SEIU 775 BENEFITS GROUP

የተማሪ መማሪያ መጽሐፍ

የማያወላውል ተግባቦት

ስለ SEIU 775 Benefits Group

ዕድሜያቸው ለገፉ እና የአካል ጉዳት ላለባቸው ሰዎች ከፍተኛ ጥራት ያለው እንክብካቤ እና ድጋፍ ለመስጠት እንዲቻል SEIU 775 Benefits Group ለረዥም ጊዜ በሥራ ላይ የሚቆዩ ፕሮፌሽናል እንክብካቤ ሰጪ ሠራተኞችን ያሠለጥናል እንዲሁም ከጊዜ ወደ ጊዜ የሙያ ማሻሻያ ሥልጠና እየሰጠ ያሳድጋቸዋል። ከዚህ በተጨማሪ SEIU 775 Benefits Group በዋሽንግተን እና ሞንታና ለሚገኙ ረዥም ጊዜ በሥራ ላይ የሚቆዩ የእንክብካቤ ሰጪ ሠራተኞች ከፍተኛ ጥራት ያለው የጤና እንክብካቤ ኢንሹራንስ ተደራድሮ የመድን አርቦን ይገዛላቸዋል።

እነዚህ ማቴሪያሎች ለ SEIU Healthcare NW Training Partnership የቅጂ መብት የተሰጣቸው ወይም የባለቤትነት ፈቃድ የያዘባቸውን የቅጂ መብት ያላቸው ሥራዎችን በውስጣቸው ይዘዋል። በአንድ ድርጅት ለውስጣዊ አገልግሎት እንዲውል ወይም ለንግድ ሥራ ዓላማ ላልሆነ ምክንያት በግለሰብ ደረጃ ማቴሪያሎቹን መጠቀም ይፈቀዳል። ሌሎች ማናቸውም ዓይነት ማቴሪያሎቹን የመጠቀም ድርጊት ከቅጂ መብት ባለመብቱ በቅድሚያ ፈቃድ ማግኘትን ይጠይቃል።

SEIU 775 BENEFITS GROUP

215 Columbia St #300, Seattle, WA 98104 • ስልክ ቁጥር፦ (206) 254-7120 • www.learning.myseiubenefits.org

© 2022 SEIU 775 Benefits Group

የማያወላውል ተግባቦት

ማውጫ

የሥልጠናው አጠቃላይ ዕይታ 3
የኮርስ አጀንዳ 4
ትምህርት 1፦ የማያወላውል እና የሚያወላውል ተግባቦት አይነቶች 7
የዕውቀት ፍተሻ፦ የማያወላውል ተግባቦት 7
ልምምድ፦ የፔሪ ሁኔታዎች? 8
የማያወላውል ተግባቦት ጥቅሞች 9
የዕውቀት ፍተሻ፦ የማያወላውል ተግባቦት ጥቅሞች 9
ልምምድ፦ ሚና-መጫወት 9
የሚያወላውል ተግባቦት 10
የሚያወላውል ተግባቦት ምሳሌዎች 11
ልምምድ፦ የሚያወላውል ተግባቦት ዓይነቶች 12
የዕውቀት ፍተሻ፦ የሚያወላውል ተግባቦት አይነቶችን ያዛምዱ 13
የሚያወላውል ተግባቦት ውጤቶች 14
ልምምድ፦ የሚያወላውል ተግባቦት ውጤቶች 14
ትምህርት 2፦ የማያወላውል ተግባቦት ጥቅሞች 15
የዕውቀት ፍተሻ፦ የማያወላውል ተግባቦት እንቅፋቶች 15
የተንከባካቢ መብቶች 16
ልምምድ፦ የሳብሪና ሁኔታ 17
ልምምድ፦ የአልማ ሁኔታ 17
እንክብካቤ በመስጠት ውስጥ የማያወላውል ተግባቦት ጥቅሞች 18
ጥቃትን መከላከል ማገዝ 19
የዕውቀት ፍተሻ፦ እንክብካቤ በመስጠት ውስጥ የማያወላውል ተግባቦት ጥቅሞች 19
ልምምድ፦ የሊሊ ሁኔታ 20
ልምምድ፦ የሳንዲ ሁኔታ 20
የሚያወላውል ተግባቦት ጠቃሚ ሊሆን ይችላል 21
የዕውቀት ፍተሻ፦ የሚያወላውል ተግባቦት 21
ልምምድ፦ የጆዋን ሁኔታ 22

ትምህርት 3፡- የማያወላውል የሰውነት የምልክት ቋንቋ 22
ልምምድ፡- የሳንድራ ሁኔታ 22
ትምህርት 3፡- የማያወላውል የሰውነት የምልክት ቋንቋ 23
ቪዲዮ፡- የማያወላውል የሰውነት የምልክት ቋንቋን እንዴት መጠቀም እንደሚቻል 23
ልምምድ፡- ለማያውል የሰውነት የምልክት ቋንቋ ምክሮች 23
ቪዲዮ፡- ተገብሮ የሰውነት የምልክት ቋንቋ 24
ቪዲዮ፡- ግልፍተኛ የሰውነት የምልክት ቋንቋ 24
የዕውቀት ፍተሻ፡- የኔታ ሁኔታ 24
የዕውቀት ፍተሻ፡- የማሻ ሁኔታ 25
ውይይት፡- መወገድ ያለበት የሰውነት የምልክት ቋንቋ 25
ትምህርት 4፡- የማያወላውል የቃል ተግባቦት ስልቶች 26
የዕውቀት ፍተሻ፡- የተለመዱ የማያወላውል ተግባቦት ዘዴዎች 27
ቪዲዮ፡- የመሰረታዊ የማያወላውል ቴክኒክን እንዴት መጠቀም እንደሚቻል 27
ልምምድ፡- የሉና ሁኔታ 27
ቪዲዮ፡- አጽዕኖት ሰጪ የማያወላውል ቴክኒክን እንዴት መጠቀም እንደሚቻል 28
ልምምድ፡- የኢሻል ሁኔታ 28
ቪዲዮ፡- የተሰበረ መዝገብ ቴክኒክን እንዴት መጠቀም እንደሚቻል 28
ልምምድ፡- የአሌስያ ሁኔታ 29
ቪዲዮ፡- ምርጫዊ ችላ ማለት ቴክኒክን እንዴት መጠቀም እንደሚቻል 29
ልምምድ፡- የኡሚዳ ሁኔታ 30
ቪዲዮ፡- የማያወላውል ማቋረጥ ቴክኒክን እንዴት መጠቀም እንደሚቻል 30
ልምምድ፡- የኢቮር ሁኔታ 31
ቪዲዮ፡- አሉታዊ ስሜቶች የማያወላውል ቴክኒክን እንዴት መጠቀም እንደሚቻል 31
ልምምድ፡- የሲአንግ ሁኔታ 32
አሉታዊ ስሜቶች የማያወላውል ቴክኒክን እንዴት መጠቀም እንደሚቻል 32
አይሆንም የማለት አስፈላጊነት 33
አይሆንም ሲሉ 33
የማያወላውል ተግባቦት ችሎታዎችን ለማሻሻል የሚረዱ መንገዶች 34
የማያወላውል ተግባቦት ችሎታዎችን ለማሻሻል የሚረዱ መንገዶች 34
የኮርሱ ቁልፍ ቃላት 35
ማጣቀሻዎች 36

የሥልጠናው አጠቃላይ ዕይታ

ዝርዝር መግለጫ

በዚህ ኮርስ፣ ስለ የማያወላውል እና የሚያወላውል ተግባቦት ዘይቤዎች እና የማያወላውል ተግባቦት በስራው ላይ እንዴት እንደሚረዳ ይማራሉ። እንዲሁም ያልተፈለጉ ባህሪያትን ለመከላከል የቃል እና የቃል ያልሆኑ የማያወላውል ተግባቦት ዘዴዎችን መጠቀም ይማራሉ።

ይህ ኮርስ ለማጠናቀቅ ሶስት ሰዓታትን ይወስዳል።

የትምህርቱ ዓላማዎች

በዚህ ትምህርት መጨረሻ ላይ፣ ይህን ማድረግ ይችላሉ፡-

- በማያወላውል እና በሚያወላውል ተግባቦት ስልቶች መካከል ያለውን ልዩነት መለየት።
- በስራው ላይ በማያወላውል ተግባቦት መብትን የመለማመድ ጥቅሞችን ማብራራት።
- የማያወላውል የቃል ያልሆነ (የሰውነት) ቋንቋ ሞዴል ማድረግ።
- ያልተፈለገ ባህሪን ለመከላከል የማያወላውል ተግባቦት ቴክኒኮችን ሞዴል ማድረግ።

የኮርስ አጀንዳ

ይህ ሰንጠረዥ የትምህርቱን አጀንዳ ያሳያል።

የአጀንዳ ንጥል	ጊዜ (ደቂቃ)
መግቢያ እና እንኳን ደህና መጡ	5
ቅድመ-ምዘና	15
ትምህርት 1፡- የማያወላውል እና የሚያወላውል ተግባቦት አይነቶች	40
የማያወላውል ተግባቦት	
የማያወላውል ተግባቦት ጥቅሞች	
የሚያወላውል ተግባቦት ምንድን ነው?	
የሚያወላውል ተግባቦት ውጤቶች	
በማያወላውልነት ውስጥ የባህል ልዩነቶች	
ትምህርት 2፡- የማያወላውል ተግባቦት ጥቅሞች	30
ለማያወላውል ተግባቦት የተለመዱ እንቅፋቶች	
የተንከባካቢዎች መብት በማያወላውል መንገድ ለመግባባት	
እንክብካቤ በመስጠት ውስጥ የማያወላውል ተግባቦት ጥቅሞች	
የሚያወላውል ተግባቦት መቼ ጠቃሚ ሊሆን እንደሚችል	
ዕረፍት	10
ትምህርት 3፡- የማያወላውል የሰውነት የምልክት ቋንቋ	25
የማያወላውል የሰውነት የምልክት ቋንቋ አስፈላጊነት	
የሚያወላውል የሰውነት የምልክት ቋንቋ ተሞክሮዎች	
የተግብሮ እና ግልፍተኛ ተግባቦት ጠቃሚ ሊሆን በሚችልበት ጊዜ	
ትምህርት 4፡- የማያወላውል የቃል ተግባቦት ስልቶች	40
የተለመዱ የማያወላውል ተግባቦት ዘዴዎች	

የመሰረታዊ የማያወላውል ቴክኒክ ተሞክሮዎች	
አጽዕኖት ሰጪ የማያወላውል ቴክኒክ ተሞክሮዎች	
የተሰበረ መዝገብ ቴክኒክ ተሞክሮዎች	
የምርጫዊ ችላ ማለት ቴክኒክ ተሞክሮዎች	
የማያወላውል ማቋረጥ ቴክኒክ ተሞክሮዎች	
አሉታዊ ስሜቶች የማያወላውል ቴክኒክ ተሞክሮዎች	
አይሆንም የማለት አስፈላጊነት	
የማያወላውል ተግባቦት ችሎታዎችን ማሻሻል	
ግብዓቶች እና ማጠቃለያ	15
ግብዓቶች	
ማጠቃለያ እና መዝጊያ	
ድህረምዘና	
ጠቅላላ፦ 3 ሰዓታት	**180**

ይህ ገጽ ሆን ብሎ ባዶ ሆኖ ተትቷል።

ትምህርት 1፡- የማያወላውል እና የሚያወላውል ተግባቦት አይነቶች

ውይይት፡- የማያወላውል ተግባቦት ምንድን ነው?

ማስታወሻዎች፡-

የማያወላውል ተግባቦት

- የማያወላውል ተግባቦት የእነሱን ስሜቶቻቸውን እና አስተያየቶቻቸውን ሳያስቀምጡ ሀሳቦችዎን እና ፍላጎቶችዎን ለሌሎች መግለፅ ነው።
- የሚያስቡትን፣ የሚሰማዎትን እና የሚፈልጉትን በታማኝነት፣ በተገቢ፣ በአክብሮት እና ቀጥተኛ በሆነ መንገድ መግለጽ ነው።
- የማያወላውል መሆን የግለሰባዊ ባህሪ ሳይሆን ማንም ሰው በጊዜ ሂደት ሊማረው የሚችል ችሎታ ነው።

የዕውቀት ፍተሻ፡- የማያወላውል ተግባቦት

መመሪያዎች፡- ለሚከተለው ጥያቄ ጥሩውን መልስ ያክብቡ።

ከእነዚህ አረፍተ ነገሮች መካከል የትኛው ነው የማያወላውል ተግባቦትን በተሻለ ሁኔታ የሚገልጸው?

a. ስለሌሎች ሳያስቡ ስሜትዎን እና አስተያየትዎን ጮክ ብለው መግለፅ
b. ጸጥ ያለ ድምጽ በመጠቀም እና ከግጭት በአካል መራቅ
c. የእነሱን ስሜቶቻቸውን እና አስተያየቶቻቸውን ሳያስቀምጡ ሀሳቦችዎን እና ፍላጎቶችዎን ለሌሎች በግልፅ መግለፅ ነው

ልምምድ፡- የፔሪ ሁኔታዎች?

ከእነዚህ ሁኔታዎች ውስጥ የትኛው ነው የማያወላውል ተግባቦትን በተሻለ ሁኔታ የሚያሳየው?

የፔሪ ሁኔታ 1፡-

ፔሪ ከአቶ ሃምፍሬይ ጋር እንደ ተንከባካቢነት ትሰራለች።

ፔሪ እንዲህ ትላለች፡- "አቶ ሃምፍሬይ፣ ቲቪውን እንድከፍት ይፈልጋሉ?"

አቶ ሃምፍሬይ እንዲህ ይላሉ፡-"ከፈለግኩ እራሴ ማድረግ እችላለሁ። ዘወትር ልትቆጣጠሪኝ ትሞክሪያለሽ፣ አንቺ ደደብ!"

ፔሪ እንዲህ ትላለች፡- "እንደዚያ ስለተሰማዎት አዝናለሁ። እርስዎን ለማገዝ እየጠየኩዎት ብቻ ነው፣ አቶ ሃምፍሬይ።"

የፔሪ ሁኔታ 2፡-

ፔሪ እንዲህ ትላለች፡- "አቶ ሃምፍሬይ፣ ቲቪውን እንድከፍት ይፈልጋሉ?"

አቶ ሃምፍሬይ እንዲህ ይላሉ፡-"ከፈለግኩ እራሴ ማድረግ እችላለሁ። ዘወትር ልትቆጣጠሪኝ ትሞክሪያለሽ፣ አንቺ ደደብ!"

