



Éducation Familiale Familienbegleitung

ቤት ትምህርቲ | ገዛ

ኣብ ቤት ትምህርቲ፣ ውላድኩም ... ይመሃር	ኣብ ገዛ፣ ንውሉድኩም ... ክትሕግዎም ትኽእሉ
ትኹረት ንክገብርን ጽቡቕ ንክሰርሕን።	<ul style="list-style-type: none"> • ኣብ ሓደ እዋን ሓደ ነገር ክገብሩ ምምሃር፡- "ክበልፅ ክለኹ ኣይጻውትን እየ።" "ክጻውት ክለኹ ኣይበልፅን እየ።" "ንክወጽእ ክዳሎ ክለኹ ኣይጻውትን እየ።" ወዘተ። • ስክሪናት ዘይብሉ ጽምው ዝበለ ንጥፊታት ንክህልዎም ስሩዕ ዕድላት ክምዘረኹም ምርግጋጽ።
ልሙድ ስራሕ ሓልዉ ከምኡ'ውን ግዜኡም ኣመሓድሩ።	<ul style="list-style-type: none"> • ኣብ ነፍሲ ወከፍ መዓልቲ ጽኑዕ ዝኾነ ናይ ድቃስን ናይ ምግብን ሰዓት ምምስራት። • ንመዓልቶም ዝሃንጹ ልምድታት ምፍጣር (ንኣብነት ቅድሚ ምድቃስ ዛንታ፣ ቅድሚ ግዜ ምግብ ደርፊ፣ ድሕሪ ስራሕ ናይ ስድራቤት ጸወታ)።
ንዝተናውሐ ግዜ ትኹረት ምሃብ።	<ul style="list-style-type: none"> • ወይ ብውልቆም ወይ ምስ ካልኣት ሰባት ናይ ምትኳር ጸወታታት ክጻውቱ ምትብባዕ፡- ናይ ምግብ ጸወታታት ምጽዋት፣ ዕንቁታት ምስፋር፣ ዛንታ ምኽታል ወዘተ
ስትራተጂታት ምምዕባል ኣብ እዋን ጸወታታት ሒሳብን ካልእ ንጥፊታትን።	<ul style="list-style-type: none"> • ምስ ዓብይ ሰብ ምግብ ምስራሕን ኣሰራርሓ ምግብ ምኽታልን (ቀመማት ምምዛን ወዘተ)። • ኣብ ሓደ ክጻውቱ፣ ብሌጎ/ህንጻ ብሎኩታት ክጻውቱ፣ ናይ ሰሌዳ ጸወታታት ክጻውቱ ወዘተ ዕድላት ምሃብ። • ዋላ ሓንቲ ከይገብሩ ግዜ ምሃብ (እዚ ድማ ንፈጠራኡም የዕብዮ)።
ዕማማት ክሰብ ዝፍጸሙ ምርኣይ።	<ul style="list-style-type: none"> • ነቲ ዝጀመሩዎ ክዛዝሙ ምትብባዕ (ንኣብነት፣ ካልእ ንጥፊት ቅድሚ ምጀማርም ክጽርዩ)። • ጻዕሪ ንክገብሩ ምትብባዕ።
ብናጻ ምስራሕ።	<ul style="list-style-type: none"> • ንኣሸቱ ናይ ገዛ ዕዮታት (ንኣብነት፣ መኣዲ ምድላው/ምጽራይ) ባዕላቶም ክሰርሑ ሓላፍነት ምሃብ። • ንግዚኡ ንበይኖም ክጻውቱ ምግባር። • ኣብ ገዛእ መደቀሲኡም ንበይኖም ክድቅሱ ምግባር።
ናብ ሸቓቕ ክኸዱ፣ ኣፍንጫኡም ክጸርጉ ከምኡ'ውን ንገዛእ ርእሶም ክኸድኑ።	<ul style="list-style-type: none"> • ንርእሶም ዝያዳ ንክገብሩ ምትብባዕ። ዓብይቲ ሰባትን ዓብይቲ ቆልዑን ንእኡም ዝገብርዎ ነገር ክንኪ ይግባእ። • ንነገራት ባዕላቶም ክፍትኑ ግዜ ብምሃብ ኣዘውቲሮም ክለማመዱ ምግባር።

ስርሓምን ንብረቶምን ጽሩይን ጽፋፍን ጌሮም ምሓዝ።

- ንእሸቶ ናይ ገዛእ ርእሶም ቦታ ጽሩይን ጽፋፍን ክገብሩ ሓላፍነት ምሃብ።

ንናይ ቤት ትምህርቲ መሳርሒታት ምኽባር።

- መጻውቲታቶም ከም ዝከናዥኩ ምርጫ።
- ጸወታታት/መጽሓፍቲ ክመሃሩን ኣብ ተመሳሳሊ ኩነታት ክመልሱን ምምሃር።
- ንነገራት ብገዛእ ርእሰኹም ብምሕላው ጽቡቕ ኣብነት ምዃን።
- ሕቶታት ክሓቱ ምትብባዕ።
- ምስማዕን ሕቶታቶም ምምላስን።
- ሕቶታት ክትሓቱን ካብ ካልኣት ሓገዝ ክትደልዩን ክርእይዎ ምግባር።

