ዝበለጹ 10 ምኽርታት ንኣዎንታዊ ኣተዓባብያ

Triple P
Positief Pedagogisch Programma

ምኽሪ 1
ቆልዓኹም ንዓኹም ገለ ነገር ከርእየኩም ምስ ዝደሊ፣ እቲ ተጻሚድክምሉ
ወይ እትገብርዎ ዘለኹም ደው ኣብልዎ ከምኡ እውን ንቆልዓኹም ኣቓልቦ
ሃብዎ። መብዛሕትኡ ግዜ ንሓጺር እዋናት
ብሓባር ምኻንን ንስኹምን ቆልዓኹምን ክልቴኹም
ክትገብርዎ ባህ ዝብለኩም ነገራት ብሓንሳብ ምግባርን
ኣገዳሲ እዩ።

ምኽሪ 2
ንቆልዓኹም ብዙሕ ግዜ ፍትወትኩም ብኣካላዊ ምትንኻፍ
ኣርእይዎ። መብዛሕትኡ እዋን ቆልዑት
ክሕቑፉ ወይ እውን ኣእዳዎም ክትጭብጦም
ባህ እዩ ዝብሎም።

ምኽሪ 3
ምስ ቆልዓኹም ብዛዕባ እቲ ንሱ ዝግደሰሉ
ነገራት ተዛረቡ ከምኡ እውን ንቆልዓኹም ኣብቲ መዓልቲ
እንታይ ነገራት ጌርኩም
ወይ ኣጋጢምኩም ንገርዎ።

ምኽሪ 4
ቆልዓኹም እንተድኣ ሓደ ንስኹም
ደጋጊምካ ምንጋር ዘድልዮ ነገር ገይሩ ኣሞግስዎ፣ ንኣብነት
''ኣነ ዝሓተትኩኻ ብቕጥታ ምግባርካ ጽቡቕ ገይርካ''።

ምኽሪ 5
ቆልዑት እንተድኣ ሰልቒዎም ከምዝቕጥዑ
ከም ጸሓይ ቕትሪ ንጹር እዩ። እኹል ንዋትን
ከምኡ እውን ናይ ውሽጥን ናይ ደገን ንጥፈታትን ቕርቡ
ንኣብነት ናይ ባኒ ብሑቕ፣ ሕብራዊ ርሳሳትን ሕብራዊ
መጻሕፍትን፣
ናይ ካርቶን ባኮታት፣ ብዙሕ ክዳውንቲ፣
ሓደ መጻወቲ ኣጉዶ ወይ መጻወቲ ቴንዳ።

ምኽሪ 6
ቆልዓኹም መጀመርያ ንስኹም ባዕልኹም ብምግባር
ሓዲሽ ጥበብ ወይ ብቕዓት መሃርዎ ከምኡ እውን
ቆልዓኹም ባዕሉ ንኽገብሮ ዕድል ሃብዎ። ነንሓድሕድኩም
ብሓደ ትሕትና ዘለዎ ኣገባብ ንኣብነት ኣብ ገዛ ተዛረቡ
ከምኡ እውን ቆልዓኹም ብግሩም ኣገባብ ክዛረብ ኣተባብዕዎ
ንኣብነት
''በጃኻ'' ወይ ''የቐንየለይ'' ብምባል ከምኡ እውን
ቆልዓኹም ዝከኣሎ እንተገይሩ ሓደ ናእዳ ሃብዎ
ከምኡ እንደገና ምእንቲ ክገብር።

ምኽሪ 7
ንስኹም እንታይ እዩ ካብ ቆልዓኹም ቕቡል ዝኾነ
ዝብሉ ደረታት ከምዘለዉ ንጹር ግበሩ። ምስ ምሉእ
ስድራኹም ብዛዕባ
ኣብ ገዛ ዘለዉ ሕግታት ንምዝርራብ ሓደ ግዜ ግበሩ ወይ
ውሰዱ ከምኡ እውን
ንቆልዓኹም እቶም ሕግታት እንተተጣሒሶም እንታይ
ሳዕቤን ከምዘለዎ
ንጹር ግበርሉ።

ምኽሪ 8
እንተድኣ ቆልዑት ዘይሰምዑ ወይ ዘይምእዙዛት ኮይኖም፣
ብርግእት
ቐጽሉ ከምኡ እውን ብንጹር ክብቕዕ ከምዘለዎ መምርሒ
ሃቡን
እንታይ ከም እትደልዩ ንገሩን፣
ንኣብነት ''ምብኣስ ደው ኣብሉ ከምኡ እውን
ኪዱ ብሓንሳብ ተጻወቱ'' እንተድኣ ንሳቶም ከምኡ ገይሮም
ሓደ ናእዳ ሃብዎም። እተድኣ ስቕ ኢሎም ቐጺሎም፣
እቲ ምስኡ ዝተሓሓዝ ሳዕቤን ሃብዎም፣ ብርግጽ
ተመጣጣኒ ክኸውን ግን ኣለዎ።

