



ክኔታ ካውንሰኪንግ-የክጅኛና የወጣቶች ወዳጅ!!!

# 2014

# የህይወት ክህሎት

## ሥነምግባር



### የክኔታ ካውንሰኪንግ ክጅኛ

ከ9ኛ እስከ 12ኛ ክፍል ያኩ ተማሪዎች የሙያ ምርጫቸውንና የሙያ እድገታቸውን የሚያረጋግጡበትን ሥነምግባር እና የምክር ክግግሮች ያሰጣሉ።

“የክጅኛ አስተዳደሪ ሥነምግባር” ከመስከረም 2015 ዓ.ም ጀምሮ በየሳምንቱ ቅዳሜ በኢሜይልና በግብይት ማህበራዊ ሚዲያዎች መሥጠት ይጀምራሉ።

“መሰረታዊ የካውንሰኪንግ ክግግሮች” ስነምግባር ከሰነድ እና ከሚህንድስና ሳይንስ በከፍተኛ ደረጃ ሆነ መያዝንና ከሚዲያ ሁኔታ ያካሂዳሉ።

## ክጅኛ እና ከወጣቶች

በክጅኛ እና ከትምህርት ሰዓት በኋላ የሚሰጥ ሥነምግባር

### ይደውሉ

251-118-691819 | 251-116-677272

 altacounselingeth@yahoo.com

 www.altacounselingethiopia.com

 <https://www.facebook.com/altacounselingeth/>

 altacounseling

## ጣውጫ

- መግቢያ
- አኛና አሴቶቻችን
- ወካጆች እና ክፍፍ
- የክፍፍ ኮርናር
- ክፍፍ ከሥጠናው ምን አገኙ?
- ስፖርታዊ አንቅስቃሴ እና የህይወት ክህኮት
- የአክታ ካውንሲንግ አቅጣጫ
- የ2014 ሰነጣኞች ስምዎ ገርገር
- የአሰነጣኞች ስምዎ ገርገር
- አክታ ካውንሲንግ ሩም - የአድገት ክፍፍ
- ጣስታወሻ አሰነጣኞች

## ክፍ ምስጋና፣

- ከአትሎቶ ክፍፍ ቲቪ
- ከሮፋም አክዳሚ
- ከሰካም የህጻናት መንደር
- ከዮኛ ቲቪ
- ከአሻም ሬዲዮ ፕሮግራም (ብሰራት ሬዲዮ FM 101.1)
- ከጥንድቹ መንገድ ፕሮግራም (አዛዱ ሬዲዮ FM 94.2)
- Mrs Patricia Lawrence (PL)

# መግቢያ

ትምህርታዊ እውቀቶች እንደ ሂሳብ፣ ፊዚክስ፣ ታሪክ፣ ባዮኬሚ ወዘተ... መማርና ከክፍል ክፍል መዛወር፣ በተማሩበት የትምህርት ዘርፍ ገፍቶ ሄደ በከፍተኛ የትምህርት ተቋም ተመርቆ ውጤታማ መሆን በጣም አስፈላጊ እና ማንኛውም ወካጅ ከገጸ የሚመኘው ነው። ገጸቻችንም በትምህርታቸው ውጤታማ መሆን ያጠበቅባቸዋል። አገር የምታድገውና የምትሰከረው በተማሪ የሰው ሃይል ነው። እንደ አገር ትምህርት ከፍተኛ ትኩረት ተሰጥቶት ኪሰራበት የሚገባ ዘርፍ ነው።



ወንድወሰን ተሾመ፣ ዋና ሥራ አሰጣጥ

ነገር ግን ገጸቻችን በትምህርት ብቻ ውጤታማ እንደሆኑ የሚፈልገው ወካጆች ያኩ አይመስሉንም። በትምህርት ውጤታማ ሆነው በራስ መተማመን የሚሳካቸው፣ መወሰን የማይችሉ፤ ችግር ሲገጥማቸው ችግሩን መርምረው ከመፍታት፣ ጉዳቱን ከመቀነስና አንደኛውም ወደ አድጎ ከመቀየር ይልቅ በችግር ውስጥ የሚሰነብቱና ተስፋ የሚቆረጡ፣ ከራሳቸው ዝቅተኛ ዋጋ የሚሰጡ ወዘተ ገጸቻችን እንደሚኖሩት የሚፈልገው ወካጅ አኩ ብዙን አናምንም። ይልቁንም ገጸቻችን ሁከንተናዊ ስብሰባቸው የተቀረፀ፣ ትምህርት ቤት ደርሶ መመከስ ብቻውን ግብ እንደሆነ የሚገነዘቡ፣ በአኩታዊ የአቻ ግፊት ጥርጣ ብዙው ወደማይረባ ህይወት ውስጥ የማይገቡ፣ ከወካጆቻቸው የሚታዘቡ፣ ሰውን የሚወዱና ከሰው ጋር መሥራት የሚችሉ፣ የፈጠራ ክህነታቸውን በየጊዜው የሚያሳድጉ፣ አገርና ህዝብን ማገልገል ትኩረት ዋጋ እንደሰው የሚያምኑና ወዘተ... ሆነው እንደያድጉ እንፈልጋለን።

