

በኖርዌይ ስደተኞች ለሆኑ ወላጆች

ልጅዎን

በአዲስ ሀገር

እንዴት መርዳት

እንደሚችሉ



ልጅዎትን በአዲስ ሀገር ላይ እንዴት መርዳት እንደሚችሉ የሚረዱ ጠቃሚ ምክሮች

በቀውስ ውስጥ ማለፍ፣ ከጦርነት መሃል አምልጦ መውጣትና አዲስ ሀገር ውስጥ መኖር ለህጻናትም ሆነ ለአዋቂዎች እጅግ ትኩረትን የሚጠይቅና አስጨናቂ ሊሆን ይችላል። እርሶም ልጆዎም በቀውስ ውስጥ ካለፉትሁና መሰደድ ከነበረባችሁ ከቀውሱ በኋላ ስለሚኖርዎት ምላሽ እና ለልጅዎ ደህንነቱ የተጠበቀና ምቹ ሁኔታ ስለመኖሩበት በቂ መረዳት ማግኘት ጠቃሚ ነው።

እንደወላጅ በልጅዎ ህይወት ውስጥ በጣም አስፈላጊው ሰው ናት። በዚህ ብሮሽር ውስጥ ልጆች እና አዋቂዎች ከቀውስ በኋላ እንዴት ምላሽ ሊሰጡ እንደሚችሉ መረጃዎችን ያገኛሉ፤ እንዲሁም እርስዎ እንደ ወላጅ ልጅዎ የሚገጥሟቸውን አሉታዊ ስሜቶችና ምላሾች እንዴት መቋቋም እንዳለባቸው ሊረዱ የሚችሉባቸውን ጠቃሚ ምክሮች ያገኛሉ። ተጨማሪ መረጃ የሚያገኙባቸውና እና ድጋፍ ካስፈለገዎ ወደሚመለከተው አካል የሚጠቁም የቀላል ድረ-ገጾች እና መተግበሪያዎች መስፈንጠሪያዎችንም ያገኛሉ።



እርሶ እንደ ወላጅ ሊያጋጥሞት የሚችሉ ስሜታዊ ጫና፡

ሁሉም ሰው ቀውስ ካጋጠመው ወይም ጦርነትን ከሸሸ በኋላ በተለያዩ መንገድ ምላሽ ሊሰጥ ይችላል፤ ነገር ግን አንዳንድ ጉዳዮች ቀጣይነት ይኖራቸዋል፤ እናም ብዙዎች የሚከተሉት ሊያጋጥማቸው ይችላሉ፡

- የሚያሰቃዩ እና ለረዥም ጊዜ የሚቆዩ መጥፎ ትዝታዎች እና ቅዠቶች
- የሀዘን እና የ ፍርሀት ስሜት
- የአቅም አልባነትና ስለወደፊት እርግጠኛ ያለመሆን ስሜት ሊከሰትባቸው ይችላል።

ልጆችዎ ሊያጋጥማቸው የሚችሉ ስሜታዊ ጫና፡

ልጆች እና ታዳጊ ወጣቶችም እንዲሁ ከቀውስ በኋላ በተለያዩ መንገድ ምላሾች ሊሰጡ ይችላሉ፡

- አንዳንዶች ከፍተኛ የሀዘን፣ የጭንቀት፣ ራስን የማግለል ስሜት ይታይባቸዋል።
- አንዳንዶች ደግሞ የመንቀሻቀሻ፣ ከተገቢው በላይ ንቁ የመሆን እና ከተለምዶ በተለየ ሁኔታ ቶሎ የመናደድ ስሜት ይሰተዋልባቸዋል።
- ከፍ ከፍ ያሉት ልጆች ደግሞ በህጻንነት ወራት ላይ ሲሆኑ እንደነበረ ሽንታቸውን በመኝታ ሰዐት በአልጋ ላይ ሊለቁ ይችላሉ።
- አንዳንድ ልጆች ዙሪያቸውን የመቆጣጠር ወይም ሁሉ ነገር ከባድ እና ተስፋ የለለው ነገር እንደሆነ ሊሰማቸው ይችላሉ።

ምንም አይነት የስሜት ምላሽ ስህተት አይደለም፤ እናም እርስዎ እንደ ወላጅ ለልጅዎ ስሜታዊ ምላሽ በማስተዋል እና በትዕግስት ምላሽ መስጠት አስፈላጊ ነው።

