



ሸግግግተ ነጥብታት  
ናይ ኣተዓባብያ ሹነታት  
ከሓይሉ ዝኸእሉ

ሸምንተ ነጥብታት  
ናይ ኣተዓባብያ ሹነታት  
ከሓይሉ ዝኸእሉ

# ትሕዝቶ

---

አተዓባብያ እንታይ ማለት አይ	6
ሸምንተ ነጥብታት ናይ አተዓባብያ ኹነታት ከሓይሉ ዝኸእሉ	8
አተዓባብያ፡ ፍቕሪ ምልጋስ ማለት አይ	9
አተዓባብያ፡ ውን ምቁያቕ ማለት አይ	10
አተዓባብያ፡ ማለት ጽን ኢልካ ምስማዕ ማለት አይ	12
አተዓባብያ፡ ማለት ገደባት ወይ ሕግታት ምምስራት ማለት አይ	13
አተዓባብያ፡ አተዓባብያ ነጻ ተሳትፎ ምሃብ አይ	15
አተዓባብያ፡ ሰምዒትካ ምርአይ ማለት'ዩ	17
አተዓባብያ፡ ግዝኻ ምሃብ ማለት'ዩ	18
አተዓባብያ፡ ትብዓት ምሃብ አይ	20
ምዕድን ሓገዝን ንምሕያል ስድራብታት	22



# አተዓባብያ እንታይ ማለት አይ

ብቐዳምነት አተዓባብያ ንወለዲ ጥራይ ዝምልከት ጉዳይ ዘይኮነስ ንኹሉ አካል ዝምልከት ጉዳይ ኮይኑ ናይ ብምሉእ ሕብረተሰብ ናይ ሓባር ሓላፍነት እዩ። አተዓባብየ ንህጻናት ንብዙሕ ነገራት ከማዕብሎም ይግባኣ። ንኣብነት ሂወቶም ንኸመርሑ ብድሆታት ንኸገጥሙ ዝምድናታት ነኸማዕብሉ ብጌጋታቶም ንኸአረሙ ናይ ካልእ ሰብ ርእይቶ ንኸቅበሉ...ወዘተ ክጥቀሱ ይኸእሉ።

በቲ ኻልእ መዳይ ድማ አተዓባብያ ንህጻናት ንሂወቶም አገደስቲ ዝኾኑ ነገራት ከለልዩ ይጠቅም። ከም ዕለታዊ መግቢን ክዳንን ጥንቃቕን ንዓለምና ክድህሱሱ ዘኸእሉ ዕድላትን ንምፍላጥ ይጠቅም። ከም ንጡፍ ርክባተን ጾታ ከይፈለኻ ፍልጠትን ክእለትን ንኸድልቡ ምግባርን ውን ምስ አተዓባብያ ይቐጸር። ህጻናትና መታን ተረኩብቲ ሕብረተሰብ ክኾኑ ተሞክሮታቶም ንኸድልቡ ኣብ ጎድኖም ቡቐዓት አለይቱ ክህልውዎም ይግባኣ።

ህጻናት ኣብ ከባቢኦም ዝተፈለለዩ አርአያታት አለዎም። ከም ወለዲ፣ መምሃራን አለይቲ ህጻናት ቤት ትምህርት መውዓል ህጻናት ከምኡውን ኣብ ዕለታዊ ዘጓንፍዎም ሰባትን ኣብ ተለቪጅን ዝመጹ ምስልታትን ወን ክሰመዩ ይኸእሉ። እቶም ቀንዲ አገደስቲ ንህጻናት ግን እቶም ኣብ ዕለታዊ ሂወቶም ኣብ ጎድኖም ዝርከቡ ዓበይቲ ሰባት እዮም። ስለዝኾነ ድማ ባህርያትን ተግባራትን ወለዲ ኣብ ህጻናት አዝዩ ዓቢ ተራ ይጻወት።

ሓገዝን ደገፍን ወለዲ ካብ ጊዘ ናብ ጊዘ  
 ክብረዩ ግቦኦምዮ። ሓደ ሓደ ጊዘ  
 ሰድራብታት ነንሓድሕዶም ክተሓጋዝተ  
 ንቡርዮ። ካብኡ ሓሊፋ ድማ  
 መሓዙቶም መሳርሕቶም ቤተሰብን  
 ጎረባብትን ብዕትብት ክተሓባበሩ ኣዘዩ  
 ኣገዳሰነት ኣለዎ። ሰድራብታት ኣብ  
 ኣተዓባብያ ኣንፈቶም ምስ ዝጠፍኡም  
 ውን ከም ነውሪ ክቐጸር የብሉን። ነዚ  
 ዝምልከቶም ከም ማሕበር ሓገዝ  
 መንእሰያት፤ ማሕበር ኣሰተምህሮ ወለዲ  
 ከምኡ ውን ቤት ምኽሪ ወለዲ  
 ብውልቂ ክትሓባባበርዎም ይኽእሉ።  
 ኣተዓባብያ ህጻናት ሂወት ዝሰረጸ ኣደናቕ  
 መሰርሕዮ። ዋላኳ ሓደሓደ ጊዘ ኣሽጋሪ  
 ይኹን ምበር፣ ብጣዕሚ ደስታ ዝሰሮጸን  
 ኣብ ሕብረተሰብ ዓቢ ኣገዳሰነት ዘለዎን  
 ነግርዮ። ምስ ምዕቡል ኣተግባብያ  
 ዓለምና ካብ ህጻናትና ብዙሕ ትኽሱብ  
 ህጻናት ድማ ካብ ዓለምና ብዝያዳ።



