



# የሜሪላንድ የሽግግር መርጃ መመሪያ



መድረስ ወደሚፈልጉበት ይድረሱ



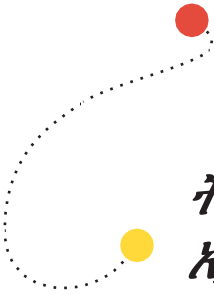
ውስጥ ፍርድ ወይ ጎልማስ ለሚሻገሩ ወጣቶች እና ቤተሰቦች የተዘጋጀ መርጃ





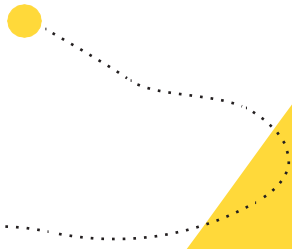
ምንጊዜም አስታውሱ፡- ዓለምን ለመለወጥ  
 ከሰማይ በላይ አልፋችሁ እስከ ኮከቦች ድረስ ከፍ  
 የሚያደርጋችሁ አቅም፣ ትዕግስት፣ እና  
 ግለት በውስጣችሁ አላችሁ።

- ሄሪየት ቱብማን



ትኩረትዎን አይቀንሱ፣ ቆራጥነትዎን  
 አይተው። ቆራጥነት እንዲኖራችሁ ወደሌላ  
 ወደማንም አትመልከቱ፤ በራሳችሁ ቆራጦች ሁኑ።

- ጀስቲስ ስሚዝ





# ማውጫ

## የሽግግር አጋሮች

ወላጆች እና አሳዳጊዎች.....	7
ትምህረት ቤትዎ .....	8
ሥራ.....	9
ማህበረሰብ - ዶ.ር.ስ.....	10



## ወሳኝ አገልግሎቶች

መግቢያ .....	12
ለራስ ጥብቅና መቆም .....	13
ጥቅማ ጥቅሞች.....	14
ገንዘብ.....	15
ጤና እና ደህንነት.....	16
የሥራ ክህሎት .....	17



## የመርጃዎች ማውጫ

መግቢያ .....	19
ረጅ ቴክኖሎጂዎች / ተጨማሪ እርዳታ .....	20
ማህበረሰባዊ ኑሮ፡- ልጅ ማሳደግ፣ ምግብ፣ መኖሪያ፣ ኤሌክትሪክ እና ጋዝ .....	21
የዕድገት ውስንነት .....	23
ቅጥር .....	25
አስጠግቶ ማኖር.....	26
አሳዳጊነት / ድጋፍ ያለው ውሳኔ አሰጣጥ .....	27
ጤና .....	28
የአእምሮ ጤና .....	29
የማህበራዊ ዋስትና ጥቅማ ጥቅሞች እና የጤና መድኃኒን .....	30
ትራንስፖርት .....	31
ድምጽ መስጠት .....	33





# መግቢያ

የሁለተኛ ደረጃ ትምህርት አልቆ አዳጊ ጎልማሳ ወደ መሆን የሚወስደው ጉዞ በጣም አስደሳች ነው። ብዙ ዕድሎችን እናገኛለን፤ ደግሞም ብዙ ለውጦችም ይኖራሉ። ይኸው ደግሞ አስፈሪ እና አደናጋሪም ሊሆን ይችላል። በትምህርት ቤት ሆነ ከትምህርት ቤት ውጪ ያሉ ሰዎች በዚህ የለውጥ ሂደት ሊረዱዋችሁ ይችላሉ።

ይህ መመሪያ ለጎልማሳነት እና ከትምህርት ቤት በኋላ ለሚኖረው ሕይወት እንድታቅዱ ጠቃሚ ምክሮች እና መርጃዎችን ያቀርብላችኋል። ለወደፊት ኑሮዎ ለመዘጋጀት የቀረቡትን ምርጫዎችን ለማጤን፣ ያሉትን አማራጮችን ለማሰስ እና አስፈላጊውን እርምጃ ለመውሰድ ይዘጋጁበት።



ተጨማሪ ምክሮች እና መርጃዎችን ለማግኘት፡-

[mdtransitions.org](http://mdtransitions.org)





የሽግግር  
አጋሮች

የወደፊት ሕይወት



የእድገት ውስንነት ያለው የቤተሰብ አባል ወይም ወጣት ቢሆኑም ብቻዎን አይደሉም። በትምህርት ቤትዎ ወይም በሚኖሩበት ማህበረሰብ ውስጥ ለወደፊት ሕይወትዎ ሊረዳዎት የሚችሉ መርጃዎች አሉ።

እነዚህ ከዚህ ቀጥሎ ያሉ የማህበረሰብ መርጃዎች በደንብ ሊያውቁዎቸው የሚገቡ ናቸው! መድረስ ወደሚፈልጉበት እንድትደረሱ ሊረዱዎችሁ የሚችሉት እነዚህ አጋሮቻችሁ ናቸው።

- **ግቦቻችሁን ከፍ አድርጋችሁ አነጣጥሩ፤ እስከትደርሱበትም ግስግሳችሁን አታቁሙ።**  
-ቦ ጃክሰን





# የወጣት ልጅዎ

## ክንዉናችንን ማሰስ

የንግግር መስመሮች እንዳይቆረጡ ለመርዳት አልፎ አልፎ ከወጣት ልጅዎ ጋር ጊዜ ማሳለፍ እና ክንዉናችንን ማየት ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። የዕለት ተዕለት ተግባሮቹን ዝርዝር ከመጠየቅ ይልቅ ከታች ያሉትን ጥያቄዎች ለውይይት መነሻ በመጠቀም ወጣት ልጅዎ ምን እያሰበ እንደሆነ ለማወቅ ይረዳዎታል።

(ይህንን ክንዉን እየተመለከት ያለኸው እራሱን ወጣት ከሆነክ ከቤተሰብ አባል አንድ ሰው አብሮህ ይህንን እንዲያደርግ ጠይቅ!)

መመሪያ፡- ወጣት ልጅዎ ቀጥሎ ያሉትን ዓረፍተ ነገሮችን እንዲጨርስ ጠይቁ።

\_\_\_\_\_ ይሰማኛል

\_\_\_\_\_ ቢሆንልኝ እመኛለሁ

\_\_\_\_\_ ይመስለኛል

\_\_\_\_\_ ያስፈልገኛል

\_\_\_\_\_ ተስፋ አደርጋለሁ

\_\_\_\_\_ እፈልጋለሁ

የእኔ ሕልሜ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# ወጣት ልጄ ለጎልማስነት እንዴት ላዘጋጀው?

ያለው ችሎታ እና ክህሎት ሥራ እንዴት ሊያስገኝለት እንደሚችል ያሉትን አማራጮችን አብራችሁ ተመልከቱ። ገና ከሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ሳይወጣ የተለያዩ ሥራዎችን መሞከር በጣም አስፈላጊ ነው!

ለልጅዎ የወደፊት ኑሮ ከፍ ያለ ተስፋ ይኑራችሁ። በልጅዎ ጠንካራ ጎን ላይ ትኩረትዎን ቢያደርጉ፣ ልጅዎ ወደፊት ሊሆን የሚችለውን እያሰበ ይደሰታል።

አይሳካለትም ብለው በማሰብ ከሙከራ ልጅዎን አያግዱ። ለሁሉም ወላጆች ይህ አስቸጋሪ ነው። ቢሆንም ግን ወጣት ልጅዎ አዳዲስ ሥራዎችን፣ የጊዜ ማሳለፊያ ተግባሮችን፣ ጓደኝነትን፣ የትራንስፖርት አማራጮችን፣ ወዘተ... መሞከራቸው አስፈላጊ ነው። ከእነዚህም አንዳንዶቹ ለወጣት ልጅዎ ጥሩ ምርጫ ላይሆኑ ይችላሉ። እያንዳንዱ ውድቀት ለማደግ እና ለመማር ዕድል ይሰጣል።



# ወላጆች እና አሳዳጊዎች

የዚህ መመሪያ አብዛኛውን ይዘቱ በቀጥታ ለወጣቶች በሚገባቸው መልኩ የተዘጋጀ ነው። ሆኖም ግን በዚህ የምታገኙት መረጃ እና መርጃዎች በሙሉ ለቤተሰብ አባላት ሁሉ ጠቃሚ እንዲሆን የተዘጋጀ ነው።

ውስንነት ኖሮት ወደ ጎልማስነት በመሻገር ላይ ያለ የወጣት ወላጅ ወይም አሳዳጊ እንደመሆንዎ መጠን ይህንን ሽግግር ለማድረግ እንዲዘጋጁ ለመርዳት ትልቅ ሚና አሎት። ለወደፊት ኑሮው ልጅዎ እቅድ እንዲያወጣ ለመርዳት በምን አይነት መልኩ መርዳት እንደሚችሉ ለመወሰን አንዳንዴ አስቸጋሪ መስሎ ሊታይዎት ይችላል።

ወጣት ልጅዎ የሚያስፈልገውን እርዳታ ሁሉ ለመስጠት እንዲችሉ ይህ መመሪያ መርጃዎችን እና ሃሳቦችን ያቀርብላችኋል።

## ለወላጆች/አሳዳጊዎች የሚሆኑ ቀጣይ እርምጃዎች

የጥቅማ ጥቅሞች ማማከር፣ የሥራ ዘመንን ማቀድ፣ የቅጥር ማማከር፣ የገንዘብ አስተዳደር ሥልጠና እና ለራስ ጥብቅና መቆም ትምህርት ዕድሎች የመሳሰሉ መርጃዎችን በመጠቀም ልጅዎ ወደፊት ሊደርሱበት ወደሚፈልጉት ግብ እንዲደርስ ይርዳላቸው። ይህ መመሪያ በእነዚህ ጉዳዮች ሁሉ ላይ መረጃን ይሰጣል!

ወጣት ልጅዎን ጎልማሳ ወደመሆን በሚያዘጋጁበት ወቅት ገና በትምህርት ቤት ሳለ እነዚህን መርጃዎችን በመመልከት ስለ ቀጣይ እርምጃዎች አብራችሁ አውሩ።

ለጎልማስነት ለመዘጋጀት እንዲችሉ እርስዎ ወይም ወጣት ልጅዎ ሊወስዱላቸው ስለሚችሉ ተጨባጭ እርምጃዎች የበለጠ ማወቅ ይፈልጋሉ?

ተጨማሪ ጠቃሚ ምክሮች እና ረጅም መርጃዎችን ለማግኘት የሚከተለውን ድኅረ-ገጽ ይጎብኙ፡- [mdtransitions.org](http://mdtransitions.org)





# ለጎልማሳነት ለመዘጋጀት ወጣቶች አሁን ማድረግ የሚችሉት 8 ነገሮች

ትምህርት ሳይጨርሱ በፊት የሚያስፈልጉትን አገልግሎቶች እና የድጋፍ አይነቶች ምን ምን እንደሆኑ ለይተው ይወቁና ትምህርት ሲጨርሱ እነዚህ ድጋፎችን ማግኘት መቻል አለመቻልዎን ጠይቀው ይረዱ። እነዚህንም ለማግኘት ምን ብለው መጠየቅ እንዳለብዎ ይወቁ።

