuurta sida boombalaha, buugaagta dareenka ee leh sawirada wajiga ama sharaxaadda erayada dareenka, ama “Shaxda Dareenka.”
- Waxay taageeraan waalidiinta inay yihiin lammaanaha ku xirnaanta aasaasiga ah ee ilmaha oo ay fahmaan in isku xidhnaanta waalidka iyo ilmaha ay tahay aasaasi (sida “dheesha” aasaasiga ah ee sawirka hoose).

Muuqaalka hoose wuxuu muujinayaa cilaqaadka ku xeeran ee taageera ilmaha, iyaga oo ku sifaynaya inay yihiin “dheesha” ka dhaxaysa waalidka iyo ilmaha, ilmaha iyo macalinka, iyo waalidka iyo macalinka (Raikes & Edwards, 2007).



Marka ay barayaashu naqshadaynayaan oo ay hoggaamiyaan, waxay:

- Waxay abuuraan dhaqamada shaqaalaysiinta ee loogu talagalay in lagu aqoonsado laguna xusho shaqaale ka tarjumaya dhaqanka/jinsiga/qawmiyada qoysaska ee barnaamijka, iyo sidoo kale shakhsiyaadka ku dhiiran in ay dhisaan xiriir adag oo lala yeesho qoysas kala duwan oo ka soo jeeda asal iyo baahiyo kala duwan. Tusaale ahaan, waxay isticmaalaan habka waraysiga kaas oo musharxiinta la firsan karo iyaga oo la xiriiraya dadka kale. (Harvard Center on the Developing Child, 2021).
- Waxay u raadiyaan siyaabo ay ku siin karto daryeele aasaasi ah ilmo kasta. (eeg “Waa maxay daryeelka aasaasiga ah?” bogga 15). Marka ilmo kasta loo qoondeeyo daryeel bixiyaha aasaasiga ah, tani waxay ka dhigan tahay in qof walba-waalidiinta, agaasimaha barnaamijka, daryeelayaasha kale, iyo daryeeluhu-ay yaqaanaan cidda si

guud (aan khaas ku kooban ahayn) mas’uulka uga ah ilmo kasta. Tani waxay ka caawisaa in ilmo kasta inuu dhiso xiriir dhow oo uu la yeesho daryeelaha (Lally, Torres, Phelps, 2003).

- Waxay raadiyaan siyaabo ay ku bixin karaan sii wadista daryeelka. Lahaanshaha hal daryeele oo khaas ah muddooyaa waxay ka caawisaa dhallaanka inuu barto inuu saadaaliyo oo uu noqdo ka-qaybgale karti u leh daryeelkiisa waxayna kor u qaaddaa korriinka iyo korriinka caafimaadka leh ee ubadka.

Fikrad muhiim ah: Markaad ay la shaqeynayaan qoysaska la kulmay dhaawaca masiibada, barayaashu waxay ka warqabaan daalka daryeel bixiyaha iyo dhaawaca masiibada ee la isu gudbiyo.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay fahamsan yihiin in daryeelayaashu ay si fiican u daryeelaan kuwa kale marka ay iyagu naftooda daryeelayaan.
- Waxay ogsoon yihiin saamaynta dhaawaca masiibada ee la isu gudbiyo ay ku leedahay barayaasha caruurnimada hore oo ay garanayaan calaamadaha dhaawaca masiibada la isu gudbiyo (sida ka daalitaanka, rajo la’aanta, hurdo la’aanta, daalka, iyo kuwo kale).

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta iyo xirfaduhu, waxay:

- Waxay daryeelaan shucuurtooda/dareenkooda. Xaaladaha marka ay carruur joogto meesha, marka hore bareyaashu way is dejiyaan naftooda, iyaga oo hakanaya, adeegsanaya neefsasho miyirgab leh, dib u milicsanaya oo iswaydiinaya dareenkooda nafeed, “Maxay dabeecadu ii sheegaysaa? Maxaan samayn karaa si aan u joogo oo aan xiriir ula yeesho ilmaha? (MACMH).
- Waxay isticmaalaan hababka is-daryeelka nafeed waqtiyada xaaladu xasiloon tahay, sidoo kale. Dhaqamadan waxaa ka mid noqon kara samaynta meditation, raadsashada taageero dib u milicsi leh ama aragti-qaadasho ka imanaysa asxaabta, ama ogaanshaha naftaada (in aadan ka fikirin wixii lasoo dhaafay ama mustaqbalka iyo in aad ka nasato isticmaalka taleefannada gacanta iyo wixii la mid ah).
- Waxay aqoonsanyihiin in calaamadaha suurtagalka ah ee dhaawaca masiibadu ee heerka labaad ay la mid noqon karaan kuwa xanuunka dhibaataada ka dib ah (post-traumatic stress) oo ay aqoonsadaan oo ay taageero u raadiyaan welwelka ay la kulmeen.

