ውላድካ ክብህርር ከሎ

NEWCOMER PARENT RESOURCE SERIES

መብዛሕትኡ እዋን ህፃናት ኣብ ሞንጎ ሕልምን ሓቃዊ ዓለምን ዘሎ ኣፈላላይ ኣይፈልጡን፡፡ ሓደሓደ ህፃናት ‹ሓቂ› ዝመስሉን መፍርሒ ዝኾኑ ሕልምታት ክሪኡ ከለው ባህሪሮም ይለዓሉ፡፡ እዚ ድማ ወለዲ ንኽሓርቁን ኩሉ ሰብ ድማ ንኽልዓል ይገብር፡፡ ከም መጠን ወላዲ ኩሉ ሰብ ዝተረጋገዐ ድቃስ ንኽድቅስ ውላድካ ዝሪኦ ዘባህርር ሕልሚ ንምቕናስን ክትገብሮም ትኽእል ነገራት ኣለው እዮም፡፡

ምብህራር እንታይ እዩ?

ምብህራር ኣዝዩ መፍርሒ ሕልሚ እዩ፡፡ ውላድካ ፈሪሑን እናበኸየ ንኽልዓል ወይ ድማ ኣብ ዓራት ንኽሸኑ ክገብሮም ይኽእል እዩ፡፡

ምብህራር ብኸመይ ይፍጠር?

- ኩናትን ናብ ሓድሽ ሃገር ምጉዓዝ ሓዊሱ መፍሪሕ ዝኾኑ ተጓንፎታት፡፡ ህፃናት (ሕንጠያት) ተዘክሮታቶም ኣብ ነብሶም ይሕዝዎ፡፡ ጨና፣ ድምፅን ምረኣይን ዘባህርር ሕልሚ ክፈጥሩ ይኽእሉ እዮም፡፡
- ኣናእሽተን ቆልዑ ክርድኡ ከምዘይኽእሉ፣ ብዛዕብኡ ድማ ክዛረብ ከም ዘይክእሉ ወይ ሓገዝ ክሓቱ ከምዘይክእሉ ይስምዖም፡፡
- ኣብ ሂወቶም ብዛዕባ ዘሎ ለውጢ ወይ ብዛዕባ ናይ ወለዶም ጭንቀት፣ ሻቅሎትን ፍርሕን ምኽንያት ድሕንነት ዘይምስማዕ፡፡
- ንህፃናት ዘፍርሑ ናይ ቴሌቭዥን መደባትን ዜናታትን ምርኣይን ምስማዕን፡፡

ንውላድካ ኣብ ዘፍርሕ ሕልምታቱ ምሕጋዝ ንምንታይ ኣገዳሲ ኮይኑ?

- ብዙሓት መፍርሒ ሕልምታት እቲ ህፃን ቀትሪ ንኽጭነቕ ክገብርዎ ይኽእሉ፡፡ ህፃናት ድሕንነት ኽስምዖም ከሎ ዝሓሸ ምንቅስቓስ ይህልዎም፡፡
- ብዝግባእ ምድቃስ ጥዕና ንኽህሉ፣ ንምምሃርን ካብ ጭንቀት ንምሕዋይ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ፡፡ ድቃስ ምቁርራፅ ናይ ድቃስ ንውሓትን ሕጽረትን ይቕንስ እዩ፡፡
- ህፃናት ዘባህርር ሕልሚ ክሪኡ ከለው ወለዲ እውን ድቃስ ይስእኑ፡፡ እኹል ድቃስ ዘይምርካብ ወለድን ህፃናትን ሓረቕቲ ይገብሮም፡፡
- ዘባህርር ሕልሚ ዝሪኡ ህፃናት ክድቅሱ ከለው ክፈርሑ ስለዝኽእሉ ናይ ድቃስ ሰዓት ከቢድ ይገብሮ፡፡

ውላድካ ክብህርር ከሎ

NEWCOMER PARENT RESOURCE SERIES

ውላድካ ተመቺይዎ ንኽድቅስን ምብህራሩ ንኽቅንስ ብኸመይ ትሕግዞ?

- ህፃናት ንኽደኽሙን ብቐሊሉ ንኽድቅሱን ብዙሕ ኣካላዊ ምንቅስቓስ የድልዮም እዩ፡፡ ናይ ደገ ፀወታታትን ንፁህ ዝኾነ ኣየርን ንሰብነትን ኣእምሮ ንምፍታሕታ ኣዝዮም ጠቐምቲ እዮም፡፡
- ካፌን ዘለዎም መስተታትን ምግብታትን ኣወግድ፡፡ እዚኦም ንምድቃስ ከቢድ ክገብሩ ይኽእሉ እዮም፡፡ መብዛሕትኦም ልስሉስ መስተታት፣ ቾኮሌት፣ ሻይን ቡንን ካፌን ኣለዎም እዩ፡፡
- ንውላድካ ፕሮቲን ዝበዝሖም ከም ስጋ፣ ቺዝ፣ እንቋቁሖ ወይ ቶፉ ዝኣመሰሉ ናይ መደቀሲ ጣዕሞት ሃብ፡፡ ህጻናት እንተድአ ተጠምይዎም ለይቲ ክለዓሉ ይኽእሉ እዮም፡፡
- ሕድሕድ ምሸት ብተመሳሳሊ ሰዓት ዝጅምር ልሙድ ዝኾነ ናይ መደቀሲ ሰዓት ይሃልወካ፡፡ እዚ ን30 ደቓቕይቕ ክጸንሕ ይኽእልን ዝግታዊ ምንቅስቓሳት፣ ዝተቐነሰ መብራህቲ፣ ብዝሁም ማይ ነብስኻ ምሕፃብ፣ ብዙሕ ፀወታን ዛንታ/ደርፌ/ፀሎት የካትት፡፡
- ውላድካ ካብ 11 ክሳብ 12 ሰዓት ዝኣክል ድቃስ ከም ዝድቅስ ግበር፡፡ ብተወሳኺ ድማ ኣናሽተን ቆልዑ ናይ ቀትሪ ድቃስ ከድልዮም ይኽእል እዩ፡፡
- ውላድካ ክደኽሞ ከሎ ከዕርፉ ወይ ኣብ ዓራቶም ክድቅሱ ይግባእ፡፡ ህፃናት ኣብ ዝተፈላለየ ግዘ ኣብ ዝተፈላለየ ከባቢ ክድቅሱ እንተልይዎም፣ ብፍላይ ድማ ኣብ ቅድሚ ቴሌቭዥን ክድቅሱን ደቂሶም ክፀንሑ ይኸብዶም እዩ፡፡
- ዋላኳ መብራህቲ ምሉእ ብምሉእ ምጥፋእ ዝምከር እንተኾነ ዝተወሰነ መብራህቲ ከድሊ ይኽእል እዩ፡፡
- ዝሑል ክፍሊ ምስ ዘሙቕ ኮቦርታ ዝሓሸ ድቃስ ንኽድቅሱ ይገብር፡፡

ውላድካ ካብ ዘበህርር ድቃስ ክለዓል ከሎ እንታይ ክትገብር ኣለካ?

- ንዉላድካ ምቾት ሃቦ፡፡ ተረጋጊዕኻ ርህራሀ ኣርእዮ፡፡
- ውላድካ ኣብ ዓራት እንተድኣ ሸይኑ ኮይኑ ሓሲብዎ ከም ዘይኮነ ብምርዳእ ብቕልጡፍ ኣፅርየሉ፡፡
- ውላድካ ዓብይ እንተድኣ ኮይኑ እቲ ሕልሙ እንታይ ከም ዝነበረ ሕተቶ፡፡
- ውላድካ ዳግማይ ክሳብ ዝድቅስ ኣዚመሉ፣ ሕቖፎን ዓራቱ ኣንቀሳቕሰሉ፡፡
- ኣብቲ ቀፃሊ ንግሆ ውላድካ እቲ ዝረኣዮ መፍርሒ ሕልሚ ንኽስእልን እቲ ዝሰኣሎ ቀዲዱ ንኽድብርዮ ግበር፡፡
- እቲ ዘባህርር ሕልሚ ብዛዕባ ዘሰንብድ ተዘክሮ እንተድኣ ኮይኑ ብዛዕብኡ ንውላድካ ኣዛርብ፡፡ ውላድካ እቲ ነገር ቅድሚ ነዊሕ ግዘ ኣብ ካልእ ከባቢ ከምዝተፈጠረን ሕጂ ግና ኣብ ድሕንነቱ ዝተሓለወ ከባቢ ከም ዘሎ ንኽርዳእ ሓግዞ፡፡
- ውላድካ ድሕንነት ዝስምዖ ከባቢ፣ ዘሐጕሶን ፅቡቕ ተዘክሮ ዘለው ከባቢ ንኽስእል (ወይ ብዙሓት እንተኮይኖም ንኽስእሎም) ሕተቶ፡፡ እዚ ሓቃዊ ወይ ሓሳባዊ ክኸውን ይኽእል እዩ፡፡ እዚ ስእሊ ድማ ክድቅስ ከሎ ንኽሪኦ ኣብ ጥቓ ዓራቱ ኣቐምጦ፡፡ ብተወሳኺ ድማ ናይ ባዕልኻ ስእሊ እንዳሰሓቕካ ክተቐምጥ ትኽእል ኢኻ፡፡

እቲ ዘሰንብድ ሕልምን ዘባህርር ሕልሚ እንተዘይጠፊኡ እንታይ ትገብር፡

- ዘሰንብዱ ሕልምታት ኣዝዮም ዘባህርሩ ሕልምታት እዮም፡፡ ውላድካ ከእውይ፣ ቀልጢፉ ከይለዓል ወይ ድማ ከየለልየካ ይኽእል እዩ፡፡
- ሓሓሊፉ ዝመፁ ዘሰንብዱ ሕልምታት ከጨንቑኻ ኣይግባእን፡፡ ህፃናት እቶም ዘሰንበዱ ሕልምታት ክዝክሩ ኣይኽእሉን ኮይኑ ግና ንወለዲ ከሕርቑን ናይቲ መላእ ስድራ ድቃስ የቋርፁ እዮም፡፡
- እቲ ዘሰንብድ ሕልሚ ወይ ዘባህርር ሕልሚ ብተደጋጋሚ እንተኾይኑ ወይ እቶም ኣብ ላዕሊ ዝተገፁ ስትራተጅታት ተዘይሰሪሖም ሓኪምካ ንኽሕግዘካ ሕተት፡፡

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada