

# 8 ዛዕባታት ንጽቡቕ ርክብ ወለዲ ምስ ውሉድ



ንወለድን ካልኣት ኣለይትን  
መዘራረቢ መጽሃፍት



**እዚ ሓጺር ጽሑፍ፡ ተኸታታሊ ኣርስትታት ምስ መደብ መምርሒ ንወለዲ ዝተተሓሓዘ፡ ዘካተተ እዩ። ብቤት ጽሕፈት ቆልዑ፡ መንእሰያትን ወለድን ተዳልዩ ይዘርጋሕ። ንምሉእ ትሕዝቶ ናይዚ ጽሑፍ ኣብዚ ዝስዕብ መርበብ ሓበሬታ ርክ፡ [www.bufdir.no/foreldre](http://www.bufdir.no/foreldre) ደራሲ ንትሕዝቶ ጽሑፍ ምሉእ ሓላፍነት ኣለዎ።**

ምግባእ/ጠለብ ጽሑፍ ኣብ መርበብ ሓበሬታ ተወከሱ።  
ብተወሳኺ እዚ ጽሑፍ ብPDF መልክዕ ኣብ መርበብ ሓበሬታ ስለዘሎ፡ ካብኡ ከተውርዶ (download ክግበር) ይከኣል እዩ።

ዓለም ለኻዊ መደብ ንምዕባል ቆልዓ (ICDP)፡ መምርሒ ንወለዲ ICDP፡ ሓደ ትካል ግብረሰናይ ኣብ ኖርወይ ኮይኑ፡ ምስ ዓለም ለኻውያን

መርበብ ተመራመርትን መሻርኽቶምን ብምትሕብባር ንምዕባል ቆልዑን ኣለይቶምን ይሰርሕ። ICDP ንዝተፈላለዩ ተጠቀምቲ ጉጅለታት ኣስተምህሮታት ይህብ። ንተወሳኺ ሓበሬታ፡ በዚ ዝስዕብ ን ICDP ኖርወይ ተወከሱ፡ [icdpnorge@icdp.no](mailto:icdpnorge@icdp.no) / [www.icdp.no](http://www.icdp.no)

መበገሲ ኣርማ መምርሒ ንወለዲ፡ ካብ ጥንታዊ ቅርጺ ከውሒ ዘርእስታ፡ ብክኑት ሄልሰኩግ ዝተጻሕፈት መጽሓፍ ዝተወሰደ እዩ።

ንድፊ፡ Virtual Garden Design  
ስእሊ፡ Johs. Bø, Ricardo Foto, Grete Flakk  
ማሕተም፡ [www.flisatrykkeri.no](http://www.flisatrykkeri.no)  
2016



እዞም ዛዕባታት ንጽቡቕ ርክብ ክዳለዉ ከለዉ ብዝቐለለን ሓፈሻዊ ብዝኾነ መገዲ፡ ማለት ንዝተፈላለዩ ክሊ ዕድመን ንውልቃዊ ፍልልያትን ግምት ተዋሂብዎ እዩ። ሓደ ኣላዩ፡ ንውሉዱ ብኸመይ ፍቕርን ኣፍልጦን ከም ዝህብ፡ ብውልቂ ይኹን ብባህሊ ዝተፈላለዩ እዩ።

እዞም ዛዕባታት ከም መበገሲ ንዝርርብ ተባሂሎም ዝተዳለዉ እዮም። ኣብነታት ብምሃብ፡ ተፈጥሮኣዊ ፍቕሪ ነርእየሉ መገዲ ምብርባር፡ ሓሳብ ተካፍለሉን ተሞክሮ ውሉድካ ተስፍሓሉን፡ ቆልዑ ብእወንታዊ መገዲ ገዛእ ርእሶም ክገትኡን ደረት ተትሕዘሉን መገድታት፡ ከም መበገሲ ንክኾኑ ዝተወስዱ እዮም። ትሕዝቶ እዞም ዛዕባታት ኩላትና ዘጥረናዮም ተሞኩሮ ክኸውን ይኸእል እዩ። ብዙሕ ሓድሽ ሓሳባት ዘይክኸውን ይኸእል እዩ። ይኹን ድኣምበር፡ እዞም ተሞኩሮታት እዚኣቶም ንኣተላልያ ቆልዓ መፍትሒ እዮም። ዛዕባታት ንጽቡቕ ርክብ ብግዲ ክትክተሎም ኣሎካ ተባሂሎም ዝተዳለዉ ኣይኮኑን። ግናኸ ንህሉው ተሞኹሮ ወለዲ፡ ከም መዘኻኸርን መበገስን ተባሂሎም እዮም። ምስ መዓልታዊ ናይ ናብራ ውጥረት ንኹሉ ዘሎና ተሞኩሮ ዘይክነቕልበሉ ንኸእል ኢና።

