

ምቕሽሽ አንጻር ጸቅጢ ን ስድራቤትን ቆልዑን

ትነብረሉ ዓድኻ ምግዳፍን ከም ብሓድሽ ድማ ኣብ ወጻኢ ሃገር ምጅማርን ዓቢ ጸቕጢ ይፈጥር እዩ። ኣካላትና ነዚ ጸቕጢ ንነዊሕ እዋን ክጻወርዎ ኣይተሰርሑን። በዚ ምክንያት እዩ ድማ ንሱ ምልክታት ከም ናይ ድቃስ ጸገም፣ ጓሂ፣ ድኻም፣ ምርሳዕ፣ ትርግታ ልቢ ምውሳኽ፣ ዕረፍቲ ምስኣን፣ ሕማቕ ዝኸርታት ወይ ዝመላለሱ ሓሳባት ዘርኢ። ናይ ምዝናይ ምንቅስቃስ ን ዓቢይትን ቆልዑን ንክዕርፉን ሓይሊ ክውሰኹን ይሕግዞም።

ሕብራዊ ምስትንፋስ



ሕብሪ ሕሰቡ (ትፈትውዎ ሕብሪ) ን ደሰዝብልን፣ ጽቡቕ ስሚዒትን። ኣንታይ ሕብሪ ትመርጹ/ትረእዩ?

ሕጂ ንዘይመቐኣኩም ስሚዒት ሕብሪ ሕሰቡ። ኣንታይ ሕብሪ ትመርጹ/ትረእዩ? ሕጂ ንውሽጥን ንደገን ቀስ ብምባልን ብህድኣትን ኣስተንፍሱ። ኩሉ ግዜ ከተስተንፍሱ እንክለኹም፣ ነቲ ጽቡቕ፣ ደስ ዘብል ሕብሪ ትሓሰቡ። ከምኡ ድማ ንውሽጢ ከተስተንፍሱ እንክለኹም ምስቲ ጽቡቕ ሕብሪ፣ ብዙሕ ጽቡቕ ስሚዒታትን ሓሳባትን ናባኹም ይውሕዝ።

ንደገ ከተስተንፍሱ እንክለኹም፣ ነቲ ደስ ዘየብል ሕብሪ ዘክሩ። ኣብ ነፍሲ ወከፍ ግዜ ንደገ ከተስተንፍሱ እንክለኹም፣ ደስ ዘይብሉ ስሚዒታትን ሓሳባትን ምስ ትንፋስኩም እዮም ዝርሕቁ።

እዚ ንክትሃድኡ ይሕግዝ። ኣብ ዝኾነ ቦታ ከተስተንፍሱ ትኸእሉ ኢኹም። ኣብ ክፍልኹም። ኣብ ክሸነ። ኣብ ዝርርብ። ኩሉ ግዜ ምስትንፋስኩም ምሳኹም እዩ።

ምንቅስቃስ ጽቡቕ እዩ፣ ዝደቀሰት ድሙ



እዚ ናይ ምንቅስቃስ ምውስዋስ፣ የዛኒን ከምኡውን ኣብ ኣካላትን ርእሰን ዘሎ ጸቕጢ የጉድል።

ትኸይድ ዘላ ዱሙ ምሰሉ። ኣጸቢቕኩም ኣምባሁቹ። “ሚያው” በሉ። ሕጂ መሓውር ኣእዳውኩም ዘርጉሑን፣ ከምኡ ድማ- ከም ዱሙ ብጣዕሚ ቀስ ኢልኩም-ን ተዛነዩ።



