

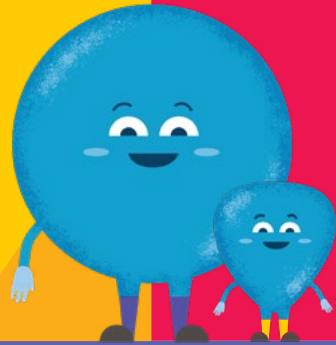
# 1 ኮቪድ - 19 ወላጅነት አንድ ለአንድ በግል የምንገናኝበት ጊዜ

ወደ ሥራ መሄድ አልቻሉም? ት/ቤት ተዘግቷል? ስለገንዘብ ተጨንቀዋል? በዚህ መጫነቅና ግራ መጋባት ሊከሰት የሚችል ስሜት ነው።

የት/ቤት መዘጋት ከትንንሾች ወይም ከአዳጋ ወጣት ልጆቻችን ጋር መልካም ግንኙነት ለመፍጠር ዕድል ይሰጣል። ከልጆቻችን ጋር አንድ ለአንድ በግል የምንገናኝበት ጊዜ ነፃ እና አስደሳች ነው። ልጆቻችን የመወደድ፣ የደህንነት እንዲሁም የተፈላጊነት ስሜት እንዲሰማቸው ያደርጋል።

## ከአያንዳንዱ ልጅ ጋር የግል ጊዜ አቅዱ

ለ20 ደቂቃ ወይም ለበለጠ ጊዜ ሊሆን ይችላል። እኛ ነን የምንወሰነው። ልጆቹ ወይም አዳጋ ወጣቶቹ የሚጠበቁት ጊዜ እንዲሆን በየቀኑ በተመሳሳይ ሰዓት ሊሆን ይችላል።



## ምን ማድረግ እንደሚፈልጉ ልጆቹን መጠየቅ

እንዲመርጡ ዕድል ስንሰጣቸው በራስ የመተማመን ስሜታቸውን ይጨምራሉ

### ከህፃናት/ከጨቅላ ልጆቻችን ጋር ለሚኖረን ጊዜ አንዳንድ ሃሳቦች

- ልክ እንዲነርሱ የፊት ገፅ አስመስሎ ማድረግ፣ ኩባያዎችን ወይም ሌሎች ቁሳቁሶችን አብሮ መደርደር
- መዝሙሮችን መዘመር፣ ሙዚቃ በሹካዎች እና በሳህን መሥራት
- ኩባያዎችን ወይም ሌሎች ቁሳቁሶችን አብሮ መደርደር
- ተረት መተረክ፣ መፅሃፍ ማንበብ፣ ወይም ሥዕል መሳል

## ቲቪ እና ሥልክ ማጥፋት። ከቫይረስ ነፃ ጊዜ ነውና

### አዳጋ ወጣት ከሆኑት ልጆቻችን ጋር ለሚኖረን ጊዜ

- ስለሚወዱት ነገር፣ ለምሳሌ ስለ ስፐርት፣ ሙዚቃ፣ ቲቪ፣ ታዋቂ ሰዎች፣ ጓደኞቻቸው ማውራት
- አብሮ ያካ ማድረግ፣ ከግቢ ውጪ ወይም በግቢ ውስጥ ሊሆን ይችላል
- በሚወዱት ሙዚቃ የታጀበ የስፐርት ልምድ ማድረግ

### ከፍ ካሉ ልጆቻችን ጋር የሚሆኑ ሃሳቦች

- መፅሐፍ ማንበብ ወይም ሥዕል መመልከት
- አብሮ ያካ ማድረግ፣ ከግቢ ውጪ ወይም በግቢ ውስጥ ሊሆን ይችላል
- አብሮ መጨፈር ወይም መዝሙር መዘመር
- አብሮ መሥራት፣ ፅዳት ወይም ማብሰል!
- ትምህርታቸውን ማግኘት

እነርሱን መስማት፣ እነርሱን መመልከት። ሙሉ አትኩሮትን መስጠት። አስደሳች ጊዜ ይኑራቸው!

ለበለጠ መረጃ አገናኛችን ከታች ጠቅ ያድርጉ

Parenting tips from WHO | Parenting tips from UNICEF | In worldwide languages | EVIDENCE-BASE



Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHI Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.