



WISCONSIN OFFICE OF
**Children's
Mental Health**

Sida Waalidiinta & Daryeelayaashu U Taageeri Karaan Ilmahooda Kujira Daaweynta

Ilmahaagu waxa uu bilaabi karaa adeegyada caafimaadka dhimirka sababtoo ah waxay dareemayaan walwal, xanaaq, isbeddelka niyadda, murugo, dhib xagga diirad-saarista ah, kacdoon shucuur ah, ama wax kale oo carqaladeeya nolol maalmoodkooda. Iyada oo aan loo eegayn sababta ugu horreysa ee loo billaabayo, **daaweyntu waxay diiradda saartaa dhisidda xirfado cusub oo lagula tacaalo walbahaarka marka waqtigu adkaado.** Haddii adeegyada daaweyntu ay ka dhacaan iskuulka, rug caafimaad oo bulshada dhexdeeda ah, ama wicitaan muuqaal ah (video call), **waalidiinta iyo daryeelayaashu waxay door muhiim ah ku leeyihiin taageeridda geeddisocodka.**

“Waxaan u aragnaa inay tahay daciifnimo haddii aad qof la hadlayso. Sidaas ma aha.”

WAALID

DABIIBKU WAXA UU U BAAHAN TAHAY XIRIIR

Si dabiibku u noqoto mid guulaysata, dhaqtarka cilminafsigu wuxuu u baahan yahay inuu noqdo qof adiga iyo ilmahaaguba aad ku kalsoon tihiin. Lahaanshaha xiriir ammaan ah oo la isku hallayn karo oo lala yeesho dhaqtarka cilminafsigu waxay ka dhigan tahay in ilmahaagu dhisan karo xiriir adag oo uu la yeesho xirfadlaha, uuna **ka sheekayn karo khibradahooda, niyaddooda, iyo dabeecadahooda.** Daacadnimadani waxay u oggolaanaysaa qoyskaaga iyo dhaqtarka cilminafsigu inay aqoonsadaan oo ay ku tababbartaan xirfadaha la-qabsiga waqtiyada walbahaarka.

Dhaqtar kasta oo cilminafsi waa ka duwan yahay kan kale, kan ugu horreysa ee aad la kulanto waxaa laga yaabaa inuusan ku habboonayn qoyskaaga. Haddii xiriirku uusan fiicnayn dhaqtarka hadda ee ilmahaaga, weydii haddii uu jiro xirfadle kale oo taageeri kara.

Si daaweyntu u noqoto mid wax ku ool ah, ilmahaagu wuxuu u baahan yahay inuu dareemo ammaan si uu u furfurmo. Tani waxay qaadan kartaa waqti, sida billowga xiriir kasta oo cusub.

“Dabiibku maaha xal degdeg ah oo sixir ah.”

DHAQTARKA
CILMINAFSIGA
EE ISKUULKA

XAQIIQADA KU SAABSAN DAAWEYNTA

KHURAAFAD	XAQIIQOYIN
Dabiibku waa hadal uun.	Dabiibku waxa uu dadka baraa xirfadolagula tacaalo caqabadaha nolosha la yimaada.
Dhaqaatiirta cilminafsigu waxay dadka u sheegaan waxa la sameeyo.	Dhaqaatiirta cilminafsigu waxay diyaariyaan goob deggan oo dadku ku baaraan dareenkooda ayna ku waydiyaan su'aalo dhiirrigeliya fikir qoto dheer.
Uma baahnin inaan cid kale la wadaagno arrimahayaga gaarka ah.	Ku dheganaanta khibradihii hore iyo shucuurta waaweyn waxay adkeyn kartaa in lagu raaxaysto nolol maalmoodka. Ujeeddada wadaagista “arrimahaaga” waa in la falanqeeyo waxyaabaha adag oo horay loo socdo. Daaweyntu waa goob ka caagan xukun iyo dhaleecayn. Wax kasta oo lagu sheego daaweynta waa sir oo waxaa la wadaagaa oo kaliya haddii qof halis ugu jiro inuu waxyeello soo gaarto.
Daaweyntu waxay hagaajin doontaa ilmahayga! Ma dareemi doonaan murugo, walwal, ama xanaaq mar dambe!	Daaweyntu ma aha sixir! Khibradaha qaarkood wali waxay naga dhigi doonaan kuwo xumaada, laakiin annagoo ku tababarannayna xirfadaha qoys ahaan, haysannana meel ammaan ah oo aan ku wadaagno caqabadaha, dabiibku waxa uu naga caawin karaa inaan baranno sida si fican loogu maareeyo walbahaarka.
Waxaan ahay waalidka – Waa inaan sidoo kale joogo kulanka daaweynta ilmahayga.	Waalidiintu xaq bay u leeyihiin inay ogaadaan waxa ka socda daaweynta, laakiin fadhiga qolka dhexdiisa inta lagu jiro daaweynta waxay saamayn kartaa sida ilmahaagu ugu furfuran yahay niyaddooda ama dabeecadahooda. In kasta oo kulammada joogtada ah ee lala yeesho dhaqtarka dhimirka la dhiirrigeliyo, waalidiintu si toos ah kama qaybqaataan ballamaha daaweynta ilmahooda. Haddii aad rabto inaad kala qaybqaadato dabiibka ilmahaaga, si wadajir ah u baadha adeegyada Dabiibka Qoyska.

