

# ከልጆች ጋር ጤናማ ግንኙነት መፍጠር

የመግባቢያ ክህሎቶችን በሚማሩበት ጊዜ የልጆች ባህሪያት እርስ በእርሳቸው እና ከአዋቂዎች ጋር የመግባቢያ መንገድ ናቸው። ስለዚህ፣ ለአዋቂዎች እነዚህን ባህሪያት በተለየ መንገድ ማየት እና ህጻኑ ምን እንደሚገናኝ ለመረዳት መሞከር አስፈላጊ ነው። ጎልማሶች ጤናማ ግንኙነትን በመቅረጽ ረገድ ትልቅ ሚና አላቸው። ስለዚህ ልጆች በትምህርት ቤታቸው፣ በቤታቸው እና በማህበረሰባቸው ውስጥ አወንታዊ ግንኙነቶችን መገንባት በመማር ማደግ ይችላሉ።

## ከልጆች ጋር መገናኘት፡-

- የሚፈልጉትን ያህል ለመቅረብ ይሞክሩ እና የዓይን ግንኙነት ያድርጉ
- በተሰማሩበት ነገር ላይ ፍላጎት ያሳዩ እና እንዲመሩ ያበረታቷቸው
- የሚናገሩትን ያዳምጧቸው እና ምን እንደሚያስፈልጋቸው አስቡበት
- አዎንታዊ የሰውነት ቋንቋ ተጠቀሙ



ልጆች ለግንኙነት አዲስ ስለሆኑ ብዙ ስህተቶችን ያደርጋሉ። ስለዚህ አዋቂዎች ልጆች እንዲማሩበት ደህንነቱ የተጠበቀ እና አወንታዊ ሁኔታን ለመፍጠር መርዳት ይችላሉ። ለምሳሌ፡- አንድ ልጅ ስህተት ሲፈጽም ለምሳሌ ጓደኛቸውን መምታት፣ የሚከተለውን ሂደት ይሞክሩ፡-

- የልጁን ስሜት እና ፍላጎት እውቅና ይስጡ። “የተበሳጨህ ትመስላለህ። ከአሻንጉሊቷ ጋር መጫወት ፈልገህ ነበር።”
- ገደቡን ያነጋግሩ። “እግካችሁ እጆቻችሁን ለራሳችሁ አድርጉ እና አንዳችሁ ሌላውን ጠብቁ። መምታት ያማል።”
- አዲስ ችሎታ ያስተምሩ። “አንድ ነገር ሲፈልጉ፣ ይንኳቸው እና እግክዎን ይበሉ።”



ለበለጠ መረጃ፣ እግክዎ በDenver Health ውስጥ የሕፃናት የአእምሮ ጤንነት ምክክርን ያነጋግሩ፡- [ecmchc@dhha.org](mailto:ecmchc@dhha.org)