

# La Xidhiidhitaanka Ilmahaaga Xiliyada Adag

Carruurta waxay bartaan sida looga shaqeeyo dareenkooda iyaga oo la tababara xubnaha qoyska ee taageeraya. Carruurta yaryar waxay u baahan yihiin dad waaweyn si ay uga caawiyaan inay ku shaqeeyaan dareenno waaweyn iyo waqtiyo adag. Markaad is-dejiso, waxaad bari kartaa ilmahaaga in dhamaan dareenada ay caadi yihiin, waxaadna ku caawin kartaa ilmahaagu inuu barto xirfado uu ku maareeyo waqtiyada adag.

## La Xidhiidhitaanka Ilmahaaga Xiliyada Adag

Carruurta waxay bartaan sida looga shaqeeyo dareenkooda iyaga oo la tababaraya xubnaha qoyska ee taageeraya. Carruurta yaryar waxay u baahan yihiin dad waaweyn si ay uga caawiyaan inay ku shaqeeyaan dareenno waaweyn iyo waqtiyo adag. Markaad is-dejiso, waxaad bari kartaa ilmahaaga in dhamaan dareenada ay caadi yihiin, waxaadna ku caawin kartaa ilmahaagu inuu barto xirfado uu ku maareeyo waqtiyada adag.

## Ku celcelinta is dejinta ka hor inta uusan ilmahaagu helin waqti adag.

Ku celceli neefsashada caloosha. Ilmahaagu dhabarka maku seexdaa. Dhig neef yar oo cufan ama boombale calooshooda, oo ku dhiiri geli inay daawadaan boombalada oo kor u kacaya oo ku dhacaya neefsasho weyn oo caloosha ah oo gudaha iyo dibadda ah.

## La samee xiriir macno leh ilmahaaga marka arrimuhu si fiican u socdaan.

Hel farxad midba midka kale adigoo ciyaaraya, wax akhrinaya, sheekeynaya, heesaya, qoslaya, ama isla koolkoolinaya. Ogaysii oo qeex marka ilmahaagu samaynayo wax wanaagsan. Waa kuwan tusaale lagu qeexayo habdhaqan wanaagsan: "Waxaad eyga u daryeelayaan si tartiib ah!"

## Iska hubi dareenkaaga.

Is xasuusi in ilmahaagu uu samaynayo waxa ugu fiican ee ay awoodaan, xataa marka lagu jiro waqtiyo adag. Waxa laga yaabaa inad dareentid in ilmahaagu isku dayayo inuu si ula kac ah kaaga caraysiiyo ama ay si fiican u garanayaan. Si kastaba ha ahaatee, wakhtigaas, ilmahaagu

waxa laga yaabaa in aanu lahayn xirfado uu ugu dhaqmo si ka duwan. Waxaad halkan u jooqtaa inaad wax barto oo aad xasuusisid ilmahaaga in uu jiro hab ka duwan.

## Faham oo magacaw dareenka ilmahaaga.

Markaad magacawdo dareenka carruurta maalinta oo dhan, waxay ku tusinaysaa inaad aragto oo aad jeceshahay iyada oo aan loo eegin waxa ay dareemayaan. Waxaad doonaysaa in ilmahaagu ogaado in dhammaan dareenadu ay caadi yihiin iyo in dadka waaweyn ay ka caawin karaan inay si badbaada ah u xalliyaan dareenkooda weyn. Waa kuwan tusaalooyin magacaabidda dareemada: "Waxaad u egtahay qof niyad jabsan." "Waad ku faraxsan tahay inaad aado beerta." "Waxaad hamaansanaysaa oo waxaad mooddaa inaad daalan tahay."

## Ka hadal xalka si aad uga shaqeyso dareemada.

La xidhiidhida ilmahaagu macnaheedu maaha in ay u hogaansamaan dhaqankooda adag. Waxaan rabnaa in carruurta ogaadaan inaan jecelnahay oo aan ka caawin karno iyaga waqti adag. Bixinta doorashooyinka, samaynta qorshaha, is jooqto ah, iyo ku socodsigu waxay ka caawin kartaa carruurta inay ka shaqeeyaan waqtiyada adag.

## Sii ilmahaaga raaxo.

Carruurta waxay inta badan la yaaban yihiin in daryeelayaashooda ay jecel yihiin si kastaba ha ahaatee. Tani waxay si gaar ah run u tahay daqiiqado adag ka dib. Waxaa laga yaabaa inay waxtar u leedahay in la ogeysiyo, "waan fiicanahay." Waxa aad tan ku samayn kartaa adiga oo habsiinaya, raaligelinaya, buug wada akhrinaya, ama u sheegaya inaad jeceshahay.



National Center on

Health, Behavioral Health, and Safety

# Xeeladaha lagu tijaabiyo

## Markaad aragto ilmahaagu in uu niyad jabay:

**Halkii:** "Taasi aad ma u adag tahay? Ma doonaysaa inaan kuu sameeyo?"

**Isku day:** "Taasi waxay u egtahay mid adag! Waxaan arkaa inaad dadaalayso. Sii wad isku dayga!"

## Marka ilmahaagu uu xanaaqo:

**Taasbadelked:** "Waxaad u baahan tahay inaad hadda is dejiso!"

**Isku day:** "Aan si qoto dheer u neefsano si aan u dareemno xanaaq yar."

## Marka ilmahaagu niyad jabo:

**Taas badalkeed:** "Jooji oohinta; wax weyn maaha."

**Isku day:** "Runtii aad ayaad u murugaysan tahay hadda. Wa caadi inaad murugo dareento. Sidee baan kuugu caawin karaa inaad fiicnaato?" Sii siyaalo debecsan oo aad ku caawiso, sida inaad siiso xayawaan cufan si ay isku duubaan, u heesaan hees aamusan, ama inaad dhabarka ka xoqdaan ilmahaaga.

## Marka ilmahaagu aanu nabad qabin:

**Taas badelkeed:** "Taasi waa. Haddii aad mar kale ku dhufato, waxa aad ka baxaysaa wakhtiga. Kan waan ku xanuunsaday!"

**Isku day:** "Waad xanaaqsan tahay. Gacmahaagu waxay rabaan inay garaacaan. Waan ku ilaalin doonaa aniga oo joojinaya garaacistaada."

## Marka ilmahaagu ka baqo wax cusub:

**Halkii:** "Waad fiican tahay. Wax aad ka welwelayso ma jiran."

**Isku day:** "Oh, waxaad u mooddaa inaad cabsanaayso! Qof kastaa wuxuu dareemaa cabsi mararka qaarkood. Waan wada sameyn karnaa marka ugu horeysa."

## Marka ilmahaagu u aad u faraxsan yahay:

**Taas badalkeed:** "Waxaan u baahanahay inaad is dejiso. Weli waqti ma aha."

**Isku day:** "Waad faraxsan tahay! Aad bay u adag tahay in la sugo. Maxaan samayn karnaa ilaa laga gaadhayo wakhtiga hawsheena xiisaha leh?" Soo jeedi qaar ka mid ah talooyinka, sida in aad heesto hees, midab sawirtid, ciyaar ciyaartid, aad socotid, tirisid ilaa 10, ama aad buug wada akhrisaan."

## Khayraadka

- [Xeeladaha lagu taageerayo Is-xakamaynta: Taxanaha Sawirka](#)
- [Farsamada Turtle](#)
- [Naga caawi inaan is dejino: Xeeladaha Carruurta](#)



National Center on  
Health, Behavioral Health, and Safety

1-888-227-5125  
[health@ecetta.info](mailto:health@ecetta.info)  
<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>

Oktoobar 2021