

9 - 10 - ዓመት ፡ ኣብ መንጎ ንእሽቶን ዓበይትን

ወላዲ ኣብ ኩንጋልቭ (Kungälv)

ከም ወላዲ፡ ወይ ኣገዳሲ ዓቢ ሰብ፡ ኣብ ህይወት ውላድካ እቲ ኣገዳሲ ሰብ ኢኹ። ወላዲ ምኻን ብዙሕ ሓገስ እዩ ዘምጽእ። ኣብ እዋን እቲ ኣተዓባብቲ እቲ ቆልዓ ግን ኩሎም ወላዲ ኣብ መዓልታዊ ህይወት ብዝተፈላለዩ መንገዲ ጸገማትን ብዲሆታትን የጋጥሞም እዩ። መብዛሕትኡ እዚ ንስኻ ኢኻ ተዓጢቕካ ክትጻወር። ኩሉ ሰብ ሓድ እዋን ኣብ ኣተዓባብቲ ምኽራ፡ ደገፍን መምርሕን ከድልዮ ይኸእል እዩ።

ኣብ ኩንጋልቭስ (Kungälv kommun) ኮሙን ኣብ ምሉእ ኣተዓባብቲ እቲ ህጻን ንወላዲ ዝተፈላለዩ ዓይነት ደገፍ ኣሎ።

9 - 10 ዓመት ዝዕድሚኡ

እዚ ኣብ መንጎ ን ኣሸቱን ኣብ ቀረባ እዋን ዓቢን ዝሉ እዋን እዩ። ሕጂ እቲ ስነ፡መጽሓፍ ኣተሓሳስባ ኣማዕብል። እዚ ማለት፡ ንኸልእ ነገራት ሓዊሱ፡ እቲ ቆልዓ ንክውንነት ብዝያዳ ክውንነት መገዲ ክርእዮ ይኸእል። ሕጂ ነቲ ስነ፡መጽሓፍ ኣተሓሳስባ ኣማዕብል። እዚ ማለት፡ ንኸልእ ነገራት ሓዊሱ፡ እቲ ቆልዓ ንክውንነት ብዝያዳ ክውንነታ ዊ መንገዲ ክርእዮ ይኸእል። እቲ ቆልዓ ወላዲ ጽቡቕን ሕማቕን ጎኒ ከም ዘለውምን ንኹሉ ክፈልጡን ክፈልጥዎን ከም ዘይክእሉ ይግንዘብ። እዚ ድማ ቁልዑ ብዝያዳ ሕቶታት ኪሓቱን ኪዘተዩን ኪገብር ይኸእል እዩ። ኣብዚ ናይ ህጻን ህይወት እዋን፡ ን ኣብነት ህጻናት ንጸልማት ምፍራሕን ንበይኖም ምኽኒ ምፍራሕን ልሙድ እዩ። እቲ ቆልዓ እንተተጨነቐ፡ ሽግር ዝፈጥር ስምዒት ምኽኒ መረጋገጺ ክረክብ ኣገዳሲ እዩ። እቲ ቆልዓ ግን ዘፍርሕ ዝስምዖ ነገራት ኣብ ምድፍር እውን ደገፍ የድልዮ እዩ። እንተዘይኮይኑ እቲ ቆልዓ ካብዚ ንላዕሊ ነገራት ክፈርሕ ይኸእል እዩ።

