

01

መደድን ምዝባዕ ሓበሬታን



ርድኢት ኣብ ግጥምን ዝተዛበዐን ሓበሬታታት

ቡዙሓት ናይ ሻሶት ሓበሬታታት ክልጠፉን ክዘዋወሩን ንርኢ ኢና። ናይዞም ክምዚ ዝበሉ ግጥምን ዝተዛበዐን ሓበሬታታት ትሕዝቶ ድማ ሓሶት ንብሎ።

ኣብ ሞንጎ ክልቲኦም ዘሎ ኣፈላላይ እንታይ?

ግጥም ሓበሬታ ብመሰረቱ ሓቃዊ ዘይኮነ ሓበሬታ እንትውዛዕ ዚጋጥም ኮይኑ ግን ድማ ሓሶትነቱ ግዳያት ክየስተብሃሉ ይሓልፍዎ እዮም። እንትፍልም ምውዛዕ ግጥም ሓበሬታ ጉድኣት ንምብግሕ ዝዓለመ እካ እንተዘይኮነ ብውፅኢቱ ግን ጉድኣት ክብፅሕ ይክእል እዩ። ሓደ ክውሰድ ዝገበእ ፅቡቕ ነገር ኣብ ምውዛዕ ግጥም ሓበሬታ እንተሃልዩ ድማ ክምዚኡም ዝበሉ ሓበሬታታት ብቀሊሉ ጥረ ሓቕታት ብምቕራብ ክስተካክሉን ክእረሙን ዝክእሉ ምካኖም እዩ።

ንኣብነት፡- ናይ ንመብራህቲ ቆፃሪት ዝክፈል ሒሳብ ኣብ ቀረባ እዋን ብዕፅፊ ክውስክ እዩ ዝብል ሓበሬታ ትውዛዕሞ እዚ ንምውዛዕካ እተቕርቦ ምክንያትካ ድማ ካብ ዓርከይ ሰሚዖ ዝብል እዩ። ግን ድማ ሓቂነት እቲ ዝወዛዕካሉ ሓበሬታ ክተግልል ኣይትክእልን ሓሶት እውን እዩ።

ዝተዛበዐ ሓበሬታ ብዘኮነ ኣካል ኮነ ተባሂሉ ንምግጋይ ተዓሊሙ ሓቃዊ ዘይኮነ ሓበሬታ እንትውዛዕ ዚጋጥም ኩነት እዩ። እዚ ማለት ሰባት ኮነ ኢሎም ዝተዛበዐ ሓበሬታ እንትውዛዕ ቀንዲ ዕላምኦም ባቲ ዝተወዘዐ ሓበሬታ ብቀንዱ ንምግጋይን ጉድኣት ንምብግሕ እንትሓስቡን እዩ። ኣብዚ ቀንዲ ክንፈልጦ ዝገበኣና ነገር እንተሃልዩ ድማ ዝተዛበዐ ሓበሬታ ንምስትክካል ኢልካ ድሌትካ ሓቕታት እንተቕረብካ ክትዕርዮ ዘይካል ምካኑ እዩ።

ንኣብነት፡- ኣብ ዝኮነ ኮነ ተባሂሉ ዝተላጠፈ ሓበሬታ ሓደ ምርጫ ዝወዳደር ፖለቲከኛ ኣብ ክባቢካ ዝርከብ ቤት ትምህርቲ ንክዕፃ ይሰርሕ እዩ ዝብል ሓበሬታ ትርኢ ግን ድማ ኦቲ ሓበሬታ መሰረት ዘይብሉ ሓሶት እዩ። ፡ እቲ ክምዚ ዓይነት ሓበሬታ ለጢፋ ዝወዘዐ ሰብ ክምዚ ዝገብር ዘሎ ብቀንዱ ነቲ ክምዚያ ይገብር ኣሎ ዝበሃል ፖለቲከኛ ኣንፃሩ ምርጫካ ክትገብር እውን ዓሊሙ ይሰርሕ ኣሎ።

ንምዩዩም ዝኮኑ ሕቶታት

- ኣብ ሞንጎ ግጥምን ዝተዛበዐን ሓበሬታ ዘሎ ኣፈላላይ ብናይ ባዓልካ ቃላት ክትገልፅ ትክእል ዶ?
- ኣብ በዓልካን ማሕበረሰብካን ናይ ሕሶት ሓበሬታ ዘብፅሖም ጉድኣታት ኣብነት ተቕርብ ትክእል ዶ?
- ካብ ሓሶት መን ይርባሕ?
- ንምውጋድ ብኣጋጣሚ ዝላብዕ ዘይሓቃዊ ሓበሬታ ታይ ኣገባባት ክንክተል ንክእል?