**ንዕውት ኣተዓባብያ ዘድልዩ መገድታት ንወለዲ**

- ▶ ምቹእ ባይታ ሰድራቤት እኹል ገዛ ውሕስነት ዘለዎ ስራሕ ናይ ገንዘብ ሓገዝ፣ ናይ መዕበዩ ዕድላትን ሙቹእ ሰድራብታዊ ኣካባቢ የድልዮም።
- ▶ ወለዲ እቶም ቀንዲ ተስከምቲ ህላውነት ደቆምዮም። ስለዚ ኣተዓባብያ ማለት ጉቡእን መሰልን ወላዲ ማለትዮ። ልክዕ ከም ሓደ ህጻን መሰል ኣወንታዊ ንህይወት ዘድልዩ ነገራት ዘለዎ ወላዲ ውን ብሙሉእ ሕብረተሰብ ኣብ ምዕባይ ደቆም ክድገፋ መስሎምዮ።

ሸሞንተ ነጥብታት

# ናይ ኣተዓባቢያ ኹነታት ከሓይሉ ዝኸእሉ

“ሓያል ኣተዓባቢያ” ከመይ ይመስል፤ ኣብዚ እዋንዚ ወለዲ ካብ ዋሕዚ መጻሕፍትን መጽሕታትን ኣወንታዊ ምኽርታት ኣተዓባቢያ ክቐስሙ ይኸእሉ። ንሕና ሕጂ ተወሳኺ ምኽሪ ክንህብ ኣይኮነን ዕላማና። እዛ ጋንታ ጎስጓስ “ሓያል ኣተዓባቢያ” ሸሞንተ መሰረታዊ ነጥብታትን ኣተዓባቢያ ዝገልጹ ንጹራት መደባት ዘጠቓልል ተቐርብልኩም።

## ኣተዓባቢያ...

- ...ፍቕሪ ምልጋስ ማለት ኢዩ
- ...ውን ምቁያቕ ማለት እዩ
- ...ማለት ጽን ኢልካ ምሰማዕ ማለት እዩ
- ...ማለት ገደባት ወይ ሕግታት ምምስራት ማለት እዩ
- ...ኣተዓባቢያ ነጻ ተሳትፎ ምሃብ ኢዩ
- ...ሰምዒትካ ምርእይ ማለት'ዩ
- ...ግዘኻ ምሃብ ማለት'ዩ
- ...ትብዓት ምሃብ እዩ



አተግባብያ፡

# ፍቅር ምልጋስ ማለት ኢዩ



ንሓደ ቆልዓ ፍቅር ምልጋስ ምስ ኩሉ ጠባያቱ አፍቂርካ ምኽንያት ፍቅርኻ ውን ክትግልጹሉ ምፍታን ማለት እዩ። ህጻናትን ቆልዑን ኩሉ ግዜ ናይ ውሕሰነት ሰምዒት የድልዮም እዩ። ንምንታይሲ ርእስ ተአማንነት ኸማዕብሉን ብዘይ ፍርሒ ድኸመታቶምን ሓያል ጎድንታቶምን መታን ከለልዩ። ይኹን ደአምበር ሓደ ሓደ ግዜ ወለዲ ፍቅር ወለደም ገኽገልጹ የሽግርም እዩ። ስለዚህ ፍቅር ወላድካም ምግላጽ ብኸመይ ክነተግብሮ ንኸእል፤

- ▶ እቲ ቀጥታዊ አገባብ ፍቅርኻ ምግላጽ ሰውነታዊ ርክብን ምምማቕ አብ ሕቕፎን ድህሰሳን እዩ። ዝኾነ ቆልዓ ምስ ትሓቕፎ አብ ሕቕኡ ምስ ትድህሰሶ ናይ የዲነቲ ምጥምማት ምስ ተዘውትር ከምኡ ውን ፍኹሰ ዝበለ ጠፍታ ወይ ውነ መንኮቡ ምስ ትትክፎ መግለጺ ፍትወት ምኻኑ አይጠፍኡን እዩ።
- ▶ ህጻናት እናጎበዙ ምስ ዝመጹ ብኡ መጠን ካልአ ዓይነት አገላልጻ ፍቅር ከንጥቀም አገዳስነት አለዎ ቆሎው ጎቦዝ ውይ ጎርዞ አብ ዝበጽሑሉ ግዜ ዋላኳ ንምስዓም ንኸልእ ይምረጹ ምበር መብዝሕቲኡ ግዜ ኢድ ብኢድ ተታሓሒዝካ ምኻድ የዘውትሩ።
- ▶ ግዜኻ ምውሳድ ተገዳስነተ ምርአይ ከምኡውን ምጽንናዕ ንሓደ ቆልዓ መግለጺ ፍቅር እዩ። ወለዲ ንውላዶም ክሳብ ክንደይ ከም ዘፍቅርዎም ብውላዶም ከም ዘኸርዑን ሰለምንታይ ብዘይ የገድሰ ወትሩ ክንገልጽሎም ይግባእ።
- ▶ ፍቅር ምልጋስ ማለት-ውን ብኻእ አተራጉሙኡ ወለዲ ዕረፍቲ ንኸረኸቡ ወይውን ካብ ሓዳ ሓደ ነገራትን ደቆም ክኸልኩሉ ንደቆም ምእዛዝ ማለት እዩ።



አተዓባብያ፡

# ውን ምቁያቾ ማለት እዩ



ቆየቻ ኣብ ነፍሰወክፍ ሰድራቤት ኣሎ። እዚ ተግባራት እዚ ቁርብ ጥርዙ ዚወሰኽ ኣንተ ኮነ ውን ነውሪ የብሉን። ኣይፋልካን ምባል ግርጭተ ምጽዋር መሰል ካሎኣት ምግላጽ ገሊጽካ ምርዳእ ገለ ካብቶም ኣገደሰቲ ነገራት ናይ ግጭት እዮም።

ህጻናት ኣብ ጊዘ ቆየቻን ግርጥትን ኣወንታዊ ማሕበራዊ ክእለት ይመሃሩ እዮም። ይኹን ዳኣ ምበር ግጭት መእንቱ ብሰላም ክፍትሑን ናብ ዝላዖለ ጥርዙ ምሰዝበጽሑን ሓደ ሓደ ሕግታት ክሕለው ይግባእ።

▶ ብመሰረቱ ዝኾን ኣርእስቲ ኣብ ዕላል ክኸልከሉ ኣይግባእን። ህጻናት ኣሉታዊ ሰሚቦታትን ፋሉይነት ወይ ውን ሕርቃን ከርእዩ ኑቡርን ዘሎን እዩ። ስለ ከምኡ ዝገብሩ ክንቀጽዎም ግን ጉጉይ ሰጉምቲ እዩ።

▶ ክሳብ ኣብ መንጎ ወላዲን ውሉድን ምትሕርራቕ ዘይተበጸሐ ቆይቻ ክልተ ዝተፈላለዩ ኣረኣኢያ ሓዚ ክተሪፍ ይካኣል እዩ። በዚ ኣገባብ እዚ ከዓ ወለድን ህጻናትን ነንሕድሕዶም ናይ ምጻውዋር ባህሪ የጥርዩ።

▶ ኣብ ቆየቻ ዓበይቲ ዙያዳ ሓላፍነት ኣለዎም። ብቻላት ኮነ ብጋይነት መውቃዕቲ ሰጉምቲ ምውሳድ ዘይኮነስ ድልዩት ህጻናት ብዕቱብ ክረኣ እዩ ዝግባእ።

▶ ህጻናት ነንሕድሕዶም ክጋራጨው ኑቡር እዩ። ስለዚ ድማ ዓበይቲ ኣብ ሞንጎ ኣትዮም ክጭድሩ ኣይግባእን። እቲ በደሊ ህጻን ምሰዝሕይል ግን ልቦና ብዘለዎ ኣገባብ ብነጹር ክእርሙዎን ኪገንሕዎን ይግባእ።

▶ ዓበይቲ አገደስቲ አርአያ ህጻናት እዮም። ህጻናት እንተ ዳኣ ግጭት ኣብ ሞንጎ ወለዲ ብልዝብ ክፍቲሉ ኣስተውዒሎም ተመሳሳሊ ተግባራት ከዘውትሩ ይኸእሉ። በንጻሩ ክኣ ህጻናት ግጭት ኣብ ሞንጎ ዓበይቲ ብሓይሊ ወይ ውሳኔ ብከበቲ ቻላት ከዝውተሩ ምስ ዝወዘቡ ክትንከፋን ክዳሃሉን ይኸእሉ። ወለዲ ንህጻናት ከከም ዕድሚኦም ምኽንያተ ናይቲ ኣብ ሞንጎኦም ዘሉ ግጭት ጸግዒ ናይ ሓዲኦም ከይሓዙ ከረደኡዎም ይካእል እዩ።

▶ ልክዕ ከምቲ ከንጋራጩ ጉቡእና ዝኾነ ክነትዓረቕኹን ጉቡእና እዩ። ግጭት ጥርዙ ኣብ ዝበጽሖሉ ግዜ ምዕድን ለቦዋን ሂሮም ክረጋኡ ይግባእ። ሰለዚ ግጭት ምስ ዝፍጠር እንተነወሐ ቕድሚ ናብ ዓራትካ ምኻድ ይቕረ ኪትባህል ይግባእ።



# ኢታዓባብያ፡ ማለት ጽን ኢልካ ምስማዕ ማለት እዩ



ጽን ኢልካ ሚስማዕ ማለት ንሓደ ሰብ ተገዳስነትካ ምርኣይን ድልዎቱ ምርዳእን ማለት ኢዩ። ኣብ መስርሕ ዕብየት እቲ ኣብ ማዓልታዊ ሂወቶም ሓዲሽ ተሞኩሮን ምስ ዓለምና ክሰማሙዑ ዘጋጥም ብድሆታት ዝያዳ ጽንታ ዓበይቲን ፈለጥቲን የድልዮም። ኣብ ኩሉ ሰድራቤት ኡዋናት ናይ ቐምነገራዊ ዝርርብ ክዋሃብ ይገባእ። እዚ ብኸም ኣኼባ መልክዕ ወዝ ውን ከም ልምዱ ኣብ ግዜ መጋቢ ከምኡ'ውን ኣብ ግዜ ድቃስ ክትግበር ያካኣል። ጽን ኢልካ ማስማዕ ኣጸጋሚ ምስ ዝኸውን እዘን ዝስዕባ ነጥንታት ሓገዝቲ ክኾና ይኽእላ።



- ▶ ሓደ ሓደ ጊዜ ወለዲ ዘይተጸበይዎ ሓበሬታ ኪመጽእ ስለ ዝኸእል እቲ ህጻን ዘረባ ስጋብ ዝውድእ ጽን ኢልካ ሚስማዕ የድሊ።
- ▶ ኣቐዲምካ ርእይቶካ ምሃብ ብዙሕ ሓጋዚ ኣይኮነን። ጽን ኢልካ ሚስማዕን ሓቢርካ ፍታሕ ምንዳይን ንህጻናት ብስድሮኣኦም ብዑቱብ ከም ዝረኣዩ ዓይነት ሰሚዒት የኸድረሎም።
- ▶ ጌጋ ኣረዳዳኣ መታን ከነወገድ ነንሓድሕድና ይርዳኣና ከም ዘሎ ኪንተሓታተት ይግባእ።

- ▶ አባ ቁምነገራዊ ዝርርብ ሓንጎልና ዚሰርቁና ነገራት ከነወግድ ይግባእ። ስለዚህ ቴሌቭዥን ነጥፍእ ቴሌፎን ኣብ መንጎ ምልዓል ነወግድ።
- ▶ ህጻናት ኣንተዳኦ ብዘይምቁራጽን ብዋሓዚ ቻላትን ኩነታቶም ክገልጹ ጀሚሮም ኣበ ሞንጎ

ክትግግቶም ይካኣል እዩ። በንጻሩ ህጻናት ብፍላይ ድማ ካብ ኑቡር ንላዕሊ ስቕ ምስ ዝብሉ ድማ ንክዛረቡ ኪንደፋፍኦምን ከነተባባዖምን ይግባእ።

# ኣታዓባብያ፡ ማለት ገደባት ወይ ሕግታት ምምስራት ማለት እዩ



ገደባት ምምስራቶምን ብጉብእ ምትግባሮምን እቲ ኣገዳሲን ዚበርተዎን ዕዮ ወለዲ እዩ። ህጻናት ዓቕልን ሕግታትን ናይ ወለዲ ከፈታተኑ ኪእለትን ተውህቦን ኣለዎም። ስለዚ ህጻናት ቢኸልተ ምኽኒያት ናይ ገደብ ሕግታት የድልዮም። በቲ ሓደ ወገን ንውሕሰነት ሂወቶም ኣብ ውሽጢ ገዘኦም ኮነ ኣብ ደገ ንክጥንቐቑ። በቲ ካልኣይ ወገን ከኣ ትርጉም ዘለዎም ሃነጽቲ ሕግታት የድሊዮም። ዋላ ዳኣ ወለዲ ሓደ ሓደ ግዜ ኣንጻር ድሌታት ደቆም ክውሰኑ የሽግሮም ዳኣ እምበር ንነዊሕ እዎን ኪረኣ ዘሎ ህጻናት ክገብሩ ዝኸኣሉን ዘይክኣሉን ክልለዩ እቲ ዝተመርጸ እዩ። ኣብዚ ጉዳይ እዚውን ሓደ ሓደ ካብ ኣገባብ ኣሰራርሓ ክንጥቀም ንክእል።

► ገደባት ብኑጹር ኪሕንጸጹ ይግባኦ።  
ብመጀመርያ ቅድሚ ሕግታት ምስራቶም ስለምንታይ ዝብል ሕቶ ብዑቱብ ኪሓስቡሉ ይግባኦ። ህጻናት እንዳ ዓቦዩ ምስ ከዱ ንምንታይ ተኸልኪሎም ወይ ንምንታይ ተፈቐድዎም ምስ ዝግለጹሎም እዩ ብዝያደ ዝስቆርም።

► ገደባት ምስ ትግብር ንባዕልኻውን ካቡኡ ኪትወጽእ አይገባእን። እዚ ማለት ቆልዓ ብእዋኑ እንተ ደቂቡ ወለዲ ውን ብእዋኑ ኪድቅሱ አለዎም ማለት ዘይኮነስ ኣብ ስንኻ ምጽራይ ንኣብነት ካብ ወለዲ ክቐድሑ ከም ዘለዎም ምርዳኦ አለና።

► ገደባት መሰሪትካ ባዕልኻ ምጥሓሱ ወይ ዘይምትግባሩ ብዙሕ ቱርጉም የብሉን በአግባብ ምትግባርም ንህጻናት እምነት ኣብ ወለዶምን ስነስረዓትን ይምህርዎ።

► ሓደ ህጻን ገደባቱ ምስ ዘጥሕሰ ሓባራውን ዕቱብን ሰጉምትታት ክውሰዱ ይግባኦ። ሓደ ሓደ ጊዜ መጠንቀቕታ ወይ ውን አይፋልካን ከይኣክል ስለ ዝኸእል ወለዲ ነቲ ጉዳይ ብዑቱብ ሪኦም ስጉምቲ ኪወሰድሉ አለዎ። ምክንያቱ ህጻናት ተግባራዊ ስጉምቲ ስለ ዘድሊዮም።

► ወለዲ ውን ኣበ ኣታዓባቢዮኣም ገደብ ኪገብሩ ይግባኦ። እቲ ነውሪ ዝኾነ ተግባር ኣብ ውላድካ ዝኾነ ዓይነተ ሓይሊ ወይ መግረፍቲ ምጥቃም ጥራይ ዘይኮነስ መንፈሳዊ ሓይሊ ምጥቃም ከም ፍቕርኻ ዘይምግለጽ ጽልኢት ምርኣይ ውን ጉጉይ ተግባር እዩ።

► ሕግታት ሓደ ሓደ ጊዜ ክትሓዙ ምፍቃድ ገደባትካ ምስዘይሰርሕ ወይ ውን ኩነታትካ ምስ ዝቐየር። ምቕይያርን ምምሰሳልን የድሊ። ምኸንያቱ ህጻናት ሓደ ሓደ ጊዜ ገደባት ምስ ዝጥሕሱ ክብሪ ናይ ግድን ወለዶም አፍሪሶም ማለት አይኮነን።

# አተዓባብያ፡ አተዓባብያ ነጻ ተሳትፎ ምሃብ ኢዩ



ህጻናት ናጻ ነገራት ባዕላቸውም ዝውንንዎ ነገራት የድልዮም እዩ። ህጻን ካብ ሓደ ዓመት ጀሚሩ ናጻ ናሙኻን ድልዮቱ እና በዘሐ ይኸይድ፡ ፡ ቡኡ መጠን ክም ባዕልኻ ምብላዕ ናብ ምድሪ ቤተ ምኻድ ካብ ወለዲ ተፈለካ ምጽናሕ አተሓሕዛ ገንዘብ ... ወዘተ ይመሃሩ። ናጻ ዕድላት ምሃብ ንህጻን ርእሰ ተአማምነትን ሓላፊነትን ተሰኪሞም ሂወቶም ብገብጹኦ ከመሓድሩ ይሕግዝ። ወለዲ ካብ ፍርሕን ጥርጥርን መታን ክገላገሉ እዞም ዝሰዕቡ አተሓሳስባታት ክንውከስ ንኸእል።

- ▶ ነጻ ዕድላት ሙሉእ ስንቆም ከነማልኦም የግባእ። ወዲ ይኹነ ጓል ኣብ ሕቕፎ ስድራቤት ምስ ዝዓብዩ ንመጻኢ ሂወቶም ብዙሕ ተምህረቲ ይቐሰሙ። ዝኾነ ቐልዓ ኣቡኡ ውይ ኣዲኡ ምስ ዝዕዘብ ቀዲሑ ንበይኑ ነገራት ክሰረሕ ኣይጽገሞን።
- ▶ ናይ ሓገዝ ጠለብ ካብ ወለዲ ንህጻናት ሓዲሽ ናጻ ዕድላት ንኸድህሱ ይሕግዝ። ንኣብነት ንሓደ ዘ ዓመት ዝመልኦ ቐልዓ ቴለፎን ሂብካ ምሰዓርኩ ንኸተማ ምሰዳድ ሓደ ፈተነ ክኸውን ይኸእልዮ።
- ▶ ህጻናት ቐሰ ብቐሰ እዩም ናጻ ዕድሎም ዝጥቀሙሉ። ንኣብነት አተሓሕዛ ገንዘብ ምስ ለማሓዮሹ ብዝሕ ዝበለ ሂብካ ዕዩኦም ከሰልጡ ምግባር ይካእል።

► አብ ሕቶ ምረጫ ናይ ውለዲን ውልድን ተመሳሳሊ ክኸውን ኣይክእልን። ከም ተዘውትሮ ነገራት ምራጽ፣ ኣቀማቕማ ወይ የዕሩኸትኻ ምምራጽ ህጻናት ክሳብ ገደባም ዘይጣሓሱ ባዕሎም ክውሰኑ ይግባእ። ሺጋራ ምስ ክትክኸ ምስ ዝጅምር ምርጫኡዩ ኢለካ ተም ምባል ቁኑዕ ኣይኮነን።