እነዚህን አሴቶች እና አኗኗሮች እንደሚመደቡ ሥልጠና ያስፈልጋቸዋል። ሥልጠናዎች እውቀትን እና ክህነትን የመስጠት አቅም አካቸው፤ አመክካከትን የማስተካከል ሃይል አካቸው። እነዚህ ሰልጠናዎች ደግሞ ክፍግግጥ ጃምሮ ኪሰጡ የሚገባቸው የህይወት ክህነት ሰልጠናዎች ናቸው። ከዚህም ነው አክታ ምርምር፣ ሥልጠናና ካውንሲንግ ካካፍት 10 ዓመታት በገጸቻችን አስተዳደራዊ ሥልጠናና በህይወት ክህነት ሥልጠና ዙሪያ አጥብቆ እየሰራ ያከው። በአክታ ካውንሲንግ ወካጆች የገጸቻችን አስተዳደራዊ ሥልጠና ይሰከረው፤ ከሰባት ዓመት ጃምሮ በገጸቻችን የህይወት ክህነት ሥልጠና ይሰከረው። ካካፍት አስር አመታት በርካታ ገጸቻችን የህይወት ክህነት ሥልጠና በመስጠት ከወካጆች ጋር ሰርተናል። በዘንድሮም ዓመት (2014 ዓ.ም ) የክረምት ሥልጠናውን ጨምሮ ከ150 የሚበጠጡ ገጸቻችን የህይወት ክህነት ሥልጠና በሰከጠኑና ገጸቻችን ባካቸው የሳይኮኬሚና የሚህበራዊ ሳይንስ ባከሙዎቻችን ተሰጥቷቸዋል።

በዚህም ክረምት ወቅት ከሐምሌ 18- ነሐሴ 21፤ 2014 ዓ.ም በተካሄደው ሥልጠና ብቻ 110 ገጸቻችን ሥልጠናውን በሚገባ በማጠናቀቅ ሰርተናል ተቀብለዋል።

እኛና አምነው ገጸቻቸውን ወደ አክታ ካውንሲንግ የካኩ ወካጆችን፤ እጅግ በደስታና በብዙ መነቃቃት ሥልጠናውን ያከማቋረጥ የላከጠኑትን ገጸቻችንን፣ በአገር ወደድኑት መንፈስ ትውክድን ከመቅረብ ቆርጠው በመነሳት በከፍተኛ ተነሳሽነት ከአክታ ካውንሲንግ ጋር ተሰልፈው ሰልጠናውን የሰጡንን የአክታ ካውንሲንግ ሠራተኞችና አጋሮች፣ እንዲሁም በተከያየ መንገድ ከጎናችን የቆሙትን ወገኖች ሁኑ ከማመስገን እንወደዳለን።

