



# Dhirifka camalka

## Badi jawaabtiisu way fududdahay

Carruurta dhammaantood ayaa kugu tijaabiya xuduudda aad u dejiso waxayna isku dayaan in ay mararka qaar xuduudda ka gudbaan. Waxay taasi dhammaanteed qayb ka tahay koritaanka, waxbarashada iyo noqoshada qof madaxbannaan. Waxaa muhiim ah in aad xasuusato in dhallaanku ay sidaas u dhaqmaan si baahiyahooda loogu daboolo. Oohinta ama hurdo diidistu iyaga kama aha edeb darro ama ulama jeedaan in ay adiga kaa caraysiiyaan. Waxaa laga yaabaa in dhallaanka waaweyni ay soo tufaan cuntada aanay jeclayn ama ay kaa siibtaan marka aad xafaayadda ka beddelayso. Waxay isku dayayaan uun in ay kuu sheegaan waxyaabaha ay jecel yihiin iyo waxyaabaha aanay jeclayn iyagoo kuugu sheegaya sida keliya ee suurogal u ah.

Habdhaqanka dhibka leh waxaa badi sabab u noqon kara waxyaabo sahlan oo ay ka mid yihiin daalka ama gaajada, rabitaanka in la eego, isbeddelka ku yimaadda nololsha ilmaha (laga yaabo dugsi xannaano oo cusub ama ilme cusub oo aqalka yimid) ama waxaa laga yaabaa in ay awood darro iyo wareer dareensan yihiin maxaa yeelay hadal kuma sheegi karaan waxa ay rabaan in ay adiga ku ogaysiiyaan.

Waxaad isticmaali kartaa fikradcelin fiican oo si wax ku ool ah ayaad ra'yigaaga ugu sheegi kartaa xataa marka uu habdhaqankoodu xun yahay. U sheeg in waxa aad ka caraysan tahay ay habdhaqankooda tahay, oo aanay iyaga ahayn. Markaas isuma arki doonaan qof edeb daran waxayna ogaan doonaan in ay awood u leeyihiin in ay habdhaqankooda beddelaan. Adiga ayay kuu taallaa in aad xuduud iyo xeerar u dejiso noloshooda, kuwaasoo sida ay u korayaan isu beddeli doona. Lammaanahaaga inta ugu horraysa kala hadal nidaamyada waalidnimada ee aad adeegsato si aad labadiinuba u hubisaan in aanay xeerashu isbedbeddelin.

Mararka qaar, waxa keliya ee ay u baahan yihiin waa waqti aad kelidood la joogto. Si buuxda ugu feejignow, adigoon wax kale isku jeedinin. Iyaga kala hadal waxa ay dareensan yihiin, la ciyaar, wax u akhri ama si fiican uun u habsii.

### 1.

Ilmahaygu waxuu leeyahay dhirif dhawaaq dheer, oo dagaal leh waanan ka murugoodaa.

### 2.

Mararka qaar waxaa adkaan karta in la soo ogaado haddii habdhaqanka ilmuhu uu caadi

yahay ama haddii uu calaamad u yahay cudur habdhaqanka khuseeya.

### 3.

Haddii aad ka walwal qabto, la hadal booqdahaaga caafimaadka (health visitor) ama kalkaaliyaha caafimaadka ee xannaanadaada.

## Dhirifka socodbaradka

Dhirifku waxuu bilaabmi karaa marka uu ilmuhu qiyaas ahaan gaaro 18 bilood waxuuna yaraan karaa marka uu afar jir yahay. Dhirifka socodbaradku waxuu badi yimaaddaa marka ilmuhu uusan si cad ugu sheegan karin waxa uu rabo. Wareerkiisa ayuu dhirif ku muujin karaa. Waxaa gaar ahaan la filanayaa in dhirifku uu yimaaddo haddii ilmuhu uu daallan yahay, gaajoonayo ama uusan raaxo qabin. Waxuu kaasi badi ka dhacaa meelaha buuq badan, ee dibadda ah, taasoo ceeb badan yeelan karta oo kordhin karta walaaca waalidka haysta.

Is deji oo ka fiirso haddii ilmahaagu uu cunto ama nasasho u baahan yahay. Ilmahaaga dhankiisa isu jeedi oo haddii ay suurogal tahay, raadso meel buuq yar ama wax kale oo aad ku jeedin karto. Ha ka yeelin, laakiin isku day in aad fahanto dareennada ilmahaaga. Ilmahaaga ammaan ka dib marka uu goorta dambe is dejiyo.

## Fikradaha ku saabsan habdhaqanka socodbaradka:

- **Ilmahaaga socodbaradka ah waqti sii**, u sheeg in aad jeceshahay, habsii.
- Isku day in aad **u oggolaato xorriyad** uu ku kala doorto waxyaabaha aad u sahlan, matalan 'ma waxaad rabtaa koobka buluug ah mise midka cas?'
- **U deji xeerar iyo nidaamyo caadi ah oo cad, welibana sahlan** si aad isaga yarayso rafaadka iman kara.
- **Ku ammaan habdhaqan kastoo yar oo fiican** oo aad rabto in aad ku dhiirrigeliso oo mar kastoo suurogal ah iska dhaaf habdhaqanka yara xun.
- **Isku day in aad iska indho tirta habdhaqanka aadan jeclayn**, maxaa yeelay waxay taasi suurogal yaraynaysaa in mar kale lagu celiyo.
- Haddii uu dhirif bilaabo, ha ka yeelin, laakiin **isku day in aad fahanto** oo aad aragto dareennada ilmahaaga - 'Waan arkayaa in aad caraysan tahay'.
- Laftigaagu **is deji oo si macquul ah u dhaqan** adigoo neef dheer qaadanaya oo xoogaa sugaya ka hor inta aadan u jawaabin.
- Xusuusnow in **dharbaaxadu ay marwalba ka sii darto habdhaqanka iyo dhirifka socodbaradka** waxayna keeni kartaa in ilmahaagu uu adiga kaa cabsodo.
- **Fiiri haddii ilmahaagu u baahan yahay cunto ama nasasho** ama in la geeyo meel buuq yar.
- **Ilmahaaga ammaan** ka dib marka uu goorta dambe is dejiyo.