

Ku socota waalidka  
kuna saabsan

# CARRUUR, DAGAAL IYO QAX



# Falcelinta carruurta la kulantay dagaal iyo qax

Reero fara badan iyo carruur ayay dagaalladu waxyeelleeyaan kuna khasbaan in ay qaxaan. Qurbe ayay yimaadaan iyaga oo inta badan soo maray safar dheer oo laga yaabo in uu billowday sanadyo badan ka hor intaanay Norway imaannin. Waxaa laga yaabaa in ay qoysasku qaxooti ku ahaayeen dalkoodi hooyo, ayna soo mareen nolol geeddi, xasilloonidarro iyo ammaandarro miiran ah. Carruur badan baa arkay oo la soo kulmay waxyaalo adag oo xanuun miiran ah. Qaxa ka sokow, ka maqnaanta qoyska iyo dadkii ay ku kalsoonaayeen ayaa isna culays weyn ku noqon kara carruurta.

Inkasta oo uu reerku hadda yimid waddan nabad ah, haddana dhibaataadi ma dhammaannin. Dadka magangelyadoonayaasha ah waxaa culays badan ku hayn karta hubaal la'aanta ya ku sugan yihiin. Ma loo oggolaan doonaa in ay Norway joogaan? Mustaqbal cusub iyo nolol cusub oo tii hore ka fiican ma ku riyoon karaan? Buugyarahaan waxaad ka akhrisan kartaa falcelinta dabiiciga ah ee carruurta ee dagaallada iyo qaxa.

## Carruurta inta aan moodayno in ka badan ayay la socdaan

In intee dhan ayay carruurta ka fahmaan oo kala socdaan waxa agagaarkooda ka dhacaya? Dadka waaweyn way ku adkaan kartaa in ay gartaan inta dhabta ah ee ay carruurta fahmaan. Xataa carruurta kuwooda yaryar way la socdaan waxa agagaarkooda ka dhacaya iyo hadallada lagu hadlayo. Carruurta kuwooda waaweyn waxaa laga yaabaa in aanay waxba sheegin taas oo keenta in aynaan waxba ka ogaannin sida ay u arkaan waxyaalihi agagaarkooda ka dhacay oo idil. Mararka qaarkood waxaa keliya oo ay maqlaan dadka waaweyn oo ka sheekeynaya dagaallo, booliis guriga soo weeraray ama khatarta loogu jiro in dalka laga saaro. Marar kalena carruurta laftigooda ayaaba loo geystay falal naxdin leh – ama waxay maqleen waalidkood ama xubno kale oo qoyskooda ah oo loola dhaqmay siyaalo cabsi ku beeray. Da'day doonaan ha lahaadeene; xaaladaha iyo waxyaalaha naxdinta leh ama jawiyada nidayjabka leh waxay xusuus ku reebi karaan fekirka iyo dareenka carruurta kuna abuuri karaan cabsi iyo welwel. Carruurta qaxa soo martay waxaa la oran karaa saddex culays ayaa la soo darsa waxayna soo mareen murugo:

- Waxaa laga yaabaa in ay dhacdooyin badan oo adag kula soo kulmeen dalkoodi iyo qaxi.
- Inta badan waxay la nool yihiin waalid murugo soo maray oo kadeedsan.
- Xaaladaha nololaha ee carruurta magangelyadoonayaasha ah ayaa ahaan kara kuwo ka dhib badan xusuusta dhacdooyinki dagaalka.

# Falcelinta carruurta

Xataa carruurta aan hadlin siyaabo kala duwan ayay “ku muujin” karaan waxyaalaha welwelka ku haya. Qaabdhaqankooda iyo/ama hannaanka jirkooda ayay noogu “muujin” karaan welwelka haya. Waxaa halkan ku qoran qaar ka mid ah falcelinta caadiga ah ee carruurta la kulantay dhacdooyin cabsi leh iyo/ama kuwa murugada ku reebay.

