



Sida qof Canada ku cusub ahaan, adiga iyo qoyskaada waxaa aad soo marteen isbedelo oo badan. Tani waxay qoyska oo dhan u keeni kartaa murugo iyo walaac. Markii ay carruurta walwalsan yihiin, badanaa waxay keenaysaa dabeecad adag. Waxaa laga yaabaa inay yihiin kuwa dulqaad lahayn ama ay si fudud ku ooyi karaan, kugu dhegdehgi karaan ama ay dhibaato ka haysato hurdo iyo cunidda.

Si kasta ha noqotee, sida ilmahaagu u dhaqmo, waxa muhiim ah in la joogteeyo, laakiin sidoo kale aad noqoto qof wax fahama, dulqaad iyo jecel leh.

## Dabeecadaha Kala duwan ee loogu talagalay da'da Kala duwan

### ILMAHA

- Ilmaha ma sheegi karaan dareenkooda; Si kastaba ha noqotee, marka ay wax ka qaladan yihiin, way oonayaan si ay inoogu sheegaan. Ilmahaagu ayaa sidoo kale laga yaabaa inuu sameeyo dhawaaqyo badan si uu "kuula hadlo".
- Dhawaaqa codkaagu wuxuu ka caawinayaa inuu ilmahaaga dejiyo.
- Markii ilmuhu wax daadiyo ama wax jebiyo, ma ahan mid ula kac ah.
- Ilmaha waaweyni waxay noqdaan kuwo walaacsan marka ay la joogaan dadka ajaanib ah. Tani waa waxay gaar ahaan run u tahay haddii aysan khibrad u lahayn inay waalidkood ka maqnaadaan.

### CARRUURTA (1-3 SANO JIRKA AH)

- Carruurta ma lahan awood buuxda oo ay ku xakameyaan dareenkooda. Markii ay wax ka qaladan yihiin, waxay kaaga baahan yihiin inaad u xaqiijiso in wax kasta ay wanaagsan yihiin. Ma joojin karaan in ay ilintooda reebtaan ama inay joojiyaan inay kugu dhegdehegaan.
- Cunugaada waxaa laga yaabaa inuu ka niyadjabo xitaa haddi aad ka tagtid waqti gaaban. Ma hubaan haddii aad soo laaban doonto oo waxayna dareemayaan inaad lumen adiga la'aantaada.
- Carruurta waxay isticmaalaan jidhkooda oo dhan si ay u sahamiyaan oo ay u xakameyaan adduunkooda Waxaa laga yaabaa inay ku dhuftaan, laadaan, qanjaruufaan, qaniinaan ama timaha jiidaan.
- Ha ka filan inay iyaga ku addeecaan.

## CARRUURTA XANAANADA (3-6 SANO JIRKA AH)

- Carruurta xanaanada waxay si tartiib tartiib ah u baranayaan inay is dejiyaan isla markaana ay isxakameyaan.
- Ilmahaaga ayaa waxaa uu si tartiib tartiib ah u baranayaa in uu hadlo si uu u helo waxa ay rabaan; Si kastaba ha noqotee, xirfadaha cusubi ayaa ka lumaya markii uu ilmahaagu dareemo walaac.

## Goorma ayay Carruurta si xun u dhaqmaan?

Caruurta ayaa inta badan waxay si xun u dhaqmaan markii ay jiraan xaalado walaac keena. Tani waxaa ka mid noqon kara:

- markii ay dareemo xoogan leeyihiin oo aanay fahmin (tusaale ahaan, niyadjab, cabsi, caro, gargaar la'aan);
- markii ay qabaan baahi xooggan (tusaale ahaan, way daalan yihiin, gaajaysan yihiin, xanuunsan yihiin, jiraysan yihiin);
- markii hareeraha ay qasan tahay (tusaale ahaan, aad u buuq badan tahay, welwel badan tahay, dadka kale ay xanaaqsan yihiin);
- markii dadka waaweyni aanay (ama aysan awoodin inay) wax ka qabanaynin baahidooda ama dareemahooda;
- markii aysan garanaynin hab kale oo ay ku muujiyaan nafsadooda;
- markii ay la kulmaan caqabado bulsheed (tusaale, gelitaanka ciyaarta, wadaagista, barashada hoggaaminta iyo raacidda).

## 10 Talo oo ilmahaaga ka Caawin karta in ay si Wanaagsan u dhaqmaan

1. Yeelo guri oo degan, nasasho leh, oo ammaan ah oo aan wax kala dadaadsanayn laakiin leh fursado ciyaaro.
2. Dhegeyso oo la hadal ilmahaaga.
3. Hoos u dhadhac ilaa dheerarka canugaaga si aad ula ciyaarto, oo aad u siisa dareen buuxa.
4. Yeelo rajooyin macquul ah oo ku salaysan da'da ilmahaaga, awoodda iyo waqtiga maalinta.
5. Yeelo jadwal la saadaalin karo. Canugaada sii daqiiqadooyin oo digniin ah haddii wax is bedel ah dhaco. Waxaad filataa in canugaada falcelin samayn doono haddi ay jiraan isbedel oo jadwalka ah. Horay u sii qorshee wakhtiyada dhibaatooyinka (tusaale ahaan, cunto fudud ama hurdo inta aadan aadin adeegasho).
6. U firso dabeecadda ilmahaaga iyo waxa keenaya dhaqanka xumi kasta. Dhaqsi faham marka ilmahaagu niyada jabo oo deji.
7. Iska ilaali xaaladaha keena dhaqan xumida (tusaale ahaan, degdegsiga, dareen la'aan, u ogolaashada inay gaajoodaan ama daalaan.)
8. Yeelo xadido la fahmi karo, oo joogto ah oo haddana la raaci karo. Si deganaan leh u jooji akhlaaq-xumida isla markiiba.
9. U muuji dabeecadaha aad ilmahaaga ka doonayso. Garaacida canugaaga marnaba kama joojin doonto akhlaaq- xumida. Aad ayay u dhib badan tahay.
10. Ka caawi canugaada inuu xaalada si wanaagsan latacaalo. (Tusaale ahaan, haddii ay alaab qofkale kaqaatan, ka caawi inay bartaan inay siiyaan qofka kale alaab kale ama inay dhahaan, "Ma ciyaari karaa?")

Booqo [cmascanada.ca/cnc/parents](https://cmascanada.ca/cnc/parents) wixii macluumaad dheeraad ah oo waalidiinta laba luuqadlaha ah



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada