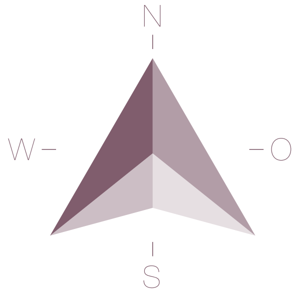


ኮምፓስ አተዓባብያ

ትሕዝቶ

05 ዕዉት አተዓባብያ ህጻናት
06 ናይ ጁባ ገንዘብ
07 ኣብ ዕዮ ቤት ምሕጋዝን ምስታፍን
08 ኣመጋግባን ምንቅስቓስ ኣካላትን
09 ኣድላይነት ድቃስ
10 ተሌቪዝንን ኮምፕዩተርን
12 ሞባይል ቴሌፎንን ስማርት ሞባይል ቴሌፎንን
14 ሕግታት ኣጠቓቕማ ኢንተርነት
16 ምውጻእ (ዙረት)
18 ጉብዝናን/ጉርዝውናን: ጾታውነትን
20 ኣልኮል: ትምባኾን ሓሽሽ ካናቢስን
22 ጸቕጢ መዘና/መሓዛ
24 ሞቢንግ (ኣብ ልዕሌኻብሰንኪ ባህርያትካ: ቋንቋኻ: ወ.ዘ.ተ. ዘጋጥሙ ኣሉታዊ ነገራት)
27 ምሕላውን ምክልኻልን መንእሰያት
28 ደረጃ ብደረጃ ህጻናት ነብሶም ንኽመርሑ ሓላፍነት ምሃብ
30 ስራሕ ማሕበራዊ ኣገልግሎት ቤትምህርቲ ኣብ ካንቶን ግላሩስ
32 መወከሲ ጽሑፋትን: ጽሑፋት ትረኽበሉም መንገድታትን (ናይ ኢንተርነት ኣድራሻታት)

ዝተፈተኹም ወለድን ብሕጊ ናይ ምዕባይ መሰል ዘለኩምን

እዚ ሓበሬታ ኣተዓባብያ ህጻናት ኣብ ካንቶን ግላሩስ፡ ኣብ ምዕባይ ህጻናት ካብ ክሊ ዕድመ ናይ መዋእለ ህጻናት ክሳብ ክሊ ዕድመ ናይ ካልኣይ ደረጃ ንዝርከቡ ህጻናትን መንእሰያትን ንኣተዓባብይኦም ዝሕግዝን፡ ዘደልድልን ሓበሬታ ኣለዎ።

እቲ ኣብኡ ተገሊጹ ዘሎ ሓበሬታታትን ምኽርን ግን፡ ንኹሉ ዘጋጥም ኩነታት ፍታሕ ጌርካ ክውሰድ የብሉን። እዚ ሓበሬታ ከም መምርሕን መወከሲ ሓሳብን ኣብ ኣከያይዳን ኣጠቓቕማን ሞባይል ቴሌፎንን፡ ኢንተርነትን፡ ናይ ጁባ ገንዘብን፡ ካልኦት ነገራትን የገልግል።

ዕዉት ኣተዓባብያ ህጻናት

„ኣብ ነንሕድሕድካ ምትእምማንን: ምክብባርን: ኣብ ነንሕድሕድካ ቅንዕና ምህላውን“

ዕዉት ኣተዓባብያ ከምዚ ክኸውን ኣለዎ ዝብል መምርሒ የለን:: እንተኾነ ግን: ኣብ ዕዉት ኣተዓባብያ: ነንሕድሕድካ ምትእምማንን: ቅንዕናን: ምክብባርን: እቶም ካብቶም ኣገደስቲ ነጥብታት ኣተዓባብያ ኢዮም::

ኣገደስቲ ክፋላት ኣተዓባብያ ህጻናትን መንእሰያትን እዞም ዝስዕቡ ኢዮም:-

- ምትብባዕን: ንስራሕ ካልኦት (ህጻናት) ክብሪ ምሃብን:: እዚ ማለት ድማ: ኩሉ ግዜ ኣወንታዊ ምኻንን: ነገራት ብኣወንታ ምርኣይን ማለት ኢዩ
- ብንጹር መንገዲ ምድጋፍን መምርሒ ምሃብን
- ኣብ ኣተሓሕዛን: ኣተኣላልያን: ኣካይዳን: ኣብ ምትግባር ሕግታትን: መምርሕን: ተዓጻጻፊ ምኻን
- ህጻናት ሕጊ ኣብ ዘየኽብሩሉን ዝጥሕሱሉን እዋናት: ምስኦም ዝኸዱን ዝመጣጠኑን ሳዕቤናትን ተሓታትነትን ከምዝህልዉ ምግባር
- ግጭት ኣብ ዘጋጥም እዋን: ተሪርን ሓያልን: ብሱልን: ኣካይዳን ባህርያትን ምህላው

ፈጣርን ሕጉስን ኩን:: ጸገም ኣብ ምፍታሕ ዘለካ ሓሳብ ምስዝድረት: ወይ እቲ ጸገም ንኽፍታሕ ዝገበርካዮ ነገራት ምስዘይሕግዝ: ተወሳኺ ምኽርን ሓገዝን ካብ ቤተሰብ: የዕሩኽ: ካብ ቤት ጽሕፈት ምኽሪ ለገስትን: ካባናን (ካብ ሰራሕተኛ ማሕበራዊ ኣገልግሎት ናይ ቤትምህርትን) ተወከስ::

ንውላድካ ኣይትህረም:: ዝተሃረሙ ህጻናት: ዝግብኦም ዕቤት ርእሰ ተኣማንነት ኣይገብሩን ስለዝኾኑን: ኣብ እዋን ግጭት ውን ናይ ዓመጽ መገዲ ስለዝኸተሉን::

ናይ ጁባ ገንዘብ

„ንህጻን ኣካይዳን ኣጠቓቕማ ገንዘብ ክትምህሮ ይግባእ“

ህጻናት ኣጠቓቕማን ኣካይዳን ገንዘብ ክምሃርዎ ይግባእ። ስለዝኾነ ድማ ውላድኩም ኩሉግዜ ናይ ጁባ ገንዘብ ክህልዎ ኣገዳሲ ኢዩ። እዚ ናይ ጁባ ገንዘብ ምስ ዝኾነ ቅድመኩነት ክትኣሳሰር የብሉን። ብተወሳኺ ነዚ ናይ ጁባ ገንዘብ ህጻናት ባዕሎም ኣብ መዓላ ድሌቶም ክጥቀሙሉ ክውስኑ ኣለዎም። ስለዚ ናይ ጁባ ገንዘብ ከም መሳርሒ ወይ (ጸቕጢ) ኣተዓባብያ ኣይትጠቀሙሉ። ከከም ኣካይድኡም: ናይ ጁባ ገንዘብ: ሰሙናዊ ወይ ኣብ ክልተ ሰሙን ወይ ወርሓዊ ክኸፈሎም (ክውሃቦም) ይኽእል።

ናህና ለበዋ ከምዚ ዝስዕብ ኢዩ:-

▶	ካብ 1 ክሳብ 4 ክፍሊ (ከከም ደርጃ ክፍሎም)	1 ክሳብ 4 Fr. ኣብ ሰሙን
▶	5ይን 6ይን ክፍሊ	20 ክሳብ 25 Fr. ኣብ ወርሒ
▶	7ይን 8ይን ክፍሊ	25 ክሳብ 35 Fr. ኣብ ወርሒ
▶	9ይን 10ይን ክፍሊ	35 ክሳብ 50 Fr. ኣብ ወርሒ

ካብ ካልኣይ ደረጃ
ናይ ክዳንን ናይ ሞባይልን ገንዘብ ብተወሳኺ ክውሃቦም ይኽእል። ምስ ደቅኹም እቲ ብዝሒ ተዘራሪብኩም ወስንዎ። ንኣጠቓቕምኡውን ተረዳድኡ።

ደሞዝ ናይ ሌህረ ዝገብሩ ህጻናት (አብ ሞያ ትምህርቲ ዝርከቡ) ሌህረ እንዳገበሩ አብ ቤት ስድርኦም ዝነብሩ ህጻናት: አብ ባጀት ናይቲ ገዛ ክሳተፉ አለዎም:: እቲ ሌህረ ዝገብር ውላድ ግን ካብቲ ዝረኸቦ ገንዘብ ልዕሊ 1/3 ክኸፍል አይግብኦን::

አብ ክሊ ዕድመ ንእስነት ንዘለዉ ህጻናትውን: ምስ ዕድሚኦም ዝኸይድ ደሞዝ ምስዝህልዎም: ንአጠቓቕማን አተሓሕዛን ገንዘብ ከምዝፈልጥዎ ይገብሮም:: ደሞዝንእስነት: ሓደ አብ ንእስነት ክሊ ዕድመ ዝሎ ህጻን: ብሓላፍነቱ ዘዳልዎ ነገራት ንኽገብር ክጥቀመሉ ዝኽእል ገንዘብ የጠቓልል:: አብ ናይ ንእስነት ዕድመ ዝርከብ ህጻን: እቲ ናይ ጁባ ገንዘቡ ብደሞዝንእስነት ይትካእ:: ተመኩሮ ከም ዘርእዮ: ድሕሪ ምብዓል መበል 12 ዓመት ልደቶም: ካብ መበል 13 ዓመት ጀሚሮም: ህጻናት ብሓላፍነቶም ዝተወሰነ ነገራት ክጥቀሙሉ ዝኽእሉ ገንዘብ ምስ ዝህሉ ጠቓሚ ኢዩ::

አብ ዕዮ ቤት ምሕጋዝን ምስታፍን

„ምድንፋዕን ምጥንካርን ናይ ባዕልኻ ሓላፍነት„

ህጻናት አብ ንዕድሚኦም ዝመጣጠን ዕዮ ገዛ ክሳተፉ አገዳሲ ኢዩ:: ነዚ ድማ መደብ ምግባርን: እቲ ህጻን ነቲ ዝተዋሃቦ ስራሕ ከምዘተግብሮ ምርግጋጽን የድሊ::

ንህጻናት ዝኾኑ ስርሓት ቤት:-

- ናይ መግቢ ጣውላ ምቕራብን ዝተጠቀምካሎም አቑሑት ምሕጻብን
- ሽቓቕ ምጽራይ
- ዶሮና ብማሽን ጌርካ ምእላይ
- ምጽራይ ብሽክለታ

ኣመጋግባን ምንቅስቓስ ኣካላትን

„ጥዕናን ኣካላዊ ብቕዓትን: ንውጽኢታውን ብልጹን ንጥፈታት ኣገደስቲ ኢዮም“

ውላድኩም ቅድሚ ናብ መውዓሊ ህጻናት ወይ ከኣ ቤትምህርቲ ምኻዱ: ክቐርስ ኣለዎ። ኣብ ጥራሕ ከብዶም ህጻናትን መንእሰያትን ንትምህርቲ ድሉዋት ኣይኮኑን። ኣብዚ ዘለናዮ እዋን መብዛሕትና ዝተመጣጠነ መግቢ ንኣካላውን ስነኣእምሮኣውን ጥዕና ኣገዳሲ ከምዝኾነ: ንፈልጥ ኢና። ንመንእሰያት ትኽክለኛ ኣመጋግባ ንኽፈልጥዎን ንኽከተልዎን ቀሊል ኣይኮነን: ምኽንያቱ እቲ ንጥዕና ጎዳኢ ዝኾነ መግቢ ጽቡቕን ሰሓብን ኮይኑ ስለ ዝረኽብዎ። ስለዝኾነ ድማ ኩላትና ንኽንገድፎ የሸግረና። ግን ከኣ ኩሉ ከምዚ ዓይነት መግቢ ፈጺምካ ክግደፍ ኣለዎ ማለት ኣይኮነን: እንታይ ድኣ ክትምጥኖ ክትክእል ኣለካ።

ስለዚ መንእሰያት ብኣፍልጦን: ሕልንኦም ከይወቐሶምን: ከምዚ ዓይነት ጥዕና ዘይብሉ መግብታት ስሕት ኢሎም ጥራይ ንኽበልዑ: እዚ ዝስዕብ ሓበሬታን ምኽርን ክሕግዞም ይኽእል።

- ምንቅስቓስን: ምፍታንን ምሙካርን። ሂወት ኣብ ሳሎን ኮፍ ኢልካ ወይ ኣብ ቅድሚ ተሌቢዥን ኣይኮነን ዘሎ: እንታይ ድኣ ኣብ ግደም: ካብ ገዛ ወጻኢ እምበር
- ደቅኻ ብሽክሌታ ንኽጥቀሙ ኣተባብዓዮም: ካብ ሓደ ቦታ ናብ ካልእ ቦታ ቀልጢፎም ክበጽሑ ስለዝኽእሉ (ሄልም ክገብሩ ከምዘለዎም ግን ክርስዑ የብሎምን)
- ኣብ ንዕኦም ዝስሕቦም ክለባት ከ ንምንታይ ዘይሳተፉ?

ኣድላይነት ድቃስ

„ሓይልን፡ ዓቕምኻን ምድልዳል“

ብኣድህቦን፡ ብዘይምስልቻውን፡ ብቆላሕታን፡ ትምህርቱ ንኸኸታተል፡ ውላድኩም ድቃስ ክጸግብ ኣለዎ። ዋላ ዕድሚኦም ንትምህርቲ ምጅማር ዘይበቅዐ ህጻናት፡ ቀልጢፎም ምሸት ክድቅሱ ኣለዎም (ካብ ሰዓት 19.00 ክሳብ ሰዓት 20.00 ኣብ ዘሎ ጊዜ ክድቅሱ ይግብኦም)።

ዝድቅሰሉ ሰዓታትን ኣድላይነት ድቃስን ካብ ህጻን ናብ ህጻን ይፋለለ ኢዩ። ኣገዳሲ ግን፡ ውላድኩም ንትምህርቲ እኹል ዕረፍቲ ጌሩ ክኸይድ ከምዘለዎ ኢዩ።

ውላድኩም ምስ በደለ፡ ከም መቕጻዕቲ ደቅስ ኣይትበልዎ፡ እቲ ድቃስ ምስ ኣሉታዊ ስምዒታት ከይትኣሳሰር ምእንታን።

ተሌቪዥንን ኮምፕይተርን

„አጠቓቕማ ተሌቪዥንን ኮምፕይተርን መሰላቱን (Bildschirmmedien)“

ሜድያ ቢልድሺርም (Bildschirmmedien)፡ ጌምቦይ፡ ሞባይል፡ ኣይፖድ፡ ፕለይስቴሽን፡ ኮምፕዩተር፡ ተሌቪዥንን፡ ካልኦትን የጠቓልል። ደቅኹም ብዛዕባ ዝጥቀሙሎም ምሳርሕታት ሓበሬታ ክምዝህልወኩም ግበሩ፡ ምስ ደቅኹም ድማ ተዛራረቡሉ። ኮምፕዩተርን፡ ተሌቪዥንን፡ ካልኦት መሰልቲ ነገራትን ኣብ ክፍሊ ህጻናት ክህልዉ የብሎምን፡ ምእንታን ንስኹም ኣብ ኣጠቓቕማ ናይ ውላድኩም መረዳእታ ክህልወኩም። ንውላድኩም ኣጠቓቕማ ሜድያ ደረት ግበሩሎም። ምስ ደቅኹም፡ ምስ ዕድሚኦም ዝኸይድ ኣጠቓቕማ ንኽህሉ ተሰማምዑ።

ክትከተልዎ ዘለኩም ኣጠቓቕማ እዚ ዝስዕብ ክኸውን ይግብኦ።

- ቅድሚ ምጁብ ናይ ትምህርቲ ዕድመ ንዘለዉ ህጻናት እንተበዝሐ ½ ሰዓት ኣብ መዓልቲ
- ካብ 1ይ ክሳብ 3ይ ክፍሊ ½ ሰዓት ኣብ መዓልቲ
- ካብ 4ይ ክሳብ 6ይ ክፍሊ 1 ሰዓት ኣብ መዓልቲ
- ኣብ ላዕለዋይ ደረጃ (ካብ 7ይ ክሳብ 9ይ ክፍሊ) 2 ሰዓት ኣብ መዓልቲ

- ዝኾነ ሜድያ፡ ወለዲ ኣብ ከሪኢዎ ዝኽእሉ ቦታ ክህሉ ኣለዎ። ድሕሪ ምጥቃም ድማ እታ ኮምፕዩተር ክትጠፍእ ኣለዋ፡
- ምስ ውላድኩም እንታይ ዓይነት ፊልም፡ ጸወታን፡ ንጥፈታትን ክሪኡን ክጥቀሙን ከም ዝኽእሉ ተላዚብኩም ወስኑ። እዚ ኣብ ትገብሩሉ እዋን፡ ደረት ዕድመ ናይቲ ኣዳላዊ ትካል ተኸተሉ። ሕልፍ ሕልፍ እንዳበልኩምውን ውላድኩም እንታይ ይገብር ኣሎን እንታይ ይርኢ ኣሎን ተኸታተሉ።
- ተሌቪዥንን፡ ኮምፕዩተርን፡ ናይ ትርፍ ጊዜ ንጥፈታት ኢዮም። ስለዝኾነ፡ ምስ ውላድኩም መዓስ፡ ማለት ድሕሪ ምጽፋፍ ዕዮ ገዛ ትምህርትቤትን፡ ድሕሪ ምፍጻም ስራሕ ዕዮ ቤትን፡ ክሪኡ ከምዝኽእሉ ተሰማምዑ። ንግሆን፡ ቀትርን፡ እዘን መሳርሕታት፡ ክጥቀሙለን የብሎምን። ነዚ ኣርእስትን ኣጠቓቕምኡን ብዝምልከት ምስ ደቅኹም ተላዘቡሉ።

ሞባይል ቴሌፎንን ስማርት ሞባይል ቴሌፎንን

„እዚኤንውን ሓሓንሳእ ክዕጸዋ ኣለወን“

ናይ ኢድ ሞባይል ቴሌፎን ካብ መዓልታዊ ሂወትና ክተርሕቓ ዳርጋ ፈጺምካ ዘይሕሰብ ኢዩ። ይኹንምበር ክሳብ ደቅኹም 12 ዓመት ዝመልኡ ሞባይል ክትህልዎም አድላዪ አይኮነን። ናይ ኢድ ሞባይል ቴሌፎን አብ እዋን ቤትምህርቲ አድላይት አይኮነትን ጥራይ ዘይኮነስ፡ ገለ እዋናት እውን ክልክልቲ ኢያ።

ስለዝኾነ መንእሰያት አጠቓቕማ ሞባይል ቴሌፎን ክምሃሩ ይግብኦም። አጠቓቕምኡ ፈሊጥካውን እንተዘይተጠንቂቕካ፡ ዘይተጸበኻዮ ዘገርም ክቡር ሕሳብ ክኽትለልካ ይኽእል ኢዩ። ሞባይል ቴሌፎን አቐዲምካ ብዝኽፈል ካርድ ከም አድላይነቱ ክትመልአ ትኽእል። ብኸምዚ መንገዲ ወጻኢታትን አጠቓቕምኡን ክትቋጻጸር ትኽእል። እንድሕር ወርሓዊ ትኸፍል ኴንካ፡ አብ ገዛ፡ እቶም መንእሰያት ምስ ዕድሚኦም ዝኸይድ ስራሕ ክሰርሑ ከምዘለዎም ክትገብር አለካ። ሞባይል ዘይጥቀሙሉ ሰዓታት ወስን። ንአብነት አብ እዋን ምምጋብን፡ አብ እዋን ድቃስን፡ አብ እዋን ቤትምህርትን፡ ዝአመሳሰሉ። ምስ ደቅኻ፡ መንእሰያት ክጥቀሙሎም ዘይግብኦም ትሕዝቶታት፡ ንአብነት ፖርኖግራፊን፡ ገበን ዘለዎ ፊልምታትን፡ ቁማርን (ናይ ዕድል ጸወታታት)፡ ተዛረበሎም። እዚ ዋላ አብታ ናቶም ሞባይል ዕጹው እንተኾነ፡ ካብ ሞባይል ናይ ብጾቶምን መሓዙቶምን ክረኽቡ ስለ ዝኽእሉ። ሓሓሊፍካ ምስ ደቅኻ ኴንካ ነቲ ትሕዝቶ ናይቲ ፕሮግራም አብ ሞባይሎም ዘሎ (ሴፍ ጌሮሞ ዘለዉ) ምቁጽጻር ግበረሉ (ፊልምን፡ ስእልታትን፡ አፕስን)። ህጻናት አብ ሞባይሎም እንታይ ክገብሩ ከምዝግብኦምን፡ ተርኦምን፡ አብርሃሎም። ብሕጊ ድማ፡ ፖርኖግራፊን፡ ዓመጽ ዘለዎም ፊልምታትን ምህላውን፡ ንኻልኦት አሕሊፍካ ምሃብን፡ ንትሕቲ 16 ዝዕድሚኦም ህጻናት ክልኩል ምኳኑ አብርሃሎም። ውላድካ ከምዚ ዓይነት ትሕዝቶ ዘለዎም ነገራት ንካልኦት ምስዝሰድድ፡ ብሕጊ ስለ ዝቕጻዕ።

ሕግታት አጠቓቕማ ኢንተርነት

„ዓቕሚ አጠቓቕማ ሜድያታት“

ኢንተርነት ምስቲ ዝፈጠሮ ነገራት ከም ቻትስን: ርክብ ማሕበራዊ ሰንሰለትን ዓብይን ጽቡቕን ምህዞ ናይ ርክብ ኢዩ። ብመንገዲ ኢንተርነት ሰባት ከዕልሉን ሓደሽቲ ሰባት ክላለዩን ይኽእሉ። እንተኾነ ግን ኢንተርነት ካብ ጎዳኢን: ገበን ዘለዎም ነገራትን: ነጻ አይኮነን (ሕጊ ዘይምልከቶ ቦታ አይኮነን)። ስለዚ ጥንቃቐ አብ እዋን ቻትን: ስእልታትን: ቪድዮን: ሳይበርን ሞቢንግን የድሊ። ንሰብ በዚ ከምዚታት ሜድያ ምጽራፍን: ምቅላልን: ምንእኣስን: ወ.ዘ.ተ. አይግባእን።

ውልቃዊ ሓበሬታ ሓንሳብ እንድሕር አብ ኢንተርነት ተዘርጊሑ: ክትቋጻጸሮ አይትኽእልን ኢኻ። ምሉእ ብምሉእ ካብኡ ክትአልዮ ብግብሪ አሸጋሪ ኢዩ። ምኽንያቱ እቲ ዝሃብካዮ ሓበሬታ አብ ካልእ ኮምፒዩተር ወይ ድማ አብ ሓጺር እዋን አብ ኮምፒዩተር ናይ ካልእ ተጠቃማይ ስለዝቕመጥ (ሴፍ ስለዝኸውን)። ድሕሪ ብዙሕ ዓመታትውን ከምዚ ዓይነት ሓበሬታታትን ስእልን መሊሱ ክመጽእ ይኽእል ኢዩ።

አገዳሲ ነጥብታት አብ አጠቓቕማ ኢንተርነት:-

- ስምካን: አድራሻኻን: ቁጽሪ ቴሌፎንካን: ኢመይልካን: ንዘይትፈልጦም ሰብ ዘይምሃብ
- ብዛዕባ ድሕነት ህጻናት ሓበሬታ ከምዝህልወካ ግበር (ሕማቓት ነገራት ዘለሊ ፕሮግራም: ህጻን ክጥቀመሉ ዘይፍቀድ ናይ ኢንተርነት ፕሮግራማት Filterprogramm, Sperrseiten ይሃልውካ)
- ፌስቡክን ከምኡ ዝአመሰሉ ነገራት ካብ 13 ዕድመ ጀሚርካ ኢዩ ዝፍቀድ። አብ ኢንተርነት ትፈልጦም ሰባት: መብዛሕትኡ እዋን ብዛዕብኦም ቅኑዕ ሓበሬታ አይህቡን: ኢዮም።
- ውላድኩም አብ አጠቓቕማ ኢንተርነት ርትዓውያን ዲዮም? ምስ ካልኦት ከ: ከምቲ ንሶም ዝደልይዎ አከያይዳ ይኸዱ ዶ? ካብ እዋን ናብ እዋን ብዛዕባ እቲ ውላድኩም አብ ኢንተርነት ዝብሎን: ብዛዕባ ብውላድኩም ዝተዘርግሑ ስእልታትን ሓበሬታ ይሃልውኩምን ተኸታተሉን። እንድሕር ዘይቅቡል ነገር አጓኒፉ ወይ ውላድኩም ብካልኦት ተጸሪፉ: ምስ ውላድኩም ክትላዘቡ አገዳሲ ኢዩ።

ምውጻእ (ዙረት)

„ሓደ መባእሲ ነጥቢ“

መንእሰያት ሓድሽ ክፍትኑን ክፈልጡን ይደልዩ ኢዮም: ንአብነት ፓርቲ ምኻድን ምስ የዕሩኽቶም ምምሳይን:: ዙረት አብ ክሊ ዕድመ መባእታ ትምህርትቤት ንዝርከቡ ህጻናት ልሙድ አይኮነን:: ፍሉያት ናይ አባል ዝኾኑሉም ክለባት ኢጋጣምታትን ካልኦት ፕሮግራማትን ግን ከጋጥሙ ይኽእሉ ኢዮም:: መንእሰያት አጠቃቕማ ናጽነቶምን ትርፊ ናይ ዕረፍቲ ግዚኦምን: ንኽኽእሉ ክምሃሩ አለዎም::

ቅድሚ ንዙረት ምፍቃድኩም: እዞም ዝስዕቡ ነገራት ክተጻርዩ ይግባእ:-

- እቲ ጉዳይ ብመን ተዳልዩ?
  ውላድኩም ምስ መን ይኸይድ/ትኸይድ?
- ብኸመይ ንውላድካን: ነቶም አብቲ ጉጅለ ዘለዉ ህጻናትን: ንወለዶምን ትረኽቦም?
  (ቴሌፎን ቁጽሪ ናይ መሓዙትን መሓዙን ሕተቱ)
- መዓስ ይምለስ/ትምለስ?
  ብኸመይን ብምንታይ መንገድን ንገዛ ከምዝምለስ/ከምትምለስ አረጋግጹ

ግቡእ (ክኸውን ዘለዎ) ካብ ዙረት ዝምለስሉ ሰዓታት

ዕድመ	ሰንበት ክሳብ ሓሙስ	ዓርብን ቀዳምን
▶ መዋእለ ህጻናት	ሰዓት 17:00	ምስ መሰነይታ
▶ መባእታ ደረጃ (1ይ-3ይ)	ሰዓት 18:00	ምስ መሰነይታ
▶ ማእከላይ ደረጃ (4ይ-6ይ)	ሰዓት 19:30	ምስ መሰነይታ
▶ ካልኢይ ደረጃ (1ይ ዓመት)	1 ጊዜ ክሳብ ሰዓት 21:00	ክሳብ 21:00
▶ ካልኢይ ደረጃ (2ይ ዓመት)	2 ጊዜ ክሳብ ሰዓት 21:30	ክሳብ 22:00
▶ ሳልሳይ ደረጃ (3ይ ዓመት)	2 ጊዜ ክሳብ ሰዓት 22:00	ክሳብ 23:00
▶ ክሳብ 18 ዓመት	2 ጊዜ ክሳብ ሰዓት 22:00	ክሳብ 24:00

ብተወሳኺ: ሰዓትካ ምኽባርን ዝተባሃልካዮ ምትግባርን: ጎኒ ጎኒ ምስቲ ምፍቃድ ዙረት ክሕሰበሉ አለዎ:: ከምኡውን ኩነታት ናይ አየር ጠባይ አብ እዋን ዙረት አብ ግምት ክአቱ ከኽእል አለዎ (ንአብነት አብ ጊዜ ሓጋይ (ሳመር) ንገዛ ምምላስ ክሳብ 21:30 አብ ዘሎ ግዜ: አብ ክራማት (ዊንተር) ግን ክሳብ ሰዓት 21:00 ክኸውን ይኽእል)::

ንውላድኩም ዝምልከት ናይ ሓባር መረዳእታን ስምምዕን ክትገብሩ ምእንታን: ምስ ካልኦት ወለዲ ርክብ ንኽትገብሩ አይትሰከፉ („ኩሎም ይፍቀደሎም: ንዓይ ጥራይ ዘይፍቀደለይ“ ንዝብል አባሃህላ ንምእላይ)::

ጉብዝናን/ጉርዝውናን: ጾታውነትን

„ባህርያዊ ለውጥታት"

ኣብ እዋን ጉብዝናን/ጉርዝውናን: ማለት ኣብ ውሽጢ ክሊ ዕድመ 11ን 18 ዓመትን: ዝተወሰኑ ዋህዮታት ናይ ነርቭና ኣብ ሓንጎልና ስለዝነጥፉ: ኣካላውን ስነኣእምሮኣውን ለውጥታት የስዕብ:: ጸጉሪ ኣብ ልሙድ ዘይኮነ ክፋል ኣካላትና ክበቁል ይጅምር: ቅርጺ ኣካላትና ይቕይር: ስምዒትናውን ከምኡ:: ኣብዚ ናይ መሰጋገሪ እዋን ካብ ህጻን ናብ ዓብይ ሰብ ጎርዞታትን ኣጓብዛን: መንእሰያት ዝተፈላለየ ሕቶ የልዕሉ:: ኣባይሲ ኩሉ ነገር ጹቡቕ ዲዩ ዘሎ? ኢሎም ይሓቱ:: ምስ ምዕባሌታት ናይ ጾታዊ ኣካላት: ኣወዳትን ኣዋልድን ጾታዊ ድፍኢታትን ስምዒታትን ብዙሕ ግዜ ከጋጥም ይኽእል:: ኣብ ግደማዊ መልክዖም የድህቡን: ንመጀመርያ እዋን ምስዓምን ምድርራዝን ኣካላት ክፍጽሙን ክፍትኑን ይህንጠዩ::

