

ከፍል አንድ

የህይወት ክህሎት ስልጠና



1. ʻÓ`” ¾Sõ?f ¡lKAʔ

እኛ የር< MΘ; መሟላት የሚገባቸው የተለያዩ ፍላጎቶች <K<:: 2²=1 ፍላጎቶች ለማሟላት Ó_w 2¹MTK<:: ከዚህ ግብ ለመድረስ በምናደርገው ጥረት እንቅፋት ሊገጥመን ይችላል:: ልምድ ለግሉ ለመሆኑ ለእናንተ ችግር ማለት ሆኖ ጥገና ሊደረግ ይችላል:: አንድ ግለሰብ ከችግር እንዲወጣ/እንድትወጣ ሆኖ ሊገኝ ይችላል:: ለምሳሌ ግለሰብ ለሰው ምን ይመስላል? በአጠቃላይ በዚህ ክፍል እነዚህንና ከእነዚህ ጋር ተያያዥነት ባላቸው ጉዳዮች ላይ ውይይት እናደርጋለን::

- eK፡Ó' ም"፡። ሆኖ፡-፤ ጽሕፈት የችግር ኃይል 2፣- ስለ፡፡ k፣ ሰርዋ፡፡
- ለ፡፡ ጽሕፈት ማንኛውም የችግር አይነት ሁኔታ ይሰጣል፡፡
- ማንኛውም የችግር አይነት ሁኔታ ይሰጣል፡፡
- ጽሕፈት ማንኛውም የችግር አይነት ሁኔታ ይሰጣል፡፡
- በውጤቱ የችግር አይነት ስለተለየ ለአንድ ብቻ ሊሆን ይችላል፡፡
- የችግር አይነት ስለተለየ የሌላውን ማስተካከያ ይፈጸማል፡፡

1. "የቸገረው እርጉዝ ያገባል" በሚለው አባባል ምን ትግር ትመለከታለችሁ?
2. K☐"" : Ó TKf U" TKf ~<? ትግር ጥሩ ጎን ይኖረዋልን ? ትግር ጥሩ ጎን ካለው መጥፎ የሚሆነው መቼ ነው? ትግርን ሙሉ በሙሉ በማስወገድ ትግር አልባ መሆን እንችላለን?
3. u·Yvu=Á·G< ÁK< “x,” ẎT>ÁÓØT†~< :Óa, a“ a“-ቹ Økc=::
4. Ÿ²=l uòf የገጠማችሁን :Ó ☐Èf "Åðችሁ ·e*~<Á:: Āl , "H@É ~<Ö?•T ‘u’ ; ለምን;

- ከላይ የተጠቀሱትን ጥያቄዎች ተራ በተራ ለውይይት ማቅረብ፤
- G<K<U }d*ò-« u”nf ☐”Ç=d}ፋ SÒu’፣
- የ}d*ò-«ን »e}Á¾f በፍKy`%o`f ወይም በዝርግ “[kf LÃ መጻፍ :
- ተንቀሳቃሽ ስልኮችን ድምፅ አልባ እንዲያደርጉ ወይም እንዲዘጉ ለተሳታፊዎች ማሳወቅ፤
- ተሳታፊዎች ሰዓት እንዲያከብሩ ማሳወቅ፤
- ተሳታፊዎች አጭርና ግልፅ በሆነ መልኩ ሀሳባቸውን እንዲያቀርቡ ማድረግ፤
- uSÚ[hU በተሳታፊዎች የቀረቡትን አስተያየቶች Ÿ2=I u☒k Ÿj)cÖ“< »IS` Te*“h Ò` uT”9θ` »sU ☐”Ç=Ã2< TÉ[Ó፤
- ቻርቱን በሚታይ ቦታ መለጠፍ፤

የግርጌ ማስታወሻ

ችግር የሰው ልጆች ፍላጎታቸውንና ምኞታቸውን ከሚሟላት የሚያግዳቸው እንቅፋት ወይም ጋሬጣ ማለት ነው።

ፋር< Mī ḶḶK} <MĀ- *eY ḶḶK} V- É[e ፋጋKĀ: ሳፋ: c=Áe}“ÓÉ,ይኖራል። ሳ' ÁK፣ ፋ'u[“ ፋT>*' c=J" ሳÉT@' ሶ* ' wሐ'' kKU
 ፬“ ፋfUI'f ሸ[í" dĀKĀ ፋር< M፬?ን በመሳ እንዲሁም ፬"edf" ጭምር k" uk" ፋT>ገ፬U ጉዳይ ነው። 'ገ' Ó' የችግሩ ዓላ'f"SO""
 ለ2f' እንዲሁም ፋፊ፬f 2É< ሸc< c<" hvḥM ሳሕል' ሸx+ ቦታ ፬" ሸN>2? ሸN>2? ሸKĀÁM።

ፋጋKĀ: vĀVĀ- uጋKĀ: ፋ፻፯ 2'ö: “e፬ ፋጋKĀ: ሶ:Ó' ,፬፬f ስልቶችን c=ÖkS< Áe}፯LK<: 'N' Ó' ፋU"YጋK< ሶ:Ó' ,፬፬f ስልት
 u:w፯—< በG<K<U vK፱፱፱- 2"É ሸ፬— jkvĀ'f ሸN-ውን ሊሆን ይገባል።

“፬?፱T ፋ፻Ó' ,፬፬f H>Ā፻፮፣

- $uS\bar{E}S] \dot{A} : \dot{O} | " K \bar{A}_{m} / \bar{O} " \bar{O} a T < \times f \dot{A} e \bar{d} M \bar{O} M ::$
- $K : \dot{O} | S \bar{O} f \bar{H} a K = j < \frac{3}{4} T > < K < \frac{3}{4} j K \bar{A} j \rightarrow T^{\wedge} \dot{a} : " S c w c w ' T < \times \times f \bar{c} T w L L f ::$
- $\frac{3}{4} \dot{A} " \bar{C} " \bar{E} j \frac{3}{4} S \bar{O} f N ? G d w \bar{O}^{m \wedge} \bar{A} " T \bar{O} " w \bar{e} \bar{g} \bar{p} \bar{q} \bar{\phi} \bar{p} \bar{q} \bar{c} \bar{r} \bar{e} \bar{r} S \bar{N} \bar{U} \bar{N} \bar{U} ::$
- $\bar{O} | " , \bar{a} \bar{B} \frac{3}{4} j \bar{r} < " S U [\bar{O} :: \bar{A} \bar{I} \frac{3}{4} T > j < \bar{O}^{m \wedge} \bar{O} \bar{r} \bar{I} \bar{I} \bar{T} \frac{3}{4} T > \bar{A} < " \bar{A} " T \bar{O} \bar{r} , c \frac{3}{4} T > K < " e " S \bar{O} " \bar{r} < ::$
- $\frac{3}{4} j S [\bar{O} < " \frac{3}{4} S \bar{O} f \bar{H} \bar{H} a G d w \bar{A} \bar{J} \bar{O} \bar{v} ' S k \frac{3}{4} ::$
- $\bar{I} S \bar{U} / \bar{h} \bar{U} \bar{r} \bar{O} ? \bar{r} " S \bar{N} \bar{U} \bar{N} \bar{U} \dot{A} e \bar{d} M \bar{O} M ::$

$\bar{Y}_{2=1}$ $uSk\ddot{O}M$ $\bar{n} \cdot \acute{O} \cdot$ $\partial \nabla f$ $\varpi \dot{\varphi}^{\dagger}$ $\dot{\jmath} \partial^{\circ}$ $K=\acute{A} \acute{U} \acute{E} \acute{E} \acute{E}$ $\%T>K<$ $u \cdot \acute{z}, \acute{z} \cdot \varphi \dot{\varphi}^{\dagger} \dot{\varphi}^{\dagger}$ $\nabla^{\dagger} SK^{\dagger} \cdot K^{\dagger}$:: $\lambda \nabla U$ $\dot{\jmath} \partial \acute{o}^{\circ}$ $K=\acute{A} \acute{D} \acute{E}$ $\%T>K<$ $\nabla \acute{E} \acute{E} \acute{E}$ $w_{2<}$
 $u= \dot{\jmath}^{\dagger} <U$ $uG=Kf$ $\acute{a}^{\circ} \acute{a}^{\circ}$ $\nabla \acute{E} \acute{E} \acute{E} \acute{E} \acute{E} \acute{E} \acute{E} \acute{E}$ $\nabla \acute{E} \acute{E} \acute{E} \acute{E} \acute{E} \acute{E} \acute{E} \acute{E}$ $\nabla^{\dagger} LK^{\dagger}$::

G. $\tilde{Y} \hat{O} \hat{O} \rangle \propto \hat{A} \hat{A}^2 \rangle \propto \mathcal{H} T \rangle S \hat{O} \langle :$	
	<ul style="list-style-type: none"> $\mathcal{H} \langle \hat{O} \propto w \hat{A} f \propto p K f \tilde{}$ $\mathcal{H} \langle \hat{O} \propto p \hat{e} \propto \hat{A}^2 f \tilde{}$ $\tilde{Y}^2 = 1$ uof $\ast M v f \tilde{Y} \hat{N} - K f . \hat{O} C \mathcal{H} \hat{A} K \langle \propto f e e \rangle / \mathcal{U} \hat{E} \langle \propto \mathcal{H} \hat{H} \hat{H}$

- $\mathbb{A}_1^1 \circ \mathbb{A}_1^1 \rightarrow \mathbb{A}_1^1$
- $\mathbb{A}_1^1 \circ \mathbb{A}_1^1 \rightarrow \mathbb{A}_1^1$
- $\mathbb{A}_1^1 \circ \mathbb{A}_1^1 \rightarrow \mathbb{A}_1^1$

K.	Ó' ḂḞ' "M" ʒT>SKŶf
	<ul style="list-style-type: none"> • u.Ó' ,ḂḞ' 2</Á ÁK'' fU!':f' :<kf' /''MOÖ:: • ʒ&Ó' ḂḞ' <"M Ó'" ʒS[Çf .pU: G<'@::፳፬ ሰሊዩኸን የሰራተኞች ማስልጠኝ ላና የአገር ውስጥ አገኙኝ • Ó " KSḂḞf ʒ&ÖkS'< PZLH መጠን:: • ÁK'< ḂLOḞ'' j'di'f:: • K.Ó ʒT>cÖ'< f'Ñ<U::

- $u\langle\acute{O}\rangle\cdot\partial\overline{U}f\ 2\langle\lambda\ \acute{A}K''\ fU\lceil f\colon\circ\text{--}kf'\ \text{''}M\ddot{O}\text{--}::$
- $34\langle\acute{O}\rangle\ \partial\overline{F}\text{--}\colon\text{''}M\ \langle\acute{O}\rangle\text{''}\ 34S[\zeta f\cdot pU\lceil\ G\text{--}\langle@:\text{--}::$
- $\langle\acute{O}\rangle\text{''}\ KS\partial\overline{U}f\ 34\lceil\ddot{O}kS\text{--}\ PzH\ \sigma m\text{?}::$
- $\acute{A}K\text{--}\partial L\ddot{O}f\text{''}\ \text{''}d\lceil f\text{--}::$
- $K\langle\acute{O}\lceil\ 34T\text{--}c\ddot{O}\text{--}\text{--}\ f\tilde{N}\text{--}U::$

ገጽ ፩፡-፤ ቀደም ሲል የተወያየችሁባቸውን ሀሳቦች ከዚህ በላይ ከተጠቀሱት ማብራሪያዎች ጋር በማገፃፀር በተነሱት ሀሳቦች ዙሪያ እንደገና አቋም እንድትይዙ ይጠበቃል፡፡ ሂፕ፡1 ሀፍ፡1 ሀፍ፡2 ሀፍ፡3 ሀፍ፡4 ሀፍ፡5 ሀፍ፡6 ሀፍ፡7 ሀፍ፡8 ሀፍ፡9 ሀፍ፡10 ሀፍ፡11 ሀፍ፡12 ሀፍ፡13 ሀፍ፡14 ሀፍ፡15 ሀፍ፡16 ሀፍ፡17 ሀፍ፡18 ሀፍ፡19 ሀፍ፡20 ሀፍ፡21 ሀፍ፡22 ሀፍ፡23 ሀፍ፡24 ሀፍ፡25 ሀፍ፡26 ሀፍ፡27 ሀፍ፡28 ሀፍ፡29 ሀፍ፡30 ሀፍ፡31 ሀፍ፡32 ሀፍ፡33 ሀፍ፡34 ሀፍ፡35 ሀፍ፡36 ሀፍ፡37 ሀፍ፡38 ሀፍ፡39 ሀፍ፡40 ሀፍ፡41 ሀፍ፡42 ሀፍ፡43 ሀፍ፡44 ሀፍ፡45 ሀፍ፡46 ሀፍ፡47 ሀፍ፡48 ሀፍ፡49 ሀፍ፡50 ሀፍ፡51 ሀፍ፡52 ሀፍ፡53 ሀፍ፡54 ሀፍ፡55 ሀፍ፡56 ሀፍ፡57 ሀፍ፡58 ሀፍ፡59 ሀፍ፡60 ሀፍ፡61 ሀፍ፡62 ሀፍ፡63 ሀፍ፡64 ሀፍ፡65 ሀፍ፡66 ሀፍ፡67 ሀፍ፡68 ሀፍ፡69 ሀፍ፡70 ሀፍ፡71 ሀፍ፡72 ሀፍ፡73 ሀፍ፡74 ሀፍ፡75 ሀፍ፡76 ሀፍ፡77 ሀፍ፡78 ሀፍ፡79 ሀፍ፡80 ሀፍ፡81 ሀፍ፡82 ሀፍ፡83 ሀፍ፡84 ሀፍ፡85 ሀፍ፡86 ሀፍ፡87 ሀፍ፡88 ሀፍ፡89 ሀፍ፡90 ሀፍ፡91 ሀፍ፡92 ሀፍ፡93 ሀፍ፡94 ሀፍ፡95 ሀፍ፡96 ሀፍ፡97 ሀፍ፡98 ሀፍ፡99 ሀፍ፡100 ሀፍ፡101 ሀፍ፡102 ሀፍ፡103 ሀፍ፡104 ሀፍ፡105 ሀፍ፡106 ሀፍ፡107 ሀፍ፡108 ሀፍ፡109 ሀፍ፡110 ሀፍ፡111 ሀፍ፡112 ሀፍ፡113 ሀፍ፡114 ሀፍ፡115 ሀፍ፡116 ሀፍ፡117 ሀፍ፡118 ሀፍ፡119 ሀፍ፡120 ሀፍ፡121 ሀፍ፡122 ሀፍ፡123 ሀፍ፡124 ሀፍ፡125 ሀፍ፡126 ሀፍ፡127 ሀፍ፡128 ሀፍ፡129 ሀፍ፡130 ሀፍ፡131 ሀፍ፡132 ሀፍ፡133 ሀፍ፡134 ሀፍ፡135 ሀፍ፡136 ሀፍ፡137 ሀፍ፡138 ሀፍ፡139 ሀፍ፡140 ሀፍ፡141 ሀፍ፡142 ሀፍ፡143 ሀፍ፡144 ሀፍ፡145 ሀፍ፡146 ሀፍ፡147 ሀፍ፡148 ሀፍ፡149 ሀፍ፡150 ሀፍ፡151 ሀፍ፡152 ሀፍ፡153 ሀፍ፡154 ሀፍ፡155 ሀፍ፡156 ሀፍ፡157 ሀፍ፡158 ሀፍ፡159 ሀፍ፡160 ሀፍ፡161 ሀፍ፡162 ሀፍ፡163 ሀፍ፡164 ሀፍ፡165 ሀፍ፡166 ሀፍ፡167 ሀፍ፡168 ሀፍ፡169 ሀፍ፡170 ሀፍ፡171 ሀፍ፡172 ሀፍ፡173 ሀፍ፡174 ሀፍ፡175 ሀፍ፡176 ሀፍ፡177 ሀፍ፡178 ሀፍ፡179 ሀፍ፡180 ሀፍ፡181 ሀፍ፡182 ሀፍ፡183 ሀፍ፡184 ሀፍ፡185 ሀፍ፡186 ሀፍ፡187 ሀፍ፡188 ሀፍ፡189 ሀፍ፡190 ሀፍ፡191 ሀፍ፡192 ሀፍ፡193 ሀፍ፡194 ሀፍ፡195 ሀፍ፡196 ሀፍ፡197 ሀፍ፡198 ሀፍ፡199 ሀፍ፡200 ሀፍ፡201 ሀፍ፡202 ሀፍ፡203 ሀፍ፡204 ሀፍ፡205 ሀፍ፡206 ሀፍ፡207 ሀፍ፡208 ሀፍ፡209 ሀፍ፡210 ሀፍ፡211 ሀፍ፡212 ሀፍ፡213 ሀፍ፡214 ሀፍ፡215 ሀፍ፡216 ሀፍ፡217 ሀፍ፡218 ሀፍ፡219 ሀፍ፡220 ሀፍ፡221 ሀፍ፡222 ሀፍ፡223 ሀፍ፡224 ሀፍ፡225 ሀፍ፡226 ሀፍ፡227 ሀፍ፡228 ሀፍ፡229 ሀፍ፡230 ሀፍ፡231 ሀፍ፡232 ሀፍ፡233 ሀፍ፡234 ሀፍ፡235 ሀፍ፡236 ሀፍ፡237 ሀፍ፡238 ሀፍ፡239 ሀፍ፡240 ሀፍ፡241 ሀፍ፡242 ሀፍ፡243 ሀፍ፡244 ሀፍ፡245 ሀፍ፡246 ሀፍ፡247 ሀፍ፡248 ሀፍ፡249 ሀፍ፡250 ሀፍ፡251 ሀፍ፡252 ሀፍ፡253 ሀፍ፡254 ሀፍ፡255 ሀፍ፡256 ሀፍ፡257 ሀፍ፡258 ሀፍ፡259 ሀፍ፡260 ሀፍ፡261 ሀፍ፡262 ሀፍ፡263 ሀፍ፡264 ሀፍ፡265 ሀፍ፡266 ሀፍ፡267 ሀፍ፡268 ሀፍ፡269 ሀፍ፡270 ሀፍ፡271 ሀፍ፡272 ሀፍ፡273 ሀፍ፡274 ሀፍ፡275 ሀፍ፡276 ሀፍ፡277 ሀፍ፡278 ሀፍ፡279 ሀፍ፡280 ሀፍ፡281 ሀፍ፡282 ሀፍ፡283 ሀፍ፡284 ሀፍ፡285 ሀፍ፡286 ሀፍ፡287 ሀፍ፡288 ሀፍ፡289 ሀፍ፡290 ሀፍ፡291 ሀፍ፡292 ሀፍ፡293 ሀፍ፡294 ሀፍ፡295 ሀፍ፡296 ሀፍ፡297 ሀፍ፡298 ሀፍ፡299 ሀፍ፡300 ሀፍ፡301 ሀፍ፡302 ሀፍ፡303 ሀፍ፡304 ሀፍ፡305 ሀፍ፡306 ሀፍ፡307 ሀፍ፡308 ሀፍ፡309 ሀፍ፡310 ሀፍ፡311 ሀፍ፡312 ሀፍ፡313 ሀፍ፡314 ሀፍ፡315 ሀፍ፡316 ሀፍ፡317 ሀፍ፡318 ሀፍ፡319 ሀፍ፡320 ሀፍ፡321 ሀፍ፡322 ሀፍ፡323 ሀፍ፡324 ሀፍ፡325 ሀፍ፡326 ሀፍ፡327 ሀፍ፡328 ሀፍ፡329 ሀፍ፡330 ሀፍ፡331 ሀፍ፡332 ሀፍ፡333 ሀፍ፡334 ሀፍ፡335 ሀፍ፡336 ሀፍ

$f \circ \tilde{A} \circ f$ is $\frac{3}{4}u$? } cw ÓBf

በአንዲት ትንሽ መንደር የሚኖር ወጣት ነበር። ይህ ወጣት 3410ኛ ጆሙ [T] ሲሆን ከ15ኛ *eY 10ኛ ጆሙ É[e uT>ÁdP+< Ø\ vñ],Pት Ueፕ<” [T] እየተባለ ስሙ። ሲያገኝ ባለፈሙ። u]ÚT]ም uፍUፍ uፕፕ <eØ u×U Óu’ Yፕ>vK<ፍ Øፍፍ [T]-<,”Æ ነው። YðK፬ፍ ,’É k” የዚህ ወጣት “ት” ,ፕት 34፬34 ፀብ በT”dፍ Yð)—— Ó፬ፍ <eØ uSÓvፍ 34uፕ]cu<” cLU >Áð[c።። Ruፕ]cxፕፕ ፀ፱፱ ሀ34k’ < *Á34K uSUs× በእጅጉ የተረበሸው ወጣት ‘Ó\’ KSssU eLn]’< ፍUፍ—” KT፱[Ø ወሰነ።ነገር ግን ትምህርት Ts[Ø ትክክለኛ ውሳኔ አለመሆኑን ከመምህራኑ በመገንዘብ ትምህርት የTs[Ø ውሳኔውን ሠረዘ።

2: ድህረ ሠሌዳ

“<É }d*ò-! ÿLÃ ¾k[uL;G<” fðÃ”f uØV“ ½”Å;ÿ*}L;G< ½“U“K”: ÿ2=1 u½; fðÃ”~” ¾}SKÿ~ ØÁo-; k`uªM::
ÿ;`Á; Ø` u`n f ½”Éfdñ }Øw¾;M::

1. እንደSKY፣“< ወጣቱ uu?}cw “<eØ u}Yc}“< Óፆf U፣”Áf fUI“~” Ts[Ø ወስኖ ነበር። የዚህ ወጣት ውሳኔ ትክክል ነበር; KU” ;
2. ወጣቱ ትምህርት ለማቋረጥ የወሰነውን ውሳኔ የሠረዘው ለምንድነው;
3. ይህን ወጣት ካጋጠመው የቤተሰብ ግጭት ጋር የሚመሳሰል ችግር ፻”}ንስ አጋጥሟችሁ ለ“<nM; አጋጥሟችሁ ፻T>Á“<p ሃ፣ ሰፆ~ እንዴት ተቋጩ? እናንተስ ችግሩን uSö፻f }df፻ችኋለን; U” eM,,“ }Öku፣/ሽ; “<Ö?~ስ U” ’u’; KU”;
4. u=fÄäÁ “<eØ Ku?}cw Óፆf S”e? K=J” ሃ፣T>K<f a“ a“~፣” Økሱ;
5. እናንተ በምትኖሩበት አካባቢ የቤተሰብ ግጭት የሚፈታው እንዴት እንደሆነ ግለጹ።
6. ሃ፣vሕL©ና ፻S“© የቤተሰብ Óፆf ፻፻f ፻Äu?~፣ ፻ፋf——“< ÄhLM; KU”;

የግርጌ ማስታወሻ

ውድ ተሳታፊዎች! የቤተሰብ ግጭት እንደማንኛውም የግጭት ዓይነት ሊቆጠር ይችላል። ስለዚህ ቤተሰቦች ባይጋጩ እንመርጣለን። ይሁንና በተለያዩ ምክንያቶች በቤተሰብ ውስጥ ግጭት ሲፈጠር በባሕላዊ ወይም በዘመናዊ መንገድ ማስታረቅ ይቻላል። ወላጆች በመጋጨታቸው ምክንያት ትምህርትን ማቋረጥ ተገቢ አይደለም።

uSkÖM “Ä fðÄ”f 2 ፻”ሽጋሽ^K”። fðÄ”ቱ ፻T>Á}Y<[“< በኤች አይ ሺ ፻ÄU U’S^ ዙሪያ ÄJ“M። ፻LT<U “<d’@” uØ”no“ በተገቢው ቦታ በመስጠት አስፈላጊነት ላይ ያተኩራል።

ፋ“Ä”f 2፡ ፻ኤች አይ ሺ ÄU U’S^ “<d’@

ወጣቶቹ uðp’ ሕÄ”f w²< ፻S፻f ፻dMፈዋል ። ፻’N’ Ó” ወጣቷ ሴት uðp’ ሕÄ”... Äe}—— ፻”ÇMJ’ w²< ጊ²? ሃ፣”Äu... ÄÄS^M። k[w wK< KT>ÄY“<...f ÖÄ™። ፻ÄUfcÖ“< SMe ፍቅረኛዋ ከሌሎች ሴቶች ጋር Ó’<”f እንዳለው መጠርጠሯንና ፻ኤች አይ ሺ ÄU ምርመራ እናድርግ ስትለው አሻፈረኝ ማለቱን ነው። የኋላ ኋላ ግን ወንድ ፍቅረኛዋ የእሷን ሀሳብ ትክክለኛነት በመገንዘብ የደም ምርመራውን ለማድረግ ፍቃደኛነቱን ገለፀላት።

ከዚህ በመቀጠል ለጥያቄዎች መልስ እንሻለን።

አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገናኝ

ተግባር 3፡ ድህረ ምልክታ

ፍቅረኛዋ የኤች አይ ሺ ደም ምርመራ ለማድረግ ለምን አመነታ? በኋላስ ይሄን ውሳኔ እንዴት ሊቀይር ቻለ?

ከዚህ በመቀጠል ወደ ቡድን ውይይት እንሸጋገራለን።

}ÓvC 4፡ ፻u<É” “<ÄÄf

}d*ð~ G<Kf G<Kf uS}” u<É” ÄSሠ*~K<። uSkÖM ሃ²=I u፻k በk[u<ት ØÄo~ ዙሪያ Ä”ÄÄሉ። uSÚ[hU በ“<ÄÄቱ የደረሱበትን ÉUÇT@ KK?KA፣ }d*ð~ ያስረዳሉ። “<ÄÄ~ ፻T>”፻Ä“< ፻ፋvK²’ ui*~ችን u}SKY} ÄJ“M። ፻LT< eK ፻vL²’ በሽታዎች Ó”፻u? TÇu” “<።

፻“<ÄÄf Øዖዎች

1. ፻ፋvL²’ ui* TKf U” TKf “<፤
2. ፻ፋvK²’ ui* የሚባሉት እነማን ናቸው;
3. ፻ፋvK²’ ui* ፻ÄÄ³†“< c~ u”vu=Ä†“< ui*~“< KS፻YU ፻ፋf “< ፻T>H@Æf;
4. c~ ፻ፋvL²’ ui* uT>Ä³†“< ፻፻²? “Ä ሕ፣U“ É፻፻” ለመሄድ ÄS*~K< ይባላል። ይህ ዕውነት ነውን; KU” ;
5. የአባላዘር በሽታን ለመከላከል መወሰድ ያለበት ዕርምጃ ምንድን ነው?
6. ፻ፋvK²’ ui* ፻óx~ ሕ፣U“ ÄeðMገዋል ፻T>vK“< KU”É” “<፤
7. ፻”É c“< u~vL²’ ui* c=Ä’ ፻ፋc=w ÖÄ——ው SS’S’ ፻Kuf ፻ÄU”K“< KU”É” “<፤

የአባላዘር በሽታዎች የሚባሉት ቀጥኝ፣ ጨብጥ፣ ኤች አይ ቪ ኤድስ እና የመሳሰሉት ናቸው። ዋና መተላለፊያ መንገዳቸው የማብረ ሥጋ ግኝትነት ነው። የአባላዘር በሽታዎችን ለመከላከል የደም ምርመራ ማድረግ፣ ምልክቱ እንደታየ ሐሲምን ማማከር እንዲሁም ገጽሐንን መጠበቅ ይገባል።

$f \circ \tilde{A}'' f \text{ } 3: \frac{3}{4} \hat{O} \zeta'' \text{ } L \tilde{A} \tilde{h} \tilde{A}'' f$

[illegible]

}Óv' 5: ÉI[UMÿ♦

|d*ò-¡ hLÃ f¢¢¢¢¢ f°Ã" f uØV" h'ñv¢G< u²L ¨²=I u²¢ Kk[uLŕ¢G<
 ØÁo-¡ SÁe ¢MÑ¢L†"¢:;

- ወጣቱ ሄጎረጽ ሊፋ ሕላፊ ግዴታ መርጥ የገፋፉትን ሆኑ ላቶች በዝግጁ አቅርበው።
- ወጣቱ በጎረጽ ሊፋ ለሰው መወሰኑ fjjK—'በር;
- ወጣቱ ሌላ አማራጭ ሊኖረው ይችል ነበር?
- ራሳችሁን ወወጣቱ x* uTekSØ ሄጎረጽ} “d@ U” K=j” ምላጽ M Gdw ስጡ።
- ወጣቱ ወደ ቤት መመለሱን እንዴት ታዩታላችሁ ?
- k|-፤ ሄወጣቱ ሆኑ |cx; (ግ፡፤ *|fና “ÉU) >G<” ካK<u፡ ሰ፡ KSLkp U” ማድረግ አለባቸው;

“፳፻ ዓ.ም ስለ ጉዳና ላይ ኑሮ የቀረበውን አጭር ማስታወሻ ካነበባችሁ በኋላ የተሰነዘሩትን ሀሣቦች ከዚህ በታች ከቀረበው መግለጫ ጋር በማነፃፀር አቋም እንድትይዙ እንጠይቃለን።

በአሁኑ ጊዜ በሀገራችን የጎዳና ላይ ሕይወት የሚመራ ህፃናትና፣ ወጣቶች ቁጥር እየጨመረ መጥቷል። ለችግሩ እንደዋገኛ መንስኤ ተብለው ከሚነሱት መካከል (ደህነት፣ የቤተሰብ ምጣኔ ችግር፣ አለማወቅ (የማንዘብ እግረት))የተሣሣተ /ጎጆ ልማድን መከተል) የመሳሰሉት ይጠቀሣሉ። የጎዳና ላይ ሕይወት ሕፃናት ላይ አስከሬ የሥነ - ልቦና፣ ማንበቢያ እና ኢኮኖሚያዊ ጉዳት ያስከትላል። በጎግናና የሀገረና ሕፃናት በከፍተኛ ሁኔታ ለደብርተና ለሚገኙ የተጋለጡ ናቸው። በአብዛኛው ራሳቸውን ይጠላሉ፣ ብቸኝነትን ይመርጣሉ፣ እደገኛ ዕዳችን ይጠቀሳሉ፣ በቂ አንቅጃል አያገኙም በአጠቃላይ በግጥም ተጥመላ ሕይወት ይጠራሉ።

ሀይማኖት ለሰላምና ለብሔራዊ አብዛኛው ጥያቄዎች ማሳደግ አስፈላጊ ነው።

Óv[6: eSeKA 66P

Zef ðnĀ— ¼j' < Ø"Ê: Ÿ}d*ð-፤ መካከል ለS[xK። ¼}S[Ö<f }d*ð-፤ uÝf c<e ²<]Á ¼É^T MUUE ለĀ'ÖK። MUUE ፱"ዳቢቃም ለ}d*ð-፤ É^T<" ለdÁK።

- uSĒS]Á' < hØ"Ê: S"ŸM ፡'Æ eK Ýf c<c~f ሽK፻ና ትዕይንት ያቀርባል። ሽK፻ው ¼T>Á}Ÿ<[~ < ሱስኛ ግለሰቦችን በመወከል ለሱስኝነት የተዳረጉት ለምንና እንዴት እንደሆነ የሚያሳይ ቢሆን ይመረጣል።
- ¼G<K}—ው Ø"Ê: ¼Ýf c<c~f eKT>ÁehfK' < ዘርፈ ብዙ ጉዳት có ÁK ትዕይንት ለቀርባል። ¼Ýf c<e (በÖ?<፤በስብዕና፤በማኅበራዊ ኑሮ ላይ eKT>ÁeŸfK' < አስከፊ }ጽዕ* ይነጋገራሉ።(የእነሱ ጤና ችግር እንዴት እንደተጎዳ፤ኑሮአቸው እንዴት እንደተቃወሰ የሚያሳይ ቢሆን ይመረጣል)።
- ¼P'e}— u<É" Ø"Ê: ለÓV ¼Ýf c<c~f'ን ፱"Êf መከላከል ፱"ÁT>%oM መፍትሔ ያቀርባል። (ከግለሰቡ ከ^c<' Ÿf/u?}f' ሃHĀT*f }sTf' Ÿu?}cw' ŸÖ[u?<,"ŸS"Ó፻f" S"Ó፻*© "Mj' < }sTf U" ፱"ÁT>Öup T፱p ¼j' ንግግርና ምክክር ያደርጋሉ። ይህ ንግግር ከሱስ ለመላቀቅ ግለሰቦች ምን ማድረግ እንዳለባቸው የሚያሳይ ቢሆን ይመረጣል።

ዕላሙ፡-

1. ከድራማው ምን ተማራችሁ?
2. አሁን ደግሞ ሱስ ያለባቸውን (ጫት፣ ሲጋራ፣መጠጥ፣ቡና፣.....) የምታውቋቸውን ወጣቶች አስቡ። እንዴት ነው ወደ ሱስ የገቡት? ከሱስ ለመላቀቅ ምን ምን የመፍትሔ እርምጃ ወስደዋል? የዚህ እርምጃ ችግር ምን ይመስላቸዋል?
3. ሱስን ለማቆም መወሰድ ያለበትን እርምጃ ደረጃ በደረጃ አስቀምጡ።
ከዚህ ቀጥሎ ስለ ሱስና ሱስኝነት ብሎም መወሰድ ስላለባቸው እርምጃዎች ከባለሙያዎች የተሰጠ መግለጫ ካነበባችሁ በኋላ ከላይ ለቀረቡ ጥያቄዎች የሰጣችኋቸውን መልሶች እንደገና ገምግሟቸው።

አዲስ ሶሊዩሽን ሶራተኞች ማሰልጠኛ እና የሀገር ውስጥ አገናኝ

የገርጌ ማስታወሻ

በሀገራችን ኢትዮጵያ በተለያዩ የዕድሜ ክልል የሚገኙ ግለሰቦች በጫት፣ በሲጋራ፣ በመጠጥ፣ በሀሽሽ እና በመሰል ሱሶች ተጠምደው ይገኛሉ። አንድ ሰው የተለያዩ ዕዎች ሱሶች ሊሆን የሚችለው በዳደሮች ጉትጎታ፣ ሌሎች ሲጠቀሙ በመመልከት ፣ በቤተሰብ አካባቢ በሚደረግ ጫና፣ ለማወቅ በመጓጓዣ፣ እኔ ሱስ አይዘኝም በሚል የተሳሳተ ግንዛቤ(ራስን በማታለል)፣ ሌሊቱን መላ በጥናት ለመቆየት በሚል የተሳሳተ ግንዛቤ) እና በመሳሰሉት መንገዶች ነው።አንድ ሰው ወደ ሱስኝነት ደረጃ ከደረሰ ከዳደሮቹ ራሱን ያርቃል፣ የዕለት ተለት ሥራውን በትክክል ለማከናወን ይቸገራል። እንዲሁም ጤናው ይታወካል፣ ቤተሰቡን በትክክል ለመምራት ይቸገራል፣ ለኢኮኖሚና ለሥነ-ልቦና ቀውሶች እና ለተለያዩ ተዛማጅ ችግሮች የተጋለጠ ይሆናል። ሱስኝነትን ለማስወገድ በመጀመሪያ ደረጃ ከማንኛውም ሱስ የጸዳ ጓደኛን መምረጥ ያስፈልጋል። የተለያዩ ዕዎችን የሚጠቀሙ ጓደኞች ካሉን አነርሱን መራቅ ያሻል። አንድ ሰው ለማንኛውም ዓይነት ሱስ ተገዥ ሳይሆን መኖር እንደሚችልና ሥራውንም በአግባቡ ማከናወን እንደሚችል መገንዘብ ያስፈልጋል። በተጨማሪም ለሱስ ተገዥ በሆኑ ግለሰቦች ላይ የሚደርስባቸው ስቃይ በእኛ ላይ መደገም የለበትም። በመጨረሻም እነኚህ የሱስ ተገዥ የሆኑ ግለሰቦች ከባለሙያ ዕርዳታ እንዲያገኙ መምከር ይጠበቅብናል።

ተግባር 7: የቡድን ውይይት

የቡድን ውይይት ጥያቄዎች:

1. የሀገራችን ወጣቶች በተለያዩ መድረኮች ማለትም በኢኮኖሚያዊ፣ማኅበራዊ እና ፖለቲካዊ መስኮች የጎላ ተሳትፎ አያደርጉም።
 - ለዚህ የወጣቶች የተሳትፎ እጦት መንስዔዎችን በዝርዝር አቅርቡ።
 - የተሳትፎ እጦት በወጣቶች ላይ የሚያስከትለው ጉዳት ምንድን ነው?

- ይህን የተሳትፎ እጦት ችግር ለማቃለልና ለመግታት በወጣቶች፣ በመንግሥትና በመላው ኅብረተሰብ መወሰድ የሚገባቸው ዕምርጾች ምንና ምን ናቸው?

2 በሀገራችን ለሚገኙ ወጣቶች የተዘጋጁ የመዝናኛ ማዕከላት ቁጥር እጅግ አነስተኛ ነው። እነዚህን ጥቂት የወጣቶች መዝናኛ ማዕከላት በመገንባትና በማስተዳደር ረገድ የወጣቶች ተሳትፎም እንዲሁ ውስን ነው።

- የወጣቶች የመዝናኛ ማዕከላት በበቂ መጠን አለመስፋፋት በወጣቶች ላይ የሚያስከትለው ችግር ምንድን ነው?
- የወጣቶች የመዝናኛ ማዕከላትን ለማስፋፋት ከወጣቶች፣ከመንግሥትና ከመላው ኅብረተሰብ ምን ይጠበቃል?
- የመዝናኛ ማዕከላትን በመገንባትና በማስተዳደር ረገድ የወጣቶችን ተሳትፎ ለማጎልበት ምን መደረግ አለበት?
- ወጣቶች ለወጣቶች የታቀዱ ኘሮጀክቶችን በመንደፍና በማስፈጸም መሳተፋቸው የሚያስገኘውን ጠቀሜታ በዝርዝር አቅርቡ።
- ወጣቶች ለወጣቶች የታቀዱ ኘሮጀክቶችን በመንደፍና በማስፈጸም አለመሳተፋቸው በኘሮጀክቶች አፈጻጸምና ውጤት ላይ የሚያስከትለውን አሉታዊ ተፅዕኖ ጥቀሱ።
- በገጠሩ የሀገራችን ክፍሎች የሚኖሩ ሥራ አጥ ወጣቶችን ተራራዎችን በማልማት ተግባር በማስማራት አምራች ዜጎች እንዲሆኑ ለማድረግ ከወጣቶች፣ ከመንግሥትና ከኅብረተሰቡ ምን ይጠበቃል?

1.4. ግላዊ ልምምድ

በቤት ውስጥ ከአህትና ወንድሞቻችሁ/ከወላጆቻችሁ ጋር አብራችሁ በምትሆኑበት ጊዜ የሚከተሉትን አጠኑ፡፡

- አብዛኛውን ጊዜ የሚከሰቱ ችግሮች ምንድን ናቸው?
- እነዚህ ችግሮች እንዴት ነው ሲፈቱት የሚስተዋለው?
- የተጠቀሱትን የችግር አፈታት ስልት ጠንካራና ደካማ ጎኖችን ለይታችሁ አቅርቡ።
- ችግር አፈታትን በተመለከተ ሌሎች ከእናንተ መልካም ልምድ እንዲቀሰሙ ያደረጋችሁት ጥረት አለን;
- ይህ ያደረጋችሁት ጥረት ምን ለውጥ ያመጣ ይመስላችኋል;

1.5. ግምገማ

ከዚህ ቀጥሎ በዚህ ክፍል ስለቀረበው ሥልጠናና ስለተገኘው ውጤት አጠቃላይ ግምገማ እናደርጋለን።

- በቅድሚያ ይህ ሥልጠና ምን ጠንካራና ደካማ ጎን አያችሁበት?
- ገና ጀማሪ ላይ የተዘረዘሩትን ዓላማዎች ግምት ውስጥ በማስገባት ሥልጠናው ምን ያህል የታቀደለትን ግብ መትቷል ትላላችሁ?
- በመጨረሻም ሥልጠናውን ያሻሽላል የምትሉት ሀሳብ ካለ ግለጹ።

2. የውሳኔ አሰጣጥ ክህሎት

2.1 መግቢያ

ቢ ኤፍ ስኪነር የተባለው ታዋቂ የሥነ-ልቦና ተመራማሪ የሰው ልጅ እንቅስቃሴ በአጠቃላይ በውሳኔ የተሞላ ነው የሚል አቋም ያራምዳል። ሰዎች በማንኛውም ጊዜና ሥፍራ የተለያዩ ውሳኔዎችን ይወስናሉ። እስኪ ውሳኔ

መስጠት ማለት ምን ማለት ነው? ውጤታማ የሆነ የውሳኔ አሰጣጥ ምን ዓይነት ጥቅም አለው; በዚህ ክፍል በእነዚህና ተዛማጅ ጉዳዮች ዙሪያ ውይይት እናደርጋለን።

2.2 ዓላማ

ይህን ክፍል ሲጨርሱ ተሳታፊዎች፦

- ስለ ውሳኔ አሰጣጥ ምንነት ዕውቀት ያዳብራሉ።
- ውጤታማ የውሳኔ አሰጣጥ ሂደትን ያደንቃሉ።
- ውጤታማ የውሳኔ አሰጣጥ ክህሎት ያዳብራሉ።
- በውሳኔ አሰጣጥ ባሕርይ ለጓደኞች ሞዴል ሊሆኑ ይችላሉ።
- የውሳኔ አሰጣጥ ችግር ያለባቸውን ግለሰቦች ይረዳሉ።

2.3 ጫቢ ርዕስ

ተግባር 1: ሀሳብ ማፍለቅ

ይህን ጫቢ ርዕስ ስለ ውሳኔ አሰጣጥ ውይይት በማድረግ እንጀምራለን። ላማው በውሳኔ አሰጣጥ ዙሪያ ተሳታፊዎች ሀሳቦቻቸውን እንዲያንሸራሸሩ መርዳት ነው።

1. ውሳኔ መስጠት ማለት ምን ማለት ነው?
2. #ቆራጥ ነው!\$ ሲባል ምን ማለት ነው? #ወላዋይ ነው!\$ ሲባልስ?
3. ውሳኔ ሰጥታችሁ ታውቃላችሁ? በምን ጉዳይ ላይ? ውጤቱስ ምን ነበር?
4. ውጤታማ የሆነ የውሳኔ አሰጣጥ ውጤታማ ካልሆነው በምን ይለያል?
"የጅብ ችኩል ቀንድ ይነክሳል!" "የቸኮላ አፍስሶ ለቀመ!" ---ከሚሉት አባባሎች ስለውሳኔ አሰጣጥ ምን ትገነዘባላችሁ?
5. በኢትዮጵያ የሚገኙ ወጣቶች አስቀድመው መወሰን የሚገባቸው የትኛውን ነው? (ጓደኛ ማፍራት፣ ሥራ መያዝ፣ የሀይማኖት ማንነት፣ የፖለቲካ ማንነት) ለምን?

የአሳታፊዉ መመሪያ

- ሁሉም ተሳታፊዎች በንቃት እንዲሳተፉ ማድረግ።
- የተሳታፊዎችን የተለያዩ አስተያየቶች በፍሊፕ ቻርት ማስፈርና ቻርቱን በሚታይ ቦታ መለጠፍ።
- በመጨረሻም እነዚህን አስተያየቶች ከዚህ በታች ከቀረበው አጭር ማስታወሻ ጋር በማነፃፀር አገም እንዲይዙ ማድረግ።

<p>የግርጌ ማስታወሻ</p> <p>ውሳኔ መስጠት ማለት አንድ ሰው ለቀረበለት/ለደረሰበት ችግር መፍትሔ ሊሆኑ የሚችሉ የተለያዩ አማራጮችን የሚያፈላልግበት ሂደት ማለት ነው። ይህም በማሰብና በምክንያት የተሞላ ሁኔታ ነው። ውሳኔን መስጠት ማለት “ ነገሮች እንዲከሰቱ ማድረግ እንጂ ነገሮች በዘፈቀደ/በራሳቸው እንዲከሰቱ መፍቀድ አይደለም”። ውሳኔን ለመስጠት የተለያዩ አማራጮችን መመልከት ያሻል። አንድ አማራጭ ብቻ ይዘን ከተጓዘን ውሳኔ እየሰጠን አይደለም ማለት ነው። የውሳኔ አሰጣጥ ሁኔታን የግል ወይም የቡድን በማለት ከፍሎ ማየት ይቻላል። በተጨማሪም ማሳበራዊ፣ ኢኮኖሚያዊ፣ ቴክኒካል (ምን፣ መጽፎ፣ የት፣ ለምን፣ ማን፣) በማለት የውሳኔ አሰጣጥ ሁኔታን መከፋፈል ይቻላል።</p>
<p>ውጤታማ የሆነ የውሳኔ አሰጣጥ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ስኬታማ እንድንሆን ያደርጋል። • በራስ የመተማመን ብቃታችንን ያዳብራል። • ስህተቶችን ለመቀነስ ከተቻለ ለማስወገድ ይጠቅመናል። • ገላጭዎችን ከግብ ለማድረስ ይጠቅማል። <p>ትክክለኛና ውጤታማ ያልሆኑ ውሳኔዎች የሚሰጡት፤</p> <ul style="list-style-type: none"> • በቸኮላ ሲሆን፦ ለምሳሌ ጊዜ ስለሌለ ተብሎ በጥድፊያ ሲሆን። • ሌሎች ሰዎችን በማማከር፦ ለምሳሌ ስለጉዳዩ ብዙም የማይገባቸውን አካላት ማማከር።

- መጻሕፍት በማመሳከር፡- የራስን ሀሳብ በመናቅ መጻሕፍት ላይ ብቻ ማተኮር፡፡
- ችግሩን ከሚገባው በላይ ስንሰነጣጥቀው፡፡
- ከልምድ ስንነሣ፡- ለምሳሌ አንዳንድ ልምዶች አሁን ለምንሰጠው ውሳኔ ምንም ዓይነት ጥቅም ላይኖራቸው ይችላል፡፡

የውሳኔ አሰጣጥ ክሊሎታችንን ለማሻሻል፡

1. ራስን ማወቅ፡- ለምሳሌ የራስን አቅም፣ ድካሙን ማወቅ፡፡
2. የራስን እሴት ማወቅ፡- ለምሳሌ ከፍተኛ ግምት የምንሰነጣጥቀው ክሊሎች መለየት፡፡
3. የችሎታችንን ገደብ ማወቅ፡፡
4. አካባቢያችንን ማወቅ (አጋጣሚዎች፣ደካማ ጉኖች፣ የለውጥ አማራጮች) ማንበብና ልምምድ ማድረግ፡- ብዙ መጻሕፍትን ማንበብና የሚጠቅመውን ከባድነት ጋር ማዋህድ፡፡
5. እውነታንና ስሜትን SKየት፡፡
6. በአእምሮ ውጥረት ወቅት ውሳኔ ከመስጠት መታቀብ፡፡
7. ጥቂት ውሳኔዎች ወደ ኋላ እንደማይመለሱ መገንዘብ፡፡

በውሳኔ አሰጣጥ ሂደት ውስጥ ልናስታውሰው የሚገባን፡

1. ቀደም ብለን ስለወሰነው ውሳኔ አእምሮአችንን መቀየር እንደምንችል፡፡ አሁን የወሰነውን በኋላ ላንቀበለው እንችላለን፡፡
2. ውሳኔዎች ሁሌም በአማራጮች የተሞሉ መሆን አለባቸው፡፡
3. ውሳኔ መስጠት ሂደት እንጂ የአንድ ጊዜ ሁኔታ አለመሆኑን መገንዘብ፡፡
4. ውሳኔና ውጤት ይለያያሉ፡፡ ጥሩ ውሳኔ ልንወስን እንችላለን፡፡ ውጤቱ ግን መጥፎ ሊሆን ይችላል፡፡

ውጤታማ የውሳኔ አሰጣጥ ሂደት

1. ውሳኔ የምንሰጥበትን ጎሳ ለይቶ ማወቅ፡፡ ለመፍታት ያሰብነው ችግር ምንድን ነው? የታወቀ ነገር፣ ያልታወቀ ነገር፣ ወይስ አይደለም?
2. ሁኔታውን በድጋሚ ማጤን፡፡ ይህ ችግር ራሱን በጊዜ ሂደት የሚፈታ ይሆን? በቅድሚያ ያስቀመጥኳቸውን አንገብጋቢ ጉዳዮች ለማሳካት ምን እርምጃ መውሰድ አለብኝ?
3. መረጃን መሰብሰብ፡፡
4. የተለያዩ አማራጭ መልሶችን ማሰልጠን፡፡
5. የኢኮኖሚክስን አማራጭ መፍትሔ ጠንካራና ደካማ ጉን ማጤን፡፡
6. አንዱን አማራጭ መምረጥ (ጠንካራ ጉን የሚበልጠውንና ደካማ ጉን የሚያንሰውን፡፡)
7. ውሳኔውን ወደ ተግባር መለወጥ፡፡
8. የውሳኔ አሰጣጥ ሂደቱን መገምገም፡፡

ውድ ሠልጣኞች! ከላይ ስለ ውሳኔ አሰጣጥ የቀረበውን አጠር ያለ የግርጌ ማስታወሻ ከአነበባችሁ በኋላ ቀደም ሲል የቡድን ውይይት በማድረግ ካነሳችሁት ሀሳብ ጋር በማነፃፀር በተጠየቁት ጥያቄዎች ዙሪያ የተስተካከለ አደም እንድትይዙ ይጠበቃል፡፡

ትዕይንት 1፡ የጉዳዩ ኑሮ

መሰጠት ልምድ ማካፈል ማስተማር ማነሳሳት

በአንድ ትንሽ የገጠር ከተማ የሚኖር ወጣት ወላጅ አባቱን በሞት በማጣቱ ምክንያት ከችግረኛ እናቱ ጋር ኑሮን መግፋት እየከደበው መጣ፡፡ በዚህም የተነሳ የ5ኛ ክፍል ትምህርቱን በማገደጥ ወደ አዲስ አበባ ለሙሉ ወሰነ፡፡ አዲስ አበባ ሲመጣ ግን በለስ አይደለም የቀናው፤ የጉዳዩ ላይ ባይወጥ ጠበቀው እንጂ፡፡

ከዚህ በላይ የቀረበውን ትዕይንት እንደተከታተላችሁ እምነታችን ነው፡፡ በመቀጠል ትዕይንቱን በተመለከተ በቀረቡ የመወያያ ጥያቄዎች እንድትሳተፉ ተጋብዛች%EM፡፡

ተግባር 2፡ ድህረ ምልክታ

1. የወጣቱ ውሳኔ ትክክለኛና ውጤታማ ነው ብላችሁ ታስባላችሁ?
2. ወጣቱን ወደ አዲስ አበባ ለመምጣት የመጨረሻውን ውሳኔ እንዲወስን የገፋፋው ምን ይመስላች%EA?
3. ወጣቱ የጎዳና ላይ ባይወጥ ለመጀመር ወስኗል፡፡ ከዚህ ባይወጥ ለመውጣት ምን ማድረግ አለበት?
4. ወጣቱ ከችግረኛ እናቱ ጋር በመሆን የሚያጋጥሙ ችግሮችን፣ አደጋዎችን፣ እና ፈታኝ ሁኔታዎችን በመገምገም ባይወጥ መምራት ይችላል ነበር? እንዴት?
5. የጎዳና ላይ ባይወጥ ለማስቀረት ከወጣቱ ትውልድ ምን ይጠበቃል?

የግርጌ ማስታወሻ

ውድ ተሳታፊዎች! በኢትዮጵያ የሚገኙ ወጣቶች ብዙ ዓይነት ችግሮች ይገጥሟቸዋል። ሥነ-ልቦናዊ፣ ማህበራዊ፣ ባሕልን የተመለከቱ እና ኢኮኖሚያዊ ችግሮች በዚህ ረገድ የሚጠቀሱ ናቸው። በጎረቤት ላይ መኖር ለነዚህ ሁሉ ችግሮች ስለባ መሆንን ያመለክታል። ውሳኔ ከመስጠት በፊት በጥልቀት ማሰብ፣ ግብታዊነትን መግታት፣ እና በላማና በዕቅድ መጓዝ የጎረቤት ተዳዳሪ ከመሆን ሊያድን ይችላል። በመሆኑም በጎረቤት ላይ ያሉ ወጣቶች ከላይ የተጠቀሱትን ችሎታዎች እንዲያዳብሩ ድጋፍና እንክብካቤ ሊደረግላቸው ይገባል።

ውድ ተሳታፊዎች! ከላይ የቀረቡ ጥያቄዎችን በመመለስ በንቃት እንደተሳተፋችሁ እርግጠኞች ነን። በመቀጠል የምናልፈው ወደ ቡድን ውይይት ይሆናል። የቡድን ውይይቱ የሚያተኩረው ስለአከናወናቸው እና ስለምናከናወናቸው ሁኔታዎች ማርብ ላይ ይሆናል። ላማውም ተሳታፊዎች ስለ ውሳኔ አሰጣጥ ዕውቀት፣ ቤትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ለመርዳት ነው።

ተግባር 3: የቡድን ሥራ

ተሳታፊዎች ሁለት ሁለት በመሆን ቡድን ይመሠርታሉ። በመቀጠል ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን ሁኔታዎች ማሰብ ይጀምራሉ።

1. በመጀመሪያ በሳምንት ውስጥ ስለወሰኑት ውሳኔዎች ያስባሉ። ከነዚህ ውሳኔዎች መካከል የትኞቹ ትክክለኛና ግባቸውን የመቱ ናቸው? የትኞቹ ትክክለኛ ያልሆኑ ውሳኔዎች ነበሩ? ለምን?
2. በመጨረሻም ወደፊት ልትወስኑ ያሰባችሁትን ውሳኔ እንደገና በጥሞና ተመልከቱ። የውሳኔአችሁን አግባብነት እንዴት ታዩታላችሁ?

ሁሉም ተሳታፊዎች ከላይ በቀረቡት ሁለት ጉዳዮች ላይ ያላቸውን አስተያየት አጠገባቸው ለሚገኘው ተሳታፊ ያካፍላሉ። በመቀጠል ከአሠልጣኙ ጋር በአንድነት በመሆን የመላው ተሳታፊ ውይይት ይካሄዳል።

ከዚህ በመቀጠል ትዕይንት ይቀርባል። ይህ ትዕይንት የሚያተኩረው የጫት ሱሰኝነት ላይ ነው። ላማውም ወጣቶች እንዴትና ለምን የጫት ሱሰ ተገዥ እንደሚሆኑ ማሳወቅ ነው።

ትዕይንት 2: ለጫት ሱሰኝነት መዳረግ

አንድ ወጣት በአንዲት ትንሽ ከተማ ይኖራል። የወጣቱ ገደኞች በአጠቃላይ የጫት ሱሰ ተገዥ ከሆኑ ሰንበት ብሏል። ከዕለታት አንድ ቀን ወጣቱ የዕረፍት ጊዜውን ከገደኞቹ ጋር በሚያሳልፍበት ወቅት የሴት ገደኛው ዛሬ ጫት መቃም አለብህ አለችው። ቀጥሎም #አብ መዳኝንን አትሰረቀው!\$ #ካልቃምክ ውጣ!\$ የሚሉ መልዕክቶችን በተከታታይ ሰማ። የወጣቱ ፊት ላይ ማመንታት ተነበበ። ገደኞቹን ላለማጣት ሲል ጫቱን እየቀነጠሰ በመቃም ቡድኑን ለመቀላቀል ፈራ ተባ ሲል ቆየ። በመጨረሻም ጫት ላለመቃም ወሰነ። በዚህም ውሳኔው ምክንያት ከጓደኞቹ ተለያይቶ ቀረ።

ተግባር 4: ድህረ ምልክታ

1. የወጣቱ ውሳኔ ትክክለኛ ነበር? ለምን? አንተ/አንቺ ብትሆን/ብትሆኒ ምን ታደርግ/ታደርጊ ነበር?
2. ወጣቱ ጫት በመቃም ከገደኞቹ ጋር ከመኖር ይልቅ ጫት ሳይቅም ከእነዚህ ገደኞች ጋር የነበረው ግንኙነት እንዲቀጥል ምን ማድረግ ይችል ነበር? ወጣቱ ጫት ባለመቃም ጫት የሚቅሙ ገደኞቹን ቢያጣ ይጠቀም ይሆን? እንዴት?
3. ከጓደኛ ግፊት/ከአቻ ግፊት በተጨማሪ አንድ ወጣት ጫት እንዲቅም የሚያነሳሱ ሁኔታዎችን ጥቀሱ።
4. የጫት ሱሰኝነት አካላዊ፣ ሥነ-ልቦናዊ፣ ኢኮኖሚያዊ እና የጤና ቀውሶችን እንደሚያመጣ ይታወቃል። ነገር ግን በተቃራኒው በሀገራችን ውስጥ በአንዳንድ አካባቢዎች እንደ “ባሕል” ተደርጎ እየተወሰደ ያለበት ሁኔታ ይሰተዋላል። ይህን ሁኔታ ለመለወጥ ምን መደረግ አለበት ትላለህ/ትያለሽ?

ከላይ በቀረበው ትዕይንት ዙሪያ ለቀረቡ ጥያቄዎች አስተያየት በመስጠት በንቃት እንደተሳተፋችሁ እናምናለን። አሁን ደግሞ አቋማችሁን ሊገነባ የሚችል ተጨማሪ መረጃ ከዚህ በታች ቀርቧል ።

የግርጌ ማስታወሻ

ለማንም ኢትዮጵያዊ ግልጽ የሆኑ ጫትን የተመለከቱ ሁለት እውነታዎች አሉ። የመጀመሪያው በኢትዮጵያ ውስጥ ጫት ያለ ዕድሜ ገደብ፣ ያለሙያ ገደብ፣ ያለ ኢኮኖሚ ገደብ የሚቃም ዕፅ ነው። ሁለተኛው እውነታ ደግሞ ጫት እንዲቃም ወይም እንዳይቃም የሚያዝ ፖሊሲ የለም። የጫት ሱሰኝነት አስከፊ የሥነ-ልቦና፣ ማኅበራዊና ኢኮኖሚያዊ ቀውሶችን ያስከትላል። ራስን መጥላት፣ የድብርት ስሜት፣ ራስን ከሌሎች ማግለል፣ ግብታዊ መሆን፣ ሴቶችን አስገድዶ ለመድፈር መነሳሳት እና የመሳሰሉት የጫት ሱሰኝነት ከሚያስከትላቸው ጉዳዮች መካከል የሚጠቀሱ ናቸው።

ከዚህ በመቀጠል ወደ ትዕይንት ሦስት እንሸጋገራለን። ትዕይንት ሦስት የሚያተኩረው በአደጋ ጊዜ ውሳኔን ስለመስጠት ይሆናል። ዓለማውም ተሳታፊዎች በአደጋ ጊዜ ውሳኔን በመስጠት ሂደት ላይ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት ለማዳበር ነው።

ትዕይንት 3፡ የአደጋ ጊዜ ውሳኔ

አንዲት የዘ ዓመት ታዳጊ ወጣት በአንዲት ትንሽ ከተማ ትኖር ነበር። ወጣቷ ስድስተኛ ክፍልን አጠናቃለች። ከረምት በመሆኑም ለሚቀጥለው ክፍል ዝግጅት ጀምራለች። ነገር ግን ከእሷ እውቅና ውጪ ቤተሰቦቿ በግድ ሊደኑት ተስማሙ። ያለ ፍላጎቷ በጨቅላ ዕድሜዋ ያለ አቻ ጋብቻ እንድትፈጽም የቀረበላትን ጥያቄ ካለመቀበሏም በላይ ይህን ጉዳይ ለመምህራኖቿ ገልጻ ትናገራለች። በእነሱም አማካኝነት ቤተሰቦቿ ሀሳባቸውን አንዲለውጡ አድርጋለች።

ተሳታፊዎች ከላይ የቀረበውን ትዕይንት በጥምና በማንበብ ከዚህ በታች የቀረቡትን ጥያቄዎች በማንሳት ከአመቻቸው ጋር ተወያዩ።

ተግባር 5፡ ድህረ ምልክታ

አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገናኝ

1. ራሳችሁን በወጣቷ ቦታ በመተካት ይህ ችግር በእናንተ ላይ ቢደርስ ምን አይነት ውሳኔ እንደምትሰጡ ተወያዩ።
2. ያለአቻ ጋብቻ ከጐጂ ልማዳዊ ድርጊቶች መካከል አንዱ ነው። እስኪ በእናንተ አስተሳሰብ ያለአቻ ጋብቻ ለምን ይፈፀማል? ጠቀሜታ አለው? ምን አይነት ጉዳትን ያስከትላል? ተሳታፊዎች ያለአቻ ጋብቻ የሚያስከትለው ጉዳት አስመልክቶ የምታቀርቡትን አስተያየት(አካላዊ፣ ሥነልቦናዊ፣ ማህበራዊ፣ ኢኮኖሚያዊ በማለት) ግለጹ።
3. ወጣቷ መብቷን ለማስከበር ያደረገችው ጥረት እንዴት ታያታለችሁ;
 - ያለ አቻ ጋብቻን ለመከላከልና ለመግታት ከማን ምን ይጠበቃል; በተለይ ከወጣቱ ትውልድ ምን ይጠበቃል?

አሁን ደግሞ ከዚህ በታች የተሰጠውን አጠር ያለ መግለጫ በማንበብ ቀደም ሲል በውይይት ያገኛችሁትን እውቀት አሁንም ይበልጥ እንድታዳብሩት እንጋብዛለን።

የግርጌ ማስታወሻ

ውድ ተሳታፊዎች! ያለእድሜ ጋብቻ አሰቃቂ አካላዊና ስነ ልቦናዊ ጉዳትን ያስከትላል። ያለእድሜያቸው የተዳሩ ሴቶች የወሊድ ችግር ይገጥማቸዋል፤ ከብደቱ/ቷ እጅግ ዝቅተኛ የሆነ ልጅ ሊወልዱ ይችላሉ። ህፃናትን በአግባቡ ለማዳደግ ይከብዳቸዋል በአጠቃላይ የተጐሳቆለና ጭንቀት የበዛበት ህይወትን ለመምራት ይገደዳሉ። ይህን ችግር ለመከላከልና ለመግታት ቆርጠን መነሳት ይኖርብናል።

2.4 ግላዊ ልምምድ

አሁን ደግሞ ሌሎች ሰዎች ውሳኔዎችን እንዴት እንደሚሰጡ ተከታተሉ። ለምሳሌ እህቶችና ወንድሞቻችሁ፣ እናትና አባቶቻችሁ እና ሌሎች ጓደኞቻችሁ የወሰኗቸውን አንዳንድ ውሳኔዎች በመውሰድ ስለውሳኔ አሰጣጣቸው

አስተያየት ለመስጠት ሞክሩ። ምን ጠንካራና ደካማ ጎኖች አያችሁ; ውሳኔ የመስጠት ችግር ያጋጠማቸውን ምን እርዳታ አደረጋችሁ; ይህ እርዳታስ ምን ልዩነት ፈጠረ; በአጠቃላይ ከሌሎች ሰዎች ጋር በምታደርጉት ግንኙነት የሌሎች ሰዎችን የውሳኔ አሰጣጥ እያጤናችሁ እርዳታ እንድትሰጡ ይጠበቃል።

2.5 ግምገማ

ይህን ክፍል ከማጠቃለላችን በፊት በቅድሚያ የሚከተሉትን ጥያቄዎች መልሱ።

1. በዚህ ክፍል መጀመሪያ ላይ የተጠቀሱትን ዓላማዎች ተራ በተራ በመውሰድ ምን ያህል እውን እንዳደረጋች መርምሩ።
2. በመጨረሻ ደግሞ ከዚህ ክፍል የትምህርት አሰጣጥ መሻሻል ይገባዋል የምትሉት ካለ ምን እንደሆነ ተነጋገሩ፤ ለውይይት አመቻቹም አስተያየታችሁን ስጡ።
- 3 ከዚህ የስልጠና ክፍል ምን ተማራችሁ;



ማሰብ የሰው ልጆች ተፈጥሮአዊ ስጦታ ነው። አስተሳሰባቸው ጥልቀትና ምጥቀትን የተላበሱ ሰዎች እንዳሉ ሁሉ አስተሳሰባቸው ግብታዊ የሆነም አይታጡም። ሕይወታችን የሚወሰነው በአስተሳሰባችን ጥልቀትና ትክክለኛነት መሆኑን መገንዘብ ተገቢ ነው። ሰንካላና የተዛባ አስተሳሰብ አስከፊ ጉዳትን ያስከትላል።

እስኪ ለእናንተ በጥልቀት ማሰብ ማለት ምን ማለት ነው? በጥልቀት ማሰብ ምን ጥቅም ያስገኛል? በጥልቀት ያለማሰብ ምን ዓይነት ጉዳትን ያስከትላል? በዚህ ክፍል በእነዚህና ተመሳሳይ በሆኑ ጥያቄዎች ዙሪያ ውይይት እናደርጋለን።

2.2 ዓላማ

ይህ ክፍል ጊዜ ሲያበቃ ተሳታፊዎች፡-

- ስለ "በጥልቅ ማሰብ" ዕውቀት ያዳብራሉ።
- በጥልቅ የማሰብን ችሎታ ጥቅም ያደንቃሉ።
- በጥልቅ የማሰብ ክህሎት ያዳብራሉ።
- በጥልቀት አሳቢዎች በመሆን ለሌሎች አርአያ ይሆናሉ።
- በጥልቅ የማሰብ ችግር ያለባቸውን ሌሎች ሰዎች ይረዳሉ።

2.3 ዐብይ ርዕስ

ተግባር 1: ሀሳብ ማፍለቅ

ይህን ዐብይ ርዕስ ስለ በጥልቀት ማሰብ ውይይት በማድረግ እንጀምራለን። ዓላማውም በርዕሱ ዙሪያ የተለያዩ ሀሳቦችን ማንሸራሸር ነው። በእያንዳንዱ ጥያቄ ላይ የግል አስተያየታችሁን በመሰንዘር በንቃት እንድትሳተፉ እንጋብዛለን።

- በጥልቀት ማሰብ ማለት ምን ማለት ነው?
- በጥልቀት የሚያስቡ ሰዎችን ልዩ ባሕሪያት ጥቀሱ?
- በጥልቀት ማሰብ ምን ጥቅም ያስገኛል? በጥልቀት አለማሰብ ምን ጉዳት አለው?

የአሳታፊዉ መመሪያ:-

- ሁሉም ተሳታፊዎች በንቃት እንዲሳተፉ መከታተል።
- የተለያዩ ተሳታፊዎች አስተያየት በፍሊፕ ቻርት ወረቀት ላይ ማስፈር።
- በመጨረሻም እነዚህን ሀሳቦች ከዚህ በታች ከቀረበው አጭር የግርጌ ማስታወሻ ጋር በማነፃፀር ከላይ በተጠቀሱት ጥያቄዎች ዙሪያ አገም እንዲይዙ ማድረግ።

የግርጌ ማስታወሻ	
በጥልቀት ማሰብ ማለት ማንኛውም ዓይነት ውሳኔ ላይ ከመድረሳችን በፊት በእጃችን ያሉትን መረጃዎች ሁሉ በመመርመር ጥንቃቄ በተመላው መንገድ መገንዘብ መቻል ማለት ነው። አንድ ሰው ጥልቅ የሆነ አስተሳሰብ ሊኖረው የሚችለው እውነትን በሚፈለግበት ጊዜ ከራሱ የግል እምነቶች፣ አስተያየቶች፣ መሠረተ ቢስ ጥላቻዎች ነፃ ሆኖ የቀረበለት መረጃ ላይ ብቻ ሲያተኩር ነው። በጥልቀት የሚያስብ ሰው በተለምዶ መጠየቅን ይወዳል፣ ጥሩ መረጃ ይኖረዋል፣ ነፃ የሆነ አእምሮ ይኖረዋል፣ ከመሠረተ ቢስ ጥላቻዎችና ከአድሎ ራሱን ያገላል፣ አሰራሪ መረጃ በመስጠብ ታማኝነቱን ያሳያል፣ ሁኔታዎችን በመተርጎም፣ በማጠናቀር፣ በመገምገም እና የማጠቃለያ ድምዳሜ ላይ በመድረስ የተካነ ነው። ለሁሉም ነገር ምክንያትን ይፈልጋል፣ የሚሰጣቸው ፍርዶች በጥንቃቄ የተሞሉ ናቸው። በተጨማሪም ሁኔታዎች ደግሞ ለማየት ዕድል ይሰጣል።	
በጥልቀት የሚያስቡ ግለሰቦች መገለጫ ባሕሪያት፡	
<ul style="list-style-type: none"> • ሁኔታዎች ከላይ ከላይ (ለስሙ) አለመመልከት። • ከእርግጠኝነትን ይልቅ ሀሳቦችን መጠራጠር። • አሰራሪ የሆኑ ጥያቄዎችን ማጎዳት። • የማይጠቅም ወይም ዋጋ ቢስ መረጃን አያስተናግዱም። • ሁኔታዎችን ለማወቅ ከፍተኛ ጉጉት አላቸው። • አስተሳሰቦችን፣ መላምቶችን፣ አስተያየቶችን በገሀዱ ዓለም ካለው ነባራዊ መረጃ ጋር ያነፃፅራሉ። • ሌሎችን በጥምና ያዳምጣሉ፣ ምላሽም ይሰጣሉ። • ውሳኔ ከመስጠታቸው በፊት ሁሉም መረጃ በእጃቸው መግባቱን ያረጋግጣሉ። • አዳዲስ ግኝቶች ሲኖሩ አስተሳሰባቸው ያስተካክላሉ። • ችግሮችን በቅርበት ማጥናት ይፈልጋሉ። • ሁሉም አማራጭ አስተሳሰቦችን ይፈልጋሉ። • ራሳቸውን ይመራሉ፣ ይቆጣጠራሉ፣ ይመረምራሉ፣ ይገመግማሉ። 	
በጥልቀት ማሰብ የሚከተሉትን አያካትትም	
<ul style="list-style-type: none"> • የሌሎችን ድክመት መፈለግ። • ሰዎች ሁሉ በአንድ ዓይነት እንዲያስቡ ማድረግ። • የሰዎችን ስብዕና ወይም ግለኝነት መጉዳት። • ስሜቶችን መወከል/አለማበረታታት። • መሉ በመሉ (በጭፍን) መደገፍ። • ተራ ሽምድዳ ማድረግ። 	
በጥልቅ የማሰብ ሂደቶች፡	
<ol style="list-style-type: none"> 1. ማወቅ፡- ርዕሱ፣ ጉዳዩ፣ ነጥቡ፣ ምን እንደሆነ መለየት? - /knowledge/ 2. መረዳት (ማግኘት)፡- ያነበብነውን፣ የሰማነውን፣ የየነውን መገንዘብ /Comprehension/ 	

3. መተግበር፡- የታየውን፣ የተሰማውን፣ የተነበበውን ወደ ተግባር መለወጥ /Application/
4. መተንተን፡- ነገሮችን፣ ጉዳዮችን፣ ሀሳቦችን፣ ሁኔታዎችን ወደ ንዑስ ዝርዝራቸው እየቀየሩ ውስጣቸውን መፈተሽ፡- የነገሮችን ፣ ጉዳዮችን፣ ሀሳቦችን፣ ሁኔታዎችን ዝርዝር እንደ ላይ በማዋህድ አዲስ አይታን መፍጠር /Analysis/
5. ማደራጀት /ማቀናጀት/ማጠናከር /Synthesis/
6. መገምገም፡- መልካምና መጥፎ ገፅታ ብቃትና ችግር ወዘተ መመርመር፣ ማወቅ /Evaluation/

ተግባር 2፡ የቡድን ውይይት

የቡድን ውይይቱ የሚያተኩረው አባባሎች ላይ ነው። ዓላማውም በጥልቀት ማሰብ ዙሪያ የተሳታፊዎችን ዕውቀት፣ እሴትና፣ ክህሎት ማዳበር ነው።

- በአብዛኛው ውሳኔ ስንወስን ፍጥነት ያስፈልጋል። ስለዚህ በጥልቀት ማሰብ ብዙም አያስፈልግም።\$
- በብዙ ሰዎች ሂስን መቀበል አይፈልጉም። ስለዚህ ከነዚህ ሰዎች ጋር ለመግባባት በጥልቅ ማሰብ አያስፈልግም።\$
- ስሜቶች በሕይወታችን ውስጥ ወሳኝ ቦታ አላቸው። ጠቃሚም ናቸው፣ ልናዳምጣቸውም ይገባል። ስለዚህ በጥልቅ ለማሰብ ስሜቶችን መጫን እምብዛም አይጠቅምም።\$

አሁን ደግሞ ከላይ በተሰነዘሩት የመወያያ ጉዳዮች ዙሪያ ከዚህ ቦታ ላይ የቀረበውን አጭር መግለጫ በማንበብ ግንዛቤያችሁን እንድትዳብሩ እንጋብዛለን።

የግርጌ ማስታወሻ

ውድ ተሳታፊዎች! ብዙ ሰዎች ውሳኔን በቅጽበት ሲወስኑ ሂስን መቀበል ሲሳናቸው ይስተዋላል። ስሜቶቻችን በሕይወታችን ወሳኝ ቦታ ሊኖራቸው ይችላል። ነገር ግን በጥልቀት ማሰብ በስሜት ከመገፋትና መሰል ጉዳዮች ነፃ ያደርገናል። ስለዚህ ማንኛውንም ተግባራት ከመፈጸማችን በፊት በቅድሚያ በጥልቀት ልናስብ ይገባል። አንዴ ከመናገር በፊት ሁለት ጊዜ ማሰብ በስሜት የመገፋትን አዝማሚያ ስለሚቀንስ ይህንን መላማመድ ጠቃሚ ነው።

ውድ ተሳታፊዎች! ከዚህ በመቀጠል የሚቀርበው አስመስሎ መጫወት ሲሆን የሚያተኩረውም በወሲብ ትንኮሳ ላይ ነው። አላማው በጥልቀት በማሰብ ዙሪያ ተሳታፊዎች ዕውቀት፣ እሴትና፣ ክህሎት እንዲያዳብሩ ማድረግ ነው።

ተግባር 3፡ አስመስሎ መጫወት

አሳታፊው አራት ፈቃደኛ የሆኑ ጥንዶችን ከተሳታፊዎች መካከል ይመርጣሉ። ሴትና ወንድ ተሳታፊዎችን በመምረጥ ጥንዶቹ ይመሠረታሉ። በመቀጠልም የተመረጡት ጥንዶች በወሲብ ትንኮሳ ዙሪያ ልምምድ ያደርጋሉ። በመጨረሻም ልምምዱን እንደጨረሱ ለተመልካቾች ያቀርባሉ።

- የመጀመሪያዎቹ ጥንዶች ስለ ወሲብ ትንኮሳ ምንነት ውይይት ያደርጋሉ። በውይይቱ የወንድ ተሳታፊው ትኩረት የወሲብ ትንኮሳ ምክንያቶችን ለማሳየት ቢሆን ይመረጣል።
- ሁለተኛዎቹ ጥንዶች ደግሞ በወሲባዊ ጥቃት/ትንኮሳ ምክንያት በተጠቂዎቹ ላይ በሚደርሱ (አካላዊ፣ ማኅበራዊ፣ ኢኮኖሚያዊ እና ሥነ-ልቦናዊ) ቀውሶች ላይ ያተኩራሉ። የውይይቱ ትኩረት ሴቷ ተሳታፊ የደረሰባትን ጉዳት ለሚስጥረኛ ዳደኛዋ ስትተርክለት ቢሆን ይመረጣል።
- ሦስተኛ ጥንዶች ደግሞ ጥቃት ለደረሰባቸውና ጥቃቱን ለፈፀሙ ግለሰቦች እንዴት አዎንታዊ አመለካከት ማዳበር እንደሚቻል ውይይት ያደርጋሉ።
- አራተኛ ጥንዶች ደግሞ ወሲባዊ ጥቃትን ለመከላከል ከተለያዩ አካላት (ማለትም ከኅብረተሰቡ፣ከወጣቶች፣ ከሃይማኖት ተሳታፊ፣ ከመንግሥት አካላት ፣ ከሴቶች ማኅበራት፣ ከት/ቤቶች፣ ከሰላም አስከባሪ ሠራተኞች) ምን እንደሚጠበቅ ሰፋ ያለ ውይይት ያደርጋሉ።

ለዚህ ውይይት በመነሻነት ይረዳችሁ ዘንድ ስለወሲብ ትንኮሳ ምንነት፣ ውጤቶችና መወሰድ ስለሚገባቸው እርምጃዎች ከዚህ በታች የቀረበውን አጭር መረጃ እንድታነቡ እንጋብዛለን።

የግርጌ ማስታወሻ

ውድ ተሳታፊዎች! የወሲብ ትንኮሳ ስንል አንድ ወገን የሌላውን ወገን ፈቃድ ሳያገኝ ለወሲባዊ ጥቃት መነሣሣት ወይም ወሲብን መፈፀም ማለት ነው። ድርጊቶቹም ዐጎይን ከመጥቀስ፣ በእጅ ከመነካካት እስከ አስገድዶ መድፈር ይደርሳሉ። የወሲብ ጥቃት የተለያዩ የስነ ልቦናና የአካል ችግሮች ሊያስከትል ይችላል። በተለይ ራስን ማግለል፣ የአጥቂውን ፆታ መጥላት፣ የአካል ህመም፣ ለመሸናትና ለመውላድ መቸገር እና የመሳሰሉ ችግሮች ይታያሉ። ወሲባዊ ጥቃትን ለማስቀረት ስለ ወሲብ ትምህርትና ስልጠና መስጠት ያስፈልጋል። ጉዳቱን ያደረሱ አካላት ለፍርድ እንዲቀርቡ የጥቃቱ ሰለባ የሆኑትም ሆነ ስለዚህ ድርጊት ከስተት በተለያየ መልኩ መረጃ ያላቸው ሰዎች ትብብር ማድረግ ይኖርባቸዋል። ብዙ ጊዜ የችግሩ ሰለባ የሆኑትን ግለሰቦች የችግሩ መንስዔ አድርጎ በማየት እነሱን መኮነን አጅግ የተሳሳተ እይታ ስለሆነ መቀየር ይገባዋል።

ከዚህ በታች የቀረቡትን ጥያቄዎች በመነሻነት በማንሳት ውይይት አድርጉ፡-

1. ለመሆኑ ስለ ወሲብ ትንኮሳ ከጭውውቱ ምን ተማራችሁ?
2. የወሲብ ትንኮሳ በጥልቀት ከማሰብ ጋር እንዴት ይገናኛል? ለምሳሌ በጥልቀት የሚያስቡ ሰዎች ከወሲብ ትንኮሳ ነፃ ናቸው ማለት ይቻላል? የማሰብ ችሎታን በመገንባትና ግብታዊነትን በመቀነስ የወሲብ ትንኮሳን መቀነስ ይቻላል;
3. እስቲ የወሲብ ትንኮሳ ከስተት በአካባቢያችሁ ምን እንደሚመስል አስቡ።
 - የችግሩ ስፋት ምን ያህል ነው?
 - ከተማሩና ካልተማሩ ግለሰቦች መካከል ብዙ ጊዜ የዚህ አስከፊ ድርጊት ፈጻሚዎች የትኞቹ ናቸው?
 - በአብዛኛው የወሲብ ትንኮሳ የሚፈጽሙት ወንዶች ናቸው ወይስ ሴቶች;
 - የወሲብ ጥቃት ሰለባ የሆኑ ወንዶች ሊኖሩ ይችላሉ?
4. ይህ ድርጊት በእናንተ ላይ ተፈጽሞ ያውቃል? ምን አደረጋችሁ? ለምን?

