Shigshigga

carruurta xannaanada

Tusmo:

Waa maxay shigshiggu? 3

Sababbo 4

Ma caadi baa shigshiggu? 5

Saadaal 5

Xiriir 6

Daryeelka shigshigga 8

Maxaad qaban kartaa? 9

Waalid 10

Macalin xannaano 15

Kalkaaliso degmo 17

Liiska buugaagta 19

1:a upplagan 2015, 2:a upplagan 2018,
Författare: Alexandra Carlstrand, Marie Hasselberg Garsten och Cecilia Lundström.
Översättning: Ida Gure.
Layout och tryck: Typografiska ateljén, Tumba.

© Stamningsförbundet

Waa maxay shishiggu?

Hay'adda Caafimaadka Adduunka, WHO, waxay shigshigga ku tilmaameysaa inuu yahay ”khalkhal ku yimaada durdurka hadalka oo ay asataantiisu tahay dhawaaq, higgaad ama erey ku-celcelin ama dheereyn ama hakin ama joogsad soo noqonoqda ee kala gooya durdurka hadalka”. Hab ka fudud ee shigshigga lagu qeexi karo waa ”Khalkhal soo noqnoqda oo aan ikhtiyaar loo lahayn ee ku yimaada durdurka hadalka”.

Shigshiggu wuxuu u billaaban karaa si lamafilaan ah, habeen gudihiis, ama si tartiibtartiib ah. Shigshigga, siiba kan ku dhaca ilmaha da'da xannaanada, waxaa lagu yaqaan inuu xillixilli u soo noqdo una baxo. Shigshiggu sidoo kale wuxuu hadba ku xirnaan karaa xaaladda lagu jiro oo sidaa darteed waxaa lagu qeexi karaa inuu yahay curyaannimo isbedbeddel badan. Markuu ilmuhu heesayo, ama naftiisa u hadlayo, hadalkiisu badanaa caadi ayuu u dhaadhacaa. In shigshiggu uu sidaas aadka ah isku badbaddelayo waxay kalsoonidarro ku abuuri kartaa ilmaha iyo qofka uu ilmuhu la hadlayo, labadaba. Carruurta si kala duwan ayuu shigshiggu u saamayn karaa. Waxaa jira carruur uun iska hadlaya oo u muuqda inaysan shigshigga kala jaclayn, halka kuwa kale ay aad u dhibsan karaan. Falcelinnada ilmaha waxay tusaale ahaan noqon karaan inuu aamusnaanta badiyo, ka leexleexdo ereyada qaarkood ama isku dayo inuu ereyada si dhaqso leh ku soo daayo.

Sababbo

Sannadadii la soo dhaafay, waxaa jiray sharaxaadyo badan oo kala duwan oo shigshigga ku saabsan. Cilmibaarista hadda socota waxay tilmaameysaa in shigshiggu uu salka ku hayo cillad ka soo jeedda habdhiska dareenwadka, inaysam maskaxdu marmar hadalka si xasilan u maamuli karin. In xilli gaar ah la shigshigo ama aannan la shishigin, waxyaalo kala duwan oo badan ayaa saameyn ku yeelan kara. Marmar wuxuu shigshiggu badan karaa marka lagu jro xaalado uu ilmuhu hammuunsan yahay ama uu kalsoonidarro dareemayo, hase ahaatee waxaa iyana dhici karta inuu ilmahu xaalado deggan shigshigga ku badiyo markuu ilmuhu nasanayo, tusaale ahaan isagoo reerkiisa guriga la jooga. Shigshigga badan micnihiisu ma aha in ilmuhu uu dhib dareemayo.

Ma caadi baa shigshiggu?

Dadka intooda badan waxay shigshigga ku billaabaan 2-4 jir. Carruur aan badnayn ayaa shigshigga ku billaaba markay 5 jirsadaan ka dib. Iyadoo ay hadba ku xiran tahay hannaanka daraasadaha loo sameeyo ayey tirooyinku kala duwan yihiin markay noqoto qiimeynta ah inuu shigshiggu caadi yahay iyo in kale. Waxaa lagu qiyaasayaa inay shigshigaan boqolkiiba 5-11 carruurta xannaanada iyo boqolkiiba 0.7-1 dadka waaweyn. Taas micneheedu waxay tahay in dadka badankood ee weynaanta ku shigshiga ay shigshigaayeen tan iyo carruurnimadoodii. Carruurta da'da xannaanada badankood way joojiyaan shigshigga, taas oo inta badan dhacda lixda bilood ee ugu horreysa ka dib markay shigshigga billaabaan. Ilmaha qaarkood wuxuu shigshiggu ku raagaa 3-4 sano, halka qaarkood uu shigshiggodu sii socdo muddo intaas ka dheer, mararka qaarkood noloshooda oo dhan. Ilmaha yaryar celceliska tirada shigshigta gabdhaha iyo wiilasha wey isku dhow yihiin. Ilmaha xoogaa weyn iyo dadka waaweyn, shigshiggu wuxuu 4-5 jeer ku badan yahay wiilasha marka loo barbardhigo gabdhaha.

Saadaal

Ilmaha badankood iskood ayey shigshigga u joojiyaan. Maanta waxaynu haynaa aqoon shigshigga ku saabsan oo aad uga badan tan waagii hore, hase ahaatee cidina weli hubaal uma sheegi karto sida ilmo gaar ah shigshiggiisu uu mustaqbalka isku baddeli doono. Si kastaba ha ahaatee, aqoonta korodhay saadaal ayay aasaas u noqon kartaa.

Waqtiga ayaa muhiim ah. Haddii ilmuhu uu muddo kooban uun shigshigi jiray fursaddu aad ayey u weyn tahay inuu shigshiggu ka baaba'i doono.

Dhaxalku waa muhiim. Haddii aysan jirin dad waaweyn oo qaraabo ah oo shigshigaya fursaddu aad ayey u weyn tahay in ilmuhu uu shigshigidda joojin doono.

Gabdhaha ayaa inta badan kaga badan wiilasha inay joojiyaan shigshigga markay ku jiraan da'da xannaanada.

Hadduu shigshiggu yaraanayey muddo dheer, waxaa jirta fursad weyn inuu ilmuhu joojiyo shigshigga.

Sida loo dhawaaqo marka la shigshigayo iyo xaddiga shigshigga tilmaan uma aha siduu shigshiggu mustaqbalka dheer isku baddeli doono.

Xiriir

Dadku waxay u dhashaan karti qaayo weyn leh ee ay xiriir dadka kale kula sameeyaan. Waxeynu, si naloo fahmo, xiriirka u isticmaalnaa waxyaalo ay ka mid yihiin indhaha, faraha, wejiga iyo hadalka. Madaama shigshiggu uu yahay khalkhalka durdurka hadalka waxaa fudud in loo arko in xiriirka ay taasi saameyn xun ku yeelan karto.

Shigshiggu, inkasta aysan khasab ahayn, wuxuu carqaladayn karaa wadahadalka. Carruurta oo dhan waalidiinta ayaa ah

dadka ugu muhiimsan ee ay la hadlaan maxaa yeelay wadahadalku wuxuu sidoo kale micnihiisu yahay xiriir iyo soo dhaweyn, inuu qofku ku dareemo in la danaynayo oo la dhegeysanayo. Inaad si dabiici ah ilmahaaga, shigshigg ama shigshig la'aan, u la hadasho waa mid ka mid ah waajibaadka ugu muhiimsan ee ay waalidiintu leeyihiin. Haddii ilmahaagu uu noqdo mid ka mid ah carruurta uusan shigshiggu ka bixin, waxaad sidaas aasaas wanaagsan u dhigtay in ilmahaagu uusan yeelin inuu shigshiggu noqdo mid noloshiisa hor istaaga.

Daryeelka shigshigga

Maadaama shigshiggu uu yahay cillad xagga hadalka ah oo caadiyan da' yar lagu arko oo mararka qaarkood qofka hadalkiisa saameysa inta uu nool yahay oo dhan, waa muhiim in tallaabooyin looga hortagayo goor hore la qaado. Shigshigga waxaa daryeela logoped (tababaraha hadalka) oo ka shaqeeya isbitaal ama rug logoped oo baraayfat ah. Marnaba ma aha khalad in logoped goor hore lala xiriiro.

Hay'adda Caafimaadka Adduunka (WHO) waxay ereyga caafimaad ku qeexeysaa inuu yahay xaalad uu qofku ku dareemayo wanaag buuxa xagga jirka, dhimirka iyo la macaamilka bulshada. Hadday noqoto shigshigga waxay micneheedu tahay in ujeeddada daryeelka uusan ahayn uun in hadalka durdurkiisa la kordhiyo ee waa in sidoo kale qofka shigshigaya uu yeesho geesinnimo uu ku hadlo oo uu hab uu ku qanacsan yahay dadka kula xiriiro.

Waxaa jira habab kala duwan oo carruurta lagu daryeelo. Nidaamka higsiga qaranka oo ka ambaqaadanaya cilmibaaris ku saabsan waxtarka hababka kala duwan ee daryeelka ayaa aasaas u ah hawlaha logopedka. Daryeelka shigshigidda carruurta waxtar ayuu leeyahay, hase yeeshee suurtogal ma noqon in la muujiyo in mid ka mid ah hababka kala duwan ee daryeelka ee laga isticmaalo Iswiidhan uu ka waxtar badan yahay midka kale.

Daryeelku wuxuu ku dhici karaa nidaam toos ah oo uu logopedku ilmaha

la kulmayo ama nidaam aan toos ahayn oo ilmaha waalidkiis loo maraayo.

Daryeelka toosan wuxuu noqon karaa mid ilmaha shigshigaya gaar loola kulmayo ama mid dhawr carruur ah oo shigshigaysa si wada jir ah loola kulmayo. Way dhacdaa iyana in dhawr waalidiin ah mar lala wada kulmo.

Daryeelka shigshigga wuxuu noqon karaa mid ku aaddan xoojinta durdurka hadalka iyo mid ku aaddan farsamooyin shigshigga ka dhiga mid ka fudud oo ka durdur badan sidii hore, labadaba. Waa caadi in qeybo ka mid ah labada habba daryeelka lagu daro. Waxaa iyana laga shaqeynayaa shucuurada iyo falcelinnada la xiriira shigshigga. Daryeelka oo dhami waxaa loo kaashanayaa waalidiinta, maadaama ay yihiin dadka inta ugu badan ilmaha la jooga.

Marka ugu horreysa wuxuu logopedku la hadlayaa oo la kulmayaa waalidka, ilmaha oo jooga ama aan joogin, halkaasoo waalidku ay fursad u helayaan inay sharxaan shigshigga, dhibaatada laga yaabee uu shigshiggu keeno iyo xeeladaha kala duwan ee lagu caawimi karo ilmihiisa.

Logopedku wuxuu ururinayaa warbixin aasaas u noqon doonta cayimidda cilladda, qiimeynta khatarta ah inuu shigshiggu waaro ilaa uu ilmuhu ka qaangaarayo iyo qorshaha shigshigga wax looga qaban doono. Qorshe ayaa waalidka lala dhisayaa kaasoo lagu saleynayo baahida ilmaha. Haddii loo arko inay jirto fursad wannagsan in ilmuhu uu iskiisa u soo roonaan karo waxaa laga yaabaa inay waalidku, iyagoo cuskanaya fahamka iyo aqoonta cusub, doortaan inay u sugaan daryeelka toosan.

Maxaad qaban kartaa?

Halkaan waxaa soo socda talooyin dhawr ah oo ku socda adigaaga ah waalidka, shaqaalaha xannaanadda carruurta, kalkaalisada xaafadda iyo qof kale oo carruur la kulma. Ujeeddada talooyinka waxay tahay in la dhaliyo isbeddello yaryar oo lagu wanaajiyo fursadaha ilmaha shigshiga ay ku heli kari lahaayeen hadal ka durdur badan kii hore iyo in xiriirka loo fududeeyo. Tijaabi oo isku day inaad raadiso siyaabo adiga iyo ilmahaaga idin ku habboon.

WAALID:

La xiriir logoped haddii aad walwalsan tahay, haddii ilmaha shigshiggiisu uu ka sii darayo, ama haddii ilmuhu u muuqdo inuu dhibsanayo shigshiggiisa. Adiga ayaa iskaaga ula xiriiri kara ama xarunta daryeelka ilmahaaga ayaad weydiin kartaa inay idin gudbiyaan. Waxaa wanaagsan inaad logoped goor hore la xiriirto halka aad is dhihi lahayd ”aan bal eego oo arko sida ay wax noqdaan”.

Ka fikir mowqifka aad ka taagan tahay shigshigga. Waxaa laga yaabaa inaad adigu qudhaadu shigshigeyso ama aad shigshigi jirtay, waxaa laga yaabaa inaad garaneyso qof shishiga ama waagii aad ardayga ahayd aad lahaan jirtay saaxiib shigshigayey. Ogow in wakhtiga uu isbeddelay oo aan maanta aqoon dheeraad ah u leenahay shigshigga. In ilmuhu uu leeyahay waalid shigshigaya ayaa faa'iido noqon karta. Shigshiggu markaas waa wax si dabiici ah uga mid ah nolosha qoyska, ilmuhuna keli kuma aha shigshiggiisa. Ilmaha u arag inuu yahay shakhsi gaar ah oo ku dhiirrogeli inuu shigshiggiisa u maareeyo hab isaga ku habboon oo waafaqsan bey’adda uu ku sugan yahay.

Waa muhiim in xaaladda shigshigga loo niyadsamaado. Taasi waxay khusaysaa xiriirka ka dhexeeya ilmo iyo waalidkiis iyo ilmo iyo bulshada ku wareegsan, labadaba. Shigshiggu wuxuu naafada kale kaga duwan yahay inuu yahay mid ay ku xeeran tahay aamusnaan. Waalidiintu, mararka qaarkood, waxay rumeysan yihiin in shigshiggu uu kordhi karo haddii ilmaha lagu soo jeediyo. Xaqiiqdii, waa cakis. Cilmibaaris ayaa waxaa lagu hayaa in carruurtu ay goor hore ogaadaan inay si duwan u hadlayaan. Si loo yareeyo khatarta ah in ilmuhu shigshiggiisa ku qariyo inuu hadalka yareeyo ama isku dayo inuu ereyada si dhaqso leh ku soo daayo, wuxuu ilmuhu u baahan yahay waalid hab fudud ugu sheegi kara sida ay wax u jiraan. Tusaale ahaan, iskuday inaad ku tiraahdo: “Ma ku dhibayaa hadalku? Ereyadu ma kaa soo bixi la’ yihiin? Taasu way dhacdaa mararka qaarkood. Waan ku sugeynaa inta aad ka dhameysaneyso. Fiicanaa inaad kolleytababa hadalka ku dadaaleyso”. Wargeli walaalada, qaraabada, asxaabta iyo xannaanada. Si dadban ayaad ilmahaaga u tuseysaa in shigshiggu uusan ahayn khalad ay tahay inuu ilmuhu la halgamo ama qariyo. Ku dhiiri ilmahaaga inuu u niyadsamaado shigshiggiisa. Bar ilmaha inuu hadallada ku saabsan shigshigga sida ”maxaad ugu hadleysaa sidan la yaabka leh” uga jawaabo wax la mid ah ”waayo waan shigshigaa”.

Ahaw qof lala sheekeysan karo. Eeg ilmaha markaad wadahadlaysaan oo aad u dhegeyso waxa uu leeyahay. Mawduuca ayaa ugu muhiimsan ee maaha inuu ilmuhu shigshigayo iyo in kale. Isku day inaad shigshigga iska daboosho.

Nololmaalmeedku wuxuu culeys ku noqon karaa carruurta iyo dadka waaweynba labadaba oo mararka qaarkood ma lihin wakhti aan wax ku dhegeysanno. Ha ka leexleexan taas oo si cad ugu sheeg. Waxaad tusaale ahaan dhihi kartaa: ”Xiiso ayey leedahay laakiin waa inaan

hadda baska ka gaaro. Caawa ayaan ka sii sheekeysan doonaa”.

Talo guud ayaa ah inaan hadalka lagu kala goynin ilmo shigshigaya hase ahaatee mararka qaarkood wuxuu ilmo hammuunsan ku dhex lumi karaa shigshiggiisa iyo ereyada uu oran lahaa. Ka caawi ilmaha sida uu hadalkiisa hore ugu sii socon lahaa adigoo tusaale ahaan dhahaaya: ”Ma waxaad ula jeedaa inay wax dhaceen maanta marka aad dibedda joogteen”. Sidaas ayaad ugu muujineysaa inaad dhegeysaneysay iyo inaad xiiseyneyso waxa uu ilmuhu doonayo inuu sheego. Ilmuhu wuxuu helayaa nasashada uu u baahnaa, waxayna ka caawineysaa inuu sheekadii uu waday hore ugu socdo.

Way ku adkaan kartaa ilmo ku jira xilli uu aad u shigshigayo inuu su'aalo ka jawaabo. Isku day inaad weydiiso su'aalo hab kooban oo fudud looga jawaabi karo.