- ❑ **ይመረቁ።** ለወደፊት ስኬት በትምህርት ቤት መቆየት (እስከ 21 ዓመት) እና መመረቅ በጣም አስፈላጊ ነው።
- ❑ **ትምህርትዎን ይቀጥሉ።** ከሁለተኛ ደረጃ ትምህርት በኋላ ምንም ያድርጉ ምንም፣ ትምህርትዎን ለመቀጠል እቅድ ይኑርዎት። ይህም ኮሌጅ፣ የተግባረ ዕድ፣ የሥራ ላይ ስልጠና፣ ትምህርት መውሰድ ወዘተ... ሊሆን ይችላል።
- ❑ **እራስዎን ይወቁ።** ከሌላው የሚለይዎት ምን እንደሆነ አጠቃላይ ይደረሱበት። ትኩረትዎን የሚሰጡ፣ በግለት የሚከታተሉት እና ችሎታዎ ምን ምን ናቸው?
- ❑ **ሥራ ፈልገው ይቀጠሩ።** የተለያዩ የሥራ አይነቶችን ወይ ይሞክሩ ወይ ስለ ሥራው መረጃ ያግኙ። የትርፍ ጊዜ ሥራ፣ የቅዳሜ እና እሁድ፣ ከትምህርት ሰዓት በኋላ፣ የክረምት ጊዜ፣ የበጎ አድራጎት ወይም ሌላ አይነት ሥራ ፈልገው ይሥሩ። እርዳታ ለማግኘት የማገገምያ አገልግሎቶች ክንፍ (ዶ.ር.ስ) ወይም የአሜሪካ የሥራ ማዕከል (አ.ሥ.ማ) ያነጋግሩ።
- ❑ **ጎበዝ የሆነ ለራሱ ጥብቅና የሚቆም ሰው መሆን አንዴት እንደሚቻል ይማሩ!** ሥልጠናዎችን በመውሰድ ለራስ ጥብቅና የመቆም ክህሎትን ተለማመዱ ደግሞም በራስ ተነሳሽነት ቆራጥ መሆንን አዳብሩ።
- ❑ **ውስንነትዎን ይረዱ።** ያለብዎት ውስንነት በትምህርት አቀባበልዎ፣ በሥራዎ ወይም በሚኖሩበት ማህበረሰብ በሚኖሩት ኑሮ ላይ ምን አይነት ተጽዕኖ ያሳድርባቸዋል? የትኞቹ አገልግሎቶች እና የድጋፍ አይነቶች ያስፈልግዎታል? ትምህርት ሲጨርሱ እነዚህን ማግኘት ይችላሉ? ካገኙት ደግሞ እንዴት ተጠቃሚ መሆን እንደሚችሉ ያውቃሉ?
- ❑ **መብትዎን እና ግዴታዎን ይወቁ።** ስለሚኖሩበት ቦታ፣ ስለሕክምና ውሳኔዎች፣ ጓደኛ ስለማፍራት፣ ቀን ቀን ስለሚያደርጉት፣ ወዘተ... ያሉትን ምርጫዎችን ውሳኔዎችን ያስቡበት።
- ❑ **ተሳታፊ ይሁኑ!** በትምህርት ቤትዎ ወይም በማህበረሰብዎ ተሳታፊ እንዲሆኑ የሚረዱዎትን ክብብ፣ የእስፖርት ቡድን፣ የበጎ አድራጎት ቡድን ወይም ሌላ ክንውን ይቀላቀሉ። እስከ አሁን ካደረጉት ይልቅ ራስ መቻልን እና ያለ አጋዥ ዘር ዘር ማለት እና ውሳኔ መወሰንን ይለማመዱ።

# የትምህርት ቤት ቡድንዎ



## የልዩ ትምህርት ሠራተኞች

የልዩ ትምህርት ጉዳይ ኃላፊዎ ከሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት በኋላ ለሚኖራችሁ ሕይወት ግቦች እና እቅድ እንድታወጡና እንድታሳካቸው ይረዳችኋል። ይህ በእናንተ ግ.ተ.ት.ፕ ውስጥ ያለው የሽግግር ዕቅድ ነው። የሁለተኛ ደረጃ ትምህርታችሁን ስትጨርሱ እንዴት መማር፣ መሥራት እና መኖር እንደምትፈልጉ ያጋሩ። የልዩ ትምህርት ጉዳይ ኃላፊ ይህንኑ በሽግግር ዕቅድዎ ውስጥ ያካትተዋል።

## የትምህርት ቤቱ አማካሪ



በትምህርት ቤታችሁ ያለው አማካሪ ግባችሁን እንድታሳኩ ሊረዳችሁ የሚችል ሌላኛው ሰው ነው። በትምህርት ቤት፣ በኮሌጅ፣ በሥራ ገበታ ሥልጠና እና በቅጥር የስኬት ዕድሎች እንዲከፈቱላችሁ የትምህርት ቤት አማካሪዎችሁ ከአስተማሪዎች፣ ከአስተዳደሮች እና ከማህበረሰብ አባሎች ጋር በመተባበር ይሠራሉ። የትምህርት ቤት አማካሪዎ የድኅረ ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ግባችሁን እንድትደርስባቸው የትምህርት ዕቅድህን እንድታዳብር እና ከሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ለመመረቅ የሚያስፈልግህን እንድትረዳ ይረዳሃል።

የትምህርት እና የሥራ ግባችሁን ማሳካት እንድትችሉ አስተማሪዎችህን እና ቤተሰብህን በቡድንህ ውስጥ በአባልነት ማካተትን አትርሳ።



# ትምህርት ቤት

ወደ ጎልማስነት በሚወስደው መንገድ ላይ ትምህርት ቤት እጅግ ጠቃሚ መርጃ ነው። የትምህርት እና የሥራ ግቦችን ለማሳካት የሚረዱ ሰዎችም መርጃዎችም አሉል።

## ለግለሰብ የተዘጋጀ የትምህርት ፕሮግራም (ግ.ተ.ት.ፕ)

14 ዓመት ወይም ከዚያ በላይ ከሆኑና ግ.ተ.ት.ፕ ካልዎት፣ በእርስዎ ግ.ተ.ት.ፕ ውስጥ የሽግግር ዕቅድ ተካትቷል። የእርስዎ የሽግግር ዕቅድ ለድኅረ ሁለተኛ ትምህርት ቤት የሚሆኑ የትምህርት እና የሥልጠና፣ የቅጥር፣ የሚመለከትም ከሆነ ደግሞ በራስ ችሎ የመኖር ግቦችን ያካትታል። ይህ ዕቅድ ከትምህርት ቤት ሳይወጡ በፊት የድኅረ ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ግቦችን ለማሳካት እንድትችሉ ማድረግ የምትችላቸው ነገሮች ላይ ያተኩራል።

**ራዕይ።** 'የተደላደለ ሕይወት' ብለው ለሚያልሙት ሕይወት ራዕይ ማውጣት በትክክለኛው አቅጣጫ መንገድ ለማስያዝ አስፈላጊ እርምጃ ነው። እርስዎ እና ቤተሰብዎ ይህንን ራዕይ ለመፍጠር እንዲችሉና ከራዕይዎችህ ለመድረስ የሚያስፈልጋችሁን እርምጃዎችን ለመለየት እንድትችሉ የሕይወት ጉዞ ማቅጃ መሣሪያዎች ይረዳችኋል። እነዚህንም መሣሪያዎች በሚከተለው ድኅረ-ገጽ ያገኙአቸዋል፡- [lifecoursetools.com](http://lifecoursetools.com)

- **ትምህርት** ዓለምን ለመለወጥ ልትጠቀሙት የምትችሉት ኃይለኛ መሣሪያ ነው።
- ኔልሰን ማንዴላ

## እነዚህን መርጃዎችን ተመልከቱዋቸው፡-

- ✎ የሽግግር ዕቅድ፡-
  - [marylandlearninglinks.org/communities/life-after-school/transition-101/laws-and-process](http://marylandlearninglinks.org/communities/life-after-school/transition-101/laws-and-process)
  - [marylandpublicschools.org/programs/Documents/Special-Ed/SecondaryTransition/MdSecondaryTransitionPlanningGuide.pdf](http://marylandpublicschools.org/programs/Documents/Special-Ed/SecondaryTransition/MdSecondaryTransitionPlanningGuide.pdf)
- ✎ የድኅረ ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት፡-
  - [mdod.maryland.gov/employment/Documents/Post-Secondary.pdf](http://mdod.maryland.gov/employment/Documents/Post-Secondary.pdf)
  - [mdod.maryland.gov/education/Pages/transitioningyouth.aspx](http://mdod.maryland.gov/education/Pages/transitioningyouth.aspx)

## ቀጣይ እርምጃዎች

- ✎ የድኅረ ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ግቦችዎን ለማሳካት ሊረዳዎት የሚችል ትምህርት ቤቱ ለተማሪ ሁሉ የሚሰጥ እገዛ ካለ የትምህርት ቤቱን አማካሪ ይጠይቁ።
- ✎ በሚመለከትዎ የግ.ተ.ት.ፕ ስብሰባዎች ይሳተፉ። የግ.ተ.ት.ፕ የጭብጥ ዝርዝሮችን በሜሪላንድ [ppmd.org](http://ppmd.org) ድኅረ-ገጽ ላይ ከሚገኘው 'የወላጆች ቦታ' ላይ በማውረድ ተዘጋጅተው ይምጡ።
- ✎ የጉዳይ ኃላፊዎ፣ የትምህርት ቤት አማካሪዎ ወይም የማገገምያ ክንፍ አማካሪዎን ስለ ሥራ ዘመን አስተቃቀድ፣ ሥራ አፈላለግ እና በሥራ ገበታ ላይ ስለሚገኙ ልምዶችን ይጠይቁ።



## ዶ.ር.ስ በምን አቅጣጫ ሊረዳዎት እንደሚችል በደንብ አልገባዎትም?

ዶ.ር.ስ ከሚሰጣቸው አገልግሎቶች መካከል፡-

### የሥራ ዘመን ምሪት እና ምክር

የሥራ ግብዓት ወይም ሊቀላቀሉት ወደሚፈልጉት ሙያ የሚወስደውን መንገድ ያጠቃልላል።

### ሥራ ማፈላለግ እና የቅጥር

የሚፈልጉትን ሥራ ይፈልጉና ያግኙ።

### ድጋፍ የሚሰጠው እና የተቀናጀ ቅጥር አገልግሎቶች

የሚያስፈልግዎትን እገዛ የሚያቀርብልዎ ሥራ ይፈልጉ።

### የተግባር ዕድ እና የድግሪ ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ሥልጠና እና ትምህርት

ሥራ ለማግኘት የሚያስፈልግዎትን ስልጠና።

### የትራንስፖርት ዕቅድ እና ድጋፍ

ወደ ሥራ ቦታዎ ለመድረስ እንዲችሉ ዕቅድ ያውጡ።

### ሌሎች ማህበራዊ አገልግሎቶች

ለሥራ ለመዘጋጀት፣ ሥራ ለመፈለግ ወይም ከሥራ ገቢታ እንዳይቀነሱ ለመርዳት።

## ከዶ.ር.ስ ጋር በምመካከርበት ወቅት ምን

ልጠብቅ? ስኬታማ ለመሆን እነዚህን ማድረጎችሁን

አረጋግጡ፡-

### አትጠፋፋ

የቅጥር ዕቅድዎን ለመከተል እንዲችሉ ቢያንስ በወር አንድ ጊዜ የዶ.ር.ስ አማካሪዎን ያግኙ።

### የምትፈልጉትን ተናገሩ

የዶ.ር.ስ አማካሪዎ እንዲረዳዎት ትኩረትዎን የሚሰጥዎትን፣ ያልዎትን ክህሎቶች፣ ጥንካሬዎች፣ ፈተናዎች እና የሚያሳሱብዎት ነገር ሁሉ ያጋሩት።

### የሚጠበቅብዎትን ያከናውኑ

እርስዎ እና የዶ.ር.ስ አማካሪዎ ስላለብዎ ኃላፊነቶች ትነጋገራላችሁ - የቅጥር ግቦችዎ ላይ ለመድረስ ሊረዳዎት ስለሚችሉት ነገሮች ሁሉ። እወጣዎለሁ ያሉትን ኃላፊነቶችዎን ይወጡ።

### በቀጠሮ ሰዓት ይገኙ

በቀጠሮው ሰዓት መገኘት አይችሉም? ይህ ይከስታል። ብቻ መምጣት እንዳልቻሉ ለዶ.ር.ስ መንገር እንዳይረሱ።



# የሙያ መስክ መልሶ ማገገም

የሜሪላንድ የማገገም አገልግሎቶች ከንፍ (ዶ.ር.ስ) ከቅጥር ጋራ የተገናኘ ማናቸውንም ነገር ይመለከተዋል። መሥራት የሚፈልጉ ከሆኑ፣ ዶ.ር.ስ ሊረዳዎት ዝግጁ ነው! ልክ ወደ ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት እንደገቡ የቅድመ ቅጥር ሽግግር አገልግሎቶችን (ቅድመ ቅ.ሸ.አ) ለማግኘት ዶ.ር.ስን ማነጋገርን አይርሱ፤ ደግሞም ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ለመጨረስ አንድ ወይም ሁለት ዓመት አካባቢ ሲቀርዎት ተጨማሪ የዶ.ር.ስ አገልግሎቶችን ለማግኘት ያመልከቱ።

