ውሑስ ቤተሰብ፡፡ ውሑስ ዓለም፡፡

ኣብ ልዕሊ ዕድሜኦም ካብ 0-12 ዓመት ዝኾነ ሕጻናት ዝወርድ ወሲባዊ በደል ንምክልኻል ዝሕግዝ ሓበሬታ ንወለድን ኣለይትን ዝሓዘለ ጽሑፍ

እዚ ጽሑፍ ንወለዲ፣ ንኣለይቲን ካልኦት ህጻናት ዝኣልዩ ሰባት፣ ኣብ ልዕሊ ህጻናት ክወርድ ንዝኽእል ወሲባዊ በደልን ዓመጽን ንምክልኻል ክሕግዞም ዝተዳለወ እዩ፡፡ ናይ ገለ ገለ ወለዲ ብርቱዕ ፍርሒ ደቆም ከይህሰዩዎም ወይ ከይብደልዎም እዩ፡፡ ዝኾነ ሰብ ካልኦት ሰባት ንደቁ ከመይ ይሕዝዎም ወይ ይንከባከብዎም ክቆጻጸር ኣይክእልን እዩ፣ ደቅናውን እንተኾኑ ካልኦት ከመይ ይኣልዩዎም ክቆጻጸሩ ኣይክእሉን እዮም፡፡ ኮይኑ ግን እቲ ጽቡቕ ነገር ኩሉ ግዜ ንሕና ባህሪያትና ክንቆጻጸር ንክእል ኢና፡፡ ንሕና'ውን ንደቅና ከምኡ ከምዝገብሩ ክንምህር ንኽእል ኢና፡፡ ወላዲ ወይ ኣላዪ ከም ምዃንኩም መጠን ንደቅኹም ካልኦት ከመይ ክሕዝዎም ከምዘለዎምን ንሶም'ውን ንካልኦት ከመይ ክኣልዩ ከምዘለዎም ክምህሮም ዝኽእል ዝቐረቦም ሰብ እሱኹም ኢኹም፡፡ ንስኹም መዓልታዊ ክተተግብርዎ ስለ ዝርኢኹም!

ኣብዚ ጽሑፍ ብዛዕባ ወሲባዊ በደልን ድሕነትን ምስ ደቑኹም ብከመይ ክትዘራረብሉ ከም ትኽእሉ ሓሳብ ክህበኹም እዩ፡፡ ከምዚ ዝኣመሰለ ዝርርብ ምስ ደቅኹም ዘለኹም ምቅርራብ የደልድልን ነዚ ክመጽእ ዝኽእል በደል ንምክልኻል ዝሕግዝ እዩ፡፡ ኮይኑ ግን ወለዲ ብዛዕባ እዚ ነገር ምስ ደቆም ዋላ እንተተዘራረብኹምሉ ወሲባዊ ዓመጽ ከጋጥሞም ይኽእል እዩ፡፡ ብተወሳኺ እዚ ጽሑፍ ከምዚ ዝኣመሰለ ሽግር ከጋጥም ኮሎ እንታይ ክትገብሩ ከምትኽእሉ ሓበሬታ ዝሓዘ እዩ፡፡

ውሑስ ቤተሰብ ውሑስ ዓለም ኣብ ምፍጣር ኩላህና ንጻወቶ መደብ ኣለና፡፡ ሓገዝ እንድሕር ደሊኹም ብኽብረትኹም ሓብሩና፡፡ ምሳኹም ንምዝርራብ ኩሉ ግዜ ሕጉሳት ኢና፡፡
ናይ ሃርቨርቪው ሴንተር ፎር ሴክሹዋል ኣሷልት ኤንድ ትራውማቲክ ስትረስ ቁጽሪ ስልኪ

ብኢንተርኔት፡
www.hcsats.org
206-744-1600

ብዛዕባ ጥዕና ዘለዎ ወሲባዊ ዝምድና...

