

"ሕይወትሽን የሚመልሰልሽ ነበር፡ (ሩት ዳ 15)



משרד הבריאות
מחלקת בטיחות ילדים
580154888 77

"በሽሜር ሆሞት" የውትድርና ዘመቻ ወቅት ወላጅነትና ቤተሰብ

በመጀመሪያ በእናንተ በወላጆች እንጀምር ፤

አሁን ባለንበት አስተማማኝ ባልሆነ ጊዜ ሕይወትንና ቤተሰብን ማደራጀት ያስፈልጋል

ስለ ዝግጅት፡-

ከመኖሪያ ቤታችሁ ውስጥ የመከላከያ ልዩ ክፍል (ሚቅላጥ ወይም ምርጫ ሙጋን) ካላችሁ የሚያስፈልጋችሁን ቁሳቁሶች በውስጡ በማስገባት ለረጅም ወይም ለአጭር ጊዜ የምትቆዩበት ስለሆነ ክፍሉን አዘጋጁት ፤ ከሌሊቱ ላይ ወደ መከላከያው ክፍል ከልጆቻችሁ ጋር ከገባችሁ፣ ሌሊቱን በሙሉ ከዚያ አሳልፉት ።

ለመተኛት ሞክሩ ፤ በየእረፍት ሰዓታት ትንሽ ዓይንን ጨፍኖ መተኛት ሰውነታችንን ያረጋጋናል ይረዳናል ፤ ይህም ሁኔታ በየሰዓቶች ከቦታ ወደ ቦታ ከመሮጥ የተሻለ ነው ።

ያላችሁ የመከላከያ ልዩ ክፍል (ሚቅላጥ) ከሌላ ነዋሪዎች ጋር የጋራ ከሆነ ፤ ሁሉንም ነዋሪዎች በየተራ በመመደብ ቦታው እንዲጠረጣጥና ገጭ እንዲሆን አስቀድሞ ማደራጀት ያስፈልጋል ፤ ከዚህም በተጨማሪ በቦታው ፤ የሚጠጡ መጠጦች ፤ ምግቦች እንዲኖር ማመቻቸት አለብን ። የነፋስ ማንፈሻ (መአብጫ) ወደ ቦታው አስገቡ ፤ ለሕፃናቶችና ለልጆች የሚሆን ልዩ የሆነ ቦታ መድቡ ።

አሁን ልጆቻችንን የምናስተምርበት ሰዓት አይደለምና ልጆች ቴሌቪዥን ወይም በእጅ ስልክ እንጫዎት ብለው ቢጠይቋችሁ ፤ ነገሩ የሚያረጋጋቸው ከሆነ ፍቅዱላቸው ፤ ጥሩና "ትምህርት" አዘል ምክር ባይሆንም ጣፋጭና የሚቆረጣጠሙ ምግቦችን አዘጋጁ ፤ ሆኖም ግን ፍራፍሬዎች ቢሆኑ ይመረጣል፣ ሆኖም ግን ከቆሻሻ መጣያ ቦታ የሚጣል ፍራፍሬ የተለያዩ ዝንቦችን ስለሚያስከትል ጣፋጭ ነገሮችን ለልጆች መስጠቱ ይመረጣል ።

ለአቅም አዳም የደረሱ ልጆች ካሉ ደግሞ ፤ በመጠለያ ክፍሉ ውስጥ ባሉት የተለያዩ ሥራዎች እንዲሳተፉ አድርጓቸው ፤ በየትኩረት / በተራ ቶክ ከጓደኞቻቸው ጋር ሲነጋገሩ አትረብሻቸው ፤ ኪፓት ባርዘል የተወረወረውን ተምዘግዛጊ ሚሳኤል በሰማይ ሲያፈነዳው እንዲያዩ ቢሉ ወደ ውጭ ለመውጣት አትፍቀዱላቸው። ይህን የምታደርጉት የሚፈጠረውን አደጋ በመጥቀስ ከሰማይ ላይ የፈነዳው ተምዘግዛጊ ሚሳኤል ስባሪዎች እኛን ሊጎዱን ስለሚችሉ ነው ብሎ ማስረዳት በጣም አስፈላጊ ነው ።

ወደ ሥራ ቦታ ወይም ወደ ገብያ በምትወጡበት ሰዓት ለቤተሰብ አካላት በመደወል በሰላም መድረሳችሁንና በጥሩ ሁኔታ ላይ እንዳላችሁ አሳውቁ ፤ ማንኛውም የቤተሰባችሁ አካል ለተለያዩ ጉዳዮች ቤቱን ለቆ ከወጣ በስልኩ አማካኝነት ደህንነቱን የሚገልፅ አጭር የጽሁፍ መልዕክት እንዲልክ አድርጉ ።

ተምዘግዛጊው ሚሳኤል መወርወሩን የሚያስጠነቅቅ ልዩ ደወል (አገሊቃ) በድንገት ቢያጋጥናችሁና ወደ አስተማማኝ ቦታ ከገባችሁ በኋላ ወደ ቤተሰቦቻችሁ በመደወል ያላችሁበት ሁኔታ በጣም ደህና እንደሆነ አስታውቋቸው ።

