

መወከሲ ንስደተኞታት ወለዲ
ካብ ስነ ልቦና ሓካይም
ከትለ ድያግኖዊ-ን መገን ራኩንዳለን



TIGRINJA



RØDE KORS



Senter for
krisepsykologi

HERO

EGMONT
Fonden



አሕተምቲ ቀይሖ መስቀል ምስ ምትሕብባር HEROን ማዕከን Krisepsykologi



Senter for
krisepsykologi

2. ሕታም: 1. ቀረብ

ምስ ሐገዝ ካብ

EGMONT
Fonden

ጸረስቲ

Atle Dyregrov, ፕሮፌሰር ኣብ ስነ ልቦና ን Magne Raundalen, ሓኪም ስነ ልቦና ቆልዑ

ስኣላዊ መግለጺታት

Hayden Foell ን Nicolai Bruun

ቅጽመ ሕትመት

Lykke Sandal og Rikke Jensen

ሕታም

KLS PurePrint A/S

ናይ ፕሮ ከት ኣማኸርቲ

Solveig Gunnarsdottir, Jeanette Ruskjær, Maria Myhlendorph ን Louise Heller

ምኽሪ ንወለዲ ምስክርት ሓበሬታ



ምኽሪ ንወለዲ ዝተባህለ app: ጭቡጥ ዝኾነ ለበዋን ምኽርን : ብዛዕባ ኣተኣላልፍ ቅልዑት ኣብ ኣዋን ሕማቕ ተመኽሮ - ሂወት ዘርክደዎ ባህሪታት: ብኸመይ ቅሳነትን ምርግጋኡን ክህልዎም ዝሕብር ኣዩ።

እዚ App ኣብ ሓፍሽ ሃገር ምዕራይን ስሩዕን ናይ መዓልታዊ ልምዲ ንክተጥሪ ይሕግዝ። ብዘይካዚ ምኽሪ ንወለዲ-ሓልፍት ይህብ: ምኽንያቱ ናይ ወለዲ ስነ-ኣክምሮኣዊ ኩነታት ብዝልዓለ መንገዲ ኣብ ቅልዑት ጽልዋ ስለ ዘለዎ።

እዚ App: ኣብ ኣጸጋሚ ኩነታት ዘጋጥመሉ ጽቡቕን ግብራውን መሳለጢያ ይህብ።

እዚ App ብትሽዓተ ዝተፈላልዩ ቋንቋታት ኣገልግኖት ይህብ። ብዘይካዚ ብ ሸውዓተ ቋንቋታት ብድምጻዊ ሓበሬታ ኣገልግሎት ይህብ።

ነዚ ምኽሪ ንወለዲ ዝተባህለ App ናብ ቴሌፎን ንQR ኮድ ኣብዚ ስካን ብምግባር ተውርዱ።



ምስሊ ቶታት



እዚ ምልክት ነቲ ኦርክስቲ ንተርኣ
ኖታት ኣብ ኣብ ሕማቕ ተመኩሮ
ሂወት ኣዩ። እዚ ኦርክስቲ ብዘዕባ
ኣብ ኩናትን ስደትን ዘጋጥም ንቡር
ተርኣኖታት ኣብ ዝተፈላለየ ደረጃ
ዕጅመ ንዘለዉ ዘጠቓለለ ኣዩ።



እዚ ምስሊ (ikon) ኣብዚ ናይቲ
ኦርክስቲ 'ምኽሪ ብዛዕባ ተራ ወለዲ'
ኣዩ። ኣብዚ ከም ወለዲ ክዝከሩ
ዘለዎም ኣገደስቲ ሓበሬታ ክርከብ
ይክኣል።



እዚ ምልክት ነቲ ኦርክስቲ 'ምኽሪ ካብ
ወለዲ ንቅልዑ' ኣዩ። እዚ ኦርክስቲ
ከመይ ገርካ ብጭብጢ ንወላጅካ
ብዝበለጸ ከምትሕግዝን ከምትተሓባ
በርን ምኽርታት ይህብ።



እዚ ኦርክስቲ ምስዚ ምልክት ብዛዕባ
'ውልቃዊ-ሓልዮት' ትሕዝቶ ኣለዎ።
ኣብዚ ኦርክስቲ፡ ከመይ ገርካ ንነብስኻ
ብጥንቁቅ መንገዲ ከምትኣሊ ምኽሪ
ክህብ ይኽእል።

ትሕዝቶ

መስተዊ - ወላጁ ምክንያት ካለ ናይ ዑቅባ ኩነታት	6
---------------------------------------	---

 ግብረ መልሲ ንኣጋጣሚታት ሂወት	9
---	---

ቀሊል ግብረ መልሲ ድሕሪ ኩነትን ስደትን	11
---------------------------------	----

ተመሳሳሊ ግብረ መልሲ ካብ ዝተፈላለዩ ናይ ዕድመ ፖፕሊኬሽን	16
---	----

ካብ መዓስ ኣዩ ወላጅካ ሓገዝ ዘድልዮ	17
-------------------------------	----

 ምክሪ ብዛዕባ ተራ ወለዲ	18
---	----

ኩፉትን ቀጥታዊ ምዝርራብ	18
-----------------------	----

ሓልዮትን ጽቡቅ ምርጽዳኣን	20
------------------------	----

ምዝራብ ብዛዕባ ዝኮነ ሕማቕ	23
-------------------------	----

ተራ ኣዲን ኣቦን	24
------------------	----

ቅልው ንሰዓታት ዜና ክሰምዑ ወይ ክርእዩ የብሎምን	25
---------------------------------------	----

ምስ ደቐኽ ንምጽዋት ግዜ ግበር	26
---------------------------	----

ቅልው ምስ ባህሎም ክክብ ክህልዎም ሕደጎም	27
----------------------------------	----

ፍሉጥ ልሙድ ኣሰራርሓን ንጽር መምርሒ	28
-------------------------------	----

 ምክሪ ወለዲ ንቅልው	30
--	----

ንድቃስ ዝምልከት ምክሪ	30
----------------------	----

ምክሪ ብዛዕባ ከመይ ጌርካ ደፊኡ ንዝመጽኡ ዝክሪን ሓሳባትን ከምትዓግቶ	31
--	----

ምክሪ ብዛዕባ ሓዘንን ናፍቐትን	33
---------------------------	----

ምክሪ ብዛዕባ ክእለት ምትኳርን ምዝካርን	34
---------------------------------	----

ኣተኣላልፍ ዝኸረት ናይሓዘን/ጓሂ ን ስምባሪ/ሕማም ቁስሊ	35
---	----

ምክሪ ንምፍልላይ ፍርሓት ብዝምልከት	35
------------------------------	----

ሕርቃን ኣብ ቅልው ከመይ ጌርና ነወገኡ	36
--------------------------------	----

ኣማራጺታት ኣብ ክንዲ ኣካላዊ መቐጻዕቲ	37
--------------------------------	----

ምስ ሞያውያን ምዝራብ	40
---------------------	----

 ነብስ ምክንያት	41
---	----

ቅድም ሕጂ ዝተጠቀመካሉ ሕጅውን ተጠቐመሉ	42
---------------------------------	----

ኣብዚ መምርሒ ተጠቂሱም ዘሎዉ ሜላታት ተጠቐመሎም	42
--------------------------------------	----

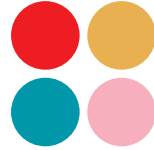
ሙዚቃን ኣካላዊ ምንቅስቃስን	43
-------------------------	----

እትሓስቦን ብሰንኪ ሓሳባትካ ትኮኖን ትገብሮን ጸሓፊ	43
--	----

ምስ ካልኦት ክክብን ምርጽዳኡ/ተገባብሮ	44
--------------------------------	----

መደምደምታ	45
--------------	----

መእተዊ - ወለዲ ምኽን ኣብ ናይ ዑቅባ ኩነታት



ኣብ መጻኢ ሂወት ደቅኹም ብዙሓ ወፍሪ ገርኩም። ካብቲ ትፈልጥዎን ሓጺገኛን ናብ ዘይትፈልጥዎ ክትሰዱ ወሲኑኩም። ንዝበዘሉ ካብኹም ቅድምን ኣብ ግዜ ስደትን ኩነታት ኣዝዩ ኣገራምን ሓጺገኛን ነየሩ። ወላ እኳ ዉሑስ እንተኾነ ናብ ዘይትፈልጦ ዓዲ ምምጻእ ዉን ኣዝዩ ከቢድ እዩ። ዝያዳ ይስምዓካ። ኣብዚ ምኽሪ ወለዲ፡

ንደቅኹም ሓድሽን ዝበለጸጎ መነባብሮ ንክትህብዎም ክሕገዘኩም ዘኽእል ምኽሪ ከም ዝ ብና ተስፋ ንገብር ። ብተወሳኺ ንደቅኹም ብኸመይ ርጉእ ዓንኬልን ሓድሽ ቅሳነት ከምእትህብዎም ምኽሪ ትረኽቡ።

ኣብዛ መወከሲ ገለ ምኽሪ ክንህበኩም፡ እንህበኩም ምኽሪ ከኣ ብዛዕባ ከም ወለዲ ከመይ ገርኩም ርጉእን ዉሑሱን ዓንኬል ኣብ ዙርያ ደቅኹም ትፈጥሩ ዝብል እዩ። ካብ ተመኩሮ፡ እቲ ዝበዘሉ ኣብዚ መወከሲ ናይ ወለዲ እንህበኩም ምኽሪ ንወለድን ደቅምን ጥራይ ዝዓለመ ኣይኮነን፤ እንታይ ደኣ ብዙሓ ካብዚ ምኽሪ መንእሰያት ቦነ ዓበይቲ ኣብ ሓድሕዶም ከጥቀምሉ ይኽእሉ እዮም። ገለ ገለ ካብዚ ተገላጹ ዘሎ ምኽሪታት ካብቲ ዝዓበኹሙሉ ልምዲ ዝተፈልየ ክኸዉን ከመ ዝኽእል ንፈልጥ ኢና። ሓድሽ ባህሊ ኣብ ዉሽጥኹም ከነሓድር ኣይንደልን፤ እንተኾነ በዚ ምኽሪ እነመሓላልፎ ኣብ ተመኩሮ ን ብጸገም ዝሓለፉን ግዳያት በሰላ ካብ ዝኾኑ ህጻናት መሰረት ዝገበረ እዩ። ነዚ መምርሒ ከም መወከሲ ስራሕ ብምግባር ምስ ናይ መዓልታዊ ናይ ወለዲ ሃዋህዉ ዝኸይድ ብሉጽ ምኽሪ ክትረኽቡ ከኣ ተስፋ ንገብር። ከምኡ ዉን ንናይ ደቅኹም ናይ ምዉህሃድ (ኢንተግሬሽን) ምስ ሓድሽ ባህሊ ንምርዳእ ነዚ መምርሒ ክትጥቀምሉ ትኽሉ ኢኹም። እዚ መምርሒ ብተወሳኺ ዉን ወለዲ ንናይ ደቅም ናይ ምዉህሃድ (ኢንተግሬሽን) ንጥፈት ምስ ሓድሽ ባህሊ ኣብ ምርዳእን ምስኡ ኣብ ዝተሓሳዝ ምስ ኣባላት ማእከል መዓስከር ስደተኛታት ኣብ ዝዋሰኹን ክትቀሙሉ ይከኣል።

ሰራሕተኛታት ምዓስከር ዑቅባ ሓተቲ፡ ጉዳይ ፈጸምቲ ኣብ ኮሙን፡ ሰራሕተኛታት ኣብ ቤት ጽሕፈት ዕዮ ወይ ዉን ኣለይቲ ቅልው ኣብ ቤት ትምህርትን መውዓሊ ህጻናትን።

ቅሳነት ኣብ ዝጠፍአሎም ንስኽትኩውምን ከትቐይሩዎ ትኽእሉ ኣብ ዘይመስለኩም መሲሉ ኣብ ዝለማዓኩም ኩነታት ግዴ ወለዲ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ርዱእ እዩ ብዙሕ ነገር ኣሎ ባዕልኹም ከትገብርዎ ዘይትኽእሉ፣ ንኣብነት - ንኣብነት ኣገባብ ዑቁባ፣ ሻቐሎት ብዛዕባ መንበሪ ፍቓድን ህሎ ኩነታት ኣብ ሃገር።

መስርሕ ናይ ዑቅባ። ኣብ ከምዚ ኩነታት ግዜኹምን ሓይልኹም ኣብቲ ከትገብርዎ



እትኽእሉ ነገር ከትጥቀሙሉ ጽብቅ እዩ። ከም ንኣብነት ምፍጣር መዓልታዊ ልመድ ኣሰራርሓን እንቅስቃሴን። ካብ ናይ ቅልዑ ናይ ስነልቦና መጽናዕተታት ከም ዝተረኽቡ፣ ኣብ ኩሉ ዕድመ ዝርከቡ ቅልዑ ስድራቤቶም ዉሑስነት ክፈጥሩሎምን እወታዊ ብዝኾነ መገዲ ከከታተልዎምን ኣብ ደቅም ዘለዉዎ ቦታ ክህልዉ ከም ዝደልዩ የረጋግጽ። ቅልዑ ኣብ መዓልታዊ ሂወቶም ስርዓታትን፣ ኣዝዩ ኣገዳሲ ከኣ ኣብ ናይ መዓልታዊ ሂወቶም ዉሑሱን ፍሉጥን ዝኾነ ምንቅስቃሳት የድልይዎምን። ምዕባለ ናይ ኣእምሮኦም ብዝገብርዎ ጥቡቅ ዝምድናታት ምስ ከባቢኦም እዩ ዝዓቢ ከምኡ ዉን ብልሑም ቦቲ ምስ ወለዶምን ምስ ኣለይቶምን ዝህልዎም ተዋሳኒነት እዩ ዝምዕብል፣ ቡሉጽ ናይ ምዝርራብ ክእለት ዝርከብ ባዕልኹ ንኮምኡ ዝዕድም ባይታ ምስ እትፈጥር እዩ፣ እቲ ቅልዓ ዝብሎ ጽን ደልካ ስምዓኖ፣ ምስ ዕድሚኡን ባህርያቱን ዝሳነ ሕቶ ድማ ኣቐርቦለኹ።

ኣገዳሲ ቅድመ ኩነት ናይ ቡሉጽ ተራ ወለዲ፣ ነዚ ሓድሽ ባህሊ ንምፍላጥ ምስ ዉላድካ ብሓደሩ ኮንካ ከትገጥም ምኽኣል እዩ። ቅልዑ ብተዛማዲ ቀልጢፎም ነቲ ሂወት ኣብ ሓድሽ ሃገር ይለምድዎ ብኣንጻሩ ግን ወለዲ ነቲ ሓድሽ ሃገር ክለማመድዎ ኣዝዩ ከቢድ እዩ። ክልቲኹም ንስኹምን ቅልዑን መጻኢኹም ብዝምልከት ዘይርገጽ ዝኾነ ሂወት

ከትነብሩ ግድን ይኸውን። መጽናዕትታት ከም ዝሕብርዎ ን ኣብ ናይ ስደት ኩነታት ዝርከቡ ህጻናትን ዓበይታን እቲ ኣዝዩ ዝኸበደ ነገር ኣብ ዘይርገእ ሂወት ምንባር እዩ። በቶም ኣብ ድሕሪት ዝገደፍካዮም ስድራቤትካ እንዳሓሰብካ ብከምዚ ከትጅምር ከኣ ኣፍራሕን ዘየተሓማምንን ይገብሮ፣ እቲ ዝበዝሐ እዋን እቲ ኣዝዩ ኣገዳሲ እቲ ዘይ ዉሑስ መጻኢ ኢዩ።

ኣብዚ ክንነብር ተፈቂዱልና ድዩ? ዓድና ናይ ምምላስ ሓደጋ ይህልጽ ይኸውን? መዓስ ንፈልጥ ንኸውን? ዝምልከቶም ሰበሰልጣን ሳሕቲ ንስደተኛታት ንዝተረፈ ሂወቶም ኣብዚ ከም ዘሕልፍዎ ይነግርዎ እዮም እተዘይኮይኑ መጻኢ እንታይ ሒዙ ከም ዝመጽእ ከይፈለጥካን ከየረጋገጽካን ብቅልውላው

ምንባር እዩ።

ኣብ ዝተናውሐ ግዜ መጻኢኦም ዘይፍሉጥን ቅልውላውን ኣብዝኸነሉ ፡ መብዛሕትኦ እዋን ወለድን ቅልዑን ኩነታቶም እንዳብኸሰ ከመጽእ ንርኢ። ኣብ እምነ ተጽቢት ውሳኔ ዑቁባ፡ እቲ ቅልውላው ዓቢ እዩ። ዋላኺ እቲ ሂወት ብቐጻሊ ከቢድን ኣዕናውን ክኸውን ይኽእል እዩ። እቲ ፈቃድ መንበሪ ንምርካብ ዝውስድ ኣጨናቂ ግዜ ፡ምብዛሕትኦ እምን ኣብ ቅልዑትን ኣብ ነፍሰኻን ተስፋ ምቑራጽን ምስክን ሐይልን ዘይንጥፉነትን ክውስኽ ይረኣ።

ንሕና ነማኽረኩም፡ ቆላሕታኹም ኣብ ህሉው መዓልቲ ክትገብሩ ፡ ንኣብነት፡ ምክትታል ደቅኹም ኣብ ትምህርትን ምስ ኣዕሩኽቶምን ከመይ ይኸዱ ፡ ቆላሕታ ኣብ ስድራቤት ናይ ሓባር ግዜ ምሕላፍ። ኣብ ዘይፍሉጥ መጻኢ ምጭናቐ ግና ክውገድ ይግባእ ። ንዘይተፈልጠ መጻኢ ምጭናቐ መንበሪ ፍቃድ ኣየወህብን፡ ኣብቲ ሕልው ግዜ ኣይሕግዝን ወይውን ጸገማት ኣይፈትሖን እዮ። ኩነታትኩም ብምጽዋርን ተስፋ ብምግባርን ኣብ ህሉው ግዜ ቆላሕታኹም ብምግባር፡ ንደቅኹም ክትሕግዙ ትኽእሉ። ብዝተኽእለ መገዲ ናይ ውልቀኹም ኣካላታዊን ስነ-ኣእምሮኣዊ ጥዕና ብምንቅሳቅስን ብመዓልታዊ ንጥፈታት ብምስታፍን እኹል ብምድቃስን ክትህልውዎ ፈትኑ። ነዚ ማህደር(ፋምፍሌት) ተገዲስኩምን ብተደጋጋሚን ኣንብብዎ።

