ነቶም ህጻናትን ትሕቲ ኣርባዕተ ዓመት ቆርዑ ዘለዎም ወለዲ ዝኾኑ ኣገዳስቲ ምኽርታት።

በዚ መንገዲ ድማ ደቀይ ብኣተሓሳስብኦም ሓያላት ኽኾኑ ይኽእሉ!

ኣነ ከም ወላዲ መጠን ብኸመይ ክተሓጋገዝ ይኽእል?

ብኣተሓሳሰባኣይ ሓያል ንክኸውን ምእንቲ ኩሉኹም ክትተሓጋገዙ ይግባእ!

ብኣተሓሳሰባ ሓያል ክበሃል ከሎ ድማ እቶም ደቀይ ሙሉእ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣለዎም ማለት እይ። እቶም ደቀይ ሙሉእ ናይ ኣእምሮን ኣካልን ጥዕና ምስዝህልዎም፣ ብዘይጸገም ክምዕብሉ ይኽእሉ። ደቀይ ሓድሽ ነገር ይመሃሩ። ሓደሓደ እዋን ድማ ዘሸግርዎም ኩነታት ኣለው። ደቀይ ብኣተሓሳስብኦም ሓያላት እንተኾይኖም፣ ዝኾነ ዘጋጥሞም ጸገማት ከይተሸገሩ ክፈትሕዎ ይኽእሉ።

ብኣእምሮ ሓያል ምኧን ኣብ ዝተፈላላየ ክሊ ዕድመ ዝተፈላለየ ከምዝኾነ ንርዳእ፣ ንኣብነት፡

- ውላደይ ኣብ ዝጻወተሉ እዋን ነጻ ኮይኑ ይጻወት።
- ውላደይ ህንጡይን ክፉት ኣተሓሳስባ ዘለዎ እዩ።
- ውላደይ ሓንሳብ ክጽበ ይኽእል እዩ።
- ውላደይ ናቱ/ናታ ዕላማ ክኽተል ዝኽእል እዩ።
- ደቀይ ተበላሓቲ እዮም፡ ይስእሉ፣ ሙዚቃ ይጻወቱ፣ ኢደ ጥበባት ይሰርሑ።

ደቀይ ብኣተሓሳስብኦም ሓያላት ክኾኑ እዮም ምኽንያቱ ባዕሎም ብዙሕ ነገራት ይገብሩ እዮም። ንኣብነት፤ ህጻናት ምስ ካልኦት ሰባት ጽኑዕ ዝኾነ ዝምድና ክምስርቱ ይኽእሉ እዮም። ከምእውን ሓደሓደ እዋን ህጻናት ባዕሎም ንነብሶም ክጸናንዑ ይኽእሉ እዮም። ምስ ወለዲ፣ የሕዋቶምን ካልኦት ሰባት ኣብ ዝጻወትሉ እዋን ደቀይ ዝበለጸ ብኣተሓሳስባ ሓያላት ክኾኑ ይኽእሉ።

ብኣካል ምህላው

ደቀይ ድሕነቶም ዝተሓለወ ከይኑ ክስምዖም ይደሊ። እዚ ስለዝኾነ እዩ ድማ ኩሉ ግዜ ዝፈልጥዎም ሰባት ኣብ ጥቅኦም ክህልዉ ክገብር ዝጽዕር። ውላደይ እንታይ የድልዮ ይፈልጥ እየ። ንውላደይ ብደንቢ ይንከባኸብ እየ።

ሓጎስካ ምግላጽ

ምስ ደቀይ ምኧን ከምዘሕጉሰኒ ንደቀይ የርእዮም እየ። በቲ ዝገብርዎ ነገራት ኣዝየ ይግደስ እየ። ስለዝኾነ ድማ ደቀይ ክቡራት ምኧኖም ይፈልጡ እዮም።

ነንሕድሕድካ ምዝራብ

ምናልባት ውላደይ ኣብዚ እዋን ክርድኣኒ ኣይክእልን እዩ። እዚ እኳ እንተኾነ፣ ይዛረቦም እየ። እንታይ ዓይነት ስሚዒት ከምዘለዎም ይፈልጥ እየ። ንኣብነት ገጾም ብምርኣይ። ከምእውን ነቲ ዝገብርዎ ድምጽታት ይከታተሎ እየ። ይምልሰሎም እየ።