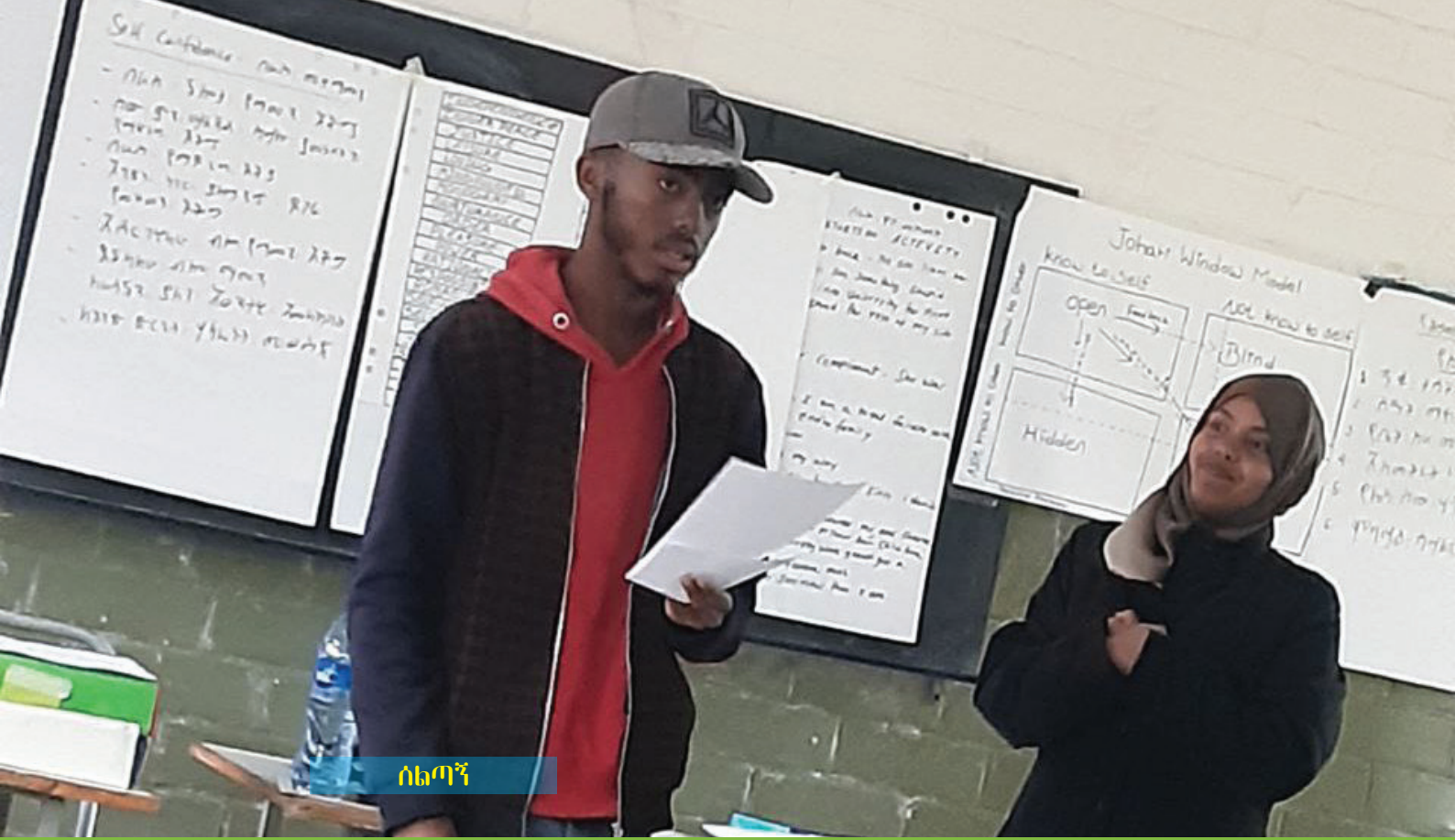


አሰልጣኞቻችን በብራክ

## እኛና እሴታችን

አገራችን በርካታ እሴቶች አኳት። እነዚህ እሴቶች ቢኖሯትም እኛ ዜጎቿ እንደሚገባው አክሲዮናቸውም። ከምን? ብዙን ብንጠይቅ የአመክካክት መዛባትና የክህነት ችግር መሆኑን ከመረዳት ብዙ አይቻግረንም። ከምሳሌ እሴታችን “አንድ እንጨት አይደለም” ይካኔ “ከአንድ ብርቱ ሁከት መድሐኒቱ” ይካኔ። እነዚህ እንግዲህ በጋራ መሰራትን የሚያበረታቱ እሴቶች ናቸው። በጋራ እንሰራሉን? በጋራ ብንሰራስ እንሰማላለን? ብንሰማላለን እንዘከታለን? በአገራችን በጋራ የተጀመሩ ሥራዎች ጥቂት ዓመታትን መዝክቅ አከመቻካቸው ከምንደነው? የምዕራባውያን አገራት ውስጥ የሚፈጠሩ ድርጅቶች መቶ አመታትን ሲዘክቁ እናያለን። የሚዝክቁት ጥበብ አብሮ ከመሰራት የሚያስችኑ አሰራር መዘርጋታቸው ነው። በአገራችን አብረው መሰራት የሚችሉ ዜጎችን ከማፍራት ከአገራችን አብሮ የመሰራት ክህነትን መስተማርና ማሰከጠን ያስፈልጋል። ኬካ እሴት እንደውሰድ፤ “የነብርን ጭራ አይዘትም፤ ከደዘት አይከቀትም” ይካኔ። ይህ እንግዲህ አሰቦ መጀመርን እና ከጀመሩ ደግሞ እስከ መጨረሻ ፀንቶ መጨረሱን የሚያመክክት እሴት ነው። አገራችን ሰንት ነገር አይተጀመረ እንደሚቆም አያደናደናችን ምሳሌ መጥቀስ እንችካለን። እሴቱ ስከጠሩ ነው? አይደለም፤ የአመክካክት? የአውቀትና የክህነት ክፍተት ስካክ ነው።

ከዚህ ነው “እሴቶች አከላከሉንም፤ የሳይኩን የህይወት ክህነቶች ናቸው” ብዙን የምንከው። አክታ ካውንስሊንግ በርካታ እሴቶቻችንን መተግበሪያ መሳሪያው የአመክካክት ከውጥ? አውቀትና ክህነት ተደምረው የሚፈጥሩት ውጤት ነው ብዙ አይተንቀሳቀስ ይገኛል።



ሰነዳ

## ወካጆች እና ክፎች

ወካጆች ክፎቻቸው ውጤታማ ህይወት እንዲኖራቸው ፅኑ ፍላጎት አካቸው። በተከታይ ኢትዮጵያዊ እናትና አባት በትምህርት ያምናኑ ብንክ ከአውነት የራሱን አይመሰክንም። በትምህርት ማመን ትክክል ነው። ሆኖም ክፎች ከትምህርት ባሻገር በርካታ ኬኩች ነገሮች ያስፈልጋቸዋል። ከምሳሌ ክፎች በቂ ጫዋታ ያስፈልጋቸዋል፣ ከወካጆቻቸው ጋር የሚያሳኩት ጊዜ ያስፈልጋቸዋል፤ እንዲሁ ከሰዎች ጋር መኖር እንዲከባቸው የተግባባት ክህነት፤ መወሰን ሲገባቸው ምን ማገናዘብ እንዲከባቸው እና የውሳኔ አሰጣጥ ሂደት፣ የፈጠራ ክህነት፤ የራሱን ጠንካራና ደካማ ጎን ከማወቅ የሚያስችል ክህነት፤ ራሱን የመግዛት ክህነት ወዘተ።

