



Maclumaadka qoysaska
November 2020

Adeegyada Waalidnimada Cardiff

Flying Start Parenting & Cardiff Parenting 0-18

Loogu Talagalay qoysaska ku nool Cardiff oo leh carruur da'doodu tahay 0-18 sano



Si aad noola shaqeyso, fadlan la xiriir Cardiff Family Gateway:
Telefoon 03000 133 133
ContactFAS@Cardiff.gov.uk
www.cardifffamilies.co.uk



KU SOO DHAWAADA ADEEGYADA WAALIDINTA CARDIFF

Ujeedada Adeegyada Waalidnimada Cardiff waa inay lashaqeeyaan iskaashi lala yeesho qoysaskakunool Cardiffsiloo wanaajiyokalsoonida iyo xirfadaha waalidnimada, xoojinta xiriirka iyo kobcinta ladnaanta iyo adkeysiga.

Adeegyada Waalidnimada Cardiff hadda waxay awoodaan inay qoysaska siiyaan:



Flying Start Parenting
Loogu talagalay Waalidiinta / daryeeleyaasha carruurta da'doodu tahay ilaa 3 sano 11 bilood, kuna nool lambarka boostada ee Flying StART, waxaa jira koox dheeri ah oo la heli karo, oo gaar ah sanadaha hore:

Your Baby is Amazing
Stay & Play
Mini Talkers, Mini Explorers
It's Child's Play
Parents Plus

www.flyingstartcardiff.co.uk



Parents Plus & Parents First
1: 1 Barbaarinta cilmu-nafsiiga lagu hagayo ayaa loo heli karaa waalidiintaleh carruurtada'doodu tahay 0-18 sano

Si aad noola shaqayso, fadlan soo wac Cardiff Family Gateway on **03000 133 133**



SU'AALAHAGA OO LAGA JAWAABAY

Cardiff Parenting 0-18 iyo Flying Start Parenting waxay labaduba ka mid yihiin Adeegyada Waalidnimada Cardiff. Ahaanshola'aan waxay keenikartaafarkad iiyoraynrayn iyo waliba caqabado, maraka qaarkood. Ujeedada Adeegyada Waalidnimada Cardiff waa inay lashaqeeyaaniskaashi lala yeeshoqoysaskakunool Cardiff si loowanaajiyokalsooniidaio xirfadaha waalidnimada, xoojinta xiriirkaiyokobcintaladnaanta iyo adkeysiga.

Iyada oo loo marayo waalidnimo si wanaagsan oo loo dhiso macno buuxa, waalidku waxay gacan ka geysan karaan korinta carruurta caafimaadka qabta, inay horumariyaan qoys deggan oo xasilloon, lehna doodo iyo isku dhacyo yar. Cilmi-baaristu waxay noo sheegaysaa in carruurta ku barbaarta waalidnimo wanaagsan ayu badan tahay inay:

- Iskuulka oo aad ku sii fiicnaato
- La yeesho xiriir wanaagsan xubnaha qoyskaaga iyo asxaabtaada
- Isku kalsooni iyo kalsooni sarreysa
- Dhibaatooyinka habdhaqanka oo yarata
- Awood u leedahay inaad si wanaagsan u maamusho shucuurtooda

“Yaa loogu talagalay?”

Cardiff Parenting 0-18 waxaa loogu talagalay qoyskasta oo filaya ilmo, ama canug leh ama qof dhalinyaro ah oo da'disu tahay 0-18 oo ku nool Cardiff. Waaad noqon kartaa qof waalid ah, waalid-addeer ah, daryeeyele ama xubin qoys oo cunug daryeelaya. Qofka qaangaarka ah ama cunuggu waa inay ku noolaadaan Cardiff waxaana laga yaabaa ama aan laga yaabin inay layihii baahiyu kale oo dheeraad ah. Adeeg ahaan umaqalano inaan sameynobaaritaancaafimaad ookasta, kamana qayb nihin qaybka mid ah dheri qooyinka lagu baaro.

“Ka waran haddii aan ku noolahay aagga Flying Start?”

Waalidiinta / daryeelyaasha carruurta da'doodu tahay ilaa 3 sano 11 bilood, kuna nool lambarka boostada ee 'Flying Start', waxaa jira adeegyo dheeraad ah oo la heli karo, sida lagu sharxay buugyarahen. Waqtiyada ugu dambeeya iyo goobaha kooxaha waxaa laga heli karaa websaydhka Flying Start (www.flyingstartcardiff.co.uk) iyo bogga Facebook, iyo sidoo kale hubiyaha boostada ee Flying Start. Boqdayaasha Caafimaadka ee Flying Start, waalidiinta iyo xirfadleyda kale waxay si toos ah ugu gudbin karaan asxaabta Flying Start Parenting. Haddii aad kunooshahayaaggaa Flying Start oo aad leedahay carruurwaaweyn oo aad ubaahantahay inaad kahadashobaahiyahooda, fadlanla xiriir Cardiff Family Gateway 03000 133 133.

“Immisa ayey ku kacaysaa?”

Adeegyada lagu sharxay buugyarahen si buuxda ayaa loo maalgeliyaa. Ma jiro qarash dheeraad ah oo waalidiinta ama daryeelyaashu bixiyaan.

“Halkee ayaan tagayaa iyo goorma?”

Adeegyada Waalidnimada Cardiff waxay ula shaqeyn doonaan qoyskaaga shaqsi ahaan ama koox koox qoysas kale ah. Barnaamijyada qaarkood waxay si shaqsyan kaagala shaqeyn karaan gurigaaga ama goobta kulanka ee xaafadda. Kooxo waxaa lagu dhex maraa Cardiff goobo sida iskuulada iyo xarumaha. Kooxdadayadu waxay ka shaqeeyaan sidii loo hubin laaha in jawigaasi uu yahay mid casuumaad iyo soo dhaweyn leh, oo ay dadka oo dhami heli karaan. Kooxdadayadu aaya kufaraxsan inay kashaqeeyaan iskuulada iyo goobaha bulshada ee deegaankaaga. Kooxuhu waxay badanaa shaqeeyaan inta lagu jiro muddada-xili skoolka. Haddii aad wax walaac ah ka qabtid inaad marin u hesho jid, fadlan la hadal Cardiff Adeegyada Waalidnimada. Waxaan ku faraxsanahay inaan wax ka beddelno si aan ula kulanno baahiyahaaga gelitaanka.

“Yaa jugi doona?”

Dhamaan barnaamijyadeena kooxeed waxaa hogamiya xubno ka tirsan Cardiff Parenting Services kuwaas oo si buuxda ugu tababarand dhamaan barnaamijyada aan bixino isla markaana khibrada u leh la shaqeeynta waalidiinta, carruurta iyo dhalinyyarada. Kooxogudahood waxaa jiri doona waalidiin / daryeelyeaal kale. Haddii kooxdadayadu ay si shaqsyan ugalashaqeynayaang gurigaaga ama beeldhexdeeda, waxaad la shaqeyn doontaa hal ama laba xubnood oo ka tirsan kooxdayaada.

“Carruurtayda yaryari ma leeyihii goobo lagu xannaaneeyo / lagu ciyaaro?”

Meel kasta oo suurtagal ah, waxaan kusiineynaagoobta daryeelka carruurtakayar 8 sano. Kuwaani waxaa ka shaqeeyaa shaqaale aqoon leh oo waliba si buuxda loo maalgeliyo (wax kharash ah kuguma fadhiyo). Fadlan hubi inaad horay usala soo xiriirtay si aad booskaaga u hisho. Haddii aad leedahay ilmo kaqeyb galaya goobta xanaaneynta oo aad jeceshahay inaad naas nuujiso inta kooxdoo socoto, waan ku taageeri karnaa

“Ma jiraan waxyaabo cabitaan ah?”

Haa, waxaan bixinaa cabitaanno & cunto fudud oo caafimaad qaba.

“Sideen ku ogaan doonaa barnaamijka aniga ii gaarka ah?”

Buug-yarahaan wuxuu soo bandhigayaa barnaamijyada ay Adeegyada Waalidka ee Cardiff hadda siiso, dhammaan qoysaska ku nool Cardiff oo laga yaabo, ama aan laga yaabin inay lahyihii baahiyu kale oo dheeri ah. Waaan kula hadli karnaa taleefanka ama shaqsi ahaan ka hor intaanan go'aan wadajir ah la gaarin adiga, si aan kuugu oggolaano barnaamijka adiga kugu habboon. Fadlan nala soo socodsii haddii aad doorbidi lahayd maalin ama koox fiidkii ah. Waxay noqon kartaa in baahida qoyskaaga ay is bedesho waqtii ka dib iyo in Cardiff Parenting 0-18 ay ka gala shaqeyn karto adiga meelaha kala duwan ee nolosha qoyskaaga.

GroBrain



Waa maxay GroBrain?

- GroBrain waa koox loogut talagalay waalidiinta uurka leh ama waalidiinta leh ilmo ilaa 12 bilood ah
- GroBrain waxay baareysaa isku xirnaanta, shucuurta ay la kulmaan waalidiinta iyo ilmaha, iyo horumarka maskaxda.

Maxay waalidnimadu muhiim ugu tahay sannadaha hore?

- Aasaaska muhiimka u ah caafimaadka noloshaada iyo ladnaanta ayaal a dhigaa maskaxda ilmahaaga laga soo bilaabo uur qaadida ilaa da'da 2 jir.
- Khibradaha iyo cilaqaadka inta lagu gudajiray 1001-da maalmood ee nolosha ugu muhiimsan waxay la falgalaan hidde-sideyaashayada waxayna saameyn ku yeeshaan habka maskaxdu u kobocdo (*Gerhardt 2015; Schore 2003*)



5-ta toddobaad gudahood waxaad eegi doontaa mowduucyo ay ka mid yihiiin:

- Sida maskaxdu 'ugu xidhanto' waaya-aragnimadii iyo xiriirradii hore. • Saamaynta walbahaarku ku leeyahay maskaxda ilmaha.
- Sida 'loo jaangooyo' tilmaamaha iyo calaamadaha ilmahaaga, loona tababaro siyaabo lagu dejiyo ilmaha.
- Sida loo maareeyo shucuurta ilmahaaga.
- Sidee loola xiriiri karaa ilmahaaga.
- Duugista ilmaha.
- Raadinta sida cuntada iyo xulashada qaab nololeedka inta lagu jiro uurka ay ula xiriiraan horumarka maskaxda ilmaha.

Macluumaad wax ku ool ah

- Waxaa jira 5 x 2 saacadood oo kalfadhi ah oo nasasho loogu talagalay cabitaannada kulan kasta.
- Wuxaan kugula talineynaa inaad kaqeyb gasho dhamaan shanta kalfadhi si aad uga faa iideysato barnaamijka.
- Waalagugu soo dhaweynayaa inaad kaligaa timaado kaligaa ama lammaane ama qof kale oo qaraabo ah oo kaa taageera daryeelkaaga iyo daryeelka ilmahaaga.
- Barnaamijka waxaa lagu bixiyaa qaab aan rasmi ahayn oo ay la socdaan koox ka kooban 10 waalid.
- Dhamaan kooxaha waxay bixiyaan xannaaneynay maamusho shaqaale aqoon leh, ama waa lagugu soo dhaweynayaa inaad la xaadiso ilmahaaga. Waalagugu soo dhaweynayaa inaad quudiso ilmahaaga inta lagu jiro kalfadhiyada.
- GroBrain waxaa laga heli karaa Flying Start iyo Cardiff Parenting 0-18



GroBrain Toddler



Waa maxay GroBrain Toddler?

