

ስምንት የመግባቢያ ጠቃሚ ነጥቦች



ለወላጆችና ለሌሎች ተንከባካቢዎች የመወያያ ጥራት

Foto:
Johs Bøe
Tine Poppe
Lars Pettersen/Tinagent
Glenn Røkeberg
Scanpix Creative

Trykk:
www.flisatrykkeri.no

2017



ልጅዎ ላይ ያለዎት አመለካከት እንዴት ነው?

ልጅዎን በውስጣዊ ስሜትዎ፣ ምኞትዎና ፍላጎትዎ እንደ አንድ ግለሰብ ለመገንዘብ፣ ይህ ግለሰብ በምን ሁኔታ ላይ እንደሚገኝ ፣ “እኔ በልጅ ቦታ ብሆኝ” ብሎ መረዳት መሞከር ያስፈልጋል። በሙያ ቋንቋ በልጅ ላይ ውስጣዊ የሃዘኔታ መለያ ‘Emphatic identification’ አለዎት ተብሎ ይጠራል። ይህ ማለት እርሶ ልጅ የሚያደርገውን ማየት ብቻ ሳይሆን ነገር ግን ልጅ የሚያደርገው ነገር ሁሉ ለምን እንደሚያደርግ ለመረዳት መሞከርዎ፣ የትኞቹ ፍላጎቶችና አስተሳሰቦች እንዲሁም ስሜቶች ለዚህ ድርጊት ልጁን ገፋፋት ብለው ለመረዳት በመሞከርዎም ጭምር ነው። ይህንን ጠንቅቆ ለመረዳት የሚከተሉትን ጥያቄዎች መጠየቅ ተገቢ ነው፤ እኔ ልጁን ብሆን ኖሮ ምን ዓይነት ስሜት ይሰማኝ ይሆን? ምን ዓይነት ሃሳብና ፍላጎት ይኖረኝ ነበር?

ልጅዎ ላይ ያለዎት አመለካከት የእርሶ የግልዎ ባሕሪይ ተጽዕኖ አለው

ልጅዎን እንዴት እንደሚመለከቱት ብዙ ወሳኝ ጽባይት መጥቀስ ይቻላል። ለምሳሌ እርሶ ራስዎ በልጅነትዎ ያሳለፉት ያዩትና የቀሰሙት ክስተቶች ልጅዎ ላይ ያለዎትን አመለካከት ይወስናል። የእርሶ የኢኮኖሚና ከሀብረተሰቡ ጋር አደናቃ እንዲሁም በባህልዎ የታነጸ ጸባይዎ የግልዎ እምነትና በማወቅም ሆነ ባለማወቅ የተሸከሙት ግላዊ እሴት (value) ልጅዎን እንዴት እንደሚመለከቱት ከፍተኛ አስተዋጽኦ ይኖረዋል ።

የልጁ ቁጡ ጽባይና (ነጭናጫነት) ሚና የጫወታል

እያንዳንዳችን እንዴት አድርገን ቁጡ ጽባይ ላይ ልዩ የግላችን የሆነ ስሜታችንንና ባህሪያችንን የምንገልጽበት መንገድ አለ። የልጅዎ ባህርይ እንዴት አድርገን ልጁን እንድምንረዳው ጫና ያደርጋል። ልጁ ረጋ ያለ፣ በቀላሉ የሚፈልገውን ማርካት የሚቻል ነው? ወይስ ቀጠጥባ ያልተረጋጋ ልጅ ነው? ንቁ እንቅስቃሴ ያበዛ ልጅ ነው? ነጻ ራሱን የቻለ ነው? ሆኖም ልጆች በሚያሳዩትና በሚያንጸባርቁት ተግባር ምን ዓይነት ልጆች እንደሆኑ ከዚያም አልፎ ጸባያቸውን በቀላሉ ለመረዳት ያስችለናል። ለምሳሌ ልጁ ረባሽ፣ ዝምተኛ ወይም አስቸጋሪ መሆኑን መግለጽ አይከብርም። አንዳንዴ ራሳችን የልጃችንን ባህሪ በአንድ ገለጻ ወስነን፣ በልጃችን ላይ ያለው አመለካከታችን በዚያው ጸንቶ እንዲኖር ጫና ያሳድራል። ልጅዎን እንዴት እንዳስተዋሉትና እንደተረዱት፣ የርሶ ለልጅዎ ያለዎትን የአቀራረብ ሁኔታን ይወስናል።

የሚያዩትና የሚያስበት ከሚሰጡት እንክብካቤ ጋር ይዛመዳል

ልጅዎን እንዴት እንደሚያዩትና እንደሚረዱት በርስዎና በልጅዎ መካከል ላለው ግንኙነት ወሳኝ ነው። እርስዎ ለሚያበረክቱት እንክብካቤ እና ወላጅነት መሠረት ይገነባል። ልጆች ሁሉ ጥሩና ጽኑ የሆነ ግንኙነት ከወላጆቻቸው ጋር እንዲኖራቸው ያስፈልጋል። ይህ ለወደፊት ኑሯቸው ጠንካራ መሠረት ይገነባላቸዋል።

ርዕስ ፩ ስሜቶች



ለልጅዎ ያለዎትን ፍቅር በግልጽ ያሳዩ

ልጅዎ ዋስትና እንዲሰማው ልክ እርስዎ እንዲደረግልዎ እንደሚመኙት ሁሉ ልጅዎም ፍቅር እንደተሰጠውና ስብዕናው እንደተከበረለት እንዲሰማው ያስፈልጋል። ልክ እንደርስዎ፣ ልጅዎ የሰውን ሃሳብ ማንበብ አይችልም። ስለዚህ ልጅዎን እንደሚወዱት በቃልም ሆነ በተግባር ማሳየቱ እጅግ በጣም ጠቃሚ ነው። ይህ መናገር ላልጀመሩ ህጻናትም ጭምር ያጠቃልላል። እነዚህ ህጻናት ደስታንና እንክብካቤን፣ ፍቅርንና ጥላቻን ጠንቅቀው ይረዳሉ። ሕጻናትም ሆኑ አደግ ያሉ ልጆች ፊትዎን በማየትና የድምጽዎን አጣጣል በመስማት እርስዎ ምን ለማለት እንደፈለጉ ማንበብና መተርጎም ይችላሉ።

ልጅዎን እንደሚወዱት እንዴት ማሳየት ይችላሉ?

- ከልጁ ጋር በሳቅና በፈገግታ በመቆየት
- ልጁን በማቀፍና ትኩሻው ላይ በመዳሰስ
- መውደድዎን ለልጁ በግልጽ በመናገር
- ከልጁ ጋር በመቀልድና በመጫወት
- በፈገግታ ከልጁ ጋር በመወያየት
- ልጁን ለማረጋጋት በማባበልና በመርዳት

ጠንቅቀው ያስቡበት

- ለልጅዎ መውደድዎን ለማሳየት ትኩክለኛው ዘዴ የትኛው ነው?
- ልጅዎን በመውደድዎ ልጅዎ ዋስትና ይሰማዋል ብለው ያስባሉ?
- ልጅዎን የሚወዱት በምኑ ነው?
- ልጅዎን እንደሚወዱት ለማሳየት ምን የተሻለ ዘዴ ማድረግ ይችላሉ?

