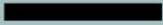
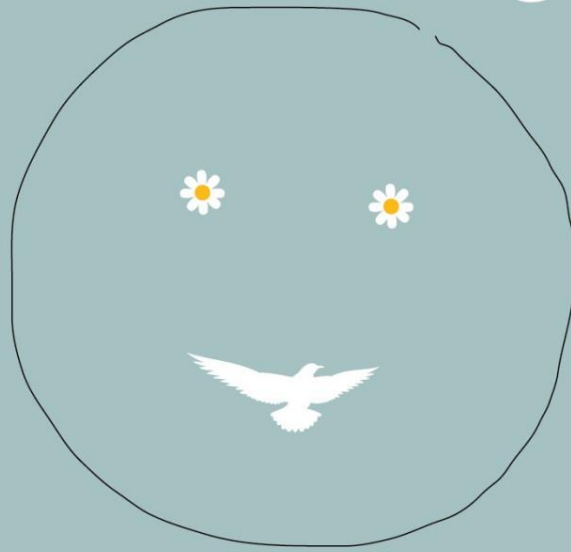


ን መዋእለ ሕጻናት ብቐዕ ምዃን?

Tigrinya



ቆልዑ ከዓብዮቱ ዝኸእሉ ሓላፍነት ስራሕ፤

መገዲ ምእዝና ዝመርሖም ኣርኣያ፤

ዉሕስነት ይስምዓኒ እዩ ዝብልዎ ማሕበረሰብ የድልዮም እዩ።

ፕሮፌሰር ዶክተር Gerald Hüther

ዝኸበርኩም ወለዲ

ቆልዓኹም ድሕሪ ቁሩብ እዋናት ኣብ መዋእለ ሕጻናት ክኣቱ እዩ። ኣብዚ ዕድመብቐሊቱን ብዙሕን ስለዝመሃሩ፤ እዚ እዋን ኣገዳሲ እዩ። ንቆልዓኹም ኣብዚ እዋን ንምዕባሌኡ ከመይ ጌርኩም ክትድግፍዎ ከም እትኸእሉ ዝሕብራ፤ መነ ቻቐሕቲ ዝኾና ሓላባት ክንህበኩም ንፈቱ። ስምዒታዊ ዝኾነ ዝምድናዊ ምትእስሳር ንሃለዎት ንነኣሽቱ ቆልዑ ኣገዳሲ እዩ። ቆልዑ ብተፈጥር ኣምሓዲሽ ነገራት ክመሃሩን ንዓለም ክፈልጥዎን ይደልዩ እዮም። ቤተሰቦም ምስኣም ከምዘለዉ ኾይኑ እንተተሰማዕዎም፤ ናብዛ ዓለም ዝገብርዎ ስጉምቲ ጽቡቕ ጌሮም ክመልክዎ ይኸእሉ እዮም። ብዙሓት ቆልዑ ምስ ካልኣት ቆልዑ ኣብ ሓደ ጉጅለ እንዳተጻወቱ ነቲ ናይ መጀመርታ ተምክሮ ኸገብሩ ኸኢሎም እዮም። ንምሳሌ ምስ ኣሕዋቶም፤ ምስ ጎረቤታቲ ቆልዑ ወይ ከኣ ምስ እቶም ኣብ እቲ ዝጻወትዎ ጉጅለ ጻወታዘለዉ ቆልዑ እንዳተጻወቱ፤ ብኸምኡ ከኣ ምስ ሓደሽቲ ኣብነት ዝኾኑ ሰባት ንምሳሌ መራሕቲ ጉጅለ ጻወታይላለዩ እዮም። ንገዝኦም ናብ ስድርኦም ተሓጽሶም ምስ ተመልሱ ብዙሕ ሕቶታትን ዕላላትን ሓዞም እዮም ዝመዱ።

ቆልዓኹም ኣብ መዋእለ ሕጻናት ምስ ካልኣት ቆልዑ ብዙሕ ጊዜ እዩ ዝጸንሕ። እዚ ንቆልዓኹም ሓዲሽን ደጋጊ ሙኡብ ወዕ ወዕ ስምዒት ዘእትዎን እዩ። ሓደ ሓደ እዋናት ክሳብ ተርኡ በጺሑታሪ ኹከዕ ልል ዝኸእል ክጽበ ኣለዎ። ቆልዓኹም ኩሉ ሰብ ሓደ ዓይነት ስምዒት ከምዘይብሉ ይመሃር (ወይ ሓደ ዓይነት ከምዘይኮኑ) ንኻልኣት ሰባት ካልኣት ነገራት ከምዘገድሱም ይፈልጡ።