ኣብ ዝተፈላለዩ ባህልታት፡ ኣብ ኣፍሪቃ፡ ደቡብ ኣሜሪካ፡ ብዙሓት ሃገራት ኣውሮፓን ድሕሪ ዝተገብረ ዕዮ ዛዕባታት ንጽቡቕ ርክብ፡ ናብዚ ዝስዕብ መደምደምታ በጺሕና። መብዛሕቲኦም ወለዲ ተመሳሳሊ (ሓባራዊ) ተሞኩሮ ኣለዎም። መብዛሕቲኦም ዝገለጹዎም፡ ሓደ ዓይነት ትዝታን ተሞኩሮን፡ ኣብ ዝተፈላለዩ ክሊ ዕድመ ንዘለዉ ቆልዑ፡ ኣገደስቲ ኢሎም ይሓስብዎም።

ካሸተን ሁንዳይደ  
ሊቕ ስነ ልቦና ኣብ ዩኒቨርሲቲ ኦስሎ

# አወንታዊ ስምዒት አርኢ - ንውላድካ ከም ተፍቅሮ ግለጸሉ



ንቆልዓ ከም ተፍቅሮ ክትገልጸሉ፡ ሓልዮትን ባህታን ውዕዉዕ ስምዒትን ከተርእዮ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። እዚ ነቲ ቆልዓ ውሽጣዊ ውሕስነት ይህቦ። ዋላ ገና ዘረባ ዘይርደኦም ዕሽላት፡ ፍቕርን ምንጻግን፡ ሓጎን ሓዘንን ይርደኦም እዩ። አወንታዊ ስምዒት ምርኣይን ፍቕሪ ምግላጽን ብብዙሕ መገድታት ክትግበሩ ይኽእሉ እዮም። ምስ ዕድመ ቆልዑ ክፈላለዩ ድግ ግድን እዩ።

- ብሓባር ብምስሓቕን ፍሽኽታ ብምልውዋጥን
- ብምሕጃፍ
- አወንታዊ ምድራዝ
- ብምውዳይን ሓቢርካ ብምስሓቕን
- ልዙብን ፍቕራዊ ቃናን ጌርካ ብምዝራብ
- ኣብ ባህርያዊ ኩነታት፡ ንውላድካ ተፍቅሮ ምጂንካ ብምንጋር

### መለግመዲ

- A. ነዚ ከመይ ጌርካ ከም ትገብሮ ኣብነት ሃብ፡ ውላድካ እንታይ ዓይነት ግብረ መልሲ ይህብ፤
- B. ሓደ ቆልዓ ዘይምግዳስን ኣሉታዊ ስምዒትን ጥራሕ ካብ ናይ ቀረብኡ ዝረከብ እንታይ ዓይነት ግብረ መልሲ ዘርኢ ይመስለካ፤
- C. ኣዮኖት መለለዩ ባህርያት ናይ ውላድካ ተድንቑም፤
- D. ብኸመይ ንውላድካ ተሓጉሶ፤

