

ሸሞንተ ዛዕባታት - ንጽቡቕ ደረጃ ተዋሳኢነት



ንግልጹን ዓቕሙ-ሰብ ዝኣኸሉ ሰባትን ዘገልግል
ዝርርባዊ በራሪ ጽሑፍ

ኣሳእል

Johs Bøe

Tine Poppe

Lars Pettersen/Tinagent

Glenn Røkeberg

Scanpix Creative

ኣትሞን

www.flisatrykkeri.no

2017



ንውላድና ብኸመይ ንርእዩ?

ከም ሰባት መጠን ንይቅና ብዛዕባ ስምዒታቶም፡ መሰረታዊያን ጠለባቶምን ድልዎታቶምን ዝመጸ ክንርድኦም ክንክእል እንተኾንና፡ ህጻን ምኃን ከመይ ከምዝመስል ክንርዳእ ክንክእል ኣለና – ንገዛእ-ርእስና “ኣብ ቦታ ውላድና” ኣቐሚጥና ክንርድኦ ይድሊ። ብሳይንሳዊ ስያሜ፡ ነዚ ስምዒታዊ ኣእምሮኣዊ ንባብ (empatisk identifikasjon) ናይ ህጻን ኢልና ንጽውዖ። እዚ ክንብል እንከለና ነቲ ውላድና ዝገብሮ ነገር ምርኣይ ጥራይ ዘይኮነስ ስለምንታይ ከምኡ ከምዝገበረ ክንግንዘብ፣ ከምኡ’ውን ብድሕሪ ተግባር ናይ ውላድና ንዘሎ ጠለብ፡ ኣተሓሳስባን ስምዒትን ክንርዳእ ንኽእል ማለት እዩ። ነዚ ክንግንዘብ እንተኾንና፡ ንገዛእ-ርእስና ነዚ ዚስዕብ ሕቶ ከነቕርብላ ይግባእ፡- ህጻን እንተዝኸውን ነይረ፡ እንታይ ምተሰምዓኒ፡ እንታይ ምሓሰብኩ ወይ ምደለኹ ነይረ?

እቲ ልክዕ መንነትና ነቲ ኣብ ልዕሊ ውላድና ዘለና ኣረኣጃያ/ኣጠማምታ ይጸልዎ እዩ

ነቲ ኣብ ልዕሊ ውላድና ዘለና ኣረኣጃያ/ኣጠማምታ ዝጸልፈ ብዙሓት ረጅሒታት ኣለዉ። ንኣብነት፡ በቲ ህጻናት እንከለና ዘሕለፍናዮ ተመኩሮ ገና ተጸለውቲ ዲና። ዋላ እኳ ኣረኣጃያታትና ብባህላዊ፡ ሃይማኖታውን ውልቃውን ክብርታት፡ ከምኡ’ውን ንቕሓትን ዘይንቕሕነትን ዝዕብለሉ እንተኹኑ፡ እቲ ህይወትና ኣብ ማሕበራውን ፈናንሲያውን መዳይ ዘለዎ ኩነት እውን ኣገዳሲ ጉዳይ እዩ። እዚ ኩሉ ነቲ ኣብ ልዕሊ ውላድና ዘለና ኣረኣጃያ ግቡእ መልክዕ ንኸነትሕዞ ዝሕግዝ እዩ።

ናይ ውላድና ቀዋሚ ኩነተ-ኣእምሮ እውን ርእሱ ዝኸኣለ ተራ ኣለዎ

ኩልና ብዛዕባ ሓይ ቀዋሚ ኩነተ-ኣእምሮ ስምዒት እንወስድሉን መልሶ-ግብረ እንህበሉን ፍሉይ መገዲ ኣለና። ቀዋሚ ኩነተ-ኣእምሮ ናይ ውላድና ነቲ ንሕና ኣብ ልዕሊኡ ዘለና ኣእምሮኣዊ ስእሊ ይጸልዎ እዩ። ብቐሊሉ ዝግግብ ህዳእ ውላድ ድዩ ዘለና፡ ወይስ ዘይህዳእ ውላድ? ውላድና ንጥፍቲ ድያ? ጽግዕተኝነት ዘይፈቱ ድዩ? ንውላድና በመሰረት ዘርእዮ ጠባይ መግለጺ ናይ ምሃብ ዝንባላ እውን ኣለና። ንኣብነት፡ ውላድና ‘ዓው-ዓው በሃላ፡ ቀስ በሃላ ወይ ኣሸጋሪ’ እዩ ኢልና ክንዛረብ ንኽእል ኢና። ኣብ ገሊኡ፡ ንገዛእ-ስናርእስና ኣብ’ቲ ናትና መግለጺ ክንሓድራ’ሞ፡ እቲ ብዛዕባ ውላድና ዘለና ኣእምሮኣዊ ስእሊ በዚ መገለጺ እዚ ክዕብለል ክንሓድጎ ንኽእል ኢና። እቲ ኣብ ውላድና ዘለና ኣረኣጃያ፡ ካብ መስርሕ ምውሳኔ ናይ’ቲ ምስ ውላድና እንዋስኣሉ ኣገባብ ነጻልካ ዝረኣ ረጅሒ ኣይኮነን።

ኣረኣጃያን ኣተሓሳስባን ምስ’ቲ እንህበ ነገር ብቐጥታ ይተሓሰር እዩ

ንውላድና ብኸመይ እንጥምቶን ንግንዘብን፡ ነቲ ምስ ውላድና እንሓብረሉ ኣገባብ ኣዝዩ ይውስኖ እዩ። ነቲ ንውላድና እንገብረሉ ክንክን ድሚታ ዘንጽፍ እዩ። ኩላቶም ህጻናት ምስወለዶም ጥዑይን ሰናይን ዝኹን ዝምድና ክህልዎም - መሰረታዊ ጠለቦም እዩ። እዞም ዝምድናታት እዚኣቶም ደቅና ዝግብዩሎም መሰረታት እዮም።

ንውላድና ፍቅር ነርጃዎ



ልክዕ ከማና፡ ውላድና እውን ከምእነፍቅሮ ብስምዒታቱ ክርዳእ፡ ከምኡ'ውን ውሕስነት ክሳብ ዝስምዖ ክብረት ክስምዖ ይግባእ። ልክዕ ከማና፡ ውላድና'ውን ኣእምሮ ከንብብ ዝኸእል ሰብ ኣይኮነን። በዚ ምክንያት እዚ እዩ - ንውላድና ፍቅርና ክነርጃዎ/ዎ ዘገዳሲ ዝኸውን፤ ማለት ብቻላትናን ብግብርናን። እዚ ነቶም ገና ምዝራብ ዘይጀመሩ ህጻናት እውን ከይተረፈ ዝምልከት ጉዳይ እዩ። ዕሽላት እኪ እንተኹኑ፡ ንሓጎስን ጓህን ድዩስ ፍቅርን ጽልእን ብስምዒታቶም ክፈልይዎ ይኸእሉ እዮም። ነኣሽቱ ይኹኑ ዓበይቲ ህጻናት ብመገዲ እቲ ብገጽና፡ ኣዘራርባና ድዩስ ብኸልእ መገዲ እንገጸባርቐሎም

ስምዒት ኣቢሎም፡ እንታይ ንብሎም ከምዘለና ክግንዘቡ ይኸእሉ።

ንውላድና ከምእነፍቅሮ ብኸመይ መገዲ ክነርጃዎ ንኸእል?

- ምስ ውላድና ፍሽሽ ብምባልን ብምስሓቕን
- ብምሕቓፍ ወይ ኣብ መንኲቡ ብምድራዝ
- ከምእነፍቅሮ ብቻል ብምሕባር
- ምስኡ ብምጽዋትን ብምዝንጋዕን
- ፍሽሽታ ብዘንጸባርቑ ቃና ብምዝራብ
- ብምእባድን ህድእ ክብል ብምሕጋዝን

ብዛዕባ እዞም ነጥብታት ንሕሰብ፦

ንውላድና ፍቅርና እነርጃዎ ዝውቁር ዝኹነ ኣገባብ ኣዩናይ እዩ ንብል?

