Ciyaarta gabal gabalka ee nolosha wanaagsan 2.0

Buugan shaqada waxa uu kaa saacidayaa diyaarinta adeega qoyska

Ururka qoyska baahiyaha gaarka qaba Jaatinen ry | www.jaatinen.info

Midowda curyaaminyiinta
www.kehitysvammaliitto.fi | Waaxda Wadaninimada | Talo kulahaansho, waxbarasho, baaris cilmiyeed

Ururka Vamlas – (Urur loogu talagalay caruurta iyo dhallinyarada baahiyaha gaarka qaba) | Vamlas.fi

Ciyaarta gabal gabalka ah ee nolosha wanaagsan 2.0 waxaa horimariyay qorshaha
"I Am Heard" ee mashruuca (Minua kuullaan)
Waxaa daabacaadda la cusbooneysiiyay 2020

Sawirada: Karoliina Pertamo
Qaabeeyay: VK Global Oy
Qorayaasha (daabacaadda 2014): Miina Weckroth, Erja Santala & Minna Harjajärvi
Qorayaasha (daabacaadda 2020): Miina Weckroth, Mira Puronheimo & Sanna Teräväinen
ISBN: 978-951-580-736-6
ISBN: 978-951-580-742-7 (pdf)

© 2020 Ururka Finland ee Naafonimada Jidheed iyo Caqliyeed

Waalidiinta sharafta leh!

BUUGA CAYAAR GABAL GABALKA NOLOSHA WANAAGSAN waxaa uu sookala baxay laba xilli iyada oo lala shaqaynayo qoysaska baahiyaha gaarka qaba. Ujeedadu waxa ay ahayd in la helo qaababka sida loo qorsheeyo adeegyada si ay u taageeraan badqabka ilmaha iyo qoyska iyo sidoo kale noloshooda wanaagsan.

Buugan ciyaar gabal gabalka ujeedadiisu waa in uu ku caawiyo markaad diyaarineysid qorshaha adeega. Adiga inaad qorshaha adeega diyaarsato waa muhiim, sababtoo ah adigaa ayaa ugu aqoon badan arrimaha noloshaada iyo qoyskaaga. Adiga unbaa og waxyaaba aadka muhiimka kuugu ah iyo nooca nolosha ee ku habboon gaar ahaan qoyskaaga.

Ciyaarta gabal gabalka ee nolosha wanaagsan waxa ay isku keenaysaa dhamaan aragtiyada qoyska ee ku aaddan xaaladiina nololeed, baahidiina, rajooyinkiina, hamigiina iyo hiigsigiina.

Haddii arrimahan laga wada hadlayo qoyska dhexdiisa, qof kasta codkiisa waa la maqli doonaa. Waxaa dhacda inay soo baxaan waxyaalo cusub, oo lama filaan ah!

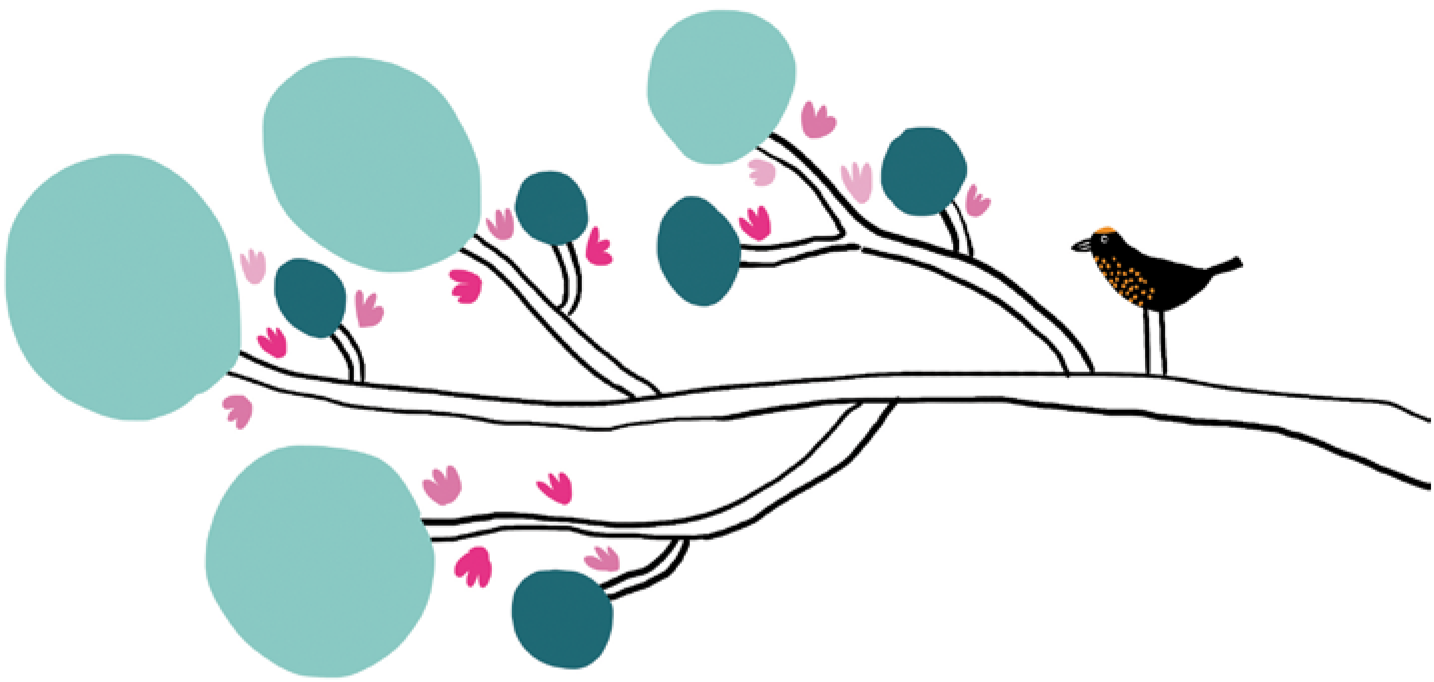
Daabacaadii ugu horeysay ee ciyaarta gabal gabalka waxa la soo saaray 2014. Iyada oo ku salaysan aragtiyaha laga dhiibtay ciyaarta gabal gabalka, doodda la wadaagaa waxa ay xoojineysaa ilaha iyo awoodda la qabsi ee qoyska. Doorka adeegyada nolosha qoyskana waa uu cadaanayaa, haddii taageerada nolosha wanaagsan lagu saleeyo hadafkooga.

Gacantiina waxa ku jira buuga ciyaarta gabbal gabbalka oo la cusboonaysiiyay, taasoo ay qaabeysay aqoon isweydaarsiga mashruuca loo yaqaan ”I Am Heard”, natiijadii kasoo baxday. Ciyaar gabal gabalka cusubi waxaa uu tixgelin gaar ah siiyey in hiigsigu cadaado waxana uu siiyey fursado dheeraad ah diyaarsashada qorshahaaga.

Mahad badan waxaa leh qoysaskii kaqeybqaatay horumarinta ciyaarta gabal gabalka iyo cidii kale ee nagala shaqeysayba!

Waqti fiican ku qaado ciyaarta gabal gabalka ee la cusboonaysiiyey!

Miina Weckroth
Vammaisperheyhdistys
Jaatinen ry



Tusmo

Waalidiinta sharafta leh! 3
Fikirka ciyaarta gabal gabalka 6
Afarta qeybood ee ciyaarta gabal gabalka ah 7
Tusmooyin sida ciyaarta gabal gabalka leysugu xir xiro 7

Qeybta 1: Qoyskeena 8
Yaanu nahay annaga? 8
Dadka muhiimka ah 9
Arrimaha muhiimka ah 9

Qaybta 2: Nolosha wanaagsan waqtigan iyo mustaqbalka 10
Nolosha wanaagsan meeshan iyo waqtigan 10
Nolosha wanaagsan mustaqbalka 11

Qeybta 3: Xaaladda waqtigan 12
Xaaladda waqtigan 12

Qeybta 4: Cadeynta hiigsiga iyo qorshehowleedka 14
Sal u dhigista hiigsiga 14
Maxaan annagu sameeyn karnaa? 14
Waxaan u baahan nahay caawimaad iyo taakuleyn. 15

Gunaanad 16
Warbixin dheeri ah oo ku saabsan qorshaha adeega 17
Dejinta qorshaha adeega 18
Xaddidaadaha wakhtiga ee qorshaha adeega 18
Kaqeybgalayaasha 18
Dhageysiga fekerka 19
Maxaa lagu qorayaa qorshaha adeega? 20
Diyaarinta adeega 21
Dib u eegista qorshaha adeega 21
Sidee arrimuhu u socdaan? 22
Buugaag iyo warbixino dheeraad ah 25
Galab elektaroonig ah 25
Ciyaarta gabal gabalka gabaladooda 26

Fikirka ciyaarta gabal gabalka

CIYAARTA GABAL GABALKA ah waxa ay isku keentaa aragtiyaha qoyska ee ku saabsan xaaladdooda nololeed, baahiyahooga rajooyinkooga iyo hiigsigooda.