02

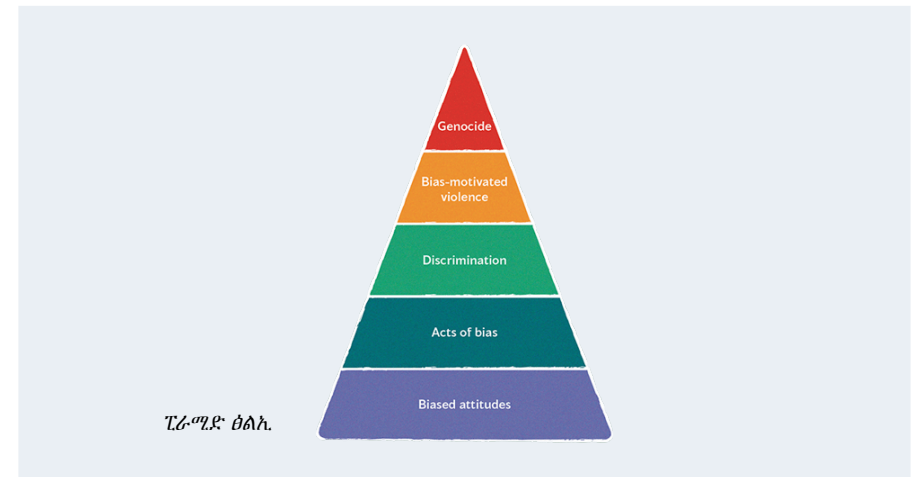
መጓዣ



ፕራሚድ ፅልኢ

ፕራሚድ ፅልኢ ኣሉታዊ ባባህርያት ብዝክፍኡ መልክዑ ካብ ታሕቲ ንላዕሊ ብቀፃልነት እንተዓብዩ ዘርኢ እዩ። ልክዕ ከምቲ ኣብ ፕራሚድ እንገሪ እቶም ላዕለዎት ተርታታት ቦቶም ታሕተዎት ተርታታት ዝተደገፉ እዮም።

ብግለ ሰባት ይኹን ብትካላት እንድሕር ደኣ ኣብቲ ታሕተዎይ ናይቲ ፕራሚድ ተርታ ዘለው ባህርያት ተቀባልናት ረኪቦም ኣብቲ ላዕለዎይ ተርታ ዘለው ባህርያት ቅብሉነት ክረክቡ ናይ ግድን እዩ።



ንምዩዩዎ ዝኾኑ ሕቶታት

ብዘሕዝን መልክዑ ኩላትና ብሓድ ውይ ብካሊ መልክዕ ኣብቲ ናይ ፅልኢ ፕራሚድ ተሳተፍቲ እዩ። ብዛዕባ ሕሉፋት ተግባራትና ኣብዚሕና ሓቃውያን እናኾና ብዝክድና ቁፅሪ ፅልኢ ብምውጋድ ኣብ ክክንድኡ ሰላምን ሓልዮትን እንበዘሕሉ ዕድል ዕዘዝ ክንገብሮ ንክእለሉ ዕድል ዝግበዩ እዮ፡-

- ሕድ ሕድ እቲ ናይቲ ፕራሚድ ተርታ ብምዕዛብ ታይታይ ተግባራት ክትቅበልዎም ትክእሉ?
- ንሳቶም ንምዕራይ ክ ታይ ስጉምቲ መወሰድኩም?
- ዳግማይ ክምዘየትፍፅምዎም መድመፅኩም ይ?
- ንዝኾነ ይኹን ጉግኣት ዘብፃሕኩምሉ ይቅረታ መሓተትኩም ይ?
- ምስፍሕፋሕ ሰላም ንምሕጋዝ ታይ ዓይነት መማረፅታት ትሓስቡ?

03

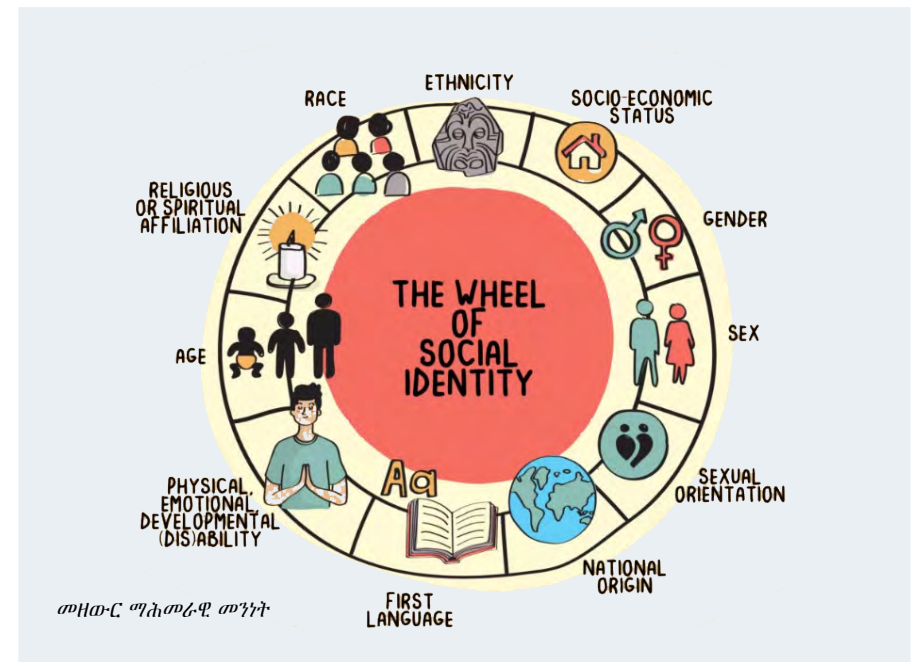
መጓጓዣ



መዘውር ማሕመራዊ መጓጓዣ

መዘውር ማሕመራዊ መጓጓዣ ብከመይ ንቡዙሕነት ኣካላት መጓጓዣ ንገልጾም ኢሉ ዝተበገሰ ስእላዊ መግለጺ ዘረኡ እዩ።

ብዛዕባ መጓጓዣ እንትንግስብ ከም ሓደ ነፃላ ዝኮነ ነገር ከይኮነ ከም ውፅኢት ብዙሓት እኩባት ነገራት ከም ዝኮነ እንትከውን ምስ ዘይናትና እንብሎም ጉጅለታት ውን እንተኮነ ብቀሊሉ ካብ ዘፈላለዩና እንመሳሰለሎም በእታታት ክንረክብ ንክእል ኢና።



ንምድዩዎ ዝኮኑ ሕቶታት

- ነቲ መዘውር ማሕመራዊ መጓጓዣ ብምርኣይ ተመያየጡ?
- ኣየናይ ነጥቢ ንዓካቲም ብጣዕሚ የገድስኩም?
- ብዛዕባ ካልኦት ኣብ ዝምልከት ኣየናይ ነጥቢ ቀዳምኩም ኣስተባሂልኩሙሉ?
- ምስ ሕድ ሕድ ኣበላት ኩሉን ጉጅለታት ብምልዛብ እንተዋሓደ ንኩሎም የመሳስል እዩ እትብልዎ ሓደ ነጥቢ ኣልዕሉ?

04

ጥዕና ኣክምሮን ምሕዋዩ ትሮሚን



ጥዕና ስነ ኣክምሮን ምሕዋዕ ስነ ኣክምሮኣዊ በሰላታታትን

ምስ ፅልኢ ዘረባ ዝተኣሳሰሩ መግለጻታት ስነ ኣክምሮኣዊ በሰላ ምቅላዕ ንዘረባታት ፅልኢ ክም መግለጻ ዓይነት በሰላ ኣብ ዝተፈላለዩ መድረካት ሂወት ወዲ ሰብ።

ስምዒታዊ መግለጻታት	ኣክምሮኣዊ መግለጻታት (ምሕሳብን ተዘክሮ)
ጽዑቕን ምልውዋጥን ስምዒታት፡- ሓይል ስምዒታት ከም ፍርሒ፣ ሕርቃን፣ ጓሂ፣ ሕፍረት፣ በደል፣ ከምኡ' ውን ክቐየር ዝኽእል ረዳኢ ዘይምህላው ብቐልጠ-ፍ።	ጣልቃ ዝኣትዉ ሓሳባትን ዝኸርታትን፡- ዘይተደልየን ዘጨንቑን ሓሳባት ወይ ምስቲ ጽልኢ ዝተኣሳሰሩ ምስልታት ዝሕሉ ናይ ዘረባ ተመኩሮታት ኣብ ኣክምሮ ዳግማይ ምጽዋት።
ናይ ጽልኢን ጭንቀትን ስምዒት፡- ዘይምርግጋእ፣ ስንባይ፣ ከምኡ' ውን ስግኣት፣ መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ድሕነት ወይ መጻኢ ሓደጋታት።	ሕልሚ ቀትራ፡- ዝርብሽ ሕልሚ ንዘስክሕክሕ ፍጻመታት ዳግማይ ክጸወት ዝኽእል ወይ ቱማታት።
ስምዒታዊ ምድናስ ወይ ምፍንጫል፡- ብስምዒት ዝስምዓካ ርሑቕ ምስ ክራኽብ ዘይክእል ክልኡት ወይ ድማ ምጉዳል ክእለት ስምዒታት ተመክሮ። እዚ ምግባር ከም መከላኸሊ ክውሰድ ይኽእል መካኒዝም ምዃኑ' ዩ።	ፍላጸባክስ፡- እቲ ስምዒት እቲ ስንባይ ዝፈጥር ፍጻመ ዳግማይ ይፍጽም ኣሎ። ኣብዚ ሕጂ ዘሉ ህዋት፣ እዚ ድማ ክኸውን ይኽእል። ብስምዒታዊ ወይ ዝተሰነየ ክኸውን ህዋሳዊ ተመኩሮታት።
ቁጥዐን ምልዕዓልን፡- ምዃን ብቐሊሉ ዝብስብስ፣ ሓጺር ቁጥዐ ዘለዎ፣ ወይ ዕረፍቲ ዘይበሉ።	ጸገም ምትኳርን ምትኳር፡- ጸገም ምኽፋል ኣቓልቦ፣ ምዝክር ወይ ምግባር ውሳኔታት።
ረዳኢ ዘይምህላውን ተስፋ ምቕራጽን፡- ኣሉታዊ ኣረኣኢያ ኣብ መጻኢ፣ ነገራት ፈጺሞም ከም ዘይክውን ኮይኑ ዝስምዓካ ኣማሕዳር።	ኣሉታዊ ርእሰ-እምነታት፡- ምምዕባል ብዛዕባ ገዛእ ርእሰኻ ኣሉታዊ ሓሳባት፣ ከም ዋጋ ዘይበሉ ስምዒት፣ ተበላሽዮ፣ ወይ ንኸውቀስ።
ስሜቶችን የመቐጣጠር ችግር፡- ከሁኔታው ጋር ተመጣጣኝ ያልሆነ የሚመስሉ ኃይላኛ ስሜታዊ ምላሾች መኖር	ዝተዛብዐ ኣተሓሳስባ፡- ምሓዝ ጎዳኢ ወይ ዘይቅኑዕ እምነት ብዛዕባ ንነብስኻ፣ ንኸልኡት፣ ወይ ንዓለም ብስንኪ እቲ ስንባይ።
	ልዕሊ ዓቕን ንቕሓት፡- ብቐጻሊ ዝስምዓካ ኣብ ሓለዋ፣ ስካን ብምግባር ነቲ ስግኣት ዝኸውን ሃዋህው፣ ከምኡ' ውን ምዃን ብቐሊሉ ስንቢዱ።

05

ጥዕና ኣክምሮን ምሕዋዩ ትሮሚን



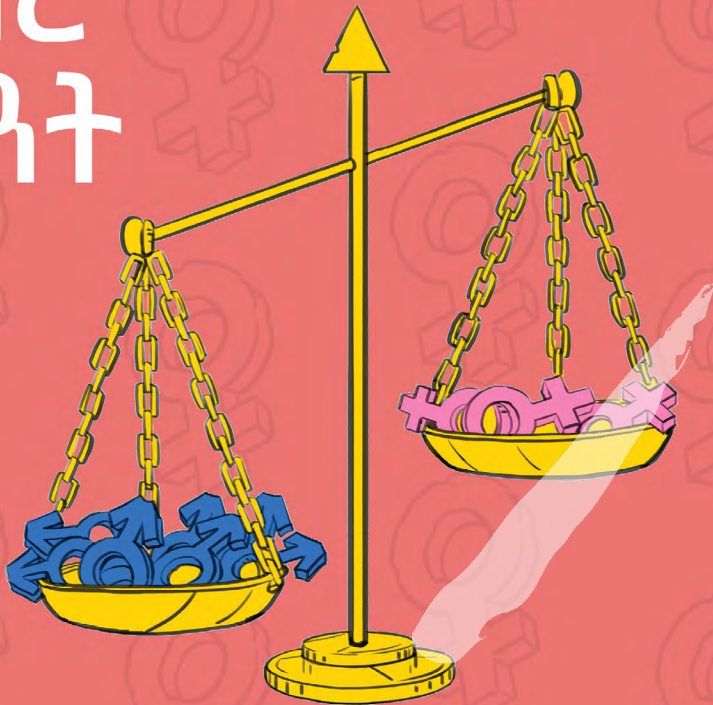
ጥዕና ስነ ኣክምሮን ምሕዋዕ ስነ ኣክምሮኣዊ በሰላታታትን

ምስ ፅልኢ ዘረባ ዝተኣሳሰሩ መግለፅታት ስነ ኣክምሮኣዊ በሰላ ምቅላዕ ንዘረባታት ፅልኢ ክም መግለፂ ዓይነት በሰላ ኣብ ዝተፈላለዩ መድረካት ሂወት ወዲ ሰብ።

ባህርያዊ መግለጺታት (ተግባራትን ግብረ መልሲ)	ኣካላዊ መግለጺታት
ምውጋድ፡- ክብ ምርሓቕ ቦታታት፣ ሰባት ወይ ኩነታት ዝብሉ ናይ ጽልኢ ዘረባ ዝኸረታት የበግሱ ወይ ስምዒታት ዘይውሕስነት፣ ሓዊሱ ኣብ ኢንተርነት ዝርከቡ ቦታታት።	ድኻምን ትሑት ጸዓትን፡- ስምዒት ቀጻሊ ድኻም፣ ዋላ ምስ እኹል ዕረፍቲ ምሃብ።
ማሕበራዊ ምስሓብ፡- ምግላል ንነብስኻ ክብ ፈተውቲ፣ ቤተሰብኻ ማሕበረሰባዊ ንጥፊታት።	ወጥረን ቃንዛን ጭዋዳታት፡- ቃንዛ፣ ምትራር ወይ መግለጺ ዘይብሉ ቃንዛ ኣብ ኣካላት።
ኣብ ድቃስን ኣመጋገባን ዝመጽእ ለውጢ ቅዳታት፡- ድቃስ ምጽጋም (ድቃስ ምስኣን፣ ሕልሚ ቀትሪ) ወይ ለውጢ ኣብ ሽውሃት (ብዙሕ ወይ ብዙሕ ምብላዕ ንእሽተይ) ።	ሕማም ርእሰን ጉዳይት ክብድን፡- ብተደጋጋሚ ሕማም ርእሰን ምሕቃቕ መግቢ ጸገማት፣ ወይ ካልእ ምስ ጸቕጢ ዝተኣሳሰር ምዃኑ ' ዩ ኣካላዊ ምልክታት።
ምውሳኽ ኣጠቓቕማ ንጥረ ነገራት፡- ናብ ኣልኮላዊ መስተ፣ ትምባኽ ወይ ካልእ ክትጻወር ዘለካ ንጥረ ነገራት ክቢድ ስምዒታት።	ምውሳኽ ህርመት ልብን ረሃጽ፡- ኣካላዊ ምልክታት ናይ ጭንቀት ወይ ስንባይ።
ምፍንጃር ቁጥዑ ወይ ምጥቃዕ፡- ሕርቃን ንምቁጽጸር ጸገም፣ ናብ ቃላዊ ወይ ኣካላዊ ዝመርሕ ምጥቃዕ ዝብል ምዃኑ ' ዩ።	ኣብ ስርዓተ ምክልኻል ሕማም ዝመጽእ ለውጢ፡- ዝያዳ ተቐላብጥ ምዃን ሕማም። ነቲ ዓቕሚ ኣብ ግምት ብምእታው ሳብቢናት።
ርእሰ-ጉድኣት፡- ኣብ ምውፋር ኮነ ኢልካ ዝፈጥሩ ባህርያት ንነብስኻ ምጉዳኽ ክም መገዲ ምጽዋር ምስ ብርቱዕ ስምዒታዊ ቃንዛ።	
ሓደገኛ ወይ ድፍኢት ዝፈጥር ባህርያት፡- ኣብ ንጥፊታት ምውፋር ብዘይ ኣካላዊ መግለጺታት	

06

ፆታ መሰረት ዘገበረ ጥቅዓት



ፆታ መሰረት ዘገበረ ጥቅዓት

ንቅሓትን ትምህርትን፡ ብስትራተጂካዊ ኣገባብ ሓበራታ፣ ርክብን ትምህርትን ይጥቀሙ ንዳኢ ኣተሓሳስባታት፡ እምነታት፡ ስርዓታትን ባህርያትን ንምቅያር ዝሕገዙ ንጥፈታት።

ምልዕዓል ማሕበረሰብ፡ ንማሕበረሰብ ምትእስሳር፣ ምውዳብን ምሕያልን ዘጠቓልል እዩ። ኣባላትን መራሕቲ ክባቢን ንGBV ንምክልኻልን ምላሽ ንምሃብን ሓባራዊ ስጉምቲ ክወስዱ።

ሕግን ፖሊሲን ሪፎርም፡ ምሕዳስ፣ ምሕንጻድ ወይ ምሕያል ሕግታት፣ ደንብታት፣ ክምኡ ውን ን ጾታ መሰረት ዘገበሩ ጥቅዓት ብዝበለጸ ንምክልኻልን ንምምላስን ዝሕገዙ ፖሊሲታት።

ቁጠባዊ ምሕያል፡ ውልቀሰባት ፋይናንሳዊ ናጽነት ይወስኹን ናይ ውሳኔ ስልጣን ብፍላይ ንደቂ ኣንስትዮን ንዝተገለሉ ጉጅለታትን።

ን ጾታ መሰረት ዘገበረ ጥቅዓታት ዝህብዎ ምላሽ ኣገባባት

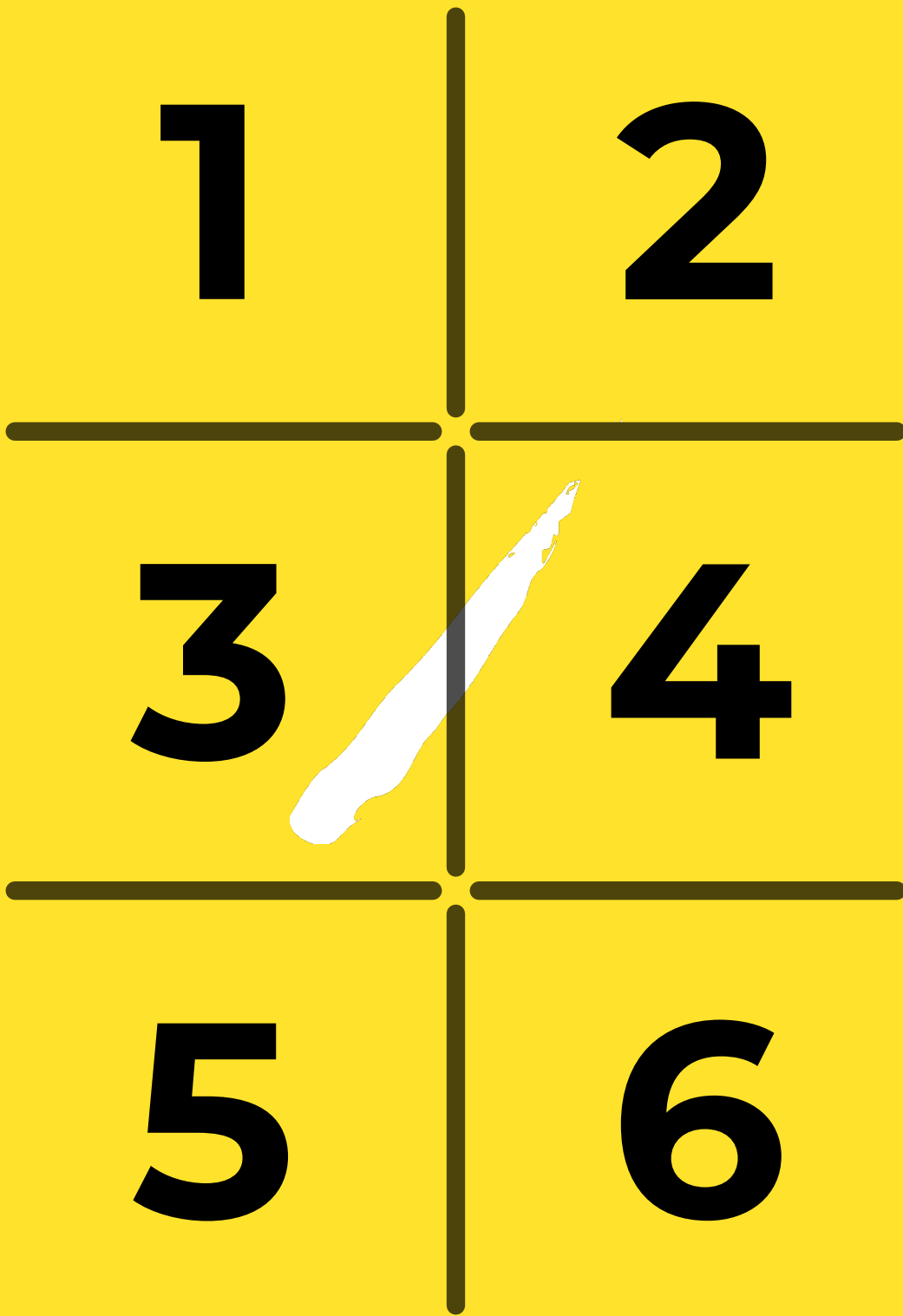
ሓደ መደበር ማእከላት ክብ ጾታ መሰረት ዝገበሩ ሰባት ዝደሓኑ ዝተዋደደ ናይ ኣገልግሎት ኣወሃህባ ነጥብታት እዮም። ዓመጽ ኣብ ትሕቲ ሓደ ናሕሲ ብዙሓት ኣገደስቲ ኣገልግሎታት ክረክብ ይኽእል።

ኣገልግሎት ክንክን ጥዕና፡ ንቅጽበታዊ፣ ሓጺርን ነዊሕን ግዜ ሕክምናዊን ብሰልጠንቲ ሰብ ሞያ ጥዕና ዝወሃብ ስነ-ኣእምሮኣዊ ማሕበራዊ ደገፍ ንኣካላዊ፣ ስምዒታዊ፣ ክምኡ ውን ናይ ተፈጥሮ ጥዕና ሳዕቤናት GBV።

ሕጋዊ ደገፍ፡ ንዘደሓኑ ሰባት ዝወሃብ ዝተፈላለዩ ኣገልግሎታትን ሓገዛትን ዘጠቓልል እዩ፣ ሓለዋ ንክደልዩ፣ ንክሕዙ ስርዓታት ፍትሒ ንክርድኡ፣ ንክጓዓዙ፣ ንክበጽሑን ምሕጋዝ ገበነኛታት ተሓተትቲ ክኾኑ መሰሉም ድማ ይሓቱ።

መዕቅቢን ማሕበራዊ ደገፍን፡ እቲ መከላኸሊ፣ ግብራዊ ሓገዝን ስምዒታዊ ደገፍን እዩ። ክብ ጾታ መሰረት ዝገበረ ዓመጽ ንዘደሓኑ ሰባት ክብ ቅጽበታዊ ሓደጋ ንክምልጡ ዝሕገዝ ዝቐረበ፣ ህይወቶም ክረጋገጥ፣ መስርሕ ሕውዩትን ዳግመ ውህደትን ይጀምሩ።

ኣገባባት ምሕደራ ጉዳይ፡ ኣብዚ ኣገባብ እዚ ዝሰልጠኑ ሰብ ሞያ፣ ክም ማሕበራዊ ስራሕተኛታት ወይ ስራሕተኛታት ጉዳይ፣ ድሊታት ናይቶም ክብ GBV ዝደሓኑ ሰባት ይግምግሙ፣ ውልቃዊ ውጥን ክንክን፣ ክምኡ ውን ተበጻሕነት ዝተፈላለዩ ኣገልግሎታት ምውህሃድ፣ እንተላይ ጥዕና፣ ስነ-ኣእምሮኣዊ ማሕበራዊ ደገፍ፣ ውጥን ድሕነት፣ ሕጋዊ ሓገዝን መጽለልን ምድላው።



እዚ **#DefyHateNow** ዝተብሃለ ፃውዒ ብዋናነት ዝተመስረተሉ ምክንያት ብተሳትፎ ተፃውዒ እናገወደ ዝክይድ ኣብ ኢትዮጵያ ካብ ፅልኢ ነፃ ዝኮነ ኩነታት ንምፍጣረ **#ጽልኢነጻኢትዮጵያ** ዝፃለመ እዩ።

ከመይት ትጻወት፦

- ነፍሲ ወከፍ ተጻዋታይ ኣብ እዋን እቲ ክጥቀመሉ ዝኽእል ንእሽቶ ነገር ከም ዕንጸይቲ ወይ ሽፋን ጥርሙዝ ይረክብ ጸወታ።
- ነዞም ነገራት ኣብቲ “ኮብዚ ጀምር” ዝብል ምልክት ዘለዎ ዓንኬል (ክልተ ሰባት ኣብ ሓደ ብርኪ) ኣቐምጦም።
- ዳዩስ ንምጥቕላል ቅድሚት ናይዚ ክርድ ተጠቐም።
- ኣዲነትኻ ዕጸው!
- ዝተፈላለዩ ነገር ከም ዕንጸይቲ ወይ ቆብዕ ጥርሙዝ ኣብ ልዕሊ ቁጽርታት ደርብዮ።
- እቲ ዝፃልበሉ ቁጽሪ ንቅድሚት ኣትስጉመሉ ቁጽሪ ስኳር እዩ።
- “ንድሕሪት ተመለስ” ወይ “ንቅድሚት” ዝብል ጽሑፍ ዘለዎ ቅርፃት እንተዓሊብካ ነቲ መምርሒታት ተክተል።
- ክሳብ ምብፃሕ ባንዴራ ኢትዮጵያን **#ጽልኢነጻኢትዮጵያ** እቲ ፀወታ ቀፅል።
- እቲ መጀመርያ ጉዕዞ ዝዛዘመ ተፃዋቲ ተፃዋቲ እዩ!
- ኣብ ዝመረጽኩሞ ማሕበራዊ መራኽቢታት ብዛዕባ **#ጽልኢነጻኢትዮጵያ** ፖስት ግበር።
- ኩሉ ሰብ ኩሉ ስጉምትታት ክሳብ ዝውድእ ምጽዋት ቀጽል