

በCOVID-19 ጊዜ እያጫወቱ ልጆቻችን ይርዱ።

COVID-19 የእለት ተእለት አኗኗራችንን ቀይሮታል፤ ተጨማሪ ጭንቀት በመጨመር በደህነታችን ላይ ከፍተኛ ተፅእኖ በመፍጠር ላይ ነው፤ የቤተሰቦቻችን የልጆቻችንም ደህንነት ጭምር ተጽእኖ አሳድሮአል።

ማህበራዊ ርቀት መጠበቃችንን አካላዊ ደህንነታችንን ይጠብቃል፤ በሌላ በኩል ደግሞ ጭንቀት በመፍጠር በአእምሮ ጤናችን ላይ አሉታዊ ተፅእኖ ያሳድራል። ስለዚህ ራሳችንና ልጆቻችንን የምናግዝበት መንገድ ማግኘት በጣም ጠቃሚ ነገር ነው። የራሳችንን ጭንቀት መቆጣጠር፣ የለት ተለት ተግባራችንን ማከናወን፣ ደግሞም ከልጆች ጋር መነጋገርና እነሱን ለመርዳት ይጠቅማል። ለጨዋታና ለግንኙነት ጊዜ መስጠት ለሁሉም ሰው የአእምሮ ጤና አስፈላጊ ነው። እርፍት ወስደው በሚያስደስት ነገር ላይ ማተኮርና ጊዜን ለማሳለፍ ይጠቅማል። በጋራ መጫወት በልጅና በወላጅ መካከል ያለውን ግንኙነት ያጠናክራል። የልጆቹ ችግር የመቋቋም ችሎታ ይገነባና ልጆቹ እድሜ ልካቸውን ጤናኛ የአእምሮ ጤንነት እንዲኖራቸው ጥሩ መሰረት ይጥላል።

ጨዋታ ለህፃናት እድገት በጣም አስፈላጊ ነገር ነው። እንዲዘናኑ፣ ጭንቀታቸው እንዲገልፁና ችግር እንዲቋቋሙ ያስችላቸዋል። የፈጠራ ችሎታቸው፣ ችግር የመፍታት ጥበባቸውና በራስ የመተማመንና ስኬታማ ተግባራት የማከናወን ብቃታቸው እንዲዳብር ያበረታታቸዋል። አካላዊ ርቀት የመጠበቁ ህግ እንዳለ ሆኖ እቤት ለመጫወት በቂ ጊዜ መስጠት በጣም ጠቃሚ ነገር ነው። የሚከተሉት አምስት ጠቃሚ ምክሮች በኮረና ቫይረስ COVID-19 ጊዜ የልጅዎን የአእምሮ ጤንነት ለመጠበቅ የሚረዱ ናቸው።

1 ጨዋታን የዘወትር ተግባርዎ አካል ያድርጉት

የዘወትር ተግባራት የህፃናቱ ደህንነትና መረጋጋት ጠቃሚ ምንጮች ናቸው። በየቤተሰባችሁ በአሁኑ ሰዓት ያሉት ነገሮች የተለዩ ቢሆኑም፤ በጋራ የምትጫወቱበት ሰዓት መመደብ በተለይ በጣም ጠቃሚ ነገር ነው።

የግድ በጣም ብዙ ሰዓት መሆን አይገባውም፤ ለአምስት ደቂቃም ሆኖ በሳምንት 3-4 ጊዜም ቢሆን በልጅዎ ደህንነት ላይ ትልቅ አስተዋፅኦ ይኖረዋል።

እነዚህ የጨዋታ ሰዓታት መቼ እንደሚሆኑና በነዚህ የተወሰኑ ሰዓታት ሙሉ በሙሉ እነሱ ላይ እንደሚያተኩሩ ይንገሯቸው። በስራ፣ በቤትና ከልጆቹ ጋር የሚያሳልፉትን ተቀያይሪ ጊዜ በሚገባ አስበው ማውጣት ያስፈልግዎታል።

በዚህም ጊዜ ቀልዶችን ፣ አዳዲስ የፈጠራ ጨዋታዎችን፣ ወይም የሰሌዳ ጨዋታዎችን በማዘጋጀት ጥሩ ቦታ ማድረግ ይቻላል። ምንም ዓይነት ውሳኔ ይኑራችሁ፤ በተለይም ከቤት ሆናችሁ የምትሰሩ ከሆነ ግልፅ የሆነ የጨዋታ የጊዜ ሰሌዳ ማውጣት በጣም ጠቃሚ ነው። ምክንያቱም በዛች በተወሰነቸው የጊዜ ሰሌዳ ልጅዎ ከእርስዎ ሙሉ ትኩረት አግኝቶ እንደሚጫወት በሚገባ እንዲገነዘብ ይረዳዋል።