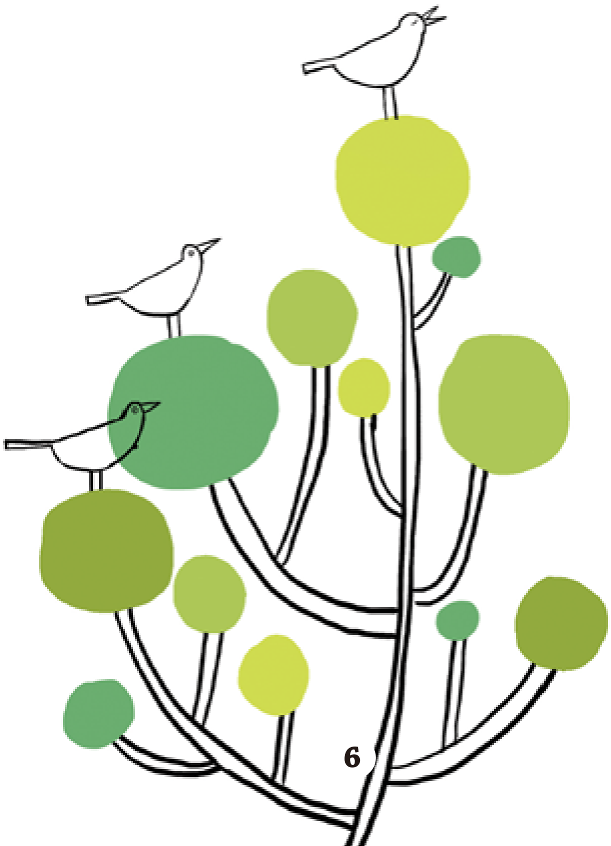
Marka laysku xidhxidhayo ciyaarta gabal gabalka qoysku waxa uu ka fekerayaa yaanu nahay annaga, maxaa muhiim noo ah anaga. Nolol noocee ah ayaan rabnaa inaan ku noolaano? Sidee looga shaqeyn karaa si aan ugu noolaano nolol wanaagsan? Su'aalahaa oo laga fekero oo laga doodaa waxa suurogal ah inay xoojiso ilaha qoyska oo ay kordhiso dareenka awoodda la qabsi. Adigoo kaashanaya ciyaarta gabal gabalka ah waxaad u diyaargaroobi kartaa dejinta qorshaha adeega.

Aragtiyaha ilmaha iyo qoysku waa qaybo ciyaar gabal gabal oo loo qoray mid mid. Ciyaarta gabal gabalka qeybaha lagu buuxinayo fekradaha si xor ah ayaad waxka bedelid ugu sameen kartaa, sababtoo ah ciyaarta gabal gabalka ah waxaa loogu talagalay in qoysku isticmaalo. Marka ugu dambeyntii la isku soo uruuriyo ciyaarta gabal gabalka ah, qoyska waxaa usoo bixi kara inuu arko nolosha qoyska iyo hiigsigiisa oo dhameystiran.

Qorshaha adeega si loo dejiyo, ciyaarta gabal gabalka ah waxaa laga sameeynayaa gunaanad, kaasoo uu qoysku uu ku darayo arrimaha muhiimka u ah qorshaha adeega.

Waxaa si wadajir ah u dejinaya qorshaha adeega qoyska iyo isuduwaha adeega ama shaqaale ka socda xafiiska arimaha bulshada. Iyadoo la kaashanayo gunaanadka qoysku waxa uu la imaanayaa argtidiisa ku aadan qorshaha adeega iyo hiigsigiisa, taasoo aasaas looga dhigayo adeegyada loo qorshayn karo si loogu taageero nolosha wanaagsan ee dhamaan qoyska. Isuduwaha adeega ama shaqaalaha arrimaha bulshada waxa ay kaga qaybgalayaan hawlaha qorshaynta iyaga oo gelinaya aqoontooda iyo xirfaddooda shaqo, aqoonta adeegyada iyo hawlaha taageerada iyo sidoo kale aqoonta ikhtiyaarada kala duwan.

Natiijada u dambaysa ee iskaashigan oo kale waxa uu keeni doonaa qorshe adeeg oo gaar ah, kaas oo buuxin doona baahiyaha iyo hiigsiyada shakhsiyeed ee ilmaha iyo qoyska.



Afarta qeybood ee ciyaarta gabal gabalka ah

QEYBTA 1: Qoyskeena
Qaybtan waxaa laysugu keenaa soo jeedinta xubnaha qoyska iyo awoodooda kadibna qoysku waxa uu ka doodaa waxa mihiim u ah.

QEYBTA 2: Nolosha wanaagsan wakhtigan iyo mustaqbalka
Qeybtaan fikradihiina lagusoo uruuriyay waxa ay dejiyaan hiigsiyada iyo jihada qorshaha adeega. Adeegyada waxa loo qorsheeyey inay taageeraan nolosha wanaagsan ee qoyska.

QEYBTA 3: Xaaladda waqtigan
Qeybta waxaa loogu talagalay ka dooditaanka xaaladda wakhtigan ee qoyska. Arrimaha sida wanaagsan ugu socda iyo xagee u baahan wax ka bedelid?

QEYBTA 4: Cadeynta hiigsiga iyo qorshaha howsha
Qeybtaan waxa leysugu keenaa argatida qoyska ee ah sidee looga gudbaa xaaladda waqtigan lagu jiro, ku jirno oo loogu gudbaa dhanka nololosha wanaagsan.

Tusmooyin sida ciyaarta gabal gabalka leysugu xir xiro

- U buuxiya ciyaarta gabal gabalka gabaladiisa midba markiis.
- Qora Fekerka qofkasta oo qoyska xubin ka ah iyo fekerka guud ee qoyska dhamaantiis.
- Haddii meesha wax lagu qoraayo buuxsanto ku qora warqad kale.
- Doorta qaab howleed, kaasoo laga dareemayo in uu qoyska leeyahay.
- Muhiimadda waa in laga wada shaqeeyay mowduuyada kala duwan iyo in la qoro fekeradaha la xiriira.
- Wax ku hamiya oo riyo yeesha!

Qeybta 1: Qoyskeena

QEYBTAN WAXAA LAYSUGU keenayaa wixii uu qoysku soo bandhigay iyo awoodooda kadib qoysku waxa uu ka doodayaa waxa umuhiim ah qoyskan.

Yaanu nahay annaga?

- Intee buu ka kooban yahay qoyskeena?
- Waa sidee awooda qof walba oo qoyska kamid ah leeyahay?
- Waa sidee awooda qoyskiina?

Qofkasta oo naga mid ah waxa uu leeyahay xirfad iyo awood ugaar ah taasoo uu ku faani karo.

Dadka muhiimka ah

- Waa ayo dadka ugu mihiimsan qoyskiina?
- Dadka muhiimka ah waxa ay noqon karaan tusaale qaraabada, saaxiibada, intaad istaqaanaan, deriska ama cidii sokeeye kuu ah. Tusaale kuwa kaa caawiya nolomaalmeedka iyo cawimaad wixii kale aad u baahato.

Arrimaha muhiimka ah

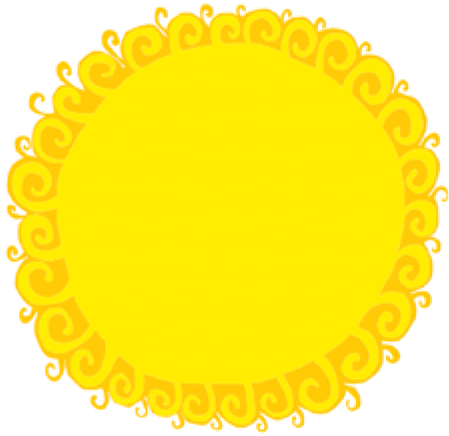
- Waa maxay arrimaha idin qanciya ama farxadgeliya?
- Waa maxay arrimaha mihiimka u ah qof kasta oo ka mid ah qoyska?
- Waa maxayse arrimaha ugu muhiimsan qoyska oo dhan?
- Ma jiraan arrimmo aad isku aragti ka tihiin inay muhiim tahay xubnaha qoyska tusaale ahaan hiwaayad ama wax aad ku madadaalataan?

Qaybta 2: Nolosha wanaagsan waqtigan iyo mustaqbalka

QEYBTAN WAXAA LAGA DOODAYAA, nolosha wanaagsan ee qoyska sideey ahaan laheyd waqtigan iyo mustaqbalkaba. Qeybtan waxaa lagu qeexayaa hiigsiga qorshaha adeega. Nolosha wanaagsan ee uu qeexay qoyska laftiisu waa hiiigsiga ay hawlaha taageerada iyo adeegyadu qorsheeyeen inay taageeraan.

Nolosha wanaagsan meeshan iyo waqtigan

- Nolol noocee ah ayuu kujiraa, marka qoysku arrimihiisa hagaagsan yihiin, oo aad odhan karto noloshu waa fiican tahay? Arrimo noocee ah ayaa qayb ka ah nolol maalmeedkooda.
- Ka faa'iideysta ciyaarta gabal gabalka ah qaybaheedii hore. Sidee arrimaha muhiimka u ah qoyska uga muuqdaan nolosha iyo jadwal wanaagsan ee maalinwalba?
- Haddii aad dareentaan in bilaabistu adkaato, waxaad isku dayi kartaan su'aalahan dheeraadka ah ee soo socda.
  - Markaad berri subaxa toostaan, wax walba waa fiican yihiin, nolosha qoyskana waa fiicantahay. Qiyaasa bal nolol nocee ah ayeey noqon doontaa berri.
  - Ka fekera nolol maalmeed iska caadi ah. Sidee maalintaa howshu u socon, hadii ay sifiican usoconeyso?
- Riyooda oo hammiyeesha.



Nolosha wanaagsan mustaqbalka

- Noocee ayey noqon doontaa nolosha qoyskaaga tusaale ahaan sannad ama laba sano kadib, marka arrimuhu hagaagsan yihiin oo noloshu fiican tahay?
- Arrimo noocee ah ayaad u rajeyneysaan qoyskiina iyo xubnaha qoyska mustaqbalka?
- Wax isbadal ah miyuu ku dhacaya nolosha qoyskiina? Tusaale ahaan in canug bilaabayo xanaano maalineed, iskuul ama uu bilaabayo waxbarasho? In qoyska ama qof kamid ahi uguurayo guri cusub?
- Haddii aad dareentaan in bilaabistu adkaato, waxaad isku dayi kartaan su'aalahan dheeraadka ah ee soo socda:
  - » Markeynu toosno subax subaxyada kamid ah sannadka dambe ama laba sano kadib wax walbana hagaagsan yihiin oo noloshu fiican tahay. Nolol nocee ah ayeey noqon doontaa?
  - » Markeynu toosno subax subaxyada kamid ah sannadka dambe ama laba sano kadib noloshana isbedel ku yimi (tusaale canug iskuul bilaabay) fiicani. Hadda arrimuhu sidee u socdaan?

Qeybta 3: Xaaladda waqtigan

QEYBTAAN WAXAAN KA FEKEREYNAA nolosha qoysku waa noocee waqtigan aan joogno.

Hiigsigu waa in la qaabeeyo sawirka guud, arrimaha u hagaagsan nolosha qoyska waqtigan iyo meelaha ay rabaan in wax laga badalo.

Xaaladda waqtigan

- Ka dooda sidee yahay qoyska iyo qof kasta oo xubin ka ah.
- Waa sidee xaalada noloshooda? kuligood iyo gooni gooniba?
- Waa kuwee arrimaha idiin hagaagsan? Arrimmahee suurageliyay ama cidee ku caawisay qoyskiina noloshaa wanaagsan?
  - » Waxaad ku calaamadeyn kartaa tusaale ahaan calaamadda isugeynta (+) arrimaha sida fiican idiinkugu socda waqtigan.
- Arrimahee ayaan si fiican u socon? arrimahee ayaa mudan in sikale wax looga qabto?
  - » Waxaad ku calaamadeyn kartaa tusaale calaamada kalagoynta(-) arrihaman aad rabtaan in wax laga badalo.

Qeybta 4: Cadeynta hiigsiga iyo qorshehowleedka

HADDA 6 qaybood ee ciyaarta gabal gabalka waa ay dhammaystiran yihiin waxaanad bilaabi kartaa dejinta qorshehowleedka. Marka hore waa in la cadeeyaa si lataaban karo hiigsiga kadibna ka fekertaa, sida suurtagalka ah ee lagu gaari karo. Arrimo noocee ah ayaad adigu qoys ahaan sameeyn kartaa si aad u horumariso arrimahaas? Maxaadna uga baahan tahay caawimaad dadka kale?

Markaad fekereysid kaasho ciyaartii gabal gabalka aheed ee aad buuxisay. Haddii aad doonto waad kala fur furi kartaa oo aad isku xidhxidhi kartaa miiska dushiisa adiga oo ka dhigaya qaabka ciyaarta gabal gabalka ah. Taas waxa ay kaa caawineysaa inaad ka aragti qaadato sawirka oo dhan.

Sal u dhigista hiigsiga

Nolosha wanaagsan waqtiga iyo mustaqbalka - riyooyinka lagu qoray qaybtan waxaa ay bixiyaan jihooyinka iyo awoodda lagu hiigsanayo isbadalka la doonayo. Qorshehowleedka dartiis waxaa faa'iido ah in sal u dhigis loo sameeyo hiigsiga iyadoo laga dhigaayo wax lataaban karo. Hiigsiga waxaa haboon in loo qeybiyo qeybo yar yar oo hiigsiyo ah.

- Waa maxay waxa ugu muhiilsan ee aad hiigsaneysaan?
- Waa noocee qeyabaha hiigsiga ee shaqeyn lahaa?
- Waa maxay arrimaha lataaban karo ee ina tusiya inaynu ku noolnahay nolol fiican?
- Haddii aad dareentaan in bilaabistu adkaato, waxaad isku dayi kartaan su'aalahan dheeraadka ah ee soo socda:
  - Waa maxay arrimaha lataaban karo ee dadka idiinku dhow ay ku ogaan karaan, in qoyskiinu ku nool yahay nolol wanaagsan?

Mararka qaar waxaa dhacda in hiigsigii adkaado inuu qabsoomo ama uu noqdo mid aan la hiigsan karin. Markaas waxaa muhiim ah inaad xasuusataan in markale dib ueegis loogu sameeyo inta howshu socoto.

Maxaan annagu sameeyn karnaa?

- Maxaad qoys ahaan sameyn kartaan si arrimaha loo horumariyo una hiigsataan yoolalkiina?
- Muxuu sameyn karaa qof kasta oo xubin ka ah qoyska?
- Maxaan ugu horeysiinaa oo aan sameynaa?
- Maxaad horay u sameeyseen si arrimuhu horay ugu socdaan iyada oo aan xataa la ogaan?

Waxaan u baahan nahay caawimaad iyo taakuleyn.

- Arrimo noocee ah ayuu u baahan yahay qoysku in laga caawiyo?
- Qofkee ama qoladee caawin karta qoyskiina?
- Arrimahee ayaad ka caawimo uga heli kartaan dadka idiin dhow,saaxiibadiin, kuwaad istaqaanaan ama dad kale oo muhiim idiin ah?
- Arrimahee ayaad uga baahan tihiin taakuleyn iyo adeegyo?

Arrimo iyo allaabooyin yaryar ayaa yeelan kara saameyn aad weyn.

Gunaanad

MARKA UU QOYSKIINU ku qanco ciyaarta gabal gabalka ciyaarta waa ay dhammaystiran tahay. Imika waa waqtigii la dejin lahaa gunaanadka.

Dejinta gunaanadku waa muhiim, sababtoo ah

- Marka arrimaha loo soo bandhigo si gaaban, si kooban iyo si joogto ah, ka shaqeyntooda waa way fududaaneysaa.
- Qoysku wuxuu xaq u leeyahay arrimihiisa khaaska u ah. Loomana baahno in dhamaan arrihama qoyska loo soo bandhigo wakiilka dowlada ka socda.

Marka aad ka shaqaynaysaan gunaanadka, ka doorta arrimaha soo baxay kuwaasoo aad u aragtaan inay muhiim u yihiin diyaarinta qorshaha oo aad rabtaan si wadajir inaad ugala doodaan isuduwaha adeegga iyo shaqaalaha waxda arrimaha bulshada.

Warbixin dheeri ah oo ku saabsan qorshaha adeega

IYADOO LA KAASHANAYO ciyaarta gabal gabalka qoysku waxa uu diyaarsan karaa dejinta qorshaha adeega. Ciyaarta gabal gabalka ah waxa ay isu keentaa aragtiyaha carruurta iyo qoyska ee xaaladooda nololeed, baahidooda, rajadooda iyo hiigsigooda. Arrimahaas iyadoo lagu dul dhisaayo adeegyada waan qorsheyn karnaa sidii aan ugu caawin laheyn qoyska dhamaantii nolol wanaagsan.

Adeegyada kala duwan iyo noocyada caawimo ee jira waxa ay muhiim u yihiin inta badan canuga cuuryaanka ah iyo waalidkiisa ama waalidkeeda si ay ugu fududaato howl maalmeedka. Caawinaadaas iyo adeegyada ujeedadoodu waa in la garab istaago canuga cuuryaanka ah iyo qoyskiisa baraarahooda, sinaanta bulsheed iyo ku dhaqanka xuquuqda ilmaha naafada ah iyo waalidkiisa ama waalidkeeda.

Haddii adeegyada iyo hay'adaha wadashaqaynta ay bataan aragtida howl maameedka qoska waxa uu noqonayaa mid is dhex yaac ah. Xaaladaas diyaarinta arrimaha waxa ay qoyska ku kalifeysaa maalinwalba inay tamar badan oo ilaha qoyska ah lumiyaan.

Sidaas darteed waxa muhiim ah in la diyaariyo qorshe adeeg oo cad. Hiigsigu waa in la gaadho xaalad hawlaha taageerada iyo adeegyada loo qorsheeyey si wanaagsan taas oo ilmaha iyo qoysku ay diiradda saari karaan noolaanshaha noloshooda wakhtigii ku bixi lahaa nidaaminta adeegyadana la yareeyey.

Cutubkaan waxaa laga helayaa warbixino dheeri ah oo ku saabsan qorshaynta adeega iyo dejinta qorshaha adeega.

Dejinta qorshaha adeega

QORSHAHA ADEEGA waa dukumeenti sharci ah kaasoo ah in loo dejiyo dhamaan macaamiisha adeega dadka naafada ah. Qoyska xitaa waxa uu codsan karaa karaa dejinta qorshaha. Si kastaba ha ahaatee haddii uu qoysku doono, wuxuu xaq uleeyahay inuu diido dejinta qorshaha adeega.