ምእባድ

ውላደይ ኣብ ዝበኽየሉ እዋን፣ ይእብዶ እየ። ምስኦም እንዳተዛረብኩ፣ እንዳደረዝኩ ብምሕቛፍ ይእብዶም እየ። ኣብ ሕቁፎይ ድማ ይሓቅፎም እየ።

ነገራት ይገጸሎም

እቲ ኣብ ከባቢኦም ዝፍጸም ኣገደስቲ ነገራት ወላ'ውን ንኣሸቱ ነገራት ንውላደይ ይገልጸሉ እየ። እንታይ ይገብርን እንታይ ይስመዓንን ከምዘሎ ይገልጸሉ እየ።

ኣብዚ ጽሑፍ ሓበሬታ እንተደኣ ንወዲ ተባዕታይ ዝገልጽ መጸውዒ ‹ወድኻ› ተባሂሉ እንተተገሊጹ ንምምባብ ክጥዕም ተባሂሉ እምበር ንኹሉ ውላድ ንወዲ ንጓልን ዘጠቓልል እዩ።

ምስ ካልኦት ሰባት ምርኻብ

ደቀይ ምስ ካልኦት ሰባት ክራኸቡ የተባብዖም እየ፡ ቆልዑን ዓበይትን። ውላደይ ብ ዝደልየኒ እዋን ኩሉግዜ ኣለኹ።

ምጽዋት

ምጽዋት ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ደቀይ ኣብ ዝጻወትሉ እዋን ንከባቢኦምን ንነብሶምን ኣዝዮም ይፈልጡ። እዚ ስለዝኾነ ድማ ደቀይ ክጻወቱ ዘፍቅደሎም። ሓደሓደ እዋን ድማ ምስኦም ይጻወት።

ነገራት ምፍታን

ውላደይ ነገራት ክፍትን ይፍቅደሉ እየ። ደቀይ ናቶም ተመኩሮ ክህልዎም ይፈቅደሎም እየ። ከምእውን ንደቀይ ብግልጽን ብዝርድኦም መንገዲ እንታይ ክገብሩ ዝፍቀደሎምን ዘይፍቀደሎምን ይገልጸሎም እየ።

ብኣካላትካ ሕጉስ ምዃን

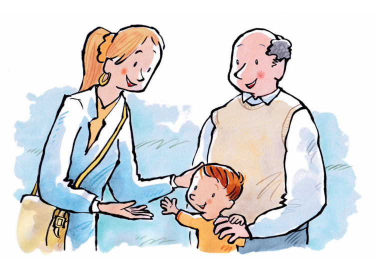
ንደቀይ ብኣካላቶም ሕጉሳት ክኾኑ ከምዘለዎም ይገልጸሎም እየ። በዚ ምኽንያት ድማ እኹል ኣካላዊ ምንቅስቃስን ከምዝገብሩን ናይ ደገ ንፋስ ከምዝወስዱ የረጋግጽ። ንደቀይ ደስ ዝብሎም መኣዛዊ ዝኾነ መግቢ ይምግቦም።

ህድእ ምባል

ደቀይ ኩሉ መዓልቲ ሓድሽ ነገር ይመሃሩ እዮም። ስለዝኾነ ዝድለ ዕረፍቲ ክወስዱ ይግባእ። ደቀይ እኹል ድቃስን ዒረፍትን ከምዝወስዱ የረጋግጽ እየ። ኣብቲ ናይ መዓልታዊ ተግባራቶም እኹል ዕረፍቲ ከምዝወስዱ የረጋግጽ እየ።

ነንሕድሕድካ ምትሕግጋዝ

ውላደይ ጥዕንኡ ክሕለው፣ ኣነውን ጥዕናይ ክሕሉ ይግባእ። እቲ ዝድለ ዕረፍቲ ክወስድ ከምዘለኒ የረጋግጽ። ካልኦት ሰባት ክሕግዙኒ ሓገዝ ይሓትት።



ምህላውን ምስታፍን

ደቀይ ምስ ካልኦት ህጻናትን ዓበይትን ቦታ ከምዘለዎም ክፈልጡ ከምዘለዎም ይገልጸሎም እየ። ብዝተኻእለ መጠን፤ ውላደይ ኣብኡ ክህሉ ይፍቀደሉን ክሳተፍ ከምዝኽእልን ይፈቅደሉ እየ። ብዝተኻእለ መጠን፤ ውላደይ ክሳተፍን ክተሓዋወስን ከምዝኽእልን ይፈቅደሉ እየ።

mmi

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

elternbildung ch
formation des parents ch
formazione dei genitori ch

Tigrinya | Tigrigna | Tigrino