

ቻለገጂነግ ቢሄሺዮር (ዩጸባይ ኣስቸጋሪነት)

(Challenging Behaviours)



ቻሌንጂንግ ቢሄቪየር (የጸባይ አስቸጋሪነት)

በአጠቃላይ ሁሉም ልጆች ብዙውን ጊዜ አስቸጋሪና ተፈታታኝ ጸባይ ይታይባቸዋል፤ በተለይም ዳዲ የሚሉት። ቻሌንጂንግ (አስቸጋሪ) ወይም በጥባጭ ጸባይ የሚባለው በቤተሰብ ወይም በኮምፒዩተር ውስጥ ከፍተኛ ችግር የሚፈጥር ሲሆን ነው።

በማንኛውም አድሜ ከመጠን የለፈ በጥባጭ ወይም ጸብ አጨሪ ወይም የኃይለኛነት ፀባይ ትኩርተ ሊሰጠው ይገባል። "የአድገታቸው ደረጃ" ነው ወይም "ሲያድጉ ይተውታል" በሚል ቸል ተብሎ መታለፍ የለበትም። እንደዚህ ዓይነቱ ፀባይ በልጆችና በጎልማሶች ውስጥ መንጸባረቅ የሚጀምረው በተደጋጋሚ ቁጣቸውን መቆጣጠር ሳይችሉ ሲቀሩ፤ በቀላሉ መናደድ፤ ድንገተኛ የገለፍተኝነት ፀባይ፤ ወይም በቀላሉ መበሳጨት ናቸው።

ወላጅ ወይም ከልጁ ጋር ግንኙነት ያለው አዋቂ ሰው የልጁን ፀባይ አሳሳቢ ሆኖ ሲያገኘው፤ የባለሙያ እርዳታ ማግኘት ይገባል። የጤና ባለሙያዎች፤ አማካሪዎችን ጨምሮ ወላጆች የልጆቻቸውን አስቸጋሪ ፀባይ ለይተው እንዲያውቁና ልጆቻቸው ችግር ሊቋቋሙ የሚችሉበትን መንገድ ሊቀይሱ ይችላሉ።

የኃይለኛነት ፀባይ ሲባል የሚከተኩትን ሊይዝ ይችላል፤

- የመገንፈል ቁጣ ብልጭ ማለት
- በኃይል መጠቀም/ጉልበተኛነት
- መጣላት፤ ማስፈራራት ወይም ሌሎችን ለመጉዳት መሞከር
- መሳሪያ መጠቀም
- በቤት ወይም በሌሎች እንሰሳት ላይ ጭቃኔ ማሳየት
- በጉብረት ላይ ጉዳት ማድረስ፤ ወይም
- ማውደም/ ጥፋት መፈጸም

መቅጣት ዓላማው ለማስተማር እንጂ ጎጂና ያልተመጣጠነ መሆን የለበትም። መግረፍ ልጆች ፀባያቸውን ይበልጥ አስቸጋሪ እንዲሆን ያደርጋቸዋል። በቤት ውስጥ ጸብን ማየት ወይም መስማት ልጆችንና ጎልማሶችን በራሳቸው ላይ የተፈጸመ ያህል በአእምሮአቸው ላይ ተጽእኖ ያሳድራል። በቴሌቪዥን ወይም በቪዲዮ ጌም አመጽን መመልከት በልጆች ላይ ጉዳት ሊያስከትል ይችላል። አመጽ ብዙውን ጊዜ ወደ አመጽ ይመራል።

በገገት መገገፈል (Tantrums)

ግንፍል የሚል ቁጣ የሚመጣው ልጆች የብስጭት ስሜት ወይም ጭነቀት ሲሰማቸው የሚመጣ ነው። መገገፈል በወጣት ልጆች ውስጥ አልፎ አልፎ የሚታይ የእድገት ደረጃ ነው። መገገፈል በተደጋግሚ ከታየና ካለፈ ወላጆች ሊያስቡበት ይገባል።

