

Kuganira mu bwisanzure hagati y'ababyeyi n'abana.

Kuganira n'ababyeyi wisanzuye ni ingenzi kuko byagufasha kugira ubumenyi no kubona amakuru yizewe yagufasha kwirinda guhura na zimwe mu ngorane zo mu bwangavu n'ubugimbi cyane cyane mu byerekeranye n'ubuzima bw'imyororokere.

Inama zagufasha kugira ibiganiro hagati yawe n'ababyeyi:

- Fata iya mbere usabe ababyeyi bawe kukubonera umwanya wo kuganira.
- Ganira n'ababyeyi bawe ibikuri ku mutima kugira ngo bashobore kugufasha.
- Kora ibishoboka ngo utume umubyeyi wawe akwisanzuraho wita kubyo akunda.
- Kubahiriza inshingano zawe mu rugo no ku ishuri, bizagufasha kurushaho kwisanzura ku babyeyi bawe.
- Tega ababyeyi bawe amatwi kandi wirinde kubafata nk'aho muhanganye kuko ibyo bakora byose baba bakwifuriza ibyiza.

Ese uri umubyeyi abana bisanzuraho?



Kugirango ngo umwana akwisanzureho mu kuganira ni ngombwa:

Nk'umubyeyi cyangwa undi wese urera abana ni ngombwa ko abana bakwisanzuraho. Ibi bisobanuye iki? Ni iki wakora ngo ubigereho?

Kuganira bisaba ubwisanzure buhagije, ku buryo bw'umwihariko bikarushaho iyo ari hagati y'umubyeyi n'umwana. Umubyeyi agomba gukora uko ashoboye kose kugira ngo umwana we amwisanzureho bihagije, kuko aribwo **azamubwiza** ukuri.

- Kumenya umwana wawe ku buryo buhagije: icyo akunda, incuti ze, n’intege nke agira.
- Kwihutira gushima umwana igihe akoze neza.
- Kumwegera mugafatanya gukorera hamwe igenamigambi ry’urugo n’imibereho y’umuryango, cyane cyane ibimureba.
- Gusaba umwana gutegeza ingingo y’umva yifuza **kukuganirizaho**.
- Gushakira umwana ibitabo byo gusoma bimwigisha, inkuru zishekeje, imigani n’ibindi.
- Guteganya umwana wo kuganira mu muryango; ukamuha umwana akavuga wirinda kumuha amabwiriza gusa.
- Gutege amatwi umwana aho ku mutonganya.
- Kwirinda kwereka umwana ko umuciriye urubanza igihe akoze ikosa. Iyo umweretse ko umuciriye urubanza bituma yifata ntagire icyo yongera kugutangariza.
- Gushyigikira abana kwishakira no kwishakamo ibisubizo; ubabwira ko **bifitemo** ubushobozi.

Imwe mu myitwarire mibi y’ababyeyi ibabaza abana.

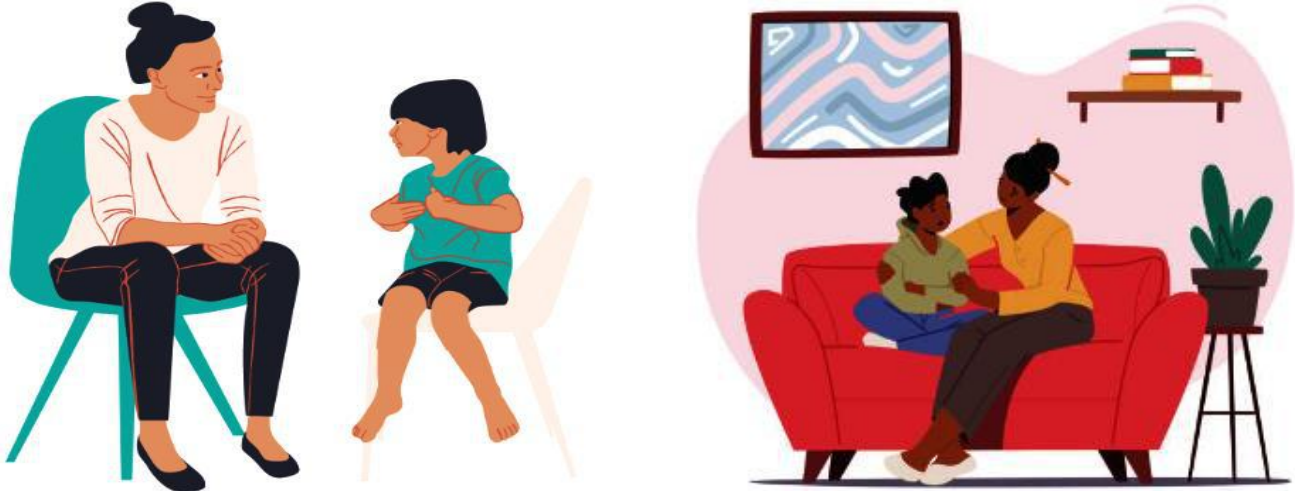
- Kutita ku nshingano z’urugo.
- Kugaragarwaho ingeso mbi zitabereye umubyeyi: Ubusambanyi, ubusinzi, ubujura, amatiku, amakimbirane, imirwano n’itunganya mu rugo no mu baturanyi.
- Gutererana abana no kutabatega amatwi.
- Gusesagura umutungo w’urugo.

Ababyeyi bagomba kuzirikana ko “**uwiba ahetse aba abwiriza uwo mu mugongo**”. Ibi bivuga ko ibyo ababyeyi bakora abana babareba, babyigiraho bakabigenderaho, bikaba inyigisho kuri bo. Bityo rero bagomba guharanira gukora ibikwiriye kugira ngo bibere abana babo urugero rwiza.

Imwe mu myitwarire mibi y’abana ibabaza ababyeyi.

- Kugira imico mibi (Ubusinzi, ubusambanyi, kubeshya, ubujura, kunywa ibiyobyabwenge n’ibindi).
- Kwigira indakoreka: Gusuzugura ababyeyi, kutumvira abantu.
- Umwete muke (cyangwa ubunabwije).

Kuganiriza abana bari mubyiciro bitandukanye ku buzima bw'imyororokere.



Uburyo wakwitegura ikiganiro n'umwana wawe.

- Teganya umwanya wo kuganira n'umwana wawe nibura rimwe mu kwezi.
- Menyesha umwana ko muzajya mufata umwanya wo kuganira ku buzima bwe.
- Toranya ingingo yo kuganiraho n'umwana wawe:

Urugero:

- Umwana aturuka he?
- Kuki papa afite ubwanwa?
- Kuki mama afite amabere?
- Ubugimbi cyangwa ubwangavu n'iki?
- Impinduka ziba ku mubiri w'ingimbi cyangwa umwangavu n'izihe?
- Impinduka ziba ku mubiri w'ingimbi cyangwa umwangavu zisobanuye iki?
- Ukwezi k'umugore n'iki? n'ibindi.

Toranya icyicaro cyiza kandi ibindi byose ube ubishyize ku ruhande, wirinde ibyabarogoya.

Mushobora kwicara:

- Ku meza mu ruganiriro.
- Mu cyumba.
- Mu nkike ahari igicucu cyangwa ahandi hatari kirogoya.

Uko wabigenza.

Bwira umwana ko mugaye kuganira aho umwana aturuka (**ni urugero**).

Baza umwana niba azi aho umwana aturuka.

Mutege amatwi umare nk'iminota 2; namara kukubwira, ibyo azi kuri icyo ngingo umushimire.

Urugero:

Uti,

- Nuko nuko mwana wange!, ndumva hari byinshi uzi rwose!

Bwira umwana ko hari bimwe by'ingenzi wifuza kongera ku byo avuze, maze umusobanurire kurushaho.

Urugero:

- Umwana abyarwa na papa na mama.
- Mbere yo kuvuka umwana akurira mu nda ya mama.
- Iyo ari munda ibimutunga bituruka kuri mama n'ibyo aba yariye.
- Iyo avuka, anyura mu matakoko ya mama we, n'ibindi.

Buri ngingo wifuza kuganira n'umwana wawe ushobora kuyitegura muri ubu buryo. Ariko muri iki cyiciro cy'imikurire wirinda gutanga amakuru arambuye cyane kugirango udatara umwana urujijo, cyangwa ukamubwira ibintu ataragira ubushobozi bwo kumva. Iyo hari icyo akubajije utazi cyangwa wumva utaramenya uko wasubiza, umubwira ko abajije ikibazo cyiza.

Ntacyo bitwaye kumubwira ko igisubizo utakizi ariko ko ugiye kugishakisha, ukazamusubiza ubutaha.

Nibyiza buri gihe gusoza ushimira umwana.

Umwana ufite muni y'imyaka itandatu (0-6):

Kuri iki cyiciro wasobanurira umwana ibi bikurikira:

Itandukaniro hagati y'umukobwa n'umuhungu.

Amazina y'ibice by'umubiri ku mukobwa no ku muhungu.

Uburenganzira bwe bwo kutemerera umuntu wese umukora ku mubiri by'umwihariko ku gitsina.

Musobanurire ko igihe hari uwamukoze ku gitsina, ari ngombwa kubwira papa, mama cyangwa undi umurera.

Kirazira ku mubiri we cyangwa uw'abandi (**Urugero:** ko kizira kwambara ubusa, gukora abandi bana ku gitsina).

Umwana ufite hagati y'imyaka irindwi kugera ku myaka icyenda (7-9):

Abana bari muri iki cyiciro barambirwa vuba kuko imibiri n'ubwonko bwabo bikora cyane.

Nibyiza kubaganiraza cyane ku mpinduka bashobora kubona ku mibiri yabo, ariko unabategurira izishobora kugaragara mu bihe biri imbere.

Abana bari muri iki cyiciro barambirwa vuba kuko imibiri n'ubwonko bwabo bikora cyane.

Akenshi baba bashakira kujya kwikinira. Ni byiza ko buri kiganiro cyaba kigufi (**iminota nka 30**).

Kuri iki cyiciro wasobanurira umwana ibi bikurikira:

Impinduka bakwiriye kwitegura zijyanye n'ikigero bagezemo aricyo cy'ubugimbi n'ubwangavu (nk' **imihango** ku bakobwa no **kwiroteaho** ku bahungu).

Gutangira kudasobanurira ibijyanye no gutwita no kubyara.

Ingaruka zo gukora imibonano mpuzabitsina idakingiye. (**Urugero:** gutwita imburagihe n'indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina).

Uburenganzira bwe bwo kutemerera umuntu wese kumukorakora kubice by'umubiri we by'umwihariko kumyanya ndangagitsina.

Ihohoterwa rishobora kuba mu magambo (**Urugero:** umuntu amuvugisha ibyerekeye imibonano mpuzabitsina) cyangwa mu bikorwa (**Urugero:** umuntu amukoraho ku myanya ndangagitsina).

Uburyo ashobora gukumira no kwiya abashaka kumushora mu busambanyi: Umwana ashobora gushyiraho kirazira mu gukoresha imbuga nkoranyambaga abwira bagenzi be ko hari ubutumwa adashaka ko bamwoherereza (nk' **amashusho y'urukozasoni**).

Akwiriye kumenya imibanire myiza n'abo badahuje igitsina (**Urugero:** kwirinda gusomana n'ibindi bishobora kubagusha mu bishuko biganisha ku busambanyi).

Umwana ufite hagati y'imyaka icumi kugera kuri cumi n'icyenda (10-19):

Abana bari muri iki cyiciro bagira amatsiko menshi kuko baba bashaka gusobanukirwa n'impinduka babona ku mubiri yabo. icyingezi cyane s'umwanya umarana nabo ahubwo n'ubushake bakubonamo bwo kubafasha gusobanukirwa. Iyo ubona umwana akinyotewe abaza ibibazo, ni byiza gukomeza kumutega amatwi.

Uko wabigenza.

Bwira umwana ko mugiyeye kuganira ku impinduka z'umubiri w'ingimbi cyangwa umwangavu (**ni urugero**).

Baza umwana niba azi icyo ubugimbi cyangwa ubwangavu bisobanuye.

Mutege amatwi; akubwire, ibyo azi kuriyo ngingo.

Mubwire ko noneho mugiyeye gushushanya, umuhe urupapuro n'ikaramu umusabe gushushanya ingimbi cyangwa umwangavu n'ibibaranga:

- Mubwire ashushanye umwangavu agaragaza impinduka azi ziba ku mubiri.
- Mubwire ashushanye ingimbi agaragaza impinduka azi ziba ku mubiri.
- Muhe iminota cumi n'itanu ube ugiye gukora utundi turimo.
- Nugaruka musabe kukwereka maze agusobanurire ibyo yashushanyije.
- Mubaze impinduka ziba ku mubiri icyo zisobanuye.

Bwira umwana ko hari bimwe by'ingenzi wifuza kongera ku byo avuze, maze umusobanurire kurushaho.

Umusore cyangwa inkumi bafite imyaka hagati ya makumyabiri na makumyabiri n'ine (20-24):

Icyo ukwiriye kuzirikana.

Kuri iki cyiciro, umwana aba amaze kumenya ubwenge, kandi akuze. Ariko nyamara abahanga bagaragaza ko imitekerereze y'umwana ugeze muri uru rugero iba itaraguka bihagije. Bityo rero ni ngombwa gukomeza kumuba hafi.

Uko waganiriza umwana uri muri iki cyiciro.

Teganya umwanya wo kuganira n'umwana wawe kenshi bishoboka.

Mubwire inkuru zimutera umwete mubyo akora byose, bigatuma aharanira ejo hazaza heza.

Abana bageze muri iki kigero baba bamaze gukura, kandi nta mpinduka ku mubiri ziba zigitegerejwe.

Abenshi muri bo baba biga muri za kaminuza, amashuri y'imyuga, bamwe mu batiga baba barashatse bafite imiryango. Iyo watangiye kubaganiriza nk'uko byasobanuwe, baba bamaze kumenya byinshi. Ariko ntibivuze ko uba ushoje urugendo, kuko umwana akomeza kuba umwana imbere y'umubyeyi.

Bimwe mu byo umubyeyi ashobora kuganiriza umwana ugeze muri iki kigero harimo ibi bikurikira:

- Kumushishikariza gukomeza kwitwara neza.
- Kumushishikariza kwiga ashyizeho umwete.
- Kumuganiriza ku mubano hagati y'umugabo n'umugore.
- Kumuganiriza ku bijyanye no kubaka urugo.
- Kumubaza uko yumva aziteza imbere.
- Kumuganiriza ku birebana no kuboneza urubyaro n'ibindi.

Ibyo ukwiriye kuzirikana ku bwangavu n'ubugimbi.

Impinduka tumaze kubona cyane cyane izigaragara hagati y'imyaka 10 na 19 hari icyo zisobanuye mugomba kumenya nk'ababyeyi kugira ngo mubiganirize abana banyu.

Zimwe zifite icyo zisobanuye ku mukobwa cyangwa ku muhungu gusa, ndetse hari n'ibyo bombi bahamagarirwa kuzirikana.

1. Ku mwangavu: Iyo abonye agiye mu **mihango**, agomba gusobanurirwa ko aba ageze mu gihe ashobora gusama, ariko ko imyanya myibarukiro ye iba itarakura bihagije ku buryo yakwakira **umwana**.

Muri iki kigero, umwangavu aba agikeneye gukomeza kwegerwa, kuganirizwa no kurerwa kugira ngo uko akura mu gihagararo abe ariko akura no mu bitekerezo bityo azashobore kuba umubyeyi ubereye urugo.

2. Ku ngimbi: Iyo yageze mu gihe yatangiye **kwiroteaho** bisobanura ko aba ashobora no gutera inda. Muri icyo gihe nawe aba agikeneye gukomeza kwegerwa, kuganirizwa no kurerwa kugira ngo uko akura mu gihagararo abe ariko akura nawe no mu bitekerezo, bityo bimufashe no kwitegura kuba umugabo uhamye.

Kora uko ushoboye ibi bikurikira biganirweho nka zimwe mu mpinduka ku byiyumviro zigaragara mu bugimbi n'ubwangavu:

- Guhindagurika kw'amarangamutima, kurakara, no kwiheba.
- Gushaka ubwigenge no kumva nta wamwinjirira mu buzima.
- Kurushaho guha agaciro imishyikirano agirana n'inshuti ze ndetse n'ibitekerezo byabo.
- Guhangayikishwa n'uko agaragara ku mubiri.
- Kwibaza ejo hazaza (**kwiga, gushinga umuryango, gushaka akazi, n'ibindi**).
- Kurushaho kwita ku byamamare byo muri filimi, muri muzika, abarimu, bagenzi be ndetse n'abo bari kumwe mu mahugurwa.
- Kugira amatsiko ku bijyanye n'imyanya ndangagitsina.
- Kumva yifuza kugirana imibonano mpuzabitsina cyangwa ibiyiganishaho n'abantu runaka.
- Gushakisha uwo uriwe no kwibaza ibibazo by'urudaca kuri wowe ubwawe.

Kuganira ku mibonano mpuzabitsina n'urubyiruko.

Kuganira n'ingimbi n'abangavu kubyerekeranye n'imibonano mpuzabitsina birashobora kuba ingorabahizi. Nibisanzwe ko urubyiruko rwumva rutisanzuye kubiganiraho.

Uburyo bwiza bwokuganira k'umibonano mpuzabitsina bisaba ibi bikurikira:

- Ahantu heza hashishikariza ingimbi n'abangavu kubaza ibibazo no kuganira kubibazo byabo.
- Kwihangana no gusobanukirwa n'ingorane ingimbi n'abangavu bafite mukuvuga kubyerekeranye nimibonano mpuzabitsina.
- Kugira ibanga kubyo muganira.
- Kubaha ibyiyumvo byurubyiruko, amahitamo, nibyemezo.
- Urubyiruko rushobora guhura n'ibyemezo byinshi bigoye mubuzima bwabo.

Ingero z'ubwoko bwibyemezo urubyiruko rushobora guhura nabyo:

- Ni gute cyangwa niryari cyo kwishora mu mibonano mpuzabitsina.
- Nigute wakwirinda gutwita n'indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina, harimo na virusi itera SIDA.
- Ni gute wakemura ihohoterwa rishingiye ku gitsina.
- Ni iki wakora niba utwite utabishaka.