ከላይ የተጠቀሱትን ከልጅዎ ጋር በየእለት እለት ሁኔታዎች አብራችሁ እንደምታደርጉ ለማሰብ መሞከር፣ ከተደረገ በኋላ የልጁን ምላሽ መገንዘብ።

ርዕስ ፪ ስሜቶች የልጁን ተነሳሽነት አተኩሮ መየትና መከተል



ከልጅዎ ጋር በጥሩ ሁኔታ አብሮ ለመዋል፣ በአካል ብቻ መገኘት በቂ አይደለም። በህሊናዎም አብሮ መሆን ያስፈልጋል። እኛ አዋቂዎች አልፎ አልፎ አእምሯችን ሌላ ቦታ በሌላ ነገር ሊሳብ ይችላል። ለምሳሌ በስልክ ስንያዝ አለበለዚያም መፈጸም የነበርብንን ሥራ ሳንፈጽም ስንቀር በስጋት እንጨነቃለን። ሆኖም ከልጅዎ ጋር በበቂ ትኩረት አብረው ለመዋል ከፈለጉ፣ ልጁ በሚያስበው በሚሰማውና በሚያደርገው ድርጊት ውስጥ ራስዎን ህሊናዎን ሙሉ በሙሉ ማስገኘት አለብዎት።

ልጆች በራሳቸው ሃሳብና በሚፈልጉት መንገድ እንዲያደርጉ መፈቀድ ይኖርበታል፣ ሆኖም ግን የተወሰነ ገደብ እንዲኖረው ያስፍልጋል። ራሳቸውን የሚያበለጹት በእንዲህ ያለ አካሄድ ነው ። ስለዚህ ለልጅ ሁሉንም ነገር ራሳችን አለመወሰን በጣም አስፈላጊ ነው። በአንጻሩ መርዳትና ማበረታታት እንዲሁም በራሱ ሃሳብ እንዲጠመድ ጊዜ መስጠት ተገቢ ነው። እርስዎ ልጅዎ የሚያደርገውን ሃሳብ የማመንጨት ችሎታ በሚከታተሉበት ወቅት ልጁ አነሳሽነት/ጅምር መድፈርን ይለምዳል በተጨማሪም ራሱን ችሎ የማድረግ ልምድ እንዲኖረውና እንዲባርሰትም ያስችላል። በጥሩ ግንኙነት ውስጥ እርስዎና ልጅዎ እኩል ድርሻ አላችሁ፣ በተጨማሪም ሁለታችሁ ያልፈቀዳችሁት ወይም ያልወደዳችሁት ጉዳይ ካለ በቀጥታ ለመናገር መብት ይኖራችኋል። ይህ ማለት ደግሞ ልጅዎ በርሶ ላይ ቁጥጥር ተጽእኖ ያሳድራል ማለት አይደለም። ምክንያቱም እንደ አንድ አዎቂ ግለሰብ ለዚህ መግባባት ሃላፊነቱን የሚወስዱት እርስዎ ራስዎ ነዎትና።

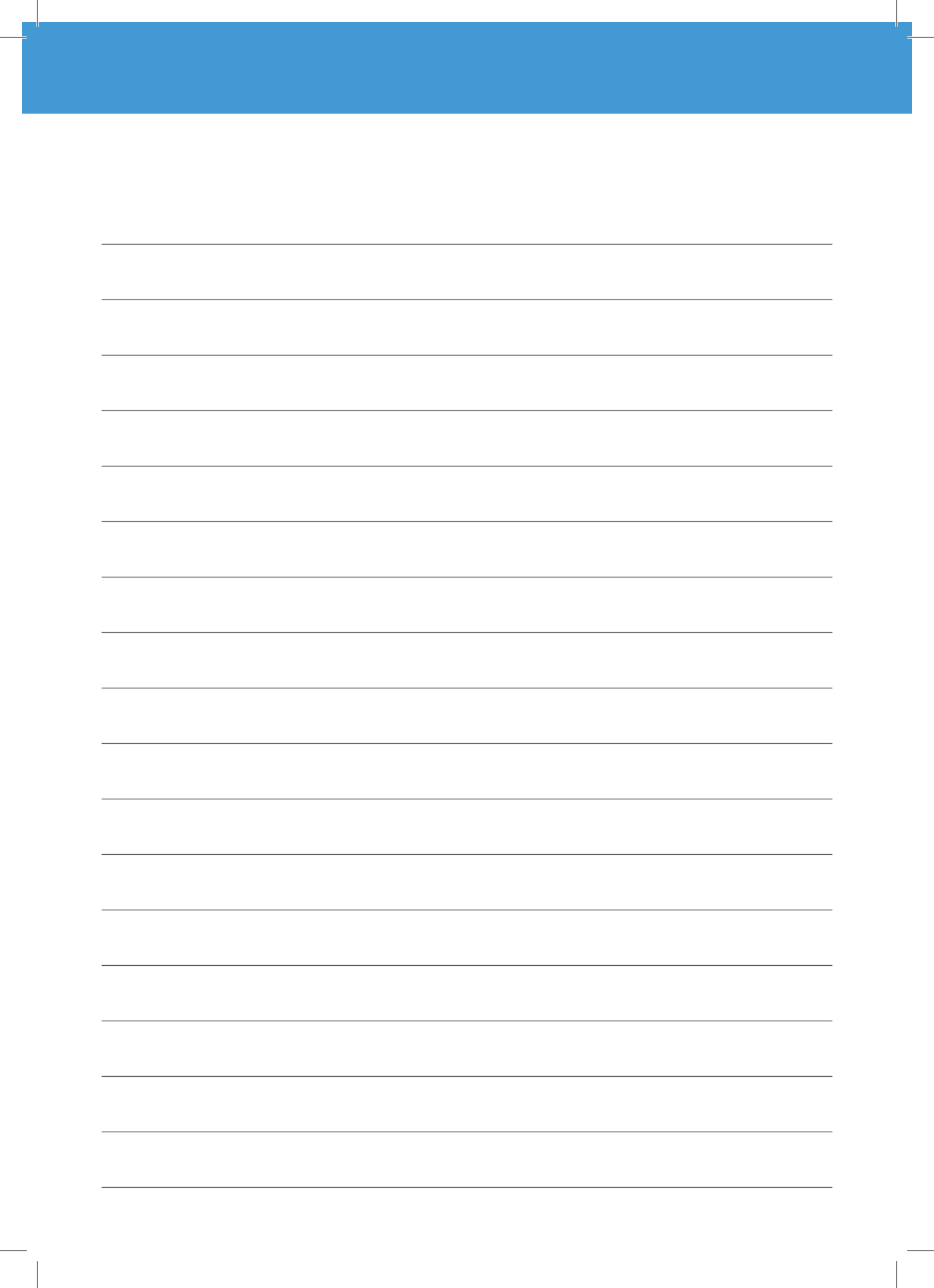
ጠንቅቀው ያስቡበት

- በማንኛውም ጊዜና ቦታ ከልጅዎ ጎን የቆሙት በምን ሁኔታ ነው?
- ልጅዎ ከርስዎ ትኩረት እንዳልተሰጠው የሚሰማው ወቅት ይኖር ይሆን? ለምሳሌ በቴሌፎን ወይም በቴሌቪዥን ተጠምደው እንደሆነ?
- ልጅዎ ከርስዎ ትኩረት ሲያገኝ ምን ይሰማዋል?
- ልጅዎ ከርስዎ ትኩረት ለማግኘት ሞክሮ ምንም ላያገኝ ሲቀር ምን ይሰማው ይሆን?
- ልጅዎ ምን ሁኔታ ላይ እንዳለ የልጅዎ የሰውነት እንቅስቃሴ ይነግርዎታል?

