circle of parents®
Sharing Ideas. Sharing Support.

Circle of Parents® is a program of Prevent Child Abuse Minnesota. This newsletter is written by PCAMN's Parent Leadership Team.

ParentPower

March 2008

Abriil waa Bisha Ka-Hortagga Waxyeelaynta Carruurta

Maxaad sameyn doontaa bishaan si'aad uga hortagtid waxyeelaynta carruurta?

Waalidiinta mareykanka oo dhan waxa haysata dhibaato. Ma haystaan waqti ku filan oo ay guriga uga shaqeeyaan, ma haystaan lacag ku filan oo ay ku iibsadaan waxay u baahan yihiin, mana haystaan waqti raaxo leh oo ay la qaataan qoysaskooda.

Waxaynu isku haysannaa kuwo waxwalba awooda marka laga hadlayo korinta carruurta. Runtu waxay tahay carruurteenu ma xasuusan doonaan inta boombale (toy) guriga taalay ama inta lacag reerkoodu lahaa, laakiin waligood halmaami maayaan waqtiyadii muhiimadda u lahaa ee waalidkood u imaan waayay. Waqtiyada muhiimka u ah ilmo kasta waxay ku xiran tahay waxa ilmahaasu jecelyahay. Waxa ugu wanaagsan ee aan samayn karno waa inaan ogaano waxa carruurteenu jecelyihiin, qof noocee ah bay yihiin, midabkee dookhooda ah, macalinkee bay ugu jecelyihiin iyo waxyaabaha la midka ah.

Carruurta guuleysata iyo qoysaskoodu si fiican bay isku yaqaannaan, una yaqaannaan marka qof qoyska ka mid ah uu baahi qabo. Qoysaska aan qaraabadoodu u dhaweyn ama kuwa is dhexyaacsan oo buuqu ka dhex jiro iyo kuwa doonaya inay dhibka ka dhex jira xaliyaan ma aha inay ka go'aan dadka. Waa inay helaan qof ay la tashadaan oo ay kalsooni ku qabaan. Runtu waxay tahay inuusan qof kaligii wax qabsan kara jirin! Waxaan kuligeen waxyeelaynta carruurta uga hortagi karnaa inagoo ogaana sida aan muhiim ugu nahay carruurteena. Waa inaan la xiriirno waalidiinta kale iyo ku-xeeldheerayaasha carruurta. Ilmo kasta waa hibo la ina siiyay oo leh dabeecad gooni ah oo u baahan in la fahmo. Hadii aynaan baran heerarka korriinka kala duwan ee carruurtu maraan, ma fahmi karno baahida gaarka ee ay u baahanyihiin.

Waalidka masuulka ah wuxuu ogyahay baahida carruurtooda inta aysan dhalan illaa ay ka qaangaarayaan. Waalid ahaan, waxaan u baahannahay inaan barano xurmada saxda ee ay carruurteenu naga mudan yihiin. Si aan aqoonteena u siyaadino, waxaan u baahannahay inaan waxla qabsanno waalidiinta kale. Waxaa khasab nagu ah inaan ogaano marka baahi inoo hayso sidii aan carruurteena ugu korin laheyn sida ugu wanaagsan. Waxaan u baahannahay in bulsho weyntu garowsato doorka muhiimka ee waalidiintu ku jiraan!

Si aan uga hortagno waxyeelaynta carruurta, waxaan u baahannahay inaan u kuur galno carruurteena, la ciyaarno, qoysaska kalena aan ka warqabno, gacanna u fidino markay baahi qabaan. Waalidiinteena oo dhan waa inaan iskaashannaa si codkeenna loo maqlo, bulshaduna u dareento in waxa ugu muhiimsan ee qof sameeyo ay tahay xanaaneynta iyo badbaadinta carruurta.

Waalid Awood leh oo Wax Wada Qabsanaya!

