

በስፋት የሚታዩ አእምሮ ጤና ችግሮች

ማውጫ

መግቢያ..... 2

አጠቃላይ መመሪያ..... 4

የድብርት ህመም..... 6

ራስን የማጥፋት ሃሳብ፣ ዕቅድ እና ሙከራ..... 15

የጭንቀት ህመም..... 22

ድህረ-አደጋ የሚከሰት የባህሪ ችግር..... 33

ሳይኮሲስ..... 41

አልኮል እና ሌሎች ሱስ አስያዥ ነገሮችን ከመጠቀም ጋር የተያያዙ ችግሮች..... 47

ኢፒሊፕሲ..... 55

ከፍተኛ ትኩረት የማጣት እና የመንቀሻቀሻ ህመም..... 62

ኮዲ..... 71

እቡይነት..... 79

ከመጠን ያለፈ እልክኝነት..... 86

መቅደም

በአገራችን ለአእምሮ ጤና የተሰጠው ትኩረት ከጊዜ ወደጊዜ እየተሻሻለ የመጣ ቢሆንም በሀገራችን ያለው የአእምሮ ጤና አገልግሎት ሽፋን አሁንም ገና ብዙ ይቀረጻል። አብዛኛው ኢትዮጵያዊ ለአእምሮ ህመም ህክምና በብዛት የሚጠቀመው አሁንም ባህላዊውን መንገድ ነው። ለዚህም ዋናው ምክንያቱ ህብረተሰቡ በተመሰከረለት ዘመናዊ የአእምሮ ህክምና አገልግሎት ተደራሽ ባለመሆኑና ጥቅሙንም በሚገባ ባለመገንዘቡ ነው። በተለይም የህጻናት እና ወጣቶች አእምሮ ጤና ግንዛቤ በጣም በዝቅተኛ ደረጃ ላይ ከመሆኑም ባሻገር የአገልግሎት ዘርፉም እጅግ ውስን ነው።

በአለም ዙሪያ በተደጋጋሚ የተደረጉ ጥናቶች እንዳረጋገጡት በማንኛውም ህብረተሰብ ውስጥ ከሚገኙ ህፃናት ከመቶ አስራ አምስቱ በተለያዩ የባህሪ ችግሮች ይጠቃሉ። እንደ ኢትዮጵያ ባሉ ታዳጊ አገራት ከሚኖሩት ዜጎች ግማሽ ያህሉ እድሜያቸው ከ 18 ዓመት በታች ነው። በመሆኑም ታዳጊ ወጣቶች በግብርናውም ሆነ በሌሎች የምርት እንቅስቃሴዎች ላይ የሚያደርጉት አስተዋፅኦ ከፍተኛ ነው። የአንድ ህጻን የባህሪ ችግር በህጻኑ፣ በቤተሰቡ እና በማህበረሰቡ ላይ የተለያዩ ችግሮችን ያስከትላል። አልፎ ተርፎም በሀገር ኢኮኖሚ ላይ ከፍተኛ ጉዳትን እንደሚያስከትል ይታመናል። በዓለማችን ያሉ ታላላቅ መንግስታት ለዚህ ጉዳይ ከፍተኛ ትኩረት በመስጠት እንቅስቃሴ እያደረጉ ይገኛሉ። በኢትዮጵያም ከሁለት አስርት አመታት ወዲህ ለጉዳዩ እየተሰጠ ያለው ትኩረት ከጊዜ ወደጊዜ እየተሻሻለ መጥቷል።

በሀገራችን የአዋቂዎችንና የህጻናትን የባህሪ ሁኔታ በተወሰነ ደረጃ ለመገመት የሚያስችሉ ጥናቶች በተለያዩ የሀገሪቱ አካባቢዎች ተካሂደው ነበር። የጥናቶቹ ውጤቶች እንዳሳዩት በሀገራችን የታዩት የአእምሮ ችግሮች በሌሎች አገራት ከተገኘው ውጤት ጋር ተመሳሳይነት አለው።

በሀገራችን ያለውን ከፍተኛ የአእምሮ ጤና አገልግሎት እጥረት ለመቅረፍ ያግዛል በሚል በአዲስ አበባ ትምህርት ቢሮ ስር ከታቀፉ አጻጻፍ ህጻናት ውስጥ የሚውሉ ልጆችን እና ወላጆቻቸውን፤ እንዲሁም የአጻጻፍ ህጻናቱ መምህራንን በአእምሮ ጤና አገልግሎት እንዲሳተፉ የሚያስችል ፕሮጀክት ተግባራዊ በመደረግ ላይ ይገኛል። ይህ ፕሮጀክት በስኩል ሬዲዮስ ኢኒቨርሲቲ (ኮሌጅ)፣ በአዲስ አበባ አስተዳደር ትምህርት ቢሮና በየካቲት 12 ሆስፒታል የህክምና ኮሌጅ ትብብር የሚካሄድ ሲሆን የፕሮጀክቱ ወጪ ግራንድ ቻለንጅስ ካናዳ (**Grand Challenges Canada**) በሚባል የካናዳ መንግስት የአርዳታ ድርጅት የሚሸፈን ነው። በዚህ ፕሮጀክት መምህራንና ወላጆች ስለአእምሮ ጤና እና ስለአእምሮ ህመም ስልጠና እንዲወስዱ ይደረጋል። የሰለጠኑት መምህራንና ወላጆች የአእምሮ ጤናን በማስፋፋት፤ እንዲሁም የአእምሮ ህመምን በመከላከልና በማከም ተግባራት እንዲሳተፉ እቅዶች ተነድፈዋል።

ከላይ የተጠቀሰውን ፕሮጀክት በተግባር ለማዋል አስፈላጊ ናቸው ተብለው ከተዘጋጁት ሰነዶች ይህ የአእምሮ ችግሮችን በተመለከተ የተዘጋጀው የማሰልጠኛ መፅሀፈ-ዕድ ይገኝበታል። ይህ መፅሀፈ-ዕድ የተዘጋጀው በአእምሮ ህክምና ባለሙያዎች ነው። ስለተግባራዊነቱም በስራሊ ስር ባሉት ትምህርት ቤቶች መምህራን ላይ ተሞክሮ ውጤታማ መሆኑን ስምምነት ላይ ተደርሷል።

የመፅሀፉ ዓላማ የሰለጠኑ መምህራን ወላጆችንና አሳዳጊዎችን እንዲያሰለጥኑበት ነው። ስራሊ በዚህ መሰረት የሰለጠኑ መምህራንና ወላጆች የአእምሮ ጤና ግንዛቤን በህብረተሰቡ ውስጥ ለማሰራጨት ይችላሉ፤ እንዲሁም የአእምሮ ችግር ላለባቸው ግለሰቦች አስፈላጊውን እንክብካቤ ለማድረግ ይችላሉ ብሎ ያምናል። በዚህ ስልጠና የሚሰራጨው እውቀትና ክህሎት ስለአእምሮ ጤና ግንዛቤ ከማስረጃ በተጨማሪ የአእምሮ ችግር ያለባቸው ህጻናትና አዋቂዎች ተገቢውን ህክምና በጊዜ እንዲያገኙ ያስችላል። ይህ ደግሞ በአእምሮ ህመም ምክንያት የሚመጣን ጉዳት በከፍተኛ ሁኔታ ይቀንሳል። ስኩል ሬዲዮስ ኢኒቨርሲቲ ይህንን መጽሀፈ እድ ለማስተማሪያነት አዘጋጅቶ ለተጠቃሚዎች በማቅረቡ ከፍተኛ ደስታ ይሰማዋል።

ዶ/ር ምኒልክ ደስታ አርጋው

የባህርይ ህክምና ባለሙያ እና የፕሮጀክት መሪ

አጠቃላይ መመሪያ

የስልጠናው አላማ

ይህ ስልጠና ሚከተሉት አላማዎች አሉት፡

- መምህራንና ወላጆች በልጆችና በአዋቂዎች ላይ የሚታዩ ዋና ዋና የአእምሮ ጤና ዕክሎችን እንዲያውቁ እና ችግር ያለባቸውን በአግባቡ እንዲንከባከቡ፤
- አስፈላጊ ሲሆን ወላጆችና መምህራን ችግር ያለባቸውን ሰዎች ወደ ህክምና ባለሙያ እንዲልኩ ለማስቻል ታስቦ የተዘጋጀ ነው።

የስልጠናው እቅድ

እያንዳንዱ የስልጠና ክፍል ከመጀመሩ በፊት ለተሳታፊዎች የቅድመ-ስልጠና ምዘና ይሰጣቸዋል። ስልጠናው በማንኛውም ሁኔታ ተሰጥቶ ውስጥ በስፋት ይገኛሉ ተብለው የሚገመቱ የአእምሮ ጤና ችግሮችን በተመለከተ ነው። እነዚህም የአእምሮ ችግሮች

1. ድብርት
2. ራስን የማጥፋት ሀሳብ፣ እቅድና ሙከራ
3. ጭንቀት
4. ድህረጉዳት የሚከሰት የባህርይ ችግር
5. ሳይኮሲስ
6. አልኮልና ሌሎች ሱስ አስያዥ ነገሮችን ከመጠቀም ጋር የተያያዙ ችግሮች
7. ኤፒሌፕሲ
8. ከፍተኛ የትኩረት ማጣትና መንቀሻቀሻ
9. ኮዲ
10. እቡይነትና
11. ከመጠን ያለፈ እልክኝነት የተባሉት ናቸው።

እያንዳንዱን ሁኔታ በተመለከተ ሰልጣኞች ሊያውቁቸው ገባሉ የተባሉት በንጹህን ርዕሶች የተቀመጡ ሲሆን በቂ ግንዛቤ ለማስጨበጥ ይበቃል ተብሎ በአእምሮ ጤና ባለሙያዎቹ ተገመተ የጊዜ ገደብ ተጠቁሟል። ሰልጣኞች በስልጠናው የቀሰሙትን እውቀትና ክህሎት ለመገምገም ከያንዳንዱ ስልጠና በፊትና በኋላ ምዘና ይካሄዳል።

የስልጠናው ተሳታፊዎች

የስልጠናው ተሳታፊዎች እንዲሆኑ የሚጠበቁት መምህራን፣ ህፃናትን በሚንከባከቡ ድርጅቶች የሚሰሩ ሰራተኞች፣ እንዲሁም ወላጆች እና አሳዳጊዎች ናቸው።

አጠቃላይ የስልጠና ደንቦች፤

በስልጠናው የመጀመሪያ ቀን የሚከተሉትን የስልጠናውን ህጎች ለተሳታፊዎቹ ያሳውቋቸው

- የሰልጣኞች አቀማመጥ በግማሽ-ከብ ቢሆን እንደሚመረጥ ማሳወቅ
- የአወያይ እና የተሳታፊዎች ትውውቅ ማካሄድ
- በሰዓት መገኘት
- በስልጠናው ወቅት ሞባይል ስልክ መዝጋት/ድምጽ አልባ ማድረግ
- በእያንዳንዱ የስልጠና ክፍለ-ጊዜ ጊዜ መገኘት
- ንቁ ተሳትፎ ማድረግ
- የሌሎች ሰዎችን ሃሳብ ማክበር
- የክለሳ ክፍለ ጊዜ - በየእያንዳንዱ ቀን መጀመሪያ ላይ ባለፈው ቀን የተማሩትን ትምህርት በተመለከተ በአጭሩ ገለፃ የሚያደረግ ተሳታፊ መሰየም
- የስልጠና ቦታውን ማስተካከል - በየእያንዳንዱ ቀን መጀመሪያ ላይ ለአስር ደቂቃ ያህል የስልጠናው አስተባባሪዎች የስልጠናውን ቦታ ያመቻቻሉ
- በየስልጠናው ሰዓት ተቆጣሪ መምረጥ

የሚያስፈልጉ ቁሶች

- ንፁህ የመፃፊያ ሰሌዳ / ፍሊፕ ቻርት
- ማርከር
- ብዕር እና የማሰታወሻ ደብተር ለተሳታፊዎች
- በራሪ ፅሁፎች

ምዕራፍ አንድ

የድብርት ህመም

ይህ ምዕራፍ፣ ተሳታፊዎች የድብርት ህመምን እንዲያውቁ እና እንዲለዩ ይረዳል።

መርሃ-ግብር

ይዘት	የማስተማሪያ ዘዴ	ሰዓት
የቅድመ-ስልጠና ምዘና	የጥያቄ ወረቀቶቹን መበተን	15 ደቂቃ
የመግቢያ ታሪክ 1 እና 2	ማንበብ	7 ደቂቃ
የምዕራፉ ዓላማ	ማንበብና መወያየት	4 ደቂቃ
ትርጉም እና ማብራሪያ	ማቅረብ ማንበብና መወያየት	15 ደቂቃ
የመግቢያ ታሪኮች ላይ ማብራሪያ መስጠት	ማንበብና መወያየት	15 ደቂቃ

ትምህርታዊ ጭውውት	ጭውውቱን መምራት	20 ደቂቃ
ወላጆች ሊያረጓቸው የሚችሏቸው ነገሮች እና ቁልፍ መልዕክቶች	ማንበብና መወያየት	10 ደቂቃ
የድህረ-ስልጠና ምዘና	የጥያቄ ወረቀቶቹን መበተን	15 ደቂቃ

የመግቢያ ታሪክ 1

ሀና የ 35 ዓመት እድሜ ያላት የሁለት ልጆች እናት ነች። ለአለፈው አንድ ወር ራስ ምታትና የእንቅልፍ ችግር ነበረባት። ከነዚህም በተጨማሪ የምግብ ፍላጎት ማጣት፣ በቀላሉ መድከም፣ ቤት ውስጥ ለመስራት ፍላጎት ማጣት ይታይባታል። ልጆችዋን በሆነ ባልሆነው ትቆጣቸዋለች፤ ሆደባሻ ሆናለች። ልጆችዋ ላይ ቁጡ መሆኗ ደግሞ መልሶ ይፀፅታታል። ሀና ለልጆችዋ ስትል ነው እንጂ ኑሮዋንም ገዳም ብታደረግ ትመርጣለች። አንዳንድ ቀን ምነው ሳልወለድ በቀረሁ ትላለች።

የመግቢያ ታሪክ 2

ናሆም እድሜው 16 ሲሆን፣ የ 9 ኛ ክፍል ተማሪ ነው። ከቅርብ ጊዜ ወዲህ ቤተሰቦቹ ናሆም ላይ የባህሪ መለዋወጥ አስተውለዋል። በቀላሉ ይበሳጫል፤ ከወትሮው በተለየ ከቤተሰቦቹ ጋር እምብዛም አያወራም። ወደቤት ሲገባም ሰላምታ ሳይሰጥና እራቱን ሳይበላ ወደ መኝታ ቤቱ ገብቶ በሩን ይዘጋል። ወላጆቹ ችግሩ ምን እንደሆነ ሲጠይቁት ምንም አይነት ጥሩ ስሜት እንደማይሰማው እና ሁሉም ነገር እንዳስጠላው ገለጸላቸው። የምግብ ፍላጎት የለውም። በቂ እንቅልፍ እያገኘ አይደለም። ለነገሮች ትኩረት መስጠት ስለከበደው የትምህርት ውጤቱ አሽቆልቋል።

አወያይ

- እንደ ፈቃደኛ ተሳታፊ የሆኑን ታሪክ እንዲያነብ ያድርጉ። በመቀጠል ሌላ ተሳታፊ የናሆምን ታሪክ እንዲነብ ያድርጉ።
- ከዚያም ተሳታፊዎችን የሚቀጥሉትን ጥያቄዎች ይጠይቁና የሚሰጧቸውን ምላሾች ለመልስ በተዘጋጀው ሰሌዳ ላይ ይጻፉ
 1. የሆና ወይም የናሆም አይነት የባህሪ ለውጥ ያለበት ሰው አይተው ያውቃሉ?
 2. ሆና ወይም ናሆም ምን ምን ችግሮች አሉባቸው? የየባለታሪኮቹን ችግር ከሚሰጡ መልሶች በመለየት ለየብቻ ያስፍሩ
 3. ሰዎች እንደ ሆና ወይም ናሆም አይነት ችግር ያሉባቸው ግለሰቦችን በተመለከተ ምን ይላሉ?
- አወያይ ከውይይቱ በኋላ በተነሱት ነጥቦች ዙሪያ ስለሆና እና ስለ ናሆም ችግሮች ማብራሪያ ይስጡ
- ተሳታፊዎች ግልጽ ያልሆነላቸው ነጥብ ካለ እንዲጠይቁ እድል ይስጧቸው፤

የድብርት ህመም ስልጠና ዓላማ፡

ይህ ትምህርት ካለቀ በኋላ ተሳታፊዎች ፦

- የድብርት ህመምን ምልክቶች ያውቃሉ
- አግባብ ባለው ጊዜያዊ መከፋትና በድብርት ህመም መሀል ያለውን ልዩነት ይረዳሉ
- የድብርት ህመም ላለባቸው ሰዎች እርዳታ ማድረግ ይችላሉ
- የድብርት ህመም ያለባቸውን ሰዎች ወደ ህክምና ባለሙያ መላክ ይችላሉ

አወያይ

ስለድብርት ህመም ስልጠና አላማዎች ከተነበቡላቸው በኋላ ተሳታፊዎቹ እንዲወያዩባቸው ያድርጉ።

ትርጉም እና ማብራሪያ

ድብርት ማለት ያልተለመደ፤ የከበደ የሀዘን ስሜት ወይም መደሰት ያለመቻል፤ እንዲሁም ባልተለመደ ሁኔታ ለነገሮች ያለን ፍላጎት መጥፋት ነው። ህመሙ በህፃናት፣ በወጣቶች እንዲሁም በአዋቂዎች ላይ ይከሰታል። ነገር ግን የህመሙ ምልክቶች በዕድሜ ክልል የተለያዩ ሊሆኑ ይችላሉ።

በልጆች

- ደስተኛ አለመሆን፣ ብስጭ መሆን
- ከእድሜ እኩዮቹ በተለየ ማልቀስ
- መጫወት አለመፈለግ፤

- የክፍልና የቤት ስራ ባግባቡ አለመስራት
- ተነሳሽነት ማጣት
- ለነገሮች ፍላጎት ማጣት
- የድካም ስሜት፣ ከንግግር መቆጠብ
- ባልተለመደ ሁኔታ የእንቅልፍ ማነስ ወይም የእንቅልፍ መብዛት
- አካላዊ የሀመም ስሜት፣ ለምሳሌ ራስ ምታት፣ ሆድ ህመም
- የምግብ ፍላጎት ማጣት ወይም እንዳንዶች ላይ የምግብ ፍላጎት መጨመር
- ክብደታቸው ከሚጠበቀው በታች መሆን ወይም መጨመር
- መሞትን መመኘት
- በስራ፣ በትምህርት፣ በማህበራዊ ህይወት ላይ ከፍተኛ መዛባት መኖር

ወጣቶች እና አዋቂዎች

- የድብርት/የሀዘን ስሜት እና/ወይም ፍላጎት ማጣት
- የምግብ ፍላጎት ማጣት ወይም መጨመር
- የሰውነት ክብደት መቀነስ ወይም መጨመር
- እንቅልፍ ማጣት ወይም መብዛት
- የሀሳብ እና የአነጋገር ዝግምተኛ ወይም ቀስተኛ መሆን
- የድካም ስሜት
- ራስን ዋጋቢ እድርጎ ማየት ወይም የጥፋተኝነት ስሜት
- ትኩረት ማጣት፣ በነገሮች ለመወሰን መቸገር
- ራስን ከማጥፋት ጋር የተያያዘ ሃሳብ ወይም ሞትን መመኘት
- በስራ፣ በትምህርት፣ በማህበራዊ ህይወት ላይ ከፍተኛ መዛባት መኖር

አወያይ

እያንዳንዱን የድብርት ህመም ምልክት እያነበቡ ያብራሩ፤ ከዚህ በታች በተዘረዘሩት ላይ ትኩረት ይስጡ

- በህመም ደረጃ ለመታየት ምልክቶቹ ከሞላ ጎደል በየቀኑ አብዛኛውን ጊዜ እየታዩ ለሁለት ሳምንት መቆየት ይኖርባቸዋል። እንዲሁም በስራ፣ በትምህርት ፣ በቀን ተቀን ማህበራዊ ግንኙነት ላይ ላይ ጫና ማሳደር አለባቸው።
- አካላዊ የሀመም ስሜቶች ለምሳሌ ራስ ምታት፣ ሆድ ህመም ወይም በደፊናው ያመኛል ማለት ሊኖሩ ይችላሉ።

ልጆች ስሜቶቻቸውን በተለያዩ ቃላቶች ለመግለፅ ሊቸገሩ ስለሚችሉ ወላጆች ልጆችን የመከፋት፣ ደስታ የማጣት ስሜት እንዳላቸው በዘዴ መጠየቅ እንዳለባቸው ይንገሯቸው።

አወያይ

በልጆች ላይ የሚታዩት የድብርት ህመም መገለጫ ምልክቶች አብዛኛውን ጊዜ በወጣቶች እና አዋቂዎች ላይም እንደሚታዩና ነገር ግን አዋቂዎች እነዚህን ምልክቶች ከልጆች በተሻለ በጥሩ ሁኔታ መግለጽ እንደሚችሉ ያብራሩ።

የድብርት ህመም በስራ እና በማህበራዊ ህይወት ላይ የሚያስከትለው ተፅእኖ

- የትምህርት አፈፃፀም መቀነስ
- ከጓደኞች እንዲሁም ከቤተሰብ ጋር ያለ ግንኙነት መዛባት
- በአዋቂዎች ላይ የስራ አፈፃፀም መቀነስ

አወያይ

በአዋቂዎችና በህፃናት መካከል ያለውን የምልክት ልዩነት ያስረዱ

ህፃናት፡- ህፃናት በበለጠ ስሜታቸውን በአካላዊ ምልክቶች ይገልጻሉ ለምሳሌ ራስምታት፣ ሆድ ህመም።

ወጣቶች ወይም አዋቂዎች ፡- ስሜታቸውን በደንበ ይገልጻሉ። ተስፋ የመቁረጥ ስሜት፣ ራስን የመጉዳት ፍላጎት፣ ሞትን የመመኘት ስሜታቸውን ሊገልፁ ይችላሉ። ከነዚህም በተጨማሪ ራሱን ያቃጥለኛል፣ ይወረኛል፣ ራሱ ውስጥ ይሄድብኛል፣ ወገቤን ያመኛል ይቆረጥመኛል እና የመሳሰሉ አካላዊ ምልክቶችን ሊናገሩ ይችላሉ። ስሜታቸውን ለማስተካከል በሚል ምክንያት ሱስ ውስጥ ሊገቡ ይችላሉ። ከቤት መጥፋት/መኩብለል፣ በስራቸው ወይም በትምህርታቸው ማሽቆልቆል ይገጥማቸዋል።

አወያይ

የድብርት ህመም በስራ እና በማህበራዊ ህይወት ላይ የሚያስከትለውን ተፅእኖ ለማሳየት የሚከተሉትን ምሳሌዎች ይጠቀሙ

የትምህርት አፈፃፀም መቀነስ

ክፍል ውስጥ በሚገባ ይሳተፍ ነበረ ልጅ ዝምተኛ እና ከልጆች ጋር የማይግባባ ሲሆን እና ለጥናት ያለው ፍላጎት ሲቀንስ የትምህርት አፈፃፀሙ ይቀንሳል

ከጓደኞች እንዲሁም ከቤተሰብ ጋር ያለው ግንኙነት መዛባት

በጣም ተግባቢ ነበረ ልጅ ጓደኞቹን እንዲሁም የቤተሰቡን አባላት በሙሉ ሲርቅ፣ ብቸኝነት ሲያበዛ

አዋቂዎች ላይ የስራ አፈፃፀም መቀነስ

በስራው ምስጋና የነበረ ሰው የስራ ተሳትፎ እና ብቃቱ ሲያሽቆለቁል

የድብርት ህመም መንስኤ

አወያይ

የድብርትን ህመም መንስኤዎች ከመግለጻት በፊት

1) ተሳታፊዎችን ምክንያቱን ይጠይቋቸው። መልሳቸውንም በተዘጋጀው ቦታ ይጻፉ

2) ከታች የተዘረዘሩትን መንስኤዎች ያብራሩ

የድብርት ህመም በተለያዩ ምክንያቶች ሊከሰት ይችላል

- ተፈጥሮአዊ (ለምሳሌ፤ በሰውነት ውስጥ የሚገኙ ንጥረ ነገሮች ሲዛቡ ፤ እንዳንድ የአካላዊ በሽታዎች)
- ስነ-ልቦናዊ
- ማህበራዊ

ነገር ግን ድብርት ህመም በሚከተሉት ምክንያቶች አይከሰትም

- መተት
- ልክፍት
- እርግማን
- ቡዳ

አወያይ

እያንዳንዱን ምክንያት እንደሚከተለው ያብራሩ

በተፈጥሮአዊ ምክንያቶች

የተፈጥሮ ምክንያቶች የሚከተሉትን የካትታሉ፡

- በሰውነት ውስጥ የሚገኙ ንጥረ ነገሮች ሲዛቡ
- እንዳንድ መድኃኒቶች
- አልክሆል፣ ስኑስ እምጫ ዕቃዎች ድብርት ሊያመጡ ይችላሉ
- እንዳንድ የአካላዊ በሽታዎች
- እንዳንድ የውስጣዊ ደዌ ህመሞች ለድብርት ህመም ያጋልጣሉ፤ ለምሳሌ የስኳር ህመም

ስነ-ልቦናዊ ምክንያቶች ፡- እንዳንድ የግል ገጠመኞች በስነልቦና ላይ የሚያስከትሉት ጫና (ለምሳሌ፡ የሚወዱትን ሰው ማጣት፣ ፍቺ፣ ስደት፣ መደፈር፣ አደጋ ፣ ወዘተ) ለእንዳንድ ግለሰቦች ከባድ የስነልቦና ጫና ውስጥ ያስገባል።

ማህበራዊ መንስኤዎች፡- እንዳንድ ማህበራዊ ቀውሶች (ለምሳሌ ህብረተሰባዊ ግጭቶችና

አለመግባባቶች፣ መፈናቀልን የመሳሰሉ ማህበራዊ ቀውሶች)

የመግቢያ ታሪኮች ላይ ማብራሪያ መስጠት

1. እንደ ህና ወይም ናሆም አይነት ምልክት ያለበት ሰው አይተው ያውቃሉ?
ሀ) አዎ ለ) አይደለም
2. ሀ) ህና ምን ምን ችግሮች አሉባት?
ለ) ናሆም ምን ምን ችግሮች አሉባት?
3. ሰዎች እንደ ሃናና ናሆም ስላሉ ሰዎች ምን ብለው ያስባሉ?

አወያይ

የህመምተኛውን ታሪክ በተሳታፊዎች በፊት ከተሰጠው መልስ ጋር በማስተያየት ያብራሩ

መልስ

2. ሀ) ራስ ምታት፣ የእንቅልፍ ችግር፣ የምግብ ፍላጎት ማጣት፣ በቀላሉ መደከም፣ ቤት ውስጥ ለመስራት ፍላጎት ማጣት ፣ ቁጡና ሆደበሻ መሆን ፤ የፀፀት ስሜት፣ ከስራ መቅረትና ህይወትን መጥላት
ለ) ቁጡ መሆን፣ በማንኛውም ጊዜ ከቤተሰቦቹ ጋር ንግግር አለመፈለግ፣ መደሰት አለመቻል፣ ሁሉ ነገር ማስጠላት፣ የትኩረት ችግር፣ የትምህርቱ አፈፃፀም መውረድ፣ የምግብ ፍላጎት መቀነስ፣ እንቅልፍ ማጣት
3. ከዚህ በታች የተዘረዘሩት የድብርት ህመም መንስኤን በተመለከተ በሰዎች ዘንድ ያሉ የተሳሳቱ ግንዛቤዎች ናቸው
 - በእርኩስ መንፈስ ይመጣል
 - ከሰው ወደሰው ይጋባል
 - በህክምና አይደገም

☞ ህቁ ግን የድብርት ህመም በእርኩስ መንፈስ አይመጣም፤ ከሰው ወደሰው ይታለለፍም፤ በህክምና ይደናል።

ትምህርታዊ ጭውውት

እናት የ 16 አመት ወንድ ልጅዋ የባህሪ ለውጥ እንዳመጣ አስተውላለች ስለዚህም ልታነጋግረው ትሞክራለች የታዩት የባህሪ ለውጦችም ብቸኝነት፣ የምግብ ፍላጎት መቀነስ፣ ቁጡ መሆንና እንቅልፍ አለመተኛት ናቸው።

- አወያይ
- ሁለት ፈቃደኞችን ወስደው እንዲሁ የልጁን እንደኛዋ ድግሞ የእናቱን ሚና እንዲጫወቱ ያድርጉ
 - እናት የልጅዋን የባህሪ ለውጥ ምክንያት ለማወቅ ትጥራለች
 - ልጅ ስሜቱን ይተርካል
 - እናት ወደ ጤና ተቋም ለመውሰድ ታግባባዋለች

ወላጆች ምን ማድረግ ይችላሉ?

የሚታዩት ምልክቶች የደብዳቤት ህመም ምልክቶች መሆናቸውን ማረጋገጥ፣ ችግሩ ከተረጋገጠ በሁዋላ ግለሰቡን መቅረብ፤ (ግለሰቡ ሰው ሲቀርበው መልካም ፊት እንደሚያሳይ፤ ጭራሹን ለሊቆታም እንደሚችል መገንዘብ)፤ ሲነጫነጭና ሲቆጣ መቻል፤ በትምህርት/ በስራ ላይ ድጋፍ መስጠት እና አስፈላጊውን እንክብካቤ ማድረግ (በንፅህና፤ በምግብ እቅርቦት፤ ወዘተ)

የሚከተሉት ችግሮች የሚታዩ ከሆኑ ወደ ጤና ተቋም መውሰድ፡

- ምግብ አለመመገብ፣ ባጭር ጊዜ ውስጥ ከፍተኛ የሆነ ክብደት መቀነስ፣
- የዕድገት ወደኋላ መመለስ (ለምሳሌ የስድስት ዓመት ህፃን ቀድሞ የማያደርገውን ሌሊት በመኝታው ላይ ሸንት መሸናት፣)
- እንቅልፍ ለተከታታይ ቀናት እምቢ ማለት
- ራስን ወይም ሌሎችን የመጉዳት ሃሳብ ወይም መክራ፣
- በትምህርት ቤት ወይም በስራ ላይ ከፍተኛ ጫና መፈጠር (የትምህርት ውጤት ማዘቅዘቅ)
- የህመሙ ምልክቶች አለመሻሻል

አወያይ

ወላጆች ሊያረጓቸው የሚችሏቸው ነገሮች ያንብቡላቸውና ያብራሩ

ለተሳታፊዎች የድብርት ህመም ምልክቶችን ማወቅ ያለውን ጠቀሜታ ያስረዱ። ለምሳሌ የድብርት ህመም ምልክትን ለይቶ የሚያውቅ ወላጅ ልጁን ሊረዳው ሊያሳክመው እና ቶሎ የሙዳን እድሉን ሊያሰፋ ይችላል

- ከፍተኛ ተጋላጭነት ያለባቸውን ክፍሎች ላይ ትኩረት መሰጠት እንዳለበት ያስረዱ ለምሳሌ፡ አካላዊ ወይም ሰነልበናዊ ጥቃት የደረሰባቸው ልጆች፣ ወላጆቻቸውን በሞት ያጡ ወይም ወላጆቻቸው የተለያዩባቸው ልጆች፣
- ተሳታፊዎችን እንዴት ያሉ ልጆችን ወደ ጤና ተቋም መላክ እንደሚገባ ከላይ የተጠቀሱት ምልክቶች ላይ በማተኮር ይጠይቋቸው?
- የድብርት ህመም ምልክቶች በተደጋጋሚ ከታዩ ታካሚው በአእምሮ ህክምና ባለሙያ መታየት ይገባዋል። እንዲታይ የሚያስገደዱ ከባድ የድብርት ምልክቶችን በተመለከተ ውይይት አድርጉ። (ለምሳሌ የሞት ሀሳብ)

አወያይ

ቁልፍ መልእክቶችን ያንብቡላቸው

ቁልፍ መልእክቶች

- የድብርት ህመም ቡብዙ ሰዎች ላይ የሚታይ ችግር ነው
- የድብርት ህመም ህክምና አለው
- የድብርት ህመም በጊዜ ካልታከሙት በትምህርት፣ በስራ እንዲሁም በቤተሰባዊና በማህበራዊ ግንኙነቶች ላይ ከፍተኛ ጉዳት ያመጣል።
- የድብርት ህመም መድሀኒቶች በሀኪም ትእዛዝ እና ክትትል እስከተወሰዱ ድረስ የሱሰኝነት/የጥገኝነት ችግር አያመጡም
- የድብርት ህመም መድሀኒቶች የአእምሮ ጉዳት አያመጡም

ምዕራፍ ሁለት

ራስን የማጥፋት ሃሳብ፣ ዕቅድ እና ሙከራ

ይህ ምዕራፍ ራስን ስለማጥፋት ሃሳብ፣ ዕቅድ ወይም ሙከራ ያስተምራል።

መርሃ-ግብር

ይዘት	የማስተማሪያ ዘዴ	ሰዓት
የቅድመ-ስልጠና ምዘና	የጥያቄ ወረቀቶቹን መበተን	15 ደቂቃ
የመግቢያ ታሪክ	ማንበብ	7 ደቂቃ
የምዕራፉ ዓላማ	ማንበብና መወያየት	4 ደቂቃ
ትርጉም እና ማብራሪያ	ማቅረብ ማንበብና መወያየት	15 ደቂቃ
የመግቢያ ታሪክ ላይ ማብራሪያ መስጠት	ማንበብና መወያየት	15 ደቂቃ
ትምህርታዊ ጭውውት	ጭውውቱን መምራት	20 ደቂቃ
ወላጆች ሊያረጋገጡ የሚችሏቸው ነገሮች እና ቁልፍ መልዕክቶች	ማንበብና መወያየት	10 ደቂቃ
የድህረ-ስልጠና ምዘና	የጥያቄ ወረቀቶቹን መበተን	15 ደቂቃ

የመግቢያ ታሪክ

ሜሮን የ 15 ዓመት ታዳጊ ወጣት ስትሆን፣ የ 10 ኛ ክፍል ተማሪ ነች። ሜሮን በረኪና በመጠጣት እራሷን ለማጥፋት ከሞክረች በኋል ወደ ሃኪም ቤት ተወሰደች። ሃኪሟ ለምን እንደዚህ እንዳደረገች ስትጠይቃት፣ ታላቅ ወንድሟ በተደጋጋሚ በከባድ ሁኔታ ስለሚደበድባት ህይወት እንደመረራት ተናገረች። እናትየዋ ስለሚሮን ሁኔታ ሲጠየቁ ካለፈው ወር ጀምሮ ሜሮን አብዛኛውን ጊዜ እንደምትተክዝ፣ ብቻዋን እንደምታለቅስ፣

እንዲሁም ምግብ መመገብ በጣም እንደቀነሰች ገለጹ። መምህሮቻችንም የሜሮን የክፍል ውስጥ ተሳትፎ እና የፈተና ውጤቷ ከጊዜ ወደጊዜ እንዳይቀንሱ ገለጹ።

አወያይ

እንደ ፈቃደኛ ተሳታፊ ታሪኩን እንዲያነብ ይጠይቁ

ከዚህ በታች ያሉ ጥያቄዎችን ተሳታፊዎቹን ይጠይቁና ምላሾቻቸውን በሰሌዳው ላይ ይጻፉ

1. እንደ ሜሮን አይነት ልጅ/ሰው አጋጥሞዎት ወይም አሳድገው ያውቃሉ?
2. ሜሮን ምን ምን ችግሮች አሉባት?
3. በማህበርሰቡ ዘንድ እንደዚህ አይነት ችግር የደረሰባቸው ሰዎች እንዴት ይታያሉ?

አወያይ

- የምዕራፉን አላማ ያንብቡላቸው
- ራስን ስለማጥፋት የሚያውቁትን ይጠይቁ
- ምላሾቻቸውን በቻርት/ሰሌዳ ላይ ያስፍሩ

የምዕራፉ አላማ

በዚህ መዕራፍ መጨረሻ ተሳታፊዎች፦

- ራስን ስለማጥፋትና ተያያዥ ችግሮች ለይተው ያውቃሉ
- ራሳቸውን ለማጥፋት ሃሳብ/ዕቅድ ያላቸውን ግለሰቦች በተለይም ህፃናትን እና ወጣቶችን መለየት ይችላሉ
- ራሳቸውን ለማጥፋት ሃሳብ/ዕቅድ ላላቸውን ግለሰቦች ቤት ውስጥ መደረግ ስላለበት እንክብካቤ እና ጥንቃቄ ያውቃሉ
- ራሳቸውን ለማጥፋት ሃሳብ/ዕቅድ ያላቸውን ግለሰቦች ሁልጊዜ ወደ ጤና ተቋም መላክ እንደሚያስፈልግ ያውቃሉ

ትርጉምና ማብራሪያ

መሞትን መመኘት፤ ራስን የማጥፋት ሀሳብ፤ ራስን ለማጥፋት መሞከር ወይም መተግበር በአዋቂዎች፤ በወጣቶችና በህፃናት ላይ ጭምር ሊከሰት የሚችል ክስተት ነው። **በኢትዮጵያ**

ምልክቶች

- ግለሰቦች ራሳቸውን ለማጥፋት የተለያዩ መንገዶችን ይጠቀማሉ ለምሳሌ በሃገራችን የተለመዱ ራስን የማጥፋት መንገዶች ራስን መስቀል፣ መርዝ መጠጣት፣ ገደል መውደቅ ወይም ወንዝ ውስጥ መግባት እንደሆኑ ይታወቃል።
- ህፃናት ልጆች ሰው ሞቶ የሚቀር ስለማይመስላቸው በቀላል እስጥ አገባ ራሳቸውን ለመጉዳት ሊገፉ ይችላሉ

- አብዛኛውን ጊዜ ራሳቸውን ለማጥፋት ሃሳብ/ዕቅድ ያላቸው ሰዎች ይህን ሃሳባቸውን የሚጠቁም ፍንጭ ለቤተሰብ አባላት፣ ለጓደኛ፣ ለመምህር ወይም ለሃኪም ይሰጣሉ። እነዚህም የማስጠንቀቂያ ምልክቶች የሚከተሉት ሊሆኑ ይችላሉ፡

1. ድንገት ለትምህርት ወይም ለስራ ግዴላሽ መሆን (የስራ/ትምህርት አፈጻጸም በድንገት ማሸቆልቆል)
2. ስለሞት ወይም ራስን ስለማጥፋት ደጋግሞ ማንሳት
3. ድንገተኛ የባህሪ መለወጥ (ሁልጊዜ ድብርት ውስጥ የነበረ ሰው በድንገት ደስተኛ መሆን)
4. ራስን በሚሳዱ ተግባራት የመጠመድ ያልተለመደ ባህሪ
5. ጤናማ ያልሆነ የቤተሰብ ግንኙነት (መገለል፤ መጋጨት)
6. ለአደጋ የሚያጋልጡ ባህሪያት ማሳየት (ለምሳሌ፤ ከመጠን ያለፈ መጠጣት በአደገኛ ሁኔታ መኪና/ቢስኪሌት መንዳት ወይም እንስሳት መጋለብ፤ ልቅ ወሲብ መጀመር)
7. በሰፊ ወይም በትምህርት ቤት ውስጥ የሚደርስ አካላዊና የወሲብ ጥቃት ስለባ መሆን
8. የማያቋርጥ የድብርት ህመም ምልክቶች ለሳምንታት መታየት
9. ንብረትን ካለአግባብ ማባከን ወይም መስጠት፤ ወዘተ

አወያይ

የማስጠንቀቂያ ምልክቶቹን በተመለከተ በሚከተለው መልኩ ማብራሪያ ይስጡ፡

1. የትምህርት አፈጻጸም በድንገት ማሸቆልቆል
 - ከዚህ በፊት በትምህርታቸው ታታሪ የነበሩ ተማሪዎች ትምህርትን ችላ ሲሉና እንቅስቃሴያቸው ሲዳከም፣ ከክፍል መቅረት ሲያበዙ
1. ስለሞት ወይም ራስን ስለማጥፋት ደጋግሞ ማንሳት
 - በንግግር፣ በጽሁፍ ወይም በስዕል ይህንን ስሜት ደጋግመው ሲያንጸባርቁ
2. ድንገተኛ የባህሪ መለወጥ
 - ገለልተኛ፣ ብቸኛ ወይም ብስጭ መሆን፣ ወይም ሌሎች አስቸጋሪ ባህሪያትን ማሳየት መጀመር (ድንገት ጠጪ መሆን ወይም እፅ መጠቀም)
 - ከዚህ በፊት ከማይቀራረቧቸውና ዕጽና አልኮል ከሚጠቀሙ ልጆች ጋር አዲስ ግንኙነት ሲመሰርቱ
3. ጤናማ ያልሆነ የቤተሰብ ግንኙነት
 - የአካላዊ ጥቃት ምልክቶች - ግለሰቡ ላይ ተደጋጋሚ የሆኑ የአካላዊ ጥቃት ምልክቶች ሲታዩ፣ ለምሳሌ ያበጠ ወይም የበለዘ ፊት፤ መገለል
4. ለአደጋ የሚያጋልጡ ያልተለመዱ ባህሪያት ማሳየት
 - ከተለያዩ ሰዎች ጋር የጾታ ግንኙነት ማድረግ፣ አልኮል እና እድሜን መጠቀም፣ እንደቅሚያ ያሉ አንስተኛ

ወንጀሎች ላይ መሳተፍ

7. በትምህርት ቤት ውስጥ የሚደርስ ጥቃት ሰለባ መሆን

- ትምህርት ቤት ውስጥ የሚፈጸሙ አካላዊና ስነ-ልቦናዊ ጥቃቶች ሰለባ መሆን

8. የድብርት ህመም ምልክቶችን ማሳየት

አወያይ

በአፋጣኝ ወደሃኪም መውሰድን የግድ የሚሉ ምልክቶች፡

- ራስን ስለማጥፋት በግልጽ መናገር ወይም መጻፍ
- ቃል በቃል “ብዎት ይሻለኝ ነበር”፣ “በህይወት መኖር ምን ዋጋ አለው?!” የመሳሰሉ አባባሎችን መጠቀም
- ራስን ማግለል- ከቤተሰብ፣ ከጓደኛ፣ ከማህበራዊ ተሳትፎ
- ራስን የማጥፊያ መንገድ ማዘጋጀት ወይም መሞከር

መንስኤ

አብዛኛውን ጊዜ ራስን ማጥፋት ህሳብና መከራዎች የሚከሰቱት የድብርት እና ሱሰኝነት ከመሳሰሉት የአእምሮ ችግሮች ጋር ተያይዘው ነው

አወያይ

መንስኤዎቹን ከመንገሮ በፊት እንደዚህ አይነት ህመም በምን ምክንያት ይመጣል ብለው የሰልጣኞችን አስተያየት ይጠይቁ

የሚከተሉት ሁኔታዎች ለችግሩ መንስኤ ሊሆኑ እንደሚችሉ ይንገሯቸው

- የድብርት ህመም
- የአልኮል እና ሱስ አስያዥ ዕጾች ተጠቃሚነት
- ሌሎች የአእምሮ ህመሞች፤ ስነልቦናዊ ጫናዎች እና ማህበራዊ ቀውሶች

የመግቢያ ታሪክ ማብራሪያ

ጥያቄዎች

- ሜሮን ምን ምን ችግሮች አሉባት?
- እንደዚህ አይነት ችግር የደረሰባቸው ሰዎች በማህበረሰቡ ዘንድ እንዴት ይታያሉ?

አወያይ

- ሜሮን ምን ምን ችግሮች አሉባት?
 - ራሱን ለማጥፋት መሞከር፣ የአካላዊ ጥቃት ሰለባ መሆን፣ መተከዝ፣ ማልቀስ፣ የምግብ ፍላጎት ማጣት፣ የትምህርት አፈጻጸም ማሽቆልቆል
- በማህበረሰቡ ዘንድ እንደዚህ አይነት ችግር የደረሰባቸው ሰዎች እንዴት ይታያሉ?

በህብረተሰባችን የሚከተሉት አስተያየቶች በዘልማድ ይወራሉ፤-

 - እንደ ራሱን ለማጥፋት የሞከረ ሰው ራሱን ማጥፋቱ አይቀርም
 - ራሱን ለማጥፋት የሞከረ ሰው ሃጢአተኛ ነው
 - ራሱን ለማጥፋት የሞከረ ሰው ለቤተሰቡ እና/ ወይም ለልጆቹ የማያስብ ራስ ወዳድ ነው
 - ራሱን ለማጥፋት የሞከረ ሰው ደካማ ነው
 - ራሳቸውን ለማጥፋት የሚሞክሩ ሰዎች አውቀው ሲያስፈራሩ ነው

ትምህርታዊ ጭውውት
 ህይወት የ 13 ዓመት ታዳጊ ወጣት ነች። አንድ ቀን እክፍል ውስጥ እንዳለች ከህኪም ቤት ለእናቷ የታዘዘውን መድሃኒት በብዛት ይዛ የክፍል መምህሩ ስላገኛት ወደ ርዕሰ መምህሯ ወሰዷት።

አወያይ

ታሪኩን ለታሳታፊዎች ያንብቡላቸው እና ሁለት ፈቃደኞችን የርእሰ መምህሯን እና የህይወትን ገፁ ባህሪያት እንዲጫወቱ ይምረጡ

- 1) ህይወት ለመናገር ዝግጁ አይደለችም
- 2) ርዕሰ መምህሯ ከታዳጊዋ እንዴት መረጃ ለማግኘት እንደምትሞክር ለማሳየት እንዲሞክሩ ያድርጉ

አወያይ

መምህራን እና የቤተሰብ አባላት ምን ማድረግ እንደሚችሉ ያንብቡላቸው እና ውይይት እንዲደረግበት ይጋብዙ

መምህራን ምን ማድረግ ይችላሉ?

- ራስን ስለማጥፋት መጠየቅ
 - እራስን ስለማጥፋት ግለሰቡን መጠየቅ ግለሰቡ እራሱን የማጥፋት ሃሳብ እንዲኖረው አያደርግም። ይልቁንም ግለሰቡን እራስን ስለማጥፋት መጠየቅ እንዲህ ያለ ሀሳብ ይኑረው እይኑረው አውቆ የመከላከል እርምጃ ለመውሰድ የሚያስችል ብቸኛ መንገድ ነው። ጥያቄውን በተለያዩ መንገዶች ማቅረብ ይቻላል፤ ለምሳሌ ያህል፤
 - በተኛሁብት በቀረሁ የሚል ስሜት ተሰምቶኝ ያውቃል?
 - መኖር ዋጋ የለውም የሚል ስሜት ተሰምቶኝ ያውቃል?
 - በኑሮዬ የሚያገጥሙኝ ችግሮች እስቸጋሪና መፍትሄ የሌላቸው ስለሆኑ ሞቼ ብገላገል ይሻለኛል የሚል ስሜት ተሰምቶኝ ያውቃል?
ግለሰቧ/ግለሰቡ ከእነዚህ ጥያቄዎች ውስጥ ለማንኛቸውም አዎን የሚል ምላሽ ከሰጠች ወደአእምሮ ጤና ባለሙያ መውሰድ ስፈልጋል

▪ ራሱን ለማጥፋት ከፍተኛ አዝማሚያ ያለውን ሰው ብቻውን አለመተው፣ እርዳታ እስኪያገኝ ድረስ አብሮ መሆን

▪ ከሌሎች መምህራን፣ ከቤተሰብ እና የህክምና ባለሙያዎች ዕርዳታ መጠየቅ

▪ ባስቸኳይ ወደ ህክምና ተቋም መውሰድ

ቤተሰብ ምን ማድረግ ይችላል?

- ግለሰቡ አደጋ ላይ እንደሆነ መረዳት። ስሜቱ የህመም ውጤት መሆኑን ማስረዳት
- ራሱን ለማጥፋት ከፍተኛ አዝማሚያ የሚያሳየውን ሰው ብቻውን አለመተው፣ እርዳታ እስኪያገኝ ድረስ አብሮ መሆን
- እስፊላጊውን ምክር መለገስ (ተስፋ መቁረጥ በአብዛኛው የድብርት ውጤት ነው። ተስፋ ለቆረጠብት ነገር አማራጭ መፍትሄ እንደሚኖርና የባለሙያ እርዳታ ባፋጣኝ ማግኘት እንደሚገባ)
- እንክብካቤ መስጠት
- ራስን ለማጥፋት የሚሆኑ ነገሮችን ካካባቢው ማራቅ
- ባስቸኳይ ወደ ህክምና ተቋም መውሰድ

አወያይ
ቁልፍ መልእክቶቼን ያንባቡላቸው

ቁልፍ መልዕክቶች

- ሰዎች ራሳቸውን ለማጥፋት የሚያስቡት ወይም የሚሞክሩት አብዛኛውን ጊዜ ከአእምሮ ህመም ጋር በተለይም ከድብርት ህመም ጋር በተያያዘ ነው
- አብዛኛውን ጊዜ ራሳቸውን ለማጥፋት ሃሳብ/ዕቅድ ያላቸው ሰዎች ይህን ሃሳባቸውን የሚጠቁም ፍንጭ ይሰጣሉ
- መምህራን እና ቤተሰብ የማስጠንቀቂያ ምልክቶችን ሲያዩ ባስቸኳይ የሃኪም ዕርዳታ መሻት አለባቸው
- ራስን የማጥፋት ሃሳብ/ዕቅድን በህክምና መከላከል እና ማስቆም ይቻላል

ምዕራፍ ሰነት

የጭንቀት ህመም

ይህ ምዕራፍ ሰነት ካለምክንያት ወይም ከመጠን በላይ አብዛኛ ሲጨንቃቸው ወይም ከመጠን ባለፈ ስጋት ፣ፍርሃት እና ጭንቀት ሲቸገሩ እንዴት መለየት እና መርዳት እንደምንችል ያሳያል።

መርሃ-ግብር

ይዘት	የማስተማሪያ ዘዴ	ሰዓት
የቅድመ-ስልጠና ምዘና	የጥያቄ ወረቀቶቹን መበተን	15 ደቂቃ
የመግቢያ ታሪኮች	ማንቡብ	20 ደቂቃ
የምዕራፉ ዓላማ	ማንቡብና መወያየት	4 ደቂቃ
ትርጉም እና ማብራሪያ	ማቅረብ ማንቡብና መወያየት	15 ደቂቃ
የመግቢያ ታሪኮች ላይ ማብራሪያ መስጠት	ማንቡብና መወያየት	15 ደቂቃ
ትምህርታዊ ጭውውት	ጭውውቱን መምራት	20 ደቂቃ
ወላጆች ሊያረጓቸው የሚችሏቸው ነገሮች እና ቁልፍ መልዕክቶች	ማንቡብና መወያየት	10 ደቂቃ
የድህረ-ስልጠና ምዘና	የጥያቄ ወረቀቶቹን መበተን	15 ደቂቃ

የመግቢያ ታሪክ **1**

ማቴዎስ የቀዳማይ ልጅነት ትምህርት ተማሪ ነው። እድሜው 5 አመት ነው። እናቱ ትምህርት ቤት መሄድ እንደማይፈልግ ትናገራለች። ሁል ጊዜ ጠዋት ትምህርት ቤት ስታደርሰው እጇን ይዞ ጥላው እንዳትሄድ ይለምናታል። በግድ ስትሄድ በጣም ያለቅሳል። ማቴዎስ ማታ ወደ አልጋው ብቻውን መሄድም እምቢ ይላል። ወላጆቹን ጥሎ ለጨዋታ እንኳ ወደ ውጪ አይወጣም። ለምን እንደማይወጣ ሲጠየቅ ከቤት ከወጣና ከወላጆቹ እይታ ከራቀ ሊጠፋ እንደሚችል ያለውን ፍራቻ ይገልጻል።

የመግቢያ ታሪክ 2

ሳኒ 16 አመቱ ነው። ከሁለት ቀናት በኋላ የ 10 ኛ ክፍል አገር አቀፍ ራተናን ይወስዳል። ሳኒ ለራተናው በአግባቡ እንዳልተዘጋጀ ሆኖ ይሰማዋል። በጣም ጩንቁታል፤ በአጭር ጊዜ ውስጥ ብዙ ነገር መሸፈን እንዳለበት ይሰማዋል። በዚህም የተነሳ ፍርሃት ፍርሃት ይለዋል። ይቁነጠነጠል፤ ልቡም በፍጥነት እንደሚመታ ይሰማዋል። ትኩረት አድርጎ ማጥናት ከብድታል። ሁሌም በህይወቱ ውስጥ ወሳኝ የሆኑ ኩነቶች ሲቃረቡ ተመሳሳይ ስሜት እንደሚሰማው ይገልጻል።

የመግቢያ ታሪክ 3

ሳራ የ 17 አመት ልጅ ናት። ወደ ግብዣ መሄድ ትፈራለች ፤ ከቅርብ ጓደኞቿ ጋር ስትሆን ምሽት ይሰማታል። እንግዳ ሰው ካለ በጣም ስለምትፈራ ማውራትም መብላትም ይከብዳታል። በደንብ ከማታውቃቸው ሰዎች ጋር ስትሆን «የሚያሳፍር ነገር ልናገር ወይም ላደርግ እችላለሁ» ብላ ስለምትፈራ በስጋት ትዋጣለች። ስለዚህ እንደዚህ አይነት ሁኔታዎች ሊገጥሟት ወደሚችሉ ቦታዎች ከመሄድ ይልቅ እቤት መቀመጥን ትመርጣለች።

የመግቢያ ታሪክ 4

አቶ ገብሬ ዕድሜው 32 ሲሆን የኮሌጅ መምህር ነው። ባለትዳር እና የሁለት ልጆች አባት ነው። ከባለፈው ዓመት ጀምሮ ስለስራ አፈጻጸሙ መጨነቅ ጀምሯል። በስራው የተመሰገነና የተወደደ ቢሆንም አሁን አሁን የማስተማር ችሎታውን እና ዝግጁነቱን መጠራጠር አምጥቷል። ምንም እንኳን እሱና ባለቤቱ ገቢያቸው ጥሩ የሚባል ቢሆንም ያልተጠበቀ ነገር ተከስቶ ቤት ንብረታችንን ብናጣስ እያለ ይጨነቃል። ከዚህም በተጨማሪ አቶ ገብሬ አብዛኛውን ጊዜ ብስጭና ውጥረት የሚያጠቃው ሰው ሆኗል። ቀልቡን ሰብስቦ አንድ ነገር ላይ ትኩረት ማድረግ ይከብደዋል። በተለይም ሌሊት ሌሊት የተለያዩ ሃሳቦችን ከማውጣቱና ከማውረዱ የተነሳ እንቅልፍ አልወስድ እያለው ተቸግሯል። ቀን ቀን ደግሞ እረፍት የማጣት ስሜት ይሰማዋል።

አወያይ

- አንድ ፈቃደኛ ተሳታፊ ታሪኩን እንዲያነብ ይጠይቁ። በመቀጠል ከዚህ በታች ያሉ ጥያቄዎችን ተሳታፊዎቹን ይጠይቁና ምላሾቻቸውን በሰሌዳው ላይ ይጻፉ
 1. እንደ ማቴዎስ/ሳኒ/ሳራ/አቶ ገብሬ አይነት ባህሪ ያለው ልጅ/ሰው ገጥሞዎት ያውቃሉ?
 2. ከአራቱ ባለታሪኮች ህመም ያለበት የትኛው ነው?
 3. ችግሮቻቸው ምን ምን ናቸው?
 4. ሰዎች ስለ እንደዚህ አይነት ልጆች/ሰዎች ምን ይላሉ?