## የዶ.ር.ስ አገልግሎቶች ለማን ይሰጣል?





ዶ.ር.ስ የሁለተኛ ደረጃ ተማሪዎችን፣ የኮሌጅ ተማሪዎችንና በሌሎች በተፈቀደላቸው ፕሮግራሞች ያሉ ተማሪዎች ለሥራ እንዲዘጋጁ ይረዳቸዋል።

በተጨማሪም ዶ.ር.ስ ትምህርታቸውን ጨርሰው ሥራ ያላገኙ ውስንነት ያላቸው ተማሪዎች ሥራ እንዲያገኙ ይረዳቸዋል። ሥራን ለመሥራት ፈልገው ግን ውስንነት ስላለዎት ለመሥራትም ሆነ ሥራን ለማግኘት አስቸጋሪ ከሆኑብዎት ምናልባት ዶ.ር.ስ ሊረዳዎት ይችላል።




## የአገልግሎቶች ክፍያ

በቅድመ ቅ.ሸ.አ ሥር ለሚገኙ ተማሪ ተኮር አገልግሎቶች ተማሪዎች ሆኑ ቤተሰቦች የሚከፍሉት ምንም አይነት ክፍያዎች የሉም። ተጨማሪ የዶ.ር.ስ አገልግሎቶች ለማግኘት ሆነ አገልግሎቶቹን ለማግኘት ብቁ መሆንዎን ለማወቅ ምንም አይነት ክፍያ አይከፈልም።

## ዶ.ር.ስን መጠየቅ ያሉበት ጥያቄዎች፡-

-  በምን መልኩ ልትረዱን ትችላላችሁ?
-  ምን ማድረግ አለብኝ?
-  እኔን መርዳት የሚችል ሌላ ማን አለ?
-  ቀጣይ እርምጃዎች ምንድን ናቸው?

## ዶ.ር.ስን እንዴት ማግኘት ይቻላል?

-  በቀጠሮ ሰዓት ይገኙ!
-  የስልክ ቁጥር ወይም የመኖሪያ አድራሻዎ ከተቀየረ ያሳውቁ።
-  ከድኅረ-ገጻቸው ላይ አድራሻ በመውሰድ በአቅራቢያዎ የሚገኘውን የዶ.ር.ስ ቢሮ ያነጋግሩ፡-

[dors.maryland.gov/resources/Pages/locations.aspx](https://dors.maryland.gov/resources/Pages/locations.aspx)

ወይም ደግሞ በዶ.ር.ስ ነፃ የስልክ መሥመር መጠቀም ይችላሉ፡- 888-554-0334



# የሽግግር አጋሮች

ወደ ጎልማስነት ሲሸጋገሩ እነዚህ የማህበረሰብ አጋሮች አብሮአችሁ በመሥራት እንደዚህ ይረዱአችኋል፡-

## ወጣቶች

በዚሁ መመሪያ በገጽ 8 ላይ “ትምህርት ቤት” በሚለው የመጽሐፍ ክፍል የሚገኘው “ለጎልማስነት ለመዘጋጀት ወጣቶች አሁን ማድረግ የሚችሉት 8 ነገሮች” የሚለውን መሙላት።

## ወላጆች እና አሳዳጊዎች

ቤተሰብዎ ራስ መቻልን እንዲያጎለብቱ እና ያሉትን አማራጮችን ለማየት እንዲችሉ ሊረዱአችሁ ይችላሉ። መርጃዎችን እንዲሰጡአችሁ የቤተሰብ ድጋፍ ሰጭ ቡድኖችን አፈላልጉ። በሜሪላንድ ግዛት የሚገኘው ፓረንትስ ፕሌስ ኦፊ ሜሪላንድ ካሉት ቡድኖች አንዱ ነው።

[ppmd.org](http://ppmd.org)

## በራስ ችሎ ማኖሪያ ማዕከላት (ቢ.ቸ.ማ.ማ)

በአካባቢዎ የሚገኘውን ቢ.ቸ.ማ.ማ ያነጋግሩ። ጥቅማ ጥቅሞችን በሚመለከት እና በማህበረሰብ ውስጥ በሚገኙት መርጃዎች ሊረዱአችሁ ይችላሉ።

[msilc.org](http://msilc.org)

## ማኅበራዊ ዋስትና

እንደ ተጨማሪ የዋስትና ገቢ (ተ.ዋ.ገ) እና የውስንነት መድኅን የማህበራዊ ዋስትና (ው.መ.ማ.ዋ) ወይንም ደግሞም እንደ ሜዲክኦይድ ያለ የጤና መድኅን የመሳሰሉ ጥቅሞችን በተመለከተ እርዳታ ያግኙ።

## ትምህርት ቤት

ከሁለተኛ ደረጃ ትምህርት በኋላ ስላሉት የኮሌጅ፣ የተግባረ ዕድ፣ የሥራ ላይ ሥልጠና፣ ወዘተ... አማራጮች ይጠይቁ። የእርስዎ አስተማሪዎች እና አማካሪዎች ግቦችዎን እንዲያሳኩ ሊረዱአችሁ ይችላሉ።

## ዶ.ር.ስ

ከቅጥር ጋራ የተገናኘ ማናቸውንም ነገር ለማስፈጸም ሲባል የማገገምዎ አገልግሎቶች ክንፍ (ዶ.ር.ስ) ተመስርቷል። ሥራን ለማግኘት እንዲዘጋጁ፣ እንዲያገኙ እና ከሥራ እንዳይቀንሱ ሊረዱአችሁ ይችላሉ።

## የማህበረሰብ መርጃዎች

እርስዎ ሊያገኙአቸው የሚችሉ ሌሎች አገልግሎቶች እና ድጋፎች ካሉ በዚህ ትንሽ መጽሐፍ ውስጥ ያሉ ሌሎች መርጃዎችን ይመልከቱ።



# በራስ ችሎ

## ማኖሪያ ማዕከላት

ለራስዎ ለማወቅ ፈልገው ከሆኑ፣ ወይም ደግሞ ያሳሰብዎት የቤተሰብ አባል ወይም ጓደኛ፣ ወይም ከውስንነት ጋር የሚገናኙ ሥራዎችን በመሥራት ላይ የሚገኙ ባለሙያ ከሆኑ፣ ከውስንነት ጋር አብሮ ማርጀት ወይም መኖርን በተመለከተ ያሉ ማናቸውም ተያያዥ ነገሮችን መረጃ ለማግኘት በአካባቢዎ የሚገኘው በራስ ችሎ ማኖሪያ ማዕከላት (በ.ች.ማ.ማ) ጥሩ ቦታ ነውና ወደዚያ ይሂዱ።

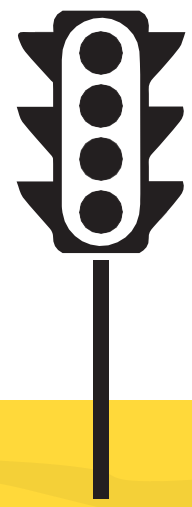
በ.ች.ማ.ማ እንግዳ ተቀባይ እና ደስ የሚሉ ቦታዎች ናቸው። ያሉትን መርጃዎችን በጠቅላላ መረዳት እንድትችሉ ሰፊ የሆኑትን ፕሮግራሞችን እና አገልግሎቶችን እንድትረዱላቸው ይረዱላችኋል። ለፕሮግራሞች እና ለጥቅማ ጥቅሞች ማመልከቻ ሂደቱን ሊረዱላችሁ ይችላሉ። አገልግሎቶቹ የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፡-

- ❑ የማህበርሰብ መርጃዎችን፣ አገልግሎቶችን እና ድጋፎችን ለማግኘት የሚያስችል መረጃ ሆነ እገዛ።
- ❑ ጥቅማ ጥቅሞችን ለማግኘት ማመልከቻ ሲያስገቡ መርዳት ወይም ያላችሁን ጥቅማ ጥቅሞችን ለመቀበል መርዳት።

## የአሜሪካ የሥራ ማዕከላት (ኢ.ሥ.ማ)

ኢ.ሥ.ማ ወጣቶች የክረምት ጊዜ ቅጥር፣ የሙያ ላይ ስልጠና እና ነፃ ዕድሎችን ማግኘት እንዲችሉ የሚያግዝ ሌላው መርጃ ነው። በትምህርት ገበታ ላይ ባሉ ጊዜ ሆነም ትምህርት ከጨረሱም በኋላ እነዚህን አገልግሎቶች ማግኘት ትችላላችሁ። በአቅራቢያዎ የሚገኘውን የአሜሪካ የሥራ ማዕከል ለማግኘት የሚከተለውን ድጎረ-ገጽ ይጎብኙ፡-

[labor.maryland.gov/county](http://labor.maryland.gov/county)





# ወሳኝ አገልግሎቶች





ደስተኛ የሚያደርግዎት ምንድን ነው?  
የእርስዎ ጠንካራ ጎኖች ምንድን ናቸው? ችሎታዎችዎስ?

የስኬት ምስጢር ምንድን ነው?

እያንዳንዱ ሰው ለዚህ ጥያቄ የተለየ መልስ ሊኖረው ይችላል።

የምናውቀው ይህንን ነው። ቀጥሎ ያሉት

አገልግሎቶች ብዙ ወጣቶችን እና ቤተሰቦችን ወደ ጎልማስነት ለመሸጋገር አግዟቸዋል።

እነዚህ ገና ወጣት ሳላችሁ ልታውቋቸው እና

ልትለማመዷቸው የሚገቡ ነገሮች ናቸው።



ማፈላለግዎን  
አያቋርጡ!





# የራስ ጥብቅና ተግባር ራስዎን ምን ያህል ያውቃሉ?

በሚከተሉት ጥያቄዎች ራስዎን ይገምግሙ:-

አ = አዎን | ከ = ከሞላ ጎደል | ፍ = በፍጹም

## ራስን ማወቅ

- \_\_\_\_\_ ችሎታዎችዎንና ብርቱ ጎኖችዎን ምን እንደሆኑ ያውቃሉ?
- \_\_\_\_\_ ለሌሎች ሰዎች ችሎታዎችዎንና ብርቱ ጎኖችዎን በቀላሉ ማስረዳት ይችላሉ?
- \_\_\_\_\_ ትምህርት በቀላሉ የሚገባዎት እንዴት እንደሆነ ያውቃሉ?
- \_\_\_\_\_ ትምህርት በቀላሉ የሚገባዎት እንዴት እንደሆነ ለሌሎች ያጋራሉ?
- \_\_\_\_\_ እርዳታ በሚያስፈልግዎት ጊዜ ይጠይቃሉ?
- \_\_\_\_\_ ለራስህ ግቦች ታወጣለህ?

## እራስን ስለመግለጽ

- \_\_\_\_\_ ውስንነትዎ ምን እንደሆነ ያውቃሉ?
- \_\_\_\_\_ ስለውስንነትዎ መንገር ለሌሎች በመናገር ትለማመዳለህ?
- \_\_\_\_\_ ስለ ውስንነትዎ ለሌሎች በሚያካፍሉ ጊዜ በሚሰጥዎት ምላሽ ደስተኛ ኖት?
- \_\_\_\_\_ እንደያሉበት ሁኔታ እና እንደየሰው ልዩነት ውስንነትዎን በተለያዩ አገላለጽ ይገልጹታል?
- \_\_\_\_\_ ስለ ውስንነትዎ ማውራት የማይመርጡበት ጊዜያት አሉ?

## ተጨማሪ እርዳታዎች

- \_\_\_\_\_ ትምህርትዎንና ሥራዎን በሚመለከት ስብሰባዎችን ትካፈላለህ?
- \_\_\_\_\_ “አጥጋቢ የሆኑ ተጨማሪ እርዳታዎች” ምን ማለት እንደሆነ ያውቃሉ?
- \_\_\_\_\_ በትምህርት ቤት ወይም በሥራ ቦታ ስኬታማ ለመሆን የሚያስፈልግዎትን ተጨማሪ እርዳታዎች ምን ምን እንደሆኑ ያውቃሉ?
- \_\_\_\_\_ ተጨማሪ እርዳታ በሚያስፈልግዎት ጊዜ መጠየቅን ይለማመዳሉ?