ፔሪ እንዲህ ትላለች፡- "አቶ ሃምፍሬይ፣ የሚያናግሩኝን መንገድ አልወደድኩትም። እርስዎን ለመቆጣጠር ፈጽሞ አልሞከርም። እርስዎን ለማገዝ እየጠየኩዎት ብቻ ነው።"

ማስታወሻዎች፡-

የማያወላውል ተግባቦት ጥቅሞች

የማያወላውል ተግባቦት ለሚከተሉት ያግዛል፡-

- በራስ መተማመንን ማሻሻል
- ከሌሎች ጋር ሐቀኛ እና ግልፅ ግንኙነቶችን ማስተዋወቅ
- ከሌሎች ጋር የበለጠ ግንኙነት እንዲኖርዎት ማድረግ
- ሕይወትዎን እንደሚቆጣጠሩ እንዲሰማዎት ማድረግ
- በሚፈጠሩበት ጊዜ ጉዳዮችን እና ችግሮችን መፍታት
- እርስዎም ሆኑ ሌሎች እንዲያድጉ እና እንዲበስሉ አመቺ አካባቢ መፍጠር

የዕውቀት ፍተሻ፡- የማያወላውል ተግባቦት ጥቅሞች

መመሪያዎች፡- ለሚከተለው ጥያቄ ጥሩውን መልስ(ሶች) ያክብቡ።

ከሚከተሉት ውስጥ የማያወላውል ተግባቦት ጥቅሞች የትኞቹ ናቸው? (ተገቢነት ያለውን በሙሉ አክብቡበት።)

a. በራስ መተማመንን ማሻሻል
b. ከሌሎች ጋር የበለጠ ግንኙነት እንዲኖርዎት ማድረግ
c. ሕይወትዎን እንደሚቆጣጠሩ እንዲሰማዎት ማድረግ
d. ችግሮችን በፍጥነት እንዲፈቱ ማገዝ

ልምምድ፡- ሚና-መጫወት

መመሪያዎች፡- ከእናንተ አንዱ ተንከባካቢውን ይጫወታሉ፣ እና ሌላኛው ሰው እንደ ደንበኛው ይጫወታል። ከታች ያሉትን ስክሪፕቶች ይከተሉ እና ሚናዎችን ይቀይሩ።

ስክሪፕት 1፡-

አቶ ሃምፍሬይ ወደ ጓደኛቸው ስልክ ደውለው፡- "ችግር የለም። የቤት ሰራተኛዬ እንድታዘጋጅ አደርጋለሁ። እሷ ጥሩ ምግብ አብሳይ ነች።"

ተንከባካቢው ወደ ደንበኛው ሄዶ እንዲህ ይላል፡- "እኔ ተንከባካቢዎ ነኝ እንጂ ገረድዎ አይደለሁም። ገረድ መባል በጣም ምቾት ያሳጣኛል። እንደ የጤና ባለሙያ እያዩኝ ያለ አይመስለኝም። እባክዎ በስሜ ይጥሩኝ።"

ስክሪፕት 2፦

አቶ ሃምፍሬይ ወደ ጓደኛቸው ስልክ ደውለው፦ "ችግር የለም። የቤት ሰራተኛዬ እንድታዘጋጅ አደርጋለሁ። እሷ ጥሩ ምግብ አብሳይ ነች።"

ተንከባካቢው ወደ ደንበኛው ሄዶ እንዲህ ይላል፦ "ይቅርታ፣ ግን በስሜ ሊጠሩኝ ይችላሉ?"

የሚያወላውል ተግባቦት

ተገብሮ (ተገዢ) ተግባቦት	ሃሳቦችን፣ ስሜቶችን እና እምነቶችን በታማኝነት መግለጽ አለመቻል። ግጭት በሚፈጠርበት ጊዜ፣ ምንም ስህተት ባይሰሩም ይቅርታ ይጠይቃሉ። ሌላው ሰው ከእርስዎ የበለጠ አስፈላጊ እንዲሆን ይፈቅዳሉ
ግልፍተኛ ተግባቦት	ስሜትን፣ አስተያየቶችን እና አስተያየቶችን መግለጽ ፍላጎቶችን በሚያስገድድ፣ በሚያስደነግጥ ወይም በሚያስፈራራ መንገድ መጫን። የዚህ ዓይነቱ ተግባቦት ግቦች የበላይነት እና አሸናፊነት ናቸው። ስሜትዎን ከሌሎች ስሜት የበለጠ አስፈላጊ እንደሆነ ያያሉ። የሌሎችን መብት ይጥሳሉ።
ተገብሮ-ግልፍተኛነት የተሞላበት ተግባቦት	በተዘዋዋሪ ወይም ኋላቀር በሆኑ መንገዶች በቁጣ ወይም ቂም ማሳየት። ስሜትዎን እና ፍላጎቶችዎን እንደ አስፈላጊ ነገር ይመለከታሉ፣ ሆኖም ግን ለመብትዎ መቆም አቅም እንደሌለዎት ይሰማዎታል።

የሚያወላውል ተግባቦት ምሳሌዎች

ተገብሮ የተሞላበት ተግባቦት

ማስታወሻዎች:-

ግልፍተኛ ተግባቦት

ማስታወሻዎች:-

ተገብሮ-ግልፍተኛነት የተሞላበት ተግባቦት

ማስታወሻዎች:-

ልምምድ፡- የሚያወላውል ተግባቦት ዓይነቶች

መመሪያዎች፡- የሚከተሉትን ሶስት ሁኔታዎች ያንብቡ። ከዚያም፣ ለእያንዳንዱ ትዕይንት ትክክለኛውን የሚያወላውል ተግባቦት አይነት ያክብቡ።

ሁኔታ 1

አቶ ሃምፍሬይ ስልክ ላይ ነው። እሱ እንዲህ ይላል፡- "ችግር የለም። የቤት ሰራተኛዬ እንድታዘጋጅ አደርጋለሁ።"
ፔሪ እሱን ሰምታ እየጮኸች፡- "አይሆንም! በጣም ደደብ ነዎት! እንደገና እንዲህ ብለው ለመጥራት እንዴት ደፈሩ!"

በዚህ ምሳሌ ውስጥ ፔሪ የትኛውን የተግባቦት አይነት ተጠቅማለች?

a. ተገብሮ የተሞላበት ተግባቦት
b. ግልፍተኛ ተግባቦት
c. ተገብሮ-ግልፍተኛነት የተሞላበት ተግባቦት

ሁኔታ 2

አቶ ሃምፍሬይ ስልክ ላይ ነው። እሱ እንዲህ ይላል፡- "ችግር የለም። የቤት ሰራተኛዬ እንድታዘጋጅ አደርጋለሁ።"
ፔሪ እሱን ሰምታ፣ "አዝናለሁ አቶ ሃምፍሬይ። ግን... ጥሩ።"

በዚህ ምሳሌ ውስጥ ፔሪ የትኛውን የተግባቦት አይነት ተጠቅማለች?

a. ተገብሮ የተሞላበት ተግባቦት
b. ግልፍተኛ ተግባቦት
c. ተገብሮ-ግልፍተኛነት የተሞላበት ተግባቦት

ሁኔታ 3

አቶ ሃምፍሬይ ስልክ ላይ ነው። እሱ እንዲህ ይላል፡- "ችግር የለም። የቤት ሰራተኛዬ እንድታዘጋጅ አደርጋለሁ።" ፔሪ እሱን ሰምታ በጸጥታ "እኔ አገልጋይዎ አይደለሁም" ስትል አጉተመተመች። ከዚያም፣ ፔሪ በሩን በሃይል ዘጋች እና ወደ ሌላ ክፍል ገባች።

በዚህ ምሳሌ ውስጥ ፔሪ የትኛውን የተግባቦት አይነት ተጠቅማለች?

a. ተገብሮ የተሞላበት ተግባቦት
b. ግልፍተኛ ተግባቦት
c. ተገብሮ-ግልፍተኛነት የተሞላበት ተግባቦት

የዕውቀት ፍተሻ፡- የሚያወላውል ተግባቦት አይነቶችን ያዛምዱ

መመሪያዎች፡- የሚያወላውል ተግባቦት ዓይነቶችን ከተገቢው መግለጫ ጋር ያዛምዱ። ደብዳቤውን ከትክክለኛው መግለጫ ቀጥሎ ላለው የተግባቦት አይነት ያስቀምጡ።