እዋን ጕርዝውና/ጕብዝና: ኣብ ርክብ ወለድን ደቆምን: ንኽልቲኦም ወገናት ሓድሽን ኣንቀሳቓስን ዝኾነ ብዙሕ ለውጥታት የምጽእ:: በቲ ሓደ ወገን ወለድን ደቆምን ኣብ ዝገብርዎ ሕድሕዳዊ ርክብ: ክጋጥም ዝኽእል ግጭት: ቃንዛ ፍልልይን (ህጻናት ነብሶም እንዳኽኣሉ ካባኻ ኣብ ዝፍለይሉ እዋን): ምሕብሓብን ክጋጥም ይኽእል:: ብካሊእ ወገን ድማ: እተን ጎርዞታትን እቶም ኣጓብዝን: ኣብ ምስግጋር ናብ እኹላት ሰባት: ሓገዝን ፍቕርን ናይ ወለዶም የድልዮም:: ኣብ ጎኒ መሓዙቶምን የዕሩኽቶምን: ወለዲ ኣብ መዓልታዊ ሂወቶም ኣገደስቲ ኣካሎም ኮይኖም ይቕጽሉ:: እንኮላይ ንኣርእስትታት ከም „ኣካላት“: „ዝምድና“: „ጾታውነት“ ዝምልከት:: ውላድኩም ስለ ትፈልጥዎ ሓደ ሓደ ነገር ክኸውን ከሎ ወይ ዘይበርሃሉ ሕቶ ምስዝህልዎ: ቀልጢፉ ይርድኣኩም::

ኣብዚ እዋን እዚ ውላድኩም ነቲ ትህብዎ መብርሂ ብጽቡቕ ከይቕበሎን ክበዝሖን: ኣድላይነት ዘይብሉን ዘሕፍርን ኮይኑ ክስምዖ ይኽእል ይኸውን:: እዚ ግን ዘጋጥም ንቡር ክስተት ኣብ ምርግጋጽ ነብስኻ ምኽኣል ኢዩ:: ኣብዚ እዋን: ናይ ደቅኹም ሓገዝቲ ኢኹም:: ምስኦም ምስትጉዓዝ: ሓደ ሓደ ምኽሪ ንኣጠቃቕማ ኢንተርነት ትህብዎም:: ከምኡውን ሓደ ሓደ ጽሑፋት ንኽእዝዙን: መረዳእትኦም ንኽዓብን ትሕግዝዎም:: ኣብዚ እዋን እዚ ዘተ ብዛዕባ ኣካላዊ ለውጢ: ዝምድናታትን: ጾታውነትን: ኣገዳሲ ዋላ እንተኾነ: ህጻናት ብዙሕ ነገራት ብዘይ ዘረባ: ጥራይ ብምዕዛብ ይምሃሩ ኢዮም::
ኣደን ኣቦን ብብዙሕ መንገዲ ኣብነት ደቆም ኢዮም: ምኽንያቱ ብፍሉይ መንገድን ኣገባብን ስለ ሂወቶም ዝመርሑን ዘካይዱን:: ንኣብነት ህጻናት ስድርኦም ኣካላውን ካልኦት ጸገማትን: ከመይ ጌሮም ከምዝሰገርዎ ይምሃሩ::

አልኮል: ትምባኾን: ሓሺሽ ካናቢስን

„አካይዳን አጠቓቕማን ወልፊ ዘትሕዙ ነገራት“

ኣልኮልን ትምባኾን ኣብ ሕብረተሰብና ብብዝሒ ዝውቱራት ኢዮም። ኣብ መዋዓውዒ፡ ኣብ መንእሰያትን፡ ኣብ ካልኦት ዓበይቲ ሰባት ይኹን ኣብ ስድራቤታትን። ውላድኩም ብዛዕባ ኣልኮልን ትምባኾን፡ ብዛዕባ እቶም ንኣልኮልን ንትምባኾን ዝጥቀሙ ሰባትን ከምኡውን ብዛዕባ መስተ ይኹን ሽጋራ ወይ ትምባኾ ምውሳድ፡ ንዝህልዎም ኣረኣእያታት፡ ብኣኹም ከማን ቅጽለው ይኽእሉ ኢዮም።

- ንውላድኩም ጥዑይ ኣመጋግባን ኣከያይዳን፡ ወልፊ ዘየትሕዝ ኣመጋግባን ኣካይዳን ክህልዎ ኣብነት ኩንዎ።
- ምስ ውላድኩም ኣብዚ ኣርእስቲ ኣመልኪቶም ብምሉእ እምነት ነጻ ዝርርብ ኣካይዱ። ብዛዕባ እንታይነት ወልፊ ኣፍልጦኹም ደልቡን፡ ንጹር ኣረኣእያ ኣብ ልዕሊ ወልፊ ድማ ይሃልውኩም። ምስ ውላድኩም ብዛዕባ ሳዕቤን ወልፍታት ዘትዩ።
- ትሕቲ ወዲ 16 ዓመት ዝኾነ ህጻን፡ ብሕጊ ኣሎኮላዊ መስተ ይኹን ሽጋራ ኸዕድግ (ክሸየጠሉ) ክልኩል ኢዩ። ኣልኮላዊ ትሕዝቶ ዘለዎም መስተታት ከም ኣፐሬቲቭን፡ ኣልኮፖፕስን፡ ወዲ 18 ዓመት ምስኮነ ኢዩ ዝፍቀድ። ንውላድኩም ኣልኮላዊ መስተ ኣይትግዝኡሎም፡ ክገዝኡውን ኣይትልኣኹዎም።

- ምጥቃም ሓሺሽ ካናቢስ ምስ ጉድለት ኣእምሮኣውን ኣካላውን ጥዕና ዝተኣሳሰረ ኢዩ። ነዚ ኣመልኪትኩም ንጹር መርገጺ ይሃልውኩም። ንምጥቃም ሓሺሽ ክትድግፍዎ የብልኩምን ጥራይ ዘይኮነ፡ ንምጥቃሙ ተጻዋርነት ክህልወኩም የብሉን።

- እንድሕር ውላድኩም ወልፊ ዘትሕዝ ነገራት ይጥቀም ኮይኑ፡ ብኣግኡ ቀልጢፍኩም ካብ ናይቲ ዞባ ሓገዝ ዝርከበሉ ቦታ ሓገዝ ሕተቱ (ንኣብነት BTS Sonnenhügel፡ ክፍሊ ማሕበራዊ ኣገልግሎት፡ ካብ ናይ ቤትምህርቲ ሰራሕተኛታት ክፍሊ ማሕበራዊ ኣገልግሎትን ካልኦት ትካላትን ውልቀሰባትን)

