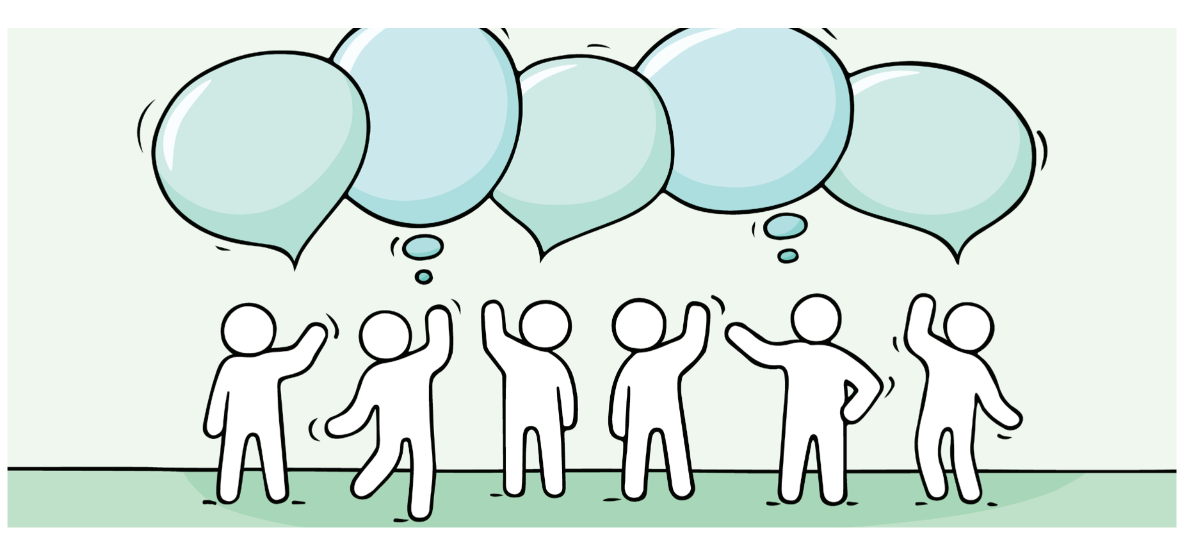
GOSHEN
Community Child Health & Well Being
בריאות ורווחת הילד בקהילה
صحة ورفاهية الطفل في المجتمع المحلي

14 "በኮሮና ጊዜ" ወላጆችን የሚመለከቱ በብዛት የሚጠየቁጥያቄዎች

ምናልባት ለጥያቄዎት መልሱ እዚህ ተደብቆ ሊገኝ ይችላል?

"በኮሮና ጊዜ" ወላጆችን የሚመለከቱ በብዛት የሚጠየቁ 14 ጥያቄዎች
ለረጅም ጊዜ ያህል ከልጆች ጋር በቤት ውስጥ በመቆየት መክንያት ሁላችንም ውስብስብ የሆኑ ጥያቄዎችን እንድንጠይቅ ያነሳሳናል፡፡ ስለ እለት ተለት ሥራችን ፤ ስለ ወሰኖች ፤ ስለ ትምህርት መርሆዎች ፤ ስለ ባህሪ ችግሮች ፤ስለ ራሳችን ጊዜ እና ስለ ሌሎች ጉዳዮች በተመለከተ ብዙ ጥያቄዎችን እንድንጠይቅ ያነሳሳናል፡፡ የባለ ሙያዎችን "እንዴት አደገሃል" በሚል የተወሰነ ቅድመ ተከተል አስቀምጠዋል፡፡



1. በቤት ውስጥ ለረጅም ጊዜ ያህል ስንቆይ ሊያግዙን የሚችሉ ታናንሽ ልምዶቻችን ምን ናቸው?

