

በእንቅስቃሴ እገዳ ምክንያት በሁሉም የህይወት መስኮች ላይ ተጽእኖ አሳድሯል። ወደ መደበኛው ህይወት እንዴት መመልስ ይቻላል?

ለረጅም ሳምንታታ ያክል በእንቅስቃሴ ላይ በተጣለው እገዳ ሥር በቤት ውስጥ ውጥረት ካሳለፉ በኋላ ፣ ትናንሽ ልጆች ወደ ተለመደው መደበኛ ህይወታቸው ሲመለሱ በጣም ከባድ እና ግራ የሚያጋባ ሊሆንባቸው ይችላል። ልጆች ብዙውን ጊዜ ዓለምን በተጨማሪም ሁኔታ ስለሚመለከቱ ፣ ተከልክሎ ከቆየው ህይወታቸው አሁን ወደተፈቀደው ህይወታቸው በፍጥነት ሲሸጋገሩ ራሳቸውን የመቆጣጠር አቅም ላይኖራቸው ይችላል ፤ ግራ የሚያጋበው የሽግግር ወቅት በራስ ያለመተማመን ስሜት ሊፈጥርባቸው ይችላል።



ምን ተለወጠ?

እስካሁን ድረስ ተከልክለው የቆዩት ጉዳዮች በአሁኑ ተጨባጭ ሁኔታ ተቀይረው በድንገት ተፈቅደዋል። ለምሳሌ፡- ከቤት መውጣትና ወደ መዋለ ህጻናት መሄድ ፣ አሚቶች ከሚኖሩበት ቤት ድረስ ሂደት መጠየቅ፣ የመሳሰሉት አዳዳሪ ክስተቶች በታዳጊ ልጆች ዘንድ ሚዛናዊ አለመሆን ስሜቶች ሊሰማቸው ይችላል። ልጆች ብዙ ጥያቄዎችንም ሊጠይቁ ይችላሉ። በጣም ጠቃሚ የሆነው ጉዳይ ስለተፈጠረው አዲስ መደበኛ ህይወት ከልጆች ጋር መወያየት ነው። ምን እንደተፈቀደ እና እስካሁን ድረስ ምን እንዳልተፈቀደ እስከ ምክንያቱ በቀላሉ ያስረዱዎቸው ። ቅድመ ተከተል አዘጋጅታችሁ አቅርቦላቸውና ስለ አዲሱ ሁኔታ ጥቅምና ጉዳዮች ያነጋግሯቸው ። ልጆች ምን እንደሚሉ ያዳምጧቸው እነሱ በመናገር ፣ በመሳሰል ፣ በማስተዋወቅ ወዘተ.. በመሳሰሉት በአዲሱ ሁኔታ ውስጥ ምን እንደሚሰማቸው መግለጽ እንዲችሉ ጠይቋቸው።

ደረጃ በደረጃ

ወደ ተለመደው የእለት ተእለት ህይወት መመልስ የሚደሰቱና በሚያነቃቁ ጥሩ ስሜቶች የሚሰማቸው ልጆች አሉ። ይሁን እንጂ ውጥረትና ፍርሃት የሚያስከትሉባቸው ልጆች እና (ወላጆች) አሉ። በእነዚህ አጋጣሚዎች ልጆቹ በጥሩ ሁኔታ እንዲለማመዱ እና ጭንቀት እንዳይሰማቸው ብሎም አንድ ነገር አንሰራም የሚል መጥፎ ስሜት እንዳይሰማቸው ደረጃ በደረጃ እንዲለማመዱ ማድረግ ይገባል። ከቤት ውጭ ትናንሽ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ማድረግ እንዲጀምሩ ይመከራል - እንደ የገበያ ማእከል ወይም የመጫወቻ ስፍራ እና ሌሎችን የመሳሰሉ የሚያውቋቸውን ቦታዎች ማየት እንዲችሉ በቢስክሌት ወይም በመኪና በቤቱ አጠገብ ይጓዙ ። እነዚህ ሁሉ የጭንቀት ስሜትን ለማረጋጋት ይረዳሉ ።