ብዛዕባ ፍቅርና ዝመጽ፡ ንውላድና ዝያዳ ምትእምማን ዝህበ ነገር እንታይ እዩ ንብል?

ብዛዕባ ውላድና ዝያዳ ደስ ዘብለና ነገር እንታይ እዩ?

ንውላድና ፍቅርና ኣብ ምርኣይ ክንመሓየሽ ክኢልና ዶ?

ነዚ ከመይ ጌርና ምስ ውላድና ከምእነዘውትሮ ክንሓስብ ንፈትን፤ ውላድና እንታይ ዓይነት መልሰ-ግብረ ከምዝህበና ድማ ንተዓዘብ።



A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 evenly spaced lines.

ውላድና ንዝወስዶ ተበግሶ ንርአዮን ንክታተሉን



ምስ ውላድና ብጽቡቕ ኣገባብ ግዜ ምሕላፍ - ምስኡ ብኣካል ምህላው ጥራይ እኹል ነገር ኣይኮነን ኣቓልቦና እውን ምስውላድና ክህሉ ይግባእ ንኣብነት፡ ዓቕሚ-ሰብ ከምዝኣኸሉ ሰባት መጠን፡ ብናይ ተሌፎን ርክባትና ዝመጸ ትሑዛት ስለእንኸውንን ብዛዕባ ዘየሰላሰልናዮም ዕማማትና ሸቕልቀል ስለእንብልን፡ ኣእምሮና ኣርሒቕ እዩ ዝገይሽ። ይኹን እምበር፡ ኣቓልቦና ምስ ውላድና ክኸውን እንተደለና፡ ኣብ መዳይ ተገዳስነት፡ ሓሳባትን ስምዒታትን ናይ ውላድና ንኸንዋሳእ ክንለማመድ እውን ይግብኣና እዩ።

ህጻን ዝደለዮ ነገር ክገብርን ብናቱ ኣተሓሳስባ ከተግብሮን ክፍቀደሉ ይግባእ፤ ማለት ዝተወሰነ ደረት ተዋሂብዎ። በዚ መገዲ እዚ እዮም ዝምዕብሉ። በዚ ምኽንያት እዚ እዩ - ኩሉ ንውላድና ዝምልከት ነገር ባዕልና ክንውስኖ ዘይኮነስ፡ ውላድና ሓሳብ ንኸመንጭን ከነተባብዖን ግዜ ክንህበን ኣገዳሲ ዝኸውን።

ንተበግሶ ናይ ውላድና ምስእንክታተሉ፡ ውላድና ተበግሶ ክወስድ፡ ንበይኑ ኪዋሳእን ንነገራት ኣብ ምጽላው ተራ ክህልዎን ከምዝኸእል ብግብረ ክርዳእ ይኸእል። ኣብ ጽቡቕ ዝኹነ ምውሳእ ኣብ እትህሉዉሉ፡ ንስኹምን ደቕኹምን ከም መዛኑ ትኹኑን ብዛዕባ ዘይትፈትውዎ ነገር ደፈርኩም ሓሳብኩም ክትገልጹ መሰል ይህልወኩምን። እዚ ግን ውላድኩም ክመልከኩም እዩ ማለት ኣይኮነን። ንዓቕሚ-ሰብ ከም ዝበቓዕኩም ውልቀ-ሰባት መጠን፡ ነቲ ርክብ ናይ ምቕላስ ሓላፍነት ኣለኩም።

ንተበግሶ ናይ ውላድና ብኸመይ ከነስተብህሉን ክንክታተሉን ንኸእል?

- ኣብ ተበግሶ ናይ ውላድና መልሰ-ግብር ብምሃብ
- ኣብ'ቲ ውላድና ዝገብሮ ነገር ተገዳስነት ብምርኣይ
- ብኣካላዊ ቋንቋ ናይ ውላድና ብምትርጓም
- ንድልዮታትን ስምዒታትን ናይ ውላድና ብምልላይ
- ኣብ ንድልዮታትን ስምዒታትን ናይ ውላድና መልሰ-ግብረ ብምሃብ
- ብዝተኸእለ መጠን ንኣተሓሳስባና ምስ ኮነተ-ኣእምሮን ድልዮታትን ናይ ውላድና ብምትኸኸል

ብዛዕባ እዞም ነጥብታት ንሕሰብ፡-
 ከመይ ብዝኣመስለ ኣገባብ ኢና ምስ ውላድና እንህሉ ንውላድና ከምዝገዓናዮ ዘረድእ ዝኹነ ይኹን ኮነት ኣሎ ዶ፤ ንኣብነት ዝርርብ ተንቀሳቓሲት ተሌፎን ወይ ምክትታል ቴሌቪዥን?
 ኣድህበና ክንህቦ እንክለና፡ ውላድና ከመይ ዝኣመሰለ መልሰ-ግብረ እዩ ዝህበና?
 ውላድና ክትዛረበና እናፈተነት ክነሳ ከባና መልሲ ኣብ እትስእነሉ እዋን፡ ከመይ ዝኣመሰለ መልሰ-ግብረ ትህበና?
 ኣካላዊ ቋንቋ ናይ ውላድና ብዛዕባ ስምዒታታ ገለ መልእኽቲ ዶ የመሓላልፈልና?
 ነዚ ከመይ ጌርና ምስ ውላድና ከምእነዘውትሮ ክንሓስብ ንፈትን፤ ውላድና እንታይ ዓይነት መልሰ-ግብረ ከምዝህበና ድማ ንተዓዘብ።

This image shows a blank sheet of lined paper. At the top, there is a solid blue horizontal bar. Below this bar, the page is filled with 20 evenly spaced horizontal lines, providing a template for writing or drawing. The lines are parallel and extend across the width of the page.

አብ ስምዒታት ናይ ደቅና ግደ ክህልወና

ስርዓት ጻውዒት ደወል ናይ ንእሽተይ ህጻን ክሳብ ክንደይ ቅልጡፍ ምዃኑ ኣስተብሂልና ንፈልጥ ዶ? ምቕእነት ምስዘይህልዎም፡ ይበኽዩ'ሞ መዲእና ከምእነተሃዳድኡም ይገብሩ። ዝጎበዙ ህጻናት እውን እንተኹኑ፡ እቶም ዘንጸላልውዎም ስምዒታት ሓደገኛታት ዘይኩኑስ ባህርያውያን ምዃኖም ንኽግንዘቡ፡ ናትና ደገፍ ይደልዩም።

ዝፈረሐ ህጻን፡ ውሕስነት ንኽስምዖ ዘተሃዳድኡ ሰብ ይደልዩ። ዝተረቐ ህጻን ዝሕብዶ ሰብ ይደልዩ። ብተመሳሳሊ መገዳ፡ ሓይ ኩተትዮ ብዘዕባ ኣብ ስኑ ዝተገብረሉ ሓደሽ መእሰሪ ስልኪ ሕፍረት ምስዝስምዖ፡ ክንርድኡ ይደላ።

ውላድና ብቲ ዘቐመጥናሉ ናይ ትእዛዝ ወላዲ ዶብ ዝመጸ ምስዝተረቐ ወይ ዓቕሉ ምስዘጽብብ፡ እቲ ብዘዕባ እቲ ትእዛዝ ወላዲ ክርድኡ ዘለዎ ጉዳይ ኣብ ቦታኡ ኩይኑ፡ ህድእ ንኽብል ግን ሓገዝ ይደልዩ እዩ። ኣርባዕተ ዓመት ምስዝገመቱ'ሞ - ካራሜላ ክንገዝኣሉ ሕቶ ምስዘቐረበ ውላድና ኣብ እንህልውሉ፡- “ካራሜላ ንሕጂ ደሊኽ ከምዘለኽ ተረዲኡኒ ኣሎ፤ ግና ኣይከውንን እዩ።” ንስምዒታት ናይ ውላድካ ምግንዛብ ማለት፡ ኣብቲ ዘቐመጥካዮ ዶብ ናይ ትእዛዝ ወላዲ ወለቕ-ዘለቕ ኢልካ ማለት ኣይኩነን። ኣብ ክንዳኡ፡ ስለምንታይ ፍቓድ ከምዘይሃብናን ንትእዛዝና ክቕበሎ ክሸገር ምዃኑ ከምዝርድኣናን ምስእነረድኡ ግን፡ ውላድና ነቲ ዘቐመጥናሉ ዶብ ናይ ትእዛዝ ወላዲ ንኽቐበሎ ዝቐለለ ይኹነሉ።

