

## Sannadaha Toban iyo jirnimada Ka sameey kuwo waalidka iyo dadka yar yarba u fudud

### Somali

Mararka qaar waxaan fiiriyaa gabadheyda dabadeedna waxaa igu adkaata inaa rumeysto inaan hadda nahay saaxiib wanaagsan, sidaas waxaa yiri Lein. Gabadheydu markii ay ku jirtay da'da toban iyo jirka ah (teenager) waxaa na dhexmaray dagallo xun taas oo aan u maleeyay inaan aniga iyo iyadu ku dambeyn doonno is karaahsi.

Khibradda Lein ma aha mid koobaan. Reeraha qaar, caruurta toban iyo jirka ah waxay noqon karaan kuwo dhib badan oo caro iyo dagaal ay ka buuxaan. Haddii aad fiiriso waxaad tiraahdaa malaha waa caadi, xaaladdu si kastaba ha ahaatee caruurto waxay ku jiraan waqti ay la dagaalamayaan isbedel jireed iyo mid maskaxeedba taas oo ku kalifi karta iney gadoodaan dabeecaduna ka xumaato.

Laakiin sida ay qabto Lein, waqtiga da'daan lagu jiro gaar ahaan waa mid dhib badan maxaa yeelay, sida waaliidiin badan oo Kanada u soo haajiray, ayey waxay damacsanayd in ay caruurteeda ku abaabiso dhaqanka wadankeedii hooyo. Laakiin dariiqaasi waa mid inta badan ka duwan hab dhaqanka Kanada.

Markaan guriga reerkeenna joogno aad ayay qawaaniintu u adagyihiin, laakiin ilmaha Kanada waxay leeyihiin xurriyo aad u badan. Iyadoo og in gabdhaha kale ee ku fasalka ahi fasaxa usbuuca ay aadi karaan banaanka soona seexan karaan guryaha saaxiibadoo ayey gabadha Lein iyana waxay dooneysay iney saaxiibadeed ku dayato.

'Way ila doodi jirtay markasta oo aan u sheego ineysan dibadda u bixin', Lein ayaa sidaas xasuusata 'Waxa arrinta sii murjiyey iyadoo waalidkey oo annaga nala nool, waxaana dareemi karay sida aysan arrintaas u ogolayn. Waxay ka xanaaqsanaayeen gabadheyda oo ila murmaysa, sidoo kale waxay ka careysnaayeen aniga oo aan ka adkeyn gabadheyda oo aan xukumi Karin.

Waa sheeko caadi ah oo wax layaab ah ma aha in waalidka inta badan shaqeeya saacado dhadheer si ay caruurtooda u quudiyaan ay dareemaan in caruurtoodu ay ku xushmad daran yihiin. Laakiin waaliidiinta iyo caruurta wax bay ka siman yihiin; intuba waxay la dagaalamayaan in ay ku noolaadaan qiimaha iyo qayimka laba dhaqan ee kala duwan. Marka ay guriga joogaan waxaa laga filayaan iney u hogaansamaan xeerarka aqalka lagaga dhaqmo iyagoon wax su'aal ah ka keenin, sidaas oo ay tahay, laakiin dibadda guriga waxay ilmuhu ku barbaarayaan mujtamac in qofku yeesho ra'yi adag oo qofku isagu iska fikiro aan u arkin iney tahay xushmaddaro. Da'yartu waxaa laga yaabaa iney jeclaan lahaayeen iney farxadgeliyaan waalidkood dhinaca kalese waxay jeclaan lahaayeen ineysan ka soocmin saaxiibadooda Kanadiyaanka ah.

Inkastooy wax caadi ah tahay in da'yartu mararka qar ay noqdaan kuwo carreysan oo dhib badan haddana ma aha in waalidku ay u dulqaataan akhlaaqiyaadka aan la aqbali karin laakiin way caawineysaa ilmaha in waalidku lahaado dulqaad iyo faham. Da'yartu waxaa laga yaabaa ineysan saareyn mas'uuliyadda waalidka saran oo kale laakiin weli waxaa jira arrimmo ay tahay iney ka welwelaan. Waxaa culeys ku haya sidii ay waxbarashada ugu najixi lahaayeen iyo culeys kale ka haysta sidii saaxiibadood da'yarta ah aysan uga faquuqmeen. Waxaa kale oo laga yaabaa iney ka welwelsan yihiin arimaha ay ka mid yihiin shaqo la'aanta iyo bii'ada ay ku nool yihiin iyaga ka dhigeysa kuwo aan hubin waxa uu ku dambeynayo mustaqbalkoodu. Inta badan waxay dareemaan eedeymo aan xaq ahayn oo kaga yimaada dadka waaweyn.

Haddii aan akhrinno ama dhigeysanno wararka idaacadaha waxaa la maqlaa oo kali ah inta xun oo dhallinyaradu sameeyaan iyadoo aan la sheegeeyn waxa wanaagsan oo ay sameeyaan. Si kastaba ha ahaatee, xaqiiqadu waxay tahay da'yartu dhammaantood sharwadayaal ma wada aha.

Maxaa waaliinta laga doonayaa iney sameeyaan si ay uga dhawrsadaan dhuibaatada da'yartooda? Mararka qaar waxaa ku geleysa inaad aad adadkaato hase yeeshee edbinta iyo canaanta adagi waxay xumeysaa akhlaaqda da' yarta. Dhanka kale , caruurta iney ugu yaraan waalidka mid ka mid aha ay xiriir wanaagsan la leeyihiin waxay yareysaa in canugu uu kundhaco qaladaad xun xun. Siyaabaha wanaagsan ee waaliintu ku hagaajin karaan xiriirka ay la leeyihiin caruurtooda waxa ka mid ah:

- Inaad tusto inaad u damqaneyso ( xitaa hadii ay aad u dhib badan yihiin)
- Tus inaad xiiseyneyso iyaga iyo waxa ay sameynayaanba
- La qaado waqti caadi ah oo raaxo leh (xitaa haddii aad mashquul tahay), raadi waxyaabo aad wada sameysaan oo dhammaantiin aad wada xiiseynaysaan
- La socodsii inaad ogtahay waxyaabaha wanaagsan ee ay samaynayaan.

This material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service.  
(Qalabkan ku qoran broshuurkan waxaa laga soo qaatay dokumentiyaal ay diyaarisay Multicultural Health Communication Service.)  
This brochure can be reproduced as required: (Broshuurkan sidii loogu baahdo ayaa loo rogan karaa)

Canadian Mental Health Association - Edmonton Region Phone (780) 414.6300 [www.cmha-edmonton.ab.ca](http://www.cmha-edmonton.ab.ca)  
Edmonton Mennonite Center for Newcomers Phone (780) 424.7709 [www.emcn.ab.ca](http://www.emcn.ab.ca)  
Multicultural Health Brokers Co-op Phone (780) 423.1973