

ፍራቻ እና COVID-19 አጠራጣሪ ሁኔታዎችን መቋቋም

ለወላጆች እና ለልጆች ለመቋቋም የሚያግዙ መርጃ ሃብቶች

በ COVID-19 ወቅት ራስን የመንከባከብ አስፈላጊነት

ሕፃናት ልጆች ወላጆቻቸው የተረጋጋ፣ የማይለዋወጥ እና ሊተነበይ የሚችል “የቤት መሠረት” እንዲያቀርቡላቸው ይፈልጋሉ። ፈታኝ ነው፣ ግን እንደ ወላጅ ልጅዎ በጥሩ ሁኔታ እንዲሆን ለመርዳት የተሻለው ዘዴ ራስዎን መንከባከብ ነው። ያስታውሱ፣ የዚህ አስጨናቂ ሁኔታን የሚይዙበት መንገድ ልጆቻዎን እንዴት ብለዉ ጭንቀታቸውን እንደሚቆጣጠሩ ተጽዕኖ ሊያሳድር ይችላል።

አራስዎን የሚደግፉባቸው መንገዶች

- እርስዎን የሚያስደስቱ እንቅስቃሴዎችን ይምረጡ፣ የጭንቀት ደረጃዎን በመቀነስ ስሜትዎን የተረጋጋ ያድርጉ።
- ለሚሰማዎት ስሜት ትኩረት ይስጡ።
- ከሁኔታው ውጥረት ለራስዎ ትንሽ ዕረፍት ይስጡ። ማሰላሰል እና ሌሎች የመተካት እንቅስቃሴዎች ጭንቀትን ለማርገብ ጥሩ መንገዶች ናቸው። ለመተንፈስ እና የመኖር ስሜት እንዲሰማዎት ትንሽ ጊዜ ይውሰዱ።
- ለራስዎ ደግ ይሁኑ። ይህ ወቅት “ምርጥ” ወላጅ ባለመሆናችን በእራሳችን ላይ ጫና የምናሳድርበት ጊዜ አይደለም፤ አሁን፣ ከልጆቻችን፣ ከእራሳችን እና ከማህበረሰባችን ጋር ለስለስ ማለት አለብን።
- ከወዳጆችዎ ጋር እንደተገናኙ ይቆዩ።
- ከሚወዷቸው ሌሎች እንቅስቃሴዎች ጋር የሚዲያ አጠቃቀምዎን ያስተካክሉ።
- ጤናማ አመጋገብ ይከተሉ። የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ። ከቻሉ ከቤት ይውጡ።
- ለሁሉም ነገሮች መልስ ሊኖርዎት አይችልም። “መልሱን አላውቅም፣ ነገር ግን በዚህ ላይ የሚሰሩ ብዙ ብልህ እና ቆራጥ ሰዎች አሉ፣ ስለዚህ እኛ የበኩላችንን ማድረግ እና እነሱም የበኩላቸውን እንዲያደርጉ እድሉን መስጠት አለብን” ማለት ችግር የለውም።

ስራን ከቤት መስራትን እና የቤት-ትምህርትን እንዴት ማለፍ እንደሚቻል

- በዚህ የዕረፍት ወቅት የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችዎ በተቻለ መጠን የተረጋጉ እንዲሆኑ ለማድረግ ይሞክሩ።
- መደበኛ ተግባራት ለቤተሰብዎ ጥሩ ቢሆንም ለዚህ የጊዜ ሰሌዳ ጥብቅ መሆን ግን ጥሩ አይደለም። ነገሮች ይከሰታሉ፣ ስለዚህ ለራስዎ ትንሽ ነፃነት ይስጡ። ለልጆችዎ ነፃነት ይስጧቸው እና ለመማር ፈጠራዊ ዘዴዎችን እንዲያስሱ ይፍቀዱላቸው።
- እንደ ንባብ፣ ፊልሞችን ማየት፣ ሙዚቃ ማዳመጥ፣ ጌሞችን መጫወት፣ ከቤተሰብዎ እና ከባህላዊ እሴቶችዎ ጋር በሚስማሙ ትርጉም ያላቸው እንቅስቃሴዎች ውስጥ መሳተፍ በመሳሰሉ በሌሎች አስጨናቂ ጊዜዎች ቤተሰቦችዎ ጥሩ ስሜት እንዲሰማቸው ያደረጉ ነገሮችን በቤት ውስጥ ለማድረግ ጊዜ ይስጡ።