ንውላድና ካብ'ታ ዝተወልደላ ሰዓት ኣትሒዝና ንዛረቦ

ዋላ እቲ 'ዕሽል' ዝበሃል ህጻን እውን ነቲ “ስምዒታዊ ዝርርብ” (følelsessamtale) እንብሎ ነገር፡ ማለት ንመስርሕ ናይ'ቲ ስምዒታት ብምግላጽ ዝካየድ ምብህሃል ክርድኡ ይኽእል እዩ። ቁልዓ ብመገዲ ምጥምማት፡ ናይ ሓጎስ መግለጺታትን እውታውያን ምንቅስቓስ ኣካላትን ምሳና ርክብ ክገብር ይኽእል። ስምዒታዊ መግለጺታት ኣብ እንጸባርቕሉ እዋን፡

ውላድና ነቲ ክብሎ ዝፍትን ዘሎ ነገር ከምዝተገንዘብናዮ እዩ ዝርዳእ። እዚ ቃል-ኣልቦ ርክብ እዚ ኣብ ዳሕረዋይ ቋንቋዊ፡ ናይ ማሕበራዊ ርክባትን ስምዒታትን ምዕባላ ናይ'ቲ ቁልዓ ኣዝዩ ዝገዳሲ ረቕሒ ኩይኑ፡ ስምዒታቱ ኣብ ምንጽብራቕ ንፋዕን ውሕስነት ዝስምዖን ክኸውን ይኽእል። ስለዚ ምስ ውላድና ኣብ እንዘራረብሉ እዋን፡ ኩለንትናና ክዛረብ ይግባእ - ኣፍና፡ ኣዲንትና፡ ኣእዳውና።

ምስ ውላድካ ትቕርርብ ኣቢልካ ዝካየድ ጽቡቕ ዝርርብ፡ ምስ ምጉባዝ ናይ'ቲ ህጻን እውን ኣገዳስነት ኣለዎ። እቶም ዝጎበዙ ህጻናት እውን እንተኹኑ ተነቀፍትን ክንክን ድይስ ምእባድ ዘድልዮም እዮም። እዚ ድማ ህጻናት ብዘዕባ ውልቃዊ ጉዳያቶም ክዛረቡ ኣብ ዝኽእሉሉ እዋን'ሞ፡ ብመገዲ ዝርርብ ክትግባር ዝሓሸ እዩ። ቢዚ ምኽንያት እዚ እዩ - ውላድና ምሳና ኣብ ዝህልውሉ እዋን ውሕስነት ክስምዖ ኣገዳሲ ጉዳይ ዝኸውን።

ከመይ ጌርና ኣብ ስምዒት ናይ ውላድና ግደ ከምዝህልወና ንገብር?

- ዘለና ግዜ ምስ ቁልዓና ኣብ “ምዝርራብ” ከምዝጠፍእ ብምግባር
- ዘለና ግዜ ምስ ቁልዓና ኣብ “ምዝርራብ” ከምዝጠፍእ ብምግባር
- ዓይኒ-ንዓይኒ ብምጥምማት፡ ከምኡ'ውን ንኣካላዊ ቋንቋ ድይስ ድምጺ ናይ ዕሽል ውላድግምድጋም
- ንህጻንና ኣብ ዝተረቀሉ እዋን ብምእባድ - ዕሽል ይኹን ዝጎበዘ ህጻን ብዘየገድስ
- ህጻን ኣብ ዝፈረሐሉ እዋን ውሕስነት ከምዝስምዖ/ከምዝተብዕ ብምግባር
- ህጻን ኣብ ዝቐጥሞሉ እዋን ከምዝሃድእ ብምግባር
- ውላድና ብርእሱ-ተኣማንነት ምሳና ክዘራረብ ኣብ ዝደልዩሉ እዋን፡ ድሉዎት ብምዃን

ናጅዳን ስምን ንሃብ

ኩለቶም ህጻናት፡ እንተላይ እቶም ዕሽላት፡ ብዛዕባ መንነቶም ዝመጸ ቅቡላት ምኒኖም ክፈልጡን ብዛዕባ ዝገብርዎም ነገራት ክነኣዱን ይድልዮም። ስለዚ ግቡእ ኣብ ዝኹነሉ እዋን ንውላድና ንመጉሶ - ዋላ ብዛዕባ እቶም ደቀቕቲ ዝመስሉ ነገራት። ናጅዳን ስምን ምርካብ፡ እቲ ህጻን ከም ርእሱ-ዝኸኣለ ሰብ ጌርና ከምእንጋህብ ንክርዳእ ዝሕግዝ እዩ። ስለዚ ድማ ጽቡቕ ዝኹን ርእሱ-ምትእምማንን እውታዊ ምስሊ ገዛእ-ርእሱን ከማዕብል ይኸእል። ናጅዳን፡ ንሓይ ህጻን፡ ገለ ነገር ከምዝግብኦ ንክፈልጥን ውጽኢታዊ ስራሕ ክዓምም ከምዝኸእል ክግንዘብን ይሕግዞ። ብዛዕባ ጽቡቕ ዝኹን ነገር ብቐላትና ክንገልጸሎምን ስለምንታይ ጽቡቕ ከምዝኹን ከነረድኦምን እውን ኣገዳሲ እዩ። በዚ መሰረት ህጻን ክውንነታዊ ርእሱ-ምትእምማን ከማዕብል ይኸእል።

ሓይ ህጻን ንክልኦት ጽቡቕ ኣብ ዝገብረሉ እዋን ምስእንንእዶ፡ ማሕበራዊ ሜላ ንክጥሪ ንሕግዞ ኣለና ማለት'ዩ። በዚ መገዲ እዚ፡ ህጻን ብዛዕባ እቲ ጽቡቕን ብመጠኑ ጽቡቕን ዝኹን ማሕበራዊ ጠባይ ግንዛቤ ከሕድር ይኸእል።

ከመይ ጌርና ምስጋናን ስምን ንህብ?

- ነቲ ህጻን “ንርእዮ” ከምዘለና ብምርግጋጽ - ዓይኒ-ንዓይኒ ክንጠማመት ንፈትን



- ብዛዕባ ጭቡጥ ነጥቢ ብምዝራብ፤ ንኣብነት፡ ንሓይ ናይ ሓባር ተመኩሮኹም ዋጋ ብምሃብ (“ሎሚ ባህ ዘብል ግዜ ኣሕሊፈ ምሳኪ።” “ከምዝፈተኹሮ ተረዲኡኒ።”)
- ነቲ ህጻን ብዛዕባ ጽቡቕ ዝኹን ነገር ብምንጋርን ስለምንታይ ጽቡቕ ከምዝኹን ከነረድኦ ብምፍታንን (እዚ ጽቡቕ ዝኹነሉ ምክንያት፡ ከምኡ ክትገብር እንከለኻ...) “ንንእሽተይ ሓውኪ ትሕግዝሮ ምህላውኪ ባህ ኢሉኒ፡ ምክንያቱ...”)
- ፍሽኽታ፡ ሰለምታን እውታዊ ኣካላዊ ምትንኻፍን ብምጥቃም፡ መረጋገጺ ምሃብ

ብዛዕባ እዞም ነጥብታት ንሕሰብ፡-

ንዓና ‘ናጅዳ’ ማለት እንታይ እዩ?

ሓይ ሰብ ምስዝምጉሰና፡ ከመይ ዝኣመሰለ መልሱ-ግብሪ ንህበ?

ንውላድና ብቐጻሊ ንንእዶ ኢና ክንገብል ንደፍር ዶ? (ነዚ ኣብ ተግባር ከነውዕለሉ እንክእል ኣብነት ንሃብ።)

ናጅዳ ዘይምሃብና ንህጻን ሃሳዩ ክኸውን ዶ ይኸእል? ወይ ድማ ምሒር ምንኣድ?

