

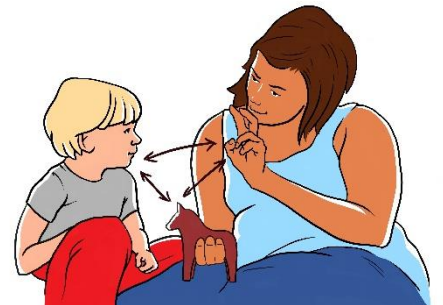


ውላድኩም ዝርርብ ንክጅምር ሓግዝዎ

ህጻናት ምስ ካልኣት ሰባት ኣብ ዝራኸብሉ ግዜ እዮም ዝርርብ ዝመሃሩ። ነኣሽቱ ህጻናት ዝርርብ ክጅምሩ እንተኾይዮም፣ እቲ ቀንዲ ኣገዳሲ ዝኾነ ሜላ ኣብ ሓባራዊ ንጥፈታት ምስታፍን ኣብ ቅድሚ እኩባት ድማ ሓባራዊ ኣድህቦ ምርካብን እዩ። ሓባራዊ ኣድህቦ እቲ ህጻን ምስ ካልእ ሰብ ኮይኑ ኣብ ሓደ ነገር ብንቕሓት ከተኩር ከሎ ማለት እዩ። ውላድኩም ኣብ ሓደ ግዜ ንዓኹምን ስራሕኩም ወይ ትዕዘብትኩምን ኣድህብኡ ክህብ እንተኾኖ፣ ካባኻትኩም ዝወሰዱ ሓደሽቲ ቃላት ክመሃርን ፈሊጥዎም ዝጸንጡ ቃላት ድማ ክለማመዶምን ይኸእል። ኣብ ሰለል ዝጸወተሉ ግዜ፣ ምስ ውላድኩም ሓባራዊ ኣቃልቦ እንተረኺብኩም፣ ቅልጥፍ ቅልጥፍ ኢልኩም ክትደፍእዎ ክሓተኩምን ኣብ ሓደ ንጥፈት ሓባራዊ ሓገስ ክትረኽቡን ትኸእሉ። ሓባራዊ ኣቃልቦ ንንውሕ ዝበለ ግዜ ዝህቡ ዝተወሰኑ ገለ መንገድታት ኣብ'ዚ ኣኪብና ኣለና።

ናይ ዝርርብ ስሉስ ኩርናዕ

ሓባራዊ ኣድህቦ ንምርካብ፣ ውላድኩም ንዓኹምን ነቲ ትጻወቱሉ ወይ ትርእይዎ ዘለኹም ነገር ብቀሊሉ ክርኢ ኣገዳሲ እዩ። ነዚ ንምግባር ንውላድኩም፣ ነቲ ኣድህቦ ትህብዎ ነገርን ንነብስኹምን ኣብ “ናይ ዝርርብ ስሉስ ኩርናዕ” ተባሂሉ ዝጽዋእ ኣእትዉ።



ናይ ውላድኩም ዘረባ ተቐቢልኩም ግብረመልሲ ሃቡ።

ኣብ ሓባራዊ ኣቃልቦ ትረኽብሉ ገለ እዋናት፣ ንስኻትኩም ከም ዓበይቲ መጠን ናይ ውላድኩም ዘረባ ተቐቢልኩም ግብረመልሲ ክትህቡ ኣገዳሲ እዩ። እዚ ድማ ምላሽ ዝህብ ናይ ዝርርብ ኣገባብ (*responsive communication style*) ምጥቃም ይበሃል።

- ውላድኩም ዝዘረቦ ወይ ዝገብሮ እንታይ ምዃኑ ተመልከቱን ስምዑን፣ ከምዝምስጠኩም ኣርእዩን ርእይቶ ሃቡሉን።
- ክሰብ ውላድኩም መልሲ ዝህበኩም ተጸባይን ትጽቢት ይሃልወኩም። ነኣሽቱ ህጻናት እንተኾይዮም መብዛሕቲኡ እዋን ዓቕሊ ምግባር ኣድላዪ እዩ። ከም ግብረ መልሲ ድማ ውላድኩም ናብ ሓደ ነገር ከመልክት፣ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ብምግባር፣ ንላዕሊ ብምጥማት ወይ ድማ ገለ ነገር ክብል ይኸእሉ እዮም።
- ውላድኩም ዝገብሮ ኩሉ ነገር ከም ዘረባ ወሲድኩም፣ ከምዝተረድኡኩም ኣረጋግጹ። ነቲ ተግባሩ ብምድጋም ወይ ውላድኩም ክብሎ ዝሓሰበ ነገር ብምስፋሕ ከምዝተረድኡኩም ኣረጋግጹ። ኣብ ሰለል ዝጸወተሉ ግዜ፣ ውላድኩም “ዝያዳ” እንተኣሉ፣ ከምዝተረዳእኩምዎ ኣረጋገጹም፣ ነቲ ዝተዘረቦ “እወ፣ ክትንህር ትደሊ ኢኻ ምሽ!” እንዳበልኩም ብምስፋሕ፣ ቀዲልኩም ነቲ ሰለል ቀሰይ ኢልኩም ከምዝንህር ግብርዎ።