- ▶ ንደቅኹም **እቲ ግቡእ ኣስማት ክፍሊ ሰውነቶም** ዋላ'ውን ሕፍረት ኣካላቶም ወሲካ እቲ ግቡእ መጸዊዒኡ ምምሃሮም ጠቓሚ'ዩ። ከምዚ ጌርካ ነዚን ቃላት ብምምሃር ነዚን ስያሜታት እዚኦን ምጥቃም ዋላ ሓንቲ ከምዘይኮነን ንክፈልጡን ዝኾነ ሽግር ኣብ ኣካላቶ እንድሕር ኣጋጢሙዎም ብግልጺ ክሕብርኹም ይሕግዝ።

- ▶ **ዝተወሰነ ክፍሊ ኣካላቶም ከም ሕፍረተ ኣካላቶም** ዝኣመሰለ ናቶም ናይ ውልቆም ጥራሕ ምዃኑ ሓብርዎም። እዚን ሕፍረት ኣካላት ዝበሃላ ኩሉ ግዜ ብክዳን መሕንበሲ ንሸፍነን ክፍሊ ሰብነትና እየን።

- ▶ ህጻናት ኩሉ ግዜ ቆልዑ ካበይ ከምዝመጹ፣ ከመይ ከምዝዓብዩ፣ ነብሶም ክኢሎም ሽቓቐ (ደገ) ብኸመይ ከምዝኸዱ፣ ብዛዕባ ክፍሊ ኣካላቶምን ጽሬት ኣካላቶምን ኩሉ ግዜ ብተደጋጋሚ ይሕቱ እዮም። **እዚን ሕቶታት እዚኦን ክምለሰሎም ይደልዩ እዮም።** ነዚን ሕቶታት እዚኦን ብኸመይን ቀጥታዊን ምስ ዕድመ ደቅኹም ዝኸይድ ግቡእ መልሲ ምዓስ ትህብዎም ኣቐዲምኹም ክትሓሰብሉን ክትፈልጥዎን ጽቡቕ ነገር እዩ።

- ▶ ደቅኹም ብዛዕባ እዚን ኣርእስታት ንምዝርራብ ቅሩባት ምዃኖም ብኸመይ ትፈልጡ? **ክሓቱ እንተጀሚሮም ቅሩባት ንምዃኖም ጽቡቕ ኣንፈት እዩ!** ብዕድመ ንኣሽቱ ንዝኾኑ ሕጻናት መሰረታዊ ሓበሬታ ምሃብ እኹል እዩ። ተወሳኺ ሕቶታት እንድሕር ኣለዎም ተጸበዩ። ኩሉ ግዜ እቲ ትዛረብዎ ትክክልን ቅኑዕን ምዃኑ ኣረጋግጹ።

- ▶ ገለ ገለ እዋን ኣብ መንጎ ንኣሽቱ ቆልዑ ወሲባዊ **ባህሪያትን ጻውትን** ከም ሓዳር ሓዳርን ዶክተር ዶክተርን ዝኣመሰሉ ጸወታታት ዝተለምዱ እዮም። ክፍሊ ኣካላቶም ንምፍላጥ ምፍታንን ምትንካፍን ኣብ ሞንጎ ብዕድመ ንኣሽቱ ህጻናት ዝተለምደ እዩ። ኣብዚ ዝቐጽል ክፍሊ ተገሊጹ ከምዘሎ ኣበይ ክትንክፉ ኣለዎም የብሎምን ምምሃርን ስርዓት ምውጻእን ትኽእሉ ኢኹም። እቲ ውላድኹም ዘርእዮ ወሲባዊ ባህሪያት ዝተለምደ ወይ ዘይተለምደ ዝተሓሳሰብ ምዃኑ ንምፍላጥ ናብ ትካልና ክትድውሉ ትኽእሉ ኢኹም።

- ▶ ስድራቤታት ብሓባር ከንብብወን ዝኽእሉ ብዛዕባ ክፍሊ ኣካላትና፣ ህጻናትን ድሕነት ዝገልጹ **ጽቡቃት መጻሕፍቲ** ኣለውና። ዝርዝር እዚን መጻሕፍቲ ንምርካብ ኣብ ኣድራሻ ኢንተርኔት **www.hcsats.org** በመጎብኘት "Resources" ዝብል ኣርእስቲ ብምጥዋቕ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም።

"ናይ ኩሉ ሰብ ሰውነት ፍሉይን ክቡርን'ዩ።"

