NATIONAL
ASSOCIATION OF
SCHOOL
PSYCHOLOGISTS

ስለ ፊዝካዊ ሁከት ለልጆች ማስረዳት፡
ጠቃሚ ምክር ለወላጆችና ለአስተማሪዎች

በከፍተኛ ደረጃ ዝናን ያተረፉ የሁከት ተግባራት፣ በተለይም በት/ቤቶች፣ አደጋው የሚያሳስባቸው ወይም ጓደኞቻቸው ወይም የሚያፈቅሯቸው አደጋ ላይ ናቸው ብለው የሚጨነቁ ልጆችን ሊያደናግርና ሊያስፈራራ ይችላል። ምን ግብረመልስ መስጠት እንዳለባቸው መረጃና አመራር ለማግኘት አቅመአዳም የደረሱትን ይመለከታሉ። የወትሮ ሁኔታና ደህንነት እንዳለ በሚያረጋግጥ እንዲሁም ስለጭንቀታቸው ከነሱ ጋር በመነጋገር ወላጆችና አስተማሪዎች ልጆች ደህንነት እንዲሰማቸው ማድረግ ይችላሉ።

1. ልጆች ደህና መሆናቸውን አረጋግጡላቸው። ት/ቤቶች በጣም ደህና ሁኔታ ላይ እንዳሉ አስምሩበት። ስሜታቸውም በአግባቡ መሆኑን አረጋግጡላቸው። የሚያሳዝን ሁኔታ ሲፈጠር ሁሉም ስሜቶች ተገቢ መሆናቸውን አስረዱ። ልጆች ስለስሜታቸው እንዲናገሩ ፍቀዱ፣ ትክክለኛ እይታ እንዲኖራቸው አድርጉ፣ እነዚህንም ስሜቶች በሚገባ ሁኔታ እንዲገልጹ አግዟቸው።

2. ለመነጋገሪያ ጊዜ ስጡ። ምን ያህል መረጃ መስጠት እንዳለባችሁ ለማንዘብ ጥያቄዎቻቸውን መሪ አድርጉ። ትእግስት ይኑራችሁ። ልጆችና ወጣቶች በአብዛኛው ስለ ስሜቶቻቸው ለመነጋገር አይከጀሉም። የመናገር ፍላጎት እንዳላቸው ተከታተሉ፣ ለምሳሌ ምግብ ስታዘጋጁ ሆነ የቀየ ስራ ስታከናውኑ ባጠገባችሁ ሲያንዣብቡ። ከጭንቀቱ መግለጫ እንዲሆናቸው አንዳንድ ልጆች መጻፍ፣ ሙዚቃ መጫወት ወይም የኪነ ጥበብ እቅድ ይመርጣሉ። ትንንሽ ልጆች ስሜታቸውን ለመለየትና ለመግለጽ ተጨባጭ ስራ ሊያስፈልጋቸው ይችላል (ለምሳሌ ስእል መሳል፣ የስእል መጽሃፍ መመልከት፣ ወይም አይነ ህሊናዊ ትያትር)።

3. መግለጫዎቻችሁን በተገቢው መንገድ ገንቢና አበልጻጊ አድርጉ።

- የዝቅተኛ ኤሌሜንታሪ ት/ቤት ልጆች ት/ቤታቸውና የመኖሪያ ቤቶቻቸው ደህና መሆናቸውንና ሰዎችም ለነሱ ጥበቃ በታ ወላይ መገኘታቸውን ከሜናናት ጋር ተመጣጣኝ የሆነ አጭር፣ ቀላል መረጃ ያስፈልጋቸዋል። የውጭ መዝጊያዎች መቆለፋቸውን ልጆች እንዲያረጋግጡ ማስታወስ፣ ልጆች በጨዋታ ሜዳ ባለበት ወቅት ክትትል ለማድረግ ስለሚኖረው ውጥረት፣ እና በትምህርት ቀን የአስቸኳይ ሁኔታ ልምምዶች ማካሄድን የመሳሰሉ የት/ቤት የደህንነት ምሳሌዎች ስጡ።
- የከፍተኛ ኤሌሜንታሪና የ መካከለኛ ት/ቤት ጀማሪ ልጆች በርግጠኛ ደህና ስለመሆናቸውና ት/ቤታቸው ላይ ምን በመካሄድ እንዳለ ይበልጥ አፋቸውን ሞልተው ጥያቄዎች ያቀርባሉ። ሃቁን ከቅዠት ለመለየት ድጋፍ ያስፈልጋቸዋል። አስተማማኝ ት/ቤቶችን ለማቅረብ ት/ቤቶችና የህብረተሰቡ መሪዎች ስለሚያከናውኗቸው ጥረቶች ተወያዩ።
- የመካከለኛ ት/ቤት ከፍተኛ ክፍሎችና የ2ኛ ደረጃ ት/ቤት ተማሪዎች በት/ቤትና በህብረተሰብ ስለሚፈጠሩ ሁከቶች መንሾ ጠንካራና የተለያዩ አስተያየቶች ይኖሯቸዋል። ት/ቤቶችን ይበልጥ አስተማማኝ ለማድረግና በህብረተሰቡ አሰቃቂ ሁኔታዎችን ለመከላከል ተጨባጭ ሃሳቦችን ያጋራሉ። የት/ቤት ደህንነት መመሪያዎችን በመከተል (ለምሳሌ ባይተዋሮች ህንጻ እንዲደርሱ ባለማድረግ፣ እንግዳ ሰዎች ቅጥር ግቢ ውስጥ ሲታዩ በማስታወቅ፣ በተማሪዎች ወይም በህብረተሰብ አባሎች፣ ወዘተርፈ የደህንነት አደጋ መጣል አዝማሚያዎች ሲታዩ በማስታወቅ)፣ ማንኛውንም የግል የደህንነት ስጋት ለት/ቤቱ አስተዳደር በማስታወቅ፣ እንዲሁም ለስሜታዊ ፍላጎቶች ድጋፍ በማድረስ ት/ቤቶች ዘላቂ የሆነ አስተማማኝነት እንዲኖራቸው ተማሪዎች ያላቸውን ሚና ትኩረት ስጡ።