- ተሳታፊዎቹን ስለ ታሪኩ ጥያቄ ካላቸው ይጠይቋቸው
- ከታሪኩ ምን እንደተረዱ እና በማቴዎስ፣ ሳኒ እና ሳራ እንዲሁም አቶ ገብሬ መካከል ያለውን ልዩነት እና እንደነት ይጠይቁላቸው። ምላሾቻቸውን በሰሌዳ ላይ ያስፍሩ

የምዕራፉ አላማ

በዚህ ምእራፍ መጨረሻ ተሳታፊዎች፡

- ጤናማ ያልሆነን ጭንቀት ጤናማ ከሆነ ጭንቀት ለይተው ያውቃሉ
- የተለያዩ የጭንቀት እና የፍርሃት ህመሞችን ለይተው ያውቃሉ
- ተሳታፊዎች የጭንቀት እና የፍርሃት ህመም ላለባቸው ሰዎች መሰረታዊ እርዳታ ማድረግ ይችላሉ
- እነዚህን ሰዎች መቼ ወደ ህክምና ተቋም መላክ እንደሚያስፈልግ ያውቃሉ

አወያይ

- አላማውን ያንብቡላቸው
- ጤናኛ ስላልሆነ ጭንቀት እና ፍርሃት የሚያውቁትን ይጠይቁ
- መልሱን በቻርት ወይም ሰሌዳ ላይ ያስፍሩ

ትርጉም እና ማብራሪያ

ፍርሃትና ጭንቀት ማንኛውም ሰው ላይ ሊታዩ የሚችሉ ተፈጥሯዊ ስሜቶች ናቸው። ሰው አደገኛ የሆኑ ሁኔታዎች ሲያጋጥሙት መፍራትና መጨነቅ አስፈላጊ የሰውነት ምላሾች ናቸው። ለምሳሌ ተናካሽ ውሻን፣ በፍጥነት እየተሸከረከረ የሚመጣ መኪናን፣ ወዘተ። እንዲህ ዓይነት ጭንቀት እና ፍርሃት ሰውነታችንን ራሱን ከችግር ለማውጣት እንዲዘጋጅ ይረዳል።

ካለምክንያት የሚፈጠር ጭንቀትና ከመጠን ያለፈ መጨነቅ ወይም ከመጠን ያለፈ ስጋት ግን ግለሰቡን ትኩረት እንዲያጣ ስለሚደርገው ለአደጋ ያጋልጣል ወይም የሚፈለገውን እርምጃ መውሰድ እንዳይችል ያደርጋል።

ዝምብሎ መጨነቅ ወይም ከመጠን ያለፈ ስጋት ያለባቸው ሰዎች የሚከተሉት አካላዊ ምልክቶች ጋር ይታዩባቸዋል

- ራስ ማዘር ወይም ጭው ማለት
- ልብ በፍጥነት መምታት
- ትንፋሽ ማጠር
- ማላብ
- መንቀጥቀጥ
- በእግር እና በእጅ ላይ የመውረር ስሜት
- መቁነጠነጥ፤ እጅን ወይም ሌላ ነገር ማፍተልተል
- አፍ መድረቅ ፣ሆድ ለይ ምችት አለመሰማት ፣ማቅለሽለሽ
- ሽንት ወይም ሰገራ ቶሎ ቶሎ መጣሁ ማለት
- ሆድ ጭንቅ ማለት፤ እንዲሁም የሰውነት ክፍሎች መወጣጠር

አወያይ

ጭንቀት ምን እንደሆነ በቀላል ቋንቋ ያብራሩላቸው

ጤናማ እና ጤናማ ያልሆነ ጭንቀት/ስጋት

ፍርሃት አደጋ ሲያጋጥመን ሰውነታችን የሚሰጠው ጤናማ የሆነ ምላሽ ነው። ጤናማ የሚይሆነው ከመጠን አልፎ በአካላችንና በአእምሮችን ጫና ሲፈጥር ወይም የአለት ዕለት እንቅስቃሴን ሲያውክ ነው።

አወያይ

የጭንቀት ህመም አይነቶችን ለተሳታፊዎች ያንብቡ ሌሎች አይነቶች እንዳሉ ነገር ግን በዚህ ስልጠና እንደሚይዘቱ ለተሳታፊዎች ይንገሩዎቸው

የጭንቀት ህመም አይነቶች

- የመለየት ጭንቀት (ከወላጅ ወይም ከአሳዳጊ ሲለዩየሚፈጠር የጭንቀት ህመም)
- ፎቢያ (የተወሰኑ ነገሮችን በመፍራት ላይ ወይም ማህበራዊ መስተጋብር ውስጥ ሲሆኑ የሚፈጠር የጭንቀት ህመም)
- ሁለገብ ጭንቀት (ስለተለያዩ ነገሮች አብዝቶ የመጨነቅ ህመም)

I. የመለየት ጭንቀት

ከአሳዳጊ ወይም ከወላጅ ሲለዩ ከመጠን ያለፈ ጭንቀት ወይም ስጋት

- በጣም ከሚቀርቡት ሰው አቅራቢያ ካልሆነ መተኛት ወይም ከሚቀርቡት ሰው ጋር ካልሆነ በቀር ወደውጭ መውጣት አለመፈለግ
- ትምህርት ቤት መሄድ እንቢ ማለት
- በቅርብ ከሚያውቁት ሰው ሲለዩ አካላዊ ህመም መኖር - ለምሳሌ እራስ ምታት፣ ሆድ ቁረጠት፣ ማቅለሽለሽ
- ከቅርብ ወላጅ/አሳዳጊ ሊለዩ ሲሉ ማልቀስ፣ መጮህ፣ መንጠላጠል፣ እንዳይሄዱ መለመን

አወያይ

- እነዚህ ምልክቶች ከ 1-2 ዓመት ባሉ ህጻናት ላይ ቢከሰቱ ጤናኛ እድገት ሂደት እንደሆነ ለተሳታፊዎች ይንገሩዎቸው። ከዚህ እድሜ ገደብ ውጪ ግን ይህ ሁኔታ ከተከሰተ እንደ ችግር ይታያል። ለምሳሌ የ 4 አመት ልጅ እናቱ ላይ ተጣብቆ ከሌሎች ልጆች ጋር መጫወት ቢያቅተው
- ችግሩ ህመም ለመባል ከአራት ሳምንታት በላይ መቆየት አለበት
- ወደ ትምህርት ቤት መሄድ እንቢ የሚል ልጅ ሁሉ የመለየት ስጋት አለበት ማለት እንዳልሆነ አስረግጠው ይንገሩዎቸው። ለምሳሌ ያህል የአእምሮ እድገት ውስንነት ያለባቸው ልጆች ወይም ትምህርት ቤት ውስጥ ጥቃት የተፈጸመባቸው ልጆች ትምህርት ቤት ለመሄድ እንቢተኛ ሊሆኑ ይችላሉ

II. ፎቢያ (ነገሮችን ወይም ሁኔታዎችን አግባብ ባልሆነ ሁኔታ አክብሮ መፍራት)

እንደ ሰው የፎቢያ ህመም አለው የሚባለው ግለሰብ ለተወሰኑ ነገሮች፣ ድርጊቶች እና ሁኔታዎች የሚደጋገም እና አግባብ ያልሆነ ፍራቻ ሲኖረውና እነዚህ ነገሮች ወይም ሁኔታዎች ሲጋጥሙት ጤናኛ ያልሆነ መጨነቅ ውስጥ ሲገባ ነው። ፎቢያ ያለበት ሰው የሚፈራረውን ነገር ለማስወገድ ወይም ከሚፈራረው ነገር ለመራቅ ከባድ ትግል ያደርጋል።

የፎቢያ አይነቶች

- 1) ውሱን ፎቢያ/ፍርሃት - በተመሳሳይ እድሜ ክልል ያሉ ሰዎች የማይፈሩት ውሱን ነገር ከመጠን በላይ መፍራትና የሚፈራረው ነገር ሲያጋጥም ወይም ሲታሰብ ጤናማ ያልሆነ ጭንቀት ውስጥ መግባት (ምሳሌዎቹን ከታች ይመልከቱ)
 - 2) የማህበራዊ ክዋኔ ፎቢያ - በማህበራዊ ሁኔታዎች ላይ ወይም በሌሎች ፊት የሚፈጸሙ ተግባራትን ሲተገብር ወይም ለመተግበር ሲያስብ በተደጋጋሚ የሚከሰት እና ከመጠን ያለፈ ፍርሃት።
- የማህበራዊ ክዋኔ ፍርሃት ባላቸው ሰዎች ላይ የሚታየው ዋና ስጋት፣ በሌሎች ፊት ራሴን አዋርዳለሁ ወይም ሌሎች እንደማይቀበሉት ሆኜ እገኛለሁ፤ በሌሎች በጥብቅ እገመገማለሁ የሚል ነው። በዚህ የተነሳ ማህበራዊ ሁኔታን መሸሽ ወይም በሌሎች ፊት መከወን ግለሰቡን ከመጠን ያለፈ ያስጨንቀዋል።

አወያይ
እንደዚህ አይነት ችግር ያለበትን ሰው ያውቁ እንደሆነ ተሳታፊዎቹን ይጠይቁዎቸው

- ተሳታፊዎች ጤናማ የሆነና ተቀባይነት ያለው ፍራቻ እና ህመም የሆነ ፍርሀትን (የየአለት እንቅስቃሴን የሚያውክ ፍርሀትን) ለይተው ማወቅ መቻላቸውን ያረጋግጡ
- በልጆች እና በወጣቶች ላይ በትምህርት ውጤታማ አለመሆን ለማህበራዊ ክዋኔ ፎቢያ አንድ ምክንያት ሊሆን ይችላል

አወያይ

የፎቢያ ህመም አለ ለማስባል ምልክቶቹ ቢያንስ ለስድስት ወር መቆየት እንዳለባቸው እና ከዕድሜ ጋር ተመጣጣኝ እና ተቀባይነት የሌላቸው መሆን እንዳለባቸው ለተሳታፊዎቹ ይንገሯቸው።

1) ውሱን ፎቢያ

ሌሎች በእድሜ ደረጃው ያሉ የአካባቢው ግለሰቦች የማይፈሩትን ነገር ከመጠን በላይ መፍራት። በሚፈራው ነገር አካባቢ ሲሆኑ ጤናማ ያልሆነ መጨነቅ ምልክቶችን ማሳየት

- ይህ ችግር ያለባቸው ልጆች እና አዋቂዎች የሚያስጨንቃቸውን ነገር ወይም ሁኔታ ለመሸሽ ይጥራሉ።
- በአብዛኛው የሚያስጨንቃቸው ነገሮች ወይም ሁኔታዎች
 - የተለያዩ እንስሳት
 - ደም / መርፌ
 - ከፍተኛ ቦታ
 - በቀላሉ ሊወጣ በማይቻልበት ዝግ ቦታ ሲሆን (ለምሳሌ ሊፍት፤ አውቶቡስ ውስጥ ሆኖ ሲሄድ)፤

2) የማህበራዊ ክዋኔ ፎቢያ ምልክቶች

በቀዳማዊ ልጅነት (3-6 አመት) ላይ

- በሰዎች ራት መብላት ወይም መናገር መፍራት
- ማህበራዊ ስብስቦች ላይ መሳተፍ መፍራት፤ ለምሳሌ ልደት፣ ጥምቀት እና ሌሎች ሰው የሚበዛባቸው በዓላት ላይ መገኘት
- በቤት ውስጥ ሲሆኑ እንግዳ ሲመጣ ይደበቃሉ
- በክፍል ውስጥ አይሳተፉም
- ፍርሃታቸው በሌሎች ሰዎች መኖር ይባባሳል
- በሚፈሩት ሁኔታ ውስጥ ሲገኙ ጤናማ ያልሆነ መጨነቅ ይጨነቃሉ፣ ያለቅሳሉ፣ ይበሰጣሉ፣ ይቁነጠነጣሉ
- ከአካባቢው ይሸሻሉ

ከፍባሉ ልጆች እና ወጣቶች ላይ

- ትምህርት ቤት መሄድ እንቢ ይላሉ። በከፍል ውስጥ ተሳትፎአቸው በጣም ዝምተኛ ናቸው።
- በሰዎች ፊት መጻፍ፣ ማን-በበ፣ የጋራ ሽንት ቤት መጠቀም አይፈልጉም
- አይን ለአይን መገጣጠምን አይፈልጉም፣ አይናቸውን ያሸሻሉ።
- በከፍል ውስጥ ወይም በእንግዳ ጥያቄ ሲጠየቁ ይጨነቃሉ። የመጨነቅ ስሜት ይታይባቸዋል

አዋቂዎች ላይ

- ሃላፊነት መውሰድ አይፈልጉም
- ሰው በተሰበሰበበት/በሰው ፊት ማስተማር ወይም መናገር አይፈልጉም

አዋቂዎች እና ወጣቶች ይህንን ፎቢያ ለመቋቋም በአልኮል ወይም በሌላ ዕፅ ሰብ ይያዛሉ።

III. ሁለገብ ጭንቀት (ስለተለያዩ ነገሮች አብዝቶ የመጨነቅ ችግር)

የሁለገብ ጭንቀት ዋነኛ መገለጫ ስለተለያዩ ነገሮች ከመጠን ያለፈ መጨነቅ፣ ማውጣትና ማውረድ ነው።

የሁለገብ ጭንቀት ምልክቶች

ልጆች እና ታዳጊዎች ላይ

- ስለተለያዩ ነገሮች ከዕድሜ እኩዮቻቸው የበለጠ ይጨነቃሉ
- ስለትምህርት ቤት አፈጻጸማቸው፣ ስለራሳቸውና ስለቤተሰቦቻቸው ደህንነት ወይም ሊከሰቱ ስለሚችሉ አደጋዎች ከመጠን ያለፈ የጨነቃሉ
- የሚያስጨንቃቸው ጉዳይ ይለያይ እንጂ መጨነቃቸው ግን ሁሉም ይኖራል
- ይህ ችግር በስራ እና በትምህርት ላይ ያላቸውን ትኩረት በመቀነስ የተለያዩ እንቅስቃሴዎች ላይ ደካማ እንዲሆኑ ያደርጋል
- ከጭንቀታቸው የተነሳ ዘዎትር የሚያረጋጋቸው ሰው ስለሚፈልጉ ማህበራዊ ግንኙነቶቻቸው የሚጠበቀውን ያህል አይዳብሩም

አዋቂዎች ላይ

- ስለተለያዩ ነገሮች አብዝቶ መጨነቅ
- ጭንቀቱን ለመቆጣጠር ወይም ለማለዘብ መቸገር
- እረፍት ማጣት
- የሰውነት በቀላሉ መዛል
- ትኩረት የማድረግ ችግር
- ብስጭነት
- የጡንቻ መወጣጠር
- የእንቅልፍ ችግር (ቅዠት፣ በተደጋጋሚ መንቃት)

መንስኤ

- እነዚህ የተለያዩ የጭንቀት ህመም ዓይነቶች የሚመጡት በተፈጥሯዊ፣ ቤተሰባዊ እና አካባቢያዊ ምክንያቶች ነው።

አወያይ

መንስኤዎቹን ከመንገሮ በፊት እንደዚህ አይነት ህመም በምን ምክንያት ይመጣል ብለው እንደሚያስቡ ይጠይቁ

የሚከተሉት ሁኔታዎች ለችግሩ መንስኤ ሊሆኑ እንደሚችሉ ይንገሯቸው

- ተፈጥሯዊ - አንዳንድ ሰዎች በተፈጥሯቸው ለጭንቀት ተጋላጭ ሊሆኑ ይችላሉ
- ቤተሰባዊ - ወላጆች አራሳቸው ተጨናቂ ከሆኑ እንዲሁም ወላጆች ልጆቻቸውን ተጨናቂ እንዲሆኑ የሚመክሩ፤ የሚያበረታቱ ከሆነ ፤ የተለያዩ ቤተሰባዊ ችግሮች
- አካባቢያዊ - ጫና የሚፈጥሩ የህይወት ገጠመኞች፣ ከጥቃት ጋር የተያያዙ ገጠመኞች፣ ስደትና ጦርነት ወዘተ ናቸው

የመግቢያ ታሪኮች ላይ ማብራሪያ መስጠት

1. እንደ ማቴዎስ/ሳኒ/ሳራ/አቶ ገብሬ አይነት ባህሪ ያለው ልጅ/ሰው ገጥሞዎት ወይም አሳድገው ያውቃሉ?
2. ከአራቱ ህመም ያለበት የትኛው ነው?
3. ችግሮቻቸው ምን ምን ናቸው?
4. ህብረተሰቡ ስለ እነደዚህ አይነት ልጆች/ሰዎች ምን ይላል?

አወያይ

መልስ

2. ከአራቱ መካከል ሶስቱ (ማቴዎስ፣ ሳራ እና አቶ ገብሬ) የጭንቀት ህመም አለባቸው

3. ችግሮቻቸው ምን ምን ናቸው?

ማቴዎስ

ትምህርት ቤት ሲሄድ ከናቱ ላለመለየት መሞከር፣ ብቻውን መተኛት መፍራት፣ ከወላጆቹ ዕይታ ውጪ መጫዎት አለመፈለግ

ሳራ

እንግዳ ሰው ፊት ማውራትም ሆነ መብላት መፍራት፣ (የሚያሳፍር ነገር ልናገር ወይም ላደርግ እችላለሁ) ብላ ካለምክንያት መስጋት፣ ከእንደዚህ አይነት ሁኔታዎች ለመሸሽ ቤት መቀመጥ

አቶ ገብሬ

የማስተማር ችሎታውን እና ብቃቱን መጠራጠር፣ ምንም እንኳን እሱና ባለቤቱ ገቢያቸው ጥሩ ሆኖ ሳለ ያልተጠበቀ ነገር ተከስቶ ቤት ንብረታችንን ብናጣስ እያለ መጨነቅ፣ አብዛኛውን ጊዜ ብስጫና ውጥረት የሚያጠቃው መሆን፣ ቀልቡን ሰብስቦ እንድ ነገር ላይ ትኩረት ማድረግ አለመቻል፣ እንቅልፍ ማጣት፤ እረፍት የማጣት ስሜት

4. አይነ-ጥላ አለባቸው.... የመሳሰሉ የተሳሳቱ አመለካከቶች ሊኖሩ ይችላሉ

ትምህርታዊ ጭውውት

መሳይ 7 አመቱ ነው። የ 1 ኛ ክፍል ተማሪ ነው። መሳይ በፈተና የሚያመጣው ውጤት ከሌሎች የተሻለ ቢሆንም የክፍል ውስጥ ተሳትፎው ግን

በጣም ደካማ ነው። መምህሩ ጥያቄ ሲጠይቅ በፈቃደኝነት እጁን እንስቶ አይመልስም። እንዲመልስ ሲጠየቅ ደግሞ እጁ ይንቀጠቀጣል፤ አንደበቱ ይተሳሰራል፣ ይንተባተባል። በነገሩ ስጋት የገባው መምህር አያሌው ወላጆቹን ለውይይት ትምህርት ቤት እንዲመጡ ጋበዘቸው።

አወያይ

- አቶ አያሌው የልጁን ችግር ለወላጆቹ ያስረዳል
- አባትዬው ልጃቸው በቅቧቸው ፈረ መሆኑን በመግለጽ ይማረራሉ
- አቶ አያሌው የማህበራዊ ክዋኔ ፍርሃት ህመም ሊሆን እንደሚችል በመግለጽ ሃኪም ጋር እንዲወስዱት ያበረታታል፤ አባትየው ያሏቸውን የተሳሳቱ እምነቶች ለማስተካከል ይሞክራል።

አወያይ

ወላጆች ሊያደርጓቸው የሚገቡ ነገሮችንና ቁልፍ መልዕክቶችን ያንብቡላቸው

ቤተሰብ ምን ማድረግ ይችላል?

- ልጁ/ቷ ላይ የሚታየው ጭንቀት ከመጠን ያለፈ መሆኑን ማረጋገጥ
- በትምህርትና የስራ እንቅስቃሴ ላይ አስፈላጊውን ድጋፍ ማድረግ
- የጭንቀት ባህሪያትን አለማበረታታት፤
- የትምህርት፣ የስራና ማህበራዊ ህይወት ላይ ተጽእኖ ካመጣ ወይም ጭንቀቱ እየበረታ ከመጣ ወይም የማይቆም ከሆነ የአእምሮ ህክምናን ዕርዳታን መሻት ጠቃሚ ነው

ቁልፍ መልዕክቶች

- ጤናማ ጭንቀትን ከጭንቀት ህመም መለየት መቻል ያስፈልጋል
- የጭንቀት ህመም ብዙ ሰዎች ላይ ይከሰታል
- የጭንቀት ህመም በህክምና መዳን ይችላል

ምዕራፍ አራት

ድህረ-አደጋ የሚከሰት የባህሪ ቸግር

ይህ ምዕራፍ ከአደጋ ጋር ተያይዘው የሚከሰቱ የባህሪ ቸግሮችን ይመለከታል

መርሃ-ግብር

ይዘት	የማስተማሪያ ዘዴ	ሰዓት
የቅድመ-ስልጠና ምዘና	የጥያቄ ወረቀቶቹን መበተን	15 ደቂቃ
የመግቢያ ታሪኮች	ማንበብ	10 ደቂቃ
የምዕራፉ ዓላማ	ማንበብና መወያየት	4 ደቂቃ
ትርጉምና ማብራሪያ	ማቅረብ ማንበብና መወያየት	15 ደቂቃ
የመግቢያ ታሪኮች ላይ ማብራሪያ መስጠት	ማንበብና መወያየት	15 ደቂቃ
ትምህርታዊ ጭውውት	ጭውውቱን መምራት	20 ደቂቃ
ወላጆች ሊያረጓቸው የሚችሏቸው ነገሮች እና ቁልፍ መልዕክቶች	ማንበብና መወያየት	10 ደቂቃ
የድህረ-ስልጠና ምዘና	የጥያቄ ወረቀቶቹን መበተን	15 ደቂቃ

የመግቢያ ታሪክ 1

ዮናስ ከአያቱ ጋር የሚኖር የሰባት አመት ልጅ ነው። ዮናስ የአንደኛ ክፍል ተማሪ ነው። ከቅርብ ጊዜ ወዲህ ከወትሮው በተለየ በትምህርት ቤት ውስጥ እረፍት የለሽ ቁጡና ነጭናጫ መሆን ይታይበት ጀምሯል። በቤት ውስጥም በወንድሞቹ እና በእህቶቹ ላይ ቁጡ መሆን እንደጀመረ፣ ታናሽ ወንድሙን እንደሚደበድብና የቤት ዕቃ እንደሚሰባብር አያቱ ይናገራሉ። ለባለፉት ሶስት ወራት ጥሩ እንቅልፍ እንደሌለውና ሌሊት ጮሆ ከእንቅልፉ እንደሚነቃም ይናገራሉ። በቅርብ ጊዜ የታናሽ ወንድሙን የውስጥ ስራ አውልቆ የወንድሙን ብልት ለመያዝ ሲሞክር አይተውታል። አያቱ ይህን ሲሰሙ ደነገጡ። አያቱ ዮናስን ለብቻው አናገሩት። አጥብቀው ሲጠይቁት ከወራት በፊት አንድ የገረቤት ልጅ ወሲባዊ ጥቃት እንደፈጸመበት ነገራቸው።

የመግቢያ ታሪክ 2

አቶ መስፍን አንድ ቀን ማታ ወደ ቤቱ እየተጓዘ እያለ ወጣቶች ተሰብስበው አንድን ሰው ሲደበድቡ ይመለከታል። ወጣቶቹ ጭንቅላቱን ሲመቱት ሰውየው መሬት ላይ ተዘረረ። ልጆቹ ሰውየውን በድንጋይ፤ በዱላ እና በስለት

ማጥቃታቸውን ቀጠሉ። ሰውየው እንዲተውት ሲማጠናቸው የነበረ ቢሆንም እነሱ ግን መደብደባቸውን አላቆሙም ነበር። ግለሰቡ ወዲያውኑ ህይወቱ አለፈ። ወጣቶቹም ጥለውት ተሰወሩ። አቶ መስፍን ባየው ነገር እጅጉን ከመደንገጡ የተነሳ መንቀሳቀስም ሆነ ምንም ማድረግ አልቻለም፤ በቆመበት ደርቆ ቀረ።

ይህንን አሰቃቂ ድርጊት ከተመለከተ በኋላ ድንዝዝ ብሎ ለሰአታት ሳውቀው በአግሩ ሲዞር ሌሊቱን አጋምሶ እንዴት እንደደረሰ ሳያውቀው ወደ ቤቱ ተመለሰ።

አቶ መስፍን ከዚህ ቀን በኋላ የተለያዩ የባህሪ ለውጦችን ማሳየት ጀመረ ። ከ 6 ወር በኋላ የቀድሞ ጓደኛው አግኝቶት (ሁኔታህ ተለወጠብኝ፤ ምን ሆነሃል?) ብሎ ሲጠይቀው ማታ ወደቤቱ ሲገባ አሰቃቂውን ድርጊት ካየ ጀምሮ ነገሩ ከሀሳቡ አልወጣ እንዳለው፤ ትዝታው እጅግ ሰላም እየነሳው እንደሆነ ለጓደኛው ነገረው። ቀን ቀን በተለይም ብቻውን ሲሆን የሰውየው ሁኔታ ትዝ እያለው ይረበሻል። አንዳንድ ክስተቱ አሁን አሁን የሆነ ወይም እዛው እፊቱ እየተከናወነ ያለ እንደሚመስለው። እንዲሁም ሌሊት ሌሊት ደግሞ የሰውየው ሁኔታ በቅዠት መልክ እየመጣ እንቅልፍ እንደሚነሳው ለጓደኛው ነገረው። የሥራ ጓደኞቹም በአቶ መስፍን የባህሪ ለውጥ ግራ ተጋብተዋል። ነጭናጫ፣ተከራረካሪ ስለራሱና ስለወደፊቱ የማይጨነቅ ሰው ሆኗል። ባለቤቱም ስለሁኔታው ስትጠየቅ ከቅርብ ጊዜ ወዲህ አዘውትሮ እንደሚጠጣ፤ ሁሉም እንደሚያለቅስ እና አሰቃቂው ነገርን ባየበት ቀን በጊዜው ምንም ነገር ባለማድረጉ ጥፋተኛነት እንደሚሰማው እንደነገራት ገለጸች። ሰውየውን ካጠቁት ወጣቶች አብዛኛዎቹን ቢያውቅም እንኳ ለፖሊስ ለመናገር ድፍረቱን አላገኘም።

አወያይ

አንድ ፈቃደኛ ተሳታፊ ታሪኩን እንዲያነብ ይጠይቁ

ከዚህ በታች ያሉ ጥያቄዎችን ተሳታፊዎቹን መጠየቅና መልሱን በሰሌዳ/በወረቀት ላይ ይጻፉ

2. እንደ ዮናስ/አቶ መስፍን አይነት ልጅ/ሰው አጋጥሞት ያውቃል?
3. ሀ) ዮናስ ምን ምን ችግሮች አሉበት?
ለ) አቶ መስፍን ምን ምን ችግሮች አሉበት?
4. በማህበረሰቡ ዘንድ እንደዚህ አይነት ችግር የደረሰባቸው ሰዎች እንዴት ይታያሉ?