ወደ አስተማማኝ የመጠለያ ቦታ በሩጫ ስለደረሳችሁ በጣምም አትደንግጡ፣ ይህ ዓይነቱ ስሜት ሰውነታችን እንዳንድ ፍርሃት ያለባቸውን ነገሮች የሚቋቋምበት ልዩ ዘዴው ነው ። በመጀመሪያ በዚሪያችሁ ያሉትን ሰዎች ተመልከቱ ፤ ከእናንተ ጋር መሆን ያለበት ሰው አብሯችሁ መኖሩን አረጋግጡ ።

አሁን ደግሞ ድምፃችሁን ከፍ በማድረግ ለአምስት ጊዜ "አሁን ያለሁበት ቦታ አስተማማኝ ቦታ ነው" በማለት ጩሁ ።

ልጆችም ከእናንተ ጋር በመሆን ድምፃቸውን ከፍ አድርገው እንዲጮሁ አድርጓቸው ።

ሰውነታችሁ እየተንቀጠቀጠ ነው ? ለ 10 – 20 ጊዜ እስከምትችሉት ከፍታ ዝለሉ ።

ዘላችሁ እንደጨረሳችሁ በጣም ቶሎ ቶሎ ስትትነፍሱ የነበረው እየተረጋጋ ይመጣል፤

የምታቅፉትን ሰው ጠበቅ አድርጋችሁ በማቀፍ ጀርባውን እሹት ።

ምን ማድረግ እንዳለባችሁ ከወዲሁ ያዘጋጃችሁ ከሆነ ደግሞ - ባዘጋጃችሁት ነገሮች ጀምሩ ፤ የት እንደምንቀመጥ ፤ አሁን ምን እንደምናደርግ ፤ መጠጣት ፤ ምግብም

መመገብ ፤ ስልክ በመደወል ደህና መሆናችሁን ማሳወቅ ።



የወላጆችን ደህንነት መጠበቅ፡ -

ይህ በጣም አስፈላጊ ነጥብ ነው ። "የቤታችሁ ጣራ ከእራሳችሁ ላይ የወደቀባችሁን" ያህል ስሜት ከተሰማችሁ?
የሚያስፈልገውን እንቅስቃሴ አድርጋችሁ ካበቃችሁ ፤ ከተጫወታችሁ ፤ ከተዘናናችሁ ካበሰላችሁ ፤ ፅዳት ካደረጋችሁ ፤ ልክ
እንደ ኮሮና ወረርሽኝ ጊዜ በዙም አማካኝነት የተለያዩ ሥራዎችን ከሠራችሁ በኋላ ... ስለ ወደፊት ሕይወታችሁ ታስባላችሁ
።

መጀመሪያ ከቀላሉ እንጀምር ፤ መተንፈስ ፤ ሰውነታች ብዙ ሆነው ለተከማቹ የጭንቀት ሐሳቦች የሚያሳዩው መልስ
ይኖረዎልና በጥልቀት በመተንፈስ የሚያስፈልገውን አየር ስጡት ፤ ወደ ማርፒሌታችሁ የሚጠጣ ቡና ይዞ መውጣት ወይም
የሚያረጋጉ ሙዚቃዎችን መስማት ሊሆን ይችላል ።

በቀላሉ መተንፈስ ያስፈልጋል !!

በተለይ ጭንቀት ውስጥ ስትሆንኑ ፤ ፍርሃትን ድካም ሲሰማችሁ ነው ።

ያስገባችሁትን አየር ተንፍሱ - ልብ በሉ !! ተንፍሱ !! ከሳንባችን ውስጥ ያለው አየር ስናስወጣ ብቻ ነው ለመተንፈስ የበቃ
የሚኖረንና ቀስ እያላችሁ ተንፍሱ (በልባችን እስከ 7 መቁጠር ያስፈልጋል) ፤ ለሁለት ሰከንዶች ያህል በመቆየት እንደገና
አየር ወ ደውስጥ አስገቡ ።

ይህን ሁኔታ ለተደጋጋሚ 10 ጊዜ ካደረጋችሁ በኋላ ያላችሁበት ጭንቀት እየቀነሰ ሲመጣ ልብ ትላላችሁ ፤ ከዚህ ላይም
ለመጨረሻ ያህል ስለ እራሳችሁ አንድ ጥሩ ነገር በሉ ፤ ልዩ አባባላችን ታስታውሱት አላችሁ "መጀመሪያ የራስክን የአየር
መተንፈሻ አጥልቅ" ።

በጣም የተናደድክ ከሆነ ደግሞ ፤ ንዴትህን ከቤተሰቦችህ ላይ "አታድርገው" በዚህ ፈንታ ለቤተሰቦችህ "በጣም የተናደድክ"
መሆንክን አስታውቃቸው (ማንኛውም ሌላ ስሜት እንኳን ቢሰማህም) "ትንሽ ሰዓት ብትሰጡኝ ሁሉም ነገር
ያልፍልኛል" (ከወዲሁ የምትፈልገውን ነገር እወቅ ፤ ወደ መናፈሻው ማርፒሌት በመውጣት ፤ የቀዘቀዘ ውኃ ወይም ቡና
መጠጣት ፤ ሰውነትን መታጠብ ፤ የጀመርኩን የሰልክ ንግግር መጨረስ ወይም ማንኛውም ሌላ ነገር ማሟላት።