Xaddidaadaha wakhtiga ee qorshaha adeega

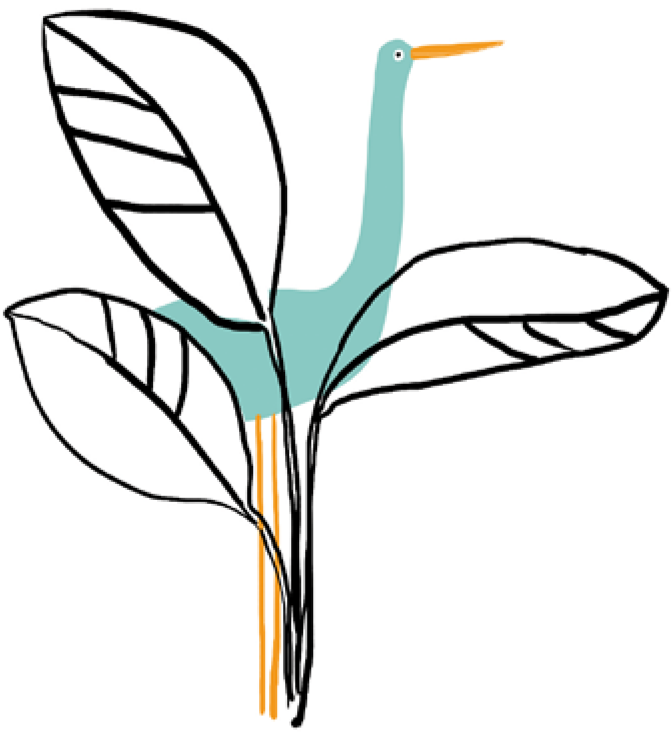
- Aqoonsiga ubaahnida adeega iyo hawlaha taageero waa in ay bilaabataa maalinta ku todoba ah wakhtiga uu qoysku la soo xiriiro shaqaalaha arrimaha bulshada. Sida uu sharcigu dhigayo, dejinta qorshaha adeega ee qofka naafada ah waxa uu sharci ahaan saaran yahay degmada uu degan yahay, markaa shaqaalaha arrimaha bulshada ayaa ah qofka badanaa bilaaba dejinta qorshaha adeega.
- Marka la dejiyo qorshaha adeega kadib qoysku waxa uu codsanayaa hawlihii taageerada iyo adeegyada lagu heshiiyay qorshaha adeega. Shaqaalaha arrimaha bulshada waa in uu go’aan ka gaadhaa ayadoo aan wakhtiga lagu dheereyneyn aan kana dambeyn saddex bilood maalinta ay codsiga soo dhiibtaan haddii aanay sabab gaar ah kalifin in waqtiga la kordhiyo.

Kaqeybgalayaasha

- Qorshaha adeega waxaa lagu dejinayaa wadashaqaynta canuga iyo qoyskiisa ama qoyskeeda iyo shaqaalaha arrimaha bulshada. Canuga iyo qoyska waxa ay ku darsanayaan nidaamka waaya aragnimadooda iyo aqoonta ay u leeyihiin noloshooda.Shaqaalaha arrimaha bulshadana waxa la imanayaa aqoontiisa qorshaha adeega iyo ogaashaha ikhtiyaarada kala duwan ee hawlaha taageerada iyo adeegyada.
- Haddii loo baahdo qorshaha adeegyada waxaa ka qeybgeli kara cidii looga maarmi waayo tusaale qof canuga baxnaaniya iyo macallinkiisa. Qoysku waxa ay xaq u leeyihiin go’aanka inay ku casumaan cida ay rabaan.

Dhageysiga fekerka

- Qofkasta oo qoyska xubin ka ah fekerkiisa waa muhiim in la maqlaa.
- Dhageysiga aragtida canuga waa in fiiro gaar ah loo yeeshaa. Q.M. Heshiiska Xuquuqda Carruurta sida uu qorayo cunuggu haddii uu awood u leeyahay in uu dhiibto aragtiyihiisa ama aragtiyaheeda in uu xaq u leeyahay in uu si xor ah u cabbiro aragtiyahaas dhamaan arrimaha saamaynaya ilmaha, siinta aragtiyaha ilmaha ahmiyadda waajibka ah taas oo waafaqsan da'da iyo bisaylka caqli ee ilmaha.
- Si uu cunugu uga qeybqaato inuu soo jeed-iyo fekerkiisa waa in horay loogu wargeli-yaa shaqaalaha arrimaha bulshada inay suuragal tahay in loo baahdo turjibaan ama fursadaha kale ee fududeyn kara in leys fahmo xagga wada hadalka.
- Waalidiinta qoyska waa in fursad loo siiyaa inay wadahadal yeeshaan shaqaalaha arrimaha bulshada canuga oo maqan, si ay waalidku haddii ay sidaa doortaan uga hadlaan si xor ah tusaale ahaan sida uu la qabsigoogu yahay.
- Dhamaan fekradaha iyo aragtiyada xubnaha qoyska waxaa lagu qorayaa qorshaha adeega. Qeybta canuga waa in la qoraa qaabka loo loo arko fekerkiisa.
- Marka la dejinayo qorshaha adeega waa in lagu xisaabtamo bayaanada dhaqaatiirta iyo cidii kale waaya- arag ah.

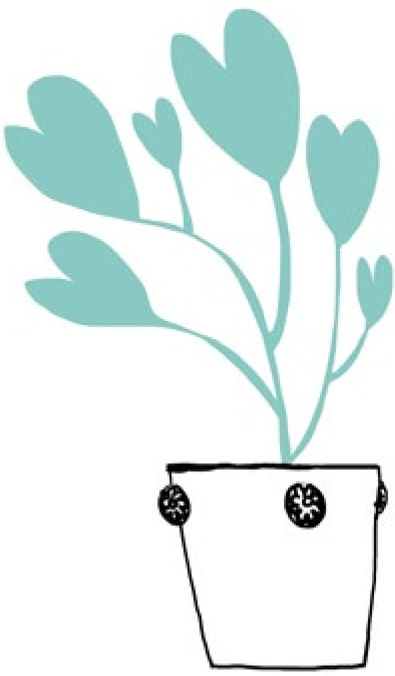


Maxaa lagu qorayaa qorshaha adeega?

Qorshe adeeg oo wanaagsani waxa uu yahay istiraatijiyadeed habdhaqan iyo wada shaqayn ay mihiim u tahay in laysku geeyo si cad hiigsiyada, tallaabooyinka iyo dhinacyada kala duwan ee mas'uulka ah. Qoyska iyo hey'adaha kala duwan wadashaqayntooda waa fiican tahay oo howl maalmeedkana waa socdaa.

Waxyaalahan soo socda ayaa qayb ka ah qorshaha adeegga:

- Hiigsiyada, lagu gaarayo in la diyaariyo adeegyada.
- Ilaha iyo xirfadaha uu qoysku ka dhaxlay waaya-aragnimada.
- Dadka qoyska u dhow ee taakuleeyana.
- Warbixinta aasaasiga ah canuga iyo qoyska mid mid xaaladiisa qeybta uu ku leeyahay adeega, qaabka loo diyaarinayo iyo inta jeer.
- Warbixintu waxa ay suurogelinaysaa arrimaha kale ee qorshaha canuga iyo qoyska, sida qorshaha baxnaaninta canuga iyo qorshaha waxbarashada.
- Baahida cawinaad iyo gargaar si dey ahaataba, haddii la awoodi waayo waqigaas waxaa loo gudbinayaa maamulka degmada inay horaymariso baahida adeega si fiicana uga jawaabto baahida qoyska fiirogaar ahna siiso dhaqaalaha.
- Dhamaan adeegyada iyo habka loo qabanayo, taasoo leysku dayaayo in lagaga jawaabo baahida gargaar ee canuga iyo qoyska.
- Dadka lagala xiiriirayo iyo hay'adaha ka masuulka ah gudbinta arrimahaan.
- La socoshada sida ay ushaqeyaan adeegyada iyo gargaarka iyo dabagalka qorshaha adeega iyo in dib u cusbooneysiin lagu sameeyo.
- Saxeexa qoyska iyo shaqaalaha arrimaha bulshada.
- Ogolaanshaha canuga iyo qoyska in koobi laga siiyo qorshaha ama qaybo ka mid ah cidii aan qorshaha looga maarmin Tusaale dhakhtarka cilmi-nafsiga.



Diyaarinta adeega

- Dejinta qorshaha adeega qoysku waxa ay xaq uleeyihiin inay ogaadaan adeegyada degmada iyo qaababka gargaar iyo sida loo codsado.
- Qorshaha adeegu ma aha go'aan gaaris ku saabsan adeega iyo habka gargaarka ee ku xusan qorshaha adeegga laakiin waa in si gooni ah loo codsadaa. Si kasta degmadu way ku qasban tahay. Degmadu waa inay ogolaataa adeega iyo habgargaarka ku qoran qorshaha adeega. Haddii aanu jirin habkale oo macquul ah.
- Codsiga quseeya adeegyada iyo habgargaarka waxaa fiican in lagu muujiyo lana raaciyo tusaale go'aamada dhaqtarka, psaykoolojiga, macallinka ama cidii kale khabiir ku ah arrimahaan.