Waxaa jira ilmo doonaya inay markasta hadlaan. Mararka qaarkood waxaa laga yaabaa inaadan awoodin inaad wax dhageysato oo markaa waxaa adkaan karta inaad ahaato qof lala sheekeysan karo. Xitaa haddii ilmuhu uu shigshigayo waa la oggol yahay in la yiraahdo: ”Hadda waad yara aamusi kartaa, fariiso oo wax sawir ama wax kale qabso keligaa, waayo waxaan doonayaa inaan wargeyskaan akhristo”. Nidaam isku mid ah u barbaari carruurta qoyska dhammaantood.

Ilmaha xilliyada uu shigshiggiisu badan yahay ka ilaali xaalado xagga hadalka dhib badan. Xaaladahaas tusaale ahaan waxay noqon karaan: ”U sheeg ayeeyo waxaan fasaxa sameyn doonno”, ”adigaa magacaaga u sheegi kara”, ”habaryar Kaaha nabadeey dheh”. Taas baddalkeed dheh: ”Waxaan hadda ayeeyo u sheegeynaa waxa aan fasaxa samayn doonno”, ilmaha ka caawi magaca iyo macsalaamaynta. Dadka aan ilmaha aqoon u lahayn waxaa laga yaabaa inay ku adkaato inay fahmaan waxa uu sheegayo. Ilmaha u noqo qof weyn oo taageeraya, markuu u baahan yahayna hagaya. Haddaadan hubin in caawimo lagaa rabo, weydii ilmaha inuu caawimo u baahan yahay. Ilmaha ku dhiirrogeli inuu hadlo xitaa haddii uu shigshigayo laakiin marnaba ha ku khasbin inuu hadlo hadduusan hadal rabin.

Dhegeyso durdurka hadalka. Ma jiraan xaalado uu ilmaha shigshiggiisu yar yahay ama laga yaabee inuusan haba yaraatee shigshigin? Maxay xaaladahaas ku duwan yihiin? Ku dadaal inaad badiso waxyaalaha kordhinaya durdurka hadalka. Ilmaha badankood waxay shigshigga yareeyaan markay hadalka xawaarihiisa gaabiyaan. Qof weyn ahaan waxaa markaas la doonayaa in ilmaha loo sheego inuu tartiibsado laakiin waxay taasu badiyaa uun caawimeysaa qaddar yar. Adigoo yareeya xawaaraha hadalkaaga isla markaana hadba yara hakinaya ayaad ilmaha u sahleysaa inuu isaguna xawaaraha hadalkiisa dejiyo. Ilmo kasta ayaa jecel inuu helo qof weyn oo wakhti u haya oo hadalka ka suga oo in muddo ah si feejigan u dhegeysta, hase ahaatee ilmaha shigshiga ayaa taas uga baahi badan ilmaha kale. Ku dadaal inaad ilmahaaga wakhti qiyaas ahaan 10 daqiiqo la eg aad keligiis siiso, toddobaadkii dhowr goor. Taga qol aan lahayn telefoon, TV ama walaal idin arbushaya. U saamax ilmaha inuu doorto madaddaalo hadal u baahan (tusaale ahaan in sawirro la fiirsado, Lego wax laga dhiso, game la wada ciyaaro).

Ka fikir xawaaraha hadalkaaga, ku dadaal inaad yareyso tirada su'aalaha oo taas baddelkeed aad ku dhiirrigeliso ilmaha inuu iskiis u hadlo. Qaddarkaas oo kale miyuu dhalinayaa in durdurka hadalka ilmahaaga uu bato? Si tartiib ah u tijaabi waxa ilmahaaga ku habboon. Haddaad dhawr carruur ah leedahay, mid waliba oo iyaga ka mid ah xitaa sii wakhti u gaar ah oo aad isku keliyeysataan.

Horumar luuqadeed. Ilmaha shigshiga oo luuqaddoodu ay horumarsan tahay waxay u muuqan karaan inaysan ereyadooda oo dhan maarayn karin. Marka waxaa habboon in kobcinta luuqadda la yara hakiyo. Taas waxaa laga yaabaa in lagu gaari karo iyadoo wakhtiga la siinayo madaddaalada ku dhisan ciyaarta iyo dhaqdhaqaaqa laga badiyo kan la siiyo madaddaalada ku dhisan isticmaalka luuqadda iyo wadahadaka.

