Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

# ዝምድና የሐይል

# ዝምድና የሐይል

ሓደ ህጻን ካብ ዝተወልደሉ ዕለት ኣትሒዙ ምስ ወለዱን ምስ ካልኦት እሙናት ዝኾነ ሰባትን ቀረባ ዝኾነን ጽቡቕን ዝምድና ናይ ምግባር ድልየት ኣለዎ። እንተድኣ ክምዝፈት ዉዎን ከምዝርድእዎን ፈሊጡን ስሚዒት ክሓድሮ ኪኢሉ፣ ብዝበለጸ ክምዕብልን፤ ክማሃርን ከምኡ'ውን ነብሱ ክኽእል ይኽእል ኢዩ።

„ዝምድና የሐይል" ዘርኤና, ህጻናት ኣብቲ ናይ ፈለማ ዓመት ዕድሚኦም ዘድልዮም ነገር እንታይ ምኳኑን ንም ፍላጥን ወለዲ ድማ ምስ ውላዶም ካብታ ዝተወልደላ ዕለት ሚሮም ነቲ ህጻን ዘሐይል ዝምድና ብምፍጣር ኣብ ቀጻሊ ህይወቱ በርቲዑ ንኽጓዓዝ ዘኽእሎ መንገዲ ንምር ካብ ይሕግዝ።

„ዝምድና የሐይል" ክበሃል ከሎ ተወሳኺ ትርጉሙ፣ ወለዲ ናቶም ድልየትን ዝምድናን ድማ ኣብ ግምት ከእትዉዎ ከምዘለዎም ብምሕባር ሽለል ክብልዎ ከምዘይብሎም የረ ድኣና። ወለዲ እንተድኣ በብግዚኡ በይኖም ኮይኖም ወይ ምስ ካልኦት ብጾቶምን የዕሩኽቶምን መደብ ጌሮም ምስዝ ዘናግዑ ኣብቲ መዓልታዊ ናብርኦም ብሓባር ምስ ውላዶም ብዝበለጸ ሓዪሎም ክጐዓዙ ይኽእሉ።

## ምሕቋፍ

ህጻናት ኣዲኦምን፡ ኣቦኦምን፡ ዝለመድዎም ቀረቦምን ክሓቑፉዎም ይደልዩ።

- ውላድኩም ሙቐትኩም ክህውስን፡ ደሃይኩም ክሰምዕን፡ ገጽኩም ክርእይን ይፈትው እዩ ። ስለዚ ሓቝፍኩሞ ተዛወሩ፡ ዳህሰስዎን፡ ጠምትዎን ተዛረብዎን ከኣ።
- ውላድኩም ከምባሁቕን፡ ቆላሕትኡ ካብ ገጽኩም ከልግስን፡ ኣዒንቱ ክሓስይን ከሎ ግና ኣብ ክንዲ ምሕቋፍ ዕረፍቲ ይደልይ ናይ ምህላዉ ምልክታት እዩ።
- ኣብ ፈለማ እዋን ኣሰራርሓ ናይ'ታ ትጥቀሙላ ዓረብያ መዛ ወሪት ህጻንኩም፡ ንውላድኩም ናባኹም ኣአንፈታ ከተቐምጥ ትኽእል ክትከውን ይግብኣ።

## ሓብሓብነትን ርጉጽነትን

ህጻናት ኩሉ ግዜ ዝለመድዎን፡ ዘይፍለዮምን፡ ርጉጽን ሓብሓቢ የድልዮም።

- ካብ ፈለማ ሚሩ ውላድኩም ብድምጺ፡ ብምቅይያራት ትርኢት ገጽን፡ ብምንቅስቓስ ኣካላትን፡ ብምብካይን "ይዛረበ ኩም" እዩ። ነዚ ምልክታት እዚ ተረድእዎ።
- ተረዲእኩም ድሌቱ ብቕልጡፍ እንተ ደኣ ኣማላእኩሙሉ፡ ሓብሓቢ ከምዘለዎን ብዝህቦ ምልክታት ዝጠልቦ ነገራት ከም ዘሳልጥን ከምሃር ይኽእል።
- እተን ናብ ሓንቲ ሓዳስን ዘይልምድትን ዓለም ንምእታው ዘብቅዓ ቀዳሞት ስጉምታት ህይወት ካብ ሕቖፊ ትኣምኖን ዝተ ለማመድካዮን ሰብ ተበጊስካ እንተ ደኣ ተወሲደን፡ እቲ ምስጋ ጋር ኣዝዩ እዩ ዝቐልል።

## ምሕብሓብን ዕላልን

ህጻናት ናይ ዓበይቲ ስሩዕን ምሉእን ምሕብሓብ የድል ዮም እዩ።

- መዓልተ- መዓልቲ ብምድግጋም ንውላድኩም ሓብሕብዎ።
- ምስ ውላድኩም ተዛረቡ፡ ነቲ ዝርእዩ ነገራት ስመዩሉ፡ እንታይ ትገብሩ ምህላውኩም ንገርዎ።
- ውላድኩም ዛጊት ዝጠቡ ናጽላ ከሎ እውን ይሰምዓኩም እዩ፡ ንገጽኩም ይዕዘቦ፡ ሓንስ ሓንሳብ እውን ነቲ ትብልዎ ክደግም ይህቅን እዩ።

ዘድምጸልኩም ተጠንቂቕኩም ሰሚዕኩም እናኣዘናጋዕኩምሞ ድማ ድገሙሉ። ብከምዚ ምስ ውላድኩም እተን ናይ ፈለማ ዕላላት ይጅመራ ማለት እዩ።

## ውሑስ ርክብ

ርግኣት ክስእኑ፡ ክፈርሑ፡ ወይ ክጉህዩ ከለው ህጻናት ደገፍ ዝለመድዎም ሰባት የድልዮም እዩ።

- ህጻናት ካብ ሻምናይ ወርሒ ዕድመኦም ሚሮም ንዝለመድ ዎም ካብ ዘይለመድዎም ሰባት ፈልዮም ክለልዩ ይጅምሩ።
- ኣብዚ መድረኽ'ዚ ውላድኩም ንዘይለመዶም ሰባት፡ ዋላ እውን ኣባላት ቤተ ሰብ እንተ ኾኑ ምቕራብ ክኣብዮምን ክፈርሖምን ይኽእል።
- ውላድኩም ክሳዕ ርእሰ ምትእምማኑ ዘደልድልን ተፈልዩ ርእሱ ዝኽእልን ናባኹም እናተመላለሰ ክምዕብል ደግፍዎ።

## ፍሉይነት ምኽባር

ህጻናት ብናይ ገዛእ ርእሶም መገዲ ክምዕብሉ ክሕደጉ ይግባእ

- ነፍሲ ወከፍ ህጻን ካብ ዕለተ ልደቱ ኣትሒዙ ዘርእዮ ናይ ገዛእ ርእሱ ፍሉይ ባህርያትን ጠባይን ኣለዎ። ንውላድኩም ምስ ካልኦት ህጻናት ከየነጻጸርኩም ነዚ ፍሉይነት እዚ ኣኽብ ሩሉ።
- ዋላኳውን ሓንስ - ሓንሳእ ንምቕባሉ ዝጽግመኩም እንተ ኾነ፡ ውላድኩም ብናይ ገዛእ ርእሱ ናይ ምዕባለ ስጉምቲ ጥራይ ክዓብይ ሕደግዎ።
- ውላድኩም ዘርእዮ መንፍዓት ኣለልዩ፡ ብዛዕብኡ ኸኣ ታሕጓስ ኩም ግለጹሉ።

## ኣብ ርእሰ ዓቕሚ ምምርኳስ

ህጻናት ርእሰ ምርኮሳዊ ተመኩሮታት ክዋህልሉን፡ ዘድ ልዮም ነገራት ባዕሎም ክሳልጡ ከም ዝኽእሉ ናይ ርግጽነትን ስምዒት ክሕድሩን የድልዮም።

- ህጻናት ካብ ፈለማ ሚሮም ብዙሕ ነገራት ባዕላቶም ክገብሩ ባህጊ ኣለዎም። ውላድኩም ኣብ ብትሕተ ውሑስ ኩነታት ንከባቢኡ፡ ንኣብነት ንመንበሪኹም ወይ ከኣ ንዝጻወተሉ ቦታ ክድህስሶ ግደፍዎ።
- ውላድኩም ርእሱ ክኢሉ ዝእከቦ ተመኩሮታት፡ ርእሰ ምት እምማኑ ኣሓዩሉ ንዕዉት መስርሕ ትምህርቲ ኣገዳሲ እምነ መሰረት ይኾኖ እዩ።

- ስለዚ ንውላድኩም ንኽም ክዳን ምኽዳን፡ ክዳን ምውጻእ ዝኣመሰለ ዕለታዊ ተግባራት ባዕሉ ክለማመዶ ሕደግዎ።

## ናይ ከባቢ ጎስጓስ

ህጻናት ዝተፈላለየ ህዋሳዊ ተመኩሮታትን፡ ብዙሕ ምን ቅስቓስን ምስ ካልኦት ቆልዑት ተሓዊሶም ተመኩሮ ምድላብን የድልዮም።

- ውሉድኩም ብዘይጎድእ ከም ባዴላ፡ መጋሕፈል፡ ወረቐት፡ ኣስቃ ጥላ ዝኣመሰሉ ዕለተ ተግባራዊ ኣቑሑ ክጻወትን ብተፈጥሮኣዊ ነገራት ፈተነታት ክካይድን ከሎ ብዙሕ ነገራት ክመሃር ስለ ዝኽእል ከምኡ ክገብር ኣተባብዕዎ።
- ህጻናት ብርቱዕ ናይ ምንቅስቓስ ድሌት ኣለዎም። እምበኣር ውላድኩም ኣብ መዓልቲ እንተ ወሓደ ንሓደ ሰዓት ኣብ ግዳም ተጻዊቱ ኣካላውን ኣእምራውን ዕቤት ክረክብ ይኽእል እዩ።
- ውላድኩም ካብ ህጻንነቱ ሚሩ ምስ ካልኦት ቆልዑ ኣዘውቲሩ ክሕወስ ኣኽእልዎ።

## መሪሕነትን ኣንፈትን

ህጻናት ግሉጽነትን፡ ኣንፈት ዘርእይዎም መራሕትን የድልይዎም።

- ተደጋጋሚ ዕለተ ተግባራትን፡ ዝመላለስ ልምድን ንህጻናት ርግኣት ስለ ዝህቦም ልሙድ እዋን ናይ ሓባር መኣድን ውሱን እዋን ድቃስን ኣዘውትሩ።
- ካብ ካልኣይ ዓመት ዕድመኡ ሚሩ ሓደ ህጻን ንጹር ናይ ስነ ምግባር መምርሒ የድልዮ እዩ። ዝፍቀደሉን ዘይፍቀደሉን ፈልዩ ክፈልጥ ክንገሮ ይግባእ። ንመምርሒታት ኣነጺሩ ፈልዩ ክሳዕ ዝፈልጦን ዝሕልዎን ግና ግዜ የድልዮ እዩ እሞ ብትዕግ ስቲ ምምሃር የድልዩ።
- ዋላኳ ፍጹማትን ጉድለት ዘይብልኩምን ኣይትኩኑ እምበር፡ ንስኻትኩም ቀዳሞትን ቀንድን ኣብነታት ደቅኹም ኢኹም።