ጸቕጢ መዘና/መሓዛ

„ንብጾትካ ምምሳል ምድላይ“

„ክፋተዉ ምዓት ኢዮም: ዝጸልአሉዩ ኣብ መንጉኦም ዝኣቱ“ ዝብሃል ኣባሃህላ ንቑርበትን ፍቖርን መንእሰያትን ህጻናትን ንምግላጽ ብብዝሒ ኢና ንጥቀመሉን ንሰምዖን። መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ንእስነት ዕድመ ዝርከቡ መንእሰያት: ተመሳሳሊ ኣረኣእያን ተመሳሳሊ ኣብ ትርፍ ግዜኦም ዘዘውትርዎ ናይ ዕረፍቲ ንጥፈታትን (ሆቢን): ተመሳሳሊ ከም ኣብነት ዝሪኢይዎም ሰባትን ኣለውዎም።

መጀመርያ ወለዲ ክፈልጥዎ ዘለዎም ነገር:- መንእሰያት ጉጅለ ክገብሩ ዘሎ ኢዩ። ተሞክሮ ሂወትን ዕርክነትን ንዕቤት ውላድኩም ኣገዳሲ ትርጉም ኢዩ ዘለዎ። ንመንእሰያት ብመዘንኦምን የዕሩኾምን ቅቡላት ክኾኑ ኣገዳሲ ኢዩ። ካብ ብወለዶም ንላዕሊ: ብመዘንኦምን የዕሩኾምን ቅቡላት ክኾኑ ይደልዩ። መንእሰያት ልክዕ ንብጾቶምን መሓዙቶምን ክመስሉን: ከምኦም ክኾኑን ይደሉዩ። እዚ ድማ በዚ ናይዚ ሃገር ኣብሃህላ „ባህርያት ነፋሒቶ“ ይብሃል።

ሓደ ጉጅለ ከም መወዳድርትን መቓጸጽትን ጌርኩም ኣይትርኣይዎ። መንእሰያት ኣብ ነብሶም ተኣማምነት እንተ ዘይብሎም: ኣብ ዕቤቶም ኣሉታዊ ሳዕቤን ንዘለዎም ጉጅለ ክጽንበሩ ይኽእሉ። ኣብ ከምዚ ዓይነት ጉጅለ ዋላ እኳ ንዕቤቶም ሕማቅ ጽልዋ እንተሃለዎ: ኣብኡ ምህላዎም ጽቡቕ ስምዒት ክፈጥረሎም ይኽእል: ቁቡላት ኮይኖም ውን ይስምዖም። ኣገዳሲ:- እቲ ንዕዎም ሓጋዝን ኣዎንታውን ነገር ዘለዎን: ንናቶም ውልቃዊ ኣረኣእያን ስምዒትን ሚዛንን ዘሐይልን ነገር: ንስኹም ክተተኩሩሉ ኣለኩም። እቶም መንእሰያት ብነብሶም ሑጉሳት እንተኮይኖም: ብኣሉታዊ ነገራት ቀልጢፎም ኣይጽለዉን ኢዮም።

ሞቢንግ

(ኣብ ልዕሌኻብሰንኪ ባህርያትካ: ቋንቋኻ: ወ.ዘ.ተ. ዘጋጥሙ ኣሉታዊ ነገራት)

„ንብጾትካ ምምሳል ምድላይ“

ሞቢንግ ክንብል ከለና: ህጻናትን መንእሰያትን ኣብ ሓደ ነዊሕ እዋን ብተደጋገመ ብካልኦት ሰባት ኣብ ልዕሊኦም ምንእኣስን ምቅላልን ዝኣመሰሉ ጸገማት ኪጋጥሞም ከሎ ማለትና ኢዩ። ሞቢንግ ሓደ ዓይነት: ኣብ ልዕሊ ደቂ ሰባት ዝግበር ናይ ኣካላውን ስነኣእምሮኣውን ጸቕጢ ኮይኑ: ብዝኾነ መንገዲ ክትጻወሮ ዘይግብኣካ: ዓመጽ ኢዩ።

ሓደ ህጻን ናይ ሞቢንግ ግዳይ እንተኾይኑ: ኣዞም ዝስዕቡ ነገራት ኪጋጥሙ ይኽእሉ:-

- ሓደ ህጻን/መንእሰይ ናብ ትምህርቲ ክኸይድ ኣይደልን
- ውጽኢታት ትምህርቱ (ኣድማዕነቱ) ብግሉጽ (ብርኡይ) መንገዲ እንዳተበላሸወ ይኸይድ
- ኩሉ ግዜ ይጽልኡ: ኣብ ከብደይ ቃንዛ ኣለኒ ይብል
- ናቱ ውልቃዊ ንብረት የጥፍእ: ናይ ቤትምህርቱ ኣቁሑት ውን ኣበላሺዩ ናብ ገዛ ይመጽእ
- የዕሩኽ የብሉን ወይ ውሑዳት የዕሩኽ ይህልዉዎ
- ክዛረብ ከሎ ነንብሱ ኣትሒቱ ይሪኢ
- ሸውሃት መግቢ ይቕንሰን: ድቃስ ይኣብዮን
- ኣብ ነብሱ ናይ ማህረምቲ ምልክታት ይህልዎ

ወለዲ ደቆም ግደያት ናይ ሞቢንግ ከምዝኾኑ ከለልዩ ቀሊል አይኮነን። መብዛሕትኡ እዋን ወለዲ ዝብልዎ ኢዩ ዝጠፍኦም፡ ምኽንያቱ ደቆም ጌጋ አለና ኢሎም ስለዝሓስቡን፡ ናይቲ ጸገም ጠንቂ አብኦም ጌሮም ስለዝወስድዎን፡ ብዛዕብኡውን ክዛረቡ ስለ ዝዕቀቡን። ምስ ደቅኹም ብዛዕባ ኩሉ ዘጋጥም ጸገማትን፡ ዘለዎም ጸገማትን፡ ብቕንዕና ከየነአአስኩም ተዛረቡ።

- አብ ደቅኹም እምነት አንብሩን፡ ንዘረብኦም እመንዎን፡ ሓገዝ ምስዘድልዮም ከአ ሓግዝዎም።
- ንደቅኹም አይትኽሰስዎም፡ በደልቲ ወይ ጌገኛታት ጌርኩም ድማ አይትውሰድዎም።
- ሞቢንግ ቅቡል ጌርኩም አይትውሰድዎ። እንድሕር አጋጢሙ ከማን፡ ሱቕ እንተኢልኩም፡ ተቐቢልኩሞ ማለት ኢዩ።
- ሓገዝ እንተአድሊይኩም፡ ካብ መማህራንን፡ ሰራሕተኛ ማሕበራዊ አገልግሎት ቤትምህርትን፡ ካብ አሰልጠንትን፡ ካብ ካልኦትን ሓገዝ ሕተቱ። ብዛዕባ እቲ ዘጋጠመ ኩነታት ድማ ሓበሬታ ይሃልውኩም።
- ባዕልኹም ቀልጢፍኩም ምስ ወለዲ በደል ፈጸምቲ ህጻናት አይትዛረቡ። ዝኾነ ሰብ ከምዘለዎ ክንቅበሎ መሰል አለዎ። ንውላድኩም ከማን ከምቲ ንሱ ብካልኦት ሰባት ክኽበር ዝደሊ፡ ንኻልኦት ሰባት ክኽብር ከምዘለዎ ንገርዎ። ኩሎም ሰባት አዕሩኽትኻን ምሳኻ ዝዳናገጹን ክኾኑ አይግደዱን ኢዮም። እንተኾነ ግን፡ ኩሎም ብኽብርን ብተጻዋርነትን፡ ምሳኻ ክራኸቡ አለዎም። አንጻር ሞቢንግ ምቅላስ ማለት፡ መጀመርያ ባዕልኻ አብነት ምኳን ማለት ኢዩ።

