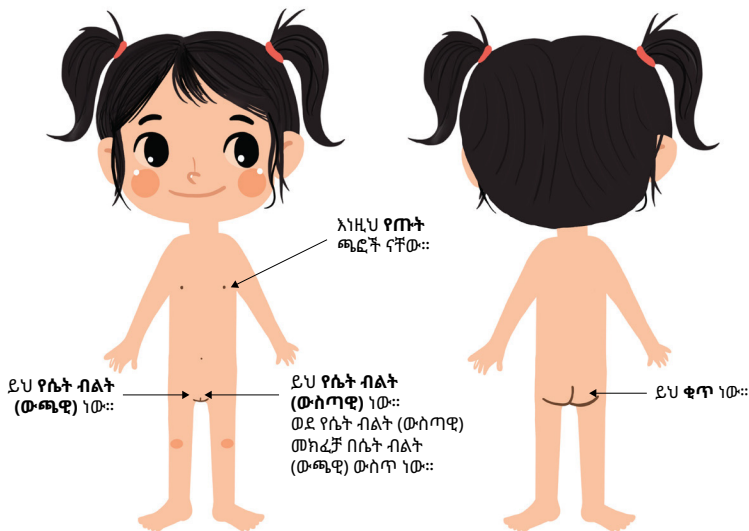


የሰውነት ክፍሎች



ሰውነቴ የእኔ ነው።

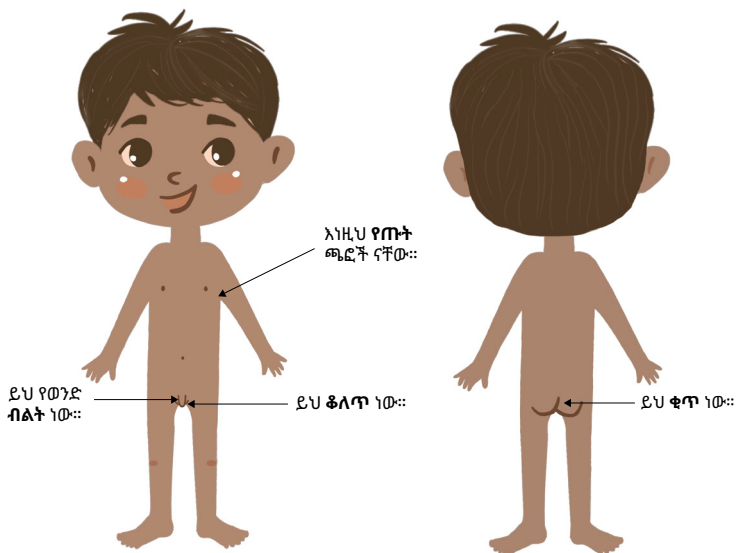
የሰውነት ክፍሎች

ዶክተር ስለ አካል ለመነጋገር ሊጠቀምባቸው የሚችሏቸውን ቃላት ልጅዎ እንዲያውቅ ይርዱ። ቀስ ብለው ይሂዱ እና አስፈላጊ ከሆነ ልጅዎ እንዲያመለክት፣ እንዲደግም ወይም እንዲዘለው ያድርጉ።

‘ሰውነትን ይመልከ ቱ ።
እነዚህ ክንዶች ናቸው።
ይህ ሆኖ ነው።
ይህ የሴት ብልት (ውጫዊ) ነው።
እነዚህ የጡት ጫፎች ናቸው።
ይህ ቂጥ ነው።’

ልጅዎ ለመቀላቀል የማይፈልግ ከሆነ፣ እርስዎ አሁንም መለማመዳቸውን እንዲያዳብሩ መጠቆም እና ቃላቱን መናገር ይችላሉ።

የሰውነት ክፍሎች



ሰውነቴ የእኔ ነው።

የሰውነት ክፍሎች

ልጅዎን ለሰውነት ክፍሎች የዶክተሩን ስም እንዲያውቅ ይርዷቸው።
ቀስ ብለው ይሂዱ እና አስፈላጊ ከሆነ ልጅዎ እንዲጠቁም፣ እንዲደግም
ወይም እንዲያልፈው ማድረግ።

‘ሰውነትን ይመልከ ቱ ።
እነዚህ ክንዶች ናቸው ።
ይህ ሆኖ ነው።
ይህ የወንድ ብልት ነው።
እነዚህ የጡት ጫፎች ናቸው።
ይህ ቂጥ ነው።’

ልጅዎ መቀላቀል የማይፈልግ ከሆነ፣ እርስዎ አሁንም መለማመዳቸውን
እንዲያዳብሩ መጠቆም እና ቃላቱን እንደገና መናገር ይችላሉ።

ለእኔ ደህንነት ያለኝ ስሜት



በሰውነቴ ደህንነት ሆን ዓይነት
ስሜት ነው ያለው?

ለእኔ ደህንነት ያለኝ ስሜት

ልጅዎ በሰውነታቸው ውስጥ ደህንነት ምን ዓይነት ስሜት እንደሚሰጥ እንዲገነዘብ መርዳት። በተለያዩ የሰውነት ክፍሎች ውስጥ ባሉ ስሜቶች ላይ ያትኩሩ።

አንዳንድ ጊዜ ሰውነታችን ደህና መሆናችንን የሚነግሩን ምልክቶችን ይልክልናል። ለእኔ, አስተማማኝ ስሜቶች ሞቃት, ደስታ እና መረጋጋት ይሰማኛል። በልቤ፣ በሆዴ፣ በእጆቼ፣ በእግሮቼ እና በአንጎሌ ውስጥ የደህንነት ስሜቴን ይሰማኛል። ደህና ሲሆኑ ሰውነትዎ ምን ይሰማዎታል?

