ከአዳጊ ልጆች ጋር ስለ ጦርነት እንዴት እንደሚወራ

- ማርች 2፣ 2022

ይህ ንብረት በመጀመሪያ የተዘጋጀው በመላው ዩናይትድ ስቴትስ እንዲሰራጭ ነው።

በዚህ አስቸጋሪ ጊዜ ማህበረሰብዎን ሲያገለግሉ እርስዎን ለመደገፍ ZERO TO THREE እዚህ ተገኝቷል።

በወታደራዊ ቀውስ፣ ትጥቅ በታጠቁ መካከል በሚፈጠር ግጭት እና አሳዛኝ ዘገባዎች ወቅት፣ በልጅነት ዕድሜ ላይ ያሉን የሚከታተሉ ባለሙያዎች ራሳቸውን እና ቤተሰቦችን በጓደኞች እና በቤተሰቦች፣ በቤተሰቡ ውስጥ ባሉ የአገልግሎት አባላት ወይም በአመፅ ዜና በሚከሰት ጭንቀት እና ፍርሃት ምክንያት በቀጥታ ተፅዕኖ ሲደርስባቸው ራሳቸውን ሊያገኙ ይችላሉ።

Early connections last a lifetime

ZERO TO THREE የሚከተሉትን ምክሮች ለህፃናት እና ለአዳጊ ልጆች ወላጆች እና ተንከባካቢዎች ይጠቁማል፡-

1. ለፊትዎ አገላለጽ እና የሰውነት ቋንቋ ትኩረት ይስጡ። ህፃን ልጅዎ ወይም አዳጊ ልጅዎ ደህንነታቸው የተጠበቀ መሆን አለመሆናቸውን ለመወሰን የእርስዎን የቃል ያልሆኑ ምልክቶችን እየተመለከቱ ነው። ትንፋሽ ለመውሰድ እና ፊትዎን እና ትከሻዎን ዘና ለማድረግ ትንሽ ጊዜ ይውሰዱ። እነዚህ ትናንሽ አካላዊ ለውጦች ለልጅዎ ጠንካራ የደህንነት ስሜት ለመፍጠር ወሳኝ ናቸው።

2. የድምፅዎን ቃና ልብ ይበሉ። በዚህ ጊዜ ውስጥ በድምጽዎ ውስጥ ጭንቀት ቢስተዋል በጣም የተለመደ ነው፣ ነገር ግን ልጅዎ ከ3 ወር ዕድሜ ጀምሮ ፍርሃትዎን ሊያስተውል ይችላል። አሁን ባለው ቅጽበት ይቆዩ። ትልቁ ምስል አስፈሪ ሊሆን ይችላል። ነገር ግን ሁሉም ሰው በአካል ደህና ከሆነ፣ እርስዎ እና ቤተሰብዎ ደህና እንደሆኑ ለራስዎ ያስታውሱ። የድምጽዎን ቃና በመቆጣጠር እና ድምጽዎን በማረጋጋት ትንሹ ልጅዎ ደህንነት እንዲሰማው መርዳት ይችላሉ።

3. የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችን ወጥነት ባለው መልኩ ያድርጉ። በእርግጠኝነት ይጨነቃሉ እና ይጨናነቃሉ፣ ነገር ግን የአዳጊ ልጅዎን ዕለታዊ መርሃ ግብር በተቻለ መጠን እንደ መደበኛው እንዲቀጥል ለማድረግ ይሞክሩ። የተለመዱ የምግብ ጊዜዎች እና የመኝታ ሰዓቶች ያሉ አንዳንድ የዕለት ተዕለት ህይወት አኗኗራቸውን ማስቀጠል ከቻሉ ልጅዎን ሊረዳ ይችላል። ምን እንደሚጠበቅ ማወቁ ልጆች አካላዊ እና ስሜታዊ ደህንነት እንዲሰማቸው ሊረዳቸው ይችላል—እርስዎም የበለጠ መደላደል እንዲሰማዎት ሊረዳዎት ይችላል።

