

መዓልታዊ ንጥፈታት ብቀሊሉ ምስልሳል

መዓልታዊ ንጥፈታት ብቀሊሉ ንምስልሳል፣ እቲ መፍትሒ ሜላ ንስኽትኩም ከም ዓበይቲ መጠን ውሱናት መምርሒታት ምትእትታው እዩ። ከም መጀመሪ ብዛዕባ ናይ ቅድሚ ድቃስን ናይ ንግሆን ልምድታትኩም ብኸመይ ከምተካይድዎ ሕሰቡ። ንኩሉ ኣብ ነፍስ ወከፍ ግዜ ብሓይ ዓይነት ተግባር ትፍጽምዎ እንተኾይንኩም፣ ውላድኩም እቲ ልምዲ ክወሃዶ ስለዝኾነ መዓልታዊ ንጥፈታትኩም ክቃለሉ እዮም።

ውላድኩም ነቲ ንዘጋጥም ከምዝዳለው ግበሩ

ኩላትና እንታይ ከምዘጋጥም ምስንፈልጥ ኢና ነብሰ ተኣማምነት ዝህልወና፣ ስለዚ ድማ ተዳሊናሉ ክንጸንሕ ኢና። ነኣሽቱ ህጻናት ንባዕሎም እንታይ ከምዘጋጥምን መዓስን ክፈልጡ ኣይክእሉን እዮም። ንኣብነት፣ ኣብ ሰሙን ኣዮኖት መዓልታት እዮም ንመዋእለ ህጻናት ዝኾዱ፣ ኣዮኖት መዓልታት እዮም ድማ ኣብ ገዛ ዝጸንሑን ኣይፈልጡን እዮም። እዚ ማለት ድማ መብዛሕቲኡ ግዜ ንህጻናት ኩሉ ነገር ሃንደበትን ከይተጸበይዎን እዮም ዘጋጥምዎም። ስለዚ ድማ ልምድታት/መዓልታዊ ንጥፈታት ክሰላሰሉ እንተደኣ ኮይኖም፣ ዓበይቲ ንህጻናት እንተይ ይጋጥም ኣሎ ንኸፈልጡ ብግቡእ ከዳልውዎም ኣለዎም።



ስእልታት ብምስናይ ተዳለዉ

እንታይ ከም ትገብሩ ዘርእይ ስእሊ ብምርኣይ፣ ህጻናት ንክዳለዉ ዝጠቅሞም ሓይ ጽቡቕ ሜላ እዩ። ነኣሽቱ ህጻናት ካብ ንቃላት ስእልታት ንምዝካርን ምርዳእን ዝያዳ ይቐሎም። ቅድሚ ምብጋስኩም ንውላድኩም ስእሊ ናይቲ መዋእለ ህጻናት እንተርእኡኹም፣ ናበይ ከምትኾዱ ዘለኩም ክርድኡ እዩ። እዚ ድማ ካብቲ ሓሲብዎ ዝጸንሑ ትኸድዎ ውሱን ቦታ ዝተፈለየ ቦታ – እንተካይድኩም ዘጋጥሞ ናይ ምብስጫው ዕድል ይንኪ። ኣብ ሞባይልኩም ዘለዉ ስእልታት ተጠቐሙ ወይ ኣሕትምዎም።

ናይ ስእሊ ሰንጠረጅ ኣዳልዉ

ናይ ስእሊ ሰንጠረጅ ብምጥቃም ውላድኩም ነቶም ዝገብሮም ንጥፈታት ንኸዳለውን ብኸመይ መስርዕ ከምዝገብሮምን ንኸፈልጥ ትሕግዝዎ ኣለኩም። ንኣብነት፣ ውላድኩም ንድቃስ ንኸዳለው ከምዚ ዝመስል ስእሊ/ሰንጠረጅ ክትጥቀሙ ትኽእሉ። ኣብ'ቶም ዝተፈላለዩ ንጥፈታት ቻርትታት ከም መተግበሪ ሊስታ ክትጥቀሙ ትኽእሉ ኢኹም። ውላድኩም ነይ'ቲ ዝገበሮ ንጥፈት ስእሊ ባዕሉ ኣልጊሱ ናብ'ቲ ዝቅጽል ደረጃ ኣብ'ቲ መዓልታዊ ንጥፈቱ ንምጅማር ተበግሶ ክወስድ ግበርዎ።



