

በ (ኮሮና ዕረፍት) ወቅት መደበኛ አሰራር መፍጠር

የእረፍት ቀናት ከተራዘሙ ፈታኝ ባህሪም ሊከሰት ይችላል :: በጋራ የተገነባ መደበኛ ሥራ ክንዋኔ ይህን ወቅት በቀላላሉ እንድታሳልፉ ይረዳችኋል። እናም ለልጅዎ የደህንነት እና በቅድመ ተከተሉ ስራዎችን የማከናወን ስሜት እንዲሰማው ያደርጉታል ::



አስገዳጅ የሆነ ያልታቀድ እርፍት : ትግዳሮቶች ወይም ፈተናዎች

የኮሮና ቫይረስ እንዳይሰራጭ ለመከላከል በሚደረገው መከራ ምክንያት ከት / ቤት የግዳጅ እረፍት ለወላጆች እና ለልጆችም በጣም ፈታኝ ተሞክሮ ሊሆን ይችላል ::

እኛ ቤት ውስጥ ረገዥንም ሰዓታት እንድንቀመጥ መገዳዳትን እና የሚተላለፍ ዜና የሚያስከትልብን ጫና እና የተለመዱ የእኛ ወላጆችና ልጆችን ተግባሮቻችን ስለተቀየሩብን እንድንቋቋም ግድ ይሆንብናል።

የእረፍት ቀናት ከተራዘሙ ፈታኝ ባህሪም ሊከሰት ይችላል :: በጋራ የተገነባ መደበኛ ሥራ ክንዋኔ ቋሚ ፕሮግራም መንደፍ ይህን ወቅት በቀላላሉ እንድታሳልፉ ይረዳችኋል። እናም ለልጅዎ የደህንነት እና በቅድመ ተከተሉ ስራዎችን የማከናወን ስሜት እንዲሰማው ያደርጉታል ::

ለምን ልማድ ባህሪን ለማስተዳደር ይረዳል?

ልማዳዊ ሥራዎችን ማከናወን ከቤተሰብ አባላት መካከል እያንዳዱ ማን ፣ መቼ ፣ የትኛውን ቅደም ተከተል እና በየሰዓት ጊዜ እንደሚሰራ ማወቅ እንዲችሉ ይረዳል ::

እንዲሁም እንደ ጥርስዎን መረጃ ፣ አሻንጉሊቶችን መሰብሰብ ወይም ቴሌቪዥንን ማጥፋት ከመሳሰሉ አሰልጅ ነገሮች ጋር የተዛባ ባህሪን ለመቀነስ ይረዳል :: ለታዳጊ ልጆች የጨዋታ ሥራ ፣ ምግብ የሚበስልበት ስዓት ፣ የምኝታ ስዓት ፣ ፕሮግራም መገንባት ይችላሉ :: ጥራት ያለው እና አርኪ እንቅልፍ ፣ ገንቢ ምግብ የሚመገቡ እና ብዙ የጨዋታ ጊዜ የሚያገኙ ልጆች አብዛኛውን ጊዜ እርስዎ በሚፈልጉት መንገድ መልካም ጸባይ ያሳያሉ።

መደበኛ ተግባራት ሕፃናት ደህንነታቸው የተጠበቀ የመሆን ስሜት እንዲሰማቸው ይረዳል - በትክክል በእነዚህ ውስብስብ በሆኑ አስጨናቂ ጊዜያቶች እነሱ የሚፍልጉትን አገኙ ማለት ነው።