### ኣብ ባየርን ዝርከቡ ኣገደስቲ ናይ ሓበሬታ ምንጪታት

www.elternbriefe.bayern.de
www.elternimnetz.de
www.erziehungsberatung.bayern.de
www.familienbildung.bayern.de
www.familienbildung-by.de
www.familienhandbuch.de
www.familienstuetzpunkte.bayern.de
www.koki.bayern.de
www.schwanger-in-bayern.de
www.stmas.bayern.de
www.zbfs.bayern.de

### ኣብ ሙሉእ ሃገር (ኣብ ፌደራል ደረጃ) ዝርከቡ ኣገደስቲ ናይ ሓበሬታ ምንጪታት

www.bzga.de (ብሃገር ደረጃ ናይ ሓለዋ ጥዕና መወከሲ)
www.familien-wegweiser.de

## ናይ ቋንቋ ጎስጓስ

ህጻናት ካብ ህሞት ልደቶም ሚሮም መዛርብቲ የድል ይዎም እዮም።

- ንደቅኹም ዘምሩሎም፡ ድረፉሎም፡ ኣብ ህሞተ ህሞት ትገ ብርዎ ነገራት ግለጹሎም፡ ዛንታ ኣዘንትዉሎም ምስኣታቶም ኳንኩም ከኣ መጽሕፍቲ ስእሊ ገናጽሉ።
- ንኹሎም ወለዲ ትምልከት ማዕዳ፡ ንህጻን ቋንቋ ወለዱ ምፍላጥ ካልእ ቀጻሊ ቋንቋታት ንምምሃር ከም መወከሲ ዝጥ ቀመሉ መሰረት ስለ ዝኾነ ምስ ውላድኩም ብናይ ገዛእ ርእስ ኹም ቋንቋ ተዛረቡ።
- ወለዲ ዝተፈላለየ ክልተ ቋንቋ ዝዛረቡ እንተ ደኣ ኮይኖም፡ ነፍሲ ወከፎም ንውላዶም ብብቋንቋኦም ይዛረቡ።

## ጥንቃቐ ኣብ ኣጠቓቕማ መራኸቢ ብዙሓት

ህጻናት ዝደጋገም ናይ ወለዶም ምሉእ ኣቓልቦ የድል ዮም እዩ።

- ምስ ደቅኹም ክትራኸቡ ከለኹም ካብ ምጥቃም መራኸቢ ብዙሓት ኣዕርፉ። ተለቪዥን ትጥፋእ፡ ኮምፒዩተር ሞባይል ወዘተ ይርሓቓ።
- ትሕቲ ሰለስተ ዓመት ዝዕድመኡ ህጻን እቲ ዝፍነው ፈነወ ልዕሊ ዓቕሚ ምርድኡ ስለ ዝኾነ ከይህወኽ ተለቪዥን ኣይርአ።
- ህጻን ተለቪዥን ብዘይምርኣዩ ዝሓልፎ ጠቓሚ ነገራት የሎን፤ እኳ ደኣ ንምዕባለኡ ዘድልዮስ ቀጥታዊ ርክብ ምስ ሰባትን፡ ኣካላዊ ምንቅስቓስን፡ ጸወታን እዩ።

## ዘይጽንቀቕ ዓቕሊ

ህጻናት ዓቃላትን ጸዋራትን ወለዲ የድልይዎም።

- ሓድሓደ እዋን ወለዲ ዓቕሎም ኣጽቢቦም ንውላዶም ክንውንዉን ክሃርሙን ዝፍተኑሉ ኩነት ይፍጠር እዩ። ንውሉድ ምንውናውን ምህራምን ግና ጎዳኢ ስለ ዝኾነ ከምኡ ክገብሩ ኣይግብኦምን። ንውላድኩም ኣይትነውንዉን ኣይትህረሙን!!!
- ብሰንኪ ውላድኩም ኣብ ምጽንቃቕ ዓቕልን ሕርቃንን እንተ ደኣ በጺሕኩም ቁሩብ ኣዕርፉ፡ ንውላድኩም ኣበራትዑ፡ ርእስኹም እውን ኣህድኡ።
- እንተ ደኣ ብምድግጋም ዓቕልኹም ትጽንቀቑ ኰንኩም፡ ካብ ጸርኩም ብቐጻሊ ትጋላገልሉ መገዲ ክትናድዩ ናይ ግድን ከድ ልየኩም እዩ።