ቪድዮታት ብምጥቃም ተዳለዉ

ናይ'ቲ ትገብርዎ ንጥፈት ዝሓዘ ቪድዮ ብምርዳይ ንውላድኩም ንክዳለውን ተበግስኡ ክብ ንምባልን ክትሕግዝዎ ዘኽእል ካልእ መንገዲ እዩ። ውላድኩም ናብ'ቲ መጻወቲ ሜዳ ክኸይድ እንተዘይደልዩ፣ ህጻናት ኣብ ሰለል እንዳተጻወቱ ዘርእይ ሓጺር ቪድዮ ንናይ ምኽድ ድሌቱ ክብ ከብሎ ይኽእል።



“ቅድም እዚ- ድሓር እዚ” ብምባል ተዳለዉ

ናይ ውላድኩም ተበግሶ ንምብርትታዕ፣ “ቅድም እዚ- ድሓር እዚ” መንገዲ ዝኸተል ናይ ስእሊ ሰንጠረፅ ክትጥቀሙ ትኽእሉ። ውላድኩም ክዳን ምድራብ ዝኸብዶ እንተኾይኑ፣ ስእልታት ብምጥቃም ብዛዕባ ክዳን ምስደረብ ብሓባር ትገብሮ መሳጢ ነገር ከምዝህልው ኣዘኻኽርዎ። ቅድም ክዳን ክንድርበልካ እሞ – ድሓር ናብ'ቲ መጻወቲ ሜዳ ክንከይድ ኢና። ነቲ “ድሓር እዚ” ኢልኩም ተርእይዎ ስእሊ እቲ ህጻን ብጠዕሚ ዝፈትዎ ነገር ክኸውን ኣለዎ።

ውላድኩም ኣብ'ቲ ንጥፈት ዝያዳ ንክሳተፍ ግብርዎ።

እቲ ንጥፈት ንኹሉ ዘካትት እንተኾይኑ እዩ ኩሉ ሰብ ኣብ ሓደ ንጥፈት ንክሳተፍ ሕጉስ ዝኸውን። ውላድኩም ኣብ'ቶም ንጥፈታት ዝያዳ ንክሳተፍ እንተተሓጊዙ፣ ካብ “ንዓኹም ዝኸተለኩም” ኣብ ዝኾነ ኩነት ተበግሶ ንምውሳድ ዝያዳ ድልው ይኸውን።

ውላድኩም ንክመርጽ ዕድል ሃብዎ

ናይ ውላድኩም ተሳትፎ ክብ ንምባል ዝጠቅም ሓደ ቀሊል መንገዲ ናይ ምምራጽ ዕድል ክትህብዎ እዩ። ናይ ውላድኩም ተበግሶ ንምድራኽ፣ ዋላ ነኣሽቱ ውሳኔታት ክወስድ ምግባር ጥራሕ መብዝሕቲኡ ግዜ እኹል እዩ። ንኣብነት፣ ንግሆ ውላድኩም ደስ ዝብሎ ቆቢዕ ባዕሉ ንክመርጽ ወይ ድማ ሊፍት ድኹም ክትወስዱ ዋላስ ኣስካላ ንክመርጽ ኣፍቅዱሉ። ኣብ መንጎ ኣየኖት ነገራት እዩ እቲ ምርጫ መታን ክንጽረሉ፣ ንውላድኩም ነቶም ነገራት ወይ ስእሎም ኣርእይዎ።



