

Til foreldre om

ቆልዑ፣ ወግኡን

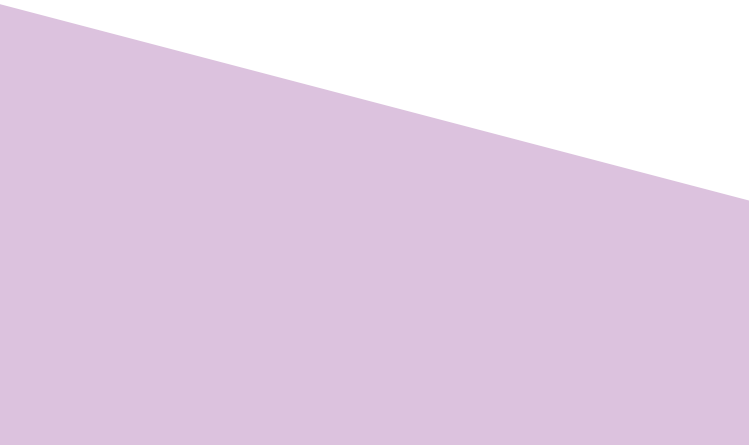
ሰደቱን



# ቆልዑ ውግእን ስደትን ዘርእይዎ ግብረመልሰታት

ብውግእ ተሃስየን ክስደዳ ዝግደዳ ስድራቤታትን ቆልዑን እንዳበዝሓ ይኸዳ ኣለዎ። ናብራ ወጻኢ ቅድሚ ናርወይ ምብጻሕካ ንነዊሕ ዓመታት ዝኸደ ጉዕዞ መዕለቢኡ ክኸውን ይኸእል እዩ። እተን ስድራቤታት ኣብ ውሽቢ ሃገር ክም ስደተኛታት ክነብራ ዝጸንሐ ክኾና ይኸእላ፣ ክምኡ ውን ብዘይርጉእነት፣ቅሳነት - ኣልቦን ብብዝሒ ምግዓዝን ዝተመልእ ሂወት ኣሕሊፎም ክኾኑ ይኸእሉ እዮም። ብዙሓት ቆልዑ ጸገምን ሕማቕ ነገራትን ዝረኣዩን ዝተሞኮሩን ክኾኑ ይኸእሉ። ክም ተወሳኺ ስደት፣ ምፍላይ ካብ ስድራቤትን ካብ ቅሳነት ዝፈጥሩልካ ሰባት ምፍላይን ነቶም ቆልዑ ተጽዕኖ እዩ ዝኾነዎም።

ዋላ ኳ እታ ስድራቤት ናብ ሰላማዊ ሃገር ትብጻሕ ደእ እምበር ጸቕዋታት ተኣልዩ ማለት ኣይኮነን። ንሓተቲ ዑቕባ ኣብ ዘይርጉጽነት ምንባር ንባዕሉ ልዑል ተጽዕኖ ክኾነዎም ይኸእል እዩ። ኣብ ናርወይ ምቕማጥ ክፍቀደሎም ድዩ፣ ንሓድሽ መጻኢን ሓድሽን ዝሓሸን ሂወት ክትሰፈጹ ይደፍሩ ዶ፣ ኣብዚ ጽሑፍ እዚ ቆልዑ ምስ ውግእን ስደትን ዝተተሓሓዘ ተመኩሮታት ዘርእይዎ ባህርያዊ ግብረ መልሰታት ክተንብብ ትኸእል ኢኻ።



