ወላዲ ምኳን 0–1 ዓመት

ወላዲ ኣብ ኩንጋልቭ (Kungälv)

ከም ወላዲ፥ ወይ ኣገዳሲ ዓቢ ሰብ፥ ኣብ ህይወት ውላድካ እቲ ኣገዳሲ ሰብ ኢኻ። ወላዲ ምኻን ብዙሕ ሓጎስ እዩ ዘምጽእ። ኣብ እዋን እቲ ኣተዓባብያ እቲ ቆልዓ ግን ኩሎም ወላዲ ኣብ መዓልታዊ ህይወት ብዝተፈላለየ መንገዲ ጸገማትን ብዱሆታትን የጋጥሞም እዩ። መብዛሕት ኡ እዚ ንስኻ ኢኻ ተዓጢቕካ ክትጻወሮ። ኩሉ ሰብ ሓድ እዋን ኣብ ኣተዓባብያ ምኽሪ፥ ደገፍን መምርሕን ከድልዮ ይኽእል እዩ።
ኣብ ኩንገልቭስ (Kungälvs kommun) ኮሙን ኣብ ምሉእ ኣተዓባብያ እቲ ህጻን ንወለዲ ዝተፈላለየ ዓይነት ደገፍ ኣሎ።

እቲ ናይ ህጻን ፍንጣጣ፡ መጀመርታ ናይ ሓደ ጉዕዞ

መብዛሕት ኡ ግዜ ወላዲ ምኻን ኣዝዩ ከቢድ ተመክሮ እዩ። ብዛዕባ እቲ ዝመጽእ ዘሎ ሓዱሽ ነገራት ክንዳሎን ክንሓስብን ንፍትን። ምስቲ ህጻን ህይወት ከመይ ከም ዝኸዉን ግን ዝፈልጥ የለን። ደሓር ከኣ ሃንደበት ሓደ መዓልቲ እቲ ህጻን ኣብኡ ኣሎ!
ኣብቲ ሓድሽ ህይወት ምስ ውላድኪ ብሓባር፥ ዝተፋላለየ ስምዒታት ምህላው ልሙድ ኮይኑ ኣወንታዊን ኣሉታውን ክኸውን ይኽእል።ጽቡቕ እዩ በይንኻኣይኮንካን ከምኡ ዝስምዓካ። ኩሉ ነገር ባዕልኻ ክትሕዞ ዘለካ ኮይኑ ክስምዓካ እውን ኣየድልየካን እዩ። በሰላ ምስ ካል ኦት ምዝርራብ መንዛሕት ኡ ግዜ ጽቡቕ እዩ። መሻርኽቲ፥ ኣዝማድ፥ ኣዕሩኽ ወይ ኣብ ማእከል ጥዕና ቈልዑ (BVC) ክኸውን ይኽእል። ከሙውን ኩሉ ግዜ ኣብ (Kungälvs kommun) ምሳና ክትዘረቡና ድሉዋት ኢኹም ።

እቲ ናይ ህጻን ፍንጣጣ፡ መጀመርታ ናይ ሓደ ጉዕዞ

መብዛሕትኡ ግዜ ወላዲ ምኳን ኣዝዩ ከቢድ ተመክሮ እዩ። ብዛዕባ እቲ ዝመጽእ ዘሎ ሓድሽ ነገራት ክንዳሎን ክንሓስብን ንፍተን። ምስቲ ህጻን ህይወት ከመይ ከም ዝኸውን ግን ዝፈልጥ የለን። ደሓር ካኣ ሃንደበት ሓደ መዓልቲ እቲ ህጻን ኣብኡ ኣሎ!
ኣብቲ ሓድሽ ህይወት ምስ ህጻን ብሓባር፥ ዝተፈላለየ ስሚዒታት ምህላው ልሙድ ኮይኑ ኣውንታዊን ኣሉታውን ክኸውን ይኽእል። ጽብቕ እዩ ከምኡውን በይንኻ ኣይኮንካን ከምኡ ዝስምዓካ። ኩሉ ነገር ባዕልኻ ክትሕዞ ዘለካ ኮይኑ ክስምዓካ እውን ኣየድልየካን እዩ። መብዛሕት ኡ ግዜ ምስ ካል ኦት ምዝርራብ ጽቡቕ እዩ። ብጻይካ፥ኣዝማድ፥ ኣዕሩኽ ወይ ማእከል ክንክን ህጻናት (BVC) ክኸውን ይኽእል።