የምዕራፉ ዓላማ

በዚህ መዕራፍ መጨረሻ ተሳታፊዎች፡

- ድህረ አደጋ የሚከሰቱ ችግሮችን ለይተው ያውቃሉ
- አደጋን ተከትሎ የባህሪ ችግር የተከሰተባቸውን ግለሰቦች በተለይም ህጻናትና እና ወጣቶችን መለየት ይችላሉ
- አደጋን ተከትሎ የባህሪ ችግር ለሚከሰትባቸው ግለሰቦች በቤት ውስጥ መደረግ ስላለበት እንክብካቤ እና ጥንቃቄ ያውቃሉ
- አደጋን ተከትሎ የባህሪ ችግር የሚከሰትባቸውን ግለሰቦች መቼ ወደ ጤና ተቋም መላክ እንደሚያስፈልግ ያውቃሉ

አወያይ

- የምዕራፉን ዓላማ ያንብቡላቸው
- አደጋን ተከትሎ ስለሚከሰት የባህሪ ችግር የሚያውቁትን ይጠይቁ
- መልሱን በቻርት/ሰሌዳ ላይ ያስፍሩ

ትርጉም እና ማብራሪያ

ይህ ህመም እጅግ አስቃቂ እደጋ ከአጋጠማቸው ወይም ከተመለከቱ በኋላ እንዳንድ ሰዎች ላይ ሊከሰት የሚችል የባህሪ ችግር ነው። አብዛኛውን ጊዜ የሚታዩት የባህሪ ለውጦች፣ ስለተፈጠረው ነገር ደጋግሞ ማሰብና ገጠመኛን እንዲያስታውሱ ሊያደርጉ የሚችሉ ነገሮችን ለመሸሽ መሞከር ናቸው።

<p>አወያይ</p> <p>አስቃቂ ጉዳት ወይም እደጋ ሲባል ምን ማለት እንደሆነ ውይይት እንዲደረግ ያድርጉ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ በተለያዩ ምክንያት ሚደርስ እጅግ አስቃቂ አካላዊ ጉዳት ▪ ወሲባዊ ጥቃት ▪ ስነልቦናዊ ከባድ ጫና (ለምሳሌ፤ እጅግ አስቃቂ ዜና/ፊልም ማየት) ▪ ተፈጥሮአዊ እደጋ <p>እደጋው ከባድ ባይሆንም እንኳ በግለሰቡ ላይ (በተለይ ልጆች እንደምሮ ላይ) ለእደጋው የሚሰተው ክብደት/ ትርጉም ወሳኝነት እንዳለው ለተሳታፊዎች ይንገሩዋቸው</p> <p>ለተሳታፊዎቹ ጥቃቱ የተፈጸመው ትምህርት ቤት ውስጥ ከሆነ ልጁ ትምህርት ቤት ለመሄድ በሚከተሉት ምክንያቶች እንደሚከብደው ያብራሩ፤ ምሳሌ፡- የጥቃቱ ትውስታ፣ ስለተመሳሳይ ጥቃት መስማት፣ ጥቃቱ የተፈጸመበትን ስፍራ ማየት</p>
--

ድህረ እደጋ የሚፈጠር የባህሪ ችግር ምልክቶች

1. የተፈጠረው ዘግናኝ ሁኔታ ትውስታ በህልምና በእውን በተደጋጋሚ መምጣት
2. ማንኛውንም ከእደጋው ጋር የተያያዙ ነገሮችን መሸሽ፣ ግለሰቡ እደጋው የተከሰተበትን ቦታ ፣ በተከሰተበት ወቅት የነበሩ ሰዎችን ፣ እደጋው የተከሰተባቸውን ሰዎች፣ ስለእደጋው መጠየቅን ፣ መወያየትን ተመሳሳይ የሆኑ ታሪኮች መስማትን አለመፈለግ ወይም መሸሽ ይታይበታል።
3. ከእደጋው በኋላ ግለሰቡ ስለሁሉም ነገር አሉታዊ የሆነ አስተያየት እና ስሜት መኖር
4. እደጋው አሁን እየተከሰተ እንዳለ ሆኖ ይሰማዋል (እንዳንደ ግለሰቡ እደጋው አሁን እየተከሰተ እንዳለ ሁሉ ሊጮህ ወይም ሊፈራ ይችላል)
5. እደጋውን የሚያስታውሱ ነገሮችን ሲያይ በከባድ ጭንቀት ወይም ፍርሃት መዋጥ

<p>አወያይ</p> <p>ግለሰቡ ስለሁሉም ነገር አሉታዊ የሆነ አስተያየት እና ስሜት ይኖረዋል ሲባል ስለራሱ፣ ስለሌሎች፣ ስለ አለምና ስለተከሰተው ችግር አሉታዊ የሆኑና የተጋነኑ አሉታዊ ሀሳቦች እና ስሜቶች መኖር ለማለት</p>
--

መሆኑን ያብራሩ

በግለሰቡ ላይ የተከሰቱት የባህሪ ለውጦች እንደ ህመም ለመወሰድ የሚከተሉት መታየት አለባቸው

- በግለሰቡ ስራ/ትምህርት እና ማህበራዊ እንቅስቃሴ ላይ አሉታዊ ተፅእኖ መፍጠር
- ግለሰቡ ላይ የከፋ ጭንቀት/ጫና መፍጠር
- ምልክቶቹ ከአንድ ወር በላይ መቆየት ይኖርባቸዋል

ልጆች ላይ

- ልጁ/ቷ ስራ ሲፈታ/ስትፈታ የአደጋው ትውስታዎች ይመጡበታል/ባታል።
- ልጆች ክስተቱን በጨዋታ ውስጥ አካተው ሊያሳዩ ይችላሉ። ለምሳሌ ያህል አሻንጉሊቶችን በመጠቀም የደረሰባቸውን ጥቃት ሊያሳዩ ይችላሉ።
- ተደጋጋሚ የሆነ የሃይለኛነት ባህሪ ሊታይባቸው ይችላል።
- ተደጋጋሚ አስፈሪ ቅዠት እና አካላዊ ህምም ማለትም ሆድ ቁርጠት ፣ አራስ ምታት እንደሚሰማቸው ሊገልፁ ይችላሉ

ታዳጊ ወጣቶች

ክስተቱን በህይወታቸው ውስጥ ሊያካትቱ ይችላሉ፤ ለምሳሌ፡-

- ጡብ አጫሪነት እና ወሲባዊ ባህሪያትን ማሳየት
- አልኮል እና ሌሎች ዕቃዎችን መጠቀም
- በቤት እና በትምህርት ቤት ችግር መፍጠር፣ ከጓደኞች ጋር አለመስማማት
- የዕድገት ወደኋላ መንሸራተት ለምሳሌ የትምህርት አፈጻጸም ማሽቆልቆል፣ አልጋ ላይ መሸናት ወይም ብቻ መተኛትን መፍራት ይታይባቸዋል

አወያይ

ሊታዩ የሚችሉ የባህሪ ለውጦችን ይንገሯቸው ፡ለምሳሌ ተሳታፊነት፣ ተደባብዳቢነትና ወሲባው የሆኑ ባህሪያትን ማሳየት

መንስኤ

ለችግሩ መንስኤ ሊሆኑ የሚችሉ ሁኔታዎች

- ለአሰቃቂ አደጋ (ለአሰቃቂ ክስተት) መጋለጥ ወይም ማየት
- ቅርብ የሆኑ ሰዎች ላይ የደረሰን ጉዳት ማየት ወይም መስማት

አወያይ

መንስኤዎቹን ከመንገሮ በፊት እንደዚህ አይነት ህመም በምን ምክንያት ይመጣል ብለው እንደሚያስቡ ይጠይቁ

የሚከተሉት ሁኔታዎች ለችግሩ መንስኤ ሊሆኑ እንደሚችሉ ይንገሯቸው

- ለአደጋ (ለአሰቃቂ ክስተት) መጋለጥ ወይም ማየት
- ቅርብ የሆኑ ሰዎች ላይ የደረሰን ጉዳት ማየት ወይም መስማት

የመግቢያ ታሪኮች ላይ ማብራሪያ መስጠት

1. እንደ ዮናስ ወይም አቶ መስፍን አይነት ምልክት ያለበት ሰው አይተው ያውቃሉ?
ሀ) አዎ ለ) አይደለም
2. ሀ) ዮናስ ምን ምን ችግሮች አሉበት?
ለ) አቶ መስፍን ምን ምን ችግሮች አሉበት?
3. ሌሎች ሰዎች እንደ ዮናስ እና አቶ መስፍን አይነት ችግር ስላለባቸው ሰዎች ምን ብለው ያስባሉ?

አወያይ

መልስ

2. ሀ) እረፍት የለሽ ቁጡና ነጭናጫ መሆን ፣ ወንድሙን መደብደብ፣መቃዠት፣ የቤት እቃ መሰባሰብ፣የታናሽ ወንድሙን የውስጥ ስራ አውልቆ የወንድሙን ብልት ለመያዝ መሞከር፡

ለ) ቀን ቀን በተለይም ብቻውን ሲሆን የሰውየውን ሁኔታ ማስታወስ ፤ እንዳንዴ ክስተቱ ድጋሚ እዛው ፊቱ እየተከናወነ ያለ መምሰል፣ ክስተቱን በተመለከተ መቃዠት፣ ነጭናጫ፣ተከራረካሪ ስለራሱና ስለወደፊቱ የማይጨነቅ ሰው መሆን፣ አዘውትሮ መጠጣት፤ በተደጋጋሚ ማልቀስ፣የጥፋተኝነት ስሜት መሰማት።

3. በድንጋጤ የሚመጣ ልክፍት ነው ብሎ ማመን፣ግለሰቡን እንደወኔቢስ ፈሪ ማየት፣ጥቃቱ የተፈፀመባቸውን ግለሰቦች ለጥቃቱ ተጠያቂ ማድረግ፣ስለጥቃቱ አለመነጋገር ወይም ግለሰቡ እንዳይናገር መከልከል

4. እነዚህ ሁሉ የተሳሳቱ አመለካከቶች መሆናቸውን አበክረው ይንገሯቸው።



ትምህርታዊ ጭውውት

አንዲት እናት የ14 ዓመት ሴት ልጅ አላት። እናት እዚች ልጇ ላይ የባህሪ ለውጥ ማየት ጀምራለች። ልጅቱ እንቅልፍ አትተኛም፤ ሌሊት ሌሊት ትቃዠለች፤ በቀላሉ ትበሳጭለች። እራሷን ከሰው ታርቃለች፤ ማንም ሰው ወደመኝታ ክፍሏ እንዲገባ አትፈልግም። እነዚህ ለውጦች የመጡት የአባቷ አሰሪ የሆነ አጎቷ ከደፈራት በኋላ ነው። አጎትዬው ስለተፈጠረው ጥቃት ለማንም ትንፍሽ ብትል አባቷን ከስራ እንደሚያባርረው በመንገር አስፈራርቷታል። እናትየው ምን እንደተፈጠረ አታውቅም። የልጅቱ ባህሪ ለምን እንደተለዋወጠ ለማወቅ እየሞከረች ነው።

አወያይ

ታሪኩን ለታሳታፊዎች ያንብቡላቸው እና ሁለት ፈቃደኞችን የእናትና የልጅቷን ገፁ-ባህሪ እንዲጫወቱ ይምረጡ

- ልጅቷ ለመናገር ዝግጁ አይደለችም
- እናትየው ከታዳጊ ልጇ እንዴት መረጃ ለማግኘት ትሞክራለች

ቤተሰብ ምን ማድረግ ይችላል?

- የባህሪ ለውጡ ጤናማ ያልሆነ መሆኑን ማረጋገጥ
- የችግሩን ባለቤት፣የቤተሰብ አባላትን፣ ጓደኞችን እና ሌሎች ተማሪዎችን ስለችግሩ ማስተማር
- ሌሎች ሰዎች አሉታዊ ገጠመኞች ያሉትን ግለሰብ ስሜቱን ላለመንካት እንዲጠነቀቁ ማበረታታት
- ችግሩ ያጋጠማቸውን ሰዎች ቶሎ ወደ ህክምና ተቋም መላክ
- በልጆቹ ላይ መፍረድ ወይም እነሱን መልሶ መኮነን ፈፅሞ መኖር የለበትም
- ስሜታቸውን ያለምንም ስጋት የሚገልፁበትን ሁኔታ ማመቻቸትና ማበረታታት
- ግለሰቡ ስለእጋጠመው ጥቃት ወይም እደጋ እንዲያወራ መርዳት ነገር ግን ጫና አለማድረግ
- በትምህርት ቤት፤ በቤት ውስጥ እና በየትኛውም ቦታ መገለል ወይም በባህሪ ለውጡ የተነሳ ጥቃት እንዳይደርስባቸው ማድረግ

አወያይ

- አብዛኛውን ጊዜ ሁኔታውን የሚሰሙ ሰዎች ጥቃቱ የተፈጸመበት ግለሰብ ስለጥቃቱ ተጠያቂ አድርገው ያያሉ፤ ለምሳሌ፡- "በማታ እዛ ቦታ ልምን ሂደሽ?"፣ "ቀበጥ ስለሆንሽ ነው" እና መሰል አባባሎችን ይጠቀማሉ። እንደዚህ አይነት አስተያየቶች ፈጽሞ የተሳሳቱ እና ግለሰቡን የበለጠ የሚሳዱ ናቸው።
- ስለጥቃቱ ፈጽሞ አለመናገር "እሳት እንደማዳፈን" ይቆጠራል። የተዳፈነውን እሳት ለማጥፋት

ከላይ ያለውን አመድ አስወግዶ ውሃ ማፍሰስ እንደሚያስፈልገው ሁሉ ጥቃቱ የፈጠረውን ቁስል ለማዳን እና እንዳያመረቅዝ ለማድረግም ስለሁኔታው መወያየት የግድ ነው። በተቻለ መጠን የባለሙያ እርዳታ ማግኘት።

አወያይ

ቁልፍ መልእክቶችን ያንብቡላቸው

ቁልፍ መልእክቶች

- የባህሪ ችግሮች ከማንኛውም አሰቃቂ ክስተት በኋላ ሊመጡ ይችላሉ
- ህፃናት እና ወጣቶች የሚያሳዩላቸው ምልክቶች ከአዋቂዎች የተለዩ ሊሆኑ ይችላሉ
- ጥቃቱ የደረሰባቸውን ግለሰቦች ለጥቃቱ ተጠያቂ ማድረግ ፈጽሞ አይገባም
- የመፍትሄው እንዲሁ አካል ስለተፈጠረው ክስተት በግልፅ መወያየት ነው
- ችግሩ ያጋጠማቸውን ሰዎች ቶሎ ወደ ህክምና ተቋም መላክ ያስፈልጋል

ምዕራፍ አምስት

ሳይኮሲስ

ይህ ምዕራፍ ሳይኮሲስ ስለሚባለው የእእምሮ ህመም ያስተምረናል።

መርሃ-ግብር

ይዘት	የሚገኝበት ማሪያ ዘዴ	ሰዓት
የቅድመ-ስልጠና ምዘና	የጥያቄ ወረቀቶቹን መበተን	15 ደቂቃ
የመግቢያ ታሪክ 1 እና 2	ማጎብብ	7 ደቂቃ
የምዕራፉ ዓላማ	ማጎብብና መወያየት	4 ደቂቃ
ትርጉም እና ማብራሪያ	ማቅረብ ማጎብብና መወያየት	15 ደቂቃ
የመግቢያ ታሪኮች ላይ ማብራሪያ መስጠት	ማጎብብና መወያየት	15 ደቂቃ

ትምህርታዊ ጭውውት	ጭውውቱን መምራት	20 ደቂቃ
ወላጆች ሊያረጋገጡ የሚችሏቸው ነገሮች እና ቁልፍ መልዕክቶች	ማንበብና መወያየት	10 ደቂቃ
የድህረ-ስልጠና ምዘና	የጥያቄ ወረቀቶቹን መበተን	15 ደቂቃ

የመግቢያ ታሪክ 1

ሰኢድ የ15 አመት ታዳጊና የ9 ኛ ክፍል ተማሪ ነው። በቅርቡ ከወትሮው በተለየ መልኩ በሚያደርጋቸው ነገሮች በጣም ፈጣን ሆኗል። ሲያወራም ከተለመደው ውጪ በጣም ይፈጥናል፤ ሲያወራም ካለወትሮው በጣም በፍጥነት ሲሆን ድምፁንም ከፍ አድርጎ ነው። ሙዚቃውን ሲሰማ ሙዚቃውን በጣም ያስጮሃል፤ እቤት፤ በመንገድ ላይ እና ክፍል ውስጥ ይደንሳል። ለአስተማሪውም እሱ ከማንም በላይ ተሰጥኦ ያለው እንደሆነና አስተማሪዎቹን ማስተማር እንደሚገባው ይናገራል። እቤት ለሌሎች ሙሉ ሲደንስ እና ሲያወራ ነው የሚያድረው፤ ያየውን የፈለገውን ሁሉ (ለኔ ይገባኛል) ይላል። የፈለገውን ካላገኘ ህይለኛ እና ቁጡ ይሆናል። በፊት እንደ እሁቱ የሚያያቸውን አብሮ አድጎቹ የሆኑትን የጎረቤት ሴት ልጆች ባገኛቸው ቁጥር (ሳሙኝ)፤ (እንጋባ) እያለ ይጠይቃል።

የመግቢያ ታሪክ 2

አቶ አድማሱ የ48 አመት ጎልማሳ ናቸው። ከትዳራቸው በፍቺ የተለያዩ ሲሆን የሶስት ልጆች አባት ናቸው። የሚኒባስ መኪናቸውን እየነዳ እያለ በአንድ መንገደኛ ላይ ቀላል አደጋ አደረሰ። ጉዳዩ በሽምግልና መፍትሄ አግኝቶ አቶ አድማሱና ገጩት ሰው ከታረቁ 1 ወር ሆኖታል። አቶ አድማሱ የገጩት ሰውዬ እየዛተብኝ ነው ማለት ጀመሩ። ከዛ በኋላ ሰውዬው ጠንቋይ እንደሆነና ሊገድላቸው እደሚፈልግ እርግጠኛ በመሆን ማውራትና መጨነቅ ጀመሩ። ሊገድላቸው የሚፈልገው ሰውዬ ከተማው ውስጥ ካሉ ካፌዎች እና ሬስቶራንቶች ጋር ግንኙነት አለው በማለት አቶ አድማሱ በካፌዎች እና በሬስቶራንቶች መጠቀም አቆመ። ምክንያቱም በነኚህ በታዎች ገብተው ከተመገቡ እንደሚመረዙ ስላመኑ ነው። የቀድሞ ሚስታቸው አባትም የዚህ ሴራ አካል እንደሆኑ ይጠራሉ። የነፍስ አባታቸው የሆኑት ካህንም ከሰውዬው ጋር ይመሳጠሩብኛል ብለው በማመናቸው አቶ አድማሱ ቤተክርስቲያን መሄዱንም አቆመ። በፍርሃት ከመዋጣቸው የተነሳ እንቅልፍ ካጡ ብዙ ቀናት አልፏል። ሌሊት ሌሊት ከመኝታ ክፍሉ ውጪ ሰዎች ሲንሸካሸኩ እንደሚሰሙ ይናገራሉ።

አወያይ

አንድ ፈቃደኛ ተሳታፊ ታሪኩን እንዲያነብ ይጠይቁ፤

ከዚህ በታች ያሉትን ጥያቄዎች ተሳታፊዎችን ይጠይቁና ምላሾቻቸውን በሰሌዳ/ቻርት ላይ ይጻፉ

- 1) እንደ ሰኢድ እና አቶ አድማሱ አይነት ግለሰብ/ልጅ ገጥሞት ያውቃል?
- 2) ሰዎች እንደ ሰኢድ እና አቶ አድማሱ ግደነት ችግር ስላለው ሰው ምን ሊሉ ይችላሉ?
- 3) የሰኢድ እና የአቶ አድማሱ ችግሮች ምን ምን ናቸው?

ስለ ታሪኩ ጥያቄ ካላቸው ይጠይቁ

ከታሪኩ ምን እንደተረዱ እና በሰኢድ እና በአቶ አድማሱ መካከል ያለውን ልዩነት እና አንድነት ይጠይቁቸውና ምላሾቻቸውን በሰሌዳ ላይ ያስፍሩ

የምዕራፉ ዓላማ

በዚህ ምዕራፍ መጨረሻ ተሳታፊዎች፡

- የሳይኮሎጂን ምንነት ያውቃሉ
- የሳይኮሎጂን ምልክቶች ይለያሉ
- ስለሳይኮሎጂ መንስኤዎች በቂ ግንዛቤ ይኖራቸዋል
- ሳይኮሎጂ ያለበትን ሰው እንዴት እንደሚንከባከቡ እና መቼ ወደሃኪም እንደሚልኩ ያውቃሉ

አወያይ

ዓላማዎቹን ያንብቡላቸው እና በዚህ ዙሪያ ውይይት ያድርጉ

ትርጉም እና ማብራሪያ

ሳይኮሎጂ የሚባለው የአእምሮ ህመም አለ የምንለው የታማሚው አስተሳሰብ ቀጣይ በሆነ መልኩ ከእውነታ ውጪ ሲሆንና በዚህም የተነሳ የታማሚው ወይም በርሱ አካባቢ ያሉ የሌሎች የእለት ተእለት እንቅስቃሴ ለተለያዩ ችግሮች ሲጋለጥ ነው። የሚከተሉት የሳይኮሎጂ ምልክቶች ናቸው፤

- የደሎችን መኖር (የተሳሳተ እምነት) ፤ ማስረጃ የሌለው እና ሌሎችም የማይጋሩት እምነት፤ ለምሳሌ እናቱ ምግብ ውስጥ መርዝ እየጨመረች ነው፤ ሰው ሁሉ ስለኔ ያወራል፤ በቲቪም በራዲዮም ስለኔ ይወራል፤ የኢትዮጵያ አየር መንገድ የእኔ ነው፤ እኔ መልአክ ነኝ...የመሳሰሉት
- የሀሎሲኔሽን መኖር፤ ምንም እይነት ድምፅ የሚያሰማ ነገር ሳይኖር ድምፅ መስማት፤ ምንም የሚታይ ነገር ሳይኖር (የሚታየኝ ነገር አለ) ማለት፤ ምንም የሚሸት ነገር ሳይኖር (የሚሸተኝ ነገር አለ) ማለት፤ ምንም ነገር ሳይነካው የሆነ ነገር ከሰውነቱ ጋር ንክኪ እያደረገ እንደሆነ መሰማት፤ ወዘተ. ወይም ማየት ለምሳሌ ማንም በሌለበት ሌሎች የማይሰሙትን የሰዎች ድምፅ መስማት።
- የባህሪ ለውጥ፤ ለምሳሌ ለብቻ ማውራት ወይም መሳቅ፤ ያለምክንያት ለረዥም ጊዜ በአንድ ስፍራ ላይ መቆም፤ የበዛ መቁነጥነጥ፤ ያለስራ መዘር ፣ እራስን ማግለል እራስን መጣል፣ ንቁ ያለመሆን እና ሌሎችም ምልክቶች
- አንዳንድ ያለምክንያት ቁጡና ህይለኛ መሆን፤ ሌሎች ላይ ወይም ንብረት ላይ ጥቃት ሊፈፀም ይችላል፤
- ከመጠን ያለፈ ደስታ፣ ስለራስ ከፍተኝነት የተሳሳተ እምነት መኖር፤ በጣም ብዙ ማውራት፣ ገንዘብ ማባከን ፣ ካለውትሮው ልቅ የሆነ የወሲብ ፍላጎት እና ከወሲብ ጋር ተያያዥነት ያላቸው ድርጊቶችን ማብዛት

ምልክቶች

አብዛኛውን ጊዜ ችግሩ የጎላ ካልሆነ፤ ተደጋግሞ ካልታየ እና በሰውየው ወይም በሌሎች ላይ ችግር ካልፈጠረ እንደችግር ላይ ወሰድ ይችላል።

ሳይኮሲስ በአብዛኛው በወጣትነት ይጀምራል።

ሳይኮሲስ ያለባቸው ሰዎች በሌሎች ላይ ባላቸው አቋም እንዲሁም ህይወት የሚጠቀሙ ከሆነ አደገኛ ናቸው ተብሎ ስለሚታመን ሰው ይፈራቸዋል። ሳይኮሲስ ያለባቸው ሰዎች በደሉዥንና በሀሉሲኒሽን የተነሳ ሌሎችን እንደጠላት ሊያዩ ስለሚችሉ ወይም ሌሎችን ማጥቃት ደስታ ሊሰጣቸው ስለሚችል እጅግ በጣም አልፎ አልፎ አደገኛ ሊሆኑ ይችላሉ። ቡብዛት የሚስተዋለው ግን እነዚህ ግለሰቦች አብዛኛውን ጊዜ በህብረተሰቡ አባላት የተለያዩ ጥቃት እንደሚፈጸሙባቸው ነው።

አወያይ

በገሀዱ አለም ማስረጃ የማይገኝላቸው እምነቶች በሰዎች ዙሪያ ሊገኙ ይችላሉ፤ ለምሳሌ ያህል ሰዎች በየእምነታቸው በገሀዱ አለም ተጨባጭ ማስረጃ የማይገኝላቸው ግን በእምነቱ መርህ መሰረት ሁሉም የእምነቱ አባላት የሚያምኗቸው ጉዳዮች አሉ። ይህ ማለት የሳይኮሲስ ምልክት ይደለም። ነገር ግን ከእምነቱ መመሪያ በተለየ ሁኔታ ግለሰቦች የተለያዩ እምነቱ መመሪያ የማቀበለውን ወይም ሌሎች የእምነቱ አባላት የማይቀበሏቸውን እምነቶች ሲረምዱና በዚህም ህይወታቸው ወይም የሌሎች ህይወት ችግር ውስጥ ሲገባ ሳይኮሲስ ሊሆን ይችላል። ለምሳሌ አንድ ክርስቲያን የሆነ ሰው < እኔ በእግዚአብሔር ዘንድ ከክርስቶስ የበለጥኩ ነኝ > ብሎ ቢያምን ወይም አንድ ሙስሊም ሰው < የእላህ እውነተኛ መልክተኛ እኔ ብቻ ነኝ > ብሎ ቢያምን ሳይኮሲስ አለበት ማለት ይቻላል

- በጣም አልፎ አልፎ ሰዎች በተቻቸሉበት ወይም በተደናገጡበት ወቅት ስማቸው የተጠራ ሊመስላቸው ወይም የሆነ ነገር ሲንቀሳቀስ ያዩ ሊመስላቸው ይችላሉ። እነዚህን ገጠመኞች የሳይኮሲስ ምልክቶች አይደሉም።
- ሳይኮሲስ ያለባቸው ሰዎች በአብዛኛው በተለያዩ ስራዎች ላይ እራስን ማሳተፍ አለመቻል ይታይባቸዋል።
- ከሰዎች ጋር መጣላት፤ በግልፅ ትክክል አለመሆናቸው የተረጋገጡ ክሶችን መመስረት

መንስኤ

ሳይኮሲስ አንድ የተወሰነ መንስኤ የለውም። ልክ እንደሌሎቹ የእለምሮ ህመሞች ሁሉ የሶስት ችግሮች ጥምር ጫና ለሳይኮሲስ መንስኤ ይሆናሉ። እነዚህም ሶስት ዋና ዋና ችግሮች የስነልቦና ችግሮች፤ የግለሰብ አካላዊ የጤና ችግሮች እና የአካባቢያዊ ችግሮች ናቸው። ከሚታወቁት የሳይኮሲስ አይነቶች የተወሰኑት በቤተሰብ /በዘር እንደሚሄዱ ይታወቃል። መንስኤው ምንም ይሁን ምን ሳይኮሲስ ያለባቸው ሰዎች እንገልፀው ውስጥ ያሉ ንጥረነገሮች የተዛቡ እንደሆኑ የሳይንስ ማስረጃዎች ፍንጭ ይሰጣሉ። ለብዙ አመታት የተደረጉ ምልክታዎች የሚከተሉትን ነገሮች ከሳይኮሲስ ጋር ሊያያዙ እንደሚችሉ አረጋግጠዋል፡-

- አልኮልን አብዝቶ ለረጅም ጊዜ መውሰድ ወይም ሌሎች ሰብ አስያዥ ዕቃዎችን መጠቀም
- አንዳንድ አካላዊ ህመሞች
- አልፎ አልፎ ከእርግዝና እና ከወሊድ ጋር በተያዙ ችግሮች
- በግለሰብ እለምሮ ላይ ከባድ ጫና የሚፈጥሩ የተለያዩ ገጠመኞች

አወያይ

መንስኤዎቹን ከመንገርዎ በፊት ተሳታፊዎች ስለ መንስኤዎቹ ምን እንደሚያስቡ ይጠይቋቸው መልሳቸውን በሰሌዳ ላይ ይጻፉ

ስለመንስኤዎቹ የተሳሳቱ አመለካከቶችን ያብራሩ

ሳይኮሲስ በእርግጥን፤ በመተት/ደንቃራ፤ በልክፍት፤ በእርግጥን ወይም በቡዳ አይመጣም

የመግቢያ ታሪኮቹ ላይ ውይይት ማድረግ

ሀ) የሰሊድ እና የአቶ አድማሱ ችግሮች ምን ምን ናቸው?

ለ) ሰዎች እንደ ሰሊድ እና አቶ አድማሱ አይነት ችግር ስላለባቸው ሰዎች ምን ይላሉ?

አወያይ

መልስ

ሀ) ሰሊድ

- ከተለመደው በላይ ንቁ መሆን
- ከመጠን ያለፈ የደስታ ሰሜት
- የበላይነት ስሜት
- እንቅልፍ ማጣት
- ከወትሮው በተለየ ወሲባዊ ፍላጎት መጨመር

አቶ አድማሱ

- የተሳሳቱ እና ተለማኔ ያልሆኑ እምነቶች
- በሐሰት ሌሎችን መወንጀል ወይም መጠራጠር
- ከደሉዥን (ከተሳሳተ እምነት) የተነሳ በፍርሃት መዋጥ
- ሀሉሲኔሽን (የሌሎችን ድምጾችን መስማት)

ለ) የተሳሳቱ መሰረተ ቢስ ሊባሉ የሚችሉ አባባሎችን ያብራሩላቸው፤

ሳይኮሲስ በሚከተሉት አይመጣም

- በመተት፤ በልክፍት፤ በእርግጫ፤ በቡዳ
- ሳይኮሲስ ካለባቸው ሰዎች ጋር በመኖር ወይም በመስራት

ትምህርታዊ ጭውውት

ወ/ሮ አያንቱ ጫላ የሚባል የ 12 አመት ልጅ አላቸው። ጫላ ከሁለት ወራት ወዲህ ካለምክንያት ዘወትር ይጮሃል፤ ይቆጣል፤ በቻውን ያወራል፤ ካለምክንት እየጮኸ ይስቃል። እናቱ አንዳንድ ሲያዩት ከሆነ ከማይታይ ሰው ጋር የሚያወራ ይመስላል። ወ/ሮ አያንቱ ልክፍት ነው ብለው ስለፈሩ ምክር ለመጠየቅ ወደ ጎረቤታቸው ቤት ሄዱ።

አወያይ

1) ለተሳታፊዎች ታሪኩን ያንብቡላቸው እና የወ/ሮ አያንቱንና የጎረቤታቸውን ገፀባህሪ የሚጫወቱ ሁለት ተሳታፊዎች ይምረጡ

2) እናቱ ምልክቶቹን እያስረዱ ምክር እና ድጋፍ ለማግኘት እንዴት እንደሚሞክሩ እና ጎረቤቷም መሰረተ-ቢስ የሆኑ ጎጂ አባባሎችን ለማስረዳት ስትጥር ለማሳየት ይሞክሩ

አወያይ

ወላጆች ሊያደርጓቸው የሚገቡ ነገሮችንና ቁልፍ መልዕክቶቹን ያንብቡላቸው

ወላጆች ምን ሊያደርጉ ይችላሉ?

