GOSHEN Community Child Health & Well Being
בריאות ורווחת הילד בקהילה
صحّة ورفاهية الطفل في المجتمع المحليّ

የኮራና ጉዳይ በተመለከተ ለህፃናት ልጆች እንዴት ማስረዳት ይቻላል?

የመገናኛ ብዙሃን በብዛት የሚያሰራጩት ዜና ፤ የጎዳና ወሬ ፤ በቤት ፤ በመዋለ ህጻናትና በትምህርት ቤት ውስጥ ያሉ ውይይቶች - ሁሉም በብዛት ስለ ኮሮና ቫይረስ መረጃ ይቀበላሉ ፡፡ ልጆቻችንም ለእነሱ አስፈሪ ሊሆኑ የሚችሉ እንደዚህ ያሉ ውስብስብ መረጃዎችን ሁል ጊዜ ማስተናገድ ላይችሉ ይችላሉ ፡፡

በሚከተሉት መንገዶች ህጻናት ልጆቻችሁ ስሜታቸውን እና ፍርሃታቸውን ለመቋቋም እና እንዲናገሩ እርዳታ ልታደሩላቸው ትችላላችሁ ፡፡

ከልጆች ጋር ስለ ኮሮና መወያየት አስፈላጊ የሆነው በምን ምክንያት ነው?

ወላጆች ስለ አስቸጋሪ ጉዳዮች ሲያወሩ ልጆቻቸው በኑሯቸው የሚያጋጥማቸውን ችግሮች እንዲቋቋሙ ይረዳቸዋል፡፡

ደግሞም ፤ ልጅዎ ከእድሜው ጋር በሚስማማ መንገድ እውነታውን ካልተረዳ ከእውነት ይልቅ መጥፎ ነገሮችን ይገምታል ፡

ስለ አስቸጋሪ ጉዳዮች ግልፅ ግንኙነትን የሚያበረታቱ ከሆነ ልጅዎ ሁል ጊዜ ሊያናግርዎ እንደሚችል ይማራል ፡፡

ልጁን የሚያስጨንቀው ጉዳይ በሚኖርበት ጊዜ እናንተ ወላጆቹ ከጎኑ ሆናችሁ በጥሞና እንደምታዳምጡት ይረዳል።

ማውራት ከመጀመርዎ በፊት

ስለ ኮሮና ቫይረስ ማውራት ልጅዎ ሊያሳዝነው ይችላል ብለው ያስቡ ይሆናል ፡፡ በእውነቱ እርሱ በአእምሮው ውስጥ ያለውን ነገር ለማብራራት ደስተኛ ሊሆን ይችላል ፡፡

ሆኖም ጉዳዩን የምትመለከቱበት መንገድ ከልጁ ዕድሜ እና የእድገት ደረጃ ጋር መዛመድ አለበት ፡፡

ለመሳሌ፡- ልጅዎት ህጻን ከሆነ ወይም እድሜው በመዋለ ህጻነት የቅድመ ትምህርት ቤት ከሆነ የመወያያ ጉዳዮን እሱ ራሱ እሲካነሳ ድርስ መጠበቁ ተመራጭ ነው ፡፡ በተመሳሳይ ሁኔታም በትምህርት መስክ ፤ በቴሌቪዥን ፤ በኢንተርኔት ወይም ከታላቅ ወንድሞቹ ምን እንደሚሰማ ወይም ምን እንደሚመለከት ያስተውሉ ፡፡ የሆነ ነገር እሱን የሚጨነቅ ከሆነ በዚህ መንገድ በተሻለ ሁኔታ መረዳት ይችላሉ።

ልጃችሁ በትምህርት ቤት - ከጓደኞቹ ወይም ከትምህርት ቤት የክፍል ጓደኞቹ ዘንድ ከባድ ችግሮችን ይሰማ ይሆናል።

ልጃችሁ ስለእሱ ከመጠየቅዎ በፊት አንዳንድ ርዕሶችን መምረጥ ይችላሉ ፤ በተለይም በባህሪው ላይ ለውጥ ካለ ወይም በአከባቢው የሆነ ነገር ከተከሰተ - ለምሳሌ ፤ የክፍል ጓደኛው ተገልሎ እንዲቆይ ከሆነ ወይም በበሽታው ተይዞ እንደሆነ።

ልጅዎ ለመገናኛ ብዙሃን ፍላጎት ያለው ትልቅ በሚሆንበት ጊዜ ዜናዎችን ማንበብ ይጀምራል ፤ በወቅታዊ ክስተቶች ላይ ያተኩራል ፤ ስለ ዝነኛ ታዋቂ ሰዎች ሐሜት እና የተለያዩ ማህበራዊ ሚዲያ ውይይቶች ትኩረት ያደርጋል፡፡ ምንም እንኳን ለእነዚህ ርዕሰ ጉዳዮች ብዙም ፍላጎት ባይኖርብዎትም በመገናኛ ብዙሀን የሚተላለፉ ወቅታዊ ትኩስ ርዕሰ ጉዳዮችን ማወቅ አለብዎት - ለምሳሌ አንድ ታዋቂ ሰው ገለልተኛ ከሆነ ወይም በቫይረስ ከተጠቃ። በዚህ መንገድ ከሞላ ጎደል ልጃችሁ ምን እንደሳማ ማዎቅ ስለምትችሉ እሱ ለውይየት በማቀርባቸው ጉዳዮች ሁሉ መያየት ትችላላችሁ። አስቅድማችሁ ካላወቃችሁ ግን የሚጥይቃችሁ ጥያቄ "ድንገተኛ" ይሆኑባችኋል። አንዳንድ ነገሮችን እራስዎ ለውይይት ካቀረቡት ይበልጥ ውስብስብ በሆኑት ርዕሰ ጉዳዮች ላይ መምራት ይችላሉ ፡፡

አስቸጋሪና ፈታኝ የሆኑ ውይይቶችን በትክክል ማካሄድ

ልጃችሁ ውስብስብ በሆኑ ጉዳዮች የሚመለከቱ ጥያቄዎች ከመጠየቁ በፊት እናንተ ወላጆቹ ከባድን ውስብስብ በሆኑ ጉዳዮች ላይ ማሰብ አስፈላጊ ነው። አስቀድማችሁ በጣም ከባድ በሆኑ ጉዳዮች ካሰባችሁ ቢያንስ በአንድ ጉዳይ መልስ ለመስጠት ተዘጋጅታችኋል ማለት ነው። ውይይቶችን በተክክለኛ መንገድ ማካሄድ እንድትችሉ የሚረዷችሁ ዜዲዎች እንደሚከተለው የዘረዘራሉ።

- በቤተሰብዎ ውስጥ አንድ አሳዛኝ ወይም አስፈሪ ነገር ከተከሰተ ልጅዎ በመጀመሪያ ከእናንት ዘንድ ስለችግሩ መስማት አለበት::
- በልጁ ላይ ትልቅ ተጽዕኖ ሊያሳድሩ በሚችሉ ድርጊቶች - ለምሳሌ ፤ የወላጅ ፤የእህት ወይም ወንድም እንዲገለል ወይም በሆስፒታል ተኝቶ ከሆነ ፡፡ ከልጅዎት ጋር በተሻለ በተሻለ ሁኔታ ለመነጋገር ጊዜ ይስጡት ፡፡
- አስቸጋሪ ጉዳዮችን የሚያነሳሱ እርስዎ ሲሆኑ እርስዎ እና ልጅዎ ዘና በሚሉበት ጊዜ መምረጥ ይችላሉ በተመሳሳይ ሁኔታም ለእርስዎትና ለልጅዊት ምቹ የሆነ ቦታ ነው የምትሉትን የግል ቦታ መምረጥ ይችላሉ።
- ጉዳዩን በቀላሉ ያስረዱ እና የልጁን ዕድሜ ግምት ውስጥ ያስገቡ። ለምሳሌ ፤ ለአንድ የሁለት ዓመት ልጅ እንዲህ ማለት ይችላል ፤ “አሁን ቤት መቆየት አለብን መውጣት የለብንም ፡፡ አብረን የምናደርጋቸውን ጥሩ ነገሮች እናገኛለን። ለሰባት ዓመት ታዳጊ ልጅ ተጨማሪ መረጃዎችን መስጠት ትችላላችሁ። ለምሳሌ ፤ “የኮሮና ቫይረስ በጣም ተላላፊ በሽታ ስለመሆኑ በተለይ ለታላላቆች በጣም ተላላፊ ቫይረስ ነው ፡፡ ብዙ ሰዎችን እንዳይበክሉ እና ጤንነታችን ጤናማ ሆኖ እንዲቆይ ለማድረግ ፤ በቫይረሱ የማያዙ ከበሽታው ነጻ መሆናቸው እስኪረጋገጥ ድርስ በቤት እንኖራለን ፡፡
- ሐቀኛ ይሁኑ እና ልጅዎን በተቻለ መጠን በትክክል እና በእውነት ያነጋግሩ። ለምሳሌ፡- "ቫይረሱ አደገኛ ነው እናም ከባድ በሽታ ያስከትላል ፤ ግን በአብዛኛዎቹ ሁኔታዎች ምንም እንኳን ህመምተኞች ከጥቂት ቀናት ወይም ሳምንታት በኋላ ይፈወሳሉ።"
- ከትንሽ ቆይታ በኋላ ወደ ርዕስ ይመለሱ:: ልጅዎት አንዳንድ ጉዳዮችን ለመረዳት ጊዜ ያስፈልገዋል። እሱ ለእናንተ ወላጆቹ ጥያቄ መጠየቅ የሚችል መሆኑን በግልጽ አስረዱት። የምትወያዮበት ጉዳይ በሳምንት ውስጥ ተመልሱ ለውይይት ካልቀረበ እና ልጃቹሁ ጉዳዮን ካላወሳው ዳግም በጉዳዮ በመያየት ያስፈልጋል።
- በጥሞና ያዳምጡ። ውይይቱን ከከፈቱ በኋላ ልጅዎን በጥሞና ያዳምጡት። ከእሱ ጋር ዓይን በዓይን እየተያያችሁ ልክ እንደ እኩያችሁ በማየት ተወያዩ። የተናገራችሁትን የተረዳ መሆኑን ለማየት ስሜቱን ማድመጥ እና በፊቱ ላይ መድገም አለብዎት። የተለያዩ ልጆች በተለያየ ሁኔታ ለአድ ጉዳይ መልስ ይስጣሉ። ትክክለኛ የሆን ግብረ መልስ የለም ወይም ትክክለኛ የሆነ መልስ የለም። ምን አልባት ልጃችሁ ወዲያውኑ መልስ መስጠት አይችልም ይሆናል። ነገር ግን ቆየት ብሎ እናንት ለተናገራችሁት ጉዳይ ማልስ ሊሰጥ ይችል ይሆናል።
- እረጋ በሉ። እርስዎ ችግሮችን በሚመለከቱ ጉዳዮች የሚሰጡትን መላሽ ልጅዎት ቀስሞ ልክ እንደ እናንተ ሊመስል ስለሚችል ተረጋጋታችሁ መቆየት ያስፈልጋል:: ሆኖም ስሜቶችን ማሳየት እና ለልጅዎ ማሳየት ምንም ችግር የለውም ፡፡

ስሜቶችን እና ሀሳቦችን ለብላላት ጨዋታውን ይጠቀሙ

መጫወት ልጆች ስሜታቸውን እንዲገልጹ እና ከእነሱ ጋር እንዲሰሩ ያስችላቸዋል ፡፡ መወሰን ያለበት እሱ ራሱ ከሆነ ስሜቱን እንዲገልፅ ይቀለው ይሆናል:: ምን እንደሚጫወት እና እንዴት እንደሚጫወት እሱ ራሱ እንዲመረጥ እድል ስጡት። ልጃችሁ ከዚህ በታች በሚዘረዘሩት መንገዶች ስሜቱን ማጥናት ይችላል፡-

- የኪነ ጥበብ ፈጣራ – ቀለም መቀባትና ሥእል መሳል
- ሙዚቃ - ሙዚቃን ማዳመጥ ፤ በአካል እንቅስቃሴ በመዝላል መግለፅ ይችላሉ::
- "ቆሻሻ ጨዋታ" ለምሳሌ በአሸዋ ወይም በቤት ጓሩ በሚገኝ ጭቃ መጫወት።
- በአሸንጉሊቶች መጫዎት።
- በተለያዮ አልባሳት መጫዎት

ያስታውሱ! - እንደ የግል ምሳሌ ያለ የለም

እርስዎ ስለልማድዎት ስሜታዊ የሆነ ውይይት ከልጅዎት ጋር ወይም ከሌሎች ትላልቅ ሰዎች ጋር በምታካሄዱብት ጊዜ እሱ እንዴት እንድምተወያዩ ከእናንተ ይማራል።

ይህ መረጃ የተተተረጎመው Raising Children Network ፍቃድ ነው © raisingchildren.net.au,

איך גדלת!
פורטל בריאות ורווחת הילד בקהילה
מבית עמותת גושן, בליווי רופאים ואנשי מקצוע