"ኣካላትካ ናትካ'ዩ። ኣካላትካ ምንክብካብን ኩሉ ግዜ ጥዕንኡን ጽሬቱን ምሕላው ኣድላይ'ዩ።"

"መልሲ ሕቶካ ኣይፈልጦን እየ ግን ብምሕታትካ ብጣዕሚ ሕጉስ'የ። ነዚ ጉዳይ ዝምልከት መጽሓፍ ደሊዬ ምስ ረኸብኹ ብሓባር እንዳንበብና ብሓባር ክንመሃሮ ኢና።"

"ቆልዑ ኣብ ማህጸን ደቀንስቲዮ እዮም ዝዓብዩ።"

"ኣካላትካ ምርኣይን ምትንካፍን ጌጋ ኣይኮነን። እዚ ኣብ መደቀሲካ ወይ ሽቓቕ ክትገብሮ ትኽእል ኢኻ።"

…ብከመይ ክዛራረብ ይኽእል

ምፍቃድ ማለት እንታይ ማለት ከምዝኾነን ንምርኣዮም ኣጋጣሚታት ኣጠዓዕሙ። እዚ ቀልዑ ዝኾነ ሰብ ናብ ነብሶም ክቐርብ ብኸመይ ከፍቕዱን ክኸልኽሉን ወይ ብጭራሽ ከምዘይደልዩን ከገልጹ ከምዝኽእሉ ንምርኣይ ይሕግዝ።

"ተስፋ ይገብር ሎሚ ኣብ ቤት ትምህርቲ ጽቡቐ መዓልቲ ከም ዝወዓልካ። እንተ ሓቀፍኹካ ደስ ምበለኒ፤ እንተዘይደሊኻ ግን ናይ ኢድ ሰላምታ ጥራሕ ክንወሃሃብ ንኽእል ኢና። ክትፋነወኒ ኾለካ ብከመይ ክትፋነወኒ ትደሊ?"

"ዝሓዘነ ይመስል። ምሕቛፍ ይደሊን ኣይደልን ክትሓቶ ዶ ትኽእል ወይ ሓዘኑ ንኽርስዕ እንታይ ክትገብር ትኽእል?"

ደቖኹም ኣይከውንን ማለት እንታይ ማለት ከምዝኾነን ናይ ኻልኦት ስምዒት ብኸመይ ክርድኡ ከምዝኽእሉ ምምሃር።

"እዛ ድሙ ሕቆኣ ምድራዝ ትፈቱ እያ። ኮይኑ ግን እንድሕር ከይዳ ወይ እዝና ንድሕሪት እንድህር ጌራ ኣይደለይትን ማለት'ዩ። ስለዚ ከተቋርጾ ይግባእ።"

"ምስ ደቖኹም ኣብትቃለስሉ ግዜ ገጾም ርኣይዎም። ዝፈትዎን ክቅጽሉ ዝደልን ዶ ይመስሉ? ፍሽክ ይብሉ ወይ ይስሕቁ ዶ ኣለዉ? እቲ ጸወታ ንሓጺ እዋን እንድሕር ኣቋሪጽኹሞ፤ ንሶም ኽቕጽል ዶ ይደልዩ?"

ምስ ካልኦት ድሕነት ስድራቤት ዝምልከቱ መደባ፤ መምርሒታት ናይ ሰውነት ድሕነት መደባት'ውን ኣጠቓልሉ።

"ናይ ካልኦት ሰባት ሕፍረተ ስጋ ምትንካፍ ወይ ንካልኦት ሰባት ሕፍረተ ስጋካ ምርኣይ ኣገባብ ኣይኮነን። ምኽንያቱ እዘን ክፋል ኣካላት ናይ ውልቂ ስለዝኾና። ካልኦት ሰባት 'ውን ነዘን ሕግታት ከኽብርወን ይግባእ።"

"ሓደ ሓደ ግዜ ደስ ዘይብለካ ነገር እንድሕር ኣሎ ወይ ውሽጥካ ባህ እንድሕር ዘይኢሉካ ካብቲ ቦታ ተኣለ።"