ወካጆች እነዚህን አስፈላጊ ክህነቶች ብቻቸውን መስጠት የማይችሉ ከሆነ አጋዥ ያስፈልጋቸዋል። በተጨማሪ ወካጆች ክፎቻቸውን ከአደጋ ብቻ ሳይሆን ከዲጂታል ቴክኖሎጂም ኪጠብቋቸው ያስፈልጋል። ክፎች ታብኬትና ተንቀሳቃሽ ሰነድ እንዲሁም ገምና ቴኬኒሻን ካይ ብዙ የሚቆዩ ከሆነ ከሰነድ ጤናቸው መከካም አይደለም። በመሆኑም ወካጆች እነዚህን ቴክኖሎጂዎች መጥናትና በዓካማ ብቻ እንዲጠቀሙባቸው ከክፎቻቸው ጋር መመካከር አከባቸው። ሰድሜያቸው ከሰላት ዓመት በታች ከሆኑ ክፎች ቴክኖሎጂ (ቴኬኒሻን፣ ሞባይል ሰነድ፣ ገም፣ ሺዲዮ ወዘተ) እንዲጠቀሙ ማድረግ አይመከርም። በክፎች አስተዳደርና በቴክኖሎጂ አጠቃቀም ዙሪያ አካታ ካውንሰኪንግ ከወካጆች እና ከአሳዳጊዎች የምክር አገልግሎት ይሰጣል።

# የጅም ኮርስ



ወጣቶች ከራስ ዋጋ መስጠት ብቻ ሳይሆን ከኤኮኖሚ ዋጋ መሥጠት እንደሚገባ ሲሰከጥኑ



ጅም ራስን ስከማወቅ ሲወያዩ





**ክፍሎች ከክሰክጣኞቻቸው ጋር ሲወያዩ**



# ክፍሎች ከሥነምግባር ምን አገኙ?

ከክፍሎች አንደኛው በሞቀቱ (የሁኔታውንም ባካላትንም ያቅርቡ እንጠይቃለን)



## ሰነዳ

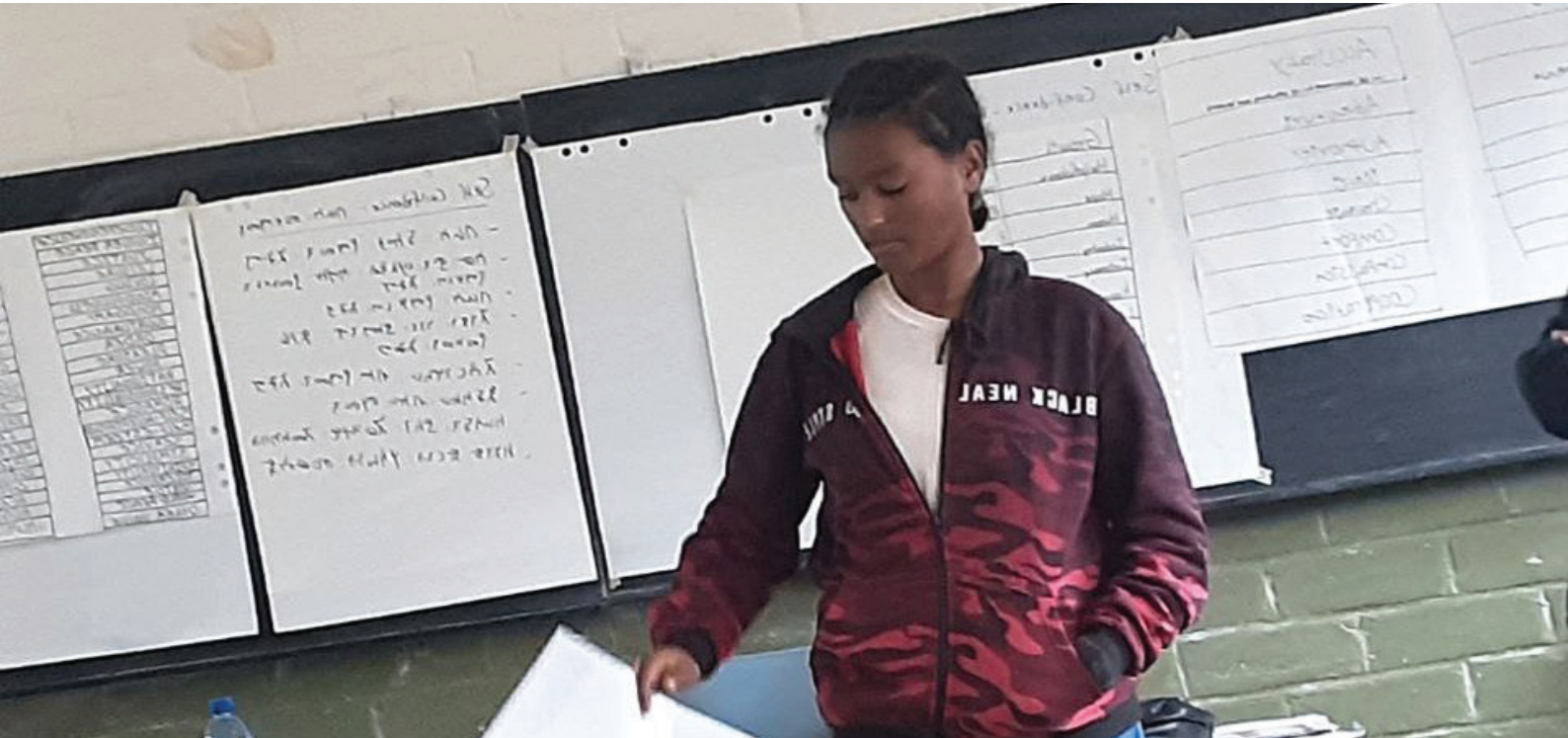
“...ይህ ትምህርት በራስ መተማመን እንዲጨምር ረድቶኛል፤ ውስጤ ያኩህን ድምፅ እንዴት ዝም እንደሚሰጥህ አስተምሮኛል።” ኤክሻዲያ በሀያኑ

