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

የእናቶች ጊዜ ፡ አንደኛ ክፍለ-ጊዜ ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች ምንድን ናቸው?

ዓላማዎቹ	• እናቶች እርስ-በርስ ይተዋወቃሉ እንዲሁም ስለ ቡድን መመሪያው ይማራሉ • እናቶች የግንዛቤ-ባሕርይ ሕክምና ሶስት ደረጃዎች ይማራሉ • እናቶች ለአንዲት እናት ጤናማ የሚያደርግ አስተሳሰብ እንዲኖራት ምን ዓይነት እንቅስቃሴዎች ሊረዳት እንደሚችል በጥልቀት • እናቶች ከሚቀጥለው ክፍለ-ጊዜ በፊት ጤናማ የሚያደርግ አስተሳሰብን የሚደግፉ እንቅስቃሴዎችን/መልመጃዎችን እንደሚሰሩ ቃላቸውን ይሰጣሉ
የክፍለ-ጊዜው አወቃቀር/ይዘት	ሀ. እንኳን ደህና መጣቻሁ እና የእናቶች ጊዜን ማስተዋወቅ • መክፈቻ • የቡድን መመሪያውን ማስተማር • ትውውቅ ለ. ትምህርት፡ ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች ምንድን ናቸው? • ስኬታማ/ውጤታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ለይቶ ማወቅ • ስኬታማ/ውጤታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን መተካት • ጤናማ የሚያደርግ አስተሳሰብን መለማመድ • ሐ. የቤት ሥራ፣ ማጠቃለያ እና መዝጊያ
ለክፍለ-ጊዜው የሚያስፈልጉ ነገሮች	• የአንደኛ ክፍለ-ጊዜ የአመቻቹ መመሪያ እና ሰዕላዊ መርጃዎች • ለሁሉም ተካፋዮች/እናቶች የሚታደሉ/የሚሰጡ ፎቶ-ኮፒ ተደርገው የተዘጋጁ የቤት ሥራ ወረቀቶች

የመመሪያው አጠቃቀም

በመደበኛ ወይም ሳይጎላ የተጻፈው፡ ለእናቶች የሚተላለፍ መልዕክት ነው።

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

ምስል ፡ የሚያመላክተው በምስል መርጃ መሣሪያው ላይ ያለውን ምስል ነው።

? ፡ የሚያመላክተው ለውይይት የሚቀርብ ጥያቄን ያመላክታል

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

ክፍለ-ጊዜውን መጀመር

እንኳን ደህና መጣችሁ እና በስልጠናው ላይ ለመሳተፍ ስለመጡ ማመስገን፡

በእዚህ ስልጠና ላይ ለመሳተፍ ስለመጣችሁ እጅግ እናመሰግናለን። በስልጠናው ላይ እንድትሳተፉ የተጋበዛችሁት ምክንያት ባለፉት ቅርብ ወራት ውስጥ ልጅ ስለ ወለዳችሁ ነው።

ስትወልዱ የመጀመሪያችሁ ጊዜ የሆናችሁም ሆነ ያልሆናችሁ - ሁላችሁንም እንኳን ደስ አላችሁ! ልጅ ሲወለድ፤ ቤተስብ 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 ሴቶች ጥሩ ስሜት እና ጤነኝነት እንዲሰማቸው ለማድረግ መውሰድ ስለሚችሏቸው እርምጃዎች በጋራ ሆነን እንማማራለን።

ጤነኛ በሆንበት ጊዜ ፤ ለራሳችን እና ለቤተሰባችን ስለ ወደፊቱ/መጪው ጊዜያችን እና ኑሮአችን በጠራ ሁኔታ ማሰብና ውሳኔዎችን ተረጋግተን መወሰን በሚገባ እንችላለን።

ስልጠናውን አጠቃላይ ይዘት ይንገሯቸው

አብረን ሆነን የምንማማርባቸው አራት ክፍለ-ጊዚያት ይኖሩናል፡

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

በሁለተኛው ክፍለ-ጊዜ ደግሞ ፤ ስለ ወደፊቱ/መጪው ጊዜ ማሰብ እና ከሌሎች ሰዎች ጋር ስለሚኖረን ተግባቦት እንነጋገራለን።

በሶስተኛው ክፍለ-ጊዜ ላይ ፤ ስለ ማህበራዊ ግንኑነቶች እንነጋገራለን።

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

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

የቡድን መተዳደሪያ ደንቦች/መመሪያዎች

ክፍለ-ጊዜውን በመጀመር የቡድን መተዳደሪያ መመሪያዎችን ይግለጹላቸው፡- ስልጠናውን ከመጀመራችን በፊት ፤ እዚህ ያላችሁት ሁላችሁም ሰልጣኞች እንደ አንድ ቡድን ሆናችሁ ስልጠናው እስኪጠናቀቅ ድረስ ምቾታችሁን 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 ማበርከት በክፍለ-ጊዜው ላይ	•ይህ ስልጠና የተዘጋጀው ለእናቶች ድጋፍ እንዲሰጥ ታስቦ ነው። ስልጠናው የተሳካ ሊሆን የሚችለው ደግሞ ፤ እዚህ ያለነው ሁላችንም የበኩላችንን አስተዋጽኦ ስናበረክት ነው። በመሆኑም ፤ የየራሳችንን አስተዋጽኦ ማበርከት እጅግ ጠቃሚ እና አስፈላጊ ነገር ነው ማለት ነው። •በቻላችሁት መጠን ፤ በሁሉም ክፍለ-ጊዜያት ላይ ለመገኘት ሞክሩ። ሆኖም ግን ፤ ሰዎች ነን እና ፤ ከበድ ያለ ጉዳይ አጋጥሟችሁ ለመምጣት ካልቻላችሁ ፤ ምንም ማለት አይደለም። •እያንዳንዱ ክፍለ-ጊዜ ከሚጀመርበት ሰዓት 5 ደቂቃ ቀደም ብላችሁ ድረሱ። ይህን ካደረግን ፤ ስልጠናችንን በተያዘለት ሰዓት ለመጀመር እንችላለን። •በንቃት ተሳተፉ ፤ እንዲሁም በምትናገሩበት ጊዜ ሁሉም ተሳታፊዎች እንዲሰሟችሁ ድምጻችሁን ከፍ አድርጋችሁ ተናገሩ። ይህን ካደረጋችሁ ፤ ስልጠናውን በሚገባ ተጠቀማችሁበት ማለት ነው። •እያንዳንዱ ክፍለ-ጊዜ ላይ የሚሰጣችሁን የቤት ሥራ በቻላችሁት መጠን ሰርታችሁ ለመጨረስ ሞክሩ።
ሌሎችን ማክበር እና ርህራሔ ማሳየት	•ሌሎች በሚናገሩበት ጊዜ በደንብ አድምጡ ፤ ምናልባት አንድ ነገር ከእነሱ ትማሩ ይሆናል። •ሁላችንም ምቾት ተሰምቶን የፈለግነውን ነገር መናገር እንድንችል ፤ ፈራጅ አያድርገኝ እንደሚባለው ሁሉ ፤ እኛም በሌሎች ላይ ፍርድ አንስጥ/አንፈርጅ። •ግላዊነትን አክብሩ ፤ በስልጠናው ላይ የሰማናቸውን ነገሮች/ጉዳዮች ፤ ከስልጠናው ውጪ ላሉ ሰዎች አለመናገር።
ራስን ማክበር እና መንከባከብ	•በስልጠናው ላይ ከሚነሱ ነገሮች ውስጥ ምቾታችሁን የሚነሳ ወይም ደስ ያላሰኛችሁ ነገር ካጋጠማችሁ ፤ ለእኛ አሳውቁን። እኛም ይህንን ያሳሰባችሁን ነገር እንዲስተካከል እናደርገዋለን። •የእኔን ድጋፍ የሚጠይቅ ለማንኛውም ዓይነት የግል ጉዳይ ልታማክሩኝ ከፈለጋችሁ ፤ እያንዳንዱ ክፍለ-ጊዜ እንዳበቃ ምንም ሳታመነቱ አግኙታችሁኝ ለማነጋገር ትችላላችሁ።

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

እናቶቹን ተራ በተራ እየጠቆሙ ራሳቸውን እንዲያስተዋውቁ ያድርጉ።

ትምህርት ፡ ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች

ትምህርቱን ማስተዋወቅ እና የብርሃን ታሪክ. *አሁን እርስ በርሳችን ተዋውቀናል። እስቲ ቀጥለን ደግሞ ብርሀን ማን እንደሆነች እንተዋወቃት።*

ምስል 1	ብርሃን የምትኖረው ከዚህ ቀበሌ ቀረብ ብሎ በሚገኝ ቦታ ነው። በቅርቡ ልጅ የወለደች ሲሆን ብዙ ነገሮች በኑሮዋ ውስጥ ተለውጠዋል። ለማሰቢያ የሚሆናት ብዙ ጊዜ ያላት ሲሆን ብዙ ዓይነት ስሜቶች እየተሰማት ነው።
ምስል 2	አንዳንድ ጊዜ ብርሀን ደስተኛ ሆና አካባቢዋ ከሚገኙ ሰዎች ጋር መልካም ግንኙነት ትፈጥራለች። ውጤታማ/ስኬታማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች ወይም መልካም ሁኔታ እንዲሰማት የሚያደርጓት ሃሳቦች ውስጥ በሆነችበት/ባላት ጊዜ ፤ ለራስዋ እና ለቤተሰቧ 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 የማያደርጉ አስተሳሰቦች ወይም ከመጠን ያለፈ ጭንቀት፣ አቅም-አልባነት ወይም ነገሮችን ለመቆጣጠር ያለመቻል ስሜት እንዲሰማት የሚያደርጉ አስተሳሰቦች ውስጥ ናት። ውጤታማ የማያደርጉ 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 እናስብባት። በዚህ ስልጠና ላይ ውጤታማ/ስኬታማ ከማያደርጉ አስተሳሰቦች ወደ ጤናማ አስተሳሰቦች ለመሻገር ሊረዷችሁ የሚችሉ አንዳንድ ዘዴዎችን/መንገዶችን እንነጋገራለን።

?

አንደኛ ጥያቄ ፡ “የሚረዱ፣ ጤናማ አስተሳሰቦች” ሲባል የምትገነዘቡት ምንድን ነው? ከፈለጋችሁ ወይም የሚረዳችሁ ከመሰላችሁ ፤ በምሳሌ አስደግፋችሁ መመለስ ትችላላችሁ።

ሁለተኛ ጥያቄ ፡ “የማይረዱ፣ ውጤታማ/ስኬታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች” ሲባል የምትገነዘቡት ምንድን ነው? ከፈለጋችሁ ወይም የሚረዳችሁ ከመሰላችሁ ፤ በምሳሌ አስደግፋችሁ መመለስ ትችላላችሁ።

ጤናማ አስተሳሰቦችን በውስጣችን እንዲኖር ማድረግን ለመማር ልምምድ ማድረግን ይጠይቃል - በአንድ ምሽት የሚቻል ነገር አይደለም። ዛሬ ፤ ብርሃን ጤናማ፣ ውጤታማ አስተሳሰቦች እንዲኖርዋት ለማድረግ የሚረዷት ፤ መጠቀም የምትችላቸው ስለ ሶስት የተለያዩ ደረጃዎች እንነጋገራለን።

ደረጃ 1	ደረጃ 2	ደረጃ 3
ውጤታማ/ስኬታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ለይቶ ማወቅ	ውጤታማ/ስኬታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ፤ ጤናማ በሚያደርጉ አስተሳሰቦች መተካት	ጤናማ አስተሳሰቦችን መለማመድ

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

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 ያደረግችው 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 አስቀምጠዋል።* ከእነዚህ የአስተሳሰብ ዓይነቶች ውስጥ ስለ ሰባቱ እንነጋገራለን። ብርሃን ምንም የማይረዷት 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

የአስተሳሰቡ ዓይነት	ምሳሌዎች ፤ ብርሃን አስተሳሰብን የሚያሳዩ
1.ነገሮች ሲበላሹ ፤ ሁልጊዜ ራስን መውቀስ	"ኑሮዬ ፤ 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 ባደረኳቸው ነገሮች ምክንያት አይደለም"
3.ስለ ወደፊቱ/መጪው 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 በሙሉ የሚያስቡት ጥሩ እናት አይደለችም ብለው ነው"
5.ፅንፍ ይዞ/ረግጦ ማሰብ	"የፈለገ ነገር ባደርግ እንከን የማይወጣላት 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"

?

እናቶቹን ይጠይቋቸው ፡ በምትኖሩበት አካባቢ የሚኖሩ ሰዎች እንደ እነዚህ ያሉ አስተሳሰቦች ኖሯቸው ያውቃል? የሚመቻችሁ ከሆነ አንዳንድ ምሳሌዎችን አካፍሉን።

የብርሃንን አስተሳሰቦች አወያይተው ከጨረሱ በኃላ የሚከተለውን ይግለጹላቸው ፡

- *እንደ እነዚህ ዓይነት አስተሳሰቦች ብርሃንን ውጤታማ/ስኬታማ አያደርጓትም ወይም ውጤታማ/ስኬታማ እንድትሆን ምንም አይረዷትም። ለእራስዋ እና ለቤተሰቧ የሚጠቅም መልካም እርምጃ መውሰድ እንዳትችል ያደርጓታል። ከሌሎች ሰዎች ጋር ለመነጋገር በመከልከል/አከላክለዋት የብቸኛነት ስሜት እንዲሰማት ያደርጓታል።*
- *በዓለም ዙሪያ የሚገኙ አብዛኛዎቹ ሴቶች እንደ እነዚህ ዓይነት አስተሳሰቦች አንዳንድ ጊዜ - በተለይም ከወለዱ በኃላ - 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 እዚህ አስተሳሰቦች የምንነጋገርበት ምክንያት ፤ አስተሳሰቦቹን ለይተን ማወቅ በቻልን ጊዜ ፤ ውጤታማ/ስኬታማ ሊያደርጉን የሚችሉ ሌላ አአስተሳሰቦች እንዲኖሩን ስንል መንገዶችን ለማፈላለግ ስለሚረዳን ነው።*

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION
FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

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 በውስጧ እየተመላለሱ መሆኑን በምታውቅበት ጊዜ ፤ በሌላ - ሊረዷት በሚችሉ ውጤታማ አስተሰሳሰቦች ለመተካት እንዴት እንደሚችል መማር ትችላለች።

እናቶቹን ይጥይቋቸው ፡ እስቲ - በሃሳባችሁ ፤ ብርሃን የእናንተ ጓደኛ እንደሆነች አስቡ። በውስጧ ስለሚመላለሱት ውጤታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች ነገረቻችሁ እንበል። እናንተ ፤ እንደ አማራጭ ሃሳብ አድርጋችሁ የምታቀርቡላት ፤ ሊረዷት የሚችሉ ውጤታማ የሚያደርጉ አሰተሳሰቦች ምንድን ናቸው?

ብርሃን ውስጥ የሚመላለሱት 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 የሚያደርጉ አስተሳሰቦች ካሏቸው እንዲያቀርቡ ያበረታቷቸው። የሚያቀርቡት ሃሳብ ከሌላቸው ፤ "አማራጭ ሃሳቦች" በሚለው ዓምድ ስር የተቀመጡትን ያንቡላቸው።

የአስተሳሰቡ 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 ከቁጥጥሬ 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 ባደረኳቸው ነገሮች ምክንያት አይደለም"	"ልጄን ለመንከባከብ የማደርጋቸው ነገሮች/የምወስዳቸው እርምጃዎች ለውጥ ማምጣት ይችላሉ"
3.ስለ ወደፊቱ/መጪው 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 በሙሉ 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 የማይወጣላት እናት መሆን አልችልም ፤ ስለዚህ ለምን እለፋለሁ"	"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 ፤ ከባለቤቴ 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።

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

ደረጃ 3 ፡ ጤናማ የሚያደርግ እስተሳሰብ መለማመድ

ደረጃ3 ን ያስተዋውቁ፡ አሁን ደግሞ ፤ ስለ ደረጃ 3 ፤ ማለትም - ጤናማ የሚያደርግ አስተሳሰብን ለመለማመድ የምንችለው እንዴት እንደሆነ እንነጋገራለን። እስቲ እንደ ገና ስለ ብርሃን እናውጋ። ብርሃን ፤ ጓደኛዋን ስለ ሰጠቻት ምክር አመስግናት ፤ ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች እንዲኖርዋት 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 እንደሚሆንላት አስተውላለች። ከዚህ ቀጥሎ ፤ ብርሃን ለማከናወን/ለማድረግ እንደምትሞክር የወሰነቻቸውን አንዳንድ ነገሮች እንመለከታለን።

ምስል	ለማድረግ የወሰነቻቸው ነገሮች
ምስል 4	ብርሃን ፤ ደጋፊ የሆነች/ነ አንድ ጓደኛ አግኝታ ለመነጋገር ጊዜ መደበች
ምስል 5	ብርሃን ፤ ለእረፍት፣ ለመዝናናት፣ በጥልቁ ለመተንፈስ፣ ቤተ-እምነት ለመሄድ እና ለመጸለይ ጊዜ መደበች
ምስል 6	ብርሃን ፤ በቅርብ ከወለደችው ልጇ ጋር ለመጫወት እና ለማነጋገር ጊዜ መደበች
ምስል 7	ብርሃን ፤ ስለ ወደፊት ተስፋዋ ከባለቤትዋ ጋር ለመነጋገር ጊዜ መደበች
ምስል 8	ብርሃን ፤ "ለሚያስጨንቁ ነገሮች" / "የመጨነቂያ ጊዜ" ብላ በየቀኑ ወደ 10 ደቂቃ ገደማ ስለ የሚያስጨንቋት ነገሮች የምታስብበት ጊዜ መደበች። የመደበችው የመጨነቂያ ጊዜዋ ከመድረሱ በፊት የሚያስጨንቅ አስተሳሰብ ቢመጣባት የመጨነቂያ ጊዜዋ እስኪደርስ ድረስ **ላታስበው/ማሰብዋን ልታስቆም** ለራሷ ቃል ገባች።
ምስል 9	ብርሃን ድካም በተሰማት ጊዜ ፤ ጥንካሪዎቿን የሚያስታውሳት ነገርን - ማለትም ዘርዝራ የጻፈቻችውን ወይም ስዕል/ፎቶ የመሳሰሉ - ትመለከታለች።
ምስል 10	ብርሃን ፤ ከጤና ባለሙያ ጋር ለመነጋገር ጊዜ መድባለች
ምስል 11	ብርሃን ፤ ድጋፍ የሚያስፈልጋትን/ገውን ጓደኛዋን ለመጠየቅ/ለመጎብኘት ጊዜ መደበች

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

እናቶቹን ይጠይቋቸው፡

?

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

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

የቤት ሥራ መስጠት፣ ማጠቃለያ እና የክፍለ-ጊዜው መዝጊያ

የቤት ሥራ

የቤት ሥራውን ያስተዋውቁ፡

የእዚህኛውን ሳምንት 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።

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

- በቻላችሁት መጠን ለማድረግ ሞክሩ። ሳምንት 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 ጥያዌ 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 ፤ ሳምንት በተመሳሳይ ሰዓት እንደማገኛችሁ ተስፋ አደርጋለሁ። ማንኛውም ጥያቄ ወይም ያሳሰባችሁ ነገር ካለ ወይም ደግሞ በተጨማሪ ልታነጋግሩኝ የምትፈልጉ ክሆነ እዚህ ትንሽ ስለምቆይ ልታገኙኝ ትችላላችሁ። የሳምንት ሰው ይበለን።

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

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

ብርሃን, አዲስ እናት

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

ብርሃን የሚረዳት እና ውጤታማ/ስኬታማ
የሚያደርግ አስተሳሰብ ሲኖራት

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

ብርሃን ውጤታማ/ስኬታማ የማያደርግ አስተሳሰብ ሲኖራት

ብርሃን አጋዥ የሆነች ጉዋደኛዋን ለማግኘት እና
ለማዉራት ጊዜ ትሰጣለች

ብርሀን ለማረፍ፥ ዘና ለማለት እና ወደ ቤተ ክርስቲያን/ መስጅድ ሄዶ ለመዕለይ ለራስዋ ጊዜ ትሰጣለች

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

ብርሃን ከልጅዋ ጋር ለመጫወት እና ለማዉራት ጊዜ ትሰጣለች

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

ብርሃን ያላትን ተስፋ በተመለከተ ከባልዋ ጋር
ለመነጋገር ጊዜ ትሰጣለች

ብርሃን የሚያሳስቡዋት ነገሮችን በሚገባ ለማሰብ
በየቀኑ የ 10 ደቂቃ የማሰቢያ ጊዜ መደበች.
የሚያሳስባት ጉዳይ የማሰቢያ ሰአቱ ሳይደርስ
ከተከሰተ ለራስዋ የማሰቢያ ጊዜዋ እስከሚደርስ
ድረስ ጤናማ ያልሆነውን አስተሳሰብ እንዲያቆም
ትነግረዋለች

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

ብርሀን ድካም ሲሰማት, ጥንካሬዋን የሚያስታዉሳትን ነገሮች ትመለከታለች/ታስባለች.

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

ብርሃን ከጤና ባለሙያ/ሰራተኛ ጋር
ለመወያየት ጊዜ ትሰጣለች

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

ብርሃን እርዳታዋ የሚያስፈልጋትን ጉዋደኛዋን
ለመጎብኘት እና ለመርዳት ጊዜ ትሰጣለች.

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

የቤት ስራ #1

በሳምንቱ ዉስጥ , ጥሩ ስሜት እንዲሰማችሁ እና ጤናማ አስተሳሰብ እንዲኖራችሁ የሚያደርግ ቢያንስ አንድ ነገር ለማከናወን ሞክሩ፡. ካከናወናችሁት ነገር አጠገብ የ X ምልክት አድርጉ. ምንም ካላከናወናችሁ ባዶዉን ተዉት.