ስለዚህ ለወትሮው እርስዎ ከልጅዎ ጋር ባሉበት ሰዓት ልጅዎ እንዴትና ምን ሁኔታ ላይ እንዳለ ሁልጊዜ ጠንቅቀው ትኩረት መስጠት መሞከር ያስፈልጋል። የልጁንም ምላሽ ትኩረት ይስጡት።

የልጅዎን ሐሳብ የማመንጨት ችሎታ እንዴት ማየትና መከተል ይችላሉ?

- የልጁን አነሳሽነት/ጅምር ትኩረት በመስጠት
- ልጁ ለሚያደርገው ድርጊት ፍላጎትዎን በማሳየት
- በልጁ የሰውነት እንቅስቃሴ ላይ አንድ ዓይነት ትርጓሜ በመስጠት
- የልጁን ፍላጎትና ስሜት ምን እንደሆነ
- በተቻለ መጠን ከልጁ ፍላጎትና ደስታ ጋር አብሮ በመጓዝ



ርዕስ ፫ ስሜቶች የልጅዎን ውስጣዊ ስሜት መጋራትዎን ያሳዩ

ህጻናት በተፍጥሯቸው ንቁ የሆነ የአደጋ ማስጠንቀቂያ ስሜት እንዳላቸው ያውቃሉን? ልጆች በሚቅበጠበጡበትና በሚጨነቁበት ወቅት ማልቀስ ይጀምራሉ። ያን ጊዜ አዋቂዎች መጥተው ያባብሏቸዋል። ትንሽ እደግ ያሉ ልጆችም ይህ ስሜት ሲሰማቸው ማባብል ብሎም ሁኔታው አደገኛ እንዳልሆነና ሁሉም ሰው ተመሳሳይ ስሜት እንደሚሰማው ማስረዳት ያስፈልጋል።

ፍርሃት ያደረገበት ህጻን ዋስትና የሚሰጥ አዋቂ ያስፈልገዋል። ያዘነ ህጻን የሚያባብለው ሰው ይፈልጋል። በዚሁ አኳያ አንድ ወጣት አዲስ የጥርስ ማስተካከያ ሽቦ ሲተከልለት ስለሚያሳፍረው እንደሌሎቹ ሁኔታውን እንድንረዳለት የሆነ ዋስትና ማሳየት ይኖርብናል።

በልጅዎ ላይ አንድ ዓይነት እቀባ አድርገው ሲናደድ ወይም ሲቅበጠበጡ፣ ልጁን ማብረድና የርዳታ እጃችንን መስጠት እንዲሁም ስላደረገው ድርጊት ማጤናችንን ማሳየት አለብን። ለምሳሌ እርስዎ ከአንድ የአራት ዓመት ህጻን ልጅ ጋር አንድ መደብር ወስጥ እንዳሉ ጣፋጭ ይገዛልኝ ብሎ ይወተውቶታል እንበል። መልስዎ መሆን ያለበት 'ጣፋጭ እንዳሰንህ ይገባኛል ልጄ ነገር ግን አሁን አይገዛልህም' ብለው መመለስ ይችላሉ። የልጁን ስሜት መረዳት ማለት ከዚህ በፊት የወሰኑትን ገደብን መቀየር

መሻር ይኖርብዎታል ተብሎ መታየት የለበትም። ነገር ግን እርስዎ ልጁን ለምን እምቢ እንዳሉትና ውሳኔዎ ለልጁ ከባድ እንደሆነ መረዳትዎን ሲያስረዱት በቀላሉ እቀባውን ይቀበላል።

ልጅዎ ከተወለደበት ዕለት ጀምሮ ያናግሩት

ትንሽ ህጻን ልጅ እንኳን ስሜታዊ ጭውውት ተብሎ የሚጠራው ጸባይ ይኖረዋል። ይህም ማለት በስሜታዊ መግለጫ ሊግባባ ይችላል። ህጻኑ በዓይን ግንኙነቱ፣ በደስታ መግለጫውና አምንታዊ እንቅስቃሴዎቹ ከርስዎ ጋር ግንኙነት ይፈጥራል። የግንኙነት መግለጫዎቹን ከህጻኑ ጋር ሲጋሩት ደግሞ ህጻኑ እርስዎ ባሳዩት ስሜታዊ መግለጫዎች ምክንያት በደንብ እንደተረዱትና እንደተገነዘቡት አድርጎ ይቆጥረዋል። ይህ ቃላት-አልባ ግንኙነት ለወደፊቱ የቋንቋ እድገቱ፣ የህብረተሰባዊ የኑሮ ብቃቱ እንዲሁም የስሜታዊው መግባቢያ ለህጻኑ በጣም ጠቃሚ ሆኖ ይገኛል። ስለዚህ ከውስጥ ልብዎ በእጅግ በዓይንዎ በአፍዎ በመጠቀም ሁልጊዜ ከልጅዎ ጋር ይነጋገሩ።



ጋር ይነጋገሩ።

ልጁም እያደገ ሲሄድ በርስዎና በልጅዎ መካከል ጥሩና ቅርብ ግንኙነት አስፈላጊ ነው። አደግ ያሉ ልጆችም ሊጎዱ ስለሚችሉ ማባብልና እንክብካቤ ያስፈልጋቸዋል። ቢቻል ያለምንም ፍራቻ ነጻ በሆነ መንፈስ በመልካም ንግግር ስሜታቸውን እንዲገልጹ ማድረግ። ስለዚህም ነው ልጅዎ በርስዎ ላይ መተማመን እንዲኖረው አስፈላጊ የሚሆነው ።

የልጅዎን ስሜት እንዴት መጋራት ይችላሉ?

- ሰፋ ያለ ጊዜ በመውሰድ ከልጅዎ ጋር በማውራት
- በዓይን ግንኙነትና ህጻኑ የሚያወጣቸውን ድምጾችና የሰውነት እንቅስቃሴዎች እርስዎም ልክ እንደ ልጅዎ በመድገም
- ልጁ በሚያዘንበት ሰዓት በማጽናናት፣ ህጻናትን ሁሉ ያጠቃልላል
- ልጁ ከፈራ ዋስትና በመስጠት በመንከባከብ
- በሚናደድበት ሰዓት ወይም በሚቅበጠበጡበት ሰዓት እንዲረጋጋ በመርዳት
- ከልጁ ጋር አብሮ በመሆን ምስጢራዊ ጉዳዮች ላይ በመወያየት

ጠንቅቀው ያስቡበት

ሰሜታዊ ውይይት ለምን አስፈለገ? እንዲህ ዓይነት ውይይት እንዴት እንደሚካሄድ ምሳሌዎች ይስጡ።

በተለያዩ የዕድሜ ክልል ውስጥ ላሉ ልጆች (ህጻናት፣ የ 3 እና የ 8 ዓመት ልጆች ፣ የ 13 ዓመት ልጃገረድ ፣ የ 16 ዓመት ጎረምሳ) እንዴት አድርገን ሰሜታችንን መሰጣጣት (መለዋወጥ) እንችላለን?

አንድ ልጅ የግሉን ምስጢር ለሌላ ሰው ለማካፈል ዕድል እንኳን ያላገኘ እንዴት ራሱን ማነጽ ያስችለዋል ብለው ያስባሉ?

ከልጅዎ ጋር በቅርብ ለመሆንና አብሮ የመዝናኛ ጊዜ ለማግኘት ቀላል ነው ብለው ያስባሉ?

ልጅዎን እንዴት ማጽናናት ይችላሉ?

ልጅዎ ፍርሃት ሲዩዘው እንዴት አድርገው ዋስትና ይሰጡታል?