መደበኛ ሥራ ይፍጠሩ

በእነዚህ ሥራ ማቆም ወቅቶች መደበኛ አሰራር ለመፍጠር የሚረዱዎት ጥቂት ምክሮች እንደሚከተለው ይዘረዘራሉ -

- ልጅዎ ትልቅ ከሆነ - በትምህርት እድሜ ላይ የሚገኝ ከሆነ - ስለምታደርጉት የዕለት ተዕለት አስፈላጊ የሆነ እንቅስቃሴ እሱን ማነጋገር ይችላሉ :: ስለተለያዩ የእለት ተእለት መደበኛ ሥራዎች መወያየት ልጁን መርዳት የሚያስችል ትክክለኛ መንገድ ሲሆን እሱ ሥራዎችን እንዲሰራ ፣ አስፋፊ ሆኑትን ትምህርቶች እንዲማር ወዘተ ያግዙታል።
- በተለይ በቀን ውስጥ ብዙ ሥራ ለሚበዛባቸው ጉዳዮች መደበኛ የሆነ እቅድ ያውጡ- እያንዳንዱ ቤተሰብ አስጨናቂ የሆነበትን ጊዜያት። በተለመደው ሂደት ውስጥ ሁሉም ሰው የሚሠራው ነገር ካለው - ወይም ቢያንስ ለሌላ ልጆች ወይም ለትንንሽ ልጆች በሚጨነቁበት ጊዜ ልጆች እንዲጠመዱ የሚያስችላቸው አንድ መደበኛ አሰራር - ሁሉም ነገር በተሻለ ሁኔታ ሊሠራ ይችላል።
- በልጅዎ እንቅስቃሴ ውስጥ ለእረፍት ጊዜ ይስጡ። በዚያ መንገድ ለመተኛት ወይም ለማረፍ ጊዜውን ሊያሳልፍ ይችላል ፣ ይህም ባህሪያው ጥሩ እንዲሆን ይረዳል እናም እሱን እንዴት በሥራ ላይ ማዋል እንዳለበት ለመማር ያስችለዋል ::
- የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በመደበኛነት ያጣምሩ:- ምግብ ማዘጋጀት ፣ መማር ፣ መጽሐፍ ማንበብ፣ ቴሌቪዥን መመለከቻ ስዓት ፣ በጋራ መጫዋቻ ጊዜ ፣ በገሮ መዘዋወር ፣ ቤቱን ማዘጋጀት ወዘተ...
- እንዲሁም በተወሰኑ እንቅስቃሴዎች ላይ የጊዜ ገደቦችን በመደበኛነት ማካተት ይችላሉ- እንደ ቴሌቪዥን መመለከቻ ጊዜ ገደብ ማደረግ። ለምሳሌ:- ልጆቻችሁ ቴሌቪዥን ማየት የሚችሉት ወይም በታብሌት መጫዎት የሚችሉት ከምሽቱ 17:00 እስከ 18:30 ስዓት ብቻ መሆኑን ገደብ ማድረግ (ወይም ቤተሰባችሁ በሚመቸውን ስዓት ይመረጥ)

ልጆቻቸው ተለምዷዊ የእለት ተእለት ተግባራቸውን በመከተል እንዲያከናውኑ አድርጉ

የአዲሱን አሠራር መሠረት ያደረገ ዕቅድ አውጥተዋል :: ነገር ግን ልጅዎት እየጨቀጨቀ ሳያስቸግራችሁ በመመሪዎ ቅድመ ተከተል በማድረግ እንዲሰራ ማድረግ ያመደብኩሉ አንዳንድ ሀሰቦች ከዚህ በታች ቀርበዋል:-

ልምምድዎን በደንብ ጎልቶ በሚታይ ቦታ ላይ በምስል ፖስተር ያድርጉ ::
 ፖስተሩን ማዘጋጀት ለእርስዎ እና ለልጅዎ አስደሳች ተግባር ሊሆን ይችላል ፣ እናም ስለ እለት ተዕለት እንቅስቃሴዎ ለመናገር እድል ይሰጥዎታል ::.

- ለልጁ ስለ ተለመደው የእለት ተእለት ተግባሩ እሱን ማድረግ እንደሚችል ይንገሩት - ለምሳሌ ፣ ጨዋታ እንዲመረጥ ወይም የቴሌቪዥን ፕሮግራም እንዲመርጥ ፣ ክፍሉን በደንብ አድርጎ እንዲያዘጋጅ እና ሌሎችንም ሥራዎችን እንዲሠራ እዘዙት።
- እርስዎ ለልጁዎት እርዳታ ሳያደርጉልት እሱን ችሎ የተለመደውን ሥራ በቅድመ ተከተሉን ተከትሎ እንዲሰራ ለማስታወስ ዘዴዎችን ፍጠሩ። ለመሳሌ:- በክፍሉ ውስጥ ማንቁያ ሳዓት ደውል ያድርጉ :: ደውሎ ሲጨህ አንዱን ሥራ ፈጽሞ ወደ ሌላው ሥራ እንዲያተኩር ስዓቱ መድረሱን ያስረዳዋል።
- የልጁ ኃላፊነት ምን ሊሆን እንደሚችል ያስቡ :: አዳዲስ ክህሎቶችን ለመማር እና ቤተሰቡ የቤት ውስጥ ሥራዎችን ለማከናወን ይህ ጥሩ ጊዜ ሊሆን ይችላል - ለምሳሌ ፣ ቅድመ-ትምህርት ቤት እራት ከመብላቱ በፊት ጠረጴዛውን ማዘጋጀት ይችላል ::
- ለልጅዎ ትኩረት ይስጡ እና ያለእርዳታ ተግባሩን ሲያከናውን እሱን ያወድሱት ::

ሆኖም ያስታውሱ መደበኛ ያልሆነ አሰራር እርስዎ እና ቤተሰብዎ ቋራጥ አቋም እንዳይኖራቸውና ለስላሳ ጸባይ እንዲኖራችሁ ግዴታ እንደሌለባችሁ አስታውሱ። የመጨረሻ ደቂቃ ለውጦች እና አስገራሚ ነገሮች የህይወት ተፈጥሯዊ አካል እና በእርግጥ እነዚህ ያልተጠበቁ ቀናት ናቸው ::

ይህ መረጃ የተተረጎመው በRaising Children Network. ደረ ገጽ ፍቃድ ነው © raisingchildren.net.au