4. የደህንነት ቅደም ተከተል ሂደቶች ገምግሙ። ይህም በቤትና በት/ቤት ሂደቶችንና መከላከያዎችን ያጠቃልላል። አስፈሪ ነገር ሲገጥማቸው አደጋ ሲሰማቸው ልጆች ሄደው ማናገር ያለባቸው ቢያንስ አንድ አቅመ አዳም የደረሰ ሰው ለዩላቸው።

5. የልጆችን ስሜታዊ ሁኔታ አስተውሉ። አንዳንድ ልጆች ስጋታቸውን በቃል መግለጽ ሊሳናቸው ይችላል። በስነ ምግባር፣ በምግብ ፍላጎት፣ እና በእንቅልፍ ይዞታ ለውጦች ማሳየት የልጆችን መጨነቅና ምቾት ማጣት ያመለክታሉ። በአብዛኛዎቹ ልጆች፣ እነዚህ ምልክቶች በማጽናናትና ከግዜ ሂደት ጋር ይቃለላሉ። በሆንም አንዳንድ ልጆች ይበልጥ ለተጠናከረ አደጋ ሊጋለጡ ይችላሉ። ከዚህ ቀደም አእምሮ የሚናጋ ወይም የቅርብ ዘመድ ሞት ያጋጠማቸው ልጆች፣ ከጭንቀትና ከሌላ የአእምሮ በሽታ የሚሰቃዩ፣ ወይም ልዩ ፍላጎት ያላቸው ልጆች ከሌሎች በበለጠ ለአሰቃቂ አደጋ የሚጋለጡ ናቸው። የሚያሰጋችሁ ነገር ካለ የአእምሮ ጤና ባለሙያ እርዳታ ፈልጉ።

6. የንደነዚህ አይነት ሁኔታዎች በቴሌቪዥን ማየት ቀንሱ/ከልክሉ። በቴሌቪዥን ማየት ቀንሱ/ከልክሉ ቴሌቪዥኑም የጋራ ክፍል/አዳራሽ መሆን አለመሆኑን አስተውሉ። ለእድገት ተገቢ ያልሆነ መረጃ፣ በተለይ በትናንሽ ልጆች ጭንቀት ወይም መደናገር ሊያስከትል ይችላል። በልጆች ፊት፣ በጎረምሶችም በሆን፣ አዋቂዎች እርስበርሳችሁ ስለምትነጋገሩባቸው ይዘት ጥንቃቄ አድርጉ፣ ለቂምበቀል፣ ለጥላቻ፣ እና በንዴት ለተሞላ አስተያየት የሚኖራቸውን ማጋለጥ ወስኑ/አጥፉ።

7. የዘልማድ አሰራርን አጥብቃችሁ ያዙ። ቅደም ተከተሉን የጠበቀ አሰራር አስተማማኝና የአካል ጤናን የሚያራምድ ነው። ልጆቹ በቂ እንቅልፍ፣ መደበኛ ምግብና የአካል እንቅስቃሴ ማግኘታቸውን አረጋግጡ። በትምህርት ስራቸውና ከትምህርት ውጭ የሚያከናውኗቸው እንቅስቃሴዎች አበረታቷቸው ከአቅም ውጭ የሆነባቸው ከመሰለ ግን አትገፋፏቸው።

