ብስጭት ተሰማህ? ምንም አይደል!

ጠቃሚ ምክር ተማር

1. **በደንብ ትንፋሽ ውሰድ/ጂ፡** ልጅዎ በንባብ የተጨነቀ/ች ከመሰለዎት፣ ውጥረቱን ለመቀነስ እና ለማረጋጋት ንባቡን በማስቆም ትንፋሽ አስወስዱ።

2. **ስኬትን ያክብሩ:** ዛሬ ልጅዎ ሲያነብ/ስታነብ የተጠቀመውን/ችውን ታላላቅ ስልቶች ማስተዋልዎንና ማክበርዎን ያረጋግጡ።

3. **መፈተሽ:** በንባብ ወቅት የተሰማውን/ትን እንዲያስብ/ድታስብ በመጠየቅ ልጅዎ እንዲያ(ድታ)ሰላስል ያበረታቱ።

4. **እርምጃ ይውሰዱ:** መፅሀፍትን በመቀየር. አዲስ ስልት በመሞከር ወይም ከብዷቸው ከቆሙ በማገዝ ልጅዎን ለችግር-ፈቺነት ይጋብዙ።

ይህ ጠቃሚ ምክር ለምን አስፈለገ?

ሁሉም ሰው አንዳንድ ጊዜ ፈተና ሲያጋጥመው ይበሳጫል፣ ልጅ አንባቢዎችም ከዚህ የተለዩ አይደሉም! ልጅዎ ይህንን ብስጭት በጤናማ መንገዶች ለመፍታት የእርስዎ እርዳታ አስፈላጊ ነው።

ልጅዎን ይጠይቁ

ለትናንሽ ልጆች:

- የተበሳጨህ/ሽ ይመስላል። መጽሃፉ ነው ወይስ ሌላ?
- እራሳችንን እናስታውስ፣ ስለእነዚህ ፊደላት ምን እናውቃለን?
- አንዳንድ ዓረፍተ ነገሮችን ባነብ ይጠቅመኛል?

ለትልልቅ ልጆች፡

- አሁን ምን ይሰማሃል/ሻል? የተበሳጨህ/ሽ ትመስላለህ።
- እረፍት መውሰድ ያስፈልጋል?
- ፍጥነት ቀንሰን እና ትንሽ ቀስ ብለን እናንብብ።
- መጽሀፍት እንቀይር። ሌላ ማንበብ ይሻላል?

በጨዋታ መለማመድ

ልጅዎ ብስጭት ይሰማዋል/ታል? "በትራፊክ መብራት መቆም ስልትን" ሞክሩ።

ልጆች የትራፊክ መብራቶችን ያውቃሉ። ልጅዎ በጭንቀት ውስጥ ሲሆን/ስትሆን ቀይ መብራትን በምናብ በማየት እንዲያቆም/ታቆም አስተምሩ። ይህ የሚሆነው ልጅዎ በአእምሮና በአካል ለመረጋጋት ብዙ አየር ማስገባትና ማስወጣት ለማለማመድ ነው። ወደ ቢጫ መብራት ሲቀይሩ፣ አማራጭ መፍትሄ ማስብ አለባቸው (የተለየ መጽሀፍ መሞከር? የንባብ ቦታን መቀየር? የንባብ ስልት መሞከር?)። በምናብ አረንጉዋዴ መብራት ካየ/ች፣ አማራጭ ወስዶ/ዳ ወደፊት መራመድ ይቻላል።

አንድ እርምጃ ወደፊት መውሰድ ይፈልጋሉ? ለማጣቀሻ የሚታይ የትራፊክ መብራት ከግንባታ ወረቀት በማዘጋጀት ማቀዝቀዣ ላይ ይለጥፉት።