- **Hurdala’aan.** Carruurta way sasi karaan ama hurdada oo dhan ayaaba ka tagta. Habeenbarka ayay toosaan ama marka la seexinayo ayay ooyaan. Qaar badan ayaan oggolayn in ay seexdaan.
- **Xanuun jirka ah laakiin dhibaato maskaxiyan ah ay keentay (Psykosomatiska problemer).** Carruurta cuntada ayay diidaan, way matagaan, cuntada ayay ama isku yareeyaan ama aad isugu badiyaan dabadeedna caloosha ayaa xanuunta. Meelo kala duwan oo jirka ah ayaa xanuuna.
- **Niyadjabnaan.** Carruurta in badan ayay niyadjabsanaan karaan. In badan ayay ooyaan. In ay ciyaaraan xiise uma hayaan, waxayna noqdaan kuwo aan waxba kala jeclayn.
- **Dhibaato xagga waxbarashada ah.** Dhibaato ka qabsata in ay wax xoog saaraan iyo xasilloonidarro. Carruurta marna ma xasilaan, dhib ayay abuuraan waxyaalaha agagaarkooda yaalla ayayna jajabiyaan.
- **Caro.** Dagaal, qaniinyo iyo muran dhex mara iyaga iyo carruurraha kale iyo dadka waaweynba. Inta badan waxaa waxaas keena carruurta oo cabsoonaya.
- **Cabsi iyo welwel.** Waxay carruurta ka cabsoon karaan sanqarta, dadka yunifoomka qaba ama waxyaalaha ama dadka soo xasuusiya dhibki ay soo mareen. Carruurta qaarkood baa niyadjabkooda ama wareerka haysta uu gaari karaa heer aanay doonaynba in ay ciyaaraan.
- **Dhibaato luuqadeed.** Carruurta qaar baa intay luuqaddu ku adkaato ayaa waxay billaabaan in ay shigshigaan.

Dhammaan falcelinnadaan ayaa ah kuwo lagu yaqaanno carruurta la soo kulantay xaalado adag. Dhacdooyin cabsi leh, guuritaan badan iyo wixii la mid ah ayaa ah kuwo carruurta u keena hubaal-la'aan. Hubaal-la'aantan ayaa cabsi ku beeri karta. Waxay ka cabsoodaan in ay waalidkood ka tagaan, oo waxay ka baqaan in wixii xanuunka lahaa ay mar kale dhacaan. Carruurta waaweyn waxaa dhacda in ay ka baqaan in ay "waasheen" oo maba sheegaan waxyaalaha ay ku fikirayaan. Waxaa muhiim ah in ay dadka waaweyni u sheegaan in ay waxyaalahani yihiin falcelin caadi ah oo laga sameeyo dhacdooyin aan caadi ahayn, oo ay sida badan yihiin kuwo laga gudbi doono. Haddii laga gudbi waayo, waxaa markaas muhiim ah in caawin loo raadsado cid waalidka iyo ilmahaba caawin karta, tusaale ahaan kalkaaliso caafimaad, dhakhtar, cilminafsiyaqaan ama macallin.

## Qoyska oo dhan ayay arrintu saamaynaysaa

Annaga waalidka ah way nagu adkaan kartaa in aan u adkaysanno falcelinta carruurta. Way fududdahay in la dhibsado oo loo caroodo carruurta dhibka miiran ah, waxay weliba taasi si gaar ah ugu sii adag tahay waalidka dareemaya daalka iyo ammaandarrada. Laakiin ku qaylantu waxay carruurta ka sii dhigtaa kuwa ammaanka sii lumiya oo dhuungal ah.

Dhammaan carruurta ay dantu ku khasabtu in ay waddankooda ka soo qaxaan waxay u hilloobaan dadka ay jecel yihiin iyo goobihi ay u barten, taas oo noqon karta mid adag in laga hadlo. Xataa annaga waalidka ah ayay nagu adkaan kartaa in aan soo xasuusanno waxyaalaha aan u hillawnay, waxaana nagu adkaan karta wixii aan carruurta ku dhihi lahayn iyo sidaan carruurta ugu laabqaboojin lahayn. Waxaa iyana dabiici ah in ay waalidku jecel yihiin in ay carruurtooda dhowraan. Annaga oo ka baqayna in ay carruurta aad u sii niyadjabaan, ayaa waxaa laga yaabaa in

aan ka gaabsanno in aan kala hadalno dhibaatooyinka jira oo dhan. Waalidka qaar baa ka baqa in ay iyaga laftigoodu ooyaan, laakiin carruurta taas way u adkaysan karaan haddii loo sheego in aysan iyagu wax denbi ah ku lahayn in hooyo ama aabbe laftigoodu ay u hilloobeen awoowe, gurigi ama wax la mid ah.

Annaga dadka waaweyn ah waxaan dareemi karnaa in aynaan waxba qaban karin markaan aragno ilmo dhibaataysan. Inta badan waxaan ku niraahnaa: «Ha ka fekerin – iska ciyaar ». «Ha ka hadlin – cashirka ka shaqee ». «Ha isku kaadin – waad weynaataye ». «Walaalkaa wax ha ku dhufan – waad dhib badan tahaye». Laakiin carruurta waxay dareemaan niyadjab iyo in ay keligood yihiin haddii aanay helin cid ay dareenkooda kala hadlaan. Carruurta waxay u baahan yihiin in ay ka hadlaan welwelka haya.

