

HOPE (Healthy Outcomes from Positive Experiences) includes 4 key Positive Childhood Experiences (PCEs) that buffer against the negative effects caused by Adverse Childhood Experiences (ACES).

ኣተዓባብያ ደገፍ ዘለዎ ጽቡቕ ርክብ ንቁልዑ ብጥዑይ ክብልጽ ጉን ዓቕሊ ዘለዎም ዓበይቲ ክኾኑ ወሳኒ እዩም።



- ንቁልዑ ድልዎት ምላሽ ዝህቡ ከምኡ'ውን ባህ ዜብል ምላሽ ዝሰተፉ ወለዲን ዚኸናኹም ሕላው።
- ነቲ ቁልዓ ካብ ልቢ ዝሃስበሉ ከምኡ'ውን ዕቤቱን ብልጽግንኡን ዝድግፉ ካብ ስድራ ወጻኢ ዘለዉ ዓበይቲ ሰባት ምንባር።
- ምስ መዛኑኻ ጥዑይ ዝተቐራረበ ጽቡቕ ርክብ ምንባር።

ብዜተኣማምን ቕዋሚ ከምኡ'ውን ፍትሓዊ ዝኾነ ከባቢታት ዝነብሩ ዝሰርሑ ከምኡ'ውን ዝጻወቱ ቁልዑ ከም ዓበይቲ ሕማቕ ኣእምሮ ከምኡ'ውን ኣካላዊ ጥዕና ከጋጥሞ ዕድሎም ዝወሓድ እዩ።



- ደሕንነት ዘለዎ ጽኑዕ ከባቢ ቁልዑ መሰረታዊ ድልዎቶም ብዜተኣማምን ንክማለእ እኹል መግቢ፣ መዕቕቢ ከምኡ'ውን ሕክምና ወሲኹ።
- ሓደ ቁልዓ ስሚዒቱ ኣረጋገጹ ዝዓብዮሉ ገዛ።
- ጽኑዕ ቤት-ትምህርቲ ከባቢ ቁልዑ ስሚዕቶም ዝኸበረሉ ከምኡ'ውን ዓቢ ብሉጽ ደረጃ ዘለዎ ትምህርቲ ዝቕበሉሉ ቦታ።
- ምስ ካልኣት ቁልዑ ብድሕነትን ብማዕርነት ዝጻወትሉ ማህበረሰብ።

ቁልዑ ምስ ማህበረሰብም ምትእስሳር ፍቕሪ ከምኡ'ውን ምድናቕ ስሚዒት ክስምዎም ይደሉ። ኣብ ማሕበራዊ ትካላት ከምኡ'ውን ኣብ ከባቢኣም ምስታፍ፣ ባህላዊ ልምድታትን ከምኡ'ውን ስርዓት ምግንዛብ፣ ከምኡ'ውን ናይ ተሰምዖ ስሚዒት ምዕባይ፣ ከምኡ'ውን ኣባል ምኻን ንቁልዑ ደሕንነቶም ዝተሓለወ ጠንካራ ዓባይ ሰባት ክኾኑ ይሕግዞም።



- ኣብ ሓደ ቤት-ትምህርቲ ማሕበረሰብ ወይ ሃይማኖታዊ ትካላት ብፕሮጀክት ምስ መዛኑ ኣማኻርን ወይ ብማህበረሰብ ኣገልግሎት ውሽጢ ምስታፍ።
- ብስድራ ባህላዊ ልምድታትን ስርዓትን ምስታፍ።
- ኣብ ብስርዕ ዝተዳለወ ሙዚቃ፣ ስነ-ጥበብ ወይ ስፖርት ምስታፍ።

ቁልዑ ንማሕበራዊ ከምኡ'ውን ስምዒታዊ ምዕባይ ዕድል ይደልዩ።



- ስምዒታዊ ከምኡ'ውን ናይ ባሕሪ ርእሰኻ ምቕጽጻር ስምዒት የዕብይ።
- ንዝተፈጠሩ ፈተናታት/ጸገማት ፍረ ብዘለዎ መገዲ መልሲ ናይ ምሃብ ክእለት ምሕላው።
- ቁልፊ ማሕበራዊን ባህላዊን ግቡእ ዝርርብ ከምኡ'ውን ምስ ሰባት ዘሎ ርክብ ክእለት ምዕባይ።