ዝርዝር መግለጫ

___ 1. ስሜትን፣ አስተያየቶችን እና ፍላጎቶችን በሚያስገድድ፣ በሚያስደነግጥ ወይም በሚያስፈራራ መንገድ መግለጽ።

___ 2. በተዘዋዋሪ ወይም ኋላቀር በሆኑ መንገዶች በቁጣ ወይም ቂም ማሳየት።

___ 3. ሃሳቦችን፣ ስሜቶችን እና እምነቶችን በታማኝነት መግለጽ አለመቻል። ምንም ስህተት ባልሰሩበት ጊዜም እንኳ ግጭት ሲፈጠር ይቅርታ መጠየቅ።

የሚያወላውል ተግባቦት ዓይነቶች

a. ተገብሮ የተሞላበት ተግባቦት

b. ግልፍተኛ ተግባቦት

c. ተገብሮ-ግልፍተኛነት የተሞላበት ተግባቦት

የሚያወላውል ተግባቦት ውጤቶች

የሚያወላውል ተግባቦት ዓይነቶች	**ውጤቶች**
ተገብሮ የተሞላበት ተግባቦት	• ያልተሟሉ ፍላጎቶች መኖር • ዝቅተኛ በራስ የመተማመን ስሜት • ህይወትን የመቆጣጠር ስሜት አለመሰማት
ግልፍተኛ ተግባቦት	• ያልተሟሉ ፍላጎቶች መኖር • ሁኔታን ከማቃለል ይልቅ ማባባስ • ለድርጊታቸው እና ለችግሮቻቸው ሌሎችን መወንጀል • ከሌሎች መገለል • ፍርሃትና ጥላቻን መፍጠር
ተገብሮ-ግልፍተኛነት የተሞላበት ተግባቦት	• ያልተሟሉ ፍላጎቶች መኖር • ከሌሎች መገለል • የአቅም ማነስ ስሜት • ውጤታማ ባልሆነ ተግባቦት ኃይልን ማባከን

ልምምድ፡- የሚያወላውል ተግባቦት ውጤቶች

መመሪያዎች፡- የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። ከዚያም፣ የታም ምላሽ ሊሆኑ የሚችሉ ውጤቶችን ይወያዩ።

> *አቶ ብራውን ወደ ኩሽና ውስጥ ገባ እና “ሄይ ማሙሽ፣ በእግር መሄድ እፈልጋለሁ” አለ። ታም እንዲህ አለ፡- “አስጠነቅቅዎታለሁ! እባክዎ ድጋሚ ማሙሽ ብለው አይጥሩኝ! በጣም ደደብ ነዎት!”*

በታም ምላሽ አንዳንድ ሊሆኑ የሚችሉ ውጤቶች ምንድናቸው?

ትምህርት 2፡- የማያወላውል ተግባቦት ጥቅሞች

ቀስቅሴ ማስጠንቀቂያ! የሚከተለው ትምህርት ስለ አካላዊ ጥቃት፣ በደል እና ተንከባካቢዎች ላይ ስላለው ጠብ ይዘትን ያካትታል።

ውይይት፡- ለማያወላውል ተግባቦት የተለመዱ እንቅፋቶች

መመሪያዎች፡- አጠገብዎ ካለ ሰው ጋር ይወያዩ።

ብዙውን ጊዜ በእርግጠኝነት ትግባባላችሁ? በማያወላውል ሁኔታ ለመግባባት በሚሞክሩበት ጊዜ ምንም እንቅፋት አጋጥሞዎታል?

ማስታወሻዎች፡-

የዕውቀት ፍተሻ፡- የማያወላውል ተግባቦት እንቅፋቶች

መመሪያዎች፡- ለሚከተለው ጥያቄ ጥሩውን መልስ(ሶች) ያክብቡ።

ለማያወላውል ተግባቦት እንቅፋት የሆኑት የትኞቹ የተንከባካቢ ባህሪያት ናቸው? (ተገቢነት ያለውን በሙሉ አክብቡበት።)

a. የማያወላውል የመሆን መብት እንደሌላቸው ያምናሉ
b. ለሚጨነቁለት ግለሰብ ሁሉንም ነገር ማድረግ እንዳለባቸው ያስባሉ
c. ፍርድ እና ውድቅት እንዳይከሰት ለመከላከል ይፈልጋሉ
d. ሀሳባቸውን በመግለጽ ረገድ በጣም ኀበዝ እንዳልሆኑ ያምናሉ

የተንከባካቢ መብቶች

የራስዎን ፍላጎቶች ይግለጹ እና ቅድሚያ የሚሰጧቸውን ነገሮች እንደ ግለሰብ ያዘጋጁ።
እንደ አስተዋይ፣ ችሎታ ያለው እና እኩል ሰው በአክብሮት ተስተናገዱ።
ስሜታችሁን አስተያየቶቻችሁን እና እሴቶቻችሁን ግለጹ።
ስህተት ስሩ።
ሃሳብህዎን ይቀይሩ።
የምትፈልጉትን ጠይቁ።
ለሌሎች ሰዎች ችግር ሀላፊነት አትውሰዱ።
ለራሳችሁ ክብር እና የራስ-አክብሮት ይኑራችሁ።
ሳትገደዱ ወይም የጥፋተኝነት ስሜት ሳይሰማችሁ አዎ ወይም አይሆንም በሉ።
ስለራሳችሁ ጥሩ ስሜት ይኑራችሁ።
ግጭት ሲፈጠር ተደራደሩ እና ስምምነት ድረሱ።

ልምምድ፦ የሳብሪና ሁኔታ

መመሪያዎች፦ የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። ከዚያም፣ የሚከተለውን ጥያቄ ይመልሱ።

ሳብሪና ከአቶ ዎን ጋር እንደ ተንከባካቢ ትሰራለች።

አቶ ዎን እንዲህ ይላል ፦ "ሳብሪና፣ ውሻዬን ማራመድ ትችያለሽ? ልጄ ለስራ እየቸኮለች ነው።"

ሳብሪና እንዲህ ትላለች፦ "አይ፣ አልችልም። ውሻዎን ማራመድ በእንክብካቤ እቅዱ ውስጥ አልተዘረዘረም።"

አቶ ዎን እንዲህ ይላል ፦ "ካላራመድሽው፣ ዛሬ አይራመድም።"

ሳብሪና እንዲህ ትላለች፦ "ሌሎች የቤተሰብ አባላት ወይም ጓደኞች እንዲያራምዱት መጠየቅ ይችላሉ።"

በዚህ ሁኔታ ሳብሪና ምን መብት(ቶችን) አሳይታለች?

ልምምድ፦ የአልማ ሁኔታ

መመሪያዎች፦ የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። ከዚያም፣ የሚከተለውን ጥያቄ ይመልሱ።

አልማ አዲስ ደንበኛን ለማየት ሄደች። እሷ በእዚያ እያለች፣ አንድ የደንበኛው የቤተሰብ አባል በእንክብካቤ እቅዱ ውስጥ ትክክል ያልሆነ ነገር አግኝቶ አልማን ወቀሰ። አልማ የእንክብካቤ እቅዱን በጉዳይ ክትትል ሃላፊው የተዘጋጀ መሆኑን አብራርተዋል። በእንክብካቤ እቅድ ውስጥ ስላለው ጉዳይ ከጉዳይ ክትትል ኃላፊው ጋር እንደምትነጋገር ተናግራለች።

በዚህ ሁኔታ አልማ ምን መብት(ቶችን) አሳይታለች?

