



# Dugsi Diidka iyo Cafimaadka Maskaxeed: Waxyaabaha waalidku u baahanyihiin in ay ka ogadaan

(Mental Health and School Avoidance: What parents need to know - Somali version)

Xaadirka dugsi wa qeyb muhiim u ah guul ka-gaarka tacliinta. Ilamaha iyo dhalinyarada qaarkood, ee qaba xaalado maskax cafimaad daro sida sasmadda xad dhaafka ah (Depression), ama xaalada kale ee la xiriira cafimaadka dhimirka, aadista dugsi, joogista dugsi ama ka kheyb-qaadashada fasalka waa ku dhib. Ilmaha iyo dhalinyarada qaba xaaladahan, hadii aan wax laga qaban, ama eysan aqoon hab munaasab ah ee loola macaamiltamo dareenkooda, oo aan wax saacida heysan, waxey go'aansadan in ay dugsi ka saaqidaan. Taana waxey keeneysa in ay tacliinta guul ka gaari wayaan, oo ay xiriir wanaagsan la yeelan wayaan ardeyda kale.

## **Dhaqanka, Cafimaad-maskaxeed, iyo Diidmada Dugsi**

Waalidka iyo macalimiinta waxa laga yaba in ay arkaan ficillo badan oo ka mid ah dugsi diidka. Qaar ka mid ah ficiladaan dugsi diidmada ee waalidku arko wax aka mid ah:

- Iyagoo ka calaacala howsha dugsi, ama diida in ay ka fogadaan waalidka
- Dhibaata ku qaba bilowga ama dhameystirka howsha dugsi
- Iyagoo daneyn ama aad u daneyn bulshanimada ardeyda kale
- Mar walba isku deyaaya in ay dadka waaweyn dareenkooda so jitaan

Ficiladaan dugsi diidka ah hadaan wax laga qaban, wey sii siyadayaan. Kuwa qatar ah wax aka mid ah:

- Calaacal in ay xanuunsanayan
- Oohin ama murugo
- Iyago si sahlan ku xanaaqa ama ku wareera
- Iyagoo diida in ay guriga ka baxaan, ama baska fulaan ama dugsi u lugeyaan

Dhaqanadan dugsi diidmada ah waxey sameyn ku yeelanayan xaadirka dugsi. Ilmaha qaarkood inta badan way ka dahaan dugsi ama waqti hore ayeey dugsi ka rawaxaan. Waqti dugsiyeed badan ayeey gafaan, dhowr maalmood ama isbuuc.

Wa muhiim in ay waalidiinta ama macalimiinta ay waqti hore wax ka qabtaan, sababto ah ilmahu markay muddo ka habsamaan dugsi, way adkaneyso sidey ugu laabtaan.

## **Ficiladan soo socda wa kuwo waalidku qaban karo marka ay ilmahooda ku arkan dhaqan dugsi diid:**

- Hadey ilmahu xanuun sheeganayan, dhaqtarkooda balan uga qabo si aad u hubiso in dareen xanuun jiro
- La hadal ilmahaaga sababaha ay u diidayan dugsi. Hadei aysan dooneyn in ay kula wadagaan sababaha, ogeysii in fahmeyso dareenkooda, ee kala hadal hab ay xal ugu heli karaan waxyaabaha walaca ka haya
- Ku adkee in ilmaha dugsi adaan maalin walba, xitaa hadey tahay saacado kooban
- La hadal maamulka dugsi in ilmahaaga dugsi aadistu dhib ku tahay, oo weydi caawinaad iyo in ay ku saacidaan
- La hadal dhaqtarka ilmahaaga ama dhaqatiirta ku taqasusa caafimaadka maskaxda walwalka aad ilmahaaga ka qabto, oo isku deya in aad la timadaan qorsho

## **Sharci goboleedka Minnesota: Ka maqnaansaha dugsiga iyo sharciga dugsi diidka ee lo yaqan (Truency)**

Waalidku wa in ay garanayan qeynuunka xaadirka dugsiga iyo sharci goboleedka Minnesota ee dugsi diidka (Truency), hadii ay ilmahoodu leeyihiin xaalad caafimaad maskaxeed ee sameyn ku yeelata xaadirka dugsiga. Ilmaha oo dhan oo ay da'adoodu u dhaxeeyso 7jir il'aa 17jir wa qasab in ay dugsiga si joogta ah uadaan, maamulka dugsiguna wa in ay ka war hayaan xaadirka ardeyda. Marka ilmahu ka baaqdaan dugsiga, waxa lo diwaan geliya maqnaansha qiil leh ama mid aan qiil laheyn. Degmo dugsiyeed walba waxey leedahay micno u gooni ah ee qeexaya maqnaansaha qiilka leh. Lakiin kuwan soo socda wa kuwa guud oo ka mid noqon kara:

- Xanuun ama dhaawac, oo uu ka mid noqon kara daaweyn xaalad caafimaad maskaxeed
- Balan dhaqtareed, ama dhaqtarka caafimaadka maskaxda oo aan balanta la heli Karin dugsiga ka hor am aka dib
- Xaalad-kedis deg-deg ah, sida geeri, ama caafimaad daro qatar leh qoyska soo gashay