ካለህበት ሁኔታ ውጣ ፤ በጣም የሰመጥክበት ነገር / ሐሳብ ካለ ከሚረብሽህ ነገር መራቅ ያስፈልግሃል ፤

ከልጆችህ ጋር አብሮ ሰው እንዲኖር ካደረግክ በኋላ ከሚያሳስብህ ነገር በሙሉ ዕረፍት ውሰድ ፤

ይህን ዕረፍት ለራስህ ለማግኘት ልጆች ቴሌቮዥን ማየት ካለባቸው ፤ እሽ ብለህ ፍቀድላቸው ፤ ይሁንበት !!

ወደ ቤተሰብህ በመደወል ከሚያረጋጋህ ሰው ጋር በስልክ ተነጋገር ፤ የሚረብሽህን ነገር ከቤተሰብህ ሰዎች ጋር በማካፈል
ከአንተ ላይ ያለውን ጭንቀት ማውረድ ትችላለህ ፤ ባለንበት አስቸጋሪ ጊዜ ላይ እንደዚህ ዓይነት የዕርዳታ ዘዴ በጣም
አስፈላጊ ነው ።

ዕርዳታ በሚያስፈልጋችሁ ጊዜ ደግሞ ብዙ የሰልክ አገልግሎቶች እናንተን ለመርዳት ዝግጁ ናቸው !



ወደ ቀድሞው ኑሯችሁ ዘወር ብላችሁ ተመልከቱ :- በድሮው ሕይወትህ የተቋቋምካቸውን ነገር በማሰብ ተስፋን ፍጠር ፤ ባለፉት የሕይወት ዘመንህ ብዙ ከባድና ትልልቅ ችግሮችን እንዳሳለፍክ ታውቃለህ ፤ አሁን ደግሞ ይህን ! በዚህም የተነሳ አንተ ጠንካራ ነህ ፤ ያለፈውን በማስታወስ ይህንም እንደምታልፈው እርግጠኛ ሁን ፤ ያለህን የመቋቋም ችሎታ አስታውስ ፤ **ያለህን የድጋፍ አማራጮች ቁጥር 1** ፤ ማን ሊረዳኝ ይችላል ? ጎረቤት ? ቅርብ ቤተሰብ ፤ እራቅ ያሉ ዘመዶቹ ወይም ጓደኞቹ ። **ያለህን የድጋፍ አማራጮች ቁጥር 2** ፤ እኔ እራሴ ምን የምወደውን ነገር ማድረግ እችላለሁ ፤ እንዴት አድርጌ ልጆቼን አሳትፋለሁ?

የራሜ ከላይንሸትንን "ትንንሽ ስጦታዎች" የሚለውን ሙዚቃ ታስታውሳላችሁ ? ሙዚቃውም እንዲህ ይላል ፤
ትንንሽ ስጦታዎች ፤ አንድ ሰው ላከልኝ ፤
የተሰባበሩ እቅዶችና የተከበቡ እምነቶች ፤
ይህን ዘፈን እንለማመድ ፤



በምኖርበት ሕንፃ ወይም አካብባቢ ዕርዳታ የሚያስፈልገው ሰው አለ ፤ ለብዙ ጊዜ ያልተነጋገርከው ሰው እንዳለ ከስልክ ደብተርህ ውስጥ ፈልገህ አናግረው ወይም የተፃፈ መልዕክት ብትልክለት በጣም ደስ ይለው ይሆናል ... ማስታወስ ያለብህ ነገር ቢኖር ፤ እኔ ጥሩ ነገር ሥራ በጣም ደስ ይለኛል የሚለውን {ይህ ነገርም ከአንጎላችን ከሚመነጨ የተለያዩ ንጥረ ነገሮች ጋር ግንኙነት አለው...} ።

ያለህን የድጋፍ አማራጮች መቁጠር ፤ በየሁሉም የቀን መጨረሻዎች ምን ጥሩ ነገር እንዳደረግህ ፤ የተማርካቸውን ነገሮች ወይም የምታመሰግንባቸውን ሁኔታዎች መዝግብ ፤
ይህ ሁኔታም ያለህበትን የመጥፎ አሳብ ውስጥ ያስረሳህና አሁን ያለህበት ደረጃ በጣም መጥፎ እንዳልሆነ ያስታውስሃል ።

መጨረሻ ላይ ምሽቱ ደረሰ ፤ በትክክል ለመናገር ከተፈለገ ደግሞ ሌሊቱ ደረሰ ፤

ለእናንተ ለወላጆች ብቻ የሚሆን ፀጥ ያለ ቦታ ፈልጉ ፤ የምትጠጡት መጠጥ አዘጋጁ ፤ ቴሌቪዥን ወይም ሌላ የምስል ማሳያ ሰሌዳ የሚያረጋጋችሁ ከሆነ ከፍታችሁ "እራሳችሁን / ጭናችሁን / ጭንቀታችሁን አፅዱት" ፤ ስለ ተምዘጣዚ ሚሳኤሎች ወይም ፍንዳታዎች ስለ ትንተናዎች ወይም ፖለቲከኞች አትነጋገሩ ፤ የሚያረጋጋችሁና የሚያስደስታችሁን ፊልም ፈልጋችሁ ለመመልከት ሞክሩ ፤ ሆኖም ግን የማስጠንቀቂያው ደውል (አገሉቃ) በምትሰሙበት ጊዜ ወዲያውኑ ወደ ጥንቃቄያችሁ ሥራ ግቡ ።

