

# የእናቶች ጊዜ ፡ አንደኛ ክፍለ- ጊዜ

ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች ምንድን ናቸው?

This tool is made possible by the generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID). The contents are the responsibility of Breakthrough ACTION and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

**Breakthrough**  
**ACTION**  
FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE



# የእናቶች ጊዜ : አንደኛ ክፍለ-ጊዜ ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች ምንድን ናቸው?

<p><b>ዓላማዎቹ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• እናቶች እርስ-በርስ ይተዋወቃሉ እንዲሁም ስለ ቡድን መመሪያው ይማራሉ</li> <li>• እናቶች የግንዛቤ-ባሕርይ ሕክምና ሶስት ደረጃዎች ይማራሉ</li> <li>• እናቶች ለአንዲት እናት ጤናማ የሚያደርግ አስተሳሰብ እንዲኖራት ምን ዓይነት እንቅስቃሴዎች ሊረዱት እንደሚችሉ በጥልቀት</li> <li>• እናቶች ከሚቀጥለው ክፍለ-ጊዜ በፊት ጤናማ የሚያደርግ አስተሳሰብን የሚደግፉ እንቅስቃሴዎችን/መልመጃዎችን እንደሚሰሩ ቃላቸውን ይሰጣሉ</li> </ul>
<p><b>የክፍለ-ጊዜው አወቃቀር/ይዘት</b></p>	<p>ሀ. እንኳን ደህና መጣችሁ እና የእናቶች ጊዜን ማስተዋወቅ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• መክፈቻ</li> <li>• የቡድን መመሪያውን ማስተማር</li> <li>• ትውውቅ</li> </ul> <p>ለ. ትምህርት: ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች ምንድን ናቸው?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ስኬታማ/ውጤታማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦችን ለይቶ ማወቅ</li> <li>• ስኬታማ/ውጤታማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦችን መተካት</li> <li>• ጤናማ የሚያደርግ አስተሳሰብን መለመድ</li> <li>• ሐ. የቤት ሥራ፣ ማጠቃለያ እና መዝጊያ</li> </ul>
<p><b>ለክፍለ-ጊዜው የሚያስፈልጉ ነገሮች</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• የአንደኛ ክፍለ-ጊዜ የአመቻቹ መመሪያ እና ሰዕላዊ መርጃዎች</li> <li>• ለሁሉም ተካፋዮች/እናቶች የሚታደሉ/የሚሰጡ ፎቶ-ኮፒ ተደርገው የተዘጋጁ የቤት ሥራ ወረቀቶች</li> </ul>

**የመመሪያው አጠቃቀም**

በመደበኛ ወይም ሳይገለ የተጻፈው: ለእናቶች የሚተላለፍ መልዕክት ነው።

**ጎላ እና ዘመም ተደርጎ የተጻፈው:** ለጤና ኤክስፔንሽን ሠራተኞች የተቀመጠ መመሪያ ነው ፤ ለእናቶች አይነበብም።

ምስል : የሚያመለክተው በምስል መርጃ መሣሪያው ላይ ያለውን ምስል ነው።

? : የሚያመለክተው ለውይይት የሚቀርብ ጥያቄን ያመለክታል



# ክፍለ-ጊዜውን መጀመር

## **እንኳን ደህና መጣችሁ እና በስልጠናው ላይ ለመሳተፍ ስለመጡ ማመስገን።**

በእዚህ ስልጠና ላይ ለመሳተፍ ስለመጣችሁ እጅግ እናመሰግናለን። በስልጠናው ላይ እንድትሳተፉ የተጋበዘችሁት ምክንያት ባለፉት ቅርብ ወራት ውስጥ ልጅ ስለ ወለዳችሁ ነው። ስትወልዱ የመጀመሪያችሁ ጊዜ የሆናችሁም ሆነ ያልሆናችሁ - ሁላችሁንም እንኳን ደስ አላችሁ! ልጅ ሲወለድ፤ ቤተሰብ ውስጥ የተለየ የደስታ ጊዜ ይፈጥራል።

አብዛኛውን ጊዜ ፤ ሁላችንም በሥራ ተወጥረን ነው የምንገኘው። በዚህ ምክንያት እናቶች ለራሳቸው ጊዜ ሰጥተው ፤ ለራሳቸውን ክብካቤ መስጠት አስፈላጊ መሆኑን ይዘነጋሉ።

## **የስልጠናውን ዓላማዎች ይግለጹላቸው**

እናቶች ብዙ ዓይነት ተለዋዋጭ ስሜቶች - ማለትም እንደ ጭንቀት ወይም መከፋት ሊሰሟቸው ይችላሉ። ታዲያ ይኼ መሆኑ ፤ የሚገርም ነገር አይደለም - እጅግ የተለመደ ነውና።

እርስዎ እና በአካባቢዎ የሚገኙ ሌሎች ጥሩ ስሜት እና ጤነኝነት እንዲሰማቸው ለማድረግ መውሰድ ስለሚችሏቸው እርምጃዎች በጋራ ሆነን እንመኛለን።

ጤነኛ በሆንን ጊዜ ፤ ለራሳችን እና ለቤተሰባችን ስለ ወደፊት/መጨረሻ ጊዜያችን እና ኑሮአችን በጠራ ሁኔታ ማሰብና ውሳኔዎችን ተረጋግተን መውሰድን በሚገባ እንችላለን።

## **ስልጠናውን አጠቃላይ ይዘት ይንገሯቸው**

አብረን ሆነን የምንመኛቸው አራት ክፍለ-ጊዜያት ይኖሩናል።

በመጀመሪያው ክፍለ-ጊዜ ላይ ፤ ራሳችንን መንከባከብ ሲባል ምን ማለት እንደሆነ እንነጋገራለን። ከዚያም ፤ ጤናማ፣ ውጤታማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች እንዲኖሩን ማድረግን እንለመዳለን።

በሁለተኛው ክፍለ-ጊዜ ደግሞ ፤ ስለ ወደፊት/መጨረሻ ጊዜ ማሰብ እና ከሌሎች ሰዎች ጋር ስለሚኖረን ተግባሮች እንነጋገራለን።

በሶስተኛው ክፍለ-ጊዜ ላይ ፤ ስለ ማህበራዊ ግንኙነቶች እንነጋገራለን።

የመጨረሻው በሆነው አራተኛ ክፍለ-ጊዜ ላይ ደግሞ ፤ ስለ ቤተሰብ ዕቅድ እንነጋገራለን።



# የቡድን መተዳደሪያ ደንቦች/መመሪያዎች

**ክፍለ-ጊዜውን በመጀመር የቡድን መተዳደሪያ መመሪያዎችን ይግለጹላቸው፡-** ስልጠናውን ከመጀመራችን በፊት ፤ እዚህ ያላችሁት ሁላችሁም ሰልጠኞች እንደ አንድ ቡድን ሆናችሁ ስልጠናው እስኪጠናቀቅ ድረስ ምችታችሁን ሳታጡ ለመሳተፍ እንድትችሉ አንዳንድ የቡድን መተዳደሪያ መመሪያዎች ላይ በመጀመሪያ ብንነጋገር እጅግ መልካም ነው። የቡድን መመሪያዎቹን በሚገባ መገንዘባችን እና መስማማታችንን ለማረጋገጥ ሲባል እያንዳንዱን የስልጠና ክፍለ-ጊዜ ከመጀመራችን በፊት ጊዜ ወስደን የምናያቸው ይሆናል።

መመሪያ	መግለጫ
አስተዋጽኦ ማበረከት በክፍለ-ጊዜው ላይ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ይህ ስልጠና የተዘጋጀው ለእናቶች ድጋፍ እንዲሰጥ ታስቦ ነው። ስልጠናው የተሳካ ሊሆን የሚችለው ደግሞ ፤ እዚህ ያለው ሁላችንም የበኩላችንን አስተዋጽኦ ስናበረክት ነው። በመሆኑም ፤ የየራሳችንን አስተዋጽኦ ማበረከት እጅግ ጠቃሚ እና አስፈላጊ ነገር ነው ማለት ነው።</li> <li>• በቻላችሁት መጠን ፤ በሁሉም ክፍለ-ጊዜያት ላይ ለመገኘት ሞክሩ። ሆኖም ግን ፤ ሰዎች ነን እና ፤ ከበድ ያለ ጉዳይ አጋጥሟችሁ ለመምጣት ካልቻላችሁ ፤ ምንም ማለት አይደለም።</li> <li>• እያንዳንዱ ክፍለ-ጊዜ ከመጀመር በስተቀር ሰዓት 5 ደቂቃ ቀደም ብላችሁ ድረሱ። ይህን ካደረግን ፤ ስልጠናችንን በተያዘለት ሰዓት ለመጀመር እንችላለን።</li> <li>• በንቃት ተሳተፉ ፤ እንዲሁም በምትናገሩበት ጊዜ ሁሉም ተሳታፊዎች እንዲሰሟችሁ ድምጻችሁን ከፍ አድርጋችሁ ተናገሩ። ይህን ካደረጋችሁ ፤ ስልጠናውን በሚገባ ተጠቀማችሁበት ማለት ነው።</li> <li>• እያንዳንዱ ክፍለ-ጊዜ ላይ የሚሰጣችሁን የቤት ሥራ በቻላችሁት መጠን ሰርታችሁ ለመጨረስ ሞክሩ።</li> </ul>
ሌሎችን ማክበር እና ርህራሔ ማሳየት	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ሌሎች በሚናገሩበት ጊዜ በደንብ አድምጡ ፤ ምናልባት አንድ ነገር ከእነሱ ትማሩ ይሆናል።</li> <li>• ሁላችንም ምችት ተሰምቶን የፈለግነውን ነገር መናገር እንድንችል ፤ ፈራጅ አያድርገኝ እንደሚባለው ሁሉ ፤ እኛም በሌሎች ላይ ፍርድ አንስጥ/አንፈርጅ።</li> <li>• ግላዊነትን አክብሩ ፤ በስልጠናው ላይ የሰማናቸውን ነገሮች/ጉዳዮች ፤ ከስልጠናው ውጪ ላሉ ሰዎች አለመናገር።</li> </ul>
ራስን ማክበር እና መንከባከብ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• በስልጠናው ላይ ከሚነሱ ነገሮች ውስጥ ምችታችሁን የሚነሳ ወይም ደስ ያለሰኛችሁ ነገር ካጋጠማችሁ ፤ ለእኛ አሳውቁን። እኛም ይህንን ያሳሰባችሁን ነገር እንዲስተካከል እናደርገዋለን።</li> <li>• የእኔን ድጋፍ የሚጠይቅ ለማንኛውም ዓይነት የግል ጉዳይ ልታማክሩኝ ከፈለጋችሁ ፤ እያንዳንዱ ክፍለ-ጊዜ እንዳበቃ ምንም ሳታመነቱ አግኝታችሁኝ ለማነጋገር ትችላላችሁ።</li> </ul>



**እናቶቹ ራሳቸውን እንዲያስተዋወቁ ይጠይቋቸው ፡** ከመቀጠላችን በፊት ፤ እስቲ ትንሽ ጊዜ እንውሰድ እና ራሳችንን እናስተዋውቅ። እኔ በምጠቁማችሁ ጊዜ ፤ ስማችሁን ታስተዋወቃላችሁ። ከዚያ ቀጥላችሁ ደግሞ ደስ የሚያሰኛችሁ ወይም ደስታ የሚሰጣችሁ ነገር ምን እንደሆነ ትገልጻላችሁ።

**እናቶቹን ተራ በተራ እየጠቆሙ ራሳቸውን እንዲያስተዋወቁ ያድርጉ።**

# ትምህርት ፡ ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች

ትምህርቱን ማስተዋወቅ እና የብርሃን ታሪክ. አሁን እርስዎ በርሳችን ተዋውቀናል። እስቲ ቀጥሎን ደግሞ ብርሀን ማን እንደሆነች እንተዋወቃችን።

ምስል 1	ብርሃን የምትኖረው ከዚህ ቀበሌ ቀረብ ብሎ በሚገኝ ቦታ ነው። በቅርቡ ልጅ የወለደች ሲሆን ብዙ ነገሮች በኑሮዋ ውስጥ ተለውጠዋል። ለማሰቢያ የሚሆኑት ብዙ ጊዜ ያላት ሲሆን ብዙ ዓይነት ስሜቶች እየተሰማት ነው።
ምስል 2	አንዳንድ ጊዜ ብርሀን ደስተኛ ሆኖ አካባቢዋ ከሚገኙ ሰዎች ጋር መልካም ግንኙነት ትፈጥራለች። ውጤታማ/ስኬታማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች ወይም መልካም ሁኔታ እንዲሰማት የሚያደርጓት ሃሳቦች ውስጥ በሆነችበት/ባላት ጊዜ ፤ ለራስዋ እና ለቤተሰቦቿ መልካም የሆኑ እርምጃዎችን ትወስዳለች።
ምስል 3	በሌላ ጊዜ ደግሞ ብርሃን አስቸጋሪ በሆኑ አስተሳሰቦች/ሃሳቦች ውስጥ ትሆናለች። ልጅዋን ከወለደችበት ጊዜ ጀምሮ ለወትሮው ይሰማት ከነበረው ጊዜ አስበልጦ መከፋት እየተሰማት ነው። በቤተሰቧ ውስጥ ስለ አለው ማህበራዊ ግንኙነት፤ እና ስለ ልጇ ጤንነትና ደህንነት እንዲሁም ስለ ቤተሰቧ የወደፊት ሁኔታ ጭንቀት ተስምቷታል። ውጤታማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች ወይም ከመጠን ያለፈ ጭንቀት፣ አቅም-አልባነት ወይም ነገሮችን ለመቆጣጠር ያለመቻል ስሜት እንዲሰማት የሚያደርጉ አስተሳሰቦች ውስጥ ናት። ውጤታማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች ብርሃንን አብዛኛውን ጊዜ ምንም እርምጃ እንዳትወስድ የሚያደርጋት ሲሆን ይህ ማለት ደግሞ መከላከል የምንችላቸውን ነገሮች ሊፈጠሩ ወይም ሊከሰቱ ይችላሉ ማለት ነው።

## ውይይት

ብርሃን አስተሳሰቦቿን መለወጥ እንደምትችል የተማረች ሲሆን ይኼን በምታደርግበት ጊዜ መልካም ስሜት እንዲሰማት እና መልካም ድርጊቶችን ለማድረግ ረድቷታል። እስከ ስልጠናችን ፍጻሜ ድረስ ፤ የብርሃንን ታሪክ እየተከታተልን ይኼን ማድረግ እንዴት እንደተማረች እንመለከታለን። እዚህ ላይ ልብ እንድትሉ የምንፈልገው ነገር ፤ ብርሃን እውን የሆነች ሰው ሳትሆን ልብ-ወለድ ሰው እንደሆነች ነው። ይኼም ቢሆንም ግን - እስቲ ፤ ልክ እንደ እኛ ዓይነት የሆነች ሰው ናት ብለን እናስባለን። በዚህ ስልጠና ላይ ውጤታማ/ስኬታማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች ወይ ጤናማ አስተሳሰቦች ለመሸገር ሊረዷችሁ የሚችሉ አንዳንድ ዘዴዎችን/መንገዶችን እንነጋገራለን።

- ?** አንደኛ ጥያቄ ፡ “የሚረዱ፣ ጤናማ አስተሳሰቦች” ሲባል የምትገነዘቡት ምንድን ነው? ከፈለጋችሁ ወይም የሚረዱችሁ ከመሰላችሁ ፤ በምሳሌ አስደግፋችሁ መመለስ ትችላላችሁ።
- ሁለተኛ ጥያቄ ፡ “የማይረዱ፣ ውጤታማ/ስኬታማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች” ሲባል የምትገነዘቡት ምንድን ነው? ከፈለጋችሁ ወይም የሚረዱችሁ ከመሰላችሁ ፤ በምሳሌ አስደግፋችሁ መመለስ ትችላላችሁ።

ጤናማ አስተሳሰቦችን በውስጥችን እንዲኖር ማድረግን ለመማር ልምምድ ማድረግን ይጠይቃል - በአንድ ምሽት የሚቻል ነገር አይደለም። ዛሬ ፤ ብርሃን ጤናማ፣ ውጤታማ አስተሳሰቦች እንዲኖርዎት ለማድረግ የሚረዷች ፤ መጠቀም የምትችላቸው ስለ ሰስት የተለያዩ ደረጃዎች እንነጋገራለን።

**ደረጃ 1**

ውጤታማ/ስኬታማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦችን ለይቶ ማወቅ

**ደረጃ 2**

ውጤታማ/ስኬታማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦችን ፤ ጤናማ በሚያደርጉ አስተሳሰቦች መተካት

**ደረጃ 3**

ጤናማ አስተሳሰቦችን መለማመድ





# ደረጃ 1 : ውጤታማ/ስኬታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ለይቶ ማወቅ

**ደረጃ 1 ን ያስተዋውቁ :** ውጤታማ/ስኬታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ለይቶ ማወቅን መማር ብርሃን ጥሩ ስሜት እንዲሰማት ለማድረግ መሞከር እንደምትፈልግ ወሰነች። መጀመሪያ ያደረግባቸው ነገር ፤ እንደ እነዚህ ዓይነት አስተሳሰቦችን - ማለትም ውጤታማ/ስኬታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች ወይም እሷን ምንም የማይረዱ/የማይጠቅሙ አስተሳሰቦችን ለይታ ማወቅ የምትችለው እንዴት እንደሆነ መማር ነው። በዓለም ዙሪያ የሚኖሩ ሁሉም ዓይነት ሰዎች - ወንዶችም ሆኑ ሴቶች፣ አዛውንቶች ሆኑ ወጣቶች - አንዳንድ ጊዜ ፤ ውጤታማ/ስኬታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች ይኖሯቸዋል። ይህ ማለት ግን 'ደካሞች' ወይም መጥፎ ሰዎች ናቸው ማለት አይደለም፤ ምክንያቱም ሁሉም ሰዎች እንደ እነዚህ ዓይነት አስተሳሰቦች አንዳንድ ጊዜ ይኖሯቸዋልና ነው። የሕክምና ዶክተሮች እና ሳይንቲስቶች/ተመራማሪዎች እነዚህን አስተሳሰቦች አጥንተዋቸው ብዙ የተለያዩ ጤናማ ያልሆኑ አስተሳሰቦችን - ማለትም ብዙ ሰዎች ውስጥ የሚገኙትን - ለይተው አስቀምጦጭጭታ እነዚህ የአስተሳሰብ ዓይነቶች ውስጥ ስለ ሰባቱ እንገንጠላለን። ብርሃን ምንም የማይረዱት ሰባት የተለያዩ ዓይነቶች ውጤታማ/ስኬታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች አሏት። የመጀመሪያውን አስተሳሰብ ዓይነት እና በአንጻሩ የተቀመጠውን ምሳሌ ላይ ያወያዩ። ከዚያም ወደሚቀጥለው ዓይነት እና ምሳሌው ይለፉ።

Picture 3

የአስተሳሰብ ዓይነት	ምሳሌዎች ፤ ብርሃን አስተሳሰብን የሚያሳዩ
1. ነገሮች ሲበላሹ ፤ ሁልጊዜ ራስን መውቀስ	“ኑሮይ ፤ ከአዲሱ ልጄ ጋር ይኖረኛል ብዬ እንዳሰብኩት አልሆነም ፤ ይኼ ደግሞ የእኔ ጥፋት ነው”
2. ጥሩ ነገር የተፈጠረው በዕድል ወይም በሌላ ሰው ምክንያት ነው በማለት ፤ ለራስ ዋጋ አለመስጠት	“ዛሬ ልጄ ጤነኛ የሆነው እንደ ዕድል ሆኖ እንጂ እኔ በደረኳቸው ነገሮች ምክንያት አይደለም”
3. ስለ ወደፊት/መጨረሻ ጊዜ ያለ ዕይታ ጨለምተኛ መሆን ፤ መጥፎ ነገሮች መከሰታቸው አይቀርም ብሎ ሁልጊዜ ማሰብ	“አሁን ያሉት ነገሮች ሁሉ አስቸጋሪ ናቸው ፤ ለወደፊቱም እየተባባሱ ነው የሚሄዱት”
4. የሌላውን ሰው ሃሳብ ቀድሞ መገመት እና ሰዎች ስለ እርስዎ መጥፎ እንደሚያስቡ መገመት	“ቤተሰቦቼ በመሉ የሚያስቡት ጥሩ እናት አይደለችም ብለው ነው”
5. ፅንፍ ይዞ/ረግጦ ማሰብ	“የፈለገ ነገር ባደርግ እንከን የማይወጣለት እናት መሆን አልችልም ፤ ስለዚህ ለምን እለፋለሁ”
6. በራስ ላይ ዕምነት አለመኖር	“ጥሩ እናት ለመሆን የሚጠይቀው ነገር የለኝም”
7. ከመሞከር በፊት እርግፍ አድርጎ መተው	“ምንም ዋጋ ለማይኖረው ነገር ከባለቤቴ ጋር መነጋገሩ ጥቅም የለውም”

**?** እናቶቼን ይጠይቋቸው : በምትኖሩበት አካባቢ የሚኖሩ ሰዎች እንደ እነዚህ ያሉ አስተሳሰቦች ኖሯቸው ያውቃል? የሚመቻችሁ ከሆነ አንዳንድ ምሳሌዎችን አካፍሉን።

- የብርሃንን አስተሳሰቦች አወያይተው ከጨረሱ በኋላ የሚከተለውን ይግለጹላቸው :
- እንደ እነዚህ ዓይነት አስተሳሰቦች ብርሃንን ውጤታማ/ስኬታማ አያደርጓትም ወይም ውጤታማ/ስኬታማ እንድትሆን ምንም አይረዱትም። ለእራስዎ እና ለቤተሰብዎ የሚጠቅም መልካም እርምጃ መውሰድ እንዳትችል ያደርጓታል። ከሌሎች ሰዎች ጋር ለመነጋገር በመከልከል/አከላከልዎት የብቸኛነት ስሜት እንዲሰማት ያደርጓታል።
  - በዓለም ዙሪያ የሚገኙ አብዛኛዎቹ ሴቶች እንደ እነዚህ ዓይነት አስተሳሰቦች አንዳንድ ጊዜ - በተለይም ከወለዱ በኋላ - ይኖሯቸዋል። እነዚህ ከላይ የተጠቀሱት አስተሳሰቦች የተለመዱና በሰዎች ላይ በስፋት የሚታዩ ሲሆን አንድ ሰው እንደ እንደ እነዚህ ዓይነት አስተሳሰብ አለው ማለት መልካም ሰው ወይም መጥፎ ሰው የሚያሰኘው ነገር አይደለም። ብርሃን እነዚህ አስተሳሰቦች አሏት ፤ ቢሆንም ግን መጥፎ እናት ናት ማለት አይደለም።
  - ስለ እነ እነዚህ አስተሳሰቦች የምንነጋገርበት ምክንያት ፤ አስተሳሰቦችን ለይተን ማወቅ በቻልን ጊዜ ፤ ውጤታማ/ስኬታማ ሊያደርጉን የሚችሉ ሌላ አስተሳሰቦች እንዲኖሩን ስንል መንገዶችን ለማፈለግ ስለሚረዱን ነው።



# ደረጃ 2 : ውጤታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን መተካት

## ደረጃ 2 ን ማስተዋወቅ : ውጤታማ/ስኬታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን መተካት

ብርሃን ውጤታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ለይታ ማወቅ እንዴት እንደምትችል አሁን ተምራለች። በሚቀጥለው (ሁለተኛ) ደረጃ ላይ ደግሞ እነዚህን የምትማረው ውጤታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን፤ ውጤታማ በሚያደርጉ አስተሳሰቦች መተካት እንዴት እንደሚቻል ይሆናል። ብርሃን ውጤታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች በውስጥ እየተመለሱ መሆኑን በምታውቅበት ጊዜ ፤ በሌላ - ሊረዷት በሚችሉ ውጤታማ አስተሳሰቦች ለመተካት እንዴት እንደሚችል መማር ትችላለች።

እናቶቹን ይጥይቋቸው : እስቲ - በሃሳባችሁ ፤ ብርሃን የእናንተ ዳደሮች እንደሆነች አስቡ። በውስጥ ስለሚመለሱት ውጤታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች ነገረቻችሁ እንበል። እናንተ ፤ እንደ አማራጭ ሃሳብ አድርጋችሁ የምታቀርቡላት ፤ ሊረዷት የሚችሉ ውጤታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች ምንድን ናቸው?