ነቲ ዝርርብ ደቒኹም ሪፖርት ክገብርዎ ከፋት ግደፍዎ።

"ዝኾነ ሰብ ሕፍረትካ እንድሕር ተንኪፉካ ወይ ሕግታት ገዛና እንድሕር ኣፍሪሱ ንዓይ ወይ ንካልእ [ትኣምኖ ሰብ] ብዛዕባ እዚ ጉዳይ ክተዘራርብ ትኽእል ኢካ። ዋላ ሓንቲ ሽግር ኣየጋጥመካን'ዩ።"

"ናተይ ሓላፍነት ናትካ ድሕነት ምርግጋጽን ነዚ ብዝምልከት ንዓካ ምሕጋዝን እዩ። ስለዚ ዝኾነ ሰብ ስምዒትካ እንድሕር ሃሲዩካ፣ ኣሕሪቑካ፣ ከም ትሓዝን እንተጌሩካ፣ እንድሕር ኣደናጊሩካ ወይ እንተረቢሹካ ኩሉ ግዜ ንዓይ ክትነግረኒ ይግባእ።"

ንደቒካ እንታይ ተምህሮም ከምዘለካ ንካልኦት ሓብር። እዚ ሓበሬታ ንካልኦት ወለዲ፣ መማህራን ደቅካ፣ ወሃብቲ ኣገልግሎት ደይኬር፣ ኣለይቲ፣ ኣቦ/እኖሓጎታትን ኣዝማድን ንገር።

"ንደቒና ብዛዕባ ምፍቃድ ንምህሮም ኣለና። ሰብነቶም ብከመይ ንካልኦት ምቕራብ ከምዘለዎምን ኣማራጺ ከምዘለዎምን ክመሃሩ ስለንደሊ በጃኹም ቅድሚ ምሕቋፍኹም ወይ ምስዓምኹም ፍቓድ ሕተትዎም። ካብ ፍቓዶም ወጻኢ ንዝኾነ ሰው ክሓቁፉ ወይ ክስዕሙ ኣይነገድዶምን ኢና።"

"ንብስካ ንምሕላው ዘድልዩ ናይ ድሕነት ሕግታት ንምህሮ ኣለና። ዝኾነ ሰብ እንድሕር ኣሸጊሩዎ ወይ ረቢሽዎ ክነግረና ሓቢርናዮ ኣለና።"

ቆልዑ ካብ ገዛ ምስ ወጹ ኣብ ደገ ደቂ ሰባት ሂወት በከመይ ከምዝመርሑን ነንሕድሕዶም ብከመይ ክራከቡ ከምዘለዎም ዝሕብር ነተሓሳስብኦም ዝቅይር ብዙሕ ነገር ይሰምዑ እዮም። ገለገል ዝሰምዑወን ነገራት ሕማቕን **ቆልዑ ንካልኦት ብሕማቕ ኣገባብ ክቖርቡን ዝደፋፍኣ** እዩ። ካብ መሓዙቶም ወይ ካብ ቴሌቪዥን ብዛዕባ ዝሰምዕዎም ነገራት ክተዘራርብዎም ይግባእ። **ብዛዕባ ኣብ ጾታ ዝተመርኾሰ ተራ ሂወትን ተነቃፍነት ቆልዑን ዝምልከት** ኣርእስቲታ ብምዝታይ ነተሓሳስብኦም ክትብድህዎም ትኽእሉ ኢኹም። ናይ መንእሰያትን ዓበይትን ወሲባዊ ርኢቶታት ቆልዑ ክሰምዕዎ የብሎምን። ቆልዑ ዝኾነ ወሲባዊ ትሕዝቶ ዘለዎ መደብ ቴሌቭዥን ወይ ፊልም ክርእዩ የብሎምን።

ኩሉ ግዜ ንደቂ ተባዕትዮ ደቂ ኣንስትዮን **ብሓደ ዓይነት መምርሒን ማዕረ ተስፋን** ምርኣይ ኣድላዪ ኣዩ። ብዛዕባ ደቂ ተባዕትዮ ዝንገሩ ሓደሓደ ጎዳእቲ ኣተሓሳስባታት ንኣብነት ሓያላት ክኾኑ ኣለዎም፣ መራሕቲን ስምዒቶም ይሓብኡ እዮም ዝብሉ፤ ብዛዕባ ደቂ ኣንስትዮ ዝንገሩ ሓደሓደ ጎዳእቲ ኣተሓሳስባታት ንኣብነት ድኹማት እየን፣ ቦቕባቓት ኣየን መልክዐን ብጣዕሚ ኣገዳሲ እዩ ዝብሉ ይርከብዎም። ከምዚ ዓይነት ኣተሓሳስባ ኣብ ዘለዎ ሕብረተሰብ ወሲባዊ በደል ናይ ምግጣም ዘለዎ ተኽእሎ ልዑል'ዩ።

ደቂ ተባዕትዮ...

- ክሓዝኑ
- ብዛዕባ ስምዒት ካልኦት ክሓስቡ
- ብዛዕባ ዛዕባታት ክዝትዩ
- ንካልኦት ክሓስቡ
- ትሑታት መኺን
- እሙን መሓዛ ምኺን
- ቃሕ ብዝበሎም መጻወቲ ምጽዋት
- ይኽእሉ እዮም

ኩሎም ቆልዑ ነዘን ነገራት እዚአን ክገብሩ ይኽእሉ እዮም!

ደቂ ኣንስትዮ ...

- ክበኣሳ
- ኽቁጥዓ
- ሓያላት ክኾና
- ሰባት ከድሕና
- መራሕቲ ክኾና
- ሕጊ ከውጽኣ
- ቃሕ ብዝበለን መጻወቲ ምጽዋት
- ይኽእላ እየን

ወለዲ ንደቆም ካብኦም ዝጽበይዎ ምርዳእን መምርሒታት ምውጻእን መሰል ኣለዎም። ንደቅኹም **ሓደሓደ ግዜ ኣይከውንን እዩ ናይ ምባልን ሓሳቦም ክስማዕን መሰል ከምዘለዎም ክፈልጡ** ምግባር ኣድላዩ'ዩ። እዚ ካብ ምብዳል ክኸላኸለሎም ይኽእል'ዩ። በደልቲ ኩሉ ግዜ ንዓበይቲ ወይ ብዕድመ ንዝዓብይዎም ኣይከውንን'ዩ ምባል ንዘይክእሉ ቆልዑ የጥቅዑ። እቲ ዘውጻእኹሞ ሕጊ ገዛ እዳኽበርኩምን እንዳተግበርኹምን ናይ ደቅኹም ርኢቶ እንዳኽበርኹም ብተግባር ክተርእይዎም ትኽእሉ ኢኹም። ንደቅኹም ሓደሓደ ግዜ ምሳኹም ናይ ሓሳብ ፍልልይ ክህልዎምን ኣይኮውንን ምባልን ንነብሶም ባዕሎም ክውስኑ ዕድል ሃብዎም። ደቅኹም ባህ ዘይብሎም ነገር እንተሪኦም ክቃወሙ ምኽኣሎም ኣድላይ እዩ።

"ተጋጌ እየ ይቅሬታ! ከም ዘሕፍረካ ኣይፈለጥኩን። ከመይ ከምዝስምዓካ ስለዝነገርካኒ የመስግነካ።"

"ርኢቶካ ይኽብሮ እየ ስለዚ ኣነ ሓሳበይ ስሒበ ኣለኹ ምክንያቱ ንስካ ስለ ዝሓተትካኒ።"

"ደስ ብዘይብል ኣግባብ ዝይኾነ ሰብ እንድሕር ተንኪፉካ እንታይ ክትገብር ትኽእል? ካብ ሕጊ ወጻኢ ዝኾነ ነገር ክትገብር ዝኾነ ሰብ እንድሕር ሓቲቱካ እንታይ ትገብር?"

