



# **Tababarka hoggaaminta ee waalidiinta dhowr iyo toban jirrada**

# **Tababarka hoggaaminta ee waalidiinta dhowr iyo tobant jirrada**

Markii lagu jiro da 'da dhowr iyo tobanka jirka waa wakhti noloshu isbeddel badan tahay waalid ahaan. In la ahaado waalid dhowr iyo tobant jir dhalay waxay ka dhigan tahay farxad, xiisad iyo xiise badan iyo sidoo kale welwel, dhibaato iyo hubanti la 'aan.

Koorsadaan waxaa loogu talo galay adiga dareemaya inuu gacanta kasii baxayo xiriirkka aad la leedahay ilmahaaga dhowr iyo tobant jirka ah ee raba inuu joojiyo habdhaqanka aan fiicnayn ee dhanka xiriirkka.

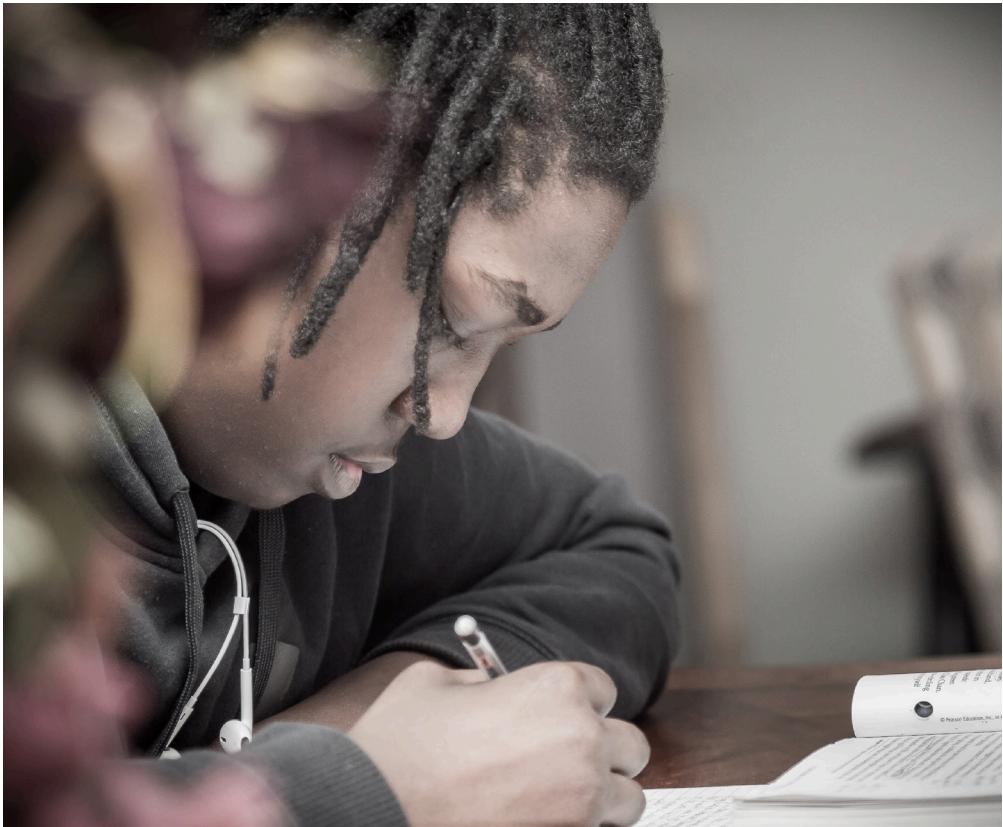
Koorsadu waa bilaash waxayna ka kooban tahay 9 kulan oo koox ahaan loo kulmayo oo aad ka helaysid aalado aad adeegsatid oo cadcad khibradana la isku dhaafsanayo waalidiin kale. Wuxaan dhammaan waalidiinta la yeelanaynaa waraysi gaar ah asbuucyada ka horreeya markay koorsada bilaabanayso.

## **Maxay ka kooban tahay koorsadu?**

Tababarka hoggaaminta ee loogu talo galay waalidiinta (LFT) waa kulamo waalidiin oo loogu talo galay adiga leh carruur da 'doodu tahay dhowr iyo tobant sano. Kulamada waxaan uga wada hadlaynaa doorka waalidka iyadoo laga duulayo buug koorso oo su'aalo iyo talooyin ku saabsan aaladaha aad u isticmaali kartid doorkaaga waalid ku jiraan. Barnaamijka waxaa soo diyaarintiisa lala kaashaday waalidiin wuxuuna ku dhisan yahay khibradahooda.

Barnaamiju wuxuu ku saabsan yahay:

- In waalidiin aad isku xaalad ku sugar tiihin wada hadashaan oo aad khibrado is dhaafsaan
- Inaad heshid aaladaha aad ugu baahan tahay doorka waalidnimo inaad u isticmaashid
- In hoggaanka kooxda (kulamada) uu abuuro jawi xoojin iyo ayidaad leh.



**Kulamada koox ahaan loo kulmayo waxay ka kooban yihin  
mawduucyada soo socda:**

1. Horudhac iyo isa soo bandhigid
2. Muxuu ilmahaygu isku dayayaa inuu ii sheego?
3. Dhiirigelin iyo ammaan
4. Sidee ayaan u badbaadayaan waalid ahaan?
5. Sida loo abuuro xiriir wanaagsan (1)
6. Waalidnimo: Habka waalidnimo iyo hoggaaminta
7. In la abuuro xiriir wanaagsan (2)
8. Ka tagaya kantarool oo aadaya la socosho
9. Soo koobid iyo gebogebo