# OPRATAT

**Waddo tusid loogu tala galay adigaaga ah waalidka, ayeeyada iyo xirfadle shaqadiisa kula kulma carruur naafo ah iyo qoyskooda**

**Somaliska**

Funktionsrätt Sverige

Nka™

ARVSFONDEN

# Opratat.se – waxay ka hor tegeysaa caafimaad darro

Opratat.se waa wax loogu tala galay in looga hadlo fikrado iyo dareen badanaa noqda kuwa aan looga hadlin qoysaska qaba carruurta naafada ah. Filmaan, sheekooyin, buugaag sawir ah iyo ciyaar ayey carruurta iyo dad waaweynba ku ogaan karaan sida uu qofka kale u fikirayo, xaalado kala duwanna dareemayo. Waxay taasi noqon kartaa wada hadal billawgiis. Opratat.se waxaa loogu tala galay carruurta u dhexeysa 4 iyo 12 jirka, qoysaska carruurtaas leh iyo dadka kale ee waaweyn ee qoyskaas la kulma. Rejadu waa in cid walba ay ka hesho wax ay isku garato.

## Waxani waa opratat.se

- **Filmaan la gacanta lagu sawiray oo** ku aaddan waxa uusan qofku ka hadleynin iyo sababta uusan uga hadleynin.
- **Sheekooyin** bixinaya fikrado ku aaddan tusaale ahaan waxa uu qofku sameyn karo si in badan looga wada hadlo waxyaabo ad-adag. Sheekooyinku waxay ka imaanayaan carruur naafo ah, walaalo, waaliddiin iyo ayeeyooyin.
- **Buugaag sawirro ah** oo noqon kara wax lagu billaabo hadalka ku aaddan dareenka xaaladaha buuggu tilmaamayo.
- **Ciyaar ku aaddan dareenka** oo loogu tala galay in xiiso la yeesho laakiin sidoo kalana loo isticmaali karo in dareen looga hadlo. Muxuu yahay dareenka aan ka heli karo qaadaha fidsan ee ciyaarta? Sidee uu dareenka kala duwan u muuqdaa? Sidee ay ku dhici kartaa in isku hal uu qofi dareen kala duwan yeesho? Dad kala duduwan ma dareemi karaa isku hal wax? Ciyaarta waxaa loogu tala galay carruurta sii yar-yar.

Waxa ay filmaanta iyo sheekooyinku ka koobanyihiin waxay ku dhisanyihiin wax ay 160 carruura oo naafo ah, walaalo, waaliddiin iyo ayeeyooyin ay ku sheegeen wareysiyo iyo kulamo mashruuc dhaqdhaqaaqa naafada gudihiisa lagu fuliyay.

## Waa maxay sababta opratat.se?

Marka carruur naafo ah iyo qoyskoodu ay iska ilaalinayaan in ay murugo, welwel iyo caro dareemaan kama hadlaan waxa adag ama dhibka badan. Carruurtu wey akhristaan kalsooni darrada waalidka, laakiin ma fahmaan sababta uu waalidku sida aan caadiga ahayn ugu dhaqmayo. Marka uusan hadal jirin wuxuu

canuggu isku dayayaa in uu qiyaaso waxa uu waalidku ku fikirayo – wuxuuna abuurtaa sharraxaaddiisa u gaarka ah. Sharraxaado noqon kara kuwo ka xun waxa xaqiiqdu tahay.

Sidaas darteed ayey muhiim tahay in aad wada hadashaan. Filmaanta, sheekooyinka, buugaagta sawirka ah iyo ciyaarta ku jirta opratat.se waxay carruurta iyo dadka waaweyn ku ogaan karaan in ay isku si u fikirayaan, waxna isku si u dareemayaan marka ay xaalad isku mid ah jirto.. Sidaas kaligood kuma aha. In uu qofku iska dhex garto waxay keeni kartaa in uu qofku ku dhiirrado in uu ka hadlo waxyaabaha uusan caadi ahaan ka hadlin.

Carruurtu waxbey fahmaan, waxayna ogyihiin wax aad uga badan waxa aannu garaneyno, carruurtuna waxay khabiirro ku yihiin maanta in carruur ahaadaan. Laakiin carruurtu waxay isla mar ahaantaas waalidkood uga baahanyihiin caawimaad iyo waddo tusid.

Sidan waxaa dhahaya Hampus, 10 jir: ”Waa in uu qofku iska soo saaraa waxa uu gudaha ku heysto. Haddii kale caloosha ayaa qofka xanuuneysa.” Tuva oo 8 jirana: ”Mararka qaarkood waxaan u arkaa in waaliddiinteydu ay isdagaalaan iyadoo ay sababtu tahay in aan dhib badanahay. Laakiin looma baahna dabcan in ay wax sidaas noqdaan. Mararka qaarkood dabcan waa wax uu qofku iska dhaadhicinayo.”