ውላድና ካባና ናጅዳን ስምን ኣብ ዝረኽበሉ እዋን ከመይ ዝኣመሰለ መልሱ-ግብሪ ይህብ?

ሓይ ካብ ወለዱ ናጅዳ ዘይረክብ ህጻን ምስ ካልኦት ብኸመይ ክዛመድ ይኸእል ኢልና ንሓሰብ?

ንዕሽል ከመይ ጌርና ናጅዳን ስምን ክንህበ ንክእል?

ነዚ ከመይ ጌርና ምስ ውላድና ከምእነዘውትሮ ክንጋህብ ንፈትን፤ ውላድና እንታይ ዓይነት መልሱ-ግብሪ ከምዝህበና ድማ ንተዓዘብ።

ሓባራዊ አድህቦ - ሓባራዊያን ተመኮሮታት



ጥቡቅ ምቅርራብን ጽቡቅ ምብህሃልን ምምስራት አብ ሓባራዊ ተመኮሮ ዝምርኮሱ ረጃቢታት ስለዝኹኑ፡ ኣብ ዙርያና ብዘዕበ ዘለዉ ነገራት ሓባራዊ ተመኮሮ ክሳብ ዘዋጥሩ፡ ብሓባር ክነዕልል ይኹን ገለ ነገር ክንገብር ኣጸጋሚ እዩ ዝኸውን። እዚ ጽቡቕን ኣድላዪን ምገባር ናይ መስርሕ ምምሃር እዩ።

ህጻናትን ኣካለ-መጠን ሰባትን ኩሉ ሳዕ ብዘዕበ ዝተፈለለዩ ነገራት ስክፍታታት ኣለዎም። ንኣብነት፡ ንሓደ ብዘዕበ መብራህቲ ትራሬክ (ሴማፎር) ከመይ ገይሩ ከምዝሰርሕ እተረድኦ ህጻን፡ ሓደ ቦቲ ካልእ ሸነሽ ናይ ጽርግያ ኩይኑ ዝኸሰዕት ሰብ ብዝደዳ ክገድሶ ይኸእል። ኣብ ከምዚ ዝኣመሰለ ኩነት፡ ዓቕሚ ሰብ ከም ዝኣኸለ ሰብ መጠን፡ ብዘዕበ ክልቴኹም ከተዕልሉሉ እትኸእሉን ናይ ሓባር ተመኮሮ ዘለዎን ኩነት ከተዳልዉ ትኸእሉ ኢኹም። ነዚ፡ ንኣብነት፡ ኣእዳውና ብምምልካትን ከምዚ ብምባልን ከነተግብር ንኸእል፡- “እውይ፡ ነዚ ርኣይዮ!” ወይ ድማ ንኣድህቦና ናብ ተመኮሮ ናይ’ቲ ህጻን ክንጥምዘዘ ንኸእል ኢና። ቢዚ መገዳ እዚ፡ እቲ ተመኮሮ ናይ’ቲ ህጻን እውን ኣገዳሲ ምኃኑ ክነርኢ ንኸእል።

ንውላድና ናብ ኣድህቦኡ ንኸነተኮር ክንሕግዞ እንከለና፡ ንጽቡቕ ሓባራዊ ተመኮሮ ባይታ ዝህብ መሰረት ነጥጥ እለና ጥራይ ዘይኩነስ፤ ንውላድና ኣተኮሮ ኣብ ምግባር ብኸዕዕ ንክኸውን እውን ነለማምዶ ኣለና ማለት እዩ። ኣተኮሮ ምግባር፡ ውላድና ግንዛቤ ንኸጥርን ብዘዕበ ሓደስቲ ነገራት ንኸመሃርን ኣድላዪ ረጃቢ እዩ።

ውላድና ኣብ ኣድህቦኡ ንኸተኮር ከመይ ጌርና ንኸግዞ?

- ኣብ ሓደ ኩነት ሓባራዊ ተመኮሮ ከተጥርዩ ብዘዕበ ምኃን ንኩም ብምሕሳብ
- ውላድና ናብ’ቲ ሓባራዊ ተመኮሮ ንኸተጥርዩሉ እትሕልገዎ ጉዳይ ገጹ ንኸድህብ ብምሕጋዝ። እዚ ድማ፡ ንኣብነት፡ ብኣእዳውና ብምምልካት፡ ዓይኒ-ንዓይኒ ክትጠማመት ብምፍታን ከምኡ’ውን “ናዓ” ወይ “ርኣ” ብምባል ክፍጸም ይከኣል
- ናብ’ዚ ተገዳስነት ናይ ውላድና ዝሰለበ ነገር ኣድህቦ ብምግባርን ገዳእ-ርእስና ምስ ውላድና ብምውህሃድን

ብዘዕበ እዞም ነጥብታት ንኸሰብ፡-

ንኸናን ውላድናን ኣብ ገለ ንክልቴና ዘገድሰና ሓባራዊ ተመኮሮ እነጥፍኣ ናይ ሓባር ግዜ ኣለና ዶ?
 ውላድና ናብ ኣድህቦኡ ንኸተኮር ከመይ ጌርና ክንሕግዞ ከምእንኸእል ዝገልጹ ኣብነታት ንሃብ። ውላድና ብኸመይ ኣገብብ መልሱ-ግብሪ ይህብ?
 ሓደ ኣብ ኣድህቦኡ ንኸተኮር ሳቲት ጥራይ ዕድል ዝረክብ ህጻን፡ ብኸመይ ክምዕብል ይኸእል ኢልና ንሓስብ?
 ነዚ ከመይ ጌርና ምስ ውላድና ከምእነዘውትር ክንሓስብ ንፈትን፤ ውላድና እንታይ ዓይነት መልሱ-ግብሪ ከምዝህበና ድማ ንተዓዘብ።

ንተመክሮ ቆልዓ ትርጉም ሃብ

ውላድና ነቲ ብሓባር እንምኩሮ ነገር ክግንዘቡን ምስ ካልኣት ተመኩሮታት ኣዛሚዱ ክርድኣን ምእንቲ ክኸእል፡ ነገራት እንታይ ከምዝበሃሉ ብስሞም ከነፍልጡን ብኸመይ ኣገባብ ከምዝገዱ ከነብርሃሉን ይግባእ። እውታዊ ስምዒታት ብምንጽብራቕን ኣብ'ቲ እንገብሮ ነገር ጸኒዕና ብምቕጻልን፡ ውላድና ነቲ ተመኩሮ ንገብር።

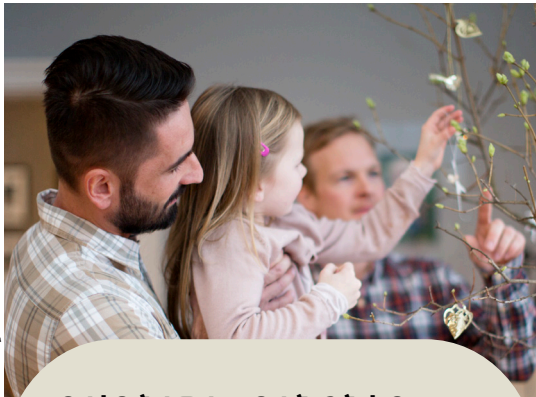
ውላድና ነዚ ክትምኩሮ እንከለ፡ “ንክውንነት” ምሳና ሓቢራ ትቋደሶ ኣለ ማለት እዩ። ከምኡ'ውን ቋንቋ ሓደ ብሓባር እትቋደሶ ነገር ምኽኒኑን ቃላት ኣብ ካልኣት ሰባት ልክዕ ከም'ቲ ንዓኣ ዝህብዎ ትርጉም ከምዘለዎምን ክትርዳእ ትኸእል። ከም “ገዛ” ከምኡ'ውን “መግቢ” ዝኣመሰሉ ጭቡጣት ነገራት ነናቶም ኣስማት ከምዘለዎም ትመሃር ጥራይ ዘይኩን፡ ከም ስምዒታት ንዝኣመሰሉ ዘይጭቡታት ኣምራት ቃል ክትረኽቡሎም ትኸእል።

ከም ወለዲ መጠን፡ ንውላድና ኣስማት ናይ ነገራት ኣብ ምሕባር፡ ከምኡ'ውን ንዘጋጥም ዘሎ ኩነት ዘንጸባርቑ ስምዒታት ኣብ ምግንዘብን ክንሕግዞ ኣገዳሲ እዩ። ንኣብነት፡ ከም'ዚ ክንብል ንኸእል፡- “ንእሽተይ ሓውካ ምሕዋስ ስለዘይተፈቐደሉ ኩርባ ዘሎ ‘መስለኒ’።”

ዝጎበዙ ህጻናት እውን ከም ጉጅለኣዊ ባጭ፡ ሞት ናይ ዝፈትውዎ ሰብ ወይ ኣብ መራኽቢ ብዙሓን ዝረኣ ኣሰንባዲ ፍጻሜ ዝኣመሰለ ንምርድኡ ዘሽግሮም ተመኩሮ ክጋጥሞም እንከሎ፡ ዘዘራርብዎ ዓቕሚ-ሰብ ዝኣኸለ ውልቀ-ሰብ የድልዮም እዩ።

ውላድና ንነገራት ትርጉም ንኸረኽቡሎም ከመይ ጌርና ንሕግዞ?

- ንውላድና ብዘዕባ ሓባራዊ ተመኩሮና ብምዕላል
- ነቶም እንዕዘብዎም ነገራት ብምግላጽን ስም ብምሃብን



ብዘዕባ እዞም ነጥብታት ንሕሰብ፡-

ነዚ ከመይ ጌርና ኣብ ግብረ ከምእነውዕሎ ኣብነታት ንሃብ። ውላድና ብኸመይ ኣገባብ መልሰ-ግብረ ይህብ?

ሓደ ብዘዕባ ትርጉም ናይ ተመኩሮታት ግንዛቤ ንኸሕድር ካብ ዝኹን ይኹን ሰብ ሓገዝ ዘይረኽበ ህጻን፡ ከመይ ገይሩ ምስ ነገራት ተዛማድነት ክህልዎ ይኸእል ኢልና ንኣሰብ?

ከመይ ጌርና - ኣብ ክለ ናይ ዝተፈለለዩ ዕድመታት ንዝርከቡ ህጻናት፡ ብዘዕባ ትርጉም ናይ ነገራት መልእኽቲ ከነመሓለፈሎም ንኸእል (ዕሽል፡ ወዲ ሰለስተ ዓመት፡ ጌል 14 ዓመት)?

ነዚ ከመይ ጌርና ምስ ውላድና ከምእነዘውትሮ ክንኣስብ ንፈትን፤ ውላድና እንታይ ዓይነት መልሰ-ግብረ ከምዝህበና ድም ንተዓዘብ።

- ነገራት ብኸመይ መገዲ ከምዝገዱ ንውላድና ብምርኣይ
- ህንጡይነት ብምንጽብራቕን ኣብ'ቲ ብሓባር እንምኩሮ ነገር ተሳትፍቲ ብምኽንን

ነቲ ሓደ ህጻን ዝርእዮ ወይ ዝምኩሮ ነገር ብቐል ክንገልጽ እንከለና፡ እቲ ህጻን ብዘዕባ ኣብ ዙርያኡ ዝኸውን ዘሎ ነገር ርዳእ ንክኸውን፡ ብቋንቋ ንኸምዕብል፡ ምስ ካልኣት ንኸዋሳእ፡ ከምኡ'ውን ውሕስነት ንኸህልዎ ንሕግዞ ኣለና ማለት እዩ። ከም ሓቲ፡ እዚ፡ ገና ውላድና ንእሽተይ እንከሎ ኣትሒ ዝና ፈጻምና ከይሓስበናሉ እንከለና ጥራይ ብቐጻሊ እንገብሮ ነገር እዩ።

ምትእስሳር ንፍጠር



ወለዲ እቶም ኣዝዮም ኣገደስቲ መማህራን ናይ ደቆም እዮም። ወለዲ፣ ደቆም ብዘዕባ ኣብ ከባቢኦም ዘለዉ ነገራት ክፈልጡ ምእንቲ ህንጡይነት ንክሓድሮም ይምህርዎም፤ ከምኡ'ውን ብዘዕባ ዘይፈልጡዎም ነገራት ንክፈልጡ ይድርኽዎም። ሓደ ህጻን፣ ገና ተማሃራይ ከይኮነ እንከሎ እዩ - ብዘዕና ነገራት ክፈልጥ/ክመሃር ዝጅምር።

ፍልጠትን ተመኩሮን ብምኽዕባት፡ ቀዲልካ ድማ ልክዕ ትርጉም ምሃባም፡ ኣብ መዳይ ምዕባለ ብልሒ ኣእምሮ ናይ ህጻናት ኣዝዩ ዝገዳሲ ረጅሒ እዩ። እዚ ድማ ምዕባለ ናይ ምምሃር ዓቕሚ እዩ። ንሓደ ህጻን ንዝሓለፉ ተመኩሮታቱ ምስ'ቶም ሓደስቲ ተመኩሮታቱ ንክተኣሳስሮም ምስእንሕግዞ ("ዘኪርክያ ዶ ኣለኺ..." "ከምኡ ስለዝኹነ ኢና ሕጂ...")፡ ብዘዕባ ልክዕ ኣተራጉማ ነገራት ክርዳእን ከቢድ-ንዝትርጉሞም ቃላትን ኣምራትን ከተኣሳስሮምን ይኸእል። ንስኹምን ውላድኩምን ንፋስ ክትወስዱ ወዲእኩም ንበል እሞ፡ ኣብ መገዳ ድሙር ኢኡኹም። ናብ'ታ ድሙ ብምምልከት፡ ከብ ዓሌት ነብሪ ምኺና ክትሕብርዎ ትኸእሉ። ንውላድኩም ከምዚ ኢልኩም እውን ሕተትዎ፡- "ኣብ ሞንጎ እዛ ድሙን ነብርን እንታይ ተመሳሳልነት ርኢኹ?" ንውላድኩም ነዘም ክልተ እንስሳታት ንክተኣሳስሮም፡ ከምኡ'ውን ብዘዕባ እቲ ኩነት ኣብዝን ሕጂን ንክሓሰብ ንገግዞ ኣለና ማለት እዩ። በዚ ድማ ናይ ኣእምሩ ግንዛቤ ይዓቢ፣ ናይ ምርዳእ ክእለቱ ይውስኽ፣ ሓሳባቱ ይዓቢ ብተወሳኺ ናይ ቋንቋ ዕብዮቱ ሓጋዚ ይገብር

ውላድና ንነገራት ንክተኣሳስሮም ከመይ ጌርና ከንምህር ንኸእል?

