

# TUGANIRE MWANA WANJYE

AGATABO KAGENEWE GUFASHA ABABYEYI KUGANIRIZA ABANA  
KU BUZIMA BW'IMYOROROKERE

Kateguwe n'Umuryango Imbuto Foundation



Kigali, Ugushyingo 2016

REPUBLIKA Y'URWANDA



MINISTERI YUBURINGANIRE  
NTERAMBERE RY'UMURYANGO



A Healthy People. A Wealthy Nation



# IJAMBO RY'IBANZE

Babyeyi b'u Rwanda, bagenzi banje,

Tumaze gutera intambwe ishimishije: turabyara, tukarera, tugakuza. Ntagishimisha umubyeyi nko kurera umwana agakurana indangagaciro ziboneye, zimuhesha ishema ndetse zigahesha ishema n'igihugu cyamubyaye.

Umunyarwanda yaciye umugani ati: "uburere buruta ubuvuke". Kurera ni inshingano ariko kandi ntibyoroshye. By'umwihariko, muri uru rugendo rwo kurera, hari icyiciro cy'imikurire umwana anyuramo kigora ababyeyi n'abana. Ni icyiciro cy'impinduka nyinshi kandi nziza kiri hagati y'imyaka 10 na 24. Ku bakobwa cyitwa "ubwangavu" na ho ku bahungu, cyikitwa "ubugimbi".

Abana bari muri iki cyiciro, bagira amatsiko menshi yo kumenya impinduka, bagira ku mubiri no mu bitekererezero. Ni ngombwa ko basobanurirwa neza izo mpinduka zose, za kirazira n'indangagaciro z'umuco nyarwanda kugira ngo bashobore guhitamo neza; bashingiye ku ngero n'inama bahabwa n'ababyeyi, abarezi, abaturanyi, urungano n'abandi bantu bafataho icyitegererezero.

Muri iki gihe, umwana ashaka gusobanukirwa n'ibimubaho, inzitizi ahura nazo zrimo: kutagira amakuru nyakuri ku buzima bw'imyororokere; gushorwa mu mibonano mpuzabitsina imburagihe n'ingaruka ziyana na byo. Kugira ngo abana bashobore kwirinda izo ngorane zose ni ngombwa ko ababyeyi babo babasobanurira ibijyanye n'iyo mihindagurikire y'umubiri wabo, bakabafasha guhitamo neza.

Ababyeyi batari bake, bagaragaza ubushake bwo kuganiriza abana babo ibyerekeye ubuzima bw'imyororokere, ariko bakazitirwa n'ubumenyi budahagije cyangwa na za kirazira dusanga mu muco wacu; impungenge zo kumva badashoboye gusubiza neza ibibazo by'abana.

Aka gatabo kateguriwe kubafasha kumenya uburyo babyitwaramo. Kazabafasha kumenya amakuru y'ingenzi ku buzima bw'imyororokere n'uburyo mwaganira n'abana banyu mu bwisanzure; gusubiza ibibazo byinshi mwibaza ubwanyu ndetse n'ibyo abana bashobora kubabaza.

Mushobora no kugana amavuriro abegereye kubyo mwaba mudasobanukiwe kuko hari abakozi bafite ubumenyi ku bijyanye n'ubuzima bw'imyororokere, kandi bahora biteguye gufasha ababagana kugira ubuzima bwiza.

Mbifurije amahoro y'lmana, mwe n'abana banyu!

Madamu Jeannette Kagame  
Umuvozo Mukuru w'lirenga wa Imduto Foundation

# GUSHIMIRA

Babyeyi,

Abana banyu nibo bazusa ikivi mwateruye. Kugira ngo ibyo biggerweho, ni ngombwa kubarinda ikuntu cyose cyabahungabanya.

Isi yugarijwe n'ibibazo, byinshi byibasiye urubyiruko, by'umwihariko ruri hagati y'imyaka 10 na 24. Mu mwaka wa 2014, Ishami ry'Umuryango w'Abibumbye ryita ku bana (UNICEF) ryatangaje ko abana 26 bafite imyaka hagati 10 na 24 bandura Virusi itera SIDA buri saha. Muri uwo mwaka abana b'ingimbi n'abangavu bagera ku 220.000 banduye Virusi itera SIDA; abatari bake bapfa bazize ibyuririzi. Ishami ry'Umuryango w'Abibumbye ryita ku buzima (WHO), ryo ritangaza ko abangavu miliyoni 16 bafite hagati y'imyaka 15 na 19 batwita buri mwaka; abagera kuri miliyoni 3 bagakuramo inda.

Mu Rwanda, ubushakashatsi bwo mu 2015 ku buzima n'imiterere by'abantu (DHS 2015) bwagaragaje ko mu cyiciro kiri hagati y'imyaka 15 na 19, abagera kuri 0,6% (0,9% ku bakobwa 0,3% ku bahungu) babana na virusi itera SIDA. Naho mu bafite hagati y'imyaka 20 na 24, abagera 1,5% bakaba babana na virusi itera SIDA. Nta bushakashatsi bwimbitse, burakorwa mu Rwanda ku kibazo cy'abangavu batwita imburagihe. Ariko, ntawakwirengagiza iki kibazo cyangwa ingaruka zacyo haba ku bangavu, ku babyeyi, no ku gihugu muri rusange.

Mu rwego rwo guhangana n'ibi bibazo, u Rwanda rwafashe ingamba, zirimo gufasha ababyeyi kuganiriza abana babo ibijyanye n'ubuzima bw'emyororokere. Bityo kuba mubonye aka gatabo bizabunganira mu kumenya uburyo muganira n'abana banyu.

Turashimira byimazeyo Umuryango Imbuto Foundation kuba baratangije iki gikorwa mu turere 13 bakanategura aka gatabo hifashishijwe Ingenuity LTD. Uyu, ni umusanzu ukomeye uzubakirwaho iyi gahunda ikagera mu gihugu hose. Turashimira kandi abafatanyabikorwa bose bagize uruhare mu kugategura no kukanononsora. Turashimira by'umwihariko ingimbi, abangavu n'ababyeyi batanze amakuru n'ibitekerezo mu bushakashatsi bwifashishijwe mu gutegura iyi mfashanyigisho.

Dr Jeanine Condo  
Umuyobozi Mukuru w'Ikigo Gishinzwe Ubuzima mu Rwanda (RBC)

# IBIKUBIYEMO



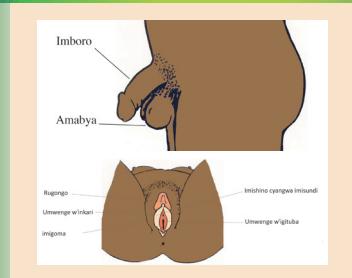
## IGICE CYA MBERE:

AKAMARO KO KUGANIRA NO KUGANIRIZA  
ABANA BACU KU BUZIMA BW'IMYOROROKERE



## IGICE CYA KABIRI:

UBUZIMA BW'IMYOROROKERE  
MU MIKURIRE Y'UMUNTU



## IGICE CYA GATATU:

UBUMENYI BW'INGENZI BWAGUFASHA  
KUGANIRIZA UMWANA WAWE



## IGICE CYA KANE:

KUGANIRIZA ABANA BARI MU BYICIRO  
BITANDUKANYE KU BUZIMA BW'IMYOROROKERE

# AKAMARO KO KUGANIRA NO KUGANIRIZA ABANA BACU KU BUZIMA BW'IMYOROROKERE



## Intangiriro

Babyeyi, twese dufite amakuru atandukanye ku buzima bw'emyororokere. N'ubwo bamwe muri twe dushobora kuba nta nyigisho zihariye ku buzima bw'emyororokere twahawe n'ababyeyi bacu, tukaba twarazigishijwe n'urugendo rw'ubuzima bwacu twanyuzemo, birakwiye ko duha abana bacu amakuru nyakuri, ndetse n'indagagaciro ziranga umuco w'abanyarwanda, tukabigisha no guhitamo icyiza.

Uruhare rw'ababyeyi rurakenewe, kugira ngo turinde abana bacu ingaruka nyinshi zirimo n'izo kwanduzwa indwara z'ibyorezo, bitewe ahanini n'amakuru baba bifuza kubona, bakayabona binyuze mu nzira nyinshi zitizewe. Tuzi ko bitorohera bamwe mu babyeyi guha abana inyigisho ku buzima bw'emyororokere. Aho niho ihuriro ry'ababyeyi n'abana ryifashisha aka gatabo.

Umuryango Imbuto Foundation watangije gahunda y'ibiganiro bihuza ababyeyi n'abana kugira ngo bibafashe kongera ubumenyi ku buzima bw'emyororokere. Muri iryo huriro ababyeyi bagira umwanya wo kumenya uburyo baganiriza abana babo ku buzima bw'emyororokere bisanzuye.

Mu gushyira mu bikorwa gahunda y'ibiganiro by'ababyeyi n'abana; abatari bake basabye guhabwa agatabo kabafasha kuganiriza abana babo. Bityo rero aka gatabo kateguve kugira ngo icyo cyifuzo cy'ababyeyi cyubahirizwe.

## Intego z'aka gatabo ni:

- 1. Gufasha ababyeyi kongera ubumenyi bwabo ku bijyanye n'ubuzima bw'emyororokere.**
- 2. Gufasha ababyeyi kumenya uburyo bwo kuganiriza abana ibijyanye n'ubuzima bw'emyororokere.**
- 3. Gufasha abana gukura bafite imyitwarire iboneye no kubafasha kumenya guhitamo neza.**

Kuganira n'abana mu kigero baba barimo cyose ku by'ubuzima bw'emyororokere bibaha umusingi utajegajega mu buzima bwabo

## Kuganira ni iki?

Kuganira ni uburyo bwo guhana ubutumwa hagati y'abantu babiri cyangwa itsinda ry'abantu. Kugira ngo mushobore gusobanukirwa, reka turebe uko abanyarwanda baganiraga mu minsi yo hambere, biradufasha kumenya ko muri aka gatabo harimo n'ibyo dusanga mu muco w'abanyarwanda byakubakirwaho. Muri rusange habagaho ibiganiro mu buzima busanzwe bw'abanyarwanda, ariko hakabaho n'ibiganiro byihariye bigenewe abangavu n'ingimbi.

## Kuganira mu Rwanda rwo hambere

### Urugero:

- Kuganira mu muryango no mu bitaramo: Guca imigani, kubara inkuru, gusakuza, gutebya,
- Kuganira igihe abantu bakora imirimbo nko guhinga, kubaka, kuvugira inka zishotse
- Kuganira abantu bahuye bakaramukanya,
- Kuganira mu mihangi: Imihango yo gusaba no gukwa, kwita umwana izina n' iyindi.

## Ibiganiro byihariye ku bangavu n'ingimbi

Habagaho ibiganiro byihariye by'abangavu n'ingimbi bigamije kubategura kuba abari n'abasore bizihiye igihugu cyabo, u Rwanda.

### Bimwe mu biganiro byakorwaga

#### Ku bangavu:

Abangavu baganirizwaga na ba nyirasenge na ba nyinawabo, bigatangira igihe umukobwa apfunduye amabere bigamije kumutegurira kuzavamo umubyeyi mwiza ubereye umuryango ndetse n'igihugu. Ibyo biganiro byibandaga cyane kuri ibi bikurikira:

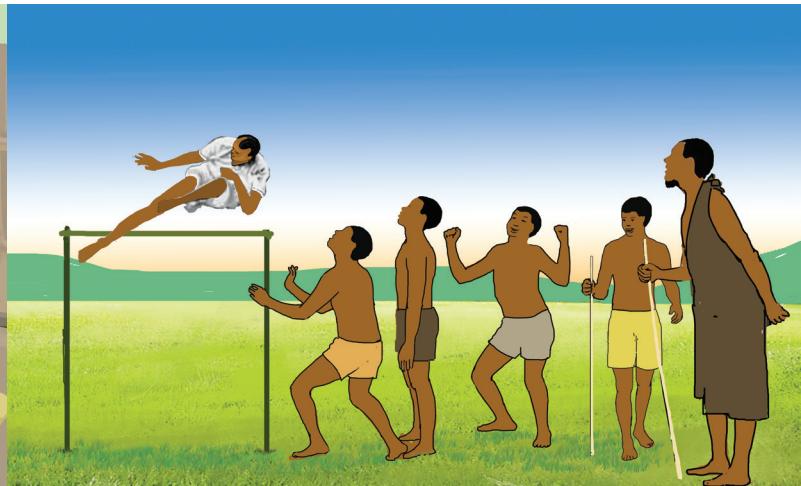
- Kugira isuku ku mubiri no kuyigirira aho batuye
- Kubana neza n'abo mu miryango bazashakamo, harimo kubaha umugabo, ababyeyi b'umugabo, baramukazi na baramu be, n'abandi bose.
- Kubijyanye n'ubuzima bw'emyororokere, umwangavu yaganirizwaga ibyerekeranye n'uko yafata umugabo, kurera abana n'ibindi.

