



// Zukunftsministerium
Was Menschen berührt.

ዝምድና የሐይል

ዝምድና የሐይል

ሓደ ህጻን ካብ ዝተወልደሉ ዕለት ኣትሒዙ ምስ ወለዱን ምስ ካልኣት እሙናት ዝኾነ ሰባትን ቀረባ ዝኾነን ጽቡቕን ዝምድና ናይ ምግባር ድልየት ኣለዎ። እንተድኣ ክምዝፈት ወይን ከምዝርድእዎን ፈሊጡን ስሚዒት ክሓድሮ ኪኢሉ፣ ብዝበለጸ ክምዕብልን፣ ክማሃርን ከምኡውን ኑብሱ ክኸእል ይኸእል ኢዩ።

„ዝምድና የሐይል“ ዘርእና፣ ህጻናት ኣብቲ ናይ ፈለማ ዓመት ዕድሚኦም ዘድልዮም ነገር እንታይ ምኳኑን ንም ፍላጥን ወለዲ ድማ ምስ ውላዶም ካብታ ዝተወልደላ ዕለት ማሪም ነቲ ህጻን ዘሐይል ዝምድና ብምፍጣር ኣብ ቀጻሊ ህይወቱ በርቲዑ ንኸጓዳዝ ዘኸእሎ መንገዲ ንምር ካብ ይሕግዝ።

„ዝምድና የሐይል“ ክበሃል ከሎ ተወሳኺ ትርጉሙ፣ ወለዲ ናቶም ድልየትን ዝምድናን ድማ ኣብ ግምት ክእትወዎ ከምዘለዎም ብምሕባር ሽለል ክብልዎ ከምዘይብሎም የረ ድኣና። ወለዲ እንተድኣ ብብግዚኡ በይኖም ኮይኖም ወይ ምስ ካልኣት ብጻቶምን የዕሩኸቶምን መደብ ጌሮም ምስዝ ዘናግዑ ኣብቲ መዓልታዊ ናብርኦም ብሓባር ምስ ውላዶም ብዝበለጸ ሓዩሎም ክጎዓዙ ይኸእሉ።

ምሕቓፍ

ህጻናት ኣዲኦምን፣ ኣቦኦምን፣ ዝለመድዎም ቀረባምን ክሓቑዎም ይደልዩ።

- ▶ ውላድኩም ሙቕትኩም ክህወ-ሱን፣ ደሃይኩም ክሰምዕን፣ ገጽኩም ክርእይን ይፈትው እዩ ። ስለዚ ሓቕፍኩም ተዛወሩ፣ ዳህስስዎን፣ ጠምትዎን ተዛረብዎን ከኣ።
- ▶ ውላድኩም ከምባሁቸን፣ ቆላሕትኡ ካብ ገጽኩም ክልግሱን፣ ኣዲንቲ ክሓስይን ከሎ ግና ኣብ ክንዲ ምሕቓፍ ዕረፍቲ ይደልይ ናይ ምህላወ ምልክታት እዩ።
- ▶ ኣብ ፈለማ እዋን ኣሰራርሓ ናይታ ትጥቀሙላ ዓረብያ መዛ ወሪት ህጻንኩም፣ ንውላድኩም ናባኹም ኣኣንፊታ ከተቐምጥ ትኸእል ክትከውን ይግብኣ።



ሓብሓብነትን ርጉጽነትን

ህጻናት ኩሉ ግዜ ዝለመድዎን፣ ዘይፍለዮምን፣ ርጉጽን ሓብሓቢ የድልዮም።

- ▶ ካብ ፈለማ ማኒ ውላድኩም ብድምጹ፣ ብምቅይይራት ትርኢት ገጽን፣ ብምንቅስቃስ ኣካላትን፣ ብምብካይን “ይዛረብ ኩም” እዩ። ነዚ ምልክታት እዚ ተረድእዎ።
- ▶ ተረዲእኩም ድሌቱ ብቐልጡፍ እንተ ደኣ ኣማላእኩሙሉ፣ ሓብሓቢ ከምዘለዎን ብዝህበ ምልክታት ዝጠልቦ ነገራት ከም ዘላልጥን ክምሃር ይኽእል።
- ▶ እተን ናብ ሓንቲ ሓዳስን ዘይልምድትን ዓለም ንምእታው ዘብቅዓ ቀዳሞት ስጉምታት ህይወት ካብ ሕቕሬ ትኣምኖን ዝተ ለማመድካዮን ሰብ ተበሊስካ እንተ ደኣ ተወሲደን፣ እቲ ምስግ ጋር ኣዝዩ እዩ ዝኾልል።

ምሕብሓብን ዕላልን

ህጻናት ናይ ዓበይቲ ስፋ-ዕን ምሉእን ምሕብሓብ የድልዮም እዩ።

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

ዘድምጸልኩም ተጠንቁቕኩም ሰሚዕኩም እናኣዘናጋዕኩምዎ ድማ ድገሙሉ። ብከምዚ ምስ ውላድኩም እተን ናይ ፈለማ ዕላላት ይጅመራ ማለት እዩ።



