

ዓሰርተ ብሉጻት ምኽሪታት ኣተዓባብያ ንወለድን ኣለጆትን ኣብ እዋን ቅልውላው ኮሮና

1

ንናትኩም ቆልዓ ህጵኣት ከምዝህልዎ ግበሩ

እቲ ካብ ኩሉ ኣዝዩ ኣገዳሲ ነገር ስድራኹም ምኽኒ ግለጹ። ንኣብነት ከምዚ በለ፡ “ኣነ ኣቦኹ/ ኣዳኹ እዩ። ንዓኹ ምክንኻን ናተይ ዕማም እዩ። ንሕና ዝከኣለና ኩሉ ክንገብር ኢና።”

2

ንገዛእ ርእሰኹም ብጽቡቕ ተኸናኹኑ

እንተድኣ ንስኹም ባዕልኹም ናይ ጭንቀትን ራዕዲን ጸገም ኣለኩም ኮይኑ፣ ንዓኹም ህጵኣት ክህበኩም ዝኸኣል ገለ ነገር ግበሩ። ናይ ምዝናይ ልምምዳት፣ ሜላ ኣተኩሮ ኣእምሮ ኣብ ህሉው [mindfulness]፣ ከምኡ እውን ዓሚቕ ናይ ከብዲ ምስትንፋስ ጭንቀት ከቆልሉ ይኸኣሉ እዮም። ብጥዕናን ብውሕስነትን ቀጽሎ (ጽሬት ምሕላው፣ ዕለታዊ ምንቅስቃስ፣ ብግቡእ ምምጋብ፣ እኹል ምድቃስን፣ ምውጋድ ምጥቓም ኣልኮላዊ መስተን ሓሺሻትን)። ጭንቀት ከዛይድ ዝኸኣል ጠባይ ኣወግዱ። ንኣብነት ብዛዕባ ኮሮና ዝምልከት ዜና ምክትታል ጠቓሚ ክኸውን ይኸኣል እዩ። እንተኾነ ግን ብዘይ ዕረፍቲ ኣብ ናትኩም ስክሪን ዜና ምክትታል ጭንቀት ከዛይድ ይኸኣል እዩ።

3

ቆልዓኹም ኩሉ ግዜ ምሳኹም ክዘራረብ ዝኸኣል ምኽኒ ከምዝፈልጥ ኣረጋግጹ

ቆልዑት ብዛዕባ ሻቕሎታቶም ብዝምልከት ምስ ወለዶም ክዘራረቡ ምኽኣልን፣ ከምኡ እውን ዘለዎም ሕቶታት ክምለሰሎምን የድልዮም እዩ። እንተድኣ ሓጺ ቆልዓ ብዛዕባ ስሚዒታቲ ክዘራረብ ደልዩ፣ ነቲ ንስኹም ኣብቲ እዋን እትገብርዎ ዘለኹም ነገር ደው ኣብልዎ። ንቆልዓኹም ጽቡቕ ገደርኩም ስምዕዎ። ቆልዓኹም ከመይ ክስምዖ ከምዘለዎ ኣይትንገርዎ (“እዚ ዘይከውን ነገር እዩ። ብዛዕባ እዚ ዘፍርሕ ጉዳይ የብልካን”) ምፍራሕ ንቡር ምኽኒ ቆልዑትኩም ከምዝፈልጡ ግበሩ። ምዘራብን ምስኣልን ቆልዑት ምስ ስሚዒታቶም ንክራኹቡን፣ እንታይ የፍርሑም ከምዘሎ ዳህሲሶም ንክረኹብዎን ክሕግዎም ይኸኣል እዩ።

4

ብዛዕባ እቶም ንሕቶታት ናይ ቆልዓኹም እትህብዎም መልስታት ብዝምልከት ሓቀኛታት ኩኑ

ቅድሚያ ንስኹም መልሲ ምሃብኩም፣ ቆልዓኹም ድሮ እንታይ ከምዝፈልጥ መጀመርያ ኣጻርዩ። መልስታት ቀለልቲ ግበርዎም። ካብ ተኣማኒ ምንጪ ሓበሬታ ከም ዝህልወኩም ኣረጋግጹ (ንኣብነት ናይ መንግስቲ መርበብ ሓበሬታ) ኣብ ክንዲ ካብ ማሕበራዊ መራኽቢ-ብዙሓን።

5

ነቶም ስሩዓት-ልማዳት ናይ ስድራኹም ኣጥቢቑኩም ተኸተልዎም

ነፍሰወክፍ ስድራ ይፈለገዩ እዩ። ኣብ እዋናት ካብ ድቃስ ምትንሳእ፣ ምምጋብን ናይ ምድቃስ ግዜን፣ ልክዕ ከም ንቡር ሓጺ ዓይነት ግዜታት ብምሓዝ ሓልዉ። ሓዲስቲ ስሩዓት-ልማዳት (ንኣብነት ናይ ቤት-ትምህርቲ ንጥፊታት ዘለዎ ውጥን) ኣብ እትገብሩ ግዜ ንናትኩም ቆልዓ ኣሳትፍዎ።



ዓሰርተ ብሉጻት ምኽሪታት ኣተዓባብያ ንወለድን ኣለደትን ኣብ ኢዋን ቅልውላው ኮሮና

6

ንስድራኹም ዝኸውን ውጥን-ትግባረ ብሓባር ኣዳልዉ

ነቲ ውጥን ኣብ ኣተዓባብያ ኢዋን ንቅልውላው ኣሳትፍዎም። ኩነታት ቅልጢፎም ክቐየሩ ይኸእሉ እዮም (ንኣብነት ሓዲስቲ ናይ ገዕዞ ክልከላታት፣ ብዙሓ ናብ ደገ ክትወጽእ ዘይምኽኣል)። ኣድላይ እንተድኣ ኮይኑ ነቲ ውጥን ቀይርዎ።

7

ኣብ ገዛ ዝግበሩ መሰጥቲ ንጥፊታት ከምዝህልዉ ግበሩ

ብደስታ ኣብ ንጥፊት ዝተጸምዱ ቅልውላው፣ ቅልጢፍ ኣይስልክዮምን፣ ከምኡ እውን ኣሸጋሪ ጠባይ ኣየርእዮን እዮም። ምስ ቅልውላው ብሓባር ብምኽጋን፣ ንሳቶም ክገብርዎም ዝኸእሉ 20 ንጥፊታት ዘለዎ ዝርዝር ማለት ሊስታ ግበሩ (ናይ ስክሪን ግዜ ጥራይ ዘይኮነ)።

8

ነቲ ንስኹም ኣትፊትውዎ ጠባይ ኣስተውዕልኩ

ብዛዕባ እቶም ንስኹም ኣብዚ ኣጸጋሚ ኢዋን ኣብ ቅልውላው ንኸህልዉ ከተተባብዕዎ ኣትፊትዎም ክብሪታት፣ ብቐዓታትን ጠባይን ብዝምልከት ሕሰቡ። ንቅልውላው ኣገደስቲ ናይ ህይወት ብቐዓታት ንምምሃር ብዙሓት ዝተፈለለዩ ተኸእሎታት ኣለዉ (ንኣብነት፣ ሓልዮት ዘለዎ ምኽጋን፣ ንሓዲ ሰብ ምሕጋዝ፣ ምትሕብባር፣ ብሓባር ምስ ነኣሽቲ ኣሕዋትን ኣሓትን ምጽዋት/ ምስራሕ፣ ተራኻ ብምሕላው ምጽዋት)። ነቲ ንስኹም ኣትፊትውዎ ጠባይ ንምትብባዕ ብዙሓ ሞገስ ማለት ናእዳታትን ኣዎንታዊ ኣቓልቦን ሃቡ። ቡቲ ንሳቶም ሸዕኡ ዝገበርዎ ነገር ንስኹም ሕጉስ ምኽጋንኩም ቅልውላው ከምዝፈልጡ ግበሩ (“ናብ ዓባይካ ደብዳቤ ብምጽሓፍካ ደስ ይብል። ንሳ ነዚ ኣዘዩ ባህ ዝብል ኮይኑ ከምእትረኽቦ ርግጽ እዩ!”)

9

ነቶም ቅልውላው ርግጽኛ ዘይምኽጋን ንኸቐበልዎ ሓገዝዎም

ቅልውላው-ኮሮና ንነፍስወከፍ ሰብ ርግጽ ኣይኮነን። ከም ወለዲ መጠን ርግጽኛ ዘይምኽጋን ንምቐባል ሓዲ ኣገባብ ክትረኽቡ ኣገዳሲ እዩ። ንስኹም ብእትገብርዎን ኣትብልዎን ነገር፣ ነዚ ምቐባል ንቅልውላው ከም ዝርእይዎ ግበሩ። ከምዚ ዝሰዕብ ምባል ጽቡቕ እዩ። “ኣነ ኣይፈለጥኩን፣ እንታይ ክንገብር ከም እንኸእል ሓቢርና ክንርእዮ ኢና”። ዓብይቲ ምቐይይራት ኣብ ህይወት ኣጸገምቲ ክኾኑ ይኸእሉ እዮም፣ ከምኡ እውን መብዛሕትኡ ግዜ ዘፍርሑ እዮም። ሓዲስቲ ብቐዓታት ንምምሃር እውን ዕድላት ይኸፍቱ እዮም።

10

ምስ ኣትፊትውዎም ሰባት ርክብኩም ቀጽኩ

ምስ ቤተ-ሰብ፣ ኣዕሩኽ/መሓተትን ጎረብብቲን ርክብ ንምቐዳል፣ ተሌፎኖት፣ ተኸእሎታት መራኽቢ ኢንተርኔትን ማሕበራዊ መራኽቢ-ብዙሓንን ዝያዳ ተጠቐሙ። ንኸልኩት ኣብ ጸገም ዝርከቡን ተኣፊፍቲ ዝኾኑን ሓገዝ ዘድልዮም ሰባት ሓገዝዎም (ስንክልና ዘለዎም ወለዲ/ኣለደቲ፣ ሽማግሌታት)።

Written by Matthew R Sanders and Vanessa E Cobham
© Triple P International Pty Ltd