ብርሃን ውስጥ የሚመለሱት እያንዳንዱን ውጤታማ የማያደርጉ የአስተሳሰብ ዓይነቶች ከእነ ምሳሌያቸው ተራ-በተራ ለእናቶቹ ይግለጹላቸው። እነዚህን ውጤታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን እየገለጹላቸው ባለበት ጊዜ ፤ እናቶቹ እንደ አማራጭ ሃሳብ የሚሆን ሌላ ውጤታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች ካሏቸው እንዲያቀርቡ ያበረታቷቸው። የሚቀርቡት ሃሳብ ከሌላቸው ፤ “አማራጭ ሃሳቦች” በሚለው ዓምድ ስር የተቀመጡትን ያንቡላቸው።

የአስተሳሰብ ዓይነት	ምሳሌዎች ፤ ብርሃን አስተሳሰብን የሚያሳዩ	አማራጭ አስተሳሰቦች
1. ነገሮች ሲበላሹ ፤ ሁልጊዜ ራስን መውቀስ	“ኑሮዬ ፤ ከአዲሱ ልጄ ጋር ይኖረኛል ብዬ እንዳሰብኩት አልሆነም ፤ ይኼ ደግሞ የእኔ ጥፋት ነው”	“ኑሮዬ ፤ ከአዲሱ ልጄ ጋር ይኖረኛል ብዬ ያሰብኩት ዓይነት ሳይሆን የተለየ ነው የሆነው። ታዲያ ችግሮቹ የተፈጠሩበት አብዛኛዎቹ ምክንያቶች በእኔ ጥፋት/ስህተት ሳይሆን ከቁጥጥራ ውጪ በሆኑ ነገሮች ነው።”
2. ጥሩ ነገር የተፈጠረው በዕድል ወይም በሌላ ሰው ምክንያት ነው በማለት ፤ ለራስ ዋጋ አለመስጠት	“ዛሬ ልጄ ጤነኛ የሆነው እንደ ዕድል ሆኖ እንጂ እኔ በደረሁቸው ነገሮች ምክንያት አይደለም”	“ልጄን ለመንክባክብ የማደርጋቸው ነገሮች/የምወስዳቸው እርምጃዎች ለውጥ ማምጣት ይችላሉ”
3. ስለ ወደፊት/መጨረሻ ጊዜ ያለ ዕይታ ጨለምተኛ መሆን ፤ መጥፎ ነገሮች መከሰታቸው አይቀርም ብሎ ሁልጊዜ ማሰብ	“አሁን ያሉት ነገሮች ሁሉም አስቸጋሪ ናቸው ፤ ለወደፊቱም እየተባባሱ ነው የሚሄዱት”	“አሁን ያሉት ነገሮች ሁሉም አስቸጋሪ ናቸው ፤ ነገር ግን እየተሻሻሉ መምጣት ይችላሉ ፤ በተለይ ደግሞ እኔ እርምጃ ብወስድ ፤ የበለጠ የተሻሉ መሆን ይችላሉ”
4. የሌላውን ሰው ሃሳብ ቀድሞ መገመት እና ሰዎች ስለ እርስዎ መጥፎ እንደሚያስቡ መገመት	“ቤተሰቦቼ በመሉ የሚያስቡት ጥሩ እናት አይደለችም ብለው ነው”	“ለእኔ የሚያስቡልኝ ሰዎች ፤ መልካሙን ነው የሚመኙልኝ”  “ሰዎች ለራሳቸው ችግሮች አሉባቸው ፤ ስለዚህ ስለ እኔ የሚያስቡበት ጊዜም የላቸውም”
5. በፅንፍ ማሰብ [ፅንፍ ረግጦ ማሰብ]	“የፈለገ ነገር ባደርግ እንከን የማይወጣለት እናት መሆን አልችልም ፤ ስለዚህ ለምን እላፋለሁ”	“ለእኔ እና ለልጄ ጤንነት ስል የማደርጋቸው ነገሮች / የምወስዳቸው እርምጃዎች ዋጋ አላቸው”
6. በራስ ላይ ዕምነት አለመኖር	“ጥሩ እናት ለመሆን የሚጠይቀው ነገር የለኝም”	“መልካም እናት ለመሆን የሚረዱኝን ነገሮች / ክህሎቶች መማር እችላለሁ”
7. ከመሞከር በፊት እርግፍ አድርጎ መተው	“ዋጋ ለማይኖረው ነገር ፤ ከባለቤቱ ጋር ለመነጋገር መሞከሩ ምንም ጥቅም የለውም”	“ለእኔ እና ለልጄ ስል መሞከሩ እጅግ አስፈላጊ ነው”



**ጊዜ ካለ ይኼን ይጠይቋቸው :** እናንተ ወይም የምታውቁት ሰው ፤ ስለነበራችሁ ወይም ስለነበራቸው ውጤታማ የማያደርግ አስተሳሰብ ልትነግሩን ትችላላችሁ? ፈቃደኛ ሆናችሁ ከነገራችሁን ፤ የተቀሩት የቡድን አባላት ፤ የተነገራችኋቸውን ውጤታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ለመተካት የሚችሉ አማራጭ ወይም ጤናማ አስተሳሰቦችን እንድታስቡ ሊረዷችሁ ይችላሉ።



# ደረጃ 3 : ጤናማ የሚያደርግ አስተሳሰብ መለማመድ

**ደረጃ 3 ን ያስተዋውቁ፡** አሁን ደግሞ ፤ ስለ ደረጃ 3 ፤ ማለትም - ጤናማ የሚያደርግ አስተሳሰብን ለመለማመድ የምንችለው እንዴት እንደሆነ እንነጋገራለን። እስኪ እንደ ገና ስለ ብርሃን እናውጋ። ብርሃን ፤ ዳደኛዎን ስለ ሰጠቻት ምክር አመስግናት ፤ ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች እንዲኖርዎት ለመለማመድ እንደምትሞክር ነገረቻት። እስከ ስልጠናው መጨረሻ ድረስ ፤ የብርሃንን ታሪክ እየተከተልን እንቀጥላለን። ብርሃን አንዳንድ ነገሮችን ለማድረግ/ለማከናወን ጊዜ መመደብ ከቻለች ፤ ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦችን በውስጧ ለማዳበር ቀላል እንደሚሆንላች አስተውላለች። ከዚህ ቀጥሎ ፤ ብርሃን ለማከናወን/ለማድረግ እንደምትሞክር የወሰነቻቸውን አንዳንድ ነገሮች እንመለከታለን።

ምስል	ለማድረግ የወሰነቻቸው ነገሮች
ምስል 4	ብርሃን ፤ ደጋፊ የሆነች/ነ አንድ ዳደኛ አግኝታ ለመነጋገር ጊዜ መደበች
ምስል 5	ብርሃን ፤ ለእረፍት፣ ለመዝናናት፣ በጥልቁ ለመተንፈስ፣ ቤተ-እምነት ለመሄድ እና ለመጸለይ ጊዜ መደበች
ምስል 6	ብርሃን ፤ በቅርብ ከወለድቸው ልጇ ጋር ለመጫወት እና ለማነጋገር ጊዜ መደበች
ምስል 7	ብርሃን ፤ ስለ ወደፊት ተስፋዎ ከባለቤትዎ ጋር ለመነጋገር ጊዜ መደበች
ምስል 8	ብርሃን ፤ “ለሚያስጨንቁ ነገሮች” / “የመጨነቂያ ጊዜ” ብላ በየቀኑ ወደ 10 ደቂቃ ገደማ ስለ የሚያስጨንቁ ነገሮች የምታስብበት ጊዜ መደበች። የመደበችው የመጨነቂያ ጊዜዎ ከመድረሱ በፊት የሚያስጨንቅ አስተሳሰብ ቢመጣባች የመጨነቂያ ጊዜዎ እስኪደርስ ድረስ <b>ላታስበው/ማሰብዎን ልታስቆም</b> ለራሷ ቃል ገባች።
ምስል 9	ብርሃን ድካም በተሰማት ጊዜ ፤ ጥንካሪዎቿን የሚያስታውሳች ነገርን - ማለትም ዘርዘራ የጻፏቸውን ወይም ስዕል/ፎቶ የመሳሰሉ - ትመለከታለች።
ምስል 10	ብርሃን ፤ ከጤና ባለሙያ ጋር ለመነጋገር ጊዜ መደባለች
ምስል 11	ብርሃን ፤ ድጋፍ የሚያስፈልጋችን/ገውን ዳደኛዎን ለመጠየቅ/ለመጎብኘት ጊዜ መደበች

ብርሃን ፤ ምንም እንኳን በጣም ሥራ የሚበዛባት ቢሆንም ፤ እነዚህን ነገሮች ለማድረግ እንደምትሞክር እና ለእነሱ የሚሆን ጊዜ መመደብን ቅድሚያ እንደምትሰጥ ወሰነች።

**እናቶቼን ይጠይቋቸው፡**



1. ብርሃንን ጥሩ ስሜት እንዲሰማት እና ጤናማ፣ ውጤታማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች እንዲኖሯት ሊረዱት የሚችሉ ሌላ ምን ዓይነት ነገሮች አሉ?
2. ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት እና ጤናማ፣ ውጤታማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች እንዲኖርዎት ሊረድዎ የሚችሉ ምን ዓይነት ነገሮች አሉ?



# የቤት ሥራ መስጠት፣ ማጠቃለያ እና የክፍለ-ጊዜው መዝጊያ

## የቤት ሥራ

### የቤት ሥራውን ያስተዋውቁ፡

የእዚህኛውን ሰውነት የቤት ሥራችን ፤ በደረጃ 3 ላይ ይሆናል። ይኼውም ፤ ጥሩ ስሜት እንዲሰማን እና ጤናማ አስተሳሰቦች መለማመድ እንድንችል ሊረዱን የሚችሉ ነገሮች/ስራዎች ምን ምን እንደሆኑ ፈልገን ማግኘት ነው።

ሰውነቱን ሙሉ ፤ በየቀኑ ቢያንስ አንድ ጥሩ ስሜት እንዲሰማችሁ እና ጤናማ አስተሳሰብ እንዲኖራችሁ ሊረዱችሁ የሚችል ነገር ከተሰጣችሁ የቤት ስራ ወረቀት መርጣችሁ ለመስራት ሞክሩ። ይኼንን ነገር በደረጃችሁት እያንዳንዱ ጊዜ ላይ ከአጠገቡ X ምልክት አስቀምጡ። ነገሩን ያላደረጋችሁት ከሆነ ደግሞ ምንም ምልክት ሳታደርጉ ክፍቱን ተዉት።

- በቻላችሁት መጠን ለማድረግ ሞክሩ። ሰውነት ስንገናኝ ስለ ቤት ሥራው መነጋገር እንችላለን።
- ለእናንተ የሚያስቡ እና የቤት ሥራችሁን እንድሰሩ ሊያበረታቷችሁ የሚችሉ ሰዎችን ለመነጋገር ትችላላችሁ። የቤት ሥራ ያለበትን ወረቀት እና የሰጣችሁትን መልስ ሌሎች ሰዎች እንዳያዩት ከፈለጋችሁ ፤ ማግኘት የማይችሉበት ስፍራ ማስቀመጣችሁን እርግጠኛ ሁኑ።

**የቤት ሥራ ያለበትን ወረቀት ለእያንዳንዱ እናት ያከፋፍሉ። እናቶቹን ይጠይቋቸው፡** የቤት ሥራውን በተመለከተ ጥያቄ አላችሁ? የቤት ሥራውን ለመጨረስ ያጋጥመናል የምትሉት ማንኛውም አስቸጋሪ ነገሮች አሉ?

## መዝጊያ

በዚህ በዛሬው ውይይት ላይ ስለተገኛችሁ በጣም እናመሰግናለን። ዛሬ ፤ ብዙ ነገሮችን አንስተን ተነጋግረናል። ጤናማ፣ ውጤታማ የሚያደርግ አስተሳሰብ ማለት ፤ ስለ ራሳችን መልካም/ጥሩ ስሜት እንዲሰማን እና ተመራጭ የሆነ ነገር ለራሳችን እና ለቤተሰባችን እንድናደርግ የሚረዳን የአስተሳሰብ አይነት ነው። ሶስት ደረጃዎች ፤ ጤናማ፣ ውጤታማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች እንዲኖሩን ለማድረግ ሊረዱን የሚችሉ ሶስት ደረጃዎች አሉ።

- ደረጃ 1: ውጤታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ለይቶ ማወቅን መማር
- ደረጃ 2: እነዚህ አስተሳሰቦች ጤናማ በሚያደርጉ አስተሳሰቦች መተካት
- ደረጃ 3: ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦችን መለማመድ - ማለትም ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎ የሚረዱ ነገሮችን ለማድረግ ጊዜ በመመደብ

ስልጠናው ላይ ስለተገኛችሁ እጅግ እያመሰገንን ፤ ሰውነት በተመሳሳይ ሰዎች እንደማገኛችሁ ተስፋ አደርጋለሁ። ማንኛውም ጥያቄ ወይም ያሳሰባችሁ ነገር ካለ ወይም ደግሞ በተጨማሪ ልታነጋግሩኝ የምትፈልጉ ክሆነ እዚህ ትንሽ ስለምቆይ ልታገኙኝ ትችላላችሁ። የሰውነት ሰው ይበለን።



# ክፍለ ጊዜ አንድ

አጋዥ ምስል

This tool is made possible by the generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID). The contents are the responsibility of Breakthrough ACTION and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

**Breakthrough**  
**ACTION**  
FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE





ብርሃን, አዲስ እናት



ብርሃን የሚረዳት እና ውጤታማ/ስኬታማ የሚያደርግ አስተሳሰብ ሲኖራት



ብርሃን ውጤታማ/ስኬታማ የማያደርግ አስተሳሰብ ሲኖራት





ብርሃን አጋዥ የሆነች ጉዋደኛዋን ለማግኘት እና  
ለማወራት ጊዜ ትሰጣለች



ብርሀን ለማረፍ፣ ዘና ለማለት እና ወደ ቤተ  
ክርስቲያን/ መስጊድ ሄዶ ለመዕለይ ለራስዎ ጊዜ  
ትሰጣለች



ብርሃን ከልጅዎ ጋር ለመጫወት እና ለማዉራት ጊዜ ትሰጣለች



ብርሃን ያላትን ተስፋ በተመለከተ ከባልዋ ጋር  
ለመነጋገር ጊዜ ትሰጣለች





ብርሃን የሚያሳስቡዎት ነገሮችን በሚገባ ለማሰብ  
 በየቀኑ የ 10 ደቂቃ የማሰቢያ ጊዜ መደበኛ.  
 የሚያሳስባች ጉዳይ የማሰቢያ ሰአቱ ሳይደርስ  
 ከተከሰተ ለራስዎ የማሰቢያ ጊዜዎ እስከሚደርስ  
 ድረስ ጤናማ ያልሆነውን አስተሳሰብ እንዲያቆም  
 ትነግረዋለች





ብርሀን ድካም ሲሰማት, ጥንካሬዎን የሚያስታወሱትን ነገሮች ትመለከታለች/ታስባለች.



ብርሃን ከጤና ባለሙያ/ሰራተኛ ጋር  
ለመወያየት ጊዜ ትሰጣለች

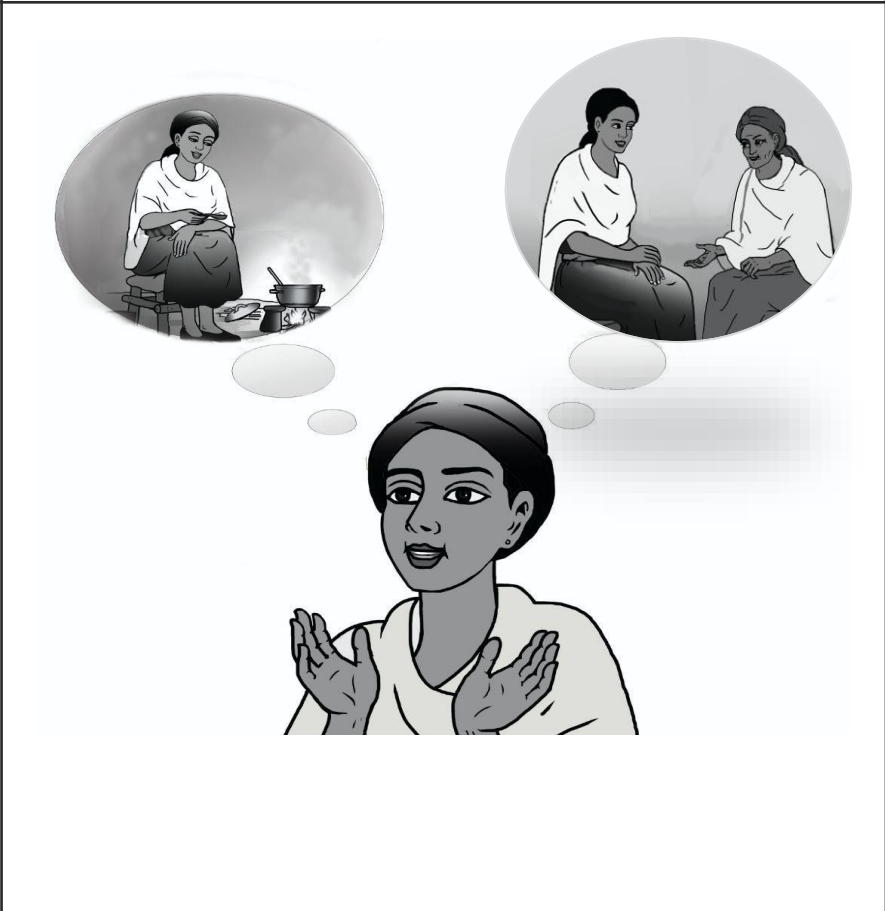
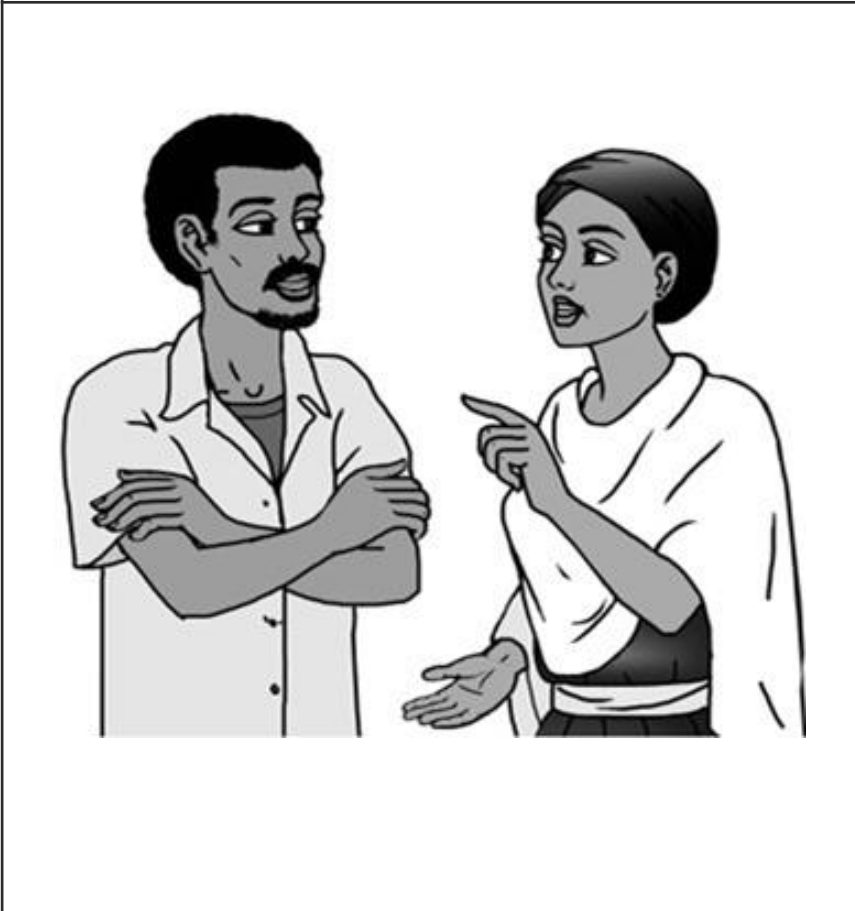
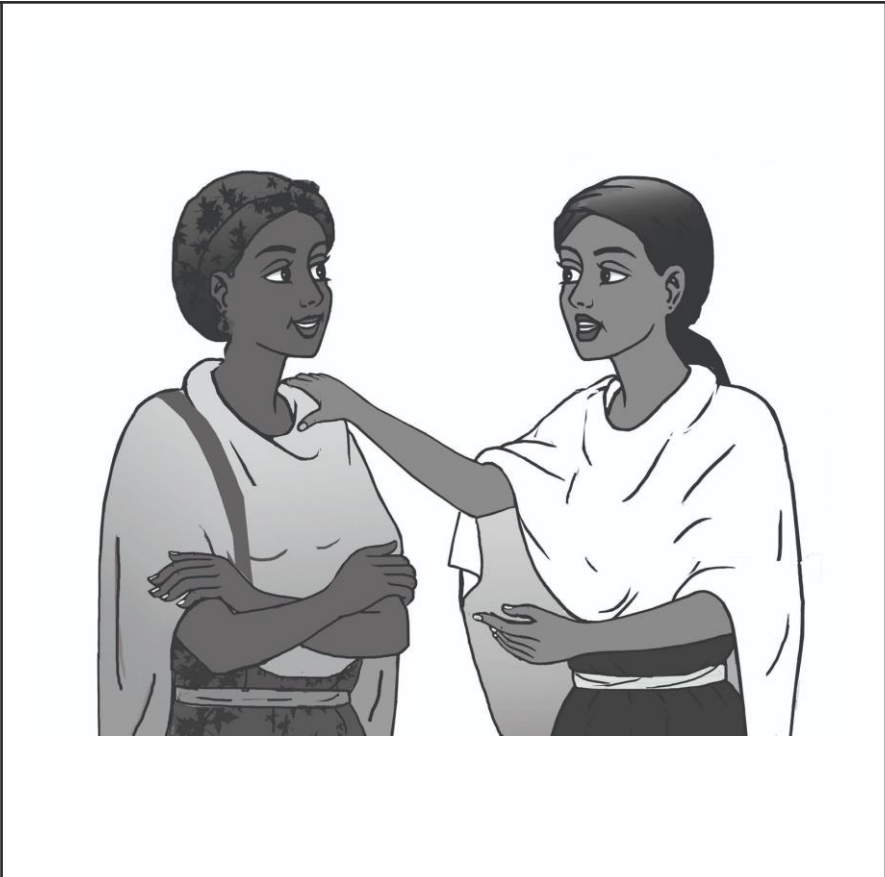
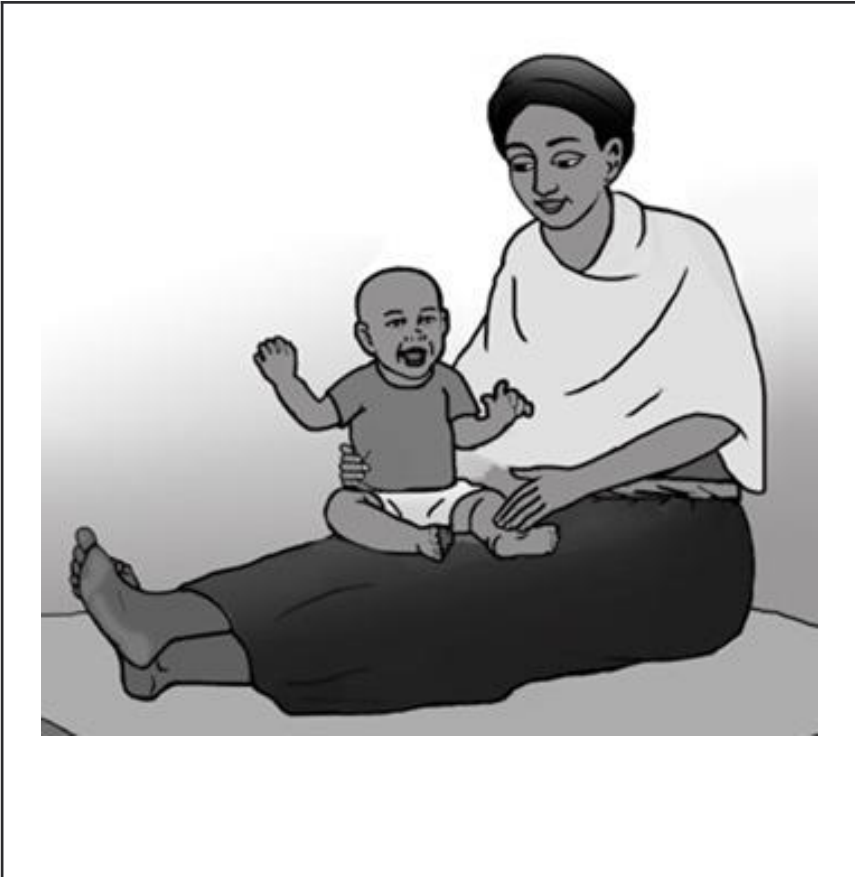


ብርሃን እርዳታዎ የሚያስፈልጋችንን ጉዋደኛዎን  
ለመጎብኘት እና ለመርዳት ጊዜ ትሰጣለች.



# የቤት ስራ #1

በሳምንቱ ውስጥ, ጥሩ ስሜት እንዲሰጡት እና ጤናማ አስተሳሰብ እንዲኖራችሁ የሚያደርግ ቢያንስ አንድ ነገር ለማከናወን ሞክሩ። ከከናወናችሁት ነገር አጠገብ የ X ምልክት አድርጉ. ምንም ካላከናወናችሁ ባይዉን ተዉት.



# የቤት ስራ #1

በሰዎች ውስጥ ጥሩ ስሜት እንዲሰጣችሁ እና ጤናማ አስተሳሰብ እንዲኖራችሁ የሚያደርግ ቢያንስ አንድ ነገር ለማከናወን ሞክሩ። ከከናወናችሁት ነገር አጠገብ የ X ምልክት አድርጉ. ምንም ካላከናወናችሁ ባይዉን ተዉት.