Dib u eegista qorshaha adeega

- Si joogto ah ayaa dib loogu eegaa qorshaha adeega. Waxaad weydiisan kartaan in la cusbooneeysiiyo qorshaha adeega shaqaalaha arrimaha bulshada. Haddii baahida gargaar ama xaaladda qoysku isbedel kuyimaado. Tusaale ahaan bilaabistsa waxbarashada hore ama bilaasis iskuul. Shaqaalaha arrimaha bulshada ayaa si joogto ah u daba galo qorshaha waqtiga leysku waafaqay ama 2-3 dii sanaba mar.
- Inta lagu guda jiro dib u eegista qorshaha adeega qoysku waxa uu qiimeyn karaa habka wadashaqeynta shaqaalaha arrimaha bulshada. si wanaagsan ma ugu haboon yahay qorshihii hore ee baahida gargaarka iyo adeega canuga iyo qoyskiisa.

Sidee arrimuhu u socdaan?

1. Canuga iyo qoyska iyagoo kaashanaya buuga ciyraarta gabal gabalka waxay isku keenayaan aragtida xaaladda noloshooda, nolosha wanaagsan iyo cawinaada iyo gargaarka ay u baahan yihiin.

2. Canuga iyo qoyska waxaa ay la dejinayaan qorshaha adeega si wadajir ah shaqaalaha arrimaha bulshada. Qoysku waxay ku casuumi karaan cidii kale ee noloshooda wax ka geysta, kuwaas oo laga qeybgelinayo dejinta qorshaha. Tusaale ahaan: waalidka waalidiintooda, macallinka canuga ama fiisioteraabiga.

3. Qoysku waxa uu dalbanayaa adeegyada iyo habka gargaarka ee lagu qoray qorshaha adeega, tasoo ay shaqaalha arrimaha bulkshada go’aan ka gaareeyso.

4. Nolosha ay ku nool yihiin qoysaska caruurta leh, si adeegu u caawiyo.

5. Qorshaha adeega waa in la cusboonaysiiyaa waqtigii lagu heshiiyay ama waa inuu qoysku la xiriiro shaqaalaha arrimaha bulshada, haddii xaaladda qoyku isbdesho.

Buugaag iyo warbixino dheeraad ah

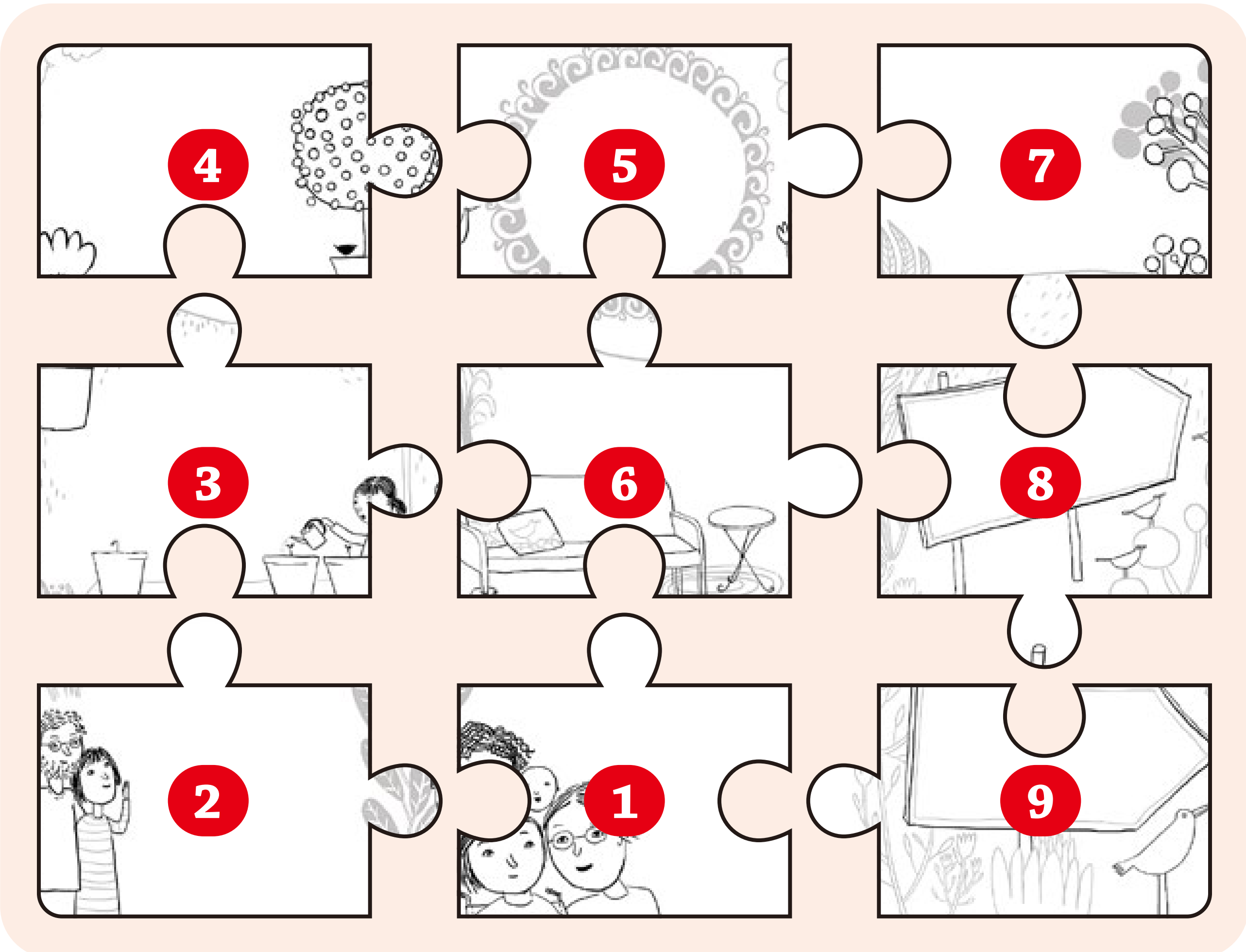
- **Ahola, T. & Furman, B.** (2010). Onnistuminen on joukkuelaji: Reteaming valmentajan käsikirja. Lyhytterapiainstituutti.
- **Ahola, T. & Furman, B.** (2010). Reteaming työkirja. Lyhytterapiainstituutti.
- **Anttila U** (2020). Erityislapsen vanhempana – Voimavaroja hyvään elämään. Kirjapaja. (ilmestyy 8/2020)
- **De Jong, P. & Berg, K. I.** (2012). Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja. Lyhytterapiainstituutti.
- **Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A.** (2003). Voimavarat käyttöön. Duodecim.
- **Lipponen K.** (2020). Resilienssi arjessa. Duodecim.
- **Mattila, A. S. & Aarninsalo, P.** (2009). Onnen taidot. Duodecim.
- **Pietikäinen, Arto** (2017). Joustava mieli tukena elämänkriiseissä. Duodecim.
- **Seligman, M. E. P.** (2002). Authentic Happiness. Nicholas Brealey.

