

ኣብ ኖርወይ ንዘሎኹም
ስደተኛታት ስድራቤት

**ኣብ ሓዳስ ሃገር
ንውላድካ ብኸመይ
ከም እትሕግዞ
ዝሕብር**



አብ ሓዳስ ሃገር ንውላድካ ብኸመይ ከም እትሕግዞ ዝሕብር ምኽርታት

ቅልውላው ምግጣም፡ ካብ ኩናት ክትሃድም ምግዳድን አብ ሓዳስ ሃገር ምቕማጥን ንህጻናትን ዓበይትን አዝዩ ጠለብን ውጥረትን ክኸውን ይኽእል እዩ። ንስኻን ውላድካን ቅልውላው እንተተደኣ አጋጢሙኩምን ንክትሃድሙ ውን ተገዲድኩምን፡ ድሕሪ እቲ ቅልውላው ክህልወካ ዝኽእል ግብረ መልሲን ንውላድካ ብኸመይ ውሑስን አወንታዊን ማዕቀፍ ክትምስርት ከም እትኽእልን ንኽትርዳእ ምናታን አገዳሲ እዩ። ከም ወላዲ አብ ህይወት ውላድካ እቲ አገዳሲ ሰብ ኢኻ። አብዚ ብሮሹር እዚ ቆልዑትን ዓበይትን ድሕሪ ቅልውላው ብኸመይ ምላሽ ክህቡ ከም ዝኽእሉ ሓበሬታ ክትረክብ ኢኻ፤ ከምኡውን ንስኻ ከም ወላዲ ንውላድካ ምስ ስምዒታትን ግብረ-መልስን ብኸመይ ንክገጥሞ ከም እትሕግዞ ዝሕብር ምኽርታት ክትረክብ ኢኻ። ብተወሳኺ፣ ተወሳኺ ሓበሬታ ንምርካብ ክትጥቀሙሎም እትኽእል ቀለልቲ መርበባት ሓበሬታን አጥታትን መላግቦታት ክትረክብ ኢኻ፡ ደገፍ ወይ ክትሃረቦ እትኽእል ሰብ እንተደኣ አድልዩካ።



ከም ወላዲ ከጋጥመካ ዝኽእል ግብረ መልሲ፤

ኩሉ ሰብ ቅልውላው ምስ አጋጠሞ ወይ ካብ ኩናት ምስ ሃደመ ዝተፈላለየ ግብረ መልሲ ክህብ ይኽእል እዩ፤ ገለ ቅዲታት ግብረ መልሲ ግን ይቕጽል፤ ብዙሓት ድማ ተሞክሮ ዘለዎም ክኾኑ ይኽእሉ፤

- ምስ ግዜ ዝጸንሕን ዘሳቕዮምን ሕማቕ ተዘክሮታትን ሕልጫታትን
 - ናይ ጓሂ ስምዒትን ፍርሕን
- ብዛዕባ መጻኢ ዘይርጉጽነትን ስምዒትን ሓይሊ አልቦነትን

ውላድካ ከጋጥሞ ዝኽእል ግብረ መልሲ፤

ህጻናትን መንእሰያትን እውን ድሕሪ ቅልውላው አዝዩ ዝተፈላለየ ምላሽ ክህቡ ይኽእሉ እዮም፤

- ገሊኦም አዝዮም ይሓዙን ይጭነቑን ድማ የንሳሕብን።
- ካልኣት ድማ ዕረፍቲ ዘይብሎም፡ ዝያዳ ንጡፋት ወይ ካብቲ ልሙድ ንላዕሊ ቀልጢፎም ዝሓርቑ ይኾኑ።
- ዓበይቲ ቁልዑ ከም ንኣሸቱ ኩይኖም ክመላለሱ ክጅምሩ ይኽእሉ፤ ገሊኦም ውን ብለይቲ ዓራት ከርስሉ ክጅምሩ ይኽእሉ።
- ገሊኦም ቁልዑ ነቲ አብ ከባቢኦም ዘሎ ሃሞህወ ኪቈጻጸርዎ ይፍትኑ ወይ ከአ ኩሉ ነገር ከቢድን ተስፋ ዘይብሉን ኮይኑ ይስምዮም።

ዝኾነ ግብረ መልሲ ጌጋ አይኮነን፤ ከም ወላዲ መጠን ድማ ንውላድካ ዝህቦ ግብረ መልሲ ብምስትውዓልን ብትዕግስትን ክትምልሶ አገዳሲ እዩ።