XIRIIRKU WAA FURAHA

Waalid ahaan ama daryeele ahaan, waxaa lagama maarmaan ah in xiriirku furnaado inta u dhaxaysa adiga iyo dhaqtarka ilmahaaga. Adiga ayaa si fiican u yaqaana ilmahaaga, markaa markaad aragto isbeddelo ku yimaada niyadda ama dabeecadaha ilmahaaga, taas waa macluumaad muhiim ah oo la wadaago. U sheegida waxyaabaha cusub ee qoyska walbahaarka ku haya (sida geerida qof la jecel yahay, isbeddelka guriga, iwm.) ayaa sidoo kale bixiya macluumaad waxtar u leh dhaqtarka ilmahaaga. Dhaqtarku wuxuu ixtiraami doonaa sirta mana la wadaagi doono cid kale fasax la'aantaada ilaa badbaadada qoyskaagu ay tahay mid laga walwalo mooyee. Xitaa haddii aad u malaynayso in faahfaahinta ama wararka nolosha aysan u qalmin in la sheego, dhaqtarku wuxuu kaa caawin karaa wax badan marka ay ogaadaan waxa ka socda meel ka baxsan ballamaha. **Markaad ka shakido, la wadaag! Tani waxay ka caawinaysaa dhaqtarkaaga inuu si fiican u taageero ilmahaaga.**

“Waan la xiriiraa sababtoo ah waxaan rabaa inaan hubiyo in baahiyaha ilmahaaga la fahmay oo la daboolay.”

WAALID

WADA TABABBARTA XIRFADO CUSUB

Dhowr bilood oo daaweyn ah ka dib, ilmahaagu wuxuu baran doonaa xirfado cusub oo la-tacaalida ah si uu u dejiyo marka uu xumaado. Farsamooyinka caadiga ah qaarkood waxaa ka mid ah neefsashada diiradda la saaray, tababbarrada xasilinta sida tirinta, ama hawlaha sida qorista xusuus-qorka ama dhaqdhaqaaqa jirka oo ammaan ah. **Kuwaani waa xirfado, si wax loogu wanaagsanaadona waxay u baahan tahay tababbar!** Guriga, waalidiinta iyo daryeelayaashu waxay bixin karaan waqti lagu tababbaro xirfadaha nolosha ee ilmahaagu baranayo.

Carruurtu waxay ogaadaan falalka dadka waaweyn ee ay ku kalsoon yihiin noloshooda, markaa qoysasku waxay ku caawin karaan iyagoo ku tababbaranaya xirfado isku mid ah si ay naftooda u dejiyaan. Markaad xanaaqdo, daqiiqadaas adag, isku day inaad isticmaasho isla xirfadda ilmahaagu ku baranayo daaweynta si ay u arkaan qof la jecel yahay oo isticmaalaya xirfaddaas nolosha dhabta ah. Xitaa haddii aysan kor u dhihin, **daawashada dadka la jecel yahay oo isticmaalaya farsamooyin ay ku maareeyaan niyaddooda ayaa ka caawin doonta ilmahaaga inuu arko sida xirfadaha la-qabsiga loogu isticmaali karo nolol maalmeedka.**

“Ku taageer waxa ilmahaagu ku baranayo daaweynta guriga dhexdiisa. Ku tababbarashada meel ka baxsan kulanka waa halka shaqadu ka qabsonto.”

DHAQTARKA CILMINAFSIGA
EE ISKUULKA

Marka ilmahaagu deggan yahay waa waqti fiican oo lagu tababbaro xirfadahooda la-qabsiga.

“Doorkeygu waa inaan la garab socdo iyada maalmaha adag iyo maalmaha wanaagsanba si ay u ogaato inaanay waligeed keligeed ahayn oo mustaqbalkeedu uu rajo ka buuxo.”

WAALID

TAAGEER ILMAHAAGA ADIGOO UGU DHEGAYSANAYA SI DAREEN-WADAAG AH

Hoos waxaa ku yaal oraahyo ka yimid dhalinyaro oo ku saabsan sida ay u rabaan in qoyskoodu u taageeraan.

“Ma aha doorasho in la dareemo walwal ama niyad-jab.”
DHALINYARO

“Iska dhegayso uun. Taladu mararka qaarkood way badnaan kartaa.”
DHALINYARO

“Oohintu ma aha falcelin xad-dhaaf ah. Dareenadu waa sax waxayna mudan yihiin in la maqlo.”
DHALINYARO

“Waxaan isku dayaynaa sida ugu fiican. Fadlan adiguna isku day sida ugu fiican.”
DHALINYARO



WISCONSIN OFFICE OF
**Children's
Mental Health**

children.wi.gov