# ቆልዑ ካብ ዝመስለና ንላዕሊ እዮም ዘስተብህሉ

ቆልዑ ንኣብ ከባቢኦም ዘሎ ነገራት ከሳብ ማዕረ ከንደይ እዮም ዝርድኡዎ፡ ንዓና ንዓብይቲ፣ ቆልዑ ከሳብ ማዕረ ከንደይ ከም ዝርድኡዎ ክንርድኦ ከጸግመናና ይኸእል እዩ። ብጣዕሚ ንኣሸቱ ቆልዑ ከማን ኣብ ከባቢኦም እንታይ ይግበር እንታይ ይዝረብ የስተብህሉ እዮም። ዕብይ ዝበሉ ቆልዑ ስቕታ ይመርጹ ይኾኑ ነቲ ኣብ ከባቢኦም ዝኸይድ ዘበለ፣ በዚ ምኽንያት ዓብይቲ ብዛዕባ ኣብ ከባቢኦም ዝኸይድ ነገራት ኩሉ ዝሓሰብዎ ክንፈልጥ ኣይንኸእልን። ሓንሳብ ሓንሳብ ብዛዕባ ውግእ፣ ፈተኻ ፖሊስ ወይ ብዛዕባ ካብ ሃገር ምስገግ ዘሎ ሓደጋ ብዓብይቲ ክዝረብ ሰሚዖም ዝፈልጡ ክኾኑ ይኸ እሉ። ኣብ ካልእ ኣጋጣሚታት ድማ እቶም ቆልዑ ንዘፍርሕ ግብርታት ተቓሊዖም ክኾኑ ይኸእሉ ወይ ድማ ወለዶም ወይ ካልኦት ኣዝማዶም ዘፍርሕ ዓይነት ኣተሓሕዛ ዝተገበረሎም ክህልዉ ይኸእሉ። ብዘየገድስ ዕድመ፣ ዘፍርሕ ኩነታት ተመኩሮታትን ወይ ዘሕዝን ሃዋሁው ኣብ ሓሳባትን ሰምዒታትናን ሰሪጹ ፍርሕን ጭንቀን ክፈጥር ይኸእል። ድሕረባይታ ሰደተኛ ዘለዎም ቆልዑ ስሉሳዊ ተጽዕኖን ድህለትን ዝወረዶም ክኾኑ ይኸእሉ እዮም።

- ኣብ ሃገርን ኣብ መገድን ብዙሕ ኣጸጋሚ ፍጻሜታት ተሞኪሮም ክኾኑ ይኸእሉ።
- ብዙሕ ግዜ ምስ ዝተዳህሉን ዝተጨነቑን ወለዲ ይነብሩ።
- ቆልዑ ከም ሓተቲ ዑቕባ ዘሕልፍዎ መነባብሮ ካብ ተዘክሮታት ውግእ ዝለዓለ ተጽዕኖ ክገብረሎም ይኸእል።

# ግብረ - መልስታት ቆልዑ

ዋላ ዘይዛረቡ ቆልዑ ብዝተፈላለዩ መገደታት ብዛዕባ ዘሻቕሎም ነገራት ክገልጹ ይኽእሉ። ብመገዲ ዘርእይዎ ባህሪ ወይ፣ ድማ ብኣካላዊ ግብረመልስታት ብዛዕባ ዘለዎም ሻቕሎታት ይነግሩና። ዘፍርሕን ደገሊ ፍጻሜታት ዝተመኮሩ ቆልዑ ካብ ዘርእይዎ ገለ ንቡር ግብረመልስታት ኣብዚ እንሆ።