ከዚህ በተረፈ ፤ ለእያንዳንዳችሁ 3 ደቂቃ በመውሰድ ፤ አንዱ ሌላውን አይረብሽ ፤ አለመከራከር ፤ ማን ትክክል እንደሆነ አለመነጋገር ፤ ምንም ሳታደርጉ የትዳር ጓደኞችሁ የሚያምት-ለውን በጥሞና አዳምጡ ፤ ከዚያ በኋላ ተቀያይራችሁ ሌላኛውን የትዳር ጓደኞችሁ እንዲናገርና እናንተ እንድታዳምጡት ማድረግ ፤ አለመረበሽ ፤ ትክክል ነኝ በማለት አለመከራከር ፤ የምትፈልጉትን ተናግራችሁ ካበቃችሁ በኋላ በደንብ ተንፍሱ ።

አሁን ደግሞ እያንዳንዱ በተራው ምን እንደሚያስብ / እንደሚሰማው ይናገር፤ ስለዚህ በጣም ጎበዝ ነህ ብሎ ማበረታታት ።
እንዲህም መሆን አለበት ፤ " በጣም ጎበዝ ነኝ ፤ ምክንያቱም "ከዚያ በኋላ " በጣም ጎበዝ ነህ ምክንያቱም....."
አሁን ደግሞ በመቀያየር ፤ ሌላኛው የትዳር ጓደኛ እንዲህ ይላል "በጣም ጎበዝ ነኝ ምክንያቱም....." ከዚያ በኋላ ደግሞ "በጣም ጎበዝ ነህ" ።

ከጨረሳችሁ በኋላ - የሚቀጥለውን ቀን ፕሮግራም ለመንደፍ ጊዜ ፈልጉ ... ለመጭው ቀን ደስ የሚያስኛችሁን ነገር ለመጨመር አስቡ ።

በመጨረሻም ፤ ትንንሽ እረፍት ካገኛችሁና ቀን በቀን በሕይወታችሁ ምን ማድረግ እንዳለባችሁ ለማንበብ ከፈለጋችሁ

በመዋለ ሕፃናት የሚማሩ ልጆች ያሉባቸው ወላጆች



ለትንንሽ ልጆች ወላጆቻቸው ጭንቀት ውስጥ ሲገቡ በጣም ያስፈራል ፤ ልጆች አንዳንድ በጣም ግልፅ ያልሆኑ የኑሮ ሁኔታዎችን ለማወቅ ከወላጆቻቸው ይንተራሳሉ ፤ ሆኖም ግን አንድ ወላጅ ለብዙ ጊዜ በተከታታይ የሚፈራና የሚጨነቅ ከሆነ ፤ ልጆቹም የሚያዩ ነገር በቤትም ሆነ በቀን ቀን ሥራዎች በሙሉ ሁሉም ነገር በጣምን የሚያስተማምንና ያልተረጋገጠ ነገር መሆኑን ነው ።

ያላችሁበትን ፍርሃት ወይም ጭንቀት ለመቆጣጠር ብትሞክሩም ፤ ከልጆች ፊት ጥሩና ኖርማል የሆነ የኑሮ ዘዴ አሳዩአቸው ፤ የፊታችሁን ገፅታ ፤ የምትወረውሯቸውን ቃላት ልብ ብላችሁ ተመልከቱ ፤ ምክንያቱም ልጆቻችሁ እናንተን ያነቧችኋልና ፤ እነሱም ልክ እንደ ትንሽ እስራኤል ስለሆኑ ሁሉንም የመያዝ / የመምጠጥ ችሎታ አላቸው ።

ልጆቻችን ያለንበትን የፍርሃት ስሜት እንዲያውቁ ባንፈልግም ፤ የራሳችን ስሜት ግን ሁልጊዜም ቢሆን መደበኛ የለብንም ፤ ልጆች አንዳንድ ጊዜ ወላጆቻቸው ፍርሃትን ሲቋቋሙ ማየታቸው በጣም ጥሩና ጤናማ ነው ፤ ሆኖም ግን ለምን ይህን ዓይነት መንገድ እንዳሳየህ ለልጆች ማስረዳት በጣም አስፈላጊ ነው ።

