

የአእምሮ ጤና እና ደህንነት

ለወላጆች እና ለቤተሰቦች MCPS የሚያጋራው ምርጥ ተሞክሮዎች

አጭር መግለጫ

የአንድ ልጅ የአእምሮ ጤናነት እና ደህንነት በትምህርት ቤትም ሆነ በህይወት ውስጥ ለሚደርስበት ስኬት ወሳኝ ናቸው። ቤተሰቦች ልጆች ተወዳጅ መሆናቸውን እንዲያውቁ፤ ከቤተሰብ ጋር ያላቸውን ግንኙነት መረዳት እንዲችሉ እና እርዳታ መጠየቅ እንዲችሉ ደህንነቱ የተጠበቀ፤ ምቹ እና እንክብካቤ በማድረግ ረገድ ወሳኝ ሚና ይጫወታሉ።

ልጆችና ወጣቶች በተለያዩ መንገድ/ምክንያት ውጥረት ያጋጥማቸዋል። ጠንካራ ግንኙነትን በመገንባት፣ ግልጽ ግንኙነት በማድረግ፣ እና ከልጅዎ ትምህርት ቤት ጋር በመተባበር ቤተሰቦች ለእያንዳንዱ ልጅ የመቋቋም አቅምን፣ ስሜታዊ ደህንነትን፣ እና አወንታዊ ውጤቶችን ለማበረታታት መርዳት ይችላሉ።

ማድረግ

- እንቅልፍ ለመተኛት፣ ጤናማ ምግብ ለመመገብ፣ ለአካላዊ እንቅስቃሴ፣ ለቤት ስራ፣ እና ለቤተሰብ የሚሆን ጊዜን ጨምሮ መደበኛ የሆነ የዕለት ተዕለት መርሃግብር ያዘጋጁ።
- በየቀኑ ከልጅዎ ጋር ስለትምህርት ቤት፣ ስለጓደኞች፣ ምን እንደሚሰማው/እንደሚሰማት፣ እና ስለተሞክሮዎቹ(ቿ) ተነጋገሩ። ያለ ምንም ነቀፋ ያዳምጡ እና ግልጽ የሆነ ግንኙነትን አበረታቱ።
- በልጅዎ የስሜት፣ የባህሪ፣ የእንቅልፍ፣ የምግብ ፍላጎት፣ የትምህርት ክትትል ወይም የትምህርት አፈፃፀም ላይ ለውጦች ሊኖሩ እንዲሟችሉ ይወቁ እና አሳሳቢ ጉዳዮች ሲከሰቱ ቀደም ብለው ድጋፍ መፈለግ ይኖርብዎታል።
- ችግር መፍታትን፣ ትንፋሽ መሳብ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ እና በጭንቀት ሁኔታዎች ውስጥ ጤናማ የመቋቋም ክህሎቶችን ማስተማር እና ሞዴል ማሳየት አለብዎት።
- ስጋቶችን ለመቅረፍ እና ስኬቶቹን ለማድነቅ ከልጅዎ አስተማሪዎች፣ የትምህርት ቤት ካውንስለር፣ ጉዳይን የሚከታተል ባለሙያ ወይም አስተዳዳሪ ጋር በመተባበር ይስሩ።
- በስክሪን ላይ የሚያሳልፈውን/የምታሳልፈውን ጊዜ በመመጠን ከቤተሰብ እንቅስቃሴዎች፣ ከቤት ውጭ ጨዋታ፣ በማንበብ እና ማህበራዊ ግንኙነቶችን ከማድረግ ጋር በማመጣጠን ጤናማ የቴክኖሎጂ አጠቃቀም ልምዶችን ያበረታቱ።
- ልጅዎ በቤት፣ በትምህርት ቤት፣ እና በማህበረሰቡ ውስጥ ሊያነጋግራቸው የሚችላቸውን እውነተኛ ታማኝ አዋቂዎችን እንዲያውቅ/እንድታውቅ ማድረግ ያስፈልጋል።
- ልጅዎ ራስን የመጉዳት፣ ራስን የማጥፋት፣ ወይም ሌሎችን የመጉዳት ሀሳብን ካንፀባረቀ(ች) ትምህርት ቤትዎን፣ የጤና ባለሙያ ወይም የድንገተኛ ጊዜ አገልግሎት ሰጪዎችን በማነጋገር ወዲያውኑ እርዳታ ይፈልጉ።

የሌለብዎትማድረግ

- በልጅዎ ስሜት ወይም ባህሪ ላይ የሚታዩ ጤናማ ያልሆኑ ለውጦችን ችላ አይበሉ።
- የልጅዎን ጭንቀት ችላ አይበሉ ወይም ሁኔታዎቹን ከሌሎች ጋር አያወዳድሩ።
- ድጋፍ ለማግኘት ከመሞከርዎ በፊት ችግር ወደ ቀውስ እስኪለወጥ ድረስ አይጠብቁ።
- ስለ አእምሮ ጤና ብቃት ያላቸውን ባለሙያዎች ሳያማከሩ በማህበራዊ ሚዲያ ወይም በኢንተርኔት ምክር ላይ ብቻ አይተማመኑ።
- ስለ ስሜታዊ ደህንነቱ(ቷ) ወይም ስለ ሌላ ደህንነት ስጋት ካለዎት የልጅዎን ትምህርት ቤት ለማነጋገር አያመንቱ።

የከባድ ችግር/ቀውስ መገልገያዎች
(ሪሶርሶች)

ድንገተኛ አደጋ ያጋጠመዎት ከሆነ

- 911 ይደውሉ
- 24/7 አገልግሎት ለማግኘት 988 ይደውሉ፤ የጽሑፍ መልእክት ይላኩ ወይም ያነጋግሩ
- ለአስቸኳይ ስሜታዊ መዛባት ድጋፍ ድጋፍ ለማግኘት
- [MD የትምህርት ቤቶች ደህንነት ክፍት የጥሪ መስመር](https://www.montgomeryschoolsmd.org/safe)
833-MD-B-SAFE

MCPS
መገልገያዎች/ሪሶርሶች

ልጅዎ በትምህርት ቤት ድጋፍ ማግኘት የሚያስፈልገው/የሚያስፈልጋት ከሆነ፤

የሚከተሉትን በማነጋገር ይጀምሩ፦

- የልጅዎ አስተማሪ
- ኬዝ ማናጀር (ካለ)
- የትምህርት ቤት አስተዳደር
- የትምህርት ቤት ካውንስለር
- የትምህርት ቤት የሥነ ልቦና ባለሙያ/ሳይኮሎጂስት



MCPS እገዛ ይጠይቁ