#### Ku ngimbi:

Ingimbi zaganirizwaga cyane cyane na ba se, se wabo, cyangwa ba nyirarume. Ibyo byatangiraga igihe bumvaga umwana w'umuhungu atangiye kuniga ijwi. Ibyo biganiro byabaga bigamije kubigisha indangagaciro z'umuryango, gushaka inshuti n'ibindi bantu nkenerwa mu buzima bw'icyo gihe, birimo:

- Gukora
- Guteza imbere umuryango
- Gukunda igihugu no kugikorera
- Gutabara igihugu no kikitangira
- Kujya mu itorero ry'iguhugu aho yatozwaga:
  - Imyitozo ngororamubiri
  - Kumasha
  - Gukoresha intwaro
  - Kwivuga

Akensi wasangaga ibijyanye n'ubuzima bw'emyororokere bitaritabwagaho cyane dore ko n'ubumenyi bwari buke.



## Kuganira mu Rwanda rw'ubu

Uko ibihe byagiye bisimburana byazanye n'impinduka ndetse n'iterambere ritandukanye rituma uburyo bwo kuganira no gutumanaho nabwo buhinduka.

### Urugero:

Ubu abantu bashobora gutarama bumva iradiyo

cyangwa bareba televiziyo, bashobora kwigishwa ibintu byinshi hifashishijwe ibikoresho twazaniwe n'iterambere nka, telefoni, murandas, itangazamakuru n'ibindi....

Ibyo byose bifite inzitizi ku burere bwiza twifuriza abana bacu, kuko byavanyeho bya biganiro byihariye byahabwaga abana bitewe n'ikigero babaga bagezemo.



## Zimwe mu mbogamizi muri iki gihe

N'ubwo iterambere n'ikoranabuhanga byoroheje uburyo bwo kuganira hagati y'abantu; cyane ku bakiri bato kuko aribo bashishikarira kurikoresha, rishobora kugira ibyo rihungabanya ku buzima bwabo, kuko:

- Murandasi ushakiraho amakuru , ntitandukanya ko uri muto cyangwa ukuze.
- Murandasi ni urubuga rufunguye, ibaho amakuru yose harimo n'ay'urukozasoni.
- Imbuga nkoranyambaga zishobora gukoreshwa nabi: Amakuru dusanga ku mbuga nkoranyambaga siko yose aba ari meza ku bayabona, nyamara bamwe bazikoresha mu buryo budahwitse. Urugero:

- Abagabo cyangwa abagore bakuze bashuka abana kwishora mu busambanyi bifashishije izo mbuga nkoranyambaga.
- Abatekamutwe basezeranya abantu (cyane urubyiruko) ibya mirenge kandi bari kubabeshya.
- Hari amakuru atari meza yanditse cyangwa amashusho y'urukozasoni byirirwa bizenguruka ku mbuga nkoranyambaga.
- Rimwe na rimwe amatsinda aganira cyangwa agasangira amakuru atubaka n'ibindi.

Ni ngombwa ko ababyeyi tumenya ibijyanye n'iri terambere, kuko abana bacu bashobora gukura amakuru atari meza ku miyoboro y'amakuru cyangwa se imbuga nkoranyambaga kandi bikabangiza.

## Hari n'ibyahindutse uko ibihe byahise

- Imiryango yaratatanye bituma impanuro ingimbi n'abangavu babonaga mu miryango bitakibaho.
- Haje imico y'ahandi nko gutaramira mu nzu z'utubyiniro aho usanga ibikorwa bidahwitse: kwambara ntiwikwize, ubusinzi, kwicuruza n'ibindi.
- Kubura umwanya: Muri rusange abantu bagenda barushaho guhugira mu mirimo itandukanye ku buryo usanga umwanya wo gusura abavandimwe ndetse no kuganira mu muryango bidahabwa agaciro cyangwa ngo bifatwe nk'ibyingenzi mu mibereho yabo.
- Gutezuka ku ndangagaciro na kirazira kuri bamwe: urugero abana batumvira ababyeyi, cyangwa ababyeyi ntibite ku miryango yabo uko bikwiye.

Ibyo tubonye by'u Rwanda rwo hambere bitweretse ko abanyarwanda bagiraga uburyo baganiraga, bakanaganiriza abana babo. Niyo mpamvu bacaga umugani bat: "Utaganiriye na se ntamenya icyo sekuru yasize avuze." Bigaragaza ko kuganiriza abana byari bishygikiwe mu muco nyarwanda.

Iterambere riraho ubu naryo riduha amahirwe akomeye twakubakiraho, kongera no kunoza inyigisho duha abana bacu cyane cyane izerekeleranye n'ubuzima bw'emyororokere.

## Kuganira bigomba kunganirwa n'imyitwarire myiza ishingiye ku ndangagaciro zacu

N'ubwo kuganiriza abana ari byiza, sibyo bigomba kwitabwaho gusa. Ababyeyi bagomba kumenya ibyifuzo by'abana, bagaharanira kubishakira ibisubizo. Muri make, ababyeyi bagomba gusobanukirwa n'indangagaciro ziranga ababyeyi b'abanyarwanda bakanazitoza abana babo. Umubyeyi uzi indangagaciro zikwiriye umubyeyi w'umunyarwanda ni nawe wumva neza icyo yifuza ku mwana we, bityo ugasanga umuryango wishimye.

### Ibyifuzo by'ababyeyi ku bana

- Kubaha: kubaha ababyeyi, kwiyubaha no kubaha abandi.
- Kwitonda.
- Kugira isuku.
- Kwita no kuzuza inshingano.
- Gukunda igihugu, abayobozi bacyo n'abagituye.
- Gukurikiza inama nziza bagirwa n'abantu.
- Kurangwa n'ikinyabupfura.
- Kugira umwete n'umurava.
- Kugira umuco.
- Kwiha intego mu buzima.
- Kwitoza no gukunda gusenga, ndetse no gutanga urugero rwiza mu bandi.

### Ibyifuzo by'abana ku babyeyi

- Gukurikirana abana neza.
- Kumenya imyitwarire n'imigenzereze y'abana.
- Gutoza abana ikinyabupfura, isuku n'imico myiza.
- Gutoza abana kwiga no gukora indi mirimo bashyizeho umwete.
- Gukunda gusenga kw'ababyeyi no gutanga urugero rwiza.
- Kugorora abana no kubagira inama nziza.
- Gusura abana igihe biga cyangwa bari mu yindi mirimo.
- Gutoza abana gukunda igihugu.
- Kuvuza abana barwaye no kubaha ibyo bakeneye.
- Gutega abana amatwi.
- Kubereka urukundo no kubitangira.
- Gufasha abana kwiha intego mu buzima no kuzigeraho



Ababyeyi bagomba kuzirikana ko "uwiba ahetsé 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'ababyeyi ibabaza abana

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

### 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 ubunebwe).**

Ibi bigomba kugaragarira mu rugero utanga, mubyo uvuga n'ibyo wirinda.

Usibye kuba bitanga ubutumwa, ibikorwa bitari byiza binababaza abana iyo bikozwe n'ababyeyi cyangwa bikababaza ababyeyi iyo bikozwe n'abana bikanatera uwumvikane buke n'amakimbirane mu muryango.



## Impamvu kuganiriza abana ku buzima bw'emyororokere bidakorwa uko bikwiye

Ubushakashatsi bwakozwe mbere yo gutegura aka gatabo, bwerekanye ko ababyeyi

bifuza kuganiriza abana ibijyanye n'ubuzima bw'emyororokere, ndetse n'abana bagaragaje ko banyotewe no kumenya ayo makuru bayaganirijwe n'ababyeyi babo. Nyamara ntibabikora uko babyfuza kubera impamvu zitandukanye zirimo izi zikurikira:

- Kubura umwanya ku ruhande rw'ababyeyi.
- Kutigirira icyizere ku makuru basabwa gutanga: (Abensi mu babyeyi ntibafite amakuru ahagije ku buryo banga gutanga n'ayo bazi batinya ko yaba atari ukuri).
- Imbogamizi zishingiye ku muco no ku myemerere zituma hari ababyeyi bataganiriza abana babo bisanzuye, ndetse bakagera n'aho kubabeshya, nk'ivugo ababyeyi bakoresha ngo "umwana aturuka mu mukondo", ubundi abana babaza ibirebana n'emyororokere, bakabasubiza babacyaha ngo bavuze "ibishitani", cyangwa "ibishenzi".

Ariko impamvu iyo ariyo yose yaba ibitera, dukwiye kuzirikana ko abana bacu bakeneye ubumenyi ku buzima bw'emyororokere. Ikindi kandi ni uko hari ibyiza biterwa n'uko kuganira buri mubyeyi yifuriza umwana we kugeraho. Ibyo rero bikwiriye kubatera imbaraga zibafasha kurenga imbogamizi zibabuza kuganira n'abana.

### Ibyiza byo kuganiriza abana no kubatoza imico myiza

- Gufasha abana kumenya guhitamo neza birinda ibyabagusha mu bishuko.
- Kwisanzura ku babyeyi, bigatuma barushaho kwakira inama bagirwa nabo.
- Kugira amakuru ahagije bityo bigatuma batandukanya abageraho atari ukuri.
- Kongera icyizere no kumva umubyeyi atekanye kuko azi ko yahaye umwana amakuru ahagije amufasha kwirwanaho mu buzima.
- Gutuma umwana akurana ikinyabupfura akagitoza n'abazamukomokaho.
- Gusobanukirwa ibijyanyen'ubuzimabw'emyororokere ku mpande zombi.
- Kujya inama y'aho umubyeyi n'umwana bakura amakuru iyo hari icyo bose badasobanukiwe.
- Kutishora mu mibonano mpuzabitsina imburagihe bityo bakarinda abana ingaruka ziyyitrukaho.

Ntabwo twirengagijwe ko ubusanzwe kuganira ibijyanye n'ubuzima bw'emyororokere bigora, kandi ko kubiganiriza abana bacu byo bigoye kurushaho. Niyo mpamvu twizeye ko amakuru usanga muri aka gatabo hari icyo yagufasha kuko akongererera ubumenyi ku byo washidikanyagaho cyangwa utari usanzwe uzi.

# UBUZIMA BW'IMYOROKERE MU MIKURIRE Y'UMUNTU

## Ubuzima bw'imyorokere ni iki?

Ubuzima bw'imyorokere ni imiterere, imikurire, imikorere, imihindagurikire y'umubiri, n'uburyo izo mpinduka zigaragara mu myifatire y'umwana wawe. Iyo mihindagurikire harimo igaragara ku mubiri n'itagaragara. Ni ngombwa kumenya ko impiduka zo ku mubiri inyuma cyangwa imbere zigaragara bitewe n'icyiciro cy'imikurire umuntu agezemo

### Ibyiciro by'ingenzi by'imikurire ni ibi bikurikira:

- Icyiciro cya mberere (imyaka 0-3): Kuva umwana akivuka kugeza atangizwa ishuri ry'incuke;
- Icyiciro cya kabiri (imyaka 4-6): Umwana utangizwa ishuri ry'incuke kugeza ku mwana utangira amashuri abanza;
- Icyiciro cya gatatu (imyaka 7-9): Umwana wiga amashuri abanza, uciye akenge;
- Icyiciro cya kane (imyaka 10-14): Icyiciro kibanza cy'ubwangavu cyangwa ubugimbi;
- Icyiciro cya gatanu (imyaka 15-19): Icyiciro cya kabiri cy'ubwangavu cyangwa ubugimbi;
- Icyiciro cya gatandatu (imyaka 20-24): Umusore cyangwa inkumi.
- Icyiciro cya karindwi (imyaka 25-55): umugabo cyangwa umugore
- Icyiciro cya munani (imyaka 56-75): igikwerere cyangwa ijigija
- Icyiciro cya cyenda (imyaka 76-80): usheshe akanguhe
- Icyiciro cya cumi (imyaka 81-85): umusaza cyangwa umukecuru
- Icyiciro cya cumi na rimwe (imyaka 86 kuzamura): umukambwe, umusaza rukukuri cyangwa umukecuru rukukuri



## Impinduka z'ubuzima bw'imyororokere kuri buri cyiciro

Kugira ngo ushobore kuganiriza umwana wawe ibijyanye n'impinduka abona ku mubiri we, ni ngombwa kumenya izigaragara mu cyiciro umwana agezemo. Na none ariko, izo mpinduka ntabwo zibera igihe kimwe kubera ko imibiru y'abantu idateye kimwe. Bityo, impinduka yitezwe mu cyiciro kibanza zishobora kuboneka mu gikurikiyeho, kimwe n'uko izitezwe mu cyiciro gikurikira zishobora kuboneka mu kibanza

Nyamara ibi ntibikwiye gutuma ababyeyi bahangayika, kuko byose biterwa n'imterere y'umibiri wa buri mwana.

