

## ይናገሩ ፣ ይረዱ ፣ ይረጋጉ - ለልጆች የኮሮና ወረርሽኝ ወቅት አስታራቂ ወይም አማላጅ ይሁኑ።

ሁለተኛው ዙር የኮሮና ወረርሽኝ መጨረሻ መቻላት እንደሚሆን አይታወቅም። ህጻናት በአካባቢያቸው ስለሚኖሩት ህመምተኞች ተጋልጠዋል ፣ እንዲሁም ስለ ተግልሎ መቆያ ፣ ዝግጅቶችን እና እንቅስቃሴዎች መሰረዝ ክስተቶች ተጋላጭ ሆነዋል። ሁለጊዜ እየሄዱ የሚዝናኑባቸው ቦታዎች ሁሉ ስለመዘጋታቸው ልጆች ተጋልጮች ሁነዋል። የሚጎርፉት በርካታ መረጃዎች እኛን ወላጆችንም ብንሆን ግራ እያጋቡን ነው። ስለሆነም እንዴት ነው ችግሮችን በትክክለኛው መንግድ ለመቋቋም ማስታራቅ የምንችለው??



### የኮሮና (ልምምድ) በእኛ እና በልጆቻችን ላይ ምን ተጽዕኖ ያሳድራል?

ልምምድ በራስ መተማመን እና የመቆጣጠር ስሜት ይሰጣል። ምን እንደሚጠብቅን እናውቃለን እናም ቅድመ ዝግጅት ማድረግ እንችላለን። እንዲሁም ከተምህርት ጋርና ከህብረተሰቡ ህይወት ገር በተያያዘ ለመሰረታዊ ፍልጎታችን እንዲሟሉ እንደ ምኝታ እና መግብ መመገብ የመሰሉትን እንድናገኝ ይረዳናል።

መደበኛ ለልጆች ይበልጡ በጣም አስፈላጊ ነው ፣ እናም ከህይወታቸው ጋር ተያይዞ ባለው እርግጠኛነት ውስጥ ራሳቸውን የመቆጣጠር ስሜት እና እርግጠኛነት ሊያመጣላቸው ይችላል።

በአሁኑ ወቅት እኛ የምንኖረው ባልተለመደ ውቅት ውስጥ ነው። የኮሮና ቫይረስ "ካርዶችን እየበላ" ሲሆን በተደጋጋሚ የአለምንም ቅድመ ማስንቀቂያዎች በዕለት ተዕለት ሕይወታችን እና በአኗኗራችን ላይ ብዙ ለውጦችን ያስከትላል ።

እስካሁን በተከማቸ መረጃ መሠረት የኮሮና ቫይረስ በተለይ በአዋቂዎች እና ለአደጋ ተጋላጭ በሆነ ህዝብ ላይ ከባድ በሽታ ያስከትልበታል። ለጤነኛ ወጣቶች እና ልጆች ፣ ዋናው ችግር የለመዱት መደበኛ ኑሯቸው ተለዋዋጭ በመሆናቸው ላይ ትኩረት የተጠለበት መሆኑ ነው - ለኮሮና በሽታ ተጋላች ለሆኑት ወንድና ሴት እሚቶቻቸው እና ለቤተሰባቸው ያስባሉ ፣ የዕለት ተዕለት ልምዶችን መለወጥ እና ግራ የሚያጋበውን ወቅት ለመቋቋም ይጥራሉ።

በተጋላጭነት ወይም በሽታው የመሰራጭት ፍጥነት በመጨመሩ ምክንያት ወደ ተግልሎ መቆያ የምንገባበት ከፍተኛ አጋጣሚ አለ ፣ ስለሆነም በፕሮግራሞች ውስጥም ለውጦች ይኖራሉ ፣ የተወሰኑ እንቅስቃሴዎች እና የትምህርት ማዕቀፎች ይሰረዛሉ ወዘተ...