ምኽሪ 9
እቲ ናትኩም ዘለኩም ትጽቢታት
ክውነታዊ ይኹን። ኩሎም ቆልዑት ካብ ግዜ ናብ ግዜ
ዘይሰምዑን ዘይምእዙዛትን ይኾኑ እዮም።
ዲሲፕሊን ጸገም ከምዝፈጥር ከኣ ብርግጽ ክጋጥም እዩ።
ኣበር ዘይብሉ ወላዲ ክትከውን ምፍታን ከኣ
ናብ ብስጭትን ተስፋ ምቑራጽን ጥራይ እዩ ዘምርሕ።

ምኽሪ 10
ንስኹም ንገዛእ ርእስኹም እውን ተኸናኸኑ። ሓደ ርጉእን
ዝተዛነየን
ወላዲ ምኻን ኣሸጋሪ እዩ።
እንተድኣ ንስኹም ተረቢጽኩም፣ እንተድኣ ንስኹም
ተሻቒልኩም፣
እንተድኣ ንስኹም ተጨኒቕኩም ምእንቲ ንስኹም ክትዛነዩ
ወይ ደስ ዝብለኩም ነገር ክትገብሩ
ነፍስወከፍ ሰሙን እኹል ዝኾነ ግዜ ነጻ ክትገብሩ ፈትኑ።

ንተወሳኺ ሓበሬታ፡ www.positiefopvoeden.nl

Top 10 tips bij Positief Opvoeden

Triple P
Positief Pedagogisch Programma

Tip 1
Als je kind jou iets wil laten zien, stop dan met waar je mee bezig bent en geef aandacht aan je kind. Het is belangrijk om vaak korte periodes in elkaars gezelschap te zijn en samen dingen te doen die jij en je kind allebei leuk vinden.

Tip 2
Geef je kind vaak blijk van je affectie door lichamelijk contact. Meestal vinden kinderen het fijn om geknuffeld te worden of je hand vast te houden.

Tip 3
Praat met je kind over dingen waar het geïnteresseerd in is en vertel je kind ook wat je zelf die dag hebt meegemaakt.

Tip 4
Prijs je kind gericht als het iets doet, dat voor jou voor herhaling vatbaar is, bijvoorbeeld: “Wat goed dat je meteen doet wat ik vraag”.

Tip 5
Het ligt voor de hand, dat kinderen vervelend zijn als ze zich vervelen. Zorg voor genoeg materiaal en activiteiten voor binnen en voor buiten, bijvoorbeeld brooddeeg, kleurpotloden en kleurboeken, kartonnen dozen, verkleedpartijen, een speelhut of speeltent.

Tip 6
Leer je kind nieuwe vaardigheden door die eerst voor te doen en geef je kind dan de kans om het zelf te doen. Spreek bijvoorbeeld thuis op een beleefde manier met elkaar en stimuleer je kind ook om netjes te praten, bijvoorbeeld door “alsjeblieft” of “dankjewel” te zeggen en geef je kind een complimentje als het zijn best doet om dat ook te doen.

Tip 7
Maak duidelijk, dat er grenzen zijn aan wat je van je kind accepteert. Neem de tijd om met het hele gezin te praten over de regels die in huis gelden en maak je kind ook duidelijk wat de consequentie is als regels overtreden worden.

Tip 8
Als kinderen ongehoorzaam of stout zijn, blijf dan rustig en geef de duidelijke instructie, dat het afgelopen moet zijn en vertel ook wat je wel wilt, bijvoorbeeld: “Hou op met ruziemaken en ga samen spelen”. Geef een complimentje als ze dat ook doen. Als ze doorgaan, geef dan de consequentie, die daaraan vast zit, die natuurlijk wel in verhouding moet zijn.

Tip 9
Wees realistisch in de verwachtingen die je hebt. Alle kinderen zijn van tijd tot tijd ongehoorzaam of stout en het zal zeker voorkomen, dat discipline problemen geeft. De perfecte ouder proberen te zijn leidt alleen maar tot frustraties en teleurstellingen.

Tip 10
Zorg ook goed voor jezelf. Het is moeilijk om een rustige en ontspannen ouder te zijn, als je gespannen bent, als je je zorgen maakt, als je depressief bent. Probeer elke week genoeg tijd vrij te maken om je te ontspannen of dingen te doen die je leuk vindt.

Voor meer informatie: www.positiefopvoeden.nl