

ጽብጻብ – ፍቅሪ ኣርኢይ

ዕላማ ናይ ABC

ዕላማ ናይዚ ርክብ ንቲ ናይ ቄልዑ ኣዎንታዊ ምዕጣስ ድጋፍ ኢዩ። እንተ ዳኣ እቲ ቄልዓ ኣብቲ ግዛ ቐሳነት ኣሎዎ እቲ ርክብ ምስቶም ወለዲ ኣብ ምዕጣስ ቄልዑ እቲ ኣገዳሲ ነገር ኢዩ።

ዕላማይ

ጽቡቕ ሓሳብ ኢዩ ን ቐልሚት ምሕሳብ እቲ ሎሚ ንገብሮ ዘለና ድሳማማዕ ተኾይኑ ምስቲ እንታይ ዓይነት ወለድቲ ክንኮውን ንደልዮ ተኾይኑ።

ናይ ወላዲ ረቋሒ (ነገር)

ቄልዑ ቐዳሊ ሓዲሽ ነገራት ይማሃሩ። ክልተ መንገዲ ዘብርህ ከመይ ቄልዑ ከምዝማሃሩ ካብ ወለድቶም ናይ ወላዲ ረቋሒን (ነገር) ትኾረት (ምዕዛብ) ረቋሒ(ነገር) ይኸዉን።

ናይ ወላዲ ረቋሒ (ነገር) - ውላድካ ከምቲ ናትካ ኢዩ ዝገብር

ን ኣብነት እቲ ቄልዓ ኣዛራርባ፣ ኣዳማምዳ፣ ከመይ ከምትውስን ኣብ በበይኑ ኩነታት፣ ናይ ሰብነት ባህሪን ፍርሓትን ናትካ ይወስድ።

ትኾረት (ምዕዛብ) ረቋሒ(ነገር) - ውላድካ እቲ ቡዙሕ ትግደሰሉ ወይ (ተስተባህለሉ) ኢዩ ዝገብረ

ቄልዑ ን ኸምዕቡሉ ፍቅሪን ተገዳስነት የድሊዮም። ከመይ ገደሮም ናይ ውላድቶም ተገዳስነት ከምዝረኽቡ ቀልጢፎም ይማሃሩ። እንተዳኣ ቄልዑ ዝኣክል ኣዎንታዊ ተገዳስነት ዘይረኺቦም ኣሉታዊ ተገዳስነት ክረኽቡ ይፍቱኑ ኣዚ ድማ የስግእ ኢዩ።

ፍቅሪ ኣርኢይ

ቄልዓ ከምዝፉቶው ክስሞዎ ኣሎዎ። እዚ ጽቡቕ ነብሲ እምነት ይስሞዎ ከምኡ ውን ካብ ጸገም ውይ ሽግር ኩነታ ይካላኽለሉ። ምዉቕ ወይ ዉዕዉዕ ስምዒትን ፍቅሪን ኣብቲ ስድራቤት ባእሲ ይጉድሎ።

ሓሙሽተን-ሓዲን (Fem-ettan)

እንተዳኣ እቲ ርክብ ጽቡቕ ክካየድ ኮይኑ ኣገዳሲ ኢዩ ዝያዳ ኣዎንታዊ ተገዳስነት ክሁሉ ከክንዲ ነቐፊታዊ ተገዳስነት። ኣብ ዝኾነ ርክብ ሓሙሽተ ዝያዳ ፍቅሪ ጽቡቕ ኢዩ። ቡዙሕ ባእሲ ኣብቲ ስድራቤት እንተሎ እቲ ቄልዓ ዝያዳ ኣዎንታዊ ተገዳስነት ስለ ዝደለየ ክኸዉን ይኽእል።

ናብቲ ውጺኢት ዝሎዎ ውይ ዝሰርሖ ምንጻር

እንተዳኣ ኣስተውሊልናን ፈሊጥናን ዝጠቐም ወይ ኣዎንታዊ ውጺኢት ዘሎዎ ስጉምቲ ኣብ ጽቡቕ ዕንክሊል (goda cirklar) ንብጽሖ ከምኡ ውን ዝዋሓደ ባእሲ ወይ ሽግር ይፍጠር። እቲ ቄልዓ ውሕድ ነቐፊታዊ ተገዳስነት ይደሊ ከምኡ ውን ዝያዳ ዕድል ይህሉ ን ምትብባዕ።

ጽብዳብ – ተሻራሪ

ተሻራሪ

ምስ ውላድካ ኮነካ ተሐልፎ እዋን ነቲ ምስኡ ዘሎካ ርክብ ይማሓይሾ ከምኡ ውን ባእሲ ወይ ዘይምስምማዕ ይግድሎ።

ቄልዓ ዝቐጽጽረኡ እዋን-BUSA

እቲ ምስ ውላድካ ተሐልፎ እዋን እቲ ቐጽጽር ናብኡ ተገዲፍካሉ ነቲ ምዕባለኡ ጹቡቕ ኢዩ። ከምኡ ውን BUSA ናብ ጹቡቕ ስምምዕ ኣብሞንጎ ውላዲን ውላድን ይብጽሖ።

Barnet styr - **U**ppmuntra barnet - **S**ätt ord på det barnet gör - **A**lla dagar.