- ችግሩ ሳኮሲስ መሆኑን መለየት
- ታማሚው በህመሙ የተነሳ ከሰው ሊገለልና ምናልባትም ሌሎችን በመልካም ላይመለከት ስለሚችል፤ ሁኔታው ህመም መሆኑን አውቆ ቤተሰብ ታማሚውን ሊረዳ እና ሊራራለት ይገባል
- ህምምተኛውን ወደ ሕክምና ተቋም መውሰድ

የሳይኮሲስ ምልክት ያለበት ሰው ሁልጊዜም ህክምና ያስፈልገዋል

ቁልፍ መልእክቶች

- ሳይኮሲስ ማንም ሰው ላይ ሊከሰት የሚችል ህመም ነው
- ሳይኮሲስ በአብዛኛው እንደሚታመነው ከታማሚውጋር አብሮ በመኖር ወይም በመስራት የሚተላለፍ አይደለም
- በእርኩስ መንፈስ ወይም በመተት የሚመጣ አይደለም
- ሳይኮሲስ በህክምና መዳን የሚችል ነው
- የሳይኮሲስ ህመምተኞች አጥፊ ፤ ሃይለኛ ወይም ተደባዳቢ የሚሆኑት አልፎ አልፎ ብቻ ነው

ምዕራፍ ስድስት

አልኮል እና አደንዛኸር እፅ ከመጠቀም ጋር የተያያዙ ችግሮች

ይህ ምዕራፍ አልኮል እና አደንዛኸር እፅ ከመጠቀም ጋር የተያያዙ ችግሮችን ምንነት ያስረዳል። የሰብኝነት ችግር ጎልተው ከሚታዩት የአእምሮ ህመሞች አንዱ ነው።

መርሃ-ግብር

ይዘት	የማስተማሪያ ዘዴ	ሰዓት
የቅድመ-ስልጠና ምዘና	የጥያቄ ወረቀቶችን መበተን	15 ደቂቃ
የመግቢያ ታሪክ	ማንበብ	6 ደቂቃ
የምዕራፉ ዓላማ	ማንበብና መወያየት	4 ደቂቃ
ትርጉም እና ማብራሪያ	ማቅረብ ማንበብና መወያየት	15 ደቂቃ
የመግቢያ ታሪክ ላይ ማብራሪያ መስጠት	ማንበብና መወያየት	15 ደቂቃ
ትምህርታዊ ጭውውት	ጭውውቱን መምራት	20 ደቂቃ
ወላጆች ሊያረጓቸው የሚችሏቸው ነገሮች እና ቁልፍ መልዕክቶች	ማንበብና መወያየት	10 ደቂቃ
የድህረ-ስልጠና ምዘና	የጥያቄ ወረቀቶችን መበተን	15 ደቂቃ

የመግቢያ ታሪክ

አቢይ እድሜው 16 ዓመት ነው። ለወላጆቹ ብቸኛ ልጅ ነው። የ9 ኛ ክፍል ተማሪ ሲሆን በአመቱ መጀመሪያ ላይ ጥሩ የሆነ የትምህርት አቀባበል ነበረው። ዘጠነኛ ክፍል ከሁለት የሀሺሽ ተጠቃሚ ልጆች ጋር ከተሳዳኝ ከጥቂት ወራት በኋላ የትምህርቱ ወጤት እያሸቆለቆለ መምጣት ጀመረ። አንዳንድ ጊዜ ትምህርት ቤት ጨርሶ አይገባም፣ ሌላ ጊዜ ደግሞ በመሀል ከክፍል ጠፍቶ ይሄዳል። አቢይ ክፍል ውስጥም በሚቀመጥበት ጊዜ በራሱ ሀሳብ ዙሪያ የሚዋጥ፣ ንፅህናውን የማይጠብቅ እንዲሁም በተለይ ከሰዓት በኋላ ክፍል ውስጥ ከቆየ እያዘጋ የሚቁነጠነጥ ልጅ ሆኗል። ይህ ለምን እንደሚሆን ሲጠየቅ የሚሰጠው መልስ አጥጋቢ አይደለም። ወላጆቹ ትምህርት ቤት ተጠርተው ስለአቢይ ለውጥ ሲጠየቁ እናቱ እቤትም አቢይ ላይ አንዳንድ ለውጦችን እያዩ መሆናቸውን ገለጹ። አንዳንድ ጊዜ ቁጡ አንዳንድ ጊዜ ደግሞ ደስተኛና ፈጣን መሆን፣ ሌላ ጊዜ ደግሞ ብቸኝነትን መምረጥን እንዳዩበት ተናገሩ። ገንዘብም ቶሎ ቶሎ እንደሚጠይቅ ከቤት ውስጥም ውድ የሆኑ እቃዎች እየጠፉ እንደተቸገሩም አስረዱ። መምህሩ አቢይን አጥብቀው ስለጓደኞቹ መጥፎ ልማድ ሲጠይቁት እሱንም ገፋፍተው እንዳስጀመሩትና ከዚያ በኋላ በየጥቂት ቀናት እንደሚጠቀም ተናገረ።

አወያይ

አንድ ፈቃደኛ ተሳታፊ ታሪኩን እንዲያነብ ያድርጉ፤ ተሳታፊዎችን የሚቀጥሉትን ጥያቄዎች ይጠይቁ. ምላሾቻቸውን ለመልስ በተዘጋጀው ሰሌዳ ላይ ይጻፉ

1. እንደ አቢይ አይነት ምልክት ያለበት ሰው አይተው ያውቃሉ?
2. የአቢይ ችግሮች ምን ምን ናቸው?
3. እንደ አቢይ ዓይነት ባህርይ ያላቸው ግለሰቦች በሁበረተሰቡ ዘንድ ምን አይነት ስያሜ ይሰጣቸዋል?

የምዕራፉ ዓላማ

ከዚህ ውይይት በኋላ ተሳታፊዎች:

- የሱሰኝነት ችግር ምን እንደሆነ ይረዳሉ
- ሱሰኝነት የአእምሮ ችግር እንደሆነ ይረዳሉ
- በሱስ ውስጥ ያሉ ግለሰቦችን ወደ ጤና ተቋም መወሰድ እንዳለባቸው ይገነዘባሉ

አወያይ

- የምዕራፉን ዓላማ ያንብቡላቸው
- ተሳታፊዎችን አልኮል ወይም አደንዛኝነት እስከ አጠቃላይ የሚጠቀም ግለሰብ አጋጥሞአቸው ያውቅ እንደሆነ ይጠቁቸው
- መልሱን በተዘጋጀው ቦታ ላይ ይጻፉ

ትርጉም እና ማብራሪያ

ሱሰኝነት የሚባለው አልኮል ወይም አደንዛኝነት እድሜውን በመጠቀም የሚመጣ ሁኔታ ሲሆን አንድ ሰው ሱሰኛ ነው የሚባለው የሚጠቀመውን ነገር ሲያቆም ወይም ወትሮው ከሚጠቀመው መጠን ሲቀንስ አካላዊ እና/ወይም ስነ-ልቦናዊ ችግሮች ከደረሰበት ነው።

ከአካላዊ ምልክቶቹ መካከል መንቀጥቀጥ፣ ማላብ እንዲሁም ማዛጋት፣ ሰውነት መወጣጠር፤ እንደሚጥል በሽታ ያለ ማንዘፈዘፍ ይገኙበታል። ስነልቦናዊ ችግሮቹ ደግሞ፤ ከመጠን ያለፈ ሱስ ያስውን ነገር መፈለግ፤ የውስጥ ሰላም ማጣት፤ ትኩረት ማድረግ አለመቻል፤ ቁጡ መሆን፤ እረፍት የለሽና ቅብጥብጥ መሆን...ወዘተ ናቸው። አካላዊና ስነልቦናዊ ችግሮቹን ለማስታገስ ግለሰቡ እንደገና አልኮልን ወይም እጹን መጠቀም ይጀምራሉ።

- አወያይ
- ተሳታፊዎችን በልጆቻቸው/በተማሪዎቻቸው ላይ የባህሪ ለውጥ በሚያደርጉ ጊዜ ምን ይሆናል ብለው እንደሚያስቡ ይጠቁቸው
 - የባህሪ ለውጥ ከሱሰኝነት ጋር የተያያዘ ወይም ደግሞ የሌላ የአእምሮ ህመም መገለጫ ሊሆን ይችላል(ለምሳሌ ድብርት፣ሳይኮሲስ)
 - አልኮል ወይም አደንዛዥ እፅ መጠቀም በሚያቁሙበት ጊዜ ስለሚፈጠሩ የባህሪ ለውጦች ትኩረት ሰጥተው ያብራሩ

መንስኤ - ግለሰቦች ሱስን እንዴት ይጀምራሉ

- በእድሜ እኩሎች ጫና
- ለሙከራ በሚል
- ደስታ ይሰጣል ብሎ በማመን እና ለጅብደኝነት
- ስራን ተግቶ ለመስራት ወይም ግዴታን ለመወጣት ድፍረት ለማግኘት በሚል
- የስሜት ነውጥ ሲኖር ስሜትን ለማስተካከል በሚል
- የቤተሰብ አባላትን በማየት

- አወያይ
- ግለሰቦች አልኮል ወይም አደንዛዥ እፅ መጠቀም እንዴት ይጀምራሉ የሚለውን ገለጻ ከማድረግም በፊት ተሳታፊዎችን ግለሰቦች ለምን አልኮል ወይም አደንዛዥ እፅ መጠቀም እንደሚጀምሩ ይጠይቁቸው
 - ከተሳታፊዎች መልስ ጋር በማነፃፀር እያንዳንዱን ነጥብ ያብራሩ
- በእድሜ እኩሎች ተጽዕኖ የሚጀመር ሱሰኝነት
- አንዳንድ አልኮል ወይም አደንዛዥ እፅ የሚጠቀሙ ግለሰቦች አልኮል ወይም አደንዛዥ እፅ መጠቀም መልካም ስሜት እንደሚሰጥ በመንገር ሌሎችን እንደነሱ እንዲተቀሙ ገፋፋሉ። በተለይ ወጣቶች፤ ሱስ አስዥ ነገሮችን አለመጠቀም ያልሰለጠነ ያስመስላል እየተባለ በተንኮለኞች በሚወራው ህሰተኛ አባባል ሲሳሳቱ ስተዋላል። በመሆኑም ሰለተኑ ለመምሰል ወደሱሰኝነት ጎራ ይደባለዎሉ
- ለሙከራ በማለት የሚጀመር ሱሰኝነት
- አንዳንድ ወጣቶች እስቲ ይህን ነገር እንሞክረውና እንየው በማለት ይጀምሩና በኋላ ላይ ለማቆም ይቸገራሉ

ስራን ተግቶ ለመስራት ወይም ድፍረት ለማግኘት በሚል የሚጀመር ሰብኝነት

- ግለሰቦች ስራን ሰርቶ ለማስረኩስ ወይም ለጥናት ትኩረትን ለመጨመር ሲሉ ሰብ አስያዥ እነቃቂ እዎችን መጠቀም ይጀምራሉ። እንዳንዶች የማህበራዊ ክዋኔ ፍርሀት ያለባቸው ሰዎችም ድፍረት ለማግኘት ሲሉ ሰብ አስያዥ ነገር ይጀምራሉ።

- የስሜት ነውጥ ሲኖር ስሜትን ያስተካክላል በሚል

በተለያዩ ምክንያቶች ድብርት፤ ጭንቀት ወይም አለመረጋጋት ሲፈጠር (ለምሳሌ የሚወዱትን ሰው ማጣት፣ ስራ አለመኖር፣ ፈተና መውደቅ፤ ወዘተ)

የቤተሰብ አባላትን በማየት

- ቤት ውስጥ አልኮል ወይም አደንዛዥ እፅ የሚጠቀም ሰው ልጆች ፊት የሚጠቀም ከሆነ ልጆች የሚጠቀሙ ነገር መልካም ነገር ነው ብለው በማሰብ መጠቀም ሊጀምሩ ይችላሉ።

ከላይ በተዘረዘሩት የተለያዩ ሰበቦች የተጀመረ መጠቀም ለእንዳንዶች ቀስቀስ ወደሰብኝነት ያመራል።

የአልኮል እና አደንዛዥ እፅ ሰብ ያለባቸው ብዙ ጊዜ የሚከተሉት ሁኔታዎች ይታዩባቸዋል፡

- ሰብ አስያዥ ነገር አልጠቀምም ይላሉ ወይም የሚጠቀሙትን መጠን አሳንሰው ይገልጻሉ
- የየዕለት ስራቸውን እስከሚያውክ ድረስ ሰብ እምጫ ዕፁን ለማግኘት ጊዜ ያጠፋሉ
- ለማቋረጥ ቢፈልጉም እምጣ እምጣ የሚል ስሜት ሰለሚያስቸግራቸው መልሰው ይጀምሩታል
- አብዛኛውን ገቢያቸውን ሰብ ላይ ያውሉታል
- ምንም እንኳን በሚጠቀሙት ሰብ አስያዥ ነገር የተነሳ የተለያዩ ችግር ቢደርስባቸውም መጠቀማቸውን ይቀጥላሉ

አወያይ

ምሳሌ በመስጠት ያብራሩ

- አልጠቀምም ይላሉ፤ በየጊዜው ሰክሮ የሚገባ ግለሰብ፤ ጤና ባለሙያዎ ስለ መጠጥ አጠቃቀም ስትጠይቀው 'እኔ አልጠቀምም፣አልጠጣም" ይላል
- መጠኑን ያሳንሳሉ። 5 መለኪያ አረቁ በየቀኑ የሚጠጣ ግለሰብ “እኔ የምጠጣው አልፎ አልፎ ነው፤ ለዚያውም እንድ ዌም ሁለት መለኪያ ብቻ” ሊል ይችላል።
- የቀን ተቀን ስራቸውን እስከሚያውክ ድረስ አልኮሉን ወይም ደንዛዥ ዕፁን ለማግኘት እና ለመጠቀም ጊዜ ያጠፋሉ ረዥም ርቀት ይጓዛሉ፤ በዚህ ምክንያት ከስራ ወይም ከትምህርት ቤት ይቀራሉ። በተደጋጋሚ ለማቋረጥ ቢፈልጉም ይቸገራሉ፤ አምጣ አምጣ የሚል ስሜት ስለሚያሰቸግራቸው መልሰው ይጀምሩታል።
- ምንም እንኳን የተለያዩ ችግር ቢደርስባቸውም መውሰዳቸውን ይቀጥላሉ፤ ለምሳሌ የጤና ችግር፣ የገንዘብ ችግር፣ከህግ ጋር የተያያዘ ችግር ለምሳሌ ጠጥቶ መኪና ማሽከርከር ፤ ወዘተ
- አብዛኛውን ገቢያቸውን ሰብሰ ላይ ያውሉታል፤ በዚህም ምክንያት ኑሯቸውን ባጣቡ መምራት ይከብዳቸዋል፤ ብድር ውስጥ ይዘፈቃሉ፤ ንብረታቸውን ይሸጣሉ፤ እንዳንድ ጊዜ እስከመስረቅ ይደርሳሉ

የመግቢያ ታሪክ ላይ ማብራሪያ መስጠት

2. የአቢይ ችግሮች ምን ምን ናቸው?
3. እንደ አቢይ ዓይነት ባህርይ ያላቸው ግለሰቦች በሁብረተሰቡ ዘንድ ምን አይነት ስያሜ ይሰጣቸዋል?

አወያይ

ተሳታፊዎች በፊት ከሰጡት ከሰጧቸው ምላሾች ጋር እያነፃፀሩ ያስረዱ

የ 2 ኛው ጥያቄ መልስ

የትምህርቱ ወጤት እያሸቆለቆለ መምጣት ፣እንዳንድ ጊዜ ትምህርት ቤት ጨርሶ አለመግባት፣ ሌላ ጊዜ ደግሞ በመሀል ጠፍቶ መሄድ፣ ክፍል ውስጥም በሚቀመጥበት ጊዜ በራሱ ሀሳብ ዙሪያ መዋጥ፣ንፅህናውን አለመጠበቅ፣ ክፍል ውስጥ እያዛጋ የሚቁነጠነጥ ልጅመሆን፣ እንዳንድ ጊዜ ቁጡ እንዳንድ ጊዜ ደግሞ ደስተኛና ፈጣን መሆን፣ ብቸኝነትን መምረጥ ፤ እናቱን ገንዘብም ቶሎ ቶሎ መጠየቅ፣ ከቤትዋ ውስጥም ውድ የሆኑ እቃዎች መጥፋት።

የተሳሳቱ አመለካከቶችን ያስረዱ

- ሰብኝነት ህመም ነው። ስለዚህ ግለሰቡን መውቀስ ወይም አሉታዊ ስያሜ መስጠት(ጠጪ፣ቃሚ...) ተገቢ አይደለም



ትምህርታዊ ጭውውት

እናት የ 16 አመት ወጣት ሴት ልጇ ላይ የባህሪ ለውጥ በማየቷ ልታነጋገራት ትጥራለች። ልጇ በጣም እያመሸች ትመጣለች። ለምን እንዳመሸች በምትጠየቅበት ጊዜ ትቆጣለች። ከዚህ በተጨማሪም ራስዋን አትጠብቅም፤ የትምህርት አፈፃፀሟም እያሸቆለቆለ መጥቶአል። ሞባይሌን ሰረቁኝ ብላ ለቤት ተናገራለች።

አወያይ
ሁለት ፈቃደኛ ተሳታፊዎችን መርጠው አንደኛዋ የልጅን አንደኛዋ የእናትነት ሚና እንዲጫወቱ ያድርጉ
እናትየዋ የልጅዋ ባህሪ ለውጥ እንደሚያስጨንቃት እየገለፀች ምክንያቱን ለማወቅ ትጥራለች፤
ልጅቷ በመጀመሪያ ቁጡ ለመሆን ትሞክራለች እንዲሁም ምንም ችግር እንደሌለባት ትናገራለች።
እናትየዋ አጥብቃ ስትጠይቃትግን ትንሽ ቆይታ አደንዛዥ እፅ እንደምትጠቀም ግን መጠኑ በጣም ትንሽ
እንደሆነ ትገልጻለች። በስተመጨረሻ ግን በሰብስብ ምክንያት ክፍል እንደማትገባ፤አደንዛዥ እጹን መግዣ
ስላጣች ሞባይሊን እንደሸጠችው እንጂ እንዳልጠፋባት ለእናቷ ነገረቻት።

አወያይ
የሱሰኝነትን ችግር መከላከያ መንገዶችን እና ቁልፍ መልእክቶችን ያንብቡላቸው

ወላጆች ምን ማድረግ ይችላሉ

ስለአልኮልና ሌሎች ሰብ አምጪ ነገሮች ልጆች ግንዛቤ እንዲኖራቸው ማስተማር

ወላጅ አርአያ መሆን ይጠበቅበታል፤ ልጅን አታርድርግ የሚሉትን ለራስ ባለማድረግ ማሳየት

ሰብኛነትህም መሆኑን ማወቅ

የሰብኛነት ምልክት ሲታይ ግለሰብን መምከር ወደህክምና እንዲሄድ ማበረታታት

ሰብኛነትን እንዴት መከላከል ይቻላል?

የሰብኛነትን ችግር ከመከሰቱ በፊት

- በትምህርት ቤቶች ሚኒ-ሚዲያ አማካኝነት በማስተማር
- በመደበኛው የትምህርት ጊዜ ውስጥ በማካተት

የሰብኛነትን ችግር ከተከሰተ በኋላ

- ግለሰቡ ችግር ውስጥ እንዳለ እንዲረዳ መጣር
- ለማቆም እንዲነሳሳ ማድረግ

ቁልፍ መልእክቶች

- ሰብኛነት ለግለሰቡ፣ ለቤተሰቡ እና ለብረተሰቡ ደህንነት ጠንቅ ነው
- ሰብኛነት የማህበረሰብ ሰላምንና ምርታማነት አልፎም የሀገር ኢኮኖሚን በእጅጉ ይጎዳል
- ሰብኛነት የአእምሮ ህመም ነው ስለዚህ ግለሰቡን መውቀስ ሳይሆን መምከር ያስፈልጋል
- ሰብኛነት በህክምና ሊረዳ ይችላል

ምዕራፍ ሰባት

ኢፒሌፕሲ

ይህ ምዕራፍ የኢፒሌፕሲ በሽታ ምንነትና አይነቶች እንዲሁም ህመሙ ሲነሳ ምን ማድረግ እንዳለብን ያስረዳል።

መርሃ-ግብር

ይዘት	የማስተማሪያ ዘዴ	ሰዓት
የቅድመ-ስልጠና ምዘና	የጥያቄ ወረቀቶቹን መበተን	15 ደቂቃ
የመግቢያ ታሪክ	ማንበብ	6 ደቂቃ
የምዕራፉ ዓላማ	ማንበብና መወያየት	4 ደቂቃ
ትርጉም እና ማብራሪያ	ማቅረብ ማንበብና መወያየት	15 ደቂቃ
የመግቢያ ታሪክ ላይ ማብራሪያ መስጠት	ማንበብና መወያየት	15 ደቂቃ
ትምህርታዊ ጭውውት	ጭውውቱን መምራት	20 ደቂቃ
ወላጆች ሊያረጓቸው የሚችሏቸው ነገሮች እና ቁልፍ መልዕክቶች	ማንበብና መወያየት	10 ደቂቃ
የድህረ-ስልጠና ምዘና	የጥያቄ ወረቀቶቹን መበተን	15 ደቂቃ

የመግቢያ ታሪክ

ህይወት የፀ ለመት ህጻን ስትሆን አንድ ቀን ትምህርት ቤት እያለች ድንገት ራሷን ስታ ትወድቃለች፣ ከወደቀች በኋላ የሚከተሉት ምልክቶች ታዩባት ፤ ሰውነቷ በቁመቷ ዝርግትገት፤ ድርቅርቅ ብሎ አንገትዋ ወደ አንድ በኩል ዘንበል ብሏል። ድርቅርቅ ያለው ሰውነቷ ይንዘፈ.ዘፋል ፤ ከዚህም በተጨማሪ እፏ ላይ አረፋ ይታያል። ይህ ሁኔታ ለጥቂት ደቂቃዎች ቀጥሎ በራሱ ጊዜ ከቆመ በኋላ ነቃች። እንደነቃችም ምን ሆኖ እንደነበር አጠገቧ ሉትን ጠየቀች።

አወያይ

እንደ ፈቃደኛ ተሳታፊ ታሪኩን እንዲያነቡ ያድርጉ።

ተሳታፊዎችን የሚከተሉትን ጥያቄዎች ይጠይቁ

1. እንደ ህይወት አይነት ምልክት ያለበት ሰው አይተው ያውቃሉ?
2. እንደዚህ አይነት ሰዎች ምን አይነት እርዳታ ማግኘት አለባቸው?
3. ሌሎች ሰዎች እንደ ህይወት ዓይነት ችግር ስላለባቸው ሰዎች ምን ብለው ያስባሉ?
4. በህይወት ላይ ለሚታዩት ምልክቶች መንስኤው ምን ሊሆን ይችላል?

ምላሾቻቸውን ለመልስ በተዘጋጀው ሰሌዳ ላይ ያስፍሩ

አወያይ

የስልጠናውን ዓላማ ያንብቡላቸው

ተሳታፊዎችን ኤፒሌፕሲ ምን እንደሆነ ይጠይቋቸው

የምዕራፉ ዓላማ

ይህ ስልጠና ካለቀ በኋላ ተሳታፊዎች፡

- ኤፒሌፕሲ ምን እንደሆነ ያውቃሉ ።
- ኤፒሌፕሲ ያለበት ህመምተኛ ሲያጋጥማቸው ተገቢውን እርዳታ እንዴት እንደሚሰጡ በቂ ግንዛቤ ይኖራቸዋል።
- መቼ ወደ ህክምና ተቋም መላክ/መውሰድ እንደሚገባ ግንዛቤ ይጨብጣሉ።

አወያይ

ትርጉም እና ማብራሪያውን ያንብቡላቸው።

ትርጉም እና ማብራሪያ

የሰው ልጅ አንጎል ሰውነትን የመቆጣጠር ስራውን የሚሰራው ኤሌክትሪክ መሰል ንዝረቶችን በመጠቀም ነው። ኤፒሌፕሲ የሚባለው ህመም የሚከሰተው የአንጎል ኤሌክትሪካዊ ንዝረት ለቅፅበት በሚረባረቡት ወቅት ነው። የአንጎል ኤሌክትሪካዊ ንዝረት እንዴት ከተከሰተ ተደጋግሞ የመከሰት ሁኔታ ይታያል። በመሆኑም ኤፒሌፕሲ እንዴት ከጀመረ ተደጋግሞ ሊከሰት ይችላል። ተደጋግሞ መከሰቱ ለረጅም ጊዜ የሚዘልቅ ህመም ሊሆን ይችላል።

በዚህ ምዕራፍ ሁለት የኤፒሌፕሲ ዓይነቶችን እናያለን :

1. የሚጥል ኤፒሌፕሲ - ሲሆን ህመምተኛው ለአጭር ቅፅበት ራሱን ስቶ እንዲወድቅ እና እንዲዘፈዘፍ የሚያደርግ የህመም አይነት
2. የሚያፈራዝ ኤፒሌፕሲ - ለአፍታ ጊዜ የመፍዘዝ እንዲሁም ፣ጨዋታ ይጫወቱ ከሆነ በጨዋታ መሀል መቆም፣ የያዙትን ዕቃ መልቀቅ ይታይባቸዋል

መንስኤ

ኤፒሌፕሲ በተለያዩ ምክንያቶች ሊከሰት ይችላል።

- በወሊድ ጊዜ በሚያጋጥም ችግር የህፃኑ አንጎል ሲጎዳ
- ጭንቅላት ላይ በሚደርስ ጉዳት
- የአንጎል ጉዳት ሊያስከትሉ በሚችሉ ህመሞች

አወያይ

የኤፒሌፕሲ መንስኤዎችን በተመለከተ የሚከተሉትን ምሳሌዎች በመስጠት ያስረዱ

- በወሊድ ጊዜ የሚያጋጥም ችግር፣ ለምሳሌ በመሳሪያ ታግዞ መውለድ
- ጭንቅላት ላይ በሚደርስ ጉዳት፣ ለምሳሌ በመውደቅ፣ በዱላ በመመታት ጭንቅላት ላይ ከፍተኛ አደጋ ሲደርስ
- ሌሎች ህመሞች፣ ለምሳሌ የጭንቅላት ወባ፣ ማጅራት ገትር፣ ቲቢ፣ኤድስ እና የመሳሰሉት

የኤፒሊፕሲ ምልክቶች

የሚጥል ኤፒሊፕሲ ምልክቶች

- ድንገት መውደቅ
- አንገት ወደ እንድ በኩል አዘንብሎ እጅና እግርን ጨምሮ መላ ሰውነት ድርቅርቅ ብሎ መንዘፍዘፍ፤
- አረፋ መድፈቅ፤ ምላስ መንከስ
- አልፎ አልፎ ሽንት መሳት
- ማንዘፍዘፍ ከቆመ በሁዋላ ጥልቅ የሆነ እንቅልፍ ውስጥ መግባት፤ እንዲሁም ሀይለኛ ራስ ምታት
- ከነቃ በሁዋላ ግራ መጋባት፤ ምን ተከስቶባቸው እንደነበረ መጠየቅ
- በሽተኛው በከስተቱ ወቅት ራሱን ስለሚስት ከነቃ በኋላ ምን ተከስቶበት እንደነበረ አለማስታወስ

የሚያፈዝ ኤፒሊፕሲ ምልክቶች

- ለጥቂት ሰከንዶች ጊዜ የሚሰሩትን ስራ ማቆምና መፍዘዝ። ጨዋታ ይጫወቱ ከሆነ በጨዋታ መሀል ድንገት መቆምና ለጥቂት ሰከንዶች መፍዘዝ፤ የያዙትን ዕቃ መልቀቅ ይታይባቸዋል

አወያይ

ምልክቶችን በማንበብ ያብራሩ

ተሳታፊዎች እንዲህ ያለ ምልክት ያለበት ግለሰብ ሲያጋጥማቸው ምን እንደሚያደርጉ ይጠይቋቸው

ምላሾቻቸውን በተዘጋጀው ወረቀት/ሰሌዳ ላይ ይጻፉ

መውሰድ ያለባቸው እርምጃዎች

- በአካባቢው ካሉ ጎጂ ነገሮች (ለምሳሌ፡ ውኃ፣ አሳት ፣ ማሽን) ማራቅ
- በሚንዘፈዘፉበት ወይም በሚፈዘዙበት ወቅት ጉዳት ሊያደርሱባቸው የሚችሉ ቁሳቁሶችን ከአካባቢው ማራቅ
- ቀበቶ እንዲሁም አንገት አካባቢ የሚያጣብቁ ልብስ ካሉ ማላላት፤ እንዲሁም መነፅር ማውለቅ
- የወደቀውን በጎን ማስተኛት
- ሲያንዘፈዝፍ ጭንቅላት እንዳይሳዱ አንገታቸው ስር ለስላሳ ነገር ማድረግ ወይም እጅን እንደ ትራስ በመጠቀም ጭንቅላቱን መደገፍ
- እስከሚነቁ ድረስ ከአጠገባቸው መሆን። ከነቁ በሁዋላ ወደ አካባቢ የጤና ተቋም መውሰድ ያስፈልጋል

አወያይ

መውሰድ ያለባቸውን እርምጃዎች ያብራሩ

ልብሶቹን ማላላት፤ መነፅር ማውለቅ



ከእሳትና ቁሳቁስ አካባቢ ማራቅ፤ ከመንገድ መሃል ወደዳር ማውጣት



ከአንገታቸው ስር ለስላሳ ነገር(ምሳሌ፦ ትራስ፣ የተጣጠፈ ልብስ) ማድረግ ወይም እጃችንን አንገታቸው ስር ማድረግ

በሳን ማስተኛት



አስፈላጊውን እርዳታ ከሰጧቸው በኋላ ወደ ጤና ተቋም ይውሰዱአቸው

አወያይ

መወሰድ ያለባቸውን እና የሌለባቸውን እርምጃዎች በማንሳት ተወያዩ

መወሰድ የሌለባቸው እርምጃዎች

- ክብሪት መጫር ምንም ጥቅም የለውም
- ማንኪያ ወይም የመሳሰሉትን ነገሮች ወደ አፍ መክተት የግለሰቡን ጥርሶች ለመሰበር ሊዳርግ ይችላል

- እንቅስቃሴውን ለመግታት መሞከር። መንዘፍዘፋን ለማቆም ብሎ ሰውነቱን እንዳንቀሳቀስ ማድረግ ግለሰቡን ለሽባነት ሊዳርገው ይችላል
- ታማሚው ኤፒሊፕሲው ሲጥለው መሸሽ ምንም ጥቅም የለውም። ኤፒሊፕሲ አጋንንት ጋር ምንም ግንኙነት የለውም፤ ኤፒሊፕሲ ከአንዱ ወደሌላው ሰው አይተላለፍም

የመግቢያ ታሪክ ላይ ማብራሪያ መስጠት

1. እንደ ህይወት ዓይነት ምልክት ያለበት ሰው አይተው ያውቃሉ?
2. እንደዚህ አይነት ሰዎች ምን ዓይነት እርዳታ ማግኘት አለባቸው?
3. ሌሎች ሰዎች እንደ ህይወት ዓይነት ችግር ስላለባቸው ሰዎች ምን ብለው ያስባሉ?
4. በህይወት ላይ ለሚታዩት ምልክቶች መንስኤው ምን ሊሆን ይችላል?

