የእሥራኤል የትምህርት ሚኒስተር
ትምህርት አስተዳደር
የሥነ ልቦናና ምክር አገልግሎት

በራሪ ወረቀት ለወላጆች

የኮሮና ወረርሽኝን ተከትሎ የልጆችን ስጋትና መረበሽ እንዴት መርዳትና መቋቋም እንደሚቻል፡-

ውድ ወላጆች

በአሁኑ ጊዜ አይተን በማናውቀው የኮሮና ወረርሽኝ ችግር ላይ እንገኛለን፡፡ ወረርሽኙን ተከትሎ በሰዎች ላይ ፍርሃት፣ ጥርጣሬ፣ የተጠቂነት ስሜት፣ አለመተማመንና ሌሎች ተጓዳኝ መጥፎ ስሜቶች ይፈጠራሉ። የችግሩን ውስብስብነት ልጆች ከአካባቢያቸው ከሚሆነውና ከሚያዩት እንዲሁም ከወላጆቻቸው ከሚሰሙት የተነሳ በእነሱ ላይ ተፅዕኖ ይፈጥራል። በተለይ ልጆችና ወጣቶች የበሽታው ትክክለኛም ሆነ የተዛባ ወሬ በስፋት ይደርሳቸዋል። ስለ በሽታው የሚሰሙት ልቅና ለእድሜአቸው የማይመጥን ስለሚሆን ልጆችን በጣም ጭንቀት ውስጥ ያስገባቸዋል። ስለዚህም ችግሩን በተመዛዘነና በሰከነ ሁኔታ እንዳያዩት ያደርጋቸዋል። በዚህም ሳቢያ ልጆች በውስጣቸው ጥርጣሬና ፍርሃት ይፈጠርባቸዋል። ፍርሃቱና ጥርጣሬው እየበረታባቸው ከሄደ የሚያደርጉትን ሊያሳጣቸው ይችላል።