ልጆች ከግንፍል ፀባያቸው እንዲወጡ ወላጆች ሊያደርጓቸው የሚችሉት አንዳንድ ነገሮች፡

- መደበኛ የመዝናኛ ጊዜን አብሮ ማሳለፍ
- የሚያደርጓቸውን ጥሩ ጥሩ ነገሮች እንደተረዳችሁ አሳውቋቸው፤ እንዲሁም
- ልጆችን የሚያስጨንቃቸውን ነገሮች ለመረዳት መሞከር ለምሳሌ፤ የመዋለ ስግናት መጀመር፤ በቤተሰቡ ውስጥ አዲስ ልጅ ሲወለድ ወይም ወላጆች ሲጨቃጨቁ

የፀባይ ችግር ልጆች ወይም ጎልማሶች ችግሮችን ለማቃለል ያላቸውን ችሎታ፤ የኑሮ ጨናን ለመቋቋም እና ከቤተሰብና ከጓደኞች ጋር አብሮ አስደሳች ጊዜን በማሳለፍ ላይ ተጽእኖ ያሳድራል። ትምህርታቸውም ሊተጓጎል ይችላል። በጥባቄነት ልጆች ጓደኛ እንዳያፈሩ እንቅፋት ሲሆንባቸው ከቤተሰብ ጋር የሚኖረውን ግንኙነት ያደፈርሳል። ስለክምና ካልተደረገላቸው ልጆችና ወጣቶች በትምህርት በታቸው፤ ከህግ ጋር፤ በስራ መስክ እና ትዳር መስርተው የራሳቸውን ቤተሰብ በመምራት ረገድ ችግር ይገጥማቸዋል።

ADHD ምንድን ነው?

ጨቅላ ልጆች ለነገሮች ያላቸው ትኩረት አጭር ስለሆነ ድርጊታቸው ሁሉ ግብታዊ ነው፤ ይህ እያደጉ ሲመጡ የሚሻሻል ነው። ይህ ችግር እየተባባሰ ከሄደና ስር ከሰደደ በ Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) (አቴንሽን ዲፊሲት ሃይፐርአክቲቪቲ ዲስኦርደር) የተነሳ ሊሆን ይችላል። በ ADHD የተያዙ ልጆች በተሰጣቸው ትእዛዝ ላይ ለማተኮር፤ የጀመሩትን ስራ ለማጠናቀቅ፤ ከሌሎች ጋር የመጎዳኘት እና የመረጋጋት ችግር አለባቸው።

ልጅዎ የሚከተሉትን ጸባዮች ከሰድስት ወራት በላይ ካላየ የበለሙዎ ምክር ማግኘት ይኖርብዎታል፤

- በአካባቢያቸው ወይም በሌላ ሃሳብ በቀላሉ መረበሽ፤
- በማንኛውም ነገር ላይ ለረጅም ጊዜ ማተኮር ከተሳናቸው፤
- ከመጠን በላይ መወራጨት፤ አርፎ መቀመጥ ወይም ማውራት አለማቆም፤ ወይም
- የሚያስከትለውን ውጤት ሳያስቡ ግብታዊ መሆን

እንደነዚህ ዓይነት ልጆች ጓደና ለማፍራት ይቸገሩ ይሆናል፤ በትምህርት ቤት ችግር ይገጥማቸዋል፤ ያላገባብም "መጥፎ የሚል ስም" ይሰጣቸዋል። ልጅዎ እርዳታ ያሻዋል ብለው የሚያስቡ ከሆነ የባለሙያ ምክር ከማግኘት ወደኋላ እንዳይሉ።

አስቸጋሪ ፀባይን ለመቋቋም መሞከር

ምንም የልጆች ፀባይ ምንም ሆነ ምን እንደሚያገደደቸው ወይም ቸላ እንደሚያሏቸው ሊያውቁ ይገባል። ልጆች ስሜታቸውን መቆጣጠር እንዲችሉ ወላጆቻቸው ምንግዜም አብረዋቸው እንዳሉና እንደሚረዱቸው ማወቅ ይገባቸዋል።