ኣብዚ ዘሎ ምኽሪታት ንኸትጥቀመሉ፡ ናይግድን ኣይኮነን ወላዲ ኸትከውን። ካብ ናትና ተመክሮ፡ መብዛሕትኦም ምኽሪታት ንህቦ ኣብዚ ምኽሪ-ወላዲ፡ ከማን ንምንዕሰያትን ንኣበይቲን ወላዲ ንዘይኮነ ይጠቅም።



ግብረ መልሲ ንኣጋጣሚታት ሂወት

ኣብ ብዙሓት ሃገራት ወላጅ ንቅልዑት ትሑት ግምት ይህቡ፤ ብፍላይ ከንድምንታይ ብዛዕባ ግዳያት ኩናትን ዓመጽን ከምዝሓስቡን ድሕሪኡ ዉን ከንደይ ጊዜ ምስጸንሑ ሳዕቤን ከምዘምጽኣሎም። ወላጅ ኣዝዩ ዘሸግሮም ነገር ናይ ደቅም ቡርቱዕ ግብረ መልሲ ንከንደይ ዝኣክል ምስኡም ከም ዝጸንሑ እዩ፤ ምኽንያቱ ወላጅ ደቅም ኣብ ከንደይ ኣሸጋሪ ጉኑት ከምዘለዉ ምፍላጥ ኣዝዩ ይኸብዶም ስለ ዝኾነ። ካብ ተሞኩሮና፣ ሳሕቲ ወላጅ ንደቅም ኣብ ሓድሽ ኩነታት ከንሕግዞም ዘይንክእል ኮይኑ ኣብ ዝስመዓና፣ ቅልዑ ከለሕቁን ከሕጎቡን ከለዉ ኩሉ ነገር ረሲዐሞ ኢልና ኢና ንሓስብ። ንሕና እቶም ዓበይቲ። ናይ ቅልዑ ግብረ መልሲ ዉን ናይቲ ወላጅም ዘሕለፍዎ ተሞኩሮ መርኣያ ክኸዉን ይኽእል እዩ። ኣብዚ ንጹር ኮይኑ ክርክ ንደልዮ፣ ንስኹም ከም ወላጅ ሂወትኩም ብከበረ፡ ሸግር ዘለዎ ኩነታት ዝሓለፍኩም ስለ ዝኾነኩም ነዚ ኣብ ሓሳብኩም ግበርዎ።

ካብ ተሞክሮታትና ዉን ስደተኛታት ወላጅ ብተደጋጋሚ ንደቅም “ሕጂ ኣብ ውሑስ ቦታ ስለዘለኹም፡ ነቲ ዝሓለፈ ሕማቕ ተሞኩሮ ክትርስዎ ኣለኩም” ይብልዎም።

ካልእ ዝተገንዘብናዮ ካብ ብዙሓት ሃገራት ዝመጹ ስደተኛታት ስድራቤታት ኣብ ገለ ጊዜ ንደቅም ከምዚ ክብሉ ይስምዑ፤ ሕጂ ነጻ ኢኹ፣ ኩሉ እቲ ዝሓለፍካዮ ከኣ ረሳዓና። ከምኡ ቀሊል ክኸዉን እንተዝክእል ደስ ምበለናን ንምነን፣ እንተኾነ ካብ ተሞኩሮ ከም ዝተገንዘብናዮ ግን ዝበዝሑ ህጻናት ነቲ ኣሳቓዬ ኩነታት ክቆጻጸርዎ ክኽእሉ ሓገዝ ክረኽቡ ኣለዎም፤ ሓገዝ እንተዘይረኽቦም ግን እንዳበኣስ እዩ ዝኸይድ ነቲ ቅልዓ ኩሉ ነገር ክርስዎ ጥራይ ጠቐሊልካ ረሳዓና እንተኢልካዮን ክሳብ ምሉእ ብምሉእ ካብ ተዘክሮኡ ዝሃስስ ኣይከኣልን እዩ። እዚ ዉጽኢት መጽናዕቲ ኣብዚ ዝገልጸልና ከመይ ጌሩ ኣሰቓቒ ተዘክሮታት ኣብ ርእስና ይዕቀብ ዝብል እዩ ክኸዉን። ብዙሓት ወላጅ ኮምኡ ዉን ቅልዑ ኣሳቓዬን ኣጨናቕን ተዘክሮታት ዘለዎም ተመሊሱ ኣብ ሓሳብም ከይመጸና ብምባል ካብኡ ከሃድሙ ይፍትኑ እዮም። ብዙሕ ጊዜ ንቅልዑ ኣጋጢሙ ንብሎም፣ ሓንሳብ ስለ ዘጋጠመ ንገብሮ ነገር ወላ ሓዲ የለን ምኽንያቱ ኮይኑ እዩ። ገለ ካብቲ ከንገብሮ ንኽእል ካልእ ሜላ ግን፣ ነቲ ቀጻሊ ምስቲ ዘይምቐኹ ሓሳባትን ስምዒት ተዘክሮታት ዘራኽብ ክፍወስ ከንሕግዞም ኣለና፣ ኣብዚ መወከሲ ብዙሓት ሓገዝቲ



ሐሳባት ብዛዕባ ወለዲ ኣብ ናይ ስደተኛነት ኩነታት ክገብርዎ ዝኸኸሉ ጠቐምቲ ሐሳባት ሒዝና ቀሪብና ኣለና።

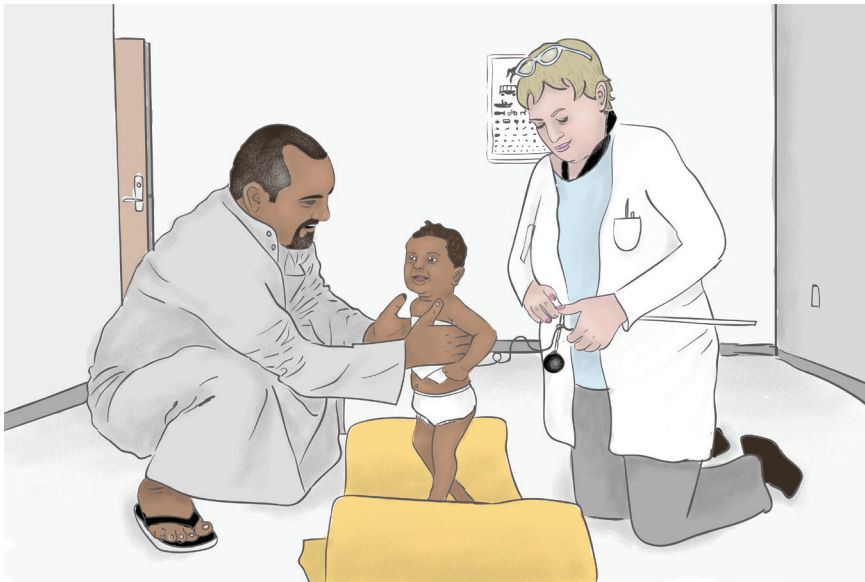
ቆልዑ ዘዕዘብዎ ትዕዝብታት ብዛዕባ ኩነትን ስደትን ይፈላለኹዎ። ከምቲ ዓበይትን ነጻሽቲን ዝሙከሩዎ ተመኩሮታት ዝፈላለዩ። እዚ ማለት ብፅሕይ ንወላደካ ብከመይ ይጸልዎ ክንፈልጥ ኣይንኽእልን ኢና። እንተኾነ ግን ንገለ ካብ ሓባራዊ ተርጓሚ ኢና ክንዛረበሉ። ኩነት ብገዛእ ርእሱ ኣፍራሒ እዩ ምኽንያቱ ሳዕቤት ሞትን ዕንወትን ስለ ዝኾነ። ኣብ ከምዚ ዘበለ ህሞት ዝለዓለ ጻዕሪ ከመይ ገርካ ብ ሂወት ተተራፍ እዩ። ነጻሽቲ ቆልዑ ኣብ ጥቃ ወለዶም ንምጂን እዮም ዝፈትዉ። ዕብይ ዝበሉ ቆልዑ ከኣ ከባቢኦም ዉሒስ ምጂን ክፍትቹን ክቆጻጸሩን ደስ ይብሎም። ሓንቲ ስድራቤት ኣብ ናይ ኩነት ከባቢ ንንዉሕ ዝበለ ግዜ እተጸኒሓ ቆልዑ ሓድሽ ነገር ከመሃሩ የጸግሞም እዩ። ጠንቁ ከኣ ሕማቅ ይድቅሱ። እዚ ከኣ ናብ ቀጨዉጨዉን ዕረፍቲ ምስኣንን ሳሕቲ ዉን ናብ ስድራቤታዊ ነዉጺ ይወስዶም። ወላ ዉን ኣብ ናይ ኩነት ኩነታት ወዲ ሰብ ነቲ ኩነታት ይለማመዱን ብዝቀለለ ዝነብረሉ ሃዋህዉ ክፈጥር ዉን ይህቅን እዩ። ዝበዛፍኩም እቶም ካብ ኩነት ተሰዲኡኩም ዝመጸኩም ኣብዚ ሃገር ምስ ኣተኩም ድሒሪ ናይ ነዊሕ ግዜ ኣፍራሕን ሓደገኛን ጉዕዞ ኣብ መጽንሒ ስደተኛነት ኢኹም ተቀሚጥኩም። ድሕሪ ብዙሕ ናይ ጉዕዞ በሰላታት ቆልዑት ካብኩ ዝመሃርዎ ነገር ን ግብረ መልሲ ናይቲ ሸግር ምቁጽጻር እዩ። ኣእምሮ ናይ ወዲ ሰብ ኣብ ከምዚ ኩነታት ዝበዝሖ እዋን ይከላኸለልና እዩ። ብከምኡ ከኣ ዝበዝሖ ግዜ ነቲ ነገር ከም ብሓቂ ዘየጋጠመን ካባና ዝረሓቐን ብፍላይ ኣብቲ ማዕዶ ከም ዘጋጠመን ገርና ከም እንሓስብ ይገብረና። ነቲ ቆልዓ ምስ ስምዒት ክውንነት ርክብ ዘይብሉን ካብ ክውንነት ዉን ብከፊል ከም ዝርሕቅ ይገብርን። ናይ ኣእምሮ ቆንዳ ከኣ ይቆንሰሉን። እንተኾነ ግን ቅሳነት ዘለዎ ሓድሽ ናይ ሰላም ስምዒት እንዳተሰመዖ ምስ ነፍሱ ንኸሕጋሰሉ ከቢድ ጻዕሪ ይሓትት።

ብዙሓት ን ኩነት ዝተለማመዱዎ ወይ ዉን ነዊሕ ግዜ ኣብ ጉዕዞ ዘሕለፉ ህጻናት ዳርጋ ይርስዕዎ እዮም ናብ ምንታይ ተቃሊዶም ከመ ዘለዉ። ቀስ ብ ቀስ ን ኩነት እንዳፈለጡን ርእስ ተኣማንነት እንዳኣጥረዩን ይመጹ። ኣብ ሃገሮም እንታይ ተመኪሮም ከም ዝተሰዱን ንምንታይ ሕጂ ኣብዚ ከም ዝመጹን ቀሊል መግለጺ ክረክቡ ኣገዳሲ እዩ። እዚ ከኣ ኣተሓሳስብኦም ከስተኸኸሉን ከምኡ ዉን እንታይ ኣጋጢሙዎም ከም ዝነበረ ክርድኡን ንምንታይ ዉን ከም እተሰዱን ክርድኡ ክሕግዞም እዩ። እቲ ኣብ ሂወቱ ዝኾነ በሰላ ዘሕለፈ ቆልዓ ዝገብሮ ተግባር ወላ ዉን ፍልይ ዝበለ እንተገበሩ ዉን ኖርማል ምጂኑ ክፈልጡ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።

ቀሊል ግብረ መልሲ ድሕሪ ኩናትን ስደትን

• **ብዙሕ ጸቕጢ ኣኣምሮ፣** ንሓደገኛ ኩነታት ኣንተተቓሊዕና ኣኣምሮና ኣዝዩ ይናወጽ እዩ። ኣብ ከምዚ ኩነታት ኣኣምሮ ንዝኾነ ምልክታት ሓደጋ ኣዝዩ ተነቓፊ ይኸዉን። ወላ ዉን ገለ ገለ ምልክታት ሓደገኛታት ዘይኮኑ ክንሰም፣ ንኣብነት ዝኾነ ድምጽታት ወይ ምንቀስቓሳት ከም ሓደገኛታት ይዉሰዱ። ተነቓፊ ምኪን ሓደጋ ድሕሪ ምፍጻሙ ድሕሪ ነዊሕ ኣዋን ክኸሰት ይኸእል እዩ። ኣንተኾነ ናይዚ ኣሉታዊ ዉጽኢት ኣድህቦኻ ናይ ምጉዳልን ጸገም ድቃስን ናይ ምኽላትን ተኽሎን፣ ትፈትዎም ሰባት ከይትሰክን ምፍራሕን ኣብ ጥቐኦም ናይ ምኪን ምድላይን፣ ንሱ ከኣ ሰላም ከም ዝህበካ ምሕላብን ንነዊሕ ግዜ ኣብ ሓሳባትካ ምሳኻ ከም ዝጸንሕ ይገበር። ቆልዑ እቲ ናይ ምፍልላይ ፍርሓት/separationsangst ዝበሃል ክሕዞም ይኸእል እዩ። ከምዚ ምስ ዝኸዉን ብቀዳሊ ናይ ወለዶም ኣተኩሮ የድልዮም። ኣብ ኩሉ ዕድመ ዘለዉ ቆልዑ ዝያዳ ዝፈርሖ ምስ ስድራቤቶም ገለ ክይጋጥም ብምስጋእ ኩሉ ሳዕ ክሓብኩም ይፍትኑ።

• **ድሕረ - በሰላ ዝፍጠር ጸቕጢ ኣኣምሮን፡** ዝርብሽ ተዘክሮን ኩሎም እቶም ኣገደስትን ሓደገኛታትን ዝበዝሑ ግዜ ተዘክርቲ እዮም። እዚ እዩ ከኣ እቲ ቀንዲ ጉዳይ ከነተኩረሉ ዝደለና ምኽንያቱ ቁረብ ድሕሪ ምጽናሕ ኣብ ሂወትና ሓድሽ ምዕራፍ ናይ ጸገም ክፈጥረልና ስለ ዝኸእል፣ ካልእ ምኽንያቱ ዉን እቲ ንወስዶ መድሃኒት



ናብ ደምና ስለ ዝኣቲ ንሓንጎልና ከይሃስኖ ስለ ንፈርሖ። ናብ ሓዲ ካብ ዓቕምና ንላዕሊ ዝኾነ ነገር ምስ እንቃላዕ ኣእምሮና በቶም ፖዙፍ ዝረኣናኖም ጦብላሕታት፤ ዝሰማዕናኖም ጦብላሕታት፤ ብህዋሳትና ዝዳህሰስናኖ ፡ ብ ምስትምቐር ከምኡ ዉን ብምሽታት ዝተሞከርናኖም በቶም ኣብቲ ናይ ፍጻመ ቦታ ዝነበሩ ደጽሎን ኣብ ኣእምሮና ደተርፍን። ጸኒሑ ልክዕ ከም ትዝታን ከመ ሕማም ርእሲ ኮይኑ ይመላለሰና። ኩሉ ከኣ ደጋጊሙ ነቲ ፍጻመ የዘካክር፤ ንኣብነት ዝኾነ ንእሽተይ ነገር ብቀጥታ ናብቲ ኣብ ሓንጎልና ዘሎ ትዝታ ይእትወና። ከንዝክሮም ዉን ኣብ ዘይንደልየሉ ግዜ ንኣድህቦና እንዳረበሹ ሓጽብ ነገር ከም ዘይንመሃር ይገብሩና ስለዚ ከኣ ቆልዓ ገለ ሜላ ናይ ምቅባልን ምቁጽጻርን ከመዚኦም ዝኣመሰሉ ኩነታት ከመሃር ኣዝዩ ኣገዳሲ ዝገበሮ። ሓሳባት፤ ስሚዒታትን ተዘክሮታትን ንነዊሕ ግዜ ኣብ ሓንጎልና ዝጸንሑሉ መገድታት ይፈትሩ እዮም።

• **ጽሕረ - በሰላ ዝፍጠር ጽቕጢ ኣእምሮ፡ ምዉጋድን ዘይምዕራፍን፡**
ልሙድ ሜላ ምክልኻል ናይ በሰላ ዝኾነ ምስቲ ፍጻም ዘተሓሕዝ ነገር ብምዉጋድ



እዩ። ኩነታት፣ ሰብ፣ ካባኸ ወጻኢ ዝኾኑ መዘኻኽሪ (ጽምጺ፣ጨና ወዘተ) ወይ ዉን ዉሽጣዉያን መዘኻኽሪ (ተዘክሮታት፣ ሓሳባት) እዚኣቶም ቆልዑ ከወግዶም ዝጽዕር ኩነታት። ናይዚ ጠንቂ ካብቶም ቀደም ዝሳተፎም ዝነበረ ካብ ምስታፍ ከም ዝቁጠብ ይገብሩ። ብኡ ከኣ ኣዝዩ ዝተደረተ ሂወት ይህልም። ብተዛማዲ ከኣ ካብ ዝነበሮ ንላዕሊ ርቡሻት ይኾኑ ገለ ገለ ግዜ ካብቲ ቅድም ዝነበርዎ ንላዕሊ ደርብሹ ብኡ ከኣ ቀጻሊ ኣብ ትሓቲ ሓለዋ/ምክትታል ይኾኑ እዚ ዝፈጥሮ ነገር ናብ ደምም ብምስታዉ ኣዝዮም መዕገርገርቲ ይገብሮም ዝኾነ ሒደጋ ከም ዝፍጽሙ ዉን ይኮኑ። ጽሕረ ግዜ እዞም መልስ ግብሪ ንኩሉ ኣካላዉን ኣእምሮኣዉን ክክለት ባዶን እቲ ቆልዓ ከኣ ሉኡም፣ ልሙስ ወይዉን ንጽል ከም ዝኾዉን ይገብሩ። ጽሕረ - በሰላ ዝፍጠር ጸቕጢ ኣእምሮ ንኣዋርሖ ወይ ሓደ ሓደ ግዜ ንዓመታት ክጸንሑ ይኽእሉ እዮም ወላ እቲ ኩነታት ተፈዊሱ ከሎ።