Hadday noqoto ilmaha horumarka luuqaddoodu uu gaabiyo waxaad ku dadaali kartaa inaad hadalkaaga waafajiso ilmaha heerkiisa. Xusuusnoow inaad tartiib tartiib hadlka u soo deyso, kuna dadaal – adigoo ka sheekeynaya waxa maalintaas kula soo gudboonaaday – inaad ka kasbato inuu ilmahu iskiisa uu hadlo. Marka ilmaha uu ikhtiyaar u leeyahay wuxuu ku hadli lahaa ayuu shisghiggiisu yaraadaa. In shuruurdo badan oo adag lagu xiro luuqadda waxay dhalin kartaa inuu shigshiggu bato.

Talooyin dheeraad ah.

Nidaam had iyo jeer la raaco oo soo noqnoqda wuxuu dhaliyaa kalsooni, taasina waa wanaagsan tahay.

Waxaa jira ilmo leh madaddaalo badan uu carruur kale la wadaago oo ka baxsan tan uu ku helo xannaanada. Taasi waxay lagamamaarmaan ka dhigtaa in saacadaha la ilaaliyo iyo in ilmaha uu la qabsado dad cusub, culeyska ayaa ilmaha ku kordhaya – xagga luuqadda iyo xagga la macaamilka bulshada, labadaba. Haddaad ka shakido in shigshiggu uu taas ku badanayo waxaa wanaagsanaan karta in muddo la xaddido tirada madaddaalo uu ilmuhu carruuro kale oo koox ah la wadaagayo.

- **La xiriir logoped haddaad walwalsan tahay ama haddii xaaladda shigshiggu ay sii xumaato.**
- **Ku dhiirro inaad ilmahaaga shigshigga kala hadasho.**
- **Ahaw qof lala sheekeysan karo – dhegeyso waxa uu ilmuhu sheegayo oo muhiimad ha siin sida uu u dhawaaqayo. Ha ku badin su'aalaha.**
- **Dhegeyso durdurka hadalka – ka faa'iideyso xaaladaha uu hadalku ku furfurmayo.**

MACALIN XANNAANO:

Qaar badan oo ka mid ah talooyinka ku socda waalidiinta ayaa iyana ku habboon xannaanada carruurta.

Kala hadal waalidka shigshigga. Waxaa badanaa laga yabaa inuu waalidku yahay kan ka hadla in guriga laga shigshigo oo soo jeediya su'aasha ah in ilmuhu uu ku shigshigo xannaanada. Xitaa haddaadan adigu maqal ilmaha shigshiggiisa waa muhiim inaad dhegta u dhigto oo aad qaadato markuu waalidka taas ka hadlayo. Wixii faahfaahin ah oo ku saabsan sida uu shigshiggu u kala duwanaan karo ka akhriso warbixinta ku hoos qoran cinwaanka ”Sababaha”. Haddii loo baahdo, qorshe la deji waalidka. Ku heshiiya tusaale ahaan inaad adiga, in muddo ah, si gaar ah ugu fiirsan doontid ilmaha xaaladihiisa hadal ee kala duwan xilliyada uu xannaanada joogo. Ilamaha kale miyey dhegeystaan inta uu hadalkiisa ka dhameysanayo? Miyuu cadkiisa goostaa marka la wada hadlayo? Miyuu u baahan yahay taageero qof weyn oo caawima? Xasuusnow in mid ka mid ah hababka uu ilmaha ku qariyo shigshiggiisa uu noqon karo inuu hadalka yareeyo.

Waa muhiim in xaaladda shigshigga loo niyadsamaado. Wixii faahfaahin ah oo taas ku saabsan ka akhriso warbixinta ku hoos qoran cinwaanka ”Waalidiin”. Waa wanaagsan tahay inaad wargeliso carruurta ay ilmaha isku qaybta yihiin inuu ilmuhu shigshigayo hase yeeshee marka hore waalidiintiisa taas kala hadal. Carruurta tusaale ahaan ku dheh: ”Kaahin

hadda wakhti dheer ayey ku qaadaneysaa inuu hadlo waayo wuu shigshigayaa. Waa inaan sugno ilaa uu Kaahin hadalkiisa ka dhameysanayo”.

