



# ጭንቀት በህፃናት

ጭንቀታቸውን መቆጣጠር ስለማይችሉ በፀኑ ጭንቀት ይወጡሉ። እነርሱም አዕምሮአቸው የተያዘ ነው ወይም በስራዎቻቸው ስኬትንና በችሎታቸው ከሌሎች አድናቆትን ወይም ተቀባይነትን ለማግኘት ሲሉ ይጨነቃሉ። ሁልጊዜም ቢሆን ትክክለኛ ለመሆን ይጨነቃሉ።

የጭንቀት መጠኑ በጣም ከፍተኛ ከሆነ፣ ህጻናት ረዳት የለሽ፣ከመጠን ያለፈ ወኝኩንበርና ፍጹም ጭንቀት ሊገጥማቸው ይችላል ወይም የተፈራው ነገር ሊያጋጥማቸው ይችላል። በዕለት ከዕለት ህይወት ውስጥ የሚገጥም ክልክ ያለፈ ጭንቀት ጤናማ አይደለም፣ እናም የሌላ ችግር ምልክት ሊሆን ይችላል። የጭንቀት ህመም ከህክምና ችግሮች ውስጥ አንዱ ነው።

### የጭንቀት ህመም የሚይዛቸው፦

- **ሁለንተናዊ የጭንቀት ህመም፤** ለበርካታ ወራት በዘወትር ስራዎችና ድርጊቶች የጭንቀት ስሜት መሰማትና ውጥረት ውስጥ መግባት እናም ለአብላጫ ቀናት የዕለት ከዕለት ህይወት ይዛባል።
- **የከፍተኛ ፍርሀት ህመም፤** ተደጋጋሚ አስፈሪ ጥቃት ወይም ድንገተኛ፣ ከፍተኛ ፍርሀት ማጋጠም ሲሆን ይህም የትንፋሽ እጥረትና ፈጣን የልብ ምት ሊይዝ ይችላል።
- **ማህበራዊ ጭንቀት ህመም፤** በሰዎች ፊት ለፊት ሆነው ምን እንደሚሉ ወይም እንደሚሰሩ የዕለት ከዕለት ህይወትን እስከሚገዳ ድረስ በጣም መጨነቅ ስሜት ማሳደር።
- **የፍርሀት በሽታ፤** የተወሰነ ልዩ ነገር፣ ሁኔታ ወይም ተግባር ማለትም እንደ ሽራራ፣ ከፍታ ወይም ትንሽ ቦታዎች ያሉ ነገሮችን በጣም መፍራት።

ከዚህ በታች ያሉት ልጆች ከፍተኛ ጭንቀት ወይም ሁለንተናዊ የጭንቀት ህመም ሲገጥማቸው ወላጆች ሊያደርጉ የሚገባቸው አጋዥ ፍንጮች፦