ንውላድካ ንምሕጋዝ ክትገብር እትኽእል ነገራት ኣብዚ ኣሎ፤

ሀ. ውላድካ ክፈርሕ ከሎ ክትርድኦ ፈትን ድማ ብዝተኻእለ መጠን ውሕስነትን ድሕነትን ንክስምዖ ፈትን። ንውላድካ ስምዓዮ ከምኡውን ንስምዒቱ/ታ ብዕቱብ ውሰዶ። ብዝተኻእለካ መጠን ሕቶታት መልስ። እንታይ ይስምዖ/ዓ ከም ዘሎ ከም ዝተረድኣካን ምፍራሕ ውን ንቡር ምጂኑ ንገሮ/ራ፣ ግን ድሕሪ ሕጂ ክፈርሑ ከምዘይብሎምን፣ ኣብ ውሑስ ቦታ ስለ ዘለኩምን ንስኻ ድማ ንዕኡ/ንዓኡ ስለ ዘለኻን ንገሮም።

ለ. ገለ ቁልዑ ዝያዳ ኽጭነቁን ዝያዳ ውሕስነት ንክስምዖም ድሌት ክህልዎምን ይኽእል። ኣብ ከምዚ ኩነታት ንስኻ ከም ወላጂ መጠን ኣብ ህይወት እቲ ቆልዓ ከም ዘለኻን ከም እትሳተፍን ክተርኢ ኣገዳሲ እዩ። ውላድካ ንበይኑ ካብ ምግዳፍ ወይ ካብ ምስ ካልኣት ዓበይትን ውላድካ ኣብ ብዙሕ ዘይፈልጦ ክባቢን ምግዳፍ ተቐጠብ።

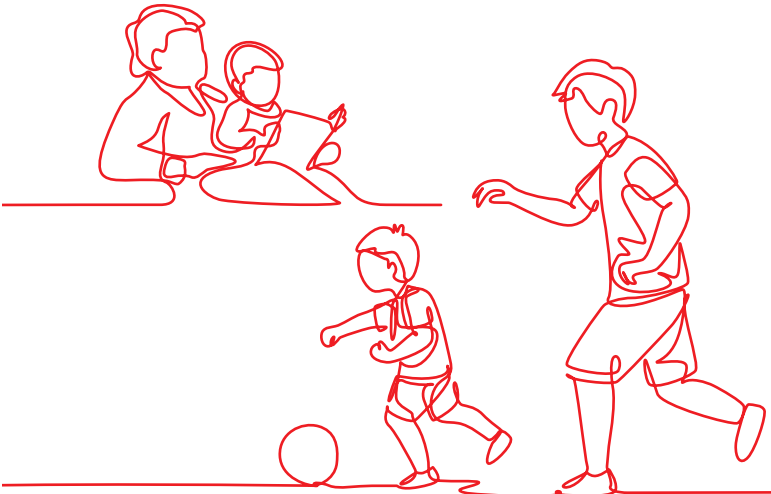
ሐ. ውላድካ ንመዓልታዊ ህይወት ውሑስ ቅርጺ ንምሃብ መዓልታዊ ልምድታት ከም ስሩዕ መግቢ፣ ንጥፈታት፣ ናይ ጸወታ ግዜ ወዘተ ክትምስርት ፈትን። ኣብ መዋእለ ህጻናት ወይ ቤት ትምህርቲ ምጅማር እውን ነቲ ህጻን ኣብ መዓልታዊ ህይወት ቅርጺ ክህልዎ ክሕግዞ ይኽእል።

መ. ውላድካ ምስ ካልኣት ቆልዑ ክጸወትን ንጥፈታት ክገብርን ዕድል ሃብ። ጸወታ ንህጻናት ኣገዳሲ እዩ ምኽንያቱ ንዕብዮቱም ስለ ዘድግፍ ከምኡውን ንውጥረት ወይ ንቅልውላው ንኽገደዱ ስለ ዝሕግዎምን። ንዓበይቲ ቁልዑ፣ እንተተኻኢሉ ኣብሓደ ስፖርት ወይ ኣብ መዘናግዒ ክለብ ምስታፍ ጽቡቕ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ሠ. ውላድካ እኹል ዕረፍትን ድቃስን ከም ዝረክብ ኣረጋግጽ።