ከዚህ ቀጥሎ ችግሩን ለማቅለል ብሎም ለመቋቋም የሚያስችሉ አንዳንድ ምክሮችን እናቅርብላችኋለን።

1. ከልጆቻችሁ ጋር ስለሁኔታው በግልጽ ተነጋገሩ፣ በፀጥታና ዝርዝር ባለ ሁኔታ አነጋግሯቸው፡፡ ልጆቻችሁን ስለ በሽታው ስታነጋግሩ ለዕድሜኣቸው በሚመጥን ሁኔታ ቢሆን ይመረጣል። ስታነጋግሩ ፍርሃት በማይታይበት፣ በተረጋጋና ሚዛናዊ በሆነ መንገድ መሆን አለበት። ውይይቱ ልጆች በሚመኩባቸው የቤተሰብ ዓባላት ቢደረግ የበለጠ ፍሬአማ ይሆናል።
2. ከህፃናት የመረዳት አቅም በላይ የሆኑ ነገሮችን አትነጋገሩ። አንዳንድ ጊዜ አዋቂዎች ህጻናቱ አያውቁም በማለት እነሱ ባሉበት አስቸጋሪ በሆነ ርዕስ ላይ ውይይቶች ያደርጋሉ ፡፡ በዚህ ጊዜ ህጻናቱ አልፎ አልፎ የሚገባቸውን ቁርጥራጭ ነገሮች በመውሰድ ይረበሻሉ ይጨነቃሉም። ይህም ብዙውን ጊዜ ከእውነታው የበለጠ አስፈሪ ይሆንባቸዋል፡፡ ስለዚህ በአዋቂዎች መካከል የሚደረጉ ውይይቶች ልጆች በሌሉበት መሆን አለባቸው። ዋናው ነገር ለልጆቹ በማይጎዳና በሚገባቸው መንገድ ስለ ሁኔታው ማስረዳት አስፈላጊ ነው። ያልተረጋገጠና ግምታዊ ነገር ለልጆች ከመናገር መቆጠብ ነው።
3. ልጆች አስተማማኝ ካልሆኑና አስፈሪ ከሆኑ የወሬ ምንጮች ቢገደቡ ጥሩ ነው። በተለይም ልቅ የሆነ የቴሌቪዥንና የኢንተርኔት አጠቃቀም ለችግር ሊያጋልጣቸው ስለሚችል ልጆችን መቆጣጠር ተገቢ ነው። ወሬዎች ዕረፍት ይነሳሉ፤ ለአዋቂዎችም ቢሆን ጭንቀትንና ውጥረትን ያስከትላሉ። ስለዚህ ቴሌቪዥንም ሆነ ኢንተርኔት አጠቃቀማችሁ የተመጣጠነ ቢሆን ጥሩ ነው።
4. በተቻለ መጠን የዘወትር ተግባራችሁን ከማከናወን አትቆጠቡ። እናንተ ወላጆች ወይም ልጆቻችሁ የበሽታውን መዛመት ለመግታት ሲባል በተከለለ ግል ሥፍራ ብትቀመጡ የዕለት ከዕለት እንቅስቃሴአችሁን አታቋርጡ። መሥራት ያለባችሁን ሥሩ፤ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ (ስፖርት) አድርጉ። በተቻለ መጠን ኑሮን እንደነበረው ለመምራት ጥረት ማድረግ ያበረታታል፣ ሞራልም ይሰጣል።
5. ከበሽታው ጋር በተያያዘ ትርጉም ያላቸው የተለያዩ ተግባራትን ማከናወን ውስጣዊ ጥንካሬ ከመፍጠራቸውም በላይ የድህንነት ስሜት እንዲኖራችሁ ያደርጋሉ። ይህም በውስጣችሁ ተስፋ እንዲኖር ያደርጋል። ስለዚህ ባላችሁበት ቦታ የሥራ ድርሻ በመከፋፈል ማለትም ምግብ በማዘጋጀት፣ በማጽዳት፣ በማስተካከልና በመሳሰሉት ተግባራት መሳተፍ በጣም አስፈላጊና ጠቃሚ ነው
6. ማህበራዊ ግንኙነቶችን በተለያዩ መንገዶች ማጠናከርና እና ማህበራዊ ትብብርን ማጎልበት ከበሽታው የመፈውስ ኃይል አለው። በበሽታው የመያዝ ፍራቻና በኮርና ቫይረስ መሰራጨት ምክንያት የመለያየት ችግር ተጋላጭ ሆነናል ፡፡ ከሌሎች ጋር የነበርን ግንኙነት እንደነበረ እንዲቀጥል ጥረቶችን ማድረግ አለብን። ልጆች በማግለያ ቦታ የሚገኙ ጓደኞቻቸውን እንዴት መርዳት እንዳለባቸው ማሳሰብ አስፈላጊ ነው። ያሉትን የማኅበራው መገናኛ ዘዴዎች በመጠቀም ልጆች ጓደኞቻቸውን በብቸኝነት ጊዜአቸው እንዴት መርዳት እንድለባቸው ማሳሰብና እገዛም ማድረግ አስፈላጊ ነው። አዳዲስ ጥናቶች እንደሚያሳዩት ንቁና፣ ንቁ ተሳታፊ የሆኑ ሰዎች በጭንቀት የመጠቃት ዕድላቸው በጣም ዝቅተኛ ነው ፡፡
7. ፊልሞችን መመልከት ፣ ምግብ ማብሰል ፣የእግር ጉዞ ማድረግ ትኩረታችሁን ይለውጣሉ ፡፡ እንደዚህ ያሉ ነገሮች ከወላጆች ጋር አብረው ከተሠሩ በጣም ደስተኛ ያደርጋሉ።
8. በተለይም በሽታውን አቅልለው የሚያሳዩ ቀልዶችን መቀላለድ ሳቅና ደስታ ከመፍጠራቸውም በላይ በሽታውን ለመቋቋም ኃይል ይሰጣሉ።
9. ችግሩ በጣም ለረበሸው ልጅ የበለጠ ትኩረት መስጠት በጣም አስፈላጊ ነው። የሚፈዝዝና የማይናገር ከሆነ፣ ከአሁን በፊት ከሚያደርጋቸው እንቅስቃሴዎችና ተሳትፎዎች በጣም ከቀነሰ፣ የምግብ ፍላጎቱ ከተዘጋ፣ ሁሌጊዜ ስለፍርሃት የሚናገር ከሆነና እንቅልፍ ከአጣ ስሜቱን እንዲገልጽ መፍቀድና እነዚህ ስሜቶቹንም አምኖ መቀበል ያስፈልጋል። በዚህ ጊዜ ምን ማድረግ ሊያረጋጋው እንደሚችል ጠይቁት። በጥልቀት መተንፈስ አስተምሩት አብራችሁም አድርጉ። ጭንቀቶቹንና ትኩረቱን ሊከፋፍሉለትና ብሎም ሊያቃልሉለት የሚችሉ ቃላቶችን እንዲጽፍ መርዳትና ትይዩ በሆነ ሥፍራ እንዲለጥፋቸው ማገዝ ይረዳል።
10. ምክር እና እርዳታ በምትፈልጉበት በማንኛውም ሁኔታ መምህራንን፣ የትምህርት አማካሪዎችን ፣ የሥነ ልቦና ባለሙያዎችን ማነጋገር ትችላላችሁ።

የእሥራኤል የትምህርት ሚኒስተር
ትምህርት አስተዳደር
የሥነ ልቦናና ምክር አገልግሎት