

ወደ ተገልሎ መቆያ እየገባችሁ ነው...? ደህና ይሆናል!



አስፈላጊው ምንድን ነው?

የቀኑ ፕሮግራም እና መረጋጋት

አንድ መደበኛ ፕሮግራም ፣ የምግብ ጊዜን ፣ የጨዋታ ጊዜን ፣ የእንቅልፍ ጊዜን እና ሌሎችንም ያካተተ ፕሮግራም የቁጥጥር ስሜትን ይሰጣል ፣ ጭንቀትን ይቀንሳል እንዲሁም ወደ መለካም ባህሪ ይመራል ። ይጠበቁ ፣ ስለ ለውጦች አስቀድመው ይንገሩ።

ቀና መንፈስ እና ቋንቋ

እንዲሁ አታድርግ ብለው ከመናገር ይልቅ ምን ማድረግ እንደሚቻል ይናገሩ። ለምሳሌ- "አሁን በቤቴ ዙሪያ አትሩጥ ብለው አይነገሩ" እንደዚህ ብለው ከመናገር ይልቅ እባክህን አሁን ሰፋው ላይ ተቀመጥ ይባሉት በተረጋጋ መንፈስ። ልጆቹ እርስዎ በደጠቀት ጥሩ ባህሪ ሲያሳዩ ያወድሷቸው ። ተጨባጭ ይሁኑ! ልጅዎ (እና እራስዎ!) ለዕድሜው ወይም በአሁኑ ወቅት ለሚገኙበት ሁኔታ ተገቢ ያልሆኑ ነገሮችን አያደረጉም ብላችሁ አትጠብቁ ። ትኩረት ለጥቂት ደቂቃዎች ቢቆይም ለእያንዳንዱ ልጅ የተለየ የጊዜ መስኮች ለማዘጋጀት ይሞክሩ ። ያዳምጧቸው ፣ ይመለከቷቸው ፣ ሙሉ ትኩረታቸውን ይስጧቸው ።

ትኩረት መስጠት

ለጥቂት ደቂቃዎች ቢቆይም ለእያንዳንዱ ልጅ ትኩረት በስጥት ለመንከባከብ ጊዜ ይስጡት። ያዳምጧቸው ፣ ይመለከቷቸው ፣ ሙሉ ትኩረት ያድርጉላቸው።

የወቅቱን ተጨባጭ ሁኔታ እዴት ማብራራት ይቻላል?

ልጆቹን በቀላል ቃላት ያጋሯቸው ። ለምሳሌ:- "በመላው ዓለም በአሁኑ ጊዜ ኮሮና ተብሎ የሚጠራ በሽታ ሻይረስ አለ ። አንዳንድ ጊዜ ሰዎችን ህመም ያስከትልባቸዋል:- ያስላቸዋል ወይም መጥፎ ስሜት ይሰማቸዋል ። ሻይረሱን ማለት በሽታውን ለማሸነፍ አሁን እኛ ለጥቂት ሳምንታት በቤት ውስጥ መቆየት አለብን ፣ ከቤተሰብ እና ከእሚቶች ወይም ከጓደኞች ጋር መገናኘት የለብንም ወዘተ. ከዚያ በኋላ ነው ወደ መናፈሻ ቦታ መመለስ የምንችለው"።

ልጆች ሁሉንም ነገር እንደሚሰሙ ያስታውሱ! ለዜና እና "ለአዋቂዎች ውይይቶች" መጋለጥን ይገድቡ ።

ምን አለባት መቋቋም የሚገባዎት ጉዳዮች ...

ማፈግፈግ

የሕይወት ለውጦች እንደ ከፍላጎት ሱስ መላቀቅ ፣ መተኛት ፣ መለያየት እና ሌሎችንም በመሰሰሉ የተለያዩ አካባቢዎች ወደ መልሶ መከሰት ሊያመሩ ይችላሉ ። ህፃኑ ደህንነቱ የተጠበቀ ቦታ ወደ እድገቱ እንዲመለስ ለማስቻል ፣ በመረዳት እና በመረጋጋት ይቀበሉ ፣ መረጋጋትን ለማስተላለፍ ይሞክሩ ።

መሰላቸት

በቤት ውስጥ ረዘም ላለ ጊዜ መቆየቱ በተደጋጋሚ መሰላቸት ሊያስከትል ይችላል ። እንደ ባህል እና መዝናኛ ኮሚቴ ሆኖ መስራት የእርስዎ ስራ እንዳልሆነ ያስታውሱ ። ደህንነቱ የተጠበቀ እና የሚያነቃቃ አካባቢ ፣ ተደራሽ በሆኑ መንገዶች ፣ መሰላቸት ወደ ፈጠራ ሥራዎች እንዲመራ ሊፈቅድ ይችላል ።

ከሆነስ ቤት ውስጥ ምን መሥራት ይቻላል?

የፊት እና የድምፅ አስመሳይ ጨዋታዎች

ለልጆች የፊት ገጽታቸውን እንዲቀያይሩ ወይም ድምጽ እድያሰሙ ያድርጉ እና ከዚያም ያደረጉትን ይደጋግሙት። ከዚያ ተለዋወጡ ።

እውነተኛ አርኬስትራ ዘፈኖችን ይዝምሩ

መዝሙር ዘምሩ፤ በቤት ውስጥ ያሉትን ዕቃዎች እንደ የሙዚቃ መሳሪያዎች ተጠቀሙባቸው እንደከበሩ ምሁራን ። ብረት ድስት አን ከእንቅስቃሴ የተስራ ማንኪያ እንደ አንድ በጣም ጥሩ ከበሮ ሆነው ሊያገልግሉ ይችላሉ!

የትረካ ጊዜ

ታሪኮችን በጋራ ያንብቡ ፣ በአንድ ላይ በአልበሞች ውስጥ ስዕሎችን ይመልከቱ ።

ከፍ ፣ ከፍ ፣ እስከ ሰማይ

በቤት ውስጥ ካለው ውስጥ - ፕላስቲክ ኩባያዎች ፣ ትራሶች ፣ አሻንጉሊቶች እና ሌሎችም ቁሳቁሶችን በመጠቀም ግንባታን ይገንቡ ።

"ጋዳልታ ኤህ" ማብራሪያ ዝርዝር ተጨማሪ እና መረጃ ታገኛለችሁ። ገጽ ድረ ኢንተርኔት gadalta.org.il በሚለው

ה3 גומת יללח 6 גומת למוטףתו אדעף :
 מוהכפור הלהלז עטנדו גהע מנהננדנדו?

ወደ ተገልሎ መቆያ እየገባችሁ ነው...? ደህና ይሆናል!



የወቅቱን ተጨባጭ ሁኔታ እዴት ማብራራት ይቻላል?

በቀላል ቃላት ከልጆች ጋር ያጋሩ :: ለምሳሌ:
 "በመላው ዓለም በአሁኑ ጊዜ ኮሮና ተብሎ የሚጠራ በሽታ ሻይረስ አለ :: አንዳንድ ጊዜ ሰዎችን ህመም ያስከትልባቸዋል ያስላቸዋል ፣ ትኩሳት ያስከትላል ወይም ጥሩ ስሜት አይሰማቸውም :: ሻይረሱ በሽታው ለአዛውንቶች የበለጠ አደገኛ ነው :: በሽታውን ማሸነፍ እንዲቻል እና ቤተሰቦቻችንን ጤንነት እንዲጠበቅ ለእኛ አስፈላጊ የሆኑ ሰዎችን ጤና እንዲጠበቅ በአሁኑ ወቅት ለተወሰኑ ሳምንታት ያህል በቤታችን ውስጥ መቆየት አለብን። ወደ መናፈሻ ፓርክ አንሄድም ፣ ከቤተሰቦቻችን ፣ እሚቶቻችን እና ጓደኞቻችን ጋር አንገናኝም። እጃችን በውኃና ሳሙና አዘውትረን መታጠብ፤ ጭብል ወይም ማሲክ ማድረጋቸውን ማረጋገጥ አለብን። ከዚያ በኋላ ነው ወደ መዝናኛ መናፈሻ ተመለሰን ከቤተሰቦቻችን ጋር መገናኘት የምንችለው" ::
 ልጆች ሁሉንም ነገር እንደሚሰሙ ያስታውሱ! ለዜና እና "ለአዋቂዎች ውይይቶች" መጋለጥን ይገድቡ ::

አስፈላጊው ምንድን ነው?

የቀኑ ፕሮግራም እና መረጋጋት
 አንድ መደበኛ ፕሮግራም ፣ የምግብ ጊዜን ፣ የጨዋታ ጊዜን ፣ የእንቅልፍ ጊዜን እና ሌሎችንም ያካተተ ፕሮግራም የቁጥጥር ስሜትን ይሰጣል ፣ ጭንቀትን ይቀንሳል እንዲሁም ወደ መለካም ባህሪ ይመራል :: ይጠበቁ ፣ ስለ ለውጦች አስቀድመው ይነገሩ።

ቀና መንፈስ እና ቋንቋ
 እንዲህ አታድርግ ብለው ከመናገር ይልቅ ምን ማድረግ እንደሚቻል ይናገሩ። ለምሳሌ - "አሁን በቤቱ ዙሪያ አትፋጥ ብለው አይነገሩ" እንደዚህ ብለው ከመናገር ይልቅ እባክህን አሁን ሰፋው ላይ ተቀመጥ ይባሉት በተረጋጋ መንፈስ። ልጆቹ እርስዎ በደጠበቁት ጥሩ ባህሪ ሲያሳዩ ያወድሷቸው :: ተጨባጭ ይሁኑ! ልጅዎ (እና እራስዎ!) ለዕድሜው ወይም በአሁኑ ወቅት ለሚገኙበት ሁኔታ ተገቢ ያልሆኑ ነገሮችን አያደረጉም ብላችሁ አትጠብቁ :: ትኩረት ለጥቂት ደቂቃዎች ቢቆይም ለእያንዳንዱ ልጅ የተለየ የጊዜ መስኮት ለማዘጋጀት ይሞክሩ :: ያዳምጧቸው ፣ ይመለከቷቸው ፣ ሙሉ ትኩረታቸውን ይስጧቸው ::

ትኩረት መስጠት
 ለጥቂት ደቂቃዎች ቢቆይም ለእያንዳንዱ ልጅ በተናጠል ትኩረት በመስጠት ለመንከባከብ ጊዜ ይስጡት :: ያዳምጧቸው ፣ ይመለከቷቸው ፣ ሙሉ ትኩረት ያድርጉላቸው።

ምን አለባት መቋቋም የሚገባዎት ጉዳዮች ...

በወንድማማቾች መካከል የሚከሰት ጠብ
 ቤተሰብ እና የቤት አከባቢው ለልጅ ህብረተሰቡን ይመስሉታል :: የጠብ መፈጣር ለሌላው ስሜት ርህራሄ እና ትኩረት ለማስተማር ለእርስዎ ዕድል ናቸው :: ለምሳሌ እንዲህ ብለው ይናገሩ - <ወንድምህን ተመልከት ፣ እሱ ሀዘን ይመስላል ፣ እሱ ምን ይሰማዋል ብለው ያስባሉ?> :: አለመግባባቶችን እንዲፈቱ ፣ ሽምግልና እንዲለማመዱ እና ከእነሱ ጋር ውይይት እንዲያደርጉ ይርዷቸው ::