Sida sharciga Minnesota farayo, waxa laga yabaa in maamulka dugsi ugu weydiiyo cadeyn dhaqtareed ama khuburadda caafimaadka maskaxeed waalidka weydiiyo; waraaqda oo cadeyneysa in ilmahu dugsi aadi Karin. Degmada Dugsiyada qaarkood waxa laga yaba in ay leeyihiin qeynuun xaadirka, oo ay ilmaha dugsiga ka habsaami Karin in tiro-maalmeed kooban. Haddii ay ilmahu tiradaa dhafaan, in looga baahan yahay waraaq dhaqtareed, hadii kale diwaanka loo gelinayo ilmaha in ay habsameyn qiil la'aan. Dhowr goor hadii ay ilmaha waqtiga dugsiga ama fasalka ka soo ragaan, waxa iyadana loo tixgelinaya habsaan aan qiil laheyn. Gobolka Minnesota degmada dugsiga waxa waajib ku ah hadii ilmahu 15 casho ka badan ee xiriirta dugsiga ka habsamaan, in dabadeed degmada dugsiga ilmaha u khadirineysa in ilmahu ay dugsiga ka tageen.

Haddii diwaanka dugsiga muujiyo in ay ilmaha dugsiga ka habsameen dhowr maalmood khiil la'aan, dabadeed ilmaha waxa loo qadarinaya dugsi-diid (Truant). Dugsiga waxa ku waajib ah in ay waalidka la xiriraan hadey ilmahu dugsiga ka habsamaan qiil la'an 3 goor sanad dugsiyeedka. Dabadeed wa in maamulka dugsiga xal u helo. Hadey ilmahu dugsiga ka habsamaan 7 goor oo aan khiil laheyn, waxa dugsiga ku waajib ah in ay dacwad ka qoraan oo ay la xiriiran degmada qoysku deganyahay. Waalidku wa in ay la socdaan sharciga xaadirka dugsiga, oo ay ogadaan in dugsi ugu leeyahay qeynuun u degan ee waalidka loola xiriiro xagga xaadirka ilmahooda.

Ilmaha ama dhalinyarada ee dacwad dugsi diid laga bixiyey, iyo waalidkood, waxa laga yaba in loo diro dugsi laga bixiyo barnaamij ka hor-tag dugsi diidka ah. Dhalinyarada waaweyn waxa laga yaba in maxkamad loo diro ama waraaqda documentiga gaariga lagu wado laga qaado, ama dib looga haayo. Hadey ilmaha si joogta ah u galaan gafka dugsi diidka, ama loo diro barnaamijka ka hor-tagga dugsi diidka, dabadeed waalidkana waxa laga yaba in maxkamadda looga yeero, ee lagu qaado dambi ah in ay ilmaha fursad waxbarasho ku dadaali waayen, ama ilmaha laga kaxeeyo.

Nidaamka sharciyeed ee dugsi-diidka inta badan ma qadariyo sababaha ama baahida kale ee ilmaha ku kalifeysa dugsi diidka. Waalidka wa in uu maamulka dugsiga ka codsada kulan marka ugu horeysa oo ay daremaan in ilmahoodu ficillo dugsi diid ah ku kacayan, si qorsho looga hor tagayo loo helo. Isla markaana, wax looga qabto sababaha ku kalifayo dugsi diidka.

### **Kuwani wa waxyaabo waalidku qaban karo marka ilmahu ka habsamaan dhowr maalmood dugsi ah:**

- Baro ee faham qeynuunka xaadirka dugsiga ilmahaada
- Diwaan ka hay ilmahaada xaadirka dugsiga, markey ka raagaan, iyo markey waqti hore ka tagaan dugsiga
- Coso in lagu siiyo ama lagu tuso diwaanka ilmahaaga ee xaadirka, iskana hubi in akhbaaraha ku qoran sax yihiin. La xiriir maamulka dugsiga hadii aad qalad ku aragto, oo aad dooneyso in la saxo
- La hadal dhaqtarka ilmahaad in uu waraaq u qoro dugsiga hadii ay xaalad caafimad jirto, iyo habka ay xaaladu u saameyneysa xaadirka
- Codso aad la kulanto shaqaalaha dugsiga si aad ula timadan qorsho saacidaya xaadirka
- Khadari in aad codsato in ilmahaga loo qiimeeyo waxbarashada gaar-ahaneed ama qorshaha loo yaqaan 504

- Hadey ilmahaaga leeyihin qorshaha waxbarashada gaar-ahaneed (IEP), ama qorshaha 504, codso in kulan lagu qabto oo aad ka falanqoneysan qorshahooda waxbarasho
- Hadey ilmahaaga in ka badan 15 casho dugsiga ka maqnadeen, ee laga saaray diwaanka dugsiga, codso in dib loogu celiyo diwaanka

Si ilmahu qibrad guul leh u helaan, wa in ay si joogta ah dugsiga uga xaadiraan. Dugsi diidka marku sameyn ku yeesho xaadirka, waalidka wa in ay isku deyaan in ay shaqaalaha dugsiga la shaqeyan si ilmahu dugsiga iyo fasalka ugu laabtaan.

Hadi aad doneyso akhbaaro siyaada ah in aad ka hesho sidaad u saacidi laheyd ilmahaaga xaalad cafimaad-daro maskaxeed leh, ama dareen dhaqan xumo lah, booqo bogga <https://www.PACER.org/cmh>.

*Waxaad kalo eegi karta qoraal kale ee saacidaya, ee loo yaqaan PHP-c269b, Mental Health and School Avoidance: Tips to developing an educational plan for your child.*