# ገዛእ ርእሰኻ ናብ ኩነታት ቆልዓ ብምምዕርራይ ንተበግስኡ ተኸታተል



ምስ ውላድካ ብሓንጎብ ኣብ ዘለኻሉ እዋን፡ ንድሌቱ ኣቓልቦ ክትገብረሉ ኣገዳሲ እዩ። እንታይ ከም ዝገብር፡ ከመይ ከም ዝስመዖ፡ ገዛእ ርእሰኻ ናብቲ ናይቲ ቆልዓ ደረጃ ኣመዓራሪኻ፡ ኣብቲ ናይቲ ቆልዓ ህይወት ኣቲኻ፡ ንድሌታቱ ምርዳእ ምፍታን። ሽቡ እቲ ቆልዓ ብኡኡ ግዲ ከም ዝብለካ ክስመዖ እዩ። ኩሉ ሰብ፡ ዓቢ ይኹን ንእሽቶ፡ ሰባት ክቕበልዎምን ክርድእዎምን ድሌት ኣለዎም።

ቆልዑ ብዘይ ደጋዊ ጸቕጢ፡ ብናይ ገዛእ ርእሶም ኣሳባት ክኸዱ ንምዕባለኦም ኣገዳሲ እዩ። እዚ ግን ከም ድላዮም ዘይኮነስ ኣብ ውሽጢ ድሩት ዓንኼል ክኸውን ኣለዎ። ቀልጢፍካ ንቕድሚት ብምስጋም፡ ነቲ ቆልዓ ካብ ዓቕሙ ንላዕሊ ከይትውጥሮ ተጠንቀቕ። ብገዛእ ርእሱ ከበግስ ግዜ ሃቦ። እዚ ግን እቲ ቆልዓ ከምድላዩ ክዝውረካ ማለት ኣይኮነን።

- ንሕቶታት ውሉድካ ግብረ መልሲ ሃቦ
- ናይ ውሉድካ ንጥፊታትን ተግባራትን ተኸታተል

- ውሉድካ እንታይ ከም ዝገብር ዘሎን እንታይ ከም ዝደለየን ተዓዘቦ
- ኣካላዊ መልእኽትታት ውሉድካ ኣንብብ
- ውሉድካ እንታይ ከም ዝደለየን ከመይ ከም ዝተሰምዖን ገምት
- ንድልዮቱን ስምዒቱን ግብረ መልሲ ሃብ
- ተግባራትካ ምስ ህሉው ኩነታት ውሉድካ ኣመዓራርዮ
- ውሉድካ ንዝገብሮ ተገዳስነት ኣርእዮ

### መለማመዲ

- እዚ ኣብ መዓልታዊ ተዋስኦኻ ከመይ ከምትዓዮ ኣብነታት ሃብ።
- ውሉድካ ንተበግስኡ ናብ ናቱ ደረጃ ወሪድካ ክትከታተሉ ከሎኻ ከመይ ይስመዖ፤ እንታይ ይገብር፤
- ንተበግስኡ ፍጹም ግብረ መልሲ ዘይረክብ ከ እንታይ ዓይነት ስምዒትን ባህርያትን የርኢ፤
- ውሉድካ ስምዒቱን ኩነታቱን ብኣካላዊ መልእኽትታት ከመሓላልፍ ከሎ ብኸመይ ትርእዮ/ ትዕዘቦ፤

# ምስ ውሉድካ በቲ ዘገድሶ ነገራት ተዛረብን ስምዒታዊ ዝኾነ ዕላል ከተበግስ ፈትንን



ዋላ ምስ ዕሸላት ስምዒታዊ ዕላል ከተበግስ ዝከኣል እዩ። እዚ ድማ ብምጥምማት፡ ብፍሽኽታ፡ ምንቅስቃስ ብምቅይድ፡ ዝተፈላለዩ መግለጺታት ሓጎስ ብምርኣይ፡ ብተወሳኺ ቆልዓ ዝህቦ ግብረመልስ ንኣብነት ናይ ሓጎስ ድምጺ፡ ቆልዓ ዝገብር ወይ ዝግደስሉ፡ ኣወንታዊ ርእይቶ ብምሃብ። እዚ ዓይነት ዝርርብ፡ እቲ ህጻን ምሳኻ ጽቡቕ ርክብ ከጥሪ፡ ምስ ካልኣት ከመይ ከም ዝንበር ከምሃር ከምኡውን ጽቡቕ ናይ ቛንቋ ክእለት ከማዕብል ኣገዳሲ እዩ። ዋላ ዓበይቲ ቆልዑ ጥቡቕ ዝምድና ብመገዲ ውልቃዊ ዘተ

