

ልጆችን ግብረ ሽበራን እንዲቋቋሙ ማገዝ ጠቃሚ ምክሮች ለወላጆችና ለመምህራን

ሆን ተብለው የሚፈጸሙ የሁከት ተግባሮች ሰላማዊ ሰዎችን የሚጎዱ የሚያስፈራሩና የሚያጎሳቁሉ ናቸው። ለግብረመልሱ ልጆችና ወጣቶች መረጃና አመራር ለመሻት ወደ አዋቂዎች ይመለከታሉ። ቤተሰቦችና የት/ቤት ሰራተኞች ከሁሉ አስቀድመው የሰላምና የደህንነት ስሜት በመመስረት ልጆች እንዲቋቋሙ ሊያግዙ ይችላሉ። መረጃ እንደተገኘ፣ አዋቂዎች ልጆችን በየስሜታቸው እንዲጓዙ ማገዝ መቀጠልና እና፣ ምናልባትም፣ ሂደቱን እንደ የትምህርት ሂደት ሊጠቀሙበት ይችላሉ።

ሁሉም አዋቂዎች ማድረግ ያለባቸው፡-

1. የእርጋታና የቁጥጥር ሞዴል ይሁኑ። ልጆች ስሜታዊ ምልክቶቻቸውን የሚወስዱት በህይወታቸው ታላቅ ከሆኑ አዋቂዎች ነው። የመጨነቅና የፍርሀት ስሜት አታሳዩ።
2. ልጆች ደህና መሆናቸውን አረጋግጡላቸው አናም (እውነት ከሆነ) በህይወታቸው አስፈላጊዎቹ አዋቂዎችና የሚያፈቅሯቸውም እንዲሁ። እንደየሁኔታው፣ የእነሱን የቅርብ ደህንነትና የህብረተሰባቸውንም ለማረጋገጥ የሚያስችሉ ታላቢዎች ጠቁሙላቸው።
3. ታማኝ ሰዎች ሁኔታውን እየተቆጣጠሩ መሆናቸውን አስታውሷቸው። የአስቸኳይ ጊዜ ሰራተኞች፣ ፖሊሶች፣ የእሳት አደጋ ሰራተኞች፣ ሀኪሞች እና መንግስት የተጎዱ ሰዎችን በመርዳት ላይ እንደሚገኙ እና የዚህ አይነቶቹ አስከሬ ሁኔታዎች ለወደፊት እንዳይደርሱ ለማረጋገጥ እየሰሩ መሆናቸውን አስረዱ።
4. የብስጭት ስሜት መድረሱ የተለመደና ተቀባይነት እንዳለው ልጆች እንዲያውቁ አድርጉ። እንደዚህ አይነት አሳዛኝ ሁኔታ ሲፈጠር የተለያዩ ስሜቶች መድረሳቸው አግባብ መሆኑን አስረዱ። ልጆች ስለ ስሜታቸው እንዲነጋገሩ ፍቀዱላቸው የትረካ ገፅታም እንዲሰጡ አግዟቸው። ንዴትም ቢሆን ተቀባይነት አለው፣ ነገር ግን እነዚህን ስሜቶች በአግባቡ መግለፅ እንዲችሉ ልጆች እርዳታና ትእግስት ከአዋቂዎች ሊያስፈልጋቸው ይችላል።
5. ለልጆች እውነቱን ንገሯቸው። ክውነቱ አልነበረም ወይም አሳሳቢ አይደለም ብላችሁ አታስመስሉ። ልጆች ብልጦች ናቸው። የሚካሄደውን ለነሱ ለመንገር ፈርታችኋል ብለው ካሰቡ ይበልጥ ይጨነቃሉ። በተመሳሳይ ጊዜ የግብረ ሽበራ ዛቻ/ስጋት ሃቅ በሆነበት ሁኔታ ፣ በግለሰብ ደረጃ የመጠቃት እድላቸው አነስተኛ መሆኑን ለልጆች መንገር አስፈላጊ ይሆናል።
6. እውነቱ ላይ ቁሙ። የተፈፀመውን ማበጃጀት ወይም ይሆናል ብሎ የማጋነን፣ ወይም ሌላ ጥቃትም ይደርስ ይሆናል በሎ መዘላበድ አይገባም። ስለ አሳዛኝ ሁኔታ መጠንና ስፋት ብዙ መናገር፣ በተለይ ለልጆች ደጋግሞ መናገር አይገባም።
7. ከአመፀ ጋር ሊያያዙ የሚችሉ ህዝቦች ወይም አገሮች አላግባብ ስማቸውን እንዳታጠፉ ተጠንቀቁ። ልጆች አሉታዊ አባባሎችን በቀላሉ ማጋነንና የወገን ጥላቻ ማዳበር ይችላሉ። ከቂም በቀል ይልቅ ስለ መቻቻልና ርትአዊነት ተናገሩ። ወካባና ማብሸኞ ወደያውኑ አቋርጡ።
8. የምትሰጡትን ማብራርያ ከእድገት አንጻር ተገቢ አድርጉት። በዝቅተኛ የኤሌሜንታሪ ደረጃ ት/ቤት ልጆች የእለታዊ ኑሮአቸው መዋቅሮች እንደማይለወጡ ማረጋገጫ ጋር የተመጣጣኝ አጠር ያለ፣ ቀላል መረጃ ያስፈልጋቸዋል።

የክፍተኛ ኢሌሜንታሪና የዝቅተኛ የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት ልጆች በእውነቱ ደህና ነን ወይ ብለው ይበልጡት አፍ አውጥተው ይጠይቃሉ። ሃቁን ከቅዠት ለመለየት ድጋፍ ያስፈልጋቸዋል። የመካከለኛ ደረጃ የክፍተኛ ክፍልና የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት ተማሪዎች በት/ቤትና በማህበረሰብ ስለ ሁከትና ዛቻዎች መንስኤዎች ጠንካራና የተለያዩ አስተያየቶች ይኖራቸዋል። ት/ቤቶችን ይበልጥ አስተማማኝ ለማድረግና በህብረተሰቡ አሰቃቂ ሁኔታዎችን ለመከላከል ተጨባጭ ሃሳቦችን ያጋራሉ። የተጠቁትንና ጉዳዩ የሚመለከታቸው ማህበረሰቦች ለማገዝ የሆነ ነገር ለማድረግ ይበልጥ ሀላፊነት ይወስዳሉ። ሁሉንም ልጆች፣ ሀሳቦቻቸውንና ስሜቶቻቸውን አፍ አውጥተው እንዲናገሩ አበረታቷቸው። መልካም አዳማጭ ሁኑ!

9. "የተለመደ" አሰራራችሁን ቀጥሎበት። በተቻለ መጠን መደባኛ የክፍል ወይም የቤተሰብ ሂደቶች ቀጥሎባቸው ነገር ግን ግትር አትሁኑ። ልጆች በት/ቤት ስራ ላይ ለማተኮር ችግር ሊኖራቸው ይችላል ወይም ሌሊት በመተኛት ላይ።
10. ለክውነቱ እንዲሁም ለተከታይ ሁኔታ ትእይንቶች መጋለጥን መቆጣጠርና መከላከል። በተለይ ፣ ለማህበራዊ ሚዲያዎች መጋለጥን ተቆጣጠሩ። እድሜአቸው ለገፋ ልጆች፣ አንድ የወሬ ምንጭ ብቻ መከታተልን መቆጣጠር።
11. የልጆችን ስሜታዊ ሁኔታ መከታተል/መታዘብ። እንደ እድሜአቸው መጠን፣ ልጆች ቅሬታቸውን በቃል ማሰማት ሊሳናቸው ይችላል። የስነምግባር፣ የምግብ ፍላጎት፣ የመኝታ ቅርፀቶች ለውጦች የልጅን የሃዘን ደረጃ፣ ጭንቀት ወይም ምቹት ማጣት ሊያመለክቱ ይችላሉ። ልጆች ስሜቶቻቸውን በተለያዩ መንገድ ይገልጻሉ። ፍርሀትን ወይም ሀዘንን የማሰማት ወይም የመግለፅ ትክክለኛ ወይም የተሳሳተ መንገድ የለም።
12. በክፍተኛ አደጋ ላይ ስለሚገኙ ልጆች ተጠንቀቁ። ከዚህ ልዩ ክውነት ጋር ግንኙነት ያላቸው ልጆች፣ የቀድሞ ትራውማቲክ ተሞክሮ ወይም ግላዊ ክስረት ነበራቸው፣ ከዲፕረሽን ወይም ክሌላ የአእምሮ ህመም ይሰቃያሉ፣ ወይም ልዩ ፍላጎት ያላቸው ከሌሎች ልጆች የባሰ አስከሬ ግብረመርስ አደጋ አላቸው። በተለይ ራስን የመግደል አዝማሚያ ያላቸውን በአይነ ቁራኛ ጠብቋቸው። ቅሬታ ካላችሁ የአእምሮ ጤና ባለሙያን እርዳታ ፈልጉ።
13. የተማሪዎችን የመርዳት ፍላጎት መተንፈሻ ስጡት። ለቤተሰቦችና ከአሳዛኝ ሁኔታ ለተረፉ አንኳን በደህና ተረፋችሁ የሚሉ ካርዶችን መስራት ወይም ደብዳቤ መጻፍን፣ ወይም ለሀኪሞች፣ ነርሶች፣ እና ለሌሎች የጤና እንክብካቤ ባለሙያዎች እንዲሁም የድንገተኛ አደጋ ደራሽ ሰረተኞች፣ የእሳት አደጋ ሰራተኞች እና ለፖሊሶች የምስጋና ደብዳቤ መጻፍ ግንዛቤ ውስጥ አስገቡ።
14. በቤትና በት/ቤት የመገናኛ መስመሮችን ክፍት አድርጉ። ት/ቤቶች፣ ልጆች የመደበኛ ኑሮ ተሞክሮ ስሜት መልካም ስፍራዎች ናቸው። ከጓደኞቻቸው እና ከመምህራኖቻቸው ጋር መሆን ያግዛል። ት/ቤቶች ቤተሰቦችን የምክር መስጫ መነጋገርያ ነጥቦችን የመሳሰሉ ስለሚገኙ መገልገያዎች ማሳወቅ አለባቸው። እናም ስለ መረጃ መጋርያና ከተማሪዎች ጋር ውይይቶች ጥላኞችም። ወላጆች ቅሬታ ካላቸው ወይም ልጃቸው ተጨምሮ እርዳታ የሚያስፈልገው ከሆነ የልጃቸውን መምህር ወይም የት/ቤት የአእምሮ ጤና ባለሙያን ማሳወቅ አለባቸው።
15. የየራሳችሁን የጭንቀት ደረጃ ተከታተሉ። የራሳችሁን የጭንቀት፣ የሃዘን፣ እና የቁጣ ስሜቶችን ችላ አትበሉ። ለጓደኞች፣ የቤተሰብ አባላት፣ የሀይማኖት መሪዎች፣ እና የአእምሮ ጤና አማካሪዎች ማውራት ሊያግዙ ይችላሉ። ልጆቻችሁ በሃዘን ላይ እንደሆናችሁ ማወቃቸው አይከፋም፣ ነገር ግን ሁኔታዎች እንደሚሻሻሉም። የየራሳችሁን ስሜቶች በአወንታዊ መንገድ ለልጆቻችሁ መግለፅ ከቻላችሁ ይበልጥ ልታግዟቸው ትችላላችሁ። ተገቢ እንቅልፍ፣ አመጋገብ፣ እና የአካል ማጠንከርያ እንቅስቃሴ አግኙ።