• **ቁጠባን ክሳራን፣** ገለ ቆልዑ ናይ ቀረባ ኣባላት ቤተሰቦም የዕሩኹቶም ጎረብብቶም ወይ ካልኦት ዝፈልጉዎ ከሞቱ ዝተዓዘቡ። ኩሎም ቆልዑ ግዝኡም ቤት ትምህርቶምን ጸጥታን ስኢኖም። እዚ ከኣ ጠንቂ ናይ ባህሪ ክሳራ ኮይኑ ነዊሕን ኣሳቓይን እዩ። ቆልዑ ንከምዚኦም ዝኣመሰሉ ስምዒታት ቀልጢፎም እዮም ዝሰዕብዎም ብፍላይ ስምዒቶም ኣዝዩ እንተበርቲዑ ናብ ዉሽጦም እዮም ዝሕብኡ። ወለዲ ደቆም ነዚ ከምዚ ዓይነት መልስ ግብሪ ክቆጽጽርዎ ክሕግዎም ኣለዎም ስለዚ ቆልዓ ኣብ ነብሲ ወከፍ ግዜ ደጋሙ ደጋጋሙ ንስምዒታቱ ክገትኦ ክኽእል እዩ። እንታይ ከም ዘጋጥመ፣ እንታይ ዘጋጠመ፣ እቲ ኩነት ብምንታይ ምኳኑ ምሕባር ንቆልዑ ነቲ ዝተመኮርዎ ዘይምቹእን ኣሳቓይን ኩነታት ዝተሃሰየ ስምዒቶም ንምቁጽጻር ይሕግዎም እዩ።

• **ቀጨዉጨዉታን ሕርቃንን፣** ቆልዑ ብዛዕባ ዘጋጠመ ነገር ክሓርቁ ባህርያዉን ርዳኡን እዩ። ሕርቃኖም ብቐጥታ ምስቶም ነቲ ጉዳይ ፈጸሞም ኢሎም ዝኣመኑሎምን ኣንጻር እቶም ዘይተኸለኸሉሎም ስጵራቤቶም ምናልባት ዓቕሚ ስእነት ናይ ምክልኻል ወይ ኣንጻር ካልኦት ወይ ዉን ኣንጻር ገዛእ ርእሶም እዩ። ሕማቕ ድቃስ ጭብጥ ዝበለ ኣነባብራ ምጥቃም ብዙሕ ጸዓት ኣእምሮ ነቲ ኩነታቶም መሊሱ ከም ዝብእስ ይገብሮ። እዚ ከኣ ነቲ ዝወሃብ ስልጠና ናይ ምምዕባል ዓቕሚ ኣዝዩ ከም ዝኸብድ ይገብሮ።

• **ነብሰ ዉርደትን ወቐሳን፣** ቆልዑ (ን ዓበይትን) ብዝገበርዎ ብዝበልዎ ወይ ብዝሓሰብዎ (ወይ ብዝፈሸልዎ, ብምባል ወይ ምሕሳብ) ነገራት ብዙሕ ግዜ ነብሶም ይነቐፉ እዮም። ኣጋጣሚ ኮይኑ እዚ ብዙሕ ግዜ ተገሩ ኣብ ዝተፈላለየ ኣጋጣሚታት ኣብቲ ክኾኖ ዘይነበሮ ኩነት።



ካብታ መርከብ ሰብ ከድሕን ነደሩ ኢሎም ይሓስቡ፤ ካልኦት ዝስደዱ ክቀበሉ ነደርዎም፤ ዝያዳ ናይቶም ነኣሹቱ ኣባላት ስድራቤት ክወስድን ካልኦት፡ ብፍላይ ከኣ በቲ ዝገበርዎ ወይ ዝሓሰብዎ ዝሓፍሩ እንተደኣ ኮይኖም፡ ርእሰ ተኣማንነቶም ኣዝዩ እዩ ዝጻኸም። ገዛኻ ምስኣን፡ የዕራኽትኻ፡ ኩሉ ዝዉንንኖ ከምኡ ዉን ኣብ መንጎ መዛኑ ቦታ ዘይብልካ ምዃን ነቲ ነብሰ ኣምር የድክሞ እዩ። ብዙሓት ቅልው ኩሉ ነገሮም ስለ ዘጥፍኡ ጥቅሚ ዘይብሎም ኮይኑ ይስመዖም። ኣብ ከምዚ ኩነታት ማዕረ ክንደይ ክብረት ከም ዘለዎም ክትነገሮምን ዝበለጸ መጻኢ ከም ዘለዎም ክትሕብሮም ኣለካ።

• **ኣተኩሮን ናይ ምዝካር ማሕለኻታትን፡** ምስ ሓይልኻ ምጥፋኡ፡ ዋሕዲ ድቃስ ዝተረበሸ ኣእምሮ፡ ፍርሒ ሓድሽ ነገር ንምምሃርን ኣዝዩ ዘየተኣማምን መጻኢ ብዙሓት ቅልው ሕሉፍ ነገራት ንምዝካን ምቱኳር ክጋደሉ ምርኣይ ኣየገርምን እዩ። እዚ ከኣ ሓድሽ ነገር ንከይመሃሩ ከቢድ ይገብሮ ብፍላይ ኣብ ቤት ትምህርት ኣብቲ ብዙሕ ኣድህቦ ዝድለዮ።

• **ድቃስ ምስኣን፡** ብፍሉይ ሓያሎ ቅልው ናይ ድቃስ ምስኣን ጸገም ከም ዘለዎም ይሕብሩ። ብኩሉ ብ ድቃስ ምስኣባይን ከልቲፍካ ምብርባርን። ካልኦት ቅልው ዉን ኣለዉ ናይ ምብህራር ጸገም ዘለዎም። ኣእምሮ ነቐሑ ከሎ ድቃስ ክወስደካ ከቢድ እዩ ወይ ዉን ከም ናይ ዝኮነ ግዜ ብርቱዕ ድቃስ ክወስደካ ኣይክእልን እዩ።

• **ግዙፍ ምልክታት፡** ኣብ ቅልው ብጉዙፍ ክንጸባረቅ ይኽእል ከም ሕማም ርእሲ፡ ቅርጽት ከብዲ፡ ወይ ኣብ ካልእ ክፍሊ ኣካላት ቃንዛ። ዝኮነ ሰብ ኣእምሮኡ ስሒቲ ክወድቅ ይኽእል እዩ ልክዕ ከም ሕማም ባርያ ወይ ዉን ኣዝዩ ድካም ክስመዖ። እዚ ብ ዶክተር ክረኣን ክምርመርን ኣለዎ ወላ እኳ መብዛሕትኡ ምልክታት ናይ ፍርሒ ወይ ዉን ናይ ገለ ከተወግዶም ትጽዕር ዘለኻ ሳዕቤናት ክኾኑ እንተኾኣሉ። ካብ ምንታይ ከም ዝፈረሑ ኣዘራርቦምን ኣብ ዉሑስ ቦታ ከም ዘለዉ ከኣ ንገሮም፡ ብጽሑፍ ወይ ስእሊ ጌሮም ስምዒቶም ዘዉጽእሉ ባይታ ፍጠርን ብኩሉ ኦቲ ቃንዛኦም ከም ዝጎድል ግበር።

• **ማሕበራዊ ዝምድናታት፡** ንዝበዝሑ ቅልው ናይ ስደትነት ሃዋሁ ካብ የዕራኹቶም ምፍላይ እዩ። እዚ ብዘይ እቶም ብመራኽቢታት ብዙሃን ዝግበር ገዲፍካ ማለት እዩ። ገሊኦም ኣብቲ ዝከድዎ ሓድሽ ቦታ ቀልጢፎም ምሕዝነት ክፈጥሩ ከለዉ ገሊኦም ከኣ ካብ ዝኮነ ማሕበራዊ ዝምድናታት ይእለዩ፤ እዚዎም ንነብሶም

ካብ ካልኦ ከምኡ ዝመሰለ ምፍልላይ ክጽሕት ብምባል እዩም። ሂወት ናይ ስደት ጽምዋ እዩ ብፍላይ የዕርኹትኻ ወይ ካልኦት ዝሰኣካ እንተኾንካ።

• **ክልከዊ ጽልዋ ሕማቕ ተሞክሮ።** ዋላኳ ቆልዑ ብውልቁም ሕማቕ ተመኩሮ እንተዘይ ኣጋጠሞም፡ ብናይ ወለዶም ዘሕለፍዎ ሕማቕ ተሞክሮ ስቓይት ወይውን ብቑዕ ዓቕሚ ናይ ምእላይን ምሕብሐብን ናይ ደቆም ጠለባት ምስኣን ስለ ዝዕዘቡ፡ ናይ ሕማቕ ተመኩሮ ጽልዋ ክገብረሎም ይኽእል። ዓበይቲ ካብ ዘስተውዕልዎ ንጎዕሊ፡ መብዛሕትኦ እምን ቆልዑ ከስተብህሉን ከስተውዕሉን ይኽእሉ። ዋላኳ ስድራቤቶም እንታይ ዓይነት ኣሰቀቐቲ ኩነታት ከም ዘሕለፉ ኣፍልጦ ተዘይብሎም ፡ ገለ ጸገማት ከምዘሎ ይስምዖም። መብዛሕቶም ስድራቤታት ምእንቲ ንደቆም ክከላኽሉ እንታይ ከም ዘሕለፉን ስለምንታይ ኣደ ወይ ኣቦ ባህርያቶም ከም ዝተቐየረ ኣይሕብርዎምን። መብዛሕትኦ እምን ስቕታን ምስጢራትን ናይ ስድራቤት ናይ ቆልዑት ኩነታት የጋደዱ፡ ምኽንያቱ ኩነታት ስድራቤቶም ንኽፈልጡ ብዙሕ ሐይሊ ይጥቀሙ። ኣብ ኹንዲ ስድራቤቶም ብናቶም ርጅኢት ክፈርሑን ክደናገሩን ክሻቅሉን ይኽእሉ። ስለዚ እዩ ስለምንታይ ኣደ ወይ ኣቦ ስነኣእምሮኣዊ ጸገማት ከምዘለዎም ምሕባሩ ዘገድስ፡ እንታይ ከም ዘጋጠመ ብዝርዝር ምግለጽ ኣየድልን። ጽሌት ሓገዞም ጽቡቕ ከምዝኾነ ሓብርዎም፡ ግና ናይ ወለዶም ጽቡቕ ዘይምህላው ናታቶም ሓላፍነት ከምዘይኮነ። ኣብ ስድራቤት ኣደ ወይ ኣቦ ክጽገሙ ክልዉ፡ ብከመይ ንቆልዑ ይጽልዎም፡ ብኹፉት ምጥገዲ ምዝርራብ ዝክኣል ምዃኑ ዝሕብር እዩ። ኣብ ስድራቤት ናይ ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸገም ክላገብ ይኽእል፡ ብፍላይ ክፉትነት እንተዘይሎን ንቆልዑት ንኽጻወርዎ ሓገዝ እንተዘይ ረጅቦም። ስለዚ ንሕና ንምሕጸኖ ኣብ ስድራቤት ናይ ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸገም ወይ ሕማም ምስ ዝህሉ ሓገዝን ሕክምናን ንምርካብ ሕተቱ። ንቆልዑ፡ ኣደ ወይ ኣቦ ሓገዝ ክሓቱ ወይ ክረኽቡ ምፍላጥ፡ ከቀስኖም ይኽእል።

• **ካልኦት መልሰ ግብርታት፣** ብዉጽኢት ናይ ኩነትን ስደትን ብዙሓት ቆልዑ ጽሕረት ምዕባለ የጋጥሞም። ኣብ ዕብዓቶም ምሻን ኣብ ክዳኖም ይጅምሩ ጽሕሪ ፓምፐር ምጅማር ወይ ዉን ከም ቆልዓ ምዝራብ ይጅምሩ። እዚ ግዝያዉን ጠቅሊሉ ዝጠፍኡን እዩ ከም ወለዱ ብዛዕብኡ ከይሓረቅኩም ብዓቅሊ እንተተጸቢኹሞም። ገሊኦም ኣዝናም ንጡፋት ኣለዉ። እዚ ከኣ ምናልባት ኣካላዊ ምንቅቃስ ን ዘሳቅዩካ ሓሳባትን ተዘክሮታትን ስለ ዘርሕቆልካ ክኸዉን ይኽእል እዩ።



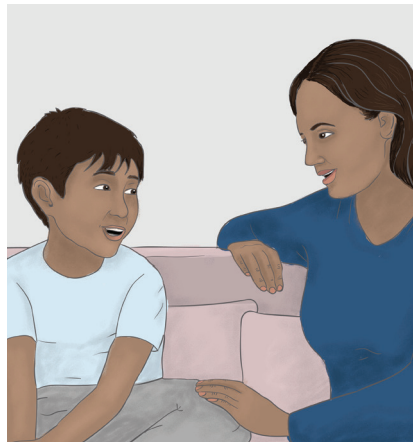
ተመሳሳሊ ግብረ መልሲ ኣብ ዝተፈላለዩ ናይ ዕጅመ ጉጅለታት

ነኣሽቱ ቆልዑ (0-<7) ንከባቢኦም ክርጅኦምን ክገልጽዎን ስለ ዘይክእሉ ኣብ ዓበይቲ ሰባት እዮም ዝወከሉ። ንናይ ወለዶም ጭንቀት እዮም ዝደግሙ፣ ግን ከኣ ኣሳቓዮ ተዘክሮታት ኣብ ሓንጋሎም ይሓዙ እዮም። ተዘክሮታት ከም ንኣብነት ምቅዋም/ምጽላእ ብርቲዕ ድምጺ። ምስ ዝተረጋገኹ ዓበይቲ ቆልዑ ዉን ቀስ ብቀስ ነብሶም ያረጋግኹ እዮም። ብዉሐድ ዘይርጉእነት ያርእዮ እዮም ኣብ ገለ ግዜ ጽቁጣትን ዓቅሚ ዘይብሎም (ንኣብነ፡ ንቁጽ ፓንፐር ወላ ንምግባር) ኣብ ዓራት ልዕሊ ኩሉ ነገር ናይ ድቃስ ጸገም ከም ዝህልዎም ምፍላጥ።

ነኣሽቱ ኣብ ትምህርቲ ዘለዉ (7-12 ዓመታት) ብዙሓ ካብ ከባቢኦም ይወስዱን ኣብ ዙርያኦም ዝገበር ዘሎ ነገራት ይርጅኡን። ብሓሳብን ዘጅልዮ ንምድላዉን ካብ ሓገዝ ወለዶም ነጻ ዝኮኑ እዮም። እዚ ከኣ ድልየታቶም መኣዝን ንክትሓዙ ይሓግዘም። ብዛዕባ ዘይቅኑዕ ነገራት ይፈልጡን ናይ ዝኮነ ጉጅልነቶም ኣደራዕ ኣብ እንግዲዓኦም ምኳኑ ይፈልጡን። ካብዚኦም ኦቲ ዝዓበየ ንሳዕቤናት ናይ ኣብ መዓስከር ስደተኛታት ምቕማጥ ይፈልጥን ክርዳእ ይጅምርን።

ዓበይቲ ተመሃሮ (13-18 ዓመታት) ስደተኛ ምኺን ብልክእ ኩሉ ዝነበረካ ንሓዋር ከም ትስእኖን ዘይርጉጽ መጻኢ ከም ዝህልዉካን ይፈልጡ። ጭኩን ፖለቲካዊ ኩነታት ከም ዝነበረን ብሰንኩ ማሕዩር ከም ዝኮነካ በቲ ዘይፍትሓዊ መገዲ ተመኲሮሞ እዮም። ሓያሎ መንእሰያት ፖለቲካዊ መረዳእታኦም ዕዙዙ ምኺኑ ምርኣይ ዉሁብ እዮ፣ እንተኾነ ሰብ ሞያ ብሓታዉነት

ዝስመዖም መንእሰያት እቶም ኣብ ዌብሳይት ዝወዕሉን ኣብቲ ሓድሽ ኣመለኽኻተኦም ሃይማኖትን ሕነ ናይ ምፍዳይ ናይ ጽልኣት ኣተሓሳስብኦም ዘእትዉን ብምባል ይገልጽዎም። እዚኦም መንእሰያት ዉን በቲ መዘናኦም ብዛኦብኦም ዝዛረብዎ ኣዝዮም ተነቀፍትን ብሰንኩ ምስ መዘንኦም ዝህልዎም ርክቦም ጠቐሊሎም ዝበትኩን እዮም።



ካብ መዓስ እዩ ዉላድካ ሓገዝ ዘድልዮ

ስድራቤት መዓስ እዩ እቲ ምኽንያት ዉላድም ሓገዝ ዘድልዮ ክፈልጥዎ ቀሊል ኣይኮነን። ኣብ መጻንሒ መዓስከ እንዳሃለካ ዉላድካ ከኣ ገና ትምህርቲ እንተዘይጀመረ እቲ ቆልዓ ጽቡቕ ይሰርሖ ኣሎ ጽኑዕ ክትፈልጥ ከቢድ እዩ። ስዒቦም ተገሊጾም ዘለዉ ቆልዓ ሓገዝ ከም ዘድልዩሎ ዝገልጹ ጠቀምቲ ምኽንያታት፡

- ናይ ቆልዓ ተግባራቱ ቁጠብን ንኣዋርሖ ኮምኡ ኢሉ እንተጸኒሑን
- ነብሲ ወከፍ ግብረ መልስታት ኣዝዩ ቁጠብ ምስ ዝኸዉን በብደረጃኡ ይሓደል
- ምስ ነብሱ ጥራይ ዝዛረብን ምስ ካልኦት ርክብ እንተቋራን ልኡምን ስቕታ እንተብዚሑ
- ጠባያቱ እንተቐይሩን

