

በኮሮና ወቅትና ወጣቶች : መቋቋምና ፈታኝ የሆኑ ችግሮች

በኮሮና ትምህርት ቤቶች የሚጣሩ ወጣቶች በአሁኑ ጊዜ ችግሮችን ለመቋቋም ከፍተኛ ጥረት ያደርጋሉ። እነሱ በውጥረት ውስጥ ቢገኙም እንኳ የአስራ ሁለተኛ መለቀቂያ ፍተና የሚሰጠበትን ጊዜ ባልተለመደ የመማር ሁኔታ እንዲያልፉ ይጠበቅባቸዋል። ከተማሪዎች መካከል ከፊሎቹ በመኖሪያ ቤታቸው ወይም ተለይተው እንዲቆዩ ግድ ሆኖባቸዋል። ይህ ሁኔታም ተደራራቢ የሆነ ውጥረት ውስጥ የሚጥል ወቅት ችግሩን ይበልጥ ያካብድባቸዋል። እነሱን መደገፍ እና በተሳካ ሁኔታ እንዲቋቋሙ እንዴት መርዳት እችላለሁ?



በጉርምስና እድሜ ጭንቀቶች

የጉርምስና ወቅት በአእምሮ ፣ በአካላዊ እና በማህበራዊ ሁኔታ ብዙ ለውጦች የሚከሰቱበት ጊዜ ነው። ብዙ ወጣቶች በእነዚህ ዓመታት ውስጥ ስለሚያገጥሟቸው በርካታ ችግሮች የመጨነቅና ውጥረት ውስጥ የመግባት ስሜቶች የሰማቸዋል። የእነሱ ማህበራዊ ሁኔታ ፣ ከእኩዮቻቸው ጋር መግት ፣ ከቤተሰባቸው ጋር አለመግባባት ፣ የአካል ምስል ፣ የትምህርት ችግሮች እና ስለ መጪው ጊዜ የሚያሳስቧቸው ችግሮች ከሚያገጥሟቸው ጉዳዮች መካከል ጥቂቶቹ ናቸው ። ብዙ ወጣቶች በወደፊት ሕይወታቸው ላይ ተጽዕኖ ሊያሳድሩ የሚችሉ አስፈላጊ ውሳኔወችን እንዲወስኑ ከእነሱ ይጠበቅባቸዋል።

ወደ ተጨማሪው ስሜታዊ እና አእምሮአዊ ሁኔታ ውስጥ ፣ የኮሮና ዘመን በርካታ ተጨማሪ ተፈታኝ የሆኑ ችግሮችን ይዞ ይመጣል። በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴው ውስጥ አለመተማመን እና ፈጣን ለውጦች በመማር ክፍተቶች እና በአጭር ጊዜ ውስጥ ለአስራ ሁለተኛ ክፍል ማጠቃለያ ፈተና መዘጋጀት ከሚያስፈልጉት ችግሮች ጋር ተያይዘዋል ።

እንዲሁም በዚህ ወቅት በተፈጥሮ ጤንነት የሚመለከቱ የሚነሱት ችግሮች በወንዶች እና በሴቶች ወጣቶች ላይ የጭንቀት ስሜትን ሊጨምሩ ይችላሉ። ይህ የባለቤትነት ስሜት አስፈላጊ የሆኑ እና ለህይወታቸው ዋና ድጋፍ የሆኑ የህብረተሰብ እና ማህበራዊ እንቅስቃሴዎች ከመቀነሳቸው በተጨማሪ ነው።

ወላጅነት ለጎልግሶች ድጋፍ

ከችግር ጊዜ ለማገም ችሎታው በልጅዎ የአእምሮ ጥንካሬ እና ችሎታ ላይ የተመሠረተ ነው። ከእርስዎ እና ከሌሎች ጎልግሶች ጋር ጠንካራ እና አምንታዊ ግንኙነት ለእርሱ ለውጦች እንዲመች እና የሚያገጥሙትን መሰናክሎች እና ተግዳሮቶች ለመጋፈጥ የሚያስችላቸውን የግል ችሎታዎች እንዲያዳብር ይረዳዋል። ከልጅዎ ጋር ያለዎትን ግንኙነት ይጠብቁ ፣ እርስዎን እንዲያነጋግር ያበረታቱት እና ስሜቱን በንቃት ያዳምጡ። አሳሳቢ የሆኑበትን ጉዳዮች እና ጭንቀቶች በተገቢው ሁኔታ መፍታት እና በዚህ ሁኔታ ስሜት እንዲሰማው ማድረግ የተለመደ መሆኑን ድጋፍ አድርጉለት ። ውጥረት እና ጭንቀት ተፈጥሮአዊ እንደሆነ እና ለውጦቹን ለመላመድ ጊዜ ሊወስድ እንደሚችል ለልጅዎ ያስታውሱት።

ልጅዎን ችግሮችን ለመቋቋም ባለው ችሎታ ላይ በመተማመን እቅፍ እያደረጉ ወይም ሞቅ ባለ ስሜት በመካከት አምንታዊ መልዕክቶችን ያስተላልፉለት። የግል ምሳሌ ይሆኑ ፣ ስለ ስሜቶችዎ ይናገሩ እና ጭንቀቶችን እና ውጥረቶችን በተሳካ ሁኔታ ለመቋቋም ምን እያደረጉ እንደሆነ ለልጅዎ ያሳዩ።

የአስራ ሁለተኛ መለቀቂያ ፍተናዎች ከተለመደው ውጭ

በዚህ ወቅት ዋና ዋናዎቹ ለመቋቋም ያልተለመዱ ሁኔታዎች በጊዜ እጥረትና ውጥረት ውስጥ የፈተናዎች መጫጫን በሎም በአንዳንድ አጋጣሚዎች በርቀት ትምህርት ወይም ከህብረተሰቡ ተለይተው በሚሰነብቱባቸው ግዜያቶች ለፍተና ማጥናት ቀላላ አይደለም። መገንዘብ አስፋላጊ የሚሆነው በርትካታ ወጣቶች በከፍተኛ ትምህርት ቤት የሚቀርቡላቸው የአስራ ሁለተኛ ክፍል ማጠቃለያ ፈተናዎች ለቀጣይ ህይወታቸው ወሳኝ መሆናቸውን ስለሚያውቁ በኮሮና ምክንያት የሚቀርቡላቸው የፈተና አማራጮች እንገዳለን የሚል ስጋት ስለሚኖራቸው ለጭንቀት ሊዳረጉ ይችላሉ። ሌሎች በጉርምስና ላይ የሚገኙ ወጣቶች በደብኛው ህይወታቸው ላይ በተከሰቱት ተለዋዋጭ በሆኑ ሁኔታዎች ምክንያትና በተፈጠሩት የልዩነቶች ስብስብ ሳቢያ ትምህርታቸውን ለማጥናት አዳጋች ሊሆንባቸው ይችላሉ። ችግሮች ቢኖሩም እንኳ ተማሪው ልጃችሁ በፈተና ሰምን አጥጋቢ ውጤት እንዲያገኝ መርዳታ የሚችሉባቸው ልዩ ልዩ መንገዶች አሉ።

በትምህርት የወላጅ ተሳትፎ

በተጨማሪም ወጣቶች ለመገር ከእርስዎ ድጋፍ እና ማበረታቻ ይፈልጋሉ ፣ ግን ከዚህ በፊት ከሚያስፈልጋቸው በተለየ መልኩ በአሁኑ ወቅት የወላጆችን ከፍተኛ ድጋፍ ያስፈልጋቸዋል ። ልጅዎ በትምህርቱ የላቀ የነፃነት ስሜት ይፈልግ ይሆናል።