አብዛኛውን ጊዜ ልጆች የሚሰማቸውን ስሜት ለመግለጥ ይቸገራሉ ፤ ስለዚህ ትንንሽ ልጆችን በመዝገብ ቃላት መጽሐፍ በመጠቀም እንዴት ስሜታቸውን መግለፅ እንደሚችሉ ብናስተምራቸው በጣም ጥሩ ነው ፤ ልጆችን "አሁን ምን የሚያስፈራህ ነገር አለ" ብሎ በመጠየቅ ፈንታ በኢንተርኔት ውስጥ በመግባት የስሜት አገላለጥ ሰንጠረዥን በመጠቀም አሁን ምን እንደሚሰማቸው እንዲገልጡልን ማበረታታ አለብን ። የትራፊክ መብራት ምስሌችን በመጠቀም የሚሰማቸው ስሜት ምን ያህል እንደሆነም ማወቅ እንችላለን ፤ ቀይ መብራት ማለት በከፍተኛ የስሜት ውጥረት ውስጥ ይገኛሉ ማለት ሲሆን ፤ አረንጓዴና ብጫ ቀለሞች ደግሞ ያሉበት ደረጃ ጥሩ እንደሆነ ይገልጻሉ ። ልብ በሉ ፤ በመጀመሪያው የቀይ መብራትን የሚመስል የስሜት አገላለጥ ሊኖራቸው ይችላል ከትንሽ =ደቂቃዎች በኋላ ወደ አረንጓዴ ወይም ቢጫ ቀለም በመቀየር ይረጋጋሉ ።

ትንንሽ ሕፃናት ልጆችን በጣም የሚያስጨንቁ ጥያቄዎች ውስጥ አንዱ "ወደ መዋለ ሕፃናት ት/ቤታችን መቼ ነው የምንመለስው" የሚለው ጥያቄ ነው ፤ በ 3-6 ዕድሜ ክልል ላሉ ልጆችና ለአንድ ዓመት ያህል ከትምህርት ገብታቸው ለተፈናቀሉና አሁን የተዋወቁትን አስተማሪያቸውን ትተው ለብዙ ጊዜ እንዴት ከቤት እንደሚቀመጡ፣ እንዴት አድርገን ለትንንሽ ሕፃናት ልጆች እንዴት አድርጎ ማስረዳት ይቻላል?

አንዱና በጣም ደስ የሚለው ነገር ቢኖር በ "ኮሮና" በሽታ ወረርሽኝ ጊዜ ከቤት ተቀምጠው ስለነበር፣ ይህ ነገር አዲስ አይሆንባቸውም ። ሆኖም ግን በመከላከያ ክፍል ሆነው ጓደኞቻቸውን ይናፍቃሉ ፤ ከሌሎች ልጆች ጋር የነበራቸውን ግንኙነት ሊፈልጉ ይችላሉ፣ ስለዚህ ጥንቃቄ በተሞላበት መንገድ የመጠለያ ክፍል ያላቸው ጓደኞች ካሉባቸው፣ ከእነሱ ጋር እንዲገናኙ አድርጓቸው ። ለልጆችም ልክ እንደ ትልልቅ ሰዎች የማህበራዊ ግንኙነቶች በጣም አስፈላጊ ነገሮች ናቸው ።

የቀን ምደባ :-

ስለዚህ ነገር መስማታችሁን አውቃለሁ ፤ ሆኖም ግን የእናንተንና የልጆቻችሁን የአእምሮ ጤንነት ለመጠበቅ ከፈለጋችሁ በየቀኑ የምታደርጓቸውን ነገሮች መመደብ / ማቀድ ያስፈልጋችኋል ። የልጆች ዕድሜ እየቀነሰ በመጣ ቁጥር የምናዘጋጀው የቀን ምደባ ግልፅና የተለመደ መሆን **አለበት** ። በዚህ የቀን ምደባ ውስጥም *የቴሌቪዥን* መስኮቶችን ወይም የስልክ መስመርን አስገቡ ። ነገር ግን እነዚህን ብቻ ማስለትም አይደለም ።

በመጀመሪያ ጠዋት የተለመደውን ዝግጅት መጀመር ፤ *የዙም* ትምህርት ካላቸው ትምህርቱ እስከሚጀምርበት ሰዓት ወይም ከጨረሱ በኋላም የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ማድረግ ፤ *በዙም* መማር በጣም ያደክማልና ትንሽ እረፍት ማድረግ እንዳለባችሁ አስታውሱ ፤ የአካል እንቅስቃሴ [በተሎ ወደ ቴሌቪዥን መስኮቶች አትመልሷቸው] ፤ ለመመገቢያ ሰዓትም መወሰን ፤ አስደሳች እንቅስቃሴዎችን ማድረግ [ለምሳሌ ፤ በተለያዩ ቀለሞች አማካኝነት ከገላ መታጠቢያ ክፍል በተለጠፈው ስሜንቶ ላይ የእጅ ስዕል መሳል] ፤ አብዛኛውን ጊዜ የመታጠቢያ ክፍሎች በጣም አስተማማኝ ክፍሎች ናቸው ፤ በተቻላችሁ መጠን ለልጆቻችሁ ዕድሜ የሚመጥኑ እንቅስቃሴዎችን ማዘጋጀት ፤ በተቻለን መጠን ልጆች ከተነሱበት ሰዓት ጀምሮ እስከሚተኙበት ሰዓታት ውስጥ ጥሩና በሰዓት የተገደቡ እንቅስቃሴዎችን መመደብ ያስፈልጋል ።