ቆልዓ ብሓድሽ ኩነታት ክጽለዉን ንንዉሕ ዝበለ ግዜ ኮምኡ ኢሉ ክጸንሖን ኣሻቓሊ ኣይኮነን ብፍላይ ብመንጽር ዘይንጹርን እንታይ ከጋጥም ይኽእል ኣብ መጻኢ ዘይፍለጥን እንተኾይኑ። ኣብ ጥርጥር እንተሊኻ ምስ ዝምልከቶ ኣካል ኣብ መዓስከር ስደተኛታት ተሓጋገዝቲ ጥዕና፡ ሓኪም ወይውን ከምኡ ዝኣምሰሉን ወይ ጉዳይፈጸምቲ ኣብ ምምሕዳር

(ነርስ፣ ጽኑተ፣ ወይ ካልኦት) ክትዘራረብ ትኽእል። ክትፈልጦ ዘለካ ኣብ ሃገራት ስካንዲናቭያ ቆልዓ ይኹን ዓቢ ኣካላውን ኣእምሮኣዊ ጸገም ሃልደካ ሓገዝ ደሊኻ ምሕታት ኣየሖፍርን እዩ። ንኣብነት ኣዚኻ ትጭነቅ እንተሊኻ ምስ ናይ ስነ ልቦና ኪኢላ ክትዘራረብ ልሙድ እዩ።



ምኽሪ ብዛዕባ ተራ ወለዲ

እዚ ኣብዚ እንህበካ ምኽሪ ወጽኢት ናይ ነዊሕ ተመኩሮ ምስ ስደተኛታት ወለድን ካልኦት ተመኩሮ ናይ ቅልዉላዉን ህልቂትን ዘለዎም ዝገበርናዮ ርክባትን ከምኡ ዉን ኣብ ቀረባ ግዜ ናይ ዝተገብረ ወጽኢት መጽናዕቲ ኣብ ዕብዳት ህጻናት እዩ።

ኩፉትን ቀጥታዊ ምዝርራብ

መጽናዕታታትን ተመኩሮን ከም ዝገልጽዎ ክፉትነት ብዛዕባ ዝኸለርካዮምን ሕማቅ በሰላታትን ንህጻናት ኣዝኖም ሓገዝቲ እዮም። ክፉት ምዝርራብ ብዛዕባ ሕማቅ ተዘክሮታት ንቆልዓ ብዛዕብኡ ንክዛረብ መለማመዲ እዩ ዝኾኖ። ከምኡዉን ኣብ ዉሽጢ ኣባላት ስድራቤት ናይ ዘይምትእምማን ከይፍጠር መከላኸሊ ኮይኑ ሓዲ ሰብ ብዛዕባ እቲ ካልእ ሰብ ወይ ገለ ኣብ ስድራቤት ዝፈልጦ ካልኦት ዘይፈልጦ እንተለዎ ክዛረብ ይሕግዞ። እዚ ከኣ ብዛዕባ ዓርክኻ ወይ ካልእ ኣባልቤት ሰብ ኣብ ሃገርካ ዘሎ ዝተቐተለ፣ ገዛ ተቃዲሎ ወይ ተፈንጂሩ እንተኾይኑ ካልእን ንምፍልጥት ይሕግዝ። ንዱር ምኽርና ከኣ እቲ ተፈልጦ ኩሉ ንዉላድካ ንገሮ፣ ክትነግሮ ከለኻ ግን ላዛ ብዘለዎ ብጥንቃቄን ከምኡዉን እቲ ቆልዓ ነዚ ሓበሬታ ምስ ሰምዐ ክሰንብድ ከም ዝኽእል



እንዲያውም ነገር። ንቅጽና ብዛዕባ ዘሕርቅ ነገር ብቅንዕናን ብትኸክልን ምንጋር ሓደገኛ ኣይኮነን ምኽንያቱ ስፍራቤቱ ጥራይ እዮም ነቲ ቅልዓ ከረጅኡዎ ዝኸለሉ። ዝኸፍኦ ነገር ነቲ ቅልዓ ገለ ነገር ምስ እትሓብኣሉን ካብ ካልኦት ምስ ዘሰምዖን እዩ። እዚ ከኣ ኣባባ ዘለዎ ተኣማንነት የገድሎ። ቅልዓ ዝኾነ ዘለዎ ሕቶ ምስ እንታይ ኣጋጢሙ ከም ዝነበረ እንተለዎ መልሰሉ ከምኡ ዉን ነቶም ምሳኻ ከሎ ዝረኣዮም ምልክታትን ናቲ ግልጽ ስሚዒትን። እቲ ቅልዓ ዕሙቕ ዘበለ ዘፍርሖ መግለጺ ክወሃብ ኣገዳሲ ኣይኮነን ግን እቲ ኣገዳሲ ሓበሬታ ንሂወቱ ህጅን ኣብ መጻኢ ክጸልዎ ዝኸለል ክሕበኦ የብሉን።

ናብ ስፍራቤታት ብ "child psychology" ወይ "ሞያ ኣተሓሳስባ/ኣእምሮኣዊ ባህርይ ቅልዑት" ተባሂሉ ብ ዝግለጽ ባህሊ ዘለዎ ሃገር ኢኹም መጺእኩም ዘለኹም። ኣብ ምስ ቅልዑ ብዛዕባ ኩሉ ዘዕለለሉን ዝግለጽሉን። ገለኹም ንሕናን ደቅናን ኩሉ ነገር ብሓዲ ኢና ርኤናናን ተመኩርናናን ስለዚ ብዛዕብኩ ደገምካ ምዕላልን ምዝራብን ዘይኮነ ምርሳዕ እዩ ዝሓደሽ ዝብል ሓሳባት ከም ዘለኩም ደርጅኣና እዩ። ካብ በሰላ ኣብ ቅልዑ ዝብል መጽናዕቲ ዝተረኸበ፣ ዝበዝሖ ግዜ ቅልዑ በደኖም ኮፍ ብምባል ምስ ሓሳባትን ስሚዒታቶምን እዮም ዝዘራረብ እንድሕር ብዛዕባ ዘሕለፍዎ ተመኩሮ ምስ ስፍራቤቶም ክዘራረብ ዘይክኢሎም። ካልእ ዉን ቅልዑ ከይሓተቱ ካብ ዓበይቲ ምልክታት ከንብቡ ይክእሉ እዮም ምኽንያቱ ወለዶም ብዛዕባ እቲ ጉዳይ ምዝራብ ከም ዝኸበዱም ስለ ዝርጅኡም። ምስ ቅልዓ ብዛዕባ እቲ ዝከበደን ዝኸፍኦን ምዝራብን እቲ ኩነታት ክፈጥሮም ምስ ዝኸለል ጸገማት ከመይ ጌርካ ክትነብር ከም እትኸለልን ምምሃር ኣብ መጻኢ ንዝመጽም ሽግራት ከመይ ጌሮም ክፈትሖም ከም ዝኸለሉ ጽቡቕ ትምህርቲ ማለት እዩ። ስለዚ ከኣ ኩሉ ዓቕሞም ኣጽህቦኡምን ኣብ ትምህርትን ቤት ትምህርትን የወዕሉዎ ነቲ ናይ ኩነትን ስጂትን ተዘክሮታቶም ብምርሳዕን። ካልኦት ዓበይቲ ኣባላት ስፍራቤት (ንኣብነት ኣበሓንታት ወይ ዓባይ) ምሳኹም ዝነብሩ እንተደኣ ኣለዉ፣ ክትረዳድኩ የጅልየኩም እዩ (ወላ እቲ ካልእ ኣባል ስፍራቤት እዚ መወከሲ እንታይ ደብል ከም ዘሎ ክፈልጦን ስለ ዘለዎ) በዚ መገዲ በበይኑ ምልክታት ወይ ሓበሬታት ነቲ ቅልዓ ኣይትህቡን።

ምስ ቅልዑ ብዛዕባ ኣሕዛኒ ፍጻሜታት ክተዕልል ከለኹም፣ መጀመርታ ወለዲ ስቅ ኢልኩም ስምዕምዎ ድሕሪ ትምልሱ። ወላ እኳ ኩላትኩም ትዘራረብ እንተለኹም እቲ ኣገዳሲ ነገር ግን ንቅልዑ እንታይ ከም ዝሓስቡን እንታይ ከም ዝሰመዖምን ክትሰምዕምዎ ኣለኩም ወለዲ ቅድሚ መብርሂ ወይ ገለ ነገር ምዝራብኩም። እዚ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ ምኽንያቱ ንቅልዑ እቲ ዝበርቲዐ ነገር ክዛረቡ ዕጅል ዝህብ ግዜ ስለ ዝኾነ። ቀጺልኩም ብ ቅንዕናን ብ ሞጥታን ሕቶታት ናይ ቅልዑ መልስሎም። ንሕቶታቶም



"ብዛዕብኡ እንታይ ትሓስብ? ብዙሕ ሓሲብካሉ ዲኻ ...? ብዙሕ ሓሲበሉ... ካልእ ዝሓሰብካዮ ነገር ኣለካ ድዮ?" ብምባል ሰዓብዎ እዚ ካልእ ምቹኡን ዝገፍሖ ናይ ምርድዳኡ መንፈስ ስለ ዝኸፍት፡፡ ገለ ገለ እዋን ንዝርርብኩም ብ ከምዚ ጂምርዎ፡ ብዛዕባ ካልእ ጓል/ወዲ ተዛረብን እንታይ ተመኩሮ ከም ዘሕለፉን፡፡ ድህሪሱ ሕተቶ ንውላድካ "ንሰኻ ኹ ትዘክሮ ኣለካ ዶ?"

ቆልዑ ዉን ናይ ዓበይቲ ሓሳባትን መረዳኦታ ክፈልጡ ከም ዝደልዩ ክትፈልጥ ኣለካ፡፡ እቲ ትሓስቦ ትገብሮ ዝደሊ ነገርን ብቃላት ክትገልጽ እንተዘይክኢልካ ሽዑ እቲ ቆልዑ ካብ ምልክታት ክርድኡዎ ግደ፤ ምልክታት ገጹ ብምዕዛብ ትብሎ ይስምዓዮ፡፡ ብከምዚ እንታይ መገለጺ ስምዒታት ኣለካ ሕጂ ደግሞቲን ግምቶም ዉን ጌጋ ክከዉን ይኽእል እዩ፡፡ ብቐሊሉ ከኣ ድንግሮግር ይብል ብፍላይ ገለ ነገር እንተኢልካ (ንኣብ... "ደሓን ኣለኹ") ንሶም ግን ካልእ ክርድኡዎ ይኽእል (ዘፍርሖ ወይ ዘሰክፍ) ንጹር ምብህሃል ስለዚ እምበኣር እቲ ኣብ ዉሽጥኻ ዘሎ ምግላጽን ነቲ ቆልዑ ዝዕዘብዎ ብቃላት ምግላጽን፡፡ በዚ ከኣ ቆልዑ ንሓሳባቶምን ስምዒታቶምን ንምግላጽ ቋንቋ ይመሃሩን ኣብሎ ከለዉ ዉን ከመይ ገሮም ድልየታቶም ክሰርዑ ከም ዘለዎም ይመሃሩ፡፡

የጋጥም እዩ ወለዲ ኣብ ነሓድሕዶም ወይ ምስ ካልኦት ዓበይቲ ሰባት ብዛዕባ ኣብ ሃገሮም ወይ ንባዕሎም እንታይ በሰላ ከም ዘጋጠሞም ከዕልሉ ቆልዑ ኣብ ጥቐኡም ከለዉ፡፡ ከም ወለዲ ከተስተወዕልዎ ዘለኩም ቆልዑ ብዙሕ ሓበሬታ ካብ ትጽቢትኩም ወዳኢ ካብ ዘረባታት ዓበይቲ ከም ዝረኽቡ፡፡ እዚ ማለት ወይ ቆልዑ ክሳብ ካብቲ ዘለኻዮ ዝርሕቁ ምጽባይ ኣለካ ወይ ከኣ ህድኡ ኢልካን ከም ዘለዎን ሓብሮምን ሕቶታት ምስ ዝህልዎም ዉን ስምዒቶምን፡፡

ሓልዮትን ጽቡቕ ምርድዳኡን

ምህላዉ ስድተት ኣብ ሂወት ቆልዑ ብዙሕ ለዉጢ እዩ ፈጢሩ፡፡ ዓበይ ንቆልዑ ብቁዓት ንምጂን ክሕግዝዎም ኣለዎም፡፡ ዓበይቲ ክገበር ዘለዎ ንቆልዑ ብጽቡቅ ሜላ እንታይ ኣጋጢሙ ከም ዝነበረ እንታይ ከጋጥም ከም ዝኽእልን ኣብ መዓልታዊ ሂወቶም እንታይ የጋጥሞም ኣሎ ንክርድኡም ክገልጽኡም ኣለዎም፡፡ ዓበይቲ ብድጋፍን ጽቡቕ ምኽርን ብዝርድኡም መገድን ቆልዑ ከመይ ገሮም ስምዒታቶ ይሰርዑ ከረድኡዎም ኣለዎም፡፡ ነኣሽቲ ቆልዑ ምስ ስድራቤቶምን ብዝህልዎ ጽቡቕ ምርድዳኡ መማህራኖምን ካብቲ ትምህርቲ ዝጀመርሉ ኣተሓሳስብኦም ከዕብዩ ይክእሉ፡፡ ኣካላዊ ቅቕርብነትን ርክብን ወለዲ ኣብ ንደቐም ኣብ ዝዝምሩሎም ግዜ ምስኦም ክወስድወምን ከንብብሎም ከለዉን ብጽቡቕ ምዕባለ የምጽኡ ዝነብርሉ ኣከባቢ ብዘየገድስ፡፡ እዚ ከኣ ብርግጽ ከባቢኦም ቀዳሊ ንሓጺጋ ዝተቃለዓ ማለት ኣይኮኑን፡፡

ቆልቦ ጽቡቅ ምርጽዳክ ምስ ወለጹም ምስ ዝህልዎም እኖም ቀስ ብቀስ ነብሶም ካብ ዝኮነ ሓዲጋ ምቁጽጽ ክመሃሩ ዝኽእሉ። ምናልባት ዉላድኩም ደስ ዘዓብል ኩነታት እንተኣሕሊፉ ንስኹም ወለዲ ነቲ ኩነታት ብቃላት ክገልጽ ክትሕግዎን ብዙሕ ኣድህቦ ክደህቦ ጽብቅ ጌርኩም ክትመኽርዎ ዘለኩም። ንኣብነት፡ ነኣሸቱ ከለዉ ብምስኣል ምስ ዓበዩ ከኣ ብምጽሓፍ (ገለ ምኽሪ ኣብዚ መወከሲ ክትዉከሱ ትኽእሉ)። ኣብ ዝተፈላለዩ



ኩነታት ዝበዝሖ ግዜ ቆልቦ ጌጋ ኣረዳድኣ ክህልዎም ይኽእል እኖም እዚ ከኣ ዓበይቲ ክእርምዎም ኣለዎም ንኣብነት ቆልዓ ንዝኾነ ዘጋጠመ ነገር ናተይ ፖድለት እዩ ኢኡ ኣብ ዝሓስበሉ።

እንተኾነ ሂወት ስደተኛታት ብዙሕ ለዉጢ ዉን የምጽእ እዩ ወላ ኣብ ዓበይቲ። ጽቡቅ ምርጽዳክ ንባዕሶ ጸገም ይፈጥር እዩ፤ ወለዲ ርቡሻት ወይ ቆልቦ ከኣ ሓራቃት ወይ ብኣንጻሩ ምስ ዝከዉን። ኣብ ከምዚ ግዜ ዉን ቃላት፡ ክፉትነትን ነቲ ኩነታት ምግላጽን ብሉጽ ኵልጽል እዩ ዝኾዉን ንዝሓሸ ምርጽዳክ ካብ ስቕታን ምክታትን።

ዘይተደልየ ምፍልላይ ኣወግድን ንዝተወሰኑ ሰዓታት ትንቀሳቐስ እንተለኻ ዉን ኣቐዲምካ ንዉላድካ ብምሕባር ከም ዝዳሎ ግበር ምኽንያቱ ሕጂ ዉን ምፍልላይ



ከህሉ ይኸአል አዩ ኢሉ ክፈርሕ ስለ ዝኸአል። ንከቢድ በሰላ ተቓሊዖም ዝነበሩ ቅልዑ ብዙሕ ግዜ እኹል ናይ ምድላዉ ግዜ ክረኽቡ ኣለዎም ወላ ንንእሸተይ ነገር - ናብ ሕክምና ሰንገን ሆስፒታልን ወላ ኣብ ዝኸድሉ። ኣድላዩ ኮይኑ ክልቲኦም ወለዲ ኣብ ዝገሸሉ እቶም ቅልዑ ደስ ምስ ዝብልዎም ዓበይቲ ሰባት ክጸንሑ ኣለዎም ብዙሕ ግዜ ምሕቓፍን ኣብ ጥቓኦም ምኺንን ንቅልዑ ደስ አዩ ዝብሎም ብፍላይ ነቶም ነኣሸቲ።

