GOSHEN
Community Child Health & Well Being
בריאות ורווחת הילד בקהילה
صّحة ورفاهية الطفل في المجتمع المحليّ

በኮሮና ቀናት ልጆችና ታዳጊ ወጣቶች ፈታኝ የሆኑ ባህሪያቸውን መቋቋም

በቤት ውስጥ ለረጂም ቀናት ቆይታ ለአዋቂዎችና ለህፃናት ተፈታታኝ ናቸው ፡፡ ምን አልባት የሚያስለቅስዎትን ጉዳይ ለመቋቋም ራስዎትን ታገግኙ ይሆናል ፤ የሚያቋርጡ የመወዛወዝ ወይም ራሳችሁን መቋጣር የማትችሉበት ቁጣ ይገንፈልብችሁ ይሆናል። ይልጆቻችሁን ባህሪ ገንቢ በወሆነ መንግድ እንዴት መንከባከብ ይቻላል?

የልጆችን ባህሪ ለማስተዳደር ቀላል መሠረታዊ መርሆዎች

ልጆች ውጥረት ላለበት ሁኔታ ፤ ለጫና እና የተለመደው መደበኛ ህይዎት መቀየር መክንያት የተለያዮ ባህሪያት ምላሽ ሊሰጡ ይችላሉ። እልቅሶ ማብዛት በከባድ ቁጣ መጮህ የመሳሰሉ ተፈታታኝ የሆኑ ባህሪያትን ያንጸባርቃሉ፡፡ ከእነዚህ ባህሪዎች ውስጥ አንዳንዶቹ በተወሰኑ የእድገት ደረጃዎች የተለመዱ ናቸው:: ከፊሎቹ ደግሞ የኮሮና ቫይረስን ለመቋቋም ለከባድ እውነታው ምላሽ ሊሆኑ ይችላሉ። ፈታኝ ባህሪን ለመንከባከብ የተሻለው መንገድ አስቀድሞ መከላከል ነው። ገንቢ ምላሽ ፈታኝ ባህሪዎችን ድግግሞሽ ለመቀነስ እና በድንገት እነሱን የሚሸልሙበትን ሁኔታ ለመከላከል ሊረዳ ይችላል ፡፡

ልጅዎ ፈታኝ በሆነ ሁኔታ ለሚያሳዮት ባህሪ በቋሚነት ጤናማ የሆነ ምላሽ እንዲሰጡ የሚያስችልዎት ብዙ መሣሪያዎች አሉ። ከእነዚህ መሣሪያዎች ውስጥ በስተጀርባ ቁልፍ መርህ የአዎንታዊ ስነ-ስርዓት አጠቃቀም መርህ ነው:- ማጠናከር ለምንፈልግቻው መልካም ባህሪዎች ትኩረት ማድረግ ፤ ለመጥፎ ባህሪዎች የምናደርገውን ትኩረት መቀነስ። በቋሚነት በጥሩ ሥነ ሥርዓት መጠቀም ለወደፊቱ ከረጅም ጊዜ ባኋል ፈታኝ የሆኑ ባህሪያትን ለመቀነስ ያግዛል። እንዴት እንደሚያደርጉት እነሆ:-

መደበኛ ሥራን ፍጠሩ

መደበኛ ሥራ መፈጠር ለቤተሰብ ዓባላት ኑሮውን በቀላላ ሁኔታ እንዲመራ ይረዳዋል፤ እያንዳዱ የቤተሰብ አባል ምን እንደሚሰራ ስለሚያውቅ ፤ መቸ በምን መንገድ የሚሉትን ጉዳዮች ያውቃል። በተለይም ልጆች ባህሪያቸውን የሚመራ እና በራስ የመተማመን ስሜትን የሚያመጣበት መደበኛ አሰራር ይፈልጋሉ ፡፡ ለምግብ ፣ ለጨዋታ ፣ ገላ መታጠብ እና ለምኝታ ስዓት የጊዜ ሰሌዳ ወይም ፕሮግራም ያውጡ:: ትልልቅ ልጆችም ለመማር ፣ ከጓደኞቻቸው ጋር ለመነጋገር ወይም ለማረፍ ጊዜዎችን ወስኑ። ስመደበኛው የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎች ከልጆችዎ ጋር ይነጋገሩ ፣ እንዲሁም ልጅዎ ኃላፊነቱን የሚወስደው በየትኞቹ የቤተሰብ ተግባራት ክፍሎች እንደሆኑ አስቡ። አለመረጋጋት በተፈጠረበት በአሁኑ ወቅት ልጆች በተለይም ከመደበኛ ሥራቸውን ይበልጥ እንዲተዋወቁ ፣ ከአንድ እንቅስቃ ሚቀጥለው እንቅስቃሴ በቀላሉ እንዲሸጋገሩ ይረዳቸዋል፤ እንዲሆም በጠፈተረው ችግር እንዳይሰቃዩ ለማድረግ የእለት ተእለት እንቅስቃሴ በጣም አስፈላጊ ነው ፡፡

መደበኛ ሥራን መሠረት ማድረጉ የትናንሽ ልጆችን ፍላጎቶች ለመለየት እና የረሃብ ወይም የድካም ሁኔታዎችን ለማስወገድ ይረዳዎታል ፣ ይህም ለብዙ ፈታኝ ባህሪዎች ቀስቃሽ ሊሆን ይችላል ፡፡ ከመደበኛ ሥራው በተጨማሪ የቤተሰብን ህጎች ከልጆቹ ጋር ማረቀቅ ይችላሉ ፣ ይህም የቤተሰቡ አባላት እርስ በእርሱ የሚስማሙበትንና የሁሉም ሰው ክብር እና ፍላጎትን የሚያከብሩ ይሆናሉ ፡፡ ግልፅ እና ወጥነት ያላቸው ህጎች መጠቀማቸው ከሶስት አመት እስከ ጉርምስና ዕድሜ ያሉ ልጆች ድንበሮችን እንዲማሩ እና በባህሪያቸው ላይ ኃላፊነት እንዲወስዱ ይረዳል::

ውጤታማ ህጎች ስለ ተፈላጊ ባህሪው ግልጽ የቃላት አጠቃቀምን ያጠቃልላል ፣ ይህም ጥሰታቸው የሚያስከትለውን መዘዝ ይወስናል ፡፡ ምን እንደሚጠብቁ ለልጅዎ ግልፅ ያደርጉታል ፣ እናም ምን እንደሚጠብቁ እና ለምን ምላሽ መስጠት እንዳለብዎ ለማስታወስ ይረዱዎታል። በዚህ መንገድ ሰላማዊ ሥነ ምግባርን ይደግፋሉ እንዲሁም በልጆች መካከል ጠብ እንዳይከሰት ፣ በልጆች ላይ ጉድት እንዳይደረስ ይከላከላሉ ፡፡ ትናንሽ ልጆች በቤትዎ ውስጥ የሚጠበቀው እና ተቀባይነት ያለው ባህሪን እንዲያስታውሱ ህጎቹን ይጠቀሙ። የሚያወጧቸውን የቤተስብ መመሪያ ህጎች ተለዋዋጭ ከሆነው ታዳጊ ልጆች ፍላጎታቸው ጋር ያመቻቹ፤ በጥሞና በማዳመጥና በጋር በመወያየት ህጉን ያርቅቁ ፤ አላማው ልጆች መልካም ባህሪ የንዲያዳብሩና በራስ የመተዳደር ችሎታ እንዲያዳብሩ ድጋፍ ለማድረግ ነው።

ምስጋና እና ሽልማቶችን ይጠቀሙ

ፈታኝ ባህሪን ለመለወጥ ሲፈልጉ የምስጋና አስፈላጊነት ሊታለፍ አይችልም። አስፈላጊ የሆነው ጥሩ ግንኙነት ማለት ከእያንዳዱ ወቃሳ ይልቅ ለልጃችሁ የምትናገሩት ስደስት ምስጋናዎች ይበልጣሉ ማለት ነው። ወጥመድ ውስጥ ለመግባት እና ለማይወዱት ባህሪ ብቻ ምላሽ መስጠት ቀላል ነው። ልጅዎ እርስዎ በሚፈልጉበት መንገድ ላይ ባህሪ የሚያሳይበትን ጊዜ ይፈልጉ ፤ ምንም እንኳን ትንሽ ስኬት ቢሆንም ፣ በልጅዎጥ ላይ ጥኩረት ለማድረግ ይሞክሩ። ስለ ልጅዎ ባህሪ ምን እንደሚወዱ በትክክል ለመግለጽ ምስጋናውን ይጠቀሙ። እንዲሁም ልጅዎ ለወደፊቱ የበለጠ ጥረቶችን እንዲቀጥል ለማበረታታት እንዲሁም ግኝቶችን ብቻ ሳይሆን ጥረቶችንም ማመስገን ይችላሉ ፡፡ በምስጋና አማካኝነት መደበኛ የዕለት ተዕለት ተግባራት እንዲከናወኑና የቤተሰብ ደንቦችን እንዲከበሩ አድርጉ፡- ወጣቱን ጨዋታውን አቋርጦ ወደ ገላ መታጠብ በመግባቱና ታዳጊው ወጣት ደግሞ በተወሰነው የምኝታ ሰዓት ላይ በመቆሙ አመስግኑት ፡፡ ምንም እንኳን ወጣቶች ከእንግዲህ በአንተ ላይ ጥገኛ ባይሆኑም እንኳ አሁንም የእናንተን ፍቃድ ይፈልጋሉ ፡፡ አንዳንድ ጊዜ ከአዎንታዊ ባህሪ በኋላ ሽልማቶችን እንኳን መጠቀም ይችላሉ (ጥሩ አወንታዊ ውጤት ወይም ልጅዎን ለማስደሰት በትንሹም ቢሆን ስጦታ ይስጡት)።