ለልጆች የሚረዳቸው ከሆነ ፤ ነገ ምን ማድረግ እንደሚፈልጉ ጥይቋቸው ፤ አስፈላጊ ሆኖ ከተገኘ ደግሞ ከትራሳቸው የሚያደርጉትና የሚያረጋጋቸው ከሆነ ፍቀዱላቸው ፤ ስለዚህ ጉዳይ [በአሎና ፍሬንከል የተፃፈው "ጥሩ ሌሊት" በሚለም መጽሐፍ መረዳት ይቻላል] ። አስፈላጊ ከሆነ የቤተሰብን ጤንነት ለመጠበቅ የምያስችል ፀሎት በመጻፍ ልጆች የሚያስፈልገውን የማሳመሪያ ስዕሎች ከሳሉባቸው በኋላ ከመተኛታቸው በፊት ይህን የቤተሰብ ጤንነት መጠበቂያ "ጸሎት" አብራችኋቸው አንብቡት ።

ከልጆች አስተማሪ ጋርና ከጓደኞቻቸው ጋር (ከሶስት ልጆች ያልበለጠ) *በዙም* አማካኝነት ለ 15 ደቂቃ ያህል ግንኙነት ፍጠሩ ፤ ማስታወስ ያለባችሁ ነገር ቢኖር ፤ ይህ አደገኛ ጊዜ ካበቃ በኋላ አስተማሪያቸውንና ዕረዳቷን ተመልሰው እንድሚያገኟቸው ነው።



ለአቅመ አዳም የደረሱ ልጆች

ማሳተፍና መገለል ሲነፃፀሩ :-

አንዳንድ ለአቅመ አዳም የደረሱ ልጆች በአንድ በኩል ከቤት ወላጆቻቸው እንዳሉ ልብ ሲሉ በሌላ በኩል ደግሞ የመማር ፤ ወደ ተለያዩ የዕረፍት ሰዓት ማሳለፊያ አስተማሪ እንቅስቃሴዎች ወ.ዘ.ተ መሄድ ግዴታ እንደሌለባቸውና ዕረፍት" ላይ እንደሆኑ ጠንቅቀው ያውቃሉ ፤ ይህም ሁኔታ ብዙ የዕረፍት ሰዓትና የመገለል ስሜትን ሊያስከትል ይችላል ፤

ስለዚህም የሚባል አባባል አለ "መለማመድ" ሥራ ያለመሥራትና ቀኑን ቀይሮ ወደ ሌሊት መለወጥ ተብሎ ይሰየማል ።



ሁል ጊዜም ቢሆን ልጆችን ያሳተፈ የ "የኗሪዎች" ስብሰባ ማድረግና ስለተነደፉ ፕሮግራሞች ማሳወቅና ፈቃድ እንዲሰጡ ማድረግ ከቤት ውስጥ በሚከናወኑት እንቅስቃሴዎች ተሳታፊ እንዲሆኑ መጠየቅ ያስፈልጋል ። ይህም ማለት ለመወያየት ጥሪ ማቅረብ ማለት ይሆናል ።

ይህ የአንድነት ውይይት ማለት ደግሞ ለእነሱ ኃላፊነት መስጠትና አንዳንድ ነገሮችን እራሳቸውን ችለው እንዲፈፀሙ ማድረግ ማለት ነው ፤ ይህ የምንጥልባቸው ኃላፊነቶችም ያላቸውን በእራስ መተማመን የሚያበረታታ መሆን አለበት ለምሳሌ "ለቤተሰቡ በሙሉ ምግብ ማብሰል" ወይም ወደ መጠለያ ክፍሉ በምንገባበት ጊዜ የምንበላው ጥሩ ምግብን ማዘጋጀት ይሆናል ። ይህም የቤተሰብ ምግብ አዘጋጅነት እራሳቸው አስብበውበት እንዲያበሰሉ ማድረግ፣ ሆኖም ግን ዕርዳታ የሚፈልጉ ከሆነ ብቻ የሚያስፈልገው ዕርዳታ ማበርከት ይቻላል [አዎ - ልጆች ይህን ምግብ አዘጋጅተው ካበቁ በኋላ የማብሰያ ቤቱ ልክ የጦር ሜዳ ሊመስል ይችላል] ሆኖም ግን ማስታዎስ ያለባችሁ ነገር ቢኖር ከሥራ አጥነት አውጥተን በአንዳንድ እንቅስቃሴዎች እንዲሳተፉ ማድረግን ነው ። ትንንሽ ወንድሞቻቸውን እንክብካቤ እንዲያበረከቱ መገፋፋት በጣም አስፈላጊ ነው፣ ሆኖም ግን የወላጆችን የሥራ ድርሻ ቀይረው መሆን የለበትም ። ወላጆችን መርዳት ማለት ነው ፤ የተለያዩ የቤተሰብ ሥራ ዓይነቶች የሚስማማቸውን አመዳደብ መፈለግና መፈፀም አለባቸው ።