አዎን መልስ በጠቅላላ = \_\_\_\_\_

ከሞላ ጎደል መልስ በጠቅላላ = \_\_\_\_\_

በፍጹም መልስ በጠቅላላ = \_\_\_\_\_

በአብዛኛው መልሳችሁ አዎን ከሆነ...

በራስዎ በጣም ሊኮሩ ይገባዎታል! ስለራስዎ ሆነ ስለውስንነትዎ ጥሩ ግንዛቤ አልዎት። በጣም ቆራጥነት ያለው ግለሰብ ወደመሆን በሚወስደው መንገዱ ላይ ኖት! ይህ ቢሆንም ግን ምንጊዜም ለመሻሻል እና ለመለወጥ አሁንም ቦታ አለ። በፍጹም ብለው በመለሱት መልሶች ላይ ትንሽ ቆም ብለው ያስቡባቸው። አሁንም መሻሻል እንዲችሉ እና መሻሻልዎ እንዳይቋረጥ የተወሰነ የአጭር ጊዜ ግቦችን ያዘጋጁ!

በአብዛኛው መልሳችሁ ከሞላ ጎደል ከሆነ... ስለራስዎ ሆነ

ስለ ውስንነትዎ ያልዎት ግንዛቤ ጥሩ የሚባል ደረጃ ላይ ነው። ይበልጥ ለመማር እና በአንዳንድ አካባቢዎች ላይ ለማሻሻል ዕድሎች ይኖሩአችኋል። ጠንካራ ጎንዎን ካወቁ በኋላ (አዎ ብለው የመለሱአቸውን ጥያቄዎችን)፣ ተጨማሪ ሥራ የሚያስፈልጋቸው ጎንዎን ደግሞ ይዘርዝሯቸው (በፍጹም ብለው የመለሱትን ጥያቄዎች)። አሁንኑ ትኩረት ሊያደርጉበት የሚያስፈልገው ምን ላይ እንደሆነ ይወስኑ። ደካማ በሚሏቸው አካባቢዎች ላይ ለመሥራት የተወሰነ የአጭር ጊዜ ግቦችን ያዘጋጁ።

በአብዛኛው መልሳችሁ በፍጹም ከሆነ...

ስለራስዎ ሆነ ስለውስንነትዎ ገና ግንዛቤ በማግኘት መጀመሪያው ላይ ኖት። ቀጣይ እርምጃ የሚሆነው የሚያምኑአቸውንና በደንብ የሚያውቅዎትን ሌሎችን ማግኘት ነው። አብራችሁም በመሆን ጠንካራ ጎኖችሁ ምን እንደሆነ ዘርዝሩ። የመጠይቁን ውጤት ለእነሱ ያሳይዋቸውና እራስዎን በደንብ ለማወቅ የአጭር ጊዜ ግቦችን ለማውጣት እርዳታ ይጠይቋቸው።

# ለራስ ጥብቅና መቆም

ለራስ ጥብቅና መቆም ማለት ለራስዎ እና ለሌሎች መብት መናገር ማለት ነው። ይህ ማለት ስለጥንካሬህ እና ስለድክመትህ ማወቅ፣ እንደ ዜጋ ያለህን መብቶች መረዳት እና የሚያስፈልግህን ለሌሎች ማጋራት መቻል ማለት ነው።

ለራስ ጥብቅና መቆም እና ለቤተሰብ ጥብቅና መቆም ሥልጠናዎችን ሲወስዱ አቅምዎን ይበልጥ እንዲያውቁ ይረዳል። ለራስዎ እና ለሌሎችም በተሻለ መልኩ ድጋፍ ማድረግ እንዲችሉ ይረዳዎታል።

“ባሉበት ሆነው፣ ያልዎትን በመጠቀም፣

**የሚችሉትን ሁሉ ያድርጉ።”**

- ቲዎዶር ሮስቨልት

## ቁልፍ ማስታወሻዎች፡-

ጠንቃራ የሆኑ የራስ ጥብቅና ክህሎቶች የአጭር እና የረጅም ጊዜ ዕቅዶችን ለመፍጠር ይረዳሉ።

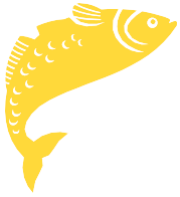
## ተጨማሪ ጥያቄዎች አሉዎችሁ?

ስለ ራስ ጥብቅና መቆም ሥልጠና የበለጠ ለማወቅ የትምህርት ቤት አማካሪዎን፣ አስተማሪዎን ወይም በአካባቢዎ የሚገኘውን የዶ.ር.ስ አማካሪ ያነጋግሩ።

በሚከተለው ድኅረ-ገጽ በአካባቢዎ የሚገኘውን በራስ ችሎ ማኖሪያ ማዕከላት ያግኙ፡- [msilc.org](http://msilc.org)

ተጨማሪ መረጃ እና መርጃዎችን ለማግኘት የሚከተለውን ድኅረ-ገጽ ይጎብኙ፡- [selfadvocacyonline.org](http://selfadvocacyonline.org)





# ስለ ሥራ ሪፖርት ለማድረግ የሚጠቅሙ ምክኖች

እርስዎ ወይም በቤትዎ ውስጥ ያለ ማንኛውም ሰው ከማህበራዊ ዋስትና ተ.ዋ.ገ (የተጨማሪ ዋስትና ገቢ) የሚያገኙ ከሆነ እየሠሩ ስላሉት ሥራ ሪፖርት ማድረግ ይኖርብዎታል።

ከሚጠብቁት ክፍያ በላይ ወይም ከሚጠብቁት ክፍያ በታች እንዳይከፈልዎ ለማድረግ ይህ በጣም አስፈላጊ ነው።

ቀጥሎ ያሉት ስለ ሥራ የሚያቀርቡት ሪፖርት እንዳይዘገቡብዎ አንድንድ ጠቃሚ ምክኖች ናቸው።

ሪፖርት ለማድረግ ከሚከተሉት አማራጮች አንዱን ይጠቀሙ፡-  
ስልክ | የሞባይል አፕ | በፖስታ | በፋክስ





ለእርስዎ ጥሩ የሆነውን አማራጭ ይጠቀሙ፡-

[ssa.gov/benefits/ssi/wage-reporting.html](https://ssa.gov/benefits/ssi/wage-reporting.html)

**ማህደርዎ ትክክለኛው የሆነ መረጃ ብቻ እንዲኖረው የሚቀጥለው ወር ገብቶ 6 ቀን ባልሞላ ጊዜ ውስጥ ሪፖርት ማድረግ ይኖርብዎታል።** ቀን ገደቡ

ቢያልፍብዎትም እንኳ ሪፖርት ያድርጉ። ካለመላክ መላክ ይሻላልና!

**ማህደረዎን መከታተል ከፈለጉ፡-**

-  ሪፖርት ያስገቡበትን ቀን ይመዝግቡ።
-  ከማህበራዊ ዋስትና የሚላክልዎትን ደብዳቤዎችን ያስቀምጡ።
-  ቢያንስ ለአንድ ዓመት ደመወዝ መቀበልዎን የሚያረጋግጡ ደረሰኞችን አይጣሉ።
-  ከማህበራዊ ዋስትና ቢሮ ጋር የሚኖራችሁ ማናቸውም ዓይነት ግንኙነት መዝግበው ያስቀምጡ።

1ኛ

የደመወዝ ሪፖርት ማድረጊያ ማስታወሻ በኢሜይል ወይም በአጭር የጽሑፍ መልዕክት እንዲደርስዎ በሚቀጥለው ድኅረ-ገጽ ይመዘገቡ፡-

[ssa.gov/benefits/ssi/wage-reporting.html](https://ssa.gov/benefits/ssi/wage-reporting.html)

2ኛ

ወደ ማህበራዊ ዋስትና ከመደወልዎ በፊት ደመወዝ መቀበልዎን የሚያረጋግጠው ደረሰኞችን እና የቀጣሪዎን መረጃ ያዘጋጁ።

በአካባቢዎ የሚገኘው የማህበራዊ ዋስትና ዋስትና ቢሮ በመሄድ ስለቀጣሪዎ መረጃ ይስጡአቸው።

በሚከተለው ድኅረ-ገጽ በአቅራቢያዎ የሚገኘውን ቢሮ ለማግኘት ይችላሉ፡-

[secure.ssa.gov/ICON/main.jsp](https://secure.ssa.gov/ICON/main.jsp)

3ኛ

**ጥያቄ ካሎት ወይም እርዳታ ካስፈለግዎ፡-**

የሥራ ማበረታቻ እና የሚቆጠር የገቢ ተቀናሾች ሊተገበሩ ይችላሉ ይሆናል። ተጨማሪ ለማወቅ የጥቅማ ጥቅሞች ስፔሻሊስት

በሚከተለው ድኅረ-ገጽ ያግኙ፡- [Innow.org/md-win/md-win](https://Innow.org/md-win/md-win)

በተጨማሪም ወደ ማህበራዊ ዋስትና ቢሮ ይሂዱ።



# ጥቅማ ጥቅሞች

## 18 ዓመት ሲሆኑ ትላልቅ ለውጦች ይኖራሉ




የተ.ዋ.ገ ጥቅሞች የሚያገኙ ሰዎች 18 ዓመት ሲሞላቸው አሁንም የሚያስፈልጋቸው ከሆነ ለማጣራት እንደገና ይገመገማሉ። በዚህን ጊዜ ያለብዎት ውስንነት ከፍተኛ ከመሆኑ የተነሳ በተቀመጠላችሁ ደረጃ ልክ እንዳይሠሩ መከልከል አለመከልከሉን ለመወሰን ይሞክራሉ። ምንም ሁኔታም ባይቀየርም እንኳ ማህበራዊ ዋስትና ከእንግድህ ምንም አይነት ውስንነት የለብዎትም ብለው ሊወስን ይችላል።

## የጥቅማ ጥቅሞች ስፔሻሊስት ያነጋግሩ

ውስንነት ካልዎት እና 18 ዓመት እየተጠጉ ከሆኑ የጥቅማ ጥቅም ስፔሻሊስት አሁን ያልዎትን ጥቅማ ጥቅሞች ምን እንደሆኑና ያልዎትን አማራጮችን እንዲረዱ ሊረዳዎት ይችላል።

በሥራ ላይ እያሉ እንደ ስናፕ፣ መኖሪያ፣ ሜዲካኤይድ፣ እና ሌሎች ጥቅማ ጥቅሞች ሊለወጡ ይችላሉ። የተለያዩ የሕይወት ምዕራፎች ሲደርሱ የሥራ ማበረታቻ ጥቅማ ጥቅም ስፔሻሊስት ሊረዳዎት ይችላል፤ እነዚህም 18 ዓመት ሲሞላዎት፣ ሲመረቁ፣ ሥራ ሲይዙ፣ ወይም ሌላ ምዕራፍ ላይ ሲደርሱ ማለት ነው።

## ቁልፍ ማስታወሻዎች፡-

-  የጥቅማ ጥቅሞች ስፔሻሊስቶች ያልዎትን የፋይናንሺያል እና የጤና መድኅን አማራጮችን እንድትገመግሙ ሊረዱላችሁ ይችላሉ።
-  የጥቅማ ጥቅም ስፔሻሊስቶች ያለውን ሥርዓት በአግባቡ እንድትስተናገዱበት እና ሪፖርት ሲያደርጉ የሚጠበቅብዎትን እንድታውቁ ይረዱላችኋል።
-  የጥቅማ ጥቅም ስፔሻሊስቶች ስላሉት የሥራ ማበረታቻዎች ምንነት እንድታውቁ እና እንድታገኙ ሊረዱላችሁ ይችላሉ።

## ተጨማሪ ጥያቄዎች አሉዎችሁ?

ስለ ጥቅማ ጥቅም ማማከር የበለጠ ለማወቅ በአቅራቢያዎ የሚገኘው የዶ.ር.ስ አማካሪ ወይም የሜሪላንድ የሥራ ማበረታቻ ኔትወርክ እንዲረዱላችሁ ይጠይቁ።

የጥቅማ ጥቅም ስፔሻሊስት በሚከተለው ድንገረ-ገጽ ያግኙ፡-

[innow.org/md-win/md-win](http://innow.org/md-win/md-win)



# ገንዘብ ነክ ተግባሮቹ

ስለገንዘብዎ ያስቡ። ገንዘብ አጥሮኛል? ያሉብኝን ወጪዎች በሙሉ ለመሸፈን ተቸግራለሁ? ዕዳ አስጨንቆታል? የወጪ ዕቅድ ለማውጣት እርዳታ ያስፈልገታል?