እኛ በአሁኑ ወቅት የምንገኘው ከእለት ተለት ለምዳችን በተቀየረበትና ለወደፊቱ ምን እንደሚያጋጥመን በእርግጠኝነት ከማናውቅበት በተደጋጋሚ ለውጦች በሚከስትበት መጥፎ ጊዜ ውስጥ ነው የምንገኘው፡፡ ስለዚህ የኑሮ ምስቅልቅል ባለበትና ምን እንደሚሆን በማናውቅበት ወቅት ችግሮችን ለመቋቋምና የተለመደው የእለት ተለት ኑሯችንን ለመቀጠል መደበኛ ልምድን ለመፍጠር ከመኮከርን እኛ ወላጆችና እና ልጆቻችን የመቆጣጠር ስሜት እንዲኖረን ያስችለናል። በመሆኑም የተቻላችሁን ያክል ለቤተሰባችሁ የሚመቸውን በእያንዳንዱ ቀን የሚትፈጽሟቸውን መደበኛ ተግባራት በፕሮግራም አከናውኑ። ፕሮግራማሁ የምትተኙበት ስዓት ፤ በየቀኑ ምግብ የምትመገቡትን ስዓታት እና ቤተሰቡ በአንድ ላይ እንቅስቃሴ የሚያደርግበትን ስዓት ያጠቃልላል። እንደዚሁም በቀኑ ህይወታችሁን ለማረጋጋት እና ሃይል እንዲኖራችሁ ሳትረበሹ ጸጥታ የሰፈነበት የእረፍት ስዓት በመወሰን አረፍ በሉ። እናንተ አርፍ በምትሉበት ጊዜ ልጆቻችሁ መጽሃፋ ያነባሉ ፤ ፓዝል ይገነባሉ ፤ ፍልም ይመለከታሉ ወይም ጸጥ ብለው ሌላ ሥራ ይሠራሉ። በዚሁ መንገድ እናንት ወላጆች አዲስ የእለት ተእለት ልምድ አዘጋጃችሁ ማለት ነው። አዲስ ልምድ ለመለማመድ የሚደረጉት ሙከራዎች የተወሰኑ ጊዚያቶች ሊወስድ ይችላል። በቀኑ ማብቂያ ላይ ለተወሰኑ ደቂቃዎች ያህል ስከን ባላችሁ ቀኑን ሙሉ ምን ዓይነት ጥሩ ሥራዎች እንደተሰሩ ምን ዓይነት መጥፎ ሥራዎች እንደተሰሩ የማጠቃለያ ስጡ። ፈታኝ በሆነ ወቅት ከተሰሩት ውጤታማ ክሆኑ ጥሩ ሥራዎች ተማሩ።

2. ልጆቻችን በተደጋጋሚ "ሰለቸኝ" እያሉ ልሚቀርቡልን ጥያቄ ምን ዓይነት መልስ ነው የምንመልስላቸው?

መጀመሪያ እስትንፋስን ውሰድ ፡፡ ለልጁ አስልች ቢሆንበትም ችግር የለውም ፤ እሱ ከቶ ምን ልሥራ እያለ በማሰብ የፈጠራ ችሎታውን ሊያዳብርለት ይችላል። እስትንፋስ ከወሰድን በኋላ ልጁ የተለያዩ ሥራዎችን እንዲሰራ እንመክረዋለን። ልጁ ምን ማድረግ እንደሚፈልግ በመጠየቅ ፍላጎቱን ለመረዳት መሞከር እንችላለን። ልጁ "ቴሌቪዢን" ለመመልከት ጊዜ እንዲሰጠው ይፈልጋልን? ምን አልባት በአንድ ላይ የሆነ ሥራ ወይም እንቅስቃሴ በምታደርጉበት ጊዜ ትኩራት ማድረግ አስፈላጊ ሊሆን ይችላልን? ምን አልባት የሚሰሩት ሥራ ተስፋ የሚያስቆርጥ ሊሆን ችላልን? የቀኑን ፕሪግራም ከልጆች ጋር በአንድ ላይ ማዘጋጀት ልጆች "እንዳይደበሩ ወይም እንዳይሰለቹ" ሊከላከልላቸው ስለሚችል አጋዥ ሊሆን ይችላል። በተመሳሳይ ሁኔታም "አሰልቺ ማሰር" ካላዋት የተለያዩ ሀሳብ ስብስቦች አስልችነትን ለማስወገድ ይረዳዎታል። የተለያዩ ጸነስ ሀሳቦች መካከል አንዱን በመምረጥ በተለያዩ ጊዜያቶች ልጁን ማለማመድ ይችላሉ። ፡፡

3. የተለያየ ዕድሜ ያላቸው ልጆች ጓደኞችን መገናኘት የተከለከለበትን ምክንያት እንዴት ያብራራሉ?

