



# Wada dhaqanka iyo wadaxiriirka

## Carruurta oo laga caawiyo in ay kobcaan

Wada dhaqanku (isku xirnaanta, isku dhejisnaanta) waa xiriirka shucuureed ee si gooni ah idiinka dhexeeya adiga iyo ilmahaaga dhallaanka ah. Haddii waalidka ama daryeeluhu uu ka jawaab celiyo seenyaaleyaasha ama tilmaamaha ilmaha oo uu wadaxiriir fiican la yeesho laga bilaabo dhalmada iyo wixii ka dambeeya, si adag ayay dhallaanku ugu xirmaan. Wadaxiriirku waxuu aasaas u yahay xiriirrada iyo wada dhaqanka waxuuna daruuri u yahay waxbarashada, ciyaarta iyo islafalgalka bulsheed.

Hadalka (xataa dhaqdhaqaaqa jirka ee wax lagu sheego) ayaa ah habka ay dadku isku bartaan oo ay wada dhaqan fiican u yeeshaan una samaystaan xiriirro. Marka aan hadlayno ee aan dhegeysanayno, waxaan ilmaheena ka caawinaynaa in uu horumaro oo uu wax barto annagoo weliba si adag isugu dhejinayna.

### Maxaan anigu samayn karaa si aan ilmahayga uga caawiyo wadaxiriirka?

Marka aad si joogto ah uga jawaab celiso dhawaaqyada, dhaqdhaqaaqinta jirka iyo muuqaallada wajiga ee ilmahaaga dhallaanka ah, waa in uu sidaas ku barto xirfadaha uu u baahan yahay si uu hadalka u bilaabo dhammaadka sanadkiisa ugu horreeya. Wax fiican u sheeg oo ammaan, isku day in aadan ku badinin 'hadaaqa dhallaanka'. U akhri sheekooyin, gabayada carruurta oo wada heesa. Ilmahaaga kala hadal waxyaabaha maalin kaste la sameeyo. Sawirro la daawo oo ereyada ugu celceli. Iska demi telefoonkaaga gacanta iyo telefishinkaaga oo si buuxda isugu jeedi ilmaha.

Haddii ilmahaagu uu u muuqdo in uu dhibaatooyin qabo marka hore la hadal booqdahaaga caafimaadka (health visitor) ama kalkaaliyaha caafimaadka ee xannaanadaada, waxaa laga yaabaa in ay kugula taliyaan Barnaamijyo Waalidnimo ama in ay kaa caawiyaan in aad taageero dheeraad ah hesho haddii aad u baahato.

### 1.

Waxaan u arkaa in ilmahayga socodbaradka ah uusan rabin in uu aniga ila hadlo ama ila xiriiro, waxuu u muuqdaa in uu wixii xiriir ah diiddan yahay.

### 2.

Miyuu u muuqdaa in uu rabo in uu la falgalo ama la xiriiro dadka shisheeye, in uu rabo in

kelidiis lagu dhaafo miyuuna iska celiyaa habsiinta?

### 3.

La hadal booqdahaaga caafimaadka, oo kuu gudbin kara adeeg takhasus leh.

#### **Ka eeg calaamadaha dib u dhaca isku xirnaanta shucuureed, oo ay ka mid yihiin:**

- Ma jecla in la taabto ama hab la siiyo.
- Si aan kala eexasho lahayn ayay dadka shisheeye u jecel yihiin.
- Waxay iska celiyaan islafalgalka bulsheed.
- Waxay u muuqdaan in ay rabaan in kelidood lagu dhaafo.
- Waxay muujiyaan caro xoog badan (xanaaq kulul).
- Waxay yeelan karaan burbur ama dagaal.

Haddii aad ku tuhunsan tahay in uu ilmuhu qabo dhibaatooyinka isku xirnaanta waxuu u baahan doonaa qiimaynta xirfadle takhasus leh. La hadal booqdahaaga caafimaadka, kalkaalayaha caafimaadka ee xannaanadaada ama Takhtarkaaga Guud (GP).

#### **Arrimo kaladuwan ayaa keeni kara dib u dhaca hadalka iyo luqadda, waxaana ka mid ah:**

- Wadaxiriirka laga heli waayo waalidka ama daryeelaha.
- Wada dhaqanka shucuureed oo la heli waayo.
- Naafonimo waxbarasho.
- Maqalka oo ka naaqusma, taasoo ku dhici karta carruurta qaba bukaanshaha ama jeermiska daran ee gala dhegta bartamahaheeda ama waxay ka iman kartaa daawooyinka qaarkood, masiibo, ama cudurrada hiddesideyaasha.
- Cudurrada soo hoosgala dhakaakaha (Autistic spectrum disorders) (ASD) kooxda cudurrada dareemeyaasha jirka ee keeni kara daciifidda wadaxiriirka iyo weliba daciifidda xirfadaha islafalgalka bulsheed iyo garaadka.

Waxaa waxtar leh in aad ilmahaaga la hadasho oo aad ku dhiirrigeliso dhawaaqa iyo hadalka inta da'diisa ugu horraysa.