Muri aka gatabo turibanda ku byiciro bitandatu bya mbere, kuko aribwo habaho impinduka nyinshi ku mubiri w'umuntu zижyanye n'ubuzima bwimyororokere, ari nazo ababyeyi bagomba kumenya bagasobanurira abana babo.

### Impinduka ziba ku mwana ukivuka kugeza ku myaka itatu (0-3)

#### Bimwe mu byo umwana agaragaza kuri iki cyiciro (mu migirire cyangwa mu mikurire)

- Kwhihindukiza akubika inda cyangwa akagarama (agejeje nk'amezi atandatu)
- Kwicara (agejeje nk'amezi ikenda)
- Guhagarara (agejeje nk'umwaka umwe)
- Kugenda (agejeje nk'amezi cumi n'umunani)
- Gutangira kuvuga amagambo amwe
- Kuzamuka yurira ibintu, cyangwa gusimbuka n'amaguru yombi.
- Kuba atakigwa mu buryo bworoshye.
- Gutera umupira cyangwa kudunda umupira akongera akawufata.
- Kwigaburira akoresheje ikanya cyangwa ikiyiko .
- Kwisukura mu bwiherero, n'ubwo rimwe na rimwe atabikora neza.
- Aba ashaka gukora imirimo mu rugo.
- Kwiyambika cyangwa agafasha umwambika.

#### Imwe mu myitwarire yerekeye ubuzima bw'imyororokere

- Kwikorakora ku gitsina cye haba mu ruhame cyangwa yiherereye.
- Gushimashima ku gitsina.
- Kwereka igitsina abandi bantu.
- Gushaka gukora ku mabere cyangwa ubwanwa bw'umubyeyi we cyangwa undi.
- Kwiyambura no gushaka kwambara ubusa.
- Kugerageza kureba abandi bantu bambaye ubusa (urugero: igihe barimo gukaraba).
- Kubaza ibibazo ku miterere y'imibiru yabo cyangwa uburyo ikora.
- Umwana w'umukobwa akunda cyane se kurusha nyina n'umuhungu agakunda nyina kurusha se.
- Muri iyi myaka kandi umwana agira amatsiko yo kumenya icyo se na nyina bakora biherereye.
- Umwana w'umukobwa ashaka kunyara ahagaze nk'uko abahungu babikora.

## Ibyo ukwiriye kuzirikana kuri iki cyiciro

Akensi iyo umwana yikorakoye ku gitsina, arungurutse abakuru, cyangwa yerekanye igitsina cye, mu muco nyarwanda turamukabukira. Nyamara ibi abana bari muri iki kigero barabikora kuko umwana agenda avumbura ibice bimwe na bimwe bigize umubiri we uko akura. Abakiri bato usanga bahugiye ku gice cy'umubiri bamenye vuba ko bafite. Urugero ugasanga umwana arakinisha ibirenge. Na none ariko, iyo umwana yikorakoye ku gitsina yumva amerewe neza kandi abatari bake barabikora. Ntibikwiriye rero gutera ubwoba umubyeyi ngo akabukire cyangwa ahane umwana kuko umwana ashobora kwibwira ko igitsina cye ari igice kibi ku mubiri.

Vugisha neza umwana kureka (uterekanye uburakari) kwikorakora cyangwa ikindi wifuza ko adakora. Kuri iki cyiciro wasobanurira umwana ibi bikurikira:

- Itandukaniro hagati y'umukobwa n'umuhungu.
- Amazina y'ibice by'umubiri ku mukobwa no ku muhungu.
- Kirazira ku mubiri we cyangwa uw'abandi (urugero: ko kizira kwambara ubusa, gukora abandi bana ku gitsina).
- 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 .

### Impinduka ziba kuva ku myaka ine kugeza kuri itandatu (4-6)

#### Bimwe mu byo umwana agaragaza kuri iki cyiciro (mu migirire cyangwa mu mikurire)

- Gukoresha ibikoresho byo ku meza igihe afungura (isahane, ikanya cyangwa ikiyiko).
- Kwemera bakamwogosha atarize
- Aba ashobora kwiyuhagira n'ubwo akenera gufashwa.
- Ashobora kunywesha igikombe cyangwa umuheha atamena ibyo anywa.
- Ashobora kwikoresha ibantu bimwe na bimwe nko kwiyambika.
- Ashobora kugenda neza yiruka mu gihe akina.
- Ashobora kumenya icyamuhutaza akakirinda.

#### Imwe mu myitwarire yerekeye ubuzima bw'imyororokere

- Gukorakora ku gitsina cye ku bushake rimwe na rimwe abandi bantu bamureba.
- Kugerageza kureba abandi bantu bambaye ubusa cyangwa se biyambura.
- Gushaka kwigana bimwe mu biranga umubano w'abantu bakuru (nko gusomana).
- Kuvuga amazina y'ibitsina n'ubwo haba hari abantu rimwe na rimwe atazi icyo asobanuye.
- Kwerekana ibitsina hagati y'abandi bana bangana (urugero bavuga batu, nuyereka nange ndakwerekwa).
- Abana bo muri iki kigero bakunda kubaza aho abana bava.

## Ibyo ukwiriye kuzirikana kuri iki cyiciro

Kimwe n'abo mu cyiciro cyabanje, si ngombwa gukabukira umwana aramutse akoze kimwe mu byagaragajwe. Ni ngombwa kuvugisha umwana neza umwereka ko agomba kubaha umubiri we n'uwbandi; ko adakwiriye kwambara ubusa, gukora ku gitsina cye mu ruhame kandi ko agomba kubaha umubiri wa bagenzi be. Ni ngombwa gukomeza kumwigisha ibijyanye n'umubiri we kugira ngo awusobanukirwe, amenye n'impinduka ziba uko agenda akura. Kuri iki cyiciro umwana wamusobanurira ibi bikurikira:

- Ko umwana akurira mu nda hanyuma akavuka ku mezi icyenda (9).
- Ko umubiri w'umuhungu n'umukobwa ugenda uhinduka uko akura.

- Uburenganzira bwe bwo kutemerera umuntu wese kumukora ku mubiri by'umwihariko ku gitsina
- Kutemerera umuntu wese ko yamukora ku gitsina kuko ari iohotera kabone n'ubwo yaba azi uwo muntu.
- Ko agomba kwanga kujyana n'umuntu wese atazi. Akamenya ko ahubwo hagize umuntu atazi umusaba ko bajyana agomba kwihiutira kubibwira ababyeyi be, umwarimu, umuturanyi yizera cyangwa ushinzwe umutekano abonye hafi ye.
- Ko ari ngombwa kubwira papa, mama cyangwa undi umurera igihe hari uwamukoze ku gitsina cyangwa kumushuka kundi.

### Impinduka ziba kuva ku myaka irindwi kugeza ku icumi (7-10).

Bimwe mu byo umwana agaragaza kuri iki cyiciro (mu migirire cyangwa mu mikurire)	Imwe mu myitwarire yerekeye ubuzima bw'emyororokere
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Abana baba bamaze guca akenge, bashobora gusobanura neza bimwe mu byo batekereza.</li> <li>● Abana bamwe batangira kugaragaza impinduka ku mibiri zerekana ko berekeza ku bwangavu cyangwa mu bugimbi cyane iyo bari mu kigero cy'imyaka 10.</li> <li>● Bakura mu gihagararo.</li> <li>● Bagira imbaraga kandi bagakina imikino ubona isaba imbaraga.</li> <li>● Bagira inshuti cyane abo buhuje igitsina (ugasanga abahungu bari ukwabo, abakobwa bari ukwabo).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Akorakora ku gitsina cye ku bushake yiherereye.</li> <li>● Bakina imikino iganisha ku mibanire y'umuryango (urugero, umwe akavuga ko ari mama undi ko ari papa, cyangwa bagakina iby'imihango y'ubukwe).</li> <li>● Kugerageza kureba abandi bantu bambaye ubusa cyangwa se biyambura.</li> <li>● Kugira ibanga no gushaka kwiherera (urugero kutiyambura abantu bamureba) cyangwa kwirinda kuvuga ibyerekeye igitsina.</li> <li>● Ku myaka ya nyuma y'iki cyiciro abana batangira kumva bagirana ubushuti n'abo badahuje igitsina.</li> </ul>

## Ibyo ukwiriye kuzirikana kuri iki cyiciro

Abana bari muri iki cyiciro baba bamaze guca akenge. Nibyiza kubaganiraza cyane ku mpinduka bashobora kubona ku mibiri yabo, ariko unabategurira izishobora kugaragara mu bihe biri imbere. Kuri iki cyiciro wasobanurira umwana ibi bikurikira:

- Impinduka bakwiriye kwitegura zizyanye n'ikigero bagezemo aricyo cy'ubugimbi n'ubwangavu (nk'imihango ku bakobwa no kwiroteraho ku bahungu).
- Gutangira kubasobanurira 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 ku

myanya ndangagitsina.

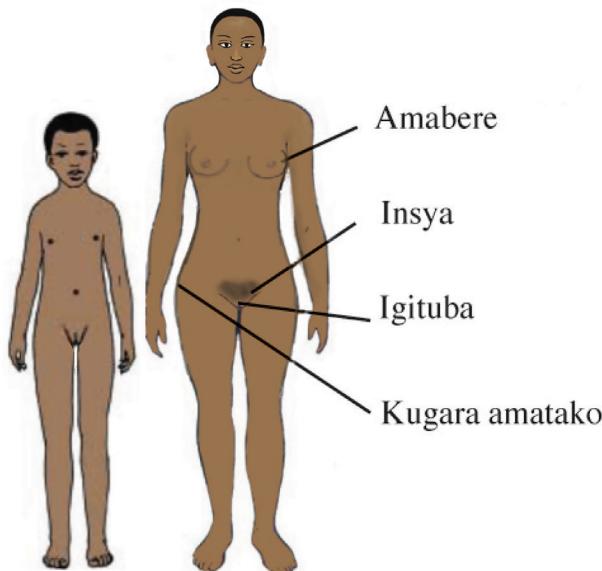
- Ilohoterwa rishobora kuba mu magambo (urugero umuntu amuvugisha ibyerekeye imibonano mpuzabitsina) cyangwa mu bikorwa (urugero: umuntu amukoraho ku myanya ndangagitsina).
- Uburyo ashobora gukumira no kwiyama abashaka kumushora mu busambanyi : Umwana ashobora gushyiraho kirazira mu gukoresha imbuga 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).

## Impinduka ziba kuva ku myaka icumi kugeza kuri cumi n'ine (I0-I4)

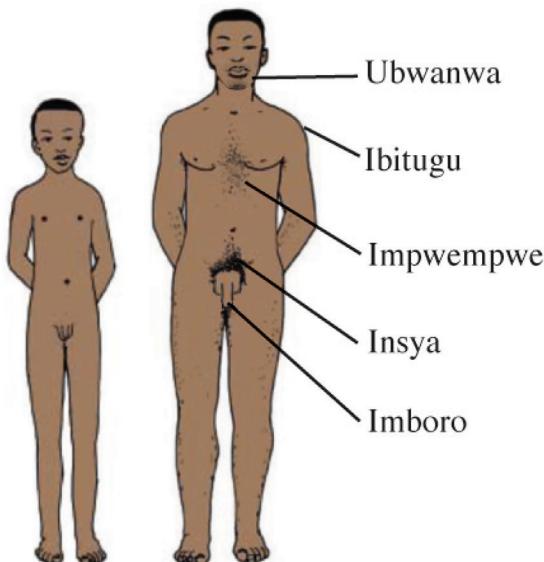
Impinduka ku mubiri w'umwangavu	Impinduka ku mubiri w'ingimbi
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Gukura vuba mu gihagararo.</li> <li>● Gutangira kumera amabere agenda akura uko n'umwangavu akura (ubunini bw'amabere buterwa: n'imisemburo umuntu afite).</li> <li>● Kumera insya.</li> <li>● Kumera incakwaha;</li> <li>● Kwaguka kw'amatako, mu rukenyerero hakaba hato.</li> <li>● Guhinduka kw'uruhu rwo mu maso no mu mugongo (rugira ibinure bigatera ibishishi kuri bamwe ).</li> <li>● Kujya mu mihango bwa mbere.</li> <li>● Gukura kw'emyanya myibarukiro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Gukura mu gihagararo.</li> <li>● Kwiyongera kw'ingufu z'umubiri.</li> <li>● Kumera insya, incakwaha, ubwanwa n'impwempwe (kuri bamwe).</li> <li>● Kuniga ijwi.</li> <li>● Kwaguka kw'ibitugu n'igituza.</li> <li>● Guhinduka kw'uruhu rwo mu maso no mu mugongo (rugira ibinure bigatera ibishishi kuri bamwe).</li> <li>● Kwiroteraho.</li> <li>● Gukura kw'emyanya myibarukiro.</li> </ul>

## Ibihinduka ku mubiri w'ingimbi n'uww'umwangavu

Gore



Gabo



## Impinduka mu myitwarire y'ingimbi n'umwangavu

- Guhindagurika mu mico no mu myitwarire.
- Gushaka kwigenga no gushaka kwibana wenyine.
- Guha agaciro gakomeye ibyo bagenzi be bavuze cyangwa bakoze rimwe na rimwe kurusha iby'ababyeyi.
- Kwifuza uwo badahuje igitsina.
- Kwita cyane ku mubiri we (Kwiyataho, yisukura, yambara neza...).
- Kurarikira ibigezweho.
- Kudatekereza cyane ngo asobanukirwe n'ingaruka z'ibyo akora.
- Kwishidikanyaho ntiyigirire icyizere.
- Gutangira gushaka inshuti mu bo badahuje igitsina.
- Bamwe mu ngimbi n'abangavu batangira kwiga ingeso yo kwikinisha. Ibi bishobora no gukomeza mu byiciro bikurikira iyo hatabayebi ubujyanama bwihariye.

## Ibyo ukwiriye kuzirikana kuri iki cyiciro

Abana bageze muri iki kigero bagira impinduka nyinshi. Muri izo mpinduka harimo izigaragara ku mubiri n'izigaragarira mu myitwarire nk'uko byavuzwe haruguru. Muri rusange batangira kwiyumvamo ubushobozi bwo kwigenga, nyamara hakaba ubwo bakora ibintu batatekerejeho neza ku buryo bishobora kubagiraho ingaruka mbi. Umubyeyi agomba kumenya uko afasha umwana gukomeza umurongo ukwiriye.

Ni byiza ko:

- Umubyeyi yemerera umwana cyangwa abana bakamubwira icyo batekereza maze akabiganira nabo mu bwisanzure n'ubwubahane.
- Umubyeyi atega amatwi umwana cyangwa abana bakamubwira uko umunsi wabagendekeye.
- Umubyeyi areka abana bakamusangiza uko biyumva mu marangamutima yabo akabatega amatwi nyuma akabagira inama.
- Iyo hari ikitagenze neza, umubyeyi yicarana n'umwana bakaganira ku ngaruka cyatera kandi umubyeyi agasobanura impamvu avuga ko hari ikitagenze neza mu myitwarire y'umwana.
- Umubyeyi ashimira umwana icyo yakoze neza kurusha kwibanda ku byo umwana ashobora kuba adafitiye ubushobozibwo guhindura. Urugero: Kubwira umwana ko yashyizemo imbaraga n'ubushake kugira ngo agere ku cyo yagezeho bituma arushaho kwigirira icyizere, bikamutera ishyaka n'ubushake bwo gukora cyane kurusha kumubwira ko ari umuhanga (kuko yumva ko ibyo ntacyo yabihinduraho).

Impinduka ziba kuva ku myaka cumi n'itanu kugeza kuri cumi n'icyenda (I5-I9)

Mu byukuri, impinduka ku mibiri y'abana bari muri iki cyiciro ntawo zitandukana n'izavuzwe ku cyiciro cyo ku myaka IO-I4. Ahubwo muri iki cyiciro nibwo impinduka zose zo mu gihe cy'ubugimbi cyangwa uwangavu zigaragara. Iki cyiciro kandi kirangwa n'ibi bikurikira:

- Atangira kugira ubushobozi bwo gutekereza mu buryo bufite umurongo.
- Kwisuzuma biriyongera, kandi umwana akita kubyo akora.
- Gutangira kugira ibimuranga we ku giti cye, ibyo yemera n'indangagaciro zimuranga.
- Gukunda kumarana igithe n'urungano.
- Kutumvikana n'ababyeyi.
- Gushaka ubushuti nabo badahuje igitsina.
- Gutangira gutekereza no kwitegura ejo hazaza.

## Ibyo ukwiriye kuzirikana kuri iki cyiciro

Muri iki cyiciro abana bashaka kwigenga bigatuma rimwe na rimwe bitera ibibazo ababyeyi mu gihe bo baba bamaze kugera mu kigero kibafasha kumva ko bakuze bihagije. Ibyiza ariko ni uko baba bamaze no kugira ubwenge bubashoba kumva icyo ubatezeho nk'umubyeyi. Na none gukomeza kubaganiriza kandi utabakabukira ni umuti

mwiza. Bimwe mu byo wakora kugira ngo umwana arusheho kukwiyumvamo ni ibi bikurikira:

- Kumushishikariza gukora ibyo akunda no gukoresha impano ze.
- Kumubwira mu buryo butaziguye icyo umwitezeho.
- Kutamwicisha imirimo ahubwo ukamuha uturimo duhuje n'imbaraga n'ubushobozibwe.
- Kumwumva ukumva n'amarangamutima ye.
- Kumuha uburenganzira bwo kwiherera uko abikeneye.
- Kumutega amatwi ntumucire urubanza.
- Kumuganiriza ku cyo ashaka kuzakora cyangwa kuzaba mu gihe kiri imbere.

## Ibyo waganiriza umusore n'inkumi bafite imyaka 20-24

Abana bageze muri iki kigero baba bamaze gukura, kandi nta mpinduka ku mubiri ziba zigitegerezwe. Abenshimuri bobababigamuri 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 ashizyeho 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 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 kwiroteraho 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.

Kugira ngo abana bageze muri icyo kigero batagerwaho n'izo ngaruka, ababyeyi basabwa kubasobanurira:

- Impamvu birinda gukora imibonano mpuzabitsina muri icyo kigero. Ku mpamvu zagaragajwe kuri buri cyciro, abana bagasobanurirwa ko bashobora no kwandura indwara zinyuranye zandurirwa mu mibonano mpuzabitsina zirimo na virusi itera SIDA.
- Ko impinduka zigaragara ku mubiri zitazira igihe kimwe kuri bose. Ko kuri bamwe zishobora kugaragara kare, ku bandi zikaza zitinze. Ariko ko igihe zagaragarira cyose bidakwiye kubatera impungenge kuko atari uburwayi ntibigire n'ingaruka ku mibereho yabo.
- Ko igihe babonye izo mpinduka ari byiza gutinyuka kwegera ababyeyi babo cyangwa abarezi babo bakabafasha kubona ibisobanuro byizewe. Nk'uko bigaragara, kuganira ku buzima bw'emyororokere bikwiriye gutangira umwana akiri muto kugeza igihe abereye umugore cyangwa umugabo. Icyangombwa ni uko ababyeyi bumva ko ari inshingano zabo. Birabasaba rero guhugurwa kugira ngo bagire amakuru agezweho bashobora gusangiza abana babo.

## Umusingi ukomeye w'ubuzima bw'umwana

Mbere yo gusoza iki gice ni byiza gusobanukirwa ko aho umwana akuriye, abo akurana nabo n'ibyo yumva, byose bimugiraho ingaruka zikomeye. Aha twavuga:

- Umuryango w'ibanze (papa, mama n'abana): Umuryango ni isoko karemano umwana avomamo

indangagaciro z'uwo azaba we amaze gukura. Mu muryango umwana ahakura byinshi by'banze.

### **Urugero:**

- Ibitunga umubiri, imyambaro, uburere n' urukundo
- Ingero nziza : kubaha no kubana n'abavandimwe n'inshuti.
- Amagambo akoresha mu mvugo ya buri munsi Abana rero bigira byinshi mu muryango w'ibanze bityo umuryango ukaba wafatwa nk'itorero rikomeye.
- Umuryango mugari (sogokuru, nyogokuru, abavukana na mama, papa): Aba bose umwana abavomamo ingeri ababonaho kandi ashobora gukurikiza. Ni ishuri ritagereranywa.
- Ababa mu muryango umwana arererwamo, abakozi bo mu rugo (iyo babafite): Aba bose bashobora guha umwana isura nziza cyangwa mbi, cyane iyo ababyeyi bafite ibindi bahugiyemo cyangwa bituma bataba mu rugo (akazi cyangwa mu mashuri).
- Inshuti, abaturanyi, urungano: Abo bashyikirana bose, bashobora kugira ibyo bamwereka byiza cyangwa bitari byiza.
- Ishuri: Iry'incuke, abanza, ayisumbuye, amakuru. Aho hose abanyeshuri, abarezi, bashobora gutanga uburere bwiza cyangwa se bakaba intandaro y'imyitwarire itari myiza ku mwana.
- Mu mashyirahamwe, mu miryango inyuranye: hose umuntu ahakura amasomo atandukanye.
- Uburyo bw'itumanaho bugezweho: murandas, imbuga nkoranyambaga, radiyo, televiziyo, ibinyamakuru... byose bitanga amakuru ashobora kugira ingaruka ku myitwarire y'umwana.

- Mu matorero, mu madini: Umwana ahigira imigenzo itandukanye ifite ingaruka ku myitwarire ye.
- Mu miryango, mu bigo n'lahandi, abana barerwa n'abatari ababyeyi babo bwite: Abana bigira ku bazarera imigenzo myiza cyangwa mibi.

Babyeyi rero, bitewe naho umwana akuriye bishobora gutuma avamo inyangamugayo cyangwa se ikirumbo. Uruhare rwanyu ni urwo kubayobora, mukabafasha guhitamo neza kandi igikwiye.

***Erega, Abanyarwanda  
baciye umugani bati:  
“Uburere buruta  
ubuvuke”, kandi ngo  
“Umwana apfa mu  
iterura”.***

# UBUMENYI BW'INGENZI BWAGUFASHA KUGANIRIZA UMWANA WAWE

Igihe cy'ubugimbi n'icy'ubwangavu abana bakura bagana ku busore n'ubukumi. Imibiri yabo igira impinduka nyinshi zibatera amatsiko no gushaka gusobanukirwa cyane n'ibyo bibonaho cyangwa n'ibyo babona kuri bagenzi babo byahindutse. Iki cyiciro ni cyo umubyeyi akwiriye kwibandaho cyane maze agaha umwana umaze kuba umwangavu cyangwa ingimbi amakuru ahagije ku ngingo zikurikira:

- I. Imyanya myibarukiro y'umugabo ndetse n'iy'umugore.**
- 2. Ukwazi k'umugore.**
- 3. Gusama, gutwita imburagihe n'ingaruka zabyo.**
- 4. Uko bagomba kwitwara muri buri cyiciro**

Aka gatabo karabasobanurira izi ngingo enye mu rwego rwo kubaha amakuru mwakwifashisha muganiriza abana banyu.

## Imyanya myibarukiro y'umugabo

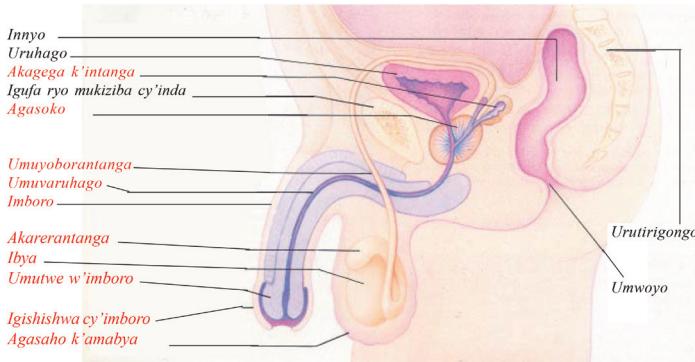
### Imyanya myibarukiro y'umugabo igaragara inyuma igizwe n'ibice bikurikira:

Igitsina cy'umugabo (Imboro): Niwo mwanya ukora imibonano mpuzabitsina. Ni na womwanya unyuramo inkari. Umutwe wayo utwikiriwe n'agahu gashobora kuvanwaho ari byo bita gusiramura (gukebwa). Agasaho k'amabya: ni agahu gafubika amabya.



## Igice cy'imbere cy'imyanya myibarukiro y'umugabo kigizwe n'ibice bikurikira:

- Amabya: Niudusabo tw'intangangabo akabaateretse mu gasaho. Umuhungu agira amabya abiri. Amabya akora intangangabo n'umusemburo wa kigabo utuma umuhungu akura ku buryo butandukanye n'umukobwa. (Urugero: kumera ubwanwa, gusoreka, kuniga ijwi n'ibindi).



- Uturerantanga: Hejuru ya buri bya, hometseho akarerantanga ari naivo intanga zikurira;
- Imiyoborantanga: Ni uduheha tubiri dushamikiye ku turerantanga. Tuba mu muvaruhago hafi y'uruuhago. Nk'uko izina ryayo ribivuga, ni ho intangangabo zikuze zinyura, zikazasohoka mu masohoro igihe umugabo asohoye;
- Utugega: Utugega ni tubiri, tuba mu miyoborantanga imbere gato y'umuvaruhago. Niho haba hahunitswe masohoro (atarimo intanga).
- Agasoko: Nk'uko izina ryako ribivuga kavubura masohoro intanga ngabo zogogamo;
- Umuvaruhago: Ni umuheha (agatembo) uyobora

inkari ziva mu ruhago zisohoka hanze. Uhura n'imiyoborantanga nyuma yuko usohoka mu ruhago bityo na wo ugafasha kunyuramo amasohoro.

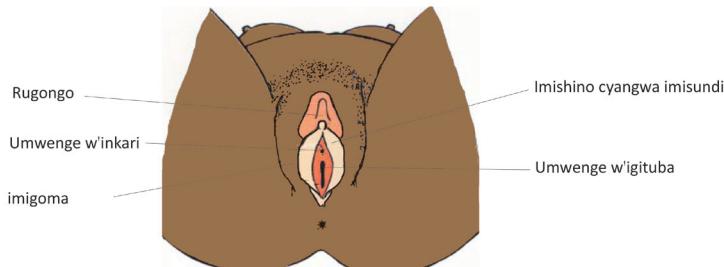
## Imyanya myibarukiro y'umugore

Imyanya myibarukiro y'umugore nayo igizwe n'igice kigaragara inyuma ndetse n'igice kitagaragara inyuma. Imyanya myibarukiro y'umugore igaragara inyuma (igituba) igizwe n'ibice bikurikira:

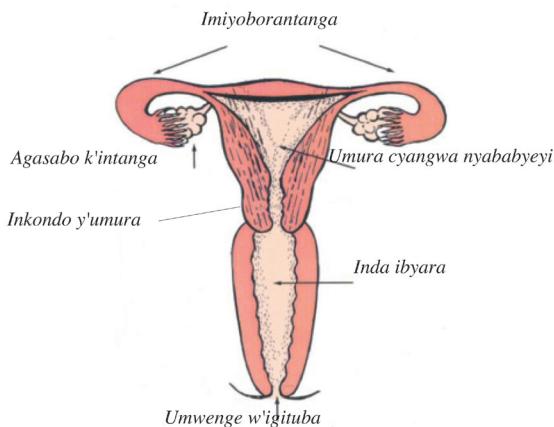
- Imigoma;
- Imishino;
- Rugongo;
- Umwenge w'igituba;
- Umwenge w'inkari.

## Igice cy'imbere cy'imyanya myibarukiro y'umugore kigizwe n'ibi bikurikira:

- Uduhaba tw'intanga ngore: Ni tubiri, kamwe kaba ibumoso bw'umura, akandi kakaba iburyo bwawo. Akamaro katwo ni ukurera intanga ngore. Umwana w'umukobwa agera mu gihe cy'ubwangavu afite intanga zigera kuri 400. Uretse igihe atwite, buri kwezi hagenda hahisha intanga imwe imwe, igasohoka, kugeza umugore acuze;



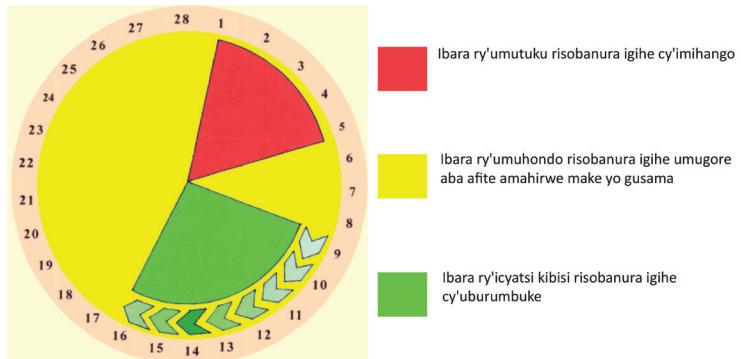
- Imiyoborantanga: Ni uduheha cyangwa udutembo tubiri, dushamikiye ku mura, kamwe iburyo akandi ibumoso. Iyo intangangore imaze kurekurwa n'agasabo, igana mu muyoborantanga, ari na ho habera isama (uguhura kw'intangangore n'intangangabo).
- Umura cyangwa nyababyeyi: Ni umwanya imiyoborantanga ishamikiyeho, nyuma y'isama niho umwana akurira.
- Inkondo y'umura (inkondo ya nyababyeyi): Ni umuryango cyangwa irembo rya nyababyeyi riyihuza n'inda ibyara. Inkondo y'umura ifite udusoko twinshi tuvubura ururenda, urwo rurenda rurushaho kuba rwinshi mu gihe cy'uburumbuke bw'umugore. Bityo bigatuma mu gihe cy'imibonano mpuzabitsina intangangabo zizamuka muri nyababyeyi zigana mu miyoborantanga mu buryo bworoshye.
- Inda ibyara: Niho imibonano mpuzabitsina ibera. Ninaho amaraso y'imihango y'umugore anyura asohoka; akaba ari naho umwana anyura avuka.



## Ukwezi k'umugore

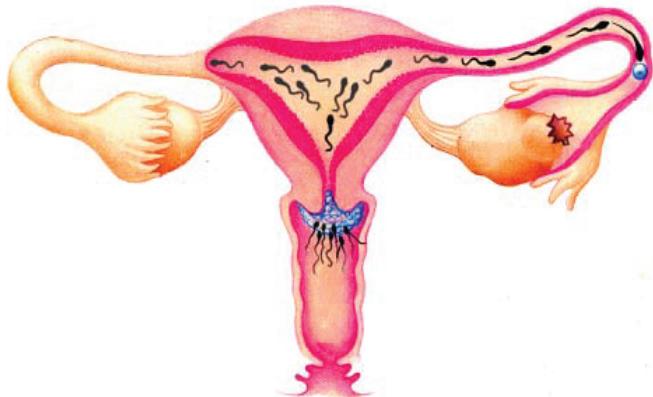
Ni iminsi iri hagati y'umunsi wa mbere (I) umugore yaboneyeho imihango (amaraso asohoka mu gitsina) n'umunsi wa nyuma ubanziriza imihango ikurikira. Ukwezi k'umugore kurangwa n'ibantu bikurirkira:

- Muri rusange kugira iminsi iri hagati ya 26 na 32. Abenshi mu bagore ni abagira ukwezi kw'iminsi 28;
- Hari abagore bagira iminsi y'ukwezi idahindagurika n'abagira iminsi ihindagurika. Ibi bishobora guterwa:
  - N'imikorere y'umubiri.
  - Imirire.
  - Uguhangayika.
  - Uburwayi n'ibindi.
- Hagati mukwezi, intangangore irahishaikanarekurwa na kamwe mu dusabo.



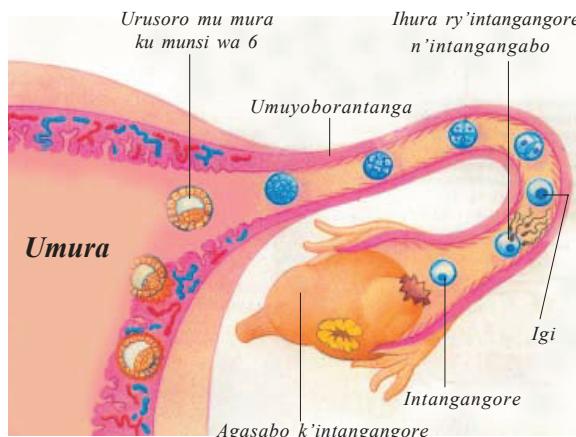
## Kujya mu mihango

- Ni igihe amaraso asohoka ava mu nda ibyara bitewe n'uko nta sama ryabaye, bityo uturemangingo nyababyeyi iba yateguriye intanga tugasohoka ari amaraso, aribyo bita kujya mu mihango.
- Kujya mu mihango niwo musozo w'ukwezi k'umugore.
- Kujya mu mihango bwa mbere bitangira hagati y'imyaka 12 na 14, ariko hari abashobora kubona imihango mbere y'icyo gihe nko ku myaka 9, 10 cyangwa nyuma nko ku myaka 16 bitewe n'imiterere y'umubiri. Bityo rero babyeyi dukwiye gutinyuka, tugasobanuza kandi tukaganira n'abana bacu ku bijanye n'ukwezi k'umugore no kujya mu mihango.



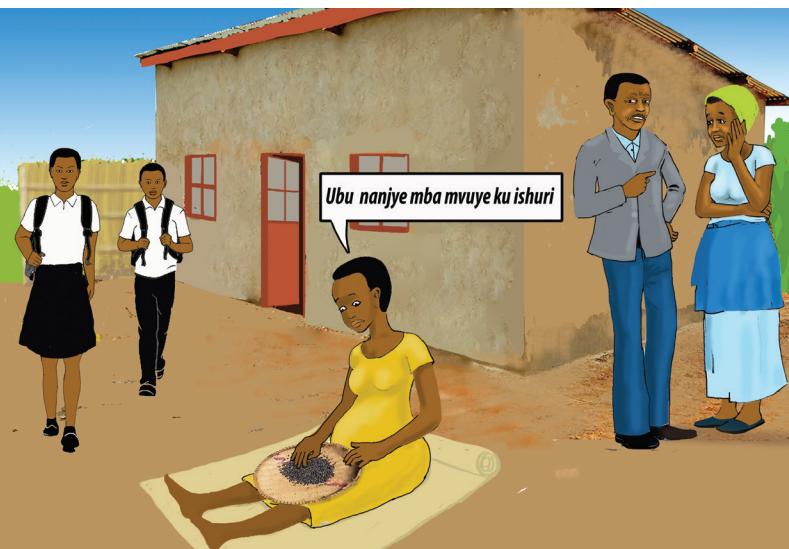
## Gusama, gutwita imburagihe; n'ingaruka zabyo

- Gusama ni igihe intangangabo ihuye n'intangangore bikabyara urusoro nyuma yo gukora imibonano mpuzabitsina.
- Isama ribera mu miyoborantanga y'umugore, naho gutwita bikabera muri nyababyeyi.
- Iyo habaye imibonano mpuzabitsina, intangangabo nyinshi zisuka mu nda ibyara y'umugore (iyo umugabo asohoye), zikazamuka mu nkondo y'umura. Iyo zigezemo, zizamuka zerekeza mu miyoborantanga. Intangangabo imwe rukumbi yarushije izindi umuvuduko niyo yinjira mu ntangangore. Muri ako kanya, umubiri w'intangangore urakomera ntihagire indi ya kabiri ibasha kwinjiramo. Urwo rusoro rujya mu mura, umugore cyangwa umukobwa agatwita atyo.
- Iyo isama ryabaye, umukobwa cyangwa umugore ntiyongera kubona imihango, ariko kugira ngo abyemeze agomba kujya kwipimisha kwa muganga.



## Ingaruka zo gutwita imburagihe

- Kudindira mu myigire iyo wiga kuko uhagarika kwiga kugira ngo ubyare.
- Kwiheba, kugira ubwoba, kumva utaye agaciro, guhabwa akato, kugira ipfunwe n'ibindi.
- Kugorwa no kubona ibigutunga wowe n'umwana utwite.
- Imyanya myibarukiro yawe ishobora kwangirika (fistula/ fistule: kujojoba) bikagusigira ubumuga
- Umwana ahinduka umubyeyi kandi nawe akirerwa
- Kutagira agaciro mu rungano rwe
- Amakimbirane mu muryango
- Kutagera ku nt ego y'iterambere nk'uko wabiteganyaga



## Uko ababyeyi bafasha umwangavu watwaye inda imburagihe

Mu gihe umwangavu yatwaye inda, ababyeyi ntibagomba kumutererana, ahubwo bakwiye kumufasha kubyakira, kumutegura kwakira umwana azabyara kandi akarindwa ihungabana iryo airyo ryose rishobora kugira ingaruka ku mwana atwite. Ni ngombwa kandi kumuuyana ku Kigo Nderabuzima agakurikirana gahunda yagenewe abagore batwite no kubahiriza ibisabwa umugore utwite byose. Umwana iyo avutse ababyeyi basabwa kumwakirana urukundo, bakamuha ibikenerwa byose bakanakomeza gufasha nyina kuba yasubira mu ishuri cyangwa kwiteza imbere.

Ingimbi yateye inda nayo ikwiye kuganirizwa, igahabwa inama z'uburyo ikwiye kwitwara nk' umuntu witegura kuba umubyeyi w' umwana.

Twibutse ababyeyi ko umwangavu wafashwe ku ngufu bagomba kwihutira kumuuyana kwa muganga cyangwa kumugeza ku kigo "Isange One Stop Centre" kugira ngo ahabwe ubufasha bwiuse mu kurengera ubuzima bwe no gukurikirana uwabigizemo uruhare uwo ari we wese.

## Kuboneza urubyaro

Mbere yo kuganira ku bijyanye no kuboneza urubyaro, reka twibaze:

- Ese ni ngombwa kuganiriza abana ibijyanye no kuboneza urubyaro?
- Ese ubundi birakwiye?
- Ese ntibyakangurira abana kwishora mu mibonano mpuzabitsina imburagihe?

Ibi bibazo twibajje namwe wasanga hari ababyibaza kugira ngo ababyeyi bamenye ibyo baganiriza abana. Ibi ni ingenzi kuko ubushakashatsi butandukanye bugaragaza ko uko ababyeyi baganiriza abana babo bakabaha amakuru ahagije kandi yuzuye bituma bashobora gufata ibyemezo ku buzima bw'imyororokere bityo bikarinda ubuzima bwabo. By'umwihariko, ubushakashatsi bwakozwe mbere yo gutegura aka gatabo bwagaragaje ko ababyeyi batisanzura kuganiriza abana babo ku ngingo zimwe na zimwe zerekanye n'ubuzima bw'imyororokere cyangwa bagasanga atari ngombwa. Dore ibyo ababyeyi bamwe bavuze ku kuboneza urubyaro:

- Kuboneza urubyaro si iby'ingimbi cyangwa abangavu. Ntibakwiye kubijyamo.
- Sinshobora kuganiriza umwana wanjiye ibijyanye no kuboneza urubyaro, kuko numva byaba ari nko gushishikariza abana kujya gushaka ubwo buryo kugira ngo babukoreshe.
- Rimwe na rimwe iyo umwana yakunaniye, wapfa kumureka akabukoresha.

Muri rusange ibi bitekerezo bigaragajwe haruguru, byerekana ko imyumvire y'ababyeyi bamwe ikiri hasi.

Ariko binagaragaza ko haramutse hari n'uwigufuza kuganiriza abana be ku kuboneza urubyaro bishobora kutamworohera mu gihe yaba agifite imyumvire nk'iyi.

## Impamvu ababyeyi bakwiriye kuganiriza abana babo ibijyanye no kuboneza urubyaro

Nubwo ababyeyi bamwe bagifite imyumvire iri hasi ku kuganiriza abana ibijyanye no kuboneza urubyaro, amakuru atandukanye n'ubushakashatsi byerekana ko ibiganiro nk'ibyo bigira akamaro kanini ku bana n'ababyeyi:

- Gusobanukirwa hakiri kare imiterere n'imikorere y'imanya myibarukiro, bityo bagakura bazi guhitamo uburyo bwo kuboneza urubyaro bitabagoye.
- Kurinda abana kugwa mu bishuko bibashora mu ngeso y'ubusambanyi bakiri bato.
- Kurinda abana gutwita cyangwa gutera inda imburagihe n'ingaruka zabyo.
- Gufasha abana kumenya kare uburyo bunyuranye bwo kuboneza urubyaro n'imikoreshereze yabwo. Bityo bakazashobora guhitamo ubwo baresha igihe kigeze.
- Bumwe mu buryo bwo kuboneza urubyaro, nko gukoresha agakingirizo, burinda gutwita imburagihe no kwandura indwara zanduriwa mu mibonano mpuzabitsina, harimo na Virusi itera SIDA

## Uko Umubyeyi yaganiriza umwana we ibijyanye no kuboneza urubyaro

Kuganiriza umwana ku kuboneza urubyaro ntibigoye nk'uko bamwe babyibwira. Umubyeyi ashobora kuganiriza umwana amubaza ibibazo. Reka turebe urugero rw'ikiganiro hagati y'Ansila n'ababyeyi be Adela na Tomasi..

**.....kuganiriza abana  
ku kuboneza urubyaro  
ntabwo bigoye nk'uko  
mubyibwira. Mu by'ukuri  
kubimenya bituma  
umwana ahitamo neza  
iyo igihe cyo gukoresha  
bumwe muri ubwo buryo  
kigeze.**

## Agakuru ku buryo umubyeyi yaganiriza umwana ku kuboneza urubyaro

**Adela:** Ariko Ansila, kuboneza urubyaro bajya bavuga kuri Radio ujya ubikurikirana?

**Tomasi:** Ariko Adela nawe, Ansila se ibyo yaba abishakamo iki koko!

**Ansila:** Nanje ntyo papal Ko ibyo kuboneza urubyaro ari iby'abashakanye,...njye naba mbishakaho iki?

**Adela:** Ndumva wowe na so mufite imyumvire imwe. Ariko mushatse mwajya mubikurikira. Uzi ko mberere yo gushaka nari nzi ko nzabyara abana nibura 8 kubera kuganira na nyogokuru wajyaga ambwira ko nkwiriye kuzabyara nkungura umuryango!

**Tomasi:** Ariko rero wa mugani wawe, ibantu byarakomeye muri iki gihe...ngaho ibitunga abana, Mitiweli, amashuri, imyambaro..., birakomeye. Ndakugarukiye Ade! Abana bakwiriye kubiganirizwa bakiri bato, bakabyumva. Maze bakura, bakabishyira mu bikorwa.

**Adela:** Ntiwumva se! Rata nyibwirira mwana wa, wumva ushaka kuzabyara abana bangahe?

**Ansila:** Mama, jye sinzarena batatu rwose.

**Adela:** None ukaba uvuga ko utajya ukurikirana inyigisho ku kuboneza urubyaro kuri radiyo na televiziyo. Nyamara zibamo amakuru menshi. Ahubwo n'ejo ngiye kureba muganga yaratwigishije cyane. Mwana wa, ahubwo icara hasi nkunyurire mu byo twize muri make. Muganga yatwigishije ku ngingo zikurikira:

- I. Kuboneza urubyaro ni icyo ari cyo.
2. Uburyo bwo kuboneza urubyaro butandukanye.
3. Akamaro ko kuboneza urubyaro.

## Kuboneza urubyaro n'iki?

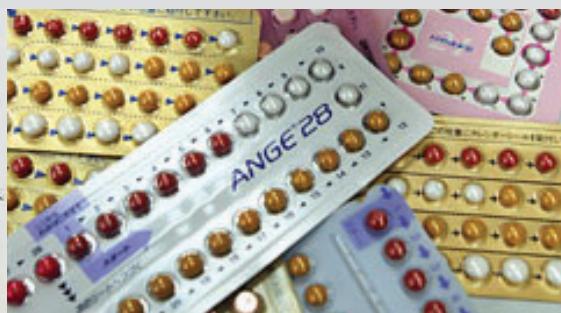
Ni uburyo umuryango cyangwa umuntu ugeze mu gihe cyo kororoka (kubyara) ahitamo gukoresha kugira ngo abyare umubare w'abana yifuza kandi ku gihe ashaka.

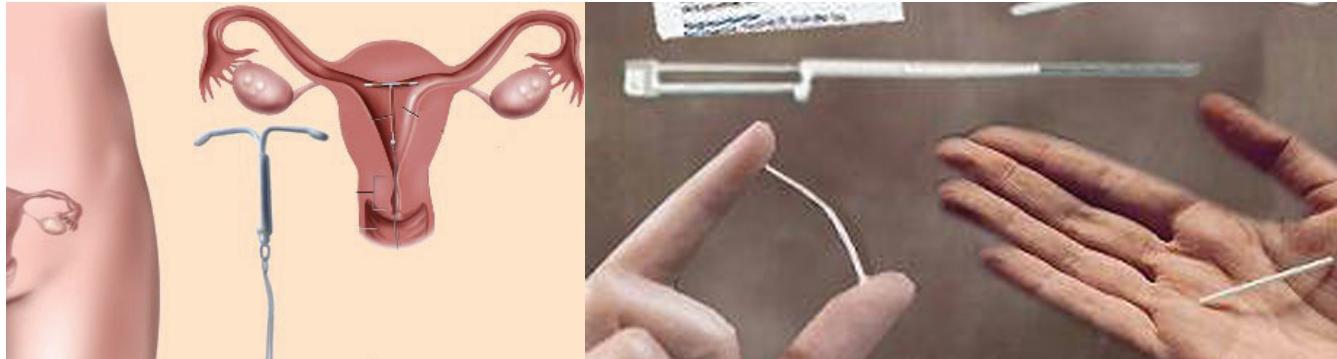
## Uburyo bwo kuboneza urubyaro

Kugeza ubu hariho uburyo butatu bw'ingenzi bwo kuboneza urubyaro: uburyo bw'igihe kigufi; uburyo bw'igihe kirekire n'uburyo bwa burundu. Muri ubu buryo harimo uburyo bukorerwa mu nzego z'ubuvuzi n'ubwa kamere.

**Agakingirizo:** Ni agafuka gakozwe mu ishashi kambikwa igitsina cy'umugore cyangwa umugabo kakabuza amatembabuzi y'abakorana imibonano mpuzabitsina guhura. Ubu buryo nibwo bwonyine bushobora kukurinda gutwita cyangwa gutera inda utabyifusa n'indwara zandurirwa mu mibonano mpuzabitsina tutibagiwe na Virusi itera SIDA. Icyakora kagomba gukoreshwa buri gihe kandi neza.

**Uburyo kamere:** Ubu buryo bukoreshwa n'abagore bonsa igihe kirekire kugira ngo igihe cy'uburumbuke gitinde. Nyamara ntabwo ari uburyo bwizewe kuko bamwe mu babyeyi bagiye basama batabyifuzaga kandi babukoresha.





**Inshinge:** Umugore aterwa urwo rushinge rimwe mu mezi abiri cyangwa mu mezi atatu rukamurinda gusama muri icyo gihe cyose.

**Ibinini:** Ni ikinini gifatwa rimwe ku munsi. Icyakora im bogamizi zagaragaye ni uko abagore bamwe bibagirwa kugifata.

**Urunigi:** Ni uburyo bwo kubara iminsi y'uburumbuke umuntu akurikije ukwezi k'umugore. Uru runigi rufite amabara atandukanye agaragaza ukwezi k'umugore. Rukoresha n'abagore bafite ukwezi kuri hagati y'iminsi 26 na 32. Mu gihe cy'uburumbuke, abashakanye bagasabwa kwifata cyangwa bagakoresha agakingirizo.

**Agapira ko mu kaboko (Implant):** Ni uburyo bwo gushyira umuti munsi y'uruuhu ku gice cy'ukuboko, bikozwe na muganga. Iyo umugore akoresha ubu buryo ntashobora gutwita mu gihe kiri munsi y'imyaka itatu yose. Ariko ubu buryo bushobora kugira ingaruka ku bantu bamwe na bamwe bitewe n'imiterere y'umubiri wabo.

**Agapira ko mu mura (DIU):** Ni agapira gasesekwa mu mura kakabuza intangangabo kunyuraho ngo ibe yahura n'intangangore bityo kakarinda gusama.

**Uburyo bwa burundu:** Ni uburyo bwo gufunga urubyaro burundi ku mugabo cyangwa ku mugore

Muganga yatubwiye ko ku bantu bamwe na bamwe imibiri yabo ishobora kudahita yakira neza uburyo ubu n'ubu bwo kuboneza urubyaro. Niba uburyo ukoresha mu kuboneza urubyaro buguteye ikibazo icyo aricyo cyose, wegera abakozi bo ku kigo nderabuzima bakagufasha guhitamo ubundi buryo buberanye n'umubiri wawe.

**Icyitonderwa:** Ubu buryo bwose usibye **agakingirizo** ntiburinda kwandura Virusi itera SIDA cyangwa izindi ndwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina.

## Akamaro ko kuboneza urubyaro muri rusange

- Bigabanya impfu z'abana n'ababyeyi.
- Ni uburyo bufasha abashakanye kubyara umubare w'abana bifuza kandi ku gihe babyifuza.
- Birinda umuryango gutakaza umutungo mu mibereho ya buri munsi.
- Biha umuryango gutuza no gutekana.
- Bifasha igihugu mu iterambere.
- Byongera icyizere cyo kubaho.
- Byongera ubusabane n'urukundo mu bashakanye no mu muryango bikagabanya umwiryanne n'inzangano.
- Bituma uburezi mu mashuri bukorwa ku buryo bunoze.
- Kuboneza urubyaro bigira umumaro ku buzima bw'umubyeyi n'umwana, ku muryango no ku gihugu.

***Muri rusange, urubyiruko ruhamagarirwa kwifata bakazakorana imibonano mpuzabitsina n'abo bashakanye gusa. Urubyiruko runaniwe kwifata rugirwa inama yo gukoresha agakingirizo n'ubundi buryo bwo kuboneza urubyaro rwavuzwe hejuru kugira ngo hirindwe inda zitateganyijwe.***

# KUGANIRIZA ABANA BARI MU BYICIRO BITANDUKANYE KU BUZIMA BW'IMYOROROKERE

**Kugirango ngo umwana akwisanzureho mu kuganira ni ngombwa:**



***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'integé nke agira.
- kwihutira gushima umwana igihe akoze neza.
- Kumwegera mugafatanya gukorera hamwe igenamigambi ry'urugo n'imibereho y'umuryango, cyane cyane ibimureba.
- Gusaba umwana gutegura ingingo yumva yifuza kukuganirizaho.
- Gushakira umwana ibitabo byo gusoma bimwigisha, inkuru zishekeje, imigani n'ibindi.
- Guteganya umwanya wo kuganira mu muryango; ukamuha umwanya akavuga wirinda kumuha amabwiriza gusa.
- Gutega amatwi umwana aho ku mutonganya
- Kvirinda kwereka umwana ko umuciriye urubanza igihe akoze ikosa. Iyo umweretse ko umuciriye urubanza bituma yifata ntagire icyo yongera kugutangulariza.
- Gushyigikira abana kwishakira no kwishakamo ibisubizo; ubabwira ko bifitemo ubushobozi.

## Umwana ufile munsi y'imyaka itandatu (0-6)

### **Intego:**

- 1. Kumenya íbice by'umubiri**
- 2. Kubaha umubiri we ndetse n'umubiri w'abandi**

**Ibyo wakwifashisha:** Nta kintu kidasanzwe ukeneye. Ariko, igihe kiza wakwigisha umwana amazina y'ibice by'umubiri we ni igihe umwuhagira. Wakwifashisha umukino cyangwa indirimbo ukavugamo amazina y'ibice by'umubiri ukamubwira kuyasubiramo cyangwa kubikwereka.

### **Umukino: "Jyewe n'umubiri wanje".**

Muri uyu mukino, umubyeyi abwira umwana ko bagiye gukina umukino witwa "Jyewe n'umubiri wanje".

### **Agace ka mbere: Kuvuga íbice by'umubiri**

- **Umubyeyi:** Umubiri wanje ufile amatwi (kora ku matwi yawe usabe umwana kukwigana).
- **Umwana:** Umubiri wanje ufile amatwi
- **Umubyeyi:** Umubiri wanje ufile amaso (kora ku maso yawe usabe umwana kukwigana).
- **Umwana:** Umubiri wanje ufile amaso.
- **Umubyeyi:** Umubiri wanje ufile intoki (erekwa umwana intoki uzirambuye umusabe kukwigana).
- **Umwana:** Umubiri wanje ufile intoki.

- **Umubyeyi:** Umubiri wanje ni mwiza (saba umwana kubisubiramo).
- **Umwana:** Umubiri wanje ni mwiza.

### **Agace ka kabíri: Kwerekana íbice by'umubiri**

- **Umubyeyi:** Nyereka amatwi (saba umwana akore ku matwi ye).
- **Umwana:** Amatwi yanje ngaya
- **Umubyeyi:** Nyereka amaso (saba umwana akore ku maso ye).
- **Umwana:** Amaso yanje ngaya
- **Umubyeyi:** Nyereka intoki (saba umwana akwereké intoki ze)
- **Umwana:** Intoki zanje ngizi
- **Umubyeyi:** Umubiri wanje ni mwiza (saba umwana kubisubiramo)
- **Umwana:** Umubiri wanje ni mwiza

Komereza ku bindi bice by'umubiri: Iminwa, ijosí, intugu, igituza, amaboko, inda...n'ibindi.

**Icyitonderwa:** Umubyeyi akwiriye kuzirikana ko umwana atamenya byose inshuro imwe. Bisaba guhozaho no gusubiramo ibyo mwaba mwaravuzezo kugirango urebe ko umwana yabifashe. Uko umwana akura amenya ubwenge, ni byiza kunyuzamo ukamubwira na za kirazira kugirango arusheho kubaha umubiri we n'uwbandi. Urugero:

- Kirazira kwambara ubusa mu bantu
- Kirazira kwambika ubusa abandi bana
- Kirazira ko hari ugukora ku gitsina...n'ibindi.

## Umwana ufite hagati y'imyaka irindwi kugera ku myaka ikenda (7-9)

### **Intego:**

1. **Gusobanukirwa irangamimerere rye**
2. **Gutegurira umwana imyaka y'ubwangavu cyangwa ubugimbi**

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...n'ibindi
  - Toranya ikicaro kiza kandi ibindi byose ube ubishyize ku ruhande, wirinde ibyabarogoya.

Mushobora kwicara:

- Ku meza mu ruganiriro
- Mu cyumba
- Ku kibero cy'inzu
- Mu nkike ahari igicucu cyangwa ahandi hatari kirogoya.

**Icyitonderwa:** Abana bari muri iki cyiciro barambirwa vuba kuko imibiru n'ubwonko bwabo bikora cyane. Akensi baba bashaka kujya kwikinira. Ni byiza ko buri kiganiro cyaba kigufi (iminota nka 30).

### **Uko wabigenza**

- Bwira umwana ko mugije kuganira aho umwana aturuka (ni urugero)
- Baza umwana niba azi aho umwana aturuka
- Mutege amatwi umare nk'iminota 2; namara kukubwira, ibyo azi kuri iyo ngingo umushimire... urugero, uti:
  - Nuko nuko mwana wangel!, ndumva hari byinshi uzi rwose!
- Bwira umwana ko hari bimwe by'ingenzi wifuza kongera ku byo avuze, maze umusobanurile 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 matako ya mama we... n'ibindi.

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

Ntacyo bitwaye kumubwira ko igisubizo utakizi ariko ko ugiye kugishakisha, ukazamusubiza ubutaha. Nibyiza buri gihe gusoza ushimira umwana.

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

### **Intego:**

- I. **Gusobanura impinduka ziba igihe cy'ubugimbi n'ubwangavu**
2. **Kwigisha umwana kwirinda ibyamugusha mu bishuko igihe cy'ubugimbi**

### **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 kuganira n'umwana wawe... urugero:
  - 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 twabonye muri aka gatabo.
- Toranya ikicaro kiza kandi ibindi byose ube ubishyize ku ruhande, wirinde ibyabarogoya.

Mushobora kwicara:

- Ku meza mu ruganiriro, mu cyumba, Ku kibero cy'inzu, mu nkike ahari igicucu.

**Icyitonderwa:** Abana bari muri iki cyiciro bagira amatsiko menshi kuko baba bashaka gusobanukirwa n'impinduka babona ku mibiri 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 mugije 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 mugije gushushanya, umuhe urupapuro n'ikaramu umusabe gushushanya ingimbi cyangwa umwangavu nibibaranga:
  - 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 wifashishije ibisobanuro biri muri iyi mbonerahamwe:

## Ubugimbi cyangwa ubwangavu

	<b>Impinduka ku bakobwa</b>	<b>Impinduka ku bahungu</b>	<b>Ubutumwa</b>
<b>Ku ruhu</b>	Kugira ibishishi	Kugira ibishishi	Akensi birangirana n'igihe cy'ubugimbi/ubwangavu.
<b>Ubwoya ku mubiri</b>	Kumera incakwaha, insya	Kumera incakwaha, insya, impwempwe, ubwanwa, ubwoya ku maguru cyangwa amaboko (kuri bamwe)	Akensi abasore bagira ubwoya bwinshi ku mubiri kurusha inkumi
<b>Amabere</b>	Amabere arakura kandi akababara	Amabere arabyimba bitari cyane kandi akababara	Hari igihe amabere atangana mu bunini nyamara ntacyo bitwaye
<b>Umubiri muri rusange</b>	Gukura mugihagararo, kugara kw'amatako, kwiyongera ibiro.	Gukura mugihagararo, kugara ibitugu n'igituza kwiyongera ibiro	Abakobwa akensi bakura vuba kurusha abahungu. Ariko abahungu akensi baba barebare, bakagira ibiro biruta iby'abakobwa.
<b>Ijwi</b>	Ijwi ntirihinduka cyane, ahubwo rimera nkiriyunguruka	Kuniga ijwi	Kuniga ijwi hari igihe bitera umuhungu isoni ariko amaherezo arabiményera
<b>Igitsina cy'umukobwa</b>	Udusabo tw'intanga turakura (ntabwo tugaragara inyuma), kujya mu mihango, ubuhehere mu gitsina.		Ashobora kugira ururenda rw'umweru mu gitsina, ariko ntibivuze ko hari ikibazo. Ndetse no kujya mu mihango birasanzwe
<b>Igitsina cy'umugabo</b>		Intanga ngabo zirakura (ntabwo zigaragara inyuma), kwiroteraho, kugara kw'imboro n'amabya	Kwiroteraho ntabwo ari ikibazo na busa

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

### **Ikigamijwe:**

#### **I. Gufasha umwana wawe guhitamo neza bityo akaba umusore, cyangwa inkumi w'in yangamugayo**

### **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. Reka turebe agakuru gakurikira

### **"Umwubatsi"**

Habayeho umugabo w'umwubatsi wakoreraga umuherwe, akamenya kubaka cyane. Bukeye afata icyemezo cyo kujya mu kiruhuko cy'izabukuru. Nuko yege ra sebuja aramubwira ati databuja; naragukoreye ariko igihe kirageze ngo nduhuke. Intege ziragenta zimbana nke, kandi ndashaka no kugira umwanya wo kubana n'umuryango. Ati nagirango turebe ibyo amasezerano yacu ateganya maze bikurikizwe. Sebuja aramusubiza ati, icyifuzo cyawe ndacyumvise kandi ndacyemeye, ariko ndagusaba ko mbere yo kunsezeraho burundi, unyubakira indi nzu imwe gusa. Umwubatsi yabyemeye agononwa. Yubaka inzu hutihuti, atitaye kubuziranenge bw'ibyo ayikoreshaho nkoko mbere yabigenzaga. Yari ashishikajwe cyane no kubona irangira akiruhukira. Arangije ahamagara sebuja amuha imfunguzo z'inzu....ati nimwakire inzu mwansabye kubaka nayirangije. Sebuja aramubwira ati: Nshuti yanjiye, wankoreye neza, imirimo y'amaboko yawe iranyura. Rero iyi nzu urangije ni ingororano nguhaye, kugirango uyibemo wowe n'umuryango wawe.

- Baza Umwana ibi bibazo maze bibafashe kuganira:
  - Ese uyu mwubatsi wamushima iki?
  - Ese uyu mwubatsi, wamunenga iki?
  - Ese isomo wize, ni irihe?

- Dore zimwe mu nyigisho zikubiyemo:
  - Kurangiza inshingano uhawе
  - Gukora neza icyo wiyemeje
  - Icyo ukoze neza kikugiraho ingaruka nziza, icyo ukoze nabi nacyo kikugiraho ingaruka mbi
  - Gukora neza ntibigira iherezo

Shaka inkuru nyinshi kandi z'ingirakamaro wakoresha. Wazikura ku bandi babyeyi, mu gosoma ibitabo zikagufasha kuganira n'umwana wawe ku ngingo zitandukanye.

## Ubundi bumenyi rusange ku buryo bwo kuganiriza umwana

Rimwe na rimwe abana baratungurana, bakabaza ababyeyi ikibazo batari biteze ku buzima bw'emyororokere. Ni byiza kumenya uko mubyitwaramo nk'ababyeyi mutaberetse ko mutunguwe n'ibibazo bababajije. Iyo bibaye, bituma ubutaha bifata cyangwa bakikandagira mbere y'uko bagira icyo babaza.

### **Uko wakwifata mu gusubiza umwana igihe agutunguje ikibazo ku buzima bw'emyororokere.**

- Tangira ugaragariza umwana ko abajije ikibazo cyiza cyane, hanyuma umubaze impamvu akubajije icyo kibazo. Urugero: Icyo ni ikibazo cyiza rwose. Kuki ukimbajije uyu munsi? Iyo umubwiye utya yumva ko ikibazo abajije gisanzwe. Ariko nawe bituma umenya impamvu akubajije icyo kibazo n'aho akura

amakuru yatumye akikubaza (ese haba hari icyo yabonye cyangwa yumbise bigatuma akubaza? Yabyumvanye nde cyangwa yabibonye kuri inde?).

- Mubaze nawe icyo abitekerezaho mbere y'uko umuha igisubizo cyawe. Urugero: "Wowe se urabitekerezaho iki?" Ibi bituma umenya icyo umwana wawe yaba asanzwe azi ku ngingo akubajije.

- Musubize utamuhishe ukuri, uhereye ku byo ubwe yasubije kandi ushingiye ku ndangagaciro zawe. Koresha uyu mwanya wereka umwana icyo wemera cyangwa utemera kijyanye n'icyo akubajije, kandi umuhe amakuru yuzuye.

- Mubaze niba anyuzwe n'igisubizo umuhaye: "Ese urumva nsubije ikibazo cyawe? Iyi ntambwe ituma umubyeyi amenya niba umwana yumbise neza igisubizo amuhaye. Iyo ubonye umwana ashidikanya ku gisubizo umuhaye, ugerageza kongera kumusobanurira mu yandi magambo."

Ibindi ukwiye kumenya byagufasha kuganira n'umwana ku bijyanye n'Ubuzima bw'imyororokerere:

Uzi ko...	Kuko...
<b>Ubuzima bw'imyororokere butandukanye n'imibonano mpuzabitsina!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ubuzima bw'lmyororokere ni imiterere, imikurire, imikorere, imihindagurikire y'umubiri, n'uburyo izo mpinduka zigaragara mu myifatire y'umwana wawe. Bityo, kubiganiraho n'umwana wawe bibafitiye akamaro mwembi.</li> </ul>
<b>Bidasaba kugira ubumenyi buhambaye ku buzima bw'imyororokere kugira ngo uganirize abana!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kuganira n'abana bisaba gutangirira kuri bike uzi ibindi ukabibaza abafite ubumenyi bwisumbuye ukabyihuguraho.</li> <li>Kuganira bishobora guhera ku kiganiro mugiranye imuhiira cyangwa mwumvise kuri radiyo, televiziyo, ikinyamakuru, n'ibindi.....</li> </ul>
<b>Kuganiriza abana ibijyanye n'ubuzima bw'imyororokere bidatuma bishora mu mibonano mpuzabitsina nk'uko abenshi babybwira!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ubushakashatsi bugaragaza ko abana baganirije ku buzima bw'imyororokere, bakabona amakuru y'ukuri n'indangagaciro nziza badakunze kwishora mu mibonano mpuzabitsina.</li> <li>Kuganiriza abana ku buzima bw'imyororokere ntaho bihuriye no ku baganiriza imibonano mpuzabitsina kuko muganira ku mihindagurikire y'imibiri, indangagaciro zabafasha kiwirinda icyahungabanya ubuzima bwabo icyo aricyo cyose, amahitamo ku bintu bitandukanye harimo n'ibyerekeye imibonano mpuzabitsina, ubucuti n'ibindi.</li> <li>Iyo duhaye abana bacu amakuru nk'aya bituma birinda kugendera mu gitutu cy'urungano kandi bikabafasha gufata ibyemezo bikwiriye.</li> </ul>
<b>Iyo ingimbi cyangwa umwangavu akubajije ibijyanye n'ubuzima bw'imyororokere bida sobanuye ko aba akora imibonano mpuzabitsina!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abana benshi babaza kubera amakenga no kureba ko ibyo yibaza ari byo, kuko abona umubyeyi we nk'ufite amakuru nyayo.</li> <li>Amakuru ku buzima bw'imyororokere ashobora kuyakura ahantu hatandukanye: televiziyo, radiyo, filimi, murandas, telefoni, ibinyamakuru, indirimbo, ibyapa, n'ibindi kandi hari igithe ayo makuru aba adasobanutse neza, cyangwa ateye urujijo, bityo abana bakaba baba bakeneye kuyasobanukirwa neza.</li> </ul>

Uzi ko...	Kuko...
<b>Ushobora kuganiriza umwana ibijyanye n'ubuzima bw'emyororokere hagendewe ku cyiciro cy'imikurire cyose yaba agezeho!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ubuzima bw'emyororokere butangira umwana akivuka.</li> <li>Amenya uburyo yifata nk'umugabo, umugore no kumenya guhitamo incuti mu gihe atangiye gukura.</li> <li>Atangira kugaragaza amarangamutima ajyanye n'ikigero agezemo, harimo n'uburyo agaragaza urukundo, kwita ku nshuti n'abandi.</li> </ul>
<b>Wasubiza neza umwana ku kibazo akubajije ku buzima bw'emyororokere aho kumwihorora cyangwa kumucyaha.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bigaragariza umwana ko witeguye kumusobanurira ibyo atazi, bigatuma akwisanzuraho ndetse bigatuma ari wowe ahora ashakishaho amakuru n'ibisubizo ku bintu atazi aho kubishakira ahandi.</li> <li>Iyo usubije umwana umukabukira biramuhungabanya ntazongere kukugirira icyizere cyo kukubaza ikindi kibazo cyangwa kugisha inama.</li> <li>Niyo waba ntagisubizo ufile, bwira umwana ko utakizi ariko ko ugiye kugishaka ukazamusobanurira.</li> </ul>
<b>Uko wavugisha umwana wawe w'umwangavu ari na ko wavugisha ingimbi ku byerekeye ubuzima bw'emyororokere!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bombi bakeneye amakuru abafasha kubungabunga ubuzima bwabo, bityo bagakura bakavamo abagabo n'abagore babereye umuryango.</li> <li>Birakwiye ko bombi basobanukirwa n'imiterere y'imibiriri yabo ndetse n'uko ihinduka uko bagenda bakura.</li> <li>Ni ngombwa ko bombi bamanya uburyo bwo kwita ku mibiri yabo, kwirinda indwara, n'izindi ngaruka bahura nazo mu mikurire yabo.</li> <li>Bombi bibaha amahirwe yo kumenya gufata ibyemezo bibungabunga ubuzima bwabo.</li> </ul>
<b>Ufile uruhare rwo gutuma umwana wawe yisanzura akakuganiriza ku bijyanye n'ubuzima bw'emyororokere!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ushobora guhera ku cyo umwana akunda (indirimbo, guhamiriza, ikinamico, kureba televiziy) ukamuganiriza ku buzima bw'emyororokere. Urugero: Ku mwana ukunda indirimbo: Kuri radiyo hashobora kujyaho indirimbo ivuga ku rukundo rw'umuhungu n'umukobwa maze ukaba wabiheraho, ukamubaza icyo ayitekerezaho, mukaganira.</li> <li>Uko ugenda umuganiriza utyo bituma arushaho kukwizera akakwegera mukaganira ibyo yibaza cyangwa atazi.</li> </ul>

## Uzi ko...

**Wafasha umwana kubana neza n'impinduka ziba mu gihe cy'ubugimbi n'ubwangavu!**

**Wafasha abana kutishora mu mibonano mpuzabitsina birinda igitutu cy'urungano.**

**Wagira inama umwana kudakora imibonano mpuzabitsina ushingiye ku ndangagaciro zakurinze kuyikora utarashaka!**

## Kuko...

- Gutegura umwana mbere bituma yinjira mu gihe cy'ubugimbi n'ubwangavu adatunguwe, ndetse nawe nk'umubyeyi ukabyitegura.
- Kumenyesha umwana ko impinduka ziba igihe cy'ubugimbi cyangwa ubwangavu zisanzwe kandi ko buri muntu zimubaho mu buryo bwe bwihariye bituma arushaho kubana neza n'impinduka zimubaho.
- Kwirinda kumuganiriza amagambo atuma yumva ko urimo kumuseka kubera impinduka yagize ku mubiri cyangwa mu myitwarire bigatuma ntacyo yongera kukubwira.

- Ushobora kuba inshuti y'inkoramutima y'umwana wawe
- Wareka incuti z'abana bawe zikakwisanzuraho
- Watega amatwi abana mu gihe batanga ibitekerezo
- Wareka abana bakagire uruhare mu biganiro mugirana wirinda gutanga amategeko
- Wakurikirana amakuru ku mwana wawe ugerageza kumenya aho aherereye, abo bari kumwe, uburyo akoresha itumanaho
- Wagira umwana wawe inama yo kutagirana ubucuti n'umuntu umuruta mu myaka cyane cyane iyo uwo muntu ashobora kumushuka bagakorana imibonano mpuzabitsina.
- Wafasha umwana wawe kwigiramo icyizere no kugira intego mu buzima. Ubushakashatsi bugaragaza ko abana bifitiye icyizere cyangwa se bafite intego y'ubuzima bwabo ari bo bifata neza.
- Wabera umwana wawe umubyeyi w'icyitegererezero.

- Uganira n'umwana wawe uko wabanye neza n'impinduka zakubayeho mu bugimbi n'ubwangavu
- Uganira n'umwana ingorane cyangwa ibibazo wahuye nabyo n'uko wabyitwayemo.

# UMUSOZO

Mubyeyi, utangira gusoma aka gatabo ushobora kuba warumvaga kuganira n'umwana wawe ubuzima bw'imyororokere ari ingorabahizi. Ubu nizeye ko wumva wisanzuye kurushaho kuko hari icyo wungutse. Niba wumva bikigoye ntucike intege. Ahubwo komeza ukurikize inama n'inyigisho zikubiye muri aka gatabo kugeza igihe uzumva wisanzuye.

Hora uzirikana ko kuvugana n'abana ibijyanye n'ubuzima bw'imyororokere biguha amahirwe yo kubagaragariza ibitekerezo n'indangagaciro byawewe, kandi bikagufasha kugira uruhare rukwiye mu buzima bwabo, bityo bikabafasha gukura bafite ubuzima bwiza.

***Tubifuriye amahirwe no kurerera u Rwanda abana bazira umuze kandi bashishikajwe no kuruteza imbere.***

Nta gushidikanya ko abana bakeneye kumenya ubuzima bwabo bw'imyororokere, kandi umubyeyi niwe soko ya mbere y'ubumenyi n'icyizere bakeneye.

Twizeye ko amakuru ari muri aka gatabo akubereye umusingi uhamye uzagufasha kuganira n'abana bawe ku buzima bwabo muri rusange by'umwihariko ku buzima bw'imyororokere. Ntitwakwemeza ko harimo amakuru yose wakenera. Wirekera aho; komeza usome, usomeshe wihugure, ubaze inshuti n'abavandimwe. Tubifuriye amahirwe no kurerera u Rwanda abana bazira umuze kandi bashishikajwe no kuruteza imbere.

*Kuganira hagati yacu nk'umuryango byadufashije  
kugira urugwiro n'icyerekezo kimwe*





Kigali, Ugushyingo 2016