ትኩረት የሚያዘናጉ ወይም ይሚከፋፍሉ ነገሮችን ይፍጠሩ

ተፈታታኝ ባህሪን ለመቋቋም ተፈጥሯዊ እና ትርጉም ያለው ዘዴ በተለይ በወጣትነት ጊዜ ትኩረትን የሚያዘናጉ ወይም የሚከፋፍሉ ነገሮችን መጠቀምን ነው ፡፡ የልጆችን ትኩረት መሳብ ወደ ተፈታታኝ ባህሪ የሚመሩ ሁኔታዎችን እድገት ይከላከላል ፡፡ ልጅዎ እየተበሳጨ ወይም ትዕግሥት እንደሌለው በሚታዮበት ጊዜ ነገሮች መበላሸታቸው ከመጀመራቸው በፊት ጣልቃ ይግቡ ፡፡ ለልጅዎ አዲስ ጨዋታ ወይም እንቅስቃሴ ያቅርቡለት ፣ ስለራሳቸው አሻንጉሊት አዲስ የሆነ ነገር ያስተምሯቸው። እንዲሁም ለአዳዲስ ነገሮች ፍላጎት እንዲኖረው ልጅዎን ወደ ሌላ ክፍል መግባት ይችላሉ ፡፡ በግልማሳ ዕድሜው ላይ የመገኘ ልጅ ፣ የውይይቱን ርዕስ መቀየር ይቻላል ወይም ልጁ አንድ የተለየ ነገር ለማድረግ ፈቃደኛ መሆኑን ጠይቁት ።

ቅጣቶች - አስፈላጊ ናቸውን?

ቅጣቱ ተገቢ ያልሆነ ባህርይ ወይም ህጎችን መጣስ አሉታዊ ውጤት ነው ፣ ዓላማው ይህ ተቀባይነት ያለው ባህሪ አለመሆኑን ግልፅ ለማድረግ ነው። ቅጣትን በሚጠቀሙበት ጊዜ በባህሪው እና በአሉታዊ ተፅእኖ የውይም ጎጂ የሆነ ተፅእኖ መካከል ያለው ግንኙነት ግልፅ መሆኑ አስፈላጊ ነው- ለምሳሌ ፣ ልጁ ሲጠየቅ ወደ ገላ መታጠቢያ ለመሄድ ፈቃደኛ ካልሆነ ፣ ባህሪዎን ካላስተካከለ በስተቀር ለወደፊት ከመተኛቱ በፊት አንድም ታሪክ አንተርክልህም ብለው ሊነግሩት ይችላል ፡፡ ተፈጥሯዊ ወይም ተቀባይነት ከሌለው እንደ ቴሌቪዥን ማየት ወይም ኮምፒተርን መጫወት ያሉ ልዩ መብቶች ሊከለክሉት ይችላሉ። አላስፈላጊ ለሆኑ ባህሪዎች ምላሽ ለመስጠት ሊያገለግል የሚችል ሌላ መሣሪያ የጨዋታን ጊዜ ማስቆም የሚል ነው- ይህ ዘዴ ህፃኑን አስቀድሞ ከተገለፀው አካባቢ ይወስዳል (ደህና እና ጨዋታ የሌለበት ነፃ ቦታ መምረጥ አለበት) ፣ ለጥቂት ደቂቃዎች ያህል በእሱ ላይ ትኩረት መንፈግ ፡፡