እንደ ቴሌቪዥን እና የእጅ ቴሌፎኖችን ማያዎች ከመጠን በላይ መጋለጥ
 በቤት ውስጥ ከወላጆቻቸው ሥራ ጋር አብረው በቤት ውስጥ ለረጅም ጊዜ መቆየታቸው ከሚመከረው ጊዜ በላይ በማያ ገጾች ፊት ረዘም ላለ ጊዜ መቆየት ያስከትላል :: ይዘትን መቆጣጠር እና ተጋላጭነትን መገደብ አስፈላጊ ነው። ያስታውሱ - ሊያሟሉት የሚችለውን ግብ መወሰን አለብዎት ::

ደህንነት
 ልጆቹ እንደዚህ በቤት ውስጥ ረዥም ጊዜ መቆየት እና መሰላችን እና የማያቋርጥ እንቅስቃሴ ባለመኖሩ ይህ ሁኔታ ለእነሱ የተለመደ አይደለም። እንደዚህ ያሉት ሁኔታዎች አደገኛ 'ጎጂ የሆነ' ዕድልን ይጨምራሉ :: የተጋለጡ የኤሌክትሪክ ገመዶች ፣ ሹል ነገሮች ፣ የፅዳት ኬሚካሎች ፣ ለልጆች ተደራሽ ያልሆኑ ቁጥጥር መዋሻ ገንዳዎች እና ሌሎች የደህንነት አደጋዎች ከትናንሽ ልጆች አጠገብግ አለመኖራቸውን ማረጋገጥ አለብዎት ::

ከሆነስ ቤት ውስጥ ምን መሥራት ይችላል?

ለምን ሊሆን ይችላል?
 እንደገና ጥቅም ላይ ለማዋል በጣም አስደሳች! የመጻዳጃ ወረቀት ጥቅልሎች ፣ የቡና ማሸኖች እንክብል ፣ ያረጁ ጋዜጦች ፣ ጥቅም ላይ ያልዋሉ የጨዋታ ክፍሎች እና ባይ የወተት ካርቶኖች እና የወተት ተዋጽኦዎች ጀልባዎች ፣ ቤተመንግስት መሰራት ይቻላል እንዲሁም በቀለማት የሸበረቁ የሚያስደስቱ እንሰሳት ስዕል ለመሳሰል ያገለግላሉ።

እንቅፋት የሚሆኑ ቁሳቁሶች
 ወንበሮች ፣ ጠረጴዛዎች ፣ መጥረጊያዎች ፣ እና ሌሎች ተጨማሪ መሳሪያዎች ፈታኝ እንቅፋት ይሆናሉ ፣ ይህም አስደሳች የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ያበረታታል ::

የትረካ ጊዜ
 ታሪኮችን በጋራ ያንብቡ ፣ በአንድ ላይ በአልበሞች ውስጥ ስዕሎችን ይመልከቱ ::

በቀለም ውስጥ ጨው
 በቀለማት ውስጥ ልክ እንደ ሽለቆው ሁሉ ሰለቀለም አሸዋ ለመፍጠር በቀለማት ጠመኔዎች ጨው ይሳሉ :: ሙጫ በወረቀት ላይ ያሰራጩ እና ጨው ይረጩ ወይም በጠረጦሱ ውስጥ ቀለም ያላቸው ሽፋኖችን ይሙሉ። እንዲሁም ጥራጥራዎችን በተለያዩ ቀለሞች እና ዓይነቶች መጠቀም ይችላሉ!

እደሚያቸው ከ6 ዓመት እስከ 10 ዓመት ለመሆናቸው ልጆች ፡ ማስታዎስ አስፈላጊ የሆነው ጉዳይ ምንድን ነው?

ወደ ተገልሎ መቆያ እየገባችሁ ነው...? ደህና ይሆናል!

የወቅቱን ተጨባጭ ሁኔታ እዴት ማብራራት ይቻላል?

በቀላል ቃላት ከልጆች ጋር ያጋሩ ። ለምሳሌ:

"በመላው ዓለም በአሁኑ ጊዜ ኮሮና ተብሎ የሚጠራ በሽታ ሻይረስ አለ ። አንዳንድ ጊዜ ሰዎችን ህመም ያስከትልባቸዋል ያስለቸዋል ፣ ትኩሳት ያስከትላል ወይም ጥሩ ስሜት አይሰማቸውም ። ሻይረሱ በትንሽ የምራቅ ጠብታዎች ውስጥ ይከሰታል-ሲያስነጥሱ ፣ ሲስሉ ወይም አልፎ ተርፎም ወሬ ሲያወሩ ። ለዚያም ነው ጭምብሎችን ይዘን የምንሄደው ። ሻይረሱ በሽታው ለአዛውንቶች የበለጠ አደገኛ ነው ። በሽታውን ማሸነፍ እንዲቻል እና የቤተሰቦቻችንን ጤንነት እንዲጠበቅ ለእኛ አስፈላጊ የሆኑ ሰዎችን ጤና እንዲጠበቅ በአሁኑ ወቅት ለተወሰኑ ሳምንታት ያህል በቤታችን ውስጥ መቆየት አለብን። ወደ ትምህርት ቤት አንሄድም ፣ ከቤተሰቦቻችን ፣ እሚቶቻችን እና ዳደሮቻችን ጋር አንገናኝም። እጃችን በውኃና ሳሙና አዘውትረን መታጠብ፤ ጭብል ወይም ማሲካ ማድረጋቸውን ማረጋገጥ አለብን። ከዚያ በኋላ ነው ወጥተን ወደ ትምህርት ቤት መሄድ የምንችለው እንዲሁም ተመልሰን ከቤተሰቦቻችን እና ዳደሮቻችን ጋር መገናኘት የምንችለው" ።

ልጆች ሁሉንም ነገር እንደሚሰሙ ያስታውሱ! ለዜና እና "ለአዋቂዎች ውይይቶች" መጋለጥን ይገድቡ ። ልጆቻችሁ ጥያቄዎችን እንዲጠይቁችሁ እድሉን ስጧቸው እና በሐቀኝነት መልስ ለመስጠት ሞክሩ። ፣ ነገር ግን ፍርሃትና ጭንቀት እንዲከሰት አታድርጉ ።

ምን አለባት መቋቋም የሚገባዎት ጉዳዮች ...