ከልጆችዎ ጋር ስለ COVID-19 እንዴት እንደሚነጋገሩ

- ከታማኝ ሚዲያዎች፣ ከአካባቢ የሕብረተሰብ ጤና ባለሥልጣናት እና ከሕብረተሰብ ጤና ዌብሳይቶች መረጃዎችን በማግኘት ወረርሽኝ ምን ደረጃ ላይ እንዳለ ወቅታዊ መረጃ ይጎኝ።
- ፍርሃትን ሊቀሰቅሱ ከሚችሉ የዜና አውታሮች ወይም ማህበራዊ ሚዲያዎች ያለዎትን ተጋላጭነት ያሳንሱ።
- የቤተሰብዎን ውይይት ጥያቄዎችን በማበረታታት እና አሁን ያለውን ሁኔታ እንዲገነዘቡ በመርዳት ልጆችን በመደገፍ ላይ ያተኮረ ያድርጉ። ከእነሱ ጋር በመደበኛነት ይገናኙ።
- ለእድሜያቸው በሚመጥን መልኩ የወቅቱ የበሽታ ወረርሽኝ ምን እንደሆነ፣ እንዴት ሊይዝ እንደሚችል፣ ሊከሰቱ ስለሚችሉ አደጋዎች እና በቤተሰብዎ እና በማህበረሰብዎ እየተወሰዱ ስላሉ የመከላከያ እርምጃዎች ይናገሩ።
- ወረርሽኝ በሚከሰትበት ጊዜ ሊረዱ የሚችሉ የህብረተሰብ መርጃ ሀብቶችን ዝርዝር ይፍጠሩ።



ለማህበረሰብ እና ሰብአዊ አገልግሎቶች ክፍል የደንበኞች የጥሪ ማዕከል በ 703.746.5700 ላይ ይደውሉ

እርስዎ ወይም እርስዎ የሚንከባከቡት ሰው እንደ መከፋት፣ ድብርት ወይም ጭንቀት ባሉ ስሜቶች የተጨናነቁ ከሆነ፣ ወይም እራስዎን ወይም ሌሎችን ለመጉዳት የመፈለግ ስሜት የሚሰማዎት ከሆነ በቀን 24 ሰዓት በሳምንት 7 ቀናት PRS CrisisLink የቀጥታ መረጃ መስመር 703.527.4077 ላይ ይደውሉ ወይም “connect” የጽሁፍ መልዕክት ወደ 855-11 ይላኩ። መስማት ለተሳናቸው (TTY)፣ እባክዎን ወደ 7-1-1 ይደውሉ።

ፍራቻ እና COVID-19 አጠራጣሪ ሁኔታዎችን መቋቋም

ለወላጆች እና ለልጆች ለመቋቋም የሚያግዙ መርጃ ሃብቶች

ልጆች የጭንቀትን የተለመዱ ስሜቶች እንዲቋቋሙ መርዳት

ከጨቅላ እስከ 6 ዓመት

ጨቅላ ሕፃናት ሃጭናጫ፣ ከተለመደው በላይ የሚያለቅሱ ወይም ብዙ መያዝ እና መታቀፍ የሚፈልጉ ሊሆኑ ይችላሉ። ትናንሽ ልጆች በድንገት በራስ ላይ መሸናገት፣ አልጋ ላይ መሸናገት ወይም ከተንከባካቢዎቻቸው ለመለየት መፍራት ወደ መሳሰሉ የተዋቸው ባህሪዎች ሊመለሱ ይችላሉ። እንዲሁም ድንገተኛ የህመም ስሜት፣ እንቅልፍ ማጣት፣ መጥፎ ሕልሞች፣ የንግግር ችግሮች ወይም የምግብ ፍላጎት ለውጥ ሊኖራቸው ይችላል።

እንዴት መርዳት እንደሚቻል

እስከ 3 ዓመት እድሜ ላሉ ህፃናት

- መተንፈስ። ከልጅዎ ጋር፣ ጣቶችዎ የልደት ቀን ሻማዎች እንደሆኑ በማስመሰል እንደ በእንድ ያጥፏቸው።
- ልጅዎን በጀርባው ያስተኙ፣ የሚወዱትን አሻንጉሊት ሆዳቸው ላይ ያድርጉ እና ወደውስጥ እና ወደውጪ ሲተነፍሱ በቀስታ ወደ ላይ እና ወደ ታች ሲንቀሳቀስ ይመልከቱ።

ዕድሜያቸው 3 እና ከዚያ በላይ ለሆኑ ልጆች

- ታጋሽ ይሁኑ።
- ፍቅራዊ ማረጋገጫን ይስጡ።
- የሚዲያ ተጋላጭነትን ያስቀሩ።
- መደበኛ የቤተሰብ እንቅስቃሴዎችን ማካሄድ ይቀጥሉ።
- ከእንቅልፍ ሰዓት በፊት የማረጋገጫ እና የማፅናኛ እንቅስቃሴዎችን ያቅዱ።
- በእንቅልፍ ዝግጅቶች ውስጥ የአጭር ጊዜ ለውጦችን ይፍቀዱ።
- በጨዋታ አማካኝነት ስሜትን መግለጽን ያበረታቱ።

ልዩ ፍላጎት ያላቸው ልጆች

ልዩ ፍላጎት ያላቸው ልጆች ተጨማሪ ማረጋገጫ ቃላትን፣ ስለ ክስተቱ ተጨማሪ ማብራሪያዎችን እና የበለጠ ማጽናኛ እና ከሚወዷቸው ሰዎች እንደ መታቀፍ ያሉ ሌሎች አምታዊ አካላዊ ግንኙነቶችን ይፈልጉ ይሆናል።