- ሓደ ነገር ስለምንታይ ኩይኑ ንዝብል ሕቶ ብዝምልከት፡ ብዘዕባ እቶም ምኽንያታት ብምንጋሩን መብርሂ ብምሃቡን፡ ከምኡ'ውን ነቶም ምኽንያታት ብምልላይ
- ብዘዕባ እቲ ህጻን ዝተመኮሮ ነገር መብርሂ ብምሃብን ብዘዕባኡ ምስ'ቲ ህጻን ብምዝርፈብን
- ምስ ክልእ ተመኩሮ ብምንጽጻር፡ ከምኡ'ውን ኣብ ሞንጎ ክልቲኣም ተመኩሮታት ተመሳሳልነትን ፍልልያትን ብምርከብ
- ንሕሉፍ ግዜን መጻኢን ዘተኣሳስሮ ረጅሒ ብምርከብ
- ብዘዕባ ሓብራዊ ተመኩሮኹም ዘንታታት ብምፍጠርን ብምንጋርን
- ስእሊ ብምስኣል፡ ብምዝማር፡ ንተመኩሮኹም ናብ ዝገልጹ ኣሳእል ብምጥማት

ርእሰ ምርኮሳ ንኸምእብሉ ምድጋፍ



ውላድና ናብ መጻኢ ንኸጥምትን ስምዒት ናይ ተተንባይነት ከማዕብልን ዝኸእል ምስዝኸውን፡ ነብሰ-ግትኣት ኣብ ምምዕባል ይሕግዞ። ምስ ውላድና ኪንና ደረጃ-ብደረጃ ንንጥፈታት ምስእንውጥኖም፡ ውላድና ባዕሉ ውጥን ኣብ ምውጻእ ንኸምዕብልን ብዛዕባ እቶም ናብ ሸቶ ዘብጽሑ መሳልላት ሓፈሻዊ ስእሊ ንኸህልዎን ኣበርክቶ ንገብር ኣለና ማለት እዩ። ናብ ጫካ ምጉዓዝ ሓደ ብሓባር ኪንና ክንውጥኖ እንኸእል ጽቡቕ ንጥፈት እዩ፡- ምእንቲ ከይንቕርር እንታይ ክንማላእ ይደልዩና? ክንደይ ዝመጠኑ መግቢ ይደልዩና? ናበይ ኢና ክንከይድ? ብሞያዊ ቃላት፡ ነዚ ምምዕባል ግንዛብኣዊ ካርታታት ኢልና ንጽውዖ።

ግንዛብኣዊ ካርታታት ውላድና ካብ ግዜ ናብ ግዜ ናብ ሸቶኡ ንኸድህብ ዝቐለለ ይገብርዎም። ከም ድቃስ፡ ምምጋብን ዕዮ ገዛ ምዕያይን ኣብ ዝሓመሰሉ ስሩዓት ንጥፈታት ጽቡቕ ኣገባብ ንክኸተል ብምሕጋዝ ጥራይ፡ ንውላድና ኣብ ህይወታ ቅርጽን ትንቡይነትን ንኸትፈጥር ብዝኸእልዎ ኣገደስቲ ሜላታት ነዕጥቻ ኣለና ማለት እዩ።

ንውላድና ከመይ ጌርና ብኸልተ እግሩ ደው ንኸብል ክንሕግዞ ንኸእል?

- ውላድና ደረጃ-ብደረጃ ውጥን ንኸውጽእ ብምምሃሩ
- ብሓገዝና ምወቕያም ዝኸእል ዒላማታት ብምስራዕ
- ንስሩዓት ንጥፈታቱ (ድቃስ፡ ምምጋብ፡ ዕዮ ገዛ ምዕያይ ወዘተ) ዘገልግሉ ጽቡቕት ኣገባባት ብምውዳድ

ብዛዕባ እዞም ነጥብታት ንሕሰብ፡-

ከመይ ጌርና ውላድና ደረጃ-ብደረጃ ውጥን ንኸውጽእ ክንሕግዞ ንኸእል?

ነዚ ከመይ ጌርና ምስ ውላድና ከምእነዘውትሮ ክንሓስብ ንፈትን፤ ውላድና እንታይ ዓይነት መልሰ-ግብሪ ከምዝህበና ድማ ንተዓዘብ።

ደገፍ ምሃብ



ኩላቶም ብጽቡቕ ክምዕብሉ እንተኹይኖም ኣብ ደገፍ ተመርኩስቲ እዮም። ኣብ ኣይ.ሲ.ዲ.ፒ. ክፍለዊ ደገፍ ኢልና ንጽውዖ፡ እዚ ድማ ህጻን ኣድላይ ኣብ ዝኹነሉ ጥራይ ሓገዝ ይወሃብ፤ ህጻን ገዛእ-ርእሱ ክኸእል ኣብ እንዕዘበ እዋን ድማ ኣብ እዋኑ ሓገዝ ደው ነብል ማለት እዩ። ዓቕኑ ዝተለፈ ደገፍ ንህጻናት ብዛዕባ እቲ ባዕሎም ከተግብርዎ ዝኸእሉ ነገር ዝመጸ፡ ውሕስነት ከምዘይስምዖም ክገብር ይኸእል እዩ፤ ሓይስቲ ነገራት ኣብ ምፍታን ድማ ጽግዕተኛታት ኩይኖም ከምዝነብሩ የገብርዎም። ኣዘዩ ውሑድ መጠን ደገፍ በቲ ካልእ ወገን፡ ገለ ነገር ከስልጡ ስለዘይክእሉ፡ ናይ በዳልነት ስምዒት ከሕድረሎም ይኸእል።

ህጻን ብሽክለታ ንኸዝውር ምምሃሩ - ጽቡቕ ኣብነት ናይ ክፍለዊ ደገፍ እዩ። መጀመርታ ብሽክለታ ደገፍና ከምዝዘውራ ንገብር። ሚዛኑ ክሕሉ ክኢሉ ኣብ ዝበልናሉ እዋን ግን ነታ ብሽክለታ ንፍንዎ። ህጻን ዕንክይክይ ክብል ኣብ ዝጀመረሉ ድማ ተቓላጢፍና ንብሽክለታ ንሕዛ።

ንውላድና ብኸመይ መገዲ ብጽቡቕ ክንድግድ ንኸእል?

- ነቲ ልክዕ ዘድልዮ መጠን ደገፍ ጥራይ ብምሃብ
- ውላድና ነገራት ባዕሉ ከሰላስሎም ከምዝኸእልን ጽግዕተኛ ከምዘይኩነን ንኸስምዖ ብምፍቃድ

ብዛዕባ እዞም ነጥብታት ንሕሰብ፡-
ብኸመይ መገዲ ኢና - ንውላድና መጠኑ ብዝተለፈ መልክዕ እንድግድ?
ኣብ ገሊኡ፡ ንውላድና ውሑድ መጠን ደገፍ ዶ ንገብረሉ?
ነዚ ከመይ ጌርና ምስ ውላድና ከምእነዘውትሮ ክንሓስብ ንፈትን፤ ውላድና እንታይ ዓይነት መልሱ-ግብሪ ከምዝህበና ድማ ንተዓዛብ።

ምድራሽ

ሀጻናት ገና ካብ ንኡስ ዕድሜአም ኣትሒዞም፡ ብዛዕባ ከመይ ገይሮም ንገዛእ-ርእሶም ኣብ ዝተፈላለዩ ኩነታት ከምዝቈጸጹ ይመሃሩ እዮም። ንኣብነት፡ ኣብ ቤት-ትምህርቲ ወይ ኣብ ቦታ ጸወታ ካብ'ቲ ኣብ ገዝአም ዘንጸባርቕዎ ጠባይ ፍልይ ዝበለ ጠባይ ይርእዩ። ኣብ ገሊኦም እዋናት ገዛእ-ርእሶም ንክቈጸጹ ሓገዝ ዮድልዮም፤ ንኣብነት ኣብ ቦታ ጸወታ ወይ ኣብ ቀጽሪ ቤት-ትምህርቲ ባእሲ/ግርጮት ምስዘጋጥሞም። ዓቕሚ ሰብ ከምዝኣኸልና ውልቀ-ሰባት መጠን፡ ቍጽጽር ኩነት ንእንብሎ ሜላ ክንጥቀመሉ ንክእል ኢና። እዚ ድማ ንቕርጺ ናይ'ቲ ኩነት ድዩስ ንኤጋጋት ናይ'ቲ ጸወታ ብምቕያር/ብምጥምዘዝ፡ ኣብ ክንዲ ነቲ ሀጻን ነቲ ኩነት ምቍጽጻር ማለት እዩ። ሀጻናት ምስ ምቕያር ኩነት ነገራት ከምዝመሓየሹ ብግብረ ምስዝፈልጡ፡ ብዛዕባ ምስ ናይ ገዛእ-ርእሶም ባህርይ ዝኸዱ ዝበለጹ ስትራተጂታት እውን ይመሃሩ እዮም።

ከመይ ጌርና ንጉዳይ ርእሰ-ቍጽጻር ናይ ሓይ ሀጻን ክንድርኹ ንክእል?

- ኣብ ክንዲ ኣብ'ቲ ሀጻን፡ ኣብ'ቲ ኩነት ኣድሂብና ሓላፍነት ብምውሳድ
- ንኤጋጋት ናይ'ቲ ጸወታን ንቕርጺ ናይ'ቲ ኩነትን ብምቕያር/ብምጥምዘዝ
- ንውላድና ብዛዕባ ዝተፈላለዩ ንኩነት ክቈጸጹሎም ዝክእል ኣገባባት ብምዝርራብ

ብዛዕባ እዞም ነጥብታት ንኤሰብ:-
 ስለምንታይ እዩ ኣብ ክንዲ ንውላድካ ንኩነት ምቍጽጻር ከም ልቦና ዝውሰድ?
 ነዚ ከመይ ጌርና ምስ ውላድና ከምእነዘውትሮ ክንሓስብ ንፈትን? ውላድና እንታይ ዓይነት መልሰ-ግብረ ከምዝህበና ድማ ንተዓዘብ።



እወታዊያን ዶባት ትእዛዝ ወላዲ ነቕምጥ/ንሓንጽጽ



ዶባት ትእዛዝ ወላዲ ምቕማጥ/ምሕንጻጽ አጸጋሚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ይኹን እምቦር ደቅና ሞራላዊ መረዳእታ፡ ስምዒት ተደናጋጺነትን ንኸማዕብሉ፡ ከምኡ'ውን ሓላፍነታውያን ንክኹኑ ብዘይ-ጥርጥር ዝገዳሲ እዩ። ከም ምኽልካልን ብመቕጻዕቲ ምፍርራሕን ዝኣመሰለ ግጉይ ኣተሓናዕቲ ዶባት ትእዛዝ ወላዲ፡ ምስ ግዜ ኣዝዩ ሕማቕ ውጽኢት እዩ ዝርከቦም። ውላድና ካብ ዶባ ትእዛዝ ወላዲ ገለ ቁም-ነገር ክመሃር ምስእንይሊ፡ ነዚ እወታዊ ኣተሓናዕቲ ዶባት ትእዛዝ ወላዲ ዝበሃል ሜላ ክንጥቀመሉ ይግባእ። እዚ፡ ውላድና ሓጋዚን ሚዛናዊን ዝኹን ተመኩሮ ብዝረኽቡሉ መገዲ ኣቢልካ ዶባት ትእዛዝ ወላዲ ምቕማጥ/ምሕንጻጽ ማለት እዩ። ነዚ ድማ ንውላድና ስለምንታይ ከም'ዚ ዝኣመሰለ ዶብ ከምዝሓንጻጽናሉ መብርሂ ብምሃብን ኣብ'ቶም ንጥፈታት ኣማራጺታት ብምሃብን ተግባራዊ ክንገብሮ ንኽእል። ንዝገብዙ ህጻናት፡ ኣብ መዳይ ኣቀማምጣ ዶብ ትእዛዝ ወላዲ ምዝርራብ ዝተሓሸ ኣማራጺ ክኸውን ይኽእል እዩ። ድሕር'ዚ ደቅና ኣካል መስርሕ ኣወሳስዎ ውሳኔ ምኺኖም ክፍለጡም እዩ፤ ብዕቱብ ከምእንጥምቶም ክግንዘቡ እውን እዮም።

ንውላድና እወታዊ ዶብ ትእዛዝ ወላዲ ምስእነቕምጡሉ፡ ባዕላ ብዘዕባ ቅኑዕን ግጉይን ነገር መምያ ንክትርዳእ

ስምዒታት ተመሓላለፍቲ እዮም። ብፍላይ ሕርቃን ናይ ህጻን፡ ዓቕሚ-ሰብ ኣብ ዝኣኸለ ውልቀ-ሰብ ሕርቃን ከስዕብ ይኽእል። ዓቕሚ-ሰብ ከም ዝኣኸሉ ውልቀ-ሰባት መጠን ዝኸብደና ነገር፡ ቅድሚ ነቲ ህጻን ምትህድዳእና ቅድም ንገዛእ-ርእስና ከነተሃዳድእ ስለዘለና እዩ። ውላድና ገዛእ-ርእሱ ከምዝቁጻጻር ንክንገብሮ፡ ቅድም ገዛእ-ርእስና ምቑጽጻር ክንክእል ይግባእ። ዋላ ጉሂና እንክለና እውን እንተኹን ዶብ ትእዛዝ ወላዲ ክንክንጽጽ እንክለና፡ መጀመርታ ህድእ ክንብል ኣገዳሲ እዩ።

ንሕግዛ ኣለና ማለት እዩ። እዚ ድማ ባዕላ ቅኑዕ ዝኹን ምርጫ ክትወስድ ክትክእል እያ ማለት እዩ። ንኣብነት፡ ካብ ድኪን ብኢደ-ዋሂና ንብረት ኣይተልዕልን፤ መቕጻዕቲ ፈሪሓ ዘይኮስ፡ ግጉይ ተግባር ምኺኑ ስለእተገንዘቡት።

ከመይ ጌርና ንውላድና እወታዊ ዶብ ትእዛዝ ወላዲ ነቕምጡሉ?

- ብኸመይ መገዲ ዶብ ከምእንክንጽጽ ብምውሳን
- ንውላድና ኣማራጺታት ብምሃብ
- ንቅድመ-ኩነታዊ ምርድዳእ ከም ሓጋዚ ሜላ ተጠቐምና

ብዘዕባ እዞም ነጥብታት ንሕሰብ፡-
 ስለምንታይ እዩ ዶብ ትእዛዝ ወላዲ ምሕንጻጽ ኣገዳሲ ዝኸውን?
 ነዚ ከመይ ጌርና ምስ ውላድና ከምእነዘውትሮ ክንሓስብ ንፈትን፤ ውላድና እንታይ ዓይነት መልሰ-ግብረ ከምዝህበና ድማ ንተዓዘብ።

ዝርዝር ትርጉም ቃላት

አስተዋጽኦ/ጽማቕ	ሓይ አብ ኣእምሮ ዝተሰጸለ ነገር፤ ኣንጻር ጭቡጥ ነገር
ስም ምሃብ	ንህጻናት ስለ እቲ ልክዕ መንነቶም ሞሳ ምሃብ
ተዳናጋጺነት	ንገዛእ-ርእስኻ ኣብ ኩነት ናይ ካልእ ሰብ ጌርካ ክትርእዮ ምኽኣልን ንስምዒቱ ምርዳእን
ስምዒታዊ ኣእምሮኣዊ ንባብ	ካልእ ሰብ ምኻን እንታይ ከምዝመስል ክትግንዘብ ምኽኣል
ውስጡ-ስምዒታዊ ዝርርብ	ብመገዲ ስምዒታት ምርድዳእ
ጽቡቕ ደረጃ ተዋሳኪነት	ክንክን ምግባርን ምቕራብን፤ ማለት ጠለባትካን እቶም ዘቐመጥካዮም ደረታትን ኣብ ቦታኦም እንከለው
ምስ ህጻናት	ንህጻን ሓገዝ ኣብ ዝደልዮሉ እዋን ጥራይ ምሕጋዙ፤ ርእሱ ምስ ከኣለ ግና ነቲ ክንገብረሉ ዝጸናሕና ሓገዝ ምቑራጽ
ከፊላዊ ደገፍ	ተማሃራይ ናይ ምኻን ክእለት ምምዕባል
ምዕባላ ብልሒ ኣእምሮ	ዓቕሚ ምርዳእ፡ ምምሃርን ምሕሳብን
ተገንዝቦኣዊ ንጥፈታት ኣእምሮ	ምስ ናይ ምውጣንን ነቶም ናብ ሸቶ ዘብጽሑ ቅደም-ተኸተላት ናይ ምርኣይን ብቕዓት ዝተኣሰሰር
ግንዛቦኣዊ ክርታታት	ንቕኑዕን ግጉይን፡ ከምኡ'ውን ንጽቡቕን ሕማቕን ጠባያት ፈላሊኻ ክትርድኦም ምኽኣል
ሞራላዊ መረዳእታ	ምኽልካልን ብመቕዳዕቲ ምፍርራሕን ተጠቂምካ ዶብ ትእዘዝ ወላዲ ምቕማጥ
ኣሉታዊ	ህጻን ርትዓውን ሓጋዚን ኩይኑ ብዝረኸቦ ኣገባብ ዶብ ትእዘዝ ወላዲ ምቕማጥ
ኣቀማምጣ/ኣተሓናጻጻ	ቅኑዕ ስእሊ ናይ'ቲ ክንገብሮ/ከነሳልጡ እንክእል ንገር
ዶብ ትእዘዝ ወላዲ	ንህጻን ብዘዕባ ሓይ ዝገበረሮ ነገር ተድንቕ ከምዘለኻ ከተርእዮ ምኽኣል
እውታዊ ኣገባብ ኣቀማምጣ	ክሳብ ክንደይ ንገዛእ-ርእስና ከምእንፈትዎን ዋጋ ከምእንህባን ዘመልክት ኣምር እዩ
ደረት	ብመንጽር እቲ ክንገብሮ እንክእል ነገርን ንክእሎ ኢና እንብሎ ነገርን፡ ክሳብ ክንደይ ንገዛእ-ርእስና ከምእንጎድ ዘመልክት እዩ
ክውንነታዊ ርእሰ-ምትእምማን	ንቕርጺ ናይ ኩነት ድዩስ ንሕጋጋት ናይ ጸወታ ብምቕያር/ብምጥምዘዝ፡ ህጻን ንኩነታቱ ከምዝዋጽኣሉ ምግባር
ናእዳ	ምሳና ዝፍጠር ናይ ስምዒትን ብመሰረት ስምዒት መልሱ-ግብሪ ናይ ምሃብን ዝንባላ
ርእሰ-ኣመለኻኽኽታ	
ርእሰ-ምትእምማን	
ቑጽጽር ኩነት	
ቀዋሚ ኩነተ-ኣእምሮ	

