



NATIONAL
ASSOCIATION OF
SCHOOL
PSYCHOLOGISTS

ስለ ፊደላዊ ሀክት ለልጆች ማረፊያት፣
ጠቃሚ ምክር ለልጆችና ለአስተማሪዎች

በከፍተኛ ደረጃ ዝናን ያተረፉ የሀክት ተግባራት፣ በተለይም በት/ቤቶች፣ አደጋው የሚገኝ ወይም ዳይሬክቶሪየቶቻቸው ወይም ማረፊያ ቤታቸው ላይናቸው ጠዋታ የሚጠቅል ልጆችን ለያደናግርና ለያስፈራረ-ይችላል። ምን ግብረሙስ መዘኛ አንዳለባቸው መረጃና አመራር ለማግኘት አቅጣጫ ለሚጠቅሙት ይመለከታሉ። የወትር ሁኔታና ደህንነት አንዳለ በሚገባ ጥንቃቄ ለሚቀረጥ ሰነድ ጠዋታ ወይም ለማግኘት አስተማሪዎች ልጆች ደህንነት አንዳለባቸው ማረጋገጥ ይቻላል።

- 1. ልጆች ደህና መጥቻቸውን አረጋግጠዎቻቸው፣ ት/ቤቶች በሞገስ ይሁን ሁኔታ ላይ አንዳሉ አስምረዋል። ስሜታቸውን በአግባቡ መሆኑን አረጋግጠዎቻቸው፣ የሚገኘውን ሁኔታ ስለሚገባ ሁሉም ስሜቶች ተገቢ መሆናቸውን አስረዱ። ልጆች ስለስሜታቸው አንዳንድ ፍቃድ፣ ትኩረት እና አደናገጥ አድርጉ። እነዚህን ስሜቶች በሚገባ ሁኔታ አንዳንድ ልዩ አግቢዎቻቸው

- 2. ለመመዘን ትንተና ስርዓት ምን ያህል መረጃ መስጠት እንዳለባቸው ለማወቅ ተገቢ ተረጋግጠዎቻቸውን መሆን አደርጉ። ትንተናው ይታረቃል። ልጆችና ወገኖቻቸው በአጠቃላይ ስሜታቸውን ለማወቅ ግባር አይከፈሉም። የሚገኘው ፍላጎት እንዳለባቸው ተከታታይ ለሚሆኑ ሰነድ ሆኖ ስራ ስታከናውን ገቢ ባላቸው ሰነድ ገቢ። ከጭንቀት መጠን እንዲሆን የሚችሉ ልጆች ማድረግ፣ መቃብራት ወይም ከህግ ጠበቀውን ይመዘገባሉ። ትንተና ልጆች ስሜታቸውን ለመለየት ለምሳሌ፡ ተጨማሪ ለሆኑ ሰነድ ተቀባይ ለሚሆኑ ሰነድ መልስ፣ የስራ ማድረግ መስጠት፣ ወይም አይነ ህሊናዊ ትያትር።

- 3. መግለጫዎቻችንን በተገቢው ሁኔታ ድንበይ አበልጸገን አደርጉ።
 - የገቡትን ክፍል ለመጥጣል ት/ቤት ልጆች ት/ቤታቸውን የሚያገለግሉትን መሆናቸውን ስሜታቸውን ስርዓታችን ስርዓታችንን ለማድረግ አስፈላጊነት ማሳደግ። ልጆች በሚቀረጡበት ወቅት ከትንተና ለማድረግ ስለሚችሉ ግብርና ግብርና፣ እና በተጨማሪም ሁኔታ ለማድረግ ማዘጋጀት ስሜታቸውን የሚያስፈልጉትን የደህንነት ምክልኮች ስሜታቸውን
 - የከፍተኛ ኤሌሜንታሪና የመካከለኛ ት/ቤት ጀምሮ ልጆች በርግጠኛ ደህና ስለመመዘናቸውን ት/ቤታቸው ላይ ምን በመካሄድ እንዳለ ይበልጥ አፋቸውን ሞልተው ጥያቄዎች ያቀርባሉ። ሃቁን ከቅዠት ለመለየት ድጋፍ ያስፈልጋቸዋል። አስተማሪዎች ት/ቤቶችን ለማቅረብ ት/ቤቶችና የህብረተሰቡ መሪዎች ስለሚያከናውኑት ጥረቶች ተወያዩ።
 - የመካከለኛ ት/ቤት ከፍተኛ ክፍሎችና የ2ኛ ደረጃ ት/ቤት ተማሪዎች በት/ቤት በህብረተሰብ ስለሚጠቀሙ ሀክቶች ማሻ ሽ ጠንካራና የተለያዩ አስተያየቶች ይኖሯቸዋል። ት/ቤቶችን ይበልጥ አስተማሪ ለማድረግ በህብረተሰብ አሰታይ ሁኔታዎችን ለመከላከል ተጨማሪ ግብርና ያጋራሉ። የት/ቤት ደህንነት መመዘኛዎችን በመከተል (ለምሳሌ በይተሞሮች ህንጻ አንዳደርሱ ግብረሰቶችን፣ አንዳንድ ሰዎች ቅጥር ግቢ ወዘተ ስታዩ በሚታወቁት) በተማሪዎች ወይም በህብረተሰብ አባላት፣ ለመተካከል የደህንነት አደጋ መከላከያ አገልግሎቶች ስታዩ በሚታወቁት) ማንኛውንም ግል የደህንነት ስጋት ለት/ቤቱ አስተዳደር በሚታወቁት፣ እንዲሁም ለስሜታዎቹ ፍላጎቶች ድጋፍ በማድረስ ት/ቤቶች ዘላቂ የሆነ አስተማሪዎችን እንዲያስተምሩ መጠንቀቅ ይቻላል።

