ንኹለንተናዊ ጥዕና ውሉድካ ምክንኻን

ኩለንተናዊ ጥዕና ድምር ኣካላውን ኣእምሮኣውን ስምዒታውን ጥዕና እዩ

ንኩለንተናዊ ጥዕና ቈልዑን መንእሰያትን ዝሃንጽ ብዙሕ ነገራት ኣሎ። ኩለንተናዊ ጥዕና ካብዚ ዝስዕብ ነገራት ክመጽእ ይኽእል፡-

- ስምዒታትካ ካብ ምርዳእን ምቍጽጻርን
- ምስ ሰብ ጽቡቕ ርክብ ካብ ምህላው
- ዕግግም ከም ዝዓመምካ ኻብ ዝስምዓካ ስምዒት
- ንብርታዐታትካ ኻብ ምጥቃም
- ኣብ ጥዑይ ንጥፈታት ካብ ምስታፍ፡ እኹል ድቃስ ካብ ምድቃስ፡ ጽቡቕ ካብ ምምጋብ

ንኩለንተናዊ ጥዕና ውሉድካ ንምህናጽን ንምዕቃብን ኣብ ቤትካ ኽትገብሮ እትኽእል እተፈላለየ ነገራት ኣሎ።

ምንኣድን ምትብባዕን ኣወንታዊ ኣቓልቦ ምሃብን

ንቈልዓ ምስ እትንእዶ፡ ብዛዕባ ነብሱ ጽቡቕ ይስምዖ፣ እዚ ከኣ ንርእሰ ምትእምማኑን ንርእሰ ኣኽብሮቱን ክብ የብሎ። ጽቡቕ ባህርይ ንኸርኢ እውን ከተባብዖ ይኽእል እዩ።

ከምዚ ኽትገብር ትኽእል፡-

- ንስኻ እተተባብዖ ዓይነት ባህርይ ከርኢ ኸሎ፡ ንውሉድካ ንኣዶ
- ንውሉድካ ኣቓልቦ ሃቦ። ምስኡ ኳንካ ተጻወት፡ ዝኸዕነ ንጥፈታት ግበር፡ ዕርክነታዊ መልእኽቲ ስደደሉ፡ ብዛዕባ ዘገድሶ ነገራት ሕተቶ
- ንመንእሰይ ውሉድካ በቲ ብርታዐታቱ ንኣዶ
- ንውሉድካ ብእኡ ኽም እትኾርዕ ንገሮ።

ኣወንታዊ ርእሰ-ዝርርብ

ርእሰ-ዝርርብ ነቲ ብውሽጥና ንነብስና እንዛረበሉ መገዲ የመልክት። ንነብስና ኣወንታዊ ነገራት ክንዛረባ ኸለና ኸኣ እዚ ኣወንታዊ ርእሰ-ዝርርብ ይብሃል። ርእሰ-ዝርርብ ኣብቲ ዝስምዓና ስምዒትን ኣብ እንገብሮ ነገራትን ዓብዪ ጽልዋ ኣለዎ።

ንውሉድካ ንነብሱ ብሕያውነትን ብኣወንታዊ መገድን ክዛረባ ምትብባዕ፡ ንኩለንተናዊ ጥዕናኡ ከመሓይሽን ንውጥረት ክቈጻጸሮ ክሕግዞን ይኽእል እዩ። ብዛዕባ ነብሱ ብኣሉታዊ መገዲ ኽዛረብ እንተ ሰሚዕካዮ፡ ከምዚ ኽትገብር ትኽእል ኢኻ፡-

- ነቲ ነገር ከም ዘቕልበሉ ኽትገብሮ
- ዝዛረቦ ዘሎ ሓቂ እንተ ኾይኑ ኽትሓቶ
- ዝያዳ ሓጋዚ ዝኾነ ሓሳባት ክሓስብ ክትሕግዞ
- ንነብሱ ብኸምቲ ንቐንዲ ዓርኩ ዝዛረበሉ መገዲ ገይሩ 'ኽዛረባ' ከተተባብዖ
- ብቐጻሊ ብዛዕባ ብርታዐታቱን ዓወታቱን ከተዘክሮ

ጽቡቕ ርክብ ምዕቃብ

ምስ ውሉድካ ኣወንታዊ ርክብ ምህላው ንኹለንተናዊ ጥዕናኡ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።

- ብሓባር ኳንኩም ብዛዕባ ናይ ስድራ ቤትኩም ሕሉፍ ታሪኽ ተዘራረቡ
- ነፍሲ ወከፍ ምሸት ብሓባር ክትምገቡ ጽዓሩ
- ናይ ስድራ ቤት ልማዳት ግበሩን ዓቅቡን
- ማሕበራዊ ርክባት ንኹለንተናዊ ጥዕና ውሉድካ ኣድላዪ እዩ። ውሉድካ ምስ ኣዕሩኹ ምእንቲ ከዕልል ኽትሕግዞ ኣገዳሲ እዩ።

ምስትውዓል ወይ ንቑሕ ምዃን

ንቑሕ ምዃን፡ ንዝስምዓካ፡ ንእትርእዮ፡ ንእትሰምዖ፡ ንእተስተማቕሮ፡ ከምኡ እውን ንእትሸትቶ ነገራት ብኣቓልቦ ምክትታል ማለት እዩ። ንቑሕ ምዃን፡ ብዛዕባ መጻኢ ወይ ሕሉፍ ከይሓሰብካ ኣብዛ ህሞት ብዛዕባ ዘጋጥም ዘሎ ምሕሳብ እዩ።

