

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

ይህ ንብረት የተዘጋጀው የሕፃናት እድገት ባለሙያ በሆነችው ርብቃ ፓርላኪያን ሲሆን በመጀመሪያ በመላው ዩናይትድ ስቴትስ ተሰራጭቷል።

አዳጊ ልጆች እድሜያቸው፣ የእድገት ደረጃቸው እና ባህሪያቸው ላይ በመመስረት በተለያዩ 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 ኃይላኛ 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 አስቃቂ ነው። በመጨረሻም በፍቺ ወይም በወታደራዊ ምደባ ምክንያት ከወላጆች ጋር መለያየትን የመሰሰሉ 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 በአስቃቂ ሁኔታ ውስጥ በነበሩ ህጻናት ላይ የሚታዩትን አንዳንድ በጣም የተለመዱ ባህሪያትን ይዘረዝራል፡-

- የሙጥኝ ማለታቸው መጨመር

- ማልቀስ መጨመር እና ለማጽናናት የበለጠ ማስቸገር።
- ከወትሮው በላይ ከወላጅ ወይም ከታላቅ ተንከባካቢዎች የመለያየት ፍርሃት።
- የበለጠ መገለጻት፣ ጸጥ ማለት እና በጨዋታ ወይም መስተጋብር ውስጥ ለመሳተፍ መክበድ።
- የበለጠ በቀላሉ መበሳጨት እና ለማጽናናት እና ለማረጋገጥ የበለጠ ማስቸገር።
- ያነሰ ደስተኛነት ወይም ሐሴት ማድረግ። “ስሜት አልባ” አገላለጽ ያላቸው ሊመስሉ ይችላሉ። ህጻናት የተጨነቁ ወይም “በከፍተኛ ሁኔታ ንቁ የመሆን” አገላለጽ ሊኖራቸው ይችላሉ።
- የቁጡነት ባህሪ (መማታት፣ መናከስ፣ መግፋት፣ ወዘተ) መጨመር።
- በእንቅልፍ፣ በአመጋገብ እና በመጻፍ ሴት አጠቃቀም ጊዜ የሚኖሩ ለውጦች። ለምሳሌ፣ ህጻናት ልጆች ሽንታቸውን የመልቀቅ የበለጠ አደጋዎች ሊያጋጥማቸው ይችላሉ። ህጻናት በምሽት ብዙ ጊዜ ሊነቁ ይችላሉ። ልጆች ከወትሮው የበለጠ ወይም ያነሰ ሊበሉ ይችላሉ።
- ህጻናት አስፈሪ ክስተቶችን ሲያዩ “ሊደናበሩ” ይችላሉ።
- ልጆች ቀደም ወደነበራቸው ባህሪ 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።

ያውሻ መጨረሻ 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 እንዲረዱ ይረዳዋል።

3. ልጅዎ ስሜቷን የምትገልጽበት አስተማማኝ መንገዶችን ያቅርቡላት።

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

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

ከእርስዎ ጋር መሆን ለሚፈልግ ልጅ የበለጠ ይቀፏቸው እንዲሁም ፍቅር ይስጧቸው። ለሚያለቃቅስ ልጅ በምትኩ እሱ እንዲጠቀምበት የሚፈልጉትን አይነት ድምጽ ሞዴል ያሳዩ፣ ሊገባኝ አልቻልኩም። የትልቅ ልጅ ድምፅ ህንፃ 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 እየተጨመተ 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 መካኒ አራዊት ልዩ ጉዞዎችን ያቅዱ። ጥሩ ስሜት የሚሰጡ ነገሮች አንድ ላይ ያድርጉ።

7. እርዳታ መቼ እንደሚያስፈልግ ይወቁ።

የልጅዎ ባህሪ እሴትን ለመመርመር፣ ለማጥናት እና ከሌሎች ጋር ለማገናኘት የሚያስችግር 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

[በትናንሽ ልጆች ላይ ትልቅ ተጽእኖ፡- አሰቃቂ ገጠመኞች በጣም ትንንሽ ልጆች ላይ እንዴት ተፅዕኖ እንደሚያሳድሩ መረዳት](#)