

በኮሮና ቀናት ጥራት ያለው ጊዜ -ምንድነው እና አሁን እንዴት ማድረግ እንደሚቻል?

የኮሮና ቫይረስ በቤት ውስጥ ከልጆች ጋር ብዙ ጊዜ እንድታሳልፉ እድል ፈጥሮላችኋል ፤ ግን የምትገኙት ሰዓት በእውነቱ ከልጅዎ ጋር ላለዎት ግንኙነት አስተዋጽኦ ያበረክታል? ግንኙነቱን ማጠናከር የሚቻልበት ሚስጢር ለረጅም ስዓት ያህል ከልጆች ጋር በመቆየት ሳይሆን ጥራት ያለው አስደሳች ጊዜ በአንድ ላይ በማሳለፍ ነው። በተጨማሪም የኮሮና ልምምድ ውስጥ እያሉ ከልጆችዎ ጋር ጥራት ያለው ጊዜ እንዲኖራችሁ እንዴት መፍጠር ትችላላችሁ?



ጥራት ያለው ጊዜ ምንድን ነው ጥቅሙስ ምንድን ነው?

ከልጅዎ ጋር ያለዎት ግንኙነት በልጅነት ጊዜ ሁሉ ለእድገትና ብልጽግናው ዋና ቁልፍ ነው። ህጻኑ ወላጆቹ እንደሚጠብቁና እንደሚወዱት ሲሰማው በተከታታይ ለፍላጎቶቹ ምላሽ ሲሰጠው ፣ ዓለምን ለማሰስ ነፃ ይሆናል። እያንዳንዱ ወላጅ-ልጅ የሚያሳልፉት ምርጥ ጊዜ በራስ የመተማመን ስሜታቸውን ለማጠናከር ፣ የግል ምሳሌ ወይም አር አያ እንዲሆን እና አስፈላጊ የሆኑ ማህበራዊ ስሜቶችን እንዲያዳብር ብሎም ማህበራዊ ክህሎቶችን ወይም ችሎታዎን እንዲያበለጽግ አስተዋጾ ያበረክትለታል። ከሁሉም በላይ ጥራት ያለው ጊዜ ለልጆቻችን ቅድሚያ በሚሰጥባቸው ጉዳዮች ላይ ከፍተኛ መሆናቸውን ፣ ለእኛ አስፈላጊ መሆናቸውን እና ለእነሱ መቆማችን ጥሩ መልእክት ያስተላልፋል ፡፡

አብቻኛዎቹ ወላጆች በሥራ ጫና እና የሕይወት መስፈርቶች ምክንያት እንደፈለጉ ልጆቻቸውን መንከባከብ የሚያስችላቸው ነጻ ጊዜ የለንም የሚል ስሜት አላቸው። ምንም እንኳን በእነዚህ ቀናት ውስጥ ልጆቻችንን በመንከባከብ ብዙ ጊዜ ቢያሳልፍም ፣ ከቤት ውስጥ ሥራዎች ከወዲያ ወዲህ እየባካኑ በዙ ሥራዎችን የሚሰሩ መሆንዎት ቢታወቅም እንኳ ለልዩ ገደብ በቂ እንክብካቤ አላደረጉትም ከሌላ ጋር አልነበርኩም የሚል በልፋት ስኬታማ ያለመሆን ስሜት ሊሰማዎት ይችላል። በእርግጥ ፣ ለልጅዎ ጥራት ያለው ጊዜ መደበበው ለመንከባከብ ሲሉ ሁሉንም ሥራዎችን ወይም ሙያዎችን መተው አያስፈልግም።

ጥራት ያለው ጊዜ ልዩ እና ያልተለመዱ እንቅስቃሴዎች ጋር ለረጅም ጊዜ መሆን አያስፈልገውም። ትንሽ ትኩረት እና አስተሳሰብ ከህፃናት ጋር ያላችሁን የግል ግንኙነቶችን ይበልጥ ለማጠናከር እና የእነሱን እድገት ለመደገፍ የዕለት ተዕለት ጊዜዎችን እንዲጠቀሙ ይፈቅድልዎታል። ጥራት ያለው ጊዜ ማለት ለልጅዎ ሙሉ ትኩረት የሚያደርጉትበት ጥራት ያለው ጊዜ እያንዳንዱ አጭር ጊዜ ነው ማለት ነው።

ከሆነስ እንዴት ነው ጥራት ያለው ጊዜ መፍጠር የሚቻለው?