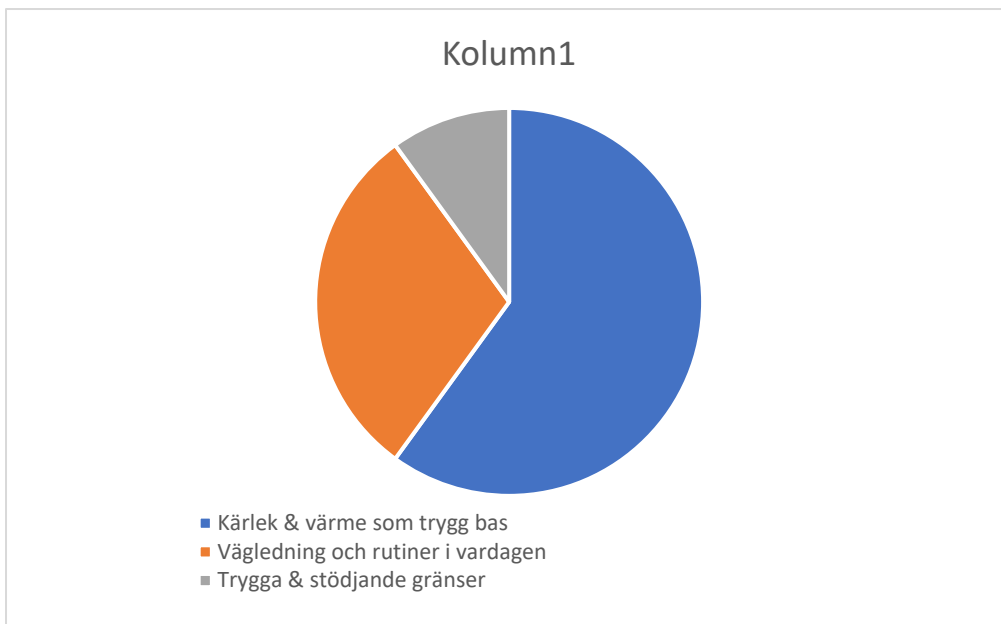
ካብ 9 - 10 ዓመት ዝዕድሚኡም እቲ ቤት ትምህርቲ ጽቡቕ ስራህ ክሰርሕ ኣገዳሲ እዩ። ብብዙሕ ኣረኣእያታት ኣገዳሲ ምኽኒ እዩ

ናይ ይምህርቲ መዓልታት እናነውሐ ይኸይድ ኣሎ። ኣብ ትምህርትን ፍልጠትን ዝጠልቦ ነገራት ዝያዳ ንጽር ትኹረት ይወሃቦ ኣሎ። ትምህርቲ ምውዳእ ን ናይ ገዳእ ርእሰኻ ስምዒት

የሐይሎ እም እቲ ቆልዓ ንመጻኢ ይዕጠቕ። ሰራሕተኛታት ቤት ትምህርቲ ኣብ መዓልታዊ ህይወት ውላድካ ኣብ ቤት ትምህርቲ ዝግበዩ ሓላፍነት እኪ እንተሃለዎም፣ ንስኻ ከም ወላዲ ግን ኣገዳሲ ተራ ትጻወት። መዓልታዊ ንቁሩብ ግዜ ምስ ውላድካ ብዛዕባ ስራሕ ቤት ትምህርቲ ኣብ ቤት ትምህርቲ ዝነበረት መዓልቲ ከመይ ከም ዝነበረትን ተዘራረብ። ምስ መምህር ስራዕ ርክብ ግበር። ኣብ ኣኹባታት ወላድን ልምዓታዊ ዝርርባትን ተሳተፍ።

ናይ ሻሓኒ ሞዴል (Tallriksmodellen)

ንውላድካ ጽቡቕ ክስምዖ፣ ውሑስ ክስምዓካን ክምዕብልን፣ ዝያዳ ፍቕርን ውዑይን ከም ውሑስ መሰረት ኣብቲ ዝምድና መምርሕን ልማዳትን ኣብ መዓልታዊ ህይወትን ውሑስን ደጋፍን ዶብ ምቕማጥን የድልዮ።