ውሑስ ርክብ

ርግኣት ከስእኑ፣ ክፈርሑ፣ ወይ ክጉህዩ ክለው ህጻናት ደገፍ ዝለመድዎም ሰባት የድልዮም እዩ።

- ▶ ህጻናት ካብ ሻምናይ ወርሒ ዕድመእም ማሮም ንዝለመድ ዎም ካብ ዘይለመድዎም ሰባት ፈልዮም ክለልዩ ይጅምሩ።
- ▶ ኣብዚ መድረኽዚ ውላድኩም ንዘይለመድዎ ሰባት፣ ዋላ እውን ኣባላት ቤተ ሰብ እንተ ኹኑ ምቕራብ ክኣብዮምን ክፈርሑምን ይኽእል።
- ▶ ውላድኩም ክሳብ ርእስ ምትእምማኑ ዘደልድልን ተፈልዩ ርእሱ ዝኸእልን ናባኹም እናተመላለሰ ክምዕብል ደግፍዎ።

ፍሉይነት ምኽባር

ህጻናት ብናይ ገዛእ ርእሰም መገዲ ክምዕብሉ ክሕደጉ ይግባእ

- ▶ ነፍሲ ወከፍ ህጻን ካብ ዕለተ ልደቱ ኣትሒዙ ዘርእዮ ናይ ገዛእ ርእሱ ፍሉይ ባህርያትን ጠባይን ኣለዎ። ገዓ-ላድኩም ምስ ካልኣት ህጻናት ከየነጻጸርኩም ነዚ ፍሉይነት እዚ ኣኹብ ናሉ።
- ▶ ዋላኳውን ሓንስ - ሓንሳእ ንምቕባሉ ዝጽግመኩም እንተ ኹነ፡ ውላድኩም ብናይ ገዛእ ርእሱ ናይ ምዕባለ ስጉምቲ ጥራይ ክዓብይ ሕደግዎ።
- ▶ ውላድኩም ዘርእዮ መንፍዓት ኣለልዩ፡ ብዛዕብኡ ኹኣ ታሕጓስ ኩም ግለጹሉ።



ኣብ ርእሰ ዓቕሚ ምምርኳስ

ህጻናት ርእሰ ምርኮሳዊ ተመኩሮታት ክዋህልሉን፡ ዘድልዮም ነገራት ባዕሎም ክሳልጡ ከም ዝኸእሉ ናይ ርግጽነትን ስምዒት ክሕድሩን ይድልዮም።

- ▶ ህጻናት ካብ ፈለግ ሚሮም ብዙሕ ነገራት ባዕላቶም ክገብሩ ባህጊ ኣለዎም። ውላድኩም ኣብ ብትሕቲ ውሑስ ኩነታት ንክባቢኡ፡ ንኣብነት ንመንበሪኹም ወይ ከኣ ንዝጸወተሉ ቦታ ክድህስሶ ግደፍዎ።
- ▶ ውላድኩም ርእሱ ክኢሉ ዝእከቦ ተመኩሮታት፡ ርእሰ ምት እምማኑ ኣሓዩሉ ንዕዉት መስርሕ ትምህርቲ ኣገዳሲ እምነ መሰረት ይኹኖ እዩ።

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



ናይ ክባቢ ጎሳጓሳ

ህጻናት ዝተፈላለየ ህዋሳዊ ተመኩሮታትን፡ ብዙሕ ምን ቅስቓስን ምስ ካልኣት ቆልዑት ተሓዊሶም ተመኩሮ ምድላብን ይድልዮም።

- ▶ ውላድኩም ብዘይጎድእ ከም ባዴላ፡ መጋሕፊል፡ ወረቐት፡ ኣስቃ ጥላ ዝኣመሰሉ ዕለተ ተግባራዊ ኣቕራቢ ክጸወትን ብተፈጥሮኣዊ ነገራት ፈተነታት ከካይድን ከሎ ብዙሕ ነገራት ክመሃር ስለ ዝኸእል ከምኡ ክገብር ኣተባብዕዎ።
- ▶ ህጻናት ብርቱዕ ናይ ምንቅስቓስ ድሌት ኣለዎም። እምበኣር ውላድኩም ኣብ መዓልቲ እንተ ወሓደ ንሓደ ሰዓት ኣብ ግዳም ተጻዊቱ ኣካላውን ኣእምራውን ዕብኑ ክረከብ ይኸእል እዩ።
- ▶ ውላድኩም ካብ ህጻንነቱ ሚሩ ምስ ካልኣት ቆልዑ ኣዘውቴሩ ክሕወስ ኣኸእልዎ።



መሪሕትን አንፈትን

ህጻናት ግሉጽነትን፣ አንፈት ዘርአይዎም መሪሕትን የድልይዎም።

- ▶ ተደጋጋሚ ዕለተ ተግባራትን፣ ዝመላለስ ልምድን ንህጻናት ርግኦት ስለ ዝህበም 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 ፈልዮ ክፈልጥ ክንገር ይግባኦ። ንመምርሒታት ኣነጻሩ ፈልዮ ክሳዕ ዝፈልጦን ዝሕልዎን ግና ግዜ የድልዮ እዩ እዎ ብትዕግ ስቲ ምምሃር የድልይ።
- ▶ ዋላኳ ፍጹማትን ጉድለት ዘይብልኩምን ኣይትኩኑ እምበር፡ ንስኻትኩም ቀዳሞትን ቀንድን ኣብነታት ደቕኹም ኢኹም።



