

የሚያበረታታ አውንታዊ መስተጋብር (ንግግር)

ይህ አጭር መምርያ ከሌሎች ጋር አውንታዊ ግንኙነት ለማድረግ መረጃ ይሰጣል።



NEIGHBOURHOOD
Empowerment Team

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

ችግሮች የሚያባብሱ ነገሮች ምልክቶች መረጃ በማግኘት አስቸጋሪ ሁኔታዎች ለመቆጣጠር አስቀድመን እንድናቅ ያግዘናል።



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

አዉንታዊ መስተጋብር ለማበረታታት ጥሩ ስልት የሚሆነው በንቃት ማዳመጥና ርህራሄ ናቸው።

ባጠቃላይ ማንም ሰው በአክብሮት ከቀረብከው ጥሩ አዉንታዊ መስተጋብር እንዲኖረን ያግዛል።

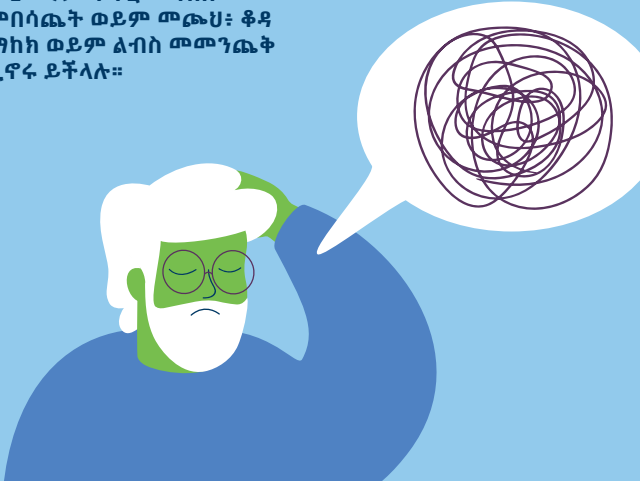
ማወቅ ያለብን ነገር እያንዳንዱ የምናገኛቸው ሰዎች የራሳቸው ታሪክ አላቸው። ለምሳሌ የሚያሳዝን ታሪክ ሊኖራቸው ይችላል።

በተጨማሪ የግዴታ ማስታወስ ያለብን ነገር ወደ ራሳችን አድልዎና አስቀድመን የምንገምተው ከሌሎች ጋር የምናደርገው ግንኙነት ሊጎዳው ይችላል።



ከአስቸጋሪ ሰዎች ጋር ስንገናኝ

- ችግሮች የሚያባብሱ ነገሮች እወቅ አንድ ሰው አስቸጋሪ እንዲሆን የሚገፋፉ የማይታዩ ነገሮች አሉ።
- የችግር መነሻ ምልክቶች እወቅ፡ እወቅ፡ ቀድሞ የምናያቸው ነገሮች ሊኖሩ ይችላሉ። ለምሳሌ፡-
ማጭበርበር፣ መረጥ፣ አለመርጋጋት፣
መራመድ፣ ጥፍር መንከስ፣
መበሳጨት ወይም መጨህ፣ ቆዳ
ማከከ ወይም ልብስ መመንጨቅ
ሊኖሩ ይችላሉ።





ችግር የሚያባብሱ ነገሮች

እነዚህን ማወቅ እየተባባሰ ያለው ችግር ለማብረድ ያግዛል።

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



● **ውጤታማ የንግግር ስልት ተጠቀም።**

- የሰው-የው ስም በመጠቀም አዘውትረህ ስሙ መጥራትና ያንተ ስምም ንገረው።
- ሰው-የው የሚለውና የሚያግባቡ ፍላጎቶች አድምጥ።
- ስሜቱን ተረዳ። በንቃት አድምጠው።
- ሰው-የው ሃሳቡ ለመግለጽ ግዜና ቦታ ስጠው።
- ማብራሪያ ጠይቅ
- አንዳንድ ቃላት በመጠቀም ለምሳሌ፡ “ይህ በጣም ከባድ ሁኔታ ነው” በማለት ርህራሄ የተሞላው የፊት ፈገግታ ተጠቀም።
- የሰው-የው ሃሳብ መስማትህ ለማረጋገጥ በራስህ ቃላት የሱን ሃሳቦች ጠቅለል አድርገህ ንገረው።
- ሰው-የው ተጽዕኖ ለማድረግ ሊሞክር ስለሚችል ከባባድ ጥያቄዎችን ተዋቸው።

● **ወደ ማጠቃለያ ሂድ**

- ሰው-የው ምን ማድረግ እንዳለበት ከመናገር ይልቅ አማራጭ ስጠው።
- ሃሳብ እዲሰጥ ጠይቀው።
- ሃሳቦች በምትሰጥበት ጊዜ “ አዎ” 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።

ለአዉንታዊ ንግግሮች ምክሮች

- **ራስህን የመቆጣጠር እውቀት ይኑርህ።** ከነሱ ከመጨቃጫቅ ቀርቶ ራስህን አረጋግጥ።
- **አካባቢህን በደንብ እወቅ።** የሚያግዙህ ሌሎች ሰዎች አሉ? እንደመሰረደ ልትጠቀምባቸው የሚችሉ ዕቃዎች አሉ? ማምለጫ አለህ? ተቃራኒህን የማሸነፍ ሁኔታ አለህ?
- **አይተህ ስጋት የምትቀንስበት መንገድ ተጠቀም።**
 - ሰዎች አትዳፈር
 - በማይቀያየር ድምጽ በህግ ተው በለው።
 - ፊትህ ላለመቀያየር ሞክር
 - እጆችህ ፊትለፊት አድርገህ ዘና በል።
እጆችህ አታጣምር።
 - ብዙ እንቅስቃሴ፡ መርበትበትና ጣት መቀሰር አታድርግ።
- **መልሶችህ ተቆጣጠራቸው።**
የምታሳዩቸው ጸባዮችና ተግባሮች ችግሩ ሊያባብሰው ይችላል።



ለድንገተኛ አደጋ 9-1-1

ድንገተኛ ላልሆነ ጉዳይ፣ በ 780-423-4567 ደውል።

Online at [Edmontonpolice.ca](https://www.edmontonpolice.ca)

Edmonton Police Service App



NEIGHBOURHOOD

Empowerment Team

ለበለጠ መረጃ፣ NET@edmonton.ca

NET ከ ኢድሞንተን ከተማ ፖሊስ አገልግሎት፣ የሰሜን አልበርታ ፋሚሊ ሰንተር ና ከዩናይትድ ወይ ኦፍ አልበርታ ሪጅን በመተባበር።

ታህሳስ 2019

English