## Maxay carruurta u baahan yihiin?

- Carruurta hor iyo horraanba waxay u baahan yihiin in ay daryeel iyo u dhowaasho jir ahaaneed iyo mid maskaxiyan ah labadaba ka helaan waalidka iyo dadka kale oo u dhow.
- Carruurta waxay u baahan yihiin dulqaad iyo in wakhti badan la siiyo.
- Carruurta waxay u baahan yihiin xayndaab cad, ee ciqaab uma baahna. Jooji haddii ay dagaallamayaan ama wax jajebinayaan, laakiin ilmaha wax ha ku dhufan hana qanjaruufan.
- Carruurta waxay u baahan yihiin in hadba loo sharraxo waxa agagaarkooda ka socda.
- Carruurta waxay u baahan yihiin nidaam. Xataa haddii aanay carruurta dugsii dhigan ama aanu waalidku shaqayn, waxaa haddana muhiim ah in la tooso, wax la cuno oo la seexo wakhtiyo la mid ah kuwii waxyaalahaas la samayn jiray markii dalki hooyo la joogay.
- Carruurta waxay u baahan yihiin ammaan. Xataa carruurta saddex sano jirka ah shaqooyin fudfudud ayaa loo diri karaa. In loo baahan yahay waxay ku abuuraysaa in ay dareemaan in ay muhiim yihiin.

- Inta badan carruurta waxay u baahan yihiin in ay dadka waaweyn ka caawiyaan sidii ay u heli lahaayeen firfircooni iyo ciyaaro. Waana wanaagsan tahay haddii ay dadka waaweyni kala qayb qaataan, kalsooni ayay taasi carruurta siinaysaa. Ciyaartu waa habka ay carruurta ula tacaalaan waxyaalaha xun ee ay la soo kulmeen.
- Dhegeyso waxyaalaha ay carruurta kaaga sheegayaan wixii ay la soo kulmeen, dareenkooda, waxa ay ku fekirayaan iyo waxyaalaha ay u hilloobeen. Wadaaga waxyaalaha lala soo kulmay, waa muhiim in la wadahadlo.
- U oggolow in ay carruurta sawiraan waxyaalaha ay ku mashquulsan yihiin. Sawirrada wada arka.
- U oggolow carruurta in ay sheekeeyaan oo heesaan. Carruurta kuwooda ugu waaweyn waxay qori karaan xusuusqor ay ku qorayaan waxyaalaha ay ku fekirayaan, sheekooyin iyo gabay.
- Tus carruurta in waxa ay samaynayaan ay yihiin wax wanaagsan oo aad xiisaynayso.
- Carruurta u oggolow in ay tukadaan oo ay waalidka kala qayb qaataan munaasabadaha diiniga ah.
- Carruurta waxay u baahan yihiin dad waaweyn oo ammaan ah oo iyaga laftigoodu in ku filan is caawin kara. Marka ay wiiqanto awoodda daryeelka ee waalidku, waxaa markaa dhici karta in uu caafimaadka maskaxiyanka ah ee carruurta in uu si degdeg ah hoos ugu dhaco. Waxaa sidaas darteed muhiim ah in dadka daryeela carruurta in ay naftooda iyo caafimaadkooda ka taxaddaraan, ha ahaado caafimaadka jirka iyo midka maskaxiyanka ahba, oo ay caawin dalbadaan haddii ay u baahdaan.
- Isku day in aad rajo geliso. Ilaa iyo inta ay waalidku ku guuleystaan in ay carruurta rajo geliyaan, u laabqaboojiyaan oo ammaan dareensiyaan, islamarkaana ay arkaan baahida carruurta, carruurta ilaa iyo xad way wanaagsanaanaysaa xaaladdoodu. Xasuuso in aanay jirin waalid had iyo jeer carruurtooda ka yeela sida ugu wanaagsan, laakiin waxaa wanaagsan in laysku dayo in carruurta la siiyo qaar ka mid ah waxyaalaha ay maalintii u baahan yihiin.

Forsideillustrasjon: Malin Falch



Waxaa diyaariyay Xarunta qaranka ee ka hortagga gacan-qaadka, karkabada waxa la soo gocto iyo is-dilidda, Gobollada dhexe 2016

[www.rvts.no](http://www.rvts.no)