የቤት ስራ #1

በሳምንቱ ዉስጥ , ጥሩ ስሜት እንዲሰማችሁ እና ጤናማ አስተሳሰብ እንዲኖራችሁ የሚያደርግ ቢያንስ አንድ ነገር ለማከናወን ሞክሩ፡. ካከናወናችሁት ነገር አጠገብ የ X ምልክት አድርጉ. ምንም ካላከናወናችሁ ባዶዉን 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

እናቶች ጊዜ ፡ ሁለተኛ ክፍለ-ጊዜ

፤ ጤናማ አስተሳሰብ-ስለ ራስዎ

ዓላማዎቹ

- በአንደኛ ክፍለ-ጊዜ የተሰጠውን የቤት ሥራ መመልከት እና ያደረገቻቸው ማንኛውም ነገሮች እንዴት ፀባይዋን/አስተሳሰብዋን እንደረዷት መግለጽ
- ጤናማ የሚያደርግ አስተሳሰብ ሶስት ደረጃዎችን መከለስ
- ስለ ራስ እና ስለ ወደፊቱ/መጪው ጊዜ ጠቃሚ ያልሆኑ አስተሳሰቦችን ለይቶ እንዴት ማወቅ እንደሚቻል እና እነዚህን አስተሳሰቦች በመተካት/በመቀየር መልካም የሆኑ ነገሮችን ለማድረግ እንዴት ሊረዳት እንደሚችል መማር

የክፍለ-ጊዜው አወቃቀር/ይዘት

A **ሀ. መግቢያ እና እንኳን ደህና መጣቸሁ**

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/መጪው ጊዜዋ አሰበች
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

Picture ምስል ፡ የሚያመላክተው በምስል መርጃ መሣሪያው ላይ ያለውን ምስል ነው።

ነው ፤ ለእናቶች አይነበብም።

? የሚያመላክተው ለውይይት የሚቀርብ ጥያቄን ያመላክታል

ጎላ እና ዘመም ተደርጎ የተጻፈው፡ *ለጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የተቀመጠ መመሪያ*

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

A

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 እንውሰድ እና የቡድን መተዳደሪያ ደንቦቻችንን መለስ ብለን እናስታውሳቸው።

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

አስተዋጽኦ ማበርከት በክፍለ-ጊዜው ላይ	• ይህ ስልጠና የተዘጋጀው ለእናቶች ድጋፍ እንዲሰጥ ታስቦ ነው። ስልጠናው የተሳካ ሊሆን የሚችለው ደግሞ ፤ እዚህ ያለነው ሁላችንም የበኩላችንን አስተዋጽኦ ስናበረክት ነው። በመሆኑም ፤ የየራሳችንን አስተዋጽኦ ማበርከት እጅግ ጠቃሚ/አስፈላጊ ነገር ነው ማለት ነው። • በቻላችሁት መጠን ፤ በሁሉም ክፍለ-ጊዜያት ላይ ለመገኘት ሞክሩ። ሆኖም ግን ፤ ሰዎች ነን እና ፤ ከበድ ያለ ጉዳይ አጋጥሟችሁ ለመምጣት ካልቻላችሁ ፤ ምንም ማለት አይደለም። • እያንዳንዱ ክፍለ-ጊዜ ከሚጀመርበት ሰዓት 5 ደቂቃ ቀደም ብላችሁ ድረሱ። ይህን ካደረግን ፤ ስልጠናችንን በተያዘለት ሰዓት ለመጀመር እንችላለን። • በንቃት ተሳተፉ ፤ እንዲሁም በምትናገሩበት ጊዜ ሁሉም ተሳታፊዎች እንዲሰሟችሁ ድምጻችሁን ከፍ አድርጋችሁ ተናገሩ። ይህን ካደረጋችሁ ፤ ስልጠናውን በሚገባ ተጠቀማችሁበት ማለት ነው። • እያንዳንዱ ክፍለ-ጊዜ ላይ የሚሰጣችሁን የቤት ሥራ በቻላችሁት መ
ሌሎችን ማክበር እና መንከባከብ ርህራሔ ማሳየት	• ሌሎች በሚናገሩበት ጊዜ በደንብ አድምጡ ፤ ምናልባት አንድ ነገር ከእነሱ ትማሩ ይሆናል። • ሁላችንም ምቾት ተሰምቶን የፈለግነውን ነገር መናገር እንድንችል ፤ ፈራጅ አያድርገኝ እንደሚባለው ሁሉ ፤ እኛም በሌሎች ላይ ፍርድ አንስጥ/አንፈርጅ። • ግላዊነትን አክብሩ ፤ በስልጠናው ላይ የሰማናቸውን ነገሮች/ጉዳዮች ፤ ከስልጠናው ውጪ ላሉ ሰዎች አለመናገር።
ራስን ማክበር እና መንከባከብ	• በስልጠናው ላይ ከሚነሱ ነገሮች ውስጥ ምቾታችሁን የሚነሳ ወይም ደስ ያላሰኛችሁ ነገር ካጋጠማችሁ ፤ ለእኛ አሳውቁን። እኛም ይህን ያሳሰባችሁን ነገር እንዲስተካከል እናደርገዋለን። • የእኔን ድጋፍ የሚጠይቅ ለማንኛውም ዓይነት የግል ጉዳይ ልታማክሩኝ ከፈለጋችሁ ፤ እያንዳንዱ ክፍለ-ጊዜ እንዳበቃ ምንም ሳታመነቱ አግኝታችሁኝ ለማነጋገር ትችላላችሁ።

የቤት ሥራውን መመልከት

እናቶቹ የሰሩትን የቤት ሥራ ለሌሎቹ ማካፈል ይፈልጉ እንደሆነ ጠይቋቸው። የቤት ሥራቸውን ሠርተው የጨረሱትን እናቶች አመስግኗቸው። ለማወያየት የሚረዱ የሚከተሉትን ጥያቄያዎች ይጠይቋቸው፡

?

- ለመስራት የቻላችኋቸው ነገሮች/ሥራዎች ምንድን ነበሩ?
- ሥራውን ካደረጋችሁት/ከሰራችሁት በኃላ በጸባያችሁ ላይ ያስተዋላችሁት ማንኛውም ለውጥ ነበር?
- በአጠቃላይ ስትመለከቱት ጥሩ ሆኖ የተሰራው ምንድን ነበረ? እና ደግሞ ፡ ከባድ 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።

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

B

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 እንነበኛታለን/እናያታለን። ትዝ ይላችሁ ከሆነ ብርሃን የልጅ እናት ናት። በአሁኑ ሰዓት ፤ ብርሃን ስለ ወደፊት ጊዜዋ ውጤታማ/ስኬታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች በውስጧ ተፈጥሮባት እያስቸገራት ነው።
- ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች አንዱ እና አስፈላጊ የሆነ መገለጫው ፤ ወደፊት መሆን ስለሚፈልጉት ነገር ማሰብ እና ያሰቡትን ነገር ለማሳካት እንዴት ያሉ ነገሮችን ማድረግ እንደሚችሉ ማወቅ ነው።
- ብርሃን አስተሳሰብዋን ለመቀየር ከፈለገች ፤ መውሰድ ያለባት የመጀመሪያ እርምጃ ፡ አሁን ያላትን 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 አይኖራትም ማለት ነው። ኑሮዋን የተሻለ ለማድረግ መውሰድ ያለባትን እርምጃ ለይታ አላወቀችም።

?

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

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

B

የብርሃን ታሪክ ፤ ብርሃን እና መጪው ጊዜደረጃ 2 ፡ ጤናማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ፤ ጤናማ በሚየደርጉ አስተሳሰቦች መተካት

የብርሃን ታሪክን ይቀጥሉ፡

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

የብርሃን ታሪክ ፡ ብርሃን እና መጪው ጊዜ

ምስል 2ሀ

ብርሃን ፤ በውስጧ ያለውን ጠቃሚ ያልሆነ አስተሳስብ ፤ ጠቃሚ በሆነ አስተሳሰብ ለመተካት መሞከር ፈለገች። "ብዙ ችግሮች ከፊቴ ተደቅነዋል። ቢሆንም ግን ፤ ለማድረግ የምመርጣቸው ምርጫዎች ለእኔ እና ለቤተሰቤ ወሳኝነት አላቸው።"

ምስል 2ለ

ይህ አስተሳሰብ ብርሃን ውስጥ በመኖሩ ምክንያት አንድ እርምጃ/ድርጊት እንድትወስድ/እንድታደርግ ይረዳታል። ጊዜ ወስዳ ወደፊት መሆን/ማግኘት ስለፈለገችው ነገር እያሰላሰለች ለራስዋ እና ለቤተሰብዋ ኑሮ የተሻለ እንዲሆን ለማድረግ መውሰድ ስላለባት እርምጃዎች አሰበች።.

ምስል 2ሐ

የዚህ ውጤት ፤ ብርሃን የምታደርጋቸው/የምትወስዳቸው ነገሮች/እርምጃዎች ወደፊት መሆን/ማግኘት የፈለገችውን እንድትሆን/እንድታገኝ ይረዳታል።

? ***እናቶቹን ይጠይቋቸው*፡** ከዚህ ታሪክ የምትረዱት ምንድን ነው?

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

አሁን ደግሞ ፤ እስቲ በምሳሌው ላይ ትንሽ ጠለቅ አድርገን እንነጋገር።

B

የመወያያ ጥያቄዎች
ብርሃን እና መጪው ጊዜዋ

እናቶቹን ፤ የሚከተሉትን መወያያ ጥያቄዎች ይጠይቋቸው፡

በምስል 1ሀ እና በምስል 2ሀ (ምስሎቹን ያሳይዋቸው) መካከል ያለው ልዩነት ምንድን ነው? እነዚህ የአስተሳሰብ ልዩነቶች ብርሃን በምታደርጋቸው ነገሮች ወይም ድርጊቶች/በምትወስዳቸው እርምጃዎች ላይ ውጤት/ተፅዕኖ የሚያሳድሩት እንዴት ነው? አስተሳሰቦቿ የወደፊት ኑሮዋ ላይ ውጤት/ተፅዕኖ የሚያሳድሩት እንዴት ነው?

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

- በምስል 1ሀ ላይ ፤ ብርሃን ፤ በኑሮዋ ላይ የገጠሟት ችግሮችን ፤ የእሷን ድርጊቶችን እና ስለ ወደፊት ኑሮዋ ያላት አስተሳሰብን ምን መሆን እንዳለባቸው እንዲወስኑላት ፈቅዳላቸዋለች። ይህም ታዲያ ፤ ችግሮችን ለመፍታት እና ለወደፊት ኑሮ ለመዘጋጀት ከባድ/አስቸጋሪ ያደርገዋል።
- በምስል 2ሀ ላይ ፤ ብርሃን ፤ በኑሮዋ ላይ የተደቀኑባትን ችግሮች አውቃቸዋለች። ከዚህም በተጨማሪ፤ የምትመርጣቸው ምርጫዎች ወሳኝነት እንዳላቸው አውቃለች። ጊዜ ወስዳ ምን እንደምትፈልግ - ማለትም ለወደፊት ኑሮዋ እንድትዘጋጅ የሚረዳት ነገርን ፤ አሰላሰለች።

ስለ ወደፊት ኑሮችሁ 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 እንዲያድርባት 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 ኑሮዋን ቀስ በቀስ እየተሻለ እንዲሄድ ሊረዳት የሚችሉ [ትናንሽ እርምጃዎችን] - መውሰድ እንዳትችል 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 ኑሮዋን 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 ለቤተስብዎ 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።

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

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 እየተላመደች 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 አስተሳስብ ይመላለስባታል። “ባለቤቴ ከቤት ርቆ ሄዷል። ላገኘውም 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 ከሚላቸው ጓደኞችዋ ድጋፋቸውን አግኝታ ልትጠቀም አትችልም ማለት ነው።

?

እናቶቹን ይጠይቋቸው፡ ከዚህ የብርሃን ታሪክ ክፍል የምትረዱት ምንድን ነው?

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

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

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 እየተላመደች 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 አስተሳስብ ፤ 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 የምታዳምጣት እና ልትረዳት የምትችል ጓደኛ አግኝታ የብቸኛነት ስሜቷ እንዲቀንስ ረዳት።

እናቶቹን ይጠይቋቸው፡ ከዚህ የብርሃን ታሪክ ክፍል የምትረዱት ምንድን ነው?

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

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

የመወያያ ጥያቄዎች
የብርሃን ታሪክ ፡ ብርሃን ብቸኛነት ተሰማት

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

እናቶቹን ፤ የሚከተሉትን መወያያ ጥያቄዎች ይጠይቋቸው፡

? በምስል 3ሀ እና በምስል 4ሀ (ምስሎቹን ያሳይዋቸው) መካከል ያለው ልዩነት ምንድን ነው? እነዚህ የአስተሳሰብ ልዩነቶች ብርሃን በምታደርጋቸው ነገሮች ወይም ድርጊቶች/በምትወስዳቸው እርምጃዎች ላይ ውጤት/ተፅዕኖ የሚያሳድሩት እንዴት ነው? አስተሳሰቦቿ የወደፊት ኑሮዋ ላይ ውጤት/ተፅዕኖ የሚያሳድሩት እንዴት ነው?

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

- በምስል 3ሀ ላይ ፤ ባሏን ለማግኘት አለመቻሏ ችግር ሆኖ ስለተሰማት ከሰዎች ተገልላ ብቻዋን እንደቀረች ዓይነት ስሜት እንዲሰማት አድርጓታል።፤
- በምስል 4ሀ ላይ ፤ ብርሃን ፤ ባሏን ለማግኘት አለመቻሏ እንደ ችግር ሊሆን እንደሚችል አውቃለች። ይህ ቢሆንም ግን ሌሎች ሰዎችን ለማግኘት ቅድሚያ ብትሰጥ እና ችግሮቿን ልታዳምጣት እና ልትረዳት የምትችል ጓደኛ ብታገኝ የምትጠቀም መሆኑን አውቃለች።

? ከሌሎች ሰዎች ጋር በማህበራዊ ግንኙንት ስለ መገናኘት [አንዳንድ ጊዜ] የሚመጡባችሁ/የሚኖሯችሁ አስተሳሰቦች ምንድን ናቸው? እነዚህ አስተሳሰቦች እንዴት ያለ ስሜት እንዲሰማችሁ ያደርጉችኋል? 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 ስሜቷ እንዲቀጥል ያደርጋል።
- “በዚህ ወቅት ሰዎችን ማግኘት አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል ፤ ነገር ግን ሰዎችን ለማግኘት ጥረት ማድረጉ አስፈላጊ ነው” የሚል ዓይነት መልስ ፤ አንድ እናትን ከሰዎች ጋር እንድትገናኝ ሊያነሳሳት ይችላል (ለማግኘት እንድትነሳሳ/እንድትገፋፋ) ሊያደርጋት ይችላል [የመነሳሳት ስሜት ውስጧ እንዲፈጠር ሊረዳት ይችላል]።

? ከሌሎች ሰዎች ጋር ለመገናኘት / ማህበራዊ ግንኙንት ለመፍጠር ፤ ጠቃሚ የሚሆኑ እና ውጤታማ የሚያደርጉ አንዳንድ 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፡

- “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 ኑሮዋን 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 መልስም ፤ 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 ማድረጉ እጅግ አስፈላጊ ነገር ነው። ከወሊድ በኃላ 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 ያዘጋጇቸው።

- 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 ሳምንት 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 ይጠይቋቸው፡***

- 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 እየተመለከትን ፤ ያደረግናቸው የተለያዩ ነገሮች እንዴት ስሜት እንዲሰማን ሊያደርጉ እንደሚችሉ ተነጋግረናል።
- ስለ ብርሃን ተጨማሪ ነገሮችን የተነጋገርን ሲሆን ሁለት ምሳሌዎችን በመውሰድ ፤ ስለ ወደፊቱ 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 እያመሰገንን ፤ 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 የወደፊቱ ሁኔታ

ምስል 1ሀ.

የቤተሰቤ የወደፊት ህይወት ምነን እንደሚመስል ምንም ቁጥጥር የለኝም

አስተሳሰብ

ምስል 1ለ.

ቀድሞ ማቀድ ምንም ጥቅም የለዉም.

ድርጊት

ምስል 1ሐ.

ብርሃን ሰለወደፊቱ ምንም እቅድ አታቅድም. ህይወትዋን ለማሻሻል ምንም አይነት ተግባር መለየት እትችልም

ዉጤት

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

ታሪክ: ብርሃን እና የወደፊቱ ሁኔታ

ምስል 2ሀ.

ብዙ እንቅፋቶች ይገጥሙኛል ፡ ይሁን እንጅ የምወስዳቸዉ ምርጫወች ግን ለእኔ እና ቤተሰቤ ወሳኝ ናቸዉ.

ምስል 2ለ.

ቤተሰቤ ወደፊት ምን እንዲመስል ስለምፈልገው ለማሰላሰል ጊዜ ወስጃለሁ

ምስል 2ሐ.

ድርጊቶቼ ወደፊት የምፈልገውን ለማድረግ ይረዱኛል

አስተሳሰብ → ድርጊት → ዉጤት

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

ታሪክ: ብርሃን ብቸኛነት ተሰማት

ምስል 3ሀ.

ባለቤቱ ከቤት ርቆ ያለ በመሆኑ እሱን ለማግኘት ከባድ ነዉ

አስተሳሰብ

ምስል 3ለ.

ብቸኛ ነኝ. የሚያጋጥመኝን ማንኛዉንም ችግር በራሴ መቋዋቋዋም አለብኝ.

ድርጊት

ምስል 3ሐ.

ብርሃን በብቸኝነት በመቀጠል ሊረዱዋት የሚፈልጉ ጉዋደኞች እንኩዋን እንዲረዱዋት አትፈቅድም.

ዉጤት

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

ታሪክ: ብርሃን እና የወደፊቱ ሁኔታ

ምስል 4ሀ.

ከባለቤቴ ጋር በማይኖርበት ጊዜ መገናኘት ከባድ ነው - ይህ ማለት ግን ብቻዬን ነኝ ማለት አይደለም

አስተሳሰብ

ምስል 4ለ.

ባለቤቴን ማግኘት ካቃተኝ እና ከሆነ ሰዉ ጋር መነጋገር ካስፈለገኝ, በአካባቢዬ ያሉ ሌሎች ሰዎች እንዲረዱኝ ድጋፍ እጠይቃለሁ

ድርጊት

ምስል 4ሐ.

ብርሀነ የምታዳምትጣት እና ችግር ሲያጋጥማት ልትረዳት የምትፈልግ እና ብቸኝነት እንዳይሰማት የምታድርግ ጉዋደኛ አገኘች.

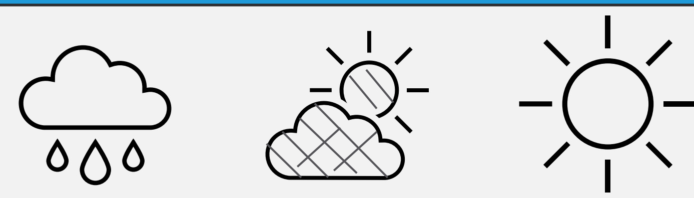
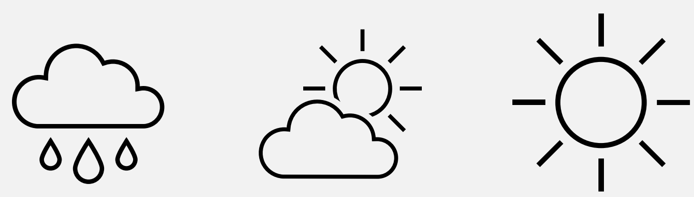
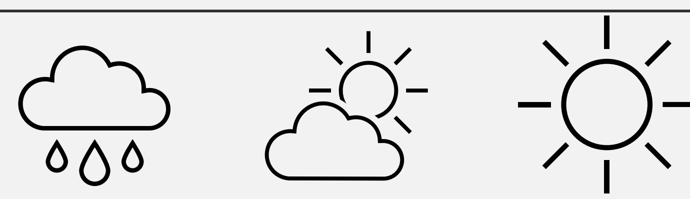
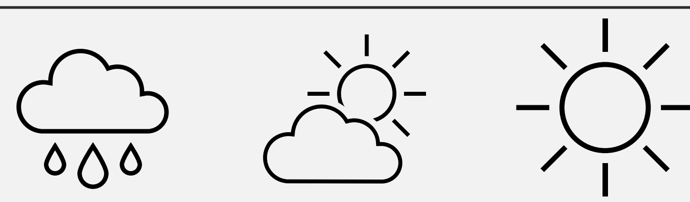
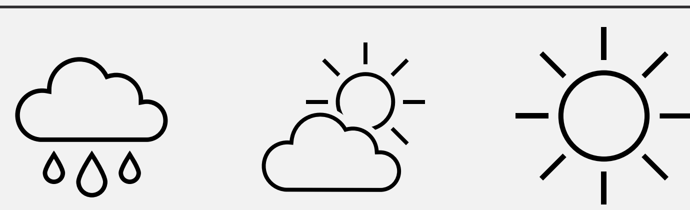
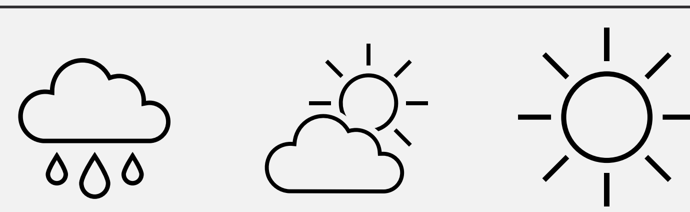
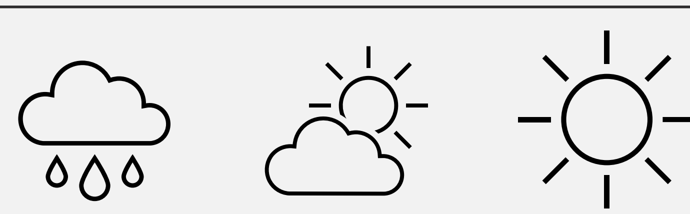
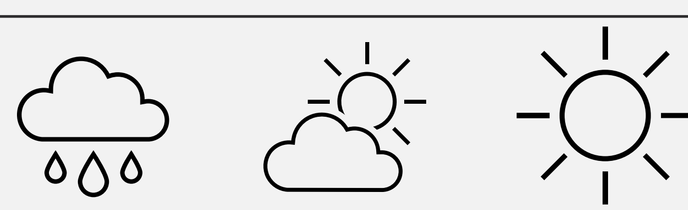
ዉጤት

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

የቤት ስራ #2

በእያንዳንዱ ቀን መጨረሻ የሚሰማችሁን ስሜት ለመረዳት ጊዜ ስጡ. ሀዘን ከተሰማዎት ደመናዉን 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	

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

የእናቶች ጊዜ ፡ ሶስተኛ 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

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 ተግባቦት ጠቃሚ ያልሆኑ አስተሳሰቦችን ለይቶ እንዴት ማወቅ እንደሚቻል እና እነዚህን አስተሳሰቦች እንዴት መተካት/መቀየር እንደሚቻል መወያየት
- በማህበራዊ ግንኙነት ትሥሥራችን ውስጥ ድጋፋቸውን/ዕገዛቸውን ሊሰጡን የሚችሉ ሰዎች እነ ማን እንደሆኑ ማሰላሰል

የክፍለ-ጊዜው አወቃቀር/ይዘት

A **ሀ. መግቢያ እና እንኳን ደህና መጣቹሁ**
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 ተካፋዮች/እናቶች የሚታደሉ/የሚሰጡ ፎቶ-ኮፒ ተደርገው የተዘጋጁ የቤት ሥራ ወረቀቶች
- የሶስተኛ ክፍለ-ጊዜ ሰዕላዊ መርጃዎች

የመመሪያው አጠቃቀም

Picture ምስል ፡ የሚያመላክተው 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።

? የሚያመላክተው ለውይይት የሚቀርብ ጥያቄን ያመላክታል

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

መግቢያ እና እንኳን በደህና ተመልሳችሁ መጣችሁ

A

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 እንውሰድ እና የቡድን መተዳደሪያ ደንቦቻችንን መለስ ብለን እናስታውሳቸው።

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

አስተዋጽኦ ማበርከት በክፍለ-ጊዜው ላይ	• ይህ ስልጠና የተዘጋጀው ለእናቶች ድጋፍ እንዲሰጥ ታስቦ ነው። ስልጠናው የተሳካ ሊሆን የሚችለው ደግሞ ፤ እዚህ ያለነው ሁላችንም የበኩላችንን አስተዋጽኦ ስናበረክት ነው። በመሆኑም ፤ የየራሳችንን አስተዋጽኦ ማበርከት እጅግ ጠቃሚ እና አስፈላጊ ነገር ነው ማለት ነው። • በቻላችሁት መጠን ፤ በሁሉም ክፍለ-ጊዜያት ላይ ለመገኘት ሞክሩ። ሆኖም ግን ፤ ሰዎች ነን እና ፤ ከበድ ያለ ጉዳይ አጋጥሟችሁ ለመምጣት ካልቻላችሁ ፤ ምንም ማለት አይደለም። • እያንዳንዱ ክፍለ-ጊዜ ከሚጀመርበት ሰዓት 5 ደቂቃ ቀደም ብላችሁ ድረሱ። ይህን ካደረግን ፤ ስልጠናችንን በተያዘለት ሰዓት ለመጀመር እንችላለን። • በንቃት ተሳተፉ ፤ እንዲሁም በምትናገሩበት ጊዜ ሁሉም ተሳታፊዎች እንዲሰሟችሁ ድምጻችሁን ከፍ አድርጋችሁ ተናገሩ። ይህን ካደረጋችሁ ፤ ስልጠናውን በሚገባ ተጠቀማችሁበት ማለት ነው። • እያንዳንዱ ክፍለ-ጊዜ ላይ የሚሰጣችሁን የቤት ሥራ በቻላችሁት መጠን ሰርታችሁ ለመጨረስ ሞክሩ።
ሌሎችን ማክበር እና መንከባከብ ርህራሔ ማሳየት	• ሌሎች በሚናገሩበት ጊዜ በደንብ አድምጡ ፤ ምናልባት አንድ ነገር ከእነሱ ትማሩ ይሆናል። • ሁላችንም ምቾት ተሰምቶን የፈለግነውን ነገር መናገር እንድንችል ፤ ፈራጅ አያድርገኝ እንደሚባለው ሁሉ ፤ እኛም በሌሎች ላይ ፍርድ አንስጥ/አንፈርጅ። • ግላዊነትን አክብሩ ፤ በስልጠናው ላይ የሰማናቸውን ነገሮች/ጉዳዮች ፤ ከስልጠናው ውጪ ላሉ ሰዎች አለመናገር።
ራስን ማክበር እና መንከባከብ	• በስልጠናው ላይ ከሚነሱ ነገሮች ውስጥ ምቾታችሁን የሚነሳ ወይም ደስ ያላሰኛችሁ ነገር ካጋጠማችሁ ፤ ለእኛ አሳውቁን። እኛም ይህን ያሳሰባችሁን ነገር እንዲስተካከል እናደርገዋለን። • የእኔን ድጋፍ የሚጠይቅ ለማንኛውም ዓይነት የግል ጉዳይ ልታማክሩኝ ከፈለጋችሁ ፤ እያንዳንዱ ክፍለ-ጊዜ እንዳበቃ ምንም ሳታመነቱ አግኝታችሁኝ ለማነጋገር ትችላላችሁ።

የቤት ሥራውን መመልከት

እናቶቹ የሰሩትን የቤት ሥራ ለሌሎቹ ማካፈል ይፈልጉ እንደሆነ ጠይቋቸው። የቤት ሥራቸውን ሠርተው የጨረሱትን እናቶች አመስግኗቸው። ለማወያየት የሚረዱ የሚከተሉትን ጥያቄያዎች ይጠይቋቸው

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

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

ማስታወሻ/ክለሳ ፡ ቁልፍ የሆኑ ፍሬ-ሃሳቦች

ቁልፍ የሆኑ ፍሬ-ሃሳቦችን ማስታወስ፡

ዛሬ፤ ስለ ሌላ የብርሃን ታሪክ እንወያይ 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 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 እንድናመራ ሊያደርጉ ይችላሉ። በዚህም የተነሳ ፤ አንድ ነገር አድርገን ቢሆን ኖሮ እንከላከላቸው የነበሩ ውጤቶች ሊከሰቱ ይችላሉ።
ውጤታማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች	ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች እጅግ ተመራጭ የሆነው ሰብዕናችንን እንድንላበስ እና ለራሳችንም ሆነ ለቤተሰባችን የሚበጁ ድርጊቶችን/ነገሮችን እንድናደርግ ይረዳሉ።

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

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

እናቶቹን ይጠይቋቸው፡ የ'ጤናማ የሚያደርግ አስተሳሰብ' ሶስት ደረጃዎች አስታውሶ ሊነግረን የሚችል ሰው አለ?

ደረጃ 1 ማለት...	ደረጃ 2 ማለት...	ደረጃ 3 ማለት ደግሞ...
ውጤታማ/ስኬታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ለይቶ ማወቅ ነው።	ውጤታማ/ስኬታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ፤ ጤናማ በሚያደርጉ አስተሳሰቦች መተካት ነው።	ጤናማ አስተሳሰቦችን መለማመድ ነው።

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

B

የብርሃን ታሪክ፡ ብርሃን እና ባለቤቷ
ደረጃ 1፡ ጤናማ የማያደርጉ 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 የማያደርጉ 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 ተግባቦት 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

ምስል 1ሀ		ምስል 1ለ		ምስል 1ሐ
ብርሃን ፣ በውስጧ ጠቃሚ ያልሆነ አስተሳስብ ይመላለስባታል። “ከባለቤቴ ጋር ስለ ወደፊቱ ጊዜ ለመነጋገር ብሞክር ውይይታችን እጅግ አስቸጋሪ ነው የሚሆነው። ስለዚህ ፣ መሞከሩ ምንም ጥቅም የለውም/አስፈላጊ አይደለም”።	➔	ይህ አስተሳሰብ ብርሃን ውስጥ በመኖሩ ምክንያት ወደፊት ለማድረግ/ለመሆን ስለታያት ነገር (ራዕይ) ለመናገር አንድ እርምጃ መውሰድ/ነገር ለማድረግ አትችልም። ከዚህ ይልቅ ፣ ብርሃን እንዲህ ብላ አሰበች ፣ “ያሰብኳቸውን ነገሮች ተናግሬ ቅራኔ ውስጥ ከምገባ ፣ በውስጤ ይዤ ባስቀራቸው ይሻላል”።	➔	የዚህ ውጤት ፣ ብርሃን እና ባለቤቷ ፣ አንዳቸው የአንዳቸውን ለወደፊቱ ስለ ሰነቁት ተስፋ አያውቁም ፣ እንዲሁም አንዳቸው አንዳቸውን መረዳት አይችሉም ማለት ነው።

?

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

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

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/ተግባቦት ማድረግን በተመለከተ በውስጧ ይዛው 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

ምስል 2ሀ	ምስል 2ለ	ምስል 2ሐ
ብርሃን ፤ በውስጧ ያለውን ጠቃሚ ያልሆነ አስተሳስብ ፤ ውጤታማ በሚያደርግ አስተሳሰብ ለመተካት ሞከረች። “ከባለቤቴ ጋር ስለ ወደፊቱ ጊዜ ለመነጋገር ብሞክር ውይይታችን ለሁለታችንም በጣም ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ስለዚህ ፤ ለመነጋገር ጥረት ማድረጉ አስፈላጊ ነገር ነው”።	ይህ አስተሳሰብ ብርሃን ውስጥ በመኖሩ ምክንያት አንድ ነገር/እርምጃ/ድርጊት እንድታደርግ/እንድትወስድ ይረዳታል። ባለቤቷን ለመቅረብ እጅግ ተመራጭ ስለ ሆነው አቀራረብ ከጓደኞቿ ጋር ተነጋገረች። ከዚያም ፤ ከባለቤቷ ጋር ስለ ወደፊቱ ጊዜ ዕቅድ ለመነጋገር ጊዜ መደበች።	የዚህ ውጤት ፤ ብርሃን እና ባለቤቷ ፤ አንዳቸው የአንዳቸውን የወደፊት ጊዜ [ለመጪው ጊዜ የሰነቁት] ተስፋ ምን እንደሆነ ያውቃሉ ፤ እናም እርስ-በርስ ይደጋገፋሉ።

?

እናቶቹን ይጠይቋቸው፡ 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።

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

B

የመወያያ ጥያቄዎች
ብርሃን እና ባለቤ

የሚከተሉትን የመወያያ ጥያቄዎች ጠይቂ

በምስል 1ሀ እና በምስል 2ሀ (***ምስሎቹን ያሳይዋቸው***) መካከል ያለው ልዩነት ምንድን ነው? እነዚህ የአስተሳሰብ ልዩነቶች ብርሃን በምታደርጋቸው ነገሮች ወይም ድርጊቶች/በምትወስዳቸው እርምጃዎች ላይ ውጤት የሚያስከትሉት ወይም ተፅዕኖ የሚያሳድሩት እንዴት ነው? አስተሳሰቦቿ በማህበራዊ ግንኙነቶቿ ላይ ተፅዕኖ የሚያሳድሩት እንዴት ነው?

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

- በምስል 1ሀ ላይ ፤ ብርሃን ፤ ከባለቤቷ ጋር ለመነጋገር አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል ብላ በውስጧ ያኖረችው አስተሳሰብ ፤ ከባለቤቷ ጋር ጭራሽ መነጋገር የሌለባት መሆኑን የሚያመላክት ምልክት አድርጋ በመቁጠሯ ፤ በእሷ እና በባለቤቷ መካከል ያለመናበብ እንዲፈጠር አድርጓል።
- በምስል 2ሀ 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 ያደርጉዎችኋል? በድርጊቶቻችሁ/በምታደርጓቸው ነገሮች ላይ ተፅዕኖ የሚያሳድሩት እንዴት ነው?

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

- እኔ ፤ ከባለቤቴ ጋር በቀላሉ መነጋገር እንደምትችለዋ 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 ተግባቦት ሊጠቅሙ እና ውጤታም ሊያደርጉ የሚችሉ አንዳንድ አስተሳሰቦች ምንድን ናቸው? እነዚህ አስተሳሰቦች እንዴት ያለ ስሜት እንዲሰማችሁ ያደርጉዎችኋል? በድርጊቶቻችሁ/በምታደርጓቸው ነገሮች ላይ ተፅዕኖ የሚያሳድሩት እንዴት ነው?

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

- ከባለቤቴ 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 ብላ እንድትወስን ሊያደርጋት ይችላል።
- “ከባለቤቴ 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።

እናቶቹን የሚከተለቱን 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?

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

B

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 በታዎች*

[ድጋፍ ሊያገኙ የሚችሉባቸውን በአካባቢው የሚገኙ በታዎች 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 አስተሳሰቦቿ 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 በታዎች [ድጋፍ ሊያገኙ የሚችሉባቸውን በአካባቢው የሚገኙ በታዎች 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 አስተሳሰቦቿ እንዲሁም ስለምትኖርበት ማህበረሰብ እንነጋገራለን።

ምስሎችን በመጠቀም ከዚህ በታች ያለውን መልመጃ ያከናውኑ:

ምስል 3	ብርሃን ከቅርብ ጊዜ ወዲህ ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦችን መለማመድ በመጀመሯ 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።

ምስሎቹን በመጠቀም - በአካባቢዋ የሚኖሩትን/የሚገኙትን ሰዎች ያስተዋውቁ:

ምስል 3ሀ	የብርሃን ጓደኛ
ምስል 3ለ	የጤና ክብካቤ አገልግሎት የምትሰጣት ጤና ባለሙያ
ምስል 3ሐ	አዛውንት ጎረቤቷ
ምስል 3መ	ብርሃን እህት
ምስል 3ሠ	የብርሃን ባለቤት

B

ደረጃ 3. መልመጃ፡ የሚደግፉን/የሚረዱን ሰዎች

ምስሎቹ ለሁሉም እናቶች በሚያዩበት መንገድ እያሳዩዋቸው እናቶቹን ይጠይቋቸው:

•ብርሃን ድጋፍ ለማግኘት ማን ዘንድ መሄድ አለባት ብላችሁ ታስባላችሁ?
- በተግባር የሚገለጽ ድጋፍ ለማግኘት (ለምሳሌ፡- ወደ ጤና ተቋም እንድትሄድ መርዳት)
- ለጤና ነክ ምክር (የራስዋን እና ቤተሰቧን ጤና ለመጠበቅ መርጃ ሲያስፈልጋት)
- ለጓደኝነት (ከሰዓት በኃላ አብሯት የሚሆን ሰው ወይም የቤት ሥራዋን 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 ታስባላችሁ። ምናልባት ፤ የድጋፍ ዓይነቱ ጋር በግልጽ የሚዛመድ ሰው ካልታያችሁ ፤ በሕይወት ዘመናችሁ ከምታውቋቸው ሰዎች ውስጥ በድጋፍ ዓይነቱ ረገድ ሊደግፋችሁ/ለረዳችሁ የሚችለውን ሰው ለማሰብ ሞክሩ።
- በተግባር የሚገለፅ ድጋፍ (ለምሳሌ፡- ወደ ጤና ተቋም እንድትሄድ መርዳት)
- ለጤና ነክ ምክር (የራስዋን እና ቤተሰቧን ጤና ለመጠበቅ መርጃ ሲያስፈልጋት)
- ለጓደኝነት (ከሰዓት በኃላ አብሯት የሚሆን ሰው ወይም የቤት ሥራዋን ለመሥራት የሚያግዛት ሰው)

ስነ-ልቦናዊ ድጋፍ ለማግኘት

እናቶቹን ይጠይቋቸው፡

- ከላይ በጠቀስኳቸው የድጋፍ/የዕርዳታ ዓይነቶች ላይ ሊረዱን/ሊደግፉን ይችላሉ ብላችሁ ያሰባችኋቸውን ሰዎች ልታጋሩን ትችላላችሁ?
- በቅርቡ ልጅ የወለዱ እናቶች ፤ በልጅ ክብካቤ እና በሥራ እጅግ ሊጠመዱ ይችላሉ። እነዚህ እናቶቾ ፤ 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 ያዘጋጇቸው፡

- ባለፈው ጊዜ እንደተነጋገርነው ፤ ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች ውስጣችን እንዲኖሩን 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 ሳምንት የምናደርገው ፤ የሚሰጣችሁ አዲስ የቤት ሥራ መስሪያ ወረቀትን በመጠቀም በውስጣችሁ የያዛችሁት/የመጡባችሁ አስተሳሰቦች ታሰተውላላችሁ ፤ እንዲሁም የገጠማችሁን ነገሮች ትከታተላላችሁ።

የቤት ሥራውን ለእናቶቹ እያሳይዋቸው ያብራርሩላቸው፡

- እንደምታስታውሱት ፤ የዛሬ ሁለት ሳምንት ጥሩ ስሜት እንዲሰማችሁ እና ጤናማ አስተሳሰብ እንዲኖራችሁ ሊረዷችሁ 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 ሊረዳችሁ የሚችለውን ድርጊት / ነገር ለማከናወን/ለማድረግ ሞክሩ። ከአንድ በላይ ድርጊት/ነገር ለማከናወን / ለማድረግ ከቻላችሁ ፤ እሰየው! 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 ሰማዩ ላይ፣ እና ደስታ ወይም ደስ-ደስ የማለት ስሜት ከሆነ ፀሀይዋ ላይ ምልክት አድርጉ።
  - ከዚያም ፤ ለራሳችሁ ያደረጋችኋቸውን ድርጊቶች/ነገሮች ብዛት/ቁጥር ለማመላከት 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/ፀባያችንን የተከታተልንበትን ማስፈሪያ ቅጽ ተመልክተናል። ከዚያም ስሜታችንን/ፀባያችንን በምንመዘግብበት ጊዜ ስለ ነበሩን ተሞክሮዎች/ ስለ አጋጠሙን 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 እያመሰገንን ፤ 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 ባለቤትዋ

ምስል 1ሀ.	ምስል 1ለ.	ምስል 1ሐ.
ስለ ወደፊቱ ከባለቤቴ ጋር ለማዉራት ከሞከርኩ, ዉይይታችን አስቸጋሪ ይሆናል፡ ስለዚህ ለማዉራት መሞከሩ ምንም ትርጉም የለዉም	*ብርሃን, "ያለመግባባትን ለማስወገድ የማስባቸዉን ነገሮች በራሴ ብቻ ማሰብ አለብኝ|"' ብላ አሰበች*	*ብርሃን እና ባለቤትዋ አንዳቸዉ የሌላኛዉን የወደፊት ተስፋ በተመለከተ የሚያዉቁት ነገር የለም፡ እርስ በእርስም አይግባቡም ፤.*
አስተሳሰብ →	ድርጊት →	ዉጤት

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

ታሪክ፡ ብርሃን እና ባለቤትዋ

ምስል 2 ሀ.	ምስል 2 ለ.	ምስል 2 ሐ.
ስለ ወደፊቱ ከባለቤቴ ጋር ለማዉራት ብሞክር ዉይይታችን ለሁለታችንም ጠቃሚ ይሆናል፡ ይህን ለማድረግ ጥረት ማድረግ ያስፈልገኛል.	*ከባለቤቴ ጋር ዉይይት ለማድረግ ዉጤታማዉ መንገድ የቱ እንደሆነ ጉዋደኞቼን አማክራለሁ፡ ስለወደፊቱ እቅዳችን ከባለቤቴ ጋር ለማዉራት ጊዜ እሰጣለሁ.*	*ብርሃን እና ባለቤትዋ አንዳቸዉ የሌላኛዉን የወደፊት ተስፋ ያዉቃሉ ፡ እርስ በእርሳቸዉም ይረዳዳሉ*
አስተሳሰብ	ድርጊት	ዉጤት

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

ተግባር: የሚረዱን/የሚያግዙን ሰዎች

ምስል 3.

ብርሃን ማታ ላይ

B

ተግባር: የሚረዱን/የሚያግዙን ሰዎች

ምስል 3ሀ.	ምስል 3ለ.	ምስል 3ሐ.
የብርሃን ጉዋደኛ	*የብርሃን የጤና ባለሙያ*	*የብርሃን አዛዉንት ጎረቤት*

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

ተግባር: የሚረዱን/የሚያግዙን ሰዎች

ምስል 3መ.

የብርሃን እህት

ምስል 3ሰ.

የብርሃን ባል

የቤት ስራ #3

መመሪያ

በእያንዳንዱ ቀን መጨረሻ የሚሰማችሁን ስሜት ለመረዳት ጊዜ ስጡ. ሀዘን ከተሰማዎት ደመናዉን ይምረጡ፡ ደህና ከሆኑ የደመናማ ቀን ምስሉን ይምረጡ፡ ጥሩ ስሜት ከተሰማዎት የጠሃይ ምስሉን ይምረጡ.፤ በተጨማሪም በዛሬዉ እለት ለራስዎ ያከናወኑዋቸዉን ተግባራት ብዛት ለማሳየት የልብ ቅርፆችን ይሙሉ

ተግባራት

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

የእናቶች ጊዜ፡ አራተኛ ክፍለ-ጊዜ

ስለ ቤተሰብ ጤናማ የሚያደርግ አስተሳሰብ

ዓላማዎቹ

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

የክፍለ-ጊዜው አወቃቀር/ይዘት

A **ሀ. 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. ድጋፍየብርሃን 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 ፡ የሚያመላክተው 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።

? የሚያመላክተው ለውይይት የሚቀርብ ጥያቄን ያመላክታል

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

A

መግቢያ እና እንኳን በደህና ተመልሰችሁ መጣችሁ

የቡድን መተዳደሪያ ደንቦችን ማስታወስ

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

አስተዋጽኦ ማበርከት በክፍለ-ጊዜው ላይ	• ይህ ስልጠና የተዘጋጀው ለእናቶች ድጋፍ እንዲሰጥ ታስቦ ነው። ስልጠናው የተሳካ ሊሆን የሚችለው ደግሞ ፤ እዚህ ያለነው ሁላችንም የበኩላችንን አስተዋጽኦ ስናበረክት ነው። በመሆኑም ፤ የየራሳችንን አስተዋጽኦ ማበርከት እጅግ ጠቃሚ እና አስፈላጊ ነገር ነው ማለት ነው። • በቻላችሁት መጠን ፤ በሁሉም ክፍለ-ጊዜያት ላይ ለመገኘት ሞክሩ። ሆኖም ግን ፤ ሰዎች ነን እና ፤ ከበድ ያለ ጉዳይ አጋጥሟችሁ ለመምጣት ካልቻላችሁ ፤ ምንም ማለት አይደለም። • እያንዳንዱ ክፍለ-ጊዜ ከሚጀመርበት ሰዓት 5 ደቂቃ ቀደም ብላችሁ ድረሱ። ይህን ካደረግን ፤ ስልጠናችንን በተያዘለት ሰዓት ለመጀመር እንችላለን። • በንቃት ተሳተፉ ፤ እንዲሁም በምትናገሩበት ጊዜ ሁሉም ተሳታፊዎች እንዲሰሟችሁ ድምጻችሁን ከፍ አድርጋችሁ ተናገሩ። ይህን ካደረጋችሁ ፤ ስልጠናውን በሚገባ ተጠቀማችሁበት ማለት ነው። • እያንዳንዱ ክፍለ-ጊዜ ላይ የሚሰጣችሁን የቤት ሥራ በቻላችሁት መጠን ሰርታችሁ ለመጨረስ ሞክሩ።
ሌሎችን ማክበር እና መንከባከብ ርህራሔ ማሳየት	• ሌሎች በሚናገሩበት ጊዜ በደንብ አድምጡ ፤ ምናልባት አንድ ነገር ከእነሱ ትማሩ ይሆናል። • ሁላችንም ምቾት ተሰምቶን የፈለግነውን ነገር መናገር እንድንችል ፤ ፈራጅ አያድርገኝ እንደሚባለው ሁሉ ፤ እኛም በሌሎች ላይ ፍርድ አንስጥ/አንፈርጅ። • ግላዊነትን አክብሩ ፤ በስልጠናው ላይ የሰማናቸውን ነገሮች/ጉዳዮች ፤ ከስልጠናው ውጪ ላሉ ሰዎች አለመናገር።
ራስን ማክበር እና መንከባከብ	• በስልጠናው ላይ ከሚነሱ ነገሮች ውስጥ ምቾታችሁን የሚነሳ ወይም ደስ ያላሰኛችሁ ነገር ካጋጠማችሁ ፤ ለእኛ አሳውቁን። እኛም ይህን ያሳሰባችሁን ነገር እንዲስተካከል እናደርገዋለን። • የእኔን ድጋፍ የሚጠይቅ ለማንኛውም ዓይነት የግል ጉዳይ ልታማክሩኝ ከፈለጋችሁ ፤ እያንዳንዱ ክፍለ-ጊዜ እንዳበቃ ምንም ሳታመነቱ አግኝታችሁኝ ለማነጋገር ትችላላችሁ።