4. የደህንን አት ቅደምተኩተል ሂደቶች ገምገማ። ይህም በቤትና በት/ቤት ሂደቶችንና መከላከያዎችን ያጠቃልላል። አስፈሪ ነገር ሲገኝ ጥማቸውን አደጋ ሲሰማቸው ልጆች ሄደው ማናገት ያለባቸው ቢያንስ አንድ አቅጣጫም የደረሰ ሰው ለባላቸው።
5. የልጆችን ስሜታዊ ሁኔታ አስተዋለ። አንዳንድ ልጆች ሲጋታቸውን ቢቃል መግለጽ ሊሰናቸው ይችላል። በስነ ምግባር፣ በምግብ ፍላጎት፣ እና በአንቅልፍ ይዞታ ለሌሎች መታየት የልጆችን መጨቅና ምት ማግኘት ያጠቃልላል። በአብዛኛዎቹ ልጆች፣ እነዚህ ምልክቶች በመጽናናትና ከግዜ ሂደት ጋር ይቃላሉ። በሆንም አንዳንድ ልጆች ደብልጥ ለተጠፍከረ አደጋ ሊጋለጡ ይችላሉ። ከዚህ ቀደም አስፈሪ የሚኖሩ ወይም ቅርብ ዘመድ መሆኑን ያጋጠማቸው ልጆች፣ ከጭቀትና ከሌላ የአስፈሪ በሽታ የሚከሰቱ፣ ወይም ልዩ ፍላጎት ያላቸው ልጆች ከሌሎች በበለጠ ለአስፈሪ አደጋ የሚጠሩባቸው፣ የሚሰጋችሁ ነገር ካለ የአስፈሪ ጠፍ ባለጥ እርዳታ ፈልጉ።
6. የንደነ ዘህ አይነት ሁኔታዎች በቴሌቪዥን ማየት ቀንሶ/ከልከለ። በቴሌቪዥን ማየት ቀንሶ/ከልከሎ ቴሌቪዥኑም ጋራ ክፍል/አዳሪሽ መሆን አለመሆኑን አስተዋለ። ለእድገት ተግባር ያልሆነ መረጃ፣ በተለይ በትናንሽ ልጆች ጭቀት ወይም መጽናገር ሊያስከትል ይችላል። በልጆች ፊት፣ በነረጋ ማቸውም ሆነ፣ አዋቂዎች እርስበርሳችሁ ስለምነጋ ጋራ ባላቸው ይዘት ጥንቃቄ አደርጉ፣ ለቀጣይታ ለጥላቻ፣ እና በንደነ ለተግባር አስተያየት የሚሰጡ መለጠፍ ወይም ለጥላቻ።
7. የዘልምጽ አሰሪን አጥብቃችሁ ያዙ። ቅደምተኩተሉን የጠበቀ አሰሪ አስተማሻና የአካል ጠፍን የሚያራምድ ነው። ልጆቹ በቂ አንቅልፍ መደባችሁ ምክንያት የአካል እንቅስቃሴ ማገናኛቸውን አረጋግጡ። በትምህርት ስራቸው ከትምህርት ወጭ ለምሳሌ ከጋራ ተቃራኒ ሁኔታዎች አበረታቷቸው ከአቅጣጫ ሆነ ባቸው ከመከላከል ግን አትገላጩባቸው።