ልጆትን መርዳት ይችሉ ዘንድ ማድረግ የሚችሏቸው አንዳንድ ነጥቦች፡

ሀ. ልጆች በሚፈሩበት ጊዜ እንደሚረዱቸው አሳዩአቸው፡ ደህንነታቸው የተጠበቀ እንደሆነ እና መተማመን እንዲሰማቸው በተቻለ አቅም ማሳየት። ልጆችን መስማት እና በቁም ነገር ስሜታቸውን መረዳት ይገባል እንዲሁም ለሚጠይቁት ጥያቄ በተቻለ መጠን መልስ መስጠት አስፈላጊ ነው። እየተሰማቸው ያለውን የፍርሀት ስሜት እንደምትረዱቸው እና ተገቢ እንደሆነ ነገር ግን እርሶም ሆኑ እነርሱ በአስተማማኝ ቦታ ስላሉና እነርሱንም ለመርዳት አብረዋቸው ስላላቹ ከእንግዲህ ወዲህ መፍራት እንደሌለባቸው ይንገሩአቸው።

ለ. አንዳንድ ልጆች ላይ ከተለመደው ከፍተኛ ያለ ጭንቀት አላቸው፤ ስለዚህም ከሌሎች በተለየ የደህንነት ስሜት እንዲሰማቸው የመፈለግ ዝንባሌ ሊኖራቸው ይችላል። እንደዚህ ባለ ሁኔታ ውስጥ እርስዎ እንደ ወላጅ በህጻኑ ህይወት ውስጥ መገኘትዎን እና መሳተፍዎን ማሳየትዎ አስፈላጊ ነው። ልጆችዎን ብቻቸውን አሊያም ከአዋቂዎች ጋር ትተው አይሂዱ፤ እንዲሁም እሱ/እሷ በደንብ በማያውቋቸው አካባቢዎች መተውን ያስወግዱ።

ሐ. ለልጆት የተለመዱ ተግባራትን እንደ መደበኛ ምግብ፣ እንቅስቃሴዎች፣ የጨዋታ ጊዜዎች፣ ወዘተ ያሉ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችን የማድረግ ልማድ ለመመስረት ይሞክሩ ። ከመዋዕለ ሕፃናት ወይም ከትምህርት ቤት መጀመር ህፃኑ በዕለት ተዕለት ሕይወት ውስጥ ወጥ የሆነ የህይወት ቅርጽ እንዲኖረው ይረዳል።

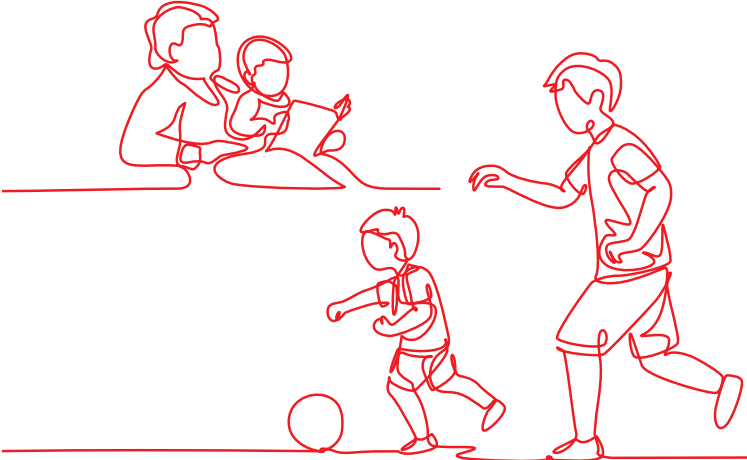
መ. ልጆት ከሌሎች ልጆች ጋር እንዲጫወት እና እንቅስቃሴዎችን እንዲያደርግ እድል ይስጡት። ጨዋታ ለልጆች ጠቃሚ ነው ምክንያቱም እድገታቸውን ያበረታታል፣ ብሎም ጭንቀትን

ወይም ቀውሶችን እንዲቋቋሙ ይረዳቸዋል። ለታዳጊ ወጣቶች፣ ከተቻለ በስፖርት ወይም በመዝናኛ ክበብ ውስጥ መሳተፍ ቢችሉ ጥሩ ነው።

ሠ. ልጅዎ በቂ እረፍት እና እንቅልፍ ማግኘቱን/ቷን ያረጋግጡ።

ረ. በራስዎ እና በልጅዎ ላይ የጭንቀትን መንስኤ ምን እንደሆነ በመለየት፣ ጭንቀትን ለመከላከል እና ለመቀነስ መንገዶችን ይማሩ፤ ይህም የተለያዩ የአተነፋፈስ ልምዶች ማድረግ፣ ዘና የሚያደርግ ሙዚቃ ማዳመጥ፣ ማቅለም እና መሳል ወይም መደነስ ሊሆን ይችላል።

ሰ. ልጅዎን ፍርሃቶችን ከሚያባብሱ ወይም መጥፎ ትውስታዎችን ከሚመልሱ ክስተቶች ወይም እንቅስቃሴዎች ይጠብቁ። ቴሌቪዥንን ማጥፋት እና የጦርነቱንም ሆነ ሌሎች መጥፎ ክስተቶችን ከሚያስታውሱ የማህበራዊ ሚዲያዎች ወይም ቪዲዮዎችን በስልክ ወይም በታብሌቶች የሚያገኙበትን እድል መገደብ ጥሩ ሀሳብ ሊሆን ይችላል።



እርዳታ ማግኛ ቦታ

ልጆች ደህንነቱ በተጠበቀ ማዕቀፍ እና ወሰን ውስጥ ፍቅር እና ድጋፍ ሊሰጣቸው ያስፈልጋቸዋል። እንደ ወላጅ፣ እርስዎ በልጅዎ ሕይወት ውስጥ እጅግ በጣም አስፈላጊው ሰው ነዎት። ለራስዎ እና ለልጅዎ ታጋሽ ይሁኑ፤ በመካከላችሁም ጥሩ የንግግር ባህል ይፍጠሩ። ብዙ ልጆች ከችግር በኋላ ይስተካከላሉ፤ ከጥቂት ጊዜም በኋላ እንደገና እራሳቸውን ይሆናሉ።

የሚያናግሩት ሰው ከፈለጉ ወይም ሌላ እርዳታ ከፈለጉ፣ ልጅዎ በሚማርበት ትምህርት ቤት ውስጥ ወይም በሆስፒታል የማህበረሰብ ጤና ነርስን ማነጋገር ይችላሉ።

እርዳታ ሊያገኙባቸው የሚችሏቸው ሌሎች አገልግሎቶች፡-

በ 116 123 የወላጅ ድጋፍ ጋራ መደወል ይችላሉ። ይህ ከ18 አመት በታች ለሆኑ የህጻናት ተንከባካቢዎች እርዳታ፣ መመሪያ ወይም ሀሳባቸውን መወያየት ለሚፈልጉ እንዲሁም ማንነታቸውን ሳይገልጹ ወይይት ማድረግ ለሚፈልጉ የተዘጋጀ ነፃ የስልክ መስመር ነው። ዩክሬንኛ እና ፋሲያኛን ጨምሮ በተለያዩ ቋንቋዎች አስተጋግሎቶች አሏቸው።

<https://mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport>

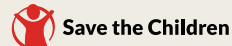
Safe Place

Save the Children Safe Place App: ላይ እርስዎ እና ልጅዎ ዘና እንዲሉ እና እንዲረጋጉ የሚያግዙ ቀላል ልምምዶችን ማግኘት ይችላሉ። እንዲሁም ስለ ጭንቀት እና አስቸጋሪ ስሜቶች ተጨማሪ መረጃ በመተግበሪያው ውስጥ ማግኘት ይችላሉ። ሴፍ ፕሌስ ነፃ ነው፤ እንዲሁም ማንነቱን ሳይገልጹ መጠቀም ይችላሉ።



ስለ ሴቭ ዘ ችልድርን፡

ልጆች ሁሉ በማንነታቸውና በሚኖሩበት ስፍራ ላይ ያልተመሰረተ እኩል መብቶች እንዳላቸው ስለ ልጆች መብት የወጣው የተ.መ.ድ ስምምነት ይደነግጋል። ሴቪ ዘ ችልድርን የ ልጆች መብት መከበሩ እንዲረጋገጥ የሚሰራ አለምአቀፋዊ ተቋም ነው። ስደተኞች የሆኑ ህጻናትና ቤተሰቦች ደህንነታቸው መጠበቅ፣ የትምህርት እድል ማግኘታቸው፣ መጫወትና በጊዜ ማሳለፊያ ተግባራት ላይ መሳተፍ መቻላቸው እንዲረጋገጥ በብዙ ሃገራት ላይ እንሰራለን።





Save the Children

reddbarna.no