

Waalidnimo naxariis leh

Myötätuntoinen vanhemmuus (somalí)



Kuva: Pixabay / Mohamed_hassan

Waalidnimo

Shaqada muhiimka ah ee waalidka waa inuu ilmaha siiyo ammaan iyo daryeel isla markaana uu tusaale u noqdo ilmaha.

Waalidku tusaale ahaan:

- wuxuu tusaa ilmaha in ilmuhu muhiim u yahay isaga
- wuxuu taageeraa dareenka ammaan ee ilmaha
- wuxuu ilmaha baraa sida dareenka loo magacaabo, loo muujiyo loona xakameeyo
- wuxuu daryeelaa nidaamka joogtada ah ee nolol-maalmeedka



Waalidnimada waxaa la xiriira dareenno kala duwan. Waa caadi in nolol-maalmeedku mararka qaarkood u muuqdo mid adag, waalidkuna uu dareemi karo xanaaq, ceeb iyo dareen aan ku filnayn.



Ilmaha yar wuxuu u baahan yahay taageero waalidkiisa ka timaadda. Waa muhiim in la xasuusto in waalidiintuna ay leeyihiin baahiyo iyo rabitaanno u gaar ah. Waalidiintu waa inay daryeelaan awooddooda u adkaysiga. Naxariista qofku naftiisa u muujiyo waxay ka caawisaa waalidnimada.

Isu-naxariisasho

Isu-naxariisashadu waxay ka dhigan tahay in qofku si naxariis leh ugu dhaqmo naftiisa. Waxay sidoo kale ka dhigan tahay aqbalidda dareenka iyo fikradaha qofka u gaarka ah. Waa muhiim in la aqbalo in qof kasta uu leeyahay qaladaad iyo waxyaabo ka maqan. Qofna ma dhammaystirna, qalad samayntuna waa la oggol yahay.

Isu-naxariisashadu:

- waxay xoojisaa wanaagga maskaxda
- waxay kordhisaa farxadda iyo qanacsanaanta
- waxay xoojisaa is-dhexgalka xiriirka lammaanaha
- waxay ka caawisaa ka gudbidda caqabadaha iyo fashilka
- waxay yaraysaa walbahaarka, niyad-jabka, daalka iyo stress-ka
- waxay yaraysaa dambi-dareenka iyo ceebta



Waalidiinta naxariista leh waa kuwa aqbala oo aan aad ugu dhaliilin naftooda iyo carruurtoodaba.



Ku tababbarashada isu-naxariisashada

Isu-naxariisashadu waa sifo ay suurtagal tahay in la tababbarto.



- Naftaada si togan oo wanaagsan uga fikir.
- Ha ku adkaan naftaada si xad-dhaaf ah.
- Ka fiirso sida aad adigu arrimaha ula dhaqanto.
- Ha ka dalban naftaada wax aad u badan.
- Naftaada u oggolow inaad nasato.
- Ha niyad jabin haddii aad la kulanto caqabado.
- Naftaada si dabacsan ula hadal.
- Naftaada si joogto ah u ammaan oo u dhiirrigeli.
- Muuji ra'yigaaga oo ku adkayso xuduudaha aad dejisatay.

Iyadoo la kaashanayo isu-naxariisashada, waalidku si fudud ayuu uga gudbaa dhibaatooyinka. Waalidka isu-naxariista leh wuxuu awoodaa inuu aqbalo dareenka niyad-jabka ee naftiisa iyo kan ilmaha labadaba.

Waalidnimo naxariis leh

Naxariistu qoyska dhexdiisa waa arrin muhiim ah. Waa muhiim in la awoodo in si furan loo hadlo. Xubin kasta oo qoyska ka mid ah waa in la dhegaystaa, la taageeraa lana caawiyaa. Dhiirrigelinta iyo mahadcelintu waa ficillo yaryar, laakiin muhiim ah.

Waalid naxariis leh

- wuxuu tixgeliyaa dareenka ilmaha
- wuxuu siiyaa ilmaha dhowaan
- wuxuu ilmaha ula dhaqmaa si naxariis leh
- wuxuu u aqbalaa ilmaha sida uu yahay
- wuxuu taageeraa ilmaha xaalad kasta
- wuxuu sidoo kale aqbalaa dareennada adag ee ilmaha
- wuxuu dhegaystaa, qalbi qaboojiyaa oo habsiiyaa ilmaha





Qoys annaga noo eg

Lama habboona in ilmihiisa ama qoyskiisa lala barbar dhigo kuwa kale. Dhammaan qoysasku way kala duwan yihiin. Waalidiinta waxaa u wanaagsan inay diiradda saaraan waxyaabaha gaar ahaan muhiimka u ah qoyskooda

- Diiradda saar waxyaabaha si gaar ah muhiim ugu ah qoyskiinna.
- Ha is barbar dhigin waalidiinta kale.
- Si faham leh ula dhaqan qaladaadka ilmahaaga.
- Sidoo kale aqbal dareennada adag ee ilmahaaga.
- Waqti la qaado ilmahaaga.
- Tus in aad ka welwelsan tahay ilmahaaga.
- Arrimaha adag kala hadal dad waaweyn oo kale.



Ku-filnaanshaha waalidnimada

Waalid badan ayaa doonaya inay noqdaan barbaariye sida ugu wanaagsan ugu suurtagal ah ilmahooda. Si kastaba ha ahaatee, waalidnimadu mararka qaarkood way adkaan kartaa. Waalidiinta waxaa laga yaabaa inay dareemaan inaysan ahayn waalidiin ku filan oo wanaagsan. Waa wanaagsan tahay in la ogaado in qoysaska kale ay iyaguna la kulmaan caqabado.

Xasuusnow:

- waalidnimada waxaa sidoo kale ka mid ah waqtiyo adag
- waa ku filan tahay in qofku isku dayo intii karaankiisa ah
- ilmuhu wuxuu jecel yahay waalidka inkastoo qaladaadkiisa
- ilmaha waxaa laga dalban karaa cafis qaladaadka
- dhammaan qoysasku way kala duwan yihiin
- waxaad ilmahaaga u tahay qof la jecel yahay oo muhiim ah
- garo oo fiiro gaar ah u yeelo dhinacyada wanaagsan ee waxyaabaha.



Adkaysiga iyo nolol-wanaagga waalidiinta

Adkaysiga waalidiintu wuxuu ka muuqdaa wanaagga qoyska oo dhan. Wanaagga qoyska wuxuu ka kooban yahay isu-dheellitirnaan u dhexeysa awoodaha iyo waxyaabaha culayska saaraya.

Waalidiinta wanaagsan

- waa faraxsan yihiin, deggan yihiin oo joogaan si dhab ah
- waxay u naxariistaan naftooda iyo qoyskooda
- waxay tixgeliyaan dareenka iyo baahiyaha xubnaha qoyska
- waxay gartaan oo sidoo kale aqbalaan dareenkooda gaarka ah



Sidoo kale degdegga iyo stress-ka ay waalidiintu dareemaan si fudud ayuu uga muuqdaa waalidnimada iyo qoyska oo dhan. Waxay nolol-maalmeedka uga muuqan karaan daal, kacsanaan iyo qaraxyo dareen.

Adkaysiga iyo nolol-wanaagga waalidiinta

Xiriir lammaane oo wanaagsan waa qayb muhiim ah oo waalidnimada ka mid ah. Waalidiinta waxaa u wanaagsan inay mararka qaarkood waqti wada qaataan iyaga oo aan carruur la socon. Labada waalidba waa inay helaan sidoo kale waqti u gaar ah.

La kulanka saaxiibbadu wuxuu ka caawiyaa waalidiinta adkaysiga. Sidoo kale shabakadaha taageeradu waa muhiim. Waxaa habboon in dadka kuu dhow laga codsado caawimo, tusaale ahaan daryeelka carruurta.



- U naxariiso naftaada.
- Cun cunto caafimaad leh oo joogto ah.
- Jimicsi samee si joogto ah oo ka qaybgal hiwaayado.
- Naso oo hurdo kugu filan seexo.
- Hubi in aad sidoo kale hesho waqti kuu gaar ah.
- La wadaag mas'uuliyadda lammaanahaaga.
- Daryeel xiriirrada qoyska ee wanaagsan.
- Ka faa'iidayso caawimada dadka kuu dhow.
- Isku day in aad yarayso degdegga iyo stress-ka.
- U samee waqti xiriirka lammaanaha iyo wadajirka qoyska.



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Mashruuca Niitty 2 2023–2026

*Si wadajir ah loogu hiilinayo nolol-
maalmeedka wanaagsan ee qoysaska soo-
galootiga ah*

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan
mashruuca: projects.tuni.fi/niitty2

Bogga agabka Perheinfo: tuni.fi/perheinfo

Warqaddan tilmaamuhu waxay ku salaysan tahay hawl horumarineed oo laga sameeyay jaamacadda tacliinta sare ee xirfadaha Tampere: Kumpula E & Palovuori L. 2025. Isu-naxariisasho iyo ku-filnaanshaha waalidnimada. Barnaamijka waxbarashada kalkaaliyeyaasha caafimaadka.

Lifaagyada:

Ensi- ja turvakotien liitto, Mieli ry, Mielenterveystalo, MLL & Perhepolku

Sawirrada: Canva / Sketchify ja Pixapay



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



TAMPERE