Fiiro gaar ah: Qoraaladii u dambeeyay ee ku saabsan daalka naxariista iyo dhaawaca masiibada ayaa waxay la xiriiraan dhaqamada is-daryeelka nafeed ee kor ku xusan. Haddi aan ku dhaqmayno xeeladaha ogaanshaha nafeed ee nafteena ama aan u fududayno dadka kale, maskaxda ku hay in dhaqamada qaar ay ku kicin karaan dadka ka badbaaday dhaawacyada ama dadka la tacaalaya welwelka ba'an (gaar ahaan, meditation-ka fadhiga iyo hababka neefsashada). Sida laga soo xigtay Treleaven (n.d.), kuwan soo socdaa waa "hababka lagu caawinayo in la hubiyo in lagu bixiyo wax-qabadka ogaanshaha naftaada goobtaada shaqada ay yihiin badbaado iyo waxtar oo yihiin qof walba."

- Ka qayb qaadashada ku dhaqanku waa in ay noqotaa mid ikhtiyaari ah, oo aan la qasbin.
- In ay bixiyaan kaladoorashooyin - tusaale ahaan, indhuu in ay furan yihiin ama xiran yihiin, taagnaan halkii aad fadhiisan lahayd. Haddii hab dhaqamada qaarkood ay keenaan walaac, bixi meelo kale oo aad diirada saartaan (dhegeysiga dhawaaqyada halkii aad raaci lahayd neefta).
- Waxay qof kastaa ogaysiiyaan in ay had iyo jeer wanaagsan tahay in wax ka duwan la sameeyo (indhaha la furo, samaynta wakhti gaaban, ama nasasho qaadasho) ama la joojiyo samaynta haddii ay noqdaan kuwo aan nidaamsanayn. (Treleaven, n.d.).

Dadka qaangaarka ah ee la shaqeeya dhallaanka iyo socod-baradku waxay kordhiyaan aqoontooda waxayna xoojiyaan xiriirka xirfadeed ee taageeraya qoysaska iyo carruurta yaryar iyadoo loo marayo kormeer/la tashi dib u milicsi leh (Fenichel, 1992; Heffron, 2005; Heffron & Murch, 2010; Heller & Gilkerson, 2009). Kormeerka dib u milicsiga leh waxa ku jira wada sheekaysi joogto ah oo socda; su'aalo aad u fakar badan, oo aan hanjabaad ahayn; iyo dhegeysi firfircoon oo u dhexeeya daryeel bixiyayaasha iyo kormeerayaashooda iyo/ama asxaabtooda shaqo. Iyadoo loo marayo kormeerka dib u milicsiga leh, daryeel bixiyayaashu waxay awoodaan inay dib isu milicsadaan oo ay sahaniyaan caqiidadooda, dabeecadahooda iyo dhaqamadooda laga yaabo inay wax ku biiriyaan ama farageliyaan shaqada waxtarka leh ee carruurta yaryar iyo qoysaskooda.

Marka ay barayaashu naqshadaynayaa oo ay hoggaamiyaan, waxay:

- Waxay soo qaataan qaababka horumarinta xirfadeed ee cilaaqaadka ku saleysan (tusaale ahaan, tababarid, la tashiga) ee caawiya shaqaalaha (iyo/ama waalidiinta) inay aqoonsadaan, qorsheeyaan, oo gaaraan hadafyada. Tababarka horumarinta xirfadeed waxaa ka mid ah fursadaha la xiriira is-daryeelka nafeed sida tababarka ogaanshaha naftaada.
- Waxay aqoonsadaan, qadariyaan, oo dhisaan xirfadaha ay dadku hore u leeyihiin ee ka caawiyay inay maareeyaan oo koriyaan shaqadooda.
- Waxay shaqaalaha siiyaan taageerooyinka ay u baahan yihiin, sida tirada kiisaska oo macquul ah iyo cabbirka tirada fasalka, kormeer warqab ah, iyo horumarinta xirfadada, si ay u maareeyaan welwelka naftooda.
- Waxay hagaajiyaan culayska shaqada hadba sida loogu baahdo

- Waxay taageeraan dhammaan dadka qaangaarka ah ee ka shaqeeya barnaamijka si ay u ilaaliyaan xuduudaha ku habboon ee ilaalinaya niyadooda.
- Waxay horumariyaan kormeerka dib u milicsiga leh, oo sidoo kale loo yaqaan la tashiga dib u milicsiga leh. Barnaamijyadu way ku kala duwanaan karaan sida ay u bixiyaan fududaynta waxqabadka dib u milicsiga. Barnaamijyada xarun ku salaysan ayaa laga yaabaa inay qortaan lataliye. Barnaamijyada guriga ku salaysan ayaa laga yaabaa inay isticmaalaan ururrada daryeelka carruurta qoyska ee jira oo ay aqoonsadaan la-taliyayaasha dib u milicsiga oo tababaran. Talooyinka soo socda ayaa laga helay hab-dhaqanka ugu wanaagsan ee kormeerka dib u milicsiga leh (Michigan Association for Infant Mental Health, 2004) waxaana loo hagaajin karaa tusaalooyin ku habboon barnaamijka.
 - Waxay la shaqeeyaan la taliye tababaran. (Aqoonso lataliye u tababaran idb u milicsiga ama sii tababarka ku dhaqanka dib u milicsiga kormeeraha barnaamijka.)
 - Waxay isku daraan hababka kiliinikada iyaga oo isticmaalaya habab muhiimka ah ee dib u milicsiga iyo barbar-socodka. (Ka tixraac tilmaamaha Michigan iyo Minnesota wixii faahfaahin dheeraad ah.)
 - Waxay ku soo daraan diiradda saaridda waalidiinta dhallaanka iyo xiriirada soo baxaya.
 - Waxay ku soo daraan sahaminta shucuurta marka lagu daro mawduuca oo ay ka fiirsadaan ka falcelinta shakhsiyeed.

Sheekooyin ka yimid goobta:

Milana waa kaaliyaha agaasimaha ee xarunta dhallaanka iyo socod baradka. Waxay dhawaan ogaatay in hooyo da' yar iyo ilmo 4 bilood jir ah laga saarayo guriga oo ay aadayaan sheltar. Iyada oo taagan hoolka, Milana waxay aragtay hooyadan oo haysa ilmaheeda oo si tartiib ah ugu heesaysa, "Mommy loves you, little bear." ("Hooyo waa ku jecel yahay, oorso yar.") Wax yar kadib, hooyadu waxay u kaxaynaysaa ilmaha fasalka oo waxay isu diyaarinaysaa inay baxdo si ay baska u raacdo. Markii ay baxaysay, Milana waxay u dhoola cadaysay hooyada oo ay hakatay. "Waxaan ku arkayey adigoo koolkoolinaya oo u heesaya ilmahaaga daqiiqado ka hor. Taasi waa hadiyad loogu talagalay ka yar, wakhti macaan oo aad muhiim ugu ah ilmahaaga. Ma ogtahay in haynta iyo u heesidu ay dhab ahaantii ka caawinayso dhisidda maskaxdeeda oo ay la socoto u sheegista inaad jeceshahay?" Hooyada ayaa u muuqatay in ay ku wareertay ka dibna way dhoola caddayn ayaa ku faafay wajigeeda iyadoo ilmadu ka soo burqanayaan indhaheeda. "Maana garaneyn taas. Saaka waxa aan ka fikirayay in aanan iyada waxba u qabanayn, xataa gurigeena aanan hagaajinin. Waad ku mahadsan tahay inaad ii sheegtay inaan wax saxan qabanayo."

Xeeladaha/istaraatejiyadaha:

Ku xiriirsanaanta waalidka, dareenka raaxada. Kalgacalka.

Baruhu wuxuu fiirsadaa, dhiirigeliyaa, magacaabaa meelaha ay ku wanaagsan yihiin.

Waalidku wuxuu helayaa cilmi, kalsooni.



2020

Nuxurka Aagga X: La shaqaynta Caruurta iyo Qoysaska ku Hadla Luuqadaha Badan Yaqaan

Erayga carruurta luqadaha badan ku hadasha waxa loo isticmaalaa in lagu tilmaamo carruur kala duwan dhaqan iyo afba, da'dooduna u dhaxayso dhalasho ilaa shan sano, kuwaas oo baranaya laba ama in ka badan luqado ah. Carruurta ku hadasha luqadaha badan waxay kula kulmaan afaf badan guryahooda, bulshooyinkooda, iyo/ama daryeelka carruurnimada hore iyo goobaha waxbarashada, waxayna u horumariyaan oo u isticmaalaan luqadda siyaabo isbedbedalaya. Gudaha xirfadada shaqo, carruurtan waxaa badanaa loogu yeeraa bartayaasha luqadaha badan, ama DLLs. Hagaha dhallaanka iyo socod baradka waxa si gaar ah loogu qoray carruurta da'doodu u dhaxayso dhalashada ilaa saddex sano sano jir.

Fikrad muhiim ah: Habka ku salaysan awooda ilmaha iyo qoyska ayaa kor u qaada horumarinta luqadda iyo barashada carruurta Bartayaasha Luqadaha Badan (MLL).

Dareenka ammaanka iyo isku kalsoonaanta carruurta ayaa si qoto dheer ugu dhex jira isu aqoonsanaanta togan ee ka mid ahaanshaha qoyskooda iyo dhaqankooda asalka ah oo ay ku jirto luqaddooda gurigu.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay isticmaalaan hab ku salaysan waxa ay ku ficanyihiin/ku xooganyihiin si ay u taageeraan luqadda guriga iyo dhaqanka ee ilmo kasta iyaga oo furfuran oo u nugul qaabka daryeelka hiddaha dhaqanka ah iyo qaabka qoyska, xiriirka/wada hadalka, iyo isdhexgalka.
- Waxay si togan uga falceliyaan isticmaalka luqada guriga ee carruurta.
- Waxay dhiiri geliyaan isticmaalka waalidka ee luqadda guriga iyo sida ay u kobciso oo u qoto dheerayso xirfadaha luqadda ee ilmahooda.
- Waxay sameeyaan wacyiga ku saabsan male-awaalahooda dhaqameed iyo eexda ku saabsan luqadda (ay ku jiraan luqado cayiman, lahjada, lahjada hadalka, naxwaha) si ay u aqoonsadaan marka malo-awaaladaasi ay keeni karaan faham la'aan, dhibaatooyin, ama khilaaf.
- Waxay u daaraan cajalado, sheekooyin, laxan, iyo heeso luqadda guriga ee ilmaha ah.
- Waxay ku baaq carruurta iyo qoysaska in ay baraan kelmadaha iyo weedhaha muhiimka ah. Tusaale ahaan, macalinku wuxuu codsan karaa in la baro sida loogu tiriyo afkooda hooyo ama sida loo yiraahdo "fadlan" iyo "mahadsanid."

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay ku baaq qoysaska inay la wadaagaan xiisahooda, xirfadahooda, kartidooda, caadooyinkooda carruurta fasalka ama goobta daryeelka carruurta.
- Waxay u firsadaan sida dhallaanka, socod baradka, iyo qoysasku ay ugu isticmaalaan luqadda deegaanka daryeelka, fahamka in luqadda iyo dhaqanku ay isku xiranyihiin. Luqadahee ayey carruurtu isticmaalaan? Sidee ayey luqada ugu isticmaalaan siyaabo macno leh?
- Waxay taageeraan horumarinta luqadda carruurta aadka u yaryar, ee aan weli aqoonin erayo luqad kasta. Waxay u firsadaan hab-dhaqanka carruurta iyo xiriirka aan hadalka ahayn (dhoola caddaynta, cago laadka, iwm.), iyo isku dayga wada xiriirka (oo ay ku jirto oohin—“Alla, ma jeclid miyaa taas? Haye, waxaan raadin karnaa boombalo kale”) oo ay calaamadeeyaan wada hadalka/xiriirkooda. Deegaannada qaniga ku ah luqadda ee luqad uun ayaa waxay taageeraan horumarinta luqadda ee dhammaan luqadaha.
- Waxay muujiyaan waxa ay carruurtu xiiseeyaan iyo waaya-aragnimadooda waxqabadyada iyo agabka. Waxay carruurta u ogolaadaan in ay noqdaan “khabiirka” oo ku hogaamiyaan waxbarashada luqadda ay doortaan. Tusaale ahaan, socod baradka waaweyni waxay barayaasha (ama facooda) ku bari karaan kelmado afkooda hooyo.
- Waxay cilmi baaris ku sameeyaan ereyada, heesaha iyo faro ciyaarka lagu isticmaalo luqadaha guriga ee carruurta joogta goobtooda.
- Waxay siiyaan qoysaska macluumaadka ku saabsan barashada fasalka waxayna ku martiqaadaan qoysaska inay wadaagaan macluumaadka bulshadooda, dhaqanka guriga, iyo waayo-aragnimada taageeraya barashada mowduuca.
- Waxay qiimo u yeelaan faa’iidooyinka ee qoysaska isticmaala afkooda hooyo. Cilmi baaristu waxay soo jeedinaysaa in waalidiin badani ay jeclaan lahaayeen in carruurtoodu bartaan oo ay isticmaalaan luqadahooda si ay u horumariyaan aqoonsigooda dhaqameed oo ay u ilaaliyaan xiriirka ay la leeyihiin qoyskooda iyo bulshadooda (Zheng et. al., 2021) Marka waalidiintu u muuqdaan kuwo aan hubin qiimaha ay leedahay ku hadalka afkooda (sababta oo ah ama aan hubin waxyaalaha laga filayo iskuulka ama sababtoo ah waxay dhaleecayn kala kulmeen bulshada ku xeeran), barayaashu waxay u xaqiijin karaan qoysaska qiimaha ay u leedahay dhammaan qaybaha korriinka ee carruurta in ay ku sii xoog lahaadaan afkooda hooyo.

Marka ay barayaashu naqshadaynayaan oo ay hoggaamiyaan, waxay:

- Waxay u qorsheeyaan horumarinta xirfadeed ee faa’iidooyinka horumarinta luqadaha badan ee barayaasha hore ama qoysaska.
- Waxay aqoonsadaan siyaabaha dhammaan barayaasha carruurnimada hore iyo shaqaaluhu ay u isticmaali karaan xeelado lagu dhiirigeliyo isticmaalka luqadda guriga maalintii oo dhan.
 - Marka ay dadka waaweyni ku hadlaan isla luqadda guriga ee carruurta, waxay u isticmaalaan luqadda cilaqaad siyaabo kala duwan (halkii aad si fudud u bixin lahayd tilmaamo ama hab-dhaqanka). (Zheng, et.al., 2021)
 - Waxay calaamadeeyaan oo sharaxaan walxaha dhabta ah mar kasta oo ay suurtagal tahay si ay uga caawiso carruurta inay fahmaan shayga. Tusaale ahaan, in ay keenaan kamarad dhab ah halkii aad ka keeni lahayeen boombalo ama sawir; in ay sameeyaan cunto ku sawiran buug sheeko. (Zheng, et.al., 2021)
- Waxay buug-yaraha barnaamijka iyo wargeysyada ku soo daraan macluumaadka ku saabsan faa’iidooyinka barashada MLL.

Fikrad muhiim ah: Dhammaan dadka waaweyn (maamulayaasha, barayaasha, iyo waalidiinta) waxay si hoose uga wada shaqeeyaan si ay u daboolaan baahiyaha luqadda dhallaanka iyo socod baradka ku hadla luqadaha badan.

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay ku soo dhoweeyaan carruurta iyo qoysaska Ingiriisi iyo afkooda hooyo haddii ay suurtagal tahay.
- Waxay fiiri gaar ah u yeeshaan xiisaha carruurta oo ay kala hadlaan (qoysaska iyo asxaabta shaqada) siyaabaha lagu dhisayo waxyaabaha ay jecelyihiin si loo taageero isdhexgalka asaagga iyo wada hadalka inta lagu jiro howlaha caadiga ah iyo ciyaaraha.

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay adeegsadaan habab wada hadalka/xirii oo kala duwan sida wada sheekaysi, qoraal sawiro ama fiidyow, booqashooyinka guriga, shirar, munaasabadaha qoyska iyo shirarka si loo horumariyo nidaamyada isgaarsiinta ee u shaqeeya shaqsiyaadka iyo kooxaha.
- Waxay dhiiri geliyaan kalsoonida oo ay fidi ku casumaadaha si ay qoysasku u bilaabaan una soo jeediyaan waxqabadayada taageeraya luqadda guud ee carruurtooda. Tusaale ahaan, kala shaqee qoysaska si loo horumariyo yoolalka luqadda ee luqadda guriga iyo horumarinta Ingiriisiga goobta carruurnimada hore (haddii ay tahay meel Ingiriisi lagaga hadlo); Qoysasku waxa ay wadaagi karaan waxa ay filayaan iyo waxa ay ilmahoodu ku maqlaan afkooda hooyo iyo marka ay bartaan Ingiriisiga.
 - Waxay xasuusanyihiin, in sannadaha 0-3, tixgelinta muhiimka ahi ay ku saabsan tahay sida carruurta u wada xiriiraan oo ay u bartaan luqad, ee ayna ahayn midda ay tahay luqadda lagu hadlo.¹
- Waxay ku martiqaadaan qoysaska inay la wadaagaan sheeko ku qoran luqadooda hooyo
- Waxay samaystaan iskaashi si ay u hubiyaan in ilmo kastaa haysto qof kula hadli kara waalidka iyo ilmaha afkooda hooyo.

Marka ay barayaashu naqshadaynayaan oo ay hoggaamiyaan, waxay:

- Waxay ka bartaan wax ku saabsan awooda dhaqamada kala duwan ee qoyska iyo luqadaha foomamka diiwaangelinta iyo shirarka soo dhaweynta ama iyada oo qayb ka mida ah xeerarka barnaamijka.
- Waxay bixiyaan fursado loogu talagalay qoysaska in ay ku wadaagaan khibradooda luqadda ee guriga iyo xarunta dhallaanka iyo socod baradka labadaba.
- Waxay la kaashadaan hay'adaha bulshada iyo barnaamijyada (ay ku jiraan maktabadaha) si loo bixiyo agabka iyo isku xirka qoysaska. Waxay raadiyaan agab ay u isticmaali karaan barnaamijka, sidoo kale, sida
 - Buugaag iyo cajalado ka tarjumaya luqadaha carruurta ku jirta barnaamijka
 - Sawirro u eg carruurta iyo qoysaska.

¹ Daraasadda Educare ((Yazejian & Bryant, 2010) ayaa waxay soo jeedinaysaa in laba luqadlenimada dhabta ah ee isku mar ah, halkaas oo carruurta da'doodu ka yar tahay 3 sano ay maqlaan labada luqadood (xaaladdan oo kale hal luqad guriga iyo luqad kale - Ingiriisi - ee barnaamijka Educare), ay ilaalinayso faa'iidooyinka lahaanshah laba luqadood. Daraasadaha qaarkood, carruurta ku hadasha Isbaanishka aayaa waxay lumiyeen xoogaa awoodooda Isbaanishka intii ay ku jireen barnaamijyada Ingiriisiga u badan. Laakiin daraasadda Educare, barnaamijku wuxuu ahaa mid tayadiisu sarreyso oo carruurta waxay si joogto ah u soo xadiri jireen saddexda sano ee ugu horreeya. Sababahan dartood, ardaydani waxay awoodeen inay bartaan laba luqadood mana ayna lumin mid ka mid ah awoodooda ku hadalka Isbaanishka (farta waxaa looga dhiga italics so loo muujiyo xoojin).

- Sawirro, agabyo, cuntooyin, iyo hawlo joogto ah oo dhaqan ahaan la garanayo.
- Waxay la samaystaan xiriir qoysaska lana shaqeeyaan kheyraadka bulshada si wax looga qabto caqabadaha hortaagan imaanshaha joogtada ah iyo ka qaybgalka joogtada ah ee barnaamijka.
- Waxay hubiyaan in wakhti loo qoondeeyay iskaashiga iyo horumarinta xirfadeed. Tusaale ahaan, waxay taageero wakhti lacagtiisa leh (ama beddelka) si barayaashu ay isaga kaashadaan barashada luqadda midba midka kale iyo qoysaska.
- Waxay qalab iyo agab siisaa shaqaalaha barnaamijka sida Bogga Luqadaha badan ee Waaxda Waxbarashada Minnesota (Minnesota Department of Education Multilingual) <https://education.mn.gov/MDE/dse/early/highqualel/multiling/index.htm>
- Waxay bixiyaan agab ku qoran luqadaha ka turjumaya bulshada. Wakhtiyada isdiwaangelinta muhiimka ah, waxay hubiyaan in taageerada luqadda oo loogu talagalay dadka ku hadla luqadaha badan.

Fikrad muhiim ah: Aruurin oo isticmaala macluumaadka ku saabsan dhaqanka iyo luqadda qoysaska ku hadla luqadaha badan si nidaamka joogtada ah ee barnaamijka dhallaanka iyo socod-baradka, manhajka, iyo fulinta barnaamijyadu ay u noqdaan kuwo ku habboon korriin ahaan iyo dhaqan ahaanba.

Helitaanka xirfadaha xiriirka/hadalka iyo barashada luqadda dhaqankooda ayay khubaro badan oo carruurnimada hore u arkaan inay tahay guul weyn saddexda sano ee ugu horreysa noloshooda. Cilmi baaris la sameeyay soddonkii sano ee la soo dhaafay ayaa muujisay in barashada luqadda, kobcinta erayada, iyo aasaaska akhris-qoraalku ay aasaasaan muddada dhallaannimada iyo socod baradnimada iyada oo loo marayo is-dhexgalka tayada leh iyo waaya-aragnimada ay carruurta yaryar ka helaan dadka waaweyn (cf. Baldwin, 1995; Nakeman & Adamson, 1984; Tomasello & Farrar, 1986).

Si ay u bixiyaan daryeel iyo waxbarasho tayo leh, barayaashu:

- Waxay u firsadaan dhallaanka, socod baradka luqadaha badan yaqaan iyo qoysaskooda si ay u aqoonsadaan jawaabahooda luqadda, tilmaamaha aan hadalka ahayn iyo sida ay u muujiyaan fahamka luqadda. Waxay isticmaalaan macluumaadka si ay uga fikiraan waxa taageerooyin dheeraad ah ee loo baahan karo.
- Waxay isticmaalaan luqad qani ah oo sharxaysa waxa dhacaya iyo waxa carruurta iyo dadka waaweyni ay samaynayaan inta lagu jiro hawlaha caadiga ah iyo marka ay carruurta sahaminayaan oo ay ciyaaraan. “Luqadda qaniga ah” waxaa ku jira noocyo kala duwan oo jumlado ah, su’aalo, calaamadeyn iyo ka jawaabista isku dayga hadalka/xiriirka carruurta, xitaa haddii ay yihiin kuwo aan hadal ahayn.
- Waxay isticmaalaan khibrad waxbarasho oo gacan ku qabasho 1:1 ah oo lala yeesho ardyada luqadaha badan ku hadla kahor inta ayna samayn waxqabad la mid ah oo koox ahaan ah si ay ugu fududayso aqoonta iyo taageeridda isdhexgalka bulshada.
- Waxay tixgeliyaan sidii ay u taageeri lahaayeen oo u dhisi lahaayeen adeegsiga luqadda iyaga oo:
 - Uga jawaabaya qaab ku habboon isku daygooda xiriirka/hadalka. Tusaale ahaan, la hadalka dhallaanka marka dhallaanku dhawaaq sameeyo marka uu wax cunayo, “Alla, ma waxaad ii sheegaysaa inaad jeceshahay siiriyaalkan?”

- Iyaga oo ku dayanaya hadaaqa iyo dhawaaqyada dhallaanka si aad u taageeraan una xoojiyaan isku-daygooda hadalka.
- Iyaga oo u fiirsanaya isticmaalka luqadda ee dhallaanka iyo socod baradka xilliga sagootinta iyo salaanta soo dhoweynta qoysaskooda iyaga oo isticmaalaya midaaritaan iyo muujin isku mid ah.

Marka ay barayaasha u sii korodho aqoonta, xirfadaha iyo kartidu, waxay:

- Waxay isticmaalaan diiwaangelin ka timaada indha-indheynta ay ku sameeyaan ilmaha iyo wada sheekaysiga qoyska si ay u qorsheyaan khibradaha xiisaha ka qaybgalka leh. Waxay weydiyaan su'aalo ku saabsan sida carruurta guriga ugu isticmaalaan luqadda ("Sidee buu ilmahaagu kugu ogeysiiyaa marka uu gaajaysan tahay? Maxaa kuu sheegaya in ilmahaagu jecel yahay waayo-aragnimada samaynta waxyaabo gaar ah ama alaabta carruurta ku ciyaarto?").
- Waxay ugu soo daraan ereyada ama odhaahyada muhiimka ee luuqadaha guriga ee carruurta siyaabo macno leh maalintii oo dhan.
- Waxay isticmaalaan taageerada luqadda maalintii oo dhan si ay u taageeraan dhammaan waxbarashada carruurta (jadwallada sawirada, kaararka calaamadaynta, heesaha, midaaritaan, waxyaabaha ciyaarta ah ama waxyaabaha dhabta ah). Iyadoo kuwani laga yaabo inay saameyn ku yeeshaan socod baradka waaweyn in ka badan dhallaanka, waxay sidoo kale bixiyaan tilmaamo muuqaal ah oo taageera isdhexgalka luqadda. ("Alla, eeg, cadaygu wuxuu ii sheegayaa inay tahay wakhtigii aan cadayan lahayn!")
- Waxay Isku-dubaridaan waxqabadyo kooxo tiro yar si loo siiyo fursado ay carruurta kula isticmaalaan luqadda facooda iyo dadka waaweyn. Tusaale ahaan, isu soo jeedi kuraasta dhallaanka marka aad wax cunayaan. Ku martiqaad saaxiibada socod baradka ah meesha buugtaa marka aad wax u akhrinayso hal ama laba caruur ah. Ku dhiiri geli dhallaanka waaweyn inay bartaan xiriir/hadaaqa hallaanka yaryar ("Fiiri! Wuu dhoola cadeynaya sababtoo ah waxaad tustay sawaxanka/dawanka. Wuu jecelyahay marka aad wax tusto.")
- Waxay bixiyaan fursado loogu talagalay carruurta in ay ku bartaan dhaqamada, caadooyinka, luqadaha, iyo qaab dhismeedka qoyska ee carruurta iyo qoysaska ku sugan goobtooda dhallaanka iyo socod-baradka iyo bulsho weyntaba. Tusaale ahaan, ciyaarista, buug-akhrinta, iyo sahaminta bulshada (sida u lugaynta jardiinooyinka) ayaa waxay ka caawiyaan carruurta inay isbartaan midba midka kale iyo bulshadooda.

