Lian Bodik Feto Timor

Babadok

Edisaun 18- Fulan Abril 2018

Fokupers
Forum Komunikasaun ba Feto Timor-Leste
Rua. Dos Direitus Umanus No. 04 Farol Dili, Timor-Leste
Phone +670-3321534 |PO.BOX 338
Email: fokupers2003@yahoo.com|
Facebook: Fokupers Ba Feto Timor
Website : www.fokupers.org

Komunikasaun Diak Iha Familia

Kontribui ba Igualidade

Husi Redasaun

Buletin Babadok Edisaun fulan Abril 2018, fila hikas ba maluk Lee nain sira ho Topiku importante iha kada rubrika. Rubrika Fukun koalia konaba Mane Nia Kontribuisaun ba Mudansa. Komunikasaun Saudavel, komunikasaun entre ema nain rua, mai husi linguajem ne'ebé di'ak. Presiza hadia lia fuan, karakteristiku balun ne'ebé bele hamosu violénsia iha uma laran. Presiza komunikasaun di'ak bainhira ita fahe knaar iha uma laran.Vantagem seluk, sai ezemplu ba família uma laran no hadia produktividade servisu.

Rubrika Ukun fahe mós informasaun kona-ba Fokupers ninia susesu bainhira halo Auditoria Sosial konaba Infrastruktura basiku ho perspektiva jéneru konaba Bee no Saneamentu iha Eskola EBC iha Municipiu Rua. Bee no Saneamentu importante tebes ba estudante sira, liu-liu tulun sira iha prosesu aprendizazem durante iha oras eskola. Ho sintina ne'ebé mak ketak-ketak fó vantagem diak ba estudante feto no mane, se la hamosu asediu seksual, abuzu seksual ne'ebé mak ita hotu la hakarak atu akontese ba estudante sira.

Rubrika Sasin ; fó hanoin mai ita katak Violasaun seksual hahalok krime tanba kontra interese públiku. Se deit mak sai vítima ba Violénsia Seksual iha família keta moe no tauk atu hato'o keixa ba ema ne'ebé mak ita fiar ka ba iha organizasaun sosiedade civil, ne'ebé mak haré ba parte prevensaun no protesaun. Ho nune'e bele hetan asssitensia integradu ba vítima hodi hetan lialoos no justisa ba krime ne'ebé autor komete.

Iha Buat murak; oinsá halo komunikasaun diak iha família , oinsá fó tempu ba malu. Kria tempu ba malu atu bele halo komunikasaun ba malu. Kria tradisaun iha família. Han hamutuk iha família ou pasiar hamutuk hodi hetan animo foun hodi dezenvolve diak liu tan família ninia unidade, domin no paz hodi kontribui ba igualdade.***

Fokupers

Suporta husi :

MISEREOR
IHR HILFSWERK

Uma Mahon
Seguru, fó mahan no solidariedade

Atu hakman no fó tempu hakmatek ba inanfeton sira iha tempu difisil ka todan no laiha seguransa ne'ebé di'ak iha hela fatin tanba hahalok Violénsia Doméstika.

Fokupers prontu fó tulun iha fatin seguru no hakmatek ba tempu badak iha Uma Mahon

Atividade hirak durante iha Uma Mahon laran mak:

1. Konseling
2. Terapia
3. Treinu
4. Fasilita atu hetan solusaun
5. Informasaun no seluk-seluk tan

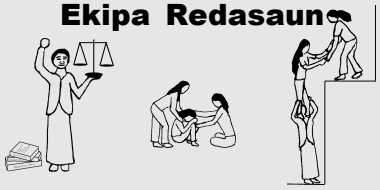
Oras servisu : 24 horas Presiza tulun, kontaktu numeru :

Dili **3321534,** Uma Mahon Maria Tapo Maliana **77998675**, **77456213**, no Uma Tranzitorio Suai **78001993**

Ami pronto atu fasilita ita boot sira.

Fukun.....3
Ukun.....5
Sasin.....7
BuatMurak.....8

Ekipa Redasaun



Responsavel : Marilia da Silva Alves
Divisaun : Advokasia
Redasaun : Mize, Sisca Taolin, Dalia das Regras
Editor : Marilia da Silva Alves
Layout : Marco Costha

REZULTADU AUDITORIA SOSIAL BA FASILIDADE BE'E MOOS NO SANEAMENTU USA INSTRUMENTU AKONTABILIDADE SOCIAL BAZEIA BA JENERU

Husi : Sisca

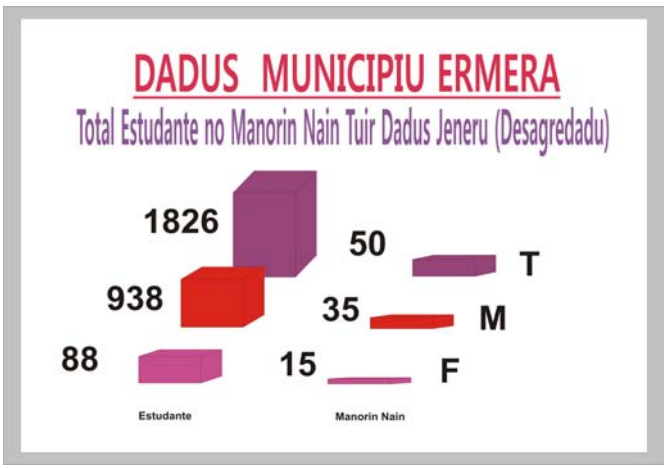
Iha tinan 2017, durante fulan lima nian laran ho apoiu husi Comisaun Europeia, TAF fornese fundus liu husi RENAS-FONGTIL ba Fokupers hodi halao auditoria sosial ho titulu **Monitorizasaun ba Fasilidades Bee moos no Saneamentu iha Eskola Pre-Sekundariu, Uza Instrumentu Akontabilidade Sosial Bazeia ba Jeneru** iha eskola pre sekundariu ha'at iha munisipiu Bobonaro no Ermera maka eskola EBC 01 Maliana, eskola EBC Sentral Atabae, eskola EBC 20 Setembru Hatulia no eskolah EBC 10 de Abril Gleno. Objetivu:

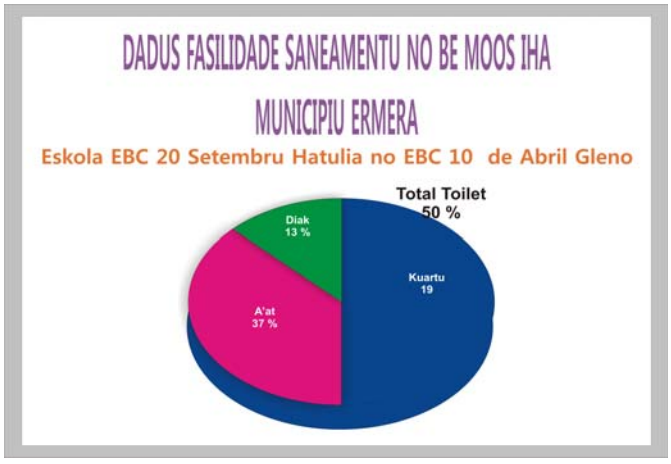
- Iha dadus monitorizasaun, bele uza hanesan evidensia hodi kompara entre planu governu, alokasaun orsamentu no ninia implementasaun iha area Infrastruktura Baziku, bele fó duni benifisiu, impaktu ba Estudante iha eskola pre-sekundariu ha'at, iha área tarjetu uza instrumentu akontabilidade sosial bazeadu ba jéneru.
- Relatoriu monitorizasaun, ajuda Governu melhora planu no programa infraestrutura baziku bee moos no saneamentu ne'ebé iha konsiderasaun ba jéneru hodi hamenus numero estudante feto falta eskola. Prevensaun ba moras, abuzu seksual, asediu seksual, tanba iha ona separasaun hariis fatin ba feto no mane iha kondisaun ne'ebé moos no seguru.
- Hasa'e responsavel Eskola no Estudante sira-nia interese, atu kuidadu no sai nain ba fasilidade baziku ne'ebé mak governu fornese hodi tulun sira no garante prosesu aprendizazem bele lao ho efektivu no efisiente.