ረ. ኣብ ነብስኻን ውላድካን ጸቕጢ ዝፈጥር እንታይ ምጂኑ ኣለሊ ከምኡውን ነቲ ጸቕጢ ክትከላኸለሉን ክትቅንሰሉን እትኽእለሉ መገድታት ተማሃር። እዚ ዝተፈላለየ ናይ ምስትንፋስ ንጥፈታት፣ ዘሃንይ ሙዚቃ ምስማዕ፣ ምቕባእ፣ ከምኡውን ስእሊ ወይ ሳዕስዒት ክኸውን ይኽእል።

ሰ. ንውላድካ ካብ ንፍርሒ ዘጋድዱ ወይ ሕማቕ ተዘክሮታት ክመልሱ ዝኽእሉ ፍጻመታት ወይ ንጥፈታት ተኸላኸል። ቴሌቪዥን፣ ማሕበራዊ ሜዲያታትን ወይ ቪዲዮታት ኣብ ቴለፎን ወይ ታፕላት ዝኽሪ ናይቲ ኩናት ወይ ካልእ ሕማቕ ፍጻመታት ክመልስ ስለ ዝኽእል ምጥፋእ ወይ ኣጠቓቕማ ምድራት ጽቡቕ ክኸውን ይኽእል እዩ።



ሓገዝ አባይ ትረክብ

ህጻናት ውሑስ ማዕቀፍን ደባትን እናተዋህቦም ፍቅርን ደገፍን የድልዮም እዩ። ከም ወላጁ መጠን አብ ህይወት ውላድካ እቲ አገዳሲ ሰብ ኢኻ። ምስ ገዛእ ርእሰኹምን ውላድኩምን ተዓገሱ ከምኡውን አብ መንጎኹም ጽቡቕ ዝርርብ ፍጠሩ። መብዛሕትኦም ህጻናት ድሕሪ ቅልውላው ደሓን ይኸኑ እዮም፤ ድሕሪ ቁሩብ ግዜ ውን መሊሶም ናብ ገዛእ ርእሶም ይምለሱ እዮም።

ንኻልእ ሰብ ክትዛረብ ወይ ካልእ ሓገዝ እንተድኣ ኣድልዩካ፡ ንነርሱ ህዝባዊ ጥዕና አብ ሆስፒታል ወይ አብቲ ውላድካ ዝመሃረሉ ቤት ትምህርቲ ክትራኸብ ትኽእል ኢኻ።

ካልእ ሓገዝ ክትረኽቡሉ እትኽእል ኣገልግሎታት

ደገፍ ወለዲ አብ 116 123 ክትድውሉ ትኽእሉ ኢኹም። እዚ ንኣለይቲ ትሕቲ 18 ዓመት ህጻናት ሓገዝ፡ መምርሒ ወይ ሓሳባቶም ክዛተዩ ንዘድልዮም ነጻን ስሙ ዘይተገልጸን ኣገልግሎት ቴሌፎንን ዕላልን እዩ። ዩኒፎንን ሩስያን ሓዊሱ ብሓያሎ ቋንቋታት ተርጉምቲ ኣለዎም።

<https://mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport>

ውሑስ ቦታ፤ አብቲ

Save the Children Safe Place App፡ ንዓኻን ንውላድካን ክትዛነዩን ክትሃድኡን ዝሕግዙ ቀለልቲ ንጥፈታት ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም። ብተወሳኺ ብዛዕባ ጸቕጥን ከበድቲ ስምዒታትን ዝያዳ ሓበሬታ አብቲ ኣፕልኬሽን ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም። ውሑስ ቦታ ነጻን ስሙ ዘይተገልጸን እዩ።



ብዛዕባ ምድሓን ቆልዑ፤ ውዕል ሕቡራት ሃገራት ብዛዕባ መሰላት ህጻን ኩሎም ህጻናት ሓደ ዓይነት መሰል ከም ዘለዎም ይገልጽ, መን ምጳኖምን አባይ ከም ዝነብሩን ብዘየገድስ። ምድሓን ቆልዑ ብዛዕባ መሰላት ቆልዑ ኽብረ ንምርግጋጽ ዝሰርሕ ዓለምለካዊ ትካል እዩ። ስደተኛታት ዝኾኑ ህጻናትን ስድራቤታትን ድሕንቶም ንምርግጋጽ፡ ናብ ቤት ትምህርቲ ክኸዱ፡ ክጻወቱ ከምኡውን ኣብ ናይ ትርፊ ግዜ ንጥፈታት ክሳተፉ ንምሕጋዝ ኣብ ብዙሓት ሃገራት ተሳተፍቲ ኢና።





Save the Children

reddbarna.no