ከ 7 እስከ 10 ዓመት

ትልልቅ ልጆች ሀዘን፣ ጎደት ወይም ፍርሃት ሊሰማቸው ይችላል። በችግሩ ዝርዝር ላይ ሊያተኩሩ እና ስለእሱ ሁል ጊዜ ማውራት፣ ወይም ስለእሱ በጭራሽ አለማውራት ይፈልጉ ይሆናል። ልብ ሊሏቸው የሚገቡ ሌሎች ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ።

- ማተኮር አለመቻል።
- ከልክ በላይ ማልቀስ፣ መጮህ፣ መበሳጨት ወይም ጠበኛ ባህሪ።
- በሆነ ሃሳብ ላይ መንጠልጠል እና ቅዠት
- የእንቅልፍ እና የምግብ ፍላጎት ለውጦች።
- ራስ ምታት እና የሆድ ህመም።
- ከእኩዮች መራቅ/መለየት።
- የፍላጎት ማጣት።
- የወላጆችን ትኩረት ለማግኘት መወዳደር።

እንዴት መርዳት እንደሚቻል

- ታጋሽ ይሁኑ እና ደህንነታቸው የተጠበቀ መሆኑን ያረጋግጡላቸው።
- መበሳጨት ምንም ችግር እንደሌለው ያሳውቋቸው።
- እንዴት መቋቋም እንደሚችሉ ከርስዎ እንዲማሩ ጭንቀት እንዴት እንደሚይዙ ያጋሩ።
- ነገሮችን ከእነርሱ ጋር ያስቡ።
- ከጎደቶች ጋር መጫወት እና መገናኘትን፣ መደበኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና መዘረጋጋትን፣ እንዲሁም በትምህርታዊ እንቅስቃሴዎች እና በተደራጁ የቤት ውስጥ ሥራዎች ውስጥ መሳተፍን ያበረታቱ።
- ለስለስ ያለ ግን ጥብቅ ገደቦችን ያስቀምጡ።
- በወቅቱ ወረርሽኝ ላይ ይወያዩ እና ጥያቄዎችን ያበረታቱ።
- የሚዲያ ተጋላጭነትን ይገድቡ።
- ለሚከሰት ማንኛውም ማግለል ወይም አድልዎ መፍትሄ ይስጡ እንዲሁም የተሳሳተ መረጃን ያብራሩ።
- በስዕል ወይም በሌሎች እንቅስቃሴዎች ስሜታቸውን እንዲገልጹ ይርዷቸው።

በአስራዎቹ እድሜ እና ከዛ በታች ያሉ ታዳጊዎች

እንዳንድ ታዳጊዎች እና በአሥራዎቹ ዕድሜ ውስጥ የሚገኙ ወጣቶች ወጣ ያለ እንቅስቃሴ በማድረግ ለስሜት ቀውስ ምላሽ ይሰጣሉ። በጥልቅ ስሜታቸው የመጨናነቅ ሁኔታ እና ስለሁኔታውም ማውራት እንደማይችሉ ሊሰማቸው ይችላል። ስሜታቸው ወደ ከፍ ያለ ጭቅጭቅ አልፎ ተርፎም ወደ ጠብ ሊወስድ ይችላል። ሌሎች የጭንቀት ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ።

- ከልክ በላይ መጨነቅ ወይም መከፋት።
- ጤናማ ያልሆኑ የአመጋገብ እና የእንቅልፍ ልምዶች።
- ለማተኮር መቸገር።
- ምክንያቱ ያልታወቀ ራስ ምታት ወይም የሰውነት ህመም።
- የአልኮል፣ የትምባሆ ወይም የሌሎች አደንዛኝ ፀዳችን መጠቀም።
- ሃይል ማጣት።
- መነጠል።
- ስለ መገለል እና የፍትህ መጓደሎች መስጋት።
- የትምህርት ቤት ስራን ማስቀረት።

እንዴት መርዳት እንደሚቻል

- ከእኩዮች እና ከቤተሰብ ጋር ስለ ወረርሽኝ ተሞክሮ መወያየትን ያበረታቱ፣ ነገር ግን አያስገድዱ።
- ሊያስተላልፉት የሚፈልጉት መልእክት “ፈርተህ/ሽ እንደነበረ አውቃለሁ፣ ግን ሁሉ ደህና ነው። እኔ እዚህ ነኝ፣ እናም ይህንን ለመቋቋም እረዳኝለው/ሻለው።”
- ግቡ ጭንቀትን ማስወገድ ሳይሆን ልጅዎ ችግሩን እንዲቆጣጠር መርዳት ነው።
- ከጎደቶቻቸው ጋር እንዲገናኙ፣ በቤተሰብ እንቅስቃሴዎች እና በቤት ውስጥ ሥራዎች ውስጥ እንዲሳተፉ እና ታናናሽ እህትና ወንድሞችን እንዲደግፉ ያበረታቷቸው።
- የሚዲያ ተጋላጭነትን ይገድቡ።
- ወረርሽኝ በሚከሰትበት ጊዜ መገለል፣ ጭፍን ጥላቻ እና የፍትህ መጓደልን መወያየት እና መፍታት።