ምንቅስቃሴ ጽቡቅ አይ፣ ጎብየ ኣብ ጸሓይን ዝናብን

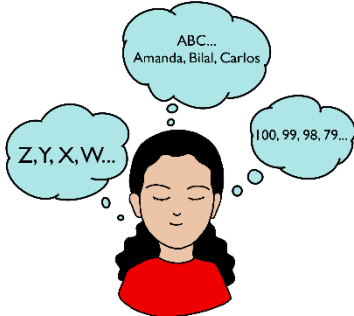
እዚ ዝተዛነየ ምንቅስቃሴ ናይ ምውስዋስ ነቲ ኣብ ኣካላትኩምን ርእሰኹምን ዘሎ ጸቕጢ የጉድሎ። ንጎብየ ምሰሎ። ኣዚኹም ቀስ ኢልኩም ኪዱ። ከዘንብ ይጅምር እሎ- ተኸርመዩ። ነብስኩም ኣንእስዎን ናብ ሞዕቆራኹም ተመለሱን። ድሕሪ ዳርጋ 10 ደቂቕ ጸሓይ ተመሊሳ ትመጽእ- ንነዊሕ እዋን ተመጠጡን ምኻድ ቀጽሉን። ኣዚ ምንቅስቃሴ ክሳብ ጽቡቅ ዝስመኣካ ደጋግሞ። ናይ ምውስዋስ ጎዕዞ ኣቋርጹ።

ምንቅስቃሴ ጽቡቅ አይ፣ ክንቲትን ሓወልትን



እዚ ዝተዛነየ ምንቅስቃሴ ናይ ምውስዋስ ነቲ ኣብ ኣካላትኩምን ርእሰኹምን ዘሎ ጸቕጢ የጉድሎ። ኣብ ኣየር ዘንሳፍፍ ዘሎ ክንቲት ምሰሎ። ኣብ'ቲ ክፍሊ ን 10 ካሊኢታት ኣንሳፍፉ። ሃንደበት ናብ ሓወልቲ ተለወጡን ንቕጽ ኢልኩም ደው በሉን። ኣይትንቀሳቅሱ። ድሕሪ 5 ካሊኢታት እንደገና ከም ክንቲት ኣብ'ቲ ክፍሊ ምንሳፍፍ ክትጅምሩ ኢኹም። ኣዚ ምንቅስቃሴ ክሳብ ጽቡቅ ዝስመኣካ ደጋግሞ። ነቲ ምንቅስቃሴ ከም ጩኪስ ክንቲት ኮንኩም ወድእዎ።

ናብ'ዚ ከምኡ ድማ ሕጂ ምጹ

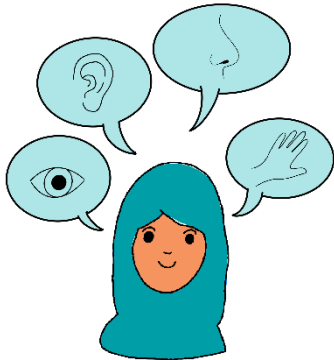


ሓደ ሓደ ግዜ ሕማቕ ዝኸርታት ወይ ሓሳባት ናባና ይመጹ። ሕማቕ ነገራት ምሕሳብ ንቕጽል። ሓደ ሓደ ግዜ ከማን ንሕና ሕጂ ኣበይ ኣሎና ንርስዕ። እዚ ከጋጥም ከሎ፣ እዚ ዝስዕብ ምውስዋሳት ምግባር ን ሓንጎልኩም ንምጥምዛዝ ይሕግዝ።

- ብሓደ ሕብሪ ትርእይዎም ኩሎም ነገራት ስመይዎም። ሰለስተ ሰመያዊ ነገራት ስመዩ። ሓሙሽተ ብጫ ነገራት ስመዩ።
- ተንቀሳቅሱን ስጉምትታኩም ፍቀዱን።
- ብ ናይ ኣልፋቤት መስርዕ ንነገራት ዘርዘርዎም (ናይ መጀመርታ ስም፣ ዱኳናት፣ ናይ መኪና ዓይነታት...)
- ካብ 10 ናብ 1 ንድሕሪት ቁጽሩ።

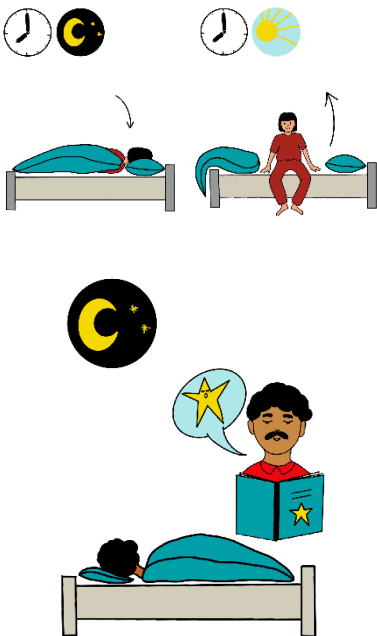
ናብ'ዚ ከምኡ ድማ ሕጂ ምጹ

ሓደ ሓደ ግዜ ሕማቅ ዝኸርታት ወይ ሓሳባት ናባና ይመጹ። ሕማቅ ነገራት ምሕሳብ ንቐጽል። ሓደ ሓደ ግዜ ከማን ንሕና ሕጂ ኣበይ ኣሎና ንርስዕ። እዚ ከጋጥም ከሎ፡ ንገዛእ ርእሰኹም ሕጂ ድሓን ከምዘለኹም ንምርኣይ ይሕግዘኩም።



- ዓው ኢልኩም በሉ ወይ ኣብ'ዚ ሕጂ እዋን ኣብ ርእሰኹም ሕጂ ብዓይንኹም ክትርእይዎ እትክእሉ።
- ብእዝንኹም ክትሰምዕዎ እትክእሉ ተዛረቡ።
- ብኣፍንጫኹም ክትጨንገዎ እትክእሉ ተዛረቡ።
- ብኣጻብዕኩም ዝስምዓኩም ተዛረቡ።
- ሕጂ ዘለኹም ተዛረቡ። ኣበየናይ ዓዲ። ኣበየናይ ቦታ። ኣበየቲ ክፍሊ። ብዛዕባ ከባቢኹም ኣዚኹም ኣስተውዕሉ። ኣብ'ዚ ድሓን ከምዘለኹም ኣስተብህሉ።

ናይ ድቃስ ልምድታት



እዚ ኣካላት ድቃስ የድልዮ ንክምለስ። እንተኾነ ግን፡ ሓደ ሓደ ግዜ ድቃስ ንክወስደካ ኣሽጋሪ እዩ። እዞም ስጉምታት ን እኹላትን ቆልዑን ጽቡቕ ንክድቅሱ ይሕግዙ።

- እንተተኻኢሉ መዓልታዊ ኣብ ተመሳሳሊ ሰዓት ተንሰኡ። ኣካላትኩም ናይ መዓልቲ/ለይቲ ህርመት ረምታ ከምኡ ድማ ብቐጥታ ኣብ ምሽት ይደክም።
- ቅድሚ ናብ ዓራት ምኻድኩም መዓልታዊ ሓደ ተመሳሳሊ ነገር ግበሩ። ከምዚ ጌሩ እዩ ኣካላት ናይ ድቃስ ሰዓት ሙጺኑ ዝምሃር። ከም ኣብነት፡ ቅድሚ ናብ ዓራት ምኻድኩም ኬድኩም ስንኹም ብራሽ ግበርዎ። ንወላድኩም ዛንታ ንገርዎ። ዝኾነ ጽቡቕ ነገር ኣንብቡ። ጸልዩ። መዝሙር ዘምሩ ወይ ዘይሙ። ንወላድኩም ኣብ ኣእዳውኩም ጌርኩም ውሰዱ። እቲ ኣገዳሲ ነገር ከኣ፡ ሓደ ደስ ዘብል ነገር ግበሩ። ነፍሲ ወከፍ ምሽት ተመሳሳሊ ነገር ግበሩ።
- ካብ ሞባይላት፡ ታብሊታትን ተለቪዥንን ዝመጽእ ብርሃን የበራብረካ እዩ። እቲ ኣካላት ድማ ቀትሪ እዩ ኢሉ ይሓስብ። ስለዚ ኣገዳሲ ነገር ከኣ፡ 30 ደቓይቕ ቅድሚ ዓራት ኣብ ሞባይልኩም ወይ ቲቪ ምጽዋት ሕደጉ ።

ኣብ'ዚ መርበብ ሓበሬታ ካብ ክፍሊት ናጻ ዝኾነ ብዛዕባ ጥዕናን ትምህርትን ብቋንቋኹም ብዙሕ ሓበሬታ ክትረኽቡ ኢኹም። www.savethechildren.ch/parents