

እእምሮአዊ ጥዕና ናይ ውላደይ ብኸመይ ከሐይል ይኸእል፡

እዚ ጽሑፍ ካብ 6 ክሳብ 12 ዝዕድሚኦም ቆልዑ ንዘለውዎም ወለዲ ይምልከት። ከም ወለዲ ብዛዕባ ጥዕና ኣእምሮ ዘለኩም ኣፍልጦ ንኸተዕብዩ ይሕግዘኩም። ከምኡውን ንጥዕና ውላድኩም ብኸመይ ክተሐይሉ ከምትኸእሉ ዝሕብር ምስ መዓልታዊ ናብራኹም ዝተኣሳሰረ ምክርታት ይህበኩም። እዞም ኣብዚ ጽሑፍ ዝርከቡ ለበዎታት ብመሰረት ኣብ ስነ-ፍልጠት ዝተመርኮሱ ጽሑፋትን ካብ ክኢላታትን ወለድን ዝረኽብናዮ ሓበሬታን ምክርን ኢና ኣዳሊናዮም።

እንተተኸኢሉ ነዚ ጽሑፍ ኣብ ፍሪጅኩም ወይ ብብዝሒ ኣብ እትርእይዎ ቦታ ምስትሰቆልዎ ዝበለጸ እዩ። ነቶም ምክርታት ሓደ ብሓደ ኣብ መዓልታዊ ስድራ-ቤታዊ ሂወትኩም ክተተግብርዎም ፈትኑ።

ተወሳኺ ሓብሬታ ብዛዕባ እዚ ኣርእስቲ ካብ ናይ ቆልዓ ሓኪምኩም ወይ ኣብ www.takecare.ch ክትረኽቡ ትኸእሉ።

ምእዘዚ ኣድራሻ፡ www.bundespublikationen.admin.ch, ምእዘዚ ቁጽሪ፡ 316.319.tig, ኣዳላዊ፡ ላዕለዋይ ደረጃ ትምህርቲ ተግባራዊ ሳይንስ ዙሪኽ, ኣሕታሚ፡ ሚንስትሪ ጥዕና ዲ.ዛይን (Grafik & Satz)፡ TEIL.CH GmbH, ስእሊ (Illustration)፡ Malin Widén

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Departement Gesundheit
Katharina-Sulzer-Platz 9
Postfach
CH-8401 Winterthur

ኢሙይል፣ fph.gesundheit@zhaw.ch
መርበብ ሓበሬታ፣ www.takecare.ch

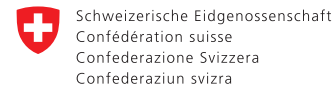
ሓባራዊ ፕሮጀክት ኢንሰተትዩት ሳይንስ ጥዕናን ኢንሰተትዩት ስነ-ልቦናን



ብተሳትፎ ናይ፣



መዋሊ፣



ብደገፍ ናይ፣



ዘምከር ብ፣



10/2023 316.319.tig

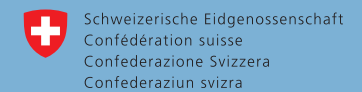
Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



ካብ 6 ክሳብ 12 ዝዕድሚኦም ቆልዑ ንዘለውዎም ወለዲ

እእምሮአዊ ጥዕና ናይ ውላደይ ብኸመይ ከሐይል ይኸእል፡

ብሚንስትሪ ጥዕና (BAG) ዝምወል ናይ ሓባር ፕሮጀክት ክፍልታት ጥዕናን ተግባራዊ ስነ-ልቦናን እዩ።



እዚ ናይ ውላድኩም ኣእምሮአዊ ጥዕና የሐይል።



«ውላደይ ባዕሉ ጸገማት ፈተሑ ይኽእል።»

- ውላድኩም ባዕሉ ጸገማት ክፈትሕ ግደፍዎ። ኣድላዩ ምስ ዝኸውን ጥራይ ሓገዝዎ። ንኣብነት ንኣሸቱ ክትግበሩ ዝኽእሉ ሰጉምትታት ብሓባር ኳንኩም ብምውጣን።
- ውላድኩም ሓገዝ ኣበይ ክረክብ ከም ዝኽእል ከምዝፈልጥ ግበሩ።
- ዋላኳ ከቢድ እንተኾነ፡ ውላድኩም ብውድቀት ትምህርቲ ከምዝውሰኽ ኣይትረሰዑ። ከምብሓድሽ ንኽብገስ ሓገዝዎ። ውላድኩም ቀልጢፉ ኢዱ ንኽይህብ ይመሃር።



«ውላደይ ሰምዒታቱ ኣለልዩ ይገጥሞም እዩ።»

- ንሰምዒታት ናይ ውላድኩም ተራ ሃቡ። ነቶም ሰምዒታት ስመይም። ንኣብነት፡ «ሓዚንካ/ሓሪቕካ/ ተጎዲእካ ኣለኻ ዶ ትኸውን?» ኢልኩም ሕትትዎ።
- ተገዳስነት ኣርእዩ። ውላድኩም ብዛዕባ ከቢድ ነገራት ወይ ኩነታት ከዕልለኩም ከሎ ሕቶ ሕተቱ።
- ብሓባር ኳንኩም እቲ ቆልዓ ንሰምዒታቱ ብኸመይ ክገጥሞም ከም ዝኽእል ሜላታት ሕሰቡ። ንኣብነት ኣብ ዝሓዘነሉ እዋን፡ ምስ ወለዲ ወይ ምስ ዘፈትዎ ባምቡላ ምስቋፍ ወይ ኣብ ካልእ ከምዘድህብ ምግባር።
- ብዛዕባ ሰምዒታት ብግልጹ ብምዘራብ ንውላድኩም ኣብነት ኩኑ። ቆልዑ ንወለዶም ብምርኣይ ብዙሕ ናይ ባህሪ ቅዱታት ይቐድሑ። ንውላድኩም ሰምዒታትኩም ገለጹሉ። ሰምዒታትኩም ብኸመይ ብሃናጺ መንገዲ ከምእትገጥሙ ውን ንገርዎ።



«ውላደይ ካብ መስመር ወጸኢ (ኦፍላይን) ክሰርሕ ይኽእል እዩ።»

- ዲጂታላዊ ሚዲያ (ስማርትፎን፣ታብሌት፣ ላፕቶፕ፣ ተለቪዥን ወዘተ) ዘይትጥቀሙሉ ግዜታት ወሰኑ፣ ንኣብነት ቅድሚ ሰዓ ፲ ወይ ኣብ እዋን ምብላዕ።
- ምሽት መራኽቢ ብዙሓን ምጥቃም ናይ ድቃስ ግዜ ከድንገ ይኽእል። ውላድኩም እኹል ድቃስ ከም ዝረክብ ኣረጋግጹ። ድቃስ ንጥዕና ቆልዑ ኣገዳሲ እዩ። ካብ 6 ክሳብ 12 ዓመት ዝዕድሚኦም ቆልዑ ኣብ መዓልቲ ካብ 9 ክሳብ 12 ሰዓታት ክድቅሱ ኣለዎም።
- ውላድኩም ዲጂታላዊ መራኽቢ ብዙሓን ብቐጻሊ ዝጥቀም እንተኾይኑ፡ ኣብቲ ዝሪኦ/ዝገብር ተገዳስነት ኣርእዩ። ቆልዑ ወለዶም ኣብቲ ብዲጂታል ዘሰርሕዎ ነገራት ተገዳስነት ከርእዩ ይደልይዎም እዮም።
- ኣብነት ኩኑ። እስካትኩም ውን ንዝተወሰነ ግዜ ካብ ምጥቃም ዲጂታላዊ ሚዲያ ክትእለዩ ከምእትኽእሉ ኣርእዩ።



«ውላደይ ኣብ ነብሱ ኣወንታዊ ርእይቶ ኣለዎ።»

- ሓያል ጎረ ናይ ውላድኩም ኣለልዩ።
- ንሓያል ጎንታቱ ኣድህቦ ሃብዎ፡ «እሰኹ...ኣዝዬ ጽቡቕ ረኺብዮ» ወይ «ብፍላይ ኣብ..ንፉዕ ኢኹ።»
- ሓደ ሓደ ግዜ ወቐሳ ውን ኣገዳሲ ምኃኑ ንውላድኩም ግለጹሉ። ምጋጋይ ምስ ድኽመት ዝተተሓሓዘ ኣይኮነን። ወቐሳ ንኽንመሓየሽ ክሕግዘና ይኽእል።
- ንውላድኩም ኣርእይዎ፡ «ከም ዘለኻዮ ንፈትወካ ኢና።» ከምኡውን፡ «ኩቡር ሰብ ንኽትከውን ካብ ካልኣት ዝበለጸካ ክትከውን የብልካን።»
- ውላድኩም ዝኾነ ነገር ንምፍጻም ክጽዕር ከሎ ተቐብልዎ። ንነእሸቱ ምዕባላታት ብሓባር ኳንኩም ኣኽብርዎም (ተሓጎሱሎም)።



«ውላደይ ባዕሉ ንኽፍትን ይደፍር እዩ።»

- ውላድኩም ትርጉም ዘለዎ ዕዮታት ባዕሉ ክሰርሕ ግደፍዎ። ንኣብነት ምኽሻን፡ ዝኾነ ነገር ምዕራይ ወይ ናይ ገዛ እንስሳ ምክንኻን።
- ከምዚ ዓይነት ናይ ዓወት ተመኩሮታት ምጥራይ ንቆልዓ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ብኸምዚ መንገዲ እቲ ቆልዓ ተግባራቱ ጸላዊ ከምዝኾነ እምነት የሕድር።
- ንካልእ ሰብ ምሕጋዝ ወይ ባዕልኻ ዝኾነ ነገር ምሰራሕ ውን ናይ ዓወት ተመኩሮ ክኸውን ይኽእል እዩ።



«ውላደይ ሰሩዕ ናይ ነጻ ግዜ ኣለዎ።»

- ውላድኩም ጽቡቕ ንኽዛነ እንታይ ዓይነት ንጥፈታት ክገብር ከም ዝኽእል ፍለጡ፣ ከም ምንባብ ወይ ሙዚቃ ምስማዕ።
- ውላድኩም ንነብሱ ከነጥፍን ክዛነን መዓልታዊ ግዜ የድልዮ። ዋላሓንቲ ዘይምግባር ውን ኣገዳሲ ንጥፈት እዩ። ውጥረት ንዝመልእ እዋን ብዘበለጸ መንገዲ ክትሓልፎ ይሕግዝካ።



«ውላደይ ቀጻሊ ኣብ ደገ ግዜ የሕልፍዮ።»

- ምስ ውላድኩም ናብ ናይ ተፈጥሮ ቦታታት ኪዱ፣ ንኣብነት ናብ ጫካ ወይ ናብ ፍባ። ናይ ተፈጥሮ ቦታ ዘህድኦ ጸልዋ ስለዘለዎ ንውጥረት የጉድል።



«ውላደይ ጥዑያት ኣዕረኽ ኣለዉዎ።»

- ጥዑያት ኣዕረኽ ይግደሱ፡ ይከባበሩ፡ ናጽነት ይወሃሃቡ፡ ክልቲኦም/ኩሎም ዝፈትዎዎ ነገራት ይገብሩ።
- ኣየኖት ኣዕረኽ ንዑኡ ጽቡቕ ከምዝኾኑን፡ ጽቡቕ ዕርክነት ንምፍጥርን ንምዕቃብን እንታይ ክገብር ከምዝኽእል ምስ ውላድኩም ተዛረቡ።
- ውላድኩም ምስ ካልኣት ቆልዑ ንኽራኽብ ዕድል ሃብዎ፣ ንኣብነት ኣብ ብሓባር ዝገብርዎ ዝምባለ ወይ ኣብ ገዛ።