B:ቄልዓ ዝቐጽጽረኡ-**U**:ነቲ ቄልዓ ምትብባዕ-**S**:ነቲ ቄልዓ ዝገብሮ ናኣዶ-**A**:ኩሉ ማዓልቲ

ሰንሰለት ዳውቲ (Samspelskedjan)

ሰንሰለት ዳውቲ ሓዲ ማሳሪሒ ኢዩ ን ምርዳእ ንምንታይ እቲ ቄልዓ ሓድሓዲ ነገራት ዝገብር ከምኡ ውን ኣቲ ዓቢን እቲ ቄልዓን ነንሕድሕዶም እንታይ ዓይነት ጸለወ ኣሎዎም። ከምኡ ውን ሰንሰለት ዳውቲ ከንጥቀም ንኽእል ከመደገደሩ ሓዲ ውላዱ ክሕግዝ ከምዝኽእል ብቅልሚኡን ድሕሪኡን።

ቅልሚ

ምቅርራብ

ን ዝመጽእ ነገር ውላድካ ቀርቦ።
ውን

ሙጪው እዋን ምረጽ ን ዳውቲ (ወይ ገለ ምግባር)

ድሕሪ

ምዕዛብ

ተዓዘቦ ከምኡ

ኣታባ ባዓዮ ጹቡቕ ምስገበረ

ምስታፍ

እቲ ቄልዓ ዝገብሮ ነገራት ተሳማምዑሉ፤

ባሓንሳብ ምድቡ።

ነቲ ቄልዓ ግዜ ሃቦ ዝተባሃሎ ክገብር።

ኣምንታዊ ምትብባዕ

ከክንዲ እዚ ውድ እቲ ኣይትግበር ምባል፤ነቲ ቄልዓ ኣንታይ ከምዝገብር ንገሮ።

ንምሳሌ "ናዓ ምሳይ ኮፍ ቦል" ከክንዲ "ኣይትጎዩይ"።

ልምዲ

ልምዲ ግበሩ-ኩሉ ግዜ ሓዲ ዓይነት ኣጋባብ ምፍጣር።

ኣምንታዊ ትጽብት

እቲ ቄልዓ ዝኾነ ነገር ክገብር ከምዝኽእል እምነት ከምዘለካ ኣርኢዮ።

ጽብጻብ – ፈቆሪ ኣርኢይ

ሕርቃንን ተሸኽታን

ጉድኣታት ናይ ቈሃቋ፣

- ናይ ኣብነት ረቋሒ (ነገር)፣ ኣቲ ቈልዓ ቈሃቋ ይላመድ።
- ናይ ትኹረት (ምዕዛብ) ረቋሒ (ነገር)፣ ኣቲ ቈልዓ ቡዙሕ ተገዳስነት ይረክብ ካብ ባእሲ፣ እዚ ድማ ተጣዋዊዉ ብዝሒ ውይ ዝያዳ ባእሲ የምጽእ።
- ሓሙሽተን-ሓዲን፣ እቲ ርክብ ይባላሾው ውይ እንዳ ሓመቐ ይኸይድ፣ ኣብቲ ስድራቤት ሕማቐ ኩነታት ይርክብ።
- ናይ ምድግጋም ሳዕቤን፣ ቡርቱዕ ቈሃቋ ሳዕቤኑ ይጎድል እዚ ድማ ኣብ ገለ ኩነታት ሓዲገኛ ይኸውን እንተዳ እቲ ቈልዓ ብቈልጥፍ ዘረባ ክሰምዕ ኣሎዎ ካብ ሓዲጋ ክገለገል።
- ናይ ሕርቃን ም ሰሳን ሳዕቤን፣ ናይ ሕርቃን ቈሃቋ ሕርቃን መልሲ ይኸውን።

መንገዱ ኣርኢይ

ዋላኳ ክንሓርቕ ተዘይደሊና ኩሉ ግዜ ቁኑዕ ነገር ከንገብር ከቢድ ኢዩ። መብዛሕቱ ግዜ ዝተፋላለየ ኩነታት ኢዩ ዝ ጸሉ እንታይ ከምንገብር ውይ ከመይ ከምንውሰን። ን ኣብነት፡

ሓፈሻዊ ጠንቂ (ስትረስ)

ጠንቂ (ስትረስ) ብቀሊል ከምንሓርቕ ይገብረና። ኣብነት እንታይ ክትገብር ከምትኸል፣ እቲ ክቐየር ዝኽእል ቀይሮ። እቲ ትጽቢትካ ኣግድሎ ወይ ኣቲ ክቐየር ዘይክእል ተቀብሎ። ግዜ ናይ ዕረፍትን ምንቅስቃስን ኣቀዲምካ መድብ።