Carruurti ka qeyb qaadatay oo soo saartay opratat.se waxay doonayaan in ogaadaan sida ay wax yihiin- waxayna doonayaan in ay hadlaan.

## Filmaantu waxay sawir ka bixinayaa siddeed mowduuc oo kala duduwan

160ka cod waxay muujiyaan waxa ay adagtahay in laga hadlo. Waxaanna taas u qeybinnay siddeed mowduuc.

### Waxbaan hayaa waxay ku saabsantahay naafanimada

Carruurta naafada ah waxay doonayaa in ogaadaan waxa ay heystaan. Walaaluhuna sidoo kale waxay doonayaan in ay wax ogaadaan. Waxay doonayaan in ay fahmaan oo ay ogaadaan fursadaha iyo xayiraadaha jira. Carruurtu waxay leeyihiin ’’Waa aniga dabcan cidda wax heysata’’.

Waaliddiintu waxay doonayaan in ay carruurtooda iyo sidoo kale naftooda ka dhawraan dareen culus sida murugo, welwel, xanaaq, ceeb iyo dembi dareemid.

Ayeeyooyinku waxay doonayaan in waaliddiintu ay ku dhiirradaan in ay carruurtooda kala hadlaan canugga naafanimadiisa. Laakiin wey ku adagtahay in ay arrinka soo qaadaan iyagoo ka baqaya in ay khatar geliyaan xiriirka ay la leeyihiin carruurtooda ama carruurta ay ayeeyooyinka u yihiin.

## Ma sheegayo sida aan dareemayo

Carruurta iyo dadka waaweyn wey iska daayaan in ay sheegaan sida ay dareemayaan ama wey yareeyaan sida ay dareemayaan. Waxay doonayaan in naftooda iyo dadka kale badbaadiyaan, waxayna ka baqayaan in ay keenaan dareen sida ceeb, dembi dareemid, welwel, murugo iyo caro.

## Mar walba caawimaad u baahan waxay ka dhigantahay cid ku xirnaasho

Carruurtu waxay u arkaan in ay boos qaadanayaan, waxay isu arkaan in baahidoodu ay badantahay. Si ay dareenkaas uga fogaadaan waxay ka baaqsanayaan hawlo firfircooni ah.

## Ma khaladkeygaa? waxay ku saabsantahay in uu qofku dhib yahay

Carruurtu waxay ka welweleysaa in ay noqdaan kuwa waalidka u keenaya daalka ama dhibaatooyinka kale ee qoyska ku dhaco. Waxay u arkaan in ay waqti kan walaalahood ka badan ay ka qaadanayaan. Carruurtu waxay ku fikirayaan ”waa khaladkeyga”.

Waa carruurta naafada ah oo keliya kuwa soo qaada arrinka ku aaddan in ay dhib yihiin. Walaalaha, waaliddiinta ama ayeeyooyinka cidna taas ma sheegeyso.

## Ma xishoonayaan? waxay ku saabsantahay hab dhaqanka dadka ku hareereysan qofku

Carruurta iyo walaalaha wey ku adagtahay in ay ogaadaan sida ay ula macaamilayaan marka ay dadka kale indhaha ku taagaan ama ay faallo si dareen la’aan ah ugu dul tuuraan.

Waaliddiintu waxay ka welwelayaan waxa dadka hareera jooga ee aan wax fahamsaneyn ay carruurtooda u geysan karaan. Sidaas darteed ayey ka fogaanayaan mararka qaarkood, ama aysan uga warrameyn naafanimada canugga meelaha qaarkood.

### Dadka kale mas’uuliyad ka qaad waxay ka dhigantahay in aad mas’uuliyad iska saartid dareenka dadka kale

Carruurta iyo walaaluhu dhegeysiga wey u nugulyihiin, waana dareemayaan xaaladda dareen ee waaliddiinta. Carruurtu waxay u arkaan in ay sabab u yihiin murugada, welwelka ama carada dadka kale. Waxay ka gaabsanayaan in ay sameeyaan waxyaabo kala duduwan si ay dadka kale welwel uga badabaadaan. Carruurtu dareenka dadka kale ayey xil iska saareysaa. Walaaluhu way gacan qabtaan, siyaabo kala duwanna wey u dhowraan walaalaha kale.

### Mustaqbalka

Walaaluhu waxay badanaa ka fikiraan sida ay wax noqonayaan marka ay waaliddiintu duqoobaan ama ay dhintaan. Yaa markaas gacan siin doona walaalkey/walaashey?

Waaliddiintu waxay doonayaan in ay welwelka ka dhawraan canuggooda oo aysan riyada ka halleynin. Waxaa dhici karta in ay ku adkaato in ay tusaale ahaan ka hadlaan dhaxalka iyo waxa ay mustaqbalka ka dhignaan karto. Qof canuggiis carruur ma dhali karaa, qoysna ma sameysan karyaa?

### Ma dhiman doonyaa?

Carruurtu waxay doonayaan in ay ogaadaan sida ay wax yihiin. Laakiin dadka waaweyn wey ku adagtahay in ay ogaadaan inta uu canuggu fahmayo. Carruurta iyo walaaluhu badanaa wax badan ayey ogyihiin, laakiin laga yaabee in aysan waxa oo dhan fahmeynin.

Dhimasho ka fikiriddu waxay kicineysaa dareen aad u xoog badan. Haddii ay noqon lahayd kuwa sharraxi doona, kana hadli doona taas iyo qofka isagu xanuunsanaya. Dhimashadu waa wax aan la taaban kari, weyna adagtahay in la sharraxo.

## Sidee loo isticmaalaa Opratat.se?

### Si canugga la jirkiisa ah – adigaaga xigtada ama xirfadlaha ah

Marka aad filin muujineysid waxaa wax fiican ahaan kara in aad wax ka sheegtid filinka, aadna dhahdid wuu gaabanyahay. Haddii uusan canuggu dooneynin wax dheeraad ah waxaa habboon in aad demisid. Waa canugga cidda wax hoggaamineysa.

Waqtigaaga qaado si aad u sugtid fal celinta canugga. La sug in aad ka sheekeysid waxa adigu qof weyn ahaan aad ku fikireysid. Sidaas oo kale waad sameyn kartaa xagga sheekooyinkana.

Si aad hadalka ku billawdid waa in aad dad filinka ama sheekada ku jira wax ka weydiisid. Waa maxay waxa dhacaya? Sidee aad u maleyneysaa in dadka kala duduwan ay dareemayaan? Waa maxay sababta ay sidaas u dareemayaan? Sidee aad u maleyneysaa in ay u fikirayaan? Sidee aad wax yeeli lahayd xaaladda sidan oo kale ah?

Wada hadalka ku aaddan dadka filmaanta iyo sheekooyinka ku jira waxay fududeyn karaan in uu qofku xaaladdiisa ka hadlo. Marka la fahmo in dadka kale ay fikiri karaan, ayna dareemi karaan sideyda oo kale wey fududaaneysaa in uu qofku dareenkiisa wax ka yiraahdo. Si wada jir ah u jeclaada in aad wax walba ogaataan, khibradda wadaaga, kana hadla sida aad xaaladaha kala duwan ee nolol maalmeedka ula kulantaan.

Isticmaal erayo la taaban karo kuwa ugu suurta gashan, dhegeyso, caddeyna haddii aad sax u fahamtay. Ka jawaab su'aalaha canugga, kana warran dareenka canugga. Waxay taasi ka caawineysaa canugga in uu wax yar ka barto fahamkiisa aragti ahaaneed iyo in uu tilmaamo, una gudbiyo kuwa hareera jooga.

Dareen abidkiis ma noqdo sax ama khalad, mid sabab leh ama mid aan sabab lahayn. Dareen keliya wuxuu yahay.

Jimmy, 11 jir, wuxuu leeyahay: "Waxaa loo maleeyaa, ama dad badan waxay u maleeyaan in carruuri aysan wax fahmeyn, ayna aragti lahayn, aysanna fikireyn. Waan ogahay markii aan 4 jir ahaa. Markaas waxaan lahaa fikrado aad u fara badan, si la mid sida maanta aan ahay." Annana, 9 jir: ''Filmaantaan waxaa uu qofku dhex geli karaa xaalad, wuxuuna qofku ogaan karaa in ay jiraan dad kale oo dareemaya waxa la dareemayo iyo in aanan kali la ahayn."

### Goobta shaqada, adigaaga xirfadlaha ah:

Waxaa jira aagag fara badan halkaas oo adigu ka xirfadle ahaan aad uga faa'iideysan kartid opratat.se.

- Ka taageero ahaan dhankaaga, si aad u heshid aqoon ku aaddan waxa muhiimka u ah canugga, walaalaha, waaliddiinta iyo ayeeyooyinku in ay ka hadlaan.
- Wax meel laga amba qaado wadahadal u noqda kooxda shaqaalaha ah. Laga yaabee in ay taasi daneynta qalabkan kor u qaaddo goobta shaqada.