እሚቶችን ለመሰብሰብ ሲዘጋጁም ቢሆን ልጆቹ አያቶቻቸውን የሚል መጥፎ ስሜት የማያሰማቸው መሆኑን ማረጋገጥ ያስፈልጋል። እንዲሁም ከረጅም ሳምንታት በኋላ ከአሚቶቻቸው ጋር በሚያደረጉት ግንኙንት ምክንያት እንጎዳቸዋለን ብለው እንዳይጨነቁ ማድረግ ይገባል ። ስለዚህ ከጉብኝቱ በፊት ልጆቻችሁን አዘጋጁዎቸውና እና የእሚቶቻቸውን ጤንነት እንዲጠበቅ የደህንነት ህጎች መከበር መቻል እንዳለባቸው አስረዷቸው።

በመጀመሪያ ለአጭር ጊዜ ጉብኝታቸው ከዚያም ሲያመቻችሁ በሌላ ጊዜ ተመልሳችሁ ጎብኙታቸው። ለመጀመሪያ ጊዜ እሚቶቻችሁን ስትጎበኙ ጥንቃቄ አድርጋችሁ መመሪያዎችን አክብራችሁ መሰብሰብዎቻችሁንና የእሚቶች ጤንነት የተጠበቀ መሆኑን ልጆች ሲመለከቱ ችግር አለመኖሩን ስለሚረዱ ያለ ምንም ሥጋት እየመጡ መሰብሰብ የሚችሉ መሆናችሁን ይገነዘባሉ።

ምኝታ

በቤት ውስጥ ረገጥኛም ቀናት ቆይታ የልጆችን መደበኛ የምኝታ ስዓት አዛብቶባቸውል። እንዲሁም በጥሩ ሁኔታ ማማር ስለማይችሉ የቀን ጥሩ ሁኔታ ማማር እና የእንቅስቃሴ ስዓቶች ከመቼውም ጊዜ ይበልጥ ተለዋዋጭ እንዲሆኑ አድርጓቸዋል ። ፡ ትምህርት ቤት ከመዘጋቱ በፊት የለመዱትን ስዓት ቀስ በቀስ ወደ ቀድሞ ሁኔታ መለወጥ አስፈላጊ ነው። የተለመደው የምኝታ ስዓት ተዘብራቆ ከሆነ - በአንድ አፍታ ወደ ተለመደው የምኝታ ስዓት ለመመልስ ያስቸግራችኋል። ወደ ተለመደው የምኝታ ስዓት መመልስ እንድትችሉ ከአሁኑ ጀመራችሁ የምትተኙበት ስዓት ወደኋላ እየመለሳችሁ በየቀኑ ከ15-30 ደቂቃ እየተኛችሁ ወደ ተለመደው የምኝታ ስዓት ትደርሳላችሁ።

ጠዋት ላይ - ልጆቹ በሰዓቱ እንዲነሱ ለማድረግ የመስኮት መከለያዎችን መክፈት እና በብርሃን ውስጥ ማስገባትም ያረጋግጡ።

የአዕምሮ ጤንነት

ያለፉት ሁለት ወሮች በብዙ ጉዳዮች ለሁሉም ሰው፣ ጭንቀቶች እና ውጥረት የተፈራረቁባቸው ብዙ አጠራጣሪ የሆኑ ውራቶች ነበሩ ። ብዙ ልጆች ምን ማድረግ በማይችሉበት በርካታ መረጃዎች ተጋለጭ ሆነዋል። በተመሳሳይ ጊዜ የወላጆቻቸውን ጭንቀት ሲመለከቱ ስለቆዩ ከሌሎች ልጆች በእነዚህ ምክንያቶች ምክንያት አንዳንድ ጊዜ መጥፎ ስሜት ተሰምቷቸዋል ። ወደ መደበኛው የተለመደ ህይወት መመልስ ልጆችዎ እና እርስዎ ስሜትዎን ሊያሻሽሉ ወደሚችሉ ነገሮች እንዲመለሱ ያስችላቸዋል። እሚቶችን ሂደት መሰብሰብ ፣ ተፈጥሮን በግር ጉዞ መሰብሰብ ፣ ከጓደኞች ጋር በሚዳዎች መንሸራሸር ወዘተ የመሳሰሉትን አስደሳች ተግባራትን መፈጸም ይችላሉ። በእነዚህ ጊዜያት እና በፀደይ ፀሀይ ይጠቀሙ እና እራስዎን ለማስደሰት ይሞክሩ።

የመቆጣጠር እና በራስ የመተማመን ስሜት

በችግር ጊዜ ለጎልማሶችም ሆነ ለልጆች በጣም ጉልህ ከሆኑት ውስጥ አንዱ ከቁጥጥር ውጭ የሆነ ስሜት ነው ፣ ይህም የጭንቀት ስሜትን ይጨምራል። እንደ አዋቂዎች ሁሉ ልጆች በህይወታቸው ውስጥ በተቻለ መጠን በሕይወት ውስጥ የመተማመን ስሜት እንዲሰማቸው እና የመቆጣጠር ስሜት እንዲሰማቸው የሚፈልጉትን አጥብቀው ለመያዝ ይፈልጋሉ ። ፡ ለራሳቸው መምረጥ እና ከእነሱ ጋር በተዛመዱ ነገሮች ላይ መወሰን የመቆጣጠር ስሜታቸውን ይመልሳል ስለሆነም በአዲሶቹ ህጎች ላይ ችግር ሲያጋጥማቸው የመምረጥ ችሎታቸው እንዲዳበር መፍቀድ ጠቃሚ ነው ። ፡ ለምሳሌ ፣ የትኛውን ጭንብል እንደሚመርጡ ይጠይቋቸው - እንደ ዶክተር ወይም ከጨርቅ የተሰራ ጭምብል ፣ ከላስቲክ ወይም ማሰሪያ ያለውን ጭንብል ወዘተ... እንደሚመርጡ ጠይቋቸው።

ቀይ የማስጠንቀቂያ መብርቶች

ትናንሽ ልጆች ጭንቀታቸውን በቃላት እንዴት መግለፅ እንዳለባቸው አያውቁም ። ከንግግሮች እና ከማዳመጥ ባሻገር ፣ በተለያዩ መንገዶች ሊታዩ ለሚችሉት ከዚህ በተቻ በተዘረዘሩት የህፃናት ጭንቀቶች ትኩረት አድርጉ።

- እንደ የሆድ ህመም ፣ ራስ ምታት እና ሌሎችም ያሉ “የህክምና” ቅሬታዎች
- የእንቅልፍ ችግሮች
- መልሶ ማገገም / ማገገም - አንድ ነገር ማጣት ፣ ከመጠን በላይ የሆነ ራስን መቆጣጠር
- የባህርይ ለውጦች - ቁጣ ፣ ብስጭት ፣ ብቸኝነት ፣ ወዘተ ።

እያንዳንዱ ልጅ ለጭንቀት እና ለችግር በተለየ መንገድ ምላሽ እንደሚሰጥ ያስታውሱ። ትግስት ይኑራችሁ ፣ ችግሮቹን ተቀበሉ ፣ የልጆችሁን ችግር በደንብ የተረዳችሁልት መሆናችሁን ማስረዳት ሞክሩ ። ወደ ተለመደው የእለት ተእለት ህይወት ቅደም ተከተል ጥራትም የመመለሱ ሂደት ጊዜ ሊወስድ ይችላል።

አስፈላጊ ከሆነ - ለእርዳታ ከመጠየቅ ወደኋላ አይበሉ - የህፃናት ሐኪም ፣ ለህጻናት ጤና ጠቢያ ነርስ ወይም ሌሎች የማህበረሰብ አባላት መጨውን ወቅት በሰላም እንዲያልፉት ሊረዱዎት ይችላሉ ።