



ማህበራዊ ለጫታዊ ጣላት ምን ጣላት ነው መጣር እና እዳገት?

- ከተንከባካቢዎች ጋር ጤናማ ግንኙነት በመፍጠር መደሰት
- የራስ-መተማመን
- ስሜቶችን መግለጽ እና መለየት
- ርህራሄን ማዳበር
- ጠንካራ ስሜቶችን ለመቋቋም የመቋቋም ክህሎቶችን ማዳበር

ለምን አለፊላን ሆነ?

ጥናቶች እንደሚያሳዩት ጠንካራ ማህበራዊ ስሜታዊ ክህሎቶች ያላቸው ልጆች ደስተኛ፣ ጤናማ እና በትምህርት ቤት እና በህይወታቸው የተሻሉ ናቸው።

ለመርዳት ምን ጣዳሪ ግዴታዎች አሉ?

ከተወለዱበት ጊዜ ጀምሮ፣ ልጆች የጸሀፊነት እና ጤንነት፣ መተማመን እና ወጥነት፣ እና ለምንታዊ መለተጋብር መላሊት ለመገንባት በወላጆቹ እና ተሃሳብባቢዎቹ ላይ ይተጣጥራሉ።

ልክ እንደ ማንኛውም የትምህርት ዘርፍ፣ ማህበራዊ ስሜታዊ ክህሎቶች ልምድን እንደሚጠይቁ ያስታውሱ! በራስዎ እና በልጅዎ ላይ ትዕዛዝተኛ ይሁኑ።



የሀገራችን ዳጋግ





ለሜታቸን ወላጅ እና ወላጅዎ

ልጆቻዎ የሚሰራውን ለመግለጽ ቃላትን ይጠቀሙ እና የስሜቱን ስም ያቅርቡ። "እንባህን አይቻለሁ። እያዘንክ መሆን አለበት!" ምን ዓይነት ስሜት እየተሰማዎት እንደሆነም መግለጽ ይችላሉ። "በዚህ ትራፊክ በጣም እየተበሰጩ ነው!"



ልጆቹዎ ካባዳ ለሜታቸን እንዲቋቋሙ ያግዙ።

ልጆቻዎ ከባድ ስሜቶችን እንዲቆጣጠሩ የሚያግዙ ስልቶችን ያስተምሯቸው። እነዚህን በራስዎ በመጠቀም ሞዴል ይሁኑ።

- ረዘም ያለ ትንፋስ ይውሱ።
- ለእግር ጉዞ ይሂዱ።
- እቅፍ ያድርጉ።
- ሙዚቃ ያዳምጡ።



ርህራሄን ያዳብሩ

ለምን እንደ ሰው ስሜቱ እንደሚሰማው እና እርስዎ እንዴት ሊያውቁ እንደምችሉ ይናገሩ። "የማፈር ስሜት እየተሰማው ነው ብዬ አስባለሁ። እንዴት እየተደበቀ እንዳለ ይታይሃል? የማፈር ስሜት ይሰማሃል?"



ወጥነት ባላቸው የዕለት ተዕለት ተግባር ያገኙ

ወጥነት ባላቸው እና ሊገመቱ በሚችሉ ልማዶች አማካኝነት፣ ልጆች ከእርስዎ ምን እንደሚጠብቁ እና ከእነሱ ምን እንደሚጠበቅ ይማራሉ። መሠረታዊ መርሐግብር መገንባት ሁሉም ሰው የተቻለውን እንዲያደርግ ሊረዳ ይችላል!