4. ልጅዎን ከአስፈሪ ንግግሮች ወይም ምስሎች ይከላከሉ። በተቻለ መጠን የጥቃትን ዝርዝር ሀሳቦችን ከልጆችዎ ያርቁ። ህጻናት በህይወታቸው መጀመሪያ ከ3-5 ወራት ጀምሮ ፍርሃት ሊሰማቸው ይችላል።

1. ይጫወቱላቸው፣ ይዘምሩ እና ታሪኮችን ይንገሯቸው። የመጫወት ስሜት ብዙም ባይሰማዎትም እንኳ፣ ከልጅዎ ጋር በጨዋታ መንገድ ለመገናኘት የተወሰነ ጊዜ ለማግኘት ይሞክሩ። ይህ ለእነሱ ሁሉም ነገር በመደበኛነቱ እንደሚቀጥል እና ከእርስዎ ጋር መቀራረብ እንዲሰማቸው ያግዛቸዋል።
2. በዚህ ጊዜ ውስጥ ልጅዎ ቀደም ሲል የነበራቸውን አንዳንድ ክህሎቶች የሚያጡ ሊመስል እንደሚችል ይወቁ። ለምሳሌ ሽንት ቤት መጠቀም የሚችል ልጅ እላዩ ላይ ሊለቅ ወይም ጥሩ እንቅልፍ የሚተኛ ልጅ በምሽት መንቃት ሊጀምር ይችላል። ልጅዎ ዝቅተኛ በራስ የመተማመን እና ዝቅተኛ ራስን የመቻል ስሜትን ሊያሳይ ይችላል እናም ከእርስዎ ጋር በቅርበት ለመቆየት እና ከወትሮው በበለጠ መታቀፍ ሊፈልግ ይችላል። ይህ "ሙጥኝ ማለት" ደህንነት እንዲሰማቸው እና ከእርስዎ ጋር እንዲቀራረቡ መንገድ ነው፣ ይህም አሁን ላይ ለእነሱ በጣም አስፈላጊ ነው።
3. በተለይ ከአስጨናቂ ሁነት በኋላ፣ ልጅዎ የበለጠ የሚያለቅስ ወይም የሚናደድ ወይም በጣም የተገለለ ሆኖ ሊያገኙት ይችላሉ። ይህ ማለት ልጆች አሁንም እርግጠኛ ያለመሆን እና ያለመረጋጋት ስሜት እየተሰማቸው ነው ማለት ነው። በዚህ ጊዜ ተጨማሪ መታቀፍ፣ ጨዋታ እና ትኩረት ያስፈልጋቸዋል፣ ይህም ከባድ ሊሆን ይችላል ምክንያቱም እርስዎም ብዙ ስሜቶችን እየተጋፈጡ እና ፍላጎቶች ሊኖሩዎት ስለሚችል ነው። ልጅዎን ትተው መሄድ ሲኖርብዎት ለልጅዎ መንገርዎን እርግጠኛ ይሁኑ ("ሾውዶ መሄድን" ያስወግዱ)፣ እና መሰናበቱን ቀላል ለማድረግ—እንደ ልዩ መሳም ወይም ዘፈን—ያሉ የሚደጋገሙ

ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime

ነገሮችን ለማስለመድ ያስቡበት። የልጅዎ ባህሪይ በዚሁ ከቀጠለ፣ ከጤና እንክብካቤ አቅራቢያቸው ጋር ለመነጋገር ወይም አዳጊ ልጆችን የመደገፍ ልምድ ያለው የአእምሮ ጤና እንክብካቤ አቅራቢ ለመፈለግ ያስቡ። ልጆች እና አዋቂዎች ሁለቱም አስፈሪ እና አንዳንድ ጊዜ አሰቃቂ ክስተትን ተከትሎ አንዳንድ ተጨማሪ ድጋፍ መፈለጋቸው የተለመደ ነው።