የቤት ሥራውን መመልከት

እናቶቹ የሰሩትን የቤት ሥራ ለሌሎቹ ማካፈል ይፈልጉ እንደሆነ ጠይቋቸው። የቤት ሥራቸውን ሠርተው የጨረሱትን እናቶች አመስግኗቸው። ለማወያየት የሚረዱ የሚከተሉትን ጥያቄያዎች 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።

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE
Breakthrough ACTION
FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

ማስታወሻ፡ ቁልፍ የሆኑ ፍሬ-ሃሳቦች

ቁልፍ የሆኑ ፍሬ- ሃሳቦችን ያስታውሷቸው፡

እስከ አሁን በነበሩን ክፍለ-ጊዜያት ፤ ብርሃን - ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች እንዲኖርዋቸው ለመማር የሄደችበትን ጉዞ ተነጋግረናል። ዛሬ ደግሞ ፤ ስለ ቤተሰቧ በውስጧ ስላሉ አስተሳሰቦች እንወያያለን። ይኼን ከማድረጋችን በፊት ግን፤ እስከ አሁን ድረስ የተማማርናቸውን 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 የሚያደርጉ አስተሳሰቦች	ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦች እጅግ ተመራጭ የሆነው ሰብዕናችንን እንድንላበስ እና ለራሳችንም ሆነ ለቤተሰባችን የሚበጁ ድርጊቶችን/ነገሮችን እንድናደርግ ይረዳሉ።

እናቶቹ ውጤታማ የማያደርግ አስተሳሰቦችን እና ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦችን ሊያሳዩ የሚችሉ ምሳሌዎችን እንዲያጋሩ ይጠይቋቸው። ከዚያም ፤ ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰብን ለመለማመድ/ለመማር የሚረዱ ሶስቱን ደረጃዎች ያስታውሷቸው።

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

እናቶቹን ይጠይቋቸው፡ የ 'ጤናማ የሚያደርግ አስተሳሰብ' ሶስት ደረጃዎች አስታውሶ ሊነግረን የሚችል ሰው አለ?

ደረጃ 1 ማለት…	ደረጃ 2 ማለት…	ደረጃ 3 ማለት ደግሞ…
ውጤታማ/ስኬታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ለይቶ ማወቅ ነው።	ውጤታማ/ስኬታማ የማያደርጉ አስተሳሰቦችን ፤ ጤናማ በሚያደርጉ አስተሳሰቦች መተካት ነው።	ጤናማ አስተሳሰቦችን መለማመድ 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 አስተሳሰቦቿን መለየትና ማወቅ ከዚያም ጤናማ በሚያደርጉ አስተሳሰቦች መተካት ስትለማመድ ነበረ። ዛሬ ደግሞ ፣ ብርሃን በቤተሰብ ዕቅድ ዙሪያ በውስጧ ስለ አሉ አንዳንድ አስተሳሰቦች እንነጋገራለን።

- ሁሉም እናቶች/ሴቶች ጊዜ ኖሮአቸው እና በራሳቸው ማሰብ የሚችሉበት ሁኔታ ተፈጥሮላቸው ወደፊት መሆን ወይም ማግኘት ስለሚፈልጉት ነገር እና/ወይም ለወደፊቱ ሌላ ልጅ እንዲኖራት መቼ እንደምትፈልግ የምታስብበት ጊዜ እና በራስዋ 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 እየነገሩዋቸው ባለበት ጊዜ የምስል መርጃዎቹን ያሳይዋቸው።

የብርሃን ታሪክ ፣ ብርሃን እና ሌላ እርግዝና

ምስል 1ሀ		ምስል 1ለ		ምስል 1ሐ
ብርሃን ፣ በውስጧ ጠቃሚ ያልሆነ አስተሳስብ ይመላለስባታል። “ልጄን በመንከባከብ ተጨናንቄያለሁ። ስለ ወደፊቱ ኑሮዬ/ጊዜ ወይም ስለ ራሴ ጤና የማስብበት ጊዜ የለኝም። ስለዚህ ፣ ምንም ነገር ባደርግ ዋጋ የለውም”።	→	ይህ አስተሳሰብ ብርሃን ውስጥ በመኖሩ ምክንያት አንድ ነገር/እርምጃ ማድረግ/መውሰድ አትችልም ፣ እናም የብቸኛነት ስሜት እየተሰማት ነው። ከዚህ ይልቅ ፣ ብርሃን እንዲህ ብላ አሰበች ፣ “ከጤና ባለሙያ/ኤክስቴንሽን ሠራተኛ ጋር ወይም ከሌላ ማንም ሰው ጋር ስለ ጤናዬ ወይም ስለ ቤተሰብ ዕቅድ አልነጋገርም”።	→	የዚህ ውጤት ፣ ብርሃን ለሌላ እርግዝና ዝግጁ ከመሆኗ በፊት ቀድማ የማርገዝ ዕድሏ እጅግ ከፍ ያለ ነው።

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

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

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 ይዛው ያለችውን ጤናማ የማያደርግ አስተሳሰብን ፤ በጤናማ አስተሳሰብ ለመተካት ወሰነች] ለማድረግ ወሰነች። እስቲ ቀጥለን ፤ ብርሃን ምን ልታደርግ እንደሆነ አብረን እንመልከት።

የምስል መርጃውን ይጠቀሙ።

የብርሃን ታሪክ ፤ ብርሃን እና ሌላ እርግዝና

ምስል 2ሀ

ብርሃን ፤ በውስጧ ያለውን ጠቃሚ ያልሆነ **አስተሳስብ** ፤ ውጤታማ በሚያደርግ አስተሳሰብ ለመተካት ሞከረች። “***በእሁኑ ሰአት ልጇን መንከባከብ ብዙ ስራ ነዉ. ፡ ይሁን እንጅ ስለ እራሴ ጤና እና ስለ ልጀ ጤና ለማሰብ ጊዜ መስጠት ያስፈልገኛል ፡ የምወስዳቸዉ ምርጫዎች ለዉጥ ያመጣሉ.***”።

ምስል 2ለ

ይህ አስተሳሰብ ብርሃን ውስጥ በመኖሩ ምክንያት **አንድ ነገር/እርምጃ/ድርጊት** እንድታደርግ/እንድትወስድ ይረዳታል። ብርሃን ጊዜ መድቦ ፤ “ከጤና ባለሙያ/ኤክስቴንሽን ሠራተኛ ጋር ስለ ወደፊቱ 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።

እናቶቹን ይጠይቋቸው፡ 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።

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

የመወያያ ጥያቄዎች
ብርሃን እና ሌላ እርግዝና

እናቶቹን የሚከተሉቱን የማወያያ ጥያቄዎች ይጠይቋቸው፡

በምስል 1ሀ እና በምስል 2ሀ (***ምስሎቹን ያሳይዋቸው***) 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 1ሀ ላይ ፤ ብርሃን ፤ ልጇን በመንከባከብ ተጨናንቃለች ፤ እናም - ምንም ነገር ብታደርግ ዋጋ የለውም ብላ እያሰበች ነው። በዚህ አስተሳሰቧ ከቀጠለች ፤ ዝግጁ ከመሆኗ በፊት ቀድማ ሌላ እርግዝና የማጋጠሙ ዕድሏ ከፍ ያለ ነው።
- በምስል 2ሀ ላይ ፤ ብርሃን ፤ ልጇን በመንከባከብ እና በሥራ የተጨናነቀች መሆኑን ፤ ነገር ግን የምትመርጣቸው ምርጫዎች ዋጋ እንደሚኖራቸው ደግሞ አውቃለች። በመሆኑም ፤ ስለ አሏት የተለያዩ አማራጮች ልትረዳት እና ልትመክራት የምትችል ጤና ኤክስቴንሽን 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 ያደርጉዋችኋል? በድርጊቶቻችሁ/በምታደርጓቸው ነገሮች ላይ ተፅዕኖ የሚያሳድሩት እንዴት ነው?
እናቶች ምናልባት ሊሰጧቸው የሚችሉ መልሶች፡ ውይይቱን ካልተጀመረ ፤ እነዚህን መልሶች ለመጠቀም ይችላሉ፡

- ***ምሳሌ ሀ***፡ “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 ወደፊቱ 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 ያደርጉዋችኋል? በድርጊቶቻችሁ/በምታደርጓቸው ነገሮች ላይ ተፅዕኖ የሚያሳድሩት እንዴት ነው?
እናቶች ምናልባት ሊሰጧቸው የሚችሉ መልሶች፡ ውይይቱን ካልተጀመረ ፤ እነዚህን መልሶች ለመጠቀም ይችላሉ፡

- ***ምሳሌ ሀ***፡ “አንዳንድ የቤተሰቤ አባላት ተጨማሪ ልጆች እንድወልድ እየገፋፉኝ/እየተጫኑኝ ነው። ምናልባት ሁሉም ሰው እንደዚህ አያስቡ ይሆናል። አንዳንድ ሰዎች ፤ በኑሮዬ ላይ ይደግፉኛል ፤ 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፡ ከጓደኞቿ፣ 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 መርጣ ጀመረች። በምርጫዋ ደስተኛ ብትሆንም ፤ ነገር ግን እሷ የመረጠችውን ዘዴ ዓይነት የምትጠቀም ጓደኛዋ ዘዴው ስለ አስከተለባትን ነገር በሰማች ጊዜ አንዳንድ ጠቃሚ ያልሆኑ አስተሳሰቦች በውስጧ ተፈጥረዋል።

የብርሃንን ታሪክ ለእናቶቹ እየነገሩዋቸው ባለበት ጊዜ የምስል መርጃዎቹን ያሳይዋቸው።

የብርሃን ታሪክ ፤ ብርሃን እና ሌላ እርግዝና

ምስል 3ሀ

ብርሃን ፤ በውስጧ ጠቃሚ ያልሆነ **አስተሳስብ** ይመላለስባታል/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 ጠንቆቹ እንዳይደርሱብኝ ስል ዘዴውን ምናልባት መጠቀም ማቆም ይኖርብኛል"።

ምስል 3ሐ

የዚህ **ውጤት** ፤ ብርሃን ይኼንን ነገር የምታደርግ ከሆነ ፤ ያልታቀደ እርግዝና ከአጋጠማት ፤ 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 እያሳይዋቸው ታሪኩን እንደገና ያብራሩላቸው።

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

B

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 እየተሰሟት ያሉት ጤናማ የማያደርጉ አስተሳሰቦች እና ስሜቶች ፤ የሚጠቅሙ እንዳልሆኑ አስተዋለች። ስለዚህ [በማስተዋል] የተለየ አቀራረብ ሞከረች። እስቲ ቀጥለን ፤ ብርሃን ምን ልታደርግ እንደሆነ አብረን እንመልከት።

የብርሃን ታሪክ ፤ ብርሃን እና የጎንዮሽ ጠንቆች

ምስል 4ሀ

ብርሃን ፤ በውስጧ ያለውን ጠቃሚ ያልሆነ **አስተሳሰብ** ፤ ጠቃሚ በሚያደርግ አስተሳሰብ ለመተካት ሞከረች። “ጓደኛዬ የምትጠቀመው የቤተሰብ ዕቅድ ዘዴ ስለ አስከተለባት 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 ሊያጋጥሟት 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።

?

እናቶቹን ይጠይቋቸው፡ 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።

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

B

የመወያያ ጥያቄዎች
ብርሃን እና የጎንዮሽ ጠንቆች

እናቶቹን የሚከተሉቱን የማወያያ ጥያቄዎች ይጠይቋቸው፡

? በምስል 3ሀ እና ምስል 4ሀ (***ምስሎቹን ያሳይዋቸው***) 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 3ሀ ላይ ብርሃን በጣም ተጨንቃለች ፤ እናም እየተጠቀመችው ያለውን የቤተሰብ ዕቅድ ዘዴ ለማቆም ትንሽ ነው የቀራት። ይኼ ሁኔታዋ ላልታቀደ እርግዝና ስጋት ውስጥ ይጥላታል።
- በምስል 4ሀ 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 ጠንቆቹን የሚከሰቱባት 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 ያደርጉዎችኋል? 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 ያዛባዋል። 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 ያደርጉዎችኋል? 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 እንደምችል ሊረዱኝ ይችላሉ” የሚል ዓይነት አስተሳሰብ ፤ አንዲት እናትን የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎቹ የሚያመጡትን የተለያዩ ውጤቶች እንድትፈትሽ/እንድትመልክት እና የቤተሰብ ዕቅድ ለእሷ መልካም መሆኑን ወይም አለመሆኑን እንድትወስን ያግዛታል።
- ምሳሌ 2፡ “የእርግዝና መከላከያ ዘዴ የወር አበባዬን እንዲዛባ ሊያደርግ ይችል ይሆናል። ነገር ግን ፤ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ መጠቀሜ ለጤናዬ ጥቅም የሚኖረው ከሆነ ፤ የወር አበባዬ መዛባቱን ቀስ በቀስ መልመድ እችላለሁ” የሚል ዓይነት አስተሳሰብ/መልስ ፤ አንዲት እናትን ስለ ቤተሰብ ዕቅድ ተጨማሪ መረጃ እንድትፈልግ የመነሳሳት ስሜት እንዲፈጠርባት ሊረዳት ይችላል።

B

የቤተሰብ ዕቅድ መረጃ

ክፍለ-ጊዜውን ከማብቃትዎ 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 በኃላ የቤተሰብ ዕቅድ መጀመር አስፈላጊነት	• አንዲት እናት ከወለደች በኃላ ያለው አንድ ዓመት ስራ የሚበዛባት ጊዜ ሊሆን ይችላል። ይህ ቢሆንም ግን፤ የምታምኑትን ወይም ደስ የሚላችሁን ጤና ባለሙያ አግኝታችሁ ስለ ጤናችሁ እና ቤተሰብ ዕቅድ የምታነጋግሩበትን ጊዜ ለማግኘት ጥረት ማድረጉ በእጅጉ አስፈላጊ ነው። • የሚቀጥለው እርግዝናችሁ እናንተ በፈለጋችሁበት እና በተዘጋጃችሁብት ጊዜ መሆኑን ማረጋገጥ እጅግ አስፈላጊ ነው።
የጎንዮሽ ጠንቆች	• የጤና ባለሙያዎች ፤ የተለያዩ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች ሊኖራቸው ስለሚችለው የጎንዮሽ ጠንቆች መረጃ ሊነግሯችሁ ይችላሉ። በተጨማሪም ያሰሰቧችሁ ነገሮችን ሊያዳምጧችሁ እና ለእናንተ ተስማሚ ሊሆኑ የሚችሉ ሌላ አማራጮችን ሊመክሯችሁ/ሊያመላክቷችሁ ይችላሉ። • አንዳንዶቹ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች የጎንዮሽ ጠንቆች ቢኖራቸውም ፤ የሚጠቀሟቸው እናቶች ላይ የሚከሰቱበት ደረጃ እና መንገድ የተለያየ 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 በኃላ 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 በኃላ 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 በኃላ ልሰጣችሁ እችላለሁ።

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

ክፍለ-ጊዜውን ማጠናቀቅ/መዝጋት

ክፍለ-ጊዜን ማጠናቀቅ ይጀምሩ፡

- ክፍለ-ጊዜውን ከማጠናቀቄ በፊት አንዳንድ ነገሮችን ላስገነዝባችሁ እፈልጋለሁ።
- ምንም እንኳን አብዛኛውን ጊዜያችሁን እና ኃይላችሁን የምታጠፉት አዲስ ለወለዳችሁት ልጅ ቢሆንም ፤ ለራሳችሁ ክብካቤ መስጠት የምትችሉበት ትንሽ ጊዜ መስጠት እጅግ አስፈላጊ ነው። በነበሩን ክፍለ-ጊዜያት ላይ ያላችሁን ጠቃሚ ያልሆኑ አስተሳሰቦችን እንድታስተውሉ እና በሌላ ጠቃሚ የሆኑ አስተሳሰቦች እንዴት ልትተኳቸው እንደምትችሉ ተምረናል። በተጨማሪም፤ ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦችን ለመለማማድ 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 በኃላ ፤ ጤናማ የሚያደርጉ አስተሳሰቦችን መለማመድ መቀጠል እጅግ አስፈላጊ ነው። እኔ እንደማስበው ከሆነ ፤ ይህንን ልምምድ ለመቀጠል እና ፍሬ-ሃሳቦቹን 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፡
        - ከጓደኛችሁ፣ ከባለቤታችሁ ወይም ከቤተሰብ አባላችሁ ጋር በመነጋገር የጤናማ አስተሳሰብ ልምምድዎን እንዲቀጥሉ ይረዷችሁ ዘንድ ጠይቋቸው።
        - በቤት ሥራ ተሰጧችሁ የነበሩትን መልመጃዎች በመደጋገም ስሯቸው።
        - ድጋፍ ካስፈለጋችሁ ፤ ጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዋን ወይም የስልጠና አመቻቿን ማግኘት ትችላላችሁ።
- እንደ ቡድን ሆነን እርስ በርስ መደጋገፋችንን መቀጠል የምንችልባቸው አንዳንድ መንገዶች ምንድን ናቸው?
- ስልጠናውን ከተጠናቀቀ በኃላ 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 በኃላ ፤ 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 ስላጠናቀቁ - እንኳን ደስ አለዎት። እናቶቹ ወይም ጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞቹ ለመቀጠል የሚገልጉ ከሆነ ፤ የዓለም ጤና ጥበቃ ያዘጋጀውን *Thinking Healthy* ማኑዋል መጠቀም ይችላሉ። **ስልጠናውን የወሰዱ እናቶችን ይዘው ለመቀጠል ከፈለጉ ፤ የሚከተሉትን ነገሮች መመልከት ይችላሉ።**

የቡድን መተዳደሪያ ደንቦቹን ማስታወስ፡
እያንዳንዱን ክፍለ-ጊዜ ከመጀመርዎ በፊት የቡድን መተዳደሪያ ደንቦቹን ማስታወስ እጅግ አስፈላጊ ነው። የቡድን መተዳደሪያ ደንቦቹ 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 የመመቸት 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/.

ይህ ማኑዋል በቡድን ውይይት ጊዜ ማቅረብ የሚችሏቸው ተጨማሪ የ ‘ጤናማ የሚያደርግ አስተሳሰብ’ ምሳሌዎችን እና እናቶች ውጤታማ አመለካከት እንዲኖራቸው የሚያግዙ ተጨማሪ ሁኔታዎችን ለማግኘት ስለሚረዳዎ 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 የሚረዳ እና ለእናትም-ለልጅም 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 ለመወያያት 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 ኤክስቴንሽን 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

ምስል1ሀ.

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

አስተሳሰብ

ምስል 1ለ.

ብርሀን "ከጤና ባለሙያም ሆነ ከማንም ጋር የጤና ሁኔታየንም ሆነ የቤተሰብ እቅድን በተመለከተ አልወያይም" ብላ አሰበች

ድርጊት

ምስል 1ሐ.

ብርሃን ዝግጁ ሳትሆን ሌላ እርግዝና ሊፈጠር የሚችልበት እድል አለ

ዉጤት

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

ታሪክ: ብርሀን እና ሌላ እርግዝና

ምስል 2ሀ.

በእሁኑ ሰአት ልጄን መንከባከብ ብዙ ስራ ነዉ. ፡ ይሁን እንጅ ስለ እራሴ ጤና እና ስለ ልጄ ጤና ለማሰብ ጊዜ መስጠት ያስፈልገኛል ፡ የምወስዳቸዉ 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 አማራጮችዋ በቂ መረጃ አላት፡ ለማርገዝ ዝግጁ እስከምትሆን ጊዜም እርግዝናን ለመከላከል የሚያስችሉ አማራጭ መንገዶችን በተመለከተ በቂ መረጃ አላት .

ዉጤት

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

ታሪክ: ብርሀን እና የጎንዮሽ ጉዳት

ምስል 3ሀ.

አንድ ጉዋደኛየ የቤተሰብ እቅድ ዘዴ ስለሚያስከትለዉ የጎንዮሽ ጉዳት ነግራኛለች፡ እሱዋ ጉዳት አጋጥሞዋት ከነበረ በኔ ላይ ደሞ ጉዳቱ የባሰ ነዉ የሚሆነዉ

አስተሳሰብ

ምስል 3ለ.

ማንኛዉንም የጎንዮሻ ጉዳት ለመከላከል የጤና ባለሙያ ሳላማክር ይህን የእርግዝና መከላከያ መንገድ መዉሰድ ባቆም ይሻላል,

ድርጊት

ምስል 3ሐ.

ብርህን ይህን ከፈፀመቹ እና ያልታቀድ እርግዝና ካጋጠማት የእሱዋም ሆነ የልጅዋ ጤና አደጋ ላይ ይወድቃል.

ዉጤት

B

ታሪክ: ብርሀን እና የጎንዮሽ ጉዳት

ምስል 4ሀ.

አንድ ጉዋደኛየ የቤተሰብ እቅድ ዘዴ ስላስከተለባት የጎንዮሽ ጉዳት ነግራኛለች.፡ 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 ባለሙያዋን 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

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE