

ናይ ኣእምሮኣዊ ዕቤት ስንክልና እንታይ እዩ።

መጽናዕታዊ ምርምር

እቲ መጽናዕታዊ ምርምር ነዚ ዝስዕብ ዘጠቓልል እዩ



ዝርርብ ምስቲ ቁልዓ/መንእሰይ



ገምጋም ምዕባለ ክሳብ ሕጂ ግዜ ዝነበረ



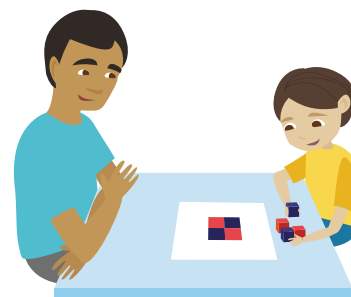
ዝርርብ ምስ ወለዲ



መርመራ ብሓኪም



ሓበሬታ ካብ መውኣለ ሕጻናት ወይ ቤት-ምህርቲ



መርመራ ብናይ ስነ-ኣእምሮ ክኢላ

ስለምንታይ እዮም ገለ ገለ ሰባት ናይ ኣእምሮኣዊ ዕቤት ስንክልና ዘለዎም።

- ካብ ስድራቤት ዝውረስ (ጂን)
- መጉዳእቲ
- ሕማም
- ዘይፍሉጥ ጠንቂ



ስለምንታይ መጽናዕታዊ ምርምር?

ነዚ ዝስዕብ ንምፍላጥ/ምርካብ

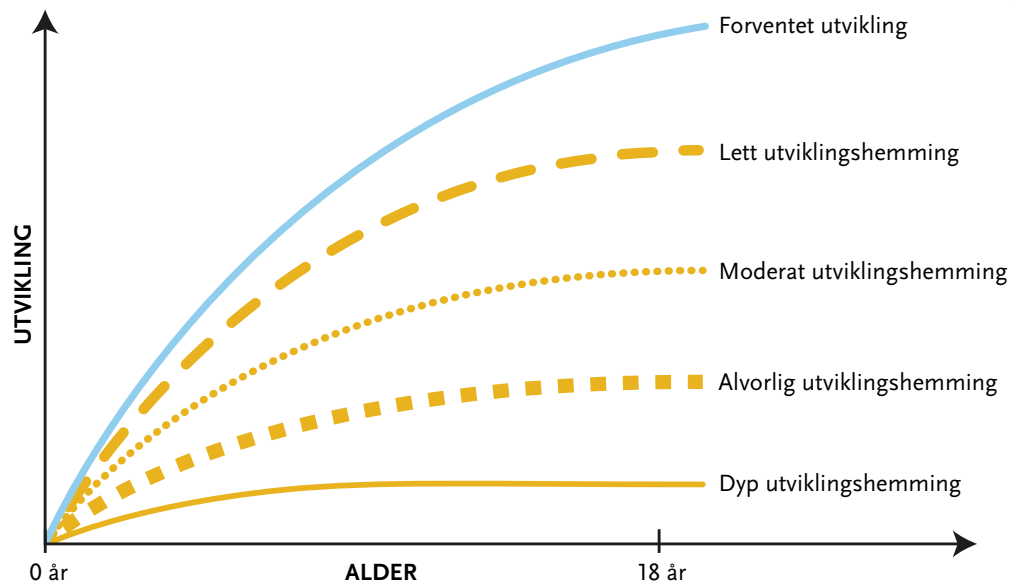
- እቲ ቁልዓ እንታይ ክገብር ይኸእል እንታይ ከ ክገብር የጸግጥ
- እቲ ቁልዓ እንታይ ደገፍን ሓገዝን የድልዮ
- እቲ ቁልዓ ናይ ኣእምሮኣዊ ዕቤት ስንክልና እንተ ኣለዎ ኮይኑ

ናይ ኣእምሮኣዊ ዕቤት ስንክልና እንታይ እዩ።

ውልቃዊ ፍልልያት



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



ደረጃታት ናይ ምዕባለ ስንክልና

- ናይ ኣእምሮኣዊ 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 ሃልዮ ዝምርኮስ እዩ

ምዕባለ

- ቁልዑ ዝተፈላለዩ ቅልጣፊ ደረጃ እዮም ዝምዕብሉ - ገሊኣቶም ቀልጢፎም ይመሃሩ ገሊኣቶም ከኣ ዝያዳ ግዜ የድልዮም
- ቁልዑ ክሳብ ክንደይ ከበድቲ ዝኾኑ ሜላታት ክመሃሩ ይኸእሉ ይፈላለ እዮ።