ቅጣትን መጠቀሙ ውጤታማ የሚሆነው በጥሩ ስነ-ስርዓት ፣ በምስጋና እና ተፈላጊው ባህሪ ምን እንደሆነ ለልጁ በሚያስተምርበት ጥሩ ሚዛን ሲመጣ ብቻ መሆኑን ማስታወሱ በጣም አስፈላጊ ነው ፡፡ ማንኛውንም ዓይነት ቅጣት መጠቀሙ አስፈላጊ ነው - መጥፎ አሉታዊ ውጤት ወይም የጨዋታን ጊዜ ማስቆም - እርስዎ የተረጋጉ በሆኖኑበት ጊዜ ብቻ እንጂ ከቁጥጥር ውጭ መሆን የለብዎትም። ጭንቀት ካለብዎ ወይም ከተናደዱ መልስ ከመስጠትዎ በፊት እንዲረጋጉ በጥልቀት ለመተንፈስ ይሞክሩ ፡፡ ይህ የማይረዳ ከሆነ - ከቤት ወጥተው ቁጥጥርን እንደገና ለማግኘት ዕረፍት ይውሰዱ።

ወላጆች ሲጮኹ እና ሲያስፈራሩ ፈታኝ ባህሪ እራሱን እንደገና ይደግማል ፡፡ እንደ ድብደባ ፣ በጥፊ መምታት ፣ ወይም መቆንጠጥ የመሰሉ የሰውነት ቅጣትን በጭራሽ አይጠቀሙ ፡፡ አካላዊ ቅጣት ልጆችን ሊጎዳ እና የሰውን አካል መጉዳት መፍትሄ ነው ተቀባይነት ያለው መሆኑን ሊያስተምራቸው ይችላል።

በተለያዩ የእድገት ደረጃዎች ውስጥ ተፈታታኝ ባህሪዎች

ጨቅላ ሕፃናት: - ያለ ማቋረጥ ያለቅሳሉ

ሕፃናት በማልቀስ ይነጋገራሉ ፣ ግን ልጅዎ ለምን እንደሚያለቅስ እና እሱን ለማረጋጋት ምን መደረግ እንዳለበት ለመረዳት በጣም ከባድ ሊሆን ይችላል ፡፡ ሕፃናት ሲራቡ ወይም ሲደክሙ ፣ ሲቀዘቅዙ ወይም ሲሞቁ ፣ ሲፈሩ ፣ የሆነ ነገር ሲጎዳቸው ወይም ሲያስቸግራቸው ወይም ሙቀትና ፍቅር ሲፈልጉ ያለቅሳሉ ፡፡ ልጅዎ ለረጅም ጊዜ በሚያለቅስ ከሆነ በጣም ጭንቀት ሊሰማዎት ይችላል ፡፡ ምን አለባት ልጆዎት ለምሳሌ ከሰዓት በኋላ ብዙ የሚያለቅስበት ሰዓታት ለይተው ያውቁ ይኖናል።

በቤት ውስጥ ትላልቅ ልጆችን በሚንከባከቡበት ጊዜ የሕፃኑን ጩኸት መቋቋም በተለይ ፈታኝ ሊሆን ይችላል።

ምን ማድረግ ይችላሉ?

- በመጀመሪያ ፣ አንዳንድ ጊዜ ሕፃናት የእኛ ወላጆቻቸውን ጭንቀት ስለሚሰማቸው ምላሻቸውን የሚገለጹት በእልቅሶና ጩኸት እንደሚሆን ያስታውሱ።
- ልጅዎትን ምን እዳጋጠመው ለይተው ለማዎቅ ይሞክሩ:-
    - ረሃብ (ከመጨረሻው ምግብ በኋላ ምን ያህል ጊዜ ቆይቷል?)
    - ደክሞታል (የሚተኛበት ጊዜ ተቃርቧልን?)
    - እረፍት የለውም (ሂቱሉ ወይም ዳፐሩ ሞልቶበት ይሆን(የለበሰው ልብስ ወጥሮት ይሆን? ወይም ምን አለባት ለርጅም ጊዜ በአንድ ጎኑ ብቻ ተኝቶ ይሆን?)