ማንኛውም ዕድሜ ላይ የኮሮና ቫይረስ ምን እንደሆነ ፤ እንዴት እንደሚተላለፍ እና እራሳችንን እና በአካባቢያችን ያሉትን ለመጠበቅ ምን ማድረግ እንዳለብን ለልጆች የሚያብራሩ ብዙ ቪዲዮዎችን እና የጽሑፍ ቁሳቁሶችን ያገኛሉ ፡ በእርግጥ የማብራሪያው ክፍል ፤ ቫይረሱ በከፍተኛ ደረጃ የሚተላለፍ እና በሰዎች መካከል በቀላሉ ስለሚተላለፍ በአሁኑ ወቅት ከቤተሰብ ጋር በቤታችን መቆየት አለብን ፡፡ ልጆቻችሁን እያረጋጋችሁ መመሪያ ህጎቹን እስከጠበቅን ድረስ ጤናማ እና ደህና እንደምንሆን በማብራራት ያረጋግጡላቸው ፡፡ የእርስዎ ማብራሪያ ከልጅዎ ዕድሜ ጋር የሚስማማ መሆን አለበት ፤ ነገር ግን በእያንዳንዱ ማብራሪያ ውስጥ እንደ ሀዘን ፤ ጉጉት እና ብስጭት ፤ ተስፋ መቁረጥ እና ወቅቱ ግራ የሚያጋባ እና አሳዛኝ ሁኔታ ስሜቶችን በሚመለከት መብራራት አስፈላጊ ነው ፡፡ ለልጃቻሁ ገለጻ ስታደርጉለት በአንድ ላይ በማሰብ እሱ ከማን ጋር መገናኘት እንደሚፈልግ መጠየቅ ፤ ከሚገናኘው ሰው ጋር ምን ማድረግ እንደሚፈልግ እና ተራራቆ ቢኖርም እንኳ ግንኙነት እንዳይቋረጥ የሚገናኝበትን ዘዴ መፈጠር ጠቃሚ ነው። ለታዳጊ ልጆች በተለይ ለወጣቶች ማስረዳት ያላባቻሁ ጠቃሚ ጉዳይ ሁሉም ወጣቶች ከጓደኞቻቸው ጋር የሚያገናኙ መሆናቸውን እና የማይተያዩ ቢሆንም እንኳ ግንኙነታቸውን ተጠናክሮ እንዲቀጥል ማድረግ ጥሩ ነው። በተገልሎ መቆያ ቤት በምንቆይበትና እንዳንቀሳቀስ እገዳ በተጣለብን ወቅት ደብዳቢዎችን መላክ ፤ መልክቶችን ማስተላልፍ ፤ ሥእሎችን መለዋወጥ ኢሜል መጻጻፍ ፤ በቪዲዮ መተያየት መገናኛ ዘዴዎች መጠቀም ጊዜ እንድናሳልፍ ያግዙናል። በርቀት ከጓደኞቻው ጋር ሳይተያዩ የተለያዩ ጨዋታዎችን መጫወት ይችላሉ።

4. በወንድማማቾች መካከል ጠብ ሲፈጠር ማን ማድረግ አለብን ?