በዚህ የጨዋታ ሰዓት በስልክም ሆነ በሌሎች መሳሪያዎች ምክንያት የሚያደናቅፍ ነገር እንዳይከሰት ቀደም ብሎ መዘጋጀት ያስፈልጋል። አንዳንድ ወላጆች መሳሪያዎቻቸውን ድምፅ አልባ ያረጓቸዋል፤ ሌሎች የጠፏቸዋል ሌሎች ደግሞ ሌላ ክፍል ያስቀምጧቸውና በየጊዜው ከሚያንቃጭሉት ነገሮች መልእክት የማየት ወይም የመመለስ ፈተና ይረዳቸዋል።

2 ደህነቱ የተጠበቀ ቦታ ያዘጋጁ

ህፃናት የፈጠራ ስሜት የሚፈጥርባቸው፣ የሚያዝናናቸው፣ ወይም የወደዱት ነገር ላይ ለመሳተፍ ጥሩ ቦታ ያስፈልጋቸዋል። ይህም በቤት ውስጥ ካለ አንዱ ክፍል፣ ከጓሮ ወይም በውጭ ሊሆን ይችላል። አካላዊ ርቀት እንደተጠበቀ ሆኖ፣ የባህር ዳርቻዎች ፣ የወንዝ ዳር፣ ብሄራዊ ፓርኮች፣ ልጆች በነፃነትና በፈጠራ ችሎታቸው ሊጫወቱባቸው የሚችሉ አካባቢዎች ናቸው።



ብሄራዊው የሰው ሃይል ማእከል ለህፃናት አእምሮ ጤና / National Workforce Centre for Child Mental Health (NWC) ይህ መርሃ ግብር በአውስትራሊያ መንግስት የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር በብሄራዊው የህፃናትና ወጣቶች የአእምሮ ጤና መርሃ ግብር የገንዘብ ድጋፍ ይታገዛል።

3 ልጅዎ የሚመራውን ይከተሉ

‘ልጅ የሚመራው ጨዋታ’ ልጅዎ የመረጠውን ጨዋታ እየተከተሉ ከሱ ጋር የሚጫወቱት ጨዋታ ነው። ልጆቹ የጨዋታው አለቆች፣ መሪዎችና ውሳኔ ሰጭዎች ይሆናሉ። ልጆች የመምራቱን ዕድል ሲሰጧቸው እነሱ ዋጋ እንዳላቸውና እርስዎ በነሱ የመምራት ጥንካሬና እንደሚያምኑ ይገነዘባሉ። ስለ ልጅዎም የበለጠ እንዲማሩ እድል ያገኛሉ፤ ምን ማድረግ እንደሚያስፈልጋቸው፣ ምን እንደሚያሳስባቸው፣ ችግሮችን በራሳቸው መንገድ እንዴት መፍታት እንደሚችሉ ይረዳሉ።

ልጅ መር ጨዋታ እንደ ልጁ እድሜና የእድገት ደረጃ ይለያያል። ጨቅላ ህፃን ካልዎት በተለያዩ አሻንጉሊቶች በመጀመር የሚፈልገውን አሻንጉሊት እንዲመርጥ ያድርጉና ለምን ያህል ጊዜ በያንዳንዱ በአሻንጉሊት እንደሚጫወት ይመልከቱ። የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት ተማሪ ከሆነ ደግሞ ወላጆቻቸው በጨዋታው እንዲሳተፉ በጣም ይፈልጋሉ ፤ ከነሱ ጋር በሚቀላቀሉበት ወቅት ፤ ከነሱ ጋር ሆነው እንደሚረዱ ወይም እንደሚገነቡ ወይም የሆነ ነገር እንደሚፈጥሩ ሆነው ለመታየት ይሞክሩ። ጎረምቶች ሲሆኑ ደግሞ በሚሰሩት ነገር ላይ ፍላጎት ያልዎት መሆኑን ብቻ ነው ማሳየት ያለብዎት። ጥያቄ መጠየቅ፣ ስለሚሰሩት ነገር አብሮ ከነሱ ጋር መነጋገር። . የልጅዎ እድሜ የፈለገው ይሁን ዋናው ቁልፍ ነገር የነሱን አመራር እየተከሉ መሄድና እርስዎ በነገሩ ላይ እንዴት መሳተፍ እንዳለብዎት እንዲያሳይዎት መፍቀድ ነው።