ኩልና ጥዑማት ንኸንከውን ብሓባር ንጸወት

ቈልዓ ምዕባይ ሓደ ካብ'ቶም ኣዘዮም ኣገደስትን ዝያዳ በዳህትን ዝኹኑ ዕማማትና እዩ። ውላድና ንእሽተይ መልክዕናይ ገዛእ-ርእስና ማለት ኣይኩንን፤ እንታይ ደኣ፡ ፍሉይ ሰብ'ሞ ውዒሉ-ሓዲሩ ናይ ገዛእ-ርእሱ መንነት ብምምዕባል ብርእሱ ዝሓድር እዩ። ዓቕሚ-ሰብ ከምዝኣኸልና ውልቁ-ሰባት መጠን፡ ዕማምና ንውላድና ምድጋፍ፡ ከምኡ'ውን ንጹር መንነት ዘለዎም፡ ዘተኣማምኑን ፈቓራትን ወለዲ ምኃን እዩ። ንውላድና ክንክን እናገበርናሉን ብዝግብእ እናቕረብናዮን፡ ጠለባትን ደረታት ትእዛዝ ውላዲን ብምሃብ ውላድና ውሕስነት ንኸስምዖን ርእሱ ዝኸኣለ ንክኸውንን ንሕግዞ። ብዛዕባ እቲ ኣብ ሞንጎ ዓቕሚ-ሰብ ዝኣኸሉ ኣለይትን ህጻናትን ክህሉ ዝግባእ ጽቡቕ ደረጃ ተዋሳኢነት ክንዘረብ እንከለና እምበኣር፡ እዚ ማለትና እዩ

ICDP / ኣይ.ሲ.ዲ.ፒ. – ብሓባር ኣብ ናይ ምንባር ጉዕዞ፡ ጽቡቕ መገዲ ናይ ምርካብ ሓገዝ

ICDP (International Child Development Programme) / ኣይ.ሲ.ዲ.ፒ. (ዓለም-ለኸዊ ፕሮግራም ምዕባል ህጻናት) ንቕለሳ ወለዲ ዝምልከት ፕሮግራም ኩይኑ፡ ኣብ ዝተፈላለዩ ሃገራት ብዝርከቡ ክኣለታት ዝማዕበለን ናይ ነዊሕ ዓመታት መጽናዕቲ ዘጠቓለለን እዩ። እዚ ብዙሓት ወለዲ ንዘጋጥሞም ብድሆ ዝምልከት ጉዳይ እዩ። ኣብ ሞንጎ ወለዲን ደቆምን ጽቡቕን እውንታዊ ዝኹነን ርክብ ንኸህሉ ዝሕግዞ ስትራቴጂታት ዝሓቕፈ ድማ እዩ። ከም ተሳተፍቲ ናይ/ዚ ፕሮግራም እዚ መጠን፡ ተመኩሮን ሓሳባትን ክትለዋወጡ ምስ ዘሕግዙኹም ክልኣት ወለዲ ክትራኸቡ ኢኹም። በዚ መገዲ እዚ፡ ከም ወለዲ መጠን ብዝያዳ ውሕስነት ንኸስምዓኩም ሓድሕዳዊ ኣበርክቶ ክትገብሩ ትኸእሉ፤ ምስ ውላድኩም ክትዋስኡ ዝሕግዘኩም ሓድሽ ሓሳብ እውን ክትረኽቡ ትኸእሉ ኢኹም።

እዚ “ሸሞንተ ቴማታት - ንጽቡቕ ደረጃ ተዋሳኢነት” ዝተሰምዩ ዝርርባዊ ንኡስ-መጽሓፍ እዚ፡ ኣብ ጉጅለኣዊ ርክባት ከም መወከሲ መጽሓፍ ዘገልግል፡ ከምኡ'ውን ዝርርባት ድሕሪ ምዝዛምም ጠቓሚ ክኸውን ዝኸእል “መዘክራዊ መጽሓፍን” እዩ። ኣብ'ዚ ንኡስ-መጽሓፍ እዚ፡ ብዛዕባ መስርሕ ምዕባል ህጻናት፡ ከምኡ'ውን ብዛዕባ እቶም ኣብ ዝተፈላለዩ ምዕራፋት ናይ ምዕባልኦም ዘድልይዎም መሰረታዊታዎን ጠለባት፡ ገለ ክትመሃሩ ትኸእሉ ኢኹም። ንእግረ-መገድኹም ብዛዕባ እዞም ዝተፈላለዩ ቴማታት ክትሓስቡ ከነተባብዓኩም ንደሊ። ንሓደ ኩነት ብዝተፈልዩ ኩርናዕ ኣጠማምታ ንኸንርእዮ ክሕግዘና፡ ንጽዑቓት ብድሆታት ከመይ ጌርና ከምእንዋጽኣሉም ከርእየናን ብዝያዳ ንምምሕያሽ ነቲ ምስ ውላድና ዘለና ርክብ ኣብ ምምዕባል ክድርኸናን ይኸእል።

እዚ ንኡስ-መጽሓፍ እዚ ኣብ ጉዳያት ህጻናት “ከም መምርሒ ዘገልግል መጽሓፍ” ዘይኩነስ፡ ከም ወለዲ መጠን ናይ ወለዲ ሓላፍነትና ኣብ እንዋጽኣሉ እዋን፡ ውሕስነት ንኸስምዓና ክሕግዝ ተባሂሉ ዝተዳለወ እዩ።

ንእግረ-መገድኹም ኣብ'ዚ ንኡስ-መጽሓፍ እዚ ተወሳኺ መዘኸኸሪ ክትጽሕፉን ኣብ ናይ ጉጅለኹም ምትእኻኸኻባት ብንጥፈት ክትዋስኡን ከነተባብዓኩም ንደሊ።

እንቋዕ ብደሓን መጻእኩም!

ዝያዳ ክትፈልጡ ትደልዩ ዶ?

ነት ኣብ ሞንጎ ህጻናትን ወለዶምን ዝምስረት ዝምድና ብዝምልከት ተወሳኺ ጽሑፍ ከተንብቡ ምስእትደልዩ ኣብ bufdir.no ከምኡ'ውን foreldrehverdag.no ክትውከሱ ትኸእሉ ኢኹም።