Dhamaan waalidiinta Minnesota waxaa la weydiistey inay hogaamiyeyaasha degaanadooda ka codsadaan inay soo saaraan baaq lagu taageerayo Bisha Hogaaminta Waalidiinta Qaranka (National Parent Leadership Month) ee Febraayo. Waxaan helnay afar baaq oo ay soo saareen: Duqa Magaalada Duluth, Donn Ness, Guddoonka Degmada Carver Gayle Degler, Duqa Magaalada Saint Paul Chris Coleman iyo Guddoonka Degmada Ramsey County Jim McDonough. McDonough waxuu yiri "Baaqa Is-xilqaanka Waalidiinta wuxuu sal u ahaa kulankeena. Adeegyo badan baan u qabanaa qoysaska Degmada Ramsey County, waana ognahay in aayaha bulshadeenu uu ku xiran yahay qoysas sharaf leh oo isku duuban."

Tababarka Hogaamiyeyaasha Waalidiinta ee lagu Qabandoono Magaalada Duluth

- Ma doonaysaa inaad carruurta xuquuqdooda u dooda?
- Mar-mar ma istiraahdaa "hay'adaha dawladdaa" ku dhibtay?
- Ma kula tahay in waalidiintu hogaamiyeyaal wanaagsan noqon karaan?

Isku qor Tababarka Waalidiinta!
April 26, 2008 Waa kuwama waalidiintu, maxeyse tahay danta ka dhexaysa?
July 26, 2008 Maxaa dan noo ah?
October 25, 2008 Dhibaatooyinkee xallindoonaa?
January 24, 2009 Sidee xaqeena u helaa?
February 2009 Xaflada Qalinjebinta

Bisha Hogaaminta Waalidka
Si aad arjiga u heshid, kala xiriir gabadha Brenda Caya ee telefoonkeedu: (218) 726-4725.

MARXALADAHA WAALIDNIMADU SOO MARTO

Marxaladda Koowaad: Uurka
Uurku wuxuu bilaamaa marka ilmuhu caloolgalo, wuxuuna dhamaadaa marka ilmuhu dhasho. Talaabada ugu muhiimsan ee waalidku qaado marxaladdan waa inuu garawsado uurka, ilmaha ku hamiyo, kana fekero siduu u noqon lahaa waalid ilmahaa koriya.

Marxaladda Labaad: Xanaaneynta
Xanaaneynta ilmuhu waxay bilaamataa markuu dhasho illaa uu gaaro 18 bilood ama 2 sano. Waalidku marxaladdaan waa inuu ka gudbaa sawirkii uu niyadda ku hayay ee ilmaha uuna fahmo xaqiiqda dhabta ah ee dabeecadda iyo shakhsiyadda ilmaha. Waalidku waa inuu fahmo saameynta ilmuhu ku leeyahay dareenkooda. Korinta ilmo dhib yar way ka sahlan tahay korinta ilmo oohin badan. Sida waalidku ula tacaalo waxay ku xirantahay dabeecaddiisa iyo sida waalidku naftiisa u dejin karo, iyo waliba waxay ka rajeynayaan ilmahooda.

Marxaladda Sadexaad: Ixtiraamka
Marxaladda xxtiraamku waxay bilaamataa marka ilmuhu hadalka iyo socodka barto. Waxay bilaamataa dhamaadka marxaladda xanaanada ee ilmuhu jiro 18 bilood ama 2 sano illaa ilmuhu ka gaarayo da'da 4 illaa 5 sano. Marxaladaan, waalidku waa inuu qaataa masuuliyadda aadaabta qoyska iyo kaladambeyntiisaba, waana in ilmaha ka caawiyaa inuu fahmo inuusan waxkasta heli karin.

Marxaladda Afraad: Fahamka
Waalidku marxaladda fahamku waxay bilaamataa marka ilmuhu jiro 5 sano, waxay socotaa intuu dugsiga hoose dhiganayo, waxayna dhamaataa markuu toban dhaafo. Marxaladdaan waalidku waxay wax ka bedeleen siday ilmaha u korinayeen iyagoo fiirinaya baahida ilmaha ee isbedeleysa. Waxaa laga yaabaa inay mar mar ilmaha u sharxaan waxaa dhacaya ee aysan fahmi karin. Waxay kaloo baraan ilmaha akhlaaqda iyo diinta.