ኣብዚ ዕድመ ዘለዉ ቆልዑ እንዳተጻወቱ ‘ዮም ዝምሃሩ ከምኡውን ናይ ነገራት ዝምድናን ሕግታትን ጽቡቕ ጌሩ ክርድኦም ይኸእል እዩ። ቆልዑ ሰብ ዝገበሮ ይደግሙእዮም። በዚ ምክንያት ናይ ወለዲ ይኹን ናይ ካልኣት ኣብነት ዝኾኑ ሰባት ባህርይ ብጣዕ ሚኣገዳሲ እዩ። ንምሳሌ ኣብ ቅድሚ ደቁ ንኻልኣት ሰባት ክሳብ ዘረብኦም ዝወድኡ ጽንኢቲ ዝሰምዕ፤ ናይ ደቁ ኣስተብሃልነት ከምኡውን ናይ ምትኳር ክእለቶም ክብንኸብል መገዲ ይመርሖ እዩ።

ምስ ነ ብስ ኻን ምስ ካልኣት ሰባትን ዝህሉ ጠባይ

Umgang mit sich und anderen

ቆልዓ ኹም ምስ ካልኣት ቆልዑ ብሓንሳብ ክኸውን ይደሊ።

ምስ ምማዕ፣ ን ኻልኣት ምሕላይ፣ ምእዝንኦም ምፍላጥ፣ ክእለት ምጽባይ፣ እዚኤን ነ ቲ ቆልዓ ኣብ ሓደ ጉጅለ ከይተሸገረ ን ኸጽምበር ካብ ዘድልዮኦ ጠባያት እየን። ኣብ ሓደ ናይ ጸወታ ጉጅለ ወይ ድማ ኣብ መዋእለ ሕጻናት ቆልዓ ኹም ምስ ካልኣት መሰትኡ ዝኾኑ ቆልዑ ክህልዎ ዝግብኦ ጠባያት ይላመድ እዩ። ን ቆልዓ ኹም ኣብ መጻወቲ ቆልዑ ምስ ካልኣት ቆልዑ እውን ን ኸጻወት ግደፍዎ። ወይ ድማ ን ኻልኣት ቆልዑ ንገዛ ኹም ዓድመ።

ቆልዓ ኹም ኣባል ሓንቲ ማሕበረ ሰብ ክኸውን ይደሊ እዩ።

ኣብቲ ዕብይ ዝበለ ጉጅለ ቆልዑ ን ልኩም ወይ ድማ ወድኹም ነ ቲ ክረኽቦ ዝደሊ ናይ መምሃራን ኣቓልቦ ምስ እቶም ካልኣት ቆልዑ ክማቐል ኣለዎ። ሓደ ሓደ እዋናት ድልየት ቆልዓ ኹም ከይተማልኤ ክተርፍ ይኸእል እዩ ወይ ድማ ድልየቱ ክሳብ ዝማልኣሉ ተርኡ ክጽበ ኣለዎ።

ቆልዓ ኹም ስምዒቱ ክገልጽ ይደሊ እዩ።

እዚ ኸኣ ጽቡቕ እዩ። ቆልዓ ኹም ነ ቲ ዝስምዖ ዘሎ ስምዒቱ ን ኸስተወዕሎ፣ ን ኸጠቐሶን ን ኸርድኦን ሓግዝዎ። ምስ ካልኣት ሰባት ክርእዮ ዘለዎ ጠባያት ገደብ ክህልዎ ከምዝግብኦ እውን ኣረድኡዎ። ከምቲ እቲ ቆልዓ ኹም ክኸበር ዝደሊ፣ ከምኡውን እሱ ን ኻልኣት ቆልዑ ይኹን ዓበይቲ ኣኸቢሩ ክቐርቦም ከም ዘለዎ ክመሃር ኣለዎ።



ነብስካ ምክኣልን ምትእ ምግንን

Selbstständigkeit und Vertrauen

ቆልዓኹም ባዕሉ ከገብር ይደሊ እዩ።

ቆልዓኹም ዝኾነ ይኹን ነገር ክፍትንን ባዕሉን ከገብርን ዕድል ሃብዎ።
ንምሳሌ ቆልዓኹም ባዕሉ ክዳወንቱ ክኸደንን ኸወጽእን ጊዜ ሃብዎ።
ቆልዓኹም ኣብ መዋእለ ሕጻናት ብዘይ ሓገዝ ባዕሉ ምእንቲ ናብ ሸቓቕ ክኸይድ፣ ነዚ ወን እንተኾነ ልምዲ የድልዮ እዩ። እስኹም ኣብቲ ናይ ግድን ሓገዝ ዘድልዮ ኩነታት ጥራሕ ሓግዝዎ።