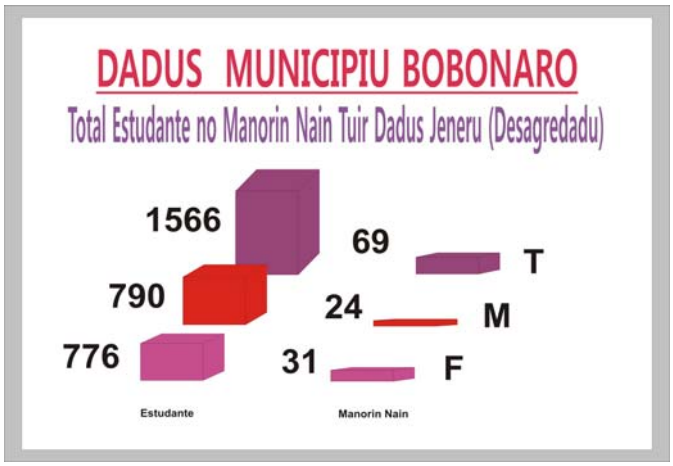
Estratejia implementasaun: Orientasaun projetu ba fokal point no respondente iha eskola ha'at husi Munisipiu rua, ne'ebé kompostu husi estudante, manorin nain, inan-aman no lideransa komunitaria. Intervista no Diskusaun grupo alvu, partisipa husi ema nain 125, feto 63 no mane 62. Halibur dadus, Monitorizasaun, aprezentasaun rezultadu preliminaria no relatoriu ikus.

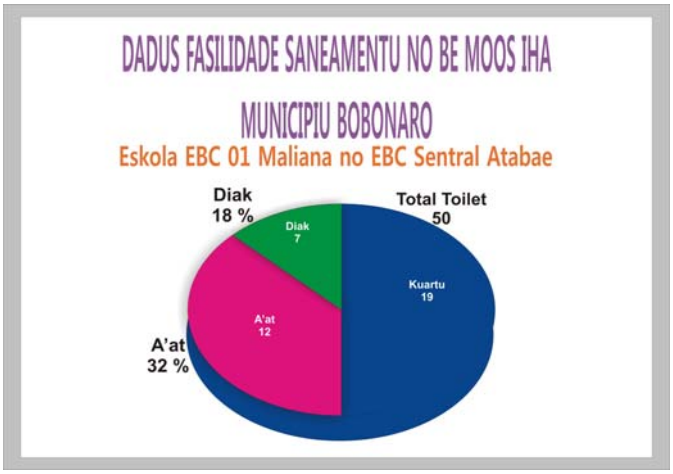
Rezultadu husi eskola ha'at hetan kondisaun sintina no postu be'e moos sei vulneravel no marzinalizadu iha aspeitu importansia ualu hanesan mensiona iha leten. Iha nível Munisipiu deit hatudu ona kondisaun sintina hanesan obstaclo husi rezultadu audit ne'ebé Fokupers implementa, maka bele iha duvidas no hamosu pergunta boot katak " Oinsá ho kondisaun sintina no postu be'e moos iha nivel postu administrativu seluk no iha area rurais sira?". "Desenvolvimentu sintina no postu be'e moos, iha eskola no Munisipiu seluk ninian kuantidade bele responde kuantidade estudante, ninian kualidade bele asegura prosesu aprendizagem iha eskola ho diak?".

Hamosu rekomendasaun atu bele foti asaun husi parte Governu liu husi Ministeriu Edukasaun. Primeiru, importante atu forma ekipa fiskalizador kompostu husi Ministeriu Edukasaun, Ministeriu Saude, Ministeriu Estatal, Ministeriu Obras Publiku, Responsavel eskola, ONG iha nivel Nasional, Munisipiu no Postu Administrativu, hodi halo fiskalizasaun no observasaun ba sintina no postu be'e moos iha eskola sira iha Munisipiu 13 no 49 Postu Administrativu iha Timor laran. Segundu, kuantidade sintina hare husi total estudante iha asesu ba kada eskola. Rezultadu auditoria sosial, hatudu katak iha eskola sira, kuantidade sintina laabele responde kuantidade estudante hanesan lensa rezultadu audit tuir mai :









Husi diagram iha leten ita hare kuantidade no kondisaun saneamentu iha eskola ha'at nu'udar eskola pilotu ba auditoria sosial, hatudu katak estudante sira sai vulneravel nafatin. Governu liu husi Ministeriu Edukasaun. Rekomendasaun Munisipiu rua, eskola ha'at, mak tuir mai:

1). Tenke halo audit mós ba eskolah Filial sira, públika rezultadu auditoria sosial iha eskola EBC 20 Setembru Hatulia no EBC 10 de Abril Gleno. 3). Diretor EBC 20 Setembro – Hatulia no Diretor EBC 10 Abril 99, kontinua haforsa regulamentu internu kada eskola, hare ba presentajem alunus ne'ebé falta 18% - 19% ida ne'e sai baze hodi fó sansaun ba alunos, sira ne'ebé laa uza uniforme, la tuir materia, mai tarde, la tuir atividade Extrakurikuler.

