



### አጋሮች/ Partners



በስ.ጉ.ኤ የተተገበረ  
Implemented by ARRA



በአውሮፓ ህብረት ገንዘብ ተደገፈ  
Financed by the European Union

### ምስጋና

ይህ ማኑዋል የተዘጋጀው በስደተኞችና ከስደት ተመላሾች ጉዳይ ኤጀንሲ የስደት ተመላሾች መልሶ ማቋቋሚያ ፕሮጀክት ጽ/ቤት አማካኝነት በአውሮፓ ህብረት የገንዘብ ድጋፍ ነው። የፌዴራል የከተሞች የስራ ዕድል ፈጠራና የምግብ ዋስትና ኤጀንሲ በማኑዋል ዝግጅቱ ላይ ለተሳተፉ ባለሙያዎች፣ አስተዋጾ አድራጊዎች፣ አራሚዎችና አጋሮች ጥልቅ ምስጋናውን ይገልጻል።

### ማሳሰቢያ

ይህ ማኑዋል የተዘጋጀው በአውሮፓ ህብረት የገንዘብ ድጋፍ ነው። በመሆኑም በሰነዱ ላይ ለተካተቱት ሀሳቦች በሙሉ የፌዴራል የከተሞች የስራ ዕድል ፈጠራና የምግብ ዋስትና ኤጀንሲ ብቸኛ ባለቤት ሲሆን በየትኛውም መልኩ የአውሮፓ ህብረትን እና የስደተኞችና ከስደት ተመላሾች ጉዳይ ኤጀንሲን ሃሳብ ወይም አቋም የሚያንፀባርቅ አይደለም።

# ማውጫ

I. መግቢያ .....	III
II. የሥልጠና ሰነድ ዓላማ .....	IV
III. የህይወት ክህሎት ምንነት .....	IV
IV. የህይወት ክህሎት ስልጠና አስፈላጊነት .....	IV
<b>ክፍል አንድ፡- ግለሰባዊ ክህሎቶች .....</b>	<b>1</b>
1. ራስን የማወቅና ለራስ የተስተካከሰ ግምት የመስጠት ክህሎት .....	1
2. ራስን የመግዛት ክህሎት .....	5
3. ጭንቀትን የመቆጣጠር ክህሎት .....	8
4. በጥልቀት የማሰብና የውሳኔ አሰጣጥ ክህሎት .....	12
5. ለአደጋ ተጋላጭነትን የመቀነስ ክህሎት .....	17
6. ችግርን የመፍታት ክህሎት .....	21
7. የበጎ አመለካከት ክህሎት .....	24
8. ግብ የመተሰም ክህሎት .....	27
9. ገንዘብን በአግባቡ የመጠቀም ክህሎት .....	31
10. የጊዜ አጠቃቀም ክህሎት .....	34

<b>ክፍል ሁለት፡- የእርስ በርስ ግንኙነት ክህሎቶች</b>	<b>39</b>
11. የተግባራዊ ክህሎት	39
12. የመደራደር ክህሎቶች	44
13. ድጋፍን የመጠየቅና የመስጠት ክህሎት	46
14. የቡድን ሥራ ክህሎት	49
15. ስራታዊ የጽኑ ግፊትን የመቆጣጠር ክህሎት	54
<b>ክፍል ሦስት፡- ማንበራዊ ክህሎቶች</b>	<b>57</b>
16. ምቹ ሁኔታን እና ተግዳሮትን የመገንዘብ ክህሎት	57
17. ባሕርን የመጠበቅ ክህሎት	62
<b>ክፍል ስራት፡- የሥልጠና ማጠቃለያ</b>	<b>65</b>

# I. መግቢያ

ለዎች በህጋዊም ሆነ በህገ-ወጥ መንገድ የተሻለ ሕይወትና አካባቢ ፍለጋ በድህነት፣ በስራ አጥነት፣ በተፈጥሮ አደጋ፣ በጦርነት፣ በግዳጅና በመሳሰሉት ምክንያቶች ከአንድ ሀገር ወደ ሌላ ሀገር ወይም ከአንድ ክልል ወደ ሌላ ክልል ወይም ከአንድ አካባቢ ወደ ሌላ አካባቢ ይንቀሳቀሳሉ። የኢትዮጵያ የውጭ አገር ሥራ ስምሪት አዋጅ ቁጥር 923/2008 ወደ ውጭ አገር በመሄድ ለመሥራት ፍላጎት ያላቸው ኢትዮጵያውያን መብታቸው፣ ደህንነታቸው እና ክብራቸው ተጠብቆ ባላቸው ችሎታና አቅም ሠርተው ተጠቃሚ እንዲሆኑ እያደረገ ቢሆንም ሀገራችን ኢትዮጵያ ህገወጥ ስደት እና ተዛማጅ ችግሮች ሲነሱ ከሚጠሩት ግንባር ቀደም የአፍሪካ ሃገራት ተርታ ትመደባለች። ዜጎቿ ምንም እንኳን ኑሯቸውን ለማሻሻል በተለያዩ መንገድ ከሀገር ቢወጡም ከሚሳካላቸው ይልቅ ሳይሳካላቸው በየመንገዱ የሚያልቁትና ወደ ሃገራቸው አንድም በፈቃዳቸው አልያም በሄዱበት ሃገር አስገዳጅነት የሚመለሱት ዜጎች ቁጥር እጅግ እየጨመረ ይገኛል። ለምሳሌ እንደ አለምአቀፉ የፍልስጥኞች ድርጅት(IOM) መረጃ በ2006 ዓ.ም ብቻ ከ163ሺህ በላይ፣ ከ2009 ዓ.ም ጀምሮ እስከ አሁን ድረስ ደግሞ ከ263ሺህ በላይ ኢትዮጵያውያን ከሳውዲ አረቢያ የተመለሱ ሲሆን አሁንም ከፍተኛ ቁጥር ያላቸው ዜጎች ከተለያዩ ሀገራት በመመለስ ላይ ናቸው። በተለይ በአሁኑ ሰዓት በዓለማችን የተከሰተው የኮሮና ቫይረስ ወረርሽኝ ሁኔታውን አባብሶታል። ዜጎቻችን ወረርሽኙ ከተከሰተ ጀምሮ ከተለያዩ ሀገራት በየሀገራቱ አስገዳጅነት በከፍተኛ ቁጥር እየተመለሱ ይገኛሉ።

ተመላሽ ዜጎች የምንላቸው በህጋዊ መንገድ ወደውጭ ሀገር ሄደው የሥራ ውላቸውን ጨርሰው ወደ ትውልድ ሀገራቸው የተመለሱ፣ በህገ-ወጥ መንገድ ወደ ውጭ ሀገር ሄደው ሳይሳካላቸው የተመለሱ፣ በጤና ችግር ምክንያት የተመለሱ፣ ጥገኝነት ጠይቀው ተቀባይነት ያላገኙ፣ የህገ-ወጥ የሰዎች ዝውውር ስለባዎች እና የመሳሰሉት ዜጎችን ያካትታል። በሰው የመነገድ እና ሰውን በሕገ-ወጥ መንገድ ድንበር የማሻገር ወንጀልን ለመከላከልና ለመቆጣጠር የወጣው አዋጅ ቁጥር 1178/2012 “ተጎጂ”ን በሰው የመነገድ ወይም በሕገ-ወጥ መንገድ ድንበር ማሻገር ወይም በህገ-ወጥ መንገድ ሰውን ለስራ ወደ ውጭ አገር መላክ የወንጀል ድርጊቶች ውስጥ አንዱ ወይም ከአንድ በላይ የተፈጸመበት እና አካላዊ፣ ስነልቦናዊ ወይም ኢኮኖሚያዊ ጉዳት የደረሰበት ወይም የመብት ጥሰት የተፈጸመበት ወይም እነዚህ ጉዳቶች የደረሱበት ወይም የመብት ጥሰት የተፈጸመበት ባይሆንም ለወንጀሎች የተጋለጠ ወይም ሊጋለጥ የሚችል በመሆኑ በዚህ አዋጅ የተመለከተው ጥበቃ እና ድጋፍ እንደ አግባብነቱ የሚያስፈልገው ሰው ነው በማለት ተርጉሞታል። ይህ አዋጅ እነዚህን ተጎጂዎች የማዳንና መልሶ የማቋቋም አስፈላጊነትና ስራውም የብዙ ባለድርሻ አካላትን ርብርብ የሚጠይቅ መሆኑን ከመደንገጉም በተጨማሪ ተጎጂዎችን በተለያዩ መንገድ ለመደገፍ የሚያስችል ፈንድ እንደሚቋቋም አስቀምጧል። ተመላሾችን የማቋቋም ስራ ለመስራት ደግሞ ተመላሾችን በህይወት ክህሎት ማብቃት አስፈላጊ ነው።

ስለዚህ ይህ የህይወት ክህሎት ስልጠና ማኑዋል ተመላሾች ሊገጥማቸው የሚችለውን የኑሮ ውጣውረድ ለመቋቋም የሚያስችላቸውን ክህሎት አግኝተው በእለት ተክለት ኑሯቸው የሚያገኙትን መልካም አጋጣሚዎች እንዴት መጠቀም እንደሚችሉና ሊከሰቱ የሚችሉ

ፈተናዎችንም በቀላሉ ለማለፍ እንዲችሉ የሚረዳ ትምህርት ነው። በመሆኑም ተመላሾችን በንቃት ማሳተፍ የሚያስችል፣ ሁሉም በቀላሉ ሊረዳው በሚችል ቀላል የአቀራረብ ዘዴ፣ ውስን በሆነ የጊዜ ገደብና የጋራ ውይይት የሚያደርጉበትን መድረክ በማመቻቸት በቂ ግንዛቤ እንዲይዙ ለማስቻል የተዘጋጀ የስልጠና ማንዋል ነው።

ማኅበራት አራት ክፍሎች ያሉት ሲሆን ከክፍል አንድ እስከ ክፍል ሶስት ያሉት ለተመላሾች የሚያስፈልጉ ክህሎቶችን የሚያስገነዝብ ሲሆን ክፍል አራት ስልጠናውን ለማጠቃለልና አጽንኦት እንዲሰጡት ለማድረግ የተዘጋጀ ነው።

## II. የሥልጠና ሰነድ ዓላማ

ይህ የተመላሾች የህይወት ክህሎት ማሰልጠኛ ማኅበራት ወደ ሃገራቸው የሚመለሱ ስራ ለመጀመር ድጋፍ የሚያስፈልጋቸው /የሚፈልጉ ዜጎች በህይወት ክህሎት በቂ ስልጠና እንዲያገኙና ራሳቸውን በዘላቂነት ለመቋቋም የሚችሉበትን ምቹ ሁኔታ ለመፍጠር ነው።

## III. የህይወት ክህሎት ምንነት

በአለም ጤና ድርጅት ትርጉም መሰረት “የህይወት ክህሎት ማለት ግለሰቦች የየዕለት ህይወታቸውን ጤናማ በሆነ ሁኔታ ለመምራትና የሚያጋጥማቸውን ተግዳሮቶች ለመቋቋም የሚያስችላቸው ችሎታና ባህሪ መገናጸፍ ማለት ነው። በተመሳሳይም በተ.መ.ድ የህጻናት አድን ድርጅት (UNICEF) አገላለጽ መሰረት “የህይወት ክህሎት” ማለት ስነልቦናዊና ማህበራዊ እንዲሁም በሰዎች መካከል ያለውን ግንኙነት በማጠናከር ሰዎች በመረጃ ላይ የተመሰረተ ወሳኔ መስጠት እንዲችሉ፣ ወጤታማ ግንኙነት እንዲመሰርቱና ችግሮችን የሚቋቋሙበትንና ራሳቸውን ወጤታማ በሆነ መንገድ የሚመሩበት ክህሎት ማግኘት ማለት ነው።

የህይወት ክህሎት የተመላሾችን አቅም በማጎልበት በማህበረሰቡ ውስጥ ንቁ ተሳታፊና አምራች የህብረተሰብ ክፍል እንዲሆኑ ያደርጋቸዋል። ከዚህም በተጨማሪ የህይወት ክህሎት የተመላሾችን ማንነት መገንባት፣ ልበሙሉ መሆንን፣ ጠለቅ ብሎ የማሰብን፣ ጠቃሚ ግንኙነቶችን የመፍጠር ክህሎቶችንና ወዘተ ያካትታል።

## IV. የህይወት ክህሎት ስልጠና አስፈላጊነት

የህይወት ክህሎት ዜጎች በሚያስፈልጓቸው ክህሎቶች ራሳቸውን የቻሉና የራሳቸውንና የማህበረሰባቸውን ችግር በግልና በጋራ መፍታት የሚችሉ እንዲሆኑ ይረዳል። ተመላሾች በነሯቸው ሊገጥሟቸው የሚችሉትን እንቅፋቶች ለመቋቋም የሚያስችላቸውን ክህሎት እንዲያገኙ ስለሚያስችልና በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴያቸው የሚያገኙትን መልካም አጋጣሚዎች በአግባቡ እንዲጠቀሙ ስለሚረዳ የህይወት ክህሎት ስልጠና ከተመላሾች በተጨማሪም ለሁሉም ዜጋ አስፈላጊ ነው።

# ክፍል አንድ፡- ግለሰባዊ ክህሎቶች

## 1. ራስን የማወቅና ስራስ የተስተካከለ ግምት የመስጠት ክህሎት

### 1.1 መግቢያ

ስለራስ ግንዛቤ መያዝ ጠለቅ ብሎ የማሰብ ክህሎት ሲሆን ይህ ስልጠና ስለ ሌሎች ግለሰቦች ሳይሆን ስለ ራሳችን በጥልቀት እንድናስብ የሚያደርግ የሥልጠና ክፍል ነው። እያንዳንዳችን ራሳችንን ከሌሎች ጋር በማነፃፀር ለራሳችን የተለያዩ ግምት እንሰጣለን። አንዳንዶቻችን ከሚገባን በላይ ለራሳችን ክፍተኛ ግምት ስንሰጥ፤ ሌሎቻችን ደግሞ ለራሳችን ዝቅተኛ ግምት ልንሰጥ እንችላለን። አብዛኞቻችን ደግሞ ለራሳችን ትክክለኛ የሆነውን ግምት ስንሰጥ እንታያለን።

### 1.2 ዓሳማ



ከዚህ ስልጠና በኋላ ተመላሾች፡-

- ራስን ማወቅ፣ መቀበልና ራስን መለወጥ ላይ ግንዛቤ ያዳብራሉ፤
- ስለ አዎንታዊና አሉታዊ የራስ ግንዛቤ እውቀታቸውን ያዳብራሉ፤
- የራስ ግንዛቤን ለማዳበር የሚረዱ ክህሎቶችን ያዳብራሉ፤
- የትኛውን ጥንካሬያቸውን ወይም ክህሎታቸውን ይበልጥ ማሳልበት እንዳለባቸው ይወስናሉ፤
- ለራስ የተስተካከለ ግምት የመስጠት ዕውቀት ያዳብራሉ፤
- ለራሳቸው የተስተካከለ ግምት የሚሰጡ ሰዎችን ባሕሪያት ይገነዘባሉ፤
- ለራስ የተስተካከለ ግምት የመስጠት ክህሎት ያዳብራሉ።

### 1.3 የስልጠናው አተገባበር

#### 1.3.1 የስልጠናው ዘዴ

- ሀሣብ ማፍለቅ፣ የቡድን ውይይት

#### 1.3.2 የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች

- ማርከር/ ቾክ፣ ፊሊፕቻርት/ጥቁርሰሌዳ፣ ነጭ ወረቀትና ፕላስቲክ

#### 1.3.3 የሚያስፈልገው ጊዜ

- 1 ሰዓት

#### 1.3.4 የሚከናወኑ ተግባራት



### ተግባር 1፡ ሃሳብ ማፍለቅ

ይህን ርዕስ ስለ ራስ በሚሰጥ ግምት ውይይት በማድረግ እንጀምራለን። አላማውም ሀሳብን ማንሸራሸር ይሆናል።

1. ራስን ማወቅ ማለት ምን ማለት ነው? ራስን ማወቅና ያለማወቅ እንዴት ይገልጻሉ? ራስን ያለማወቅ ምን ወጤት ያስከትላል?
2. ሰዉ እንደቤቱ እንጅ እንደጎረቤቱ አይኖርም!፤ “ሲሉ ሰምታ ዶሮ ሞተች ከጢስ ገብታ” እና ሌሎችም ተመሳሳይ አባባሎችን በማጤን ስለራስ ማወቅ ምን ትረዳላችሁ?
3. ለራስ የተስተካከለ ግምት መስጠት ማለት ምን ማለት ነው?
4. ለራሳቸው የተስተካከለ ግምት የሚሰጡ ሰዎች ምን አይነት ባሕርይ ያሳያሉ? ዝቅተኛ ግምት የሚሰጡትስ?
5. ለራስ የተስተካከለ ግምት መስጠት ምን ጥቅም ያስገኛል?
6. ለራስ ያልተስተካከለ ግምት መስጠት ጉዳት አለውን? ምን ዓይነት?
7. ለራስ የሚሰጥን ግምት ማዳበር ወይም ማሻሻል ይቻላልን? እንዴት?

#### 1.3.5 የአሰልጣኙ መመሪያ/ማስታወሻ

- ሁሉም ተሳታፊዎች በንቃት እንዲሳትፉ ማድረግ።
- የተሳታፊዎችን አስተያየት በፍሊጎች ቻርት ላይ አስፍሮ መለጠፍ።
- በመጨረሻም እነዚህን አስተያየቶች ከዚህ በታች ከቀረበው አጭር ማስታወሻ ጋር በማመሳከር ተሳታፊዎች አቋም እንዲይዙ ማድረግ።

#### ማስታወሻ

ራስን ማወቅ ማለት አንድ ግለሰብ ስለማንነቱ/ቷ አካላዊ፣ ስሜታዊ፣ አዕምሮአዊ ገጽታ፣ ጥንካሬና ድክመት፣ ወዘተ. ያለው/ያላት አጠቃላይ ግንዛቤ ማለት ነው። ራስን ማወቅ ከሁኔታዎች ጋር ተመስርቶ ራስን መረዳት አይደለም ። ራስን ማወቅ ከሰዉ ጋር ሲስማሙ መልካም፣ ሲጣሉ መጥፎ አድርጎ ማየት አይደለም። ስልጣን ሲያዝ ራስን እንደትልቅ መቁጠር ከስልጣን ሲወርዱ ራስን ዝቅ አድርጎ ማየት አይደለም። ሌሎች ቆንጆ ሲሉን ጥሩ ሰዉ፣ አስቀያሚ ሲሉን ድግሞ መጥፎ ሰዉ እንደሆንን አድርገን መቁጠር፣ ራስን ማወቅ ሂደት እንጅ በአንድ ጊዜ ተከውኖ የሚያልቅ ተግባር አይደለም።

#### ራስን ማወቅ ለማዳበር

- ለምንሰራው፣ ለምንናገረው ነገር ሁሉ ኃላፊነት መውሰድ፣
- ለነገሮች ሁሉ ትክክለኛ ማንነትን ማንጸባረቅ፣
- ሌሎችን መቀበል/ የሌሎችን ሀሳብ መረዳት፣
- በራስ መተማመን ማዳበር፣ እኔ እችላለሁ ለዉጥ አመጣለሁ ብሎ ማሰብ መቻል፣
- ለራስ ተክክለኛ ግምት መስጠት፣

- ጥበብ፣ ደስታ፣ ፍቅር እንዳለን መገንዘብ፤ ይህንን ለማድረግ ከሁሉም በፊት ራሳችንን በአግባቡ መውደድ ያስፈልጋል። ከዚያም ሌሎችን መውደድ እንጀምራለን።
- ልዩ መሆናችንን ማድነቅ፡- ሁላችንም እንደየመልካችን ጸባዮችንና ችሎታችን ይለያያል። ይህን ጸጋ በመቀበል ደስታን በወስጣችን መፍጠር።

**ለራስ የተስተካከለ ግምት የሚሰጡ ሰዎች የባሕርይ መገለጫዎች፡-**

- በራሳቸው ይተማመናሉ፤
- ከሌሎች ጋር ይግባባሉ፤
- ራሳቸውን ይወዳሉ፤
- ከጥፋተኝነት ይርቃሉ፤
- ስሜታቸውን ይቆጣጠራሉ፤
- የተረጋጋ ባሕርይ ያሳያሉ፤
- በዘፈቀደ አይመሩም፤ ያቅዳሉ፤
- ለአደጋ ተጋላጭ አይደሉም /ከአደጋ ተጋላጭነት ራሳቸውን ይጠብቃሉ፤

**ለራስ ዝቅተኛ ግምት የሚሰጡ ሰዎች የባሕርይ መገለጫዎች**

- ራስን ማግለል/ለብቻቸው መቆየትን ይመርጣሉ፤ የጭንቀት ስሜት፣ ድብርት፣ የበታችነት ስሜት፤
- ራሳቸውን ይጠላሉ፤
- ከሌሎች ጋር በንደኝነት መኖር አስቸጋሪ እንደሆነ ይስማቸዋል፤
- በራስ መተማመን ይጎድላቸዋል።

**በራስ የተስተካላ ግምት የመስጠት ሂደትን ለማዳበር/ለማጎልበት የሚከተሉትን መተግበር**

- ግለሰቡ የራሱን ጠንካራና ደካማ ጎን ለይቶ እንዲያውቅ ማድረግ፤
- በጎ አመለካከትን ማዳበር፤ ከሰዎች ጋር የመግባባት አቅምን ማዳበር፤
- የሌሎች አስተያየት መቀበል፤
- የራሳችንን ውስጣዊ ዕሴት ማድነቅ፤
- ለራስ ጥንቃቄ ማድረግ፤ ራስን መንከባከብ/ራስን መውደድ፤ ራስን መቀበል፤

**አንድ ሰው ለራሱ የሚሰጠው ግምት የተስተካከለ መሆን የሚያስገኘው ጥቅም፡-**

- አደጋን ይጋፈጣል፤ በራሱ ይተማመናል፤
- በራሱም ይሁን ከሌሎች ጋር ባለው ግኑኝነት/ንደኝነት ደስተኛ ይሆናል፤
- ሃሳቡን ለመግለፅ ነፃነት ይሰጠዋል፤ አይጨናነቅም፤
- የሌሎችን መብት ሳይጋፋ ራሱን ይወዳል፤ በሌሎች ዘንድ ተቀባይነት ያገኛል።

**ለራስ ዝቅተኛ ግምት መስጠት የሚያስከትለው ጉዳት፡-**

- አስቸጋሪና ፈታኝ ሁኔታዎችን አለመድፈር፤
- ራስን መውቀስ፣ ተስፋ መቁረጥ፤



- የጥፋተኝነት ስሜት መስማት፤
- ሀሳባቸውን በነፃነት ለመግለፅ መቻላቸው፤
- የራስን አዎንታዊ ጎን አለመመልከት፤
- በአብዛኛው የንዴት ስሜት ውስጥ መግባት፤
- ጭንቀት ይበዛባቸዋል። የሀፍሬት ስሜት መስማት፤
- ቁጡ እንድንሆን ያደርጋል፤
- ከሰዎች እንድንርቅ ያደርጋል፤
- በራስ አለመተማመንን ይፈጥራል፤
- ተስፋ እንድንቆርጥ ያደርጋል፤
- ለውድቀት ይዳርጋል፤
- የአእምሮ ውጥረትን /ጭንቀትን ያስከትላል፤
- የፈጠራ ችሎታን ይቀንሳል።

### ተግባር 2፡ የቡድን ውይይት

#### ታሪክ 1፡

አየለ፣ ቦጋለና ግርማ በአንድ አካባቢ የተወለዱ ጓደኞች ሲሆኑ ሶስቱም ለብዙ አመት ከውጭ ቆይታቸው በኋላ ወደ ሀገራቸው ተመልሰዋል። ቦጋለ ውጭ ሀገር ሄዶ በመምጣቱ ብቻ በሚያውቃቸው ሰዎች እና ጓደኞቹ ላይ በመጎረር፣ በመኩራራትና ያለኔ ሰው የለም! በማለት ሲያገኛቸውም አጥጋቢ ሰላምታ እንኳን ለመስጠት ፈቃደኛ አይደለም።

ግርማ በውጭ አገር ስርቶ ያገኘውን ገንዘብ በመጠቀም በሀገሩ ላይ ባለሀብት ከመሆኑም በላይ ጓደኞቹን እና ማህበረሰቡን በማክበር፣ በመግባባትና ጥሩ ትህትና በማሳየት በተጫማሪም የተቸገሩ ሠዎችን በመደገፍ በአካባቢው ማህበራዊ ኑሮ ላይ በመሳተፍ በሚኖርበት አካባቢ ተወደና ተከብሮ ይኖራል።

አየለ ደግሞ በውጭ አገር ቆይታው ስኬታማ ባለመሆኑ እና በቂ ገንዘብ ይዞ ባለመምጣቱ ምክንያት የዝቅተኝነትና የቦታችንት ስሜት እየተሰማው ጓደኞቹንም ሆነ ዘመዶቹን ማግኘትና መቅረብ አይፈልግም። በዚህም ምክንያት ከአካባቢው በመራቅ በብቸኝነት ይኖራል።

#### የመወያያ ጥያቄዎች

1. ባለታሪኮቹ ስለ ራሳቸው ምን አይነት ግንዛቤ አላቸው?
2. ከሶስቱ ግለሰቦች ለራሱ የተስተካከለ ግምት የሚሰጠው ማን ይመስላችኋል? እንዴት?

