



ዝምድና የሐይል



ምሕቋፍ

ህጻናት አዲሶችን፣ አባቶችን፣ ዘለመድዎም ቀረቦምን ክላቸፋዎም ይደልዩ።

- ውላድኩም ሙቅትኩም ክህውሱን፣ ደሃይኩም ክሰምዕን፣ ገጽኩም ክርእይን ይፈትው እዩ ። ሰለዚ ሓቅፍኩም ተዛወሩ፣ ዳህሰሰዎን፣ ጠምትዎን ተዛረብዎን ከኣ።
- ውላድኩም ከምባሁቸን፣ ቆላሕትኩ ካብ ገጽኩም ከልግሱን፣ አዲንቱ ክሓሰይን ከሎ ግና ኣብ ክንዲ ምሕቋፍ ዕረፍቲ ይደልይ ናይ ምህላው ምልክታት እዩ።
- ኣብ ፈለግ እዋን ኣሰራርሓ ናይታ ትጥቀሙላ ዓረብያ መዛ ወረት ህጻንኩም፣ ንውላድኩም ናባኹም ኣኣንፊታ ከተቐምጥ ትክእል ክትከውን ይግብኣ።



ሓብሓብነትን ርጉጽነትን

ህጻናት ኩሉ ግዜ ዘለመድዎን፣ ዘይፍለዮምን፣ ርጉጽን ሓብሓቢ የድልዮም።

- ካብ ፈለግ ጀግሩ ውላድኩም ብድምጺ፣ ብምቅያያራት ትርኢት ገጽን፣ ብምንቅስቃስ ኣካላትን፣ ብምብካይን “ይዛረቡኩም” እዩ። ነዚ ምልክታት እዚ ተረድእዎ።
- ተረዲእኩም ድሌቱ ብቅልጡፍ እንተ ደኣ ኣግላእኩሙሉ፣ ሓብሓቢ ከምዘለዎን ብዝሆነ ምልክታት ዝጠልቦ ነገራት ከምዘሰጥን ክምሃር ይክእል።
- እተን ናብ ሓንቲ ሓዳሰን ዘይልምድትን ዓለም ንምእታው ዘብቅዓ ቀዳሞት ሰጉምታት ህይወት ካብ ሕቅፊ ትኣምኖን ዝተለማመድካዮን ሰብ ተበጊሶካ እንተ ደኣ ተወሲደን፣ እቲ ምስግ ጋር ኣዘዩ እዩ ዝቐልል።



ምስብሓብን ዕላልን

ህጻናት ናይ ዓቢይቲ ሰሩዕን ምሉእን ምስብሓብ የድል ዮም እዩ።

- መዓልተ- መዓልቲ ብምድግጋም ንውላድኩም ሓብሕብዎ።
- ምስ ውላድኩም ተዛረቡ፡ ነቲ ዝርእዩ ነገራት ስመዩሉ፡ እንታይ ትገብሩ ምህላውኩም ንገርዎ።
- ውላድኩም ዛጊት ዝጠቡ ናጽላ ክሎ እውን ይሰምዓኩም እዩ፡ ንገጽኩም ይዕዘቡ፡ ሓንሰ ሓንሰብ እውን ነቲ ትብልዎ ክደግም ይህቅን እዩ። ነቲ ዘድምጸልኩም ተጠንቂቕኩም ሰሚዕኩም እናአዘናጋዕኩምዎ ድግ ድገመሉ። ብከምዚ ምስ ውላድኩም እተን ናይ ፈለግ ዕላላት ይጅመሩ ማለት እዩ።



ውሑስ ርክብ

ርግኣት ክሰእኑ፡ ክፈርሑ፡ ወይ ክጉህዩ ክለው ህጻናት ደገፍ ዝለመድዎም ሰባት ፈልዮም እዩ።

- ህጻናት ካብ ሻምናይ ወርሒ ዕድመኦም ጀግርም ንዝለመድዎም ካብ ዘይለመድዎም ሰባት ፈልዮም ክለልዩ ይጅምሩ።
- ኣብዚ መድረኽ'ዚ ውላድኩም ንዘይለመደም ሰባት፡ ዋላ እውን ኣባላት ቤተ ሰብ እንተ ኾኑ ምቕራብ ክኣብዮምን ክፈርሑምን ይኽእል።
- ውላድኩም ክሳዕ ርእስ ምትእምማኑ ዘደልድልን ተፈልዩ ርእሱ ዝኽእልን ናባኹም እናተመላለሰ ክምዕብል ደግፍዎ።



