



# ለራስ ክብር መስጠትን ልጆቻችን እንዲያዳብሩ ማበረታታት

ለራስ ዋጋ መስጠት ማለት ስለ ራሳችን የምናሰበውና የሚሰማን ማለት ነው። ይህም ማለት ራሳችንን የምንገመግምበት ነው። ይህም ስለ ራሳችን ባህሪ፣ ችሎታዎችና ራሳችንን የምንመለከተበት መንገድ እንዲሁም ስለ ራሳችን ያለን ግንዛቤ ጋር የተያያዘ ነው።

- የራሳችን ግንዛቤ የሚያካትታቸው ችሎታዎቻችንና ፍላጎቶቻችን፣ ስለ ራሳችን ጥሩ ስሜት ማሳደር፣ እንዲሁም ከችግሮች ለመማርም ሆነ ለመውጣት እንደምንችል በራሳችን እምነት ማሳደርን ነው።
- ልጆች ጤናማ የሆነ ስለ ራሳቸው ዋጋ መስጠትን እንዲያዳብሩ ማለትም ተማሪዎች ብቁና ችሎታቸው በሆኑባቸው ሀሳብ ላይ መረጃ በማሰባሰብ ድጋፍ በመስጠት ማገዝ።
- ወላጆች እንደመሆናችን መጠን ከግቦቻችን አንዱ ልጆቻችን ውጤታማ ህይወት እንዲመሩ ማገዝ ነው። ልጆች ስለ ራሳቸው ምክንያታዊ በሆነ መልኩ፣ ስለ ክህሎቶቻቸው፣ ስለ ተሰጥዎቻቸውና ችሎታቸው ጥሩ ስሜት እንዲሰማቸው ማድረግ ከግባችን ትልቁ ክፍል ነው።
- ልጆች ስህተት ሲሰሩ የሚያድናቸው ሳይሆን ያለምንም ቅድመ ሁኔታ የሚወዳቸው ደጋፊ ጎልማሶችን ይፈልጋሉ። ከልምድ ተሞክሮ ልጆችን ችግሮችን እንዲፈቱና ወደፊትም ፈታኝ ነገሮች ሲገጥማቸው የመፍታት ችሎታዎች እንዳላቸው በሙሉ እምነት እንዲገልጹ ያስችላቸዋል።
- በአጠቃላይ፣ ልጆች ብቁ፣ ችሎታ ያላቸው፣ ተወዳጅና የምትከበሩ መሆናቸውን ማወቅ ይገባቸዋል።
- የዚህ ዋና መገለጫ መንገዶች አንዱ ደግሞ ለልጆች ጊዜን መስጠት ነው።

# ወላጆች ልጆቻቸው አዎንታዊ የሆነ ለራስ ክብር መስጠትን እንዲያዳብሩ ምን ማድረግ ይችላሉ?

ልጆቻችን ተቀባይነት እንዳላቸው፣ እንደሚያፈቀሩባቸውና እንደሚወዱባቸው ማሳወቅ አለበት።

1. ልጆች ተፈላጊ እንደሆኑና እርስዎ ዘወትር እንደምታፈቅሩባቸው ማወቅ ይገባቸዋል።
2. ለልጅዎ ጤናማ፣ ገሀዳዊ የአካል ገጽታን ማበረታት። ልጆቻችን እያደገ የሚሄደውን አካላቸውን እንዲቀበሉና እንዲያከብሩ ያድርጉባቸው።

ወላጆች ለልጆቻቸው ቦታ መስጠታቸውን ማሳወቂያው አንዱ መንገድ ልጆች የሚመርጡትን ተግባር በመስራት ጊዜ ማሳለፍ ነው።

1. ልጆች ክብር የምትሰጡባቸው በልጆችና በወላጆች መካከል ያለ ግንኙነት ተመስርቶ እንጂ በሂሳብ ጥሩ ውጤት በማምጣታቸው፣ በድንቅ የስዕል ስራዎቻቸው ወይም በኳስ ጨዋታ ውስጥ ባስተላለፉባቸው ኳሶች አለመሆኑን ማወቅ ይገባቸዋል።
2. ወላጆች የልጆቻቸውን ግለ ክብር በኑሮባቸው ውስጥ ተሳትፎ በማድረግ ማሳደግ ይችላሉ። **ያስታውሱ፣ ይህ የራስዎን ተሳትፎ እንጂ የርስዎ ስጦታን ለማለት አይደለም።**

ልጆቻችን ችግር ፈቺ ክህሎቶችን ማስተማር ለራሳቸው የሚሰጡትን ቦታ እንዲያሳድጉ ያደርጋቸዋል።

1. ልጆችን ከስህተታቸው መሸፋፈን፣ ነጻ ማድረግ ወይም ለስህተቱ ሌሎችን ማሳበብ ልጆች በራሳቸው ችግሮችን መፍታት እንደማይችሉ አድርገው እንዲቆጥሩ ያደርጋቸዋል።
2. ለስህተታቸው ተጠያቂ ያልሆኑ ልጆች ችግር ፈቺ ችሎታዎችን የማዳበር እድል አይገጥማቸው። በመሆኑም እነርሱም ለስህተታቸው ሌሎችን እንደ ምክንያት ያቀርባሉ ወይም ነጻ እንዲሆኑ መጠበቅን ይሻሉ።

ልጆቸዎችን ማድነቅ ያለበዎት በጥረታቸው እንጂ በሚያስገኙባቸው ውጤቶች መሆን የለበትም።

1. “ታላቅ ስራ!” ከማለት ይልቅ “ በዚህ ፕሮጀክት ያሳለፋችሁት ጊዜ ሁኔታ ወድጀዋለሁ። ሀሳባቸው እጅግ በጣም ጥሩ ነው እናም መግለጫዎቻችሁ ወይም ምሳሌዎቻችሁ ትኩረታችሁን ለማወቅ አግዘኛል። ”
2. “ከፍሉን ያጸዳችሁበትን መንገድ ወድጀዋለሁ። ልብሶቻችሁን ራቅ አድርጋችሁ በማስቀመጣችሁ በዚህም አልጋችሁን ንጹህ አድርጋችኋል።”

የተወሰደው ከያንግ፣ ኢና ኤል ሆፍማን። ኤንኤኤስቲ ህትመቶች።