## ልሙዳት ሓብሓብቲ

ንህጻናት ዋላውን ካብ ቤተ ሰብ ካብ ዘይኮኑ ግና ዝፈ ልጥዎምን ዝለመድዎምን ሰባት ዝረኽብዎ ደገፍ ጠቓሚ እዩ።

- ደቅኹም ብተወሳኺ ብ ኣዝማድ፡ ኣለይቲ ህጻናትን፡ ኣባላት መዋዕለ ህጻናትን እንተ ተኣልዩ ጠቓሚ እዩ። እዞም ተወሰኽቲ ሓገዝቲ ግና ቀጻልነቶም ዘይተረገጸን ብተደጋጋሚ ኣብ ሓሓጺር እዋን ዝቀያየሩን ከይኮኑን ምርግጋጽ የድልይ።
- ውሉድኩም ንሓድስቲ ኣለይቲ ክለማመድዎም ግዜ ስለ ዘድሊ ዮም እቲ ዝምድና ነዊሕን ጥንቃቐ ዘድልዮን መስርሕ ምልም ማድ እዩ።
- ብቐጻሊ ምስ ኣለይቲ ውሉድኩም ተባራረዩ።

### ህጹጽ ዝኾነ ሓገዝን ሓበሬታን፡

ንስድራ ቤት ብነጻ ቴሌፎን መደውሊ ቑጽሪ
0800 – 1110550
ሰኑይ – ዓርቢ ካብ ሰዓት 9.00 ስጋብ ሰዓት 11.00፣
ሰሉስን ሓሙስን ካብ ሰዓት 17.00 ስጋብ ሰዓት 19.00

ንስድራቤት ዝኸውን ሓበሬታ ንምርካብ ኣብዚ ዝስዕብ ናይ ኢንተርነት ኣድራሻ ተወከሱ
www.bke-elternberatung.de

ክትእዝዙ ምስ እትደልዩ በዚ ዝስዕብ ናይ ኢንተርነት ኣድራሻ ተወከሱ፡ www.bestellen.bayern.de

“ዝምድና የሐይል“ብ ትካል ረዲኣት ጃኮብስ ዝተደገፈት ተሓባብሪት ናይ ፕሮጀክት ትምህርቲ ወለዲ Elternbildung CH እያ።

Bayern.
Die Zukunft.

www.zukunftsministerium.bayern.de

Zertifikat seit 2005
audit berufundfamilie

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

BAYERN | DIREKT
www.bayern.de Tel. 089 12 22 20

Wollen Sie mehr über die Arbeit der Bayerischen Staatsregierung erfahren? BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 12 22 20 oder per E-Mail unter 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
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

Winzererstr. 9, 80797 München
E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@stmas.bayern.de
Idee und Gesamtkonzept: Elternbildung CH, Zürich, 2014 Maya Mulle
Konzept und Text: Katharina Wehrli
Illustrationen: Jörg Saupe
Mitglieder der Expertengruppe: Irma Bachmann, Dr. Julia Berkic,
Marlies Bieri, Sabine Brunner, Viviane Fenter, Marianne Kunz,
Gabriela Leuthard, Elisabeth Schneider, Dr. Dieter Schürch,
Susanne Stefanoni, Urs Ziegler
Übersetzung: Interserv AG
Gestaltung: trio-group münchen
Stand: Dezember 2016
Artikelnummer: 1001 0560, Sprache: Tigrinya

Bürgerbüro: Tel.: 089 1261-1660, Fax: 089 1261-1470
Mo. bis Fr. 9.30 bis 11.30 Uhr, Mo. bis Do. 13.30 bis 15.00 Uhr
E-Mail: Buergerbuero@stmas.bayern.de

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.