እንክብካቤ በመስጠት ውስጥ የማያወላውል ተግባቦት ጥቅሞች

ፍላጎቶችን ማሟላት	እንደ ተንከባካቢ፣ ፍላጎቶችዎን ለማሟላት መብት አለዎት። ፍላጎቶችዎን በቀጥታ መግለጽ እነዚያ ፍላጎቶች ሊሟሉ የሚችሉበት እድል ሰፊ ያደርገዋል፣ ይህም መሰላቸትን ለመከላከል እና ለደንበኞች የተሻለ እንክብካቤ ለመስጠት ወሳኝ ነው።
ጤናማ ድንበሮችን ማዘጋጀት	የሚፈልጉትን እና በገደብ በግልፅ በመግለጽ፣ በደንበኛው ቤት ውስጥ ድንበሮችን ይፈጥራሉ እና ይጠብቃሉ።
ጭንቀትን መቆጣጠር	ከመጠን በላይ መስራት እና በእንክብካቤ እቅድ ውስጥ ያልተዘረዘሩ ተግባራትን ማከናወን ውጥረትን ሊያስከትል ይችላል። በማያወላውል ሁኔታ መግባባት በእንክብካቤ እቅድ ውስጥ የሌሉ ተግባራትን ለመከላከል እና ጭንቀቱን ለማቃለል ይረዳል።
የሌሎችን ክብር ማግኘት	የማያወላውል መሆን ማለት እራስዎን ያከብራሉ እና ለፍላጎትዎ ለመቆም ፈቃደኛ ነዎት ማለት ነው። እርስዎ የሌሎችን መብት እንደሚያውቁም ያሳያል። እራስዎን እና ሌሎችን ማክበር የሰዎችን ክብር ያስገኛል።
በራስ መተማመንን ማሳደግ	የሌሎችን ክብር ሲያገኙ ለራስዎ ያለው ግምት ሊሻሻል ይችላል።

ጥቃትን መከላከል ማገዝ

> **የማያወላውል የመሆን ስልጠና**
>
> የማያወላውል የመሆን ስልጠና በግጭት አፈታት ላይ ትኩረት እንደሚያደርግ እና የተግባቦት ችሎታ ደግሞ በደልን ለመቋቋም ውጤታማ ዘዴ እንደሆነ ጥናቶች አሳይተዋል።

የዕውቀት ፍተሻ፡- እንክብካቤ በመስጠት ውስጥ የማያወላውል ተግባቦት ጥቅሞች

መመሪያዎች፡- በእንክብካቤ መስጠት ውስጥ የማያወላውል ተግባቦት ጥቅሞች ከሆኑ ንጥሎች አጠገብ ምልክት ያድርጉ።

የማያወላውል ተግባቦት ጥቅሞች	
____	ፍላጎቶችዎን ማሟላት
____	ጭንቀትን መቆጣጠር
____	ጤናማ ድንበሮችን ማዘጋጀት
____	የሌሎችን ክብር ማግኘት
____	በደንበኛው ላይ ስልጣን ማግኘት
____	የደንበኛውን ህይወት መቆጣጠር
____	በራስ መተማመንን ማሳደግ
____	የሚሰራው ያነሰ ስራ መኖር

ልምምድ፡- የሊሊ ሁኔታ

መመሪያዎች፡- የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። ከዚያም የሚከተለውን ጥያቄ በአጠገብዎ ካለ ሰው ጋር ይወያዩ።

ሊሊ ከአቶ ቤከር ጋር እንደ ተንከባካቢ ትሰራለች።

አቶ ቤከር እንዲህ ይላሉ፡- "ከአንቺ የተወሰነ ገንዘብ መበደር እችላለሁ? ሞርጌጅ መክፈል አለብኝ።"

ሊሊ እንዲህ ትላለች፡- "አይ፣ አይችሉም። አቶ ቤከር፣ ከእኔ ገንዘብ ለመበደር ሲጠይቁ ደስ አይለኝም።"

አቶ ቤከር፣ "ገንዘብ ካላበደርሽኝ፣ ጥቃት ደርሶብኛል ብዬ ለጉዳይ ክትትል ሃላፊሽ ሪፖርት አደርጋለሁ።"

ሊሊን ቢሆኑ፣ ምን ያደርጋሉ?

ማስታወሻዎች፡-

ልምምድ፡- የሳንዲ ሁኔታ

መመሪያዎች፡- የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። ከዚያም፣ የሚከተለውን ጥያቄ ይመልሱ።

አቶ በርግ መታጠቢያ ቤቱን መጠቀም ይፈልጋሉ እና ሳንዲ ስራውን በማውለቅ እንድትረዳቸው ጠየቋት። በመጸዳጃ ቤት ውስጥ መርዳት በደንበኛው የእንክብካቤ እቅድ ውስጥ አልተዘረዘረም።

ሳንዲን ቢሆኑ፣ ምን ያደርጋሉ?

ማስታወሻዎች፡-

የሚያወላውል ተግባቦት ጠቃሚ ሊሆን ይችላል

ውይይት፡- በአንድ ሁኔታ ውስጥ የሚያወላውል ተግባቦት ተጠቅማችሁ ታውቃላችሁ? እንዴት ነበር?

ማስታወሻዎች፡-

የዕውቀት ፍተሻ፡- የሚያወላውል ተግባቦት

መመሪያዎች፡- ለሚከተለው ጥያቄ ጥሩውን መልስ ያክብቡ።

ከእነዚህ መግለጫዎች ውስጥ የትኛው እውነት ነው?

a. የማያወላውል ተግባቦትን መጠቀም በሁሉም ሁኔታዎች ችግሮችን ለመፍታት ምርጡ መንገድ ነው
b. ግልፍተኛ ተግባቦት ሁልጊዜ ችግሩ እንዳይባባስ ይከላከላል
c. ግጭት ወደ ጥቃት ሊያድግ ይችላል ብለው በሚያስቡበት ጊዜ ተገብሮ ተግባቦት የበለጠ አስተማማኝ አማራጭ ሊሆን ይችላል

ልምምድ፡- የጆዋን ሁኔታ

መመሪያ፡- የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። ከዚያም የሚከተለውን ጥያቄ በአጠገብዎ ካለ ሰው ጋር ይወያዩ።

> *አቶ ቢን የቲቪውን ሪሞት በተሳሳተ ቦታ አስቀምጧል እና ስላላገኘው ተንከባካቢውን ጆዋንን ተጠያቂ አድርጓል። በጆዋን ፊት ጣት ጠቆመ እና እንዲህ አለ፡- "ይህ ሁሉ የአንቺ ጥፋት ነው። መቼም ትክክል የሆነ ነገር አታደርግም!"*

ጆዋን ቢሆኑ ምን አይነት የተግባቦት ዘዴ ይጠቀማሉ? ምን ያደርጋሉ ወይም ይላሉ?

ማስታወሻዎች፡-

ልምምድ፡- የሳንድራ ሁኔታ

መመሪያዎች፡- የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። ከዚያም፣ የሚከተለውን ጥያቄ ይመልሱ።

> *አቶ ኪም ሙሉ ቀን አልጋ ላይ ተኝተው ውለዋል። ተንከባካቢ ሳንድራ ወደ እሱ ቀረበች እና ደህና እንደሆነ ጠየቀችው። አቶ ኪም እጁን በሳንድራ ጭን ላይ አድርጎ በአስተያየት ያሻሻዋል።*

ሳንድራ ቢሆኑ ምን አይነት የተግባቦት ዘዴ ይጠቀማሉ? ምን ያደርጋሉ ወይም ይላሉ?