# እናቶች ጊዜ ፡ ሁለተኛ ክፍለ- ጊዜ

፤ ጤናማ አስተሳሰብ-ስለ ራስዎ

This tool is made possible by the generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID). The contents are the responsibility of Breakthrough ACTION and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

**Breakthrough**  
**ACTION**  
FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE



# እናቶች ጊዜ : ሁለተኛ ክፍለ-ጊዜ

## ፤ ጤናማ አስተሳሰብ-ስለ ራስዎ

### ዓላማዎቹ

- በአንደኛ ክፍለ-ጊዜ የተሰጠውን የቤት ሥራ መመልከት እና ያደረገቻቸው ማንኛውም ነገሮች እንዴት ፀባይዎን/አስተሳሰብዎን እንደረዱት መግለጽ
- ጤናማ የሚያደርግ አስተሳሰብ ሶስት ደረጃዎችን መከለስ
- ስለ ራስ እና ስለ ወደፊት/መጨረሻ ጊዜ ጠቃሚ ያልሆኑ አስተሳሰቦችን ለይቶ እንዴት ማወቅ እንደሚቻል እና እነዚህን አስተሳሰቦች በመተካት/በመቀየር መልካም የሆኑ ነገሮችን ለማድረግ እንዴት ሊረዱት እንደሚችሉ መማር

### የክፍለ-ጊዜው አወቃቀር/ይዘት

- A | ሀ. መግቢያ እና እንኳን ደህና መጣችሁ**
  1. የቡድን መመሪያውን ማስታወስ
  2. ተስጥቶ የነበረውን የቤት ሥራ መመልከት/መገምገም
  3. የአንደኛ ክፍለ-ጊዜ ፍሬ-ሃሳቦችን በክለሳ መመልከት
- B | ለ. ታሪኮች: ስለ ራስዎ ፤ ጤናማ የሚያደርግ አስተሳሰብ**
  1. ብርሃን ስለ ወደፊት/መጨረሻ ጊዜዎ አሰባኝ
  2. ብርሃን ብቸኝነት ተሰማት
- C | ሐ. የራስዎን አስተሳሰብ ማስተዋል**
  1. የራስዎን አስተሳሰብ ማስተዋል መለማመድ፣ የቤት ሥራ የመዝጊያ ማጠቃለያ

### ለክፍለ-ጊዜው የሚያስፈልጉ ነገሮች

- የእናቶች ጊዜ የአመቻቹ መመሪያው
- ለሁሉም ተካፋዮች/እናቶች የሚታደሉ/የሚሰጡ ፎቶ-ኮፒ ተደርገው የተዘጋጁ የቤት ሥራ ወረቀቶች
- የሁለተኛ ክፍለ-ጊዜ ሰዕላዊ መርጃዎች

### የመመሪያው አጠቃቀም

ነው ፤ ለእናቶች አይነበብም።

Picture



ምስል : የሚያመለክተው በምስል መርጃ መሣሪያው ላይ ያለውን ምስል ነው። የሚያመለክተው ለውይይት የሚቀርብ ጥያቄን ያመለክታል

**ጎላ እና ዘመም ተደርጎ የተጻፈው:** ለጤና ኤክስፔንሽን ሠራተኞች የተቀመጠ መመሪያ

# መግቢያ እና እንኳን በደህና ተመልሳችሁ መጣችሁ

## የቡድን መተዳደሪያ ደንቦችን ማስታወስ

ክፍለ-ጊዜውን መጀመር፡ ዛሬ ስለመጣችሁ እናመሰግናለን። እንደገና ለመገናኘት ጊዜ አግኝታችሁ መቻላችሁ እጅግ ትልቅ ነገር ነው። የዛሬውን ክፍለ-ጊዜ ከመጀመራችን በፊት ፤ ትንሽ ጊዜ እንደሰድ እና የቡድን መተዳደሪያ ደንቦቻችንን መለስ ብለን እናስታውሳቸው።

ከእናቶቹ መካከል ሶስቱን መተዳደሪያ ደንቦች የሚያስታውሱ እንዳሉ ይጠይቁ። ከዚያም የቡድን መመሪያዎቹን ወይም መተዳደሪያ ደንቦቹን ለእናቶቹ ያስታውሷቸው።

<p><b>አስተዋጽኦ ማበርከት በክፍለ-ጊዜው ላይ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ይህ ስልጠና የተዘጋጀው ለእናቶች ድጋፍ እንዲሰጥ ታስቦ ነው። ስልጠናው የተሳካ ሊሆን የሚችለው ደግሞ ፤ እዚህ ያለው ሁላችንም የበኩላችንን አስተዋጽኦ ስናበረክት ነው። በመሆኑም ፤ የደራሳችንን አስተዋጽኦ ማበርከት እጅግ ጠቃሚ/አስፈላጊ ነገር ነው ማለት ነው።</li> <li>• በቻላችሁት መጠን ፤ በሁሉም ክፍለ-ጊዜያት ላይ ለመገናኘት ሞክሩ። ሆኖም ግን ፤ ሰዎች ነን እና ፤ ከበድ ያለ ጉዳይ አጋጥሟችሁ ለመምጣት ካልቻላችሁ ፤ ምንም ማለት አይደለም።</li> <li>• እያንዳንዱ ክፍለ-ጊዜ ከሚጀመርበት ሰዓት 5 ደቂቃ ቀደም ብላችሁ ድረሱ። ይህን ካደረግን ፤ ስልጠናችንን በተያዘለት ሰዓት ለመጀመር እንችላለን።</li> <li>• በንቃት ተሳተፉ ፤ እንዲሁም በምትናገሩበት ጊዜ ሁሉም ተሳታፊዎች እንዲሰሟችሁ ድምጻችሁን ከፍ አድርጋችሁ ተናገሩ። ይህን ካደረጋችሁ ፤ ስልጠናውን በሚገባ ተጠቀማችሁበት ማለት ነው።</li> <li>• እያንዳንዱ ክፍለ-ጊዜ ላይ የሚሰጣችሁን የቤት ሥራ በቻላችሁት መ</li> </ul>
<p><b>ሌሎችን ማክበር እና መንከባከብ ርህራሄ ማሳየት</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ሌሎች በሚናገሩበት ጊዜ በደንብ አድምጡ ፤ ምናልባት አንድ ነገር ከእነሱ ትማሩ ይሆናል።</li> <li>• ሁላችንም ምች ተሰምቶን የፈለግነውን ነገር መናገር እንድንችል ፤ ፈራጅ አያድርገኝ እንደሚባለው ሁሉ ፤ እኛም በሌሎች ላይ ፍርድ አንስጥ/አንፈርጅ።</li> <li>• ግላዊነትን አክብሩ ፤ በስልጠናው ላይ የሰማናቸውን ነገሮች/ጉዳዮች ፤ ከስልጠናው ውጪ ላሉ ሰዎች አለመናገር።</li> </ul>
<p><b>ራስን ማክበር እና መንከባከብ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• በስልጠናው ላይ ከሚነሱ ነገሮች ውስጥ ምችታችሁን የሚነሳ ወይም ደስ ያለሰኛችሁ ነገር ካጋጠማችሁ ፤ ለእኛ አሳውቁን። እኛም ይህን ያሳሰባችሁን ነገር እንዲስተካከል እናደርገዋለን።</li> <li>• የእኔን ድጋፍ የሚጠይቅ ለማንኛውም ዓይነት የግል ጉዳይ ልታማክሩኝ ከፈለጋችሁ ፤ እያንዳንዱ ክፍለ-ጊዜ እንዳበቃ ምንም ሳታመነቱ አግኝታችሁኝ ለማነጋገር ትችላላችሁ።</li> </ul>

## የቤት ሥራውን መመልከት

እናቶቹ የሰሩትን የቤት ሥራ ለሌሎቹ ማክፈል ይፈልጉ እንደሆነ ጠይኳቸው። የቤት ሥራቸውን ሠርተው የጨርሱትን እናቶች አመስግኗቸው። ለማወያየት የሚረዱ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ይጠይቋቸው፡

- ለመስራት የቻላችኋቸው ነገሮች/ሥራዎች ምንድን ነበሩ?
- ሥራውን ካደረጋችሁት/ከሰራችሁት በኋላ በጸባዮችሁ ላይ ያስተዋላችሁት ማንኛውም ለውጥ ነበር?
- በአጠቃላይ ስትመለከቱት ጥሩ ሆኖ የተሰራው ምንድን ነበረ? እና ደግሞ ፡ ከበድ ሆኖ ያስቸገራችሁ ነገር ምንድን ነበረ?

እናቶቹ የሚሰጡትን ምላሽ በደንብ ያድምጡ። ስለ አደረጉት ነገር/ስለ ሰሩት ሥራ እና ስለ አሳዩት የግንዛቤ ለውጥ ደስታዎን ይግለጹላቸው። ከዚያም ባለፈው ክፍለ-ጊዜ የተነሱት ፍሬ ሃሳቦች ላይ ክለሳ ያድርጉላቸው።



# የብርሃን ታሪክ ፤ ብርሃን እና መጪው ጊዜ ደረጃ 1 : ጤናማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ለይቶ ማወቅ

## የብርሃን ታሪክን ያስተዋውቁ

- ልክ ባለፈው ክፍለ-ጊዜ እንዳደረግነው ፤ ዛሬም - ብርሃን ጋር በድጋሚ ሄደን እንጎበኛታለን/እናያታለን። ትዝ ይላችሁ ከሆነ ብርሃን የልጅ እናት ናት። በአሁኑ ሰዓት ፤ ብርሃን ስለ ወደፊት ጊዜዎ ውጤታማ/ስኬታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች በውስጧ ተፈጥሮ በት እያስችገራት ነው።
- ጤናማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች አንዱ እና አስፈላጊ የሆነ መገለጫው ፤ ወደፊት መሆን ስለሚፈልጉት ነገር ማሰብ እና ያሰቡትን ነገር ለማሳካት እንዴት ያሉ ነገሮችን ማድረግ እንደሚችሉ ማወቅ ነው።
- ብርሃን አስተሳሰብዎን ለመቀየር ከፈለገች ፤ መውሰድ ያለባት የመጀመሪያ እርምጃ ፡ አሁን ያላችን አስተሳሰብን ማስተዋል ነው።

## የብርሃን ታሪክ : ብርሃን እና መጪው ጊዜ

### ምስል 1ሀ

ብርሃን ፤ ጠቃሚ ያልሆነ አስተሳሰብ በውስጧ ተፈጥሯል። “የወደፊት ኑሮዬ በእኔ ቁጥጥር ስር አይደለም / ሕይወት በየት አቅጣጫ እንደሚሄድ / ኑሮዬ ምን መልክ እንዲሚኖረው - ለምሳሌ፤ የእኔ እና የቤተሰቤን ኑሮ - ልቀይረው የምችለው ነገር አይደለም።”



### ምስል 1ለ

ይህ አስተሳሰብ ብርሃን ውስጥ በመኖሩ ምክንያት ምንም አይነት እርምጃ/ድርጊት ልትወስድ/ልታደርግ አትችልም። ስለዚህም እንዲህ አለች: “አስቀድሞ ማቀድ ምንም ዋጋ የለውም”



### ምስል 1ሐ

የዚህ ውጤት ፤ ብርሃን ወደፊት ማድረግ ስለምትፈልጋቸው ነገሮች ዕቅድ አይኖራችሁም ማለት ነው። ኑሮዎን የተሻለ ለማድረግ መውሰድ ያለባችን እርምጃ ለይታ አላወቀችም።



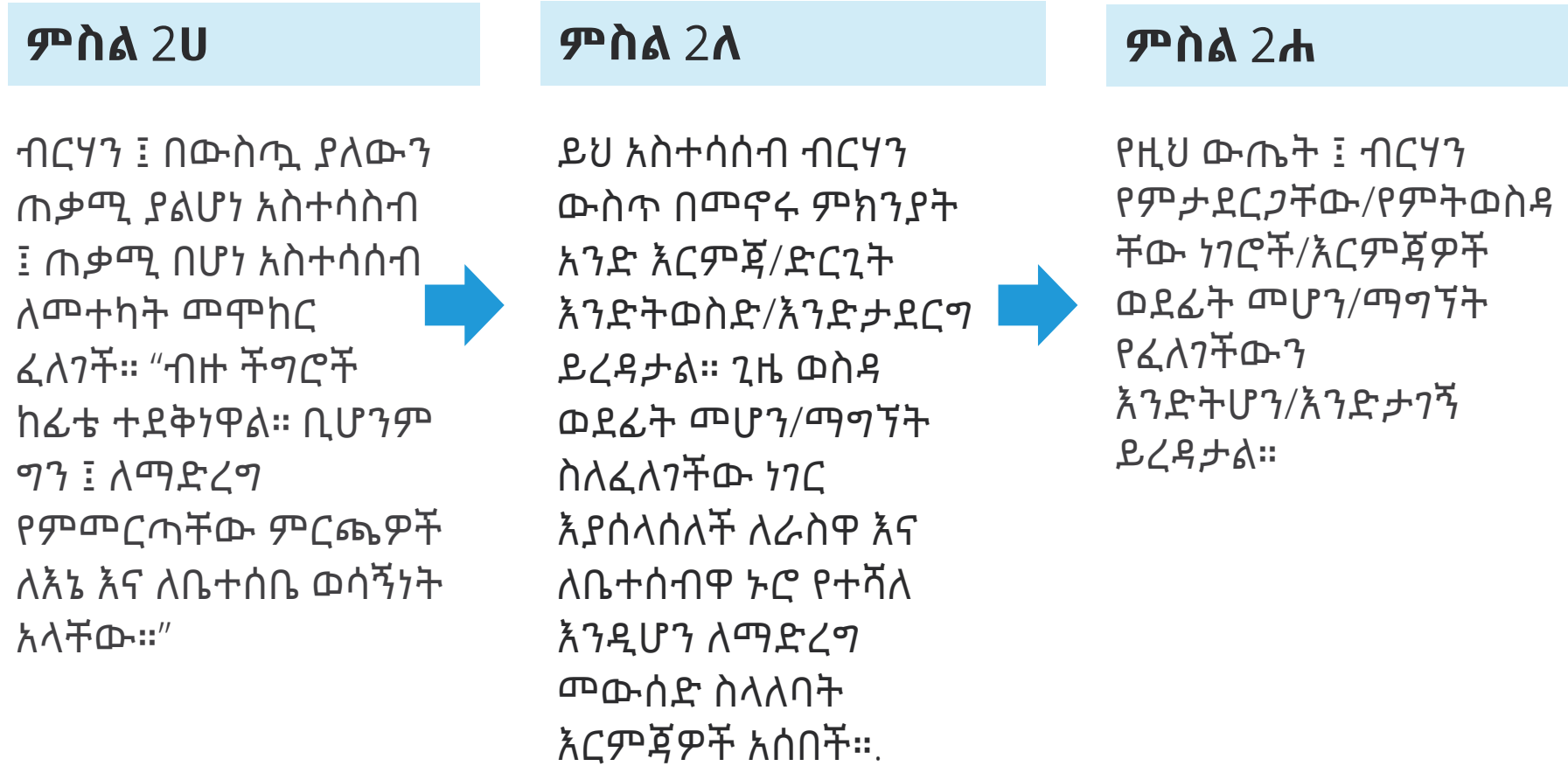
እናቶችን ይጠይቋቸው፡ ከዚህ ታሪክ የምትረዱት ምንድን ነው? አስፈላጊ ከሆነ - በአስተሳሰብ፣ በድርጊት እና ውጤት መካከል ያለውን ትሥሥር እያሳይዋቸው ታሪኩን እንደገና ያብራሩላቸው።

# የብርሃን ታሪክ ፤ ብርሃን እና መጪው ጊዜደረጃ 2 : ጤናማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ፤ ጤናማ በሚደርጉ አስተሳሰቦች መተካት

## የብርሃን ታሪክን ይቀጥሉ:

ብርሃን ውጤታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ለይቶ ለማወቅ እና ውጤታማ በሚደርጉ አስተሳሰቦች ለመተካት እየተማረች ነው። እናም ፤ ይኼን ነገር ስለ ወደፊት/መጪው ጊዜ ያላት አስተሳሰብ ላይ ለማድረግ ወሰነች። እስቲ ቀጥለን ፤ ብርሃን ምን ልታደርግ እንደሆነ አብረን እንመልከት። **የምስል መርጃውን ይጠቀሙ።**

## የብርሃን ታሪክ : ብርሃን እና መጪው ጊዜ



**እናቶቼን ይጠይቋቸው:** ከዚህ ታሪክ የምትረዱት ምንድን ነው?

- አስፈላጊ ከሆነ - በአስተሳሰብ፣ በድርጊት እና ውጤት መካከል ያለውን ትግል እያሳይዋቸው ታሪኩን እንደገና ያብራሩላቸው።

አሁን ደግሞ ፤ እስቲ በምሳሌው ላይ ትንሽ ጠለቅ አድርገን እንነጋገር።





# የመወያያ ጥያቄዎች ብርሃን እና መጪው ጊዜዎ

## እናቶቹን ፤ የሚከተሉትን መወያያ ጥያቄዎች ይጠይቃቸው፡

**?** በምስል 1U እና በምስል 2U (ምስሎችን ያሳይዎቸው) መካከል ያለው ልዩነት ምንድን ነው? እነዚህ የአስተሳሰብ ልዩነቶች ብርሃን በምታደርጋቸው ነገሮች ወይም ድርጊቶች/በምትወስዳቸው እርምጃዎች ላይ ውጤት/ተፅዕኖ የሚያሳድሩት እንዴት ነው? አስተሳሰቦቹ የወደፊት ኑሮዎ ላይ ውጤት/ተፅዕኖ የሚያሳድሩት እንዴት ነው?

### እናቶች ምናልባት ሊሰጧቸው የሚችሉ መልሶች፡ ውይይቱን ካልተጀመረ ፤ እነዚህን መልሶች ለመጠቀም ይችላሉ፡

- በምስል 1U ላይ ፤ ብርሃን ፤ በኑሮዎ ላይ የገጠሟት ችግሮችን ፤ የእሷን ድርጊቶችን እና ስለ ወደፊት ኑሮዎ ያላት አስተሳሰብን ምን መሆን እንዳለባቸው እንዲወስኑላት ፈቅዳላቸዋለች። ይህም ታዲያ ፤ ችግሮችን ለመፍታት እና ለወደፊት ኑሮ ለመዘጋጀት ከባድ/አስቸጋሪ ያደርገዋል።
- በምስል 2U ላይ ፤ ብርሃን ፤ በኑሮዎ ላይ የተደቀኑትን ችግሮች አውቃቸዋለች። ከዚህም በተጨማሪ፤ የምትመርጣቸው ምርጫዎች ወሳኝነት እንዳላቸው አውቃለች። ጊዜ ወስዶ ምን እንደምትፈልግ - ማለትም ለወደፊት ኑሮዎ እንድትዘጋጅ የሚረዳት ነገርን ፤ አሳሳታለች።

**?** ስለ ወደፊት ኑሮችህ አንዳንድ ጊዜ የሚመጣባችሁ/የሚኖራችሁ አስተሳሰቦች ምንድን ናቸው? እነዚህ አስተሳሰቦች እንዴት ያለ ስሜት እንዲሰማችሁ ያደርጓችኋል? በድርጊታችሁ/በምታደርጓቸው ነገሮች ላይ ተፅዕኖ የሚያሳድሩት እንዴት ነው?

### እናቶች ምናልባት ሊሰጧቸው የሚችሉ መልሶች፡ ውይይቱን ካልተጀመረ ፤ እነዚህን መልሶች ለመጠቀም ይችላሉ፡

- “የወደፊት ኑሮዬ በእኔ ቁጥጥር ስር አይደለም” የሚል ዓይነት መልስ ፤ አንዲት እናትን ፤ ድርጊቶችን ለማድረግ፤ ለምትፈልጋቸው ነገሮች ለማቀድ ፤ እንዳትነሳሳ ወይም ፍርሃት እንዲያደርግባት ሊያደርጉዋት ይችላሉ።
- “የወደፊት ኑሮዬ እንደማስበው ሊሆን አይችልም ፤ ስለ እዚህ መሞከሩ አጉል ልፋት ነው የሚሆነው” የሚል ዓይነት መልስ ፤ አንዲት እናትን/ሴትን ተስፋ-የለሽ ስሜት እንዲሰማት እና ትናንሽ እርምጃዎችን - ማለትም ኑሮዎን ቀስ በቀስ እየተሻለ እንዲሄድ ሊረዳት የሚችሉ [ትናንሽ እርምጃዎችን] - መውሰድ እንድትችል ሊያደርጋት ይችላል።

**?** ለወደፊት ኑሮ ጠቃሚ ሊሆኑ እና ውጤታማ ሊያደርጉ የሚችሉ አንዳንድ አስተሳሰቦች ምንድን ናቸው? እነዚህ አስተሳሰቦች እንዴት ያለ ስሜት እንዲሰማችሁ ሊያደርጉ ይችላሉ? በድርጊቶቻችሁ/በምታደርጓቸው ነገሮች ላይ ተፅዕኖ የሚያሳድሩት እንዴት ነው??

### እናቶች ምናልባት ሊሰጧቸው የሚችሉ መልሶች፡ ውይይቱን ካልተጀመረ ፤ እነዚህን መልሶች ለመጠቀም ይችላሉ፡

- “ለወደፊት ኑሮዬ በሚገባ ዝግጁ እንድሆን ከሰራሁ ፤ አሁን ስላሉብኝ ችግሮች የተሻለ ስሜት ሊኖረኝ ይችላል” የሚል ዓይነት መልስ ፤ አንዲት እናትን እንድትነሳሳ እና አንዳንድ ትናንሽ እርምጃዎችን - ማለትም ኑሮዎን ቀስ በቀስ እየተሻለ እንዲሄድ ሊረዳት የሚችሉ [ትናንሽ እርምጃዎችን] - መውሰድ እንድትችል ሊያደርጋት ይችላል።
- “በአሁኑ ሰዓት በኑሮዬ ውስጥ ያሉ ሁሉም ነገሮች በእኔ ቁጥጥር ስር እንዲሆኑ ማድረግ አልችልም ፤ ነገር ግን በእኔ ቁጥጥር ስር ለማድረግ እና ቆየት ብለው ለቤተሰቤ የሚረዱ ለማድረግ የምችላቸው ድርጊቶች አሉ” የሚል ዓይነት መልስ ፤ አንዲት እናትን/ሴትን በተስፋ የመሞላት ስሜት እንዲሰማት እና ድርጊቶችን እንድታደርግ ይረዳታል።

## አስፈላጊ ከሆነ ፤ የሚከተለውን ይግለጹላቸው፡

• በሀገራችን እንዲሁም በዓለም ዙሪያ እጅግ ብዙ ነገሮች ይከሰታሉ። በመሆኑም ፤ አንዳንድ ጊዜ ፤ የወደፊት ኑሮአችን ከእኛ ቁጥጥር ውጪ ሆኖ ቢሰማን ምንም ማለት አይደለም። ነገር ግን የመረጣችኋቸው ምርጫዎች አሁንም ድረስ ቢሆን ዋጋ የሚኖራቸው ሲሆን/ያላቸው እና ፤ ለእርስዎና ለቤተሰብዎ የወደፊት ኑሮ ላይ ልዩነት ፈጣሪ ናቸው።

ለራስዎ እና ለቤተሰብዎ ጤና ሲሉ የሚወስዷቸው ትናንሽ እርምጃዎች ከፍተኛ ዋጋ ያላቸው ናቸው። በቅርቡ ለቤተሰባችሁ ጤና ብላችሁ አንዳንድ ትናንሽ እርምጃዎችን ወስዳችሁ ከነበረ ፤ ስለ አደረጋችሁት ጥረት ራሳችሁን አሞግሱ።



# የብርሃን ታሪክ ፡ ብርሃን ብቸኛነት ተሰማት ደረጃ 1 ፡ ጤናማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ለይቶ ማወቅ

## የብርሃን ታሪክን ይቀጥሉ፡

በመቀጠል ፤ ስለ ሌላ የብርሃን ታሪክ እንወያይ። ብርሃን ፤ አዲስ እናት እንደ መሆኗ መጠን ፤ ከኑሮዋ ጋር እየተለመደች ነው። እናም ፤ ኑሮዋን እየተለማመደች ባለችበት በዚህ ጊዜ ፤ ወትሮ ይሰማት ከነበረው ብቸኛነት ስሜት የበለጠ የብቸኛነት ስሜት ሲሰማት ተገረመች። እስቲ አሁን ደግሞ ፤ ስለ ሌላ የብርሃን ጠቃሚ ያልሆኑ እና ውጤታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች ታሪክ እንወያይ።

## የብርሃን ታሪክ ፡ ብርሃን ብቸኛነት ተሰማት

### ምስል 3ሀ

ብርሃን ፤ በውስጧ ጠቃሚ ያልሆነ አስተሳሰብ ይመለስባታል። “ባለቤቴ ከቤት ርቆ ሄዷል። ለገኘውም አልችልም። ብቻዬን ሆኛለሁ። እናም ሁሉንም ችግሮች ብቻዬን ሆኜ መወጣት አለብኝ”።



### ምስል 3ለ

ይህ አስተሳሰብ ብርሃን ውስጥ በመኖሩ ምክንያት ፤ ብርሃን - ጥልቅ የሆነ የብቸኛነት ስሜት ውስጥ ገብታለች። ይህም ሁኔታ ከሌሎች ሰዎች ጋር ለመገናኘት ከባድ/አስቸጋሪ አደረገባት።



### ምስል 3ሐ

የዚህ ውጤት ፤ ብርሃን ቢረድዋት ደስ ከሚለቸው ጓደኞቿ ድጋፋቸውን አግኝታ ልትጠቀም አትችልም ማለት ነው።



**እናቶቼን ይጠይቋቸው፡** ከዚህ የብርሃን ታሪክ ክፍል የምትረዱት ምንድን ነው?

**አስፈላጊ ከሆነ - በአስተሳሰብ፣ በድርጊት እና ውጤት መካከል ያለውን ትሥሥር እያሳይዋቸው ታሪኩን እንደገና ያብራሩላቸው።**

# የብርሃን ታሪክ : ብርሃን ብቸኛነት ተሰማት ደረጃ 2 : ጤናማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ፤ ጤናማ በሚያደርጉ አስተሳሰቦች መተካት

## የብርሃንን ሌላ አዲስ ታሪክ ያስተዋውቁ/ይቀጥሉ:

በመቀጠል ፤ ስለ ሌላ የብርሃን ታሪክ እንወያይ። ብርሃን ፤ አዲስ እናት/በቅርብ የወለደች እንደ መሆኗ መጠን ፤ ከኑሮዋ ጋር እየተለመደች ነው። እናም ፤ ኑሮዋን እየተለማመደች ባለችበት በዚህ ጊዜ ፤ ወትሮ ይሰማት ከነበረው ብቸኛነት ስሜት የበለጠ የብቸኛነት ስሜት ሲሰማት ተገረመች። እስቲ አሁን ደግሞ ፤ ስለ ሌላ የብርሃን ጠቃሚ ያልሆኑ እና ውጤታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች ታሪክ እንወያይ።

## የብርሃን ታሪክ : ብርሃን ብቸኛነት ተሰማት

### ምስል 4ሀ

ብርሃን ፤ በውስጧ ያለውን ጠቃሚ ያልሆነ አስተሳሰብ ፤ ውጤታማ በሚያደርግ አስተሳሰብ ለመተካት መሞከር ፈለገች። “ባለቤቴ ርቆ በሄደበት ጊዜ እሱን ለማግኘት እጅግ አስቸጋሪ ነው። ይህ ማለት ግን ብቻዬን ነኝ ማለት አይደለም።”

### ምስል 4ለ

ይህ አስተሳሰብ ብርሃን ውስጥ በመኖሩ ምክንያት አንድ እርምጃ/ድርጊት እንድትወስድ/እንድታደርግ ይረዳታል። ለምሳሌ - ከሆነ ሰው ጋር ለመነጋገር እና ከሌሎች ሰዎች ድጋፍ ለማግኘት መወሰን።

### ምስል 4ሐ

የዚህ ውጤት ፤ ብርሃን አንድ ችግሮቿን የምታዳምጡት እና ልትረዱት የምትችል ዳደሻ አግኝታ የብቸኛነት ስሜት እንዲቀንስ ረዳት።



**እናቶቼን ይጠይቋቸው:** ከዚህ የብርሃን ታሪክ ክፍል የምትረዱት ምንድን ነው?

**አስፈላጊ ከሆነ - በአስተሳሰብ፣ በድርጊት እና ውጤት መካከል ያለውን ትሥሥር እያሳይዋቸው ታሪኩን እንደገና ያብራሩላቸው።**

# የመወያያ ጥያቄዎች የብርሃን ታሪክ ፡ ብርሃን ብቸኛነት ተሰማት

አሁን ደግሞ ፤ እስቲ በምሳሌው/በታሪኩ ላይ ትንሽ ጠለቅ አድርገን እንነጋገር።  
**እናቶቹን ፤ የሚከተሉትን መወያያ ጥያቄዎች ይጠይቁኛቸው፡**

? በምስል 3U እና በምስል 4U (ምስሎቹን ያሳይዎቸው) መካከል ያለው ልዩነት ምንድን ነው? እነዚህ የአስተሳሰብ ልዩነቶች ብርሃን በምታደርጋቸው ነገሮች ወይም ድርጊቶች/በምትወስዳቸው እርምጃዎች ላይ ውጤት/ተፅዕኖ የሚያሳድሩት እንዴት ነው? አስተሳሰቦቹ የወደፊት ኑሮዎ ላይ ውጤት/ተፅዕኖ የሚያሳድሩት እንዴት ነው?