ለእናንተም በጣም ከባድ ሁኔታ ላይ እንዳላችሁ ማሳወቁ የሚያሳፍር ነገር አይደለም ፤ ታዳጊ ወጣት ልጆች እራሳችን በእራሳቸው በማሰብ ያሉ ቢሆኑም የእናንተ ጭንቀትና ሐሳብ ይገባቸዋል፣ ያውቃሉም። ስለዚህ የወደፊት ዕቅዳችሁ በጣም በጥቁር ቀለም የተቀባ ሆኖ እንዲታያቸው አታድርጉ ሆኖም ግን ስለ ሁኔታ አሳትፏቸው ።

የቀን ምደባትን ማዘጋጀት ወይም ሌሊቱ ወደ ቀን ወይም ቀኑን ወደ ሌሊት መቀየር ፤ ትምህርት በመዘጋቱ ምክንያት ብዙ ታዳጊ ወጣቶች ቀኑን ወደ ሌሊት የመቀየር ባህሪ ይታይባቸዋል ፤ ማስታዎስ ያለብን ነገር ቢኖር "አሁን ከእነሱ ጋር ጦርነት የመክፈቻ ጊዜ አይደለም" ፤ ሆኖም ግን ለሁሉም የሚመቻች መንገድን መፈለግ ፤ ማንኛውን ጠባይ ወደ ሕጋዊ መልክ መለወጥ ፤ ለምሳሌ ፤ ከተኙበት የሚነሱበት ሰዓት 12 ሰዓት ከሆነ በዚህ ሰዓት ላይ እነሱን ማየት እንደምትፈልጉና እንዲረዱችሁ መጠየቅ ያስፈልጋል ፤ ይህን ሁኔታ ያላገናዘበ ሕግ ከሌለ ግን ፤ ሁል ጊዜም ቢሆን ከእነሱ ጋር መጣላትና በጣም አለመረጋጋትን ያስከትላል ።

በሕብረት ለመሥራት የምትፈልጓቸውን ሥራዎች በስምምነት ለመሥራት ትፈልጋላችሁ ? የሚያስፈልገውን ውይይት አድርጉ ፤ ስምምነት የተደረሰባቸውን ጉዳዮች ጻፉ ሁልጊዜም የምትናገሩትና የምትሠሩት ነገሮች ተከታታይ እንዲሆን አድርጉ፣

ይህ ሁኔታ ሀ.ቁ.ተ ተብሎ ተወስኖ ነበር ፤
ኋላፊነት - ሁሉም በተደረሰበት ስምምነት ላይ ይሰማማሉ ፤

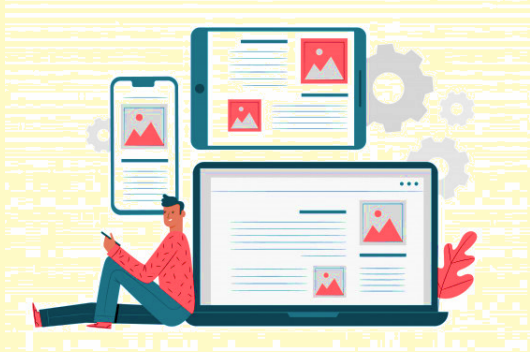


ስለ ቁርጠኝነት - ድርድር አናደርግም ተብሎ ስምምነት ከተደረሰ - ድርድር አይደረግም ማለት ነው ፤

ተከታታይነት - ምንም ስንደክም የምናደርጋቸውን ነገሮች በተከታታይ ማድረግ ግን "በሁኔታው ድካም የምናሳይ" ከሆነ ... የደረሰንባቸው ስምምነቶች በሙሉ ይፈራርሳሉ ።

የቴሌቪዥንና የስልክ መስኮቶች- ሥራ ፈትነት

ይህ ሁኔታ ከላይ ከተነጋገርንበት ጉዳይ ጋር የተያያዘ ስለሆነ በጣም ግልጽ መሆን አለብን ፤ ማለትም ይህ ነገር አሁን አልጀመረም ሁልጊዜም የአሁን ትውልድ የቴሌቪዥንና የስልክ መስኮቶችን ይወዳሉ ፤ ስለዚህ ይህ ሁኔታ የግንኙነት መስመር ስለሆነና ወጣት ልጆች ከብዙ ጊዜ በፊት ያወቁት ጉዳይ ነው ። ለታዳጊ ልጆች ከቤት



መዘጋት በጣም ይከብዳቸዋል ፤ ይህን ሁኔታ አልለመዱትም ፤ በሌላ በኩል ደግሞ ቀኑን በሙሉ ወደ ቴሌቪዥን ወይም ስልክ መስኮት ላይ ተደንቅረው ይኖራሉ ፤ ችግሩ ከነዚህ መስኮቶች ላይ ለስንት ጊዜ ያህል ይቆያሉ ? እነዚህ መስኮቶች ሥራ ፈትነትን ያስተምሯቸዋል የሚለው ጉዳይ ነው ፤ በማንኛውም የዕድሜ ደረጃ ውስጥ እንዳንድ እንቅስቃሴዎችን ለማስገባት ሞክሩ ፤ ሥራ ፈትነት ለውፍረት ይዳርጋል፤ ከዚያም አልፎ ደግሞ ወደ ድብርት ሁኔታ ሊገፋፋን ይችላል ፤ የመነሻ ሰዓትና የሚሰጡ የሥራ ድርሻዎች በሌላ መንገድ ስለ ቴሌቪዥንና ስልክ መስኮቶችን የሚመለከት ነው ፤ ይህም ማለት የተለያዩ ሥራዎችን በምንሠራበት ሰዓት ለነዚህ መስኮቶች የምንሰጣቸው ሰዓታቶች ይቀንሳሉ ማለት ነው ።

የማህበረሰቡ ግፊት ከመንግሥት የሚሰጡ መመሪያዎች ሲነፃፀሩ

"ሁሉም ከውጭ ነው ያሉት" ወይም "በስልክና በኢንተርኔት ፍቅርም መግለጥ በጣም ከባድ ነው፤ ስለዚህ ከአንድ ጓደኛ ጋር ብቻ ለመገናኘት ነው" የሚሉ አባባሎች አንዳንድ ጊዜ አጋጥመዎችሁ ያውቃሉ ፤

ማንኛውን ነገር ለማዳመጥ ዝግጁ ሁኑ ፤ ለመስማማት ግዴታ የለባችሁም ፤ ሆኖም ግን ሁኔታዎችን መስማትና መገንዘብ በጣም አስፈላጊ ነው ፤ ከዚያን በኋላ ፤ ቀን በቀን ከምንፈፅማቸው ጉዳዮች በተለየ መንገድ መንግሥት የሚሰጣቸው መመሪያዎችን ማክበርና ሕጉን መጠበቅ በጣም አስፈላጊ ነው ፤ ምክንያቱም እነዚህ መመሪያዎች "እናንተን ሊረዱ ከጎናችሁ የሚቆሙ ናቸውና" ፤ ልጆቻችሁ ለአንዳንድ መጥፎ ነገሮች የተጋለጡ ቢሆኑ ስለ ቤተሰባቸው ያላቸውን ኃላፊነት አስረዷቸው ፤ ሁሉም ነገር የማይቻላችሁ መስሎ ሲታያችሁ ሕጉን በሚያስከብሩ መ/ቤቶች መረዳት ትችላላችሁ ።

ለመደምደሚያ ያህል ከላይ የተናገርኩትን ልድገመው ፤ ልጆች ከሚሰበር መስታወት አልተሠሩም - አብዛኛዎቹ ከባድ ሁኔታዎችን ለመቋቋም ኃይል ያላቸውና ጀግኖችም ናቸው። ሆኖም ግን በጣም የሚያስፈራው ነገር ያልተረጋገጡ ድርጊቶችና ምን እንደነበር ማለሙ ብቻ ነው ፤ ስለዚህ ሁኔታውን የሚያበርደው ነገር ፤ ደረጃውንና ክብሩን የጠበቀ ግልጽ ውይይት ማድረግ ብቻ ነው ፤

የመመሪያ ቃላችንን አስታውሱ ፤ :

"አደገኛ ሁኔታዎች ሲፈጠሩ ፤ በጥልቀት አየር በመተንፈስ ተረጋጋ ፤ ከዚያን በኋላ ይህን የአየር መተንፈስ ለልጆችህም አድርግላቸው"

ከሰላምታ ጋር
ፕ/ሮ ሙሊ ለሃድ
የመርካዝ ማሻሻላዊ ፕሬዘዳንት



בעקבות

המצב הבטחוני

מרכז משאבים בשיתוף משרד העלייה והקליטה מפעיל מוקד

סיוע ותמיכה נפשית מקצועית
ב- 6 שפות

Emotional Assistance and Support
Hotline Center in 6 Languages

русский	04-7702648	Нажмите номер для набора горячей линии эмоциональной помощи и поддержки.
Español	04-7702649	Haga clic en el número para marcar la línea directa de asistencia y apoyo emocional
français	04-7702650	Cliquez sur le numéro pour appeler l'assistance émotionnelle et l'assistance téléphonique
English	04-7702651	Click number for dialing Emotional Assistance and Support Hotline
አማርኛ	04-8258081	ለስሜታዎ እርዳታ እና ለድጋፍ መስመር ስልክ ለመደወል ቁጥርን ጠቅ ያድርጉ

חסיון מלא
לכל פונה

המענה הטיפולי ניתן ע"י אנשי מקצוע מתחומי
בריאות הנפש (בעלי תואר שני טיפולי) המתמחים בסיוע חירום





משאבים
לפיתוח משאבי התמודדות
מיסודו של המרכז לשעת חרום
ע"ר 580154888



משאבים לרשותכם במגוון תחומים:

יחידת החוסן : סיוע לארגונים ורשויות
יעוץ, הכשרות, הרצאות ועוד

einat@icspc.org עינת זמר 058-65746740

היחידה הקלינית: לטיפול בחרדה וטראומה

contact.clinic@icspc.org 054-3844015

קורסים והכשרות לאנשי מקצוע
בתחום הטיפול בחרדה וטראומה:

or@icspc.org אור אבנט 054-4221813

יחידת המחקר, חנות לאנשי מקצוע ומידע נוסף:

בקרו באתר משאבים <https://www.icspc.org>
cspc@icspc.org <mailto:cspc@icspc.org> 04-6900600