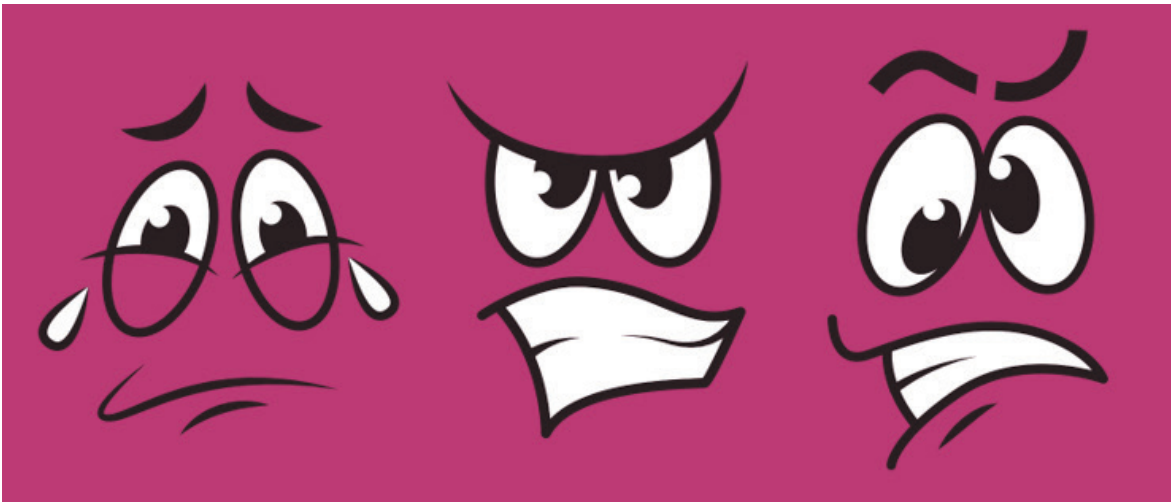


በኮሮና ቀናት በወንድማማቾች መካከል የሚፈጠር ጠብ

የኮሮና ቫይረስን ለማጥፋት የሚካሄደውን ብሔራዊ ጥረቱን ተከትሎ በርካታ ቤተሰቦች በቤታቸው ውስጥ ተዘግተዋል ። አንድ ቤተሰብ ዓባላት በተጨማሪ ሁኔታ በአንድ ላይ ውጥረት በበዛበት ሁኔታ ለረጅም ጊዜ እንዲቆዩ ግድ ስለሆነባቸው በወንድምና እህት አማኞች መካከል የሚፈጠረውን ተደጋጋሚ ጠብና ግጭት ሊያባብሰው ይችላል። ስለሆነም አለመግባባቶችን እንዲፈቱ እና እንዲቀንሱ እንዴት ሊረዱቸው ይችላሉ?



ይህ ለምን ሆነ?

በወንድማማቾች እህትማማቾች መካከል የፈጠረ ጠብ በተለይ በቤት ውስጥ ብዙ ጊዜ አብረው ሲቆዩ የጭንቀት እና የውጥረት ስሜትታቸው ይጨምራል። ልጆች ብዙውን ጊዜ የሚጣሉ ፣ በተለይም የሆነ ነገር አግባብ ያልሆነ ነገር ሲሰማቸው ፣ ወይም ነገሮችን ከሌላው እይታ ሲመለከቱ ነው። እንዲሁም ወላጆቻቸው ትኩረት እንዲያደርጉላቸው እርስ በእርሳቸው ስለሚወዳደሩ ለጠም ምክንያት ሊሆን ይችላል። በጉርምስና ወቅት ወንድማማቾችና እህትማማቾች በራስ የመተዳደር እና በራስ የመመራት ነጻነት ከሚመሰረትባቸው የእድገት ሂደት ውስጥ ሊካተቱ ይችላሉ ይችላሉ።

በተለይም በዚህ ወቅት በቤት ውስጥ ያለው አካባቢ አየር በእያንዳንዱን የቤተሰብ አባል ላይ ወዲያውኑ ተጽእኖ ሊያሳድርበት ስለሚችል ፣ ሰላምን ለማስፈን በመታደረጉ ጥረት የውጥርት ስሜት ሊሳማችሁ ይችል ይሆናል። በወንድማማቾችና እህትማማቾች መካከል ጠብ ጠብ መፈጠር ጠቃሚ ዓላማ እንዳለው ማስታወሱ እና መረዳቱ ጠቃሚ ነው- እነዚህ "የእኩዮቻቸውን ቡድን" እንዴት ማነጋገር እንደሚችሉ ለመማር ጥሩ አጋጣሚዎች ናቸው ።

በወንድሞች መካከል ጠብ በሚፈጠርበት ጊዜ የችግር መፍታት ችሎታዎችን መማር እንዲትማሩና ችግሩን እንዲትቋቋሙት ይረዳችኋል ፣ የተለያዩ አለመግባባቶችን እንድትፈቱና እንድትቋቋሙም ያግዛችኋል። ልጆቻችሁ ፍላጎቶቻቸውን እንዲገልጹ። አቋማቸውን ለማላላት እና አልፎ ተርፎም ይቅርታ እንዲጠይቁ ይረዳቸዋል። በተከክለኛው መንግድ ጠብን ካረጋችሁ ለታላቅ ልጆች በጋራ በሰላም እንዲኖሩ ብሎም ከመቸውም ጊዜ ይበልጥ ጥሩ ዓደኞች እንዲሆኑ ይረዳቸዋል።

በወንድማማቾችና እህትማማች መካከል ለሚደረገው ጠብ እንዴት ምላሽ መስጠት እንደሚቻል?

ልጆች እርስ በእርሳቸው መጨቃጨቅ በሚጀምሩበት ጊዜ ፈጠን ብላቸው ጠላቃ ለመገባት ከፈተኛ ግፊት ቢኖራችሁም እንኳ ፈጠን ብላችሁ ጣልቃ መግባቱ አስፈላጊ አይሆንም ። ልጆች በመካከለኛው የተፈጠረውን ጠብ እራሳቸው እንዲፈቱት እድል ከሰጣችኋቸው በኋላ በሚያጋጥማቸው ጥላቻ እራሳቸው በራሳቸው መፍትሄ የመስጠት ጠቃሚ የሆኑ ልማዶችን እንዲያዳብሩ ድጋፍ አደረጋችሁላቸው ማለት ነው።

በተመሳሳይ ሁኔታም ወላጆች በልጆቻቸው መካከል በሚፈጠር ጠብ ላይ ከመጠን በላይ የሆነ ትኩረት የሚያደረጉ ከሆነ ለወደፊቱ ተመሳሳይ ባህሪዎችን ሊያበረታታ ይችላል።

ሆኖም ግን ፣ መከታተል ጠቃሚ ነው ። ልጆቹ እርስ በእርሳቸው ሲነጋገሩ ወይም ችግሩን ራሳቸው መፍታት ሲችሉ ስለ ሠሩት ጥሩ ሥራ የሞራል ድጋፍ አድርጉላቸው ። አስፈላጊ ከሆነ ምክሮችን ሊሰጡ ይችላሉ እናም በመካከላቸው ያለውን ድርድር ወደ ጥሩ አቅጣጫ ይመራል።

የሚከራከሩት ነገር ምን እንደሆነ እንዲገነዘቡ አግዟቸውና የእያንዳንዱን ሰው ፍላጎት ግምት ውስጥ የሚያስገባ መፍትሔ አንድ ላይ እንዲያስቡ ምረቻቸው ። ልጆቹ በመፍትሔ መስማማት ላይ ችግር እንዳጋጠማቸው ሲመለከቱ ሌሎች ሃሳቦችን ያቅርቡ ።

ግጭቱን በጥሩ ሁኔታ ለመቆጣጠር የሚረዱትን ህጎች አስቀድመው ማስታወስ አስፈላጊ ነው። ለምሳሌ ፣ “ሁላችንም የምንነጋገረው በጥሩ ሁኔታ እንደምንነጋገር ታስታውሳላችሁን? ” ማለት ይችላሉ ።

መቼ ነው ጣልቃ የሚገባው?

ጠብ ወደ አመጽ እና ጎጂ ወደ ሆነ ስድብ ባህሪ ሲሸጋገር ፣ ወይም ወደ ተንኮለኛ አስቀያሚ ንግግር ሲቀየር ወዲያውኑ ጠብን ለማስቆም ጠልቃ መግባት ይገባል። በዚህ ሁኔታ ውስጥ የሚከተሉትን እርምጃዎች መጠቀም ይችላሉ-

- ማልቀስ ከመጀመሩ በፊት በወንድማማቾች መካከል ጣልቃ ይግቡ እና ይለያዩ አቸው። ልጆች እንዲረጋጉ እያንዳንዳቸውን በየክፍላቸው እንዲሆኑ ማድረግ ይቻላል። ልጆቹ ማን በአጥፊነት ጠያቂ ነው እሱ ነው ወንጀለኛ እያሉ በሚከራከሩበት ጊዜ ሁለቱም ወገኖች በአጥፊነት ተጠያቂ እንደሆኑ ግልፅ ያድርጉ ።
- አካባቢውን ለማረጋጋትና ስሜታችሁን ለመቆጣጠር ሞክሩ። በእርስዎ በኩል ቁጥጥር ያልተደረገበት ምላሽ ነገሮችን ሊያባብስ ይችላል።
- እራስዎን መቆጣጠር በሚችጉበት ጊዜ እርምጃ ከመውሰድዎ በፊት እስከ አስር ድረስ ለመቁጠር ይሞክሩ። ይህ የማይረዳዎት ከሆነ ፣ ሌላ ትልቅ ሰው ጣልቃ ገብቶ ጠብን ለማረጋጋት እንዲያስታርቅ ጠይቁና ለአጭር ጊዜ እራቅ በሉ። ቆየት ብላችሁ ስለተፈጠረው ችግር ከእነሱ ጋር ለመወያየት ጊዜ ወስኑ። ከጭቅጭቁ በኋላ ወዲያውኑ ልጆቹ በጣም ስለሚቆጡ ጉዳዩን መወያየት አይችሉም ። ማስታወስ የሚገባችሁ ጠቃሚ ጉዳይ ቢኖር ልጆች ገብቻቸው ገንቢ መፍትሄ እንዲያገኙ ለመርዳት ውይይቱን ማድረጉ አስፈላጊ መሆኑን ነው።
- አጭር እና ፈጣን ውጤቶችን ይጠቀሙ እና የጠብ ውጤቶች ምን ሊሆኑ እንደሚችሉ ይወስኑ- ልጆች የተጣሉት በሆነ እቃ ምክንያት ከሆነ መፍትሄ እስኪገኝለት ድረስ ያ ልጅ የሚፈልገውን እቃ እንዳይቀበል እርምጃ ውስዱ። ልጆች ከተተረጋጉ በኋላ አስቅድሞ የታቀደ እንቅስቃሴ ካላ ሁኔታዎች እስኪረጋጉ ድረስ ሰርዙት።

ስለ ጭቅጭቁ እንዴት መወያየት ይቻላል?

- ውይይቱን ከመጀመሩ በፊት ሁኔታዎች መረጋጋታቸውን ያረጋግጡ ፣ እና ልጆቹ ሚዛናዊ በሆነ ትክክለኛ ሁኔታ መወያየት እንደሚችሉ ያረጋግጡ ።
- ልጆች እርስ በእርሳቸው እንዲደማመጡ ጠይቋውና እያንዳንዳቸው የየበኩላቸውን አስተያየት እንዲያቅርቡ እድል ሰጧቸው።
- ክርክሩን ማን ጀመረው በሚለው ጉዳይ ላይ ትኩረት ከማድረግ ይልቅ የክርክሩ መንስኤ ምን እንደሆነ መለየት እንዲችሉ እገዟቸው።
- ከልጆች መካከል አንዱ እንዲህ ብሎ ተናግሯል ብላችሁ ከመናገር ተቆጠቡ
- የሚጠብቁት ነገር ትርጉም የሚሰጥ መሆኑን እንዲመረምሩ እርዱቸው ፣ እንዲሁም የራሳችሁን ለችግሩ ሊሆኑ የሚችሉ የመፍትሄ ሀሳቦችን አቅርቡላቸው።
- ስለሚሰጡት መፍትሄዎች አብራችሁ ተወያዩ ፣ ልጆቹ የተለያዩ መፍትሄዎችን ጥቅምና ጉዳት እንዲያስቡ ያበረታቷቸው ።
- ለሁሉም ወገኖች ተቀባይነት ባለው መፍትሄ ላይ እንዲስማሙ ያበረታቷቸው ። ያልተሳካላቸው ከሆነ ስለ ጉዳዩ እንደገና ለመነጋገር ይሞክሩ ፣ እና እስኪገደዱ ልጆቹ ተጨማሪ ሀሳቦችን እንዲያስቡ ይጠይቋቸው ።
- ውጤቱ ለሁለቱም ወገኖች ፍትሃዊ መሆኑን ያረጋግጡ እና በእውነቱ ተግባር ላይ መሞሉን ያረጋግጡ ።

የግጭቶችን ድግግሞሽ ለመቀነስ ምን ሊደረግ ይችላል?

የተለያዩ ጉዳዮችን በመፍታት ከባቢው እንዲረጋጋ በማድረግ የልጆቹን ግጭትና አለመግባባት ለመቀነስ ይረዳሉ-

ለእያንዳንዱ ልጅ የግል እንክብካቤ

ለእያንዳንዱ ልጅ ለግል ትኩረት ያድርጉ ፣ ሁሉን ማቀፍ ፣ ፈገግታዎን ማሳየት ፣ ማሞጋገስ ይኖርብዎታል። ምክን ያቱም ከልጆችዎ መካከል አንዱ ወላጆቹ እኔን አይውድኙም ፣ በእኔ ላይ ትኩረት የአያደርጉም የሚል መጥፎ ስሜት እንዳይሰማው ነው። ለእያንዳንዱ የረሴ የሆነ ቦታ እንዲኖረው ማድረግ - እቃዎቹን የሚያስቀምጥበት መሳቢያዎች እና እቃዎች እንዲኖሩት ያድርጉ። ልጅዎት ወንድሞቹ ሳይረብሹት እና በሚሰራው ሥራ ጣልቃ ሳይገቡበት አንዳንድ ሥራዎች የሚሰራበት ስዓት እንዲኖረው አድርጉ። ከልጅዎት ጋር አጭር ጊዜም ቢሆን በጋራ የምትገናኙበት ወርቃማ ጊዜ እንዲኖራችሁ አድርጉ። በእያንዳንዱ ልጅ ጋር በተናጠል የምትገናኙበትን ጊዜ ለማመቻችን ሞክሩ።

ፍትሃዊነት

ለሁሉም ልጆች ፍትሃዊ ይሁኑ እና በወንድማማቾችና እህትማማቾች መካከል ያለውን አድሎኝነት ወይም ንፅፅር ያስወግዱ እንደማንኛውም ሰው በተመሳሳይ መንገድ መምራት አያስፈልግም - እያንዳንዱ ልጅ ለእድሜው እና ለእራሱ ባህሪዎች የተስማማ የራሱ ፍላጎቶች አሉት። ስለ መልካም ነገር ከእነሱ ጋር አይከራከሩ - በመካከላቸው ያለው የዕድሜ ልዩነት በመብቶች እና ግዴታዎች ውስጥ ልዩነትን የሚፈጥር መሆኑን ግልፅ ያድርጉ ።

ሆኖም በመደበኛነት መድሎ ወይም ነቀፋ ከመፈፀም ይልቅ ልጆች በእኩልነት እንደተስተካከሉ እንዲሰማቸው እኩልነትን ማስጠበቅ አስፈላጊ ነው ።

አዎንታዊ ትኩረት

ልጆቻችሁ ጥሩ ጸባይ ሲያንጸባርቁ የሞራል ድጋፍ አድርጉላቸው ፣ የተኛውን ጸባያቸው እንድምትወዱላቸው ግልጽ በሆነ ሁኔታ አስረዱቸው። ጥሩ ነው የምትሉላቸውን ጸባያችን አጠናክሩላቸው። እንዲህ ካደረጋቸው ለወደፊቱ ልጆቻችሁ ተቀይረው መልካም ጸባይ ሊያንጸባርቁ ይችላሉ። ልጃቸው ጥሩ ጸባይ ካሳያችሁ ለወደፊቱ እናንተ ለእሱ ትኩረት እንደምታደርጉልት አስተምሩት።

የቤተሰብ ህጎችን ያወጡ

ልጆች የሚጠብቋቸውን እንዲገነዘቡ እና እንዲቀበሉ ለማገዝ የተወሰኑ ግልጽ እና ቀላል ደንቦችን አስቀድሞ ያዘጋጁ። ደንቦቹን በአዎንታዊ መንገድ ለመቅረጽ ይሞክሩ ፣ እናም ለልጆቹ ተቀባይነት ያለው እና የሚፈለግበትን ይግለጹ ፣ ደንቦቹን በቤት ውስጥ ጎልቶ ከሚታይ ቦታ ላይ መጻፍ እና ማንጠልጠል ይችላሉ ። ደንቦቹን መጣስ ምን መዘዝ ሊያስከትል እንደሚችል አስቀድመው ግልፅ ያድርጉ ።

ጠብ በሚፈጠርበት ጊዜ ልጆች ምን ዓይነት ጥሩ ጸባይ ማሳየት እንዳለባቸው ለማስታወስ የተቀመጡ ህጎችን መጠቀም ይችላሉ ።

መልካም አርአያ

በመካከላቸው ወይም በሌሎች መካከል ያሉ ክርክሮች ልጆቻችሁ ችግሮችን ለመፍታት እንደምትፈልጉ መልካም አርአያ በመሆን እንደ አጋጣሚ አድርጋችሁ ተመልከታቸው።

አለመግባባት በሚፈጠርበት ጊዜ በጥሩ አመለካከት ካላችሁ ልጆች ሳይጣሉ በተረጋጋ ሁኔታ እንዴት ተደራድረው ለችግሩ መፍትሄ እንዲያገኙለት ለታስተምሯቸው ትችላላችሁ። ልጆቹ አስፈላጊ በሚሆኑበት ጊዜ ይቅርታ ሲተጠይቁ ካዩ ምናልባትም እነሱም እንዴት ይቅርታን መጠየቅ እንደሚችሉ ያውቃሉ ።