**? እናቶች ምናልባት ሊሰጧቸው የሚችሉ መልሶች፡ ውይይቱን ካልተጀመረ ፤ እነዚህን መልሶች ለመጠቀም ይችላሉ፡**

- በምስል 3U ላይ ፤ ባህን ለማግኘት አለመቻሏቸው ችግር ሆኖ ስለተሰማት ከሰዎች ተገልጦት ብቻዎን እንደቀረጽ ዓይነት ስሜት እንዲሰማት አድርጓታል።፤
- በምስል 4U ላይ ፤ ብርሃን ፤ ባህን ለማግኘት አለመቻሏቸው እንደ ችግር ሊሆን እንደሚችል አውቃለች። ይህ ቢሆንም ግን ሌሎች ሰዎችን ለማግኘት ቅድሚያ ብትሰጡ እና ችግሮቿን ልታዳምጡት እና ልትረዳት የምትችል ዓደኛ ብታገኝ የምትጠቀም መሆኑን አውቃለች።

? ከሌሎች ሰዎች ጋር በማህበራዊ ግንኙነት ስለ መገናኘት [አንዳንድ ጊዜ] የሚመጡባችሁ/የሚኖሯችሁ አስተሳሰቦች ምንድን ናቸው? እነዚህ አስተሳሰቦች እንዴት ያለ ስሜት እንዲሰማችሁ ያደርጉታል? በድርጊታችሁ/በምታደርጉት ነገር ላይ ተፅዕኖ የሚያሳድሩት እንዴት ነው?

**? እናቶች ምናልባት ሊሰጧቸው የሚችሉ መልሶች፡ ውይይቱን ካልተጀመረ ፤ እነዚህን መልሶች ለመጠቀም ይችላሉ፡**

- “የተገለልኩ ሆኛለሁ ፤ እና ደግሞ- የትም መሄድ አልችልም” የሚል ዓይነት መልስ ፤ አንድ እናትን ፤ ሌሎች ሰዎችን ለማግኘት እንዳትነሳሳ በማድረግ የብቸኛነት ስሜት እንዲቀጥል ያደርጋል።፤
- “በዚህ ወቅት ሰዎችን ማግኘት አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል ፤ ነገር ግን ሰዎችን ለማግኘት ጥረት ማድረግ አስፈላጊ ነው” የሚል ዓይነት መልስ ፤ አንድ እናትን ከሰዎች ጋር እንድትገናኝ ሊያነሳሳት ይችላል (ለማግኘት እንድትነሳሳ/እንድትገፋፋ) ሊያደርጋት ይችላል [የመነሳሳት ስሜት ውስጥ እንዲፈጠር ሊረዳት ይችላል]።፤

? ከሌሎች ሰዎች ጋር ለመገናኘት / ማህበራዊ ግንኙነት ለመፍጠር ፤ ጠቃሚ የሚሆኑ እና ውጤታማ የሚያደርጉ አንዳንድ አስተሳሰቦች ምንድን ናቸው? እነዚህ አስተሳሰቦች እንዴት ያለ ስሜት እንዲሰማችሁ ያደርጓቸዋል? በድርጊታችሁ/በምታደርጓቸው ነገሮች ላይ ተፅዕኖ የሚያሳድሩት እንዴት ነው?

**? እናቶች ምናልባት ሊሰጧቸው የሚችሉ መልሶች፡ ውይይቱን ካልተጀመረ ፤ እነዚህን መልሶች ለመጠቀም ይችላሉ፡**

- “ብቻዬን ሆኜ ቤት ውስጥ መቀመጡ ለእኔ ጥሩ አይደለም ፤ ስለዚህ - ሊረዱኝ ከሚችሉ ሰዎች ጋር ማህበራዊ ግንኙነት መፍጠር ቅድሚያ መስጠት ያለብኝ ጉዳይ ነው” የሚል መልስ ፤ አንድ እናትን የመነሳሳት ስሜት እንዲሰማት እና ትናንሽ እርምጃዎችን - ማለትም ኑሮዎን ለማሻሻል የሚረዱ [ትናንሽ እርምጃዎችን] - መውሰድ እንድትችል ሊያደርጋት ይችላል።፤
- “ብቻዬን አይደለሁም ፤ እናም - ከሰዎች ጋር ማህበራዊ ግንኙነት ባደረግ ልክ ድጋፍ እንደ አገኘሁ ያህል ሆኖ ሊሰማኝ ይችላል” የሚል ዓይነት መልስ ፤ አንድ እናትን ሊረዳት ይችላል።፤

**አስፈላጊ ከሆነ ፤ የሚከተለውን ይግለጹላቸው፡**

አንዳንድ ጊዜ ፤ ድብርት ተሰምቶን ባለንበት ወቅት ላይ ከሰዎች ጋር ማህበራዊ ግንኙነት ለመፍጠር አስቸጋሪ ነው። ይህም ሁኔታ ፤ ይበልጥ ብቸኛ እንድንሆን ያደርገናል። ከዚህ ዓይነት አዙሪት ውስጥ ለመውጣት ጥረት ማድረግ እጅግ አስፈላጊ ነገር ነው። ከወሊድ በኋላ የብቸኛነት ስሜት ለእናቶች መሰማቱ የተለመደ ነገር ነው። ከብቸኛነት ለመውጣት ስትሉ በአካባቢያችሁ ከሚገኙ ሰዎች ጋር ማህበራዊ ግንኙነት ለመፍጠር/ለማድረግ ጊዜ መድባችሁ/ሰጥታችሁ ከነበረ ፤ እሰየው - በርቱ! የሚባል ነገር ነውና ያደረጋችሁት፤ ራሳችሁን ልታሞግሱ ይገባል [ይህን ስለ አደረጋችሁ ራሳችሁን አሞግሱ]።





# የቤት ሥራ ለመስጠት መዘጋጀት

## አሁን ደግሞ ፤ ከታች ያሉትን ነጥቦች በመጠቀም - እናቶቹን ለሚሰጧቸው የቤት ሥራ ያዘጋጁቸው።

- ባለፈው ጊዜ እንደተነጋገርነው ፤ ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች ውስጣችን እንዲኖሩ ለመለማመድ - በተለይም ሕጻን ልጅ ባላችሁ ጊዜ - ገፋ ያለ ጊዜ ሊወስድ ይችላል።
- ጠቃሚ የሆኑ አስተሳሰቦችን እንዲኖሩን ሊረዳን የሚችል አንድ ክህሎት ቢኖር ፤ ውስጣችን ያሉትን አስተሳሰቦች መጀመሪያ ማስተዋል ነው።
- በዚህ ሰምንት የምናደርገው ፤ የሚሰጣችሁ አዲስ የቤት ሥራ መስሪያ ወረቀትን በመጠቀም ፤ በየቀኑ ውስጣችሁ ያሉትን አስተሳሰቦች ማስተዋል መለማመድ ነው።

## ለእናቶቹ የቤት ሥራውን እያሳዩዋቸው ገለጻ ያድርጉላቸው፡

- በየቀኑ መጨረሻ ላይ ፤ እንዴት ዓይነት ስሜት እየተሰማችሁ መሆኑን ጊዜ ሰጥታችሁ አስተውሉ - ለምሳሌ፡- የሐዘን፣ ደህና የመሆን ስሜት ብቻ ወይም ደስታ። መከፋት እየተሰማችሁ ከሆነ ዳመናው ላይ፣ ደህና የመሆን ስሜት ብቻ ከሆነ ዳመናማ ሰማዩ ላይ፣ እና ደስታ ወይም ደስ-ደስ የማለት ስሜት ከሆነ ፀሀይዋ ላይ ምልክት አድርጉ።
- በመጀመሪያው ረድፍ ላይ ፤ እንደምታዩት እንዴት እንደምትሞሉ የሚያሳይ ምሳሌ በዳመናማ ሰማይ ላይ ተሞልቶ ይታያል።
- ጥሩ የመሆን ስሜት እንዲሰማችሁ የሚያደርጓችሁን/የሚፈጥሩባችሁን ነገሮችን ለማድረግ የሚያስችል ጊዜ ለማግኘት ሞክሩ።
- የቤት ሥራ ያለበትን ወረቀት እና የሰጣችሁትን መልስ ሌሎች ሰዎች እንዳያዩት ከፈለጋችሁ ፤ ማግኘት የማይችሉበት ስፍራ ማስቀመጣችሁን እርግጠኛ ሁኑ።



## የቤት ሥራ ወረቀቱን ለእያንዳንዳቸው ይስጡ ፤ ከዚያም የሚከተሉትን ጥያቄዎች ይጠይቁዎቸው፡

- የቤት ሥራውን በተመለከተ ጥያቄ አላችሁ?
- የቤት ሥራውን ለመጨረስ ያጋጥመናል የምትሉት ማንኛውም አስቸጋሪ ነገሮች አሉ?

# ክፍለ-ጊዜውን መዝጋት/ማጠናቀቅ

## በክፍለ-ጊዜው በተነሱት ፍሬ-ሃሳቦች ላይ ክለሳ ያድርጉ

በዛሬው ክፍለ-ጊዜ ላይ ስለተገኛችሁ እጅግ እናመሰግናለን። ለማጠቃለል ያህል ፤ ዛሬ የሰራናቸው/የተነጋገርንባቸው ነገሮች የሚከተሉት ነበሩ።

- ደርግናቸውን ነገሮች ያሰፈርንበትን ወረቀት/ፎርም/ቅጽ እየተመልከትን ፤ ያደረግናቸው የተለያዩ ነገሮች እንዴት ስሜት እንዲሰማን ሊያደርጉ እንደሚችሉ ተነጋግረናል።
- ስለ ብርሃን ተጨማሪ ነገሮችን የተነጋገርን ሲሆን ሁለት ምሳሌዎችን በመውሰድ ፤ ስለ ወደፊት ጊዜ/መጪው ጊዜ እና ስለ ባለቤቷ ያሏትን አስተሳሰቦች ተመልክተናል።
  - እነዚህን ጉዳዮች የተመለከቱ በውስጧ ሊኖሩ ስለሚችሉ ውጤታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች ተነጋግረናል።
  - በውስጧ ያሉትን ውጤታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች እንዴት እንዳስተዋለች እና ውጤታማ በሚያደርጉ አስተሳሰቦች ለመተካት እንደሞከረች ተነጋግረናል።
- በራሳችን ኑሮ ውስጥ /በኑሮአችን ላይ/ ከገጠሙን ነገሮች መካከል አንዳንድ ምሳሌዎችን በማንሳት ተጋርተናል።

## እናቶቹን አመስግነው ክፍለ-ጊዜውን ያጠናቁ

ስልጠናው ላይ ስለተገኛችሁ እጅግ እያመሰግንን ፤ ሳምንት በተመሳሳይ ሰዓት እንደማገኛችሁ ተስፋ አደርጋለሁ። ማንኛውም ጥያቄ ወይም ያሳሰባችሁ ነገር ካለ ወይም ደግሞ በተጨማሪ ልታነጋግሩኝ የምትፈልጉ ከሆነ ፤ እዚህ ትንሽ ስለምቆይ ልታገኙኝ ትችላላችሁ። መጥታችሁ ብታገኙኝ ፤ ደስታዬ ነው። በተረፈ - የሳምንት ሰው ይበለን።



# የእናቶች ጊዜ፡ ክፍለ ጊዜ 2

አጋዥ ምስል

This tool is made possible by the generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID). The contents are the responsibility of Breakthrough ACTION and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government



ታሪክ: ብርሃን እና የወደፊት ሁኔታ

ምስል 1ሀ.



የቤተሰብ የወደፊት ህይወት ምኑን እንደሚመስል ምንም ቁጥጥር የለኝም

አስተሳሰብ

ምስል 1ለ.



ቀድሞ ማቀድ ምንም ጥቅም የለውም.

ድርጊት

ምስል 1ሐ.



ብርሃን ስለወደፊት ምንም እቅድ አታቅድም. ህይወትዎን ለማሻሻል ምንም አይነት ተግባር መለየት እችላለሁ

ዉጤት



# ታሪክ: ብርሃን እና የወደፊት ሁኔታ

ምስል 2ሀ.



ብዙ እንቅፋቶች ይገጥሙኛል፡ ይሁን እንጂ የምወስዳቸው ምርጫዎች ግን ለእኔ እና ቤተሰቤ ወሳኝ ናቸው.

አስተሳሰብ

ምስል 2ለ.



ቤተሰቤ ወደፊት ምን እንዲመስል ስለምፈልገው ለማሰላሰል ጊዜ ወስጃለሁ

ድርጊት

ምስል 2ሐ.



ድርጊቶቼ ወደፊት የምፈልገውን ለማድረግ ይረዱኛል

ዉጤት

**ታሪክ: ብርሃን ብቸኛነት ተሰማት**

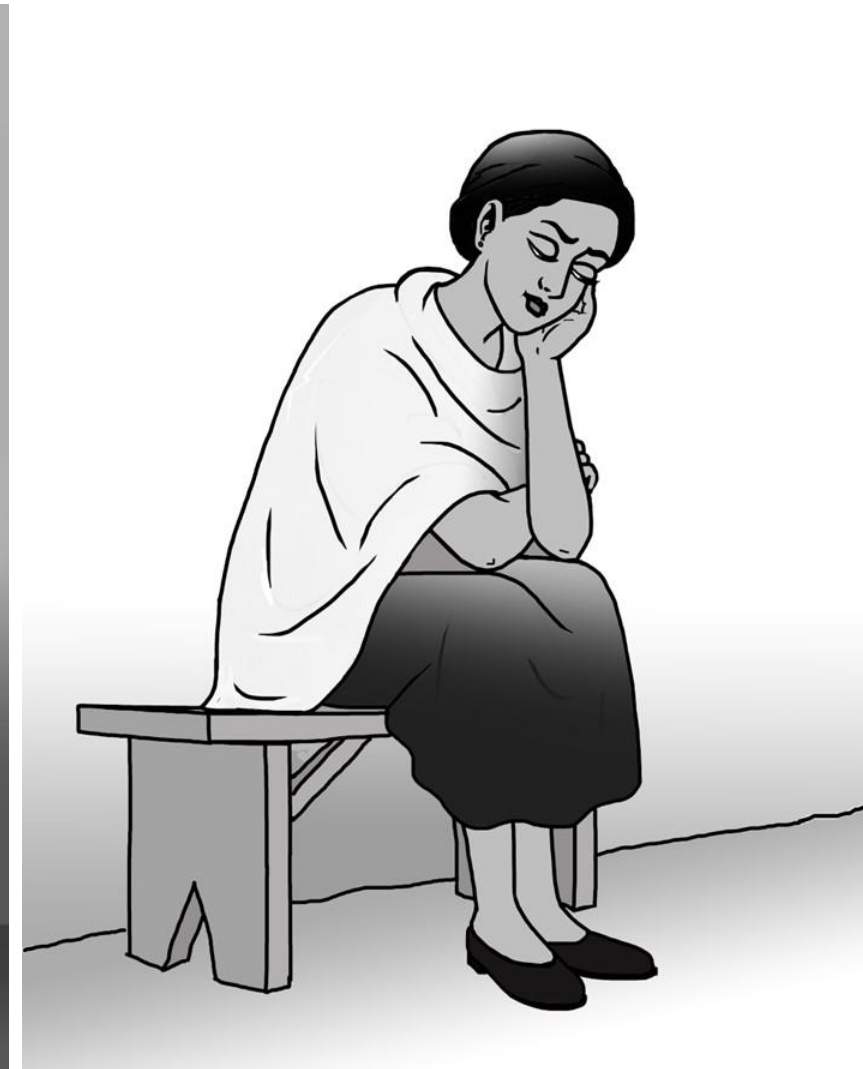
**ምስል 3ሀ.**



**ምስል 3ለ.**



**ምስል 3ሐ.**



ባለቤቱ ከቤት ርቆ ያለ በመሆኑ እሱን ለማግኘት ከባድ ነዉ

ብቸኛ ነኝ. የሚያጋጥመኝን ማንኛውንም ችግር በራሴ መቁዋቁዋም አለብኝ.

ብርሃን በብቸኛነት በመቀጠል ሊረዱዋት የሚፈልጉ ጉዋደኞች እንኩዋን እንዲረዱዋት አትፈቅድም.

አስተሳሰብ

ድርጊት

ዉጤት

ታሪክ: ብርሃን እና የወደፊት ሁኔታ

ምስል 4ሀ.



ከባለቤቱ ጋር በማይኖርበት ጊዜ መገናኘት ከባድ ነው - ይህ ማለት ግን ብቻይን ነኝ ማለት አይደለም

አስተሳሰብ

ምስል 4ለ.



ባለቤቱን ማግኘት ካቃተኝ እና ከሆነ ሰው ጋር መነጋገር ካስፈለገኝ, በአካባቢዬ ያሉ ሌሎች ሰዎች እንዲረዱኝ ድጋፍ እጠይቃለሁ

ድርጊት

ምስል 4ሐ.



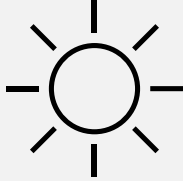


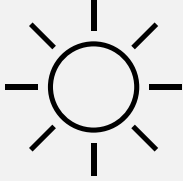


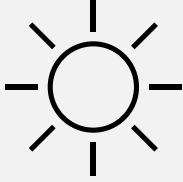


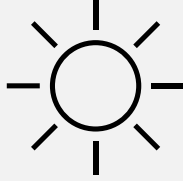


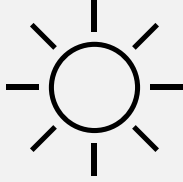


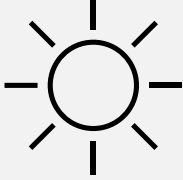


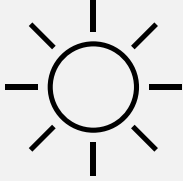


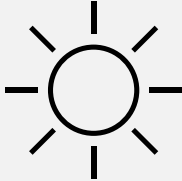


ብርሀን የምታዳምትጠት እና ችግር ሲያጋጥማት ልትረዱት የምትፈልግ እና ብቸኝነት እንዳይሰማት የምታድርግ ጉዋደኛ አገኘች.

ዉጤት

# የቤት ስራ #2

በእያንዳንዱ ቀን መጨረሻ የሚሰማችሁን ስሜት ለመረዳት ጊዜ ስጡ። ሀዘን ከተሰማዎት ደመናውን ይምረጡ። ደህና ከሆኑ የደመናማ ቀን ምስሉን ይምረጡ። ጥሩ ስሜት ከተሰማዎት የጠሃይ ምስሉን ይምረጡ።

ቀን	ስሜት
ምሳሌ	  
ቀን 1	  
ቀን 2	  
ቀን 3	  
ቀን 4	  
ቀን 5	  
ቀን 6	  
ቀን 7	  



# የእናቶች ጊዜ ፡ ሰስተኛ ክፍለ- ጊዜ

ስለ ማህበራዊ ግንኙነት ጤናማ የሚያደርጉ  
አስተሳሰቦች

This tool is made possible by the generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID). The contents are the responsibility of Breakthrough ACTION and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

**Breakthrough**  
**ACTION**  
FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE



# የእናቶች ጊዜ ፡ ሶስተኛ ክፍለ-ጊዜ

ስለ ማህበራዊ ግንኙነት ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች

## ዓላማዎቹ

- በሁለተኛ ክፍለ-ጊዜ የተሰጠውን የቤት ሥራ መመልከት እና ስሜቷን/ፀባይዋን በመከታተል ያስተዋለቻቸው ነገሮች ምን እንደሆኑ መግለጽ
- ጤናማ የሚያደርግ አስተሳሰብ ሶስት ደረጃዎችን መከለስ/በክለሳ መመልከት
- ስለ ማህበራዊ ግንኙነት እና ተግባራዊ ጠቃሚ ያልሆኑ አስተሳሰቦችን ለይቶ እንዴት ማወቅ እንደሚቻል እና እነዚህን አስተሳሰቦች እንዴት መተካት/መቀየር እንደሚቻል መወያየት
- በማህበራዊ ግንኙነት ትሥሥራችን ውስጥ ድጋፋቸውን/ዕገዛቸውን ሊሰጡን የሚችሉ ሰዎች እንደሆኑ ማሰላሰል

## የክፍለ-ጊዜው አወቃቀር/ይዘት

- A U. መግቢያ እና እንኳን ደህና መጣችሁ**
  1. የቡድን መመሪያውን ማስታወስ
  2. ተስጥቶ የነበረውን የቤት ሥራ መመልከት/መገምገም
  3. የአንደኛ እና የሁለተኛ ክፍለ-ጊዜያት ፍሬ-ሃሳቦችን በክለሳ መመልከት
- B ለ. ታሪኮች እና መልመጃዎች ፡ ስለ ማህበራዊ ግንኙነቶች እና ድጋፍ**
  1. የብርሃን ታሪክ፡ ብርሃን እና ባለቤቷ
  2. መልመጃ፡ ሊረዱኝ የሚችሉ ሰዎች
- C ሐ. የራስዎን አስተሳሰብ ማስተዋል**
  1. ስሜትዎን/ፀባይዎን እና ድርጊቶችዎን መከታተል፡ የቤት ሥራ የመዝጊያ ማጠቃለያ

## ለክፍለ-ጊዜው የሚያስፈልጉ ነገሮች

- የእናቶች ጊዜ የአመቻቹ መመሪያው፡ ሶስተኛ ክፍለ-ጊዜ
- ለሁሉም ተከፋዮች/እናቶች የሚታደሉ/የሚሰጡ ፎቶ-ኮፒ ተደርገው የተዘጋጁ የቤት ሥራ ወረቀቶች
- የሶስተኛ ክፍለ-ጊዜ ሰዕላዊ መርጃዎች

### የመመሪያው አጠቃቀም

Picture

ምስል ፡ የሚያመለክተው በምስል መርጃ መሣሪያው ላይ ያለውን ምስል ነው።

በመደበኛ የተጻፈው፡ ለእናቶች የሚተላለፍ መልዕክት ነው።

**ጎላ እና ዘመም ተደርጎ የተጻፈው፡** ለጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የተቀመጠ መመሪያ ነው ፤ ለእናቶች አይነበብም።



የሚያመለክተው ለውይይት የሚቀርብ ጥያቄን ያመለክታል

# መግቢያ እና እንኳን በደህና ተመልሰችሁ መጣችሁ

## የቡድን መተዳደሪያ ደንቦችን ማስታወስ

ክፍለ-ጊዜውን መጀመር፡ ዛሬ ስለመጣችሁ እናመሰግናለን። እንደገና ለመገናኘት ጊዜ አግኝታችሁ መቻላችሁ እጅግ ትልቅ ነገር ነው። የዛሬውን ክፍለ-ጊዜ ከመጀመሪያችን በፊት ፤ ትንሽ ጊዜ እንደሰደድ እና የቡድን መተዳደሪያ ደንቦቻችንን መለስ ብለን እናስታውሳቸው።

**ከእናቶቹ መካከል ሶስቱን መተዳደሪያ ደንቦች የሚያስታውሱ እንዳሉ ይጠይቁ። ከዚያም የቡድን መመሪያዎቹን ወይም መተዳደሪያ ደንቦቹን ለእናቶቹ ያስታውሷቸው።**

<p><b>አስተዋጽኦ ማበርከት በክፍለ-ጊዜው ላይ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ይህ ስልጠና የተዘጋጀው ለእናቶች ድጋፍ እንዲሰጥ ታስቦ ነው። ስልጠናው የተሳካ ሊሆን የሚችለው ደግሞ ፤ እዚህ ያለው ሁላችንም የበኩላችንን አስተዋጽኦ ስናበረክት ነው። በመሆኑም ፤ የየራሳችንን አስተዋጽኦ ማበርከት እጅግ ጠቃሚ እና አስፈላጊ ነገር ነው ማለት ነው።</li> <li>• በቻላችሁት መጠን ፤ በሁሉም ክፍለ-ጊዜያት ላይ ለመገናኘት ሞክሩ። ሆኖም ግን ፤ ሰዎች ነን እና ፤ ከበድ ያለ ጉዳይ አጋጥሟችሁ ለመምጣት ካልቻላችሁ ፤ ምንም ማለት አይደለም።</li> <li>• እያንዳንዱ ክፍለ-ጊዜ ከሚጀመርበት ሰዓት 5 ደቂቃ ቀደም ብላችሁ ድረሱ። ይህን ካደረግን ፤ ስልጠናችንን በተያዘለት ሰዓት ለመጀመር እንችላለን።</li> <li>• በንቃት ተሳተፉ ፤ እንዲሁም በምትናገሩበት ጊዜ ሁሉም ተሳታፊዎች እንዲሰሟችሁ ድምጻችሁን ከፍ አድርጋችሁ ተናገሩ። ይህን ካደረጋችሁ ፤ ስልጠናውን በሚገባ ተጠቀማችሁበት ማለት ነው።</li> <li>• እያንዳንዱ ክፍለ-ጊዜ ላይ የሚሰጣችሁን የቤት ሥራ በቻላችሁት መጠን ሰርታችሁ ለመጨረስ ሞክሩ።</li> </ul>
<p><b>ሌሎችን ማክበር እና መንከባከብ ርህራሄ ማሳየት</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ሌሎች በሚናገሩበት ጊዜ በደንብ አድምጡ ፤ ምናልባት አንድ ነገር ከእነሱ ትማሩ ይሆናል።</li> <li>• ሁላችንም ምችት ተሰምቶን የፈለግነውን ነገር መናገር እንድንችል ፤ ፈራጅ አያድርገኝ እንደሚባለው ሁሉ ፤ እኛም በሌሎች ላይ ፍርድ አንስጥ/አንፈርጅ።</li> <li>• ግላዊነትን አክብሩ ፤ በስልጠናው ላይ የሰማናቸውን ነገሮች/ጉዳዮች ፤ ከስልጠናው ውጪ ላሉ ሰዎች አለመናገር።</li> </ul>
<p><b>ራስን ማክበር እና መንከባከብ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• በስልጠናው ላይ ከሚነሱ ነገሮች ውስጥ ምችታችሁን የሚነሳ ወይም ደስ ያላሰኛችሁ ነገር ካጋጠማችሁ ፤ ለእኛ አሳውቁን። እኛም ይህን ያሳሰባችሁን ነገር እንዲስተካከል እናደርገዋለን።</li> <li>• የእኔን ድጋፍ የሚጠይቅ ለማንኛውም ዓይነት የግል ጉዳይ ልታማክሩኝ ከፈለጋችሁ ፤ እያንዳንዱ ክፍለ-ጊዜ እንዳበቃ ምንም ሳታመነቱ አግኝታችሁኝ ለማነጋገር ትችላላችሁ።</li> </ul>

## የቤት ሥራውን መመልከት

**?** እናቶቹ የሰሩትን የቤት ሥራ ለሌሎቹ ማካፈል ይፈልጉ እንደሆነ ጠይኳቸው። የቤት ሥራቸውን ሠርተው የጨርሱትን እናቶች አመስግኗቸው። ለማወያየት የሚረዱ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ይጠይቋቸው

- ስሜታችሁን/ግባዎችሁን መከታተል ችላችሁ ነበረ? መልመጃው ላይ ቀላል የነበረው ነገር ምንድን ነው? ከባድ/አስቸጋሪ የነበረውስ?
- ግባዎችሁን በመከታተላችሁ የተማራችሁት ምንድን ነው?
- ቀዝቀዝ ያለ ስሜት/ግባይ [ጥሩ ያልሆነ ስሜት/ግባይ] በነበራችሁበት ቀን ላይ ምን አጋጠማችሁ? የተሻለ ስሜት/ግባይ በነበራችሁበት ቀን ላይ ምን አጋጠማችሁ?

**እናቶቹ የሚሰጡትን ምላሽ በደንብ ያድምጡ። ስለ አደረጉት ነገር/ስለ ሰሩት ሥራ እና ስለ አሳዩት የግንዛቤ ለውጥ ደስታዎን ይግለጹላቸው። ከዚያም ባለፈው ክፍለ-ጊዜ የተነሱት ፍሬ-ሃሳቦች ላይ ክለሳ ያድርጉላቸው።**



# ማስታወሻ/ክለሳ : ቁልፍ የሆኑ ፍሬ-ሃሳቦች

## ቁልፍ የሆኑ ፍሬ-ሃሳቦችን ማስታወስ:

ዛሬ፤ ስለ ሌላ የብርሃን ታሪክ እንደሆነው እና ከዚያም በውይይት የሚሰራ መልመጃ እንሰራለን። ይኼን ከማድረጋችን በፊት ግን ፤ እስከ አሁን ድረስ የተማርናቸውን አንዳንድ ቁልፍ የሆኑ ፍሬ-ሃሳቦች በክለሳ መልክ እንመልከት።

ከታች በስተግራ በኩል በሚገኙት ሳጥኖች ውስጥ የተቀመጡትን ቁልፍ የሆኑ ፍሬ-ሃሳቦች የሚያስታውሱ እናቶች እንዳሉ እናቶቹን ይጠይቋቸው። እናቶቹ እነዚህን ቁልፍ የሆኑ ፍሬ-ሃሳቦች ለመተርጎም/ለመግለጽ ማስታወስ ካልቻሉ ፤ ፍሬ-ሃሳቦቹ ካሉበት ሳጥን በስተቀኝ በኩል በሚገኙት ሳጥኖች ውስጥ የተቀመጡትን የፍሬ-ሃሳቦቹን ትርጓሜዎች ለእናቶቹ ለማስታወስ መጠቀም ይቻላል።

**ውጤታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች**

ውጤታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች ከልክ ያለፈ ጭንቀት፣ አቅም-አልባነት እና ነገሮች በቁጥጥራችን ስር እንዳልሆኑ እንዲሰሙን የሚያደርጉ አስተሳሰቦች ናቸው። ውጤታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች ፤ ነገሮችን/ድርጊቶችን ወደ አለማድረግ እንድናመራ ሊያደርጉ ይችላሉ። በዚህም የተነሳ ፤ አንድ ነገር አድርገን ቢሆን ኖሮ እንከላከላቸው የነበሩ ውጤቶች ሊከሰቱ ይችላሉ።

**ውጤታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች**

ጤናማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች እጅግ ተመራጭ የሆነው ሰብዕናችንን እንድንላበስ እና ለራሳችንም ሆነ ለቤተሰቦችን የሚበጁ ድርጊቶችን/ነገሮችን እንድናደርግ ይረዳሉ።

እናቶቹ ውጤታማ የማያደርግ አስተሳሰቦችን እና ጤናማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ሊያሳዩ የሚችሉ ምሳሌዎችን እንዲያገሩ ይጠይቋቸው። ከዚያም ፤ ጤናማ የማያደርጉ አስተሳሰብን ለመለመድ/ለመማር የሚረዱ ሶስቱን ደረጃዎች ያስታውሷቸው። አስፈላጊ ከሆነ - የሁለተኛ ክፍለ-ጊዜ መመሪያ ላይ ለ - 'ውጤታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች' የተሰጡትን ምሳሌዎች መመልከት/ማመሳከር ይቻላል።

ቀደም ብለን እንደተወያየነው ፤ ጤናማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች በውስጣችን ለማኖር / እንዲኖሩን ለማድረግ ልምምድ ማድረግ ያስፈልጋል - እንጂ ዝም ብሎ በተፈጥሮ የሚቸር ነገር አይደለም።

**እናቶቹን ይጠይቋቸው: የ'ጤናማ የማያደርግ አስተሳሰብ' ሶስት ደረጃዎች አስታውሶ ሊነግረን የሚችል ሰው አለ?**

ደረጃ 1 ማለት...

ውጤታማ/ስኬታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ለይቶ ማወቅ ነው።

ደረጃ 2 ማለት...

ውጤታማ/ስኬታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ፤ ጤናማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች መተካት ነው።

ደረጃ 3 ማለት ደግሞ...

ጤናማ አስተሳሰቦችን መለማመድ ነው።



# የብርሃን ታሪክ፡ ብርሃን እና ባለቤቷ ደረጃ 1፡ ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦችን ለይቶ ማወቅ

## የብርሃንን ሌላ አዲስ ታሪክ ያስተዋውቁ/ይቀጥሉ፡

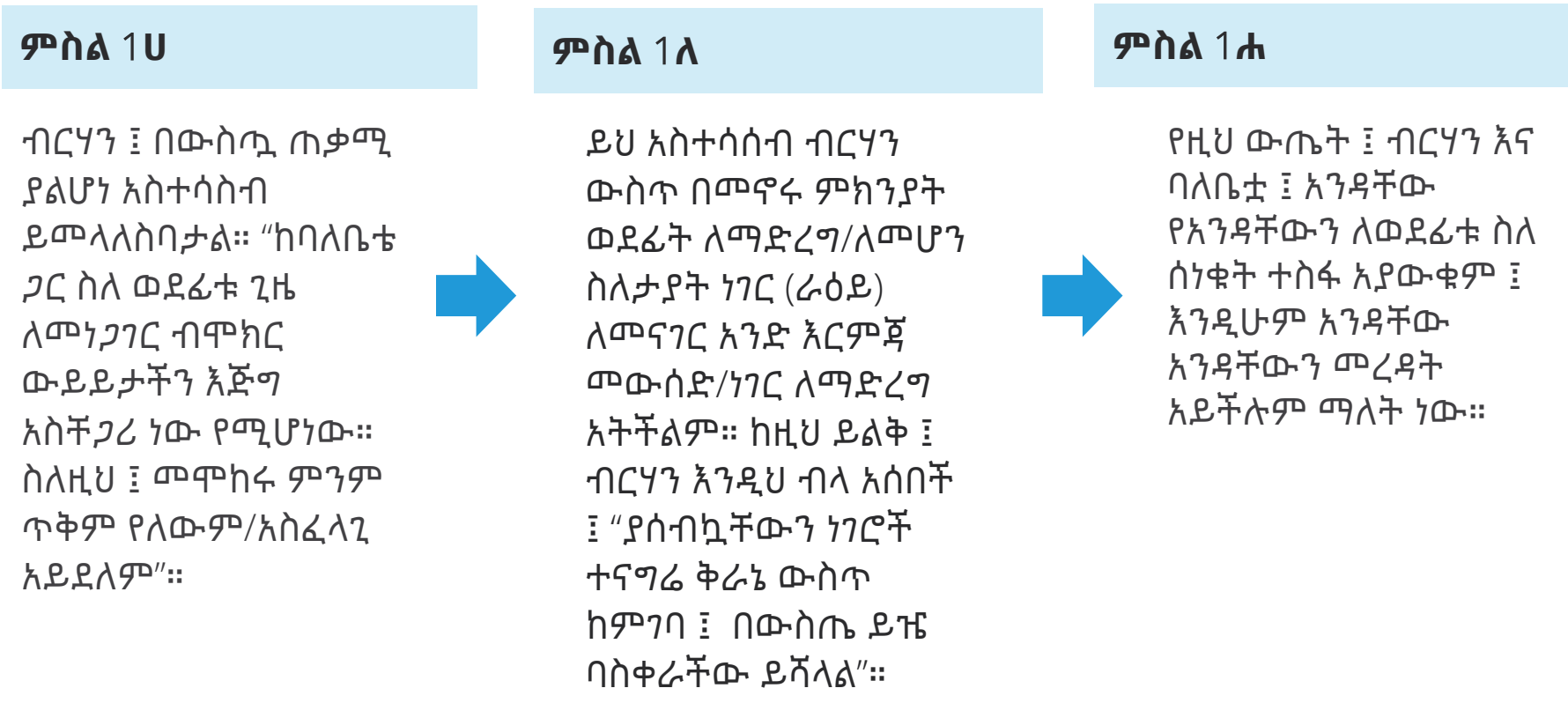
ዛሬም በመቀጠል ፤ ብርሃን ጋር በድጋሚ ሄደን እንጎበኛታለን/እናያታለን። ትዝ ይላችሁ ከሆነ ብርሃን የልጅ እናት ናት። ልክ በአሁን ላይ ብርሃን ስለ ማህበራዊ ግንኙነቷ ውጤታማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች በውስጧ ስላሉ በችግር ላይ ናት።

- ጤናማ የሚያደርግ አስተሳሰብ ዋና መገለጫው ፤ ስለሚፈልጉት ነገር እና ፍላጎትዎ እንዲሁም ይኼንን ነገር እውን ለማድረግ እንዴት እንደሚችሉ ማሰብ ነው።
- ነገር ግን ፤ ጭንቀት ወይም መከፋት እየተሰማን ባለንበት ጊዜ ፤ ከሰዎች ጋር ተግባራት ለመፍጠር አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል።

ባለፈው ጊዜ ፤ ብርሃን ወደፊት ማግኘት/መሆን ስለምትፈልገው ነገር እያሰበች ነበር። እና ደግሞ ብቸኛነት ተስምቷት ነበር ፤ ምክንያቱም ባለቤቷ ርቆ ሄዶ ስለ ነበረ ነው። አሁን ባሏ/ባለቤቷ ተመልሶ መጥቷል። ነገር ግን ብርሃን ስለ ወደፊት ተስፋዎቿ ለባለቤቷ እንዴት አድርጋ እንደምትነግረው በአስተሳሰቧ/በሃሳቧ ተቸግራለች / ልትነግረው እንደምትችል በአስተሳሰቧ/በሃሳቧ ትግል ሆኖባታል።

## የብርሃንን ታሪክ ለእናቶቹ እየነገሩዋቸው ባለበት ጊዜ የምስል መርጃዎቹን ያሳይዋቸው።

### የብርሃን ታሪክ፡ ብርሃን እና ባለቤቷ



**?** እናቶቹን ይጠይቋቸው፡ ከዚህ የብርሃን ታሪክ ክፍል የምትረዱት ምንድን ነው? አስፈላጊ ከሆነ በአስተሳሰብ፣ በድርጊት እና ውጤት መካከል ያለውን ትሥሥር እያሳይዋቸው ታሪኩን እንደገና ያብራሩላቸው።





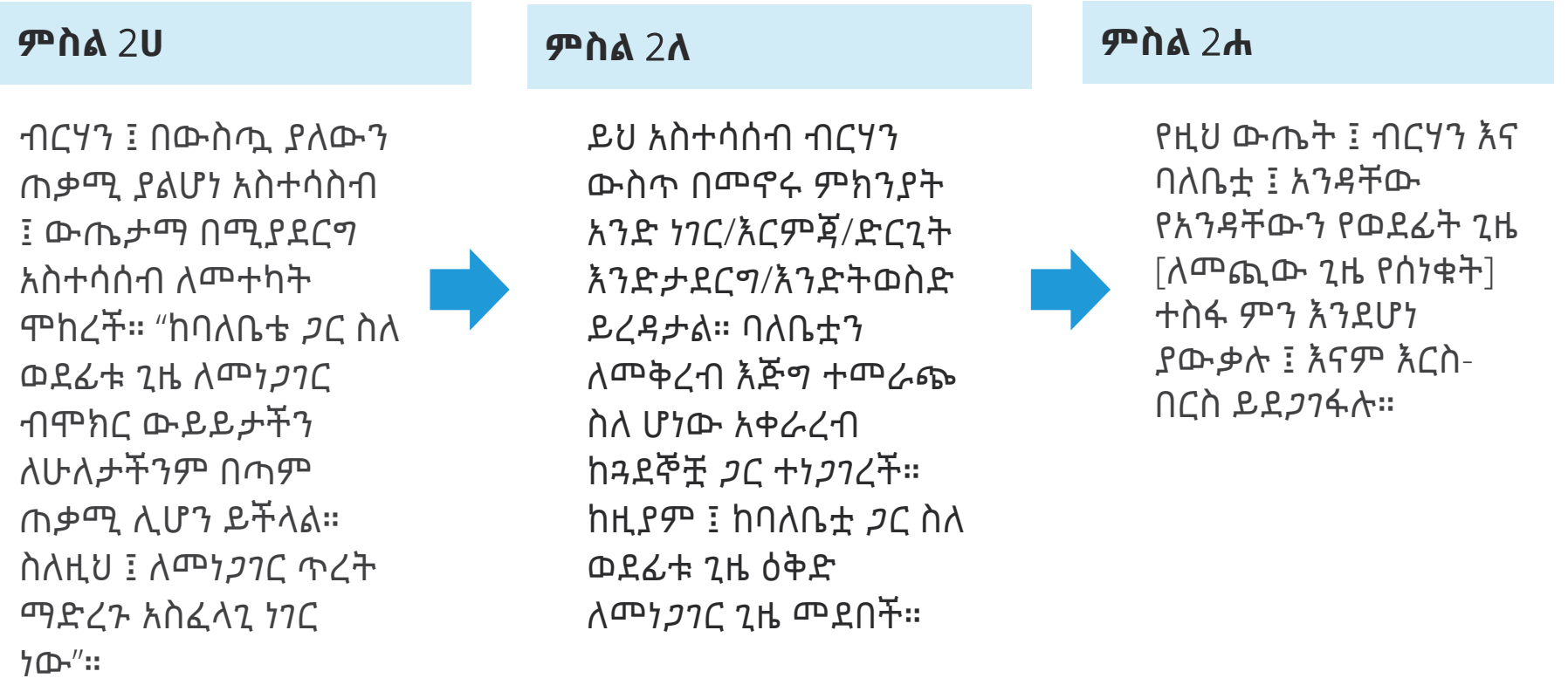
# የብርሃን ታሪክ፡ ብርሃን እና ባለቤቷ ደረጃ 2፡ ጤናማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ፤ ጤናማ በሚያደርጉ አስተሳሰቦች መተካት

## የብርሃን ታሪክን ይቀጥሉ፡

ብርሃን ውጤታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ለይቶ ለማወቅ እና ውጤታማ በሚያደርጉ አስተሳሰቦች ለመተካት እየተማረች ነው። እናም ፤ ከባለቤቷ ጋር መነጋገር/ተግባራት ማድረግን በተመለከተ በውስጧ ይዘው ያለችውን ጤናማ የማያደርግ አስተሳሰብን ፤ በጤናማ አስተሳሰብ ለመተካት ወሰነች] ለማድረግ ወሰነች። እስቲ ቀጥለን ፤ ብርሃን ምን ልታደርግ እንደሆነ አብረን እንመልከት። **የምስል መርጃውን ይጠቀሙ።**

የብርሃን ታሪክን ለእናቶቹ እየነገሩዋቸው ባለበት ጊዜ የምስል መርጃዎቹን ያሳይዋቸው።

## የብርሃን ታሪክ፡ ብርሃን እና ባለቤቷ



**እናቶቹን ይጠይቁቸው፡** ከዚህ የብርሃን ታሪክ ክፍል የምትረዱት ምንድን ነው?  
• **አስፈላጊ ከሆነ - በአስተሳሰብ፣ በድርጊት እና ውጤት መካከል ያለውን ትሥሥር እያሳይዋቸው ታሪኩን እንደገና ያብራሩላቸው።**

አሁን ደግሞ ፤ እስቲ በምሳሌው/በታሪኩ ላይ ትንሽ ጠለቅ አድርገን እንነጋገር።

# የመወያያ ጥያቄዎች ብርሃን እና ባለቤ

የሚከተሉትን የመወያያ ጥያቄዎች ጠይቁ

**?** በምስል 1U እና በምስል 2U (**ምስሎችን ያሳይዎቸው**) መካከል ያለው ልዩነት ምንድን ነው? እነዚህ የአስተሳሰብ ልዩነቶች ብርሃን በምታደርጋቸው ነገሮች ወይም ድርጊቶች/በምትወስዳቸው እርምጃዎች ላይ ውጤት የሚያስከትሉት ወይም ተፅዕኖ የሚያሳድሩት እንዴት ነው? አስተሳሰቦቹ በማህበራዊ ግንኙነቶቹ ላይ ተፅዕኖ የሚያሳድሩት እንዴት ነው?

**እናቶች ምናልባት ሊሰጧቸው የሚችሉ መልሶች: ውይይቱን ካልተጀመረ ፤ እነዚህን መልሶች ለመጠቀም ይችላሉ:**

- በምስል 1U ላይ ፤ ብርሃን ፤ ከባለቤቷ ጋር ለመነጋገር አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል ብለ በውስጧ ያኖረችው አስተሳሰብ ፤ ከባለቤቷ ጋር ጭራሽ መነጋገር የሌለባት መሆኑን የሚያመለክት ምልክት አድርጋ በመቁጠሯ ፤ በእሷ እና በባለቤቷ መካከል ያለመናበብ እንዲፈጠር አድርጓል።
- በምስል 2U ላይ ፤ ብርሃን ፤ ከባለቤቷ ጋር ለመነጋገር አስቸጋሪ ሊሆን እንደሚችል የተገነዘበች ሲሆን ፤ ምንም አስቸጋሪ ሊሆን ቢችልም ፤ ጤናማ የሆነ የትዳር ሕይወት እንዲኖራቸው እና ለቤተሰባቸው ሲባል እጅግ አስፈላጊ እንደሆነ ደግሞ ተረድታለች።

**?** ስለ ራሳችሁ ማህበራዊ ግንኙነት አንዳንድ ጊዜ የሚመጣባችሁ/የሚኖራችሁ አስተሳሰቦች ምንድን ናቸው? እነዚህ አስተሳሰቦች እንዴት ያለ ስሜት እንዲሰማችሁ ያደርጉዎቻችኋል? በድርጊቶቻችሁ/በምታደርጓቸው ነገሮች ላይ ተፅዕኖ የሚያሳድሩት እንዴት ነው?

**እናቶች ምናልባት ሊሰጧቸው የሚችሉ መልሶች: ውይይቱን ካልተጀመረ ፤ እነዚህን መልሶች ለመጠቀም ይችላሉ:**

- “እኔ ፤ ከባለቤቷ ጋር በቀላሉ መነጋገር እንደምትችለዋል ዓይነት ሴት አይደለሁም” የሚል ዓይነት መልስ ፤ አንዲት እናትን አቅም-አልባነት እንዲሰማትና ከባለቤቷ ጋር ለመነጋገር እንዳትችል ያደርጋታል።
- “እንከን የለሽ ትዳር ሊኖረን ፈጽሞ አይችልም ፤ ስለዚህ ለመነጋገር መሞከሩ ምንም ዋጋ የለውም” የሚል ዓይነት መልስ ፤ አንዲት እናትን ከባለቤቷ ጋር ለመነጋገር እንዳትነሳሳ ሊያደርጋት ይችላል። ባለቤቷን የበለጠ ልታውቅ የምትችልበትን ፤ እንዲሁም ባለቤቷ እሷን የበለጠ እንዲያውቃት ልትረዳው የምትችልበትን ዕድል ታጣለች ማለት ነው።

**?** በትዳር ግንኙነት ውስጥ ስለ አለው ተግባር ሊጠቅሙ እና ውጤታም ሊያደርጉ የሚችሉ አንዳንድ አስተሳሰቦች ምንድን ናቸው? እነዚህ አስተሳሰቦች እንዴት ያለ ስሜት እንዲሰማችሁ ያደርጉዎቻችኋል? በድርጊቶቻችሁ/በምታደርጓቸው ነገሮች ላይ ተፅዕኖ የሚያሳድሩት እንዴት ነው?

**እናቶች ምናልባት ሊሰጧቸው የሚችሉ መልሶች: ውይይቱን ካልተጀመረ ፤ እነዚህን መልሶች ለመጠቀም ይችላሉ:**

- ከባለቤቱ ጋር ለመነጋገር አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል ፤ ነገር ግን ቀስ በቀስ እየለመድኩኝ እና እየተሻሻልኩኝ እመጣለሁ” የሚል ዓይነት መልስ ፤ አንዲት እናትን ፤ ከባለቤትዋ ጋር የመነጋገር ሃሳቧን ያን ያህል ከባድ ሆኖ እንዳይሰማት ሊያደርግ ይችላል። በሌላ አባባል - “አስቸጋሪ ቢሆንም እንኳን ፤ መሞከር አለብኝ ብለ እንድትወስን ሊያደርጋት ይችላል።
- “ከባለቤቱ ጋር ለመነጋገር አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። ነገር ግን ለሁለታችንም ቀላል ሊያደርግልን የሚችል የአቀራረብ መንገድ እንዴት ሊሆን እንደሚገባ አስቤ ለማወቅ እችላለሁ” የሚል ዓይነት መልስ ፤ አንዲት እናትን መነጋገሩን ለመጀመር እንድትፈልግ ሊያነሳሳት ይችላል።

**እናቶችን የሚከተሉትን ጥያቄዎች ይጠይቋቸው:**

- በአካባቢያችሁ የሚገኙ እናቶች/ሴቶች ፤ በዚህ ርዕስ ላይ ከባለቤታቸው ጋር ለመነጋገር ጨዋታውን የሚያነሱባቸው እንዴት አድርገው ነው?
- ጨዋታውን የሚጀምሩት በቀጥታ ጥያቄዎችን በማቅረብ ነው ወይስ ከዚህ ሌላ ዓይነት በሆነ መንገድ ነው?
- ምን ዓይነት ቃላቶችን ይጠቀማሉ? ከመጠቀም የሚቆጠቧቸው ቃላቶች ምንድን ዓይነት ናቸው? ለምን?

ባለቤቶቻቸውን ወደ ጨዋታው እንዲሳቡና በጉዳዩ ላይ ለመነጋገር እንዲችሉ ለማድረግ ፤ እነዚህን ጥያቄዎች እንዴት አድርገው መጠየቅ ይችላሉ?



# በመቀጠል የሚከተለውን ይግለጹላቸው፡

- አንዳንድ ጊዜ ፤ እናቶች ከባለቤቶቻቸው ጋር ለመነጋገር ፍርሃት ሊሰማቸው ይችላል። ምክንያቱም ፤ ባለቤቶቻቸው ይናደዳሉ ወይም ጉዳት ያደርሱብናል ብለው በመፍራት ነው።
- እናንተ በዚህ ሁኔታ ላይ ከሆናችሁ ፤ ጤናማ የሚያደርግ አስተሳሰቦችን በውስጣችሁ እንዲኖሩ በማድረግ ብቻ ከዚህ ችግር ለመውጣት አስቸጋሪ ሊሆንባችሁ ስለሚችል ሌላ ተጨማሪ ድጋፍ መፈለግ ሊኖርባችሁ ይችላል።
- ይኼን ድጋፍ በአካባቢያችሁ ልታገኙባቸው የምትችሉባቸው ቦታዎች

[ድጋፍ ሊያገኙ የሚችሉባቸውን በአካባቢው የሚገኙ ቦታዎች ይንገሯቸው/እዚህ ጋር ይካተት - እንደ ሴቶች ማህበራት፣ ወይም የሴቶች ጉዳይ ጽ/ቤት ተወካዮች]



## መልመጃ፡ የሚደግፉን/የሚረዱን/ሊረዱን የሚችሉ/ ሰዎች

### መልመጃውን ያስተዋውቁ፡

አሁን ፤ ስለ ብርሃን እና አስተሳሰቦች እንዲሁም ስለምትኖርበት ማህበረሰብ እንነጋገራለን።

### ምስሎችን በመጠቀም ከዚህ በታች ያለውን መልመጃ ያከናውኑ፡

በመቀጠል የሚከተለውን ይግለጹላቸው፡

አንዳንድ ጊዜ ፤ እናቶች ከባለቤቶቻቸው ጋር ለመነጋገር ፍርሃት ሊሰማቸው ይችላል። ምክንያቱም ፤ ባለቤቶቻቸው ይናደዳሉ ወይም ጉዳት ያደርሱብናል ብለው በመፍራት ነው።

እናንተ በዚህ ሁኔታ ላይ ከሆናችሁ ፤ ጤናማ የሚያደርግ አስተሳሰቦችን በውስጣችሁ እንዲኖሩ በማድረግ ብቻ ከዚህ ችግር ለመውጣት አስቸጋሪ ሊሆንባችሁ ስለሚችል ሌላ ተጨማሪ ድጋፍ መፈለግ ሊኖርባችሁ ይችላል።

ይኼን ድጋፍ በአካባቢያችሁ ልታገኙባቸው የምትችሉባቸው ቦታዎች [ድጋፍ ሊያገኙ የሚችሉባቸውን በአካባቢው የሚገኙ ቦታዎች ይንገሯቸው/እዚህ ጋር ይካተት - እንደ ሴቶች ማህበራት፣ ወይም የሴቶች ጉዳይ ጽ/ቤት ተወካዮች]



# መልመጃ፡ የሚደግፉን/የሚረዱን/ሊረዱን የሚችሉ/ ሰዎች

## መልመጃውን ያስተዋውቁ፡

አሁን ፤ ስለ ብርሃን እና አስተሳሰቦች እንዲሁም ስለምትኖርበት ማህበረሰብ እንነጋገራለን።

## ምስሎችን በመጠቀም ከዚህ በታች ያለውን መልመጃ ያከናውኑ፡

**ምስል 3**

ብርሃን ከቅርብ ጊዜ ወዲህ ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦችን መለማመድ በመጀመሩ ከባለቤቷ ጋር የበለጠ የተቀራረበች ሆኖ ይሰማታል። ነገር ግን አሁንም ቢሆን ፤ ብቸኛነት ይሰማታል - በተለይም ማታ ማታ። ብርሃን ሰዎችን ሁልጊዜ ትረዳለች። ቢሆንም ግን እኮ - እሷ የራሷ ፍላጎቶች ደግሞ አሏት።

ብርሃን ሰዎች አጠገቧ ሲኖሩ ፤ ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች በውስጧ በቀላሉ እንደሚፈጠሩ አስተውላለች። ዕርዳታ/ድጋፍ በፈለገችበት ጊዜ ፤ ለወትሮው ታደርግ ከነበረው የበለጠ ጊዜ የሰዎችን ድጋፍ እንደምትጠይቅ ውሳኔ አደረገች/ወሰነች።

## ምስሎችን በመጠቀም - በአካባቢዎ የሚኖሩትን/የሚገኙትን ሰዎች ያስተዋውቁ፡

**ምስል 3ሀ**

የብርሃን ጓደኛ

**ምስል 3መ**

ብርሃን እህት

**ምስል 3ለ**

የጤና ክብካቤ አገልግሎት የምትሰጡት ጤና ባለሙያ

**ምስል 3ሠ**

የብርሃን ባለቤት

**ምስል 3ሐ**

አዛውንት ጎረቤቷ

# ደረጃ 3. መልመጃ፡ የሚደግፉን/የሚረዱን ሰዎች



**ምስሎቹ ለሁሉም እናቶች በሚያደቡት መንገድ እያሳዩዋቸው እናቶቹን ይጠይቋቸው፡**

- ብርሃን ድጋፍ ለማግኘት ማን ዘንድ መሄድ አለባት ብላችሁ ታስባለችሁ?
  - በተግባር የሚገለጹ ድጋፍ ለማግኘት (ለምሳሌ፡- ወደ ጤና ተቋም እንድትሄድ መርዳት)
  - ለጤና ነክ ምክር (የራስዎን እና ቤተሰቧን ጤና ለመጠበቅ መርጃ ሲያስፈልጋት)
  - ለጓደኝነት (ከሰዓት በኋላ አብሯት የሚሆን ሰው ወይም የቤት ሥራዎን ለመሥራት የሚያግዛት ሰው)
  - ስነ-ልቦናዊ ድጋፍ ለማግኘት
- የሰዎችን ዕርዳታ ወይም ድጋፍ መጠየቅ ከባድ ሊሆን ይችላል። ብርሃን እንዴት አድርጋ መጠየቅ ትችላለች?



**እናቶቹ [ባላቸው] (በ) ማህበራዊ ግንኙነት ትሥሥር ውስጥ የሚገኙትን ሰዎች እንዲያስቧቸው ይጠይቋቸው፡**

አሁን ደግሞ ፤ እየኖርን ስላለንበት ማህበረሰብ እንነጋገር። በመቀጠል - እኔ ፤ እያንዳንዱን የድጋፍ ዓይነት በምናገርበት ጊዜ ፤ እናንተ ደግሞ በዚህ ረገድ ድጋፍ ሊሰጣችሁ የሚችለው የምታውቁት ሰው ማን እንደሆነ ታስባለችሁ። ምናልባት ፤ የድጋፍ ዓይነቱ ጋር በግልጽ የሚዛመድ ሰው ካልታደሰችሁ ፤ በሕይወት ዘመናችሁ ከምታውቋቸው ሰዎች ውስጥ በድጋፍ ዓይነቱ ረገድ ሊደግፋችሁ/ሊረዱችሁ የሚችለውን ሰው ለማሰብ ሞክሩ።

- በተግባር የሚገለጹ ድጋፍ (ለምሳሌ፡- ወደ ጤና ተቋም እንድትሄድ መርዳት)
- ለጤና ነክ ምክር (የራስዎን እና ቤተሰቧን ጤና ለመጠበቅ መርጃ ሲያስፈልጋት)
- ለጓደኝነት (ከሰዓት በኋላ አብሯት የሚሆን ሰው ወይም የቤት ሥራዎን ለመሥራት የሚያግዛት ሰው)

ስነ-ልቦናዊ ድጋፍ ለማግኘት



**እናቶቹን ይጠይቋቸው፡**

- ከላይ በጠቀስኳቸው የድጋፍ/የዕርዳታ ዓይነቶች ላይ ሊረዱን/ሊደግፉን ይችላሉ ብላችሁ ያስባችኋቸውን ሰዎች ልታጋሩን ትችላለችሁ?
- በቅርቡ ልጅ የወለዱ እናቶች ፤ በልጅ ክብካቤ እና በሥራ እጅግ ሊጠመዱ ይችላሉ። እነዚህ እናቶች ፤ ሰዎች ድጋፍ / እገዛ እንዲያደረጉላቸው በፈለጉበት ጊዜ ፤ እንዴት አድርገው ድጋፍ/እገዛ ለማግኘት / ለመጠየቅ ይችላሉ?



# የቤት ሥራ ለመስጠት መዘጋጀት

## አሁን ፤ ከታች ያሉትን ነጥቦች በመጠቀም ፤ እናቶቹን ለቤት ሥራቸው ያዘጋጁቸው፡

- ባለፈው ጊዜ እንደተነጋገርነው ፤ ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች ውስጣችን እንዲኖሩን ለመለማመድ - በተለይም ሕጻን ልጅ ባላችሁ ጊዜ - ገፋ ያለ ጊዜ ሊወስድ ይችላል።
- ጠቃሚ የሆኑ አስተሳሰቦችን እንዲኖሩን ሊረዱን የሚችል አንድ ክህሎት ቢኖር ፤ ውስጣችን ያሉትን አስተሳሰቦች መጀመሪያ ማስተዋል ነው።
- በዚህ ሳምንት የምናደርገው ፤ የሚሰጣችሁ አዲስ የቤት ሥራ መስሪያ ወረቀትን በመጠቀም በውስጣችሁ የያዘችሁት/የመጡባችሁ አስተሳሰቦች ታሰተውላላችሁ ፤ እንዲሁም የገጠማችሁን ነገሮች ትከታተላላችሁ።

## የቤት ሥራውን ለእናቶቹ እያሳይዋቸው ያብራርሩላቸው፡

- እንደምታስታውሱት ፤ የዛሬ ሁለት ሳምንት ጥሩ ስሜት እንዲሰማችሁ እና ጤናማ አስተሳሰብ እንዲኖራችሁ ሊረዱችሁ የሚችሉ ድርጊቶች / ነገሮች እንድታስተውሉ ጠይቀናችሁ ነበር። አሁን የምታደርጉት ደግሞ ፤ ጊዜ ወስዳችሁ በማሰብ ፤ እጅግ ደስ ያሏችሁን ድርጊቶችን/ነገሮችን በቅደም-ተከተል እንድታከቧቸው ነው።
- በየቀኑ ፤ ጊዜ ወስዳችሁ በማሰብ ፤ በየቀኑ ጥሩ ስሜት እንዲሰማችሁ እና ጤናማ አስተሳሰብ እንዲኖራችሁ ሊረዱችሁ የሚችሉ ድርጊት / ነገር ለማከናወን/ለማድረግ ሞክሩ። ከአንድ በላይ ድርጊት/ነገር ለማከናወን / ለማድረግ ከቻላችሁ ፤ እሰደው! እጅግ ጥሩ ነው።
- በየቀኑ መጨረሻ/ማብቂያ ላይ ፤ እንዴት ዓይነት ስሜት እየተሰማችሁ መሆኑን ጊዜ ሰጥታችሁ አስተውሉ - ለምሳሌ፡- የሐዘን፣ ደህና የመሆን ስሜት ብቻ ወይም ደስታ። መከፋትሐዘን እየተሰማችሁ ከሆነ ዳመናው ላይ፣ ደህና የመሆን ስሜት ብቻ ከሆነ ዳመናማ ሰማይ ላይ፣ እና ደስታ ወይም ደስ-ደስ የማለት ስሜት ከሆነ ፀሀይዋ ላይ ምልክት አድርጉ።
  - ከዚያም ፤ ለራሳችሁ ያደረጋችኋቸውን ድርጊቶች/ነገሮች ብዛት/ቁጥር ለማመልከት በልብ ምስል ውስጥ አስፍሩ። ለምሳሌ፡- ከጓደኛችሁ ጋር ተነጋግራችሁ ከነበረ እና “የመጨነቂያ ጊዜ” ላይ ልምምድ አድርጋችሁ ከነበረ ፤ ሁለት የልብ ምስሎችን ትሞላላችሁ ማለት ነው።
- ለእናንተ የሚያስቡ እና የቤት ሥራችሁን እንድሰሩ ሊያበረታቷችሁ የሚችሉ ሰዎችን ለመነጋገር ትችላላችሁ። የቤት ሥራ ያለበትን ወረቀት እና የሰጣችሁትን መልስ ሌሎች ሰዎች እንዳያዩት ከፈለጋችሁ ፤ ማግኘት የማይችሉበት ስፍራ ማስቀመጣችሁን እርግጠኛ ሁኑ።



## የቤት ሥራውን ወረቀት ለእያንዳንዱ እናት ያከፋፍሉ ፤ ከዚያም እናቶቹን የሚከተሉትን ይጠይቋቸው፡

- የቤት ሥራውን በተመለከተ ጥያቄ አላችሁ?
- የቤት ሥራውን ለመጨረስ ያጋጥመናል የምትሉት ማንኛውም አስቸጋሪ ነገሮች አሉ?



# ክፍለ ጊዜን መዝጋት

## ክፍለ-ጊዜውን በማጠቃለል መዝጋት

### ክፍለ-ጊዜው ላይ ማጠቃለያ ያድርጉ፡

በዚህ በዛሬው ውይይት ላይ ስለተገኛችሁ በጣም እናመሰግናለን። ዛሬ የተነጋገርንባቸው ነገሮች ጠቅለል አድርገን ስንመለከታቸው የሚከተሉት ነበሩ፡

- ስሜታችንን/ጸባዮችንን የተከታተልንበትን ማስፈሪያ ቅጽ ተመልክተናል። ከዚያም ስሜታችንን/ጸባዮችንን በምንመዘግብበት ጊዜ ስለ ነበሩን ተሞክሮዎች/ ስለ አጋጣሚውን ነገሮች ተነጋግረናል።
- ስለ ብርሃን ተነጋግረን ፤ ከዚያም ከባለቤቷ ጋር ስለ መነጋገር ከነበሯት አስተሳሰቦች ሁለት ምሳሌዎችን ተመልክተናል።
- ስለ ማህበራዊ ድጋፍ ትሥሥር ተነጋግረን ፤ ከዚያም የኛ ፍላጎቶች/የሚያስፈልጉን ነገሮች ላይ ሊረዱን/ሊያግዙን/ሊደግፉን የሚችሉ ሰዎች እንዴት እንደምናገኝ ተነጋግረናል።

## ለእናቶቹ ምስጋና በማቅረብ ክፍለ-ጊዜውን ማጠናቀቅ

ስልጠናው ላይ ስለተገኛችሁ እጅግ እያመሰግንን ፤ ሳምንት በተመሳሳይ ሰዓት እንደማገኛችሁ ተስፋ አደርጋለሁ። ማንኛውም ጥያቄ ወይም ያሳሰባችሁ ነገር ካለ ወይም ደግሞ በተጨማሪ ልታነጋግሩኝ የምትፈልጉ ከሆነ ፤ እዚህ ትንሽ ስለምቆይ ልታገኙኝ ትችላላችሁ። መጥታችሁ ብታገኙኝ ፤ ደስታዬ ነው። በተረፈ - የሳምንት ሰው ይበለን።

# የእናቶች ጊዜ፡ ክፍለ ጊዜ 3

አጋዥ ምስል

This tool is made possible by the generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID). The contents are the responsibility of Breakthrough ACTION and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government



# ታሪክ: ብርሃን እና ባለቤትዎ

ምስል 1ሀ.



ምስል 1ለ.



ምስል 1ሐ.



ስለ ወደፊት ከባለቤቱ ጋር ለማወራረት ከሞከርኩ፣ ወይይታችን አስቸጋሪ ይሆናል። ስለዚህ ለማወራረት መሞከሩ ምንም ትርጉም የለውም

ብርሃን, "ያለመግባባትን ለማስወገድ የማስባቸውን ነገሮች በራሴ ብቻ ማሰብ አለብኝ!" ብላ አሰበች

ብርሃን እና ባለቤትዋ አንዳቸው የሌለኛውን የወደፊት ተስፋ በተመለከተ የሚያወቁት ነገር የለም። እርስ በእርስም አይግባቡም ፤

አስተሳሰብ



ድርጊት



ዉጤት



# ታሪክ: ብርሃን እና ባለቤትዎ

ምስል 2 ሀ.



ስለ ወደፊት ከባለቤቱ ጋር ለማወራረት ብሞክሮ ወይይታችን ለሁለታችንም ጠቃሚ ይሆናል። ይህን ለማድረግ ጥረት ማድረግ ያስፈልገኛል።

አስተሳሰብ

ምስል 2 ለ.



ከባለቤቱ ጋር ወይይት ለማድረግ ወጤታማ መንገድ የቱ እንደሆነ ጉዋደኞቼን አማክራለሁ። ስለወደፊቱ እቅዳችን ከባለቤቱ ጋር ለማወራረት ጊዜ እሰጣለሁ።

ድርጊት

ምስል 2 ሐ.



ብርሃን እና ባለቤትዎ አንዳቸው የሌላኛውን የወደፊት ተስፋ ያወቃሉ። እርስ በእርሳቸውም ይረዳዳሉ

ወጤት

ተግባር: የሚረዱን/የሚያግዙን ሰዎች

ምስል 3.



ብርሃን ማታ ላይ

ተግባር: የሚረዱን/የሚያግዙን ሰዎች

ምስል 3ሀ.



የብርሃን ጉዋደኛ

ምስል 3ለ.



የብርሃን የጤና ባለሙያ

ምስል 3ሐ.



የብርሃን አዛውንት ጎረቤት



ተግባር: የሚረዱን/የሚያግዙን ሰዎች

ምስል 3ጠ.

ምስል 3ሰ.



የብርሃን እህት



የብርሃን ባል

# የቤት ስራ #3

## መመሪያ

## ተግባራት

በእያንዳንዱ ቀን መጨረሻ የሚሰማችሁ ስሜት ለመረዳት ጊዜ ስጡ። ሀዘን ከተሰማዎት ደመናውን ይምረጡ። ደህና ከሆኑ የደመናማ ቀን ምስሉን ይምረጡ። ጥሩ ስሜት ከተሰማዎት የጠሃይ ምስሉን ይምረጡ። በተጨማሪም በዛሬዉ አለት ለራስዎ ያከናወኑዎቸዉን ተግባራት ብዛት ለማሳየት የልብ ቅርፆችን ይሙሉ



ቀን	ስሜት			ተግባራት				
ቀን 1								
ቀን 2								
ቀን 3								
ቀን 4								
ቀን 5								
ቀን 6								
ቀን 7								



# የእናቶች ጊዜ፡ አራተኛ ክፍለ- ጊዜ

ስለ ቤተሰብ ጤናማ የሚያደርግ አስተሳሰብ

This tool is made possible by the generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID). The contents are the responsibility of Breakthrough ACTION and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



# የእናቶች ጊዜ፡ አራተኛ ክፍለ-ጊዜ

## ስለ ቤተሰብ ጤናማ የሚያደርግ አስተሳሰብ

### ዓላማዎቹ

- በሶስተኛ ክፍለ-ጊዜ የተሰጠውን የቤት ሥራ መመልከት እና ስሜቷን/ፀባይዋን እና ድርጊቶች/ያደረገችቸውን ነገሮች በመከታተል ያስተዋለችቸው ነገሮች ምን እንደሆኑ መግለጽ
- ጤናማ የሚያደርግ አስተሳሰብ ሶስት ደረጃዎችን መከለስ/በክለሳ መመልከት
- በቤተሰብ ዕቅድ ላይ የሚስተዋሉ የተለያዩ አስተሳሰቦች ላይ መወያየት
- በማህበራዊ ግንኙነት ትሥራራችን ውስጥ ድጋፋቸውን/ዕገዛቸውን ሊሰጡን የሚችሉ ሰዎች እን ማን እንደሆኑ ማሰላሰል

### የክፍለ-ጊዜው አወቃቀር/ይዘት

- A U. መግቢያ እና እንኳን ደህና መጣችሁ**
  1. የቡድን መመሪያውን ማስታወስ
  2. ተስጥቶ የነበረውን የቤት ሥራ መመልከት/መገምገም
  3. በሶስተኛ ክፍለ-ጊዜ ላይ የተነሱትን ፍሬ-ሃሳቦችን በክለሳ መመልከት
- B ለ. ታሪኮች እና መልመጃዎች ፡ ስለ ማህበራዊ ግንኙነቶች እና**
  1. ድጋፍ-ብርሃን ታሪክ፡ ብርሃን እና ሌላ እርግዝና
  2. የብርሃን ታሪክ፡ ብርሃን እና የጎንዮሽ ጠንቆች
- C ሐ. የራስዎን አስተሳሰብ ማስተዋል**
  1. ስሜትዎን/ፀባይዎን እና ድርጊቶችዎን መከታተል፡ የቤት ሥራ
  2. የመዝጊያ ማጠቃለያ

### ለክፍለ-ጊዜው የሚያስፈልጉ ነገሮች

- የእናቶች ጊዜ የአመቻቹ መመሪያው፡ አራተኛ ክፍለ-ጊዜ
- የሶስተኛ ክፍለ-ጊዜ ሰዕላዊ መርጃዎች

### የመመሪያው አጠቃቀም

Picture

ምስል ፡ የሚያመለክተው በምስል መርጃ መሣሪያው ላይ ያለውን ምስል ነው።

በመደበኛ የተጻፈው፡ ለእናቶች የሚተላለፍ መልዕክት ነው።

**ጎላ እና ዘመም ተደርጎ የተጻፈው፡** ለጤና ኤክስፔንሽን ሠራተኞች የተቀመጠ መመሪያ ነው ፤ ለእናቶች አይነበብም።



የሚያመለክተው ለውይይት የሚቀርብ ጥያቄን ያመለክታል

# መግቢያ እና እንኳን በደህና ተመልሶችሁ መጣችሁ

## የቡድን መተዳደሪያ ደንቦችን ማስታወስ

**ክፍለ-ጊዜውን ይጀምሩ፡** ዛሬ ስለመጣችሁ እናመሰግናለን። እንደገና ለመገናኘት ጊዜ አግኝታችሁ መቻላችሁ እጅግ ትልቅ ነገር ነው። የዛሬውን ክፍለ-ጊዜ ከመጀመሪያችን በፊት ፤ ትንሽ ጊዜ እንደሰድ እና የቡድን መተዳደሪያ ደንቦችንን መለስ ብለን እናስታውሳቸው። **ከእናቶቹ መካከል ሶስቱን መተዳደሪያ ደንቦች የሚያስታውሱ እንዳሉ ይጠይቁ። ከዚያም የቡድን መመሪያዎቹን ወይም መተዳደሪያ ደንቦቹን ለእናቶቹ ያስታውሷቸው።**

<p><b>አስተዋጽኦ ማበርከት በክፍለ-ጊዜው ላይ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ይህ ስልጠና የተዘጋጀው ለእናቶች ድጋፍ እንዲሰጥ ታስቦ ነው። ስልጠናው የተሳካ ሊሆን የሚችለው ደግሞ ፤ እዚህ ያለው ሁላችንም የበኩላችንን አስተዋጽኦ ስናበረክት ነው። በመሆኑም ፤ የየራሳችንን አስተዋጽኦ ማበርከት እጅግ ጠቃሚ እና አስፈላጊ ነገር ነው ማለት ነው።</li> <li>• በቻላችሁት መጠን ፤ በሁሉም ክፍለ-ጊዜያት ላይ ለመገናኘት ሞክሩ። ሆኖም ግን ፤ ሰዎች ነን እና ፤ ከበድ ያለ ጉዳይ አጋጥሟችሁ ለመምጣት ካልቻላችሁ ፤ ምንም ማለት አይደለም።</li> <li>• እያንዳንዱ ክፍለ-ጊዜ ከሚጀመርበት ሰዓት 5 ደቂቃ ቀደም ብላችሁ ድረሱ። ይህን ካደረግን ፤ ስልጠናችንን በተያዘለት ሰዓት ለመጀመር እንችላለን።</li> <li>• በንቃት ተሳተፉ ፤ እንዲሁም በምትናገሩበት ጊዜ ሁሉም ተሳታፊዎች እንዲሰሙት ድምጻችሁን ከፍ አድርጋችሁ ተናገሩ። ይህን ካደረጋችሁ ፤ ስልጠናውን በሚገባ ተጠቀማችሁበት ማለት ነው።</li> <li>• እያንዳንዱ ክፍለ-ጊዜ ላይ የሚሰጣችሁን የቤት ሥራ በቻላችሁት መጠን ሰርታችሁ ለመጨረስ ሞክሩ።</li> </ul>
<p><b>ሌሎችን ማክበር እና መንከባከብ ርህራሔ ማሳየት</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ሌሎች በሚናገሩበት ጊዜ በደንብ አድምጡ ፤ ምናልባት አንድ ነገር ከእነሱ ትማሩ ይሆናል።</li> <li>• ሁላችንም ምች ተሰምቶን የፈለግነውን ነገር መናገር እንድንችል ፤ ፈራጅ አያድርገኝ እንደሚባለው ሁሉ ፤ እኛም በሌሎች ላይ ፍርድ አንስጥ/አንፈርጅ።</li> <li>• ግላዊነትን አክብሩ ፤ በስልጠናው ላይ የሰማናቸውን ነገሮች/ጉዳዮች ፤ ከስልጠናው ውጪ ላሉ ሰዎች አለመናገር።</li> </ul>
<p><b>ራስን ማክበር እና መንከባከብ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• በስልጠናው ላይ ከሚነሱ ነገሮች ውስጥ ምችታችሁን የሚነሳ ወይም ደስ ያላሰኛችሁ ነገር ካጋጠማችሁ ፤ ለእኛ አሳውቁን። እኛም ይህን ያሳሰባችሁን ነገር እንዲስተካከል እናደርገዋለን።</li> <li>• የእኔን ድጋፍ የሚጠይቅ ለማንኛውም ዓይነት የግል ጉዳይ ልታማክሩኝ ከፈለጋችሁ ፤ እያንዳንዱ ክፍለ-ጊዜ እንዳበቃ ምንም ሳታመነቱ አግኝታችሁኝ ለማነጋገር ትችላላችሁ።</li> </ul>

## የቤት ሥራውን መመልከት

**እናቶቹ የሰሩትን የቤት ሥራ ለሌሎቹ ማካፈል ይፈልጉ እንደሆነ ጠይኳቸው። የቤት ሥራቸውን ሠርተው የጨርሱትን እናቶች አመስግኗቸው። ለማወያየት የሚረዱ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ይጠይቋቸው ፡**



- ስሜቶቻችሁን/ፀባያችሁን ለመከታተል ችላችሁ ነበረ? ይኼን ለማድረግ ቀላል የሆነላችሁ ነገር ምንድን ነበረ? ከባድ የሆነውስ?
- ጊዜ አግኝታችሁ ድርጊቶቹን/ነገሮቹን ባከናወናችሁበት/ባደረጋችሁበት ቀን ላይ ፤ በስሜቶቻችሁ/በጸባያችሁ ላይ ያስተዋላችሁት ነገር ምንድን ነበረ?
- ዛሬ የስልጠናችን መጨረሻ ቀን ነው። የሚሰማችሁን ስሜት/ፀባይ ለወደፊቱ መከታተላችሁን ትቀጥላላችሁ? እንዴት አድርጋችሁ የምትቀጥሉ ይመስላችኋል?

