

# Wadahadal wadashaqayn

– habka waalidka aan wadajoogin ay iskugu waafaqayaan caruurta.

Marka waalidku aanay wadajoogin waxa adkaanaya wadashaqaynta, gaar ahaan marka ay la xidhiidho kalataga. Haddii aanad awood u lahayn inaad si iskaa ah u xaliso dhibaatooyinkaaga, waxa jiraa caawimo aad haysato. Mid ayaa kusoo noqon kara qaybta sharciga qoyska ee dawlada Växjö.

Qaybta sharciga qoyska waxay bixisaa wadahal wadashaqayn marka adiga waalid ahaan aad heshid laba ama hal wadasheekaysi oo hogaamiye. Hadafku waxa weeyi in la caawiyo labadaba si Isfahan guud looga gaadho arimaha khuseeya caruurta iyo raadinta wadashaqayn wanaagsan oo waalidka dhexmarta. Sharci ahaan, wadahalalo dhawr ah ayaa loo baahanyahay kahor intaan xal la gaadhin. Haddii uu jiro heshiis ah haynta, hoyga ama helitaanka saxda ah, waxaad ka caawin karaka hogaamiyaasha wadahalalka inay saxeexaan heshiisyada sharci ahaan xidhmaya ama samaynta heshiisyo kala duwan.

Wadahalku waa bilaash. Lama diwaangaliyo oo lamana ilaaliyo sida ku xusan Xeerka Adeegyada Bulshada.

Inta lagujiro wadahal, waxaan leenahay qiimayaal asaasi ah:

- Waxyaabaha ugu wanaagsan ee cunugu danaynayo ayaa kow ah
- Cunugu wuxuu u baahanyahay labada waalidba
- Waalidku waxay leeyihiin masuuliyad guud oo ah koriinka cunuga
- Go'anada ay waalidku isla gaadhaan ayaa ka wanaagsan go'anada ay dadka kale sameeyaan
- Waxa jira xalal ay labada waalidba aqbali karaan

Kahor bilawga wadahalada wadajirka ah, adiga waalid ahaan waxa lagu siinayaa wadahal shaqsi ah oo aad la yeelanayso hogaamiyaha wadahalalka. Markaa waxaad u sheegi kartaa sheekadaada sida aad u aragto xaalada cunuga iyo waxa ay yihiin fursadaha xal lagu raadin karo iyadoo wadahal lala yeelanayo waalidka kale. Waa muhiim inaad noo sheegto haddii ay jireen nooc dhibaato ah oo ku saabsan xidhiidhkiina, markaa waxa laga yaabaa inaanay ku haboonayn inay wadahal wadajir ah yeeshaan.



## **10 talo oo adiga kugu aadan taasoo ka dhigaysa mid adag in lala shaqeeyo waalidka kale ee cunugaaga.**

- Kaalay wakhtiga ku haboon ee qaadista iyo dhigista, nasoo ogaysii haddii aanad iman Karin, madaama labadoodaba cunugaaga iyo waalidka kale waxay ka ilaalin doontaa iskubuuq badan.
- Ha gaadhin go'aamo adag marka cunugaagu kulajoogo ama marka aad xanaaq-santahay
- Noqo qof dabacsan oo u sheeg waalidka kale waxyaabaha ku saabsan qorshaha cunuga
- Midiba midka kale ha u muujiyo xushmayn, iska ilaaliya su'aalaha iyo iskadhexgalka
- Ka wadahaadla waxa dhibku yahay, lakin ha ka hadlina waxa aad isu haysaan, tu-saale ahaan, "waxaan qabaa dhibaato oo waxaan u baahanahay caawintaada".
- Ha balansan waalidka kale adigoo aan wax ogolaansho ah ka helin
- Ha waydiin cunuga inuu noqdo qof idiin dhexeeya si uu u gaadhsiiyo fariimaha ama macluumaadka
- Ha waydiin cunuga waxa ka dhex socda nololsha waalidka kale
- Guri kastaa ha yeesho sharciyadiisa u gaarka ah, lakin waa inay noqdaan kuwo caawinaya, gaar ahaan caruurta yar-yar, haddii aad leedahay caadooyin iskumid ah iyo nidaamyo ku aadan cunuga
- Ha waydiin cunuga inuu ilaaliyo siraha kaga imanaya waalidka kale

Haddii aad doonayso inaad la xidhiidho Qaybta Sharciga Qoyska,  
wac 0470-410 00 oo u sheeg inaad rabto inay ku soo wacaan.  
Markaa waanu la xidhiidhi doonaa.

Waxaad codsatay wadahadal aad u marayso adeega  
elagtarooniga ah ee laga helikaro Växjö wabsaaydka  
dawlada [vaxjo.se](http://vaxjo.se)

**Qaybta Sharciga Qoyska, Box 1222, 351 12 Växjö**