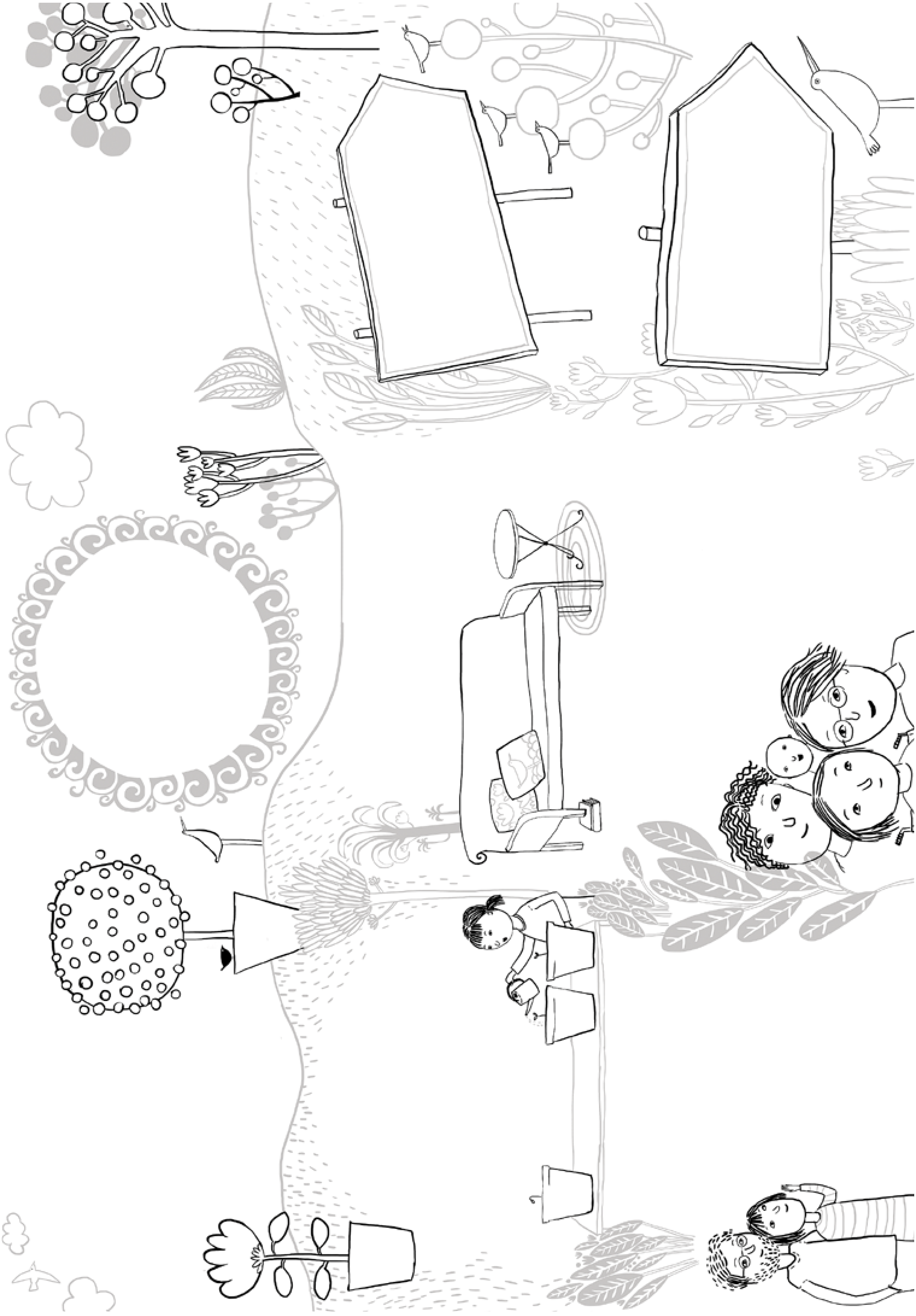
Galab elektaroonig ah

- Ajantasainen lainsäädäntö. Finlex-tietokanta, **www.finlex.fi/fi**
- Authentic Happiness -sivusto, **www.authentichappiness.org**
- In Control -sivusto, **www.in-control.org.uk**
- Jaatistietopankki, tietopankki vammaisten lasten asioissa, **www.jaatinen.info/jaatistietopankki/**
- Palvelusuunnitelma, Kehitysvammaisten Tukiliitto ry, **https://www.tukiliitto.fi/tuki-ja-neuvot/palveluiden-jarjestaminen/palvelusuunnitelma/**
- Vammaispalvelujen käsikirja, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, **https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja**
- Verneri. Kehitysvammaliiton ylläpitämä valtakunnallinen kehitysvamma-alan verkkopalvelu, **www.verneri.net**

Ciyaarta gabal gabalka gabaladooda

1. Yaanu nahay annaga?
2. Dadka mihiimka ah
3. Arrimaha muhiimka ah
4. Nolosha wanaagsan meeshan iyo waqigan
5. Nolosha wanaagsan mustaqbalka
6. Xaaladda waqtigan
7. Sal u dhigista hiigsiga
8. Maxaan sameyn karnaa?
9. Waxaan u baahan nahay caawimo iyo gargaar