በቤት ውስጥ ረዘም ላለ ጊዜ መቆየት በእርግጠኝነት ጭቅጭቅ እና አለመግባባት ሊፈጠር የሚችል በመሆኑ የህይወት አካል መሆኑን አውቀን መቀበል አለብን። ልብ ይበሉ-በቀን ውስጥ ብዙ ጠቦች የሚከሰቱባቸው ጊዜያቶች አሉ? ጠብ የሚፈጥሩ ምክንያቶች ምን እንደሆኑ ታውቃላችሁ? በእነዚህ ሁኔታዎች ጠብን መቀነስ ወይም ማስወገድ የሚያስችሉ ዘዴዎች አሉ? ልጆች በሚጣሉበት ጊዜ እናንት ወላጆች ለምትወስዱት እርምጃ ልብ አድርጉ። ልጆች ምን ዓይነት ስሜት እንደሚቀሰቀስባቸው እና ወዲያውኑ የሚስጡትን መልስ (ለመለያየት መሞከር? ችግሩን ይፍቱት?) ። ከተለመደው እርስዎ አንድ ወይም ሁለት ጊዜ የተለየ ምላሽ መስጠት ይሞክሩ (ለምሳሌ ፤ ችላ ማለት) እና የመረጡት ውጤት ምን ማለት እንደሆነ ይመልከቱ ፡፡

ተገቢ ከሆነ ከልጆቹ ጋር መነጋገር ይመከራል ፤ በአብዛኛው የሚጣሉባቸው ምክንያቶች ምን እንደሆኑ ልጆችን መጠየቅ ጠቡ በእነሱ ላይ ምን ተጽዕኖ እንዳሳደረ እና ግጭቶች ሊቀንሱ ይችላሉ ብለው ያስባሉ ፡፡ የጊዜ ቀደም ተከተል እቅድ ፤ የኮምፒተር / የ iPad ትምህርቶች ፤ “የስልጣን ክፍፍል” ስለሆነም ሁሉም ሰው ሌላ ቦታ እንዲገኝ - በቤት ውስጥ ሊረዳ ይችላል። ደግሞም ፤ ይህ ለልጆች የስሜታዊ የቁጥጥር ስልቶችን እንዲማሩ እና ለሚያበሳጯቸው ወንድሞችን እና እህቶች በተለየ መልኩ እንዲያስቡ የሚያደርግ ጥሩ አጋጣሚ ነው? አንዳንድ ጊዜ ልጁ ወንድሙን ወክሎ ማሰብ እና ሌላኛው እንዴት በተለየ መንገድ ሊሠራበት እንደቻለ ወይም ወንድም ወንድሙን እንዴት ማረጋጋት እንደሚችል ተጽኖ ማሳደረ ይችላል፡፡

5. ቅድመ ተከተል አጀንዳ እንዴት መፍጠር እና አስፈላጊ እንደሆነ ለልጆች እንዴት ያብራራሉ?

ከልጆች ጋር የመወያየ ጊዜ ይወስኑና እና የሚከናወኑ ተግባራት (በቤት ወይም በትምህርት) በየቀኑ እና በሳምንቱ ውስጥ ሊያደርጓቸው የሚፈልጓቸውን ነገሮች ዝርዝር ያዘጋጁ ፡፡ እንዲሁም ልጆች ማድረግ ስለሚፈልጉት ሥራ እንዲያስቡ ይፍቀዱላቸው ፤ ለመማር ስለሚፈልጉት አዲስ ነገር ፤ አንድ ነገር እና ተጨማሪ። ለእያንዳንዱ ልጅ ሰነረዥ አዘጋጅታችሁ የዕለት ተዕለት የቤት ሥራ አዘጋጁ እና የተለያዩ ተግባራትን ያጣምሩ ፤ አስደሳች በሆኑ እንቅስቃሴዎች (በመፍጠር ፤ በስፖርት ፤ በጨዋታ ፤ ሙዚቃ ፤ ቴሌቪዢን መመልከቻ ጊዜ ፤ በምሽት መግብ ማብሰያ ጊዜ) ፤ የቤት ውስጥ ስራ እና የቤት ስራ። በእርግጥ ለምግብ ጊዜ ይተው እና የመዘጋጃ ጊዜ ይኑር።
ቤተሰቦች ከልጆቻቸው ጋር እንደ እድሜ ክልላቸውና ልዩ ፍላጎታቸው መሰረት
የተለያዩ ፍላጎቶች እና ዕድሜ ያላቸው ልጆች ባሏቸው ቤተሰቦች ውስጥ ፤ ታላላቅ ወንድሞችና እህቶች እራሳቸውን ማስተዳደር በሚችሉበት ጊዜ ለታናናሾች ወጣቶች ምላሽ ለመስጠት የሚያስችለውን የጊዜ ክፍፍል ትኩረት ይስጡ ፡፡ እንዲሁም ለመላው ቤተሰብ የጋራ ጊዜዎችን ያዘጋጁ-ምግብ ፤ የጋራ እንቅስቃሴዎች (ፊልም ፤ መልመጃ ፤ የቤተሰብ ጨዋታ ፤ ምግብ ማብሰል ፤ ምሽት መዝፈን እና ሌሎችም) ፡፡

