



UNIVERSITÀ di VERONA

Dipartimento di SCIENZE UMANE



UNIVR IL SAPERE A COLORI

ህፃናንና ታዳጊዎችን በምን ዓይነት መንገድ የጦርነት ዜናዎችን እዲያዩዋቸው እናግዛቸው፤

ጦርነቶች፣ በጦር መሳሪያዎች የታጀቡ ግጭቶች፣ አመፅዋዊ እንቅስቃሴዎች፣ እነዚህ ቃላቶች በተለምዶ ለአዋቂዎች ሲነገሩ ብንሰማቸውም፤ ህፃናትን ጨምሮ ሁሉም የሰው ልጆች ሲሰማቸው የሚያስፈሩ ቃላቶች ናቸው። ህፃናትና ታዳጊ ልጆቻችን እንደዚህ አይነት ዜናዎችን በአግባቡ እንዲመለከቷቸውና እንዲረዷቸው ለማግኘት የሚያስችሉ የድጋፍ መንገዶች እዚህ ያገኛሉ።

የጦርነት ውጤቶች ምንድናቸው?

ጦርነቶች፣ ትጥቅ ግጭቶች፣ ትጥቅ አመፅዎች፣ በሰው፣ በንብረትና በገንዘብ ወይም ከባቢያችን ላይ አስከፊ የሆነ ኪሣራና መዘዝ ያስከትላሉ።

የጦርነት ዜናዎች ምን አይነት ተፅዕኖ የመጣሉ?

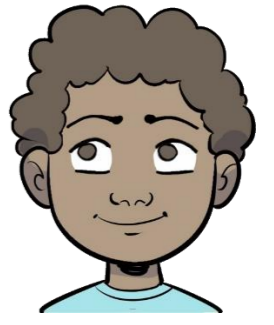
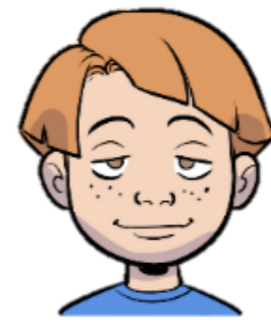
የጦርነት ዜናዎች በታና ርቀት ሳይገደባቸው ሁሉንም ሊያዳርሱ ይችላሉ። ስሜትንም ይነካሉ። በዛው ልክ የሰላም መንገድ እንድንሻም ምክንያት ይሆኑናል።

ምን አይነት ስሜት ሊሰማን ይችላል?

ሀዘን፣ ቁጣ፣ ፍርሀት ወዘተ የመሳሰሉ ስሜቶችን ሊሰሙን ይችላል።



ስለዚህም ስሜቶቻችንን ማድመጥ ተገቢ ነው።



ሀዘን፣ ቁጣ፣ ፍርሀት ወዘተ የመሳሰሉ ስሜቶችን እንዴት መቆጣጠር እንችላለን?

ለችግሮቻችን መፍትሄ መፈለግ፤

ችግሮቻችንን መፍታት

- ሁኔታዎችን እንዲቀየሩ ምን ማድረግ ይገባል ብሎ መጠየቅ፤
- ሁሉም የተሻለ መፍትሔ ይኖራል ብሎ ማሰብ፤
- በውይይት ለችግሮቻችን መፍትሔ መፈለግ፤
- በዕለት ተለት ኑሮ ላይ ሰላምን ማብዛት፤

መረጃን መፈለግና መስጠት

- መጠየቅ፤
- ግልፅና ለዕድሜያችን የሚመጥን መረጃ መስጠት፤
- መረጃዎችን በመፈለግ ሂደት ላይ መተባበር፤
- የመረጃዎቻችንን ተቀባይነት መገምገም፤

በራስና በሌሎች ላይ እምነት ማሳደር

ስሜቶቻችንን መረዳትና መግለፅ

- እንደ ሀዘን፣ ቁጣ፣ ፍርሀት የመሳሰሉ ስሜቶችን ሊከሰቱብን እንደሚችሉ አምኖ መቀበል።
- እነዚህ ስሜቶች ሊቀየሩ እንደሚችሉ መረዳት።
- ስሜታችንን በስዕል፣ በንግግር እና በፅሁፍ መልክ መግለፅ
- ሁሉም ረጋ ብሎ ለመኖር መሞከር

እርዳታን መቀበል እና መስጠት

- እርዳታን መጠየቅ ሊያስፈሩን አይገባም
- በአቅራቢያችን የምናገኛቸውን ሰዎችን ቀረቤታችንን በንግግር፣ በቁስ ወይም በፅሁፍ መግለፅ
- ከምንወዳቸው ሰዎች ጋር መዋል
- የተሻሻሉትን ለመርዳት የሚቻለንን ሁሉ ማድረግ

የሚያስፈልገንን ነገር መረዳት፤

በሌሎች ላይ ማተኮር፤

- መልካም መልካሙን ሁሉ ማሰብ፤
- በህይወት አዎንታዊ ገጽታዎች ላይ ማተኮር፤
- የሚያስደስቱ ተግባሮችን በመተግበር እራሳችንን ማለማመድ፤ ለምሳሌ መዝናኛትና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ፤
- በእለት ተለት የህይወት ክንውኖቻችን ላይ ማተኮር፤

ድርድርን መማር፤

- አዳዲስ እና መልካም ለውጦችን ለመቀበል አዳዲስ መንገዶችን መቀየር፤
- በተለምዶ የወትሮ ናቸው ብለን ችል የምንላቸውን እለታዊ፣ ክንውኖቻችን ማድንቅ፣ ለምሳሌ ቤተሰቦቻችንን እና ጓደኞቻችንን፤
- የሌሎችን አመለካከትና አስተያየት ማክበር እና ጠቁመታውን መገንዘብ፤
- ለመስማማት የአስታራቂዎች አስፈላጊነት ማመን፤

ፍርሀትን፣ ሀዘንን እና ቁጣን ለመቋቋም ብዙ መንገዶች ያሉን ቢሆንም ሁል ጊዜ ለኛ የሚሻለውን እና ውጤታማውን መንገድ ልንመርጥ ይገባናል። በተጨማሪም አዳዲስ ስልቶችን መፍጠር ይገባናል።