ስለዚህ ለወትሮው እርስዎ ከልጅዎ ጋር ባሉበት ሰዓት ልጅዎ እንዴትና ምን ሁኔታ ላይ እንዳለ ሁልጊዜ ጠንቅቀው ትኩረት መስጠት መሞከር ያስፈልጋል። የልጁንም ምላሽ ትኩረት ይስጡት።

A series of horizontal lines on the right side of the page, serving as a space for handwritten notes or responses.

ርዕስ ፬ ስሜቶች ማበረታታት፣ ምስጋናና እውቅና ይለግሱ

ሁሉም ልጆች ጨቅላ ህጻንም ጭምር፣ ለሚያደርጉት ድርጊት ማበረታታት፣ ምስጋናና እውቅና እንዲለገሳቸው ያስፈልጋል። ስለዚህ ለልጅዎ፣ ለትንሽ ነገር ቢሆንም፣ የማበረታታትና የምስጋና ቃላት መስጠቱ የተለመደና አስፈላጊ ነው። ይህን የመሰለ ማበረታታትና ምስጋና ሲለግሱት ልጅዎ ራሱን መቻሉን፣ ዋጋ እንደሰጡትም ይገነዘባል። ይህም ጥሩ የራስ መተማመን እንዲያዳብር ይረዳዋል በተጨማሪም መልካም አዎንታዊ የግል ስሜት እንዲኖረው ይረዳዋል። የማበረታታትና የምስጋና ቃላት ልጆች በሌሎች ዘንድ ቦታ እንደተሰጣቸውና በሚያደርጉት ሥራ ስኬታማ እንደሆኑ የሚያደርጋቸው ስሜት እንዲሰማቸውም ይረዳቸዋል። የትኛው ጥሩ እና ለምን ጥሩ እንደሆነ መጥቀሱ በጣም አስፈላጊ ነው። በዚህ አኳያ ልጁ ከእውነት ያልራቀ የራስ መተማመንን ያዳብራል። ልጁ ለሌሎች መልካም ሥራ በሚሠራበት ወቅት ልጁን በምስጋና የማህበራዊ አኗኗር ዘይቤዎችን ሊያዳብር እንደሚችል ይቆጠራል። በዚህ መንገድ ልጁ የትኛው በጎ እንደሆነና የትኛው ለህብረተሰቡ የማያስፈልግ እንደሆነ ይማራል።

የማበረታታት የምስጋና ቃላትና እውቅና እንዴት መስጠት ይችላሉ?

- ልጅዎን 'እንደሚያዩት' ማሳወቅ ዓይን ለዓይን በመተያየት



- ቁሳዊ በመሆን - ለምሳሌ እውቅናዎትን እርስዎና ልጅዎ ከምታደርጉት ጋር በማጣመር - 'ዛሬ እኔና አንተ ጥሩ ጊዜ አሳለፍንን። አንተም እንደወደድከው ይገባኛል።'
- ለልጅዎ ጥሩ ጥሩ ልምዶችን በመንገር። ለምን ጥሩ እንደሆኑ በማስረዳት። 'እንዲህ በምታደርግበት ሰዓት በጣም ጥሩ ነው። ምክንያቱም እንዲህ ስታደርግ ደግሞ.....' - 'ንሽ የኔ ልጅ! ታናሽ ወንድምህን ስትረዳው በጣም ደስ ይላል።'
- ፈገግታን ስላምታንና መልካም ንክኪትን እንደ ማረጋገጫ በመጠቀም

ጠንቅቀው ያስቡበት

ማበረታቻ ቃል ለርስዎ ምንድነው?
 መግሳ ሲሰጥዎት የርስ ምላሽ እንዴት ነው?
 ለልጅዎ ሁልጊዜ የማበረታቻ ቃላት አስጣለሁ ብለው ያስባሉ? እንዴት እንደሚያበረታቱ ምሳሌ ይስጡ!
 የማበረታቻ ቃላት ለልጆች አለመስጠት ልጆችን ይጎዳል? በብዛት መስጠቱስ?
 ልጅዎን ሲያበረታቱትና እውቅና ሲሰጡት ልጁ እንዴት ምላሽ ይሰጣል?
 ከወላጆቹ ምንም የማበረታቻ ቃላትና እውቅና የማይሰጠው ልጅ ከሌሎች ጋር እንዴት ይግባባል?
 ጨቅላ ህጻንን እንዴት ያበርታቱታል? እንዴትስ እውቅና ይሰጡታል?

ከልጅዎ ጋር በሚያደርጉት አለታዊ ተግባር ትኩረት መስጠትና የልጁን ምላሽ ማስተዋል ያስፈልጋል።

ርዕስ ፩ መረዳት የጋራ ትኩረት - የጋራ ልምድ



አንድን ነገር አብሮ ማሳለፍ ለበጎ ግንኙነትና መግባቢያ ቅድመ-ሁኔታን ይከፍታል። በአካባቢ ያሉ ነገሮችን አብሮ አለመልመድ በጋራ ለመግባባትና ለመወያየት ይከብዳል። ዕውቀት ለመቅሰም ይህ ጥሩና ጠቃሚ መግቢያ ነጥብ ነው።

ህጻናትና አዋቂዎች በአብዛኛው በተለያዩ ነገር ላይ ትኩረት ይሰጣሉ። ለምሳሌ ከርስዎ ስለ ትራፊክ መብራት ማብራሪያ ይልቅ የልጁን ትኩረትና አድናቆት የበለጠ የሚሰጠው ከመንገዱ ባሻገር ያለው የቁፋሮ መኪና ሊሆን ይችላል። እንዲህ ባሉ አጋጣሚዎች እርስዎ እንደ አዋቂነትዎ ሁለታችሁም በአንድ ነገር ላይ ማተኮር እንድትችሉ ማድረግ እንዲያውም እርስዎ ሁለታችሁም ስለ አካባቢያችሁ የጋራ ልምድ እንዲኖራችሁ የማድረግ ሃላፊነት አለብዎት። ይህን ለማድረግ ደግሞ ለምሳሌ በመናገርና በእጅ በመጠቀም 'እዚህ ተመልከት' በማለት አለበለዚያም የርስዎን ትኩረት ወደ ልጁ ትኩረት በመቀየር የጋራ ልምድ እንዲኖራችሁ ማድረግ ይቻላል። በዚህ መንገድ ልጁ አካባቢውን ሊላመድ ይችላል፤ በጣም ጠቃሚም ነው። ልጅዎ ትኩረቱን እንዲሰበስብ በሚረዱበት ሰዓት፣ ድርጊትዎ ለጥሩ የጋራ ልምድ መሠረት መጣል ብቻ አይደለም። ነገር ግን የልጁን ትኩረት የመሰብሰብ ችሎታውን ጥሩ የሥልጠና አስተዋጽኦ እንዳበረከቱለት ይቆጠራል። ትኩረት ማለት ልጁ አዳዲስ ነገሮች እንዲያጤንና እንዲማር የሚፈጥርለት ሁኔታ ነው።

ልጅዎ ትኩረቱን እንዲሰበስብ እንዴት ሊረዱት ይችላሉ?

- ለአንድ ሁኔታ ሁለታችሁም የጋራ ልምድ እንዲኖራችሁ በማሰብ
- ሁለታችሁም የጋራ ትኩረት እንዲኖራችሁ የልጁን ትኩረት በመቀየር ለምሳሌ በጥቆማ ዓይን ለዓይን ግንኙነት በመፍጠር
- ልጁ ለሚያደርገው ነገር ሁሉ በመከታተል ብሎም በልጁ ድርጊት ውስጥ በመሳተፍ

ጠንቅቀው ያስቡበት

- እርስዎና ልጅዎ አንድ ሊያስደስታችሁ የሚችል ነገር ላይ አብራችሁ ልምድ ለመቅሰም ጊዜ አላችሁ?
- ልጅዎ ትኩረቱን እንዲሰበስብ እርስዎ እንዴት እንደሚረዱት ምሳሌዎች ይስጡ። የልጁስ ምላሽ እንዴት ነው?
- ያልተገራ ልጅ ትኩረቱን እንዲሰበስብ እንዴት ራሱን ሊያበለጽግ ይችላል ብለው ይስባሉ?

ስለዚህ ለወትሮው እርስዎ ከልጅዎ ጋር ባሉበት ሰዓት ልጅዎ እንዴትና ምን ሁኔታ ላይ እንዳለ ሁልጊዜ ጠንቅቀው ትኩረት መስጠት መሞከር ያስፈልጋል። የልጁንም ምላሽ ትኩረት ይስጡት።

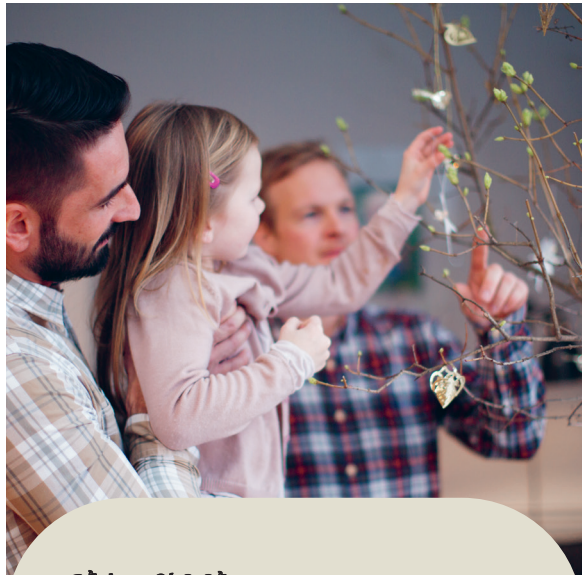
ርዕስ ፮ መረዳት ለልምዶች ትርጓሜ ይሰጡ

አብራችሁ የምትቀስሟቸውን ልምዶች ልጁ እንዲያጤናቸውና እንዲገነዘባቸው አልፎ ተርፎም ከሌሎች ልምዶች ጋር እንዲያዛምዳቸው የቁሳቁስ ስሞችን መጥቀስና እንዴት እንደሚጠቅሙ ማስረዳቱ በጣም አስፈላጊ ነው። ልጁ ቁሳዊ ነገሮች ስም እንዳላቸው ለምሳሌ 'ቤት' ምግብ '፣ እንዲሁም ለማይታዩ ነገሮች ለምሳሌ ውስጣዊ ስሜቶች መጠሪያ ስሞች እንዳላቸው መማር አለበት። እርስዎ እንደወላጅነትዎ ለሚከሰቱ ልዩልዩ ነገሮች ስም በመጥራትና የተለያዩ ውስጣዊ ስሜቶችን በማሳየት ልጁን መርዳት በጣም ጠቃሚ ነው። ለምሳሌ 'ታናሽ ወንድምህ ከኛ ጋር ስላልመጣ በጣም አዝናል።' በማለት ማስረዳት።

አደግ ላሉ ህጻናት አንድ ነገር ለመረዳት በሚያዳግታቸው ጊዜ ለምሳሌ ለጥላቻ ሲጋለጡ፣ ሰው ከዚህ ዓለም በሞት ሲለይ፣ አለበለዚያም ከመገናኛ ብዙሃን ለአስደናቂ ዜናዎች በሚጋለጡበት ወቅት ከአዋቂዎች ጋር መነጋገሩ አስፈላጊ ነው።

ልጁ ለሚያደርገው ሁሉ ዋጋ እንዳለው እንዲያውቅ እንዴት ይረዳታል?

- ከልጁ ጋር አብሮ በመሆንና በመነጋገር
- ለምታዩዋቸው ነገሮች በሙሉ ስም በመስጠትና በማስረዳት
- አንድ ነገር እንዴት እንደሚሰራ በማሳየት
- አብራችሁ ለምታደርጓቸው ነገሮች በሙሉ የርሱን እድናቆትና ያላሰለሰ ተሳትፎ በማሳየት



ጠንቅቀው ያስቡበት

ይህንን በተግባር እንዴት እንድሚያሳዩ ምሳሌዎች ይሰጡ። ልጁስ እንዴት ምላሽ ይሰጣል? አንድ ልጅ ለሚያደርገው ነገር ዋጋ እንዳለው የሚያስረዳው ሰው ከሌለ፣ ይህ ልጅ ታድያ እንዴት አድርጎ ራሱን ከሌሎች ጋር ማገናኘት ይኖርበታል ብለው ያስባሉ? የተለያዩ የዕድሜ ክልል ውስጥ ላሉ ህጻናት አንድን ነገር ትርጓሜ የመስጠት ዘይቤ እንዴት ማስረዳት ይችላሉ? (ለጨቅላ ህጻን፣ ለ 3 ዓመት ልጅ፣ ለ 14 ዓመት ልጅ)

ስለዚህ ለወትሮው እርስዎ ከልጅዎ ጋር ባሉበት ሰዓት ልጅዎ እንዴትና ምን ሁኔታ ላይ እንዳለ ሁልጊዜ ጠንቅቀው ትኩረት መስጠት መሞከር ያስፈልጋል። የልጁንም ምላሽ ትኩረት ይሰጡት።

ልጁ ለሚያየውና ለሚቀስመው ነገር ቃል ሲያገኙለት ልጁ በአካባቢው የሚካሄደውን ነገር እንዲረዳ ረድተውታል ማለት ነው። ቋንቋውንም ያዳብራል፣ ከሌሎች ጋር መግባባት ያስችለዋል እንዲሁም የስትሪት ይሰጠዋል። ለነገሩ ይህ እኛ አብዛኛውን ጊዜ ልጁ ገና ጨቅላ ህጻን ሳለ ጀምሮ ሳናስበውና ሳንዘጋጅበት የምናደርገው ድርጊት ነው።

ርዕስ ፯ መረዳት ትስስርነትን ይገንቡ



አንዳንድ ወላጆች ለልጆቻቸው በጣም ጠቃሚ አስተማሪዎች ሆነው ይገኛሉ። እነዚህ ወላጆች ልጆቹ በአካባቢያቸው ባሉ ነገሮች ላይ ጉጉት እንዲያደርገባቸው ከዚያም በላይ የማያውቋቸውን ነገሮች ልጆቹ ራሳቸው እንዲመረመሩና እንዲያውቁ ያስተምሯቸዋል። የህጻናት ትምህርት የሚጀምረው ገና ትምህርት ቤት ከመግባታቸው በፊት መሆኑ መታወቅ አለበት።

ልምድንና ዕውቀትን ገንብቶ ወደፊት በመግፋት እንዲሁም ትስስራቸውን በማጣመር የልጁን ዕውቀት ለማዳበሩ በጣም ይጠቅማል፤ ይህ ማለት ለመማር ችሎታን ማበልጸግ ማለት ነው። ያለፉትን ልምዶች ከአዲሶቹ ጋር ለማጣመር ልጅዎን ለመርዳት ሲሞክሩ 'ታስታውሳለህ.....' 'ሰለዘህ ነው አሁን.....' በምንልበት ሰዓት የሁለቱን ልምዶች ትስስር በመረዳት ከረቂቅ ስውር ቃላትና ሃረጎች ጋር ራሱን ሊያገናኝ ይችላል። ለምሳሌ እርስዎና ልጅዎ ውጪ በምትገኙሽራሽሩበት ሰዓት አንድ ድመት ታያላችሁ እንበል። እጅዎን ወደ ድመቱ በመጠቀም የነብር ዝርያ ማሆኑን ያስረዱታል። ጥያቄ መጠየቁም አስፈላጊ ነው፤ 'በድመቱና በነብር መካከል

