

Taageeridda Carruurtsa Ka Dib Mastaafurinta ama Xayiraadda Waalidka

Masaafurinta waalidku waxay noqon kartaa dhacdo aad u walaac badan oo cabsi leh oo ku dhacda ilmaha da' kasta leh. Carruurta waxay muujin karaan caqabado caafimaad maskaxeed iyo dhaqan marka ay ka shaqeynayaan kala tagga oo ay la qabsadaan isbeddelka noloshooda. Dukumentigan waxaa diyaariyey xirfadlayaasha caafimaadka dhimirka ee carruurta, wuxuuna qeexayaa siyaabaha lagu taageeri karo horumarka caafimaadka leh iyo adkeysiga carruurta xaaladdan adag ku jirta. Waxaa loogu talagalay daryeelayaasha aasaasiga ah ee carruurta, iyo sidoo kale dadka waaweyn ee kale ee taageera, sida macallimiinta iyo deriska. Waxa kale oo aad tixraaci kartaa [dukumeentigan](#).

Ka caawi ilmaha inuu dareemo ammaan

Carruurta waxay dareemaan inay ugu ammaan badan yihiin marka dadka waaweyn ee ku xeeran ay si fiican u habayn karaan shucuurtooda. Hubi inaad si fiican isu daryeesho inta lagu jiro kala-guurkan adigoo ku tiirsan shabakadaada taageerada, dareenkaaga la macaamilaya dadka waaweyn ee kale, iyo isticmaalka xirfadahaaga la qabsiga. Sidaas darteed, waxaad u badan tahay inaad xasilloonaato marka aad la hadasho ilmaha.

Mastaafurinta waalidka waxay ilmaha ka dhigi kartaa mid dareema in adduunku yahay meel aan ammaan ahayn oo aan naxariis lahayn. Mid ka mid ah waxyaabaha ugu muhiimsan ee aad u sameyn karto ilmaha xaaladdan ku jira waa inaad ka caawiso inay ku kalsoonaadaan in baahiyahooda aasaasiga ah la dabooli doono. Haddii ay u guureen guri cusub, hubi inay ogyihiin meesha ay seexdaan, sida loo helo koob biyo ah, iyo meesha laga heli karo cunto fudud.

Carruurta waxay ka walwali karaan badqabkooda iyo badqabka qoyskooda. Tus wax kasta oo aad sameyso si aad u ilaaliso badqabkooda iyo caafimaadkooda, sida xirashada suunka badbaadada iyo cadayashada ilkahooda. Carruurta waaweyn iyo dhallinyarada ayaa laga yaabaa inay ku raaxaystaan inay ogaadaan waxa bulshooyinkoodu ay sameynayaan si ay uga hortagaan masaafurinta iyo waxbarashada [waxay sameyn karaan si ay ammaan u ahaadaan](#).

Ka caawi ilmaha inuu la xiriiro dad uu yaqaan oo ammaan ah, sidamacallimiinta, qaraabada, iyo wadaaddada.



Isku day inaad ilaaliso isla hab-dhaqankii uu ilmuhu samayn jiray ka hor inta aan waalidka la masaafurin. Tusaale ahaan, waqtiyada cuntada ee joogtada ah waxa ka caawin karaan ilmaha inay ogaadaan inaysan ka walwalin inay helaan cunto ku filan. Saacadaha hurdada ee joogtada ah waxay ka caawiyaan maskaxdooda inay ka bogsato walbahaarka.

Dhageyso ilmaha

Markaad ilmo kala hadasho masaafurinta waalidkood, ku bilow inaad nasato jirkaaga iyo codkaaga. Haddii ilmuhu arko inaad xamili karto dareenkaaga, wuu ogyahay inaad sidoo kale xamili karto dareenkooda.

Waa muhiim inaad wadhadallada ku bilowdo barashada waxa ilmuhu hore u fahmay oo uu ka aaminsan yahay masaafurinta. Habkani wuxuu u oggolaanayaa ilmaha inuu hago wadhadalka, wuxuu kaa caawinayaa inaad la kulanto marxaladdiisa korriin, wuxuuna ka fogaanayaa inuu keeno cabsi cusub. Mararka qaarkood, carruurta waxay maqleen waxyaabo aan run ahayn, waxaadna u baahan kartaa inaad saxdo caqiidadooda.

Mid ka mid ah siyaabaha ugu muhiimsan ee carruurta u wadaagaan fikirkooda iyo dareenkooda waa ciyaar. Markaad fiiro gaar ah u yeelato ciyaarta ilmaha, waxaad baranaysaa waxa ay ka fikirayaan adduunka, waxaadna sidoo kale tusinaysaa inaad danaynayso fikirradooda iyo dareenkooda. Mawduucyo caadi ah oo carruurta ka ciyaari karaan ka dib marka waalidku masaafuriyo waa xarig, xabsi, ciqaab, kala tag qoys, iyo qoysas mar kale is hela.