ቆልዓኹም ንንብሉ ባዕሉ ክኸእል ይደሊ እዩ።

ኣብ ቆልዓኹም እምነት ይሃልወኹም። ሓደ ዝገበሮ ነገር እንተዘይቀኒቐዎ፣ እንደገና ንክፍትና ኣተባብዕዎ፣ ኣታ ዝፈተና እንተቐኒዓ ኸኣ፣ ምስኡ ኩነት ኩም ልዕሊ ኸሉ ተሓጎሱ። ንምሳሌ ምስ ቆልዓኹም ብሓባር ኩነት ኩም ነቲ ናብ መዋእለ ሕጻናት ዘመርሕ መገዲ ተላመዱዎ። ወይ ድማ ቀለልቲ ዝኾና ትእዛዛት ሃብዎ፣ ንምሳሌ ደብዳቤ ካብ ሳንዱቕ ፖስታ ምምጻእ ወይ ድማ ኣቕሑ መብልዒ ናብ ተመዛዛይ ምእታዎ።

ቆልዓኹም ክፍትንን ክመራመርን ይደሊ እዩ።

ንቆልዓኹም ክምእኒ ሕብሪ ዘለወን ርሳሳት፣ ወረቓቕቲ፣ ኩርሻት፣ መጣበቂ ኮላ፣ መጣበቂ ፕላስቲክን መቐስን ዝኣመሰላ ናወቲ ቀርቡሉ። ኣብ ገዛ ይኹን ኣብ ክሸነ ንዘሎ ስራሕ ምሕጋዝ - ምሕጻብ፣ ምምታር፣ ምጂስ፣ ሰላጣ ምሕጻብ - እወን ነቲ ቆልዓ ኣተሓሕዛ ንክመልኸን ተመክሮታት ንክቐስምን እወን ክሕግዛ ይኸእላ እዩን።



ጸ ወታን ትምህርትን

Spielen und Lernen

ቆልዓኹም ክጻወት ይደሊ እዩ።

ቆልዓኹም ብወፁይ መንፈስ ናይ ምሕጻስን እንዳተጻወተ ናይ ምርሳዕን ክእለት ክህልዎ ይደሊ እዩ። ቆልዓ ክጻወት ከሎ፣ ኣዕሚቕ ምሕሳብ፣ መደብ ምወጻእ ከምኡውን ንወሕን ዝበለ እዋን ንሓደ ነገር ምግባር ይመሃር እዩ። ንቆልዓኹም ከምዚ ዓይነት ነገራት ንክገብር ነጻ ዕድል ሃብዎ። ንቆልዓኹም ብዝተፈላለዩ ነገራት፣ ዋላ ዕለታዊ ብዝኾነ ናውቲ ንክጻወት ይኹን ንክምርምር ዕድል ሃብዎ። እተን ምስ ቆልዓኹም ትጻወቱለን እዋናት እውን ክቡራትን ኣገደስትን እየን።

ቆልዓኹም ክመሃር ይደሊ እዩ።

ናይ ምምሃር ትርጉም ዝፈተን ካዮ ነገራት ክሰልጥ ከሎ ወይ ድማ ክይሰለጠ ክተርፍ ከሎ፣ ካብኡ ዝርከብ ተመክሮታትን እዩ፣ እዚውን ክልመድን ክዓመቕን ይግብኡ እዩ። ቆልዓኹም ነቲ ምኻድ እንዳወደቐን እንዳተስኤን እዩ ተማሂሩ። በቲ ዝገብሮ ነገራት ኹሉ እንተ ኣተባባዕ ኩሞ፣ ክሰልጠ ኹሎ እንተ መስገን ክሞ፣ እንተ ዘይሰለጠ ከኣ ደጊሙን ክፍትኖ ሓቦ እንተ ሃብኩሞ፣ ንቆልዓኹም በቲ ዝገብሮ ነገራት ክትድግፍዎ ትክእሉ ኢኹም።

ቆልዓኩም ይደሊ እዩ።

ምህላው ድልየት ኣገዳሲ እዩ። ቆልዓኹም ግን ነቲ ድልየቱ ኩሉ እዋን ክረክብ ኣይክእልን ኣዩ። ምጽባይ ክመሃር ኣለዎ ከምኡውን ጓሂ ክስምዖ ኹሎ፣ እንታይ ክገብር ከምዘለዎ ክለምድ ኣለዎ። ተስፋ ምቕራጽን ሕርቕርቕትን ናይ ስሚዒትና ኣካላት እየን። ድልየቱ ከይተማልኤ ክተርፍ ከሎ ንዕኡ ምጽዋር ንቆልዓ ዩ ደልድሎ እዩ።



