

KU SOCOTA WAALIDKA KUNA SAABSAN  
**CARRUURTA, DAGAALKA IYO QAXA**





# Sida ay carruurta uga falceliyaan dagaalka iyo qaxa

Waxaa sii badanaya qoysaska iyo carruuraha ay dagaalladu saameeyeen ayna dhalisay inay qaxaan. Inta badan qurbuhu waa maxaddada ugu danbaysa safar dheer oo laga yaabo inuu soo billowday sanadyo badan ka hor intaan Norway la imaan. Waxaa dhici karta inay qoysasku dalkoodii qaxooti ku ahaayeen, oo ay noloshoodu ahayd mid ay ku dheehan tahay inay hadba meel u guuraan, xasilloonidarro iyo hubanti la'aan. Carruur badan ayaa la soo kulmay dhacdooyin xanuun leh oo adag. Waxaa kale oo carruurta dhib weyn ku ah qaxa iyo kala go'a ay kala go'ayaan qoyskii iyo dadkii ay ammaanka ku qabeen.

In kasta oo uu hadda qoysku yimid waddan nabad ah, haddana culayskii weli kama harin. Dadka magangelyadoonayaasha ah waxaa aad ugu adkaan karta xaaladda hubanti la'aanta ah ee ay ku jiraan. Ma loo oggolaan doonaa inay Norway joogaan? Ma rajayn karaan mustaqbal cusub, nolol cusub oo tii hore ka fiican? Buugyarahaan waxaad ka akhrisan kartaa sida dabiiciga ah ee ay carruurta uga falceliyaan dagaalka iyo qaxa.

## Inta aan u malaynayno in ka badan ayay carruurta fahmaan

Horta in intee le'eg ayay carruurta ka fahmaan oo ka gartaan waxa hareerahooda ka dhacaya? Dadka waaweyn way ku adkaan kartaa inay ogaadaan inta ay carruurta dhab ahaantii fahmaan.

Xataa carruurta aadka u yaryar way la socdaan hadallada hareerahooda laga leeyahay iyo waxa agtooda ka dhacaya. Waxaa laga yaabaa carruurta waaweyn inay iska aammusan yihiin oo aynaan ogaannin sida ay u arkaan waxyaalaha hareerahooda ka dhacaya oo dhan.

Mararka qaarkood waxay maqleen keliya dadka waaweyn oo ka sheekaynaya falal dagaal, weerarrada booliska ama khatarta loogu jiro in dalka laga saaro. Marar kalena carruurta laftigooda ayaaba loo geystay falal cabsi leh – ama waxaa laga yaabaa inay arkeen ama maqleen in waalidka ama xubnaha kale ee qoyska oo loola dhaqmay hab cabsi abuuraya. Da' kasta oo ay yihiin ba; xaaladaha iyo dhacdooyinka cabsida leh, ama jawiga niyadjabka leh ayaa ku waari kara niyadda iyo dareenka qofka oo ku abuuri kara cabsi iyo welwel.

Waxaa la oran karaa carruurta qaxootiga ah waxaa saaran culays saddexlaab ah oo waxaa soo gaartay dhibaato laxaw ku reebtay:

- Waxaa laga yaabaa inay dhacdooyin badan oo adag kula soo kulmeen dalkoodii iyo intii ay qaxa ku jireen.
- Inta badan waxay la nool yihiin waalid soo maray dhibaato laxaw ku reebtay oo kadeedan.
- Xaaladaha nolosha magangelyadoonaha ayaa inta badan carruurta ku hayn kara culays ka badan midka xusuusta dhacdooyinkii dagaalka.



## Falcelinta carruurta

Xataa carruurta aan hadlin, siyaabo kala duwan ayay “u sheegi karaan” waxa welwelka ku haya. Qaabdhaqankooda iyo/ama falcelin jirka ah “ayay noogu sheegaan” welwelkooda. Waxaa halkaan ku qoran qaar ka mid ah falcelinnada caadiga ah ee carruurta la kulmay dhacdooyin cabsi leh/ama kuwo laxaw ku reebay.