ብዛዕባ ሓሳባትናን ስምዒታትናን ብዝያዳ ንቑሓት ክንከውን ክሕግዘና ይኽእል እዩ፣ እዚ ኸኣ ውጥረትን ጭንቀትን ኣብ ምንካይ ክሕግዝ ይኽእል። ንቑሕ ምዃን፡ ክንሃድእ ይሕግዘና፡ ዕረፍትን ሕውየትን ድማ ይህበና።

ብዛዕባ ንቑሕ ምዃን ንቖልዑን ንመንእሰያትን ዝኸውን ዝያዳ ሓበሬታ እንተ ደሊኻ፡ ኣብ [Smiling Minds] ርአ

ሕያውነትን ምስጋናን ምምዕባል

ምስጋና ግዜ ወሲድካ ብዛዕባ እቶም እተመስግነሎምን እትፈትዎምን፡ ሰባትን ነገራትን ምሕሳብ እዩ። ምስጋና ምምዕባል ምስ ሰባት ንዘለና ርክባት የደልድሎን ብዝያዳ ኣወንታውያን ይገብረና ስለ ዝኾነ ኣብ ኩለንተናዊ ጥዕናና ዓብዩ ጽልዋ ክህልዎ ይኽእል እዩ።

ምስ ውሉድካ ብዛዕባ እዚ ዝስዕብ ነገራት ብምዝራብ፡ ውሉድካ ኣመስጋኒ ክኸውን ክትሕግዞ ትኽእል ኢኻ፡-

- ዘሐጉሶም ነገራት
- ዝምስጦም ነገራት
- ዝከናኸንዎም ሰባትን ነገራትን
- ብዝያዳ ኽምከርዎን ክሓስቡሉን ዝደልዩ ነገራት
- ከም ጥዑም ኣየር ወይ ምዉቕ ፍሽኽታ ንዝኣመሰለ ንኣሽቱ ነገራት ከስተብህሉሉ ምሕጋዝ

ንኻልኦት ሕያውነት ምርኣይ እውን ንኩለንተናዊ ጥዕናኻ ኣበርክቶ ኣለዎ። ምስጋናን ርሕራሐን ድንጋጸን ዝኣመሰለ ስምዒታት ይፈጥር እዩ። ሕያውነት ምስ ሕብረተሰብ ክትቀራረብን ውጥረትካ ክትንክን ይሕግዝ እዩ።

ምስ ውሉድኩም ኴንኩም፡ ውሉድኩም ንስድራ ቤት፡ ንኣዕሩኽ፡ ንሕብረተሰብ ሕያውነት ክርእየሉ ዝኽእል መገድታት ዘርዝሩ። ብሓባር ኺንኩም፡ ሕያውነት ምርኣይ ክትለማመዱሉ እትኽእሉ ሒደት ነገራት ምረጹ።

ሓገዝ ምሕታት ምልምማድ

ሓገዝ ምሕታት ከቢድ ክኸውን ይኽእል እዩ፣ ውሉድኩም ግና ሓገዝ ምሕታት ጽቡቕ ከም ዝኾነ ክፈልጥ ኣገዳሲ እዩ። እዚ ዝስዕብ ነገራት ብምግባር ሓገዝ ክሓትት ኣተባብዕዎ፡-

- ከመይ ከም ዘሎ ምሕታት
- እንተ ጉህዩ ወይ ዓቕሉ እንተ ጸቢብዎ፡ እዚ ስምዒት ንቡር ከም ዝኾነ ምሕባር
- ሓገዝኩም ክደሊ ከሎ ከይፈረድኩም ስምዕዎ
- ሓገዝ ክደልዩ ከለዉ ካበይ ሓገዝ ክረኽቡ ከም ዝኽእሉ ንመንእሰያት ሓበሬታ ምሃብ

ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብዚ ርአ፡- [ንኣእምሮኣዊ ጥዕና ውሉድካ ምክንኻን]

ሕግታትን ደረትን ምውጻእ

ንጹር ሕግታትን ደረትን ንቖልዑን ንመንእሰያትን ድሕንነት ከም ዝስምዖም ይገብር እዩ።

ሕጊ ከተውጽኡ ከለኹም እቲ ቈልዓ እውን ኣብኡ ከም ዝሳተፍ እንተ ጌርኩም ነቲ ሕጊ ክስዕቦ ይሕግዞ እዩ። ብዛዕባ ሕግታት ምምይያጥ ንዓታቶም ከም እተኽብርዎም እተርእዩሉ መገዲ እዩ።

ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብዚ ርአ፡- [ንርክባት ቈልዑ ምዕባይ]

ብዛዕባ ውሉድካ ሓገዝ ምርካብ

ብዛዕባ ኩለንተናዊ ጥዕና ውሉድካ እንተ ተሻቒልካ፡ ምስ ቤት ትምህርቲ ውሉድካ ተዘራረብ። ብሓላፊ ክፍሉ፡ ብኣወሃሃዲ ክፍሊ፡ ወይ ብመራሒ ኩለንተናዊ ጥዕና ክትጅምር ትኽእል ኢኻ።

ናብ መስመር ወለዲ ([Parentline]) ኣብ 13 22 89 ክትድውል እውን ትኽእል ኢኻ - እዚ ንወለድን ኣለይቲ ቈልዑን ናይቶም ዕድሚኦም ካብ ሕጻንነት ክሳዕ 18 ዓመት ዝኾኑ ውሉዳት ዝተዳለወ መስመር ተሌፎን እዩ። ወለዲ ንዘጋጥሞም ጸገማት ስቱር ምኽርን ደገፍን ይህብ።

20-071