ማስታወሻዎች፡-

ትምህርት 3፡- የማያወላውል የሰውነት የምልክት ቋንቋ

የማያወላውል የሰውነት የምልክት ቋንቋ አስፈላጊነት

> **የሰውነት ቋንቋ**
>
> ጥናቶች እንደሚያሳዩት ከ50% እስከ 80% የሚደርስ ተግባቦት የቃል ያልሆነ ነው። የሰውነት የምልክት ቋንቋን ማወቅ በጣም አስፈላጊ ነው።

ቪዲዮ፡- የማያወላውል የሰውነት የምልክት ቋንቋን እንዴት መጠቀም እንደሚቻል

ማስታወሻዎች፡-

ልምምድ፡- ለማያውል የሰውነት የምልክት ቋንቋ ምክሮች

መመሪያዎች፡- ለታራ የሚሰጧቸውን የሰውነት የምልክት ቋንቋ ምክሮችን ይጻፉ።

ማስታወሻዎች፡-

ቪዲዮ፡- ተገብሮ የሰውነት የምልክት ቋንቋ

ማስታወሻዎች፡-

ቪዲዮ፡- ግልፍተኛ የሰውነት የምልክት ቋንቋ

ማስታወሻዎች፡-

የዕውቀት ፍተሻ፡- የኔታ ሁኔታ

መመሪያዎች፡- የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። ከዚያም፣ የሚከተለውን ጥያቄ ይመልሱ።

> *ኔታ ስለ እንክብካቤ እቅዳቸው ከአንድ ደንበኛ ጋር እየተነጋገረች ነው። የኔታ አይኖች ከፊት ብለዋል እና ደንበኛው ላይ እያፈጠጠች ነው። እጆቿ ተጣምረዋል፣ ጣቶቿን ጨብጣለች።*

ኔታ የትኛውን የሰውነት የምልክት ቋንቋ እየተጠቀመች ነው?

ማስታወሻዎች፡-

የዕውቀት ፍተሻ፡- የማሻ ሁኔታ

መመሪያዎች፡- የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። ከዚያም፣ የሚከተለውን ጥያቄ ይመልሱ።

> *ማሻ ስለ እንክብካቤ እቅዳቸው ከአንድ ደንበኛ ጋር እየተነጋገረች ነው። ማሻ ወለሉን እየተመለከተች፣ እጆቿን አጣምራ በጣም በቀስታ ትናገራለች።*

ማሻ የትኛውን የሰውነት የምልክት ቋንቋ እየተጠቀመች ነው?

ማስታወሻዎች፡-

ውይይት፡- መወገድ ያለበት የሰውነት የምልክት ቋንቋ

መመሪያዎች፡- በማያወላውል መልኩ በሚነጋገሩበት ጊዜ መወገድ ያለባቸውን የሰውነት የምልክት ቋንቋ ምሳሌዎችን ይጻፉ።

ማስታወሻዎች፡-

ትምህርት 4፡- የማያወላውል የቃል ተግባቦት ስልቶች

የተለመዱ የማያወላውል ተግባቦት ዘዴዎች

መሰረታዊ ማረጋገጫ	መሰረታዊ ማረጋገጫ በጣም የተለመደው የማያወላውል ተግባት ዘዴ ነው። በዚህ ዝርዝር ውስጥ ላሉት ሌሎች ቴክኒኮች ሁሉ መሰረት ነው። እሱ የፍላጎቶችዎ፣ እምነቶችዎ፣ አስተያየቶችዎ ወይም ስሜቶችዎ ቀላል፣ ቀጥተኛ መግለጫ ነው። ለመጀመሪያ ጊዜ ችግር ሲያጋጥምዎ በተሻለ ሁኔታ ይሰራል።
የስሜታዊ ማረጋገጫ	የስሜታዊ ማረጋገጫ የሌላ ሰውን ሁኔታ፣ ስሜት ወይም ፍላጎት ማወቅ እና ለሙብቶችዎ መቆም ነው።
የተሰበረ መዝገብ ቴክኒክ	የተሰበር መዝገብ ቴክኒክ እርስዎ የሚናገሩትን ማዘጋጀት እና መድገም ነው። ይህንን ዘዴ በሚጠቀሙበት ጊዜ፣ ድምጽዎ እንዲረጋጋ ያድርጉ። በቁጣ ከመናገር ወይም ድምጽን ከፍ ማድረግን ይቆጠቡ።
ምርጫዊ ችላ ማለት	የምርጫዊ ችላ ማለት ዘዴ ለተወሰኑ ጉዳዮች ምላሽ አለመስጠት ነው። በአንድ የተወሰነ ጉዳይ ላይ እንደማትወያዩ ወይም ርዕሰ ጉዳዩን እንደማይቀይሩ በተደጋጋሚ መግለጽ ይችላሉ።
የማያወላውል ማቋረጥ	ውይይቱን ለማቆም ግልጽ የሆነ ምልክት የሚልክበት የማያወላውል ማቋረጥ ዘዴ። ምልክቱ የቃል ወይም የቃል ያልሆነ ሊሆን ይችላል። ይህ ዘዴ በተለምዶ ከቁጥጥር ውጭ በሆነ ሁኔታ ውስጥ ጥቅም ላይ ይውላል።
አሉታዊ ስሜቶች ማረጋገጫ	የአሉታዊ ስሜቶች ማረጋገጫ ቴክኒክ በአንድ ግለሰብ ወደ ተፈጠሩ አሉታዊ ስሜቶች ትኩረት መሳብ ነው። በአንድ ሰው ቃላት ወይም ድርጊቶች የተነሳ ቁጣ፣ ቂም ወይም ህመም ሲያጋጥም ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል።

የዕውቀት ፍተሻ፦ የተለመዱ የማያወላውል ተግባቦት ዘዴዎች

መመሪያዎች፦ ለሚከተለው ጥያቄ ጥሩውን መልስ ያክብቡ።

ለሌሎች ቴክኒኮች ሁሉ መሠረት የሆነው የትኛው የማያወላውል ተግባቦት ዘዴ ነው?

a. መሰረታዊ የማያወላውል ቴክኒክ
b. የተሰበረ መዝገብ ቴክኒክ
c. የማያወላውል ማቋረጫ ዘዴ።

ቪዲዮ፦ የመሰረታዊ የማያወላውል ቴክኒክን እንዴት መጠቀም እንደሚቻል

ማስታወሻዎች፦

ልምምድ፦ የሉና ሁኔታ

መመሪያዎች፦ የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። ከዚያም፣ የሚከተለውን ጥያቄ ይመልሱ።

> *ሉና ብዙውን ጊዜ በ 3 p.m. ከስራ ውጪ ናት። አሁን 2 p.m. ነው። ሉና ደንበኛዋን ሉናን ዘግይታ እንድትሰራ ሲጠየቃት ከምትጠነቀቅለት ደንበኛ ጋር የምግብ እቅድ አዘጋጅታ እየሰራች ነው።*

ሉናን ቢሆኑ ኖሮ፣ የትኛውን የማያወላውል ተግባቦት ዘዴ ይመርጣሉ? ኢሻል

ማስታወሻዎች፦

ቪዲዮ፦ አጽዕኖት ሰጪ የማያወላውል ቴክኒክን እንዴት መጠቀም እንደሚቻል

ማስታወሻዎች፦

ልምምድ፦ የኢሻል ሁኔታ

መመሪያዎች፦ የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። ከዚያም የሚከተለውን ጥያቄ በአጠገብዎ ካለ ሰው ጋር ይወያዩ።

> *ወ/ሮ ኮሊንስ ብቻቸውን ይኖራሉ እና በአቅራቢያ ምንም ቤተሰብ የላቸውም። ብቸኝነት እንዳይሰማት ሁልጊዜ ተንከባካቢዋን ኢሻል እንድትቆይላት ትጠይቃለች።*

ኢሻልን ቢሆኑ ኖሮ፣ የትኛውን የማያወላውል ተግባቦት ዘዴ ይመርጣሉ? ኢሻል

ማስታወሻዎች፦

ቪዲዮ፦ የተሰበረ መዝገብ ቴክኒክን እንዴት መጠቀም እንደሚቻል

ማስታወሻዎች፦

ልምምድ፡- የአሌስያ ሁኔታ

መመሪያዎች፡- የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። ከዚያም፣ የሚከተለውን ጥያቄ ይመልሱ።

> *አሌስያ በተደጋጋሚ በሚያስከፋ ስም የሚጠራ ደንበኛ አላት። ደንበኛው በዚያ ስም እንዳይጠራት የነገረችው ቢሆንም፣ ደንበኛው አያቆምም።*

አሌሲያን ቢሆኑ ኖሮ፣ የትኛውን የማያወላውል ተግባቦት ዘዴ ይመርጣሉ? ለደንበኛው ምን ሊሏቸው ይችላሉ?