6. ለዜናዎቹ ለተጋለጡ ታዳጊ ልጆች እና ወጣቶች የደህንነት እና ደህንነቱ የተጠበቀ ቦታን እንዴት መፍጠር ይቻላል እንዴት?

ማስታወስ ጠቃሚ ነው - ምንም እንኳን ልጆቹ የራሳቸውን ጨዋታ በሚቻወቱበት ጊዜ ዜናውን ባያዩም እንኳን ፤ የመገናኛ አውታሮች (ሚዲያዎቹ) በቤት ውስጥ ሲሰሩ ፤ ልጆች (በማንኛውም ዕድሜ) ለእነሱ የተጋለጡ ናቸው ፡፡ ስለዚህ ለውይይት ዕድሎችን መፍጠር አስፈላጊ ነው ፡፡ የሚያዩትንና የሚሰሙትን ፤ በጉዳዩ ላይ ምን እንደሚያውቁ ፤ ምን እንደሚገነዘቡ ፤ ምን ማወቅ እንደሚፈልጉ እና ምን እንደሚሰማቸው ለማወቅ በትኩረት ፀጥ ያለ ጊዜ ለማግኘት ይሞክሩ ፡፡
እንዲሁም ወላጆች ስሜታችሁን ለልጆች ሊያጋሩ ይችላሉ ; ሁላችንም የፍርሃትና ግራ የሚያጋባ የተዘበራረቁ ስሜቶችን እንዳሉን ለልጆቻችን ማጋራት ይኖርብናል ፡፡ በእውነታዎች እና በአሉባልታ የሀሰት ወሬዎች መካከል ያለውን ልዩነት ለልጆች በማብራት አሜኔታ ወይም እውነት በሆኑ መመሪያዎች ላይ እንዲያተኩሩ ማገዝ ያስፈልጋል። ዜና ማዳመጥ ቀንሱ (እናንተ ወላጆች ብትሆኑም) ስለ አዲስ ታማሚ እና በአለም ሀገራት ምን እየተከሰተ እንደሆነ ማወቅ የለብዎትም። መጥፎ ዜና ታወት አድረገው አስደሳች ዜና ለመስማት ይሞክሩ። (ለምሳሌ ፤ ኮሮናን በተሳካ ሁኔታ እየተቋቋሙ ያሉ አገሮች ፤ የበሽታውን ሥርጭት ስለቀነሱት ሃገሮች ችግሩን ለመቅረፋ የጋራ ትብብር ስለሚያደርጉ ሀገሮች) የሚሰራጭ ዜና ማደመጥ ይችላሉ።ለትላልቅ ልጆች አስደሳች ዜናዎችን እንዲያሰባስቡ ማዘዝ ትችላላችሁ። ልጆቻችሁ ለጭንቀት ወይም ለረብሻ ነገር ከተጋለጡ እንዲያጋሯችሁ አበረታቷቸው። ፡፡
ወላጆች ለታዳጊ ልጆቻቸው ስለላቸው ጠቃሚነት ተጨማሪ መረጃ ለመቀበል - እዚህ ላይ ጨቁኑ።

7. ሁሉም ሰው ቀኑን ሙሉ መብላት እንዲያቆም ማን ማድረግ ይቻላል?