የድልዮም እዩ። እዚ ከኣ ርእሰ ተኣማማንነት ከጥርዮን ውልቃዊ ጉዳያቶም ክዛረቡን ይሕግዞም እዩ።

- ጥልቂ ዕላል
- ምቕርራብ
- ምትእምማን ምስጢር ምክፋልን
- መሳጢ ርክብ ብኣካላዊ ቛንቋ
- ምጥምማት
- ምቕዳሕን ምልውዋጥን ኣወንታዊ ኣካላዊ ምንቅስቃስ
- ሕድሕዳዊ ምልውዋጥ ሓሳባት፡ ቃላት፡ ስምዒት

**መለማመዲ**

A. ነዚ ኣብ ግብሪ ብኸመይ ከምትፍጽሞ ኣብነታት ሃብ።

B. ምስ ኣብ ዝተፈላለዩ ክለ ዕድመ ዝርከቡ ቆልዑ ዝግበር ስምዒታዊ ዝርርብ ከመይ ይኸውን፤ (ንኣብነት፡ ምስ ዕሸላት፡ ካብ 3- 8 ዓመት፡ ንል 13 ዓመት፡ ወዲ 16 ዓመት) ጭቡጥ ኣብነታት ኣቕርብ።

C. ሓዲ ቆልዓ፡ ናይ ቀረባ ርክብ ሳሕቲ፡ ምስ ዝረከብን ዝውክሎ ዓቢ ሰብ ዝረከበሉ ኣጋጣሚ ድሩት ምስዝኸውንን፡ እንታይ ዓይነት ባህርያት የማዕብል፤

D. ስራሕ ኣብ ዝጸዓቕሉ መዓልቲ፡ ግዜ ሸሚትካ ምስ ውሉድካ ክትዛናጋዕን ከተዕልልን መታን ብኸመይ ተመዓራርዮ፤

# ቆልዓ ንዝኸአሎ ንኣዶን ፍለጠሉን

ሓደ ቆልዓ ዝገብሮ ጠቓሚ ምዃኑን ገለ ነገር ይኸእል ምዃኑን ክስመዖ ኣገዳሲ እዩ። ኣብ ገዛእ ርእሱ ምትእምማን ከማዕብል ይሕግዞ። ሓድሽ ነገር ክፍትን ድማ ትብዓት ይህቦ። እዚ ከኣ ቆልዓ ሓደ ጽቡቕ ነገር ምስ ዝገብር፡ ኣወንታዊ ግብረመልሲ ክረክብ ከሎ፡ ንኣብነት ብምንኣድን ኣየናይን ብኸመይን ጽቡቕ ከም ዝነበረ ብምግላጽ ክግበር ይከኣል። እቲ ቆልዓ ቆላሕታ ከምዝረኸበ ክስመዖ ከሎውን ኣገዳሲ እዩ። ሽዑ ኣብ ክውንነት ዝተሞርኮሰ ርእሰ ተኣማማንነት የማዕብል።



- ኣድህቦ ሃቦ / ርኣዮ
- ዓይኑ ዓይኑ ጠምቶ
  - ፍሽኽታን ሰላምታን
  - ኣወንታዊ ምድራዝ

- ቃላታዊ መረጋገጺ
- ናእዳን ኣፍልጦን ሃቦ  
ንኣብነት፡ ጽቡቕ፡ ግሩም  
ከምዚ ክትገብር ከለኻ ጽቡቕ፡ ሽዕኡ...  
መብርሂ ስለምንታይ ጽቡቕ ከም ዝኾነ

**መለማመዲ**

- ነዚ ኣብ ግብረ ብኸመይ ከምትፍጽሞ ኣብነታት ሃብ ።
- ቆልዓ ንጽቡቕ ዝገበሮ ክነኣድ ከሎ እንታይ ዓይነት ግብረ መልሲ ይህብ፤
- ናእዳ ዘይረክብ ቆልዓ ከመይ ዓይነት ባህርያት የርኢ/የዘውትር፤
- ንህጻን ብኸመይ ኣፍልጦ ትህቦ፤