ኣስጋኢ (ቐልውላዋዊ) ኩነት

ኣስጋኢ (ቐልውላዋዊ) ኩነት ማለት ኩነታት መብዛሕቱ ግዜ ናብ ሕርቃን ዘብጽሑ። ኣብነት እንታይ ክትገብር ከምትኸል፡ ብዛዕባ እቶም ኣስጋኢ (ቐልውላዋዊ) ኩነት ሕሰብ ምእንቲ ኣቐዲምካ ክትቅረብ።

ሓሳባትን ግብሪን ኣብ ነብሲ ሰብ ሕርቃን ጸልዋ ኣሎዎ ኣብ ነብሲናን ኣተሓሳስባናን። ብሩህ ኣታሓሳስባ ክንሓስብ ከምኡ ውን ሽግር ንምፍታሕ ከቢድ ይኸውን። ኣብነት እንታይ ክትገብር ከምትኸል፡ ናይ መጀመርታ ምልክታት ናይ ሕርቃን እንተ ዳኣ ፈሊጥካዮ ከመይ ግርካ ከምት ፍትሖ ይቀለልካ።

ጠባይ
ሓሪቕና ኮሎና ሱጉምቲ ምውሳኔ ጉድኣት ኣሎዎ። ኣብነት እንታይ ክትገብር ከምትኸል ከክንድኡ፡ ዕረፍቲ ውስድ፡ እንተዳኣ ቁሩብ ትዕግስቲ ግርካ ሕርቃን ቐልጢፉ ዝሓልፍ ስሚዒት ኢዩ። ብዛዕባ እቲ ኣሕሪቐካ ዘሎ ነገር ኣብ ካልእ እዋን ተዛረበሉ። ምስቲ ቄልዓ ኾንካ ፍትሖ ርኽበሉ።

ሳዕቤን
እቲ ቁኑዕ ፍትሖ ኮይኑ ዝስማዓካ ኣብቲ እዋን ን ነዊሕ ግዜ ኣይሰረሕን፡ናይ ሓጺር እዋን ገደል (መዳወድያ)።

ጽብዳብ – ቃልሲ ወይ ክርክር ምረጽ

ቃልሲ ወይ ክርክር ምረጽ
እንተዳኣ እቶም ወለድቲ ብሓንሳብ ኮይኖም ሓሲበሙሉ ኣየናይ ቃልሲ ወይ ክርክር ኢዩ ኣገዳሲ ከምኡ እውን ኣየናይ ሸለል ደብሉዎ ጽኑዕ ሜላ ኣታዓባብያ ይቃልሎም ከምኡ እውን ነቲ ቄልዓ ንጹር ውይ ግሉጽ ይኼኖሉ።
እንተዳኣ ሓዲ ኣብቲ ቐኑዕ ውይ ዝጠቅም ስጉምቲ ኣድሂቡ ከምኡ እውን እንተ ቋይቅን መቅዳዕትን ኣግዲሉ ኣብ መጻኢ ግዜ እቲ ግርጪት እንዳዋሓዲ ውይ እንዳጎደለ ይኸይድ።
ባህርያዊ ሳዕቤን
ሓንሓ ንሳእ ካብ ክርክር ሸለል ተልካ እቲ ቄልዓ ባህርያዊ ሳዕቤን ይቅበል ውይ የመርጽ። ንምሳሌ ቄልዑት እንተ ዳኣ ቐሪ ከስሞዎም ጽሚሩ ባዕላቶም ጓንቲ ይኸደኑ።

ክኸፍኦ ኢዩ ቅድሚያ ምሚሒያቹ
እንተዳኣ ወላዲ ቋይቅን ዘረባን ገዲፉዎ ኣብ መጀመርታ እቲ ቄልዓ ቡርቱዕ ምቅዋም ይገበር ክሪኢዩ እንታይ ከምዝገብር እቲ ወላዲ። ዝኾነ ኹይኑ ግን እንተዳኣ እቲ ወላዲ ቋይቅን ዘረባን ገዲፉዎ እቲ ባእሲ ውይ ዘይምስምማዕ ይጎድል።

BRA

ሓንሐ ንሳኦ ፍሉይ ቃልሲ ውይ ክርክር ሸለል ክትብሎ ዝደግባኦ ኣሎ። BRA ማለት ድማ ኣጋባብ ከመይ ግርካ ምስ ውላድካ ክምትራዳዳኦ ብዘይ ግርጨት።

Bekräfta barnets känsla.

ናይቲ ቄልዓ ስምዒት ተቀበሎ፣ ከምተረዳኣካ ኣርኢኹ ከምኡ ውን እቲ ዝስሞፆ ዘሎ ስምዒት ቃላት ገርካ ኣራጋግጸኡ።

Repetera varför.

ምኽኒያት ድገመኡ፣ ብሓጺር ኣብራሃኡ።

Avled.

ምትዕጺሻው፣ ንቲ ቄልዓ ካልኦ ነግር ዝግበር ሃቦ ሞ ከምኡ ውን ኣታባባዓ።