የሚያበረታታ ኣውንታዊ መስተጋብር (ንግግር)

ይህ ኣጭር መምርያ ከሌሎች ጋር ኣውንታዊ ግንኙነት ለማደረግ መረጃ ይሰጣል።

NEIGHBOURHOOD Empowerment Team

የማናውቃቸው ሰዎች ስናገኝ ሊያስፈራን ይችላል። ምክንያቱም ምን ማድረግ እንዳለብን ስለማናውቅ ነው። የሰዎችን ልምድ በማወቅ የተለያዩ ሰዎች በምናገኝበት ግዜ ፍራቻ መቀነስ ይቻላል።

ችግሮች የሚያባብሱ ነገሮች ምልክቶች መረጃ በማግኘት ኣስቸጋሪ ሁኔታዎች ለመቆጣጠር ኣስቀድመን እንድናቅ ያግዘናል።

የማናውቃቸው ሰዎች ችግር ለማስታገስ ኣስቀድመን ግምት ለማግኘት ይህ መረጃና ስልት መጠቀም እንችላለን።

ኣዉንታዊ መስተጋብር ለማበረታታት ጥሩ ስልት የሚሆነው በንቃት ማዳመጥና ርህራሄ ናቸው።

ባጠቃላይ ማንም ሰው
በኣክብሮት ከቀረብከው
ጥሩ ኣዉንታዊ መስተጋብር
እንዲኖረን ያግዛል።

ማወቅ ያለብን ነገር
እያንዳንዱ የምናገኛቸው
ሰዎች የራሳቸው ታሪክ
ኣላቸው። ለምሳሌ የሚያሳዝን
ታሪክ ሊኖራቸው ይችላል።

በተጨማሪ የግዴታ
ማስታወስ ያለብን ነገር ወደ
ራሳችን ኣድልዎና ኣስቀድመን
የምንገምተው ከሌሎች
ጋር የምናደርገው ግንኙነት
ሊጎዳው ይችላል።

ከኣስቸጋሪ ሰዎች ጋር ስንገናኝ

- ችግሮች የሚያባብሱ ነገሮች እወቅ ኣንድ ሰው ኣስቸጋሪ እንዲሆን የሚገፋፉ የማይታዩ ነገሮች ኣሉ።
- **የችግር መነሻ ምልክቶች እወቅ፡** እወቅ፡ ቀድሞ የምናያቸው ነገሮች ሊኖሩ ይችላሉ። ለምሳሌ፡- **ማጬበርበር፥ መሮጥ፥ ኣለመርጋጋት፥ መራመድ፥ ጥፍር መንከስ፥ መበሳጨት ወይም መጮህ፥ ቆዳ ማከክ ወይም ልብስ መመንጨቅ ሊኖሩ ይችላሉ።**

ችግር የሚያባብሱ ነገሮች

እነዚህን ማወቅ እየተባባሰ ያለው ችግር ለማብረድ ያግዛል።

- ሰውየው **እየተቆጣ ወይም እየተበሳጨ** ነው። ይህ ሁኔታ ኣንተን ከማግኘትህ በፊት የቆየ ችግር ሊሆን ይችላል።
- **ስሜታቸው የመቆጣጠር** ችግር ኣለባቸው።ስለሆነም ከዛ ለመውጣት እየታገሉ ናቸው።
- **የበቀል እርምጃ መውሰድ።** ከሃቅ በተቀራኒ ኢፍትሃዊነት ወይም የመበደል ስሜት ናቸው።

- **ውጤታማ የንግግር ስልት ተጠቀም።**
  - የሰውየው ስም በመጠቀም ኣዘውትረህ ስሙ መጥራትና ያንተ ስምም ንገረው።
  - ሰውየው የሚለውና የሚያግባቡ ፍላጎቶች ኣድምጥ።
  - ስሜቱን ተረዳ። በንቃት ኣድምጠው።
  - ሰውየው ሃሳቡ ለመግለጽ ግዜና በታ ስጠው።
  - ማብራርያ ጠይቅ
  - ኣንዳንድ ቃላት በመጠቀም ለምሳሌ፡ “ይህ በጣም ከባድ ሁኔታ ነው” በማለት ርህራሄ የተሞላው የፊት ፈገግታ ተጠቀም።
  - የሰውየው ሃሳብ መስማትህ ለማረጋገጥ በራስህ ቃላት የሱን ሃሳቦች ጠቅለል ኣድርገህ ንገረው።
  - ሰውየው ተጽዕኖ ለማድረግ ሊሞክር ስለሚችል ከባባድ ጥያቄዎችን ተዋቸው።

- ወደ ማጠቃለያ ሂድ
  - ሰውየው ምን ማድረግ እንዳለበት ከመናገር ይልቅ ኣማራጭ ስጠው።
  - ሃሳብ እዲሰጥ ጠይቀው።
  - ሃሳቦች በምትሰጥበት ጊዜ “ ኣዎ” የሚሉ ቃላቶችን በመጠቀም ነገሮችን ጨርስ።
  - ሊያስማማችሁ የሚችል ትንሽ ነገር በመፈለግ በጋራ የመስራት ሃሳብ ያዳብራል።
  - ለድርድር የሚቀርቡና የማይቀርቡ ነገሮች ወስን።

የሰዎች ችግር በጥሩ ሁኔታና በያገባኛል ስሜት ማየት ነገሮች ዘላቂ በሆነ ሁኔታ ሊያበቁ እንደሚችሉ እወቅ።

ለኣዉንታዊ ንግግሮች ምክሮች

- **ራስህን የመቆጣጠር እውቀት ይኑርህ።** ከነሱ ከመጨቃጨቅ ቀርቶ ራስህን ኣረጋግጥ።

- **ኣከባቢህን በደንብ እወቅ።** የሚያግዙህ ሌሎች ሰዎች ኣሉ? እንደመሳርያ ልትጠቀምባቸው የሚችሉ ዕቃዎች ኣሉ? ማምለጫ ኣለህ? ተቃራኒህን የማሸነፍ ሁኔታ ኣለህ?

- **ኣይተህ ስጋት የምትቀንስበት መንገድ ተጠቀም።**
  - ሰዎች ኣትዳፈር
  - በማይቀያየር ድምጽ በህግ ተው በለው።
  - ፊትህ ላለመቀያየር ሞክር
  - እጆችህ ፊትለፊት ኣድርገህ ዘና በል። እጆችህ ኣታጣምር።
  - ብዙ እንቅስቃሴ፥ መርበትበትና ጣት መቀሰር ኣታድርግ።

- **መልሶችህ ተቆጣጠራቸው።** የምታሳያቸው ጸባዮችና ተግባሮች ችግሩ ሊያባብሰው ይችላል።

ለድንገተኛ ኣደጋ 9-1-1

ድንገተኛላልሆነ ጉዳይ፥ በ 780-423-4567 ደውል።

Online at Edmontonpolice.ca

Edmonton Police Service App

NEIGHBOURHOOD
Empowerment Team

ለበለጠ መረጃ፥ **NET@edmonton.ca**

NET ከ ኢድሞንተን ከተማ ፖሊስ ኣገልግሎት፥ የሰሜን ኣልበርታ ፋሚሊ ሰንተር ና ከዩናይትድ ወይ ኦፍ ኣልበርታ ሪጅን በመተባበር።

ታህሳስ 2019
English