4 ተረቶች በጋራ ስሙ

ተረት ህፃናቱ ላይ ሊደርስ ስለሚችለው ነገር እንዲረዱ እድል ይሰጣቸዋል። በሚቀርፁት የልብ ወለድ ገፅ ባህርይ ደህንነት በማያያዝ እነሱ ላይ እየሆነ ያለውን እውነታ ለመረዳት ያስችላቸዋል። ተረቶች ግልፅ የሆነ የታሪክ አጀማመር ፣ መካከልና አጨራረስ ስላላቸው በሚገባ ለመረዳትና በጣም ጥልቅ ስሜታቸውን ለመግለፅ ይረዳቸዋል። ተረት መንገር ደጋግሞ መንገር ለሚያጋጥሟቸው ነገር መፍትሄ እንዲያገኙለት ይረዳቸዋል።

ማንበብ፣ መጻፍና ተረቶችን ለልጆቻቸው ማካፈል ከልጆቻቸው ጋር ጥሩ ቁርኝት እንዲኖርዎ ከመርዳቱም በላይ በነሱ ዙሪያ እየሆነ ስላለው ነገር ለማወቅም ይረዳዎታል። ልጅዎ የራሱን ታርክ በመፍጠሩ ምናልባትም በኮረና ቫይረስ ምክንያት ስለሚፈጠረው ጭንቀት ማብላላት እንዲችል ሊረዳው ይችላል። ታሪኩ በጣም አስጨናቂ ከሆነ ወይም ልጁ የሆነ ቦታ የሚቆም ከመሰልዎት በመሃል ገብተው ታሪኩን አዎንታዊ ወደ ሆነ መንገድ በማስቀየር መጨረሻውን ያማረ እንዲሆንለት ሊረዱት ይችላሉ። የልጆቹን ጥንካሬና ችግር የመፍታት ችሎታቸውንም የመጠየቅ አጋጣሚም ሊያገኙ ይችላሉ። ልጅዎ የሆነ ችግር በራሱ መንገድ የፈታው ካለ እንዴት እንደፈታውና ይህ ችሎታውና የመቋቋም ብቃቱ በታሪኩ ውስጥ ለተፈጠረው ችግር እንዴት ሊጠቀምበት እንደሚችል ሊጠይቁት ይችላሉ።

5 ለራስዎም ችር ይሁኑ

ውጥረት፣ ስጋትና መረበሽ በተወሰኑ ጊዜያት መኖሩ አይቀሬ ነው። ያስታውሱ ይህ ሁኔታ ፍፁም አዲስ ነገር ነው፤ ለእርስዎም ቢሆን ነገሮችን ለመረዳት ትንሽ ያስቸግራል፤ እውነታውን ለመረዳት እየሞከሩ ልጆችዎ የሚሆነው ነገር ምን እንደሆነ በሚገባ እንዲረዱ ያግዟቸው።

በልጆች የተመራ ጨዋታ ለመጫወት ሲጀምሩት ትንሽ ያስቸግራል። ብዙ ጊዜ የዚህን ሃላፊነት የሚወስዱት ወላጆች ናቸው። አሁን ግን ስልጣኑ ወደ ልጆች በመዞሩ ምክንያት ትንሽ ግራ አጋቢ ሊሆን ይችላል። የልጅዎ ፍላጎትና የአጩዋወት ዘይቤም ከእርስዎ ልምድና ሃሳብ ለየት ሊል ስለሚችል እርስዎም በመሃል ገብተው ተፈጥሯዊ ነው ብለው ወደሚያስቡት ልጅዎን ለመምራት ሊዳዳዎት ይችላል። ህፃናት መር የሆነ ጨዋታ በሚገባ ማከናወን አስቸጋሪ ሆኖ ካገኙት ይህንን ጨዋታ በተሻለ መንገድ መጫወት ስለሚቻልበት መንገድ ለማግኘት ሃኪምዎን ወይም የህክምና ባለሙያን ያናግሩ።



ብሄራዊው የሰው ሃይል ማእከል ለህፃናት አእምሮ ጤና / National Workforce Centre for Child Mental Health (NWC) ይህ መርሃ ግብር በአውስትራሊያ መንግስት የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር በብሄራዊው የህፃናትና ወጣቶች የአእምሮ ጤና መርሃ ግብር የገንዘብ ድጋፍ ይታገዛል።