ኮቪድ-19 ወላጅነት
የቤተሰብ ስምምነት በቤት ውስጥ

ሰላማዊ እና ፍቅር ያለበትን ግንኙነት ምሳሌ ባደረግን/ ባሳየን ቁጥር ልጆቻችን ደህንነታቸው እንደተጠበቀ እና እንደተወደዱ የበለጠ እንዲሰማቸው ያደርጋል። አዎንታዊ ንግግር/ ቋንቋ፣ በንቃት ማድመጥ እና በሌላው ጫማ ውስጥ ሆኖ ሌላውን ለመረዳት መሞከር ሰላማዊ እና ደስተኛ አካባቢን ለቤተሰባችን በዚህ አስጨናቂ ጊዜ ጠብቆ ለማቆየት ይረዳል!

እኛ ለልጆቻችን ሞዴሎች/ ምሳሌዎች ነን

- እኛ በሌሎች ሰዎች ፊት የምናወራበት መንገድ እና የምናሳየው ባህሪ ልጆቻችንም እንዴት ያለ ባህሪ እንደሚያሳዩ ትልቅ ተጽዕኖ አለው!
- በቤተሰባችሁ ውስጥ ለሁሉም ሰው፡ ከጎልማሶች እና ከልጆች ጋር በደግነት ለማውራት ሞክሩ
- በቤት አካባቢ መጥፎ የሆነ ተግባቦት በጎልማሶች መካከል ሲፈጠር በልጆቻችሁ ላይ አሉታዊ የሆነ ተጽዕኖ ያሳድራል
- ሰላማዊ እና ፍቅር የተሞላበትን ግንኙነት ለልጆቻችን ሞዴል/ ምሳሌ ማድረግን በይበልጥ በተለማመድን ቁጥር የበለጠ የደህንነት እና የመወደድ ስሜት ይሰማቸዋል

አዎንታዊ ንግግር/ ቋንቋ ተጠቀሙ። ይሰራል!

- ሌሎች እንዲያደርጉ የማትፈልጉትን ከመንገር ይልቅ እንዲያደርጉ የምትፈልጉትን ነገር ተናገሩ፡ ‶መጮህ አቁም ከማለት ይልቅ ‶እባክህ በዝግታ ተናገር ለማለት ሞክሩ።
- ሙገሳ ሰዎች የመደነቅ እና ጥሩ የሆነ ስሜት ስለራሳቸው እንዲሰማቸው ያደርጋል፡ ‶እራት የበላንበትን እቃ ስላነሳህ አመሰግናለሁ ፣ወይም ‶ልጁን ስለተመለከትክ/ ስለጠበከው አመሰግናለሁ ብሎ መናገር ትልቅ ልዩነትን ይፈጥራል።

ጫናውን ማጋራት

- ልጆችን እና ሌሎች የቤተሰብ አባላትን መንከባከብ አስቸጋሪ ነው፤ ነገር ግን ኃላፊነቶችን መጋራት ሲኖር ብዙ ቀላል ይሆናል።
- የቤት ውስጥ ሥራዎችን፣ የልጆች እንክብካቤን እና ሌሎች ተግባራትን በቤተሰብ አባላት መካከል እኩል ለመጋራት ሞክሩ
- በቤት ውስጥ ካሉ ጎልማሶች ጋር ‶የምትኖሩበትን/ ኦን እና ‶የማትኖሩበትን/ ኦፍ የምትሆኑበትን የጊዜ ሰሌዳ ለማዘጋጀት ሞክሩ
- የድካም ስሜት ሲሰማችሁ ወይም ስትጨነቁ እረፍት መውሰድ እንድትችሉ ሌሎች እንዲያግዟችሁ መጠየቅ ምንም ችግር የለውም

የጭንቀት ወይም የንዴት ስሜት እየተሰማችሁ ነው?

- ለራሳችሁ ለ10-ሰኮንድ ቆም የምትሉበትን ጊዜ ስጡ። በእርጋታ 5 ጊዜ ወደ ውስጥ እና ወደ ውጪ ተንፍሱ። ከዛም በእርጋታ መልስ ለመስጠት ሞክሩ። በሚሊዮኖች የሚቆጠሩ ወላጆች ይህ እጅግ እንደሚረዳ መስክረዋል።
- ክርክር/ ጭቅጭቅ እየተነሳ እንደሆነ ስታስተውሉ ለማቆም ወስኑ እና ወደ ሌላ ክፍል በመሄድ ወይም የሚቻል ከሆነ ወደ ውጪ በመውጣት ብቻችሁን ለመሆን ሞክሩ
- ‶ስንናደድ እና ‶ተረጋጋ እና ጭንቀትን አስተዳድር የሚሉትን ጠቃሚ ምክሮች የሰፈሩበትን ተመልከቱ

እንደ ቤተሰብ በአንድነት ማድረግ የምትችሏቸው ጥሩ ነገሮች

- ለየቀኑ እያንዳንዱ የቤተሰብ አባል ተራ በተራ ለመላው ቤተሰብ የሚሆን ተግባር እንዲመርጡ ማድርግ
- ከሕይወት አጋሮት ጋር እና ከሌሎች ቤት ውስጥ ካሉ ጎልማሶችም ጋር ምርጥ ጊዜ ማሳለፍ የምትችሉበትን መንገድ ፈልጉ!

የሌላውን ችግር የሚረዳ ንቁ አድማጭ ሁኑ

- ሌሎች ከአንተ/ ቺ ጋር ሲያወሩ አድምጥ/ ጪ
- ክፍት ሁኑ ደግሞም እየተናገሩ ያሉትን እያደመጣችሁ እንደሆነ አሳዩአቸው
- መልስ ከመስጠታችሁ በፊት የሰማችሁትን ነገር አስቀድማችሁ ‶ስትይ የሰማሁት ነገር ... በማለት የሰማችሁትን አጠቃሉ በአጭሩ መናገር ይረዳል።

በቤት ውስጥ ጥቃት/ ግጭት ውስጥ እያለፋችሁ ከሆነ የሚረዱ ግብዓቶችን እና እገዛ ለማግኘት እዚህ ይጫኑ

ለበለጠ መረጃ ከታች ያሉት አያያዦች ላይ ተጫኑ፡

ከ አጤድ/ WHO ጠቃሚ ምክሮች | ከ ዩኒሴፍ/ UNICEF ጠቃሚ ምክሮች | ሌሎች ቋንቋዎች | ማስረጃ መሰረት ያደረገ

The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.