“In this training I saw that no matter what strengths or weaknesses we have, we all have value”  
Zerubabel H/Mariam

“በዚህ ሳምንት የነበረው ስነምግባርን ብዙ ጥቅሞች ሰጥቶናል፤ ከምሳሌ

- ጠንካራና ደካማ የሚባሉትን ጎኖች አመለካከት
- በራስ መተማመን ምን ማክት እንደሚቻል እንደሌሎች አገልግሎት እንደሚሰጥላቸው
- ራሳችንን እንዴት መከወጥ እንደሚቻል አስተምሮናል” ሶስና ፍስሰ





“ራሴን እንደውቅና ማን እንደሆነኩ እንደሁም ምን ማድረግ እንደምችኔ ተምራበታኩ፤ ነዚህ በሬት ከራሴ የነበረኝ ግምት እናሳ ነበር እሁን ግን የካኝን እቅም ስከተረዳሁ ከራሴ ያካኝ ግምት ትኔቅ እንደሆነ እድርሳኛኔ። በራሴ እንደተማመናና መሆን የምፈነገውን ነገር በሙኩ እምነት እንደማሰበው በራሴ ካይ እምነት እንደኖረኝ እድርሳኛኔ።” ሳሙኤል ነዋይ

“ስከ ራሴ ማወቅ ከውሰኔ እንደረዳኝ ማንነቴን እንደነጣ ከኔ የምፈነገውን እንደውቅ እድርሳኛኔ። ምን ያህኔ ዋጋ እንደካኝ በሰዎች ንግግር መሸነፍ እንደካከብኝ ስተምሮኛኔ። የትኛውንም ነገር ከመወጣት የራሴን ችኩታ መተማመን እንደከብኝ፤ ማድረግ እንደምችኔ እንደሁም ስጠገቤ ያኩ ሰዎች ከረዱኝ እንደሚችኩ ተምራያኩ።” ዮሀና ጌታቸው

“ራሴን ማወቅ፤- እኔ ምን ያስደስተኛኔ፤ እኔ ከማን ምን እይነት ግምት እንደካኝ፤ እኔ በሰዎች ዘንድ ምን እይነት እንደሆነኩ ከመረዳት ችያኩ።” ሰካማዊት ሳምሶን

# ስፖርታዊ እንቅስቃሴ እና የህይወት ክህነት

ሚናዳውም ሰው በህይወቱ ከሚያከናውናቸው ሁከተናዊ ስራዎች ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎችን ማድረግ ከበከጠ ስኬታማነት ትክክል ሚና ይጫወታል። ስፖርታዊ እንቅስቃሴ ሰንፍፍን በማስወገድ ሰውነታችን ጥንካሬን ቅኔጥፍና እና ፍጥነትን የተካበሰ እንዲሆን በማድረግ እንዲሁም የከተነፋፈሰ እና የደም ዝውውር ስርዓታችንን በማስተካከል የምናከናውናቸውን ትምህርታዊም ሆነ ተግባራዊ እንቅስቃሴዎች በጥራት እና በቅኔጥፍና እንዲኖሩ ያስችላል።

ስፖርታዊ እንቅስቃሴ ድብርትን ጭንቀትን እና የተከያዩ በሰብ ክምችት ምክንያት እንዲሁም በሰውነት መቀነስ እና መጨመር ምክንያት የሚመጡ ችግሮችን ፣ በሽታዎችን በማስወገድ እንዲሁም ሳይጨነቅ የምናሰራቸውን ተግባራት በአግባቡ መፈጸም እድገትን ያደርጋል። በመሆኑም በዚህ የህይወት ክህነት ስኬት ወቅት ሰነጣኞች ስፖርታዊ እንቅስቃሴን እንዲበላላ እንዲወስዱ እና በየትኛውም ኪያንቀሳቀሳቸው በሚያስችል ስፍራና ቦታ ሁኔታ ስፖርታዊ እንቅስቃሴ በማድረግ ራሳቸውን፣ ጤናቸውን እና ማህበራዊ እንቅስቃሴያቸውን እንዲጠብቁ የሚያስችል የመጀመርያ ደረጃ አውቀት በአክታ ካውንስሊንግ የሰከጠ ማዕከል አግኝተዋል።

ስፖርት የጎንዮሽ ጉዳት የኬኩወ የህክምና ዘርፍ ነው!!

የሴፍ መላመድ፣ ስፖርት ሳይንስ መምህር



# የክፍታ ካውንሰሊንግ እቅድ

ክፍታ ካውንሰሊንግ ያህንን ኬቭኔ 1 ስፔሻል ክብረት ባህሪ ዓመታት ከሰጠኑ እና ዘንድ ሥነ-ምግባር ካጠናቀቁ ስነ-ምግባርን ኬቭኔ 2 ሥነ-ምግባርን ከሚቀጥከው ክፍሎች አዘጋጅተዋል። የሥነ-ምግባር ርዕሶች በወቅቱ የሚገኙ ሲሆን ክፍተኛ ጠቀሜታ ያላቸው መሆናቸውን ከወደሁ እንገልጻለን። ከአዲስ ተመዝጋቢዎችም የኬቭኔ 1 ሥነ-ምግባር በየዓመቱ ይቀጥላል። በተጨማሪም ኬቭኔ 1 ሥነ-ምግባር በበጋ ወራት ቅዳሜ እና እሁድ ወይም በሰዓት ተመቻች የሚሰጥበት መንገድ ተቀዳሳል።

ክፍታ ካውንሰሊንግ “የክፍሎች አስተዳደር ሥነ-ምግባር” መርሐግብር አዘጋጅተዋል። ያህንንም ሥነ-ምግባር ከመስከረም ወር 2015 ዓ.ም ጀምሮ በየዓመቱ ቅዳሜ በኬብሊቪሽን ማዕከል ከወሃጃች መሥሪታ ታሪካዊ ስልጠና እና ከሚሰጠው ሳይንስ ባህሪዎችም ሆነ መድሃኒት ከሚቀጥሉ ሁኔታዎች “መሰረታዊ የካውንሰሊንግ አገልግሎት” ስፔሻል በዚህ ስፍራ ያካሂዳል። በአዲሱ ዓመት ትኩረት አድርገን ከምንሰራባቸው የሥነ-ምግባር እና የምክር አይነቶች ከ9ኛ እስከ 12ኛ ክፍል ያኩ ተማሪዎች የመድሃኒት ምርጫቸውን የመድሃኒት እድገታቸውን የሚያረጋግጡበትን ያሆናል።

የስፔሻል ጊዜውን በሚሰጠው ሚዲያዎችን እና ለሌሎችም በተከናወኑ ራዲዮዎች እና ቴክኒሻን ጣቢያዎች ማስታወቂያ ያስነግራል። ከበኩል መረጃ በሰጠው ስልጠና ወይም በአካል ቢሮችን በመምጣት ኪያገኙ ይችላሉ።

## የክፍታ ካውንሰሊንግ ሥነ-ምግባሮች፡-

- ⇒ ጫናን መቋቋም - Stress management
- ⇒ የስሜት ብስክት - Developing Emotional intelligence
- ⇒ የቡድን ግንባታና የቡድን ሥራ - Team building and team work
- ⇒ ሰነ-ጾታ - Gender mainstreaming, gender audit, and gender related topics
- ⇒ የንግድ ክህሎትና የሥራ ፈጠራ ጥበብ - Business skills and Entrepreneurship
- ⇒ መሠረታዊ የካውንሰሊንግ አገልግሎት - Basic Counseling skills for professionals
- ⇒ የህይወት ክህሎት ሥነ-ምግባር - Life skills training
- ⇒ የመድሃኒት ምርጫ እና እድገት - Career choice and development
- ⇒ የህቀ የደንበኞች አገልግሎት - Outstanding Customer service, in collaboration with ICATT
- ⇒ ከመጠን ያካፈ የሥራ ጫናን መቆጣጠር ክህሎት - Burnout management
- ⇒ ቀልብ-መከራከሪያ - Mindfulness training
- ⇒ የክፍሎች አስተዳደር - Parenting skills training
- ⇒ የአስፈጻሚ ጤናን መረዳት - Understanding mental health
- ⇒ የአስቃቂ ሁኔታ ገጠመኝ ውጤት ህክምና - Trauma healing
- ⇒ ከውጥ እና የሽግግር አመራር - Change and transitional leadership
- ⇒ የሰነ-ምግባር ሃብት ሥነ-ምግባር - Psychological capital
- ⇒ “ቅዱስ ካም የከውጥ ፅንሰ-ሃሳብ ሥነ-ምግባር” - A “sacred cow” concept for personal and organizational development, developed by ALTA
- ⇒ ኬኩሎች ሰነ-ምግባር ማህበራዊ ስፔሻል ስልጠናዎች - Other psycho-social training

# የ2014 ዓ.ም ስነጥናቶችን ሥም ዝርዝር

1. ነኩስ የሣንስ
2. ኦሮሞ ባህሪ
3. የጥናት ስራ
4. ህይወት ስራ
5. የጥናት ስራ
6. ስራ ስራ
7. ስራ ስራ
8. ስራ ስራ
9. ስራ ስራ
10. የጥናት ስራ
11. ስራ ስራ
12. ስራ ስራ
13. ስራ ስራ
14. ስራ ስራ
15. ስራ ስራ
16. ስራ ስራ
17. ስራ ስራ
18. ስራ ስራ
19. ስራ ስራ
20. ስራ ስራ
21. ስራ ስራ
22. ስራ ስራ
23. ስራ ስራ
24. ስራ ስራ
25. ስራ ስራ
26. ስራ ስራ
27. ስራ ስራ
28. ስራ ስራ
29. ስራ ስራ
30. ስራ ስራ
31. ስራ ስራ
32. ስራ ስራ
33. ስራ ስራ
34. ስራ ስራ
35. ስራ ስራ
36. ስራ ስራ
37. ስራ ስራ
38. ስራ ስራ
39. ስራ ስራ
40. ስራ ስራ
41. ስራ ስራ
42. ስራ ስራ
43. ስራ ስራ
44. ስራ ስራ
45. ስራ ስራ
46. ስራ ስራ

