

በአስቸጋሪ ወቅት ልጆች ለማሳደግ የሚጠቅሙ ስድስት ምክሮች

1. ራስዎን ይጠብቁ

ባልተጠበቀና ባስቸጋሪ ወቅት ልጅ ማሳደግ ብዙውን ጊዜ ፈታኝ ሊሆን ይችላል። ሁሉም ሰው በጣም የሚጨነቅበትና ወይም የሚበሳጭበት ጊዜ አለው። መወጣት ያለብን የራሳችን ከባባድ ስሜቶች ባሉበት ጊዜ ለሌሎች ለጋስ እና ደጋፊ መሆን ከባድ ነው። ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት ስለሚያስችሎት እና እነዚህን የመሣሰሉ ነገሮች በቀን ውስጥ እንዴት ማካተት እንደሚችሉ ለማሰብ የተወሰነ ጊዜ ይውሰዱ። እነዚህ ነገሮች ለመለማመድ የተወሰነ ህይወት ሊወስድ ይችላል፤ ነገር ግን ብዙም ሳይቆይ እነሱን በማከናወን ኃይል ይሰማዎታል ።



ራስዎን ለመንከባከብና ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት ምን ማድረግ ይችላሉ?

ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት የሚያደርጉትን ነገሮች ዝርዝር ይያዙና በየቀኑ የሚያደርጉትን ነገር ይምረጡ። አንዳንድ ሀሳቦች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡

- ለራስዎ ብቻ የተወሰነ ጊዜ ይኑርዎት። ቁጭ ብለው በመስኮት ይመልከቱ፤ ራስዎን ማሸት፤ መተንፈስ ይለማመዱ፤ ሙዚቃ ያዳምጡ፤ ሰውነትዎን ያንቀሳቅሱ/ይዘርጉ።
- እያንዳንዱ የቤተሰብ አባል ቀናቸውን ማቀድ ይችሉ ዘንድ ለመርዳት የቤተሰብ የጊዜ ሰለዳ ወይም ልማድ ይጠቀሙ። (የሰው አእምሮ ሊመጣ ያለውን ነገር ማወቅ ይወዳል። ካልሆነ ግን የበለጠ ይጨነቃል።)
- በጥሞና ለማሰላሰል መመሪያውን ያዳምጡ። በቋንቋዎ ለማሰላሰል የሚረዱ ጥቆማዎችን ለማግኘት በዩቲዩብን ለመፈለግ ይሞክሩ ወይም እዚህ www.mrctas.org.au/phoenix-centre-resources/ ይጎብኙ።
- አንዳንድ የሚያነቃቁ ጽሑፎችን/መልዕክቶችን ያንብቡ
- ሊያመሰግኑባቸው የሚገቡ ሶስት ነገሮች በመደበኛነት ለማሰላሰል ይሞክሩ
- ይጻፉ ወይም እግዚአብሔርን ያመስግኑ
- ቀደም ብለው ወደ መኝታ ይሂዱ። መልካም የሆኑ የእንቅልፍ ልምምዶችን ያዳብሩ ለምሳሌ ከአንድ ሰዓት በፊት ጀምሮ ማንኛውም ዓይነት ሰጠ ማያ ገጽ (ስክሪን) አለማየት እንዲሁም መደበኛ የመኝታ ሰዓት አዘውትሮ መጠበቅ።

2. ማህበራዊ ግንኙነቶችን ይጠብቁ

በአካል ተለያይተን ባለንበት ወቅት፣ ስሜታዊ ጤንነታችንን ለመጠበቅ ማህበራዊ ግንኙነቶችን መጠበቅ ይበልጥ አስፈላጊ ነው። ይህንን በሚያደርጉበት ጊዜ በተቻለ መጠን አካላዊ ርቀትን መጠበቅ እንዳለብዎ ያስታውሱ።



ይህንንም በሚከተሉት ማድረግ ይችላሉ፡

- ከቤተሰብ እና ጓደኞችዎ ጋር በቪዲዮ ወይም በስልክ መነጋገር
- በቀጥታ ማውራት አማራጭ ካልሆነ፣ ኢሜሎችን ወይም ደብዳቤዎችን ለጓደኞችዎ እና ለቤተሰብዎ ይጻፉ
- የሚያበረታቱ ፖስተሮች እና ምልክቶች ያዘጋጁ እና ጎረቤቶቻችንን ለመደገፍ በመስኮቶችዎ ያኑሩ
- ወደ ውጭ ወጥተው ጎረቤቶቻችንን እና ጓደኞችዎን ሰላም ይበሉ። ብቻ ከእርስዎ ጋር ከማይኖር ከማንኛውም ሰው የ1.5 ሜትር ርቀት መጠበቅዎን ያረጋግጡ።

3. እረፍት ይውጡ (ከልጆች ጋር ወይም ያለልጆች)

እርስዎ ብቻዎት እንዳልሆኑ ያስታውሱ - ሁሉም ሰው በሕይወታችን ውስጥ ካልተጠበቁ ከእነዚህ ለውጦች ጋር እየታገለ ነው። እናም ብዙዎቻችን የተወሰነ ተጨማሪ ድጋፍ እንፈልጋለን። ለራስዎ ደግ ይሁኑ እና ሁሉንም ራስዎ ማድረግ እንደማይችሉ ይረዱ ።