ፍሉይነት ምክባር

ህጻናት ብናይ ገዛእ ርእሶም መገዲ ክምዕብሉ ክሕደጉ ይግባእ

- ነፍሲ ወከፍ ህጻን ካብ ዕለተ ልደቱ ኣትሒዞ ዘርእዮ ናይ ገዛእ ርእሱ ፍሉይ ባህርያትን ጠባይን ኣለዎ። ንውላድኩም ምስ ካልኦት ህጻናት ከየነጻጸርኩም ነዚ ፍሉይነት እዚ ኣክብሩ።
- ቀላኳውን ሓንሰ - ሓንሳእ ንምቕባሉ ዝጸግመኩም እንተ ኾነ፣ ውላድኩም ብናይ ገዛእ ርእሱ ናይ ምዕባለ ሰጉምቲ ጥራይ ክግብይ ሕደግዎ።
- ውላድኩም ዘርእዮ መንፍጻት ኣለልዩ፣ ብዛዕብኡ ኸኣ ታሕጓስ ኩም ግለጹ።



ኣብ ርእሰ ዓቕሚ ምምርኳስ

ህጻናት ርእሰ ምርኮሳዊ ተመኩሮታት ክቀህልሉን፣ ዘድልዮም ነገራት ባዕሎም ከሳልጡ ከም ዝክእሉ ናይ ርግጽነትን ስምዒት ከሕድሩን የድልዮም።

- ህጻናት ካብ ፈለግ ጀግርም ብዙሕ ነገራት ባዕላቶም ክገብሩ ባህሪ ኣለዎም። ውላድኩም ኣብ ብተሕቲ ውሑስ ኩነታት ንከባቢኡ፣ ንኣብነት ንመንበሪኹም ወይ ከኣ ንዝጸወተሉ ቦታ ክድህሱ ግደፍዎ።
- ውላድኩም ርእሱ ክኢሉ ዝእክቦ ተመኩሮታት፣ ርእሰ ምት እምማኑ ኣሓደሉ ንዕዉት መስርሕ ትምህርቲ ኣገዳሲ እምነ መሰረት ይኾኖ እዩ።
- ስለዚ ንውላድኩም ንኸም ክዳን ምክዳን፣ ክዳን ምውጻእ ዝኣመሰለ ዕለታዊ ተግባራት ባዕሉ ክለግመዶ ሕደግዎ።



ናይ ከባቢ ጎሰጓሰ

ህጻናት ዝተፈላለዩ ህዋሳዊ ተመኩሮታትን፣ ብዙሕ ምን ቅስቀስን ምስ ካልኦት ቆልዑት ተሓዊሶም ተመኩሮ ምድላብን የድልዮም።

- ውሉድኩም ብዘይጎድእ ከም ባደላ፣ መጋሕፈል፣ ወረቆት፣ ኣስቃ ጥላ ዝኣመሰሉ ዕለተ ተግባራዊ ኣቆሎ ክጻወትን ብተፈጥሮኣዊ ነገራት ፈተነታት ከካይድን ከሎ ብዙሕ ነገራት ክመሃር ስለ ዝኽእል ከምኡ ክገብር ኣተባብዕዎም።
- ህጻናት ብርቱዕ ናይ ምንቅስቃስ ድሌት ኣለዎም። እምበኣር ውላድኩም ኣብ መዓልቲ እንተ ወሓደ ንሓደ ሰዓት ኣብ ግዳም ተጻዊቱ ኣካላውን ኣእምራውን ዕቤት ክረክብ ይኽእል እዩ።
- ውላድኩም ካብ ህጻንነቱ ጀጫኑ ምስ ካልኦት ቆልዑ ኣዘውቲሩ ክሕወስ ኣኽእልዎ።



መሪሕነትን ኣንፈትን

ህጻናት ግሉጽነትን፣ ኣንፈት ዘርእይዎም መሪሕነትን የድልይዎም።

- ተደጋጋሚ ዕለተ ተግባራትን፣ ዝመለሰል ልምድን ንህጻናት ርግኣት ስለ ዝህቦም ልሙድ እዋን ናይ ሓባር መኣድን ውሱን እዋን ድቃስን ኣዘውትሩ።
- ካብ ካልኣይ ዓመት ዕድመኡ ጀጫኑ ሓደ ህጻን ንጹር ናይ ስነ ምግባር መምርሒ የድልዮ እዩ። ዝፍቀደሉን ዘይፍቀደሉን ፈልዩ ክፈልጥ ክንገር ይግባእ። ንመምርሒታት ኣነጺሩ ፈልዩ ክሳብ ዝፈልጦን ዝሕልዎን ግና ግዜ የድልዮ እዩ እሞ ብትዕግ ስቲ ምምሃር የድልይ።
- ዋላኳ ፍጹማትን ጉድለት ዘይብልኩምን ኣይትኩኑ እምበር፣ ንስካትኩም ቀዳሞትን ቀንድን ኣብነታት ደቅኹም ኢኹም።