- የዕለት ተዕለት ግንኙነቶችን ወደ ጥራት ግንኙነቶች ለመቀየር የሚረዳዎት የተወሰኑ ጥቂት ቀላል መርሆዎች አሉ-
- ተገኝነት እና ማዳመጥ - ጥራት ያለው ጊዜ በመጀመሪያ እና ከሁሉም በላይ ልጅዎን የሚያዳምጡበት ጊዜ ነው። እራስዎን ይመርምሩ, ቃላቱን በጥንቃቄ ያዳምጡ? አሁን ልጁ በሚሰራው ሥራ ትኩረት ያደረጋሉ? ልጅዎን አስተውላችሁ ተመለከቱት? በቃላት ወይም በንግግር በማይገለጹ ምልክቶች ላይ ትኩረት ያድርጉ። ለማብራራት ጥያቄዎችን ይጠይቁ ፣ እና ለተፈጠረው ነገር መልስ ይስጡ - በፍላጎት ፣ በጥሩ ቃል ፣ በአድናቆት ፣ በፈገግታ ወይም በከባድ ሳቅ።
- በዓይን የመተያየት ግንኙነት - በዓይን የመተያየት ግንኙነት ከወላጆች ጋር ባለፉት ግንኙነቶች በርካታ የሥራ ድርሻ አለው። ይቆጣጠሩል ያረጋጋልም ስሜታዊ ልምድን በጋራ መጋራትን በመፍቀድ ያስተካክላል እንዲሁም ያነቃቃል። ከልጅዎ ጋር እየተነጋገሩ ወይም እየተወያዩ ከሆነ ዓይን ለዓይን የመተያየት ግንኙነት አድርጉ። ተንቀሳቃሽ ስልኮችን እና መሳሪያዎችን ለአጭር ጊዜ ያኑሩ ፣ በጎአሽ ስ እል የሚሰለውን ወንድም ለመንከባከብ በትከሻ ላይ ላለመመልከት ይሞክሩ ፡፡ ከልጆችሁ አጠገብ መገኘታችሁን ለማረጋገጥ ዓይን ለዓይን የመተያየት ግንኙነት ተጠቀሙ።
- የሰውነት ቋንቋ - ልጅዎ ሲያናግር ወይም የሆነ ነገር ሊያሳይዎት ሲፈልግ ሰውነትዎን እና የፊት ገጽታዎን በትኩረት ለመከታተል ይጠቀሙበት። በታሪኩ ውስጥ እርስዎ ተሳታፊ እንደሆኑ እንዲሰማው ለልጁ ቃላቶች ምላሽ በሚሰጡበት ጊዜ በተገቢው ጊዜ የሰውነት ቋንቋችሁን እንዲለውጥ አድርጉ።
- የንግግር ድምጽ - ከልጆች ጋር የመነጋገሪያ ዋና አካል የንግግር ቃላት መሆናቸውን ያስተውሉ። ከቃላት በላይ ለልጅዎ የሚያስተላልፏቸውን መልእክቶች ይመርምሩ እና ለልጅዎ ምላሽን ለማስተካከል ይጠቀሙበት- ድምጹ ጥልቅ ስሜት ያለው እና አስደሳች ነው? ፀጥ እና የሚያረጋጋ ነው?
- መንካት - ንክኪ ለልጁ የአካላዊ እና ስሜታዊ እድገት መሰረታዊ እና አስፈላጊ ፍላጎት ነው። ለቅርብ ግንኙነት እና ከልጅዎ ጋር ፍቅር ለማሳየት በየዕለቱ የሚጠቀሙባቸውን አጋጣሚዎች ይጠቀሙ ፡፡ አብረው ሲመገቡ ፣ ሲለብሱ ወይም ሲጫወቱ አዘውትረው ልጆቻችን እቅፍ ያድርጉ እና ለንክኪዎ ትኩረት ይስጡ። የልጁን ምላሽ ያረጋግጡ እና የንክኪውን ተደጋጋሚነት እና ጥንካሬ ፍላጎቶቹን የሚያሟሉ የተመቻችሁ መሆናቸውን ያረጋግጡ።
- አንድ-ለአንድ - ከልጅዎ ጋር ጥቂት ደቂቃዎችን ለአንድ-ለአንድ የሚያሳልፉበት ምቹ ጊዜዎችን ይምረጡ። በማንኛውም ጊዜ በፕሮግራሙ ላይ የሚገኙትን ዕድሎች ይጠቀሙ - የመታጠቢያ ጊዜ ወይም የምኝታ ጊዜ ተስማሚ ሊሆን ይችላል።

በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎ ውስጥ የጥራት ጊዜዎችን ለማካተት ጠቃሚ ምክሮች

የጥራት ጊዜያት በተፈጥሮ በቤተሰብ ፕሮግራም ውስጥ መካተት አለባቸው። በዚህ መንገድ ፣ በመፅናት እና ጥሩ ትኩረት ለመስጠት በቋሚነት መንከባከብ የሚችሉበት የተሻለ ዕድል አለ። ሊጠቀሙባቸው የሚችሉ ቁልፎች ከዚህ በታች ተጠቅሰዋል፡-

- የቤተሰብ በአንድ ላይ ምግብ ሲመገብ ለጋራ ውይይት ጥሩ ጊዜ ናቸው ፡፡ በምግብ ስዓት የሞባይል ስልኮችን ወደ ጎን ያስቀምጡ እና ዛሬ ስላጋጠምዎት ጉዳዮችን ወይም ስለሚያደነግቁት ነገርና ስለሚወዱት ማንኛውም ርዕሰ ጉዳይ አንድ የጋራ ውይይት ያበረታቱ ፡፡
- ልጆቹ የቤት ውስጥ ሥራ አብረዋችሁ እንዲሰሩ እና አብሮ ጊዜውን እንዲጠቀሙ ያበረታቷቸው። ተቀራራብችሁ በመቀመጥ በአንድ ላይ የታጠቡትን ልብሶች እጠፏቸው፤ እጆቻህ በሚሰሩበት ጊዜ ዘና ብልላቸው ተወያዩ ወይም በአንድ ላይ መዘቃ እያዳመጣችሁ የምትወዱትን የምግብ ዓይነት በመተባበር አዘጋጁ፤ ድምጹን ከፈ አድራጋችሁ ዘምሩ።
- ለልጆች ጥሩ ትኩረት የሚተሰጡበትን መላካም ባህሪ የሚያደባርቁበትን ጊዜ እየፈለጋችሁ ለመላካም ጸባያቸው አሞግሷቸው ፤ አድናቆታችሁን ተቸሩላቸው ፤ ከልጆች ባህሪ የምትወዱትና የሚስቃችሁ ጥሩ ባህሪቸው ምን እንደሆነ ነገሯቸው።
- ከልጆች ጋር ለመነጋገር ወይም ዘፈን ለመዝፈን የመታጠብ እና ልብስ የመልበስ ጊዜን መጠቀም ይችላሉ ፡፡
- የሰውነት አካላት መጣሪያ ስማቸውን ለልጆችሁ አስተምሩት፤ ከላኩሉት ፣ ለመታጠቢያ ክፍል የሚመቹ የጨዋታ ዓይነቶችን ፍጠሩ
- ልጆችሁ ከመተኛቱ በፊት ወደ ምኝታ አልጋው ሸኙት፤ ያሳለፈውን ቀን በተረጋጋና በሚመችው ሁኔታ እንዲሰናበት እገዙት። አንድ ታሪክ ለማንበብ ከመተኛቱ በፊት ያሉትን ደቂቃዎች ይጠቀሙበት ፣ ዛሬ እሱ ቀኑን እንዲት እንዳሳለፈው እሱ ይንገራችሁ ፣ በብርድ ልብስ ይሸፍኑት እና እቅፍ አድርገው ሳሙት ፡፡