ያለውን ተመሳሳይነት አየኸው?' ስለዚህ ልጁን ነገሮች በአሁኑ ሰዓት እዚያው ቦታ ላይ ያለውን ምስሰልና ሁኔታ እንዲያይ እንዲገነዘብ ረዱት ማለት ነው። ይህ ደግሞ የልጁን ትምህርት መቅሰሚያ ህዋሳት እንዲያዳብር እጅግ በጣም ጠቀሜታ አለው። ማለትም የመረዳት ችሎታውን ለማዳበር፣ ለመማርና ጠንቅቆ ለማሰብ እጅግ በጣም አስፈላጊ ነው። በተጨማሪ ለቋንቋ ዕድገቱ በጣም ጠቃሚ ነው።

ልጅዎ ነገሮችን ማዘ መድ እንዲችል እንዴት አድርገው ሊረዱት ይችላሉ?

- በመግለጽ፣ በመንገርና አንዳንድ ነገሮች ለምን እንደተከሰቱ መከንያዎቹን በመፈለግ
- ልጁ የቀሰማቸውን ነገሮች በማስረዳት በነገሮቹ ላይ በመወያየት
- ሌሎች ከዚህ በፊት ከቀሰማቸው ነገሮች ጋር በማዛመድ ተመሳሳይነታቸውንና ልዩነታቸውን በመቃኘት
- ያለፉትና የውደፊት ነገሮችን በማዛመድ
- ከልጁ ጋር አብረው ካሳለፏቸው ነገሮች በመነሳት ታሪክ ፈጥሮ በማውራት
- አብራችሁ ስላሳለፋችኋቸው ነገሮች ሥዕሎች በመሳል፣ በመዘመርና ፎቶ በመመልከት

ሀ. እቅድ



ልጁ የራስ ቁጥጥሩን እንዲያዳብር የሚረዳው የወደፊቱን ማየትና ሊከሰቱ የሚችሉ ነገሮችን በስሜቱ እንዲያውቃቸው ሲችል ነው። አንዳንድ እንቅስቃሴዎች ደረጃ በደረጃ ከልጁ ጋር በመተባበር ሲያቅዱ ልጅዎ ራሱ በግሉ እቅድ የማውጣት ችሎታውን እንዲያዳብርና በአካሄዱ ላይ እቅዱ ግቡን እስኪመታ ድረስ እንደመሪነት በድርጊቶቹ ላይ ቅጥጥር እንዲኖረው ይረዳዋል። ለምሳሌ የጫካ ጉዞ አብራችሁ እቅድ ማውጣት መልካም እንቅስቃሴ ሊሆን ይችላል፡- እንዳይበርደን ምን መያዝ ያስፈልገናል? የምግብ ብዛትስ? የት እንሂድ? ይህ በትምህርት ተቋማት አባባል የዕውቀት ካርታ (kognitive kart) ማበልጸግ ተብሎ ይጠራል። የዕውቀት ካርታ ልጅዎ በሚያካሂዳቸው ነገሮችና ግቦች ላይ የረጅም ጊዜ ትኩረት እንዲያዳብርና እንዲኖረው ይረዳዋል። ልጁ ጥሩና ቋሚ ድርጊቶች ላይ ለምሳሌ እንደእንቅልፍ፣ ምግብና በቤት ሥራ ዙሪያ ያሉ፣ በህይወቱ ጽኑ አቋም እንዲሁም ለወደፊት ግንዛቤው ጠቃሚ መሣሪያ እንደለገሱለት ይቆጠራል።

ልጅዎ ራሱን እንዲችል እንዴት ይረዳታል?

- ልጁ በቅደም ተከተል እቅድ እንዲያወጣ በማስተማር
- አንድ ግብ በማበጀት በራሱ ዕርዳታ ግቡ ላይ እንዲደርስ በማድረግ
- በቋሚ ድርጊቶች ላይ (ለምሳሌ እንደ እንቅልፍ፣ ምግብ፣ የቤት ሥራ ወዘተ.) በጎ ወትሯዊ ድርጊቶች እንዲሆኑ በማድረግ

ጠንቅቀው ያስቡበት

ልጅዎ በቅደም ተከተል እቅድ እንዲያወጣ እንዴት ይረዳታል?

ስለዚህ ለወትሮው እርስዎ ከልጅዎ ጋር ባሉበት ሰዓት ልጅዎ እንዴትና ምን ሁኔታ ላይ እንዳለ ሁልጊዜ ጠንቅቀው ትኩረት መስጠት መሞከር ያስፈልጋል። የልጁንም ምላሽ ትኩረት ይስጡት።

ለ. ድጋፍ



በጥሩ ሁኔታ የታነጸ የህጻናት ዕድገት ድጋፍ ላይ የተመረኮዘ መሰረታዊ ዕድገት ነው። በ **ICDP**¹ ‘**ደረጃ በደረጃ ዕርዳታ**’ የምንጠቀምበት ሲሆን ይህን ሙያዊ ቃል በአስፈላጊ ሰዓት ልጅን መርዳት፣ ግን ልጁ ራሱን መቻል ሲጀምር ዕርዳታውን ማቋረጥ ማለት ነው። ከቅጥ በላይ የበዛ ልጅን መርዳት ለነገሩ ልጁ በራስ አለመተማመንን ሲያሳድርበት፣ ከዚያም በላይ አዲስ ነገር ለመጀመር የበለጠ ዕርዳታ እንዲጠብቅ ይዳርገዋል። አነስተኛ ቁጥብ ዕርዳታ ደግሞ በአንጻሩ ራሳቸውን ደደብ አድርገው እንዲቆጥሩ ያደርጋቸዋል ምክንያቱ ድርጊቱን መፈጸም ስላልቻሉ ነው።

ህጻን ልጅን ቢስከሌት እንዲነጻ ማስተማር ሁነኛ **ደረጃ በደረጃ ዕርዳታ**’ ምሳሌ ነው። ልጁ ቢስከሌት ሲንዳ መጀመሪያ እኛ የቢስከሌቱን መሪና ኮርቻ በመያዝ፣ ከዚያም ልጁ ሚዛኑን ጠብቆ ማሸከርከ ሲቃጣ ቢስከሌቱን በመልቀቅ ማስተማር እንችላለን። ደግሞ ሚዛኑን ስቶ መሪው ሲሞከርበት ወድያውኑ የቢስከሌቱን መሪ በመያዝ ሚዛኑን እንዲጠብቅ መርዳት ያስፈልጋል።

ልጅዎን በተገቢ ሁኔታ እንዴት መርዳት ይችላሉ?

- አስፈላጊ በሆነ ሰዓት ብቻ ልጁን በመርዳት
- ልጁ አንድን ነገር በግሉ ሠርቶ ራሱን እንዲችል ዕድል በመስጠት

ጠንቅቀው ያስቡበት

ልጁን ከቅጥ በላይ እንዴት ሊረዱት ይችላሉ?
 ልጁን እነስተኛና ቁጥብ ዕርዳታ የሚሰጡበት ወቅት ሊከሰት ይችላል ብለው ያስባሉ?
 ስለዚህ ለወትሮው እርስዎ ከልጅዎ ጋር ባሉበት ሰዓት ልጅዎ እንዴትና ምን ሁኔታ ላይ እንዳለ ሁልጊዜ ጠንቅቀው ትኩረት መስጠት መሞከር ያስፈልጋል። የልጁንም ምላሽ ትኩረት ይስጡት።

¹ ትርጉም ገጽ 21 ይመልከቱ!