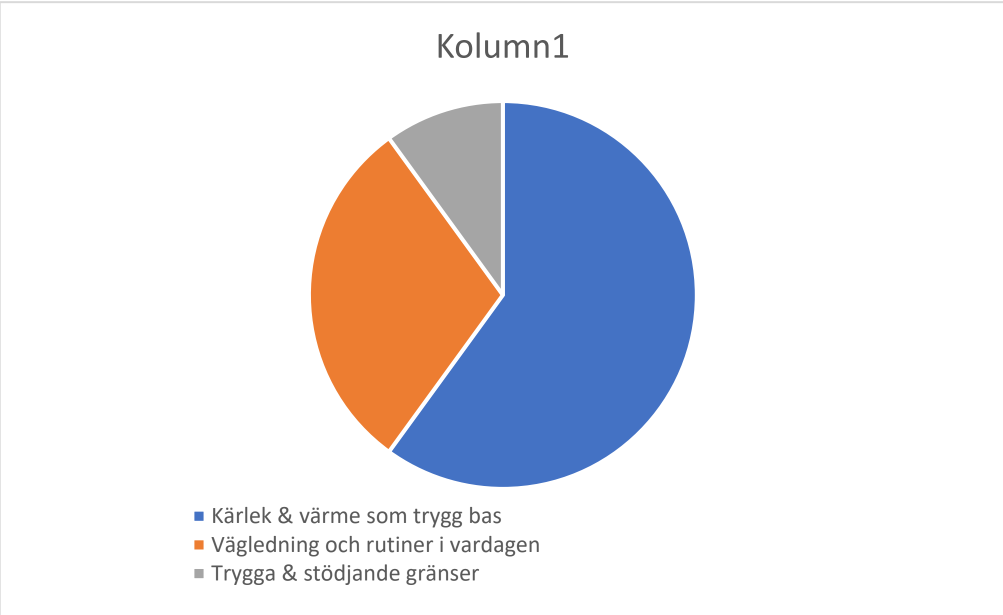
ኣብ Kungälvs kommun ንኣና ንምዝርራብ ብዳሓን ምጽ።

ኩሎም ወለዲ ዝተፈላለዩ እዮም። ኩሎም ቆልዑ ዝተፈላለዩን ዝተፈላለየ ድሌታትን ኣለዎም። ስለዚ ጽብቕ ኣተዓባብያ ዝፈጥር ኣዝዩ ዝተፈልየ ክመስል ይኽእል እዩ። ይኹን እምበር፥ ኣብ መላእ ዓለም ዘለዉ ተመራመርቲ፥ ኣብ መንጎ ወላድን ውላድን ጽቡቕ ርክብ ምህላው፥ እቲ ንውላድ እቲ ንውላድ እቲ ኣገዳሲ መከላኸሊ ረቛሒ ምዃኑ ተሰማሚዖም እዮም። ምስቲ ቆልዓ ዘሎ ርክብ ብሓንሳብ ብምኺንካካን ብምሕብሓብካን እዩ ዝህነጽ።

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።

- ፍቅሪ ክንክን ከም ውሑስ መስረት,
- መምርሕን ልማዳትን ኣብ መዓልታዊ ህይወት,
- ውሑስን ደጋፍን ደረት (ገደብ)



ፍቕርን እና ሓልዮትን ።

ሓደ ቆልዓ ፍቕርን ሓልዮትን ክስምዖን እቲ ቆልዓ ንዓኻ ኣገዳሲ ምዃኑን ክስምዖ ኣለዎ። እዚ ብተፈጥሮንዝመጽእ ኮይኑ ብውዑይ ዓይኒ ምትእስ ሳር፥ ልስሉስ ቃላት፥ ምሕቋፍ ፍሽኽታን ምጽንናዕን ፍቕርን ሓልዮትን ነርኢ።

