

# Cadeynta ilaha gargaarka iyo saaxiibtinimada



Dadka dhibka badan haystaa waxay sheegeen inay fiicnaan dareemaan hadii ay gargaaraan ehelka iyo asxaabtu.

## Xiriirada gargaarka

Xiriiradaada gargaarku waa xiriirada aad adigu la leedahay dadka kale. Asxaabta, qaraabada, iyo dadka kale ee aad ka raadin kartid maciino, talo, ama caawimaad waxaana la yiraa “habka gargaarka.” Xiriirada gargaarku waxa ay kuu caawin karaan adiga qaabab kale duwan. Tusaale ahaan, qofka ku gargaarayaa:

- Waxa uu dhagaysan walaacyadaada.
- Kaa caawin inaad ka fakarto qorshayaal kale aadna ra’yiyo badan ka baaraan degto.
- Waa uu ku dejin kolka aad niyad xun tahay.
- Waxa uu kugu caawin siinta waxa aad u baahan tahay.

## Cadeynta xiriiradaada gargaarka

Si ay kaaga caawiyaan inaad cadeeyso xiriiradaada gargaarka, ka jawaab su’aalahaan soo socda, qorna magacyada dadka ku siiya gargaarka adiga:

- Ciddee ku maqasha kolka aad u baahan tahay qof aad la hadasho?
- Ciddee ayaad la wadaagtaa warka fiican ama kan xun?
- Ciddee xushmaysa adigu qof aad tahay?
- Ciddee xushmaysa adigu waxa aad sameyso?
- Ciddee adiga ku difaacda, xataa marka aysan kuli kugu raacsanayn waxa aad sameynayso?
- Marka aad u baahan tahay talo, ciddee ayaa u tagtaa?
- Marka uu dhib ku haysto, ciddee ayaa ka raadisaa maciin?
- Ciddee kaa caawisa gaarida go’aanada kolka aad u baahan tahay inaad ka fakarto waxyaabaha aad kala dooranayso iyo cawaaqibadooda?

Dadka aad ku magacowday mid walba oo ka mid ah su’aalaha waxa ay yihiin xiriiradaada gargaar. Adiguna sidoo kale waxa aad iyaga siisaa gargaar.

Kolka aad eegto magacyada dadka aad magacowday, waydii naftaada su'aalahan:

- Ma jiraan hal ama qof (xilo ama saaxiib) oo uu magaciisu in badan soo baxo? Si aad ah ma ugu tiirsan tahay xubnahaas dadka ah ee xiriirkaaga gargaar ah?
- Ma leedahay baahiyo aan laga soo wada bixin? Baahiyahaa kee ayaa kuugu muhiimsan?
- Ciddee kale ayaa kaafin karta baahida aad qabto?
- Cidee kaa caawin karta inaad ka soo baxdo baahidaada hadii aad u bareero inaad waydiiso?
- Taloobooyin cayiman oo caynkee ah ayaad qaadi kartaa si aad u badiso xiriiradaada gargaarka? Waxyaabo caynkee ah ayaad sameyn kartaa asbuucan? Asbuuca dambe?

## Sameysiga xiriir gargaar

Tixgeli inaad qaabisho nolashaada maalin walba ah adigoo leh hadafyo ah sameysiga saaxiibtimo wax ku dari doonta xiriiradaada gargaar. Hanaanka sameysiga xiriir gargaar waa sida reeryo la isku tol-tolay oo kale — cadad badan oo noocyo kala duwan ah oo la isku darday sannado. Marmarka qaarkood cad aan caadi ah ayaa ku dara nooc tayo gaar ah oo aadan filayn. Marmarka qaarkood waxa dhici karta inaad u baahato inaad jaan ku tasho meelo alaabtii saarnay ay naxuustay ama ay rifantay.

Gargaarka saaxiibtinimadu in badan waxa uu uga yimaadaa si aan toos ahayn la shaqeyn ama la sheekaysi dadka kale. Si kolkaa ay tani u dhacdo, waxaa dhici akra inaad u aragto inay muhiim tahay inaad marka hore wax ku darsatid dadka kale adigoo:

- Waqti la qaadanaya ehelkaaga.
- Ugu tabarucaya waqtigaaga kooxaha iyo ururada bulshada.
- Booqanaya dariskaaga.
- Ku biiraya urur ama koox madadaalo.

Habkaaga gargaarku waxaa dhici karta inuu kaa caawiyo walwalka dhaqaalaha ku saabsan. Kolka aad la xiriirto dadka kale adigoo ka faa'iidayso gargaarkooda iyo saaxiibtinimadooda, waxa aad kororsan kartaa itaal aad ku qaabisho dhibaataada iyo awood aad kula wareegto xakamaha xaalada.

Xiriiradaada gargaarka ee shakhsiyanka ah ka sokow, waxa aad isticmaali kartaa hay'adaha bulshada si aad gargaaro uga hesho.

Ilmaha:

Le Poire, B. A. (2006). *Family Communication: Nurturing and Control in a Changing World*. Los Angeles, CA: SAGE Publications, Inc.

Sharon M. Danes, Extension Takhasusle iyo Bare — Sayniska Qoyska ee Bulshada.

Waxaa dib u eegay 2015 qoraha.