ፍቕርን ርህራህን በቀብቀን

ፍቕርን ርህራህን ምርኣይ ማለት ብዛዕባ ውላድካን ንህወትን ተገዳስነትን ውላድካ ክትፈልጥ ምድላይ ማለት እዩ።

አብ መኪና ወይ አብ ድራር ግዜ ጽቡቕ ዕላል ምግባር ሓደ መገዲ እዩ። ነገራት ብሓባር ምግባር ሓደ መገድ እዩ። ነገራት ብሕባር ምግባር ግን እንተወሓደ ከምኡ አገዳሲ እዩ። አብ ሺድዮ ክሊፕ ብሓባር ስሓቕ ፡ አብ ናይ ኮምፒተር ጸወታታት ንነብስኹም ብድሆ ክትገጥሙ ፍቕዱ ብሓባር አንብቡ ወይ ብሓባር ሙዚቃ ስምዑ። ሕጂ እቲ ቆልዓ ነዚአም ብዘይ ህላወኽ ከማሓድሮም ዝኸእል እኪ እንተኾነ ስልጣና ምዕጃብ ምዕዛብን ንውላድካ ተገዳስነትን ፍቕርን ንምር ይ ዝሕግዝ መንገዲ ክኸውን ይኸእል እዩ። ብሓባር ግዜ ምሕላፍ ምስቲ አብ ህይወት ውላድካ ዝካየድ ዘሎ ንምትዕጽጻፍ ወሳኒ እዩ። ሕጂ እውን አብ ህይወት ውላድካ አዝዩ አገዳሲ ምኺንካ ኣይትረስዕ።

ህጻናት ንፋዓት ምኺኖምን ከም ዝፍቀሩን ንክስምዖም ኣወንታዊ መረጋገጺ ይድልዮም። አብቲ ቆልዓ ዝገብሮ ጸዕሪ እንተድ ኣ ኣተኩርካ፡ ክትብል ትኸእል ኢኽ። ናይ ብሓቂ ከም ዝተቐለስካ ርእየ እዚ ድማ መሲጢኒ። በዚ አገባብ እዚ ፡ ዋላ እኪ ሓድሓድ ግዜ ተስፋ ኪቈርጽ እንተኸኣለ እቲ ባትነት ስራሕ ናይ ምቕጻል ተኸእሎታት ይውስኽ።

መምርሕ ልማዳትን አብ መዓልታዊ ህይወት

ህጻናት አብቲ ዘድልዮም ኩነታት ከም ክተሳትፎ ክስምዖም ኣለዎም። እቲ ቆልዓ አብ ገዛ ውሳን ተራ ወይ ዕማም ክህልዎ ጽቡቕ እዩ። እቲ ቆልዓ ብምስታፋ ክሕበነሉ ዝኸእል ንገር፡ ንህጻናት አብ ስድራቤት ምኺኖም ንክስምዖም ብምሕጋዝ ጽቡቕ እዩ። ቈልዑ አብ ህይወት ባዛዕባ እቲ አገዳሲ ነገር ምስ ወለዶም ክዛረቡ ከም ዝኸእሉ ክስም ዖም መከላኸሊ ይኸውን፡ ህይወት ሓድሓድ ግዜ ውጥረት ዝመል ኦ ክኸውን ይኸእል እዩ። ሕጂ ንውላድካ መዓልታዊ ህይወቱን እቲ ቆልዓ ዝሓሰበም ኣገደስቲ ነገራትን ንክካፈልን ዝሕግዝ ምትእስ ሳርን ልምድን ክትፈጥር ጽቡቕ ግዜ እዩ። ሓድ መገዲ አብ ድራር ብዛዕባ እቲ መዓልቲ ምዝራብ ክኸውን ይኸእል። መብዛሕት ኡ ግዜ ህጻናት ህይወተይ ኮይኖም ፡ አብ ዝወሓደ ግቡእ አብ ዝኾነሉ እዋን ነገራት ናይ ምንጋር ክእለት ኣለዎም። ሰላዚ አብ ድራር።

ህጻናት ምብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ማእከል ህይወት ስለዘለዉ፣ እቲ ዝነኣሰ ነገር ኣብ ዝጥዕሙሉ እዋን ነገራትን ናይ ምዝራብ ብልሓት ኣለዎም። ስለዚ ምድላው ጽቡቕ እዩ። እቲ ዕድልም ምስተፈጥሪ፣ ክጸምዕምን ፍቕደጃ ኩን። ክክት ዛረቡ እንተዘይክ ኢልኩም፣ ንቲ ቆልዓ ነዚ ኣፍልጦ ውላድኩም ክብሎ ዝደሊ ክት ሰምዕ ግዜ ኣብ ዝረኽቡኩምሉ ካልእ ግዜ ድማ መደብ ግበሩ።

ውሑስን ደጋፍን ገደብ ምቕማጥ

ብማዕረ ደው ኢልካ ኣይፋልን ምባል ወይ ኣብ ዕላል ምጽናሕ ክንድ ኡ ምቕእ ኣይኮነን። ግን ኩሉ ግዜ እቲ ቆልዕ ዝደለዮ ክረክብ ምፍቃድ እውን ኣይከኣልን እዩ። ከም ወላዲ መጠን እትገብሮ (ባእሲ ክርክር፣ ዘይምስምማዕ) ምምራጽን ነቶም ኣረደስቲ ዝኾኑ ቀዳምነት ምሃብን ኣገዳሲቲ ዝኾኑ ቀዳምነት ምሃብን ኣገዳሲ እዩ። ናይ ኩሉ ሰብ መዓልታዊ ጣለባት ኣብ ሰለስተ ምድብ ክምደብ ይኽእል፡-

1. እቲ ኣገዳሲ ነገር እቲ ቆልዓ ክገብሮ ዝኽእል ተቐውሞታት እናሃለወ ፈጺምካ ተስፋ ዘይምቕራጽ እዩ። ንኣብነት ብሽክለታ ኣብ እትዝውረሉ እዋን ከም ቆቢዕ ርእሲ ብሽክለታ ዝኣመሰሉ ናይ ድሕነት ጉዳያት።
2. ኣብዚ ሕጂ እዋን እቲ ቆልዓ ክውስን ትገድድ። ከሕርቕ ይኽእል ኣዩ ብዛዕባ ምልዓል ወይ እቲ ቆልዓ እንታይ ክዳን ክኸደን ከም ዘለዎ ክጮነቕ ይኽእል።
3. ኣብዚ ኣብ ዋጋ ዕዳጋ ብምእታውን ናይ ሓባር ፍታሕ ብምርካብን ብሓባር ኣብ ስምምዕ ትበጽሑ። ናይ ሓባር መፍትሒታት ምርካብን ብሓባር ምስማዕን ውላድካ ንኸምዕብል ይሕግዞ። እቲ ቆልዓ ድሕሪኡ ምኽንያት ምግባርን ምድምማጽን ጽንዓት ይምህርካን ነገራት ኩሉ ግዜ ብልክዕ ከምቲ ትደልዮ ከምዘይኮኑ ርድኢት ይህበካ።

ብዙሕት ወላዲ ዝሰርሑሉ ነገር እንተሃልዩ ናይ ስክሪን ግዜ እዩ። ኣብዚ ብዙሓት ወላዲ እቲ ቆልዓ ነቲ ስክሪን ክጥቀሙሉ ዝፍቀደሉ ግዜ ይፈላለዩ። ከም ወላዲ መጠን፣ እንተጸሊዩካ ናይ ስክሪን ግዜ ክትድርቶ ክድልዩካ ይኽእል እዩ። ድቃስ ወይ ድማ እቶም ህጻናት ካብ ካልእ ንጥፈታት ክውጹ ይገብሮም።

ንኣብነት ኣላርም ክድውል ብምግባር፣ ድሕሪኡ እቲ ቆልዓ ነቲ ጸወታንነት ነቲ ህሉው ህሞትን ክውድኦ ብምግባር፣ ነቲ ግዜ ብንጽር መንገዲ ክትድርቶ ትክእል። ነቲ ቆልዓ ሕጂ "ሓሙሽተ ድቓይቕ ጥራይ ተሪፍዎ ብምባል ንኽ ውድእ ሓግዞ"።

ንዝያዳ ሕበሬታ ኣብዚ ክትውክሱና ትኽእሉ ኢኹም
ኩለን ትካላት ተርጓሚ ምስ ዘድልይ ይካእል እዩ።

ገዛ ስድራቤት ክሊፓን፡

ገዛ ስድራቤት ክሊፓን፡ ንህጻናትን መንእሰያትን ካብ 6-18 ዓመትን ደገፍ ዘድልዮም
ወለድን ዝኸውን ኣቀባብላ እዩ። ኣብዚ ናይ ሰነ ኣእምሮ፡ክ ኢላታታ፡ ኣማኸርቲ፡
ፈዚዮቴራፒስት፡ ምያዊ ቴራፒስት ኣለው። ኣድላዪ ኣብ ዝኸነሉ እዋን ምስቲ ቤት ትምህርቲ
ንተሓባበር።