ከልጆች ጋር ስትነጋገሩ ትኩረት የሚደረግባቸው ነጥቦች

- ት/ቤቶች ለደህንነት አስተማማኝ ቦታዎች ናቸው። የት/ቤት ሰራተኞች ከወላጆችና ከህዝብ ደህንነት አቅራቢዎች (የቀበሌው ፖሊስና እሳት አደጋ፣ አስቸኳይ ደራሾች፣ ሆስፒታሎች፣ ወዘተርፈ) ጋር አብረው ይሰራሉ። ደህንነታችሁን ለመጠበቅ።
- የት/ቤት ህንጻ አስተማማኝ ነው ምክንያቱም… (የት/ቤት ልዩ ስርአቶችን/ሂደቶችን ጥቀስ)።
- በት/ቤት ደህንነት ሁላችንም ሚና አለን። አስተዋይ ሁናችሁ ያለማቋረጥ፣ ድንጋጤ ወይም ፍራቻ የሚያስከትል ነገር ስታዩ ወይም ስትሰሙ ለአዋቂ ሰው አስታውቁ።
- በማስታወቅ፣ በማሾካሾክና በሃሜት መካከል ልዩነት አለ። ለታማኝ አዋቂ ሰው የምታውቁትንና የምትሰሙትን በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ በማነገር ጉዳትን የሚከላከል አስፈላጊ መረጃ መስጠት ትችላላችሁ።
- ከሁሉም ይበልጥ የከፋ ነገር ሊኖር ይችላል ብሎ ማሰልቸት አያስፈልግም። ምንም እንኳን መጥፎ ነገር ምንግዜም አይመጣም ብሎ ፍጹም ዋስትና መስጠት ባይቻልም ት/ቤታችንን የሚነካ አንድ ነገር ሊሆን ይችላል እና የመሆን እድሉ አለው በሚሏቸው አባባሎች ልዩነት መኖሩን ማንዘብ አስፈላጊ ነው።
- ቅጥ የለሽ ሁከት ለማመን በሆን ለማንዘብ ከባድ ነው። የሚያስደስታችሁን በመስራት፣ የተለምዶ አሰራራችሁን በመያዝ፣ እና ከጓደኞቻችሁ ከቤተሰብ ጋር በመሆን መልካም እንዲሰማችሁና በሁኔታው ከመጨነቅ እንድታድኑን አደራ።
- አንዳንድ ጊዜ ሰዎች ሌሎችን የሚጎዳ ድርጊት ይፈጽማሉ። ንዴታቸውን መቆጣጠር አይችሉም፣ ድራግ ወይም አልኮል አስክሯቸው ይሆናል፣ ወይም ከአእምሮ ህመም በመሰቃየት ላይ ይሆናሉ። አዋቂዎች (ወላጆች፣ መምህራን፣ የፖሊስ መኮንኖች፣ ዶክተሮች፣ የሃይማኖት መሪዎች) እነዚህን ሰዎች ለመርዳትና ሌሎችን ከመጉዳት እንዲቆጠቡ አጥብቀው ይሰራሉ። ክፉ ሲሰማንና ስንናደድ እርዳታ እንዴት ማግኘት እንደምንችልና ከድራግና ከአልኮል እንዴት እንደምንርቅ ማወቅ ለሁላችንም አስፈላጊ ነው።
- ከጠመንጃዎች/ሽጉጦችና ሌሎች መሳርያዎች ራቁ። ሌላ ግለሰብ መሳርያ እንዳለው ካወቃችሁ ለአዋቂ ሰው ንገሩ። መሳርያዎችን ማግኘት መቻል ወደ ነፍስ አጥፊ ሁከት ከሚያመሩ ታሳቢ አደጋዎች አንዱ ነው።
- ሁከት ምንጊዜም የግል ችግር መፍቻ አይደለም። በት/ቤት የጸረ-ሁከት ፕሮግራም በመሳተፍ፣ የግጭት እርቅ አማካኝነት ሞዴሎች በመሆን፣ እና ጓደኛ ከንዴት፣ ጭንቀት፣ ወይም ከሌሎች ሊቆጣጠሩት ከማይችሉ ሁኔታዎች ሲታገል ከአዋቂ እርዳታ በመፈለግ ተማሪዎች የአወንታዊ መፍትሄ አካል መሆን ይችላሉ።

ስለ ት/ቤት ደህንነት፣ ስለሁከት መከላከል፣ ስለልጆች አእምሮ መጎዳት፣ እና ስለጠንቃቃ ግብረመልስ፣ NASP ለወላጆችና መምህራን ተጨማሪ መረጃ በሚቀጥለው ድረገጽ አስፍረዋል www.nasponline.org።

©2006, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway #402, Bethesda, MD 20814