U saamax ilmaha inuu helo fursado la mid ah kuwa ay helayaan carruurta kale ee qeybta. Hadalka ilmaha ku dhiirrogeli laakiin ha ku khasbin. Tusaale ahaan inuu carruurta shirkooda soo hor istaago oo ka hadlo, inuu ka qeybgalo riwaayadaha ama heeso-qaadidda. Sidaas ayaad, ilmaha shigshigaya iyo xitaa carruurta kale ee qeybta la joogta, u tusaalayn kartaa inaysan khalad ahayn in la shigshigo. In masrax laga shigshigo ma aha guuldarro ee waa wax caadi ah. Ilmuhu wuxuu ku tababaranayaa inuu hadal ku dhiirrado xitaa haddii uu shigshigayo.

Ka leexo ciyaaraha tartanka ah ee ay guushu raaceyso qofka degdeg u jawaaba. Ku dadaal inaad hesho habab kale ee ilmo kasta uu ku muujin karo inuu garanayo jawaabta. Karkabo lagu hadlo waxay keeni kartaa inuu shigshiggu kordho.

Haddii loo baahdo, weydii waalidiinta inay logoped xiriir la leeyihiin. Ku dhiirri waalidiinta xiriirkaas haddaad u aragto in loo baahan yahay. Xusuusnow inaysan marnaba goor hore ahayn. Logopedku ka sokow ilmaha iyo waalidiinta wuxuu xitaa taageero u noqonon karaa adiga oo ah macalinka xannaanada carruurta.

- **Kala hadal waalidiinta shigshigga.**
- **La soco in hadduu ilmuhu aamus badan yahay ay taasu noqon karto hab uu ku qarinayo shigshigga.**
- **Waa muhiim in xaaladda shigshigga loo niyad-samaado. Wargeli carruurta oo dhan, hase yeeshee marka hore ilmaha ay khuseyso waalidiintiisa taas kala sii hadal.**
- **Ilmaha hadalka ku dhiirri laakiin ha ku khasbin. Ilmaha shigshigaya madaddaalo kasta wuu ka qaybgali karaa lakiin karkabo ku hadalku wuu ku adkaan karaa.**

KALKAALISO DEGMO:

Had iyo jeer ahmiyad ballaaran sii walwalka waalidiintu ay ka qabaan shigshigga ilmahooda. Hawsha kalkaalisada degmada waxaa ka mid ah inay waalidiinta walwalsan ku dhiirriso xiriirka logopedka, kaasoo hawlihiisa ay ka mid tahay inuu waalidiinta kala hadlo arrimmaha shigshigga.

Waa muhiim in goor hore la billaabo tallaabooyin ka hortag ah. Cilmibaarisyo la sameeyey waxaa laga arkaa in waalidiintu ay ku wanaagsan yihiin qeexidda shigshigga ilmahooda. Xitaa haddii adigoo kalkaaliso ah aadan maqli karin in ilmuhu uu shigshigayo kolley waa inaad ilmaha sii gudbiso. Ilmaha markuu kuu yimaado waxaa laga yaabaa inuu xirixiran yahay oo uu shigshiggu markaas muuqanayn.

Ilmuhu yaraan ma leh hadday noqoto in loo gudbiyo logoped. Isbitaallo badan gudbin uma baahna oo waalidka ayaa la xiriiri kara rugta logopedka si loo caawiyo. Waalidiinta walwalsan ma aha inay u sugaan xiriirka logopedka. Haddii liiska sugitaanka uu dheer yahay, talobixinta logopedka ee telefoonka waxay noqon kartaa taakulo ballanta lagu sii sugi karo.

Aragtiyooyinka laga qabo shigshigga way ku kala duwanaan karaan dhaqamada kala duwan. Shigshiggu wuxuu ka jiraa luuqadaha oo dhan. Iswiidhan, sida aan u aragno shigshigga way ka duwanaan kartaa waddamada kale markay tusaale ahaan noqoto u niyadsanaanta xaaladda shigshigga, aragtida laga qabo waxa sababa shigshigga iyo fikradaha laga qabo hababka qof shigshigga looga daryeeli karo. Mararka qaarkood way adkaan kartaa in waalidiinta lagu dhiirrigeliyo inay logoped la xiriiraan.

Markaas kalkaalisada degmada waxaa u taal hawl muhiim ah – inay waalidiinta uga warbixiso muhiimadda ay leedahay in goor hore logoped lala xiriiro si mustaqbalka dhibaato shigshig looga hortago.

- **Had iyo jeer ahmiyad ballaaran sii walwalka waalidiintu ay ka qabaan shigshigga ilmahooda.**
- **Ilmuhu yaraan ma leh hadday noqoto in loo gudbiyo logoped.**
- **Xiriirka hore waa muhiim si mustaqbalka caqabadaha hadalka looga hortago.**
- **Dhaqamada kala duwan wey ku kala duwanaan karaan aragtidooda xagga shigshigga.**

Liiska buugaagta

Alm P. (2014). Stuttering in relation to anxiety, temperament and personality: Review and analysis with focus on causality. Journal of Fluency Disorders, 40, 5-21.

Boey, R., Van de Heyning, P., Floris, L., Wuyts, F., Heylen, L., Stoop, R. & De Bodt, M. (2009). Awareness and reactions of young stuttering children aged 2-7 years old towards their speech disfluency. Journal of Communication Disorders, 42, 334-346.

Einarsdottir, J. & Ingham, R.J. (2009). Accuracy of parent identification of stuttering occurrence. International Journal of Language and Communication Disorders, 44, 847-863.

Internationell statistisk klassifikation av sjukdomar och relaterade hälsoproblem – systematisk förteckning (ICD-10-SE) (2010).
www.socialstyrelsen.se/publikationer2010/2010-11-13

Kelman, E. & Nicholas, A. (2008). Practical intervention for early childhood stammering. Palin PCI approach. Speechmark publishing Ltd.

Nationella riktlinjer för logopediska insatser vid stamning och stamningsproblematik (2014).
www.srat.se/Logopederna/

Världshälsoorganisationen (WHO). Definition av hälsa.
www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/17823/2009-11-21.pdf

Yairi, E. & Seery, C.H. (2015). Stuttering. Foundations and clinical applications. Second ed. Pearson.

Buugyarahaan waxaa loogu talagalay adigaaga la xiriira carruur shigshigta ee ku jirta da'da xannaanada. Wuxuu tusaale ahaan waxtar u leeyahay waalid, macalin xannaano ama kalkaaliso degmo shqadeeda kula kulanta waalidiin walwalsan. Halkaan waxaad ka heleysaa macluumaad ku saabsan shigshigga iyo xitaa talooyin wax ku ool ah oo faa'iido kuu yeelan kara.

Shigshigga waa cillad soo jireen ah oo la garanayo oo xagga durdurka hadalka ah. Cilmibaarisyo cusub ayaa soo kordhiyay aqoon ku saabsan sababaha, saadaalinta iyo daryeelka cilladdaas. Macluumaadkaan in badan waxaa laga soo xigtay cilmibaaris iyo khibrad sannado badan la uruurinayey ee ka dhan ah shaqada carruurta shigshigta ee da'da xannaanada.

Qooraayaal:

Marie Hasselberg Garsten iyo Cecilia Lundström ayaa labaduba ah logoped oo khibrad dheer u leh la shaqeynta dadka shigshiga. Iyaga iyo logoped Christina Helltoft Nilsén och cilminafsiyaqaan Margaretha Månsson, waxay soo saareen nidaamyo lagula tacaali karo shigshigga carruurta da'da xannaanada, naqshadda Helsingborg. Naqshaddaan ayaa in ka badan 20 sano laga isticmaali jiray rugta logopedka Helsingborg, iyo xarumo kale badan oo logoped oo ku yaal dalka. Khibradaha shaqadaan ayaa aasaas u ah buugyaraha. Cecilia Lundström waa mas'uulka qeybta shigshigga ee waxbarashada logopedka Jaamacadda Lund.

Buugyarahaan waxaa lagu qoray dalabka Ururka Israaca Dadka Shigshiga, Alexandra Carlstrand oo ah suxufi iyo logoped ayaa loo magacaabay xiriiriyaha qoraayaasha. Waxay gacan ka geysatay akhrinta iyo gudbinta fikradaha Ururka Israaca Dadka Shigshiga, waxay iyana la timid talabixinno la xiriira nuxurka iyo qaabeynta. Waxay kaalin weyn aan la soo koobi karin ka geysatay shaqada buugyaraha.

Stamningsförbundet | Kampementsgatan 14 | 115 38 Stockholm
Telefon 072-713 31 65

Ururka Israaca Dadka Shigshiga
www.stamning.se