አንድ መደበኛ ሂደት የመመገቢያ እና የምኝታ ጊዜዎችን ለመለየት እና የተለያዩ ማልቀስ ዓይነቶች መካከል ያለውን ልዩነት በተሻለ ሁኔታ እንዲገነዘቡ ይረዳዎታል።

- ህፃኑን ማረጋጋት ካልቻሉ በህፃን ተሸካሚ ወይም ጋሪ (አጋላ) ላይ እንቅስቃሴን ለመጠቀም ይሞክሩ ፡፡
- ህጻኑን ከአጋላው ወይም ጋሪው ላይ ስታስቀምጡ ነጻ የሆኑ እጆቻችሁ ሌሎችን ሥራዎች መሥራት ይችላሉ።
- የጭቅላውን እልቅሶ ጩኸት ለመቋቋም እንደማይችሉ ከተሰማዎት ከሌላ አዋቂ ሰው እርዳታ ይፈልጉ ወይም ህፃኑን በአስተማማኝ ቦታ ያኑሩ እና አጭር እረፍት ይውሰዱ ፡፡ የሚያለቅስ ሕፃን በጭራሽ አይናውጡ ወይም ከወዲያ ወዲያ አያወዛውዙት ፡፡ አንድ ትንሽ እልቅሶ አይጎዳውም ፣ ለመተንፈስ እና እራስዎትን ለመቆጣጠር እድል ይስጡ፡፡
- ልጅዎ ጤናማ አይደለም በህመም ይሰቃያል የሚል ጥርጣሬ ካላችሁ ወይም ከእልቅሶው በተጨማሪ የህመም ምልከቶች የሚታዮበት ከሆነ ከሕፃናት ሐኪም ጋር ይማከሩ፡፡

ህጻናት -:በጣም ቆጦዎች የሚሆኑበት እደሜ ክልል

ከአንድ ዓመት ተኩል እስከ ሶስት ዓመት ባለው ጊዜ ውስጥ 90% የሚሆኑት ልጆች የመበሳጨት ችግር ሊፈጠርባቸው ይችላል ፣ አንዳንዴም በየቀኑ ፡፡ መበሳጨት እራሱ ለብስጭት የሚሰጥ ምላሽ ሊሆን ይችላላ ወይም ልጃችሁ ብስጭትን መቋቋም የማይችል በመሆኑ ለሚሰማው ስሜት የሚስጠው ምላሽ ሊሆን ይችላል። በእነዚህ ዕድሜዎች ልጅዎ አሁንም ፍላጎቱን እና ፍላጎቶቹን በቃላት መግለጽ አይችልም እናም መጥፎ ስሜቶችን ለመቋቋም ችሎታው ገና አልተሻሻለም።

የጩኸት ቁጣ ማልቀስ ፣ ጩኸት ፣ ወለል ላይ መተኛት ፣ የኋላ መከለያ ፣ መምታት ፣ እቃዎችን መስበር እና አንዳንድ ልጆች እንኳ መተንፈስን ማቋረጥ ሊያካትት ይችላል ፡፡ ልጆች ሲጨነቁ ፣ ሲደክማቸው ፣ ሲራቡ ወይም በጣም ንቁ ሲሆኑ ብስጭትን ለመቋቋም የበለጠ ከባድ ሆኖ ሲያገኙት ብሱጭነታቸው ይበልጥ ተደጋጋሚ እና ከባድ ሊሆን ይችላል:: ደግሞም አንዳንድ ቁጡ ልጆች ከሌሎቹ ይልቅ የመረበሽ ስሜት ይሰማቸዋል።

ብሱጭነትን ለመከላከል ወይም እየተባባሱ እንዳይሄዱ መቀንስ ይቻል ዘንድ የሚከተሉትን ይሞክሩ:-

- የረሃብ ፣ የድካም ወይም ከመጠን በላይ ማነቃቃትን ሁኔታዎችን ለመቀነስ ይሞክሩ።
- ብስጭት መከማቸት ሲጀምር ትኩረት ያድርጉ እና ጣልቃ ለመግባት ሞክሩ:- ትኩረትን የሚስቡ ነገሮችን ይጠቀሙ - ለልጅዎ አዲስ መጫወቻ ወይም ዘና የሚያደርግ እንቅስቃሴ ያቅርቡ ፣ የአካባቢውን አየር ይለውጡ ወይም ስፍራ ይለውጡ ፡፡
- ለችግሮች መንስኤ የሚሆኑ ነገሮችን ለመለየት ይሞክሩ እና እነሱን እንዴት እንደሚይዙ አስቀድመው ያቅዱ ፡፡ ተፈታታኝ ሁኔታዎችን እና ብስጭት ይቀንሱ ፣ ለልጅዎ ቀላል እንዲሆንልዎት ምን እንደ ሆነ ያስቡ ፡፡
- ልጅዎ መረጋጋት ሲሰማው ውዳሴ እና ማበረታቻዎችን ይስጡ - ብስጭትን በተሳካ ሁኔታ መቋቋም ሲችል በደስታ ምላሽ ይስጡ ፡

ብስጭት ሲከስት እንዴት ምልሳ መሰጠት ይቻላላ?