ናይ ቋንቋ ጎሰጓሰ

ህጻናት ካብ ህሞት ልደቶም ጀግራም መዛርብቲ የድል ይዎም እዮም።

- ንደቅኹም ዘምሩሎም፣ ድረፋሎም፣ ኣብ ህሞት ህሞት ትገብርዎ ነገራት ግለጹሎም፣ ዛንታ ኣዘንትዑሎም ምስኣታቶም ቪንኩም ከኣ መጽሕፍቲ ሰእሊ ገናጽሉ።
- ንኹሎም ወለዲ ትምልከት ማዕዳ፣ ንህጻን ቋንቋ ወለዲ ምፍላጥ ካልእ ቀጻሊ ቋንቋታት ንምምሃር ከም መወከሲ ዝጥቀሙ መሰረት ስለ ዝኾነ ምስ ውላድኩም ብናይ ገዛእ ርእሰኹም ቋንቋ ተዛረቡ።
- ወለዲ ዝተፈላለዩ ክልተ ቋንቋ ዝዛረቡ እንተ ደኣ ኮይኖም፣ ነፍሲ ወከፎም ንውላዶም ብብቋንቋኦም ይዛረቡ።



ጥንቃቄ ኣብ ኣጠቓቕማ መራኽቢ ብዙሓት

ህጻናት ዝደጋገም ናይ ወለዶም ምሉእ ኣቋልቦ የድልዮም እዩ።

- ምስ ደቅኹም ክትራኽቡ ከለኹም ካብ ምጥቃም መራኽቢ ብዙሓት ኣዕርፉ። ተለቪዥን ትጥፋእ፣ ኮምፕዩተር ሞባይል ወዘተ ይርሓቓ።
- ትሕቲ ሰለስተ ዓመት ዝዕድመኩ ህጻን እቲ ዝፍነው ፈነወልዕሊ ዓቕሚ ምርድኡ ስለ ዝኾነ ከይህወኽ ተለቪዥን ኣይርኡ።
- ህጻን ተለቪዥን ብዘይምርኣዩ ዝሓልፎ ጠቓሚ ነገራት የሎን፣ እኳ ደኣ ንምዕባለኩ ዘድልዮስ ቀጥታዊ ርክብ ምስ ሰባትን፣ ኣካላዊ ምንቅስቃስን፣ ጸወታን እዩ።



ዘይጽንቀቕ ዓቕሊ

ህጻናት ዓቃላትን ጸዋራትን ወለዲ የድልይዎም።

- ሓድሓደ እዋን ወለዲ ዓቕሎም አጸቢቦም ንውላዶም ክንውንዎን ክሃርሙን ዝፍተኑሉ ኩነት ይፍጠር እዩ። ንውላድ ምንውናውን ምህራምን ግና ጎዳኢ ስለ ዝኾነ ከምኡ ክገብሩ ኣይግብኩምን። ንውላድኩም ኣይትነውንዎን ኣይትህረሙን!!!
- ብሰንኪ ውላድኩም ኣብ ምጽንቀቕ ዓቕልን ሕርቃንን እንተ ደኣ በጺሕኩም ቁሩብ ኣሰርፉ፡ ንውላድኩም ኣበራትዑ፡ ርእሰኹም እውን ኣህድኡ።
- እንተ ደኣ ብምድግጋም ዓቕልኹም ትጽንቀቕ ኩንኩም ፡ ካብ ጸርኩም ብቕጻሊ ትጋላገልሉ መገዲ ክትናድዩ ናይ ግድን ከድልየኩም እዩ።

ህጹጽ ረዲኤትን ምኽርን ንወለዲ ን 24 ሰዓታት ዝተኸፍተ መስመር ተለፎን 0848 35 45 55



ልሙዳት ሓብሓብቲ

ንህጻናት ዋላውን ካብ ቤተ ሰብ ካብ ዘይኮኑ ግና ዝፈልጥዎምን ዝለመድዎምን ሰባት ዝረኽቡዎ ደገፍ ጠቓሚ እዩ።

- ደቅኹም ብተወሳኺ ብ ኣዝማድ፡ ኣለይቲ ህጻናትን፡ ኣባላት መዋዕለ ህጻናትን እንተ ተኣልዩ ጠቓሚ እዩ። እዞም ተወሰኽቲ ሓገዝቲ ግና ቀጻልነቶም ዘይተረገጸን ብተደጋጋሚ ኣብ ሓሓጺር እዋን ዝቀያየሩን ከይኮኑን ምርግጽ የድልይ።
- ውሉድኩም ንሓድሰቲ ኣለይቲ ክለማመድዎም ግዜ ስለ ዘድልዮም እቲ ዝምድና ነዊሕን ጥንቃቄ ዘድልዮን መስርሕ ምልምማድ እዩ።
- ብቐጻሊ ምስ ኣለይቲ ውሉድኩም ተባራረዩ።