ብዛዕባ እዘን ኣርእስታት እዚአን ምዝታይና ሓደ መባእታዊ ናይ ምክልኻል ኣካል’ዩ። እቲ ካልእ ኣድላይ ኣካል ምክልኻል **መንእሰያትን ዓበይትን ዘርእይዎ ዘሰክፍ ለውጢ** ባህሪያት ምክትታል’ዩ። ኩሉ ግዜ ደቅኹም ኣበይ ከምዘለዉ፣ ምስ በዓል መን ከምዘለዉን መን ምስኦም ከምዘሎን ምፍላጥ ኣድላዪ’ዩ። ብዕድመ ዝዓብዩ ሕጻናት ምስ ንኣሽቱ ሕጻናት ንነዊሕ ግዜ ብዘይ ቁጽጽር ከም ዝሕልውዎም ኣይትግበሩ። **ነቲ በደል ዝፍጽሞ ሰብ ነቲ ቆልዓ ዝፈልጦ ሰብ እዩ።** መብዛሕትኡ ግዜ በደል ብሚስጢር እዩ ዝፍጸም። ቆልዑ ብካልኦት ቆልዑን ብዓበይትን ማለት ሓቢሮም ምስኦም ኣብ ሓደ ገዛ ዝነብሩ ወይ ኣብ መደብ መንእሰያት ዝሰርሑ ሰባት በደል ክወርዶም ይክእል’ዩ። ኩነታት ሓደ ሰብ ባህ እንድሕር ዘይልኹም ኩሉ ግዜ **ንሕልናኹም (ውሽጥኹም) ስምዑ፤** ብፍጹም ንደቅኹም ምስ እዞም ሰባትንበይኖም ክሕልፍ ከተፍቕዱ የብልኹምን። በደልቲ ኹሉ ግዜ ትሑታትን ቐኑዓትን ኮይኖም እዮም ዝቐርቡ ምክንያቱ ምስ ደቅኹም ዝጠበቐን ኣብ እምነት ዝተመስረተን ምሕዝና ክምስርቱ ስለዝደልዩ።

ንኣብነታት ኣብ ዓበይቲ ዝርኣዩ ኣሰከፍቲ ባህሪያት ፡

- **ፍሉይ ቆላሕታ :** ነቲ ቆልዓ ፍሉይ ፍቕሪን ብዙ መተባቢዕታት ምሃብ (ወይ ንእሽቶ ናይ ቆልዑ ጋንታ)።
- **ፍሉይ አተሓሕዛ፡** ነቲ ቆልዓ ፍሉይ ህያብን ፍሉይ መሰልን ምሃብ ወይ ሕጊ ክጥሕስ ምፍቃድ።
- **ኣብ ቆልዑ ዘተኮረ፡** እዳተጻወቱ ከለው ደጋጊምካ ምትንካፍ፣ ካብ ምስ ዓበይቲ ምስ ቆልዑ ዝሓሸ ዝምድና ምፍጣር፣ ምስ ቆልዑ ምስ ወለዲ ወይ ኣለይቲ ከይተላዘብካ ዝምድና ምምስራት
- **ወሰንካ ዘይምፍላጥ፡** እቲ ቆልዓ ሕጉስ ዋላ ኣይኹን ወይ ከቋርጽዎ እንተ ተሓተቱ ደው ዘይምባል፣ ብዛዕባ ወሲባዊ ነገራት ወይ ናይ ግሊ ጉዳይ ደጋጊምካ ምዝራብ
- **ምስጢር፡** ንቆልዑ ምስጢር ክሕልዉ ምሕታት፣ ምስቲ ቆልዓ በይንካ ንምኺን ቦታን ኣጋጣምን ምምችቻእ

ምስቆልዑ ዘየድሊ ባህሪያት ዘርእዩን ወሰኖም ዘይፈልጡን ሰባት ከመይ ኢልኹም ክትዛረብዎም ትኽእሉ፡

- “እዚ ጸወታ ዝሰልቸዎ ይመስል።”
- “ነዞም ቆልዑ ብዛዕባ __________ ክትዛረቦም ኮለካ ደስ ኣይበለንን።”
- “በጃካ ምስ እዞም ቆልዑ ክትጻወቱ ኮለኩም ነቲ ማዕጾ ክፈትዎ። ንስካ ዋላ እንተለካ እቶም ቆልዑ ክጻወቱ ክርኢ ደደሊ እየ።”
- “ብዛዕባ ኣካላት እዞም ቆልዑ ክትዛረብ ከለኻ ምኩሻም ኢልካ ክትፅወኦ ደስ ኣይበለንን።”

ወሲባዊ በደላት መከላኸሊ ሜላታት ሓደ **ዝተሓሳሰብ ወይ ዘሰክፍ ባህሪያት ክትርኢ ኮለካ ሽዑ ንሽዑ ምቅዋምን ብዛዕባ እቲ ጉዳይ ምዝራብን እዩ።** ደቅኹም ከምዚ ክትገብሩ እንተሪኦምኹም ጽቡቕ ኣብነት እዩ ዝኾኖም። ብዙሓት ሰባት እቲ ጉዳይ ተረዲእዎም ነቲ ዘሰክፍ ባህሪያት ሽዑ ንሽዑ ከቋርጽዎ ይኽእሉ እዮም። በአንጻሩ በዳሊ እንተኾይኑ ነብሱ ንክኸላኸል ይፍትን ወይ ዘየሰክፍ ነገር እዩ ዘሰክፈካ ክብለኹም ይኽእል እዩ። እንተተዛረብኹሞም ኣይሰምዑን እዮም ወይ ነቲ ጉዳይ ንምሕባእ ዝበልጸ ምስጢረኛታት ይኾኑ። ከምዚ እንድሕር ኣጋጢምኹም እዚ ሰብ እዚ ኣብ ጥቃ ቆልዑ ኣብዝኾነሉ ግዜ በቐረባ ተኸታተልዎ። ንመሓዝትኹም ወይ ንኣባላት ቤተሰብ ሓብሩ። ምክሪ እንተደሊኹም ናብ ትካልና (ወይ ኣብ ኣከባቢኹም ዘሎ ናይ ወሲባዊ በደላት ፕሮግራም) ደውሉ።

ሕጂ ክትጅምሩ ትኽእሉ ኢኹም። ደቅኹም ህቶ ወይ ዘሰክፎም ወይ ዘሕስቦም ነገር ዋላ ንእሽቶይ ነገር ትኹን እንድሕር ኣሊዩ ምሃብ ኩሉ ግዜ ኣብ ጎድኖም ከምዘለኹም አርእዩዎም። ጽን ኢልኹም ስምዕዎም፤ ኣድህቡሎም። ደቅኹም ክሓትኹም ከለዉ ወይ ዘሰክፎም ነገር ከካፍልኹም ከለዉ፤ መጀመሪያ ስለዝነገርኹም ሕጉሳት ምዃንኩም ንገርዎም። ሎሚ ቀሊል ሕቶ ሒዞም ክመጹ ከለዉ እንድሕር ተቐቢልኹሞም ጽባሕ ዝዓበየ ሽግር ከጋጥሞም ከሎ ሕቶታት ናባኹም ሒዞም ንምምጻእ ኣይሸገሩን እዮም።

ነቲ ጉዳይ ክነትርፎ ዝኽኣለና እንተፈተና፤ ወሲባዊ በደል ሕጂ’ውን ከጋጥም ይኽእል’ዩ። ናትኹም ግብረመልሲን ድጋፍን በጣዕሚ ኣድላዪ እዩ። ቆልዑ ወሲባዊ በደል ካብ ዘውርዶ ጉድኣት ክፍወሱን ክሓውዩን ይኽእሉ እዮም። ንዓኹምን ንውላድኹምን ሓገዝ ኣሎ።

- ውላድኹም ወሲባዊ በደል ወሪድዎ ኣሎ ኢልኹም ጠርጢርኹም ግን ርግጸኛ እንድሕር ዘይኾንኩም ብቐረባ ተኸታተልዎም። ለውጢ ባህሪያት እንድሕር ኣለዎም ተኸታተሉ። ዝርርብኹም ነጻ ዝኾነ ሕቶታት ብምሕታት ንኣብነት፤ “ዝኾነ ነገር ዘጨንቐካ ወይ ዘሸግረካ እንድህር ኣሎ ክትሕብረኒ ይግባእ” ብምባል ጀምርዎ። ተወሳኺ ምኽሪ ንምርካብ ናባና (ወይ ኣብ ኣከባብኹ ዘለዉ መደብ ምኽልካል ወሲባዊ ዓመጽ) ደውሉ።
- ውላድኹም ወሲብ ብዝእንፍት ኣገባብ ተተንኺፈ ኣለኹ ወይ ወሲባዊ በደል ወሪዱኒ እንድሕር ኢሉኹም መጀመሪያ ክትሓርቁን ነቲ ዘረባ ንምምእማን ክትሸገሩን ልሙድ ነገር እዩ። ኣብዚ ግዜ’ዚ ግን ንነብስኹም ምህዳእን እቲ ቆልዓ ዝብሎ/ትብሎ ምእማንን የድሊ። ነዚ ምሕባሮም ጽቡቕ ነገር ምዃኑ ኽትሕብርዎም ይግባእ።
- ጾታዊ በደል ሪፖርት እንድሕር ጌርኹም ብዝኾነ ኣገባብ እቲ ቆልዓ ምስቲ በዳሊ ክቀራረብ የብሉን። ኣብ ከባቢኹም ናብ ዝርኸብ መደበር ፖሊስ ወይ ቻይልድ ፕሮተክሽን ሰርቪ ሪፖርት ክትገብሩ ይግባእ። ድሕነት ወድኹም/ጓልኹም ንምርግጋጽን የረጋገጺ ጭብጥታት ንምእካብን ናይ ሕክምና መርመራ ምግባር ግቡእ’ዩ። ሓገዝ ንምርካብ ናባና ክትድውሉ ትኽእሉ ኢኹም።
- ውላድኹም ንካልኦት ወሲባዊ ተግባራት እንዳርኣየ/ት ወይ ንካልኦት ኣግባብ ብዘይኾነ መገዲ ይ/ትትንከፍ እንድሕር ኣላ/ኣሎ ኢልኹም ጠርጢርኹም ክትመኽርዎ ይግባእ። ብዛዕባ ሕግታት ድሕነት ሰውነትና ምስ ውላድኹም ክትዘራረብሉን እንታይ ዓይነት ምትንካፍ ቅቡልን ዘይቕቡልን ክትሕብርዎ ይግባእ። እዘን ሕግታት ከምተን ካልኦት ስነስርዓትን ድሕነትን ዝምልከታ ሕግታት ብዕቱብ ክንምህሮምን ምትግባሮም ክንከታተልን ይግባእ። ተወሳኺ ምኽሪ ንምርካብ ናባና (ወይ ኣብ ኣከባብኹም ዘለዉ መደብ ምኽልካል ወሲባዊ ዓመጽ) ደውሉ።

ተወሳኺ ሓበሬታ:

- ሕብረት ናይ ዋሽንግተን መደብ ወሲባዊ መጥቃዕቲ (ሴክሽዋል ኣሷልት ፕሮግራም): **www.wcsap.org**
- ሃገራዊ ናይ ቆልዑ ትራውማቲክ ስትረስ ኔትዎርክ (ናሽናል ቻይልድ ትራውማቲክ ስትረስ ኔትዎርክ): **www.nctsn.org**
- ንተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ ኣድራሻ ኢንተርኔትና **www.hcsats.org**. ተወከሱ። “Resources” ዝብል ኣርእስቲ ጥውቑ።

ናይ ሃርቨርቪው ሴንተር ፎር ሴክሹዋል ኣሷልት ኤንድ ትራውማቲክ ስትረስ
ቤት ጽ/ ኣብ ሲያትል፣ ሬድመንድ፣ ቬልቪውን ሾርላይንን
ንህቦ ኣገልግሎት፤ ምርመራ ሕክምና፣ ናይ ግዜ ሓደጋ ሓገዝን ኣገልግሎት ምኽርን

www.hcsats.org
206-744-1600

UW Medicine
HARBORVIEW MEDICAL CENTER

እዚ ፕሮጀክ ብሲያትልስ ቺልድረንን ብሞልተኒ ፋሚሊ ኢንደውመንትን ዝተመወለ እዩ።

Seattle Children’s
HOSPITAL · RESEARCH · FOUNDATION

…ቆልዑ ጾታዊ በደል ክወርዶም ኣንድሕር ርኢኹም ቅልጡፍ ግብረመልሲ ሃቡ