- ረጋ ይበሉ ፣ በቀስታ ይስሩ እና ድምጽዎ ዝቅ ያለ እና የተረጋጋ ይሁን ፡፡ ቁጣ ነገሮችን ሊያባብስ ይችላል።
- የልጅዎን ባህሪ ችላ ይበሉ ፣ ቁጣው እስኪበርድለት ድረስ እሱን አይመልከቱ ወይም ስለ እሱ አትነጋገሩ።
- በቁጣው ላይ ትኩረት ካደርጋችሁ የእንተን ትኩረት መሳብ መቻሉን መልክት ሊያስተላልፍለት ይችል ይሆናል
- ልጅዎ በጩኸት በቁጣ የተነሳ የሚፈልገውን እንዳላገኘ ያረጋግጡ:- ጨዋታውን አሁን ለማቆም ጊዜው ከሆነ ከወሰኑ በእርጋታ በውሳኔዎት ጸንተው ፣ ጨዋታውን ያርቁ እና ልጁ ሊደርስበት በማይችልበት ቦታ ላይ ያኑሩት።
- ችግሩ እንዳይባባስ በቋሚነት ምላሽ ይስጡ ፡፡

ልጆች:- መጨቅጭቅ በሚያበዙበት ጊዜ

ልጃችሁ የሚፈልገውን ነገር ለመቀበል ሲጠይቅ "እምቢ" የሚል መልስ ስትሰጡት እና መቀበል የለሌበትን ነገር ለመቀበል በውትወቱን በሚቀጥልበት ጊዜ እናንትን ያዳክማል።

አንዳንዴ መጨቅጨቅ ይሠራል ፤ ወላጆች ለረጂም ጊዜ ያህል እምቢ ለማለት ያዳግታቸዋል ፤ በተለይ እምቢይ በማለታቸው ምክንያት የልጃቸው ልቅሶና ቁጣ ይቀሰቅሳል የሚል ስጋት ፤ በተቃራኒው እሺ ማለት ልጁ ወድያውኑ እንዲደሰት ያደረግዋል። የልጃችሁን ውትወታ ችላ ካላችሁት በመጨረሻ ጊዜ ራሱ መጨቅጨቁን እንደሚያቆም ታውቃላችሁ፤ ነገር ግን እናት እንዲህ ዓይነት ሥራ መሥራት በጣም ከባድ ነው የሚል ስሜት ይሰማችሁ ይሆናል።

ሆኖም ልጅዎ የሚነዘንዛችሁ ወይም የሚጨቀጭቃችሁ የፈለገውን ለማግኘት ውጤታማ መንገድ መሆኑን ሲያውቅ ብዙ ጊዜ እና ረዘም ላለ ጊዜ ሊጎዳ እና ሊጨቀጭቃችሁ ይችላል። ስለዚህ የመጨቅጨቅ ብዛት ድግግሞሽ እንዴት ሊቀንስ ይችላል?