- GroBrain Toddler waa koorsloogu talagalay Hooyoyinka, Aabayaasha, Wadahawlgalayaasha iyo Daryeelayaasha dhallaanka jira 1-3 sano.
- Ahaanshaha waalid socod baradka wuxuu noqon karaa waqtidhib badan, maaddaamadhallaan kayaguay noqdaankuwo madax-bannaan. Koorsadan ayaa loogu talagalay inay ka caawiso waalidiinta iyo daryeelyaasha inay fahmaan socodbaradka iyo inay bartaan sababta ay ugu adag tahay socodbaradka!
- GroBrain Toddler wuxuu sahmiyaa isku-xirnaanta, horumarka maskaxda iyo diiradda saarida doorka muhiimka ah ee waalidiinta iyo daryeelyaashu ka ciyaraan 'xarkaha' maskaxda socodbaradka. Waxay sidoo kale baareysaa muhiimada ay leedahay in la dhigo aasaaska adag eesamaqabkashucuurta taasootaageeridoonta socodbaradkanoloshadamb.
- Waxaa jira shan kalfadhi, kalfadhi kasta waxaa lagu bixiyaa iyadoo la adeegsanayo waxqabadyo, doodo, su'aalo iyo waqtii si loola sheekeysto waalidiinta kale iyo daryeelyaasha. Koorsadu waxay eegaysaa sida aad uga jawaabi kartiil mahaaga saddexda su'aalood ee waaweyn: Miyala ii jecelyahay? Ma jiraa qof ii jooga



Shanta toddobaad, waxaad ku baran doontaa:

- **Horumarinta maskaxda socodbaradka** – fahmida waxbadan oo ku saabsan maskaxda socodbaradkaaga. Sideeayaad 'silihuguxidhi kartaa' socodbaradkaaga markaan ubaahdo? Majraa qof xiiseynaya waxaan leeyahay. maskaxda, iyaga oo kacaawinaya inay dareemaan waxlajecel yahay.
- **Lifaaqa iyo horumarka shucuurta** – fahamka sida loogu jawaabo socodbaradkaaga, kafikirida ku xirnaanta iyo shucuurta, ka caawinta socodbaradkaaga inuu bartodareenka iyo abuurista xarigadago ooloogu talagalay maaraynta shucuurta mustaqbalka.
- **Caawinta socodbaradka socodsinta dhaqankooda** – sahminta xiriirkka kadhexeeyashucuurta iyodhaqanka, iyokacaawintasocodbaradkainayu maareeyaan shucuurtooda hab caafimaad leh. Sidookale sahaminta sida xiisaha looleeyahay ay kaaga caawinkartoinaadfahamtoiyosababta socodbaradkaagu ugu dhaqmayo qaab gaar ah
- **Fahmida waxbadan oo ku saabsan habdhaqanka socodbaradka** – barashada si loo maareeyo shucuurta **BIG** ee socodbaradkaaga, xeeladaha barashada eeuficancaafimaadka shucuurta muddadadheer, fiirintawaxa dabeeecada caadiga ah iyosahaminta cunugaaga socodkiisa..
- **Wadahadalka, ciyarta iyo u diyaarsanaanta iskuulka** – iyadoo la fiirinayoshantaqayboodeehorumarka, diiradalasaarayohadalkaiyou diyaara haanshaha la ciyaarida socodbaradka kale.

Macluumaad wax ku ool ah

- Koorsada waxaa la bixiyaa in ka badan shantoddobaad, iyada oo kulan kasta uuyahayqiyaastii $1\frac{1}{2}$ - 2 saacadood. Kani waa kooxaanrasmi ahayn oo ka kuban waalidiinta.
- Koorsada waxaa bixiya fududeeyeyaalaqoon u leh, iyaga oo adeegsanaya doodo iyo waxqabadyo lagu baaro mowduuc kasta.
- Waalagugusoodhaweynayaa inaad kaligaatimaado amalammaane ama qaraabokale ookaacaawiya daryeelkaaga amadaryeelkailmahaaga.
- Waxalagu siindoonaabuug-yare iyo qalab kale ookaataageeraya barashadaada shanta toddobaad.
- Dhammaankooxaha waxaybixiyaan xannaaneynaymaamusho shaqaale aqoon leh.
- GroBrain Toddler waxaalaga heli karaa Cardiff Flying Start iyo Cardiff Parenting 0-18.



The Centre for Emotional Health

BARNAAMIJKA BARBAARINTA WAALIDKA

Waa maxay barnaamijka barbaarinta waalidku?

Barnaamijka Barbaarinta Waalidka ee Xiriirinta Qoysaska wuxuu rumaysan yahay in carruurtuyihii kuwo abaal-marin leh, dhiirrigeliya oo baashaala in kasta oo iyaga ka dib la daryeelo ay noqon kartowalaac iyo dhib. Barnaamijka Barbaarinta Waalidka wuxuu ka caawiyaa la tacaalidda caqabadaahaassi aad u hesho nolol deggan oo deggan oo deggan. Barnaamijka Barbaarinta Waalidka ujeeddadiisu waa inay dadka waaweyn ka caawiso inay fahmaan oo ay maareeyaan dareenka iyo dabeecadda isla markaana noqdaan kuwo wanaagsan oo ku kobca xiriirka ay la leeyihii carruurta iyo midba midkakale. Waxay dhiirrigelinaysaa habka loo wajaho cilaqaadka carruurta iyo dadka waaweyn siyya bilow caafimaad ahaan xagga shucuur ahaaneed, taasoo gacan ka geysata waxbarashada.



Koorsada 10 usbuuc ah waxaad fiirin doontaa mowduucyo ay ka mid yihiiin:

- Fahamka sababta ay carruurtu ugu dhaqmaan sida ay u dhaqmaan
- Aqoonsiga dareenka ka dambeeyaa dabeecadaha (kuweenna iyo kooda)
- Sahaminta habab kala duwan oo edbin ah
- Helitaanka habab lagu horumariyo iskaashiga iyo is-edbinta carruurta
- Ahmiyada ay leedahay daryelida iyo barbaarinta nafteena

Macluumaad wax ku ool ah

- Waxaa jira 10 x 2 saacadood oo kalfadhi ah oo nasasho loogu talagalay cabitaannada kulan kasta.
- Wuxaan kugula talineynaa inaad timaado dhamaan tobanka kalfadhi maadaama barnaamiju iskulajaanqaad yosida xujoo kale.
- Waxaa lagugu soo dhaweynayaa inaad kaligaa timaado kalimada ama wehelkaaga ama qof kale oo qaraabo ah oo kaacaawiya daryeelka ilmahaaga.
- Barnaamijka waxaa lagu bixiyaa qaab aan rasmii ahayn oo ay la socdaan koox ka kooban 12 waalid.
- Barnaamiju wuxuu ku habboon yahay waalidiinta leh socod baradka, xanaanada carruurta iyo carruurta da'da yar.
- Barnaamijka waxaa lagaheli karaa Flying Start iyo Cardiff Parenting 0-18 waxaan anbixinnaa xannaaneynay wadaan shaqaale qoonuleh.