#### 1.3.6 ግምገማ

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

## 2. ራስን የመግዛት ክህሎት

### 2.1 መግቢያ

የሰው ልጆች የተለያዩ መሠረታዊ ፍላጎቶች አሏቸው። የምግብ ፣ የመጠለያ እና የአልባሳት ፍላጎት በዋናነት ሊጠቀሱ ይችላሉ። እነዚህ ፍላጎቶች በአግባቡ መሟላት ይኖርባቸዋል። በአግባቡ ሲባል፣ የሌሎችንም መብት በማይገረር 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።

### 2.2 ዓሳማ



ይህን ክፍል ሲጨርሱ ተሳታፊዎች፡

- ስለ ራስን መግዛት ግንዛቤ ያዳብራሉ።
- ራስን የመግዛት ጥቅምን ያውቃሉ።
- ራስን የመግዛት ክህሎት ያዳብራሉ።

### 2.3 የስልጠናው አተገባበር

#### 2.3.1 የስልጠናው ዘዴ

- የቡድን ወይይት፣ ሀሳብ ማፍለቅ

#### 2.3.2 የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች

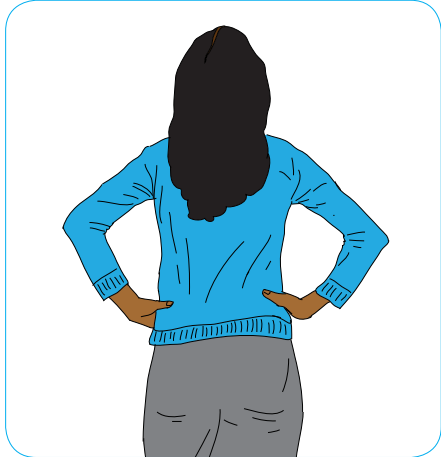
- ማርከር፣ ፊሊፕ ቻርት/ጥቁር ሰሌዳ

#### 2.3.3 የሚያስፈልገው ጊዜ

- 50 ደቂቃ



#### 2.3.4 የሚከናወኑ ተግባራት



### ተግባር 1፡ ሀሳብ ማፍለቅ

1. ራስን መግዛት ምን ማለት ነው?
2. አንድ ሰው ራሱን/ራሷን መቆጣጠር አቅቶታል/አቅቷታል የሚባለው መቼ ነው?
3. ራስን መግዛት እንዴት ይቻላል? ራስን አለመግዛት ምን ጉዳት ሊያስከትል ይችላል?
4. ራስን የመግዛት ባሕርያት ምን ምን ናቸው?
5. በአካባቢያችን የሚገኙ ራሳችንን እንዳንገዛ የሚያደርጉን ሁኔታዎች ምን ምን ናቸው?

### 2.3.5 የአሰልጣኙ መመሪያና ማስታወሻ

- ሁሉም ተሳታፊዎች በንቃት እንዲሳትፉ ማድረግ።
- የተሳታፊዎችን አስተያየት በፍሊጎች ቻርት ላይ አስፍሮ መለጠፍ።
- በመጨረሻም እንኒህን አስተያየቶች ከዚህ በታች ከቀረበው ማስታወሻ ጋር በማመሳከር ተሳታፊዎች አቋም እንዲይዙ ማድረግ።

### ማስታወሻ

#### ራሳቸውን የሚገዙ ሰዎች መገለጫ ባሕሪያት

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ግብታዊ አይሆኑም /በደመ-ነፍስ/ በነሲብ አይነዱም፤ ምክንያታዊ ናቸው፤</li> <li>• ለአደጋ ተጋላጭ አይደሉም /ከአደጋ ተጋላጭነት ራሳቸውን ይጠብቃሉ፤</li> <li>• ራስ ወዳድ አይደሉም፤</li> <li>• ከጥፋተኝነት ይርቃሉ፤ ስሜታቸውን ይቆጣጠራሉ፤</li> <li>• ጥሩ የሆነ ማኅበራዊ ሕይወትን ይመራሉ፤ የተረጋጋ ባሕርይ ያሳያሉ፤</li> <li>• ከድርጊትና ከንግግር በፊት ያስባሉ፤</li> <li>• በዘፈቀደ አይመሩም፤ ያቅዳሉ፤</li> <li>• ለነገ ደስታ ዛሬን ይሠራሉ፤ ሥራን ከመዘናናት ያስቀድማሉ፤</li> <li>• የልጅነት ዘመናቸውን በጠንካራ ሠራተኝነት ያሳልፋሉ፤</li> <li>• ቁጠባን ያውቃሉ፤</li> <li>• ባለራዕይ ናቸው፤</li> <li>• ከውሸታምነት፣ ከአጭብርባሪነት፣ ከከዳተኝነት፣ ከሌብነት፣ ከዘረፋ ወዘተ የተቆጠቡ ናቸው፤</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ከዕዕ ተጠቃሚነት፣ ራስን ለማጥፋት ከመነሳሳት፣ ከአመፀኝነት ወዘተ የተቆጠቡ ናቸው፤</li> <li>• ለራሳቸው የሚሰጡት ግምት ከፍተኛ ነው፤</li> <li>• ውጤታማ የሆነ ውሳኔ ለመወሰን አይችገሩም፤</li> <li>• ውጤታማ የሆነ የችግር አፈታት ዘዴን ለመከተል አይችገሩም፤</li> <li>• ከሌሎች ጋር በመተባበር ሥራዎችን ማከናወን ይወዳሉ፤</li> <li>• መርሆችን ለመከተል ዝግጁ ናቸው፤</li> <li>• ግራ የሚያጋቡ እና ውሳኔ ለመስጠት የሚያስችግሩ ሁኔታዎችን የመቋቋም ብቃት አላቸው፤</li> <li>• በትምህርት ውጤታማ ለመሆን/ ስኬታማ ለመሆን ይጥራሉ፤</li> <li>• የአእምሮ ውጥረት ሲከሰት በአግባቡ ለመቋቋም ይችላሉ፤</li> <li>• የሌሎችን መብት ሳይነኩ የራስን መብት ለማስከበር ይጥራሉ።</li> </ul> |
|--|--|

#### ራሳቸውን መግዛት ከማይችሉ ሰዎች መገለጫ ባሕሪያት መካከል

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ሌሎችን አለማክበር፤</li> <li>• ከአእምሮ ይልቅ በጡንቻ/ በሰውነት ለማሰብ መሞከር፤</li> <li>• ለአደጋ ተጋላጭ መሆን፤</li> <li>• ስሜታቸውን መቆጣጠር አለመቻል፤</li> <li>• ደስታን ወድያውኑ/አሁኑኑ” ማግኘት መፈለግ፤</li> <li>• ላልተፈለገ ዕርግዘና መጋለጥ፤</li> <li>• የረዥም ጊዜ ራዕይ አለመኖር፤</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ለራስ ዝቅተኛ ግምት መስጠት፤</li> <li>• ፍርሀት፣ በጣም መጨነቅ፣ ድብርት፤</li> <li>• ራስን ከሌሎች ማግለል፣ በቶሎ መናደድ፤</li> <li>• በቂ እንቅልፍ አለመተኛት፤</li> <li>• ፈተናዎችን ለመወጣት መቸገር፤</li> <li>• በንግግር ወቅት ማፈር፤</li> <li>• በራስ ጥፋት ሌሎችን መውቀስ፤</li> <li>• ከፍትሕ ይልቅ በቀልን መምረጥ፤</li> </ul> |
|--|--|

### ራስን መግዛትን ሰማዳበር:-

- ✓ ስለ ንዴት መቆጣጠር ትምህርት መስጠት፤
- ✓ ግጭትን እንዴት መፍታት እንደሚቻል ትምህርት መስጠት፤
- ✓ ስለ ዕዕ አስከፊነት ሥልጠና መስጠት፤
- ✓ ስለ ትዕግስተኝነትና ስለ መቻቻ ሥልጠና መስጠት፤
- ✓ የምንገነዘባቸውን መርሆች ማስቀመጥ፤
- ✓ የረዥም ጊዜ ዕቅዶችን/ ራዕዮችን ስለማስቀመጥ ሥልጠና መስጠት፤
- ✓ ሁሉንም ነገር በፈለግነው ሠዓትና ቦታ ማግኘት እንደሚቻል 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

#### ታሪክ 2

ወይንሽት በሀገሯ የንግድ ስራ ለመጀመር የሚያስችል በቂ ገንዘብ ይዛ ነበር ከውጭ ሀገር በቅርቡ የተመለሰችው። ነገር ግን እንደተመለሰች ከተለያዩ የልጅነት ንግዶች ጋር በመሆን በምትኖርበት ከተማ በመዞር የተለያዩ ልብሶችንና ጌጣጌጦችን ለእሷና ለእድሮቿ በመግዛት፤ እንዲሁም አልኮልና አደገኛ እጾችን በመጠቀም ለተለያዩ ደባል ሱሶች ተጋለጠች። በዚህ ጊዜ ነበር አልማዝ የተባለች የልጅነት ንግድ ከውጭ ሀገር ስትሰራ ቆይታ ወደሀገሯ የተመለሰችው። አልማዝም ቤተሰቦቿን ወይንሽትን ማግኘት እንደምትፈልግና ምን ላይ እንዳለች ጠየቀቻቸው። ቤተሰቦቿም ስለወይንሽት ሁኔታ በዝርዝር አስረዷት። በማግስቱ አልማዝ ወይንሽትን በማግኘት አልጅነት ጀምሮ ስላሳለፉት ጊዜና ወደውጭ ሀገር ለመሄድ ሲወስኑ የነበራቸውን የመለወጥ ህልም አወራችላት፤ አሁን ወይንሽት እያሳለፈች ስላለው አልባሌ ስራም ከቤተሰቦቿ እንደሰማችና ትክክል እንዳልሆነች ገለጸችላት። ከውጭ ምን ያህል ገንዘብ ይዛ መጥታ ምን ያህል ገንዘብ አሁን እጇ ላይ እንዳለ ስትጠይቃትም ከማግሽ በላይ የሆነው ገንዘብ እንዳለቀ ነገረችት። በዚህ ጊዜ ነበር ወይንሽት ስለመጥፎ ድርጊቷ የባነነችው። በመጨረሻም ወይንሽትና አልማዝ ያላቸውን ገንዘብ በማዋጣት በጋራ ንግድ መስራት እንደሚችሉ ተስማሙ።

#### የቡድን ውይይት

1. ከወይንሽት ታሪክ ምን ተማራችሁ?
2. ወይንሽት ለችግሮች የተጋለጠችበትን ምክንያት/ቶች በመዘርዘር ተወያዩ።
3. ከወይንሽት ታሪክ በመነሳት ራስን ያለመግዛት ሊያስከትል በሚችላቸው ጉዳዮች ላይ ተወያዩበት።

### 2.3.6 ግምገማ

ይህን ክፍል ከማጠናቀቅን በፊት በቅድሚያ የሚከተሉትን ጥያቄዎች መልሱ።

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

## 3. ጭንቀትን የመቆጣጠር ክህሎት

### 3.1 መግቢያ

ጭንቀት ብዙዎችን በህይወታቸው ሊያከናውኑ ከሚፈልጉት ነገር እንዳይደርሱ ትልቅ እንቅፋት ሆኗል። ሰው በተሰበሰበበት ቦታ ፊት ለፊት ቆሞ ለማውራት፣ በእንቅልፍ የለሽ ሌሊቶች መጠመድ፣ ስራ ስለማግኘት፣ የኤች አይ ቪ የደም ምርመራን ለማድረግ፣ ከስራ ባልደረባ ጋር ለመግባባት፣ ትክክለኛ የትዳር ጓደኛ ስለማግኘት እና ስለሌሎች ጉዳዮች እንጨነቃለን።

### 3.2 ዓላማ



ይህን ክፍል ሲጨርሱ ተመላሾች፡

- በህይወታቸው ያሉባቸውን ጭንቀቶች እንዴት ምላሽ መስጠት እንዳለባቸው እውቀትን ያዳብራሉ፤
- የተለያዩ የጭንቀት ማስወገጃ ክህሎቶችን በማዳበር ራሳቸውን ከጭንቀት ይጠብቃሉ።

### 3.3 የስልጠናው አተገባበር

#### 3.3.1 የስልጠናው ዘዴ፡-

- ሀሳብ ማፍለቅ፣ የቡድን ውይይት

#### 3.3.2 የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፡-

- ፍሊፕ ቻርት/ሰሌዳ ፣ ማርከር/ቸክና ፕላስተር/ማጣብቂያ

#### 3.3.3 የሚያስፈልገው ጊዜ ፡-

- 45 ደቂቃ

#### 3.3.4 የሚከናወኑ ተግባራት



**ተግባር 1፡- ሀሳብ ማፍለቅ**

ስለጭንቀት ውይይት በማድረግ እንጀምራለን። ዓላማው ጭንቀትን በመቆጣጠር ዙሪያ ተመላሾች ሀሳባቸውን እንዲያንሸራሸሩ ነው።

1. ጭንቀት ማለት ምን ማለት ነው?
2. የጭንቀት መንስኤዎችስ?
3. ጭንቀትን ለማስወገድ/ለመቀነስ መፍትሄ ይሆናሉ ብላችሁ የምታስቧቸውን ሁኔታዎች ምንድን ናቸው?

**3.3.5 የአስልጣኙ/የአመቻቹ መመሪያና ማስታወሻ፡-**

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

**ማስታወሻ**

ጭንቀት ማለት በስነ ልቦናችንም ሆነ በአካላችን ላይ ድንገት ለሚገጥሙን ጥሩም ሆነ መጥፎ አጋጣሚዎች በምንሰጠው ምላሽ ትልቅ ተጽዕኖ/ለውጥ/ ማሳደር የሚችል ክስተት ነው። የሰውልጅ በሕይወት ዘመኑ ጭንቀት ያጋጥመዋል። ነገር ግን የጭንቀቱ መንስኤ፣ መጠን፣የተከሰተበት ቦታ፣ የዕድሜ ክልል እና ጭንቀቱን ለመከላከል የሚወስደው እርምጃ ከሰው ሰው ይለያያል። ጭንቀት በተሰማን ጊዜ ወዲያውኑ የሥነ-ልቦና ባለሙያዎችን ማማከር ተገቢ ነው።

**የጭንቀት ምልክቶች**

አካላዊ	ስነልቦናዊ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• አተነፋፈላችን ይጨምራል/ይበዛል፤</li> <li>• የጡንቻዎች መዛል፤</li> <li>• የሰውነት ላብ መብዛት፤</li> <li>• የምግብ ፍላጎት መቀነስ፤</li> <li>• የአፍ መድረቅ፤</li> <li>• የሽንት ቶሎ ቶሎ መምጣት</li> <li>• የመናገር ችግርና ሌሎች</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ለራስ ክብርና ግምት ያለመስጠት፤</li> <li>• በራስ መተማመን ማጣት፤</li> <li>• መቅበዝበዝ፤</li> </ul>

### ስለጭንቀት ያሉ እውነታዎች

- “አልችልም” እስካልን ድረስ ጭንቀት መቼም ከውስጣችን ልናወጣው አይቻልምና፤ አልችልም የሚለውን ቃል ከውስጣችን ማውጣት ያስፈልጋል፤
- በውስጣችን ያለውን ጭንቀት ልናስወግድ የምንችለው ወደሚያስጨንቀን ነገር በቀጥታ ገብተን ስንሰራ ብቻ ነው፤
- ጭንቀታችን ለማስወገድ ለራሳችን ጥሩ ስሜት ይኑረን፤ በራስ መተማመንን ማዳበርም ያስፈልጋል፤
- ማንኛውም ሰው በህይወቱ ጭንቀት ሊያጋጥመው እንደሚችል ማሰብና ጭንቀታችን ቀለል አድርገን ለማለፍ መሞከር፤

### ጭንቀትን የመቆጣጠር ክህሎት ስማዳበር፡-

- ✓ ራስህን/ሽን እወቅ/ቂ፤
- ✓ ራስን ማክበር/ ስለራስ ጥሩ ነገር በማሰብ ለራስ ትክክለኛ ግምት መስጠት፤
- ✓ ክሌሎች በተለየ አሉን ብለን የምናስባቸውን ክህሎቶች ለይተን ማወቅ
- ✓ ሱሰኛ ከሆንን የበለጠ ጭንቀታችን ያባብሰዋልና ማቆም፤
- ✓ በራስ መተማመን መኖር፤

### ጭንቀትን የመቆጣጠር ክህሎት አሰጣጥ ሂደት

- ስለምንፈልገው ነገር ምንነት ለይቶ ማወቅ፤
- የጭንቀቱ መንስኤ ምን እንደሆነ ማወቅ፤
  - ✓ አስተዳደግ (ቤተሰብ፣ ባህል)
  - ✓ የህይወት ክስተት፣ አደጋ፣ መጥፎ ገጠመኝ
  - ✓ ለራስ ዝቅ ያለ ግምት (ውድቀትን መፍራት)
- በህይወታችን ስለምንጨነቀው ነገር እርግጠኛ መሆን፤
- የሚያስጨንቀንን ነገር ብናደርግ ልናጣና ልንጠቀም የምንችልባቸውን ነገሮች በዝርዝር ማስቀመጥ፤
- ስለ ጉዳቱና ስለጠቀሜታው የስነ ልቦና ባለሙያዎችን ማማከር፤
- ስለሚገጥሙን እንቅፋቶች በጥንካሬና በራስ መተማመን ስሜት ራሳችንን አስቀድመን ማዘጋጀትና የሚመጡትን ነገሮች መቀበል፤
- በቀጥታ ወደምንፈልገው ነገር ወደ ትግበራ መግባት፡፡

**ተግባር 2፡ የቡድን ውይይት**

**ታሪክ 3**

ከበደ የተባለ ወጣት በእኩያ ዓደኞቹና የአካባቢው ደላሎች ግፊት ቤተሰቦቹ ያላቸውን በሬዎች እንዲሸጡ እንዲሁም በአራጣ ብድር እንዲበደሩ በማድረግና ይህንን ገንዘብ ጉዞውን እንዲያሳልጡለት ለደላሎች በመክፈል በሀገ ወጥ ሁኔታ ወደ ውጭ ሀገር ለመሄድ ያደረገው ሙከራ ከኢትዮጵያ ውጭ ባለች አንዲት አፍሪካዊት ሀገር በጉዞ ላይ እያለ በጸጥታ አካለት በመያዙ ከ3 ኣመታት እስር በኋላ ወደ ሀገሩ ተመለሰ። ውጭ ሀገር ሄዶ ህይወታቸውን እንደሚቀይርላቸው ተስፋ የገባላቸው ቤተሰቦቹ በሬዎቻቸው በእሱ ምክንያት በመሸጣቸው ምክንያት እርሻ ለማረስ ከጎረቤት በሬ እየተዋሱ እንደሚያርሱና በአራጣ የተበደሩት ገንዘብም ያልተመለሰና በአራጣ የተበደሩበት ግለሰብ ሌት ከቀን ገንዘቡን ክፈሉ እያለ አንደሚጨቀጭቃቸው ከሌሎች ሰዎች ሰማ። በዚህ ምክንያት ወደ ኢትዮጵያ ከተመለሰ በኋላ እስከአሁን የቤተሰቡን ዓይን ለማየት አልቻለም፤ በከፍተኛ ጭንቀት ውስጥ ይገኛል።

ከዚህ ታሪክ በመነሳት፡-

1. የከበደ የጭንቀት መንስኤ ምንድን ነው?
2. ለከበደ ጭንቀት መፍትሄ ብላችሁ የምታስቡትን ጥቀሱ?

**3.3.6 ግምገማ**

1. ውድ ተሳታፊዎች ከዚህ ሥልጠና ምን ተማራችሁ;
2. የዚህ ስልጠና ደካማና ጠንካራ ጉኖችን በመዘርዘር ተወያዩ።
3. በዚህ ስልጠና ውስጥ የተካተቱ ተግባራት በመጀመሪያ ከተቀመጡ አላማዎች ጋር ይሄዳሉ;
4. አሁን ደግሞ በዚህ የሥልጠና ክፍል ውስጥ መሻሻል አለባቸው የምትሏቸውን ነጥቦች ጥቀሱ።



## 4. በጥልቀት የማሰብና የውሳኔ አሰጣጥ ክህሎት

### 4.1 መግቢያ

ማሰብ የሰው ልጆች ተፈጥሮአዊ ስጦታ ነው። የተስተካከለ ገንቢና ጥልቅ አስተሳሰብ ህይወታችንን በተሻለ መንገድ እንድንመራና ስኬታማ እንድንሆን ሲረዳ የተዛባ አስተሳሰብ አስከሬ ጉዳትን ያስከትላል። አስተሳሰባቸው ጥልቀትና ምጥቀትን የተላበሰ ሰዎች እንዳሉ ሁሉ አስተሳሰባቸው ግብታዊ የሆነም አይታዩም። በመሆኑም ሕይወታችን የሚወሰነው በአስተሳሰባችን ጥልቀትና በምንሰጣቸው ትክክለኛ ውሳኔዎች ላይ መሆኑን መገንዘብ ተገቢ ነው።

“ተመላሾች” ወደ ሀገራቸው ተመልሰው ኑሯቸውን በሚጀምሩበት ወቅት የተለያዩ የእነሱን ውሳኔ የሚፈልጉ ጉዳዮች በእለት ተዕለት ኑሯቸው ውስጥ ይገጥማቸዋል። ውሳኔን ለመስጠት የተለየ አማራጮችን በጥልቀት ማሰብና መመልከት ያሻል። አንድ አማራጭ ብቻ ይዘን ከተጓዘን ውሳኔ እየሰጠን አይደለንም ማለት ነው። የውሳኔ አሰጣጥ ሁኔታን የግል ወይም የቡድን በማለት ከፍሎ ማየትም ይቻላል። በተጨማሪም ማሳበራዊ፣ ኢኮኖሚያዊ፣ ቴክኒካል (ምን?፣ መቼ?፣ የት?፣ ለምን?፣ ማን?፣) በማለት የውሳኔ አሰጣጥ ሁኔታን መከፋፈል ይቻላል።

### 4.2 ዓሳማ



ይህን ክፍል ሲጨርሱ ተሳታፊዎች፡-

- በጥልቀት ስለ ማሰብ ምንነት ዕውቀት ያዳብራሉ።
- ስለ ውሳኔ ምንነት ዕውቀት ያዳብራሉ።
- ስለ ጥሩ ውሳኔ ጥቅሞች ይገነዘባሉ።
- ስለ ውጤታማ ጥልቅ አስተሳሰብና ውሳኔ አሰጣጥ ክህሎት ያዳብራሉ።

### 4.3 የስልጠናው አተገባበር

#### 4.3.1 የስልጠናው ዘዴ

- ሀሳብ እንዲያፈልቁ ማድረግ፣ የቡድን ውይይት

#### 4.3.2 የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች

- ፊሊፕ ቻርት/ጥቁር ሰሌዳ፣ ማርከር/ጽኑ

#### 4.3.3 የሚያስፈልገው ጊዜ :-

- 1 ሰዓት

#### 4.3.4 የሚከናወኑ ተግባራት



### ተግባር 1፡ ሀሳብ ማፍለቅ

1. በጥልቀት ማሰብ ማለት ምን ማለት ነው?
2. ውሳኔ ማለት ምን ማለት ነው?
3. ወጤታማ በጥልቀት የማሰብ ክህሎትን እንደት ማዳበር ይችላል?
4. በጥልቀት የማሰብ ሂደቶች ምንድን ናቸው?
5. የጥሩ ውሳኔ ጥቅሞች ምን ምን ናቸው?
6. ጥሩ ውሳኔ ለመወሰን የሚረዱ መሳሪያዎች ምን ምን ናቸው?