### ልጆች በዕለት ተዕለት ኑሯቸው ውስጥ በየጊዜው የሚከሰቱ ለውጦችን እንዲቃለልላቸውና መቋቋም እንዲችሉ እንዴት መደረግ ይችላሉ?

#### የወቅቱን ተጨባጭ ሁኔታ ማስታራቅ እና እንደ እድሜ ክልላቸው ተገቢ የሆነ ማብራሪያ ማድረግ

ከልጆችዎ ጋር በሚነጋገሩበት ጊዜ በሕይወት ውስጥ በኮሮና ጥላ ውስጥ በሕይወት ከሚያውቁት ዓለም ጋር ማነፃፀር ይችላሉ ። ጥሩ ምሳሌ ሊሆን የሚችል በመኪና ተሳፍሮ መጓዝ አደጋ ሊደርስብን ይችላል። አንዳንድ ጊዜ በመኪና መጓዝ ወደ አደጋ ይመራናል ፣ ግን በመኪና የምናደርገውን ጉዞ አናቋርጥም። የጥንቃቄ ደንቦችን እንማራለን ፣ አደጋ የሚከላከልን የራስ ቆብ ቆብ መልበስ ፣ የደህነት መጠበቂያ ቀበቶ ማድረግ ፣ የእግረኛ መሻገሪያን መጠቀም እና ለትራፊክ መብራቶችን እና ለትራፊክ ህጎች እንታዘዛለን ። ወደ መዋእለ-ሕጻናት ወይም ወደ ትምህርት ቤት በምንሄድበት ጊዜ ደህንነቱ የተጠበቀ መንገድ ምን እንደሆነ ከልጆች ጋር እንማራለን እንዲሁም አብረን መጓዝን እንለማመዳለን። ፖሊስ ሰራዊት ተጨማሪ የደህንነት ጠበቃ የትራፊክ ህጎችን ይስከብራል።

ከኮሮናው ጎን ለጎን ተመሳሳይ ነው በበሽታው ሊይዘን ይቻላል የሚል እድል አለ ፣ ግን እሱን ለመቀነስ እራሳችንን እንጠብቃለን። የበሽታው መስፋፋት መጠን በመመርኮዝ ንጽህና እንጠብቃለን እንዲሁም በየጊዜው የሚቀያየሩትን መመሪያዎችን እንጠብቃለን ። ሌላው ንፅፅር በአገሪቱ ካለው የፀጥታ ሁኔታ ጋር ተስተካክሎ መኖር ሊሆን ይችላል። የእሥራኤል መከላከያ ኃይል እና ኪፓት ባርዘል የተሰኘው ጸረ ሮኬት ደህንነታችን ከጥቃት እንደሚከላከሉልን እናውቃለን። የአደጋ ማስጠንቀቂያ ደውል በሚጮህበት ጊዜ ማን ማድረግ እንዳለብን እናውቃለን፤ በአደጋ ጊዜ አሰፋላጊ የሚሆኑትን ነገሮች ያሉበትን የአደጋ መከላከያ ልዩ ክፍል አለ። የተኩስ ድግግሞሽ በሚጨምርባቸው ጊዜያት አላስፈላጊ ለሆነ ጉዳይ ወደ ውጭ ከመውጣት እንቆጠባለን ፣ መእቅፎች የመሰላሉት ማህበራዊ ተቋማት ይዘጋሉ ። እንዲሁም ከኮሮና ህይወት ጎን ለጎን፡- ቤታችን ውስጥ አሰፋላጊ የሚሆንልንን ንገሮች ይገኙበታል። ስለሆነም ቤታችን ውስጥ እንድንቆይ በምንገደደበት ጊዜ ምን ማድረግ እንዳለብን እናውቃለን እናም ጥበቃ ያደርግልናል ።

#### ለብዙሃን መገናኛ አውታሮች ተጋላጭነት

መገናኛ ብዙኃን በተፈጥሮው ወቅታዊ ችግር ያላቸውን ገጽታዎች ማጉላት ነው ። አንድ ትልቅ ሰው ለእሱ አስፈላጊ የሆኑትን ይዘቶች እንዴት እንደሚጣሩ እና መረጃውን በተገቢው መጠን አመዛዝኖ እንዴት እንደሚያገኝ ያውቃል። ይህ ችሎታ በልጆች ላይ በበቂ ሁኔታ አልዳበረም ፣ እና በመገናኛ ብዙሃን የቀረበው ይዘት እየጨመረ በመሄድ ይህ ጥሩን ያኛው መጥፎ መረጃ ነው ብሎ በካክል አስታራቂ አካል በሌለበት የሚተለፈው መረጃ የማጣራት ብቃት የሌላቸው ልጆች ተጋላጭ በመሆናቸው ምክንያት ጭንቀቶችን እና ፍራቻዎችን ሊያዳብሩ ይችላሉ ። በዚህ ወቅት ልጆችን ለሜዲያዎች መጋለጥን መገደብ እና ልጆች የተጋለጡበትን መረጃ እንደ ዕድሜያቸው መጠን ማስታረቅ አስፈላጊ ነው ። ለእነሱ የማይመጥን መረጃ ከተጋለጡ በቀላል ቃላት ያብራሩ እና መመሪያዎችን እስከጠበቅን ድረስ የመታመም እድላችን ዝቅተኛ ነው የሚል ማብራሪያ አድርጉላቸው።

#### ቅድመ ዝግጅት

የኮሮና ልምምድ ራስን እና የቤተሰብን ማዘጋጀት ጭንቀትን ሊቀንሱ ይችላሉ ፣ ይህም በጣም ቀላል እንዲሆን እና ወቅቱን በቀላሉ መለማመድ እንዲቻል አጋዥ ይሆናል።

ሊያጋጥሟቸው ስለሚችሉ ሁኔታዎች አንድ ላይ ሁናችሁ በማስብ እንዴት መቋቋም እንደምትችሉ እስቡ ፡- ሌላ ተጨማሪ የእንቅስቃሴ ገደብ ይጣል ይሆናል ፣ የትምህርት ስርዓቱ መዘጋት ፣ ከወላጆች መካከል አንዱ ወደ ተለይቶ መቆያ መግባት ፣ ከልጆች መካከል አንዱ ልጅ ወደ ተልይቶ መቆያ መግባት ወይም በአጠቃላይ መላው ቤተሰብ በአንድ ላይ ወደ ተልይቶ መቆያ መግባት ።

#### በእያንዳንዱ አማራጮች እንደየእድሜያቸው ከልጆቻችሁ ጋር አንድ እቅድ ያዘጋጁ ፡

መርሃግብሩ ወይም ፕሮግራሙ ማካተት ያለበት ማን ወደ ተግልሎ ማቆያ እንደሚገባና ተገልሎ መቆያው የት ቦታ መሆኑን እና ክርቀት የመማር አማራጭ መኖሩ ፣ ከእድሜ ጋር የሚጣጣም ሥራ ስለመኖሩ ፣ ማህበራዊ ግንኙንት የሚጠብቁ መሳሪያዎች ስለመገኘታቸው ከቤተሰብ ጋር ግንኙንት መጠበቅ የሚያስችሉ ዘዴዎች (ለምሳሌ በጨዋታዎች ፣ በቪዲዮ ውይይቶች እና በመሳሰሉት) በፕሮግራሙ ውስጥ መካተት አለባቸው።

#### ዝግጁ የሆነ ዕቅድ መኖሩ ለእርስዎም ሆነ ለልጆች የማይታወቁትን ጭንቀቶች ይቀንሳል።

ይህ ወቅት ብዙ ተፈታታኝ ሁኔታዎችን እና ችግሮችን ያስከትላል ። የልጆችን ዕድሜ እና ደረጃን የሚስማማ ነገርን በመረዳት ላላቸው ብቃት የሚመጥን ክፍት እና ሐቀኛ የሆነ ውይይት አዎንታዊ መንፈስን ጠብቆ ለማቆየት እና ለችግሮች ቦታ ለመስጠት አስፈላጊ ቁልፍ ነው ።