FLYING START PARENTGROUPS

Your Baby is Amazing

Muxuu Yahay Ilmahaagu wa Cajiib (Your Baby is Amazing)?

Koox yar , oo saaxiib dhow ah ayaa soconaya in ka badan 4 toddobaad waalidiinta / daryeelayaasha iyo ilmahooda - Fursad qали ah oo lagu ogaado sida cajiibka ah ee dhallaankaagu runti u yahay!

Muddada 4-ka toddobaad ah, adiga iyo ilmahaagu waxaad baari doontaan mowduucyada soo socda:

- Hello BABY (Salaanta ilmaha)



Sheekeeye Yaryar, Sahamiyayaal Yaryar (Luqadiyo Ciyaar)

Waa maxay Mini Talkers, Mini Explorers?

6 usbuuc oo kal-fadhiyo madadaalo leh oo loogu talagalay waalidiinta / daryeelyaasha leh socod baradka ilaa afar jir. Barnaamijka waxaa loogu talagalay inuu ku siiyo talo bixinno sare si aad u taageerto horumarka ilmahaaga iyada oo loo marayo gacmo-qabasho, madadaalo, nashaadaadyo dareen ah oo aad wadaagtaan. In ka badan 6da toddobaad, adiga iyo ilmahaagu waxaad ogaan doontaan:

- Noocyada kala duwan ee ciyarta ee ku lug leh 5ta dareen.
- Ahmiyada heesaha iyo laxanku
- Ahmiyada buugaagta iyo sheekooyinka
- Jadwalka joogtada ahi wuxuu noqon karaa mid xiiso leh
- Ciyarta Jirka
- Muhiimadda la hadalka cunugaaga



Macluumaad wax ku ool ah:

- Siaywaalidiinta/daryeelahaiyocunuguba ugawada qeybgalaan
- Waxaa jira 6 x 1 saacadood oo waalidka waxaana lagu casuumay inay kula soo biiraandhammaan lixda kulanba ilmahoooda.
- Waalagusoodhaweynayaainaad soo kaxaysato waalid kale ama daryeеле.
- Waalidiinta/daryeelayaasha kaqeybgalaya kooxdan waxay dhtiiki AGORED Hk kd i

Joog & Ciyaar (Stay & Play)

Waa maxay Joog & Ciyaar (Stay & Play)?

Kulamada Joog & Ciyaarta (Stay & Play) aayaafursad u ah waalidiinta / daryeelyaasha inay kulmaan oo waqtii la qaadatidla ciyartacaruruutada. Waxay noqon kartaa wax cajaalib leh oo lagu wada ciyaaro gurigaaga, iyo Joog & Ciyaar (Stay & Play) aayaaintaas kudari karooo adigakusiiyameelaadisugutimaadiin ooaanadka walwalininaadhagaajisokadib. Waalidiinta sidoo kale wey ku raaxeysan karaan ciyarta!

Cayaartu waxay u oggolaaneysaa carruurta inay adeegsadaan hal-abuurkooda iyagoo horumarinaya mala-awaalkoodawaxayna taageertaadhammaan dhinacyada horumarka; waa sida carruurtu markay yaryaryihiin macnougu yeeshaanadduunka ku xeeran. Lawadaag khibrada ilmahaga yar adigoo kuraaxeysanaya nashaadaadtayolehiyaga oo dhiirrigelinaya sahamintada'daiyada oo loomarayo areemayaasha.

Joog & Cayaar (Stay & Play) waxay ka dhacdaa goobaha bulshada ee xaafadda, halkaas oo kooxdeena ay kuudiyaarin doonaan fursadociyaaro oo xiisolehsiaad si wadajirahula sahamisaancunuggaaga. Waxay kusiinkartaa fursad aad kula kulanto kooxdayada, waxay kulasocodsiin doontaa farriimaha muhiimka ah ee bulshada waxayna kugu taageeri kartaa inaadmarinu hesho adeegyada kale ee qoyska.

Macluumaad wax ku ool ah:

- Siaywaalidiinta/daryeelahaiyocunuguba uga wada qeybgalaan
- Joog & Cayaar (StAY & PLAY) waaloogutagalaycarruurtakayar 4 sano inkastaa oo aanfahamsanahayinaynoqon kartowaxcabsileh in lakeeno ilmo yar marka ay jiraansocod baradkaiyo carruurtasahamintasidaa darteedwaxaan sidoo kale u fidinnaa Joogitaanka Ilmaha iyo Ciyaarta kuwa lugtahore ku socda iyo Sheekooinka & Riwaayadaha Times.
- Joog & Cayaar (StAY & PLAY) waxay socotaa 2 saacadood waana lagusoo dhoweynayaai naad timaadidwakhtikasta inkasta ooaan



Waa Ciyaarta Carruurta (It's Child's Play)

Waa Maxay Ciyaarta Ilmuu (It's Child's Play)?

Koorsa 8-usbuuc ah oo loogu talagalay waalidiinta / daryeelyaasha carruurtau dhaxaysa 18 biloodilaa 4 sano jir oo gacmaha ka buuxa oo leh waayo-aragnimo madadaaloleh silo horumariyofahamkasidacunugguwaxubartounahorumiyo ciyarta.

In ka badan 8 toddobaad waxaad:

- Fahamka sida ciyaartu u taageerto koritaanka jirka
- Fahmaansida ciyaartuu taageerto shucuurtawellahaanshahaiyadaa loo marayo buugaag, sheekoojin iyo heeso
- Fahamkasida ciyaartu uga caawiso ilmahainuu horumariyoxirfadahoodafirkka.
- Fahmaan sida ciyaartu uga caawiso ilmaha inuu horumariyo luqadda.
- Fahmaan sida cayaartu u taageerto hadalka iyo horumarka luqadda
- Fahmaansidalaciyaaristacunuggaay gacanugageysankartodhismaha xiriirrada; muujidaryeliyokalgacal; waalidkaana unoqomadadaalo.

Macluumaad wax ku ool ah:

- Waxaa jira fadhiyo 8 x 2 saacad ah oo leh nasasho loogu talagalay cabbitaannada kulan kasta.
- Flying Start waxaybixisa xannaaneynaymaamusho shaqaale aqoonleh.
- Waalidiinta/daryeelyaasha kaqeyb qaadanaya kooxdan waxay dhameystiri karaan aqoonsi AGORED ah Heerka gelitaanka 3.



PARENTS PLUS (FLYING START) IYOPARENTS FIRST (CARDIFF PARENTING 0-18)

Yay yihiin Parents Plus iyo Parents First?

Waxaan nahay koox uu hogaaminayo aqoonyahan cilminafsiyedka waxbarashadda, oo gaarsiinaya taageero waalidnimo shaqsiyed gudaha guriga ama goobta bulshada. Kooxdayadu waxay leeyihiin khibrad aad u tiro badan oo la shaqaynta waalidiinta / daryeelayaasha, carruurta iyo dhalinyarada. Aqoonyahanadacilmu nafsiga ee kooxaheenawaxay xiiseynayaan sida caruurta iyo dhalinyarada u fakaraan, dareemaan, u dhaqmaan una horumariyaan. Kooxduwaxay ka helaan kormeer joogto ah iyo tababar cilmi-nafsiga si loo hubiyo in shaqadeena lagu wargeliyo cilmi-nafsiga iyo cilmi baarista.

Sidee Parents Plus iyo Parents First Work ula Shqeeyaan Qoysaska?

Waxaan la shqeeynaa waalidiinta ama daryeelayaasha carruurta iyo dhalinyarada da'doodu udhaxeyso 0 - 18 sanogudahoodguriga qoyska/ goobta bulshada. Waxaa jirasababutan oo kala duwan oo aan ugulug yeelano qoysaska. Waxaa laga yaabaa inaad ka welwesan tahay xiriirka aad la leedahay ilmahaaga, dhaqanka ilmahaaga ama sida xirfadaha ilmahaagu u korayaan.



Macluumaad wax ku ool ah:

Waxaan ku bilaabaynaa booqashadaada meesha aad ku nooshahay si aan waxbadan uga ogaano adiga iyo qoyskaaga. Waa fursad adiga iyo ilmahaagu aad ku ogaan kartaan wax badan oo naga saabsan oo aad nooga sheegtaan wixii isbeddel ah ee aad jeceshihiin inaad samaysaan iyo annaga oo isla go'aansanna waxa diiradda aannu ku qaban doonno shaqadeennu qoysahaan ahaan doonto. Waxa kale oo ay noo caawin kartaa inaan la hadalnodugsiga xannaanada / dugsiga ee ilmahaaga ama dadka kale ee adiga iyo qoyskaaga la shqeeyaya. Marka aan isla meel dhigno diiradda shaqadeena wadajirka ah, waxaan inta badan ku soo booqandoonaas usbuuciiba hal mar, oo kusaabsan saacad kalfadhi kasta, muddo ka badan waqtiga lagu heshiiyey.



PARENTS AS PARTNERS

Waa maxay Parents as Partners?

- PARENTS AS PARTNERS waxaa loogu talagalay waalidiinta doonaya inay u wada shaqeeyaan sidii lammaaneyaal, si ay ugafaa'iideystaan ilmahaaga ama carruurtaada.
- PARENTS AS PARTNERS waxay eegaan cilaqaadka qoyska oo dhan, kuma koobna ookeliyaxirfadahawaalidnimada. Xiriirkawaalidiinta eewadajirkaah, cilaqaadka waalidka iyo ilmaha, qaababka qoysaska jiilalka soo jireenka ah, iyo ladhaantamaalinba maalinta ka dambeysa, dhammaantoodwaa la tixgeliyaa.
- Waxay ka taageertaa waalidiinta xoojinta xiriirkaga midba midka kale, markaa waxaad awood u leedahay inaad wajahdo nolosha korkeeda iyo hoosdeeda waalid ahaan.
- PARENTS AS PARTNERS waxa lugu talagalay inay laba waalid ay wada dhammaystiraan. Labada waalidba waxay ku lug leeyihii fadhiyada. Waalidiintu waa inay ka weyn yihii 18 sano aynaleeyihii ugu yaraan hal cunug oo 11 sano ka yar.
- Kalfadhiyada toddobaadlaha ah waxaa hoggaamiya lab iyo dheddig oo ah xirfadlayaal toddobaad kasta.
- Waalidiinta sida Wada-hawlgalayaasha waxay leeyihii natijjooyin la xaqijiyyay oo ku saabsan caawinta:
 - Wanaajinta xiriirkaga iyo xiriirkka aad la leedahay waalidka kale ee ilmahaaga
 - Xooji xiriirkaga qoyskaaga iyo hagaajinta ladnaanta iyo guusha ilmahaaga
 - Maamul caqabadaha iyo culeyska nolosha qoyska



In ka badan koorsada 16 toddobaad waxaad eegi doontaa

mowduucyo ay ka mid yihii:

- Xiriirkalaamaanaha waalidka ah iyo wada xiriirkka.
- Doorka uu waalid kastaa kaga ciyaaro qoyska.
- Xiriirkka qoyska iyo qaraabada.
- Xiriirkka waalidka iyo ilmaha iyo sida aan waalidahaan u ahaan jirnayayaa saameyn ku leh xulashooyinka aan waalidahaan leenahay.

Kalfadhiyada waxaa ka mid ah isku-dar ah waxqabadyo hal abuur leh, fiidiowyofii diyoow ah iyo dodo, talosoo jeedin laga helo hoggaamiyeeyasha kooxda iyo meel looga hadlo waxyabaha adiga muhiimka kuu ah. Kooxdoo waa meel aamin ah oo lagu baadho waxyalaha adagiyo murugadaleh, iyo sidoo kale meel loogu talagalay ka wada hadalka, madaddaalada iyo la kulanka dadka kale ee laga yaabo inay maraan xaalado la mid ah.

Macluumaad wax ku ool ah:

- Waa jira kulanno 16 x 2 saacadood ah oo nasasholoogu talagalay cabbitaannada qayb kasta.
- Waaankugula talineynaa inaad kaqeybgashodhamaanlix iyo tobanka kulansii aad uga faa'iideysato barnaamijka. Labada waalidba waa inay ogolaadaan kaqeybgalka oo ay kaqaybgalaan kooxda si wadajir ah.
- Barnaamijka waxaa lagu bixiyaa koox ka kooban 5 - 7 lamanee waalid.
- Si aad uga faa'iideysato barnaamijkan, waxaad u baahan tahay inaad diyaar u tahay inaad ka wada hadashan sida aad ujeelaanlahayd inaad ku koriso carruurtaada.
- Cardiff Parenting 0-18 waxaybixisaadaryeelay maamushoshaqaale aqoon leh.
- Cardiff Parenting 0-18 waxayla kulmaysaalammaanaha/waalidiinta isla nool ka hor intaan si wada jir ah go'aan looga gaadhin in barnaamiju adiga kugu habboon yahay iyo in kale.
- Kama qeybgeli kartid haddii aad hadda ku lug leedahay dacwadaha daryeelkaamadacwadaha sharcigaarkaahee qoyska.

Strengthening Families Programme



Waa maxay Barnaamijka Xoojinta Qoysaska?

Ku noqoshada dhalinyaro waxay u noqon kartaa waqtii adag dhalinyarada iyo waalidiinta si isku mid ah. Barnaamijka Xoojinta Qoysaska waxaa lagu caddeeyey inuu taageerayo waalidiinta iyo dhalinyarada waqtigan isbedelka. Barnaamijka Xoojinta Qoysaska waa koorso 7 usbuucahoologutagalayqoys kasta ookunool Cardiffoo ay la socdaan dhalinyaro da'doodu u dhaxayso 10 ilaa 14 sano.

Waalidiinta / Daryeelayaasha waxay:

- Ka wada hadlayaan waxa da'yartu yihiiin
- Qorshee sida loo xaliyo dhibaatooyinka dhalinyarada
- Kafikir siyaabaha loo muujiyo jacaylka iyo taageerada
- Lakulanwaalidiintakale/daryeelayaashadhalinyaradada'doodu udhaxayso 10-14 sano
- Kalfadhiyaduwaxaya deegsadaan DVD-yadamuujiyaxaaladaha qoysseekala duwan
- Waxaadsameyn doontaa hawlokaacaawin doona xiriirkaa aad la leedahay ilmahaaga

Dhallinyaradu waxay:

- Baro sida loo maareeyoculeyska fekerka
- Qorshee siyaabo aad iskaga caabbin karto culeyska kuwa aad isku da'da tiihin
- Baro sidalo qadar iyo waalidiinta / daryeelayaasha
- La kulan dhalinyarada kale ee isku da'da ah
- Ciyaarciyaar, kaqeybqaado waxqabadyada, baro xirfado cusub, oo baashaal!



Xoojinta Qoysaska waxaa loogu talagalay:

- Kacaawi waalidiinta inay ku dhisaan xooggoodamuujintajacaylkaiyodejinta xadka
- Kacaawidhalinyarada inay yeeshaan xirfado ay kula macaamilaan cadaadiska isku da'dooda iyo dhisida mustaqbal wanaagsan
- Taageer horumarka shakhsiyeed iyo bulsho ee u diyaar garowga sanadaha dhallinta
- Kordhi kalsoonida waalidiinta ee dejinta xuduudaha
- Dhis kalsoonida dhalinyarada
- Kacaawi dhalinyarada inay hadafyo kadhibtaan mustaqbalkooda isla markaana taageeraan himilooyinka gaaritaanka
- Kacaawi dhalinyarada inay dhisaan xirfado si looga fogaado dhibaatooyinka daroogada iyo aalkolada
- Ugudbinta gargaarka ee dugsiga sare
- Ku kobci naxariis dadka dhalinyarada ah
- Kacaawi dhalinyarada iyo waalidiinta inay aqoonsadaan midba midka kale tayada wanaagsan iyo waxyaabaha uu kufican yahay
- Kutaageer waalidiinta sidii ay uga caawin lahaayeenda'yartooda inay yeeshaan waayo-aragnimo wanaagsan oo ku saabsan sannadihii ay kurayda ahaayeen



Macluumaad wax ku ool ah

- Qoyskaaga ayaa kaqeybgalaya 7 x 2 saacadood, oo badanaa la qabto fiidki.
- Intalagujirosaacada uguhoreysa, waalidiintaiyodhalinyaradawaxay kulmaankooxogooni ah, intalagujiro saacada labaad waxayisuyimaadaan si ay ugu baashaalaan nashaadaadka iyo cayaaraaha.

TALKING TEENS

Waa maxay Talking Teens?

Hadalka dhalinyarada (TALKING Teens) oo ay bixiso FAMILYLinks waxay qirayaan insanadaha qaangaarnimada ay caqabad ku noqon karaan waalidiinta iyo dhalinyarada laftooda. Hadalka dhalinyarada (TALKING Teens) wuxuu dhiiri galiyaa qaabka loo wajaho cilaqaadka taageera dhalinyarada siloohorumiyo caafimaad kashucuurtaiyo maskaxda oo wanaagsan markayusii socdaan qaan-gaarnimada oo ay aasaas u noqdaan degganaan, nolol qoys farxad leh. Hadalka dhalinyarada (TALKING Teens) waxay kudhisant tahay Barnaamijka Korinta Waalidka.

Hadalka dhalinyarada (TALKING Teens) waxay soo bandhigtaa mowduuc toddobaad ah, oo ay kujiraan asalka iyo aragtida, waxay waalidiinta siisaaf fursad ay kaga wada hadlaan oo ay ku wadaagaan khibradaha la xiriira mowduucyada, waxayna keeneysaa xeelado waxkuu lahaogurigalooguadeegsankaro.