#### 4.3.5 የአመቻቹ/አስልጣኙ መመሪያና ማስታወሻ

- ✓ ሁሉም ተሳታፊዎች በንቃት እንዲሳተፉ መጋበዝ
- ✓ የተለያዩ ተሳታፊዎችን አስተያየት በፍሊፕ ቻርት ወረቀት ላይ መለጠፍ
- ✓ በመጨረሻም እነዚህን ሀሳቦች ከዚህ በታች ከተሰጠው አጭር ማስታወሻ ጋር በማነጻጸር አቋም እንዲይዙ ማድረግ፡

#### ማስታወሻ

በጥልቀት ማሰብ ማለት ማንኛውም ዓይነት ውሳኔ ላይ ከመድረሳችን በፊት በእጃችን ያሉትን መረጃዎች ሁሉ በመመርመር ጥንቃቄ በተሞላው መንገድ መገንዘብ መቻል ማለት ነው። አንድ ሰው ጥልቅ የሆነ አስተሳሰብ ሊኖረው የሚችለው እውነትን በሚፈለግበት ጊዜ ከራሱ የግል እምነቶች፣ አስተያየቶች፣ ጥላቻዎች ነፃ ሆኖ የቀረበለት መረጃ ላይ ብቻ ሲያተኩር ነው። በጥልቀት የሚያስብ ሰው በተለምዶ መጠየቅን ይወዳል፣ ጥሩ መረጃ ይኖረዋል፣ ነፃ የሆነ አእምሮ ይኖረዋል፣ ከጥላቻዎችና ከአድሎ ራሱን ያገላል፣ አስፈላጊ መረጃ በመሰብሰብ ታማኝነቱን ያሳያል፣ ሁኔታዎችን በመተርጎም፣ በማጠናቀር፣ በመገምገም እና የማጠቃለያ ድምዳሜ ላይ በመድረስ የተካነ ነው፣ ለሁሉም ነገር ምክንያትን ይፈልጋል፣ የሚሰጣቸው ፍርዶች በጥንቃቄ የተሞሉ ናቸው።

በጥልቀት ማሰብ የተሻለ ውሳኔ ለመስጠት መሰረት ሲሆን ውሳኔ ማለት ደግሞ አንድ ሰው በህይወቱ ቀጣይ ጉዞ ላይ መሄድ በሚገባው አካሄድ ከተለያዩ አማራጫዎች በመነሳት ይሻለኛል ብሎ ያመነበትን አማራጭ የሚያጸድቅበትና ድምዳሜ ላይ የሚደርስበት አካሄድ ነው። ይህም ክህሎት በሚገባ በማሰብና በምክንያት የተሞላ ሂደት መሆን አለበት። በሀገራችን አንድ አባባል አለ፣ “አስር ጊዜ ለካ አንድ ጊዜ ቁረጥ”። ይህ አባባል የሚያመላክተው ውሳኔ ላይ ለመድረስ ብዙ ማውጣት ማውረድ እና ማመዘዝን እንደሚያስፈልግ ነው። ውሳኔን መስጠት ማለት “ ነገሮች እንዲከሰቱ ማድረግ እንጂ ነገሮች በዘፈቀደ/በራሳቸው እንዲከሰቱ መፍቀድ አይደለም”።

በጥልቀት የማሰብ ክህሎቶች	በጥልቀት ማሰብ የሚከተሉትን አያካትትም
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ሁኔታዎች ከላይ ከላይ (ለይስሙላ) አለመመልከት፤</li> <li>✓ ከእርግጠኝነት ይልቅ ሀሳቦችን መመርመር፤</li> <li>✓ አስፈላጊ የሆኑ ጥያቄዎችን ማንሳት፤</li> <li>✓ የማይጠቅም ወይም ዋጋ ቢስ መረጃን አለማስተናገድ፤</li> <li>✓ ሁኔታዎችን ለማወቅ ከፍተኛ ጉጉት መኖር፤</li> <li>✓ አስተሳሰቦችን፣ መላምቶችን፣ አስተያየቶችን በገሀዱ ዓለም ካለው ነባራዊ መረጃ ጋር ማነጻጸር፤</li> <li>✓ ሌሎችን በጥምና ማዳመጥ፣ ምላሽም መስጠት፤</li> <li>✓ ከአዳዲስ ግኝቶች ጋር አስተሳሰብን ማስተካከል፤</li> <li>✓ ችግሮችን በቅርበት ማጥናት፤</li> <li>✓ ሁሌም አማራጭ አስተሳሰቦችን መፈለግ፤</li> <li>✓ ራሳን መምራት. መቆጣጠር፣ መመርመር፣ መገምገም።</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• የሌሎችን ድክመት መፈለግ፤</li> <li>• ሰዎች ሁሉ በአንድ ዓይነት እንዲያስቡ ማድረግ፤</li> <li>• የሰዎችን ስብዕና ወይም ግለኝነት መጉዳት፤</li> <li>• ስሜቶችን መወከል/ አለማበረታታት፤</li> <li>• ሙሉ በሙሉ (በጭፍን) መደገፍ፤</li> </ul>

**በጥልቀት የማሰብ ሂደቶች፡-**

- ማወቅ፡- ርዕሱ፣ ጉዳዩ፣ ነጥቡ፣ ምን እንደሆነ መለየት? - /knowledge/
- መረዳት(ማዋሃድ)፡- ያነበብነውን፣ የሰማነውን፣ ያየነውን መገንዘብ /Comprehension/
- መተግበር፡- የታየውን ፣የተሰማውን፣ የተነበበውን ወደ ተግባር መለወጥ /Application/
- መተንተን፡- ነገሮችን፣ ጉዳዮችን፣ ሀሳቦችን፣ ሁኔታዎችን ወደዝርዝር ጉዳዮች እየቀየሩ ውስጣቸውን መፈተሽ፣ አንድ ላይ በማዋሀድ አዲስ እይታን መፍጠር /Analysis/
- ማደራጀት /ማቀናጀት/ማጠናከር /Synthesis/
- መገምገም፡- መልካምና መጥፎ ገፅታ ብቃትና ችግር ወዘተ መመርመር፣ ማወቅ / Evaluation

የጥሩ ውሳኔ መስጠት የተለያዩ ጥቅሞች አሉት። ከነዚህም መካከል ዋና ዋናዎቹ፡-

- ✓ ስኬትን ያስገኛል
- ✓ በራስ መተማመንን ያዳብራል
- ✓ ስህተቶች እንዳይበዙ ይከላከላል
- ✓ ዓላማዎቻችን ካሰብነው እንዲደርሱ ያስችላል

ጥሩ ውሳኔ ለመወሰን ፡-

- ራስን ማወቅ: ለራስ ትክክለኛ ግምት መስጠት ጥሩ ውሳኔ እንድንወስን ይረደናል
- ግልጽ እሴት: የራስን፣ የቤተሰብንና የማህበረሰቡን እሴቶች፣ እምነቶች እንዲሁም ባህልን በጥንቃቄ ማወቁና መረዳቱ ጥሩ ውሳኔ ለመወሰን ይረዳሉ።

- የመንግስት ፖሊሲ ሁኔታ፣ አለም አቀፍ ተጽእኖዎችና ሚዲያዎች ወዘተ. በአንድ ወሳኔ በሚገባ መረዳት ጥሩ ወሳኔ ለመወሰን ይረዳል።
- መረጃ፡ ስለሚወሰነው ነገር በቂ የሆኑና እርግጠኛ የሆኑ መረጃዎች ወሳኔ ሰጪው አማራጮችን ለመመዘንና በመረጃ ላይ የተመሰረተ ወሳኔ ለመወሰን እድል ያስገኛል

ወጤታማ ወሳኔ ለመወሰን መከተል ያለብን ሂደቶች፡-

- ✓ ችግሩን መግለጽና እወኑን ማግኘት .
- ✓ መፍትሔዎችንና አማራጮችን በደንብ መፈለግ፣ መመዘን፣ እያንዳንዱን አማራጭ ጥቅሙንና ጉዳቱን መለየት
- ✓ ወሳኔው የሚስከትለውን ሁኔታ ማጤን
- ✓ የራስን ግላዊ እሴትና ግብን መለየት
- ✓ በቀረበው የተሻለ አማራጭ/መፍትሄ መሰረት መወሰን .
- ✓ ወሳኔን መተግበር፣ ለተወሰነው ወሳኔ ወሳኔውን የወሰነ አካል ሀላፊነት መውሰድ

ተግባር 2፡ የቡድን ውይይት

ታሪክ 4

ታደሰ የዩኒቨርሲቲ ትምህርቱን አቋርቶ በህገ-ወጥ መንገድ ኑሮውን ለማስተካከል ከተሰደደበት የወጭ አገር በግዳጅ የተመለሰው በቅርቡ ነው። ምንም እንኳን የትውልድ ቀየው ድሮ ከሚያውቀው ብዙ ለውጥ ቢኖረውም በስደት ከኖረበት የወጭ ሃገር ጋር ሲያነጻጽረው ጨለማ ሆነበት። ከጓደኛው ከቸኮል ጋር ቁጭ ብለው ሲያወሩ ቸኮል ከእሱ የባለ ድብርት ውስጥ እንዳለ ተረዳ። ቸኮል ታደሰን “እዚህ ነው በቃ የምንኖረው?!” ሲል ጠየቀው። እሱ ግን እዚህ እንደማይኖር እንዲያውም ጎበዝ ደላላ እንደተዋወቀ እና ድጋሚ በህገወጥ መንገድ ከሃገር ለመውጣት እንደወሰነ ለታደሰ አጫወተው። የደላላውንም ብቃት እያሞካሸና ወደሚፈልጉት ሃገር እንዴት በቀላሉ እንደሚሸግራቸው በመንገር ታደሰ አብሮት እንዲመጣ በማግባባት ወተወተው። ታደሰ ምንም እንኳን ያለበትን ሁኔታ ቢጠላውም ያሳለፈውን የስደት ህይወት ስቃይ ከአዕምሮው ስላልጠፋ ላስብበት ጊዜ ስጠኝ ብሎ ተለየው። በሚቀጥለው ቀን ታደሰ በቅርብ ወደምትገኝው አጎራባች ደማቅ ከተማ ሲሄድ የሚወደው አብሮ አደግ ጓደኛው “አስተዋይን” አገኘው። አስተዋይ ለታደሰ ፍጹም ሌላ ሰው ሆነበት። በጣም ተቀይሯል ተመችቶታልም። ከሰላምታቸው በኋላ ወዲያው ታደሰ አስተዋይን ከየትኛው ወጭ አገር ቆይቶ እንደመጣ ጠየቀው። መልሱ ግን ያልጠበቀው ነበር። “እዚሁ አገር” አለው እየሳቀ። በመቀጠልም በግብርና ስራ ውስጥ እንደተሰማራ፣ ስራው አድካሚ ቢሆንም ምን ያህል አዋጭ እንደሆነ፣ በስሩ ብዙ ሰው ቀጥሮ እንደሚያስራሩና ታደሰም ከፈለገ አብሮት ቢሰራ ምን ያህል ደስ እንድሚለው ነገረው። እንዲያስብበት እና እንዲደውልለት ስልኩን ሰጥቶት እንደተለየው የታደሰ ስልክ ጠራ። ሲያየው ቸኮል ይላል። አስተዋይን ካገኘው በኋላ ግን ታደሰም ትናንት ከቸኮል ጋር ያወሩትን ሲያስታውስ እንኳን አብሮት ሊሄድ ስልክ ማንሳትም አስጠላው። ከአስተዋይ ጋር የበለጠ ስለስራ ለማውራትና ምክር ለመጠየቅ ወሰነ።

**የቡድን ውይይት ጥያቄዎች፡-**

- 1. ታደሰ ወደ ሃገሩ ሲመለስ ያጋጠመው ምንድን ነበር?
- 2. ታደሰ ያሉት አማራጮች ምንድን ናቸው?
- 3. እናንተ ታደሰን ብትሆኑ ምን ትውስኑ ነበር?

**4.3.6 ግምገማ**

ይህ ክፍል ስለቀረበው ሥልጠናና ስለተገኘው ውጤት አጠቃላይ ግምገማ የምናደርግበት ነው።

- 1. ከዚህ ሥልጠና ምን ተማራችሁ?
- 2. ከላይ የተዘረዘሩትን ዓላማዎች ግምት ውስጥ በማስገባት ምን ያህል ሥልጠናው የታቀደለትን ግብ መትቷል ትላላችሁ?
- 3. የዚህ ሥልጠና ጠንካራና ደካማ ጎኖች ምን ምን ናቸው?

## 5. ለአደጋ ተጋላጭነትን የመቀነስ ክህሎት

### 5.1 መግቢያ

በአብዛኛው ተመላሾቻችን ሴቶችና ወጣቶች በመሆናቸውና ወጣትነት ደግሞ የእሳት ዘመን ነው እንደሚባለው በዚህ ወቅት የተለያዩ ነገሮችን የመሞከር ዝንባሎች ከመኖራቸው በተጨማሪ ተመላሽ በመሆናቸው ምክንያት ብቻ ለአደጋ ሊጋለጡ ይችላሉ።

### 5.2 ዓላማ



ይህን ክፍል ሲጨርሱ ተመላሾች፡-

- አደጋን መጋፈጥ/መቀነስን በተመለከተ ዕውቀት ያዳብራሉ።
- አደጋ የመቀነስ ዘዴዎችን ያውቃሉ።
- የአደጋ የመቀነስ ክህሎትን ያዳብራሉ።

### 5.3 የስልጠናው አተገባበር

#### 5.3.1 የስልጠናው ዘዴ፡-

- ሀሳብ ማፍለቅ፣ የቡድን ውይይት

#### 5.3.2 የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፡-

- ፍሊግ ቻርት/ሰሌዳ/፣ ማርከር/ቾክ፣ ፕላስቲር/ ማጣባቂያ



#### 5.3.3 የሚያስፈልገው ጊዜ ፡-

- 40 ደቂቃ

#### 5.3.4 የሚከናወኑ ተግባራት

##### ተግባር 1፡ ሀሳብ ማፍለቅ

1. አደጋ ማለት ምን ማለት ነው?
2. ለአደጋ መጋለጥ ማለት ምን ማለት ነው?
3. ለአደጋ መጋለጥን የሚጠቁሙ ምልክቶች ምንድን ናቸው?
4. ተመላሾችን ለአደጋ ተጋላጭ የሚያደርጉ ሁኔታዎች ምንድን ናቸው?
5. እስኪ በአካባቢያችሁ ያሉ ለአደጋ ተጋላጭነት መንስኤ ሊሆኑ የሚችሉ አባባሎችን ጥቀሱ።
6. የአደጋ ተጋላጭነትን እንዴት መቀነስ ይቻላል?

### 5.3.5 የአሰልጣኙ/የአመቻቹ መመሪያና ማስታወሻ:-

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

#### ማስታወሻ

አደጋ ማለት አንድ ሰው በማወቅ ወይም ባለማወቅ ሁኔታዎችን በማስተናገዱ ወይም ድርጊቶቹን በማከናወኑ ምክንያት ሊደርስበት/ሊከተለው የሚችል ጉዳት ማለት ነው። ሰዎችን ወደ አደጋ እንዲገቡ ከሚያበረታቱ ሀገራዊ አባባሎቻችን መካከል፡- "ኮራ ያለ ዳሌ ደንደን ያለ ባት፤ከአንቺ ጋር አድሬ ሲነጋ ልሙት!"፣ "ደፋርና ጭስ መውጫ አያጣም!"፣ "ወንድ ልጅ ከወደ ውሃው ነው!" የሚሉት ይገኙበታል።

አዎንታዊ ወይም ጤናማ በሆነ መልኩ ተመላሾች አደጋን ይጋፈጣሉ ስንል የሚከተሉትን ያካትታል፡-

- በስፖርት መሳተፍ፣
- በፈጠራ ሥራ ላይ መሳተፍ ፣
- የእግር ጉዞ ማድረግ፣
- አዳዲስ ጓደኞችን መፍጠር፣
- ቤተሰብንና ማኅበረሰብን መርዳት ወዘተ።

በሌላ በኩል ደግሞ አሉታዊ በሆነ መልኩ ተመላሽ ዜጎች አደጋን ይጋፈጣሉ ስንል የሚከተሉትን ያካትታል፡-

- አልኮል መጠቀም፣ ጫት መቃም፣ ሲጋራ ማጨስ፣
- ልቅ የሆነ ወሲብ ማድረግ፣
- ያልተስተካከለ የአመጋገብ ሥርዓት፣
- ማጭበርበር ወዘተ ናቸው።

ተመላሾችን ለአደጋ የሚያጋልጡ ሁኔታዎች የሚመነጨት ከተመላሾች

- ከራሳቸው፣
- ከቤተሰብ፣
- ከጎረቤትና ከአካባቢ፣
- ከማኅበራዊና ኢኮኖሚያዊ ሁኔታዎች፣ ወዘተ ነው።

### ተመሳሾችን ስህተት ከሚያጋልጡ ሁኔታዎች ዋና ዋናዎቹ

- ሥራ የማግኘት ዕድል መጥበብ፤
- ሲጋራ፣ ጫት አልኮልና ሌሎች አደንዛኝ ሰዎች በሰፊው ተንሰራፍተው መገኘት፤
- ግብታዊና ስሜታዊ መሆን፤
- በስሜት መገፋት፤
- የአእምሮ ጤና መናጋት፤
- ከውጭ ሲመለሱ የጠበቁትን ያለማግኘት፤
- ለራስ ዝቅተኛ ግምት መስጠት።

### ስህተት መጋስጥ ምልክቶች፡-

- ከፍተኛ የሆነ የባሕርይ ለውጦች ማሳየት ለምሳሌ፡- መኝታ -ለረኝም ጊዜ መተኛት ወይም ጨርሶ አለመተኛት፤ የምግብ ፍላጎት - በጣም መብላት ወይም አለመብላት፤ ንፅህናን አለመጠበቅ፤
- ከፍተኛ የሆኑ የስሜት ለውጦች ለምሳሌ፡- ተነሳሽነት መቀነስ፤ ለሕግ ተገኝ አለመሆን፤ ድብርት፤ ራስን ለማጥፋት መቃጣት (መነሣሣት)፤
- ዕዎችን መጠቀም፤ ሲጋራ ማጨስ፤ አልኮል መጠጣት፤ ጫት መቃም ወዘተ፤
- ለአደጋ የሚያጋልጡ ነገሮችን ማድረግ ለምሳሌ፡- የጦር መሳሪያ መያዝ፤ ጠጥቶ መንዳት፤ ከጓደኛ ጋር መጋጨት፤
- ከወሲባዊ ግንኙነት ጋር ተያያዥነት ያላቸው አጎል ድርጊቶች መፈጸም ለምሳሌ፡- ተንደም አለመጠቀም፤
- ድብርት፤ ብቸኛ መሆን፤

### ተመሳሾችን ስህተት እንዳይጋልጡ ስመርዳት፡-

- በተለያዩ ሁኔታዎች ላይ ውሳኔ ሲወስኑ አማራጮችን እንዲመለከቱ መርዳት
- ስለ አደጋዎች ግንዛቤን እንዲያዳብሩ መርዳት፤
- የጥሩ/ ጤናማ ባሕሪያትን አዎንታዊ ገዕታዎችና የመጥፎ / ጤናማ ያልሆኑ ባሕሪያትን አሉታዊ ገዕታዎች ማሳየት /ማስረዳት/፤
- በራስ የሚተማመኑ እንዲሆኑ ማስተማር፤ ጊዜያቸውን በበጎ ተግባር ላይ እንዲያሳልፉ ማድረግ
- አደጋ ሲያጋጥማቸው እንዴት ማስወገድ እንደሚችሉ ማሳወቅ፤
- እኔ አልሞትም! እኔ ጭራሽ ለአደጋ አልጋለጥም! የሚል የተሳሳተ ግንዛቤ ካላቸው በአዎንታዊ ምላሽ ማረም፤
- በህይወታቸው መደራደር እንደሌለባቸው ማስረዳት፤
- ውስጣዊ ወይም የግል ቁጥጥር ክህሎት እንዲያዳብሩ መርዳት።



**ተግባር 2፡ የቡድን ውይይት**

**ታሪክ 5**

ትርጓሜ በአንዲት ትንሽ ከተማ የሚገኙ የደሀ ቤተሰቦቿንና የራሷን ህይወት ለመቀየር ወደ ውጭ ሀገር ሄዳ እየሰራች ገንዘብ ለአምስት ዓመት ስትልክ ቆይታ ወደ ሀገሯ ስትመለስ ቤተሰቦቿ በፊት ሲሰሩ የነበረውን የትንሽ ሱቅ ገንዘብ አቁመው እሷ የምትልከውን ገንዘብ ተጠቅመው እንደጨረሱት አስረዷት። በዚህም በመበሳጨት ከውጭ ስትመለስ ይዛው የተመለሰችውን የተወሰነ ገንዘብ በመጠቀም ከሌሎች ወጣቶች ጋር ጫት መቃም፣ ሺሻ ማጨስና አልኮል መጠጣት የዘወትር ተግባሯ አደረገች።

ከዚህ ታሪክ በመነሳት፡-

1. ትርጓሜ ለችግሮች የተጋለጠችበትን ምክንያት/ቶች በመዘርዘር ተወያዩ።
2. ትርጓሜ በዚህ ሁኔታ ከቀጠለች ቀጣይ ምን ችግሮች ሊገጥሟት ይችላሉ?
3. ትርጓሜ ከዚህ ችግር ለመውጣት ምን ማድረግ እንዳለባት ተወያዩ።

**5.3.6 ግምገማ**

1. የዚህን ክፍል ትምህርት ስንጀምር ተዘርዝረው የነበሩ ዓላማዎችን በማስታወስ ተግባራዊ ስለመሆን አለመሆናቸው ተነጋገሩ።
2. ለአደጋ መጋለጥን በተመለከተ ቀደም ሲል 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?

## 6. ችግርን የመፍታት ክህሎት

### 6.1 መግቢያ

ችግርን የመፍታት ክህሎት ከሰዎች የህይወት ክህሎቶች አንዱና ዋነኛው ነው። ችግርን መፍታት መቻል ህይወታችን የተራጋጋ እንዲሆን እና ወደ ታለመው ግብ እንድንደርስ የሚያግዝን ክህሎት ነው። በተለይም ከአገራችን ለረዥም ጊዜ በስራም ሆነ በሌላ ምክንያት ወጥተን ስንመለስ ዘረፈ ብዙ ችግሮች ሊያጋጥሙን ይችላሉ። ከቤተሰባችን ጋር ያለመስማማት፣ ከማህበረሰቡ ጋር ያለመግባባት፣ ስራ የማግኘት ወይም ስራ የመፍጠር ችግር፣ እንዲሁም ሌሎች የተለመዱ ችግሮች ናቸው። ችግሮች የማይቀሩ የህይወት አካል እንደመሆናቸው ለችግሮቻችን መፍትሄ መስጠት ተገቢና አስፈላጊም ነው። በመሆኑም ለችግሮቻችን መፍትሄ ለመስጠት አስቀድመን ችግሩን በሚገባ መረዳት ያስፈልጋል።

### 6.2 ዓሳማ



ከዚህ ስልጠና በኋላ ተሳታፊዎች፡-

- ስለ ችግር ምንነት ዕውቀት ያዳብራሉ።
- ስለ ችግሮች አፈታት ክህሎት ያዳብራሉ።
- በችግር አፈታት ወቅት ተጽዕኖ ሊያሳድሩ የሚችሉ ሁኔታዎችን ይለያሉ።
- ውጤታማ የችግር አፈታት ሂደቶችን ይገነዘባሉ።

### 6.3 የስልጠናው አተገባበር

#### 6.3.1 የስልጠናው ዘዴ

- ሀሳብ እንዲያፈልቁ ማድረግ፣ የቡድን ውይይት

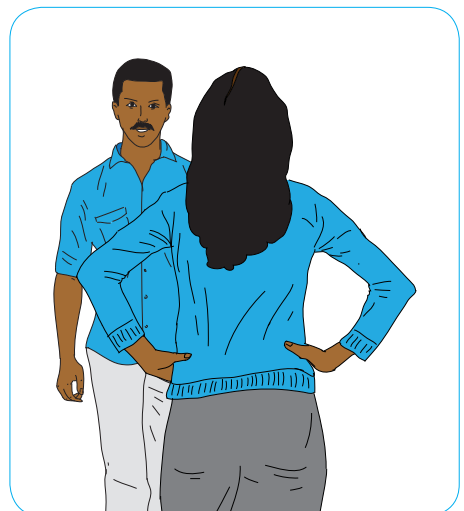
#### 6.3.2 የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች

- ፊሊፕ ቻርት/ጥቁር ሰሌዳ፣ ማርከር/ቸክ

#### 6.3.3 የሚያስፈልገው ጊዜ

- 45 ደቂቃ

#### 6.3.4 የሚከናወኑ ተግባራት



**ተግባር 1፡ ሀሳብ ማፍለቅ**

1. ችግር ማለት ምን ማለት ነው?
2. በችግር አፈታት ወቅት ተጽዕኖ ሊያሳድሩ የሚችሉ ሁኔታዎችን ጥቀሱ?
3. የችግር አፈታት ክህሎቶችን እንዴት ማጎልበት ይቻላል?
4. ውጤታማ የሚባሉ የችግር አፈታት ሂደቶችን ምን ምን ናቸው?