- ልጅዎ እርስዎን የሚጨቀጭቅበት ከፈተኛ ዕድል መቸ እንደሆነ ካወቃችሁ አስቀድማችሁ መመሪያ ደንቦችን ወስኑ። ልጁ ምን ዓይነት ፕሮግራሞችን እንደሚያይ አስቀድሞ ይወስኑ ፤ እናም ልጁ "ተጨማሪ ፕሮግራም" ለመመለክት እንደሚፈልግ በወተውታችሁ ምን ዓይነት ምላሽ እንደሚሰጠ ግልፅ ያድርጉ ፡፡
- ልጃችሁ ህጎችን ሲያከብር ወይም እምብይ ስትሉት ልመናው ካቆመ በወደሳ መሳሪያ ተጠቀሙ።
- ያስተዋሉት መሆኑን ያሳዩ እና አዎንታዊ ማበረታቻ ይስጡት ለምሳሌ:- ለበዓላት ቀን የገዛኋቸውን ጣፋጮች ለመመገብ ሳትጠይቅ የገዛኋቸውን እቃዎች እንዳመቻች ስለረዳህኝ በእውነቱ እኮራብሃለሁ! ” ይበሉት ወይም
- "አሁን ኮምፒተርዎን በማጥፋት የትልቅ ሰው ባህሪ ነው ያሳየህው ፤ ለአጭር ጊዜ አብረን ካርድ እንጫውታለን!"
- ልጅዎ በሚወተውትዎት ጊዜ ላቀረበው ጥያቄ ትኩረት የማያደረጉበት መሆኑን ግልፅ ያድርጉ ፤ ሲያለቅስ ወይም ሲያስፈራራ ለጥያቄው መልስ እንደማይሰጠው ቁርጡን ንገሩት። እሱ በሚጠይቀው መንገድ “አዎን” ወይም “አይሆንም” ብለው አይመልሱ እሱ በሚጠይቀው መንገድ እስካረኩ ድረስ ፡፡
- "አይሆንም" ማለት ያለበውት ከቋራጥ ውሳኔ ከደረሱ በኋላ ነው - ከዚያም በውሳኒዎት ይጽኑ
- በቁጣና እልቅሶ ምክንያት መታለል የለባችሁም - ለልጃችሁ ቁጣና እልቅሶ እጃችሁን ከሰጣችሁ ወይም ከተታለላችሁ የእሱን መጥፎ ባህሪ አጎለበታችሁ ማላት መሆኑን አስታውሱ። ይህ የማይረዳ ከሆነ በጥልቀት ተንፍሱ እና የልጃችሁን ባህሪ ችላ በሉት። እንደ አስፈላጊነቱን ጨዋታን ማቆም የሚለውን መሳሪያ በመጠቀም ተረጋጉ።

ወጣቶች: ግጭትን መቆጣጠር

በጉርምስና ወቅት ከልጅዎ ጋር አብዛኛውን ጊዜ ግጭት የመፍጠር እድሉ ሰፊ ነው ፡፡ ወጣቱ ወደነፃነት እና በራስ የመመራት ጉዞ እንደ አንድ አካል ሲሆን ፣ በመካከላችሁ ብዙ አለመግባባቶች አሉ ፡፡ ተፈጥሮአዊ እና ጤናማ ሂደት ነው ፣ እናም ግጭቶች የጠበቀ ግንኙነት ወሳኝ አካል ናቸው ፣ እና ከልጅዎ ጋር ያለዎት ግንኙነት ሊያጠናክር ይችላል። በጣም ብዙ ግጭቶች የቤተሰብ አባላትን የጭንቀት ደረጃ ሊጨምሩ ይችላሉ።

- የግጭት አያያዝ ችሎታዎች ውጤታማ በሆነ ሁኔታ እንዲቋቋሙ እና ልጅዎን አስፈላጊ የህይወት ችሎታዎች እንዲያስተምሯቸው ይረዱዎታል-
- የሚጣሉበትን ምክንያት ምረጡ። ትናንሽ ነገሮችን አይጋፈጡ ፣ አንዳንድ ጊዜ እኔ ነኝ ገዢ ባይነትን ወይም መቆጣጣርን ይተው እና እንደ ደህንነት እና አደጋን መከላከል ላሉት በጣም አስፈላጊ ጉዳዮች ኃይልን ይቆጥቡ
- የልጅዎን አስተሳሰብ እና የተሚላውን ስዕል ለማየት ያለውን ችግር በተሻለ ለመረዳት እራስዎን የጉርምስና ወቅት ለማስታወስ ይሞክሩ።
- መነጋገር ያለብዎት በተቆጡበት ጊዜ ሳይሆን ሁለታችሁም የተረጋጋ እና ጥሩ መንፈስ እንዲኖርዎት በምትችሉበት ጊዜ መወያየት ያስፈልጋል። በምትወያዮበት ጊዜ ዓይን ለዓን ተያዮ ፤ በጥሞና ተደማመጡ ፤ ለጃችሁን በአክብሮት እና በሀቅኝነት ያነጋግሩት።
- ለትንሽ ጊዜ ቁጥጥር ውጭ ሁነው ከሆነ ወይም ተቆጥተው ከባድ ምላሽ ከሰጡ - በራስዎ ላይ ከባድ አይሁኑ ፣ በሁለው ሰው ዘንድ ሊደርስ የሚችል ተፈጥሮአዊ ነው፡፡ በቀላሉ በአዲስ ሁኔታ ለመወያየት ሞክሩ
- እሱ እንዲናገር እድል ስጡት፤ እስኪጨርስ ይጠብቁ እና ለአስተያየቱ ክፍት ይሁኑ። ልጅዎ በግልጽ መነጋገር እንዲችል ፣ እርስዎ የማይወዱትን ነገር ሲሰሙም እንኳ ስሜትዎን ለመቋቋም ዝግጁ መሆን ያስፈልግዎታል ፡፡
- ወዲያውኑ ምላሽ መስጠት የለብዎትም ፣ ካሰቡ እና የራዎትን አስተያየት ከመሰረቱ በኋላ ተመልሰው መነጋገር ይችላሉ ፡፡
- እሱን ምን ማለት እንደምትፈልጉ አስቀድማችሁ ካሰባችሁ በኋል በቀላላል መንገድ አስተያየታችሁን ግለጹለት
- ስለ ስሜቶችዎ ይንገሩ እና የእሱ ባህሪ እንዴት ተጽ እኖ እያሳደረባችሁ መሆኑን ለልጅዎ ይንገሩ ፡፡ በዚህ መንገድ ልጅዎ አሁን እና ለወደፊቱ ለእሱ እንደምታስቡለት ሊረዳ ይችላል ፡፡
- ለመሻሻል ራስዎትን ያዘጋጁ። ከልጅዎ ጋር ይወያዩ እና አለመግባባቶችን ለመፍታት ማቃለል ትክክለኛ መንገድ መሆኑን ያስተምሩት።
- “አይሆንም” ሲሉ ፣ ለልጅዎ እና ፍላጎቶቹ በማስተዋል እና በማክበር በረጋ መንፈስ ያድርጉት ፡፡ እንዲህ ብላችሁ ንገሩት:-
- "በእውነት ወደዚህ ፓርቲ መሄድ እንደምትፈልግ ተረድቻለሁ ፣ አሁን ግን በደህና ወደዚያ መድረስ የሚቻልበት ምንም መንገድ የለም።" ለጊዜው መልሱ “አይሆንም” ነው ብለው ይንገሩት።
- ልጅዎ ብስጭት እንዲገልጽ እና እንፋሎት እንዲለቀቅ ይፍቀዱለት ፣ የሚፈልገውን ቦታ ይስጡት ፡፡
- ቆየት ብላችሁ ላጃችሁ በእናንት እርዳታ መረጋጋት እንደሚችል መርምሩ ፤ ነገር ግን ግን እሱ ከፈለገ እራሱን እንዲቆጣጠር ይፍቀዱለት
- ልጅዎ ቁጣ በከፍተኛ ሁኔታ ከገለጠ ፣ እስኪረጋጋ ድረስ ጥቂት ደቂቃዎችን ይውሰዱ ፡፡ አዳምጡት ፤ በሚሰማው ስሜት እናንተም እንደሚሰማችሁ አሳዮት። በግጭት ርዕስ ላይ ለመቆየት ይሞክሩ ፣ ወደ ሌሎች ጉዳዮች አይዘለሉ።
- በጉርምስና እደሚ የሚገኝ ልጅ የሚያምጽ ከሆነ - በንብረት ላይ ጉዳት የሚያደርስ ከሆነ፤ የሚሳደብና የሚዝት ከሆነ ድንበር አቁሙና ይህ ተቀባይነት የሌለው መጥፎ ባህሪ እንደሆን በግልጽ አስረዱት። እሱ በእንዲህ ዓይነት ሁኔታ በሚገኝበት ጊዜ ከእሱ ጋር የንደማትነጋግሩ ንገሩት ፤ ነገር ግን እንዲረጋጋ ከእሱ ጋር ለችግሩ መፍትሄ ለመሻት ደስተኛ እንደምትሆኑ ግለጹለት። በሚሳየው ባህሪ ውጤቱ ምን እንድሚሆን ማዎቁን አረጋግጡ። መረጋጋትዎን ያረጋግጡ እና የቁጣ አያያዝ እና ደንብ እንደ የግል ምሳሌዎ ሆነው ያገለግላሉ።

እራስዎን ይንከባከቡ

በተለይ በልጆች ላይ ከፍተኛ ጭንቀት ላይ በሚገኙበት በዚህ ወቅት ወላጅነት በጣም ከባድ ሥራ ሊሆን ይችላል ፡፡

ለራስዎ ጊዜ ይስጡ ፣ እራስዎን ያክብሩ እንዲሁም ጤናማ ምግብ ይመገቡ ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና እረፍት ያድርጉ።

איך גדלת!
פורטל בריאות ורווחת הילד בקהילה
מבית עמותת גושן, בליווי רופאים ואנשי מקצוע