Inta ilmuhu ciyaarayo, sii dareenkaaga oo dhan oo ka sheekeyso waxaad aragto iyagoo sameynaya ("Oh, orso hooyo ayaa raadineysa orso yar!"). Uma baahnid inaad weydiiso su'aalo ama aad wax u sharaxdo ilmaha inta uu ciyaarayo; waxaad ugu caawinaysaa marka aad fiiro gaar ah u yeelato, dhegeysato, oo aad aqbasho fikirradooda marka uu ciyaarayo.

Carruur badan ayaa dareenkooda adag aamusa ilaa qof weyn uu siiyo ogolaansho uu kaga hadlo. Xitaa haddii ilmuhu u muuqdo mid fiican, isku day inaad ilmaha ka caawiso calaamadaynta dareenkooda. Xoogga saar in dhammaan dareennadu ay yihiin kuwo caadi ah oo caadi ah. Waxaad dhihi kartaa waxyaabo ay ka mid yihiin:

"Waxaan jeclaan lahaa in hooyadaa ay maanta halkan joogto si ay u aragto bandhiggaaga. Waxaan isweydiinayaa inaad ka fikiraysay iyada."

"Marka dadku arkaan waalid la xirayo, waxay dareemi karaan cabsi iyo xanaaq. Waad ila wadaagi kartaa dareenkan, xitaa haddii ay adag tahay in laga hadlo. Waxaan had iyo jeer rabaa inaan maqlo waxa maskaxdaada ku jira."



Ka caawinta carruurta inay fahmaan masaafurinta

Way adkaan kartaa in ilmaha loo sharaxo masaafurinta, laakiin weli waa muhiim in laga caawiyo inay fahmaan waxa dhacay. Daacadnimada siyaabaha da'da ku habboon waxay gacan ka geysan kartaa xoojinta kalsoonida ilmaha ee dadka waaweyn ee ku xeeran. Tan ugu muhiimsan, carruurta waxay u baahan yihiin inay ogaadaan in qofkii ay jeclaayeen uusan rabin inuu ka tago.

Waa muhiim in carruurta fahmaan in waalidkood ay si adag isugu dayayaan inay noqdaan dad wanaagsan. Markaad carruurta kala hadasho masaafurinta, isku day inaadna waalidka ku tilmaamin "dambiile." Taa beddelkeeda, isticmaal luuqad sidan oo kale ah:

"Si ay ugu guuraan Mareykanka, dadku waxay u baahan yihiin warqado ogolaansho. Waxay qaadataa waqti aad u dheer in la helo waraaqahaas, dad badanna wali way sugayaan sannado ka dib markay u guuraan Mareykanka. Sugitaanka waraaqahan qofka kama dhigayso qof xun. Waxay kaliya muujineysaa inta qof ee kale ay sugayaan warqadahooda ogolaanshaha, sida safaf dhaadheer oo dukaan ah. Mararka qaarkood, qofku waa inuu u guuraa waddan kale inta uu sugayo warqadihiisa."

Carruurta yaryar badanaa waxay isku eedeeyaan waxyaabaha xunxun ee dhaca. U xaqiiji carruurta in wax aysan sameyn ama aysan sameyn ay sabab u yihiin masaafurinta waalidkood.

"Waxay noqon kartaa mid aad u murugo badan oo cabsi leh marka waalid la xiro oo la masaafuriyo. Shaqada carruurta maaha inaad waalidka ka ilaaliso taas. Ma jirin wax aad samayn kartay ama aad odhan kartay si aad aabahaa uga joojiso in la masaafuriyo. Waxay ku saabsanayd xeerarka dadka waaweyn mana laha wax xiriir ah oo ay la leedahay carruurta."

"Shaqadaadu maaha inaad aabahaa halkan ku soo celiso. Shaqadaadu waa inaad noqoto walaal wanaagsan oo weyn, iyo inaad si adag ugu shaqeyso dugsiga, iyo inaad eedadaa ka caawiso shaqooyinka guriga. Dadka waaweyn waxay sameynayaan wax kasta oo ay awoodaan si ay qoysaska uga caawiyaan inay dib isugu soo noqdaan."

Waxaad noqon kartaa dhageyste taageero leh xitaa haddii aadan u baahnayn inaad hesho dhammaan jawaabaha su'aalhooda. Haddii ilmuhu weydiyo goorta waalidku soo laaban doono, ama sababta wakiilladu u beegsanayaan, waxaad ku jawaabi kartaa, "Ma aqaan. Waxaan ballan qaadayaa inaan kuu sheego haddii aan wax badan ogaado." Xusuusi ilmaha inuu sii wadi karo inuu ku weydiyo su'aalo inta uu u baahdo.