**6.3.5 የአመቻቹ/አሰልጣኙ መመሪያና ማስታወሻ**

- ሁሉም ተሳታፊዎች በንቃት እንዲሳተፉ መጋበዝ
- የተለያዩ ተሳታፊዎችን አስተያየት በፍሊፕ ቻርት ወረቀት ላይ መለጠፍ
- በመጨረሻም እነዚህን ሀሳቦች ከዚህ በታች ከተሰጠው አጭር ማስታወሻ ጋር በማነጻጸር አቋም እንዲይዙ ማድረግ።

**ማስታወሻ**

ችግር የሰው ልጆች ፍላጎታቸውንና ምኞታቸውን ከሚሟላት የሚያግዳቸው እንቅፋት ወይም ጋሬጣ ማለት ነው። የሰው ልጅ ከዕለት ውልደቱ እስከ እለተ ሞቱ ድረስ የተለያዩ ችግሮችን ሲያስተናግድ ይኖራል። ችግር ያለና የሚኖር ሲሆን የሰው ልጅን በሙሉ በቀን ተቀን ህይወት ውስጥ የሚያጋጥም ጉዳይ ነው።

ውጤታማ የችግር አፈታት ሂደቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- በመጀመሪያ ችግሩን ለይቶ ማውጣት ያስፈልጋል፤
- ለችግሩ መፍትሄ ሊሆኑ የሚችሉ የተለያዩ አማራጮችን ማሰባሰብ፤
- እያንዳንዱን የመፍትሄ ሃሳብ ጠንካራና ደካማ ጎን ወይም ጥቅምና ጉዳት መለየት፤
- ጥሩና አዋጭ የሆነውን መምረጥ፤
- የተመረጠውን ሀሳብ ወደ ተግባር መቀየር
- በመጨረሻም ውጤቱን መገምገም

በችግር አፈታት ወቅት ተጽእኖ የሚያሳድሩ ሁኔታዎች፡- ተመላሾች በችግር አፈታት ወቅት የሚያጋጥሟቸው ተጽኖዎች ብዙ ቢሆኑም በሁለት ዋና ዋና ክፍሎች በመመደብ ልናያቸው እንችላለን። እነዚህም፡-

ሀ. ከችግሩ ጋር ተያይዘው የሚመጡ

- የችግሩ ክብደትና ቅለት፤
- የችግሩ ቅርጽና ይዘት፤
- ከዚህ በፊት አልባት ባልተገኘበት ችግር ጋር ያለው ትስስር/ ዝምድና። ወዘተ

### ለ. ችግር ፈቺ አካላትን የሚመለከት

- በችግር አፈታት ዙሪያ ያለን እውቀት ስልጠና፤
- የችግር ፈቺው አካል ችግርን የመረዳት አቅም ሁኔታ፤
- ችግሩን ለመፍታት የተጠቀመው የጊዜ መጠን፤
- ችግሩን ለመፍታት ያለው ፍላጎትና ተነሳሽነት፤
- ለችግሩ የሚሰጠው ትርጉም።

### ተግባር 2፡ የቡድን ውይይት

#### ታሪክ 6

ስምረት ለረጅም አመት ከሀገሯ ውጭ ስትሰራ ቆይታ መመለሷ ነው። በቆየችባቸው አምስት አመታት ቤተሰቧን ስትደግፍ ቆይታለች። የምታገኘውን ገንዘብ ከግማሽ በላይ ለታናናሽ እህቶቿና ወንድሞቿ ትምህርት ንግድ ስራና ሌሎችም ወጪዎች መሸፈኛ ስታደርግ ነበር። ወደ ሀገሯ የተመለሰችው ከሚጠብቃት እጮኛዋ ጋር በመሆን ቤተሰብ ለመመስረት እና በንግድ ስራ ተሰማርታ ለመኖር ነበር። ህይወቷ ግን እንዳሰበችው ሳይሆን የተወሳሰበ ሆነባት። በጣም የምትወዳቸው ቤተሰቦቿ እንደጠበቀችው ሳይሆን ያገኙትን ገንዘብ በአግባቡ የማይጠቀሙ፤ ለስራ የማይታትሩ እና እሷን ተደግፈው ለመኖር የሚፈልጉ ሆኑባት። ትምህርቱን ያቋረጠው ወንድሟ መንጃ ፍቃድ ለማውጣት እንደሚፈልግና ገንዘብ እንድትሰጠው ጠየቃት። እህቷ በእንባ ጭምር ልጆቿን የምታሳድግበት ገቢ እንደሌላት እሷም ታማሚ እነደሆነች እና ብድር እንደምትፈልግ አስተዛዝና ለመነቻት። ወላጆቿ ቤታቸውን ማደስ እንደሚፈልጉ፤ ተስፋ ያደረገችበት እጮኛዋ በሱስ እራሱን ጥሎ እና እራሱን እንዲያደራጅ ስትልክለት የነበረውን ገንዘብ ሁሉ በአግባቡ ሳይጠቀምበት አገኘችው። በእነዚህ ችግሮች ምክንያት ምን ማድረግ እንዳለባት ግራ ገብቷታል።

### የቡድን ውይይት ጥያቄዎች፡-

1. ስምረት ወደ አገሯ ስትመለስ ያጋጠሟት ችግሮች ምን ምን ናቸው?
2. እነዚህን ከላይ የተጠቀሱትን ችግሮች ለመፍታት ምን ማድረግ አለባት?
3. ችግሮቿን ለመፍታት ምን ዓይነት ክህሎት ያስፈልጋታል?

### 6.3.6 ግምገማ

ይህ ክፍል ስለቀረበው ሥልጠናና ስለተገኘው ውጤት አጠቃላይ ግምገማ የምናደርግበት ነው።

1. ከዚህ ሥልጠና ምን ተማራችሁ;
2. ከላይ የተዘረዘሩትን ዓላማዎች ግምት ውስጥ በማስገባት ምን ያህል ሥልጠናው የታቀደለትን ግብ መትቷል ትላላችሁ?
3. የዚህ ሥልጠና ጠንካራና ደካማ ኅኖች ምን ምን ናቸው?

# 7. የበጎ አመለካከት ክህሎት

## 7.1 መግቢያ

ሰባት ጊዜ ብወድቅም፣ ሰባቴ እንሳለሁ፣ ከዜሮ መጀመርን አድገንታለሁ! የሚለው ሀገርኛ አባባል ተስፋ መቁረጥ ተገቢ አለመሆኑን ያስገነዝባል። በጎ አመለካከት ለሀገራችን ያለን ቀና አመለካከት እንደሆነ ብዙዎች ያምናሉ። በጎ አመለካከት በአካባቢያችን የሚገኙ በእኛ ቁጥጥር ስር ያሉም ሆነ ከእኛ ቁጥጥር ውጭ የሆኑ ሀገራት ሲከሰቱ ወደ በጎ የመለወጥ አስተሳሰብን ያካትታሉ። በጎ አመለካከት የወደፊት ግባችንን ለመምታት የሚያግዝ መሳሪያ ነው። ይሁንና በጎ አመለካከት ብቻውን ውጤት ለመጨበጥ ዋስትና ሊሆን አይችልም። በራስ መተማመን ስሜት በማጎልበት ተግባር በመስራት ውጤት መጨበጥ ይቻላል።

**7.2 ዓላማ**

ከዚህ ስልጠና በኋላ ተሳታፊዎች፦

- በጎ አመለካከት ምን ማለት እንደሆነ በሚገባ ይረዳሉ
- በጎ ያልሆነ አስተሳሰብ አሉታዊ ገጽታዎችን ይዘረዝራሉ
- የበጎ አስተሳሰብ ባለቤት መሆን ጥቅም ምን ያህል እንደሆነ መናገር ይችላሉ
- የበጎ አስተሳሰብን ማዳበር የሚያስችሉ ክህሎቶችን በተግባር ያሳያሉ

## 7.3 የስልጠናው አተገባበር

### 7.3.1 የስልጠናው ዘዴ

- ሀሳብ ማፍለቅ፣ የቡድን ወይይት፣

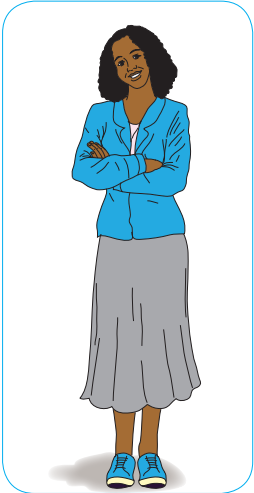
### 7.3.2 የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች

- ማርከር/ቸክ፣ ፊሊፕ ቻርት/ጥቁር ሰሌዳ፣ ፕላስተር

### 7.3.3 የሚያስፈልገው ጊዜ

- 50 ደቂቃ

### 7.3.4 የሚከናወኑ ተግባራት



**ተግባር 1፦ ሀሳብ ማፍለቅ**

1. ስለበጎ አመለካከት ያላችሁ እምነት ምንድን ነው?
2. በጎ ያልሆነ አስተሳሰብ ችግር ምንድን ነው?
3. ቸር ተመኝ፣ ቸር እንድታገኝ! የሚለውን አባባልስ ትቀበሉታላችሁ? ለምን?

### 7.3.5 የአሰልጣኙ መመሪያና ማስታወሻ

- ሁሉም ተሳታፊዎች በንቃት እንዲሳትፉ ማድረግ።
- የተሳታፊዎችን አስተያየት በፍሊጎች ቻርት ላይ አስፍሮ መለጠፍ።
- በመጨረሻም እነዚህን አስተያየቶች ከዚህ በታች ከቀረበው አጭር ማስታወሻ ጋር በማመሳከር ተሳታፊዎች አቋም እንዲይዙ ማድረግ።

#### ማስታወሻ

በጌ አመለካከት ልንማር የምንችለው የወደፊት ድላችንና ችሎታችንን በበጎ የምንለውጥበት መንገድ ነው። ነገሮችን በበጎ አይን በመመልከት አንዳንድ መሰናክሎች ሲያጋጥሙን ሌሎችን ተጠያቂ ከማድረግ ይልቅ የራሳችንን ድክመት ምን እንደነበረ ቆም ብለን እንድናስብ ከማድረግም በተጨማሪም ከስህተታችን ተምረን እርምጃችንን እንድናስተካክል ይረዳናል። በአጠቃላይ በጎ አመለካከት በህይወታችን ውስጥ የደስተኝነትና የስኬት መስመርን ያሳያል።

በተቃራኒው ደግሞ በጎ ያልሆነ አመለካከት ባለቤቶች ደግሞ በሚያጋጥማቸው መሰናክሎች ሁሉ አሉታዊ የሆነ አስተሳሰብ የሙጥኝ በማለት በችግሮቹ ላይ ብቻ በማተኮር መፍትሄ እንዳይፈልጉ ከእንቅስቃሴአቸው ይገደባቸዋል። በዚህ ምክንያት ወደፊት ጥሩ ነገሮችን እንዳያስቡ አካባቢያቸውን በሙሉ በጥርጣሬ በማየት አይሳካም በሚል አስተሳሰብ ውጤትን በመፍራት ለውድቀት ይዳርጋቸዋል።

«አደርገዋለሁ» «እችለዋለሁ» «ይሳካልኛል» የሚሉ አባባሎች የተስፋላችን አመለካከት መገለጫዎች ናቸው። ማንም ሰው ይብዛም ይነስ የራሱ የሆነ የግብ ስኬት ይኖረዋል። ነገርግን ለዚህ የግብ ስኬት ላይ ሊያደርሰው የሚችለውን እርምጃ አንድ ብሎ ካልጀመረ ውጤት ማምጣት አይችልም። ከዚህ በመቀጠል የተዘረዘሩትን አራት ነጥቦች መንገዳችንን የሚያቃኑ ናቸው። እነሱም ራስን ማወቅ፣ ባለፈው ህይወታችን በተደጋገሚ የተከሰቱ መሰናክሎችን መለየት፣ ያለብንን መጥፎ ልምዶች ማስወገድና ከፍተኛ የሆነ የመነቃቃት ስሜት ሊኖረን ይገባል። እነዚህ ችግሮቻችን መቅረፍ የበጎ አመለካከት አንዱ መገለጫ ነው።

አዎንታዊ አመለካከት	አሉታዊ (ጨለምተኛ) አመለካከት
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ህይወት አሰደሳች ገጠመኝ ናት!</li> <li>✓ ወደፊት መሆን የምንፈልገውን መሆን እችላለሁ!</li> <li>✓ ቀናነት ወደ ስኬት ይመራል ብሎ ማሰብ እና</li> <li>✓ ችግሮችን በቀና በመመልከት ለመፍትሄ መነሳሰት።</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ህይወት ውጣ ውረድ የበዛበት ነው ብሎ ማሰብ።</li> <li>• መሆን የምንፈልገውን እንዳልሆን የሚያግዱ ብዙ ነገሮች አሉ ብሎ ማሰብ።</li> <li>• ችግሮችን በሌሎች ላይ ማስታከክ።</li> <li>• ከሃላፊነትና ከተጠያቂነት መራቅ።</li> <li>• «ሺ ቢታለብ ያው በገሌ» ዓይነት አስተሳሰብ።</li> <li>• «ምንም ብጥር ለውጥ አለመጣም» ብሎ ማሰብ።</li> </ul>

### በጎ ያልሆነ አስተሳሰብ እንዲይዝ የሚያደርጉ ሁኔታዎች፦

1. የቀድሞ ህይወታችን ውስጥ ተደጋጋሚ ውድቀቶች መከሰት
2. በአካባቢያችን በራስ የመተማመን ስሜት እንዳይኖር የሚያደርጉ ሰዎች መኖር፤ ምሳሌ የቤተሰብ አባላት በልጅነት ህይወታችን ዙሪያ ብቻ በማተኮር የሚያደርሱብን ነቀፌታ
3. ጓደኞቻችን ወይም መምህሮቻችን የሚያዳብሩ ሳይሆን የሚያቀጭጩ አስተያየቶችን በተደጋገሚ መስጠታቸው በራሳችን እንዳንተማመን ለጥሩ ነገር እንዳንነሳሳ ያደርጉናል።

### የበጎ አመለካከት ባለቤት ለመሆን፦

- ✓ ለመተግበር የሚያስጨንቁንና መደረግ የለባቸውም የምንላቸውን ነገሮች መዘግቦ መያዝ።
- ✓ ከተመዘገቡት ውስጥ የትኞቹን ማከናወን እንደምንችል ለይተን ማወቅ፤
- ✓ ጊዜ ወስድን በማሰብ በራስ ጥረት እንዴት መፍታት እንዳለብን ማሰብ፤
- ✓ አንድ ወይም ሁለቱን በመመረጥ ችግሩን ለመፍታት ወደ ተግባር መግባት፤
- ✓ ወደ ኋላ መለስ ብለን ያከናወናቸው ነገሮችን በማሰብ ወደፊት በጎ ውጤቶችን በማብሰልሰል በጎነትን ማምጣት ናቸው።

በአንድ ጊዜ ብዙ ነገሮችን ማቀድና ለመስራት መሞከር ወደ ውድቀት ከመምራቱም ባሻገር በጎ አመለካከታችንን ወደ አሉታዊ ይቀይረዋል።

### ተግባር 2፦ የቡድን ውይይት

#### ታሪክ 7

ተስፋዩ በወጭ ሀገር የሚኖር ትውልደ ኢትዮጵያዊ ነው። በሚኖርበት አካባቢም ስራውን እና ትምህርቱን ጎን ለጎን በማሳለጥ መኖር ጀመረ። ነገር ግን ባለቸው ትርፍ ሰዓት ስለ ሀገሩ ያሉ መረጃዎችን ለማወቅ ወደ ማህበራዊ መገናኛ ዘዴዎች ሲያስገቡ በሁሉም የማህበራዊ የመገናኛ ዘዴዎች የሚለቀቁ/ የሚሠራጩ መረጃዎች ዘወትር ስለ ሀገሩ በጎ ያልሆነ ነገሮች ለምሳሌ የተለያዩ የጦርነት፣ የግጭትና የልዩነት ዜናዎችን በተደጋጋሚ ይመለከታል። ተስፋዩም ቀስ በቀስ ስለ ሀገሩ ያለው በጎ አመለካከት እየተሸረሸረ ወደ ተስፋ ማጣት ደረጃ ደረሰ። በዚህ ላይ እያለ ከረጅም የስደት ኑሮ ለእረፍት ወደ ሀገሩ ይመለሳል። ከተመለሰ በኋላም የተመለከተው ነገር ከሰማውና ከሚያስበው ጋር አልገናኝለት አለ። ቀስ በቀስ ወደ ማህበረሰቡም ወደ አካባቢውም ሲንቀሳቀስ ሰላማዊ ሆነው አገኛቸው። ተስፋዩም በማንኛውም የመገናኛ ዘዴዎች የምንሰማው ነገር እንዳለ አምነን መቀበል እንደሌለበት ግንዛቤ አገኘ።

ከላይ የተጠቀሰውን ታሪክ መሰረት በማድረግ የሚከተሉት ጥያቄዎች መልሱ፦

1. ከዚህ በፊት የነበረበት የአመለካከት ችግር በዝርዝር ተወያዩ፤
2. ከበጎ ያልሆነ አስተሳሰብ ለመላቀቅ የተከተለው ስልት ምን ይመስላል?

### 7.3.6 ግምገማ

ከዚህ ሥልጠና ክፍል ምን ቀሰማችሁ;

1. ይህ ሥልጠና በመጀመሪያ ላይ የተቀመጡትን ዓላማዎች ያሳካ ይመስላችኋል?
2. የዚህን ሥልጠና ጠንካራና ደካማ ጎኖችን በመለየት ተወያዩ።
3. አሁን ደግሞ ይህን ሥልጠና ለወደፊት አሻሽሎ ለማቅረብ ምን መደረግ እንዳለበት ተወያዩ።

## 8. ግብ የመተሰም ክህሎት

### 8.1 መግቢያ

ግብ መተሰም ማለት አንድ ሰው በዚህ ወቅት ይህን አሳካለሁ በማለት ዕቅድ የማውጣት ሂደት ማለት ነው። ስኬታማ የሆኑ ሰዎች ብዙውን ጊዜ የዕለት፣ የወር፣ የዓመት፣ የህይወት ዘመን ግብ እንድንተልም ይመክሩናል። ነገር ግን በአብዛኛው ሰው የዚህን ነገር ዋነኝነት ሂደት ሊረዳው አልቻለም። ግብ መተሰም ማለት አንድን ነገር ጀምሮ ሲያሻው ማቋረጥ ማለት አይደለም። በተቃራኒው ግብ መተሰም መደጋገም ያለበት ነገር ነው። ወደድንም ጠላንም ግብ መተሰም በህይወታችን ውስጥ በጣም አስፈላጊ ነገር ነው።

### 8.2 ዓሳማ



ከዚህ ስልጠና በኋላ ተመላሾች፡-

- ስለ ግብ መተሰም ምንነት ግንዛቤ ያዳብራሉ።
- ውጤታማ የግብ መተሰሚያ ሂደቶችን ያውቃሉ።
- የራሳቸውን ግብ በትክክል ይተልማሉ።

### 8.3 ስልጠናው አተገባበር

#### 8.3.1 የስልጠናው ዘዴ

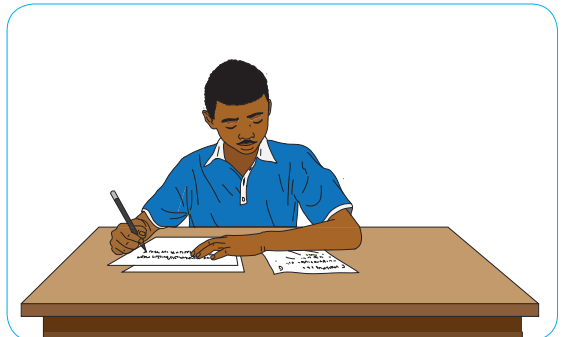
- ሀሳብ ማፍለቅ፣ የቡድን ወይይት

#### 8.3.2 የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች

- ማርከር፣ ፊሊፕ ቻርት/ጥቁር ሰሌዳ

#### 8.3.3 የሚያስፈልገው ጊዜ

- 50 ደቂቃ





### 8.3.4 የሚከናወኑ ተግባራት

#### ተግባር 1፡- ሀሳብ ማፍለቅ

ይህን ርዕስ 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?

### 8.3.5 የአሰልጣኙ መመሪያ ማስታወሻ

- ሁሉም ተሳታፊዎች በንቃት እንዲሳተፉ ማድረግ።
- የተሳተፉዎችን አስተያየት በፍሊጎ ቻርት ላይ አስፍሮ መለጠፍ።
- በመጨረሻም እነኚህን አስተያየቶች ከዚህ በታች ከቀረበው አጭር ማስታወሻ ጋር በማመሳከር ተሳታፊዎች አቋም እንዲይዙ ማድረግ።

#### ማስታወሻ

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 ተምራ ሀገሬን ልርዳ?)።

#### ግብ ስንተልም ልናስተውል የሚገባን ዋና ዋና መርሆች፡-

- ✓ ግቦች በአወንታዊ መልኩ መጻፍ፤
- ✓ የግል እና የጋራ ጥቅም በሚያስገኝ መልኩ መጻፍ፤
- ✓ በጣም አስፈላጊ መሆናቸውን ማረጋገጥ ያስፈልጋል፤
- ✓ አሁን ያሉ የሕይወት ጥቅሞች እንዲቀጥሉ የሚያደርጉ መሆን አለባቸው፤
- ✓ በከፍተኛ ፍላጎት ላይ የተመሰረቱ እንዲሆኑ ይጠበቃል፤
- ✓ ትርጉም ያላቸው ቢሆኑ ይመረጣል።

#### ውጤታማ የግብ መተለሚያ መንገዶች፡- (SMART)

- ✓ ተለይቶ በግልጽ የታወቀ /Specific/.
- ✓ ሊለካ የሚችል /Measurable/.
- ✓ ሊደረስበት የሚችል /Attainable/.

- ✓ አግባብነት ያለው /Relevant/.
- ✓ ተጨባጭ የሆነ /Tangible/.

**ግብ መተሰም ስምን ይጠቅማል?**

- ✓ አቅጣጫን ያሳያል፣ ወዴት እንደምንሄድና ምን እንደምንሠራ ይመራናል፣
- ✓ ዓላማ አንግቦን እንድንጓዝ ይረዳል፣
- ✓ ኃላፊነት መውሰድን ያበረታታል፣
- ✓ ውጤታማ የሆነ ውሳኔ እንድንሰጥ ያደርጋል፣
- ✓ ተግባራትን እንደየ አንገብጋቢነታቸው ለማስቀመጥ ይጠቅማል፣
- ✓ ክህሎት ያዳብራል፣
- ✓ ዕውቀት ያዳብራል፣
- ✓ ግብ ላይ እንዳንደርስ የሚያደርጉ እንቅፋቶችን ለመለየት ይጠቅማል፣
- ✓ ግቡን ለማሳካት የሚያስችሉ አጋጣሚዎችን እንድንለይ ያደርገናል፣
- ✓ የትኛውን ደካማ ጉናቶችን ማጠናከር እንዳለብን ይጠቁሙናል፣
- ✓ ስንፍናንና ሥራን የማሳደር ሁኔታን ይቀንሳል፣ የስራ ፍላጎትን ይጨምራል፣
- ✓ ያልተሟሉ ፍላጎቶችን ለማወቅ ይጠቅማል፣
- ✓ የሚጠቅሙንን ነገሮች ከማይጠቅሙን በመለየት እንድንጓዝ ያስችላል።

**የግብ መተሰም ሂደት ስህተቶች ምንድን ናቸው?**

- የሚጋጩ ግቦችን መተሰም፣ የሚያሻማ ግብ መተሰም፣ ለማሳካት የፈለግነውን ነገር አለማወቅ፣
- የማይበጁንን ሰዎች ማማከር(ሂስ የሚያበዙ ሰዎችን ማማከር)፣
- ግቡን በማሳካት የምናገኘው ጥቅም ላይ ድህረ ምልክታ አለማድረግ፣
- ግቡን ለማሳካት ስንሯሯጥ የሚከሰቱ ፍርሀቶችን/ ለውጦችን መቋቋም አለመቻል፣
- በጣም ቀላል/ በጣም ከባድ ግብ መተሰም፣
- በራስ መተማመን አለመኖር፣

### ተግባር 2፡ የቡድን ውይይት

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

- «መሆን የምትፈልገውን ለመሆን አልረፈደም»
- «መሰናክሎች የሚታዩን ዓይነቶችን ከግብ ስናነሳ ነው»
- «ከመጨረሻው ዓላማ ማንም ሊያሸሽህ አይችልም»
- «ሰዎች ሳይሳካላቸው የሚቀረው በችሎታ ማነስ ሳይሆን በዓላማ አለመኖር ነው»

### ታሪክ 8

ደሳለኝ ከአንዲት የገጠር ቀበሌ ይኖር የነበረና ገና በህጻንነት እድሜው ጥሩ ኑሮ እንዲኖረው ያልም ነበር። ይህን ህልሙን ለማሳካት ወደ አዲስ አበባ በመሄድ የጥበቃ ስራ ላይ በመሰማራት ከደመወዙ የሚያገኘውን መቆጠብ ጀመረ። የቆጠቦውን ገንዘብ በመጠቀም በትርፍ ጊዜው የእንጨት ስራ ሞያ ተምሮ በአንድ የእንጨት ስራ ድርጅት ውስጥ ተቀጥሮ ለአራት አመታት ሰራ። በዚህ የአዲስ አበባ ቆይታውም ኮንዶሚኒየም ተመዝግቦ በመቆጠብ የባለሰብስብ መኝታ ቤት ባለቤት ሲሆን በተጨማሪም እስከአሁን የቆጠቦውን ገንዘብ በመጠቀምና ብድር በማመቻቸት የራሱን አነስተኛ የእንጨት ስራ ድርጅት በመክፈት ለራሱና ለአምስት ስራ ፈላጊዎች የስራ አድል ፈጥሮ በመስራት ላይ ይገኛል።

### የመወያያ ጥያቄዎች

1. ከደሳለኝ ታሪክ ምን ተማራችሁ?
2. ግብ ከመተለም ክህሎት አንጻር የዚህ ታሪክ ጥቅም ላይ ውይይት አድርጉ።

### 8.3.6 ግምገማ

ይህንን ክፍል ከማጠናቀቃችን በፊት ከክፍሉ ትምህርቱ ምን እንደተጠቀማችሁ ግምገማ እናድርግ።

1. ይህ ትምህርት ምን ያህል ውሻችሁንና ግባችሁን እንድትመረመሩ አስቻላችሁ?
2. የራሳችሁን የሕይወት ግብ በግልጽ አስቀምጡ። መቼና እንዴት ተግባራዊ እንደምታደርጉም አሳዩ።

## 9. ገንዘብን በአግባቡ የመጠቀም ክህሎት

### 9.1 መግቢያ

ገንዘብን በአግባቡ መጠቀም ማለት ግለሰቦች የሚያገኙትን ገቢ በአግባቡ በመጠቀም እና አላስፈላጊ ወጪዎችን በመቀነስ ለወደፊት ሕይወታቸው የሚሆን ሀብት ለማክማቸት ያግዛቸዋል። ድህነትን ብዙ ጊዜ የምንረዳው ከገቢ ማነስ ጋር በተያያዘ መልኩ ነው። ነገር ግን ድህነት የገቢ ማነስ ብቻ ሳይሆን ያገኘውን ሀብት ያለአግባብ ማጥፋት ማለትም ጭምር ነው። ይህን የቁጠባ ችግር ልንለው እንችላለን። ለመቆጠብ ደግሞ የግድ ሀብታም መሆን አያስፈልገውም። ይልቁንም ቁጠባ ሀብታም ሊያደርግ ይችላል። ፈረንጆች እንደሚሉት ለሳንቲሚ ተጨነቅላት፣ ያኔ ሳንቲሚ ደግሞ ለራሷ ትጨነቃለች።

### 9.2 ዓሳማ

ይህ ክፍል ትምህርት ሲጠናቀቅ ተሳታፊዎች፦

- ገንዘብን በአግባቡ መጠቀም ምን ማለት እንደሆነ ዕውቀት ያዳብራሉ።
- ገንዘብ ለመቆጠብ የሚረዱ ዘዴዎችን ያውቃሉ።
- ኑሮን በዕቅድ መምራትና የቆጣቢነትን ክህሎት ያዳብራሉ።
- ገንዘብን በአግባቡ መጠቀም ችግር ያለባቸውን ሰዎች ጥሩ ባሕርይ እንዲያዳብሩ ይረዳሉ።

### 9.3 የስልጠናው አተገባበር

#### 9.3.1 የስልጠናው ዘዴ

- ሀሣብ ማፍለቅ፣ የቡድን ውይይት፣ ጥያቄዎች

#### 9.3.2 የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች

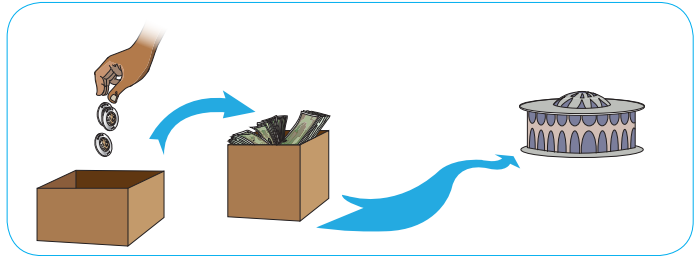
- ማርከር/ ቾክ፣ ፊሊፕጅርት/ጥቁርሰሌዳ፣ ነጭ ወረቀትና ፕላስቲክ

#### 9.3.3 የሚያስፈልገው ጊዜ



- 40 ደቂቃ

#### 9.3.4 የሚከናወኑ ተግባራት



### ተግባር 1፡ ሆሳብ ማፍለቅ

በዚህ 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?