ምዝራብ ብዛዕባ ዝኾነ ሕማቕ

ገለ ወለዲ ካብ ተመኩሮኦም ምስ ቆልዑ ብዛዕባ ዝኾነ ሕማቕ ነገራት ምዝራብ ጋን እዩ ዝብል እምነት ኣለዎም። እዚ ግን ሓቂ ዘረባ ብኣንጻሩ እዩ። ቆልዑ ኣካላዊን ስነ ኣእምሮኣዊን ማህበራዊ ወይ ወን ኣሰንባዲ/ኣፍራሒ ሓሳባት ወሪድዎም እንተኔሩ ሓገዝ ናይ ዓበይቲ ሞራሎም ሓፍ ንምባልን ጸቕጢ ናይ በሰላ ንምጉዳልን ብዙሕ ንክደርበኹን የድልዮም እዩ። ብዛዕባ እንታይ ከም ዘጋጠመ ንክትዛረበሉ ኩሉ ግዜ ክፉት ዕድል ክህልው ይግባእ። እዚ ከም ወለዲ ን ወላዶም ጽን ኢሎም ብምስማዕን እቲ ዝገጠሞም ከም ዘጋጠሞም ብምርግጽን ብልዝብ ዝበለ ሕቶታት ብምሕታትን ክሳብ መወዳእታ ብምክትታልን ክገብርዎ ይኽእሉ። ምናልባት ዝረኣዮም ምስሊ እሞ ከኣ ዝርብሮም እንተሎ ገለ ካብዞም ድሕር ኢሎም ዝግለጹ ሜላታት ጌርኩም ፈትንዎም። ከም ወለዲ ንስኹም ወን እቲ ሽግር ናይ ቀደም ምኺኑን ከም ዝተወደኣም ሕጂ ግን ኣብ ዉሑስ ቦታ ከም ዘለዉን ንገርዎም። ብዛዕባ እቲ ኩነታት ከተዘራርቡም ምስ ጀመርካ ኣብ መጀመርያ ኣዝዩ ከም ዘጨንቆምን ለይቲ ከም ዘባህርሮምን ርዱኣ እዩ። ኮምኡ ክትገብሩ ነማኽረኩም ዘለና ኣብ ዝተናዉሐ ግዜ ስለ ዝጠቐሞም እዩ።

ብከመይ ከም ዝሓለፉ ከተዛርብዎም ከምዚ ክትገብሩ ትኽእሉ ንኣብነት፡ ንጸወታ፡ ስእሊ፡ ወይ ወን ምስ ዓበይቲ ብምኺን ዛንታ ከም ዝሰርሑ ምግባር። ካልኦት ቆልዑ ገለ ካብዚ ይገብሩ እዮም፡ እዚ ከምዚ ዘለዎ ኮይኑ ምዝራብ ዝበዝሐ ግዜ ምጥቃም ሓሳባቶም ከም ዝገልጹ ይገብሮም እዩ። ነዚ ሓሳባት ምእኦ ምባል ከም "ነዓይ እቲ ዝኾኖኦ ነገር" ወይ "ከምዚ ነይረ እንተዝከዉን" ድራማ ወይ ሳዕስዒት ወን ሓጋዚ እዩ፡ ዛንታ ምድላዉ ወይ ወን ኩሉ እቲ ዘሕለፍዎ ምጽሓፍ። ነኣሽቲ ኣብ ዝእከብሉ ብምኽድ ናይ ካልኦት ወን ከም ዝሰምዑ ምግባርን ኣብ ዝኮነ ናይ ምምሕዳር ኮነ ካልኦ ቦታታት ምትእክካብ ኣብ ዘለዎ ምካድ። ንጉዳይ ፈጻሚ ኣብ ምምሕዳር እንታይ ዕድላት ከምዘሎ ተወከስዎም። ከም ወለዲ ኣብ ገለ ግራብ ኣባል ንክኾኑ ምትብባዕን ቀስ ገርኩም ወን ምድፍፋእን። ካልኦ እነብእኩም ወን ንስኹምን ደቅኹምን ባዕልኹም ሓንቲ መጽሓፍ ጽሑፍን ስእልታትን ዘለዎ ታሪኽ ናይ ስድራቤትኩም ካብ ኣባሓጎ ኣባሓጎታትኩም ጀሚራ ትገልጽ ብኡ ጌራ መበቀሎም ክፈልጡ እትሕግዞም ከም ሰነድ ምስኦም እትቐመጥን ከተዳልዉ ትኽእሉ። ካብዚ ወጻኢ ብዝተከከለ መገዲ ናይቲ ስድራቤት ቀዳማይ ኩነታት ኣብ ሓድሽ ሃገር ምስናድ ጽብቕ ሓሳብ እዩ። ብመገዲ ፎቶ ስእልታትን መስሊታትን ምስናድ፡ ነቶም ቐልዑ ከምመዘከርታ ኣብ መጻኢ ከም ሰነድ ተመሊሶም ክርእይዎ ከለዉ ዩ ጉሶም።



ተራ ኣደን ኣቦን

ኣብ ዝተፈላለየ ግዜን ኣብ ዝተፈላለዩ ባህልታትን ተራ ወለዲ ምስ ደቆም ብዝተሓሓዘ ዝተፈላለየ ግደ ይጻወቱ። እዚ ከኣ ብፍላይ ኣብቲ ዝነኣሰን ወይ ፍሉይ ምክትታል ዝደልን እዩ ዝረከ። ኣብ ከምዚ ኩነታት መብዛሕትኦ ግዜ ዕዙዝ ተራ ዘለዎ ኣደ እያ። ዉጽኢት ናይዚ ኣብ ስነልቦና ቆልዓን ከምኡ ዉን ዝበዝሑ መጻሕፍቲ ብዛዕባ ስፎራቤት ዝተጻሕፉ ዝበዝሑ ንኣደ እዮም ተጻሒፎም።

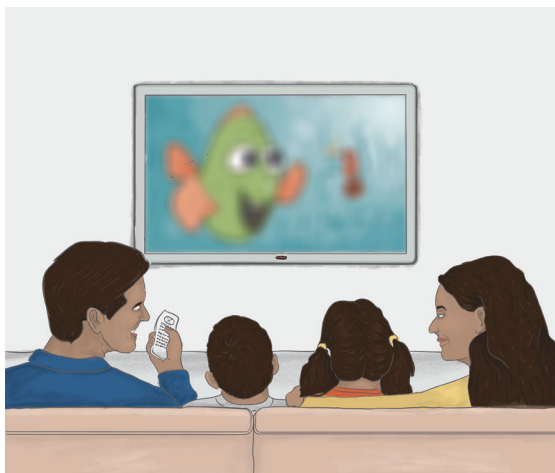
ኣብተን ክልቲኦም ሰብ ሓዳር ሙሉእ ሰዓታት ካብ ገዛ ወጻ ኣብ ስራሕ ኣብ ደገ ዘሕልፍዎ ሃገራት፣ እቲ ተራ ናይ ክልቲኦም እዩ። እዚ ከምዚ ኢሉ ከሎ መጽናዕትታት ስነልቦና ቆልዑ ከም ዘረጋግጽዎ ኣቦ ዉን ኣዝዩ ዕዙዝ ተራ ኣብ ምእላይ ቆልዑ ከም ዘለዎ እዩ። ስለዚ ሓሳብና ወይ እንህበኩም ምኽሪ ንብሉጽ ኣተኣላልፍ ቆልዑ ብፍሉይ መሰላ ናይ ኩናት ወይ ሰደት ዘለዎም ኣቦ ዉን ከምቲ ናይ ኣደ ቀጥታዊ ዝኮነ ምእላይ ክህልዎ ምኽንያቲ ንጽቡቅ እቶም ቆልዑ ስለ ዝኾነ። እዚ ወላ ነቶም ንእሽተይ ቆልዓ ክገበረሉ ኣለዎ።

ቆልዑ ንሰዓታት ዜና ክሰምዑ ወይ ክርእዩ ዩብሎምን

ብዙሓት ስጵራቤታት ኣብ መበቆል ሃገሮም እንታይ የጋጥም ክፈልጡ ስለ ዝጻልዩ ንብዙሒ ሰዓታት ተለብኹን ወይ ረጅኖ ንነዊሕ ሰዓታት ወሊዖም ይወዕሉ። እዚ ከኣ ንቆልዑ ዘደርጉኦ ሃዋህዉ ደፈጥረሉ ምኽንያቱ ነቲ ክርእይዎ ወይ ክሰምዕዎ ዘደግበኦምን ርቡሻት ወይ ሓራቓት ዝገበሮም ጭካነ ዝገልጽ ኣሳኸል ንምርኣይ ተቃሊዖም ስለ ዝወዕሉ። ቆልዑት ዜና ናይ ሃገሮም ክሰምዑ ኣለዎም ግን ከኣ ዜና ቀጻሊ ክወላዕ የብሉን። ነቲ ዜና ንምርዳእ ጽጋፍ ናይ ዓበይቲ ብጣዕሚ እኖም ዝጻልዩ ቆልዑ። ከም ርኢቶና፡ ንስኹም ዓበይቲ ምሸት ቆልዑ ምስ ጸቀሱ ዜና ክትርእዩ ወይ ከኣ ቆልዑ ካልእ ነገራት ክገብሩ ትሑዞት ኣብ ዝኮኑሉ ሰዓታት ሓፈሻዊ ዜና ክትርእዩ እዩ እቲ ተመራጺ። እዚ ነዓኹም ዉን ጽቡቕ እዩ ምኽንያቱ ነዓኹም ዉን ብ ኣሉታ ክጸልወኩም ስለ ዝኽእል። ብዙሓት ካብ ኩናት ዘለዎ ሃገር ዝተሰዱ ወለዲ ደቅም ኣብ ሃገሮም እንታይ ደግበር ከም ዘሎ ብ ዲ.ቪ.ዲ ወይ ከኣ ካብ ወብሳይት መርበብ ኢምተርነት ክርእዩስ ጽቡቕ ጽዩ ኢሎም ይሓቱ እኖም፡ ሓጺር መልስና ነዚ ቆልዑ ከምዚ ክርእዩ ጽቡቕ ኣይኮነን እዩ።

ካብ ቆልዑ ብፍላይ ካብቶም ዓቅሚ ትምህርቲ ዝበጽሑ ከም ዝተዓዘብናዮ፡ ስጵራቤቶም ንምንታይ ካብ ሃገሮም ክሰደዱ ከም ዝወሰኑ ክፈልጡ ከም ዝጻልዩ። ንቆልዑ ብዛዕባ ግጭት ክትገልጽሎምን ጠንቂ ኩናትን ንምንታይ ከም ዝበኣሱን ክተረጽኦምን እዚ ክልቲኡ ሓዲ ዓይነት ጽልዋ እዩ ዘለዎ። ምናልባት ጽምጽኻ ቀስ ኣቢልካን ኣዚኻ ኣብ ስምዒት ክይተኸን ክተገልጽ እንተኸኢልካ ጽቡቅ፡ ቆልዑ ዉን

ሓሳባቶም ክስርዓሎም ይቐሎም እዩ። ንጽል ኣቢልካ ተዕልሎም ዘይክርጽኡኻ ይኸእሉ እኖም፡ ንዓቅሚ ትምህርቲ ዝበጽሑ ቆልዑ ቀስ ብቀስ ናይ ምርዳእ ዓቕሞም እዩ ዝዓቢ ምስ ዕጅመ ምወሳኽ ከኣ ስፍሕ ዝበለ ሓበሬታን መረዳኣታን ይወገኑ። ኣብዚ መስርሕ እዩ እምበኣር ስራሕ ናይ ወለዲ ዘጽሊ።





ምስ ደቐኻ ንምጽዋት ግዜ ግበር

ብዙሓት ወለዲ ኣብ መዓስከር ስደተኛታት ብዙሓት ጽንሕ እዮም ዝብሉ። እዚ ግዜ ከምዓቢ ረብሓ ምስ ደቐኻ ንምሕላፍ ተጠቀመሉ። እዚ ብፍላይ እቶም ዝነሓሱ ዓቢ ረብሓ እዩ ምኽንያቱ ናይ ቅልው ኣእምሮ ዝዓቢ ኣብ ዙርያኦም ዓበይቲ ምስ ዝህልዉን ምስኦም ዝገብርዎ ምርጽዳእን ምስ ዝህልዉ እዩ። ጽቡቕ ምርጽዳእ፣ ጸወታ፣ ማሕበራዊ ሂወት፣ ብሓዲ ምምጋብ ከኣ እቲ ንዕብዮት ኣእምሮ ዝበለጸ መዳዘን እዩ። ዓበይቲ ቅልው መብዛሕትኦም ግዜ ምስ መዘነኦም እዮም ክበልዑ ዝደልዩ። ብዝከላእካ መጠን ብኩፉት ምስ መዓልታዊ ደቐኻ ከመይ ከምዝወዓሉ ከተዕልሎም ፈትን። ኣከባቢኦም ኩሉ ቤት ትምህርቲ ወይ ዉን መዓስከር ስደተኛታት ሐድሽ ከባቢ ንኣብነት ቤት ትምህርቲ ጸቐጢ ይገብረሎም ክህሉ ይኽእል እዩ። ምሳኹም ምስ ዓበይቲ ስክፍታኦምን ሕርቃኖምን ብምክፋል ዕረፍቲ ክህበምን ፍጥሩ ክብሎምን ከምኡ ዉን ምኽሪ ክረኽብን ይኽእሉ እዮም።

ቅልው ምስ ከባቢኦም ርክብ ክህልዎም ሕደጎም

ከም ስድራቤት ሓፃልን ዓሚዬቹ ሰረት ናይ መንነትን ባህልን ኣለኩም። ነዚ ኢኩም ከኣ ክትጥቀምሉ ዘለኩም ኣብዚ ሓድሽ ሃገር ምስ ሓድሽ ባህልን። ጽቡቕ ዕድል ውላድኩም ቀስ ብቀስ ምስ ሓድሽ ልምዲ ናይዚ ሃገር ክለማመድ እዩ። ብተዛማዲ ካብቲ ናትኩም ብዝቐልጠፈ። እዚ ባህርያዊ እዩ ግን ከኣ ከደንጽወኩም እዩ። ንስኹም ክትገብርዎ ዘለኩም ነቲ ሒዝዎ ዝመጸ ምስዚ ሓድሽ መንጃሕጃታ ከዛምጶ ምእንቲ ክኽእል ክትሓግዝዎ ኣለኩም። ኣብ ሃገራት ደቡብ ኤዊሮፓ ዉልቃዉነት ዝኸተል ባህሊ እዩ

ዘሎ ንስኻትኩም ዝመጽኩሙሉ ግና ምናልባት ስድራቤታዊ ሰረት ዘለዎ ወይ ዉን ሓጻል ማሕበራዊ ምትሕሓዝ ዘለዎ ክኸዉን ይኽእል እዩ። እንተኾነ ግን እዚ ገፊሕ እዩ። ሕቶ ቋንቋ ኣዲ ዉን ኩሉ ግዜ ካብ ዝለዓሉ እዩ። ካብ መጽናዕትታት ከም ዝተረጎሙና ንቆልዑ ቋንቋ ኣዲኦም ክዕቅቡ ምግባር ነቲ ምስ ሓድሽ ባህሊ ንምልምማድ ዝገብርዎ ጻዕሪ ኣዝዩ ሓጋዚ እዩ። እቶም ቋንቋ ኣዲኦም ጽቡቕ ጊሮም ዝፈልጡ ዝበዝሑ ግዜ ሓደስቲ ቃላትን ሓባባትን ናይ ካልእ ቋንቋ ከጽንዑ ብጣዕሚ ይቐሎም። ኣብ ክንዲ ደቐኹም ተርጎምቲ ከይኹኑ፡ በዓልኹም ምስ ናይ ደቐኹም መምህራንን ኣለይትንን ካልኣትን ክተረጎሙ ምእንቲ፡ ቋንቋ ናይ ዴኒሽ በዓልኹም ውን ምምላኹ ኣገዳሲ እዩ።

መብዝሓቲኡ እዎን ቐልዑ ካብ ስደተኛታት ስድራቤት፡ ንውሉዎም ብዝዓብ መቐቓል ሃገሮም ክዛረቡ ኣደርእዎምን እዮም። ምኽንያቱ ንገዛርእሶምን፡ ንደቐምን ምስ ናፍቐትን ቃንዛን ዝተሓሰበ ክኸዎን ስለዝኽእል።

እዚ ማለት፡ እቶም ቐልዑት ብዝዓባ ኣነባብራ መቐቓል ሃገሮም ከምደ ከምዝነበረ፡ ብጥዓሚ ገርሂ ወይዉን ኣሉታዊ ስእሊ የጥርዩ፡ ወይ ኗሚ ንታሪኹምን መቐቐሎምን ክፈልጡ ኣይከእሉን እዮም። ስለዚ ንሕና ንማሓጸነኩም፡ ንደቐኹም ብዝዓባ መቐቓል ሃገሮም ምንጋር ክትዝክርዎ ይግባእ። ንኣብነት ብዝዓባ ኣተዓባቢያኹም፡ ብዝዓባ





ወለድኹምን አበሐጋታትኩምን፡ ህይወት ምስ ስድራቤትኩም ከመይ ከምዝነበረን፡
እንታይ ከምትናፍቁን፡ እንታይ ከቢድ ኩነታት ከምዝነበረን፡ እንታይ ጽብቕ ከምዝነበረ፡
ወዘተ ክትሓብርዎም ኣለኩም።

ንቐልዑ ብዝዓባ ውልቁም ንክማሃሩን መንነቶም ንክማዕብሉ፡ ብመገዲ ዘንታታት
እንተኾነውን፡ ንኣታዓባቢ ዮኦምን ህይወቶምን ብምንጋር ኣዮ። ነቲ ጽቡቕን ጥዑምን
ዘንታታት ንውላድካ ዝጠቐሙ ምንጋር ክትዝክሩ ፈትኑ። ንኣብነት ውላድኩም
ከምዝተጠነሰ ምስ ሰማዓኹም ከመይ ሓጎስ ከምዝተሰማዓኩምን፡ ክውላድ
እንከሎውን፡ ነቲ ጽቡቕን መስሓቕን ተሞክሮታትኩም ናይ ውላድኩም ኣብ ዝተፈላለየ
ናይ ዕድመ ደረጃኡን፡ ዝተዓወተሉ ኩነታት ከም ዘንታ ምዕላል ኣገዳሲ እዮ። ምእንቲ ኣብ
መጻኢ ደቐኹም ክርእይዎ ክኸእሉ፡ ነዚታት ምስኦም ኾይንኩም ጸሓፍዎ።

ፍሉጥን ንጹርን መምርሒ

እዚ ወላኳ ኣቐዲምና ገሊጽናና እንተለና፡ ምድጋሙ ዉን ኣዝዩ ኣገዳሲ እዮ።
መጽናዕታት ብሓፈሻ ብዛዕባ ምዕባይን ምምዕባልን ቐልዑ ብፍላይ ከኣ ንናይ ምምሃር
ዓቕምን ምቕጻል ኣብ ቤት ትምህርትን ከም ዘመልከትዎ ስራዕን ቀጻልን ምንቅስቃስ
ምግባር ምግባር ኣዝዩ ሓጋዚ እዮ። እዚ ከኣ ኣብ ግዜ ዕግሮግሮ ኮነ ድሕሪኡ ዘሎ እዋናት
ክግበር ይከኣል።