- ናይ ድቃስ ጸገማት፣ እቶም ቆልዑ ክብህርሩ ይኽእሉ ወይ ድማ ብጭራሱ ድቃስ ክኣብዮም ይኽእል። ለይቲ ይትሰኡ ወይ ክድቅሱ ክለጢ ይበኽዩ። ብዙሓት ክድቅሱ ኣይደልዩን።
- ሰነ - ኣእምራዊ ኣካላዊ ጸገማት፣ ቆልዑ ክበልዑ ኣይደልዩን፣ የምልሱ፣ ትሕቲ ዓቕን ውሑድ ይበልዑ ወይ ልዕሊ ዓቕን ይበልዑ፣ ክብዶም የሕሞም። ኣብ ዝተፈላለዩ ቦታታት ነፍሶም ክኣ ቃንዛ ይገብረሎም።
- ጓሂ፣ ቆልዑ ብዙሕ ክሓዝኑ ይኽእሉ። ብዙሕ ይበኽዩ። ናይ ምጽዋት ድሌቶም ይጎድል፣ ስምዒታቶም ይጓደል።
- ኣብ ቤት ትምህርቲ ይጽገሙ፣ ጸገማት ኣተኩሮ ዘይርጉእነትን፣ ቆልዑ ኣይሃድኡን፣ ሽግራት ይፈጥሩን ኣብ ክባቢኦም ዘሎ ነገራት የዕንጢ።
- ኣጥቃዒ ምኽን፣ ምህራም፣ ምንካስን ምግርጨውን ምስ ካልኣት ቆልዑን ዓበይትን። ብዙሕ ግዜ እቶም ቆልዑ ስለዝፈርሑ እዮም።
- ፍርሕን ጭንቀትን፣ ቆልዑ ድምጺ፣ ዩኒፎርም ዝለበሱ ሰባትን ከምኡውን እቲ ኣሉታዊ ተመኮሮታት ዘዘኻኽሮም ነገራት ወይ ድማ ሰባት ይፈርሑ። ካልኣት ቆልዑ ድማ ካብ ምሒር ጓሂን ምድንጋርን ክጻወቱ ድሌት ኣይህልዎምን።
- ናይ ቋንቋ ሽግር፣ ገሊጾም ቆልዑ ናይ ቋንቋ ሽግራት የጋጥሞም፣ ባእ ባእ ክብሉ ክኣ ይጅምሩ።

አሸጋሪ ኩነታት ዝተመኮሩ ቆልዑ ብምሉኡ እዚ ግብረመልስታት እዚ ከርእዩ ንቡር እዩ። ደፃሊ ፍጻሜታት፣ ተደጋጋሚ ምግዕግዘን ተመሳሳሊን ንቆልዑ ዘይርጉጽነት እዩ ዘሕድረሎም። እዚ ዘይርጉጽነት ድማ ፍርሒ ከሕድረሎም ይኸእል። ካብ ወለዶም ከይፍለዩ ይፈርሑ፣ ከምኡ ድማ እቲ ዘጋበሞም ሕማቕ ነገራት ውን መሊሱ ከየጋጥም የፍርሑም። ዕብይ ዝበሉ ቆልዑ ውን ተጸሊሎም ከይኮኑ ይፈርሑ፣ ብዛዕባ እቲ ዘሕስቦም ነገራት ውን ክነግሩ ኣይደልዩን። ንሕና ዓበይቲ እቲ ዘርእይዎ ግብረመልስታት ብምኸንዖት እቲ ዘይንቡር ፍጻሜታት ዝለዓል ንቡር ግብረመልስታት ከምዝኾነ ከነረጋግጸሎም ኣገዳሲ እዩ፣ ከምኡውን መብዛሕትኦ ግዜ ምስ ግዜ ሓላፋይ ከምዝኾነ። እንተዘይ ሓሊፉ፣ ኣገዳሲ እዩ ነቲ ቆልዓን ወለዲን ክሕግዙ ዝኸእሉ ሰባት ምውካስ፣ ንኣብነት ነርስ፣ ሓኪም፣ ክኢላ ስነ-ኣእምሮ ወይ መምህር።

## ስድራቤት ብምልእታ እያ ትጽሎ

ንዓና ወለዲ ንግብረመልስታት ቆልዑ ክንተሓሓዞ ኣድካሚ ክኸውን ይኸእል እዩ። ኣድከምቲ ቆልዑ ከንጸርጽሩኻን ከሕርቆኻን ቀሊል እዩ፣ ብፍላይ ድማ ንድኻምን ቅሳነት - ኣልቦ ዝስምዖም ወለዲ። ቆየጃ ግን ነቶም ቆልዑ መሊሱ ተወሳኺ ቅሳነት - ኣልቦነት ይውስኸሎምን ጥቡቕ ምሕብሓብ ከምዘድልዮም እዩ ዝገብር። ኣብ ተመሳሳሊ ኩነታት ምስ ዝርከቡ ካልኦት ወለዲ ምዝርራብ ሓጋዚ ክኸውን ይኸእል እዩ።