በወንድማማቾች መካከል የሚከሰት ጠብ
 ቤተሰብ እና የቤት አከባቢው ለልጁ ህብረተሰቡን ይመስሉታል ። የጠብ መፈጠር ለሌላው ስሜት ርህራሄ እና ትኩረት ለማስተማር ለእርስዎ ዕድል ናቸው ። ለምሳሌ እንዲህ ብለው ይናገሩ - <ውንድምሽን ተመለከቸው ፣ እሱ በጣም የተበሳጭ ይመስላል ፣ እሱ ምን ይሰማዋል ብልሽ ታስቢያለሽ? ። ልጆች አለመግባባቶችን እንዲፈቱ ፣ ሽምግልና እንዲለማመዱ እና ከእነሱ ጋር ውይይት እንዲያደርጉ እገዟቸው ።

እንደ ቴሌቪዥን እና የእጅ ቴሌፎን ማያዎች ከመጠን በላይ መጋለጥ
 በቤት ውስጥ ከወላጆቻቸው ሥራ ጋር አብረው በቤት ውስጥ ለረጅም ጊዜ መቆየታቸው ከሚመከረው ጊዜ በላይ በማያ ገጾች ፊት ረዘም ላለ ጊዜ መቆየት ያስከትላል ። ይዘትን መቆጣጠር እና ተጋላጭነትን መገደብ አስፈላጊ ነው። ያስታውሱ - ሊያሟሉት የሚችለውን ግብ መወሰን አለብዎት ።

ደህንነት
 ብዙ ለማዎቅ የሚፈልግ ራሱን የቻል ታዳጊ ልጅ በትርፍ ጊዜው ራሱን ለመፈተና ባለው ፍላጎት ተነሳሽነት የተለያዩ ቁም ሳጥኖችን ይፈትሻል የተለያዩ ግንቦችና እየገንባ ወደ ከፈተኛ ቦታ መስቀል ይፈረጋል። ለልጆች ነጻነት እድል መስጠት በጣም ጠቃሚ ነው። ነገር ግን ነጻ የምታደጉትን የልጁ ደህንነት በተጠበቀለት ቦታ መሆን አለብዎት። በቤት ውስጥ ላጃችሁን የሚገዱ መዳሀኒቶች ፣ የቤት ማጽጃ ኬሚካሎች ፣ የአልኮሆል መጠጥ ጠርሙሶች እና የተለያዩ ንጠረ ነገሮች በደንብ ታሽገው የልጆች እጅ ካማይደርሱበት ራቅ ካለ ቦታ መቀመጣቸውን አረጋግጡ።



አስፈላጊው ምንድን ነው?

የቀኑ ፕሮግራም እና መረጋጋት
 አንድ መደበኛ ፕሮግራም ፣ የምግብ ጊዜን ፣ ቴሌቪዥን መመልከቻ ጊዜን ፣ የጥነትና ማንበቢያ ጊዜ ፣ መደበኛ የምኝታ ጊዜን እና ሌሎችንም ያካተተ ፕሮግራም የቁጥጥር ስሜትን ይሰጣል ፣ ጭንቀትን ይቀንሳል እንዲሁም ወደ መለካም ባህሪ ይመራል ። ይጠበቁ ፣ ስለ ለውጦች አስቀድመው ይንገሩ።

ቀና መንፈስ እና ቋንቋ
 እንዲህ አታድርግ ብለው ከመናገር ይልቅ ምን ማድረግ እንደሚቻል ይናገሩ። ለምሳሌ- "ሙሉ ቀኑ ቁጭ ብለህ ቴሌቪዥን አትመልከት ብለው ከመናገር ይቆጠቡ" እንደዚህ ብለው ከመናገር ይልቅ " መቼ ቴሌቪዥን እንደምትመለከት ና በአንድ ላይ እንወስን" ይብሉት። ልጆቻዎት እርስዎ እደሚጠብቁት ሁሉ ጥሩ ባህሪ ሲያሳዩ ያወድሷቸው ። ተጨባጭ ይሁኑ! ልጅዎ (እና እራስዎ!) ለዕድሜው ወይም በአሁኑ ወቅት ለሚገኙበት ሁኔታ ተገቢ ያልሆኑ ነገሮችን አያደረጉም ብላችሁ አትጠብቁ ።

ትኩረት መስጠት
 ትኩረት ለመስጠት ለጥቂት ደቂቃዎች ያህል ቢሆንም እንኳ ለእያንዳንዱ ልጅ የተለየ የጊዜ መስኮት ለማዘጋጀት ይሞክሩ ። ያዳምጧቸው ፣ ይመለከቷቸው ፣ ሙሉ ትኩረታቸውን ይስጧቸው ።

ከሆነስ ቤት ውስጥ ምን መሥራት ይችላል?

ለምን ሊሆን ይችላል?
 እንደገና ጥቅም ላይ ለማዋል በጣም አስደሳች! የመጻፍ ወረቀት ጥቅልሎች ፣ የቡና ማሽኖች እንክብል ፣ ያረጁ ጋዜጦች ፣ ጥቅም ላይ ያልዋሉ የጨዋታ ክፍሎች እና ባዶ የወተት ካርቶኖች እና የወተት ተዋጽኦዎች ጀልባዎች ፣ ቤተመንግስት መሰራት ይቻላል እንዲሁም በቀለማት የሸበረቁ የሚያስደስቱ እንስሳት ስዕል ለመሳል ያገለግላሉ። በዚህ ጊዜ ነው ልጆች የፈጣራ ችሎታቸውን እንዲያዳብሩ እና ጠለቅ ብለው በሰፊው እንዲያስቡ የምናበረታታቸው።

እንቅፋት የሚሆኑ ቁሳቁሶች
 ወንበሮች ፣ ጠረጴዛዎች ፣ መጥረጊያዎች ፣ እና ሌሎች ተጨማሪ መሳሪያዎች ፈታኝ እንቅፋት ይሆናሉ ፣ ይህም አስደሳች የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ያበረታታል ።

