

# የልጅዎን ማንነት መደገፍ

የሚደግፉ ቤቶች የህጻናት አመለካከት፣ ስሜቶች እና መግለጫዎች የሚከበሩበት እና የሚረጋገጡባቸው ቦታዎች ናቸው። ልጅዎን መደገፍ ማለት ልጅዎ በትክክል እንዲኖሩ፣ ማንነታቸው እንዲቀበሉ እና ለማንነታቸው እንዲሟገቱ መፍቀድ ማለት ነው።

## ለምን አስፈላጊ ሆነ?

- በራስ መተማመን እና ለራስ ዋጋ መስጠትን ይጨምራል።
- የባለቤትነት ስሜትን ያሳድጋል።
- መተማመን እና ግንኙነቶችን ይገነባል።
- አዎንታዊ ራስን አመለካከትን ያዳብራል።
- ሌሎችን እንዲደግፉ አቅም ይሰጣቸዋል።

## መጀመር!

- በአድሎዎች ላይ ያሉትን ሃሳብ ይግለጹ እና ስላገኙት ነገር ሃቀኛ ይሁኑ።
- ስለተለያዩ ማንነቶች ባህላዊ ሚናዎችን እና እምነቶችን ይሞግቱ።
- ልጅዎ በልብ ሙሉነት እውነተኛ ማንነቱን እንዲገልጽ ይፍቀዱ።

## ይህንን የተጠበቀ የቤት ቦታ ይፍጠሩ፡-

- ግልጽ እና ሃቀኛ ለሆኑ ውይይቶች የሚታመን አዋቂ ሁኔታ።
- በራሳቸውን ለገለጹት ማንነቶቻቸው ፍቅር እና ድጋፍ ያሳዩ።
- ማንነታቸውን ጤናማ በሆነ መንገድ እንዲመረምሩ ያስችላቸዋል።



የማህበራዊ ፍትህ የወላጅነት አቅራቢ ሃኪም Traci Baxley

# የልጅዎን ማንነት መደገፍ

## አዎንታዊ ማረጋገጫዎች

ስለ ራስ አዎንታዊ ስሜት ያዳብሩ እና የልጅዎን የውስጥ ውይይት ይቅረጹ። በየቀኑ ከልጆችዎ ጋር አዎንታዊ ማረጋገጫዎችን ይደግሙ። በመስታወት ውስጥ እንዲመለከቱ እና እንደሚከተሉት ያሉ ማረጋገጫዎችን ይደግሙ፡- “እኔ ጠንካራ ነኝ። ቆንጆ ነኝ። ቆዳዬን እወዳለሁ። ደፋር ነኝ። ብልህ ነኝ። እሁን እንዳለሁት ሆኜ ራሴን እወዳለሁ።”



## የ10-ደቂቃ ግንኙነት

ግንኙነትን እና ባለቤትነትን ያዳብሩ። ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ ትክክለኛ ማንነታቸውን መርመር፣ መቀበል እና መግለጽ በሚችሉበት አካባቢ በቀን 10 ደቂቃዎችን ከልጅዎ ጋር በመገናኘት ያሳልፉ (ያለ ኤሌክትሮኒክስ)። ምርጫቸው ለእርስዎ ሞገስ እንዳለው እና አቅም እንዳላቸው ይማራሉ።

## እንደ ላይ አስተማማኝ ቦታ መፍጠር

ስሜታቸውን ለመቆጣጠር እንዲረዱቸው ደህንነቱ የተጠበቀ ቦታ መማዘጋጀት እንዲያግዝዎት ልጅዎን ይጠይቁ። በቤትዎ ውስጥ ያለ ትንሽ ቦታ ይሰራል! ለልጅዎ ጉዳይ የሆነ የማረጋጋት ሂደትን በሚደግፉ እቃዎች፣ ደህንነት እና መረጋጋት እንዲሰማቸው በሚረዱቸው ነገሮች ይሙሉት። የእቃ ሃሳቦች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፡- ለሰላሳ ትራሲ፣ መጽሃፎች፣ የሚያረጋጋ ሙዚቃ/የጆሮ ማዳመጫዎች፣ የተፈጥሮ ድምጾች፣ የሚወዱት የአሻንጉሊት እንስሳ፣ ብርድ ልብስ ወይም ስሜትቶችን ለማሳደግ የሚረዱ እቃዎች።

