በትናንሽ ልጆች ላይ ትልቅ ተጽእኖ፡- አሰቃቂ ገጠመኞች በጣም ትንንሽ ልጆች ላይ እንዴት ተፅዕኖ እንደሚያሳድሩ መረዳት

በRebecca Parlakian

መለያዎች፡- የጨቅላ እና የቅድመ ልጅነት የአእምሮ ጤናሰቆቃ

- ሜይ 3፣ 2012

አዳጊ ልጆች እድሜያቸው፣ የእድገት ደረጃቸው እና ባህሪያቸው ላይ በመመስረት በተለያየ መንገድ ለሁኔታዎች ምላሽ የሚሰጡ ውስብስብ ሰዎች ናቸው። የእርስዎ በጥንቃቄ ምላሽ መስጠት ልጅዎ አስቸጋሪ ጊዜን እንዲቋቋም ሊረዳው ይችላል።

አዳጊ ልጆች በዙሪያቸው ባሉት ተሞክሮዎች እና ክስተቶች ምን ያህል ተፅዕኖ ይደርስባቸዋል? ብዙ። ይህ በተለይም እንደ በልጆች ላይ የሚደርስ ጥቃት ወይም በደል ያሉ ኃይለኛ እና ስሜታዊ የሚያደርጉ ተሞክሮዎች፣ በወላጆች ወይም በቤተሰብ አባላት መካከል የሚከሰት ከፍተኛ አለመግባባቶችን ማየት፣ ወይም በወላጆች ወይም ተንከባካቢዎች ላይ ለሚደርስ ጥቃት ከፍተኛ ነው። በእርግጥ የወላጅ መታሰር ወይም መሞት ለጨቅላ ህጻናት እና አዳጊዎች በጣም አሰቃቂ ነው። በመጨረሻም በፍቺ ወይም በወታደራዊ ምደባ ምክንያት ከወላጆች ጋር መለያየትን የመሳሰሉ የተለመዱ የህይወት ለውጦች እንኳን ለትንንሽ ልጆች በጣም ያስጨንቃቸዋል።

ሊያዩዋቸው የሚችሏቸው ባህሪያት

ጨቅላ ህጻናት እና አዳጊ ልጆች ግራ መጋባታቸውን፣ ፍርሃታቸውን ወይም ጭንቀታቸውን ለመግለፅ የሚያስፈልጋቸው የቋንቋ ክህሎት ይጎድላቸዋል። ስሜታቸው በአብዛኛው የሚገለፀው በባህሪያቸው ነው። ከዚህ በታች ያለው ዝርዝር በአሰቃቂ ሁኔታ ውስጥ በነበሩ ህጻናት ላይ የሚታዩትን አንዳንድ በጣም የተለመዱ ባህሪያትን ይዘረዝራል፡-

- የሙጥኝ ማለታቸው መጨመር
- ማልቀስ መጨመር እና ለማጽናናት የበለጠ ማስቸገር።
- ከወትሮው በላይ ከወላጅ ወይም ከታመኑ ተንከባካቢዎች የመለያየት ፍርሃት።
- የበለጠ መገለል፣ ጸጥ ማለት እና በጨዋታ ወይም መስተጋብር ውስጥ ለመሳተፍ መክበድ።
- የበለጠ በቀላሉ መበሳጨት እና ለማጽናናት እና ለማረጋጋት የበለጠ ማስቸገር።
- ያነሰ ደስተኛነት ወይም ሐሴት ማድረግ። “ስሜት አልባ” አገላለጽ ያላቸው ሊመስሉ ይችላል። ህጻናት የተጨነቁ ወይም "በከፍተኛ ሁኔታ ንቁ የመሆን" አገላለጽ ሊኖራቸው ይችላል።
- የቁጡነት ባህሪ (መማታት፣ መናከስ፣ መግፋት፣ ወዘተ) መጨመር።
- በእንቅልፍ፣ በአመጋገብ እና በመጸዳጃ ቤት አጠቃቀም ጊዜ የሚኖሩ ለውጦች። ለምሳሌ፣ ህፃናት ልጆች ሽንታቸውን የመልቀቅ የበለጠ አደጋዎች ሊያጋጥማቸው ይችላል። ህጻናት በምሽት ብዙ ጊዜ ሊነቁ ይችላሉ። ልጆች ከወትሮው የበለጠ ወይም ያነሰ ሊበሉ ይችላሉ።
- ህጻናት አስፈሪ ክስተቶችን ሲያዩ "ሊደናበሩ" ይችላሉ።
- ልጆች ቀደሞ ወደነበራቸው ባህሪይ ሊመለሱ ይችላሉ—ለምሳሌ፡- አንድ ጨቅላ ልጅ ድጋሚ ጣቱን መጥባት ሊጀምር ይችላል።

ልጅዎን ችግር እንዲቋቋም መርዳት

ትንሽ ልጅዎ ደህንነት እና ጥበቃ የማግኘት ስሜት እንዲሰማቸው ለመርዳት ሊጠቀሙባቸው የሚችሏቸው አንዳንድ የእንክብካቤ ስልቶች እዚህ አሉ።

1. የልጅዎን የተለመዱ ተግባሮች ይቀጥሉ።

በየቀኑ በተመሳሳይ ጊዜ ተመሳሳይ እንቅስቃሴዎችን እንድትለማመድ ማድረግ ደህንነት እና ጥበቃ እንዲሰማት ያግዛታል እና በእርስዎ ላይ መደገፍ እንደምትችል እንድታውቅ ያደርጋታል።

2. የልጅዎን ስሜታዊ ሁኔታዎች ያስተውሉ እና ስሜቱን ለማስረዳት እንዲችል ቃላትን ያቀብሉት።

ያ ውሻ መጮህ ሲጀምር የፈራህ ትመስል ነበር። ይህም ልጆች ገና ለመናገር እድሜያቸው ባይደርስም ስሜታቸውን የመረዳት ሂደትን እንዲጀምሩ ይረዳቸዋል። ስሜቶችን ችላ ማለት ስሜቱ እንዲጠፋ አያደርገውም። ልጅዎ ስሜቱን እንዲገልጽ ቃላትን ሲያስተምሩት፣ እነዚያን ስሜቶች እንዲረዳ ይረዳዋል።

3. ልጅዎ ስሜቷን የምትገልጽበት አስተማማኝ መንገዶችን ያቅርቡላት።

ስዕሎችን መሳል፣ የማስመሰል ጨዋታ እና የራሷን ታሪኮች መንገር ትንንሽ ልጆች አስቸጋሪ ስሜቶችን የሚገልጹበት እና የሚሰሩባቸው ምርጥ መንገዶች ናቸው። ለምሳሌ፣ በወታደር ግዳጅ ምክንያት ወላጁ በአካባቢው የሌለ ልጅ አንድ የተግባር ምስል ወይም አሻንጉሊት እንስሳ የሚወዱትን ሰው ያጡበትን ብዙ የማስመሰል ጨዋታዎችን ሊጫወት ይችላል። ልጅዎ እያለፉባቸው ያሉትን የልምምድ ዓይነቶች የሚመለከቱ የልጆች መጽሃፎችን ማንበብም በጣም ጠቃሚ ሊሆን ይችላል።

ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime

4. ልጅዎ ከእርስዎ ጋር አልለያይም ሲል፣ አልቃሻ ሲሆን ወይም ቁጡ በሚሆንበት ጊዜ ታጋሽ እና የተረጋጉ ይሁኑ።

ከእርስዎ ጋር መሆን ለሚፈልግ ልጅ የበለጠ ይቀፏቸው እንዲሁም ፍቅር ይስጧቸው። ለሚያለቃቅስ ልጅ በምትኩ እሱ እንዲጠቀምበት የሚፈልጉትን አይነት ድምጽ ሞዴል ያሳዩ፣ *ሊገባኝ አልቻለም። የትልቅ ልጅ ድምፅህን መጠቀም ትችላለህ?* እና ቁጡ ለሆነ ልጅ ደግሞ በዕድሜያቸው መሰረት ግልጽ የሆኑ ገደቦችን ያስቀምጡ *መማታት አይቻልም። መምታት ያማል።* ከዚያ ወደ ሌላ እንቅስቃሴ ይምሯቸው፡- *ቶማስ በጭነት መኪናው እየተጫወተ ነው። ከእርሱ ጋር የምትጫወትበት መኪና እዚህ አለ።*

5. እንደ የመረዳት ደረጃው የልጅዎን ጥያቄዎች ይመልሱ።

አዎ፣ እማማ እና አባባ ለተወሰነ ጊዜ አይኖሩም። እማማ እና አባባ ይወዱሃል፣ ግን አሁን ሊንከባከቡህ አይችሉም። እኔ አንተን ለመንከባከብ እዚህ አለሁ፣ እና አንተን እንከባከባለሁ። በጣም እወድሃለሁ።

6. አብራችሁ ተዝናኑ።

የልጅነት አስፈላጊ አካል ከሚወዷቸው ሰዎች ጋር አስደሳች ተሞክሮዎችን መካፈል ነው። ስለዚህ አብረው ይሳቁ እና ቀለል ይበሉ። የእርስዎን ተወዳጅ ታሪኮች እና ዘፈኖች ይንገሯቸው። በእግር ይራመዱ እና በአዳዲስ ግኝቶች ይደሰቱ። ከመተኛት በፊት ተቃቀፉ። ወደ መናፈሻ ወይም መካነ አራዊት ልዩ ጉዞዎችን ያቅዱ። ጥሩ ስሜት የሚሰጡ ነገሮች አንድ ላይ ያድርጉ።

7. እርዳታ መቼ እንደሚያስፈልግ ይወቁ።

የልጅዎ ባህሪ እሷን ለመመርመር፣ ለማጥናት እና ከሌሎች ጋር ለማገናኘት የሚያስቸግር ከሆነ፣ በዚህ አስቸጋሪ ጊዜ ውስጥ ሊረዳዎ የሚችል የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ወይም የልጅ እድገት ባለሙያ የመፈለግ ጊዜው አሁን ነው።

ይህ አጋዥ የተወሰደው ከ፦Levine, K. (2003). Little listeners in an uncertain world: Coping strategies for you and your child during deployment or when a crisis occurs. *Washington, DC: ZERO TO THREE*

ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime

በትናንሽ ልጆች ላይ ትልቅ ተጽእኖ፡- አሰቃቂ ገጠመኞች በጣም ትንንሽ ልጆች ላይ እንዴት ተፅዕኖ እንደሚያሳድሩ መረዳት

ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime