

Att prata med barn om förälders sjukdom (Somaliska): In carruurta lagala hadlo waalidka xanuunsanaya

U fufudaynta carruurta

Carruurtu way dareemaan marka wax si yihiin

Sharax xaaladda reerka. Haddii aad murugaysan tihiin, warwarsan tihiin ama cadhaysan tihiin, eray ahaan ku dhaha dareemmadaasi idinka iyo carruurta oo sharraxa in ay la xidhiidhaan xanuunka. U sheeg carruurta waawayn xanuunka, xaaladda uu kolba marayo iyo daawayntiisa. U sheeg carruurta marka ay wax is beddelaan. Runta sheeg oo haddii aanad ogayn, waxa aad tidhaahdaa "waxyaalaha qaarkood ma ogi". La hadal xataa carruurta yar yar oo u sharrax waxa aad dareemaysaan iyo xaaladda reerka.

Wadahadalku ha ku salaysnaado su'aalaha ilmaha iyo da'diisa

Ku bilow wadahadalka in aad waydiiso ilmaha waxa uu ka ogyahay waxa dhacay. Dhegayso su'aalaha ilmaha oo ku salee su'aalahaasi wadahadalka. Kolba in yar u sheeg oo hubi in ilmuhu uu fahmay adiga oo waydiinaya. U sheeg in xanuunka aan la kala qaadi karin iyo in aanay qofna qaladkiisa ahayn in uu waalidku xannuunsaday.

Ka hadal dhimashada

Ha isticmaalin erayada sida "gam'aya" ama "tagaya", maadaama gaar ahaan carruurta yar yar ee da'da xannaanada carruurta fikirkooda tooska ahi uu keeni karo in ay baqaan marka ay seexanayaan ama qof meel tagayo. Isticmaal erayada sida "dhimanaya". Si daacad ah uga jawaab su'aalaha carruurta haddii uu waalidku dhimanayo.

Muujinta dareenka

Waa caadi in carruurta siyaabo kala duwan dareenka u muujiyaan. Fursad u sii carruurta in ay muujiyaan waxa ay dareemayaan oo magacow dareemmada, sida cadho, murugo iyo warwar. U sheeg in dareemmada oo dhan la oggol yahay. Carruurta si fudud ayay u dhexgalaan oo uga baxaan dareemmada. Waxa ay noqon karaan kuwo murugaysan daqiiqado yar, wax yar ka dibna waxa dib u bilaabaan ciyaarta.

Nidaamyada

Isku day in ay sidoodii hore ahaadaan nidaamyada guriga iyo dugsiga iyo hiwaayadaha wakhtiga firaaqada. Xataa haddii ay adkaato wakhti iyo awood ahaanba isku day haddana in aad xusto dhacdooyinka gaarka ah sida maalmaha dhalashada, kirismaska iyo fasaxa xagaaga. Ka qaybgeli carruurta waxa dhacaya. In loo ogolaado in ay kaa caawiyaan waxyaalo fudud waxa ay siisaa dareen ah in loo baahan yahay iyo isku xidhaan.

U oggolow carruurta in ay kuu raacaan cusbitaalka

Carruurta malo awaal ayay ka sameeyaan waxa aanay aqoonta ama waayoaragnimada u lahayn. Booqashada cusbitaalka ka hor u sheeg haddii uu waalidku isbeddelay iyo sida waadhku u egyahay. Ka caawi ilmaha isku toosinta su'aalaha uu waydiinayo shaqaalaha caafimaadka. Haddii uu ilmuhu rabo waxa uu soo qaadan karaa sawirkiisa ama waxa uu waraaq wax ugu sawiri karaa waalidka. Daryeelka caafimaadku waxa ay baryahan dambe si gaar ah uga masuul yihiin in ay siiyaan carruurta iyo dhallinyarada yar yar caawimo iyo warbixin ku sahabsan xanuunka waalidka. Waydiiso shaqaalaha caafimaadka in ay kaa caawiyaan sharraxaadda iyo in ay booqashada u fududeeyaan ilmaha.

La hadal dad kale ee waawayn

U sheeg xannaanada carruurta/dugsiga/dugsiga wakhtiga firaaqada in uu waalidku xannuunsanayo. Haddii dadka ku xeeran ilmuhu ay ogyihiin waxa dhacaya way fahmi karaan haddii uu ilmuhu si kale u dhaqmo waxana ay markaa siinayaan caawimo dheeraad ah. Ka wardoon haddii ay jiraan dad kale oo waawayn oo ku xeeran ilmaha oo taageero ama caawimo siin kara, sida jaararka ama saaxiibada.

Horumarka carruurta

0–2 sano

Ilmaha yari waxa uu ku dhex nool yahay dareenka. Ma fahmayo waxa aan sheegayno, laakiin wuu dareemayaa xaaladda uu reerku ku jiro. Haddii waalidiintu ay murugaysan yihiin ama warwarsan yihiin wuu dareemaa ilmuhu.

3–6 sano

Marka da'dan lagu jiro waxa horumar samaysa luqadda. Ilmuhu wuxu isticmaalaa luqadda si uu u fahmo waxa dhacaya. Fikirku waa mid muuqda waxana uu ilmuhu u fikiraa qaab ah sabab–dhacdo. Ilmuhu wuxu isku dayaa in uu wax kala habeeyo isagoo waxyaalaha dhacaya ku xidhiidhiya sabab, sida in qofka hargab ku dhaco haddii uu baxo isaga oo aan xidhnayn koofiyadda qabowga.

Carruurta yar yar ee da'da xannaanada carruurta waxa ay dhimashadu u tahay wax ku meelgaadh ah, laakiin carruurta woxogaa waawayn ee da'da xannaanada carruurta waxa ay dhimashadu u tahay wax aan laga soo noqon karin waxana inta badan ku ladhan cabsi. Marka da'dan lagu jiro isbeddelka nidaamka maalinlaha ah ayaa ilmaha kaga warwar badnaan kara in waalidku uu xanuunsado.

7–12 sano

Carruurta jirta da'dani waxa ay rabaan in ay ogaadaan wax badan waxana ay aad u rabaan in ay helaan xaqiiqooyinka ugu badan ee suurtoagal ah. Ilmuhu wuxu bilaabaa in uu fahmo in waalidku xanuunsayo iyo in xaaladda reerkoodu ay ka duwan tahay nolosha saaxiibadii. Mar marka qaarkood wuxu ilmuhu u khajili karaa waalidkiisa, taasoo keenta in uu dareemo in uu yahay dambiile.

Carruurta waxa ay bilaabaan in ay fahmaan in ay jiraan khataro nolosha ah, ka baqashada in ay iyaga laftoodu xanuunsadaan iyo fikirka ku sahabsan dhimashadooda ayaa ku abuurma. Ilmuhu wuxu fahmayaa saamaynta ay leedahay haddii uu waalid dhinto.

13–18 sano

Dhallinyarada yar yari way fahmaan macnaha ay leedahay in uu qofka ku dhaco xanuun halis ah iyo macnayaasha kakan ee sida kala dhaxlidda cudurrada. Dhallinyarta yar yari dareenno kala duwan ayay ka bixiyaan. Qaarkood waxa ay rabaan in ay ogaadaan wax badan oo ku sahabsan cudurka, qaarkoodna way ka gaabsadaan oo ma rabaan in ay ka qaybqaataan arrinta reerka. Waxyaalaha lagu maararobo ee guriga ka baxsan ayaa noqon kara goob xor ah. Halkaas oo dhallinyarada yar yar ay sii wadi karaan in ay ahaadaan gabadhii ama wiilkii caadiga ahaa ayna la kulmaan saaxiibadood.

Waddada loo maro nolol madaxbannaan waxa ku yimaadda hakad ku meelgaadh ah marka uu waalid aad u xanuunsado. Mar marka qaarkood waxa adkaan karta in lagu noqdo reerka waxana dhallinyarada yar yar ay caawimo ka raadsadaan saaxiibadood ama dad kale oo waawayn. Dhallinyarta yar yari waxa ay mar mar ka fikiraan kala dhaxlidda cudurrada..

Qoraal: "Barn som anhöriga", Dahlheimers hus, Socialresurs förvaltning, Göteborgs stad.