## የገንዘብ ግቦቹ

ስለገንዘብ ያለዎት አንዳንድ ግቦችን ይጻፉ - ስለ ገንዘብ ማስቀመጥ፣ ስለ ወጪ፣ ዕዳ ቅነሳ፣ የወደፊት ዕቅድ...

### አስቡበት

ትልቅ ሥፍራ የምሰጣቸው ነገሮች

ወደፊት የሚያስፈልጉኝ

---

---

---

### ይጀምሩ

ግብ ይምረጡ

የሥራ ዕቅድ አዘጋጁ

ሂደቱን ተከታተሉ

ስኬት ሲኖርዎት ኮራ ይበሉ

ግብዎን ለሌላ ሰው ያጋሩ

## የእኔ የሥራ ዕቅድ

ግብዎ ላይ ለመድረስ የሚያስፈልግዎትን ጊዜ ምን ያህል እንደሆነ ያስቡ። የሥራ ዕቅድ ያዘጋጁና በዚያ መሠረት ይንቀሳቀሱ። ሊረዱአችሁ የሚችሉት የመርጃዎች ዝርዝር ይጻፉ። ለምሳሌ ከሚከተሉት ሊያስፈልጉት ይችላሉ ይሆናል፡- መረጃ፣ መሣሪያዎች እና መሥሪያዎች፣ ሙያዊ ድጋፍ፣ ብድር ወይም የትራንስፖርት አማራጮች ማግኘት።

1ኛ \_\_\_\_\_

ተፈላጊ መርጃዎች፡- \_\_\_\_\_

ቀነ ገደብ፡- \_\_\_\_\_

2ኛ \_\_\_\_\_

ተፈላጊ መርጃዎች፡- \_\_\_\_\_

ቀነ ገደብ፡- \_\_\_\_\_

3ኛ \_\_\_\_\_

ተፈላጊ መርጃዎች፡- \_\_\_\_\_

ቀነ ገደብ፡- \_\_\_\_\_



# ገንዘብ

ሁላችንም ገንዘብ ያስፈልገናል። ብላቴና ሆነው እንዴት እንደሚታቀድ፣ እንደሚቆጠብ እና ወጪ እንደሚደረግ ቢማሩ የገንዘብ ግቦችን እንዲያሳኩ ይረዳዎታል።

ገንዘብ እንዴት እንደሚያስተዳድሩ ወይም ስለ ፋይናንስ ግንዛቤ ማስጨበጫ ሥልጠናዎችን ቢወስዱ በገንዘብ ረገድ ያለሱን እንዲኖሩ የሚያስችሉ ክህሎቶችንና እውቀቶችን እንድታዳብሩ ዕድሎችን ይፈጥራል።

ትኩረቱ የሚሆነው እንደ ክሬዲት ጥገና፣ የወጪ ዕቅድ ማውጣት እና ለትላልቅ ግዢዎች ማቀድ የመሳሰሉ ተግባራዊ በሆኑ መረጃዎች ላይ ነው።

መኖር የሚፈልጉትን ኑሮ ለመኖር የገንዘብ ግቦችን መፍጠር እና ማሳካትን ተማሩ።

## ቁልፍ ማስታወሻዎች፦

መማር



ኃይል



ነፃነት

## ተጨማሪ ጥያቄዎች አሉዎችሁ?

በአቅራቢያዎ የሚሰጥ የፋይናንስ ትምህርቶችን ለመውሰድ የዶ.ር.ስ አማካሪ ወይም የሜሪላንድ ካሽ እርዳታ ለማግኘት የሚከተለውን ድኅረ-ገጽ ይጎብኙ፦ [cashmd.org](http://cashmd.org)  
ስለ “ሜሪላንድ ኤብል” እና እንዴት ገንዘብ ለመቆጠብ እንደሚረዳዎት ቢያውቁ ይጠቅምዎ ይሆናል!

[marylandable.org](http://marylandable.org)





# ጤና እና ደህንነት ተግባር

ጤናማ እንዲሆኑ እና ጤና እንዲሰማዎት ምን ያደርጋሉ? አንዳንድ ጊዜ ግቦች ማውጣት ይረዳል። አንዳንድ ጊዜ ደግሞ የሚሰማዎትን በጥንቃቄ ማዳመጥ ይረዳል። ቀጥሎ ባሉት አካባቢዎች ምን ላይ እንዳሉ ያስቡትና ይበልጥ ጤንነት እንዲሰማዎት ወይም ጤንነትዎ እንዲሻሻል ያቀዱትን ግቦችን ይጻፉ። ስለውጤትዎም ከሚያምኑት ሰው ጋር ይነጋገሩ።



## ሰውነትዎ

- ቋሚ የአካል ብቃት ጊዜ አለኝ፡- አብዛኛውን ጊዜ  ለማለት ያስቸግረኛል
- ጤናማ አመጋገብ እመገባለሁ፡- አብዛኛውን ጊዜ  ለማለት ያስቸግረኛል
- ክብደቴን እቆጣጠራለሁ፡- አብዛኛውን ጊዜ  ለማለት ያስቸግረኛል
- በቂ እንቅልፍ አገኛለሁ (ከ8 እስከ 9 ሰዓት)፡- አብዛኛውን ጊዜ  ለማለት ያስቸግረኛል
- ጥርሴን እቦረሻለሁ በገመድ ማጽጃም በጥርስ መሃል አጸዳለሁ፡- አብዛኛውን ጊዜ  ለማለት ያስቸግረኛል
- የፀሐይ መከላከያ ክሬም እቀባለሁ፡- አብዛኛውን ጊዜ  ለማለት ያስቸግረኛል
- ሙዚቃ በቀስታ አዳምጣለሁ፡- አብዛኛውን ጊዜ  ለማለት ያስቸግረኛል
- የመመልከቻ መስኮት ያላቸውን ኤሌክትሮኒክስ መሣሪያዎችን ስጠቀም ሰዓቴን እከታተላለሁ፡- አብዛኛውን ጊዜ  ለማለት ያስቸግረኛል

## ግቦቼ

በዚህ ረገድ ልታሻሽሉት የምትፈልጉት አለ?



## አእምሮ / ስሜትዎ በተመለከተ

- ጭንቀቴን እቆጣጠራለሁ፡- አብዛኛውን ጊዜ  ለማለት ያስቸግረኛል
- በትምህርቴ ለመበርታት የቻልኩትን እጥራለሁ፡- አብዛኛውን ጊዜ  ለማለት ያስቸግረኛል
- የሥራ፣ የትምህርት እና የማህበራዊ ሕይወት ሚዛን አጠብቃለሁ፡- አብዛኛውን ጊዜ  ለማለት ያስቸግረኛል
- ከሌሎች ጋር እስማማለሁ፡- አብዛኛውን ጊዜ  ለማለት ያስቸግረኛል
- ጓደኞችን አፈራለሁ፡- አብዛኛውን ጊዜ  ለማለት ያስቸግረኛል
- ማህበረሰቤ ውስጥ በንቃት እሳተፋለሁ፡- አብዛኛውን ጊዜ  ለማለት ያስቸግረኛል
- ስሜቴን ችላ አልልም፡- አብዛኛውን ጊዜ  ለማለት ያስቸግረኛል
- እርዳታ ካስፈለገኝ እጠይቃለሁ፡- አብዛኛውን ጊዜ  ለማለት ያስቸግረኛል

## ግቦቼ

በዚህ ረገድ ልታሻሽሉት የምትፈልጉት አለ?



## ጠባይን በተመለከተ

- አደንዛዥ እጽ አልጠቀምም ወይም ከመጠን አላልፍም፡- አብዛኛውን ጊዜ  ለማለት ያስቸግረኛል
- በጥንቃቄ አሽከረክራለሁ፡- አብዛኛውን ጊዜ  ለማለት ያስቸግረኛል
- ስሜቴን እቆጣጠራለሁ፡- አብዛኛውን ጊዜ  ለማለት ያስቸግረኛል
- ልቅ የወሲብ ግንኙነት አልፈጽምም፡- አብዛኛውን ጊዜ  ለማለት ያስቸግረኛል
- ኢንተርኔት በጥንቃቄ እጠቀማለሁ፡- አብዛኛውን ጊዜ  ለማለት ያስቸግረኛል

## ግቦቼ





በዚህ ረገድ ልታሻሽሉት የምትፈልጉት አለ?






# ጤና እና ደህንነት

የሕይወት ተግባሮች በራሳቸው ጊዜ ያሳጧሉ። ውስንነት ሲኖር ደግሞ ነገሮችን ውስብስብ ያደርጋሉ። አንዳንድ ጊዜ ቀኑን ለመጨረስ ያለ የሌለ ኃይልን በሙሉ ተጠቅመን የጨረስን ይመስለናል። ስለዚህም አንዳንዴ ቆም ብሎ ስለጤናዎ እና ስለ ድህንነትዎ ማሰብ አስፈላጊ ነው።

## ቀጥሎ የተዘረዘሩት ምክንያቶች አጠቃላይ ጤናችሁ ላይ ተጽዕኖ ሊያደርጉ ይችላሉ፡-

-  ምግብ
-  የአካል ብቃት እና የሰውነት እንቅስቃሴ
-  እንቅልፍ
-  ጭንቀት

## እነዚህን ጥያቄዎች እራስዎን ይጠይቁ፡-





-  የአመጋገብ ሥርዓት በመቀየር ተጨማሪ ኃይል ማግኘት ይችሉ ይሆን?
-  እንቅልፍ በአጥጋቢ ሁኔታ ይተኛሉ? የእንቅልፍ ጊዜዎን ለማሻሻል ምን ማድረግ ይችላሉ?
-  አካላዊ እንቅስቃሴ፣ ማሰላሰል፣ ረጅም ትንፋሽ መውሰድ እና የጋ ጭንቀትን ሊቀንሱ ይችላሉ። በዕለት ተግባራችሁ ጭንቀትን መቀነስ የሚቻልበት መንገዶችን እያበጃችሁ ነው?

## ቁልፍ ማስታወሻዎች፡-

ልማዶቻችን የአካላዊ እና አእምሮአዊ ጤና ላይ ተጽዕኖ ሊያሳድሩ ይችላሉ። መጠነኛ የሆኑ ለውጦችን በማድረግ የበለጠ ኃይል እንዲኖርዎት እና ይበልጥ ጤናማ እና ደስተኛ እንዲሆኑ ሊረዳዎት ይችላል።

እነዚህ ሁኔታዎች አካላዊ እና አእምሮአዊ ጤናችን ላይ ተጽዕኖ ያደርጋሉ። ልማዶቻችንን በመገምገም ጤናማ የወደፊት ኑሮ መኖር እንድንችል አስፈላጊ ለውጦችን እንድናደርግ ሊረዳን ይችላል።

## ዶክተርዎን እነዚህን ጥያቄዎች ይጠይቁ

-  ጤናዬን ለመጠበቅ ምን ላድርግ?
-  በደዌ ወይም በበሽታ የመያዝ ስጋት አለብኝ?
-  በሕይወቴ ውስጥ የሚያስጨንቀኝ ነገር አለ። ምን ላድርግ?
-  ያሉብኝን ችግሮች ለወላጆቼ ሆነ ለአስተማሪዎቼ መንገር አልችልም። ማንን ማነጋገር እችላለሁ?

## ተጨማሪ ጥያቄዎች አሉዎችሁ?

[mdtransitions.org/health](http://mdtransitions.org/health)







# የሥራ ክህሎት ክንውን

ብዙ የተግባቦት ዓይነቶች አሉ።

ተግባቦትን ያነሳን እንደሆነ ሰዎች ከሚያነቡት እና ከሚሰሙት ይልቅ የሚያዩት ነገር ይበልጥ ያስታውሳሉ። ይህ በአብዛኛውን ጊዜ አካላዊ አነጋገር ይባላል።

አካላዊ ንግግር የፊት ገጽታዎችን፣ የዓይን አኳኃን፣ የእጅ ምልክቶችን፣ አቋቋምን እና ሌሎችን ያካትታል። በአካል አነጋገር ስሜቶቻችሁን፣ የተሰማችሁንና አመለካከታችሁን መግለጽ ትችላላችሁ።

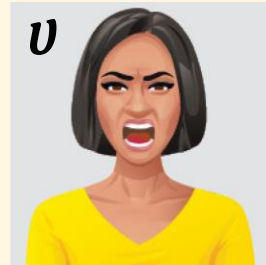
በተለያዩ ባህል ያሉ ሰዎች አንዳንድ ዓለም አቀፍ የሆኑ በቃላት የማይገለጹ ገለጻዎችን ሊረዱ ይችላሉ። በዛው መጠን ደግሞ በባህሉ ውስጥ የሚኖሩ ብቻ የሚረዱት አገላለጾች አሉ።

## ማጠቃለያ፦

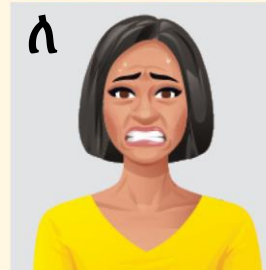
ድርጊት ከቃላት በላይ ይናገራሉ። የፊት ገጽታ፣ አቋቋም፣ የእጅ ምልክት፣ አይን አይን ማየት እና የድምጻችሁ ቅላጼ ለሌሎች እያስተላለፈ ያለው መልዕክት ምን እንደሆነ አስተውሉ። የአካል ንግግራችሁና የምትጠቀሙት ቃላት አንድ ናቸው?

## መመሪያ፦

አካላዊ አነጋገር / የፊት ገጽታው ላይ የሚነበው ስሜትና በትክክል የሚገልጸውን ገጸ ባህሪ ይምረጡ።



ደስተኛ



ሐዘን



ቁጣ



ጭንቀት

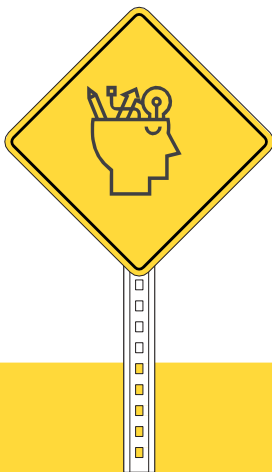
ጁተህኝ = መ      ረዘሃ = ሃ  
ቲቀረጫ = ህ      ሠቅ = በ      ፡-ቷህሃመ



# የሥራ ክህሎት

የሥራ ክህሎቶች በቤት፣ በትምህርት ቤት እና በሥራ ቦታ ከሌሎች ጋር ተስማምተው እንዲቆዩ ይረዳችኋል። እነዚህን ክህሎቶች በየቀኑ ከሌላ ሰው ጋር ሲነጋገሩ፣ ወይም ከሰው ጋር ሲሠሩ፣ ውሳኔዎችን ሲወስኑ እና ለሌሎችም ሊጠቀሙት ይችላሉ። እነዚህ ክህሎቶች አንዳንድ ጊዜ “ተጨማሪ ክህሎቶች” ተብለው ይጠራሉ።

ቀጣሪዎች ጥሩ የሥራ ክህሎት ያሏቸውን ሰዎችን መቅጠር ይወዳሉ። “ወጪዎችን ለመሸፈን የሚያስችሉ ክህሎቶች” የሚባለው ስልጠና የተግባቦት፣ የአዎንታዊ አመለካከት፣ በቡድን አብሮ የመሥራት፣ የኔትወርኪንግ፣ የችግር አፈታት፣ ሂሳዊ አስተሳሰብን እና ሙያዊ የመሆንን ክህሎት እንድትማሩ ሊረዳችሁ ይችላል።



## ቁልፍ ማስታወሻዎች፡-

ቀጣሪዎች ለክህሎት ብቻ ሳይሆን ሰዎች ለሆኑ አጠቃላይ የቢሮ ችሎታዎችን ዋጋ ይሰጡዎቸዋል። እነዚህን ወሳኝ የሆኑ የሥራ ክህሎቶችን እቤታችሁ፣ ትምህርት ቤታችሁ እና በሥራ ላይ በምታገኙት ልምድ ልትማሩአቸው ትችላላችሁ። እነዚህን ክህሎቶችን መለማመድ የምትችሉበትን መንገዶችን ለማግኘት በትምህርት ቤታችሁ የሚገኘውን የሽግግር ቡድን ያነጋግሩ።

ያሉንን ክህሎቶች ሁላችንም ማሻሻል እንችላለን። ይህንንም ለማድረግ በጣም ምርጥ መንገድ ደግሞ በመለማመድ ነው!

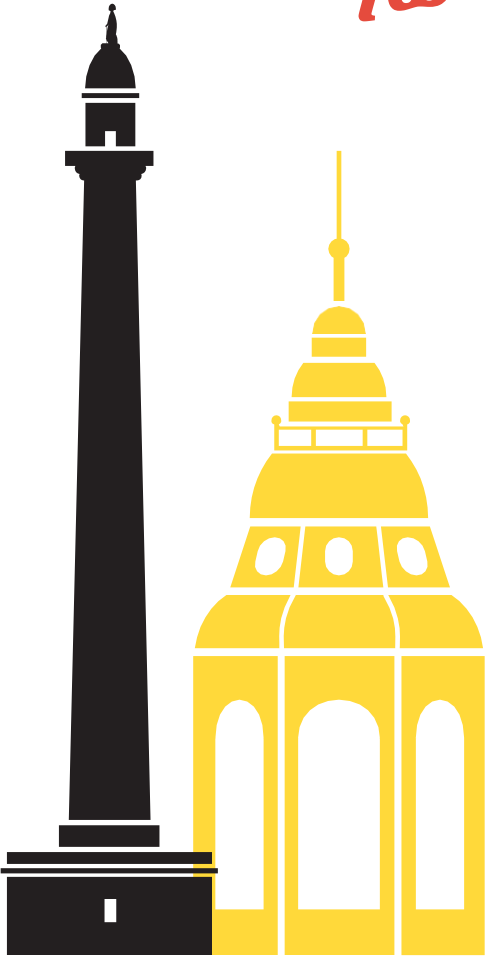
## ተጨማሪ ጥያቄዎች አሉዎችሁ?

የትምህርት ቤት አማካሪዎን ወይም አስተማሪዎን እርዳታ ይጠይቁ፤ በአካባቢዎ የሚገኘውን ዶ.ሮ.ስን አማካሪዎን ያነጋግሩ ወይም የውስንነት ቅጥር ቢሮ የፖሊሲ ድኅረ-ገጽ ይጎብኙ፡-

[dol.gov/odep/topics/youth/softskills](https://dol.gov/odep/topics/youth/softskills)



# የመርጃ መሣሪያዎች ማውጫ



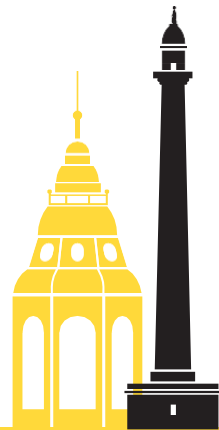


በሕይወት ዘመናችሁ ከሚጓዙት አስቸጋሪ ጉዞዎች ከልጅነት ወደ ጎልማስነት የሚወስደው መንገድ ላይ ነው። ከሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት በኋላ ስለሚኖረው ሕይወት በሚያቅዱበት ጊዜ ቀጥሎ ስለሚሆነው ለማወቅ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል።

ይህንን የሽግግር ጊዜ ሁሉም ሰው የሚያልፍበት ቢሆንም ለሁሉም ሰው ግን የተለያየ ነው።

እነዚህ መርጃዎች በዚህ ጉዞአችሁ ላይ ሊረዳችሁ ይችላል። እርዳታን ለመጠየቅ አይፍሩ።

በአካባቢዎ ስለሚገኘው መርጃዎች ተጨማሪ መረጃ በሚከተለው ድንገረ-ገጽ ያግኙ፡-  
[mdtransitions.org](http://mdtransitions.org)





# ረጂ ቴክኖሎጂ / ተጨማሪ እርዳታ

ከሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት በኋላ አብዛኛው ሰው ወይ ትምህርታቸውን ይቀጥላሉ ወይም ሥራ ይይዛሉ። በሁለተኛ ደረጃ ቆይታዎት ተጨማሪ እርዳታ ከተቀበሉ ወይም ረጂ ቴክኖሎጂ ከተጠቀሙ በኮሌጅ ወይም በሥራ ቦታ ተመሳሳይ እገዛ ሊያስፈልጎት ይችላል።

ተጨማሪ እርዳታ ለመጠየቅ ያስፈልጎታል በተጨማሪም ደግሞ በቅርብ የተሠጠዎት ውስንነትዎን የሚገልጽ ማስረጃ ማቅረብ ሊያስፈልግ ይችላል (የግ.ተ.ት.ፕ በቂ አይደለም)። እገዛ ወዲያው እንደሚያገኙ ወይም ደግሞ በትምህርት ቤት ሳሉ ያገኙትን አይነት እገዛ እንደሚያገኙ አይመምሰላችሁ።

## ኮሌጅ ሊገቡ ነው? የሥልጠና ፕሮግራም ሊሳተፉ ነው?

ኮሌጁ የውስንነት መርጃ ማዕከል ካለው ወይም የውስንነት አገልግሎቶችን የሚሰጥ ከሆነ አማካሪዎን ይጠይቁ።

## አዲስ ሥራ ሊጀምሩ ነው?

በሥራ ቦታ ስለሚደረጉ ተጨማሪ እርዳታዎች፣ የራስን ሁኔታ ስለማሳወቅ ወይም የውስንነት ያላቸው አሜሪካውያን ህግን በተመለከተ ጥያቄ ካሉት የሥራ ተጨማሪ እርዳታ ኔትወርክ (ሥ.ተ.እ.ኔ) ያግኙ፡-

[askjan.org](http://askjan.org) | 800-526-7234 (ድምጽ) | 877-781-9403 (TTY)

ረጂ ቴክኖሎጂዎች በሚመለከት እርዳታ ለማግኘት የሚጠቀሙ የቴክኖሎጂ እገዛ ፕሮግራም ድኅረ-ገጽ ይጎብኙ፡-

[mdod.maryland.gov/mdtap/pages/mdtap-home.aspx](http://mdod.maryland.gov/mdtap/pages/mdtap-home.aspx)

## በአካባቢዎ ላይ የሚገኙ ተጨማሪ መርጃዎች

**211.Org** ይጎብኙ ወይም በአካባቢዎ ለሚገኙ ተጨማሪ መረጃዎች ለማግኘት **በ2-1-1** ስልክ ቁጥር ይደውሉ። 2-1-1 በአሜሪካ ስፋት እና ርዝመት ለሚኖሩ ሰዎች ሁሉ በአካባቢያቸው ያሉትን መርጃዎችን እንዲያገኙ የሚረዳ ነጻ እና ሚስጥራዊነቱ የተጠበቀ አገልግሎት ነው። በሳምንት ሰባቱን ቀን፣ በየቀኑ 24 ሰዓት ክፍት ነው።



# ማህበራዊ ኑሮ

ለብቻ ሆኖ መኖር ፈታኝ ሊሆን ይችላል። በማህበራዊ ሕይወት ኑሮ የሚረዱ ፕሮግራሞች አድራሻዎቻቸው ከታች ተዘርዝረዋል።

## የልጅ እንክብካቤ

በልጅ እንክብካቤ ዙሪያ እርዳታ ካስፈለግዎት የሜሪላንድ ግዛት የትምህርት መመሪያ ሊረዳዎት ይችላል። የሚከተለውን ድኅረ-ገጽ ይጎብኙ፡-

[earlychildhood.marylandpublicschools.org/child-care-providers/child-care-scholarship-program](http://earlychildhood.marylandpublicschools.org/child-care-providers/child-care-scholarship-program)

## ወጣቶችን አስጠግቶ ማኖር

ስለ ራስ ችሎ መኖር አገልግሎቶች ማወቅ ስለሚያስፈልጋችሁ ሁሉ ለማወቅ የሜሪላንድ የሰው ተኮር አገልግሎቶች መመሪያ ለማግኘት በሚከተለው ድኅረ-ገጽ ይጎብኙ፡-

[dhs.maryland.gov/foster-care/youth-resources/independent-living](http://dhs.maryland.gov/foster-care/youth-resources/independent-living)

## ምግብ

ጤናማ ምግብ መመገብ አስፈላጊ ነው! መልካም እና ጥራቱን የጠበቀ ምግብ ለማግኘት የሚቸገሩ ከሆነ በአቅራቢያዎ የሚገኝ የምግብ ባንክ ቢጎብኙ መልካም ነው። በአቅራቢያዎ ያለ የምግብ ባንክ ለማግኘት የሚከተለውን ድኅረ-ገጽ ይጠቀሙ፡-

[dhs.maryland.gov/bureau-special-grants/tefap/finding-nearest-tefap-provider-maryland](http://dhs.maryland.gov/bureau-special-grants/tefap/finding-nearest-tefap-provider-maryland)





# ማህበራዊ ኑሮ (የቀጠለ)

## መኖሪያ

የቤት ወጪን ለመሸፈን የሚረዱ ብዙ ፕሮግራሞች አሉ። የቤት ኪራይ፣ የግዢ ብድር እና የመብራት እና ውሃ ክፍያ እገዛ እንዲሰጡዎትሁ መጠየቅ ትችላላችሁ። ስለተለያዩ የቤት ወጪ እርዳታ ፕሮግራሞች ለማወቅ የሚከተለውን ድኅረ-ገጽ ይጠቀሙ፡-

[mdod.maryland.gov/housing/Pages/Housing-Home.aspx](http://mdod.maryland.gov/housing/Pages/Housing-Home.aspx)

## የቤት ውስጥ ኃይል እርዳታ

ሌላው እርዳታ ለማግኘት የምትችሉበት ቦታ የሜሪላንድ የቤት ውስጥ ኃይል ፕሮግራም ቢሮ (ቤ.ው.ኃ.ፕ) ነው። የቤት ውስጥ የኃይል እርዳታ ፕሮግራም የቤት ሙቀትን መጠበቅ፣ የኤሌክትሪክ እና የኃይል ቀውስ በሚያጋጥምበት ጊዜ የሚወጣውን ማንኛውም ወጪዎችን ለመሸፈን ይረዳል።

በ 1-800-322-6347 በመደወል ወይም ቀጥሎ ወዳለው ድኅረ-ገጽ በመሄድ ስለ ቤ.ው.ኃ.ፕ አገልግሎቶች ተጨማሪ መረጃ ማግኘት ይችላሉ ወይም ማመልከቻ ማስገባት ይችላሉ፡-

[dhs.maryland.gov/office-of-home-energy-programs](http://dhs.maryland.gov/office-of-home-energy-programs)

## በራስ ችሎ ማኖሪያ ማዕከላት

የግል እንክብካቤ ረዳት፣ ለአካል ጉዳተኞች የሚሆኑ መዘናኛዎችን፣ ወይም የእርስዎ አይነት ውስንነት ያለበትን ሰው ድጋፍ ከፈለጉ በክፍለ ከተማዎ የሚገኘውን በራስ ችሎ ማኖሪያ ማዕከላት ያነጋግሩ፡- [msilc.org](http://msilc.org)



# የዕድገት ውስንነት

የእድገት ውስንነት አስተዳደር (እ.ው.አ) ወጣቶች እና ቤተሰቦች “መልካም ኑሮ” ወደሚባለው የጎልማስነት ሕይወት እንዲደርሱ ለጉዞው የሚሆኑ አገልግሎቶች ይሰጣል። የአገረ ገዢው የሚሸጋገሩ ወጣቶች ማስጀመሪያ (አ.ሚ.ወ.ማ) ትምህርት ብዙ ለሆኑ ወጣቶች ትምህርታቸውን ጨርሰው ሲያመለክቱ የእ.ው.አ ፈንዶች እንዲለይላቸው ያደርጋል።

**ያስታውሱ፡- አንድ ሰው የእድገት ውስንነት አለው ስለተባለ ብቻ ለዚህ ፈንድ ወዲያው ብቁ ይሆናል ማለት አይደለም።**

ለአ.ሚ.ወ.ማ ብቁ ለመሆን አንድ ሰው በ21 ዓመቱ እጅግ በጣም ከባድ እና የማያቋርጥ ውስንነት ኖሮት ውስንነቱ፡-

- ከአእምሮ ህመም ብቻውን ሳይሆን ከአካላዊ ወይም አእምሮአዊ እክል የተነሳ ሲሆን
- ለግለሰቡ ብቻ የሚሆኑ እና ለግለሰቡ ብቻ የሚዘጋጁ አገልግሎቶች እንዲታቀዱ ሲያደርግ
- ላልተወሰነ ጊዜ የሚቀጥሉ አገልግሎቶች ሲያስፈልገው
- ውጤት የተሰጠው 22 ዓመት ከመሙላቱ በፊት ነው
- ራስን ችሎ እንዳይኖር ይከለክላል





# የእድገት ውስንነት (የቀጠለ)

## ማመልከቻ ማስገባት

የእ.ው.አ አገልግሎቶችን ለማግኘት በየትኛውም ዕድሜ ላይ ማመልከት ይችላሉ። ማናቸውም የእ.ው.አ አገልግሎቶችን ለማግኘት ለእ.ው.አ ብቁ መሆን አለብዎት። ለአ.ሚ.ወ.ማ አገልግሎቶች ማመልከት ከፈለጉ በአካባቢዎ የሚገኘውን የእ.ው.አ ቢሮ 14 ዓመት ሲሞላዎ ወይም 21 ዓመት ሞልቶት ከትምህርት ቤት ሳይወጡ በፊት ያነጋግሩ።

ማመልከቻውን ለመሙላት ወይም የሞሉትን ማመልከቻ ለማስገባት እገዛ የሚያስፈልግዎት ከሆነ በክልልዎ ያለውን ቢሮ ያግኙ። በ 844-253-8694 ወይም ቀጥሎ ባለው ድኅረ-ገጽ በመሄድ አድራሻቸውን ማግኘት ይችላሉ፡-

[dda.health.maryland.gov/Pages/Regional%20Offices.aspx](http://dda.health.maryland.gov/Pages/Regional%20Offices.aspx)

የተሻጋሪ ወጣቶች የጭብጥ ዝርዝሮች ለማግኘት የሚከተለውን ድኅረ-ገጽ ይጎብኙ፡-

[dda.health.maryland.gov/Pages/Regional%20Offices.aspx](http://dda.health.maryland.gov/Pages/Regional%20Offices.aspx)

## 21 ዓመት ሞልቶት ከትምህርት ቤት ሳይወጡ ማመልከት እጅግ ወሳኝ ነው።

ፈንድ እንዲያገኙ ከፈለጉ ብቁ በሚሆኑበት ዓመት እስከ ሰኔ 30 ድረስ የእ.ው.አ አልፈልግም ብለው ማመልከቻ መሙላት አለባችሁ። የሽግግር ቀኑ ከ 21ኛው የልደት በዓል በኋላ ከሆነ ያ ሰው ከሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ከወጣበት ወይም ከተመረቀበት ቀን ጀምሮ ለአንድ ዓመት ይፈቀድለታል። ከዚህ በኋላ የሚገቡ ማመልከቻዎች በተጠባባቂ ዝርዝር ላይ ይመዘገባሉ።



# ቅጥር

ሥራ አፈላልጎ ማግኘት፣ በተለይም ገና ወጣት ልጅ ሆነውና የመጀመሪያ ሥራ ሲሆን፣ ብዙ ጥረት ይጠይቃል።

## ዶ.ር.ስ

የማገገምያ አገልግሎቶች ክንፍ (ዶ.ር.ስ) ውስንነት ያለባቸው ሰዎች እንዲቀጠሩ ይረዳቸዋል። ዶ.ር.ስ የቅጥር ዕቅድ እንድታወጡና በማህበረሰባችሁ ውስጥ ያሉትን መርጃዎችን ሊያገናኛችሁ ይችላል።

በሚከተለው ድኅረ-ገጽ በአቅራቢያዎ የሚገኘውን የዶ.ር.ስ ቢሮ ለማግኘት ይችላሉ፡- [dors.maryland.gov/resources/Pages/locations.aspx](https://dors.maryland.gov/resources/Pages/locations.aspx) ወይም በዶ.ር.ስ ነፃ የስልክ መሥመር ይጠቀሙ፡- 888-554-0334

## በአካባቢዎ ያለ የሥራ ማዕከል

የሥራ ማዕከላት ሥራን የሚፈለግ ማንኛውንም ሰው ያግዛሉ። የሚከተለውን ድኅረ-ገጽ በመጎብኘት ሥራ ለማፈለግ፣ የሥራ ማስረጃ ለማስተካከልና ሌሎች ከሥራ ጋር የተገናኙ እገዛዎችን ለማግኘት ይችላሉ፡-

[Dllr.state.md.us/county](https://dllr.state.md.us/county) ወይም በ [dllr.state.md.us/employment/onestops.pdf](https://dllr.state.md.us/employment/onestops.pdf)



# ተጠግተው የሚኖሩ

ተጠግተው የሚኖሩ ከ13 እስከ 21 ዓመት ዕድሜ ላይ ያሉ ወጣቶች ለራስ ችሎ መኖር አገልግሎቶች ብቁ ሊሆኑ ይችላሉ። በራስ ችሎ መኖር እንደ ወሳኝ ሰነዶችን ማግኘት፣ በጀት አወጣት፣ መኖሪያ ማግኘት፣ ለሥራ ማመልከት፣ ለኮሌጅ ወይም ለተግባረ ዕድ ትምህርት ቤት ማመልከት እና መዘጋጀት እና ሌሎችም ላይ ሊረዳ ይችላል።

በሚከተለው ድኅረ-ገጽ የበለጠ መረጃ ማግኘት ይችላሉ፡-

[mdconnectmylife.org](http://mdconnectmylife.org)

ጉዳይዎን የሚከታተል ሠራተኛ ወይም በራስ የመኖር አስተባባሪ ካልዎት የሚሰጥዎት ድጋፍ ምን ምን እንደሆነ ይጠይቁት።



# አሳዳጊነት እና ድጋፍ ያለው የውሳኔ አሰጣጥ

18 ዓመት ሲሞላዎት በምርጫ ለመምረጥ፣ ኮንትራት ለመፈራረም፣ የጦር ሠራዊት ለመቀላቀል እና በራስዎ ስም የባንክ አካውንት ለመክፈት ይችላሉ። ትልልቅ ውሳኔዎችን ከመወሰንዎ በፊት እገዛ የሚያደርግ ሰው ቢያገኙ መልካም ምርጫ ሳይሆን አይቀርም።

## የወደፊት እና የውርስ ዕቅድ ምሪት

የእድገት ውስንነት ያላቸው ልጆች እና ጎልማሶች ላሉአቸው ቤተሰቦች መረጃን እና መርጃን ይሰጣል።

[disabilityrightsmid.org/wp-content/uploads/2018/12/Planning-Now-Guide-2018-4.pdf](http://disabilityrightsmid.org/wp-content/uploads/2018/12/Planning-Now-Guide-2018-4.pdf)

## አሳዳጊነት መመሪያ መጽሐፍ

ይህ መመሪያ መጽሐፍ በሜሪላንድ ያለውን የጎልማሳ አሳዳጊነት ሕጎችን ያትታል። መመሪያ መጽሐፉ በሕግ ከጸደቀ አሳዳጊነት ሌላ ብዙ አይነት አማራጮችን ያቀርባል።

[disabilityrightsmid.org/wp-content/uploads/2011/12/Planning-Now-Guide-2011-4.pdf](http://disabilityrightsmid.org/wp-content/uploads/2011/12/Planning-Now-Guide-2011-4.pdf)

## ድጋፍ ያለው የውሳኔ አሰጣጥ

ብሔራዊ የመርጃ ማዕከል ስለድጋፍ ያለው የውሳኔ አሰጣጥ መርጃዎች፣ ሕትመቶች፣ እንዲሁም እያንዳንዱ ግዛት ያለውን የድጋፍ ያለው የውሳኔ አሰጣጥ መሪ መረጃዎች አለው።