- Wada hadal qof ahaaneed marka aad dooneysid in aad siisid taageero adiga oo soo qaadayo su'aalo ah ''kuwo aan laga hadlin'', tusaale ahaan naafanimada canugga.
- Koox leh carruur naafo ah.
- Koox leh walaalo, waaliddiin ama ayeeyooyin.
- Talo ahaan ku socota carruurta, walaalaha, waalidka.
- Waxbarasho ama gacan qabasho loogu tala galay shaqaale si loo soo qaato taageero si looga hadlo arrimo ay adagtahay in laga hadlo.

La taliye arrimo bulsho wuxuu leeyahay: ''Ka xirfadle ahaan waxaa kaa tan badin kara awood la'aantaada, sidaas darteedna laguma dhiirranayo in la weydiiyo sida uu xaalkoodu yahay.''

# Kuwa kale oo isticmaalay Opratat.se

### Xirfadda ku aaddan wada hadal kali iyo koox ahaaneed

''Waxaannu filmaanta Opratat u shidnay waaliddiin aan horay u wada kulmin. Abidkeyn horay ulama kulmin waaliddiin billaabay in ay si degdeg ah oo shakhsi ah u hadlaan.'' Shaqaalaha baxnaaninta

''Haddii aannu billawno in aannu canugga filimka ku jiro ka hadalno wey u fududaadneysaa canuggu in uu billaabo in uu naftiisa ka hadlo.'' Shaqaalaha guriga waqtiga yar

''Waxa uu ka koobanyahay oo xaaraanta ka dhan ah wey fiicanyihiin. Weli waa sidaas, waaliddiintuna ma helaan caawimaad ku aaddan in ay carruurtooda la hadlaan. Laakiin waa loo baahanyahay. Waxyaabuhu wax ahaan waxay tilmaamayaan in aysan khatar ahayn in la hadlo, ee ay fiicantahay in la hadlo.'' Macallimiin iyo kaaliyayaal arday oo dugsiga jooga

''Mar walba Opratat waxay wacyiga ku leedahay jeeb gadaalo. Wey fududdahay in la soo qaado oo la adeegsado markii ay xaaladi soo baxdo.'' La taliye xagga baxnaaninta ah

### Carruur iyo waaliddiin iyo filmaan

Filinka **Meel fuulitaan** waxaa isku hal mar laakiin midba goonidiisa loogu shiday koox carruur ah iyo koox waaliddiin ah. Carruurtu si fiican ay u garteen xaaladda filinka. Waxay ka hadleen in la caroonayo, lana murugoonayo marka uusan qofku sameyn karin wax xiiso badan oo uu qofku ka bixi karyo. Carruurtu waxay sidoo

kale fahmeen in aabbuhu uu baqayay. Waaliddiintuna sidoo kale wey garteen. Waxay ka wada hadleen in ay waxa sii daayaan oo ay carruurta ku kalsoonaadaan.

Koox carruur ah oo dugsiga xannaanada dhigata ayaa daawatay filinka **Pusslet**. Barnen sa: ”Xoogaa dabcan wey dhibbantahay.”, ”Wey oyday maxaa yeelay kuwa kale wey ka dhakhsi badnaayeen, wey oyday maxaa yeelay iyaduna sidoo kale degdeg uma lahayn, wey ka xumaatay maxaa yeelay hal khalad ayey lahayd.”, ”Wey soo daahday, lama ciyaari karin kuwa kale.”

### Waaliddiin xagga wadahadalka carruurta

Opratat.se waxay waaliddiinta u noqotay qalab lagu dhego si loo furo qaabab kala duwan oo wada hadal ah. Dadka badankoodu waxay jecelyihiin in filmaanta iyo sheekooyinku ay gaagaabanyihiin.

Waalid ayaa wuxuu sheegay in uu ku fikiray in uu tuso shaqaalaha dugsiga xannaanada canugga. Waalid kale wuxuu ka warramay hadal uu la yeeshay la taliyaha arrimaha bulshada. Gabari waxay tagtay BUP, intii ay booqashada ku jirtayna waxay ka hadashay dareenkeeda dembiga ee ku saleysan in ay waaliddiinteeda dhib ku tahay. Dembi dareemid ayey taasi waaliddiinta ku kicisay. La taliyaha arrimaha bulshada ayaa tusay opratat.se, yirina: ’’waannu ognahay in dad badan sidan dareemayaan kuna fikirayaan. Carruurtu waxay dhowrisaa waaliddiinteeda xaaladaha nuucan ah ku jira.” Farriintaasi yara culeyski wey ka khafiifisay waalidki – kaligeed/kaligiis maaheyn.

Gebageba ahaan wuxuu aabbe yiri: ’’Waxaan u baahanahay kaalmo si aan u degganaado, amaan u dareemo iyo furfurnaan ku aaddan arrimaha oo dhan iyo in aanan ka baqin dareenka carruurteyda.”