### 9.3.5 የአሰልጣኙ መመሪያ/ማስታወሻ

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

### 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 ስለሚያሸከረክረው ኑሮውን በዕቅድ የሚመራ አይደለም። ገንዘቡን የገዛ ሰው ግን ኑሮው በእቅድና በኖሮግራም የተመራ ስለሆነ ገንዘቡን የሚያሸከረክረው ሰውዬው ነው።

የገንዘብ ቁጠባ፡- ማለት አንድ ግለሰብ ከሚያገኘው ገቢ ላይ ከሚያወጣው ወጪ ለምሳሌ ለምግብ፣ ለልብስ፣ ለሕክምና፣ ለትራንስፖርት፣ ለትምህርት፣ ለመብራት፣ ለውሃ፣ ለስልክ እና ለሌሎች ወጪዎች ላይ በመቀነስ ለወደፊት ሊያጋጥሙት ለሚችሉ መጥፎና ጥሩ ጊዜያት፣ ሃብት በማከማቸት ለታሰበለት ዓለማዊ ማዋል 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 ችግሮች፡- ከዚህ በመቀጠል የምንመለከተው ገንዘብ በምንቆጥብበት ወቅት ሊያጋጥሙን የሚችሉ ሁኔታዎች ነው።

አሉታዊ	አዎንታዊ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• የሰው ትችት</li> <li>• በሌላ ሰው ተቀባይነት ማጣት</li> <li>• ስግብግብ ልንባል እንችላለን</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ኑሮ ይሻሻላል</li> <li>✓ በዕቅድ እንዲኖር ያደርጋል</li> <li>✓ በራስ እንዲተማመን ያደርጋል</li> <li>✓ ቤተሰብ መመጠን ያስችላል</li> <li>✓ ዓላማችንን ማሳካት ይቀላል</li> </ul>

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

የጓደኛ ግፊት፡- አንድ ሰው አብሮት የሚውል ጓደኛው በሱስ የተጠመደ ከሆነ እና የሚያገኘውን ገንዘብ ለሱስ ብቻ ሚጠቀመው ከሆነ መቆጠብ ያስችግረዋል።

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 ጋ አይኖር” “ብርን ያለ ብር ብሎ ይቀራል”፣ብር ካለ በሰማይ መንገድ አለ፤ ገንዘብ በ 20 ዓመት ዕውቀት በ 40 ዓመት። ብር ይመጣል ብር ይሄዳል። የመረዳዳት፣ የመደጋገፍ፣ የአብሮነት ወይም የጋርዮሽ ኑሮ በሚበዙበት እንደ ኢትዮጵያ ያሉ አገሮች ቁጠባ እንደ መጥፎ ነገር ሊታይ ይችላል።

**ገንዘብን በእግባቡ ስመጠቀም፡-**

- ✓ በዕቅድ መኖር።
- ✓ የሱስ ተገዢ አለመሆን።
- ✓ ጥሩ ውሳኔ ሰጪ መሆን።
- ✓ ቤተሰብ መመጠን።
- ✓ እንደ አቅም መኖር። "ሰው እንደ ቤቱ እንጂ እንደ ጎረቤቱ ሊኖር አይችልም"።
- ✓ አንዳንድ ጉጂ ልምዶችን ማስወገድ/ ድግሶችን መቀነስ/መተው።
- ✓ ተመላሾች በውጭ አገር ሰርተው ያገኙትን ገንዘብ መቆጠብ ይኖርባቸዋል።

### ተግባር 2፡ የቡድን ውይይት

#### ታሪክ 9

የሺ ዝቅተኛ የኑሮ ደረጃ ካላቸው ቤተሰብ ውስጥ የተወለደች ስትሆን ቤተሰቦቿ እሷን ለማስተማር አቅም የሌላቸው በመሆኑ ትምህርቷን በማቋረጥ የቤተሰቦቿን ኑሮ ለማሻሻል ወደ ውጭ ሀገር ሄዳ እየሰራች ነው። የምታገኘውን ገንዘብ ወደ ባንክ ትቆጥባለች። ከ5 አመት የስራ ቆይታ በኋላ ወደ ሀገሯ ተመልሳ በቆጠበችው ገንዘብ ለወንድሟ ለትራንስፖርት አገልገሎት የሚውል አንድ ባጃጅ በመግዛት ወንድሟን እራሱን እንዲችል የረዳች ሲሆን ለራሷ ደግሞ የሴቶች የውበት ሳሎን ከፍታ ለ3 ተመላሽ ዜጎች የስራ ዕድል በመፍጠር ሰርተው ተጠቃሚ እንዲሆኑ አድርጋለች።

#### የመወያያ ጥያቄዎች

1. መቆጠብ ያለበት የተሻለ ገቢ ያለው ነው? ወይስ አነስተኛ ገቢ ያለው? በደንብ ተወያዩበት!
2. ከየሺ ታሪክ ምን ተማራችሁ?

#### 9.3.6 ግምገማ

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

## 10. የጊዜ አጠቃቀም ክህሎት



### 10.1 መግቢያ

ጊዜ ማለት ማንኛውም ሰው በአኩል መጠን ሊያገኘው የሚችል ነገር ግን አንዴ ካለፈ ሁሌም ልናገኘው የማንችል የምናደርጋቸውን ነገሮች የምንለካበት መሳሪያ ሲሆን ያልፋል፣ ያልቃል፣ ሀብትም ነው። ያሰብናቸውን ነገሮች በአግባቡ ለመፈጸም የጊዜ ሰሌዳ ማዘጋጀት ይጠበቅብናል። ነገር ግን የጊዜ ሰሌዳ ከማዘጋጀታችን በፊት የጊዜን ምንነትና ጥቅም መረዳት ያስፈልጋል።

### 10.2 ዓሳማ



ተመላሾች የዚህን ክፍል ስልጠና ሲጨርሱ፡-

- ስለጊዜ ምንነት እውቀትን ያዳብራሉ፣
- ውጤታማ የጊዜ አጠቃቀም ሃይትን ያዳብራሉ፣
- ጊዜ በአግባቡ የመጠቀም ክህሎትን ያዳብራሉ፣
- ጊዜን በአግባቡ በመጠቀም ለሌሎች ምሳሌ ይሆናሉ፣

### 10.3 የስልጠናው አተገባበር

#### 10.3.1 የስልጠናው ዘዴ፦

- ሀሳብ ማፍለቅ፣ የቡድን ውይይት

#### 10.3.2 የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፦

- ፍሊግ ቻርት/ሰሌዳ ፣ ማርከር/ቾክና ማጣባቂያ

#### 10.3.3 የሚያስፈልገው ጊዜ ፦

- 35 ደቂቃ

#### 10.3.4 የሚከናወኑ ተግባራት



#### ተግባር 1፦ ሀሳብ ማፍለቅ

እነዚህን ጥያቄዎች በማንሳት ውይይት በማድረግ ይጀምሩ። ዓላማውም ሀሳብን ማንሸራሸር ይሆናል።

1. ጊዜ ማለት ምን ማለት ነው?
2. ጊዜን በአግባቡ መጠቀም ማለት ምን ማለት ነው?
3. ባላችሁበት አካባቢ ስለጊዜ የሚባሉትን አባባሎች ዘርዘሩ አቸው። ከእነዚህ አባባሎች ስለጊዜ ምንነትና ባሕርያት ምን ትረዳላችሁ?
4. በጊዜ አጠቃቀም የምታደንቁትን አንድ ግለሰብ ውስጥና የጊዜ አጠቃቀም ችግር አለበት ከምትሉት ሌላ ግለሰብ ጋር አወዳድራችሁ ከሁለቱም ግለሰቦች የምትማሩት ምን እንደሆነ ግለጹ። ስም መጥቀስ አያስፈልግም።
5. ጥሩ የጊዜ አጠቃቀም እንዲኖራችሁ ምን ማድረግ አለባችሁ?

#### 10.3.5 የአሰልጣኙ/የአመቻቹ መመሪያና ማስታወሻ፦

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





### ማስታወሻ

ጊዜ ማለት ማንኛውም ሰው በአኩል መጠን ሊያገኘው የሚችል ነገር ግን አንዴ ካለፈ ሁሌም ልናገኘው የማንችል የምናደርጋቸውን ነገሮች የምንለካበት መሳሪያ ሲሆን ያልፋል፣ ያልቃል፣ ሀብትም ነው። በአንድ ወቅት ማርክ ሌቪ የሚባል ፈረንሳይ ጸሐፊ 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 የተቃረኑ ሴትን ጠይቅ።
- የአንድ ሳምንትን ዋጋ ለማወቅ የሳምንት ሪፖርት የሚያቀርቡ ጋዜጠኛን ጠይቅ፡
- የአንድን ቀን ዋጋ ለማወቅ የቀን ሠራተኛን ጠይቅ።
- የአንድን ሰዓት ዋጋ ለማወቅ ለመገናኘት ከፍተኛ ጉጉት ላይ ያሉ ፍቅረኛዎችን ጠይቅ
- የአንድ ደቂቃን ዋጋ ለማወቅ የከተማ አውቶቡስ ያመለጠውን ሰው ጠይቅ።
- የአንድ ሰከንድን ዋጋ ለማወቅ አንድ ሰከንድ ወደ ጎሳ በመዘግየት ውድድሩን ያጠናቀቀን አትሌት ጠይቅ።

ጊዜ የሁሉ-ነገር መሠረታዊ ቁልፍ ጉዳይ በመሆኑ የምናገኘውን ገንዘብ በዕቅድ እንደምንጠቀምበት ሁሉ ጊዜያችንንም በትክክለኛው መንገድ በማቀድ መጠቀም ይኖርብናል። ጊዜን በአግባቡ መጠቀም ማለት ጊዜን በዕቅድና በመቆጣጠር ውጤታማ ሥራ ላይ ማዋል ማለት ነው። ጊዜን በአግባቡ ለመጠቀም በመጀመሪያ ዓላማና ግብን በመትለም ዕቅድ ሊኖረን ይገባል።

### ጊዜን በአግባቡ መጠቀም፡

- ✓ በምን ዓይነት ሁኔታ ስራዎችን ብናከናውንና ብንወስን ውጤታማ ልንሆን እንደምንችል የተለያዩ አማራጮችን ለማስቀመጥ ይጠቅማል፤
- ✓ በጣም ወሳኝና ጠቃሚ የሆኑ ነገሮችን ለይተን እንድናውቅ ይረዳናል
- ✓ ስራዎችን በተስተካከለና ወቅታቸውን በጠበቀ ሁኔታ እንድናስኬድ፣ በዚህም ስራችንን በጥራት እንድንሰራና ውጤታማ/ስኬታማ እንድንሆን ያግዘናል፤
- ✓ ስራችን ምን ያህል ጊዜ እንደሚፈጅ በቀላሉ ለማወቅ ይቻላል፤
- ✓ ሥራዎችን በቅደም ተከተል ለመሥራት በቂ ጊዜ ለማግኘት ያግዛል
- ✓ የዕረፍት ጊዜ በመመደብ መጠቀም ስለሚቻል ጤንነት ይጠበቃል፤
- ✓ ለቤተሰብና ለመዝናኛ ጊዜ ይኖረናል፤

እኛ የትኛውን ሥራ መስራት እንዳለብንና ለሚያግዙን ሠራተኞች ደግሞ የትኛውን ሥራ መስጠት እንዳለብን ለመለየት ያስችለናል።

### የጊዜ አጠቃቀም ክህሎትን ስማደበር የሚረዱ ዘዴዎች

- ✓ የሕይወት ግብን መተለም፡- ዓመታዊ፣ ወርኃዊ፣ ሳምንታዊና ዕለታዊ ተግባራትን በቅደም ተከተል መዘርዘርና የጊዜን ሰሌዳ ማውጣት፤
- ✓ ለምናወጣው የጊዜ ሰሌዳ ተገዢ መሆን፤
- ✓ በጣም አስፈላጊ ለሆኑ ነገሮች በቀን ውስጥ የመስራት ስሜት የሚኖረንን ሰዓት መምረጥ፤
- ✓ ሁሉንም ነገር በአንድ ጊዜ ለመስራት ያለመሞከር፤
- ✓ ሥራ ከመጀመሪያ በፊት መነሳት የሚገባቸው ጥያቄዎች ወይም ችግሮች ካሉ አስቀድመን መጠየቅ፤
- ✓ ካቀድናቸው ስራዎች የተወሰኑትን ብቻ በመጨረሻችን አለመጨነቅ። ምክንያቱም ዋና ዋናዎቹን ስራዎች ስላጠናቀቅን። ሌሎቹ የቀሩት ስራዎች ብዙም ጊዜን የማይወስዱ ስለሚሆኑ ዕረፍትን ይሰጠናል፤
- ✓ ራሳችንን መስራት ያለብንና ሌሎችን ማሰራት የሚገባንን መለየት፤
- ✓ ለስራ ምቹ አካባቢ ማመቻቸት፤
- ✓ በምንችለው አቅም ሁሉ ጊዜን የሚሰርቁ /የሚያባክኑ/ ነገሮችን መለየትና ማስወገድ፤
- ✓ ራሳችንን ለስራ ሊያነሳሱ/ሊጋብዙ በሚችሉ ነገሮች መዝናናት፤
- ✓ ሥራችንን በጥሩ መንፈስ መጀመር፤
- ✓ ከሌሎች ልምድ መማር

### ጊዜን በአግባቡ ስመጠቀም የሚረዱ ዕቅድ፡

- በጣም አስፈላጊ ናቸው ብለን የምናስባቸውን ተግባራት በትንሽ ካርድ/ደብተር ላይ መጻፍ፤
- ላቀድናቸው ተግባራት የመፈጸሚያ ጊዜ ቅደም ተከተል መስጠት ማለትም፡-
  - 1) አንገብጋቢ /አስቸኳይ/ ተግባራት፡- ቅድሚያ ሊሰጠውና ከማንኛውም ተግባር በፊት ቶሎ መድረስ የሚገባው እጅግ በጣም ጠቃሚ ሥራ የሚሠራበት ሰዓት ነው።
  - 2) መካከለኛ፡- አንገብጋቢ ሥራዎች ከተሰሩ በኋላ በሁለተኛነት ደረጃ መሠራት የሚገባቸው ሥራዎች የሚከናወኑበት ነው።
  - 3) የማያስቸኩል፡- የማያጣድፉና ውለው አድረው ሊሠሩ የሚችሉ ሥራዎች ናቸው። ጠዋት ከመኝታችን ስንነሳ መጀመሪያ ቀድሞ መሰራት ያለበትን ስራ መመልከት፤
- መጀመሪያ ያቀድነው ስራ እስከሚያልቅ ሌላ ስራ አለመጀመር፤
- ሁሌም ምሽት ላይ በወረቀት ወይም በማስታወሻ ላይ ነገ የምንሰራቸውን ስራዎች መጻፍ፤

**ጊዜን የሚያበቃ ነገሮች፡-**

- ሥራን በፕሮግራም ያለመስራት / ያለመጀመር፤
- በምንሰራው ሥራ እርግጠኞች ያለመሆንና ስህተት መስራት፤
- ከሥራ ጋር ግንኙነት በሌለው ጉዳይ ላይ ረዥም ጊዜ ማውራት፤ ሥራዎችን የሚያውኩ ነገሮች በሥራ አካባቢ መኖር፤
- በስልክ ረጅም ጊዜ ማውራት፤
- ሥራን ዘግይቶ መጀመር፤
- አስፈላጊ ባልሆነ ምክንያት ሥራን ማቋረጥ፤
- ሁሉንም ሥራዎች በአንድ ጊዜ ለመስራት መሞከር፤

- በወቅቱ መሰራት የሚገባቸውን ሥራዎች ለሌላ ጊዜ ማስተላለፍ፤
- በይሉኝታ ሌሎች አላስፈላጊ ሥራዎችን መሥራት፤
- ሥራዎችን በቅደም ተከተል አለመሥራት፤
- ሥራዎችን ያለማከፋፈል ወዘተ።

መልካም የሆነ የጊዜ አጠቃቀም

እንዳይኖረን የሚያደርጉ ሁኔታዎች፡-

- የጊዜ አጠቃቀም ልምድ (ለምሳሌ፡ -የሐበሻ ቀጠሮ የሚል አባባል)
- ስለጊዜ ምንነት በቂ ግንዛቤ ያለመኖር እና የህይወት ግብ ያለመኖር

**ተግባር 2፡ የቡድን ውይይት**

**ታሪክ 10**

አንድ ታዋቂ አትሌት ሁለት ሚሊዮን ብር በሚያሸልም የሩጫ ውድድር ላይ እየሮጠ ነው። ውድድሩ በጣም ፉክክር የነበረበት ቢሆንም ይህ አትሌት ግን ሁሉንም ሯጮች በብዙ ርቀት ትቷቸው ሔደ። ወደኋላ ዞሮ በመመልከት ሌሎችን ርቋቸው እንደሄደ ሲያይ አሸናፊ እንደሚሆን አረጋግጦ ሩጫውን ቀጠለ። ነገር ግን ባልታሰበ ሁኔታ ይደርስብኛል ብሎ ያላሰበው ሌላ ሯጭ በማይክሮ ሰከንድ ልዩነት ቀድሞት ሩጫውን አጠናቀቀ። ሊያገኝ የነበረውን የሁለት ሚሊዮን ብር ሽልማትም አጣ።

1. ከዚህ ታሪክ ምን ተማራችሁ?
2. የአትሌቱ ስህተት ምን ነበር?

**ታሪክ 11**

አንዲት ተመላሽ ውጭ ሀገር ስራ እየሰራች ያጠራቀመቻትን ጥሪት ተጠቅማ ከቤተሰቦቿ 25 ኪ/ሜ ከምትርቅ የወረዳ ከተማ ውስጥ የሱቅ ንግድ ጀመረች። ብዙ ደንበኞችንም አፈራች፤ ትርፋማም ሆነች። ቆይታ ግን ብዙ ጊዜዋን ከልጅነት ጓደኞቿ ጋር ከተማ ለከተማ በመዞርና በማውራት እንዲሁም ከጎረቤቶቿ ጋር ቡና በመጠጣት ማሳለፍ ጀመረች። አንዳንዴ ጥሩ ገበያ ሲኖርና ገበያው ሲያንጓት ለመሸጥ ብትፈልግም ጓደኞቿ እንሂድ ካሏት ወይም ጎረቤቶቿ ቡና እንድትጠጣ ከጠሯት እነሱን ላለማስቀየም ስትል ሱቁን ዘግታ ትሄዳለች። በዚህ ምክንያት ደንበኞቿን አጣች፤ ለኪሳራም ተዳረገች።

### የመደያ ጥያቄዎች

1. ባለታሪኳ ጊዜዎን በአግባቡ ተጠቅማለች ብላችሁ ታስባላችሁ?
2. ጊዜዎን በአግባቡ እንዳትጠቀም ያደረጋችሁ ነገር ምንድነው?
3. በእሷ ቦታ ብትሆኑ ምን ታደርጋላችሁ?
4. ጊዜን በአግባቡ ለመጠቀም ምን መደረግ አለበት ትላላችሁ?
5. ማህበራዊ ህይወትንና የጊዜ አጠቃቀምን እንዴት አጣጥሞ መሄድ ይቻላል?

### 10.3.6 ግምገማ

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

## ክፍል ሁለት፡- የእርስ በርስ ግንኙነት ክህሎቶች

### 11. የተግባቦት ክህሎት

#### 11.1 መግቢያ

የሰው ልጅ በምድር እስካለ ድረስ ከራሱና ከሌሎች ሰዎች ጋር መግባባት ይኖርበታል። ለመግባባት ከሚጠቀምቸው 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።



## 11.2 ዓሳማ



ይህን ክፍለ ጊዜ ሲጨርሱ ተሳታፊዎች፡-

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

## 11.3 የስልጠናው አተገባበር

### 11.3.1 የስልጠናው ዘዴ

- ሀሣብ ማፍለቅ፣ የቡድን ውይይት፣ ጥያቄዎች

### 11.3.2 የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች

- ማርከር/ ችክ፣ ፊሊፕ ቻርት/ጥቁርሰሌዳ፣ ነጭ ወረቀትና ፕላስቲክ

### 11.3.3 የሚያስፈልገው ጊዜ ፡-

- 40 ደቂቃ

### 11.3.4 የሚከናወኑ ተግባራት

#### ተግባር 1፡ ሀሣብ ማፍለቅ

ይህን ርዕስ ስለ መግባባት ምንነት ውይይት በማድረግ እንጀምራለን።

የሀሣብ ማፍለቂያ ጥያቄዎች፡

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

### 11.3.4 የአስልጣኙ መመሪያና ማስታወሻ፡-

- ሁሉም ተሳታፊዎች በንቃት እንዲሳተፉ መጋበዝ።
- የተለያዩ ተሳታፊዎች አስተያየት በፍሊፕ ቻርት ወረቀት ላይ መለጠፍ
- በመጨረሻም እነዚህን ሀሳቦች ከዚህ በታች ከተሰጠው አጭር ማስታወሻ ጋር በማነፃፀር አቋም እንዲይዙ ማድረግ።

### ማስታወሻ

የመግባባት ክህሎት ማለት ሁለት ወይም ከሁለት በላይ በሆኑ ሰዎች መካከል መልዕክት ማስተላለፍና መልዕክትን በጥሞና አዳምጦ ተገቢውን ምላሽ የመስጠት ሂደት ነው። በአጠቃላይ የመግባባት ሂደት የሚከተሉትን ያካትታል። ተናጋሪ፣ መልዕክት፣ አድማጭ፣ ምላሽ፣ የመግባባት ሂደት መሰናክሎች፣ የመግባቢያ/ የመነጋገሪያ መንገዶች ወ.ዘ.ተ...

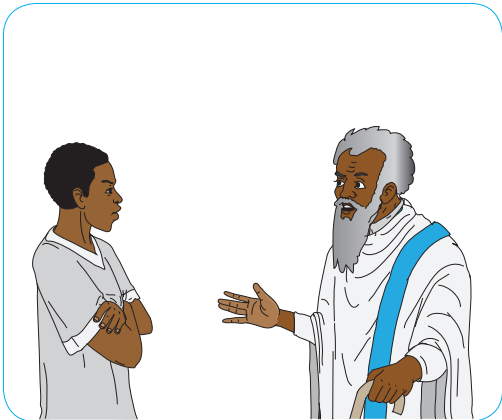
### ውጤታማ የሆነ የመግባባት ክህሎት የሚከተሉትን ያካትታል።

- ✓ መልዕክት መቀበልና ምላሽ የመስጠት ችሎታን።
- ✓ የቃላት አመራረጥን።
- ✓ የምልክት ቋንቋን በአግባቡ መጠቀምን።
- ✓ ሀሳብን በነፃነት መግለጽ።
- ✓ ግጭት የመፍታት ብቃት።
- ✓ የተናጋሪው ድምፅን በሚሰማ መጠን መልዕክቱን ማስተላለፍ።
- ✓ አድማጭ መልዕክቱን በጥሞና በማዳመጥ ተገቢ ምላሽ መስጠት አለበት።
- ✓ አድማጭን ማክበር
- ✓ ለራሳችን ያለን ግምት ትክክለኛ መሆን አለበት።
- ✓ ያልገባንን ነገር መጠየቅ፣
- ✓ እውነትን መናገር፣
- ✓ አላስፈላጊ ትችትን ማስወገድ
- ✓ በንግግር ወቅት ዓይን ለዓይን ግንኙነት መፍጠር
- ✓ የሰውነት ቋንቋ መጠቀም ወ.ዘ.ተ

### በመግባባት ሂደት ውስጥ መሰናክል ሲፈጥሩ የሚችሉ ሁኔታዎች የተናጋሪው :- ከተናጋሪው በኩል የሚታዩ ችግሮች፡

- የቋንቋ ችግር፡ ቋንቋ አለማወቅ ወይም በአግባቡ አለመጠቀም
- ዓላማው ሰዎችን ለማጭበርበር ሲሆን
- ስለሚናገረው ነገር ያለው ችሎታ
- የመናገር ክህሎት
- ከአድማጭ ጋር ያለው ቀረቤታ
- ድምፅ የመስማት ሁኔታ
- በራስ መተማመን ክህሎት
- ለራሱ የሚሰጠው ግምት
- ከአድማጭ ጋር የሚያደርገው የዓይን ንግግር

ከአድማጭ በኩል የሚታዩ ችግሮች የመልዕክት



**ተቀባዩ፡-**

- የዕውቀት ደረጃ
- የመረዳት ችሎታ
- በጥሞና የማዳመጥ ችሎታ
- ሀሳብን የመግለጽ ተነሣሽነት አለመኖር
- ንግግርን ማቋረጥ
- ትክክለኛ ያልሆነ ትችት

**ከሚተላለፈው መልዕክት ዙሪያ የሚታዩ ጉዳዮች፡-**

- የመልዕክቱ አቀራረብ
- እርግጠኛ ያልሆነ መልዕክት
- የመልዕክት መርዘም
- የመልዕክት ከሚገባው በላይ ማጠር
- አድማጭን የማይመለከት መልዕክት
- ከአድማጭ ዕውቀት በላይ የሆነ መልዕክት
- የመልዕክት ማስተላለፊያ መንገዶች ማነስ/አግባብ ያለው አለመሆን

**ውጤታማ /ጥሩ አድማጭነትን ለማዳበር፡-**

- ✓ የዓይን ለዓይን ግኑኝነት መፍጠር
- ✓ ሀሳብን መሰብሰብ መቻል
- ✓ በአካባቢ የሚገኙ ድምፆችን መቀነስ
- ✓ ጥያቄን መጠየቅ(ካልገባን)
- ✓ ራስን በተናጋሪው ቦታ በማስቀመጥ ንግግሩን ማዳመጥ
- ✓ ለትችት አለመቸኮል
- ✓ ለማድመጥ ብዙ ጊዜ መስጠት
- ✓ የሌሎችን ሀሳብ ማድነቅ
- ✓ የተናጋሪውን ስሜት መረዳት
- ✓ የተናጋሪውን ድንበር አለመጣስ

### ተግባር 2፡ የቡድን ውይይት

#### ታሪክ 12፡

ሄኖክና ፋና በዕድሜ ተቀራራቢ የሆኑ ወጣቶች ናቸው። ሄኖክ ለፋና የፍቅር/የጓደኝነት ጥያቄ ያቀርብላታል ፋናም እንደእርሱ መናገር ባትደፍርም በውስጧ በጣም ትወደው ስለነበር ጥያቄውን ሳታንገራግር በመቀበል ጓደኝነት ይጀምራሉ። ሁለቱ ወጣቶች በፍቅር ህይወታቸው እርስ በርስ በመግባባት አንዱ የሌላውን ሃሳብ በማዳመጥ፣ ችግር ካለ በውይይት በመፍታት ከ5 ዓመት የፍቅር ቆይታ በኋላ ትዳር መስርተው እና አንድ ልጅ ወልደው በሰላምና በፍቅር ለመኖር በቅተዋል።

#### ታሪክ 13፡

በውጭ ሀገር ይኖሩ የነበሩ አምስት ተመላሽ ዜጎች በቅርብ ጊዜ ወደ ሀገራቸው የተመለሱ ሲሆን እነዚህም ተመላሾች ያላቸውን ገንዘብ በማዋጣት ምን መስራት እንዳለባቸው ውይይት በማድረግ በጋራ ተደራጅተው ለመስራት ይስማማሉ። ሶስቱ ተመላሾች አነስተኛ ምግብ ቤት ከፍተን እንስራ ሲሉ ሁለቱ ደግሞ ምግብ ቤት ሳይሆን ዳቦ ቤት ከፍተን ነው መስራት ያለብን በማለት በመካከላቸው ያለመግባባት ይፈጠራል። በኋላም ከመካከላቸው አንዱ ለምን የቢዝነስ ሥራ አማካሪዎችን እናማክር የሚል ሃሳብ አቅርቦ ባለሙያውም ያላቸውን ካፒታልና የእያንዳንዳቸውን ክህሎት መሰረት በማድረግ የካፒታል መጠናቸው የዳቦ መጋገሪያ ማሸንጎና ሌሎች ቁሳቁሶችን ሊገዛላችሁ ስለማይችል የአነስተኛ ምግብ ቤት ስራውን ጀምረው ወደፊት ያሰቡትን ስራ ማስፋፋት እንደሚችሉ ስለመከራቸው አምስቱም ተመላሾች ምግብ ቤት ለመክፈት ተስማምተው ሥራ ጀመሩ።

#### የመወያያ ጥያቄዎች

1. ባለታሪኮቹ በመካከላቸው የነበረውን ያለመግባባት እንዴት መፍታት እንደቻሉ ውይይት አድርጉበት?
2. ከዚህ ታሪክ ምን ተማራችሁ?

#### 11.3.6 ግምገማ

1. ውድ ተሳታፊዎቹ! ከዚህ ሥልጠና ምን ተማራችሁ?
2. የዚህን ሥልጠና ጠንካራና ደካማ ጎኖችን በመለየት ተወያዩ።
3. ይህ ሥልጠና ቀደም ብለው የተቀመጡትን ዓላማዎች ያሳካ ይመስላችኋል?
4. በዚህ የሥልጠና ክፍል ለወደፊት ተሻሽለው መቅረብ አለባቸው የምትሏቸውን ነጥቦች በዝርዝር አስቀምጡ።



## 12. የመደራደር ክህሎቶች

### 12.1 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።

### 12.2 ዓላማ



ከዚህ ስልጠና በኋላ ተሳታፊዎች፤

- የመደራደር ጽንሰ ሀሳብን ማስረዳት ይችላሉ፤
- ከሌሎች ጋር በመነጋገር ወደ ስምምነት የሚደርሱበትን ክህሎት ይለያሉ፤
- የሚያጋጥሟቸውን እንቅፋቶች ወይም ከባድ ሁኔታዎችን እንዴት ማለፍ እንዳለባቸው ይለያሉ።

### 12.3 የስልጠናው አተገባበር

#### 12.3.1 የስልጠናው ዘዴ

- ሃሳብ ማፍለቅ፣ የቡድን ውይይት

#### 12.3.2 የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች

- ማርከር, ፊሊፕ ቻርት/ጥቁር ሰሌዳ

#### 12.3.3 የሚያስፈልገው ጊዜ

#### 12.3.4 የሚከናወኑ ተግባራት



### ተግባር 1፡ ሀሳብ ማፍለቅ

1. መደራደር ለምን አስፈለገ?
2. ባንደራደርስ ምን ይከሰታል?
3. መደራደር ከሽምግልና ወይም ግጭትን ከመፍታት በምን ይለያል?
4. የመደራደር ክህሎትን እንዴት ማጎልበት ይቻላል?

#### 12.3.5 የአመቻቹ/አሰልጣኙ መመሪያና ማስታወሻ

- ሁሉም ተሳታፊዎች በንቃት እንዲሳተፉ መጋበዝ
- የተለያዩ ተሳታፊዎችን አስተያየት በፍሊፕ ቻርት ወረቀት ላይ መለጠፍ

- በመጨረሻም እነዚህን ሀሳቦች ከዚህ በታች ከተሰጠው አጭር ማስታወሻ ጋር በማነጻጸር አቋም እንዲይዙ ማድረግ።

### ማስታወሻ

- የመደራደር ክህሎት ማለት በእጅ ያሉ ጉዳዮችን የመተንተንና ችግሮችን የመፍታት ችሎታ ነው።
- በመደራደር ወደ መግባባት እንደርሳለን
- ይህም በሀይል ሳይሆን በመግባባት፣ በመተማመን ላይ ያተኮረ ነው.
- በተለይ ተመላሾች የሆኑ ወጣቶች የመደራደር ክህሎታቸውን ማጎልበት አለባቸው።
- የመደራደር ክህሎት የብዙ ክህሎቶች ጥምር ነው። እነሱም፤
  - ✓ ልብ-መላካት
  - ✓ ጠለቅ ብሎ የማሰብ ክህሎት
  - ✓ የችግር አፈታት ክህሎት
  - ✓ የወሳኔ አሰጣጥ ክህሎት
  - ✓ ተግባራት ወዘተ. ናቸው.

### ተግባር 2፡ የቡድን ውይይት

#### ታሪክ 14

ሳምራዊት የምትባል በሰላሳዎቹ መጀመሪያ ዕድሜ ላይ የምትገኝ ወጣት ልጅ በቅርብ ጊዜ ከውጭ ተመልሶ ሲጠብቃት ከነበረው እጮኛዋ ከመሳይ ጋር ተጋብተው በአንድ ላይ እየኖሩ ያቋረጠችውን ኮሌጅ ትምህርት ጀምራለች። አብረው መኖር ከጀመሩ ከተወሰኑ ወራቶች በኋላ ግን መሳይ ቶሎ ልጅ መውለድ እንደሚፈልግ ሲነግራት ሳምራዊት ትምህርቱን ስጨርስ ከሁለት ዓመት በኋላ ነው መውለድ የምፈልገው አለችው። መሳይ ግን አሁን መውለድ አለብኝ እስከሁለት ዓመት አልጠብቅም በማለት ሰላሚን ነስቷታል። የመሳይ ቤተሰቦችም ሳምራዊት በመሳይ ሃሳብ እንድትስማማ እያግባቧት ነው። ሳምራዊት ግን በጉዳዩ ላይ አቋም ወስዳ መወሰን አልቻለችም። ሳምራዊት ምን ማድረግ አለባት? መሳይን እንዴት አድርጋ ማሳመን አለባት?

#### የቡድን ውይይት

1. ትምህርቷን አቋርጣ ልጅ ወልዳ የመሳይን እና የቤተሰቡን ፍላጎት ማሟላት አለባት?
2. ሳምራዊት ትምህርቷን ሳትጨርስ ልጅ መውለድ እንደማትፈልግ እንዴት ልታሳምነው ትችላለች?
3. ሳምራዊት መሳይን ለማሳመን ምን ዓይነት ክህሎቶችን መጠቀም አለባት?
4. ሳምራዊትንና መሳይን የሚያስታርቅ የማደራደሪያ ሀሳብ ምን ሊሆን ይችላል?

### 12.3.6 ግምገማ

1. ከዚህ ሥልጠና ምን ተማራችሁ?
2. የዚህን ሥልጠና ጠንካራና ደካማ ጎኖችን ለዩ።
3. በዚህ የሥልጠና ክፍል መሻሻል የሚገባቸውን ነጥቦች አስቀምጡ።

## 13. ድጋፍን የመጠየቅና የመስጠት ክህሎት

### 13.1 መግቢያ

የሰው ልጆች ፍላጎቶቻቸውን የሚያሟሉት ተግባር በመሥራትና ድጋፍ በሚያሻቸው ጊዜ የሌሎችን ትብብር በመጠየቅ ጭምር ነው። ስለዚህም ነው ሰዎች ድጋፍን የመስጠትና የመቀበል መብትና ግዴታ አለባቸው የሚባለው። ሆኖም ግን የምንሰጠውና የምንቀበለው የድጋፍ ዓይነት ከሰው ሰው፣ ከባህል ባህል፣ ከሀገር ሀገር፣ ሊለያይ ይችላል። አንዱ ሌላውን በገንዘብ፣ በመረጃ፣ ጊዜን መስዋዕት በማድረግ ሊረዳው ይችላል። ስለዚህ በዚህ ክፍል ድጋፍ ማለት ምን ማለት እንደሆነና የድጋፍ አጠያየቅ እና አሰጣጥ ክህሎቶችን እንዴት ማጎልበት እንደምንችል እና መሰል ጉዳዮች ዙሪያ ውይይት እናደርጋለን።

### 13.2 ዓላማ



ከዚህ ስልጠና በኋላ ተሳታፊዎች፤

- ስለ ድጋፍ ምንነት ዕውቀት ያዳብራሉ።
- ስለ ድጋፍ አጠያየቅና አሰጣጥ ክህሎትን ያዳብራሉ።
- ውጤታማ የድጋፍ አጠያየቅና አሰጣጥ ሂደቶችን ያውቃሉ።

### 13.3 የስልጠናው አተገባበር

#### 13.3.1 የስልጠናው ዘዴ

- ሀሳብ እንዲያፈልቁ ማድረግ፣ የቡድን ውይይት

#### 13.3.2 የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች

- ፊሊፕ ቻርት/ጥቁር ሰሌዳ፣ ማርከር/ሾክ

#### 13.3.3 የሚያስፈልገው ጊዜ :-

- 30 ደቂቃ

#### 13.3.4 የሚከናወኑ ተግባራት



### ተግባር 1፡ ሀሣብ ማፍለቅ

1. ድጋፍ ማለት ምን ማለት ነው?
2. ድጋፍን መጠየቅና መስጠት ማለት ምን ማለት ነው?
3. የድጋፍ አጠያየቅና አሰጣጥ ክህሎቶችን እንዴት ማጎልበት ይቻላል?
4. ውጤታማ የድጋፍ አጠያየቅና አሰጣጥ ሂደቶችን ጥቀሱ።

### 13.3.5 የአመቻቹ/አሰልጣኙ መመሪያ እና ማስታወሻ

- ሁሉም ተሳታፊዎች በንቃት እንዲሳተፉ መጋበዝ
- የተለያዩ ተሳታፊዎችን አስተያየት በፍሊፕ ቻርት ወረቀት ላይ መለጠፍ
- በመጨረሻም እነዚህን ሀሳቦች ከዚህ በታች ከተሰጠው አጭር ማስታወሻ ጋር በማነጻጸር አቋም እንዲይዙ ማድረግ።

### ማስታወሻ

ድጋፍን መጠየቅ ስንል አንድ ሰው የመረጠውን አንድ ተግባር በስኬት ለማከናወን ያስችለው ዘንድ የሌሎች ሰዎችን ድጋፍ ማለትም፡ የገንዘብ፣ የጉልበት፣ የጊዜ፣ የዕውቀት እና ሌሎች እርዳታዎችን መጠየቅ ማለት ሲሆን ድጋፍ መስጠት ደግሞ ድጋፍ ሰጪው በሚችለውና ባለው አቅም መሰረት ለሌሎች የእርሱን ድጋፍ ለሚሹ ሰዎች ድጋፍ ማድረግ ነው። በዚህም መሰረት ይህ ክህሎት ሰዎች/ ተመላሾች እንዴት ድጋፍ መጠየቅና መስጠት እንዳለባቸውና የራሳቸውን መብትና ግዴታ እንዴት መወጣት እንደሚገባ ሊኖራቸው የሚያስችል ነው።

### ውጤታማ የድጋፍ አጠያየቅ ሂደቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- የምንፈልገውን ወይም የሚያስፈልገንን ነገር በቅድሚያ ማወቅ
- ይህን ድጋፍ ማን ሊሰጥ እንደሚችል ለይቶ ማወቅ (ዘመድ፣ መንግሥት፣ መንግሥታዊ ያልሆኑ ድርጅቶች፣ ጓደኛ፣ ወ.ዘ.ተ.)
- የድጋፍ ጥያቄዎችን እንዴት ማቅረብ እንዳለብን ማወቅ። ለምሳሌ፡- በንግግር፣ በሶሻል ሚዲያ፣ በጽሑፍ/ደብዳቤ፣ በሰው፣ ወ.ዘ.ተ
- ድጋፍን ለምን እንደምንፈልግ ድጋፍ የሚያደርጉ አካላትን ማስረዳት ለምሳሌ፡- ገንዘብ ስለቸገረን፣ መረጃ ስላጠረን፣ ስራ እንዴት መጀመር እንዳለብን ለመጠየቅ፣ ወ.ዘ.ተ.
- የድጋፍ ጥያቄዎችን በትሕትና ማቅረብ።
- ስለተደረገልን ድጋፍ ምሰጋና ማቅረብ።

### የድጋፍ አጠያየቅ ክህሎቶችን ለማጎልበት፡-

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

### ተግባር 2፡ የቡድን ውይይት

#### ታሪክ 15

ሰሚራ፣ ሀና እና በድሉ በቅርቡ በተፈጠረው የሊባኖስ ፍንዳታ አደጋ ምክንያት ከስደት ወደሀገራቸው ተመልሰዋል። በአደጋው ሰሚራ እግሯ ላይ ጉዳት በመድረሱ ያለጓደኞቿ ፅግዛ በደንብ መራመድ አትችልም። በድሉ እና ሀና በአካላቸው ላይ ጉዳት ባይደርስባቸውም በተፈጠረው አደጋ ምክንያትና ሰሚራ ላይ በደረሰው የእግር ጉዳት በጣም ተደናግጠዋል። ሶስቱም ጓደኛዎቻች በስደት ቆይታቸው ያካበቷት ጥቂት ገንዘብ ቢኖራቸውም ከተመለሱ በኋላ ምንም ገቢ ስላልነበራቸው ለእለት ወጪያቸው እየተጠቀሙበት ነው አንድ ቀን ሲመካከሩ ግን የሆነ ስራ መስራት እንዳለባቸው ቢወስኑም እንዴት እና ምን ዓይነት ድጋፍ እንደሚያስፈልጋቸው አላወቁም።

#### የቡድን ውይይት ጥያቄዎች፡-

1. ለሰሚራ፣ ሀና እና በድሉ ምን ዓይነት ድጋፍ መደረግ አለበት ትላላችሁ? ይህን የድጋፍ ዓይነት፣ በገንዘብ፣ በቁሳቁስ፣ በቴክኒክ፣ በመረጃ፣ በጊዜ፣ በስልጠና እና በሌሎችም በመከፋፈል አሳይ።
2. እነዚህን ከላይ የተጠቀሱትን የድጋፍ ዓይነቶች የድጋፍ ጥያቄ እንዴት ማቅረብ እንደሚቻል ዕቅድ አዘጋጁ።
3. በመጨረሻም ከላይ ለተጠቀሱት የድጋፍ ዓይነቶች ማን ድጋፍ ሊያደርግ እንደሚችል ነቅሳችሁ በማውጣት እያንዳንዱን የድጋፍ ዓይነት በዝርዝር ግለጹ።

#### 13.3.6 ግምገማ


ይህ ክፍል ስለቀረበው ሥልጠናና ስለተገኘው ውጤት አጠቃላይ ግምገማ የምናደርግበት ነው።

1. ከዚህ ሥልጠና ምን ተማራችሁ;
2. ከላይ የተዘረዘሩትን ዓላማዎች ግምት ውስጥ በማስገባት ምን ያህል ሥልጠናው የታቀደለትን ግብ መትቷል ትላላችሁ?
3. የዚህ ሥልጠና ጠንካራና ደካማ ኅኖች ምን ምን ናቸው?

# 14. የቡድን ሥራ ክህሎት

## 14.1 መግቢያ

“ከአንድ ብርቱ ሁለት መድኃኒቱ!” የሚለው የሀገራችን ብሃል በቡድን የመሥራትን ጠቀሜታ አገልግሎት ያሳያል። ሁላችንም የተሰጠንን ሥራ በአግባቡ መወጣት እንችላለን። ነገር ግን አንድን ሥራ በተቀላጠፈ ሁኔታ፣ በተወሰነ የሰው ኃይል፣ በአጭር ጊዜ ለማከናወን በቡድን፣ በትብብር መሥራት አዋጭ መሆኑ ይታወቃል።

**14.2 ዓሳማ** 

ተሳታፊዎች ይህን ክፍለ ጊዜ ሲጨርሱ፡-


- ስለ ቡድን ሥራ ግንዛቤ ያዳብራሉ፤
- ውጤታማ የቡድን ሥራ ሂደትን ያረዳሉ፤
- ስለ ቡድን ሥራ ክህሎት ያዳብራሉ፤

## 14.3 የስልጠናው አተገባበር



- 14.3.1 የስልጠናው ዘዴ፡-
- ሀሳብ ማፍለቅ፣ የቡድን ውይይት

- 14.3.2 የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፡-
- ፍሊጎ ቻርት/ሰሌዳ ፣ ማርከር/ቶክ ፣ ፕላስተር/ማጣበቂያ

- 14.3.3 የሚያስፈልገው ጊዜ ፡-
- 45 ደቂቃ

### 14.3.4 የሚከናወኑ ተግባራት

**ተግባር 1፡ ሀሳብ ማፍለቅ**

እነዚህን ጥያቄዎች በማንሳት ውይይት በማድረግ ይጀምሩ። ዓላማውም ሀሳብን ማንሸራሸር ይሆናል።

1. ቡድን ማለት ምን ማለት ነው?
2. የቡድን ሥራ ማለት ምን ማለት ነው?
3. የቡድን ሥራ ጥቅሞች ምንድን ናቸው?
4. የቡድን አባል መሆን ጉዳት ይኖረው ይሆን?
5. ውጤታማ የሆነ የቡድን ሥራ ለማከናወን ምን ያስፈልጋል?

