



Tababarka hoggaaminta ee waalidiinta dhowr iyo toban jirrada

Tababarka hoggaaminta ee waalidiinta dhowr iyo toban jirrada

Markii lagu jiro da´da dhowr iyo tobanka jirka waa wakhti noloshu isbeddel badan tahay waalid ahaan. In la ahaado waalid dhowr iyo toban 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 kasi baxayo xiriirka aad la leedahay ilmahaaga dhowr iyo toban jirka ah ee raba inuu joojiyo habdhaqanka aan fiicnayn ee dhanka xiriirka.

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. Waxaan 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 toban 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.

Barnaamijku wuxuu ku saabsan yahay:

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



Kulamada koox ahaan loo kulmayo waxay ka kooban yihiin 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 badbaadayaa waalid ahaan?
5. Sida loo aburo xiriir wanaagsan (1)
6. Waalidnimo: Habka waalidnimo iyo hoggaaminta
7. In la aburo xiriir wanaagsan (2)
8. Ka tagaya kantarool oo aadaya la socosho
9. Soo koobid iyo gebogebo