አወያይ

2. እንደዚህ አይነት ሰዎች ምን ዓይነት እርዳታ ማግኘት አለባቸው?
የሚጥል ኤፒሊፕሲ ያለባቸው ሰዎች ከዚህ በፊት የተዘረዘሩትን ዕርዳታዎች ማግኘት አለባቸው
3. ሌሎች ሰዎች እንደ ህይወት ዓይነት ችግር ስላለባቸው ሰዎች ምን ብለው ያስባሉ?
 - አጋንንት ሰፍሮባቸዋል የሚል የተሳሳተ አመለካከት በሁበረተሰቡ ዘንድ አለ

ትምህርታዊ ጭውውት

ሳምራዊት እድሜዋ 10 ሲሆን የ2 ኛ ክፍል ተማሪ ነች። ሳምራዊት እንዳንድ ቀን ክፍል ውስጥ ትምህርት እየተሰጠ ድንገት ፍዝዝ ትላለች። ለጥቂት ሰዎች ፍዝዝ ብላ ከቆየች በኋላ ድንገት ብንን ትላለች። እንዳንደ ደግሞ ከጓደኞቿ ጋር ስትጫወትም በጨዋታ መሃል ፍዝዝ ብላ ትቆማለች። ጓደኞቿም "ሳምራዊት ተተኮሰች" እያሉ ያሸፋባታል። የትምህርት ውጤቷ ደካማ ከመሆኑ የተነሳ ከክፍል ወደክፍል መዘዋወር ከብዷታል።

አወያይ

ሁለት ፈቃደኛ ተሳታፊዎችን መርጠው እንደኛዋ የሳምራዊት እናትን ሚና ሌላኛዋ ደግሞ የመምህርት ምህረትን ሚና እንዲጫወቱ ያድርጉ

የሳምራዊት እናት ከመምህርት ምህረት ጋር በሳምራዊት የትምህርት አፈጻጸም ዙሪያ ይወያያሉ። እሳቸው ሳምራዊት "ትምህርት የማይገባት ዓይነ-ጥላ ስላለባት ነው ብለው ያስባሉ"። መምህርት ምህረት ደግሞ

የሰላም ስምምነት ስምምነት የሚያፈራሽ ኤፒሎፕሲ ሊሆን እንደሚችል እና ሃኪም ዘንድ ሄዳ መታየት እንዳለበት ለሰላም ስምምነት እናት ታስረዳለች

አወያይ

ቁልፍ መልእክቶችን በማንበብ ተሳታፊዎችን ያወያዩ

ቁልፍ መልእክቶች

- ኤፒሎፕሲ በህክምና ይድናል።
- ኤፒሎፕሲ የአጋንንት ወይም የአይነጥላ ውጤት አይደለም
- ኤፒሎፕሲ ከሰው ወደሰው እንደተስጦ አይጋባም
- ለታማሚዎች አስፈላጊውን እርዳታ ከሰጧቸው በሁዋላ ወደ ጤና ተቋም መውሰድ ያስፈልጋል
- ኤፒሎፕሲ ሲባል የሚጥል ብቻ እንዳልሆነ መረዳት ያስፈልጋል

ምዕራፍ ስምንት

ከፍተኛ ትኩረት የማጣት እና የመንቀሻቀሻ ህመም

ይህ ምዕራፍ ልጆች ላይ የሚታይን ከፍተኛ ትኩረት የማጣት እና የመንቀሻቀሻ ህመም የሚያስተዋውቅ ነው።

መርሃ-ግብር

ይዘት	የማስተማሪያ ዘዴ	ሰዓት
የቅድመ-ስልጠና ምዘና	የጥያቄ ወረቀቶቹን መበተን	15 ደቂቃ
የመግቢያ ታሪክ	ማንበብ	6 ደቂቃ
የምዕራፉ ዓላማ	ማንበብና መወያየት	4 ደቂቃ
ትርጉም እና ማብራሪያ	ማቅረብ ማንበብና መወያየት	20 ደቂቃ
የመግቢያ ታሪኮች ላይ ማብራሪያ መስጠት	ማንበብና መወያየት	20 ደቂቃ
ትምህርታዊ ጭውውት	ጭውውቱን መምራት	20 ደቂቃ
ወላጆች ሊያረጓቸው የሚችሏቸው ነገሮች እና ቁልፍ መልዕክቶች	ማንበብና መወያየት	10 ደቂቃ
የድህረ-ስልጠና ምዘና	የጥያቄ ወረቀቶቹን መበተን	15 ደቂቃ

የመግቢያ ታሪክ 1

ፍቅር የ 7 አመት ልጅ ነው።ትምህርት የጀመረው ባለፈው አመት ነው። ከስድስት ወር ጀምሮ የተለያዩ የባህርይ ለውጦች እየታዩበት ነው። በክፍል ውስጥ ይረብሻል፤ ሳይጠየቅ ወይም ተራው ሳይደርስ ይመልሳል። ከደቂቃ በላይ አርፎ በወንበር ላይ መቀመጥ አይችልም። እስተማሪው የሚሰጠውን የክፍል ስራ አይጨርስም። እንደ ነገር መስራት ይጀምርና ሳይጨርስ ወደ ሌላው ይሄዳል። ሁሌም ብዙ ጉልበት አለው፤ ራዕሞ አይደክመውም።እስተማሪው የፍቅርን እናት አስጠርቶ ስለሁኔታው አዋያት። እናቱም ለእስተማሪው እቤት ውስጥም እንደዚሁ እንደሆነ ነገረችው። እስተማሪውና የፍቅር እናት እየተወያዩ በነበረበት ወቅት ፍቅር ከነሱ ጋር በክፍሉ ውስጥ ነበር። ፍቅር አርፎ አልተቀመጠም፤ ወዲህ ወዲያ እያለ በክፍሉ ውስጥ ያሉትን እቃዎች በመነካካት እና በመመልከት እንዲሁም ስለሚያየው እቃ ሁሉ ምንነት መምህሩን በጥያቄ ያደክመው ነበር፤ ውይይታቸውንም ያቋርጥ ነበር። እናቱ አርፎ እንዲቀመጥ ስትነግረው ለደቂቃ ይቀመጥና ትንሽ ቆይቶ ወንበሩ ላይ ይቆማል ከዛ ደግሞ ከወንበሩ ላይ ይዘላል።

አወያይ

እንደ ፈቃደኛ ተሳታፊ ታሪኩን እንዲያነብ ይጠይቁ

ከዚህ በታች ያሉ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ተሳታፊዎቹ የሚሰጡትን መልስ በሰሌዳው ላይ ይጻፉ

- 1) እንደ ፍቅር አይነት ልጅ ገጥሞዎት ወይም ተንከባክበው /አሳድገው ያውቃሉ?
- 2) ሰዎች የፍቅር አይነት የባህርይ ለውጥ ስላላቸው ልጆች ምን ይላሉ?

የመግቢያ ታሪክ 2

ይስሃቅ የሰባት አመት ልጅ ሲሆን በቤት ውስጥ ነገሮችን መነካካት ይወዳል። በተለይ እናቱ ተው ካለችው ይብስብታል። ይስሃቅ እግር ኳስ መጫወት በጣም ይወዳል፤ ኳስ ጨዋታ ከጀመረ ወደቤት ሲጠራም እሺ ብሎ አይመጣም። በመሆኑም እናቱ ሁሌ ትናደድበታለች፤ ትቀጣዋለችም። እናቱ በባህሪው ብትጨነቅና ከትምህርት ቤት መልስ እቤት ውስጥ ልታስረው ብታቅድም በትምህርቱ ንቁ ተሳትፎ የሚያደርግ እና ጥሩ ውጤት የሚያስመዘግብ ልጅ ነው።

አወያይ

ስለ ታሪኩቹ ተሳታፊዎች ጥያቄ ካላቸው ይጠይቋቸው

ከታሪኩ ምን እንደተረዱ እና በይስሃቅና በፍቅር መካከል ያለውን ልዩነት እና እንደነት ይጠይቋቸው እና ምላሾቻቸውን በሰሌዳው ላይ ያስፍሩ

አወያይ

የምዕራፉን አላማ ያንብቡላቸው

የምዕራፉ አላማ

በዚህ ምዕራፍ መጨረሻ ተሳታፊዎች፡

- ከፍተኛ ትኩረት የማጣት እና መንቀሻቸውን ህመምን ለይተው ያውቃሉ
- ወላጆች እንደዚህ አይነት ችግር ያለባቸውን ልጆች በመለየት፣ በመርዳትና በማሳከም መርዳት ይችላሉ
- እንደዚህ ዓይነት ችግር ያለባቸውን ልጆች ቤት ውስጥ ተገቢውን እርዳታ እንዲያገኙ ሌሎችን ማስተማር ይችላሉ
- መቼ ወደ ስፔሻሊስት ሃኪም መላክ እንደሚያስፈልግ ይረዳሉ

ትርጉም እና ማብራሪያ

ከፍተኛ ትኩረት የማጣት እና መንቀሻቸውን ህመም ማለት እንደ ነገር ላይ ትኩረት የማድረግ ችሎታ በከፍተኛ ሁኔታ ሲቀንስ፣ ባህሪን መቆጣጠር ባለመቻል የተነሳ ከፍተኛ እንቅስቃሴ የሚታይባቸውን ልጆች ለመግለጽ የምንጠቀምበት የሕክምና ቃል ነው።

የህመሙን ምልክቶች በሁለት ክፍለን ማየት እንችላለን ፤ እነዚህም፡

1. ከፍተኛ የሆነ ትኩረት ማጣት

- ትእዛዝን የመከተል ችግር እና የጀመሩትን የመጨረስ ችግር ይታይባቸዋል
- የሚሰሩት ነገር ላይ ማተኮር አይችሉም
- እድሜ እኩዮቻቸው የሚችሉትን የተወሰነበ ጨዋታ ወይም ስራ አቀናብሮ መስራት ይሳናቸዋል
- በቀላሉ ሃሳባቸው ይበተናል/ይረሳሉ
- አብዛኛውን ጊዜ የተነገራቸውን አይሰሙም

2. ከመጠን ያለፈ መንቀጠቻ/ችኩልነት

- መቁነጥነጥ ፣ መቅበጥበጥ ፤ ያለእረፍት መንቀሳቀስ
- መናገር ማቆም አይችሉም፤ ጭክ ብለው ያወራሉ
- በክፍል ውስጥም ሆነ በሌሎች አርፎ መቀመጥ በሚገባቸው ቦታዎች አርፎ መቀመጥ አይችሉም፤ ይሮጣሉ ይቅበጠጠጣሉ
- እንዲህ አይነት ችግር ያለባቸው ልጆች ነገሮችን ሳያስቡ ያደርጋሉ፤ ይህም በሰዎች ዘንድ ንዝህላል መስለው እንዲታዩ ሊያደርጋቸው ይችላል። በተጨማሪም ራሳቸውን፤ ሌሎችንና ንብረትን ለአደጋ ሊያጋልጡ ይችላሉ
- ሌሎችን ያቋርጣሉ፤ ይረብሻሉ፤ ክፍል ውስጥ ሳይጠየቁ መልስ ይሰጣሉ። ተራቸውን መጠበቅ አይችሉም።

አወያይ

ምልክቶቹን ያንብቡላቸው

- ምልክቶቹ ልጁ በአንድ ቦታ ብቻ ሲገኝ የሚታዩ ሳይሆኑ ልጁ የትም በተለያዩ ቦታዎች ሲሆንም መታየት አለባቸው። ለምሳሌ በቤትና በት/ቤት።
- የባህርይ ለውጥ ከስድስት ወር በላይ የቆየ መሆን አለበት
- ችግሩ በልጁ የትምህርት ቤት፤ የቤትና የሰፈር ግንኙነቶች ላይ ተጽዕኖ ማሳደሩን ማረጋገጥ

ከመጠን ያለፈ መንቀሻቸውን እና ትኩረት ማጣት በአብዛኛው በልጅነት የዕድሜ ክልል ላይ የሚከሰት ነው። በአጠቃላይ ከ 12 ዓመት በፊት የሚታይ ሲሆን መሰረታዊ ምልክቶቹ ትኩረት ማጣት እና መንቀሻቸው /ችኩልነት/ ስሜታዊነት ናቸው

አወያይ

መንስኤዎቹን ከመንገርዎ በፊት ተሳታፊዎችን ስለ መንስኤው ይጠይቋቸው።

ምላሻቸውን በሰሌዳው ላይ ይጻፉ

መንስኤዎቹን ከዚህ በታች በተዘረዘረው መልኩ ያብራሩላቸው

- በአንጎል ውስጥ በሚከሰት የኬሚካል መዛባት /መብዛት ወይም ማነስ/ በዚህ ህመም የሚጠቁ ልጆች በአንጎላቸው ውስጥ ያሉ ተፈጥሮአዊ ንጥረነገሮች ማነስ ይታይባቸዋል
- የአንጎል መጎዳት እና በህመም መጠቃት
- ሌሎች መነሻ ምክንያቶች፡

ለምሳሌ ከመጠን ያነሰ ክብደት ይዞ መወለድ በእርግዝና ወቅት እናቲቱ የምታጨስና አልኮል የምትጠጣ ከሆነ፡

መንስኤ

ከፍተኛ የትኩረት ማነስና መንቀሻቀሻ የታወቀ የባህሪ ችግር ሲሆን በተለያዩ ምክንያቶች ሊከሰት ይችላል

- በአንጎል ውስጥ በሚከሰት የኬሚካል መዛባት /መብዛት ወይም ማነስ/
- የአንጎል መጎዳት እና በሀመም መጠቃት
- ሌሎች መነሻ ምክንያቶች
- አብዛኛውን ጊዜ እነዚህ መንስኤዎች ተደራርበው ሊገኙ ይችላሉ

አወያይ
 ዋና ዋና ነጥቦቹን ያጠቃሉላቸው

ዋና ዋና ነጥቦች

- የልጁ ትኩረት ማጣትና የመንቀሻቀሻ ምልክቶች ልጁ ባለበት በማንኛውም ቦታ ይኖራሉ (በትምህርት ቤት፣ በቤት)
- የልጁ/የልጅቱ መንቀሻቀሻ ከእድሜው እኩሎቹ ሲነፃፀር በእጅጉ የበዛ ነው
- የልጁ/የልጅቱ ባህሪ በትምህርትና በማህበራዊ ክዋኔ ላይ አሉታዊ ተጽእኖ ይኖረዋል

የመግቢያ ታሪኮች ማብራሪያ

የልጆቹ ባህርያት ለእድሜያቸው ተገቢ ናቸው?

የፍቅር ባህርይ :

- ሀ) ችግር ነው ለ) ችግር አይደለም

የይስሀቅ ባህርይ

- ሀ) ችግር ነው ለ) ችግር አይደለም

አወያይ

መልስ

የፍቅር ባህርይ ለእድሜው ተገቢ አይደለም፤ ችግር አለበት። ችግሮቹም፤

- ትኩረት ማጣት
- መንቀሻቀሻ
- ሥራን ማቋረጥ/ ያለመጨረስ
- ሳይጠየቁ መመለስ
- መቀመጥ ያለመቻል
- ብዙ ማውራት

የይሣቅ ባህርይ ግን በአንዳንድ ልጆች የሚታይ ጤነኛ ባህርይ ነው ፣ አልታመመም።
እናቱ ሁኔታውን ካለመቀበሏ በስተቀር በትምህርቱና በማህበራዊ ህይወቱ ድክመት የለበትም።

ትምህርታዊ ጭውውት

ምህረት የ 6 አመት ልጅ ስትሆን የአንደኛ ከፍል ተማሪ ናት። እናቷ ሂሳብ የቤት አመቤት ስትሆን የልጇን ባህሪ ለማረቅ በመሞከር የደከመች ናት። ጎረቤቷን ሰናይትን አግኝታት ችግሯን አዋየቻት፤

ሂሳብ፡- ሰናይት እንደምን አድረሻል?

ሰናይት፡- ደህ ነኝ እኔ! ምነው የደከመሽ ትመስያለሽ?

ሂሳብ፡- አዩ እኔማ በምህረት የተነሳ ደክሜአለሁ

ሰናይት፡- ምነው? ምን ሆነች?

ሂሳብ፡- አልነገርኩሽም እንዴ? ምህረት በጣም አስቸጋሪ ልጅ ናት፣ ከልጆች ጋር ስትጫወት በጣም ሃይለኛ፣ እረፍት የለሽ ናት፣ አርፎ መቀመጥ እና የቤት ስራ መስራት የማትችል ለምግብ እንኳን ጊዜ የሌላት ናት። ይህን የፈጣሪ ቅጣት ነው!

ሰናይት፡- አይዘሽ ሂሳብ፤ በጣም አትበሳጩ

ሂሳብ፡- እቤት ውስጥ ማረፍ እንችልም፣ በምህረት የተነሳ ወደ ትምህርት ቤት ሁል ጊዜ እጠራለሁ። በባህሪዎ የተነሳ የቀዳማይ-ልጅነት ትምህርት ከጀመረች ይኸው ሰስተኛ ትምህርት ቤት ቀየረች፤ ብቀጣትም ምንም ለውጥ የላትም ያው ናት!

ሰናይት፡- ሂሳብ ይህ ባህሪ ለአመታት የዘለቀ ነው እያልሺኝ ነው?

ሂሳብ፡- ለሰስተኛ አመት ያህል!

ሰናይት፡- ከአስተማሪዎች ምክር ጠይቀሽ ታውቂያለሽ?

ሂሳብ ፡- ማንም በክፍሉ ውስጥ እንድትኖር አይፈልግም። እረፍት የለሽ ናት፣ ቀዥቃዥ፤ በክፍል ውስጥ ያለውን ማንኛውንም ነገር መነካካት፤ ክፍል ውስጥ ሳይፈቀድላት መናገር ነው፣ የማስፈልጉ ጥያቄዎች መጠየቅ ነው፤ ከርእሱ መውታት ነው፤ እረ ስንቱ!

ሰናይት፡- እነዲህ ስላለ አይነት ባህሪ ስላላቸው ልጆች በራዲዮ ሰምቻለሁ ከመጠን ያለፈ መንቀዥቀዥ እና ትኩረት የማጣት ችግር ይባላል፤ ወደ ሆስፒታል ብንወስዳት ሃኪሞች ምክር ሊለግሱን ይችላሉ

ሂሳብ፡- (ሰናይትን አቋረጠቻትና) ይህ ህመም ነው እያልሽ ነው፣ እኔ ያሰብኩት ልክፍት ነው ብዬ ነበር ፣ ተጸልዮላትም ነበር፣ ቡዳ ነው ብለንም ወደታወቀ የባህል ህክምና ሂደት ነበር ግን ምንም ለውጥ የለውም

ሰናይት፡- እስቲ ይህንን ዘመናዊ ህክምና እንሞክር እና ዶክተሮቹ የሚሉንን እንስማ አሁን እቤት ናት?

ሂሳብ ፡- አዎ እረፍት ለማግኘት ብዬ እቤት አስሬ አስቀምጫታለሁ

ሰናይት፡- ልብሴን ልቀይር እና ይዘናት እንሂድ

ሂሳብ ፡- እሺ

አወያይ

- እባከዎ ሁለት ፈቃደኛ የሆኑ ተሳታፊዎች የሰናይትና የሒሳብን ገፅ ባህርይ እንዲጫወቱ ይምረጡ
- የምህረትን የባህርይ ችግር ምልክቶች ይዘረዝሩ (በጣም ሃይለኛ፣ እረፍት የለሽ፣ አርፎ መቀመጥ እና የቤት ስራ መስራት የማትችል፣ ለምግብ እንኳን ጊዜ የሌላት፣ በጣም ቀዥቃዥ፣ በክፍል ውስጥ ያለውን

ማንኛውንም ነገር የምትነካካ፣ ሳትጠየቅ የምትመልስ፣ ከርእሱ ጋር የማይያያዝ ጥያቄ የምትጠይቅ)

የተሳሳቱ አመለካከቶች

- ለምሳሌ፤ ሂሳብ የልጅቱ ችግር ልክፍት ወይም ቡዳ ነው ብላ ታምን ነበር። ለእሷም መፍትሄው ቅጣት ይመስላት ነበር። ለውጥ ለማምጣት ምህረትን ታስራትም ነበር፤ ለውጥ ግን አልነበረውም

ወላጆች ምን ማድረግ ይችላሉ?

እንዲህ አይነት ችግር ያለባቸው ልጆች ትኩረት የማድረግ አቅማቸው ዝቅተኛ በመሆኑ እና ከፍተኛ ሃይል ስላላቸው በቀላሉ ሊረበሹ እንደሚችሉ መረዳት ያስፈልጋል ።

- መጮህ ወይም መቆጣት ተጨማሪ ጭንቀት ከመፍተር በስተቀር ዋጋ የለውም። ይህ የሚታይባቸው ልጆቹ ስለባለጉ ወይም መጥፎ ስለሆኑ ሃይሆን ሕመም ስላለባቸው መሆኑን ወላጅ ማወቅ አለበት።
- ወላጆች በተቻለ አቅም ቤተሰቡ ሁኔታውን ተረድቶ ሰላማዊና የተረጋጋ እንዲሆን ስለችግሩ ማስተማር። ይህ ከሆነ ችግሩ እንዳይባባስ የሚገዛ ነገር ተደረገ ማለት ነው።
- በቤተሰብ ውስጥ ያሉ አዋቂዎች መሃል አለመግባባት ወይም የቤተሰብ ግጭት ካለ በሰላማዊ መንገድ በመወያየት መፍታት። አለመግባባቶች ሲኖሩ ደመጫጫህና ድብደብ የሚፈጠር ከሆነ ችግር ያለባቸው ልጆቹ በጣም በቀላሉ ሊረበሹ ይችላሉ።
- ልጆችን በመምታት ወይም በሌላ አይነት አካላዊ ቅጣት የመቅጣት ልማድ ካለ መወገድ አለበት።
- ልጆቹ የሆነ ተፈላጊ ባህርይ ሲያሳዩ ማመስገንና ማበረታታት ያስፈልጋል።
- ልጆቹ ያላቸውን ሃይል የሚያወጡበት ጊዜና ቦታ መስጠት። ምሳሌ፡- እግር ኳስ
- የባህሪ ችግሩ ከቀጠለ ወደ አእምሮ ህኪም መውሰድና ከባለሙያ ጋር መወያየት

አወያይ

ተሳታፊዎች ለፍቅር እና ለይስሃቅ ወላጆች ምን ምክር እንደሚሰጡ ይጠይቋቸው

ወላጆች ሊያደርጉዎቸው የሚገቡ ነገሮችን ያንቡብላቸው

እባክዎ ለልጆች የአእምሮ ጤና አገልግሎት የሚሰጥባቸውን የጤና ተቋማት ምሳሌ ይሰጧቸው (ለምሳሌ አማካኤል ሆስፒታል፤ የካቲት 12 ሆስፒታል፤ ዘውዲቱ ሆስፒታል፤ ቅዱስ ጳውሎስ ሆስፒታል)

አወያይ

ቁልፍ መልእክቶቹን ያንብቡላቸው

ቁልፍ መልእክቶች

- ልጆች ላይ የዚህ ዓይነት ባህርይ ችግር ሲኖር የወላጅ ወይም የልጅቹ ጥፋት አይደለም።
- እንዲህ አይነት ባህርይ ያለባቸው ልጆች ከሌሎች እንደሚለዩ መገንዘብ እና ችግራቸውን ተቀብሎ አያያዝን ማስተካከል ያስፈልጋል።
- እንዲህ አይነት ባህርይ ችግሩ ያለባቸውን ልጆች እና የቤተሰባቸው ስነ-ልቦናዊ እና ማህበራዊ ኑሮ ሊያውክ ይችላል። ህመሙ የልጁን/የልጅቷ የቀን ተቀን ኑሮ እና ትምህርት ላይ ያሳደረውን ተጽእኖ መገምገም ያስፈልጋል
- ሊታከም የሚችል ሕመም መሆኑን መገንዘብ ያስፈልጋል።

ምዕራፍ ዘጠኝ

ኮዲ

ይህ ምዕራፍ ኮዲ የሚባለው የከፋ የባህሪ ብልሹነት በልጆች ላይ ሲታይ እንዴት መለየት እና መርዳት እንደሚቻል ያስተምራል።

መርሃ-ግብር

ይዘት	የማስተማሪያ ዘዴ	ሰዓት
የቅድመ-ስልጠና ምዘና	የጥያቄ ወረቀቶቹን መበተን	15 ደቂቃ
የመግቢያ ታሪክ	ማንቡብ	5 ደቂቃ
የምዕራፉ ዓላማ	ማንቡብና መወያየት	5 ደቂቃ
ትርጉም እና ማብራሪያ	ማቅረብ ማንቡብና መወያየት	15 ደቂቃ
የመግቢያ ታሪክ ላይ ማብራሪያ መስጠት	ማንቡብና መወያየት	20 ደቂቃ
ትምህርታዊ ጭውውት	ጭውውቱን መምራት	20 ደቂቃ
ወላጆች ሊያረጓቸው የሚችሏቸው ነገሮች እና ቁልፍ መልዕክቶች	ማንቡብና መወያየት	10 ደቂቃ
የድህረ-ስልጠና ምዘና	የጥያቄ ወረቀቶቹን መበተን	15 ደቂቃ

የመግቢያ ታሪክ

ታምሩ የ 8 አመት ልጅ ነው። አስቸጋሪ ባህሪው እየበረታ ስለመጣ የትምህርት ቤቱ ርዕሰ መምህር ሆስፒታል ሂዶ እንዲታይ ለወላጆቹ ነግረዋል። በክፍል ውስጥ ይረብሻል። ለአስተማሪ አግባብ የሌለው መልስ ይሰጣል። ስለሌሎች ተማሪዎች ጋር ይደባደባል። ይህም እንዲሁም የሌሎች ተማሪዎችን ንብረት ያወድማል። በዚህ ባህሪው ወደ ዳይሬክተሩ ቢሮ ሁልጊዜ ይጠራል። ታምሩ በጣም ጥቂት ጓደኞች ቢኖሩትም አብዛኛውን ጊዜ ብቻውን በመጫወት ያሳልፋል። በቅርቡ ያንዲት ሴትየን የእጅ ቦርሳ መንትፎ ሲሮጥ በፖሊስ ተይዟል። በዚህም የተነሳ እናቱ ወደ ጠበል ወስዳው ጠበል ቦታ ሶስት ወር ቆይቷል።

አወያይ

አንድ ፈቃደኛ ታሪኩን እንዲያነብ ይጠይቁ

ከዚህ በታች ያሉትን ጥያቄዎች ተሳታፊዎችን በመጠየቅ ምላሾቻቸውን በሰሌዳ/ቻርት ላይ ይጻፉ

1. አንድ ታምሩ አይነት ልጅ አጋጥሞዎት ያውቃል?
2. ሰዎች ስለእንደዚህ አይነት ልጆች ምን ይላሉ?
3. የታምሩ ችግሮች ምን ምን ናቸው?
4. ባህሪው ለእድሜው ተገቢ ነው?