ቤት ውስጥ በዙ ጊዜ መቆየት አሰልቺ በመሆኑ ከመደበኛ ቀናት ይልቅ በዙ ምግብ እንድንበላ ይገፋፋናል።ስለሆንም ጤናማ የሆኑ የምግብ ዓይነቶችን አዘጋጅቶ ማስቀመጥ ያስፈልጋል። -የተቆረጡ ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች ፤ እርጎዎች ፤ ክራንች እና ሌሎችም ፡፡ ጠዋት ላይ ቀኑን ሙሉ ይበቃል ተብሎ ከሚታሰበው በትንሽ ቅርጫት ለእያንዳንዱ ልጅ ማስቀመጥ፡፡ በአንድ ላይ የመመገቢያዉን ቦታ በተለያዩ ጌጣጌጦች ማስጌጥ ትችላላችሁ። እናም ለሚመጡት ቀናት ልጆች ጤናማ የምግብ ዓይነቶች እንዲቀረቡ ብሎብ ቤተሰቡ በአንድ ላይ በትብብር ምግብ እንዲያዘጋጅ አድርጉ ፡፡

8. ልጆች የቤት ውስት ሥራዎችን እንዴት እንደሚሰሩ ማድረግ ይችላሉ?

የቤት ውስጥ ሥራዎችን የጨዋታው አንድ አካል ያድርጉት ፡፡ ለእያንዳንዱ ስራ ጥቂት እርምጃዎችን ማሳደግ የሚችሉበት የጨዋታ ሰሌዳ መገንባት ይችላሉ ፤ ወይም ህጻናት ለመዝናኛ ወይም ለጨዋታ እንቅስቃሴ ("ስሎፐስ") ለሚያገኙበት ለእያንዳንዱ የቤት ውስጥ "የዋጋ መለያ" ማዘጋጀት (የፊልም ምሽት ፤ የሌሊት መተኛት ፤ የቤተሰብ እራት የምግብ ዓይነቶች ዝርዝር ምርጫ እና ሌሎችን ስራዎች ማከናወን ይቻላል) . እንዲሁም እያንዳንዱ ልጅ እንደ ምርጫው እንደ ፍላጎቱ በመከፋፈል የተለያዩ ሥራዎችን እንዲሰሩ የጊዜ ሰሌዳ ማዘጋጀት ትችላላችሁ። እንደዚሁም ከባድ ሥራዎችን ወይም መሥራት የማይወዱትን ሥራ ለልጆች አከፋፍላችሁ በሳምንቱ ቀናት ሁሉም ልጆች እንዲሰሩ ማድርግ ትችላላችሁ።

9. ለራሳችን ፀጥ ያለ ጊዜን እንዴት ማግኘት እንደሚቻል - ወላጆች?

እርስዎን የሚያስደስቱ እና ኃይል የሚሰጡ እንቅስቃሴዎች ይፃፉ። ከጓደኛ ወይም ከሚስት ጋር ፀጥ ያለ ውይይት እያደረጉ በአንድ ላይ መጠጣት (በርቀት ቢሆንም ...) ፤ መጽሐፍትን በማንበብ ፤ ሙዚቃን በማዳመጥ ፤ ዮጋ ወይም ዝም ብሎ መዝናናት ... ልጆች ፀጥ ብለው የሚሰሩበትን የጊዜ ሰሌዳ አዘጋጁ። (ያንብቡ ፤ እንቆቅልሽ ፤ ፊልም ፤ ወዘተ.)። እንዲሁም ባልና ሚስት እያንዳዳችሁ በየቀኑ ፀጥ ያለ ጊዜ እንዲኖራችሁ መርሐግብር መገንባት ትችላላችሁ። በእነዚህ ጊዜያት ምንም ነገር ላለማድረግ ብቻ ሳይሆን ለመተንፈስ እና ለመዝናናት ይጠቀሙበት ፡፡ በእነዚህ ጊዜያት ኃይልዎን እንደገና ይሞላሉ።

10. በተገለሉበት ወይም እንቅስቃሴዎት በታገደበት ጊዜ ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ እንዴት እንደሚኖር?

በብቸኝነት ወይም እንቅስቃሴያችን በታገደበት ወቅት ቢሆንም እንኳን ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ እንዲኖርዎት ያስፈልጋል ፡፡ ለማንቃት ሰዓታት እና ለመተኛት ትኩረት ይስጡ ፤ መደበኛውን ቅድመ ተከተል ሥራዎች ላለመቀየር ይሞክሩ ፡፡ በየቀኑ ለስፓርት የአካል እንቅስቃሴ የምታደርጉበት ጊዜ ይኖራችሁ። የተለያዩ ተግባራትን ለመፈጸም በመገናኛ መረቦች የተለያዩ ፕሮግራሞችን ማግኘት ይችላሉ - በግል ወይም በቡድን ፤ የተቀዱ ፕሮግራሞች ወይም የቀጥታ ፕሮግራሞች እና የሚደሰቱበትን እንቅስቃሴ ይምረጡ ፡፡ ከቤተሰብ አባል ጋር በጋራ የአካል እንቅስቃሴ ለማድረግ ጊዜ መወሰን ጠቃሚ ነው እንዲሁም ከቤተሰብ አባል ጋር በጋራ ቤተሰባዊ ሥራዎችን ለመሰራት ጊዜ መወሰን ይቻላል። እንስቃሴ ለማድረግ ወይም ሥራ ለመሥራት የምትቸገሩ ከሆነ - ለምሳሌ እናንተ የምትወዱትን የቴሌቢዢን ፕሮራም በምትመለከቱበት ጊዜ ችላ ማለት ወይም እናንተ የሆነ ሥራ ከሰራችሁ በኋላ ለራሳችሁ የምታበረክቱታን (ስጦታ) ዓይነት መወሰን። (ነገር ግን ስጦታው ምን አልባት ቼኳላድ... መሆን የለበትም)።
ቀኑን በሙሉ በመቀመጥ ወይም በመተኛት ለማሳለፍ አትሞክሩ ፡፡ ቁማችሁ እግራችሁን እያንቀሳቀሳችሁ መጽሃፍ ለማንበብ ሞክሩ እየተንቀሳቀሳችሁ ስልክ ተወያዩ፣ ኮምፒዩተር ስትጠቀሙ ቁማችሁ ለመሥራት ሞክሩ።
ቀኑን ሙሉ መክሰስ ከመመገብ ይልቅ ምግብዎን በጥሩ ሁኔታ ይበሉ። የተቆረጡ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ይመገቡ ፤ ቀኑን ሙሉ ብዙ ውሃ መጠጣትዎን ያረጋግጡ ፡፡

11. እንዴት ነው ሥራን እና በቤት ውስጥ ከልጆች ጋር አብረው መቆየትን ሚዛናዊ የሚያደርጉት?

በቤት ውስጥ ከልጆች ጋር ሥራ ለመለማመድ ብዙ ጊዜ ስለሚወስድ ትግስተኞች ሁኑ። የተቻላችሁን ያክል ሥራ መሥራት የምትችሉባቸውን ጊዜዎች ፕሮግራም ለመንደፍ ሞክሩ። የተቻላችሁን ያህል ስከን ረጋ ብላችሁ የነደፋችሁትን የሥራ ስዓታት ውጤማ በሆነ ሁኔታ ለመሥራት ሞክሩ። በእረፍት ላይ በምትገኙበት ስዓት ሥራ ለመሥራት አትሞክሩ። በልጁ እድሜ አንጻር እናንተ ለተወሰነ ስ ዓታት ያህል ሳትረበሹ ማረፍ እንደምትፈልጉ ካረፋችሁ በኋላ ተመልሳችሁ እንደምትንከባከቧቸው ለማስረዳት መሞከር ትችላላችሁ። ልጆች ሥራ የሚሰሩበትን ጊዜ ወይም የሚተኙበትን ጊዜ ለራሳችሁ መጠቀም ይኖርባችኋል። ይሁን እንጂ እራሳችሁ የምታርፉበት ጊዜ ለመስጠት መርሳት የለባችሁም።

12. 'ልጆችን ሳይጎዱ ' ጭንቀትንና ውጥረትን እንዴት መቋቋም ይቻላል?

