

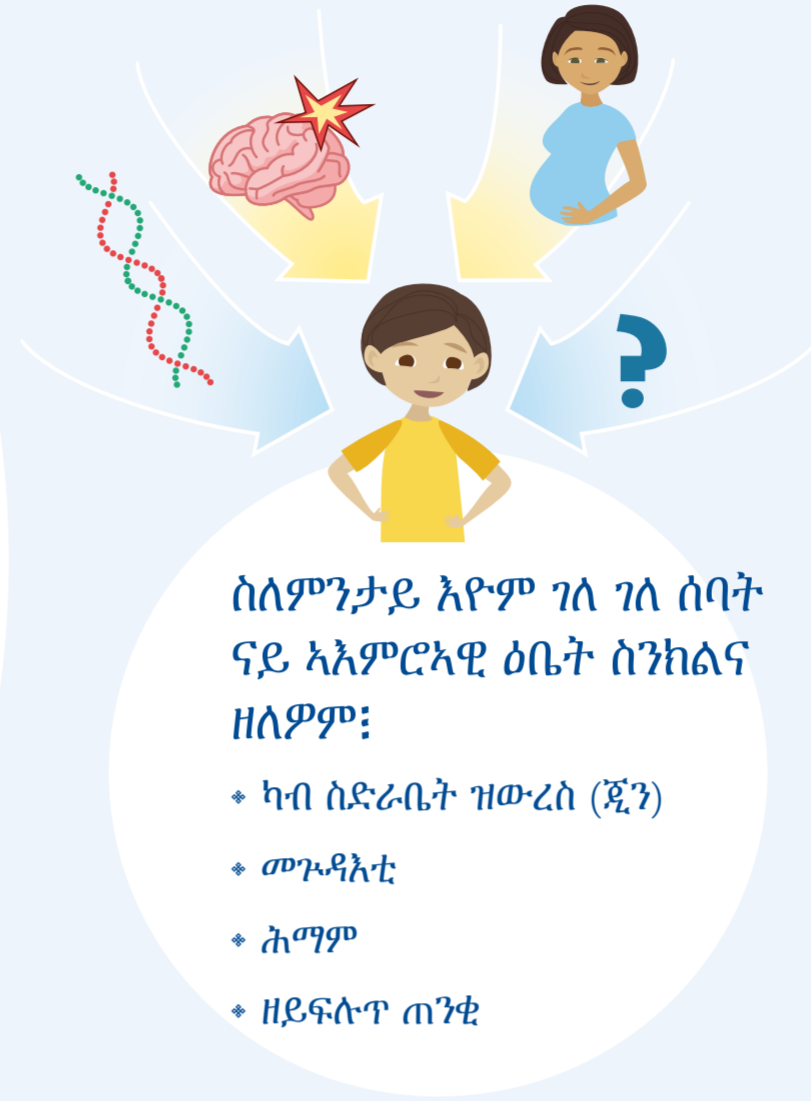
ናይ ኣእምሮአዊ ዕቤት ስንክልና እንታይ እዩ።



መጽናዕታዊ ምርምር

እቲ መጽናዕታዊ ምርምር ነዚ ዝስዕብ ዘጠቓልል እዩ

- ዝርርብ ምስቲ ቁልዓ/መንእሰይ
- ገምጋም ምዕባል ክሳብ ሕጂ ግዜ ዝነበረ
- ዝርርብ ምስ ወለዲ
- መርመራ ብሓኪም
- ሓበሬታ ካብ መውኣለ ሕጻናት ወይ ቤት-ምህርቲ
- መርመራ ብናይ ስነ-ኣእምሮ ክኢላ



ስለምንታይ መጽናዕታዊ ምርምር?