ልጅዎ መልስ ካልሰጠ ወደ ሰውነትዎ በመጠቆም ሊያሳዩዎቸው ይችላሉ።

የእኔ ደህንነቱ ያልተጠበቀ ስሜቶች



በሰውነቴ ውስጥ ደህንነቱ የያልተጠበቀ
ስሜት ምን ይመስላል?

የእኔ ደህንነት ያልተጠበቀ ስሜቶች

ልጅዎ የሆነ ነገር ትክክል በማይሆንበት ጊዜ የሰውነት
ምልክቶችን እንዲያስተውል እርዱት። በተለያዩ የሰውነት
ክፍሎች ውስጥ ያሉ ስሜቶች ላይ ማተኮር።

አንዳንድ ጊዜ ሰውነታችን ደህና
እንዳልሆንን የሚነግሩን ምልክቶች
ይልክልናል። ለእኔ ሰውነቴ
ይንቀጠቀጣል እና ይርበደበዳል። እኔ
በልቤ፣ በሆዴ፣ በእጆቼ፣ በእግሮቼ
እና በአንጎሌ ውስጥ ደህንነቴ
ያልተጠበቀ ስሜቴ ይሰማኛል።
ሰውነትዎ ደህንነት በማይኖርበት ጊዜ
ምን ይሰማዎታል?

ልጅዎ ካልመለሰ ወደ ሰውነትህ በመጠቆም
ልታሳያቸው ትችላለህ።

ሚስጢር እና አስገራሚ ነገሮች



ሚስጥር አልጠብቅም።
ለእኔ ደህንነት እድገት መሻሻል እናገራለሁ።

ሚስጢር እና አስገራሚ ነገሮች

ልጅዎን በአስተማማኝ አስገራሚ ነገሮች እና ደህንነቱ
ባልተጠበቁ ምስጢሮች መካከል ያለውን ልዩነት ማስተማር።
ብዙውን ጊዜ ይደጋግሙት እና ቀላል ያድርጉት።

‘አንድ የሚገርመው ነገር በኋላ
የምናካፍለው አስደሳች ነገር ነው።.
አንድን ሚስጥር በጭራሽ እንዳንናገር
የተነገረን ነገር ነው። አንድ ሚስጥር
ሊያዘንን ወይም እንድንፈራ ሊያደርገን
ይችላል። በቤተሰባችን ውስጥ እኛ
ሚስጥር አንይዝም።’

የደህንነቴ ጠባቂ አዋቂዎች



ሁሌም እርዳታ መጠየቅ እችላለሁ።

የደህንነቴ ጠባቂ አዋቂዎች

ልጅዎን ቢያንስ ሶስት ደህንነታቸው የሚጠብቁ አዋቂዎች እንዲሰይሙ እርዱት። እነዚህ ሁል ጊዜ ለእርዳታ ሊሄዱ የሚችሉባቸው ሰዎች ናቸው።

‘ደህንነታችሁን ለመጠበቅ የሚረዱ ሶስት ሰዎችን እንሳል። እነዚህ ፍርሃት ሲሰማዎት ወይም የሆነ ነገር ከተከሰተ ሁል ጊዜ ሊያናግሯቸው የሚችሉ ሰዎች ናቸው። ማንን መሳል ይፈልጋሉ?’

ልጅዎ እርግጠኛ ካልሆነ ምሳሌዎችን መስጠት። ‘በህጻን እንክብካቤ ላይ ብትወድቅ ማንን እርዳታ ትጠይቃለህ?’ ‘ቤት ውስጥሰ?’ ‘ፍርሃት ከተሰማህስ?’

እነዚህን ካርዶች እንዴት መጠቀም እንደሚቻል

ልጆችን ከጉዳት መጠበቅ ሁል ጊዜ የአዋቂዎች
ሃላፊነት ነው።

ይህም ስለ እነሱ ደህንነታቸው የተጠበቀ የመሆን
መብታቸውን ማሳወቅ፣ ምን እየደረሰባቸው እንዳለ
የሚያብራሩበት ቋንቋ መስጠት እና እርዳታ
ከፈለጉ ከማን ጋር መነጋገር እንደሚችሉ እንዲያውቁ
መርዳትን ይጨምራል።

እነዚህ ካርዶች ለአዋቂዎች ደህንነታቸው የተጠበቀ
እና ደህንነቱ ያልተጠበቀ ስሜትን እንዲወያዩ ሲሆን፣
የግል የሰውነት ክፍሎችን በስም ለመጥራት
እና ከተጨነቁ ወይም ከፈሩ ወደ ማን እንደሚሄዱ
እንዲያካፍሉ ቀላል ጥያቄዎችን ያቀርባሉ።

ያስታውሱ ፣ ይህንን ውይይት በአንድ ጊዜ ማድረግ
የለብዎትም!

የሰውነት ደህንነት የጨዋታ ካርዶች

የጋራ ተነሳሽነት

Body Safety

Australia

GENWEST

GENWEST የሺክቶሪያ መንግስትን ድጋፍ አምኗል ትቀብሏል

