

# መካከለኛ እና ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት

## የርቀት ትምህርት የማህበራዊ ስሜታዊ ክህሎቶች መመሪያ

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

### የራስ ግንዛቤ እና ስሜትዎ

መካከለኛ ደረጃ ትምህርት ቤት	ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት
<p>በየቀኑ በራስዎ ወይም በሌሎች በኩል ስሜትዎን የከታተሉ። ስለሚሰማዎት ስሜት እና ለምን እንደሆነ ይናገሩ እና እነዚህን ስሜቶች ለመሰየም ይሰሩ። የራስዎን ግንዛቤ ለማሳደግ እንዲችሉ እነዚህን ስሜቶች በሰውነትዎ እና በሀሳብዎ እንዴት እንደሚያሳዩ ይገንዘቡ።</p> <p>በዚህ ጊዜ ከስሜትዎ እና ከሙድዎ ጋር እንዴት እየሰሩ እንደሆነ የግል ድሎችዎን ይገንዘቡ። እርስዎን የሚረዱዎትን ቴክኒኮች ወይም ልምዶች ለማጋራት እና ሀሳቦችን ለማግኘት ከሌሎች ጋር ይለዋወጡ።</p> <p>የመረጠሽ ወይም የበታችነት ስሜት ከተሰማዎት ወይም የሚያውቁት ሰው እየቸገረው መሆኑን ከተገነዘቡ ለሚያምኑት ሰው ይናገሩ።</p> <p>በትምህርት ቤት እና በጎብኪነት ውስጥ የራስዎን ግንዛቤ የመረዳት ስሜትዎን ከፍ ለማድረግ የራስዎን ማንነት እንዴት እንደሚገልጹ ይፃፉ ወይም ከቤተሰብ አባልዎ ጋር ይወያዩ።</p>	<p>በየቀኑ በራስዎ ወይም በሌሎች በኩል ስሜትዎን የከታተሉ። ስለሚሰማዎት ስሜት እና ለምን እንደሆነ ይናገሩ እና እነዚህን ስሜቶች ለመሰየም ይሰሩ። የራስዎን ግንዛቤ ለማሳደግ እንዲችሉ እነዚህን ስሜቶች በሰውነትዎ እና በሀሳብዎ እንዴት እንደሚያሳዩ ይገንዘቡ። እንደ የዜና ሚዲያ ያሉ አሉታዊ ስሜትዎን የሚቀሰቅሱ ነገሮች ያስተውሉ። እነዚያን ነገሮች ለመራቅ ያስቡበት።</p> <p>በየቀኑ ስለራስዎ የሚያስቡበት ጊዜ ይኑርዎት። ይህንን በተለያዩ መንገዶች ማድረግ ይችላሉ። አንደኛው አስተያየት በቤትዎ ውስጥ ጸጥ ያለ ቦታ ይፈልጉ፣ በምችት ይቀመጡ፣ እና በጥልቀት ለመተንፈስ ይለማመዱ። በእያንዳንዳቸው አምስት የስሜት ህዋሳት የሚሰሩ ስራዎችን ላይ ትኩረት ይስጡ። እንደ አእምሮአዊ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን የመሰሰሉ ሥራዎች ፈጽሞ፣ አእምሮዎ ትኩረት እንደደርጉ እና እንዳይረበሹ ሊያግዝዎት ይችላል።</p> <p>ማንነትዎ (ለምሳሌ ዘር / ጎሳ ፣ ባህል ፣ ጾታ ፣ ጾታዊነት ፣ ማህበራዊ መደብ ወይም የአካል ጉዳት) በራስዎ ማንነት ላይ ምን ተጽዕኖ እንዳሳደረ በማሰላሰል የራስዎን ግንዛቤ በጥልቀት ይፈትሹ።</p> <p>የዕለት ተዕለት ተግባሮችዎን የሚያስተዳድሩ የሐዘን ስሜቶች ካልዎት፣ ይህንን እየባሰ ሊሄድ ስለሚችል የሚያምኑትን አዋቂ ማግኘት አለብዎት።</p>

# ግቦችን ያወጡ እና ግብዎን ሲያሳኩ ያክብሩ

ግቦችን ሲያወጡ ነገሮችን ለማከናወን ፈቃደኛ እንደሆኑ መልዕክቱን ለልብዎ እና ለአእምሮዎ እያስተላለፉ ነው። ግብ ምንም ይሁን ምን አስፈላጊው ነገር ለጠንካራ ሥራዎ እውቅና መስጠት እና ስኬቶቻችንን ማክበር ነው።	
መካከለኛ ደረጃ ትምህርት ቤት	ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት
<p>በየቀኑ ወይም በየሳምንቱ ከ1-2 ተጨባጭ ግቦችን ያዘጋጁ እና የስኬት ስሜት ያቅርቡ። እነዚህን ይፃፉ ወይም እርስዎን ሊከታተል ከሚችል ሰው ያጋሩ።</p> <p>ግቦች እንደ በመስመር ላይ ማንበብ ወይም የሂሳብ ጥያቄዎች ያሉ እካዳሚክ ፣ በየቀኑ ለ 20 ደቂቃዎች የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ወይም በቤት ውስጥ ሥራዎችን ማገዝ የመሳሰሉ ሊሆኑ ይችላሉ።</p> <p>ግቦችን ሲያወጡ የራስዎ ማንነት ያንጸባርቁ። የእርስዎ ማንነት ግቦችዎን እና እነሱን ለማሳካት ያለዎትን ችሎታ እና ሀብቶች እንዴት ይመራል? ግቦችዎን ለማሳካት እቅድ እንዴት እንደሚዘጋጁ እንዲሁም የሚፈልጉትን ሀብቶች ለመዘርዘር ከወዳጅዎ ወይም ከሚያምኑት አዋቂ ጋር ይወያዩ።</p> <p>ግቦችዎ ላይ ሲደርሱ ራስዎን ይሸልሙ እና ያክብሩ! ግብዎን በማይፈጽሙበት ጊዜ፣ የራስ-ርሀራህ እና ይቅርታ ይለማመዱ ፣ እና በራስዎ ተስፋ አይቁረጡ!</p>	<p>ትምህርታዊ ፣ ማህበራዊ ፣ ስሜታዊ እና አካላዊ ደህንነትዎን የሚሳድጉ በየቀኑ ወይም በየሳምንቱ ከ 2-3 ግቦችን ያዘጋጁ። መተግበሪያ በመጠቀም ከቤተሰብዎ ወይም ከዳደሮቻችን ጋር በመሆን ለመጀመር ያስቡ። ነገሮችን ቀላል ለማድረግ አይፍሩ!</p> <p>ተነሳሽነት እንዲኖርዎ ጥንካሬዎችዎን ከዓለማዎችዎን ጋር ያገናኙ። ማሻሻል ያለብዎትን ደካማ ጎንዎ ይገንዘቡ። ዝርዝር ክንት ከተሰማዎት፣ ክፍልዎን ማፅዳትና በቤት ውስጥ ማገዝን የመሳሰሉ ግቦችን ስለማውጣት ያስቡ። ታናናሽ ወንድሞች ካሉዎት ፣ የራሳቸውን ግቦች እንዲያወጡ ወይም በተመሳሳይ ስራ አብረው እንዲሠሩ ለማገዝ ይሞክሩ።</p> <p>ግቦችን ሲያወጡ የራስዎ ማንነት ያንጸባርቁ። የእርስዎ ማንነት ግቦችዎን እና እነሱን ለማሳካት ያለዎትን ችሎታ እና ሀብቶች እንዴት ይመራል? ግቦችዎን ለማሳካት የሚያስፈልጉዎትን ድጋፎች ይፃፉ ወይም ይወያዩ። ግቦችዎን ለማሳካት እቅድ እንዴት እንደሚዘጋጁ እንዲሁም የሚፈልጉትን ሀብቶች ለመዘርዘር ከወዳጅዎ ወይም ከሚያምኑት አዋቂ ጋር ይወያዩ።</p> <p>ግቦችዎ ላይ ሲደርሱ ራስዎን ይሸልሙ እና ያክብሩ! ግብዎን በማይፈጽሙበት ጊዜ፣ የራስ-ርሀራህ እና ይቅርታ ይለማመዱ ፣ እና በራስዎ ተስፋ አይቁረጡ!</p>

# ችግሮችን በብቃት እና በቸርነት መፍታት

እያንዳንዱ ሰው አክብሮት እንዲሰጥ እና እንዲቀበል ችግሮችን በግልፅ ግንኙነት እና በደግነት መፈታታቸውን ያረጋግጡ።	
መካከለኛ ደረጃ ትምህርት ቤት	ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት
<p>ችግሮች ወይም ፈተናዎች መኖራቸው የተለመዱ የሕይወት ክፍሎች እንደሆኑ ያስታውሱ። አዎንታዊ ፣ ወጥነት ያለው የሐሳብ ልውውጥ ይለማመዱ እና በመፍትሔ ላይ ትኩረት ያድርጉ።</p> <p>የግል ወይም ማህበራዊ ችግሮችን ሲፈቱ አዎንታዊ የራስ ንግግር እና ደግነት እና ትዕግሥት መለማመድ ላይ ያተኩሩ።</p> <p>ከተለያዩ አስተዳደግ በመጡ ሰዎች መካከል ያለው ልዩነት በችግሩ ላይ ያለው አስተዋፅኦ ያስቡ። አንዳንዶች የሌሎችን ግንዛቤ የማይረዱ ለምንድን ነው? ተማሪዎች እና አዋቂዎች ርሀራህ ፣ አክብሮት እና ብዝሃነትን ለማጎልበት ነገሮችን ከሌሎች አመለካከቶች ማየት ስለሚችሉባቸው አዎንታዊ መንገዶች ይፃፉ፣ ይናገሩ ወይም ያውሩ።</p>	<p>ከሌሎች ጋር የሚፈጠሩ ግጭቶች ተፈጥሯዊ የሕይወት ክፍል ናቸው። ግጭት በሚፈጠርበት ጊዜ ከሌሎች ጋር በደንብ ለመግባባት ይስሩ እና የሚመርጧቸው ቃላት ግልጽ እና ደግ እንዲሆኑ ያድርጉ። ለራስዎ እና ለሌሎች አክብሮት ይኑርዎት!</p> <p>ያጋጠምዎትን ችግር ወይም በማንነቶች ላይ የተመሠረተ ያዩትን ችግር ያስቡ። ሰዎች ለምን እነዚህ አመለካከቶች ሊኖሯቸው ስለሚችሉ ጥናቶች ምክንያት ያቀርባሉ። እነዚህን ጉዳዮች ለማስተካከል ሰዎች አዎንታዊ ድጋፍን ማሳየት የሚችሉት እንዴት እንደሆነ ዝርዝር ለመፃፍ ሞክሩ።</p> <p>እርስዎ እና ሌሎች በራስ ማንነት ላይ የተመሠረተ ችግሮችን እንዴት እንደሚመለከቱ ያስቡ። ስለ አድልዎ እና የተሳሳተ</p>

ለምሳሌ፣ ምናልባት ሁለት ግለሰቦች በአሁኑ ጊዜ በዓለም ላይ እየተከናወነ ስላለው ነገር አንዱ እየተናደደ አንዱ እየፈራ በተለያዩ ሁኔታ ምላሽ እየሰጡ ይሆናሉ። እነዚህ ሁለት ሰዎች ስሜታቸውን ለምን እንደተለያዩ እና የሌሎች አመለካከቶችን ለመረዳት ጊዜ ወስደው በጥልቀት ማየት አለባቸው።

ግጭት መፍታት ማለት የአንድን ሰው አመለካከት ከእርስዎ ጋር ለማጣጣም መለወጥ ሳይሆን መፍትሄዎችን መፈለግ ማለት ነው። ተመሳሳይ አስተያየቶችን በማይጋሩበት ጊዜ የሌላውን ሰው መረዳት እና በአክብሮት መቆየት ይችሉ እንደሆነ ይሞክሩ።

አመለካከት ፣ እንዲሁም የመቻቻል እና የደግነት መግለጫዎችን ያስቡ ። ችግሮችን በደግነት እና ከሌሎች ጋር ግልጽ እና አክብሮት የተሞላበት ውይይት ማድረግ እንዴት መፍታት እንደሚቻል ይፃፉ ወይም ይወያዩ ።

ችግር ፈቺ በሚሆንበት ጊዜ ደግነትን ከፍ ወዳለ ዓላማ ያገኛሉ ። ታሪክዎን ይንገሩ እና የሌሎችን ያዳምጡ ። ታሪኮቻቹ እንዴት ይመሰሰላሉ? ይለያያሉ? ታሪኮችዎን ለሌሎች ማጋራት ርህራሄ እና ግንኙነት ለማዳበር ጥሩ መንገድ ነው ።

ለመፍታት ከመትሞክሯቸው ችግሮች ጋር ደግነትን እንዴት ማገናኘት እንደሚችሉ ራስዎንን መጠየቅ ይፈልጉ ይሆናል ። የሲቪል ተሳትፎ ሰዎች ትላልቅ ችግሮችን ለመፍታት የሚሞክሩበት የተለመደ መንገድ ነው ። ሌሎችን በተስፋ ፣ በኤጀንሲ እና በግንኙነት በመተው ፣ ችግሮችን ለመፍታት ደግነት እንዴት ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል?

በእራስዎ ውስጥ ወይም ከሌሎች ጋር ችግሮች ሲያጋጥሙዎት የእርስዎ እና የሌሎች ደህንነት የሚጠብቅ እና ተጨማሪ ስሜታዊ ወይም አካላዊ ጉዳት ከማምጣት የሚቆጥብ መፍትሄዎችን መለየትዎን ያረጋግጡ ።