ኣገልግሎት ቴራፒ ዘረባን ቋንቋን ቆልዑት

ምኽሪ ንወለድን ኣለይትን።

ውላድኩም ልምድታት ንኽርድኦ ዝሕግዙ ነገራት ምጥቃም።

ንምንታይ ንልምድታት ዝኾኑ ነገራት ትጥቀም?

ንልማድታት ዝኾኑ ነገራት ንህጻናት፡-

- መዓልታዊ ልምዶም ንኽርድእዎ ይሕግዞም
- ካብ ሓደ ልማድ ናብ ዝቕጽል ልማድ ንክኸዱ ይሕግዞም
- ኣብ መዓልቶም ቀጺሉ ዝመጽእ እንታይ ምዃኑ ንኽፈልጡ ይሕግዞም።

ገለ ኣብነታት ናይቶም ንሓደ ልማድ ንምውካል ክትጥቀመሎም እትኽእል ነገራት ኣብዚ ነህለዉ፡

- ንናይ ምስታይ እዋን ዝኸውን ኩባያ
- ንናይ ምሕጻብ እዋን ዝኸውን ሽጎማኖ
- ንናይ ትረኻ እዋን ዝኸውን መጽሓፍ
- ንናይ ጸወታ እዋን ትኸውን መጻወቲት መኪና
- ንናይ እዋን መግቢ ዝኸውን ማንካ
- ደገ ንምውጻእ ዝኸውን ካቦት
- ንእዋን ድቓስ ዝኸውን ብራሽ ስኒ።

ነገራት ከመይ ጌርና ንልምድታት ንጥቀመሎም፡

1. ናብ ደረጃ ዓይኑ ትሕት ብምባል ኣቓልቦ ናይቲ ህጻን ርኸቡ። ድሕሪኡ ስሙ ጥቐስዎ፣ ወይ ድማ ቅልጽሙ ቀስ ኢልኩም ተንክፍዎ
2. ቅድሚ እቲ ዝቕጽል ፍጻመ ነቲ ነገር ኣርእይዎ እሞ እንታይ ከም ዝኸውን ተዛረቡ ንኣብነት "ግዜ መግቢ" ወይ "ግዜ ድቃስ"
3. ነቲ ቆልዓ ምስቲ ንጥፈት ምትእስሳር ክገብር ንምሕጋዝ ብኡ ንብኡ ናብቲ ፍጻመ ውሰድዎ
4. እቲ ቆልዓ ናብቲ ፍጻመ ክኸይድ ከሎ ነቲ ነገር ከምዝሕዞ ግበሩ
5. ቅድሚ ንመሰጋገሪ መወከሲ ምጥቃምኩም እቲ ፍጻመ ድሉው ምዃኑ ኣረጋግጽ፣ ንኣብነት ናይ ምውጻእ ግዜ እንተኾይኑ ቅድሚ ምኻድኩም ዘድልየኩም ኩሉ ከምዘለኩም ኣረጋግጹ።

ነገራት ንምጥቃም ዝሕግዙ ምኽርታት፡

- እቲ ቆልዓ እናተንቀሳቐሰ ነቲ ነገር ክሕዝ ዘይደሊ ይኸውን፣ እዚ ድማ ጽቡቕ እዩ! ኣቓልቦኡ ከምረኸብኩምን፣ ቅድሚ እቲ ፍጻመ ድማ ነቲ ነገር ክርእዮ ከምዝኽእልን ኣረጋግጹ።
- ንነፍሲ ወከፍ ፍጻመ ዝሰማምዑ ነገራት ምረጹ፡ ንኣብነት፡ ንቕያር ዝኸውን ጩርቂ-ቖልዓ።

- ቅድሚ ነቲ ነገር ምጥቃም እቲ ፍጻመ ድሉው ምዃኑ ኣረጋግጹ፡ ንኣብነት፡ ቅድሚ ናብ ደገ ምውጻእ ኩሉ ድሉው ግበሩ።