ምስ ውላድና ብሓባር ጽብቕን ጽምው ዝበለን ህሞት ምስ ዝሕልፍን ንሕና ወለዲ ህዱኣትን ሕጉሳትን ርጉኣትን ክንከውን ከሎና ምስ ሓልዮትን ፍቕርን ከነርኢ ቀሊል እዩ። ከምኡ ስኒት ዘይብሉ ወርሓዊ ጽግያት ምስ ዝ ህሉ፥ እቲ ቆልዓ ኣብ ፍርቂ ለይቲ ክጭድር ከሎ ወይ ኩሉ ምስ ፈተን ና እቲ ቆልዓ ድማ ጌና ሓዚኑን ዘይዓገበን ምስ ዝኸውን ፥ ዝያዳ ከቢድ ክኸውን ይኽእል እዩ። ንቆልዓ ንሕና ወለዲ ኣብ ዝጸገመሉ እዋን ምስ ኦም ክንህሉ ኣገዳሲ እዩ። ህድእ በል እሞ እቲ ቆልዓ ክረጋጋእ ዝቐለለ ክኸውን እዩ።

መምርሕ ልማዳትን ኣብ መዓልታዊ ህይወት

ንዓና ንዓበይቲ ርኡይ ዝኾነ ግን ከኣ ንእሽቶ ቆልዓ ኣፋፍኖት ዘይብሉ ብዙሕ ኣሎ። ንመግቢ፥ ድቃስ፥ ምቓያር ናይ ፓንፐር ብሓባር ምህላውን ልምድታት ምህላው ዋላ ን ንእሽቱ ቆልዓ ውሕስነት ይፈጥር። ልማዳት ንዓለም ቁሩብ ንቆልዓ ክትግምቶ ከም እትኽእል ይገብራ ኣብ መወዳእታ ድማ እቲ ቆልዓ እንታይ ክኽ ውን ከም ዘለዎን እንታይ ክጽበ ከም ዝኽእልንይመሃር።

ውሑስን ደጋፍን ገደብ ምቕማጥ

ወላዲነት ሓደ ስጉምቲ ንቕድሚት ምጽናሕ ብዙሕ እዩ። ሓደ ሓደ ግዜ ኣካላዊ ገደብ ክንሰርዕን ንቲ ቆልዓ ካብ ጉዳት ክንከላኸሎን የድልየና፥ ን ኣብነት ንመደያይቦ ዝኸውን ናይ ህጻናት ኣፍደገ ብምቕማጥ። ሓደ ሓደ ግዜ ነቲ ቆልዓ ከመይ ከም ዝኸይድ ከነርእዩ ኣለና ጸጉሪ ናይ ሓደ ሰብ ምስሓብ ጽብቕ ከም ዘይኮነ ከም ዝጎድእ።
እቲ ቈልዓ እንተ ተቘጢዑ ወይ እንተ ሓዚኑ ደረት ምግባር ኣጻጋሚ ኪኸውን ይኽእል እዩ። ንውላድካ ብኸመይ ዝበለጸ ክትሕዞ ከም እትኽል ናትካ ውሳነ እዩ፥ ገለ ሓሳባት ግን እነሆ፥ ስምዒት ናይቲ ቆልዓ ኣረጋ ግጽ። እቲ ስምዒት ጽቡቕ ምኺን እንተ ኣር ኢኻዮ ውላድካ ክስምዓካን ናብ ካል እ ክሰጋገርን ዝቐለለ ክኸውን እዩ። ምኽንያት ዓቕሊ ግበር እሞ ብውሑድ ቃላት ግለጽ ንምንታይ ብዝተወሰነ መንገዲ ክትዋሳእ ከም ዘይብልካ። "ብመውጺ ኤሌክትሪክ ክትጻወት የብልካን። ሓደገኛ ስለዝኾነ ነብስኻ ክትጎድእ ትኽእል ኢኻ"።
ኣቓልቦ ናብ ካልእ እቲ ቆልዓ ዝግደስሉ ነገር ብምቕናዕ ኣቓልቦ ምዝንባል