ጭንቀትንና ውጥረትን መቋቋም የሚያስችሉ ብዙ ብዙ ቴክኒኮች አሉ ፤ እነዚህም የመተንፈስ ፤ የመዝናናት ፤ የመመራት አስተሳሰብ እና ሌሎችንም ያጠቃልላሉ ፡፡ በመጀመሪያ ፤ ጭንቀቱ የሚቀሰቀስበትን እና የልጆቹን ጫና "የሚንሸራተት" ሁኔታዎችን መለየት አስፈላጊ ነው ፡፡ ሁኔታዎችን ከለየን በኋላ እርስዎን "የሚያሳስቡ" ጉዳዮችን ካወቅን በኋላ ሌሎችን ምላሾችን ለመለማመድ ይሞክሩ ፡፡ ያስታውሱ ፤ ሁል ጊዜ ብስጭት ወይም ቁጣን ማስቀረት አትችሉም። ብስጭን ማስወገድ ከቻላችሁ ትንሽ ስኬት መሆኑን ያስታውሱ ፡፡ በእራስዎ ይኮሩ እና ለራስዎ እና ለአከባቢው ርህራሄ ይኑራችሁ።

13. የአጥፊነት ስሜት -ምን ማድረግ ይቻላል?

የአጥፊነት ስሜት ከወላጅነት ጋር አይለያይም። አንዳንድ ጊዜ ተላምደናቸው አብረን ለመኖር እንማራቸዋለን፤ ነገር ግን በአንዳንድ አጋጣሚዎች የአጥፊነት ስሜት ይበረቱብናል። በዋትስአፕ የሚተላለፉ መልክቶችና እንቅስቃሴዎች ፤ የቤተብ ፎቶ ግራፎች ፤ በማህበራዊ መገናኛ አውታሮች የሚተላለፈ ቤተሰባዊ መልክት ልውውጦች። ከትዳር አጋሮቻችሁና እናንተ ለምታጋሯቸው በወላጅነት ሃላፊነት ችግር እንዳለባቸው ከሚያጋሩችሁ ጓደኞቻችሁ ጋር ለመወያየት ሞክሩ። ራሳችሁን ጠይቁ፡ ከናንት በተሻለ ሁኔታ እያንዳንዱ ወላጅ የወላጅነት ሃላፊነቱ ይወጣልን? ብላችሁ እራሳችሁን ጠይቁ። አካባቢያችሁን በመቃኘት እናንተ ወላጆች ቢያንስ ቢያንስ እንደ ጓደኞቻችሁ ጥሩ ሰዎች መሆናችሁን ማውቅ ትችሉ ይሆናል። አብዘኛዎቻችን ተመሳሳይ በሆኑ ሁላችን ስተቶችን እንሰራለን በሚል ስሜት እንቋቋማለን። አስታውሱ -ዋናው ዓላማ ሁል ጊዜ ከሁሉም በላይ የላቀ ጥሩ ሰው መሆን ተገቢ አለመሆኑን አስታውሱ። በበቂ ሁኔታ ጥሩ ውላጅ ሁኑ። አቅማችሁ የሚፈቅድላችሁን ያህል በእያንዳዱ አጋጣሚ ሥሩ ፤ ከእያንዳዳችን መካከል የተሟላ እንከን የለሌበት ወላጅ የለለ መሆኑን በእርገጠኝነት እውነታውን ተቀበሉ።

14. ተጨማሪ መረጃ እና ሀሳቦችን የት ማግኘት እችላለሁ?

"እንዴት ነው ያደከው" በሚለው J

ሙሉ እውቀት ያካተተ ፓርታል ፤ ጥናትን መሰረት ያደረገ ፤ በእብራይስጥና በአርብኛ ለእናንት ብቻ ተዘጋጅቷል? ኑ!

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