ልጅዎ አስፈላጊ ከሆነ እሱን ለማገዝ ዝግጁ መሆንዎትን እንዲያውቅ ለማድረግ ፣ ለትምህርቱ ፍላጎት ያሳዩ ፣ ግን እሱን ትምህርትህን አጥፍ እያሉ ከመጠን በላይ አያስገድዱት። ተግዳሮቶች ወይም ፈታኝ የሆኑ ችግሮች የህይወት ተፈጥሯዊ ክፍል ናቸው ፣ ልጅዎም የሚያገጥሙትን ችግሮች እሱ ራሱ እንዴት መፍታት እንዳለበት መማር አለበት። ችግሮን ለመፈታት እርስዎ ከመተባበርዎ በፊት እሱ ራሱ ብቻ ችግሩን እንዲፈታ እድል መስጠት ይሞክሩ። ውድቀቶችም የሂደቱ አስፈላጊ አካል ናቸው።

ሆኖም ሁኔታውን በንቃት ለመከታተል ይሞክሩ። ልጅዎ አንድን ሥራ ለማከናወን ሲታገል ሲመለከቱ ፣ ፍላጎት ያሳዩ እና እሱ እንዴት እንደሚቋቋም ይጠይቁት ። እሱ በሚሰራው ሥራ ስኬታማ ባይሆንም እንኳ ይደግፉት ፣ በባህሪው ላይ ውሳኔ ከማድረግ ይቆጠቡ እና እሱ መካራውን እንዲቀጥል አበረታቱት። የልጅዎን ትምህርት የሚደግፉ ልምዶችን መሰረት አድርጎ ጥቋቋም አስፈላጊ ነው ፣ በመደብኝነት በተወሰነ ስዓት እና በቋሚ ቦታ የቤት ስራዎችን እንዲሰሩ አገዙት ፣ የሚያጠናቅቁት ቦታ ትኩረትን የሚሰጡ የሚያዘናጉ እንደ ቴሌቪዥን እና ታናናሽ ወንድምና እህቶች የሚይረብሹበት ምቹ የሆነ ቦታ እንዲያገኝ አድርጉ። በጋራ ምግብ በሚመገቡበት ጊዜ ስለ ትምህርቱ ልምዶቹ በመደበኛነት ከልጅዎ ጋር ይነጋገሩ። የትምህርት ውጤቶችን በሚመለከት ግን ማውሳት የለባችሁም። ስሜቱን ለእሱ ያካፍሉ እና ሲሳካለት የደስታው ተካፋይ ሁኑ ፣ ሲበሳጭ ወይም ችግሩን ሲገልፅ ድጋፍ ያድረጉልት ፍቅርዎትንም ይግለጹለት።

ሊደረስባቸው የሚችሉ ግቦች

ልጅዎ የችሎታ እና በራስ የመተማመን ስሜትን ለማጎልበት እንዲቻል ሊያደርጓቸው የሚገቡ ግቦችን እንዲያወጣ መርዳት አስፈላጊ ነው ። እሱ በተወሰኑ መስኮች ጠንካራ እና በሌሎች መስኮች ድገም ደካማ የሆነባቸውን እውነታ ይቀበሉ እና ጠንካራ ጎኖችን ይብልጥ እንዲያጠናክር ደካማ ጎኖችን ደግሞ እንዲያሻሻል እርዳታ። በብዙ መንገዶች ትምህርት እንዲለማመድ ይምክሩት ፣ እንዲህ ያደርጋቸው ልጅዎት በየትኛው የሻለ መንገድ መማሪ እንደሚቻል ማዎቅ ይችላሉ። በደረሳችሁበት የመግቢያ ሀሳብ መሰረት የትምህርቱን ዕቅድ እንዲያወጣ እና እንዲያደራጅ ያግዙት።

ለምሳሌ ፣ አዘውትሮ እረፈት የሚያስፈልገው ከሆነ ፣ በቀን ውስጥ በርካታ አጫጭር ትምህርቶችን እንዲያቅድ ያበረታቱት።

ከእንቅስቃሴ እና ተሞክሮ በተሻለ ሁኔታ የሚማር ከሆነ ከገደቦቹ ጋር ለመጋራት የዝግጅት አቀራረብ እንዲገነባ ያበረታቱት።

ችግር ሲያገጥመው እሱ የተማሪበትን መንገድ ላይ ትኩረት ማድረግ ይኖርባችኋል። ስለትምህርት ውጤቶቹ ማውሳት የለባችሁም። እቅድ የማውጣትን እና ራስን የመቆጣጠር ችሎታን እንዲያዳብር ያበረታቱት ። ከዚህ ጎን ለጎን እሱ ስኬታም በሆነባቸው ስራዎች እንዲያተኩር እገዙት ፣ በራስ የመተማመን ችሎታዎቹን እዲገባ እርዳታ

ምኝታ

በተለይም የኃይል ደረጃዎችን ለማሻሻል ፣ የማስታወስ ችሎታን የማስተዋል ወይም ትኩረት የማድረግ ችሎታን ለማሻሻል እንዲሁም ጥሩ ስሜት እንዲኖር ለማድረግ ጥራት ያለው እንቅልፍ በጣም አስፈላጊ ነው። መደበኛ ለውጦች በሚቀያየሩበት ወቅት ለአስራ ሁለተኛ ክፍል ማጠቃለያ ፈተና ለመቀረብ የተጫጫን ጥናት ጋር ልጃችሁ በእንቅልፍ እጥረት በመጀመሪያ ተጎጂ ልሆን ይችላል። ወጣቶች በግልምስና እያንዳዱ እድሜያቸው በተከከል መሥራት እንዲችሉ በቀን ዘጠኝ ስዓት እንቅልፍ ያስፈልጋቸዋል።

እንዲሁም ልጅዎ በብርሃን እና በድምጽ ማነቃቂያ አካባቢ ውስጥ ቢተኛ የእንቅልፍ ጥራት ላይ ችግር ሊኖረው ይችላል - ቴሌቪዥን እደበራ ወይም በሞባይል ስልክ በእጁ እንደያዘው ከተኛ እንቅልፍ ይረብሽበታል። ልጅዎ ጤናማ የእንቅልፍ ሁኔታዎችን እንዲያዳብር ለማገዝ እንዲተኛ እና በየቀኑ በተመሳሳይ ስዓት እንዲተኛና ከእንቅልፍ እንዲነሳ ያበረታቱት ፣ ከቀትር በኋላ ለረጅም ስዓት ያህል ከተመተኛት ተቆጠቡ ። ምክንያቱም የሌሎች የእንቅልፍ ስዓት ሊጎዳ ስለሚችል ነው። ከመተኛቱ በፊት ከአንድ ስዓት ቀደም ሲል የኤሌክትሮኒክስ መሣሪያዎችን እንዲያጠፋ ይጠይቁት እንዲሁም ስለ ምኝታ ንፅህና አስፈላጊነት አነጋግሩት። ልጅዎ በእንቅልፍ ላይ ችግር ካጋጠመው ፣ ዘና ለማለት የሚረዱ ዘዴዎችን ለማስተማር ይሞክሩ እና በቀን ስለተሰማው ጭንቀት እንዲናገር ያድርጉት።

የእንቅልፍ ሁኔታውን ለመለወጥ እየሞከረ መሆኑን ካዩ እሱን ያወድሱ። ችግሩ የበለጠ የከፋ ነው ብለው የሚጨነቁ ከሆነ ከልጅዎት ጋር ይነጋገሩ ። እንደዚሁም ከቤተሰብዎ ዶክተር ወይም ከት/ቤት አማካሪ የባለሙያ እርዳታ ይጠይቁ ።

ተለይቶ የሚቆይ ወጣት

ልጅዎን ተለይቶ እንዲቆይ ግድ ሆኖበት ከሆነ እርስዎም ሆኑ ልጅዎን ተጨማሪ ፈታኝ የሆነው ችግር መቋቋም ይጠበቅባችኋል። ተገልጦ ወይም ተለይቶ የሚቆይ ወቅት አንዳንድ በጉርምስና ዕድሜ ላይ ያሉ ወጣቶች ለመቋቋም የሚያስችላቸውና የጤና ችግሮች እና ጭንቀቶች ሊደራረቡባቸው ይችላሉ። ወጣቶች በግልምስና እያንዳዱ እድሜያቸው በተከከል መሥራት እንዲችሉ በቀን ዘጠኝ ስዓት እንቅልፍ ያስፈልጋቸዋል።

ምንም እንኳን የልጅዎን ቴሌቪዥን መመለከቻ ስዓት መገደብ በጣም የሚመከር ቢሆንም ወደ ተለይቶ መቆያ ሲገባ ግን የተጠለውን ገደብ እንደገና ማስተካከል ይገባል ። ኢንተርኔት እና ሞባይል ስልክ ለማህበራዊ ሕይወት መግቢያ በር ናቸው ፣ አሁን የሚከናወነው በማሳበራዊ መገናኛ አውታሮች እንደ ዋትስአፕ በመሳሳሉት አውታሮች ብቻ ነው። ወቅቱ ቴሌቪዥን መመለከቻ ስዓት በተመለከተ ጠንክር ያለ ገደብ የምንጥልበት ወቅት አይደለም ፣ በትምህርት መስክም ተማሪው ሥራዎችን እንዲያከናውን ጫና የምናደረግበት ወቅት አይደለም። ሆኖም ልጅዎ ጊዜውን እንዴት እንደሚጠቀም እንዲያስብበት እና ጤናማ አመገቢው ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና የእንቅልፍ ጊዜን መምረጥ ሚዛናዊ አጅንዳ እንዲገነባ ማበረታቻ አስፈላጊ እና ተፈላጊ ነው። ለረጅም ስዓታት ያህል ቴሌቪዥን መመለከት ምን ዓይነት መጥፎ ተጽእኖ እንደሚያሳድርበት ከእርሱ ጋር ተነጋገሩ እንዲሁም ለረጅም ጊዜ እንቅስቃሴ ሲያደርግ በገደል ደረጃ እና በስሜት ምን ለውጦች እንደሚታዩ አስተውሎ መለየት እንዲችል እገዙት።

ለእራሱ እቅዶችና ግቦችን ሲያወጣ ፣ አዲስ ሥራዎችን ለመሥራት ሲነቀሳቀስ ወይም ጤናማ የሆነ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ሲያደረግ የሞራል ድጋፍ በማድረግ አመስግኑት።በሥራ ፕሮግራሙ ውስጥ ሊያካትታቸው የሚችላቸው ዘና የሚያደርጉ እንቅስቃሴዎች እንዲመለከት አበረታታው - ገላ መታጠብ ፣ መጽሃፍ ማንበብ ፣ ሙዚቃ ማዳመጥ። ጥበቃ እንደሚያደርግለት እንዲሰማው ስለሚያሳስበው ጉዳዮች ተወያዩ ፣ እንዲሁም ውጥረቶችን ለመቋቋም የሚረዱ አምንታዊ ሀሳቦችን እንዲያስጠጥን እርዳታ ።

መቻ ነው እርዳታ ለመቀበል የምጠይቀው?

ስሜታዊ ክፍና ዝቅ ማለት በርካታ ውጥረቶችና ለውጦች በዙበት ወቅት የሚሰጡ ተፈጥሯዊ ደረጃዎች ናቸው። ሆኖም ፣ የልጅዎ ጭንቀት እየጨመረ ከሆነ ወይም ውጥረቱ በእንቅልፍ ፣ የምግብ ፍላጎት ፣ የኃይል ደረጃዎች ፣ ወይም ደስታ ላይ ማልቃ እየገባ የሚረብሽው ከሆነ ወይም ተልይቶ ከቆየ በኋላ ወደ ተለመደው ሕይወት የመመለስ ችግር ካለበት ፣ የባለሙያ እርዳታ ለማግኘት የሕገግት ሐኪምዎን ወይም የቤተሰብዎን ሐኪም ማነጋገር አለብዎት።