ኩሎም ቆልዑ ካብ ሃገሮም ከስደዱ ዝተገደዱ ንዝፈትውዎም ሰባትን ዝለመድዎ ቦታን ይናፍቑ እዮም፣ እዚ ክትዘራረቡሉ ኣጸጋሚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ንዓና ወለዲ ዝኾና ውን ክሕመና ይኽእል ክበድ ናፍቕት ዘልዕል ነገራት ምዝካር፣ ከምኡ ውን ንደቅና ንምድዕዓስ እንታይ ክንብል ከምዘለናን ብኸመይን ክንፈልጥ ክጸግመና ይኽእል እዩ። ከምኡውን ወለዲ ንደቅና ክንሰትሮም ምድላይ ባህርያዊ እዩ። እቶም ቆልዑ ምእንታን ተወሳኺ ሓዘን ክይስምዎም ምናልባሽ ኩሉ እቲ ኣሉታዊ ነገራት ክይተዛረብናሉ ስቕ ክንብል ንመርጽ ንኸውን። ገሊኦም ወለዲ ባዕሎም ብኸኖት ክይጅምሩ ዝፈርሑ ኣለዉ፣ ይኹን ደኣ እምበር ቆልዑ እንተደኣ ተገሊጹሎም ማማን ባባን ንኣቦሓጎ፣ ንገዛ ወይ ተመሳሳሊ ምንፋቕም ናቶም ጌጋ ክምዘይኮነ ይጻወሩዎ እዮም።

ከም ዓበይቲ ቆልዑ ሕማቕ ክስምዎም ክንርኢ ክለና ዋላ ሓንቲ ክንገብር ኣይንኽእልን ኢና ዝብል ስምዒት ክነሕድር ንኺ እል። ብዙሕ ግዜ ንብሎም `` ኣይትሕሰበሉ፣ ተጻወት `` ፣ ብዛዕብኡ ኣይትዛረብ ዕዮ ገዛ ግበር `` `` ኣብ ስረኻ ኣይትሸን ሕጂ ዓቢኻ ኢኻ `` `` ሓውኻ ኣይትህረሞ፣ ርጉም ኢኻ `` ። ይኹን ደኣ እምበር ቆልዑ ብዛዕባ ዝስምዎም መዛርብቲ እንተዘይረኺቦም ሓዘንን ጽምዋን እዩ ዝስምዎም። ቆልዑ ብዛዕባ ዘሻቕሎም ነገራት ክገልጹ ኣለዎም።

## ቆልዑ እንታይ እዩ ዘድልዮም፡

- ቆልዑ ብዙሕ ትዕግስትን ኣቓልቦን የድልዮም።
- ቆልዑ ገደብ እምበር መቕጻዕቲ ኣይኮነን ዘድልዮም። ክዋቅዑ ወይ ክዕንገሉ እንተጀሚሮም ጠጠው ኣበሎም እምበር፣ ኣይትህረሞም ወይ ኣይትቐንጥዎም።
- ቆልዑ ብዛዕባ እቲ ኣብ ክባቢኦም ዝኸይድ ነገራት ክግለጸሎም ኣለዎም።
- ቆልዑ እቲ ዝገብርዎ ነገራት ተደጋጋሚ ክኾነሎም ኣለዎም። ዋላ ኳ ቆልዑ ትምህርቲ ኣይመሃሩ ወይ ወለዲ ስራሕ ኣይውፈሩ፣ ከምቲ ኣብ ሃገርካ ትትስኦ፣ ትበልዎን ትድቅሶን ዝገበርካ ተመሳሳሊ ክኸውን ኣገዳሲ እዩ።