ቴሌፎን፡- 0303-379787

<https://familjehusetklippan.se/>

ባይቶ ስድራቤት ኣምኸርቲ

ስድራቤት ንስኻን ምጻምድትኻን ኣብ ርክብኩም ደጋፍ እንተድ ኣ ኣድልዪኩም
ክዛ ረቡ ትኽእሉ ኢኹም።

ስልኪ፡ 0303-239100

<https://www.kungälv.se/omsorg-hjalp/stod-till-familjen/familjeradgivning/>

ወለዲ ጉጅለ ኤቢሲ

ኤቢሲ ካብ 6 ክሳብ 12 ዓመት ዝዕድሚ ኣም ህጻናት ዘለኩም ናይ ወለዲ ጉጅለ እዩ።
ካብቲ ምስ ደቅና ዘሎ ርክብ ንላዕሊ ኣገዳሲ ዝኸነ ነገራት ውሑድ እዩ። ሎሚ ኣብ መንጎ
ቆልዑን ወለድን ድልድል ምትእስ ሳር ንውሑስን ናጻን ውልቀሰባት ከም ዓበይቲ ስኒት
ዘለዎ ኣተዓባብያ ዝበለጸ መሰረት ምኽኒ ንፈልጦ ኢና። እዚ እዩ ናይ ኤቢሲ ናይ ጉግለ
ኣኼባታት ብዛዕባ ርክብ።

ቴሌፎን፡ 0703885921

ናይ ደገፍ ጉጅለታት

ድሕነት ካብ ዒንኬላት መጽናዕቲ ደገፍ ንሕማም ኣእምሮ ዘለዎም ወለዲ። ቆልዑ
ኣብ ትኹረት BiFF-ወለዲ፡ ዝፈላልይዎም ትምህርቲ እዩ

ስልኪ ቁጽረ0725-776901

ኢ- መይል: stodgruppsverksamhet@kungalv.se

ናይ ሓባር መቐበሊ

እቲ ኮሙን ዝጥቀሙሉ መንገዲ ንኹሉ ዓይነት ጉዳያት ኣብ ውሽጢ ማሕበራዊ ኣገልግሎት ንውልቀሰባትን ክንክን ስድራቤትን (ከም ንኣብነት ጭንቀት ዝኣምሰሉ ንህጻናትን ወይ ንዓባይቲ።

ስልኪ ቁጽረ: 0303-239377

ሕገ ስድራቤት

ከም ወላዲ እንታይ ዓይነት መሰላትን ሓላፍነትን ከምዘለካ ንምግላጽ ይሕግዝ። ተራ ሕጊ ስድራቤት ንረብሓ እቲ ቆልዓ ንምስራሕ እዩ ን ኣብነት ኣብ ጉዳይ ፍርሕን ምፍልላይን።

ኣብ ሰሙን ካብ ሰዓት 08:30 ክሳብ 09:30 ኣብ ማእከል ዓማዊል ብተሌፎን ክትረኽቡና ትኸእሉ ኢኹም።

ስልኪ ቁጽረ 0303-238000

<https://www.kungalv.se/omsorg-hjalp/stod-till-familjen/familjeratt/>

Kungälv ስነ-አእምሮአዊ ክኢላ ክሊኒክ ኣተዓባብያ ወለድን ን ኣሸቱ ህጻናትን።

ኣተዓባብያ ወለድን ን ኣሸቱ ህጻናትን። ዕላማ ናይቲ ናይንስነ፡አ እምሮ ኪኢ ላ ክሊኒክ ኣብቶም ብዙሓት ወላዲ ክህልዎም ዝደልዩን ን ኣሸቱ ቆልዑ ዘለዎም ስድራቤታትን ነቲ ህጻን ኣብ ትኹረት ብምግባር፣ ጥዕና ኣ እምሮ ንምክልኻልን እዩ።

ቴሌፎን ቁጽረ: 010-4358650

ናይ ቴልፎን ናይ ምኽፋት ሰዓታት ናይ ሰሙን መዓልታት እዩ ሰዓት 08:00-16:30።