1. ስራ ስራ
2. ስራ ስራ
3. ስራ ስራ
4. ስራ ስራ
5. ስራ ስራ
6. ስራ ስራ
7. ስራ ስራ
8. ስራ ስራ
9. ስራ ስራ
10. ስራ ስራ
11. ስራ ስራ
12. ስራ ስራ
13. ስራ ስራ
14. ስራ ስራ
15. ስራ ስራ
16. ስራ ስራ
17. ስራ ስራ
18. ስራ ስራ
19. ስራ ስራ
20. ስራ ስራ
21. ስራ ስራ
22. ስራ ስራ
23. ስራ ስራ
24. ስራ ስራ
25. ስራ ስራ
26. ስራ ስራ
27. ስራ ስራ
28. ስራ ስራ

1. ስራ ስራ
2. ስራ ስራ
3. ስራ ስራ
4. ስራ ስራ
5. ስራ ስራ
6. ስራ ስራ
7. ስራ ስራ
8. ስራ ስራ
9. ስራ ስራ
10. ስራ ስራ
11. ስራ ስራ
12. ስራ ስራ
13. ስራ ስራ
14. ስራ ስራ
15. ስራ ስራ
16. ስራ ስራ
17. ስራ ስራ
18. ስራ ስራ
19. ስራ ስራ
20. ስራ ስራ
21. ስራ ስራ
22. ስራ ስራ
23. ስራ ስራ

1. ስራ ስራ
2. ስራ ስራ
3. ስራ ስራ
4. ስራ ስራ
5. ስራ ስራ
6. ስራ ስራ
7. ስራ ስራ
8. ስራ ስራ
9. ስራ ስራ
10. ስራ ስራ
11. ስራ ስራ
12. ስራ ስራ
13. ስራ ስራ
14. ስራ ስራ
15. ስራ ስራ
16. ስራ ስራ
17. ስራ ስራ
18. ስራ ስራ
19. ስራ ስራ
20. ስራ ስራ
21. ስራ ስራ
22. ስራ ስራ
23. ስራ ስራ

1. ስራ ስራ
2. ስራ ስራ
3. ስራ ስራ
4. ስራ ስራ
5. ስራ ስራ
6. ስራ ስራ
7. ስራ ስራ
8. ስራ ስራ
9. ስራ ስራ
10. ስራ ስራ
11. ስራ ስራ
12. ስራ ስራ
13. ስራ ስራ
14. ስራ ስራ
15. ስራ ስራ
16. ስራ ስራ
17. ስራ ስራ



# የአላክሲንግ ሥም ዝርዝር

1. ነጂማ በድሩ
2. ብሩክ ገ/ማሪያም
3. ሳሙኤል ዘርጋው
4. ደኛቸው ክበደ
5. ራሄል መኩጌታ
6. ሃና ክተጋ
7. ሃዊ ሸጉጥ
8. ወንድወሰን ተሾመ
9. ዮሴፍ መሃመድ (የሰፖርት ክሰኔጣኝ)
10. መሰረት ረጋሳ (የሥነጠናው ክስተባባሪ)



# እኔታ ካውንሲንግ ሩም - የእድገት ክፍል

## የካውንሲንግ አገልግሎት ምንድነው?

ካውንሲንግን ከሶስት ክፍሎች የምናየው አገልግሎት ነው።

1. **የመከላከያ ካውንሲንግ (Preventive counseling)**:- ይህ የምክር አገልግሎት ምንም ሳይደርሱብን ነገር ግን ኪደርሱብን ይችላል ብዙን ሰናሰብ ወይም ኮሚገጥሙን ሁኔታዎች የመቋቋም አቅም (coping skills) ኪፈጥርን የሚችል የካውንሲንግ አገልግሎት ነው። ከምሳኤ በዚህ አገልግሎት ውስጥ ኪጠቀሙ የሚችሉ አካላት:- ከመጀመሪያ ጊዜ ወደ ዩኒቨርሲቲ የሚገቡ ሰዎች፤ አዲስ ትደር መሰራቻች፤ ከትምህርት ዓክዳም ወደ ሥራ አካባቢ የሚገቡ ሰዎች፤ ወደ ውጪ አገራት ከመጀመሪያ ጊዜ የሚሄዱ ተጓዥዎች ወዘተ ይሆናሉ
2. **የእድገት ካውንሲንግ (Developmental counseling)** :- ይህ የምክር አገልግሎት ውስጣችን ያከውን አቅም ከሚወጣትና ከመጠቀም የሚያስችል የካውንሲንግ አገልግሎት ነው። ከምሳኤ ሰሚታችንን፣ ፍካኑታችንን እና አቅሚችንን በመከየት የምንመርጠውን ሙያ እና ሥራ እንድንገልጽ የሚያስችል የምክር አገልግሎት ነው።
3. **የሚሰተካክስ ካውንሲንግ (Remedial counseling)** :- ይህ የምክር አገልግሎት የሰነሰብና ክፍተቶች ሲፈጠሩብን የሚሰጥ አገልግሎት ነው (ከምሳኤ ጭንቀት፣ ድብርት፣ ፍርሃት፣ ሱስ ወዘተ)

እኔታ ካውንሲንግ በሚሰጣቸው የሰነሰብና ምክር አገልግሎቶች የሰዎች የግል ሚስጢር ይጠበቃል። በነገራችን ካይ ካውንሲንግ ከሚኖረውም ሰው የሚያስፈልገውን አገልግሎት እንደሆነ መረዳት ያስፈልጋል!