► ህጻናት ኣብ ጉብዝና ምስ ዝበጽሑ ሃንደበት ቡብዝሒ ውልቃዊ ውሳኔ ይሓቱ ስለዚ መታን ናብ ዘይተደለየ መገዲ ከየምርሑ ገደባትን ደባትን ከም ዘሎ ብንጹር ከተርእዮም ምፍታን የድሊ ብኡ መጠን ውን ወለዳ እቲ ቁንዕ መገዲ ከርእይዎም ይግባእ።



# አተዓባብያ፡ ሰምዒትካ ምርኅይ ማለት'ዩ



ፍቕሪ ሓገስ ሓዘን ቃንዛ ከምዙ ውን ሕርቃን ብጠቕላላ ሰምዒታት ኣብ መነባብሮ ሓንቲ ስድራ ቤተ ዘሰንይዎ ነገራት'ዮም። ህጻናት ሰሚዒታቶም ብዝተፈላለዩ ኣገባብ የርእዮ። ገሊኦም ፍቕሮም ኣብ ሕቕፎ ወለዶም ብምዃን ይገለጹ ገሊኦም ድማ ናይ ዝፈትውዎም ሰባት ሰእሊ ይስኣሉ ሰለዚ ህጻናት ሰምዒታቶም ከም ንቡር ተረዲኦም ክቆጻጽርዎ እዚ ዝስዕብ ክትግበር ይካኣል።

- ▶ ህጻናት ኣወንታዊ ኮነ ኣሉታዊ ሰምዒት ከርእዮ ቅቡል እዮ። ከከም ጠባዮም እንተሰ ዓው ኢሎም ኣንተስ ቐስ ኢሎም ክገልጹ ይግባእ። ምኽኒያቱ ህጻናት ኣብ ዘይበኽይሉ ኣብ ዘይጭድሩሉ ግዘ ምስ ዝብጻሕ ናይ ሰምዒትካ ምግላጻ ከም ዘብቀዕ ንርዳእ።
- ▶ ህጻናት ሰምዒቶም ብዕቱብ ክረእ ይደልዩ እዮም። ጸገማት ምስ ዘጋጥም ሰማዒቶም ክቆጻጸሩ ሰለ ዘሽገሮም ድማ ወለዲ ብህድኣት ክከታተልዎም ይምረጽ።
- ▶ ሓደ ሓደ ህጻናት ሰምዒቶም ምስ ዝሓብኡ ወለዲ ጠንቂ ኩነታቶም ከናድዩ ይግባእ። ዋላ ህዳኣት ህጻናት እንተኮነውን ኩነታቶም ክትፍትሽ ኣድላይነት ኣለዎ።
- ▶ ሓደ ሓደ ግዘ ወለዲ ሰምዒታዊ ምንጽጻር ናይ ደቆም ዝተጋነነ ኮይኑ ምስ ዘረኽቡዎ ሰምዒቶም ክቆጻጸሩ ምሕባር የድሊ። ይኹን ዳኣ እምበር ሰምዒቶም ዘይኮነስ ኣገላለጽኡ ክእረመሉ ከም ዘለዎም ምሕባር የድሊ።



► አብ ሰምዒታት'ውን ህጻናት ካብ ዓበይቲ'ዮም ዝማሃሩ። ስለዚ ኦብዚ ውን ወለዲ ንደቆም ብዛዕቦኦም ከከም ዕብየት ደቆም ክገልጹ ይግባእ። እቲ አስጋኢ ንህጻናት ዘጋጠመ ጉዳይ

ምስ ዘይግለጸሎም'ዩ። ንውላድካ ይቐረ ምባል ከም ድኽመት ክቐጸረ የቡሉን።

# አተዓባብያ፡ ግዘኻ ምሃብ ማለተ'ዩ



---

ጸወታ፣ ዕላል ምንባብ ዓለምና ምድህሳስ...ወዘተ። ሓበራዊ ንጥፈታት ምስ ህጻናት አዚዩ ህናጺ መጻኢ ህጻናት አዩ። ከምኡ ውን ሓባሪዊ ንጥፍታት ናይ ውላድን ውሉድን ንዝምድና ክልቲኦም የጠንክሮ፡ ፡ ምክንያቱ ህጻናት ቡዙሕ ግዘ ምስ ወለዶም ከሕሉፉ ይምነዩ። ስለዚ አዚ ዝሰዕብ አገባብ ክንጥቀመሉ ንኽእል።

---

▶ ግዜኛ ምውሳድ ናይ ግድን ብኹቡር ነገራት ኣይኮነን ዝትመን። ሓቢርካ ምሕምባሰ ምካድ ኣብ መካነ እንሰሳታት ምኻድ ብሸግለታ መዝዋር ተፈታዊ ተግባራት ናይ ህጻናት'ዮ። ሓባራዊ ተውህቦታት ናጻ ግዜኛ ሓቢርካ ክተሕልፎ ይጠቓም።