ኣብ ባዩርን ዝርከቡ ኣገደስቲ ናይ ሓበሬታ ምንጫታት

- 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 ምንጫታት

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

ናይ ቋንቋ ጎስጓስ

ህጻናት ካብ ህምት ልደቶም ሚሮም መዛርብቲ የድል ይዎም እዮም።

- ▶ ንደቅኹም ዘምሩሎም፡ ድረፉሎም፡ ኣብ ህምት ህምት ትጎ ብርዎ ነገራት ግለጹሎም፡ ዛንታ ኣዘንትዉሎም ምስኣታቶም ኩንኩም 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 ዝሓ ርእስ ኹም ቋንቋ ተዛረቡ።
- ▶ ወለዲ ዝተፈላለዩ ክልተ ቋንቋ ዝዛረቡ እንተ ደኣ ኮይኖም፡ ነፍሲ ወከፎም ንውላዶም ብብቋንቋኦም ይዛረቡ።



ጥንቃቄ ኣብ ኣጠቓቕማ መራኸቢ ብዙሓት

ህጻናት ዝደጋገም ናይ ወለዶም ምሉእ ኣቋልቦ የድል ዮም እዮ።

- ▶ ምስ ደቅኹም ከትራኸቡ ከለኹም ካብ ምጥቃም መራኸቢ ብዙሓት ኣዕርፉ። ተለቪኹን ትጥፋእ፡ ኮምፕዩተር ሞባይል ወዘተ ይርሓቑ።

- ▶ ትሕቲ ሰለስተ ዓመት ዝዕድመኡ ህጻን ኦቲ ዝፍነው ፈነወ ልዕሊ ዓቕሚ ምርድኡ ስለ ዝኾነ ከይህወኽ ተለቪኹን ኣይርእኡ።
- ▶ ህጻን ተለቪኹን ብዘይምርኣዩ ዝሓልፎ ጠቓሚ ነገራት የሎን፤ እኳ ደኣ ንምዕባላኡ ዘድልዮስ ቀጥታዊ ርኽብ ምስ ሰባትን፡ ኣካላዊ ምንቅስቓስን፡ ጸወታን እዮ።



ዘይጽንቀቕ ዓቕሊ

ህጻናት ዓቃላትን ጸዋራትን ወለዲ የድልይዎም።

- ▶ ሓድሓደ እዋን ወለዲ ዓቕሎም ኣጽቢቦም ንውላዶም ክንውንዉን ክሃርሙን ዝፍተኑሉ ኩነት ይፍጠር እዮ። ንውላድ ምንውናውን ምህሪምን ግና ጎዳኢ ስለ ዝኾነ ከምኡ ክገብሩ ኣይግብእምን። ንውላድኩም ኣይትነውንዉን ኣይትህረሙን!!!
- ▶ ብሰንኪ ውላድኩም ኣብ ምጽንቃቕ ዓቕልን ሕርቃንን እንተ ደኣ በጺሕኩም ቁሩብ ኣዕርፉ፡ ንውላድኩም ኣበራትዑ፡ ርእስኹም እውን ኣህድኡ።
- ▶ እንተ ደኣ ብምድግጋም ዓቕልኹም ትጽንቀቑ ኩንኩም፡ ካብ ጸርኩም ብቕጻሊ ትጋላገልሉ መገዲ ክትናድዩ ናይ ግድን ከድ ልዩኩም እዮ።



ልሙዳት ሓብሓብቲ

ንህጻናት የላውን ካብ ቤተ ሰብ ካብ ዘይኮኑ ግና ዝፈልጥዎምን ዝለመድዎምን ሰባት ዝረኽብዎ ደገፍ ጠቓሚ እዩ።

- ▶ ደቅኹም ብተወሳኺ ብ ኣዘማድ፡ ኣለይቲ ህጻናትን፡ ኣባላት መዋዕለ ህጻናትን እንተ ተኣልዩ ጠቓሚ እዩ። እዞም ተወሰኹቲ ሓገዝቲ ግና ቀጻልነቶም ዘይተረገጸን ብተደጋጋሚ ኣብ ሓሓጺር እዋን ዝቀያየሩን ከይኮኑን ምርግጋጽ የድልይ።
- ▶ ውሉድኩም ንኣድስቲ ኣለይቲ ከለማመድዎም ግዜ ስለ ዘድልዮም ኦም ኦቲ ዝምድና ነዊሕን ጥንቃቄ ዘድልዮን መስርሕ ምልም ማድ እዩ።
- ▶ ብቐጻሊ ምስ ኣለይቲ ውሉድኩም ተባራሪዩ።

ህጹጽ ዝኾነ ሓገዝን ሓበሬታን፡

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

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



www.zukunftsmuseum.bayern.de



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.



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 Mülle

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: Buengerbuero@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.