- ቆልዑ ናእዳ የድልዮም። ዋላ ንኣሸቱ ደቅ ሰለስተ ዓመት ቆልዑ ንኣሸቱ ዕዮታት ክወሃቦም ይኸእል እዩ። ሰብ ከምዘድልዮም ምፍላጥ ንነፍሶም ከም ኣገደስቲ ኮይኑ ከምዝስምዖም እዩ ዝገብር።
- ቆልዑ ንዋፊታትን ጻወታታትን ክረኽቡ ኩብ ዓበይቲ ሓገዝ የድልዮም። ዓበይቲ ክሳተፉ ውን ጽቡቕ እዩ ንቆልዑ ቅሳነት ስለዝፈጥረሎም። ጻወታ ቆልዑ ንሕማቕ ተመኩሮታት መፈወሲ እዩ ዝኾነም።
- ቆልዑ ብዛዕባ ዘለዎም ተመኩሮታት፣ ስምዒታት፣ ሓሳባትን ናፍቓትን ዝዛረብዎ ስምዓዮ። ተመኩሮታት ኣካፍል፣ ዘርርብ ኣገዳሲ እዩ።
- ቆልዑ ዘገድሶም ነገራት ክስእሉ ኣፍቅድ። ብሓባር ስእልታት ርእ።
- ቆልዑ ዛንታታት ክነግሩን ደርፊ ክደርፉን ኣፍቅድ። እቶም ዕብይ ዝበሉ ቆልዑ ሓሳባቶም፣ ግጥምታትን ታሪኽም ዝሓዘለ መዝገበ - ዕለት ክጽሕፉ ይኸእሉ።
- ነቶም ቆልዑ እቲ ዝገብሩዎ ዘለዉ ጽቡቕ ከምዝኾነን ከምዘገድሱካን ኣርእዮም።
- ቆልዑ ምሽ ወለዶም ኣብ ሃይሞኖታዊ በዓላት ክጽልዩን ክሳተፉን ኣፍቅደሎም።
- ቆልዑ ንባዕሎም እኹል ደገፍ ዘለዎም ውሑሳት ወለዲ የድልይዎም። ናይ ወለዲ ናይ ምእላይ ዓቕሞም ኣብ ዝዳኸመሉ ግዜ ናይ ቆልዑ ስነኣእምራዊ ጥዕና ቀልጢፉ ክዳኸም ይኸእል። ስለዚ ኣለይቲ ንነፍሶም ንኣካላዊን ስነኣእምራዊን ጥዕናኦም ክከናኹኑ ኣገዳሲ እዩ፣ ከምኡውን ዘድልዮም እንተኮይኑ ሓገዝ ክግበረሎም ክሓቱ።
- ተስፋ ክትህብ ፈትን። እቶም ቆልዑ ተስፋ፣ ቅሳነትን ምድዓዕስን ክህቡ ክሳብ ዝኸኣሉ፣ ከምኡውን ነቲ ቆልዓ ዘድልዮ ነገራት ክሳብ ክርእዩ ዝኸኣሉ፣ ቆልዑ ብተዛማዲ ጽቡቕ ክኸዱ ይኸእሉ እዮም። ኩሉ ግዜ ንደቂ ብዝበለጸ መገዲ ኩሉ ዘድልዮም ነገራት ከማልእ ዝኸእል ወላዲ የለን፣ ይኹን ደኣ እምበር ኣብ ውሽጢ ነፍስወክፍ መዓልቲ ነቶም ቆልዑ ዘድልዮም ገሊኡ ከማልእ እዩ ኢልካ ከም ዕላማ ክትሕዞ ጽቡቕ ክኸውን ይኸእል።

Forsideillustrasjon: Malin Falch



**ብትካል (ረሱሽሰንተር) ጎንጸ ድህሊታዊ ጭንቀትን ምክልካል  
ነፍሰ ችትለትን ዝተሰርሐ፣ ረገዩን ሚደት 2016**

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