ኣብ ስእሊ ዝተመርኮሰ መሳርሒ

ስእልታት ብምጥቃም፣ ብዛዕባ ኣብ'ዚ ሕጂ እዋንን ቦታን ዘደጋጉሙ ነገራት ሓባራዊ ኣድህቦ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም። ስእልታት ንህጻናት እቲ ትዛረብዎ እንታይ ምዃኑ ንምዝካርን ንምርዳእን ይሕግዝዎም። ኣብ ሞባይልኩም ዝርከብ ስእልታትን ቪድዮታትን፣ ዝተሓትሙ ስእልታት ወይ ናይ ዝበጻሕኩምዎ ቦታታት ብሮፕራት ክትጥቀሙ ትኽእሉ ኢኹም። እንዳተዘራረብኩም እውን ስእልታት ክትስእሉ ትኽእሉ ኢኹም።



ምልክታት ከም ACC

ነኣሽቱ ህጻናት ኣብ ዘረባ ዓባይቲ ንኸተኩሩ ምስ ኣካላዊ ምውስዎስን ገጻዊ መልክዓትን እንተተሰንዩ እዮም ዝቀለሎም። ስለ'ዚ ድማ ናይ ውላድኩም ዝርርባዊ ምዕባላ ንምድጋፍ ዝጠቅም ሓደ መንገዲ ምስኡ ክትዘራረቡ ከለኹም ናይ ምልክት ቋንቋ ምጥቃም እዩ። እዚ ድማ ምልክታት ከም ኣማራጺ ወይ ተደራቢ ዝርርብ፣ ወይ በሕጽሮ "SACC" ተባሂሉ ይጽዋእ። እቲ ዓቢ ሰብ "SACC" እንተተጠቐሙ፣ እቲ ህጻን ዋላ ቅድሚኡ ንቃላት ምምላኹ ነዘም ምልክታት ኣጽኒኡ ንምርድዳእ ክጥቀሙም ይኽእል።



መዓልታዊ ንዝርርብ ዕድል ዝፈጥሩ ኣጋጣሚታት ፍጠሩ!

ንውላድኩም ኣብ ናይ ዝርርብ ክእለቱ ንኸትሕግዝዎ፣ ንዝርርብን ሓባራዊ ኣድህቦን ዝዕድሙ ብተሓት ኣጋጣሚታት ክትፈጥሩ ኣለኩም። ቀዲሎም ዘለዉ ኣብ መዓልታዊ ሂወትኩም ናይ ዝርርብ ዕድላት ዝፈጥሩ ካብ'ቶም ኣዝዮም ሓገዝቲ ምኽርታትና እዮም።

- ውላድኩም ኣብ መዓልታዊ ንጥፈታትኩም ኣሳትፍዎ። ውላድኩም ኣብ ገለ ገለ ንጥፈታት ከም በዓል ጣውላ ምድላው፣ ሓጻቢት ኣቕሑ/ዲሽቸር ምውግጋን፣ መጻወቲ ባምቡላታት ምውጋን፣ ወይ ሓጻቢት ክዳን ምጽዓን ክሕግዘኩም እንተፍቂድኩም፣ እዚኣም ኩሎም ዝርርብ ንምልምማድ ዘኽእሉ ኣጋጣሚታት እዮም።
- ውላድኩም ምሳኹም ንክዘራረብኩም ዘተባብዑ ኣጋጣሚታት ምረጹ። ንኣብነት፣ ንውላድኩም ፍሩታ መቲርኩም እንተመገብኩምዎ፣ ብብዝሒ "ዝያዳ" ናብ ምባሉ ዕድል እናወሰከ ይኸይድ።
- ብዛዕባ መዓልታዊ ኣብ ሂወትኩም ትገብርዎ ዝገልጹ ቃላት ተዛረቡን ግለጽዎምን – ንኣብነት፣ ዳይፐር ክትቕይሩ ከለኹም፣ ኢድኩም ክትሕጸቡ ወይ ካብ መዋእለ ህጻናት ንገዛ ክትምለሱ ከለኹም።
- መጽሓፍቲ ብሓባር ከይንኩም መዓልታዊ ኣንብቡ።
- ምስ ውላድኩም ብዛዕባ ዘጋጠሙን ብሕጂ ንዘጋጠሙን ነገራት ተዘራረቡ። ከተዕልሉ ከለኹም፣ ውላድኩም መታን ኣብ'ቲ ዕለል ብቀሊሉ ክሳተፍ፣ ስእልታት ወይ ቪድዮታት ተጠቐሙ።
- ምስ ውላድኩም ጸወታታት ተጻወቱ። ንውላድኩም ዝምስጥዎ ንጥፈታትን ጸወታታትን ምረጹ። ውላድኩም ኣብ እዋን ጸወታ ምሳኹም ክዘራረብ መታን፣ ንዓኸትኩምን ንውላድኩምን ዝኸውን ንጹር ተራ ዘለዎ ጸወታ ንምጽዋት ውጥን ግበሩ።

እዚ ሰነድ እዚ ብክፍሊ ጥዕናን ናይ ተሃድሶን ክፍሊ፣ Uppsala ክልል እዩ ተዳልዩ
<https://www.regionuppsala.se/tidigintervention>