Marka ay barayaashu naqshadaynayaan oo ay hoggaamiyaan, waxay:

- Sii wakhti loogu talagalay u firsasho iyo diiwangelin.
- Qiimeeyaan habdhaqanka barnaamijka/fasalka ee taageeraya hawlaha iyo isticmaalka luuqada ee ku haboon koriinka



iyo dhaqaka. Waxay isticmaalaan diiwaangelin iyo qiimayn jadwal joogto ah oo ku salaysan si ay u horumariyaan isdhexgalka iyo deegaanka.

- Si joogto ah u soo ururiyaan ama ugala kulmaan qoysaska waxa ku saabsan danaha carruurta iyo xooga qoyska iyo waxyaabahooda wanaagsan.
- Sameeyaan hoggaan qoyska ama koox la-talinta ee qoysaska ku hadla luqadaha badan si ay u wada abuuraan xeerarka barnaamijka iyo hab-dhaqanka ama la talinta qoysaska soo gelaya.

Sheekooyin ka yimid goobta:

Nindaanis waxa uu u keenaya macalin Kim buugga “Firefly Night” oo uu kor u qaaday buugga. Kim waxay hoos ugu fariisatay bacda digirta iyada iyo Nindaanis si ay mar kale ugu akhrido sheekadeeda ay jeceshahay. Nindaanis si degdeg ah bay boggaga u rogtay si ay u gaartoo boggeeda ay jeceshahay si ay u aragto dubbada (bear) godka dhex huruda iyo yeeyga ka soo dhex firinaya. Kim waxay weydisay, “Aaway makwa (oorsada)?” Nindaanis waxa ay tilmaamaysaa makwa iyo makoons keeda (oorsada carruurteeda) intay kor u dhawaaqday oo qososhay ka dibna si degdeg ah ayay mar kale hoosta uga gashay Kim si ay u raadiso wah-wah-taysee (gaaraabidhaanka). “Waa kuwan!” Kim ayaa ku dhawaaqda markay farta ku fiqday oo tirisay gaaraabidhaanka, “Bezhig (kow), niizh (laba),” oo si wada jir ah u dhahaan “Niswi (saddex)!.”

Xeeladaha/istaraatejiyadaha:

Waxay la wadaagaysaa shucuur togan, waxay ka jawaabaysaa tilmaamaha.

Waxay raacaysaa hogaaminta ilmaha.

Waxay ku soo celceliyaan buugaagta/sheekooyinka.

Waxay taageeraysaa luqadda guriga (Ojibwe).

Fara ku fiqid/calaamadayn.

Xiriirka aan hadalka ahayn.

Ma rabtaa inaad wax badan ka barato?

Khayraadkan dheeraadka ah ayaa kaa caawin doona inaad wax badan ka barato daryeelka iyo waxbarashada carruurta yaryar:

Beardslee, W., Watson-Avery, M., Ayoub, C., Watts, C., & Lester, P. (2010) Dhisidda adkeysiga: Awoodda lagula tacaalo dhibaata. Eber ilaa Saddex <https://www.zerotothree.org/resources/357-building-resilience>

Xarunta Ilmaha soo Koraya. (2021). 3 mabda' si loo hagaajiyo natiijooyinka loogu talagalay carruurta iyo qoysaska. Harvard University. https://46y5eh11fhgw3ve3ytpwxt9r-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2017/10/HCDC_3PrinciplesPolicyPractice.pdf

Xarunta Ilmaha soo Koraya. (n.d.) Key concepts. Harvard University. Accessed May 18, 2022, from <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/>

Christie, T. (2018, July). Ixtiraamka: Wadnaha/udub dhexaadka u adeegidaa dhallaanka iyo socod baradka. YC Young Children, 73(3), 10-15. <https://www.jstor.org/stable/26788974>

Durden, T. R., & Curenton, S. M. (2021). Aqoonsiga cilladaha saldhiga aqoonta xirfadeed ee soo jireenka ah. In I. Alanis & I. U. Iruka (Eds.) (with S. Friedman), *Horumarinta sinnaanta & soo dhowaynta kala duwanaanshaha ee waxbarashada carruurnimada hore: Kor u qaadista codadka iyo ficillada* (pp. 41-49). NAEYC.