በተሰጡት ምላሾች ዙሪያ ውይይት እንዲካሄድ ያበረታቱ

የምዕራፉ አላማ

- ወላጆች እና አሳዳጊዎች ኮዲ ለባቸውን ልጆች የባህሪ ችግር እንዲለዩ ማስቻል
- የቤተሰብ አባላት ኮዲ ያለባቸውን ልጆች በቤት ውስጥ መርዳት እንዲችሉ ማድረግ
- ኮዲን የሚያባብሱ አካባቢያዊ ችግሮችን መለየት እና መፍትሔ መፈለግ ማስቻል
- መቼ ወደ ሐኪም ቤት እንደሚወስዱ/እንደሚላኩ ማሳወቅ

አወያይ

- የስልጠናውን አላማ ለተሳታፊዎች ያንብቡላቸው
- ሰልጣኞች ስለ እንደዚህ አይነት እንዲህ አይነት ችግር የሚያውቁት ነገር ካለ ይጠይቋቸውና ምላሾቻቸውን በሰሌዳ ላይ ይጻፉ

ትርጉም እና ማብራሪያ

ኮዲ የሚባለው የባህሪ ችግር ያለባቸው ልጆች ዋና መለያቸው የሌሎችን መብት መጣስ ሲሆን መገለጫዎቹም በሌሎች ላይ ያልተገባ ህይለኝነት፣ ሌብነት፣ ማጭበርበር እንዲሁም መዋሸትን ያካትታል።

ኮዲ ያለባቸው ልጆች የሚከተሉት ባህሪዎች ይታያሉ

- በሌሎች ላይ አካላዊ ጉዳት ማድረስ ወይም ለማድረስ መዘት

- የሌሎችን ንብረት ማውደም። አንዳንድ የራሳቸውንም ንብረት ያወድማሉ።
- ስርቆትና ማታለል
- በእነርሱ እድሜ ሊከተሏቸው የሚገቡ ደንቦችን በተደጋጋሚ መጣስ

አወያይ

እነዚህን ምልክቶች በሚከተው መልኩ ያብራሩላቸው

- አካላዊ ጉዳት ማድረስ ወይም ለማድረስ መዛት
 - ሌሎችን ማስፈራራት ወይም በመደብደብና በመጎንተል ማንገላታት
 - ሌሎች ሰዎች እና እንስሳት ላይ የጭካኔ ባህሪ ማሳየት
- የራሳቸውን እና የሌሎችን ንብረት ማውደም
 - የራስን ወይም የሌሎችን ንብረት በእሳት ማቃጠል ወይም በሌላ መንገድ ማውደም
- ስርቆትና ማታለል
 - ዝርፊያ፣ ቅሚያ እና የሚፈልጉትን ነገር ለማግኘት ወይም ከሃላፊነት ለማምለጥ ሲሉ ማጭበርበር፤ መዋሸት
- በእነርሱ እድሜ ሊከተሏቸው የሚገቡ ደንቦችን በተደጋጋሚ መጣስ
 - ከቤተሰብ ፈቃድ ውጪ ማምሸት
 - ከቤት መኩበለል
 - ከትምህርት መፎረፍ ወይም መቅረት

ከላይ የተጠቀሱት ባህሪዎች እንደ ችግር የሚታዩት የልጁን/የልጅቷን ሰራ/ትምህርት እና ማህበራዊ እንቅስቃሴ ካወኩ ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ የሚታዩት ከእስራ ስምንት አመት በታች የሆኑ ልጆች ላይ ነው

አወያይ

- ተሳታፊዎቹን መንስኤው ምን ሊሆን እንደሚችል ይጠይቋቸው
- ምላሾቻቸውን በሰሌዳ ላይ ይጻፉ
- በተሰጡት መልሶች ዙሪያ ውይይት አድርጉ

መንስኤ

- አንድ ብቻ የተለየ ምክንያት የለውም
- በተለያዩ ተፈጥሮአዊ፣ ስነ-ልቦናዊ እና አካባቢያዊ ችግሮች ሊከሰት ይችላል

የተሳሳቱ አመለካከቶች

- ያለመቀጣት የሚያመጣው ችግር ነው
- የእርግጥን ወይም የመተት ውጤት ነው

አወያይ

የተሳሳቱ አመለካከቶች

1. መጥፎ/ባለጌ ልጆች ናቸው

አንዲህ አይነት ባህርይ ያለባቸው ልጆች የአእምሮ ህመም ስላለባቸው እንጂ ባለጌ ልጆች አይደሉም

2. ባለመቀጣት የሚመጣ ችግር ነው

ችግሩ የተፈጠረው ልጁን ወላጅ ስላልቀጣው አይደለም። አካላዊ ቅጣትም ችግሩን አይቀርፈውም። ይልቁኑም አፋኝና አካላዊ ቅጣት በዛቦት አስተዳደግ ለችግሩ አስተዋፅኦ ሊኖረው ይችላል።

የእርግጥን ወይም የመተት ውጤት ነው

ይህ በተፈጥሮአዊ፣ ስነ-ልቦናዊ እና አካባቢያዊ ችግሮች ጥምር ተፅእኖ የሚመጣ የህመም አይነት ሲሆን፣ ከጨቋኝ እና ደጋፊ ካልሆነ ቤተሰባዊ አስተዳደግ ሁኔታ ሊፈጠር ይችላል።

አወያይ

ይህ የባህሪ ችግር በልጁ/በልጅቷ እና በሌሎች ላይ የሚኖረውን ተጽእኖ ያንብቡላቸው

በሌሎች ሰዎች እና በቤተሰቦቻቸው ላይ የሚያስከትለው ችግር

- በልጁ በቤተሰብ እና በሌሎች ላይ ከባድ ጫና ያሰከትላል
- እርባና ቢስነት ወይም ዋጋ ቢስነት ሊሰማቸው ይችላል
- በትምህርታቸው ጥሩ ውጤት ማስመዝገብ አይችሉም
- ጓደኛ ማፍራት እና ማህበራዊ ህይወት ላይ ችግር ሊገጥማቸው ይችላል

አወያይ

መቼ ወደ ህክምና መውሰድ ወይም እንደሚያስፈልግ ተሳታፊዎቹን ይጠይቁ፤

መቼ ወደ ህክምና መውሰድ ወይም መላክ ይኖርብናል?

የዚህ አይነት ባህሪ በቀጣይነት በልጅ ላይ የሚታ ከሆነ ወደ አእምሮ ህክምና ባለሙያ በመውሰድ ምክር ማግኘት አስፈላጊ ነው።

ትምህርታዊ ጭውውት

አያልነሽ የቀዳማዬ ልጅነት ትምህርት መምህር ስትሆን ናትናኤል በተባለ የ 5 ዓመት ልጅ ላይ ያልተለመደ ባህሪ አስተውላለች። የልጁ የባህሪ ችግር እየጨመረ በመምጣቱ አያልነሽ ወላጆቹን አስጠራች። የናትናኤል አባት አቶ ሳምሶን የሚባሉ ሲሆን እናቱ ወ/ሮ ሄለን ደግሞ የራሳቸው የሆነ አነስተኛ ሱቅ አላቸው።

መምህርት አያልነሽ፡- እንደምናችሁ ?

አቶ ሳምሶን፡- እንደምን ነሽ መምህርት አያልነሽ፡ መልዕክትሽ ደርሶን ነው የመጣነው

መምህርት አያልነሽ፡- መልዕክት የላኩባችሁ ልጃችሁ ላይ የተለየ ባህሪ ስለአየሁ ነው

ወ/ሮ ሄለን፡- ምን ማለትሽ ነው መምህርት አያልነሽ?

መምህርት አያልነሽ፡- በመጫወቻ ሜዳ ላይ ልጆችን ሳይነኩት ይማታል፤ ይገፋተራል....

ሳምሶን፡- ሸረ ! እያወራሽ ያለው እውነት ስለኔ ልጅ ስለ ናትናኤል ነው ?

መምህርት አያልነሽ፡- ናትናኤል በትምህርት ቤቱ ግቢ ውስጥ ያሉ የቤት እንስሳትን የመጉዳት ባህሪ ይታይበታል።

ሄለን፡- እሱ ከልጅነቱ ጀምሮ በጣም አስቸጋሪ ነው ለአባቱ ብነግረውም ትኩረት አልሰጠበትም።

ሳምሶን፡- ይህንን ትንሽ ልጅ አትኮንኑት! እሱኮ በጣም ትንሽ ልጅ ነው!

መምህርት አያልነሽ፡- አዎ ሕዳን ልጅ ነው ባህሪው ግን ለእድሜው የሚመጥን አይደለም።

ሄለን፡- እሺ መምህርት አያልነሽ፡ ምን ትመክረናለሽ?

መምህርት አያልነሽ፡- እኔ የምመክራችሁ ልጁን ወደ ሆስፒታል እንድትወስዱት ነው።

ሳምሶን፡- ልጃችን ሕመም አለበት አያልሽ ነው?

መምህርት አያልነሽ፡- የኔ ግምት እንደዛ ነው፤ ነገር ግን የተሻለ የሚሆነው እና እርግጡን ማወቅ የሚቻለው ሃኪም ቤት በመሄድ የአእምሮ ህክምና ባለሙያ በማማከር ነው

ሄለን፡- እንደው እንደዚህ አይነት አገልግሎት የሚሰጥ ሆስፒታል አለ?

ሳምሶን፡- አንዳንድ ሆ/ሎችና ክሊኒኮች ለልጆች የአእምሮ ሕክምና አገልግሎት እንደሚሰጡ ሰምቻለሁ።

ሄለን፡- እናመሰግናለን መምህርት አያልነሽ፡ ሐኪሞች የሚሉንን መጥተን እንነገርሻለን።

መምህርት አያልነሽ፡- ሸረ ግዴለም! ተማሪዎቻችንን መርዳት እኮ አንዱ ስራችን ነው

አወያይ
ሶስት ፈቃደኛ የሆኑ ተሳታፊዎች የመምህርት አያልነሽን፤ የሳምሶን እና የናትናኤል እናትን ገፁ-ባህሪያት እንዲጫወቱ ይምረጡ።

ልጁ ላይ የሚታዩበትን ምልክቶች ያብራራላቸው፤

- ሳይነኩት ልጆችን መምታት፤ መንከስ፤ መገፍተር
- በእንስሳት ላይ የጭካኔ ባህርይ ማሳየት

የተሳሳቱ እመለካከቶችን ያብራራላቸው

- የልጁን ችግር ያለ መረዳት ወይም እንደ ሕመም ያለማየት፤ ለምሳሌ አቶ ሳምሶን “ይህ ልጅ ትንሽ ነው ምንም አያውቅም” ብሎ ያስባል
- ልጆች ላይ ክትትል ያለማድረግ (አቶ ሳምሶን ሰለ ልጁ በቂ መረጃ የለውም)

አወያይ

እንዲህ ያሉ ልጆችን ቤት ውስጥ እንዴት መርዳት እንደሚቻል ተሳታፊዎችን ይጠይቁና ምላሻቸውን ሰሌዳው ላይ ይጻፉ

ወላጆች ሊያደረጉ የሚገባቸውን ነገሮች ያንብቡላቸው

ወላጆች ምን ሊያደርጉ ይችላሉ?

- ይህ ባህሪ ለመታረም እጅግ አስቸጋሪ ከሚባሉት ውስጥ አንዱ ነው። ከፍተኛ ትእግስት ከወላጅ/አሳዳጊ ጠበቃል፤
- ኩዲ ያለበት ልጅ ጥሩ ባህሪ ሲያሳይ ማመስገን እና ማበረታታት
- ለልጁ ማዘን እና መርዳት እንጂ በልጁ ላይ ጥላቻ ውስጣችንን አለመፍጠር። ልጁ ጓደኛ ስለማይኖረው ቤተሰብ ይህን ሚና ሊጫወት ይገባል። ይህን ስናደርግ ከልጁ/ከልጅቷ ጋር ያለን ግንኙነት ባህረዬን ለማስተካከል የምናደርገውን ጥረት ይረዳል።
- በአንድ በኩል ከልጁ ጋር ቅርበት እየፈጠሩ በተያያዥ ጊዜ ሰጥቶ በትእግስትና በቀጣይነት ስለባህርዩ እና ባህርዩ ስለሚስከትላቸው ችግሮች ካለመሰልቸት ለልጁ ማስረዳት። እንዲሁም ትምህርትና ስራ ላይ (እድሜውን ያገናዘበ) እንዲሳተፍ በማበረታታት ልጁን መርዳት መሞከር ያስፈልጋል። ስለሚፈለጉና ስለማይፈለጉ ባህርያት በቤተሰቡ ውስጥ ከልጁ ጋር በትእግስት መወያየት። የማይፈለግ ባህርይ የሚያሳየው ኩዲ ያለበት ልጅ ችግር ውስጥ እንደሆነ እና ቤተሰብ ባህርዩን ለመለወጥ ሊረዳው እንደሚፈልግ በትእግስት ማስረዳት
- ኩዲ ያለበት ልጅ ባህርዩን ለማስተካከልና ወደባሰ ችግር እንዳያመራ ወላጆች ከጠዋቱ ከአእምሮ ህክምና ባለሙያ ምክርኬስፈልጋቸዋል።

አወያይ

ቁልፍ መልእክቶችን ያንብቡላቸው

ቁልፍ መልእክቶች

- ከኮዲ ጋር የሚኖር ልጅ መጥፎ ልጅ አይደለም፤ ግን ከባድ የሆነ የአእምሮ ችግር ስላለበት የቤተሰብ፤ የመምህራንና አእምሮ ህክምና ባለሙያ ድጋፍ ያስፈልገዋል።
- ቅጣት ጠቃሚ አይደለም። ነገር ግን አወንታዊ የሆነ የስነስርዓት ማስተማሪያ ዘዴዎችን በአግባቡ መጠቀም ያስፈልጋል
- ሌሎች የስሜት መታወክ/መረበሽ የሚያስከትሉ ነገሮች በሚደርስባቸው ጊዜ (ለምሳሌ የቤተሰብ ሞት፣ የወላጆች መፋታት ወይም ግጭት ሲኖር ወይም በትምህርት ቤት ሲያላገጡባቸው/ሲያፈሱባቸው) የኮዲ ችግር ምልክት ሊታይ ወይም ሊባባስ እንደሚችል መረዳት ያስፈልጋል።
- ልጁ/ልጅቷ ጥቃት እየተፈጸመበት/ባት እንደሆነ ወይም ትምህርት ቤትም ሆነ ሰፈር ውስጥ የሚያስፈራራቸው እና የሚያላገጡባቸው ልጆች እንዳሉ ክትትል በማድረግ የሚመለከታቸውን ማወያየት ጠቃሚ ነው።



ምዕራፍ አስር

አቡይነት

ይህ ምዕራፍ የእንቢተኝነት እና የትእቢተኝነት ችግር ያለበትን ልጅ መለየት እና መርዳት የሚቻልበትን ሁኔታ ያስተምራል።

መርሃ-ግብር

ይዘት	የማስተማሪያ ዘዴ	ሰዓት
የቅድመ-ስልጠና ምዘና	የጥያቄ ወረቀቶቹን መበተን	15 ደቂቃ
የመግቢያ ታሪክ	ማንበብ	5 ደቂቃ
የምዕራፉ ዓላማ	ማንበብና መወያየት	5 ደቂቃ
ትርጉም እና ማብራሪያ	ማቅረብ ማንበብና መወያየት	15 ደቂቃ
የመግቢያ ታሪክ ላይ ማብራሪያ መስጠት	ማንበብና መወያየት	15 ደቂቃ
ትምህርታዊ ጭውውት	ጭውውቱን መምራት	20 ደቂቃ
ወላጆች ሊያረጓቸው የሚችሏቸው ነገሮች እና ቁልፍ መልዕክቶች	ማንበብና መወያየት	10 ደቂቃ
የድህረ-ስልጠና ምዘና	የጥያቄ ወረቀቶቹን መበተን	15 ደቂቃ

የመግቢያ ታሪክ

መላኩ የ 6 አመት ልጅ ነው፤ ትምህርት አቀባበሉ ደህና ቢሆንም በባህሪው የተነሳ ከቀዳማዬ ልጅነት ትምህርት ቤት እንዲሰናበት ተደርጓል። መላኩ የተጠየቀውን ሁሉ እንቢ የሚል ፣ መጫወቻዎቹን (አሻንጉሊቶቹን) ካለቦታው የትም የሚጥል፣ ያዝረከረከውን ሰብስብና በቦታው አስቀምጥ ቢሉት እሺ የማይል ልጅ ነው። እሱ ካለው ውጪ ቢነገረው አይስማም። ጭራሽ ለታላላቆቹ እምቢተኝነት መልስ ይሰጣል፤ አይታዘዝም። እንዲህ በመሆኑ በትምህርቱ እና በእለት እለት ህይወቱ ላይ ተፅእኖ ፈጥሮበታል። መምህርተዋ የእርምት እርምጃ ልትወስድበት ስታዘው እልሽኛ ይሆናል፤ ለህግና ደንብ አይይዝም። ስለጥፋቱ ሲነገረው የራሱን ስህተት በሌሎች ያመካኛል። በሆነ ባልሆነው ብስጫ ይሆናል። በቁጡ ባህርዩ ሌሎችንም አውቆ የሚያበሳጭ ነው። ነገሮች ላይ ትኩረት ማድረግ ይከብደዋል፤ ከሌሎች ጋር በሚኖረው ግንኙነት ጣልቃ ገብነት ያበዛል።

አወያይ

አንድ ፈቃደኛ ተሳታፊ ታሪኩን እንዲያነብ ይጠይቁ

ከዚህ በፊት ያሉትን ጥያቄዎች ተሳታፊዎችን ይጠይቁና መልሱን በሰሌዳ/ቻርት ላይ ይጻፉ

1. እንደ መላኩ አይነት ልጅ አጋጥሞዎት ያውቃል?
2. ሰዎች ስለ መላኩ አይነት ልጆች ምን ይላሉ?
3. የመላኩ ችግሮች ምን ምን ናቸው?
4. ባህሪው ለእድሜው ተገቢ ነው?

በተሰጡት ምላሾች ዙሪያ ውይይት እንዲደረግ ያበረታቱ

አወያይ

የምእራፉን አላማ ያንብቡላቸው

ሰልጣኞች ስለ እንደዚህ አይነት ችግር የሚያውቁት ነገር ካለ ይጠይቋቸው

ምላሾቻቸውን ሰሌዳ ላይ ይጻፉ

- የዚህ ምእራፍ አላማ
- የእንቢተኝነት እና ማንኛውንም ስህተት ባህሪ ችግር ያለባቸውን ልጆች መለየት ማስቻል
 - የልጆቹን ሁኔታ የሚያባብሱ አካባቢያዊ ችግሮችን መለየት እና መፍትሔ መፈለግ ማስቻል
 - የእንቢተኝነት እና ማንኛውንም ስህተት ባህሪ ችግር ያለባቸውን ልጆች መገምገም፣ መርዳት እና ካስፈለገ መቼ ወደ ወደስፔሻሊስት መላክ እንደሚችሉ ማሳወቅ

ትርጉም እና ማብራሪያ

እቡይነት የባህሪ ችግር አይነት ሲሆን ይህ ችግር ያለባቸው ልጆች አለመታዘዝ፣ ነጭናጫነት፣ ትእቢተኝነት ይታይባቸዋል። እልክኞች እና ትህትና የማይታይባቸው ናቸው። ንዴታቸውን መቆጣጠር ይሳናቸዋል። በሌሎች ላይም ግለፍተኛ ናቸው። እውቀው ሌሎችን የሚያናድደ ነገር ያደርጋሉ። በአብዛኛው ጊዜ ይህን ባህሪ የሚያሳዩት ለታላላቆቻቸው ሲሆን፣ አንዳንድ ግን ለሌሎች ልጆች፣ የክፍል ዳደኞቻቸው እና አብረው በሚጫወቷቸው ልጆች ላይም ይህን ባህሪ ያሳያሉ። የባህርይ ችግሩ በቤት በትምህርት ቤት እና ከሌሎች ጋር የሚኖራቸው ማህበራዊ ግንኙነት ላይ አሉታዊ ተፅእኖ ይኖረዋል።

ምልክቶች

ቁጡና ነጭናጫነት

በቀላሉ በመናደድ፣ በመበሳጨት፣ በመማረር እና አግባብነት በሌለው የእትንኩኝ ባይነት ባህርያቸው ይገለጻል ተከራካሪነት እና ትእቢተኝነት

ከታላላቆቻቸው ጋር ይከራከራሉ፣ የታላላቆቻቸውን ትእዛዝ ወይም ጥያቄ አይቀበሉም፣ እውቀው ሌሎችን ያናድዳሉ፣ ለጥፋታቸውም ሌሎችን ይኮንናሉ፤ አብዛኛውን ጊዜ ርህራሄ የጎደላቸውና በቀለኞች ናቸው።

የእቡይነት ችግር ያለባቸው ሕፃናት ሚከተሉትን ባህሪያት ያሳያሉ፡

- ከወላጆቻቸው ጋር አለአግባብ መከራከር፣ ከታላላቆች ጋር መጋፈጥና መልስ መስጠት
- ህጎችና ደንቦችን ያለማክበር፣ ግራ መጋባት፣ መጠራጠር፣

አወያይ

ትርጉም እና ማብራሪያውን ያንብቡላቸው

- ተሳታፊዎቹ እንደዚህ አይነት ባህሪ ያላቸው ልጆችን የሚያውቁት ካለ ምሳሌ እንዲሰጡ ይጠይቋቸው
- ጤናማ ልጆችም ቢሆኑ አንዳንድ ጊዜ ሲደክማቸው ፣ ሲርባቸው እና ሲበሳጩ ከወላጆች ጋር መከራከር እና ለአዋቂዎች መልስ ሊሰጡ እንደሚችሉ ያስገንዝቡ። አንዳንድ መሰል ባህሪያት ልጆች በተለያዩ የህይወት ክስተቶች (ምሳሌ የወላጅ መታመም፣ የሚወዱት ሰው ሞት) ምክንያት ጫና ውስጥ ሲገቡ ሊታዩባቸው ይችላሉ። ነገርግን ባህርዩ የህመም ሲሆን ችግሩ ለአንድ አፍታ ተከስቶ የሚቆም ሳይሆን ቀጣይ ይሆናል።

የመግቢያ ታሪክ ማብራሪያ

1) የዚህ ልጅ ችግሮች ምን ምን ይመስሏቸዋል?

2) ባህሪው ለዕድሜው ተገቢ ነውን?

አወያይ

መልስ

1) የዚህ ልጅ ችግሮች: ተደጋጋሚ እልኸኝነት፣ ከታላላቆች ጋር መከራከር ያለመታዘዝ፣ ህግና ደንብን አለመግክበር፣ ሌሎችን ማበሳጨት/ማናደድ፣ ስለ ስህተታቸው ሌሎችን መኮንን፣ ብስጭነት፣ በቀልን የመሻት ስሜት

2) የልጁ ባህሪ ለእድሜው ተገቢ አይደለም

መንስኤ

- መንስኤው በግልፅ ተለይቶ አይታወቅም። በተለያዩ ተፈጥሯዊ፣ ስነ-ልቦናዊ እና አካባቢያዊ ችግሮች ጥምር ተፅእኖ ምክንያት ሊከሰት ይችላል፤

አወያይ

መንስኤዎቹን ከመንገርዎ በፊት ተሳታፊዎች ስለ ችግሩ መንስኤዎች ምን እንደሚያስቡ ይጠይቁቸው

ስለመንስኤዎቹ የተሳሳቱ አመለካከቶችን ያብራሩ፤ ለምሳሌ ሰዎች ይህ ችግር የሚመጣው ባለመቀጣት ነው ብለው ሊያስቡ ይችላሉ ነገር ግን አይደለም

ትምህርታዊ ጭውውት

ሚኪያስ አዲስ አበባ ውስጥ የሚኖር የሰባት አመት ልጅ ሲሆን አባቱ መንግስታዊ ያልሆነ ድርጅት ውስጥ ተቀጥሮ ራቅ ያለ ክልል ውስጥ ይሰራል፤ እናቱ አስቲር የቤት ስራውን እንዲሰራ ልትነግረው ትሞክራለች

አሰቲር :- ሚኪ የቤት ስራህን አብረን እንስራ

ሚኪያስ :- ይህን አድርግ፤ ይህን አድርግ፤ እያልሽ እኔን መጨቅጨቅ አታቆሚም?!!

አሰቲር :- ሚኪያስ የቤት ስራህን ካልሰራህ እና ካላጠናህ ፈተና ትወድቃለህ እኮ!

ሚኪያስ :- ባላጠናም አልወድቅም። ደሞ ምን ማድረግ እንዳለብኝ ከዚህ በኋላ ልትነገረኝ አትቺይም! (እዚህ ላይ አባቱ ሀሳብ መስጠት ፈለጉ)

አቶ እሸቱ:- ሚኪ እናትህ ውጤትህ ጥሩ እንዲሆን እያገዘችህ እኮ ነው

ሚኪያስ:- እኔ ኤክስ የማገኘው አስተማሪው ስለሚጠላኝ ነው እንጂ እኔ ከጎኔ ከሚቀመጠው ነፈዝ እንደሻው እንሼ ነው? በቃ ምንም ነገር ማድረግ አልፈልግም!

