

በኮሮና ቫይረስ (COVID-19) ወረርሽኝ ጊዜ ልጆቻችንን ስለማከታተል

ስለ ኮሮና ቫይረስ (COVID-19) ልጆቻችን ለማከታተል ይህ መመሪያ ይረዳዎታል። እንዲሁም እንዴት ደህንነቱን መጠበቅና የተረጋገጠ ንግግር ማድረግ እንደሚቻል ምክሮችን በማቅረብ ከሚረዱ መገልገያ ምንጮች ጋር በማገናኘት ይረዳል።

ስለ ኮሮና ቫይረስ (COVID-19) ለመከታተል አለመፍራት

- ብዙዎች ህጻናት ስለ ቫይረሱ ቀደም ሲል ስለሚሰሙ ታዲያ ወላጆችና ተንከባካቢዎች ስለ ቫይረሱ መከታተሉን ማስወገድ የለባቸውም።
- ስለ ሆነ ነገር አለመከታተል ለህጻናት በበለጠ ሊያስጨንቅ ይችላል። በታላቁ ምንጮች የቀረቡትን እውነታ መግለጫ ጽሁፎች በማቅረብ ለልጅዎ እውቅና ስሜት ይረዳሉ። ከጓደኞች ወይም ማህበራዊ መገናኛ ክሊሎች መረጃ ይህ የበለጠ ማረጋገጫ ነው።

የህጻን-ጓደኝነትን በእምነት መጠቀም

- ስለ ልጅዎ እድሜ ማሰብ። በሚረዳቸው ቋንቋ በመጠቀም መረጃን ማቅረብ።
- ለሁሉም ነገር መልስ መስጠት ካልቻሉ ምንም አይደል፤ የሚያሳስበው ግን ለርስዎ ልጅ መገኘቱ ነው።
- በተቻለዎት ሁኔታ ግልጽ የሆነ መልስ መስጠት። በአንድ ጊዜ ብዙ መረጃ መስጠት ሊያበስጭ ስለሚችል ብዙ አለማካፈል።
- ለልጅ በሚያነጋግሩበት ጊዜ ረጋ በማለትና በአወንታዊ ሆኖ ለመቆየት መሞከር።
- ልጅዎ ብዙ ሊያስጨንቀው በሚችል መንገድ ምክንያት ማስወገድ።

በልጅዎ በኩል መመራት

- ልጅዎ ስለ COVID-19 ቫይረስ የሰማው ማንኛውም ነገር ካለ እንዲነግርዎ መጋበዝና እንዴት እንደሚሰማቸው ማየት።
- ጥያቄዎች እንዲያቀርቡ እድሉን መስጠት። ለጥያቄዎች መልስ ለመስጠት መዘጋጀትና ከልጅዎ ጋር ያለውን ሁኔታ ማጣራት።
- አንዳንድ ህጻናት ከራሳቸው ባሻገር ስለሌሎቹ በበለጠ ይጨነቃሉ። በተቻለ መጠን ተክኖሎጂ እንደ Facetime/ጌጌ ታይም በመጠቀም ከጓደኞችና ቤተሰብ ጋር ግንኙነት እንዲፈጥሩ ማድረግ።

በድጋሜ ማረጋገጥ

- ከልጆቻችን ከሌሎች ጋር በሚነጋገሩበት ጊዜ ስለሚጠቀሙበት ቋንቋ ማወቅ። ያስተውሉ ህጻናት የጎልማሳ አዋቂ ሰዎችን ንግግር ከመደበኛው ጊዜ በበለጠ ያዳምጣሉ።
- የልጅዎን ፍርሃት ውድቅ አለማድረግ። ለነሱ እንዲሚያስጨንቅ ይታወቃል ምክንያቱም ቀደም ሲል በእንደዚህ ዓይነት ላይ ልምድ ስለሌላቸው ሊሆን ይችላል።
- ስለ COVID-19 ቫይረስ በበለጠ ለመማርና የእኛን ደህንነት ለመጠበቅ፤ ህዚሞችና ሳይንቲስቶች በሞላው ዓለም በከፍተኛ ሥራ ላይ እንዳሉ ለልጅዎ መንገር።

ደህንነትዎን ለመጠበቅ ምን ማድረግ እንዳለብዎ ማትኮር

- ምን እየተፈጠረ እንዳለ አንዳንድ የመከላከያ ዘዴዎችን ለእነሱ መንገር። ለማህበራዊ እርቀት፤ እጅን መታጠብ እና እነዚህን በሚገባ እንዴት ማካሄድ እንደሚቻል ያለውን ጥቅም ማስተማር። በሚሰሩበትና ሲያገኙ ሌሎች ሰዎችን ለመከላከል ሃላፊነት እንዳለባቸው ማስታወስ።
- ህጻናት የፊት ጭንብል ማስክ አጥልቀው ላሉ ሰዎች ሲያዩ፤ እነዚህ ተጨማሪ ጥንቃቄ የሚያደርጉ ናቸው ብሎ መንገር እንጂ በአሁኑ ጊዜ የፊት ጭንብል ማስክ ማጥለቅ ለአብዛኛው ሰው ጠቃሚ አይደለም።
- እነሱ ወይም ቤተሰባቸው ደህና ካልሆኑ በስልክ 000 አድርገው እንዲደውሉ ማስታወስ።

ለመደበኛ ተግባር መለጠፍ

- በቀናት ውስጥ ለመደበኛ የምግብ ጊዜያትና የአልጋ መኝታ ጊዜ ማቀናጀት ህጻናት ደስተኛና ጤናማ እንዲሆኑ ጠቃሚ ከሆኑት አንደኛው ክፍል ነው።
- ከቻሉ በየቀኑ መደበኛ ተግባር እንዲኖርዎ ማድረግ። ከቤተሰብዎ ጋር ለሚጠቀሙት የጊዜ ሰንጠረዥ መፍጠርና ሁሉም ሰው ማየት በሚችልበት ፍራጅ ላይ መለጠፍ/ማስቀመጥ።

- እንደ ከቤት ውጭ ቆይታ ጊዜ፣ የጨዋታ ጊዜ፣ በተከናዎኛ ላይ ነጻ ጊዜ፣ የመፍጠሪያ ጊዜና መማሪያ ጊዜን የመሳሰሉ ነገሮችን ያካትታል።
- ልጅዎ በሚፈልገውና ስሜታዊ በሚሆንበት ጊዜ ምላሽ መስጠትና ተለዋዋጭ መሆን ይቻላል።

በቀጣይነት ማነጋገር

- ልጅዎ እስካሁን ምን እንደሚያውቅ ወይም እንደሚያሳስበው ማጣራት። ትክክለኛ ያልሆነ መረጃ ሰምተው ከሆነ ማጣራቱ ጠቃሚ ይሆናል።
- አዎ/yes ወይም አይ/no የሚል መልሶች ለሌላቸው ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ልጅዎ የሆነ ነገር ከጠየቅዎትና መልሱን የማይውቁት ከሆነ፣ አላቅም ማለት። ጥያቄውን በመጠቀም በጋራ ለመሆን እድል ማግኘት።
- ልጆችዎ ፍላጎት ያላቸው የማይመስሉ ከሆነ ወይም ብዙ ጥያቄዎች የሚጠይቁ ከሆነ፣ ምንም አይደለም።
- ሁላችንን ማዳመጥና መናገር እንዳለብን እንዲያውቁ ማድረግ ነው።

ከጥንቃቄ ጋር ለኮሮና ቫይረስ መቅረብ

- ከተነጋገሩ በኋላ ታዲያ ልጆች በጭንቀት ላይ እያሉ ጥሎ አለመሄድ ጠቃሚ ነው።
- የርስዎን ንግግር ከጨረሱ በኋላ የልጆችን መጨነቅ ስሜት ምልክቶች ማየት። ይህም በእነሱ አነጋገር ድምጽ፣ አተነፋፈስ ወይም የሰውነት ምልክት ቋንቋ ግንኙነት ለውጥ ሊሆን ይችላል።

በልጆችዎ ላይ መታየት ያለባቸው ነገሮች

በሀጻናትና በታዳጊ ወጣቶች ላይ የመጨናነቅ ምልክት ማሳየቱ የተለመደ ነው። በተለመዱት ሁኔታዎች የሚካተት፡

- ፍርሃትና ጭንቀት
- መበሳጨት፣ መጨናነቅና መደናገር
- መተከዝ
- ክህደት/መቃወም

እራዎን ለመንከባከብ ማስተዋል

- የጭንቀት ስሜት እንዳለብዎት ካወቁ፣ ከልጅዎ ጋር ከመነጋገርዎ ወይም ለጥያቄዎች መልስ ከመስጠቱ በፊት እስኪረጋጉ ድረስ ለጥቂት ጊዜ መቆየት።
- የጭንቀት መንፈስ ወይም የመረበሽ ስሜት ካለብዎት፣ ለልጅዎ መንገር ያለብዎ አንዳንድ መረጃ ፈልጎ ወዲያውኑ አነጋግርሃለሁ ማለት ነው።
- እንዲሁም የሚከተሉት የውጭ መገልገያ ምንጮች ስላለዎት የአእምሮ ጤና እና ደህንነት ድጋፍ ያቀርባሉ፡
 - Headspace - ለቤተሰብና ጓደኞች ድረገጽ፡ <https://headspace.org.au/friends-and-family/life-issues/>
 - Beyondblue – ለ COVID19 ድረገጽ፡ <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak>
 - Lifeline - በCOVID-19 ቫይረስ ወረርሽኝ ጊዜ ለቤተሰብና ጓደኞች ድረገጽ፡ <https://www.lifeline.org.au/get-help/topics/mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak>

ተጨማሪ መገልገያ ምንጮች

ልጅዎን በሚያነጋግሩበት ጊዜ እርዳታ

- **Raising Children Network** ኮሮና ቫይረስ (COVID-19) እና በአውስትራሊያ ህጻናት ድረገጽ:
<https://raisingchildren.net.au/guides/a-z-health-reference/coronavirus-and-children-in-australia>
- **Emerging Minds** – በኮሮና ቫይረስ ወረርሽኝ ጊዜ ለህጻናት እርዳታ ድረገጽ:
<https://emergingminds.com.au/resources/supporting-children-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak/>
- **KidsHealth** - ኮሮና ቫይረስ (COVID-19): ልጅዎን እንዴት እንደሚያነጋግሩ ድረገጽ:
https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html?fbclid=IwAR2r7q2P5WJ56w4ryrhfnPjB0IYtzT5DrPi60IJFqYs-atwmZn_JpDgJ4Y0
- **eSafety** ቢሮ:
 - COVID-19 ቫይረስ: ትምህርት ቤቶችንና በመስመር ላይ ደህንነት ላለው መማር ስለመቀጠል
 - COVID-19 ቫይረስ: ለወላጆችና ተንከባካቢዎች በመስመር ላይ የተዘጋጀ ደህንነቱ የተጠበቀ

ከህጻናትና ታዳጊ ወጣቶች ጋር አብሮ ለመጠቀም

- **headspace** - ከኖቮል ኮሮና ቫይረስ በተዛመደ ጭንቀትን እንዴት መወጣት እንደሚቻል ድረገጽ:
<https://headspace.org.au/young-people/how-to-cope-with-stress-related-to-covid-19/>
- **ReachOut** - በኮሮና ቫይረስ ጊዜ ስለመቋቋም ድረገጽ: <https://au.reachout.com/collections/coping-during-coronavirus>

ስለ COVID-19 ቫይረስ ወቅታዊ ለሆነ መረጃ እና ምክር በድረገጽ ለማየት:

- [DET coronavirus website](#)
- [DHHS coronavirus website](#)