- Hurdo xumo. Carruurta oo hurdada ku qarwo ama ay hurdaba ka imaan weydo. Saqda dhexe ayay soo toosaan ama marka la seexinayo ayay ooyaan. Qaar badan ayaaba diida inay seexdaan.
- Dhibaatooyin isugu jira kuwo jirka ah iyo kuwo nafsiyan ah. Carruurta cuntada ayay diidaan, way matagaan, cunto yar bay cunaan ama intay iska badiyaan baa calooshu xanuuntaa. Meelo kala duwan oo jirka ah ayaa xanuuna.
- Niyadjab. In badan bay carruurta niyadjabsanaan karaan. In badan bay ooyaan. Niyad uma hayaan inay ciyaaraan oo waxba ma kala jecla.
- Dhibaato waxbarasho. Dhibaato xagga feejignaanta ah iyo xasilloonidarro. Ilmuhu marna ma xasilloona, dhib buu geystaa oo waxyaalaha u dhow buu jajabiyaa.
- Xanaaq. Dagaal, qaniinyo iyo muran dhex mara ayaga iyo carruuraha kale iyo dadka waaweyn. Waxaa inta badan sabab u ah carruurta oo baqaya.
- Cabsi iyo walaac. Waxay carruurta ka cabsoon karaan shanqarta, dadka dirayska xiran ama waxyaalaha ama dadka soo xusuusiya waxyaalihii xanuunka lahaa ee ay la soo kulmeen. Carruurta qaar baa la kulma niyadjab iyo jahawareer badan oo aan markaas ciyaarba niyad u hayn.
- Carruurta qaar baa hadalku ku adkaadaa oo waxay billaabaan inay shigshigaan.

Dhammaan falcelinnadaan waa kuwo caadi ah oo lagu arko carruurta soo martay xaalado adag. Dhacdooyinka cabsida leh, geeddiga badan iyo wixii la mid ah, ayaa ka mid ah waxyaalaha ilmaha ku dhaliya hubidla'aanta. Hubidla'aantaas ayaa keeni karta inay baqaan. Waxay ka baqaan inay waalidkood ka lumaan, oo waxay ka baqaan inay wixii xumaa mar kale ku dhacaan.



Carruurta waaweyn waxay ka baqayaan inay noqdaan kuwo aan “is xakamyn karin” mana doonayaan inay sheegaan waxa maskaxdooda ku jira. Waxaa muhiim ah in inageenna dadka waaweyn ahi u xaqiijino inay waxani yihiin falcelin caadi ah oo ay ka samaynayaan dhacdooyin aan caadi ahayn, iyo inay siday u badan tahay xaaladdaas ka gudbi doonaan. Haddii ay ka gudbi waayaanna waxaa muhiim ah in caawimo la weydiisto dad ilmaha iyo waalidkaba caawin kara sida kalkaaliso caafimaad, dhakhtar, cilminafsiyaqaan ama macallin.

## Qoyska oo dhan ayay arrintu saamaysaa

Waxaa waalidka ku adkaan kara inay wax ka qabtaan falcelinta ilmaha. Way fududdahay in lagu xanaaqo oo loo caroodo ilmo wax badan kaa doonaya, weliba marka waalidka laftigoodu daallan yihiin oo aysan ammaan dareemayn. Laakiin canaantu carruurta way uga sii daraysaa oo waxay ka sii qaadayaan ammaandarro iyo inay isku kaa dhejiyaan. Waxaa fiican in lala sheekaysto waalidka kale ee xaaladdaas oo kale ku sugan. Carruuraha ka soo qaxay dalkoodii dhammaantood waxay tabayaan dad ay jecel yihiin iyo meelo ay u barten – waana wax ay adkaan karto in laga hadlo. Xataa annaga waalidka ah ayay na xanuujin kartaa inaan soo xusuusanno waxyaalaha aan tabayno ee xanuunka nagu haya, waxaana laga yaabaa inay nagu adkaadaan wixii aan carruurta ku dhihi lahayn iyo sidii aan ugu laabqaboojin lahayn. Waxaa kale oo ayadana dabiici ah in waalidku jecel yihiin inay carruurtooda u turaan. Annagoo ka baqayna in welwelku carruurta ku sii bato, ayaa waxaa laga yaabaa inaan iska ilaalinno inaan ka hadalno wixii dhibka ahaa oo dhan.