ዝምድና የሐይል

ሓደ ህጻን ካብ ዕለተ ልደቱ ጀጫኑ ኣብ ወለዱን ቀረቡን ዝተመርኮሰ ጥቡቕ ዝምድና የድልዮ። ከም መጠን ዝረኽቦ ፍቕርን ምርዳእን ከኣ ይዓብይን፡ ይመሃርን ርእሰ ተመርኪ ሰነት የጥርይን።

”ዝምድና የሐይል” ህጻናት ኣብ ፈለግዎ ዓመታት ዕድመኦም እንታይ ከም ዘድልዮ ምን፡ ወለዲ ኸኣ ካብ ሽቡ ጀጫናም በየናይ ኣገባብ ምስ ደቆም ብዛዕባ ክሃንጽዎ ዝኽእሉ ንምሉእ ዕድመ ጸኑሎ ዘሐይል ድልዱል ዝምድናን ትሕብር።

”ዝምድና የሐይል” ወለዲ ድልየታቶምን ውልቃዊ ርክባቶምን ሸለል ክብሉ ከም ዘይብሎም እውን ተመልክት። ወለዲ በይኖም፡ ወይ ምስ መጻምዶም፡ ወይ ኣዕሩኽም ግዜ ወሲዶም ንገዛእ ርእሶም ተከናኺኖም እንተ ደኣ ሃኒጸም፡ ንወላዶም ክኣልዩሉ ዘኽእሎም ሓይሊ የዋህልሉ።

ጠቐምቲ ናይ ኢንተርኔት መልቕባት

- www.elternbildung.ch
- www.muetterberatung.ch
- www.elternnotruf.ch
- www.projuventute.ch
- www.profamilia.ch
- www.kibesuisse.ch
- www.plusplus.ch
- www.budgetberatung.ch
- www.binational.ch
- www.schreibabyhilfe.ch
- www.muetterhilfe.ch
- www.migesweb.ch
- www.migraweb.ch
- www.telme.ch
- www.afm-geneve.ch
- www.afmr.ch
- www.jumeauxetplus.ch
- www.monbebepleure.ch
- www.formation-des-parents.ch
- www.a4k.de/elternfilme.html
- www.kinder-4.ch

ክንብብ ነተባብብ መጻሕፍቲ ኣብዚ መልቕብ እዚ ክርከብ ይከኣል
www.elternbildung.ch/mediathek.html

ሓበሬታ ሕታምን መሰል ደረሰትን

መሰል ደርሰቲ © Elternbildung CH, ዙሪክ 2014

ሓሳባትን ሓፈሻዊ ምህዞን፡ ማያ ሙሉ

ምህዞን ጽሑፍን፡ ካተሪና ቨርሊ

ሰኢሊታት፡ ዮኤርግ ሳውፐር

ክኢላታት፡ ኢርግ ባኻማን፡ ዶክተር ዩልያ በርኪክ፡ማርሊስ ቢየራ፡ ሳቢኒ ብሩካር፡ ቪቪያን ፈንተር፡ ፍራንሲስካ ካይዘር፡ ማርያን ኩንዩ፡ጋብሪኤላ ሎይትሃርድ፡ ኢሊዛቦት ሸያይደር፡ ዶክተር ዲተር ሸይርኽ፡ ሱዛኒ ስተፋኖኒ፤ ኡርስ ዚግለር

ተርጓሚ : Interserv AG

ቅርጽታት፡ ፐተር ሊቨተንቪታይገር

ሓታሚ፡ Koproint AG, CH 6055 Alpnach Dorf

ናይ ” ዝምድና የሐይል ” ዕጻፍ ወረቐትን፡ ደቂቕ መግለጺ ዝሓዘት ጥራዝን በዘን ዝሰዕባ ቋንቋታት ክርከብ ይከኣል። ልሳን ኣልባንያ፡ ዓረብኛ፡ ጀርመንኛ፡ እንግሊዘኛ፡ ልሳን ፋርስ፡ ልሳን ፈረንሳይ፡ ጣልያንኛ፡ ልሳን ሱዳን፡ ልሳን ስርቦ ክርኣሎም፡ ልሳን ቦስኒያ፡ ልሳን ስጳኛ፡ ልሳን ስፖልያ፡ ልሳን ታሚል፡ ትግርኛ፡ ልሳን ታይ፡ ልሳን ቱርኪ፡ ብፖርቱጋል

ሓበሬታን ናይ ምዕዳግ ጠለብን ኣብ ዝሰዕብ መልቕብ ይርከብ
www.elternbildung.ch/stark_durch_beziehung1.html

” ዝምድና የሐይል ” ትካል ረዲኤት ጃኮብስ ዝተደገፈት ተሓባብ ሪት ናይ ፕሮጀክት ትምህርቲ ወለዲ Elternbildung CH እያ።

