

በጨቅላ ህጻናቶች ጤና እና ደህንነት ላይ ከብሔራዊ ማእከሉ ለቤተሰቡ የተሰጡ ጠቃሚ መረጃ

የሥነ ምግባር ጤና ማለት ምን ማለት ነው?

የሥነ ምግባር ጤና ማለት ታዳጊ ልጆቻችን የሚከተሉትን ችሎታ እና ክህሎት ይዘው ሲያድጉ ማለት ነው፡

- ስሜቶቻቸውን ሲገነዘቡና ለሌሎች ሲያጋሩ
- ቅርብ እና አወንታዊ የሆነ ግንኙነት ሲኖራቸው
- ለማወቅና ለመማር ፍላጎት ያላቸው ሲሆን

ይህ ጠቀሜታው ምንድን ነው?

አወንታዊ የሆነ የሥነ ምግባር ጤና ያለው ህጻን የህጻኑን ህይወት ቀላል ሊያረግ የሚችላቸው፤

- ከቤተሰቡና ከጓደኛ ጋር ቅርብ የሆነ ግንኙነት
- በትምህርት ቤት ጥሩ የሆነ ተሳትፎ
- አዳዲስ የሆኑ ትምህርቶችን የመቅሰም
- አስቸጋሪ ሁኔታዎችን የመፍታት

- ትግስተኝነትን የማገልበት (ወይም ተስፋ አለመቁረጥ)
- በስራ ላይ ትኩረት መስጠት
- ለእርዳታ ሌሎችን መጠየቅ

ታዳጊ ህጻናቶች ሲጨነቁ፤ ሲያዘኑ ወይም ሲናደዱ አዳጋች ሁኔታ ሊፈጥርባቸው የሚችሉው፤

- ጓደኛን በማፍራት
- ትእዛዛትን በመከተል
- ምኞትና ስሜትን በመግለጽ
- አነስተኛ መመሪያዎችን በመከተል
- በትምህርት ክፍለ ጊዜ ትኩረት በመስጠት
- በቀና መንገድ ችግሮችን በመፍታት
- ጥሩ የሆነ ተሳትፎ በማድረግ



ለልጅዎ ማድረግና መንገር ያለብዎት ነገሮች

● ለጨቅላ ህጻንዎ

- ለጨቅላ ህጻንዎ በሚመጡት ጊዜ አቅፈው ይመጡት
“አንተን/ችን ስመጡ ማቀፍ እወደዋለሁ”
- ልጅዎን ይመልከቱ እና ፈገግታ፣ ፈገግታ፣ ፈገግታ!
“እኔ ፈገግ ስለ አንተም ፈገግ ትላለህ”
- ምን እየሰሩ እንዳለ ይነገሩት
“አሁን ዳይፐርህን እየቀየርኩልህ ነው”
- የጫወቱ ዘና ለማለትም ይሞክሩ።
“እኔ ደስተኛ ስሆን አንተ እምብዛም አትጨነቀም።”
- በየቀኑ ለልጅዎ ይዘምሩለት እንዲሁም ያንብቡለት።
“አሁን የመኝታ ስኦት ነው። ታሪኮችን የምነግርህና መዘመዮችን የምዘምርልህ ስኦት ነው።”
- ራስዎን ይንከባከቡ። “እኔ በአግባቡ ሳርፍ ለአንተ በቂ እንክብካቤ ለመስጠት እችላለሁ።”

● ለታዳጊ/በቅድመ ትምህርት ላይ ላለ ልጅዎ

- ሁልጊዜም ደህንነት እየተሰማቸው እንደሆነ ያረጋግጡ።
- “እስከማውቀው ድረስ ጮክ ያሉ ድምጾች አስፈሪ ናቸው።” ከዛ ይልቅ ምንም ችግር የለም ማለት አማራጮችን ይሰጣል።

- ትእዛዛትን የያዙ።
“መዘመድ እስከሚያልቅ ድረስ እንጠብቅና ወደ ውጭ እንወጣለን።”
- መረዳት ማሳየት።
“በእርግጥ ሌላ ብስኩት ትፈልጋለህ! አንድ ብቻ ሲኖርህ እኮ በጣም አስቸጋሪ ነው።”
- ተጨማሪ ስኦቶችን ይተው።
“የመጫወቻ ቦታውን ለቀህ ለመሄድ እንደማትፈልግ አውቆያለሁ። በመንሸራተቻው ላይ አንዴ ተጫወትና እንሄዳለን።”
- ቢያንስ በቀን ለ15 ደቂቃ ከልጆችዎ ጋር አብረው ይጫወቱ።
“ብዙ ስራዎች አሉብኝ ነገር ግን ከእኛን ጋር አብራ መጫወቴ በጣም አስፈላጊ ነው።”
- የልጆችዎን ፍላጎት ይከተሉ።
“በሚደረደሩት ሳጥኖች መጫወት እንደምትፈልግ አውቃለሁ፤ ምን ለመገንባት ፈልገህ ነው?”
- ልጅዎ ደጋግሞ ሲሞክር ያድንቁት/ያመስግኑት
“የእንቅስቃሴ ሚስጥር ለማግኘት ደጋግመህ መሞከርህን በጣም ወድጄዋለሁ።”