4). Eskola EBC- 20 Setembru-Hatulia, Eskola EBC 10 de Abril 99- Gleno servisu hamutuk ho Administrador do Postu, Lider Komunitariu, Konsellhu dos Pais, Diretor SAS, halo enkontru ho komunidade ho nune'e sira iha konsiensia hodi tau matan no kuidadu kanalizasaun bee moos, la estraga kanu no lataka bee ba eskola refere.

5). Eskola EBC 20 Setembro Hatulia no EBC 10 de Abril- Gleno, sei halo kontrola ba bee moos no saneamentu tuir pikete ne'ebé iha, sei fahe informasaun ba alunu sira oinsá utiliza sintina no bee moos ho kuidadu no hamenus gastus. Eskola EBC 10 de Abril 99, sei halo lutu moris iha baliza entre eskola no komunidade nia uma, ho razaun tempu feriadu bee no sintina sira la hetan estragus.

6). Husu ba Ministeriu Edukasaun, alende orsamentu Concencoe Eskolar, bele aloka mós orsamentu hodi halo manutensaun ba postu Bee no sintina ne'ebe a'at iha eskola. Assuntu bee moos no sintina, hanesan asuntu importante hodi garante prosesu aprendizagem ne'ebé seguru no saudavel.

Ita hein katak parte kompetente bele toma responsabilidade hodi garante duni prosesu aprendizagem ne'ebe mak lori duni benefisiu ba estudante sira hodi fornese infrastruktura baziku hanesan bee no saneamentu ne'ebe adekuadu ba estudante feto , mane no professores. ***Sisca***

LENSA FOKUPERS

Fahe ksolok no domin ba malu 8 Marsu 2018

Kura sentimentu kanek no foti fila malu

MANE NIA KONTRIBUISAUN BA MUDANSA

"Feto nia servisu todan liu, bainhira ita fahe knaar ita-nia produktividade iha servisu bo'ot liu no servisu sai kamaan".

Husi : Mize

Intervista Exklusiva Media Fokupers ho Sra. Paula Corter-Real no Sr. Joel Babo. Inklui mós Sra. Alita Verdial no Sr. Fausto Maia Gama. Mudansa ne'ebé sira kontribui iha sira-nia família. **1. Nu'udar laen kontribuisaun saida deit mak ita fó, atu bele hakmaan servisu domestika no oinsá ita boot sira fahe knaar ba malu?.**

Resposta; Sr. Joel Babo,bainhira ami hahú tuir malu, ha'u iha ona hanoin bele kompleta malu bele fó apoia ba malu, ha'u halo ho konsiensia, kompriensaun no hakarak rasik. Ha'u hanesan membru Policia, ha'u-nia kaben servisu iha NGO. Ha'u-nia kaben iha atividade barak, ami bele kompleta malu nu'udar laen no aman ba oan sira. Ha'u halo servisu iha uma-laran, ho ha'u-nia konsiensia rasik, hanesan halo'ot uma laran, dasa rai, fase roupa. Servisu hirak ne'e laos ema obriga mak ita halo, nu'udar laen saida mak ita bele halo ho konsiensia, kompriende no suporta ha'u-nia kaben.

Doc : Fokupers

Sr. Joel Babo no Sra. Paula Corte-Real

Sra. Paula Corter-Real, Diretora Caucus, komunikasaun iha uma laran importante, haré ba servisu domestika nian atu bele kontribui ba malu. Tinan 12 ona ami harii ami-nia uma kain, buat barak ha'u hetan husi ami-nia família, kontribuisaun ne'ebé ha'u-nia kaben fó, ajuda tebes ha'u-nia atividade. Ha'u-nia kaben nia kontribuisaun di'ak, tau matan ba oan sira no servisu uma laran.

2.Tanbá sa Presija fahe no vantagem saida mak ita boot sira hetan, husi fahe knaar no responsabilidade ba malu?

Vantagem ne'ebé mak Sra. Paula Corter-Real sente no ninia benefisiu husi kontribuisaun servisu.

1. Vantagem bo'ot ne'ebá ha'u hetan iha tinan 15 ona, ha'u servisu iha organizasaun feto la iha kestaun, maske ha'u tenki servisu semana tomak, fila uma kalan, husik família, maibé ne'e laa sai kestaun no la sai problema, nia halo mós servisu iha uma laran.

2. Ha'u-nia saúde diak nafatin, tanba servisu todan, iha uma laran ne'ebé ha'u-nia kaben bele kontribui, ha'u-nia kaben iha kompriensaun di'ak ba ami-nia família, hanesan fase roupa, tein, kontribui halo servisu oinsá kuidadu oan sira.

3. La sente tauk, bainhira ha'u-nia oan sira hela ho ha'u nia kaben, ha'u fó fiar tanba buat hotu nia bele responde, ami-nia oan sira-nia edukasaun lao di'ak, tanba ha'u-nia laen nia kontribuisaun. Ha'u la dun preukupa ho ha'u-nia oan sira-nia edukasaun, oras ba eskola, oras sai eskola. Bainhira hau-nia kaben la iha ona fatin hanesan desloka ba municipiu ou ba rai liur, ha'u foin fó hau-nia tempu tomak ba oan sira. Atu fasil no hakmaan servisu domestika, ami halo hamutuk.

Mensagem," komunikasaun Saudavel, mai husi linguajem ne'ebé di'ak, atetude respeitu malu. Hadia lia fuan, karakteristiku balun ne'ebé bele hamosu violénsia iha uma laran. Kria komunikasaun di'ak, bainhira fahe knaar iha uma laran. Mane no AMAN barak ladun sente katak servisu domestika ne'e hola parte ba sira-nia responsabilidade. Uza linguajem di'ak, respeita karakterístiku balun, ne'ebé dala ruma halo sira sente katak servisu domestika ne'e sai mós mane nia responsabilidade. Feen no laen presiza mai ho komunikasaun ne'ebé saudavel, hatudu respeita ba malu, halo servisu uma laran ho vontade rasik.

Sr. Joel ninia mensagem ba família iha Timor-Laran, liu-liu laen sira, presiza iha kompriensaun, konsiensia hodi fó suporta ba ita-nia kaben tuir atividade barak.

Dezenvolve komunikasaun di'ak hodi kompleta malu, tanba ita-nia kaben sira, hanesan ita-nia parseiru.

Sr. Fausto Maia Gama, sevisu nu'udar Assesor iha Sekretariu Estadu Fortalesementu Institusional ba Governu anterior. Kultura iha ha'u-nia parte, kultura ida metin no forte tebes liu-liu kultura patriarkal, iha ambitu ida ne'ebé konstroe ha'u durante ne'e. Depois independensia lisaun barak husi nasaun vizinhu mai fó, ida ne'e di'ak liu, buat ne'ebé ita halo iha ita-nia pasadu. Mane mak iha forsa liu, poder atu foti desizaun. Ha'u-nia papa ho mama hatudu ezemplu di'ak ba ha'u. Sira hanorin katak servisu uma laran ne'e tenki fahe hodi bele kompleta malu.

Lisaun ne'ebé ha'u hetan, kontinua no kompleta tan husi kolega sira husi rai seluk. Kontribuisaun espesifikamente hanesan laen no aman ha'u mós bele fase roupa la presiza feto mak tenki fase estrika ita-nia roupa. Laos deit mane mak tenki servisu lori osan ba família, maibé feto no mane mós buka osan hodi halo kompleta, família nia nesesidade. Sei ida deit mak halo servisu barak liu sei fó kolen, nia bele moras, ida ne'e bele halo ambiente famíliar bele mihis, saida mak ha'u-nia kaben koalia ona.

Bainhira ami-nia alin sira mai, sira bele hare sira-nia maun mós halo servisu, maun ajuda mana fase roupa, estrika rasik nia roupa rasik, maun nunka dehan ha'u mak tenki estrika nia roupa. Ha'u laa presiza tau energia barak atu haré no tau matan ba uma laran. Bainhira ha'u iha servisu, ha'u laa sente kolen no laa sente tauk atu husik hela. Tanba ha'u-nia kaben mak haré ninia nesesidades, han hemu, haris to'o nia ba eskola.

Vantajen iha produktividade, bainhira ita fahe knaar, produktividade iha servisu bo'ot liu tan. Ami bele tama sevisu sedu, dezempenho servisu mós aumenta. Bele servisu ho energia ne'ebé di'ak liu, la hanoin barak tanba ita kolen liu. Bele halo exercicio di'ak liu iha ita-nia servisu, sai ezemplu ba ami-nia família uma laran, liu-liu parte ha'u-nia kaben nia família. Hanesan feto ha'u sente iha independensia bo'ot, ha'u bele ba enkontru iha liur, ba *lunch meeting*, depois de oras servisu ha'u bele ba tuir enkontru. Ida ne'e ha'u bele konklui katak, bele hasae produktividade servisu, bele fó benefisiu ba parte rua.

Ha'u rasik uluk, sente katak feto nia servisu todan liu. Ikus kuandu ha'u hola tiha servisu balun, buat hotu kmaan. Ho nune'e ha'u-nia kaben iha tempu, atu hola parte iha servisu produktivu seluk. Dala ruma ami hetan konfiansa, sai *padrinho no mardinha,* ida ne'e todan bo'ot ida. Ami iha responsabilidade moral no hatudu ezemplu, koko fahe servisu ba malu, respeita malu,fó imajen ba sira seluk no sira haré katak ita bele sai sira-nia mata dalan.

Doc : Fokupers

Sr. Fausto Gama no Sr. Alita Verdial hamutuk ho sira nia oan mane Miqui Gama

Mensagem husi Sr. Fasto Gama Sousa no Sra. Alita Verdial.Presiza respeita malu, presiza konsidera diferensas ne'ebé ita iha. Koko hasai ita nia ego pesoal, lori interese família. Bele loke laran, tau konsiderasaun ba malu,fó espasu ba ita-nia kaben atu hakat ba oin.Ita presiza hahú agora, buat hotu presiza prosesu no tempu. Loke espasu katak komunikasaun importante,"ha'u sente todan iha parte ida ne'e ita bele ajuda"?, fiar, hakarak no vontade diak atu hala'o. Ami bele ajuda malu tanba ami liu prosesu naruk, envolve malu iha organizasaun feto, ami rua sai membru ba Fokupers, ida ne'e estrategia atu ami bele fahe knaar ba malu no bele halo dia'k liu tan. Ami hatene katak ema ida-idak iha ninia estrategia rasik atu bele kontribui ba igualdade. Bele ajuda malu iha família, involve an iha komunidade, liu husi ita-nia lia fuan no hahalok iha ita-nia prátika lor-loron nian. obrigada ba Fokupers ne'ebé, fiar ami atu fahe ami-nia esperiensia. **** Mize***

HA'U-NIA SASIN

TANSÁ PAPA HALO HAHALOK AAT NE'E MAI HA'U ?.

"Nu'udar oan ha'u mós hanoin ha'u-nia aman, maibé ha'u la simu nia hahalok aat".

Ha'u-nia naran Mira (laos naran loos), tinan 16, ha'u hetan Violénsia Sexsual husi ha'u-nia aman.Ha'u hetan violasaun seksual dala barak. Ha'u-nia bin mós hetan Violasaun seksual husi ha'u-nia aman. Ha'u-nia aman sempre iha razaun barak hodi haruka ha'u-nia inan ba bazar no toos, nia uza oportunidade hirak ne'e hodi halo violasaun seksual ho ha'u.

Ha'u hetan tuku, basa, tebe, baku ho ai, tuda ho fatuk, bainhira ha'u koko halai, no lakohi atu halo hahalok aat ne'e. Violasaun seksual ne'e akontese mai ha'u, bainhira ha'u ba toos,mota, ai laran tempu ba hili ai, dalan fuik no bainhira fila husi bazar.Ha'u trauma, tauk, ho ameasas no violasaun seksual ne'ebé akontese. Moris ne'e difisil tebes, ha'u-nia aman hasai tiha ha'u husi eskola primaria 5 ano, nia dehan "ó feto la presiza eskola". Iha ne'e ha'u lakon ha'u-nia direitu atu hetan edukasaun, lakon ha'u-nia liberdade atu livre husi violénsia. Ha'u-nia laran moras, hirus, odiu, ba hahalok ne'ebé akontese mai ha'u. Ha'u mós esforsu atu hato'o keixa ba ha'u-nia avo, maibé la konsege tanba ha'u-nia aman hafuu tui-tuir.

Hahalok ne'e laos akontese deit mai ha'u, ha'u-nia bin ida mós hetan violasaun seksual husi ha'u-nia aman to'o nia iha oan. Nia nonok deit no labrani ha-to'o ba ha'u-nia inan no mós ba ema seluk. Ha' u la tauk, la moe no ha'u hato'o keixa ba ha'u-nia tian no ha'u-nia tiun ajuda hato'o keixaba Polisia no polisia refere ha'u ba Alfela no refere ha'u mai iha Uma Mahon Fokupers. Ha'u sente kama'an tanba bele hetan kolega barak, hetan mana Fokupers sira ne'ebé bele atende ha'u bainhira moras. Ha'uhetan tratamentu saúde iha klinika privada no mós iha Centru saúde hodi halo test laboratoriu, resulta hatudu katak ha'u hetan moras ran mutin, impaktu husi violasaun seksual.

Ha'u hetan *konseling individual*, husi konseling ha'u hato'o ha'u-nia sentimentu laran moras, hirus, odio ne'ebé ha'u rai mesak iha ha'u-nia laran hanesan tuir mai: bainhira ha'u-nia aman estraga ha'u to'o ran fakar no desmaia, ha'u hetan violénsia barak husi ha'u-nia Aman". Ha'u-nia aman estraga mós ha'u-nia bin (1) to'o hetan oan. Durante ami se ki'ik ami-nia aman nunka tau matan. Ha'u-nia inan no bin sira mak sustenta ami. Ami-nia aman halo violénsia ba ami-nia inan bainhira la hola hahan tau iha uma no la fó osan ba nia atu fuma no sosa tua.Ha'u-nia aman la hala'o nia knaar hanesan aman atu kuidadu ami no fó saida mak ami presiza hanesan han no hatais.Ha'u-nia inan, bin no ha'u fila liman atu bele sustenta ami-nia moris.

Ha'u la prontu atu koalia konaba ha'u-nia aman, nia hahalok aat la lakon husi ha'u-nia hanoin, ha'u laran moras tebes-tebes, ha'u hirus no ha'u nonok mak barak. Maibé husi atividade kura sentimentu kanek, ha'u iha forsa, kontenti, bele simu realidade no ha'u la sente mesak. Ha'u hetan informasaun barak kona-ba lalaok justisa tuir lei, ne'ebébele tulun ha'u atu hetan lia loos.

Nu'udar oan ha'u mós hanoin ha'u-nia aman, maibé ha'u la simu ha'u-nia aman nia hahalok aat ne'ebé halo ba ha'u-nia inan, ha'u no ha'u nia bin. Ha'u prosesa ha'u-nia aman no nia tenki hetan kastigu, ikus mai ha'u-nia aman simu duni kastigu tinan 30 iha prijaun, ba krime violasaun seksual ne'ebé nia halo ba ha'u no ha'u-nia bin. Ha'u husu harohan ba Nai, atu ha'u-nia aman bele muda nia hahalok durante hela iha prijaun. Agradece ba Maromak, agoraha'u bele kontinua ha'u-nia eskola. *** Mira***

OINSÁ HARI'I KOMUNIKASAUN NE'EBÉ EFEKTIVU IHA FAMÍLIA

"Tempu to'o ona atu AMAN sira kontribui ba labarik sira-nia dezemvolvimentu
Ajuda inan sira atu iha tempu ba istima sira nia a'an rasik"

Iha moris loron-loron nian, komunikasaun sai hanesan maneira ida atu bele koñese individu ida ninia karater inklui iha familia ida nia laran. Komunikasaun sai hanesan sasukat ba relasaun entre ema ida ho ema seluk. Tamba sa mak komunikasaun hanesan fatór importante iha familia?. Tamba família mak grupu sosial dahuluk no fatin dahuluk atu aprende. Komunikasaun hanesan parte ida bele kria karakter liu-liu ba labarik sira.

Liu husi komunikasaun ne'ebé efektivu bele kria karakter responsabilidade ba labarik sira. Razaun tamba sá komunikasaun importante iha familia mak: 1) Hamoris labarik sira-nia onestidade. Liu hosi komunikasaun ne'ebé nakloke, hanorin labarik sira atu onestu ba sentimentu ka atitude ruma ne'ebé sira halo. Labele fó reasaun ne'ebé maka'as liu ba atitude negativu ruma ne'ebé oan sira halo nune'e sira bele aprende koalia onestu, inan aman bele ajuda orienta sira; 2) Prevene konflitu. Liu hosi komunikasaun ne'ebé nakloke, eduka labarik sira atu rezolve problema liu hosi diálogu no hamenus violénsia; 3) Prevene *bullying*. Labarik ne'ebé sempre sai vítima ba *bullying* mak labarik sira ne'ebé sempre taka a'an no tauk ekspresa sira-nia sentimentu. Komunikasaun ne'ebé nakloke no efektivu ajuda tebes labarik sira atu nakloke a'an, hatene espresa sira-nia sentimentu nune'e inan aman bele ajuda fó solusaun no motiva sira; 4) Toman atu rona ema seluk. Komunikasaun ne'ebé diak iha uma laran eduka labarik sira atu aprende rona saida mak ema koalia no eduka sira atu sai labarik ne'ebé maduru iha família.

Tuir mai, dalan ruma ne'ebé ita bele uza hodi hamoris no hari'i komunikasaun ne'ebé efektivu iha família mak:

1) Fó tempu atu RONA. Rona mak buat importante liu do que koalia. Aprende rona barak no hamenus koalia bele ajuda ita komprende malu no ema ne'ebé koalia mai ita bele sente katak ita respeita no simu sira-nia hanoin no ita mós presiza hanoin dalarua molok atu koalia ka halo reasaun ruma ba informasaun ne'ebé ita simu.

2) Kria opurtunidade hodi bele komunika ba malu, Inan ho aman sira dalabarak mak preukupa liu ho servisu no vida sosialista hodi haluha fó tempu atu koalia ho oan sira. Oan sira mós komesa bo'ot ba dadaun no la toman ona atu koalia ho inan aman maibé barak liu sira fó tempu ba atividade ekstrakurikuler eskola nian nomós passa tempu ho kolegas do que ho inan aman ka membru família. Faze ida ne'e mak dala barak hamosu krizi komunikasaun iha família nia laran no membru família rasik labele fahe ba malu sira-nia sentimentu ka esperiensia moris nian ba malu, ikus mai hamosu bareira iha família nia laran rasik. Família tenki konsiente hodi kria opurtunidade ruma atu membru família bele komunika no fahe ba malu kona ba hanoin no esperiensia nune'e bele aumenta hametin liu tan relasaun entre ema hotu iha família.

3) Kria tradisaun familia, Kria tradisaun família mak buat ida ne'ebé ema barak seidauk familiar ho maneira ida ne'e. Maibé, maneira ida ne'e kapás tebes atu hametin relasaun entre membru família nian. Atividade bele saida deit importante mak hotu-hotu tenki hamutuk, hanesan *barbeque* kada fulan ida dala ida, ba haré cinema ou hili filmé diak ruma no haré hamutuk iha uma, nsst.

4) Férias, Férias importante ba ema hotu inklui familia. Férias hamutuk ho família halo família iha tempu barak atu passa hamutuk no kria memoria ba futuru. Bazeia ba peskiza ne'ebé hala'o husi Universidade Nijmegen iha 2003 hatudu katak atividade férias hamutuk bele ajuda rezolve problema no hamenus presaun psikolojika ne'ebé individu ida hasoru.

5) Han hamutuk ho família, Sagrada eskritura hateten katak "hadulas meza mak domin sei sai bo'ot" tamba ne'e koko banati tuir no uza meza han nian sai hanesan opurtunidade hodi fahe hanoin ba malu.

6) Uza teknolojia ho efektivu, Teknolojia ne'ebé avansadu ho ninia média sosiais oioin halo ita dalaruma besik liu ho ema seluk do que uma laran rasik. Ema seluk bele hatene informasaunn barak liu kona ba ita do que familia. Tamba ne'e, liu hosi teknolojia média sosial ita bele kria blog familia ka group iha Whatsapp, facebook, line, nsst atu bele koalia ba malu no deskuti hamutuk assuntus ruma iha família nia laran. AMAN sira presiza fó tempu barak liu atu koalia ho oan sira tamba peskiza barak ne'ebé Universidade bo'ot sira iha América, Australia Indonesia nsst tan hatudu katak oan ne'ebé besik ho aman mais independente no matenek atu foti desizaun iha kualker tempu. *** Dalia***