ከልጆች ጋር ስትነጋ ጋራ ትከረት የሚረጋባቸውን ጥቦታ

- ት/ቤቶች ለደህንን ት አስተማሻ በታዎች ናቸው። የት/ቤት ስራ ስራዎች ከወላጆችና ከህዝብ ደህንነት አቅራቢዎች (የቀበሌው ፖሊስና እሳት አደጋ፣ አስተርካይ ደረሰቶች፣ ህዝብ ታላቅ፣ ማህተም) ጋር አብረው ይሰራሉ። ደህንነታችሁን ለመጠበቅ።
- የት/ቤት ህንጻ አስተማሻ ነው ምክንያቱም ... (የት/ቤት ልዩ ስርአቶችን/ሂደቶችን ጥቀስ)።
- በት/ቤት ደህንነት ሀላፊነትም ሊሰጥ አለን። አስተዋይ ሀላፊዎች ደንጋጠሙ ያላቸው የሚሰኙት ስራ ስታዩ ወይም ስትሰማሉ አዋቂ ሰው አስታወቁ።
- በሚታወቅ፣ በመገኘትና በሃሳብ መከላከል ልዩነት አለ። ለታዎች አዋቂ ሰው የምትታወቁትና የሚሰማዎት በቀጥታም ሆነ በተዘጋግቶ በመገንጠል ጉዳትን የሚከላከል አስፈላጊ መረጃ መስጠት ትችላላችሁ።
- ከሀላፊዎቹ ለልጁ ነገር ለፍር ይቻላል ብሎ መጠየቅ አያስፈልግም። ማንም እንኳን መገኘቱ ነገር ምንግዘም አይመለከትም ብሎ ፍጹም ማለትና መስጠት ባይቻልም ት/ቤታችንን የሚካ አንድ ነገር ለሆነ ይቻላል እና የመን እድል አለው በሚሰማቸው አባባሎች ልዩነት መኖሩን ማን ዘብቀው አስፈላጊ ነው።
- ቅጥረ ስራ ለሆነ ለመን ያለውን ለማን ያለውን ለማን ያለውን ለማን ያለውን የሚሰሩትን የሚሰሩትን የተለያዩ አሰሪዎችን በመወያየት፣ እና ከጓደኞቻችሁን ከሌሎች በጋር በመሆን መከላከል እንዲሁም በሁኔታዎቹ መካከል እንዲታዩት አደራ።
- እንዳንደህ ሰዎች ለሌሎች የሚሰሩ ድርጊት ይፈጽማሉ። ንደታዎችን መጠበቅ አይቻልም ደረጃ ወይም አልኮል አስከራቸው ይሆናል። ወይም ከአስፈሪ ሀምበባ መቆየት ላይ ይሆናሉ። አዋቂዎች (ወላጆች፣ ማህሪን፣ የፖሊስ መከናኛቶ፣ ደክተሮች፣ የሃይማኖት መቆየት) እነዚህን ሰዎች ለመደባትና ለሌሎች ከመቆየት እንዲቆጠቡ አጥብቀው ይሰራሉ። ክፍላሰብ ስንደርድር አርዳታ እንደጅ ማገኘት እንደምትችሉና ከደረጃ ከአልኮል እንደጅ እንደምትችሉ መቆየት ለሀላፊነትም አስፈላጊ ነው።
- ከጠምጃዎች/ሽግግሮች ለሌሎች መከላከያ ርቁ። ለሌ ግለሰብ መከላከያ እንዳለው ካወቃችሁ ለአዋቂ ሰው ነገር። መከላከያዎችን ማገኘት መቻል ወይ ነፍስ አጥፊ ሁኔታ ከሚመዳችሁ ታላቁ አደጋዎች አንዱ ነው።
- ሁከት ምንጊዜም ግል ችግር መፍቻ አይደለም። በት/ቤት የጸረ-ሁከት ፕሮግራም መከላከያ፣ የግጭት እርቅ አላጅነት መቆየት በመሆኑ፣ እና ጓደኛ ከንደነ፣ ጭቀት፣ ወይም ከሌሎች ለቆጣጠራቸው አላቸው ሁኔታዎች ሲታገል ከአዋቂ እርዳታ በመጨረሻ ተሟላላ የአወንታዊ መከላከያ አካል መሆን ይቻላል።

ስለ ት/ቤት ደህንነት፣ ስለሁከት መከላከያ፣ ስለልጆች አስፈሪ መከላከያ፣ እና ስለጠምጃዎች ግብረ መጻፍት፣ NASP ለወላጆችና ማህሪን ተጨማሪ መረጃ በሚሰጠው ድረ ገጽ አስፍረጁ www.nasponline.org።
©2006, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway #402, Bethesda, MD 20814