

ILMAHA/DHALLINYARADA, OO AAY  
WAALIDKII IS-FUREEN AMA KALA TAGEEN:

## MAXAA ADIGA KUU MUHIIM AH IN AAD OGAATID, MARKA AAY WAALIDKU KU HESHIYAAN ARRIMMAHAAGA?

### Ka hadalka furriinka ama kala tagga

Waad ka hadli kartaa oo su'aalo ka weeydiin kartaa arrinka furriinka. Waxaa laga yaabaa, in aad qabtid fikrado iyo dareenno kala duwan oo ku saabsan furriinka.

Arrinta ah, in aay waalidkaa go'aansadeen, in aay is-furaan, adiga sabab uma tihid.

### Ilaaliyaha danta ilmaha



### Heshiis



Ilaaliyaha danta ilmaha ayaa ka caawinaya waalidkaa, in aay ka heshiyaan arrimmahaaga furriinkooda ka dib.

Xafiiska ilaaliyaha danta ilmaha ayaa heshiis lagaga gaarayaa arrimaha:

- Kuma ama kee go'aaminaya xilliga soo socda arrimmahaaga?
- Xageed ku noolaan doontaa furriinka ka dib?
- Sida aad u arki doonto labadaada waalid?

Ilaaliyaha danta ilmaha howsheedu waa in aay hubiso, in heshiiska lagu fuliyo danahaaga.



Waalidiinta ayaa si wadajir ah u go'aansada waxyaabaha adiga kugu saabsan, sida halka aad ku nooshahay.

Marka heshiiska la sameeynayo fikradahaaga iyo rabitaannadaadu waa muhiim. Waad u sheegi kartaa haddii aad rabtid. Shaqada dadka waaweyn waa in aay ku dhegeeystaan, si aay u tixgaliyaan rabitaankaaga.

Ugu dambeeyntii dadka waaweyn ayaa go'aan ka gaaraya qodobada heshiiska.

Waa aay kugu adkaan kartaa, in aad cabbirto fikirkaaga, haddii aad ka baqeyso in waalidkaa qalbigooda xumaado.

### Danta ilmaha



### Xaq ayaad u leedahay, in aad dareen waalidnimo u heeysid labadaada waalid

Danta ilmaha waxeey dhaqangashaa, marka aad dareento badqab oo xaaladdu aay wanaagsan tahay. Markaa waxaad xoogga saari kartaa arrimmahaaga, saaxiibadaa iyo waxbarashada.

Waalidiinta iyo dadka waaweyn ee kale waa in aay go'aankooda danta adigu ku khuseeyso aay ku jirto.

Xaq ayaad u leedahay, in aad dareen waalidnimo u heeysid labadaada waalid, xataa haddii aad la nooshahay hal waalid oo kali ah.

Xaquuqdaada waxaa lagu dhaqangelin karaa siyaabo badan oo kala duwan. Waxaad kula kulmi kartaa meelaha hiwaadaha. Waxaad ka loo waalidka kula xiriiri kartaa sida, in aad wacdo ama aad farriin qoraal u dirtid.

Waalidiinta waxaa laga yaabaa, in aay mar mar kala fikir duwanaadaan. Ma u baahnid, in aad dhinac dooratid. Labada waalid si isku mid ah ayaad u jeclaan kartaa.



Aladdaan tijaabo ayeey ku jirtaa oo waa la horumarinayaa.