KANTON AARGAU

DEPARTEMENT
BILDUNG, KULTUR UND SPORT
Abteilung Volksschule

Sektion Schulpsychologie

ሓበሬታ

ናብራ ምስ ኮረና፣ ንስድራቤታት ዝቀረቡ ሓሳባት

ኮረና ቫይረስ ንመዓልታዊ ሂወትና ቀይርዎ ይርከብ። እዚ ሓበሬታ1 ወለድን ደቆምን ኣብ መዓልታዊ ሂወቶም ብኸመይ ከምዝብዳህን፣ ከምኡ ድማ ኣብ ታሕቲ ተጻሒፉ ብ ዘሎ ቁጽሪ ተሌፎን ብምድዋል ሞያዊ ሓበሬታ ካብ ቤት ትምህርት ስነልቦና ክትረክቡ ትክእሉን።

መብርሂታት፣ ኣብ መዓልታዊ ሂወትና ምስ ቆልዑትን መናእሰያትን ክንገብሮ እንኽእል

መዓልታዊ መደብ
ልሙዳት ኣካይዳ ቅርጽን ውሕስነት ይህቡና። ስሩዕ ዝኾነ መዓልታዊ ሂወት ይሃልኹም። እኹል ዝኾነ ናይ ድቃስን ሓቢርኩም ማኣዲ ትምገብሉ ግዜ ክህልወኩም ይግባእ። ብ ሓባር ኮንኩም ናይ መዓልቲዊ መደብኩም ሓንጽጹ። ናይ ትምህርቲ ግዜ ማዓስ ክኸውን ከምዘለዎ ወስኑ። ብፍላይ መናእሰያት ናይ ዝድቅስሉን ዝትስእሉን ሳዓታት ክሕሎ ኣገዳሲ እዩ። ብዛዕባ ናይ ትምህርቲ ሕቶ ወይ ሓሳባት ኣብዝህልወኩም ን መምሃራን ክትውከስዎም ትኽእሉ ኢኹም።

ስድራቤት ብሓባር
ነፍሲወከፍ ኣባል ስድራ ኣብ ናይ ገዛ ስራሕ ብዝተኻእለ መጠን ክሰርሕ ኣለዎ። ነቲ ክፍጠር ዝኽእል ዘይምርድዳእ ንሙግዳል ናይ ስራሕ ምክፍፋል ምግባር።

ሕቶታት ምምላስ
ንደቁኹም ሕቶታት ምሕታት ቅቡል ሙኻኑ ከተርእይዎም ኣለኩም። እንተኾነ ግን ከተገድድዎም የብልኩምን። ንሰም ዝፈልጥዎ ሓሳብ ምረጹ። ንኣብነት ኣብ ኢንተርነት ዝሰማማዕ ነገር ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም። ን ደቅኹም ስለምንታይ ኣብዚእዋን እዚ ካብ ካልኦት ሰባት ክንርሕቅ ከምዘለና ብግቡእ ከተረድእዎም ኣለኩም። ዘይትፍጽምዎ ነገር ቃል ኣይትእተዉ።

ንጥፈታት
እዚ ዘሎ ኩነታት በቲ ሓደ ሸነኽ ሓቢርና ግዜ ከም ሓደ ስድራ ነሕልፈሉ ዕድል'ውን እዩ። ትንቀሳቐስሉ ግዜ ሓቢርኩም መደባት ሓንጽጹ። ብፍላይ መናእሰያት ግልል ንምባል ዕድላት የናድዩ እዮም። ከምኡ ውን ቆልዑ ንንውሕ ዝበለ ግዜ ክንጸምዶም የብልናን፣ ንዖኦም ዝኸውን ግዜ ክንገድፈሎም ኣለና። ምስልቻው ገለ ነገር ክትፈጥር ይገብረካ'ዩ።

ምንቅስቓስ
ምንቅስቓስ ኣብ ኣእምሮና ጽቡቕ ጽልዋ ኣለዎ። ውጥረት የጉድል፣ ንሰውነትና ሕማማ ናይ ምክልኻል ዓቕሙ የሐይለልና። ብዝተኻእለ መጠን ምስ ደቅኹም ደገ ወጺኹም ምንፋስ። እቲ ብ ፌደራላዊ ቤት ጽሕፈት ጥዕና ዝወጸ መምርሒ ክትክተልዎ ኣለኩም። ኣብ ውሽጢ ገዛ ምንቅስቓስ ግበሩ። ኣብ ኢንተርነት ውን ናይ ምንቅስቓስ ፕሮግራማት ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም።

ማሕበራዊ ሜድያ
ኣብዚ ግዜ እዚ ቆልዑን መንእሰያትን ንውሕ ዝበለ ሰዓታት ኣብ ቴለቪጅን ፣ ቴለፎን ከሕልፉ ይኽእሉ እዮም። እንተኾነ ግን ከከም ዕድሚኦም ውሱን ዝኮነ ግዜ ክህልዎም ኣለዎ። ማሕበራዊ ሜድያ ብፍላይ ን መናእሰያት እታ ሓንቲ ዕድል ምስ ማሓዝቶም ዝራኸቡላ እያ።

መብርሂ ን ወለዲ

ምጽዋር ኣእምራዊ ጸቕጢ

ቆልዑት ንወለዶም ኣብ ከመይ ኩነታት ከምዘለዉ ናይ ምራዳእ ክእለቶም ልዑል'ዩ። እዚ ሀሉው ኩነታት ኣብ ዘይምርግጋእ፣ ጭንቀትን ምርባሽን መሪሕና። ኣብ እንጭነቕሉ ግዜ ንደቅና ሃዲእና ክንቀርቦም ኣይንኽእልን ኢና። ንድለታትቶም ብ ጉቡእ ኣይንርዳኦሎምን፣ ንኣብነት ንሀወኽ ዓው ንብል። ስለዚ ድማ ከም ወለዲ ሀድእ ኢልኩም ንነብስኹም ክትጥምቱ ኣለኩም። ፣ ኣብ ግዜ ዘይምትእምማንን ምርባሽን እንታይ ዝሕግዘኩም ነገር ከምዘሎን እንታይ ምስእትገብሩ ጽቡቕ ክስማዓኩም ከምዝኽእልን ሀድእ ኢልኩም ምሕሳብ።

ምርዳእ ይሃልኹም

ቆልዑን መንእሰያትን ብምልውዋጥ ናይ መዓልታዊ ሂወት ናብራ ዝተፈላለየ ግብረመልሲ የንጸባርቑ። ውላድኩም ክፈርሕ፣ ክኹሪ ወይ'ውን ካባኹም ክፍለ ዘይደሊ ይኸውን፣ ወይድማ ብምሕራቕን ምዕግርጋርን ግብረመልሲ ይሀብ ይኸውን። እንታይ ስለዝኾኑ እዮም ከምዚ ዓይነት ጠባይ ዘርእዩ ዘለዉ ኢልኩም ብምሕሳብ ክትርድእዎም ኣለኩም። ውላድኩም፣ ብፍላይ ኣብዚ ግዜ'ዚ ውሕስነትን ሀድኣትን የድልዮ'ዩ። ብዝተኻእለ ካብ መቅጻዕቲ ተቖጠቡ። ንውላድኩም እንታይ ጽቡቕ ነገር ከምዘለዎ ሓብርዎ። ሕጊ ስድራቤት ምርግጋእ የምጽእ።

ግጭት ምእላይ

ኣብዚ ሕጂ እዋን ንውሕ ዝበለ ግዜ ከምስድራ ብሓባር ተሕልፉ ኣለኹም። እዚ ናብ ዘይምርድዳእ ከምርሕ ይኽእል'ዩ። ንነፍሲ ወከፍ ኣባል ስድራቤት ብሕት ዝብልሉ ግዜ ከተጣጥሕሎም ኣለኩም። ዝኾነ ዘሕስበኩም ነገራት እንተሎ ድማ ብሓባር ብሙኻን መፍትሒ ምንዳይ።

ክውንነትን ትጽቢትን

ከም ወልዲ ኣብዚ ግዜ ብዙሕ ጠለብ ኣለኩም። እትጽበይዎም ነገራት ደጊምኩም ምሕሳብ። ን ደቅኹም ክትርድእዎምን ዓቃላት ክትኮኑን አለኩም፣ ዋላ'ውን ምስ ነብስኹም። ንኹሉ ነገራት ክትቆጻጸርዎ አለኩም ኢሉ ዝኾነ ሰብ ዝጽበ የለን።

ወለዲ ከም ኣብነት

ቆልዑት ኣዝዮም'ዮም መንገዲ ናይ ወልዶም ዝኽተሉ። ከምቲ ውላድኩም ክገብሮ እትጽበይዎ፣ ንስኹም'ውን ከምኡ ዓይነት ሂወት ክትነብሩ ፈትኑ።

ርግጸኛ ሙኻን

ቁኑዕ ዝኾነ መገዲ ክህልወካ ፈትን። እንታይ አሎ ሎሚ ጽቡቕ ዝፈጸምናዮ? ምስ ውላደይ ዝህልወኒ ርክብን ናይ ትምህርቲ ዝምልከትን ኣብዚ እዋን እንታይ ዓይነት ዕድላት ኣሎ?

ምኽራዊ ኣገልግሎት ካብ ቤትምህርቲ ስነልቦና ጨንፈር ኣራው

ናጻ ምኽሪ ብ ቴሎፎን እንህቦም

- ሕቶታት ብዛዕባ ሓገዝን ትምህርትን
- ሕቶታት ብዛዕባ ስነምግባር ወይ ድማ ውሕስነት
- ዘይምርድዳእ ኣብ ውሽጢ ስድራ

✆ 062 835 40 00; www.ag.ch/schulpsychologie

ኣድላዪ ኣብዝኾነሉ፣ እቲ ዘድሌኩም ድጋፍ ምንዳይ።
ቶርጋማይ'ውን ከነዳልወልኩም ንኽእል

ብተወሳኺ እቶም ኪኢላታት ሓገዝ ነቲ አብ ቤተሰብ ዓመጽ ዘጋጠሞ ምኽሪ ምሃብ

✆ 062 835 41 19