ሐ. ሁኔታዎችን ማመቻቸት

ልጆች ገና ጨቅላ ከነበሩበት ሰዓት ጀምሮ በራሳቸው ለተለያዩ ሁኔታዎች ራሳቸውን ማስተካከል ይማራሉ። ለምሳሌ በቤት፣ በመዋዕለ-ህጻናትና በትምህርት ቤት የተለያዩ ጸባይን ያሳያሉ። አንዳንድ ጊዜ ራሳቸውን ለማስተካከል ዕርዳታ ይፈልጋሉ፣ ለምሳሌ በመጫወቻ መስክ ወይም በትምህርት ቤት ቅጥር ግቢ ውስጥ ጸብ በሚፈጠርበት ጊዜ የአዋቂ ጣልቃ-ገብነት ያስፈልጋል። በዚህ ጊዜ እርስዎ እንደአዋቂነትዎ ሁኔታዎች ማስተካከያ የሚባለውን መርህ መጠቀም ይኖርብዎታል፣ ይህም ማለት ከልጁ ይልቅ ሁኔታው ላይ በማተኮር ለጨዋታው አንድ ዓይነት ህግ በማጀት ጨዋታውን መቆጣጠር። በዚህ አካሄድ ልጆች ሁኔታዎች ወደ ሰላም መቀየራቸውን ሲገነዘቡ ራሳቸውን በተሻለ መንገድ የማመቻቸት ዘዴ የፈጥራሉ።

ልጁ ራሱን እንዲያስተካክል እንዴት እድርገው ሁኔታዎችን ሊያመቻቹለት ይችላሉ?

- ከልጁ ይልቅ ሁኔታዎችን በቁጥጥር ሥር በማዋል
- የጨዋታ ህጎችንና ገደቦች በመቀያየር
- የተለያዩ ሁኔታዎችን ልጁ እንዴት አድርጎ መፍትሄ መፍጠር እንደሚችል በመንገር በመወያየት

ጠንቅቀው ያስቡበት

ለምንድነው ከልጁ ይልቅ ሁኔታዎችን ማመቻቸቱ ጥሩ ዘዴ የሚሆነው?

ስለዚህ ለወትሮው እርስዎ ከልጅዎ ጋር ባሉበት ሰዓት ልጅዎ እንዴትና ምን ሁኔታ ላይ እንዳለ ሁልጊዜ ጠንቅቀው ትኩረት መስጠት መሞከር ያስፈልጋል። የልጁንም ምላሽ ትኩረት ይስጡት።



መ. አዎንታዊ ገደቦች



ለልጆች ገደብ ማበጀት ቀላል ሥራ አይደለም፣ ነገር ግን የልጅ የሞራል ግንዛቤ፣ አዘኔታና የኃላፊነት ስሜቱ እንዲበላጸግ ገደብ ማበጀቱ ዋና ወሳኝ መሣሪያ ነው። ባንጻሩ አሉታዊ ገደብ ማበጀት እንደ መከልከልና ለመቅጣት ዛቻ መዛት ከጊዜ በኋላ ጥሩ አይሆንም። ልጅ ጠቀሜታና ጥሩ ውጤት ያለውን ገደብ እንዲማር ከፈለጉ አዎንታዊ ገደብ ማበጀትን መጠቀም ያስፈልጋል። ይህ ማለት ገደብ በሚያደርጉበት ሰዓት ልጅ 'ሌሎችን አጋዥ' እና 'በጎ አሳቢ' መሆንን እንዲገነዘብ ያደርገዋል። እዚህ ውጤት ላይ ለመድረስ ለምን ገደብ እንዳበጁለት በመግለጽ እንዲሁም ለልጅ አማራጭ ድርጊቶችን በመስጠት እንዲገነዘብ ማድረግ ይቻላል። አደግ ካሉ ልጆች ጋር የገደቡ መጠን ምን ያህል እንደሚሆን መደራደሩ መልካም ነው። ስለዚህ ልጆቹ በድርድሩ ላይ መሳተፋቸው ብሎም ውሳኔ ላይ መድረሱ፣ በቁምነገረኛነት እንደተወሰዱ ይገነዘባሉ።

ለልጅ አዎንታዊ ገደብ በሚያበጁበት ወቅት ልጅ በራሱ የአንድን ነገር በጎነት ወይም መጥፎነት እንዲገነዘብ ረዱት ማለት ነው። ስለዚህ ልጅ ራሱ ትክክለኛውን ምርጫ እንዲመርጥ ያስችለዋል፣ ለምሳሌ መደብር ውስጥ እንዳይሰርቅ ይረዳዋል። ቅጣት እቀጣለሁ ብሎ መፍራቱ ሳይሆን ግን ድርጊቱ ትክክለኛ እንዳልሆነ በመረዳት ነው።

ስሜቶች ከአንዱ ወደ ሌላው ተላላፊ ናቸው። በተለይ ንዴት ከአንድ ህጻን ልጅ ወደ አዋቂዎች በቀላሉ ይተላለፋል። ስለዚህ ለኛ አዋቂዎች ዋናው አስቸጋሪው ሥራ የሚሆነው ልጁን ከማብረዳትን በፊት ራሳችንን ማረጋገጥ እንዳለብን ነው። ልጁን ለመቀየር እንድንችል ራሳችንን በቅጡ መቀየር አለብን። ገደብ ስናበጅ፣ ምንም እንኳን በነገሩ ብንበሳጭም ራሳችንን ማረጋገጥ እጅግ በጣም አስፈላጊ ነው።

አዎንታዊ ገደብ ለልጅ እንዴት አድርገው ሊያበጁለት ይችላሉ?

- ለምን ገደቡን እንዳበጁለት በማስረዳት
- ለልጅ አማራጮችን በመስጠት
- መደራደርን እንደ ዕርዳታ መሣሪያ በመጠቀም

ጠንቅቀው ያስቡበት
ገደብ ለልጅ ለምን ይጠቅመዋል?
ስለዚህ ለወትሮው እርስዎ ከልጅዎ ጋር ባሉበት ሰዓት ልጅዎ እንዴትና ምን ሁኔታ ላይ እንዳለ ሁልጊዜ ጠንቅቀው ትኩረት መስጠት መሞከር ያስፈልጋል። የልጁንም ምላሽ ትኩረት ይስጡት።

