

ወላጆች፡ በኮሮና ቀናት ጭንቀትና ቁጣን መቋቋም

ጭንቀት ከኮሮና ቀውስ ጋር ተያይዞ ለሚያመጣቸው ለውጦች እና ተግዳሮቶች የተለመደ ምላሽ ነው። ግን የረጅም ጊዜ ጭንቀት ውጥረትን ሊያዳክምዎት፣ የዕለት ተዕለት ተግባርን ሊያስተንጉል እና ብስጭትዎን የመቋቋም ችሎታዎን ሊያዳክም ይችላል።
 ከወትሮው በበለጠ የሚጨናነቁና የሚበሳጩ መሆናችሁን ካተረጎሙ ሊረዳችሁ ሊረዳችሁ የሚችሉ አንዳንድ ቁጣን መቆጣጠር ዘዴዎችን ማዎቅ ይኖርባችኋል።



በችግር ጊዜ ቁጣን መቋቋም

የተለመደው የእለት ተእለት ህይወት በሚቀየርበት ጊዜ ከባድ ጭንቀት ሊያስከትል ይችላል። ግራ መጋባት መጥፎ ስሜት፣ የጤና እና ኢኮኖሚያዊ ጉዳዮች፣ አካባቢን የመቆጣጠር አቅም እጥረት እና የሰራ ጫና ብዛት ሲኖር ውጤቱ አሰልጅ እና አስቃቂ ሊሆን ይችላል። የመጫጫን ጊፊቱ ሲባባስ መጥፎ ስሜት ሊሰማችሁ ይችላል። የልብ ትርታ ፍጥነት፣ የራስ ህመም፣ ምግብ ያለመፈጭት ችግር ወይም የአቅልፍ እጦት የመሳሰሉ መጥፎ ስሜቶች ሊሰማችሁ ይችላል። የድካም ስሜት ይሰማችኋል። የምታርፉበት ጊዜ የይኖራችሁም፣ እንዲሁም በርካታ ውስብስብ የሆኑ እናንተ መሥራት ያላባችሁን ሥራዎች ትሠራላችሁ፣ የቤት ውስጥ ስራዎችን እና የልጆችን ፍላጎቶች ታሟላላችሁ። አንዳንድ ጊዜ ስሜቱ የወቅቱ ተጨባጭ ሁኔታ ወደ ጫፍ ይገፋዎታል። እና የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎን ለመቋቋም አቅም ያጥረዎታል። በዝህ ሁኔታ በቀላሉ ትግስት ያጣሉ፣ የማይተባበር ልጅ፣ በትዳር አጋር ሚስት ወይም ባል ላይ መበሳጭት፣ ወይም ስለ ቤቱ ሥነ ሥራዓት አለመግባባት በፍጥነት ወደ ብስጭት ሊመራ ይችላል።

ሁሉም ወላጆች አንዳንድ ጊዜ ይበሳጫሉ። ቁጣ ወይም ብስጭት ተፈጥሯዊ እና የሰዎች ስሜት ሲሆን፣ አዎንታዊ ጥሩ ሚና አለው - በተለይም ጉልበቱ በራስዎ ፍላጎት ወይም ጥቅም ላይ ለመቆም ወይም ለውጥን ለማምጣት ሲሉ ይቆጣሉ። የቁጣ ስሜትን መቋቋም ከቻሉ ለልጅዎ መልካም አርአያ ሆኑለት ማለት ነው። ልጁ በሚቆጣበት ጊዜ እንዴት ማድረግ እንዳለበት ከውርስዎ ዘንድ በተመሳሳይ ትምህርት አኳያ ቁጣውን መቆጣጠር ይችላል።

ሆኖም ቁጣው ከቁጥጥር ውጭ በሚሆንበት ወይም በተደጋጋሚ በሚከሰትበት ጊዜ መጥፎ ሊሆን ይችላል። ጩኸቶች እና ቁጥጥር ማጣት ችግሮቹን ያባብሳሉ፣ ግጭቶችን ይፈጥራሉ፣ እንዲሁም ልጆችን እንኳ ያስፈራቸዋል።

በሚቆጠቡት ጊዜ እራስዎን ለመቆጣጠር እና ወደ ትክክለኛው ቦታ እንዲመሩ የሚረዱዎት ጥቂት እርምጃዎች እነሆ፡-

እርምጃ አንድ- ከመከሰቱ በፊት ያቁሙ

የቁጣ አያያዝ የመጀመሪያው እርምጃ አስቀድሞ የቁጣው ምክንያት ምን እንደሆነ መለየት ነው። ስለሆነም ከመቆጣችሁ በፊት ቁጡነታችሁን ማቆም እንድትችሉና መረጋጋት እንድትችሉ። የሆነ መጥፎ ቃል ተናግራችሁ ቆየት ብልሹ ለምን መጥፎ ቃል ተናገርኩ ብላችሁ ከመጸጸታችሁ በፊት አስቅድማችሁ መረጋጋት ይኖርባችኋል።