ማስታወሻዎች፡-

ቪዲዮ፡- ምርጫዊ ችላ ማለት ቴክኒክን እንዴት መጠቀም እንደሚቻል

ማስታወሻዎች፡-

ልምምድ፦ የኡሚዳ ሁኔታ

መመሪያዎች፦ የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። ከዚያም፣ የሚከተለውን ጥያቄ ይመልሱ።

> *ኡሚዳ በምሳ እረፍት ወቅት ከደንበኛ ጋር እየተወያየች ነው። ደንበኛው ኡሚዳ ለምን ከትዳሯ እንደተፋታች ይጠይቃል። ኡሚዳ ስለዚህ ጉዳይ ማውራት አትፈልግም። ደንበኛው "ከነገርሽኝ ለማንም እንደማልናገር እምላለሁ" ይላል።*

ኡሚዳን ቢሆኑ ኖሮ፣ የትኛውን የማያወላውል ተግባቦት ዘዴ ይመርጣሉ? ለደንበኛው ምን ሊሏቸው ይችላሉ?

ማስታወሻዎች፦

ቪዲዮ፦ የማያወላውል ማቋረጥ ቴክኒክን እንዴት መጠቀም እንደሚቻል

ማስታወሻዎች፦

ልምምድ፡- የኢቮር ሁኔታ

መመሪያዎች፡- የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። ከዚያም የሚከተለውን ጥያቄ በአጠገብዎ ካለ ሰው ጋር ይወያዩ።

> *ኢቮር ደንበኛዋን አቶ ሳም በአልጋ መታጠቢያ እየረዳች ነው። ኢቮር ከአልጋ መታጠቢያ በፊት የውሃውን ሙቀት ፈትሿል። ደንበኛው በኢቮር እንዲህ እያለ ይጮኻል፡- "ለልትገዪኝ እየሞከርሽ ነው? በጣም የሞቀ ነው!"*

አይቮርን ቢሆኑ ኖሮ፣ የትኛውን የማያወላውል ተግባቦት ዘዴ ይመርጣሉ? እርስዎ ምን ያደርጋሉ?

ማስታወሻዎች፡-

ቪዲዮ፡- አሉታዊ ስሜቶች የማያወላውል ቴክኒክን እንዴት መጠቀም እንደሚቻል

ማስታወሻዎች፡-

ልምምድ፡- የሲአንግ ሁኔታ

መመሪያዎች፡- የሚከተለውን ሁኔታ ያንብቡ። ከዚያም፣ የሚከተለውን ጥያቄ ይመልሱ።

> *ሲአንግ አዲስ ደንበኛን አቶ ቢን ለማግኘት ሄደ። አቶ ቢን ሲአንግን ወደላይ እና ታች በመመልከት "አንቺ ተንከባካቢዬ እንደሆንሽ አትንገሪኝ። እርግጠኛ ነዎት ሰዎችን እንዴት መንከባከብ እንዳለብዎት ያውቃሉ?"*

ሲኦንግን ቢሆኑ ኖሮ፣ የትኛውን የማያወላውል ተግባቦት ዘዴ ይመርጣሉ? እርስዎ ምን ያደርጋሉ?

ማስታወሻዎች፡-

አሉታዊ ስሜቶች የማያወላውል ቴክኒክን እንዴት መጠቀም እንደሚቻል

እርምጃዎች	ምሳሌ
የሌላውን ሰው ባህሪ ለመግለጽ መግለጫዎችን እና እውነታዎችን ይጠቀሙ። የሌሎችን ባህሪ ከመተርጎም ይቆጠቡ።	*"እንደ "ማር" እና "ውዴ፣ … ያሉ ስሞችን ተጠቅመው ሲጠሩኝ"*
የግለሰቡ ባህሪ በእርስዎ ላይ ያለውን ተጽእኖ ይግለፁ። ቀጥተኛ እና ግልጽ ይሁኑ። ከመጠን በላይ አታጠቃልሉ።	*"… ምቾት ይነሳኛል።"*
ስሜትዎን ይግለፁ።	እንደዚህ አይነት ነገር ማለት ይችላሉ፡- *"እንደ ባለሙያ ኢያዩኝ ያለ አይመስለኝም።"*
ባህሪው ወደፊት እንዲሆን እንዴት እንደሚመርጡ ይግለጹ።	*"እባክዎ ለወደፊቱ፣ በስሜ _________ ፣ ይጥሩኝ።"*

አይሆንም የማለት አስፈላጊነት

አይሆንም ሲሉ

- ይቅርታ አይጠይቁ ወይም የተብራሩ ምክንያቶችን አይስጡ። በእንክብካቤ እቅድ ውስጥ ያልተዘረዘሩ ነገሮችን አይሆንም ማለት መብትዎ ነው።
- ቀጥተኛ እና ሐቀኛ ይሁኑ ግን ባለጌ አይሁኑ።
- ባጭሩ ያቆዩት።
- በቀስታ እና በእርጋታ ይናገሩ።
- አይውቀሱ ወይም ሰበብ አያድርጉ።
- አይሆንም ሲሉ፣ ለፈለጉት ነገር ሀላፊነት ይውሰዱ።

የማያወላውል ተግባቦት ችሎታዎችን ለማሻሻል የሚረዱ መንገዶች

የማያወላውል ተግባቦት ችሎታዎችን ለማሻሻል የሚረዱ መንገዶች

- **የአሁኑን ተግባቦት ዘይቤዎን ይረዱ።**
  - በአእምሮዎ ውስጥ ያለውን ነገር መናገር ይቀናዎታል ወይስ ዝም ይላሉ?
  - እርስዎ መቋቋም በማይችሉበት ጊዜ እንኳን ተጨማሪ ስራ ለመስራት ተስማምተዋል?
  - በንዴት ቃና ምላሽ ለመስጠት ፈጣን ነዎት?
  - ሰዎች ከእርስዎ ጋር ማውራት የሚፈሩ ይመስላሉ?
- **በማያወላውል መልኩ ለመግባባት ቃል ወስኑ።** በማያወላውል መልኩ ለመግባባት ቃል ግቡ። በዚህ ኮርስ የተማሯችሁትን ቴክኒኮች ለመለማመድ አቅዱ።
- **በትንሹ ይጀምሩ።**
  - ለስጋት ተጋላጭ በሆኑ ሁኔታዎች ውስጥ አዲሶቹን ችሎታዎችዎን ይለማመዱ።
  - በመስታወት ፊት ወይም ከጓደኛዎ ፊት በድፍረት ይናገሩ።
  - ለሰውነት የምልክት ቋንቋዎ እና ለሚናገሩት ቃላት ትኩረት ይስጡ።
  - ከተለማመዱ በኋላ እራስዎን ይገምግሙ እና እንደ አስፈላጊነቱ አቀራረብዎን ያስተካክሉ።
- **አይሆንም ማለትን ይለማመዱ።** ጥያቄዎችን አለመቀበል ከከበድዎት፣ "አይ፣ አሁን ያንን ማድረግ አልችልም" ለማለት ይሞክሩ። አያመንቱ—ቀጥተኛ ይሁኑ። ማብራሪያው ተገቢ ከሆነ፣ አጭር ያድርጉት።
- **ለማለት የሚፈልጉትን ደጋግመው ይለማመዱ።**
  - የሚፈልጉትን ወይም የሚያስቡትን ለመናገር አዳጋች ከሆነ፣ የሚያጋጥሙዎትን የተለመዱ ሁኔታዎች ይለማመዱ።
  - ጮክ ብለው መናገር የሚፈልጉትን ይናገሩ። በመጀመሪያ ለመጻፍ ሊጠቅም ይችላል፣ ስለዚህ ከስክሪፕት መለማመድ ይችላሉ።
  - ከጓደኛዎ ወይም ከባልደረባዎ ጋር ሚና መጫወትን ያስቡበት እና ቀጥተኛ ግብረመልስ ይጠይቁ።
- **ትግስተኛ ይሁኑ።** የማያወላውል መሆን ልምምድ የሚያስፈልገው ክህሎት ነው። አንዳንድ ጊዜ ከሌሎች በተሻለ ሁኔታ እንደሚሰሩ፣ ነገር ግን ሁልጊዜ ከስህተቶችዎ መማር እንደሚችሉ ያስታውሱ።

የኮርሱ ቁልፍ ቃላት

ቁልፍ ቃላት	**ትርጓሜዎች**
ግልፍተኛ ተግባቦት	ስሜትዎን፣ አስተያየቶችዎን እና ፍላጎቶችዎን በሚያስገድድ፣ በሚያስደነግጥ ወይም በሚያስፈራራ መንገድ መግለጽ። የዚህ ዓይነቱ ተግባቦት ግቦች የበላይነት እና አሸናፊነት ናቸው። ስሜትዎን ከሌሎች ስሜት የበለጠ አስፈላጊ እንደሆነ ያያሉ። የሌሎችን መብት ይጥሳሉ።
የማያወላውል ተግባቦት	ሀሳቦችዎን እና ፍላጎቶችዎን በግልፅ፣ በቅንነት እና በአክብሮት መግለፅ። የሌሎችን ስሜት ወይም አስተያየት ማቃለል ማለት አይደለም።
ተገብሮ-ግልፍተኛነት የተሞላበት ተግባቦት	በተዘዋዋሪ ወይም ኋላቀር በሆኑ መንገዶች በቁጣ ወይም ቂም ማሳየት። ስሜትዎን እና ፍላጎቶችዎን እንደ አስፈላጊ ነገር ይመለከታሉ፣ ሆኖም ግን ለመብትዎ መቆም አቅም እንደሌለዎት ይሰማዎታል።
ተገብሮ የተሞላበት ተግባቦት	ሃሳቦችዎን፣ ስሜቶችዎን እና እምነቶችዎን በታማኝነት መግለጽ አለመቻል። ግጭት በሚፈጠርበት ጊዜ፣ ምንም ስህተት ባይሰሩም ይቅርታ ይጠይቃሉ። ሌላው ሰው ከእርስዎ የበለጠ አስፈላጊ እንዲሆን ይፈቅዳሉ

ማጣቀሻዎች

Abraham, S. (2016). Management of sexual harassment through assertiveness skills. *Journal of Social Work Education and Practice, 1*(1), 81-97. https://www.jswep.in/uploads/3/1/7/2/31729069/management_of_sexual_harassment_through_ assertiveness_skills.pdf

Association for Behavioral and Cognitive Therapies. (2021, February). *Assertiveness training [Fact sheet].* https://www.abct.org/wp-content/uploads/2021/02/assertiveness.pdf

Better Health Channel. (2012, May). 10 tips for being assertive. https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ten-tips/10-tips-for-being-assertive

Buback, D. (2004, January). Assertiveness training to prevent verbal abuse in the OR. *AORN Journal, 79*(1), 147-164. https://doi.org/10.1016/S0001-2092(06)61149-6

Carers U.K. (2019). *Being heard: A self-advocacy guide for carers (Publication No. S9036).* https://www.carersuk.org/images/Scotland/Self-advocacy/CS_Self_Advocacy_Toolkit_May_19_portrait.pdf

Carers U.K. (n.d.). Behaviours and body language. In *Being heard: A self-advocacy toolkit for carers.* https://www.carersuk.org/images/publications/Self-advocacy_UK/Behaviours_and_body_language.pdf

Center for Integrated Healthcare, U.S. Department of Veterans Affairs. (2013, July). *Assertive communication* (3rd ed.). https://www.mirecc.va.gov/cihvisn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Assertive_Communication_ Version_3.pdf

HealthyPlace. (2008, December 5). Assertiveness, non-assertiveness, and assertive techniques. https://www.healthyplace.com/depression/articles/assertiveness-non-assertiveness-and-assertive-techniques

Immigrant Women's Support Services. (1998). *Culture and Violence Myth and Facts.* http://www.iwss.org.au/myths-facts/

Kalra, G. B. (2013). Sexual violence against women: Understanding cross-cultural intersections. *Indian Journal of Psychiatry, 55*(3), 244–249. https://doi.org/10.4103/0019-5545.117139

Lessons in assertiveness can prevent sexual assault. (2002, January 16). *University Communications, UW-Madison*. https://news.wisc.edu/lessons-in-assertiveness-can-prevent-sexual-assault/

Mayo Clinic. (2017, May 7). Being assertive: Reduce stress, communicate better. https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/assertive/art-20044644

Michel, F. (2008). ሞጁል 4፦ How to behave more assertively. In *Assert yourself.* Centre for Clinical Interventions. https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness

Michel, F. (2008). Module one: What is assertiveness. In *Assert Yourself.* Centre for Clinical Interventions. https://www.cci.health.wa.gov.au/~/media/CCI/Consumer%20Modules/Assert%20Yourself/Assert%20Yours elf%20-%2001%20-%20What%20is%20Assertiveness.pdf

Migrant Women's Emergency Support Service. (1998). Myths & facts [Fact sheet]. http://www.iwss.org.au/myths-facts/

Petrocelli, W., & Repa, B. K. (1998). *Sexual harassment on the job: Whatis it & how to stop it.* Nolo. http://hrlibrary.umn.edu/svaw/harassment/explore/3causes.htm

Sandler, B. R., & Shoop, R. J. (1997). *Sexual harassment on campus. A guide for administrators, faculty, and students.* Allyn & Bacon.

U.S. Natural Resources Conservation Service. (n.d.). Assertiveness techniques for handling difficult behaviors. https://www.nrcs.usda.gov/wps/PA_NRCSConsumption/download?cid=nrcseprd1317430&ext=pdf

UMatter, Princeton University. (n.d.). Choosing your communication style. https://umatter.princeton.edu/respect/tools/communication-styles

University of Illinois at Urbana-Champaign. (n.d.). *Being assertive in a multicultural world [Brochure].* https://counselingcenter.illinois.edu/brochures/being-assertive-multicultural-world

University of Kentucky Violence Intervention and Prevention Center. (n.d.). *The four basic types of communication.* https://www.uky.edu/hr/sites/www.uky.edu.hr/files/wellness/images/Conf14_FourCommStyles.pdf

University of Wisconsin Oshkosh Center for Career Development and Employability Training. (2010, March). *Assertiveness training: Let your voice be heard!* http://www.uwosh.edu/ccdet/caregiver/Documents/Keys/AssertivessTrg_ParticipantGuide_030410.pdf

Women's Aid. (n.d.). Challenging the myths [Fact sheet]. https://www.womensaid.org.uk/information-support/what-is-domestic-abuse/myths/