



የስነ-ስርዓት መሰረታዊ መነሻ ነገሮች

ሀጻናት በተለያዩ ምክንያቶች ሊነጫነጩ ይችላሉ። ምክንያቶችም በይበልጥ የተለመዱት ትኩረትን ለማግኘት፣ ለመበቀል፣ ሲናደዱ፣ የተጠሉ ሲመስላቸው፣ ሲደክማቸው ወይም ሲቀበጠቡ ወይም ለቅጽበት ማሰብ ሲላናቸው ናቸው። የስነ-ስርዓት መሰረታዊ መነሻ ነገሮች ወላጆች ልጆቻቸው ከመጥፎ ባህሪ እንዲጠበቁ ለማድረግ አጋዥ መሳሪያዎች ናቸው።

የስነ-ስርዓት መጀመሪያ

1. እንደወላጅነታችሁ ግብዎቻችን በትክክል መግለጽ። እንደወላጅነትዎ የረጅም ጊዜ ግቦችን ይለዩ። ለአብዛኛው ወላጆች ግባቸው ልጆቻቸው ጤናማ እንዲሆኑ፣ ከህብረተሰቡ ተወዳጅ እንዲሆኑ ማህበር ጋር ማቆራኘት ነው።
2. በርስዎ በኩል ለሚመጡ ፈታኝ ነገሮች ሀላፊነቱን ይውሰዱ። ወላዎይ አይሁኑ። ለምሳሌ ልጅዎን ወደ ትምህርት ቤት ምሳ ለመውሰድ አላስታውስም ካሉ እንደ ወላጅነትዎ ስምምነትዎን ማክበር አለብዎት።
3. ችግሮችን ለይቶ ማውጣትና መፍታት። የባህሪ ችግሮችን መግለጽ። ለምሳሌ፣ “ዛሬ ቴሌቪዥን ለሁለት ሰአታት ስትከታተሉ አይቻለሁ፣ የቤት ስራ ለ5 ደቂቃ ስታጠፉ ምንም አይነት የቤት ውስጥ የሚሰሩ ስራዎች ላይ አልተሳተፋችሁም።

የስነ-ስርዓት ቀጣይ እርምጃ፣

1. ልጆቻችን ስርዓት ከማስያዝዎ በፊት የሚከተሉትን ጉዳዮች ከግንዛቤ ውስጥ ያስገቡአቸው፤
 - ልጅዎ መልመድ የሚገባቸውን ባህሪ ተምሳሌት ይውሰዱ። ለምሳሌ፣ ልጅዎ በአክብሮት እርስዎን እንዲያዳምጡ ሚፈልጉ ቢሆን፣ ታዲያ ለነርሱ አርአያ ይሆናሉን? የልጆቻችን ዋና ትምህርት ወይም አርአያነት የሚመነጨው ከርስዎ ነው። ልጆቻችን በተመለከተ አስተያየት ከመስጠትዎ በፊት ስለ ራስዎ አመጋገብ፣ ስለ መልካም ቋንቋዎ፣ የአካል እንቅስቃሴ፣ ስሜትን ማካፈል በተመለከተ ያስተውሉ። እናም ልጆቻችን እንዲወርሱት የሚፈልጉትን ባህሪ አይነት ለማስረጽ አይባዝኑ።
 - እድሜ ያገናዘበ ምርጫዎች ትሰጣላችሁ? ለምሳሌ ለወጣት ልጅዎ “ጭማቂህን በአረንጓዴ ነው ወይስ በቀይ ኩባያ የምትፈልገው?” በማለት ልትጠይቁ ትችላላችሁ።

- የቤተሰባችሁ ደንብ እድሜን ከግምት ያስገባ ነውን? የመኝታ ጊዜ ከልጆች ዕድሜና ፍላጎት ይለያያል። በተቻለ መጠን እድሜቻው ከፍ ያሉ ልጆችን የቤተሰብ ደንብ ሲወጣ ማሳተፍ።
- ወጥ የሆነ ፍቅር ማሳደር። ልጆቻችን እርስዎ ላይ እምነት መጣል ይገባቸዋል።

የስነ-ስርአት ሶስተኛ ደረጃ፤

1. በግልጽ ይወያዩ፤

- እርስዎ የሚፈልጉትን ባህሪ ያበረታታሉ፤ ያከብራሉን፤ ለምሳሌ፤ “አህ! የዕቃ ማጠቢያው ባዶ ነው። በጣም እናመሰግናለን። ቤት ስመጣ ለማብሰል ንጹህ የሆነ ማዕድ ቤት ወዳለው ቤት መምጣት እወዳለሁ።”
- የቤተሰቡ ደንቦችንና የሚጠበቁ ነገሮች ግልጽና ሊብራሩ የሚችሉ መሆን አለባቸው።
- ለድንገተኛ ነገሮች “አይሆንም” ና “አቁሙ” ማለት በዚህም በደንብ ይደመጣሉም ቅጽበታዊ ትኩረትን ያገኛሉ።
- ተግባራዊ መንስኤና ውጤታማ የማስተማሪያ መሳሪያዎችን ይጠቀሙ። ለምሳሌ “አዎ፤ የቤት ስራ ከጨረሳችሁ በኋላ ቴሌቪዥን ትመለከታላችሁ።”

2. ትርጉም ያላቸውና ተስማሚ ውጤቶችን መፍጠር፤

ማንኛውም እርምጃ ውጤት እንዳለው ለልጆቻችን ያስተምሩ። ይህም ሁኔታ ልጆቻችን ምቹትና ከኋላቸው ደጋፊ እንዳላቸው ይረዱታል። የርስዎን ቃላት በሚከታተሉበት ጊዜም ልጆቻችን የእርግጠኛነትንና የምርጫ ስሜት እንዲያደርገባቸው ያደርጋል። ይህም ስምምነትዎ እስከሚጠናቀቅበት ጊዜ ንቁ እንደሆኑ እንዲረዱ ያደርጋቸዋል።

- አስቀድሞችሁ በውጤታችሁ ላይ ተወያይታችሁ አቅድቻለሁን? ይህም ሁኔታ ልጆች ተስማሚ ባህሪን ተስማሚ ካልሆነ ባህሪ እንዲመርጡ ያስችላቸዋል። ለምሳሌ የሌሊት ልብስዎን ለብሰውና ጥርስዎን አጽድተው ሙሉ በመኝታ ጊዜ ትረካውን ለማንበብ ተጨማሪ ጊዜ ይኖረኛል።”
- ትክክለኛ እርምጃዎችን ለመውሰድ የሚያስችሉ ማለትም አገልግሎቶችን ወይም ልዩ ክብካቤዎችን ለማስወገድ ሲባል ውጤቶችን ይጠቀማሉ? ወላጆች መሰረታዊ መጠለያ፣ ምግብ፣ ልብስ፣ አቅጣጫና ፍቅር እንዲሰጡ ይጠበቅባቸዋል። የተቀሩት፣ ተንቀሳቃሽ ስልኮችን፣ መጠጦችን፣ ቴሌቪዥን፣ የቪዲዮ ጨዋታዎች፣ የሩጫና የንድፍ ሱሪዎች ግን በአማራጭነት የሚደረጉ እንጂ የግድ መደረግ ያለባቸው አይደሉም። ወላጆች ከሚገነዘቡበት በላይ ተጽዕኖ ያሳርፋሉ።
- የእረፍት ጊዜን ከመጠን ባለፈ ይጠቀማሉን? ይህ ዘወትር የሚጠቅመው ወላጆችን ነው፤ ምክንያቱም ከውጥረት እጭር የሚሉበት ጊዜ ስለሆነ ነው።

የስነ-ስርአት መሰረታዊ መነሻ ነገሮችን በተመለከተ ለተጨማሪ ማብራሪያ ወይም ሙሉ ጸሁፉን ለማግኘት እባክዎን ከዚህ ድረ-ገጽ ይግቡ፤ www.solutionsforresilience.com