

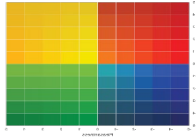
አንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት

የርቀት ትምህርት የማህበራዊ ስሜታዊ ክህሎቶች መመሪያ

በዚህ አስቸጋሪ ጊዜ የተለያዩ የልጆች እና የአዋቂዎች ስሜቶች እና ፍላጎቶች ምላሽ መስጠት የተለመደ ነው። ከዚህ በታች ያሉት 3 ቀላል ምክሮች የቤተሰብዎን ጤንነት ለመደገፍ የዕለት ተዕለት ልምዶችን ለመፍጠር ይረዳሉ ብለን ተስፋ እናደርጋለን።

ስሜታዊ ሳይንቲስት ይሁኑ

ምን እንደሚሰማዎት ማስተዋል ምን ማድረግ እንዳለብዎ ምርጫዎችን ለመምረጥ ቀላል ያደርገዎልዎታል። ይህንን ችሎታ በየቀኑ መለማመዳችን፣ በጭንቀት ጊዜ ጥሩ ስሜት እንዲሰማን ምርጫዎች ማድረግ እንድንችል፣ በጭንቀት ጊዜ ምን እንደሚሰማን እንድንገነዘብ ይረዳናል።

K - 1ኛ ክፍል	2ኛ - 3ኛ ክፍል	4ኛ - 5ኛ ክፍል
<p>ምን እንደሚሰማዎት ይናገሩ! ምን እንደሚሰማዎት ለማወቅ የሚከተሉትን ያስተውሉ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ሰውነትዎ ምን ይሰማዎል • ሃሳብዎ • ስሜቶችዎ <p>እርስዎ እና አብረዎቸው ያሉ ሰዎች ምን እንደሚሰማቸው ለማወቅ Mood Meter መጠቀም ይችላላች።</p> 	<p>በቀን አንድ ጊዜ ለራስዎ ወይም በተራ ያደረጉ ለሌሎች ሰዎች ምን እንደሚሰማዎት ይናገሩ። ምን እንደሚሰማዎት ለማወቅ የሚከተሉትን ያስተውሉ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ሰውነትዎ ምን ይሰማዎል • ሃሳብዎ • ስሜቶችዎ <p>እርስዎ እና አብረዎቸው ያሉ ሰዎች ምን እንደሚሰማቸው ለማወቅ Mood Meter መጠቀም ይችላላች። ስሜትዎን መናገርዎ የሚሰማዎትን ስሜት የሚቀይር ከሆነ ያስተውሉ።</p>	<p>በቀን አንድ ጊዜ ምን እንደሚሰማዎት ይገንዘቡ። የሚከተሉትን ያስተውሉ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ሰውነትዎ ምን ይሰማዎል • ሃሳብዎ • ስሜቶችዎ <p>እርስዎ እና አብረዎቸው ያሉ ሰዎች ምን እንደሚሰማቸው ለማወቅ Mood Meter መጠቀም ትችላላች። ስሜትዎን በሚያደርጉት ነገር ላይ ያለው ትፅእኖ ያስቡ። የሚሰማዎትን ስሜት ለማቆየት ወይም ወደ ሌላ ስሜት ለመቀየር ይወስኑ። ስሜትዎን ለማቆየት ወይም ለመለወጥ ምን እንደሚያደርጉ ይወስኑ።</p>

ግብ ያውጡ እና ያክብሩ

መጽናት፣ ከስህተቶች መማር እና ልንሰራቸው የሚገቡን ነገሮች ለማሳካት የሚያገዙን ነገሮች ላይ ትኩረት መስጠት። ነገሮችን ማድረግ የበለጠ አስደሳች የሚያደርጉ ነገሮችን ማክበር።!

K - 1ኛ ክፍል	2ኛ - 3ኛ ክፍል	4ኛ - 5ኛ ክፍል
<p>ግቦችን ያውጡ እና እነሱን ማክናወን ያክብሩ!</p> <p>በየቀኑ እንደ አንድ የቤት ውስጥ ሥራ፣ የውጭ እንቅስቃሴ ወይም የትምህርት ስራ ያሉ ማድረግ ስለሚፈልጉት አንድ ነገር ያስቡ።</p> <p>ያንን እንቅስቃሴ ሲያካሂዱ ግብዎን እያሳኩ መሆኑን ያስተውሉ!</p> <p>ታላቅ ስራ እንደሰሩ ለራስዎ በመናገር ያክብሩ።</p>	<p>የምትሰራቸው የቤት ውስጥ ሥራዎች፣ የትምህርት ሥራዎች እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ሊኖሩዎት ይችላሉ።</p> <p>በየቀኑ 1 ወይም 2 ግቦችን ለራስዎ ያውጡ። ለምሳሌ ለ20 ደቂቃዎች ያክል ማንበብ ወይም ሰውነትዎን ማንቀሳቀስ።</p> <p>ግቦችዎ ሲፈፀሙ በመፃፍ ግቦችዎን ለማሳካት እቅድ ያውጡ።</p> <p>ግብዎን ሲያሳኩ ለራስዎ ግሩም ሥራ እንደሠሩ በመናገር ስራዎን ያክብሩ!</p>	<p>ምናልባት የቤት ውስጥ ሥራዎች፣ የትምህርት ሥራዎች እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ሊኖሯቸዎታል ይችላል እና ግቦችን ማውጣት እና ሁሉንም ለማክናወን ዕቅዶችን መፍጠር ይችላሉ። ለእያንዳንዱ ሳምንት 2-3 ግቦችን ያዘጋጁ እና እነሱን ለማሳካት እቅድ ያውጡ።</p> <p>ግቦችዎን እና በየቀኑ የሚሰሯቸውን ተግባራት ይደግፉ። በዝርዝርዎ ላይ ያሉትን ነገሮች መቼ እንደሚፈፀሟቸው ሊያቅዱ ይችላሉ። ከእቅድዎ ላይ አንድ ተግባር ሲጨርሱ ከፍተኛ እድገት እያደረጉ</p>

<p>ግብዓን በማይፈጽሙባቸው ቀናት እራስዎን ይቅር ይበሉ እና ሌላ ቀን እንደገና ይሞክሩ!</p>	<p>ግብዓትን በማይፈጽሙባቸው ቀናት ውስጥ እራስዎን ይቅር ይበሉ እና እንደገና ይሞክሩ!!</p>	<p>እንደሆኑ ለራስዎ በመናገር ያክብሩ! አንድ ሥራን በማይጨርሱበት ጊዜ እራስዎን ይቅር ይበሉ እና እንደገና ይጀምሩ :: የሳምንቱን ግቦች ሲፈጽሙ የሚሰማዎትን በማስተዋል እና በደንብ ያደረጉትን በመግለፅ ስኬትዎን ያክብሩ! ስኬቶችዎን በዙሪያዎ ላሉት ሰዎች ያጋሩ!</p>
--	--	--

ችግሮችን በቸርነት መፍታት

ችግሮች ለማዳመጥ፣ ርህራሄ ለመሆን ፣ እና የምንፈልገውን ለመናገር የመለማመድ ዕድል ይሰጡናል ::		
K - 1 ^ኛ ክፍል	2 ^ኛ - 3 ^ኛ ክፍል	4 ^ኛ - 5 ^ኛ ክፍል
<p>ሲጫወቱ እና ሲማሩ ችግሮች ይኖራሉ :: ችግሮች የእርስዎ “ትክክለኛ ማንነት” ለማሳየት እድል ይሰጡዎታል::</p> <p>የእርስዎ ትክክለኛ ማንነት ለማየት:</p> <ul style="list-style-type: none"> • የእርስዎ እና የሌሎች ስሜት ያስተውሉ • የሌሎች ሰዎችን ሀሳቦች ያዳምጡ • ሀሳቦችዎን ይንገሩ እና በደግነት እርዳታ ይጠይቁ <p>እርስዎ ትክክለኛ የርስዎ ማንነት በሚያሳዩበት ጊዜ እርስዎ እና በአካባቢዎ ያሉ ሰዎች የተሻለ ስሜት ሊሰማቸው እና የበለጠ ሊደሰቱ ይችላሉ!</p>	<p>ሲጫወቱ እና ሲማሩ ችግሮች ይኖራሉ :: ችግሮች የእርስዎ “ትክክለኛ ማንነት” ለማሳየት እድል ይሰጡዎታል::</p> <p>የእርስዎ ትክክለኛ ማንነት ለማየት:</p> <ul style="list-style-type: none"> • የእርስዎ እና የሌሎች ስሜት ያስተውሉ • የሌሎች ሰዎችን ሀሳቦች ያዳምጡ • ሀሳቦችዎን ይንገሩ እና በደግነት እርዳታ ይጠይቁ <p>የመበሰጫት ስሜት ካለዎት Meta Moment መውሰድ እና ለአፍታ ማቆም ያስፈልግዎት ይሆናል:: ያ በትህትና ለመናገር እና በአካባቢዎ ላሉት ሰዎች ርህራሄ እንዲኖርዎ ይረዳዎታል::</p> <p>የእርስዎ “ትክክለኛ ማንነት” በሚሆኑበት ጊዜ ሁለት አስፈላጊ ነገሮችን ማድረግ ይችላሉ: ችግሩን መፍታት እና ደግ በመሆንዎ ኩራት ይሰማዎታል:: እርስዎ እና በአካባቢዎ ያሉ ሰዎችም አብራችሁ የበለጠ መዝናናት ትችላላችሁ!!</p>	<p>ሲጫወቱ እና ሲማሩ ችግሮች ይኖራሉ :: ችግሮች የእርስዎ “ትክክለኛ ማንነት” ለማሳየት እድል ይሰጡዎታል::</p> <p>የእርስዎ ትክክለኛ ማንነት ለማየት:</p> <ul style="list-style-type: none"> • የሚሰማዎትን በመናገር እና ለሌሎች ርህራሄ በማሳየት እርስዎን እና ሌሎች ምን እንደሚሰማዎት ያስተውሉ:: • የሌሎች ሰዎችን ሀሳቦች ያዳምጡ • ሀሳቦችዎን ይናገሩ እና በደግነት እርዳታ ይጠይቁ:: እንደ “እኔ መዘር ስለምፈልግ ብስጭት ይሰማኛል ፣ እባክዎን ወደ ቀጣዩ መሄድ እችላለሁ?” ወይም “ይህን አልገባኝም እባክዎን ያብራሩልኝ?” ያሉ የ እኔ አረፍተ ነገሮችን መጠቀም ይችላሉ:: <p>የመበሰጫት ስሜት ካለዎት Meta Moment መውሰድ እና ለአፍታ ማቆም ያስፈልግዎት ይሆናል:: በጣም የሚረዱዎትን ስልቶች ያስታውሱ :: ምናልባት ጥልቅ ትንፋሽ መውሰድ፣ ውሃ መጠጣት ወይም ከባድ ነገሮችን ማከናወን እንደሚችሉ ለራስዎ መናገር ሊሆኑ ይችላሉ::</p> <p>የእርስዎ “ትክክለኛ ማንነት” በሚሆኑበት ጊዜ ሁለት አስፈላጊ ነገሮችን ማድረግ ይችላሉ: ችግሩን መፍታት እና ደግ በመሆንዎ ኩራት ይሰማዎታል:: የቤት ውስጥ ችግሮችን ለመፍታት የሚያግዙ እና የማያግዙ ትንሽ ይማሩ ይሆናል::</p>

		<p>የሰራውን ይከታተሉ እና እነዚያን ነገሮች ብቻውን ወይም በአካባቢዎ ካሉ ሰዎች ጋር መለማመድ ይችላሉ። እራስዎን በትክክል መሆን እና ችግሮችን በቸርነት መፍታት የበለጠ መደሰት እና በቤት ውስጥ ካሉ ሰዎች ጋር ጥሩ ስሜት እንዲኖርዎት ይረዳዎታል።</p>
--	--	--