መጽሃፍ ማንበቢያ ስዓት
 እያንዳንዳቸው ከራሳቸው መጽሐፍ ጋር አብረው ይቀመጡ እና በጭንቀት አብረው ለማንበብ ለ 30 ደቂቃዎች ያህል ያሳልፉ ። ስለሆነም ለልጆቻዎ የግል ምሳሌ ይሁኑ እና በቤት ውስጥ መረጋጋት እንዲኖር ያድርጉ ።

ይሆናል ወይስ አይሆንም የሚል የዝግጅት አቀራረቦች
 ይሆናል ወይስ አይሆንም ስለሚል ዝጅግት አቀራረብ ልጆቻችሁን አስተምሯቸው - ከኢንትረኔት ስዕሎችን ያውርዱ ፣ ድምጽ ይጨምሩ ፣ ጽሑፍ ይተይቡ እና ሌሎችንም ያቅርቡ ። እነሱን የሚስብ ርዕስ እንዲመርጡ ያበረታቱዎቸው ፣ ያጠኑትን አቅርቦቱን ለመላው ቤተሰብ ያቅርቡ ።

"ጋዳልታ ኤህ" ማብራሪያ ዝርዝር ተጨማሪ እና መረጃ ታገኛላችሁ። ገጽ ድረ ኢንተርኔት gadalta.org.il በሚለው

እድሚያቸው ከ10 ዓመት በላይ ለመሆናቸው ልጆች ፡
 ማስታዎስ አስፈላጊ የሆነው ጉዳይ ምንድን ነው?

ወደ ተገልሎ መቆያ እየገባችሁ ነው...? ደህና ይሆናል!



የወቅቱን ተጨባጭ ሁኔታ እዴት ማብራራት ይቻላል?

በቀላል ቃላት ከልጆች ጋር ያጋሩ ። ለምሳሌ:

"የኮሮና ቫይረስ በሁሉም የዓለም ሀገሮች ላይ ጥቃት ሰንዘሯል ። በቻይና ተጀምሮ ቀስ በቀስ ወደ ሌሎች ሀገሮች ተዛመተ ። ቫይረሱ የተለያዩ ምልክቶች አሉት - እንደ ሳል ፣ ትኩሳት ፣ የጡንቻ ህመም እና ሌሎችም ። በቫይረሱ መበከል በትንሽ የምራቅ ጠብታዎች ውስጥ ይከሰታል-በማስጠንቀቂያ ፣ በመሳሰል ወይም አልፎ ተርፎም በመናገር ላይ ይተላለፋል ። ለዚያም ነው አፋችንና አፍንጫችን በጭንብል ማለት በማሲክ ሸፍነን የምንሄደው ። ቫይረሱ ለአዛውንቶች የበለጠ አደገኛ ነው ። ቤተሰባችንን እና ለእኛ አስፈላጊ እና የምንወዳቸውን ሰዎች በሽታው እንዳይተላለፍባቸው አሁን ወደ ተገልሎ ማቆያ እየገባን ነው። ለተወሰኑ ሳምንታታ ያህል በቤት ውስጥ መቆየት ፣ ወደ ትምህርት ማጠናከሪያ ፣ ፕሮግራሞች አንሄድም ፣ ከቤተሰብ እና ከዳደሮች ጋር አለመገናኘት እና እጃችንን አዘውትረን መታጠብ እና ጭንብላችንን ማድረጋችን ማረጋገጥ አለብን ። ወደ መደበኛ ሁኔታችን መመለስ እንድንችል በኮሮናን የተጠቁ ሰዎችን ቁጥር ለመቀነስ ተስፋ እናደርጋለን "።

ልጆች ሁሉንም ነገር እንደሚሰሙ ያስታውሱ! ለዜና እና "ለአዋቂዎች ውይይቶች" መጋለጥን ይገድቡ ።

ልጆች ጥያቄዎችን እንዲጠይቁ ፈቀዱላቸው እናንት ወላጆችም በሐቀኝነት መልስ ለመስጠት ሞክሩ። ነገር ግን ውጥርትና ጭንቀት አትፈጠሩ ።

አስፈላጊው ምንድን ነው?

የቀኑ ፕሮግራም እና መረጋጋት

አንድ መደበኛ ፕሮግራም ማዘጋጀት ፣ የምግብ ጊዜን ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ፣ ቴሌቪዥን ወይም ፊልም ማያ ጊዜ ፣ የጥናት / የንባብ ጊዜ ፣ መደበኛ የእንቅልፍ ጊዜ እና ሌሎችንም ያካተተ ፕሮግራም የመቆጣጠር ስሜትን ይሰጣል ፣ ጭንቀትን ይቀንሳል እንዲሁም ወደ መለካም ባህሪ ይመራል ። ይጠበቁ ፣ ስለ ለውጦች አስቀድመው ይነገሩ።

ቀና መንፈስ እና ቋንቋ

ይህን አታድርግ ብሎ ከመናገርዎት በፊት ምን ማድረግ ይቻላል ብለው ይናገሩ። ለምሳሌ- ቀኑን በሙሉ ቴሌቪዥን አትመለከት ሲሉ ከመናገር ይልቅ መቼ መመልከት እንደሚቻልና ምን መመልከት አንደሚቻል በአንድ ላይ አብረን እንወስን ማለት አለብዎት ። ልጆቹ እርስዎ በደጠቁት ጥሩ ባህሪ ሲያሳዩ ያወድሷቸው ። ተጨባጭ ይሁኑ! ልጅዎ (እና እራስዎ!) ለዕድሜው ወይም በአሁኑ ወቅት እርዎ ለሚገኙበት ሁኔታ ተገቢ ያልሆኑ ነገሮችን አያደረጉም ብላችሁ አትጠብቁ ።

|ትኩረት መስጠት

ለጥቂት ደቂቃዎች ቢቆይም ለእያንዳንዱ ልጅ በተናጠል ትኩረት በመስጠት ለመንከባከብ ጊዜ ይስጡት። ያዳምጧቸው ፣ ይመለከቷቸው ፣ ሙሉ ትኩረት ያድርጉላቸው።

ምን አለባት መቋቋም የሚገባዎት ጉዳዮች ...

በወንድማማቾች መካከል የሚከሰት ጠብ

ቤተሰብ እና የቤት አካባቢው ለልጁ ህብረተሰቡን ይመስሉታል ። ለሌላው ስሜት ርህራሄ እና ትኩረት ለማስተማር ለእርስዎ ዕድል ናቸው ። ለምሳሌ ይናገሩ - <ወንድምሽን ተመልከቸው ፣ እሱ በጣም የተበሰጨና ያዘነ ይመስላል ፣ አንቺ ምን ይሰማሽ ነበር?' ። ልጆች በስዎች መካከል የሚከሰቱን አለመግባባቶችን እንዲፈቱ ፣ ሽምግልና እንዲለማመዱ እና ከእነሱ ጋር ውይይት እንዲያደርጉ ያለማምደቸው ይርዷቸው ።

እንደ ቴሌቪዥን እና የእጅ ቴሌፎን ማያዎች ከመጠን በላይ መጋለጥ

በቤት ውስጥ ከወላጆቻቸው ሥራ ጋር አብረው በቤት ውስጥ ለረጅም ጊዜ መቆየታቸው ከሚመከረው ጊዜ በላይ በማያ ስክሪኖች ፊት ረዘም ላለ ጊዜ መቆየት ያስከትላል ። ይዘትን መቆጣጠር እና ተጋላጭነትን መገደብ አስፈላጊ ነው። ያስታውሱ - ሊያሟሉት የሚችሉትን ግብ መወሰን አለብዎት ። ይዘትን መቆጣጠር እና ተጋላጭነትን መገደብ አስፈላጊ ነው። ያስታውሱ - ሊያሟሉት የሚችሉትን ግብ መወሰን አለብዎት ። የማወቅ ጉጉት ያላቸው እና ራሳቸውን የቻሉ ወጣቶች ያላቸው ነፃ ጊዜ ለሙከራ እና የተለያዩ እና ያልተለመዱ ልዩ ልዩ ኢንተርኔት ድረ ገጻችን ይፈትሻሉ ፣ በኢንተርኔት እና በሌሎችም ከሚያውቋቸው ወይም ከማያውቋቸው ሰዎች ጋር ለመወያየት እና ለመገናኘት ይፈልጋሉ ። ለታዳጊዎች ነፃነትን መቆጣጠር አስፈላጊ ነው ፣ ነገር ግን ደህንነቱ በተጠበቀ አካባቢ መሆን አለበት። ልጆችን መቆጣጠር የሚስችሉ ሰዎችዎ ከኢንትራኔት አውረደው ይጠቀሙ ፣ <በአንድ ላይ ስምምነት ውል እንዲያረቁ > ያበረታቷቸው ፣ ልጆች እናንትን የሚጠይቋችሁ አስፈላጊ የሆኑ ጉዳዮችን ምን እንደሆኑ መመሪያ አድርጉላቸው።

ደህንነት

መዳሀኒቶች ፣ የቤት ማጽጃ ኬሚካሎች ፣ አልክሆል የያዙ ጠርመሶች እና ለጤና ጠንቅ የሚሆኑ አደገኛ ቅምሮች በደንብ ታሽገውና ተዘግተው ልጆች ከማይደረሱበት ራቅ ካለ በታ መቀመጣቸውን ያረጋግጡ።

ከሆነስ በቤት ውስጥ ምን ማድረግ ይቻላል?

ከሆነስ ቤት ውስጥ ምን መሥራት ይቻላል?

አእምሮን ማሰራት

በኮተር አማካኝነት በቀጥታ መስመር የሚሰጡ ትምህርቶች ይቋረጣሉ እና ልጆች ቋንቋን ፣ አዲስ የሙዚቃ መሣሪያን እንዲማሩ ፣ ምናልባትም ምግብ የማብሰል ችሎታዎቻቸውን እንዲያሳድጉ ለማበረታታት እድል ያገኛሉ። ልጆችዎ አዲስ የትርፍ ጊዜ ማሳለፊያ እንዲያዳብሩ ወይም ያረጁ የትርፍ ጊዜ ማሳለፊያ እንዲያሸሽሉ ያበረታቱ ። ማለትም ልጆች በትርፍ ጊዜያቸው ማድረግ የሚፈልጉትን ሥራዎች እንዲሰሩ አበረታቷቸው።

መቀጠል እንቅስቃሴን

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጤናን ያሻሽላል እንዲሁም ስሜትን ያሻሽላል ። ልጆቹ ለእነሱ የሚስማማውን እንቅስቃሴ እንዲመርጡ ፣ በዳንስ ፊት ብቻ እንዲጨፍሩ ፣ የታባታ ዘይቤ ሥልጠና እንዲያደርጉ ወይም ለእግር ጉዞ እንዲሄዱ ይርዷቸው። መደበኛ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችን በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎ ውስጥ ለማካተት ይሞክሩ። just dance ከጨፈሩ ፊት ለፊት በመጀመሪያው ወይም በመጨረሻው እንዲጨፈሩ በፕሮግራሙ ለማካተት ሞክሩ። ሁላችሁ በአንድ ላይ መጨፈር ትችላላችሁ!።

የንባብ ስዓት

በአንድ ላይ ተቀመጡና እያንዳንዳችሁ መጽሐፍ ፣ ጋዜጣ አንብቡ ወይም ፓድካስቱን ጸጥ ብላችሁ በጋራ ለ 30 ደቂቃ ያህል አንብቡ። እንዲህ ካደረጋችሁ ለልጆቻችሁ መልካም ትምህርት ትሆናላችሁ እንዲሁም በቤታችሁ ተረጋጋላችሁ።

ድጂታል? ያስፈልገኛል! KAHOOT

ልጆቻችሁ በተለያዩ ድጂታል መሳሪያዎች እንዲጠቀሙ አበረታቷቸው። ለቤተሰቡ በሙሉ እቅንቆቅልሽ ጥያቄዎችን ፊልም ወይም ANIMOTO ሌሎችንም እንዲያዘጋጁ ፣ የሰሩትን ። እንዲያሳዩ ያበረታቷቸው ቤተሰብ ተንቀሳቃሽ ስእል ለመላው አማካኝነት ከቤተሰብ ጋር የሚገናኙበትን ዘዴ Zoom በዙጠት መፈጠር ፣ በፊቶዎች ፊልም ማዘጋጀት።

"ጋዳልታ ኤህ" ማብራሪያ ዝርዝር ተጨማሪ እና መረጃ ታገኛላችሁ። ገጽ ድረ ኢንተርኔት gadalta.org.il በሚለው

ወደ ተገልሎ መቆያ እየገባችሁ ነው...? ደህና ይሆናል!

ሊሰማዎት ይችላል ይሆናል...

ጭንቀት

ከኮሮና ቀውስ አንፃር ውጥረት እና ጭንቀት መሰማት ተፈጥሯዊ እና መደበኛ ነው። የሕፃናት እንክብካቤ እና የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር መመሪያዎችን ማክበር ከሚያስፈልጉት መስፈርቶች ጋር በጤና እና በኢኮኖሚ አለመረጋጋት ምክንያት የሚከሰቱ ስሜታዊ ችግሮች እና ውጥረቶች ያጋጥሙዎታል። ማህበራዊ መገለል በለመዳት ሀብቶች እና ድጋፍ የሚያደርጉ አካላት ላይ ለመተማመን ለእርስዎ ከባድ ያደርግልዎታል። በዕለት ተዕለት ሕይወትዎ ውስጥ ጣልቃ የሚገቡ አንዳንድ የተለመዱ የጭንቀት ምልክቶች ሊሰማዎት ይችላል፣ እና የማያቋርጥ ጭንቀት፣ መረጋጋት፣ የመተኛት ችግር ወይም የተረበሽ እንቅልፍ፣ የማተኮር ችግር ወይም የተፋጠነ የልብ ትራት ያጋጥሙዎታል።

ቁጣ

የእርስዎ እና የልጆችዎ የኑሮ ሁኔታ ሙሉ በሙሉ ተረብሷል፣ እና በተለይም ውጥረት በሚሰማዎት እና በሚጨነቁበት ጊዜ ጋፍኛ በልዩ ሁኔታ በትክክል እንዲሰሩ ይጠየቃሉ። ደክሞዎት ይሆናል፣ በጭራሽ ነፃ ጊዜ የላቸውም ማለት ይቻላል እና አንዳንድ ጊዜ ስሜቱ እውነታው ወደ ጫፍ እየገፋዎት ነው። እናም መቋቋም ከማይችሉበት ደረጃ ያደርስዎታል። በእንደዚህ ዓይነት ሁኔታ ውስጥ ስሜታዊ ሀብቶቻችን ውስን ናቸው፣ እና የማይተባበር ልጅ ያሉ ሁኔታዎች፣ በትዳር ዳደኛ ላይ ብስጭት ወይም ስለ ቤቱ ስነ-ምግባር አለመግባባት በፍጥነት ትዕግስትዎን እንዲያጡ እና እንዲያውም ወደ ብስጭት መባባስ ሊያመሩዎት ይችላሉ።

ጥፋተኛ

አሁን ባለው ሁኔታ በቀን ውስጥ የሚጠብቁዎትን የተለያዩ ሥራዎች ማጠናቀቅ ላይችሉ ይችላሉ። ሊያከናውኗቸው ይችላሉ፣ ግን እንደፈለጉት አይደለም። በሥራ ላይ ያለው ተግባር እንደለመዱት ትክክለኛ እና ጥብቅ አይሆንም፤ ከልጆች ጋር ጥራት ያለው ጊዜ ያልተመቻቸ የተሟላ አይሆንም፤ በፀጥታ ጊዜያት ውስጥ ስለነበረው ቀን ከባለቤትዎ ጋር አስደሳች ውይይት ማድረግ ፍላጎት ላይኖርዎት ይችላል። እነዚህ ሁሉ የጥፋተኝነት ስሜት ወይም ያለመመቻት ስሜት ሊሰማዎት ይቻላል። ምክንያቱም "መደበኛ" ባልሆነ ያልተለመደ ህይወት ውስጥ ስለምትገኙ ነው።

መሥራት የሚገባ ጠቃሚ ነገር ምንድን ነው?

ይቅርባ ይሁኑ

ይቅር የማለት አስተሳሰብ በአስቸጋሪ ጊዜ ውስጥ የሚያጋጥመዎትን ውጣ ውረዶችን ለማለፍ ይረዳዎታል እና በትንሽ ነገሮችን ተወት በማድረግ ለትላልቅ እና በጣም አስፈላጊ ነገሮች ኃይል ይቆጥቡ። ችግሮች ወይም የውድቀት ስሜቶች ለሚያካፍልዎት ለቅርብ ዳደኛዎ ምን እንደሚሉ ለራስዎ ይንገሩ።

የሚከተሉትን መልመጃዎች ይሞክሩ - በእያንዳንዱ ምሽት ጥቂት ደቂቃዎችን ይውሰዱ እና ዛሬ ለእርስዎ የሚሰሩ 3 ነገሮችን (ትንንሽ እንኳን) ስኬታማ የሆኑላችሁን የሥራ ውጤቶች ይጻፉ - ለምሳሌ፡ "ዛሬ ጠረጴዛውን ለማዘጋጀት እንዴት እንደሚረዱ ለልጆቼ አስተምራለሁ" ወይም "ልጆቼ ዛሬ በጣም እረባሽ በሆኑም እንኳ መቆጣጠር ችለዋል።" ከሁሉም ነገር ጎን ለጎን እርስዎ ስኬታማ እንዲሆኑ ያደረጉትን ተግባር ይጻፉ። ለምሳሌ "እኔ ለትልቁ ልጅ የሥራ ድርሻ ሰጥቻለሁ" ወይም "ጥልቅ ትንፋሽ ወስጄ እስጃ አስር ቆጠርኩ"። በየሰዓቱ መጨረሻ የሰራተኛውን ሥራዎች በዝርዝር ይፈትሹ። አሁንም በራስዎ ይገርሙ ይሆናል...