- ነዚ ዝስዕብ ንምፍላጥ/ምርካብ
- + እቲ ቁልዓ እንታይ ክገብር ይኸእል እንታይ ከ ክገብር የጻግዎ
- + እቲ ቁልዓ እንታይ ደገፍን ሓገዝን የድልዮ
- + እቲ ቁልዓ ናይ ኣእምሮአዊ ዕቤት ስንክልና እንተ ኣለዎ ኮይኑ

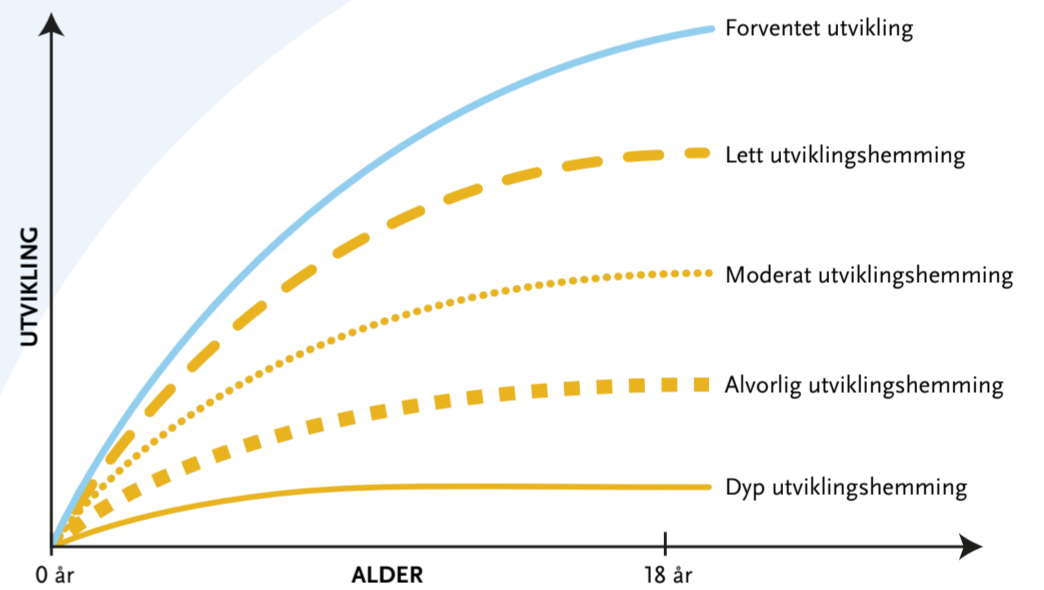
ውልቃዊ ፍልልያት

ምዕባለ

- + ቁልዑ ዝተፈላለየ ቅልጣፊ ደረጃ እዮም ዝምዕብሉ - ገለኣቶም ቀልጢፎም ይመሃሩ ገለኣቶም ከኣ ዝያዳ ግዜ የድልዮም
- + ቁልዑ ክሳብ ክንደይ ከበድቲ ዝኾኑ ሜላታት ከመሃሩ ይኸእሉ ይፈላለ እዮ።



ኩሉ ሰብ ፍሉይ (unike) እዩ
ኩሉ ሰብ ናይ ዝዛእ ርእሱ ባህርያት፡
መንፋዓትን፡ ድኽመትን ድሌትን ኣለዎ



ደረጃታት ናይ ምዕባለ ስንክልና

- + ናይ ኣእምሮአዊ ምዕባለ ስንክልና ካብ ቀሊል ክሳብ ልዑል ደረጃ ይግለጽ
- + እቲ ሓገዝ ኣብ ደረጃ እቲ ናይ ምዕባለ ስንክልናን ከምኡ ውን እቲ ሰብ ካልእ ተወሳኺ ሕማማት ወይ ጸገማት እንተ ሃልይዎ ዝምርኮሱ እዩ

መንእሰይን ዓቢን ትኹነት ግዜ

ብዙሓት ብዛዕባ መጻኢ ሕቶታት ኣለዎም

- + ትምህርቲ
- + ስራሕ
- + ናይ ዕረፍቲ ግዜ
- + ኣዕሩኽ/መሓዙት
- + ኣፍቃሪ/ት
- + ባዕልኻ ምውሳን
- + ቁጠባ/ኤኮኖሚ
- + መንበሪ ገዝ
- + ጥዕና
- + ፍቓድ መምርሒ መኪና
- + ጸታዊ ስምዒት
- + ቁልዓ ምውላድ



መጻኢ



ነባሪ ኹነት

- + ናይ ኣእምሮአዊ ምዕባለ ስንክልና ኣብ ሕይወት ክሳብ ዘለኻ ምሳኻ ዝነበር እዩ
- + እዚ ሕማም ኣይኮነን፡ ከም ጉንፋ-ዕ ዝገድፍ ኣይኮነን
- + ናይ ኣእምሮአዊ ምዕባለ ስንክልና ኩሉ ብግዳም ዝርእ ክኸውን ግድን ኣይኮነን
- + ጽቡቕ ሓገዝ ምርካብን ባይታ ምጥጣሕ ጽቡቕን ንጡፍን ህይወት ንኺህሉ ኣገዳሲ እዩ

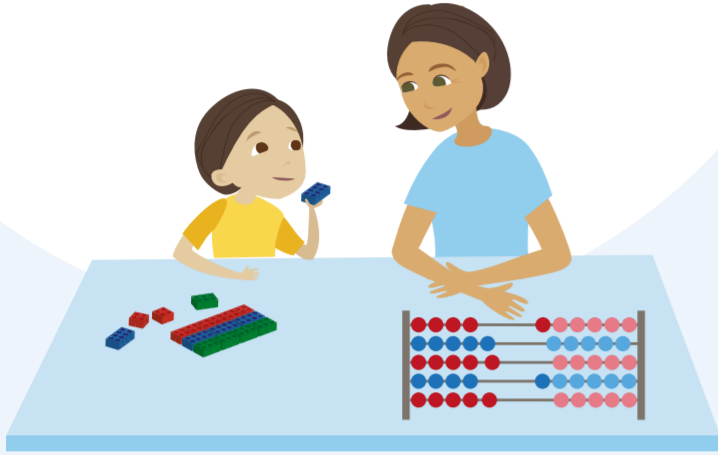
ቁልፍ

ናይ ኣእምሮኣዊ ዕቤት ስንክልና እንታይ እዩ።

ኣብዚ ብዛዕባ ሓፈሻዊ መለለዮታት ሓበሬታ ትረክብ

ምምሃር

- + ክብደት ዕዮታት ምስ ዓቕሚኻ ዝመጣጠኑ ክኾኑ ኣለዎም
- + ዝያዳ ግዜ የድልዮ
- + ንሓደ ነገር ብተደጋጋሚ ብምግባር ዝሓሸ ክመሃር ይኽእል
- + ብግብራዊ ተመክሮ ብቐሊሉ ክመሃር ይኽእል



ምምሃር፡ ምሕሳብን ምርዳእን

ምሕሳብን ጸገማት ምፍታሕን

- እቶም ዘጸግሙ ክኾኑ ዝኽእሉ
- + ነቲ ኣቐዲሙ ዝተመሃሮ ብሓዲሽ መንገዲ ወይ ብኻልእ ኮነታት ምጥቃም
- + ንሓደ ዕዮ ኣብ መደምደምታ ንምብጻሕ/ምውዳእ መደብ ምውጻእ
- + ንክርእዮ ወይ ክሕዞ ዘይክእል ነገር ምርዳእ

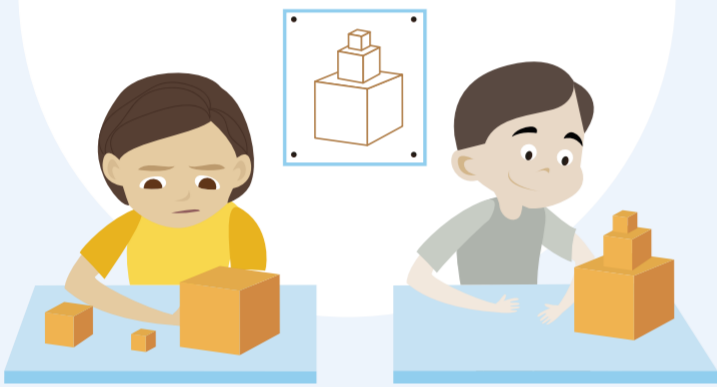


ቋንቋ

- + መብዛሕትኡ ግዜ ሓደ ነገር ንምባል ዝያዳ ግዜ የድልዮም
- + ውሑድ ክበድቲ ቃላት ይጥቀሙ
- + ሓጻርቲ ምሉእ ሓሳባት ይጥቀሙ
- + ካልኣት ነዊሕ ምሉእ ሓሳባትን ክበድቲ ቃላትን ክጥቀሙ ክለዉ ንምርዳእ የጸግሞም
- + ካልኣት ሓደ ነገር ክብሉ ክለዉ እቲ ዝብልዎን እቲ ዝሓሰብዎን ካልእ ትርጉም ዘለዎ፡ ንኣብነት "ምዝላል ምሳሕ" ንምርዳእ የጸግሞም
- + ገሊኦም ድማ ከም ብስእሊ፡ ብኢድ ምልክት ብምግባር ወይ ካልእ መንገድታት ዝረዳድእሉ የድልዮም

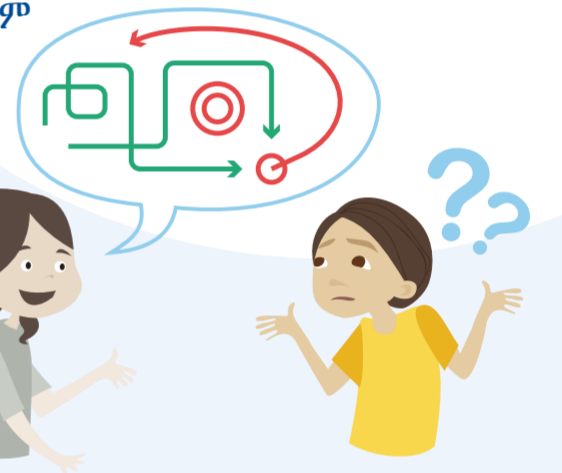
ደረጃ ቅልጣፊ

ንሓደ ነገር ንምግባር ምሕሳብ፡ ምርዳእን ምትግባርን ንውህ ዝበለ ግዜ የድልዮም



ኣቕልቦ

- እቶም ዘጸግሙ ክኾኑ ዝኽእሉ
- + ኣብ ሓደ ዕዮ ነዊሕ ግዜ ምውሳድ
- + ኣብ ሓደ እዋን ብዛዕባ ዝተፈላለዩ ነገራት ምሕሳብ
- + ኣብ ሓደ እዋን ብዙሕ መልእኽትታት ምቕባል ምኽኣል



ምስ ማሕበራዊ ክባቢኻ ምልምማድን ነብስኻ ምኽኣልን



ምስ ማሕበራዊ ክባቢኻ ምልምማድ

- እቶም ዘጸግሙ ክኾኑ ዝኽእሉ
- + ኣብ ጸወታ ምስ ካልኣት ብኸመይ ከም ትሕወስ ምፍላጥ
- + ሕግታት ጸወታ ምርዳእን ምምሃርን
- + ኣዕፍኽ ምጥራይን ምዕቃብን
- + ንኸይትታለል ወይ ንኸይትምዘመዝ ደረት ምግባር



ነብስኻ ምኽኣል

- ብዝተኻእለ መጠን ርእሶም
- ንምኽኣል ባይታ ክጥጥሑሎምን
- ዝያዳ ልምምድ ክገብሩን የድልዮም

ካልእ ብድሆታት



ስምዒታት

ገሊኦም ስምዒታት ምልላይን፡ ምግላጽን ምቀጽጻርን ኣጸጋሚ ኮይኑ እዩ ዝመስሎም

ስምዒታትን ደረጃ ንጥፊታት ምቀጽጻር ዘጸገማት፡ ናብ ናይ ጠባይ ጸገማት ወይ ናብ ኣእምሮኣዊ ጸገማት ወይ ናብ ክልቴኡ ክምርሖም ይኽእል

ደረጃ ንጥፊታት

ገሊኦም ደረጃ ንጥፊታቶም ኸመጣጥኑን ክስተኻኹልን የጸግሞም ፣ ገሊኦም ኣዝዮም ንቑሓት ክኾኑ ክለዉ ገሊኦም ከኣ ኣዝዮም ህዳኣት እዮም



መንእሰይ

ናይ ኣእምሮኣዊ ዕቤት ስንክልና እንታይ እዩ።

ኣብዚ ብዛዕባ ሓፈሻዊ መለለዮታት ሓበሬታ ትረክብ

ምምሃር

- + ክብደት ዕዮታት ምስ ዓቕሚኻ ዝመጣጠኑ ክኾኑ ኣለዎም
- + ዝያዳ ጊዜ የድልዮ
- + ንሓደ ነገር ብተደጋጋሚ ብምግባር ዝሓሸ ክመሃር ይኽእል
- + ብግብራዊ ተመክሮ ብቐሊሉ ክመሃር ይኽእል



ምምሃር፡ ምሕሳብን ምርዳእን

ምሕሳብን ጸገማት ምፍታሕን

- እቶም ዘጸገሙ ክኾኑ ዝኽእሉ
- + ነቲ ኣቐዲሙ ዝተመሃሮ ብሓዲሽ መንገዲ ወይ ብኻልእ ኮነታት ምጥቃም
 - + ንሓደ ዕዮ ኣብ መደምደምታ ንምብጻሕ/ምውዳእ መደብ ምውጻእ
 - + ንክርእዮ ወይ ክሕዞ ዘይከእል ነገር ምርዳእ

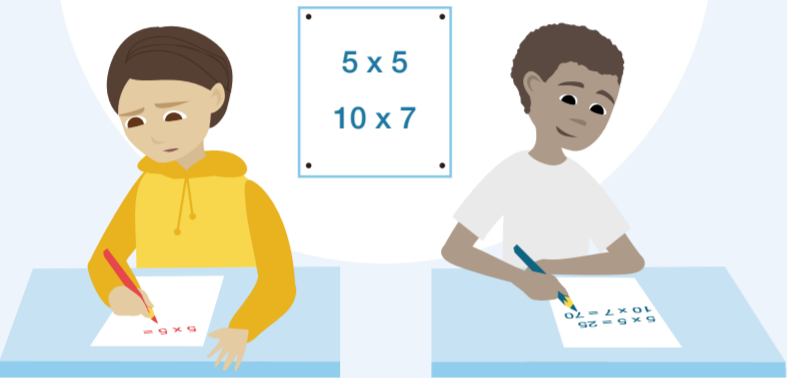


ቋንቋ

- + መብዛሕትኡ ጊዜ ሓደ ነገር ንምባል ዝያዳ ጊዜ የድልዮም
- + ውሑድ ክበድቲ ቃላት ይጥቀሙ
- + ሓጻርቲ ምሉእ ሓሳባት ይጥቀሙ
- + ካልኣት ነዊሕ ምሉእ ሓሳባትን ክበድቲ ቃላትን ክጥቀሙ ከለዉ ንምርዳእ የጸግሞም
- + ካልኣት ሓደ ነገር ክብሉ ከለዉ እቲ ዝብልዎን እቲ ዝሓሰቡዎን ካልእ ትርጉም ዘለዎ፣ ንኣብነት "ምዝላል ምሳሕ" ንምርዳእ የጸግሞም
- + ገሊኦም ድማ ከም ብስእሊ፡ ብኢድ ምልክት ብምግባር ወይ ካልእ መንገድታት ዝረዳድእሉ የድልዮም

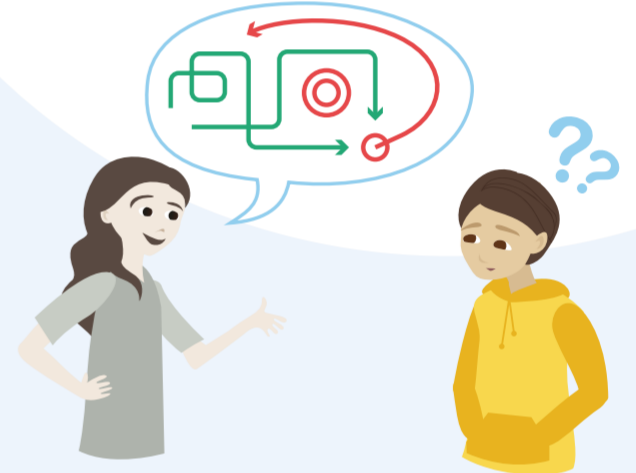
ደረጃ ቅልጣፊ

ንሓደ ነገር ንምግባር ምሕሳብ፡ ምርዳእን ምትግባሩን ንውህ ዝበለ ጊዜ የድልዮም



ኣቓልቦ

- እቶም ዘጸገሙ ክኾኑ ዝኽእሉ
- + ኣብ ሓደ ዕዮ ነዊሕ ጊዜ ምውሳድ
 - + ኣብ ሓደ እዋን ብዛዕባ ዝተፈላለዩ ነገራት ምሕሳብ
 - + ኣብ ሓደ እዋን ብዙሕ መልእኽትታት ምቕባል ምኽኣል



ምስ ማሕበራዊ ክባቢኻ ምልምማድን ነብስኻ ምኽኣልን

ምስ ማሕበራዊ ክባቢኻ ምልምማድ

- እቶም ዘጸገሙ ክኾኑ ዝኽእሉ
- + ማሕበራዊ ሕግታት ምርዳእን ንናይ ካልኣት ምልክታት ምትርጓምን
 - + ኣዕሩኽ ምጥራይን ምዕቃብን
 - + ብዛዕባ እንታይ ክትዘራረብ ከም ዘሎኻ ምፍላጥን ንኻልኣት ክ እንታይ ተካፍል ምፍላጥ
 - + ንኸይትታለል ወይ ንኸይትምዘመዝ ደረት ምግባር



ነብስኻ ምኽኣል

ብዝተኻእለ መጠን ርእሶም ንምኽኣል ባይታ ክጥጥሑሎምን ዝያዳ ልምምድ ክገብሩን የድልዮም



ካልእ ብድሆታት

ስምዒታት

ገሊኦም ስምዒታት ምልላይን፡ ምግላጽን ምቀጽጻርን ኣጸጋሚ ኮይኑ እዩ ዝመስሎም

ስምዒታትን ደረጃ ንጥፊታት ምቀጽጻር ዘጸገማት፡ ናብ ናይ ጠባይ ጸገማት ወይ ናብ ኣእምሮኣዊ ጸገማት ወይ ናብ ክልቴኡ ክምርሖም ይኽእል

ደረጃ ንጥፊታት

ገሊኦም ደረጃ ንጥፊታቶም ኸመጣጥኑን ከስተኻኹልን የጸግሞም ፣ ገሊኦም ኣዝዮም ንቐሓት ክኾኑ ከለዉ ገሊኦም ከኣ ኣዝዮም ህዳሓት እዮም