Waaliddiinta qaar ayaa ka baqa inay ayaga laftoodu ooyaan, laakiin carruurta oohintaas way xammili karaan haddii loo sheego inaysan wax denbi ah ku lahayn in hooyo ama aabbe tabayaan awoowe, gurigii ama wax la mid ah. Waxaa dhacda dadka waaweyn inay garan waayaan waxay sameeyaan markay arkaan carruur dhibaataysan. Waxaan inta badan ku dhahnaa: "Ha ka fikirin – iska ciyaar". "Ha ka hadlin – casharka ka shaqee". "Ha isku kaadin – waad weynaataye". "Walaalkaa ha dilin – waad dhib badan tahaye". Laakiin carruurta niyadjab ayaa ku dhaca oo cidlo ayay dareemaan haddii aysan helin qof ay dareenkooda kala hadlaan. Carruurta waxay u baahan yihiin inay ka hadlaan waxyaalaha welwelka ku haya.

## Maxay carruurta u baahan yihiin?

- Carruurta waxay hor iyo horraanba waalidka iyo dadka kale ee u dhow uga baahan yihiin usu dhowaasho jireed, mid maskaxeed iyo daryeel.
- Carruurta waxay u baahan yihiin dulqaad iyo in wakhti badan la siiyo.
- Carruurta waxay u baahan yihiin xad muuqda, ee ciqaab uma baahna. Jooji hadday dagaallamayaan ama wax burburinayaan, laakiin wax ha ku dhufan hana qanjaruufan.
- Carruurta waxay u baahan yihiin in loo sharraxo waxa hareerahooda ka dhacaya.
- Carruurta waxay u baahan yihiin nidaam joogto ah. In kasta oo aysan carruurta iskool aadin ama waalidku shaqo aadin, waxaa haddana muhiim ah in la tooso, wax la cuno oo la seexdo sidii la samayn jirey markii waddankii hooyo la joogay oo kale.
- Carruurta waxay u baahan yihiin in la ammaano. Xataa carruurta saddex sano jirka ah hawlo yaryar baa loo diri karaa. Inay muhiim yihiin bay dareemaan markay arkaan in loo baahan yahay.
- Carruurta waxay badanaa dadka waaweyn uga baahan yihiin inay ka caawiyaan sidii ay ku heli lahaayeen firfircooni iyo qalab ay ku ciyaaraan. Wayna wanaagsan tahay hadday la joogaan, ammaan ayay taasi carruurta siisaa. Ciyaartu waa habka ay carruurta u maareeyaan dhacdooyinkii xanuunka lahaa ee ay la soo kulmeen.
- Dhegayso markay carruurta ka sheekaynayaan waxyaalihii ay la soo kulmeen, dareenkooda, waxa ay ku fikirayaan iyo waxa ay tabayaan. Wadaaga waxyaalihii aad soo marteen – in la sheekaysto waa muhiim.



- Carruurta ha sawireen waxyaalaha ay xiisaynayaan. Si wada jir u fiiriya sawirradda.
- Carruurta u oggolow inay sheekeeyaan oo heesaan. Carruurta kuwoda roon xusuusqor ayay ku qori karaan fikirkooda, dhacdooyinka iyo gabayo.
- Carruurta u muuji waxa ay samaynayaan inay yihiin wax wanaagsan, oo aad xiisaynaysa.
- Carruurta ha la tukadeen oo waalidkood ha u raaceen munaasabadaha diinta.
- Carruurta waxay u baahan yihiin in dadka waaweyn yihiin kuwo ammaan ah oo iyagu is daryeela. Haddii ay awoodda daryeelka ee waalidku hoos u dhacdo, waxaa degdeg u xumaan kara caafimaadka nafsiyanka ah ee carruurta. Sidaas darteed waa muhiim in dadka carruurta daryeela ay ka taxaddaraan naftooda iyo caafimaadkooda jireed iyo kan maskaxiyahaba – oo ay haddii loo baahdo caawin codsadaan.
- Isku day inaad rajo muujiso. Ilaa iyo intay waalidku rajo muujinayaan, niyadda u dejinayaan, ammaankooda sugayaan islamarkaana arkayaan baahida ilmaha – ilaa iyo xad carruurta si fiican bay u samatabaxayaan. Ogow inuusan jirin waalid awooda inuu mar walba baahida carruurtiisa u daboolo sida ugu wanaagsan, laakiin waxaa wanaagsan in hadaf laga dhigto in carruurta loo qabto qaar ka mid ah waxyaalaha ay maalinta u baahan yihiin.

Waxaa diyaariyay Xarunta ka hortagga gacanqaadka,  
Karkabada laxawga iyo is-dilka  
Gobollada dhexe, 2023

Teleefoon: 72 82 20 05  
Kala xiriir: [rvts@stolav.no](mailto:rvts@stolav.no)



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