# ኣብ ከባቢኹም ሓባራዊ ርድኢትን ተሞክሮን ምእንቲ ክህልወኩም፡ ንቆልዓ ኣቓልብኡ ክጥርንፍ ሓግዞ።



ቆልዓ መብዛሕትኡ እዋን ኣቓልብኡ ንክጥርንፍ ሓገዝ የድልዮ። እዚ ድማ ኣብ ከባቢኹም ዘሎ ነገር ብምጽዋዕን ብምምራሕን ኣቓልቦ ክገብር ክትሕግዞ ትኽእል። ናብዚ ርእ... ናብቲ ቆልዓ ክርእዮ ወይ ክምኑሮ ትደልዮ ዘሎካ ነገር ብምምልካት ወይ ድማ ናብቲ ናይቲ ቆልዓ ኣቓልቦ መሲጡ ዘሎ ነገር ገዛእ ርእስኻ ብምምዕራራይ። ብዙሕ እዋን ንቆልዓን ንወለድን ዝምስጡ ነገራት ዝተፈላለዩ እዮም። ኣብ ከባቢኻ ሓበራዊ መረዳእታ ክሳብ ዘይሃለወካ ብሓባር ክትሃረብ ኣጸጋጫ እዩ።

እዚ ንምቅርራብን ድልዳል ርክብን ሓደ ቅድመ ኩነት እዩ።

- ኣድህቦ ቆልዓ መሲጡ ዘሎን ዝርእዮ ዘሎን ብምክትታልን ብምቕላብን ናይ ሓባር ተመክሮ ምፍጣር
- ቆልዓ ሓሳብ ክጥርንፍ ብምሕጋዝ፡ ናብ ናይ ሓደ ነገር ዝርዝርን ጠባይን መለለይን ምስ ኣላዩ ብሓባር ከም ዘተኩር ምግባር፡ ርእ፡ ንዓ፡ ስምዓኒ

### መለማመዲ

- ኣብ ከባቢኹም ዘሎ ነገራት ናይ ሓባር ተመክሮ ምእንቲ ክህልወኩም ንውሉድካ ኣቓልብኡ ንክጥርንፍ ከመይ ጌርካ ከም ትሕግዞ ኣብነት ሃብ፡ ውሉድካ ከ እንታይ ዓይነት ግብረ መልሲ የርኢ / ይህብ፤
- ሓደ ቆልዓ፡ ብምክንያት ብዙሕ ነገራት ብሓደ እውን ዘጋጥምን ሳሕቲ ኣቓልብኡ ንምጥርናፍ ዝረኽቦ ሓገዝን ብቐጻሊ ምድንጋር ምስ ዘጋጥም፡ ከመይ ይምዕብል፤
- ምስ ውሉድካ ኣብ ዘገድስኩም ነገራት ናይ ሓባር ኣቓልቦ ክትገብሩ ምዱብ ግዜ ኣለኩም ዶ፤



# ንተሞክሮ ቆልዓ ትርጉም ሃቦ፡ ብሓባር ዝተመኮርኩምዎ ብምግላጽን ውዕውዕ ስምዒት ብምርኣይን ብተገዳስነትን

ቃላት ብምጥቃም፡ ስም ብምጥቃስ፡ ነገራት ከመይ ከም ዝሰርሑ ብምርኣይ፡ ከምኡውን ናትካ ስምዒት ኣብቲ ብሓባር እትምኮርዎ ብምርኣይ፡ ነቲ ቆልዓ ሓደ ትርጉም ዘለዎ፡ ኣገዳስን ዘይርሳዕን ተሞክሮ ይኾኖ።

ንቆልዓ ኣብ ከባቢኡ ዝፍጸም ዘሎ ኩነት መታን ክርደእ፡ ብተወሳኺ ትርጉም ዘለዎን ሰሓብን መታን ክኸውን፡ ነቲ ተሞክሮ ዝገልጹሉ ኣላዩ የድልዮ። እቲ ቆልዓ ውሕስነት ይስመዖ። ንኣብነት ቆልዓ ብኸምዚ መገዲ ቛንቋ ይመሃር፡ ምስ ካልኣት ሰባትውን ክሞሰኡሉ ይኸእል። እዚ ብዙሕ ጊዜ፡ ካብ ዕሽልነቶም ጀሚሩ፡ ቅጽበታዊ ዝፍጸም እዩ። ”ርእ፡ ሕጂ ናይ ሽንቲ ጨርቂ ክንቅይር ኢና፡ ኣብ መቐመጫኻ ቆሊልካ ዲኻ።”

- ምስ ቆልዓ ብዛዕባ ብሓንሳብ እትምኮርዎ ተዛረብ
- ኣስማት ርጅሕ፡ ከምኡውን ነቲ ዝረኣኻዮ መግለጺ ሃብ
- ነገራት ከመይ ከም ዝሰርሑ ኣርኢ
- ነቲ ብሓንሳብ እትምኽርዎ ውዑውዑ ስምዒትን ተገዳስነትን ኣርኢ



### መለማመዲ

- ይዘ ኣብ ግብረ ብኸመይ ከም ትገብርዎ ኣብነታት ሃብ። ውሉድካ ኸ እንታይ ዓይነት ግብረ መልሲ ይህብ፤
- ሓደ ቆልዓ ነቲ ዝዕዘቦ፡ ዝርእዮ፡ ዝምኮር፡ ዘረደኡን ዝገልጹሉን ምስ ዘይረክብ እንታይ ዓይነት ባህርያት ዘማዕብል ይመስለካ፤
- ንኣብ ዝተፈላለየ ክሊ ዕድመ ዘለው ቆልዑ ሓሳባትካ ብኸመይ ተመሓላልፍ (ህጻናት፡ 3 ዓመት፡ 14 ዓመት)

## ምስ ውላድካ ሓደ ነገር ክትምኹሩ ከለኹም ዝርዝራውን ዕሙቕ ዝበለ መግለጽን ሃብ



ቆልዓ ኣብ ከባቢኡ ዘሎ ነገራት ምእንቲ ኣዕሚቕ ክፈልጥ፡ ሰባት ክገልጽሉን ድሕረ ባይታ ናይ ነገራት ስለምንታይ ከምኡ ከም ዝኾኑ ክገልጽሉን ኣገዳሲ እዩ። ንናእሽቱ ቆልዑ ቅድሚ ሕጂ ዝረኣይዎን ዝተሞኮርዎን ምስ ናይ ምስቲ ሕጂ ዝምኮርዎ ዘለው ብምውድዳር፡ ኣፍልጠኦም ከተስፋሓሎምን ከተዕምቑሎምን ይከኣል። ” ይዝከረካ ዶ ኣብ... ጌሽና ከሎና፤ ከምዚ ከማን ርኢና ኔርና...”

ቆልዑ ዕብይ ምስ በሉ፡ ታሪኽ ክትርኽሎም፡ መግለጺታት ክትገብረሎም፡ ሕቶታት ክትሓቶም፡ ፍልልያትን ተመሳሳልነትን ከደልዩ ክትገብሮም፡ ወዘተረፈ.

ሜላታት ምጥቃም ይከኣል። ብኸምዚ መገዲ ተመክሮ ቆልዓ ካብቲ ዝርእዮ ዘሎ ወጻኢ ነስፍሖ።

- ኩሎም እዚኣቶም ንናይ ቆልዓ ኣእምሮኣዊ ዕብየት ኣገደስቲ እዮም።
- ነገራት ስለምንታይ ከምኡ ከም ዝኾኑ ግለጹ፡ ተርኽሉ (ይዝከረካ ምሽ...)፡ ከምኡውን ጠንቂ ድለ
- ምስ ሕሉፍ ተሞኩሮ ተመሳሳልነቱን ፍልልያቱን ኣነጻጽር
- ምስ ሕሉፍን መጻእን ዘለዎ ምትእስሳር ድለ
- ብሓባር ዝተመኮርክምዎ ታሪኽ ሰሪሕካ ንገሮ
- ስእላዊ መግለጺ ኣዳሉ፡ እናመልከትካ ንገሮ፡ ተዋስኦ ጌርካ ተሞኩሮኻ ኣካፍሎ

