

## Talooyin Kooban

Xoojinta Xiriirka Aas aasiga ah ee Caruurta Lagu Hayyo Xanaanada iyo Barnaamijta Waxbarashada

### Muxuu Yahay Xiriirka Aas aasiga ah?

Sida laga soo xigtay Ururka Cilmi-nafsiga Maraykanka, xiriirka aas aasiga waa xiriir dhow oo qiiro leh oo kadhax abuurma ubadka yaryar iyo daryeel bixiyaha.

Xiriirkaan aas aasiga ah waa xiriir ku xoogsaday xanaanada oo aad isugudhaweeya cunuga iyo daryeel bixiyaha. Xiriirkaan qiiirada leh wuxuu siinayaa ubadka yaryar dareen amni markii cunuga loo fiirsado laga arkayo ama laga dareemayo markii uu daryeel bixiyaha uu lajoogo.

### Horumarinta Xiriir Caafimaad Leh

Korinnimada cunuga ee caafimaadka kusalaysan waxaa saamayn kuleh taayada iyo kutiirsanaanta xiriirka uu cunugu laleeyahay daryeel bixiyaha, ama ha ahaado waalid, ama qaraabo, ama daryeel bixiyaha xanaanada. Maadaama ay xiriirintu tahay aas aaska korinnimada iyo wax barashada, daryeel bixiyeyaasha xanaanada hore waxay door wayn ka ciyaaraan noloshu caruurta ay lashaqeeyaan.

Korinnimada caafimaadka leh waxaa saamayn kuleh taayada iyo kalsoonida xiriirkaan. Wanaagga iyo tageerada lagahelo daryeel bixiyeyaasha xanaanada ayaa wuxuu kor kayeelaa:

- Cunnugga ay kobacdo habladhaqankiisa bulshada
- Dabeecadaha adag oo yaraada
- Akaysinka cunuga oo kobca

- In ay siyaadaan xirfadaha fikirka iyo isla xisaabtanka cunuga

Markuu hadba daryeel bixiyaha uu si wanaagsan oola dhaqmo cunuga, waxaa xoogsanaya xiriirka aasaasiga ah uu cunugu laleeyahay daryeel bixiyaha. Marka laga hadlayo xiriirka aasaasiga ah, inta jeer oo uu xiriirkaas dhacayo wuxuu laqayma yahay taayada xiriirka. Caruurta xannanada lagu hayyo waxay u baahanyihiin in latuso xiriir iyo daryeel joogta ah si uu yimaado kalsooni iyo aaminaad, daryeel bixiyaha nah uu unoqdo saldhig ay kahelaan amaano iyo nabadgalyo.

### Kobcinta Xiriirka Aas aasiga ah oo Caafimaad Kusalaysan

Daryeel bixiyeyaasha iyo macalimiintaba waxay bay'adda caruurta lagu hayyo ku kobcin karaan xiriirka aas aasiga ah oo caafimaad kusalaysan ayagoo go'aansanaya daryeel taayo leh.

- Daryeel bixiyaha waa in uu aqoon uleeyahay korinnimada caadiga ah iyo kaan caadiga aan ahayn, noocyada dabeecadaha iyo baahida xiriirka aasaasiga ah.
- Daryeel bixiyaha iyo cunuga isdhexgalkooda waa in uu yahay mid wanaag iyo kaalmo kudheehan. Cunug kasta baahidiisa wuxuu kumuujiyaa calaamado khaas ah.
- Daryeel bixiyeyaasha kaalmada badan caruurta waa u dhimbriyaan, u qoslaan, hab siiyaan markii ay munaasib tahay, caruurtana usoo jeedaan markii ay lahadlayaan.

- Carruta iyo waalidka si xiisa leh ayaa loo salaama maalin kasta ayagoo magacyadooda loogu yeero.
- Jadwal maalmeedka iyo caadooyinka markii labaxayo waa in laxoojiyo si joogtaa nah loofuliyaa. Tani waxay cunuga dareensiisaa sida ay wax ukala socdaan waxayna kacaawisaa cunugu in uu isxakameeyo iyo in ay naftiisa xasisho, waxay yaraysaa xaaladaha keena halganka awoodeed, waxayna cunuga bartaa xilkasnimo.
- Waxbarasho soo jiidasho leh, xiisana leh, oo cunugu uu da'ahaan uu laqabsan karo waa in cunuga lasiiyo.

### In Ubadka Yar Yar iyo Dhalaanka Socod Baradka ah Lasiyo Daryeel Taayo Leh

Ubadkasta iyo dhalaankastoo socod barad ah waa in loo qorsheeyo daryeel bixiye khaas ah oo ay kaheli karaan xiriir aas aasi ah kanadhasha xiriir noqda saldhig ay kahelaan amaano iyo nabadgalyo. Ufiirso, tani maaha in uu qofkaas keliya in uu cunuga daryeelo.

Ubadka yar yar baahidooda waa in lookafiyo markii la daryeeyo oo aysan noqon haysmo isdhaafi ah:

- Ubadka yar markuu gaajoodo waa in wax lasiiyo oo aan waqti go'an wax lagu siin.
- Ubadka yar waa in lahayyaa markii uu masaasadda uu wax kucabbayyo, hadii xittaa uu asagu masaasadda uu qabsan karo.
- Hal daryeel bixiye waa in uusan labo cunug (oo ubadka yar yar ah ama dhalaanka socod baradka ah) uusan isku mar wax siin (ayagoo kufadhiya miiska cuntada caruurta wax lagu siiyo) si cunuga digtoon loogu ahaado.
- Kuraasta ciyaarta ama kan baabuurka loogu qaado waa in muddo yar ay kujiraan.
- Shaqaale aan toos ayaga oola shaqayn in ay hayaan waa in laga yareeyo.

- Daryeel bixiyaha waa in uu oohin kasta uu cunugu ooyo hadal uugu jawaabaa si uu cunugu u ogaado in lalajoogo oo lagawarhayyo. Jawaab celin naxariis leh ee afka ah ayaa cunuga waxay dareensiinaysaa in lalajoogo oo uu heleyo naxariis iyo baalgalin.

### Muxuu yahay daryeelka kaalmada badan?

Daryeelka kaalmada badan waa markii uu daryeel bixiyaha uu cunuga asagoo xadir ah uu kawarhayyo si uu ufahmo waxa uu rabo iyo calaamadaha uu baahidiisa kumuujinayo.

Tani waa hab saddax tallabo leh:

1. "Fiiri" unafiiso calaamado maqal iyo muuqaal ah.
2. "Isweeydii" waxa cunugu uu kawado waxa uu samaynayo. Mawaxbuu ubaahanyahay?
3. "La jaanqaad" oo kusalee jawaabtaada wixii aad cunuga ka aragtay iyo calaamadaha uu kuu muujiyey waxa ay tilmaamayaan.

### Xog dheeraad ah

Circle of Security International

<http://circleofsecurity.net>

Minnesota Association for Children's Mental Health

<http://www.macmh.org>

Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo

[www.inclusivechildcare.org](http://www.inclusivechildcare.org).

Copyright © 2020 Center for Inclusive Child Care

Qalabkan waxaa si tartiib tartiib ah loogu soo saari karaa ujeedooyin waxbarasho. Macluumaadka ku yaal xaashidan tilmaamaha ah waxaa laga beddelay ilo badan.

Dhaqaale ay bixiso Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota.