

## የራሴ ክፍል? አንድ ትንሽ ልጅ ወደ ገለልተኛ ቤት በሚገባበት ጊዜ

ሁለተኛው የኮሮና ወረርሽኝ ለወጣት ልጆች ወደ ገለልተኛ ቤት ሲገቡ ችግሮችን እንደገና በማጥለቅለቅ ነው። ረዣዥም ቀናት ፣ ከሰፊው የቤተሰብ ዓባላት መራቅ እና በመደበኛ ሁኔታ ውስጥ ትልቅ ለውጥ ፈጥሯል - ሁሉም በልጅዎ ስሜት እና ተግባር ላይ ክፍተኛ ተጽዕኖ ያሳድራሉ። ስለዚህ በትክክል እንዴት ነው የሚሰሩት?



### ማግለል በእኛ እና በልጆቻችን ላይ ምን ተጽዕኖ ያሳድራል?

ባለፉት መቶ ዓመታት ውስጥ ልጆች በጦርነትም ይሁን በወረርሽኝ ምክንያት ከወላጆቻቸው ተነጥለው በነበሩባቸው በርካታ ጊዜያት መረጃዎች ተሰባስበዋል። መገለል ለአዋቂዎችና ለህፃናት አልፎ ተርፎም እረገፍም ዓመታት ካለፉ በኋላም ቢሆንም እንኳ በአዋቂዎችና በልጆች ላይ ተጽዕኖ እንደሚያሳድር ከዚህ መረጃ እንማራለን ። ብቸኝነት ያጋጠማቸው አዋቂዎች እና ልጆች ከተግልሎ መቆያ ቤት ከወጡ በኋላም ቢሆን በጭንቀት ጊዜ ይበለጡን ፣ ከባድ ጭንቀት ፣ ውጥረት ፣ በስጭት ፣ የእንቅልፍ ችግር ፣ በማሳበራዊ መገለል እና በጭንቀት የመጠቃት ዕድላቸው ከፍተኛ ነው ።

ልጃቸው ለኮሮና ህመም የተጋለጠባቸው ዋላጆች ልጃቸውን ተገልሎ የሚቆይበትን ቦታ ለመመረጥ ውሳኔ ላይ ለመደረስ ሲያስቡ ከባድ ፈተና ይሆንባቸዋል።- ልጁ ብቻውን ወደ ክፍሉ ገብቶ ለተወሰኑ ቀናት መቆየት የሚችል ትልቅ ሰው ነው? መላው ቤተሰብ በአንድ ላይ ወደራሳቸው ገለልተኛ ቤት የገባሉ?

በሚወስኑበት ጊዜ ከግምት ውስጥ ማስገባት ያለባችሁ የተወሰኑ ጠቃሚ ጉዳዮች ከዚህ በታች ይዘረዘራሉ።

#### የልጁ ወይም የልጁቷ ዕድሜ

የትንሹ ልጅ ወላጅ ወይም ዋናው ተንከባካቢው ትንሹን ልጅ ራሱን እንዲያረጋጋ ፣ ዓለምን እንዲረዳ እና ችግሮችን መቋቋም እንዲችል ብሎም ለልጁ እደገትና ችሎታ ዋና አካል ነው። ምንም እንኳን ልጁ ትንሽ ስለሆነ በወላጅ ላይ የበለጠ ጥገኛ ቢሆንም አካላዊ ፍላጎቱ ቢሟላም እንኳን በክፍሉ ውስጥ ብቻውን ተገልሎ ቆይታው ከባድ መጥፎ ተጽእኖዎች ሊያሳድርበት ይችላል። የቅድመ ትምህርት ቤት (ጋን የላዲም) የሚማሩ ልጆች ወይም በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት የሚማሩ ልጆች በመገለላቸው ምክንያት በእደገታቸው ላይ ከባድ ጉዳት ያጋጥማቸዋል። እድገታቸውን በከፍተኛ ደረጃ እስከሚያስችላቸው ድረስ መለያየት በጣም ከባድ ይሆናል ። በእውነቱ በቅድመ-ትምህርት ቤት (በጋን የላዲም) እና በመጀመሪያ አንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት የሚማሩትን ልጆች ከጠቅላላው ቤተሰብ ለይተው በብቻኛ መጠለያ ማስገባት አይገባም።

የመጀመሪያ አንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት የሚማሩ ልጆች ፣ በተለይም የክፍተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ተማሪዎች አንዳንድ ጊዜ እንዲህ ዓይነቱን ከመላው ቤተሰባቸው ተለይቶ መቆየት ጊዜን በደንብ መቋቋም ይችላሉ። ይህ ችሎታ የሚወስነው በባህሪያቸው ፣ በብቸኝነት እና በስሜታዊ ችግርን ለመቋቋም በተማሩት ችሎታ እና ቤተሰባቸው በርቀት እንኳን ቢሆን ድጋፍ ለመስጠት ባለአቸው ችሎታ እና ሙሉ በሙሉ ልጃቸውን ለመረዳት ባለቸው ጠንካራ ውሳኔ ላይ የተመሠረተ ነው ።

ስሜታዊ የሆኑ ልጆች ተግልሎ መቆየታቸውን ተከትሎ ፣ ማህበራዊ ችግሮች ያሉባቸው ወይም ስሜታዊ በሆነ መልኩ ምላሽ የመስጠት አዝማሚያ ያላቸው ለአደጋ የተጋለጡ ልጆች በከፋ ሁኔታ መረበሽ ፣ መጨነቅ፣ ቁጡኝነት እና ማህበራዊ ግንኙነት ማቋረጥ ክስተቶች ይሰቃያሉ። ልችሁ በተፈጥሮው ስሜታዊ እና ከሌሎች ልጆች ለየት ባለ ሁኔታ ጭንቀት ለመቋቋም ከፍተኛ ጥረት የሚያደረግ ከሆነ ፣ ማህበራዊ ችግሮችን ወይም ስሜታዊ ችግሮች ለመቋቋም ከፍተኛ ትግል የሚያደርግ ከሆነ ምናልባት ብዙ ድጋፍ እንደሚፈልግ እና ምናልባት ወደ ተለይቶ መቆየት ቢሄድ ትልቅ ሰው አብሮት እንዲሆን የሚያሳይ ምልክት ነው።

#### ለድጋፍ እና ለርቀት ግንኙነት ብስለት እና ዝግጁነት

ልጆች በሩቅ ግንኙነት አማካይነት ድጋፍን ለመቀበልም ሆነ የብቸኝነትን ስሜት ለማሰወገድ ያላቸው ከዓመት ወደ ዓመት እየዳበረ ሂደት ። እድሜው የሁለት እና ሶስት ዓመት ልጅ ከርቀት በቪዲዮ አማካኝነት ከእሚታው ጋር የሚያካህደው ውይይት እስልኮች ወይም ጥቅም የለሽ ሊሆንበት ይችላል ይሆናል። ነገር ግን እድሜው 9 ዓመት ለሆነው ልጅ ከጓደኛው ጋር ከርቀት የሚያደገው ውይይት ልክ ፊት ለፊት ከጓደኛው ጋር ተገናኝቶ እንዲወያየ ስለሚቆጠረው ትርጉም ያለው ሊሆንለት ይችላል። ልጃችሁ በመገናኛ አውታር በመጠቀም ከርቀት ከሚገኙ የቤተሰቡ ዓባላት ጋር ለሚያደርገው ግንኙነት ምን ምላሽ እዳለው ለማሰብ ሞክሩ። በዚህ ዘዴ ልጁ በተለይቶ ወይም ተገልሎ መቆየት ለመቀየት ብቃት እንዳለው ወይም እንደሌለው ማወቅ ትችላላችሁ። አንድ ልጅ በስልክ ወይም በቪዲዮ አማካኝነት ከቤተሰቦቹ እና ከጓደኞቹ ጋር መገናኘት የሚችል ከሆነ ራሱን ቢያገልግልም ብቸኝነቱን በጥሩ ሁኔታ መቋቋም ይችላል ይሆናል።

#### የቤተሰብ መዋቅር

ከወላጆች መካከል አንድ ወላጅ አንድ ልጅ ይዞ ተነጥሎ መቆየት በሚገባበት ጊዜ ሁለተኛው ወላጅ ደግሞ በተግልሎ ማቆያ ቤተ ሳይገባ የቀረቱን ልጆች በሚንከባከብበት ጊዜ ብዙ ችግሮች አጋጠመን እያሉ ሮይ ያሰማሉ። በሌላ በኩል ፣ ወላጆች ከብዙ ልጆች ጋር በተገልሎ መቆየት ውስጥ በሚኖሩበት ጊዜ ጭነቱ ይጨምራል ፣ ይሁን እንጂ አብዛኛውን ጊዜ ስሜታዊ መዘዝ ለረጅም ጊዜ ያህል የተቀላለ ይሆናል። ከሁለቱ ወላጆች መካከል አንድ ወላጅ አንድ ልጅ ይዞ በተለይቶ መኖሪያ ቤት ውስጥ ስለሚኖረውና በቤት ውስጥ ስለሚኖሩት ተጨማሪ ወንድማማቾች ለማሰብ ሞክሩና ለጁን ከአንዱ ወላጅ ጋር በተለይቶ መኖሪያ ቤት ውስጥ እናስቀምጣቸው ወይስ ጠቅላላ ቤተሰቡን ለወደፊት ከረጃም ጊዜ ቆይታ በኋላ ሊያስከፍል የሚችለውን መዘዝ እሳቢ ውስጥ በማስገባት ሁሉን የቤተሰብ አባላት በአንድ ላይ በተለይቶ መቆየት ውስጥ እንስጋባ ብላችሁ ለማሰብ ሞክሩ። መላው ቤተሰብ በተገልሎ መቆየት መሆን ቀላል ተሞክሮ አይደለም። ነገር ግን ቤተሰቡ "በአንድ ላይ" በሆነበት ጊዜ ችግሮችን በቀላሉ መቋቋም ስለሚችል በተሻለ ሁኔታ ችግሮችን ያልፋቸዋል ፣ ችግሩም ይህን ያህል አይጎዳውም። አንዳንድ ጊዜም ጋፋኛ የችግሮች ልምዶችና ፣ ትዝታዎች ፣ ትዝታዎች እና ግኝቶች ችግሮች ባይፈጠሩ የሮ ጥሩ ውጤቶችን አናገኝም ነበር።

### በመገለል ምክንያት ከረጃም ጊዜ ቆይታ በኋል የሚያጋጥሙትን አደጋዎች ለመቀነስ ምን ማድረግ ይቻላል?።

ልጁን በሚስማማው ደረጃ ከአዳሱ ተጨባጭ ሁኔታ ጋር እንዲተዋወቅ አድርጉ።

የአእምሮ ጭንቀትን ከሚያባብሱት ነገሮች መካከል አንዱ የውቅቱን ተጨባጭ ሁኔታ መረዳት አለመቻል እና በራስ የመተማመን ስሜት ማጣት ነው። እንደ ልጁ ዕድሜ ክልል በተለየ ክፍል ውስጥ እንዲኖር ምክንያት ምን እንደሆነ ፣ ምን ያህል ቀናት ብቻውን መቆየት እንዳለበት እና ከተቀረው ቤተሰብ ጋር ምን እንደሚደረግ ብሎም ምን እንደተከለከለ ለማስረዳት ሞክሩ። ማብራሪያው ግልፅ እና ቀላል መሆን አለበት። ግን የደህንነትን ስሜት የሚያበረታታት መሆን አለበት እንጂ በልጁ ወይም በቅርብ ቤተሰቡ ላይ ስጋት የሚያሳድር መሆን የለበትም።

መደበኛ የሆነ ሥራ ይፍጠሩ

ትናንሽ ልጆች እንደ 'ሁለት ቀናት' ወይም 'አንድ ሳምንት' ያሉ ጽንሰ-ሀሳቦችን ስለማይረዱ ግልፅ የሆነ የቀን መቁጠሪያ ሰንጠረዥ መጠቀም ይቻላል። እንዲህ ዓይነቱ ሠንጠረዥ መደበኛ እና እንቅስቃሴን ወይም የግብ ዓይነቶችን ሊያካትት ይችላል። በሰንጠረዥ ቅደም ተከተልን በማካተት መደበኛ እንቅስቃሴን መጠበቅ ይቻላል። መርሃግብሩን በመጻፍ እና ተግባሮቹን በመምረጥ ልጅን ያሳትፉ ።

የንጽህና መጠበቅ እና በየቀኑ መታጠብን፣ ልብሶችን መለወጥ ፣ በመደበኛ ስ ዓታት መተኛት እና በተቻለ መጠን በመደበኛ ሰዓት መመገብን ይቀጥሉ ። እንዲህ ዓይነቱ አሰራር ልጅዎ ከገልልተኝነት ወጥቶ ወደ ለመደው “መደበኛ” ኑሮ በቀላሉ እንዲመለስ ይረዳዋል ።