## ካውንሲንግ ከሆኩም!



# ማስታወሻ ከሰነዳዎች

አስታውሱ፤ (ከሥነልቦና ባከሙያው)

- ራስን ማወቅ ዋና ነገር እንደሆነ ተገንዘቡ- ጠንካራና ደካማ ጎናችሁን፤ ፍካህቶቻችሁን፣ ስሜቶቻችሁን፣ ችኩታችሁን ሁኔታ ጊዜ እየፈተሻችሁ ራሳችሁን አሻሽኩ።
- ራስን መቀበል እና ራስን መሆን ያስፈልጋል- እናንተን የሚመስል ሰው በምድር ካይ የከም፤ ራሳችሁን ሁኑ!
- ውጤታማ ህይወት ከመኖር የሚከተሉትን 6 ነገሮች አስታውሱ
  1. ራዕይ ኪኖራችሁ ያስፈልጋል (ራዕይ ያከው ሰው ግብ ያስቀምጣል፤ አቅድ ያሰራል)
  2. አቅም እንደዚህ ማወቅ ይጠበቅባችኋል (ሰው ራዕይን ከመኖር የሚያስችል አቅም እንደከው አትዘንጉ)
  3. ትኩረት አድርጉ:- የትምህርትም ሆነ የሥራ ዓክልልም ትኩረት ያፈልጋል (ትኩረት ያልሰጠው ትምህርትም ሆነ ሥራ ውጤታማ አያደርገንም)
  4. ከፍተኛ ጥረት አድርጉ:- እጃችሁ የገባውን ሥራ በሙከራ ሃይማኖት ሰሩት። አሁን እናንተ እጃችሁ የገባው ሥራ ትምህርታችሁ ነው። መሥራት፣ ማሰብ፣ ማወቅ እና መጠበብ ያከው በዚህ ምድር በህይወት እያከን መሆኑን ከአፍታም አትዘንጉ
  5. ሥነምግባር ይኑራችሁ:- ዲሲፕሊን እንደኖራችሁ ከዘከቁታ ጥቅም ጊዜያዊ ፍካህቶቻችሁን መግታት ይጠበቅባችኋል
  6. ፈጣሪን ፍሩ:- ሰው ፈጣሪን ሲፈራ ጤናማ ህይወት ይኖራል
- እንደ እድሜያችሁ መጠን የምትወሰኑት ነገር ይኑራችሁ፤- ስትወሰኑ በስሜት ካይ ተመስርታችሁ አትወሰኑ፤ አማራጮችን በማየት የአማራጮችን ጥቅምና ጉዳት በመተንተን ፤ መረጃዎችን በመሰብሰብ በምክንያታዊነት ካይ ተመስርታችሁ ወሰኑ። እንደንድ ጉዳዮችንም ከቤተሰብ እና ከጥሩ መምህራናቸው ማማከር አስፈላጊ እንደሆነ አትዘንጉ።
- ችግር ሲያጋጥማችሁ ችግሮችን በአራት መከከል ማየት እንደሚቻል አስተውሉ:-
  1. እንደንድ ችግሮች ይፈታሉ:- ድፈሩና ፍቷቸው
  2. እንደንድ ችግሮች ሙከራ ከሙከራ ካይፈቱ ይችላሉ ስኬታዎች አይኖሩም ስለሆነ አቅማቸውን ወይም ጉዳታቸውን ከመቀነስ ጥረት አድርጉ
  3. እንደንድ ችግሮች ወደ ዕድል ይቀየራሉ:- በመሆኑም እንደንድ ችግሮች ወደ ፈጠራ ዕድል፣ ወደ ሥራ ዕድል ቀይሯቸው።
  4. እንደንድ ችግሮች ተቀብሎቸው የምንኖራቸው ኪሆኑ ይችላሉ፤ ከምሳኔ አካላዊ ጉዳት ደርሶብን በህክምና ኢሻሻል ባይችል ተቀብሎቸው ልንኖር ያስፈልጋል።
- ከሰው ጋር ተግባብቶ መኖር እጅግ አስፈላጊ እንደሆነ ከአዕምሯችሁ አይጥፋ፤ ቢቻላችሁስ ከሰው ሁከ ጋር በሰላም ከመኖር ትጉ፤ የራሳችሁን ብቻ ሳይሆን የከካውንም ሰው ፍካህትና ስሜት ከመረዳት ሞክሩ። መናገር እንደምትፈልጉት ሁከ ማደመጥንም አጥብቃችሁ ፈልጉ! የሚያደምጥ ሰው ያስተውላል፤ ትክክለኛ ምክንያት ኪሰጥ ይችላል።
- ስሜትን መግዛት ወይም ራስን መግዛት ዋና ነገር እንደሆነ አስተውሉ፤-አንድን ከተማ ከንቲባ ሆኖ ከማስተዳደር ራስን መግዛት መቻል ትኩረት ሳትሰጡ እንደሆነ ተረዱ፤ ራስን የሚገዛ ሰው ተረጋግቶ የመኖር እድል ይኖረዋል።

ካውንስለር ምክራን ስሙ ይካኑ፤-ካውንስለር ይወዳችኋል!



251-118-691819 | 251-116-677272



[altacounselingeth@yahoo.com](mailto:altacounselingeth@yahoo.com)



[www.altacounselingethiopia.com](http://www.altacounselingethiopia.com)



<https://www.facebook.com/altacounselingeth/>



[alta counseling](https://t.me/altacounseling)