ከመጠን በላይ የመረበሽ ስሜት የሚሰማዎት ከሆነ፣ ለጭንቀትዎ ምላሽ የሚሰጡበት መንገድ ይፈልጉ። በሰፈርዎ ዙሪያ በእግር ጉዞ ያድርጉ። ለጥቂት ደቂቃዎች ለማሰላሰል ወይም በጥልቀት ለመተንፈስ ይሞክሩ። ለጓደኛ ወይም ለድጋፍ ሰጪ አገልግሎት ይደውሉ። ለራስዎ ዕረፍት የሚሰጡበት መንገድ ይፈልጉ። የልጆችዎን ፍላጎቶች በተሻለ ሁኔታ ለማሟላት ተሽሎዎት ይመለሳሉ።

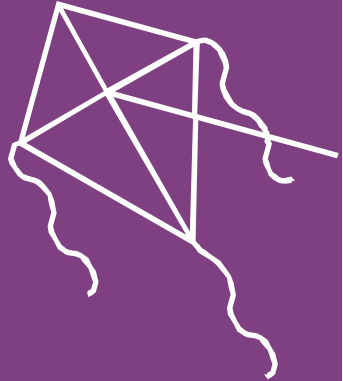
4. የልጆችን ስሜት ያረጋግጡ (ዋጋ ይስጡት)

ልጆች በተለይም በአዳዲስ እና አስቸጋሪ ሁኔታዎች ውስጥ እንዴት ምላሽ እንደምንሰጥ ለማየት እኛን ይመለከታሉ። እኛ ሁሉም መልሶች እንዲኖረን አያስፈልገንም ነገር ግን የሚደግፋቸው ስሜታቸውን ተረድተን መቀበል ነው። ለልጅዎ ስሜቶች ዋጋ በመስጠት፣ በማዳመጥ እና የተስፋ መቁረጥ ስሜት ሲሰማቸው አብሮ በመቀመጥ፣ ለምሳሌ ለማስተካከል ወይም ከዚያ እንዲወጡ ለማነጋገር ከመሞከር ይልቅ ምላሽ መስጠት ይችላሉ።



5. ከቤት ውጭ ከቤተሰብዎ ጋር ይውጡ

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ስሜትዎን ያነቃቃል፣ ኃይል ይሰጥዎታል እንዲሁም የውጥረት እና የጭንቀት ስሜቶችን ይቀንሳል። በተፈጥሮ በውጭ ጊዜ የሚያሳልፉ ልጆች ዝግ ያሉ፣ ደስተኞች፣ ጤናማ፣ የፈጠራ ችሎታ ያላቸው፣ በትምህርት ቤት የተሻሉ መሆናቸውን ጥናቶች ያሳያሉ ።.



እንዲህ ማድረግ ይችላሉ:

- በሰፈር ዙሪያ በእግር ለመጓዝ ይሂዱ እና የተለያዩ የአትክልት ስፍራዎችን ያስተውሉ
- አረፋዎችን ከቤት ውጭ ይጓዩ እና ሲንሳፈሩ ይመልከቱ
- በአካባቢዎ ወደሚገኝ መናፈሻ ይሂዱ
- አትክልት ይትክሉ።

6. ሳቅ

ሳቅ በሰውነት ውስጥ ያሉትን የጭንቀት ሆርሞኖችን ይቀንሳል። እንዲሁም የሚያስተሳስሩ ሆርሞኖችን ከፍ ያደርጋል፣ ስለሆነም አብረው ይስቁ ከነበረው ሰው ጋር የበለጠ ደህንነት ይሰማዎታል። የ 24/7 አብሮነትን የሚያመጣው ውድድር ለመቀነስ እህትማማቾች እና ወንድማማቾች አብረው እንዲስቁ ያድርጉ ውጥረት ለማቃለልም ሁሉም ሰው አብሮ ይሳቅ።



ያስታውሱ:

በአራት ሳምንቶች ውስጥ መሻሻል ካላዩ ወይም የሚያሳስብዎት ነገር ካለ እባክዎን የፊኒክስ ማእከል አማካሪዎን ወይም የቤተሰብ ሃኪምዎን ያነጋግሩ።

የፊኒክስ ማእከልን በ 03 6234 9138 ያነጋግሩ

ከስራ ሰዓት ውጪ ድጋፍ ለማግኘት:

የታዝማኒያ ላይፍላይን (በየቀኑ ከጠዋት 8 ሰዓት እስከ ምሽት 8 ሰዓት) በ 1800 98 44 34

ላይፍላይን (በቀን 24 ሰዓት፣ በየቀኑ) በ 13 11 14

ይህንን ሰነድ ለማዘጋጀት ያገለገሉ ምንጮች:

- የሃርቫርድ ዩኒቨርሲቲ የሕጻናት እድገት ማእከል
- የአውስትራሊያ የህፃናት ፋውንዴሽን
- ላይፍላይን

በታዝማኒያ መንግሥት፣ በጤና መምሪያ የተደገፈ