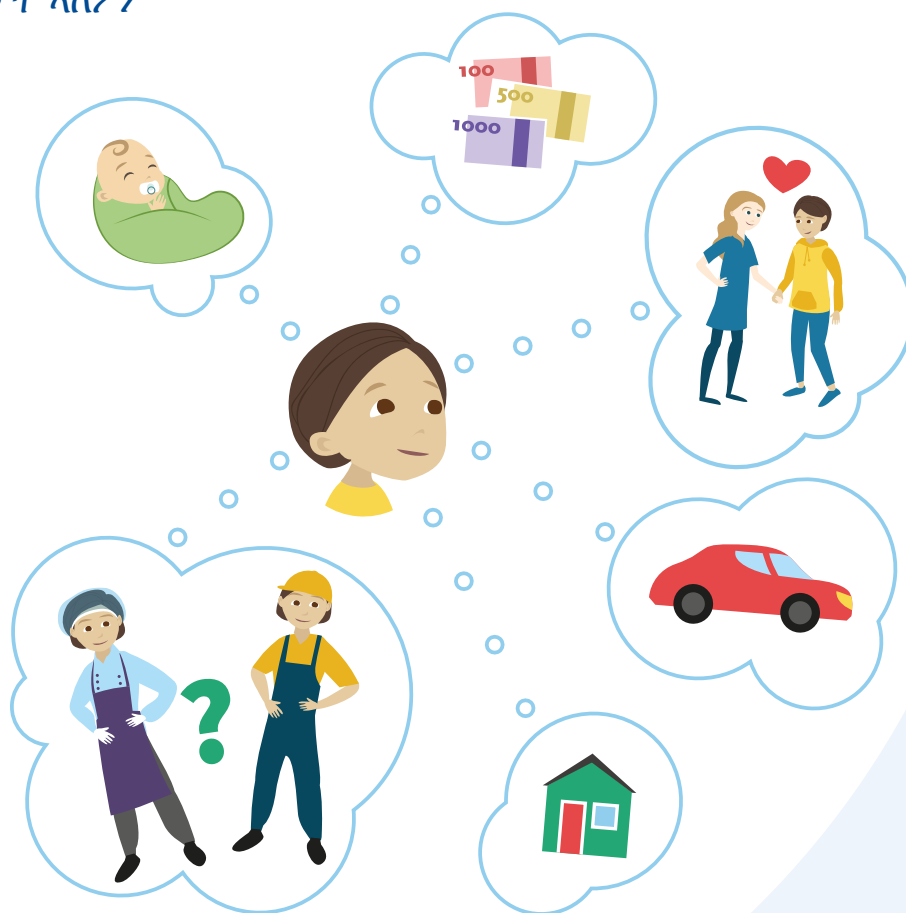
ናይ ኣእምሮኣዊ ዕቤት ስንክልና እንታይ እዩ።

መጻኢ

መንእሰይን ዓቢን ትኾነሉ ግዜ

ብዙሓት ብዛዕባ መጻኢ ሕቶታት ኣለዎም

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



ነባሪ ኹነት

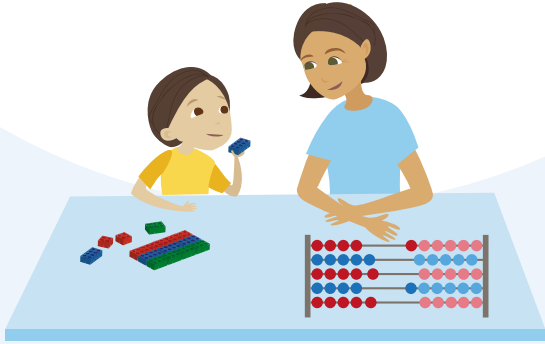
- ❖ ናይ ኣእምሮኣዊ ምዕባለ ስንክልና ኣብ ሕይወት ክሳብ ዘለኻ ምሳኻ ዝነበር እዩ
- ❖ እዚ ሕማም ኣይኮነን፡ ከም ጉንፋዕ ዝገድፍ ኣይኮነን
- ❖ ናይ ኣእምሮኣዊ ምዕባለ ስንክልና ኩሉ ብግዳም ዝርእ ክኸውን ግድን ኣይኮነን
- ❖ ጽቡቕ ሓገዝ ምርካብን ባይታ ምጥጣሕ ጽቡቕን ንጡፍን ህይወት ንኺህሉ ኣገዳሲ እዩ

ናይ ኣእምሮኣዊ ዕቤት ስንክልና እንታይ እዩ።

ምምሃር፡ ምሕሳብን ምርዳእን

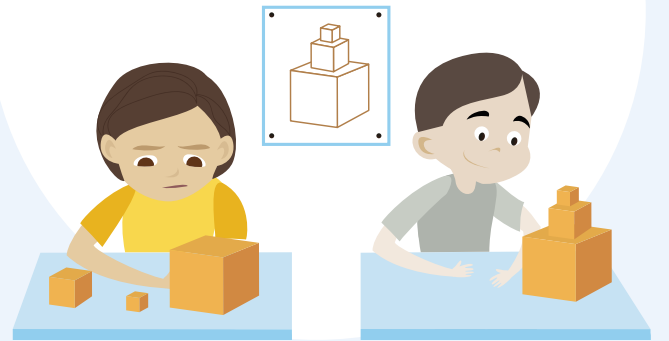
ምምሃር

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



ደረጃ ቅልጣፊ

ንሓደ ነገር ንምግባር ምሕሳብ፡ ምርዳእን ምትግባሩን ንውህ ዝበለ ግዜ የድልዮም



ቋንቋ

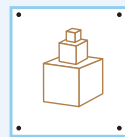
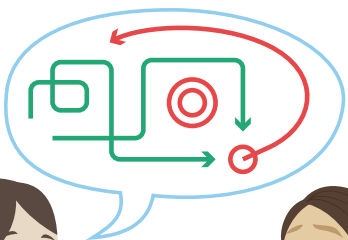
- መብዛሕትኡ ግዜ ሓደ ነገር ንምባል ዝያዳ ግዜ የድልዮም
- ውሑድ ክበድቲ ቃላት ይጥቀሙ
- ሓጻርቲ ምሉእ ሓሳባት ይጥቀሙ
- ካልኣት ነዊሕ ምሉእ ሓሳባትን ክበድቲ ቃላትን ክጥቀሙ ክለዉ ንምርዳእ የጸግሞም
- ካልኣት ሓደ ነገር ክብሉ ክለዉ እቲ ዝብልዎን እቲ ዝሓስቡዎን ካልእ ትርጉም ዘለዎ፡ ንኡብነት "ምዝላል ምሳሕ" ንምርዳእ የጸግሞም
- ገሊኦም ድማ ከም ብስእሊ፡ ብኡድ ምልክት ብምግባር ወይ ካልእ መንገድታት ዝረዳድእሉ የድልዮም



ኣቓልቦ

እቶም ዘጸግሙ ክኾኑ ዝኽእሉ

- ኣብ ሓደ ዕዮ ነዊሕ ግዜ ምውሳድ
- ኣብ ሓደ እዋን ብዛዕባ ዝተፈላለየ ነገራት ምሕሳብ
- ኣብ ሓደ እዋን ብዙሕ መልእኽትታት ምቕባል ምኽኣል



ምሕሳብን ጸገማት ምፍታሕን

እቶም ዘጸግሙ ክኾኑ ዝኽእሉ

- ነቲ ኣቐዲሙ ዝተመሃሮ ብሓዲሽ መንገዲ ወይ ብኻልእ ኸነታት ምጥቃም
- ንሓደ ዕዮ ኣብ መደምደምታ ንምብጻሕ/ምውዳእ መደብ ምውጻእ
- ንክርእዮ ወይ ክሕዞ ዘይክእል ነገር ምርዳእ

ናይ ኣእምሮኣዊ ዕቤት ስንክልና እንታይ እዩ።

ምስ ማሕበራዊ ከባቢኻ ምልምማድን ነብስኻ ምኽኣልን



ምስ ማሕበራዊ ከባቢኻ ምልምማድ

እቶም ዘጸግሙ ክኾኑ ዝኽእሉ

- * ኣብ ጸወታ ምስ ካልኣት ብኸመይ ከም ትሕወስ ምፍላጥ
- * ሕግታት ጸወታ ምርዳእን ምምሃርን
- * ኣዕሩኽ ምጥራይን ምዕቃብን
- * ንኸይትታለል ወይ ንኸይትምዘመዝ ደረት ምግባር



ነብስኻ ምኽኣል

ብዝተኻእለ መጠን ርእሶም ንምኽኣል ባይታ ክጥጥሩሎምን ዝያዳ ልምምድ ክገብሩን የድልዮም



ናይ ኣእምሮኣዊ ዕቤት ስንክልና እንታይ እዩ።

ካልእ ብድሆታት



ስምዒታት

ገሊኦም ስምዒታት ምልላይን፡ ምግላጽን ምቀጽጽርን ኣጸጋሚ ኮይኑ እዩ ዝመስሎም

ስምዒታትን ደረጃ ንጥፊታት ምቀጽጽር ዘጸገማት፡ ናብ ናይ ጠባይ ጸገማት ወይ ናብ ኣእምሮኣዊ ጸገማት ወይ ናብ ክልቴኡ ከምርሓም ይኸእል

ደረጃ ንጥፊታት

ገሊኦቶም ደረጃ ንጥፊታቶም ከመጣጥኑን ከስተኻኹልን የጸግሞም ፣ ገሊኦቶም ኣዝዮም ንቑሓት ክኾኑ ከለዉ ገሊኦም ከኣ ኣዝዮም ህዳኣት እዮም

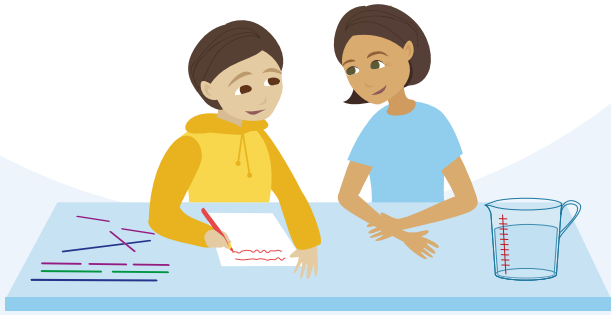


ናይ ኣእምሮኣዊ ዕቤት ስንክልና እንታይ እዩ።

ምምሃር፡ ምሕሳብን ምርዳእን

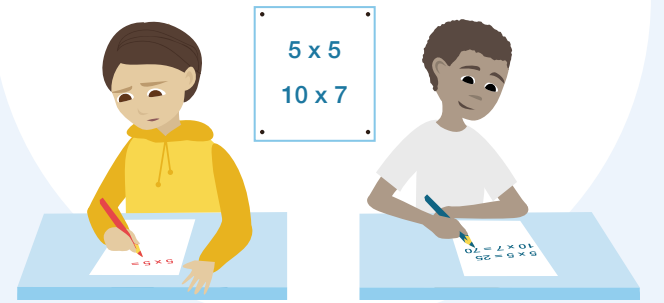
ምምሃር

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



ደረጃ ቅልጣፊ

ንሓደ ነገር ንምግባር ምሕሳብ፡
ምርዳእን ምትግባሩን ንውህ ዝበለ ግዜ
የድልዮም



ኣቓልቦ

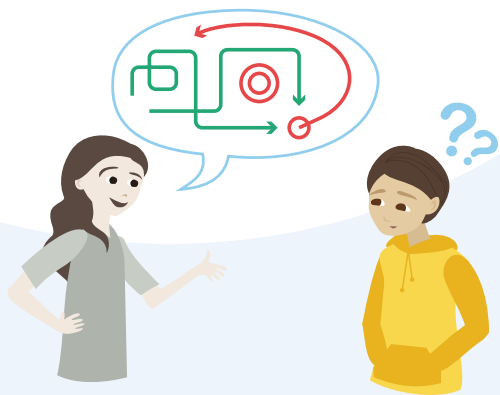
እቶም ዘጸግሙ ክኾኑ ዝኽእሉ

- ኣብ ሓደ ዕድ ነዊሕ ግዜ ምውሳድ
- ኣብ ሓደ እዋን ብዛዕባ ዝተፈላለዩ ነገራት ምሕሳብ
- ኣብ ሓደ እዋን ብዙሕ መልእኽትታት ምቕባል ምኽኣል



ቋንቋ

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



ምሕሳብን ጸገማት ምፍታሕን

እቶም ዘጸግሙ ክኾኑ ዝኽእሉ

- ነቲ ኣቐዲሙ ዝተመሃሮ ብሓዲሽ መንገዲ ወይ ብኻልእ ኮነታት ምጥቃም
- ንሓደ ዕድ ኣብ መደምደምታ ንምብጻሕ/ምውዳእ መደብ ምውጻእ
- ንክርእዮ ወይ ክሕዞ ዘይክእል ነገር ምርዳእ



ናይ ኣእምሮኣዊ ዕቤት ስንክልና እንታይ እዩ።

ምስ ማሕበራዊ ከባቢኻ ምልምማድን ነብስኻ ምኽኣልን



ምስ ማሕበራዊ ከባቢኻ ምልምማድ

እቶም ዘጸግሙ ክኾኑ ዝኽእሉ

- ማሕበራዊ ሕጻናት ምርዳእን ንናይ ካልኣት ምልክታት ምትርጓምን
- ኣዕሩኽ ምጥራይን ምዕቃብን
- ብዛዕባ እንታይ ክትዘራረብ ከም ዘሎኻ ምፍላጥን ንኽልኣት ከ እንታይ ተካፍል ምፍላጥ
- ንኽይትታለል ወይ ንኽይትምዝመዝ ደረት ምግባር



ነብስኻ ምኽኣል

ብዝተኻእለ መጠን ርእሶም ንምኽኣል ባይታ ክጥጥሩሎምን ዝያዳ ልምምድ ክገብሩን የድልዮም



ናይ ኣእምሮኣዊ ዕቤት ስንክልና እንታይ እዩ።

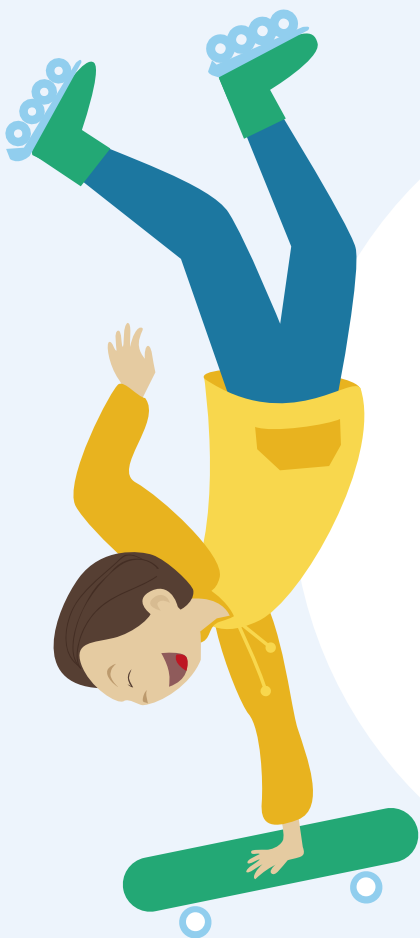
ካልእ ብድሆታት



ስምዒታት

ገሊሓም ስምዒታት ምልላይን፡ ምግላጽን ምቀጽጻርን ኣጸጋሚ ኮይኑ እዩ ዝመስሎም

ስምዒታትን ደረጃ ንጥፊታት ምቀጽጻር ዘጸገማት፡ ናብ ናይ ጠባይ ጸገማት ወይ ናብ ኣእምሮኣዊ ጸገማት ወይ ናብ ክልቴኡ ከምርሓም ይኸእል



ደረጃ ንጥፊታት

ገሊሓቶም ደረጃ ንጥፊታቶም ኸመጣጥኑን ከስተኻኸሉን የጸግሞም ፣ ገሊሓቶም ኣዝዮም ንቕሓት ክኾኑ ከለዉ ገሊሓም ከኣ ኣዝዮም ህዳኣት እዮም