ህጻናት፡ በቃ ወይ ይአክል ክብሉ ክምሃሩ አለዎም፡ ካልኦት ደረቶም ምስዝሰግሩ። ብዛዕባ ዘጋጠመ ኩነታት ሞቢንግ፡ አብ ቤትምህርቲ ይኹን አብ ካሊእ ቦታታት ምዝራብ ሕማቕ አይኮነን። እንታይ ድአ፡ ብርታዐን ድፍረትን ኢዩ።

ምሕላውን ምክልኻልን መንእሰያት

„ምክትታልን: ኣድላዪ ዘረባታትን ዘተን ምክያድን: ከምዝካየድ ምግባርን“

ርኡያት ለውጥታት ናይ ባህርን ኣካይዳን ውላድኩም: ውላድኩም ኣብ ጸገም ወይ ሓደጋ ከምዘሎ ዝገልጽ ሓበሬታ ክኸውን ይኽእል:: ንውላድኩም ንኽትሕግዝዎ ኩሉ ግዜ ምስኡ ከምዘለኹም ሓብርዎ:: ምስ ውላድኩም ኩሉ ግዜ ተዛተዩ:: ብዛዕባ ዝተዓዘብኩምዎ ለውጥታት ባህሪ: ሓበሬታ ኣክቡ:: ኣድላዪ እንተኾይኑ ውን ምስ ሰራሕተኛታት ማሕበራዊ ኣገልግሎት ቤትምህርትን ምስ ማማህራንን: ካልኦት ሌህረ (ናይ ሞያ ትምህርቲ) ንኽገብር ዝከታትልዎ ሰባትን ወይ ካልኦት ቤትጽሕፈታትን: ርክብ ግበሩ::

ህጻናት ብዓንቀጽ 3 ንኡስ ዓንቀጽ 1 ገበናዊ ሕጊ ስዊዘርላንድ መሰረት: 10 ዓመት እንተመሊኦም: ተሓታትነት ኣለዎም:: ወለዲ ብመሰረት ዓንቀጽ 301 ንኡስ ዓንቀጽ 1ን 2ን ከምኡውን ዓንቀጽ 296 ንኡስ ዓንቀጽ 1 መሰረት: ድሕነትን ጥዕናን ደቆም ንኽከታተሉን: ኣድላዪ ነገራት ንኽገብሩን ግዴታ ኣለዎም:: ሕቶ ምስ ዝህልወኩም: ኣብ ካንቶን ግላኑስ ዝተፈላለየ ቤትጽሕፈታት ክትውከሱ ትኽእሉ:: ክፍሊ ማሕበራዊ ኣገልግሎት ቤትምህርትውን: ኣድላዪ ሓበሬታ ንኽህበኩም ድሉው ኢዩ::

ደረጃ ብደረጃ ህጻናት ነብሶም ንኽመርሑ ሓላፍነት ምሃብ

„ህጻናት ካብ ወለዶም አካይዳ ሂወት ይምሃሩ“

ኣብ እዋን ካልኣይ ደረጃ ትምህርትቤት: ግዜ ናጽነትን ርእሰኻ ምኽኣልን ይመጽእ። መንእሰያት ምስ ምውሳኽ ዕድሚኦም ብዙሕ ነገራት ምስ ወለዶም እንዳተዛረቡ ክውስኑ ይደልዩ። ንስኹም ከም ወለዲ: ምስ ውላድኩም እንዳተላዘብኩም: ብዙሕ ሓላፍነት ንውላድኩም ትህብዎም። እዚ ክግበር ከሎ: ብኸመይን መዓስን: በየናይ መንገድን ከምዝግበር: ወለዲ ክውስኑ ኣለዎም። ኣብ ክሊ ዕድመ ንእስነት (ቲንኤጀር) ድሕንነትን ምክትታልን የድሊ ኢዩ።

ኣብዚ ዕድመ እዚ: ደቅኹም ኣብ መንጎ ምቁጽጻርን: ምሉእ ነብስኻ ምኽኣልን ይርከቡ። ነጻነት ምሃብ ማለት: ትብዓት ምሃብን: ውልቃዊ መገዱ ንኽመርሕን ንክስከምን ምትብባዕን: ከምኡውን ንዕኡ ከተግብሮ ከሎ ኣጆኻ ምባልን የጠቓልል።

ነዚ ኩሉ ንምትግባር: እቲ ረቋሒ ቅድመኩነት: ኣብ መንጎ ወለድን ውልዶምን: ኣብ ምትሕልላይን እምነትን ዝተሰረተ ርክብ ኢዩ። እዚ ድማ: ምስ ውላድኩም ምስ እትገብርዎ: ነቲ ናይ ሓባር ንጥፈታትን ዝንባሌታትን ክተደንፍዕዎ ትኽእሉ። እዚ ድማ መሰረት ሓደ ዕዉት ኣተዓባብያ ህጻን ኢዩ። ኣገደስቲ ዛዕባ መዓልታዊ መነባብሮ: ምስ ደቅኹም ኣብ ትዛረቡሎምን: ከምዝባ ከምቲ ኣብ ትበሃሃልሎምን እዋን: እንተተኻኢሉ ንናይ ኩላትኩም ስምዒትን ድሌትን ኣብ ግምት ክተእትዉ ኣለኩም። እዚ ክትገብር ግን: ግዜን ሕግታን ምኽባርን: ንኸምኡ ድሉው ምኳንን ካብ ወለድን ውላድን ይሓትት።

ስራሕ ማሕበራዊ ኣገልግሎት ቤትምህርቲ ኣብ ካንቶን ግላሩስ

ስራሕ ማሕበራዊ ኣገልግሎት ትምህርትቤት ኣብ ካንቶን ግላሩስ (Schulsozialarbeit SSA) ኣብ መብዛሕትኦን ቤትምህርትታት ምሉእ ብምሉእን ቀጻልን ኮይኑ: ኣብ ሓደ ሓደ ንኣሽቱ ቤትምህርትታት ድማ ብከፊል ኣሎ::

ኣብ ስራሕና ንግዳይ ዝኾኑ ህጻናትን መንእሰያትን (መዋእለ ህጻናት: ቀዳማይ ደረጃን: ካልኣይ ደረጃን) ቀዳምነት ንህብ:: እንኮላይ መማህራንን: ወለድን: መሰል ናይ ምዕባይ ዘለዎም ሰባትን: ሓለፍቲ ቤት ጽሕፈታትን: ከምኡውን ሰራሕተኛታትን: ናይቲ ኣገልግሎት ተጠቀምቲ ክኾኑ ይኽእሉ::

ስራሕ ማሕበራዊ ኣገልግሎት ቤትምህርቲ: ካብ ጸቕጢ መማህራንን መሪሕነት ቤትምህርትን ነጻ ኢዩ:: እቲ ምኽሪ ብድልየትካ ዝውሃብ ኮይኑ: ድሕሪኡውን ብምስጢር ኢዩ ዝዕቀብ:: ካብ ክፍሊት ድማ ነጻ ኢዩ:: እንድሕር ሕቶታት ኣለኩም ወይ ክትፈልጥዎ ትደልዩ ነገር ኣሎ ኮይኑ: ተሌፎን ክትድውሉልና ሕጉሳት ኢና:: ነታ ናይ ደቅኹም ዝምሃሩላ ቤትምህርቲ: ተሓታቲ ሰብ (ኣድራሻ) ኣብዚ ብሮሹር ክትረኽብዎ ትኽእሉ::

ክፍሊ ማሕበራዊ ኣገልግሎት ትምህርትቤት: ንወለድን ንመሰል ናይ ምዕባይ ዘለዎም ሰባትን: እዚ ዝስዕብ ኣገልግሎት ይህቦም:-

ሓጺር ምኽሪ ማሕበራዊ ኣገልግሎት

- ዘይክፈሎን ኣድላይን ሞያውን ምኽሪ ንኣተዓባብያ ህጻን ምስ እትደልዩ: እዚ ኣገልግሎት ሓጋዚ ክኸውን ይኽእል ኢዩ:: እንኮላይ ኣሸጋሪ ኩነታት መነባብሮ ምስዝህልወኩም: እዚ ቤትጽሕፈት ክሕግዘኩም ድሉው ኢዩ::
- ኣድላዪ ሓበሬታ ብዛዕባ ምኽርን ሓግዝን ናይ ትረኽበሎም ቤትጽሕፈታት ይህብ::

ማሕበራዊ ኣገልግሎት ቤትምህርቲ ንህጻናትን መንእሰያትን

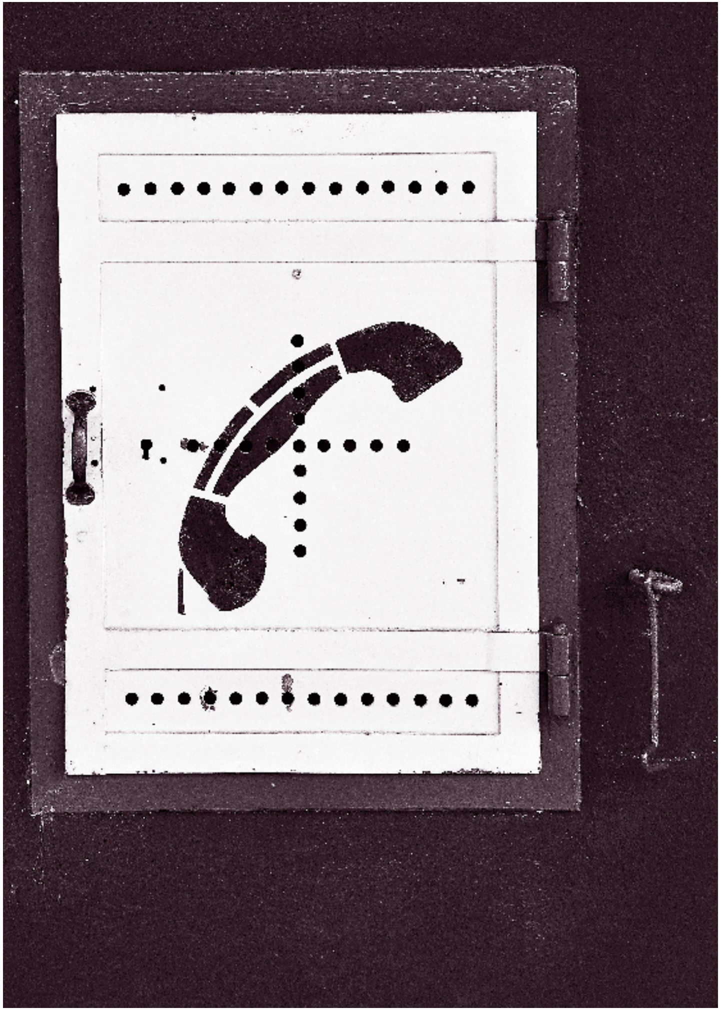
- ኣብ ማሕበራውን ውልቃውን ስድራቤታውን ጸገማት ምኽሪ ይልግስ:: እቲ ምኽሪ ብውልቂ ወይ ብቤተሰብ ደረጃ ከምኡውን ብጕጅለ ደረጃ ክካየድ ይኽእል:: እቲ ምኽሪ: ሓደ ህጻን ወይ መንእሰይ ርክባቱ ምስ ካልኦት ኣዚዩ ድሩት እንተኾይኑ: ብጠለብ ወለድን መማህራንን ክካየድ ይኽእል::

ማሕበራዊ ኣገልግሎት ንቤትምህርትን ንመማህራንን ንኣለይቲ ትምህርትቤትን ንምክልኻል ከጋጥሙ ዝኽእሉ ጸገማትን

- ቀልጢፍካ ጸገማትን ሓደጋታትን ንምልላይን ንምእላይን
- ንምክልኻል ጸገማትን ሓደ ሓደ ፕሮጀክትታት ንምዕማምን: ንኣብነት ኣብ እዋናዊ ኣርእስትታትን ኣብ ማሕበራዊ ኣካይዳን: ኣብ ምክልኻል ግጭታትን: ኣብ ጾታዊ ጕዳያትን: ኣብ ጕዳይ ሕቶታት መበቆልን: ኣብ ምስናይ ጕዕዞ ምስግጋርን (ካብ ቀዳማይ ደረጃ ናብ ካልኣይ ደረጃ ከምኡውን ጂምናዜምን)
- ምትሕብባርን ምዕያይን ምስራሕን ኣብ ዝተደልዩ ጕዳያትን: እንኮላይ ኣብ ናይ ቤትምህርቲ ውሽጣዊ ፕሮጀክትታትን

ስጉምትታት

- ምእላይ ከም መንጎኛ ኣብ ሕድሕዳዊ እዋን ግጭት ትመሃሮ
- ከም መንጎኛ ኣብ እዋን ጸገም ኣብ ሞንጎ ክፍልታት: ኣብ እዋን ግጭትን ኣብ ትሕተተሉ እዋንን: ድሕሪ ምዝርራብ ምስ መማህራንን ምስ ኣለይቲ ቤትምህርትን
- ኣብ ሕቶታት ማሕበራዊ ጕዳያትን ኣተዓባብያን: ንመማህራንን ንሓለፍቲ ቤትምህርትን ሓጺር ምኽሪ ምሃብ
- ኣብ ንተማሃሮ ዝምልከት ጸገም ምስ ዝህሉ እሞ: ክአ ህጹጽ ምስዝኸወን: መፍትሒ ምድላይን: ከምኡውን ብክኢላታት እቲ ጕዳይ መፍትሒ ንኽረከብ ናብ ዝምልከቶ ምስግጋርን::



መወከሲ ጽሑፋት

ናይ ኢንተርነት ኣድራሻታት

Schulsozialarbeit	www.gl.ch/schulsozialarbeit
ሓገዝ ንመንእሰያት	www.tschau.ch www.147.ch www.selbstsicherheit.ch
ሓገዝ ንወለዲ	www.elternnotruf.ch www.projuventute.ch www.elternbildung.ch
ሓገዝ ኣብ ኣተኣላልያን ኣካይዳን ኢንተርነት	www.medienundschule.ch www.jugendundmedien.ch
ሓገዝ ንጾታዊ ጉዳይካ	www.lustundfrust.ch www.castagna-zh.ch www.lilli.ch www.bts-glarus.ch
ሓገዝ ንወልፊ	www.bts-glarus.ch www.mamatrinkt.ch www.papatrinkt.ch
ሓገዝ ንገንዘብን ዕዳን	www.budgetberatung.ch www.sbgl.ch www.schulden.ch
ሓገዝ ንዓመጽ ዝምልከት	Erwachsene Tel.143 Kinder + Jugendliche Tel.147 Opferberatungsstelle Tel. 055 646 67 36

REV: 08/23

Tigrinya