**እናቶቹ የሚሰጡትን ምላሽ በደንብ ያድምጡ። ስለ አደረጉት ነገር/ስለ ሰሩት ሥራ እና ስለ አሳዩት የግንዛቤ ለውጥ ደስታዎን ይግለጹላቸው። ከዚያም ፤ እናቶቹ ለቤት ሥራ ተሰጥቷቸው የነበሩ መልመጃዎችን እንዴት ለመቀጠል እንዳሰቡ የሚናገሩበትን ጊዜ [ለእናቶቹ] ስጧቸው።**



# ማስታወሻ: ቁልፍ የሆኑ ፍሬ-ሃሳቦች

## ቁልፍ የሆኑ ፍሬ-ሃሳቦችን ያስታውሷቸው፡

እስከ አሁን በነበሩን ክፍለ-ጊዜያት ፤ ብርሃን - ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች እንዲኖሩ ለመማር የሄደችበትን ጉዞ ተነጋግረናል። ዛሬ ደግሞ ፤ ስለ ጤተሰቧ በውስጧ ስላሉ አስተሳሰቦች እንወያያለን። ይኼን ከማድረጋችን በፊት ግን፤ እስከ አሁን ድረስ የተማማኛቸውን ቁልፍ ፍሬ-ሃሳቦች በክለሳ መልክ እንመልከታቸው።

ከታች በስተግራ በኩል በሚገኙት ሳጥኖች ውስጥ የተቀመጡትን ቁልፍ የሆኑ ፍሬ-ሃሳቦች የሚያስታውሱ እናቶች እንዳሉ እናቶቹን ይጠይቋቸው። እናቶቹ እነዚህን ቁልፍ የሆኑ ፍሬ-ሃሳቦች ለመተርጎም/ለመግለጽ ማስታወስ ካልቻሉ ፤ ፍሬ-ሃሳቦቹ ካሉበት ሳጥን በስተቀኝ በኩል በሚገኙት ሳጥኖች ውስጥ የተቀመጡትን የፍሬ-ሃሳቦቹን ትርጓሜዎች ለእናቶቹ ለማስታወስ መጠቀም ይችላሉ።

**ውጤታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች**

ውጤታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች ከልክ ያለፈ ጭንቀት፣ አቅም-አልባነት እና ነገሮች በቁጥጥራችን ስር እንዳልሆኑ እንዲሰሙን የሚያደርጉ አስተሳሰቦች ናቸው። ውጤታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች ፤ ነገሮችን/ድርጊቶችን ወደ አለ ማድረግ [እንዳናደርግ] እንድናመራ ሊያደርጉ ይችላሉ። በዚህም የተነሳ ፤ አንድ ነገር አድርገን ቢሆን ኖሮ እንከላከላቸው የነበሩ ውጤቶች ሊከሰቱ ይችላሉ።

**ጤናማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች**

ጤናማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች እጅግ ተመራጭ የሆነው ሰብዕናችንን እንድንላበስ እና ለራሳችንም ሆነ ለጤተሰባችን የሚበጁ ድርጊቶችን/ነገሮችን እንድናደርግ ይረዳሉ።

እናቶቹ ውጤታማ የማያደርግ አስተሳሰቦችን እና ጤናማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ሊያሳዩ የሚችሉ ምሳሌዎችን እንዲያገሩ ይጠይቋቸው። ከዚያም ፤ ጤናማ የማያደርጉ አስተሳሰብን ለመለመድ/ለመማር የሚረዱ ሰነዶችን ይረጃዎቻቸው ያስታውሷቸው።

ቀደም ብለን እንደተወያየነው ፤ ጤናማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች በውስጣችን ለማኖር / እንዲኖሩን ለማድረግ ልምምድ ማድረግ ያስፈልጋል - እንጂ ዝም ብሎ በተፈጥሮ የሚቸር ነገር አይደለም።

እናቶቹን ይጠይቋቸው፡ የ ‘ጤናማ የማያደርግ አስተሳሰብ’ ሰነድ ይረጃዎች አስታውሶ ሊነግረን የሚችል ሰው አለ?

**ደረጃ 1 ማለት...**  
ውጤታማ/ስኬታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ለይቶ ማወቅ ነው።

**ደረጃ 2 ማለት...**  
ውጤታማ/ስኬታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ፤ ጤናማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች መተካት ነው።

**ደረጃ 3 ማለት ደግሞ...**  
ጤናማ አስተሳሰቦችን መለመድ ነው።



# የብርሃን ታሪክ፡ ብርሃን እና ሌላ እርግዝና እርግዝና - ደረጃ 1፡ ጤናማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ለይቶ ማወቅ

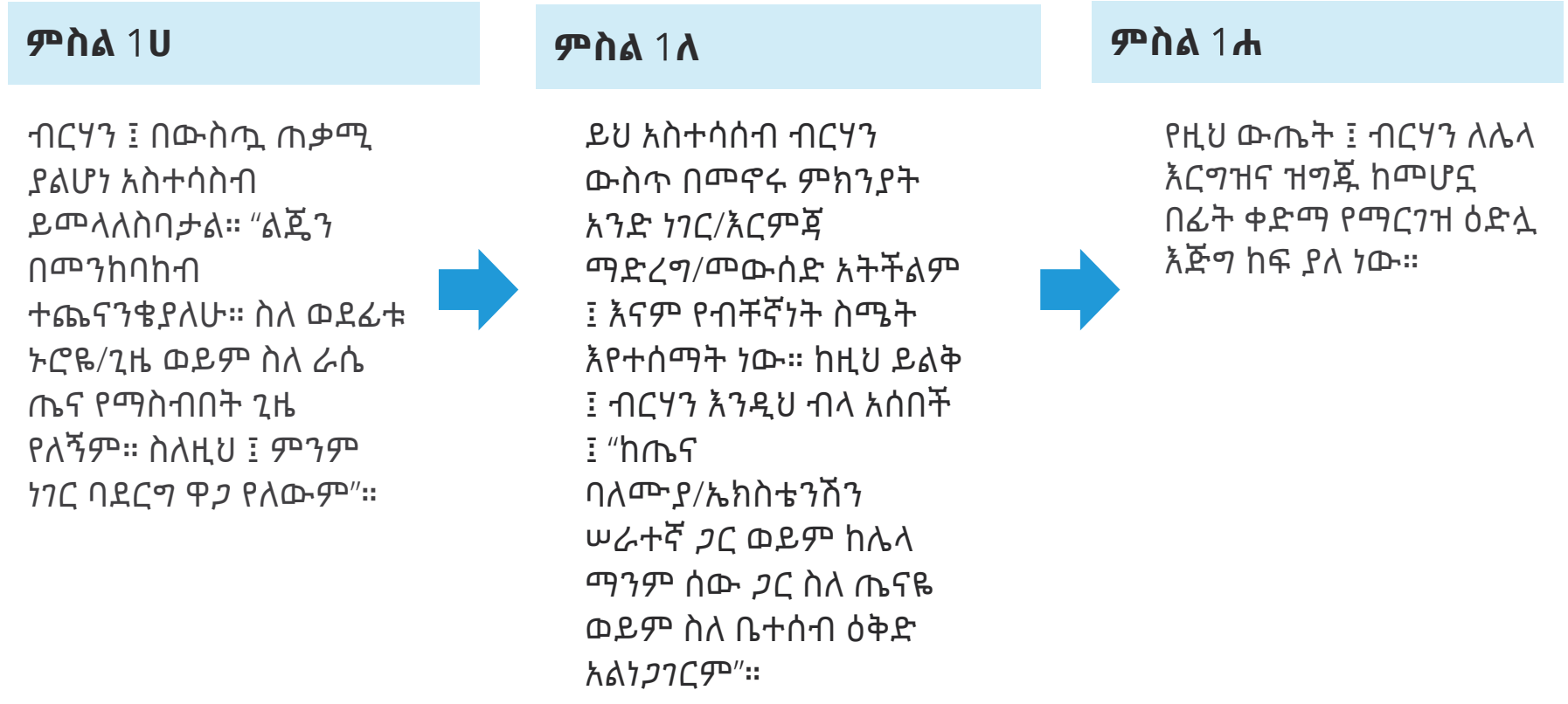
## የብርሃን ታሪክን ይቀጥሉ/ቀጣዩን ክፍል ያስተዋውቁ

ዛሬም በመቀጠል ፤ ብርሃን ጋር በድጋሚ ሄደን እንጎበኛታለን/እናያታለን። ትዝ ይላችሁ ከሆነ ብርሃን የልጅ እናት ናት። ብርሃን ጤናማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን መለየትና ማወቅ ከዚያም ጤናማ በሚያደርጉ አስተሳሰቦች መተካት ስትችሉ ማመድ ነበረ። ዛሬ ደግሞ ፤ ብርሃን በቤተሰብ ዕቅድ ዙሪያ በውስጡ ስለ አሉ አንዳንድ አስተሳሰቦች እንነጋገራለን።

- ሁሉም እናቶች/ሴቶች ጊዜ ኖሮአቸው እና በራሳቸው ማሰብ የሚችሉበት ሁኔታ ተፈጥሮአቸው ወደፊት መሆን ወይም ማግኘት ስለሚፈልጉት ነገር እና/ወይም ለወደፊቱ ሌላ ልጅ እንዲኖራት መቼ እንደምትፈልግ የምታስብበት ጊዜ እና በራስዎ ማሰብ የምትችልበት ሁኔታ እንዲፈጠርላት በእጅጉ አስፈላጊ ነው። ስለ እነዚህ ዓይነት ጉዳዮች በግልጽ ማሰብ ከቻልን በተረጋጋ ሁኔታ ያሉንን ምርጫዎች በመመልከት ለቤተሰባች እና ለወደፊቱ ኑሮአችን እጅግ ተመራጭ የሆነውን ምርጫ ለመምረጥ እንችላለን።
- ነገር ግን ፤ ጭንቀት ወይም መከፋት እየተሰማን ባለንበት ጊዜ ፤ ተረጋግተን ለማሰብ እና ስለ ወደፊቱ ኑሮአችን ዕቅድ ለማቀድ - በተለይም ደግሞ የቤተሰብ ዕቅድ/ምጣኔን በተመለከተ - አስቸጋሪ ሊያደርግብን ይችላል። እስቲ ቀጥለን ፤ ብርሃን ውጤታማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦችን በውስጣችን ለመፍጠር የሚረዱንን ሶስቱን ደረጃዎች በቤተሰብ ዕቅድ ላይ እንዴት መጠቀም እንደምትችል እንወያይ።

የብርሃንን ታሪክ ለእናቶቹ እየነገሩዎቻቸው ባለበት ጊዜ የምስል መርጃዎቹን ያሳይዎቻቸው።

## የብርሃን ታሪክ ፤ ብርሃን እና ሌላ እርግዝና



**?** እናቶቹን ይጠይቋቸው። ከዚህ የብርሃን ታሪክ ክፍል የምትረዱት ምንድን ነው? አስፈላጊ ከሆነ - በአስተሳሰብ፣ በድርጊት እና ውጤት መካከል ያለውን ትሥሥር እያሳይዎቻቸው ታሪኩን እንደገና ያብራሩላቸው።



# የብርሃን ታሪክ፡ ብርሃን እና ሌላ እርግዝና ደረጃ 2፡ ጤናማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ፤ ጤናማ በሚያደርጉ አስተሳሰቦች መተካት

## የብርሃን ታሪክን ይቀጥሉ፡

እንደምታውቁት ፤ ብርሃን ውጤታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ለይቶ ለማወቅ እና ውጤታማ በሚያደርጉ አስተሳሰቦች ለመተካት እየተማረች ነው። እናም ፤ ሊያጋጥማት ስለ የሚችለው ቀጣይ እርግዝና በተመለከተ በውስጧ ይዘው ያለችውን ጤናማ የማያደርግ አስተሳሰብን ፤ በጤናማ አስተሳሰብ ለመተካት ወሰነች ለማድረግ ወሰነች። እስኪ ቀጥለን ፤ ብርሃን ምን ልታደርግ እንደሆነ አብረን እንመልከት።

## የምስል መርጃውን ይጠቀሙ።

### የብርሃን ታሪክ ፤ ብርሃን እና ሌላ እርግዝና

#### ምስል 2ሀ

ብርሃን ፤ በውስጧ ያለውን ጠቃሚ ያልሆነ አስተሳሰብ ፤ ውጤታማ በሚያደርግ አስተሳሰብ ለመተካት ሞከረች። “በእሁኑ ሰአት ልጄን መንከባከብ ብዙ ስራ ነው። ይሁን እንጅ ስለ እራሴ ጤና እና ስለ ልጄ ጤና ለማሰብ ጊዜ መስጠት ያስፈልገኛል ፡ የምወስዳቸው ምርጫዎች ለወጥ ያመጣሉ።”



#### ምስል 2ለ

ይህ አስተሳሰብ ብርሃን ውስጥ በመኖሩ ምክንያት **አንድ ነገር/እርምጃ/ድርጊት** እንድታደርግ/እንድትወስድ ይረዳታል። ብርሃን ጊዜ መድባ ፤ “ከጤና ባለሙያ/ኤክስቴንሽን ሠራተኛ ጋር ስለ ወደፊት ጊዜ እና ስለ የቤተሰብ ዕቅድ አማራጮች እነጋገራለሁ” አለች።



#### ምስል 2ሐ

የዚህ ውጤት ፤ ብርሃን ስለ አሏት አማራጮች እንዲሁም ዝግጁ እስከምትሆን ድረስ ሌላ እርግዝና ለመከላከል ስለሚያስችሏት ዘዴዎች በሚገባ ትገነዘባለች።



**እናቶቼን ይጠይቋቸው፡** ከዚህ የብርሃን ታሪክ ክፍል የምትረዱት ምንድን ነው? አስፈላጊ ከሆነ - በአስተሳሰብ፣ በድርጊት እና ውጤት መካከል ያለውን ትሥሥር እያሳይዎቸው ታሪኩን እንደገና ያብራሩላቸው።

አሁን ደግሞ ፤ እስኪ በምሳሌው/በታሪኩ ላይ ትንሽ ጠለቅ አድርገን እንነጋገር።



# የመወያያ ጥያቄዎች ብርሃን እና ሌላ እርግዝና

እናቶቹን የሚከተለቱን የማወያያ ጥያቄዎች ይጠይቋቸው፡-

**?** በምስል 1U እና በምስል 2U (**ምስሎችን ያሳይዎቸው**) መካከል ያለው ልዩነት ምንድን ነው? እነዚህ የአስተሳሰብ ልዩነቶች ብርሃን በምታደርጋቸው ነገሮች ወይም ድርጊቶች/በምትወስዳቸው እርምጃዎች ላይ ውጤት የሚያስከትሉት ወይም ተፅዕኖ የሚያሳድሩት እንዴት ነው?

**እናቶች ምናልባት ሊሰጧቸው የሚችሉ መልሶች፡ ውይይቱን ካልተጀመረ ፤ እነዚህን መልሶች ለመጠቀም ይችላሉ፡**

- በምስል 1U ላይ ፤ ብርሃን ፤ ልጄን በመንከባከብ ተጨናንቃለች ፤ እናም - ምንም ነገር ብታደርግ ዋጋ የለውም ብላ እያሰበች ነው። በዚህ አስተሳሰብ ከቀጠለች ፤ ዝግጁ ከመሆኗ በፊት ቀድሞ ሌላ እርግዝና የማጋጠሙ ዕድል ከፍ ያለ ነው።
- በምስል 2U ላይ ፤ ብርሃን ፤ ልጄን በመንከባከብ እና በሥራ የተጨናነቀች መሆኗን ፤ ነገር ግን የምትመርጠቸው ምርጫዎች ዋጋ እንደሚኖራቸው ደግሞ አውቃለች። በመሆኑም ፤ ስለ አሏት የተለያዩ አማራጮች ልትረዳት እና ልትመክራት የምትችል ጤና ኤክስቴንሽንን ሠራተኛ/ጤና ባለሙያ ዘንድ ሄዳ ምክር ለማግኘት እንድትፈልግ አድርጓታል።

**?** ስለ ቤተሰብ ዕቅድ ላይ አንዳንድ ጊዜ የሚመጡባችሁ/የሚኖሯችሁ አስተሳሰቦች ምንድን ናቸው? እነዚህ አስተሳሰቦች እንዴት ያለ ስሜት እንዲሰማችሁ ያደርጉዎቸዋል? በድርጊቶቻችሁ/በምታደርጓቸው ነገሮች ላይ ተፅዕኖ የሚያሳድሩት እንዴት ነው?

**እናቶች ምናልባት ሊሰጧቸው የሚችሉ መልሶች፡ ውይይቱን ካልተጀመረ ፤ እነዚህን መልሶች ለመጠቀም ይችላሉ፡**

- **ምሳሌ ሆ**፡ “ቤተሰቦቼ ስለ ቤተሰብ ዕቅድ እያሰብኩ መሆኑን ከሰሙ ፤ ሁሉም ስለ እኔ የሚኖራቸው አመለካከት መልካም አይሆንም” የሚል ዓይነት መልስ ፤ አንዲት እናትን ስለ አሏት አማራጮች ለማሰብ ከፍተኛ ጭንቀት እንዲሰማት እና ስለ ወደፊት ጊዜዋ እና ቤተሰብ ዕቅድ ከማሰብ ሊያከላክሏት ይችላሉ።
- **ምሳሌ ለ**፡ “መቼ እንደማረግዝ እኔ የምቆጣጠረው ነገር አይደለም ፤ ስለዚህ ዕቅድ ማቀድ ምንም ጥቅም የለውም” የሚል ዓይነት መልስ ፤ አንዲት እናትን የተስፋ-የለሽነት/አልባነት ስሜት እንዲሰማት እና እሷን እና ቤተሰቦቿን ወደፊት ሊጠቅሙ የሚችሉ ድርጊቶችን/እርምጃዎችን ለመውሰድ እንዳትችል ሊያደርጋት ይችላል።

**?** የቤተሰባችሁን የወደፊት ኑሮ ዕቅድ ለማቀድ ሊጠቅሙ እና ውጤታም ሊያደርጉ የሚችሉ አንዳንድ አማራጭ አስተሳሰቦች ምንድን ናቸው? እነዚህ አስተሳሰቦች እንዴት ያለ ስሜት እንዲሰማችሁ ያደርጉዎቸዋል? በድርጊቶቻችሁ/በምታደርጓቸው ነገሮች ላይ ተፅዕኖ የሚያሳድሩት እንዴት ነው?

**እናቶች ምናልባት ሊሰጧቸው የሚችሉ መልሶች፡ ውይይቱን ካልተጀመረ ፤ እነዚህን መልሶች ለመጠቀም ይችላሉ፡**

- **ምሳሌ ሆ**፡ “አንዳንድ የቤተሰብ አባላት ተጨማሪ ልጆች እንድትወልዱ እየገፋፉኝ/እየተጨኩኝ ነው። ምናልባት ሁሉም ሰው እንደዚህ አያስቡ ይሆናል። አንዳንድ ሰዎች ፤ በኑሮዬ ላይ ይደግፋኛል ፤ እናም -ለእኔ የሚያስቡት እጅግ መልካሙን ነገር ነው” የሚል ዓይነት መልስ ፤ አንዲት እናትን ፡፡

**ምሳሌ ለ**፡ “የማርገዝ ወይም አለ ማርገዝ ጉዳይ ላይ ያለኝ ቁጥጥር/ኃይል [የመቆጣጠር ስር የሆነው] በአነስተኛ ደረጃ ቢሆንም ፤ ወደፊት መሆን/ማግኘት የምፈልገውን ነገር ለማሳካት ሊረዱኝ የሚችሉ ማድረግ/መውሰድ የምችላቸው አንዳንድ ትናንሽ እርምጃዎች አሉ” የሚል ዓይነት መልስ ፤ አንዲት እናትን የመነሳሳት ስሜት በውስጧ እንዲፈጠር እና የወደፊት ትልሟን በቁጥጥሯ ስር ለማድረግ እንድትጀምር (ለምሳሌ፡ ከዳደሮቿ፣ ከቤተሰብ አባላቶቿ ወይም ከጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ ጋር ስለ ቤተሰብ ዕቅድ ወይም ስለ ወደፊት ጊዜዋ ለመነጋገር) ያደርጋታል።



# የብርሃን ታሪክ፡ ብርሃን እና የጎንዮሽ ጠንቆች ደረጃ 1፡ ጤናማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ለይቶ ማወቅ

ብርሃን ከጤና ባለሙያ ጋር ተመካክራ የቤተሰብ ዕቅድ ዘዴ መጠቀምን መርጦ ጀመረች። በምርጫዋ ደስተኛ ብትሆንም ፤ ነገር ግን እሷ የመረጠችውን ዘዴ ዓይነት የምትጠቀም ጓደኛዋ ዘዴው ስለ አስተሳሰቦችን ነገር በሰማች ጊዜ አንዳንድ ጠቃሚ ያልሆኑ አስተሳሰቦች በውስጧ ተፈጥረዋል።

**የብርሃንን ታሪክ ለእናቶቹ እየነገሩ ዋቸው ባለበት ጊዜ የምስል መርጃዎቹን ያሳይ ዋቸው።**

## የብርሃን ታሪክ ፤ ብርሃን እና ሌላ እርግዝና

### ምስል 3ሀ

ብርሃን ፤ በውስጧ ጠቃሚ ያልሆነ አስተሳሰብ ይመለስባታል/አላት። “ጓደኛዬ የምትጠቀመው የቤተሰብ ዕቅድ ዘዴ ስለ አለው የጎንዮሽ ጠንቆች ነገረችኝ። እሷ ላይ የተከሰቱት እነዚህ ነገሮች ፤ በእኔ ላይ ደግሞ የበለጠ ሆነው ይከሰታሉ”።

### ምስል 3ለ

ይህ አስተሳሰብ ብርሃን ውስጥ በመኖሩ ምክንያት አንድ ነገር/እርምጃ ለማድረግ/ለመውሰድ ፈለገች። “የጤና ባለሙያ/ኤክስቴንሽን ሠራተኛ ሳላማክር ፤ የጎንዮሽ ጠንቆች እንዳይደርሱብኝ ስል ዘዴውን ምናልባት መጠቀም ማቆም ይኖርብኛል”።

### ምስል 3ሐ

የዚህ ውጤት ፤ ብርሃን ይኼንን ነገር የምታደርግ ከሆነ ፤ ያልታቀደ እርግዝና ከአጋጣሚ ፤ የእሷ እና የልጇ ጤና ላይ ስጋት ሊደቀን ይችላል።



**እናቶቹን ይጠይቋቸው፡ ከዚህ የብርሃን ታሪክ ክፍል የምትረዱት ምንድን ነው? አስፈላጊ ከሆነ - በአስተሳሰብ፣ በድርጊት እና ውጤት መካከል ያለውን ትሥሥር እያሳይ ዋቸው ታሪኩን እንደገና ያብራሩላቸው።**

# የብርሃን ታሪክ፡ ብርሃን እና የጎንዮሽ ጠንቆችደረጃ 2፡ ጤናማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ፤ ጤናማ በሚያደርጉ አስተሳሰቦች መተካት

## የብርሃን ታሪክን ይቀጥሉ፡

እንደምታውቁት ፤ ብርሃን ውጤታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ለይቶ ለማወቅ እና ውጤታማ በሚያደርጉ አስተሳሰቦች ለመተካት እየተማረች ነው። እናም ፤ ስለ ጎንዮሽ ጠንቆች እየተሰማች ያሉት ጤናማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች እና ስሜቶች ፤ የሚጠቅሙ እንዳልሆኑ አስተዋለች። ስለዚህ [በማስተዋል] የተለየ አቀራረብ ሞከረች። እስከ ቀጥለን ፤ ብርሃን ምን ልታደርግ እንደሆነ አብረን እንመልከት።

## የብርሃን ታሪክ ፤ ብርሃን እና የጎንዮሽ ጠንቆች

### ምስል 4ሀ

ብርሃን ፤ በውስጡ ያለውን ጠቃሚ ያልሆነ አስተሳሰብ ፤ ጠቃሚ በሚያደርግ አስተሳሰብ ለመተካት ሞከረች። “ጓደኛዬ የምትጠቀሙው የቤተሰብ ዕቅድ ዘዴ ስለ አስከተለባች የጎንዮሽ ጠንቆች ነገረችኝ። እንደ ነገረችኝ ከሆነ ምንም ደስ የሚሉ ነገሮች አይደሉም። ቢሆንም ግን እኔ ላይ ለየት ያሉ ሊሆኑ ይችላሉ”።

### ምስል 4ለ

ይህ አስተሳሰብ ብርሃን ውስጥ በመኖሩ ምክንያት **አንድ ነገር/እርምጃ/ድርጊት** እንድታደርግ/እንድትወስድ ይረዳታል። ጤና ባለሙያ በማማከር ሊያከጋጥሟት ስለሚችሉ ጎንዮሽ ጠንቆች ምን ሊሆኑ እንደሚችሉ እና ከተከሰቱ ደግሞ እንዴት አድርጋ መቋቋም እንደምትችል ልታማክር ወሰነች”።

### ምስል 4ሐ

የዚህ ውጤት ፤ ብርሃን የጎንዮሽ ጠንቆች ባጋጠሟት ጊዜ - ማለትም ለእሷ ከባድ ያልሆኑባትን ማለት ነው - እንዴት አድርጋ መቋቋም እንደምትችል ተማረች። የቤተሰብ ዕቅድ መጠቀም ፤ ለእሷ እና ለልጇ ጤና የተጠበቀ እንዲሆን ይረታዳል።



**እናቶቼን ይጠይቋቸው፡** ከዚህ የብርሃን ታሪክ ክፍል የምትረዱት ምንድን ነው? አስፈላጊ ከሆነ - በአስተሳሰብ፣ በድርጊት እና ውጤት መካከል ያለውን ትሥሥር እያሳይዋቸው ታሪኩን እንደገና ያብራሩላቸው።

አሁን ደግሞ ፤ እስከ በምሳሌው/በታሪኩ ላይ ትንሽ ጠለቅ አድርገን እንነጋገር።





# የመወያያ ጥያቄዎች ብርሃን እና የጎንዮሽ ጠንቆች

**እናቶቹን የሚከተሉትን የመወያያ ጥያቄዎች ይጠይቁት፡-**

**?** በምስል 3U እና ምስል 4U (**ምስሎችን ያሳይዎቻው**) መካከል ያለው ልዩነት ምንድን ነው? እነዚህ የአስተሳሰብ ልዩነቶች ብርሃን በምታደርጋቸው ነገሮች ወይም ድርጊቶች/በምትወስዳቸው እርምጃዎች ላይ ውጤት የሚያስከትሉት ወይም ተፅዕኖ የሚያሳድሩት እንዴት ነው?

**እናቶች ምናልባት ሊሰጧቸው የሚችሉ መልሶች፡ ውይይቱን ካልተጀመረ ፤ እነዚህን መልሶች ለመጠቀም ይችላሉ፡**

- በምስል 3U ላይ ብርሃን በጣም ተጨንቃለች ፤ እናም እየተጠቀመችው ያለውን የቤተሰብ ዕቅድ ዘዴ ለማቆም ትንሽ ነው የቀራት። ይኼ ሁኔታዎ ላልታቀደ እርግዝና ስጋት ውስጥ ይጥላታል።
- በምስል 4U ላይ ፤ ብርሃን የጎንዮሽ ጠንቆች ችግር ሊፈጥሩ የሚችሉ መሆኑን አውቃለች። ቢሆንም ግን ፤ የጎንዮሽ ጠንቆቹ እኔ ላይም ጉዳት ያስከትሉብኛል ብላ በችኮላ ድምዳሜ ላይ ከመድረስ ተቆጥባለች። ስለዚህ ፤ የጎንዮሽ ጠንቆችን የሚከሰቱበት ከሆነ እንዴት አድርጋ ልትቋቋም እና መከላከያ ዘዴውን መጠቀሟን ለመቀጠል እንደምትችል ለማወቅ የጤና ባለሙያ ለማማከር ወስነች።

**?** ስለ እርግዝና መከላከያ ዘዴዎች አንዳንድ ጊዜ የሚመጡባችሁ/የሚኖሯችሁ አስተሳሰቦች ምንድን ናቸው? እነዚህ አስተሳሰቦች እንዴት ያለ ስሜት እንዲሰማችሁ ያደርጉዎቻችኋል? በድርጊቶቻችሁ/በምታደርጓቸው ነገሮች ላይ ተፅዕኖ የሚያሳድሩት እንዴት ነው?

**እናቶች ምናልባት ሊሰጧቸው የሚችሉ መልሶች፡ ውይይቱን ካልተጀመረ ፤ እነዚህን መልሶች ለመጠቀም ይችላሉ፡**

- ምሳሌ 1: “የእርግዝና መከላከያ ዘዴ መጠቀም ብጀምር እና የጎንዮሽ ጠንቆች ቢያስከትልብኝ ፤ የየዕለት ስራዎቼን የመስራት አቅሜ ላይ በእርግጠኛነት ተፅዕኖ ያሳድርብኛል” የሚል ዓይነት አስተሳሰብ ፤ አንዲት እናትን የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ስለመጠቀም እንዳታስብ እና እንዳትሞክር ሊያከላክላት ይችላል።
- ምሳሌ 2: “የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ብጠቀም ፤ የወር አበባዬን ያዘባዋል። በመሆኑም ከጥቅሙ - ጉዳቱ ያመዝናል። ስለዚህ ለመጠቀም መሞከሩ ጥቅም የለውም” የሚል ዓይነት አስተሳሰብ ፤ አንዲት እናትን ያላትን አማራጮች ፈትሻ/ተመልክታ የሚስማማትን ነገር እንዳታይ/እንዳትፈትሽ ሊያደርጋት ይችላል።

**?** አንዳንድ ጊዜ ፤ ስለ እርግዝና መከላከያ ዘዴዎች ጠቃሚ ያልሆኑ አስተሳሰቦች ሲመጡባችሁ/ሲኖሯችሁ ፤ እንደ አማራጭ ሆነው የሚመጡባችሁ አስተሳሰቦች ምንድን ናቸው? እነዚህ አስተሳሰቦች እንዴት ያለ ስሜት እንዲሰማችሁ ያደርጉዎቻችኋል? በድርጊቶቻችሁ/በምታደርጓቸው ነገሮች ላይ ተፅዕኖ የሚያሳድሩት እንዴት ነው?

**እናቶች ምናልባት ሊሰጧቸው የሚችሉ መልሶች፡ ውይይቱን ካልተጀመረ ፤ እነዚህን መልሶች ለመጠቀም ይችላሉ፡**

- ምሳሌ 1: “የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ብጠቀም ፤ የጎንዮሽ ጠንቆች ሊያጋጥሙኝ ይችላሉ። ቢሆንም ግን ከባድ ላይሆኑ እና ስራዬን የማያስተጓጉሉ ሊሆኑ ይችላሉ። ምናልባት ጤና ባለሙያዎች እንዴት መቋቋም እንደምትችል ሊረዱኝ ይችላሉ” የሚል ዓይነት አስተሳሰብ ፤ አንዲት እናትን የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎቹ የሚያመጡትን የተለያዩ ውጤቶች እንድትፈትሽ/እንድትመልክት እና የቤተሰብ ዕቅድ ለእሷ መልካም መሆኑን ወይም አለመሆኑን እንድትወሰን ያግዛታል።
- ምሳሌ 2: “የእርግዝና መከላከያ ዘዴ የወር አበባዬን እንዲዘባ ሊያደርግ ይችል ይሆናል። ነገር ግን ፤ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ መጠቀሜ ለጤናዬ ጥቅም የሚኖረው ከሆነ ፤ የወር አበባዬ መዘባቱን ቀስ በቀስ መልመድ እችላለሁ” የሚል ዓይነት አስተሳሰብ/መልስ ፤ አንዲት እናትን ስለ ቤተሰብ ዕቅድ ተጨማሪ መረጃ እንድትፈልግ የመነሳሳት ስሜት እንዲፈጠርባት ሊረዳት ይችላል።





# የቤተሰብ ዕቅድ መረጃ

## ክፍለ-ጊዜውን ከማብቃትም በፊት ለእናቶቹ ስለ ቤተሰብ ዕቅድ መረጃ ይስጧቸው፡

ዛሬ ስለቤተሰብ ምጣኔ ብዙ ስለተነጋገርን የተለያዩ ዘዴዎችን ከመዝጋቴ በፊት አንዳንድ መረጃዎችን ላካፍላችሁ። ከፈለጉ፣ ከዚህ ክፍለ ጊዜ በኋላ የበለጠ ለመወያየት መገናኘት እንችላለን

ከወሊድ በኋላ  
የቤተሰብ ዕቅድ  
መጀመር  
አስፈላጊነት

- አንዲት እናት ከወለደች በኋላ ያለው አንድ ዓመት ስራ የሚበዛበት ጊዜ ሊሆን ይችላል። ይህ ቢሆንም ግን፤ የምታምኑትን ወይም ደስ የሚላችሁን ጤና ባለሙያ አግኝታችሁ ስለ ጤናችሁ እና ቤተሰብ ዕቅድ የምታነጋግሩበትን ጊዜ ለማግኘት ጥረት ማድረግ በእጅግ አስፈላጊ ነው።
- የሚቀጥለው እርግዝናችሁ እናንተ በፈለጋችሁበት እና በተዘጋጃችሁበት ጊዜ መሆኑን ማረጋገጥ እጅግ አስፈላጊ ነው።

የጎንዮሽ ጠንቆች

- የጤና ባለሙያዎች ፣ የተለያዩ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች ሊኖራቸው ስለሚችሉ የጎንዮሽ ጠንቆች መረጃ ሊነግሯችሁ ይችላሉ። በተጨማሪም ያሳሰቧችሁ ነገሮችን ሊያዳምጧችሁ እና ለእናንተ ተስማሚ ሊሆኑ የሚችሉ ሌላ አማራጮችን ሊመክሯችሁ/ሊያመለክቷችሁ ይችላሉ።
- አንዳንዶቹ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች የጎንዮሽ ጠንቆች ቢኖራቸውም ፣ የሚጠቀሟቸው እናቶች ላይ የሚከሰቱበት ደረጃ እና መንገድ የተለያዩ ነው። ምናልባት ለእናንተ ተስማሚ የሚሆነው ዘዴ ፣ ጓደኞቻችሁ እየተጠቀሙበት ያለው ዘዴ ዓይነት ላይሆን ይችላል።

ጡት በማጥባት  
እርግዝና መከላከል

- ጡት በማጥባት እርግዝና የመከላከል ዘዴን መጠቀም የሚቻለው ከወሊድ በኋላ እስከ ስድስት ወር ድረስ ብቻ ነው። በዚያ ላይ ፣ ውጤታማ ሆኖ እንዲከላከልላችሁ መከተል እና ማድረግ የሚገቧችሁ ጥብቅ ትእዛዛት እና አካሄዶች አሉ። ስለ እነዚህ ትእዛዛት እና አካሄዶች የበለጠ ለማወቅ ከፈለጋችሁ ክፍለ-ጊዜው ከተጠናቀቀ በኋላ ልንነጋገር እንችላለን።

ምርጫ እና ክትትል

- ማንም ሰው ቢሆን ፣ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ እንድትመርጡ በማለት ጫና መፍጠር የለበትም - ምርጫው የእናንተ ብቻ ነው።
- ስለ ሌሎቹ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች መረጃ ማግኘት የምትፈልጉ ከሆነ ክፍለ-ጊዜው ካበቃ በኋላ ልሰጥችሁ እችላለሁ።



# ክፍለ-ጊዜውን ማጠናቀቅ/መዝጋት

## ክፍለ-ጊዜን ማጠናቀቅ ይጀምሩ፡

- ክፍለ-ጊዜውን ከማጠናቀቅ በፊት አንዳንድ ነገሮችን ለስገነዝባችሁ እፈልጋለሁ።
- ምንም እንኳን አብዛኛውን ጊዜያችሁ እና ኃይላችሁን የምታጠፉት አዲስ ለውጦችሁት ልጅ ቢሆንም ፤ ለራሳችሁ ክብካቤ መስጠት የምትችሉበት ትንሽ ጊዜ መስጠት እጅግ አስፈላጊ ነው። በነበሩን ክፍለ-ጊዜያት ላይ ያላችሁ ጠቃሚ ያልሆኑ አስተሳሰቦችን እንድታስተውሉ እና በሌላ ጠቃሚ የሆኑ አስተሳሰቦች እንዴት ልትተካቸው እንደምትችሉ ተምረናል። በተጨማሪም፤ ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦችን ለመለማመድ ጊዜ ሊወስድ እንደሚችል ተምረናል።
- ድጋፍ ወይም እገዛ በፈለግንበት ጊዜ ሰዎች ዘንድ መሄድ አስፈላጊ ነው። ስለ የሚያስፈልጋችሁ ድጋፍ/እገዛ፤ ስለ ተሰማችሁ ስጋት ወይም ፍራቻ፤ ከዚህም ባለፈ - ሌላ ልጅ ለመውለድ ተገቢ የሆነውን ጊዜ ለማወቅ ቢሆንም እንኳን ፤ ከጓደኞቻችሁ ወይም ከባለቤታችሁ ጋር በመወያየት ድጋፍ ለማግኘት መፈለግ እጅግ ጠቃሚ የሆነ ነገር ነው። ደስ ሊያሰኛችሁ የሚችል የእርግዝና መከላከያ ዘዴን በተመለከተ ፤ ጤና ባለሙያዎች የበለጠ መረጃ ሊሰጧችሁ ይችላሉ።

## ? ውይይት አስጀምሩ

- ስልጠናውን ከጨረስን በኋላ ፤ ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦችን መለማመድ መቀጠል እጅግ አስፈላጊ ነው። እኔ እንደማስበው ከሆነ ፤ ይህንን ልምምድ ለመቀጠል እና ፍሬ-ሃሳቦቼን በኑሮአችን ውስጥ ለመተግበር እንድንችል ሁላችንም የምንጋራቸው አንዳንድ መንገዶች ቢኖሩ ጥሩ ነው ብዬ አስባለሁ።
- ወደፊት በቋሚነት ለማድረግ / ለመተግበር የምትፈልጉት ማንኛውም ድርጊት አለ? ካለ - ምንድን ነው እሱ?
- ጤናማ የሚያደርግ አስተሳሰብ ለእናንተ ምን ማለት ነው? እናም - ጤናማ የሚያደርግ አስተሳሰብን በኑሮአችሁ/ሕይወታችሁ ውስጥ ለማካተት ያቀዳችሁት እንዴት ነው?
- ጤናማ አስተሳሰብን በቋሚነት መለማመዳችሁን/መተግበራችሁን ለማረጋገጥ የምትችሉባቸው አንዳንድ መንገዶች ምንድን ናቸው?
  - መልስ ሊሆኑ የሚችሉ፡
    - ከጓደኞቻችሁ፤ ከባለቤታችሁ ወይም ከቤተሰብ አባላችሁ ጋር በመነጋገር የጤናማ አስተሳሰብ ልምምድዎን እንዲቀጥሉ ይረዷችሁ ዘንድ ጠይቋቸው።
    - በቤት ሥራ ተሰጧችሁ የነበሩትን መልመጃዎች በመደጋገም ስሯቸው።
    - ድጋፍ ካስፈለጋችሁ ፤ ጤና ኤክስቴንሽንን ሠራተኛዎን ወይም የስልጠና አመቻቹን ማግኘት ትችላላችሁ።
- እንደ ቡድን ሆነን እርስ በርስ መደጋገፋችንን መቀጠል የምንችልባቸው አንዳንድ መንገዶች ምንድን ናቸው?
- ስልጠናውን ከተጠናቀቀ በኋላ እንዳንጠፋፋ ወይም እንዳንረሳሳ አንዳንዴ ለመገናኘት እና ለመጠያየቅ የሚፈልግ ሰው አለ?

## ክፍለ-ጊዜውን ይዝጉ

በነበሩን የስልጠና ክፍለ-ጊዜያት ላይ ስለተገኛችሁ እጅግ እናመሰግናለን። እስቲ ጥቂት ጊዜ እንውሰድ እና እርስ በርስ እንመሰጋገን።

## ሁሉም እናቶች አንዳቸው አንዳቸውን ከተመሰጋገኑ በኋላ ፤ የሚከተለውን ይንገሯቸው፡

ስልጠናው ላይ ስለተገኛችሁ እጅግ እናመሰግናለን። ማንኛውም ጥያቄ ወይም ያሳሰባችሁ ነገር ካለ ወይም ደግሞ በተጨማሪ ልታነጋግሩኝ የምትፈልጉ ከሆነ ፤ እዚህ ትንሽ ስለምቆይ ልታገኙኝ ትችላላችሁ - መጥታችሁ ብታገኙኝ ፤ ደስታዬ ነው።



# ለቀጣይ እርምጃ የቀረቡ ሃሳቦች

ይህን ስልጠና ለእናቶቹ ስጥተው ስለጠናቀቁ - እንኳን ደስ አለዎት። እናቶቹ ወይም ጤና ኤክስፐርትን ሠራተኞች ለመቀጠል የሚገልጉ ከሆነ ፤ የዓለም ጤና ጥበቃ ያዘጋጀውን *Thinking Healthy* ማኑዋል መጠቀም ይችላሉ። ስልጠናውን የወሰዱ እናቶችን ይዘው ለመቀጠል ከፈለጉ ፤ የሚከተሉትን ነገሮች መመልከት ይችላሉ።

## የቡድን መተዳደሪያ ደንቦችን ማስታወስ፡

እያንዳንዱን ክፍለ-ጊዜ ከመጀመርዎ በፊት የቡድን መተዳደሪያ ደንቦችን ማስታወስ እጅግ አስፈላጊ ነው። የቡድን መተዳደሪያ ደንቦች ከእያንዳንዱ ክፍለ-ጊዜ መጀመሪያ ላይ ይገኛሉ። ምናልባት አንዳንዶቹ እናቶች ስልጠና ላይ ተገኝተው በተደጋጋሚ ሰምተዋቸው ከነበረ ቶሎ ሊያስታውሷቸው የሚችሉ ቢሆንም ሌሎች ስልጠና ላይ ያልነበሩ እናቶች ካሉ አዲስ ስለሚሆንባቸው ሁልጊዜ ማስታወሱ አስፈላጊ ነው። እነዚህ መተዳደሪያ ደንቦች ፤ ክፍለ-ጊዜው ያለመደነቃቀፍ እንዲካሄድ እና እናቶችን ደግሞ የመመቻት ስሜት ተስምቷቸው እንዲሳተፉ ያደርጋቸዋል።

ስለ ጤናማ የሚያደርግ እና የማያደርግ አስተሳሰብ ተጨማሪ ምሳሌዎች፡

ስለ ጤናማ የሚያደርግ እና የማያደርግ አስተሳሰብ ተጨማሪ ምሳሌዎች ውይም ምስሎች ከፈለጉ የዓለም ጤና ጥበቃ ያዘጋጀውን *Thinking Healthy* ማኑዋል በሚከተለው ድረ-ገፅ አግኝተው መመልከት ይችላሉ -

[https://www.who.int/mental\\_health/maternal-child/thinking\\_healthy/en/](https://www.who.int/mental_health/maternal-child/thinking_healthy/en/).

ይህ ማኑዋል በቡድን ውይይት ጊዜ ማቅረብ የሚችሏቸው ተጨማሪ የ ‘ጤናማ የሚያደርግ አስተሳሰብ’ ምሳሌዎችን እና እናቶች ውጤታማ አመለካከት እንዲኖራቸው የሚያግዙ ተጨማሪ ሁኔታዎችን ለማግኘት ስለሚረዱዎት እንዲጎበኙት እናበረታታዎታለን።

## የእናትና-ልጅ ፍቅር የሚያዳብሩ ተግባራት

እናቶች ከልጃቸው ጋር ያላቸውን ፍቅር ሊያዳብርላቸው የሚችሉ ፤ ደስታ የሚሰጧቸው ወይም ለማድረግ የሚችሏቸውን ተግባራት ለማሰብ እንዲችሉ መርዳት ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ደስታ የሚሰጡ ተግባራትን ማከናወን ፤ እናቶች ከልጃቸው ጋር ያላቸውን ፍቅር እንዲዳብር የሚረዱ እና ለእናትም-ልጅም ጠቃሚ የሆነ ነገር ነው። እናቶች ፤ ልጃቸውን የሚያስደስት ወይም ሁለቱንም (እናት እና ልጅን) የሚያስደስቱ ተግባራት ምን ምን እንደሆኑ ለማሰብ በቤት ሥራ 1.1 ላይ ያለውን መልመጃ ቢያስፋፉት ሊጠቅማቸው ይችላል። እናቶች ፤ ልጃቸው የሚያስደስተው ነገር ምን እንደሆነ እና ከልጃቸው ጋር የጠበቀ ፍቅር እንዲኖራቸው የሚያስችሉ የተለያዩ አዳዲስ መንገዶችን በጋራ ሆነው ለመወያየት ተከታዮቹን የቡድን ውይይት ክፍለ-ጊዜያት መጠቀም ይችላሉ።

## የድጋፍ እና የመርጃ መሣሪያዎች የሚገኙበት ቦታዎች ላይ መወያየት

እናቶች ከመንግስት ጤና ተቋማት ሊያገኟቸው ስለሚችሏቸው የተለያዩ የትምህርት ሰጪ ግብዓቶችን ወይም የባለሙያዎችን መረጃ በቀጣዮቹ የቡድን ውይይት ክፍለ-ጊዜያት ላይ በማካተት ለእናቶች መንገር ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። እንደ የሀገሩ ሊለያዩ ቢችልም ፤ እነዚህ የመማሪያ ምንጮች የሚከተሉትን ያካትታሉ ፡- የማህበራዊ ጉዳይ ባለሙያዎች፣ የጤና ኤክስፐርትን ሠራተኞች፣ እና የጤና ተቋማት። በቡድን ውይይት ክፍለ-ጊዜም ፤ የመማሪያ ምንጮች ላይ እናቶች ያላቸውን ሃሳብ እርስ በርስ ቢጋሩ ጥቅም ሊሰጣቸው ይችላል።

“በእናቶች ጊዜ” ስለ አሳዩት ፍላጎት እና በማህበረሰብ ውስጥ ለሚገኙ እናቶች ስለ የሚሰጡት ድጋፍ እናመሰግንዎታለን።



# የእናቶች ጊዜ፡ ክፍለ ጊዜ 4

አጋዥ ምስል

This tool is made possible by the generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID). The contents are the responsibility of Breakthrough ACTION and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government



# ታሪክ: ብርሀን እና ሌላ እርግዝና

ምስል 1ሀ.

ምስል 1ለ.

ምስል 1ሐ.



ልጄን በመንከባከብ ሙሉ በሙሉ ስለተጠመድኩ ሰለወደፊቱም ሆነ ስለ ራሴ ጤና ለማሰብ ጊዜ የለኝም ፡ ምንም ባደርግ ትርጉም የለዉም

ብርሀን “ከጤና ባለሙያም ሆነ ከማንም ጋር የጤና ሁኔታዎንም ሆነ የቤተሰብ እቅድን በተመለከተ አልወያይም” ብላ አሰበች

ብርሃን ዝግጁ ሳትሆን ሌላ እርግዝና ሊፈጠር የሚችልበት እድል አለ

አስተሳሰብ



ድርጊት



ዉጤት



# ታሪክ: ብርሀን እና ሌላ እርግዝና

ምስል 2ሀ.



በእሁኑ ሰዓት ልጄን መንከባከብ ብዙ ስራ ነው። ይሁን እንጂ ስለ እራሴ ጤና እና ስለ ልጄ ጤና ለማሰብ ጊዜ መስጠት ያስፈልገኛል። የምወስዳቸው ምርጫዎች ለዉጥ ያመጣሉ።

አስተሳሰብ

ምስል 2ለ.



ባለቤቴ ጋር ዉጤታማ ዉይይት ለማድረግ ስለሚረዱኛ ዘዴዎች ጉዋደኞቼን አማክራለሁ። ስለወደፊቱ እቅዳችን ከባለቤቴ ጋር ለመወያየት ጊዜ አመቻቻለሁ።

ድርጊት

ምስል 2ሐ.



ብርሃን ስለ አማራጮቻቸው በቂ መረጃ አላት። ለማርገዝ ዝግጁ እስከምትሆን ጊዜም እርግዝናን ለመከላከል የሚያስችሉ አማራጭ መንገዶችን በተመለከተ በቂ መረጃ አላት።

ዉጤት

# ታሪክ: ብርሀን እና የጎንዮሽ ጉዳት

ምስል 3ሀ.



አንድ ጉዋደኛዋ የቤተሰብ እቅድ ዘዴ ስለሚያስከትለው የጎንዮሽ ጉዳት ነግራኛለች፡ እሱዋ ጉዳት አጋጥሞዋት ከነበረ በኋላ ደሞ ጉዳቱ የባሰ ነው የሚሆነው

አስተሳሰብ

ምስል 3ለ.



ማንኛውንም የጎንዮሽ ጉዳት ለመከላከል የጤና ባለሙያ ሳላማክረ ይህን የእርግዝና መከላከያ መንገድ መውሰድ ባቆም ይኸላል

ድርጊት

ምስል 3ሐ.



ብርሀን ይህን ከፈጸመች እና ያልታቀደች እርግዝና ካጋጠማት የእሱዋም ሆነ የልጅዋ ጤና አደጋ ላይ ይወድቃል

ዉጤት

# ታሪክ: ብርሀን እና የጎንዮሽ ጉዳት

ምስል 4ሀ.



አንድ ጉዋደኛዋ የቤተሰብ እቅድ ዘዴ ስላስከተለባት የጎንዮሽ ጉዳት ነግራችላች። ጉዳቱ ቀላል አይመስልም፣ ይሁን እንጅ ጉዳቱ በኔ ላይ ላይደርስ ወይም ቀላል ሊሆን ይችላል

አስተሳሰብ

ምስል 4ለ.



ምን አይነት የጎንዮሽ ጉዳት ሊያጋጥማት እንደሚችል እና ቢያጋጥማት እንዴት መቆጣጠር እንደምትችል የ ጤና ባለሙያዎን ለማማከር ወሰነች

ድርጊት

ምስል 4ሐ.



ብርሀን የጎንዮሽ ጉዳት ቢያጋጥማት እንዴት መቆጣጠር እንደምትችል ትምህርት ወሰደች፤ ይህን ማድረግ ለእሱዋ ከባድ እንዳልሆነም ተረዳች። የቤተሰብ እቅድ ዘዴ መጠቀም የእሱዋንም ሆነ የልጅዋን ጤና ለመጠበቅ ይረዳል

ዉጤት