

ኮሮና የተባለው ቫይረስ ስሜቱ ሲሆን ለወላጆች ምክር :

ወድ ወላጆች !

ኮሮና የተባለው ቫይረስ በዓለም መጣ ሕዝብ እየተመለከተ ሲሆን በአሁኑ ጊዜ በእስራኤል ላይ የሚኖርበት ተጽኖ ግልጽ አይደለም፡፡ እስከ አሁን ድረስ በአገራችን የሀገሪቱ አካባቢዎች የተለመደው የኖሮ ሂደት ነው ያለው፡፡ ቢሆንም በሁኔታው ሊኖር ለሚችለው ለወጥ መዘጋጀት አለብን፡፡ ኮሮና የተባለው ቫይረስ በተመለከተ በማናኛ ብዙሃን በሚስተላልፉት መግለጫዎች ምን እንደሚሆን ግልጽ ስላልሆነ ያለመቁ ስጋት እየፈጠረ ነው፡፡ ይህ ሁኔታ ደግሞ ሁል ጊዜ የለመድናቸውና የምንቋቋሙት ሳይሆን አዲስ አይነት ስጋት ነው፡፡ ስለሆነ ከእራሳችን አልፎ በልጆቻችን ላይም የስሜት ተጽኖ መፍጠር ይችላል፡፡

የሚጠረው ተጽኖ የሚቋቋሙትን ችሎታችን ከፍ ለመረጋገጥ በእንደዚህም የሚቋቋም ሀይላችን ማሻሻል እንፈልጋለን፡፡ ተጽኖና ምን እንደሚሆን የሚቆ ጉድለትና የሚረጋገጥ የለም የሚሉት ሀይላችን የሚከም ስሜት ፈጥሮታዊ፡፡ ይህ ያለመቁ ሁኔታ ለመቅነስ ያህል ችግሩ የሚመለከት ሚጃ ለልጆች እንደየእድሜቸው መከታተል ያስፈልጋል፡፡ ምንም ሆኖም የሚረጋገጥ አይቻልም የሚሉት ደክሞች ለሚቋቋም እንችላለን የሚሉ የእራሳችን ስሜትን እናበረታታ፡፡

ይህም በመታሰብ ሁለት መንገዶች መረጋገጥ ትችላላችሁ

1. የተለመደው ኖሮአችሁ እንደተለመደው መቆጠል
2. ለመንቀሳቀስ መገረታታት

አሁን በተፈጠረው የቀወስ ሁኔታ ወላጆች ልጆቻችሁን እንዲቋቋሙ የሚረጋገጥ ዋናው ታማኝ ምንጭ እናንተ ናችሁ፡፡ ስለሆነ ልጆችሁ የእራስ በራስ ሙሙ ስሜት እንዲኖረው የምትደርጉና ድጋፍ የምትሰጡት እናንተ ወላጆች ስለሆናችሁ ሊያጋጥሙ ለሚችል ችግር መታወቅላችሁና መቆጣጠላችሁ አስፈላጊ ነው፡፡

ከሁሉም በመከታተል የሰፍ ጥበቃ ቢሮ በየጊዜው የሚቀርባቸው መግለጫዎች መከበር፡፡ መከላከያዎቹ ቀጥሎ በተቀመጠው አድራሻ ማግኘት ይቻላል፡፡

https://govextra.gov.il/ministry-of-health/corona/corona-virus/?gclid=Ci0KCCQia1-3yBRCmARisAN7B4H1H_GjTv0pzE7TXVmuLHQ9iTMq8E1j_cG5WzK41sCyKpLe2B3cQ8kaAnzOEALw_wcB#lecturersCollapse-34482-3

ለሚቋቋም ለእናንተና ለልጆችሁ ለረዱ የሚችሉ ጠቃሚ የሆኑ ምክሮች

“ለልጆች እንደየእድሜቸው የሚመኑ ግዴታ ያላቸው ሁለት ስርዓቶች ተጠቅሞችሁ አክብሩ፡፡

- 1) ነገሩን ማገር አያስፈልግም በሚሉት መደብር አያስፈልግም፡፡ በቤት የሚኖርበት መፈሰስ መፍጠር ያስፈልጋል፡፡ ጉዳዩ እንደሚከሰት መታወቅ አያስፈልግም፤ ስለሁሉም ማገር አስፈላጊ ጥያቄ ሆኖ መቀበል ይቻላል፡፡ ወላጆች ልጆች እንዳይሰሙ በሚል ብቻቸው በሽክሻቸው ከተናገሩ ልጆች ከነሱ የሚደብሩ አደጋ ነገር እያወሩ ነው ብለው ያስባሉ፡፡
- 2) አሁንም አሁንም በተደጋጋሚ በማገር የሚሰሰብ ሁኔታ አለመፍጠር፡፡ ወላጅ የሀሳብ ተጽኖ ከባድ ስሜት ከተሰማው መጀመሪያ እራሱን ማከባከብ አለበት፡፡ ስለሚሰሰብ ነገሮች ማገር እንችላለን፤ ይህ ስናደርግ ግን ዝም ብሎ በመጫካት ሳይሆን የሚሰሰብን ነገር እንዴት መቋቋም እንደምንችል በመከታተል መሆን አለበት፡፡

“የተለመደው የኖሯችሁ ሂደት ያለመለወጥ እንዲቀጥል አድርጉ፡፡

ይህ መረጋገጥ ለልጆች የእራስ በራስ ሙሙ ስሜት ይሰጣል፡፡

“ለልጆች ደስ የሚሰጥ አገዥን መታገድ፡-

“በርቀት መግደል--ከትግሥርት ሚስተር የርቀት ትግሥርት ደረ ገጽ ጋር በማናኘት መግደል ይቻላል፡፡

ለልጆች በርካታ እንቅስቃሴ የሚሰጥና ቋሚ የሆነ የቀን መዋዕል ዝግጅት መፍጠር እስፈልጊ ነው፡

ምን ሲገኝ ነው የባለ ሞያ እርዳታ ማየት የሚያስፈልገው?

የቀወሰ ሁኔታ ወይም ከባድ ተጽኖ ሲፈጠር የሚኖገጥ ማለት ማሰሰቱ ኖሮም ማለት ነው፡ የዚህ አይነት ሁኔታ ከተፈጠረ ቆየት ገሎ ከጥቂት ሳምንታት በኋላ ያልፋል ይገኛል፡፡

ከመገፋ በኋላ ልጆችም ትላልቆችም ወደ ተለመደው ስራቸው የመላሳሉ፡ የተፈጠረው ሁኔታ ከሁለት ሳምንታት በላይ ከቆየ ወይም ከባለ በልጅ ወይም በወላጁ ላይ በትምህርት ቤት፤ በስራና በቤት ከባድ ችግር ይፈጥራል፡፡ ስለሆነ በዚህ አይነት ሁኔታ የባለ ሞት እርዳታ መጠየቅ ስፈልጋል፡፡

ከኮሮና በሺታ ጋር በተያያዘ የጤና ችግር ካጋጠሞ ለግብርና እርዳታ ቀጥሎ ከተጠቀሱት አካላት ጋር ግንኙነት ማግኘት ይቻላል፡

• ሞቄድ ኤራን ወደ ተባብሮ የእስራኤል ጥፃሜ የትራውማቲክ ድርጅትና የቤጽ ጣቃ ቢሮ 1201 ደውሎ የወሰጥ ቁጥር 6 በመጻፍ ማናኘት፡

• የትምህርት ሚኒስትር ቢሮ የአስቸኳይ ጊዜ ክፍት ሞቃማ 1800-250-025

• የጤ ጣቃ ስር ታሽ ኸም የተበለ የሚገኝ ማሳሚ *5400 ናቸው፡