ከዚህ በመቀጠል የምናመራው ወደ ትዕይንት ነው። ትዕይንት 1 የሚያተኩረው የቤተሰብ ምጣኔ ላይ ነው። ዓላማውም ስለ በጥልቀት ማሰብ የተሳታፊዎችን ዕውቀት፣ እሴትና፣ ክህሎት ማዳበር ነው።

ትዕይንት 1: የቤተሰብ ምጣኔ

ወጣቷ ለአቅመ ሔዋን ደርሳለች። የዚህች ወጣት እናት የቤት እመቤት ሲሆኑ ኑሯቸውን የሚመሩት በወር በሚያገኙት ብር 250 የጡረታ አበል ነው። ይህ የጡረታ አበል ለ 7 የቤተሰብ አባላት በቂ አልነበረም። ይህን ችግር የተረዳቸው ወጣት ትምህርቱን በማገረጥ በሴተኛ አዳሪነት ለመሰማራት አስባ ነበር። ነገር ግን የሴተኛ አዳሪነት ኑሮ ከጥቅሙ ይልቅ ጉዳቱ እንደሚያመዝን በመገንዘብ ውሳኔዋን በመቀየር ከዘመድ አዝማድ ተበድራ ባገኘቸው ገንዘብ አነስተኛ የሸቀጣሸቀጥ ሱቅ ከፍታ የተሻለ ኑሮ ለመምራት በቅታለች።

ውድ ተሳታፊዎች! ከላይ የቀረበውን ትዕይንት በጥሞና በማንበብ በሚከተሉት ጥያቄዎች ላይ አስተያየታችሁን ስጡ።

ተግባር 4: ድህረ ምልክታ

1. የዚህችን ወጣት የመጀመሪያውንና የሁለተኛ ውሳኔዋን እንዴት ታዩታላችሁ?
2. የሴተኛ አዳሪነት ሕይወት ምን ያህል አስከፊ ነው?

ከላይ ለቀረቡ ጥያቄዎች መልስ በመስጠት በንቃት እንደተሳተፋችሁ እምነታችን ነው። አሁን ደግሞ በጉዳዩ ዙሪያ ከዚህ በታች አጠር ያለ መግለጫ አንብባችሁ ግንዛቤያችሁን አዳብሩ።

የግርጌ ማስታወሻ

ውድ ተሳታፊዎች! የአፍሪካንና የሌሎችንም በሦስተኛው ዓለም የሚገኙ አህጉራት ለድህነት ከሚዳረጋቸው ምክንያቶች አንዱ የቤተሰብን ብዛት ከኢኮኖሚ ጋር በሚመጣጠን መልኩ ፈር አለማስያዝ ነው። በኢትዮጵያም እንዲሁ ቸግሩ በጣም አሳሳቢ እየሆነ መጥቷል። የሚገርመው ደግሞ ተማረ የተባለው የኅብረተሰብ ክፍል ካልተማረው እኩል የመውለድ፣ የተማረ ላይ መሠማራቱ ነው። ልጅ የፈጣሪ ስጦታ ነው፤ የሚለውን አባባል በትክክል ያለመረዳት ቸግር ይስተዋላል። እኛ በወሰድነው ያልተጠና አርምጃ ተጎጂዎች እኛ ራሳችን ብቻ ሳንሆን ወደዚህ ዓለምም በራሳቸው ምርጫ ሳይሆን በዚህ ሳይታሰብ በተወሰደ አርምጃችን ምክንያት የሚወለዱትም ሕፃናት ጭምር ናቸው። ይህ ቸግር ከቤተሰብም አልፎ የመላው ህብረተሰቡ ዋነኛ ቸግር ነው።

ከዚህ በመቀጠል ወደ ትዕይንት 2 እናልፋለን። ይህም የሚያተኩረው በአልተፈለገ እርግዝና ዙሪያ ላይ ነው። ዓላማውም የተሳታፊዎችን በጥልቅ የማሰብ እውቀት፣ እሴትና፣ ክህሎት ማዳበር ነው።

ትዕይንት 2: ያልተፈለገ እርግዝና

ሁለቱ ወጣቶች በፍቅር ተሳስረው ለረዥም ጊዜ ቆይተዋል። ወንድየው የሴት ጓደኛውን ለወሲብ እንዲመቸን የወሊድ መከላከያ እንክብል ውሰጂ ይላታል። እሷም በበኩላ* የወሊድ መከላከያ እንክብል መውሰድ አካላዊ ጉዳት ስለሚያስከትል እርግዝናን በወር አበባ ወይም በፔሬድ እንቆጣጠራለን ትለዋለች። ከዕለታት አንድ ቀን የወር አበባዋ ወይም ፔሬድ ከአቆመ በኋላ የግብረ ስጋ ግንኙነት ይፈፅማሉ። ወጣቷ መፀነሷን ስለተጠራጠረች ለመመርመር ወደ ሐኪም ቤት ትሄዳለች። ምርመራ ከተደረገላት በኋላ መፀነሷ ተነገሯት ፅንሱን አስወርዳ ትመለሳለች። ይህ ሁኔታ ከ6 ወራት በኋላ ለሁለተኛ ጊዜ ይደገማል። በዚህ ወቅት ሐኪሙ ለወጣቷ በተከታታይ ፅንሰ በማስወረዱ ምክንያት ማሕፀኗ በእጅጉ የታወከ/የተጎዳ መሆኑን ይነግራታል። ልጅ መውለድ እንደማትችልም ጨምሮ ያስረዳታል።

ተግባር 5: ድህረ ምልክታ

1. በተደጋጋሚ ገንስ በማስወረዳ* ወጣቷ ለማሕፀን ዕጢ በሽታ ተዳርጋለች። ለዚህ ተጠያቂ ማን ነው? ወጣቷ? ወጣቱ? ሁለቱም? ለምን?
2. ከመድኃኒት፣ ከመርፌ፣ ከወር አበባ ወይም ፔሬድ በተጨማሪ በምን ዘዴ ያልተፈለገ እርግዝናን መከላከል ይቻላል;
3. ከላይ በትዕይንቱ የተጠቀሰውን ዓይነት ቸግር እንዳይከሰት ወጣቶች ምን ማድረግ ይችላሉ?

ውድ ተሳታፊዎች! ከላይ በቀረቡት ጥያቄዎች ዙሪያ አስተያየታችሁን በመስጠት ከፍተኛ ተሳትፎ እንዳደረጋችሁ አንጠራጠርም። ይህንን የግል ግንዛቤያችሁን ለማዳበር ከዚህ በታች የቀረበውን አጭር መግለጫ አንብቡ።

መሰጠት. ልምድ ማካፈል. ማስተማር. ማንሳሳት.

የግርጌ ማስታወሻ

ውድ ተሳታፊዎች! ከላይ በትዕይንቱ እንደተመለከትነው ልቅ የሆነ (ከቀጥተኛ ውጭ የሆነ) የግብረ ስጋ ግንኙነት ለሥነ-ልቦና፣ አካላዊ እና ኢኮኖሚያዊ ቸግሮች ያጋልጣል። ከዚህ ቸግር ለመላቀቅ የሥነ-ልቦና ባለሙያዎችንና የጤና ባለሙያን ማማከር አስፈላጊ መሆኑን መጠቀም እንወዳለን።

ከዚህ በመቀጠል ወደ ተግባር 5 እንሄዳለን። ተግባር 5 ግላዊ ልምምድ ሲሆን የሚያተኩረውም ሴቶችን የተመለከቱ አንዳንድ አሉታዊ አባባሎች ላይ ይሆናል። ዓላማውም በጥልቀት በማሰብ ዙሪያ የተሳታፊዎችን ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት ማዳበር ነው።

ተግባር 5: ግላዊ ልምምድ

ከዚህ በታች የቀረቡላችሁ ሴቶች አስመልክቶ የሚነገሩ አንዳንድ አሉታዊ አባባሎች በጥሞና በማንበብ ወደ አካባቢያችሁ በመሄድ ከቤተሰብ ጋር፣ ከወንድሞና እህት ጋር፣ ከጐረቤት ጋር፣ ከጉዳኛ ጋር፣ እንዲሁም ከአካባቢው ማንበረሰብ ጋር ውይይት በማድረግ የውይይቱን ውጤት አጠር ባለ መልኩ ማስታወሻ በመያዝ በሚቀጥለው ክፍል ጊዜ ለመላው ተሳታፊዎች ሪፖርት እንድታደርጉ በትሕትና እንጋብዛለን።

- “ ቆንጆና እሽት አይታለፍም!”
- “ ሴት ልጅ ካልተገረዘች ፣ ዕቃ ትሰብራለች”
- “ እሽሩና እሽሩና እሽሩና ምንድን ነው፣ እኛ በሀገራችን ተሽክሞ ዱር ነው”

- “ሴት ልጅ ወደማጀት”

እነዚህንና ሌሎችንም ተመሳሳይ አባባሎች በተመለከተ በሚከተሉት ጉዳዮች ዙሪያ አጠር ያለ ውይይት አድርጉ:-

- መንስኤዎቻቸው ምን እንደሆኑ?
 - እንዴት ሊቀጥሉ እንደቻሉ?
 - እንዴት ማስወገድ እንደሚቻል?
 - ሌሎች እነዚህን ሊተኩ የሚችሉ አዎንታዊ አባባሎች ካሉ በዝርዝር ተወያዩ።
- እስቲ ከእህትና ወንድሞች፣ ወላጆችና ሌሎች የአካባቢ ነዋሪዎች ዘንድ የስማችኋቸውንና ያያችኋቸውን ሚዛናዊ አስተያየት የጎደላቸውን አነጋገሮች በማስታወስ ምን ዓይነት ችግር እንዳለባቸውም አስረዱ። ለመሆኑ እንዲህ ዓይነት ሚዛናዊነትና ማስተዋል የጎደላቸው አባባሎች ስትሰሙ በቦታው ምን ትላላችሁ; ምን ታደርጋላችሁ;

እንግዲህ ተሳታፊዎች፣ ከዚህ በመቀጠል ወደ ግምገማ ነው የምናመራው። ለቀረቡት ጥያቄዎች መልስ በመስጠት ራሳችሁን ገምግሙ።

3.5 ግምገማ

- 1) በዚህ ክፍል መጀመሪያ ላይ በዝርዝር የቀረቡትን ዓላማዎች ምን ያህል ተግባራዊ አድርጋችኋል?
- 2) በዚህ ክፍል የተመለከታችኋቸውና መሻሻል የሚገባቸው ጉዳዮች ካሉ ምን ምን እንደሆኑ አስተያየት ሰጡ።
- 3) ከዚህ ሥልጠና ምን ተማራችሁ;



አዲስ ሶሊዩሽን

አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገናኝ

መሰጠት. ልምድ. ማካፈል. ማስተማር. ማንሳሳት.

4. $\hat{e}'' \frac{3}{4}T \cdot p \cdot i l K A \dot{t}$

4.1. SÓu=Á

አውቁ የዐ]፤ ፩Leó አሪሰቶትል ^e” Tፑ ¾፬”<kf G<K< SĖS]Á ፻”፻” }“ÓbM:: KS]’< ^e” Tፑ U” TKf ”<;
^e” Tፑ፫፫ ያለማወቅ ፻”፻፫ ይገለጻሉ; ^e” ÁKTፑ U” ”<Ö?፫ ÁeY፫LM;

ይህ ሥጦጃ “ ስለ ሌሎች ግለሰቦች ሳይሆን ስለ ራሳችን በጥልቀት እንድናስብ የሚያደርግ የሥልጠና ክፍል ሲሆን በቅድሚያ ዓላማዎቹን እንመልከት።

4.2. ဇယား

Ãl µMÖ“ c=Áun }d÷ò-¿:-

- $\wedge e$ T p' SkuM $\nabla \wedge e$ SK \emptyset LÃ Ó \supset u? ÁÇw \wedge K \leq :
- eK $\neg \nabla \odot$ \neg K \leq \odot $\supset \wedge e$ Ó \supset u? $\delta \neg$ <k ∇ † \neg <” ÁÇw \wedge K \leq :
- $\wedge \neg \nabla \odot$ $\supset \wedge e$ Ó \supset u? ∇ p ∇ ∇ ô ∇ ô ∇ :
- $\supset \wedge e$ Ó \supset u?” KTÇu \neg \supset T ∇ [Æ ∇ iKA \neg ” ÁÇw \wedge K \leq :
- $\supset \wedge e$ Ó \supset u? \neg Ó \neg ÁKv† \neg <” c \neg Ã [Ç ∇ †:

አዲስ ሲሊቶሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ ለና የሀገር ውስጥ ሀገራችን

4.3 *Ownership*

Óv' 1: Gdw TõKp

መሰጠት. ልምድ ማኔጄሪ. ማስተማር ማሳሳት.

[illegible]

1. ለመሆኑ ላይ ጥፋት ሊፈጠር ይችላል;
2. ከተለያዩ የቴክኖሎጂ አገልግሎቶች መካከል ማን እንደሚገለጽና ማን እንደማይገለጽ ያውቅ;
3. "አንድም ባለሙያም አይደለም!": "እርስዎም አይደሉም!" እና ሌሎችንም ተመሳሳይ አባባሎችን በማጤን ስለራስ ማወቅ ምን ትረዳላችሁ?
4. ብዙ ዓይነት ባሕሪ እናያለን:: ለምሳሌ:- በየአጋጣሚው ሁሉ ስለራሱ ጉበዝና ብቻ የሚያወራ ግለሰብ፤ ብዙ ጊዜ ሰዎችን የማያምን ሌላ ግለሰብ፤ በተለያዩ መልኮች ትዕቢትና ጉራ የሚያሳይ ሰው፤ እነዚህ ሰዎች ስለራሳቸው ያላቸው ግንዛቤ ምን ይመስላችኋል? ለምን?
5. ከተለያዩ የቴክኖሎጂ አገልግሎቶች መካከል ማን እንደሚገለጽና ማን እንደማይገለጽ ያውቅ;

¾አሳታፊዉ መግለጻ፡-

- $G < K < U \} \dot{A}^* \dot{o} \leftarrow u'' n f \text{ } \overline{\square}'' \zeta = d t^4. S \ddot{Y}^* \} M ::$
- የተሰነዘሩት ፉጳ፣ KÄ፤ ላይ፣ ለፉጳቶችን ህፍልኘው ቻሉ ነፃ [kf LÃ ማስፈር::
- ህSÚ[hU *፲2=1 Hdxc ሂ2=1 ህ፲፭ ሂ፡ሰÖ' < ላS' Te*፡h Ö' ህT'፶፬' ላSU ፡፻=Ä2< TÉ[Ó::

የግርጌ ማሰታወሻ

ላኖ ፐጥ ጥፋ፣ “**ደ ገለሱስ ስለማንነቱ/ቷ (አካላዊ፡ ስሜታዊ፤ አእምሮዓዊ ገፅታ፡ ጥንካሬና ድክመት ወዘተ) ያለው/ያላት አጠቃላይ ግንዛቤ ማለት ነው። ላኖ ፐጥ uG<@*~ LÄ jSe”**, ላኖ SÇÇf, ÄÄKUL: ላኖ ፐጥ Ycው Ö’ c=εTS- SM’U’፤ Ñ×t SÖö ፣É Ö T³¼f, ÄÄKUL: Øj’ c=ÄMö Öuy’ c=ÊP Ä’T, É Ö T³¼f, ÄÄKUL: µµMx” Ò.ያዝ ራስን እንደትልቅ መቁጠር ከሰልጣን ሲወርድ ራስን ዝቅ ፣É Ö T³¼f, ÄÄKUL: Ò.ስጦት q’D ሲጥን ጉሩ ሰው፡አስቀያሚ ሲሉን ደግሞ መጥፎ ሰው እንደሆንን አድርገን መቁጠር፤ ላኖ ፐጥ H>Äf እ”፣ ß=Ö 2>? ተከውኖ የሚያልቅ ተግባር, ÄÄKUL:

၂-♦© ¼j' ¼^e Ó³u? መገለጫዎች:-

- ØI PÖÄ—f eT@f መኖር።
- በኑርሁኔታዎች ደስተኛ መሆን።
- ¾fUII'f “Ö?f መጨመር።
- Ýw²< ሰዎች Ò' SÓwvf ።
- 77። Uj,a” መቀበል።
- ሌሎችን ማድነቅ።
- uK?KA, “Ö?f መደሰት።
- ÇÇ=e “Ña,” መጥፋት “3j,...

•K<•© ¾j' ¾^e Ó"¾u? መገለጫዎች:-

- ቅናትና ምቀኝነት፡ በሌሎች ተንኮልን መስራት፤ ሀሜት እና አብባልታ—
- የድወ'f ስሜት፡፡
- $\frac{3}{4}fUI'f$ “ $\hat{O}?$ $Sk'e$ ፡፡
- $\hat{Y}'c' < \hat{O}A^{TM}$, $\hat{O}' w\% SJ$ ፡፡
- $\frac{3}{4}Thh\hat{A} Uja?$, $KSkum$ ፡፡
- $KAKA$,” TTf ፡፡
- በይሉኝታ S^{+} ፡፡
- $uK?KA$, Sp^{+} ፡፡
- , $\hat{C}\hat{C}=e$, $\hat{N}a?$, $KVS\hat{Y}$, $TS^{[2]}f$ “ 2 ”..

0b"E c< ^e" %T p H>Af <eO >K<©/ >*"© }θ< K=ÁññhñA YT>K< U>ññfθñ" a" Q"-ñ (u?}cw' ÓÁ—' f/u?f θ" vññM)
 "f<::

ሀ?ገርዎ፡- ሀG-KፉÄi 'ÄÄÄf/ Ó'—'f ጻT-ÁU' < ሀ?ገርዎ፡ ሃፃፊፊፊ ቆራጭ፤፤ ወይም ' ÓÉጻKi ከሆኑ ወይም ልጆቻቸው? ሃT-ÁVLpቂ ወገጆቹ ይልቅ ለልጆቻቸው ከፍተኛ የሆነ ራስን የማወቅ ዕድል ይልጥራሉ።

ÖÅ—: T'' — $\langle U \text{ } ^9\tilde{A}'f \text{ } \frac{3}{4}\%_0 \text{ } \acute{O}\grave{o}f \text{ } \acute{A}KU''U \text{ } p\acute{E}S \text{ } G<'@* \text{ } \frac{3}{4}T>kuK< \text{ } \Delta\tilde{\mathcal{E}}\tilde{\mathcal{T}} \text{ } ^e'' \text{ } \frac{3}{4}T'p \text{ } \langle KA\boxplus \dagger \text{ } < \text{ } 'e \rangle$ — $\mathcal{L}U^{\mathcal{C}}\mathcal{A}::$

*f*UI'f u?f:- በሰናይ ሥነምግባር 34[2]፡፡ ሃፅ}— (KAታ ላላቸው [2] **] SUI^" }T]-፡ ላስ" 34T፡፡ (KAታ [2]"፡፡ ሀሀ፡ ላላ'፡፡ ሀK፡፡

ባሕል:- ባሕሎች ራስን ለማወቅ በምናደርገው ጥረት ላይ አሉታዊ ወይም አዎንታዊ ተፅዕኖ ያሳድራሉ።

^e T'p? KTÇu:-

- ለምንሰራው፣ ለምንናገረው ነገር ሁሉ ኃይል'f S<cE፡፡
- በነገሮች ሁሉ f_{ij}K— T''fን T''θv[p፡፡
- K?KA:" SkuM/Pጤሎችን ሀሳብ መረዳት፡፡
- u^e S_jTS'' ማዳበር፣ #እኔ እችላለሁ\$ #ለውጥ አመጣለሁ\$ ብሎ ማሰብ መቻል፡፡
- K'e Yōj— ÓUf SeÖf፡፡
- Øuw' Åe*' öp` □'ÇK" SN~²w'፣ ይህንን ለማድረግ ከሁሉም በፊት ራሳችንን በአግባቡ መውደድ ያስፈልጋል፡፡ ከዚያም ሌሎችን መውደድ አንጀምራለን፡፡
- M; SJ'"" TÉ'p:- ሁላችንም እንደየመልካችን ፀባዮችንና ችሎታችን ይለያያል፡፡ ይህን ፀጋ በመቀበል ደስታን በውስጣችን መፍጠር፡፡

ሳይንስና ቴክኖሎጂ

- $uS\bar{E}S/J \text{ ግለሰቡ/ቧ } u\text{ፋ}f\text{---} < \text{ፋ}^{\wedge}e \text{ ሰ}^{\circ}u\text{?} \text{ ላይ } \bar{E}jSf \text{ ፱}^{\circ}ÇK\bar{O}\bar{N}/\eta\bar{t} \text{ } SK\text{ፋ}f\text{::}$
- $uSk\bar{O}M \text{ ፋ}T>\bar{Y}jK<f\text{''} \text{ } p\text{X}Y< \text{ } S\bar{Y}jM \text{ } \bar{A}e\bar{M}\bar{O}M\text{::}$
 $\text{ } ^{*} \bar{Y}^2=I \text{ } u\bar{o}f \text{ } P\bar{t}\bar{L}\bar{L}\bar{Z}\bar{t} \text{ } \bar{O} \text{ } \bar{O} \text{ } j\text{፱}a<\text{?} \text{ } T\bar{E}'p\text{?} \text{ } \bar{\lambda} \text{ } \bar{Z}\bar{E}\gamma\text{?} \text{ } \bar{\lambda} \text{ } \bar{Z}\bar{E}\bar{h}\bar{O}\bar{t}$
 $\text{ } ግበረታታት::$
 $\text{ } ^{*} K<*\bar{O} \text{ } f_{\alpha}\text{''} \text{ } ^{*} KSc\text{''}^2\text{''}::$
 $\text{ } ^{*} \text{ግለሰቡ?/ቧ? } SkuL\text{''''} \text{ } Td\bar{f}f::$
 $\text{ } ^{*} \text{ግለሰቡ?/ቧ? } ፋT>K<\text{''}/ \text{ } P፱^{\circ}\bar{\lambda}\varpi\text{?} \text{ } TÇS\bar{O}::$
 $\text{ } ^{*} \text{ግለሰቡ?/ቧ? } Tj\text{u}::$

uSkÖM ¾U"SKY" < }Óv' 2? " <:: ÅI }Óv' ¾T>Á}ÿ<[" < >eSeKA SÝ" f LÃ " <:: ÌT<U Pc<e >eÿð' f ÅÞ
ተሳታፊዎች ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ለማድረግ ነው።

ይዕባ' 2፡ >eSeKA SÝ" f

'É ¾p'w ÖÅ—U/i "Ü GÑ' c" w,, up'u< "Å >fÄâP K7w" f }SMdDM:: ÖÅ—I/i u×U }kßZ'M:: ¾ðf
Ñê* < w%o dÃ" u>e}dcwና uባሕ'Ãም ቤU:: ÖÅ—I/i ' }"/<? >"Ç"É ዕፆችን ።ÉfÖku/T> Ý" *ÁdÃ[" <::
ÅI" TÉ[Ó ።ÅT>ÖÇ ' }/Æ * <nKI/ታውቂያለኝ። ÅI" Ý" ።Éf መq××' ።ÅT>%oöÅ >eScL'G< }Ý"~::

¾አሳታፊዉ SS|Á:-

- G<Kf ተሳታፊዎችን uSU[Ø ÅI" É^T እንዲሰሩ SökÉ::
- É^T< *¾}ከH@Å vKuf "pf መdp ' Sàl፣ T<ራf' ¾}ÿKÿK S|<" KG<K<U }dfፊ Td"p::
- É^T< }ሠ" c=Áun }d*ð- < ÁÇu\ f" Ó"¾u? S"¾f::

¾S"ÁÁ 'of:-

- " <ß GÑ' c" w} < ¾T>SÖ< c- በአካባቢያችሁ ከሚኖሩ ሰዎች የበለጠ ¾}KÁ፤ ሱፋ }ÖnT> ሊሆኑ ይችላሉ? የሚሆኑ ከሆነ ለምን?
- ለሱሰኝነት መጋለጥና ራስን ማወቅ ምን ግንኙነት ይኖራቸዋል? የሱስ ተገዥ ሰዎች ስለራሳቸው ያላቸው አመለካከት ምን ይመስላል? ዕፅ መጠቀም ለራሳችን ያለንን ግንዛቤ ይጎዳልን? እንዴት?

kØKA "Å ተግባር 3 እንሸጋገራለን። ይህም ¾T>Á}ÿ< < ¾T>Sፑ" አርአያ (ሮል ሞዴል) SU[Ø LÃ " <::
¾²=I }Óv' >LT ተሳታፊዎች ራስን ስለማወቅ ዕውቀት፣እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ለማድረግ ነው።

ይዕባ' 3፡ ¾T>Sፑ" ሮል ሞዴል SU[Ø

ለአሳታፊዉ መመሪያ:- ከዚህ በታች የቀረቡትን ሁለት ጥያቄዎች በተመለከተ የመጀመሪያውን ሁሉም እንዲሞክሩ በማድረግ ሁለተኛውን ግን ከተሳታፊዎች መካከል የተወሰኑ ፍቃደኞችን ብቻ በመምረጥ ትዕይንት እንዲያቀርቡ ማድረግ፤ ከዚያ በኋላ በትዕይንቱ ላይ ሠልጣኞች አስተያየት እንዲሰጡ ማድረግ ይጠበቃል።

1. u።"} 'vu= "K< ሰዎች S"ÝM T" ።Å አርአያ ወይም aM VEM f'eዳKI / f'eIki; *eÿ= ÅI c< በ' }fI "ÅU በ' }fI ላይ ያሳደረው ተፅዕኖ ምንድን ነው?
2. ይህን እንደ ሮል ሞዴል የምትወስደውን ግለሰብ በተመለከተ የምታደንቅላቸውን ባሕርያት በመውሰድ ከተለማመድክ/ሽ በኋላ በድራማ መልክ ለተሳታፊ አቅርበው/ቢው።

uSkÖM "Å f°Å" f i ።"MóK" f°Å" f i ¾T>Á}ÿ<[" < ¾c? f Mĩ Ó'¾f LÃ " <:: >LT<U eK c? f Mĩ Ó'¾f Ôí= ለማዳዊ ድርጊትነት Ó"¾u?" ዕውቀት" j|KAትን TÇu' " <::

f°Å" f 1፡ ¾ቤf Mĩ Ó'¾f

ባልቴቷ የመንደር ልጆችን በመግረዝ ተግባር ላይ ከተሰማሩ በርካታ ዓመታትን አስቆጥረዋል። ከዕለታት አንድ ቀን በመንደራቸው የምትኖር አንዲት ወጣትን እንዲገርዙ ከቤተሰቧ አባላት ጥያቄ ቀረበላቸው። ነገር ግን የዚህ ውጥን ጭምጭምታ የደረሳት ወጣት ለሰፈሩ የሴቶች ማኅበር በማመልከት ከዚህ ጎጂ ልማዳዊ ድርጊት ከመትረፏም በላይ ይህ ድርጊት በሌሎች ሴቶች ልጆች ላይ እንዳይደገም አድርጋለች።

ይዕባ' 4፡ ÉI[UMÿ•

ጎd*ò-፥ f°Ä"~" Sω[f uTÉ[Ó Ÿ²=1 u፱፫ በk[u< 'Øx፥ LÄ }°Á፤።

1. ¾c?f Mï Ó³f በተገረዙ ሴቶች ላይ ¾T>ÁeŸfK< ሥ"-Mx"© ችግር ይኖራል? እስኪ ጥቀሱ።
2. ግርዛት ቢቀር ለሴት ልጆች ጠቃሚ ሲሆን በዚህ ተግባር ላይ ተሰማርተው በሚያገኙት ገቢ ለሚተዳደሩ ደግሞ ጉዳት ነው። ስለዚህ ምን ይሻላል?
3. ወጣቷ ከዚህ ጎጂ ልማዳዊ ድርጊት ለማምለጥ የተጠቀመችውን ስልት እንዴት ታየታላችሁ? ከዚህ በታች የቀረበውን አጭር ገለፃ ማንበብ ግንዛቤን ስለሚያዳበር ታነቡት ዘንድ ተጋብዛችኋል።

የግርጌ ማስታወሻ

የሴት ልጅ ግርዛት በሀገራችን ከታወቁት ጉጅ ልማዳዊ ድርጊቶች ውስጥ አንዱና ዋነኛው ነው። አሁን አሁን ግን በሚሰጠው ትምህርት ምክንያት አየቀነሰ መጥቷል። ይህም ጎብረተሰባችን ወደ ዘመናዊ አስተሳሰብ መሸጋገሩን ያሳያል።

ተግባር 5፡ የቡድን ውይይት

የT>kØK< ተዕባር ¾u<É" ሥ^ ÄJ"M።። ሥMx-< ጎሳታዕ-፥" uG<Kf uG<Kf በመክፈል K<ÄÄf በk[u<f 'Txች ላይ ፱"Ç=°Á፤ ÄÖብ።። ዓላማውም ስለራስ ግንዛቤን ማዳበርና ራስን በአግባቡ የመግለፅ ልምድን ማጎልበት ላይ ያተኮረ ነው።

¾u<É" °<Äይf ØÁo-፥

1. በቅድሚያ ሌሎች ሰዎች (ወላጆች፣ወንድም፣ እህቶች' ÖÄ™፥ SUIራን) ስለአንተ/አንቺ ምን ዓይነት አመለካከት ያላቸው ÄSeMHM/ሻM;
2. ይህ ሌሎች ስለ ሥ"}/፥ ያላቸው Ñê* ትክክል °<; u²=1 Ñê*1/ሽ Äe}— '1/ሽ? ካMጋ}h /ሽ K?KA፥ eK ሥ"}/፥ÄL†°<" »e}dcw KSk¾፥ U" TÉ[Ó f፥LKI/ f፥ÄKi;

መሰጠት. ልምድ ማካፈል. ማስተማር. ማነሳሳት.
uSÚ[hU ወደግላዊ ልምምድ ፱"gÖÑ^K"።። ሐ" ዓLTው ጎሳፊ-፥ uሥMÖ" °pf ÄÑ-<f" ፅ°<kf °Ä }Óv' ፱"Ç=K<Ö< ለማለማመድ ነው።

4.4 ግላዊ ልምምድ

ውድ ጎሳፊ-፥! Ÿ²=1 u፱፫ ¾k[u<Lችሁን ØÁo-፥ uT"uw °Ä ሥvu=Äችሁ uSH@É Ÿu?}cw Ò' ' *1f° °"ÉU' ŸÔ[u?f ፱" ከመሳሰሉ ¾፥Ÿvu=°< T'ጎu[cw Ò °<ÄÄf uTÉ[Ó ¾°<ÄÄ~" °<Ö?f ሃÖ' ባK SMŸ< uTeታ'h uSÁ' uT>kØK< ጎፅK Ñ>²? ጋፊ'f አድርጉ።

ØÁo:- እeŸ= uካvu=Ä፥G< "K< c-፥ S"ŸM ¾^c<° Ä"ፕ" Ö""^ Ô" ¾T>Áው፡፡፡°É Ø\ aM VÈM ወይም አርአያ ¾T>ጋ" ግለሰብ U[Ö<። ከዚያም ስለተመረጠው ግለሰብ በሚከተሉት ነጥቦች ዙሪያ ሰፋ ያለ ማብራሪያ ስጡ።

- በ^e ¾S}TS" ሁኔታ፣
- ለሥ^ ÄK< ጎፊ'f፣
- eK ሕይወት ሥ"E"E' HÄu?፣
- ¾T'ጎu^© '°a ሁኔታ፣

- eK u?}cw G<ኔ* እና
- የአካባቢው ወጣቶች ከዚህ ሰው ሊቀስሙት ስለሚገባ ተሞክሮ፤

፱"ÓÇ=I }d*ò-%oች" u}KÁ; }Óv^f LÃ NSd}õ ራስን ስለማወቅ Ó"³u?" j|KAት ፱"Ç²uሬ<G< }eó »K":: Y²=I kፑKA ¾ÓUÑT ØÁo-፣ k'uªM::

4.5 ዕውነት

አሁን ደግሞ እስቲ ራሳችሁን ለመመርመር ሞክሩ፡፡

- ይህን ሥልጠና ከተከታተላችሁ በኋላ ስለራሳችሁ ምን ተረዳችሁ?
- ጥንካሬያችሁን በተመለከተ፣ ድክመታችሁንም በተመለከተ ምን ግንዛቤ አዳበራችሁ;
- ድክመታችሁን ለማሻሻል የምትወስዱትን ዕቅድና የምታደርጉትን ልምምድ አዘጋጁ፡፡
- የዚህን ክፍል ትምህርት ዓላማ ተግባራዊ አድርጋችሁ ከሆነ ፍተሻ አድርጉ፡፡
- ይህ ክፍል ትምህርት ለወደፊቱ መሻሻል ይኖርበት ከሆነ እንዴት መሻሻል እንዳለበት አስተያየት ሰጡ፡፡



5. ለራስ የ}c}ካሃK ግምት ¾Seጠf j|KAት

5.1 መግቢያ

እያንዳንዳችን ራሳችንን ከሌሎች ጋር በማነፃፀር ለራሳችን የተለያዩ ግምት እንሰጣለን። ፡ አንዳንዶቻችን ከሚገባን በላይ ለራሳችን ከፍተኛ ግምት ስንሰጥ፤ ሌሎቻችን ደግሞ ለራሳችን ዝቅተኛ ግምት ልንሰጥ እንችላለን። ሌሎቻችን ደግሞ ለራሳችን ትክክለኛ የሆነውን ግምት ስንሰጥ እንታያለን። ለራሳቸው ዝቅተኛ ግምት የሚሠጡ ሰዎች ችግርን በቀላሉ መፍታት አይሆንላቸውም፤ በአብዛኛው ለውጥረትና ለጭንቀት የተጋለጡ ናቸው። እነዚህ ሰዎች የራሳቸውን ችሎታ ይጠራጠራሉ እንዲሁም ራሳቸውን ከሌሎች ዝቅ አድርገው ይመለከታሉ። ለራሳቸው የተስተካከለ ግምት የሚሠጡ ሰዎች በአንፃሩ በራስ መተማመን ይታይባቸዋል፤ ከሌሎች ጋር በቀላሉ ይግባባሉ፤ እንዲሁም ውጤታማ ይሆናሉ።

እስኪ ለመሆኑ ለራስ የተስተካከለ ግምት መስጠት ምን ጥቅም አለው? ለራስ ዝቅተኛ ግምት መስጠት ጉዳት አለውን? ምን አይነት ጉዳት? አንድ ሰው ለራሱ የሚሠጠውን ግምት ማሻሻል ይቻላል? እንዴት?

5.2 ዓላማ

ይህን ክፍል ጊዜ ሲጨርሱ ተሳታፊዎች፡-

- ለራስ የተስተካከለ ግምት የመስጠት ዕውቀት ያዳብራሉ።
- ለራሳቸው የተስተካከለ ግምት የሚሰጡ ሰዎችን ባሕርይ ያደንቃሉ።
- ለራሳቸው ዝቅተኛ ግምት የሚሰጡ ጓደኞቻቸውን ይረዳሉ።
- ለራስ የተስተካከለ ግምት የመስጠት ክህሎት ያዳብራሉ።

5.3 ዐብይ ርዕስ

ተግባር 1: ሀሳብ ማፍለቅ

ይህን ዐብይ ርዕስ ስለ ራስ በሚሰጥ ግምት ውይይት በማድረግ እንጀምራለን። አላማውም ሀሳብን ማንሸራሸር ይሆናል። ለእያንዳንዱ ጥያቄ የግል አስተያየታችሁን እንድትሰጡ በትሕትና እንጠይቃለን።

- 1) ለራስ የተስተካከለ ግምት መስጠት ማለት ምን ማለት ነው?
- 2) ለራሳቸው የተስተካከለ ግምት የሚሰጡ ሰዎች ምን አይነት ባሕርይ ያሳያሉ? ዝቅተኛ ግምት የሚሰጡትስ?
- 3) ለራስ የተስተካከለ ግምት መስጠት ምን ጥቅም ያስገኛል?
- 4) ለራስ ዝቅተኛ ግምት መስጠት ጉዳት አለውን? ምን ዓይነት?
- 5) ለራሱ የሚሰጠው ግምት የተሳሳተ የሆነ ሰው በመርዳት ምን ጥቅም እናገኛለን?
- 6) ለራስ የሚሰጥን ግምት ማዳበር ወይም ማሻሻል ይቻላል? እንዴት?

ለአሳታፊ መመሪያ

- ሁሉም ተሳታፊዎች በንቃት እንዲሳትፉ ማድረግ።
- የተሳተፈዎችን አስተያየት በፍሊፕ ቻርት ላይ አስፍሮ መለጠፍ።
- በመጨረሻም እነኚህን አስተያየቶች ከዚህ በታች ከቀረበው አጭር ማስታወሻ ጋር በማመሳሰል ተሳታፊዎች አቋም እንዲይዙ ማድረግ።

የግርጌ ማስታወሻ	
ለራስ የተስተካከለ ግምት የሚሰጡ ሰዎች የባሕርይ መዝገቦች፡-	
<ul style="list-style-type: none"> • በራሳቸው ይተማመናሉ። • ከሌሎች ጋር ይግባባሉ። • ራሳቸውን ይወዳሉ። • ሌሎችንም ይወዳሉ። • ሀሳባቸውን በነፃነት ይገለፃሉ። • ስለራሳቸው እርግጠኞች ናቸው። • የመሪነት ቦታ ላይ መስራት እንደሚችሉ ያምናሉ። • የተለያዩ የሥነ-ልቦና ችግሮችን በአግባቡ ይወጣሉ። 	

ለራስ ዝቅተኛ ግምት የሚሠጡ ሠዎች የባሕርይ መዝላጫዎች፡-

- ራስን ማግለል፡፡
- በተከታታይ የአእምሮ ውጥረት ውስጥ ይገባሉ፡፡
- የጭንቀት ስሜት ይሠማቸዋል፡፡
- የባሕርይ ስሜት ይሠማቸዋል፡፡
- ራሳቸውን ይጠላሉ፡፡
- የራሳቸውን ችሎታ ይጠራጠራሉ፡፡
- ይደብራቸዋል፡፡
- ለብቻቸው መቆየትን ይመርጣሉ፡፡
- ከሌሎች ጋር በጓደኝነት መኖር አስቸጋሪ እንደሆነ ይሰማቸዋል፡፡
- ማህበራዊ ጫናዎችን ለመጋፈጥ ድፍረት ያንሳቸዋል፡፡
- ያሰቡትን ማውራት አይፈልጉም፡፡
- የመሪነት ቦታን አይፈልጉም፡፡
- በራስ መተማመን ያንሳቸዋል፡፡
- ሽንፈትን በፀጋ ይቀበላሉ፡፡
- በጣም ያፍራሉ፡፡
- አብዛኛውን ይናደዳሉ፡፡
- ስለሁኔታዎች ተቃውሞ ያቀርባሉ፡፡
- ስለራሳቸው አርግጠኞች አይሆኑም፡፡

ለራስ የተስተካከለ ግምት የመስጠት ሂደትን ለማዳበር/ለማጉልበት የሚከተሉትን ማጤን ያሻል፡፡

- ግለሰቡ የራሱን ጠንካራና ደካማ ጐን ለይቶ እንዲያውቅ ማድረግ፡፡
- በጐ አመለካከትን ማዳበር፡፡
- እችላለሁ! ልዩነት አመጣለሁ! የሚሉ አዎንታዊ አባባሎችን መጠቀም፡፡
- ከሰዎች ጋር የመግባባት አቅምን ማዳበር፡፡
- የሌሎችን አስተያየት መቀበል፡፡
- የራሳችንን ውስጣዊ እሴት ማድነቅ፡፡
- ልዩ መሆናችንን ማድነቅ፡፡ ሌሎች ልዩ መሆናቸውን መቀበል፡፡
- ለምንሠራው ሁሉ ኃላፊነትንና ተጠያቂነት መውሰድ፡፡
- አሉታዊ አባባሎችን በአዎንታዊ መቀየር፡፡
- ለራስ ጥንቃቄ ማድረግ፡፡
- ራስን መንከባከብ፡፡
- በየቀኑ ራስን መሸለም (ለከናወናቸው ነገሮች)፡፡ ል. ማስተማር. ማነሳሳት.
- የራሳችን ሰውነት የግላችን መሆኑን መገንዘብ፡፡
- ስለራሳችን መቀየር የማንችለው ነገር እንዳለ መገንዘብ፡፡
- በአእምሮአችን አሉታዊ ሁኔታዎች ሲፈጠሩ ወደያውኑ መግታት፡፡
- ጥሩ ሥራዎች ላይ ትኩረት ማድረግ፡፡
- ራስን መውደድ፡፡
- ራስን መቀበል፡፡

በጣም ዝቅተኛ የሆነ የራስ ግምት ምን ሊያስከትል ይችላል?

- ፀብን ሊጭር ይችላል፡፡
- ሌሎችን ለመጫን፣ ለመቆጣጠር ያነሣሃል፡፡
- ቁጡ እንድንሆን ይደርገናል፡፡
- ከሰዎች እንድንርቅ ይደርገናል፡፡
- ለሰዎች በይሉኝታ መልኩ ተገዥ እንድንሆን ይደርገናል፡፡
- ሞገደኛ እንድንሆን ይደርገናል፡፡
- ሕይወት የሲቃይ እንድትሆን ይደርጋል፡፡
- በራስ አለመተማመንን ያበረታታል፡፡
- ተስፋ እንድንቆርጥ ይደርገናል፡፡
- ውድቀትን እንድንጠብቅ ይደርገናል፡፡
- የአእምሮ ውጥረት ይፈጥርብናል፡፡
- ጭንቀትን ይፈጥርብናል፡፡

- የፈጠራ ችሎታን ያጠፋብናል።
- ዕውቀት ከመቅሰም ያግደናል።

በራስ የምዝገቡን ግምት ለማዛደግ ለራሳችን እንክብካቤ ማድረግ የገድ ይላል። የራስ እንክብካቤና ጥንቃቄ የሚከተሉትን ያጠቃልላል።

- በቤት ውስጥ ፀጥ ባለ ሥፍራ ለተወሰነ ጊዜ ማሳለፍ።
- ተፈጥሮን ማድነቅ።
- መዝሊቃ ማድመጥ።
- ከድሮ ጓደኛ ጋር መወያየት።
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ።
- ፖርኮችን መጎብኘት።
- መድፍቱት ማድረግ።
- የተወሰነ ሰዓት ምንም ላለመሥራት ማስቀመጥ።

አንድ ሰው ለራሱ የሚሰጠው ግምት የተስተካከለ መሆን የሚያስገኘው ጥቅም፡-

- ሰወች በትንሹ ሊያታልሉት አይችሉም።
- በስሜት አይነዳም።
- ደስተኛ ይሆናል።
- በጣም ይዝናናል።
- አደጋን ይገፋል።
- ከሌሎች ጋር ባለው ግንኙነት/ጓደኝነት ደስተኛ ይሆናል።
- ሆሳቡን ለመግለጽ ነፃነት ይሰማዋል።
- ራስ ወዳድ አይሆንም።
- ብዙም አይጨናነቅም።
- በከፍተኛ ሁኔታ ይከበራል።
- በሌሎች ዘንድ ተቀባይነትን ያገኛል።
- ውሳኔዎቹ ሁሉ በነፃነት የተመሉ ይሆናሉ።

ለራስ የሚሰጥ ዝቅተኛ ግምት የሚያስከትለው ጉዳት፡- አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገኛን
-ከሌሎች ጋር ያለን ግንኙነት፡-

- በሂሳብ ወድያውኑ መናደድ።
- ሌሎችን ለማስደሰት ወደ ኋላ መሸሸ።
- ከሚገባው በላይ ማፈር።
- ከሌሎች መራቅ/ግንኙነት አለመፈለግ።
- ለራስ መብት አለመቆም።

- የመዝናናት ሁኔታን ስንመለከት፡

- በብዙ የመዝናኛ ሁኔታዎች ላይ ላይሣተፉ ይችላሉ።
- በደስታ እንደሚያስፈልጋቸው አድርገው ሊቆጥር ይችላሉ።
- ውድድር ያለባቸውን ሁኔታዎችን ያስወግዳሉ። ለምሳሌ፡ ስፖርት፣ መደነስ፣ አርት፣ ወዘተ

ለራስ የሚሸጥ/የሚደረግ ጥንቃቄ፡-

- አልኮልን በጣም ሊጠቀሙ ይችላሉ።
- አደንዛዥ ዕቃዎችን በከፍተኛ ሁኔታ ይጠቀማሉ።
- ለንሕህና አለባበስ ቦታ አይሰጡም።
- አዲስ ልብስ ላይገዙ ይችላሉ።
- ለፀጉራቸው አይጨናነቁም።
- ራሳቸውን በመደበቅ/ ለመሸሸግ ሲጥሩ ይታያሉ።

ወጣቶች ለራሳቸው ያላቸውን ግምት የተስተካከለ በማድረግ ረገድ ከቤተሰብ ምን ይጠበቃል?

- ወጣቱ ዋጋ እንዳለው መረዳት።
- ለወጣቱ ትኩረት መስጠት።
- ለወጣቱ ፍቅር መስጠት።
- ግልጽና ምክንያታዊ የሆኑ የወጣት ባሕሪያትን ማስቀመጥ።
- የወጣቱን የግል ሕይወት ማከበር።
- የወጣቱን አስተያየት ማከበር።

- የወጣቱን መብት ማክበር፡፡
- በወጣቱ ላይ የሚወጡ ማናቸውም የባሕርይ መቆጣጠሪያዎች መደራደርን ይጠይቃሉ፡፡
- ቤተሹብን አዎንታዊ የሆነ ለራስ የሚሰጥ ግምት ተምሳሌት መሆን፡፡
- ወጣቱ በቤት ውስጥ አንዳንድ ኃላፊዎችን እንዲወጣ ማድረግ፡፡
- ወጣቱ በቤት ውስጥ አንዳንድ ፈተናዎችን በግሉ እንዲወጣ ማድረግ፡፡
- ወጣቱ በቤት ውስጥ ሻለ የራሱን ፍላጎት ማሻካት እንደሚችል ማስረዳት፡፡
- ወጣቱ በቤት ውስጥ ሻለ ለሌሎች መኖር፤ ሌሎችን መረዳት እንደሚችል ማስረዳት፡፡
- ወጣቱ ልጅ / ሰው በመሆኑ ብቻ እንዲወደድ ማድረግ፡፡
- የወጣቱ ፍላጎቶች እና አስተሻሽቦች ጠቃሚ እንደሆኑ መናገር፡፡

ለራስ ዝቅተኛ ግምት መስጠት የሚያስከትለው ጉዳት፡-

- አስቸጋሪና ፈታኝ ሁኔታዎችን አለመዳፈር፡፡
- ጥሩ አጋጣሚዎችን አለመጠቀም፡፡
- በትምህርት ዝቅተኛ ውጤት ማምጣት፡፡
- ራስን መተቸት፡፡
- የራስን ተግባራት መተቸት፡፡
- የራስን ችሎታ መተቸት፡፡
- ራስን ዝቅ አድርጎ ማየት፡፡
- ራስን መጠራጠር፡፡
- ራስን መውቀስ፡፡
- ተስፋ መቁረጥ፡፡
- ሀሳባቸውን በነፃነት ለመግለፅ መቸገር፡፡
- የራስን አዎንታዊ ጎን አለመመልከት፡፡
- ሁኔታዎች እንደሚይስተክኩሉ አድርጎ ማሰብ፡፡
- በአብዛኛው የንዴት ስሜት ውስጥ መግባት፡፡
- የድብርት ስሜት ይሰማቸዋል፡፡
- ጭንቀት ይበዛባቸዋል፡፡
- የጥፋተኝነት ስሜት መሰማት፡፡
- የሀፍረት ስሜት መሰማት፡፡
- ወድያውኑ መናደድ፡፡

ተግባር 2፡ የቡድን ውይይት

የቡድን ውይይት ጥያቄዎች፡-

- ከሚከተሉት አባባሎች በየትኞቹ ትስማማላችሁ፡-
 - ሀ. #ሂስን ከመቀበል ይልቅ ሂስን መስጠት ይቀላል!
 - ለ. #ኢትዮጵያውያን ሂስ የመስጠት ብቃት አላቸው!
 - ሐ. #ኢትዮጵያውያን ሂስ በሚሰጡበት ወቅት በበጎ ጎን ሳይሆን በመጥፎ ወይም በደካማ ጎን ይጀምራሉ!
 - መ. #ኢትዮጵያውያን መልካም ሥራን በሰው ፊት የማሞገስ እና ድክመትን በጓዳ ውስጥ የመምከር ባሕል አላቸው!
- ከዚህ በታች የቀረቡትን ቃላት ደጋግማችሁ አንበቡ፡፡ በመቀጠል በውስጣችሁ የተፈጠረውን ስሜት ለጓደኞቻችሁ ግለጹ፡፡
 - #እችላለሁ!
 - #ልዩነት አመጣለሁ!
 - #በራሴ እተማመናለሁ!
 - #ችሎታ አለኝ!
 - #እኔ ዋጋ አለኝ!

- #ራሴን እወዳለሁ!\$
- #ራሴን እቀበላለሁ!\$
- #አንድ ቀን ይሳካልኛል!\$

በመቀጠል የምናልፈው ወደ ተግባር 3 ይሆናል። ተግባር 3 የሚያተኩረው በቡድን ውይይት ላይ ነው። አላማውም ተሳታፊዎች ለራስ በሚሰጥ ግምት ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ማድረግ ነው።

ተግባር 3: የቡድን ውይይት

የቡድን ውይይት ጥያቄዎች፦

1. አንድ ሰው ለራሱ የተስተካከለ ግምት መስጠት የሚችለው የራሱን ደካማና ጠንካራ ጎን ለይቶ ሲያውቅ ነው። ለመሆኑ አንድ ሰው የራሱን ጠንካራና ደካማ ጎን እንዴት ለይቶ ሊያውቅ ይችላል፤
2. የሃያ ዓመት ወጣት ነው ። የሚኖረው ከቤተሰቦቹ ጋር ሲሆን ማታ ማታ እንቅልፍ እንደማይወስደው ለጓደኞቹ ይናገራል። ለዚህም እንደምከንያት የሚያቀርበው የሁለተኛ ደረጃ ትምህርት አለመሳካቱን፣ ሌላ የሙያ መስክ ላይ አለመስማራቱንና በሥራ መስክ #ኔ ማን ነኝ? የሚል ጥያቄ በአእምሮው ውስጥ እንደሚመለስ ነው። በአጠቃላይ ተስፋ የመቁረጥ ስሜት ይታይበታል፤ የግል ንጽሕናውን አይጠብቅም። ከዚህ በተጨማሪ የተለያዩ አደገኛ ዕቃዎችን መጠቀም የጀመረ ይመስላል።

የዚህን ወጣት ሕይወት ለመለውጥና ለራሱ የሚሰጠውን ግምት የተስተካከለ ማድረግ ያሻል። ይህን ማድረግ እንዴት ይቻላል፤

በመቀጠል ወደ ትዕይንት እንሸጋገራለን። የትዕይንቱ ዓላማ ተሳታፊዎች ለራስ በሚሰጥ ግምት ዙሪያ ዕውቀት፣እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ማድረግ ነው።

ትዕይንት 1: ራስን መጥላት

አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ ለና የአገር ውስጥ አገናኝ

አንዲት ወጣት በትንሽ ከተማ ውስጥ ትኖራለች።ይህች ወጣት 12ኛ ክፍልን ያጠናቀቀች ሲሆን ያገኘችው ውጤት ግን ለከፍተኛ ትምህርት የሚያበቃት አልነበረም። የሥራ ፈጠራ ሳይሆን የሥራ ጠባቂነት መንፈስ የተጠናወታት ይህች ወጣት ለብዙ ዓመታት ሥራ አጥ ሆና ቆይታለች። ይህም ራሷን እንድትጠላ አድርጓት ነበር። ነገር ግን ባሁኑ ወቅት ወጣቷ ከሥራ ጠባቂነት መንፈስ የተላቀቀች ሲሆን በአነስተኛና ጥቃቅን በመደራጀት እየሰራች ሕይወቷን ለመቀየር በቅታለች።

ተግባር 4: ድህረ ምልክታ

ውድ ተሳታፊዎቻችን! ከላይ የቀረበውን ትዕይንት እንደተከታተላችሁ እምነታችን ነው። በመቀጠል የምናልፈው ወደ ጥያቄዎች ይሆናል።

- 1) ወጣቱ ትውልድ የመንግሥትን ሥራ ብቻ መጠበቁ አግባብ ነውን? ይህ የሥራ ጠባቂነት መንፈስ በወጣቱ ላይ የሚያስከትለው ጉዳት ምንድን ነው?
- 2) ራስን መጥላትና ሥራ አጥነት ያላቸው ግንኙነት ምንድን ነው?
- 3) ከላይ በትዕይንቱ የቀረበችው ወጣት ከሥራ አጥነት ለመላቀቅ ያደረገችውን ጥረት እንዴት ታዩታለችሁ? በአካባቢያችሁ እንደዚህ ዓይነት ተሞክሮ ያላቸው ወጣቶች ይገኛሉን?

ውድ ተሳታፊዎች! ከላይ ለቀረበላችሁ ጥያቄ አስተያየታችሁን እንደሰጣችሁ እምነታችን ነው። በመቀጠል የምናልፈው ወደ ትዕይንት 2 ይሆናል። ትዕይንት 2 የሚያተኩረው በወጣቶችና በቤተሠብ መካከል የሚደረግ ግንኙነት ላይ ነው። ዓላማውም ሠልጣኞች ለራስ በሚሰጥ ግምት ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ማድረግ ነው።

ትዕይንት 2: በአርአያነት የሚጠቀስ ቤተሰብ

አንድ የሁለተኛ ደረጃ ተማሪ በአረፍት ጊዜው አባቱን ይረዳል። አንዳንዴም ማዕድ ቤት በመግባት እናቱን በቤት ውስጥ ሥራዎች የማገዝ ፍላጎትና ልምድ አዳብሯል። የወጣቱ አባት ወደ ቤት ሲገቡ ደብተሩን በመፈተሽ ያበረታቱታል። እናቱም እንዲሁ ልጃቸው ጥሩ ውጤት እንደሚያመጣ ከፍተኛ ግምት ስላላቸው፡ #ጐሽ!\$፣ #በርታ!\$፣ #ተባረከ!\$፣ #አይዘህ!\$፣ #ሺ ሁን!\$፣ #ያቀድከው ሁሉ ይሳካ!\$፣ #ፈጣሪ ከአንተ ጋር ይሁን!\$፣ #ጐበዝ!\$፣ እና የመሳሰሉትን አዎንታዊና አበረታች የሆኑ ቃላትን በመጠቀም ያበረታቱታል። በዓመቱ መጨረሻ ወጣቱ አመርቂ ውጤት በማምጣት ወደ ከፍተኛ ትምህርት ተቋም ሊገባ ችሏል። ወጣቱ ላገኘው ሰው ሁሉ ለእኔ እዚህ መድረስ ምክንያት የሆኑት የእናቴና የአባቴ ማበረታታት ነው ይላል።

ከዚህ በላይ በጥሩ ቤተሰብ ዙሪያ የቀረበውን ትዕይንት እንደተከታተላችሁ ተስፋ እናደርጋለን። በመቀጠልም የምናልፈው ትዕይንቱን ተመርኩዘው ወደ ቀረቡ የውይይት ጥያቄዎች ይሆናል።

ተግባር 5: ድህረ ምልክታ

- 1) የወጣቱ ቤተሰቦች ለማበረታታት የተጠቀሙት ቃላት በመለየት በውስጣቸው ያለውን ኃይል አስተውሉ።
- 2) አዎንታዊ ይዘት ያላቸው ቃላት አንድን ሰው ለራሱ የሚሰጠውን ግምት ከፍ የማድረግ ኃይል አላቸው? እንዴት?
- 3) የወጣቱ እናትና አባት እነዚህን ቃላት የተጠቀሙት በትምህርት ያገኙት እውቀት ሳይኖራቸው ነው። ይህ ሊሆን ይችላል; እንዴት?
- 4) ወጣቱ ስለ አስመዘገበው ውጤትና ስለደረሰበት ደረጃ ለተማሪዎች ማውራቱ ምን አይነት ጥቅም ይኖረዋል?
 - ለወጣቱ?
 - ለጓደኞቹ?
 - ለቤተሰቦቹ;
 - እስኪ የእናንተ ቤተሰቦች እናንተን ለማበረታታት ከሚጠቀሙባቸው ቃላቶች መካከል የተወሰኑትን ጥቀሱ።

የግርጌ ማስታወሻ

ውድ ተሳታፊዎች! #ጐሽ!\$፣ #በርታ!\$፣ #ተባረከ!\$፣ #አይዘህ!\$ እና የመሳሰሉትን ቃላት መጠቀም የሚያስገኘው ጠቀሜታ እጅግ ከፍተኛ ነው። እነዚህን ቃላት የሚሰማው ግለሰብ በአብዛኛው በሥራው ስኬታማ የመሆኑ ጉዳይ በዚህ ረገድ የሚጠቀስ ነው።

ውድ ተሳታፊዎች! በመቀጠል የምናልፈው ወደ ትዕይንት 3 ይሆናል። ትዕይንቱ የሚያተኩረው በሙያ ምርጫ ዙሪያ ነው። ዓላማው ተሳታፊዎች ለራስ በሚሠጥ ግምት ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ለማድረግ ነው።

ትዕይንት 3: የሙያ መረጣ

አንዲት የመዝፈን ተሰጥኦ ያላት የ10ኛ ክፍል ተማሪ ዕውቅ ዘፋኝ የመሆን ዓላማን አንግባ ተነስታለች። ነገር ግን ቤተሰቦቿ ዘፈኑን ትታ በትምህርቷ እንድትገፋ ይፈልጋሉ። ምንም እንኳን ቤተሰቦቿ በወጣቷ በዘፋኝነት የመቀጠል ጉዳይ ባይስማሙም ወጣቷ በሙያው ገፍታበት እነሆ አሁን ዕውቅ ከሚባሉ አቀንቃኞች ተርታ በመሰለፍ ለራሷም ተጠቅማ ሕዝብንም እያገለገለች ትገኛለች።

ከላይ የቀረበላችሁን ትዕይንት በጥምና እንደተከታተላችሁት እምነታችን ነው። በመቀጠል የምናመራው ትዕይንቱን ተመርኩዘው ወደ ቀረቡ የውይይት ጥያቄዎች ይሆናል።

ተግባር 6: ድህረ ምልክታ

1. የወጣቷ ቤተሰቦች የሷን ዘፋኝ የመሆን ምርጫ ለምን አጣጣሉት?
2. ወጣቷ በቤተሠብ ውሳኔ አለመስማማቷ ለራሷ የምትሰጠው ግምት ከፍተኛ እንደሆነ ያሳያል? እንዴት?

3. የወጣቷ ቤተሰቦች አመለካከት የተሳሳተ ነበር? ከሆነ እንዴት መቀየር ይቻላል?
4. እስኪ ሁላችሁም ራሳችሁን በወጣቷ ቦታ በመተካት ይህ ሁኔታ በእናንተ ላይ ቢደርስ ምን ዓይነት ውሳኔ እንደምትወስኑ ተወያዩ።

የግርጌ ማስታወሻ

ውድ ተሳታፊዎች! ቤተሰብና ወጣቶች በመወያየትና በመደራደር የወጣቶችን የሥልጠናና የሥራ መስክ መምረጥ ይችላሉ። ወጣቶችም የቤተሰብን ምክር መቀበል አለባቸው። ቤተሰቦችም የወጣቶችን የሥራ ምርጫ ሊያከብሩ ይገባል።

በመቀጠል የምናልፈው ወደ ትዕይንት 4 ይሆናል። ትዕይንት 4 የሚያተኩረው የተዛባ አመለካከትን ላይ ነው። ዓላማውም ተሳታፊዎች ለራስ በሚሰጥ ግምት ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ማድረግ ነው።

ትዕይንት 4: የተዛባ አመለካከትን መቀየር

በአንድ መንደር ውስጥ የሚገኙ ወጣቶች ላለፉት በርካታ ዓመታት በአካባቢው ነዋሪዎች ዘንድ እንደ ጥፋተኛ ሲታዩ ኖረዋል። በዚህ በማህበረሰቡ የተሳሳተ አመለካከት ቁጭት ያደረገቸው ወጣቶች ይህን የተዛባ አመለካከት ለመለወጥ ቆርጠው ይነሳሉ። በመቀጠልም በአካባቢው በመካሄድ ላይ በሚገኘው ዘርፈ ብዙ የልማት እንቅስቃሴ በመሳተፍ አመርቂ ውጤት ያስመዘግባሉ። በዚህም የአካባቢውን ኅብረተሰብ የተዛባ አመለካከት ለመቀየር ችለዋል።

ተግባር 7: ድህረ ምልክታ

1. ማሕበረሰቡ ለወጣቱ ያለው የተዛባ አመለካከት ከየት ሊመነጭ ይችላል?
2. ከላይ የተጠቀሱ ወጣቶች የኅብረተሰቡን የተዛባ አመለካከት ለመቀየር ያደረጉትን ጥረት እንዴት ታይታለችሁ?

አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገናኝ

ውድ ተሳታፊዎችን! በመቀጠል የምናመራው ወደ ትዕይንት 5 ይሆናል። ትዕይንት 5 የሚያተኩረው በስኬት ላይ ነው። አላማውም ተሳታፊዎች ለራስ በሚሠጡት ግምት ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ለማድረግ ነው።

ትዕይንት 5: ስኬት

በትምህርቷ ኅብዝ የሆነች አንዲት የስምንተኛ ክፍል ተማሪ ነበረች። ነገር ግን ይህቺ ተማሪ በሂሳብ ትምህርት ብቻ ዝቅተኛ ውጤት ማስመዝገቧ አላስደሰታትም። በሂሳብ ትምህርት ዝቅተኛ ውጤት ያገኘችው የሂሳብ ትምህርትን በመጥላቷ ምክንያት እንደሆነ ትናገራለች። ሆኖም ከቤተሰቧና ከመምህሯ ባገኘችው ምክር ለሂሳብ ትምህርት ያላትን ጥላቻ በመቀየር በትምህርቱ ከፍተኛ ውጤትን እያስመዘገበች ትገኛለች።

ውድ ተሳታፊዎች! ከላይ የቀረበላችሁን ትዕይንት እንደተከታተላችሁት እርግጠኞች ነን። በመቀጠል ለውይይት ወደ ቀረቡ ጥያቄዎች እናልፋለን።

ተግባር 8: ድህረ ምልክታ

1. ወጣቷ ለራስ ዝቅተኛ ግምት የመስጠት ስሜት/ሁኔታ ይታይባት ነበርን? መገለጫዎችን ጥቀሱ።
2. ወጣቷን ስኬታማ ለማድረግ በሂሳብ ትምህርት ዙሪያ ለራሷ የምትሰጠውን ግምት ማስተካከል ያስፈልጋል። ይህን ለማድረግ ቤተሰቦቿና መምህራኖቿ ያደረጉትን ጥረት እንዴት ታይታለችሁ?
3. እስኪ እናንተ ራሳችሁን በወጣቷ ቦታ በመተካት ይህ አይነት ችግር ቢገጥማችሁ እንዴት እንደምትወጡ ግለጹ።

5.4 ግላዊ ልምምድ

ውድ ተሳታፊዎች! ከዚህ በታች የቀረበላችሁን ጥያቄ በማንበብ ወደ አካባቢያችሁ በመሄድ ከቤተሰብ ፣ ከጓደኞች ፣ እና ከመላው የአካባቢው ኅብረተሰብ ጋር ሠፋ ያለ ውይይት በማካሄድ ውጤቱን ጨምቃችሁ ለሚቀጥለው ክፍለ ጊዜ ይዛችሁ እንድትመጡ በትሕትና እንጠይቃለን፡፡

1. በአካባቢያችሁ ለራሳቸው የተስተካከለ ግምት የሚሰጡ ሰዎችን በመለየት እነዚህ ሰዎች ምን አይነት ባህሪያትን እንደሚያንፀባርቁ ለይታችሁ ጥቀሱ?
2. በአካባቢያችሁ ለራሳቸው ዝቅተኛ ግምት የሚሠጡ (ሰዎችን) ግለሰቦችን በመለየት እነዚህ ሰዎች ምን አይነት ባህሪያትን እንደሚያንፀባርቁ ለይታችሁ ጥቀሱ?
3. ከዚህ በኋላ ዕቅድ በማውጣት በአካባቢያችሁ ካሉ ወጣቶች መካከል ለራሳቸው ዝቅተኛ ግምት የሚሰጡትን በመርዳት ተባበሩ፡፡

በመጨረሻም ወደ ግምገማ እንሸጋገራለን፡፡

5.5 ግምገማ

1. ውድ ተሳታፊዎች! ከዚህ ሥልጠና ምን ተማራችሁ?
2. ይህ ሥልጠና ቀደም ብለው የተቀመጡትን አላማዎች ያሣካ ይመስላችኋል;
3. በዚህ ሥልጠና ውስጥ ለወደፊት መሻሻል አለባቸው የምትችሉባቸውን ነጥቦች በመዘርዘር ተወያዩ፡፡
4. የዚህ ሥልጠና ጠንካራና ደካማ ጐኞችን ለዩ፡፡

አዲስ ሶሊዩሽን

6. የበጎ አመለካከት jIKAት

አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገናኝ

6.1 SÓu=Á

#ሰባት ጊዜ ብወድቅም፤ ሰባተኛ እነሳለሁ፤ ከዜሮ መጀመርን አድጋለሁ! \$ የሚለው ሀገርኛ አባባል ተስፋ መቁረጥ ተገቢ አለመሆኑን ያስገነዝባል፡፡ በጎ አመለካከት K'Ña ÁK" ቀና ስK"Ÿf ።ÁJ' w²<- ÄeTTK<፡፡ በጎ አመለካከት u"vu=Á" የሚገኙ በእ— lØØ' Y' ያሉም J ከእ— lØØ' "zÜ ¾j'< 'Ña ሲከሰቱ ወደ uÔ ¾SK"Ø »e}ሳሰwን ያካትታሉ፡፡ በጎ አመለካከት ¾"Åðf Óv" KSUf ¾T>Áግዝ SX}Á " <፡፡ ይሁንና በጎ አመለካከት ብቻውን ውጤት ለመጨበጥ "ef" ሊሆን አይችልም፡፡ u^e ¾S}TS" eT@f" uTÔMufና ተግባሩ በመሥራት ውጤት መጨበጥ ይቻላል፡፡ እናንተ ስለበጎ አመለካከት ያላችሁ እምነት ምንድን ነው? የጨለምተኛ አስተሳሰብ ችግር ምንድን ነው? #ቸር ተመኝ፤ ቸር እንድታገኝ! \$ የሚለውን አባባል ትቀበሉታላችሁ? ለምን?፡፡

6.2 ጊፒ

Ÿ²=I YMÖ“ u%EL }ሳ*ò<-፡-

- በጎ አመለካከት U" TKf ።ÁJ' uT>Ñv Äe[ÇK<፡፡
- የጨለምተኝነት አስተሳሰብ ስK<*© ÑŸ*-፡" Å²[^K<፡፡
- የበጎ »e}ሳሰw vKu?f SJ" ØpU U" ÁIM ።ÁJ' S"Ñ" Å.LK<፡፡
- በጎ »e}ሳሰwን ማዳበር የሚያስችሉ jIKA," u}Óv' ÁXÁK<፡፡
- በጨለምተኝነት አስተሳሰብ ውስጥ ያሉ ጓደኞቻቸውን ይረዳሉ፡፡

6.3 ØwÅ '°e

}Óv' 1: GXw TõKp

2. $w'vu=A'c' \text{ u}'e \text{ } \frac{3}{4}S_jTS'' eT@f \text{ } \overline{Q'}\overline{C}\overline{A}^*[*] \text{ } \frac{3}{4}T>\overline{A}\overline{A}'\overline{N}< \text{ } c-< \text{ } S^*': \text{ } UdK?: \text{ } \frac{3}{4}u?> \text{ } jcw \text{ } \lambda vLf \text{ } uMj'f \text{ } Q\overline{A}'\overline{Q} \text{ } e|> \text{ } \overline{P}\overline{Q} \text{ } \frac{2}{3}< \text{ }]\overline{A}$
 $w\%_0 \text{ } uT_j'c' \text{ } \frac{3}{4}T>\overline{A}\overline{A}'c<w' \text{ } k\delta^*::$
3. $\overline{O}\overline{A}'\overline{TMO}_{00c''} \text{ } \text{ } \overline{A}\overline{U} \text{ } S\overline{U}l\alpha_{00c''} \text{ } \frac{3}{4}T> \text{ } \overline{P}\overline{Q}\overline{N}\overline{K} \text{ } \overline{A}\overline{J} \text{ } \frac{3}{4}T>\overline{A}k\overline{B}\overline{U} \text{ } \text{ } e|>\overline{A}_n\overline{c''} \text{ } u|>\overline{A}\overline{O}\overline{O}\overline{O}T> \text{ } Se\overline{O}\overline{O}f'< \text{ } u^{\wedge}h\overline{c''} \text{ } \overline{Q'}\overline{Q}''>TS'''' \text{ } K\overline{O} \text{ } \overline{N}'$
 $\overline{Q'}\overline{C}''\overline{q}\overline{q} \text{ } \overline{A}\overline{A}'\overline{N}< \text{ } M::$

በጎ ስለሆነች $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$ ማድረግ የሚገባት፡-

$\rho \eta \gamma \circ SK'' \ddot{Y} f \vee Ku? f KS'' \ddot{Y}^2 = l \ u \overline{2} \ \frac{3}{4} \}^2 \{^2 \{ f'' \ p \mathring{A} U \ \} \ddot{Y} \} KA \ \mathring{u} T > \tilde{N} v \ S \} \acute{O} u' \ "K" u f \ , " \acute{E} \ \clubsuit \ ' U \acute{I} \ " \mathring{A} \partial f \ \overline{7} " \acute{E} " H @ \acute{E} \ \tilde{A} [\mathcal{E} " M :: \ \overline{7} ' c < U :-$

- [illegible]

u, "É Ñ>2? w2< 'Ña<" TkÉ" KS/ωΛf SVÿ' "Å " <Ékf ÿσγρωΛ~U ηḡηC ηη λσρΛηη,†ḡ??" "Å ,K<+© ÅkÅ/ªM::

uSkÖM "Å }Óv' 2 ¶"S"K": }Óv' 2 ¾T>Ä|Y<[" Ø\ }Vja" ñÀTe}LKô ßP¶Δ:: ¾²=1 }Óv' " 1T
WM×™, u"vu=Á|+< "K< SM"U }Vja-ř fP¶UCř ¶"£φñσ. TÉ[Ó "':::

Όν' 2: SM"U }Vja" SpñU

1. ሁ"vu=Á:G< "K< W- S"ŸM ባL†< የበጎ SK"Ÿf ምክንያት K<Ö?f ጻፈ[ሱ ሰዎች "K< እነሱን እንደ ምሳሌ በማንሳት]ወያዩ።
2. ሁ"vu=Á:G< በጨለምተኛ አመለካከት U፣"Áf ፡Ó" <eÖ ጻፈNv c"< "K ስሙን ሳትጠሩ ስለግለሰቡ ባዘርይ]ወያዩ።

0-É }q*ò-! ÿLÃ uk[ŋL:G< ØA0-« uS'qf ÿk[u<f }Vja-« -"©" »K<*© »SK"ÿ,, ¾4T>ÁSÖ<f" "Ö?f
 ueóf uS"Á¾4f Ó"¾u? ©ÇCu^<G< S[Çf Ñ%0LM::

ሐዲስ ሲቢዩክን የሰራተኞች ማሰልጠኛ ሐና የሀገር ውስጥ ሀገሩን

የግርጌ ማስታወሻ

ውድ ተሳታፊዎች! በአካባቢያችን ቀና መንፈስን ተሳብስው የሚኖሩ እንዳሉ ሁሉ በጨለምተኛ አስተሳሰብ የሚኑዱም አይጠፋም። ለእኛ ተምህላኑ ሊሆኑ የሚገቡ አዎንታዊ አመለካከት ያላቸው ሲሆኑ ጨለምተኛ አስተሳሰብ ያላቸውን ግን ከችግር እንዲላቀቁ መርዳት የግድ ይላል።

መሰጠት. ልምድ ማካፈል. ማስተማር. ማንሳሳት.

ሂ2=1 uSkÖM "Ä ትዕይንት 1 7" gÖÑ^K": ÄI ትዕይንት ¾T>Ä}ÿ<[ው በተዛባ አመለካከት LÄ ÄJ"Μ:: ጊT<U uÖ "SK"ÿf ,KS* የሚያስከትለውን Ö' TÑ<Lf " <::

ፊፖላንድ ፡ የተዛባ አመለካከት

በአንድ የመንግሥት S/u?f }k0a የሚሰራ ወጣት ነበር። ይህ ወጣትና G<Kf ÖÅ™± ‚É LǺ uSj” በፍቃደኝነት ላይ የተመሠረተ የኤች/ ኣይ/ ቪ የደም ምርመራ ያደርጋሉ። የደም ምርመራ “<Ö?~ ወጣቱ uöi<U ÁMÖuk”< ’u:: zǺ[<c uǺS< “<eÖ }Ñ--:: ወጣቱ ም”U ፻”D” uǺI” Ö?”f LǺ ¾T>Ñ~ u=]”U ¾zǺ[<c uǺS< “<eÖ SÑ– f ¾ðÖ[uf eT@f “Ǻðf U”ም uÔ Ñ” ፻”ÇÁew ‚ÉÔ·M (ሕይወቱ ትርጉም አልባ የሆነ ይመስለዋል፤ የጨለምተኝነት ስሜት ይሰማዋል)። ይህ ወጣት እ”Å ÖÅ™± S””f ¾T>M ይመስለውም። uSj’<U ”w·fa “Ǻ SÖÖ u?f Ô^ TKf: ŸY^ Sp[“f: ŸÖÅ™± ¾S^p vñ^Áf” ማእየፍ ጀምሯል። ቀስ በቀስ ¾c”<~ jwǺትና የምግብ ፍላጎቱ እየቀነሰ መጣ። ¾p’w ÖÅ—< ¾i[]?Ée SÉ፻~” ፻”Ç=ËU” u=Sij’<U እሱ ግን መፍሃኒቱን መውሰድ አልፈለገም። በዚህም የተነሳ ወጣቱ በአሁኑ ወቅት ¾MÖ ቁራኛ ሆኖ ይገኛል።

Όν' 3: ΕΙ[UM_if

ŸLÄ ¾}Ökc<” f°Ä”f SW[f uTÉ[Ó ¾T>Ÿ}K<f” ØÁo- SMc<:-

1. ወጣቱ ¾[]?Ée SÉ?>” S<cÉ ያልፈለገው ለምን ይመስላችኋል;
2. ወጣቱ ŸÖÄ™‡ S^pን ለምን የመረጠ ይመስላችኋል;
3. ለወጣቱ እርዳታ መስጠት ይቻላል; እንዴት;

የግርጌ ማስታወሻ

ከኤች አይ ቪ ጋር የሚኖሩ ወገኖች መሥራትና አመርቂ ውጤት ማስመዝገብ የሚችሉ መሆኑን በግልጽ መገንዘብ ይኖርባቸዋል። በተጨማሪም ከሕክምናና የሥነ-ልቦና ባለሙያዎች የሚሰጡ ምክሮችን ተግባራዊ በማድረግ ጥንካሬን ተላብሰው በተሰፋ ሊኖሩ ይገባል።

የT>kØK< }Óv ¾u<É” Y^ ÄJ”M:: >WMx-< }q*ò-“ uG<Kf uSjðM K<ÄÄf nk[u<f ’Øx ¾”Ç=“Ä; ÄÖw³M:: “<ÄÄ~ ŸSÈS\ uðf >WMx-< eK u<É” “<ÄÄ~ >Ö’ ÄK ÑKí ÄW×M:: የቡድን ውይይቱ ዓላማ የሌሎችን እሴት ማክበር ላይ ተሳታፊዎች ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ማድረግ ነው።

}Óv 4: ¾u<É” “<ÄÄf ØÁo-ች

1. u¾”} >SK”Ÿf ለሰዎችና ለተለያዩ ባሕሎች በጎ ¾J’ >SK”Ÿf >KS+’ U” ‘Ö’ ያስከትላል fLL<G<;

uSÚ[hU “Ä ግላዊ ልምምድ ¾”gÖÑ^K”:: “ ገጠውU }q*ò-ች uሥMÖ“< “pf ÄÑ-<f” ð<kf “Ä }Óv uSK”Ø ¾Çu[Ó³u? ¾”Ç=Ä²< TÉ[Ó “<::

6.4 ግላዊ ልምምድ

Ÿ²=I u¾ Pk[u<fን ØÁo- uT”uw “Ä >”vu=Äችሁ uSH@É ŸK?KA፣ ሰ- Ö’ “<ÄÄf uTÉ[Ó’ ¾<ÄÄ~” “<Ö?f >Ö’ ÄK]p’f Kk×፤ ፍለ ሽ²? እንድታቀርቡ ተጋብዛችኋል።

ØÁo- u”vu=Ä< ለረዥም ጊዜ የጨለምተኝነት አስተሳሰብን ተጠናውቶት የነበረና አሁን ግን የበጎ >SK”Ÿf vKu?f ¾J’ >É ግለሰብ S×G< kØKA uk[u<f አራት ’Øxች LÄ uSS’፣ Tw^]Ä eÖ<።የግለሰቡ ስም መጠቀስ የለበትም።

መሰጠት. ልምድ ማካፈል. ማስተማር. ማነሳሳት.

1. Ÿ²=I uðf ¾u[uf ¾SK”Ÿf ‘Ö’ u”^ ተወያዩ።
2. ከጨለምተኝነት አስተሳሰብ ለመላቀቅ የተከተለው ስልት ምን ይመስላል;
3. >G<” ¾T>ÄqÄ†<ን vሕ]Ä,፣(ተስፋ የተሞሉ፣ በጎ አስተሳሰቦች) ግለጹ።
4. ÄÑ-< ØpU (በጎ አስተሳሰብን በመላበሱ) ግለጹ።

Ÿ²=I uðf v¾“†< ¾Gdw M<“<Ù፣ ¾}Óv’ MUUድ LÄ u”nf uSq]ð eK በጎ >SK”Ÿf ÖKp ÄK Ó³u? ¾”ደÄ³G< SÑSf ይቻላል። ከዚህ በመጠቀል ወደ ግምገማ እንሸጋገራለን።

6.5 ዕህሽፕ

1. እስኪ ከዚህ የሥልጠና ክፍል ምን ቀስማችሁ;
2. ይህ የሥልጠና በመጀመሪያ ላይ የተቀመጡትን ዓላማዎች ያሳካ ይመስላችኋል;
3. የዚህን የሥልጠና ጠንካራና ደካማ ጎኖችን በመለየት ተወያዩ።
4. አሁን ደግሞ ይህን የሥልጠና ለወደፊት አሻሽሎ ለማቅረብ ምን መደረግ እንዳለበት ተወያዩ።

7. ግብ ¾መተለም ገለጻት

7.1 መግቢያ

ብዙውን ጊዜ ስለግብ መተለም ፋይዳ ሲነገር እንሰማለን። ይሁንና በርካታ ሰዎች ሕይወታቸውን በዘፈቀደ ሲያሳልፉ ይስተዋላል። ስኬታማ የሆኑ ሰዎች በተለያዩ የሕይወት ጉዟቸው ግባቸውን በአግባቡ የተለሙ መሆናቸው ታውቋል። እነዚህ ለስኬት የበቁ ሰዎች ራሳን፣ ቤተሰብን፣ ገንዘብን፣ ጤናን፣ ትምህርትን፣ ጡረታን፣ መንፈሳዊነትን፣ ንብረትንና ሌሎችንም በተመለከተ የአጭር፣ የመካከለኛ እና የረጅም ጊዜ ዕቅድ የማዘጋጀት ልምድን ያዳበሩ መሆናቸው ተደርሶበታል። በዚህ ክፍል ግብ መተለም ምን ማለት እንደሆነ፣ ግብ አለመተለም ምን ሊያስከትል እንደሚችል፣ እናንተ ስለ ተለማችኋት ግቦችና ውጤቶች እንወያያለን።

7.2 ዓላማ

አዲስ ሶሊዩሽንን ሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገናኝ

ተሳታፊዎች ይህን ክፍል ሲጨርሱ፡-

- ስለ ግብ መተለም ምንነት ግንዛቤ ያዳብራሉ።
- ውጤታማ የግብ መተለሚያ ሂደቶችን ያደንቃሉ።
- የራሳቸውን ግብ በትክክል ይተልማሉ።
- ግብ የመተለም ችግር ያለባቸውን ጓደኞቻቸውን ይረዳሉ።

7.3 ዐብይ ርዕስ

ተግባር 1: ሀሳብን ማፍለቅ

ይህን ዐብይ ርዕሥ ስለ ግብ መተለም ምንነት ውይይት በማድረግ እንጀምራለን። ዓላማውም ሀሳብን ማንሸራሸር ነው። ተሳታፊዎች በእያንዳንዱ ጥያቄ ላይ የግል አስተያየታችሁን ሰንዝሩ።

1. ግብ መተለም ማለት ምን ማለት ነው?
2. ግብ መተለም ምን ጥቅም ያስገኛል?
3. ግብ አለመተለም ምን ጉዳት ያስከትላል?
4. የግብ መተለም ክህሎትን እንዴት ማዳበር ይቻላል?

የግርጌ ማስታወሻ

ግብ መተለም ማለት አንድ ሰው በዚህ ወቅት ይህን አሳካሊሁ በማለት ዕቅድ የማውጣት ሂደት ማለት ነው። ስኬታማ የሆኑ ሰዎች ብዙውን ጊዜ የዕለት፣ የወር፣ የዓመት፣ የሕይወት ዘመን ግብ እንድንተልም ይመክሩናል። ነገር ግን በአብዛኛው ሰው የዚህን ነገር ዋነኝነት ሂደት ሊረዳው አልቻለም። ግብ መተለም ማለት አንድን ነገር ጀምሮ ሲያሻው ማቆረጥ ማለት አይደለም። በተቃራኒው ግብ መተለም መደጋገም ያለበት ነገር ነው። ወደድንም ጠላንም ግብ መተለም በሕይወታችን ውስጥ በጣም አስፈላጊ ነገር ነው። ለእያንዳንዳችን ግብ መተለም በራሳችን ቁጥጥር ሥር ያለ ነገር ሲሆን (አውቀነው) ሌሎቻችን ሳናውቀው ግብ እንተልማለን። አንዳንድ ግቦች በሕይወታችን ላይ ብዙም ለውጥ የማያመጡ ሲሆኑ (ለምሳሌ፡ ምሳዬን ይህን ወይም ያንን ልብላ?) ሌሎች ግቦች ደግሞ ለሕይወት ለውጥ ከፍተኛ ሚና ይኖራቸዋል (ለምሳሌ፡- በየትኛው የትምህርት ዘርፍ ተምሬ ሀገሬን ልርዳ?)።

- ግብ ስንተልም ልናስተውል የሚገባን ዋና ዋና መርሆች፡-**
- ግቦች በአወንታዊ መልኩ መጻፍ አለባቸው።
 - የግል ጥቅም በሚያስገኝ መልኩ መጻፍ አለባቸው።
 - የምንተልማቸው ግቦች በጣም አስፈላጊ መሆናቸውን ማረጋገጥ ያስፈልጋል።
 - የምንተልማቸው ግቦች ፈታኝ መሆን አለባቸው።
 - አሁን ያሉ የሕይወት ጥቅሞች እንዲቀጥሉ የሚያደርጉ መሆን አለባቸው።
 - በከፍተኛ ፍላጎት ላይ የተመሰረቱ እንዲሆኑ ይጠበቃል።
 - ትርጉም ያላቸው ቢሆኑ ይመረጣል።

- ውጤታማ የግብ መተለሚያ መንገዶች፡-**
- SMART**
1. ተለይቶ በግልጽ የታወቀ /Specific/.
 2. ሊለካ የሚችል /Measurable/.
 3. ሊደረስበት የሚችል /Attainable/.
 4. አግባብነት ያለው /Relevant/.
 5. ተጨባጭ የሆነ /Tangible/.

- የግብ መተለም ሂደት ስህተቶች ምንድን ናቸው?**
- የሚጋጩ ግቦችን መተለም፣ የሚያሻማ ግብ መተለም፣ ለማሳካት የፈለግነውን ነገር አለማወቅ።
 - የማይበጁንን ሰዎች ማማከር(ሂስ የሚያበዙ ሰዎችን ማማከር)
 - ግቡን በማሳካት የምናገኘው ጥቅም ላይ ድህረ ምልክታ አለማድረግ።
 - ግቡን ለማሳካት ስንረጅጉ የሚከሰቱ ፍርሀቶችን/ ለውጦችን መቋቋም አለመቻል።
 - በጣም ቀላል/ በጣም ከባድ ግብ መተለም።
 - በራስ መተማመን አለመኖር።

- ግብ መተለም ለምን ይጠቅማል?**
- አቅጣጫን ያሳያል፣ወይት እንደምንሄድና ምን እንደምንሠራ ይመራናል፣ ዓላማ አንግበን እንድንጓዝ ይረዳል።
 - ኃላፊነት ምርጫን ያበረታታል።
 - ውጤታማ የሆነ ውሳኔ እንድንሰጥ ያደርጋል።
 - ተግባራትን እንደየአንገብጋቢነታቸው ለማስቀመጥ ይጠቅማል።
 - ክህሎት ያዳብራል።
 - ዕውቀት ያዳብራል።
 - ግብ ላይ እንዳንደርስ የሚያደርጉ አንቅፋቶችን ለመለየት ይጠቅማል።
 - ግቡን ለማሳካት የሚያስችሉ ኢጋጣሚዎችን እንድንለይ ያደርገናል።
 - የትኛውን ደካማ ጐናችንን ማጠናከር እንዳለብን ይጠቁሙናል።
 - ስንፍናንና ሥራን የማሳደር ሁኔታን ይቀንሳል፣ የስራ ፍላጎትን ይጨምራል።
 - ያልተሟሉ ፍላጎቶችን ለማወቅ ይጠቅማል።
 - የሚጠቅሙንን ነገሮች ከማይጠቅሙን በመለየት እንድንጓዝ ያስችላል።

ውድ ተሳታፊዎቻችን! ከላይ የቀረበላችሁን አጠር ያለ ማስታወሻ እንደአነበባችሁ እርግጠኞች ነን። በመቀጠል ወደ ተግባር 2 እንሸጋገራለን። ተግባር 2 የሚያተኩረው በግብ መተለም ዙሪያ ያሉ አባባሎችን በቡድን በመሆን መወያየት ላይ ነው። ዓላማውም ተሳታፊዎች ግብን መተለም በተመለከተ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ነው።

ተግባር 2፡ የቡድን ውይይት

ከዚህ በታች የቀረቡትን አባባሎች ጥንድ ጥንድ በመሆን ተወያዩባቸው፡፡ በመጨረሻም ሀሳባችሁን ለመላው ተሳታፊ አጠር ባለ መልኩ ግለፁ፡፡

ሀ #መሆን የምትፈልገውን ለመሆን አልረፈደም!\$

ለ #መሰናከሎች የሚታዩን ዓይነቶችን ከግብ ስናነሳ ነው!\$

ሐ #ከመጨረሻው ዓላማህ ማንም ሊያሸንፍ አይችልም!\$

መ #ሰዎች ሳይሳካላቸው የሚቀረው በችሎታ ማነስ ሳይሆን በዓላማ አለመኖር ነው!\$

የግርጌ ማስታወሻ

ሁላችንም የራሳችን ወይም የግል ዕምቅ ችሎታ ወይም ብቃት አለን፡፡ ነገር ግን ይህን የታመቀ ችሎታ በብዙ መሰናከሎች ምክንያት ለመጠቀም እንችል ይሆናል፡፡ ዓላማን አንግበን ከተነሳን እነኚህን መሠናከሎች ድል በመንሳት መሆን የምንፈልገውን መሆን እንደምንችል ጥርጥር የለውም፡፡ ለዚህ ዋናው ነገር ግብ መተለም መቻል ይሆናል፡፡

ከዚህ በመቀጠል ወደ ተግባር 3 እንሸጋገራለን፡፡ ተግባር 3 የሚያተኩረው በአስመስሎ መጫወት ዙሪያ ነው፡፡ ዓላማውም ተሳታፊዎች በግብ መተለም ዙሪያ ዕውቀት ፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ነው፡፡

ተግባር 3፡ አስመስሎ መጫወት

አሠልጣኙ ሁለት የተለያዩ ጥንዶችን በፍላጎት ይመርጣሉ፡፡ የተመረጡ ጥንዶች ከዚህ በታች ከቀረቡት ሁለት ሁኔታዎች አንዱን በመምረጥ ልምምድ ያደርጋሉ፡፡ ልምምዱን እንደጨረሱ ለተቀሩት ተሳታፊዎች ያቀርባሉ፡፡

- በቡድን አንድ ውስጥ ያሉ ጥንዶች ከዚህ ቀደም ግብን በመተለም ለስኬት የበቁበትን ሁኔታ አንስተው ይጫወታሉ፡፡ ምን እንዳከናወኑ ውይይት ያደርጋሉ፡፡ በተጨማሪም ግቡ በመሳካቱ ምን ስሜት እንደፈጠረባቸው እና ከዚያ ልምድ ምን እንደተማሩ ውይይት ያደርጋሉ፡፡
- በቡድን ሁለት ውስጥ ያሉ ጥንዶች ደግሞ ከዚህ በፊት ጥሩ ዕቅድ ነድፈውና ጥረት አክለውበት ስላልተሳካላቸው ነገር ውይይት ያደርጋሉ፡፡ ትኩረታቸው በወቅቱ ምን እንደተከሰተ፣ በምን መልኩ እንደተወጡት፣ ከልምድ ምን እንደተማሩ ፣ እና የተማሩት ልምድ ጥሩ ውጤት እንዳላሰጠ ይሆናል፡፡

ከዚህ በመቀጠል የምናልፈው ወደ ተግባር ትዕይንት ይሆናል፡፡ የትዕይንቱም ዓላማ በዩኒቨርሲቲ ውስጥ ያሉ ተማሪዎች ግብ ባለመተለም እንዴት ለውድቀት እንደሚዳረጉ የተሳታፊዎችን ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት ለማዳበር ነው፡፡

ትዕይንት 1፡ ግብ መተለም በዩኒቨርሲቲ ተማሪዎች

በከተማው በሚገኙ የጭፈራ ቤቶች አብዛኛውን ጊዜ የሚያሳልፍ አንድ የአንደኛ ዓመት የዩኒቨርሲቲ ተማሪ ነበር፡፡ ይህ ወጣት ብዙ ጊዜ ክፍል አይገባም ፡፡ መጻሕፍት በፍፁም አያነብም፡፡ በተለይ ከምሳ በኋላ ለረጅም ሰዓት መተኛት ያስደስተዋል፡፡ የወጣቱ መዘናጋት ያሳሰባቸው የቅርብ ጓደኞቹ ሊመክሩት ያደረጉት ሙከራ አልተሳካም፡፡ በመጨረሻም ይህ ወጣት በመጀመሪያ ሴሚስተር ፈተና ዝቅተኛ ውጤት በማግኘቱ ከዩኒቨርሲቲ ተባረረ፡፡ ወደ መጣበትም ተመለሰ፡፡ ጓደኞቹ ግን የተለሙትን ግብ በማሳካት በከፍተኛ ውጤት ለመመረቅ በቅተዋል፡፡

ተግባር 4፡ ድህረ ምልክታ

1. በዩኒቨርሲቲ በነበረበት ወቅት የወጣቱ ዓላማ ወይም ግብ ምን ነበር?
2. ወጣቱ ይህን ያህል የተዘናጋው በማወቅ ነው ወይስ ባለማወቅ? የወጣቱ ጓደኞች እንምክርህ ባሉ ጊዜ ለምን እምቢ አለ? ይህ ውሳኔ ትክክል ነውን? ለምን?
3. ወጣቱ ከዩኒቨርሲቲ ተባረ ወደ አካባቢው ተመልሷል፡፡ ይህ ወጣት ምን ዓይነት ችግር ይገጥመው ይሆን? እንዴትስ ይወጣው ይሆን?

4. የወጣቱ ዳደኞች ለእሱ ምክር ለመለገስ ያደረጉት የመጀመሪያ ሙከራ ባለመሳካቱ ጥረታቸውን ማቆም ነበረባቸው? ለምን? ከዳደኞቹ ውጪ ወጣቱን ማን ሊረዳው ይችላል ነበር?
5. ከዚህ በኋላ የወጣቱን ሕይወት መቀየር ይቻላል ይሆን? እንዴት?

የግርጌ ማስታወሻ

ወደ ቅኝሰራው የሚገቡ ተማሪዎች የሚያጋጥሟቸውን የተለያዩ ችግሮች ለመፍታት በመጀመሪያ ዓላማ ወይም ግብ መተለም ይኖርባቸዋል። ይህን አላማድረግ ከፍ ብሎ የተጠቀሰውን ወጣት አይነት አስከፊ ውጤት ሊያስከትል ይችላል። አመርቂ ውጤት ለመጨበጥ በርትቶ ማጥናት፣ ቤተ መጻሕፍትን በመጠቀም የተለያዩ የማጣቀሻ መጻሕፍትን ማንበብ፣ መምህራንን መጠየቅ፣ ከዳደኞች ጋር መወያየት የግድ ይላል። በተለይም ደግሞ ጊዜን በአግባቡ መጠቀም እጅግ አስፈላጊ ነው።

ከዚህ በመቀጠል ወደ ቡድን ውይይት እንሸጋገራለን። የቡድን ውይይቱ የሚያተኩረው ግብ በመተለም ላይ ነው። የቡድን ውይይቱ ዓላማ ተሳታፊዎች ግብ በመተለም ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ነው።

አሳታፊው ተሳታፊዎችን ሁለት ሁለት በመሆን እንዲወያዩ ይረዳሉ። በመጨረሻም እያንዳንዱ ቡድን የውይይቱን መደምደሚያ ለአጠቃላይ ተሳታፊዎች ያቀርባሉ። አሳታፊው የቀረቡለትን ሃሳቦች ቀደም ብለው በማስታወሻነት ካስፈሩት ጋራ በማነፃፀር ውይይቱ እንዲቀጥል ያደርጋሉ።

ተግባር 5: የቡድን ውይይት

የቡድን ውይይት ጥያቄዎች፦

- እስኪ በሚቀጥሉት ሰባት ወራት ማከናወን የምትፈልጓቸውን ሦስት ነገሮች አስቡ። እነዚህም ሦስት ሁኔታዎች/ነገሮች ለእናንተ አስፈላጊ መሆን አለባቸው። እያንዳንዱን ግብ ለማሳካት ምን ማድረግ እንዳለባችሁ በዝርዝር ጥቀሱ። በመጨረሻም ዕቅድ በማውጣት ዕቅዱ መቼና እንዴት እንደሚሳካ ግለፁ።

ተግባር 6: አስመስሎ መጫወት

አሳታፊው ሁለት የተለያዩ ጥንዶችን በፈቃደኝነት ይመርጣሉ። የተመረጡ ጥንዶች ከዚህ በታች ከቀረቡት ሁለት ሁኔታዎች አንዱን በመምረጥ ልምምድ ያደርጋሉ። ልምምዱን እንደጨረሱ ለተቀሩት ተሳታፊዎች ያቀርባሉ።

- መንደር ለመንደር በመዞር፣ አጥር ጥግ ቁጭ በማለት ጊዜያቸውን የሚያጠፉ ወጣቶችን ለመርዳት የአጭር ጊዜ ግብ መተለም።
- መንደር ለመንደር በመዞር፣ አጥር ጥግ በመቀመጥ ጊዜያቸውን በከንቱ የሚያጠፉ ወጣቶችን ለመረርት የረዥም ጊዜ ግብ መተለም።

ጥያቄ: ከጭውውቱ ምን ተማራችሁ?

7.4 ግላዊ ልምምድ

ከዚህ ቀጥሎ የቀረቡትን ጥያቄዎች በጥሞና በማንበብ ወደ አካባቢያችሁ በመሄድ ከአህትና ከወንድም ጋር፣ ከእናትና አባት ጋር፣ ከጉራቤት ጋር፣ እንዲሁም ከመላው የአካባቢው ሰው ጋር በአንድነት በመወያየት የውይይቱን ጭብጥ ሀሳብ በሚቀጥለው ክፍል ጊዜ ለተቀሩት ተሳታፊዎች ሪፖርት እንድታደርጉ በትሕትና እንጠይቃለን።

- እንጥል መቁረጥ፣ ጉሮሮ መቧጠጥና እና የዓይን ቅንድብን መብጣት በሀገራችን በሕፃናት ላይ ከሚፈጸሙ ጐጂ ልማዳዊ ድርጊቶች መካከል የሚጠቀሱ ናቸው። ፡ ምንም እንኳ እነዚህ ድርጊቶች በሕፃናት ዕድሜ ቢከሰቱም በወጣትነት ዕድሜም ቢሆን ተፅዕኖአቸው የጐላ ነው። እነዚህን ልማዳዊ ድርጊቶች ማስወገድ ይቻላል? እንዴት? ተሳታፊዎች ከማኅበረሰቡ ጋራ በመሆን በውይይት እነዚህን ችግሮች ለማስወገድ ግብ ይተልማሉ።

- አሁን ደግሞ እስቲ በአካባቢያችሁ የምታገኛቸውን ሰዎች ማለትም እህትና ወንድሞቻችሁ እና ወላጆቻችሁ የተለመደባቸውን ግቦች አጤኑ። "ምን ዓላማ አለህ/ሽ?" ብላችሁ ልትጠይቁ ትችላላችሁ።
1. የጠየቃችኋቸው ሰዎች ግልፅ የሆነ የሕይወት ግብ አላቸው? ለምሳሌ የሚማሩ ከሆነ ለምን እንደሚማሩ? ምን እንደሚማሩና? ምን ያህል እንዲሚማሩ ወስነዋል?
 2. የነገሯችሁ ግቦች ምን ያህል አግባብነት አላቸው? (ስለ ግብ ትልም የተሰጠውን መግለጫ ማንበብ ያስፈልጋል)።
 3. እስቲ ግብ የሌላቸውን እንዲኖራቸው ዕርዳታ አድርጉላቸው እና ያገኛችሁትን ውጤት ሪፖርት አድርጉ።
 4. ግብ የተለሙ ሆኖ ደግሞ ግባቸው ችግር ያለበትንም እንዲሁ ዕርዳታ ካደረጋችሁ በኋላ ውጤቱን ሪፖርት አድርጉ።

7.5 ግምገማ

ይህንን ክፍል ከማጠናቀቃችን በፊት ከክፍል ትምህርቱ ምን እንደተጠቀማችሁ ግምገማ እናድርግ።

1ኛ፡ ይህ ትምህርት ምን ያህል ውሏችሁንና ግባችሁን እንድትመረመሩ አስቻላችሁ?

2ኛ፡ እስቲ የራሳችሁን የሕይወት ግብ በግልጽ አስቀምጡ። መቼና እንዴት ተግባራዊ እንደምታደርጉም አሳዩ።



8. ራስን ¾መግዛት jIKAት

8.1 መግቢያ

የሰው ልጆች የተለያዩ መሠረታዊ ፍላጎቶች አሏቸው። የምግብ፣ የመጠለያ እና የአልባሳት ፍላጎት በዋናነት ሊጠቀሱ ይችላሉ። እነዚህ ፍላጎቶች በአግባቡ መሟላት ይኖርባቸዋል። በአግባብ ሲባል፣ የሌሎችንም መብት በማይፃረር እና ከግብታዊነት ወይም ከደመ ነፍስ ድርጊት በራቀ መልኩ መሟላት አለባቸው ማለት ነው። ይህ ማለት ፍላጎትን ለማሟላት ትዕግስተኛ መሆን፣ ምክንያታዊ መሆን፣ ትክክለኛ ቦታንና ጊዜን መምረጥ የግድ ይላል። የራሳቸውን ስሜት እና ፍላጎት መቆጣጠር የማይችሉ ግለሰቦች ለተለያዩ ችግሮች ሲጋለጡ ይታያል። ለመሆኑ ራስን መግዛት ምን ማለት ነው? አንድ ሰው ራሱን/ራሷን መቆጣጠር አቅቶታል/አቅቷታል የሚባለው መቼ ነው? ራስን መግዛት እንዴት ይቻላል? ራስን አለመግዛት ምን ጉዳት ሊያስከትል ይችላል? በዚህ ክፍል በእነዚህ ጥያቄዎች ዙሪያ ውይይት በማድረግ የራስ መግዛትን ክህሎት እናዳብራለን።

8.2 ዓላማ

ይህን ክፍል ሲጨርሱ ተሳታፊዎች፡

- ስለ ራስን መግዛት ግንዛቤ ያዳብራሉ።
- ራስን የመግዛት ጥቅምን ያደንቃሉ።
- ራስን የመግዛት ችግር ያለባቸውን ወጣቶች ይረዳሉ።
- ራስን የመግዛት ክህሎት ያዳብራሉ።

8.3 ዐብይ ርዕስ

ተግባር 1: ሀሳብ ማፍለቅ

1. ራስን መግዛት ማለት ምን ማለት ነው;
2. ራስን አለመግዛት ምን ዓይነት ጉዳት ያስከትላል;
3. ራስን የመግዛት ክህሎት ማዳበር ይቻላል; እንዴት;

የግርጌ ማስታወሻ ራሳቸውን የሚገዙ ሰዎች መገለጫ ባሕሪያት፣(ራስን መግዛት ያለው ጥቅም)፦	
<ul style="list-style-type: none"> • ግብታዊ አይሆኑም/በደም ነፍስ/ በነሲብ አይነዱም፣ ምክንያታዊ ናቸው። • ለአደጋ ተጋላጭ አይደሉም /ከአደጋ ተጋላጭነት ራሳቸውን ይጠብቃሉ። • ራስ ወዳድ አይደሉም። • ከጥፋተኝነት ይርቃሉ። • ስሜታቸውን ይቆጣጠራሉ። • ጥሩ የሆነ ማኅበራዊ ሕይወትን ይመራሉ። • የተረጋጋ ባሕርይ ያሳያሉ። • ከድርጊት በፊት ያስባሉ፣ ከንግግር በፊት ያስባሉ። • በዘፈቀደ አይመሩም፣ ያቅዳሉ። • ለነገ ደስታ ዛሬን ይሠራሉ፣ ሥራን ከመዘናናት ያስቀድማሉ። • የልጅነት ዘመናቸውን በጠንካራ ሠራተኝነት ያሳልፋሉ። • ቁጠባን ያውቃሉ። • በልጅነት ዕድሜ ወደ ተቃራኒ ያታ ከመግባት ይቆጣጣሉ። • ባለራዕይ ናቸው። • ከውሸታምነት፣ ከአጭባቢነት፣ ከከዳተኝነት፣ ከሌብነት፣ ከዘረፋ—ወዘተ የተቆጠቡ ናቸው። • ከዕፅ ተጠቃሚነት፣ ራስን ለማጥፋት ከመነሳሳት፣ ከአመፀኝነት ወዘተ የተቆጠቡ ናቸው። • ለራሳቸው የሚሰጡት ግምት ከፍተኛ ነው። • ውጤታማ የሆነ ውሳኔ ለመወሰን አይቸገሩም። • ውጤታማ የሆነ የችግር አፈታት ዘዴን ለመከተል አይቸገሩም። • ከሌሎች ጋር በመተባበር ሥራዎችን ማከናወን ይወዳሉ። • መርሆችን ለመከተል ዝግጁ ናቸው። • ግራ የሚደጋቡ እና ውሳኔ ለመስጠት የሚያስቸግሩ ሁኔታዎችን የመቋቋም ብቃት አላቸው። • በትምህርት ውጤታማ ለመሆን/ስኬታማ ለመሆን ይጥራሉ። • የአእምሮ ውጥረት ሲከሰት በአግባቡ ለመቋቋም ይችላሉ። 	

• የሌሎችን መብት ሳይነኩ የራስን መብት ለማስከበር ይጥራሉ።

ራሳቸውን መግዛት ከተሳናቸው ሰዎች ከሚንፀባርቁት ባሕሪያት መካከል የሚከተሉት የሚጠቀሱ ናቸው፡-

- ግብታዊ መሆን፤ በነሲብ መኮዳት።
- ሌሎችን አለማክበር።
- ከአእምሮ ይልቅ በጡንቻ/ በሰውነት ለማሰብ መመከር።
- ለአደጋ ተጋላጭ መሆን።
- ስሜታቸውን መቆጣጠር አለመቻል።
- ደስታን ወደያውኑ/ "አሁኑኑ" ማግኘት መፈለግ።
- ላልተፈለገ ዕርግዝና መጋለጥ።
- የረዥም ጊዜ ራዕይ አለመኖር።
- የወጣት አጥፊ፤ የዕፅ ተጠቃሚ፤ ራስን ለማጥፋት መነሣሣት፤ አመፅን መቀስቀስ ወዘተ
- ለራስ ዝቅተኛ ግምት መስጠት።
- ፍርሀት፤ በጣም መጨነቅ።
- ድብርት።
- ራስን ከሌሎች ማግለል።
- በቶሎ መናደድ።
- በቂ እንቅልፍ አለመተኛት።
- ሌሎች ያገሉኛል ብሎ ማሰብ።
- ፈተናዎችን ለመወጣት መቸገር።
- በንግግር ወቅት ማፈር።
- በራስ ጥፋት ሌሎችን መውቀስ።
- ከፍትሕ ይልቅ በቀልን መምረጥ።
- ስለራስና ስለሌሎች የተሳሳተ ግንዛቤ መያዝ።

ራስን መግዛት ለማዳበር፡-

- ስለ ንዴት መቆጣጠር ትምህርት መስጠት።
- ስለ ግብረ ሥጋ ግንኙነት ትምህርት መስጠት።
- ግጭትን እንዴት መፍታት እንደሚቻል ትምህርት መስጠት።
- ስለ ዕፅ አስከፊነት ሥልጠና መስጠት።
- ስለ ትዕግስተኝነትና ስለ መቻቻል ሥልጠና መስጠት።
- የምንገነዘባቸውን መርሆች ማስቀመጥ።
- የረዥም ጊዜ ዕቅዶችን/ ራዕዮችን ስለማስቀመጥ ሥልጠና መስጠት።
- ሁሉንም ነገር በፈለግነው ሠዓትና ቦታ ማግኘት እንደማንችል ማሳወቅ።
- የአጭር ጊዜ ደስታን በማዘግየት በረዥም ጊዜ የሌሎችን ሃሳብ ማክበር ላይ ሥልጠና መስጠት።
- ሊደረሱባቸው የሚችሉ ግቦችን መተለም።
- ለአንድ ችግር መፍትሔ ሊሆኑ የሚችሉ ብዙ አማራጮችን መከተል።

ተግባር 2፡ የቡድን ውይይት

- 1) ራስን የመግዛት ባሕሪያት ምን ምን ናቸው?
- 2) በአካባቢያችን የሚገኙ ራሳችንን እንዳንገዛ የሚያደርጉን ሁኔታዎች ምን ምን ናቸው?

ከዚህ በመቀጠል ትዕይንት 1 እናልፋለን። ትዕይንቱ የሚያተኩረው በወጣት ጥፋተኝነት ላይ ሲሆን ዓላማውም ተሳታፊዎች ወጣቶች እኩይ ሥነምግባርን በማስወገድ ሰናይ ሥነምግባርን መላበስ የሚያስችል ዕውቀት፤ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ መርዳት ነው።

ትዕይንት 1፡ የወጣት ጥፋተኝነት

ቀደም ሲል በአንድ ከተማ የሚኖሩ ወጣቶች በቡድን በመከፋፈል በውሀ ቀጠነ ፀብ በመቀስቀስ ይደባደቡ ነበር። አንዳንዴም የስርቆት፤ የዘረፋና አስገድዶ የመድፈር የወንጀል ድርጊት ይፈጽሙ ነበር። አሁን ግን እነኚህ ወጣቶች የተለያዩ ሥልጠናዎችን በመዉሰድ በመልካም ሥነምግባር ታንፀው በአካባቢያቸው በሚከናወኑ የልማት እንቅስቃሴዎች በመሳተፍ ገንቢ አስተዋጽኦ በማበርከት ላይ ይገኛሉ።

ተግባር 3፡ ድህረ ምልክታ

ከላይ የቀረበላችሁን ትዕይንት እንደተከታተላችሁት እምነታችን ነው። ከዚህ በመጠቀል የምናልፈው ወደ ድህረ ምልክታ ጥያቄዎች ይሆናል።

1. ወጣት ጥፋተኛ ማለት ምን ማለት ነው? መንስኤዎቹን ምንድን ናቸው?
2. ወጣት ጥፋተኝነትን መከላከል ይቻላል? እነዴት?

ውድ ተሳታፊዎች! ጥያቄዎችን በመመለስ በንቃት እንደተሳተፋችሁ እምነታችን ነው። በመቀጠል የምናልፈው ወደ አስመስሎ መጫወት ይሆናል። ተግባር 4 የሚያተኩረው ሁለት ወጣቶች ጥንቃቄ የጎደለው የግብረ ሥጋ ግንኙነት በማድረጋቸው ስለተፈጠረ ያልተፈለገ ዕርግዝና ነው። ዓላማውም ተሳታፊዎች ስሜትን መቆጣጠር እንዴት ካልተፈለገ ዕርግዝና ሊያድን እንደሚችል ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ነው።

ተግባር 4፡ አስመስሎ መጫወት

የአሠልጣኙ መመሪያ፡-

አሠልጣኙ ሦስት ፈቃደኞች ከተሳታፊዎች መሀል ይመርጣሉ። በመቀጠል የተመረጡት ጥንዶች ባልተፈለገ ዕርግዝና ዙሪያ ልምምድ ያደርጋሉ። በመጨረሻም ልምምዱ ሲያበቃ ለተመልካቾች ድራማውን ያቀርባሉ።

- ከመጀመሪያ ጥንዶች መካከል አንዱ ጥንቃቄ የጎደለው የግብረ ሥጋ ግንኙነት ገለፃ ያደርጋል። ገለፃ የሚያደርገው ግለሰብ የሚያተኩረው ስሜትን ባለመቆጣጠር ስለሚከሰት ያልተፈለገ ዕርግዝና ይሆናል።
- ሁለተኛ ጥንዶች ስሜትን መቆጣጠር ባለመቻል የሚከሰተውን ያልተፈለገ ዕርግዝና ስለሚያስከትለው የጤና፣ ሥነ ልቦናዊ፣ ኢኮኖሚያዊና ማህበራዊ ጉዳዮች ገለፃ ያደርጋል።
- በሦስተኛ ደረጃ የተቀመጡ ጥንዶች ደግሞ በግብረ ሥጋ ግንኙነት ወቅት የሚከሰተውን የስሜት መቆጣጠር ክህሎት እንዴት ማዳበር እንደሚቻል ገለፃ ያደርጋሉ።

ከላይ በቀረበው ጭውውት ላይ በንቃት እንደተሳተፋችሁ ተስፋ እናደርጋለን። በመቀጠል የምናልፈው ወደ ተግባር 5 ይሆናል። ተግባር 5 የሚያተኩረው በቡድን ውይይት ላይ ይሆናል። ዓላማውም ተሳታፊዎች ራሳቸውን ለመቆጣጠር እንዲችሉ የሚያስፈልጉ ስልጠናዎች ላይ በመወያየት ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ነው።

ተግባር 5፡ የብድን ውይይት

የውይይት ጥያቄዎች፡-

1. ቂመኝነት፣ በቀለኝነት፣ ምቀኝነት፣ ቅናት፣ እና ሌሎችንም ተመሳሳይ ቃላቶችን በሀገራችን በሰፊው ሲነገሩ እንሰማለን። እነኚህ ቃላቶች ራስን ከመግዛት ጋር እንዴት እንደሚገናኙ ተወያዩ።
2. ጉረኝነት፣ ውሸተኝነት፣ ሀሜተኝነት ፣ ስም ማጥፋት፣ እና ሌሎችንም ተመሳሳይ የሆኑ ቃላቶችን በሀገራችን በሰፊው ሲነገሩ እንሰማለን። እነኚህ ቃላቶች ራስን ከመግዛት ጋር ያላቸውን ቁርኝት ተወያዩ።
3. ማጭበርበር፣ ሌብነት፣ በራስ ጥፋት ሌሎችን መውቀስ እና ሌሎችንም ተመሳሳይ ቃላቶች በሀገራችን በሰፊው ይነገራሉ። እነዚህ ቃላቶች ራስን ከመግዛት ጋር ያላቸውን ቁርኝት እስከምን ድረስ እንደሆነ ተወያዩ።

ከላይ በቀረበላችሁ ጥያቄዎች ዙሪያ አስተያየት በመስጠት በንቃት እንደተሳተፋችሁ እርግጠኞች ነን። በመቀጠል ወደ ትዕይንት 2 እንሸጋገራለን። ትዕይንት 2 የሚያተኩረው በሥራና በጥናት ወቅት ትኩረት ስለማጣት ይሆናል። ዓላማውም ተሳታፊዎች ራስን በመግዛት ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና፣ ክህሎት እንዲያዳብሩ ለማድረግ ነው።

ትዕይንት 2፡ ትኩረት ማጣት

በአንድ የቆዳ ፋብሪካ ውስጥ የምትሰራ ወጣት ነበረች። በፋብሪካው የምታከናውነው ሥራ ውስብስብና ከባድ በመሆኑ በንቃት መሥራት የግድ ይላል። ወጣቷ ግን ይህን ማድረግ የከበዳት ይመስላል። በአብዛኛው ሥራውን እየሰራች የመፍዘዝ ሁኔታ ይታይበታል። ከሥራ በኋላ የማታ ትምህርት በምትከታተልበትና ከቤት ደርሳ ለማጥናት በምትሞክርበት ወቅትም ትኩረት እንደምታጣ ትናገራለች።

ውድ ተሳታፊዎች! ከዚህ በላይ የቀረበውን ትዕይንት በጥሞና እንደተከታተላችሁት እርግጠኞች ነን። በመቀጠል የምናልፈው ወደ ውይይት ጥያቄዎች ይሆናል።

ተግባር 6: ድህረ ምልክታ

1. ወጣቷ በሥራዋና በጥናት ወቅት ትኩረት እንድታጣ ሊያደርጉ የሚችሉ ሁኔታዎችን በመዘርዘር ተወያዩ።
2. ወጣቷ ከዚህ ችግር ለመላቀቅ የምትችለው እንዴት ነው?
3. አንድ ሰው ለሁኔታዎች (ለሚሠራው ስራ፣ ለሚናገረው ነገር ወዘተ) ትኩረት መስጠት ይችል ዘንድ ምን ማድረግ አለበት?

ከላይ በቀረቡት ጥያቄዎች ላይ በንቃት እንደተሳተፋችሁ ተስፋ እናደርጋለን። በመቀጠል የምናልፈው ወደ ተግባር 7 ይሆናል። ተግባር 7 የቡድን ውይይት ሲሆን ዓላማውም ተሳታፊዎች ራሳቸውን በመግዛት ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ መርዳት ነው።

ተግባር 7: የቡድን ውይይት

የውይይት ጥያቄዎች

1. በሀገራችን ተስፋን በማጎልበት ላይ የሚያተኩሩ አባባሎች /ግጥሞች/ በብዛት ይገኛሉ። የሚከተሉትን በምሳሌነት መጥቀስ ይቻላል።

#ሕልም አለኝ አውቃለሁ ነገን የማይበት፤
ቀንዲል የሚሆነኝ ሻማ እማበራበት።\$

#ከታገሱ ሁሉም ያልፋል፤
ግን እስከዚያው ቀን ያለፋል።\$

#ችግር ዛሬ አይደንቀኝም፤
በማጣቱ ቢረታኝም፤
አገኛለሁ በማምሻዬ፤
ሙሉ ይሆናል ቤት ጓዳዬ።\$

#ደስታና መከራ ማግኘቱ ማጣቱ፤
ሁሉም በየተራ አይቀርም መምጣቱ።\$

እስኪ እናንተ ደግሞ ሌሎች ተመሳሳይ አባባሎችን በመዘርዘር ተወያዩ።

2. በሌላ በኩል በሀገራችን ተስፋ አስቆራጭ አባባሎችን እናገኛለን። የሚከተሉት ለምሳሌ የቀረቡ ናቸው።

#ሊቁ ዘመን እንጅ አይደለም ጠቢብ፤
የሚሆን ምን አለ እንደሰው ሀሳብ።\$

#አቅም አለኝ ብሎ የሰው ልጅ ቢያስብም፤
ታሰበ አልታሰበ ከልኩ አያልፍም።\$

#አጣሁ ብዬ አላማርር፤
በምድር ላይ ሁለቴ አልኖር።\$

#ያለለትን መኖር! \$
 #የአርባ ቀን እድል! \$
 #ሺህ ዓመት አይኖር! \$

አሁን ደግሞ እናንተ የምታውቋቸውን ተስፋ አስቆራጭ የሆኑ አባባሎችን በመዘርዘር ተወያዩ፡፡

ከዚህ በመቀጠል የምናልፈው ወደ ግላዊ ልምምድ ይሆናል፡፡ ዓላማውም ተሳታፊዎች ራስን የመግዛት ችግር ያለባቸውን ወጣቶች በመረዳት ዙሪያ ወደ አካባቢያቸው በመሄድ ከቤተሰብ ፣ ከጓደኛ ፣ ከጎረቤት ፣ ከመላው የአካባቢው ማኅበረሰብ ጋር በመወያየት ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ነው፡፡ ተሳታፊዎቻችን የውይይቱን ውጤት አጠር ባለ መልኩ ማስታወሻ በመያዝ በሚቀጥለው ክፍል ጊዜ ለተቀሩ ተሳታፊዎች ሪፖርት እንድታደርጉ በትሕትና እንጠይቃለን፡፡

7.4 ግላዊ ልምምድ

አሁን ደግሞ ከሌሎች ሰዎች ጋር በምታደርጉት ግንኙነት ሂደት ሌሎች ሰዎች ራሳቸውን እንዴት እንደሚገዙ ተከታተሉ፡፡ ለምሳሌ እህቶቻችሁን፣ ወንድሞቻችሁን አናትና አባት፣ ጓደኞቻችሁን፣ የአካባቢው ኅብረተሠብ ራሳቸውን እንዴት እንደሚገዙ በመከታተል አስተያየት ለመስጠት ሞክሩ፡፡ ምን ጠንካራና ደካማ ጎጆች ተገነዘባችሁ? ራስን የመግዛት ችግር ያለባቸውን እንዴት ለመርዳት አሰባችሁ? በአጠቃላይ ከሌሎች ሰዎች ጋር ለምታደርጉት ግንኙነት የሌሎችን ሰዎች ራስን የመግዛት ችግር በመለየት ዕርዳታ እንድታደርጉ ይጠበቃል፡፡

7.5 ግምገማ

ይህን ክፍል ከማጠናቀቃችን በፊት በቅድሚያ የሚከተሉትን ጥያቄዎች መልሱ፡፡

1. በቅድሚያ በዚህ ሥልጠና ላይ ምን ዓይነት ጠንካራና ደካማ ጎጆን አገኛችሁ?
2. ገና በጅማሮ ላይ የተዘረዘሩትን ዓላማዎች ግምት ውስጥ በማስገባት ምን ያህል ሥልጠናዎችን ያቀዳችሁትን ግብ መትቷል ትላላችሁ?
3. በመጨረሻም ሥልጠናው በዚህ መልክ ቢሻሻል የምትሉት ሀሳብ ካለ ግለጹ፡፡

መሰጠት. ልምድ. ማካፈል. ማስተማር. ማንሳሳት.

9. ለአደጋ ተጋላጭነትን ¾መቀነስ jIKAት

9.1 መግቢያ

ወጣትነት የሽግግር ዘመን ከመሆኑ ጋር ተያይዞ ወጣቶች በተለያዩ የሙከራዎችና ፍተሻ ድርጊቶች ውስጥ በመሰማራት ማንነታቸውን የመፈለግ ከፍተኛ ጥረት ያደርጋሉ፡፡ ይህ ራስን የመፈለግ ሂደት ለአደጋ ሊያጋልጥ ይችላል፡፡ ለመሆኑ አደጋ ማለት ምን ማለት ነው? አደጋን መቀነስ ማለትስ? ለአደጋ መጋለጥ ማለት ምን ማለት ነው?

ውድ ተሳታፊዎች! በዚህ ክፍል የምንወያየው ስለ አደጋና አደጋ ቅነሳ ይሆናል፡፡

9.2 ዓላማ

ይህንን ክፍል ሲጨርሱ ተሳታፊዎች፡-

- አደጋን መጋፈጥ እና አደጋን መቀነስ በተመለከተ ዕውቀት ያዳብራሉ፡፡
- አደጋ የመቀነስ ዘዴዎች ያደንቃሉ፡፡
- የአደጋ መቀነስ ክህሎትን ያዳብራሉ፡፡
- አደጋን በመቀነስና በመቆጣጠር ረገድ ለጓደኞቻቸው ምሳሌ ይሆናሉ፡፡
- ለአደጋ ተጋላጭ የሆኑ ሰዎችን መርዳት ይችላሉ፡፡

9.3 ዐብይ ርዕሥ

ተግባር፡ ሀሳብ ማፍለቅ

ይህን አብይ ርዕስ ስለ አደጋ ምንነት ውይይት በማድረግ እንጀምራለን፡፡ ዓላማውም ሀሳብን ማንሸራሸር ነው፡፡ በአያንዳንዱ ጥያቄ ላይ የግል አስተያየታችሁን ሰንዝሩ፡፡

1. አደጋ ማለት ምን ማለት ነው?
2. ለአደጋ መጋለጥ ማለት ምን ማለት ነው? ምሳሌ ብትሰጡ፡፡
3. እስቲ የሚከተሉትን አባባሎች አጠናቁ፡፡

- #ኮራ ያለ ዳሌ ደንደን ያለ ባት፤
ከአንቺ ጋር አድሬ ሲነጋ ልሙት!\$
- #ደፋርና ጭስ መውጫ አያጣም!\$
- #ወንድ ልጅ ከወደ ውሃው ነው! \$ (ሌሎችም በአካባቢያችሁ ያሉ ተዛማጅ አባባሎችን ጨምሩ)፡፡ ከነዚህ አባባሎች ምን ትረዳላችሁ? ስለአባባሎቹስ ምን ያህል ታምኑባቸዋላችሁ;

4. የአደጋ ተጋላጭነትን እንዴት መቀነስ ይቻላል;
5. ለአደጋ የሚጋለጡ ወጣቶች ምን ዓይነቶች ናቸው?
6. ለአደጋ መጋለጥን የሚጠቁሙ ምልክቶች ምንድን ናቸው?
7. አደጋን መቀነስ እንዴት ይቻላል?

አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገናኝ

የአሳታፊዉ መመሪያ፡-

- ሁሉም ሠልጣኞች በንቃት እንዲሳተፉ መርዳት፡፡
- የተለያዩ ተሳታፊዎችን አስተያየት በፍሊፕ ቻርት ወረቀት ላይ መስብሰብ፡፡
- በመጨረሻም እነዚህን ሀሳቦች ከዚህ በታች ከቀረበው አጭር ማስታወሻ ጋር በማነፃፀር አቋም እንዲይዙ ማድረግ፡፡

የግርጌ ማስታወሻ

አደጋ ማለት አንድ ሰው በማወቅ ወይም ባለማወቅ ሁኔታዎችን በማስተናገዱ ወይም ድርጊቶቹን በማከናወኑ ምክንያት ሊደርስበት/ሊከተለው የሚችል ጉዳት ማለት ነው፡፡ አስተውለን ወደ አደጋ ከገባን ከጉዳቱ ይልቅ ጥቅሙ ሊያመዝን ይችላል፡፡ ይህም ደግሞ ለሚከሰተው ነገር ኃላፊነትን መውሰድ ያሳያል፡፡ #ነግረው የፈሱት ፈስ አይሸትም\$አይደል አባባሉ፡፡ አዎንታዊ ወይም ጤናማ በሆነ መልኩ ወጣቶች አደጋን ይጋፈጣሉ ስንል የሚከተሉትን ያካትታል፡- (በስፖርት መሳተፍ፣ በአርትና በፈጠራ ሥራ ላይ መሳተፍ፣ የእግር ጉዞ ማድረግ፣ ት/ቤት ሰዓት ስለደረሰ መሮጥ፣ አዳዲስ ጓደኞችን መፍጠር፣ ቤተሰብንና ማኅበረሰብን መርዳት) ወዘተ፡፡ በሌላ በኩል ደግሞ አሉታዊ በሆነ መልኩ ወጣቶች አደጋን ይጋፈጣሉ ስንል የሚከተሉትን ያካትታል (አልኮል መጠቀም፣ ጫት መቃም፣ ሲጋራ ማጨስ፣ ልቅ የሆነ ወሲብ ማድረግ፣ ያልተሰተካከለ የአመጋገብ ሥርዓት፣ ከቤት መጥፋት፣ በስርቆት ላይ መሳተፍ፣ ማጭበርበር ወዘተ ናቸው፡፡ ወጣቶችን ለአደጋ የሚያጋልጡ ሁኔታዎች የሚመነጩት ከወጣቱ ከራሱ፣ ከቤተሰብ፣ ከትምህርት ቤት፣ ከጎረቤትና ከአካባቢ፣ ከማኅበራዊና ኢኮኖሚያዊ ሁኔታዎች፣ ወዘተ ነው፡፡

ከዚህ ቀጥሎ ወጣቶችን ለአደጋ ከሚያጋልጡ ሁኔታዎች ዋና ዋናዎቹን እንመለከታለን፡፡

1.አጠቃላይ አካባቢያዊ ሁኔታዎች፡-

- መልካም ያልሆኑ ፖሊሲዎችና ሕግጋት፡፡
- የሀገሪቱ ኢኮኖሚ በዝቅተኛ የዕድገት ደረጃ ላይ መገኘት በዚህም የተነሳ የዜጎች ሥራ የማግኘት ዕድል መጥበብ፡፡

<ul style="list-style-type: none"> በጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች ላይ በቂ ትምህርት አለመስጠቱ፤ ሲጋራ፣ጫት አልኮልና ሌሎች አደንዛዥዎች በሰፊው ተንሰራፍተው መገኘት፤ 	
2 የቤተሰብ ሁኔታ፡-	
<ul style="list-style-type: none"> የተሳሳተ የሕፃናት አስተዳደር ዘዴ፡፡ ሕፃናትን አለመቆጣጠር፤ አለመከታተል፡፡ የቤተሰብ መባተን፤ የቤተሰብ ግጭት፤ በአባት ወይም በእናት ብቻ ማደግ ለሱስ የተጋለጡ ቤተሰቦች፡፡ በቂ ትምህርት አለማግኘት፡፡ የቤተሰብ የአእምሮ ሕመም፡፡ የቤተሰብ ቁጥር መጨመር፤ የቤተሰብ ገቢ አናሳ መሆንና መሠረታዊ ፍላጎቶችን ሕክምናን ጨምሮ ማሟላት ያለመቻል፡፡ 	
3 የወጣቱ (የግለሰቡ) ሁኔታ፡-	
<ul style="list-style-type: none"> ግብታዊ፤ ስሜታዊ መሆን፡፡ በስሜት መገፋት፡፡ የአእምሮ ጤና መናጋት፡፡ ለራስ ዝቅተኛ ግምት መስጠት፡፡ ቁጡ መሆን፡፡ 	
ለአደጋ መጋለጥ ምልክቶች፡-	
1 ትምህርትን በተመለከተ፡-	
<ul style="list-style-type: none"> የውጤት ማሸቆልቆል፡፡ የቤት ሥራዎችን ለመጨረስ ተነሳሽነት ማነስ፤ ክፍል ውስጥ ትኩረት ማጣት፡፡ ከክፍል መቅረት፤ የዲስኝሊን ጉድለት፡፡ ትምህርት ነክ ጉዳዮች ላይ አለመሳተፋ ወይም ተሳትፎን መቀነስ፡፡ 	
2 ከፍተኛ የሆኑ የባሕርይ ለውጦች፡	
<ul style="list-style-type: none"> መኝታ -ለረዥም ጊዜ መተኛት ወይም ጨርሶ አለመተኛት፡፡ የምግብ ፍላጎት - በጣም መብላት ወይም አለመብላት፡፡ ንዕረትን አለመጠበቅ፡፡ 	
3. ከፍተኛ የሆኑ የስሜት ለውጦች፡-	
<ul style="list-style-type: none"> ተነሳሽነት መቀነስ፡፡ ለሕግ ተገዥ አለመሆን ፡፡ ድብርት፡፡ ራስን ለማጥፋት መቃጠል፡፡ 	
4. አዎንታዊ በሆኑ ማኅበራዊ ጉዳዮች ላይ አናሳ ተሳትፎ ማድረግ፡፡	
<ul style="list-style-type: none"> የቡድን ስፖርት ላይ አለመሳተፍ፡፡ የት/ቤት ተሳትፎ መቀነስ፡፡ 	
5. ለየት ካሉ አገሮች ጋር መታየት፤ እኩይ ተግባራት ላይ መሳተፍ፤ ሕግን መጣስ እና የመሳሰሉት ይገኙባቸዋል፡፡	
6. ዕዶችን መጠቀም፤	
<ul style="list-style-type: none"> ሲጋራ ማጨስ፡፡ አልኮል መጠጣት፡፡ ማረዋና/ ሀሽሽ መሳብ፡፡ ጫት መቃም ወዘተ 	
7. Injury/ violence	
<ul style="list-style-type: none"> ለአደጋ የሚያጋልጡ ነገሮችን ማድረግ 	
	- መሳሪያ መያዝ፡፡
<ul style="list-style-type: none"> ጠጥቶ መንዳት፡፡ 	
	- ከጓደኛ ጋር መጋጨት፡፡

- ወጣት ጥፋተኝነት፡

8. አግባብ ያልሆነ አመጋገብ፤

- ከመጠን በላይ ወይም ቢታች መመገብ፤
- የተመጣጠነ ምግብ ያለመመገብ፤

9. የአካል እንቅስቃሴ ያለማድረግ፤

10. ከወሲባዊ ግንኙነት ጋር ተያያዥነት ያላቸው አገል ድርጊቶች መፈጸም፤

- ኮንዶም አለመጠቀም፡፡
- በልጅነት የግብረ ሥጋ ግንኙነት መጀመር፡፡
- ብዙ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ጓደኛ ማፋራት፡፡

**ከዚህ በመቀጠል ወጣቶች ለአደጋ እንዲያጋለጡ እንዴት መርዳት እንደሚቻል እናያለን፡፡
ወጣቶችን ለአደጋ እንዲያጋለጡ ለመርዳት፡-**

- ወጣቶች በተለያዩ ሁኔታዎች ላይ ውሳኔ ሲወስኑ አማራጮችን እንዲመለከቱ መርዳት፡፡
- ስለ አደጋዎች ግንዛቤን እንዲያዳብሩ መርዳት፡፡
- የጥሩ/ ጤናማ ባሕሪያትን አዎንታዊ ገፅታዎች ለወጣቶች ማሳየት/ማስረዳት፡፡
- የመጥፎ / ጤናማ ያልሆኑ ባሕሪያትን አሉታዊ ገፅታዎች ለወጣቶች ማሳየት /ማስረዳት፡፡
- በራስ የሚተማመኑ እንዲሆኑ ማስተማር፡፡
- ወጣቶችን ለሱስ እና ለሌሎች አደጋ የሚያጋልጡ ጉዳዮችን መገደብ፡፡
- እንደአስፈላጊነቱ በቂ ቁጥጥር እና ክትትል ማድረግ፡፡
- ጊዜያቸውን በበጎ ተግባር ላይ እንዲያሳልፉ ማድረግ፡፡
- ወጣቶች አደጋ ሲያጋጥማቸው እንዴት ማስወገድ እንደሚችሉ ማሳወቅ፡፡
- #እኔ አልሞትም! እኔ ጭራሽ ለአደጋ አልጋለጥም!፤ የሚል የተሳሳተ ግንዛቤ ካላቸው በአዎንታዊ ምላሽ ማረም፡፡
- ወጣቶች ራስን በማታለል ተግባር ላይ እንዲይሠማሩ ማድረግ፡፡
- ወጣቶች በህይወታቸው መደራደር እንደሌለባቸው ማስረዳት፡፡
- ወጣቶች ውስጣዊ ወይም የግል ቁጥጥር ከህሎት እንዲያዳቡ መርዳት፡፡

ከዚህ በመቀጠል የምናልፈው ወደ ተግባር 2 ይሆናል፡፡ ተግባር 2 የሚያተኩረው የቡድን ውይይት ላይ ነው፡፡ የቡድን ውይይቱ ተሳታፊዎች ስለአደጋ ተጋላጭነትና ስለ አደጋ ምንነት ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳቡ ይረዳል፡፡

ተግባር 2፡ የቡድን ውይይት

መሰጠት. ልምድ ማካፈል. ማስተማር. ማነሳሳት.

ተሳታፊዎች ሁለት ሁለት በመሆን ቡድን ይሠራሉ፡፡ በመቀጠልም ከዚህ በታች በቀረቡት ጥያቄዎች ላይ አንድ በአንድ ይወያያሉ፡፡ በመጨረሻም ስለውይይታቸው ድምዳሜ ለሌሎች ተሳታፊዎች ገለፃ ያደርጋሉ፡፡

የውይይት ጥያቄዎች

1. ሴት ወጣቶችን ለአደጋ ተጋላጭ የሚያደርጉ ሁኔታዎች ምንድን ናቸው? ምንስ እርምጃ መውሰድ ይጠቅማል?
2. የአካል ጉዳተኞች ለምን ዓይነት አደጋዎች ተጋላጭ ይሆናሉ? ምን እርምጃስ መወሰድ ይጠቅማል?
3. የጎዳና ተዳዳሪዎች ለምን ዓይነት ጉዳተኞች የተጋለጡ ናቸው? ችግሩን ለማቃለልና ለመግታት መወሰድ ያለበት እርምጃ ምን መሆን አለበት?
4. በገጠር የሚኖሩ ወጣቶችስ;
5. በሕፃናት ማሳደጊያ ተቋማት ውስጥ የሚገኙ ወጣቶች የሚያጋጥሟቸው ችግሮች ምንና ምን ናቸው? ምን እርምጃ ይወስድ; በፀባይ ማረሚያ የሚገኙስ? ምን እርምጃ ይወስድ;
6. በስራ ተሰማርተው የሚገኙ ወጣቶች የሚያጋጥሟቸው ችግሮች ምን ምን ናቸው? ምን እርምጃ ይውሰዱ?
7. ወላጅ አልባ ልጆች የሚያጋጥሟቸው ችግሮች ምን ምን ናቸው?
8. በድህነት የሚያድጉ ልጆች የሚያጋጥሟቸው ችግሮች ምን ምን ናቸው?

ትዕይንት 1፡ የቤተሰብ ግልፅ ውይይት

ወጣቷ የምትኖረው በአንዲት ትንሽ ከተማ ነው። ይህች ወጣት ከቤተሰቦቿ ጋር በሥነ-ተዋልዶ ጤና ዙሪያ ግልፅ ውይይት አድርጋ አታውቅም። ወጣቷ ከግንዛቤ ማነስ የተነሳ ባላሰበችውና ባልጠበቀችው ሁኔታ ላልተፈለገ ዕርግዝና ተጋለጠች። የደረሰባትን ችግር ለወላጆቿ ብትናገር ከቤት እንደሚያባርሯት በማሰብ በጭንቀት ተውጣለች። ነገር ግን ወላጆቿ ሁኔታውን በሰሙ ጊዜ ከመቆጣት ይልቅ ወጣቷን በማፅናናትና አስፈላጊውን ድጋፍ በማድረግ ከችግሩ እንድትወጣ አድርገዋል።

ትዕይንቱን በጥምና እንደተከታተላችሁት እምነታችን ነው። ከዚህ በመቀጠል ወረድ ብሎ በቀረቡት ጥያቄዎች ዙሪያ የግል አስተያየታችሁን ስጡ።

ተግባር 3: ድህረ ምልክታ

- 1) ወጣቷ ላልተፈለገ እርግዝና የተጋለጠችበት ምክንያቶች በመዘርዘር ተወያዩ።
- 2) ወጣቷ ከደረሰባት ችግር እንድትላቀቅ የቤተሰቦቿ ጥረት ከፍተኛ ነበር ። ይህን እንዴት ታዩታላችሁ?
- 3) የሥነ-ተዋልዶ ጤናን አስመልክቶ ከወላጆች ጋር ግልፅ ውይይት ማድረግ ምን ጠቀሜታ አለው።

ከላይ በቀረቡላችሁ ጥያቄዎች ዙሪያ መልስ በመስጠት በንቃት እንደተሳተፋችሁ እምነታችን ነው። በመቀጠል የምናመራው ወደ አስመስሎ መጫወት ይሆናል። የአስመስሎ መጫወቱ ዓላማም በአደጋ መቀነስ ዙሪያ የወጣቶችን ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት ማዳበር ነው።

ተግባር 4: አስመስሎ መጫወት

አራት ፈቃደኛ የሆኑ ጥንዶች ከተሳታፊዎች መካከል ይመረጣሉ። የተመረጡት ተሳታፊዎች በሚከተሉት ሦስት ጉዳዮች ላይ ጭውውት ያደርጋሉ። ልምምዱ እንዳበቃ ለቀሪ ተሳታፊዎች ድራማውን ያቀርባሉ። ጥንዶቹ ሴትና ወንድ ቢሆኑ ይመረጣል።

ጥንድ አንድ፡- ለትምህርት ትኩረት ስለሌላቸው፣ ከት/ቤት ስለሚቀሩና ውጤታቸው ዝቅተኛ ስለሆኑ ወጣት ተማሪዎች ይነጋገራሉ። እነዚህን ተማሪዎች ለዚህ የዳረጋቸው ምክንያት ምን እንደሆነ፣ ይህ ድርጊታቸው ምን ሊያስከትልባቸው እንደሚችልና ችግሩ ለመፍታት መወሰድ ስለሚገባ እርምጃ ይወያያሉ።

ጥንድ ሁለት፡- አንዲት ከጋብቻ በፊት ጥንቃቄ የጎደለው ግብረ ሥጋ ግንኙነት በማድረግ ልጅ ስለወለደች ወጣት (ምክያት፣ ውጤት፣ እርምጃ) ይነጋገራሉ።

ጥንድ ሦስት፡- በይሉኝታ ምክንያት የማያምንበትን አገል ነገር በማከናወን ችግር ላይ ስለወደቀ ስው(ምክንያት፣ ውጤት፣ እርምጃ) ይወያያሉ።

9.4. ግላዊ ልምምድ

አሁን ደግሞ ከዚህ ልምምድ ውጪ ከምታገኛቸው ሰዎች (ዘመዶች፣ ወላጆች፣ እህትና ወንድሞች፣ ጓደኞች) ጋር ስለሚያጋጥሟቸው አደጋ መጋለጥ ችግሮች እንመለስ። እነዚህ አደጋዎች ምን ምን እንደሆኑ ተመልከቱ፣ እንዴት መርዳት እንዳለባችሁም ከተዘጋጃችሁ በኋላ ችግሮች ከመከሰታቸው በፊት እርዳታችሁን አድርጋችሁ ለሠልጣኞች ጓደኞቻችሁ ሪፖርት አቅርቡ።

9.5 ግምገማ

- 1) የዚህን ክፍል ትምህርት ስንጀምር ተዘርዝረው የነበሩ ዓላማዎችን በማስታወስ ተግባራዊ ስለመሆን አለመሆናቸው ተንጋገሩ።
- 2) ለአደጋ መጋለጥን በተመለከተ ቀደም ሲልል ያላስተዋላችሁት አሁን ግን ለአደጋ መጋለጥ ማለት ምን እንደሆነ የተረዳችሁት ነገር ካለ ተወያዩበት።

- 3) እናንተ አሁን ያላችሁበትን ሁኔታ ሙሉ በሙሉ ከአደጋ ነፃ ነው ትላላችሁን? ለምን? ካልሆነ አደጋው ምንድን ነው? ለመከላከል ምን ቅድመ ዝግጅት ታደርጋላችሁ?



10 .ንዴትን ¾መቆጣጠር jIKAት

10.1 መግቢያ

የዕለት ተዕለት ኑሯችንን ለማሳካት በምናደርገው ጥረት ከሌሎች ሰዎች ጋር የመጋጨት፣ በሀሳብ አለመስማማት፣ እና የመሳሰሉት ሁኔታዎች ሊያጋጥሙን ይችላሉ። እነዚህን አለመግባባቶች ተከትሎ የንዴት ስሜት መፈጠሩ ሊያስገርመን አይገባም። አሁን ዋናው ጥያቄ ለምን ተናደድኩ? ሳይሆን ንዴቴን በአግባቡ በመቆጣጠር እንዴት በሰላማዊና በአዎንታዊ መልኩ ሀሳቤን መግለጽ እችላለሁ? መሆን አለበት። ለመሆኑ ንዴት ማለት ምን ማለት ነው? አንድ ሰው መናደድ አለመናደዱን ማወቅ ይቻላል? ንዴትን እንዴትን ማብረድ እንችላለን? የማይናደድ ሰው ይኖር ይሆን?

10.2 ዓላማ

ይህን ክፍል ጊዜ ሲጨርሱ ተሳታፊዎች፡-

- ስለ ንዴት ምንነት ግንዛቤ ያዳብራሉ።
- ውጤታማ የንዴት መቆጣጠሪያ ዘዴን ያደንቃሉ።

- ንዴትን የማብረድ ችግር ያለባቸውን ጓደኞቻቸውን ይረዳሉ።
- ንዴትን የማቀዝቀዝ ከህሎት ያዳብራሉ።

10.3 ዑብይ ርዕስ

ተግባር 1: ሀሣብ ማፍለቅ

ይህን ዑብይ ርዕስ ስለ ንዴት መቆጣጠር ውይይት በማድረግ እንጀምራለን። ዓላማውም ሀሣብን ማንሸራሸር ነው። በእያንዳንዱ ጥያቄ የግል ሀሣባችሁን እንድትሰነዝሩ በትሕትና እንጠይቃለን።

1. ንዴት ማለት ምን ማለት ነው?
2. አንድ ሰው ሲናደድ ምን ዓይነት ባሕሪያትን ያሳያል?
3. የማይናደድ ሰው ይኖር ይሆን?
4. የንዴት መንስኤዎችስ ምንድን ናቸው?
5. ንዴትን መቆጣጠር ይቻላል? እንዴት?
6. ንዴትን ባንቆጣጠር ምን ሊከሰት ይችላል?

የአሳታፊዉ መመሪያ፡-

- ሁሉም ተሳታፊዎች በንቃት እንዲሳተፉ መርዳት።
- የተለያዩ ተሳታፊዎችን አስተያየት በፍሊፕ ቻርት ላይ መሰብሰብ።
- እነዚህን ሀሳቦች ከዚህ በታች ከቀረበው አጭር ማስታወሻ ጋር በማነፃፀር አቋም እንዲይዙ ማድረግ።

ንዴትን አለመቆጣጠር፡-	የግርጌ ማስታወሻ
<ul style="list-style-type: none"> • ለተለያዩ በሽታዎች ይጋልጠናል። • ለተለያዩ የሥነ-ልቦና ችግሮች ይዳርገናል። • ከሌሎች ጋር ተባብረን መሥራት አንችልም። • የሌሎችን ሀሳብ በመቀበል በመቻቻል እንዳንኖር ያደርጋል። • ሥራችንን ያስተጓጎላል። • ሌሎች እንዲጠሉንና እንዲርቁን ያደርጋል። • ሀሳባችንን በትክክል እንዳንገልጽ ያደርገናል። • በሌሎች ዘንድ ተደማጭነትን እናጣለን። • ሌሎች ሊያፈሩብን ይችላሉ። 	<p>መብሰብ፣ ልምድ መቀየር፣ ማስተማር፣ ማንሳሳት፣ መብሰብ፣ ልምድ መቀየር፣ ማስተማር፣ ማንሳሳት።</p>
ንዴትን መቆጣጠሪያ መንገዶች፡-	
<ul style="list-style-type: none"> • ምላሽ ከማድረጋችን በፊት ከአንድ አስከ አስር መቁጠር። • ንዴት የተፈጠረበትን ቦታ ትቶ መሄድ። • ሌሎችን ስለሰሜቶቻችን ማስረዳት። • የምንፈልገውን ነገር በግልጽ ማስቀመጥ። • ሌሎችን እንዴት እንደምንረዳ ማሳወቅ። • ሌሎች ሲናደዱ ሀሳባቸውን በአጥንክት ማዳመጥ። • መፀለይ። • መዝፈን ማዳመጥ፣ መደከስ። • ለሌሎች ማውራት። • መጽሐፍ ማንበብ። • አንዳንድ ሥራዎችን መሥራት። 	

- በጥምር መወያየት፡፡
- ስሜትን መቆጣጠር፡፡

የመናደድ መዝጋቢያዎች፡-

- አለመመለስ/መልስ አለመስጠት/ዝምታን መምረጥ፡፡
- የደም ሥሮች መገተር፡፡
- የዲያን መቅላት፡፡
- የኢጅፕ መወራጨት፡፡
- በአግር መሬትን መደብደብ፡፡
- በበትር መሬትን መደብደብ፡፡
- ግድግዳን በኢጅ መምታት፡፡
- በከፍተኛ ድምፅ ማውራት፡፡
- የአተነፋፊስ ስርአት መዛባት፡፡
- የምላስ መተሳሰር፡፡
- የእንቅልፍ ማጣት፡፡
- ለሌሎች ጥሩ መልስ አለመመለስ/በንግግር ማስቀየም፡፡
- ጥላቻን ማሳየት፡፡

የንዴት መዝጋቢያዎች፡-

- አለመግባባት፡፡
- አለመረዳት፡፡
- ራስ ወዲድ መሆን፡፡
- አልሸነፍም ባይነት፡፡
- የማጭበርበር፣ የማታለል መከራ፡፡
- እኔ አውቃለሁ ባይነት፡፡
- ሌሎችን አሳንሶ ማየት፡፡
- የፍላጎት አለመሳካት፡፡
- የመብት መፈግ፡፡
- አለማወቅ፡፡

አዲስ ሶሊዩሽን

አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገናኝ

ንዴትን ለማቀዝቀዝ፡-

- በጥልቅ መተንፈስ፡፡
- ንዴቱ ከተፈጠረበት ቦታ ራስን በአካልና በመንፈስ ማራቅ፡፡
- የአግር ጉዞ ማድረግ፡፡
- ከ100 አስከ 1 ወደ ኋላ መቁጠር፡፡
- በምናብ ሰላማዊ ቦታዎችን መፍጠር፡፡
- የጠበቃቸው ነገሮች ሁሉ እንዲያልፉ ማድረግ፡፡
- ሕይወት ፍትሐዊ እንዳልሆነች መረዳት/ማስታወስ፡፡
- ሜድቴሽን መሥራት፡፡
- መዋኘት፡፡
- መዝጋታ ማዳመጥ፡፡
- አትክልት መኮትኮት፡፡
- ሰውነትን መታጠብ፡፡
- ጥሩ ሰው የምንለውን ከአጠገባችን እንዲኖር ማድረግ፡፡

ተግባር 2፡ የቡድን ውይይት

የቡድን ውይይት ጥያቄዎች፡-

እስኪ አንድ በቅርቡ የተከሰተ የመናደድ ስሜትን አስቡ። ምንድን ነበር የተከሰተው? ስሜታችሁን እንዴት ነበር የገለፃችሁት (በይሉኝታ/ በለዘብተኝነት፣ በሞገደኝነት ወይስ በልበ ሙሉነት?) ውጤቱስ ምን ነበር? አሁን ከተማራችሁት ጋር እንዴት ታያይዙታላችሁ?

ከዚህ ቀጥሎ ወደ ትዕይንት አንድ እንተላለፋለን። ትዕይንት አንድ የሚያተኩረው ንዴትን መቆጣጠር አለመቻል በሚያስከትለው ጉዳት ዙሪያ ይሆናል። ዓላማውም ተሳታፊዎች ንዴትን በመቆጣጠር ዙሪያ እሴት፣ ዕውቀት እና ክህሎት እንዲያዳብሩ ማድረግ ነው።

ትዕይንት 1፡ ንዴት የሚያስከትለው ችግር

በአነስተኛ ከተማ የሚኖር የአስረኛ ክፍል ተማሪ ነበር ። ይህ ወጣት በሆነ ባልሆነው በቶሎ የሚናደድ ሲሆን ብስጭቱን ለማብረድ በሚል ሰበብ ሲጋራ አከታትሎ ያጨሳል። በዚህ የተነሳ ወጣቱ የእንቅልፍ ማጣት፣ የስሜት መረበሽና የጨጓራ ሕመም ስለባ ሆኗል።

ተግባር 3፡ ድህረ ምልክታ

1. ለወጣቱ ቶሎ የመናደድ ባሕርይ መንስኤው ምን ይሆን?
2. ወጣቱ ንዴቱን ለማብረድ ምን ዓይነት ዘዴን ይጠቀም ነበር? ይህ ዘዴ አዋጭ ይሆን? እንዴት?
3. ወጣቱን ከዚህ አስከፊ ሕይወት ማውጣት ይቻላል? እንዴት?
4. ራሳችሁን በወጣቱ ቦታ በመተካት እንዲህ ዓይነት ችግር ቢገጥማችሁ እንዴት እንደምትወጡ ገለፃ አድርጉ።

የግርጌ ማስታወሻ

በሕይወት እስካለን ድረስ መደሰትና መናደድ ሊፈራረቁብን ይችላሉ። አግባብና ትክክለኛ በሆነ መንገድ ንዴትን ማቃለልና ማስወገድ ይቻላል። ጫት መቃም፣ መጠጥ መጠጣት፣ ሲጋራ ማጨስ፣ እና ሌሎችን ዕቃዎች መጠቀም ችግሩን ያባብሳል እንጂ መፍትሔ አይሆንም።

አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገኛን

በመቀጠል የምናልፈው ወደ ትዕይንት 2 ይሆናል። ዓላማውም ተሳታፊዎች ንዴትን በመቆጣጠር ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ነው።

ትዕይንት 2፡ የተዛባ የንዴት ማርገቢያ ዘዴ

አንድ የግል ኩባንያ የፋይናንስ መምሪያ ኃላፊ ሆኖ የሚሠራ ወጣት ነበር። ይህ ሰው ሥራውን በሚገባ ያከብራል፣ ይሠራልም። የሰውዬው ፀሐፊ የሆነችው ወጣት ሁሌም በኃላፊዋ ባሕርይ እንደማትደሰት ታወራለች። አለቃዬ በገባ በወጣ ቁጥር ይጨቁጭቀኛል፣ ዕረፍት አይሰጠኝም፣ እና መሰል ወሬዎችን ለጓደኞቿ በሻይ ሰዓት ታወራለች። እንዳንዴም ሆነ ብላ ሥራ እንደምታጓትት ትናገራለች።

ውድ ተሳታፊዎች! ከላይ የተጠቀሰውን ትዕይንት በጥምና እንዳነበባችሁት እርግጠኞች ነን። በመቀጠል የምናመራው ወደ ጥያቄዎች ይሆናል።

ተግባር 4፡ ድህረ ምልክታ

1. ለወጣቷ ንዴት መንስኤው ምንድን ነው?
2. የወጣቷ ንዴት ትክክለኛ ነው? እንዴት?
3. ይህች ወጣት ሥራዎችን ማስተጓጎል ትክክለኛ የንዴት መቆጣጠር ዘዴ ነው ወይ? ለምን?
4. የወጣቷን ንዴት ለማረጋገጥ ከሥራ ኃላፊዋ ምን እንጠብቅ? ከወጣቷስ?