መዓልታዊ ምንቅስቃሳ ምግባር ነዓና ነቶም ኣብ ናይ ነጻዲ ኩነታት ዘለና ጽቡቕ እዩ፤ ምኽንያቱ ኣብ መዓልታዊ ሂወትና ስርዓትን ምርግጋእን ስለ ዝህበና። እዚ ንኸነተግብሮ ጽቡቕ እዩ፤ እንተኾነ ግን መዓልታዊ ዝቃያየር እንተኾይኑ ሓደገኛ እዩ። ሓፈሻዊ ምንቅስቃሳት ንምምጋብ ንምጽዋት ወይ ምስ ባህሪኦም ዝኸይድ ፍቁዓት ዝኾኑ ነገራት እንዳተገብረ ከሎ። ኣብዚ ሓድሻን ጫካነቱ ገና ዘይተረጋገጸ ህላው ንኩሉ ቆልዑ ዝገብርዎ ሕግን ስርዓትን ከተትሕዞን ወይ ገደብ ክትገብረሉ ኣዝዩ ከቢድ እዩ። ነዚ ከቢድ ዝገብሮ ከኣ ብፍላይ ፡ ወለዲ ምስ ግዜ ዘይከዱ ድኹማትን ዝጭነቁ ወይ ዉን ሕማቅ በሰላ ዘለዎም እንተኾይኖም እዩ። እቲ ቀዳምነታት ዝበዝሑ ቆልዑ ርጉዓትን ርእሰ ተኣማንነት ዘለዎም ምግባር ኮይኑ፤ ድሓር ወላዲ ንምኽን ቀሊል ይኸዉን። ወለዲ! ባዕሎም ዝሳተፍዎ ምዉቕን ምቹእን ሃዋህዉ ኣብ ዙርያ ደቆም ዝፈጥሩን ን ዉሉዶም ዉሉስ ባይያ መጻኢ ዘንጽፍ። ዓበይቲ ወይ ኣለይቲ ቆልዑ ን ቆልዑ ብልዙብን ንጹርን መገዲ እንተመሪሖኻዮም ቆልዓ ሓላፍነትን ነብሰ ምግታእን ይመሃር እዩ። ብኣንጻሩ መገናኢትን መቐጻዕትን ብዘይካ ካብኻ ዝዓቢ ብሓይልን ብመቐጻዕትን ከም ዝቆጻጸረካ እምበር ካልእ ዝምህሮም ነገር ወላ ሓደ ዓብሉን።





ምኽሪ ወለዲ ንቆልዑ

ንድቃስ ዝምልከት ምኽሪ

ቆልዓካ ጽቡቕ ዘይድቅስ እንተኮይኑ ምኽንያቱ ምፍላጥ ኣገዳሳይ እዩ። ውሕስነት ዝይስመዖ እንተ ተኾይኑ ሓዲ እኹል ሰብ ኣብ ጥቕኡ ምህላውን ምስኡ ምዝርራብ ብዙሓ ጊዜ ነቲ ውሽጣዊ ቅልውላው ዓቕስነት እዩ። ወይ ዉን ገለ ገለ እንዳተዘከሮ ተኾይኑ ድማ ነዘን ኣብ ታሕቲ ተዘረዚረን ዘለዎ ምኽርታት ተኸተል። መብዛሕቱ ጊዜ ጭንቀት ወይ ሓሳብት እዩ ጽቡቅ ድቃስ ዝኸላኡ።



ከትግብሮች ዝግብአካ ምክርታት ፡

- ዝግብአካ ነገር ብመሰረቱ ነቲ ዝጭንቐ ወይ ዘሕስቦ ነገር ከም ዘይስምዖ ከግብር ዝክእል ኣተተረጊቡ ንክጽቀስ ይጥቐሞ እዩ
- ካብ ሺሕ ሚሮም ካብ 100 ወይ 1000 7 ወይ 5 ወይ 1 ከም ክእለቶም እንዳጉደሉ ንጽሕሪት ምቁዳር ጽቡቕ ናይ ጭንቀትን ሓሳባትን መረሳስቢ መገዲ እዩ (995-990-985 ወዘተ)
- ልዕሊ 10 ዝዕድሜዎም ዝኾኑ ቆልዑት በዚ ዘስዕብ መገዲ ጭንቀቶም ከጉድሉ ይክእሉ እዮም፡ መጀመሪያ ከም ኩል ጊዜ ዝተነፈሱም ሰለስተ ጊዜ ይተንፍሱ፡ ጽሕሪ ሳለሳይ እስተነፋስ ንውሽጢ ሲሕቦም ከይተንፈሱ ንነዊሕ ከሳብ ዝካኣሎም ከጽንሑዎ ኣለዎም፡ ጽሕሪ ከም ኩል ጊዜ ሰለስተ ጊዜ ምስተንፈሱ ጽሕሪ ሳልሳይ ንደገ ምስተንፋስ ደገሞም ኣየር ንውሽጢ ሲሕቦም ከይተንፈሱ ከሳብ ዝካኣሎም ንነዊሕ ጊዜ የጽንሑዎ፡ ብኸምዚ እንዳተንፈሱ ምስቐጻሉ ትኽስን ደኻምን ክይስምዎም እዩ፡ እዚ ድማ ነቲ ትኹረት ካብ ውሽታዊ ቀልውልቀው ዝህቦ ዝነበረ ጭንቀትን ሓሳብትን ከምዘእለይ ይገበሮ፡፡

ምናልባት ካልእ ትፈለጦ ጽቡቕ መደቀሲ እንተሊኩካ ተጥቐመሉ ወይከኣ ካልኦት ወለዲ ዝፈለጡዎ እንተሊዎም ካብኦም ወሲኑካ ንክጥቐሙሉ ንደቕኻ ምሃሮም፡፡

ምክሪ ብዛዕባ ከመይ ጊርካ ደፊኡ ንዝመጽእ ዝክሪን ሓሳባትን ከምትዓግቶ

ቆልዑት ብዘይጽሌቶም እንጽሕር ገለ ዘኪሮም ነቲ ዝዘከሩዎ መስገታ ክቐጻጸሩዎን ጽለዋቱን ንምቕናስ ዝሕግዘም ዝተፈላለየ ሜላታት ክጥቀሙ ጽቡቕ እዩ፡ ከምዚ ንክገብሩ ምትብባዕ ቀሊል ኣይኮነን ምክንያቱም ግድነት ነቲ ዘይደሊዎ ባህ ዘይብል ነገር ክሓስቡሉ ሰለዝገደዱ፡፡ ገለ ገለ ሜላታት ንደቅኹም ክትህቡዎም ትክእሉ ካብዚ ቀጺሉ ይቐርብ፡፡

- ቲ መዘኸኸርቲ ክቐጻጸሩዎ ከምዘሎዎም ኣገዳኒ ምክት ኣፍለጡዎም፡ ምስሊ ናይቲ ባህ ዘይብሎም ነገር ኣብ ኣብ ስነ ኣእመሮኦም ከም ሓደ ፊልም ከምጽእዎም ክራኩዎ ሕተትዎም፡ ነቲ ምስሊ ብሩሒቁ መቐጻጸሪ ቴሌቪዥን ከምዘሎዎም እሞ ነቲ ኣብ ስነ ኣእመሮኣኦም ዘሎ ምስሊ ንክጥፋኩሉ ክጥቀሙሉ ከምዝክእሉ



ንኽሓስቡ ግበሮም፣ ነቲ ምስሊ ካብ ሕብሪ ዘሎም ናብ ሕብሪ ዘይብሉ ጻዕዳን/ ጸሊምን ምስሊ ክቐይሩዎ፣ ነቲ ምስሊ ዘይነጹር ኮይኑ ክረካይ ምግባር ወይ ናይ ግብረኛ ስእሊ ምልዋጥ። ነቲ መርኣዩ ምስሊ መጋረጃ በቲ ኣብ ስነ ኣክምሮኦም ዘሎ ምስሊ ንክመለኡዎ ሕተትዎም፣ ቐጺሎም ኣብቲ ኩርናዕ ናይቲ መጋረጃ ሓንቲ ጽባቕቲ መሰሊ ኣኣትወላ፣ ቀስ እንዳበለ ናይቲ ጽባቕ መሰሊ ነቲ ንመብዛሕቱ መርኣዩ ናይቲ መጋረጃ እንዳመለኡ ኣቲ ባህ ዘይበል ምስሊ ናይቲ ኩርናዕ ክኸውን ክገብሩዎ ሕተትዎም። ብኸምዚ ጠቐሊኦ ካብ ስነ ኣክምራኦም ሙሉ ብሙሉኡ ክሳብ ዝጠፍኡን ቦታ ዝቐይርን ቀቐጽኦም።

- ከም ሕልሚ ቀትሪ ኣበክምሮኦም ፊልም ምርክይ መሪጾም እንዳራኣዩ ነቲ ናይ ፊልም ተሕዝቶኡ ኣብ ስነ ኣክምሮኦም ውሽጢ ብምቐያር ጽባቕ መወዳእታ ክህልዎ ይገብሩዎ። ነቲ ተሕዝቶኡ ዝቐየሩዎ ፊልም ናይቲ ብዙሕ ጊዜ እንዳደጋገሙ ብምርካይ ኣብ ኣክምሮኦም ዓብላሊ/ተጽዕኖ ዘሎዎን ብኣንጎል ተመራጻይ ይኸውን። ናምጺ እንተኾይኑ ጸገም ዝፈጥረሎም ነቲ ባህ ዘዓብል ናይቲ ክሓስቡዎ ብምግባር ኣብ ፊደኡ ወይ ኣብ ናይ ኢድ ቴሌፎን/ሞባይል ውሽጢ ከምዝሰምዑዎ ጊሮም ብምሕሳብ ነቲ ናይቲ ክቐየሩዎ ወይ ናይቲ ሙዚቃ ብምውሳኽ ክቐይሩዎን ብካልእ መገዲ ነቲ ናይቲ ከም ዘመሓያሸዎ ግበሮም።

- ሓሳባት እንድሕር ኮይኑ ኣብ ኣክምሮኦም ኩልጊዜ እንዳመጸ ቅሳነት ዝኸልኦም ንኣብነት ጭንቀት፣ ሰዒቡ ዘሎ ሜላ ንብዙሓት ሓገዙ እዩ

- መዓልታዊ ካብ 10 ክሳብ 15 ደቓቓታት ዝኸውን ባዛዕባ ነቲ ቅሳነት ዘስኣኦምም ዘሎ ሓሳባቶምን ጭንቀቶምን ንኸተኹሩሉ ሕተቶም። ቅልዓ ብሓሳባት እንድሕርተዋሒጡ ከም ኣቦ ወይ ኣደ መጠን ኣብሉ ተረጊብካ መጻናንዒ ምኽሪ ክትህብ ኣገዳሲ እዩ። ብዛዕባ እቲ ዘጭንቐም ነገራት ሓቂ ዝኾነሉን ዘይኾነሉን ምኽንያት ክሓስቡ ይኽእሉ እዮም፣ ኣብ ከምዚ ኩነታት/ጊዜ ናይ ነቲ ዚያዳ ዘሸግሮም ዘሎ ሓሳብት ኣብ ኣክምሮኦም ቦታ ክህቡ ኣሎዎም።

- ካብቲ ዘጨነቐ ቦታ ወዳኢ ጭንቀት እንድሕር መጺኡዎም ቆልዑት ንባዕሎም ከምዚ ክብሉዎ ኣለዎም " እዎ! ሕጂ እንደገና ብዛዕባኡ ክሓስብ ጀሚራ ግን ክሓስበሉ ዝግባኣኒ ኣብ ናይ ዝጭነቐሉ ጊዜ ክኸውን ኣሎም" እዚ ዓይነት ስምዒት ከመጽም እንከሎ ኩልጊዜ ከምዚ ክብል ኣሎም። ናይ ጭንቀት ስምዒት ሰልዝመጽም ብነፍሱም ክሓርቁ ከምዘይበሎም ነገርኩም እቲ ሓሳባት እንደገና ከም

ዝመጽም ኣብ ዘስተብሃልሉ ነዚ ኣብ ላዕሊ ተጥቐሰ ዘሎ ሓሳባት ይድገሙዎ " እዎ! ሕጂ እንደገና ብዛዕባኡ ክሓስብ ጀሚራ ግን ከሃስበሉ ዝግባኣኒ ኣብ ናይ ዝጭነቐሉ ጊዜ ክከውን ኣሎዎ"

-እቲ ካልኣይ ሜላ ዝተበታተነን ዘይጽፉፍን መደቀሲ ክፍሊ ኣብ ሓንጎልካ ምስኣል ኣዩ። እቲ ሓሳብ መጻውትን ክዳውንትን ክልዓሉን ኣብ ሳንዱቕ ክኣቲ እሞ፡ ውሑድ ምብትታን ክኸውንን ክደርገጽን ወይውን ነቲ ምድሪቤት ክደበላሹ እዮ።

ቐስ ኢሉ እቲ ሓሳባት ምምጻእ ጠጠው ደብል ምክንያቱም ኩሉ እቲ ንጉብሮ ምስተደጋገመ ናብ ቐጽብታዊ ባህርይ ይኸውን። ንደቐኽ ኣዘኸሮም ነዚ ዘዳዚ ብዙሕ ጊዜ ድጋጊሞም ንኸገብሩዎ ምእንታ እቲ ነይ ጭንቀት ሓሳባት በዕሉ ኣውቶማቲካሊ ክገድፎም።

ዋላ ኳ እዚ ልምምድ በይኖም ዝገብሩዎ ኺ ተኾነ ከም ወልዲ ኣብ ጥቓኦም ተኾነኩም ጽቡቕ እዩ ምእንታ ህጽኣት ክስምዖም ተደስ ዘይበል ሓሳባት ድንገት ኣብ ኣእምሮኦም ተመጽም። እዚ ልምምድ ጥቓ መደቀሲኦም ሰዓት ከይገበሩዎ ኣቲ ዝበለጸ ኣብ ቐትሪ ጊዜ ተገበረ እዩ።

ምኽሪ ብዛዕባ ሓዘንን ናፍቐትን

ቐልዑት ብዘጋጠሞም ናይ ኣዕርኽቶምን ቤተሰቦም ወይ ድማ ገዝኦም ምስኣን ሓዘንን ናፍቐትን ክስመዖም ከሎ ወለድቲ ክገብርዎ ዝኽእሉ ኣዚዩ ኣገዳሲ ነገር፡ ቐልዑ ነቲ ስእነት ከም ዝቐበሉዎ ክገብርዎም ኣለዎም። ናይምስኣን/ምፍልላይ ናይ ናፍቐትንን



ናይ ሓዘን ስምዒታት ልሙድን ትጽብዮ ክኸውን እንከሎ ከትቐበሎም ከኣ ኣዘዩ ኣድላይ እዩ። መብዛሕትኦ ጊዜ ቐልዑት ካብ ናይ ሓዘን ስምዒት ናብ ምስ ካልኦት ኮይኖም ታሕጓስ ዝህቦም ንጥፊታት ምቕያር ይኽእሉ ኢዮም። ውላድካ ዝበዝሐ ግዜ ዝሓዘንን ዝትከዝን እተኾይቲ፡ ብዛዕባ ዘሕዘዮ፡ ብዛዕባ ዝተፈልፎዎን ዝሰኣኖምን ምዝርራብ ኣድላይ ክኸውን ይከኣል እዩ። ነቶም ዓበይቲ ቐልዑት ብዛዕባ ዝሰኣንዎ ኽጽሕፉዎ ነቶም ኣናእሸተይ ድማ ክስእልዎ ኣተባብዑዎም።



ጽቡቅ ምዝርራብ ንቅልዑት ንሓሳባቶም ስርዓት ከህልዎን ንስምዒቱ ክገልጽ ይሕግዞ እዩ። ሓዘንን ምስኣንን ብዝተመልከተ እቲ ናይ ጊዜ መዲብካ ኣብቲ ዘጭንቐ ነገራት ብጥለቐት ምርኣይ ሜላ ብጣዕሚ ጠቓማይ ክኸውን እኽእል እዩ - ዋላ እንኳ ቅልዓ መብዛሕቱ ግዜ ሕዙን ተኾነ። ከምዚ እተኾይኑ ድማ ኩልሳዕ ግዜ ተመዲቡ ብዛዕባ እቲ ዝናፍቐም ነገር/ሰብ ዝሓሰብሉ ግዜ ክኸውን ከሎ ኣብቲ ዝተረፈ ግዜውሽጢ እንድሕር ናይ ሓዘናዊ ሓሳባትን ስምዒትን ተመዲዩም ንነፍሱ ከምዚ ይለ ይነግር "እዎ! ሕጂ ድማ እንደገና ብዛዕባ ክሓስብ ጀሚራ ግን ብዛዕቡኡ ኣብ ናይ ናፍቐት ጊዜ ክሓስብ እዩ" ። ዲቐኹም ስፈትዉዎ ዘመድ ወይ ኣርኪ ሲዒኖም ተኾይኖም እቲ ሰብ ኣብ ጥቕሱም ክይኑ ብሓንጎሎም ከምዚ ኣኢሉ ይዛረቦም "እቲ ዘገድስ ጽቡቅ መሀላውካ እዩ፣ ትምህተይም ንሱ እዩ፣ ጊዜኻ ኣብ ዘሕዝነካ ዘይኮነስ ኣብ ዘሕጉስካ ነገር ካውዕሎ"