(ሚኪያስ ቀጠለ እና ደብተሩንና ቦረሳውን ውርውሮ ከክፍሉ ወጣ)

አቶ እሸቱ :- ይህ ልጅ ባለጌ እና ነውጠኛ እየሆነ ነው። ለዚህ ባህሪው መቀጣት ይኖርበታል

አስቴር :- ትናንተና ት/ቤት ሂጄ መምህርቷ ሚኪያስ ለመምህራን የእንቢተኝነት ባህሪ እንደሚያሳይ ይህም በትምህርቱ ላይ ተጽዕኖ እንዳስከተለበት ነገረችኝ። በቀላሉ በሌሎች የሚናደድ ሲሆን በራሱ ጥፋትም ሌሎችን ይኮንናል። አውቆ ሌሎችን ለማበሳጨትና ለማናደድም ይሞክራል

አቶ እሸቱ :- ይህ እኮ አዲስ አይደለም! ከባለፈው ዓመት ጀምሮ እንደዚሁ ነው፤ ስነስርዓት ላስተምረው ብሞክርም ከቀን ወደ ቀን እየባሰበት ሄደ።

አስቴር:- አዎ አውቃለሁ! አስተማሪው እንደነገረኝ ከሆነ የሚሻለው ወደ ሆስፒታል መሄድ እና የአእምሮ ሕክምና እሰፎሻለሁት ምክር ማግኘት ነው።

አቶ እሸቱ:- መልካም ሀሳብ እስቲ ነገ ወደ አእምሮ ሕክምና እሰፎሻለሁት እንውሰደው

አወያይ

ሶስት ፈቃደኛ የሆኑ ተሳታፊዎች ሶስቱን ገጽ-ባህሪያት ወክለው እንዲጫወቱ ያድርጉ

የሚክያስ አሉታዊ ባህሪያት

አለመታዘዝ፣ እብረተኝነት፣ የትምህርት ውጤት ማዘቅዘቅ፣ በራሱ ጥፋት ሌሎችን መኮንን፣ ሌሎችን አውቆ ማበሳጨት እና ኃይለኛነት

የተሳሳቱ አመለካከቶች

የአቶ እሸቱ የተሳሳተ አመለካከት፣ ማለትም ቅጣትን እንደመፍትሔ ማሰብ የተሳሳተ ነው። የሚኪያስ ባህሪይ በቅጣት የሚሻሻል አይደለም።

ወላጆች ምን ሊያደርጉ ይችላሉ?

- በጥሩ ባሕሪያት ላይ መገንባት ለምሳሌ:- ልጁ ታዛዥ እና ተባባሪ ሲሆን፣ ማበረታታትና ማመስገን
- የልጆችን መጥፎ ባህሪ ለማረም የምንወስደው የስነስርዓት እርምጃ አወንታዊ መሆን ኖርበታል፤ ቅጣት (አካላዊ ቅጣት፤ መስደብ፤ ወዘተ) ችግሩን ለመቅረፍ አይረዳም። ይልቅ ለተጨማሪ ባህሪዎች ችግር ያጋልጣል።
- ነገሩን በክርክር ለማስረዳት ተብሎ ከልጆች ጋር መጨቃጨቅ አያስፈልግም። ምክንያቱም ክርክር በቀጠለ ቁጥር ወላጅ የበለጠ የመናደድ ስሜት ውስጥ ሊገባ ስለሚችል። ወላጅ ሲናደድ በሚወስደው አሉታዊ እርምጃ ደግሞ የልጁ ችግር ይበባሳል። ወላጅ ችግሩን የእቡይነት መሆኑን ከተረዳ መረጋጋትና

አስፈላጊዎችን ስንስርአት እርምጃዎች ለመውሰድ የሚሰችል ፕሮግራም ከባለሙያ ጋር በመመካከር ማዘጋጀት እና ያንን ፕሮግራም በቀጣይነት መተግበር እንጂ መጨቃጨቅ አይጠቅምም።

- የእቡይነት ችግር ያለበት ህፃንን በተመለከተ ወደ አእምሮ ህክምና ስፔሻሊስት በመውሰድ ህፃኑ እንዲገመገምና አስፈላጊው የአያያዝ ፕሮግራም እንዲወጣለት ማድረግ ያስፈልጋል። የሚወጣውን አያያዝ ፕሮግራም ከላ እንደተገለፀው ወጥ በሆነ መልኩ ተግባራዊ ማድረግ ያስፈልጋል።
- ከሌሎች ድጋፍ ማግኘት (ከቤተሰብ አባላት፤ ከመምህራን፤ ከሐኪሞች እና ከጓደኞች)
- ወላጅ በፕሮግራም ራሱን ከልጁ በመለየት በልጁ የእቡይነት ባህሪ ከሚደርስ ጫና ተለይቶ የሚያዝናኑ ነገሮችን በማድረግ፣ ለምሳሌ፡- ወደመዝናኛ ቦታዎች፤ ወደእምነት ቦታዎች፤ ወደስፖርት ቦታዎች በመሄድ፣ የእግር ጉዞ ወይም ሌላ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በማድረግ ያለበትን ጫና መቀነስ ይገባዋል።

አወያይ

ወላጆች ሊያደርጓቸው የሚችሉ ነገሮችን ያንብቡላቸው

ለተሳታፊዎች ቅጣት የልጁን የባህሪ ችግር ሊያባብሰው እንደሚችል አበክረው ይንገሩዋቸው።

አወያይ

ቁልፍ መልእክቶቹን ለወላጆች ያንብቡላቸው

ቁልፍ መልእክቶች

- ሁሉም ልጆች ሲርባቸው፣ በሆነ ነገር ተናደው ሲቆጡ፣ ጫና ሲኖርባቸው ለታላቅ መልስ መስጠት እና አለመታዘዝ ይታይባቸዋል። ማለትም የእንቢተኝነት ባህሪ በማንኛውም ልጅ ላይ ሊታይ ይችላል፤ በተለይ ከ 2-3 ዓመት እና በጉርምስና የመጀመሪያ ዓመታት ላይ የዚህ አይነት ባህሪ ከላይ በተጠቀሱት ምክንያት ልጁ ጫናውን ሲገባ ብቻ ከተከሰተ፤ ይህ ጊዜያዊ ችግር እንጂ እቡይነት አይደለም።
- የባሕሪ ችግሩ ከቀጠለ ልጁን ወደ ሕክምና መውሰድ ያስፈልጋል ሕመም መሆኑ የሚረጋገጠው በአዕምሮ ጤና ባለሙያተኞች ብቻ ሲሆን፣ በቆሎ ማህከሙ ከፍተኛ ጥቅም ይኖረዋል። እቡይነት በጊዜ አግባብ ያለው እርምጃ ካልተወሰደበት ወደሌሎች የአእምሮ ችግሮች ሊቀየር ይችላል።
- የወላጆች ክትትል እና ድጋፍ ለልጆች አስፈላጊ ነው።

ምዕራፍ አስራ አንድ

ከመጠን ያለፈ እልኸኝነት

ይህ ምዕራፍ ከመጠን ያለፈ የልጆችን ከመጠን ያለፈ እልኸኝነት እንዴት እንደምንከላከልና ከተከሰተ ምን ማድረግ እንደሚገባን ያሳያል።

መርሃ-ግብር

ይዘት	የማስተማሪያ ዘዴ	ሰዓት
የቅድመ-ስልጠና ምዘና	የጥያቄ ወረቀቶቹን መበተን	15 ደቂቃ
የመግቢያ ታሪክ	ማንብብ	5 ደቂቃ
የምዕራፉ ዓላማ	ማንብብና መወያየት	5 ደቂቃ
ትርጉም እና ማብራሪያ	ማቅረብ ማንብብና መወያየት	15 ደቂቃ
የመግቢያ ታሪክ ላይ ማብራሪያ መስጠት	ማንብብና መወያየት	15 ደቂቃ
ትምህርታዊ ጭውውት	ጭውውቱን መምራት	20 ደቂቃ
ወላጆች ሊያደርጓቸው የሚችሏቸው ነገሮች እና ቁልፍ መልዕክቶች	ማንብብና መወያየት	10 ደቂቃ
የድህረ-ስልጠና ምዘና	የጥያቄ ወረቀቶቹን መበተን	15 ደቂቃ

የመግቢያ ታሪክ

ፌሮን የ3 ዓመት ልጅ ስትሆን፤ የሆነ ነገር ለማግኘት ፈልጋ ከተከለከለች ማልቀስ መነጫነጭ መጭህ፤ መንፈራገጥና መንከባለል ይታይባታል። ፌሮን ቢያንስ በሳምንት ሁለት ቀናት የዚህ አይነት ባህርይ ታባታል። የፌሮን እናት ፌሮን እንደዚህ ስትሆን በጣም ረበሻለች። ዝም እንድትል ሊያባብሏት ቢሞክሩ ጭራሽ ይብስባታል። እናትየው በሁኔታዋ በጣም ስለሚጨነቁና ልጅ አንድ ነገር እንዳትሆን ብለው ስለሚሰጉ ፌሮን የዚህ አይነት ነገር ውስጥ በገባች ቁጥር ጥቂት ሊያባብሏት ከሞክሩ በኋላ የፈለገችውን ነገር ያደርጉላታል። ጤቀችው ነገር ከተደረገላት በኋላ ፌሮን ወዲያው አስፈሪውን ባህርይ ታቆማለች።

1. እንደ ፌሮን አይነት ልጅ አጋጥሞቻት ያውቃል?
2. ሰዎች እንደ ፌሮን አይነት ባህሪ ስላላቸው ልጆች ምን ይላሉ?
3. የፌሮን ችግሮች ምን ምን ናቸው?
4. የፌሮን ባህርይ ለእድሜዋ ተገቢ ነው?

አወያይ

ፈቃደኛ የሆነ ተሳታፊ ታሪኩን እንዲያነብ ይጠይቁ

ከታች የተዘረዘሩትን ጥያቄዎች ተሳተፊዎቹን ይጠይቁና ምላሾቻቸውን ሰሌዳው ላይ ይመዝገቡ

1. እንደ ፌሮን አይነት ልጅ ተንከባክበው ወይም ኖሮት ያውቃሉ?
2. ሰዎች እንደ ፌሮን አይነት ባህሪ ስላላቸው ልጆች ምን ይላሉ?
3. የፌሮን ችግሮች ምን ምን ናቸው?
4. የፌሮን ችግር ባህርይ ለእድሜዋ ተገቢ ነው?

ታሪኩ ላይ ውይይት እንዲካሄድ ያድርጉ፤ ተሳታፊዎች ያልገባቸው ነገር ካለ ይጠይቁ

አወያይ

ዓለማዎቹን ያንብቡላቸው ተሳታፊዎቹን ከመጠን ስላለፈ እልኸኝነት ምን እንደሚያውቁ ይጠይቋቸው፤ መልሱን በሰሌዳ ላይ ያስፍሩ

ዓላማ

በዚህ ምዕራፍ መጨረሻ ተሳታፊዎች፡

- ለህመም የሚጋልጥን ከመጠን ያለፈ እልክኝነትን በእድገት ሂደት ከሚከሰት ጊዜያዊ የልጆች እልክኝነት መለየት ይችላሉ
- ከመጠን ያለፈ እልክኝነትን ያለበትን ልጅ በቤት ውስጥ መርዳት ይችላሉ
- ከመጠን ያለፈ እልክኝነትን እንዴት መከላከል እንደሚቻል ያውቃሉ
- መቼ ወደ እእምሮ ጤና ባለሙያ መውሰድ እንዳለባቸው ያውቃሉ

አወያይ

ትርጉም እና ማብራሪያውን ያንብቡላቸው

ትርጉም እና ማብራሪያ

እልክኝነት የጭንቀት ወይም የንዴት ሰሜት መገለጫ ሲሆን በአብዛኛው ጊዜ ልጆች የጠየቁትን ሳያገኙ ሲቀሩ የሚከሰት ነው።

ከመጠን ያለፈ እልክኝነት በትናንሽ ሕጻናት ላይ እና ሌሎች ሀሳባቸውን ፤ ፍላጎታቸውን እና ስሜታቸውን በቃላት መግለጽ በማይችሉ ልጆች ላይ ፤ ሲሰጡ ወይም ሲረበሹ የሚታይ የባህሪ ችግር ነው።

ከመጠን ያለፈ እልክኝነት ምልክቶቹ ያለማቋረጥ ማልቀስ፤ ያለማቋረጥ መጮህ፤ መወራጨት እና መንፈራገጥ ናቸው። አንዳንድ ያለማቋረጥ መጮሁና ማልቀሱ እስከ ትንፋሽ መያዝ ሊያደርስ ይችላል።

ምልክቶቹ ምን ምን ናቸው

ልጁ/ልጅቷ ከዚህ በታች ከተዘረዘሩት አንድ ወይም ከአንድ በላይ ሊታይባቸው ይችላል

- ያለማቋረጥ ማልቀስ፤ መጮህ ፣ መነጫነጭ፣
- ትንፋሽ መቋረጥ
- መቆናጠጥ ወይም መናከስ፤ እቃ መወርወር፤
- መውደቅ፤ በወደቀበት መወራጨት፤ መንከባለል

መንስኤ

- በተፈጥሮ፤ አንዳንድ ህፃናት ባህሪያቸውንና ስሜታቸውን መቆጣጠር እስኪለምዱ የጭንቀትና የንዴት መገለጫ መንገዳቸው በዚህ አይነት ሊሆን ይችላል። አብዛኛዎቹ ልጆች ከመጠን ያለፈ እልክኝነት

የሚያሳዩት በዚህ ምክንያት ነው። ይህ ሁኔታ እድሜ ሰባት አመት ከሞላ በኋላ በጣም ቀንስና እድሜ አራት አመት ሲሞላ ሙሉ ለሙሉ ይወገዳል

- የሌላ የአእምሮ ህመም ምልክት ሊሆን ችላል (ድብርት፣ ከፍተኛ ትኩረት ማጣትና መንቀሻቀሻ፣ ወዘተ)
- የልጅ አስተዳደግ ችግር (ለምሳሌ፣ አፋኝና ጨካኝ ወላጅ/አሳዳጊ፣ አስፈላጊውን ፍቅርና እንክብካቤ የማይሰጥበት አስተዳደግ፣ ህግ አልባ(ስድ) አስተዳደግ፣ ህፃናትን ለሀላፊነት አለማዘጋጀት፣ ወዘተ)

አወያይ

መንስኤዎቹን ከመዘርዘዎ በፊት ተሳታፊዎች ስለ ችግሩ መንስኤዎች ምን እንደሚያስቡ ይጠይቋቸው

- የተሳሳቱ አመለካከቶችን ማብራሪያ ይስጡባቸው
 - ልጁ መጥፎ (ባለጌ) አይደለም።
 - እርግጥን ስላለበትም አይደለም
- በተፈጥሮ፣ አንዳንድ ህፃናት የአእምሮ እድገታቸው እስኪመቻች ድረስ የጭንቀትና የንዴት ስሜታቸውን በአግባቡ በቃላት መግለጽ አይችሉም
- አንዳንድ የአእምሮ ህመሞች ያለባቸው ልጆች ላይ ከመጠን ለፈ እልክኝነት ሊታይ ችላል። በተለይ ሁኔታው በየቀኑ የሚከሰት ባህል ከሆነ፣ ህፃኑ ራሱን በማውደቅና በማጋጨት ራሱን እየጎዳ ከሆነ ወይም ሌሎችን በመምታት ንብረት በማውደም ችግር የሚፈጥር ከሆነ ምናልባት የሌላ ህመም ምልክት ሊሆን ይችላል።
- የአስተዳደግ ችግር ለዚህ አይነት ባህርይ ሊያጋልጥ ችላል። ለህፃናት ነፃነት የማይሰጥበትና ህፃናት በሆነ ባልሆነው የሚቀጡበት ቤት ውስጥ ህፃናቱ የዚህ አይነት ችግር ሊታይባቸው ይችላል። በሌላ በኩል ህፃኑ የሆነ ነገር በፈለገ ቁጥር የላስፈላጊም ቢሆን በጠየቀ ቁትር የሚደረግለት ከሆነ ያንን የተከለከለ ቀን ከመጠን ያለፈ እልክኝነት ሊከሰት ችላል።
- ህፃን ልጅ መረዳት ከጀመረበት ጊዜ ጀምሮ መሆን ስላለባቸውና ስለሌለባቸው ነገሮች ቀስ በቀስ ግንዛቤ እንዲይዝ ካልተደረገ፣ የስነስርአት ግንዛቤን በአእምሮው እንዲቀርፅ ካልተደረገ የሚፈቀዱ ነገሮችና የማፈቀዱ ነገሮች በተመለከተ፣ ልጆች አንድን ነገር ቢፈልጉ ያንን ነገር ወላጅ ካልፈቀደ ማግኘት እንደማይቻል፣ የፈለጉትን ነገር ሁል ጊዜ ማግኘት እንደማይቻል፣ ወዘተ፣ ግንዛቤ እንዲዙ ወላጅ በፍቅር እና ወጥነት ባለው መልኩ ቀስ በቀስ ካለስተማረ፣ ልጆች ላይ ከሚከሰቱ ችግሮች አንዱ ከመጠን ያለፈ እልክኝነት ሊሆን ይችላል።

የመግቢያ ታሪክ ማብራሪያ

2. ሰዎች እንደ ፊልሽን አይነት ባህሪ ስላላቸው ልጆች ምን ይላሉ?
3. የፊልሽን ችግሮች ምን ምን ናቸው?
4. የፊልሽን ችግር ባህርይ ለእድሜዎ ተገቢ ነው?

አወያይ

መልስ

2. ሰዎች ይህ ችግር ብልግና ነው ወይም መቀጣት የሚስፈልገው ነው ብለው ሊያስቡ ይችላሉ
 - ይህ ችግር ብልግና አይደለም፤ የአንዳንድ ህፃናት የንዴት ወይም የጭንቀት መግለጫ መንገድ ነው
3. የፌቭን ችግሮች
 - ያለማቋረጥ ማልቀስ፣ መጨረሻ፣ መነጫነጭ፣ መሬት መደብደብ፣ እራስን ማጋጨት
4. ይህን ሁኔታ እድሜያቸው ከ 18 ወር እስከ 3 አመት የሆኑ ሕጻናት ላይ ማየት የተለመደ ነው። ነገር ግን በዚህ እድሜ ውስጥ ቢሆንም ሁኔታው በቀን ውስጥ በተደጋጋሚ ከተከሰተ ወይም ራስን መጉዳቱ ተደጋጋሚ ከሆነ የሌላ ህመም ውጤት ሊሆን ስለሚችል ባለሙያ ማማከር የግድ ነው።
5. ይህ ሁኔታ በተለይ እድሜያቸው ከ 6 አመት በላይ በሆኑ ልጆች ላይ ከተከሰተ ግን የህመም ምልክት ነው

ወላጆች ምን ሊያደርጉ ይችላሉ?

ከመጠን ያለፈ እልክኝነት ሲከሰት፣

- መረጋጋት እና ከልጁ/ከልጅቷ ጋር አለመከራከር
- የልጅቹን ሁኔታ ማጤን። ችግሩ ልጁ/ልጅቱ ላይ በደረሰ የሆነ ችግር ምክንያት ከሆነ እርምጃ መውሰድ
- ከመጠን ያለፈ የልጅ እልክኝነትን ለማቆም ብሎ ልጁ የፈለገውን ነገር (የፈለገው ነገር አግባብነት የሌለው መሆኑ እስከታወቀ ድረስ) አለማድረግ
- የልጁ/ቷን ሀሳብ ማስቀየር/ማዘናጋት (ወደሌላ እስፊላጊ ነገር እንዲንቀሳቀስ ሀሳቡን በርጋታ ማስቀየር)
- ከመጠን ያለፈ እልክኝነትን ሲያሳዩ ሁኔታው አደጋ ማያስከትል መሆኑን ካስተዋሉ ብዙም ትኩረት አለመስጠት። ባህርዩን ሲያቆም ግን ጎሽ ብሎ በማመስገን ማቀፍና ባህርዩን በማቆሙ በጣም እንደተደሰትን መግለጽ

አወያይ

ከመጠን ያለፈ እልክኝነትን በተመለከተ ወላጅ ማድረግ የሚገባው የሚከተሉትን ነው

- ወላጅ የራሱን ባህርይ መመልከት አለበት (መረጋጋት ያስፈልጋል)። ልጁ/ቷ ላይ መጮህ መቆጣት ሁኔታውን ያባብሳል። ከመጠን ለፊ ጩኸትና ለቅሶ ያለማቋረጥ ከተከሰተና ይህ ሁኔታ የተከሰተው ልጁ ህመም ተሰምቶት፤ ርቦት፤ በጣም ደክሞት ወይም የሆነ አደጋ ውስጥ ሆኖ ከሆነ ወይም ካልሆነ ማጣራት ያስፈልጋል። ከእነዚህ ሁኔታዎች አንዳቸው መኖራቸውን ካረጋገጥን ተገቢውን እርምጃ መውሰድ። እነዚህ ነገሮች በሌሎች ልጆች በተደጋጋሚ የሆነ ነገር ሲፈልጉና ያ የፈለጉት ነገር ሳደረግላቸው የዚህ አይነት ባህርይን የሚያሳዩ ከሆነ ግን ሁኔታውን ተረድተን መጀመሪያ ራስን ማረጋገጥ።
 - ልጁ ከመጠን ያለፈ እልክኝነት ባህርይን እንዲያቆም ተብሎ አላስፈላጊውን ነገር መፍቀድ አያስፈልግም። አለበለዚያ ልጁ የሆነ ነፈር በፈለገ ቁጥር የዚህ አይነት ባህርይ ማሳየትን እንደዘዴ እየለመደው ይሄዳል። ይህ ደግሞ በህፃኑ የወደፊት ባህርይ ላይ ቀጣይ ችግሮችን ስከትላል።
 - ህፃናት የዚህ አይነት ባህርይ ሲያሳዩ በቅጣት ያልተፈለገውን ባህርይ እንዲያቆሙ ለማድረግ መሞከር በጭራሽ መፍትሄ አይሆንም። በመምታት ወይም በሆነ ሁኔታ በማሰቃየት ዝም ለማሰኘት የሚደረግ እርምጃ ተጨማሪ ችግሮችን ከመፍጠር የዘለለ ጥቅም የለውም።
 - ልጆች ወደዚህ አይነት ባህርይ ውስጥ እንዳይገቡ ከሚያግዙ ዋና መከላከያዎች ቤተሰብ ውስጥ ያለው የህፃን እያያዝን ወጥነት ያለው ማድረግ ነው። ህፃናት በፍቅርና ወጥ በሆነ አመራር ከተያዙ ወደአላስፈላጊ እልክኝነት ውስጥ የመግባት እድል በጣም የጠበበ ይሆናል።
- የትናንሽ ልጆችን ትኩረት በቀላሉ ማስቀየር ስለሚቻል በጠየቁት ነገር ምትክ ሌላ አግባብነት ያለው ነገር መስጠት ሌላ ነገር ማድረግ ወይም ቦታ መቀየር ምሳሌ ልጁን ከቤት ወደ ውጪ ይዞ መውጣት ወይም ወደ ሌላ ክፍል መውሰድ ከመጠን ያለፈ እልክኝነት እንዳይፈጠር ያደርጋል

ከመጠን ያለፈ እልክኝነት ባህርይ ከተከሰተና ካለፈ በኋላ

- ለልጆች መደረግ ስላለባቸውና ስለሌለባቸው ነገሮች በፍቅር ግን ቀጣይ በሆነና በማያወላውል የወላጅ ትእዛዝ ማሳሰብ፤ ማስተማር
- የቤተሰቡ አዋቂዎች የፈለጉትን ነገር ለማግኘት እየተጠቀሙባቸው ያሉትን ዘዴዎች ማስተካከል። ልጆች እንዲይዙ የምንፈልገውን ባህርይ እኛ እየሆንን ማሳየት ልጆች ወዳልተፈለገ ባህርይ እንዳይገቡ

ይረዳል።(ለምሳሌ እናት ለቤት ወጪ ከአባት ገንዘብ ቢያስፈልጋቸው ያንን የሚያገኙት በጥሞና በመወያየት ነው ወይስ በማልቀስና በመጫጫህ? አባትስ ለቤት አስፈላጊውን ወጪ የሚያደርጉት በስነስርአት በውይይትና በእቅድ ነው ወይስ ከብዙ መጫጫህና ጸብ በኋላ?)

- የፈለጉትን ነገር (የተፈቀደ ነገር እስከሆነ ድረስ) ለማግኘት ከመነጫነጭ እና ከመቆጣት የተሻሉ ሌሎች መንገዶች መኖራቸውን ለልጆች አመራር በመስጠት ማስተማር
- ልጆቹን አላስፈላጊ ከመጠን ያለፈ እልክኝነት ውስጥ ቢገቡ ያንን ለማስቆም ብሎ የፈለጉትን እንደሚያገኙ ደጋግሞ መንገር
- ልጆቹን ንዴት ሁላችንም ላይ ሊከሰት የሚችል መሆኑንና ተረጋግቶ ሀሳብን መግለጽ የተሻለ መሆኑን በተረጋጋ ሁኔታ ማስረዳት
- ከመጠን ያለፈ እልክኝነት ከአንድ አመት እስከ 3 አመት እድሜ ባላቸው ህጻናት ውስጥ ቢከሰት በእድሜ (በግንዛቤ አለመብሰል) የሚመጣ ነው። ከፍ ሲሉ ይተዋቸዋል (በአግባቡ እስከተያዙ ድረስ)። ነገር ግን በቤተሰብ ውስጥ የሚከሰት ውጥረት ወይም መረበሽ፣ የእርስበርስ አለመግባባት፣ የወላጅ በሥራ መወጣጠርና ለህጻን ተገቢውን ትኩረት አለመስጠት ፣ አለመተኛት፣ መራብ የመሳሰሉትን ነገሮች ተከትሎ የሚፈጠረው ከመጠን ለገፈ እልክኝነት አደገኛ ውጤት ሊኖረው ስለሚችል ወላጅ ቤቱን በአግባቡ መፈተሽ።
- ከአቅም በላ የሆነ ችግር ሲኖር የአእምሮ ህክምና ባለሙያ ማማከር

አወያይ

ከመጠን ያለፈ የልጅ እልክኝነትን መከላከል ወይም ቁጥሩን መቀነስ እንችላለን

- ከተከሰተ በኋላ ለማቆም ከመሞከር ይልቅ መከላከል የተሻለ ነው
- ልጆችን የሆነ ነገር እንዲያደርጉ ስንፈልግ በቀጥታ ማዘዝ ይመረጣል። ለምሳሌ ልጅዎን "አሁን መብላት ትፈልጋለህ?" ብለው አይጠይቁት፤ በምትኩ "አሁን የምግብ ሰዓት ነው" ይበሉት
- ከመጠን ያለፈ የልጅ እልክኝነትን ለማስቆም ልጁን ሁኔታው ከተከሰተበት ቦታ ወደሌላ ቦታ ማዛወር ይጠቅማል። ለምሳሌ ና ለሽርሽር እንደውጣ ይበሉት
- ከመጠን ያለፈ የልጅ እልክኝነትን ሊከሰትበት የሚችልበት ሁኔታ በቤት ውስጥ አለ ብለው ከገመቱ እነኛን ሁኔታዎች ያስተካክሉ

- ለልጆች የሚሆን ሰላማዊና እደጋ የማያስከትል ምቹ እካባቢ መፍጠር ለምሳሌ ልጆች ላይ ጉዳት ሊያደርሱ የሚችሉ ነገሮችን ከቤት ውስጥ በማስወገድ ልጆቹ እንደልባቸው እንዲንቀሳቀሱ እድል መሰጠት
- ታጋሽነትን መጨመር፤ ለምሳሌ ልጁ የሚጠይቀውን ለማድረግ ምን ያህል ዝግጁ ነዎት? እስቲ ለልጁ ጥያቄ ምን ያህል ጊዜ "እይሆንም" የሚል ምላሽ እንደሚሰጡ ልብ ይበሉ
- ከልጅዎ ጋር በጥቃቅን ነገር ከመጨቃጨቅ ይቆጠቡ
- የልጁን ትኩረት በመቀየር ከመጠን ካለፈ እልክኝነት እንዲወጣ ይርዱት

አወያይ

ቁልፍ መልዕክቶቹን ያንብቡላቸው

ቁልፍ መልዕክቶች

- ከመጠን ያለፈ የልጅ እልክኝነት በአንዳንድ ከ 1 እስከ 3 አመት እድሜ ባላቸው ልጆች ላይ የሚታይ ጤናማ የሆነ የእድገት ሂደት ነው።
- ከመጠን ያለፈ የልጅ እልክኝነት “ብልግና” አይደለም
- ከመጠን ያለፈ የልጅ እልክኝነትን በቅጣትም ማረም አይቻልም
- ከመጠን ያለፈ የልጅ እልክኝነት እድሜ አራት አመት ከሞላ በኋላ የሚቀጥል ከሆነ ወይም ከዚያ እድሜ በፊትም ቢሆን መጠኑና ደግግሞሹ እየጨመረ ከሄደ የአእምሮ ህኪም እርዳታ ማግኘት ያስፈልጋል
- ልጁ እራሱ ወይም ሌሎችን የሚጎዳ ከሆነ፣ በራስ የመተማመን ስሜቱ እየቀነሰ ከመጣና በሌሎች ላይ ማለትም በወላጅ ወይም በአስተማሪ ላይ ጥገኛ እየሆነ ከመጣ የአእምሮ ህኪም ማማከር ያስፈልጋል።