Marxaladda Shanaad: Isku-tiirsanaanta
Marxaladda isku-tiirsanaantu waxaa ku jira inta ilmuhu baaluqayo. Waxa ugu muhiimsan ee marxaladdaan waalidku qabto waa inay xaliyaan baahida ilmaha ee uu marna ka fogaanayo waalidka marna, la baarri u noqonayo.

Marxaladda Lixaad: Tegitaanka
Marxaladda tegitaanku waxay bilaamataa markuu ilmuhu u dhawaanayo labaatan. Waalidku waa inuu u diyaariyaa ilmaha sidii u guuri lahaa, iskiina u noolaan lahaa, xiriirkii hore mid ka duwanna ula yeelan lahaa maadaama ilmihii hada qaangaaray.

Waxaa laga tixraacay buugga: Galinsky, E. (1987). The six stages of parenthood. Cambridge, MA: Perseus Books.

Waalidka oo Noqda Hogaamiyeyaasha Beelahooda

Bishii Febraayo waxaa barnaamijka tababarka hogaaminta loo sameeyey waalidiinta afka Isbaanishka ku hadla. Waxay ahaayeen kuwo caruurtooda ama kuwa qaraabadooda iyo dariskooda maalintii haya oo ku nool magaalooyinka mataanaha ah. Gabadha la yiraahdo Monica Bravo de Carbajal, ee ururka PCAMN u ah Tababaraha Beesha Laatiinaha "Latino Community Coach," ayaa soo gudbisay tababarkaan oo lagu qabtay Xarunta Macluumaadka Xanaaneynta Carruurta ee ka hortagga waxyeelaynta carruurta ee ku taal degmada Ramsey County.

Waalidiintu waxay hal meel casho ku wada karsadeen habeenkii ka horreeyey tababarka. Cuntooyinkay karsadeen waxaa ka mid ahaa cuntada Meksiko, Arjantiina, Guwatameela, Peru, Jili, iyo Finizuweela. Intii tababarku socday waxay ka sheekeysteen qoysaskooda iyo siday Mareykan ku yimaadeen iyo waxay ku taamayaan mustaqbalka. Mar la weydiiyey waxay caruurtooda ka bedeleyaan, waxay sheegeen inay doonayaan in carruurtoodu haysato dhaqankooda, kan Mareykankana fahmaan.

Tababarku wuxuu ku baxay luqadooda Isbaanishka si dadku isu fahmaan, iskuna dhafsadaan afkaartooda. Waxay barteen habka wax loo falanqeeyo oo laga soo qaatay mashruuca "Right Question Project, Inc." si kalsoonidooda loo xoojiyo si ay carruurtooda ugu doodaan. Waxay garawsadeen inay wax qabsan karaan iyo sida bulshadu aysan waalidka u fahmin mar-mar. Waxaa kaloo la isla meel dhigay waxaa hogaamintu tahay iyo waliba sida wax loo wada hogaamiyo.

Hada waxaan diyaar u nahay inaan ku hawl gallo waxaan baranay. Hadaad u baahan tahay inaan u nimaano beeshiinna si ula wadaagno aqoontan, noo soo sheeg adoo soo wacaya gabadha Roxy Foster, oo telefoonkeedu yahay: (800) 621-6322 ext. 118.

Shirka 2008
Ka-Hortaggu wuu Shaqeeyaa: Isbedel Loo Abuurayo Qoysaska
23ka April illaa 24ka April, 2008

Soo Bandhigga Waalidka– April 23, 2008
Isla Kulanka Waalidiinta: Taageeridda Wadajirka Waalidka
Waxaan haynaa lacag "scholarship" kharashka looga bixinayo dadka ugu soo horreeya ee codsada

The mission of Circle of Parents® Minnesota is to empower parents to create healthy and loving families through positive parenting and mutual self-help.

Circle of Parents® – A program of Prevent Child Abuse Minnesota
1821 University Avenue, Suite 202-S, Saint Paul, MN 55104
(651) 523-0099 phone (800) 621-6322 toll free
1-800-CHILDREN www.pcamn.org