በስመ አብ ወወልድ

ወመንፈስቅዱስ አሐዱ አምላክ

አሜን።

ከልጆቻችን ጋር እንዴት መግባባት እንችላለን?

ገላ 5፡25

መምህር፡- ቀሲስ ሰሎሞን ሙሉጌታ

E-mail: kesisolomon@gmail.com

ቦታ፡- ቦሌ ደብረ ሳሌም መድኃኔዓለም ቤተ ክርስቲያን አዳራሽ
በየሳምንቱ ረቡዕ ከ12፡30 – 1፡30 ምሽት

ጥር ፳፮ ቀን ፳፻፱ ዓ.ም.

ከልጆቻችን ጋር እንዴት መግባባት እንችላለን?

- “እናንተም አባቶች ሆይ፥ ልጆቻችሁን በጌታ ምክርና በተግሣጽ አሳድጉአቸው እንጂ አታስቆጡአቸው።” *ኤፌ 6:4::* “በመንፈስ ብንኖር በመንፈስ ደግሞ እንመላለስ።” *ገላ 5:25::*

መግቢያ

- **መልካም ግኑኝነት እርስ በርስ ለመግባባትና መልካም ቤተሰብ ለመመሥረት ምርጥ መንገድ ነው::**
- **በባልና በሚስት መካከል ያለ ጤናማ ግኑኝነት ልጆች ለመግባባት የሚያስችላቸውን ችሎታ በቤትም ሆነ ከቤት ውጪ ከዘመዶቻቸው፣ ከጓደኞቻቸው፣ ከመምህራኑ ወዘተ ጋር እንዲያዳብሩ ይረዳል::**
- **ጤናማ ያልሆነ የግኑኝነት መሥመር ያላቸው ወላጆች ልጆቻቸውን የሚያጠፋ መጥፎ ተጽእኖ ይፈጥራሉ:: ከእነዚህ ጤናማ ያልሆኑ የግኑኝነት መሥመሮች የሚከተሉት ተጠቃሽ ናቸው::**
  1. *አዛዥነት:-* **ልጆች መስማትም ሆነ መናገር እንዲያቆሙና ራሳቸውን ብቻ የሚከላከሉ ያደርጋቸዋል::**
  2. *በየመካከሉ ጥልቅ ማለት ወይም ማወክ-* **ልጆች ለሚናገሩት ወላጆች ደንታ የሌላቸውና ትኩረት የማይሰጧቸው ሆኖ እንዲሰማቸው የሚያደርግ ሲሆን ልጆች ራሳቸውን እንዳይገልጡ ያደርጋቸዋል::**
  3. *ወቀሳ:-* **ልጆች ቁጡና ክብር ለሚገባው ክብርን የማይሰጡ ይሆናሉ::**
  4. *አስቀድሞ የተነጋገርንባቸውን ወይም የፈታናቸውን ችግሮች ደጋግሞ መናገር:-* **ልጆችን ተናዳጅና ጎጂም ተጎጂም ያደርጋቸዋል::**
  5. **ለልጆች ራሳቸው ችግራቸውን እንዲፈቱ ዕድል ሳንሰጥ ለችግሮች መፍትሔ መፈለግ ልጆቹን በራስ መተማመን እንዲያጡ ያደርጋቸዋል::**

ከልጆቻችን ጋር እንዴት መግባባት እንችላለን?

- ከልጆች ጋር ጤናማ ግኑኝነትን ለመመሥረት ግኑኝነቱ ዘወትር ሳይቋረጥ የሚቀጥል መሆን አለበት።
- ወላጆች ልጆቻቸውን ስለ ፍላጎታቸው፣ ስሜታቸው፣ አመለካከታቸው፣ ትኩረታቸው መጠየቅ ይኖርባቸዋል። ይህም ልጆቹን የተወደዱ፣ የተከበሩ፣ የተደነቁ፣ ሃሳባቸውን የምንጋራቸው፣ የተረዳናቸው ሆነው እንነዲሰማቸው ያደርጋል።
- ጤናማ ግኑኝነታችንን በዕድሜያቸው ታናናሾች ሆነው ሳሉ ጀምሮ መጀመር መልካም ነው። ልጆች ትኩረት እንድንሰጣቸው ስለሚፈልጉና አዳዲስ ነገሮችንም መማር ስለሚፈልጉ በርካታ ጥያቄዎችን ይጠይቃሉ።

ከልጆች ጋር እንዴት መግባባት እንችላለን?

1. መተማመንና አክብሮትን በመመሥረት።
2. ልጆቹ እስካሉበት ደረጃ በመውረድ
3. ዓይን ላይን በመተያየት
4. የሚናገሩትን በአትኩሮት በመከታተል
5. ቀለል ያሉ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ጉዳዩን እንዲገነዘቡ በማድረግ
6. ለስሜታቻው ጥልቅ ትኩረት በመስጠት
7. ዝግ ባለ መንፈስና በተረጋጋ ድምጽ በማነጋገር
8. ዘወትር ጤናማ የሆነ አስተያየት በመስጠት
9. የቤተሰብን ሕግ ወይም ሥርዓትና እሴት ዘወትር በማስታወስ

ከልጆቻችን ጋር እንዴት መግባባት እንችላለን?

ጤናማ ግኑኝነታችንን የበለጠ እንዴት ማሻሻል እንችላለን?

1. ዘወትር ለልጆቻችን ምንባብ ማንበብ የቋንቋ ችሎታቸውን እንዲያዳብሩ የሚረዳቸው ሲሆን ልጆችም ጥያቄ እንዲጠይቁ ማበረታታት ትኩረቱ ምን እንደሆነ ለማወቅ ይረዳናል
2. አንዳንድ ነገሮች ማስተካከያ ወይም ለውጥ የሚያስፈልጋቸው ሲሆኑ ወይም መጣራት የሚያሻቸው ሲሆኑ የቤተሰብ ስብሰባ በማድረግ
3. አብሮ ወደ ገዳማት፣ ቤተ መዘክሮች ወይም ልጆቹ ወደ መረጡት ቦታ አብሮ በመሄድ
4. ልጆቹ ከቤት ውጪ እንዴት እንዳሳለፉ ማስረዳት እንዲችሉ ዘወትር የመነጋገርን ልምድ በማዳበር
5. ቤተሰቡ በአንድነት ወይም ለየብቻ የሚምትጫወትቱበት ጊዜ እንዲኖራችሁ በማድረግ
6. ለልጆቻችሁ እምነታችሁንና ሌሎች እሴቶቻችሁን የምታስተላልፉበት ዘዴ ይሆን ዘንድ በቤተሰቡ መጽሐፍ ቅዱስ የምታጠኑበት ጊዜ እንዲኖራችሁ በማድረግ።

ወላጆች ሁኔታዎችን ሲያከናውኑ ምን ማድረግ ይጠበቅባቸዋል?

1. ያለምንም መታወክ በጋራ የምንጠቀምበት ጊዜ መፍጠር
2. ከእግዚአብሔር ጥበብን ማግኘት እንድንችል መጸለይ
3. በአንድ ጊዜ አንድ ነገር ብቻ ማከናወን
4. ችግሮቹን በትክክል ነቅሰን ለይተን ማስቀመጥ
5. በእርጋታ ነጥቡ ላይ ብቻ በማተኮር መነጋገር
6. እርስ በርስ በአክብሮት ለመነጋገር የተቻለንን ሁሉ ማድረግ
7. ምን እንደተሰማቸው ልጆቹን መጠየቅ፣ እናንተም ምን እንደተሰማችሁ መግለጽ
8. ልጆች ችግሩን ለመፍታት የሚያስችል መፍትሔ ይዘው እንዲቀርቡ ዕድል ስጡአቸው።
9. የተሻለውን መፍትሔ ለመምረጥ እንዲችሉ የቀረቡትን መፍትሔዎች ማስረዳት
10. በመፍትሔው ተስማምታችሁ በተግባር ማዋል።
11. የሆነው ምንም ይሁን ምን ርኅሩኅና አፍቃሪ መሆን
12. ይቅር ለማለትና ለመተው ፈቃደኛ መሆን

ከልጆቻችን ጋር እንዴት መግባባት እንችላለን?

- የተሻለ ጤናማ ግኑኝነት ለመመሥረት ወላጆች አንዳንድ አመለካከቶቻቸውን መቀየርና አዳዲስ ችሎታዎችን ማዳበር ይጠበቅባቸዋል።
- ለልጆቻቸው መልካም ሥነምግባርን ማስተማር ይችሉ ዘንድ በንግግራቸው ውስጥ "አመሰግናለሁ፣ እባክህ፣ እንኳን ደህና መጣችሁ.." የሚሉ ሐረጎችን መጨመራቸው መልካም ነው።

ወላጆች ለጤናማ ግኑኝነት ሊጠቀሙባቸው የሚገቡ ሐረጎች

1. በጣም ጥሩ
2. ላንተ/ላንቺ መልካም ነው
3. ያንተን /ያንቺንአካሄድ ወድጄዋለሁ
4. በጣም እኮራብሃለሁ/እኮራብሻለሁ
5. … በጣም አደንቃለሁ
6. ይሄን በማድረግህ/በማድረግሽ እጅግ ተደስቻለሁ/አድንቄአለሁ
7. በመነጋገራችን ደስ ብሎኛል
8. አብረን ጊዜ በመውሰዳችን ወይም በመቆየታችን እጅግ ደስ ስ ብሎኛል

- "እናንተ ልጆች፥ የአባትን ተግሣጽ ስሙ፥ ማስተዋልንም ታውቁ ዘንድ አድምጡ" *ምሳ 4፡1።*
- "እግዚአብሔርም ሁልጊዜ ይመራሃል ነፍስህንም በመልካም ነገር ያጠግባል አጥንትህንም ያጠናል አንተም እንደሚጠጣ ገነት፥ ውኃውም እንደማያቋርጥ ምንጭ ትሆናለህ።" *ኢሳ 58፡11፡*
- "ለፍጻሜሽም ተስፋ አለ፥ ይላል እግዚአብሔር፥ ልጆችሽም ወደ ዳርቻቸው ይመለሳሉ።" *ኤር 31፡17።*
- "መጥቼም ምድርን በእርግማን እንዳልመታ እርሱ የአባቶችን ልብ ወደ ልጆች፥ የልጆችንም ልብ ወደ አባቶች ይመልሳል።" *ሚል 4፡6።*

ይቆየን፡፡

ወስብሐት ለእግዚአብሔር፡፡