- **የልጅዎን ህመም መገንዘብ።** የልጅዎን ጭንቀት ሁኔታ መገንዘብ ልጅዎችዎ ከጭንቀታቸው ጋር ከሚያደርጉት ትግል ጋር በተሻለ መንገድ ለመገንዘብ ይረዳል።
- **የልጅዎችዎን ስሜት ማድመጥ።** ልጅዎን በንቃት ማድመጥ አጋዥና ህይወት ሰጪ ውጤት ይኖረዋል።
- **ልጅዎ በሆነ ነገር ወይም ጉዳይ ላይ በሚጨነቁ ጊዜ ረጋ እንዲሉ ማድረግ።** ልጅዎችዎ እርስዎ ችግሮችን ወይም አደጋዎችን በተመለከተ የርስዎ ምላሽ በተረጋጋ መንገድ እንደሆኑ ከተረዱና ካዩ በጊዜ ሂደት ልጅዎ በጊዜ ሂደት የርስዎን ባህሪ በአርያነት ይወስዳሉ።
- **ልጅዎን ማበረታታት፤** ልጅዎችዎ ጭንቀት ከሚፈጥሩ ነገሮች ጋር አብረው እንዳሉ በቀስታ ማሳወቅ።
- **ልጅዎችዎን የመዘናኛ ዘዴዎችን ያስተምሩ።** ልጅዎችን ስለ ጥልቅ አተነፋፈስ፣ እስከ አስር መቁጠር፣ ዮጋና ተመስጥኦ ያስተምሩዎቻቸው። ልጅዎችዎን ስለ መዘናኛ ማስተማር ልጆች የጭንቀት ምልክቶችን ለመቆጣጠርና አካሎቻቸውን የመቆጣጠር ስሜታቸውን ያሻሽላሉ።
- **ስለ ሽግግር ማቀድ።** በጣም ወደ ትምህርት ቤት ለመግባት ወይም በምሽት ወደ መኝታ ዝግጅት ጊዜ ፍርሀትና ጭንቀት ሊተባብሩ ይችላሉ። ስለ እነዚህ ሽግግሮች ማሰብና ማቀድ አጋዥ ነው።
- **ልጅዎችዎን ወደ ትምህርት ቤት ወዲያው እንዲመለሱ መደገፍ።** ከትምህርት ቤት ጋር በተያያዘ ያለ ጭንቀትን ለመቀነስ የላቀው አማራጭ የጭንቀት ልዩ መንስኤዎችን መፍታትና ልጆች በተቻለ መጠን ወዲያውኑ ወደ ትምህርት ቤት እንዲመለሱ ማገዝ። የጭንቀት ምልክቶች የመሻሻል ሁኔታ እስከሚያሳዩ ድረስ የልጅዎን የትምህርት ቤት ቆይታ ማሳጠር። ህጻናት ጭንቀትን መቆቋም እንደሚችሉ ሲያውቁ የህፃናት የጭንቀት ምልክቶች ሊቀንሱ ይችላሉ። ለረጅም ጊዜ መቆረት ወደ ትምህርት ቤት በሚመልሱበት ጊዜ ለከፍተኛ ጭንቀት መንስኤ ሊሆን ይችላል።
- **ልጅዎችዎን ከጭንቀት ወጣ የሚያደርጉ ተግባራት ላይ እንዲሳተፉ ማበረታታት።**
- **የጭንቀት ምልክቶችን ለማቃለል የልጅዎን ጥረቶችን ማድነቅ።** ወጣት ሰዎች ብዙ ጊዜ ሚስማቸው ነገር ስህተቶቻቸውን መስማት ብቻ ነው። ምንም እንኳን የመሸሻሉ መጠን ትንሽ ቢሆን እንኳን ለማንኛውም ቀና ጥረት አድናቆት መስጠት ይገባል።
- **ልጅዎ ተሳትፎአቸውን ለማዳበር እንዲያግዛቸው ማበረታታት።** ህጻናትን በስራዎች ላይ ማሳተፍ ወደ የበለጠ ስኬታማ ስልቶች እንዲያመሩና ልጆች የችግር ፈቺ ችሎታቸው እንዲያዳቡና ያደርጋቸዋል።

እንደ አመቺነቱ ለውጥ ማድረግና ደጋፊ ሁኔታ በሁልጊዜ የጭንቀት ላሉ ተማሪዎች የትምህርት ቤት ስኬታማነት አስፈላጊ ነው። የትምህርት ቤቱ ተቋምና ወላጆች በጋራ የአስቸጋሪ ነገሮችን አካሄድ ለመለየትን በነዚህ ጊዜያት ለልጆች ፈታኝ የሆኑ ነገሮችን ለመቀነስ መፍትሄዎችን ለመቅረብ ያስችላል።

ለበለጠ መረጃና ወይም ድጋፍ፣ አሪኔኪያ ሞዴን፣ የኤሲፒኤስ መሪ የትምህርት ቤት ማህበራዊ ሰራተኛን በ 703-619-8156 ያግኙ ወይም የልጅዎ የትምህርት ቤት ማህበራዊ ሰራተኛ ወይም የትምህርት ቤቱ የስነ ልቡና አማካሪን ማነጋገር። የትምህርት ቤት ማህበራዊ ሰራተኛ ወይም የስነ ልቡና አማካሪ ድጋፍ ይሰጥዎታል፣ እንደ አስፈላጊነቱም ወደ አዕምሮ ጤና ባለሙያ ይልክዎታል።

**ምንጮች**

ከላይ ስለ ሁለንተናዊ ጭንቀት ህመም የተጠቀሱት መረጃዎች የተወሰዱት ከተለያዩ ምንጮች ሲሆን እነርሱም፤

- የአሜሪካን የስነ ልቦና ህኪም ማህበር፣ የአዕምሮ ህመም የምርመራና አኃዝ መመሪያ፣ 4ተኛ ዕትም፡፡ ዋሺንግተን፣ዲ.ሲ፣ የአሜሪካን የስነ አዕምሮ ህኪም ማህበር፣ 1994
- በስቲክ፣ ጄኪውና ባግኔል፣ ኤ፡፡ "የትምህርት ቤት ምክክር፡፡" በአጠቃላይ የስነ አዕምሮ ህኪም መማሪያ መጽሀፍ፣ 8ተኛ ዕትም፡፡ካፕላን፣ ቢጄና ሳዶክ፣ ቪኤ፣ ፊላደልፊያ፣ ሊፕንኮት ዊሊያምስና ዊኪንስ፣ 2004
- ዱልካን፣ ኤም ኬና ማርቲኒ፣ ዲ አር፣ የህፃናት ሃልላማ ስነ አዕምሮ አጭር መመሪያ፣ ሁለተኛ ዕትም፣ ዋሺንግተን፣ ዲ.ሲ፣ አሜሪካን የስነ አዕምሮ ህኪም ማህበር፣ 1999