### 14.3.5 የአሰልጣኙ/የአመቻቹ መመሪያና ማስታወሻ:-

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

#### ማስታወሻ

በቡድን የመስራት ክህሎት ማለት አንድ ሰው ብቻውን ማከናወን የማይችለውን ተግባር ከሌሎች ጋር በመቀናጀት የሚሰራው ሲሆን ነው። በአንድ ቡድን ውስጥ ሁለት ሰዎች እና ከዛ በላይ የቡድኑ አባል ሊሆኑ ይችላሉ።

በቡድን የመስራትን ጠቀሜታ የሚያሳዩ የተለያዩ የሀገራችንን ብሂሎች ያሉ ሲሆን ከእነዚህም ውስጥ “ከአንድ ብርቱ ሁለት መድኃኒቱ!”፣ “ድር ቢያብር አንበሳ ያስር” እና “ሀምሳ ሎሚለአንድ ሰው ሸክሙ ነው ለሀምሳ ሰው ጌጡ ነው” የሚሉትን መጥቀስ ይቻላል። ሁላችንም የተሰጠንን ሥራ በአግባቡ መወጣት እንችላለን ነገር ግን አንድን ሥራ በተቀላጠፈ ሁኔታ፣ በተወሰነ የሰው ኃይል፣ በአጭር ጊዜ ለማከናወን በቡድን፣ በትብብር መሥራት ጠቃሚ ነው።

#### የቡድን ሥራ ጥቅም:-

- ስራዎችን የተለያዩ ዕውቀት፣ ክህሎት እና ልምድ ባላቸው ሰዎች የመታየት እድል ይከፍታል፤
- በሰዎች መካከል ጥሩ የሆነ የመተሳሰብና የመረዳዳት ባህሪ እንዲያዳብሩ ይረዳል፤
- በጋራ ውጤት መስጠት ላይ ሳለሚሳተፉ የኔነትና የባለቤትነት ስሜት እንዲለማቸው ያደርጋል፤
- በቡድኑ መካከል የልምድ ልውውጥን ለማዳበር ይረዳል፤ ከሌሎች ለመማር ዕድልን ይከፍታል፤
- ቡድኑ የተመሰረተበትን ዓላማዎችና ስራዎች በፍጥነት በመተባበር እንዲያከናውኑ ዕድል ይሰጣል፤
- ስህተትን ለመቀነስ ይጠቅማል፤ ስህተቶች ቢፈጠሩም በጋራ ለመካፈል ይረዳል፤ ማለትም አንድ ችግር በግለሰብ ድርሻ ከባድ ሲሆን በቡድን አባላት ስርጭት ሲታይ ግን የችግሩ ጥንካሬ ይቀንሳል፤
- የቡድኑ አባላት የሚመሩበት ህግጋት ስለሚኖር ሁሉም ራሳቸውን ኃላፊነትና ተጠያቂነት የሚሰማቸው በማድረግ ውጤታማነትን ማምጣት ይቻላል፤
- አዳዲስ የአሰራር ዘዴዎችን ለመፍጠር ዕድል ይከፍታል፤
- ስራን በተወሰነ ወጭ ለማከናወን ይጠቅማል፤
- ውጤታማ ለመሆን ይረዳል፤

**ስቡድን ሥራ ውጤታማነት አስተዋፅኦ የሚያደርጉ ሁኔታዎች፡-**

- ሁሉም የቡድኑ አባላት በትጋት መሥራት፤
- የቡድኑ አባላት ያላቸው ክፍተኛ ዕውቀትና ክህሎት፤
- የቡድኑ አባላት የሚከተሉት ውጤታማ ስልት፤
- በመርሆዎች የሚጓዝ ውጤታማ የሆነ የቡድን መሪ መኖር፤
- ጊዜን በአግባቡ የመጠቀም ክህሎት፤
- አንዱ የሌላውን ሀሳብና አስተያየት የማዳመጥ ሁኔታ፤
- ውጤታማ የሆነ ውሳኔ መስጠት፤
- ግጭቶችን በውይይት መፍታት፤
- የአላማና የሥራዎች ግልጽ መሆን፤
- ቡድኑ ስኬታማ ሲሆን ሽልማቶችን መስጠት፤
- በቡድኑ አባላት መካከል ያለው ጥሩ የሆነ ውህደት፤
- በቁጥር የተወሰነ የቡድን አባላት መኖር፤
- በጋራ የመሥራት ፍላጎት መኖር፤
- የውጭ አካላት ድጋፍ እና ዕውቅና መኖር፤
- ሊደረስበት የሚችል ግልጽ የሆነ ግብ መትለም፤
- ግልጽ የሆኑ የግልና የጋራ ሚናዎችንና ኃላፊነቶችን እንዲሁም ተጠያቂነትን ማስቀመጥ፤
- መደጋገፍ ላይ ያተኮረ፤
- ውጤታማ የሆነ የመግባባት ክህሎት፡፡

**አንድ ቡድን ውጤታማ ሳይሆን የሚቀረው፡-**

- የቡድን አባላት ትጋት ሲያንስ፤
- የአባላት አነስተኛ/በቂ ያልሆነ ዕውቀትና ክህሎት መያዝ፤
- 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 ስራ አሰታዊ ጉኖች

ሁሉም የቡድን ሥራዎች ውጤታማ ናቸው ማለት እንዳልሆኑ ሊታወቅ ይገባል። የአንድ ቡድን አባል በመሆን ለቡድኑ ግብ መሳካት ከፍተኛ ጥረት የሚያደርጉ እንዳሉ ሁሉ ለቡድኑ አንዳችም አስተዋጽኦ ሳያደርጉ የሌሎችን ጥረት ፍሬ ለመቋቋስ ብቻ የሚሳተፉም አይታዩም።

- በዚህም መሰረት ከቡድን ስራ አሰታዊ ጉኖች መካከል የሚከተሉት የሚጠቀሱ ናቸው።
- አንዳንድ አባላት ከቡድን ጋር ለመሥራት ያላቸው የሥራ ተነሳሽነት ዝቅተኛ መሆን፤-
  - የቡድኑ አባላት መካከል መቀያየም/ፀብ/ ሊዳብር ይችላል፤
  - ግለሰባዊ ፈጠራንና ጥረትን ሊያቀጭጭ ይችላል፤
  - በተወሰኑ ሰዎች ውሳኔ የመንዝ በር ሊከፍት ይችላል፤
  - ሌሎች አባላቶች ተግባሩን ያከናውኑታል ብሎ ዝንጉ የመሆን ዕድል ይፈጥራል፤
  - የቡድን አባላት ሌሎች ሀሳቦቻቸውን እንዲቀበሉ የሚያደርጉት ጫና፤
  - የሥራ ድርሻ በአግባቡ ላይወጡ ይችላሉ፤
  - አባላት የሥራ ጠባቂነት ባሕሪይ እንዲያዳብሩ ያደርጋል።

- ጥሩ የሆነ የቡድን ሥራ መንፈስ ስመፍጠር የቡድኑ አባላት :-**
- ✓ ትሕትናና ግብረገብነት የሞላበት ሁኔታ ማሳየት፤
  - ✓ አዎንታዊ ቃላትን መጠቀም፤
  - ✓ አዎንታዊ ምላሽ ከፊታቸው መነበብ፤
  - ✓ ለሥራ መነሳሳት፤
  - ✓ ጥንካሬ መጨመር፤
  - ✓ እንደየአስፈላጊነቱ እርዳታ ማድረግ።

- የቡድን የውሳኔ አሰጣጥ ሂደቶች:**
- ችግሩን ከተለያዩ አቅጣጫዎች መመልከት፤
  - መረጃዎችን መሰብሰብ፤ ጥናት ማካሄድ፤
  - መረጃን ወይም ምክንያቶችን እንዴት መጠቀም እንዳለብን ማወቅ፤ አግባብ ያላቸውን ጥያቄዎች መጠየቅ፤
  - ጥቅሙንና ጉዳቱን መለየት/መገምገም፤
  - የሌሎችን አስተያየትና መላምቶችን ወይም ግምቶችን መገምገም፤
  - የተሰነዘሩ መላምቶች ላይ ሙከራ ማድረግ፤
  - የሌሎች የመረዳት ሁኔታ፡- ለሌሎች ስሜትንና ለቡድኑ ስራዎች ቦታ መስጠት፤
  - የቡድኑን አቤቱታ ማዳመጥ።

### የቡድን ችግር ስፈታት ሂደቶች:

- ችግሩን ከተለያዩ አቅጣጫዎች መመልከት፤
- መረጃዎችን መሰብሰብ፤ ጥናት ማካሄድ፤
- መረጃን ወይም ምክንያቶችን እንዴት መጠቀም እንዳለብን ማወቅ፤ አግባብ ያላቸውን ጥያቄዎች መጠየቅ፤
- ጥቅሙንና ጉዳቱን መለየት/መገምገም፤
- የሌሎችን አስተያየትና መላምቶችን ወይም ግምቶችን መገምገም፤
- የተሰነዘሩ መላምቶች ላይ ሙከራ ማድረግ፤
- የሌሎች የመረዳት ሁኔታ፡- ለሌሎች ስሜትንና ለቡድኑ ስራዎች ቦታ መስጠት፤
- የቡድኑን አቤቱታ ማዳመጥ።

### ተግባር 2፡ የቡድን ውይይት

#### ታሪክ 16

ሁለት ከውጭ ሀገር የተመለሱ ሴቶች ኑሯቸውን ለመምራት በጋራ ለመስራት ወሰኑ። የመረጡት የስራ አይነትም በመዝናኛ ስፍራ የጀቦና ቡና መክፈት ነው። በዚህም ተጋግዘው መስራት ጀመሩ። በዚህ ስራ ውስጥ የቡና ማፍያ እቃዎችን ማዘጋጀት፣ ቡና ማፍላት፣ ቦታውን ማጽዳት፣ ደምበኞችን ማስተናገድ፣ ሒሳብ መቀበል፣ የቡና ቁርስ ማዘጋጀት፣ አዳዲስ ደምበኞችን ማፍራት የመሳሰሉ ስራዎችን ተከፋፍለው መስራት ጀመሩ። በአጭር ጊዜ ውስጥም ውጤታማ ለመሆን ቻሉ። ይህንን ያዩ የአካባቢው ሰዎች «ድር ቢያብር አንበሳ ያስር» ብለው ተረቱ።

1. ከዚህ ታሪክ ምን እደሚገነዘቡ ተሳታፊዎችን ይጠይቋቸው፡
2. ሰዎቹ ይህንን ተረት የተረቱት ምን ሁኔታ ስለተመለከቱ ነው፡
3. በቡድን መስራት ምን ያህል ጠቃሚ ነው ብለው እንደሚያስቡ ተሳታፊዎችን ይጠይቋቸው።

#### 14.3.6 ግምገማ

ከዚህ ሥልጠና ምን ተማራችሁ?

1. የዚህ ሥልጠና ጠንካራና ደካማ ጎኖችን በመለየት ተወያዩ።
2. ይህ ሥልጠና ቀደም ብለው በመግቢያችን ላይ የተቀመጡትን ዓላማዎች ያሳካ ይመስላችኋል?
3. በዚህ ሥልጠና ለወደፊት መሻሻል ይገባቸዋል የምትሏቸውን ነጥቦች ተወያዩ።

# 15. አሁን ያለን ግፊትን የመቆጣጠር ክህሎት

## 15.1 መግቢያ

ማንኛውም ሰው በማንኛውም የዕድሜ ደረጃ እኩያ ጋር አብሮ የመሆን፣ የመፈላለግ፣ የመጫወት እና የመዝናናት ፍላጎት አለው። በአብዛኛው አብሮ የመሆን ፍላጎት የሚመነጨው በዕድሜ እኩያዎች ላለመገለልና ከእነሱ ላለመለየትም ነው። እኩያዎች አብረው በሚሆኑበት ጊዜ የአቻ ግፊት ተዕዕኖ ሊኖር ይችላል። ነገር ግን ይህ የአቻ ግፊት የሚያስከትለው ተዕዕኖ አሁን ወይም አዎንታዊ ሊሆን እንደሚችል መገንዘብ ያሻል። ለምሳሌ ከዕድሜ እኩያ ላለመገለል እና ከሌላው ላለማነስ በሚል ሰብስቦ ሰዎች በተለይም ወጣቶች የማይፈልጉትንና የሚገዙትን ተግባር ለመፈጸም ይገደዳሉ/ይገፋፋሉ። ጤናማ ሕይወትን ለመምራት በሚደረገው ጥረት ሁላችንም የእኩያዎቻችንን ተዕዕኖና ግፊት የመቋቋም ችሎታ/ክህሎት ማዳበር ይኖርብናል። በተለይም ተመላሾች በወጣትነት ዕድሜ ክልል የአቻ ግፊትን መቋቋም ከፍተኛ ትኩረት ሊሰጠው የሚገባ ዳይ ነው። በሀሳቦችን፣ በውሳኔያችን እና በራሳችን ላይ አደጋን ሊያደርስ የሚችልና ተቀባይነት የሌለው ግፊት በአቻዎቻችን በኩል ሊመጣ ይችላል። ይህም የአቻ ግፊት እምነታችንን፣ እሴቶቻችንን፣ የኑሮ ዘይቤያችንን እና የመሳሰሉትን የሚጋፋ ሊሆን ይችላል።

### 15.2 ዓሳማ

ይህን የሥልጠና ክፍል ሲያጠናቅቁ ተሳታፊዎች:

- የአቻ ግፊትን ስለመቋቋም ዕውቀት ያዳብራሉ።
- ውጤታማ የሆነ የአቻ ግፊትን መቋቋሚያ ዘዴዎች ያዳብራሉ።
- የአቻ ግፊትን የመቋቋም ክህሎት ያዳብራሉ።

## 15.3 የስልጠናው አተገባበር

### 15.3.1 የስልጠናው ዘዴ

- ሀሳብ ማፍለቅ፣ የቡድን ውይይት፣ ጥያቄዎች

### 15.3.2 የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች

- ማርከር/ ችክ፣ ፊሊፕሽርት/ጥቁርሰሌዳ፣ ነጭ ወረቀትና ፕላስቲክ

### 15.3.3 የሚያስፈልገው ጊዜ

- 40 ደቂቃ



### 15.3.4 የሚከናወኑ ተግባራት



**ተግባር 1፡ ሀሳብ ማፍለቅ**

እነዚህን ጥያቄዎች በማንሳት ውይይት በማድረግ ይጀምሩ። ዓላማውም ሀሳብን ማንሸራሸር ይሆናል።

1. የአቻ ግፊት ማለት ምን ማለት ነው?
2. የአቻ ግፊት ጉዳትና ጥቅም በዝርዝር አስቀምጡ?
3. የአቻ ግፊትን መቋቋም ይቻላል; እንዴት?

**15.3.5 የአሰልጣኙ መመሪያ/ማስታወሻ፡-**

- ሁሉም ተሳታፊዎች በንቃት እንዲሳተፉ መጋበዝ።
- የተለያዩ ተሳታፊዎች አስተያየት በፍሊፕ ቻርት ወረቀት ላይ መለጠፍ
- በመጨረሻም እነዚህን ሀሳቦች ከዚህ በታች ከተሰጠው አጭር ማስታወሻ ጋር በማነፃፀር አቋም እንዲይዙ ማድረግ።

**ማስታወሻ**

አሉታዊ የአቻ ግፊትን ለመቋቋም የሚያስፈልጉ ቅድመ ሁኔታዎች	አሉታዊ የአቻ ግፊት የሚያስከትለው
<ul style="list-style-type: none"> <li>• እሴቶችን ማወቅ።</li> <li>• በራስ መተማመን።</li> <li>• ጓደኛን መምረጥ ይገባናል።</li> <li>• የቤተሰብን ምክር ማዳመጥ።</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ለተለያዩ ሱሶች የአልኮል መጠጦች፣ ጫት፣ ሲጋራ፣ ሀሽሽ እና የመሳሰሉት መጋለጥ።</li> <li>• የትምህርት ውጤት መቀነስ።</li> <li>• ከቤተሰብ ጋር መጋጨት፤ አለመስማማት</li> <li>• የተዛባ ውሳኔ መወሰን</li> <li>• ለህገወጥ ስደት መነሳሳት፣ ተስፋ የመቁረጥ ስሜት መሰማት።</li> <li>• ጊዜን በአልባሌና በማይጠቅም/በሚጎዱ ተግባር ላይ ማዋል።</li> <li>• በራስ መተማመንን መቀነስ፣ ለራስ የሚሰጥ ግምት መቀነስ።</li> </ul>

**ተግባር 2፡ የቡድን ውይይት**

**ታሪክ 17**

ንጋትና መሰረት አንድ ትምህርት ቤት የሚማሩ ጓደኛዎች ናቸው። አንድ ቀን መሠረት እዚህ አገር ብንማርም ባንማርም ለውጥ የለም እንኳን እኛ ከዩኒቨርሲቲ የተመረቁትም ሥራ አጥተው ይንከራተታሉ። ስለዚህ የኛም ዕጣ ፋንታ ይኸው ነው የሚሆነው ትላታለች። ንጋትም ለምን ካሁኑ ተስፋ ትቆርጫለሽ ብትላትም እውነቱን እኮ ነው ይልቁንም አንድ ሃሳብ አለኝ ለምን ወደ ውጭ አገር ሄደን አንሰራም ትላታለች። ንጋት እኔ እንኳን በዚህ ሃሳብ አልስማማም ቤተሰቦቼ አይፈቅዱልኝም ትላታለች። መሰረትም እባክሽ ዝም በያቸው አሁን እኮ ልጅ አይደለሽም በራስሽ መወሰን ትችያለሽ ደግሞም ሰርተሽ እነሱንም ተረጃቸዋለሽ በማለት ታደፋፍራታለች። ንጋትም በመጨረሻ በመሰረት ሃሳብ በመስማማት ለመሄድ ትወስናለች። ከቤተሰቦቻቸውም በተለያየ ምክንያት ገንዘብ በመቀበል ጠፍተው በህገወጥ ደላሎች አማካኝነት ወደ ውጭ ሀገር ጉዞ ይጀምራሉ። በጉዞአቸው ላይ እንዳሉ በሚያጓጉዟቸው ደላሎች እንግልት፣ ድብደባ፣ መደፈርና የተለያዩ ስቃዮች ይደርስባቸዋል። ንጋትም በጣም ትታመማለች ስቃዩን አልቻለችም በዚህም ምክንያት ጓደኛዋን እድሜ ላንቺ በሰላም ከምኖርበት ሀገራ አስከብላለሽኝ ለዚህ አበቃስኝ በማለት ሁልጊዜ ይጨቃጨቃሉ። በመጨረሻም ሁለቱም ሳይሳካላቸው ወደ ሀገራቸው በመመለስ ራሳቸውን ከሰው በማግለል፣ ተስፋ በመቁረጥና ለተለያዩ ሱሶች ተገዥ ሆነው በየግላቸው ይኖራሉ።

**ከዚህ ታሪክ በመነሳት፡**

1. ውድ ሰልጣኞች ከዚህ ታሪክ ምን ተማራችሁ?
2. እናንተ በንጋት ቦታ ብትሆኑ ምን ታደርጋላችሁ?
3. አሉታዊ የአቻ ግፊትን እንዴት መቋቋም እንደሚቻል ተወያዩ!

**15.3.6 ግምገማ**

1. ከዚህ ሥልጠና ምን ጠንካራና ደካማ ጎን አያችሁበት?
2. ገና ጅምር ላይ የተዘረዘሩትን ዓላማዎች ግምት ውስጥ በማስገባት ምን ያህል ሥልጠናው የታቀደለትን ግብ መትቷል ትላላችሁ?
3. በመጨረሻም ሥልጠናው ያሻሽላል የምትሉት ሀሳብ ካለ ግለጹ።

# ክፍል ሦስት፡- ማኅበራዊ ክህሎቶች

## 16. ምቹ ሁኔታን እና ተግዳሮትን የመገንዘብ ክህሎት

### 16.1 መግቢያ

“ተመላሾች” ምንም እንኳን በስጋት ከሚኖሩበት ውጭ ሀገር ተመልሰው በሃገራቸው ከቤተሰቦቻቸው እና ከአካባቢው ሰው ጋር የሚኖሩ ቢሆኑም አካባቢያቸው ከአደጋና ችግር ነፃ እንደሆነ በመውሰድ ያለጥንቃቄ መኖር የለባቸውም። ለምሳሌ ኤች አይ ቪ ኤድስ በተንሰራፋበት በዚህ ዘመን ልቅ የግብረሰጋ ግንኙነት መፈጸም ለአደጋ ራስን አሳልፎ እንደመስጠት ይቆጠራል። በተጨማሪም በሀገራችን በርካታ ስራ ፈላጊዎች ለሥራ አጥነት በተዳረጉበት በዚህ ወቅት ሥራ ፈጣሪ ከመሆን ይልቅ የመንግስት ሥራ ብቻ ለመቀጠር መወሰን ትክክል አይደለም። ነገር ግን “ተመላሾች” በትክክል ማወቅ የሚገባቸው ተግዳሮትን ብቻ ሳይሆን እንቅስቃሴዎቻቸውን የሚረዱና የሚያፋጥኑ ምቹ ሁኔታዎችን ጭምር ነው።

የዚህ ክፍል ትምህርት ዋነኛ ትኩረት ምቹ ሁኔታዎችንና ተግዳሮቶችን ለይቶ በማወቅ እንደ አግባብነታቸው መጠቀም የሚያስችል ክህሎትን ማዳበር ነው።

### 16.2 ዓሳማ

ከዚህ ስልጠና በኋላ ተሳታፊዎች፡-

- አሁን ያሉበትን ተጨባጭ ሁኔታ የመገንዘብ አቅም ያዳበራሉ።
- አሁን ያሉበትን ተጨባጭ ሁኔታ በመገንዘብ ተመላሾችን የሚያጋጥሙ ተግዳሮቶችና ምቹ የሆኑ ነገሮችን ነቅሶ የማውጣትና ራስን የማዳን ክህሎት ያዳበራሉ።
- ክህሎት ለሌላቸው ሌሎች ለመሰደድ ላለቡ ወጣቶች ምሳሌ ይሆናሉ፣ ዕርዳታም ያደርጋሉ።

### 16.3 የስልጠናው አተገባበር

#### 16.3.1 የስልጠናው ዘዴ

- ሀሳብ እንዲያፈልቁ ማድረግ፣ የቡድን ውይይት

#### 16.3.2 የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች

- ፊሊፕ ቻርት/ጥቁር ሰሌዳ፣ ማርከር/ቾክ

#### 16.3.3 የሚያስፈልገው ጊዜ ፡-

- 1 ሰዓት

### 16.3.4 የሚከናወኑ ተግባራት

#### ተግባር 1፡ ሀሳብ ማፍለቅ

1. ምቹ ሁኔታ ማለት ምን ማለት ነው?
2. ተግዳሮት ማለት ምን ማለት ነው?

### 16.3.5 የአመቻቹ/አሰልጣኙ መመሪያ እና ማስታወሻ

- ሁሉም ተሳታፊዎች በንቃት እንዲሳተፉ መጋበዝ
- የተለያዩ ተሳታፊዎችን አስተያየት በፍሊፕ ቻርት ወረቀት ላይ መለጠፍ
- በመጨረሻም እነዚህን ሀሳቦች ከዚህ በታች ከተሰጠው አጭር ማስታወሻ ጋር በማነጻጸር አቋም እንዲይዙ ማድረግ።

### ምቹ ሁኔታዎች

በቅድሚያ ለተመለሰሾች የሚሆኑ በአካባቢያችን የሚገኙ “ምቹ ሁኔታዎችን” እናስተውል። አካባቢያችንን የችግርና አደጋ ቅርጫት ብቻ አድርጎ ማየት ከተስፋ መቁረጥ የዘለለ አስተያየት ሊሆን አይችልም። በአካባቢያችን ለተመለሰሾች የሚሆኑ በርካታ “ምቹ ሁኔታዎች” መኖራቸውን መገንዘብ ያሻል።

1. ተሳታፊዎች ምቹ የምትሏቸውን ሁኔታዎች በመዘርዘር ተወያዩ!
2. በማስታወሻው የተጠቀሱት ምቹ ሁኔታዎች በእናንተ አካባቢ ምን ያህል እውን እንደሆኑ አገናዝቡ!

### ማስታወሻ

#### ምቹ ሁኔታዎች

ተመላሾች ለተለያዩ ተግዳሮቶች የተጋለጡትን ያህል ለአንዳንድ “አዎንታዊ ዕድሎችም” የቀረቡ ናቸው። በዚህ ረገድ የሚከተሉትን መጠቃቀስ ይቻላል።

የተሻለ የስራ ሞራል፡- በስደት ቆይታቸው በርካታ ውጣውረዶችንና የተሻለ የስራ አማራጭ ሃሳብና ልምድ ሊኖራቸው ይችላል።

ጥሪት፡ አብዛኞቹ ተመላሾች ይነስም ይብዛም መነሻ ጥሪት ያላቸው ሊሆኑ ስለሚችሉ በያዙት ገንዘብ ስራ መጀመር የሚፈልጉትን ደግፎ ቶሎ ወደስራ የሚያስገባና ተጨማሪ ብድር ለሚያስፈልጋቸው የገንዘብ ብድር እንዲያገኙ መደገፍ የሚያስችል የመንግስት አሰራር አለ።

የስራ ዕድል ፈጠራን የሚያበረታቱና የሚደግፉ ተቋማት መኖራቸው፡- ተመላሾች የስራ አመለካከታቸው ተለውጦ በሀገራቸው ለመስራት የሚፈልጉ ከሆኑ አጠቃላይ ስራውን የሚደግፍ ተቋምና ለዚህ ዓላማ ብቻ የታሰበም የተለያዩ ድጋፎችን የሚያቀርብ የመንግስት አሰራር ስርዓት መዘርጋቱን መገንዘብ ይገባል።

የተሻለ የመረጃ ቀረቤታ ዕድል፡- በስልክ፣ በጽሑፍና ኤሌክትሮኒክስ ሚዲያ፣ ኢንተርኔት የመሳሰሉት አገልግሎቶች ከምንጊዜውም የበለጠ እየተስፋፉ በመምጣታቸው የተሻለ መረጃ፣ ዕውቀትና ግንዛቤ ስለአካባቢው፣ ሀገሩና ስለ ዓለምም ሁኔታ እንዲኖረው አድርጓል።

#### ተግዳሮቶች፡

በምትኖሩበት አካባቢ በተመላሾች ዙሪያ የሚስተዋሉትን ጎጂ የሆኑ ወይም ተመላሾችን ለችግር ይዳርጋሉ የምትሏቸውን ጉዳዮች በዝርዝር አቅርቡ።

የአመቻቹ/አሰልጣኙ መመሪያ፡- በውይይቱ ወቅት የተነሱትን ነጥቦች በመሰብሰብ በፊሊፕ ቻርት ከፃፋ በኋላ ከማስታወሻው ጋር በማዋሃድ ሠልጣኞች አጠቃላይ ግንዛቤ እንድይዙ ይደረግ።

#### ተግዳሮቶች

በአሁኑ ጊዜ ተመላሾች ለተለያዩ ተግዳሮቶች ተጋልጠው ይገኛሉ። በዚህ መስክ የተደረጉ አንዳንድ የመነሻ ጥናቶች እንደሚያመለክቱት የተግዳሮቶቹ ዓይነትና መጠን ከግለሰብ ግለሰብ ሊለያዩ ይችላሉ። ተግዳሮቶቹን የወንዶችና የሴቶች፣ የአካል ጉዳተኞች፣ ጉዳት አልባ ተመላሾች እያልን ልንከፋፍላቸው እንችላለን። የጋራቸው ወደሆኑ ተግዳሮቶች ውስጥ የሚከተሉትን በዋናነት መጥቀስ እንችላለን።

- የተመላሾች ተስፋ መቁረጥ
- በአንዳንድ አካባቢዎች በህብረተሰቡ ዘንድ ለተመላሾች የተዛባ አመለካከት መኖር
- ተመላሾቹም ሀገራቸውን የመጥላት ስሜትና እንደገና ከመመለስ ውጭ ሌላ አለማሰብ
- ተመላሾች በትዳር አጋራቸው የመከዳት



### ተግባር 2፡ የቡድን ውይይት

#### ታሪክ 18

ዘራቱ በአንድ የሀገራችን ትንሽ ከተማ የምትኖር ስትሆን በትምህርቷ በጣም ጎበዝ ከሚባሉት ተማሪዎች ውስጥ አንዷ ብትሆንም ቤተሰቦቿ በዝቅተኛ የኑሮ ደረጃ ላይ የሚኖሩ በመሆኑ ቤተሰቦቿና ዘመዶቿ በዚህ ሁኔታ ተምራ ምንም ለውጥ ማምጣት እንደማትችልና ትምህርቷን አቋርጣ ወደውጭ ሃገር ሄዳ በአጭር ጊዜ ሰርታ ብዙ ገንዘብ ይዛ እንደምትመጣና ቤተሰቦቿን ልትረዳ እንደምትችል ጧት ማታ ይወተውቷታል። ዘራቱም የዘመዶቿን ጭቅጭቅ ለመገላገል በሀገሪቱ መንገድ ከሀገር ወጥታ ሶስት ወር ሙሉ ተንገላታ በግዳጅ ወደሀገሯ ተመለሰች።

ሆኖም ግን እንደገና ተመልሳ እንድትሄድ ዘመዶቿ ሁሉ ፈረዱባት። ዘራቱ ግን ጎበዝ ተማሪ ከመሆኗም በላይ በጣም በሳልና የልጅ አዋቂ! በመሆኗ የዘመዶቿን ውትወታ መነሻ አድርጋ በሶስት ወር የስደት ቆይታዋ ካየችው እንግልት አንጻር በድጋሚ ሊያጋጥማት የሚችለውን ተግዳሮት ስትዘረዝር፡-

ትምህርቷን ብትቀጥል ዘመዶቿ እንዳሉት ቤተሰቦቿን ሊደገም የሚችል ገቢ ባለመኖሩ ችግር ላይ ሊወድቁ እንደሚችሉ፣ በዚህ ከቀጠለም ትምህርቷን ልታቆም እንደምትችል፣

ትምህርቷን አቋርጣ ወደውጭ ሃገር ብትሄድ ደግሞ ምንም እንኳን አንዳንዶቹ የከተማዋ ንደኞቿ ተሳክቶላቸው ቤተሰቦቻቸውን በገንዘብ መርዳት የቻሉ መኖራቸው የማይካድ ቢሆንም አብዛኞቹ ግን እንዳሰቡት ሳይሆንላቸው ቀርቶ እንኳን ገንዘብ ይዘው ሊመጡ ይቅርና አካላቸው ጎድሎ፣ በስነ ልቦና ተጎድተው፣ ባዶ እጃቸውን በመመለስ በአንድ በኩል ቤተሰቦቻቸው ከበፊቱ በባለ ድህነት ውስጥ ሆነው በተስፋ ሲጠብቋቸው ስለነበር፣ በሌላ በኩል ደግሞ ውጭ ሃገር በስደት ባላለፉት የባክነ ጊዜ ምክንያትና ትምህርታቸው በመቋረጡ ሲሰላጩና ሲናደዱ እንዳየች በማስታወስ በሁለቱም በኩል ሊያጋጥሟት የሚችሉትን ተግዳሮቶች የዘረዘች ሲሆን የዘመዶቿን ውትወታ መነሻ አድርጋ ትምህርቷን ለመቀጠልና ቤተሰቦቿንም ለመደገፍ የሚያስችል ምቹ ሁኔታ ስትዘረዝር ደግሞ፡-

ዘራቱ በምትኖርበት ቤት አካባቢ በከተማዋ ያሉት የመንግስት መስሪያ ቤቶች ያሉ ሲሆን ከትምህርቷ ሰዓት ውጭ ቡና እና ሻይ አፍልታ በፔርሙዝ በየቢሮው እያዞረች ብትሸጥ ገቢ ልታገኝ እንደምትችል፣ የምትማርበት ት/ቤት ከመኖሪያ ቤታቸው አካባቢ/ቅርብ መሆኑ፣ ከአስተማሪዎቿ እና ከት/ቤት ንደኞቿ ጋር በጣም ስለምትግባባ አስፈላጊ በሆኑት ነገሮች ሁሉ እንደሚረዷት ሁልጊዜ በመንገር ትምህርቷን አጠናቅቃ ስራ እንደምትይዝ አሊያም የግሏን ስራ ብትጀምር ወደፊት ሰፊ አድርጋና አሳድጋ የራሷን ድርጅት መመስረት እንደምትችል ስለሚያበረታቷት፣ ጊዜዎንም በአግባቡ ተጠቅማ ሀገሯ ላይ ቤተሰብ መስርታ ልጆች መውለድ እንደምትችል ዘረዘረች።

በመጨረሻም ተግዳሮቶችንና ምቹ ሁኔታዎችን በማመዘዝ የዘመዶቿን የስደት ግፊት በመተው ሻይ እና ቡና በከተማዋ የተወሰኑ አካባቢዎች እያዞረች በመሸጥ ቤተሰቦቿን እየረዳች ትምህርቷንም ጨርሳ የራሷን ስራ ጀምራ ለሌሎችም የስራ ዕድል መፍጠር እንደምትችል አቅዳ እየሰራች ነው።

### የቡድን ውይይት

1. ዘራቱ ያለችበት ተግዳሮቶችና ምቹ የሆኑ ነገሮችን /ተጨባጭ ሁኔታን የመገንዘብ አቅምና ውሳኔ እንዴት አያችሁት፡
2. ዘራቱ የዘመዶቿን ውሳኔ ለመቀበል የዘረዘረችው ተግዳሮት እና ምቹ ሁኔታ ምን ነበር?
3. ዘራቱ የዘመዶቿን ውሳኔ ላለመቀበል የዘረዘረችው ተግዳሮት እና ምቹ ሁኔታ ምን ነበር?
4. መጨረሻ ላይ የወሰነችው ውሳኔ ትክክል ነበር?
5. የዘራቱ ውሳኔ ክህሎት ለሌላቸው ሌሎች ለመሰደድ ያሰቡ ወጣቶች እና ተመላሾች ምን ዕገዛ ያደርጋል?

### ተግባር 3: ሀሳብ ማፍለቅ (ተግዳሮቶችን መጋፈጥ)

አሁን ደግሞ ከላይ በማስታወሻው ስር የተዘረዘሩትን ተግዳሮቶች እንዴት መጋፈጥ እንደሚቻል ውይይት አድርጉ።

### ማስታወሻ

1. የተመላሾች ተስፋ መቁረጥን ለማስወገድ፡-

- ✓ የራስን ጠንካራና ደካማ ጎን መለየት፤
- ✓ ነገሮች ሁሉ በትዕግስት አንደሚሳኩ መገንዘብ፤
- ✓ ካጣናቸው ነገሮች ይልቅ ያለንን ነገር ማሰብ፤
- ✓ ምቹ ሁኔታዎችን መለየትና መዘርዘር

2. በአንዳንድ አካባቢዎች ለተመላሾች ያለውን የተዛባ አመለካከት ለማስወገድ የሚወሰድ እርምጃ፡-

- ✓ ለህብረተሰቡ በተለያዩ ስልቶች ግንዛቤ ማስጨበጥ
- ✓ ተመላሾችም በተቻለ መጠን የአካባቢውን ማህበረሰብ እሴቶችና ባህሎች ማክበር
- ✓ ጥሩ ስነ ምግባር ማሳየት

3. ሀገራቸውን የመጥላት ስሜትና እንደገና ከመመለስ ውጭ ሌላ አለማሰብን ለማስወገድ፡-

- ✓ የዘመድን ዕርዳታና ምክር መሻት፤
- ✓ የስነ ልቦና ስልጠናዎችን መውሰድ፤
- ✓ የአካባቢያችንን ፀጋዎች በመዳሰስ አዋጭ እና አመቺ የስራ አማራጮችን መለየት፤
- ✓ እንደሀገር ያሉብንን የኋላቀርነት ኑሮ በመገንዘብ በምንችለው አቅም ለማሻሻል መጣር፤
- ✓ ሀገራችን ያላትን በርካታ ጥሩ ጥሩ ነገር ማስታወስ፤

4. በትዳር አጋራቸው መከዳት የሚያጋጥመንን ችግር ለመቋቋም፡-

- ✓ የስነ ልቦና ስልጠናዎችን መውሰድና መጻህፍትን ማንበብ፤
- ✓ የስነ ልቦና ባለሙያ ማማከር፤
- ✓ በአካባቢው የሀገር ሽማግሌዎች ጉዳዩን በመወያየት መፍታት።

### 16.3.6 ግምገማ

1. ይህ ሥልጠና ምን ጠንካራና ደካማ ጎን አያችሁበት?
2. ከላይ የተዘረዘሩትን ዓላማዎች ግምት ውስጥ በማስገባት ምን ያህል ሥልጠናው የታቀደለትን ግብ መትቷል ትላላችሁ?
3. ሥልጠናውን ያሻሽላል የምትሉት ሀሳብ ካለ ግለጹ።

## 17. ባሕልን የመጠበቅ ክህሎት

### 17.1 መግቢያ

በሀገራችን በርካታ ጠቃሚ ባህሎች ይገኛሉ። አደራ መስጠት፣ መተማመን፣ መረዳዳት፣ መተባበር፣ እንግዳን ተቀብሎ ማስተናገድ በዚህ ረገድ የሚጠቀሱ ናቸው። በተቃራኒው ደግሞ ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች በሰፊው ተንሰራፍተው ይገኛሉ። ከተመላሾች አንጻር ያሉትን ስንመለከት ከማህበረሰቡ ራሳቸውን የማግለል፣ ሃሜት፣ ከውጭ ስለመጡ አንዳንዶቹ ሀገራቸውንና ባህላቸውን የመጥላትና የመናቅ፣ እንግዳና ያልተለመዱ ባዕድ ባህሎችን ማንጸባረቅ፣ አንዳንዶች ደግሞ በማህበረሰቡ የመገለልና የመጠላት፣ በሀገራችን ከሚስተዋሉ ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች መካከል ጥቂቶቹ ናቸው።

### 17.2 ዓሳማ



ከዚህ ስልጠና በኋላ ተሳታፊዎች፦

- ስለ ጠቃሚ ባሕሎችና ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች ዕውቀት ያዳብራሉ።
- የሀገራቸውን ጠቃሚ ባሕሎች ያውቃሉ፣ ይጠብቃሉ።

### 17.3 የስልጠናው አተገባበር

#### 17.3.1 የስልጠናው ዘዴ

- ሀሳብ እንዲያፈልቁ ማድረግ፣ የቡድን ውይይት

#### 17.3.2 የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች

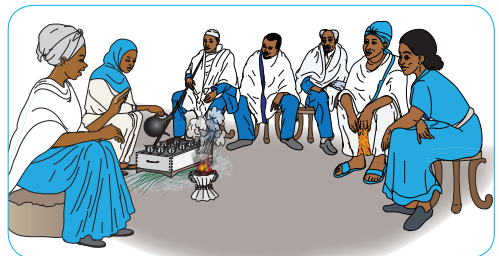
- ፊሊፕ ቻርት/ጥቁር ሰሌዳ፣ ማርከር/ቾክ

#### 17.3.3 የሚያስፈልገው ጊዜ



- 45 ደቂቃ

#### 17.3.4 የሚከናወኑ ተግባራት



### ተግባር 1፡ ሀሣብ ማፍለቅ

ውድ ተሳታፊዎች! ይህን ክፍል ስለ ባህል ምንነት ውይይት በማድረግ እንጀምራለን።

1. ባህል ማለት ምን ማለት ነው?
2. አንድ ባህል “ጠቃሚ” ነው የሚባለው መቼ ነው? ጎጆ የሆኑ ልማዳዊ ድርጊቶች እንዳይቀጥሉ ማድረግ ይቻላል? እንዴት?
3. “ጠቃሚ” የሆነውን ባህል እንዲቀጥል ማድረግ ይቻላል? እንዴት?

### 17.3.5 የአመቻቹ/አሰልጣኙ መመሪያ/ማስታወሻ

- ሁሉም ተሳታፊዎች በንቃት እንዲሳተፉ መጋበዝ
- የተለያዩ ተሳታፊዎችን አስተያየት በፍሊፕ ቻርት ወረቀት ላይ መለጠፍ
- በመጨረሻም እነዚህን ሀሳቦች ከዚህ በታች ከተሰጠው አጭር ማስታወሻ ጋር በማነጻጸር አቋም እንዲይዙ ማድረግ።

### ማስታወሻ

- “ባህል” የሰዎችን አጠቃላይ የሕይወት ዘይቤ ወይም የአኗኗር ሁኔታ ማለት ነው። ይህም የአመጋገብ፣ የአነጋገር፣ ቋንቋን፣ ሀይማኖትን፣ የቀብር ሥርዓትን፣ ሃይማኖትን የአረማመድ ሥርዓት፣ የሥራ ሁኔታ፣ እና የመሳሰሉትን ያካትታል።
- አንድ ባህል “ጠቃሚ” ሊባል የሚችለው ለኅብረተሰቡ ዕድገት የሚረዳ ሲሆን ነው። ነገር ግን የኅብረተሰብን ዕድገት የሚያቀጭጭ ከሆነ በኅብረተሰቡ ዘንድ እንደ “ጎጆ” ልማዳዊ ድርጊት ተደርጎ ሊጠራ ይችላል።

ለምሳሌ በኢትዮጵያ ውስጥ (ተረዳድቶ መኖር፣ መተባበር፣ እንግዳን ተቀብሎ ማስተናገድ፣ አደራን መስጠትና መቀበል፣ ታማኝነት) የመሳሰሉ ጠቃሚ ባህሎች በሰፊው ይገኛሉ። በተቃራኒው ደግሞ (ማጭበርበር፣ ሰዓት አለማክበር/ማርፈድ፣ የአመጋገብ ሥርዓት ችግር፣ መድሎና መገለል፣ ሀሜት የራስን ችግር ወደ ሌሎች ማስታከክ፣ ቅናት)፣ ስራ መጥላት፣ ሰዎችን “በሀገውጥ መንገድ” ከሀገር ማስወጣት እና ሌሎችም “ጎጆ” ልማዳዊ ድርጊቶች በሰፊው ይስተዋላል። ስለዚህ የሚበጀንን ባህል እንዲቀጥል ስናበረታታ በተመሳሳይ መልኩ የማይጠቅሙ (አሉታዊ) የሆኑ ምናልባትም ዕድገትን የሚያቀጭጭ (የሚገቱ) ልማዳዊ ድርጊቶች ደግሞ መወገድ ይገባቸዋል።

ጥሩ የሆኑ ባሕሎችን ለማበረታታትና መጥፎ የሆኑ ልማዳዊ ድርጊቶችን ለማስወገድ የሚከተሉትን መንገዶች መጠቀም ይቻላል።

- “ጎጆ” የሆኑ ልማዳዊ ተግባሮች ሲተገበሩ ስንመለከት መገሰጽ።
- ጎጆ የሆኑ ልማዳዊ ተግባራት ላይ የተሰማሩ አካላትን ለህግ ማቅረብ።
- “ጥሩና” “ጠቃሚ” የሆኑ ባህሎች ሲገጸቡ መሸለም።
- “ጎጆ” በሆኑ ልማዳዊ ተግባራት ለተሰማሩ ግለሰቦች የግንዛቤ ማስጨበጫ ስልጠና መስጠት።
- “ጠቃሚ” የሆኑ ባህሎችን በሰፊው የማስተዋወቅ ስራ መስራት።

- “በጎ-ጂ” ልማዳዊ ድርጊቶች ምክንያት ለጉዳት የተደረጉ ግለሰቦችን በምንቸለው መንገድ እርዳታ መሰጠት።
- የቁጠባ ባህልን ማዳበር፣ ጊዜን በአግባቡ የመጠቀም ባህልን ማዳበር፣ ለራሳችን ችግር ኃላፊነትና ተጠያቂነት መውሰድ፣ የመቻቻል ባህልን ማዳበር፣ የፈጠራ ችሎታን ማበረታታት፣ ሥራን አለመናቅ፣ ሥራን የመፍጠር ባህል፣ የራስንና የሌሎችን መብት ማክበር፣ ሙስናን የማስወገድ ባህል፣ በሀገራችን ተቀባይነት ያላቸውን በተለያዩ አካባቢዎች የሚገኙ የተለያዩ የምግብ ዓይነቶችን መሞከር፣ እና የመሳሰሉት ይገኙባቸዋል።

**ተግባር 2፡- የቡድን ውይይት**

**ታሪክ 19**

አንዱ አለም በአንዱ የሀገራችን ገጠራማ መንደር ውስጥ ተወልዶ ያደገ ጎልማሳ ሲሆን ታላቅ እህቱ የውጭ ዜጋ አግብታ ውጭ ሀገር ስለምትኖር ትምህርቱን ከአስረኛ ክፍል አቋርጦ ወደ ውጭ ሀገር ሄዶ ከእህቱ ጋር ለረጅም ዓመት የኖረ ቢሆንም አሁን ግን በተከሰተው የኮሮና ወረርሽኝ ምክንያት ወደሀገሩ ተመልሶ ተወልዶ ወዳደገበት መንደር ላልተወሰነ ጊዜ ከቤተሰቦቹ ጋር እየኖረ ነው። በመንደሯ የልጅነት ጊዜውን ባሳለፈበት ወቅት በአካባቢው ህብረተሰብ ዘንድ ተወዳጅ፣ ሰው አክባሪ፣ ታዛዥና ቅን፣ እምነቱን አክባሪ የነበረ ቢሆንም አሁን ግን ለአካባቢው ማህበረሰብ ግዴታ ስለሆነ የልጅነቱን ባህርይ ሊያሳይ አልቻለም። ተቃራኒ በአለባበሱም ይሁን በአጠቃላይ “ማህበራዊ ሃብቱ” ከማህበረሰቡ ጋር ተቃራኒ እየሆነ ነው። ለምሳሌ ለቅሶ ላይ ለምን ይህን ያህል ሰው ስራ ትቶ መሄድ አስፈለገው? ሰው ከሞተ በቃ ሞተ ለምን የለቅሶው ባህል እንዲህ ሆነ? በማለት ይጨቃጨቃል። በንግግሩም አብዛኛውን ጊዜ በማያውቁት ቋንቋ እየቀላቀለ ስለሚያናግራቸው ለመግባባት ይቸገራሉ። በዚህ ጊዜ ማህበረሰቡ ቤተሰቦቹም ጭምር ቢታገሱትም እሱ ግን ጭራሽ በእነሱ ላይ መናደድ፣ መጨቃጨቅና አልፎ አልፎም መሳደብና የመናቅ አዝማሚያ በማሳየቱ በጤናው ላይሆን ስለሚችል በማለት በጸበል እና በጸሎት ሊያድኑት ተመካከሩ። አንዱ አለም ግን በድርጊታቸው ስለተበሳጨ እንዳሰቡት ከቤተሰቡም ይሁን ከማህበረሰቡ ጋር መስማማት አልቻለም።

**የቡድን ውይይት**

1. አንዱ አለም ከቤተሰቡና ከማህበረሰቡ ጋር ለመስማማት ምን ማድረግ አለበት?
2. አንዱ አለም ቤተሰቡንና ማህበረሰቡን እንዲንቅ ያደረገው ምንድነው?
3. አንዱ አለም እንዲሻሻሉ ሀሳብ የሚሰጥባቸው ባህሎች ጠቃሚ ናቸው ወይስ ጎጅ?
4. እንዲሻሻሉ የሚፈልጋቸውን ባህሎች ያስረዳበት መንገድ ትክክል ነበር?

**17.3.6 ግምገማ**

1. ከዚህ ሥልጠና ምን ተማራችሁ?
2. የዚህን ሥልጠና ጠንካራና ደካማ ጎኖችን ለዩ።
3. በዚህ የሥልጠና ክፍል መሻሻል የሚገባቸውን ነጥቦች አስቀምጡ።

## ክፍል አራት፡- የሥልጠና ማጠቃለያ

- የሚያስፈልገው ጊዜ ፡- ከ30 ደቂቃ እስከ 1 ሰዓት

ለቡድኑ/ተሳታፊዎች የሚከተለውን ያብራሩ፤

የዚህ የማጠቃለያ ሥራ ዋና አላማ ስለ አጠቃላይ የስልጠና ሂደቱ ከተሳታፊዎች አስተያየት ለመውሰድ፣ ወደፊት ማሻሻያዎችን ለማድረግና በየሥልጠና ክፍለ ጊዜዎች በተነሱት ዋና ዋና ነጥቦች ላይ ማጠቃለያ ለማድረግ ነው።

### የአሰልጣኝ ማስታወሻ

የዚህ የማጠቃለያ ሥራ ዋና ዓላማ ከሰልጣኞች ስለ ሥልጠናው ምን እንደሚሰማቸው አስተያየት ለመውሰድ በመሆኑ ለተሳታፊዎች በቂ ጊዜ ይስጡ።

ከዚህ ክፍለ ጊዜ በማስቀደም በቀጣይነት ሠልጣኞችን ለመርዳትና ለመከታተል የሚያስችል የክትትል ዕቅድ ያዘጋጁ።

የሚቻል ከሆነ “ለተሳትፎዎ እናመሰግናለን” የሚል የምስክር ወረቀት በማዘጋጀት በዚህ ጊዜ ለተሳታፊዎች እንዲሰጡ ይመከራል። ይህ ስልጠና ሕይወታቸውን ለመቀየር በጣም አስፈላጊ ነበር የሚለውን የተሳታፊውን እምነት እንዲያጠናክርና በስልጠና ወቅት ላደረጉት ጥረትና ተሳትፎ እንደማበረታቻ ይጠቅማል።

የማጠቃለያው ስነ ስርዓት ላይ በመገኘት ለቡድኑ የሚያስተላልፉት መልዕክት ካለ እንዲያስተላልፉ አግባብነት ካለው ተቋም ተወካይ እንዲገኝ ይጋብዙ ።

### ቅደም ተከተል 1

የማጠቃለያው ስነ ስርዓት ላይ እንዲገኙ ለተጋበዙ እንግዶች የእንኳን በደህና መጡ ምኞት በመግለጽ ለቡድኑ የሚያስተላልፉት መልዕክት ካለ እንዲያስተላልፉ ይጋብዙ። እንግዶቹ ተሳታፊዎች በሥልጠና ወቅት ምን ትምህርት እንደቀሰሙ ሊጠይቁ ይችላሉ። በተጨማሪም የሥልጠናው ሂደትና ይዘት ወደፊት በምን መልኩ ማሻሻል እንዳለበት ከተሳታው ሊጠይቁ ይችላሉ።

### ቅደም ተከተል 2

በመቀጠል የተወሰኑ ተሳታፊዎች ስለስልጠናውና ምናልባትም ወደፊት ስላላቸው እቅድ ጭምር የሚሰማቸውን እንዲገልጹ የተወሰነ ጊዜ ይመድቡ።

### ቅደም ተከተል 3

ሥልጠናውን በተሳካ ሁኔታ በማጠናቀቃቸው የእንኳን ደስ አላችሁ መልዕክት በማስተላለፍና ወደፊት ለሚያከናውኑት ተግባር መልካሙን ሁሉ እንዲገጥማቸው በመመኘት ማጠቃለያ ይስጡ። ተጋባዥ እንግዳው ለሰልጣኞች የምስክር ወረቀት እንዲሰጡ ይጋብዙ (የምስክር ወረቀት ተዘጋጅቶ ከሆነ) የተጋብዙት እንግዳ የመዝጊያ ሥነ ስርዐቱ ላይ ስለተገኙ ያመስግኗቸው።

### ቅደም ተከተል 4

ተሳታፊዎች በእንግዳው ፊት መግለጽ ያልፈለጉትና አሁን ማንሳት የሚፈልጉት ነገር እንዳለ ያረጋግጡ። እርስዎ ባዘጋጁት የክትትል እቅድ ላይና ተሳታፊዎች ባላቸው የክትትል ተግባሮች ላይ ውይይት ያድርጉ። ዓላማው እያንዳንዱ ሠልጣኝ የሚጀምሩትን ሥራ በስኬት ለማካሄድ እንዲችሉ የክትትልና የድጋፍ ስራ ለማድረግ ነው።

### ቅደም ተከተል 5

እንደበጀቱ ሁኔታ የሚቻል ከሆነ የስንብት የሻይ/የቡና ስርዐት ቢዘጋጅ የተመረጠ ነው። ይህ ስነ ስርዓት የሥልጠና ክፍለ ጊዜው በአስደሳች ስሜት እንዲዘጋና ለእርስዎ እንደአሰልጣኝ ከተወሰኑ ሰልጣኞች ጋር የበለጠ መደበኛ ያልሆነ ውይይት እንዲያደርጉ ዕድል ይከፍታል!