ንዑላድኩም ሓደ ስራሕ ሃብዎ

ተሳትፎ ውላድኩም ንምድራሽ ዝጠቅም ካልእ መንገዲ ድማ ሓደ ዝግበር ስራሕ ምሃብ እዩ። ንኣብነት፡ ዳይፕሩ ምስቀየርካሉ ናብ እንዳ ርስሓት ከእትዎ ምልእኽ ወይ ድማ ክትወጹ ከለኹም ሊቺ/መብራህቲ ንኸጥፍኡ ምልእኽ። ዕዮታት ምስራሕ ንህጻናት ደስታ እዩ ዝፈጥረሎም፤ ከምኡ'ውን ክሕግዙኹም እንተጠሊብኩም ፍሉይ ስምዒት እዩ ዝፈጥረሎም። ህጻናት ዝስራሕ ዕዮ እንተተዋሂቦም፤ ክገብርዎ ዘይንደልዮም ነገራት ናይ ምግባር ዕድል ይትሕት ኣሎ ማለት እዩ። ንኣብነት፡ ኣብ ድኪን ንዑላድኩም ንዕድጊታትኩም ኣብ ምጥርናፍ ክሕግዙኩም እንተሓቲትኩምዎ፤ ክሃድም ዘሎ ተኸእሎ ትሑት ይኸውን።



ምስ ደረጃ ድሌታት ተለማመዱ

ህጻናት ዕዮታት ብግቡእ ካብ ምግባር ትምህርቲ ይቐስሙ። ስለ'ዚ ድማ ውላድኩም ዝኾነ ልድሚ ክመልኽ እንተኾይኑ፤ ንክዕወት ክትሕግዝዎ ኣገዳሲ ይኸውን። እዚ ንምግባር፤ ምስ ዓቕሙ ዝዳረሽ ዕዮ ሃብዎ። ኣድላዪ ምስዝኸውን ድማ ሓግዝዎ። ኣብ ዝተፈላለዩ ግዜያት ህጻናት ክሰርሕዎ ዝኸእሉ ብዝሒ ዕዮታት ክልዕልን ክትሕትን ከምዝኸእል ምዝካር እንኮላይ ኣገዳሲ እዩ። ውላድኩም እንተደኺሙ፤ እንተጠምዩ፤ እንተሓረቹ ወይ ኮርዩ፤ ንበይኑ ኮይኑ ክሰርሖ ዝኸእል ይጎድል እዩ። ኣብ ሓድሽ ኣከባቢ እንተሎ ድማ፤ ወይ'ውን ብዙሕ ድምጽን ምንቅስቃስን ዘለዎ ቦታ እንተሎ፤ ካብ ካልእ ግዜ ንላዕሊ መብዛሕቲኡ ግዜ ሓገዝ ከድልዮ እዩ።

ውላድኩም ነቲ ንስኹም ክገድሮ ዝነገርኩም ነገር እንተዘይገይሩ፤ ንምንታይ ከምዘይገበሮ ንርእስኹም ምሕታቱ ጽቡቕ ሓሳብ እዩ። ውላድኩም እንታይ ከምዝግበር ኣይተረድኡን ድዩ ኮይኑ? ውላድኩም ነቲ ንስኹትኩም ዝሓተትኩምዎ ክገብሮ ኣይከኣለን ድዩ ኮይኑ? ውላድኩም እኹል ተበግሶ ድዩ ዘይነበሮ? ብድሕሪኡ ኣብ ዝቅጽል ግዜ ውላድኩም ብምድላው፤ ምትብባዕን ምሕጋዝን ነገራት ክቀለሉ መታን፤ ክትገብርዎ ትኸእሉ እንታይ ምዃኑ ሕሰቡሉ።

ውላድኩም እንተደኣ ሓረቹ ወይ ተቐጢዑ ኣሎ ድማ፤ እንታይ ከምዝተለኣኸ ንምርዳእን ዝተለኣኸ ንምግባርን ዝያዳ ይብርትዎ። ባእሲ ምስዝለዓል ድማ፤ ኣብ ክንዲ ንውላድኩም ብሓይሊ ተገድድዎ፤ ቀልጢፍኩም ነቲ ጉዳይ ምፍታሕ ኣገዳሲ ይኸውን። ሃዲእኹም ንውላድኩም ከተዝሕልዎ ፈትኑ። ውላድኩም ምስሃድኡ ድማ፤ እንታይ ክትገብሩ ከምዝሓሰብኩም ንምንጻር ሓግዝዎ።

እዚ ሰነድ እዚ ብክፍሊ ጥዕናን ናይ ተሃድሶን ክፍሊ፤ Uppsala ክልል እዩ ተዳልዩ

<https://www.regionuppsala.se/tidigintervention>