#### የወላጅነትን ቦታ ጠብቁ

ከተቻለ በጤና ጥበቃ ሚኒስቴር መመሪያ መሠረት ልጁ ከወላጁ ጋር ተገልሎ የሚቆይበትን መጠልያ ምረጡ። በዚህ አጋጣሚም ቢሆን ፣ ከተቻለ ከወንድሞችና ከሁለተኛው ወላጅ ጋር ያለውን ግንኙነት መጠበቅ አለባችሁ። ከልጅ ጋር በተዘጋ ቦታ መገልል ለወላጅ እና ለልጁ አስጨናቂ እና ከባድ ሊሆን ይችላል ፣ እና አስቀድሞ ለተለያዩ እንቅስቃሴዎች ለሚደረግባቸው ጊዜዎች ቅድመ ዝግጁነት ማድረግ ከፊሎች እንቅስቃሴዎች ከወላጅ ግር ከፊሎች ድገም ወላጅ አልባ ሊካሄዱ ይችላሉ። ልጅዎ የሚወዳቸውን ጨዋታዎች ይጠቀሙ ፣ ብቻውን እንዲያወጡ ፈቀዱለት ፣ የተለያዩ ቁላሎችን ይፍጠሩ ፣ ልጅዎ ቴሌቪዥን የመመልከት ልምድ ካለው የሚመለከትበትን ጊዜ መድቡ። እንዲሁም ከወላጁ ጋር በጋራ ራሪክ የሚተርኩበት ፣ አካል ለአካል እየተነኩ መጫወትን ወይም በእንቅስቃሴ ጭፈራ ፣ ስፓርታዊ እንቅስቃሴ የሚያካት ጊዜ መድቡ። እዚህም ቢሆን ፣ መርሃግብሩን በመጻፍ እና እንቅስቃሴዎችን በመምረጥ ልጅዎን ያሳትፉ።

#### መረጋጋትን እና ደንብን አንድ ላይ ተማሩ

ይህ ወቅት ለወላጆች እና ለልጆች ብዙ ችግሮችን ይጋብዛል። በህይወት የሚከሰቱ ተደጋጋሚ የሆኑ ትናንሽ እና ትላልቅ ለውጦች ሚዛን ሚዛንነት ሊያዘቡ ስለሚችሉ ብዙ ጭንቀትንና ውጥርት ሊያመጡ ይችላሉ ። ልጅዎ ግልጽ ያለሆነ ተለዋዋጭ ወቅት ጭንቀትን በመቋቋም ላይ ይገኛል። ይህንን ከውጭው ላይ መለከቱት ይችላሉ እናም ከተለመደው ለየት ያለ መጥፎ ጸባይ ፣ ብስጋት ፣ መዝጋት ፣ ወይም በተገልሎ መቆየት አብሮት በቆየው ወላጅ ላይ የበለጠ ጥገኛነት ሊያሳድ ይችላሉ ። እንደ ወላጆች ፣ ለልጆችም እውነታውን በረጋ መንፈስ እና አሳቢ በሆነ መንገድ ለማስታረቅ እና በአንድ በኩል እውነተኛ መረጃ እንዲሰጡ የማድረግ ኃይል አልዎት ፣ በሌላ በኩል ደግሞ የእነሱ ደረጃ ጋር ይጣጣማሉ ፣ ፣ ለእነሱ እዚያም ሆነ በክፍሉ ውስጥ ከልጃችሁ ጋር መሆናችሁን አረጋግጡ ፣ በውስጣቸው ለሚፈጠሩ ስሜቶች ትኩረት በመስጠት ያፀናኑት ያበረታቱት ።ናትን ልጆችን ለማበረታታ እና ምን እንደሚሰማቸው ጠይቋቸው ለእናንተም ቢሆን ወቅቱ ያልተለመደ እና ግልጽ ያልሆነላችሁ ወቅት መሆኑን በአጭሩ ግለጹላቸው። ልጁን ማስተማር (እናንተም መማር) ትችላላችሁ ስለደንበ እና በጥሞና ስለማዳመጥ ወይም የጌ የተሰኘ ጨዋታ በመጫወት ልጁ የሚሰሙትን የጭንቀትና የእረፍት እጦት ስሜቶች በተሻለ መንግድ እንዲቋቋም ይረዳዋል።