የግርጌ ማስታወሻ

ውድ ተሳታፊዎች! ኃላፊዎች ሥራቸው እና ዕቅዳቸውን በአግባቡ እንዲከናወን ከፈለጉ የቢሳች ሠራተኞችን በአግባቡ መጠቀም ይኖርባቸዋል። ኢዮንዳንዱ ሠራተኛ መብቱ አስከተክበረ ድረስ ሥራውን በሚገባ ይወጣል።

በመቀጠል የምናልፈው ወደ ተግባር 5 ይሆናል። ተግባር 5 የሚያተኩረው በቡድን ውይይት ላይ ይሆናል። ዓላማውም ተሳታፊዎች ስለ ንዴት መቆጣጠር ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ነው።

ተግባር 5: የቡድን ውይይት

የቡድን ውይይት ጥያቄዎች፡-

- በቡድን ውስጥ አባል የሆኑ ሁሉ የሚከተሉትን ይጠየቃሉ።
 1. በቡድን ውስጥ ካሉ ሰዎች አንድ ወይም ከዚያ በላይ ከሆነ ሰው ጋር ተናደው እንደሆነ።
 2. በሕይወታቸው በአሁኑ ሰዓት በንዴት ውስጥ ያስገባቸው ሌላ ሰው ካለ።
 3. የተከሰተው ንዴት በማኅበራዊ ሕይወታቸው፣ በሥራ ሂደት፣ እና በትምህርታቸው ውስጥ ተፅዕኖ እያሳደረ እንደሆነ።
 4. በመጨረሻ የቡድኑ አባላት በእያንዳንዱ የንዴት ችግር በመወያየት መልስ ይፈልጉለታል።

በመቀጠል ወደ ትዕይንት 3 እናመራለን። ትዕይንቱ የሚያተኩረው በእግር ኳስ ጨዋታ በደረሰ ሸንፈት ላይ ይሆናል። ዓላማውም ተሳታፊዎች ንዴት እንዴት መቆጣጠር እንደሚችሉ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ለማድረግ ነው።

ትዕይንት 3: ሌሎችን ሰላም መንሳት

አንዲት ወጣት እግር ኳስ በጣም ትወዳለች። የምትዝናናው የእግር ኳስ ጨዋታን በመመልከት ነው። ይህች ወጣት የኢትዮጵያ ቡና የእግር ኳስ ክለብ ዋነኛ ደጋፊ ነች። ከዕለታት አንድ ቀን የሀዋሣ ከነማ የእግር ኳስ ቡድን የቡናን ቡድንን 3 ለ 0 በሆነ ሰፊ የግብ ልዩነት አሸነፈ። ወጣቷ ተናደደች፣ ጨሰች። ወደ ቤት በመምጣት በከፍተኛ ድምፅ እኔ አላምንም! የእኛ ቡድን ጥሩ አይደለም! ለውጥ የምናመጣ አይመስለኝም! በማለት ቤቱን ሠላም ነሳቸው።

አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገናኝ

ተግባር 6: ድህረ ምልክታ

1. ለወጣቷ ንዴት መንስኤዎች ምንድን ናቸው?
2. የወጣቷ ንዴት በአካልዋና በሥነ-ልቦናዋ ላይ ምን ዓይነት ለውጥ ሊያስከትል ይችላል?
3. ወጣቷ ንዴቷን ለመቆጣጠር እንድትችል ከቤተሰብ ምን ዓይነት ዕዝግ ያስፈልጋታል?
4. በርካታ የሀገራችን ወጣቶች በአብዛኛው በውጭ ሀገር እግር ኳስ የመዝናናት ልምድ አላቸው። ነገር ግን አንዳንድ ወጣቶች ከመዝናናት ባለፈ መበሳጨትና በቡድን ሲጣሉ ይስተዋላል። ይህ አግባብ ነው ወይ? ይህን ችግር ለመፍታት ከወጣቱ ምን ይጠበቃል?

የግርጌ ማስታወሻ

ውድ ተሳታፊዎች! እያንዳንዱ ሰው የሚዝናናው በተለያየ መልኩ ነው። ግማሻችን ኳስ ጨዋታ መመልከት ሲያዝናናን ሌሎቻችን ደግሞ መጻሕፍትን በማንብብ፣ መዝሊቃ በማዳመጥ እና ወዘተ እንዝናናለን። ስንዝናና ገደብ ሊኖረው ይገባል። የሌሎችን ሰላም በሚረብሽ መልኩ ሊሆን አይገባውም።

በመቀጠል የምናልፈው ትዕይንት 4 ይሆናል። ትዕይንት 4 የሚያተኩረው በትዕግስተኛነት ላይ ነው። የትዕይንቱ ዓላማ ተሳታፊዎች ንዴትን በመቆጣጠር ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎትን እንዲያዳብሩ ለማድረግ ነው።

ትዕይንት 4: ትዕግስተኝነት

በአንድ ከተማ ውስጥ የሚኖር ወጣት በእግር ኳስ ጨዋታ ተወዳዳሪ እንደሌለው ይነገርለታል። ከወጣቱ ጋር የሚጫወቱ ጓደኞቹም ስለ ወጣቱ ጥሩ ባሕርይ(ትዕግስተኝነት) ይመስክሩለታል፤ ያደንቁታልም። ከዕለታት አንድ ቀን የዚህ ወጣት ቡድን ከሌላ ተጋጣሚ ቡድን ጋር እየተጫወቱ ሳለ ወጣቱ የተቃራኒ ቡድን አባል የሆነውን ተጫዋች ከፋኛ ይጐዳዋል። ነገር ግን ሌላ ጊዜ ታይቶ በማይታወቅ መልኩ እንኳን ለድብድብ ይቅርና ወጣቱን ለመሳደብ የሞከረ አንድም ሰው አልነበረም።

ከላይ በትዕግስተኝነት ዙሪያ ላይ የቀረበውን ትዕይንት በጥሞና እንደተከታተላችሁ እርግጠኞች ነን። በመቀጠል የምናልፈው ወደ ውይይት ጥያቄዎች ይሆናል።

ተግባር 7: ድህረ ምልክታ

1. የወጣቱ ትዕግስተኛ የመሆንና ንዴትን የመቆጣጠር ባሕርይ መንስኤው ምን ሊሆን ይችላል?
2. ወጣቱ የተቃራኒ ተጫዋችን ክፉኛ እንደጐዳው ይታወቃል። ነገር ግን አንድም ሰው የንዴት ስሜት አላሳየም። ይህ እንዴት ሊሆን ይችላል?
3. ከላይ እንደተጠቀሰው ወጣት ዓይነት ትዕግስተኛ የእግር ኳስ ተጫዋቾችን ማፍራት ይቻላል? እንዴት?
4. "ትዕግስት ፍሬዋ ጣፋጭ ነው!" ሲባል ይደመጣል። ለመሆኑ መታገስ ምን ማለት ነው? ምንስ ጥቅም ያስገኛል? ጉዳትስ ይኖረው ይሆን?

ውድ ተሳታፊዎች! በመቀጠል የምናመራው ወደ ትዕይንት 5 ይሆናል። ዓላማውም ንዴትን በመቆጣጠር ዙሪያ ተሳታፊዎች ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ለማድረግ ነው።

ትዕይንት 5: የስሜት መረበሽ

ወጣቷ በቤት ሰራተኛነት ተቀጥራ ወደ አረብ ሀገር ከሄደች አምስት ወራትን አስቆጥራለች ። ከሄደችበት ዕለት አንስቶ ጥሩ ስሜት እንደማይሠማት ለእናቷ በስልክ ታሳውቅ ነበር። አሠሪዋ ግለሰብ በተለያዩ መልኩ ወጣቷን ለመርዳት ይፈልጋል። ይህን ያወቀችው የሰውየው ባለቤት በቅናት በግናለች። በወጣቷ ላይ የምታደርገውንም ቁጥጥር በእጥፍ ጨምራለች። ሥራ ታስዛባታለች፣ የዕረፍት ጊዜዋን ታሳንስባታለች፣ አንዳንዴ በምግብም ለመቅጣት ይቃጣታል። በዚህ የተማረረችው ወጣት ብዙ ለመታገስ ጣረች። ነገር ግን ለዚህ ትዕግስቷ አምነታዊ ምላሽ ከሴት አሠሪዋ ማግኘት አልቻለችም። በመጨረሻም የወጣቷ ትዕግስት በመሟጠጥ የተነሳ የሴት አሰሪዋን ለመሳደብ ትነሣለች። በዚህ ጊዜ ለወጣቷ የቤት ሠራተኛ የተሰጣት ምላሽ አስከፊ ነበር። ጓዝሽን ጠቅልለሽ በፍጥነት ወደ ሀገርሽ እንድትመለሽ የሚል ነበር። ወጣቷ ሰማይ ምድሩ ዞረባት፣ በእጅጉ ተከፋች። እንዳሰበችው ሠርታ ሳያልፍላት ወደ ሀገር ቤት ለመመለስ በቃች።

ከዚህ በላይ የቀረበውን ትዕይንት በጥሞና እንደተከታተላችሁት እምነታችን ነው። ከዚህ በመቀጠል የምናመራው ትዕይንቱን ተመርኩዞ ወደ ቀረቡ የውይይት ጥያቄዎች ነው።

ተግባር 8: ድህረ ምልክታ

1. የወጣቷና የሴት አሠሪዋ ጭንቀት መንስኤ ሊሆኑ የሚችሉ ሁኔታዎችን በዝርዝር ተወያዩ።
2. ወጣቷ ለመሳደብ እንደበቃች ከትዕይንቱ እንማራለን። ይህን ማድረጓ ይበረታታል ወይስ አይበረታታም? ለምን?
3. ወጣቷ ከመሳደብ ይልቅ ሌላ መንገድ በመፈለግ ንዴቷን ማብረድ ትችል ነበር? እንዴት?
4. ለመሆኑ ወደ አረብ ሀገር የሚሄዱት ወጣት ሴት አህቶቻችን በሀገር ውስጥ መሥራት ይችሉ ይሆን? እንዴት?
5. ወጣቷ ወደ ሀገር ከተመለሰች በኋላ ምን ዓይነት ችግር ይገጥማት ይሆን? (ኢኮኖሚያዊ፣ ማኅበራዊ፣ ሥነ-ልቦናዊ ወዘተ)...

በመቀጠል የምናመራው ወደ ትዕይንት ይሆናል። የትዕይንቱ ዓላማ ተሳታፊዎች ንዴትን በመቆጣጠር ዙሪያ ዕውቀት፣እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ማድረግ ነው።

ትዕይንት 6: ብስጭት

በአንድ የግል ድርጅት ውስጥ የሚሠራ ወጣት ነበር። የድርጅቱ ባለቤት ሠራተኞችን በአግባቡ የመያዝ ብቃት እንደሌለው ይነገርለታል። ስለዚህም በገባ በወጣ ቁጥር ከበቃች ሠራተኞች ጋር መጋጨት የተለመደ ተግባሩ ነው። ይህ ወጣት ስራቸውን በአግባቡ ከሚያከናውኑ ትጉ ሠራተኞች መካከል አንዱ ነው። ነገር ግን ኃላፊያቸው ሁሉም ጭቅጭቅ ስለሚያበዛ መስማማት አልቻሉም። ወጣቱ የአሠሪው ጭቅጭቅ ሲበዛበት (ከሥራ መቅረት፣ ሰዓት አሳልፎ መምጣት፣ ከመጣም በኋላ ወሬ ማዘውተር፣ አንዳንዴም ከፍቅረኛው ጋር መጋጨትን) የመረጠ

ይመስላል። አንዳንዴም ሲበሳጭ ፣ሲጨናነቅና የድብርት መንፈስ ውስጥ ሲገባ ይስተዋላል። በተጨማሪም የጨጓራ ሕመም ይጠናወታል። የምግብ ፍላጎቱ ከመቀነሱም በላይ በቀላሉ እንቅልፍ እንደማይወስደው ይናገራል።

ተግባር 9፡ ድህረ ምልክታ

1. ለወጣቱ ብስጭት መንስኤዎችን ጥቀሱ።
2. በንዴትና ብስጭት ምክንያት በወጣቱ ላይ የተስተዋሉ ሥነ-ልቦናዊና አካላዊ ለውጦችን ጥቀሱ። እነዚህን ለውጦች ዝርዝሩ ፡-
አካላዊ፡- _____
ሥነ-ልቦናዊ፡- _____
3. እስኪ ራሳችሁን በወጣቱ ቦታ በመተካት እንዲህ ዓይነት ችግር ቢገጥማችሁ እንዴት እንደምትወጡ ገለፃ አድርጉ።
4. አንድ የድርጅት ኃላፊ ድርጅቱን ትርፋማ በማድረግ ሠራተኞችን በአግባብ ለመያዝ ምን ዓይነት ሥልጠና መውሰድ ያስፈልገዋል ትላላችሁ?
5. የወጣቱ ፍቅረኛ ንዴቱንና ብስጭቱን ለማብረድ ምን ዓይነት ድጋፍ ማድረግ ትችላላች?

10.4 ግላዊ ልምምድ

ከዚህ በታች የቀረቡላችሁን ጥያቄዎች በጥሞና በማንበብ ወደ አካባቢያችሁ በመሄድ ከቤተሰብ፣ ከጓደኛ እና ከመላው ኅብረተሰብ ጋር ሰፊ ያለ ውይይት በማካሄድ የውይይቱን ውጤት አጠር ባለ ሪፖርት በመያዝ በሚቀጥለው ክፍል ጊዜ እንድታቀርቡ በትሕትና እንጠይቃለን።

አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገናኝ

- በአካባቢያችሁ ከሚገኙ ወጣቶች መካከል ንዴትን የመቆጣጠር ችሎታ ያላቸውን በመምረጥ እነዚህ ወጣቶች በሚናደዱበት ወቅት ንዴቱን ለማብረድ የሚጠቀሙትን መንገድ በግልጽ በመለየት ማስቀመጥ።
- በአካባቢያችሁ ከሚገኙ ወጣቶች መካከል ንዴትን መቆጣጠር የሚሳናቸውን በመምረጥ እነዚህ የተመረጡ ወጣቶች በሚናደዱበት ወቅት ንዴቱን ለማብረድ የሚጠቀሙትን መንገድ በግልጽ በመለየት ማስቀመጥ።
- በመጨረሻም ንዴትን በአግባቡ የሚቆጣጠሩ ወጣቶች ንዴትን የመቆጣጠር ክህሎት የሚያንሳቸውን እንዲረዱ ማድረግ።

በመቀጠል ወደ ግምገማ እንሸጋገራለን።

10.5 ግምገማ

1. ውድ ተሳታፊዎች! እስኪ ከዚህ ሥልጠና ምን ተማራችሁ?
2. ይህ ሥልጠና ቀደም ብሎ የተቀመጠለትን ዓላማ ያሳካ ይመስላችኋል?
3. የዚህን ሥልጠና ጠንካራና ደካማ ጎኖችን በመለየት ዘርዝሩ።
4. በዚህ የሥልጠና ክፍል ለወደፊቱ ተሻሽለው መቅረብ አለባቸው የምትሏቸውን ነጥቦች በመዘርዘር ተወያዩ።

11. ቅጥረውን ለመጠቀም የሚያስፈልጉትን

11.1 ስራው

በዚህ ባለንበት ዘመን ቅጥረውን የሚያስፈልጉትን ስራዎች ለማግኘት መግባታችን ነው። ቅጥረውን ለመጠቀም የሚያስፈልጉትን ስራዎች ለማግኘት መግባታችን ነው። ቅጥረውን ለመጠቀም የሚያስፈልጉትን ስራዎች ለማግኘት መግባታችን ነው።

በዚህ ባለንበት ዘመን ቅጥረውን የሚያስፈልጉትን ስራዎች ለማግኘት መግባታችን ነው። ቅጥረውን ለመጠቀም የሚያስፈልጉትን ስራዎች ለማግኘት መግባታችን ነው። ቅጥረውን ለመጠቀም የሚያስፈልጉትን ስራዎች ለማግኘት መግባታችን ነው።

11.2 ዓላማ

ላይኛው ዓላማ ለሆነው ስራው ነው፡-

- የሰራተኛውን ስራዎች ለማግኘት መግባታችን ነው።
- ለሰራተኛው ስራዎች ለማግኘት መግባታችን ነው።
- ለሰራተኛው ስራዎች ለማግኘት መግባታችን ነው።
- ለሰራተኛው ስራዎች ለማግኘት መግባታችን ነው።
- ለሰራተኛው ስራዎች ለማግኘት መግባታችን ነው።

11.3 ስራው

ላይኛው ስራው ለሆነው ስራው ነው፡-

ላይኛው ስራው ለሆነው ስራው ነው፡-

- የሰራተኛውን ስራዎች ለማግኘት መግባታችን ነው።
- ለሰራተኛው ስራዎች ለማግኘት መግባታችን ነው።
- ለሰራተኛው ስራዎች ለማግኘት መግባታችን ነው።
- ለሰራተኛው ስራዎች ለማግኘት መግባታችን ነው።

የሰራተኛው ስራዎች

1. ለሰራተኛው ስራዎች ለማግኘት መግባታችን ነው።
2. ለሰራተኛው ስራዎች ለማግኘት መግባታችን ነው።
3. ለሰራተኛው ስራዎች ለማግኘት መግባታችን ነው።

የሰራተኛው ስራዎች

የሰራተኛው ስራዎች

1. የሰራተኛው ስራዎች ለማግኘት መግባታችን ነው።

- ለሰራተኛው ስራዎች ለማግኘት መግባታችን ነው።
- ለሰራተኛው ስራዎች ለማግኘት መግባታችን ነው።
- ለሰራተኛው ስራዎች ለማግኘት መግባታችን ነው።

- ሃሃ* የበዛበት አካባቢ መሆን፡፡
- $u\}U''k\ G<'@*S\tau'....'2\}$

2. $\frac{3}{4}\hbar, \mathcal{E}^f \tilde{N}\tilde{O}S^{TM},$ (Life Events)

- $\text{\textcircled{A}}_{\text{\textcircled{U}}} \text{\textcircled{T}} > ef \text{\textcircled{A}}_{\text{\textcircled{U}}} \text{\textcircled{C}} f <$ " c- uV $\dot{\gamma}$ SK $\frac{3}{4}f$::
- $\delta^{\sim}::$
- $\check{Y}\wedge Sv|^{\cdot}::$
- $\text{\textcircled{e}}K?i fUI'f S\ddot{E}S'^::$
- $\text{\textcircled{A}}^{\mu\lambda} \text{\textcircled{E}}\tilde{N}f T\acute{O}-f::$
- $\text{\textcircled{e}}\check{Y}\grave{o} O\eta f cKv SJ''::$
- $\text{\textcircled{A}} K?L G\check{N}' SH@E'::$
- $\acute{O}w\%o::$
- $\text{\textcircled{M}}i^{\flat} v_f \text{\textcircled{A}} U \lambda \gamma^{\dagger} SJ''::$
- $\text{\textcircled{C}}=e^{\mu\lambda} S\ddot{E}S'^::$

3. $E''\tilde{N}\}$ — ΔO_{-} (Cataclysmic Events)

- $\frac{3}{4}iw' \rightarrow \text{Ø}n\text{f } cKv \text{ } S_J''::$
- $\frac{3}{4}*df \rightarrow \text{Å}\text{Ø } cKv \text{ } S_J''::$
- $\frac{3}{4}S_f \rightarrow s''k\text{Ø}\text{Ø} \rightarrow \text{Å}\text{Ø } cKv \text{ } S_J''$
- $\text{Å}M'cu \rightarrow \frac{3}{4}\text{Ø}'\text{ø} \rightarrow \text{Å}\text{Ø } cKv \text{ } S_J''::$
- $\beta''\text{~}KA \rightarrow 'oe \rightarrow \text{Å}\text{Ø } cKv \text{ } S_J''::$
- $P''\text{Å } \underline{S}_f \rightarrow \text{Å}\text{Ø } cKv \text{ } S_J''::$

3/4 ♦ Ua < T[f UM]_i < 1. 1" L©

2. $\mu^{\text{I}}\text{-Mx}^{\text{II}}\text{C}$

- %ō SĖ[p:: - B''kf
- %UŁ, ̣ SĖ[p:: - Ēw'f
- %JĖ ḥSU:: - ተስፋ መቀረጥ
- %UŌw ōLôf Sk'e/መጨመር:: - በስጫት ወዘተ
- %i'f „KA „KA SUxf::
- %ÚÔ^ ḥSU SŏTf::
- ^e U@f::

$\frac{3}{4} < \emptyset [f \text{ SÖ}'' \text{ SÚS}' \text{ 'ÁU sk'e LÁ} \} \emptyset^{\circ} \blacklozenge K = P\mathcal{C} / \tilde{N} < \frac{3}{4} T >_1 K < \text{'Ná}_1$

- $K_j \backslash \check{Y} c_j < \check{N}' u \cdot w \cdot U a x'' < e O \text{ } \frac{3}{4} U'' c \check{O} > x^{*}::$
- $\text{"} < O \backslash f \text{" } K S \check{Y} L \check{Y} M \text{ } \frac{3}{4} T > \backslash \check{C} \text{ } \acute{A} K'' \text{ } G w f \text{ } S \check{O}''::$
- $K_j \backslash \check{Y} c_j < \check{N}' \acute{A} K'' \text{ } \text{' } L O \text{ } p' u f::$
- $\check{Y}_j e_j \text{ } u \text{ } \frac{3}{4} L \acute{A} K \check{\theta} < \text{ } \frac{3}{4} \check{N} > \text{ } ? \text{ } S \check{O}'' \text{ } (w H t)::$
-

"<Ø[f]" KSssU TÉ[Ó ¾T>Ñv" 'Øx::

- [illegible]

ፊደል 1፡ ትጋት የተሞላበት ሕይወት

4. ወጣቱ ሁሉ ለጥያቄው መሰረት ሆኖ ለሰው ጥራት ማረጋገጫ ማስተካከል ይረዳል፡፡
5. በአጠቃላይ ወጣቱን እንድትረዱት ብትጠየቁ እንዴት እንደምትረዱት ዕቅድ አውጥታችሁ በጥንድ በጥንድ ልምምድ አድርጉ፡፡
6. ይህ ወጣት በምን ዓይነት ሁኔታ ከችግሩ የወጣ ይመስላችኋል፤

Ÿ²=1 0ŦŸ G=Kf f°Ä”„ k'ü< u”njf }d*6:žΔ:: kØKA ÅÓV u””Ó u*ħM Uḯ”Áf ¾T>*ž ”<Ø[„”
 ΛSÇce ወደሚረዳን የቡድን ውይይት እንሻገራለን።

Όν' 4 ¾u<É" "<ÃÃf

}d*ò- G<Kf G<Kf uS)" u<É" ÃSc`*K<:: uSkÖM Ẏ2=I u2k Nk[u< ØÁo- LÃ "ÃÃf Á"H@ÇK<::
 uSÚ[hU ¾<ÃÃ2†"<" ÉUÇT@ KK?KA< }d*ò- Ák`vK<:: "ÃÃ~ ¾T>"H@Ã< u7?Hhfl IÖv vħM LÃ
 "<::

3/4" < ÑÑ~ ØÁo-:-

1. uGN^Λι₁ = fÄÄÄ በዓመት ውስጥ w² < Öw₀ < ይፈጸማሉ። ፡'Ç'É Ø'Èፕ Kሠ'Ó ÉÓe uT>M w² < "6L c=Ä"Ö< Äe}ÄLM። ፡'N' Ó" በርካታ }ÖL< "Ç=Ä"< < ፍቺ መፈጸማቸውን ጥናቶች ይጠቁማሉ። K²=Iu እ"Ä a'— U_i"Äf ¾T>"eÄ" < ለሠ'Ó ¾}uÄf" °Ç SSKe >KS%0Mፍ ትዳራቸው በጥቅም ላይ የተመሠረ መሆኑ ነው።

[illegible][illegible]

- ይህ ወጣት “Ä²=1 ውጪት “e0 ።Èf ሊገባ ቻለ?
- ይህ ወጣት Äl” “<0[f SssU Ä:LM ; ።Èf;
- ወጣቱን KS`Çት Yt” U” ÄÖunM;
- እናንተ ወጣቱን እንድትረዱት ብትጠየቁ አንዴት እንደምትረዱት እቅድ ካዘጋጃችሁ በኋላ በጥንድ በጥንድ በመሆን ልምምድ አድርጉ::

የግርጌ ማስታወሻ

#ጥንቱን ነበር እንጅ መጥኖ መደቆስ፤

ሐሁን ምን ያደርጋል ደስትን ገደ ማልቀስና የሚለው የሀገራችን ብሄል ከላይ በተጠቀሱት የውይይት ጉዳዮች ላይ ከፍተኛ የሆነ ትምህርት ይሰጠናል። የጋብቻን ወጭ በመጠኑ ማድረግና በተከታታይ ትምህርት ራስን ማጎል፣ የዘመናዊነት መገለጫዎች ናቸው።

Ÿ2=1 uSkÖM "Ä »eSeKA ¾SY`f `ÍÓv` 7" gÖÑ^K": É^T< ¾T>Ä)ÿ<[< u9*© Ønf 2<]Ä c=)" 9LT<U
h9*© Ønf 2C 0m999H lÄh99C 9-9ZÇ ð`<kf' *c?f 7" jKAf KTÇu' "c::

SS]Ä:~wMx~< G<Kf ðnÄ— ¾)'< Ø'Ê," Ý]d*ð~< ShhÄ ÄS'xK<:: uSkÖM ¾]S[Ö<f T"Ê, uP*© Ønf 2<]Ä ƒBw-w-† ÄÄ'ÖK<:: uSÚ[hU ƒBw-w-†? ¾"ÄÚ[c< K)SM"ƒE, ¾¾Lºh††Äw- É^T<" Äk'vK<::

- የSĖS]Áው ውጤቱ የጽሑፍ ህግና መንስኤ ግንዛቤ የሚያስጨብጥ ጭውውት ያደርጋሉ። በዚህ ጭውውት አንድ ለአካለ መጠን የደረሰ ወጣት ጓደኞቹ በተደጋጋሚ ሴት ማውጣት እንደማይችል

በመተረጎቸው ምክንያት የአእምሮ ውጥረት ውስጥ እንደገባና እንዴት ከዚህ ውጥረት መውጣት እንደቻለ ይጫወታሉ።

- G<K|— ØÊ: ÅÓV uþ• Ønf/f"ed U|"Áf eKT>ÿcþ: "L© : ã-Mx"©: T'íu^© k'<f: ጭውውት ለሌላ ሰርገጽ፡፡ ለዚህም ቀደም ሲል በቀረበው ጭውውት የተደፈረችዋል ልጅ እንዴት የአእምሮ ውጥረት ውስጥ እንደገባች በጨዋታ መልክ ያሳያሉ፡፡
- ጭውውቶቹ ሲጠናቀቁ አሳታፊው ሃይታው፡ ሀ ¾• f"ed KSŸLŸM ሃይታው፡ "Lf TKfU ሃግw[]}cu<' ሃግAT+ት }sTf' ሃS'Óሥf "Lf' ሃc?,: T'íu^f' ሃf/u?,: U" ሃAT>mup có ÁK ~ÄÄf ለሌላ ሰርገጽ፡፡

Ÿ2=I uSkÖM "Å }Óv` 5 ¶gÒ7^K": P!Óv` 5 ,ÖnLÃ 9LT †††††††††† }T]-< uð{" ¨pf ¾4T>ðÖ["<"
¾4*Ua ¨<0[f ¶Èf SÿLYM ¶R†>K< ð'<kf' *c?f"" ¡††† ¶Ç=ÁÇw\ †††††††††† "<::

Ἰὸν' 5: የአሳታፊው ሽጌ

ÿ²=1 kØKA ›wM×-< cKØ“f“ fUI'f ›Ö` ÁK ÑKé ÁÅ'ÒK<::

$$\tilde{N}K\acute{e}^{\prime\prime}<\frac{3}{4}T>\acute{A}\} \ddot{Y}<\mathcal{L}^{\prime\prime}<:$$

- eK Ø“f U”f::
- ufUI`f “pf Y}T]-< ¾T>Öul ተግባራት::
- በፈተና ወቅት የአእምሮ ውጥረት ለምን እንደሚከሰት::
- ውጤታማ የሆነ የአጠናን ስልትን በማብራራት እንዴት ጥሩ ውጤት ማስገንዘብ እንደሚቻልና የአእምሮን ውጥረት ማርገብ እንደሚቻል ያብራራሉ::

የግርጌ ማሰታወሻ

በፊፋና ወቅት የሚከሰት የአለምሮ ውጥረትን ለመቀነስ አስቀድሞ መዘጋጀት፣ መምህርን መጠየቅ፣ የሥነ-ልቦና ባለሙያን ማማከር እና የጓደኛን እርዳታ መሻገር፣ የሰፊ ልጋል፡፡ ውጤታማ የሆነ አጠናን የሚከተሉትን ያካትታል፡፡ በመደገም ማንበብ፣ በጥናት ወቅት ዕረፍት ማድረግ፣ በፀጥታ ቦታ መቀመጥ፣ ከመገኘቱ ቦታ መረቅ፣ በትንሹ በትንሹ ማንበብ፣ ያልገባንን መጠየቅ፣ አጣቃሽ መጻሕፍትን መመልከት፣ ያነበብነውን መረዳት መቻል፣ ያነበብነውን ማሰላሰል፣ የተለያዩ የትምህርት ዓይነቶችን በማጥናት ማንበብ ወዘተ፡፡

uSkÖM ›WM×- ¾T>h†Λ-f? ØÁo- K}d*ð- uTp[w]d*ð- uØMkf Ÿ]ˆÁ¿ u¿L Gdv†w? Kk¿f
ÖÅ—ƒ†ˆ ÁhδLK<::

1. Nðj} “pf ʀH ʀH }T]-; Y̆T>ÁDf;†“< ʁʁ-Mx“© ʁʁ ; ʀL© ¾vñ]Ã Kː<Ù; SʔY̆M aː aː-‡ Økc::
2. NjKVÊ uðj} “pf }T]-; <Ø[f <eØ ÑñvK<; ÅI KU” Åj”M;
3. ¾ðj} “Ñ>? <ØŁf KSK’e Y̆”É }T| U” ÃÖumΔ;

“É }d*ð-‰‰! Ÿ2=1 kØK' ¾4U"SKŸ"}< ¾4SÚ[h<" }Óv' c=] ¾4T>Á}Ÿ<[<U uግላዊ የመስከ ልምድ፡ ሊይ
“<: ስLT< የአእምሮ ውጥረት” u}SKŸ"} ¾4}d*ð-‰‰! ፅ<kf TÇu' ”<::

11.4 ግላዊ ልምምድ

|d+ô-č Ÿ²=| u፳k ፯₄k[uL†“< ØÁoዎች uT”uw “Ā ”vu=Á†< uSH@É የወላጆቻን፣የ*|f፤የ”ÉU እና ጓደኞቻን ባሐርረርያት አጢኑ:: በመቀበል እንደየ አስፈላጊነቱ የአእምሮ ውጥረት ምልክቶች ከሚታይባቸው ርች ሕር ውይይት በማድረግ የአእምሮ ውጥረቱን ምንነትና መንስዔ ለይታችሁ ካወቃችሁ በኋላ ለእነዚህ ግለሰቦች እርዳታ አድርጉ:: በመጨረሻም ያደረጋችሁትን ለተሳታፊዎች በዘገባ መልክ አቅርቡ:: በመቀጠልም ወደ ግምገማ እንሽጋገራለን::

11.5 ΟΥΝΤ

1. $\frac{3}{4}\ast Ua \text{ } \varnothing\text{-}\varnothing[f \text{ TKf U}'' \text{ TKf } '''; \frac{3}{4}\ast Ua \text{ } ''\text{-}\varnothing[f \text{ } ^{aa} \text{ } ^{aa} \text{ S}''e?-\text{?} \varnothing k\acute{n}; \frac{3}{4}\ast Ua \text{ } ''\text{-}\varnothing[f'' \text{ KSK'e U}'' \text{ } \sigma\eta\xi\zeta\eta \text{ } \acute{\alpha}e\delta M\acute{o}M;$

2. አሁን ደግሞ እስኪ ራሳችሁን ለመመርመር ሞክሩ።

- ይህን ስልጠና ከተከታተላችሁ በኋላ ስለአእምሮ ውጥረት ምን ተረዳችሁ;
- የአእምሮ ውጥረት ከዚህ በፊት የምታስወግዱበትን መንገድ አሁን ይህን ሥልጠና ከወሰዳችሁ በኋላ ካለው ጋር ይመሳሰላሉ ወይስ ይለያያሉ; ለምን;
- የዚህን ክፍል ትምህርት ዓላማ ተግባራዊ አድርጋችሁ ከሆነ ወደ ኋላ በመመለስ ምርመራ አድርጉ::
- የዚህ ክፍል ትምህርት ለወደፊት ማሻሻያ የሚያሳፈልገው ከሆነ አስተያየት ሰጡ::
- ወደ አካባቢያችሁ ስትሄዱ በአእምሮ ውጥረት የሚሰቃዩ ጓደኞቻችሁን እንዴት እንደምትረዱ ግለጹ:: ዕቅድም አውጡ::



12. ጭንቀትን $\frac{3}{4}Sq \times \ddot{O}$ ፤ IKAት

12.1 SÓu=Á

ጭንቀት ፕ>K=Ä*“ በሕይወታቸው K=ÄŸ“< ሃፕ>δMÑ<f ‘Ñ’ ፉT>Ñ* *Lp ፱”póf ነው። በፈተና ጊዜ መርበትበት፣c< u]cucuuuf x* òf Kòf qV ለፕ<^f መጨነቅ፣ በእንቅልፍ የለሽ ሌሊቶች መጠመድ፣የኤች አይ ቪ የደም ሀፍ” ለማድረግ መጨነቅ፣ከሥራ ስለ መባረር መጨነቅ፣Swf ፬Äo” KSÖፉp መጨነቅ በዚህ ረገድ የሚጠቀሱ ናቸው።

12.2 LT

$$\tilde{A}I'' \text{ ; } \tilde{o}K \tilde{N}^{>2?} \text{ c}=\acute{U}'\text{c} < \{ \acute{H} \oplus \acute{o} - \acute{c} :-$$

- [illegible]

12.3 [®]wÃ 'oe

Đón 1. Gdñ TõKp

Äl' °wÄ '°e ÄÄf uTÉ[Ö ?]EU^K": 9LT< Äf uSqxÖ` ²<]Á }Ä*ò- Gdx%oo†<"
 [?]Ç=Á?g^ì "°<::

1. ጭንቀት TKf U" TKf ";<
2. ¾ጭንቀት S"e? U" ÅSeMHM/hM;
3. ጭንቀትን ለመስወገድ/ለመቀነስ SöfN? ÅJ"ሉ wL;G< ¾U*ቂቸው ሁኔታዎች U"Éን ናቸው;<

3/4ክሳታፊዉ SS]Á:-

- $G < K < U \} \dot{q}^* \dot{o} - \epsilon \ u'' n f \ \overline{\eta}^{\prime} \zeta = d \} \ddot{n} \ T \acute{E} [\acute{O} ::$
- $\frac{3}{4} \} \dot{q}^* \dot{o} - \epsilon'' \ \frac{3}{4} \} K \acute{A} \dot{\iota} \ \epsilon \ e \} \acute{A} \frac{3}{4} n, \epsilon \ u \ddot{o} K = \acute{y} \ \% \circ \ ' f \ L \ddot{A} \ S \zeta \ddot{o} ::$
- $\} \dot{q}^* \dot{o} - \ddot{f}^{\prime} \ \epsilon \ e \} \acute{A} \overline{\eta}^{\prime} \zeta \} \epsilon'' \ h u \Delta \eta \ddot{f}^{\prime} \ \ddot{Y} T > \epsilon \times \dot{f}^{\prime} < \ T e^* \cdot h \ \acute{O} \ ' \ N T^{\prime} \eta \theta \ ' \ , s U \ \overline{\eta}^{\prime} \zeta = \beta^2 < \ T \acute{E} [\acute{O} ::$

[illegible]

በአካባቢያች የሚገኙ ሥራ አጥ ወጣቶችን ለዩ። እነዚህ ወጣቶች የሚያስጨንቃቸው ምን አንደሆነ ተወያዩ። በመጨረሻም ወጣቶቹን ሥራ ፈጣሪ በማድረግ ከጭንቀት እንዲላቀቁ ድጋፍ ለማድረግ ዕቅድ አዘጋጁ። በዕቅዱ መሠረት የሚጠበቅባችሁን ፈጽሙ።

*e"G<" É[e u)KÁ¿ }Óv^f LÃ G<L."U °<kf"i*c?f"" jIKAf" }Çw["M:: Y2=I uSkÖM ¾ÓUÑT ØÁo-ች k'uªM *eñ. ØÁo-ቱ LÃ ¾ÓM »e}Áf uSeÖf }Áfö»"" ²"ÁÃ::

12.5 ÓUÑT

- ውድ ተሳታፊዎች እስኪ ከዚህ ሥልጠና ምን ተማራችሁ፤
- የዚህ ስልጠና ደካማና ጠንካራ ጐኖችን በመዘርዘር ተወያዩ።
- በዚህ ስልጠና ውስጥ የተካተቱ ተግባራት በመጀመሪያ ከተቀመጡ አላማዎች ጋር ይሄዳሉ፤
- አሁን ደግሞ በዚህ የሥልጠና ክፍል ውስጥ መሻሻል አለባቸው የምትሏቸውን ነጥቦች ጥቀሱ።



13. ንብረትን በአግባቡ ¾መጠቀም jIKAt

13.1 መግቢያ

በዚህ ምድር ላይ ሲኖሩ የሰው ልጆች የተለያዩ የምጣኔ ሀብቶችን ይጠቀማሉ። እነኚህ የምጣኔ ሀብቶች የሰው ኃይል፣ ገንዘብ፣ ጊዜ፣ መረጃና ሌሎች ግዑዝ ነገሮች ሊሆኑ ይችላሉ። ጥናቶች እንደሚያመለክቱት ከሆነ በአብዛኛው የሰው ልጆች ከላይ የተጠቀሱትን ንብረቶች በአግባቡ ባለመጠቀም ምክንያት ከፍተኛ ብክነት ሲከሰት ይታያል። እስኪ ለእናንተ ንብረት ማለት ምን ማለት ነው? ንብረትን እንዴት በአግባቡ መጠቀም ይቻላል? ንብረትን በአግባቡ አለመጠቀም ምን ዓይነት ችግሮችን ሊያስከትል ይችላል? ንብረትን በአግባቡ የመጠቀም ክህሎትን እንዴት ማዳበር ይቻላል?

13.2 ዓላማ

ይህን ክፍል ሲጨርሱ ተሳታፊዎች፦

- ስለ ንብረት ምንነት ዕውቀት ያዳብራሉ።
- ውጤታማ/የሆነ ሀብት የመጠቀም ሂደትን ያደንቃሉ።
- ንብረትን በአግባቡ የመጠቀም ክህሎትን ያዳብራሉ።

- ንብረትን በአግባቡ የመጠቀም ችግር ያላባቸውን ጓደኞቻቸውን ይረዳሉ።

13.3 ዑብይ ርዕስ

ሀብት ስንል የሚከተሉትን ያካትታል የሰው ሀይል፣ ጊዜ፣ መረጃ፣ ገንዘብ እና ሌሎች ግዑዝ ነገሮችን ለምሳሌ መሬት፣ ውሃ፣ አየር የመሳሰሉትን ያካትታል።

ተግባር 1: ሀሳብ ማፍለቅ

1. ንብረት ማለት ምን ማለት ነው?
2. ንብረትን በአግባቡ መጠቀም ምን ጥቅም ያስገኛል?
3. ንብረትን በአግባቡ አለመጠቀም ምን ዓላይነት ጉዳት ሊያስከትል ይችላል?
4. ንብረትን በአግባቡ የመጠቀም ክህሎት እንዴት ማዳበር ይቻላል?

የግርጌ ማስታወሻ	
በንብረት ዙሪያ የቀረበ አጠር ያለ መረጃ (ዋና ዋና የምጣኔ ሀብት የሚባሉት)	
<ul style="list-style-type: none"> • የሰው ኃይል • መረጃ • ጊዜ • ገንዘብ ናቸው። 	
ንብረትን በአግባቡ፣ በመቆጣጠል መጠቀም ለምን አስፈለገ?	
<ul style="list-style-type: none"> • ንብረቶች የተወሰኑ መሆናቸው አላቂና በጊዜ ገደብ የሚጠፋ መሆናቸው፣ ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገኛን • የሰው ልጆች ፍላጎት ግን የማይልቅ፣ የማይጠፋ ይልቅ በየጊዜው የሚጨምር ሆኖ መገኘቱ። 	

በመቀጠል የምናልፈው ወደ ተግባር 2 ይሆናል። ተግባር 2 የሚያተኩረው በቡድን ውይይት ላይ ይሆናል። የቡድን ውይይቱ ርዕስ በገንዘብ አጠቃቀም ዙሪያ የሚነገሩ አባባሎች ላይ ይሆናል። ዓላማውም ሠልጣኞች በገንዘብ አያያዝ ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንድያዳብሩ ማድረግ ነው።

ተግባር 2: የቡድን ውይይት

ለቡድን ውይይት የቀረቡ አባባሎች

- #ብርን ማግኘት ሳይሆን መያዝ ይከብዳል፤\$
- #ከሰው ጋር እንጂ ከብር ጋር አይኖርም፤\$
- #ብርን ያለ ብር ብሎ ይቀራል፤\$
- #ገንዘብ ይናገራል፤\$
- #ኪስህ ነው ዘመድህ\$
- #እርሱ ቋጣሪ /ስግብግብ/ ነው\$።

የግርጌ ማስታወሻ
ውድ ተሳታፊዎቻችን! የኢኮኖሚክስ ባለሙያዎች እንደሚያስረዱን ከሆነ ንብረቶች ወይም ሀብቶች የተወሰኑ ሲሆኑ የሰው ልጆች ፍላጎቶች ግን ያልተገደቡ ናቸው። ይህንን ለማግኘት የተወሰኑ ምጣኔ ሀብቶችን ለምሳሌ እንደ ገንዘብ፣ ጊዜ፣ መረጃ፣ አየር፣ መሬት የመሳሰሉትን በመቆጣጠል መጠቀም ግድ ይላል። ይህ ደግሞ የሥልጣን ምልክት ነው። አለበለዚያ በዚህ ውድድር በምላብት አለም ስኬታማ መሆን አጅጉን ይከብዳል።

በመቀጠል የምናልፈው ወደ ተግባር 3 ይሆናል። ተግባር 3 የሚያተኩረው አስመስሎ መጫወት ላይ ይሆናል። አላማውም ተሳታፊዎች በጊዜ አጠቃቀም ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ለማድረግ ነው።

ተግባር 3፡ አስመስሎ መጫወት

አሳታፊው ሁለት ፈቃደኛ የሆኑ ጥንዶችን ይመርጣሉ። የተመረጡት ጥንዶች ስለ “ጊዜ ወርቅ ነው” የድራማ ልምምድ ያደርጋሉ። በመጨረሻም ልምምዱ ሲያበቃ ለተቀሩት ተሳታፊዎች ያቀርባሉ።

- ከመጀመሪያ ጥንዶች አንዱ ስለ “ጊዜ ወርቅ ነው” ገለፃ ያደርጋል። ገለፃ የሚያደርገው በተለይ የሚያተኩረው ስኬታማ የሆኑ ሰዎች ጊዜያቸውን እንዴት በመከፋፈል እንደሚጠቀሙ ይሆናል።
- የሁለተኛ ጥንዶች ደግሞ የሚያተኩሩት ወጣቶች እንዴት ጊዜያቸውን በአግባቡ መጠቀም እንደሚችሉ ይሆናል። እርባና በሌለው ነገር ወይም ሁኔታ ጊዜን በከንቱ ማሳለፍ ስለሚያስከትለው ጉዳት ገለፃ ያደርጋሉ።

የግርጌ ማስታወሻ

ውድ ተሳታፊዎች! ጊዜ ይበራል! ስለዚህ በአያንዳንዱ ሰከንድ ምን እየተገበርን እንዳሳለፍን ራሳችንን መጠየቅ የጊድ ይላል። በአሁኑ ሰዓት የምናገኘው የሁብት እና የገንዘብ መጠን የሚተመነው በሥራ ላይ ባሳለፍነው ጊዜ ተለክቶ ነው። ስለዚህ ተሳታፊዎች ወጣትና የገደብ ትውልድ ተረካቢዎች እንደመሆናችን መጠን ለወሬ እና ለሰንፍና ቦታ ሳንሰጥ ተግባሩን መሥራት ይጠበቅብናል። ይህን ስናደርግ ከድህነት መውጣት እንችላለን።

በመቀጠል የምናልፈው ወደ ተግባር 4 ይሆናል። ተግባር 4 የሚያተኩረው ስለመረጃ ምንነት በሚደረግ የቡድን ውይይት ላይ ይሆናል። ዓላማውም ተሳታፊዎች መረጃን እንዴት በአግባቡ መጠቀም እንዳለባቸው ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ለማድረግ ነው።

ተግባር 4፡ የቡድን ውይይት የመወያያ ጥያቄዎች

1. መረጃ ማለት ምን ማለት ነው?
2. “መረጃ ሃይል ነው” ማለት ምን ማለት ነው?
3. መረጃን በአግባቡ መጠቀም ማለት ምን ማለት ነው?
4. ከመረጃ መራቅ ምን ሊያስከትል ይችላል?
5. መረጃን በአግባቡ አለመጠቀም ጉዳት አለው? ጥቅሱ;

የግርጌ ማስታወሻ

ውድ ተሳታፊዎች! ያለንበት ጊዜ የመረጃ ጊዜ ነው ሲባል ሰምተናል፤ መረጃ ኃይል ነው ሲባልም ሰምተናል። እንግዲህ ማንኛውንም መረጃ ለመቀበል የተዘጋጀን መሆን ይጠበቅብናል። ይህ ማለት ሁሉንም እንዳለ መሰብሰብ ሳይሆን የሚጠቅመንን ከማይጠቅመን በመለየት ሊሆን ይገባል።

በመቀጠል የምናልፈው ወደ ትዕይንት 1 ይሆናል። ትዕይንት 1 የሚያተኩረው የትምህርት መሳሪያ መሳሪያን በአግባቡ አለመጠቀም ስለሚያስከትለው ጉዳት ይሆናል። ዓላማውም ተሳታፊዎች ትዕይንቱን በመረዳት ስለ የትምህርት መሳሪያ አጠቃቀም ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ለማድረግ ነው።

ትዕይንት 1፡ የትምህርት መሳሪያ አጠቃቀም

በአንድ ከተማ ውስጥ የሚኖር የፃኛ ክፍል ተማሪ ስለትምህርት ያለው አመለካከት የተዛባ በመሆኑ ቤተሰቦቹ ተቸግረው የገዙለትን የትምህርት መሳሪያ ደብተር፣ መጽሐፍ፣ እስክርቢቶ ለቁማር መጫወቻነት ይሸጠው ነበር። ይህን ያስተዋለት የዚህ ወጣት መምህር ወጣቱ እየፈጸመ ያለው ድርጊት እጅግ አስከፊ መሆኑን በመንገር ከዚህ እኩይ ተግባሩ እንዲታቀብ ምክር ለገሱት። በመሆኑም ወጣቱ ባሁኑ ሰዓት ከዚህ እኩይ ባሕሪው ተቆጥቦ ደብተሩንና እስክርቢቶውን ባግባቡ መጠቀም ጀምሯል።

ዕድህ 5: ይገባል ሀገራችን

1. ወጣት ተማሪዎች ያላቸውን ደብተርና እስክርቢቶ የመሳሰሉ ሀብቶቻቸውን እንዴት መጠቀም ይችላሉ;
2. አንድ ወጣት ተማሪ ደብተሩንና እስክርቢቶውን መሸጥ ይኖርበታል ወይ;
3. መምህሩ ለወጣቱ የለገሱትን ምክር እንዴት ታዩታላችሁ;

ውድ ተሳታፊዎች! ከዚህ በመቀጠል የምናልፈው በግላዊ ልምምድ ይሆናል። ዓላማውም ሠልጣኞች የራሳቸውን፣ የቤተሰቦቻቸውንና በአካባቢው የሚገኙ ኅብረተሰብ ያላቸውን ምጣኔ ሀብት በመለየት ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ነው።

13.4 ግላዊ የትግበራ ልምምድ

ከዚህ በታች የቀረቡላችሁኝ ጥያቄዎች በማንበብ ወደ አካባቢያቸው በመሄድ ከቤተሰብ፣ ከጓደኛ እና ከመላው የአካባቢው ኅብረተሰብ ጋር ውይይት በማካሄድ የውይይቱን ውጤት አጠር ባለ መልኩ በማስታወሻ በመያዝ በሚቀጥለው ክፍለ ጊዜ ሪፖርት ያደርጋሉ።

- በእናንተ አካባቢ ያሉትን ንብረቶች ለይቶ ማወቅ ይህም (ገንዘብን፣ ጊዜን፣ መረጃን፣ የሰው ኃይልንና) ሌሎችን ሊያካትት ይችላል፤
- እነዚህን ከላይ ተለይተው የወጡ ንብረቶችና ሀብቶች ሳይባከኑ በአግባቡ በመጠቀም ወደ ምርታማነት መቀየር ይቻላል; እንዴት;

13.5 ግምገማ

1. እስኪ ከዚህ ሥልጠና ምን ተምረናል ብላችሁ ታስባላችሁ;
2. የዚህ ሥልጠና ጠንካራና ደካማ ጐኞችን በመለየት ተወያዩ።
3. ይህን ሥልጠና ለወደፊቱ ለማሻሻል ምን ቢደረግ ጥሩ ነው ትላላችሁ;

አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገናኝ

መሰጠት. ልምድ ማካፈል. ማስተማር. ማንሳሳት.

14. ገንዘብን በአግባቡ ማመጠቀም ስልጣን

14.1 መግቢያ

ድህነትን ብዙ ጊዜ የምንረዳው ከገቢ ማነስ ጋር በተያያዘ መልኩ ነው። ነገር ግን ድህነት የገቢ ማነስ ብቻ ሳይሆን ያገኘነውን ሀብት ያለአግባብ ማጥፋት ማለትም ጭምር ነው። ይህን የቁጠባ ችግር ልንለው እንችላለን። ለመቆጠብ ደግሞ የግድ ሀብታም መሆን አያስፈልገውም። ይልቁንም ቁጠባ ሀብታም ሊያደርግ ይችላል። ፈረንጆች እንደሚሉት #ተጨነቅላት፣ ያኔ ሳንቲሚ ደግሞ ለራሷ ትጨነቃለች። የገንዘብ ቁጠባ ማለት ደግሞ ግለሰቦች፣ ከሚያገኙት ገቢ ላይ የተወሰነ ፐርሰንት ቀንሰው እና አላስፈላጊ ወጪያቸውን አስቀርተው ለወደፊት ሕይወታቸው የሚሆን ሀብት ለማከማቸት እና ለአንድ ለታለመለት ዓላማ ለማዋል የሚጠቀሙበት ዘዴ ነው።

14.2 ዓላማ

ይህ ክፍል ትምህርት ሲጠናቀቅ ተሳታፊዎች፡-

- ቁጠባ ምን ማለት እንደሆነ ዕውቀት ያዳብራሉ፡፡
- ገንዘብ ለመቆጠብ የሚረዱ ዘዴዎችን ያውቃሉ፡፡
- ኑሮን በዕቅድ መምራትና የቆጣቢነትን ክህሎት ያዳብራሉ፡፡
- የቁጠባ ችግር ላለባቸው ሌሎች ሰዎች ጥሩ ምሳሌ ይሆናሉ፡፡
- የቁጠባ ችግር ያለባቸውን ሰዎች ጥሩ ባሕርይ እንዲያዳብሩ ይረዳሉ፡፡

14.3 ዐብይ ርዕስ

ተግባር 1፡ ሃሳብ ማፍለቅ

በዚህ ዐብይ ርዕስ ሥር የምናደርገው በገንዘብ ቁጠባ ላይ ውይይት ይሆናል፡፡ በእያንዳንዱ ጥያቄ ዙሪያ የግል አስተያየት መስጠት ይቻላል፡፡ ዓላማው በቁጠባ አስፈላጊነት ዙሪያ ሃሳቦችን ማንሸራሸር ነው፡፡

1. በእናንተ አካባቢ የገንዘብ ቁጠባን የሚነቅፉ አባባሎች በመዘርዘር ተወያዩ፡፡
2. በእናንተ አካባቢ ገንዘብ ቆጣቢ የሆኑ ሰዎች ምን ይባላሉ? እንዴት ይታያሉ እናንተስ ቆጣቢ መሆን ትፈልጋላችሁ?
3. የቁጠባ ጥቅም ምንድነው?
4. ገንዘብ እንዳንቆጥብ የሚያደርጉንን እንቅፋቶች ጥቀሱ?

አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገናኝ

ከዚህ በመቀጠል ወደ ተግባር 2 እንሸጋገራለን፡፡

ተግባር 2፡ የቡድን ውይይት፡-

መሰጠት ልምድ ማካፈል ማስተማር ማነሳሳት

- በአካባቢያችሁ የሚከናወኑ የሠርግ ሥነ-ሥርዓቶች ውስጭ እንዴት ለብክነት እንደሚዳርጉ ተወያዩ፡፡
- በአካባቢያችሁ በዓላት እንዴት እንደሚከበሩ ተወያዩ፡፡

የአሳታፊዉ መመሪያ

- ሁሉም ሠልጣኞች በንቃት እንዲሳተፉ ማድረግ፡፡
- የሠልጣኞችን አስተያየት እንዲያሰፍሩ አድርጎ ማሰባሰብ፡፡
- በመጨረሻም እነዚህን ሀሳቦች ከዚህ በታች ከተሰጠው አጭር ማስታወሻ ጋር በማነፃፀር አቋም እንዲይዙ ማድረግ፡፡

የግርጌ ማስታወሻ

በመጀመሪያ ገንዘብ ከመቆጠቡ በፊት ስለገንዘብ በቂ ዕውቀት ማለትም ገንዘብ እንዴት መያዝ እንዳለበት ማወቅ ያስፈልጋል፡፡ ሰው ገንዘብን ሊገዛ እንጂ ገንዘቡ ሰውን ሊገዛ አይገባም፡፡ ገንዘብ የገዛው ሰው ገንዘቡ ስለሚያሸከረከረው ኑሮውን በዕቅድ የሚመራ አይደለም፡፡ ገንዘቡን የገዛ ሰው ግን ኑሮው በእቅድና በፕሮግራም የተመራ ስለሆነ ገንዘቡን የሚያሸከረከረው ሰውዬው ነው፡፡

የገንዘብ ቁጠባ፡- ማለት አንድ ግለሰብ በወር ከሚያገኘው ገቢ ላይ ከሚያወጣው ወጪ ለምሳሌ ለምግብ፣ ለልብስ፣ ለሕክምና፣ ለትራንስፖርት፣ ለትምህርት፣ ለመብራት፣ ለውሃ፣ ለሰልክ እና ለሌሎች ወጪዎች ላይ በመቀነስ ለወደፊት ሊያጋጥሙት ለሚችሉ መጥፎና ጥሩ ጊዜያት፣ ሃብት በማከማቻቸው ሊታሰቡለት ዓለማማዊ ማለት ነው፡፡

በማኅበር የሚቆጥቡ ለጋራ ጥቅም ሲሆን በጋራ በሚነግዱት ሥራ ላይ ትርፋማና ውጤታማ እንዲሆኑ ከሚያገኙት ትርፍ በመቀነስ ሊቆጥቡ ይችላሉ።

በአጠቃላይ የቁጠባን ባሕል ያደረገ ኑሮው በዕቅዱ የተመራ ስለሆነ ዕዳ አይኖርበትም፤ ጤነኛና ደስተኛ ይሆናል። እንዲሁም በማኅበራዊ ሕይወቱ ስኬታማ ይሆናል።

የገንዘብ ቁጠባ ችሎታች፡-ከዚህ በመቀጠል የምንመለከተው ገንዘብ በምንቆጥብበት ወቅት ሊያጋጥሙን የሚችሉ ሁኔታዎች ነው።

- | | |
|----------------------|----------------------|
| <u>አለታዊ</u> | <u>አዎንታዊ</u> |
| - የሰው ትችት። | - ኑሮ ይሻሻላል። |
| - በሌላ ሰው ተቀባይነት ማጣት። | - በዕቅድ እንዲኖር ያደርጋል። |
| - ስግብግብ ልንባል እንችላለን። | - በራስ እንዲተማመን ያደርጋል። |
| | - ቤተሰብ መመጠን ያስችላል። |
| | - ዓላማችንን ማሳካት ይቀላል። |

አንድ ሰው ገንዘብ ቆጣቢ እንዳይሆን ከሚያደርጉት ነገሮች ውስጥ የጌደኛ ግፊት፤ የቤተሰብ ሁኔታና ባሕላዊ ምክንያቶች ከብዙ በጥቂቱ ይጠቀሳሉ።

የጌደኛ ግፊት፡-አንድ ሰው አብሮት የሚውል ጓደኛው በሰላ የተጠመደ ከሆነ እና የሚያገኘውን ገንዘብ ለሰላ ብቻ ሚጠቀመው ከሆነ መቆጠብ ያስቸግረዋል።

ቤተሰብ፡- በአንድ ቤተሰብ ውስጥ ያለው የቤተሰብ ብዛት ለቁጠባ አስተዋፅኦ አለው። ትንሽ ቤተሰብ የሚያስተዳድር የመቆጠብ አቅም ሲኖረው ብዙ ቤተሰብ ያለው ግን ገንዘብ ላይቆጥብ ይችላል።

ባሕል፡- #ሺ ዓመት አይኖር፤ #ከሰው ጋር እንጂ ከብር ጋር አይኖር፤ #ብርን ያለ ብር ብሎ ይቀራል፤ ብር ካለ በሰማይ መንገድ አለ፤ ገንዘብ በ 30 ዓመት ዕውቀት በ 40 ዓመት። ብር ይናገራል ብር ይሄዳል። የመረዳዳት፤ የመደጋገፍ፤ የአብሮነት ወይም የጋርዮሽ ኑሮ በሚበዙበት እንደ ኢትዮጵያ ያሉ አገሮች ቁጠባ እንደ መጥፎ ነገር ሊታይ ይችላል።

ገንዘብ ቆጠቢ KSJ፡-

- በዕቅድ መኖር።
- የሰላ ተገዢ አለመሆን።
- ጥሩ ውሳኔ ሰጪ መሆን።
- ቤተሰብ መመጠን።
- እንደ አቅም መኖር። #ሰው እንደ ቤቱ እንጂ እንደ ጉረቤቱ ሊኖር አይችልም።
- አንዳንድ ጉጂ ልምዶችን ማስወገድ/ ደግሞ መቀነስ/መተው።
- ተማሪዎች ደብተርን፤ መጽሐፍን፤ አስከርቢቶን መቆጠብ ይጠበቅባቸዋል።

በመቀጠል የምንመለከተው ትዕይንት 1 ሲሆን ይህ ትዕይንት የሚያተኩረው አስመስሎ መጫወት ላይ ነው። ዓላማውም በዕቅድ ያለመመራት የሚያስከትለውን ችግር ለማሳየት ነው።

ትዕይንት 1፡ አስመስሎ መጫወት

አንድ የመጀመሪያ ዲግሪውን ከያዘ 5 ዓመት የሆነው ወጣት በአንድ ድርጅት በከፍተኛ ደሞዝ ተቀጥሮ ይሠራል። ይህ ወጣት ደሞዙ ከፍተኛ ቢሆንም ኑሮው ግን በዕቅድ የተመራ አይደለም። ወጣቱ በርካታ የእሱን ግብዣ የሚጠብቁ ጓደኞች ስላሉት ደሞዝ በተቀበለ በአስረኛው ቀን ከሚሰራበት መ/ቤት ብድር ይጠይቃል። አብራው የምትሠራ ሴት ወጣት በድርጊቱ በጣም ስላዘነች ወጣቱ ገንዘብ ማባከን እንደሌለበት፤ ኑሮውን በዕቅድ መምራት እንዳለበት እና ለወደፊት ሕይወቱ ገንዘብ ማስቀመጥ /መቆጠብ/ እንዳለበት ስትነግረው ወጣቱ ግን #ነገ ሌላ ቀን ነው። #ለነገ ነገ ይጨነቅለታል። #ገንዘብን ይኸው አልሞት። #ገንዘብ ተቀምጦ ምን ሊፈይድ በማለት ያቀረበችውን ሀሳብ ሊቀበለው አልቻለም።

ተግባር 3፡ ድህረ ምልክታ

1. ወጣቱ ገንዘብን መቆጠብ ለምን ያልፈለገ ይመስላችኋል?
2. የወጣቱ ውሳኔ ትክክል ነው; እንዴት?
3. እናንተ በወጣቱ ቦታ ብትሆኑ ምን ታደርጋላችሁ?
4. የወጣቱን የሥራ ባልደረባ ሃሳብ እንዴት ታዩታላችሁ?

የግርጌ ማስታወሻ

ውድ ተሳታፊዎች! መገባበዝ የማሳበራዊ ኑሮ አካል ሊሆን ይችላል። ነገር ግን ዛሬ አንዱ ኪጋበዝ ከሚቀጥለው ደግሞ ሌላ ተረኛ ሊኖር ይገባል። መገባበዝ ግን መብዛት የለበትም። ግብዣውም አቅምን ያገናዘበ ሊሆን ይገባል። #ነገ ስለራሱ ይጨነቅ የሚለውን ኋላ ቀር አስተሳሰብ ልናስወግድ ግድ ይለናል። አለበለዚያ በዚህ ውድድር በሞላበት ክፍለ ዘመን ከጨዋታ ውጭ መሆን ይጠበቅናል።

በመቀጠል ወደ ትዕይን 2 እንሸጋገራለን።

ትዕይንት 2፡ የቁጠባ ፋይዳ

ሁለት ተስማምተው ሚኖሩ ባለትደር ወጣቶች ነበሩ። ሁለቱም በመንግሥት መሥሪያ ቤት ውስጥ የሚሠሩ እና ኑሮአቸውን በዕቅድና በፕሮግራም የሚመሩ ናቸው። አንዲት ሴት ልጅም አለቻቸው። እኚህ ወጣቶች ምንም ዓይነት ደባል ሱስ የለባቸውም። ገንዘብን መቆጠብ ባሕል አድርገው ስለያዙ ሁለቱ በመመካከር ከወር ደምዛቸው ላይ ለጤና፣ ለትምህርት፣ ለአደጋ ጊዜ እና ለአንዳንድ ወጭዎች በማለት በባንክ ገንዘብ ያስቀምጣሉ። ከዕለታት አንድ ቀን ልጃቸው በጠና ትታመግለች። ለሕክምናው እንዲከፍሉ የተጠየቁት ገንዘብ እጅግ ብዙ ነበር። ወጣቶቹ ለክፉ ጊዜ ብለው ባስቀመጡት ገንዘብ የሕክምና ወጪውን በመሸፈን የልጃቸውን ሕይወት ለማትረፍ ችለዋል።

ተግባር 4፡ ድህረ ምልክታ

1. ወጣት ባለትዳሮቹ ገንዘብ የመቆጠብ ባሕላቸው ምን ይመስላል? እንዴት;
2. የሱስ ተገዥ ቢሆኑ ቆጣቢ የሚሆኑ ይመስላችኋል? እንዴት?
3. አንድ ዓይነት ሀሳብ ባይኖራቸው ቁጠባ የሚኖር ይመስላችኋል?
4. እናንተ ከእነርሱ ምን ተማራችሁ?

የግርጌ ማስታወሻ

ውድ ተሳታፊዎች! ገንዘብን በአግባቡ በመቆጠብ ከበድ ያለ የጤና እና ሌሎችንም ችግሮችን መጋፈጥና ማሸነፍ የሚቻል መሆኑን ከላይ ከቀረበው ትዕይንት መረዳት ይቻላል።

የሚቀጥለው ተግባር የቡድን ስራ ይሆናል። አሠልጣኙ ተሳታፊዎችን በሁለት ቡድን በመክፈል ለውይይት በቀረቡት ነጥቦች እንዲወያዩ ማድረግ። ውይይቱ ከመጀመሩ በፊት አሠልጣኙ ስለ ቡድን ውይይት መመሪያዎች አጠር ያለ ገለፃ ያደርጋል። የቡድን ውይይቱ ዓላማ ስለገንዘብ ቁጠባ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት ማዳበር ነው።

ተግባር 5፡ የቡድን ውይይት ጥያቄዎች (የቁጠባ ጥቅም)

ከምናገኘው ገንዘብ ላይ መቆጠብ ያስፈልገናል ወይስ አያስፈልገንም;

- ያስፈልጋል የሚሉት የራሳቸውን ምክንያት ማቅረብ ይኖርባቸዋል።
- አያስፈልግም የሚሉት የራሳቸውን ምክንያት ማቅረብ ይኖርባቸዋል።

በመጨረሻም ወደ ግላዊ ልምምድ እንሸጋገራለን። የመስክ ላይ ትግበራው ዋናው ዓላማ ተሳታፊዎች በሥልጠና ወቅት ያገኙትን ዕውቀት ወደ ተግባር እንዲለውጡና ክህሎቶቻቸውን እንዲያዳበሩ ነው።

14.4. ግላዊ ልምምድ

ገንዘብን የሚያባክኑ በአካባቢያችሁ ያሉ ሰዎችን (ወንድም፣ እህት፣ ወላጅ፣ ጓደኛ ወዘተ ከለያችሁ በኋላ ለመርዳት ዕቅድ አውጡ። በዕቅዱም መሠረት እርዳታ አድርጉ፣ ከዚያ በኋላ መጥታችሁ ሪፖርት አድርጉ።

እንግዲህ ተሳታፊዎቻችን! በተለያዩ ተግባራት ላይ በመሳተፍ ጥሩ ግንዛቤ፣ ዕውቀትና ክህሎት እንዳዳበራችሁ ተስፋ አለን። ከዚህ በመቀጠል የግምገማ ጥያቄዎች ቀርበዋል። ለጥያቄዎቹ መልስ በመስጠት ራሳችሁን ገምግሙ።

14.5 ግምገማ

1. ከዚህ ሥልጠና ምን ጠንካራ ጐን አገኛችሁ?
2. በዚህ ሥልጠና የቀረቡ ርዕሶች መጀመሪያ ላይ ከቀረበው ዓላማ ጋር ይገናኛሉ?
3. በዚህ ሥልጠና መሻሻል ይገባቸዋል የምትሏቸውን ሁኔታዎች ዘርዝሩ።



15. የጊዜ አጠቃቀም ገጠላ

15.1 መግቢያ

ጊዜ ግዙፍ ግን የሚያልቅ ሁብት ነው። በአንድ ወቅት አንድ ያልታወቀ ደራሲ የጊዜን ምንነትና ዋጋ በግልጽ መገንዘብ እንችል ዘንድ የሚከተለውን ምክር ሰጥቶ ነበር።

- የአንድ ዓመትን ዋጋ ለማወቅ አንድ ክፍል የደገመ ተማሪን መጠየቅ።
- የአንድ ወርን ዋጋ ለማወቅ ለመውለድ የተቃረኩ ሴትን ጠይቅ።
- የአንድ ሳምንትን ዋጋ ለማወቅ የሳምንት ሪፖርት የሚያቀርቡ ጋዜጠኛን ጠይቅ።
- የአንድን ቀን ዋጋ ለማወቅ

- የአንድን ሰዓት ዋጋ ለማወቅ
ለመገናኘት ከፍተኛ ጉጉት ላይ ያሉ ፍቅርኛዎችን ጠይቅ።
- የአንድ ደቂቃን ዋጋ ለማወቅ
የከተማ አውቶቡስ ያመለጠውን ሰው ጠይቅ።
- የአንድ ሰከንድን ዋጋ ለማወቅ
አንድ ሰከንድ ወደ ኋላ በመዘግየት ውድድሩን ያጠናቀቀን አትሌት ጠይቅ።

$$\{e^+ \} \dot{q} \dot{o} \dot{f} \mathcal{L}^2? \text{TKf } U'' \text{TKf } ''<; \mathcal{L}^2?'' u; \acute{O}vu< \ddot{O}kU \text{c}=\mathcal{M} K^{(n)}\} U'' \text{TKf } ''<;$$

15.2 ဇယား

- $eK \tilde{N}^{>2} U'' f \circ \cdot k f'' \dot{A} \zeta w^{\wedge} K < ::$
- $\cdot \cdot \ddot{O} ? * T \frac{3}{4} \tilde{N}^{>2} \cdot \ddot{O} n k U H > \ddot{A} f'' \ddot{A} \ddot{A}'' n K < ::$
- $2^{>} u \cdot \acute{O} v u < \frac{3}{4} S \ddot{O} k U | k A f'' \dot{A} \zeta w^{\wedge} K < ::$
- ጊዜን በአግባቡ በመጠቀም ለሌሎች ምሳሌ ይሆናሉ።
- የጊዜ አጠቃቀም ችግር ላለባቸው ሰዎች ዕርዳታ ያደርጋሉ።

15.3 [®] wÃ 'ºe

መሰጠት. ልምድ ማካፈል. ማስተማር. ማነሳሳት.

በቅድሚያ እስቲ ባላችሁበት አካባቢ ስለጊዜ የሚባሉትን አባባሎች ዘርዝሩአቸው። ከእነዚህ አባባሎች ስለጊዜ ምንነትና ባሕርያት ምን ትረዳላችሁ፡

- አሁን ደግሞ በጊዜ አጠቃቀም የምታደንቁትን አንድ ግለሰብ ውሰዱና የጊዜ አጠቃቀም ችግር አለበት ከምትሉት ሌላ ግለሰብ ጋር አወዳድራችሁ ከሁለቱም ግለሰቦች የምትማሩት ምን እንደሆነ ግለጹ፡፡ስም መጥቀስ አያስፈልግም፡፡
- ጥሩ የጊዜ አጠቃቀም እንዲኖራችሁ ምን ማድረግ አለባችሁ?

- G<K<U }d'ò-« u'ʔnf ʔ"Ç=d'ñ TÉ[Ó::
- ¾}Í*ð-« ¾}KÁ¿ ħĦ†,ŲŲŲŲŲ ũōK=Ų %₀,f LÃ Séó::
- uSÚ[hU ʔ²=1} »e}Ä,, Ÿ²=1 uŲ, Ÿk[u< »Ų Te*Ħ Ò ũT'ḡθ' »U ʔ"Ç=Á²< TÉ[Ó'

ሥራ ተጠራቅሞ ስለሚጠበቃት ሥራዋ ያስጠላታል፤ የሚሠሩ ፋይሎችን ትገላልጥና ወዲያው ደግሞ ከመደርደሪያው ላይ ጥላ በሩን በመዝጋት ወደ ሌላ ቢሮ ትሄዳለች።

ከዚህ በላይ የቀረበውን ትዕይንት እንደተከታተላችሁ እምነታችን ነው። በመቀጠል ትዕይንቱን በተመለከተ የቀረቡ የመወያያ ጥያቄዎች አሉ። ከአሳታፊው ጋር ውይይት በማድረግ የራሳችሁን አስተያየት ሰጡ።

ተግባር 2: ድህረ ምልክታ

1. ወጣት ሠራተኛዋ ጊዜዋን በአግባቡ ተጠቅማለች ብላችሁ ታስባላችሁ?
2. ወጣቷ ጊዜዋን በአግባቡ እንዳትጠቀም ያደረጋት ነገር ምንድነው?
3. በወጣቷ ቦታ ብትሆኑ ምን ታደርጋላችሁ?
4. ጊዜን በአግባቡ ለመጠቀም ምን መደረግ አለበት ትላላችሁ?

የግርጌ ማስታወሻ

ውድ ተሳታፊዎች! ከላይ የተመለከትነው ትዕይንት እንደሚያስረዳን ከሆነ ጊዜን በአግባቡ አለመጠቀም ራስን እስከ መጉዳት እንደሚያደርስ ነው። ጊዜን በአግባቡ ለመጠቀም በመጀመሪያ ዓላማና ግብን በመተለም ዕቅድ ሊኖረን ይገባል።

ከዚህ በላይ በቀረበው ትዕይንት ላይ በመሳተፍ አስተያየታችን እንደሰጣችሁ እምነታችን ነው። ከዚህ በመቀጠል ወደ ቡድን ስራ እናመራለን የቡድን ስራው ዓላማ ተሳታፊዎች ጊዜን በአግባቡ መጠቀም ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎትን እንዲያዳብሩ ነው።

ተግባር : 3 የቡድን ሥራ

ተሳታፊዎች አራት አራት በመሆን ቡድን ይመሠርታሉ። በመቀጠል ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን ሁኔታዎች መወያየት ይጀምራሉ።

አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገናኝ

1. ሁሉም ተሳታፊ ጊዜውን እንዴት እንደሚጠቀም ሀሳብ ያቀርባል።
2. ጊዜን በአግባቡ ተጠቅሞ/ማ ስኬታማ የሆነ/ች ተሳታፊ የሕይወት ልምዱን/ደኅንን ያከፍላል/ታከፍላለች።
3. ሁሉም ተሳታፊ የተለያዩ የጊዜ አጠቃቀም ክህሎቶችን ያቀርባሉ።

በመቀጠል ወደ ትዕይንት 2 እናራለን።

ትዕይንት 2: የግልንና ማኅበራዊ ሕይወትን ማጣጣም

አንዲት ወጣት ከትልቅ ከተማ ወደ አንዲት ትንሽ መንደር ለሥራ ጉዳይ ትሄዳለች። ይህች ወጣት ብዙ ጊዜ ማከናወን የምትፈልገው ራሷ ያቀደችውንና የፈለገችውን ተግባር ነው። ነገር ግን ሥራዋ ከማኅበረሰቡ ጋር የሚያገናኝ በመሆኑ ጎረቤቶቿ አብራቸው ቡና እንድትጠጣና ማኅበራዊ ግንኙነቶችን እንድታደርግ ሲጠሯት ጥሪያቸውን አክብራ ትሄዳለች። በሥራ ተጨናንቃም ቢሆን እነሱን ላለማስቀየም የምታደርገው ይህን መሰል ተግባር ያናድዳታል። እምቢ ብላቸው እንዳትቀር ከማኅበራዊ ሕይወት መገለልን ትፈራለች፤ በጠሯት ቁጥር እነሱ ዘንድ መሔዱን ግን የስራ ጊዜዋን እንደማባከን ትቆጥረዋለች። ይህም እንዲሁ ብግን ያደርጋታል።

ተግባር: 4 ድህረ ምልክታ

- ወጣት ሠራተኛዋ የምታደርገው ነገር ከጊዜ አጠቃቀም አኳያ ትክክል ነው? እናንተ በእሷ ቦታ ብትሆኑ ምን ታደርጉ ነበር?
- ወጣቷ ጎረቤቶቿን ሳታስቀይም ጊዜዋን በአግባቡ መጠቀም ትችል ነበርን? እንዴት;

- ጊዜያችንን በአግባቡ እንዳንጠቀም ማሳሰቢያ ግንኙነቶች የሚያሳድሩት ተፅዕኖ ምን ያህል ነው?