ምኽሪ ብዛዕባ ክእለት ምትኳርን ምዝካርን
ዲቐኹም ዝኾነ ጸገም ኣብ ምዝካርን ምትኳርን ዘለዉ ኮይኖም እንድሕር እተሰሚዕኩምዎ ወይ ምስዚ ጸገም ክቃለሱ ተሪኹምዎ ከም ወለድቲ ክትጭነቐን ክትሻቐሉ ተፈጥራዊ እዩ። ምክንያቱም ንኽማሃሩ ጸገም ይኾኖም ከማኡን መምህራን ነቲ ዘምህሩዎ ትምህርቲ ምስ ነፍሲ ወከፍ ቅልዓ ከምጽገሙ ከማዓራሩዩዎ ስለዘለዎም። እንተ ቅልዓ ብዙሕ ዘቐንዝው መዘከርታ እንተለዎ ከማኡን ብዙሕ ዝሰኣኖ ገዲፏዎ ዝመጸ እንተሎ፣ እዚ ኣብ ላዕሊ ዝተጥቐሰ ምኽርታት ነቲ ሕጂ ዘሎዎ ኹነታት ከመሓይሽሉ ይኽእል እዩ። ዝበዝሖ ግዜ እዚ ጸገም ሓላፋይ እዩ። ሓፂ ቅልዓ

ግዚኡ ኩሉ ኣብ ትምህርቲ እንድሕር ኣሕሊፍዎ ጽቡቕ ኣይኮነን ምኽንያቱም ነቲ ናይ ትምህርቲ ድልዩቱ ከዳኸሞ ስለዝኸኸል። ንከይርስዎ ሓገዝ ክኾኖ ሞባይልን ናይ ጽሑፍ መዘኻኽሪ ክጥቀም ይኽእል እዩ።

ኣተኣላልፆ ዝኽረት ናይሓዘን/ጓሂ ን ስምባዲ/ሕማም ቁስሊ

ብዙሓ ነገራት ኣሎዉ መልስ ገብሪ ክለዓዕሉ/ክቅስቅሱ ዝኽእሉ። ዝኾነ ኳሕታ/ቃዕታ (ድምጺ ማህረምቲ) ናይ ቶኽሲ ልውውጥ ወይ ናይ ቦምባ ነትጉ ዘዘኻኽር፣ ጨና ምስ ውጉእ ዘዘኻኽር ጨና፣ ሲረ / ዓው ዝበለ ፋጻ ድምጺ ፍርሓት ይቐስብ። ኩሉ ኣብቲ ጊዜ ሕማቕ ዘጓንፈና ወይ ደስ ዘይብል ዝነበረ ጸኒሑ መልስ ግብሪ ይፈትሖ/ይለቐቐ። ግን ገለ ገለ ጊዜ ቁልዑት ምክንያቱ እነታይ ከምዝኾነ ከይፈለጡ react ይገብሩ። ሓፂ ሰብ እንተ ነትፍርሓቱ እንታይ ከምዝቐስቐሶ ተፈሊጡ ቁልዓ ቀስ ብቐስ ንፍርሓቱ ክቆጻጸሮ ንነፍሱ ከምህሮ ኢኽእል እዩ ደረጃ ብደረጃ ነቲ ካብ ኩሉ ንላዕሊ ዘፍርሖ ዝኾነ ነገር ብምቕራብ። ናይ ሰብ ብዝሓት ተኾይኑ ዘፈርሖ ገለ ውሕዳት ሰባት ኣብ ዘለዉዎ ብምኽድ ነፍሱ የለማምዳ፣ ድሕሪቡ ቀስ ብቐስ ቀጽሪ ሰብ ናብ ዝበዝሖ ምኽድ። ስሪና ተኾይኑ ዘፍርሖም ድኽም ዝበለ ግን ተመሳሳሊ ናይ ስሪና ድምጺ ኣብ ሞባይል ስልኪ ወይ ኣብ ኮምፑተር ምስማዕ፣ ካብሱ ቀስ ኢልካ ነቲ ድምጺ ምወሳኽ። እንድሕር ቁልዑት ኣብ መዓልታዊ ናብሮኦም ሽግር ከይሕበም ካብ ዝኾነ ጉዳት፣ ሰባት ወይ ተመሳሳሊ ነገር ዝሃድሙ ተኾይኖም፣ ብፍላይ ኣገዳሲ ቀስ ብቐስ ጽቡቕ ሓገዝ ናይ ዓበይቲ ከይተፈለየም ነቲ ዝፍርሖም ነገር ክቐርቡዎ ኣለዎም። በዚ መንገዲ ዚሂሂዎም ብደረጃ/ወሰን ተመልኦ ከይኸውን ይገብሩ። እንድሕር ቁልዓ ነቲ ዝገብሮ ዘሎ መልስ ግብሪ እንታይ ከምዝቐስቐሶ ከይፈልጦ ተኾይኑ፣ ብሓባር ኮይንኩም ክትፈልጡዎ ትፍትኑ። ከም ዎለድቲ ትዕግስቲ/ ዓቕሊ ክህልዉኩም ኣገዳሳይ እዩ ትቁልዓ ድማ ናብቲ ዝፈርሖ ነገር ቀልጢፉ ከይቐርቡ።

ምኽሪ ንምፍልላይ ፍርሓት ብዝምልከት

ዘይርጉጽነትን ዘይምፍላጥ (uncertainty) ኣብ ጥቓ ንፈትዎም ክንከውን ከለና ኣዚዩ ቅሳነት ክስምዓና ይገብር። ብዙሓት ቁልዑት መስዝፊትዉዎ ተደይኮይኖም እሞ ጎንጻዊ ጉዳትን ናይ ጸባብን ናዕብን እዋን ከጋጥሞም እንከሎ ብጣዕሚ ራህዎ ይስኡኑ። ቁልዑት ናይ ምፍልላይ ፍርሓት ኣለዎም፣ እንድሕር ወለዶም ዝፍለይዎም መሲሉዎም ተፈሪሖም ሽዑ ወይ ጥብቕ ኣቢሎም ሓቂፎም ይሕዝኹም ወይ ድማ ምሳኦ ኣብዘለዉዎ ክፍሊ ከትኹኑ የግድዱ ተደይኾይኑ ጽልል እዮም ዝብሉ። ኣብከምዚ ጉዳት ናይ ወለድቲ ትዕግስቲን/ዐቕልን ምስትውዓልን ይሓትት እዩ ምእንታ ሰላምን ቅሳነትን ንምምላስ። ከም ቅድሚ ዚኣ ዘላ ምዕራፍ ተጠቐስ፣ እቲ ቐልዓ ቐስ ብቐስ ካብኻትኩም ምርሓቕ እንዳተለማመደ በነፍሱ ክኽእል። ተቐልጢፍኩም ንቅድሚት ተሰጉምኩም እቲ



ሽግር ዝገጸጸ እዩ ክኸውን። ደቐኹም ካባኻትኩም ከይተፈለዩዎም ዝብል ፍርሒም ብቀሰ ብቀሰ ነቲ ተፈላሊኩም ተጸንሖኦ ናይ ጊዜ ገደብ ብምውሳኽ ኣነዳለማምድኩም ክትቐንሱዎ ተኸእሉ ኢኹም፡ ካብ ቐረብ ደቓደቐ ጀሚርኩም ክሳብ ዝነውሐ ጊዜ ወይ ካብ ሓጺር ረሕቐት ክሳብ ነዊሕ ርሕቐት። ኣብ ኩሉ እዋን፡ ኣብ ዝኾነ ኩነታት ንቐልዑም ድላውን ንጹር ቐጸራ ምግባርን፡ ከምኡ ውን ሓዱኦም ወይ ድማ ክልቲኦም ካብ ወለዲ ኣብ ዘሃለውሉ ክለይቲ ክህሉዉ ምዝካር ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።

ሕርቃን ኣብ ቐልዑ ከመይ ጌርና ኢና ንገጥሞ?

ኣብ ሕርቃን ዘለዎ ቐልዑት ምክንያት መሕረቐዖም ከይተርጎሙዎ እንከለዉ ክሐርቑ ይኸእሉ ኢዮም፡ ከማኡዉን ሕርቓኖም ጽቡቕ ምክንያት ክህልዎ እኽእል እዩ። ሕርቃን ናብ ተግባር ክቐየር እንከሎ ምብዛሕቱ ጊዜ ዝጥምቶ ኣብ ጥቓ ንዘሎ ኣካባቢ እዩ። እዚ ማለት እዚ እቲ ሕርቃን ኣብ ልዕሊ ኣሕዋትን ወይ ወለድትን እዩ ዝወርድ፡ እዚ ድማ ተቐባልነት ወይ ቐቡል ክኸውን የብሉን። ወለድቲ ንዘይ ቅበሉዎ ነገር ከምዘይቐበሉዎ ብንጹር ከፈለጡ ኣለዎም፡ እቲ ዝሓረቐ ቐልዓ ድማ ብዘይ ሓይሊ ምጥቓም ጠጠው ክግበር ኣለዎ፡ ምእንታ ክዝሕል ደማ ካፍቲ ዝሓረቐሉ ኣካባቢ ክእለይ ኣሎዎ። ድሕሪ

ሕርቃት ምስ ዘሓለ ምስቲ ቅልዓ ምዝርራብ ኣቲ ዝበለጸ ውጤት ዘምጽእ እዩ ኣፍቲ ዘረባ ውሽጢ ኣካላዊ መጥቓዕቲ ተቐባልነት ከምዘይበሉ፣ ከምኡውን መስ ሓረቕ ዝገበሮ ንመንታይ ከምዝገበሮ ትዘራረቡ። ድሕሪኡ ወለዲ ብጥንቓቕ ነቲ ምኽንያት መሕረቂኡ ዝመሰሎም ብቃላት ይገልጽዎ። ሽዑ እቲ ቅልዓ ነቲ ሕርቃትን ዝገብሮ ተግባር መግለጺ ቃላት ይረኽቡሉ ንመጻኢውን ጽቡቕ ስለተዳለየ ካልእ ጊዜ ባዕሉ ንሕረቃት የቆጻጽሮ ማለት እዩ። ቅልዓ ክእለት ምስ ነፍሱ ምዝራብ ከመሃር ይኽእል እዩ። ምእንታ ካልእ ጊዜ ሕርቃኖም ምስ መጽም ከመዝሃሊ ሕርቃኖም “ብርቱዕ ሓሳብ” ተባሂሉ ዝጽዋዕ ከጥቀሙሉ ከምዝኽእሉ ተፍለጡዎም። ብውሽጦም “ክቆጻጽሮ እኽእል እየ”፣ “ተሓሪቕ ንዓይ እዩ ዝገደኒ”፣ ወይ ደማ “እንደገና ክዝሕል እኽእል እየ”። ንውላድካ ካልእ ምኽሪ ክትህቦ ትኽእል ኢኻ ንኣብነት ካብቲ ዘሕርቕካ ኣካባቢ ረሓቕ፣ ክትሓርቕ ዘመጽካ ሓሳባት ጸሓፎ፣ ከማኡዉን ብውሽጥኻ ክሳብ 10 ቁጽር። ብጣዕሚ ዝሓረቑ ኣናኸሸተይ ቅልዑት ጥቃ ሰብ ክኾኑን ክሕቆፉን ክክፈሩም እክእል እየ።

ደቓም ብስነ ሰርዓት ከዕብዩ ተፈላልዩ ባህልታት ተፈላለየ ዘዴ ይጥቀሙ። ኣብ ሓድሽ ባህሊ ከትመጽእ ከለኻ እቲ ነስኻ ትገብሮ ምስቲ ወለዶ ናይቲ ሓጺሽ ዓዲ ዝገብረዎ ከመይ ከምዚሳንይ ክተስተብህለሉ ኣለካ። ብፍላይ ሕገ ናይ ኣካላዊ መቐጻዕቲ ይፈላለይ እዩ። ንቅልዑት ብምውቅዕ ምቕጻዕ ኣብ ኖርዲክ ሃገራት ፍጹም ኩልኩል እዩ። ምስ ደቓኩም ካብ ምውቅዕ ምዝርራብ ምምራጹ ይሓደሽ ነቲ ጸገም ደማ ምብርሂ ኣምጽእሉ። ንቅልዑት ኣድንቐዎም ባዕሎም ነፍሶም ክቆጻጽሩ ኣተባብዕዎም። ሕገ ተጥሒሶም ድማ ከም ሳዕቤን ናይ ተቐባልነት ዘይበሉ ግበሮም/ጠባዮም ካብ ዝነበሮም ፍሉይ መሰል ተተኽልኩ ጉዳት ኣየመጽኣሎምን እዩ። ካብ ዘየደልይ ኩነት ብምክላዮም፣ ንጽቡቕ ጠባይ ብምሽላምን ምስ ጽቡቕ ኣርኮም ካብ ካልእ ጊዜ ነዊሕ ክጻወቱ ብምፍቃድ ንደቓኹም ናፍቲ ዝክእል ጠባይ ንክበጽሑ ከም መምርሒ ከትጥቀሙሉ ትኽእሉ ኢኹም። ከምተግባሮም ሽልማት ከምዝግቡም ወይ ድማ ከምዝኽልኩ/ ከምዝስእኑ የከውን። ብሓፈሽኩ ናይ ወለዲ ተግባር ንጹርን ዘይለወጥ ተኾይኑ ቅልዑት ወሰኖም ንከመሃራዎ ቀለል ይኸውን። ናይ ወለዲ ኣተባብብያ ደቓም ምስቲ ሓጺሽ መጽዮም እሞ ተዋሂዶም ዘሎዉ ባህላዊ መሳርዕ ከምዘሰማማዕ ተጋሮም ካብ ደቓኹም ትረኽቡዎ ክብረትን ቤተሰባዊ ስልጣንኩም ይቐጽል።

ኣማራጺ ካብ ኣካላታዊ መቐጻዕቲ

ጽፊዒት፡ ማሃረምቲ፡ ጎነጽ ኣካላታዊ ዓመጽ እዮም፡ ኣብ ናይ ቅልዑ ንጥዕኖኦምን ንምዕባሌኦምን ዓብይን ኣስታዊን ሳዓቤን ከስዕብ ይኽእል እዩ። ስነ-ኣስምሮኣዊ ዓመጽ፡ ንኣብነት ብቀጻሊ ምግናሕ፡ ምንቃፍ፡ ምዝለፍ፡ ወይ ድማ ምፍርራሕ፡ ክንድኡ ዓቢ



ሳዕቤን ከስዕብ ይኸአል አዮ። ኣካላታዊን ስነ-ኣእምሮኣውን ዓመጽ ንቐልዑ ብዝፃገዘሉ
እቲ ዓመጽ ኣብ ልዕሌኦም ይኹን ካልኦት ኣባል ስፍራቤት እንተወራዱ፡ ንኣብነት ኣብ መንጎ
ወለዲ ዓመጽ እንተሃልዮ፡ ብፍላይ ቐልዑ ዝርእይዎ እንተኾይኖም ኣሉታዊ ጽልዋ አለዎ።
ዓመጽ ኣብ ገዛ፡ ፍሉይ መሃሰይቲ አለዎ። ምኽንያቱ፡ እቶም ቐልዑ ኣብ ልዕሊ ነቶም ናብዛ
ምድሪ ንክንከባኸቡዎምን ንኸጸናንዑዎም ዘምጽኡዎም ክንሳቶም፡ እምነትን ክብረትን
የጥፍኡ። ቐልዑ ተጠራጠርቲ፡ ተደናገርቲ፡ ፈራሃት፡ ናይ ዘይተደላይነትን ከም ዘይፍቀሩን
ስምዒት ምጥራይ የማዕብሉን፡ ከምኡ ውን ንመጻኢ ኣብ ጥዕኖኡምን ኣብ ምዕባሌኦምን
የጸግሞም።

ቐልዑ፡ ኣብ ኣታዓባብኦም ዓመጽ እንተ ተሞኪሮም፡ ምብዛብቲ እዋን ምስ ዓበዮ
ከይተረፈ ይጸልዎም እዮ። እቲ ዓመጽ ምስ ዓበዮ ውን ብቀጻሊ ኣብ ዝምድና ምጥራይ
ምስ ካልኦ ሰብን ምስ ውላዶም እንኮላይ ክጸልዎም ይኸአል። ብተወሳኺ ትምህርቲ
ምክትታል ወይውን ስራሕ ምርካብ ከቢድ ይኸውን። ብዝተፈላለዩ ሕማማት ድማ
ብቐጻሊ ይጥቁዑ። ነቲ ጠባይን ኣተዓባብያን ዝዓበኸሉ ንምቐያሩ ዘሎ ተኸእሎ ከቢድ
ክኸውን ይኸአል። ስለዚ፡ ናይ ወልቅኻ ኣገባብ ሕርቕንካ ንምምሕያሽ ሓገዝ ምሕታት
ኣገዳሲ ይኸውን። ንኪኣላታት ብምርኻብ፡ ከም መሓበራዊ ጉዳያት ኣዋሃህድቲ፡ ጸገማትካ
ትፈትሓሉ ሓገዝ ምርካብን፡ ግርጭታት ኣፈታትሓ ብሃናኢ መገዲ ምምሃርን፡ ወይ ድማ
ኣብ መጠረሽታ ካብቲ ጉዳይ ምእላይ።



መብዛላቸውም ወላጅ፡ ንደቅም አብ ክንዲ ምህራም፡ እንታይ ከምዝገብሩ ሓገዝ ይሓቱ። ናትና ምክራ፡...፡፡

- ንጹር ዘኮነ ቅጥዕታት፡ ሓገን አገባብን ንዕለታዊ መነባብሮ ምስ ዝህሉ፡ ቅልው ማዕልታዊ እንታይ ኹም ዝጽበዮም ብዝቐለለ ምግዲ ክፈልጡ ይኸከሉ። ንጹሩን፡ ጽኑዕን ትግባረ ካብ ወላጅ፡ ንቅልው ብቐሊል መገዲ ጽብ ንክፈልጡ የገብሮም።

- ነቲ ቅልዓ ጽቡቕ ጠባይ ነኹመዓብል ንስኻትኩም ጽቡቕ አብነት ብምኹንን፡ ጽቡቕ ባህርያት ብምርኣይን እዩ።

- ኣብ ህዱእ ኩነታት፡ ምስ ደቅኹም ብዝተኸላለኩም መጠን ብህዳኣት ተዘረቡ። ከሙኡ ውን ካብቲ ቅልዓ እንታይ ከምትጽበዩ ግለጽኩ።

- ደቅኹም ጽቡቕ ባህርያት ኣብ ዘርእዩሉ ወድስዎምን፡ ሸልምዎምን። ናይ ግድን ኣይኮነን እቲ ሸልማት ወጻኢታት ክህልዎ። ግን ንኣብነት ብሓባር ኮይንካ ከም ናይ ጣውላ ጸዎታ ምጽዋት፡ ብሸክለታ ምዝዋር፡ ብሓባር ምጽዋት፡ ወዘተ።