ዋናዎቹ ጭነቶች ምን እንደሆኑ ለይቶ በማወቅ አብሮ መስራትና መፍትሔውን አብሮ መፈለግ። ስሜትን መቆጣጠር እንደሚቻልና በሌላ አጋዥ በሆኑ መንገዶች መግለጽ እንደሚቻል ለልጆቻችሁ አስተምሩ።

ልጅዎ ከአለት አለት በቤተሰብ ውስጥ፣ ከጓደኞች ጋር እና በትምህርት ቤት የሚያጋጥሙ ችግሮችን እንዴት መቋቋም እንደሚችል ለማወቅ እርዳታ ያስፈልገው ይሆናል። ለፀባይ ችግር ቅድመ ህክምና ማድረግ ልጁን እንደሚከተለው ይረዳዋል፤

- ባህሪያቸውን እንዴት መቆጣጠር እንዳለባቸው መማር
- ንደትናን ብስጭትን ጎጂ ባልሆነ መንገድ እንዴት መግለጽ እንዳለባቸው መማር
- ለሚወስዱት ርምጃ ሁሉ ኃላፊነትን እንደሚወስዱ ማሳወቅ፤ እና
- ድርጊታቸው የሚያስከትለውን ውጤት መቀበል አለባቸው

የተለያዩ የልጅ አስተዳደግ ፕሮግራሞች በአውስትራሊያ ዙሪያ በአያንዳንዱ አስቲና ተራቲሪ ውስጥ ይካሄዳል። እነዚህም መረጃዎችና ምክሮች የልጅ አስተዳደግ ችሎታን ለማጎልበትና እርካታ ለመስጠት፣ እንዲሁም በቤተሰብ ውስጥ ሰላም ለመፍጠር የረዳል። እነዚህ ፕሮግራሞች በተጨማሪም ወላጆች የልጆቻቸውን ፀባይ እንዴት አድርገው ገንቢ ወደሆነ መንገድ ሊመሩ እንደሚችሉ ያሳያቸዋል።

በአካባቢዎ ስለአለው ፕሮግራምና ሌላ እርዳታ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት በአካባቢዎ የሚገኘውን የጤና አገልግሎት ያነጋግሩ።

እርዳታ የሚያገኙባቸው ቦታዎች

- የግል ህኪምዎት
- የአካባቢው የጤና አገልግሎት (በሰራ ሰዓታት) በተጨማሪም የኮምፎንቲ የጤና ማእከሎች ወይም እስፔሻሊስት የልጆች ወይም የጎልማሶች የአእምሮ ጤና አገልግሎቶች፤
- ለልጆችና ለጎልማሶች አገልግሎት የሚሰጡ ሌሎች እስፔሻሊስቶች፣ ለምሳሌ፣ ፔድያትሪሽያን፣ የልጆች የሰነልቦና ሐኪሞች እና የትምህርት ቤት አእማካሪዎችን ይቸምራል።

የዚህን ጽሑፍ ተጨማሪ ኮፒዎች Mental Health and Suicide Prevention Programs Branch (ሜንታል ሄልዝ ሱሳይድ ፕሪቪንሽን ፕሮግራምስ ብራንች)፣

(Australian Government Department of Health and Ageing (አውስትራሊያን ገሽርንመንት ዲፓርትሜንት ኦፍ ሄልዝ ኤንድ ኤጂንግ) በስልክ (phone 1800 066 247) (fax 1800 634 400) በመደወል ወይም በደረ ገጽ፣ www.mentalhealth.gov.au ያገኛሉ።

ይህ ጽሑፍ የተዘጋጀው የ ኒው ሳውዝ ዌልስ የጤና መምሪያ ባዘጋጀው ጥራዝ መስረት ነው።

በሌላ ቋንቋ የተዘጋጀ ቅጂዎችን ለማግኘት፣ መልታይካልቸራል ሜንታል ሄልዝ አውስትራሊያን በስልክ (Multicultural Mental Health Australia) (02) 9840 3333 ያነጋግሩ።

Website: mmha.org.au

አስተርጓሚ ካስፈለግዎት በስልክ የትርጉም አገልግሎትን በ 13 14 50 (TIS) ደውለው ይጠይቁ።

Publications approval number: 2782 © Commonwealth of Australia

Insert your local details here