ኣብ ዘይርድኡም እዋን ሓገዝ ሕተቱ።

ምስ ካልኣት ተማሃሮ ብምትሕብባር ስራሕ።

- ብዘይ ናይ ዓበይቲ ምክትታል ምስ ካልኣት ቆልዑ ክጻውቱ ምግባር።
- ካልኣት ቆልዑ ነገራት ክሓቱ ምምሃር (ንኣብነት፣ ሓቢሮም ክጻውቱ ወይ ክካፈሉ)።
- "በጃኹም" ምባል ምምሃር።

ኣብ ጸወታ ተስዓሪ ምዃን፣ ጌጋ ምፍጻምን ኩሉ ግዜ ኣብ ቀዳማይ ፈተነ ዘይምዕዋትን ምቕባል።

- ዋላ እውን ክጋገዩ ክለዉ (ንውጽኢት ጥራይ ዘይምንኣሶም) ተማሂሮምን ምዕባል ብምምዘጋቦምን ምትብባዕን ምምስጋንን እዩ።
- ዓበይቲ ኩሉ ግዜ ብቅልጡፍ ከም ዘይዕወቱ ምርኣይ።
- ሓደ ሓደ ግዜ ዝዕወቱሉ፣ ሓደ ሓደ ግዜ ድማ ዝስዓሩሉ ጸወታታት ምጽዋት።

ዓቕሊ ጌሮም ተራኡም ድማ ምጽባይ።

- ኩሉ ነገር ብቕጽብት ከይረኽቡ ምጽባይ ምምሃር።
- ሰሙናዊ መቐጸሪ ዘመን ብምጥቃም ምስ ስእልታት እንታይ ይገብሩ ከምዘለዉ ይገልጹ።
- ምስኡም ተራ ብምውሳድ ጸወታታት ምጽዋት።

ንኩሎም ካልኣት ተማሂሮን ዓበይትን ምኽባር ክዛረቡ ክለዉ፣ ጌጋታት ክፍጽሙ ክለዉ፣ ካብ ውላድኩም ዝተፈለዩ ምስ ዝኾኑ ከምኡ'ውን ካብ ናይ ውላድኩም ዝተፈለዩ ርእይቶ ምስ ዝህልዎም።

- ብዛዕባ ዕለቶም ክዛረቡን ንኻልኣት ክሰምዑን ምትብባዕ።
- ብዛዕባ ብዙሕነትን ኣገዳስነትን ነፍሲ ወከፍ ኣባል ስድራ ቤት ምዝራብ።
- ኣብ ዝተፈላለዩ ስድራቤታት/ቦታታት ምስ ሰባት ግዜ ከምዘሕልፉ ምርጫ።
- ኣብ ናይ ጎረቤት ወይ ናይ ከባቢ ማሕበረሰብ ንጥፈታት ምስታፍ።

ሽልማት ኣብ ዘይብሉ እዋን እውን ኣበርቲዕኹም ምፍታን።

- ኩሉ ግዜ ብመቐጸዕቲ ገለ ነገር ከይረኽቡ ክሕግዙ ምትብባዕ።
- በቲ ዘመዝገብዎ ዓወታት ብምንኣድን ንዝገበርዎ ጻዕሪ ምምስጋንን እዩ።

ሓደ ሕጊ ኣብ ዘይተኸተሉሉ እዋን “ኣይፋልን” ወይ ሳዕቤን ተቐብሉ።

- ነቲ ኩነታት ዝምልከቱ ንጹራት ሕግታትን ሳዕቤናትን ምውሳኔ (ንኣብነት፣ ዝተበላሸወ ነገር ምዕራይ)።
- ንኻልኣት ኣኹብሮት ብምርኣይ ስምዒቶም ክገልጹ ምሕጋዝ።

ኣካላዊ ምንቅስቃሳቶም ምውህሃድ።

- ብእግሮም (ኣብ ክንዲ ድፍኢት ዓረብያ ምጥቃም ወይ ብመኪና ዝጓዓዙ)ን መደያይቦ ክድይቡን ምትብባዕ።
- ምስኡም ብሙዚቃ ምስዕሳዕ።
- ኣብ ደገ ክጻውቱ ምግባር (ምድያብ፣ ምጉያይ፣ ምዘለል)።
- ቅራፍ፣ መቐረጻ፣ ተጣባቂ ቴፕ ወዘተ ንምጥቃም ዕድላት ምሃብ።

