



ንዴትን የመቆጣጠር ክህሎት

ልጅዎ ለአጭር ጊዜ የሚቆይ ቁጣ ወይም ከሌሎች ጋር ዘወትር የመጋጨትና የመጨቃጨቅ ልማድ አለባቸውን? ንዴት በመሰረቱ የተለመደ፣ ጤናማ ስሜት ቢሆኑም ቅሉ ስር የሰደደ፣ ድንፋታና ከቁጥጥር ውጪ የወጣ ንዴት ግን አደገኛ ውጤት ይኖረዋል። የንዴት ስሜት መጥፎ አይደለም። በውስን ሁኔታዎች የንዴት ስሜት መሰማት ተገቢ ነው። ልዩነቱ ልጅዎ ለንዴት ስሜታቸው የሚሰጡት ምላሽ ነው።

ብዙ ጊዜ ንዴት የሌሎች ስሜቶች ሽፋን ነው። ይህም በዋናነት ልጅዎን ወይም ልጅዎችዎን ለሚያስጨንቃቸው ነገር ምላሽ ነው። ልጅዎን ለመርዳት መማር ጠቃሚ ነው። ምክንያቱም፤

- ከቁጥጥር ውጪ የሆነ ንዴት የልጅዎን አካላዊ ጤና ይጎዳል። ንዴት የከፍተኛ ደረጃ ውጥረትና ጭንቀት መንስኤ ነው። በተከታታይ ከፍተኛ ደረጃ ውጥረት ላይ መስራት ለርስዎ ጤንነት መጥፎ ነው። ስር የሰደደ ንዴት ልጅዎን ለልብ በሽታ፣ ለስኳር በሽታ፣ ለከፍተኛ ስብ መጠን፣ የመነመነ በሽታን የመቋቋም ስርአት፣ የዕንቅልፍ ማጣትና ለከፍተኛ የደም ግፊት በተፋጠነ ሁኔታ ያጋልጣል።
- ከቁጥጥር ውጪ የሆነ ንዴት የልጅዎን የአዕምሮ ጤና በጊዜ ሂደት ይጎዳል። ስር የሰደደ ንዴት የአዕምሮን ከፍተኛ መጠን ሀይል ይወስዳል፤ እናም በልጅዎ አስተሳሰብ ላይ ያጠለሽበታል፣ ተረጋግቶ ትኩረት ማድረግ፣ ትልቁን ዕድልና ሀይላትን ማስደሰት ይሳናቸዋል። ለውጥረት፣ ለድብርትና ለሌላ አዕምሮ ጤና ችግሮች ሊዳርጋቸው ይችላል።
- ከቁጥጥር ውጪ የሆነ ንዴት የልጅዎን የቀለም ትምህርት ስኬት ይፈታተናል። መምህራንና የክፍል ጓደኞች ላይ ድንገተኛ ጥቃት ብቻ እንኳን ልጅዎችዎን ግለኛና ከሌሎች ጋር ያላቸውን ግንኙነት ይሸረሸራል።
- ከቁጥጥር ውጪ የሆነ ንዴት ልጅዎችዎ ከሌሎች ጋር ያላቸውን ግንኙነት ያውካል። እጅግ በጣም ከሚወዱት ሰውና ከሌሎች ሰዎች ጋር ያላቸው የጓደኝነት መስመር ላይ የመጨረሻ ጠባሳ ያሳርፋል። ስር የሰደደ፣ ብርቱ ንዴት በሌሎች ለመታመን፣ እነሱን በቅንነት ለማናገር ያውካል ፣ ወይም ምቹት አይሰጥም ምክንያቱም ሌሎች ሰዎች እነሱ ምን እንደሚያደርጉ ወይም ምን እያደረጉ እንደሆነ ፈጽሞ ለማወቅ ስለማይችሉ።

ንዴትን የመቆጣጠር ክህሎት

ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ወላጆች ልጆቻቸው ንዴትን በተሻለ መንገድ እንዴት መቆጣጠር እንደሚችሉ ኢጋዥ ፍንጮች ናቸው።

ንዴትን ለመቆጣጠር ኢጋዥ ፍንጮች

1. ንዴት ጤናማ ነው። በተወሰኑ ሁኔታዎች ንዴት ጤናማ እንደሆነ ለህፃን ልጅዎቻቸው ያሳውቁቸው። የብቀላ ስሜት እንኳን ተግባራዊ እስካልተደረገ ድረስ ጤናማ ነው። በንዴት ማድረግ፣ በንዴት ሌሎችን መጉዳት፣ እና ከቁጥጥር ውጭ የሆነ ቁጣ ተቀባይነት የለውም።
2. ልጅዎ የሚደቀውን የእረፍት መንፈስ ወይም አዝናኝ ተግባር እንዲያስቡ ማስተማር።
3. የሁከት አጫሪ ተደራሽነታቸውን መወሰን። ልጅዎን ከቴሌቪዥን ወይም በቪዲዮ ከሚተላለፉ ሁከት አጫሪ ጨዋታዎች ያላቸውን ግንኙነት መቆጣጠር። የሁከት ምስሎች የልጅዎን አዋኪ የመሆን ወይም የቁጡነት ዝንባሌያቸውን ይጨምራል።
4. መረዳትና ማበረታታት ። ልጅዎቻቸው ስለ ፍርሀታቸውና ስለ አሉታዊ ስሜቶቻቸው እንዲያወሩ ማበረታታትና ለመረዳት መሞከር።
5. ስጋትዎን ማሳየት። ስለ ልጅዎ ስሜቶች ያለዎትን ስጋትና እንደሚከባከቡባቸው ማስተማር።
6. ድጋፍ መሻት። እነዚህ ምልክቶች በጊዜ ሂደት ከቀጥሉ የአዕምሮ ጤና ባለሙያ ማናገር።
7. ረጋ ይበሉ። በተናደደ ልጅ ላይ መጮህ ወይም ማንባረቅ ልጆች አደጋ ውስጥ እንደሆኑ የሚሰማቸውን ስሜት ያጠናክራላቸዋል።
8. ልጆች ስሜታዊ ችሎታቸውን እንዲያዳብሩ መርዳት። በስሜታቸው ደስተኞች የሆኑ ህጻናት ቁጣቸውን በአግባቡ ይቆጣጠሩታል።

ንዴትን ለመቆጣጠር ለበለጠ መረጃ፣ እና ልጅዎቻቸው ስሜታቸውን መገደብን ለማስተማር፣ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ማህበራዊ ሰራተኛ፣ የስነ-ልቦና አማካሪ ወይም የስነ-ልቦና ባለሙያን ያግኙ።

አርነሺያ ሞዲ፣ ኤል ሲ ኤስ ደብሊው-ሲ

መሪ ማህበራዊ ሰራተኛ