ሐሳብ ምቅይያርን ምርዳእን

Sich verständigen und verstanden werden

ቆልዓኹም ከነግረኩም ይደሊኡሎ።

ቆልዓኹም ንዝገብሮን ንዝመኮሮን ነገራት ተገዳስነት ሃብዎ። ምስ ቆልዓኹም ብዛዕባ ዕለታዊ ነገራት ኣዕልሉ ከምኡውን ነቲ ሕጂ ትገብርዎ ዘለኹም ወይ ድማ ነቲ እቲ ቆልዓ ዝዕዘቦ ዘሎ ነገር እውን ኣረድእዎ።

ቆልዓኹም ከሰምዕ ይደሊኡዎ።

ምስ ቆልዓኹም ብሓባር ኩንኩም መጽሓፍቲ ስእልታት ርክቡ፣ ታሪኽ ኣዕልልዎ ከምኡውን ምስኡ ብሓባር ኩንኩም ዘምሩ። ብኸምኡ ምሳኹም ዘለዎ ቅርብት ከም ዘለዎ ይስምዖ ከምኡውን ቋንቋ ይመሃር። ምስ ቆልዓኹም ኩሉ እዋን ብቋንቋ ኩም ተዛረቡ። ቋንቋ ወለዱ ጽቡቕ ጌሩ እንተኸኢሉ፣ ካልእ ቋንቋ ብቐሊሉ እዩ ዝሰልጦ።

ቆልዓኹም ተሞክሮ ቋንቋ ይደሊኡዎ።

ቆልዑ ነቲ ብሜዲያ ዝሰምዕዎ ቃላት ጽቡቕ ጌሮም ከዝክርዎ ኣይክእሉን እዮም። ንቆሎው ምስኡም ዝዛረብ ዝኣምንዎም ኣብነት ዝኾኑ ሰባት የድልዮም እዮ። ካብ እቲ ኣብነት ዝኾኖም ወልቀሰብ ዝመሃርዎ ኣደሸቲ ነገራት ንሓዋሩ ይሕዝዎ ከምኡውን ከጥቀሙሉ ይኸእሉ እዮም።



ምወሰን ዋስን ምድቃስን

Bewegung und Schlaf

ቆልዓኹም ከወሳወስ ይደሊ እዩ።

ቆልዓኹምን ከሐኩር፣ ማዘኑ ሐልዩን ከንቀሳቆስ፣ ከወድቆን ከትስእን ወይ ድማ ከዑሾን ከጻወት ግደፍዎ። ዋላ ማይ እንተወቆዬ እወን ምስ ቆልዓኹም ብሐባር ኬንኩምን ደገ ወጺእኩምን ተፈጥሮ ተመራመሩ።

ቆልዓኹም እኹል ዝኾነ ድቃስ ከረከብ ይደሊ እዩ።

ነቲ ኣብ መዋእለ ሕጻናት ዘሎ ዕለታዊ ናብራ ምእንቲ ክመልኹ፣ ንቆልዓኩም ለይቲ ከይተረበሸ ካብ ዓሰር ተከሳብ ዓሰር ተክልተ ሰዓታት ምድቃስ ናይ ግድን የድልዮ እዩ። ንግሆ ኸኣ ሓይሊ ምእንቲ ክረከብ፣ ጥዑይን ዘጽግብን ቁርሲ ክረከብ ኣለዎ።

ቆልዓኹምን ቡር ልምዲ የድልዮ እዩ።

ሓደ ዕለታዊ ዝደጋገምን ቡር ዝኾነ ልምዲ፣ ንምሳሌ ኣብ እዋን ምግብ ወይ ድማ ኣብ እዋን ድቃስ ንቆልዓ ጽንዓትን ዉሕስናን ከምዝስምዖ እዩ ዝገብሮ።



ካብዚ ንላዕሊ ክትፈልጡት ደልዩ እንተ ኮይንኩም በዛ ትቐጽልዎ ዘላ መርበብ ሓበሬታታት ትረኽቡ፡ www.erz.be.ch/fit-fuer-den-kindergarten

ንዓኹምን ንቆልዓኹምን ካብ ምሽቓል ነጻ ዝኾነ እዋናት ንምነየልኩም።