የቃላት ፍቺ

Abstract -	ረቂቅ፣ ስውር (ድብቅ ግልጽ ያልሆነ)
Aktivitet -	እንቅስቃሴ፣ ድርጊት
Anerkjennelse -	እውቅና
Empati -	ሃዘኔታ (በሌላ ሰው ቦታ ሆኖ የሰውየውን የውስጥ ስሜት እንደ ራስ መገንዘብ፣ በራሱ ላይ ቢደርስ ኖሮ ብሎ ማሰብ)
Empatisk identifikasjon -	የውስጣዊ ሃዘኔታ መለያ
Følelssamtale -	ስሜታዊ ንግግር (በንግግር ስለ ስሜቶች ገለጻ ማድረግ መግባባት)
Godt samspill med barn -	ከልጅ ጋር ጥሩ መግባብያ (ልጁን መቅረብና ገደብ በማበጀት እንክብካቤ መስጠት)
Gradert støtte -	በማዕረግ የተመደበ ርዳታ፣ እንደአስፈላጊነቱ ተራውን ጠብቆ የሚሰጥ ርዳታ (ለልጆች እንደአስፈላጊነቱ ድጋፍ መስጠት)
Identitet -	ማንነት
Initiativ -	አነሳሽነት/ ጅምር ደፍረት፣ ምርጫ
Intellektuell utvikling -	የዕውቀት ብልጽግና (የመማር ያለውን ችሎታ ማበልጸግ)
Kognitive funksjoner -	የትምህርት መቅሰሚያ ህዋሳት (የመረዳት፣ የመማርና የማሰብ ችሎታ)
Kognitive kart -	የዕውቀት ካርታ (እንደ መሪ ለእቅድና ባካባቢ ያለውን ሁኔታ መመልከቻ ችሎታ)
Konkret -	ቁሳዊ ፣ የሚዳሰስና የሚዳሰስ
Miniversjon -	ትንሹ አምሳያ
Moralsk forståelse -	የሞራል ግንዛቤ (ግብረገብ፣ መጥፎውን ከጥሩ ለይቶ ማየት፣ ትክክልና ስህተትን ጸባይ መለየት)
Negative grensesetting -	አሉታዊ ገደቦች (ገደብ አበጅቶ መከልከልና ቅጣት እንደሚያስከትል መወሰን)
Oppleve -	ሁኔታዎችን (ገጠመኝ) መረዳት፣ መቅሰም
Opplevelse -	ገጠመኝ
Positive grensesetting -	አዎንታዊ ገደቦች (ጥሩ ገደብ በማበጀት ድጋፍ እንዳገኘና መልካም እንክብካቤ እንደተደረገለት እንዲሰማው ማድረግ)
Realistisk selvtilitt -	ከዕውነታ ያልራቀ የግል ስሜት(ማድረግ የሚቻለውን ነገር ጠንቅቆ ማወቅ)
Rose -	ማበረታቻ(ልጆች ለሚያደርጉት ነገር ማሞገስ ማበረታቻት)
Rutine -	ወትሯዊ ፣ በዕለታዊ ኑሮ ላይ በድግግም መተግበር ያለባቸው ድርጊቶች
Selv følelse -	ግላዊ ስሜት (ምን ያህል ለራስ ፍቅር መስጠት፣ እንደስብዕና ለራስህ ዋጋ መስጠት)
Situasjonsregulering -	ሁኔታዎች ማስተካከያ (ልጁ ራሱን እንዲችል ሁኔታዎችን መቀያየር ህግጋት ማውጣት)
Solid -	ጽኑ፣ ጠንካራ፣ ቶሎ የማይበላሽ
Temperament -	ንዴት (በትውልድ የሚመጣ የቁጡ ጸባይ፣ ነጭናጫ)
Utfordrende -	ተፈታታኝ፣ ተግዳሮት

ለጋራ ጥሩነት ቢጋራ መጫወት

ልጅን ማሳደግ በጣም ከሚያስፈልጉና እጅግ ከሚያስቸግሩ ተፈታታኝ ሥራዎች አንዱ ነው። ልጅዎ የርሶ ትንሹ አምሳያ (የርሶ ኮፒ) ሳይሆን ነገር ግን እንደ አንድ ግለሰብ የራሱን ማንነት ቀስ በቀስ የሚያበለጽግበት ራሱን ቻይ ግለሰብ ነው። እንደ አዋቂነትዎ የርሶ ሥራ ግልጽ መሆንና ልጁን መርዳት ከዚያም አልፎ የሚተማመንዎትና ፍቅር ሰጪ ወላጅ መሆን ብቻ ነው። በተጨማሪ ለልጁ እንክብካቤና ቅርበት እንደሚሰጡት ሁሉ ልጁ ዋስትናና ነጻነት እንዲሰጣው ገደብ አያበጁ ልጁን መርዳት ይኖርብዎታል። ይህን ነው ደግሞ በልጅና በአዋቂ መካከል መልካም የጋራ ጨዋታ ብለን የምንጠራው።

ICDP - ለጋራ ጥሩነት፣ የመግባቢያ ዘዴ የሚቃኝ አጋዥ

ICDP (International Child Development Programme) በበርካታ ዓመታት ምርምር የተገነባና ከብዙ አገሮች የተሰጠው ተመራማሪዎች የተርገረቡበት ለወላጆች እገዛ የሚሰጥ ፕሮግራም ነው። ይህ ፕሮግራም ወላጆች የሚያጋጥሟቸው ተፈታታኝ ገጠመኞችን እንዲሁም ወላጆችና ልጆች በመካከላቸው ጥሩና አምንታዊ ግንኙነት እንዲገነቡ የሚያገናኝበት ዘዴዎች (ስትራቴጂዎች) የሚያንጸባርቅ ሰነድ ነው። እንደ ፕሮግራሙ ተሳታፊነት የተለያዩ ወላጆችን በየቡድን ውስጥ በማገናኘት ስለ ልዩልዩ ገጠመኞች እንዲሁም የግል አስተያየቶችን መቀያየር (መደማመጥ) የሚያስችል ዕድል ከፋች ፕሮግራም ነው። በዚህ መንገድ እንደ ወላጅነትዎ እርስ በራሳችሁ ዋስትና በመሰጣጣት አስተዋጽኦ ያደርጋሉ፤ እርሶም ልጅዎን እንዴት እንደሚቀርቡት አዳዲስ ሁሳቦችን ይቀስማሉ ማለት ነው።

«ስምንት የመግባቢያ ጠቃሚ ነጥቦች» የመወያያ ጥራዝ በቡድን ስብሰባዎች ላይ እንደ ‘መገልገያ መጽሐፍ’ እንዲሁም ስብሰባው ካለቀ በኋላ እንደ ‘ማስታወሻ መጽሐፍ’ የሚረዳ ጥራዝ ነው። ጥራዙ ውስጥ ልጆች እንዴት ራሳቸውን እንደሚያበለጹ በተለያዩ የዕድገት ደረጃዎች ፍላጎታቸው ምን እንደሆነ ያስተምራል። በሂደቱ ወቅት በአንዳንድ ነጥቦች ላይ ትኩረት እንዲሰጡ ይፈታተንዎታል። በአንዳንድ ቁሳዊ ተፈታታኝ ሁኔታዎች ላይ ነገሮችን በተለያዩ ማዕዘኖች በማየት አዳዲስ ሃሳቦች እንዲኖርዎት ስለሚረዳ በዚህ ሁኔታ በርሶና በልጅዎ መካከል ያለው ግንኙነት የበለጠ እንዲሻሻል ያደርገዋል።

ጥራዙ በመሠረቱ ስለህጻናት አስተዳደግ ሙሉ በሙሉ መልስ የሚሰጥ ባይሆንም ስለወላጅ ተሳትፎነት የተሻለ ዋስትና የሚሰጥ መሣሪያ ይሆናል ተብሎ ስለታሰበ ነው።

በቡድን ስብሰባው ላይ በንቃት ለመከታተልና ተሳትፎ ለማሳየት የርሶን አስተያየቶች ጥራዙ ላይ እንዲጽፉ በጥብቅ እናሳስባለን።

እንኳን ደህና መጡ

የበለጠ ማወቅ ይፈልጋሉ?

በልጆችና በወላጆች መካከል ስላለው ግንኙነት የበለጠ ለማወቅ ከፈለጉ የሚከተሉትን ድረ-ገጾች ያንብቡ-
bufdir.no
foreldrehverdag.no