መሥራት የሚገባ ጠቃሚ ነገር ምንድን ነው?

ብቻዎን አይሁኑ። ከአንድ ሰው ጋር ስሜቶችን እና ችግሮችን ያጋሩ - የትዳር ዳደኛ፣ ዘመድ ወይም ጥሩ ዳደኞች። ማህበራዊ እና ማህበረሰባዊ ግንኙነቶች የቅንጦት አይደሉም፣ ግንኙነቶችን ለመጠበቅ ጊዜ ይስጡት። ይህ በስልክ፣ በቪዲዮ እና በማህበራዊ ሚዲያ አማካኝነት ሊከናወን ይችላል። ችግሩን መቋቋም የሚያስችሉ መንገዶችን በሚመለከቱ በኢንተርኔት የቀጥታ የመስመር ላይ ቡድኖችን መቀላቀል እና ተመሳሳይ ችግሮች ካጋጠሟቸው ሌሎች ወላጆች ጋር ልምዶችን መጋራት ይችላሉ። በመመሪያው መሠረት ጎረቤቶች እና የአካባቢው ዳደኞች አብረው ጊዜ እንዲያሳልፉ ይርዷቸው - ለልጆችም ሆነ ለወላጆች ጥሩ ነው።

እንዴት መቆጣት እንዳለብዎ እና እንዴት ይቅርታ መጠየቅ እንደሚችሉ ይወቁ

ቁጣን እና ጭንቀትን ለመቆጣጠር ሁልጊዜ ስኬታማ መሆን አይቻልም። አንዳንድ ጊዜ እራስዎ ከመጠን በላይ ይበሰጫሉ፣ በጣም ይጨካሉ ትንሽ ቆየት ብለው እንዲጸጸቱ የሚያደርጉ ነገሮችን ሲናገሩ ይገኙ ይሆናል። እንዲህ ዓይነት ብስጭት አልፎ አልፎ መከሰቱ ተፈጥሯዊ ነው። ይህ በሚሆንበት ጊዜ እራስዎን መቆጣጠር ስላለቻሉ ለልጆቹ እና ለትዳር ዳደኛዎ ይቅርታ መጠየቅ ይችላሉ - "ስለጭኩኩባችሁ ይቅርታ አድርጉልኝ፣ ከመንገራችን በፊት ከእናነተ ትንሽ ራቅ ብዬ መረጋጋት ነበረብኝ" ማለት ይገባል። በእንዲህ ዓይነት ዘዴ መበሰጫት ተፈጥሯዊ እና የተፈቀደ ስለመሆኑ ለልጆች ትምህርት አዘል መልእክት ማስተላለፍ ትቻላላችሁ። ነገር ግን ቁጣን ለመቋቋም ጤናማ እና አዎንታዊ መንገዶችን መፈለግ ይገባል።

በቀን አንድ ግብ

ጤናማ ባህሪ አስፈላጊነት ቢሆንም፣ በእንደዚህ ያሉ ጊዜያቶች ሁሉንም ነገር ማድረግ አይቻልም። ጤናማ አመጋገብን፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን፣ በቂ እንቅልፍን እና ሌሎችንም ያካተተ ጤናማ የአሠራር ሂደት ፍጹም በሆነ ሁኔታ እንዲከናወን መፈለግ ከፍተኛ ብስጭት ወይም ተስፋ መቁረጥ ያስከትላል። ውጥረትን ለማስታገስ ዝቅተኛ ግምቶች። ከፈለጉ በቀን አንድ ግብን ለመምረጥ መሞከር ይችላሉ፣ እና እሱን ብቻ ለማሟላት ይሞክሩ። እንደዚህ ላሉት ትናንሽ ስኬቶች፣ ለእርስዎ እና ለልጆች፣ ለኩራት እና በራስ የመተማመን ስሜት አስተዋፅኦ ያደርጋሉ እና በእንደዚህ ያሉ ውስብስብ ቀናት ሌሎችን ፈታኝ የሆኑ ተግዳሮቶችን በቀጣይነት እንዲቋቋሙ ጥንካሬን ይሰጣል።

እርዳታ መጠየቅዎን አስታውሱ

የእጅደታ ስሜት የማይሰማዎት ከሆነ እና ጭንቀት ወይም ውጥረት በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎ ላይ ጣልቃ ጣልቃ እየገቡ የሚረብሽዎት ከሆነ፣ እርስዎ ጥሩ ወላጅ መሆን እንደሚፈልጉ ጥሩ ወላጅ እንዳሆኑ የሚረብሽዎት ከሆነ የባለሙያ እርዳታ መጠየቅ በጣም አስፈላጊ ነው። በኮሮና ቀውስ ወቅት እርዳታ ለማግኘት የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር የስልክ መስመር (*5400) ወይም በጤና ጣቢያዎች በአእምሮ ጤና ማዕከላት የተከፈቱ የስልክ መስመሮች እየደወላችሁ የባለ ሙያ እርዳታ መቀበል ትችላላችሁ።

"ጋዳልታ ኤህ" ማብራሪያ ዝርዝር ተጨማሪ እና መረጃ ታገኛላችሁ። ጽኑ ድረ ኢንተርኔት gadalta.org.il በሚለው