### መለማመዲ

- A. ነዚ ኣብ ግብሪ ብኸመይ ከም ትገብርዎ ኣብነታት ሃብ።
- B. ንወዲ ሓደ ዓመት ብዛዕባ ከባቢኡ/ዙርያኡ ዘለዎ ኣፍልጦ ብኸመይ ተሃብትሞ፤
- C. ንወዲ ሸውዓተ ዓመት ብዛዕባ ከባቢኡ/ዙርያኡ ዘለዎ ኣፍልጦ ብኸመይ ተሃብትሞ፤
- D. ሓደ ህጻን ብዛዕባ ከባቢኡ/ እንታይ ይግበር ኣሎ ሳሕቲ መግለጺ ዝረክብ ከመይ ይምዕብል፤
- E. ኣብ ጽዑቕ ስራሕ መዓልቲ፡ ኩሉ ደው ኣቢልካ ቀዳምነት ሂብካ ውሉድካ ዝሓተካ ሕቶ ክትምልስ ግዜ ትህቦ ዶ፤

# ውሉድካ ርእሱ ክገትእ፡ ገደብ ጌርካ ብሉዙብ መገዲ እናመራሕካ ኣርእዮ። እዚ ከኣ ኣወንታዊ ምርጫታት ብምሃብን ብኣንሳብ ብምውጣንን ግበሮ።

ቆልዓ ገዛእ ርእሱ ክገትእን ክውጥንን ሓገዝ የድልዮ። እዚ መብዛሕትኡ እዋን ዓቢ ሰብ ናይቲ ቆልዓ ድሌት ከይጎዕጸጸ፡ ብኣወንታዊ መገዲ ብምምራሕ ይፍጸም። ቆልዓ ብስሰዐ፡ ንዓይ ይጥዓመኒ፡ ንዓቢይቲ ይኹን ናእሽቱ ኣብ ግምት ዘየእቱ፡ ሕጊ ዝጥሕስ እንተ ኾይኑ፡ ኣላዩ ስጉምቲ ክወስድ፡ ብኣወንታዊ መገዲ ደረት ክገብረሉን ንምንታይ ከም ዘይፍቀዶ ክገልጸሉን ኣገዳሲ እዩ። ኣብ ክንዲ ኩሉ ግዜ ንቆልዓ ምኽልኻልን ሕይዳልን ምባልን፡ ብኣወንታ ክትመርሖ፡ ምስኡ ሓቢርካ እንታይ ከም ዝፍቀዶ ከተርእዮን ኣገዳሲ እዩ። ቆልዓ ምስ ዝብድል፡ መብዛሕትኡ እዋን ካብ ወለዱ ኣወንታዊ ኣድህቦ ይጽብ።

- ንንጥፊታት ቆልዓ ዝምችእ ሃዋሁ ብምውዳድ፡ ንኣብነት ንዳኢቲ ነገራት ካብ ከባቢ ቆልዓ ብምእላይ።
- ናይ ቆልዓ ምንቅስቃስ ሓሳብ ብምልጋስ፡ ብምምልካትን እንታይ ክገብር ከም ዘለዎ ብምንጋርን ምርሓዮ።
- ደረጃ ብደረጃ ውጥን ክገብር / ክሰርሕ ሓግዞ።
- ሓገዝ ምስ ዘድልዮ ሓግዞ፡ ባዕሉ ክዓዩ ምስ ዝኽእል ሓገዝካ ጠጠው ኣብል። ባዕሉ ከም ዝኽእል ስምዒት/ ተሞኩሮ የሕድር።
- ኩሉ ዓቕምታቱ ብምጥቃም ክፈትሖ ዝኽእል ግድል / ዕዮ ብምሃብ በዳሃዮ።
- ብኣወንታዊ መገዲ ክገብርም ዝፍቀደሉ ነገራት ንጹር ዶብ ግበረሉ። እንታይ ከም ዝፍቀዶን ዘይፍቀዶን ኣብሪህካ ግለጸሉ።
- ሓደ ነገር ክኽልከል ከሎ ምኽንያት መኽልከሊ ንገሮ። ዘይቁቡል ነገር ክገብር ከሎ፡ ካልእ ኣማራጺ ንጥፊታት ብምምልካት ኣንፈቱ ከም ዝእለ ግበሮ።
- ምስ ዕብይ ዝበሉ ቆልዑን መንእሰያትን ዘተን ምቅርራብን ምጥቃም። ንኣብነት ሰዓት ክንደይ ገዛ ክኣትዉ ከም ዘለዎም ክትመደየጥ ኣገዳሲ እዩ።



### መለማመዲ

- A. ነዚ ኣብ ግብሪ ብኸመይ ከም ተትገብሮ ኣብነታት ሃብ።
- B. ካብ ወለዱ ምርሒትን ደረትን ዘይረክብ ቆልዓ ወይ ድማ ኩሉ ግዜ ብምኽልኻል ጥራይ ዝእለ ቆልዓ ከመይ ዓይነት ባህርያት የማዕብል ትብል።
- C. ኣብ ናይ ኣንጻርጽሮት/ብስጭት ኩነታት፡ ንቆልዓ ብምኽልኻልን ሕርቃንን ዶብ ከተትሕዞ ዝቐለለ እዩ። ኣየኖት ካልኣት ኣወንታውያን ኣማራጺታት ተጠቐምካ ዶብ ከተትሕዞ ትኽእል።



መደብ መምርሒ ንወለዲ፡ ንኹሎም ካብ 0-18 ዓመት ውሉድ ዘለውዎም ወለዲ ዝተዳለወ መደብ እዩ። ወለዲ በመገዲ እዚ መደብ ክራኽቡ ከለዉ፡ ተመኩሮታት ይለዎዉ፡ ኣብ ኣተሓሕዞ ውሉድዎ ደማ የስተንትኑን ይዛረቡን። ቀንዲ ዕላማ እዚ መደብ ነፍሲ ወከፍ ኣደ ከምኡ ደማ ኣቦ ከም ወለዲ፡ ውሕስነትን ዘለዎም ዓቕሚ መረጋገጽን ክረኽቡ ምግባር። እዚ ደማ፡ ንኣወንታዊ ኣተሓሳይኦም ብምንቕቓሕን ብምዝኽኻርን ይግበር። ውዱእ መልሲ የብሉን፡ ወለዲ ባዕሎም መፍትሒታት ክደልዩ ግና ኣገዝ ይረኽቡ።

መጻሕፍቲ፡ መምርሒታት፡ መጽሕፍታት፡ ሓጻርቲ ጽሑፋት፡ ቪዲዮታትን ዲቪዲዮን ዘዳልዉ ፍሉጣት ሰብ ሞያ ኣለዉና። እዞ መጽሕፍት እዚኦ ብካሽተን ሁንዳይደ፡ ሊቕ ስነ ልቦና፡ ዝተጻሕፈት እያ። እዚኦ ሓንቲ ካብተን ብዙሓት ጽሑፋት፡ ብዛዕባ ዝተፈላለዩ ገጻት ናይ ወላዲ ምዃን፡ ትገልጽ መጽሕፍት እያ። ኣብ ምምሕዳራዊ ከባቢኻ ካልኣት ዝተዘርግሑ ሓጻርቲ ጽሑፋት፡ ቪዲዮታትን ዲቪዲዮን፡ ከምኡውን ምስዚ ጽሑፍ ዝተተሓሓዙ ዝተፈለለዩ ንጥፈታት ተጀሚሮም ኣለዉ። ማእከል ጥዕና፡ መዋእለ ህጻናት ወይ ውን ቤት ትምህርቲ፡ ኣብ ከባቢኻ እንታይ ንጥፈታት ከም ዘሎ ሓበሬታ ክህበኻ ይኽእላ እየን።

ንተወሳኺ ሓበሬታ ብዛዕባ መደብ መምርሒ ንወለዲ ኣብዚ መርበብ ሓበሬታ [www.bufdir.no/foreldre](http://www.bufdir.no/foreldre) ርክ። ብተወሳኺ እዚ ጽሑፍ ኣብዚ መርበብ ክትረኽቡ ትኽእል ኢኻ።