In ka badan koorsada 4 toddobaad waxaad eegi doontaa mowduucyo ay ka mid yihiin:

- Maxaydhalinyaradu ugabaahan yihiin waalidiinta & waxa waalidkuuga baahan yahay dhalinyarada
- Aqoonsiga dareenka ka dambeeya dabeecadaha (kuweenna iyo kooda)
- Fahamka maskaxda dhalinyarada
- Kahadalka arrimahaadag sida: daroogada & qamriga, baraha bulshada, galmaada
- Helitaanka habab lagu horumariyo iskaashiga
- Muhiimadda wada xiriirka



Macluumaad wax ku ool ah:

- Waxaa jira kalfadhiyo 4 x 2 saacadood ah oo nasasho loogu talagalay cabbitaannada qayb kasta.
- Waxaan kugula talineynaa inaad timaadodhamaan afartakal-fadhi.
- Waa lagugu soo dhaweynayaa inaad kalimada la timaado ama wehelkaaga amaqof kale oo helkaaga ahookaacaawiyadaryeekailmahaaga.
- Barnaamijka waxaa lagu bixiyaa qaab aan rasmi ahay noo ay la socdaan koox ka kooban 12 waalid.
- Barnaamijkuwuxuu sifiican ugu habboonyahay waalidiintahay stadhallinta yar-yariyodhaliyiaradada'doodutahay 10 sanoiyowixiikaweyn.
- Cardiff Parenting waxay siisaax xannaanad ay maamusho shaqaale aqoonu leh carruurta yar yar siay uga soo qayb galaan.

TEEN TRIPLE P

Waa maxay Teen Triple P?

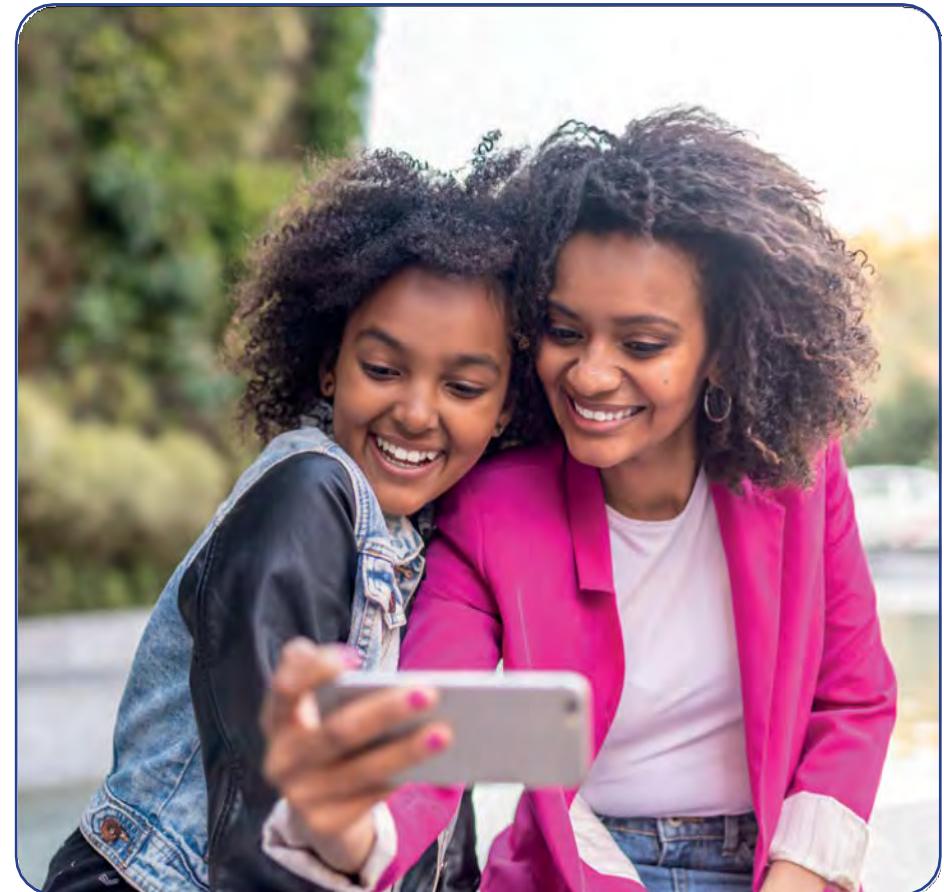
Teen Triple P waxaa loogu talagalay waalidi dhallinta yar ee walaacka qaba dhaqankooda ama raba inay ka joojiyaan dhibaatooyinka soo koraya. Waxayraadineysaa inay kacaawiso waalidiinta inay si hoose u fahmaan iyo sababta dhalinyarada waxay u dhaqmaan sida ay u dhaqmaan. Waxaybixisaafursadweyn oo lagula kulmo waalidiinta kale ee xaaladaha la midka ah leh welwel la mid ah, iyadoo la baranayo xirfado waalidnimo oo kala duwan.

In ka badan 8 toddobaad waxaad eegi doontaa mowduucyo ay ka

mid yihiin:

- maxaa saameyn ku leh dhaqanka dhalinyarada
- sida kor loogu qaado kobcinta xirfadaha dhalinyarada
- maarayn dabeecad aan habboonayn
- barida is-xakamaynta shucuurta
- Qorshaynta dabeecadaha qaadista halista iyo xaaladaha halista ah.
- Qorsheynta xornimada sii kordheysa ee ilmahaaga.

Tilmaamaha Waalidka Walba ee ku aaddan Dhallinyarada DVD-ga ah ayaa ku tusa doonta sida istiraatijiyaduhu ugu shaqeeyaan nolosha dhabta ah buuggaagguna wuxuu ku siin doonaa qalabka aad ugu baahan tahay inaad ku bilowdo waalidnimada wanaagsan isla markaaba.



Macluumaad wax ku ool ah:

- Inta badan waxaa jira kudhowaad 12 waalid oo kujira koox koox ah.
- Group Teen Triple P waxaa la keenayaa in ka badan 8 toddobaad, oo leh 5 x 2 saacadood oo koox koox ah iyo 3 kalfadhiyo tababarguriga ah.
- Tababbarka guriga, waxaan kuu soo wici doonaa toddobaad kasta (illaa 15-30 daqiqiyo) si aan kuu caawinno oo aan kuutaageerno xallinta dhibaatooyinka inta aad ku tijaabineyso xirfadaha guriga.
- Kal-fadhigakooxeed ee ugu dambeeyaa waa fursadaad kaga gudubtowax kasta oo su'aalo ah oo aad naftaada uguugu hambalyeysointaadsoo gaadhay!
- Cardiff Parenting 0-18 waxay siisaadaryeel caafimaad oo ay maamusho shaqaale aqoon u leh carruurta yaryar si ay uga soo qaybgalaan.