አስቅድሙ ቁጣን እንዲሚከሰት የሚጠቁሙ ምልክቶች የተፋጠነ መተንፈስን፣ የተፋጠነ የልብ ትርታ፣ የጭንቀት እና የመረበሽ ስሜት፣ ላብ፣ የትከሻ ውጥረት፣ መንጋጋ እና እጆች መወራጭት ወይም የሆድ መታወክን ሊያካትት ይችላል።

ሌላው አስፈላጊ ምልክት ቁጣን የሚያባብሱ ነጂ የሆኑ ሀሳቦች መከሰታቸው ነው። ለመጥፎ አስተሳሰቦች ምሳሌዎች ሊሆኑ የሚችሉ “ልጆቼ እኔን ለማበሳጨት ሆኑ ብለው ነው መጥፎ ሥራ ሥራ የሚሰሩት ብሎ ማሰብ፣ ” ወይም “ሁል ጊዜ ሁሉንም ራሴ ማድረግ አለብኝ” እያሉ ማሰብ።

የመጀመሪያዎቹን የቁጣ ምልክቶች ለይተው ካወቁ፣ የሚያደርጉትን ለማስቆም ጊዜው አሁን ነው እናም ምናልባት በጣም ተናድጃለሁ በለው ለራስዎ ይንገሩ።

እርምጃ ሁለት- እረጋ ለማለት ሞክሩ

- መናዳዳችሁን ወይም መበሳጨታችሁን ለይታችሁ ካወቃችሁ በኋላ እና እንዳይባሳ ካስቆማችሁት በኋላ መረጋጋት እንድትችሉ የተለያዩ ሙከራዎችን ማድረግ ትችላላችሁ፡-
- ከቁጣ ምንጭ ራቁ። በጣም ቁጣ ስለተሰማዎት አሁን ዘና ብለው ክፍሉን ለቀው እየወጡ እንደሆነ በከፍተኛ ድምጽ መናገር ይችላሉ። ምክንያቱም በጣም ንዴት ተሰምተዎታልና ነው። በዚህ መንገድ፣ ልጆችዎ መቆጣት እንደሚችሉ ይገነዘባሉ፣ እናም ችግሩን ለመቋቋም ምን ማድረግ እንደሚችሉ ይማራሉ።
- ቀስ ብለው ጥልቅ ትንፋሽ ይውሰዱ። በአፍንጫዎ ውስጥ አየር እያሳቡ ይተንፍሱ፣ እና በአፍ በኩል ቀስ ብለው ይተንፍሱ።
- መዘቃ ያዳምጡ፣ ይሳሉ፣ የእንቅስቃሴ ቁልፍ ቃል ይፍቱ ወይም የመሬት ገጽታውን ይመልከቱ - የሚያረጋጋዎትን እንቅስቃሴዎች ምን እንደሆኑ ለማዎቅ ተማሩ።
- ወደ ገላ መታጠቢያ ገንዳ ይግቡ ወይም በቻዎትን አጭር የእግር ጉዞ ያድርጉ (እስከ 100 ሜትር ...)።

ሦስተኛው እርምጃ፡ ያስቡ እና ስለ ሁኔታው ይናገሩ

ከተረጋጋችሁ በኋላ ምን እንዳስቆማችሁ እንደገና ለማሰብ ይሞክሩ። በጣም የተናደዳችሁበት ምክንያት ምን እንደሆነ ታውቃላችሁን? ስለሱ ምን ማድረግ ይችላሉ? ምን መልቀቅ ይችላሉ? አስፈላጊ ከሆነ ለትዳር ጓደኛዎ እና ለልጆችዎ በምን ምክንያት እደተናደዱ ንገሯቸው። ምን እንደተሰማዎት ይንገሩ፣ ችግሩን ለመቋቋም ምን ማድረግ እንደሚፈልጉ ይንገሩ።

ቁጣውን በደንብ መንከባከብ ካልቻሉ ምን ማድረግ አለብዎት?

ቁጣን መንከባከብ ሁልጊዜ ስኬታማ ሊሆን አይችልም። አንዳንድ ጊዜ የሚያዝናኑ፣ የሚጮኹበት ወይም በኋላ ላይ የሚጸጸቱዎት ነገሮች ሊሊደጋጉዎት ይችላሉ።

እንዲህ ያሉ ግንፍተኛ ገጸ ባህሪያት አልፎ አልፎ የሚከሰቱ መሆናቸው ተፈጥሯዊ ነው። ይህ በሚሆንበት ጊዜ ለልጆቻችሁ እና ለትዳር አጋር ጓደኞቻችሁ ያበሳጫችሁ ጉዳይ ከቁጥጥራችሁ ውጭ የሆነባችሁ መሆኑን ይቅርታ ማለት ትችላላችሁ - እነሱ የምትሏቸው “ይቅርታ ጮህኩ፣ ከመወራታችን በፊት ትንሽ እራቅ ብየ መረጋጋት ነበረብኝ” በማለት ንገሯቸው። ሰው ቁጡ ሊሆን የሚችል መልእክት ለልጆች ያስተላልፋሉ፣ ግን ቁጣውን ለመቋቋም ጤናማ እና ቀና መንገዶች መፈለግ አለባቸው።

ቁጣን ለመቆጣጠር እና የሚሰጡትን ምላሽ ለመቆጣጠር ችግር ብዙውን ጊዜ የሚከሰት ከሆነ የግል ቁጣን መቆጣጠር የሚያስችል እቅድ ለመገንባት ሊረዳዎት የሚችል ባለሙያ ማነጋገር አለብዎት።

ለአደጋ የተጋለጡ ሁኔታዎች

ከቁጥጥር ውጭ የሆነ ገንፋይ የቃል ወይም የአካል ብስጭት ቢከሰት - ልጅዎትን የመጉዳት ፍላጎት ባይኖራችሁም እንኳ ልጅዎት አደጋ ላይ ነው ማለት ነው።

የሕፃን ወላጅ ከሆኑ፣ እና የመረበሽ ስሜትዎ ወይም ራስዎትን መቆጣጠር የማይችሉ መሆንዎ ስሜት ከተሰማዎት ልጅዎን የሚያለቅስ ቢሆንም ደህንነቱ በተጠበቀ ቦታ ላይ ያድርጉት፣ እና ከፍሉ ይውጡና ይረጋጉ። ሌላ አዋቂ ወይም ትልቅ ሰው እንዲተካዎት ይጠይቁ።

የአንድ ወጣት ልጅ ወላጅ ከሆኑ እና ቁጣው ግንፍሎ መቆጣጠር አንችልም የሚል ስሜት ከተሰማችሁ ወዲያውኑ የሚከተሉትን እርምጃዎች ውሰዱ፡-

- አቁሙ
- ከልጁ ራቁ እና ጥልቅ ትንፋሽ ይውሰዱ።
- እርስዎን ሊያረጋጋዎት ለሚችል ሰው ይደውሉ።

ያስታውሱ ልብ ያድርጉ፡- ልጅን በጭራሽ አይጎዱ። እያንዳንዱ ልጅ ደህንነቱ በተረጋገጠ ሁኔታ የተጠበቀልት እንዲሆን መሰት አለው። ልጄን እጎዳው ይሆናል በሚል ስጋት የምትበሳጩ ከሆነ ወይም ልጆችሁን ነድታችሁት ከሆነ ወዲያውኑ አስቸኳይ እርዳት ለመቀበል መጠየቅ በጣም አስፈላጊ ነው። እርምጃዎችን በመውሰድ ነጂ የሆነው ድርጊት እንዳይደግም ማረጋገጥ ይኖርብዎታል። በቤተሰብ ውስጥ የሚፈጠር ግጭት ተከላካይና ለአደጋ ተጋላጭ ልጆችን ለሚንከባከቡው አገር አቀፍ አስቸኳይ አደጋ ጥሪ ተቀባይ የቤት ውስጥ ብጥብጥን ለመከላከል እና ለአደጋ የተጋለጡ ሕፃናትን በስልክ ለማነጋገር ለአስቸኳይ አደጋ ጥሪ ቴሌፎን ቁጥር 1-800-220-000 ደውሉ። ይህ መእከል ቀንና ሌሌት ሳይኖርጥ 24 ሰዓት በሳምንቱ ሰባት ቀናት ይሠራል። ወይም ለወላጅ ድጋፍ ለሚያደረገው አካል ያገግሩ። ልጅዎ የሕክምና ክትትል የሚያስፈልገው ከሆነ የጤና እንክብካቤ ለሚያደረግልዎት ኩባት ሆሊም የሕክምና ማዕከል ደውለው ያነጋግሩ።

እርዳታ መጠየቅ ድፍረትን ይጠይቃል። ግን ልጅዎን እንደሚወዱ እና የእርሱን ደህንነት እንዲጠበቅ የምትፈልጉ መሆናችሁን ያሳያል። ለችግሩ ሃላፊነት እንደሚወስዱ እና ለቤተሰብዎ ጥሩ ለውጥ ማምጣት እንደሚፈልጉ ያሳያል።