▶ ህጻናት ኣብ ዕለታዊ መንባብሮኦም ዕቱብ ኣቓልቦ የድሊዮም። ሰለዚ ጠቓሚ ነገራት ምስ ድልየት ኣተሓሓዝካ ክሰራሕ ይግባእ እዚ ማለት ሓባራዊ ዕዮ ገዛ ከም ግደታ ዘይኮነስ ከም ሓባራዊ ጸወታ ክወስድዎ ምግባር። ናይ ግዜ መባኸኒ ነገራት ከም ተለቪጄን መሰልቲ ምስ ተጥፍኦም እቲ ኣብኡ ዝጠፍእ ዝኾነ ግዜ ሓቢርካ ክትጥቀሙሉ ምግባር የድሊ።

▶ ወለዲ ኣብ ዝደለይሉ ግዜ ብዘይ ወዓል ሕደር ክርከቡ ኣለዎም። ንኣብነት ዕዮ ገዛ ምስ ዝከብደም ወይ ሸግራት ምስ ዝህልዎም ሓገዝ ክተወፊ ኣድላይነት ኣለዎ ከም ልምዲ ቀድሚ ድቃሶም መጽሓፍ ምንባብ ዋላ'ኳ ግዜ ዝወስድ ይኹን እምብር ንህጻናት ኣገዳሲን ጠቓምን ኢዮ።

▶ ወለዲ ብሰንኪ ስራሕ ውሑድ ጊዜ ምስ ዝህልዎምውን ከም ምኽንያት ክገብርዎ የብሎምን። እቲ ወሳኒ ነገር እተን ትርፊ ግዛኻ ብኸመይ ምስ ውለድኻ ተሕልፎ'ዮ። ግዜ ምስ ዝሓጽርውን ካልኣት ቤተሰብ ክትኩኡኻ ሕማቕ ኣይኮነን።



አተዓባብያ፡

# ትብዓት ምሃብ እዩ



ህጻናት ንኹሉ ሓደሰቲ ነገራት ዝመሃርዎ ወይ ውን ከማልእዎ ዘለዎም ግቡኣት ትብዓትን ርእሰተኣማምነትን የድሊዮም። ብድሕሪ'ዚ ብጉቡእ ሓላፍነት ክሰከሙ ይኸእሉ ከምኡውን ብኸልኦት ሰባት ብቀሉሉ ኣይጥቁዑን ትብዓትን ርእሰተ ኣማምነትን ህጻናት ክቐስሙ ዝኸእሉ መንገዱ ብኸልተ እዮም። እቲ ቀደማይ ዕትብት ናይ ዝገበርዎ ወይ ዘዘውትርዎ ዕዮ ክኸውን ከሎ እቲ ካልኣይ ድማ ብሰርሖም ኣፍልጦ ወይ ድማ ኣድንቕ ካብ ካልኦት ክረኽቡ ክለውዮ። ሰለዚ ወለዱ በኽመይ መንገዲ ደቆም የተባብዑ፤

- ▶ ህጻናት ብግብርም ጥራይ ዘይኮነሰ ከም ሰብ መጠን ውነ ክፍቀሩ ባህገም እዮ። ልክዕ ከምቲ ብቐሊሉ ክተባብዑ ዝኸእሉ ብቐሊሉ ውን ክደሃሉ ይኸእሉ ኢዮም። ሰለዚ ወለዲ ብጥንቓቕ ክርኡዎም ይግባእ።
- ▶ ትብዓት ብዓወት እያ ትፍጠር። ህጻናት ዝኾነ ነገር ክፈታትኑ ካብ ጌግኦምን ተመኩርኦምን ንኸማሃሩ ዕዮታት ሂብኻ ክተታብብዎም ኣድላይነት ኣለዎ።
- ▶ ህጻናት ኣድንቕት ይደልዩ እዮም። እዚ ማለት ኣብ ዝተዓወትሉ ዕማም ጥራይ ዘይኮነሰ እቲ ደፊሮም ምፍታኖምን ምጽዓሮምን ውን ክድነቕ ይግባእ። ብንጻሩ ኣድንቕት ንዓወት ጥራይ ዝሳለመ እንተኮይኑ ቡዙሕ ቱርጉም የብሉን።
- ▶ ህጻናት ካብ ዓቕሞም ንላዕሊ ዝኮነ ነገራት ዘይምሃብ። ንኣብነት ክዳን ኣብ ትገዝኡ እዋን እቲ ህጻን ባዕሉ ዝኸድኖ ዝኸእል እንትኾነ ኣይጽላእን።

- ▶ ኦብዚ ነጥቢዚ ውን ህጻናት መታን ካብ ጌግኦም ንክማሃሩ ንክጋገዩ ዕድል ክንህበዎም ይግባእና።



ምዕድን ሓገዝን

# ንምሕያል ሰድራቢታት



ማንም ሰብ ናይ ኣተዓባቢያ ፋጹም ክኸውን ዝጽብዮ የለን። ህጻናት ንባዕሎም እታ ዘይትገጋ ኣደ ወይ እቲ ፋጹም ኣብምስ ዝህልዎም ዓቕሊ ጽብት እዩ ዝግብረሉ። ስለዚ ድማ ምኽርና ንወለዲ ፋጹም ዘይጋገዩ ወለዲ ንኸይኮኑ ንላቦ። ንኹሎም ወለዲ ሓደ ሓደ ግዜ ካብ ዓቕሞም ንላዕሊ ዝኸነሉ ጊዜታት ኣሎ። ኣብዚ እዋን እዚ ድማ ንባዕሎም ጽን ኢሉ ዝሰምዖምን ሞራል ወይ ካኣ ዕድላት ዝህቦምን የድሉዮም እዩ።

► ወለዲ እንተዳእ ሓይሉን ዓቕሉን ወዲኡ ክናሳሕ ይግባእ። ምንሳሕ ድኽመት ዘይኮነስ ቀደማይ ሰጉምቲ ናይ ትብዓት እዩ።

► ሓደ ሓደ ጊዜ ወለዲ ናይ በይኖም ዕረፍቲ ክወሰዱ ኣለዎም። እንተስ ምስ የዕርኽቲ ድዩ እንተስ ንብይንኻ ክም ምሕንባስ ምኻድ ካብ ውላድካ ተፈሊካ ወይ ተፈሊኪ ንቕሩብ ሰዓተት ዕረፍቲ ምስ ትወሰድ ኣበርቲዐካ ንውላድካ ክተዐቢ ኣዚዩ ይጠቅም።

► ሓገዝ ምስ ትደሊ ካብ ካልእ ሰብ ሽገርካ ምክፋል የድል። ጎርባብቲ ቤተሰብ የዕረኽቲ ከምኡ ውን ኣማኸርቲ ከሕግዝ ኣማራጽነት ኣሎ።

እምባኣር ከስ ተስፋ ንገብር እዚ ጎስጓስ ምዕባለ ብኣተዓባቢያ ኣብ ዕለታዊ ዕዮ ክጠቕሙኩም። ኣብእዘን ሾሞንተ ነገራት ካልኣት ክልተ ነገራት ክንውሰኽለን ንፈቱ ንሰን ድማ ጡዑይ ሰብኣዊ ኣተሓሳስባን ናይ ወግዒ ዝውተራን እዩን። በዚ ኣገባብ ድማ ኣተዓባቢያ ብቕሊል ይዕመም።

### ጠቅሞቲ ሊንክታት:

ኣብ ባሻርያ:

[www.baer.bayern.de](http://www.baer.bayern.de)

[www.elternbriefe.bayern.de](http://www.elternbriefe.bayern.de)

[www.erziehungsberatung.bayern.de](http://www.erziehungsberatung.bayern.de)

[www.familienbildung.bayern.de](http://www.familienbildung.bayern.de)

[www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)

[www.familienstuetzpunkte.bayern.de](http://www.familienstuetzpunkte.bayern.de)

[www.koki.bayern.de](http://www.koki.bayern.de)

[www.stmas.bayern.de](http://www.stmas.bayern.de)

መንግስታዊ ሊንክታት:

[www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de)

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

[www.familienportal.de](http://www.familienportal.de)

# # BAYERN. GEMEINSAM. STARK.

[www.stark-durch-erziehung.de](http://www.stark-durch-erziehung.de)



Die Kampagne „Stark durch Erziehung“ will alle, die an der Erziehung junger Menschen beteiligt sind, unterstützen und stärken. Das Thema soll verstärkt ins Gespräch gebracht werden. Die Broschüre kann in 16 verschiedenen Fremdsprachen unter [www.stark-durch-erziehung.de](http://www.stark-durch-erziehung.de) heruntergeladen werden. Wir danken dem Jugendamt Nürnberg für die Entwicklung des Projekts, das mit Mitteln des Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert wurde.



Dem Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales wurde durch die berufundfamilie gemeinnützige GmbH die erfolgreiche Durchführung des audits berufundfamilie® bescheinigt: [www.beruf-und-familie.de](http://www.beruf-und-familie.de)



Wollen Sie mehr über die Arbeit der Bayerischen Staatsregierung erfahren? BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter [direkt@bayern.de](mailto:direkt@bayern.de) erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales

Winzererstr. 9, 80797 München  
E-Mail: [oeffentlichkeitsarbeit@stmas.bayern.de](mailto:oeffentlichkeitsarbeit@stmas.bayern.de)  
Gestaltung: Serviceplan MAKE GmbH & Co. KG  
Bildnachweis: shutterstock.com  
Stand: Februar 2023  
Artikelnummer: 1001 0611, Sprache: Tigrinya  
Bürgerbüro: Tel.: 089 1261-1660  
E-Mail: [buergerbuero@stmas.bayern.de](mailto:buergerbuero@stmas.bayern.de)  
Web: [www.stmas.bayern.de/buergerbuero](http://www.stmas.bayern.de/buergerbuero)

Hinweis: Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.