Xarunta Waxbarashada iyo Barashada Carruurnimada Hore. (2021). *Early essentials webisode 7: Environments* [Video]. U.S. Department of Health & Human Services. <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/video/early-essentials-webisode-7-environments>

Galinsky, E. (2018, July). Caawinta carruurta yaryar inay bartaan luqadda: Aragtiyo laga helay cilmi-baarista. YC Young Children, 73(3), 16-17. <https://www.jstor.org/stable/26788975>

Guedes, C., Cadima, J., Aguiar, T., Aguiar, C., & Barata, C. (2020). Dejinta waxqabadka ee fasalada socod baradka iyo tayada isdhexgalka kooxda iyo Kelida. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 67, 101110. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2019.101110>

Hackbert, L., & Gehl, M. (n.d.). *Bilaabidda ogaanshaha naftaada: Qalab loogu talagalay ururrada daryeelka carruurnimada hore*. Eber ilaa Saddex Accessed May 18, 2022, from <https://www.zerotothree.org/resources/2896-getting-started-with-mindfulness-a-toolkit-for-early-childhood-organizations>

Harper-Browne, C., & Raikes, H. (2012). *Waxyaabaha muhiimka ah ee tayada barnaamijyada dhallaanka iyo socod baradka*. Minnesota Department of Education and the Center for Early Education and Development, University of Minnesota. <http://ceed.umn.edu/wp-content/uploads/2017/07/EssentialElementsofInfantToddlerPrograms.pdf>

Keys Adair, J., & Barraza, A. (2019). Voices of immigrant families in early childhood settings. In C. Gillanders & R. Procopio (Eds.), *Spotlight on young children: Equity & diversity* (pp. 57-70). NAEYC.

Kuh, L. P., LeeKeenan, D., Given, H., & Beneke, M. R. (2019). Ka gudubka hawlaha ka-hortagga eexda: Taageerida dhisida dhaqamada ka-hortagga eexda. In C. Gillanders & R. Procopio (Eds.), *Spotlight on young children: Equity & diversity* (pp. 17-29). NAEYC.

- Lally, J. R., Stewart, J., & Greenwald, D. (2009). *Hagaha loogu talagalay diyaarinta goobta* (daqiiqadii 2aad). California Department of Education and WestEd.
- Luckenbills, J. (2018, July). La samaynta xisaabta socod baradka iyo tababarida ardayda shahaadada koowaad ee jaamacadda: Aasaaska horumarinta xisaabta ee ulakac ah. *YC Young Children*, 73(3), 26-33.
<https://www.jstor.org/stable/26788977>
- Ururka Minnesota ee Caafimaadka Maskaxda ee Carruurta. (n.d.). *Qalabka loogu talagalay hab dhaqan ay bogsashadu udub dhexaad u tahay*. Accessed May 18, 2022, from <https://macmh.org/publications/resources-for-healing-centered-practice/>
- National Association for the Education of Young Children. (2011). *Xeerka anshaxa iyo bayaanka ballanqaadka*.
https://www.naeyc.org/sites/default/files/globally-shared/downloads/PDFs/resources/position-statements/Ethics%20Position%20Statement2011_09202013update.pdf
- National Child Traumatic Stress Network. (2011). *Dhaawaca masiibada la isu gudbiyo: Warqad xaqiiqooyin ah oo loogu talagalay xirfadlayaasha u adeega carruurta*. U.S. Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha, Ku Xad-gudubka Maandooriyaha iyo Caafimaadka Maskaxda. <https://www.nctsn.org/resources/secondary-traumatic-stress-fact-sheet-child-serving-professionals>
- Neilsen Gatti, S., Watson, C. L., & Siegel, C. F. (2011). Dib ugu noqo oo ka firso: Barashada ku dhaqanka dib u milicsiga caafimaadka maskaxda ee dhallaanka. *Young Exceptional Children*, 14(2), 32-45.
<https://doi.org/10.1177/1096250611402290>
- Roorbach Jamison, K., Cabell, S. Q., LoCasale-Crouch, J., Hamre, B. K., & Pianta, R. C. (2014). CLASS-Dhallaanka: Cabbirka indho-indhaynta oo lagu qiimaynayo isdhexgalka macalinka iyo dhallaanka ee daryeelka carruurta ee xarunta ku salaysan. *Early Education and Development*, 25(4), 553-572.
<https://doi.org/10.1080/10409289.2013.822239>
- Shabazian, A. N., & Li Soga, C. (2014, July). Ka dhigitaanka doorashada saxda ah mid fudud: Xulashada agabka loogu talagalay dhallaanka iyo socod baradka. *YC Young Children*, 69(3), 60-65.
<https://www.jstor.org/stable/ycyoungchildren.69.3.60>
- Mashruuca Wacyigelinta ka Daalitaanka Naxariista. (n.d.). *Ma ogtahay?* <https://compassionfatigue.org>
- Treleaven, D. (nd) *Xaqiiqda ku saabsan ogaanshaha naftaada iyo dhaawaca masiibada: Sida loo yareeyo khataraha oo kor loogu qaado bogsashada dadka ka badbaaday dhaawaca masiibada* [Webinar]. Accessed May 18, 2022, from <https://davidtreleaven.com/the-truth-about-mindfulness-and-trauma/>
- Weigand, R. F. (2007). *Kormeerka dib u milicsiga leh ee daryeelka carruurta: Soo Helitaanka lama Filaanka ah ee Dalxiisaha*. Eber ilaa Saddex <https://perspectives.waimh.org/wp-content/uploads/sites/9/2017/05/ZERO-TO-THREE-Corner.-Reflective-Supervision-Discoveries-of-an-Accidental-Tourist.pdf>