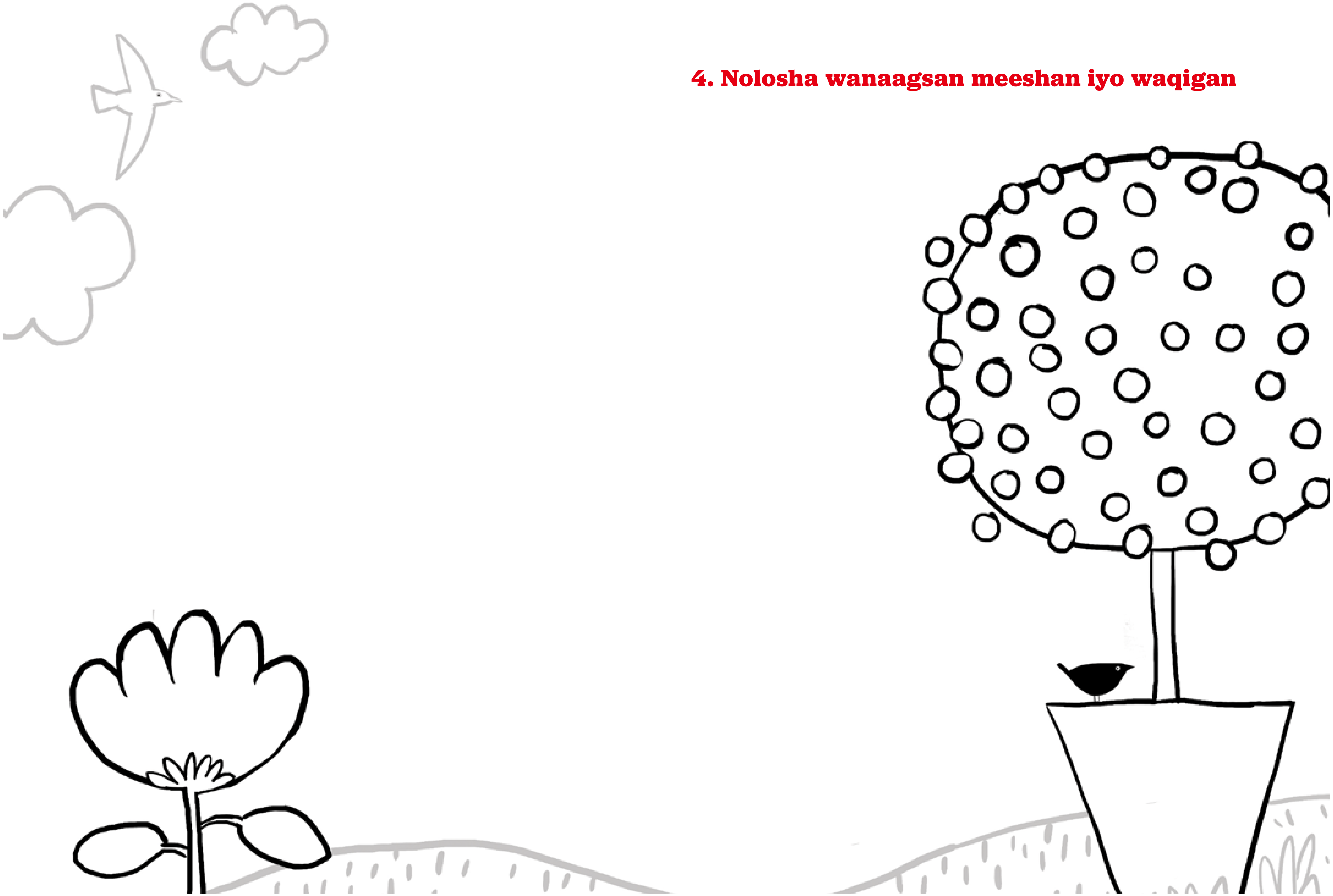


1. Yaanu nahay annaga?

2. Dadka mihiimka ah

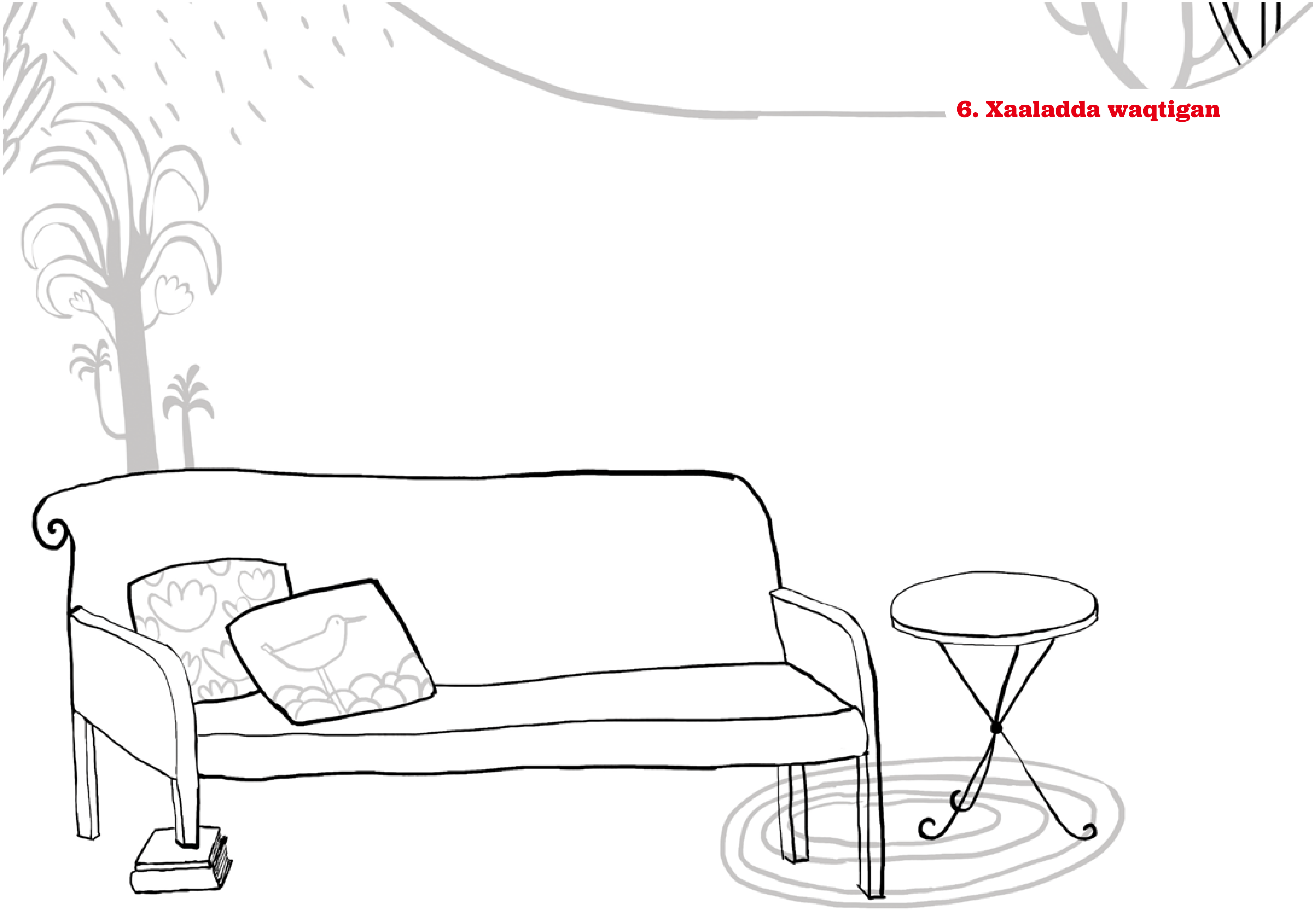
3. Arrimaha muhiimka ah

4. Nolosha wanaagsan meeshan iyo waqigan

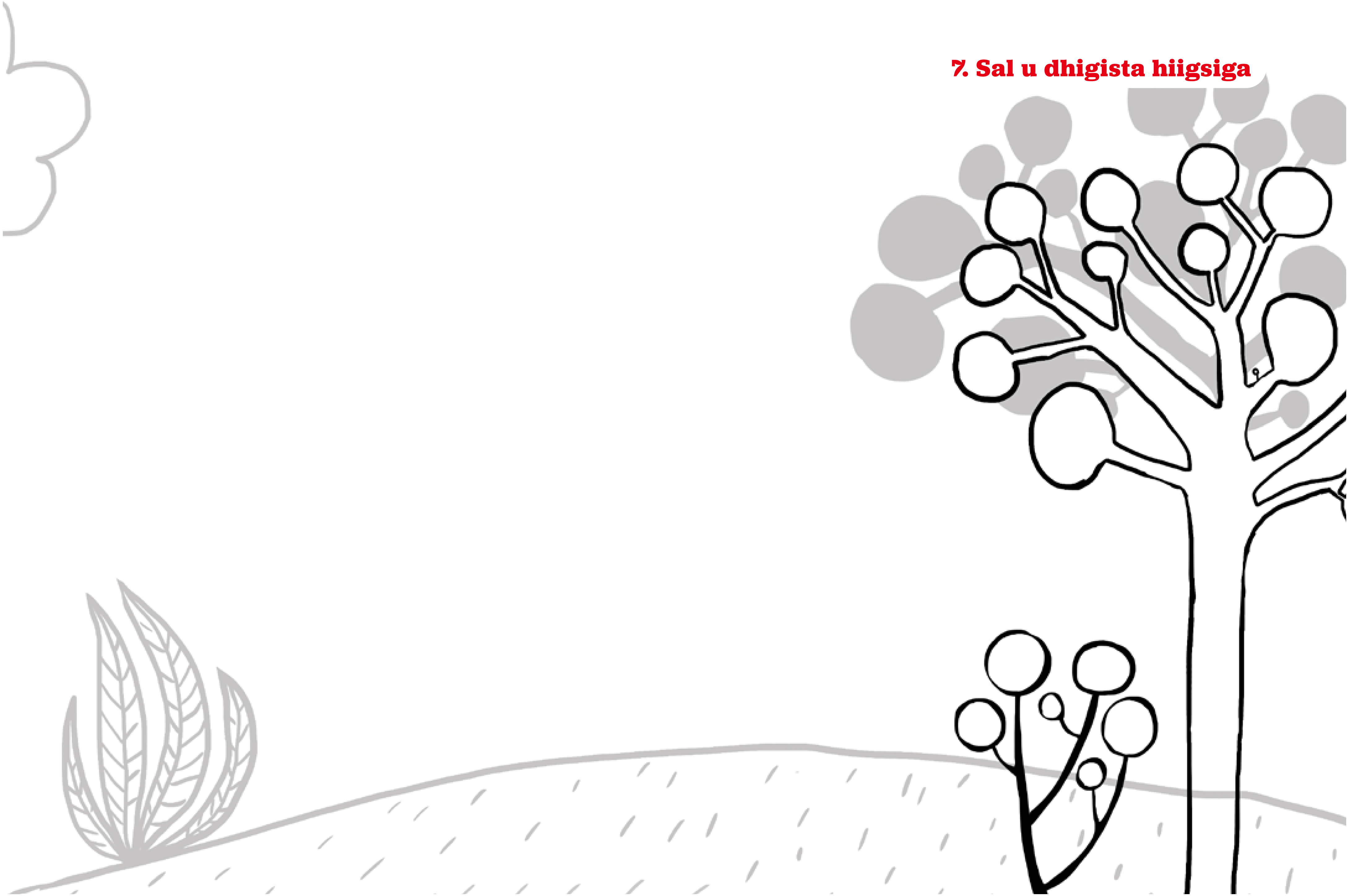


5. Nolosha wanaagsan mustaqbalka

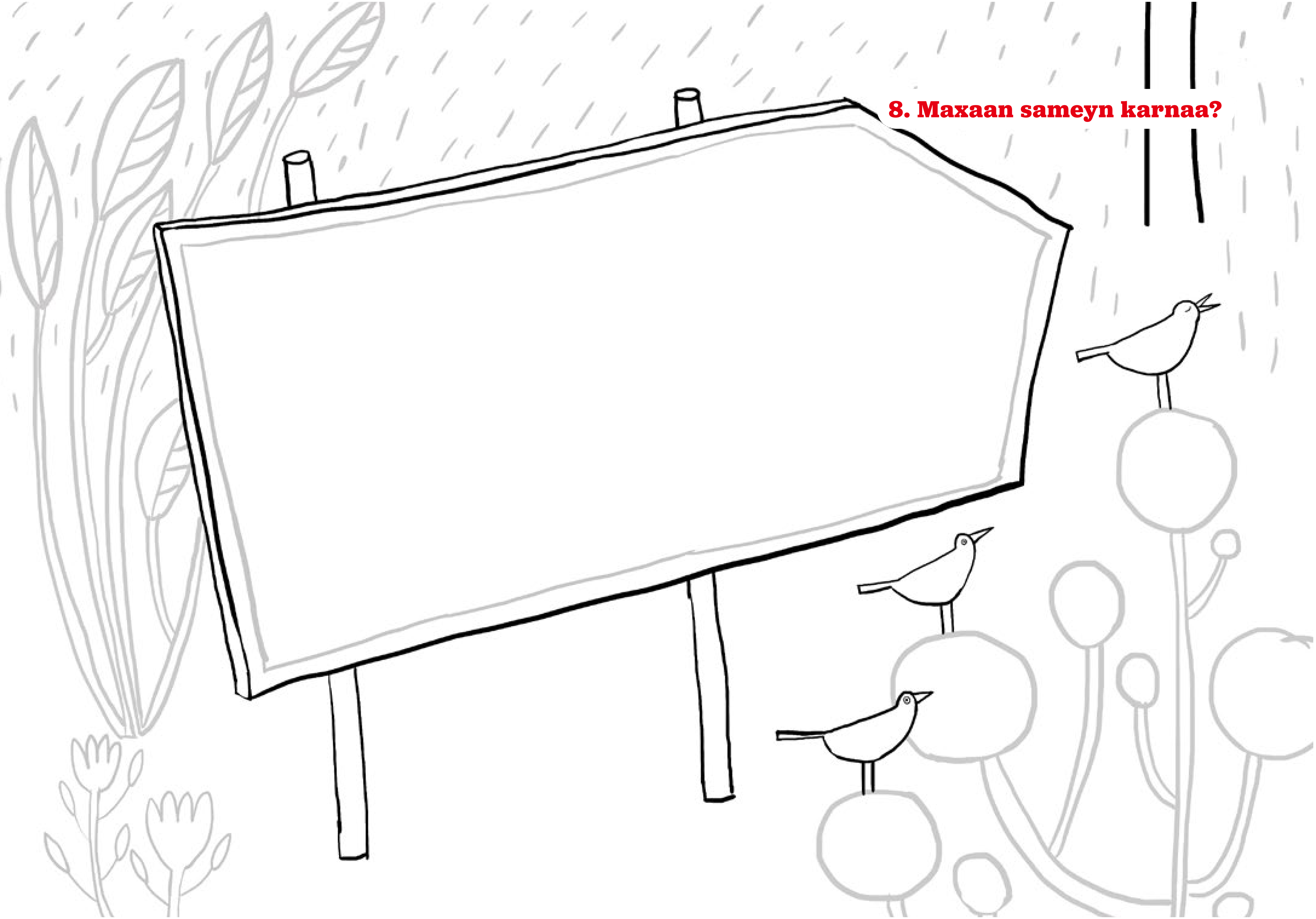
6. Xaaladda waqtigan



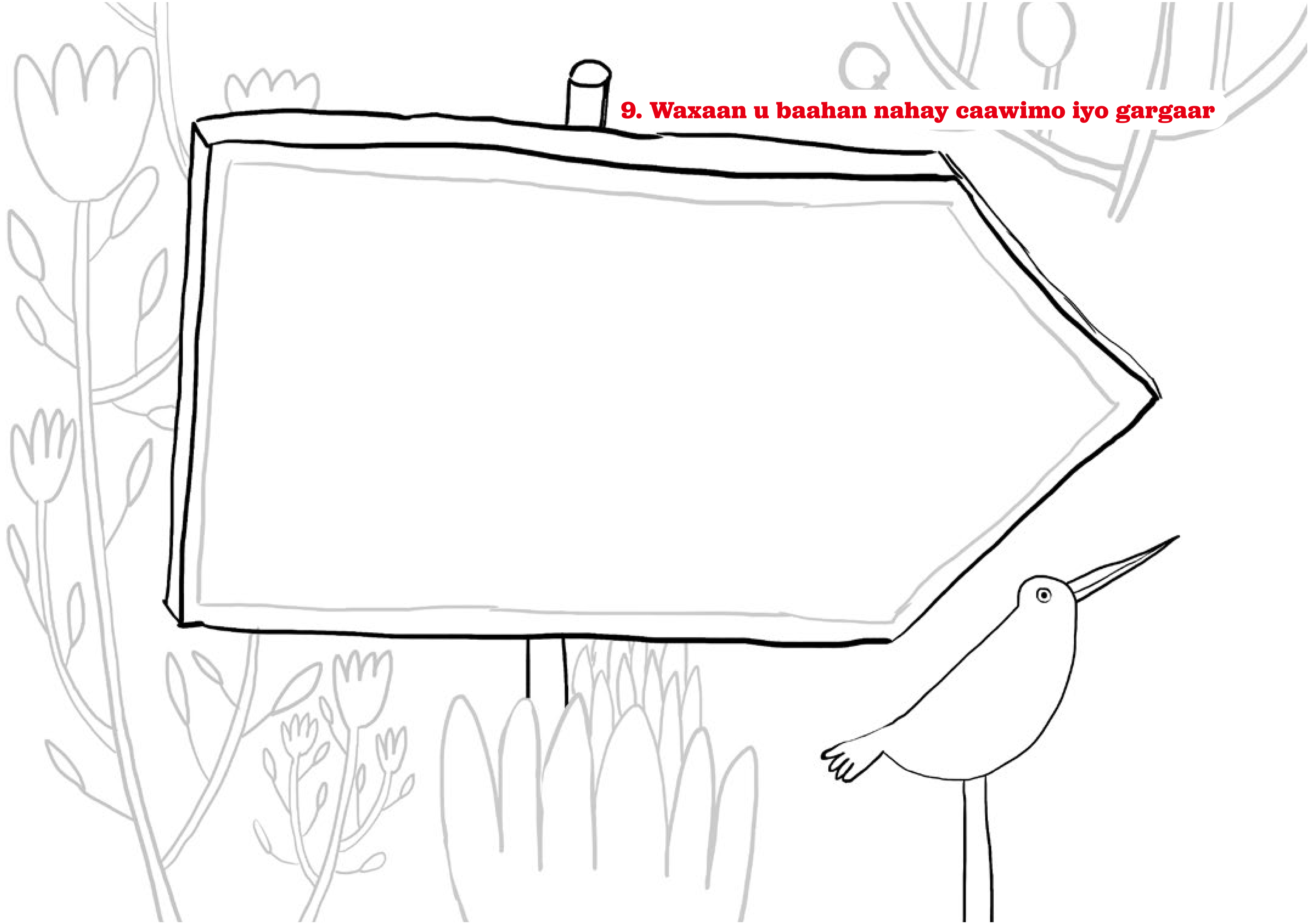
7. Sal u dhigista hiigsiga

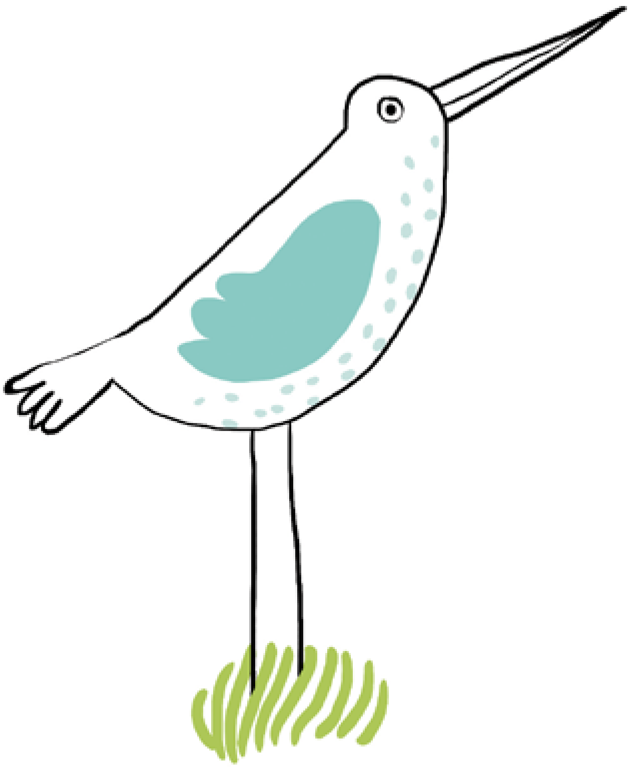


8. Maxaan sameyn karnaa?



9. Waxaan u baahan nahay caawimo iyo gargaar

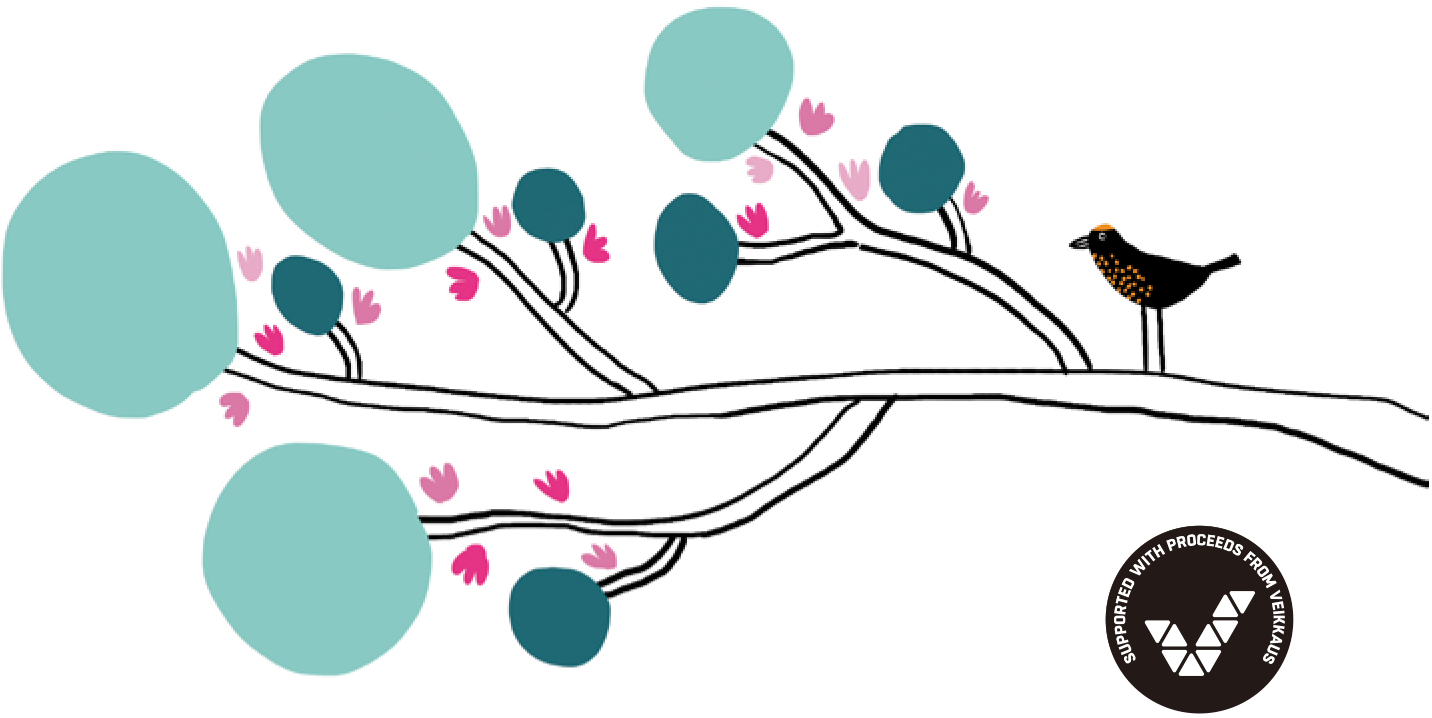




Ciyaar gabal gabalka nolosha wanaagsan waxaa loogu talagalay si gaar ah waalidka heysta caruurta baahiyaha gaarka qaba inuu ka caawiyo qorshaha adeegyada.

Ciyaarta gabal gabalka waxa ay isku keentaa fekerka qoyska ee khusseeya noloshooda iyo baahida caawimaad iyo gargaar sidoo kale wuxuu ka caawiyaa u diyaargarowga dejinta qorshaha.

Ciyaarta gabal gabalka wuxuu ku haboon yahay xitaa qoysaska kale.



SUPPORTED WITH PROCEEDS FROM VEIKKAUS

Kehitysvammaliitto

ISBN 978-951-580-742-7

Vammaisperheyhdistys JAATINEN

VAMLAS
VAMMAISTEN LASTEN JA NUORTEN TUKISÄÄTIÖ SR