ንዝያዳ ደገፍ ኣብዚ ክተወከፉና ትኽእሉ ኢኹም
ኩለን ትካላት ኣድላዪ እንተኾኑ ምስ (ተርጓሚ ቆጸሮ ክ ኩሕዛልኩም)

ማእከል ስድራቤት ፋይረን (familjecentralen Fyren)
ማእከል ስድራቤት ፋይረን ካብ 0-6 ዓመት ዝዕድሚኦም ኣቆልዑን ነፍስጾርን ወለድን ዘለዎም ስድራቤታት እዩ። ኣብዚ ኣብ ሓደ በታ ሓያል ዝተፈላለዩ ንጥፈታት ኣለዉ፣ ማእከል ጥዕና ህጻናት (BVC)፣ መቐበሊ ምርሕረስቲ (BMM) ከም ኡውን ክፋት ቅድመ ትምህርቲ ምስ መምህርን ኣማኻርን ደገፍ ወለዲ ዝ ህ ቡ
ስልኪ ቁጽሪ 0703061124
https://familjecentralenfyren.se/

ናይ ወለዲ ጉጅለ ድሕነት ዓንኬል

ዓንኬል ድሕነት ንወለዲ ካብ 0-6 ዓመት ዝዕድሚኦም ቆልዑ ዘለዎም ኮርስ እዩ። እቲ ኮርስ ኣብ ዕላል ወለድን ቆልዑን ዘተኮረ ኮይኑ ሸሞንተ ክፍለ ግዜታት ዝሓዘ እ። ኣብዚ ንውላድካ ድሌታት ዝሓዘ እዩ። ኣብዚ ንውላድካ ድሌታት ንምድህሳስን ብቑዕ ኣተዓባብያ ንም ምዕባልን ሓገዝ ትረክብ። ብዛዕባ እቲ መንነ ውላድን ወለድን ዘሎ ኣገዳሲ ምትእስሳር እውን ዝያዳ ክትመሃር ኢኹም።
ስልኪ ቁጽሪ: 0703061124

ባይቶ ስድራቤት
ኣምኽርቲ ስድራቤት ንስኻን ምጻምድትኻን ኣብ ርክብኩም ደጋፍ እንተድ ኣ ኣድልዪኩም ክዛ ረቡ ትኽእሉ ኢኹም።
ስልኪ: 0303-239100
https://www.kungalv.se/omsorg-hjalp/stod-till familjen/familjeradgivning/

እቲ ናይ ቅልውላው ኣቀባብላ

ኣብ ጥቡቕ ዝምድና ዓመጽ ስግኣት እንተሃልዩ ብመንገዲ ቅልውላው ምቕባል ደገፍ ይርከብ።

ስልኪ: 0303-239070 0303-239071

ናይ ደገፍ ጉጅለታት

ድሕነት ካብ ዒንኬላት መጽናዕቲ ደገፍ ንሕማም ኣእምሮ ዘለዎም ወለዲ።

ቆልዑ ኣብ ትኹረት BiFF-ወለዲ፣ ዝፈላልይዎም ትምህርቲ እዩ

ስልኪ ቁጽሪ0725-776901

ኢ- መይል: stodgruppsverksamhet@kungalv.se

ናይ ሓባር መቖበሊ

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

ስልኪ ቁጽሪ: 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 ትኽእሉ ኢኹም።

ስልኪ ቁጽሪ 0303-238000

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

Kungälv ስነ-ኣእምሮኣዊ ክኢላ ክሊኒክ ኣተዓባብያ ወለድን ን ኣሽቱ ህጻናትን።

ኣተዓባብያ ወለድን ን ኣሽቱ ህጽናትን። ዕላማ ናይቲ ናይንስነ፡ ኣእምሮ ኪኢ ላ ክሊኒክ ኣብቶም ብዙሓት ወለዲ ክህልዎም ዝደልዩን ን ኣሽቱ ቆልዑ ዘለዎም ስድራቤታትን ነቲ ህጻን ኣብ ትኹረት ብምግባር፣ ጥዕና ኣ እምሮ ንምክልኻልን እዩ።

ቴለፎን ቁጽሪ: 010-473 38 70