- ኣብ ዘይቅቡል ጠባያት፡ ከም ሓዲ ጽንዕ ውሳኔ፡ ንሕልፎታት ከም በዓል ቲቪ ወይ ኣይፓድ ምክልካል።

- ደቅኹ ምስ ግዝ ክማሃርዎ ዘለዎም፡ ጠባዮም ምርኩስ ብምግባር፡ ነቲ ግቡኣም ምስ ጽቡቕ ክረኽቡዎ፡ ውይውን ምስ ሕማቕ ክስእንዎ።

- ንቅልው ካብ ሓዲ ኩነታት-ግርጭት ምልጋሱን፡ ምዝናዩን፡ ከምኡ ውን ኣብ ዝተረጋገኸ ህዱእ እዋን፡ ብዝዓባ እንታይ ከምዘጋጠመ ምዝራቦም።

- ከም ወላጅ እንታይ ክትገብሩ ከምዝከኣል፡ ምስ ሰርሖተኛታት ኣለይቲ ቅልው ኣብ መውዓሊ-ህጻናት፡ ቤት ትምህርቲ፡ ካልኦት ሰርሖተኛታትን ካልኦት ወላጅ ተዘራረቡ።



ምስ ሞያውያን ምዝራብ

ኣብ ባህልና ቅላዑት ሕጅውን ብነጻን ብግልጺ ዚያዳ ነጻኡምን ንደቂ ኣንስትዒትን የዛርቡ ግን ካብ ጊዜ ናብ ጊዜ እንዳተመሓየሸ መጽዮ ኣብ ሞንጎ ኣቦን ኣደን ፍርቂ ፍራቂ እንዳኾነ መጺዮሎ። ገለ ገለ ቅልዑ ምስ ኣብላም ምዝርራብ ደመርጹ ምኽንያቱም ኣዲሱም ምብካያ ተጀሚረን ብጣዕሚ ስለዝሓዘኩ። ገለ ቅልዑት ድማ ምስ ካብ ቤተሰብ ወጻኢ ምስዝኾን ሰባት ምዝርራብ ደቐሎም። እዚ ኣኡም ድማ ከም ነርስ ወይ ከም ክኢላ ስነ ኣኡምሮ ቅልዑት ክኾኑ ይኽእሉ ከማካትኩም ወለድቲ ሓማቕ ነገር ዘይረኣዩ። ክብድ ዘበለ ጉዳይ ክኸውን ከሎ ገለ ገለ ጊዜ ምስ ሳልሳይ ኣካል ምዝርርዝብ ጽቡቕ ክኸውን እኽእል።





ነብሶ ምክንኻን

ወለድቲ ንደቆም ክህቡዎም ዝኸኣሉ ዝበለጸ ሓገዝ ንነፍሶም ምክንኻን እዩ። ምእንታ ነቲ “ሃዲሽ” ናይ ወላዲ ሃላፊነት ብጽቡቕ መገዲ ብግቡኡ ክትሓዙ ንስኻትኩም ብተኸኣለ መጠን ጽቡቕ ክትህልዉ ኣለኩም። ምክንያዩም ከመይ ከምዘለኹም ኣብ ደቅኹም ጽልዋ ስለዝህልዎ። እዚ ማለት እዚ እንድሕር ናይ ኣስምሮ ጽቕጢ ኣሊኩኻ፣ ካብ ደሕረ ውግእ ጽልዋ ትሳቐይ ተኾይንካ ወይ ድማ ማዕልታዊ ትበሳጩው ተኾይንካ፣ ነቲ ምስ ምስ ደቅኻ ዘለካ ርክብ ይጸልዎ እዩ። እዚ ድማ ተኾይኑ መብዛሕቱ ጊዜ እቲ ምህላውካ ኣንዳዋሓደ ይኾይድ፣ ደቅኻ ክንድቲ ዘድልዮም ምትብባቦ/ ቀስቃስ/ ምንቕቓሕ ንክትገብረኩም ይህከዩ/ሓይሊ ይውሓደካ። ምናልባትም ከምቲ ዘድልይ ምስ ደቅኻ ተረጎም ብዘለዎ መልክዕ ኣይትረዳዳኩን ትኾኑ። ቆላኩት ኣብ ንስኻ ትህቦም ምክንኻን ጽግዕተኛ ብምኳኖም ርክብኩም ብቐሊሉ ናብ ዘይሰበር ሓማቕ እንክለል ክኣትው ይኽእል እዩ።





ወለድቲ ንፍሶም ዝከናከኑሉ ተፈላለዩ መገዲ ተሃሎም እንኻዕ ቀለል መምርሒ ያብሉን። ቀጺልና ግን ንኻላኦት ከምዝጠቐሞም ንፈልጦ ቀጺልና ገል ገል ኣስተያየት ነቐርበልኩም።

ቅድም ሕጂ ዝተጠቐምካሉ ሕጅውን ተጠቐመሉ

ንስኻ ጥራይ ኢኻ ንዓኻ እንታይ ጽቡቕ ከምዝሰርሐ ከማኡውን ነፍሲ ወከፍ ባህሊ ድማ ንፍሱ ዝዕቅበሉ/ዝሕልወሉ ነፍቱ ሜላ ኣሎዎ። ቅድም ሕጂ ብልምዲ ዝተጠቐምካሉ ሜላታት ጠቐሞምኻ፣ ቐሳንት ሂሳቦምኻ ከምኡውን ንመዓልታዊ ናብራኻ ብዝሓሸ ንክትቐጻጸሮ ንክትጥቀመሉ ኩሉ ምክንያት ኔሩ። ምናልባት ሕጂ ኣይካኣልን ይኸውን ምክንያቱም ኩነታት ኣካባቢኻን ተቐያይሩ ስለዘኾን ነቲ ዝለመድካዮ ዘዴ ዓሽግሮ፣ ገን ክሳብ ዝከኣለካ ፈትን። ምስካላኦት ምዝርራብ፣ ኣካላዊ እንቅስቃሴ/ስፖርት ምግባር፣ ምጽላይ፣ ነቲ ዘጭንቐካን ዘሕስበካን ነገራት ምጽሓፍ ወይ ድማ ሙዚቓ ምስማዕ ክሕግዝካ ይኸእል እዩ።

ኣጠቓቕማ ሜላታት ኣብዚ መምርሒ ተጠቒሶም ዘሎዉ

ቅድሚ ዓድኻ ገዲፍካ ምውጻእኻ፣ ኣብ ሰደትን ድሕሪ ሰደትን ብብዙሓ ኣሸጋሪ ጉኑነታት ኣሕለፍካ ኢኻ። ኣይኸውንን ኣይባሃለን እዩ ትቐለስ ከምዝነበርካ ሕጂውን ካፍቲ ተገሊጹ ዘሎ መልስ ግብሪ እሞ ኣብ ሞንጎ ቅልዑት ልሙድ ዝኾነ ገለ ገሊኡ ተሳቐይ ከምዘለኻ። ንነፍሰኻ ሶን ንደቐኻ በቲ ገዲፍክሙም ዝመጻኹምዎ ንክትገሓዩን ክትሓዝኩን ኣይትፍቀድ። ንደቐኻ መሐገዚ ተባሂሉ ኣብዙ ጽሑፍ ተጻሒፉ ዘለዉ ዘዴታት ንስኻውን ክትጥቐመሉ ትኸእል ኢኻ። ንቐልዑት ኾነ ንኣበይቲ ደሰርሐ እዩ። ነቲ ስቅያትካ ክኣግተልካ ይኸእል እዩ ከምኡውን ንክትጥቀመሉ ቀለል እዩ። እንድሕር

ስቅያትካ ተደረጋጂሎ ምስ ናይ ጥዕና ሰባት ተዘራረብ ወይ ድማ ኣብቲ ዘለካዮ ማእከሪ ንዝሰርሑ ኣዛራብካ ኣበይ ሓገዝ ክትረክብ ከምትኸኸል ጠይቆም። ክንድምንታይ ብቐሊሉ ሓገዝ ከምተረክብ ካብ ቦታ ቦታ የፈላለይ እዩ ግን ኣብቲ ዘለኻዮ ቦታ ዝሰርሑ ወይ ድማ ንኮሙነ ብምጥያቕ ምኽሪን መምሪሕን ክትረክብ ተኸኸል ኢኹ። ጭንቀት ኣብ ዘይጎድለሉ እዋን፡ ኣብ ማዕከሪ ስደተኛታት ምስ ናይ ጥዕና ሞያውያን ወይ ካልኦት ሰራሕተኛታት ብምውከስ ሓገዝ ምርካብ ይከኣል እዩ። ንሓገዝ ምርካብ ተኸኸሎ ክፈላለይ ይኸኸል እዩ። ግን፡ ምስ ሰራሕተኛታት ብምርኻብ፡ ምኽሪን ሓበሬታን ምርካብ ይከኣል እዩ። ኣብ ምምሕዳር ምስ ናትካ ሓኪምን ምስ ናትካ ፖላይ ፈጻሚ ተራኽብ።

ምስሸግር ትቃለስ ተኸይንካ ሓገዝ ክትረክብ ኣጋዳሳይ እዩ ተደይጋርካ ግን ነድቐካ ዝተርፈካ ሓይሊ ኣይህልወካን፤ ኣብ ድሌቶም ትኹረት ናይ ምግባር ክኣለትካ ዝተሓት ይኸውን እዩ፤ ምናልባትም ዝበለጸ ሓራቕን ነዳሪ ክገብረካ ይኸኸል።

ሙዚቃን ኣካላዊ ምንቅስቃስን

ጸቐጢ ወይ ጭንቐት ተተሰሚዑካ ክትፈልጦ ዘለካ ብዙሓት ብተግባረ ከምዝራኣዮም ሙዚቃን ናይ ኣካላዊ እንቅስቃሴ ንመንፈስን ንኣካልን ሰላምን ቅሳነትን ዝሕብ ጠቐማይ ዘዬ እዩ። ናይ ኣካላዊ እንቅስቃሴ ብፈጣን እርምጃ ብምግባር፡ ቀስ ኢልካ ብምጉያይ ወይ ደማ ብምድናስ ተጋርካ ዘቐታዊ ሓሳባት ይከላኸለልካ ንጽቡቕ ሓሳባት ድማ የጠናኽረልካ። ሙዚቃ ጭንቀት ናይ ምቅላል ሳዕቤን ኣሎም ስለዚህ ተጋዲምካ ሙዚቃ ስማዕ ወይ ድማ ነቲ ሙዚቃ እንዳደነስካ ተወዛወዘሉ። ክትክኸል ከለኻ ደማ ዕረፍቲ ምውሳድ ኣይትረስዕ። ኣብ ነገራት ዘለካ ኣመለካኽታ ብጽቡቕ ይኹን፤ ንደቐኻወን ይጸልዎም ስለዝኾነ።

እትሓስቦን ብሰንኪ ሓሳባትካ ትኮኖን ትገብሮን ጸሓፎ

ሓድሳ ሰብ ጸገም ከጋጥሞ እንከሎ ወሽጣዊ ሓሳቡን ስምዒቱን ተጽሒዱም ጥዕንኣኡ ከመሓይሾ ይከኸል እዩ። ንነዊሕ ጊዜ ክትጽሕፍ የብልካን ግን ብቃላት ጋርካ ነቲ ዘጋጥመካ ኩነት፡ ዝሃሰብካዮን ተሰመዓካ ስምዒት ንኣብነት መዓልታዊ ካብ 15 ክሳብ 20 ደቓይቕ ን 3 ክሳብ 5 መዓልታት ተጥቐም። በዚ ጊዜ ውሽጢ ብተወሳኸይ ነቲ ዘጋጠመካ ካብ ብትን ዝብል ቅርጺ ተትሕዞ፤ ነቲ ሃሳባትካ ብምግላጽ መልከዕ ብምሃብ ጥምረት ክህልም ትገብር። ምናልባት ካብቲ ዘጋጠመካ ኩነታት ዝረኽብካዮ ትምህርቲ ወድማ ተመሳሳሊ ጸገም ንዝጋጠሞም ተህቦ ምኽሪ ወሲካ ክትጽሕፍ ትኸኸል። ሃዲ ሰብ እንድሕር ዝኾነ ኣጋጣሚ ፖድኣት ኣምጺእሉ ብውሽጡ ዝሓስቦን ዝስምዖን ተጺሕፍዎ ናይ ጥዕናኣኡ ኹነታት ከመሓይሾ ይኸኸል ኢዩ። ንነዊሕ ጊዜ መጽሓፍ ኣይጽልየካን



እዩ ግን ንኣብነት 15-20 ደቐይቑ ብመዓልቲ ን 3-5 መዓልተታት፡ ነቲ ዘጓነፈካ፡ ዘሓሰብካዮን ዝገበርካዮን ብቃላት ተገልጽ። በዚ ጊዜ ዚ ነቲ ሓሳባትካ ብቃላት ብምግላጽ ነቲ ዘጓነፈካ ቐርጺ ከምዝሕልም ትገብሮ። ሓሳብትካ ብምግላጽካ ድም ናይ ሓሳባትካ ወሽጣዊ ምትእስሳርን ዝምድና ከተመዓራርኻ ትኸእል ኢኹ። ምናልባትውን ካብቲ ዘጓነፈካ ነገር ተማሃርካዮ ተሊኡን ንኺላኦት ተመሳሳሊ ነገር ዘጓነፎም ምኽሪ ተህቦ ተሊኡካ ጸሓፎ።

ምስ ካልኦት ርክብን ምርድዳኽ/ተገባብሮ

ምስ ስድራ ቤትካ ጽቡቕ ርክብ ይሓልወካ፡ ተተኻኢሉካ ኣብ ዝመጻኻሉ ኣካባቢ ምስ ስድራ ቤትካ ጽቡቕ ርክብ ይሓልወካ፡ ተተኻኢሉካ ኣብ ዝመጻኻሉ ኣካባቢ ሓድሽ ረክብ ክትፈጥር ጊዜ በመጥፋኡ ኣብዮ ጽዕረት ግበር። እቲ ምስ ሰብ ምቅርራብን ምርኽብን ንሕጺ ኾነ ንመጻኢ ጊዜ ጽቡቕ ወፍሪ እዩ። ምስ ካላኦት ኮይንካ ህርኩት ብምዃን ንንጡፍነት ትምክት። ብመሰረቱ ኣብ ተፈላለዩ ንጥፊት ምስታፍ ኣገዳሳይ ወፍሪ እዩ። ምክንያቱም እግረ መገድኻ ነቲ ሓድሽ ናብራካ ሃላፊነት ስለተወሰድ። ነድቕኻን ነካልኦትን ሕርኩት ተቐማጣይ ከምዝኾንካ ምራይ ጽቡቕ እዩ ንጡፍ ኢኹ። ምክንያቱም ነቲ ዕለታዊ ሂወትካ ተረጎም ይህበናይ ተስፋ ምቕራጽ ስምዒት ከይስመዓካ ይከላኸለልካ። መስ ካላኦት ወለዲታት ከመይ ጌሮም ከመይ ጌሮም ሃላፊነቶም ከምዝውጹም ምምደያጥ ጽቡቕ ኢዩ ከምኡውን ምኽሪ ምሃብን ምውሳኔን። ምስ ካላኦት ሓጎስካን ሓዘንካን ምምቓል ዘዕግብ ጥራይ ዘይኮነ በይንኻ ዘይኮንካ ምዃንካ ያፍለጠካ።

መደምደምታ

ከም ወለዲ ብዙህ ፈተነታ/ብድሆታት ከጓነፈኩም እዩ። እቲ ዘመጻኹሙዎ ሕብረተሰብ ካልእ ወግዕታትን ካልእ ኣነባብራ ዘሎዎምን ካፍቲ ዝለመድኩምዎ ናብራ ተፈለየ እዩ። መብዛሕቱ ጊዜ ኣብ ስካንዲኔቪያ ቅልዑትን ሃይማኖትን ብዝምልከት ክንድቲ ኣተኹሮ ኣይወሃብን እዩ፤ ናይ ወለድቲ ኣብ ደቆም ዘለዎም ስልጣን ኣብ ሕቶ ምልክት የቐምጡዎ። እዚ ማለት ግን ቅልዑት ንወለዶም ዘይኸውን ኣርኣእያ ኣለዎም ማለት ኣይኾነን። ብጥቂ እኳድኣ መጽናዕቲ ከምዘርእዮ ናይ ሎሚ ጊዜ ቅልዑት መስ ወለዶም ዘሎዎም ርክብ ምስ ናይ ቀደም ክወዳደር ዕውታት ክኾኑ፤ ወለዲታት ድማ ንደቆም ምቁጽጻር ቀሊል ኮይኑ ኢሎም ይጥስቡ። ቅልዑትን መንእሰያትን ወግዕታት ካብ ክልቲኡ ባህሊ ከማኹዉን ነቲ ሓድሽ ቋንቋ ካባኹም ብዝቀልጠፈ ይማሃሩዎ። እዚ ድማ ነቲ ቅልዑ ንጽቡቕ ምውሃድ መፍትሕ ክኾነ እንከሎ ንዓኹም ንወለዲቲ ድማ ብድሆ ይኾነኩም. ከማኹዉን ኣብ ሰደራ ቤት ዘሎ ሚዛን ይቐይሮ እዩ። ንወለድቲ እቲ ዝዓበየ ኣገዳሲ ነገር ናይ ደቐኹም መጻኢ ሒዎቶም ከምዝኾን ንፈለጥ ኢና ስለዚህ ኣብዚ መምርሒ ዝሃብናዮ ምኽርታት ነቲ ትሰርሑሉ ዘልኹም ጽቡቕ መሰርት ንክሕግዘኩም እሞ ንምምዕርራይን ምዕባለ ንደቐኹምን ንዕኻትኩምን ክኾነኩም ተሰፋ ንገብር።

[illegible]

[illegible]



RØDE KORS



Senter for
krisepsykologi

HERO

EGMONT
Fonden