Isku day inaad ballan qaaddo oo keliya waxaad ogtahay inay run tahay. Halkii aad ballanqaadi lahayd inaan la xiri doonin kuwa kale ee aad jeceshahay, u ballanqaad ilmaha: "Waxaad had iyo jeer kula joogi doontaa dad waaweyn oo ku dadaala sidii ay kuu daryeeli lahaayeen. Had iyo jeer aad ayaa laguu jeclaan doonaa oo aad muhiim u ah."

Raadi buugaag ku habboon da'da oo ku saabsan masaafurinta, adigoo fiirinaya ka hor inta aadan la wadaagin carruurta. Qorshee waqti aad wax ku akhrido marka aad taageeri karto jawaabta shucuureed ee ilmaha inta lagu jiro iyo ka dib markaad wada akhrido; wakhtiga jiiifka waxaa laga yaabaa inaanu ahayn wakhtiga saxda ah. Raac hoggaanka ilmaha inta aad wax akhrinayso, u oggolaanaysa ku celcelin, su'aalo, ka boodo qaybo, ama marka hore akhri dhammaadka haddii ilmuhu u baahan yahay inuu ogaado waxa dhacaya. Bixinta raaxada iyo isku soo dhawaanshaha jirka marka uu wax akhrinayo (qabashada, isku duubista) waxay ka caawin kartaa ilmaha inuu dareemo in la jecel yahay oo ammaan yahay.



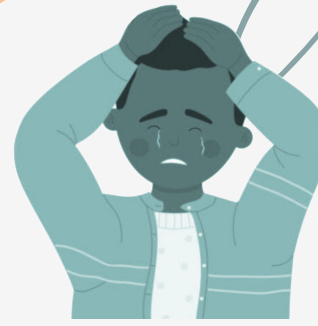
Waxaan jeclahay inaad ogaato waxaa qoray Jackie Azúa Kramer

Wax baa ku dhacay aabahay waxaa qoray Ann Hazzard iyo Vivianne Aponte Rivera

Ilaa qof dhegeysto waxaa qoray Estela Juarez iyo Lissette Norman

Habeenkii hooyo waxaa qoray Edwidge Danticat

Dayaxa cambe waxaa qoray Diane De Anda



Dhaqanka ilmaha

Carruur badan ayaa muujiya dhaqamo adag ka dib marka waalid la masaafuriyo, sida inay si gardarro ah u dhaqmaan ama ay ku dhibtoonayaan inay raacaan qawaaniinta. Ka caawi inay aqoonsadaan dareenka ka hooseeya dhaqankooda oo ay helaan siyaabo kale oo ay ku daryeelaan dareennadaas.

"Waxaan arkayaa inaad garaacayso in-adeerkaa. Waxaan isweydiinayaa inaad hadda dareemayso xanaaq ama murugo ama cabsi. Ma jeclaan lahayd inaad ii sheegto waxa maskaxdaada ku jira intaad Timahaaga ma tidcanayaa, mise waxaad rabtaa inaad ku oroddo garoonka kubadda cagta?"

Carruurta kale waxay muujin karaan dhaqamo dib u dhac ah. Waxay u dhaqmi karaan sidii ilmo yar, ama waxay u muuqdaan inay "lumiyaa" xirfadihii ay hore u lahaayeen, sida tababarka musqusha ama xakamaynta rabitaanka. Carruurta qaar ayaa aad uga baqaya inay ka tagaan daryeelayaasha. Tani waa jawaab aad u caadi ah, waana ku meel gaar. U dulqaado ilmaha, hana ka dhigin inay dareemaan ceeb inay u dhaqmaan sidii da' yar. La soco filashooyinka caadiga ah ee da'da ah dhammaan siyaabaha uu ilmuhu awoodo (tusaale ahaan, nadiifinta saxanadooda, sameynta shaqada guriga, iwm.), laakiin sidoo kale noqo kuwo dabacsan. Tusaale ahaan, ilmuhu wuxuu u baahan karaa inuu la wadaago qol jiiif qof weyn muddo ah si uu u dareemo ammaan habeenkii.

Taageer siyaabo wanaagsan oo lagu muujiyo dareenka adag. Tan waxaa ka mid noqon karaciyaar, qoraal, dhaqdhaqaaq firfircoon/jimicsi, farshaxan, iyo muusig.

Carruurta qaar ayaa si wanaagsan u dhaqma ka dib marka waalidkood la masaafuriyo, laakiin waxay dareemayaan dareeno adag oo gudaha ah. U sheeg inay caadi tahay in la wadaago murugada, xanaaqa, iyo cabsida.



Xiriirku ha ahaado mid xooggan

Kala shaqee ilmaha si aad u dhejiso sawirro iyo xasuusin kale oo waalidka ah. Haddii aad haysato fiidiyowyo ama cajalado codka waalidka ah, u soo bandhig inaad la dhegeysato ilmaha.

Akhri buugaagta sida *Xarig aan la arki karin*, *Waxba ma jiraan*, iyo *Gacanta Dhunkashada* taasi waxay ka caawisaa ilmaha inuu fahmo sida weli loo jecel yahay xitaa marka qofkii uu jeclaa uu fog yahay.

Ku taageer ilmaha inuu waalidka meel fog kula joogo. Haddii ay suurtoagal tahay, la samee wicitaano taleefan, wicitaano muuqaal ah, iyo warqado waalidka haddii ay suurtoagal tahay. Dhanka kale, ka caawi ilmaha inuu dareemo inuu qalbigiisa ku xiran yahay. Weydii su'aalo ku saabsan waalidka, ka caawi ilmaha inuu la wadaago ama la sawiro xusuusta wanaagsan, ama u duceeya iyaga oo wadajir ah haddii tani ay qayb ka tahay dhaqanka ilmaha.

Xusuusi ilmaha dhammaan waxyaabaha waalidku ka jecel yahay ilmaha.

Carruurta yaryar badanaa waxay u maleeyaan in waalidkood ay maamulaan wax walba oo adduunka ku saabsan. Dhab ahaantii, qaar ayaa laga yaabaa inay u maleeyaan in waalidkood ay rabeen inay baxaan. Waxaa laga yaabaa inay u baahdaan xaqiijin ah in waxyaabo qaar aysan ka baxsanayn gacanta dadka waaweyn oo waalidkuna uusan dooran inuu ka tago.

"Hooyadaa aad bay kuu jeceshahay, aad bayna u murugaysnayd markii ay ka tagtay. Waxay samaysay wax kasta oo ay awooddo si ay halkan u joogto, wayna joogi lahayd haddii ay awooddo."

Taageer horumarka ilmaha siyaabo kale

Ka dib marka carruurta ay soo mareen waayo-aragnimo adag, waxaad ka caawin kartaa inay caafimaad qabaan oo ay si fiican u horumaraan iyagoo isticmaalaya taageerooyinkan fudud:

Ka caawinta ilmaha inuu ku dheganaado caadooyinka caadiga ah

Taageeridda guusha dugsiga iyo ka-qaybgalka

Barida ilmaha sida uu u maareeyo shucuurtiisa

Bixinta fursado lagu ciyaaro oo lagu noqdo ilmo

Keenista ilmaha goobaha diimeed iyo dhaqameed ee uu yaqaan

Dhisidda xirfadaha saaxiibtinimada

Bixinta fursado lagu qaato mas'uuliyad ku habboon da'da (sida shaqooyinka guriga)

Siinta ilmaha tababar ku saabsan xallinta dhibaatooyinka noloshooda

Ku celcelinta sameynta yoolalka iyo gaarista iyaga

Horumarinta caafimaadka hurdada

Ka caawinta ilmaha inuu dhiso meelo uu ka tirsanaan karo (sida qaraabada ama asxaabta)

Bixiyeyaasha caafimaadka dhimirka sida daaweeyeyaasha iyo la-taliyayaasha iskuulka ayaa ka caawin kara carruurta baahiyahan qaba.

Malaha ilaha ugu muhiimsan ee carruurta soo maray waayo-aragnimo walaac leh waa daryeele deggan. Daryeelka wanaagsan ee naftaada ayaa sahlaya inaad si wanaagsan uga jawaabto baahiyaha ilmaha maalin kasta.



Waxa ugu muhiimsan, waa muhiim inaad rajo ka qabtid mustaqbalka ilmaha. Jawaabta ugu badan ee laga bixiyo dhaawacyada waa soo kabashada. Dhab ahaantii, ka dib markii ay soo mareen dhacdooyin aad u adag, carruurta intooda badan si fiican ayay u wanaagsan yihiin dhawr sano ka dib. Ilmaha aad daryeesho wuxuu leeyahay mustaqbal ifaya. Hadday tahay inaad ku jirto nolosha ilmahan muddo gaaban ama waqti dheer, badbaadada, xasilloonida, iyo jacaylka aad hadda siiso ayaa taageeri doonta inay horumar sameeyaan inta ka dhiman noloshooda.



Hodges, H. R., Abdi, S. M., Banegas, J. M., Doyle, C. M., Lingras, K. A., & Masten, A. S. (2026). Taageeridda Carruurtsa Ka Dib Mastaafurinta ama Xayiraadda Waalidka

Waxaa turjumay Guddiga Samatabbixinta Caalamiga ah.

limaylka: hhodges@umn.edu