የግርጌ ማስታወሻ

ውድ ተሳታፊዎች! ጊዜያችንን በአግባቡ ከመራን፣ በዕቅድና በግብ ከተመራን ማናቸውንም ተግባራት ማከናወን እያቅተንም፡፡ ማሳሰቢያ የሆኑ ጉዳዮችን ከስራ መልስ፣ በሰላምነቱ የዕረፍት ቀናት እና በተለያዩ የግል ሥራችንን የማይገዱ አጋጣሚዎችን በመጠቀም ልናከናውን እንችላለን፡፡

ከላይ በቀረበው ትዕይንት ዙሪያ በተመለከቱ ጥያቄዎች አስተያየት በመስጠት በንቃት እንደተሳተፋችሁ እናምናለን፡፡ ከዚህ በመቀጠል አንድ ትዕይንት ላይ እናተኩራለን፡፡ ዓላማውም ተሳታፊዎች በጊዜ አጠቃቀም ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴት ክህሎት እንዲያዳብሩ ነው፡፡

ትዕይንት 3፡ የጥናት ጊዜን በአግባቡ መጠቀም

አንድ የ9ኛ ክፍል ተማሪ ብዙ ጊዜ የሚያጠናው ፈተና ሲደርስ ነው፡፡ በዚህ ላይ በኘሮግራም ስለማይጠቀም የትኛውን ለይቶ ማጥናት እንዳለበት ሁሌም ግራ ይገባዋል፡፡ አንዱን የትምህርት ዓይነት ማጥናት ይጀመርና ብዙም ሳይቆይ ሌላ የትምህርት ዓይነት ማጥናት ይጀምራል፡፡ ይህም ይሰለቸውና ጭራሽ ጥናቱን ይተወዋል፡፡ ሁሌም በኘሮግራም መመራት ይፈልጋል ግን አይሆንለትም፡፡ በዚህም የተነሳ ወደሚቀጥለው ክፍል መዛወር አልቻለም፡፡

ተግባር፡ 5 ድህረ ምልክታ

1. ለወጣቱ ጊዜን በአግባቡ አለመጠቀም ምክንያቱ ምን ሊሆን ይችላል?
2. በትምህርቱ ውጤታማ እንዲሆን ምን ዓይነት የጊዜ ሰሌዳ ያስፈልገዋል ትላላችሁ?
3. እናንተ ወጣቱን ብትሆኑ ምን ታደርጋላችሁ?

የግርጌ ማስታወሻ

ማንኛውም ተማሪ ለጥናት ጊዜን ሊመድብ ግድ ይለዋል፡፡ ጥናት ማለት አንድ ጊዜ ብቻ ማንበብ ሳይሆን ደጋግሞ በማንበብ በመጽሐፉ ውስጥ ያለው ነገር መገንዘብ ማለት ነው፡፡ አንድ ተማሪ ማጥናት መጀመር ያለበት ልክ ትምህርት ከተጀመረ ዕለት እንስቶ መሆን ይገባዋል፡፡ ወደ ፈተና አካባቢ በማጠራቀም ለማጥናት መጠቀም ከጥቅሙ ይልቅ ጉዳቱ ያመዝናል፡፡ ለብዙዎች ይህ አካሄድ እንደማይሳካላቸው የሥነ-ልቦና ባለሙያዎች ምክራቸውን ይለግሱናል፡፡

ከዚህ በመቀጠል ወደ ትዕይንት 4 እንሸጋገራለን፡፡ የትዕይንቱ አላማ ተሳታፊዎች ተደራራቢ ሥራ በሚያጋጥሙበት ጊዜ እንዴት ጊዜያቸውን በአግባቡ እንደሚጠቀሙ ዕውቀት፣ እሴት እና ክህሎትን ለማዳበር ነው፡፡

ትዕይንት፡ 4 ተደራራቢ ሥራዎችና የሚያስከትሉት ችግር

የግሉን ሥራ እየሠራ የሚኖር አንድ ወጣት ነበር፡፡ ይህ ወጣት የተለያዩ ሥራዎችን ለመሥራት የተለያዩ እቅድ ያወጣል፡፡ ነገር ግን አንዱን ተግባር እንኳን በአግባቡ ሳይከውን ይቀራል፡፡ ይህ ወጣት እንደ ጓደኞቹ በተሰማራበት ሥራ ውጤት ማስመዝገብ ባለመቻሉ ዘወትር ይበሳጫል፡፡ ለዚህ ችግር መፍትሔው የነደፈውን ዕቅድ በቅደም ተከተል መተግበር መሆኑን በመገንዘብና ባወጣው ዕቅድ መሠረት ተግባሩ በመሥራት ውጤታማና ስኬታማ ለመሆን ቢቃ፡፡

ተግባር 6፡ ድህረ ምልክታ

የወጣቱ ችግር ምንድን ነበር?

1. ተደራራቢ ሥራዎች ሲያጋጥሙ እንዴት ነው ጊዜያችንን በአግባቡ ተጠቅመን ስኬታማ ልንሆን የምንችለው?
2. ወጣቱ ካለበት ችግር ለመውጣት የወሰደውን እርምጃ እንዴት ታይታላችሁ?

የግርጌ ማስታወሻ

ውድ ተሳታፊዎች! አንዳንዴ ዕቅዶቻችን ብዙ ጊዜንና ጥረትን ሊፈልጉ ይችላሉ አንዳንዴ ደግሞ በአጭር ጊዜና በተወሰነ ጥረት ልናከናውን እንችላለን። ነገር ግን በማንኛውም ሁኔታ መጀመሪያ መከናወን ያለበት ቀለል ብሎ የታየን ተግባር መሆን ይገባል። ቀላሉን ተግባር በሰከት ካከናወንን በኋላ ከቢድ ወዳለው መሸጋገር ተመራጭ ስልት ነው።

15.4 ግላዊ ልምምድ

እንግዲህ እስከሁን በተለያዩ ተግባራት ላይ ተሳትፎ እንዳደረጋችሁ እርግጠኞች ነን። ከዚህ በመቀጠል የመጨረሻው ተግባር ላይ እንገኛለን። ይህም ግላዊ ልምምድ ነው። ከዚህ በታች የቀረቡላችሁን ጥያቄዎች በጥሞና በማንበብ ወደ አካባቢያችሁ በመሄድ ከቤተሰብ ጋር፣ እህትና ወንድም፣ ጓደኛ፣ ጎረቤት፣ እና በአካባቢ ከሚገኙ ማኅበረሰብ ጋር ሰፋ ያለ ውይይት በማድረግ የመደምደሚያ ነጥባችሁን በሚቀጥለው ክፍል ጊዜ ለቀሩት ተሳታፊዎች ሪፖርት እንድታደርጉ በትሕትና እንጠይቃለን።

ጥያቄ፦

1. እስኪ ሁላችሁም ወደቤታችሁ፣ ጎረቤታችሁ፣ አካባቢያችሁ ሂዱና በኅበረተሰቡ ዘንድ የሚስተዋለው የጊዜ አጠቃቀም ምን እንደሚመስል ተመልከቱ።
2. ሰዎች በአግባቡ ጊዜያቸውን ላለመጠቀማቸው መንስኤው ምንድን ነው?
3. ሰዎች በአግባቡ ጊዜን እንዲጠቀሙ ምን ማድረግ አለባቸው?
4. በጊዜ አጠቃቀም ረገድ ከምታውቋቸው ውስጥ በከፊሉ ችግር ያለባቸውን ውስዱና ለመርዳት የምታደርጉትን ዕቅድ አዘጋጁ። ከዚያም ዕርዳታችሁን አድርጉና ያገኛችሁትን ውጤት ሪፖርት አድርጉ።

እስከአሁን ድረስ በተለያዩ ተግባራት ላይ በመሳተፍ የጊዜ አጠቃቀም ሂደት ላይ ያለንን ዕውቀት፣ እሴትና፣ ክህሎት አዳብረናል። ከዚህ በመቀጠል የግምገማ ጥያቄዎች ቀርበዋል። እስኪ ጥያቄዎች ላይ የግል አስተያየት በመስጠት ተሳትፎአችንን እናሳይ።

አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገናኝ

15.5 ግምገማ

1. እስኪ በዚህ ሥልጠና ምን ጠንካራና ደካማ ጉን አገኛችሁ?
2. በዚህ ሥልጠና የቀረቡ ክህሎቶች ግባቸውን የመቼ ይመስላችኋል?
3. በመጨረሻም ከዚህ ሥልጠና መሻሻል ይገባቸዋል ብላችሁ የምትገምቷቸውን ነጥቦች ዘርዝሩ።

ክፍል ሁለት

የርስ በርስ ግንኙነት ክህሎቶች

16. Gdw" u'if $\frac{3}{4}$ SÓMê ;lKAť

16.1. SỐ u=Á

[illegible]

KSj< G4w" u'if SÓKê TKf U" TKf "¿?,"É c< ¾^c<" Swf *ÁeYü[¾K?KA?" K=Te ÄLM?? ½Èf? Sw½?" ½"éYw" ¾U"K[< SŠ "¿? Sw½?" ½"éYw" uSp[½?" U" Ñ<Çf ÄÄew"M? Sw½?" uTeYü'e U" ØpU ½"Ñ—K"? G4w" u'if ¾SÓKê :lKAf" KTÇü" U" TÉ[Ó,Kw" ?

መብትን ሳMö hSeÖf ጋC የሚመሳሰል u}KSዶ "ÃK<~❖" ¾T>M አባባል ርም፯G< Ã}“M::

*c</አሲ Sw~/Sw.../ ካMö/ካላልፋ ሸሰፀU/፡fcፀU e”M U” TK²” ””?

16.2. ဇယား

$$\tilde{A}I'' \; ; \mathfrak{F}K \; \tilde{N}_{>2} ? \; c = \acute{U}' c < \; \} \acute{H} \clubsuit \acute{o} - \acute{c} :-$$

- eK GXw u'í'f SÓKê ð'<kf ÁÅw^K<::
- "Ö?T ¾J'< GXw u'í'f ¾SÓKê H>Å,¿ ÁÅ"nK<::
- GXw u'í'f ¾SÓKê jKAf" ÁÇw^K<::
- GXw u'í'f ¾SÓKê (Ó' ÁKv†<" "x,¿ Å[ÇK<::

16.3 [®]wÃ '°e

Óv' 1: GXw" TõKp

Ál" `e eK GXw" u'í'f SÓKê "¿ÁÁf uTÉ[Ó ʘ"ËS^K":

¾GXw TõKmÁ ØÁo-

1. GÁw" u'í'f SÓKê TKf U" TKf "¿?
2. 'É c"< ¾^c" Swf *ÁeYü[¾K?KA¿? KU" ÁØÁM?
3. 'É c"< Sw~" ÁÁeYw" ¾T>k["< SŠ "¿? Sw~" vKTeYü\ U" 9Á'f ¿Ó' ÁÑØS^M?
4. ¾K?KA¿? Swf uS×e ¾T>Ñ~ ØpU ¿K? ¾K?KA¿? Swf S×e TKf U" TKf "¿::
5. "¿Ö?T ¾J' GÁw" u'í'f ¾SÓKê jKAf ʘ"Ëf TÇu' Á%LM?

የግርጌ ማስታወሻ

GXw" u'í'f ¾T>ÑMê c- SÓKÝ vñ'Áf:

- -"ʘ@" ¿K<*© eT@," u:Óvu< ÁÑMêK<::
- ¾K?KA¿ Swf ÁÁ'Y< ¾^e" Swf TeYü':
- uT>Ñv TÇSØ" S"Ñ" Á¿LK<::
- ^Áj"<" K?KA¿" ÁYw^K<::
- KK?KA¿ eT@f ÁÖ'knK<::
- u^d+< ÁjTS^K<::
- T>^© ¿sU ÁÁ^K<::
- ¾^Áj"<" Swf δLÑAf ¾TeYü' wñf ¿L+<::
- "¿Ö?T ¾J' SÓvñf LÁ ÁÁ'¿K<::

GXw" u'í'f ¾SÓKê ØpU:

- δLÑAf? TÁ"f ʘ"¿LK":
- ፍLÑA፳" uK?KA¿ ¿"É }ÁTB'f" ÁÑ—M::
- K?KA¿ ʘ"Ç=[Æ" ÁÁ'OM::
- ¿ÁJ"U TKf e"δMÓ ¿ÁJ"U ʘ"É"m Áu[ʘʘ'M::
- "Ëf" KSq×Ö' Á[Ç"M::
- ¾K?KA¿" Swf" δLÑAf ʘ"É'Yw" Á[Ç"M::
- ¾K?KA¿" ULi ʘ"É"kuM Á[Ç"M::

¾VÑÁ— vñ'Áf SÑKÝ-:

- Ñ<Mu}— SJ":
- Y*Ua ÁMp uÖ<"%o Tñw::
- ¾K?KA¿" Swf S×e::
- K?KA¿" SÝ"" Teð^Af::
- KK?KA¿ ¿KTcw::
- PK?KA¿? GÁw ¿KSkuM::
- ¾^e" δLÑAf KTÁ"f ¾K?L"<" SÑ<Çf::
- "Ëf" ¿KSq×Ö' / Sq×Ö' ¿KS%M::
- K?KA¿" ¿KS*Ñe::
- K^e Øóf K?KA¿" S"<ke::

PK²w}~f vñ'Áf SñKÝ- /ÁK<~:/:

- Swf" KTeYü' ¿KS×::
- ^e" uSÑ<Çf ¾AbKA¿" ØpU TeYü':
- ÁÖÖV ÁÖÖV Áp'¿ SÖ¾p::
- ukM" uSö^f G<@*~" ʘ"ÇK< SkuM::
- Ý"" u'S* TKô::
- ^e" p ¿¿'ÑA T¾f::

ከዕለታት ፡'፩ ነ' እንደተለመደው እቤቱ ጠርቷት ያለ ፈቃዱ በግድ የግብረ ሥጋ ግኑኝነት ለማድረግ c=V፤ ወጣቷ ጩጩቷን ታቀልጠዋለች። ወዲያው ጎረቤት ደርሶ ያስጥላታል። ይህም ድርጊት ፍቅራቸውን እንደ በረዶ ያቀዘቀዘው ሲሆን ለመለያየትም ተቃርበው ነበር። ወንዱ አፍቃሪ በፈጸመው በደል ተፀፅቶ ይቅርታ በመጠየቁ ሊደበዝዝ የነበረው ፍቅራቸው እንደገና ታደሰ።

ሂ2=I uLÃ ¾k[uL:G< f°Ã'f uØV“ ፱”Ä}ÿ*}L:G<f *U’፱.” ”<:: uSkÖM ¾ም“M፩”< “Ä ØÁo-< ÄJ“M::

1. የወጣቷ ሂÖw%o uðf ¾Ów[ሥÖ Ó’<”f መፈጸም ፡Äገባም ¾T>K”< ፡sU f፲፫K— ”<? *”Èf?
2. ወጣቱ ፍቅረኛውን KSÉ፩’ KU” Vÿ[?
3. ¾ወጣቱን ባሕሪይ U” wK” *”Ö^aK”; ለዘብተኝነት/ሞገደኝነት; ለምን;
4. *””}e uሁለቱም x* wፑj’< U” *Ä’Ñ< ’u’? KU”?
5. የመድፈር ሙከራው ከተካሄደ በኋላ ግንኙነታቸው መታደሱን እንዴት ትመለከቱታላችሁ?

uSkÖM ¾U“M፩”< ትዕይንት 2 ይሆናል።ትዕይንት 2 የሚያተኩረው ተራን አለመጠበቅ ላይ ይሆናል።ዓLT”<U }ሳ*ዕ-< eK GXw” u’፲f SÓKé’ °”<kፑ፤ኦc?ፑ“ ፡፲KAፑ ፱”Ç=ÄÇw\ TÉ[Ó ”<::

f°Ã”f 2: }” ፡KSÖup

አንድ ወጣት ’Ç፲ K=Ñ3 “Ä ነዳጅ ማደያ ሄዷል። u’Ç፲ Sgÿ”< ፡”vu= ¾}cK፩ት ሰ-< በርካታ ናቸው። ይህ ወጣት በሥነ ሥርዓት ተሰልፎ ወረፋውን ይጠብቃል። አንድ ሌላ ወጣት ግማሽ ሰዓት ጋዕይ, መፀ, ከዚህ ወጣት ዕፍ KSስKዕ ይሞክራል። ተሰላፊው ሁሉ ያጉረመርማል።

”<É }ሳ*ዕ-<! ሂLÃ ¾k[u”<” ት°Ã”f uSS’ፑ’ ሂ2=I u፱k Kk[u<f ØÁo-< }Ñu=”<” ULi ሰÖ<::

}Óv’ 3: É፲ UM፲፭

በመጀመሪያ ሰልፍ ይዞ ሲጠባበቅ የነበረው ወጣት ምን ማድረግ አለበት ትላላችሁ?

1. ዘግይቶ የመጣውን ወጣት uSሳÅwፑ uSÑ፩} “Ä ኋላ }SKc TKፑ ነበረበትን ?KU”?
2. ወጣቱ ሲያጠፅ ’U TKፑ KU” ያስፈልጋል?
3. K}^ ፡eÿv]”< S”Ñ” ወጣቱ SpÅU ፱”ÅK?Kuፑ Te[Çፑ፤ KU”?
4. ተራ አስከባሪ ባይኖርስ?

uSkÖM ¾U“M፩”< “Ä }Óv’ 3 ÄJ“M:: }Óv’ 3 ¾T>Ä}ÿ<[”< u፡eSeKA Sÿ”f LÃ ÄJ“M:: ዓLT”<U }ሳ*ዕ-< GXw” u’፲f uSÓKé 2<}Ä °”<kፑ፤ኦc?ፑ“ ፡፲KAፑ ፱”Ç=ÄÇu\ ”<::

}Óv’ 3 ፡eSeKA Sÿ”f

ሳታፊው ሦፑፑ ፩፳ኛ የሆኑ ፀ”፩” ሂ}ሳ*ዕ-< SGM ÅSC×ል። ¾}S[Ö<f ፀ”፩” u”፩ ፩’፲፫ “<eØ uW^}——”<” u፡W]”< S”ÿM eKT>ÿሰፑ ፡KSÖwፑ“ ¾Swፑ ØÁo 2<}Ä ¾É^T MUUድ ለÄ’ÖK<:: MUUዱ c=Åun K}k\ት }ሳ*ዕ-< Y^†”<” Äk’vK<::

- ሂSÈS}Ä ፀ”፩” S”ÿM ፡”Æ ወጣት የአንድ አምራች ድርጅት ሥራ አስኪያጅ ÄJ“M:: ሽKé ¾T>ÄÄ’Ñ”< ይህ ግለሰብ ¾T>Ä}ÿ<[”< ¾É፲~ U’f T’e፤¾ፑ’፩ *Ø[ፑ“ የአንዳንድ ሠራተኞች ሥላተ”<” u፡Óv፡ ባለመወጣታቸው ጉዳይ ላይ ÄJ“M::
- ሂG<K}——”< “Ñ” ፀ”፩” ÅÓV eK W^}™፤ Swፑ ፡KSÿu’ ¾ሠ^}”< Äl”f ፡KSÿu’ eKÅS”’ ፡፩T] ፱“ K?KA፤ Tu[፱%o-< ሽK፤ ለÄ’ÖK<::
- Uሦፑ}—— “Ñ” ÄK< ፀ”፩” ÅÓV ፱”Èፑ ሠ^}——”< ሀXu<” uÓKé uS“Ñ” ¾ሠ}”<” ፡”M Swፑ ሳÄ’ÿ< ¾^ሳ†”<” Swፑ ¾T>Äeÿw\uf G<’@* LÃ ሽK፤ ለÄ’ÖK<::

ጥያቄ:-

- በራስ መተማመን፡፡
- ጓደኛን መምረጥ ይገባል፡፡
- የቤተሰብን ምክር ማዳመጥ፡፡

አሉታዊ የአቻ ግፊትን መቋቋሚያ መንገዶች፡-

- ውይይት ማካሄድ (ከወጣቶች፣ ከቤተሰብ፣ ከመምህራን ጋር ወዘተ)፡፡
- በራስ መተማመንን ማጎልበት፡፡
- ለራስ የምንሰጠውን ግምት ከፍ ማድረግ፡፡
- በመደራደር መግባባት፡፡
- ሀሳቦችን በነፃነት መግለጽ፡፡
- የማይመቹ ጓደኞችን መራቅ፤ የሚመቹንን መቅረብ፡፡
- ማድረግ የማንፈልገውን ነገር ላለማድረግ መብት እንዳለን መገንዘብ፡፡
- የተለያዩ ግብዣዎችን በአፅንኦት መመልከት፤ ሊያስከትሉት የሚችሉ ጉዳዮች ካሉም አስቀድመን መገመት መቻል አለብን፡፡
- የሥነ-ልቦና ባለሙያዎችን ማማከር፡፡

አዎንታዊ የአቻ ግፊቶች፡-

- ጥናት በማጥናት በትምህርት ጉበዝ እንድንሆን መገፋፋት፡፡
- የተለያዩ ታሪካዊ ቦታዎችን ለመጎብኘት የሚደረግ ግብዣ፡፡
- የተጣሉ/የተጋጨ ጓደኞችን ለማስታረቅ የሚደረግ ግፊት፡፡
- ትምህርት ሲያበቃ የልምድ ልውውጥ ውይይት ፖርቲ ማዘጋጀት፡፡
- አካል ጉዳተኞችን ለመርዳት የሚደረግ ግፊት፡፡
- ሚኒ ሚዲያ ላይ እንዲሳተፉ መገፋፋት፡፡
- በአመታዊ በዓሎች እና በሌሎችም ላይ የሥነ-ጽሑፍ እና የግጥም ውድድሮች ላይ ለመቅረብ መገፋፋት፡፡
- የታመሙ ሰዎችን ለመጠየቅ፣ አዛውንቶችን የመርዳት፣ ችግሮችን የመርዳት ግፊት፡፡

አሉታዊ የአቻ ግፊት የሚያስከትለው ጉዳት፡-

- ለተለያዩ ሱሶች (ጫት፣ ሲጋራ፣ ሀሽሽ እና የመሳሰሉት) መጋለጥ፡፡
- የትምህርት ውጤት መቀነስ፡፡
- ከቤተሰብ ጋር መጋጨት፤ አለመስማማት፡፡
- በአብዛኛው ተስፋ የመቁረጥ ስሜት መስማት፡፡
- ጊዜን በአልባሌና በማይጠቅም/በሚጎዳ ተግባር ላይ ማዋል፡፡
- በራስ መተማመንን መቀነስ /የአቻ ግፊትን ያለምንም ቅድመ ሁኔታ መቀበል፡፡

- ለራስ የሚሰጥ ግምት መቀነስ፡፡
- ከማኅበረሰቡ ለትችትና ለመገለል መጋለጥ፡፡
- በአንድ ዓላማ/ግብ መጓዝ አለመቻል፡፡
- ለተለያዩ የሥነ-ልቦና ችግሮች መጋለጥ፡፡
- ያልተስተካከለ ማንነትን ይዞ መጓዝ፡፡
- ስራ አጥ እንድንሆን ያደርገናል፡፡

ከላይ የቀረበውን አጭር ማስታወሻ በማንበብ ግንዛቤ እንዳዳበራችሁ እርግጠኞች ነን፡፡ በመቀጠል የምናልፈው ወደ ተግባር 2 ይሆናል፡፡ ተግባር 2 የሚያተኩረው በቡድን ውይይት ላይ ይሆናል፡፡ የቡድን ውይይቱ ዓላማ ተሳታፊዎች አሉታዊ የሆነ የአቻ ግፊትን በመቋቋም ሂደት ላይ ዕውቀት፣ እሴት እና ክህሎት እንዲያዳብሩ ማድረግ ነው፡፡

ተግባር 2፡ የቡድን ውይይት

የአሳታፊው መመሪያ፡-

አሳታፊው ከተሳታፊዎች መሀል በሁለት በሁለት በመክፈል የሚከተሉትን ጥያቄዎች እንዲወያዩ ይጋብዟቸዋል፡፡ በመጨረሻም ተሳታፊዎች የውይይታቸውን ጭብጥ ሆሣብ ለአጠቃላይ የክፍሉ ተሳታፊዎች ገለፃ ያደርጋሉ፡፡

የቡድን ውይይት ጥያቄዎች

1. እስኪ ወደ ኋላ መለስ በማለት በእናንተ ላይ የደረሱ አዎንታዊና አሉታዊ የሆኑ የአቻ ግፊቶችን ለማስታወስ ሞክሩ፡፡ እነዚህ ተፅዕኖዎች በእናንተ ላይ ምን ዓይነት ተፅዕኖ ነበራቸው? እንዴትስ መልስ ሰጣችሁ;
2. በኢትዮጵያ የሚገኙ ወጣቶች አሉታዊ የአቻ ግፊት ስንመለከት (ጫት የመቃም፣ ሲጋራ የማጨስ፣ ሀሽሽ የመጠቀም፣ ጥንቃቄ የጎደለው የግብረ ሥጋ ግኑኝነት መፈፀም፣ ሌሎች ላይ መቀለድ፣ የሌሎችን ንብረት መንጠቅ፣ ትምህርት ማቋረጥ፣ ያለእድሜ ጋብቻ፣ ራስን የማጥፋት ሙከራ፣ እና የመሳሰሉትን ያስከትላሉ፡፡) አንዳንድ ወጣቶች ለችግሩ ሌሎችን ሲወቅሱ አንዳንዶች ደግሞ ራሳቸውን ተጠያቂ ያደርጋሉ፡፡ ለመሆኑ በእናንተ አስተሳሰብ ለዚህ ችግር ተጠያቂ መሆን የሚገባው የትኛው አካል ይመስላችኋል; ለምን;

ከላይ በቀረበው የቡድን ውይይት ጥያቄዎች ዙሪያ መልስ በመስጠት በንቃት እንደተሳተፋችሁ እርግጠኞች ነን፡፡ በመቀጠል የምናመራው ወደ ተግባር 3 ይሆናል፡፡ ተግባር 3 የሚያተኩረው በአስመስሎ ጨዋታ ዙሪያ ነው፡፡ ዓላማውም ተሳታፊዎች አሉታዊ የሆነ የአቻ ግፊትን በመቋቋም ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ለማስቻል ነው፡፡

ተግባር 3፡ አስመስሎ መጫወት

የአሳታፊዉ መመሪያ፦

አሳታፊው ከተሳታፊዎች ሦስት ፈቃደኛ የሆኑ ጥንዶችን ይመርጣሉ። የተመረጡት ጥንዶች ከዚህ በታች በቀረቡ ነጥቦች ላይ የድራማ ልምምድ ያደርጋሉ። በመጨረሻም ልምምዱ ሲያበቃ ለቀሪ ተሳታፊዎች ድራማውን ያቀርባሉ።

- የመጀመሪያው ጥንዶች የሚያተኩሩት አንዲት ወጣት መጠጥ እንደ ውኃ ከሚጠጣበት የጭፈራ ቤት እንድትሄድ ተጋብዞ ለመሄድ እና ላለመሄድ ስታመነታ ይሆናል። ወጣቷ ከዚህ በፊት ጭፈራ ቤት ሄዳና መጠጥ ጠጥታ አታውቅም። አሁንም ቢሆን የመጨፈርና የመጠጣት ፍላጎት የላትም። ጭፈራው የሚካሄደው በምሽት ነው። ምናልባትም የአዳር ፕሮግራም ሊሆን ይችላል።
- የሁለተኛው ጥንዶች ደግሞ ከላይ ጭፈራ ቤት የተጋበዘችው ወጣት ወደ ሥፍራው በመሄድ ሌሊቱን በሙሉ ስትጨፍርና የአልኮል መጠጥ ስትጠጣ ስለደረሰባት አካላዊ፣ የጤና፣ እና የሥነ-ልቦና ችግር ይሆናል።
- የሦስተኛው ጥንዶች ደግሞ ከላይ የመጠጥ ግብዣ የቀረበላት ወጣት ጥሪውን ያቀረቡላትን ጓደኞቿን በማያስቀይም መልኩ ግብዣውን ስትሰርዘው ይሆናል።

ከላይ ከቀረበው ጭውውት ምን ተማራችሁ? በመቀጠል ወደ ተግባር 4 እንሸጋገራለን። ተግባር 4 የሚያተኩረው በቡድን ውይይት ላይ ይሆናል። የቡድን ውይይቱ ዓላማ ተሳታፊዎች አሉታዊ የሆኑ የአቻ ግፊቶችን በመቋቋም ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ለማድረግ ነው።

ተግባር 4፡ የቡድን ውይይት

የአሳታፊዉ መመሪያ፦

አሳታፊው ተሳታፊዎችን በሁለት በሁለት በመክፈል የሚከተሉትን ጥያቄዎች እንዲወያዩ ይጋብዟቸዋል። በመጨረሻም ተሳታፊዎች የውይይታቸውን ጭብጥ ሀሳብ ለአጠቃላይ የክፍሉ ሠልጣኞች ገለፃ ያደርጋሉ።

የቡድን ውይይት ጥያቄዎች፦

1. በመጀመሪያ በሀገራችን የሚኖሩ ወጣቶችን በሚከተለው መንገድ ከፋፍሉ(ሀብታም-ደሀ፣ የከተማ-የገጠር፣ ሴት-ወንድ፣ ከቤተሰብ ጋር በቤት ውስጥ የሚኖሩ-በጉዳና የሚኖሩ፣ በትምህርት ላይ ያሉ-ከትምህርት ዓለም ውጭ የሆኑ፣ እና የመሳሰሉት።) በመቀጠል በእነዚህ ወጣቶች ላይ የሚደርሰውን አሉታዊ የአቻ ግፊት በመለየት ዘርዝሩ።
2. አሁን ደግሞ ከላይ የዘረዘራችኋቸውን አሉታዊ የአቻ ግፊቶችን እንዴት በመደራደር መከላከልና መግታት እንደሚቻል ተወያዩ። የመደራደሪያ ዕቅድም አዘጋጁ።

ከላይ በቀረቡት የቡድን ጥያቄዎች ዙሪያ በመሳተፍ ከፍተኛ የሆነ ዕውቀት እንዳገባቸዋቸው እርግጠኞች ነን። በመቀጠል የምናልፈው ወደ ተግባር 5 ይሆናል። ተግባር 5 የሚያተኩረው በጭውውት ላይ ይሆናል።

ተግባር 5፡ አስመስሎ ጨዋታ

የአሳታፊዉ መመሪያ፦

አሳታፊዉ ከተሳታፊዎች መሐል ሦስት ፈቃደኛ የሆኑ ጥንዶችን ይመርጣሉ። የተመረጡት ጥንዶች ከዚህ በታች በቀረቡ ነጥቦች ላይ የድራማ ልምምድ ያደርጋሉ። ልምምዱ ሲያበቃ ለሌሎች ተሳታፊዎች ድራማውን ያቀርባሉ።

- የመጀመሪያው ጥንድ ተሳታፊዎች የድራማውን ልምምድ የሚያካሂዱት የፍቅር ጥያቄ ቀርቦላት ለመቀበልና ላለመቀበል እያመነታች ባለች ወጣት ዙሪያ ይሆናል። በተጨማሪም የተወሰኑ ጓደኞቿ የእሷን ሀሳብ በመደገፍ የፍቅር ጥያቄውን በመርዣት ትምህርቷ ላይ ብቻ ማተኮር እንዳለባት ይመክሯታል።
- የሁለተኛው ጥንድ ደግሞ የሚያተኩሩት የተወሰኑ ጓደኞቿ ወጣቷ የፍቅር ጥያቄውን እንድትቀበል በመገፋፋት ላይ ይሆናል። #ጊዜሽን በአግባቡ ተጠቃሚበት!\$#ላፍ አርጌው!\$#ሁሉም የሚያደርገው ነው!\$#ተገኝቶ ነው!\$#የምን መፍዘዝ ነው!\$ እና የመሳሰሉት አባባሎችን መጠቀም ይቻላል።
- የሦስተኛው ጥንድ ደግሞ ወጣቷ ትምህርቷን በማስቀደም የፍቅር ጥያቄው ለጊዜው በእርሷ ዘንድ ተቀባይነት እንደሌለውና ወደፊት ሊደረስበት የሚችል መሆኑን በአግባቡ በማስረዳት ዓላማዋን እንዴት ማሳካት እንደምትችል ትኩረት ያደርጋሉ። የዚህ ጥንድ አባላት የሚከተሉትን አባባሎች መጠቀም ይችላሉ።#ለሁሉም ጊዜ አለው! መጀመሪያ ራስን መቻል ነው!\$#የቸኮለች አፍስሳ ለቀመች!\$#ታሞ ከመሟቀቅ አስቀድሞ መጠንቀቅ!\$

ውድ ተሳታፊዎች! ከጭውውቱ ምን ተማራችሁ? በመጠቀል ወደ ግላዊ ልምምድ እንሸጋገራለን። የልምምዱ ዓላማ ተሳታፊዎች አሉታዊ የአቻ ግፊቶችን በመቋቋም ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ መርዳት ነው።

17.4 ግላዊ ልምምድ

ከዚህ በታች የቀረቡ ጥያቄዎችን አንብባችሁ ወደ አካባቢያችሁ በመሄድ(ከቤተሰብ ጋር፣ ከጓደኞች ጋር፣ እና ከመላው ህጎረተሰብ) ጋር ሰፋ ያለ ውይይት በማካሄድ በሚቀጥለው ክፍለ ጊዜ ሪፖርት ይዛችሁ እንድትመጡ በትኩረት እንጠይቃለን።

- በመጀመሪያ በአካባቢያችን የሚገኙ ወጣቶች ምን ዓይነት አዎንታዊና አሉታዊ የአቻ ግፊቶች እንደሚያጋጥሟቸው ለዩ።
- በመቀጠል እነዚህ አሉታዊ የአቻ ግፊት የሚገጥማቸውን ወጣቶች ከችግሩ ለማውጣትና ችግሩን እንዴት በአግባቡ መቋቋም እንደሚችሉ የእርዳታ ዕቅድ አዘጋጁ(ለእያንዳንዱ አሉታዊ የአቻ ግፊት የተለየ እቅድ ማዘጋጀት ይጠበቅባችኋል)።
- በመጨረሻም ከላይ ባቀዳችሁት ዕቅድ መሠረት ድጋፍ አድርጉ።

በመጨረሻም ወደ ግምገማ እንሸጋገራለን።

17.5 ግምገማ

ከዚህ ቀጥሎ በዚህ ክፍል ስለቀረበው ሥልጠናና ስለተገኘው ውጤት አጠቃላይ ግምገማ እናደርጋለን።

- በቅድሚያ ይህ ሥልጠና ምን ጠንካራና ደካማ ጎን አያችሁበት?

- ገና ጅማሮ ላይ የተዘረዘሩትን ዓላማዎች ግምት ውስጥ በማስገባት ምን ያህል ሥልጠናው የታቀደለትን ግብ መትቷል ትላላችሁ?
- በመጨረሻም ሥልጠናው ያሻሽላል የምትሉት ሀሳብ ካለ ግለጹ።

18.የመግባባት ክህሎት

18.1 መግቢያ

የሰው ልጅ በምድር እስካለ ድረስ ከራሱና ከሌሎች ሰዎች ጋር መግባባት ይኖርበታል። ለመግባባት ከሚጠቀሙባቸው መንገዶች ድምፅ፣ ጽሑፍ፣ የምልክት ቋንቋ እና ሌሎችም ይገኙበታል። አንድ ግለሰብ አልናገርም፣ አልግባባም፣ መልስ አልሰጥም ማለት እንደማይችል የሥነ-ልቦና ጠበብት ይናገራሉ። ለዚህም እንደ ምክንያት የሚያስቀምጡት ዝምታ ራሱ መልዕክት አለው የሚል ነው። መግባባት አንድ ሰው ከራሱ ጋር በውስጡ የሚያደርገውን የሀሳብ ውጣ ውረድ፣ ሁለትና ከዚያ በላይ ካሉ ሰዎች ጋር የሚደረግን የሀሳብ ልውውጥ፣ በአንድ ቡድን ውስጥ የሚገኙ አካላት የሚያደርጉትን የሀሳብ ልውውጥ፣ እንዲሁም በሁለት ቡድኖች መካከል የሚደረግን የሀሳብ ልውውጥ ያጠቃልላል።

እስኪ ለእናንተ መግባባት ማለት ምን ማለት ነው? አለመግባባት እንዴት ሊከሰት ይችላል? ባንግባባስ ምን ይፈጠራል? የመግባባት ክህሎትን ለማዳበር ምን ማድረግ አለብን?

18.2 ዓላማ

አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገናኝ

ይህን ክፍል ጊዜ ሲጨርሱ ተሳታፊዎች፡-

- የመግባባት ትርጉም ዙሪያ ዕውቀት ያዳብራሉ።
- ውጤታማ የመግባባት ክህሎትን ያደንቃሉ።
- የመግባባት ችግር ያለባቸውን ወጣቶች ይረዳሉ።
- የመግባባት ክህሎትን ያዳብራሉ።

18.3 ዐብይ ርዕስ

ተግባር1፡ ሀሳብ ማፍለቅ

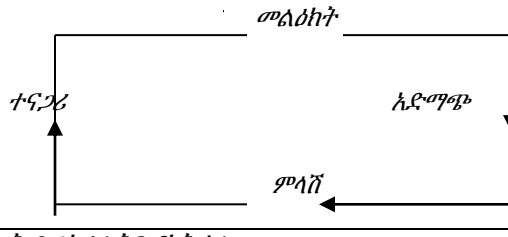
ይህን ርዕስ ስለ መግባባት ምንነት ውይይት በማድረግ እንጀምራለን።
የሀሳብ ማፍለቂያ ጥያቄዎች፡

1. መግባባት ማለት ምን ማለት ነው?
2. የመግባባት ክህሎትን ማዳበር እንዴት ይቻላል?
3. አለመግባባት እንዴት ይከሰታል?
4. የሰው ልጆች ባይግባቡ ምን ይፈጠራል?

የግርጌ ማስታወሻ

የመግባባት ክህሎት ማለት ሁለት ወይም ከሁለት በላይ በሆኑ ሰዎች መካከል መልዕክት ማስተላለፍና መልዕክትን በጥሞና አዳምጦ ተገቢውን ምላሽ የመስጠት ሂደት ነው።

ውድ ተሳታፊዎቻችን! ከዚህ በመቀጠል የመግባባት ሂደትን እንመለከታለን። በአጠቃላይ የመግባባት ሂደት የሚከተሉትን ያካትታል። ተናጋሪ፣ መልዕክት፣ አድማጭ፣ ምላሽ፣ የመግባባት ሂደት መሰናከሎች፣ የመግባቢያ/የመነጋገሪያ መንገዶች ወ.ዘ.ተ...



ውጤታማ የሆነ የመግባባት ክህሎት የሚከተሉትን ያካትታል።

- ርህራሄ ማድረግ።
- ጥሩ የማዳመጥ ችሎታ።
- መልዕክት መቀበልና ምላሽ የመስጠት ችሎታ።
- የቃላት አመራረጥ።
- የምልክት ቋንቋን በአግባቡ መጠቀም።
- ሀሳብን በነፃነት መግለጽ።
- ግጭት የመፍታት ብቃት።
- የተናጋሪው ድምፅን በሚሰማ መጠን መልዕክቱን ማስተላለፍ።
- አድማጭ መልዕክቱን በጥሞና በማዳመጥ ተገቢ ምላሽ መስጠት አለበት።
- የመግባባት መሰናከሎች ማስወገድ ያስፈልጋል።
- አድማጭን ማክበር።
- ትችትን ማስወገድ።
- ለራሳችን ያለን ግምት ትክክለኛ መሆኑን አለበት።
- ያልገባንን ነገር መጠየቅ።
- እውነትን መናገር።
- በንግግር ወቅት ዓይን ለዓይን ግትኝነት መፍጠር።
- የሰውነት ቋንቋ መጠቀም። ወ.ዘ.ተ

በመግባባት ሂደት ውስጥ መሰናከል ሊፈጥሩ የሚችሉ ሁኔታዎች፡-

✓ **ከተናጋሪው በኩል የሚታዩ ችግሮች፡፡**

- የቋንቋ ችግር(ቋንቋ አለማወቅ ወይም በአግባቡ አለመጠቀም)።
- የተናጋሪው ዓላማ ሰዎችን ለማጭበርበር ሲሆን።
- የተናጋሪው ስለሚናገረው ነገር ያለው ችሎታ።
- የተናጋሪው የመናገር ክህሎት።
- የተናጋሪው ከአድማጭ ጋር ያለው ቀረቤታ።
- የተናጋሪው ድምፅ የመስማት ሁኔታ።
- የተናጋሪው በራስ መተማመን ክህሎት።
- የተናጋሪው ለራሱ የሚሸጠው ግምት።
- ተናጋሪው ከአድማጭ ጋር የሚያደርገው የዓይን ንግግር።

✓ **ከአድማጭ በኩል የሚታዩ ችግሮች፡-**

- የዕድሜ ሁኔታ (ልጅ፣ ወጣት፣አረጋጂያን)።
- የፆታ ሁኔታ (ወንድ ፣ ሴት)።
- ለተለያዩ መልዕክቶች የመጋለጥ ሁኔታ።
- የመልዕክት ተቀባዩ የዕውቀት ደረጃ።
- የመልዕክት ተቀባዩ የመረዳት ችሎታ።
- የመልዕክት ተቀባዩ በጥሞና የማዳመጥ ችሎታ።

	<ul style="list-style-type: none"> የመልዕክት ተቀባዩ ሀሣብን የመግለጽ ተነሣሽነት አለመኖር፡፡ ንግግርን ማቋረጥ፡፡ መተቸት፡፡
✓	ከሚተላለፈው መልዕክት ዙሪያ የሚታዩ ጉዳቶች፡- <ul style="list-style-type: none"> የመልዕክቱ አቀራረብ፡፡ እርግጠኛ ያልሆነ መልዕክት፡፡ የመልዕክት መርዘም፡፡ የመልዕክት ከሚገባው በላይ ማጠር፡፡ ኢድማጭን የማይመለከት መልዕክት፡፡ ከኢድማጭ ዕውቀት በላይ የሆነ መልዕክት፡፡ የመልዕክት ማስተላለፊያ መንገዶች ማነስ/አግባብ ያለው አለመሆን፡፡
✓	ከአካባቢው ጣልቃ የሚገቡ ሁኔታዎች፡- <ul style="list-style-type: none"> ከፍተኛ የሆነ ደምፅ፡፡ የመብራት አለመኖር፡፡ የመቀመጫ አለመመቻት፡፡ በአካባቢው ያለው የመቀት መጠን፡፡ ንግግሩ የሚደረግበት ሰዓት ወዘተ
	የመግባባት ክህሎትን በአራት ክፍላን ስንመለከት፡- <ul style="list-style-type: none"> አንድ ሰው ከራሱ ጋር በውስጡ የሚያደርገው የሀሳብ ውጣ ውረድ፡፡ በሁለትና ከዚያ በላይ ባሉ ሰዎች መካከል የሚደረግ መግባባት፡፡ የብዙሃን መገናኛ መንገድ (ሬድዮ፣ ቴሌቪዥን፣ ጋዜጣ)፡፡ ደረጃት ከደረጃት ጋር የሚያደርገው መግባባት (በደብዳቤ/በስልክ)፡፡
	መልዕክት ማስተላለፊያ መንገዶች፡- <ul style="list-style-type: none"> ቢድምፅ፣ በጽሑፍ፣ በምልክት ቋንቋ፣ በሥዕል፣
	ውጤታማ /ጥሩ ኢድማጭነትን ለማዳበር፡- <ul style="list-style-type: none"> የዓይን ለዓይን ግኑኝነት መፍጠር፡፡ ሀሳብን መስብስብ መቻል፡፡ በአካባቢ የሚገኙ ድምጾችን መቀነስ፡፡ ጥያቄን መጠየቅ(ካልገባን)፡፡ ራስን በተናጋሪው ቦታ በማስቀመጥ ንግግሩን ማዳመጥ፡፡ ለትችት አለመቻኮል፡፡ ለሚድመጥ ብዙ ጊዜ መስጠት፡፡ የሌሎችን ሀሳብ ማድነቅ፡፡ የተናጋሪውን ስሜት መረዳት፡፡ የተናጋሪውን ድንበር አለማጣስ፡፡ ተራን መጠበቅ፡፡ ተናጋሪውን በተወሰነ መልኩ ማበረታታት፡፡
	ጥሩ የሆነ ምላሽ፡- <ul style="list-style-type: none"> ሌሎች የተናገሩትን በመደምደም አጠር ባለና ግልጽ በሆነ መልኩ ይቀርባል፡፡ ኢድማጭ መልዕክቱን በትክክል እንደተገነዘበውና እንደተረጎመው ያሳያል፡፡ ተናጋሪው እንደተደመጠ ያረጋግጥለታል፡፡ ሌሎችን እንደምናከብር፣ እንደምንቀበልና እንደምናዳምጣቸው ይናገራል፡፡ ትችት ላይ አያተኩርም፡፡ ሌላው እንዲናገር ያበረታታል፣ ዕድል ይሰጣል፡፡ ጊዜን በአግባቡ ይጠቀማል፡፡ ቀላል አጠር ያለና ለግንዛቤ የማይታደግ ነው፡፡

- ትክክለኛ ነው።
- የቃላትን የምልክት ቋንቋዎች ላይ መልስ ይሰጣል።

ጥሩ ያልሆነ የአድማጭ ምላሽ፡-

- የተናጋሪውን ስሜት አለመረዳት።
- ንግግር ላይ ብቻ ማተኮር።
- የሚያጠቅሙ፣ ግልጽ ያልሆኑ ጥያቄዎችን ማቅረብ።
- ለቃላት ብቻ በመመለስ የአካል ቋንቋን መዘንጋት።
- በቂ የልሆነ ምላሽን ማብዛት።
- የበላይነትን የሚያሳዩ መልሶችን መስጠት።
- እንደተረዱ ማስመሰል።
- ብዙ ማውራት።
- በጣም ብዙ ጥያቄዎችን ማቅረብ።
- በከፍተኛ ድምፅ መመለስ።
- ኢድሎ ያለበት ምላሽ መስጠት።

በጥሞና የሚያዳምጡ ግለሰቦች ከሚሰጡት ባሕርያት መካከል የሚከተሉት ይገኙበታል።

- እንደሚያዳምጥ ሰው ማስመሰል።
- ሂስ መስጠትን ያበዛሉ።
- ሰም መስየም ይወዳሉ/ያበዛሉ።
- በመሐል ማቋረጥን ያዘውትራሉ።
- የተናጋሪውን ስሜት ይተነትናሉ።
- የተናጋሪውን ተነሳሽነት ይተነትናሉ።
- የተናጋሪውን ዓላማ መተንተን ላይ ትኩረት ይሠጣሉ።
- የራሳቸውን ዓላማ ለማሳካት ብዙ ጊዜ ጥያቄ ያቀርባሉ።
- ከተናጋሪው ሀሳብና ስሜት ውጭ ለመናገር ይጥራሉ።
- ተናጋሪውን በመውቀስ ጊዜ ያሳልፋሉ።
- ርዕሰ ጉዳዩን ይዘጋሉ፣ ይቀይራሉ።
- የሚያዳምጡ እየመለሱ ሌላ ነገር ሲያከናውኑ ይስተዋላሉ።

በውይይት ወቅት መግባባት ላይ ለመድረስ ምን ማመቻችን አለብን?

- ስለመግባባት አምኔታዊ አመለካከት ሊኖረን ይገባል።
- የመግባባት ችሎታን ለማሻሻል መጣር።
- ሌሎች የመግባባት ክህሎታቸውን እንዲያዳብሩ መርዳት።
- መግባባት ወይም ውይይት ግብ እንዲኖረው ማድረግ።
- መግባባት ወይም ውይይት የፈጠራ ችሎታን እንዲያዳብሩ ማድረግ።
- ያለመግባባት ዕውነታን መቀበል። ጥሩ መግባባት ላይ ለመድረስ ብዙ ሌሎች አለመግባባቶች መታለፍ አለባቸው።
- ከአንድ በላይ የመገናኛ ብዙሃንን መጠቀም።

ከዚህ በመቀጠል የምናመራው ወደ ተግባር 2 ይሆናል። ተግባር 2 የሚያተኩረው በቡድን ውይይት ላይ ይሆናል። የቡድን ውይይቱ ዓላማም ተሳታፊዎች ስለ ውጤታማ የመግባባት መንገዶች ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ነው።

ተግባር 2፡ የቡድን ውይይት

የቡድን ውይይት ጥያቄዎች፡-

1. በምልክት ቋንቋ የመግባቢያ መንገዶችን ግለጹ።

በምልክት ቋንቋ ከመጠቀምና በድምፅ ወይም በጽሑፍ ከመጠቀም የትኛው ይሻላል/ይበልጣል? ለምን?

2. መግባባት /መነጋገር/መወያየት ለምን ያስፈልጋል?
ባንግባባስ ምን ይፈጠራል?

3. ከዚህ በፊት በመግባባት ላይ የገጠማችሁን ችግር ለማስታወስ ሞክሩ።

1. በንግግሩ /በውይይቱ ወቅት እነማን ነበሩ የተሳተፉት?
2. በዚያ ወቅት የተባለው ምን ነበር?
3. የውይይቱ ውጤት ምን ነበር?
4. በዚያ ወቅት አለመግባባት ላይ ያደረሳችሁን አስቸጋሪና ፈታኝ ሁኔታ እንዴት መፍትሔ እንደምታገኙለት ገለጻችሁ።

ከዚህ በመቀጠል ወደ ተግባር 3 እንሸጋገራለን። ተግባር 3 የሚያተኩረው በጭውውት ላይ ይሆናል። የአስመስሎ መጫወቱ ርዕስ የወጣትና ቤተሰብ ግጭት ይሆናል። ዓላማውም ተሳታፊዎች ስለ መግባባት ዕውቀት፣እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ነው።

ተግባር 3: አስመስሎ መጫወት

ሦስት ፈቃደኛ የሆኑ ጥንዶች ከተሳታፊዎች ይመረጣሉ። የተመረጡት ተሳታፊዎች በወጣትና በቤተሰብ ዙሪያ ስለሚደረጉ አለመግባባቶች ዙሪያ የድራማ ልምምድ ያደርጋሉ። ልምምዱ እንዳበቃ ለተቀሩ ተሳታፊዎች ሥራቸውን ያቀርባሉ።

1. ከመጀመሪያ ጥንዶች መካከል አንደኛው ስለ ቤተሰብና ወጣቶች የማይግባቡበት ሁኔታዎችን ወይም ነጥቦችን ገለጻ በማድረግ ይጀምራል። ገለጻ የሚያደርገው ሰውዬ የሚያተኩረው በከተማና በገጠር አካባቢ የሚገኙ ወጣቶች ከቤተሰብ ጋር ሲኖሩ በውይይትና ውሳኔዎች ላይ አለመግባባትን የሚፈጥሩ ሁኔታዎችን ይለያል።
2. የሁለተኛ ጥንዶች ደግሞ በወጣቶች እና በቤተሰብ መካከል አለመግባባቶችን የሚያስከትሉ መንስኤዎችን በመዘርዘር ገለጻ ያደርጋሉ።
3. የሦስተኛ ጥንዶች ደግሞ በወጣቶች እና በቤተሰብ መካከል የሚፈጠረውን አለመግባባት እንዴት መቀነስ እንደሚቻል ገለጻ ያደርጋሉ።

መሰጠት. ልምድ ማካፈል. ማስተማር. ማነሳሳት.

ከዚህ በመቀጠል የምንሸጋገረው ወደ ትዕይንት 1 ይሆናል። ትዕይንት 1 የሚያተኩረው በፍቅር ዙሪያ ይሆናል።ዓላማውም ተሳታፊዎች ስለ መግባባት ዕውቀት፣እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ነው።

ትዕይንት 1: በፍቅር አለመግባባት

ወጣቶቹ በፍቅር ተሳስረው መኖር ከጀመሩ ሁለት ዓመታትን አስቆጥረዋል ። ወጣቷ እስከ አሁን ድረስ ያሳለፍነው የፍቅር ሕይወት በቂ ስለሆነ ወደ ትዳር ዓለም እንግባ ትላለች። ወጣቱ ደግሞ አይሆንም ይላል። ደሞዛችን ከፍ ማለት አለበት። ልጃችን የምናሳድግበት ጥሪት ሳንይዝ ወደ ትዳር ዓለም ዘው ብለን ብንገባ ከጥቅሙ ጉዳቱ ያመዝናል ባይ ነው። በመጨረሻም ወጣቷ መውለድ አለብኝ በሚል ሰብብ ሌላ ሰው ለማግባት በመወሰን ፍቅረኛዋን ትለያለች።

ከላይ የቀረበውን ትዕይንት በጥምና እንደተከታተላችሁት እምነታችን ነው። በመጠቀል የምናመራው ትዕይንቱን ተመርኩዘው ወደ ቀረቡ ጥያቄዎች ይሆናል።

ተግባር 4: ድህረ ምልክታ

1. የሁለቱ ወጣቶች የፍቅር ሕይወት አለመግባባት መንስኤዎችን ጥቀሱ?
ለአለመግባባቱ መከሰት በከፍተኛ ሁኔታ ተጠያቂ ሊሆን የሚገባው ማን ነው? ለምን?
2. የተከሰተውን አለመግባባት ለማስወገድ/ከሁለቱም ምን ይጠበቅ ነበር?

3. እናንተ በእነሱ ቦታ ብትሆኑ ምን ታደርጉ ነበር?

ከዚህ በመቀጠል ወደ ተግባር 5 እናመራለን። ተግባር 5 የሚያተኩረው በትዕይንት ላይ ይሆናል። የትዕይንቱ ዓላማ በጓደኝነት ዙሪያ መግባባትን ስለመፍጠር ሠልጣኞች ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ነው።

ተግባር 5፡ አስመስሎ መጫወት

አሳታፊው ሦስት ፈቃደኛ የሆኑ ጥንዶችን ከተሳታፊዎች መካከል ይመርጣሉ። የተመረጡት ተሳታፊዎች በሙያ መረጣ ዙሪያ በቤተሰብና በወጣቶች መካከል በሚደረጉ አለመግባባቶች ላይ የድራማ ልምምድ ያደርጋሉ። ልምምዱ እንዳበቃ ለቀሪ ተሳታፊዎች ድራማውን ያቀርባሉ።

- ከመጀመሪያ ጥንዶች መካከል አንዱ ቤተሰብን በመተካት ንግግር ያደርጋል። ንግግሩ የሚያተኩረው ቤተሰብ ለወጣቶች በሚመርጡት የሥራ መስክ ላይ ይሆናል።
- ከሁለተኛው ጥንዶች ደግሞ አንደኛው ስለ ወጣቶች የሥራ አመራረጥ ገለፃ ያደርጋል። ገለፃ የሚያደርገው ሰው የሚያተኩረው ወጣቶች እንዴት የራሳቸውን ችሎታ በፍላጎት መጠቀም እንደሚችሉ ይሆናል።

- የሦስተኛው ቡድን ጥንዶች ደግሞ በወጣቶችና በቤተሰብ መካከል የሚፈጠረውን የሥራ መረጣ/የሙያ መረጣ ችግር/ አለመግባባት በማስወገድ ዙሪያ ገለፃ ያደርጋሉ።

ተግባር 6፡ የቡድን ውይይት

የቡድን ውይይት ጥያቄዎች፡-

1. በማዳመጥና በመስማት መካከል ብዙ ልዩነት አለ? ምንድን ነው ልዩነቱ?
2. እስኪ ሁለት ጥሩ አድማጭ ስለምትሏቸው ሰዎች አስቡ። በመቀጠል ደግሞ ሁለት ጥሩ አድማጭ ስላልሆኑ ሰዎች አስቡ። ምንድን ነው ልዩነታቸው?

በመቀጠል የምናልፈው ወደ ትዕይንት 2 ይሆናል። ትዕይንት 2 የሚያተኩረው በንግግር መግባባት ዙሪያ ይሆናል። ዓላማውም ተሳታፊዎች በመግባባት ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎትን እንዲያዳብሩ ለማድረግ ነው።

ትዕይንት 2፡ በትዳር ሕይወት መግባባት

ሁለት ወጣቶች ትዳር ከመሠረቱ አመታትን አስቆጥረዋል ። የትዳር ሕይወታቸው ደስታ የሰፈነበት ነው። እነኚህ ወጣቶች ችግሮቻቸውን ለመፍታት በጠረጴዛ ዙሪያ ይወያያሉ። በተራ የመናገርና አንዱ የሌላውን የማዳመጥ ክህሎት የተካኑ ናቸው። አንዱ እሳት ሲሆን ሌላኛው ውኃ በመሆን በመቻቻል መኖርን ለምደውታል። ሁለት ሴት ልጆች ያፈሩ ሲሆን የልጆቻቸውን ፍላጎት ለማሟላት በቅድሚያ ውይይትን ይመርጣሉ። ይህ ሰናይ ባህሪያቸው በሰፊ ነዋሪዎች ዘንድ አድናቆትን አትርፎላቸዋል። ለሌሎች ባለ ትዳሮች ምሳሌ መሆን እንደሚችሉም በሰፊው ይነገራል።

ተሳታፊዎቻችን! ከላይ የቀረበውን ትዕይንት በጥሞና እንደተከታተላችሁት ተስፋ እናደርጋለን። በመቀጠል የምናልፈው ወደ ውይይት ጥያቄዎች ይሆናል።

ተግባር 7፡ ድህረ ምልክታ

1. ወጣቶቹ ለመግባባት የሚጠቀሙባቸውን መንገዶች ለዩ።
2. በወጣቶቹ መካከል አለመግባባት ይፈጠር ይሆን? እንዴት?
3. በሰፈር ሰዎች ዘንድ ተደናቂነትን ማግኘታቸው በውስጣቸው ምን ይፈጥራል?

4. የሁለቱ ጥንዶች በመግባባት በደስታና በሰላም መኖር ባፈሩት ሁለት ሴት ልጆች ሥነ-ልቦና ላይ ምን ዓይነት አዎንታዊ ተፅዕኖ ያሳድራል?
5. እስኪ በእናንተ ቤተሰብ ውስጥ መግባባት ላይ ለመድረስ የምትጠቀሟቸውን መንገዶች ጥቀሱ። ከላይ በትዕይንቱ ከተመለከትነው ጋር ተመሳሳይነት አለው? ልዩነትስ?

በመቀጠል የምናመራው ወደ ትዕይንት 3 ይሆናል። ትዕይንት 3 የሚያተኩረው በትመግባባት ላይ ነው። አላማውም ተሳታፊዎች በመግባባት ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ለማድረግ ነው።

ትዕይንት 3፡ የወጣት ሴቶችን መብት ማስከበር

አንድ ወጣት ጥናታዊ ፊልም ለመሥራት ዝግጅት እያደረገ ነው ። ፊልሙ ጥናታዊ እንደመሆኑ መጠን የሌሎችን አስተያየት መስብሰብ የግድ ይላል። የፊልሙ ርዕስ ጉዳይ የወጣት ሴቶችን መብት ማስከበር ነው። ወጣቱ የሴቶችን መብት ማስከበር በሚለው ፊልም ውስጥ ተዋንያን መሆን ያለባቸው ሴቶች ብቻ ናቸው ባይ ነው። ጓደኛው ደግሞ በዚህ ሀሳብ አይስማማም። የፊልሙ ተዋንያን ወንዶች ብቻ መሆን አለባቸው ይላል።

ተግባር 8፡ ድህረ ምልክታ

1. ወጣቱና ጓደኛው ያልተግባቡት ለምን ይመስላችኋል;
2. ሁለቱ እንዲግባቡ ምን ማድረግ ይቻላል; እንዴት;
3. እስኪ ራሳችሁን በወጣቱ ወይም በጓደኛው ቦታ በመተካት እንዲህ አይነት ችግር ሲከሰት ወደ መግባባት ላይ ለመድረስ የምትጠቀሟቸውን ዘዴዎች ዘርዝሩ።
4. ለመሆኑ የወጣት ሴቶችን መብት ለማስከበር ከፍተኛ ሚና መጫወት ያለበት ማነ ነው? ወንዶች? ወይስ ሴቶች? ሁለቱም? ለምን?
5. ወጣቶቹ ባይስማሙ ምን ይከሰታል ብላችሁ ታስባላችሁ?

በመቀጠል ወደ ግላዊ ልምምድ እንሸጋገራለን። የልምምዱ ዓላማ ተሳታፊዎች የአለመግባባት ችግርን በመፍታት ዙሪያ ዕውቀት፣እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ለማድረግ ነው።

18.4 ግላዊ ልምምድ

ከዚህ በታች የቀረቡላችሁን ጥያቄዎች በማንበብ ወደ አካባቢያችሁ በመሄድ ከቤተሰብ ፣ ከጓደኞች እና ከመላው የአካባቢው ማኅበረሰብ ጋር ሰፊ ያለ ውይይት በማድረግ ውጤቱን ጨምቃችሁ ለሚቀጥለው ክፍል ጊዜ ይዛችሁ እንድትመጡ በትሕትና እንጠይቃለን።

ጥያቄ፡-

1. ወጣት ሠራተኞች ከአለቆቻቸው ጋር ያለመግባባት ሁኔታ ይታያል። ይህ ለምን ይከሰታል? እንዴት ማስወገድ ይቻላል?
2. አንድ ሰው ተናጋሪ ይሆናል። ሌላው ደግሞ አድማጭ ይሆናል። አንድ ርዕሰ ጉዳይ በመምረጥ ውይይት አድርጉ። የሚመረጠው ርዕሰ ቀላልና ግልጽ የሆነ መሆን አለበት። ለምሳሌ፡-የወጣቶች የሥራ ባሕል፣ በጓደኝነት ዙሪያ፣የሴቶች ለጉዳት ተጋላጭነት ወዘተ።

በመቀጠል ወደ ግምገማ እናመራለን።

18.5. ግምገማ

1. ውድ ተሳታፊዎች! ከዚህ ሥልጠና ምን ተማራችሁ;
2. የዚህን ሥልጠና ጠንካራና ደካማ ጉኖችን በመለየት ተወያዩ።

3. ይህ ሥልጠና ቀደም ብለው የተቀመጡትን ዓላማዎች ያሳካ ይመስላችኋል;
4. በዚህ የሥልጠና ክፍል ለወደፊት ተሻሽለው መቅረብ አለባቸው የምትሏቸውን ነጥቦች በዝርዝር አስቀምጡ።



19. የመደራደር ክህሎት

19.1 መግቢያ

መደራደር ማለት የምንፈልገውን ለማድረግ እና ወደ ግጭት ላለመግባት በመወያየት መግባባት ማለት ነው። ሁሉም አለመግባባቶች ሲፈጠሩ በጉዳዩ ላይ በግልጽ በመወያየትና በመደራደር መግባባት ላይ መድረስ ይቻላል። አንዳንድ ጥናቶች እንደሚጠቀሙት ከሆነ ድርድሩ በእሴቶች፣ በእምነቶች እና በኑሮ ዘዴዎች ላይ ባይሆን ይመረጣል።

መደራደር ማለት ምን ማለት ነው፤ መደራደር ለምን አስፈለገ፤ ባንደራደር ምን ይከሰታል፤ መደራደር ከሽምግልና ወይም ግጭትን ከመፍታት በምን ይለያል፤ የመደራደር ክህሎትን እንዴት ማግለጫ በት ይቻላል፤

በዚህ የሥልጠና ክፍል ከላይ በተነሱ ጥያቄዎችና በሌሎችም ጭምር ትኩረት እንሰጣለን።

19.2 ጥላማ

ይህን የሥልጠና ክፍል ሲጨርሱ ተሳታፊዎች፡

- ስለ ድርድር ምንነት ዕውቀት ያዳብራሉ።
- ውጤታማ የሆነ የድርድር ሂደትን ያደንቃሉ።
- በድርድር ዙሪያ ክህሎት ያዳብራሉ።
- በድርድር ግጭቶችን በማስወገድ ለሌሎች ምሳሌ ይሆናሉ።
- በድርድር ግጭቶችን በመፍታት ችግር ያለባቸውን ሌሎች ወጣቶችን ይረዳሉ።

19.3 ጭብይ ርዕስ

ይህን ርዕስ ስለ ድርድር ምንነት ውይይት በማድረግ እንጀምራለን።

ተግባር 1፡ ሀሳብ ማፍለቅ

1. ድርድር ማለት ምን ማለት ነው፤
2. የድርድር ጥቅም ምንድን ነው፤ ባንደራደርስ፤
3. ውጤታማ የሆኑ የድርድር ሂደቶችን ጥቀሱ፤
4. ውጤታማ የሆነ የድርድር ክህሎትን እንዴት ማግለጫ በት ይቻላል፤

የአሳታፊዉ መመሪያ፡-

- $G < K < U$ ፤ $d \neq \emptyset$ ፤ $u''nf$ ፤ $\emptyset''C = d \setminus \{f\}$ ፤ $S \emptyset u'$
- $\frac{3}{4} \setminus K \dot{\Delta} z$ ፤ $\setminus d \neq \emptyset$ ፤ $\setminus e \setminus \dot{\Delta} \frac{3}{4} f$ በፍሊ. y ፤ $\% \circ \setminus f$ ፤ $\setminus [kf$ ፤ $L \dot{\Delta} SK \ddot{O} \ddot{o}$ ።
- $uS \dot{U} [hU$ ፤ $\emptyset''\Gamma''$ ፤ Gdx ፤ $\ddot{Y}^2 = I$ ፤ $u \ddot{Q}$ ፤ $\ddot{Y} \setminus c \ddot{O} \ddot{c} < \setminus \beta$ ፤ $Te^+ \setminus h$ ፤ \emptyset' ፤ $uT^* \theta \emptyset'$ ፤ $\setminus sU$ ፤ $\emptyset''C = \ddot{A}^2 < T \dot{E} [\dot{O}$ ።

አጭር ማስታወሻ

የመደራደር ሂደቶችን ከዚህ በታች እንመለከታለን፤

- መዘጋጀት፤ ዕቅድ ማውጣት፡- ወደ ድርድሩ ከመሄዳችን በፊት የቤት ሥራችንን መሥራት ይጠበቅብናል። የግጭቱ ሁኔታ ምን ይመስላል፤ በድርድሩ የሚሳተፉ አካላት እነማን ናቸው፤ ስለ ግጭቱ ያላቸው አመለካከት ምን ይመስላል፤ ከድርድሩ ምን እንፈልጋለን፤ ግባችን ምንድን ነው፤ በአብዛኛው የምንጠብቃቸውን ውጤቶች በጽሑፍ ማስቀመጥ ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው።

- መመሪያዎች ማስቀመጥ፡- እቅድና አቅጣጫ ካስቀመጥን በኋላ የድርድሩ መመሪያዎችን ከሌሎች ተደራዳሪ ወገኖች ጋር በድርድሩ ዙሪያ እናዘጋጃለን። ማነው የሚያደራድረው; የት ነው ድርድሩ የሚካሄደው; መሰጠት ያለበት የጊዜ ገደብ ምን ያህል መሆን አለበት; ድርድሩ በምን ዓይነት ርዕሶች ላይ ብቻ ያተኩራል; በዚህ ደረጃ ላይ ተደራዳሪ ወገኖች የራሳቸውን ፍላጎትና ኘሮፖዛል ይለዋውጣሉ።
- ምክንያቶችን ማቅረብ፤ ግልጽ ማድረግ፡- የመጀመሪያ የሆነ አቋማቸውን ከተለዋወጡ በኋላ ሁለቱም ወገኖች ገለጻ ያደርጋሉ። ይህ ገለጻ ምክንያቶችን፤ ፍላጎትን መግለጽን ያካትታል። ይህ ግን በመጋፈጥ መልኩ መሆን አይገባውም። ነገር ግን ለመማርና በአጀንዳው ላይ፤ ለምን እነኚህ አጀንዳዎች አስፈላጊ እንደሆኑ እና እያንዳንዱ ወገን እንዴት ወደ መጀመሪያው ፍላጎት እንደደረሰ መረጃን በመስጠት ለማሳወቅ ምቹ አጋጣሚ ነው። በዚህ ደረጃ ላይ የራሳችንን ፍላጎትና አቋም ለሌሎች ወገኖች በጥልቅ ለማስገንዘብ ተጨማሪ ዶክሜንቶችን እንሰጣለን።
- ቸግርን ለመፍታት መደራደር፡- የመደራደር ዋና ዓላማ ሰጥቶ በመቀበል ስምምነትን ማምጣት ነው።
- መተግበር፡- በመደራደር ሂደት ውስጥ የመጨረሻው ደረጃ የተደረሰበትን ስምምነት ሕጋዊ ማድረግ ነው። በተጨማሪም አስፈላጊ የሆኑ የትግበራና የከትትል አካሄዶችን መንደፍ ያሻል።

• በመደራደር ሂደት ውስጥ ልንገነዘብ የሚገባን አጀንዳዎች፡

• የስሜትና የስብዕና ሚና

የማህበረሰብ ሥነ-ልቦና ጥናቶች እንደሚያመለክቱት ከሆነ አዎንታዊ በሆነ ስሜት ውስጥ ያሉ ተደራዳሪዎች አማካኝ ላይ ካሉት ጋር ቢነፃፀሩ በከፍተኛ ሁኔታ የተሻለ ውጤት ላይ ይደርሳሉ። ይህ ለምን ይሆናል; ደስተኛ የሆኑ ተደራዳሪዎች ሌሎች ፓርቲዎችን በበለጠ ያምኗቸዋል ስለዚህ በበለጠ ስምምነት ላይ ይደርሳሉ። ስብዕና የመደራደር ሂደት ላይ በአብዛኛው ተፅዕኖ አያሳድርም ተብሎ ይገመታል።

የፆታ ልዩነት፡- ወንዶችና ሴቶች በተለያየ ሁኔታ ይደራደራሉ ለሚለው ጥናት እንደሚያመለክተው ከሆነ መልሱ አይደለም ነው። ነገር ግን ፆታ የመደራደር ውጤቶች ላይ ተፅዕኖ ያሳድራል ወይ ለሚለው መልሱ አዎ ነው። ምንም እንኳን ልዩነቱ ያነሰ ቢሆንም ወንዶች ከሴቶች በተሻለ መልኩ የተሻለ ውጤት ላይ ይደርሳሉ ተብሎ ይገመታል።

• የመደራደር ዘዴዎችና የባሕል ልዩነቶች፡-

የመደራደር ዘዴዎች በየሀገሩ ባሕል ይለያያሉ።

• ውጤታማ የሆነ ድርድር ለማድረግ አስቀድመን ማወቅ የሚገባን ሁኔታዎች፡

- * በራስ መተማመን፤
- * እሴትን ማወቅ፤
- * እምነትን ማወቅ፤
- * የሕይወት መመሪያን ማወቅ፤
- * ሌላውን አካል ማክበር፤

ውጤታማ የሆነ ድርድር ለማድረግ የሚጠቅሙ ነጥቦች፡

- ራስንና ተቃራኒ ቡድን/ፓርቲን በሚገባ ማወቅ ፤
- የደርድሩ ውጤት ምን ሊሆን እንደሚችል አስቀድሞ መገመት፤
- ራስንና የተቃራኒ ቡድን/ፓርቲን ብቃት ጠንቅቆ ማወቅ፤
- ሁኔታዎችን በመደጋገም መመልከት፤
- ሁለቱም ወገን ከራሱ ሀሳብ እንዲወጣ ዕድል መስጠት፤
- የሌላውን ወገን ሀሳብ ማዳመጥ፤
- የራስን ሀሳብ በግልጽ ማስቀመጥ፤

በመቀጠል ወደ ተግባር 2 እንሸጋገራለን፡፡

ተግባር 2፡ የቡድን ውይይት

የቡድን ውይይት ጥያቄዎች፡-

1. መደራደር የራስን እምነት፣ አመለካከት ለነገሮች የምንሰጠውን ግምት ከማስጠበቅና ከማራመድ አኳያ የራሱ የሆነ ተፅዕኖ አለው ወይ;
2. በቤታችሁ፣ በአካባቢያችሁ፣ በሠፈራችሁ ሰዎች የሚደራደሩት እንዴት ነው;
3. ሰዎች ተገቢ የመደራደር ክህሎትን ለማዳበር ምን ማድረግ አለባቸው;

ተግባር 3፡ የቡድን ውይይት

የአሳታፊዉ መመሪያ፡- መሰጠት. ልምድ ማካፈል. ማስተማር. ማነሳሳት.

አሳታፊው ተሳታፊዎችን በሁለት በሁለት በመክፈል የሚከተሉትን ጥያቄዎች እንዲወያዩ ይጋብዟቸዋል፡፡

በመጨረሻም ተሳታፊዎች የውይይቱን ጭብጥ ሀሳብ ለአጠቃላይ የክፍሉ ሠልጣኞች ገለፃ ያደርጋሉ፡፡

የቡድን ውይይት ጥያቄዎች

1. በግጭት መፍታት፣ በሽምግልና እና በመደራደር መካከል ያለውን አንድነትና ልዩነት በጥልቀት ተወያዩ፡፡ ከነዚህ መንገዶች የትኛውን ትመርጣላችሁ; ለምን;
2. አሁን ደግሞ ወጣቶች ከቤተሰብ ጋር(በሙያ መስክ መረጣ፣ በጓደኛ መረጣ፣ በአለባበስ ዙሪያ፣ እና በመሳሰሉት) የሚነሱትን ግጭቶች እንዴት በመደራደር መፍታት እንደሚችሉ ተወያዩ፡፡

ከላይ በቀረቡት የቡድን ውይይት ጥያቄዎች ዙሪያ ሀሳብ በማቅረብ የበኩላችሁን አስተዋፅዖ እንዳደረጋችሁ እርግጠኞች ነን፡፡ በመቀጠል የምንሸጋገረው ወደ ተግባር 4 ይሆናል፡፡ ተግባር 4 የሚያተኩረው በጭውውት ዙሪያ ነው፡፡ ዓላማውም ተሳታፊዎች በመደራደር ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ለመርዳት ነው፡፡

ተግባር 4፡ አስመስሎ መጫወት

የአሳታፊዉ መመሪያ፡

አሳታፊው ከተሳታፊዎች መሐል ሦስት ፈቃደኛ የሆኑትን በመምረጥ ከዚህ በታች የቀረቡ ነጥቦች ዙሪያ የድራማ ልምምድ እንዲያደርጉ ይጋብዛል። በመጨረሻም ልምምዱ ሲያበቃ ለተቀሩት ተሳታፊዎች ድራማው ይቀርባል።

- የመጀመሪያ ጥንዶች የሚያተኩሩት በሁለት እህታማማች ወጣቶች ዙሪያ ይሆናል። እነዚህ ወጣቶች ልብሶቻቸውን በጋራ የመጠቀም ልምድ ያላቸው ሲሆኑ አንድ ቀን አለመግባባት ላይ ስለመድረሳቸው ይሆናል።
- የቡድን ሁለት ጥንዶች ደግሞ ልብስን በጋራ በመጠቀም የኢኮኖሚ ጥቅም ቢኖረውም ጤናን በተመለከተ ሊከሰቱ የሚችሉ ጉዳዮች ላይ በማተኮር ድራማውን ያቀርባሉ።
- የሦስተኛ ቡድን ጥንዶች ደግሞ ከላይ በሁለቱ እህታማማች መካከል የተከሰተውን አለመግባባት እንዴት በድርድር መፍትሔ ማምጣት እንደሚቻል ድራማ ይሰራሉ።

ውድ ተሳታፊዎች! ከጭውውቱ ምን ተማራችሁ;

19.4 ግላዊ ልምምድ

ከዚህ በታች የቀረቡላችሁን ጥያቄዎች በማንበብና ወደ አካባቢያችሁ በመሄድ (ከቤተሰብ፣ ከጓደኛ እና ከመላ የአካባቢው ኅብረተሰብ ጋር) ውይይት በማካሄድ የውይይቱን ጭብጥ ሀሣብ በሚቀጥለው ክፍል ጊዜ ሪፖርት እንድታደርጉ በትሕትና እጠይቃለን።

አዲስ ሶሊዩሽንን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገናኝ

- በመጀመሪያ በአካባቢያችሁ የሚገኙ ወጣቶችን ወደ ግጭት የሚመሩ ሁኔታዎችን ለዩ።
- በመቀጠል እነዚህን ግጭቶች እንዴት በመደራደር መፍታት እንደሚቻል ዕቅድ አዘጋጁ።
- በመጨረሻም ባዘጋጃችሁት ዕቅድ መሠረት ወጣቶችን በማደራደር ወደ እርቅና ሰላም እንዲመጡ የበኩላችሁን እርዳታ ለግሱ።

መሰጠት ልምድ ማካፈል ማስተማር ማነሳሳት

ከዚህ በመቀጠል ወደ ግምገማ እንሸጋገራለን።

19.5 ግምገማ

- በቅድሚያ ይህን ሥልጠና ምን ጠንካራና ደካማ ጎን አያችሁበት?
- ገና ጅማሮ ላይ የተዘረዘሩትን ዓላማዎች ግምት ውስጥ በማስገባት ምን ያህል ሥልጠናው የታቀደለትን ግብ መትቷል ትላላችሁ?
- በመጨረሻም ሥልጠናውን ያሻሽላል የምትሉት ሀሳብ ካለ ግለጹ።

20.ግጭትን የመፍታት ክህሎት

20.1 መግቢያ

ሰዎች በተለያዩ ምክንያቶች ከራሳቸውና ከሌሎች ግለሰቦች ጋር ሊጋጩ ይችላሉ። አንዳንዶች ግጭቱን በአግባቡ ሲፈቱ አንዳንዶች ደግሞ ግጭቱን ለመፍታት ቢቸገሩ ይስተዋላል።

ግጭት ማለት ምን ማለት ነው፣ ግጭት አዎንታዊ ነገን አለውን፣ እንዴት፣ ግጭትን እንዴት ማስወገድ/መፍታት ይቻላልን፣ ግጭቶች በአግባቡ ባይፈቱ ሊከሰት የሚችለው ምንድን ነው፣

መሰጠት. ልምድ ማካፈል. ማስተማር. ማንሳሳት.

ውድ ተሳታፊዎች! በዚህ የሥልጠና ክፍል እነዚህንና በመሳሰሉ ጥያቄዎች ዙሪያ ውይይት እናደርጋለን።

20.2 ጎላማ

ይህን ሥልጠና ሲጨርሱ ተሳታፊዎች፡

- ስለ ግጭት ምንነት ግንዛቤ ያዳብራሉ።
- ውጤታማ የግጭት አፈታት ዘዴን ያደንቃሉ።
- ግጭት የመፍታት ክህሎት ያዳብራሉ።
- ግጭት የመፍታት ችግር ያለባቸውን ይረዳሉ።
- ግጭትን በመፍታት ለሌሎች ምሳሌ ይሆናሉ።

20.3 ጭብይ ርዕስ

ይህን ርዕስ ስለ ግጭት አፈታት ውይይት በማድረግ እንጀምራለን።

ተግባር 1፡ ሀሳብን ማፍለቅ

1. ግጭት ማለት ምን ማለት ነው;
2. የግጭት ዓይነቶችን ጥቀሱ;
3. ግጭት ጠቀሜታ አለው ወይ; እስኪ ጥቀሱ?
4. ግጭትን እንዴት መፍታት ይቻላል; ማስወገድስ ይቻላልን;

የአሳታፊው መመሪያ:-

- G<K<U }d*òP{ u”nf ?”Ç=d}4- SÒu’::
- ¾}KÁ¿ }d*òP{? »e}Á¾f ß¶Ky %o’f “[kf LÃ SKÖð::
- uSÚ[hU ?”1” Gdx; Ÿ²=I u[¿; Ÿ{çÖ~> »S’ Te*“h Ò~ uT”90” »SU ?”Ç=Ã²< TÉ[Ó::

አጭር ማሰታወሻ

ግጭት ማለት በሁለትና ከዚያም በላይ በሆኑ ሰዎች መካከል የሚከሰት የሀሳብ አለመግባባት ነው። የሥነ ልቦና ባለሙያዎች እንደሚያስረዱን ከሆነ ለግጭት ዋነኛው መንስኤ የሰው ልጆች ፍላጎት መለያየት ነው። በተጨማሪም የምጣኔ ሀብቶች ማነስ፣ ከመጠን ያለፈ ስግብግብነት፣ ተገቢ ያልሆነ የአስተዳደግ ዘዴ፣ የግንዛቤ ማነስ፣ ወይም አለማወቅ፣ እና ሌሎችም ለግጭቶች መንስኤ ይሆናሉ።

የሚከተሉት የግጭት ዓይነቶች ናቸው፡-

- አንድ ሰው ከራሱ ጋር የመጋጨት ሁኔታ (ለምሳሌ በሁለት የተለያዩ ሀሣቦች ውስጥ ገብቶ የትኛውን ማድረግ እንዳለበት ግራ ሲጋባ)፡፡
- በሁለት እና ከዚያ በላይ ግለሰቦች መካከል የሚደረግ የሀሳብ አለመግባባት፡፡
- በአንድ ቡድን አባላት ውስጥ የሚከሰት የሀሳብ አለመግባባት፡፡
- በሁለትና ከዚያ በላይ በሆኑ ቡድኖች መካከል የሚደረግ የሀሳብ አለመግባባት፡፡

ግጭቶች የተለያዩ ጉዳዮችን ሊያስከትሉ ይችላሉ። የሚከተሉት በምሳሌነት የሚጠቀሱ ናቸው።

- የሰው ሕይወት መቅጠፍ፣
- ጥላቻ ይስፋፋል፣
- የቡድኖች መፈረካከስ ይፈጠራል፣
- አለመግባባት ይጨምራል፣
- የሀብት ብክነት፣
- የሥነ-ልቦና ችግር መከሰት፣
- የሀገር ዕድገት መገታት፣

- የአካል ጉዳት፤
- የትዳር መፍረስ፤
- መረዳዳትና መተባበር መቀነስ፤
- የሥራ መቆም፤
- የጐዳና ላይ ተዳዳሪዎች መጨመር እና የመሳሰሉት ይገኙባቸዋል፡፡

አንዳንድ የሥነ-ልቦና ጠበብቶች እንደሚያስረዱን ከሆነ አንዳንድ ግጭቶች አሉታዊ ብቻ ሳይሆን አዎንታዊ ጐንም አላቸው፡፡ የሚከተሉት በምሳሌ የሚጠቀሱ ናቸው፡፡

- ስለ ግጭቱ ምንነት ትምህርት መውሰድ ይቻላል፡፡
- የግጭቱ መንስኤ የሆኑ ነገሮችን በማጤን ለሌላ ጊዜ ይህ ዓይነት ግጭት እንዳይከሰት ማድረግ ይቻላል፡፡
- የቡድን ግቦችን በድጋሜ ለመገምገም ዕድል ይሰጣል፡፡
- በሌሎች ተመሳሳይ በሆኑ ቦታዎችና ሁኔታዎች ይህ አይነቱ ግጭት እንዳይከሰት ትምህርት መውሰድ ይቻላል፡፡
- ግጭቱን ለመፍታት ከተደረጉ ሁኔታዎች ተሞክሮዎችን ለመቅሰም ይጠቅማል፡፡ ለምሳሌ ለወደፊት ራሳችንን እንድናዘጋጅ ይረዳናል፡፡
- እያንዳንዱ ግለሰብ ማንነቱን እንዲያውቅ ይረዳል፡፡ (ጠንካራና ደካማ ጐኑን በግልፅ ያስቀምጥለታል፡፡)
- በመቻቻል፣ በመተባበር፣ በመተጋገዝ፣ በመተዛዘን፣ በመደራደር መኖር ከፍተኛ ጥቅም እንዳለው ትምህርት ይሰጣል፡፡
- ውጤታማ የሆነ ውሳኔ ለመስጠት ይጠቅማል፡፡
- የፈጠራ ችሎታን ያበረታታል፡፡
- ችግሮችን ወይም ውጥረቶችን ለማስተንፈስ ይጠቅማል፡፡
- የሌሎችን ማንነት (ግለሰቦች፣ ቡድኖች፣ ብሔሮች፣ ሀገሮች፣ አህጉራት) እና ሌሎችንም ጠንቅቆ ለማወቅ ይረዳል፡፡

የተለያዩ ግጭት ማስወገጃ ዘዴዎች አሉ፡፡ በዚህ ሥልጠና ግን አንዱን የግጭት ማስወገጃ በመውሰድ እንመለከታለን፡፡

- ሊደረስበት የሚችል ግብ መተለም፣ በየጊዜው መገምገም እና እንደገና መተለም፡፡
- ግጭት የተከሰተበትን ሁኔታ በመተንተን ማጤን፡፡
- ትክክለኛ የሆኑ እሴቶችንና አመለካከቶችን ማጐልበት፡፡
- ከራስና ከሌሎች ልምድ የመማር አመለካከትን ማጐልበት፡፡
- ከሌሎች ጋር ግልጽ የሆነ ውይይቶችን ለማካሄድ ዝግጁ መሆን፤
- ግጭቱ የተከሰተበትን ቦታ/ግለሰብ ጥሎ መሄድ፡፡
- የጋራ የሆነ ግብ መተለም፣ ይህ ግብ በአንድ ግለሰብ ብቻ ሊሳካ የሚችል መሆን የለበትም፡፡

- ሰፊ ሀብት ማፍራት።

በመቀጠል ወደ ትዕይንት 1 እናመራለን። የዚህ የሥልጠና ክፍል ዓላማ የግጭት አፈታት ስልቶችን ማዳበር ነው።

ትዕይንት 1፡ የጋብቻ ጥያቄን አለመቀበል ያስከተለው ግጭት

ወጣቷ ጎበዝና ልቅም ያለች ቆንጆ ተማሪ ነች። ዋነኛ ዓላማዋ ትምህርቷን ተግታ በመማር የግል ሥራ ፈጣሪና ባለቤት በመሆን በምታገኘው ገቢ የቤተሰቦቿን ኑሮ መለወጥ ነው።

የወጣቷ አባት ግን ወጣቷ ሀብታም ባል አግብታ እነሱም ሀብታም እንዲሆኑ አጥብቀው ይሻሉ። ይህን ሕልማቸውን እውን ለማድረግ በማሰብ ከወጣቷ በእድሜ ሰላሳ ዓመት የሚበልጣትን ሀብታም ግለሰብ አፈላልገው በማምጣት እንድታገባ ይጠይቋታል። እሷ ግን ትምህርቷን አቋርጣ በዕድሜ በእጅጉ የሚበልጣትንና አንድም ቀን አይታው የማታውቀውን ግለሰብ ሀብት ለማግኘት በሚል ሰበብ ማግባት አልፈለገችም። ይህ ግለሰብ በዕድሜ ከእርሷ እንደሚበልጥና ብታገባው ከምትወደው ትምህርቷ ከመስተጓጎሏም በላይ የጤና ችግር ሊገጥማት እንደሚችል ለአባቷ በማስረዳት ሰውየውን እንደማታገባ ነገረቻቸው። አባቷ ግን በአቀረበችው ሀሳብ አልተሰማምም። በዚህም የተነሳ በአባትና ልጅ መካከል ግጭቱ እየከፋ መጣ። ይህንን ግጭት ለመፍታት እናንተ ግጭት ፈቺ እንደሆናችሁ አድርጋችሁ ቁጠሩና የግጭት አፈታቱን ሂደት ሪፖርት አድርጉ።

የአሳታፊዉ መመሪያ፡-

- አምስት ፈቃደኛ ሠልጣኞችን በመውሰድ በላይኛው ትዕይንት ዙሪያ ድራማ ይስሩ። ሦስት ግጭት ፈቺዎች፡ ሁለት ደግሞ አባትና ልጅ ይሁኑ።
- ጭውውቱ እንዳበቃ በድህረ ምልክታ ጥያቄዎች ዙሪያ ውይይት ይደረግ።

ተግባር 2፡ ድህረ ምልክታ

ጥያቄዎች፡-

1. የአባትና ልጅ የእያንዳንዳቸው ጥፋቶች ምንድን ናቸው?
2. የተጠቀማችሁበት የሽምግልናው አካሄድ ሥነ-ሥርዓት ምን ጥንካሬና ችግር አለበት?
3. በሽምግልናው የተደረሰበት ሀሳብ ላይ ትስማማላችሁ?
4. ሽምግልናው ምን ያህል የሽምግልና መርሆችን ያከብራል?

በመቀጠል ወደ ተግባር 3 እንሸጋገራለን።

ተግባር 3፡ የቡድን ውይይት

የአሳታፊዉ መመሪያ፡-

አሳታፊዉ ተሳታፊዎችን በሁለት በሁለት በመክፈል ከዚህ በታች የቀረቡ ጥያቄዎችን እንዲወያዩ ይጋብዟቸዋል።

በመጨረሻም እያንዳንዱ ቡድን የውይይት ውጤት ሪፖርት እንዲያደርጉ ማድረግ።

የቡድን ውይይት ጥያቄዎች፡-

1. በሀገራችን የሚኖሩ ወጣቶችና ለግጭት የሚዳርጓቸውን ሁኔታዎች በመዘርዘር ተወያዩ። የገጠር - የከተማ፣ ሴት - ወንድ፣ የተማረ -ያልተማረ፣ በቆላ ወይም በደጋ አካባቢ የሚኖር እና በሌሎች ሁኔታዎች መከፋፈል ትችላላችሁ።

2. አሁን ደግሞ ከላይ የጠቀሳችኋቸውን በመውሰድ እንዴት እልባት መስጠት እንደሚቻል ተወያዩ።

ከላይ በቀረበው የቡድን ውይይት እንደተደሰታችሁ እርግጠኞች ነን። በመጠቀል የምናልፈው ወደ ተግባር 4 ይሆናል። ተግባር 4 የሚያተኩረው በአስመስሎ ጨዋታ ላይ ይሆናል። ዓላማውም ተሳታፊዎች ግጭትን በመፍታት ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ለማድረግ ነው።

ተግባር 4፡ አስመስሎ መጫወት

የአሳታፊው መመሪያ፡-

አሠልጣኙ ሁለት ፈቃደኛ የሆኑ ጥንዶችን ከተሳታፊዎች መካከል ይመርጣሉ። በመጠቀል ከዚህ በታች በቀረቡ ነጥቦች ዙሪያ የድራማ ልምምድ እንዲያደርጉ ይጋብዟቸዋል። በመጨረሻም የድራማው ልምምድ ሲያበቃ ለቀሪ ተሳታፊዎች እንዲያቀርቡ ያደርጋሉ።

- የቡድን አንድ ጥንዶች በወጣቶች እና በቤተሰብ መካከል በሚከሰት ግጭት ዙሪያ የድራማ ልምምድ ያደርጋሉ። በተለይም የዘመኑ ወጣት ሴቶች የሚለብሱትን አለባበስ በተመለከተ የሚሰጡ የወጣቱንና የቤተሰብ ውሳኔዎችን ይመለከታል።
- የሁለተኛ ቡድን ጥንዶች ደግሞ ከላይ የተከሰተውን የዘመኑ ወጣት ሴቶች አለባበስ እና የቤተሰብ አለመቀበል ሁኔታ (ግጭት) ለመፍታት ምን ማድረግ እንደሚችሉ ድራማ ያቀርባሉ።

አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገናኝ

በመቀጠል ወደ ተግባር 5 እንሸጋገራለን። ተግባር 5 የማያተኩረው በቡድን ውይይት ላይ ይሆናል። ዓላማውም ተሳታፊዎች ግጭትን በመፍታት ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ለማድረግ ነው።

ተግባር 5፡ የቡድን ውይይት

መሰብሰቢያ ልምድ ማካፈል ማስተማር ማነሳሳት

የአሳታፊው መመሪያ፡-

አሳታፊው ተሳታፊዎችን በሁለት በሁለት በመከፋፈል ከዚህ በታች የቀረቡ ጥያቄዎችን ላይ እንዲወያዩ ይጋብዟቸዋል። በመጨረሻም እያንዳንዱ ቡድን የውይይቱን ውጤት ሪፖርት እንዲያደርግ ማድረግ።

የቡድን ውይይት ጥያቄዎች፡-

- ግጭት ውስጥ የማይገባ ግለሰብ ይኖራል; እንዴት;
- ግጭት ጠቀሜታ አለውን; እንዴት;
- እያንዳንድ የሥነ-ልቦና ባለሙያዎች እንደሚያስረዱን ከሆነ ግጭትን ከስር መሰረቱ ማስወገድ አይቻልም መቀነስ ግን ይቻላል ይላሉ። እናንተ ከዚህ አባባል ምን ያህል ትስማማላችሁ;
- #ሣይቃጠል በቅጠል!\$ #ላለመግባባት መግባባት!\$ የሚለውና ሌሎችም አባባሎች ግጭትን ከማስወገድ አኳያ ያላቸውን ፋይዳ ተወያዩ።

በመቀጠል የምናልፈው ወደ ተግባር 6 ይሆናል። ተግባር 6 የሚያተኩረው በአስመስሎ ጨዋታ ዙሪያ ነው። አላማውም ተሳታፊዎች ግጭትን በመፍታት ዙሪያ እውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ለማድረግ ነው።

ተግባር 5፡ አስመስሎ መጫወት

ፋላታፊዉ SU]Á

- $G < K < U$ } $d \rightarrow u$ "nf $\overline{u} \rightarrow d$ } $S \rightarrow u$
- $\frac{3}{4} K_A \rightarrow \frac{1}{4} d \rightarrow e \frac{3}{4} f$ በፍጥነት γ ን f $[kf \text{ } L\bar{A} \text{ } SK\bar{O}\bar{o}$ ።
- $uS\bar{U}[hU \text{ } \overline{u} \text{ } Gdx \text{ } \bar{Y}^2 = I \text{ } u\bar{u} \text{ } \bar{Y} \text{ } c\bar{O} \text{ } < \text{ } \bar{u} \text{ } Te \text{ } \bar{h} \text{ } \bar{O} \text{ } uT \text{ } \acute{e} \text{ } \bar{e} \text{ } \text{ } sU \text{ } \overline{u} \text{ } \bar{C} = \bar{A}^2 < \text{ } T\bar{E} \text{ } [\text{ } \bar{O}$ ።

- የመጀመሪያ ጥንዶች በወጣቶች መካከል የሚከሰተው የቡድን ፀብ ዙሪያ የድራማ ልምምድ ያደርጋሉ። በተለይም ትኩረት መስጠት ያለባቸው በመንስኤዎቹ ዙሪያ ይሆናል።
- የሁለተኛው ቡድን ጥንዶች ደግሞ የሚያተኩሩት ከላይ ለሚከሰቱትን የወጣቶች የቡድን ግጭት(ፀብ) እንዴት ማስወድ እንደሚቻል ይሆናል።

በመቀጠል ወደ ግላዊ ልምምድ እንሸጋገራለን

20.4 ግላዊ ልምምድ

ከዚህ በታች የቀረቡትን ጥያቄዎች በማንበብ ወደ አካባቢያችሁ በመሄድ (ከቤተሠብ፣ ከጓደኛ፣ እና ከመላው ህብረተሠብ) ጋር ውይይት በማድረግ የውይይት ጭብጥ ሀሳብ አጠረ ባለ መልኩ በማዘጋጀት ለሚቀጥለው ክፍለ ጊዜ ሪፖርት አድርጉ።

- በመጀመሪያ በእናንተ አካባቢ ወዳሉ ወጣቶች በማተኮር በአብዛኛው የሚታዩ የወጣቶች ግጭቶች ለመለየት ሞክሩ። ስለጠት. ልምድ ማካፈል. ማስተማር. ማነሳሳት.
- በመቀጠል ለእነዚህ ከላይ ላስቀመጣችኋቸው ግጭቶች መንስኤ ሊሆኑ የማችሉ ሁኔታዎችን በዝርዝር አስቀምጡ።
- በመጨረሻም እነዚህን ግጭቶች በማስወድ/ለማስታገስ እንዴት እንደሚቻል ተወያዩ። ግጭቶችን የመፍታት እቅድም አዘጋጁ። ውጤቱን በሚቀጥለው ክፍለ ጊዜ ሪፖርት አድርጉ።

ውድ ተሳታፊዎች! ከዚህ በመቀጠል ወደ ግምገማ እንሸጋገራለን።

20.5 ግምገማ

ከዚህ ቀጥሎ በዚህ ክፍል ስለቀረበው ስልጠናና ስለተገኘው ውጤት አጠቃላይ ግምገማ እናደርጋለን።

- በቅድሚያ ይህ ስልጠና ምን ጠንካራና ደካማ ጎን አያችሁበት?

- ገና ጅማሮ ላይ የተዘረዘሩትን ዓላማዎች ግምት ውስጥ በማስገባት ምን ያህል ስልጠናው የታቀደለትን ግብ መትቷል ትላላችሁ?
- በመጨረሻም ስልጠናው ያሻሽላል የምትሉት ሀሳብ ካለ ግለጹ።



21. ድጋፍ ጓመስጠት jIKAት

21.1. መግቢያ

ይህች ዓለም በመደጋገፍ የምንኖርባት ስፍራ ነች። እኛ ሰዎች በአንድ ወቅት ከሌሎች ድጋፍን እንቀበላለን። በአንድ ወቅት ደግሞ ሌሎች ሰዎች ድጋፍ እንሰጣለን።

ለመሆኑ ድጋፍን መስጠት ማለት ምን ማለት ነው? ድጋፍን መቀበል ማለትስ? አንድ ሰው ድጋፍን መስጠት የሚችለው በምን አይነት ሁኔታ ውስጥ ራሱን ሲያገኝ ነው? ሰዎች ድጋፍን ላይሰጡ ይችላሉ? እንዴት? የበጎ አድራጎት ወይም ልግስናን የመስጠት ባህርይ እንዴት ማጎልበት ይቻላል?

21.2. ዓላማ

ይህን ክፍል ሰጪርሱ ተሳታፊዎች፦

- ስለ ድጋፍ መስጠት እውቀት ያዳብራሉ።

- ስለ ድጋፍ መቀበል እውቀት ያዳብራሉ።
- በጎ አድራጎት ወይም ልግስና የሚያደርጉ ሰዎችን ባህርያት ያደንቃሉ።
- ድጋፍ መስጠት ለሚገባቸው አካላት በአቅማቸው መጠን ድጋፍን በመስጠት ይተባበራሉ።

21.3. ጭቅርታ

ተግባር 1: ሀሳብ ማፍለቅ

ይህን ርዕስ ስለ ድጋፍ መስጠት፣ በጎ ፈቃድ ወይም ልግስና ውይይት በማድረግ እንጀምራለን። አላማውም በድጋፍ መስጠት ወይም ልግስና ዙሪያ ላይ ለቀረቡት ጥያቄዎች ሀሳብ በመስጠት ተሳታፊዎች ሀሳባቸውን እንዲያንሸራሸሩ ማድረግ ነው።

1. እስኪ ለእናንተ ድጋፍ መስጠት፣ በጎ ፈቃድ፣ በጎ አድራጎት ወይም ልግስና ማለት ምን ማለት ነው?
2. ድጋፍን መስጠት ምን ይጠቅማል?
3. ልግስና የማይሰጥበት ሁኔታዎች እነማናቸው?
4. ልግስና የመስጠት ባህርይ ማጎልበት ይችላል እንዴት?

የአሳታፊ መመሪያ

1. ሁሉም ተሳታፊዎች በንቃት እንዲሳተፉ መርዳት።
2. የተለያዩ ተሳታፊዎችን አስተያየት በፈሊፕ ቻርት ላይ መሰብሰብ።
3. በመጨረሻም የተለጠፉትን አስተያየቶች ከዚህ በታች ከቀረቡት አጭር ማስታወሻ ጋር በማነጻጸር አቋም እንዲይዙ ማድረግ።

አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገልግሎት

የግርጌ ማስታወሻ

በጎ አድራጎት ወይም ልግስና የምግለው አንድ ሰው ሌሎችን የመርዳት ወይም የመደገፍ ተግባር ላይ ሲሰማራ ነው። ነገር ግን ለዚህ እርዳታው ምላሽ የሆነ ነገር ከሌላኛው ወገን መቀበል የለበትም። በተጨማሪም በጎ አድራጎት አንድ ስነልቦና ባለሙያዎች አባባል ከሆነ በፍላጎት፣ ሆኖ ተብሎ ሌሎችን ለመርዳት ብቻ ሲባል የሚከናወን ሲሆን ከሌሎች/ከተረጎሟቸው ምንም አይነት ጥቅም ሳንጠብቅ የሚሆን ተግባር ነው።

መሰጠት. ልምድ. ማካፈል. ማስተማር. ማነሳሳት.

ልግስና የመስጠት ሂደቶች

- 1ኛ፡ አንድ ሁኔታ፣ ከስተት፣ ሰው ድጋፍ እንደሚፈልግ መመልሰኩት።
- 2ኛ፡ ሁኔታው መረዳት ያስፈልጋል በማለት መተርጎም።
- 3ኛ፡ እርዳታውን/ልግስናውን ለመስጠት ሃላፊነትን መቀበል።
- 4ኛ፡ እርዳታውን/ልግስናውን/ድጋፍ ለመስጠት ያለንን ሀብት መመዘን የሚያስከትለውን ጉዳት መገምገም።
- 5ኛ፡ ድጋፍን፣ እርዳታውን/ልግስናውን ለመስጠት መወሰን።
- 6ኛ፡ ድጋፍን መተግበር፣ ልግስናውን መስጠት።

ሰዎች ለምን በበጎ አድራጎት ስራ ላይ ይሰማራሉ?

- ማህበራዊና ግለሰባዊ ልማዶች፡ በማህበረሰብና በግለሰብ ውስጥ የትኛው ባህርይ ለየትኛው እና እንዴት በጎ አድራጎት/ልግስና መስጠት እንዳለባቸው የሚያመለክቱ ልማዶች አሉ። እነዚህ ልማዶች ሰዎች በበጎ አድራጎት ስራ ላይ እንዲሳተፉ ይገፋፋሉ።
- የሰዎች ስሜትና ፍላጎት፡ ሰዎች አስከፊ ነገር ሲሰሙና ሲመለከቱ የሩህሩህነት ስሜት ይታይባቸዋል። ይህም የግብረገብነት ድርጊት እንዲፈጸም ይቀረጥባቸዋል።
- ሌሎች ሲለግሱ/ሲረዱ በማየት፣ አንድ ሰው ሌላ ሰው በበጎ አድራጎት ላይ መሰሰማራቱን በማየት ራሱ ያን ተግባር ለመፈጸም ይነሳሳል።
- የድጋፍ ፈላጊነት፡ የድጋፍ አጠያየቅ ሁኔታ፣ የሰው ልጅ የሌሎችን ልብ በሚነካ መልኩ ጥያቄውን ካቀረበ፣ የሌሎችን የበጎ አድራጎት ባህርይ/ተነሳሽነት ይጨምራል።
- በተረጎሙ ላይ የደረሰው የጉዳት መጠን፡ የጉዳት መጠን ሲያሳምንና ሲያሳዝን ከቻለ፣ የሰዎችን የበጎ አድራጎት ፍላጎት ባህርይ ይጨምራል።

- ተረጿው አካል ያለው ታሪክና ዝና:- አንድ ሰው ታዋቂ ከነበረ፣ ጥሩ ባህሪያ የነበረው ከሆነ ሌሎች ሊያዘው ልግስና ለመስጠት አያመነቱም።
- በሚቀጥለው/ ለሚመጡ አለም ተጠቃሚ ለመሆን።

ማነው እርዳታ ሊያደርግ የሚችለው?

- በደስታ ውስጥ የሚገኙ ግለሰቦች በንዴት ውስጥ ካሉት ይልቅ ልግስናን በከፍተኛ ሁኔታ ይሰጣሉ ተብሎ ይገመታል።
- ከወንዶች ይልቅ ሴቶች በአብዛኛው በልግስና/በበን አድራጎት ተግባር ላይ ሊሰማሩ ይችላሉ።
- ለሃይማኖተኛ/መንፈሳዊ የሆኑ ሃይማኖተኛ/ መንፈሳዊ ካልሆኑት ይልቅ በከፍተኛ ሁኔታ በበን አድራጎት ላይ ሊሳተፉ ይችላሉ።
- የጋራ ኑሮን የሚመሩ አለማት ውስጥ ያሉት የግል ኑሮን ከሚመሩ ይልቅ በከፍተኛ ሁኔታ በልግስና ተግባር ሊሰማሩ ይችላሉ።

ወጣቶች ጸረ ማህበራዊ ከሆነ ተግባር ተቆጥበው ልግስና ላይ እንዲሰማሩ ጥሩ ስራዎቻቸውን መሸለም የግድ ይላል። የመሸለም ጥቅም

- የወጣቶችን የበራስ መተማመን ከህሎት ያዳብራል።
- ወጣቶች ለሌሎችን ህብረተሰቡን በሚገባ እንዲያውቁ ይረዳል።
- ውጤታማ የሆነ የመግባባት እና የመረዳዳት ከህሎት ያዳብራሉ።
- በትምህርታቸው የላቀ ውጤት እንዲያመጡ ያደርጋል።
- አዎንታዊ የሆነ ባህሪ እንዲቀጠል ያደርጋል።
- ጸረ ማህበራዊ ባህሪያት ይቀንሳሉ።
- በበን አድራጎት ላይ በመሰማራት ተጨማሪ የሆነ ጥቅም እንዲያገኙ ያደርጋል።
- የጥፋተኝነት ፍራጅን ይቀንሳል።
- የመቻቻል ብቃት ይጨምራል።

ግለሰቦች እርዳታን ከመስጠት የሚቆጠቡት

- መገለልና መድልዎ ከተፈጸመባቸው።
- በሁኔታዎች ከተናደዱ።
- እርዳታን የሚፈልገው ሰው በአጠያየቅ ሁኔታ።
- እርዳታን ፈላጊው የእርዳታ ሰጪው ሃይማኖት ተከታይ ወይም የጎሳ አባል ሳይሆን ሲቀር።
- የእርዳታ ፈላጊው ከዚህ በፊት ያለው ታሪክና ተግባር።
- እርዳታ ፈላጊው ሁልጊዜ ሲጠይቅ የሚታይ ከሆነ።

አንድ ግለሰብ እርዳታ እየፈለገ ነገር ግን እርዳታን እንዳይጠቅ የሚያደርጉ ነገሮች መሰናከሎች

- የተሳሳተ የባህል አመለካከት።
- ከዚህ በፊት ለግረው/ለግረችው ጥረት የተሰጠው አስደሳች ያልሆነ ምላሽ።
- ምስጢር ይወጣል ብሎ ማሰብ።
- ሊረዳኝ የሚችል ሰው የለም ብሎ ማሰብ።
- ሊከተሉ የሚችሉ አሉታዊ ጉዳዮችን መፍራት።
- እርዳታን የመሰብሰብ ሀብቶችን ላይቶ አለማወቅ።
- የሰውየው የእድሜ ሁኔታ።
- የግለሰቡ አስተዳደግ።
- መገለልና መድልዎ።
- ፍርሃትና እፍረት።

ከዚህ በመቀጠል ወደ ተግባር 2 እናመራለን። ተግባር 2 የሚያተኩረው በትዕይነት ዙሪያ ይሆናል። የትዕይነት አንድ አላማ ስልጣኞች በበን አድራጎት ዙሪያ እውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ለማድረግ ነው።

ትዕይነት 1: አረጋውያንን መርዳት

አንድ የ20 ዓመት ወጣት የኩብል ንግፍ ድንጋይ ከሚሰራበት ስፍራ የሚያደርሰውን የከተማ አውቶቡስ ይጠባበቃል። አውቶቡስ ከፌርማታው እንደደረሰ ወጣቱና ሌሎችም ተሰልፈው ይጠብቁ የነበሩ ሰዎች በጥድፊያ ወደ ውስጥ ይገባሉ። ይህ ወጣት ከአውቶቡስ ውስጥ ሆኖ ወደ ውጭ ሲመለከት አንድ የ60 ዓመት አዛውንት ለመሳፈር በሚያደርጉት ጥረት በሌሎች ተገፍትረው ከመሬት ሲወድቁ አስተዋለ። ወጣቱ ይህን አይቶ ማለፍ አልሆነለትም። በፍጥነት ከአውቶቡስ ወረደና አዛውንቱን በመደገፍ ወደ አውቶቡስ ካስገባ በኋላ የእርሱን ቦታ እንዲይዙ አደረገ።

ተግባር 2: ድህረ ምልክታ

ከላይ የተጠቀሰውን ትዕይንት በጥምና እንደተከታተላችሁት እርግጠኛ ነኝ። በመቀጠል የምናልፈው ወደ ውይይት ጥያቄዎች ይሆናል።

1. ወጣቱ አዛውንቱን ሊረዳቸው የተነሳው ለምንድን ነው?
2. አንዳንድ ሰዎች በሀገራችን አዛውንቶችን የመርዳት ባሕል እየቀነሰ መጥቷል ይላሉ። በዚህ ሀሳብ ትስማማላችሁ? ለምን?
3. ወጣቶች አዛውንቶችን የመርዳት ባሕላቸውን ይበልጥ እንዲያዳብሩ ምን መደረግ አለበት ትላላችሁ?

የግርጌ ማስታወሻ

ውድ ተሳታፊዎች! አዛውንቶችን መርዳት የሚያከራ ሀገራዊ ባሕል ስለሆነ ይበልጥ ልናስተላለፍና ለመፈጸም ትውልድ ልናስተላልፍ ይገባል። አዛውንቶችንና አቅመ ደካማዎችን በምንችለው መጠን መርዳት የዜግነት ግዴታችን ነው። #ጉድ ጓዱ የተማሰ ፣ ልጡ የተራሰ፣ #አሮጌና ውሻ ቤቱን ይወዳል፤ እና መሰል አባባሎች ያረጁና ጊዜ ያለፈባቸው መሆናቸውን መገንዘብ ተገቢ ነው።

በመቀጠል የምናልፈው ወደ ትዕይንት 2 ይሆናል። የትዕይንቱ ዓላማ ተሳታፊዎች በበጎ አድራጎት ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ለማድረግ ነው።

ትዕይንት 2: ምፅዋት መስጠት

አንዲት እናት ከወጣት ልጅዋ ጋር ከገበያ እየተመለሰች ነው። በርካታ ለማኞች ድምፃቸውን ከፍ አድርገው ከመንገደኛው ምፅዋት ይጠይቃሉ። እናትየዋ ከበርሳዋ ሳንቲም በማውጣት ለአንደኛው ልትሰጥ ስትል ወጣቱ ልጅ አይሆንም ይላታል። እናትየዋ 'ለምን?' በማለት ልጇን ትጠይቀዋለች። ልጇም 'ይህ ሰው ሠርቶ መብላት የሚችል ነው፣ ለእሱ ሳንቲም መስጠት ልመናን እንደ ማበረታታት ይቆጠራል' ብሎ መለሰላት።

ከላይ የቀረበውን ትዕይንት እንደተከታተላችሁት እርግጠኛች ነኝ። በመቀጠል የምናመራው ለውይይት ወደቀረቡ ጥያቄዎች ይሆናል።

ተግባር 4: ድህረ ምልክታ

መስጠት. ልምድ ማካፈል. ማስተማር. ማነሳሳት.

1. በልመና ለተሰማሩ ግለሰቦች ሳንቲም መስጠት ልመናን ያበረታታልን? እንዴት?
2. አካለ ሙሉና ጤናማ የሆኑትን በመለየትና ከልመና ሥራ በማላቀቅ ወደ ልማት እንዲሸጋገሩ ማድረግ ይችላል? እንዴት?
3. በሀገራችን በሰፊው ለሚታየው የልመና ተግባር ዋና ዋና የምትሏቸውን መንስኤዎች ጥቀሱ።
4. የልመናን ተግባር በምን መልኩ ዕርዳታ ብናደርግ ማስቀረት ይቻላል?

የግርጌ ማስታወሻ

ውድ ተሳታፊዎች! ለብዙ ዘመናት የተወሰኑ ግለሰቦች የልመና ተግባርን ልክ እንደሥራ አድርገው ሲጠቀሙ ተስተውለዋል። አቅመ ደካማና በጤና ችግር ሥራ መስራት በእጅጉ የሚከብዳቸው ሊረዱ ይገባል። ጤናማና መሥራት የሚችሉ ግለሰቦች ግን ከዚህ የልመና ተግባር በመራቅ ተግተው መሥራት ይኖርባቸዋል።

ከላይ ለቀረቡላችሁ ጥያቄዎች ሀሳብ በመስጠት በከፍተኛ ሁኔታ እንደተሳተፋችሁ እርግጠኛች ነኝ። በመቀጠል የምናልፈው ወደ ተግባር 4 ይሆናል። ተግባር 4 የሚያተኩረው በቡድን ውይይት ላይ ነው። አላማውም ተሳታፊዎች በበጎነት ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ማድረግ ነው።

ተግባር 4: የቡድን ውይይት

የቡድን ውይይት ጥያቄዎች፡-

1. ከዚህ በታች በቀረቡት አባባሎች ላይ ተወያዩ፡
#ሌሎችን እንደራስ መውደድ\$
#ራስን ለሌሎች አሳልፎ መስጠት\$
#ለሌሎች መኖር\$
#ራሳችንን በሌሎች ቦታ በማስቀመጥ ችግራቸውን መረዳት\$
2. ሌሎችን መርዳት/ ልግስናን ራስ ወዳድ ከመሆን ጋር በማነፃፀር ልዩነታቸውን ግለጹ፡፡

ከላይ በቀረቡት ጥያቄዎች ዙሪያ ሀሳባችሁን በመስጠት በከፍተኛ ሁኔታ እንደተሳተፋችሁ እርግጠኞች ነን፡፡ በመቀጠል ወደ ተግባር 6 እናመራለን፡፡ ተግባር 6 የሚያተኩረው በቡድን ውይይት ላይ ይሆናል፡፡ ዓላማውም በልግስና ዙሪያ የተሳታፊዎችን ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት ለማዳበር ነው፡፡

ተግባር 5፡ የቡድን ውይይት

የውይይት ጥያቄዎች፡-

1. በከተማ ከሚኖሩ ወጣቶች እና በገጠር ከሚኖሩ ወጣቶች በልግስና ተግባር ላይ በከፍተኛ የሚሰማሩት የትኞቹ ናቸው? ለምን?
2. የልግስና ባሕርይ ከስሜታችን ጋር እንዴት ይገናኛል?
3. እስኪ እናንተ አንድ ሰው ሌሎችን በመርዳት ምን ሊጠቀም ይችላል ብላችሁ ታስባላችሁ?
4. እስኪ አሁን ደግሞ እናንተ ቤት ውስጥ የምታደርጉትን የልግስና ባሕርይ እያነሳችሁ ተወያዩ፡፡

ከላይ በቀረቡት የውይይት ጥያቄዎች ዙሪያ ሀሳብ በመስጠት በከፍተኛ ሁኔታ እንደተሳተፋችሁ እርግጠኞች ነን፡፡ በመቀጠል ወደ ትዕይንት 3 እንሸጋገራለን፡፡ ትዕይንት 3 የሚያተኩረው በደምልገሳ ዙሪያ ነው፡፡ ዓላማውም ተሳታፊዎች በልግስና ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ለማድረግ ነው፡፡ እና የአገር ውስጥ አገናኝ

ትዕይንት 3፡ የደም ልገሳ

አባቷ በሞቱ ጊዜ ዓይናቸው ለዓይን ባንክ እንዲሰጥ በቁማቸው መናዘዛቸውን ሁሌም የምታስታውስ ወጣት ነበረች፡፡ ይህቺ ወጣት ከዕለታት አንድ ቀን ለመውለድ የተቃረበችውን ጓደኛዋን ለመጠየቅ ወደ ጤና ጣቢያ ትሄዳለች፡፡ ጤና ጣቢያ እንደደረሰች ጓደኛዋ የደም ማነስ እንዳለበትና ደም ለጋሽ እንደምትሻ ትሰማለች፡፡ ወጣቷ ሳታመነታ ለጓደኛዋ ደም በመለገስ ሕይወቷን ማትረፍ ችላለች፡፡

ውድ ተሳታፊዎች! ከላይ የቀረበላችሁን ትዕይንት በጥሞና እንዳነበባችሁ እርግጠኞች ነን፡፡ በመቀጠል የምናልፈው ወደ ውይይት ጥያቄዎች ይሆናል፡፡

ተግባር 6፡ ድህረ ምልክታ

1. የወጣቷ አባት በሞቱ ጊዜ ዓይናቸው ለአይን ባንክ እንዲሰጥ መፍቀዳቸው እንደ በጎ ተግባር/ልግስና ሊቆጠር ይችላል? እንዴት?
2. የወጣቷ አባት ተግባር የወጣቷ ባህሕይ ላይ ተፅእኖ ያሳደረ ይመስላችኋል? እንዴት?
3. እስኪ ራሳችሁን በወጣቷ ቦታ በመተካት እናንተ እንደዚህ ዓይነት ሁኔታ ቢገጥማችሁ ምን ማድረግ እንደምትችሉ ተወያዩ፡፡
4. የደም ባንክ፣ የዓይን ባንክ፣ የኩላሊት፣ የልብ ወዘተ ሲባል እንሰማለን፡፡ እነዚህን ባንኮች ማዘጋጀት ለምን አስፈለገ? ግለሰቦች ልገሳ እንዲያደርጉ እንዴት ማሳመን ይችላሉ?

ከላይ የተጠቀሱትን ጥያቄዎች በመመለስ በከፍተኛ ሁኔታ እንደተሳተፋችሁ እርግጠኞች ነን፡፡ በመቀጠል የምናልፈው ወደ ግላዊ ልምምድ ይሆናል፡፡ የልምምዱ ዓላማ ተሳታፊዎች በበጎ አድራጎት ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ማድረግ ነው፡፡

21.4. ግላዊ ልምምድ

ጥያቄ፦ ወደ አካባቢያችሁ በመሄድ (ከቤተሰብ፣ ከአካባቢው ማኅበረሰብ) ጋር በመሆን በሚከተሉት ጥያቄዎች ዙሪያ ውይይት በማካሄድ ሪፖርቱን በሚቀጥለው ክፍል ጊዜ እንድታቀርቡ በትሕትና እንጠይቃለን።

1. በአካባቢያችሁ ለሌሎች (ለአቅመደካሞች፣ ለአረጋውያን፣ ለሕፃናት፣ ለሴቶች፣ ለአካል ጉዳተኞች ወዘተ) ድጋፍን የሚያደርጉ አካላትን በመለየት ተወያዩ።
2. በአካባቢያችሁ የሚገኙ ድጋፍ የሚያስፈልጋቸው ወጣቶችን በመለየት ድጋፍ የመስጠት ዕቅድ አዘጋጅታችሁ ድጋፍ በመስጠት የበኩላችሁን ተወጡ።

21.5. ግምገማ

1. እስኪ ከዚህ ሥልጠና ምን ተማራችሁ?
 2. ይህ ሥልጠና መጀመሪያ የተቀመጡትን ዓላማዎች ያሳካ ይመስላችኋል?
 3. የዚህ ሥልጠና ጠንካራና ደካማ ጎኖችን በመዘርዘር ተወያዩ።
 4. በዚህ ሥልጠና ውስጥ ለወደፊት መሻሻል አለባቸው የምትችሉባቸውን ነጥቦች በመዘርዘር ተወያዩ።
- አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ ለና የሀገር ውስጥ አገናኝ
- መሰጠት. ልምድ ማካፈል. ማስተማር. ማንሳሳት.

22. ድጋፍን የመጠየቅ ክህሎት

22.1 መግቢያ

የሰው ልጅ ፍላጎቶቹን የሚያረካው ተግባር በመሥራትና ድጋፍ በሚያሻው ጊዜ የሌሎችን ትብብር በመጠየቅ ጭምር ነው።

ድጋፍ ማለት ምን ማለት ነው? የድጋፍ አጠያየቅ ክህሎቶችን እንዴት ማጎልበት እንችላለን? በዚህ ክፍል በእነዚህና መሳሰሉ ጉዳዮች ዙሪያ ውይይት እናደርጋለን።

22.2 ጎረቤት

ይህን ሥልጠና ሲጨርሱ ተሳታፊዎች፡

– ስለ ድጋፍ ምንነት ዕውቀት ያዳብራሉ።

– ስለ ድጋፍ አጠያየቅ ክህሎት ያዳብራሉ።

– ውጤታማ የድጋፍ አጠያየቅ ሂደቶችን የደንቃሉ።

– ድጋፍ በማድረግ ለሌሎች ምሳሌ የሆናሉ።

22.3 ጭብይ ርዕስ

ተግባር 1፤ ሀሳብ ማፍለቅ

1. ድጋፍ ማለት ምን ማለት ነው?
2. ድጋፍን መጠየቅ ማለት ምን ማለት ነው?
3. የድጋፍ አጠያየቅ ክህሎቶችን እንዴት ማጎልበት ይቻላል?
4. ውጤታማ የድጋፍ አጠያየቅ ሂደቶችን ጥቀሱ።

አሳታፊው መሆኑ፡-

- $G < K < U$ } $d \cdot \delta - \epsilon$ $u'' n f$ \boxtimes $\zeta = d$ } ζ $S \bar{O} u'$ ፤
- $\frac{3}{4}$ } $K \acute{A} \acute{z}$ } $d \cdot \delta - \epsilon$ } e } $\acute{A} \frac{3}{4} f$ $\cap \zeta K = \acute{y}$ $\% \circ$ ' f " $[k f$ $L \bar{A}$ $S \bar{K} \bar{O} \tilde{o}$ ፤
- $u S \acute{U}$ $[h U$ \boxtimes γ " $G d x$ ϵ $\ddot{Y}^2 = I$ $u \boxtimes$ \check{Y} } $c \ddot{O}$ " $<$ $\gg B$ ' $T e \ast$ ' h \bar{O} ' $u T$ ' $q \theta$ ' $\gg U$ \boxtimes $\zeta = \tilde{A}^2 <$ $T \acute{E}$ $[\acute{O}$::

አጭር ማስታወሻ

የሰው ልጆች ድጋፍን የመስጠትና የመቀበል መብትና ግዴታ አለባቸው። የምንሰጠውና የምንቀበለው የድጋፍ ዓይነት ከሰው ሰው፣ ከባሕርይ ባሕርይ፣ ከሀገር ሀገር፣ ሊለያይ ይችላል። አንዱ ሌላውን በገንዘብ፣ በመረጃ፣ ጊዜን መስዋዕት በማድረግ ሊረዳው ይችላል።

ድጋፍን መጠየቅ ስንል አንድ ሰው የመረጠውን አንድ ተግባር በስኬት ለማከናወን ያስችለው ዘንድ የሌሎች ሰዎችን ሀብት ማለትም/የገንዘብ ፤ጉልበት፤ ጊዜ እና ሌሎችን እርዳታዎችን መጠየቅ ማለት ነው፡፡

ውጤታማ የድጋፍ አጠያየቅ ሂደቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- 1) የምንፈልገውን ወይም የሚያስፈልገንን ነገር በቅድሚያ ማወቅ/የሰው ኃይል፤ገንዘብ፤ቁሳቁስ፤መረጃ ጊዜ ወ.ዘ.ተ
- 2) ይህን ድጋፍ ማን ሊሰጥ እንደሚችል ለይቶ ማወቅ(ዘመድ፤መንግሥት፤መንግሥታዊ ያልሆኑ ድርጅቶች፤ጓደኛ፤ት/ቤቶች ወ.ዘ.ተ.
- 3) የድጋፍ ጥያቄዎችን እንዴት ማቅረብ እንዳለብን ማወቅ፡፡ለምሳሌ፡- በንግግር፤ በጽሑፍ፤ሌላ ሦስተኛ አካላትን በመጠቀም ወ.ዘ.ተ
- 4) ድጋፍን ለምን እንደምንፈልግ ድጋፍ የሚያደርጉ አካላትን ማስረዳት ለምሳሌ፡- ገንዘብ ስለችገረን፤ መረጃ ስላጠረን(ጥናት ለማካሄድ) ወ.ዘ.ተ.
- 5) የድጋፍ ጥያቄዎችን በትሕትና ማቅረብ፡፡
- 6) ስለተደረገልን ድጋፍ አስቸኳይ የሆነ ምሰጋና ማቅረብ፡፡

የድጋፍ አጠያየቅ ክህሎቶችን ለማጎልበት፡-

-ድጋፍን ብንቀበለውም ባንቀበለውም ከማመስገን ችል አለማለት፤
 -የጠየቅነውን ድጋፍ በአጭር ጊዜ ወይም በረጅም ጊዜ ምላሽ ሊሰጠው እንደሚችል አስቀድመን መገንዘብ፤
 -የምንጠይቀው ድጋፍ ዓይነትና መጠን ከድጋፍ ሰጪ አካል የሚገኝ መሆኑን አስቀድሞ ማጤን፤

በመቀጠል የምናፈፈው ወደ ተግባር 2 ይሆናል፡፡ ተግባር 2 የሚያተኩረው በቡድን ውይይት ላይ ነው፡፡ ዓላማውም ተሳታፊዎች በድጋፍ አጠያየቅ ዙሪያ ዕውቀት፤ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ማድረግ ነው፡፡

ተግባር 2፡ የቡድን ውይይት

¾አሳታፊዉ መግለጽ፡-

- $G < K < U$ } $d \cdot \delta - \epsilon$ $u'' n f$ $\nabla^2 \zeta = d \} \text{ፉ} \text{ } S \dot{O} u'::$
- $\frac{3}{4} \} K \dot{A} \dot{z}$ } $d \cdot \delta - \epsilon$ $\epsilon \} \dot{A} \frac{3}{4} f$ በፍ $K = \dot{y}$ $\% o`f$ $\text{''}[k f$ $L \ddot{A}$ $S K \ddot{O} \ddot{o}::$
- $u S \dot{U} [h U$ $\nabla^2 \text{''} \text{''} G d x \epsilon$ $\ddot{Y}^2 = I$ $u \nabla \epsilon$ $\ddot{Y} \} c \ddot{O} \text{''} < \text{' } \beta \text{'}$ $T e \text{' } \text{' } h$ \ddot{O} $u T \text{' } \theta$ $\text{' } s U$ $\nabla^2 \zeta = \ddot{A}^2 < T \dot{E} [\acute{O}::$

አሠልጣኙ ተሳታፊዎችን በሁለት በሁለት በመከፋፈል ከዚህ በታች የቀረቡ ጥያቄዎች ላይ እንዲወያዩ ይጋብዟቸዋል፡፡በመጨረሻም እያንዳንዱ ቡድን የውይይቱን ውጤት ሪፖርት እንዲያቀርብ ማድረግ፡፡

የቡድን ውይይት ጥያቄዎች፡-

1. በኢትዮጵያ ለሚገኙ ወጣቶች ምን ዓይነት ድጋፍ መደረግ አለበት ትላላችሁ? ይህን የድጋፍ ዓይነት፣ በገንዘብ፣በቁሳቁስ፣በቴክኒክ፣ በመረጃ፣በጊዜ እና በሌሎችም መከፋፈል ትችላላችሁ።
2. በገጠርና በከተማ ለሚገኙ ወጣቶች፣ ለሴትና ወንድ ወጣቶች፣በጎዳና ላይ ለሚኖሩ፣ከኤች.አይ ቪ ጋር አብረው ለሚኖሩ፣ ሥራ ለሌላቸው፣በጎጂ ልማዳዊ ድርጊት ለተጎዱ መደረግ የሚገባቸውን ድጋፎች በመከፋፈል ተወያዩ።
3. እነዚህን ከላይ የተጠቀሱትን የድጋፍ ዓይነቶች የድጋፍ ጥያቄ እንዴት ማቅረብ እንደሚቻል ዕቅድ አዘጋጁ።
4. በመጨረሻም ከላይ ለተጠቀሱት የድጋፍ ዓይነቶች ማን ድጋፍ ሊያደርግ እንደሚችል ነቅሳችሁ በማውጣት እያንዳንዱን የድጋፍ ዓይነት በዝርዝር ግለጹ።

በመቀጠል የምናልፈው ወደ ተግባር 3 የሆናል።ተግባር 3 የሚያተኩረው በቡድን ውይይት ላይ ነው። ዓላማውም ተሳታፊዎች በድጋፍ አጠያየቅ ዙሪያ ዕውቀት፣እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ማድረግ ነው።

ከዚህ በመቀጠል ወደ ትዕይንት 1 እንሸጋገራለን። ትዕይንት 1 የሚያተኩረው በትምህርት ውጤታማ ለመሆን የሚጠየቅ የድጋፍ ጥያቄን ይመለከታል።

ትዕይንት 1፡ በትምህርት ውጤታማ ለመሆን ድጋፍ መጠየቅ

በአንድ ዕውቅ ኮሌጅ በንግድ ሥራ የትምህርት ክፍል የሚማር ወጣት ተማሪ ነበር። ይህ ወጣት ተማሪ የመዝገብ አያያዝ ትምህርት በእጅጉ ይከብደዋል። በመጀመሪያው ሴሚስተር በዚህ ትምህርት ያስመዘገበው ውጤትም እጅግ ዝቅተኛ ነበር። ይህ ትምህርት በሁለተኛው ሴሚስተር የሚቀጥል በመሆኑ በድጋሚ ዝቅተኛ ውጤት የማምጣቱን አይቀሬነት ከወዲሁ ይገነዘባል። በመሆኑም በዚህ ትምህርት የተሻለ ዕውቀትና ችሎታ ካላቸው ተማሪዎች ድጋፍ ለመጠየቅ ይወስናል። በዚህ በአገኘው ድጋፍ በመረዳት የተሻለ ውጤት ማስመዝገብ ችሏል።

ተግባር 3 ፡ ድህረ ምልክታ

1. ወጣቱ ድጋፍ ለመጠየቅ የመነሳሳቱን ጉዳይ እንዴት ትመለከቱታላችሁ?
2. ከዚህ ወጣት ምን ትማራላችሁ?

ተግባር 4፡ የቡድን ውይይት

የአሳታፊዉ መመሪያ፡-

አሳታፊው ተሳታፊዎችን በሁለት በሁለት በመከፋፈል ከዚህ በታች የቀረቡ ጥያቄዎች ላይ እንዲወያዩ ይጋበዘቸዋል።በመጨረሻም እያንዳንዱ ቡድን የውይይቱን ውጤት ሪፖርት እንዲያቀርብ ማድረግ ይጠበቅበታል።

የቡድን ውይይት ጥያቄዎች፡-

1. እንደ ኢትዮጵያ ባሉ ገና በማደግ ላይ በሚገኙ ሀገሮች የሚኖሩ ወጣቶች በመደጋገፍ ባሕል ታንጾው እንዲያድጉ ይጠበቃል። ይህ ለምን ይመስላችኋል?

2. አሁን በሀገራችን ኢትዮጵያ የመደጋገፍ ባሕል በመቀነስ ደረጃ ላይ ያለና የግል ሕይወትን የመምረጥ ሁኔታዎች ይስተዋላሉ ይባላል። በዚህ ሀሳብ ምን ያህል ትስማማላችሁ?

3. እስኪ እያንዳንዳችሁ በየቤታችሁ ስላለው የመደጋገፍ ሁኔታ አጭር ገለፃ አደርጉ። ገላፃው ማን ድጋፍ እንደሚያደርግ፣ ምን ያህል ድጋፍ እንደሚያደርግ፣ ለማን ድጋፍ እንደሚያደርግ፣ ድጋፍ ተቀብሎ በተቀበለው ድጋፍ ምን እያደረግ እንዳለ፣ የተደረገው ድጋፍ በተቀባዩ ሕይወት ላይ ስላስከተለው ለውጥና በመሰል ጉዳዮች ላይ ሊያተኩር ይገባል።

በመቀጠል የምናልፈው ወደ ተግባር 5 ይሆናል። ተግባር 5 የሚያተኩረው በአስመስሎ ጨዋታ ላይ ይሆናል። ዓላማውም ተሳታፊዎች በድጋፍ አጠያየቅ ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ለማድረግ ነው።

ተግባር 5፡ አስመስሎ ጨዋታ

የአሰልጣኙ መመሪያ፡-

አሳታፊው ሦስት ፈቃደኛ የሆኑ ጥንዶችን ከተሳታፊዎች መሐል ይመርጣል። በመጠቀል ከዚህ በታች በቀረቡ ነጥቦች ዙሪያ የድራማ ልምምድ እንዲያደርጉ ይጋብዛቸዋል። በመጨረሻም ድራማው ሲያበቃ ለቀሪ ተሳታፊዎች እንዲያቀርቡ ያደርጋል።

- የቡድን አንድ ጥንዶች ከገጠር ወደ ከተማ ለሚፈልሱ (ለሚከበሉ) ወጣቶች መደረግ ስላለበት ድጋፍ ገለፃ ያደርጋሉ። ገላፃው የሚያተኩረው ከገጠር ወደ ከተማ እንዲፈልሱ/እንዲሰደዱ የሚያነሳሱ ሁኔታዎች ላይ ነው። በተጨማሪም ማን ድጋፍ ሊሰጣቸው እንደሚችል ይሆናል።
- የቡድን ሁለት ጥንዶች ደግሞ የሚያተኩሩት እነዚህ ከገጠር ወደ ከተማ የከበሉ ወጣቶች (የዘመድ፣ የመንግሥት አካላትን፣ የለያዩ የሃይማኖት ተቋማትን፣ የጓደኛን እና የሌሎች ዜጎችን) ድጋፍ ለማግኘት እንዴት ጥያቄያቸውን ማቅረብ እንዳለባቸው ይሆናል።
- የቡድን ሦስት አባላት ደግሞ እነኝህ ከላይ የተዘረዘሩ (በቁጥር ሁለት) በምን መልኩ እርዳታ ማድረግ እንደሚችሉ ገለፃ ያደርጋሉ። ገለጻው (በምግብ፣ በትምህርት፣ በመጠለያ፣ እና በመሳሰሉት) ተከፋፍሎ ቢቀርብ ይመረጣል።

ውድ ተሳታፊዎች! ከጭውውቱ ምን ተማራችሁ?

ከላይ በቀረበው ጭውውት ትምህርት እንደቀሰማችሁ እርግጠኞች ነን። በመቀጠል የምናልፈው ወደ ተግባር 6 ይሆናል። ተግባር 6 የሚያተኩረው በቡድን ውይይት ዙሪያ ይሆናል። ዓላማውም ተሳታፊዎች ድጋፍን ስለመጠየቅ ዕውቀት፣ እሴትና፣ ክህሎት እንዲያዳብሩ ማድረግ ነው።

ተግባር 6፡ የቡድን ውይይት

የአሳታፊዉ መመሪያ

አሳታፊው ተሳታፊዎችን በሁለት በሁለት በመከፋፈል ከዚህ በታች የቀረቡ ጥያቄዎችን እንዲወያዩ ይጋብዛቸዋል፡፡ በመጨረሻም እያንዳንዱ ቡድን የውይይቱን ውጤት ሪፖርት እንዲያቀርቡ ማድረግ፡፡

የቡድን ውይይት ጥያቄዎች፡-

1. እንደሚታወቀው በሀገራችን ብዙዎች በልመና ተሠማርተው ይገኛሉ፡፡ ከእነዚህ ግለሰቦች መካከል በርካታዎቹ በአቅማቸው መሥራት የሚችሉትን እንዲሠሩ ለማስቻል የድጋፍ አጠያየቅ ዘዴዎችን መቀየር ይጠበቅባቸዋል፡፡ ስለዚህ በምን መልኩ የድጋፍ ጥያቄያቸውን ቢያቀርቡ የተሻለ ነው ትላላችሁ?
2. እንደ ኢትዮጵያ አቆጣጠር በ2002 ዓ/ም አርቲስት ቴዎድሮስ ካሣሁን (ቴዲ አፍሮ) በሀገራችን ታሪክ ለመጀመሪያ ጊዜ #ልመና ይብቃ!\$ በሚል በተዘጋጀ የገቢ ማሰባሰቢያ ኘሮግራም ላይ የተለያዩ ጣዕመ ዜማዎችን በማቅረብ አንድ ሚሊዮን የሚጠጋ ብር በዕርዳታ ለግሷል፡፡ እናንተ ከዚህ ወጣት ምን ተማራችሁ?

በመቀጠል የምናልፈው ወደ ግላዊ ልምምድ ይሆናል፡፡

22.4 ግላዊ ልምምድ

ከዚህ በታች የቀረቡትን ጥያቄዎች በማንበብ ወደ አካባቢያችሁ በመሄድ (ከቤተሰብ፣ ከጓደኛ እና ከመላው ኅብረተሰብ) ጋር ውይይት በማድረግ የውይይቱን ጭብጥ ሀሳብ አጠረ ባለ መልኩ በማዘጋጀት ለሚቀጥለው ክፍለ ጊዜ ሪፖርት አድርጉ፡፡

- በመጀመሪያ በአካባቢያችሁ የሚገኙ ወጣቶች ምን ዓይነት ድጋፍን እንደሚፈልጉ ተወያዩ፡፡ ይህም (የአጠና፣ ዘዴ፣ የገንዘብ፣ የሕክምና፣ የምግብ፣ የመጠለያ፣ የሥነ-ልቦና፣ የሥራ፣ ከሰብ የመላቀቅ፣ በፍቅር የመጐዳት እና የመሳሰሉ) ሊሆኑ ይችላሉ፡፡
- በመጠቀል እነዚህን ችግሮች ለመፍታት በአቅራቢያችሁ ያሉ ዕርዳታ ሊያደርጉ የሚችሉ ኃይሎችን ለዩ፡፡
- በመጨረሻም ዕርዳታውን የሚፈልጉ ወጣቶች ጥያቄያቸውን እንዴት ማቅረብ እንደሚችሉ ዕቅድ በማውጣት እርዷቸው

ውድ ተሳሳፊዎች! በመቀጠል ወደ መጨረሻው ተግባር እንሸጋገራለን፡፡ ይህም የሚያተኩረው በግምገማ ላይ ነው፡፡

22.5 ግምገማ

ከዚህ ቀጥሎ በዚህ ክፍል ስለቀረበው ሥልጠናና ስለተገኘው ውጤት አጠቃላይ ግምገማ እናደርጋለን፡፡

1. ከዚህ ሥልጠና ምን ተማራችሁ?
2. ገና ጅማሮ ላይ የተዘረዘሩትን ዓላማዎች ግምት ውስጥ በማስገባት ምን ያህል ሥልጠናው የታቀደለትን ግብ መትቷል ትላላችሁ?

የግርጌ ማስታወሻ	
ለቡድን ሥራ ውጤታማነት አስተዋፅኦ የሚደረጉ ሁኔታዎች፡-	
	<ul style="list-style-type: none"> • ሁሉም የቡድኑ አባላት በትጋት መሥራት፡፡ • የቡድኑ አባላት ያላቸው ክፍተኛ ዕውቀት፡፡ • የቡድኑ አባላት ያላቸው ክፍተኛ ክህሎት፡፡ • የቡድኑ አባላት የሚከተሉት ውጤታማ ስልት፡፡ • ውጤታማ የሆነ የቡድን መሪ መኖር፡፡ • ጊዜን በአግባቡ የመጠቀም ክህሎት፡፡ • አንዱ የሌላውን ሀሳብና አስተያየት የመቀበል፣ የማይመጥ ሁኔታ፡፡ • ውጤታማ የሆነ ውሳኔ መስጠት፡፡ • ግጭቶችን በውይይት መፍታት፡፡ • የሥራው ግልጽ መሆን፡፡ • ቡድኑ ስኬታማ ሲሆን ሽልማቶችን መስጠት፡፡ • በቡድኑ አባላት መካከል ያለው ጥሩ የሆነ ውህደት፡፡ • ጥሩ የሆነ የቡድን ስሜት ይኖራቸዋል፡፡ • በቁጥር የተወሰነ የቡድን አባላት፡፡ • ግልጽ የሆነ ግብ መተለም፡፡ • ተወዳዳሪ የቡድን አባላት ያሉበት፡፡ • በጋራ የመሥራት ፍላጎት መኖር፡፡ • የውጭ አካላት ድጋፍ እና ዕውቅና መኖር፡፡ • ውስን የሆኑ የቡድን አባላት ይኖሩታል፡፡ • የቡድኑ አባላት የተሰበሰበ ክህሎት እንዳላቸው ማረጋገጥ፡፡ • ዓላማን ማስቀመጥ፡፡ • ሊደረስበት የሚችል ግብ መተለም፡፡ • በመርሆች የሚጓዝ የቡድን መሪ መኖር፡፡ • የጋራና የግል ተጠያቂነትን ማስቀመጥ፡፡ • ግልጽ የሆኑ ሚናዎችንና ኃላፊነቶችን ማስቀመጥ፡፡ • መደጋገፍ ላይ ያተኮረ፡፡ • ውጤታማ የሆነ የመግባባት ክህሎት፡፡
አንድ ቡድን ውጤታማ ሳይሆን የሚቀረው፡-	
	<ul style="list-style-type: none"> • የቡድን አባላት ትጋት ሲኖንስ፡፡ • የቡድን አባላት አነስተኛ/በቂ ያልሆነ ዕውቀት፡፡ • የቡድን አባላት ዝቅተኛ ክህሎት፡፡ • ውጤታማ የሆነ የቡድን መሪ አለመኖር፡፡ • ጊዜን በአግባቡ አለመጠቀም፡፡ • ከመጠን በላይ የሆነ የቡድን አባላት መኖር፡፡ • የቡድን ስሜት አለመኖር፡፡ • ደካማ ውሳኔ መስጠት፡፡ • አለመደማመጥ ሲታይ፡፡ • ግጭቶችን በአግባቡ አለማስወገድ፡፡ • ግልጽ የሆነ የሥራ ድርሻ አለመኖር፡፡ • ሽልማቶችን በአግባቡ አለመጠቀም፡፡
የቡድን አባላት ከሚያከናውኑት ሚናዎች መካከል የሚከተሉት የሚጠቀሱ ናቸው፡፡	
	<ul style="list-style-type: none"> • መረጃን የሚቀበል፡፡ • መረጃን የሚሰጥ፡፡ • ሁኔታዎችን የሚያብራራ፡፡ • ሂስ የሚሠጥ/ ግምገማ የሚሠጥ፡፡ • ደጋፊ/ተከታይ፡፡ • አስተባባሪ፡፡

- መረጃን የሚይዝ/ዘጋጅ፡፡
- አዳዲስ ሀሳቦችን የሚያፈልቅ፡፡
- የሚያበረታታ፡፡
- በር ጠባቂ፡፡
- አስታራቂ/አደራዳሪ፡፡
- ደንቦችን/ህግጋትን የሚያስቀምጥ፡፡

በአንድ ቡድን መካተት የሚገባቸው ሁኔታዎች

- የቡድን መሪ፡፡
- የቡድን አባላት፡፡
- የቡድን መርሆች፡፡
- የግለሰቦች ሚና፡፡
- የጋራ የቡድን ግብ፡፡
- የሚተገበሩ ሥራዎች፡፡

ከቡድን/የጋራ ሥራ ጉዳዮች/አሉታዊ ጉኖች/ መካከል የሚከተሉት የሚጠቀሱ ናቸው፡፡

- አንዳንድ የቡድኑ አባላት ለቡድኑ ሥራ ላይመጥኑ ይችላሉ፡፡
- አንዳንድ አባላት ከቡድኑ ጋር ለመሥራት ያላቸው የሥራ ተነሳሽነት ዝቅተኛ ሊሆን ይችላል፡፡
- የቡድኑ አወቃቀር ለውጥን/ዕድገትን/ የሚግጽ ሊሆን ይችላል፡፡
- የቡድኑ አባላት መከላከል መቀያየም/ፀብ/ ሊዳብር ይችላል፡፡
- ግለሰባዊ ፈጠራን ያቀጭጫል፡፡
- በተወሰኑ ሰዎች ውሳኔ የመጓዝ በር ሊከፍት ይችላል፡፡
- ሌሎች አባላቶች ተግባሩን ያከናውኑታል ብሎ ዝንጉ የመሆን ዕድል ይፈጥራል፡፡
- የቡድኑ አባላት ሌሎች ሀሳቦቻቸውን እንዲቀበሉ የሚያደርጉት ጫና፡፡
- አንድ አካል የቡድኑን ውይይት ሊጫነው/ሊቆጣጠረው ይችላል፡፡
- የሥራ ድርሻ በአግባቡ ላይወጡ ይችላሉ፡፡
- የመብት መገደብ ይታይበታል፡፡
- ገንዘብ፣ ዕውቀት፣ ጥረትን ይጠይቃል፡፡
- ግጭትን ይፈጥራል፡፡
- የራስን በመተው የሌሎችን ሀሳብ መቀበል፡፡
- የግል ጥረትን ያቀጭጫል፡፡
- ሁሉም አባላት በአንድ ሀሳብ ብቻ እንዲመሩ ያደርጋል፡፡
- አባላት የሥራ ጠባቂነት ባሕሪ እንዲያዳብሩ ያደርጋል፡፡

የቡድንና የጋራ ሥራ ጥቅም፡-

- የቡድኑ ዓላማዎች የተለያዩ ዕውቀት፣ክህሎት እና ልምድ ባላቸው ሰዎች የመታየት አድል ይከፍታል፡፡
- በጣም ውስብስብ የሆኑ ችግሮችና ተግባሮች በተለያዩ ባለሙያዎች እንዲከናወኑ ይረዳል፡፡
- በሠዎች መካከል ጥሩ የሆነ የመተሳሰብና የመረዳዳት ባህርይ እንዲያዳብሩ ይረዳል፡፡
- በጋራ ውሳኔ መስጠት ላይ ሳለሚሳተፉ የኔትዎች የባለቤትነት ስሜት እንዲሰማቸው ያደርጋል፡፡
- በቡድኑ መካከል የልምድ ልውውጥን ለማዳበር ይረዳል፡፡
- ቡድኑ የተመሰረተበትን ዓላማዎች በፍጥነት በመተባበር እንዲያከናውኑ ዕድል ይሰጣል፡፡
- ይህም #ከአንድ ብርቱ ሁለት መድሃኒቱ፣ እና #ድር ቢያበር አንብሳ ያስር\$ የሚሉ ሀገረኛ አባባሎችን ያጠናክራል፡፡
- በቡድኑ አባላት መካከል ሀሳብ ለመለዋወጥና ለመረዳዳት ዕድል ይከፍታል፡፡
- ስህተትን በጋራ ለመከፈል ይረዳል፡፡ ማለትም አንድ ችግር በግለሰብ ድርሻ ከባድ ሲሆን ግን በቡድኑ አባላት ስርጭት ሲታይ የችግሩ ጥንካሬ ይቀንሳል፡፡
- #50 ሎሚ ለአንድ ሰው ሽክሙ ነው ለ50 ግን ሠው ንጡ ነው፡፡\$
- ራስን በቡድኑ ውስጥ ለማየት ዕድል ይሰጣል፡፡
- የቡድኑ አባላት የሚመሩበት ህግጋት ስለሚኖር ሁሉም ራሳቸውን ኃላፊነትና፣ ተጠያቂነት የሚሰማቸው በማድረግ ውጤታማነትን ማምጣት ይቻላል፡፡
- ለቡድኑ አባላት ከሌሎች ለመማር ዕድልን ይከፍታል፡፡
- አዳዲስ የአሰራር ዘዴዎችን ለመፍጠር/ዕድልን ይከፍታል፡፡
- የመረጃ መለዋወጥ፣ መግባባትን በጣም ይጨምራል፡፡
- አንዱ ለሌላው አስተያየት ለመስጠት ዕድልን ይከፍታል፡፡
- የቡድኑ አባላት ቃለ ማኃላ/ ለሥራ ቃል መግባት የሥራ ክንውናቸው ይጨምራል፡፡

- በቡድን ሆኖ የተወያየት ከአእምሮ ቶሎ የማይጠፋ የማይረሳ ስለሆነ ነገሮችን በቀላሉ ለማስታወስ ይረዳል።
- ስራን በአጭር ጊዜ ለመጨረስ ይጠቅማል።
- ስራን በተወሰነ ወጭ ለማከናወን ይጠቅማል።
- ስህተትን ለመቀነስ ይጠቅማል።
- ውጤታማ ለመሆን ይረዳል።
- ልምድ ለመለዋወጥ ይጠቅማል።
- ለሥራ ተመሳሳይ መንፈስ ይኖራል።
- ተግባሮች በጥረት እንዲከናወኑ ይረዳል።
- የቡድን አባላት ብዙ መረጃ ይኖራቸዋል።
- የቡድን አባላት በሂደቱ ውስጥ ከተሳተፉ ደስተኛ ይሆናሉ።
- የቡድኑ አባላት ለራሳቸው ይማራሉ።

ውጤታማ ያልሆነ የቡድን ውሳኔ እንዴት ይከሰታል?

- ቡድኑ ራሱን ከሌሎች ከፍ አድርጎ ሲመለከት።
- ቡድኑ ራሱን ለአደጋ ያልተጋለጠ አድርጎ ሲቆጥር።
- ቡድኑ በውሳኔ አሰጣጥ ላይ ስህተት እንደማይሰራ አድርጎ መቁጠር።
- ተቃራኒ የሆነ መረጃን አለመቀበል፣ አለመዳመጥ፣መናቅ፣ማሳነስ።
- የቡድን አባላት የቡድኑን አስተሳሰብ እንዲቀበሉ ግፊት ሲደረግባቸው።
- የቡድን አባላት የቡድኑን አስተሳሰብ ለመቀበል በአንድነት ሲሰማሙ።
- እኛ ህጋዊ፣ ትክክለኛ ነገን ሌሎች አይደሉም ብሎ ማሥብ።

ጥሩ የሆነ የቡድን ሥራ መንፈስ ለመፍጠር፡-

- የቡድኑ አባላት ትሕትናና ግብረገብነት የሞላበት ሁኔታ ማሳየት።
- የቡድኑ አባላት አዎንታዊ ቃላትን መጠቀም።
- የቡድኑ አባላት አዎንታዊ ምላሽ ከፊታቸው መነበብ።
- የቡድኑ አባላት ለሥራ መነሳሳት።
- የቡድኑ አባላት ጥንካሬ መጨመር።
- ለቡድኑ አባላት እንደየአስፈላጊነቱ እርዳታ ማድረግ።

ከቡድን አይነቶች መካከል የሚከተሉት ዋና ዋናዎቹ ናቸው።

- ቡድኖች በተለያዩ ሁኔታዎች ላይ ተመርኩዘው ይፈጠራሉ። ለምሳሌ ከሚቆዩበት ጊዜ አንፃር ሊሆን ይችላል።
- 1. **ተግባር (Functionally)**
 - የቡድኑ አባላት ከተመሳሳይ የሥራ ክፍል ሲሆኑ - (Functional team)
 - አባላት ከተለያዩ የሥራ ክፍል ጋር ትግር ለመፍታት ሲዋቀሩ
- 2. **ዓላማ (purpose)**
 - ሀ. Problem solving teams፡- የቡድኑ አባላት የሚተኩሩት አንድ ነገር ላይ ሆኖ ለዚያም መፍትሔ ሲፈልጉና ሲተገብሩ የሚመለከት ቡድን ዓይነት ነው።
 - ለ. Development team፡- የቡድኑ አባላት የሚያተኩሩት አዲስ የሚደረግ ውጤት /ሥርዓት/ ላይ ነው።
- 3. **ጊዜ (Duration)**
 - ሀ. Time limited፡-ቡድኑ የሚዋቀረው ለተወሰነ ዓላማ ብቻ ሆኖ ያ ከተሳካ በኋላ የቡድኑ ዕድሜው ይፈፀማል።
 - Permanent፡- ይህ ዓይነቱ ቡድን ቋሚ የአንድ ድርጅት ክፍል ነው።

የቡድን አፈጣጠር የዕድገት ደረጃዎች

1. **Forming፡-** የቡድኑ አባላት በቡድኑ መሪ ላይ የጥገኝነት ስሜት ይሰጣቸዋል።
 - እዚህ ደረጃ ላይ አባላት ቡድኑ እንዴት እንደ ላይ ይሠራ ይችላል?
 - እያሉ ሊጨነቁ ይችላሉ።
2. **Storming፡-** ጤናማ የሆነ ግጭትና ክርክር ይከሰታል።
 - አባላቶች ከተግባራቸው/ኃላፊነታቸው ጋር ትግል ይገጥማሉ።
 - በግልፅነትና ፍላጎት ለመግባባትና ሀሳብን ለመለዋወጥ በጣም ጠቃሚ ነው።
 - አንዳንድ ቡድን እዚህ ደረጃ ላይ ትግር ሊገጥመው ሊበተን ይችላል።
3. **Norming፡-** የቡድን አባላት/ህግ/ ማውጣት። እዚህ ላይ መረጃ መለዋወጥ በጣም ወሳኝ ነው።
4. **Performing፡-** የቡድኑ ተግባርን መሰረት ያረገነው።
 - አለቃው የቡድኑን ተግባር ያቀናበራል።
 - መረጃን ለመለዋወጥ እና ስለ ክንውን ሂደቱ ለማወቅ በጣም ጠቃሚ ነው
5. **Adjourning ፡-** መለያየት፣ መለቃቀስ፣ ማዘን ቡድኑ ሲበተን።

ውጤታማ የሆነና ውጤታማ ያልሆነ የቡድን የውሳኔ አሰጣጥ ሂደቶች ሲነፃፀሩ፡-

-	ውጤታማ የሆነ የቡድን የውሳኔ አሰጣጥ፡-
	<ul style="list-style-type: none"> • የአሁን ጊዜ የቡድን የውሳኔ አሰጣጥ፡፡ • ግልጽና ትክክለኛ የሆነ ላይ ያተኩራሉ፡፡ • ግልጽ የሆነ መረጃ ይኖራቸዋል፡፡ • የውሳኔ አዳማጮችን አሉታዊና አዎንታዊ ውጤታቸውን በግልጽ ይለያሉ፡፡ • ምክንያታዊ የሆነ መደምደሚያ ላይ ይደርሳሉ፡፡ • ብዙ ሰዎች ይሳተፋቸዋል፡፡
-	ውጤታማ ያልሆነ የቡድን የውሳኔ አሰጣጥ፡-
	<ul style="list-style-type: none"> • የአሁን ጊዜን በአግባቡ አይተነትኑትም፡፡ • ግልጽና ትክክለኛ የሆነ የቡድን ግብ አይተልሙም፡፡ • በትንሽ መረጃ ላይ ወይም በተሳሳተ መረጃ ላይ ያተኩራሉ፡፡ • የውሳኔ አዳማጮችን አዎንታዊና አሉታዊ ውጤታቸውን በግልጽ ማስቀመጥ አይችሉም፡፡ • ምክንያታዊ ያልሆነ መደምደሚያ ላይ ይደርሳሉ፡፡ • የተወሰኑ ሰዎች ብቻ ይሳተፋሉ፡፡
-	የቡድን የውሳኔ አሰጣጥ ሂደት የሚከተሉትን ያካትታል፡፡
	<ul style="list-style-type: none"> • የአሁን ጊዜን መገምገም /በቡድኑ፡፡ • ቡድኑ ግቦችን መለየት፡፡ • ቡድኑ ብዙ አማራጮችን መለየት፡፡ • ቡድኑ የእያንዳንዱን የውሳኔ አማራጮች አዎንታዊና አሉታዊ ጎኖችን መገምገም፡፡ • የቡድኑ ውሳኔ መስጠት /አዋጭ የሆነውን መምረጥ፡፡
-	የቡድን የውሳኔ አሰጣጥ ዘዴዎች፡-
	<ul style="list-style-type: none"> • በቡድኑ ውስጥ በቂ መረጃ ያለው ሰው ውሳኔ የሚሰጥበት ሁኔታ፡፡ • ከቡድኑ ውጭ የሆኑ ሊቆች የሚሰጡት ውሳኔ፡፡ • የቡድኑ አባላት የውሳኔ አማራጮች ላይ መረጃ እንዲሰጡ ሲጠየቁ፡፡ • የአብላጫውን ውሳኔ መጠቀም፡፡ • የአናሳውን ውሳኔ መጠቀም፡፡ • ሳንቲም በማፋረር አንድ ውሳኔ መምረጥ፡፡
-	የቡድን ችግር አፈታት ሂደቶች የሚከተሉትን ያካትታል፡፡
	<ul style="list-style-type: none"> • ችግሩን ከተለያዩ አቅጣጫዎች መመልከት፡፡ • መረጃዎችን መሰብሰብ፣ ጥናት ማካሄድ፡፡ • መረጃን ወይም ምክንያቶችን እንዴት መጠቀም እንዳለብን ማወቅ፡፡ • አግባብ ያላቸውን ጥያቄዎች መጠየቅ፡፡
-	ጥቅሙንና ጉዳቱን መለየት/መገምገም
	<ul style="list-style-type: none"> • የሌሎችን አስተያየትና መላምቶችን ወይም ግምቶችን መገምገም፡፡ • የተሰነዘሩ መላምቶች ላይ ሙከራ ማድረግ፡፡
-	የሌሎች የመረዳት ሁኔታ፡- ለሌሎች ስሜትንና ለቡድኑ ሰራዎች ቢታ መስጠት
	<ul style="list-style-type: none"> • የቡድኑን አቤቱታ ማዳመጥ፡፡
-	ግለሰቦች አንድን ቡድን ለምን ይቀላቀላሉ?
	<ul style="list-style-type: none"> • ከሌሎች ጋር አብሮ የመሆን ፍላጎት፡፡ • ልዩ መሆናቸው አንዲታወቅላቸው ሲፈልጉ፡፡ • ሌሎች ማንነታቸውን እንዲረዱቸው ሲፈልጉ፡፡ • ራስንና ሌሎችን የመቆጣጠር ፍላጎት፡፡ • ለሌሎች ፍቅርን ለመስጠትና ፍቅርን ከሌሎች ለመቀበል፡፡ • የቡድኑ አባላት በብዙ ነገሮች መመሳሰል፡፡ • እያንዳንዱ የቡድኑ አባል የተለየና የሚደነቅ ዕውቀት፣ ክህሎት ሲኖረው፡፡ • ለቡድኑ ያለን ቅርበት ፡፡

- ከቡድኑ ጋር ያለን የግንኙነት መጠን።
- የቡድኑ ግብ ከአኛ ግብ ጋር ሲመሳሰል።
- ቡድኑ የጋራ በሆነ ግብ ላይ ሲያተኩር።
- የቡድኑ አባል ለመሆን በሚገኘው ጥቅም መሳብ።

በመቀጠል የምናልፈው ወደ ተግባር 2 ይሆናል። ተግባር 2 የሚያተኩረው በአንድ ትዕይንት ዙሪያ ነው። ዓላማውም ተሳታፊዎች በቡድኑን ሥራ ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ማድረግ ነው።

ትዕይንት 1 የቡድኑ አባላት አለመግባባት

የወጣት አደረጃጀት ከተመሠረተ አንድ ወር ሆኖታል። የቡድኑ አባላት እንደሚናገሩት ከሆነ አንዱ ወጣት ሌሎችን ከፋኛ ይጫናል። ሁሉም የሚናገረው እሱ ሲሆን አባላት ሀሳብ እንዲያቀርቡ ዕድል አይሰጥም። ሌሎች የሚናገሩትንም ጭራሽ ማዳመጥ አይፈልግም።

ከላይ የቀረበውን ትዕይንት በጥምና እንደተከታተላችሁት እምነታችን ነው። በመቀጠል ትዕይንቱን ተመርኩዘው ወደ ቀረቡ የመወያያ ጥያቄዎች እናልፋለን።

ተግባር 2፡ ድህረ ምልክታ

1. ከላይ በቀረበው ትዕይንት የተመለከትነው ወጣት የሌሎችን ሀሳብ በትኩረት ሳያዳምጥ የራሱን ሀሳብ ብቻ ለማስተላለፍ እንደሚፈልግ አይተናል። ይህ ለምን ይሆናል?
2. የወጣቱን ባሕርይ በማስተካከል ቡድኑ ውጤታማ እንዲሆን ማድረግ ይቻላል? እንዴት?
3. ሌሎች የቡድኑ አባላት የራሳቸውን ሙብት ለማስጠበቅ ባይጥሩ እና ወጣቱ በዚህ ባሕርይ ቢቀጥል ምን ሊከሰት ይችላል?

ውድ ተሳታፊዎች! በመቀጠል የምናልፈው ወደ ተግባር 3 ይሆናል። ተግባር 3 የሚያተኩረው በትዕይንት ዙሪያ ይሆናል። ዓላማውም ተሳታፊዎች በቡድኑን ሥራ ዙሪያ ዕውቀት፣ ዕሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ማድረግ ነው።

ትዕይንት 2፡ አስተዋፅኦ ከማድረግ መቆጠብ

ወጣቱ በቡድኑን ሥራ መሳተፍ የፈለገ አይመስልም። የቡድኑን ሥራውን የሚከታተለው ድብርት በተሞላው መንፈስ ነው። በተጨማሪም ለቡድኑን ሥራው ምንም ዓይነት አስተዋፅኦ ሲያደርግ አይታይም። አንዳንዴ ከቡድኑ የውይይት ርዕስ ውጭ የሆነ ሀሳብ ይሰነዝራል። ሌሎች የሚያዳምጡት መስሎ ከታየው ድምጹን ከፍ አድርጎ እያወራ ረብሻ ይፈጥራል።

ከላይ የቀረበውን ትዕይንት በጥምና እንደተከታተላችሁት እርግጠኞች ነን። በመቀጠል የምናልፈው ወደ ተግባር 3 ይሆናል።

ተግባር 3፡ ድህረ ምልክታ

1. ወጣቱ በቡድኑ ለመሳተፍ ያልተደሰተበት ምክንያት ምን ይሆን?
2. ወጣቱ ለቡድኑ አስተዋፅኦ እንዲያደርግ ማድረግ ይቻላል? እንዴት?
3. የወጣቱን ባሕርይ በማስተካከል ረገድ ከሌሎች የቡድኑ አባላት ምን ይጠበቃል?

ውድ ተሳታፊዎች! በመቀጠል የምናመራው ወደ ተግባር 4 ይሆናል። ተግባር 4 የሚያተኩረው በቡድኑን ውይይት ዙሪያ ይሆናል። ዓላማውም ተሳታፊዎች በቡድኑን ሥራ ዙሪያ ዕውቀት፣ ዕሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ለማድረግ ነው።

ተግባር 4፡ የቡድኑ ውይይት

የቡድኑ ውይይት ጥያቄዎች፡-

1. የሚከተሉትን ሀገርኛ አባባሎች ተወያዩባቸው
 #ከአንድ ብርቱ ሁለት መድኃኒቱ!\$
 #50 ሎሚ ለአንድ ሰው ሸክሙ ፣ ለ50 ሰው ጌጡ ነው!\$
 #ድር ቢያብር አንበሳ ያስር!\$

በመቀጠል ወደ ግላዊ ልምምድ እንሸጋገራለን።

23.4. ግላዊ ልምምድ

በቅርቡ የአንድ ቡድን አባል ሆናችሁ ከሆነ ከዚህ ቀጥሎ ያሉትን ጥያቄዎች መልሱ

1. የቡድኑ አባላት አለባበስ ምን ይመስላል;
2. የቡድኑ አባላት ስለ ጊዜ ያላቸው አመለካከት ምን ይመስላል; የቡድኑ አባላት በጊዜ ይገኛሉ;
3. የቡድኑ አባላት የሚጠቀሙት ቋንቋ ምን ይመስላል;
4. የቡድኑ አባላት ውጥረት ለመቀነስ ቀልዶች ይጠቀማሉን; ይጠቅማሉ ከምትሏቸው ቀልዶች መካከል ምሳሌ መጥቀስ ይቻላል።

23.5. ግምገማ

1. ከዚህ ሥልጠና ምን ተማራችሁ;
2. የዚህ ሥልጠና ጠንካራና ደካማ ጐኖችን በመለየት ተወያዩ።
3. ይህ ሥልጠና ቀደም ብለው በመግቢያችን ላይ የተቀመጡትን ዓላማዎች ያሳካ ይመስላችኋል;
4. በዚህ ሥልጠና ለወደፊት መሻሻል ይገባቸዋል የምትሏቸውን ነጥቦች ተወያዩ።

አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገናኝ

መሰጠት. ልምድ ማካፈል. ማስተማር. ማነሳሳት.

24. የመቻቻል ክህሎት

24.1 መግቢያ

«ልዩነታችን ውበታችን!፤አንድነታችን ጥንካራያችን!» እና የመሳሰሉት አባባሎች በሰፊው ሲነገሩ ይሰማል። እንደ ኢትዮጵያ ባሉ ሌሎች ሀገራት ዜጎች የተለያዩ እምነቶችን ሲከተሉና የተለያዩ የፖለቲካ አስተሳሰቦችን ሲያራምዱ ይስተዋላል። በመቻቻልና በመተሳሰብ በፍቅር አብሮ መኖር ጊዜው የሚጠይቀው ጉዳይ ነው።

መቻቻል ማለት ምን ማለት ነው? የመቻቻል ባሕልን እንዴት ማጎልበት ይቻላል?

ውድ ተሳታፊዎች በዚህ ክፍል እነዚህንና ተመሳሳይ በሆኑ ነጥቦች ላይ እናተኩራለን።

24.2 ዓላማ

ይህን ክፍል ሲያጠናቅቁ ተሳታፊዎች፦

- ስለ መቻቻል ምንነት ግንዛቤ ያዳብራሉ።
- ውጤታማ የሆነ የመቻቻል ሁኔታ ሂደትን ያደንቃሉ።
- የመቻቻል ባሕል ክህሎት ያዳብራሉ።
- በመቻቻል በመኖር ለሌሎች ምሳሌ ይሆናሉ።
- የመቻቻል ችግር ያለባቸውን ሌሎች ወጣቶች ይረዳሉ።

24.3 ዐብይ ርዕስ

ይህን ክፍል ስለ መቻቻል ውይይት በማድረግ እንጀምራለን።

ተግባር 1 ሀሳብ ማፍለቅ

1. መቻቻል ማለት ምን ማለት ነው?
2. የመቻቻል ባሕልን እዴት ማጎልበት ይቻላል ?
3. አለመቻቻል ምን ጉዳት ያስከትላል ?
4. የመቻቻል ጥቅም ምን ይሆን ?

፳፭ኛው ደረጃ

- $G < K < U$ ከሆነ $\frac{G}{K} = \frac{U}{K}$ ይሆናል።
- $\frac{3}{4}K$ ከሆነ $\frac{3}{4}K$ ከ $\frac{3}{4}K$ በታች ይሆናል።
- $uS \cup [hU \cap G] = \{x \in Y : x \in S \text{ and } x \in G\}$ ይሆናል።

□□□ □□□□

□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□?

- □□□□ □□□□ □□□ □□□□
- □□□□□ □□□□ □□□ □□□□
- □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□
- □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□
- □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□
- □□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□
- □□□ □□□□□ □□□□□□
- □□□ □□ □□□ □□□?
- □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□
- □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□
- □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□
- □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□
- □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□
- □□□□□□ □□□□□ □□□□□?
- □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□
- □□□□ □□□□□ □□□□ □□
- □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□
- □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□
- □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□
- □□□□ □□□ □□□□□□□□

ዓላማውም ተሳታፊዎች ስለመታቻል ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ማድረግ ነው።

ትዕይንት 1፡ በመቻቻል ላይ የተመሰረተ ጉርብትና

ሁለት በግል ሥራ የተሰማሩ ወጣቶች ጎን ለጎን ቤት ተከራይተው ይኖራሉ። አንደኛው ወጣት ሙዚቃ ከልክ በላይ ከፍ አድርጎ ማዳመጥ ልማዱ ነው። ከጉኑ የሚኖረው ሌላኛው ወጣት ግን ጸጥታን አጥብቆ የሚሻ በመሆኑ ኮሺታ እንኳን አያሰማም። ይህ ወጣት ከጎረቤቱ በሚሰማው ከፍተኛ የሙዚቃ ድምጽ ሰላም ማጣቱን ይናገራል። ለዚህ ችግር መፍትሔ ሳይውል ሳያድር የጎረቤቱን ወጣት ጠርቶ ማነጋገር ብቻ መሆኑን አምኖ በመቀበል ይህንኑ ይፈጽማል። አጎራባቹ ወጣትም የዚህን ሰላም ናፋቂ ወጣት ችግር በውል በመገንዘብ ሙዚቃ መስማት በፈለገ ጊዜ ሁሉ የጀሮ ማደመጫ በመጠቀም ለራሱ ብቻ ማደመጥ ጀመረ።

ተግባር 2፡ ድህረ ምልክታ

- 1) ሁለቱ ጎረቤታዎች በመቻቻል ለመኖር የተከተሉትን ስልት እንዴት ትገመግሙታላችሁ?
- 2) ሁለቱ ጎረቤታዎች ተቻቸለው ለመኖር ባይወስኑ ኖሮ ምን ይከተል ነበር?
- 3) የመቻቻል ችግር በአካባቢያችሁ ተከስቶ ያውቃልን? እንዴትስ ተፈታ?

ከዚህ በመቀጠል የምናመራው ወደ ተግባር 3 ይሆናል ። ተግባር 3 የሚያተኩረው በቡድን ውይይት ዙሪያ ይሆናል። ዓላማውም ተሳታፊዎች በመቻቻል ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ መርዳት ነው ።

አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገናኝ

ተግባር 3፡ የቡድን ውይይት

ቡድኑ ልምድ ማካፈል፣ ማስተማር፣ ማነሳሳት።
የቡድን ውይይት ጥያቄዎች

1. ት/ቤቶችና ዩኒቨርሲቲዎች የተለያዩ ብሔር ብሔረሰቦች የሚማሩባቸው ሥፍራዎች ናቸው። በነዚህ ሥፍራ የሚገኙ ተማሪዎች በመቻቻልና በመከባበር መኖር አለባቸው። ይህን የመቻቻል ባሕል እንዴት ማጎልበት ይቻላል?
2. በአካባቢያችሁ የሚገኙ ወጣቶች በመቻቻል ለመኖር የሚያደርጉትን ጥረቶች በመዘርዘር ተወያዩ።

የአሳታፊዉ መመሪያ፡-

አሳታፊው ተሳታፊዎችን በሁለት በሁለት በመከፋፈል ቡድን እንዲመሰርቱ ያደርጋል። በመቀጠል ከላይ በቀረቡት ጥያቄዎች ላይ እንዲወያዩ ይጋብዛል። በመጨረሻም የውይይቱን ጭብጥ ሀሳብ ለተቀሩ ተሳታፊዎች እንዲያቀርቡ ያደርጋሉ ።

ውድ ተሳታፊዎች! ከላይ በቀረበው የቡድን ውይይት ጥያቄዎች ዙሪያ ሀሳብ በመሰንዘር የበኩላችሁን አስተዋፅኦ እንዳደረጋችሁ እርግጠኞች ነን። በመቀጠል የምናልፈው ወደ ጭውውት ይሆናል ። ዓላማውም ተሳታፊዎችን በመቻቻል ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ማድረግ ነው ።

ተግባር 4: አስመስሎ መጫወት

አሠልጣኙ ሁለት ፈቃደኛ የሆኑ ጥንዶችን ከተሳታፊዎች መሐል ይመርጣሉ። በመቀጠል ከዚህ በታች በቀረቡ ነጥቦች ዙሪያ ድራማ እንዲሠሩ ይጋበዛሉ፤ የድራማው ልምምድ ሲያበቃ ድራማውን ለተሳታፊዎች ማቅረብ ይጠበቅባቸዋል።

– የመጀመሪያ ቡድን ጥንዶች በወጣቶች መካከል ሊከሰቱ ይችላሉ ተብለው የሚገመቱ አለመግባባቶችን በተመለከተ ጭውውት ያካሂዳሉ።

– በሁለተኛ ቡድን ጥንዶች ከላይ የተጠቀሱትን አለመግባባቶች እንዴት በመቻቻልና በመተሳሰብ መፍታት እንደሚቻል ጭውውት ያደርጋሉ።

ውድ ተሳታፊዎች ! ከጭውውቱ ምን ቁም ነገር ጨበጣችሁ?

በመቀጠል ወደ ተግባር 5 እንሸጋገራለን። ተግባር 5 የሚያተኩረው በቡድን ውይይት ላይ ነው። ማላማውም ተሳታፊዎች በመቻቻል ዙሪያ ዕውቀት፣እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ለማስቻል ነው።

ተግባር 5: የቡድን ውይይት

የአሳታፊዉ መመሪያ

አሳታፊው ተሳታፊዎችን በሁለት ቡድን ይከፍላል፤ በመቀጠል ከዚህ በታች በተዘረዘሩት ጥያቄዎች ላይ እንዲወያዩ ይጋበዛል። በመጨረሻም እያንዳንዱ ቡድን የውይይቱን ጭብጥ ለቀሪ ተሳታፊዎች እንዲያቀርቡ መርዳት ይጠበቅበታል።

1. ኢትዮጵያውያን በመቻቻልና በፍቅር ለብዙ ዘመናት እንደቆዩ ይታወቃል። እስኪ ለእናንተ የመቻቻል መግለጫዎች ናቸው የምትሏቸውን ሁኔታዎች በመዘርዘር ተወያዩ።
2. እንደ ኢትዮጵያ ባሉ ብዙ ብሔሮች፣ ብሔረሰቦችና ሕዝቦች በሚኖሩባቸው እንዲሁም የተለያዩ እምነቶችና የፖለቲካ አቋሞች በሚስተናገዱባቸው ሀገራት መቻቻል ባይኖር ምን ሊከሰት እንደሚችል በሰፊው ተወያዩ።

ከዚህ በመቀጠል ወደ ግላዊ ልምምድ እንሸጋገራለን።

24.4 ግላዊ ልምምድ

ከዚህ በታች የቀረቡትን ጥያቄዎች በማንበብ ወደ አካባቢያችሁ በመሄድ (ከቤተሰብ፣ከጓደኛ እና ከመላው ህብረተሰብ ጋር) ውይይት በማካሄድ የውይይቱን ጭብጥ ሀሳብ በሚቀጥለው ክፍል ጊዜ ይዛችሁ እድትመጡ ተጋብዛችኋል።

- በአካባቢያችሁ የሚገኙ ኅብረተሰቦችን የመቻቻልና ያለመቻቻል ሁኔታዎችን ለዩ።

- በመቀጠል ከላይ ለጠቀሳችኋቸው አለመቻቻዎች መፍትሔ ሊሆኑ የሚችሉ ጉዳዮችን በቅድሚያ አስፍሩ።
- በመጨረሻም ዕቅዳችሁን በመተግበር መቻቻልን በመፍጠር ዕርዳታ አድርጉ።

በመቀጠል ወደ ግምገማ እናመራለን።

24.5 ግምገማ

- በቅድሚያ ይህ ሥልጠና ምን ጠንካራና ደካማ ጎን አያችሁበት?
- ገና ጅማሮ ላይ የተዘረዘሩትን ዓላማዎች ግምት ውስጥ በማስገባት ምን ያህል ሥልጠናው የታቀደለትን ግብ መትቷል ትላላችሁ?
- በመጨረሻም ሥልጠናውን ያሻሽላል የምትሉት ሀሳብ ካለ ግለጹ።



ክፍል ሦስት

ማኅበራዊ ክህሎቶች

25.ተግዳሮትንና ምቹ ሁኔታን የመገንዘብ ክህሎት

25.1 መግቢያ

ወጣትነት፡-

- ተስፋ የምናደርግበት፤
- ነገሮችን በየዋህነትና በቅንነት የምንመለከትበትና የምናከናውንበት፤
- መልካም የማይመስሉ ሁኔታዎችንም ለማስተካከል በተነሳሽነት የምንንቀሳቀስበት ዘመን ሲሆን፤
- ነገሮች እንደተጠበቁት ሳይሆኑ ሲቀሩ ደግሞ ወደ እምቢተኝነት፤ አመፅና እልህ ወይም
- በተገላቢጦሽ ወደ ተስፋ መቁረጥና መልካም ወዳልሆነ የህይወት መስመር ሊገባ የሚችሉበት ወቅት ነው፡፡

ስለዚህ የወጣትነት ዕድሜ አመርቂ ይሆን ዘንድ ወጣቶች ከምናባዊ ዓለም ወጥተው ገህዳዊና ተጨባጭ በሆነው ዓለም የሚኖሩ በተግባር የተፈተኑ ሰዎች መሆን አለባቸው፡፡

ይህ ገሃዳዊው ዓለም ተግዳሮት የሚያጋጥምበት እንደመሆኑ መጠን ወጣቶች አካባቢያቸው ከአደጋና ችግር ነፃ እንደሆነ በመውሰድ ያለጥንቃቄ መንቀሳቀስ የለባቸውም፡፡ በጦርነት ቀጠና ውስጥ ያለ ሰው ተገቢውን ጥንቃቄ የማያደርግ ከሆነ ለአደጋ ሊጋለጥ ይችላል፡፡ ኤች አይ ቪ/ኤድስ በተንበራፋበት በዚህ ዘመን ልቅ የግብረሰጋ ግንኙነት መፈጸም ለአደጋ ራስን አሳልፎ እንደመስጠት ይቆጠራል፡፡ በተጨማሪም በሀገራችን በርካታ ወጣቶች ለሥራ አጥነት በተዳረጉበት በዚህ ወቅት ትምህርት ተምሮ ሥራ ፈጣሪ ከመሆን ይልቅ የመንግስት ሥራ እቀጠራለሁ ብሎ ማቀድ ትክክል አይደለም፡፡

በተለይ እንደ ኢትዮጵያ ባሉ ታዳጊ ሀገሮች የሚገኙ ወጣቶች በርካታ ነባራዊ ተግዳሮቶች ውስጥ የሚኖሩ ናቸው፡፡ እነዚህን ተግዳሮቶች በቅድሚያ ነቅሶ በማውጣት የመፍትሔ እርምጃ መውሰድ ያስፈልጋል፡፡

ወጣቶች በድል እንዲራመዱ በትክክል ማወቅ የሚገባቸው ተግዳሮትን ብቻ ሳይሆን እንቅስቃሴዎቻቸውን የሚረዱና የሚያፋጥኑ ምቹ ሁኔታዎችን ጭምር ነው፡፡

የዚህ ክፍል ትምህርት ዋነኛ ትኩረት ተግዳሮቶችና ምቹ የሚባሉ ሁኔታዎችን ለይቶ በማወቅ እንደ አግባብነታቸው መጠቀም የሚያስችል ክህሎትን ማዳበር ነው፡፡

25.2 ዓላማ

ይህ የሥልጠና ክፍል ሲጠናቀቅ ተሳታፊዎች፡-

- አሁን ያሉበትን ተጨባጭ ሁኔታ የመገንዘብ አቅም ያዳብራሉ፡፡
- አሁን ያሉበትን ተጨባጭ ሁኔታ በመገንዘብ ለወጣቶች ዕድገት ተግዳሮቶችና ምቹ የሆኑ ነገሮችን ነቅሶ የማውጣትና ራስን የማዳን ክህሎት ያዳብራሉ፡፡
- ይህ ክህሎት ለሌላቸው ሌሎች ወጣቶች ምሳሌ ይሆናሉ፤ ዕርዳታም ያደርጋሉ፡፡

25.3. ጭብይ ርዕስ

በቅድሚያ በአሁኑ የአገራችን ተጨባጭ ሁኔታ ለወጣቶች ዕድገት ምቹ ሁኔታዎች ምን እንደሆኑ እንወያይ፡፡

ተግባር 1፡ ምቹ ሁኔታዎች

በቅድሚያ በአካባቢያችን የሚገኙ "ምቹ ሁኔታዎችን" እናስተውል። አካባቢያችንን የችግርና አደጋ ቅርጫት ብቻ አድርጎ ማየት ከጨለምተኝነት የዘለለ አስተያየት ሊሆን አይችልም። በአካባቢያችን የወጣቶችን ዕድገት የሚያፋጥኑ በርካታ "ምቹ ሁኔታዎች" መኖራቸውን መገንዘብ ያሻል።

ምቹ የምትሏቸውን ሁኔታዎች በዝርዝር አቅርቡ።

ይህ እንዲህ እንዳለ አሁን ደግሞ እስቲ በግርጌ ማስታወሻው የተጠቀሱት ምቹ ሁኔታዎች በእናንተ አካባቢ ምን ያህል እውን እንደሆኑ አጠራርታቸው።

የግርጌ ማስታወሻ (ምቹ ሁኔታዎች)

የዘመኑ ወጣት ለተለያዩ ተግዳሮቶች የተጋለጠውን ያህል ለአንዳንድ "እውንታዊ ዕድሎችም" የተሰጠ ይመስላል። በዚህ ረገድ የሚከተሉትን መጠቃቀስ ይቻላል።

1. የተሻለ የት/ት ዕድል፡- ከማንኛውም ትውልድ የተሻለ የዘመኑ ወጣት የተለያዩ የት/ት እድሎች እያጋጠመው መሆኑ አጠያያቂ አይደለም።
2. የተሻለ የመረጃ ቀረቤታ ዕድል፡- በስልክ፣ በጽሑፍና ሌሎችም መሳሪያዎች ሊገኙ የሚችሉት የመሳሰሉት አገልግሎቶች ከምንጊዜውም የበለጠ እየተስፋፉ በመምጣታቸው የዘመኑ ወጣት የተሻለ መረጃ፣ ዕውቀትና ግንዛቤ ስለአካባቢው፣ ሀገሩና ስለ ዓለምም ሁኔታ እንዲኖረው አድርጓል።
3. የጤና አልግሎት መስፋፋት፡- በአሁኑ ጊዜ በሀገሪቱ ያለው የጤና አልግሎት ሽፋን ከፍተኛ የሆነ መሻሻል ስለአሳየ ወጣቱም የዚህ አገልግሎት ተጠቃሚ ነው ማለት ይቻላል።
4. የመረዳዳት ባህል የኢሲዩና የአፍሪካ ሀገሮች፡ ኢየሱስጵስን ጨምሮ የሚታወቁበት የባሕላቸው መገለጫ ነው። ይህ ባሕል ወጣቶች ከተለያዩ ግለሰቦች አርዳታን ለማሰባሰብ እንደ ዋነኛ ዕድል ሊጠቀሙበት ይችላሉ።
5. የተማረ የሰው ኃይል እጥረት፡- ምንም እንኳ ይህ እንደ ችግር የሚታይ ቢሆንም ለወጣቱ ደግሞ እንደ እድልም ሊቆጠር ይችላል። ወጣቱ በርትቶ ከተማረና ጠንክሮ ከሠራ የተሻለ የሥራ ዕድል በዚህች አገር ሊኖረው እንደሚችል መገንዘብ ይገባል።

ተግባር 2፡ ተግዳሮቶች (ሀሳብ ማፍለቅ)

አሁን ደግሞ እስቲ ወደምትኖሩበት አካባቢ መለስ በሉና በወጣቶች ዙሪያ የሚገኙትን ጎጂ የሆኑ ወይም ወጣቶችን ለችግር ይዳርጋሉ የምትሏቸውን ጉዳዮች በዝርዝር አቅርቡ።

የአሳታፊው መመሪያ፡- በውይይቱ ወቅት የተነሱትን ነጥቦች በመስብሰብ በፊሊፕ ቻርት ከፃፉ በኋላ ከግርጌ ማስታወሻው ጋር በማዋሃድ ሠልጣኞች አጠቃላይ ግንዛቤ እንድይዙ ይደረግ።

የግርጌ ማስታወሻ (ተግዳሮቶች)

በአሁኑ ዘመን የኢትዮጵያ ወጣቶች ለተለያዩ የዕድገት ተግዳሮቶች ተጋልጠው ይገኛሉ። በዚህ መስክ የተደረጉ አንዳንድ የመነሻ ጥናቶች እንደሚያመለክቱት የተግዳሮቶቹ ዓይነትና መጠን ከግለሰብ ግለሰብ ሊለያዩ ይችላሉ። የወንዶችና የሴቶች፣ የገጠርና ከተማ ወጣቶች፣ የአካል ጉዳተኞች፣ ጉዳት አልባ ወጣቶች እይልን ልንከፋፍላቸው እንችላለን። የጋራቸው ወይም ተግዳሮቶች "መለስ ዐ" የሚከተሉትን በዋናነት መጥቀስ እንችላለን።

1. የሥራ አጥነት ችግር በተለይ ሁለተኛ ደረጃን ጨርሰው ወደ ከፍተኛ ትምህርት ያልገቡ ወጣቶች በአብዛኛው ለሥራ አጥነት የተዳረጉ ሲሆን ይህ ችግር የበለጠ የሚጐዳው የከተማ ወጣቶችንና ሴት ወጣቶችን ነው።
2. ሌች አይ ቪ ኤድስ በርካታ ወጣቶች ከሻይረሱ ጋር አብረው ይኖራሉ። አንዳንዶች ወላጆቻቸውን በሻይረሱ ምክንያት በማጣታቸው ለጎዳና ሕይወት ተዳርገዋል፤ አልያም ያለአድሜያቸው ለትናንሽ እህትና ወንድሞቻቸው አባትና እናት ሆነዋል።
3. ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች፣ ያለ ዕድሜ ጋብቻ፣ የጠለፋ ጋብቻ እና አስገድዶ መድፈር በተለይ በገጠር አካባቢ ጎልተው የሚከሰቱ ችግሮች ናቸው።

ተግባር 3፡ ተጨማሪ መረጃ ከአካባቢው ሰዎች ማሰባሰብ

ወደ ምትኖሩበት አካባቢ በመሄድና ከምታውቋቸው ግለሰቦች ጋር ውይይት በማድረግ በአካባቢው ለሰፈሩ ወጣቶች ተግዳሮቶች ናቸው የሚባሉ ጉዳዮች ምን እንደሆኑና ችግሩን ለመቅረፍ ምን መደረግ እንዳለበት ለተሳታፊዎች ሪፖርት አቅርቡ።

ተግባር 4፡ ሀሳብ ማፍለቅ (ተግዳሮቶችን መጋፈጥ)

አሁን ደግሞ ቀደም ሲል በግርጌ ማስታወሻው ስር የተዘረዘሩትን ተግዳሮቶች እንዴት መጋፈጥ እንደሚቻል ውይይት አድርጉ፡፡

ለአሳታፊዎች መመሪያ፡-

- ሁሉንም ተግዳሮቶች ተራ በተራ ለውይይት ማቅረብ፡፡ የተነሱትን ሀሳቦች መመዝገብ፤
- እነዚህን በዝርግ ወረቀት ላይ ጽፎ ወረቀቱን የሚታይበት ቦታ ላይ መለጠፍ፡፡
- ይህንን ሀሳብ ከሚከተሉት የግርጌ ማስታወሻ ሀሳቦች ጋር በማጣመር ሠልጣኞች የላቀ ግንዛቤ እንዲያዳብሩ ማድረግ፡፡

የግርጌ ማስታወሻ	
1. ሥራአጥ የመሆንን ዕድል ለመቀነስ አንድ ወጣት ማድረግ ያለበት፡-	<ul style="list-style-type: none"> • የሥራ ፈጠራ ችሎታውን ማጥናት፡፡ • የግል ሙያ ላይ ማተኮር፡፡ • ማኅበራዊ ግንኙነቱን ማስፋፋት፡፡ • ለድርጅቶች ነፃ አገልግሎት መስጠት፡፡ • ስራን ያለመናቅ፤ ከትንሽ መጀመር፡፡ • በአካባቢው ያሉ ሁለቶችን በአግባቡ መለየትና መጠቀም፡፡ • በአካባቢው የሚገኙ ዕድሎችን መጠቀም፡፡
2. ከHIV/AIDS ራስን ለመታደግ የሚወስድ አርምጃ፡-	<ul style="list-style-type: none"> • የደም ምርመራ ማድረግ፡፡ • ልቅ ከሆነ የግብረ ስጋ ግኑኝነት መታቀብ፡፡ • በአንድ የፍቅር ጓደኛ መጽናት፡፡ • ኮንዶምን በአግባቡ መጠቀም፡፡ • የተበከለ ስለት ያላቸው መሳሪያዎችን አለመጠቀም፡፡
3. ያለ ዕድሜ ጋብቻ ስለአለመቀበል፡-	<ul style="list-style-type: none"> • ለመምህር መናገር፡፡ • ለቀበሌ ኃላፊዎች ሪፖርት ማድረግ፡፡ • የዘመድን ዕርዳታ መሻት፡፡ ተ. ልምድ ማካፈል. ማስተማር. ማንሳሳት. • ለቤተሰብ ትምህርት መስጠት፡፡ • የሴቶች ማህበራት አካል መሆን፡፡
4. የጠለፋ ጋብቻና ስለአለመቀበል፡-	<ul style="list-style-type: none"> • ለመምህር መናገር፡፡ • ለቀበሌ ኃላፊዎች ሪፖርት ማድረግ፡፡ • የዘመድ ዕርዳታ መሻት፡፡ • ለቤተሰብ ትምህርት መስጠት፡፡ • የሴቶች ማህበራት አካል መሆን፡፡
5. ከመደፈር ራስን ለማዳን አንድ ወጣት ማድረግ ያለበት?	<ul style="list-style-type: none"> • አካባቢውን ማጤን፡፡ • ጩኸት/ የድረሰፊኝ ጥሪ ማስማት፡፡ • ከመሸ አለመንቀሳቀስ(ከጓደኛ/ከዘመድ ጋር መንቀሳቀስ)፡፡ • አስቀድሞ ከሰውየው ጋር ላለመሆን መወሰን፡፡
6. የኋላ ቀር ግንኙነትን ባሕሪ ለማስቀረት መድረግ ያለበት፡-	<ul style="list-style-type: none"> • የራስን ጠንካራና ደካማ ጐን መለየት፤ መቀበል፡፡ • ይህ ባሕርይ የትም እንደማይደርስ መገንዘብ፡፡ • ነገሮች ሁሉ በትዕግስት እንደሚሳኩ መገንዘብ፡፡ • የሌሎችን መብት ማክበር የራስን ለማስከበር፡፡

• ኋላ ቀር ዋና አደጋ ሊኖረው እንደሚችል ማሰብ፡፡
7. ተግዳሮትነት፣ አላአስፈላጊ ተፅዕኖ የሚደረግ ይሉኝታን ለማስቀረት፡-
<ul style="list-style-type: none"> ሃሳብን በነፃነት የመግለጽ ከህሎትን ማዳበር፡፡ የራስን ጠንካራና ደካማ ጉን ለይቶ ማወቅ፤ መቀበል፡፡ የራስንና የሌሎችን መባቶች ለይቶ ማወቅ፡፡
8. የግለሰቦችን ሰብዓዊ መብቶች ስለማከበር፡-
<ul style="list-style-type: none"> የራስንና የሌሎችን መብት ጠንቅቆ ማወቅ፡፡ ሁሉም ዜጎች እኩል እንደሆኑ መገንዘብ፡፡ ከዜጎች ጋር በመቻቻል መኖር እንደሚቻል ማወቅ፡፡ የመደራደር ከህሎትን ማዳበር፡፡
9. የአካባቢን ብክለት ለመቀነስ በተለይ በከተማ መደረግ ያለበት፡-
<ul style="list-style-type: none"> ጉድጓዶችን ወደየውኑ መመላለስ፡፡ ከኢንዱስትሪ የሚወጡ ውጤቶችን መቆጣጠር፡፡ ቆሻሻን በአግባቡ ማስወገድ(በተገቢው ስፍራ)፡፡ መንግድ ላይ መሸናት ነውር መሆኑን መገንዘብ፡፡ ሽንት ቤቶችን በየጊዜው ማጽዳት፤ ሲሞሉ ማስመጠጥ፡፡ ደረቅ ቆሻሻን ከፍሳሽ መለየት፡፡ የአካባቢ ንጽሕና አጠባበቅ ዘመቻ ላይ መሳተፍ፡፡

ውድ ተሳታፊዎች! በመቀጠል ወደ ግላዊ ልምምድ እንሸጋገራለን፡፡

25.4. ግላዊ ልምምድ

አሁን ደግሞ ጥንድ ጥንድ እየሆናችሁ ቀደም ሲል በቀረቡት ዘጠኝ የመከላከል እርምጃዎች ላይ እንደሚከተለው ውይይት አድርጉ፡፡

- በቅድሚያ እናንተ ለተዘረዘሩት ችግሮች ምን ያህል የተጋለጣችሁ እንደሆነ ዘጠኙንም ጉዳዮች ተራ በተራ እያነሳችሁ ሀሳብ ተለዋወጡ፡፡
- ተጋላጭ ከሆናችሁባቸው ችግሮች ዙሪያ መውሰድ ያለባችሁን እርምጃ ተወያዩ፡፡ ተጋላጭ አይደለሁም የምትሉ ከሆነ ደግሞ ሌላ ተጋላጭ የሆነ ሰው ቢያጋጥማችሁ እንዴት እንደምትረዱት ተወያዩ፡፡

በመቀጠል ወደ ግምገማ እናመራለን፡፡

25.5. ግምገማ

ከተግባራዊ ልምምዱ በኋላ እያንዳንዱ ሠልጣኝ ራሱን ምን ያህል ከአካባቢው ከሚገኙ ተግዳሮቶች መከላከል እንደሚችል ግምገማ ያድርግና በግምገማው ላይ ተንተርሶ የድርጊት እቅድ ያዘጋጅ፡፡

የግምገማ ጥያቄዎች

- በቅድሚያ ይህ ሥልጠና ምን ጠንካራና ደካማ ጎን አያችሁበት?
- ገና ጀማሮ ላይ የተዘረዘሩትን ዓላማዎች ግምት ውስጥ በማስገባት ምን ያህል ሥልጠናው የታቀደለትን ግብ መትቷል ትላላችሁ?
- በመጨረሻም ሥልጠናውን ያሻሽላል የምትሉት ሀሳብ ካለ ግለጹ፡፡

26. ሀመከላከል ላይ ያተኮረ የባይወት ክህሎት

26.1 መግቢያ

#ታሞ ከመማቀቅ አስቀድሞ መጠንቀቅ የሚለውን የሀገራችን አባባል አያሌ ቁም ነገሮችን ያስተምረናል፡፡

ለመሆኑ በመከላከል ላይ ያተኮረ የሕይወት ዘይቤ ምን ማለት ነው፤ በመከላከል ላይ ያተኮረ የሕይወት ዘይቤን እንዴት ማግኘት ይቻላል? በመከላከል ላይ ያተኮረ የሕይወት ዘይቤ ጥቅም አለውን? ጉዳትን ያስከትል ይሆን?

ጠቅለል ባለ መልኩ በመከላከል ላይ ያተኮረ የሕይወት ዘይቤ የሚከተሉትን ያካትታል፡፡ ከአደገኛ ዕቃዎች መራቅ፤ ንጹሕ ውሃና አየር መጠቀም ፣ ከሌሎች ጋር በመግባባትና በመረዳዳት መኖር፤ በተስፋና በቅንነት መኖር፤ የተመጣጠነ ምግብ መመገብ፤ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ እና የተስተካከለ ስብዕና ባለቤት መሆን ናቸው፡፡

26.2 ዓላማ

ይህን ሥልጠና ሲጨርሱ ተሳታፊዎች፡-

- ስለ መከላከል ላይ ያተኮረ የሕይወት ዘይቤ ዕውቀት ያዳብራሉ፡፡
- የተለያዩ በመከላከል ላይ ያተኮሩ የሕይወት ዘይቤዎችን ያደንቃሉ፡፡
- በተለያዩ በመከላከል ላይ ያተኮሩ የሕይወት ዘይቤዎች ተግባራት ላይ በንቃት በመሳተፍ ዕውቀት፤ እሴትና ክህሎት ያዳብራሉ፡፡

አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገናኝ

26.3. ጭብይ ርዕስ

ተግባር፡ ሀሣብ ማፍለቅ

መሰጠት. ልምድ ማካፈል. ማስተማር. ማነሳሳት.

ይህን ዐብይ ርዕስ ስለ በመከላከል ላይ ያተኮረ የሕይወት ዘይቤ እና ምቹ ሁኔታዎችን በመጠቀም ዙሪያ ውይይት በማድረግ እንጀምራለን፡፡ ዓላማውም ሀሣብን ማንሸራሸር ነው በእያንዳንዱ ጥያቄ ላይ የግል አስተያየቶቻችሁን ሰንዝሩ፡፡

1. በመከላከል ላይ ያተኮረ የሕይወት ዘይቤ ስንል ምን ማለት ነው?
2. በመከላከል ላይ ያተኮረ የሕይወት ዘይቤ ምን ጉዳት ያስከትላል?
3. በመከላከል ላይ ያተኮረ የሕይወት ዘይቤን እንዴት ማግኘት ይቻላል?

የአሳታፊው መመሪያ፡-

- ሁሉም ተሳታፊዎች በንቃት እንዲሳተፉ መርዳት፡፡
- የተለያዩ ተሳታፊዎችን አስተያየቶች በፈሊኝ ቻርት ወረቀት ላይ መሰብሰብ፡፡
- በመጨረሻም እነዚህን ሀሣቦች ከዚህ በታች ከቀረበው አጭር ማስታወሻ ጋር በማነፃፀር አቋም እንዲይዙ ማድረግ፡፡

የግርጌ ማስታወሻ፡

ሀመከላከል ላይ ያተኮረ የሕይወት ዘይቤ ምን ማለት ነው?

በመከላከል ላይ ያተኮረ የሕይወት ዘይቤ ማለት በአካባቢ የሚገኝ የተለያዩ ሰው ሠራሽና ተፈጥሮአዊ አደጋዎችን በመለየት ራስን መጠበቅ እና ምቹ የሆኑ አጋጣሚዎችን መጠቀም ማለት ነው።

በወጣቶች ላይ ሊደርሱ የሚችሉ መጥፎና ፈታኝ የኑሮ/የሕይወት ገጠመኞች፡-

- ያልታሰቡ ተፈጥሮአዊና ሰው ሠራሽ አደጋዎች።
- የሥነ-ተዋልዶ ችግሮችና የአባላዘር በሽታዎች።
- የሥነ-አእምሮ ጤና መታወክ።
- ለአደገኛ እዶችና ለአልኮል መጋለጥ።
- የቁማር ሱስኝነት።
- የወጣት ጥፋተኝነት፣ ፀረ ማኅበረሠባዊ ተግባራት።
- የወሲባዊ ትንኮሳ ጥቃቶች።
- የቡድን ፀብ ውስጥ መሳተፍ።
- ራስን ለማጥፋት መመኘትና የመሳሰሉት ይገኛሉ።

ሀመከላከል ላይ ያተኮረ የሕይወት ዘይቤን ለማዳበር፡-

- ራስን በመረጃ ማነጻ።
- ለተለያዩ አደገኛ ሱሶች የሚዳርጉ መንገዶችን አስቀድሞ በመለየት ጥንቃቄ ማድረግ።
- በማኅበራዊ ግልጋሎቶች ውስጥ ተሳታፊ መሆን።
- የተመጣጠነ ምግብ መመገብ።
- የተስተካከለና በስፖርት የዳበረ ተክለ ሰውነትን መፍጠር።
- በሃይማኖት ተግባራት ላይ መሳተፍ።
- የሥነ-ጥበብና የእርት ክህሎትን መጠቀም።
- በሀገራዊ ልማት፣ ሰላምና ዕድገት ዙሪያ መሳተፍ።
- በተለያዩ ክለቦችና ማኅበራት በመደራጀት ጊዜን በአግባቡ በበጎ ተግባር ላይ ማዋል።
- አንደኛውን ለሕይወት ራስን ፕላን።
- የግል ንጽሕናን በአግባቡ መጠበቅ።
- ግጭትን በአግባቡ መፍታት።

ከዚህ በመቀጠል ወደ ተግባር 2 እንሸጋገራለን። ተግባር 2 የሚያተኩረው በአደገኛ ዕፅ ሱስኝነትና ውጤቱ ላይ ያተኮረ ትዕይንት ላይ ነው። የትዕይንት አንድ ዓላማ ተሳታፊዎች ስለ አደገኛ ዕፅ ሱስኝነት ያላቸውን ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ነው።

ትዕይንት 1፡ የአደገኛ ዕፅ ሱስኝነትና የሚያስከትለው ችግር

አንድ ወጣት የገቢ ምንጫቸው በውል ከማይታወቅና ትምህርት ካቋረጡ የአካባቢው ልጆች ጋር መዋልና ማደር ከጀመረ ከስድስት ወራት በላይ ሆኖታል። የሰውነቱ ከጊዜ ወደ ጊዜ እየቀነሰ መምጣትና ሁሉም ያደፈ ልብስ መልበስ የሚያዘውትረውን ወጣት ጤንነት መጠራጠር የጀመሩ ብዙዎች ናቸው። የአይኑን ከመጠን በላይ መደፍረስ፣ የጥፍሮቹን ከሚገባው በላይ ማደግና የቆሻሻ ማጠራቀሚያ መምሰል፣ የጥርሶቹን መበለዝ፣ እንዲሁም የፀጉሩን ከልክ በላይ መጎፈር የተመለከቱ ሁሉ ወጣቱ የአደገኛ ዕፅ ተጠቃሚ መሆኑን ይገምታሉ። በርግጥ የወጣቱ ቤተሠቦች ወጣቱን ወደ ቤት ለመመለስ ብዙ ጥረዋል። ነገር ግን አልተሳካላቸውም። ይህ ወጣት በቅርቡ በደረሰበት ከፍተኛ የጤና መታወክ ምክንያት የሕክምና ምርመራ ተደርጎለት የሳምባ ሕመምተኛ መሆኑ ታውቋል።

ውድ ተሳታፊዎች! ከላይ የቀረበላችሁን ትዕይንት በጥምና እንደተከታተላችሁት እምነታችን ነው። በመቀጠል የምናልፈው ወደ ጥያቄዎች ይሆናል።

ተግባር 2፡ ድህረ ምልክታ

ከዚህ በታች የቀረቡት የውይይት ነጥቦች በአንድ ወጣት ሕይወት ዙሪያ ያጠነጥናሉ። ከላይ የቀረበውን ትዕይንት በማንበብ ለቀረቡ የውይይት ነጥቦች አስተያየታችሁን በመስጠት በንቃት እንድትሳተፉ በትሕትና እንጠይቃለን።

1. ለወጣቱ አደገኛ ዕፅ ሱሰኝነት መንስኤ ሊሆኑ የሚችሉ ሁኔታዎችን ዘርዝሩ።
2. ወጣቱ ወደዚህ አስከፊ ሕይወት እንዳይገባ አስቀድሞ መከላከል ይቻል ነበር? እንዴት?
3. ከሳምባ ሕመም በተጨማሪ ወጣቱ ምን ዓይነት አስከፊ ሕይወት ሊገጥመው ይችላል?
4. የወጣቱን ሕይወት መታደግ ይቻላል? እንዴት?

የግርጌ ማስታወሻ

ውድ ተሳታፊዎቻችን! እንግዲህ ስለ አደገኛ ዕፅ ብዙ ተብሏል (በፊደል፣ በቴሌቪዥን፣ በጋዜጣዎች፣ በመጽሔቶች፣ በመምህራንና በጥናት አጥኝዎች)። የተፈለገው የባሕርይ ለውጥ ግን አየታየ ነው ብሎ በድፍረት ለመናገር ይከብዳል። የሥነ-ልቦና ባለሙያዎችን ማማከር፣ ቤተሰብ እና ት/ቤቶች በተቀናጀ ሁኔታ መሥራት፣ ለወጣቶች የመዝናኛ ሥፍራዎችን መገንባት፣ ለቤተሰብ ስለሕፃናት አስተዳደግ ሥልጠና መስጠት እና የመሳሰሉ ተግባራት ለችግሩ መፍትሔ ተብለው ከሚሰነዘሩ ሀሳቦች መካከል የሚጠቀሱ ናቸው።

በመቀጠል የምናልፈው ወደ ቡድን ውይይት ይሆናል። ተግባር 3 የሚያተኩረው ባልተስተካከለ የአመጋገብ ሥነ-ሥርዓት ላይ ይሆናል። ዓላማውም ተሳታፊዎች ያልተመጣጠነ/ያልተስተካከለ የአመጋገብ ሥርዓት ስለሚያስከትለው ጉዳት ዕውቀት፣ እሴት እና ክህሎት እንዲያዳብሩ ነው።

ተግባር 3 የቡድን ውይይት

ተሳታፊዎች ሁለት ሁለት በመሆን ቡድን ይመሰርታሉ። በመቀጠል ከዚህ በታች የቀረቡትን ጥያቄዎች አንድ በአንድ ይወያያሉ። በመጨረሻም ስለውይይታቸው ድምዳሜ ለሌሎች ተሳታፊዎች ገለፃ ያደርጋሉ።

የውይይት ጥያቄዎች፦

1. አልፎ አልፎ የሀገራችን ወጣቶች ከመጠን በላይ ለሆነ ውፍረት ሲጋለጡ እናያለን። ለመሆኑ ከመጠን በላይ ለሆነ ውፍረት መንስኤዎች ምንድን ናቸው? እንዴትስ መከላከል ይቻላል?
2. በሀገራችን አንዳንድ እህቶች ከመጠን ያነሰ የሰውነት አቋም ይዘው እናስተውላለን። ከመጠን ያነሰ ተክለ ሰውነት ምን ጉዳት ሊያስከትል ይችላል? ከዚህ ጉዳት ለመትረፍ ከወጣቶች ምን ይጠበቃል?

የግርጌ ማስታወሻ

መሰጠት. ልምድ ማካፈል. ማስተማር. ማነሳሳት.

አንድ ሰው በአካል ብቃት እንቅስቃሴ የዳበረና የተስተካከለ ተክለ ሰውነት ሊኖረው ይገባል። ይህ በሽታን ለመከላከል የሚረዳው ሲሆን ስኬታማና ጠንካራ ዜጋ ያደርገዋል። ከመጠን ያለፈ ውፍረት ወይም ከመጠን ያነሰ የሰውነት ቅጥነት እንዲኖረን አይመከርም። ተገቢ ያልሆነ የአመጋገብ ሥርዓት ለሰውነት ክብደት መጨመር ምክንያቶች መካከል አንዱ ነው። ያልተስተካከለ የሰውነት ቅርፅ ለተለያዩ የሥነ-ልቦናና አካላዊ ችግሮች ያጋልጣል። የሰውነት ክብደትን መቆጣጠር የዘመናዊነት አንዱ መዝገቢያ ነው።

ውድ ተሳታፊዎች! በመቀጠል የምናልፈው ወደ ተግባር 4 ይሆናል። ተግባር 4 የሚያተኩረው የመኪና ቀበቶን ባለመጠቀም ስለሚከሰት የመኪና አደጋ ይሆናል። ዓላማውም ተሳታፊዎች ስለ መኪና አደጋ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ነው።

ተግባር 4 የቡድን ውይይት

1. አንድ አሽከርካሪ የመኪና ቀበቶ ማሰር/ማድረግ ያለበት ለምንድን ነው?
2. አንድ አሽከርባሪ የመኪና ቀበቶ መታጠቅ ያለበት መቼ ነው?
3. ቀበቶን በማሰር ከምን ዓይነት ጉዳት ራሳችንን መከላከል እንችላለን?
4. በሀገራችን የሚገኙ አሽከርካሪዎችና ተሳፋሪዎች የመኪና ቀበቶን የማሰር ባሕል እንዲያዳብሩ ከማን ምን ይጠበቃል?

የግርጌ ማስታወሻ

ሀገራችን በትራፊክ እድገት በዓለም አንደኛ መሆኗ ይታወቃል። በዚህም ልናፍር ይገባል። ተጠያቂው እኛው ነን። ኃላፊነትን መውሰድ ይገባል። አሁን በመወቃቀስ ጊዜ ማጥፋት አያስፈልግም። አንድ ነገር ግን ያስፈልገናል የባሕርይ ለውጥ ማምጣት አግረኛው በዜብራ ለመተላለፍ፣ የመኪና ፍጥነትን ለመለየት፣ ከተለያዩ ሀሳቦች ራሱን ነፃ ማድረግ። አሸከርካሪው ዕድገትና አልኮል (ላለመጠቀም፣ ከተጠቀሙ ላለማሸከርከር)፣ ለአግረኛ ቅድሚያ መስጠትን እንደ ዘመናዊነት መቁጠር። የመንገድ ትራንስፖርት በበኩሉ አዳዲስ መንገዶችን በመንገዳትና የተበላሹትን ወዲያው መጠገን ይጠበቅባቸዋል።

በመቀጠል የምናልፈው ወደ ተግባር 5 ይሆናል። ተግባር 5 የሚያተኩረው የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ላይ ነው። ዓላማውም ተሳታፊዎች ስለ አካል ብቃት እንቅስቃሴ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ነው።

ተግባር 5: አስመስሎ መጫወት

ሦስት ፈቃደኛ የሆኑ ጥንዶች ከተሳታፊዎች መሐል ይመረጣሉ። የተመረጡት ተሳታፊዎች የአካል ብቃት እንቅስቃሴን እንዴት ማዳበር እንደሚቻል ልምምድ ያደርጋሉ። ልምምዱ እንዳበቃ ለተሳታፊዎች ድራማውን ያቀርባሉ።

- የመጀመሪያው ጥንዶች ስለ አካል ብቃት እንቅስቃሴ አለማድረግ/አለማዘውተር እንደ መንስኤ ሊቆጠሩ የሚችሉ ነገሮች ላይ ገለፃ ያደርጋሉ።
- ሁለተኛው ጥንዶች ደግሞ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አለማዘውተር ወይም አለማድረግ ስለሚያስከትለው ጉዳት ገለፃ ያደርጋሉ።
- የሦስተኛው ጥንዶች ደግሞ ወጣቶች የአካል ብቃት እንቅስቃሴን እንዲወዱት፣ እንዲያደንቁና የሕይወታቸው አካል እንዲያደርጉ የሚያስችሉ ሁኔታዎች ላይ ገለፃ ያደርጋሉ።

የግርጌ ማስታወሻ

አንድ ሰው ጤናማ ነው የሚባለው መጀመሪያ አእምሮው ጤና ሲሆን ነው። በመቀጠል አካሉ ጤናማ መሆን አለበት። በመጨረሻም በማኅበራዊ ሕይወቱ ጤናማ ሊሆን ይገባል። የአካል ጤንነትን ለመጠበቅ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ የግድ ይላል።

26.4. ግላዊ ልምምድ

ከዚህ በመቀጠል የምናልፈው ወደ ግላዊ ልምምድ ነው። የግላዊ ልምምዱ ዓላማ ተሳታፊዎች የግል ንጽሕናን በመጠበቅ ራሱን ከተለያዩ በሽታዎች እንዴት መከላከል እንደሚቻል ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንድታዳብሩ ለማድረግ ነው። ተሳታፊዎች የቀረቡላቸውን ጥያቄዎች በጥሞና ካነበቡ በኋላ ወደ አካባቢያቸው በመሄድ ከቤተሰብ፣ ከጓደኛ፣ ከገራቤት እና ከመላው የአካባቢው ማኅበረሰብ ጋር ሰፊ ያለ ውይይት በማካሄድ ሪፖርቱን በሚቀጥለው ክፍል ጊዜ ለሌሎች ተሳታፊዎች ያቀርባሉ።

መሰጠት. ልምድ ማካፈል. ማስተማር. ማነሳሳት.

ጥያቄዎች

1. የግል ንጽሕናን መጠበቅ ምን ምን ያካትታል? የግል ንጽሕናን አለመጠበቅ ምን ጉዳት ያስከትላል? የግል ንጽሕናን የመጠበቅ ባሕል ለማዳበር ከማን ምን ይጠበቃል?

ከዚህ በመቀጠል የምናልፈው ወደ ግምገማ ይሆናል።

26.5. ግምገማ

የግምገማ ጥያቄዎች

1. ከዚህ ሥልጠና ምን ተማራችሁ?
2. የሥልጠናው ይዘት በመጀመሪያ ከተቀመጠለት ዓላማ ጋር ይሄዳል?
3. የዚህ ሥልጠና ጠንካራና ደካማ ጐኖችን በመለየት አስቀምጡ?
4. በዚህ ሥልጠና ሊሻሻሉ የሚገባቸውን ሁኔታዎች ዘርዝሩ።

27. ማኅበራዊ ድጋፎችን የማጎልበት ክህሎት

27.1 መግቢያ

ለመሆኑ የሰው ልጅ የሌሎችን ድጋፍ የሚጠይቀው መቼ ነው? ይህ የድጋፍ ጥያቄ ባይመለስለት ምን ሊገጥመው እንደሚችል መገመት ይቻላል? ማኅበራዊ ድጋፍን ማዳበር ስንል ምን ማለታችን ነው?

የሰው ልጅ ማኅበራዊ ሕይወቱን የተሳካ ለማድረግ የሌሎችን ድጋፍና እንክብካቤ መጠየቅ ሊያስፈልገው ይችላል።

27.2. ዓላማ

ይህን ክፍለ ጊዜ ሲጨርሱ ተሳታፊዎች፡

- ስለማኅበራዊ ድጋፍ ማለት ምን ማለት ማንዛቤን ያዳብራሉ።
- ውጤታማ የሆነ የማኅበራዊ ድጋፍን ያደንቃሉ፤
- በተለያዩ የማኅበራዊ ድጋፍ ተግባራት ላይ በንቃት በመሳተፍ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት ያዳብራሉ።

27.3. ጭነት ርዕስ

ተግባር 1: ሀሳብ ማፍለቅ

1. ማኅበራዊ ድጋፍ ማለት ምን ማለት ነው?
2. ማኅበራዊ ድጋፍ ምን ጥቅም ይኖረዋል?
3. ማኅበራዊ ድጋፍን እንዴት ማዳበር ይቻላል?

የግርጌ ማስታወሻ

ማኅበራዊ ድጋፍ ማለት ምን ማለት ነው? ማኅበራዊ ድጋፍ ማለት አንድ ሰው በችግር ጊዜውም ሆነ በደስታ ጊዜ ካጠገቡ ካሉ ማኅበረሰቦች የሚያገኘው ድጋፍ ማለት ነው።

ማኅበራዊ ድጋፍ እንዴት ይጠቅማል?

1. በችግር ወቅት በውይይት መፍትሔ ለማግኘት፤
2. አንዳንድ አዳዲስ ሀሳቦችን ለመለዋወጥ፤
3. በአደጋ ወቅት ቀድሞ ለማሳወቅ፤
4. ካለፉት ስህተቶች በመማር ዳግም ስህተት ላለመፈጸም፤
5. ሌሎችን የሚያስቀይም ንግግርም ሆነ ድርጊት ላለመፈጸም፤
6. የሌሎችን ደስታና ሀዘን ለመጋራት፤ ሌሎችን ማሳደግ፣ ማስተማር፣ ማነሳሳት።

ከዚህ በመቀጠል ወደ ትዕይንት 1 እንሸጋገራለን። ትዕይንት 1 የሚያተኩረው በአንገት ንቅሳት ላይ ነው። ዓላማውም ስልጣኞች በማኅበራዊ ድጋፍ ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ነው።

ትዕይንት 1: የአንገት ንቅሳት

አንዲት በትምህርቷ በጣም ጎብዝ የሆነች ተማሪ ከዕለታት አንድ ቀን ቤተሠቦቿ አንገቷን መነቀስ እንዳለባት እርሷን ሳያማክሩ ውሳኔ ላይ ይደርሳሉ። የአንገት ንቅሳት ሥነ-ስርዓት ከመካሄዱ በፊት ወጣቷ ስለሁኔታው መረጃ ይደረሳታል። ይሄን ወጣቷ የድረሱልኝ ጩኸት ታስማለች። የወጣቷን ጩኸት የሰሙ የሰፍር ሰዎች፣ የት/ቤት ጓደኞቿና የደንብ አስከባሪዎች ወደ ወጣቷ ቤት ይደርሳሉ። በመጨረሻም ወጣቷ ከዚህ አስከፊ ከሆነው ጎጂ ልማዳዊ ድርጊት ልትተርፍ ችላለች።

ተግባር 2: ድህረ ምልክታ

ውድ ተሳታፊዎቻችን! ከላይ የቀረበላችሁን ትዕይንት በጥሞና እንደተከታተላችሁት እምነታችን ነው። በመቀጠል ትዕይንቱን በመመርኮዝ ለቀረቡት ጥያቄዎች አስተያየት በመስጠት በንቃት እንድትሳተፉ በትሕትና እንጠይቃለን።

1. የወጣቷ ቤተሰቦች የአንገት ንቅሳትን ለምን መረጡ?
2. የወጣቷ ቤተሰቦች ስለ ንቅሳቱ ወጣቷን ለምን ሸሽጉ/ደበቁ?
3. የወጣቷ ጩኸት /የድረሱልኝ ድምጽ/ እንደ ማኅበራዊ ድጋፍ ሊወሰድ ይችላል? እንዴት?
4. እስኪ እናንተስ በወጣቷ ቦታ ብትሆኑ ምን ታደርጉ ነበር? ለምን?

ከዚህ በመቀጠል የምናልፈው ወደ ግላዊ ልምምድ ይሆናል። ግላዊ ልምምዱ የሚያተኩረው በአካባቢያችሁ የሚገኙ ነገር ግን በውል ያልታወቁ የማኅበራዊ ድጋፍ ዓይነቶችን መለየት ላይ ይሆናል። ዓላማውም ተሳታፊዎች ስለማኅበራዊ ድጋፍ ያላቸውን ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ነው።

27.4. ግላዊ ልምምድ

ከዚህ ቀጥሎ የቀረቡትን ጥያቄዎች በጥሞና በማንበብ ወደ አካባቢያችሁ በመሄድ ከቤተሰብ ጋር፣ ከጓደኞችና ከመላው የአካባቢው ኅብረተሰብ ጋር በመወያየት የውይይቱን ጭብጥ ሀሳብ በሚቀጥለው ክፍለ ጊዜ ለቀሪ ተሳታፊዎች ሪፖርት እንድታደርጉ በትሕትና እንጠይቃለን።

- በአካባቢያችሁ ያሉትን የማኅበራዊ ድጋፎች ለይታችሁ ታውቃላችሁ?
- እነዚህ የማኅበራዊ ድጋፎች ምን ዓይነት ግልጋሎት ይሰጣሉ?
- እነዚህን የማኅበራዊ ድጋፎች ማግኘት ይቻላል? እንዴት?

ውድ ተሳታፊዎች በመቀጠል ወደ ግምገማ እንሸጋገራለን።

ግምገማ

- ከዚህ ሥልጠና ምን ተማራችሁ?
- የዚህ ሥልጠና ጠንካራና ደካማ ጎኖችን በመለየት ተወያዩ።
- አሁን ደግሞ ከዚህ ሥልጠና መሻሻል ይገባቸዋል የምትችሉትን ነጥቦች በማንሳት ተወያዩ።

መሰጠት. ልምድ. ማካፈል. ማስተማር. ማንሳት.

28. የሽምግልና ክህሎት

28.1 መግቢያ

በማኅበራዊ ግንኙነት ሂደት ያለመግባባትና ግጭቶች ሲከሰቱ ይስተዋላል። ግጭቶችና ያለመግባባቶች አዘውትረው የሚከሰቱት በእጅጉ በሚዋደዱ ግለሰቦች መካከል ጭምር እንደሆነ የሥነ-ልቦና ምሁራን ይናገራሉ። ያለመግባባት ችግሮችን ለመፍታት ከፍርድ ቤቶች ይልቅ ሽምግልና በብዙ መልኩ የተሻለ አማራጭ ነው። በአገራችን በሽምግልና ግጭቶች በውጤታማ መልኩ ሲፈቱ ቆይተዋል። በተለይም በቤተሰብ፣ በባልና ሚስት፣ በጓደኛዎች እና በተለያዩ ቡድኖች መካከል ግጭት በሚፈጠርበት ወቅት ጉዳዩ በአካባቢው ለሚገኙ ሽማግሌዎች ቀርቦ በውይይት እልባት እንዲገኝለት ጥረት ይደረጋል። በዚህ ክፍል ትምህርት ስለሽምግልና በስፋት እንወያያለን።

አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገናኝ

28.2 ዓላማ

ሥልጠናው ሲጠናቀቅ ተሳታፊዎች፦

- ስለ ሽምግልና በቂ ዕውቀት ይኖራቸዋል። ማስተማር ማነሳሳት።
- ለመሽምግል የሚያስችላቸውን ክህሎት ያዳብራሉ።
- በመልካም የሽምግልና ባሕርይ በአካባቢያቸው ይታወቃሉ።
- በሽምግልና ሂደት በቂ ክህሎት ለሌላቸው ሽምጋዮች እርዳታ ይሰጣሉ።

28.3. ጭብይ ርዕስ

ተግባር 1: ሀሳብ ማፍለቅ

ውድ ሠልጣኞች! ለመሆኑ ሽምጋይ ሆናችሁ ታውቃላችሁ?

ይህ ዐብይ ርእሰ የሚያተኩረው ሽምግልና ላይ ሲሆን ለዚህ ውይይት መነሻ ይሆነን ዘንድ ከዚህ በታች በሰፈሩት ጥያቄዎች ዙሪያ የምታወቁትን በውይይቱ ወቅት እንድትገልጹ ተጋብዛችኋል።

1. ሽምግልና ምንድን ነው? ሽምግልና ከፍርድ ቤት ክርክር በምን ይለያል?
2. የሽምግልና ጥቅም ምንድነው?
3. ለመሽምግል የሚያስፈልጉ ዘዴዎች?
4. የሽምግልና መርሆች ምንድን ናቸው?

የአሳታፊዉ መመሪያ፡-

- ሁሉንም ጥያቄዎች ተራ በተራ ለውይይት ማቅረብ፡፡
- ሁሉም ተሳታፊዎች በንቃት እንዲሳተፉ ማበረታታት፡፡
- ሠልጣኞች የሚያነሷቸውን ሀሳቦች በወረቀት በማስፈር ሁሉንም የሚታይ ቦታ ላይ መለጠፍ፡፡
- በመጨረሻም እነዚህን ሀሳቦች ከዚህ በታች ከተሰጠው አጭር ማስታዎሻ ጋር በማነፃፀር ውይይት ካደረጉ በኋላ የጋራ መግባባት ላይ እንዲደርሱ ማድረግ፡፡

የግርጌ ማስታወሻ	
ሽምግልና ማለት ምን ማለት ነው? ሽምግልና በሀገሮች፣ በሀገረተሰብ፣ በቤተሰብ አባላት ወይም በጓደኛዎች መካከል የሚፈጠሩ ግጭቶችን እንዲረግቡ በማድረግ ቅራኔዎች ወደ ኃይል እርምጃ እንዲያመሩና ሰላምና ደህንነት እንዲፈጠር የሚያደርግ ሲሆን የሽምግልናን ሂደት ጥሩ በሆነ ሁኔታ ለማከናወን የሚረዱ ዘዴዎች የሚከተሉት ናቸው፡-	
<ul style="list-style-type: none"> • ቁጣን ማብረድ፡- የሚያገለግለው ግጭቶች ተካረው ወደአምባጓሮና ኃይል ወደመጠቀም ሲያመሩ ስሜታቸውን መቆጣጠር ይቻላቸውን ግጭት ውስጥ ያሉ ወገኖችን ወደ አእምሮአቸው ተመልሰው ከኃይል እርምጃ እንዲቆጠቡ ለማድረግ የሚረዱ ነው፡፡ • አማላጅነት፡- በግጭት ውስጥ ካሉ ሰዎች የአንደኛውን ፍላጎት በውክልና ወደሌላው ወገን ሄዶ በመማለድ እርቅ እንዲፈጠር ያደርጋል፡፡ • ድርድር፡- ሽምግልናን ማስኬጃ መንገድ ሲሆን ሁለትና ከዚያ በላይ የሆኑ የተጋጩ ሰዎችን ወደ ጋራ አቋም በማምጣትና ልዩነታቸውን በማጥበብ ሰላም እንዲፈጠር የሚያደርግ ጥበብ ነው፡፡ 	
ከዚህ በመቀጠል የምንመለከተው በሽምግልና ወቅት ልናተኩርባቸው የሚገቡን መርሆችን ነው፡፡	
<ul style="list-style-type: none"> • ሀሳቦችን በአንክሮ ማዳመጥ፤ • ወገንተኛ ያለመሆን፤ • ቁጡ ያለመሆን፤ 	አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገኛን
<ul style="list-style-type: none"> • ጥሩ ውሳኔ ሰጪ መሆን፤ • ትዕግስተኛ መሆን፤ • በቂ መረጃ መያዝ፤ • እራስ ወዳድ ያለመሆን፤ • ቀጠሮ ማክበር፤ • በራስ መተማመን፤ • ምስጢር መጠበቅ፤ • እሴትን ማወቅ፤ • ባለጉዳዮችን አስቀድሞ ለብቻ ማናገር፤ በመቀጠል ቢጋራ ማነጋገር፤ 	መሰጠት. ልምድ ማካፈል. ማስተማር. ማነሳሳት.
ከዚህ በመቀጠል የምንመለከተው በሽምግልና ወቅት የሚያጋጥሙ መሰናከሎችን ለማስወገድ የሚረዱ ሀሳቦችን ነው፡፡	
<ul style="list-style-type: none"> • ግጭትና መንስኤውን በሚገባ ማወቅ፤ ሁለቱም አካላት ተቀራራቢ ግንዛቤ እንዲኖራቸው ማድረግ፡፡ አብዛኛው ሁለቱም አካላት ለግጭቱ ያደርጉትን አስተዋጽኦ እንዲመከቱ ማድረግ እጅግ ጠቃሚ ነው፡፡ • ሁለቱም አካላት የመፍትሔ ሀሳብ እንዲያቀርቡ በማድረግ በቀረቡት የመፍትሔ ሀሳቦች ላይ መወያየት፤ • ሀሳቦችን አለመንቀፍ፤ • በሀሳባቸው ላይ እንዲደራጁና ማድረግ፤ • ወደ መፍትሔ ሀሳብ በመምጣት ይህን ሀሳብ ቢጋራ ማጽደቅ፤ • ማስታረቅ፤ 	
<ul style="list-style-type: none"> • ሽምግልና ግምት ውስጥ የሚያስገባው ለአንድ ግጭት መከሰት ሁለቱም ወገኖች በተለያየ መልኩ አስተዋጽኦ ያደርጋሉ የሚለውን ነው፡፡ • ሽምግልና የሚያተኩረው መቻቻልን፣ መተሳሰብን፣ መረዳዳት እና ተመሳሳይ ሰላማዊ ጉዳዮች ማስፈን ላይ ስለሆነ ከፍተኛ ይልቅ ይቅር መባባልን እንዲፈጠር ያደርጋል፡፡ 	

- ሽምግልና የሚያከረው በደለኛን በመቅጣት ያለፈውን ሰህተት እንዲታረም፤ በተፈጠሩ ግጭቶች ምክንያት ሳይሆን የወደፊት ማጎበራዊ ግንኙነቶች አደጋ ላይ እንዳይወድቁ ማድረግ ላይ ነው።
- ለሽምግልና የተሸምገዩት ስሜት ከፍተኛ ዋጋ ይሰጣቸዋል።

በመቀጠል የምንመለከተው ትዕይንት 1ን ሲሆን የሚያተኩረውም በቤተሰብ ውስጥ የሚፈጠር ግጭትን አስመስሎ መጫወት ነው። ዓላማውም ተሳታፊዎች ግጭትን የመፍታት ክህሎትን እንዲያዳብሩ ይረዳቸዋል።

ትዕይንት 1: የትዳር ግጭት

ወጣቶቹ ትዳር ከመሠረቱ አንድ ዓመት ሆኗቸዋል። ወጣቷ ስለፀነሰች የእርግዝና ክትትል ልታደርግ ወደ ሆስፒታል ትሄዳለች። በወቅቱ ትከታተላት የነበረችው የጤና ባለሙያዋ የኤች.አይ.ቪ/ቫይረስ የደም ምርመራ እድታደርግ ትመክራለች። ወጣቷም በመስማማት በፈቃደኝነት ላይ የተመሠረተ የኤች.አይ.ቪ የደም ምርመራ አደረገች። ነገር ግን ውጤቱ ወጣቷ እንደጠበቀችው አልነበረም። የኤች.አይ.ቪ ቫይረስ በደሟ ውስጥ መገኘቱን ሰማች። ወጣቷ ይህንኑ ለባሏ ነገረችው። እሱ ግን ሊቀበላት አልፈቀደም። የተጋባነው ተመርምረን ከቫይረሱ ነፃ መሆናቸን ከተነገረን በኋላ ነበር። አሁን እንዴት ቫይረሱ ሊገኝብሽ ቻለ? ለዚህ ተጠያቂዋ አንቺ ነሽ በማለት ስለተናገረ ትዳራቸው ተናጋ። በመሆኑም ወጣቶቹ ወደ ከፍተኛ ግጭት መግባት ብቻ ሳይሆን ግጭታቸውን መፍታት ተሰኗቸዋል። ይህን የተረዱት የወጣቶቹ ጎረቤት ሦስት ሽማግሌዎችን በመለመን ሁለቱን ባለትዳሮች እንዲያስታርቁ ተማጸኑ።

የግርጌ ማስታወሻ

በሀገራችን ሰላማዊ የሆኑ ትዳሮች እንዳሉ ሁሉ ጭቅጭቅ የበዛባቸው ትዳሮችም አይጠፉም። የትዳር ግጭት መንስዔዎች በርካታና የተለያዩ መሆናቸውን የሥነ-ልቦና ጥናቶች ይጠቁማሉ። በሽምግልና የትዳር ግጭትን የመፍታት ባሕል ይበልጥ ሊጎለብት ይገባል።

የአሳታፊው መመሪያ፡-

አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገናኝ

1. አምስት ሰልጣኞችን በፍላጎታቸው በመምረጥ ጭውውቱን እንዲሰሩ ማድረግ። ሦስቱ ሽማግሌዎች ሲሆኑ የተቀሩት ሁለቱ ደግሞ ባልና ሚስት ይሆናሉ።
2. አስመስሎ መጫወቱ በሚካሄድበት ወቅት መሳቅ፤ የጎንዮሽ ወሬና አሉታዊ የሆነ ንግግር ፈጽሞ የተከለከለ ነው።
3. ጭውውቱ እንዳበቃ ሠልጣኞች ያገኙትን ግንዛቤ እንዲወያዩበት ማድረግ።

ተግባር 2: ድህረ ምልክታ

1. የባልና ሚስቱ የእያንዳንዳቸው ጥፋት ምንድን ነበር?
2. የሽምግልናውን አካሄድ ሥነ-ሥርዓት ስትመለከቱ ምን ጥንካሬና ድክመት ታየበታላችሁ?
3. ሽምግልናው የደረሰበትን መፍትሔና የማስታረቅ ውጤት ትስማሙበታላችሁ? ለምን?
4. ሽማግሌዎች ምን ያህል የሽምግልና መርሆችን ተከትለዋል? ምን ችግር አያችሁ?

በመቀጠል ወደ ትዕይንት ሁለት እንሸጋገራለን።

ትዕይንት 2: የቤት ውስጥ የሴት ልጅ ጥቃት

አንዲት ባለትዳርና የአራት ልጆች እናት በአንድ የመንግሥት መሥሪያ ቤት ውስጥ የምትሠራ ሲሆን ከቀን ወደቀን የባለቤቷ በእርሷ ላይ እያደረሰ ባለው የቤት ውስጥ ጥቃት/ ድብደባ ሰውነቷ ስለሚበልዝ በሰብብ አስባብ ከመሥሪያ ቤት ትቀራለች። በዚያ ላይ ሥነ-ልቦናዊና አካላዊ ጥቃቱ ስላም ነስቷታል። በበተጨማሪም ልጆቿ የባለቤቷን ጭቅጭቅና ድብደብ በመስማታቸውና በማየታቸው ይህች ወጣት እናት በጣም ትረብሻለች።

ተግባር 4፡ ድህረ ምልክታ

1. እናንተ በወጣትዎ እናት ቦታ ብትሆኑ ምን ታደርጋላችሁ?
2. የወጣትዎን ባል እንዴት ትረዱታላችሁ?
3. በአካባቢያችሁ እንደ ወጣቷ ዓይነት ኑሮ ያላቸው ሴቶች አሉ? እንዴት መርዳት ይቻላል?
4. በአጠቃላይ የአካባቢያችሁ ኅብረተሰቡ በሴት ልጅ የቤት ውስጥ ጥቃት ያለው አመለካከት ምን ይመስላል?
5. በአጠቃላይ የሁለቱን ባልና ሚስት ግጭት እንዴት ትፈቱታላችሁ? እስቲ ሽምግልና በመቀመጥ ትዕይንት አቅርቡ።

የግርጌ ማስታወሻ

ውድ ተሳታፊዎች! የቤት ውስጥ የሴት ልጅ ጥቃት በሀገራችን በተለይም በገጠር አካባቢ የተለመደ ነገር ነው። የጥቃቱ አዓነት ስድብን፣ አካላዊና ሥነ-ልቦናዊ ጉዳትን፣ ምግብ መከልከልን፣ የመናገር መብትን መንፈግ እና ሌሎችን መብቶችን መገደብን ያካትታል። ይህን ለማስቀረት ግንዛቤን የማስጨበጥ ሥራ ሊሠራ ይገባል።

የሚቀጥለው ተግባር የቡድን ሥራ ይሆናል። አሠልጣኙ ተሳታፊዎችን በሁለት በመክፈል ለውይይት የቀረቡትን ነጥቦች እንዲወያዩ ይጋብዛል። ውይይቱ ከመጀመሩ በፊት አሠልጣኙ ስለቡድን መመሪያዎች አጠር ያለ ገለፃ ያደርጋል። የቡድን ውይይቱ ዓላማ ከጋብቻ በፊት ወሲብ መፈፀም ያስፈልጋል ወይስ አያስፈልግም በሚሉ ሀሳቦች በመወያየት ተሳታፊዎች ግንዛቤ እንዲያገኙ ማድረግ ነው።

ሁለት ወጣቶች የ2 ዓመት ፍቅረኛዎች ሲሆኑ የፍቅር ዳደኝነትን የጀመሩት የ12ኛ ክፍል ተማሪዎች እያሉ ነበር። አሁን ሁለቱም በአንድ ዩኒቨርሲቲ ውስጥ የ1ኛ ዓመት ተማሪዎች ሆነዋል። በፈተናው የመጨረሻ ቀን ወንዱ ወጣትና ዳደኛቹ አልኮል ጠጥተው ስለነበር ወጣቱ ከዳደኛው ጋር ወሲብ መፈፀም እንዳለባቸው ይነግራታል። እሷም በበኩሏ አሁን ወሲብ መፈፀም ላልተፈለገ እርግዝና እና ለኤች አይ ቪ/ ቫይረስ ሊያጋልጠን ይችላል በማለት በአቋሟ ጸንታለች።

ተግባር 4፡ የቡድን ውይይት ጥያቄዎች

አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገናኝ

1. የሁለቱ ፍቅረኛዎች ግጭት መንስኤ ምንድን ነው?
2. ሁለቱን ተጋጭዎች በሽምግልና ማስታረቅ ይቻላል? እንዴት?
3. እስኪ ራሳችሁን በእነርሱ ቦታ በመተካት እንዲህ አይነት ችግር ቢገጥማችሁ ምን እንደምታደርጉ ተወያዩ።

በእነዚህ ጥያቄዎች ላይ ውይይት ካደረጋችሁ በኋላ የሚቀጥለውን የግርጌ ማስታወሻ አንብቡ።

የግርጌ ማስታወሻ

- ወሲብ ሲፈፀም የደም ምርመራ መደረጉን፣ ኮንዶም በአጠገባችን መኖሩን፣ ያልተፈለገን እርግዝናን መከላከል እንደምንችል ማስተዋል ያስፈልጋል።
- ወሲብ መፈፀም የሚያስፈልገው በሁለቱ ወኖች ስምምነትና ፍላጎት ሲኖር ብቻ ነው። አለበለዚያ አስገድዶ መደፈር ይሆናል።
- መጠጥና ወሲብ በፍጹም አብረው የሚሄዱ አይደሉም።
- ቢታዳጊ ሀገር ያሉ ወጣቶች ራስን በመቻል ወሲብን ቢያዘገዩ ይመረጣል።

28.4. ግላዊ ልምምድ

ውድ ተሳታፊዎች! ከዚህ በታች የቀረቡላችሁን ጥያቄዎች በማንበብ ወደ አካባቢያችሁ በመሄድ ከቤተሰብ፣ ከዳደኛ እና ከአካባቢው ኅብረተሰብ ጋር ውይይት በማድረግ የውይይቱን ውጤት አጠር ባለ መልኩ በማስታወሻ በመያዝ በሚቀጥለው ክፍል ጊዜ ሪፖርት እንድታደርጉ በትሕትና እንጠይቃለን።

ጥያቄ፡- በአካባቢያችሁ በመሸምገል ይታወቃል /ግጭት ፈቺ ነው/ የምትሉት ሰው አለ? (የእድር ዳኛ፣ የሃይማኖት አባት፣ መምህር፣ ነጋዴ) ወዘተ ሊሆን ይችላል።

1. አብዛኛው የአካባቢ ሰው የሚመርጠው ማንን ነው?

2. የተመረጠው ሰው በምን መስፈርት ነው?
3. የተመረጠው ሰው በኅብረተሰቡ ውስጥ ያለው ተቀባይነት ምን ይመስላል?
4. የተመረጠው ሰው፦
 - የትምህርት ደረጃው፤
 - የኑሮው ሁኔታ፤
 - በራስ የመተማመን አቅሙ፤
 - ዕድሜው፤
 - በቤተሰቡ ውስጥ የሚመራው ሕይወት፤
 - የመግባባት ችሎታው፤
5. በእናንተ አመለካከት ይህ ሰው ጥሩ የመሸምገል ችሎታ አለው ብላችሁ ታምናላችሁ?
6. የተመረጠውን ሰው ፈለግ ለመከተል የሚፈልግ በአካባቢያችሁ ከሚገኙ ነዋሪዎች መሀል አለ?

በመቀጠል ወደ ግምገማ እናመራለን፡፡

28.5. ግምገማ

- 1) ስለሸምገልና ምን ዕውቀት፤ ከህሎትና እሴት እንዳዳበራችሁ ተወያዩ፡፡
- 2) ሸምጋይ እንድትሆኑ ብትመረጡ ትቀበላላችሁ ወይስ ሸምገልና ለአዛውንቶች ብቻ እንደሆነ ትቆጥራላችሁ?
- 3) ችግርን ከፍርድ ቤት ይልቅ በሸምገልና መፍታት የተሻለ የሚሆነው በምን ጉዳዮች ላይ ነው?



አዲስ ሶሊዩሽን?

አዲስ ሶሊዩሽን የሥራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገናኝ

መሰጠት. ልምድ. ማካፈል. ማስተማር. ማነሳሳት.

29. ጥብቅና የመቆም ክህሎት

29.1.መግቢያ

ጥበቅና መቆም የአገልግሎቱ ተጠቃሚዎች የራሳቸውን አመለካከትና ምኞታቸውን ግልጽ እንዲያደርጉ ይረዳል፤ አመለካከታቸውን በአዎንታዊና ውጤታማ በሆነ መልኩ እንዲገልፁ ያደርጋል፤ ትክክለኛ መረጃ እንዲያገኙ ያደርጋል፤ ግጭቶችን በመደራደር ለመፍታት ይጠቅማል፡፡

ለእናንተ ጥበቅና መቆም ማለት ምን ማለት ነው? አንዳንድ ሰዎች መብታቸውን ጠንቅቀው አያውቁም፡፡ አንዳንዶች ደግሞ የራሳቸውን መብት ለማስከበር በእጅጉ የሚቸግራቸው አሉ፡፡ ጥበቅና በመቆም የሌሎችን ሕይወት ወይም ችግር መቀበል አይደለም፡፡ ጥበቅና መቆም ለሌሎች መወሰን ማለት አይደለም፡፡ ጥበቅና መቆም ሌሎችን ጥገኛ ማድረግ ማለት አይደለም፡፡

29.2 ዓላማ

ይህን ክፍል ሲጨርሱ ተሳታፊዎች፡-

- ስለጥበቅና መቆም ግንዛቤ ያዳብራሉ፡፡
- ውጤታማ የጥበቅና አቋቋም ዘዴን ያደንቃሉ፡፡
- በተለያዩ የጥበቅና አቋቋም ተግባራት ላይ በመሳተፍ እውቀት፣ እሴትና ክህሎት ያዳብራሉ፡፡

29.3 ጭብጥ ርዕስ

ተግባራት፡ ሀሳብ ማፍለቅ

ይህን ጭብጥ ርዕስ ስለጥበቅና መቆም ውይይት በማድረግ እንጀምራለን፡፡ ዓላማውም ጥበቅና በመቆም ዙሪያ ላይ ለቀረበት ጥያቄዎች ሀሳብ በመስጠት ተሳታፊዎች ሀሳባቸውን እንዲያንሸራሸሩ ለማድረግ ነው፡፡ ውስጥ አገናኝ

- 1) እስኪ ለእናንተ ጥበቅና መቆም ማለት ምን ማለት ነው?
- 2) ጥበቅና መቆም ለምን ይጠቅማል?
- 3) ውጤታማ የጥበቅና አቋቋም ሂደቶች እነማን ናቸው?

የአሳታፊዉ መመሪያ፡- መሰጠት. ልምድ ማካፈል. ማስተማር. ማንሳሳት.

- ሁሉም ተሳታፊዎች በንቃት እንዲሳተፉ መርዳት፡፡
- የተለያዩ ተሳታፊዎችን አስተያየት በፍሊፕ ቻርት ላይ ማሰባሰብ፡፡
- በመጨረሻም የተለጠፉትን አስተያየቶች ከዚህ በታች ከቀረበው አጭር ማስታወሻ ጋር በማነፃፀር አቋም እንዲይዙ ማድረግ፡፡

የግርጌ ማስታወሻ	
ጥበቅና መቆም ማለት ምን ማለት ነው?	ጥበቅና መቆም ማለት በሌሎች ሰዎች ጀርባ በመሆን ወይም ሌሎችን በመወከል የድጋፍ እርዳታ መጠየቅ ማለት ነው፡፡
የጥበቅና ስልቶች	
<ul style="list-style-type: none"> • በዓላትን ማዘጋጀት፡፡ • ዘመቻዎችን ማካሄድ፡፡ • የሕግ ድጋፍን መሻት፡፡ • ዐውደ ጥናቶችን ማካሄድ፡፡ • አዳዲስ ሕግጋትን መፍጠር፡፡ • የሕዝብ ሰላማዊ ሠልፎችን መፍጠር፡፡ • ኘርፖዛል ማዘጋጀት/መቅረጽ፡፡ 	
ጥበቅና የመቆም ጥቅም	
<ul style="list-style-type: none"> • የኅብረተሰብን የተሳሳተ ግንዛቤ መቀየር፡፡ 	

- ዜጎች የምጣኔ ሀብት፣ የገንዘብ፣ የመረጃ ድጋፍ እንዲያገኙ ያደርጋል።
- ግልጋሎት የሚሰጡ ድርጅቶች በሥራቸው ኃላፊነት እና ተጠያቂነት እንዲሰማቸው ያደርጋል።
- ድምፅ እንዳለንና እንድንደመጥም ያደርጋል።
- የዜጎች የአኩልነት መብት እንዲከበር ያደርጋል።
- የፖሊሲ/መዋቀራዊ ለውጥ እንዲመጣ ያደርጋል።
- ችግሮችን ለመፍታት ይጠቅማል።
- ስለአገልግሎት ስጭ አካላት ብዙ እንድንማር ያደርጋል።
- ሁኔታዎችን ለመቆጣጠር ይጠቅማል።

ጥበቅና መቆም የሚያስፈልገው

- ፍትሐዊ የሆነ የትምህርት ስርጭት እንዲኖር ለማድረግ።
- ፍትሐዊ የሆነ የሥራ እድል ለመፍጠር።
- ፍትሐዊ የሆነ የቤት ባለቤት ለመሆን
- ፍትሐዊ የሆነ የትራንስፖርት አቅርቦት እንዲኖር።
- ፍትሐዊ የሆነ የማኅበረሰባዊ አገልግሎት ለመፍጠር።
- ፍትሐዊ የሆነ የሕንፃ አጠቃቀም ወዘተ።
- በአጠቃላይ ፍትሐዊነት የጐደለው፣ መድሎ የሌለበት እና የተሳሳተን ግንዛቤ ለመቅረፍ ይጠቅማል።

ጥበቅና የመቆም መርሆች

- ቀስቃሽ የሚናገረውንና የሚሠራው በጣም ጤቃሚ መሆን አለበት።
- በሌሎች ላይ ተለጣፊነትን ጥገኝነትን ማስወገድ።
- ድጋፉን የሚያሰባስበው ድጋፍ ከሚሰጠው አካል መሆን የለበትም።
- በመረጃ ላይ የተደገፈ ውሳኔ መስጠት።
- የፍላጎት ግጭት መፈጠር የለበትም።
- ከግል አስተሳሰብ እና ፍላጎት ነፃ መሆን።
- የሌሎችን ሀሳብ ፣መቀበል ማዳመጥ።
- ትዕግስተኛ፣ ፍላጎቶችን በነፃ መግለጽና ታማኝ መሆን።

ጥበቅና መቆም ከህሎቶች

- የብዙሀን መገናኛ አጠቃቀምን ማወቅ፤
- የመደራደር ከህሎት፤
- ቅንጅት የመፍጠር ከህሎት፤
- የተመረጡ አካላትን ማሰልጠን፤ ማስተማር፤

ጥበቅና የመቆም ሥራ የት ይከናወናል

- በሕግ ቦታዎች፣ በፖለቲካ ሥፍራዎች፣ በማኅበራዊ ሁኔታዎች፤

ውጤታማ ጥበቅና የመቆም ሂደት

የመልመጃ ቅጽ

iኛ፡ ችግሩን በደንብ ማጤን

- የተጀመረበት ቀን _____
- ተሻሽሎ የቀረበበት ቀን_____
- ግብ፡
- ዓላማዎች፡

ድጋፍ ስጭ አካላት _____ ለምን እነዚህ ተመረጡ?

ስም

ብዙ ድጋፍ ለማግኘት ምን ልታደርግ/ጊ ትችላለህ/ሽ?

መስናክሎች

እነኝህን መስናክሎች እንዴት
ትወጣቸዋለህ?

የውሣኔ ሰጭ አካላት
ስም

ስልጣን

ማግኘት የምንፈልጋቸው
ግን የሌሉን ነገሮች

እንዴት ማግኘት እንችላለን?

2ኛ: የድጋፍ ማሰባሰብ ቡድን መፍጠር

አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገናኝ

የቡድን አባላት ስም

አመራሮች

የአመራሩ ሚና

መስጠት: ልምድ ማካፈል ማስተማር ማስተላለፍ

ስለቡድኑ በሚዲያ የሚገልጽ

ስብሰባዎች

- ማን ይመራል?
- የትና መቼ ይካሄዳሉ?
- ውይይቶችን ማን ይመራል?

3ኛ: መረጃ መስብሰብ

የሚያስፈልጉ መረጃዎች

- ሕግጋት:
- ፖሊሲዎች:
- ሕግጋት ማን ያስፈጽማል?

- ሌሎች ይህን መረጃ እንዴት ያገኛሉ?

4ኛ: ዕቅዱን መጻፍ

ግብ:

ተግባር:	ማን ይተገብረዋል?	የሚተገበርበት ቀን
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----

5ኛ: ግምገማና ክትትል

- ጥብቅና የመቆም ዓላማዎችህ/ሽንና ግቦችህን/ሽን አሳክተሃል/ሻል?
- ምንድን ነው ያጠናቀቅከው/ሽው?
- ምንድን ነው ያልተጠናቀቀው?
- በጥሩ ሁኔታ የተሠራው ምንድን ነው?
- በጥሩ ሁኔታ ያልተሠራው ምንድን ነው?
- እንዴት በሌላ ጊዜ ጥሩ ሊሆን ይችላል?

በመቀጠል የምንመለከተው ትዕይንት 1ን ሲሆን የሚያተኩረውም በወጣት የጎዳና ላይ ተዳዳሪዎች ይሆናል። ዓላማውም የወጣት የጎዳና ላይ ተዳዳሪዎችን ሕይወት በመቀየር ዙሪያ ተሳታፊዎች ዕውቀት ፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ነው።

ትዕይንት: የጎዳና ላይ ሕይወት ይብቃ!

አንድ ወጣት የስምንተኛ ክፍል ተማሪ ሳለ እናትና አባቱን በኤች አይ ቪ/ ኤድስ ምክንያት ያጣል። ይህ ወጣት ኑሮውን በብቸኝነት መምራት በጣም ከበደው። በዚህም የተነሳ ወጣቱ ትምህርቱን ከስምንተኛ ክፍል ሊያቆርጥ ተገዷል። በመጨረሻም ወጣቱ የጎዳና ሕይወትን በመምረጥ ጎዳና ላይ መኖር ጀመረ።

ተግባር 2: ድህረ ምልክታ

ከላይ የተጠቀሰውን ትዕይንት በጥሞና እንዳይበባችሁ ተስፋ አለን። በመቀጠል ትዕይንቱን ተመረኩዘው የቀረቡ ጥያቄዎች ላይ አስተያየት በመስጠት በንቃት እንድትሳተፉ በትሕትና እንጠይቃለን።

1. ወጣቱን ከጎዳና ላይ ሕይወት ማውጣት ይቻላል? እንዴት?
2. የወጣቱን ሕይወት በመታደግ የችግሩ ተካፋይ መሆን የሚችሉ አካላት እነማን ናቸው።
3. የወጣቱን ሕይወት ለመታደግ ምን ዓይነት የድጋፍ ማሰባሰብ ስልቶችን መጠቀም ያስፈልጋል? ለምን?
4. የወጣቱን ሕይወት ለመታደግ ድጋፍ ማሰባሰብ አስፈላጊ ሆኖ ተገኝቷል። ይህን ድጋፍ በማሰባሰብ ሂደት ውጤታማ ለማድረግ እንዴት ይቻላል? የውጤታማ የድጋፍ ማሰባሰብ ሂደት የመልመጃ ቅጽን መጠቀም ይቻላል።

የግርጌ ማስታወሻ

ውድ ተሳታፊዎች! ኤድስ መድኃኒት ያልተገኘለት አስከሬ በሽታ ነው። በዚህ በሽታ ምክንያት ብዙዎች ሕይወታቸውን አጥተዋል፤ በሥነ-ልቦና ችግር አየተሰቃዩ ነው፤ ሳልተፈለገ ወጭ ተዳርገዋል፤ መገለልና መድሎ ተፈጽሞባቸዋል፤ ሥራቸውን አቋመዋል። የሀገራችን ወጣት #በእኛ ይብቃ ትውልድ ይዳን፤ #አኔ ተመርምራለሁ እናትነትን የሚሉት ዓላማዎችን አንግቦ ለኤድስ ሕመማን የሚገባውን ድጋፍና እንክብካቤ በማድረግ የሀገሪቱን ገጽታ በመለወጥ ድህነትን ድል እንደሚነሳ እንጠራጠርም።

በመቀጠል የምናልፈው ወደ ቡድን ውይይት ይሆናል። የቡድን ውይይቱ የሚያተኩረው ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች ላይ ነው። የቡድን ውይይቱ ዓላማ ተሳታፊዎች ወጣቶችን ከጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች ለመከላከል ጥብቅና የመቆም ሂደት ላይ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ነው።

ተግባር፡ 3 የቡድን ውይይት ጥያቄዎች

- በአካባቢያችሁ ጎጂ የሆኑ ልማዳዊ ድርጊቶች ይካሄዳሉ? በዝርዝር ግለጹ።
- ጎጂ የሆኑ ልማዶችን ማስወድ ይቻላል? እንዴት?
- ጎጂ ለሆኑ ልማዳዊ ድርጊቶች የተጋለጡ ወጣቶችን ለመርዳት ጥብቅና የመቆም ዘመቻ ወይም ንቅናቄ እንዴት ማከናወን ይቻላል?
- በጎጂ ልማዳዊ ድርጊት የተሰማሩ ግለሰቦች ከእኩይ ተግባራቸው እንዲታቀቡ የማን ድጋፍ ያስፈልጋል?

የግርጌ ማስታወሻ

ውድ ተሳታፊዎች! በሀገራችን የተለያዩ ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶችን እንመለከታለን። ለምሳሌ የሴት ልጅ ግርዛት፣ እንጥል ማስቆረጥ፣ ጉርሮ ማስባጠጥ፣ ዓይን አካባቢ መብጣት፣ ለቁንጅናና በሽታን ለመከላከል በሚል ሰብብ በተለያዩ የሰውነት አካባቢዎች የሚደረጉ ጠባሳዎች፣ ድግስ አለቅጥ ማከናወን፣ ቀጠሮ አለማክበር እና የመሳሰሉት ይገኙባቸዋል። እነዚህ ሁኔታዎች ጥቅም የሌላቸውና ጉዳታቸው ግን በጣም ከፍተኛ ስለሆኑ ልናስወግዳቸው ይገባል። የሥነ-ልቦና እና የማኅበራዊ እንዲሁም የጤና አጠባበቅ ባለሙያዎች እንደ ላይ በመሆን ለውጥ ማምጣት እንደሚችሉ ጥናቶች ያሳያሉ።

በመቀጠል የምናልፈው ወደ ተግባር 4 ይሆናል። ተግባር 4 (አስመስሎ መጫወት) የሚያተኩረው በሴት ልጆች ላይ የሚደርሰውን የወሲብ ጥቃት መከላከል ላይ ነው። ዓላማውም ሠልጣኞች በሴቶች ላይ የሚደርሰውን የወሲብ ጥቃት ለመከላከል ጥብቅና የመቆም ሂደት ላይ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ነው።

ተግባር 4፡ አስመስሎ መጫወት

አሠልጣኙ ሁለት ፈቃደኛ የሆኑ ጥንዶችን በመምረጥ ለውይይት ይጋበዛሉ። የተመረጡት ጥንዶች ስለ ዓታዊ ጥቃትና መከላከያ መንገዶች ድራማ ለማቅረብ ልምምድ ያደርጋሉ። ልምምዱን እንደጨረሱ ለቀሪ ተሳታፊዎች ድራማውን ያቀርባሉ።

አዲስ ሶሊዮሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገናኝ

ሀ. የቡድን አንድ አባላት የሚያተኩሩት በሴቶች ልጆች ላይ በሚደርሱ አስከፊ የወሲብ ጥቃቶች ነው። በተለይም ለወሲብ የሚያነሳሱ ሁኔታዎች፣ የወሲብ ጥቃቶች ስለሚያስከትሉት አካላዊና ሥነ-ልቦናዊ ለውጦች ይሆናል።

ለ. የቡድን ሁለት አባላት የሚያተኩሩት በሴቶች ልጆች ላይ የሚደርሱትን የወሲብ ጥቃቶች ለመከላከል ድጋፍን ማሰባሰብ ይሆናል። በተለይም ድጋፍ የሚሰጡ አካላትን ለይቶ ማውጣት፣ ድጋፍ የሚሰጡ አካላትን በምን መልኩ ድጋፍ እንደሚያደርጉ ለይቶ ማወቅ፣ ድጋፍ የሚሰጡ አካላትን በመቀስቀስ ምን ዓይነት ስልቶችን መከተል እንደሚያስፈልግ አንጥሮ ማውጣት፣ ስለአመራር አካላትና ስለውጤቱ ግምገማ ይሆናል።

ጥያቄ፡- ከድራማው ምን ተማራችሁ?

ከዚህ በመቀጠል የምናልፈው ወደ ተግባር 5 ይሆናል። ተግባር 5 የሚያተኩረው (ፀብን፣ አምባጓጌን፣ ጥላቻን፣ ብጥብጥን) በሚያበረታቱ ልማዳዊ አባባሎች ላይ ይሆናል። ዓላማውም እነዚህን ልማዳዊና አሉታዊ ጎን ያላቸውን አባባሎች በማስወገድና በሌሎች በአዎንታዊ መተሳሰብንና መከባበርን በሚያስፋፉ አባባሎች በመተካት ላይ የተለያዩ አካላትን ድጋፍ ማሰባሰብ ዙሪያ ሠልጣኞችን ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ማድረግ ነው።

ተግባር 5፡ የቡድን ውይይት

ጥያቄዎች፡-

ፀብን የሚያባብሱ አባባሎች፡-

1 #ወንድ ልጅ ተመትቶ እያለቀሰ ወደ ቤት አይመጣም\$

2. #ከልደፈረስ አይጠራም\$
3. #ብድሩን የማይመልስ ልጅ አይወለድ\$
4. #በሟቹ ነው እንጂ በገዳይ አልፈርድም\$
ማን ውረድ ብሎታል እርሱን ያለ ወንድም\$
5. #የበሰበሰ ዝናብ አይፈራም\$

ተሳሳፊዎች ሁለት ሁለት በመሆን ቡድን በመመስረት ከላይ የተጠቀሱ የተዛቡ አባባሎችን በመወያየት ሌሎች እነዚህን ሊተኩ የሚችሉ አዎንታዊ ጐን ያላቸውን አባባሎችን በማማራላለግ በከፍተኛ ንቃት ይሳተፋሉ።

የግርጌ ማስታወሻ

ውድ ተሳታፊዎች! የተለያዩ አሉታዊና አዎንታዊ ጐን ያላቸው አባባሎች በሰዎች አእምሮ ውስጥ ከፍተኛ ጫና ያሳድራሉ። ለሀገር ዕድገት የሚጠቅሙ ዕቅዶችን በማበረታታት ከእድገት ይልቅ ውድቀትን የሚገፋፋ አባባሎችን ደግሞ መለወጥ ይኖርብናል። ከዚህ በፊት ፋክራ፣ ሸለላና አልበገር ባይነትን ለጦርነት ተጠቅመንበት ሊሆን ይችላል። አሁን ግን #ጥይት ዳቦ እንደማይሆን \$ ስለተረዳን ድህነትን ለማስወገድ በትምህርት ራሳችንን በማነፅ በአዲስ መንፈስ በአዲስ ራዕይ መጓዝ ይጠበቅብናል።

ከዚህ በመቀጠል ወደ ተግባር 6 እናልፋለን። ተግባር 6 የሚያተኩረው በአስመስሎ መጫወት ላይ ይሆናል። ዓላማውም ተሳታፊዎች በጫት ሱስ ዙሪያ ውይይት በማድረግ የጫት ሱስኝነትን ለማስወገድ በሚደረግ የድጋፍ ማሰባሰብ ሂደት ላይ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ነው።

ተግባር: 6 አስመስሎ መጫወት

አሠልጣኙ አራት ፍቃደኛ የሆኑ ጥንዶችን በመምረጥ ለውይይት ይጋብዛሉ። የተመረጡት ጥንዶች ስለ ጫት ሱስኝነትና መከላከያ መንገዶች ዙሪያ ድራማ ለማቅረብ ልምምድ ያደርጋሉ። ልምምዱን እንደጨረሱ ለቀሪ ተሳታፊዎች ድራማውን ያቀርባሉ።

- የቡድን አንድ አባላት የሚያተኩሩት ወደጫት ሱስኝነት የሚጋብዙ ማኅበራዊ ተፅዕኖዎች ላይ ነው።
- የቡድን ሁለት አባላት የሚያተኩሩት ስለጫት አቃቃምና የምንጠቀመው የጫት መጠን ላይ ያሉ የተሳሳቱ ግንዛቤዎች ላይ ይሆናል።
- የቡድን ሦስት አባላት የሚያተኩሩት የጫት ሱስኝነት ስለሚያስከትለው አካላዊ፣ ማኅበራዊ፣ ሥነ-ልቦናዊ፣ ኢኮኖሚያዊ፣ የሥራ እና የቤተሰብ ለውጦች ላይ ይሆናል።
- የቡድን አራት አባላት የሚያተኩሩት የጫት ሱስኝነትን ለማስቀረት በሚደረግ ጥረት ላይ የተለያዩ አባላትን ድጋፍ በማሰባሰብ ዙሪያ ይሆናል።

29.4. ግላዊ ልምምድ

አሁን ወደ ግላዊ ልምምድ እንሸጋገራለን። ዓላማው ተሳታፊዎች መሠረተ ቢስ በሆኑና በተሳሳቱ የሥርዓተ ፆታ ሚና ባሕላዊ አባባሎችን ለማስወገድ ድጋፍ በማሰባሰብ ሂደት ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት ለማዳበር ነው። ተሳታፊዎች የቀረቡላቸውን መሠረት የሌላቸውን አባባሎች በጥሞና በማንበብ ወደ አካባቢያቸው በመሄድ ከቤተሰብ፣ ከጓደኛ፣ እና ከአካባቢው ማኅበረሰብ ጋር ውይይት በማድረግ የውይይቱን ውጤት አጠር ባለ መልኩ በማስታወሻ በመያዝ በሚቀጥለው ክፍለ ጊዜ ሪፖርት ያደርጋሉ።

ያረጁ ያፈጁ መሠረተ ቢስ አባባሎች፡

1. #ወንድ ልጅ ወደ አደባባይ፣ ሴት ልጅ ወደ ማጀት\$
2. #ሴት በዛ ጎመን ጠነዛ\$

ውድ ተሳታፊዎቻችን ከዚህ በመቀጠል ወደ ግምገማ እንሸጋገራለን

29.5. ግምገማ

1. እስኪ ከዚህ ሥልጠና ምን ተማራችሁ?

2. የዚህን ሥልጠና ጠንካራና ደካማ ጐኞችን በመለየት ተወያዩ?
3. ይህ ሥልጠና በምን መልኩ መሻሻል አለበት ትላላችሁ?

30. ባዕልን የመጠበቅ ክህሎት

30.1 መግቢያ

አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ ለና የአገር ውስጥ አገናኝ

በሀገራችን በርካታ ጠቃሚ ባሕሎች ይገኛሉ። አደራ መስጠት፣ መረዳዳት፣ መተባበር፣ እንግዳን ተቀብሎ ማስተናገድ በዚህ ረገድ የሚጠቀሱ ናቸው። በተቃራኒው ደግሞ ጐጂ ልማዳዊ ድርጊቶች በሰፊው ተንሰራፍተው ይገኛሉ። የሴት ልጅ ግርዛት፣ ያለ ዕድሜ ጋብቻ፣ እንጥል ማስቆረጥ፣ የተዛባ የአመጋገብ ስርዓት እንዲሁም የሥነ-ተዋልዶ ጤና ችግሮች በሀገራችን ከሚፈጸሙ ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች መካከል ጥቂቶቹ ናቸው።

መሰጠት ልምድ ማካፈል ማስተማር ማንሳሳት

ለእናንተ ባዕል ማለት ምን ማለት ነው፣ አንድ ባዕል ጠቃሚ ነው የሚባለው መቼ ነው፣ ጠቃሚ ባዕልን በማዳበር ጐጂ የሆኑትን ልማዳዊ ድርጊቶች ማስወገድ ይቻላልን፣ አንዴት፣

30.2 ዓላማ

ይህን ክፍል ሲጨርሱ ተሳታፊዎች፡-

- ስለ ጠቃሚ ባሕሎችና ጐጂ ልማዳዊ ድርጊቶች ዕውቀት ያዳብራሉ።
- የሀገራቸውን ጠቃሚ ባሕሎች ያደንቃሉ።
- በጐጂ ልማዳዊ ድርጊቶች ላይ የተሰማሩትን እንዲታቀቡ ትምህርት በመስጠት ይረዷቸዋል።

30.3 ዐብይ ርዕስ

ተግባር 1፡ ሀሳብ ማፍለቅ

ውድ ተሳታፊዎች! ይህን ክፍል ስለ ባሕል ምንነት ውይይት በማድረግ እንጀምራለን።

1. ባሕል ማለት ምን ማለት ነው፤
2. አንድ ባሕል "ጠቃሚ" ነው የሚባለው መቼ ነው፤ ጎጆ የሆኑ ልማዳዊ ድርጊቶች እንዳይቀጥሉ ማድረግ ይቻላል፤ እንዴት፤
3. "ጠቃሚ" የሆነውን ባሕል እንዲቀጥል ማድረግ ይቻላል፤ እንዴት፤

የግርጌ ማስታወሻ	
<ul style="list-style-type: none"> • የሥነ-ልቦና ተመራማሪዎች እንደሚሉት ከሆነ ባሕል ማለት የሰዎች አጠቃላይ የሕይወቅ ዘይቤ ወይም የአኗኗር ሁኔታ ማለት ነው፡፡ ይህም የአመጋገብ፣ የአካላዊ፣ የጽንጽ፣ ህይወት፣ የቀበሌ ሥርዓት፣ የህይወት፣ የአረማመድ ሥርዓት፣ የሥራ ሁኔታ፣ እና የመሳሰሉትን ያካትታል፡፡ • አንድ ባሕል "ጠቃሚ" ሊባል የሚችለው ለኅብረተሰቡ ዕድገት የሚረዳ ሲሆን ነው፡፡ ነገር ግን የኅብረተሰቡን ዕድገት የሚያቀናጭ ከሆነ በኅብረተሰቡ ዘንድ እንደ "ጎጆ" ልማዳዊ ድርጊት ተደርጎ ሊጠራ ይችላል፡፡ <p>ለምሳሌ በኢትዮጵያ ውስጥ (ተረዳድቶ መኖር፣ መተግበር፣ እንግዳን ተቀብሎ ማስተናገድ፣ አደራን መስጠትና መቀበል፣ ታማኝነት) የመሳሰሉ ጠቃሚ ባሕሎች በሰፊው ይገኛሉ፡፡ በተቃራኒው ደግሞ (ማጭበርበር፣ ሰዓት አለማክበር/ማርፊድ፣ የሴት ልጅ ግርዛት፣ ያለአቻ ጋብቻ፣ እንጥል ማስቆረጥ፣ የአመጋገብ ሥርዓት ችግር፣ መድሐኖ መገለል (የኤደስ ሕመምን ላይ፣ በዘር፣ በጆታ፣ የአካል ጉዳተኞች ላይ፣ በዕድሜ ክልል እና በመሳሰሉት)፣ ሀሜት የራስን ችግር ወደ ሌሎች ማስተከከል፣ ቅናት) እና ሌሎችም "ጎጆ" ልማዳዊ ድርጊቶች በሰፊው ይስተዋላል፡፡</p> <p>ውድ ተሳታፊዎቻችን! እንግዲህ የሚበጀንን ባሕል እንዲቀጥል ስናበረታታ በተመሳሳይ መልኩ የማይጠቅሙ (አሉታዊ) የሆኑ ምናልባትም ዕድገትን የሚያቀናጩ (የሚገቱ) ልማዳዊ ድርጊቶች ደግሞ መወገድ ይገባቸዋል እንላለን፡፡</p> <p>ጥሩ የሆኑ ባሕሎችን ለማበረታታትና መጥፎ የሆኑ ልማዳዊ ድርጊቶችን ለማስወገድ እነዚህን መንገዶች መጠቀም ይቻላል፡፡</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • "ጎጆ" የሆኑ ልማዳዊ ተግባሮች ሲተገበሩ ስንመለከት መገለጽ፡፡ • ጎጆ የሆኑ ልማዳዊ ተግባራት ላይ የተሰማሩ አካላትን ለህግ ማቅረብ፡፡ • "ጥሩና" "ጠቃሚ" የሆኑ ባሕሎች ሲገኙ መሸለም፡፡ • "ጎጆ" በሆኑ ልማዳዊ ተግባራት ለተሰማሩ ግለሰቦች የግንዛቤ ማስጨበጫ ስልጠና መስጠት፡፡ • "ጠቃሚ" የሆኑ ባሕሎችን በሰፊው የማስተዋወቅ ስራ መስራት፡፡ • "በጎጆ" ልማዳዊ ድርጊቶች ምክንያት ለጉዳት የተደረጉ ግለሰቦችን በምንችለው መንገድ እርዳታ መስጠት፡፡ • አዳዲስና ገንቢ ባሕሎችን ባሉን ላይ መጨመር፡፡ ለምሳሌ፡- የዲሞክራሲ፣ የሰው ልጆች ሰብአዊ መብቶች መከበር፣ (የሕፃናት፣ የሴቶች፣ የአካል ጉዳተኞች፣ የአዛውንቶች፣ በእስር ቤት የሚገኙትን፣ የውጭ ሀገር ዜጎችን፣ የፖለቲካ ጥገኞችን፣ እና ሌሎችም)፡፡ • የቁጠባ ባሕልን ማዳበር፣ ጊዜን በአግባቡ የመጠቀም ባሕልን ማዳበር፣ ለራሳችን ችግር ኃላፊነትና ተጠያቂነት መውሰድ፣ የመቻቻል ባሕልን ማዳበር፣ የፈጠራ ችሎታን ማበረታታት፣ ሥራን አለመናቅ፣ ሥራን የመፍጠር ባሕል፣ የራስንና የሌሎችን መብት ማከበር፣ መሰናገን የማስወገድ ባሕል፣ የተለያዩ የምግብ ዓይነቶችን መመከር፣ እና የመሳሰሉት ይገኙባቸዋል፡፡ 	

በመቀጠል ወደ ተግባር 2 እንሸጋገራለን፡፡ ተግባር 2 የሚያተኩረው በቡድን ውይይት ላይ ይሆናል፡፡ አላማውም ተሳታፊዎች "ገንቢ" ባሕሎችን በመጠበቅና "ጎጆ" የሆኑትን ልማዳዊ ድርጊቶች በማስወገድ ዙሪያ ዕውቀት፣ እሴትና ክህሎት እንዲያዳብሩ ለማድረግ ነው፡፡

ተግባር 2፡ የቡድን ውይይት

አሳታፊው ተሳታፊዎችን በሁለት በሁለት በመክፈል ለውይይት የቀረቡትን ጥያቄዎች እንዲወያዩ ይጋብዛሉ። ውይይቱ ከመጀመሩ በፊት አሠልጣኙ ስለቡድኑ መመሪያዎች አጠር ያለ ገለፃ ያደርጋሉ።

የቡድን ውይይት ነጥቦች፡-

1. #ቢቀር ይቅር፤ ቢቀር ይቅር እንጂ ምቹቴ፤
መክበር አልፈልግም እኔስ በብልጠቴ፤
ብኖር ይሻለኛል ከነ ቅንነቴ።\$

#በስፍር በቁጥር ላልተወሰነ ዕድሜ፤
አልፈልግም መኖር በአቋራጭ ቀድሜ።\$

#የሆዴን ነገር ብረሳ ለኅሊናዬ ብዝሃ፤
የዋህነቴን ባበዛ ሞኝ ነህ አሉኝ ፈዛዛ።\$

#እምነቴን ብሎ የኖረ፤

ፍቅርን ይዞ ያደረ፤
ልቡን ለዕውነት የሰዋ፤
ሞኝ ይባላል ወይ ሸዋ፤
ምነው ሸዋ\$

ውድ ተሳታፊዎች! ከላይ የቀረበላችሁን ግጥም በጥሞና እንደተከታተላችሁት እርግጠኞች ነን። በመቀጠል ወደ ሌላ ግጥም እናመራለን።

#ሲሾም ያልበላ
ሲሻር ይቆጩዋል\$

ውድ ተሳታፊዎች! አሁን ከላይ በሁለት ክፍል የቀረቡትን ግጥሞች (አባባሎች) ካነበባችሁ በኋላ በአእምሮአችሁ ውስጥ የተፈጠረውን ስሜት ከጎናችሁ ላለው ተሳታፊ አካፍሉት።

መሰጠት. ልምድ ማካፈል. ማስተማር. ማነሳሳት.

2. አሁን ደግሞ ከዚህ በታች የቀረቡትን ቃላቶች በማንበብ አጤኑ።

#አካለ ስንኩል\$
#አካለ ጎዶሎ\$
#ዓይናማ\$
#ዓይነ ስውር\$
#ደንቆሮ\$
#ዕውር\$
#የአካል ጉዳተኛ\$

ከላይ ከተጠቀሱት ቃላቶች የትኛው ነው ትክክለኛ መጠሪያ; ለምን; ትክክለኛ ያልሆኑ መጠያዎች ከየት ነው የመነጨት; እንዴት ማስወድ እንችላለን; እስኪ በእናንተ አካባቢ በዓይን; በጆሮ; በእጅ; በእግር; እና በሌሎችም የሰውነት አካባቢዎች ጉዳት የደረሰባቸው ሰዎችን እንዴት እንደምትጠሩ ተወያዩ።

4. እስኪ አሁን ደግሞ ወደ አመጋገብ ሥራዓታችን እናምራ። የሚባለው #ብዙ የምንበላው እያለን ብዙ አንበላም\$ ነው። በዚህ አባባል ላይ ምን ዓይነት አስተያየት አላችሁ; በእውነቱ ብዙ ዓይነት የሚበሉ አትክልቶችና እንስሳት አሉን; እስኪ ዋና ዋናዎችን ጥቀሱ; እነዚህን አትክልቶችና እንስሳት ወደ መሠረታዊ የአመጋገብ ሥርዓት ለማስገባት/ለማቀላቀል ምን ቢደረግ ጥሩ ይመስላችኋል;

ተግባር 3፡ የቡድን ውይይት

ውድ ተሳታፊዎች! አሁን ደግሞ ከዚህ በታች በተዘረዘሩ ቃላት ላይ ውይይት እናደርጋለን፡፡

- የዲሞክራሲ እሴቶች፤
- የሰብአዊ መብት አካባቢ፤
- የመቻቻል ባሕል፤
- የመደራደር ባሕል፤
- ሀሳብን በነፃነት መግለጽ ባሕል፤
- የተመጠነ ቤተሰብ፤

እነዚህ ከላይ የተጠቀሱትን ቃላቶችን ደጋግማችሁ ካነበባችሁ በኋላ በአእምሮአችሁ ውስጥ የመጣላችሁን መልዕክት አጠገባችሁ ለሚገኘው ሰው አካፍሉ፡፡

30.4 ግላዊ ልምምድ

አሁን ደግሞ ወደ አካባቢያችሁ በመሄድ (ከእህት፣ ወንድም፣ እናት፣ አባት፣ የሠፈር ሰዎች) ጋር ውይይት እንድታደርጉ ተጋብዛችኋል፡፡ የውይይቱ ርዕስ በእናንተ አካባቢ የሚዘወተሩ "ገንቢ" የሆኑ ባሕሎችን እና ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶችን መለየት እንዲሁም አዳዲስ በግ ተግባራትን እንዴት ማስረጽ እንደምትችሉ መወያየት ይሆናል፡፡ በተለይም በግጂ ልማዳዊ ድርጊቶች ውስጥ የተሠማሩ ግለሰቦችን ግንዛቤ በማስጨበጥ የአስተሳሰብ ለውጥ እንዲያመጡ ዕርደታቸው፡፡ በመጠቀል ግጂ በሆኑ ልማዳዊ ድርጊቶች የተጎዱ ግለሰቦችን በመረዳትም ተሳተፋ፡፡ በመጨረሻም የሰራችሁን ሪፖርት በሚቀጥለው ክፍል ጊዜ ይዛችሁ እንድትመጡ በትሕትና እንጠይቃለን፡፡

ከዚህ በመጠቀል ወደ ግምገማ እናልፋለን፡፡

30.5. ግምገማ

1. እስኪ ከዚህ ሥልጠና ምን ተማራችሁ;
2. የዚህን ሥልጠና ጠንካራና ደካማ ጎኖችን ለዩ፡፡
3. በዚህ የሥልጠና ክፍል መሻሻል የሚገባቸውን ነጥቦች አስቀምጡ፡፡

መሰጠት. ልምድ ማካፈል. ማስተማር. ማነሳሳት.

31. ልዩ እንክብካቤ የማድረግ ክህሎት

31.1 መግቢያ

በኢትዮጵያ ልዩ ትኩረትን የሚሹ የማኅበረሰብ ክፍሎች ይገኛሉ፡፡ እነዚህም ለምሳሌ የአካል ጉዳተኞች፣ ሕፃናት፣ ሴቶች፣ አዛውንቶች እና ሌሎችንም ያካትታል፡፡ የአካል ጉዳተኞች ስንል (ማየት የተሳናቸው፣ መስማት የተሳናቸው፣ የመናገርና የመግባባት ችግር ያለባቸው፣ የአእምሮ ዘገምተኞች) እና ሌሎችንም ይጨምራል፡፡ እነዚህ ከላይ የተጠቀሱ የኅብረተሠብ ክፍሎች ከሌሎች በተለየ መልኩ ድጋፍና እንክብካቤን ይፈልጋሉ፡፡ (በሥራ ቦታ፣ በትምህርት ቤት፣ በትራንስፖርትና መንገድ ላይ፣ ምግብ ሲመገቡ፣ ሲጸዱ፣ ሲተኙ፣ ሲዝናኑ፣ ሲፖርት ሲሰሩ) እና ሌሎችንም የሕይወት እንቅስቃሴዎች በምያከናውኑበት ወቅት የኛን እገዛ፣ድጋፍና እንክብካቤ በከፍተኛ ሁኔታ ይሻሉ፡፡

31.2 ዓላማ

ይህን የሥልጠና ክፍል ሲጨርሱ ተሳታፊዎች፡-

- ልዩ ትኩረት/ እገዛ ስለሚሹ የኅብረተሰብ ክፍሎች ዕውቀት ያዳብራሉ፡፡
- ልዩ ትኩረት ለሚፈልጉ የኅብረተሰብ ክፍሎች መሰጠት ያለበትን ድጋፍ ያደንቃሉ፡፡

- ወደ አካባቢያቸው በመሄድ ልዩ ድጋፍ የሚፈልጉ የኅብረተሰብ ክፍሎችን ይረዳሉ።
- ልዩ ድጋፍ የሚፈልጉ የኅብረተሰብ ክፍሎችን እንዴት መርዳት እንደሚችሉ ክህሎት ያዳብራሉ።

31.3 ጭብይ ርዕስ

ተግባር 1፡ ሀሣብ ማፍለቅ

1. ልዩ ትኩረትን የሚሹ የኅብረተሰብ ክፍሎች ስንል ምን ማለታችን ነው፤
2. ልዩ እዝዝን የሚፈልጉ የኅብረተሰብ ክፍሎች በኢትዮጵያ ውስጥ አሉ፤ እስኪ ዘርዝሯቸው፤
3. እነዚህ ልዩ ድጋፍ የሚፈልጉ የኅብረተሰብ ክፍሎችን እንዴት መርዳት ይቻላል፤

የግርጌ ማስታወሻ	
<ul style="list-style-type: none"> • ልዩ ትኩረትን የሚሹ የኅብረተሰብ ክፍሎች ስንል (በዕድሜ ችግር፣ በፆታ ችግር፣ በእድገት ችግር፣ በባሕል ችግር፣ በድህነት ምክንያት፣ ከእናትና ከአባት በተወረሰ ባሕርይ) እና በመሳሰሉ መንስዔዎች ለችግር የተጋለጡ ሲሆን በተለይም ደግሞ ሴቶችን፣ አካል ጉዳተኞችን፣ ሕፃናትን አዛውንቶችንና ሌሎችንም ያጠቃልላል። • ይህም ማለት እነዚህ የኅብረተሰብ አካላት ከሌሎች የተለዩ ናቸው ማለት ሳይሆን በደረሰባቸው ተፈጥሮአዊ ወይም ሰው ሰራሽ አደጋ ጫና ምክንያት ሌሎች ማከናወን ወይም ማድረግ የሚችሉትን በተፈለገው መጠን፣ ፍጥነት ሊያከናውኑ ይችላሉ። • ስለዚህ በተገኘው አጋጣሚ ሁሉ የመረዳዳት ባሕላችንን በመጠቀም ከላይ የተጠቀሱትንም ሆነ ሌሎችንም በመጨመር ድጋፍ እንድናደርግላቸው የግድ ይለናል። • አገዛ የሚደረግላቸው ስፍራንና ጊዜን ሳንመርጥ ቢሆን ይመረጣል። ለምሳሌ፡ (በመኝታ ወቅት፣ ሲመዝገቡ፣ ሲፀዳዱ፣ በትምህርት ላይ ሳሉ፣ ሲዝናኑ፣ በጉዞ ላይ ሳሉ፣ ስፖርት ሲሠሩ፣ በሥራ ላይ ሳሉ) እና በሌሎችም የሕይወታቸው እንቅስቃሴ ሁሉ ቢሆን ይመረጣል። 	
<ul style="list-style-type: none"> • በኢትዮጵያ የሚገኙ ሕፃናት የሚደርስባቸውን በደል ስንመለከት <ul style="list-style-type: none"> ○ የጉልበት ብዝበዛ። ○ ሕገወጥ የሆነ የሕፃናት ዝውውር። ○ የወሲብ ጥቃት ተጋላጭ መሆን። ○ አግባብ የሌለው የሕፃናት አስተዳደራዊ ዘዴ። ○ ለተለያዩ የሥነ-ልቦና ቀውሶች ተጋላጭ መሆን እና የመሳሰሉት ይገኛሉ። 	
<ul style="list-style-type: none"> • በኢትዮጵያ ውስጥ የሚገኙ ሴቶች የሚደርስባቸውን በደል ስንመለከት <ul style="list-style-type: none"> ○ ኋዋላ ቀር የሆነ የሴት ልጅ ግርዛት። ○ የቤት ውስጥ የሴት ልጅ ጥቃት። ○ በአብዛኛው የቤት እመቤት የመሆን ሁኔታ። ○ ለወሲብ ተጋላጭ መሆን። ○ የተለያዩ ኋላ ቀር አስተሳሰቦች ተጋላጭ መሆን እና የመሳሰሉት ይገኛሉ። 	
<ul style="list-style-type: none"> • በሀገራችን የሚገኙ አረጋውያን የሚገጥሟቸውን ችግሮች ስንመለከት፡ <ul style="list-style-type: none"> ○ የኢኮኖሚ ችግር አነስተኛ ወርሀዊ የጡረታ ገቢ። ○ በባለጌ ወጣቶች ለሰድብና ለዝግጅት ተጋላጭ መሆን። ○ ለአረጋውያን ምቹ የሆነ የመዝናኛ ሁኔታ አለመኖር። ○ #ካረጅ አይበጁ\$ የመሳሰሉ ኋላ ቀር የሆኑ አመለካከቶች። ○ በመገናኛ ብዙኃን ትኩረት አለማግኘትና የመሳሰሉት ይገኛሉ። 	
<ul style="list-style-type: none"> • በሀገራችን የሚገኙ አካል ጉዳተኞች የሚደርስባቸውን ችግር ስንመለከት፡ <ul style="list-style-type: none"> ○ ኅብረተሰቡ አሮጌና የቀረ አስተሳሰብን ማንፀባረቅ። 	

	<ul style="list-style-type: none"> ○ መንገዶች፣ ሕንፃዎች ሲሰሩ የአካል ጉዳተኞችን ከግንዛቤ ውስጥ አለማስገባት፡፡ ○ በሥራ፣ በትምህርት፣ እና በተለያዩ ሁኔታዎች ላይ የሚደርስባቸው መድሎና መገለል፡፡ ○ የአካል ጉዳተኞች ማዕከላት ማካሄድ፡፡ ○ የአካል ጉዳተኞች የመዝናኛ ሥፍራ አለመኖር እና የመሳሰሉት ይገኙባቸዋል፡፡
<ul style="list-style-type: none"> ● ከላይ ለተጠቀሱ የሕብረተሰብ ክፍሎች ድጋፍን ለመስጠት የሚያግዙ አስተሳሰቦች 	<ul style="list-style-type: none"> ○ እነዚህ የኅብረተሰብ አካላት እንደሚገኝውም ኅብረተሰብ ማንኛውንም ተግባር መፈፀም እንደሚችሉ መገንዘብ ○ ዕርዳታ ለማድረግ ራሳችንን በእነርሱ ቦታ በማስቀመጥ የእነርሱን ችግር ለመረዳት መጣር ያስፈልጋል፡፡ ○ በደረሰባቸው ተፈጥሮአዊ ወይም ሰው ሠራሽ አደጋ/ችግር የተወሰነ አርዳታ/ድጋፍ እንደሚፈልጉ መገንዘብ ያሻል፡፡ ○ በመጀመሪያ ደረጃ የኅብረተሰብ አካል መሆናቸውን ማወቅና መቀበል ያስፈልጋል፡፡ ○ አገዛዝ በማንኛውም ጊዜና ሥፍራ ሊሹ ስለሚፈልጉ አርዳታን ለመስጠት የተዘጋጀን መሆን ይጠበቅብናል ቢያንስ በአእምሮአችን፡፡ ○ በተለያዩ የሕብረተሰብ አካላትና መስሪያ ቤቶች በደል ሲፈፀሙባቸው ከተመለከትን ወዲያውኑ ዕርዳታን ለመስጠት ተነሳሽነት ሊኖረን ይገባል፡፡ ○ ባላቸው አቅምና ችሎታ ለኅብረተሰቡ ብሎም ለሀገር ዕድገት የሚጠቅም ሥራን ማከናወን እንደሚችሉ ማስተዋል ይጠበቅብናል፡፡

በመቀጠል ሊበረታቱ የሚገቡ በጎ ተግባራትን በዝርዝር እንመለከታለን፡፡

<ul style="list-style-type: none"> ● ሕፃናትን የተመለከቱ በጎ ተግባራት፡ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ማንኛውም ሕፃን አቅፎ መሳም፡፡ ○ ሕፃናት ማንኛውም ዓይነት ጥቃት ሲደርስባቸው ለሚመለከተው አካል ሪፖርት ማድረግ፡፡ ○ ሕፃናት መንገድ ሲሻገሩ መኪና አቁሞ ማሳለፍ፡፡ ○ መጥኖ በመውሰድ የሕፃናትን ፍላጎት ለማሟላት የሚደረጉ ጥረቶችና የመሳሰሉት ይገኛሉ፡፡
<ul style="list-style-type: none"> ● ለአረጋውያን መደረግ የሚገባቸው በጎ ተግባራት፡ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ በሠልፍ ሥፍራ ለአረጋውያን ቅድሚያ መስጠት፡፡ ○ በታክሲ ግፍያ ላይ ለአረጋውያን ቅድሚያ መስጠት፡፡ ○ አረጋውያንን በመደገፍ ገደልን፣ ወንዝን፣ ጐርፍን ማሻገር፡፡ ○ አረጋውያንን ጥቃት ሲፈፀምባቸው ለሚመለከተው አካል ወዲያውኑ ማሳወቅ፡፡ ○ አረጋውያን የሚጠይቁትን ጥያቄዎች በጥሞና በማዳመጥ ምላሽ መስጠት የመሳሰሉት ይገኛሉ፡፡
<ul style="list-style-type: none"> ● የአካል ጉዳተኞችን በተመለከተ፡ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ መንገድ ማሳየት፣ ማሻገር መቻላችን፡፡ ○ በቴሌቪዥንና በሬዲዮ ድምፃቸውን ማሰማት መቻላችን፡፡ ○ በትምህርት ቤቶችና በሥራ ቦታ ከፍተኛ ግምት የተሰጣቸውን የፈጠራ ሥራዎች ማበርታት መቻላችን፡፡ ○ ማንኛውንም ዓይነት መድሎና መገለል ሲደርስባቸው ለሚመለከተው አካል ሪፖርት ማድረግ መቻላችን እና የመሳሰሉት ይገኙባቸዋል፡፡
<ul style="list-style-type: none"> ● ሴቶችን በተመለከተ፡ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ሴቶች ከወንዶች አኩል መሆናቸውን ማወቃችንና መቀበላችን፡፡ ○ የሴቶች ድምፅ በሬዲዮና በቴሌቪዥን መሰማት መቻሉ፡፡ ○ የሴቶች ማኅበራት መስፋፋታቸው፡፡ ○ ልዩ ድጋፍ በማድረግ ከፍተኛ ተቋም እንዲገቡ መደረጉ፡፡ ○ በሴቶች ላይ የሚደርሱ ማናቸውንም ጥቃቶች ለሚመለከተው አካል ሪፖርት ማድረግ እንዳለብን መገንዘብ መቻላችን፡፡ ○ ሴቶች የተለያዩ የመሪነት ቦታ ሥልጣኖችን እንዲይዙ ማድረግ፡፡ ○ ቅድሚያ ለሴቶች የሚለውንና ሌሎችንም አዎንታዊ የሆኑ አባባሎች መልመዳችን፡፡ እነዚህንና ሌሎችም ተመሳሳይ የሆኑ በጎ ተግባራት እንመለከታለን፡፡

ከዚህ በመጠቀል ወደ ትዕይንት 1 እናመራለን፡፡ ትዕይንት 1 የሚያተኩረው ከላይ የተጠቀሱ ልዩ ትኩረትን የሚሹ የኅብረተሰብ ክፍሎችን በተመለከተ የቀረቡ የቡድን ውይይት ነጥቦች ላይ ይሆናል፡፡

ትዕይንት 1፡ ትኩረት ለአካል ጉዳተኞች

አንድ ወጣት ሁለት ዓይኖቹን ያጣው ገና በእናቱ ማሕፀን ሳለ ነበር ። ነገር ግን ይህ ወጣት የተለያዩ ተሰጥአዎች ባለቤት ሲሆን በትምህርቱም በጣም ጐበዝ ነው። ከዕለታት አንድ ቀን ይህ ወጣት መንገድ እየተሻገረ ሳለ ፍጥነቱን መቆጣጠር ያቃተው መኪና መጥቶ ይገጨዋል። ወጣቱ ሁለቱ እግሮቹ ላይ ከባድ ጉዳት ይደርስበታል። ይህም ወጣቱን ወደ ከፍተኛ የትምህርት ተቋም ከመግባት አላገደውም። ከአንድ እውቅ ዩኒቨርሲቲ ተመድቦ መማር ጀመረ። ወጣቱ አፍታም ሳይቆይ ወደዚህ የትምህርት ተቋም የመጣበትን ቀን መርገም ጀመረ። ለዚህም ምክንያቱ በተቋሙ የሚገኙ የመኖሪያ፣ የመማሪያና የመፀዳጃ ክፍሎች ግንባታ እንደ ወጣቱ ያሉ አካል ጉዳተኛ ተማሪዎችን ከግምት ያልሰገባ መሆኑ ነው።

ከላይ የቀረበላችሁን ትዕይንት በጥምና እንደተከታተላችሁ እርግጠኞች ነን። በመቀጠል ትዕይንቱን ተመርኩዘው ወደቀረቡ የመወያያ ነጥቦች እናመራለን።

ተግባር 2: ድህረ ምልክታ

- 1) ወጣቱን የገጠመውን ችግር መፍታት ይቻላል? እንዴት?
- 2) እስኪ ራሳችሁን በወጣቱ ቦታ በመተካት እንዲህ ዓይነት ችግር ቢገጥማችሁ እንዴት እንወደምትወጡት ተወያዩ።
- 3) መኪና የሚያሸከረክሩ ግለሰቦች አካል ጉዳተኞችን በልዩ ሁኔታ ለመርዳት ምን ማድረግ ይጠበቅባቸዋል?

ተግባር 3: የቡድን ውይይት

የቡድን ውይይት ጥያቄዎች

በእናንተ አካባቢ ከዚህ ቦታች ለተጠቀሱ ልዩ ትኩረት ለሚያስፈልጋቸው ክፍሎች የሚደረግላቸውን የድጋፍ ዓይነቶች በመዘርዘር ተወያዩ

ለሕፃናት፡

አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የሀገር ውስጥ አገልግሎት

ለሴቶች፡

መሰጠት. ልምድ ማካፈል. ማስተማር. ማነሳሳት.

ለአረጋውያን፡

ለአካል ጉዳተኞች

ተግባር 4: የቡድን ውይይት

የቡድን ውይይት ጥያቄዎች

በእናንተ አካባቢ ልዩ ድጋፍን የሚፈልጉ አካል ጉዳተኞች ከዚህ ከታች የተዘረዘሩት ምን ዓይነት ድጋፍ ይደረግላቸዋል(በቤት ውስጥ፣በበት/ቤት፣በሥራ ገበታ እና በሌሎች)

ማየት ለተሳናቸው ወጣቶች

መሰማት ለተሳናቸው ወጣቶች

መራመድ ለተሳናቸው ወጣቶች _____

መናገር ለተሳናቸው ወጣቶች _____

ተግባር 5፡ የቡድን ውይይት

የቡድን ውይይት ጥያቄዎች

በእናንተ አካባቢ ወጣት ሴቶችን ከማበረታት አንፃር የሚደረጉላቸውን የድጋፍ ዓይነቶች በመዘርዘር ተወያዩ፤

በቤት ውስጥ፤ _____

በትምህርት ቤት _____

በሥራ ገበታ _____

አዲስ ሶሊዩሽን

አዲስ ሶሊዩሽን የሰራተኞች ማሰልጠኛ እና የአገር ውስጥ አገዳጅ

ውድ ተሳታፊዎች በመቀጠል ወደ ግላዊ ልምምድ እንሸጋገራለን።

31.4 ግላዊ ልምምድ

መሰጠት. ልምድ ማካፈል. ማስተማር. ማነሳሳት.

አሁን ደግሞ በአካባቢያችሁ የሚገኙ አካል ጉዳተኞችን፣ ሕፃናትን፣ ሴቶችንና አረጋውያንን ለዩ። (አሁኑ፣ ወንድም፣ እናት፣ አባት ወይም ማንኛውም የአካባቢው ኅብረተሰብ መሆን ይችላል)። በመቀጠል እነዚህን ልዩ ትኩረትና ድጋፍ የሚሹ ግለሰቦች ለመርዳት ዕቅዱ አውጡ። ከዚያ በኋላ በዕቅዱ መሰረት ዕርዳታን አድርጉ። በመጨረሻም ውጤቱን ሪፖርት አድርጉ።

በመቀጠል ወደ ግላዊ ግምገማ እንሸጋገራለን፡

31.5 ግምገማ

1. እስኪ ከዚህ ሥልጠና ምን ተማራችሁ፤
2. የዚህን ሥልጠና ጠንካራና ደካማ ጎኖችን ለዩ።
3. ከዚህ ሥልጠና ውስጥ መካተት የሚገባቸውን ነገር ግን ያልተካተቱ ነጥቦችን በመሰንዘር ተወያዩ።

32. የአካባቢ ጥበቃ ክህሎት

32.1 መግቢያ

የሰው ልጅ በሕይወት እንዲኖር በቅድሚያ የሚኖርበትን አካባቢ በአንክብካቤ መያዝ ይኖርበታል። የሰው ልጅ ህልውና ከአካባቢው ጋር ቀጥተኛ ቁርኝት ስላለው የአካባቢ መንደራት ከማንኛውም የበለጠ የሰውን ልጅ ደህንነት አደጋ ላይ ይጥላል። የደን መጨፍጨፍ፣ የውሃ ብክለት፣ ጎርፍ፣ የአየር ንብረት ለውጥ፣ የዓለም መቀት መጨመር፣ የመሬት መሸራሸር፣ የእንዱስትሪ ፍሳሾችንና ሌሎችንም ቆሻሾች በአግባቡ ማስወገድ አለመቻል፣ እንዲሁም መሬትን ከመጠን በላይ መጠቀም የአካባቢ ጉዳትን ከሚያስከትሉ ሁኔታዎች መካከል የሚጠቀሱ ናቸው። አካባቢን በመንከባከብ የሰውን ልጅ ሕይወት ምቹና የተደላደለ ለማድረግ የሚረዳ ዕውቀት፣ ባሕርይና ክህሎት ማዳበር ያስፈልጋል። ይህ የሥልጠና ክፍል በዚህ ዙሪያ ያጠነጥናል።

በመነሻነትም እስቲ ለእናንተ የአካባቢ ብክለት ምን ማለት ነው? የአካባቢን ንጽሕና እንዴት መጠበቅ ይቻላል? የአካባቢ ብክለት ምን ሊያስከትል ይችላል? የአካባቢን ንጽሕና መጠበቅ ከየት ይጀምራል? በዚህ ረገድ አካባቢን ከመጠበቅና ማልማት አኳያ የወጣቱ ድርሻ ምን ሊሆን ይገባዋል? ይህንን ድርሻ ለመወጣት ወጣቱ ትውልድ እንዴት መንቀሳቀስ ይገባዋል?

32.2. ዓላማ

ይህን ክፍል ትምህርት ሲጨርሱ ተሳታፊዎች፡-

- ስለአካባቢ ጥበቃ ዕውቀት፣ የተስተካከለ አመለካከት እና አወንታዊ እሴት ያዳብራሉ፤
- አካባቢን ለመጠበቅና ለማልማት የሚያስፈልግ ክህሎት ያዳብራሉ፤
- ለአካባቢ ጥበቃ ምሳሌ ይሆናሉ፤
- በአካባቢያቸው ለሚገኘው ኅብረተሰብ ትምህርት ይሰጣሉ።

32.3 ጭብይ ርዕስ

ተግባር 1 ፡ ሀሳብን ማፍለቅ፡- የአካባቢ ብክለት

እስቲ ትንሽ ደቂቃ ውሰዱና በምናባችሁ የምትኖሩበት አካባቢ ተመልከቱ። የአካባቢያችሁ ደህንነት ምን ያህል ጤናማ ነው? ምን ያህል ለዓይን እንኳ ማየት ከሚቀፍ ቆሻሻ የፀዳ ነው? መዓዛው ምን ያህል ማርኪ ነው? በብዛት ተንሰራፍቶ የምትመለከቱት ቆሻሻ ምንድን ነው? ለዚህ አስዋጽኦ ያደርጋል የምትሉት ምንድን ነው?

የግርጌ ማስታወሻ	
ትርጉም:- የአካባቢን ንጽህና መጠበቅ ማለት አካባቢን ከተለያዩ ብክለቶች /ማለትም ከውሃ፣ከአየር፣ ከአፈር፣ ወዘተ መጠበቅ ማለት ነው።	
የአካባቢን ንጽህና የሚበክሉ ሁኔታዎች	
1. የአየር ብክለት:- የአየር ብክለትን ከሚያስከትሉ ነገሮች	
- የአሲድ ዝናብ	- የሰደድ እሳት
- የሕንፃ ግንባታ	- የመኪና ጢስ
- የሲጋራ ጢስ	- ትልልቅ መርከቦች
2. የውሃ ብክለት:- የውሃ ብክለትን የሚያስከትሉ ነገሮች	
- የኑዳጅ ፍሳሽ	- የማዕድን ቁፋሮ
- የፋብሪካ ውጤቶች	- የቆሻሻ ክምችት
- የከብቶች ዕዳሪ	
3. የአፈር ብክለት:- የአፈር ብክለትን ከሚያስከትሉ ነገሮች	
- የተለያዩ ኬሚካሎች ፍሳሽ	- የኑዳጅ ፍሳሪ ቁፋሮዎች
- የማዕድን ቁፋሮ	- የሰው ልጅ ዐይነ ምድር
- የደን መጨፍጨፍ	
4. የባህር ብክለት:- የባህር ብክለትን ከሚያስከትሉ ነገሮች	
- ያልተጣሩ ድፍድፍ ነዳጆች	
- የፋብሪካ ውጤቶች	
- ከባድ ዝናብን ተከትለው ወደ ባህር የሚገቡ ቆሻሻዎች	
- የማዕድናት መቀነስ	

ከዚህ በመቀጠል የምናመራው ወደ ተግባር 2 ይሆናል። ተግባር ሁለት የሚያተኩረው በመንገድ ላይ መፀዳዳት በሚል ርዕስ ሲሆን የዚህ የቡድን ውይይት አላማ ተሳታፊዎች በመንገድ ላይ መፀዳዳት ስለሚያስከትለው የጤና ጉዳት እና በመንገድ ላይ መፀዳዳት ለማስቀረት በሚያስፈልጉ ሁኔታዎች ዙሪያ እውቀት፣ ዕሴትና ክህሎት እንዲጨበጡ ማድረግ ነው።

ተግባር 2: በመንገድ ላይ መፀዳዳት

የቡድን ውይይት ነጥቦች

እድሜን፣ፆታን፣ የትምህርት ደረጃንና አካባቢን ሳይለይ በከተማም በገጠርም በተለይ በመንገድ ላይ መሸናት ይዘወተራል። በአንድ ወቅት አንድ ታዛቢ#ኢትዮጵያ ውስጥ መንገድ ላይ መብላት ነውር ሲሆን መንገድ ላይ መፀዳዳት ግን ነውር አይደለም \$ በማለት ትዝብቱን ገልፆ ነበር።

1. በመንገድ ላይ ሸናትን መሸናት አካባቢን ከመበከለ አንፃር እንዴት ሊታይ ይችላል?
2. በመንገድ ላይ መሸናትን እንደ “ጥሩ” ባሕል አድረገው የወሰዱ ሰዎችን አስተሳሰብ በመቀየር ከድርጊታቸው እንዲታቀቡ ለማድረግ ምን ማድረግ ይችላል። የገንዘብ ቅጣትን እንደ መከላከያ በመጠቀም #ከመሸናትዎ በፊት ኪስዎን ይዳብሱ\$ የሚል ማስጠንቀቂያ መለጠፍ ይጠቅም ይሆን?
3. በመንገድ ላይ ከመብላትና በመንገድ ላይ ከመሸናት የትኛው ይሻላል? ለምን?
4. በመንገድ ላይ መሸናት የሌሎችን መብት መጣስ ሊሆን ይችላል?

5. እናንተ መንገድ ላይ የሚፀዳዳ ሰው ቢያጋጥማችሁ ምን ታደርጋላችሁ;
6. እናንተ ከቤት ውጭ እያላችሁ የመፀዳዳት ፍላጎት ቢመጣባችሁ ምን ታደርጋላችሁ;

የግርጌ ማስታወሻ

ውድ ተሳታፊዎች! የሰው ልጆች ከአንሳሳት የሚለዩበት አንድ ባሕርይ ነገሮችን ሁሉ አቅደው ማድረግ መቻላቸው ነው። ስለዚህ ምግብ ለመመገብ ቦታ እንደምንመርጥ ሁሉ ለመፀዳዳትም እንዲሁ ብናደርግ ይመረጣል።

ከዚህ በመቀጠል ወደ ትዕይንት አንድ እናመራለን። ትዕይንት አንድ የሚያተኩረው በመፀዳዳት ችግር ላይ ይሆናል።

ትዕይንት 1: የጋራ መፀዳጃና ችግሩ

የአካባቢው ነዋሪ በጋራ የሚጠቀሙት መፀዳጃ ነው። ነገር ግን ይህ የጋራ መፀዳጃ ጽሕፍት የተጠበቀ አይደለም። ወረፋ መጠበቂያ በጣም ያስቸግራል። ስለዚህ የአካባቢው ሴቶች ወደ መፀዳጃው የሚወጡት ከመሸ ነው። ይህ ደግሞ ለወሲባዊ ጥቃት ይዳርጋቸዋል። የመፀዳጃው ንጽሕፍ መጉደል ነዋሪዎችን ለተለያዩ ተላላፊ በሽታዎች አጋልጧል።

ከዚህ በመቀጠል የምናልፈው ወደ ተግባር ሦስት ነው ተግባር ሦስት የሚያተኩረው ከላይ በቀረበው ትዕይንት ዙሪያ የድህረ ምልክታ ጥያቄዎች ላይ ነው። ለቀረቡት ጥያቄዎች አስተያየት በመስጠት በንቃት እንድትሳተፉ በትሕትና እንጠይቃለን።

ተግባር 3: ድህረ ምልክታ

1. የጋራ መፀዳጃ መጠቀም ምን ዓይነት ጉዳትን ሊያስከትል ይችላል?
2. የጋራ መፀዳጃን ንጽሕፍ መጠበቅ ይቻላል? እንዴት?
3. የጋራ መፀዳጃን መጠቀም ከወንዶች ይልቅ ለሴቶች አመቺ አይደለም። ለመሆኑ ይህን በተመለከተ ምን ችግር አጋጥሟችሁ ወይም ሰምታችሁ ታውቃላችሁ? ሌሎች ችግሮችን ምን ሊሆኑ ይችላሉ?
4. የጋራ መፀዳጃ ችግርን ለማስወድ ምን ማድረግ ይችላል?

በመቀጠል የምናመራው ወደ ተግባር 4/አስመስሎ መጫወት ይሆናል። ተግባር 4 የሚያተኩረው ከቤት ውስጥ ፈሣሽና ደረቅ ቆሻሻ አወጋገድ ላይ ይሆናል።

ተግባር 4: አስመስሎ መጫወት

ሦስት ፈቃደኛ የሆኑ ጥንዶችን በመምረጥ በቤት ውስጥ ፍሳሽ አወጋገድና በደረቅ ቆሻሻ አወጋገድ ዙሪያ ልምምድ እንዲያደርጉ ማድረግ። ልምምዱ እንዳበቃ ለተሳታፊዎች ድራማውን ያቀርባሉ።

- የመጀመሪያው ጥንዶች ቆሻሻን በየመንገዱ መጣል (ምሳሌ የሙዝ ልጣጭ፣ የተናፈጡበትን ወረቀት፣ ሌሎችንም) አስመልክቶ ጭውውት ያቀርባሉ።
- የሁለተኛው ጥንዶች ደግሞ ስለተሳሳተ የቤት ውስጥ ፍሳሽ አወጋገድ ሥርዓት ጭውውት ያደርጋሉ። በተለይም በተሳሳተ የቤት ውስጥ ፍሳሽ አወጋገድ ሊከሰቱ የሚችሉ የተለያዩ ተላላፊ በሽታዎች ላይ ያተኩራሉ።
- ሦስተኛው ጥንዶች ደግሞ ቆሻሻ በመንገድ ላይ ሲጣል፣ ፈሳሽም ከቤት ውጪ በማውጣት መላለፊያ መንገድ ላይ ሲደፋ ያዩ ሰዎች ሁኔታውን ሲያወገዙና ሲጣሉ የሚያሳይ ጭውውት ያቀርባሉ።
- በመጨረሻም ደረቅ ቆሻሻንም ሆነ የቤት ውስጥ ፍሳሽን በአግባቡ ማስወገድ እንዴት እንደሚቻል ከአሠልጣኙ ጋር ሰፋ ያለ ውይይት ይደረጋል።

የግርጌ ማስታወሻ

ውድ ተሳታፊዎች! #ቆሻሻም ቦታ አለው። የሚለውን አባባል ስምተን ይሆናል። ማንኛውንም ፈሳሽና ደረቅ ቆሻሻ በአግባቡና በተገቢው ስፍራ መድፋት የግድ ይላሉ። ይህን ካደረግን ጤናችን ይጠበቃል። ይህን ሳናደርግ ብንቀር ግን ለተለያዩ ተላላፊና አጣዳፊ በሽታዎች እንጋለጣለን።

ከዚህ በመቀጠል ወደ ግላዊ ልምምድ እናመራለን፡፡

32.4 ግላዊ የተግባር ልምምድ

ውድ ተሳታፊዎቻችን ከዚህ በታች የቀረበውን ጥያቄ በጥሞና በማንበብ ወደ አካባቢያችሁ በመሄድ ከቤተሰብ፣ ከጓደኛ እና ከመላው የአካባቢው ማኅበረሰብ ጋር በመወያየት የውይይቱን ጭብጥ ሀሳብ በሚቀጥለው ክፍል ጊዜ ለተቀሩት ተሳታፊዎች ሪፖርት እንድታደርጉ በትኩረት እንጠይቃለን፡፡

- ለዓለም ሙቀት መጨመር መንስኤዎቹ ምንድን ናቸው; የዓለም ሙቀት መጨመር ምን ዓይነት ተጽዕኖ ያሳድራል; የዓለም ሙቀትን ለመቀነስ ከማን ምን ይጠበቃል;

ውድ ተሳታፊዎቻችን ከዚህ በመቀጠል ወደ ግምገማ እንሸጋገራለን፡፡

32.5 ግምገማ

1. ከዚህ ሥልጠና ክፍል ተማራችሁ;
2. የዚህን ሥልጠና ጠንካራና ደካማነቶቹን በመለየት ተወያዩ፡፡
3. በዚህ ሥልጠና ውስጥ የሌሉና መጨመር ያለባቸውን ነጥቦች በመጥቀስ ተወያዩ፡፡