ENHANCED TRIPLE P

Waa maxay Enhanced Triple P?

Badanaa waxaad horeyba udhameystiri laheyd Teen Triple P kahor intaadan sameynin Enhanced Triple P. Enhanced Triple P aaya shaqsi ahaan loogu geeya waalidiinta la kulmaya culeyska aaya waalidnimada ka dhigaysa mid aad u adag. Ikhiyaarrada waxaakamidah maareyntaculeyskafekerka, la qabsiga shucuurta iyo / amasiwanaagsan ula xiriiridda lammaanahaaga.



Adiga iyo Cardiff Parenting 0-18 aaya kala dooranaya seddex koorso ee yaryar ee ikhiyaariga ah, xulashada kuwa adiga kugu habboon. Wuxaan sameyn kartaa mid, laba ama dhammaan seddexdan koorsooyin-yaryar. Waxay ku saabsan tahay baahiyahaaga shaqsiyeed.

1. Kulannada Tababbarka aaya kaa caawin doona inaad ka shaqeysid xeelado kasta oo gaar ah oo Triple P ahaa yimaada Teen Triple P oo aad dhibaato ku qabay. Waxaad heli doonta feejignaan dheeri ah iyo taageero kaa caawisa inaad dareento kalsooni badan waalid ahaan.

2. Xirfadaha La Qabsashada waxay waalidiinta kaaawisaa inay dhisaan xirfado ay kulajaanqaadaan culeyskamaalin kastaeewaalidnimada kuadkeyn kara. Wuxaan baran doontaasida shucuurta u shaqeeyaan, qorsheeyaa sida loo dejjiyo niyaddaada, u diyaar garow xaaladaha murugada leh iyo xitaa sida loo nasto. Tanwaxaa ka mid noqon doona farsamooyinka nasashada, sida loola socdo fikradaha loona babac dhigo fikradaha aan wuxtarka lahayn ama aan caqliga lahayn, iyo horumarinta qorshooyinka laqabsashada.

3. Taageerada lammaanaha aaya kugu dhiirrigalin doonta adiga iyo lammaanahaaga inaad si wanaagsan uwada shaqeysaankoox ahaan. Waxay kaacaawin doonta inaad hagaajiso xiriirk, xallisokhilaafaadka, inaad midba midka kaleta taageero iyo in siwadajirah wax looga qabto dhibaatooyinka.



Macluumaad wax ku ool ah

- Badanaa waxaad horeyba udhameystiri laheyd Teen Triple P kahor sameyn Enhanced Triple P.
- Koorso yar-yar kasta kama badnaan karto saddex kal-fadhi. Kulun kastaa wuxuu qaadanayaa 60-90 daqiqiwo waxaana badanaa laguugu keenaa si shaqsiah adiga oo jooga gurigaaga ama goobta bulshada.
- Wuxaan ubaahantahay inaad kasbato 3 ilaa 8 kalfadhi oo kuxiran waxaad adiga iyo Cardiff Parenting 0-18 isku afgartaan inay inta badan idlinka faa iidi doonaan.



MAXAY WAALIDIINTA, DARYEELAYAASHA IYO DHALINYARADA NAGA YIDHAAHDEEN:

Waxaan kula talin lahaa Baraaamijka Barbaarinta Waalidka waalid kasta gaar ahaan waalidiinta cusub sida aniga oo kale. Waxaan bartay tan macluumada faa'iido leh oo waxtar leh oo aan bilaabay isticmaalka waana sii wadi doonaa isticmaalka iyo qorshaynta mustaqbalka. Kooxdu dhammaantood way yaab badhaayeen,

"Wax ka barashada horumarka iyo dabeeccada waxay iga dhigtay inaan ogaado inuu wax qaban doono waqtigisa, waxa kaliya ee aan sameyn karaana waa fahamka iyo taageerada.

Xoojinta Qoysaska waxay ahayd koorsa fantastik ah, khibrad, cashar nololeed iyo xal u helista dhibaatooyinkeena muhiimka ah. Dhamaan kooxdu waxay ahaayeen kuwa gebi ahaanba layableh oo kujira guruubka xaalada qoyskeenuna waxay noqotay mid natijjada kadhigtaa.

Gabadhaydu way jeceshahay xannaanada. Caadi ahaan way walwashaa wayna oosaa markii looga tago xannaanada cunugga, laakiin waxay ku raaxeysatay xannaanadaas kal-fadhigii ugu horreeyay. Fikrado kala duwan iyo nashaadaad iyo cunto fudud toddobaad kasta - qaar ka jawaabayaa baahiyoo / codsiyo / dookhyo gaar ah - Caqli badan!

Naxariis la yaab leh, naxariis & fikir.

Kuma faraxsanaan karin xannaanadan!

Gabadhaydu waxay ka hadlaysaa toddobaad kasta usbuucyada kadib. Mahadsanid."

Waxaan ahay kalsooni badan oo awood u leh in aan hadda la qabsado."



"Waqtii la qaadashada waalidkey waxay na siisay inaan isku soo dhawaano oo waxaan wada qaadannay baashaal badan."

Waxaan bartay sida loo dagaogaado waxa la sameeyo markaan dareemoculeys.

"Waxaan si buuxda ugu faraxsanahay kooxda barbaarinta waalidka." Waa si cajib ah oo diirran, furan oo jawi daacad ah."



"Haddii aad ka fiirsaneyo Gro Brain samee! Qaab fiican oo loola kulmo waalidiinta kale, wax ka baro sida ilmahaagu u kobco waana wax u fiican curuggaaga inuu ku ciyaaro meesha xanaaneynta. Dabcan aad u fiican, waxyaabo aad u fiican!"

"Toddobaadyadii yaraa ee horumarka ayaa la dareemay inay jiraan xoogaa rajo ah. Waxaan ku kalsoonahay inaan waalid noqdo markii ugu horeysay muddo dheer."

(Parents Plus & ParentsFirst)

Waan kahelayaa kalfadhiyada maadaama aan ogahay in qof walba uu kuijro xaalad lamid ah aniga oo aysan jirin cid xukunta."

(Teen Triple P)

"Hadda waan garanayaad sida loola macaamilo cadaadiska asxaabta."