[supporteddecisionmaking.org](http://supporteddecisionmaking.org)



# ጤና

## ቀዳሚ እንክብካቤ ሰጭ ማፈላለግ

ብዙ የሆነ የሕክምና ጥያቄዎች ካልዎት፣ ስለ ጤንነትዎን መንከባከብ መማር በጣም አስፈላጊ ነው።

ጎልማሳ ከሆኑ በኋላ ሐኪምዎ አሁንም እርስዎን እንደሚያክም ይጠይቁ። ካልሆነም ወደ ጎልማሳነት ሲገቡ እንዲያከምዎት የሚጠቁሞት ሰው ካለ ይጠይቁ። ስፔሺያሊስቶችም ካሉ እነዚህን መፈለግ አለብዎት።

በተጨማሪም የሚከተለውንም ድኅረ-ገጽ ይጎብኙ፡-

[phpa.health.maryland.gov/genetics/Pages/Health\\_Care\\_Transition.aspx](http://phpa.health.maryland.gov/genetics/Pages/Health_Care_Transition.aspx)

## የጤና እንክብካቤ ሽፋን

ጎልማሳ ሲሆኑ የጤና መድኅን ሊለወጥ ይችላል። አንዳንድ ፕሮግራሞች ልጆች 19 ዓመት ሲሞላቸው የቤተሰብ ደባል ተብለው ስለማያስቡአቸው በዚያ ዕድሜ ያበቃል። ይህ ደግሞ ቤተሰቡ ያለው በገቢ ላይ የተመረኮዘ ብቁነትን ሊለውጠው ይችላል።

ስለ ጤና መድኅን አማራጮች ለማወቅ የሚከተለውን ድኅረ-ገጽ ይጎብኙ፡-

[marylandhealthconnection.gov](http://marylandhealthconnection.gov)



# የአእምሮ ጤና

አካላዊ ሆኑ አእምሮአዊ ጤናዎን መከታተል በጣም አስፈላጊ ነው። ፈታኝ ጊዜያት ሲያጋጥምዎት ወይም በዙሪያዎ ያለውን ዓለም ውስጥ ለመኖር ዕቅዶችን ሲፈልጉ እርዳታ አለልዎ።

የአእምሮ ጤና አገልግሎቶች በሆስፒታሎች፣ በክሊኒኮች፣ በቤቶች፣ በሌሎችም የማህበረሰብ ቦታዎች እና በተለያዩ ቦታዎች ሊሰጡ ይችላሉ። እነዚህ አገልግሎቶች ከመድኃኒት እና ከቴራፒ ያለፉ ናቸው። የአእምሮ ጤና አገልግሎቶች በቅጥር በመኖሪያ ማፈላለግ፣ በአቻ ድጋፍ፣ በግንኙነቶች፣ በማንነት፣ በመደበት፣ በጭንቀት፣ በሰብስብ፣ በራስ ማጥፋት እና በብዙ ሌሎች አቅጣጫዎች ሊረዳ ይችላል። ስላሉ አገልግሎቶች የበለጠ ለመረዳት በአቅራቢያዎ የሚገኘውን የኮር አገልግሎቶች ኤጀንሲ ያግኙ፡-

[marylandbehavioralhealth.org/wp-content/uploads/2019/05/DirectoryMABHAMay2019.pdf](http://marylandbehavioralhealth.org/wp-content/uploads/2019/05/DirectoryMABHAMay2019.pdf)

ወይም የሚከተሉትን ድኅረ-ገጾች ይጎብኙ፡-

የሜሪላንድ የአእምሮ ጤና ማህበር፡- [mhamd.org](http://mhamd.org)

የሜሪላንድ ለብቻችን- [onourownmd.org](http://onourownmd.org)

የሜሪላንድ ብሔራዊ ህብረት፡- [namimd.org](http://namimd.org)

## በአካባቢዎ ላይ የሚገኙ ተጨማሪ መርጃዎች

**211.Org** ይጎብኙ ወይም በአካባቢዎ የሚገኙ ተጨማሪ መርጃዎች ለማግኘት በ**2-1-1** ስልክ ቁጥር ይደውሉ። 2-1-1 በአሜሪካ ስፋት ለሚኖሩ ሰዎች ሁሉ በአካባቢያቸው ያሉትን መርጃዎችን እንዲያገኙ የሚረዳ ነጻ እና ሚስጥራዊነቱ የተጠበቀ አገልግሎት ነው። በሳምንት ሰባቱን ቀን፣ በየቀኑ 24 ሰዓት ክፍት ነው።



# የማህበራዊ ዋስትና ጥቅሞች እና የጤና መድኃኒን



## 18 ዓመት ሲሆኑ ትላልቅ ለውጦች ይኖራሉ

18 ዓመት ሲሞላቸው ሰዎች የተ.ዋ.ገ ጥቅማ ጥቅም መልሶ አሰሳ ይደረግላቸዋል። በዚህን ጊዜ ያለብዎት ውስንነት ከፍተኛ ከመሆኑ የተነሳ በተቀመጠላችሁ ደረጃ ልክ እንዳይሠሩ መከልከል አለመከልከሉን ለመወሰን ይሞክራሉ። ምንም ሁኔታም ባይቀየርም እንኳ ማህበራዊ ዋስትና ከእንግድህ ምንም አይነት ውስንነት የለብዎትም ብለው ሊወሰን ይችላል።

## ሥራ እና ጥቅማ ጥቅሞች


ለመቀጠር እያሰቡ ከሆነ ወይም አሁን እያገኙ ስላሉት ጥቅማ ጥቅሞች ጥያቄ ካልዎት የሥራ ማበረታቻ ጥቅማ ጥቅሞች ስፔሻሊስት ያነጋግሩ። ግቦችዎ ላይ እንዲደርሱ ያልዎትን ጥቅማ ጥቅሞችን ይበልጥ እንዲረዱና በመረጃ ላይ የተደገፈ ምርጫዎችም እንድትመርጡ ይረዱላችኋል።

## ተጨማሪ ጥያቄዎች አሉዎችሁ? እነዚህን ያነጋግሩ፡-

-  የጥቅማ ጥቅሞች ማማከር በተመለከተ የዶ.ር.ስ አማካሪዎን
-  የጥቅማ ጥቅም ስፔሻሊስት

የጥቅማ ጥቅም ስፔሻሊስት በሚከተለው ድኅረ-ገጽ ያግኙ፡-







[innow.org/md-win/md-win](http://innow.org/md-win/md-win)

 የማህበራዊ ዋስትና ሁኔታዎን ለማየት፡- [ssa.gov](http://ssa.gov)



# ትራንስፖርት

ሥራ ከመፈለግዎ በፊት ወደ ሥራዎ እንዴት እንደሚጓዙ ያስቡበት። አብራችሁ ዕቅድ ከምታወጡት ቡድን ጋር ስላሉት አማራጮች ሁሉ አውሩበት።

-  በእግር ወይም በብስክሌት ሊደርሱ የሚችሉበትን ሥራ ይፈልጉ።
-  አውቶቡስ እንዴት እንደሚያዝ ይማሩ።
-  ታክሲ ተጠቀሙ። አንዳንድ ኩባንያዎች ውስንነት ላለባቸው ሰዎች ቅናሽ ያደርጋሉ።
-  ከቤተሰብ፣ ከጓደኞች ወይም ከጎረቤቶች ጋር የጉዞ መጋራት ያድርጉ።
-  መኪና መንዳት ይማሩ።
-  ወደ ሥራ ቦታዎ ቀረብ ብለው መኖር ያስቡበት።

በትምህርት ቤትዎ ያለውን የቢ.ች.ማ.ማ ወይም የዶ.ር.ስ አማካሪ ወደ ቢሮ በእግር፣ በብስክሌት፣ በአውቶቡስ ለመሄድ እንዲችሉ ወይም በጥንቃቄ መኪና እንዲያሸከረክሩ እርዳታ ስለሚያደርጉ አገልግሎቶች ይጠይቁ።

የሕዝብ ትራንስፖርትን በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ከፈለጉ የሚከተለውን ድኅረ-ገጽ ይጎብኙ፡-

[mdod.maryland.gov/transport/Pages/Mobility-and-Paratransit.aspx](http://mdod.maryland.gov/transport/Pages/Mobility-and-Paratransit.aspx)







# ትራንስፖርት (የቀጠለ)

## የሜሪላንድ በራስ ችሎ መኖር ማዕከላት

ሥራ ከጀመሩ በኋላ ከሌሎች ጋር የጉዞ መጋራት ማድረግን ወይም ቢሮ ለመድረስ እንዲቀልጥ የሥራ ሰዓትዎን እንዲቀይርልዎ አለቃዎን ማነጋገር ያስቡበት። በሚከተለው ድኅረ-ገጽ በአካባቢዎ የሚገኘውን በራስ ችሎ ማኖሪያ ማዕከላት ያግኙ፡- [msilc.org](http://msilc.org)

## የሥራ ማበረታቻ ጥቅም ጥቅም ስፔሻሊስት ያነጋግሩ

ወደ ቢሮ ሲሄዱ የሚያወጡትን ወጪዎችን ለመሸፈን ከአክል ጋራ የተያያዘ የሥራ ወጪዎች (እ.ጋ.የ.ሥ.ወ) ይቻል እንደሆነ የጥቅም ጥቅም ስፔሻሊስት ያነጋግሩ።

የጥቅም ጥቅም ስፔሻሊስት በሚከተለው ድኅረ-ገጽ ያግኙ፡- [innow.org/md-win/md-win](http://innow.org/md-win/md-win)



# ድምጽ መስጠት

## 18 ዓመት ሲሞላዎት መምረጥ ይችላሉ!

የሚቀጥለው ምርጫ መቼ እንደሆነ፣ የተነሱት ጉዳዮች ምን ምን እንደሆኑ፣ ለምርጫ ማን እንደቀረበ እና የምርጫ ጣቢያዎች የት እንዳሉ ይወቁ። የእርስዎ ድምጽ ተፈላጊ ነው! ቀጣዩ ምርጫ ሲመጣ ደምጽዎን ያስሙ።

ተጨማሪ እርዳታ ካስፈለግዎት በአቅራቢያዎ የሚገኘውን የምርጫ ቢሮ ያነጋግሩ። ከዚያም ድምጽ ይስጡ!

## ተጨማሪ ጥያቄዎች አሉዎችሁ?

[usa.gov/register-to-vote](http://usa.gov/register-to-vote)



# ማስታወሻዎቼ

---



---



---



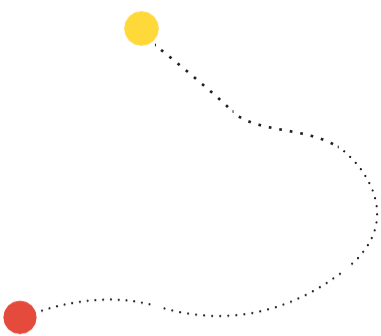
---



---



ወደፊት የማን ናት?  
 በሕልግ ሞቻቸው ውብነት  
 ለሚያምኑ ናት።  
 - ኤለኖር ሮሰቮልት





መድረስ ወደሚፈልጉበት  
**ይድረሱ**

ይህ መመሪያ የተዘጋጀው ከአሜሪካ የትምህርት መምሪያ፣ ክልዩ ትምህርት ፕሮግራም የጋራ ስምምነት በቁጥር H418P130004 በተገኘ የየገንዘብ ድጋፍ ነው። ቢሆንም ግን በውስጡ ያለው ይዘቱ የአሜሪካ የትምህርት መምሪያ ፖሊሲዎችን ይወክላሉ ማለት አይደለም፤ ደግሞም በፌደራል መንግስት ተቀባይነት የሚል ድምዳሜ ላይ መድረስ የለባችሁም።

This transition guide book has been translated into Amharic by the Ethiopian Eritrean Special Needs Community, with funding provided by the University of Maryland.

ተጨማሪ ምክሮች እና መርጃዎችን ለማግኘት በሚከተሉት ድግረ-ገጾች ይጠቀሙ፡-

[mdtransitions.org](http://mdtransitions.org) እና [mdod.maryland.gov](http://mdod.maryland.gov)

