

ልጆቻችን ከህብረተሰብ ጋር ያላቸው ግንኙነት

የልጆቻችን ትልቅ ቦታ ማሰብና፣ ወደ ትልቅ ቦታ ማነጣጠር ላይ ተጽእኖ የሚያደርገው፣ በቤት ውስጥ ከእኛ ጋር ያላቸው ግንኙነት ብቻ አይደለም። ከውጭ ከህብረተሰብ የሚመጣውን ግፊት የሚቋቋሙበት መንገድ፣ ለእነርሱ ማበብ ወይ መጠውለግ ትልቅ ድርሻ ያበረክታል። ሴትና ወንዶች ልጆቻችን አንድ አይነትም፣ የተለያዩም ጫና አለባቸው። የሚመጣላቸውን መልእክት፣ የሚደርስባቸውን ጫና ተረድተን፣ በእዛ ላይ የምንሰጣቸው ድጋፍ፣ ትምህርትና ንቃት፣ ለእነሱ ምጥቀትና ልምላሜ ትልቅ አስተዋጽኦ ያደርጋል።

ሴት ልጆችን በተመለከተ ሊሰጥ የሚገባው ምክር

ሴቶች ልጆቻችን በተለይ እያደጉ ሲመጡ፣ የሚገጥማቸው ዋነኛ ፈተና አለ። በሴትነታቸው ሊወሰናቸው የሚሞክር፣ ምን መሆን እንዴት ማሰብ እንዳለባቸው በየቀኑ የሚያስታውሳቸው መልእክት አለ።

“በቅርቡ የወጡ ምርምሮች በቋሚነት የሚያሳዩት አንድ እውነት አለ። በምዕራቡ አለም ውስጥ ያሉ በውጭ ሲታዩ ሁሉ የተሟላላቸው የሚመስሉ ብዙ ሴቶች ነጻነታቸውን የሚሰልጡ ውስጣዊ እስር አለባቸው። ይህ ውስጣዊ እስር ፣ ሁሉን ነገር በመልክ ዙርያ ማየት፣ ራስን መጥላት፣ እርጅናን እንደ ጦር መፍራት እና መጨረሻዬ ምን ይሆናል በሚል ፍርሀት ውስጥ መኖር ነው።”¹⁹

እርግጥ ነው፣ ሴቶችን ለማንቃት፣ ወደፊት እንዲራመዱ ለመርዳት የሚያስችል ብዙ ስራ በዚህ ሕብረተሰብ ውስጥ ተሰርቷል። አዎ፣ አሁን ሴቶች ልጆቻችንን በቀጥታ አስገድዶ

¹⁹ Wolf Liz (1992) *The beauty myth: How images of beauty are used against women* publisher—Anchor

“በሴትነታችሁ እዚህ ቦታ ተወስናችሁ ትቀራላችሁ” የሚላቸው ሀይል ላይኖር ይችላል። በዚያው መጠን ግን፣ ሴቶች ልጆቻችንን ዝቅ ሊያደርግ፣ ሊወስን የሚሞክር፣ ከውጭ የሚመጣ ሀይልን የአእምሮ ጫና አለ። ያም ጫና፣ መልክና ቅርጻቸው በሕይወታቸው ውስጥ ዋነኝነት ቦታ እንደያዘ፣ የሚያስታውሳቸው መልእክት ነው። የመገናኛ ብዙኀን፣ መጽሔቱ ዝቅ የሚያደርግ መልእክቱን በየቀኑ ወደ ጆሮዎቻቸው ይልክዋል። በሴትነታቸው ዋጋ የሚኖራቸው፣ እንዲህ ሲለብሱ፣ ይህን ያህል ሲቀጥኑ እና እንዲህ አይነት መልክ ሲኖራቸው ብቻ እንደሆነ ይወተውታቸዋል። በእድገታቸውና በምጥቀታቸው ላይ አእምሮዎቻቸው ምንም ቦታ እንደሌለው፣ አሻንጉሊት መስለው መቆማቸው ከሁሉ እንደሚበልጥና ትልቅ ቦታ የሚያደርሳቸውም፣ ያ እንደሆነ፣ አድርጎ ሊመስጣቸው ይሞክራል።

በአሜሪካና በብዙ ምእራባውያን አገሮች፣ የመገናኛ ብዙኀን ትልቅ ሀይል አለው። የሰውን አእምሮ በራሱ ፍላጎት ለመቅረጽም የሚረዳው የገንዘብም ሆነ የሰው ንይል አለው። ለገበያ የሚወጡት እቃዎች፣ ጌጣጌጦችና ልብሶችን ለመሸጥ ብዙውን ጊዜ ሴት ልጆች ዋነኛ መጠቀሚያዎች ናቸው።

“የልጆችን ገበያ ለማግኘት/ልጆችን ለመሳብ የሚሰሩት እነዚህ ማስታወቂያዎች (አድቨርታይዝመንት) መልእክታቸውን ለማስተላለፍ፣ በአመት 15 ቢሊዮን ብር በላይ ያወጣሉ። አንድ ልጅ በአማካይ፣ በአመት ከ 40 ሺ በላይ የቴሌቪዥን ማስታወቂያዎችን ያያል ተብሎ ይገመታል።”²⁰

በሌላ አነጋገር፣ የሴት ልጆችን የወገቧ ቅርጽ፣ ባቷ፣ አጠቃላይ ሰውነቷና ወብቷ፣ ለገበያ ማሻሻጫ ይውላል። በዚህም ቀን ከቀን በሚላክ የሚዲያ እና የህብረተሰብ መልእክት ምክንያት፣ የሴት ልጆችን አላማዎ፣ ህልሚ፣ አስተሳሰቧና አመለካከቷ ውስን ሆኖ

²⁰ Rigby Jill (2008) *Raising unselfish children in a self absorbed world*, Howard books.

ሊቀር ይችላል። በሚገርፍላት አሳሳች መልእክት ተመስጣ፤ “የኔ ማንነቴን ገላጭ ጸጉራ ነው”፤ ብላ ተወስና ልታስብ ትችላለች። በቴሌቭዥንና በመጽሔት ላይ በየቀኑ የምታየውን የውሸት ምስሎች እያጤነች፤ “እኔ እንደዚህ አልሆንኩም” ብላ መጨነቅ ትጀምራለች። ለስንት ቁም ነገር ሊደርሱ የተጠሩ፤ ለሌላውም ብርሀን ሊሆኑ የሚችሉት ሴቶች ልጆቻችን ሳያስቡት፤ ቀን ከሌት የወገብ አጥንትን መለካት፤ ራስን ከሌላ ሴት ጋር ሲያወዳድሩ መዋል፤ የሕይወት ግባቸው ሆኖ ይቀራል። በዚህ የአእምሮ ጫና ምክንያት ልጆችን በውስጧ የተቀመጠው እውቀቷ፤ ህልሚና ማንነቷ እየተሸረሸረ ይሄዳል።

ማንነቴ መልኬ ብቻ አይደለም ብላ የምታስብ፤ ውስጧ የታደሰ ሴት ልጅ ማሳደግ የምንፈልግ ከሆነ፤ ከመልክና ቅርጽ ህልም አልፋ የምታስብ፤ የነገ መሀንዲስ፤ ሳይንቲስት፤ ደራሲ፤ አስተማሪ፤ ነርስ፤ በተለያዩ መልክ ህዝብን ደራሽ ለመሆን የምታነጣጥር ልጅን ማሳደግ የምንፈልግ ከሆነ፤ ከምንም በፊት የዚህን አሉታዊ ግፊት ጎታችነት እንረዳ። አእምሮ ላይ የሚደረግ ጫና ትልቅ ሀይል እንዳለው እንረዳ፤ ለሴት ልጆችን አስፈላጊውን እርዳታና ድጋፍ ልንሰጣት የምንችለው ያለባትን ግፊት ጥልቀት ስንረዳ ነውና።

ልጆችን ለመርዳት ምን ማድረግ እንችላለን? ከመልካ በላይ እንድታስብ አድርገን እናሳድጋት። እኛ ሴት ነች ብለን ሳንለያት ከልጅነቷ ጀምሮ፤ ከወንድሞቿ እኩል ትልቅ ቦታ እንደምትደርስ አድርገን እናስባት፤ እናውራትም። “በሕይወትሽ ምን ደረጃ መድረስ ትፈልገዋለሽ?” እያልን እንጠይቃት፤ እሆናለሁ ብላ ለምታምንበት ነገር ቦታ እንዳለም እናሳያት። አስተሳሰቧ በሕይወቷ ላይ ትልቅ ቦታ እንዳለው እናስተምራት።

የሴት ልጅ ዋጋዋ መልካ ነው በሚል መልእክቱ ሊመስጣት የሚሞክረውን የሚደድ ድምጽ እንዳታምን እናስተምር። የመገናኛ ብዙኀን የእውነት ስእልን እንደማይወክሉ ከልጅነቷ ጀምሮ እንንገራት። በቴሌቭዥን ተዘውትረው የሚታዩት፤ እንከን የለሽ መስለው የሚቀርቡት ሴቶች እውነተኛውን የሴቶች ስእል

እንደማይወክሉ ለልጆችን ግንዛቤን እንስጥ። ሰካሜራ ብቁ እንዲሆኑ፤ ብዙ ጥረትና ጊዜ ተፈጅቶባቸው እንደሚቀርቡ፤ ይህ በእውነተኛ ሴቶችን የሚወክል ስእል እንዳልሆነ እንንገር። ለትልቅ ቁም ነገር የበቁ፤ አለምን ለመለወጥ የሚሰሩ፤ ሴቶች መልካቸውና ልብሳቸውን ማስዋብ ላይ ብቻ እንደማይጠመዱ እናስታውሳት። በዘመናችን በተለያዩ ቅርንጫፍ ውስጥ አብበው የወጡ፤ ታሪክን የለወጡ የሴቶች ምሳሌዎች፤ ታሪካቸውን እንንገራት። ያለሙት ትልቅ ቦታ ስለደረሱ ሴቶች የሚተርክ መጽሀፍ ገዝተን ለሴት ልጆችን እናበርክት። ይህ ትምህርት፤ የመገናኛው ብዙኀን ከሚያቀርብላት ህልማዊ ትረካ አልፋ፤ አርቃ እንድታይ ይረዳታል። ምሳሌ አስተማሪዋ ሊሆኑ ከሚችሉ ሴቶች ጋር እናስተዋውቃት፤ “እኔም እንደ እነርሱ ልሆን እችላለሁ” ብላ ነገሮችን በአዲስ መልክ እንድትመለከት አስተዋጽኦ ያደርጋልና።

እኛም፤ የሴት ልጆችን መልካን ዋነኛ ቦታ ከመስጠት እንቆጠብ። “ቆንጆ” ነች የምትባል ልጅ ካለችን፤ “ልጄ ቆንጆ ነሽ” ከማለት አልፈን፤ የመልካን ጉዳይ የንግግር ርዕስ አናድርገው። ውበቷ ላይ ብዙ ካተኮርን፤ እሷም “ዋና ሀብቴ መልኬ ነው” ብላ ተመስጣ፤ ሌላው ማንነቷን፤ ቁም ነገሯን፤ ወደ ጎን ልታደርግ ትችላለችና፤ አእምሮዋቸውንና ውስጣዊ ማንነታቸውን የሚያስቀድሙት እኩዮቿ ነገ መጥቀው ሲነሱ፤ እሷ ከመልክ ፍቅር ጋር ብቻ እንዳትቀር ካሁኑ መጠንቀቅ በጄ ነው።

ልጆችን ሙገሳ ደጋግማ እንደምትሰማ ካስተዋልን፤ እኛም እናነጋግራት። መልካ ዋነኛ የማንነቷ ገላጭ እንዳልሆነ፤ ከመልካ በላይ እንደሆነች እናስታውሳት። “መልክሽን መውደድ ጥሩ ነው ግን ዋነኛ ማንነትሽ፤ መግለጫሽ መሆን የለበትም” ብለን እናናግራት። ባንድ ወቅት በቁንጅናቸው ተጋነው የቀርቡ የቆንጆ የሴት ተዋናይ፤ ዘፋኞች የልጅነት እድሜያቸው ሲያልፍ፤ መልካቸው ሲለወጥ፤ ያ ሁሉ የተጋነነ ሙገሳና ክብር አብሮ እንደሚጠፋ እንንገራት። “አብሮሽ በሚቆየው ውስጣዊ ማንነትሽ ላይ ማተኮርሽ ለወደፊቱም ይጠቅምሻል” ብለን፤ ለልጆችን እናስተምራት። እዚህ

ጋር፤ እኛ አናምግሳት ለማለት አይደለም። በተገቢው መልክ ልጆችን ማምገስ ጥሩ ነው። ብዙ ሴት ልጆች በተፈጥሮዎቻቸው ራሳቸውን ማሳመር ማስዋብ ይወዳሉ፤ ያም በራሱ ጥፋት የለውም። ማንነቴን ገላጩ መልኬ ነው ብላ እንዳታስብ የሚረዳትን ግንዛቤ መስጠቴ፤ ያ ነው ዋናው ነገር። ከዚህ ጋር ተያይዞ፤ የሴት ልጅን መልክና ቅርጽ ላይ ብቻ የሚያተኩሩ፤ እንደዋነኝነት አድርገው የሚያወጡ መጽሔቶችን፤ ከቤታችን እናስወግድ። እነዚህ ስእሎች ለልጆችን እውነታዊ ያልሆነ ጎጂ መልእክት ይልኩላታልና።

በሌላ መልኩ፤ ልጆችን የሚጎዳ ነገር ከመናገር እንቆጠብ። ልጅ ነች፤ አይሰማትም፤ አይጎዳትም ብለን “አይይ እሷ ከእህቴ ስትተያይ ፉንጋ ነች፤ አንቺ መልክሽ ይህ ይቀረዋል” እያልን፤ ቀራት ስለምንለው ነገር እየደጋገምን፤ ሴት ልጆችን አናሳድግ። መላልሰን እንዳነሳነው፤ ልጅ ወላጅ የሚነግረውን ያምናል፤ በውስጡም ይቀብራል። እንደዚህ ጆሮዋ ላይ እየደጋገምን ካሳደግናት፤ ሴት ልጆችን ስለራሷ ያላት አመለካከት በጣም ዝቅ ያለ እንዲሆን ያበረክታል። “ከሌሎች ሴቶች ያነሰኩ ነኝ፤ ማንም የማይፈልገኝ የማስጠላ ነኝ” ብላ ትመሰግናለች፤ የአእምሮ ጭንቀት፤ በጉድለት ዙርያ መዟዟር፤ አንገትን መድፋትና ራስን መኮነን፤ ወርሷ ሊሆኑ ትልቅ እድል ይኖራቸዋል።

የውፍረት ነገር በተለይ፤ ልብ ልንለው የሚገባው በጣም አስፈላጊ ነጥብ ነው። በዚህ ህብረተሰብ ውስጥ የሚያድጉ ብዙ ሴት ልጆች ወፍረትን በተመለከተ፤ ብዙ ውጥረት ውስጥ ያልፋሉ። ሚዲያው በየቀኑ የሚልከው የሚያዋርድ መልእክት፤ ከህብረተሰብ ጫና ጋር ተጨምሮ የዚህ የውፍረት ፍርሀት የብዙ ሴት ልጆችን አእምሮ ለመበጥበጥና ለማስጨነቅ እድል አለው። ልጆችን ጤነኛ ባልሆነ መንገድ ሰውነቷ እየወፈረ ካለ፤ በዛው እንዳትቀጥልና ክብደቷ እንዲቀንስ እንፈልግ ይሆናል፤ ያ ጥሩ ተገቢም ነገር ነው። ነገር ግን፤ የአቀራረብ ዘዴውን ማወቅ አለብን። “አይይ ወፈርሽ፤ አስጠላሽ፤ ምን ትመስያለሽ፤ የሚያይ ሰው ምን ይልሻል፤” እና

የመሳሰሉትን ዝቅ አድራጊ ቃላት መጠቀም እናቁም። እንደዚህ በሚመስል ሁኔታ ስንናገራት፤ ለመሻሻል በመነቃነቅ ፈንታ ራሷን እንድትጠላ፤ ተስፋ እንድትቆርጥ፤ ያበረክታልና። ውፍረትን ለማስተካከል ልጆችን ምግብ መለወጥ ካስፈለጋትም ሆነ የስፖርት ባህል ውስጥ መግባት፤ ለራሷ ብላ እንድታደርገው በሚመስጣት መንገድ እናናግራት። ጤነኛ ምግብ መብላት፤ ስፖርት መስራት ለህይወት ጤናዋ፤ ጥንካሬ መነቃነቅ፤ እንዴት እንደሚጠቅማት እንንገር። አብረን ስፖርት ለመስራት ወይ ጤነኛ ምግብ ለመብላት እቅድ እናውጣ።

እናት ሁሌ ስለ ሰውነቷ ስትጨነቅ፤ ስታወራ ልጅ የምትሰማ ከሆነ እሷም በዛው የውጥረት፤ ጭንቀት አቅጣጫ ለመሄድ ትልቅ እድሉ እንደሚኖራት ልብ እንበል። ባጠቃላይ ሰውነት ክፍላችን ላይ በጣም ባተኮረ መልክ ንግግርን እናቁም፤ የውፍረት ጉዳይን ቀን ከሌት፤ ከማውራት እንቆጠብ፤ ልጅም በዛ ዙርያ መዟዟር ይማራልና። ለልጆችንም ሆነ ለራሳችን ስንል አላስፈላጊ፤ ዝቅ አድራጊ ቃላትን እናቁም። “አስጠላሁ፤ መቼም አልከሳም፤ ይህ የሰውነቴ ክፍል አያምርም”... ወዘተ የሚሉ ቃላቶችን እናስወግድ።

ከውፍረት አኳያ ችግር ያለባት ልጅ ካለችን፤ ምናልባትም የበለጠ ድጋፍ እንደሚያስፈልጋት ተረድተን፤ ስራዬ ብለን ገንቢ መልእክት እንላክላት። ስላሷት ጥሩ ነገሮች ደጋግመን እናስታውሳት፤ ልትደርስበት ስለምትችለው ትልቅ ቦታ እንንገራት። ይህ ድጋፋችን፤ ውፍረቷን እንደ መላ ማንነቷ አርጋ ይዛ እንዳትቆዝም፤ ውስጧ እንዲታደስ ያበረክታል።

ከዚህ ጋ ተያይዞ፤ ልጆቻችን ጤነኛ ምግብ መብላትን እንዲማሩ ከልጅነታቸው ጀምሮ እናበረታታ። እፈልጋለሁ ባሉን ቁጥር ወይ ለኔ ቀለሻኝ ብለን ጤነኛ ያልሆነ መክሰስ እየሰጠን፤ እንደማክዶናል ወይም በርገር ቤት ዓይነት ምግብ ቦታዎች ሁልጊዜ እየወሰድንና እየገዛን ካሳደግን፤ ልጆቻችን እንደዚያ አይነት ምግብ መብላት ለምደባቸው ያድጋሉ፤ ሲያድጉም በዚያው በለመዱት

ይቀጥላሉ። ጤነኛ የሆነ ምግብ በሚጣፍጥ መልክ እየሰራን ካቀረብንላቸው ግን፣ ያ እንደ ልምድ ሆኖ በትልቅ እድሜያቸውም እንዲቀጥሉበት መንገድን ይከፍታል።

ለወንድ ልጃችን የሚሰጥ ምክር

ወንዶች ልጆቻችን ዋናው የሚያጋጥማቸው ፈተና፣ በተለይ ከቀለማቸው ጋር የተያያዘ ነው። ልጆቻችን እንደ አሜሪካ ያለ ሀብረተሰብ ውስጥ ሲኖሩ፣ ዋነኛ መለያቸው ጥቁርነታቸው ነው። “ልጄ ኢትዮጵያዊ ነው፣ ልጄ አበሻ ነው” እንል ይሆናል። አዎ፣ ለእኛ ቀድሞ የሚታየን ያ ማንነቱ ነው። ልክ እንደኛው፣ አንድ ከታይላንድ የመጣ ሰው፣ “ልጄ ዋናው ማንነቱ ታይላንዳዊ መሆኑ ነው” ብሎ ሊያስብ፣ ሊከራከር ይችላል። ያ ልጅ ግን ሲወጣ፣ መጀመሪያ የሚታወቀው፣ “ከታይላንድ” ተብሎ ሳይሆን “እስያዊ ልጅ” ተብሎ ነው። እኛም የልጃችን ኢትዮጵያዊነቱ ቀድሞ ቢታየንም፣ በውጭ ሲወጣ ተገልጦ ለህዝብ የሚታየው፣ ጥቁር ወንድነቱ ወይም ምናልባት አፍሪካዊነቱ ነው። “ታዲያ ያ ለልጄ ምን አይነት ተጽእኖ ያመጣበታል”? እንል ይሆናል። ከሀብረተሰብ፣ ከመገናኛ ብዙኀን የሚመጣበት ግፊት አለ። ከዚያም ደግሞ ከሚመስሉት፣ ከራሱ ዝርያ፣ ከጥቁሮች የሚመጣበት ተጽእኖ አለ። ከሀብረተሰብ እና ከመገናኛ ብዙኀን በጥቁር ወንድ ልጃችን ላይ ሊመጣ የሚችለውን ጫና እንመልከት።

እንደ አሜሪካ ባሉ አገሮች ውስጥ፣ ስለ ጥቁር የተሳለ ስእል አለ። በተለይ ደግሞ ስለ ጥቁር ወንድ የሚነገር፣ ልጃችን ደጋግሞ የሚሰማው መልእክት አለ። ይኸውም

- ጥቁር ወንድ ሰነፍ ነው።
- ጥቁር ወንድ ትልቅ ቦታ አይደርስም።
- ጥቁር ወንድ ሴትን ማሳደድ ይወዳል።
- ጥቁር ወንድ ሀላፊነት መውሰድን አያውቅም።
- ጥቁር ወንድ እስር ቤት ይገባል።

እነዚህን የመሳሰሉ፣ ነጮችና እስያዊ ወንዶች ልጆች ስለ ራሳቸው የማይሰሟቸው፣ ለጥቁር ወንዶች ብቻ የተጻፉ መለያዎች አሉ። ይህንንም ቴሌቭዥን፣ ፊልሙ፣ ጋዜጣው፣ በተለያዩ መልክ ያስተጋግዳል። ይህ ልጃችን ደጋግሞ የሚያየውና የሚሰማው መልእክት፣ በእኛ ብርታት መስመር ካልያዘ፣ አስተዳደጉ ላይ ከፍተኛ የሆነ አሉታዊ አስተዋጽኦ ሊያደርግ ይችላል። ስለ ራሱ ዝቅ ያለ አስተሳሰብ እንዲኖረው ሊያደርግ፣ “ትልቅ ቦታ እኔ ልደርስ አልችልም” ብሎ የመደምደም ችግር ሊያመጣበት ይችላል። በውስጥ የሚሰማውን ብቁ ያለመሆን ስሜትን ለማካካስ፣ በተለያዩ መንገድ ወንድነቱን ለሚሟላት፣ ብዙ ውጥረትና የሕይወት ውዝግብ ውስጥ ሊገባ ይችላል።

በዚህ ሀብረተሰብ ውስጥ ያላደጉ ወላጆች፣ የዚህን ግፊት ክብደት ላይረዱ ይችላሉ። “ይህ ከልጄ ጋር ምን አገናኘው? እሱ እንደዚያ እንዳልሆነ ተረድቶ አይቀጥልም እንዴ? ጠንክሮ ከሰራ ትልቅ ቦታ እንደሚደርስ ገብቶት፣ በራሱ ቀና መንገድ አይሄድም እንዴ?” እንል ይሆናል። እንደ አሜሪካ ባሉ አገሮች ውስጥ፣ በልጅነት ማደግ እንዴት እንደሆነ አናውቅምና የልጃችን የውጥረት ምንጭ አይገባን ይሆናል።

ደጋግመን እንዳነሳነው፣ አእምሮ ላይ የሚደረግ ጫና በጣም የከበደ ነው። በአገራችን በኢትዮጵያ ወንድ ልጅ ሲያድግ፣ “የወንድ ሁለተኛ ነህ፣ ያንተ ቢጤ መጨረሻው በስተጋላ ሆኖ መቅረት ነው” የሚል የጎን መልእክትን ሲሰማ አያድግም። የሚያየው ባገሩ አንደኛ ወንድ እንደሆነ ነው። ያ ምን ማለት ነው? ስናድግ ያየነው፣ የእኛው ቢጤ አስተማሪ፣ ነጋዴ፣ኢንጂነር፣ አገር ገዢ ሲሆን ነው። ደሀ ሆነን ብንኖር እንኳ፣ ሲሳካለት፣ ላይ ሲወጣ የምናየው ሀብታሙ፣ የኛው ቢጤ፣ የኛው ከለር ነው። ስልጣን ላይ የወጣን ሰው ባንወደው እንኳ እኛኑ የሚመስል፣ የኛው አገር ሰው ነው። ቴሌቭዥን በከፊትን ቁጥር፣ ከኛ የተለየው ዘር (ነጩ) ከፍ ያለ ቦታ ላይ ተቀምጦ፣ እኛኑ የሚመስለው ደግሞ ዘላለም በወንጀል

ሲታወቅ፣ እያየን አላደግንም። ስለ አገራችንም የሚያኮራን ታሪክ እየሰማን አድገናል።

ይህ አእምሮ ላይ ትልቅ ተጽእኖ አለው። “እኔም ከማን አንሼ፣ እኔም ትልቅ ቦታ እደርሳለሁ” የሚል ውስጣዊ ጥንካሬ፣ እምነት፣ ሀይልና መነቃቃትን ይሰጣል። የታወቀው ጥቁር አሜሪካዊው ተዋናይ ቢል ኮዝቢ (Bill Cosby) ከማን አንሼ የሚል የአእምሮ ነጻነት ስላለው ትልቅ ሀይል ሲናገር፣ እንዲህ ብሎ ነበር፤ “ኢትዮጵያዊው እዚህ መጥቶ ዝቅተኛ ስራ መስራቱ አይገደውም ምክንያቱም ነገ የዛ ቦታ አለቃ (ማኔጀር) እንደሚሆን በልቡ ያቃቃልና” ብሎ ገልጾ ነበር። ከማንም አላንስ በሚል እምነት ታጥቀው የመጡት ብዙ ወገኖቻችን በሰው አገር መጥተው ሀልማቸውን እውን ያደርጋሉ።

በአንጻሩ፣ እንደ አሜሪካ ባለ አገር የሚያድጉት ወንድ ልጆቻችን፣ ብዙ ጊዜ የሚያዩትና የሚሰሙት፣ የእነሱ ቢጤ የጥቁር ወንድ መጨረሻው ጥሩ እንዳልሆነ ነው። ወንጀል፣ እስር ቤት፣ ሱስ፣ ግዴታዎች፣ የብጤያቸው አጣ እንደሆነ የሚያስታውሳቸው ድምጽ፣ በየቀኑ ይደውልባቸዋል። ውሸት ተደጋግሞ ሲነገር እውነት ይመስላል እንደሚባለው ይህንን ድምጽ ሁሌ ሲሰሙ፣ ወደራሳቸው ሊያዙሩት ይችላሉ። ስለ ማንነታቸው ያላቸው አስተሳሰብ እንዲቀንስ፣ ችሎታቸውን እንዲጠራጠሩ ሊገፋቸው ትልቅ ጎይል አለው። ኢትዮጵያዊ ወላጅ ቤት ቢኖርም እንኳ፣ እነርሱ እንደ ጥቁር ወንድነታቸው ያንን ጫና ተሸክመው ይኖራሉ።

ጥቁሩ የአሜሪካ ፕሬዚደንት ኦባማ ስለ ሕይወት ታሪካቸው በጻፉት “የአባቴ ሕልም” በሚለው መጻሕፍታቸው ላይ፣ ስለዚህ ውጥረት ያወሳሉ። ያሳደጉቸው፣ ቤት ሲሄዱ የሚያይዋቸው፣ ነጭ እና ታቸው እና ነጮቹ አያቶቻቸው ቢሆኑም፣ በውጭ ግን በጥቁርነታቸው፣ በማንነታቸው ይሰማቸው ስለ ነበረው ግራ መጋባት ደጋግመው ጠቅሰዋል። ከልጅነታቸው ጀምሮ፣ በተለያዩ መልክ ከውጪ የሚያዩትና፣ የሚሰሙት ጥቁርን ዝቅ አድራጊ መልእክት፣

በውስጣቸው የውጥረት ስሜት እንዳመጣቸው፣ ይህ ራስን ለማወቅ፣ ለማግኘት የፍትህ ጊዜ፣ እንዴት ከባድ ጊዜ እንደነበር ያነሳሉ። ሙሉ ጥቁር አለመሆናቸው፣ በነጭ እናትና አያቶች ተከበው ማደጋቸው የእኚህን ሰው ፈተና አላሳነሰውም፣ ጥቁርነታቸውንም አልደበቀውም። እንደ ማንኛውም፣ በዚህ ህብረተሰብ ውስጥ እንደሚያድግ ጥቁር ልጅ፣ ስለራሳቸው ብዙ የተዘበራረቀ ነገር ስምተዋል። ራስን ለማግኘት፣ ምቹ ነው የሚሉት ስፍራ ለመድረስ፣ ብዙ ውጥረት ውስጥ አልፏል። ልጆቻችንም በዚህ ህብረተሰብ ውስጥ ሲያድጉ፣ በጥቁርነታቸው ይህን አይነት ውጥረትን መጋፈጣቸው አይቀሬ ነው።

ልጆቻችን አንገት የሚያስደፋ መልእክት እየሰሙ የሚያድጉት፣ እዚህ አገር ስላለው ጥቁር ህዝብ ብቻ አይደለም። “ቤተሰቦቼ መጡበት ምንጩ ነው” ስለሚሉት፣ አገራቸው አህጉራቸው ስላለው ጥቁር ህዝብም፣ አጉል ነገር ይሰማሉ። የመገናኛ ብዙነን አፉን ከፍቶ በቀጥታ ባይናገረውም፣ ሊያስተላልፈው የሚጥረው መልእክት ይህን ይመስላል፤ “የአፍሪካ ህዝብ ሁሌ ተርቦ የሚለምን ህዝብ ነው፣ የአፍሪካ ህዝብ ከጦርነት እና እርስ በእርስ ከመገዳደል በስተቀር ሌላ ምንም አያውቅም። የአፍሪካ ህዝብ ስልጣኔ፣ ሆነ ታሪክ የለውም” ወዘተ... ይህም መልእክት በተዘዋዋሪ መንገድ፣ አንዳንዴም በፊት ለፊትም ይቀርባል። እውቀት፣ ስልጣኔ፣ ጉብዝና ጨዋነት ከዚያች አገር፣ ከዚያች አህጉር ጋር የተያያዙ እንዳልሆኑ መልእክቱን ያስተጋባል።

ሌላው ወንድ ልጆቻችን የሚያጋጥማቸው አሉታዊ ተጽእኖ፣ ከመሰሎቻቸው፣ ከጎደኞቻቸው፣ ከጥቁር ቡድናቸው፣ ከዘፈኑና ከፊልሙ፣ የሚመጣው መጓተት ነው። ራስን ዝቅ አድርጎ የማየት ዝንባሌ አለ። ከዚያም በተጨማሪ፣ የጉድለት ስሜትን ለማጣጣት፣ ጎጂ አቅጣጫን መውሰድ፣ በብዙ ጥቁር ወጣት አካባቢ አለ። ያ ምን ማለት ነው። ለምሳሌ “ ወንድነቴን የማስረጋግጠው ብዛት ያላቸውን ሴቶች ሳወጣ ነው፣ ክብርን የማገኘው ከሌላ ጋር ስደባብና ሀይለኝነቴን ሳሳይ ነው፣ ከፍ ተደርጎ የምታየው እንደዚህ አይነት

ልብስ ለብሽ ቋንቋዬን በዚህ መልክ አድርጌ ስራመድ ነው” የሚል እምነት በብዙ ጥቁር ወጣቶች ዘንድ ዘልቆ ገብቷል። ከዚህ በተጨማሪ፣ ስለ ራስ መጥፎ የማውራት፣ ራስን ዝቅ አድርጎ የመገመት ዝንባሌ አለ።

ለጥቁሮች የተዘጋጁ ዘፈኖች፣ ፊልሞችና “አስቂኝ ቲያትሮች” በብዛት ራስን አቅልሎ የሚያቀርብ፣ መጨረሻን አሉታዊ አድርጎ የሚያሳይ መልእክትን በድግግም ያስተላልፋሉ። ከዚህ አምልጠው ታሪካቸውንና ባህላቸውን ለማክበር የሚሞክሩ፣ የጥቁር ህዝብን ማንነት አዎንታዊ ታሪኩን ለማስተላለፍ የሚጥሩ ብዙ ጥቁር ወንድሞችና እህቶቻችን እንዳሉ ሁሉ፣ አሁንም በዚህ አደንዛኝ አውነታ ስር ሆነው ራሳቸውን ዝቅ በሚያደርግ ሁኔታ የሚራመዱና ለሕይወታቸው የሚወስኑ ብዙዎች አሉ።

ልጆቻችን ቴሌቭዥን ሲከፍቱ ይህንን በብዛት ያያሉ። ውጭ ሲወጡ፣ ትምህርት ቤት ሲሄዱ የሚያገኟቸው ጓደኞቻቸውም በዚህ አደንዛኝ ባህል ታስረው ሊሆን ይችላል። “ራስህን ለማስከበር፣ ወንድነትህን ለማሳወቅ ይህን ያህል ሴቶች ጋር አብረህ መታየት አለብህ፤ የወንድነትህ መለኪያው ቁመትና ሰውነትህ ነው፤ ያለበለዚያ ሴታሴት ትባላለህ” የሚሉና የመሳሰሉ መልእክቶችን ከተለያዩ አቅጣጫ ይሰማሉ።

ወንዶች ልጆቻችንን ለመርዳት ምን ማድረግ እንችላለን?

ከምንም በላይ፣ ልጆቻችን ላይ ያለውን ግፊት፣ ሀያልነት እንገንዘብ ራስን፣ ማንነትን ባለማወቅ መኖር ውስጣዊ ጉዳትና የጉድለት ስሜት እንደሚያመጣ፣ አንድ ሰው ስለ ራሱ በቂ አውቀት ሳይኖረው ሲቀር ጓደኛ ወይም አካባቢው በሚያሳየው ስእል ውስጥ ሊጠቃለል እንደሚሞክር እንገንዘብ።

ወንድ ልጅ ስለ ማንነቱ እና ስለምንጩ ጤነኛ አመለካከት መኖሩ በጣም አስፈላጊ እርምጃ መሆኑን መረዳት አለብን። ጥቁር

አሜሪካኖችን እንደምሳሌ ብንወስድ፣ ከቀድሞ ታሪካቸውና ባሕላቸው በግድ ተላቀው በባርነት ሲኖሩ፣ ከምንም በላይ የጎዳቸውና ዋናው ተነጥቆ የተወለደባቸው፣ የማንነታቸው ሕልውና ነው። የራሳቸው ባህል እንዳላቸው እንዲረሱ ተደርገዋል። ራሳቸውን ችለው መቆምና መኖር እንደሚችሉ፣ እንዲረሱ ተበይኖባቸዋል። ማንነታቸው ተወስዶ “ባርያ ወይ የነጭ በታች” በሚለው ስር እንደሚጠቃለሉ ተደጋግሞ ተነግሯቸዋል። ሰው ምንጭህ፣ ማንነትህ ዋጋ ቢስ ነው ተብሎ ሲነገረው ወደ አንድ ድምዳሜ ይደርሳል። ፍሬ ቢስ፣ የበታች ነኝ ወደሚለው ድምዳሜ ይገባል። ውጫዊ ባርነቱ ቢያቆም እንኳ ውሸቱ እንደ እውነት ሆኖ በአእምሮው ተቀምጦ፣ ይህ ሀይለኛ የአእምሮ አስራት አካሄዱን እና መጨረሻውን ይመራዋል፤ “አልችልም፣ አልደርስም፣ አልወጣም፣ አላሸንፍም” በሚለው እምነት ይታሰራል። ይህ ጎጂ እምነት ከወላጅ ወደ ልጅ እየተላለፈ ትውልድን ይበክላል።

ወንድ ልጃች፣ ከዚያ እስራት ነጻ እንዲሆን፣ ወደ ላይ እንዲነሳ፣ መሰረት ያስፈልገዋል፤ ጥቁሩ የአሜሪካ ፕሬዚደንት ኦባማ፣ እናታቸው መሰረት የመኖር ጥቅሙን ተረድተው፣ ማንነታቸውን እንዲያውቁ፣ በጥቁርነታቸው እንዲከሩ ሊገነቧቸው እንዴት ይጥሩ እንደነበር በመጽሀፋቸው ላይ ደጋግመው ጠቅሰዋል። ህብረተሰብ ስለ ጥቁርነታቸው የተዘበራረቀ አዋራጅ መልእክቱን ሲልክላቸው፣ በሌላ ጎኑ ደግሞ እናታቸው የዳበረ፣ ጤነኛ አመለካከት እንዲኖራቸው፣ ምንጫቸውን እንዲያውቁ፣ በቻሉት ይጥሩ ነበር። “ጥቁሮች ጎበዞች ናቸው፣ ጥቁሮች ጀግኖች ናቸው። አንተ የመጣኸው ከጥሩ ህዝብ ነው” እያሉ የልጃቸውን አእምሮ ያድሱ ነበር። እናታቸው እሳቸውን መሰረት ለማስያዝ የነበራቸውን ጥረት ሲጠቅሱ፣ እንዲህ ብለው ጽፈዋል፦

“እናቱ ሁሉን ጥቁር ህዝብን በሙሉ ያካተተ መልእክት ተስተላልፍኋል ነበር። ስለ ሲቪል መብት አንቅስቃሴ የተጻፉ

መጻሕፍትን፣ የማህሊያ ጃክሰን ሙዚቃዎችን፣ የዶ/ር ኪንግን ንግግሮች ቤት ይዛልኝ ትመጣ ነበር።²¹

የእናታቸውን ጥረት ሲያወሱ፣ በሌላ በታ፣ እንዲህ ሲሉ ይጠቅሳሉ። “በራስ የማፈር ጉዳቱን ትረዳ ነበርና የሀፍረት፣ የዝቅተኝነት ስሜት እንዳይሰማኝ በአንጻሩ በምንጩ እንድኮራ የቻለችውን ታደርግ ነበር” ብለው ያወሳሉ። አስከትለው ሲናገሩ እንዲህ ብለዋል፤

“ስለ ኢንጾኔንሮዎ ዳደኞቼና ስላደረጉት የሚገርም ትዕይንት መጥቼ ስነግራት፣ እሷ ደግሞ ስለሌላ ትእይንት ትነግረኝ ነበር። ከኔ በአድሜ የማያንሱ ግን ለመብታቸው ቆመው ስለተሰለፉ ጥቁር ልጆች ታሪክ ትገልጻልኝ ነበር። ጥቁርነት ትልቅ ሀብት፣ ውርስ፣ ለጠንካራ ብቻ የሚሰጥ ቅርስ አንደሆነም ልታሳዩኝ ትጥር ነበር” ብለው ያነሳሉ።²²

እኚህን ሰው በማንቃት ስራ ላይ የተሳተፉት እናት ብቻ አልነበሩም። ነጮቹ አያቶቻቸውም ምንጭን የማወቅ ጥቅሙ ገብቷቸው፣ ስራዬ ብለው እንዲሁ ማንነታቸውን እንዲያከብሩ ያስተምሯቸው ነበር። ስለ ኬንያዊ አባታቸው ምንጭ ትንትን አድርገው ይነግሯቸው ነበር። ብሩህ ጭንቅላት የነበረው፣ በራሱ የሚተማመን ሰው እንደነበረም፣ ይነግሯቸው ነበር። እናትም፣ “አብሮኝ አይደል፣ ምን አገባኝ” በሚል አስተሳሰብ፣ የአባማን አባት ማንነት በመደበቅ ወይም በማዋረድ ፈንታ፣ ለልጃቸው ሲሉ፣ ስለ ድሮ ባላቸው ገንቢ ነገር ይናገሩ ነበር። “ኬንያዊው አባትህ ደህ ሆኖ ቢያድግም ከጥሩ ሀብረተሰብ የመጣ ሰው ነው” እያሉ ልጃቸውን ያስተምሩ ነበር።

እኚህ ጎበዝ እናት አርቀው አዩ። “እኔ ነጭ ነኝ፣ እርሱም ልጄ ነው ምን ይሆናል” ሳይሉ፣ ስራዬ ብለው ልጃቸውን መሰረት

²¹ Obama, Barack. (2004) Dreams From My Father, Three Rivers Press, New York City

²² Obama, Barack. (2004) Dreams From My Father, Three Rivers Press, New York City

አስያዙ፤ ራሳቸውን እንዲወዱ እንዲያከብሩ አድርገው አሳደጉ። ሀሳባቸው ተሳካ፤ ሀብረተሰብና የመገናኛ ብዙኀን ስለ ጥቁር የሚያስተጋባው አሉታዊ መልእክት ጥቁሩን ልጃቸውን ለጊዜው ቢያገላለግም አላሸነፋቸውም፤ ታሪክ ሰሪን አፈሩ። በአንድ ወቅት ጥቁር ብቸኛ ታሪኩ ባርነት በነበረበት አገር፣ የመጀመሪያውን ጥቁር ፕሬዚደንት ለበትረ ስልጣን አበቁ።

እኛስ ለልጆቻችን መሰረት እናስይዛቸዋለን ወይ? እኛስ ልጆቻችን ማንነታቸውን እንዲያውቁ አድርገን እናሳድጋቸዋለን ወይ? እኛስ ልጆቻችን ታሪካቸውን፣ ባህላቸውን እንዲወዱ እንዲያከብሩ አድርገን እናንጸባብራለን ወይ? ወይስ “እኔ የማውቀውን አውቃለሁ እነሱም ልጆቼ ስለሆኑ ምንም አይሆኑም” ብለን እንተወዋለን? ትውልድ ማንነቱን በነሲብ ከየትም እንዲያገኘው ትተንለት ልናልፍ ነወይ? ልጆቻችን ስለ ወንድነታቸው ብቸኛ መልእክት ነጋሪያቸው የአሜሪካ ዜና እንዲሆን አንፍቀድ። አይሁዳውያን ልጆቻቸውን እንደዚያ አያሳድጉም፤ እስያውያን ልጆቻቸውን እንደዚህ አያሳድጉም፤ ልጆቻቸው መሰረታቸውን እንዲያውቁ እንዲያከብሩ አድርገው ያሳድጋሉ።

ለልጆቻችን ማስተላለፍ ያለብንን ቋሚ ቅርስ አንርሳ። ራሳቸውን እንዳይጠሉ፣ ማንነታቸውን ምንጫቸውን እንዲያከብሩ አድርገን እናሳድግ። እኛ ኢትዮጵያውያን ባህል ታሪካችን ከኛ አልፎ፣ ሌላው ጥቁር ህዝብን የሚያኮራ ነው። የጥቁር መሰረቱ ሁሉ ተሸናፊ፣ ሀይማኖተ ቢስ እና ታሪክ ቢስ ነው የሚለውን የልጆቻችንን አንገት ሊያስደፋ የሚሞክረውን የዛሬውን ውሸት የሚሰርዝ፣ ከእኛ አልፎ የብዙ ጥቁሮችን አንገት ቀና የሚያስደርግ ባህል እና ታሪክ አለን። “እኔ ታሪኬን አውቃለሁ ያ በቂ ነው” ማለቱን ትተን፣ ልጆቻችንን ስለ ባህል ታሪካቸው እናስተምር። ምንጫቸውን ማወቃቸው በማንነታቸው መኮራት መቻላቸው የወደፊት ሀይወታቸውን አንቀሳቃሽ፣ ሞተር እንደሚሆናቸው ተረድተን፣ ያለንን ጥሩ ባህልና ታሪክ ሁሉ እንንገራቸው።

ከኛም አልፈን፤ ባጠቃላይ ስለ ጥቁር ታሪክ ሠሪዎች፣ ጥሩ ምሳሌ የሚሆኑ ሰዎች፣ የተጻፉ መጻሕፍቶችን ለልጆቻችን ገዝተን እንስጥ። በዚህ ጉዳይ ላይ የተሰሩ ፊልሞች እናሳይ። ችግርን ፈተናን አልፈው ህልማቸውን ስላሳኩ ስለተለያዩ ጥቁሮች ታሪክ እንንገር። ከዚህ ጋር ተያይዞ ጥቁር አሜሪካኖችን ወይም ሌላው ጥቁር ህዝብን ባጠቃላይ እየተሳደብን፣ ልጆቻችንን ከመበረዝ መጥፎ ልምምድ እንቆጠብ። “አይይ ጥቁር” እያልን ስንሰድብ እኛ ሌሎችን ያዋረድን ቢመስለንም የኛው ልጆች በጥቁርነታቸው እንዲያፍሩ፣ እኔም እንደዛው ነኝ ብለው ዝብርቅርቅ ህይወት ውስጥ እንዲገቡ የሚዳርግ ጎጂ ልምምድ ነው።

ራሳችንን ህዝባችንን ልጆቻችን ፊት ከመሳደብ እንቆጠብ። “የአበሻ ነገር፣ የኛ ህዝብ አያልፍለት፣” ወዘተ እያልን ልጅ ፊት ማውራቱ፣ ትልቅ ጉዳት እንዳለው እናስታውስ። የአበሻ ነገር ብለን ስንሳደብ ልጆቻችን መሰረታቸውን እየተሳደብን ነው። ህዝባቸውን ከዚያም አልፈው ማንነታቸውንና ራሳቸውን እንዲጠሉ እየመራናቸው ነው። በውስጣቸው ያለው የተስፋ ብርሀን እንዲጨልም እየዳረግን ነው። ራስን፣ ምንጭን፣ ዝቅ አድርጎ መሳደብ፣ ልጅን ዝቅ ማድረግ እንደሆነ ተረድተን ከዚህ ጎጂ ልምድ እንቆጠብ። ልጆቻችን ለየት አድርገው እንዲያስቡ፣ በአዲስ መልክ እንዲመለከቱ፣ የሚረዷቸውን እውነቶች በየአጋጣሚው አብረናቸው እንወያይ።

- ☞ ዋጋ ቢስ ታሪክ እንዳላቸው ሊነግራቸው የሚሞክረውን የመገናኛ ብዙሀን መልክትን የሚሰርዝ ትምህርት እናስተምራቸው። “አብዛኛውን ጊዜ፣ ታሪክ የሚጻፈው ሚድያውን በሚቆጣጠረው ክፍል ነው፤ ያ ማለት ግን የተጻፈ ነገር ሁሉ ትክክል ነው ማለት አይደለም፤ የጥቁርነት ትርጉም፣ መገናኛ ብዙኀን ሊያሳይ ከሚሞክረው በጣም የላቀ ነው” ብለን፤ ለልጆቻችን እንንገር።
- ☞ “ስልጣኔ ማለት መኪና መስራት ወይ ፎቅ መስራት ብቻ አይደለም፤ ፖሊስ ወይ ህግ ሳይኖር ህብረተሰብ ተዋዶ፤

ተከባብሮ ተቃቅፎ ለረጅም ጊዜ አብሮ መኖር ጥልቀት ያለው ስልጣኔ ነው” ብለን ለልጆቻችን እናስተምር። ከመሰሎቻቸው ሊመጣባቸው የሚችለውን ግፊት ከወዲሁ አይተን ራሳቸውን ችለው እንዲያስቡ የሚረዳቸውን ነገር ለልጆቻችን እናስተምር።

- ☞ ወንድነት ድምጽ ጎርነን አድርጎ ማውራት ወይ ከብዙ ሴት ጋር መታየት አይደለም፤ ወንድነት መለኪያው የሰውነት ትልቅነት አይደለም፤ ወንድነት ውስጣዊ መልክ ነው፤ ወንድነት ማለት ላመኑበት መጣር፣ ከማንም አላንስም ብሎ ማመን፣ ስህተትን ተቀብሎ ማረም፣ ራስ ችሎ መቆም-- ነው ብለን፤ ከልጅነት ጀምረን አስተሳሰባቸውን የሚያድስ ግንዛቤን እናቅርብላቸው።
- ☞ የአእምሮ አስራት ህዝብ ላይ ስለሚያመጣው ጉዳት እንንገራቸው። “ግጭ እራሱን ዝቅ እያደረገ አይዘፍንም፣ ቻይና ራሱን እየሰደበ አይዘፍንም፣ እኛስ ጥቁሮች ለምን እንደዛ እናደርጋለን?” ብለን እንዲያስቡበት መንገድ እንክፈትላቸው።
- ☞ ማንነትን ገቆ ሌላን የመገልበጥ አደገኛነትን ለልጆቻችን እናስተምር። “ሌላን ለመምሰል ስትሞክር ሁሌ ሁለተኛ ሆነህ ትቀራለህ። ራስህን ከናቅህ ሌላም ይንቅህል፤ ያንተ ወደሆነው ትልቅ ቦታ መድረስ የምትችለው ራስህን መሆን ሳትፈራ ስትቀር፣ ያንተ የሆነውን ስታቅፍ ነው” ብለን ለልጆቻችን እናስተምር።
- ☞ ከዚህ ጋር አያይዘን፣ ባህላቸውን፣ ታሪካቸውን አክብረው እንዲይዙ ለልጆቻችን እናስተምራቸው “ታሪክ ባህላቸው የተወሰደባቸው ህዝቦች ምንጫቸውን ለመረዳት በቻሉት በሚሞክሩበት በዚህ ዘመን አንተ ያለህን ታላቅ የታሪክና የባህል ቅርስ አውጥተህ አትጣል” ብለን አዳሽ ግንዛቤን እንስጣቸው።
- ☞ አገር ቤት ስንወስዳቸው፣ ለቱሪስት በተዘጋጁ ዘመናዊ ቦታዎች ብቻ ወስነናቸው በመጣት ፋንታ እውነተኛ ባህላቸውን ሊያዩ የሚችሉበት ቦታ እንወሰዳቸው፤

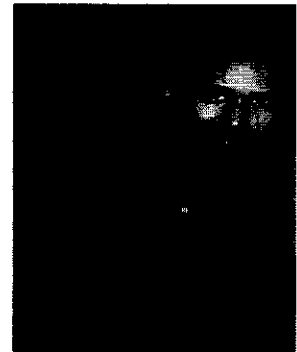
እንደዚህ ልጆቻችንን ከገነባን፣ ራሳቸውን እንዲያከብሩ፣ ስለ ማንነታቸው ጤናማ እምነት እንዲኖራቸው አድርገን ካሳደግን፣ ሀፍረት በራስ ማፈርና ሌላን ለመምሰል ሙከራ ከአካባቢያቸው የራቁ ይሆናሉ። “ከማንም አላንስም፣ እኔም ትልቅ ቦታ እደርሳለሁ” በሚል ውስጣዊ መነቃቃት እየተመሩ፣ ያሰቡት ቦታ ይደርሳሉ።

ማጠቃለያ

አባት ወይ እናት በተናጥል ልጆቻችንን የምናሳድግ ከሆነ፣ ይህንን ነጥብ ልብ እንበል፤ ለልጆቻች አዎንታዊ ምሳሌዎች የሆኑ የጾታቸው አባል ሰዎች በሕይወታቸው ውስጥ መኖራቸው ትልቅ ጥቅም ሊኖረው ይችላል። እናት ከሆንን፣ ለወንድ ልጆችን ጥሩ ምሳሌ አስተማሪ ሊሆን የሚችል ወንድ ዘመድ፣ የምናምነው ጓደኛ ጋር ልጆችን ቅርበት ኖሮት እንዲያድግ ጥረት እናድርግ። አባት ሆነን ሴት ልጅ ካለችን፣ ብንችል ልጆችን የምትቀርብ፣ በአንዳንድ ጉዳይ ላይ ልታነጋግራት የምትችል፣ ሴት ዘመድ ወይ ጓደኛ ከልጆችን ጋር ጥሩ ቅርበት እንዲኖራት ጥረት እናድርግ።

ልጆቻችን ተመሳሳይ ጾታ ካላቸው፣ ምሳሌ ሊሆኗቸው ከሚችሉ ሰዎች ጋር ጊዜ ማሳለፋቸው፣ በተለያዩ ጉዳይ ይጠቅማቸዋልና። ለምሳሌ እናት ምንስ ወንድ ልጁን ብትወድ፣ እንደ አባት ሆና አባት ሊያሳድርበት የሚችለው ተጽእኖ በልጁ ላይ ማሳደር ያዳግታት ይሆናል። ወንድ ዘመድ ወዳጆች በአካባቢው ካሉ ግን፣ ለወንድነቱ ጠቃሚ የሆነ ምሳሌነትና ምሪትን ሊሰጡት ይችላሉ። ልጆች የራሳቸው ጾታ የሆኑ ምሳሌዎች ሲኖሩባቸው፣ በራስ የመተማመን ብቁነት ስሜት እንዲሰማቸው ትልቅ አስተዋጽኦ ያደርጋል፤ የብቸኝነት ገለልተኝነት ስሜት ከሕይወታቸው እንዲጠፋም፣ በትልቁ ሊያበረክት ይችላል። ወንዶችም ሆነ ሴቶች እንደየጾታቸው፣ እንዲያበቡ ድጋፍ እንደሚያስፈልጋቸው ተረድተን፣ ይህ አስፈላጊ ተጽእኖ በሕይወታቸው እንዲኖር እንጣር።

የሕይወት ተሞክሮ



ለልጆቻችሁ የእናት ቋንቋችሁን ማውረስ የማንነታቸው ማረጋገጫ ነው

ከኢትዮጵያዊያን ወላጆች አብራክ የተገኘሁ የመጀመሪያው ትውልድ አሜሪካዊ፣ (First Generation American) ነኝ። በአሜሪካ ለሚኖሩ ኢትዮጵያዊያን ገንቢ ምክር አለኝ። የእናት ልሳን የሆነውን ቋንቋችሁን፣ ለልጆቻችሁ አሳውቁ፣ አስተምሩ፣ አስልተላልፉ። የፈለገው ዓይነት ከኢትዮጵያ የበቀለ ቋንቋ ሊሆን ይችላል፤ አማርኛ፣ አፋን ኦርሞ፣ ትግርኛ፣ ጉራጊኛ፣ አፋርኛ፣ ሲዳማ፣ ወላይታኛ፣ ሱማሊኛ ወ.ዘ.ተ...

ይህንን ገንቢ ያልኩትን ምክራን ስለግስ፣ በማያውቁትና ባለመዱት አገር ልጅን ለማሳደግ ሊያጋጥሙ የሚችሉ የተወሳሰቡ ፈተናዎችንና ችግሮችን ሳላጤን ቀርቼ አይደለም። ወላጆች ለልጆቻቸው ይጠቅማል የሚሉትን መልካም ነገር ሁሉ እንደሚሰጡ ሁላችንም እንስማማለን፤ እኔም በቤተሰቦቼ ተመልክቼዋለሁና። እንዲያውም ይህንን መልእክት የምጽፈው እኔን መሰል ልጆች እንዴት እንደሚያስቡ ስለማውቅ ነው። ልጆቻችሁ ሃላፊነት ያላቸው ሰዎች ሆነው እንዲያድጉ፣ በሚያገኙት ትምህርትና አካባቢያዊ ተሞክሮ ተጨማሪ፣ የናት ልሳን የሆነውን ቋንቋችሁን ማስተማርና ማስጨበጥ፣ በማሳደግ ሂደት ውስጥ ከሚያጋጥሙ ችግሮች አብዛኛውን ይቀርፋል ብዬ ከልብ ስለማምን ነው።

ብዙ ልጆች በትምህርት ቤት እያሉ፣ ከአሜሪካዊያን ጓደኞቻቸው ተለይተው መታየትን ስለማይሹ የቤተሰቦቻቸውን ቋንቋ መማር አይፈልጉም። “ቋንቋው ለኛ አያስፈልገንም፣ የኔ ቋንቋ አይደለም፣ ስለዚህ ለምን እማራለሁ?” እያሉ ሰምተው እንዳልሰሙ በእንግሊዝኛ ቢመልሱ፣ ተስፋ ሳትቆርጡ አስተምሯቸው። እንደኔ ነፍስ አውቀው አእምሯቸው በስሎ የህይወትን ጣዕም በሚገባ በተገነዘቡ ጊዜ የእናት ልሳን የሆነውን ቋንቋችሁን በመማራቸው ያለውን ጥቅም ሲረዱ ያኔ አብዝተው ከልብ ያመሰግኗችኋል።

ልጆቻችሁ በእናት ቋንቋ የተባ ወይም የተቀላጠፈ ልሳን ካላቸው፣ ከባህላቸው የሚያስተዋውቃቸውን እውነተኛ መሳሪያ መጨበጣቸውን ታረጋግጣላችሁ። ከባህላቸው ጋር መተሳሰርና እንዲዋሃዳቸውም ማድረግ ህሊናቸውን ለማዳበር አንዱ ቁልፍ የሆነ መሣሪያ ነው። ልጆቻችሁ ባህላቸውን፣ ታሪካቸውንና ማንነታቸውን ሊያውቁ የሚችሉት ደግሞ የእናት ቋንቋቸውን አውቀው ከማህበረሰባቸው አባላት ጋር በራሳቸው ቋንቋ መነጋገር ሲችሉ ነው። ከኢትዮጵያዊያን የአገር ልጆችና አረጋዊያን ጋር ሃሳብ መጋራት መቻል ከትውልድ ትውልድ የግንኙነት መስመርን የሚያጠናክር ነው። የራሱን ቋንቋ

የማይናገር የኢትዮጵያዊ ዝርያ ያለው አሜሪካዊ፣ ይህ ዕድል ሊኖረው አይችልም። ልጆች ያለፈውን ታሪካቸውንና ባህላቸውን በሚገባ ካልተረዱና አጥንተው ካልተገነዘቡ የራሳቸውን ዓለም የሚረዱበት በራስ መተማመንና ጠንካራ መንፈስ ሳይዙ ያድጋሉ።

በእርግጥም የእናት ልሳን የሆነው ቋንቋ ስላውቁ ብቻ ወይም ስለተናገሩ፣ ልጆቻችሁ ሙሉ ደስተኛ የሆነ ህይወት ይኖራቸዋል ማለት አይደለም። ያም ሆኖ፣ ቋንቋ የመጡበትን ለመረዳት፣ ስር መሰረታቸውን ለመጨበጥ ዋነኛው ቁልፍ መሆኑ ሊካድ አይገባም። ለምሳሌ ከኢትዮጵያዊያን አብራክ የተገኘ አንድ ትውልደ አሜሪካዊን እንወሰድ፣ በትምህርት እጅግ አመርቂ ውጤቶችን የሚያገኝ ብሩህ አእምሮ አለው። በትላልቆቹ የአይቪ ሊግ ኮሌጆች እውቀት ቀስሟል። አሁን የደለበ ደመወዝ ያገኛል፣ የሀብት ችግር የለበትም። የናት ቋንቋ ችግር ግን አለበት። አስር የሚሆኑ ቃላት እንኳን በእናቱ ልሳን መናገር አይችልም። አስቡት፣ ከሩቅ አገሮች የሼክስፒርን ስነ-ጽሁፍ አንብቦ፣ ከግሪኮች ፍልስፍና አክሎቦት፣ የአሜሪካዊያንን የዴሞክራሲና የሃያልነት ታሪክ አብጠርጥሮ ሲያውቅ፣ ለሱ ቅርብ የሆነውን፣ በየለቱ በቤት ውስጥ የሚነገረውን የእናት አባቱ ልሳንና ባህል ባዳ ሆኖበታል።

ይህንን ሁኔታ ማስታረቅ ሲያቅተው ከቤተሰቡ ይለያል፣ ይርቃል። የሚበዙት ባልንጀሮቹ አሜሪካዊያን ናቸው። በባህልም ባስተሳሰብም አሜሪካዊ ይሆናል። ያም ሆኖ ግን የፈለገውን ያህል አሜሪካዊ ቢሆን ከማንነቱ ከትውልድ ስር-መሰረቱ ስለተራራቀ ብዙውን ጊዜ ባደነት ይሰማዋል፣ ቅርም ይለዋል። ከትውልድ ስር-መሰረት ጋር አለመተዋወቅና መራራቅ ደግሞ በራስ አለመተማመንን ያመጣል። ለራሱ ባህል ባእድ መሆን እንዲያም ሲል ከራስ ቤተሰብና ከወላጆችም ጭምር መራቅን ያስከትላል። ይህ ሁኔታ ከልጅ ልጅ ሲዋረድ ደግሞ በወደፊቱ

ትውልድ ላይ የሚያስከትለውን የረጂም ጊዜ የባህልና ማንነት መሸርሸር አስቡበት።

በሌላ በኩል ደግሞ፣ ኢትዮጵያውያን ወላጆች ለማየት የሚላናቸው አንድ ሌላ ቁምነገር አለ። በአሜሪካ አገር ተወልደው ያደጉት ልጆቻቸው መጀመሪያ አሜሪካውያን ናቸው፤ ቀጥሎ ደግሞ አፍሪካዊ አሜሪካውያንም ናቸው። አፍሪካዊ አሜሪካዊነታቸውን መካድ አይችሉም። ብዙ ኢትዮጵያውያን ወላጆች አፍሪካዊ መሆናችንን ይቀበላሉ፤ አሜሪካዊነታችንንም እንዲሁ፤ ሆኖም አፍሪካ-አሜሪካዊነታችንን ለመቀበል ሲከብዳቸው እናያለን። ምን እንድንሆን ነው የሚፈልጉት? “ነጭ አሜሪካውያን?” አንድ የማይካድ አቢይ ቁምነገር አለ። ልጆቻቸው አፍሪካ አሜሪካዊ እንዳልሆኑ ገና በለጋ የልጅነት አእምሯቸው የሚነግሩ ወላጆች ህጻናቱን፣ ቆይተው ደግሞ ሲያድጉ ግራ የገባቸውና በአስተሳሰብ የተመሰቃቀሉ ሰዎች እንዲሆኑ ማዘጋጀት ነው። ይህ ደግሞ በህይወታቸው ላይ አጉል የሆነ አሉታዊ አንድምታን ያጠላል። ይህ ብቻ አይደለም፤ ለሰው ልጅ መብትና እኩልነት ታግለው፤ በህይወታቸው ጭምር መስዋእትነት ከፍለው ዛሬ የተሳካ ህይወት ይዘን የምንኖርባት አሜሪካን ትተውልን ያለፉትን አፍሪካዊ አሜሪካውያን ውለታቸውን መንፈግ ይሆናል።

አንድ እውነት አለ፤ ኢትዮጵያውያን ወላጆች ስጋቶች አሏቸው። አንዳንድ ጥቁር አሜሪካውያን ወንድሞቻችንና እህቶቻችንን የተጠናወተ አጉል የሆነ ጥራዝ-ነጠቅ ባህል ልጆቻቸውን እንዳያበላሽ ይፈራሉ። የወንጀል ህይወትን ማዳነቅ፣ ለትምህርት ዋጋ አለመስጠት፣ በሰራ ታታሪ አለመሆን፣ አባት በሌለባቸው ቤቶች ህጻናት ማደጋቸው እና የመሳሰሉት አጉል ባህርያት በልጆቻቸው እንዲደርሱ ኢትዮጵያውያን ወላጆች ፈጽሞ አይፈልጉም። ይህንን ጥንቃቄ ማድረግ ተገቢ ነው። ያም ሆኖ ግን እንደ ጥቁር ማህበረሰብነታችን ደግሞ ከጥቁር አሜሪካውያንም አልፎ በዓለም ዙሪያ ካሉ ጥቁር ህዝቦችም የሚያስተሳስረን ገመድ አለ።

ምንም እንኳን ኢትዮጵያ ከሌላው ዓለም የተለየ ለዘመናት የቆዩ ባህሎችና የነጻነት ታሪክ ቢኖራትም፤ የምንመሳሰለውን ከፍተኛውን የጥቁር ህዝቦች ቤተሰብ ልንዘነጋውና ልናርቀው አንችልም። ስለሆነም ልጆቻችሁ ጠንካራና ሰው አፍቃሪ የሆነ የታላቅ ጥቁር ዘር አካል መሆናቸውን አስገንዝቧቸው፤ አረጋግጡላቸው።

በዚህ ላይ የራሳቸው የሆነውን ልዩ ቋንቋና ባህል አስጨብጧቸው። ይህንን ካደረጋችሁ ልጆቻችሁ በራሳቸው የሚተማሙት፣ የሚያኮሩና የነቁ፣ በሳል ህሊና ያላቸው ኢትዮጵያውያን ይሆናሉ። እናንተም ከወላጆቻችሁ ለዘመናት ሲተላለፍ የቆየውን የቤተሰብ ባህልና እውቀት ለልጆቻችሁ ታወርሳላችሁ፤ በዚህም የኮራችሁና ሃላፊነታችሁን በሚገባ ያከናወናችሁ ወላጆች መሆናችሁን ታረጋግጧላችሁ።

ይህ ካልሆነ ልክ እንደዚህ መልእክት፤ ደብዳቤውን ልጃችሁ በእንግሊዝኛ ይጽፍና ወዳማርኛ ተተርጉሞ ታነቡታላችሁ። እኔ ዛሬ የቋንቋና ባህል ክፍተቴን ለመሙላት፤ አስቀድሜ ልናገረው ያልፈለኩትን አማርኛ ልማር ወደ አዲስ አበባ ሄጄ አንድ ወር ሙሉ የቋንቋ አስተማሪ ቀጥሎ ንባብና ጽሁፈቴን እያሻሻልኩ ነው። ብዙ ለመማር አቅጃለሁ፤ ሆኖም ማን እንደልጅ አእምሮ፣ ቶሎ ለቀም ማድረግ የምችልበት ጊዜ አልፏል፤ ቢሆንም ትግሌን አላቆምም። እናንተም ከልጆቻችሁ ጋር ዛሬ ትግላችሁን አታቁሙ፤ ቋንቋ ዛሬ እንጂ ነገ አይማሩምና። ከተስፋዬ ንጉሴ-- በእንግሊዝኛ ተጽፎ፤ ወደ አማርኛ የተተረጎመ

ምዕራፍ አምስት

ተግባራትን የሚቋቋሙ ልጆችን ማፍራት

ልጆቻችንን፣ በሕይወት ጎዳናቸው ውስጥ፣ ከአደጋ ልንከልላቸው እንሞክር ይሆናል። “ልጆቼ ችግር እንዳያዩብኝ፣ በሕይወታቸው ውስጥ ፈተና እንዳያጋጥምብኝ” ብለን በተቻለን እንጣጣር ይሆናል። ልጆቻችንን ከችግር ልንከልላቸው መሞከራችን ጥሩም ተገቢም ነው። ነገር ግን፣ አንድ በጣም አስፈላጊ የሆነና ከዚህ ጋር ተያይዞ መሄድ ያለበት ነገር አለ። ይኸውም፣ ፈተና ቢመጣ ሊጋፈጡ የሚችሉበትን ዐቅም በልጆች ሕይወት ማጎልበት በጣም አስፈላጊ ነው ።

ብዙ ጊዜ፣ ወደ ልጆቻችን ሕይወት ሊመጣ ስለሚችል ፈተና ማሰብ አንፈልግም። “ችግርን መጥራት አያስፈልግም” በሚል፣ ችላ እንለዋለን። ነገር ግን፣ አንድ ማስታወስ ያለብን ትልቅ ነጥብ አለ። በመጀመርያ፣ የምንኖረው በዚች ዓለም ውስጥ መሆኑን መዘንጋት የለብንም። በዚች ዓለም ውስጥ ደግሞ፣ ወደድንም ጠላንም ፈተና አለ። ቤት ውስጥ ሁሉን ልናሟላላቸው ብንጥር እንኳ እኛ በሌለንበት በውጭ፣ ችግር ያጋጥማቸዋል። በተለይ እያደጉ ሲመጡ በትምህርት ቤት፣ በጓደኛ ዘንድ የተለያየ ግፊት፣ ፈተናና ችግር ማጋጠሙ አይቀሬ ነው።

በቤት ውስጥም፣ ያላሰብነው ችግር ሊመጣ ይችላል፤ አለመግባባት፣ ጥል፣ ህመም፣ የገንዘብ ችግር፣ በቤተሰብ መካከል ሊከሰት ይችላል። በዚህ ሰዓት፣ ቤተሰቦቻቸው አርቀው አይተው ችግርን እንዲጋፈጡ ያዘጋጃቸውና ያስታጠቁቸው ልጆች ችግሩንና ፈተናውን በጥንካሬ መወጣት ሲችሉ፣ ሳይታጠቁ፣ ስለ ችግር

ፈተና ምንም ሳይዘጋጁ ባደዋቸውን የሚጋፈጡ ልጆች ደግሞ፣ በጣም ይጎዳሉ። ካሁኑ አርቀን አይተን፣ ጤነኛ የሆኑ ችግርን መጋፈጫ ዘዴዎች ለልጆቻችን ካስተማርናቸው ግን፣ ንፋሱ ቢመጣ እንኳ መከላከያ መንገዱን እንዲያውቁ ወይም በሁሉ መሀል ጠንክረው እንዲቆሙ እናዘጋጃቸዋለን።

በሁለተኛ ደረጃ፣ ልጆቻችንን ከልጅነታቸው ጀምሮ ስራዬ ብለን ስናስታጥቃቸው፣ ለልጅነት ጊዜያቸው ብቻ እየጠቀምናቸው አይደለም፤ ለሕይወታቸው የሚቆይላቸው፣ ነገ በእድሜ ትልቅ ሲሆኑ የሚረዳቸው ነገር እያስተማርናቸው ነው። ሰው ራሱን ችሎ በሚኖርበት በትልቅ እድሜው፣ ችግሩን የሚጋፈጥበት ዘዴ፣ በአብዛኛው በልጅነቱ የተማረውን መርህን የተከተለ ነው። ዛሬ ያስተማርናቸው ትምህርት፣ ነገ በትልቅ እድሜያቸው፣ ችግርን በጤነኛ መልክ እንዲቋቋሙት፣ ትልቅ ድጋፍ ይሆናቸዋል።

ወላጅ እንደ መሆናችን መጠን፣ ዋነኛ ግባችን ሊሆን የሚገባው፣ ልጆቻችን እንዲጠነክሩ፣ ለሚያጋጥማቸው የሕይወት ንፋስ እንዲዘጋጁ እንጂ፣ እኛ ልንከልላቸው በሌለንበት እንዲፈረከሱ አይደለም። ሁልጊዜ አብረናቸው እንደማንንዝ አስታውሰን፣ ለልጅነታቸው ጊዜም ሆነ ለትልቅ እድሜያቸው ለሚጠቅማቸው ነገር እንሥራ። “ልጆቻችንን ለማስታጠቅ ምን ማድረግ እንችላለን” የሚለውን ጥያቄ፣ ለመመለስ እንዲረዳን የሚከተሉትን እውነታዎች እንመልከት።

ጠንካራ ተግባራት መፍጠር

ልጆቻችንን ልንገነባቸው፣ ልናጠነክራቸው የምንችልበት ዋነኛ መንገድ፣ ከልጆቻችን ጋር የንግግር ባሕልን በማዳበር ነው። ያ ምን ማለት ነው? ግልጽነት የሞላው የንግግር ሂደት በእኛ እና በልጆቻችን መካከል መኖሩ ነው። ልጆቻችን የተለያዩ ነገሮችን አንስተው፣ እኛን በግልጽ ማውራት መቻላቸው፣ ስለተለያዩ የሕይወት ገጠመኞች፣ (እንደየዕድሜያቸው መጠን) ከልጆቻችን

ጋር በግልጽ ልንወያይ መቻላችን፣ አንድ ነገር ቢነግሩን፣ እኛ ሳንስቅባቸው ወይም በቶሎ ሳንቆጣቸው ልባችንን ከፍተን እንደምናዳምጣቸው ማወቃቸው፣ በሁሉ ነገር ትክክል ነኝ ሳንል የልጆቻችንንም ሐሳብ መስማት መቻላችን፣ ማለት ነው። መልካም የሆነ የንግግር ባሕልን ከልጆቻችን ጋር ብናጎለብት የሚከተሉት ጠቀሜታዎች ይኖሩታል፤

- ልጆቻችን እንዲህ አይነት የንግግር ትስስር ከእኛ ጋር ኖሮቸው ሲያድጉ፣ ለሕይወታቸው የሚጠቅማቸው ነገር በውስጣቸው እየተሰራ ይመጣል። በግልጽ ስሜትን ማውራት፣ ችግርን ውስጥ በመቅበር ፈንታ መጋፈጥ፣ በማይጠቅም ሁኔታ ራስን በመኮነን ፈንታ መላ ላይ ማተኮር የመሳሰሉ፣ ጤነኛ የሆኑ ችግርን መጋፈጫ ዘዴዎች፣ የሕይወታቸው ክፍል ይሆናሉ።
- እንዲህ አይነት የንግግር ትስስር ከእኛ ጋር ኖሮቸው ሲያድጉ፣ ልጆቻችን ያምኑናል። ወደ ፊት የሆነ ችግር ውስጥ ቢገቡ፣ ቢፈተኑ፣ ከእኛ ጋር ጤነኛ በሆነ መንገድ መነጋገር ተምረዋልና፣ ሳይፈሩና ሳይሳቀቁ ያማክሩናል፤ እኛም በግልጽ መጥተው ሲያማክሩን ልንረዳቸው፣ ልንመክራቸው፣ ልናግዛቸው እድል እናገኛለን።
- ከእኛ ጋር ጥሩ የሆነ የንግግር ትስስር ሲኖራቸው ልጆቻችን ያከብሩናል። በኋላ ስንመክራቸው፣ ከልብ አዳምጠው ሊቀበሉን ትልቅ እድል ይኖራል።
- በአንጻሩ ከኛ ጋር ግልጽ የሆነ የንግግር ትስስር ሳይኖራቸው ካደጉ፣ ፈተና ሲመጣባቸው እንኳን ሊነግሩን፣ ጭራሽ ይርቁናል፤ ወይም ስሜታቸውን ይደብቁናል።
- ስለ ነገሮች ከእነሱ ጋር በመወያየት ፋንታ፣ “እኔ ያልኩትን ብቻ ስሙ” እያልን፣ እኛ ብቻ እያወራን ካሳደግናቸው፣ በኋላ እድሜያቸው ሲሄድ፣ ሊተልቅ

“ምክራችሁን አልፈልግም፣ የራሳችሁ ጉዳይ”፣ ብለው በራሳቸው መንገድ ይሄዳሉ።

○ ከልጅነታቸው፣ ጤነኛ የሆነ ስሜትን መግለጫ መንገድ ካልተማሩ ኋላ፣ ራስን መጉዳት፣ ችግርን ለመሸፈን ሱስ ውስጥ መግባት፣ የመሳሰሉት ጎጂ ነገሮች ውስጥ ሊጠመዱ ይችላሉ።

ብዙ ጊዜ በባህላችን ውስጥ፣ ወላጅ ከልጅ ጋር በግልጽ ነገሮችን አይወያይም። ከወላጅ ጋር ባለው የንግግር ልውውጥ፣ የልጅ ግልጽነትን እናጣጥላለን፤ እንዲያውም የልጅን ግልጽነት አንፈልግም። “ወላጅህን አዳምጥ፣ የተነገረህን አድርግ፣ ከዚያም ዝም በል”፣ ነው የምንለው።

ባህላችን፣ አብዛኛውን ጊዜ፣ ስሜትን ገልጾ መናገርን አያበረታታም። ልጅ የተሰማውን ነገር ቢሆን መዋጡ፣ እንደተገቢ ነገር ይታያል። ቤተሰብ ፊት መጥፎ ነገር ያልተናገረ፣ ክፉ የማይወጣው ልጅ፣ ችግር እንደሌለው ተደርጎ ይታያል። በግልጽ የተሰማውን የሚናገር ደግሞ፣ “ባለጌ፣ ዝም አትልም! አንተ ወላጅን አታከብርም” ተብሎ ይመታል። ልጅ እኛ ፊት ዝም አለ ማለት፣ በችግር ውስጥ እያለፈ አይደለም ማለት አይደለም፤ እኛ ፊት ዝም ብሎ፣ ሁሉን ጥሩ አስመስሎ እያሳየን፣ በውስጡ ግን ንይለኛ ጭንቀትና ውጥረት ውስጥ ሊያልፍ ይችላል። ልጅ ወላጅ ፊት የጨዋነት ፊት አሳየ ማለት፣ ከጥፋት ርቋል ማለት አይደለም። ልጆች ወላጅ ፊት ድምጻቸውን አጥፍተው፣ ወይም እኛን የሚያስደስት የሚመስላቸውን ነገር እያደረጉ፣ ግን በትምህርት ቤት ሲሆኑ፣ ከጓደኞቻቸው ጋር ሲሆኑ፣ ፍጹም የተለየና የማናምነው ነገር ሊያደርጉ ይችላሉ።

24 ሠዓት ከልጆቻችን ጋር አይደለንም። በተለይ ልጆቻችን እያደጉ ሲመጡ፣ ከእኛ ተለይተው የሚያሳልፉት ጊዜ እየሰፋ ይመጣል። አገራችንን ጥለን ባለንበት፣ ለእነርሱ ያለናቸው እኛ ብቻ በሆንንበት በዚህ ቦታ፣ ፈተና ሲያፈጥባቸው ልጆቻችን በግልጽ መጥተው እንዲነግሩን እንጂ፣ ሁሉን ጉዳይ ደብቀውን በራሳቸው መንገድ

እንዲጋፈጡት የምንፈልግ ብዙ የለንም። ያብራካችን ክፋዮች ግልጽ እንዲሆኑልን ከፈለግን፤ ይህንን ልብ እንበል፤ በግድ ግልጽ ልናደርጋቸው አንችልም!! ወላጆች ስራዬ ብለን፤ በቀን በቀን ምሳሌ ስናስተምራቸው፤ ያኔ ነው ያ ጸባይ የሚሞላቸው። በልጆቻችን ዘንድ ግልጽነትን እንዴት እናበረታታለን?

- ከምንም በፊት፣ ግልጽነት ጨዋ መስሎ ዝም ከማለት፣ በብዙ ዕጥፍ እንደሚሻል እንረዳ።

ልጆችን ሁሉን ጥሩ አስመስሎ፣ ግን በሚጎዳው ነገር ውስጥ ከሚያልፍ፣ ስላጋጠመው ነገር በግልጽ ቢነግረን ይሻላል። እዚህ ጋ ግልጽነት ስንል፣ ለወላጅ ክብርን የነሣ ንግግር ወይም በልቡ ያሰበውን ሁሉ ወላጅን በማያከብር ሁኔታ የሚናገር ልጅ ማለት አይደለም። ግልጽነት ማለት፣ የተለማውን ገልጸ የሚናገር፣ ሲያዝን፣ ሲናደድ ወይም በአስቸጋሪ ነገር ውስጥ ሲያልፍ፣ ለወላጁ መጥቶ የሚናገር፣ ፊቱን አሳምሮ፣ ሁሉ ጥሩ እንደ ሆነ ለመግለጽ የማይሞክር ልጅ ማለት ነው። እንዲህ ዐይነቱ ግልጽነት በእጅጉ ጠቃሚ ነው።

- እውነት መናገር በቤታችን ትልቅ ዋጋ ሊኖረው ይገባል።

ልጅ ሁልጊዜ፣ “እውነት ልናገር” ብሎ መጥቶ ከነገረን፣ ያንን እንደ ዋጋ በመቁጠር ልናመሰግናቸው እንዲሁም ቅጣቱን ልናቀልላቸው ይገባል። “እንዲህ አይነት ስህተት ሰራሁ” ብለው የልባቸውን ገልጸው ሲነግሩን፣ እውነቱን መጥተው መናገራቸው ምንም ዋጋ ሳይኖረው፣ ወዲያው ከጮኻንባቸው ወይም ከተገረፉ፣ “እውነት መናገሪ ነው ይህን ያደረሰብኝ” ብለው ያስባሉ፤ ወደፊት ተመሳሳይ ነገር ሲመጣ፣ ለእኛ መጥተው ማናቸውንም ነገር አይነግሩንም። ያታለለ ልጅ ሳይገረፍ ሲታለፍ፣ እውነትን መናገር ግን ቅጣትን እንኳ እንደማያቀል ስለሚረዱ፣ እውነተኛ ለመሆን አይበረታቱም፤ በፈንታው፣ እኛ ፊት ተዋናይ ሆነው መቅረብን ይማራሉ።

ትልቁ ቁም ነገር፣ እውነት መናገራቸው እንደሆነ ከሕጻንነታቸው ጀምሮ እናስተምራቸው። “እውነቱን እንነጋገር፣ ለሚያጋጥሙን

ነገሮች አብረን መላ እንፈልጋለን” የሚለው ባህል፣ በቤተሰባችን ውስጥ መሰረት እንዲጥል እናድርግ። እንዲህ አድርገን ስናስተምራቸው፣ እውነትን እየወደዷት፣ ፍሬዋ ጥሩ እንደ ሆነ እየተገነዘቡ ይመጣሉ። “እኔ ቤተሰቦቼ ፊት ሳልፈራ ግልጹን መናገር እችላለሁ” ብለው ያምናሉ። ጌላ አድገው፣ ከበድ ያለ ችግር ሲገጥማቸው፣ ያቺ የተለማመዷትን እውነት ይዘው እኛ ዘንድ ይመጣሉ፤ መላ ላይ ለማተኮርም እድሉ ይከፈታል። በልጅነት ብቻ ሳይሆን በትልቅነት እድሜያቸውም፣ እውነትን ተጋፍጦ መላ ላይ የማተኮር ትልቅ ጥቅሙ ስለሚገባቸው በዚያው ልምምድ ይቀጥላሉ።

- ልጆቻችን ስለሆነ ነገር ሲነግሩን፣ እኛ ስለምናሳየው የፊት ገጽታ እንጠንቀቅ።

አንድ ነገር በነገሩን ቁጥር፣ በቶሎ ብለን የደነበረ ፊት አናሳይ። ይህ በተለይ፣ የሚያልፉበትን ውስጣቸውን የሚጎዳ ነገር፣ ወይም ያጋጠማቸውን ገልጸው ለመንገር ትልቅ ተጽእኖ አለው። በቶሎ የምንደነግጥ ከሆነ፣ ልጆች ለየት ያለ ነገር እኛ ፊት መጥተው መናገርን በጣም ይፈራሉ። ለምሳሌ የ11 ዓመት ልጆችን መጥታ፣ “ንደኛዬ ክፍል ውስጥ የሆነ ልጅ ወዳለች” ብትለን፣ ፊታችንን ቅጭም አድርገን፣ “በስመአብ ወልድ ሂጅ ከዚህ” ብንላት፣ በሚቀጥለው አስደንጋጭ ነገር ለመንገር ትፈራለች። የእኛ ምላሽ ስላስደነበራት፣ በልቧ ትይዘዋለች።

ልጆቻችን “ተጨንቄያለሁ፣ በመጥፎ ነገሮች ውስጥ እያለፍኩ ነው” ብለው የልባቸውን ገልጸው ሲያወሩን፣ ከእነርሱ በላይ ተሰባብረን ቁጭ አንበል። ወላጅ እንደዚያ ተወጥሮ ሲያዩ፣ የሚያልፉበት ነገር መፍትሄ የለሽ እንደሆነ ይሰማቸዋል፤ ወደፊትም ውስጣዊ ስሜታቸውን አውጥተው ለሰው መናገር እየፈሩ ይመጣሉ። እዚህ ላይ፣ እኛ ውስጣችንን አይደነግጥም ወይም አይጨነቅም እያልን አይደለም። እውነትም የሚያስደነግጠን፣ የሚያስጨንቀን ነገር ልንሰማ እንችላለን፤ ጌላ በራሳችን መንገድ ነገሩን መጋፈጡም ጠቃሚ ነው። ልጅን በምናዳምጥበት ጊዜ ግን፣

ተረጋግተን፤ ስሜታችንን ተቆጣጥረን፤ ሁሉን ለመስማት ዝግጁ እንደሆንን የሚያሳይ ገጽታ ይዘን እንቀመጥ፤ ሲያወሩን፤ ንግግራችንን ብቻ ሳይሆን ፊታችንንም ያያሉና።

• ልጆቻችን ላይ ከባድ ሽክም እንዳንጭን እንጠንቀቅ።
“የእኔ ልጅ ማመኛ ስሕተት አያደርግም” የሚል ጫና ካሳዘንባቸው፤ ወይም እንዲህ ዐይነት አመለካከት እንዳለን ከተረዱ፤ ካሰብናቸው በታ ጎድለው መታየት አይፈልጉምና ያልሆኑትን ሆነው ለመቅረብ ሙከራ ሊያደርጉ ይችላሉ። ዐቅማቸውንና ችሎታቸውን ያላገናዘበ መስፈርት ካለን፤ ልጆቻችን መስፈርቱን ባላሟሉ ጊዜ ትልቅ የበደለኝነት ስሜት ስለሚሰማቸው፤ የሚያልፉበትን ነገርም ሊያጋሩን አይደፍሩም። አላስፈላጊ በሆነ በጸጸት ስሜት እንዳይዋጡ፤ ልጆቻችን ከእኛም መደበቅ እንዳይማሩ ሚዛናችንን እናስተካክል።

ልጆች ባጠቃላይ፤ አንድ ነገር አውጥተው ቢነግሩን፤ ወዲያው ወደ ቁጣ፤ ጭንቀት፤ ድንጋጤና ውጥረት እንደማንዘር፤ መሰረት ያለን ጠንካራ መሆናችንን ካወቁ፤ የሚያጋጥማቸውን መጥተው በግልጽ ለእኛ መንገር ይበረታታሉ፤ “ወላጆቼ፤ ይህን ያን አምጥቼ ልነግራቸው የምችላቸው ዓይነት ናቸው፤ ስለዚህም ምርኩዜ ናቸው” ብለው ማሰብም ይጀምራሉ። እኛም እውነቱን ካወቅን፤ ለማበረታታት፤ ለመምከር፤ ወደ መጥፎ መንገድ እንዳይሄዱ አንድ ነገር ለማድረግ፤ ዕድሉን እናገኛለን።

ልጆቻችንን በእውቀት ማስታጠቅ

ከላይ እንደተመለከትነው፤ ግልጽነት የሞላው የንግግር ትስስር፤ በጣም ልናተኩርበት የሚገባ፤ አስፈላጊ እርምጃ ነው። ሌላኛውና ልጆቻችንን የምናዘጋጅበት ዋነኛ መንገድ፤ በሕይወት ጉዞዎቻቸው ውስጥ ሊያጋጥሟቸው የሚችሉትን የቀን ክቀን ፈተናዎች ከወዲሁ መዘነን፤ ስለነዚህ ጉዳዮች ከእነሱ ጋር በግልጽ መወያየት ነው። በትምህርት ቤት ሆነ በጓደኛ ግፊት፤ በቤት ሆነ በውጭ፤ ልጆቻችንን ሊያጋጥሟቸው የሚችሉትን አቀባዎች ከወዲሁ አርቀን አይተን፤ ለልጆቻችን በዛ ነገር ላይ ግንዛቤን መስጠት በጣም አስፈላጊ ነው።

አብዛኛውን ጊዜ፤ ስለእነዚህ ጉዳዮች መወያየት የምንጀምረው፤ ችግሩ ከመጣና በልጆቻችን ላይ ከደረሰ በኋላ ነው። ያ የተሳሳተ እርምጃ ነው፤ ምንም ሳያውቁና ሳይታጠቁ ብቻቸውን ሆነው ችግሩን የተጋፈጡት ልጆቻችንም ይጎዳሉ። ካሁኑ ስለ እነዚህ ጉዳዮች ጥሩ ግንዛቤ ካልሰጠናቸው፤ ለመጀመሪያ ጊዜ የሚማሩት ከጓደኛ አፍ ወይ ከአሳሳች መልእክተኛ እንደሆነ ተረድተን፤ ስለተለያዩ ጉዳዮች በግልጽ እናውራቸው፤ ልጆቻችንን በእውቀት ልናስታጥቅ የሚገባን በምን በምን ጉዳይ ላይ ነው?

1. አደንዛዥ ዕጽ መጠጥ የተቃራኒ ጾታ ጎዳይ

“ሁሉም ምሁራን የሚስማሙበት አንድ ነጥብ አለ፤ ያም ከወዲሁ ልጅን ማስታጠቅ ድራግን መከላከያ ዋነኛው መንገድ መሆኑን ነው።”²³

አደንዛዥ እጽ፤ መጠጥን በተመለከተ፤ ስራዬ ብለን ለልጆቻችን አስፈላጊ እውቀትና ግንዛቤ መስጠት አለብን፤ “የኔ ልጆች በዚህ ነገር ውስጥ አያልፉም” ብለን፤ ነገሩን ችላ

²³ Steinberg Laurence (2011) you and your adolescent, Simon and Schuster

ከማለት እንቆጠብ። እውነቱ ሌላ ነው፤ ልጆች በየቀኑ ለእነዚህ ነገር ይጋለጣሉ።

“ከ15 እስከ 20 አመት እድሜ ያሉ ፣መኪና አደጋ ውስጥ የገቡ ልጆችን በተመለከተ፤ ወደ 29% የሚጠጉት ልጆች አደጋ የደረሰባቸው፤ ጠጥተው በማሽከርከራቸው ምክንያት ነው።”²⁴

“ከአራት (ልጆች) አንዱ ወይም ከዚያ በላይ /28.7% በት/ቤት እያሉ ህገወጥ ዕጽ (ድራግ) እንዲሸጡ ወይም ለራሳቸው እንዲጠቀሙ ተስጥቶቸዋል”²⁵

“ልጆችን በተመለከተ፤ ከአራቱ አንዱ ወይም ከዚያ በላይ፤ /28.3%፤ በአሁኑ ወቅት ከመጠን በላይ ይጠጣሉ።”²⁶

“ወደ ግማሽ የሚጠጉት (46.7%) ልጆች 2ተኛ ደረጃ ትምህርታቸውን ከማጠናቀቃቸው በፊት ድንግልናቸውን አጥተዋል። ከ15 እስከ 24 አመት ባሉ ወጣቶች፤ በየአመቱ 9.1 የግብረሰጋ ግንኙነት ኢንፎክሽን ይከሰታል”²⁷

ዋናው ነጥቡ፤ እነዚህን ስታቲስቲኮች ተመልክቶ ወላጅ ውጥረት ውስጥ እንዲገባ አይደለም፤ ከስር የተጻፈውን ሀያል እውነት እንዲመለከቱ እንጂ፡

“ወላጆች በልጆቻቸው ላይ፤ ከጓደኛ፤ ከሙዚቃ፤ ከቴሌቭዥን፤ ከኢንተርኔትና ከታወቁ ሰዎች የበለጠ ተጽእኖ አላቸው። ስለ አደገኛ እጾችና መጠጥ ከወላጆቻቸው የሚማሩ ልጆች፤ በሱስ የመጠመድ እድላቸው፤ ይህንን እውቀት ከወላጆቻቸው ካላገኙ ልጆች ሲነጻጸር፤ በ50% ያነሰ ነው።”²⁸

ከላይ እንደምንመለከተው፤ ስለእነዚህ ጉዳዮች ከልጆቻችን ጋር በግልጽ የመወያየት ልምድ ማዳበሩ በጣም አስፈላጊ ነው፤ እነዚህ ነገሮች ሊኖራቸው ስለሚችለው ጉዳት፤ በሕይወታቸው ውስጥ ሊያመጡ ስለሚችሉት ክስረት ለልጆቻችን እንንገር።

²⁴ Cline and Jim Fay. (2006) Parenting teens with love and logic. Nava Press Publishing
²⁵ ከላይ ያለውን ይመልከቱ
²⁶ ከላይ ያለውን ይመልከቱ
²⁷ ከላይ ያለውን ይመልከቱ
²⁸ Drug free.org

ለልጆቻችን ግንዛቤን ስንሰጥ፤ አነጋገራችንና አቀራረባችን ትልቅ ገይል አለው።

○ ሁሌ ምክር ልምከራችሁ እያልን፤ ቁጭ አድርገን መምከር ላይ ካተኮርን፤ በቶሎ ሊሰለቻቸው፤ ጆሮ ዳባ ልበስ ሊሉን ይችላሉ፤ አጋጣሚዎችን ተጠቅመን የምናስተላልፈው መልእክት ትልቅ ተጽእኖ ሊያደርግ ይችላል። ለምሳሌ፤ የሚወዱት የፊልም ተዋናይ “አደንዛዥ ዕፅ ወወደ” የሚል ዜና ከመጣ፤ ስለዚያ ነገር ከእነርሱ ጋር ለመነጋገሪያ ጥሩ አጋጣሚ ነው። ቴሌቭዥን አብረን ስንመለከት፤ እነርሱ ሊረዱት የሚገባ እውነት ካየን፤ በዚያው አጋጣሚ ተጠቅመን ግንዛቤ ማስተላለፍ እንችላለን።

○ ለልጆቻችን ስለእነዚህ ነገሮች መጥፎነት ስናስረዳ፤ ለእነርሱ በሚመስጥ መልክ እናድርገው። ምሳሌ ብንወስድ፤ “ሲጋራ ማጨስ ካንሰር ያመጣል” ብለን፤ ለ12 አመት ልጆችን ብንነግር፤ ያ አእምሮዋ ውስጥ ላይገባ ይችላል። “ልብስሽን፤ ጸጉርሽን ያሽተዋል፤ ጥርስሽን ቢጫ ያደርገዋል” ብለን ለልጆቻችን ብንነግር ግን፤ የበለጠ ልቧን ከፍታ ታዳምጠናለች። “አደንዛዥ ዕጽ ውስጥ ብትገባ፤ ሕይወትህን ያበላሽዋል” ብለን በደፈናው ለልጆችን ብንነግር፤ ጭራሽ ላይገነዘበው ይችላል፤ በፋንታው፤ ለምሳሌ ስፖርት የሚወድ ልጅ ከሆነ፤ አደንዛዥ ዕጽ በስፖርት እንዳትመጥቅ ያደርግሁል፤ ሰውነትህን አድክሞ ያስቀራል ብንለው የበለጠ ልቡን ከፍቶ ያዳምጠናል።

○ ከእነርሱ ቦታ ሆነን፤ የሚመጣባቸውን ግፊትና ሊሰሙት የሚችሉትን መሳጭ የውሸት መልእክቶች መገምገሙ አስፈላጊ ነው፤ በእነሱ ላይ የሚደርሰውን ግፊት ከተረዳን፤ እነሱን በሚመስጣቸው መልክ ምክራችንን ልናስተላልፍ፤ እነሱም ሊያዳምጡን፤ እድል ይኖራልና። ምሳሌ ብንወስድ፤ ልጆች መጠጥ ሰውን ደፋር ያደርጋል የሚለውን መልእክት ደጋግመው ይሰማሉ። ያንን መልእክት የሚቃረን እውነት እንሰጣቸው። “መጠጥ ለጊዜው ያደነዘዛል እንጂ ደፋር አያደርግም፤ እንደ

ሰው ለጊዜው፣ በመጠጥ ሀይል ደፋር የሆነ ቢመስለው እንኳ፣ በነጋታው የበለጠ ፍርሀት፣ ሀፍረት ይውጠዋል። ብለን እናስረዳቸው። “ዝግጅት፣ (ፓርቲ) ሲኖር፣ መጠጣት ደስተኛ ያደርጋል” የሚለው፣ ሌላው ልጆች የሚሰሙት ውሸት ነው። ለመደሰት መጠጥ መጠጣት የለብህም፣ መጠጥ የጠጡ ልጆች፣ በነጋታው ያደረጉትም ጭራሽ ስለሚጠፋባቸው፣ ጥሩ ትዝታም አይኖራቸው፣ ብለን እንንገር። ለሌት ልጃችን፣ “ወንድ አብሮሽ ሆነ ማለት ወደደሽ ማለት አይደለም፣ ምንም የፍቅር ስሜት በውስጣቸው ሳይኖር፣ የወደዱ መስለው፣ ከሌት ጋር አብረው ጊዜ የሚያሳልፉ፣ ብዙ ወንዶች አሉ።” ብለን እንንገር። “ወንድ መልክሽን ወደደው ማለት፣ አንቺን ከልቡ ወደሻል ማለት አይደለም።” እንበል። በዚህ መልክ፣ ከጓደኞቻቸው፣ ሚዲያ የሚሰሙት መልእክት እየገመገምን፣ ተቃራኒውን ግንዛቤ ስናቀርብላቸው፣ ሊያዳምጡን እድል ይኖረዋል።

ጭክራችን በትስስር ላይ የተመሰረተ መሆን አለበት፣ ጆርዎቸውን ከፍተው የሚያዳምጡን በቁጣና ማስፈራራት መልክ ስናቀርበው ሳይሆን፣ ፍቅራዊ ትስስር ሲኖረን ነውና

አኛ ራሳችን የምንጠጣ ወይ የምናጨስ ከሆነ፣ ለልጆቻችን ምሳሌነት ትልቅ ዋጋ እንዳለው ተረድተን፣ ለራሳችን ጤንነትና ደህንነትም ስንል፣ ለማቆም የተቻለንን እንሞክር። በሙከራ ሂደት ውስጥ እያለንም፣ ልጆቻችንን በአዎንታዊ መንገድ የመቅረጹ ሀይል አለን። ችግሩን ለመደባበቅ ወይ ለመሸፈን ሳንሞክር፣ ግልጽ ሆነን፣ ከልጆቻችን ጋር እንወያይ። “እንደምታየው አጨሳለሁ ግን ሲጋራ ለማቆም በጣም አፈልጋለሁ፣ እየሞከርኩም ነው። አንተ እኔ ባለፍኩበት ጎዳና ላይ እንድትራመድ አልፈልግም” ብለን፣ በግልጽ የሚያዩትን እውነት እናብራራላቸው። ባጠቃላይ፣ እንደ ልጆቻችን እድሜና የተፈጥሮ ጸባይ፣ አቀራረባችንና ግንዛቤ መስጫ መንገዳችን የተለያዩ ሊሆን ይገባዋል።

(ልጆቻችንን እንደየእድሜያቸው ስለተለያዩ ጉዳዮች እንዴት ለናወራቸው እንደምንችል፣ ጥሩ ምሪት የሚሰጠን ድረ ገጽ ስም ለማየት ከስር ይመልከቱ።)²⁹

የጓደኛ ግፊት

ልጆቻችንን፣ ከድራግ መጠጥና ሌላ ግብረወጥ ድርጊት መከላከል ስንፈልግ፣ አንድ እውነት ልብ ልንል ይገባል፣ በእነርሱ ዕድሜ ያሉ እኩዮቻቸውና ጓደኞቻቸው፣ በልጆቻችን በአስተሳሰብ እና እርምጃቸው ላይ ትልቅ ተጽእኖ ሊኖራቸው ይችላል።

“ልጆች አደንዛዥ እጽን የሚሞክሩበት ምክንያት ምንድነው በሚለው ላይ የተደረጉ ጥናቶች ተመሳሳይ ምላሽ አግኝተዋል፤ ያም ከጓደኛ ላለመለየት ነው። ከጓደኞቻቸው የሚመጣው ግፊት፣ ልጆችን ወደ መጠጥ ሲጋራ ድራግ ሊመራ፣ ማድረግ የማይፈልጉትንና የሚጎዳቸውን ነገር ሊያስደርግ፣ ትልቅ ሀይል አለው።³⁰

ልጅ ጓደኛን መምሰል ይፈልጋልና፣ ከእነርሱ ላለመለየት፣ በእነርሱ ዘንድ፣ “ሞኝ የማይገባው” ላለመባል፣ ተቀባይነት ለማግኘት ሲል፣ ሌሎች ልጆች ያደረጉትን ለማድረግ ሊነሳሳ ይችላል። ከጓደኛ የሚመጣ ግፊትን አልፈው፣ጠንክረው እንዲቆሙ የሚያስችል ኅይል በልጆቻችን ውስጥ እንዲሰራ፣ ወላጅ ጥረት ማድረጉ በጣም አስፈላጊ ነው፣ ግፊትን የሚቋቋም ሀይል በውስጣቸው ካለ፣ በወጀቡ ውስጥ አልፈው መውጣትን ይችላሉና።

ልጅ ጓደኛን እንዳይከተል በዋነኝነት የሚያበረክተው፣ የወላጅ ቁጣ አይደለም፤ በውስጡ እንዲመሰረት ያበረታታነው፣ ግንዛቤ፣ ራስን

²⁹ parentdrugfree.org ልጆቻችንን ስለተለያዩ ሱሶች፣ ጎጂ ልምዶች ለመጠበቅ፣ ለማዳን፣ በየእድሜ ክልላቸው፣ እንዴት ለናወራቸው ልንመክራቸው እንደሚገባ በጣም ጥሩ ምክር ይሰጣል

³⁰ Steinberg Laurence (2011) you and your adolescent, Simon and Schuster

ችሎ የማሰብ፡ ለራስ የመወሰን ችሎታ እንጂ። ብዙ ጊዜ፣ የጓደኛ ግፊትን አሸንፈው የሚያልፉ ልጆች፣ የራሳቸው የሆነ ጥሩ ነገር እንዳላቸው የሚረዱ፣ የሰው አድናቆት ጭብጨባን የማይጠሙ፣ ላመኑበት ትክክል ነው ለሚሉት፣ ጸንተው መቆም የሚችሉ፣ ልጆች ናቸው። እንዲህ አይነት ጠንካራ መሰረት በውስጣቸው እንዲሰራ፣ የጓደኛ ግፊትን ልጆች እንዲቋቋሙ፣ ወላጅ ምን ማድረግ ይችላል?

☞ ቀደም ብለን በምእራፍ አራት እንዳነሳነው፣ ለልጆቻችን፣ ራሳቸውን መሆንን ስላለመፍራት፣ ላመኑበት ስለመቆም፣ ከልጅነታቸው እናስተምር፤ በንግግር ብቻ ሳይሆን በምሳሌነትም እናስተምር። ትክክለኛ ለሆነና ላመኑበት ጸንቶ የመቆም ምግባር ስናይባቸውም፣ እናበረታታቸው። ለምሳሌ፣ በሀጻንነት እድሜያቸው እኛ ጋ መጥተው፣ “ዛሬ ትምህርት ቤት ልጆች አስተማሪ እንረብሽ ሲሉኝ፣ እኔ ግን እንቢ ብዬ ያንን መረጥኩ” ብለው ሲነግሩን፣ “ጎበዝ ልጄ” ብለን፣ በምርጫቸው እንዴት እንደተደሰትን እናሳያቸው፤ ሌላው ያደረገውን ሁሉ መከተል እንደሌለባቸውም እንንገራቸው። እዚህ ጋር ነጥቡ፣ ልጆቻችን፣ የውስጣዊ ትዕቢት ወይ “ሁሉን እኔ አውቃለሁ” የሚል ጸባይ ይያዙ፣ ማለት አይደለም፤ በአንጻሩ ለሚያምኑበት፣ ትክክል ነው ለሚሉት ጸንተው መቆም እንዳይፈሩ ከልጅነታቸው እናበረታታ።

☞ በተለይ በልጅነታቸው ጊዜ፣ ልጆቻችን፣ “ራሳቸውን ችለው፣ ላመኑበት ጸንቶ የመቆም” ጸባይ፣ በውስጣቸው እንዲመሰረት፣ ሊረዷቸው የሚችሉ ጨዋታዎችን አብረናቸው ልንጫወት እንችላለን። ከልጆቻችን ጋር የምናደርገውን፣ የዚህ “አስተማሪ ንግግር” ልውውጥ፣ ምሳሌ እንስጥ፤ ለምሳሌ፣ “ዛሬ፣ ጠይቁን እንመልሳለን የሚለውን፣ የምወደውን ጨዋታ እንጫወታለን” ብለን፣ እንደ መዝናኛ ጊዜ አድርገን፣ ጥያቄዎችን አዘጋጅተን፣ እናቅርብ። “ትምህርት ቤት አንድ ልጅ፣ ጥሩ ያልሆነ ጎጂ ነገር፣ እንካ ብሎ ይሰጣችኋል፤ በዚህ ጊዜ ምን ታደርጋላችሁ?” 1. እኔ ይህን አልወስድም ብላችሁ ለልጁ ትሰጡታላችሁ? 2. ልጁ

እንዳይታዘባችሁ እሺ ብላችሁ ወስዳችሁ ከዚያ በሁዋላ ትጥሉታላችሁ? 3. ወስዳችሁ ትጠቀሙበታላችሁ? የቱን ትመርጣላችሁ?” ብለን እንጠይቅ፤ ልጆቻችን እንዲያስቡበትም ዕድል እንስጣቸው። ልጅ፣ “እኔ ይህን አልወስድም አለዋለሁ” ብሎ ሲመልስ፣ ወላጅም የእርካታ ፊት አሳይተን፣ ጎበዝ፤ ለምን እንዲህ አልክ እስቲ አብራራልን ብለን፣ ልጅ እንዲያብራራ ቦታ እንስጥ፤ ልጅም ለተጠየቀው ጥያቄ ሲመልስ፣ ለራሱም አያስበበት፣ ያ አውቀት ውስጡ እየሰረጸ፣ ይመጣል። ሌሎችም፣ የሚመለከቱ ወንድምና እህቶች፣ ወላጅ በመልሱ እንዴት ደስ እንደተሰኘ ሲያዩ፣ ትልቅ ትምህርትን እየተማሩ ይመጣሉ። ከጠበቅነው የተለየ ምሳሌ ብናገኝ እንኳ፣ “ልጄ፣ እኔ የማልፈልገውን መለስ” ብለን፣ ንዴት ብስጭት አናሳይ፤ “እሺ ለምን ይህን መረጥክ” ብለን በመጠየቅ፣ ከዚያ ቀስ ብለን የሚረዳው ምክር መምከር፤ ደግመን በሌላ ጊዜ፣ ያንን ጨዋታ አብረን መጫወት፣ ለልጆቻችን ትልቅ አውቀት ሊሰጣቸው ይችላል።

☞ ከጓደኛ ዘንድ ጥያቄና ግፊት ሲመጣባቸው፣ ሊመልሷቸው የሚችሏቸውን፣ የብልህነት መልሶች፣ አብረናቸው መለማመድ፣ ልጆቻችንን በትልቁ ሊረዱ ይችላሉ። የአኩሪታቸው ማሸፍያ መሆንን ባለመፈለግ፣ ብዙ ልጆች ማድረግ የማይፈልጉትን እንኳ፣ እሺ ብለው ያደርጋሉ፤ ለጓደኞቻቸው ፈዝ በማያጋልጣቸው መልክ፣ እንዴት ጥሩ መልስ ሊመልሱ እንደሚችሉ በመወያየት ልጆቻችንን ልናስታጥቅ እንችላለን።

☞ እኛ እንዲማሩ የምንፈልገውን ትምህርት፣ እንደተረት አድርገን በታሪክ ውስጥ በማስገባት፣ (በተለይ በሀጻንነት እድሜያቸው)፣ ልጆችን በትልቁ ልናስተምር እንችላለን።

☞ ልጆች አደግ እያሉ ሲመጡ፣ “እስቲ የውይይት ጊዜ ይኑረን” ብለን፣ ልጆቻችንን ሰብስቦን፣ “ጓደኛን በተመለከተ ከሁሉ የሚያስቸግረው ምንድነው? ውሳኔን በተመለከተ፣ ከሁሉ ከባድ ምንድነው?” ብለን እንጠይቅ፤ ሁሉም ልጅ የየራሱን እንዲያበረክት

ቦታ እንስጥ። የበላይ ተመልካች አይነት ሆነን ሳይሆን፤ እኛም የጥያቄው ተካፋይ ሆነን ያለንን እናበርክት። የማልፈልገውን ሰማሁ ብለን ሳንቆጣ፤ ከልጆቻችን ጋር ከልብ እንወያይ፤ አንዱ ለሌላው ጠቃሚ ምክር እንዲሰጥ፤ መድረክ እንስጥ፤ ይህ ወንድምና እህትን ያቀራርባል፤ ልጆች ስለሚያልፉበት፤ ለወላጅ በግልጽ እንዲናገሩም ያበረታታል፤ እኛም፤ እነሱ ስላለባቸው ግፊት፤ በጥልቀት እንድናውቅ ይረዳናል።

○ ይህን ትምህርታዊ ጊዜ፤ ልጆችን በሚሰብ መልኩ አድርገን ማዘጋጀቱ ትልቅ ጥቅም እንዳለው እንረዳ፤ ደረቅ፣ ልጆችን የማይሰብ ከሆነ፤ ልጆች ደስ ብሏቸው አይሳተፉምና። ዘዴን ተጠቅመን፤ ልጆቻችን ውስጥ የምንመሰርተው ይህ እውቀት ለሕይወታቸው በትልቁ ያበረክታል። የጓደኛ ግፊትና የተጽእኖ ወጀብ ሲመጣ፤ በውስጣቸው የተመሰረተው ጥንካሬ አሻጋሪ ድልድይ ይሆናቸዋል።

ልጆቻችን ስላለባቸው ግፊት፤ እንደየአድሜያቸው እንዴት ልናነጋግራቸው፤ ልንረዳቸው እንደምንችል፤ በጥልቀት የሚያሳውቁን፤ ለወላጅ ተብለው የተዘጋጁ፤ ረጂ የእውቀት ምንጮች (ዌብ ሳይቶች) አሉ። (በግርጌ ማስታወሻው ላይ ያሉትን ድረገጾች (ዌብ ሳይት) ቢመለከቱ፤ በጣም ጠቃሚ የሆኑ ግንዛቤዎች ሊያገኙ ይችላሉ።³¹

2 በውጩ ሰላለው ወጀብ፤ በእውቀት ማስታጠቅ

ልጆቻችንን ፍቅር በሞላበት፤ ሁሉ ጥሩ በሆነበት ቤት ውስጥ እያሳደግን፤ “በውጩም ሁሉ ጥሩ ነው” በሚለው አስተሳሰብ ስር

³¹ www.theantidrug.com የሚለው ዌብ ሳይት ልጆቻችን ስላለባቸው የተለያዩ ግፊቶች ጥሩ ግንዛቤ ይስጠናል። እንዴት ልንረዳቸው እንደምንችል ከእነሱ ጋር ባለን የንግግር ልውውጥ (communication) ወደ ድል እንዲሸጋገሩ ረጂ መንገድ ምን ጥሩ ገለጻን ያደርግልናል።

እንዳያድጉ፤ መጠንቀቅ አለብን። አንዳንድ ጊዜ፤ ቤታቸው ውስጥ በፍቅር እና በሰላም የሚኖሩ ልጆች፤ “ሰው ሁሉ ጥሩና የሚታመን ነው” ብለው ሊያስቡም ይችላሉ፤ ልጆቻችን “ሁሉ ሰው በጎና፤ ሊታመን የሚችል ነው”፤ የሚል እምነት ካደረባቸው፤ በውጭ ያለው ስሕተት ቶሎ ሊያጠቃቸው ይችላል። ያንን ተገንዝቦን፤ ውጩ፤ ሁሉ በጎ የሆነበት እንዳልሆነ፤ ለልጆቻችን ማስተማር፤ ሊመጣ ስለሚችል ጥቃትም ማስገንዘብ አለብን።

ይህ ማለት፤ ልጆቻችን ሰውን ሁሉ እንዲጠራጠሩ ወይም ሰውን ፈርተው እንዲያድጉ እናሰለጥናለን ማለት አይደለም፤ ሰውን ሁሉ በጎን እንዲያይ ተደርጎ ያደገ ልጅ፤ ከማንም በላይ ራሱ ይጎዳል፤ ሌላውን ሰው እንዲወዱና እንዲያከብሩ አድርጎ ልጅን ማሳደግ በጣም አስፈላጊ ነው። በአንጻሩ ግን፤ በውጭ ያለው ሁሉ በጎ እንዳልሆነ፤ ሌላን ለመጉዳት የሚሞክሩ ሰዎች እንዳሉ፤ ልጆቻችን ከእኛ መረዳት አለባቸው። ከዚህ በተጨማሪ፤ እነዚህ ሰዎች ቢያጋጥሟቸው፤ ምን ማድረግ እንዳለባቸው ግንዛቤ ሊኖራቸው ይገባል።

ሀ. በልጆች ላይ እኩይ ተግባር የሚፈጽሙ ሰዎች መከላከል

በተለያዩ አገሮች የሚኖሩትን ቤተሰቦችና ልጆች አጠንክረን የምንገልጸው፤ ልጆችን ለራሳቸው አስቀያሚ የፍትወት ፍላጎት ለመጠቀም፤ የሚፈልጉ ብዙ ሰዎች መኖራቸውን ነው። በዚህ ጉዳይ ላይ የተደረገ ጥናት እንደሚያሳየው፤ በአሜሪካ አገር፤

“በአሁኑ ወቅት/ ከ644,865 በላይ የሆኑ፤ በህገወጥ ወሲብ ድርጊት ተሳትፈው የሚያውቁ ህግ የሚያውቃቸው (ሴክስ ኤጄንደር) ሰዎች በውጩ አሉ። በ10,000 የሚገመቱት ከአስራሩ ውስጥ ጠፍተዋል። (በድብቅ ላይ አሉ፤ የት እንዳሉ አይታወቅም)”³²

³² (National Center for Missing and Exploited Children, 2008).

እኩይ ተግባራቸው ህግ ፊት ያልቀረበ ደግሞ ሌሎች ብዙዎች አሉ። እነዚህ ሰዎች የሚቀርቧቸውን ልጆች ተጠቅመው፣ ለራሳቸው የፍትወት ፍላጎት ማሟያ ሊጠቀሙባቸው ይሞክራሉ። ለዚህ መከላከያ መድኃኒቱ፣ ይህ ችግር እንዳለ ተረድተን፣ ለልጆቻችንም በግልጽ ማስረዳት ነው።

ብዙ ልጆች ለጥቃት ምቹ የሚሆኑት፣ ጥቃቱ ሲጀምር ለቤተሰብ ሄደው ለመንገር ስለሚፈሩ እንደሆነ፣ በዚህ ጉዳይ ላይ ያጠኑ ሰዎች ይናገራሉ። ሌላው ምክንያት፣ የሰዎቹ ሽር ልጅን ሊያታልል ስለሚችል ነው። እነዚህ እኩይ ተግባር የሚፈጽሙ ሰዎች፣ ልጆችን ለመጠቀሚያነት የሚያመቻቹት፣ ብዙዎቻችን እንደምናስበው፣ አስፈራርተው ወይ አስጨንቀው አይደለም። ልጅን የሚቀርቡት፣ ቀስ ብለው፣ አባብለው አታለው፣ ጓደኛ መስለው ነው፣ በዚህም ምክንያት፣ ልጅ የእነሱን እኩይ ተግባር እንደ ፍቅር መግለጫ ተርጉሞ፣ በልቡ ይዞ ጸጥ ሊል ይችላል።

ከሕጻንነታቸው ጊዜ ጀምሮ፣ ከልጆቻችን ጋር ስለዚህ ጉዳይ በግልጽ መወያየት አስፈላጊ ነው። “ትምህርት ቤት ሆነ፣ ሰው ጥየቃ በሄድንበት ቦታ፣ ጓደኛ ቤት ሆነ ጎረቤት፣ ስለ እንደዚህ አይነት ነገር ሊያወራሽ የሞከረ ሰው ካለ፣ ያለ አግባቡ ሊያቅፍሽ/ሊያቅፍህ የሞከረ ሰው ካለ፣ እዚህ ቦታ ሊነካካሽ/ሊነካካህ የሞከረ ሰው ቢኖር፣ በቶሎ ብላችሁ ለእኔ ንገሩኝ” ብለን በግልጽ ማስተማር አለብን። ልጆቻችን መጥተው የሚነግሩን ምንም ይሁን ምን፣ ሳናጣጥል እናዳምጣቸው። የእውነት ተጎድተው ዝም ከሚሉን፣ በስሕተት እንኳ መጥተው ቢነግሩን ይሻላልና፣ የሚነግሩንን ክልብ እናዳምጥ።

ሌላው ልናውቅ የሚገባን፣ ይህን ነጥብ ነው፣ ከልጆቻችን ጋር ብቻውን እንዲሆን የምንተወው ሰው፣ ጠንቅቀን የምናውቀው ሰው ሊሆን ይገባል። አዎ፣ ውጭ ሲወጡ የማያውቁትን ሰው እንዲጠነቀቁ ማስተማር ብቻ ሳይሆን፣ ልጆቻችን የከበቧቸውን “የቅርብ” ሰዎችንም፣ እነማን እንደሆኑ መለየት አለብን። አገር

ቤት እንደለመድነው፣ ልጆቻችንን ከሁሉ ሰው ጋር አንመን። ጎረቤት ይሁን የስራ ባልደረባ፣ ጥሩ ስለመሰለ ወይ ስለሣቀ ብቻ፣ “ለልጆቼ ጥሩ ይሆናል” ብለን አንደምድም። በልጅነታቸው የወሲብ ጥቃት የደረሰባቸው በርካታ ሰዎች የሚመስክሩት፣ ያ ጥቃት ቤተሰብ በሚያውቀው “ብታመነ” ሰው እንደ መጣ ነው። እዚ ጋር ነጥቡ፣ ከመጠን በላይ ተጠራጣሪ ሆነን ሁሉን ሰው የጎን እንመልከት ለማለት አይደለም፣ ጥሩ፣ ደግ፣ አዛኝና ልጆቻችንን በብዙ ሊረዱልን የሚችሉ ብዙ ቅን አሳቢዎች አሉ። ጥሩ ሰዎች እንዳሉ ሁሉ፣ ክፉ አሳቢም ሊኖር እንደሚችል መረዳቱ ግን፣ ተገቢ ነው። ልጆቻችንን ሆነ ራሳችንን በሚገባው ግንዛቤ ካስታጠቅን፣ ክፉን ልንከላከል እንችላለንና።

ከዚህ ጋር ተያይዞ፣ ልጆችን ለእኩይ ተግባራቸው መጠቀሚያነት የሚፈልጉ ሰዎች፣ ባሁኑ ጊዜ በብዛት የሚጠቀሙበት ዋና መሳሪያ፣ ኮምፒዩተር (ኢንተርኔት) ነው። ብዛት ያላቸው ልጆች፣ ባለማሰብ ራሳቸውን ላደጋ ያጋልጣሉ። በዚህ ጉዳይ ላይ፣ በአሜሪካ አገር የተደረገ ጥናት እንደሚያሳየው፣

“71 ፐርሰንት የሚሆኑት በአስራዎቹ የእድሜ ክልል ውስጥ የሚገኙ ልጆች፣ በቀጥታ ከማያውቋቸው ሠዎች የግል መልዕክቶችን በተከታታይ ይቀበላሉ፣ ይህንንም የሚያደርጉት ለወላጅ (ዘመድ) ሳይናገሩ፣ በድብቅ ነው።”³³

“30%ቱ ልጆች፣ እነዚህን በኢንተርኔት የተገናኛቸውን አንግዳ ሰዎች፣ “በፊት ለፊትም ላግኝ” የሚለው ሀሳብን አስተናግደዋል።”³⁴

“14% እነዚሁኑ ሰዎች በአካል አግኝተዋቸዋል።”³⁵

³³ Gregory S. Smith; (August 30, 2007) How to Protect Your Children on the Internet: A Road Map for Parents and Teachers, Praeger publisher; Resource from the national center of missing and exploited children

³⁴ ከላይ ያለውን ይመልከቱ

³⁵ ከላይ ያለውን ይመልከቱ

ብዙ ጊዜ፣ እነዚህ ሰዎች አቅደው፣ የልጆች እድሜ እኩያ መስለው፣ ልጅን የሚሰብ ታሪክ ፈጥረው፣ ልጆችን በአካል ለመገናኘት ሁኔታን ያመቻቻሉ። ቀደም ብለን እንዳነሳነው፣ ያላግባብ የተተወ ኮምፒዩተር፣ ብዙ አደጋ አለው፤ አስቀያሚ የሆኑ፣ ልጅ ሊያያቸው የማይገባቸውን ምስሎች ከማሳየት በተጨማሪም፣ ልጆችን ለአደገኛ ሰዎችም አጋልጦ ይሰጣል። በኮምፒዩተር ሊከሰት ከሚችል አደጋ ልጆችን ለመጠበቅ፣ ወላጅ ምን ማድረግ ይችላል? በዚህ ጉዳይ ላይ፣ ለወላጆች ምክር የሚሰጡ ብዙ፣ ጥናት አድራጊዎች የሚደጋግሙት፣ ይህንን ነጥብ ነው።

- ኮምፒዩተርን የጋራ በሆነ፣ ማንም ቤተሰብ አባል ሊያየው የሚችልበት ግልጽ ቦታ ያስቀምጡ
- ልጆች ኢንተርኔት ውስጥ ሲገቡ፣ ሊገቡት የሚችሉትን የመገናኛ መረብ (አን ላይ ሳይትን) በተመለከተ፣ ገደብ ያብጁ፤ ያንንም ለልጆቻቸው በግልጽ ይገነጥሩ
- ልጆች ኮምፒዩተር የሚጠቀሙበትን ጊዜውንና ሰአቱን የተወሰነ ያድርጉ
- በቀጥታ የንግግር መስመር (ቻት ላይን) ላይ፣ ህጻናት ልጆች እንዲጠቀሙ አይፍቀዱ፤ እንዲሁም በእድሜ ተለቅ ያሉ ልጆች፣ በቀጥታ ንግግር መስመር (ቻት ላይን) ላይ፣ ከማን ጋር እየተገናኙ (አያውሩ) እንደሆነ፣ ያጣሩ፤ አንድ በአንድ ይወቁ
- ከማያውቁት ሰው ጋር በቀጥታ መነጋገር አደጋ እንዳለው ለልጆቻቸው ይጋግሙ ይገነጥሩ።
- ትናንሽ ልጆች ፊስ ቡክ እንዲገቡ መፍቀድ ትክክለኛ እርምጃ እንዳልሆነ ባለሞያዎች ይናገራሉ። ወላጅ እሺ ብሎ ቢፈቅድ እንኳ፣ ልጆች ፊስ ቡክ ውስጥ የሚሰሩትንና፣ ያሏቸውን ጓደኞች፣ ማየት የሚችልበትን መንገድ ማመቻቸት፣ በጣም አስፈላጊ ነው።
- ልጆች ላደጋ የሚጋለጡት ቤት ውስጥ ባለ ኮምፒዩተር ላይ ብቻ አይደለም፣ ኢንተርኔት ሊያገኙ የሚችሉበት የሞባይል/ተንቀሳቃሽ/የመጫወቻ መሳሪያዎችንና ላፕቶፖችን መቆጣጠርም እርግጠኛ ይሁኑ፤ (ያለ ወላጅ ክትትል የተተወ ላፕቶፕ፣ ልጅን ለአደጋ ሊያጋልጥ ይችላልና) ባጠቃላይ፣ ልጆች በኮምፒዩተር ላይ የሚያዩትን መከታተል አስፈላጊ ነው።

ከዚህ በተጨማሪ፣ ትምህርት ሰጪ ብዙ ባለሞያዎች፣ ለወላጆች በጥብቅ የሚሰጡት ምክር፣ ኮምፒዩተር ሳይት የሚያጠራ ሶፍትዌር (ፊልተር ሶፍትዌር) ማስገባት በጣሙን አስፈላጊ እንደሆነ ነው።

ልጆችን ከአደጋ ለመጠበቅ፣ የሚያጠራ ሶፍትዌር መግዛት ለምን ያስፈልጋል?

- አላስፈላጊ የሆኑ ሳይቶች በኮምፒዩተርዎ መስመር እንዳይመጣ ያደርጋሉ፤
- ልጆችም፣ አውቀው ሆነ ባለማወቅ፣ የማይሆን ሳይት ውስጥ ከመጣት ያግዳቸዋል።
- በተጨማሪም፣ እነዚህ ሶፍትዌሮች፣ ወላጆች የልጆቻቸውን ቀጥታ ኢንተርኔት እንቅስቃሴ ለመከታተል (ለመሰለል) እንዲችሉ ይረዷቸዋል። የእነዚህ ሶፍትዌሮች ዋጋ፣ በአማካይ ከ60 ዶላር በአመት የማይበልጥ ነው። ውጤታማነቱን እና ዋጋውን መዘነን ትልቅ የእርዳታ ምንጭ ቤታችን ልናስገባ እንችላለን።
- በሚሰጡት አገልግሎት ጥሩ የተባሉ የተወሰኑ የማጣሪያ ሶፍትዌር ለምሳሌ ያህል እነሆ፤ ኔት ናይ፣ ሳይበር ፓትሮል፣ ሴፍ አይ፣ ሳይበር ሲተር፣ ፒሲ ተትልቴል ወዘተ፤ (ዋናው ነጥብ፣ የሚገዙት ማጣርያ ሶፍትዌር ልጆችን በደንብ ሊከላከል የሚችል መሆኑን አይቶ መምረጡ ነው።
- እንደ ጉግል፣ አልዞ ዌብ የመሳሰሉት የኛ የራሳችን መረጃ አገልግሎቶች ማለትም፣ (ኢንተርኔት ሰርቪሶች) አላስፈላጊ ሳይቶችን በማገድ ሊያግዙ ቢችሉም፣ አብዛኛውን ጊዜ ያ ብቻውን በፈለግነው መልክ ውጤታማ አይደለም (በግጥ የምናስገባው ማጣርያ ሶፍትዌር ጥቅም ይመረጣል)

እንዲህ አይነት፣ አስፈላጊ እርምጃዎችን ወስደን፣ በቅድሚያ በመጠንቀቅ፣ ልጆቻችንን ከአደጋ ልንከላከል እንችላለን።

“ልጅን ከኮምፕዩተር አደጋ መጠበቅ” ጋር በተያያዙ ጉዳዮች ላይ፣ ተጨማሪ ግንዛቤ፣ ማብራሪያ ከፈለጉ፣ በግርጌ ማስታወሻው ላይ የሰፈሩትን ጠቃሚ ድረገጾች ይመልከቱ።³⁶

ልጆችን ለመጥለፍ የሚሞክሩ ሰዎች

ልጆችን አታለው ለመጥለፍ (kidnap ማድረግ) የሚሞክሩ ሰዎች፣ እንዳሉ ተረድተን፣ ልጆቻችንን በግንዛቤ ማስታጠቅ፣ ሌላው ልንወስድ የሚገባው እርምጃ ነው። በውጫ የሚያገኙትን ሁሉ ሰው እንዳያምኑ፣ ለእኛ ሳይነግሩ ማንንም ታከትለው እንዳይሄዱ፣ በማንም መኪና ውስጥ እንዳይገቡ፣ ለልጆቻችን ጠንቅቀን እንምክር። አንድ ሰው አስገድዶ ሌላ ቦታ ሊወስዳቸው ቢሞክር፣ በተቻለ መጠን፣ እዛው አሉበት ቦታ፣ እንዲንፈራገጡና እንዲጮሁ እንምክር፤ ይህም ምክንያት አለው። አደጋን ስለመከላከል የሚያስተምሩ ሰዎች፣ ለህጻንም ሆነ ለትልቅ ሰው ጠቃሚ ምክር ብለው የሚናገሩት ነጥብ አለ፤ አጥቂው ብዙ ጊዜ ጎይሉን ለማስረገጥ እድል የሚያገኘው፣ ተጎጂውን ከሰው ራቅ አድርጎ (ጭር ያለ ቦታ) መውሰድ ከቻለ በኋላ እንደሆነ ያስተምራሉ። በቻልነው አቅም፣ እዛው ያለንበት ለመቆየት መጣር፣ መጮህና ለእርዳታ መጣራት፣ ከክፉ ሊያድነን እንደሚችል ያስተምራሉ፤ ለልጆቻችንም ያንኑ ግንዛቤ እናስተላልፍ።

³⁶ ስለዚህ ጉዳይ የበለጠ ለማወቅ ቢፈልጉ ጥሩ ግንዛቤ ለማግኘት Internetsafety101.org ገብተው safety የሚለውን ቢጫኑ ጥሩ ምሪት ያገኛሉ ሌላ ጥሩ ገለጻ ሰጪ ሳይቶች getnetwise .org—ገብተው kids safety የሚለውን ይመልከቱ enough.org Wiredsafety.org

ለ በትምህርት ቤት ልጆችን የሚጎዱ ተማሪዎች

ልጆቻችን ሊጎዱበት የሚችሉበት አንድ ሌላ ዋና ቦታ፣ ትምህርት ቤታቸው ነው። “ልጆች በትምህርት ቤት ውስጥ ምንም ጉዳት አይደርስባቸውም” የሚለው እምነት፣ ብዙ ሰዎች አለን። እውነቱ ግን ሌላ ነው። በትምህርት ቤት ውስጥ፣ ሌሎች ልጆችን የሚያሰቃዩ ልጆች ከፍተኛ ችግር እያመጡ ነው። በቴሌቭዥን፣ ጋዜጣና የተለያዩ ዜና ምንጮች እንደምናየው፣ ብዙ ልጆች በሚደርስባቸው ግፊት ምክንያት፣ ጉዳት እየደረሰባቸው ነው። ተንኳሾችና በ-ጎይል አስፈራሪዎች፣ በሌሎች ልጆች ላይ የሚያስከተሉት ጫና እና አደጋ፣ ተጠቂዎቹ ላይ የአእምሮ ጭንቀት፣ ብቸኝነት፣ ፍርሀት፣ ራስን መጥላት፣ እና ሌላም ብዙ ጉዳት ሊያመጣ ይችላል። ከዛም አልፎ፣ በሚሰነዘርባቸው ስድብ፣ ፊዝ፣ እና ጥላቻ ምክንያት ራሳቸውን እስከ ማጥፋት የደረሱ ብዙ ልጆች አሉ።

ትምህርት ቤት ውስጥ ልጆች ላይ የሚደርስን ጥቃት በተመለከተ፣ በአሜሪካን አገር በቅርብ በተደረገ ጥናት

- 77% ተማሪዎች ጥቃት ደርሰባቸው እንደሚያውቅ መዝግበዋል።
- ከነዚህ ተማሪዎች ውስጥ፣ 14% የሚሆኑት በጥቃቱ ምክንያት ህይለኛ ጉዳት እንደደረሰባቸው መዝግበዋል።
- 46% ያህል ወንዶች እና 26% ሴቶች በድብድብ ውስጥ ተሳትፈው እንደነበር ተናግረዋል።
- 23% የሚሆኑ የመጀመሪያ ደረጃ ተማሪዎች በወር ውስጥ ከአንድ እስከ ሶስት ያህል ጊዜ ጥቃት እንደሚደርስባቸው ጥናቱ መዝግቧል³⁷

³⁷ Howtostopbullying.com

- በየቀኑ፣ 160000 የሚሆኑ ተማሪዎች፣ በትምህርት ቤት ውስጥ የሚደርሰባቸውን ነውጥ ፈርተው ቤት ይቀራሉ።³⁸
- ልጆች ከሌላ ልጆች በሚደርሰባቸው ጥቃት የተነሳ ራስን አስከመግደል፣ ሌላን አስከመግደት እንደሚደርሱ ተመዘግቧል። በኮሎምቢያ 2ተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት እና በሌሎችም የአሜሪካ ትምህርት ቤቶች ውስጥ የደረሱት የተኩስ አደጋዎችን አስመልክቶ በተደረጉ ጥናቶች፣ ለእነዚህ ክስተቶች በዋነኝነት ያበረከተው ልጆች እርስ በእርስ ላይ የሚያደርሱት ጥቃት (bullying) እንደሆነ ተመዘግቧል።³⁹

እነዚህ አጥቂዎች ልጆችን የሚጎዳ ስድብ ይናገራሉ። ከሌሎች ልጆች ጋር አድመው ተጠቂውን ይደበድባሉ ወይም ተጠቂዋ ላይ ሲያፈዙ ይውላሉ። በፊት ለፊት ብቻ ሳይሆን እንደ ፊስ ቡክ ባሉ፣ የኮምፒዩተር መገናኛዎች ተጠቂዋን የሚያዋርድ ስድብ ሲሰድቡ ይውላሉ።

ብዙ ጊዜ አጥቂዎቹ የሚያነጣጥሩት፣ የእነሱው ጾታ የሆነ ተማሪ ላይ ነው። ልጅን ለማሰቃያ ከሚጠቀሙበት ስድብ ምሳሌ ብንወስድ፣ ለወንድ ልጅ፣ “ሴታ ሴት ነህ፣ ከወንድ ያነስህ ነህ፣ ወንድ ሳትወድም አትቀር” ብለው ሲያዋርዱት ይሞክሩ ይሆናል። አጥቂ የሆኑት ሴቶች ደግሞ ተጠቂያቸው ለሆነችዋ ሴት ልጅ፣ “በማንም ዘንድ ውዴታ የለሽም፣ የተናቅሽ የተዋረድሽ ነሽ፣ የሌላው ማሸፊያ ነሽ” እና የመሳሰሉትን፣ ውስጥ ድረስ የሚጎዱ ስድቦች ለልጆች ይናገራሉ።

ልጆች፣ ብዙ ጊዜ፣ ስለራሳቸው የተነገራቸውን፣ በድፍን ያምናሉ። ስድቡ ውስጣቸው ዘልቆ ሊያማቸው ሊጠዘጠዛቸው ይጀምራል። በዚህ በሚደርሰባቸው ጥቃት፣ ብቻቸውን እንዳሉ ተሰምቷቸው፣ ብዙ ጊዜ ስሜታቸውን ደብቀው ይይዛሉ፣ ወላጅ ፊትም ሁሉን ደህና አስመስለው ሊቀርቡ ይችላሉ።

³⁸ Howtostopbullying.com
³⁹ Howtostopbullying.com

ልጆቻችን በትምህርት ቤት፣ የሌላ ተጠቂዎች እንዳልሆኑ በቻልነው መንገድ ሁሉ እናረጋግጥ። አብዛኛውን ጊዜ፣ የሚገፉ የሚጠቁ ልጆች፣ መልሰው የማይናገሩ፣ ዝም የሚሉና አይናፋር ልጆች ናቸው። በቁመት አጠር ሰውነታቸው አነስ ያሉ ልጆችም ለጥቃት የተጋለጡ ሊሆኑ ይችላሉ፤ ያ ማለት ግን ሁሉን አያጠቃልልም፤ በሰውነት አነስ ያሉ፣ ትምህርት ቤት ውስጥ ምንም ችግር ሳያጋጥማቸው የሚያድጉ ብዙ ልጆች አሉ፤ በአንጻሩ ደግሞ በቁመት ረጅም የሆኑ፣ ብዙ ጥቃት የሚደርሰባቸው ልጆችም አሉ። ከወላጅ ጋር በግልጽ የማይወያዩ ልጆች፣ ለጥቃት የበለጠ የተጋለጡ ሊሆኑ ይችላሉ።⁴⁰ ልጄ ተጠቂ ወይም አጥቂ ነው ወይ ብሎ የመመርመር ተግባር፣ የወላጅ መሆን አለበት።

ልጆቻችን በግልጽ እንዲነግሩን ከፈለግን፣ አጠያየቃችንን በብልጎት እናድርግ። ለምሳሌ፣ በፊት ለፊት መጥተን፣ “ልጆች ያሾፉብህል እንዴ?” ብለን ለልጃችን ብንጠይቀው፣ ግልጽ ሆኖ ሊነግረን ያፍር፣ ይፈራ ይሆናል። በሌላ በኩል፣ “ትምህርት ቤት ውስጥ ሌሎችን ስለሚጫኑ ልጆች (bullies) ምን ታስባለህ/ታስቢያለሽ?” ብለን መልሳቸውን ልንሰማና በዛም ምክንያት እየተጠቁ እንደሆነ ወይስ እንዳልሆነ ልንረዳ እንችላለን።

ከግልጽ መልሳቸው ይልቅ በሚያሳዩን ፍንጮች፣ ተጠቂዎች እንደሆኑና እንዳልሆኑ ልንገመግም እንችላለን። ልናያቸው የሚገቡ ፍንጮች፣ ትምህርት ቤት አስጠላኝ ብለው ደጋግመው የሚያወሩ ከሆነ፣ ጓደኛ የለኝም፣ ልጆች አይወዱኝም ሲሉ ከሰማናቸው፣ የትምህርት ቤት ስብስብ፣ በዓል ላይ መገኘትን የሚፈሩ ወይ የሚጠሉ ከሆነ፣ አሰባሰባቸውን ባንዴ መለወጥ ከጀመሩ፣ ፊታቸው ላይ ጭረት፣ እብጠት ካየን፣ ክፍል ውስጥ የነበራቸው ውጤት በጣም መቀነስ ከጀመረ፣ ቤት ሲመጡ ብዙ ጊዜ ርቧቸው የሚመጡ ከሆነ፣ ትምህርት ቤት ውስጥ ጓደኛ የማፍራት ችግር ካለባቸው፣ ሌሎች ልጆች ሲያዩ የመደንገጥ የመፍራት ሁኔታ ካየንባቸው፣

⁴⁰ Sheras Peter, (2002) Your Child: Bully or Victim? Understanding Fireside; Sumon and Schuster.

ድሮ ያልነበራቸው ውጥረት ጭንቀት፣ እነሱ ላይ መታየት ከጀመረ፣ እነዚህና የመሳሰሉት ፍንጮች፣ ልጆቻችን በሌሎች ልጆች እየተጠቁ እንደሆነ ሊገልጹልን ይችላሉ።⁴¹

ልጆቻችን በትምህርት ቤት፣ ጓደኛ አካባቢ ተጠቁሞች እንደሆኑ ካረጋገጥን፣ በቶሎ፣ ይህን ነገር ለማስቆም፣ እርምጃ እንውሰድ። ልጆቻችንን ለመርዳት ምን ማድረግ እንችላለን?

ይህ ነገር በልጆች ላይ ሊከሰት እንደሚችል ተረድተን፣ ከመጀመሪያውኑ ልጆቻችንን በግልጽ ማስተማር፣ ትልቅ ጉዳትን ሊከላከል ይችላል። ጥሩነት ሰላማዊነት፣ ዝም ብሎ ከመጠቃት የተለየ እንደሆነ እናስረዳቸው። ጥሩነት ማለት፣ ሲጠቁ ዝም ማለት እንዳልሆነ፣ ሰላማዊነት ማለት፣ ሌላው ሲያሾፍባቸው አንገታቸውን ደፍተው መሄድ ማለት እንዳልሆነ፣ እንንገር። ቀና ብለው፣ ሰውን አይን አይኑን እያዩ እንዲያወሩ እናበረታታ። ተገቢ በሆነ መልኩ፣ ራሳቸውን መከላከል፣ ለመብታቸው መቆምን እንዳይፈሩ፣ እናስተምር።

ልጆቻችን ለእኛ መጥተው በግልጽ እንዳይናገሩ፣ ሊያደርጓቸው የሚችሉ ነገሮችን እናስወግድ። ለምሳሌ፣ ስለዚህ ጉዳይ ከእነሱ ጋር በምንወያይበት ሰአት፣ ስሜታዊ ከመሆን እንቆጠብ። ስንናደድ ወይ በውጥረት ስንሞላ ካዩ፣ እነሱም የበለጠ ይበጠቡጣሉ፣ በሚቀጥለው መጥተው ስሜታቸውን ገልጸው ለኛ መንገርን፣ ሊፈሩ ይችላሉ፣ የኛ መረጋጋት ግን ለእነሱም ጥንካሬ ይሆናቸዋል። ለልጆችን “ምንም አትሆኝም ዝም ብለሽ ትምህርትሽ ላይ አተኩሪ” የመሳሰሉ ንግግሮችን አንናገር። “አንቺ አንድ ነገር ስላደረግሽ ይሆናል፣ ያንተ ጥፋት ይሆናል” ብለን፣ ልጆችን ላይ በቶሎ ከመጠቆም እንቆጠብ። እንዲህ አይነት መልሶች ከኛ ከሰሙ፣ ብቻቸውን እንዳሉ ተሰምቷቸው ይቆያሉ፤

⁴¹ Sheras Peter, (2002) Your Child: Bully or Victim? Understanding Fireside; Sumon and Schuster.

ልጆቻችን ጥቃት ላይ እንዳሉ ከተረዳን፣ ሌላ ዋና ልንወስድ የሚገባን እርምጃ ይህ ነው። ትምህርት ቤት ሄደን፣ ይህንን ጉዳይ ከአስተማሪ፣ ትምህርት ቤት ዳይሬክተር ጋር መወያየት፣ በጣም አስፈላጊ ነው። የዚህን ጥቃት አደገኝነት እየታየ በመሆኑ፣ የሕግ ድጋፍ እንዲያገኝ እየተደረገ ነው። ትምህርት ቤቱ ለችግሩ መላ የማይፈልግ ከሆነ፣ የሕግን አማራጭ እንደምንከተል፣ ለሚመለከተው አካል ሁሉ እንግለጽ። የትምህርት ቤቱ ዳይሬክተርና አስተማሪዎች፣ እነዚን ጉዳት ፈጣሪዎች በቅጣት ሊያስቆሙልን ይችላሉና፣ ችላ ሳንል ጉዳዩን እንከታተል። ሌላው ያለን ምርጫ የአጥቂውን ወላጅ አግኝተን ስለጉዳዩ መወያየት ነው። የልጁን ጥፋት አምኖ የማይቀበል የማይተባበረን ወላጅ ሊገጥመን እንደሚችል መጠበቅ አለብን። በሌላ በኩል፣ ልጃቸው አጥቂ እንደነበር ያላወቁ፣ ይህንን ጉዳይ ከኛ ሲረዱ፣ ልጃቸውን ለማስቆም እርምጃ የሚወስዱ ቤተሰቦችም አሉ።

ልጆቻችን ውስጣቸው እንዲታደስ፣ በተቻለን እናበርክት። ልጆች ደጋግመው ዝቅ አድራጊ ስድብን ሲሰሙ፣ የአነስተኛነት ስሜት ሊወራቸው፣ ራሳቸውን ዝቅ አድርገው ሊመለከቱ ይችላሉ። ያንን ለመከላከል፣ ልጆቻችንን እንገንባ፣ ሰላላቸው ጥሩ ችሎታ፣ የተፈጥሮ ስጦታ፣ ደጋግመን እንገንብታቸው። ከሌሎች በጣም የተለየ አለባባስ፣ አጥቂዎቹን ሊስብ ይችላልና፣ ከሌላው ተማሪ በጣም ተነጥለው እንዲታዩ በሚያደርግ ሁኔታ ልጆቻችንን አናልብስ። አስተሳሰባቸውን በጥሩ መንገድ ሊለውጡ፣ የድጋፍ ምንጭ ሊሆኗቸው፣ ከሚችሉ ሌሎች ልጆች፣ ወጣቶችም ሆኑ ትላልቅ ሰዎች ጋር እናገናኛቸው፣ የሚያበረታታ፣ የሚያደስ መጸሀፍ እንዲያነቡ እናበረታታ። የልጅ ጸባይ አንዱ ካንዱ የተለየ ነው። ልጆቻችን እንደየጸባያቸው እንዲነቃቁ፣ እንዴት ልንረዳቸው እንደምንችል ምክርን ሊሰጡን የሚችሉ አስተማሪዎችና ካውንስለሮች መጠየቅ፣ ጥቅም ይኖረዋል።።

በአንጻሩ፣ የእኛ ልጆች የሌሎችን ሰዎች ልጆች፣ በዚህ መልክ እንዳይጎዱ ከፍተኛ ጥንቃቄ እናድርግ፣ እናስተምራቸውም። ልክ

የእኛ ልጆች እንዳይጎዱብን እንደምንፈልገው ሁሉ፣ ሌላ ልጅም መጠቃቱ መገፋቱ ትክክል እንዳልሆነ መረዳት አለብን። ከዛም በላይ፣ ሌላ ልጅን ለመግፋትና ለመጉዳት እየሞከሩ ያደጉ ልጆች፣ ለራሳቸው ሰላም የሌላቸው፣ ሰው የሚርቃቸው ሰዎች እየሆኑ ይመጣሉ። ሌላ ልጅን መጉዳት፣ የጠንካራነት ምልክት ሳይሆን፣ የፈሪነት ምልክት እንደ ሆነ በመግለጽ፣ ከድንበራቸው ዐልፈው ሌላ ልጅን ለማሠቃየት እንዳይሞክሩ፣ ለልጆቻችን እናስተምር።

በማጠቃለያ፣ ይህን ጉዳይ በተመለከተ “ልጄ እየተጠቃ አይደለም” ወይ “ገና ህጻን ነው” ብለን፣ ስለዚህ ጉዳይ ከመማር ችላ አንበል። ልጆች ጥቃት የሚደርስባቸው ከአንደኛ ሁለተኛ ክፍል ጀምሮ ነው። በተጨማሪ፣ በዚህ ጉዳይ ላይ እውቀት ካዳበርን፣ ልጆቻችን ራሷን መከላከል እንድትማር ከወዲሁ ምን ማድረግ እንደምንችል፣ በቂ ግንዛቤ ይኖረናል። ልጆቻችን ተጎጂ መሆናቸውን እንዴት ፍንጭ ልናገኝ እንደምንችል፣ ልጆቻችንን እንዴት መርዳት እንደምንችል ጥሩ ግንዛቤ የሚሰጡን፣ ይህን ጉዳይ ባጠኑ ሰዎች የተጻፉ፣ ጠቃሚ ዌብሳይቶች አሉ። ስለእነዚህ ድረገጾች ከስር ይመልከቱ⁴²

3. ለቤት ውስጥ ወደብ፣ በእውቀት ማስታጠቅ

ከቤተሰባቸው ጋር ያላቸውን ግንኙነት በተመለከተ፣ ልጆቻችንን ሊመጣ ለሚችል ፈተና እናዘጋጅ። በሌላ አነጋገር፣ ወላጆች በሁሉ አዳኝ ደራሻቸው በሁሉ ነገር ፍጹም እንደሆንን፣ የሚመስጥ ስእል ለልጆቻችን አንቀባ። ያ ጉዳቱ ምንድነው? ልጆቻችን እውነተኛ ባልሆነ፣ ህልማዊ አለም ውስጥ እንዲኖሩ፣ አላስፈላጊ ለሆነ ጉዳት እንዲጋለጡ ያበረክታል።

⁴² Stopbullying.gov
www.jodeebianco.com
“The Bully, the Bullied and The bystander; How parents and teachers can help break the cycle of violence;”
“Odd Girl out; The hidden culture of aggression in girls,” Rachel Simmons

ሕይወት ፍጹም አይደለችም። ምንስ ለልጆቻችን ቀና የምንመኝ ወላጆች ብንሆን፣ እኛም ፍጹሞች አይደለንም። በቤተሰብ መሀል አለመግባባት ሊመጣ ይችላል። በቤት ውስጥ፣ ከወላጅ ቁጥጥር ውጭ የሆነ ፈተና ሊመጣ ይችላል፣ ህመም ሊመጣ ይችላል፣ ይደክመናል፣ እንቸገራለን። “ሕይወቴ ፍጹም ትሆናለች፣ እናቴና አባቴ በሁሉ ጠንካራ ናቸው” በሚለው እምነት ስር ተጠቅልለው ያደጉ ልጆች፣ በዚህ ስህተት ለጉዳት ይጋለጣሉ። “እናቴ እስካለች፣ ምንም ችግር አይደርስብንም”፣ ብለው ተመስጠው ቆይተው፣ በኋላ፣ እናት ልትፈታው የማትችለው ችግር ሲመጣ፣ ራቁታቸውን እንደሆኑ ያህል ይሰማቸዋል። “አባቴ ፍጹም ነው፣ አንድም ስህተት አይሰራም”፣ ብለው እምነው አድገው፣ በኋላ አባት ሲሳሳት፣ ወይ ከእናት ጋር ሲጨቃጨቅ ቢያዩ እውነታቸው ይዘበራረቅባቸዋል።

ለልጆቻችን የማይሆን የፍጹማዊነት ስእል እየቀባን ስንኖር፣ እኛም ራሳችንን ሆነን ልጆቻችንን ለመቅረብ ነጻነቱን እናጣለን፣ ያንን ለልጆቻችን የሳልነውን ህልማዊ የሆነ፣ የፍጹምነት ስእል እንዳለ ለመጠበቅ፣ ዘላለም፣ አላስፈላጊ በሆነ ውጥረት ውስጥ እንኖራለን፣ ሁሌ ፍጹም ሆኖ መቅረቡ ላይ ስናተኩር፣ እውነታዊ ያልሆነ አርቴፊሺያል ግንኙነት ከልጆቻችን ጋር እንዲኖረንም ያበረክታል።

የጥሩ ወላጅ ትርጉሙ፣ ሁሉን ያስተካከለ፣ በሁሉ የተስተካከለ፣ ከስህተት ሁሉ የራቀ አይደለም፣ ልጆቹን ከልብ የሚወድ የቻለውን የሚጥር እንጂ። ልጆች፣ ወላጅ በሁሉ ፍጹም እንዳይደለ ማወቃቸው አይደለም የሚጎዳቸው፣ ከእውነታው ውጭ የሆነ አመለካከት (ግምት) ኖሯቸው፣ ይህ እውነት ሲለወጥባቸው እንጂ፣ በህልም አለም ኖረው፣ ኋላ ችግርን ሲጋፈጡ እንጂ። ስለሕይወት፣ እውነታዊ ያልሆነ ፍጹማዊ የሆነ ስእልን አቅፈው ማደጋቸው፣ በወደፊት ሕይወታቸው ውስጥም ጉዳትን ያመጣል፣ ስለአለም እውነት እንዳይረዱ፣ መጋረጃ ሆኖ ከልሱ፣ ላልጠበቁት ጥቃት ያጋልጣቸዋል።

ልጆችን በደኅናው ጊዜ እውነቱን እንንገራቸው። “እናት አባታችሁ እንደ መሆናችን እንወዳችኋለን፤ ቤተሰባችን ጥሩ ሕይወት እንዲኖረንም የተቻለንን እናደርጋለን፤ ያ ማለት ግን እናት አባት ፍጹም ነው ማለት አይደለም። እኛም እንደማንም ሰው እናጠፋለን፤ እንሳሳታለን” ብለን፤ ከልጅነታቸው እንንገር። “ቤት ውስጥ ያላሰብነው ፈተና፣ ችግር፣ መጥቶ ልናይ እንችላለን፤ ሌላው ቀርቶ ሀመም እንኳ ሊመጣ ይችላል ፤ ይህ የሕይወት ክፍል ነው፤ በዛ ሰአት አትደናገጡ፤ ቤተሰብ አብረን ተባብረን ችግሩን ለመፍታት የተቻለንን ሁሉ እናደርጋለን” ብለን፤ ልጆቻችንን በእውቀት እናስታጥቅ። እንዲህ ልጆቻችንን በእውነት ከከበብናቸው፣ በኋላ የሕይወት ፈተና መጥቶ ሲያዩ፣ አይብረከረኩም፤ በደህናው ጊዜ ከኛ ከሚያምኑን ወላጆቻቸው ሰምተዋልና፤ በጤነኛ መንገድ እንዲጋፈጡት፣ በትልቁ ያበረክታል፤ ራሳቸውን ችለው መቆምን የተለማመዱ፣ የተረጋጉ እንዲሆኑም ትልቅ አስተዋጽኦ ያደርጋል።

4) ችግርን መቋቋሚያ መንገድ ማስተማር

ሕይወት ፍጹም እንደማትሆን መንገር ብቻ ሳይሆን፣ ችግርን በጤነኛ መንገድ መጋፈጫ ስልትን እናስተምር፤ ልጆቻችን፣ ችግርን በጤነኛ መንገድ መጋፈጥን ካልተማሩ ፣ ወደ ጎጂ አቅጣጫ ሊያዘነብሉ ይችላሉ፤ የሚያልፉበትን ችግርና ፈተና ለመርሳት በተለያዩ ጎጂ ነገር ውስጥ ሊገቡ ይችላሉ። ይህ የምናስተላልፍላቸው ጠቃሚ ትምህርት፣ ከልጅነት ዘመን አልፎ ለሕይወት ዘመናቸው ሁሉ መመሪያ እንደሚሆናቸው ተረድተን፤ በማስተማሩ ላይ እንትጋ።

- ☞ ያለፈ ጥፋትን እያሰቡ ያላገባብ ራስን መደብደብ ጭራሽ ወደ ኋላ እንደሚያስቀር አድክሞ አድቅቆ እንደሚተው፣ ለልጆቻችን ጠቃሚ ትምህርት እናስተላልፍ ዋናው ከጥፋት መማርና ወደ ፊት መመልከት እንደሆነ፣ ግንዛቤን እንስጥ።
- ☞ ውድቀትና ስህተት አንድ ሰውን ሊወስነው እንደማይችል፣ ለልጆቻችን ግንዛቤን እናስተላልፍ፤

ሰው ከወደቀበት ከተነሳ፣ ተስፋ ሳይቆርጥ ከጣረ፣ ውድቀቱ ሳይወስነው፣ ያለመበት እንደሚደርስ፣ ጠቃሚ ትምህርትን እናስተምር።

- ☞ ቂም መጥፎ እንደሆነ፣ ለልጆቻችን እናስተምር። በሌላው የተጎዳውን እያሰላሰለ፣ ሰው ምሬትን በልቡ ቋጥሮ ሲይዝ፣ ያ ጉዳት ሁልጊዜ እንደ አዲስ ሆኖ፣ ሀይል ኖሮት በውስጡ እንዲቆይ፣ እንደሚያበረክት፣ ከማንም በላይ፣ ለራሳቸው ሰላም ነጻነት ሲሉ፣ ምሬትን መልቀቅ፣ ይቅር ማለት፣ መተውን እንዲለማመዱ፣ እናስተምር።

ሰዎች፣ በተለያዩ ጊዜ፣ አእምሮቻችን ውስጥ፣ የሚያስጨንቀን፣ የሚያሳዝነን፣ የሚያሳቅቀን፣ የሚያሳፍረን፣ የሚያስደነግጠን ሀሳብ መምጣቱ አይቀሬ ነው። ልጆቻችንም እንደማንኛውም ሰው፣ በሚጎዳቸው፣ በሚጸጽታቸው፣ በሚያሳፍራቸው፣ በሚያስጨንቃቸው ነገር ውስጥ ያልፋሉ። ከዚህም በተጨማሪ፣ በቴሌቭዥን በሚያዩት ዝብርቅርቅ፣ እና በእድሜ ተጽእኖ ምክንያት፣ ጭራሽ ያልጠበቁት ሀሳብ ሊመጣባቸው ይችላል። ባጠቃላይ፣ በውስጣቸው የሚሰማቸው ነገርን፣ ወደውስጥ በመቅበር ፋንታ፣ መጋፈጥን እንዲለምዱ፣ የሚረዷቸውን እውነቶች እናስተላልፍላቸው።

- ☞ ሰው እንደመሆናችን መጠን፣ ሁላችንም፤ “ይህ ይቀረኛል ስሜት፣ የብቸኝነት፣ የዝቅተኝነት ስሜት፣ የቅናት፣ ሀፍረት ስሜት፣ ወዘተ ልናልፍ እንደምንችል በግልጽ እንንገራቸው። ሁሉም ሰው በውስጣዊ ጉዳት የሰብራት ስሜት ውስጥ እንደሚያልፍ መልእክት እናስተላልፍ።
- ☞ አንዳንዴ በዐስራዎቹ የእድሜ ክልሎች (ቴኔጀር እድሜ) አካባቢ አስበው የማያውቁት እንግዳ ጎሳብ ሊመጣባቸው እንደሚችልም እንንገር።
- ☞ የማንፈልገው ስሜት ተሰማን ፣ ወይ ያልጠበቅነው ሀሳብ ወደአእምሮቻችን መጣ፣ ማለት መጥፎ ነን

ወይ መጥፎ አደረግን ማለት እንዳልሆነ፤ ለልጆቻችን እናስተምር። ከሚሰማን ስሜት የተለየ ምርጫ ለማድረግ፤ ሁልጊዜ ሀይሉ እንዳለንም እንንገር።

- “የማንፈልገው ስሜት ጎይል የሚያገኘው ስንቅብረው፤ ከውስጥ ደብቀን ስናኝከው፤ ወይም ደግሞ ተሳቀን በሌላ ነገር ጸጥ ልናደርገው ስንሞክር እንደሆነ፤ እናስተምር።
- ለሚያምኑት ሰው ማማከር፤ በውስጥ ያለ ሽክምን እንደሚያቀል ለልጆቻችን መልእክት እናስተላልፍ።
- ቃላት ሀይል እንዳላቸው፤ ደጋግሞ፤ አዳሽ ቃላትን መናገርና ለራስ መደጋገም፤ ውስጥን እንደሚያንጽ ለልጆቻችን እናስተምር
- አማኞች ከሆንን፤ ለልጆቻችን፤ ጸሎት ስላለው ሀይል እናስተምር። እግዚያብሄር ልብን እንደሚያይ፤ በምንም አይነት ችግር ውስጥ ቢያልፉ፤ ልባቸውን ከፍተው ካነጋገሩት፤ ችግሩ በእነሱ ላይ እንዳይነግስ፤ እርዳታ እንደሚለግላቸው፤ ነግረን፤ በግልጽ ወደ አምላካቸው እንዲጸልዩ እናበረታታቸው።

ባጠቃላይ፤ እኛ የልጆቻችንን ጠባይ/ደካማ ጎን እናውቃለን፤ ማን ቶሎ ራሱን ወደመውቀስ እንደሚዞር፤ ማን በውስጡ የመያዝ ጠባይ እንዳለው እንረዳለን። ማድረግ ያለባቸውን እና የሌለባቸውን፤ እንደየጠባያቸው እንምክር፤ እናስረዳቸውም። እንዲ ከልጅነታቸው ጊዜ ጀምሮ ብናስተምር፤ ነገ በቤት እንኳ ባይሆን በትምህርት ቤት በሚገጥማቸው ችግር አይንበረከኩም። ከእኛ ከሚያምኑንና ሚወዱን ወላጆቻቸው፤ ፍርሀት ጭንቀት ሀፍረት ሊያስቆማቸው እንደማይችል፤ ስምተዋልና ቢመጣ ሳይፈሩ ይጋፈጡታል። ነገሩ ቁስል ሆኖ እንዳይቀር ወደ ብርሃን ያወጡታል። ለወደፊት ሕይወታቸውም በጣም ረጂ የሆነ ችግርን መቋቋሚያ መሳሪያ በውስጣቸው ይቀመጣል።

የሕይወት ተሞክሮ

የትምህርት ቤቱ ፈተናዬ

በትምህርት ቤት በነበርኩበት በአብዛኛዎቹ አመታት፤ ከሌሎች ተማሪዎች ዘንድ በብዛት ጥቃት ይደርስብኝ ነበር። ከአመታት አመታት የሚደርስብኝ ጥቃት መጠኑ እየበዛ ስቃይም እየጨመረ መጣ። እናቱ አባቱ ሁሌ የሚነግሩኝ ለሁሉም ሰው ደግነትን እንዳሳይ፤ ጥሩ ልጅ እንድሆን ነበር። ትምህርቱ ጥሩ ቢሆንም በትምህርት ቤት ለሚደርስብኝ ጥቃት ግን መላ ሊሆንልኝ አልቻለም። ራሴን ለመከላከል ምን ማድረግ እንዳለብኝ አላውቅም ነበር። መጀመሪያ፤ ጥቃቱ ሲደርስብኝ፤ ለእናቱ መጥቼ መናገር ጀመርኩ። የልጅ ነገር ነው ብላ አስባ ከልብ አላዳመጠችኝም። ባንድ ወቅት እንዲያውም “አንቺ ምንም ሳታጠፊ እንዴት ዝም ብለው ሊያጠቁሽ ይችላሉ ጥፋቱ ያንቺ እንዳይሆን” ትለኝ ነበር።

እነዚህን ልጆች ምንም መጥፎ ነገር አላደረኩባቸውም ነበር። እንዲሁ ከእነሱ የተለየች አድርገው አይተው ይጠሉኝ ነበር። አሜሪካ አገር ተወልጄ ባድግም፤ እንደ ውጭ አገር ሰው አይተው፤ “አገርሽ ተመልሰሽ ሂጂ፤ አንቺ ግንባራም ኢትዮጵያዊ እና ሌላም ውስጤን የሚጎዳ ነገር ይናገሩኝ ነበር። እቤት እየመጣሁ በብዛት አለቅስ ነበር። እናቴም ቀስ በቀስ የጉዳቱ ጥልቀት እየገባት መጣ። ሳለቅስ አብራኝ ታለቅስ ነበር፤ ምን ማድረግ እንደምትችል ግራ ገብቷትም በጣም ትጨነቅ ነበር።

ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ስገባ ከሌሎች ልጆች የሚደርስብኝ ጥቃት መጠኑ እየጨመረ መጣ። ከእኔ በእድሜ የተለቁ ሴቶች ልጆች እየመጡ ይሰድቡኝ ያመናጭቁኝ ነበር።

ሳልጠቃ፣ ሳልሰደብ ያለፈ ሳምንት ትዝ አይለኝም። በዚህ ሂደት ውስጥ ስሜቴ በጣም ተጎድቶ አእምሮዬ በጣም ተበጥብጦ ነበር። አንዳንዴ ከእንቅልፌ መንቃት፣ ካልጋዬ መነሳት በጣም ያስጠላኝ ነበር። ቀን የሚጠብቀኝን አውቀው ነበርና ተስፋ የመቁረጥ ስሜት ይሞላኝ ነበር። ያማረ ልብስ ስለብስ የልጆቹ ስድብ ይብስ ነበርና ልጆቹ ቢተውኝ እያልኩ የቤት ልብስ እየለበስኩ ሁሉ እሄድ ነበር።

በዚህ ሁሉ የስቃይ ዘመን ሳልረታ እንድወጣ የረዳኝ አንድ ዋና ነገር፣ እናቴ ለኔ የሰጠችን ድጋፍ እና ተስፋ ሳትቆርጥ እኔን ለመርዳት ያደረገችው ጥረት ነው። እናቴ የጉዳቱ ጥልቀት ከገባት በኋላ ልትረዳኝ የተቻላትን ትጥር ነበር። ያጋጠመኝን ነገር ስነግራት የልጅ ነገር ሳትል ልቧን ከፍታ ታዳምጠኝ ነበር። ተስፋ ሳትቆርጥ ትምህርት ቤት እየሄደች አስተማሪዎቼን ታነጋግር ነበር። ያ አልሆንም ሲላት ደግሞ ከትምህርት ቤቱ አስወጥታ ሌላ ትምህርት ቤት አስገባችኝ። አዲሱ ትምህርት ቤት ከገባሁ ጀምሮ አንድም ጥቃት ግፊያ ሳይደርስብኝ በሰላም ቆየሁ፤ ለመጀመሪያ ጊዜም፣ ትምህርት ቤት ስሄድ፣ ደስታ ይሰማኝ ጀመር፤ ትምህርት ቤቱን ጨርሼ ተመረቅኩኝ። እንዲህ አይነት እናት ሳላለችኝ በጣም እድለኛ ነኝ። አበረታቹ፣ ደጋፊዬ፣ የሆነች ተስፋ ሳልቆርጥ እንድራመድ የረዳችኝ ነች።

ምዕራፍ ስድስት

ልጆቻችንን በሥነ ሥርዐት አስታጥቆ ማሳደግ

ልጅ ስለ ወላጅ የቤቱ መሪነት፣ ግንዛቤ ሊኖረው ይገባል። ልጆች በቤታችን ውስጥ፣ በወላጅነታችን እንዲያከብሩን ማስተማር አለብን። አንዳንዴ፣ ወይም ጥሩ ባህል መስሎን፣ ወይም፣ “ባሁኑ ዘመን ልጅ እንዲህ ነው የሚያድገው” ብለን አስበን፣ ልጅን ከልጅነት ቦታ አውጥተን እንደ ጓደኛ ልናደርግ የምንሞክር ሰዎች አለን። በልጅነታችን የደረሰብንን፣ መጠኑ የበዛ ቅጣትና አሉታዊ ሕይወት፣ በልጃችን ልናካክስ የምንሞክርም ወላጆች እንኖራለን፤

ልጃችን ቤት ውስጥ አዛዥ እንዲሆን መፍቀድ ካለ እኛ ተጽእኖ በራሱ ሁሉን እንዲያደርግ ቦታ መስጠት፣ ያ ፍቅር አይደለም። የፈለገ የሥነ ልቦና ዐዋቂ ይናገረን ወይም አዲስ መጤ መጽሐፍ ያስተምረን፣ ልጅን ከልጅነቱ ዐልፎ እንደ ጓደኛ እንዲያየን አድርገን አናሳድግ፤ ያ ልጃችንን መጉዳት ነውና።

ልጅ ገና ብዙ ጓደኞች ያፈራል፤ ወላጆቹ ግን አንድ ወይም ሁለት ብቻ ናቸው። አንድ ህጻን፣ መሪ ያስፈልገዋል። ለዓለም አዲስ የሆነው ይህ ፍጡር፣ የሚመራው፣ ክፉና ደጉን የሚነግረው፣ ለጥሩ እና ለመጥፎ ሥራው ምላሽ የሚሰጠው፣ ወላጅ ያስፈልገዋል። ልጅን ነጻነት ሰጠሁት ብለን፣ እንደልቡ ከለቀቅን፣ ክፉና ደጉን የማይለይ ፣ በራሱ የሚጋልብ ይሆናል። ልንመራው በሚገባን ሰአት ከላይ ሆነን አልመራነውምና፤ ቀናውን መንገድ የሚያሳየው የወላጅ ተጽእኖ ሳይኖረው ያድጋል። እኛንም ክብር ይነሳናል። “አባት እናቴ፣ ልጅ እያለሁ እንደ ወላጅ አልሆኑልኝም” ብሎም ይማረርብናል። ልጅ የሚያስፈልገውን ነጻነት መስጠት፣ እንዳይፈራና እንዳይሳቀቅ አድርጎ ማሳደግ ተገቢ

ቢሆንም፣ በዚያው መጠን ግን ወላጅ የቤቱ ዋና አዛዥ እንደሆነ፣ ማወቅ አለበት።

ልጆቻችንን ቀና አካሄድ ልናስተምራቸው ስንፈልግ፣ ሁለት ዋና ነጥቦችን እናስታውስ፤

1. እኛ ፊት መታዘዛቸው ላይና፣ አሳምሮ ማድረጋቸው ላይ ብቻ አናተኩር፤ ክፉና ደጉን በጥልቀት እንዲረዱ እንትጋ። ደጋግመን እንዳነሳነው፣ ልጅ ከልብ ያልተማረው ትምህርት ነገ ከውስጡ ውልቅ ብሎ ይጠፋል። አዎ፣ አሁን ሰባት ወይም ስምንት ዓመት ሆኖዎቸው ሳለ፣ ለጊዜው እኛ ፊት፣ የፈለግነውን ሲያደርጉልን፣ ጥሩ ያሰለጠንናቸው ይመስለን ይሆናል፤ ያ ብቻውን ግን በቂ አይደለም፤ ያስተማርናቸው ትምህርት ከልብ ካልገባቸው፣ ውስጣቸውን የሠረጸ፣ ጥሩውንና መጥፎውን፣ ክፉና ደጉን የሚለይ፣ የተተክለ ዕውቀት ከሌለ፣ የእኛ አይን የሌለበት ቦታ ሲሆኑ፣ "አሁን ነጻ ሆንሁ፣ ያሻኝን ማድረግ እችላለሁ" ብለው፣ የፈለጉትን ሁሉ ማድረግ ይጀምራሉ።

2. ሌላኛው ማስታወስ ያለብን፣ ይህን ነጥብ ነው። ልጆቻችን አንድ ነገር እንዲያደርጉ ስንፈልግ፣ በጎይላችን መጠቀም ላይ ብቻ አናተኩር፤ እንዲያከብሩን፣ እንዲያዳምጡን፣ የሚያበረታታቸው ምግባር ይኑረን። ዛሬ ባለን ጎይላችን እና ጩኸታችን አንተማመን። በጎላ ሲያድጉ፣ ዛሬ እነርሱ ላይ ያለን ጎይል አይኖረንም። በግንኙነታችን መሐል አብሮ የተሰራ የመከባበር እና የመደማመጥ ነገር ከሌለ፣ በጎላ በእድሜ ከፍ ሲሉ፣ እኛንም ክብር ይነሱናል፤ "ድሮ እኔ ላይ የነበራችሁ ጎይል አሁን የላችሁም" ይሉናል። እንኳን ሊያዳምጡን ቀርቶ፣ አጠገባችንም መድረስ ያቆማሉ።

"ጥናቶች እንደሚያመለክቱት ከልጅ ጋር ያለን ፍቅራዊ ትስስር፣ በልጅ ላይ የቀጥታ ብቻ ሳይሆን ተዘዋዋሪ ተጽእኖ አለው። (በሀይሉ ብቻ በመጠቀም ፋንታ) ትስስርን ያዳበረ

ወላጅ በልጁ የመከበር፣ ታዛዥነትንና አዎንታዊ ምላሽን የማግኘት ትልቅ እድል አለው (ከልጁ ጋር ትስስርን ካላዳበረ ወላጅ ጋር ሲነጻጸር)⁴³

እስከ ወዲያኛው የሚዘልቅ መከባበርና መሰማማት በእኛና በልጆቻችን መሐል እንዲኖር የሚረዳን ብቸኛ ገመድ፣ በልጅነታቸው ጊዜ የተመሰረተው ለእኛ ያላቸው አክብሮት መሆኑን አስታውሰን፣ እንዲያከብሩንና እንዲያዳምጡን የሚያበረታታቸው ምግባር ይኑረን። ወረድ ብለን ስርአት ማስተማር ዘዴዎችን ስንመለከት ከላይ ያነሳናቸውን ሁለት ነጥቦች እያስታወስን "ልጆቼን ሥነ ሥርዐት የማስተምርበት ዘዴዬ እነዚህ ሁለት ነገሮች ያበረታታል ወይ?" ብለን ራሳችንን እየጠየቅን ይሁን።

ለልጆቻችን በጎ ምግባርን የምናስተምረው በተለያዩ መንገድ ነው። ምክር፣ ልጅን ማስተማር አንደኛው መንገድ ነው። የጥፋቱን ዋጋ ማሳየት (ቅጣት) ልጅን መቅረጹ ይላኛው መንገድ ነው። ቀና ሥራውን ማበረታታት ልጅን ለማስተማር አስፈላጊ መንገድ ነው። በምሳሌነታችን ማስተማር፣ ሌላው ልጅን ማስተማር ዋነኛ ዘዴ ነው። በእነዚህ ሥርዐት ማስተማር ዘዴዎች ተጠቅመን፣ እንዴት ልጆቻችን ውስጥ የሚቆይ እውቀትን ለመተከል እንችላለን?

1. ምክር

ከምንም በፊት፣ ልጆቻችንን ልናስተምር የምንፈልገውን ዋና ዋና ነገሮችን እንምረጥ። "ልጆቼ በጥልቅ እንዲማሩት የምፈልገው ይህን ይህን ነገር ነው፤ እንዲከተሉት የምፈልገው ምግባር፣ ይህን ነው፤ እንዲርቁት የምፈልገው ያንን ነው ብለን ዋና ዋና የምንላቸውን ነገሮች እንምረጥ። ከዚያ አትኩሮታችን እነዚህን

⁴³Smith A Charles (1999) The encyclopedia of parenting theory and research

ነገሮች በጥልቀት ማስተማር ላይ እናድርገው። ለምሳሌ፣ ልጆቼ እንዲርቁት የምፈልገው ዋናው ነገር ውሸት፣ ስርቆት፣ ወላጅን አለማክበር፣ ቃልን ማጠፍ ወዘተ ብለን፣ ዋና እና አስፈላጊ የምንላቸውን ጥቂት ነገሮች እንመርጥይሆናል። ከዚያ ወዲያ፣ ከልጅነታቸው ጀምሮ፣ በማይለዋወጥ ሁኔታ ያን ትምህርት ልናስተምራቸው መጣር አለብን።

“እኔን ስለሚያናድደኝ፣ ስለሚያስቆጣኝ፣” ወይም “እንዳትገረፍ ይህንን፣ ያንን አታድርግ” በማለት ፈንታ፣ የጉዳዩን መጥፎነት በቅጡ እናስረዳቸው። “እኔ ስላልሁ ብቻ” ወይም “ስለሚያናድደኝ ነገሮችን አታድርግ/አታድርገ” እያልን፣ በደፈናው እየተናገርን ብናሳድጋቸው፣ ያ ነገር ለእነርሱ ሕይወት ያለውን ጉዳት ሳይገነዘቡት ይቀራሉ። ግንዛቤው ስለሌላቸው፣ ወይ ተደብቀው ያደርጋሉ፣ ወይም እኛ ፊት ለማስመሰል ይሞክራሉ። ቢያቆሙ እንኳ ያንን መጥፎ ድርጊት ያቆሙት፣ በግንዛቤ የጠነከረ መረዳት ኖሯቸው ሳይሆን፣ እኛን ፈርተው ለጊዜው ነው።

ሁኔታውን፣ ችግሩን ለእነርሱ በሚገባቸው መልክ ሳናስረዳ እንዲሁ በደፈናው “የእኔ ህግ ስለሆነ፣ አድርግ፣ ወይ አታድርግ” እያልን ስንጮሀባቸው፣ ለእኛ ያላቸው ክብር እየጠፋ ይመጣል። “አባቴ እኔን አያዳምጥም፣ እርሱ ግድ የሚለው የእርሱ ፍላጎት መሳካቱ ላይ ብቻ ነው” ብለው ይደመድማሉ። በመደማመጥ ላይ የተመሰረተ ግንኙነት የለንምና ሲያድጉና እነርሱ ላይ ያለን ገይል እንደደረገው ሳይኖረን ሲቀር፣ “የራሳችሁ ጉዳይ” ብለውን ይሄዳሉ።

2. ቅጣት

ቅጣትን በተመለከተ፣ አንድ ዋና ነጥብን ልብ እንበል። ቅጣት፣ ለልጅ ተብሎ የሚደረግ ነው። “ልጄ እንዲስተካከል፣ በሕይወቱ ውስጥ የሚጎዱትን እና የሚጠቅሙትን ነገሮች እንዲማር፣ በጥሩ መንገድ እንዲሄድ ምን ይረዳዋል”፣ የሚለውን አርቀን አስበን እንጂ፣ ስለ ተናደድን፣ ወይ የተነካውን ስሜታችንን ለማብረድ

ብለን አናድርገው። በዋና ዋና ነገሮች ላይ ማተኮር ትተን፣ ዋናውን ከትንሹ ጋር እያደበላለቅን ልጆቻችንን የምንጮሀባቸው ከሆነ፣ ዋና የሆነውን ከዋና ካልሆነው መለያየት ያቅታቸዋል። ልጅ ብርጭቆ ተሳስቶ ሲሰብር፣ በስሜት ተመርተን፣ ትናንት ውሸት ሲዋሽ የቀጣነውን ያህል ብንቀጣው፣ ሁሉ ነገር ድብልቅልቅ ይልበታል፣ ለእኛ ዋና ነገር ስኒ መስበር ይሁን ውሸት፣ ማወቅ መለየት ያቅተዋል። ከዚያም፣ እኛ በትንሹ ትልቁ ከተቆጣን፣ የእኛን በየደቂቃው መጮኽና መናደድን ይለምዱትና፣ ለምንገግራቸው ቁም ነገር አትኩሮት መስጠት ያቆማሉ። “እናቴ ጫሂ ነች፣ አባቴ የሚያውቀው ቁጣ ብቻ ነው” ብለው ይደመድማሉ። በጊላ አንድ ቁም ነገር ልንገግራቸው ብንሞክር እንኳ፣ ማዳመጥ አይፈልጉም፣ “እንግዲህ ጀመራቸው” ብለው ጆሮዋቸውን መዝጋት ይለምዳሉ።

እዚህ ጋ ልብ እንበል፣ ዋናው ቁም ነገር፣ ለልጆቻችን በሕይወት የሚረዱቸውን፣ ዋና ዋና ነገሮች መማራቸው ነው። ልጅ አዳልጠት ብርጭቆ ስለሰበረ፣ ነገ ሕይወቱ አይጎዳም፣ የሚዋሽ ልጅ ግን ይጎዳል፣ እናት አባቱን ማክበርን ያልተማረ ልጅ ግን፣ ይጎዳል። ገይላችንን ካወጣን አይቀር፣ ልጆቻችን ገንዘባቸው እንዲያደርጉት በምንፈልገው ሥነ ምግባራዊ ፋይዳ ላይ እንትጋ። ዛሬ ሁሉን በሚሰሙበት ጊዜ የሚማሩት፣ ለረጅም ጊዜ መሪያቸው እንደሚሆን አስታውሰን፣ ዋና የምንላቸው ነገሮች ላይ እናተኩር። “እናቴ በእውነት የምትጠላው ይህንን ነው” ፣ “አባቴን የሚያስቆጣው ይህ ነው” ብለው ከልብ እንዲረዱ፣ በተመረጡ ዋና ነገሮች ላይ እናተኩር።

ልጅን ስንቀጣ እኛ ብቻ በመጮኽ ፈንታ፣ የድርጊቱን መጥፎነት እንዲያስብበት እያደረግን ብንቀጣው፣ ያጠፋው ጥፋት ጥልቀቱ ምን ያህል እንደሆነ፣ እንዲገባው ያበረክታል። ያ ምን ማለት ነው? ለምሳሌ፣ ልጅ ዋሽቶ ስናገኘው፣ ወዲያው ከመምታት ወይም ከመጮህ ፈንታ፣ እያነጋገርነው ስላደረገው ነገር እንዲያስብበት እናድርግ። “ስለ ውሸት የነገርኩህን አስታውስ፣ ያስተማርኩህ ምንድነው? ይህ ድርጊት በምን ይጎዳህል ብዬህ ነበር?”፣ ልጅ

መልስ ይመልሳል። “ውሸት ስትዋሽ ምን ዐይነት ፍሬ ይኖረዋል ብዬ ሀለሁ? እሺ፣ ለዚህ ነገር ቅጣቱ ምን ይሆናል ብዬ ነበር?” ልጅ መልስ ይመልሳል። በዚህ የጥያቄና መልስ ሂደት ውስጥ፣ ያስተማርነውን ነገር ሁሉ እያስታወሰ ነው። የሠራው ሥራ የተሳሳተ እንደ ሆነ፣ እያስታወሰ ነው። በዚህ መልክ እያወያየን፣ ስለሠሩት ሥራ በጥልቅ እንዲያስቡበት እናድርግ። እንዲሁ ዝም ብለን መጮሁ ላይ ካተኮርን ግን፣ ስለኛ ጩኸት ብቻ እንጂ፣ ስለሠሩት ሥራ ለማሰብ እድል አያገኙም።

ከዚህ ጋር ተያይዞ፣ የምንቀጣቸው ቅጣት፣ ለደቂቃ አሳምሞ ወይም አስፈራርቶቸው የሚረሱት ሳይሆን፣ ስለሠሩት ጥፋት ቀስ ብለው እንዲያስቡበት የሚረዳቸው ዐይነት ቅጣት ይሁን፣ ውስጣቸው የገባ ግንዛቤ የሚኖረው፣ ቀስ ብለው ሲያስቡበት ነውና። ለምሳሌ ለልጅ፣ “ማታለል ጥፋት ነው” ብለን ነግረንው ነበር እንበል። ልጅ እኛን አታሎ የሆነ ነገር አደረገ እንበል። በዛ ሰአት፣ እዚያው ጮኸን፣ ገርፈን ነገሩ ካለቀ፣ የጥፋቱን ውጤት እንዲያስብበት ረዘም ያለ ጊዜ አይኖረውም። ከደቂቃ ዱላ ይልቅ፣ “ለአንድ ሳምንት ቴሌቪዥን ተክልክለህል” ብንለው፣ የአንድ ሳምንቱ ጊዜ፣ ስለ ጥፋቱ ደግሞ ደጋግሞ ያስገነዝበዋል። ዛሬ ባይገነዘበው፣ ነገ ያቺን የሚወዳትን የቴሌቪዥን ፕሮግራም ማየት ሳይችል ሲቀር፣ የሠራውን ውጤት እንዲያስብበት እድል ይሰጠዋል።

ልጅ ለሰራው ጥፋት፣ ሀላፊነት መውሰድን፣ ለማካካስ ተገቢ እርምጃ መውሰድን፣ እንዲማር እናድርግ። ያ ምን ማለት ነው? ለምሳሌ የሆነ ነገር ተናግሮ ወይም አድርጎ ሰውን ካስቀየመ፣ እኛ ለእሱ፣ ይቅርታ አንጠይቅለት፣ በራሱ እንዲጋፈጠው እናድርግ። ራሱ ሄዶ ይቅርታ ሲል፣ ስለ ሰራው ስህተት እንዲያስብበት የበለጠ እድል ይሰጠዋልና። ከዚህም በተጨማሪ ለጥፋት ገላፊነት መውሰድን ይማራል። በግዴለኸነት ገንዘቡን አጠፋፍቶ ከሆነ፣ ጮኸን መልሰን ወዲያው አንስጠው። ያን ገንዘብ አሁን ስላጠፋው፣ ገንዘቡን መልሶ ለማግኘት ምን ማድረግ

እንዳለበት እንገነዘብ። ልጅ ያበላሸው ነገር ካለም፣ ለዚያች ደቂቃ ጮኸን፣ ከዚያ ግን እኛው ሄደን ነገሩን ሁሉ በማስተካከል ፈንታ፣ “በል ተነሥተህ አጽዳ” ብለን እንዲያጸዳ ብናደርገው፣ የሠራውን ሥራ ውጤት ረዘም ያለ ጊዜ ወስዶ ለመገንዘብ፣ ከስህተቱም ለመማር፣ ዕድልን ይሰጠዋል።

“ይህ ነገር ያስቆጣኛል ወይም ያስቀጣል” ብለን ህግ ካወጣን፣ ሀሳባችንን ሳናወላውል ልክ እንዳልነው መቆየትና መቅጣት አለብን። ለምሳሌ፣ ከቤተሰባችን የቅጣት ሕግ መኻል ማታለል እና ወላጅን አለማክበር ካሉበት፣ ልጆች መዋሸት እና ወላጅን ክብር መንሳት፣ ሁሌም ቅጣትን እንደሚያስከትሉ ማወቅ አለባቸው። አንድ ቀን በጣም ተቆጥተንና በዚያም ነገር ቀጥተናቸው፣ በሚቀጥለው ያንን ነገር ችላ ብንለው፣ ቀጣይነት ያለው ትምህርት ለልጆችን ሳናስተምር እንቀራለን።

ልጅ ስሜታዊ በመሆን ሀሳባችንን ሊያስለውጠን ቢሞክር፣ እኛ ባልነው ነገር መጽናት አለብን። ለምሳሌ እናቷን ክብር የሚነካ ንግግር ለተናገረች ልጅ፣ “በዚህ ባላየሽው መጥፎ አመል ምክንያት ያ ሊገዛልሽ የነበረው ነገር ቀርቷል” ብለን ነግረናታል እንበል። ልጅ፣ “እኔን አትወዱኝም” ብላ ስታለቅስ “በቃ ተደው ሀሳቤን ስለለወጥኩ ይገዛልሻል” ብንል፣ ከቅጣት ነጻ በማድረጋችን፣ ልጆችን በትልቁ የሚጎዳና መጥፎ ትምህርት የሚያስተምር ነገር ምሳሌነትን እያሳየን ነው። እንደዚያ ስናደርግ፣ “ወላጆቼን እንደፈለግሁ መጠምዘዝ እችላለሁ” ብላ እንድታምን መንገድ እንከፍትላታለን። “እናቴን መሳደቤ ትልቅ ጥፋት አይደለም” ብላ እንድታምን እናደርጋታለን። “በዚህ ቤት ውስጥ ሀይል ያለኝ እኔ ነኝ” ብላ እንድታምን እናበረታታለን። “ለማጠፋው ጥፋት ቅጣት አያገኘኝም” ብላ እንድትደመድም መንገድ እንከፍታለን። እኛ፣ ወላጅን በማክበር ጉዳይ ላይ፣ የማይነቃነቅ ሕግ እንዳለን ልጆችን ሳትረዳ ትቀራለች። ልጆችን ትምህርቷን በጥልቀት እንድትማር ብቻ ሳይሆን፣ እኛንም ማክበር እንድትማር፣ በቃላችን እንጽና። “እኔ ይህን ነገር እንዴት እንደምጠላ ታውቂያለሽ። ይህ ነገር

እንዴት መጥፎ እንደሆነ ተናግሪያለሁ፤ አሁን ለጥፋትሽ ዋጋን መቀበል አለብሽ" ብለን፤ ሳንነቃነቅ መቆም አለብን።

ከዚህ ጋር ተያይዞ፣ ልጆች ፊት አባትና እናት በሥነ ሥርዐት ትምህርቱ ውስጥ አብረው መቆም አለባቸው። ወላጅ ቅጣት ካወጀ በኋላ፣ ልጅ ፊት፣ "ይህ ቅጣት መኖር የለበትም" የምንል ከሆነ፣ ቅጣት ያወጀውን ወላጅ በልጅ ፊት የሚከራከሩ ከሆነ፣ የራሳችንን ልጅ በጎይለኛ እየጎዳን እንዳለን፣ ልብ እንበል። ልጅ እናትና አባቱ በቅጣት ዐይነት፣ በሥነ ሥርዐት አያያዝ ዐይነት እንደማይስማሙ ሲያይ፣ አባትን እየተጠቀመ የእናት ቅጣትን ማፍረስ እንደሚችል፣ እናትን እየተጠቀመ የአባትን ትእዛዝ ማፍረስ እንደሚችል ይማራል። በሚቀጥለው ጊዜ፣ "ለዚህ ጥፋት ይህን ቅጣት ታገኛለህ" ብሎ አንደኛው ወላጅ ሲነገረው፣ "ሀሳባቸውን ይለውጣሉ፤ አባቴ እንዲህ ቢል እናቴ ታስጥለኛለች ፣ ቅጣቴንም አላገኝም" ብሎ ስለሚያስብ፣ ማስጠንቀቂያችን አያሳስበውም። ከጥፋት መማርን፣ ታላቅን ሰምቶ መታዘዝን፣ ሳይማር ያድጋል። የወላጅን ቃል የማያከብር፣ ሀሳቡን ይለውጣል ብሎ የሚያስበውን ወላጅ እየጠመዘዘ የፈለገውን ለማግኘት የሚሞክር፣ ይሆናል። በልጅ በአቀጣጥ ወይም በሥነ ሥርዐት አያያዝ ዘዴው ያልተስማማንበት ነገር ቢኖር እንኳ፣ ውይይቱ ልጅ በሌለበት መሆኑ አስፈላጊ ነው። ከዛ በተረፈ ግን፣ እናትና አባት እንደወላጅነታቸው፣ በሥነ ሥርዐት አስፈጻሚነት ሁሉ እጅ ለእጅ ተያይዘው እንደቆሙ፣ ለልጅ ማሳወቅም ማሳየትም አለባቸው፤ የጋራ ግባቸው ልጅ ስርዐት ተምሮ፣ ቤተሰቡን አክብሮ፣ ማደጉ ነው። ልጅ እያለቀሰ ለእናት መጥቶ፣ "አባባ እንዲህ ትቀጣለህ አለኝ" ቢል፣ "አባትህ ነው፣ የእርሱን ውሳኔ ማክበር አለብህ" ብላ፣ እናት አቋሙዋን ማጽናት፣ ያስፈልጋታል፤ ቢበዛ፣ "የምትጠይቀው ነገር ካለ እርሱን አነጋግር፤ አባትህ ነው" ማለቱ፣ ትክክለኛው እርምጃ ነው። አባትም ይህንኑ ሊያስታውስ ይገባል፤ እናት እንዴ ወስና ለልጅ፣ "ይህን ማድረግ አትችልም" ካለች፣ ተዘናግቶ ልጅ የፈለገውን እንዲያገኝ መፍቀድ፣ የልጅን ሥነ

ሥርዐት እንደሚጎዳ ተረድቶ፣ በተወሰነው ነገር መቆም አስፈላጊ ነው።

ልጅን፣ በምንም አይነት፣ መጥፎና ዝቅ የሚያደርግ ስድብ እየለደብን አንቅጣ። አንዳንዴ ስንናደድ፣ ልጅን የማይሆን ስድብ እንላደብ ይሆናል። "አንቺ መቼም አያልፍልሽም፤ አንተ መቼም የማትረባ ነህ፤ ዘላለምህን እንዲህ ሆነህ የምትቀር ሰነፍ ነህ፤" አያልን የምንናገራቸው ነገሮች የልጆቻችንን አእምሮ ይጎዳሉ። በተጨማሪም ልጆቻችን "እንደዚያ ነኝ" ብለው እንዲያስቡ፣ የም በልባቸው እንዲቀረጽ ያደርጋል። ለጊዜው ተናደን መሳደባችንን አያዩም፤ እኛን ያምኑናልና፣ "ለካ እኔ እንዲህ ዐይነት ሰው ነኝ" ብለው ይደመድማሉ። አንድ ሰው ደግሞ "እኔ እንዲህ ነኝ" ብሎ ከደመደመ፣ ልክ እንደዛው ሆኖ ሊቀር ትልቅ እድል ይኖረዋል።

ልጅን የራሱን ጥፋት እያነሣን እንቅጣ እንጂ፣ በፍጹም ከወንድምና ከእህት ወይም ከሌላ ልጆች ጋር አናስተያይ። "እነርሱ የተባረኩ፣ አንተ ግን ባለፈ፣ እነርሱ ጨዋ አንቺ ሁሉ አጥፊ።" ብለን እየተናገርን፣ ልጆቻችን ለመቅጣት ከመሞከር እንቆጠብ፤ ከሌላ ጋር ማስተያየት ፣ ልጅ ስለ ራሱ ያለውን አመለካከት ሊያቆሽሽ፣ ትልቅ ሀይል አለውና።

ልጆቻችን ያጠፉት ጥፋት፣ ከእኛ ፍቅር እንደለያያቸው የሚናገር መልእክት አንላክ፤ ያ ልጅን በጣም ሊጎዳ ሀይል አለውና። "ባንተ ምክንያት ቤተሰብ እንዲህ ሆነ፤ ባንቺ ምክንያት ታመምኩ" ወዘተ፣ የሚሉ ንግግሮችን ልናቆም ይገባል፤ እንዲህ አይነት ጎጂ ቃሎች ልጅን በማስተማር ፈንታ የሚያደነዝዙ፣ ከዚያም በተጨማሪ ለእኛ ያለው ውስጣዊ አክብሮት እንዲጠፋ የሚያደርጉ ናቸውና።

ባጠቃላይ፣ ልጅን የማይለቅ ጸጸት ውስጥ የሚከቱ፣ ንግግሮች ከመናገር፣ ወይ ድርጊቶች ከማድረግ፣ እንቆጠብ። እውነት ነው፤ የራሳችን የኑሮ ጫና ምክንያት፣ ከልጆችንም ጥፋት ጋር ተደምሮ፣ አንዳንዴ ስሜታዊ ሊያደርገን ይችላል። ለምሳሌ፣ ቀን ደክሞን ውለን መጥተን፣ ልጅን ተው እያልነው ሲያጠፋ

ስናይ፣ የምንናገረውን ለመግታት ሊያዳግተን ይችላል። በእንደዚህ አይነት ጊዜ፣ ንዴታችንን ልናበርድበት የምንችልበትን ሌላ መንገድ እንፈልግ። በረድ እስኪልልን ክፍል ለቀን እንውጣ፤ ጓደኛችን ጋር ደውለን ስልክ እናውራ። የማይሆን ቃል ከዱላ እጥፍ በሆነ ሁኔታ ልጅን ሊሰብር እንደሚችል አስታውሰን፤ ለእኛ ተስማሚ የሆነ እኛን የሚያበርደንን ዘዴ ስራዬ ብለን እንጠቀም፤ ጌላ ተመልሰን ስናየው፣ በውሳኔያችን ደስ እንሰኛለን።

ልጅ ጥፋት አጥፍቶ አንዴ ለጥፋቱ ቅጣትን ካገኘ በጌላ፣ መዝገቡን እንዘጋ። ያ ማለት ምን ማለት ነው? የአንድ ጊዜ ጥፋታቸው፣ የዘላለም መወንጀያቸው አናድርገው። በተናደድን ቁጥር፣ “ያን ጊዜ ይህን አጥፍተህ ያኔ ደግሞ እንዲህ አጥፍተሽ” ብለን ያለፈውን አናንሳ፤ ሊለወጡ የማይችሉ ነገሮች ላይ ሀይልን ማፍሰስ፣ ትርፉ እኛን ማናደድ፣ ልጆችም ወደፊት እንዳይራመዱ መዳረግ ነውና።

3. ጥሩ ምግባርን ማበረታታት

“ብዙ ጥናቶች እንደሚያሳዩት፣ ጥሩ ምግባርን ማበረታታት፣ ከቅጣት የበለጠ አዎንታዊ ተጽእኖ በልጅ ላይ አለው።”⁴⁴

ልጅን በጥልቀት ማስተማርያ ሌላኛው መንገድ፣ ከመጥፎ ስራው በተቃራኒ ጥሩ ነገርን ሲያደርግ፣ ከድሮው ሲሻሻል፣ ማሞገስ፣ ማበረታታትና መሸለም ነው። ልጆች በጥሩ መንገድ ሲሄዱ ስናይ፣ እንዴት እንደተሻሻሉና እንዴት እንደ ኮራንባቸው መንገር አስፈላጊ ነው። ከላይ እንዳየነው፣ ብዙ ጥናቶች ይህንን ይደጋግማሉ፤ የልጅን ጥሩ ምግባር ማበረታታት ልጅን ለማነጽ ዋነኛ አስተዋጽኦ እንዳለው ይናገራሉ።

⁴⁴ Jing Zhou, M.S, BCBA Decreasing problem behaviors through good teaching
www.brightfeats.com/articles

አብዛኛውን ጊዜ፣ ዋነኛ አትኩሮት የምንሰጠው ለሚያጠፋ ልጅ ነው። ከሚያጠፋው ልጅ ጋር ስንጫጫህ፣ ጥሩ የሚሠራና ብዙ የማይረብሽ ልጅ ይረሳል፤ ጥሩ ሥራውም ሳይታይለት፣ ይቀራል። ያ ትክክለኛ እርምጃ አይደለም። ብዙውን ጊዜ ብቻቸውን በሚያሳልፉበት፣ በተለይ በውጭ አገር፣ ልጆች የወላጅ አትኩሮትን በጣም ይጠማሉ። ልጅ የወላጁን አትኩሮት የሚያገኘው፣ መጥፎ ሥራ ሲሠራ፣ ሲባልግ ብቻ መሆኑን ካየ፣ በዚያ መጥፎ ሥራ ይቀጥላል። ጥሩ ልጆችም፣ ጥሩ ስራቸው ምንም አይነት ሙገሳና ደገፋ እንዳለመጣላቸው ሲያዩ፣ ሁሉ የእኛን አትኩሮት የሚያገኘው የሚያጠፋው ወንድማቸው፣ ጥፋት ውስጥ የምትገባው እህታቸው እንደሆኑ ሲረዱ፣ ሌላው ቢቀር የእኛን አትኩሮት ለማግኘት ሲሉ፣ መጥፎ ነገር ለማድረግ ይነሣላሉ።

ይህንን እውነት ልብ እንበል፤ የልጅ ምርጫውና የእርምጃ አቅጣጫው፣ በወላጅ ምላሽ ይቀረጻል። ውሸት አትዋሽ ብለን ደጋግመን መክረነው፣ ወዲያው ተግባራዊ አድርጎ እውነት ሲናገር፣ ሳናስተውል ቀርተን ችላ ብለነው ሲያይ፣ “ለጥሩ ሥራዬ ምንም ዋጋ የለውም” ብሎ ማመን ይጀምራል። ስለዚህም በዛ ጸባይ ለመቀጠል አይበረታታም። ይህ የማንም የሰው ልጅ ጸባይ ነው። በራሳችን እንኳ ብናየው፣ ስራ ሄደን፣ ወር ሙሉ ሰርተን፣ ከእንግዲህ ደሞዝ የለም ቢሉን፣ ለሚቀጥለው ወር ለመስራት አንነቃቃም፤ ልጅም እንደዛው ነው። ራሱን አሻሽሎ፣ ጥሩ ሰርቶ፣ ለዛ ግን ከኛ ምንም አይነት አዎንታዊ ምላሽ ሳያስገኝለት ሲቀር፣ በዛው መንገድ ለመቀጠል ያለው መነቃቃት ይጠፋል። ጥሩ ስራው ጥሩ ምላሽ ሲያስገኝለት፣ እኛ ጥሩ እንዳደረገ ስንገነዘብ፣ ስናሞግሰው፣ “በርታ ልጅ” ስንለው ግን፣ በጥሩ ሥራው እንዲቀጥል ይነቃቃል፤ ቀስ በቀስም ያ አዎንታዊ ተግባር፣ የጸባዩ ክፍል ይሆናል።

ልጅን ለጥሩ ሥራው መሸለምና በቃላት ደስታችንን መግለጥ ጠቀሜታው ለእርሱ ብቻ አይደለም። ሌሎች ወንድምና እህትም፣

ከዚያ ሁኔታ እንዲማሩና እንዲሻሻሉ መንገድ ይከፍታል። ለምሳሌ አንድ ልጅ ውሸት ዋሽቶ፣ የሚወደውን የቴሌቪዥን ፕሮግራም፣ “ለሳምንት ማየት አትችልም” ተብሏል እንበል። እህቱ ደግሞ እውነት ተናግሮ፣ ስትሸለም ወይ ስትሞገስ ያያል። ያኔ፣ “እውነት የመናገር” ጥቅሟን ይማራል። የእርሱ ጥፋት እንዴት እንደጎዳው ብቻ ሳይሆን፣ ትክክል መሥራት ደግሞ እንዴት ሊጠቅመው እንደሚችል ያስተውላል። ልጆችን በጥሩ ስራቸው ማሞገስና ማበረታታት፣ ጥልቅ ትምህርት ማስተማርያ መንገድ ብቻ ሳይሆን፣ ከእኛ ጋር ላላቸው ግንኙነት ማጠናከርያ መሰላል መሆኑን ተረድተን፣ በጥሩ መንገድ ሲሄዱ ስናይ፣ እንደግፋቸው።

ልጆቻችንን እንዴት መቅጣትና እንዴት ማበረታታት አለብን የሚለው ነገር የሚወሰነው፣ እንደ ዕድሜያቸውና ጠባያቸው ነው። ያ ምን ማለት ነው? ወንድም ከወንድም እህት ከእህት ይለያያሉ፤ ለአንዱ ልጅ ቀላል የሆነለት፣ ለሌላው ከባድ ነው። አንዳንድ ልጅ አንዳችም ችግር ውስጥ ሳይገባ ሶስት ዓመት ይቆያል፤ አንዳንድ ልጅ ደግሞ ትናንሽ ጥፋት ቶሎ ቶሎ ያጠፋ ይሆናል። ይህ የጸባይ (የተፈጥሮ) ጉዳይ ነው። ያንን ተረድተን፣ ልጆቻችንን በራሱ ሚዛን እንለካ፤ ብዙ ጥፋት ደጋግሞ የሚያጠፋ ልጅ፣ ትንሽ ጥሩ ነገር ሲሠራ፣ አጋጣሚው አያምልጠን፤ ለበጎ ስራው አዎንታዊ ምላሽን እንስጠው፤ “ልክ እንደ ወንድሙ እስኪሆን፣ እስኪሠምር ድረስ ድጋፌን አላሳየውም”፤ ከማለት እንቆጠብ፤ በጥረት የተራመደውን መንገድ ማየት ትተን ከሌላ እርምጃ ጋር ስናወዳድረው፣ ልጅ ጭራሽ ተስፋ ይቆርጣልና።

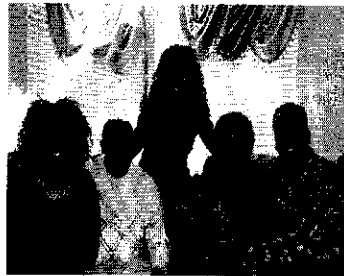
4. ምሳሌነት

ልጅ እንዲያከብረን፣ እንዲያዳምጠን እና ግንዛቤ እንዲያገኝ የሚረዳውን ዋነኛ መንገድ ማወቅ ከፈለግን፣ ይህንን ነጥብ ልብ እንበል። ዋናው መንገዱ፣ የእኛ ምሳሌነት ነው። “እንዲህ አታድርግ ልጅ” እያልን፣ እኛ የዚያን ተቃራኒ ስናደርግ ካየን፣ የሚከተለው ምክራችንን ሳይሆን ድርጊታችንን ይሆናል። ልጅ፣ አስተሳሰቡንና

አካሄዱን የሚመሰርተው፣ እኛን ተመልክቶ ነው። ቤት ውስጥ ወላጅ ሲሰዳደብና ሲጫጫህ እያየ ካደገ፣ እርሱም ልክ እንደዚያው መጫጫህን ይለምዳል። በወደፊት ሕይወቱም ሆነ በትዳር ግንኙነቱ፣ ያንን መንገድ ለመከተል ትልቅ እድል ይኖረዋል። ወላጅ “አንድ ነገር አደርግልሁለሁ” እያለ፣ ግን ቃሉን ሲያጥፍ እያየ ካደገ፣ ልጅም ቃሉን የሚያጥፍ፣ አደርጋለሁ የሚለውን የማያደርግ እንዲሆን ትልቅ እድል ይኖረዋል። አትዋሽ ልጅ ብለነው፣ እኛ “ስልክ ሲደወል አባባ የለም በል ልጅ” የምንለው ከሆነ፣ መዋሸት ጥሩ ነው ብሎ አምኖ ያድጋል። ለልጃችን ልናስተምረው የምንፈልገውን ደግ ነገር፣ በጥልቀት ማስተማርያ ዋነኛው መንገድ ምሳሌነት መሆኑን አስታውሰን፣ በሕይወቱ እንድያቅፍ የምንፈልገውን፣ በተግባር እናሳየው።

ምሳሌነታችን ትልቅ ዋጋ ያለው፣ ሌላው ምክንያት፣ ከልጃችን ጋር ለሚኖረን የወደፊት ግንኙነት ነው። ለምሳሌ እኛ ጥፋት ስናጠፋ በማመን፣ “ልክ ነህ፤ ያ የኔ ጥፋት ነው” በማለት ፋንታ፤ “እኔ ወላጅ ነኝ፤ ሁሌ ትክክል ነኝ” እያልን ካሳደግነው፣ ልጅም በምሳሌነታችን ያንኑ ይማራል። በኋላ ሲያድግ፣ እኛንም እንደዚያው “እኔ ብቻ ነኝ ትክክል” ይለናል፤ ወይም ጭራሽን ይርቀናል። ስንሳሳት ስናምን፣ በእውነት መንገድ ስንቆም ሲያየን ግን፣ እሱም ያንኑ ጸባይ ለመከተል ትልቅ እድል ይኖረዋል። ልጆቻችን ከፍ አድርገው እንዲመለከቱን፣ እንዲያከብሩን ከፈለግን ምክራችንን ብቻ ሳይሆን ምግባራችንንም እንደሚመዘኑ ተረድተን፣ ሁኑ የምንላቸውን ነገር እኛ በምሳሌነታችን እናስተምራቸው።

የሕይወት ተሞክሮ



የወላጆቹ ምሳሌነት

የአሜሪካ ተወላጅ ላልሆነ ሰው፣ አሜሪካ አገር መጥቶ ኑሮን መስርቶ መኖር ቀላል ነገር አይደለም። የለመድነውን ባህል፣ አኗኗርና ስራ ጥለን መምጣት ለማንም ከባድ የሆነ ለውጥ ነው። እንደዛም ሆኖ ከሁሉም በላይ ውጭ አገር መጥቶ መኖር የሚከብደው የሚመስለኝ ለወላጆች ነው። ምንም በማያውቁበት አገርና ባህል ውስጥ ልጆቻቸውን እያሳደጉ ነውና።

ቤተሰቦቹ ብዙውን ትምህርት ያስተማሩኝ በንግግር ሳይሆን በምሳሌነት ነበር። ከጸባይ ጀምሮ፣ ከሰው ጋር እንዴት ልሆን እንደሚገባኝ፣ ሁሉን ነገር ሊያስተምሩን ይሞክሩ የነበረው በምሳሌነታቸው ነበር። ለምሳሌ እውነተኛ የሴትነት ትርጉምን ያወኩት፣ እናቴ ላይ የማየውን ቀን ከቀን ጸባይ ተመልክቼ ነው። ጠንካራነቷን፣ እምነቷን፣ ስራ ወዳድነቷን፣ ፍቅሯን እያየሁ አድጌያለሁ። ሳይለዋወጥ የሚታየው ምሳሌነቷ፣ እኔም በሴትነቴ ምን ማድረግ፣ እንዴት መሆን እንደሚገባኝ በጥልቁ አስተምሮኛል።

እውነተኛ ፍቅር ምን እንደሆነ የተማርኩት፣ እውነተኛ ፍቅር ምንም ቢሆን እንደማይወድቅ የተረዳሁት፣ አባቴና እናቴ ለእርስ በርስ የነበራቸውን ፍቅር፣ ትእግስትና መከባበር እያየሁ በማደጌ ነው። ስለእምነት የተማርኩት ወላጆቼ በነገሩኝ አይደለም፤ በደጉ ጊዜ ብቻ ሳይሆን በክፉም ጊዜ የነበራቸውን ጠንካራ እምነትና ከእግዚአብሔር ጋር መጣበቅ ትልቅ ትምህርት ሆኖልኛል። እናቴ በህመም ውስጥ ስታልፍ፣ እግዚአብሔር ላይ የነበራት ቋሚ እምነት ለህይወቴ ትልቅ ትምህርት ሆኖልኛል።

አባቴ ቁጭ አድርጎ፣ እግዚአብሔርን የሚወድ ሰው እንዲህ አይነት ነው እንዲህ እያለ ብዙም አልመከረኝም፤ እሱ ራሱ ግን በምሳሌነቴ የእግዚአብሔር ሰው ትርጉም ምን እንደሆነ አሳይቶኛል። ከቤተሰቦቹ፣ ጓደኞቹ ጋር ባለው ግንኙነት እና በቀን በቀን ህይወቴ ውስጥ በሚወስናቸው ውሳኔዎች፣ ትላልቅ ምሳሌን ትቶልኛል። አሁን በሀያዎቹ አመታቴ ውስጥ ሆኜ እያለሁ እውነተኛ ወንድ ማለት ምን ማለት እንደሆነ አውቃለሁ፤ ወንድ ልጅን ስተዋወቅም ጥሩነቴን፣ ማንነቴን ለመለካት ብዙ የሚከብደኝ አይመስለኝም፤ አባቴ የዛ ትርጉም ማለት ምን እንደሆነ በተግባር አሳይቶኛልና።

ባጠቃላይ፣ የዛሬው ማንነቴ በዋነኛነት የተወሰነው በወላጆቹ ምክንያት ነው። አላማዬ፣ ህልሜ የተቀረጸው የእነሱን የሕይወት ጎዳና እና ምርጫ በመመልከት ነው። የእነሱ በኔ ሕይወት ላይ ያደረጉት ተጽእኖ፣ ማንም ጓደኛ ሆነ ወዳጅ ሊወስደው የማይችለው ነው። አንድ ቀን እኔም በተራዬ ለልጆቼ፣ ወላጆቼ የሰጡኝን ዋና ነገር መስጠት ብቸል ዋነኛው ምኞቴ ነው።

ምዕራፍ ሰባት

በቤት ውስጥ ችግር ቢገጥም

በዚህ ርዕስ ሥር የምንመለከተው፣ በሕይወታችን ችግር ሲከሰት፣ ችግሩ ልጆቻችንን እንዳይጎዳ፣ ምን ማድረግ እንደሚኖርብን ነው። በዚህች ምድር ስንኖር፣ ያላሰብነውና ያልጠበቅነው ችግር ሊመጣ ይችላል። በዚህ ሰዓት፣ ወላጅ የሚወስደው እርምጃ እና የሚመርጣቸው ምርጫዎች፣ ልጆች ጠንክረው ከተከሰተው ችግር በመውጣቸው ላይ፣ ትልቅ ተጽእኖ ያደርጋል።

“ልጆች በሀዘን መዋጥ ብቻ ሳይሆን፣ ከብዙ አኳያ ሀዘናቸው ከአዋቂዎች የጠንካራና የባለ ሊሆን እንደሚችል፣ ብዙ ጥናቶች መዘግበዋል።”⁴⁵

ችግር ሲፈጠር፣ “ልጆች ናቸው አይገባቸውም” ብለን፣ ችላ እንበላቸው። ቤተሰብ ውስጥ ውዥንብር ሲፈጠር፣ ልጅ በጣም ያስተውላል። ሰው ቤት ውስጥ ሲታመምና የመሳሰሉት ፈተናዎች ሲከሰቱ፣ ልጆች ሁሉን ነገር በጭንቅላታቸው ይይዛሉ። በሀብረተሰባችን ውስጥ፣ ብዙውን ጊዜ፣ እንዲህ አይነት ነገር፣ ልጆች ልብ ያላሉ ብለን አናስብም፤ በዛ ፈታኝ ሰአት ምን ይሰማቸው ይሆን ብለንም፣ አንመረምርም። አብዛኛዎቻችን፣ ስለመጣው ችግር ከመሰሎቻችን ጋር እንወያያለን እንጂ፣ ከልጆቻችን ጋር ጊዜ ወስደን አንነጋገርም።

አያት አጎት አክስት በሌለበት፣ ልጆቻችን ብቻቸውን በሆኑበት በተለይ በውጭ አገር፣ በፈተና ጊዜ ካገለልናቸው፣ ይጎዳሉ።

⁴⁵ Fitzgerald Helen; (1992) *The Grieving Child: A Parent's Guide*, Touchstone publishing

በራሳቸው አእምሮ ነገሩን መተርጎም፣ ለችግሩ ትክክለኛ ያልሆነ ገጽታ መስጠት ይጀምራሉ። ለምሳሌ በእናትና በአባት መሀል ጥል ቢፈጠር፣ ልጅ ያያል፤ ያስተውላል። በዚያን ሠዓት ልጅ እንደሌለ አድርገን ችላ ብንለው፣ ምኑን እንደሚጨብጠው እንደሚለቀው ግራ ይገባዋል። የልጅ አእምሮ እንደ ትልቅ ሰው የማመዛዘን ችሎታ የለውምና፣ በራሱ ጤነኛ ያልሆነ እምነት ላይ ይደርሳል። “እናት አባቴን ለሁሌም ላጣ ነው” ብሎ ሊያስብ ይገደዳል። “ይህ ሽክም ዘላለማዊ ነው ካሁን በኋላ ደስታ የለም” ብሎ ሊያስብም ይችላል።

“ልጆች ከደረሰባቸው ጉዳት እንዲያገግሙ ስንፈልግ፣ ይህንን ነጥብ ልብ እንበል፤ በግልጽ ከማነጋገር የበለጠ ትልቅ መፍትሄ የለም። በግልጽ ስለጉዳዩ መወያየት፣ ልጆች የሚሰማቸውን ገልጸው እንዲናገሩ መንገድ ይከፍትላቸዋል። ልጆቻችንን ስለአነዚህ ነገሮች በግልጽ የማናነጋገር ከሆነ፣ በራሳቸው ያልሆነ ድምዳሜ ላይ ይደርሳሉ።”⁴⁶

ከላይ ያለው ሀሳብ እንደሚያመለክተው፣ በቤት የደረሰው ከባድ ሽክም፣ ልጆቻችንም ከእኛ እኩል ወይም ከእኛ በበለጠ ሊበጠብጥ እንደሚችል ተረድተን፣ ለእነርሱ ቦታ እንስጥ። በግልጽ ችግሩን እያዩት ከሆነ፣ ሚዛናዊ በሆነ መልክ እንዲታያቸው፣ ከእኛ ከወላጆቻቸው የሆነ ነገር መስማት እንዳለባቸው ተረድተን፣ ስለእውነቱ በሚገባቸው መልክ እናነጋግራቸው፤ “እንደምታዩት በቤተሰብ መሐል ትንሽ ችግር አለ፤ ይህ ከእናንተ ጋር ምንም የተያያዘ ጉዳይ አይደለም፤ በትልቅ ሰው መሐል አንዳንዴ አለመግባባት አለ። ነገሮችን በውል ለመፍታት ደግሞ የቻልነውን እናደርጋለን” “ወንድምሽ ያው እንደምታዩው ትንሽ ሀመም ደርሶበታል፤ ግን ግዴላም አብረን እንወጣለን፤ እኛም የተቻለንን ሁሉ እያደረግን ነው፤” ብለን፣ በግልጽና ሊሰሙት በሚስማማ መልክ አድርገን፣ እናስረዳቸው። እንዲህ ከእኛ መስማታቸው፣ በውስጣቸው የመዘገቡትን አሉታዊ አመለካከት ይሰርዝላቸዋል።

⁴⁶ Fitzgerald Helen; (1992) *The Grieving Child: A Parent's Guide*, Touchstone publishing

ከዚህ ጋር ተያይዞ፣ ልጆች የሚያውቁት ወይም የሚወዱት የቤተሰብ አባል በሞት ከተለየ፣ ስለዚያ ሰው በግልጽ ማውራት ልጆችን በጣም እንደሚጠቅም ብዙ አስተማሪዎች ይናገራሉ። ልጆቻችን ስሜታቸውን በግልጽ አውጥተው ከኛ ጋር እንዲያወሩ እናበረታታ፣ ስለተሰማቸው ሀዘን፣ ጭንቀትም በግልጽ እንዲናገሩ፣ ማልቀስ ከፈለጉ ሳይሳቀቁ እንዲያለቅሱ እናበረታታ ሀዘናቸውን ካልተጋፈጡት፣ ትርፉ የሚሆነው፣ በውስጣቸው መቅበርና መቆዘም ነው።

በሕይወታችን ውስጥ ፈተና ሲመጣብን፣ ንዴታችንን፣ ምራታችንን፣ ልጆችን ላይ አንወጣ። አዎ፣ የገጠመን ፈተና፣ ከባድ ሊሆን ይችላል፤ ጭንቀትና ብስጭት ከውስጣችን ገንፍሎ ለመውጣትም ይዳዳው ይሆናል። ይሁንና፣ ይህ ጊዜ ከባድነቱ ለእኛ ብቻ አይደለም፤ ለልጅም በጣም ከባድ ጊዜ ነው። ውኃችን ብሩ፣ የፈጠረባቸው ጭንቀት ሳያንስ፣ ወላጅ በተጨማሪ ሲለወጥባቸው፣ በጣም ግራ ይጋባሉ፤ ያዝናሉ። “ጥፋቱ የእኔ ነው” የሚለውን ጎጂ የሆነ አስተሳሰብ፣ በውስጣቸው ይቀብራሉ። ልጆችን በማመናጨቅ፣ በአፋችን እንደ መጣ በመናገር ፈንታ፣ በተለይ በዚህ ጊዜ የበለጠ አስፈላጊ መሆኑን ተረድተን፣ በሰላምና በፍቅር ልንቀርባቸው ይገባል።

በወላጆች መካከል ጥል ከተፈጠረ፣ ልጅ ፊት በፍጹም አንጨቃጨቅ፣ ስለ ሕጻናት አስተዳደግ የሚያስተምሩ ብዙ ሰዎች ለወላጆች፣ “ልጅ ፊት አትጣሉ” እያሉ፣ ይህን እውነት ይደጋግማሉ። ወላጆች በእነርሱ ደረጃ ሊነጋገሩባቸው የሚገቡ ነገሮችን፣ በልጅ ፊት ዘክዝኮ መጨቃጨቅ፣ ልጅ የልጅነት ጊዜውን ሊኖር በሚገባው መልክ እንዳይኖር ያደርገዋል፤ ጣፋጩን የልጅነት ጊዜውን ወስዶበት፣ ያለጊዜው ትልቅ ሰው ባለበት አለም ውስጥ ገብቶ እንዲያስብ የሚያስገድደው ነገር ነው። ልጅ በእዚህ ዕድሜው፣ ለእንደዚህ ዐይነቱ ሁኔታ ዝግጁ አይደለም። በእድሜ ትልቅ የሆነ ሰው ጭቅጭቅ ቢያይ፣ ነገሩን ማየት፣ ማመዛዘን ይችላል። የልጅ አእምሮ ግን እንደዚህ አይደለም። የሚወዳቸው ወላጆቹ ጭቅጭቅ

ውስጥ ገብተው ሲያይ፣ ሁሉ ነገር ዝብርቅርቅ ይልበታል፤ የሚያደርገውም ይጠፋዋል። እናቱና አባቱ እንዲህ የሚጣሉት፣ እርሱ ቀድሞ ብሎ ባጠፋው ጥፋት ምክንያት ይመስለዋል ራሱንም መውቀስ ይጀምራል። ሀዘንተኛ እንዲሆን፣ በራሱ እንዲቆዝም ያደርገዋል። የምንሰጠውና የምናደርግለት “አስደሳች” ነገር ሁሉ ሊያስደስተው ጎይል ያጣል፤ የሚያየው ጥል ይሸፍንበታልና። በወላጅ መሀል ያለ አሉታዊ የቃል ልውውጥ ልጅን በትልቁ ሊጎዳው እንደሚችል ተረድተን፣ የማንስማማበት ወይም የሚያጨቃጭቀን ነገር ቢመጣ፣ በተቻለ መጠን ልጅ በሌለበት ሌላ ክፍል ገብተን እንነጋገር።

ልጆቻችንን፣ በጠባችን መካከል አናስገባ። በባል ወይም በሚስት ተናደን ሳለን፣ ወደ ልጅ ዞረን፣ “አንተ ባደረከው ወይም አንቺ ባደረግሽው ምክንያት ነው ይህ የሆነው” ወይንም “አንተ የእናትህ ልጅ ነህ፣ አንቺ የአባትሽ ልጅ ነሽ” ከማለት እንቆጠብ፤ በልጅ ውስጥ ጸጸት እንዲፈጠር ያደርጋልና። በጥል ጊዜ፣ ልጅ ከአንዱ ወገን ይልቅ ለእኛ እንዲያግዝ ለማድረግ መሞከር ትልቅ ስሕተት ነው። ይህ የልጅን አእምሮ በጣም ይረብሻል። በሁለቱ በሚወዳቸው ሰዎች መካከል መምረጥ፣ አንዱን ለማግኘት ሌላውን ወላጅን ማጣት ያለበት ይመስለዋል፤ ከዚህ ጋር ተያይዞ፣ ስለ እናት ወይም አባት መጥፎ ነገር፣ ለልጅ ወይ፣ ልጅ ፊት፣ በፍጹም አናውራ፣ “እናትህ ይህ ችግር አላት፣ አባትሽ መጥፎ ነው” ማለት ለልጅ፣ “ጭንቀትን፣ ውጥረትንና እነሆ” እንደ ማለት ነው።

ቤት ውስጥ የመጣው ፈተና ምንም ይሁን ምን፣ ስለችግሩ ስናወራ ከአፋችን የሚወጣውን ቃል፣ መምረጥ አለብን። “ጉዳዮችን ፈላ፣ በቃ አለቀለን፣ የእኛ ነገር ከንግዲህ ወዲያ ተስፋ የለውም” እያልን፣ ልጅ ፊት ከማውራት እንቆጠብ። ደጋግመን እንዳነሳነው፣ ልጅ ወላጅን ያምናል። ልጅ የሰማውን ቃል ልክ እንደ ቃልነቱ ወደ ልቡ ይወስዳል እንጂ፣ “ወላጅ ለጊዜው ስለተረበሸ ይህን ተናገረ” ብሎ አያመዛዝንም። ለምሳሌ፣ እናት ምርር ብላ፣ “በቃ አለቀልን! ከእንግዲህ ሕይወት የለም” ብላ ስታወራ፣ ልጅ፣ “እናቴ ለጊዜው

ስሜታዊ ስለሆነች፣ ወይ ችግሩ ስለገዘፈባት ነው” ብሎ አያስተውልም። ለእርሱ አእምሮ “በቃ አለቀልን” ማለት ልክ በቁሙ “በቃ አለቀልን” ማለት ነው። በተለይ ሁሉን በውስጡ የሚመዘግብ ልጅ፣ በጣም ሊጎዳ እድል ይኖረዋል። ይህን ተረድተን፣ የምንናገረውን እንምረጥ። ለሰው መንገር በፈለግን ቁጥር፣ ማውራት ባለንን ቁጥር፣ ስለ ችግር መላልሶ ከማውራት ልምምድ አንቆጠብ፤ ተደጋግሞ የሚወራ ችግር፣ የልጅ አእምሮን የመረበሽና የመበጥበጥ ሀይል አለውና።

የማይለወጥ ወይም እነርሱ መስማት ያለባቸው ችግር ከሆነ፣ ደባብስን በማለፍ ፋንታ ግልጽን እንንገራቸው። ለምሳሌ በባልና ሚስት መሐል ፍቺ መጥቶ፣ “አባባ ሌላ አገር ሄዷል”፣ እማማ ሌላ አገር ሄዳለች” ወዘተ እያልን፣ በህልም ዓለም ውስጥ አናኑራቸው። የተከሠተውን ችግር እንደሌለ ልናስመስል ከሞከርን፣ ወይም ቀለም ለመቀባባት ከሞከርን፣ ልጆች በራሳቸው ነገሮችን ገምግመውና አብላልተው፣ የማይሆን ድምዳሜ ላይ ይደርሳሉ፤ ይህ ነገር ግልጽ በሆነ መንገድ ተወርቶ፣ እንዲጋፈጡት እድል አልተሰጣቸውምና፤ የሚያም ቁስል ከውስጣቸው ይፈጠራል። በግልጽ ስናነጋግራቸው ግን፣ በጣም በተሻለ መንገድ ሊቀበሉት እድል ይኖራቸዋል። የምንነግራቸው ነገር ይዘቱና ጥልቀቱ፣ እውነትም እንደ እድሜያቸውና እንደ ሁኔታው ሊለያይ ይችላል። ለ4 ዓመት ልጃችን የምንነግረው፣ ለ16 ዓመት ልጃችን ከምንነግረው የተለየ ሊሆን ይችላል። ባጠቃላይ፣ ከእኛ ከወላጆቻቸው እውነትን መስማታቸው በጣም አስፈላጊ መሆኑን ተረድተን፣ ማወቅ ባለባቸው መጠን በግልጽ እናናግራቸው።

ከዚህ ጋር አያይዘን፣ ይህን ነጥብ ልብ እንበል። በዚህ በመጣው ፈተና ምክንያት፣ ሕይወት እንደማታቆም፣ ነገሩ የሕይወት መጨረሻ እንዳልሆነ፣ ለእነርሱ መጠቆምም አንርሳ። ለምሳሌ፣ በባልና ሚስት መካል ፍቺ ካለ “እኔና አባትሽ” ወይም “እኔና እናትሽ” አሁን ልንለያይ ነው፤ “በአንዳንድ ነገር ልንስማማ አልቻልንም፤ ግን ሁለታችንም እናንተን ከልብ እንወዳችኋለን።

ለእናንተ ያለን ፍቅር አይለወጥም፤ እኛ ግን ተለያይተን ነገሩን ማየት አለብን” ብለን ረጋ ብለን እንንገራቸው። ህመም ቢመጣ፣ ለልጆቻችን በሚሰማማ መንገድ በግልጽ እንናገር። “እናትህ ትንሽ ታማለች፤ እኔ አባትህ እንደምታየው ታምሜአለሁ፤ እውነትም ስታየው ከበድ ያለ ሊመስል ይችላል፤ ነገር ግን ቤተሰብ በሙሉ ተጣምረን ይህን ችግር ለመጋፈጥ የቻልነውን እናደርጋለን” ብለን እንንገራቸው። እነሱም የሚሰማቸውን በግልጽ እንዲናገሩ እናበረታታቸው፣ የሚነገሩንን፣ ከልብ ልናዳምጣቸው አብረን ልንወያይ፣ ሁሌም ዝግጁ እንደሆንን እናሳውቃቸው። ይህ ግልጽ የሆነ ንግግር ለእነርሱ ትልቅ እርዳታ ይኖረዋል። ከሚያምኑት ወላጅ አፍ ስለ ችግሩ ሰምተዋል፤ ቤተሰብ አብሮ የመጣውን ችግር እንደሚጋፈጥም ተነግሯቸዋል። ይህ በቤተሰብ የደረሰው ፈተና፣ የአለም መጨረሻ እንዳልሆነ ይረዳሉ፤ እነርሱም ተጋፍጠውት፣ ወደ አዲስ ምእራፍ እንዲገቡ ይረዳቸዋል።

በችግር ውስጥ እያለፈ ያለ የቤተሰብ አባል ላይ ብቻ አተኩረን፣ ሌሎቹን ልጆቻችንን እንዳንረሳ እንጠንቀቅ። ይህ ብዙ ጊዜ ልንፈጥረው የምንችለው ስሕተት ነው። ለምሳሌ አንድ ልጅ የሆነ ችግር ቢያጋጥመው፣ ያ ልጅ ላይ ብቻ ሳናስበው ተጠምደን፣ ሌሎች ልጆቻችንን አተኩሮት ከነሳናቸው፣ በጣም ይጎዳሉ። የሚያዩት እና የሚያስተውሉት ውኸንብር ያስደነገጣቸው ሳያንስ፣ የእኛ እነሱን መርሳት፣ የበለጠ ብቸኝነት፣ ፍርሀት ውስጥ ይከታቸዋል፤ በእኛም ሆነ በሌሎቹ ልጆች ላይ ምሬት እንዲያድርባቸው ይሆናል። በዚህ የፈተና ሰአት፣ ጎይላችንን ልክ እንደድሮው ልናስባስብ ይገባናል ለማለት አይደለም፤ እውነትም ድሮ በምናደርገው መጠን፣ ለእያንዳንዱ ልጅ አትኩሮ ለመስጠት ያዳግተን ይሆናል። ነጥቡ “እንደድሮው ጊዜና ሀይሉ ይኑረን” አይደለም፤ ጭራሽ ግን ችላ አንበላቸው። በግልጽ እንንገራቸው፤ “በዚህ ጊዜ የሚያሯሩጠኝ ነገር በዝቷል፤ ነገር ግን ለእናንተ ያለኝ ፍቅር እንዳለ ነው” ብለን እናስታውሳቸው። ጥቂት ደቂቃ እየወሰደን እናውራቸው፤ እነሱን ስናስባቸው እንደነበር እንንገራቸው፤ ያ ለሕይወታቸው ትልቅ ለውጥ ያመጣል።

በዚህ የፈተና ሰአት፣ የልጆቻችን የስጋ ምቹት መጠበቁ እንደሚቻለት አያሳስቡን። በተለይ ቁሳቁስ በበዛባቸው አገሮች የሚኖሩ ልጆች፣ ዋነኛ ረሀብና ጥማቸው የስጋ ምቹት ማጣት አይደለም። የኛ ፊት አይለወጥባቸው፣ ከኛ ጋ ያላቸው ትስስር እንደጠበቀ ይቆይ እንጂ፣ ምሳ ወይ እራት በየአይነቱ አለመሰራቱ አይጎዳቸውም። በዚህ የሩጫ ሰአት፣ እነርሱም ሊረዱን በሚችሉ ነገር ውስጥ እናሳትፋቸው። “ይህ እንደ ቤተሰብ አብረን የምንተጋገዘው፣ የምንወጣው ነገር ነው” ብለን፣ እናስረዳቸው፣ ያ ለእኛ እርዳታ ብቻ ሳይሆን በቤተሰብ መሐል ትስስርን ይፈጥራል።

ቤት ውስጥ አንድ ውዥንብር ሲደርስ፣ ልንወስደው የሚገባው ሌላው ጠቃሚ እርምጃ ይህ ነው። ልጆቻችንን ሊያጽናኟቸው፣ ሊያበረታቷቸው ከሚችሉ፣ ከምናምናቸው ወዳጅ፣ ዘመዶች፣ የሀይማኖት አስተማሪዎች ጋር፣ ስራዬ ብለን እናገናኛቸው። እነዚህ ታማኝ ሰዎች ከልጆቻችን ጋር ጊዜ እንዲያሳልፉና እንዲያወራቸው እናበረታታ፣ ከሰው ጋር የሚኖራቸው ይህ ማህበራዊ ሕይወት ልጆቻችን በቶሎ ከውጥረት እንዲያገግሙ በትልቁ ሊያበረክት ይችላል።

በችግር ጊዜ፣ አንዳንድ ልጆች፣ አእምሮቸው በጣም ሊታወክ፣ የህክምና እርዳታ ሊያስፈልጋቸው ይችላል። አንዳንዴ በኛ ባህል፣ “ልጅ ምንም አይሆንም፣ ያልፋል” የምንለው ነገር አለ። በተለይ፣ ልጆች ለብዙ ነገር በተጋለጡባቸው በውጭ አገሮችና ባሁኑ ዘመን፣ እንደዚህ ማለት አይሰራም። ከአእምሮ ጭንቀት ጋር የተያያዙ ነገሮች፣ ልጅን ወደ አደገኛ ቦታ ሊመሩ ይችላሉ። ልጆቻችንን የአእምሮ ውስብስብ ያመጣባቸው የሕይወት ፈተና ይሁን የጤና ችግር፣ ሁኔታቸውን ሳናቋርጥ እንገምግም። አንዳንድ ልጆች በግልጽ ስሜታቸውን ያሳያሉ፣ ሌሎች ደግሞ በውስጥ ይቀብራሉ። ጸባያቸው ከድሮው በጣም ከተቀየረ፣ ብዙ ነገር በውስጣቸው መቅበር ከጀመሩ፣ የጭንቀት የውጥረት ነገር ደጋግመን ካየንባቸው፣ ውጫዊ እርዳታን በቶሎ እንፈልግ።

ህክምና ወይም ቴራፒ የሚያገኙበትን መንገድ እንይ። ትምህርት ቤት አማካሪዎቻቸውን፣ በአካባቢያችን ያሉ ቴራፒስቶችን ምን ማድረግ እንደምንችል እንጠይቅ። ከዚህ አርእስት ስር ከአእምሮ ጋር ለተያያዙ ችግሮች በአካባቢያችን የት መሄድ እንደምንችል የሚጠቁመን ስልክ ቁጥር እና ድረ ገጽ ስም ያገኛሉ።⁴⁷

ወላጆች፣ ችግር በመጣ ጊዜ ችግሩን የምንጋፈጥበት መንገድ፣ ከእኛም በላይ ልጆቻችን ላይ ትልቅ ተጽእኖ አለው። ባልጠበቅነው በጎይለኛ ችግር ውስጥ እያለፍን፣ ሁሉን ብቻችንን ከተጋፈጥነው ሳናስበው እንጎሳቆላለን፣ እንዘላለን፣ ጎይላችን ይመነምናል፣ በሥነ ሥርዐት ማሰብ፣ መላን ማግኘት ሊያቅተንም ይችላል። ድጋፍ ማግኘት ያጠነክረናል፣ ያበረታታናል፣ ተስፋን ያሳየናል፣ ልጆቻችንን በጥሩ ሁኔታ እንድናሳድግ ጎይልም ይሆንልናል። ከእኛም በላይ ለልጆቻችን ስንል፣ በድጋፍና፣ አብሮ በማሳለፍ፣ ሊረዱን የሚችሉትን የዘመድና የወዳጅ እርዳታ እጃችንን ከፍተን እንቀበል፣ አስፈላጊ ከሆነም፣ የህክምና እርዳታን ለማግኘት ወደጎላ አንበል።

⁴⁷ 1-800-662-4357 treatment referral (የአይምሮ ህክምናን በተመለከተ፣ እኛ በምንኖርበት አካባቢ ስላሉ የህክምና (treatment) ቦታዎች ይነግሩናል። (ልጆቻችን እዛው ቆይተው እርዳታ የሚያገኙበት፣ ሆን ከቤት አየተመላለሱ፣ እነዚህ የእርዳታ ቦታዎች የት አንዳሉ፣ በመጠቀም ያገለግሉናል። ከዛም በተረፈ፣ በምንኖርበት ስቴት፣ ካውንቲ ውስጥ ዋጋ ቅናሽ፣ ከፍ ያለ እርዳታን ለማግኘት የት እንደምንደውል ይጠቁሙናል።

ከስልኩ ሌላ በአካባቢያችን ስላሉ የእርዳታ ቦታዎች ሊጠቁመን የሚችለው findtreatment.samhsa.gov የተባለ ዌብ ሳይት ነው።

የሕይወት ተሞክሮ



የልጃችን የጤና ጉዳይ

ልጃችን አብራህም ሲወለድ እንደማንኛውም ልጅ ጤነኛ ነበር። እስከ 18 ወሩ ድረስ እንደማንኛውም የእሱ እድሜ ልጆች፣ ያወራ፣ ይራመድ ነበር። በመጀመሪያው የዶክተር ምርመራው ውጤቱ ጥሩ ነበር። ከ18 ወር ክትባቱ በኋላ ግን፣ አንዳንድ ለውጥ ማየት ጀመርን። ብዙ ያለቅስ ነበር፣ ግራ የሚያጋባ የጣቶች መንቀሳቀስና ሌሎችን በትክክል ማየት አለመቻልን (compex finger movement & luck of eye contact) ማየት ጀመርን። ዶክተሩ በልጃችን ላይ የምናየው ለውጥ ብዙም አላሳሰበውም ነበር። ነርሲ ግን፣ ኤሞሪይ ዩኒቨርስቲ አውቲዝም ማዕከል ይዘነው እንድንሄድ መከረኙን።

ልጃችን አውቲዝም (autism) እንዳለውና ምናልባትም መቼም ጊዜ ሙሉ ለሙሉ ላይድን እንደማይችል ስንረዳ ሀይለኛ ሀዘን ተሰማን። የጤና ችግር ያለው ልጅ ማሳደግ በጣም ከባድ ነው። ከህይወትም ብዙ ነገሮች መለወጥን ይጠይቃል፤ ከፍ ያለ መስዋዕትነትን ሊጠይቅም ይችላል። በዚህ ጊዜ ወደፊት

እንድንራመድ የሚያስችሉንን ነገሮች መረዳቱ በጣም ጠቃሚ ነው።

- የጤና ችግር ያላቸው ልጆቻችን የተለየ እንክብካቤ እና ድጋፍ ከእኛ ያስፈልጋቸዋል። እንዲህ በሆኑልን ኖሮ የሚለው ላይ ሀይልና ጊዜን እናጥፋለን። በፋንታው፣ የተከሰተውን ሁኔታ አምነንና በሙሉ ልብ ተቀብለን፣ ሀይወታቸውን በሚረዳቸው መልክ ማሳደጉ በጣም ይጠቅማል።
- የልጃችንን የጤና ችግር ከሌላው ለመደበቅ መሞከር፣ ሰው ምን ይላል ብሎ ማሰብ በጣም ጎጂ ነገር ነው። ሌሎች የቤተሰብ አባሎችን ሆነ የቅርብ ጓደኞቻችንን በግልጽ ማዋየት፣ ስለ ጤና ችግሩ እነሱም እንዲረዱ ትምህርት መስጠቱ በጣም ጠቃሚ ነው። ለእኛም ክብደታችን ያቀልልናል፤ ብቻችንን ከመንዝ ይልቅ፣ ከቅርብ ጓደኛና ቤተሰብ ድጋፍ ማግኘቱ ጠንክረን እንድንራመድ ትልቅ አስተዋጽኦ አለውና። እነሱም ልጃችንን እንዴት እንደሚደግፉ፣ እንደሚረዱ ጥሩ ግንዛቤ ይኖራቸዋል።
- የልጃችንን ሆነ የራሳችንን የጤና ችግርን በተመለከተ፣ እነሱ ያውቃሉ ብለን ሁሉን ነገር ለዶክተሮቹ አንተው። በኛ ባህል በተለይ በሁሉ ነገር ዶክተሮችን ሙሉ ለሙሉ የማመን ሁኔታ አለ። እነሱ የሚሳሳቱት ወይም እነሱ የማያውቁት ብዙ ነገር ሊኖር ይችላል። አንድ ዶክተር ይህ ነው ችግሩ ስላለ ወይ ችግር የለውም ስላለ ብቻ በዛ ደምድመን አንቀመጥ ። ሁለት ሶስት ቦታ ወስዶ ሌሎች ዶክተሮች ምን እንደሚሉ ማወቁ ጠቃሚ ነው።
- እኛም ስለዛ የጤና ችግር ጥልቅ እውቀት እንዲኖረን እንጣር፤ ልጃችንን ልንረዳ የምንችለው ግንዛቤው ሲኖረን ነውና። ኢንተርኔት ውስጥ ብንገባ ስለዛ የጤና ችግር ብዙ ጠቃሚ ግንዛቤ ልናገኝ እንችላለን። ከዛም በተጨማሪ ያንን የጤና ችግር በተመለከተ የተለያየ

- ጠቃሚ ጽሁፍ የሚያዘጋጅ በየወሩ የሚታተም መጽሔት ፈልጎ ማግኘቱ ጠቃሚ ነው።
- ከቤት ውጭ ልጃችን ሊያገኝ ስለሚችላቸው እርዳታዎች ጥልቅ እውቀት እንዲኖረን እንጣር፤ የልጃችንን ህይወት በጣም ሊረዳ ይችላልና። ለምሳሌ በትምህርት ቤት ውስጥ ልጃችን ምን አይነት እርዳታን ማግኘት እንደሚችል በውጭ ስላሉ ቴሌቪዥኖች ፣ ስለተለያዩ ጤና ጣብያዎች፣ መንግስት ምን አይነት እርዳታ እንደሚሰጥ፣ ያንን የጤና ችግር በተመለከተ ምን አይነት ህግ እንዳለ በደንብ ማወቁ ትልቅ ጥቅም አለው።
 - በዚህ ከባድ ጊዜ የእናት አባት ወንድምና እህት መተባበርና አብሮ መስራት በጣም አስፈላጊ እና ጠቃሚ ነው። አብረው ሲሸከሙት ይቀላልና። ለዚህ የጋራ አላማ ስንል፣ ትናንሽ ልዩነቶችን ወደኋላ አድርገን አብረን መደጋገፉ ሁላችንንም ሊረዳን ይችላል።
 - እኛን በጣም የረዳን አንድ ሌላ ነገር፣ በአካባቢያችን ያሉ እንደኛው፣ አውቲዝም የልጅ ጤና ችግር ውስጥ የሚያልፉ ቤተሰቦች ጋ አብረን በመወያየት የምናሳልፈው (support group) ጊዜ ነው። ከእነዚህ ቤተሰቦች ጋር እየተገናኘን መወያየታችን፣ ድጋፍ እንዲኖረን፣ ብቻችንን እንዳልሆንን እንድንረዳ ከመጥቀሙም በላይ፣ የተለያዩ አስፈላጊ እውቀትን እንድንለወጥ ረድቶናል። በጤና ብቻ ሳይሆን፣ በምናልፍበት በተለያዩ ችግሮች ውስጥ ሰፈርት ግሩፖች በጣም ጠቃሚ አስተዋጽኦ እንዳላቸው ተረድተን፣ ለዚህ ጠቃሚ የእርዳታ ምንጭ ልባችንን እንክፈት።

ምዕራፍ ስምንት

ልጆቻችን የባህሪ ለውጥ ሲያሳዩ

ልጆቻችን በዕድገት ዘመናቸው ውስጥ፣ በተለይም በአስራዎቹ የዕድሜ ክልሎች አያሉ፣ “የአስቸጋሪነት ጸባይ ሊያሳዩ ይችላሉ። “ልጄ አስቸግሮኛል” ስንል ለተለያዩ ሰዎች የተለያዩ ትርጉም ሊኖረው ይችላል። አንዳንዶቻችን ልጃችን ትምህርት ላይ እየደከመብን ተቸግረን ይሆናል ወይም ከማይሆኑ ጓደኞች ጋር ገጥሞብን ይሆናል ልጄ አስቸግረኝ ስንል ምናልባት እያመሽ መምጣቱን ይሆናል ወይም እናት እና አባቱ ሲያናግሩት ያልተገባ መልስ መስጠቱን ሊሆን ይችላል። ልጃችን በመጠጥና በእጽ ሱስ ውስጥ ወድቆ ይሆናል። ለአንዳንዶቻችን ደግሞ ልጄ አስቸግረኝ የምንለው አለባበሱ ስለተለወጠብን ወይም በስልክ ብዙ ስለሚያወራ ሊሆን ይችላል። የልጆቻችን “አስቸጋሪነት ጸባይ” በተለያዩ መልክ የሚገለጽ ነው፤ ለሁሉም ጥፋት፣ አንድ አይነት መፍትሄ የለውም። ይህም ሆኖ በተለያዩ የባህሪ ለውጦች ውስጥ ማስታወስ ያሉብን የጋራ ነጥቦች አሉ።

ልጆቻችን የአመል ለውጥ ስናይባቸው፣ “ልጄ ባልጓል፣ ልጄ ሰነፍ ሆናለች” ብለን በቶሎ ከመፍረድ እንቆጠብ፤ ልጆቻችን ያለባቸውን ፈተናዎች ልንረዳቸው ይገባል። “ጭራሽ አያጠፋም” ወይም ጥፋቱ የእነሱ አይደለም” ለማለት አይደለም። ብዙ ጊዜ ልጆች ከመስመር ውጭ ሲወጡ ከመበላሸታቸው በስተጀርባ የተደበቀ ምክንያት ሊኖራቸው ይችላል። በተለይም በምእራቡ ዓለም ልጆች ከጓደኞች ከማህበረሰብና ከመገናኛ ብዙኃን ብዙ ተጽእኖ አለባቸው። ለምሳሌ ልጅ በጓደኞቹ ዘንድ ተቀባይነት ለማግኘት፣ አነጋገሩን አለባበሱንና ባህሪውን መለወጥ እንዳለበት ተስምቶት የማንወደውን ነገር ሁሉ ሊያደርግ ይችላል። ምንም

እንኳን ልጅ ለጥፋቱ ተገቢ የሥነምግባር እርማት ማግኘት ቢኖርበትም እሱም እንዲያ እንዲሆን ያስገደዱትን የተለያዩ ጫናዎች ወይም ግፊቶች እንዳሉበት ማወቅ ተገቢ ነው። ልጅ ምን ዓይነት ማኅበረሰባዊ ጫና እንዳለበት ከተረዳን ባጠቃላይ እንዴት አድርገን ሁኔታውን መቆጣጠር እንደምንችል ግንዛቤ ይኖረናል። ልጆቻችንንም ያለባቸውን ግፊት በጤነኛ መንገድ እንዲቋቋሙ ልናግዛቸው እንችላለን።

ከዚህ ጋር ተያይዞ ማስታወስ ያለብን አንድ ነገር ሁለት ልጆች ፍጹም በተለያዩ ምክንያቶች አንድ አይነት ጥፋት ውስጥ ሊገቡ እንደሚችሉ ነው። አንዳንድ ልጅ ከጋጠመጥነት የተነሳ ባህሪ ፈጽሞ ሊበላሽ ይችላል። ሌላው ልጅ ደግሞ ውስጡ የሚሰማውን የስቃይ ስሜት ለመሸሽ ጥፋት ውስጥ ሊገባ ይችላል። አንዲ ልጅ በግዴታነት ማምሽት ልትጀምር ትችላለች፤ ሌላዋ ልጅ ደግሞ ቤት ውስጥ የምታየውንና፣ የምትሰማውን፣ በወላጅ መሀል ያለውን ጭቅጭቅ ለማምለጥ ብላ ውጭ ልታመሽ ትችላለች። ልጃችን መስመር ስትለቅቅ ችግሩን ብቻ ሳይሆን መንስኤውን ከመዘንን፣ ሙሉ ስእሉን ከግምት ካስገባን፣ ሊረዱ የሚገባቸው ቦታ ልንደርስላቸው እንችላለን።

የልጆቻችን ስነምግባር ሲበላሽ ወላጅ የሚወስደው አቋም ውጤቱን የመወሰን አቅም አለው፤ በሌላ አነጋገር፣ ወላጅ ለጉዳዩ የሚሰጠው ምላሽ ልጁን ለተሻለ ሕይወት ሊያበቃው ወይም ለከፋ ሕይወት ሊዳርገው ይችላል።

አንድ እውነት ልብ ልንል ይገባል። ወላጅ ለልጅ ያለው ፍቅርና ጥሩ ምኞት ብቻውን በቂ አይደለም። እኛ ልጆቻችንን ሊጠቅማቸው የሚችል ቁም ነገር መያዛችንም በራሱ በቂ አይደለም፤ በእኛ ዘንድ ያለውን ጥሩ ነገር፣ (ምክራችንን ድጋፋችንና እርዳታችንን) ለልጆቻችን የምናስተላልፍበት መንገድ ወሳኝነት ይኖረዋል። በእኛ በኩል ያለውን መልካም ነገር ወደ ልጆቻችን የምናስተላልፍበት ድልድይ ከሌለን ጥሩ ምኞታችንን

እርዳታችንን ሁሉ ታስሮ ይቀራል። ይህንን ድልድይ ደግሞ የሚሰብረውም ሆነ የሚጠግነው፣ የወላጅ ጠባይ ነው።

ወላጅ ጠባይ ስንል ምን ማለታችን ነው? ስለ ልጃችን ባሕሪይ መሻሻል፣ ከችግሩ ነጻ መውጣት፣ ጠንክረን ልንሰራ እንችላለን፤ ወይም ችግሩ በእኛ ሰሜት ላይ የፈጠረውን ጉዳት በማጠንጠን ብቻ ልንወሰን፣ እንችላለን። ልጆቻችንን የሚያጋጥሟቸው ፈተናዎች ቢለያዩም፣ እውነቱ ግን አንድ ነው። ስሜታዊነት ከወረሰን፣ ለልጆቻችን ልንሰጣቸው የምንችለውን እርዳታ በተገቢ መልኩ ሳንሰጥ እንቀራለን።

"አንደ መፍትሄ ብለን፤ በሀይለኛ ቁጣ፣ ወቀሳ እና ልጅን በማስፈራራት ሀይልን ለማስረገጥ፣ ሀይሎቱን ለመቆጣጠር መሞከር፤ ከልጁ አለመታዘዝና ቀጣይነት ካለው ግጭት ጋር ይያያዛሉ።"⁴⁸

- > የልጅ ስለምግባር ሲበላሽ ልጅን ለረጅም ጊዜ ማኩረፍ ችግሩን ያባብሰዋል። ልጅ የሚልፍበትን የሕይወት ውጣ ውረድ ለንደኛ ብቻ እንዲናገር ወይም ከነጭራሹ ድብቅ እንዲሆንና እኛን የበለጠ እንዲርቀን ያደርገዋል።
- > ልጆቻችን ሲበላሹ በንዴት ተሞልተን የምንሳደብ ከሆነ ልንገግራቸው የምንሞክረውን ምክራችንን በመስማት ፈንታ ያቺን የሰሟትን ስድብ እንዲያብሰሰሱ ያደርጋቸዋል። ስድባችንን ለጊዜው በንዴት የተወረወረ ቃል አድርገው ሳይሆን የሚያዩት እንደ ቋሚ የባህሪያቸው መገለጫ አድርገው ነው። ይህ ደግሞ በእኛ ላይ እንዲማረሩ፣ የበለጠ አልህ እንዲያያዙ፣ እነርሱ የሚያውቁት እኔን መሳደብ ብቻ ነው ብለው እንዲርቁን ያደርጋቸዋል።
- > እኛ በሆነ ነገር ስነሳሳት ጥፋታችን በመቀበል ፈንታ እኔ የቤቱ መሪ ነኝ አንዲት ነገር እንኳ አልሳሳትም የሚል

⁴⁸ Crockenberg, S., & Litman, C. (1990) *Autonomy as competence in two year olds: Maternal Correlates of child defiance, compliance and self-assertion.*

- አቋም የምንይዝ ከሆነ ልጆቻችን ስለ እኛ እውነተኛነት ያላቸው እምነት ይኖራል።
- > ልጆቻችን የውስጣቸውን ስሜት ሲናገሩን በጥሞና አለማዳመጥ “ከነሱ ጋር ምን አነጋገረኝ” እንዲሉና ለእኛ እውነቱን መናገር እንዲያቆሙ፣ እንዲያውም አስመሳዮች እንዲሆኑ፣ ያደርጋቸዋል። ልጅ ሲያወራ አቋርጦ ራስን ሃሳብ ብቻ ማውራት “ከእኔ አስተያየትና ቁም ነገር ለእነርሱ ቦታ የለውም” ብሎ እንዲደመድም ይዳርገዋል። ለችግሩ መፍትሔ ከመፈለግ ይልቅ በጥፋት ውስጥ የበለጠ እንዲዘልቅ ይገፋፋዋል።
- > የልጆቻችን ማንነት የምንመዘነው አንድ ጊዜ ባጠፋው ጥፋት ብቻ ከሆነ ልጆቻችን በችግሩ ውስጥ ዘልቆ እንዲገባ ያደርገዋል። ሁሌ ስላጠፋው ጥፋት፣ ስለ ችግሩ የምናወራና የምናገራለን ከሆነ በውስጡ የዘቅተኝነት ስሜት እንዲሰማው፣ ጭራሽም ያለውን ጥሩ ነገር ሁሉ እንዲተው ያደርገዋል። እኛንም “ስለ እኔ አንዲት ጥሩ ነገር አያስቡም” ብሎ እንዲርቀን በትልቁ አስተዋጽኦ ያደርጋል።
- > እልህን፣ ምራትን፣ ንዴትን ወዘተ ሙጥኝ ብለን መያዝ ልጆቻችንን ለመርዳት ያለንን አቅም ያዳክማል።

ይህ ችግር ሲከሰት ትልቁን ግባችንን እናስታውስ። ይህ ጊዜ የራሳችንን ስሜት ብቻ የምናውጠነጥንበት ጊዜ ሳይሆን የተግባር ጊዜ ነው። እኛ የምንወዳቸውንና ሕይወታችንን እንኳን ሳይቀር የምንሰጣቸውን ልጆቻችንን፣ በቀናው መንገድ ተመላለሱ ስንላቸው፣ በተቃራኒው ደግሞ ያመረ መልክ እያሳዩ “ኑ አይዟችሁ፤ እኔ ዘንድ ሁሌ ደስታና ፈንጠዘያ አለ” እያለ ሊሰጣቸው የሚሞክር የጨለማ ገመድ ያለበት ሠዓት ነው። የጓደኞቻቸው ምክር፣ የመገናኛ ብዙኃንና፣ ጊዜያዊ አስደሳች ነገሮች በየደቂቃው ኑ እያሏቸው ነው። በዚህ ጊዜ እኛ በሩቅ ቆመን “ልክ እኔ እንደምንፈልገው ካላውራሽኝ ልክህን ነው የማስገባህ” ብለን እጃችንን አጣጥፈን ጥግ ይዘን መቆማችን አያዋጣም፣ ያ ለጨለማው ኅይል ይሰጠዋል። “ቀድሞውንም ብዬህ ነበር፣ ወላጆችህ አያዋጡህም፣ አያዳምጡህም፣ የምበጅህ

እኔ ነኝ” ብሎ በአእምሮቸው የሐሰት መልእክቱን እንዲደውል ዕድሉን ይሰጠዋል፤ ልጆቻችንም በጨለማው መልእክት ተመስጠው በጥፋት ጎዳና ይበልጥ እንዲጓዙ ያደርጋቸዋል።
 “ልጅ ከእሱ የምንጠብቅበትን በግልጽ ማስቀመጥ ብቻ ሳይሆን በዛው መጠን ደግሞ የራሱን ማንነት እንደምናከብርለት ሲገነዘብ የበለጠ ታዛዥ እንዲሆን ይበርታታል።”⁴⁹

ልጆቻችን ምንም ብንወዳቸውና እነሱን ለመርዳት ችሎታው ቢኖረንም ስሜታዊነት መሀል ከገባ ነገሮችን እንደሚያበላሽ ተረድተን ለልጆቻችን መጸኢ ዕድልና ለመልካም ግንኙነታችን ስንል እልህን፣ ቂምንና ስድብን አስወግደን በመፍትሔ ላይ ብቻ እናተኩር።

- > የልጆቻችን ማንነት የተመሰረተው በዛሬ ጥፋታቸው ላይ እንዳልሆነ ተረድተን በሬት የነበረንን የእርስ በእርስ ግንኙነት በተቻለ መጠን እንቀጥል። ሕይወታቸውን የምንመዘነው አሁን በሚያሳዩት ባህሪ እንዳልሆነና ፍቅራችንና ወላጅነታችን እንዳላቆመ ሲያዩ ከእኛ ጋር ያላቸው ትስስር ይጠነክራል። ለመሰጠጥም ይበረታታሉ።
- > ልጅን ከመሳደብ ይልቅ ጥፋቱን እናመልክተው፣ መፍትሄው ምንድነው ወደሚለው እንዘር። ልጆችን በዚያ መልክ ስናወራው ለማዳመጥ ልቡን ይከፍታል።
- > ሁል ጊዜ፣ የእኔ ብቻ ይደመጥ በማለት ፈንታ፣ ልጆቻችንንም እናዳምጥ፣ እነሱም እኛን ማዳመጥ የሚማሩት በምሳሌነታችን ነው።
- > ጥሩ ስራ የሚለመልመው፣ ሲታረም ብቻ ሳይሆን ለእድገት የሚያስፈልገው ምግብ ሲቀርብለት እንደሆነ ተረድተን ልጆቻችንን ሲያሻሽሉ ስናይ እናበረታታቸው ይህም ድካማቸውን ብቻ ሳይሆን ጥንካሬያቸውንም

⁴⁹ Crockenberg, S., & litman, C. (1990) Autonomy as competence in two year olds; Maternal Correlates of child defiance, compliance and self-assertion.

እንደምንመለከት ያሳያቸዋል። ስለ ራሳቸው ያላቸውን ግምት ጠንካራ አድርጎ ተስፋን ይዘራባቸዋል።

➤ ዋናው ነገር ልጆቻችን ከወደቁበት ችግር መፍትሔ ማግኘታቸው እንጂ የእኛ ሰው ሰራሽ ሕግ የመጠበቁ ጉዳይ እንዳልሆነ አስታውሰን በአንዳንድ ነገሮች ላይ ከልጆቻችን ጋር እንስማማ። ልጆቻችን እስካልጎዳ ድረስ፤ “እሺ ግዴላም እፈቅድልሀለሁ” የምንላቸው ነገሮች ይኑሩን። ለልጆቻችን ፍላጎት ትኩረት ስንሰጥ በእኔ መንገድ ብቻ ሂድ የምንል ሰዎች እንዳልሆንን፤ የእነርሱንም ምርጫ የምናከብር መሆናችንን ልጆቻችን ይገነዘባሉ። “ወላጆቼ ሚዛናዊ ናቸው” ብለው እንዲያስቡና እኛንም እንዲያደምጡን፤ እንዲቀርቡንም ያበረታታቸዋል።

ራሳችንን ተመልክተን፤ ማስተካከል እንዳለብን ሁሉ፤ ከልጆቻችንም የምንጠብቃቸው ዋና ዋና ነገሮች መኖር አለባቸው።

ልጅ ወላጅን፤ በፈለገው መንገድ ለመጠምዘዝ ጎይል ሊኖረው አይገባም። ልጅ ላጠፋው ጥፋት ይቅርታ መጠየቅ፤ አስፈላጊውን እርማት ማድረግ እንዳለበትና፤ በብልጠቱም ሊያመልጥ እንደማይችል ማወቅ አለበት። አንዳንድ ጊዜ ልጆች፤ ወላጅን በመለማመጥ ለመመሰጥ እንደሚችሉ ካወቁ፤ ጥፋታቸው የሚያስከትለውን ጎሳፊነት ላለመውሰድ፤ ብለው የተለያዩ ዘዴ ይጠቀማሉ። ጸጸት ተስምቶን ጥፋቱን እንድናልፍለት ለማድረግ መሞከር አንዱ ዘዴ ነው። የበሬቱን አንስቶ “እናንተ እንዲህ አላደርጋችሁልኝም፤ በዚያን ወቅት እንዲህ ጎዳችሁኝ” ወይም “እኔ ይህ ስለሌለኝ ነው፤ ይህ ስለጎደለኝ ነው ጥፋት የማጠፋው” በማለት ሊያለላልሰን ይችላል። እኛም ልጅ ብዙ ተጓድቷል ብለን በማሰብ ጥፋቱ እንዲሻርለት እናደርግ ይሆናል። ይህ ግን ጎጂ መንገድ ነው። ልጆች የሠሩት ነገር ጥፋት እንደ ሆነ በሚገባ ያውቃሉ። እኛ እንደ ወላጅነታችን በፊት የሰራነው

ስህተት ካለ አሁን ለማስተካከል የተቻለንን ልንጥር፤ ልጆች የተጎዱበት ነገር ካለ ልንረዳቸው ይገባል። ያ እንዳለ ሆኖ ግን ልጆች ለጥፋታቸው ጎሳፊነት መቀበልን መማር አለባቸው። በብልጠት ንግግራቸው እኛን ማሸነፍ ከተማሩ ጎሳፊነት መሸሸን፤ ቁጭ ብሎ ለራስ ማዘንንና ለብብ መስጠትን እንደሚማሩ መረዳት አለብን።

ልጅ አስፈላጊ ነው ብለን ያወጣነውን የቤታችንን ህግ በብልጠቱ ሊያስለውጠን ጎይል ማግኘት የለበትም። ለምሳሌ የፈለገውን ለማግኘት ሲል፤ “እዚህ አገር ጓደኞቼ ወላጆቻቸው እስከዚህ ሰዓት እንዲያመሹ ይፈቀድላቸዋል፤ በዚህ ባህል ይህ ይፈቀዳል፤ እናንተ ብቻ ናችሁ በዚህ ነገር ጥብቅ የምትሉት” ብሎ እኛንም እንደልቡ ሊመራን ይሞክር ይሆናል። “የፈለገ ወላጅ ይፍቀድ፤ እኛ የቤታችን ህግ ይሄ ነው” ብለን በተወሰኑ ህጎች ላይ የማያወላውል አቋም እንዳለን ለልጆቻችንም ማሳወቅ አለብን።

በወጅቡ ውስጥ ጠንክሮ መቆም

ልጅ በችግር ውስት በሚያልፍበት ጊዜ፤ የወላጅ መረጋጋት፤ ጠንክሮና መሰረት ይዞ መቆም በጣም አስፈላጊ ነው። ልጆችን በስነምግባር ችግር ውስጥ ሲያልፍ፤ የሚያልፍበት መንገድ ቀጥ ያለ አይሆንም፤ ዳገት ቁልቁለት ያለውና ጥምዝምዝ ሊሆን ይችላል። ይህ የፈተና ጊዜ ምን ያህል እንደሚቆይ ላንተምን እንችላለን። በእዚህ ውጣ ውረድ መሐል፤ እንደ ወላጅነታችን በአካልም ሆነ በአእምሮ ሳንዝል ተደላድለን ጠንክረን መቆማችን በጣም አስፈላጊ ነው።

- ስንረጋጋ ትእግስት ስለሚኖረንና አርቀን ስለምናይ በስሜታዊነት ነገሮችን አናበላሽም፤ ውስጣችን ሲረጋጋ፤ ልጆቻችን ሊረዱልን የሚችሉ የተለያዩ

አማራጮችን፣ ለማየትና ለመመዘን፣ አስፈላጊ የሆነ እርዳታንም ከሌሎች ለማግኘት ላይሉ፤ አቅሙና በልጎቱ ይኖረናል።

- ልጃችን በተዘበራረቀ ነገር ወስጥ እያለፈ ቢሆን እንኳ በወላጆቹ ውስጥ ደጋግሞ የየሚያው ጽናትና የተረጋጋ መንፈስ ዋና ምሳሌውን አስተምሪው ይሆንለታል። ለምክር፣ ለብልህት፣ የልቡን ለመንገር ወደ እኛ እንዲመጣም ይበረታታል። እኛም ልጃችን ሲቀርብንና
- የሚያልፍበትን ነገር ገልጾ ሲነግረን ለመምከርና እርዳታችንን ለመለገስ ትልቅ እድል እናገኛለን።
- ጠንክረን ስንቆም፣ የልጃችን በፈተና ጎዳና የመራመጃ ጊዜው ቢረዝምም እንኳን፣ ወደ ፊት መንዝ እንችላለን። ለልጃችን ልንሰጥ የምንችለውን ጠቃሚ እሴታት ያለምንም ችግር እናደርሳለን። ባጠቃላይ፣ የወላጅ ተረጋግቶ መቆም፣ ለልጃችን ችግር መፍትሄ ማግኘት ትልቅ አስተዋጽኦ ያደርጋል።

ካልተጠነቀቀን ግን ተቃራኒው እውን ሊሆን ይችላል። ልጃችንን የምንወድና፣ እሱን/እሷን ለመረዳት የሚያስችል ብዙ ነገር ልናበረክት የምንችል የነበርን ወላጆች ሳናሰበው መንገዱ መሀል ዝለን ልንቀር እንችላለን፤ “እኔ በቃኝ መረረኝ” ብለን ከልጃችን ጋር ልንጣላ፣ ወይም ግራ በመጋባት ከጎዳናው ወጥተን ዳር ልንቆም እንችላለን።

በዚህ ቀውጢ ጊዜ፣ ልጃችን የእኛ ድጋፍ ከመቼውም ይልቅ ያስፈልገዋል፤ እኛም እንደ ወላጅነታችን አስፈላጊውን፣ ጠቃሚ እርዳታን ለማበርከት እንድንችል መጀመሪያ ጸንተን መቆም አለብን። የተሰበረ ወንበር ሰውን እንደማያስቀምጥ ሁሉ ውስጣችን ከዛለ እንኳን ልጆቻችንን ለመርዳት ለራሳችንም እርዳታ ፈላጊዎች ልንሆን እንደምንችል ተረድተን፣ አሰራራችንን እንገምግም። ጸንተን እንድንቆም የሚረዱንን ነገሮች እንወቅ፣ በአንጻሩ በቶሎ ተስፋ እንድንቆርጥ፣ እንድንዘል የሚያደርጉንን ሁኔታዎች ለይተን እንወቅ።

ወላጅ በጉዞው ላይ በቶሎ እንዲደክም፣ እንዲዘል፣ የሚያደርጉት ዋና ዋና ምክንያቶች ምንድን ናቸው?

1. “ልጅን ጠምዝገጭ እለውጠዋለሁ” ብሎ ማሰብ፣ ጉልበትን የሚጨርስ ልፋት ነው። ልጃችን የእኛ ሰውነት አካል እንደሆነ ያህል፣ “በራሴ የጊዜ ገደብ ውስጥና በራሴ መንገድ፣ ጠምዝገጭ እመልሰዋለሁ” ብሎ መነሳት ኃይልን ይጨርሳል። አንዳንዴ ወላጆች ማመን ባንፈልግም እንኳ፣ ልጅ የራሱ አመለካከት፣ ምርጫና ውሳኔ አለው። ምንም ብንደክም፣ ልጅ እኛ ልክ እንደፈለግነው ላይሆንልን፣ በጠበቅነው መንገድም ላይሄድልን ይችላል። “በዚህ የጊዜ ገደብ ውስጥ፣ በዚህ መንገድ እለውጠዋለሁ” ብለን ወስነን፣ ሀይላችንን ሁሉ አሟጥጠን፣ ጌላ ልጃችን ልክ እንደፈለግነው ሳይሆን ሲቀር፣ እንዝላለን ልፋታችን ሁሉ ወድቆ ስለሚከሰከስ ቶሎ እንደክማለን። በዚያም ሰአት፣ ልጃችን ላይ ተማረን እንቀራለን፣ ተስፋም እንቆርጣለን። አቅመ ቢስ እንደሆንን፣ ከእንግዲህ ምንም ማድረግ እንደማንችል ያህል ይሰማንና ለልጃችን ትልቅ እርዳታ ሊሆን ይችል የነበረ ትክካችን ይጠብባል።

ጸንተን ለመቆም ከወዲሁ ወስነን መጀመር አለብን፤ “ልጄ በፈለግኩት ጊዜ በፈለግኩት መንገድ ላይ ላይሄድልኝ ይችላል። የእኔ ተግባር በቻልኩት ድጋፍ መሆን እንጂ ልጄን በኃይል ለመለወጥ መሞከር አይደለም” ብለን መቆም ይኖርብናል። እንዲህ ብለን ከጀመርን ውስጣችን ጠንክሮ በትእግስትና በጽናት እንቆያለን፤ ከልጃችን ጋር ያለን ግንኙነትም ጠንክሮ ይቆያል። ልጃችንን ልንረዳው በምንችለው ቦታ ላይ በማተኮር እገዛችንን እንድንለግስ እድል እናገኛለን።

2. ልጆቻችን ለራሳቸው ሊያደርጉ የሚገባቸውን ሁሉ እኛ እየሸፈንንላቸው፣ እጅና እግራቸው ሆነን መቆየት፣ በመንገዳችን ላይ ቶሎ እንዲደክመን፣ አቅማችንን ሁሉ ጨርሰን እንድንዘል ያደርጋል። እንደዚህ ሁሉን ተረክበን ልንሰራላቸው ስንሞክር፣

ይደክመናል። ያለንን አቅም ሁሉ እነሱ ላይ አፍስሰን፤ መልሰው ሲያበላሹ ስናያቸውም በጣም እንናናደድባቸዋል። “ይህን ሁሉ ለፍቼ፣ አሁንም አልተመለሱ” ብለን አይናችሁ ላፈር ብለን ጥግ እንይዛለን። የእኛ ያላገባቡ መዛል ብቻ ሳይሆን፤ ልጆቻችንም ለጉዳት ይዳረጋሉ። “ወላጆቼ ሁል ጊዜ ይደርሱልኛል” ብለው እንደልባቸው መረን እንዲሆኑ እናደርጋቸዋለን። መላልሰው በማጥፋት፣ ሞልቃቃነት እንዲጠናወታቸው እናመቻችላቸዋለን።

ልጆቻችን ጥፋታቸው ዋጋ እንደሚያስከፍላቸው፣ ወላጅ ሁልጊዜ ፈጥኖ ደራሽ ነጻ አውጫቸው እንዳልሆነ ማወቅ አለባቸው። በተለይ እያደጉ ሲመጡ፣ በሕይወታቸው ውስጥ እኛ ያለንን ቦታ እና ከእነርሱ የሚጠበቅባቸውን ቁም ነገር በዝርዝር እንግለጽላቸው። “አሁን ራስሽን ችለሽ የምታስቢ ትልቅ ሰው እየሆንሽ ነው። እኔ ሁሌ እወድሻለሁ፤ አብሬሽ እቆማለሁ፤ ነገር ግን በሁሉ ነገር አዳኝሽ አልሆንም፤ በሁሉ ነገር ፈጥኖ ደራሽ ከችግር አውጭሽ መሆን አልችልም። ውሳኔውም የምትወስኝም አንቺው እስከሆንሽ ድረስ፣ የውሳኔሽንም ውጤት መቀበል አለብሽ፤ ይህንን ካሁኑ እነግርሻለሁ” ብለን እናስረዳ። እንደዚህ ብለን ከተናገርን በኋላ ልጆችን ደግሞ ያንኑ ጥፋት አጥፍታ፣ “ወላጆቼ በሁሉ ነገር ደርሰው ያወጡኛል” ብላ ብትጠብቀን “ያልኩሽን ብዬሻለሁ” ብለን በተናገርነው መጽናት አለብን። እኔ መርዳት የምችለው እስከዚህ ድረስ ነው ብለን ስንወስን ጤንነታችን፣ ኃይላችንና ሰላማችን ተጠብቆ ጸንተን እንቀማለን። ልጆችንን በተመለከተ አላስፈላጊ ምሬት ውስጥ እንዳንገባ ያስችለናል።

3. ልጆቻችንን ልንረዳቸው በሚገባን መንገድ እንዳንረዳቸው እጃችንን የሚያስረን፣ ኅይላችንን የሚበላብንና፣ የሚያዝለን ሌላ ዋነኛ ነገር ዓይናችንን ሌላ ሰው ላይ ማድረግ ነው። ሰው ስለ ልጅና ስለ ቤተሰቤ ቢያውቅ ምን ይላል? ብሎ ማሰብ ዋነኛ የሚያዝለን እና ከትልቁ ግባችን የሚያስቀረን ጉዳይ ነው። አንዳንዴ ሳናስበው ነገሩን ከሌላ ሰው ጋር እናያይዘዋለን። ምን ማድረግ አለብኝ የሚለው ጉዳይ ላይ ከማተኮር ይልቅ “ልጅ

ችግር ውስጥ መሆኑን ማን ሰማ ወይም ማን አውቀው?” በሚለው ሃሳብ ሳናስበው እንጠመዳለን። እንደዚህ ማድረግ መፍትሔ የማግኘት ሂደቱን ያስተንጉለዋል የእኛን አቅምም ያዳክመዋል።

ይህ አላስፈላጊ ጭንቀት ኅይላችንን አሰባስበን ልጆቻችንን ከገቡበት ወጥመድ ነጥቀን እንዳናወጣቸው ጋሬጣ ይሆንብናል። “ሰው ምን አለ?” እያሉ አይንን ውጭ ላይ ማድረግ፣ ቤተሰብ መኻል ቅራኔ እና መለያየትን ያመጣል። ልጆቻችን እንኳን ያንን አይተው ያዝጉብናል። “እሷ የምትጨነቀው ስለኔ ችግር ሳይሆን ስለ ጓደኞቿ አስተሳሰብ ነው”። “እሱን ያሳሰበው የኔ ደህነት ሳይሆን ስሙ ነው” ብለው ያስባሉ። ይህ የይሉኝታ አስተሳሰብ፣ እኛም የሚያስፈልገውን እርዳታ ሁሉ እንዳንሻ እና እርዳታ ሊሰጡን ከሚችሉ ሰዎች ጋር እንዳንገናኝ አንቆ ይይዘናል። ጉልበታችንን አሰባስበን መፍትሔ የማምጣት ዓቅማችን ተበታትኖ ይቀራል።

ልብ እንበል! ይህ ጊዜ “ሌላው ምን አለ?” እያሉ ቀን ከሌሊት በማሰብ የሚታወኩበት ጊዜ አይደለም። “ሰው ምንም እንዳይል ምን ላድርግ? ሰው ምን ይለኛል?” የሚለው ላይ ስናተኩርና ስንጨነቅ የልጆቻችን ጊዜ በርሮ ይሄዳል። መፍትሄ ሳንሻ ጊዜው ያልፋል። ቆሞ “ማን አየኝ? ማን አላየኝ?” እያሉ ማመንታት ሞኝነት፣ እጅን ራስ በራስ ማሰር፣ ችግሩን በሬን ወለል አድርጌ ከፍቼልሃለሁ ዘው ብለህ ግባ እንደ ማለት መሆኑን እናስታውስ። አዎ! አንዳንድ ጊዜ ከኛ ቦታ ሆነን ስናየው ሌላው ሰው ሕይወት ፍጹም፣ የእኛ ቤተሰብ ግን በእንደዚህ አይነት “ጉድ” እያለፈ ያለ ብቸኛ ቤተሰብ ሆኖ ሊታየን፣ ይችላል። በማህበረሰባችን ውስጥ፣ አንዳንዴ፣ ውጭውን አላባብሶ ፍጹም መስሎ የመቅረብ ልምድ አለ። ሁሉ ጥርና የተስተካከለ እንደሆነላቸው አስመስለው ለማቅረብ የሚሞክሩ ቤተሰቦች ቢያጋጥሙን፣ የሚያሳዩት ስእል እውነት እንዳልሆነ እንረዳ። ልጆችን ወልዶ ለቁምነገር በማድረሱ ሂደት ውስጥ ችግር የማይገጥመው ቤተሰብ የለም፤ ዓይነቱና ደረጃው ይለያይ እንጂ መልካም ውጤት ላይ የሚያደርሱት ግን ይሉኝታን ወደ ጎን

አድርገው ችግሩን በመፍታት ላይ ብቻ ያነጣጠሩ ቤተሰቦች ናቸው።

4.በራሳችን መማረር፣ “ወደፊት ምን ይሆናል?” እያሉ በጭንቀት ውጥረት መቆዘም፣ ትርፉ ራሳችን በቶሎ ማድቀቅ ብቻ ነው። ይህ አይነት አሉታዊ አስተሳሰብ ብቸኛ ፍሬው፣ አእምሮአችንን ማዛልና ልጃችንን እንዳንረዳ እጃችንን ማሰር እንደሆነ አስተውለን፣ ራሳችንን ለማረጋጋት አስፈላጊውን እርምጃ እንውሰድ።

እውነት ነው፣ አንድ ሰው አይምሮዩን ላረጋጋ ስላለ ብቻ፣ በቀላሉ ከጭንቀት መራቅ፣ ያቅተው ይሆናል። ችግርን እግዚያብሄር ፊት መውሰድ፣ ጸሎት ትልቅ ሀይል አለው፣ ለጥንካሬ፣ ለጸናት፣ ለመፍትሄ እንጸልይ። ይረዱኛል፣ ያበረታቱኛል፣ ድጋፍ ይሆኑኛል ብለን ከምናስባቸው ሰዎች ጋር ልባችንን ከፈተን እንነጋገር። ከሰው ጋር መማከር፣ ውጥረታችንን ሊቀንስልንና መፍትሄ እንድናገኝም ሊረዳን ይችላል፤ ልባችንን አውጥተን ስናወራ በፊት ያልታየን መላ ሊታየንም ይችላል። ባጠቃላይ፣ ያብራካችን ክፋዮች ወደታለመላቸው የሕይወት ምዕራፍ መሸጋገራቸው ዋነኛው ዓላማችን ስለሆነ ባጠቃላይ፣ ትኩረታችን መፍትሔው ላይ ብቻ ይሁን።

ልጅን ለመርዳት፣ ወላጅ ምን ማድረግ ይችላል?

ስለሚያልፉበት ችግራቸው፣ ጥልቅ እውቀት ሊኖረን ይገባል። የሰነምግባራቸው መበላሸት ምክንያት ከአስተሳሰባቸው የተያያዘ ይሁን፣ ሱስ ይሁን፣ የጓደኛ ግፊት ይሁን... ወዘተ ስለ ጉዳዩ በጥልቀት ማወቅ አለብን፤

ልጆቻችንን ለመርዳት ምን እርምጃ ልንወስድ እንደሚገባን ማወቁም አስፈላጊ ምርጫ ነው። ከላይ እንዳየነው፣ ከእኛ ጋር

በሚኖረው የንግግር ልውውጥ ምን ተገቢ፣ ምን ጎጂም እንደሆነ ልንገመግም ይገባል።

ልጅን ሊያጋጥሙ ስለሚችሉ ስለተለያዩ ችግሮች ምንነት ተንትነው የሚናገሩ፣ ልጅ በባህሪ ለውጥ ሲያልፍ፣ ወላጅ በምን መንገድ ሊረዳ እንደሚችል ጥሩ ግንዛቤ የሚሰጡ፣ በድረገጽ (ዌብ ሳይት) እና በመጽሐፍም የተጻፉ ጽሁፎች አሉ። እነዚህ ጽሁፎች የተዘጋጁት፣ ችግሮቹ ላይ አተኩረው ለረጅም ጊዜ ባጠኑ ባለሙያዎች እንዲሁም ራሳቸው እና ልጆቻቸው በፈተና ውስጥ አልፈው ከልምድ ግንዛቤን ባገኙ ቤተሰቦች ነው። ጠቃሚ ምክር የሚሰጡንን እንዳንድ ድረገጾች ለማየት፣ ከስር ይመልከቱ።⁵⁰

⁵⁰ Drugfree.org የተባለ ድረ ገጽ፣ የመጠጥ ችግር፣ የተለያዩ ሱሶች በተመለከተ፣ ልጆቻችን ድል አድርገው ነጻ እንደሚወጡና ወደፊት እንዳያልፉበት እንዴት ልንረዳቸው እንደሚችል የሚረዳ ተቃሚ መረጃዎችን ይለግሰናል። በተጨማሪም ልጆቻችን እንደ የአድሚዮቸው ደረጃ እንዴት ብለን ልንመከራቸው እንደሚገባ እንዲሁም ችግር ውስጥ ከወደቁ ደግሞ ከማነጋገር ጀምሮ እርዳታ እስከ ማግኘት ድረስ ምን አይነት ደረጃዎችን መከተል እንዳለብን ጥሩ ምክር ይመከረናል። www.paretingteensonline.com በጣም ጠቃሚ ድረ ገጽ ነው። እዚህ ድረ ገጽ ውስጥ ገብተው resource የሚለውን ቢጫኑ ልጆችን ሊያገጥሟቸው የሚችሉ የተለያዩ ችግሮችን በተመለከተ ጠቃሚ መረጃን ከመስጠት በተጨማሪ፣ ከእነዚህ ችግሮች ለመወጣት ስለሚያስችሉን የተለያዩ የእርዳታ ምንጮች (resource) ይጠቁመናል። ሌሎች ጠቃሚ ድረገጾችን ከመጽሐፉ በስተጀርባ ተጽፎታል

ውጫዊ እርዳታ

በተለይ በብዙ ምእራብያውያን አገሮች ህብረተሰቡ፣ በአገራችን እንዳለው አይነት ማህበራዊ ኑሮ የለውም። ይሁን እንጂ በማህበረሰባቸው ያላቸው መልካም ነገር አለ፤ ያም ህዝቡን ለመርዳት የተመሰረቱ ብዙ ተቋማት መኖራቸው ነው። ወላጆች የልጆቻቸው ሥነምግባር ሲበላሽ እነርሱን ለመረዳት የሚጠቀሙበት ዋነኛ መሣሪያዎች እነኝህ ተቋማት ናቸው።

ከወላጅ አቅም ቁጥጥር ውጭ በሆኑ ጉዳዮች ላይ፣ እነዚህ ማህበራዊ ተቋማት፣ አስፈላጊውን እርዳታና ድጋፍ ሊሰጡ ይችላሉ። ልጆቻችን፣ ከችግራቸው ነፃ ለማውጣት ይህን ውጫዊ እርዳታ (ቴራፒ ህክምና) ማግኘታቸው አስፈላጊ ሊሆን ይችላል። በምንኖርበት አካባቢ፣ ለልጆቻችን ምን ዓይነት እርዳታ እንዳለ፣ ማወቁ በጣም ጠቃሚ ነው።

ልጆቻችን ህክምና/ቴራፒ ካስፈለጋቸው የት ልንወስዳቸው እንደሚገባ የሚጠቁሙን የእርዳታ ምንጮች አሉ። የህክምና ወጪውንም ለመሸፈን የሚረዳን የገንዘብ እርዳታ በምን መልክ ልናገኝ እንደምንችል ጠቃሚ ግንዛቤ የሚሰጡን የመረጃ ማዕከሎች አሉ። እነዚህን የመረጃ ምንጮች ለማየት ከስር ይመለከቱ።⁵¹

⁵¹ 1-800-662-4357 treatment referral ሱስ ጋር የተያያዙ ችግር እርዳታን በተመለከተ፣ እኛ በምንኖርበት አካባቢ ሰላላ የህክምና (treatment) ቦታዎች ይነግሩናል። (ልጆቻችን ለአው ቆይተው እርዳታ የሚያገኙበት፣ ሆነ ከቤት አየተመላለሱ፣ እነዚህ የእርዳታ ቦታዎች የት እንዳሉ፣ በመጠቆም ያገለግሉናል። ከዛም በተረፈ፣ በምንኖርበት ስቴት፣ ካውንቲ ውስጥ ዋጋ ቅናሽ፣ ከፍተኛ እርዳታን ለማግኘት የት እንደምንደውል ይጠቁሙናል።

ከስልኩ ሌላ በአካባቢያችን ሰላላ የእርዳታ ቦታዎች ሊጠቁሙን የሚችለው findtreatment.samhsa.gov የተባለ ዌብ ሳይት ነው።

በማጠቃለያ፣ ልጅ ችግር ውስጥ ሲያልፍ ቤተሰብ አብሮ መቆሙ በጣም አስፈላጊ ነው። የበለጠ መላ የሚገኘው ቤተሰብ እጅ ለእጅ ተያይዞ ሲቆም ነውና፣ ትናንሽ መለያየትን ወደኋላ አድርገን አብረን መቆማችን ለድላችን ያግዘናል። ጎላፊነትን በመወጣት አኳያ፣ መላ ቤተሰብ እንዲተባበር ማድረግ አስፈላጊ ነው። ዋናው ቁም ነገር በጉዞው ላይ በርትቶ መቆምና ስሜታዊነት ሳያገድ ጸንቶ ከልጃችን ጎን መራመድ እንደሆነ፣ አስታውሰን፣ ራቅ አድርገን እንመልከት፣ የሚያዝሉንን ነገሮች እናስወግድ። ጥንካሬና ጽናት የሚሰጡን ነገሮች አቅፈን እንያዝ። እንዲህ ከሆነ ድል የእኛ ይሆናል።

የሕይወት ተሞክሮ

ልጅነትና የሕይወት ወጅብ

ኢትዮጵያ እያለሁ ደስተኛ፣ ጥፋት ውስጥ የማልገባና ታዛዥ ልጅ ነበርኩ። ግማሽ የልጅነት ዘመኔን እንዳጠናቀኩኝ፣ ወደ አሜሪካ መጣሁ። እኔ በራሴ ጥቂት ወራት ኖራ ሳየው ግን ሸክራ እየከበደኝ መጣ። እዚህ አገር፣ ትምህርት በጀመርኩበት በመጀመሪያው አመት፣ ከትምህርት ቤት አራት ጊዜ ተባረርኩ። ጥፋቴም፣ አንዱ ባንዱ ላይ መደራረብ ጀመረ።

ወደ አሜሪካ ስመጣ የተሰማኝ ደስታ ጥልቅ ነበር። ከአውሮፕላን ጣብያ፣ እኛን ለማምጣት ብሎ በተከራየው በአዲሱ መኪና፣ አባቴ ከእህቴና ወንድሜ ጋር መጥቶ ተቀበለኝ። ቤተሰቦቼ የሚኖሩት ጥሩ አካባቢ በሚገኝ ባለ ሁለት ክፍል አፓርትመንት ውስጥ ነበር። በመጀመሪያዎቹ ጥቂት ቀናት ውስጥ በደስታ ተሞልቼ ቆየሁ። የቦታው ንጽህና፣ አዲስ አገር መምጣቴ፣ አገር ቤት የማላገኛቸውን እቃዎች እዚህ በቀላሉ ማግኘት መቻሌ የደስታ ምንጭ ሆኑልኝ።

ገና እንደመጣሁ ሰሞን፣ ከኔ በፊት የመጣው ወንድሜን አየውና ጠባዩ ድሮ ከማውቀው መለወጡን ሳይ ይገርመኝ ነበር። አባቴ ወንድሜን ባለገህ ብሎ ሲገርፈው፣ ከመጥፎ ልጆች ጋር ዋልክ ብሎ ሲቆጣው አይ ነበር። ወንድሜ ለምን እንደሰነፈና ከማይሆኑ ጓደኞች መግጠም እንደጀመረ፣ ፍጹም አይገባኝም ነበር። ሁሉ የሞላበት አገር ሆኖ ለምን ራሱን መጥፎ ነገር ውስጥ ይከታል ብዬም አስብ ነበር። አሜሪካ ከመጣሁ ከጥቂት ጊዜያት በኋላ ግን፣ ደስታዬ እየጠፋ ውስጤ እያዘነ መምጣት ጀመረ።

ጥያቄ የመጣኋትን እናቴን እና ሌሎች ቤተሰቦቼን በጣም መናፈቅ ጀመርኩ። አባቴን አኗኗሩን ሳይ ደግሞ ሀዘን ይሰማኝ ነበር። አባቴ አገር ቤት ጥሩ ኑሮ ነበረው። እዚህ መጥቶ፣ ድሮ ከነበረው በጣም ዝቅ ያለ ስራ ሲሰራ ሳየው ውስጤ በጣም ይረበሽ ነበር። ይህም ሆኖ ግን ስሜቴን ገልጬ የማናግረው፣ የማማክረው ሰው አልነበረኝም። በቤታችን ውስጥ ሁሉም ሰው በየራሱ መንገድ ሲሯሯጥ ይውል ነበር። ቁጭ ብሎ ከኔ ጋር የማውራት ጊዜም የነበረው ሰው አልነበረም። ይህም፣ የሚሰማኝን የብቸኝነት መንፈስ እንዲጠነክር አደረገው።

ትምህርት ቤት ስንገባ ደግሞ በተማሪው ዘንድ እንደ ባይተዋር መታየት ጀመርኩ። የምሄድበት ትምህርት ቤት (ሀይ ስኩል ውስጥ) ክብርን የሚያገኙት ተማሪዎች አለባቸው የተለየ፣ ለጥል ወደኋላ የማይሉት ተማሪዎች ነበሩ። እኔ አለባቢ ከነሱ በጣም የተለየ ነበር። ከዛም በተጨማሪ፣ ዝም በማለቴና ቋንቋዬ ከእነሱ የተለየ ስለነበር ሊያስቸግሩኝ ጀመሩ። ይህ ሁሉ ባንድ ጊዜ ተደራረብኩ።

ራሴን ለመከላከል ብቻ ሳይሆን፣ የሚሰማኝን ብቸኝነት፣ ውጥረትና ንዴት ለመሸሽ በድብድብ እወጣው ነበርና፣ በትምህርት ቤት ውስጥ ጥፋቴ በዛ። ከትምህርት ቤት መባረር የጀመርኩትም በዚያ ጊዜ ነበር። አባቴ በዛ ሰአት የማልፍበትን ብዙም አይረዳልኝም ነበር። እውነት ነው አባቴ ይወደኝ ነበር። አገሩን ጥሎ በዚህ ዋጋውን የሚከፍለውም ለኛ ብሎ ነበር። እንደዚያም ሆኖ ግን፣ የማልፍበትን ውስጣዊ ስቃይ አይረዳልኝም ነበር። ለሱ የሚታየው ጥፋቴ፣ ችግር ውስጥ መግባቴ ብቻ ነበር። ያንን ሊያስተካክል የሚፈልገውም በግርጌያና ዱላ ብቻ ነበር።

አሁን መለስ ብዬ ያንን የልጅነት ግዜዬን ሳየው ግን እንዴት ከባድ እንደነበር ይታያል። ያኔ በዛ ጊዜ ምን ትመኝ ነበር ብዬ ብጠየቅ መልሴ ይህ ይሆናል።

- ቤተሰቦቼ ሁሉ በመራራጥ ፋንታ አብረን ጊዜ የማሳለፊያ ጊዜ ቢኖረን ብዬ እመኝ ነበር።
- ቤተሰብ ተሰባስበን ስለምናልፍበት ነገር በግልጽ ብንወያይ ብዬ እመኝ ነበር።
- አባቴ ሁሉ በመጮህ ፋንታ ቢያዳምጠኝ ብዬ እመኝ ነበር። ይህን አደረክ ያንን እያለ ብቻ በመቆጣት ፋንታ ያን እንዳረግ የሚገፋፋኝን የውስጤን ጭንቀት እና ከውጭ ያለብኝን ግፊት ቢረዳልኝ እኔንም በጣም ይረዳኝ ነበር። ከሱ በመደበቅ ፋንታ በግልጽ መጥቼ ሁሉን እንድንግረው ያበረታታኝ ነበር።
- ሁሉ ጥፋቴን ብቻ በማየት ፋንታ፣ ጥሩ ስለራም ቢያይልኝ፣ ቢያሞግሰኝ እጠቀም ነበር።

ለአዲስ ወላጆች ያለኝ ምክር ይህ ነው። ከዛም በተጨማሪ በምሳሌነት ልጆችን ማሳደግ እና በሁሉ በመናደድ ፋንታ ዋና ዋና ላይ ማተኮር ትልቅ ጥቅም ያለው ይመስለኛል።

ምዕራፍ ዘጠኝ

የወላጅን የግል ሕይወት በተመለከተ

የግል ሕይወታችንን በተመለከተ፣ ለለውጥ የተከፈተ ልብ ሊኖረን ያስፈልጋል። ሁሉም ሰው ስህተት ይሰራል፤ ወደ መፍትሄ የሚሻገሩት ግን፣ ራሳቸውን በጠራ መስታወት የሚያዩ ብቻ ናቸው። ራሳችንን ለመገምገምና ምክርን ለማዳመጥ ፈቃደኞች ብንሆን፣ ለኛም ሆነ ለቤተሰባችን ሕይወት መሻሻል፣ በትልቁ ልናግዝ እንችላለን። 'ከልጆቼ ጋር ባለኝ ግንኙነት መለወጥ የሚገባኝ ምንድነው?' ብለን፣ እንመርምር። 'እየታየብኝ ያለ ምናልባት ልምድ ሆኖ አብሮኝ ያለ፣ እኔና ቤተሰቦቼን እየጎዳ ያለ ፀባዬ ምንድነው?' ብለን ራሳችንን እንጠይቅ፤ የእውነት መንገድን ከወሰድን፣ ደረጃ በደረጃ፣ ለውጥን በማምጣት፣ ድል ልናገኝ እንችላለን።

ሕይወታችንን፣ እንመዘን፣ ነገር ግን የኛን ክሌላ ሰው ሕይወት ጋ ከማስተያየት ልምምድ እንራቅ፤ ከጥቅሙ ጉዳቱ ይበልጣልና። የሌላ ሰውን አኗኗር እየመዘንን የእኛን በእዚያ ስንላካ፣ አብዛኛውን ጊዜ የሚታየን የሌላው ጥሩ፣ የእኛ መጥፎ ሆኖ ነው፤ በዚያም ምክንያት፣ ሐዘንና ስብራት ይደርስብናል፤ ምራትም የሕይወታችን ክፍል ሊሆን ይችላል። የሌላ ሰው ሕይወት ላይ አይናችንን ስናደርግ፣ በትክክል እኛ የምናምንበትን መንገድ ትተን፣ አሉታዊ አካሄድንና ተገቢ ያልሆነ ምርጫን ልንመርጥ እንችላለን። ልብ እንበል፣ ፍጹም የሰመረ ሕይወት ያላቸው እየመሰሉ በባዶነት የሚኖሩ ብዙ ሰዎች አሉ። ለውጭ ዓይን ያማረ የሚመስል፣ ውስጡ ግን በሀዘንና ጭንቀት የተሞላ ሕይወትን እየመሩ ያሉ ብዙ ቤተሰቦች አሉ። የጥሩ ሕይወትን መስፈርት ለማወቅ፣ የሌላን ሕይወት መመልከት አቁመን፤

በኛው ሕይወት ማስቀደም ስለምንፈልገው ጉዳይ፣ አብክሮ ማሰብን መመሪያችን እናድርግ።

ስለራሳችን መብልና መጠጥ ከመጨነቅ ባለፈ መልኩ፣ ለሌሎች የምንደርስበት ሕይወት እንዲኖረን መጣር፣ የኑሮዎችን አቋም ሊሆን ይገባል። ከራስ አልፎ ለሌሎች ማድረግ፣ ለሕይወት እውነተኛ ትርጉም የሚሰጥ፣ በእውነተኛ ሰላምም እንድንኖር የሚያበረታ አብይ ነገር ነው። እኔነት የወረሰውን ሕይወት የምንመራ ከሆነ ግን፣ በውጭው ምንም ያህል ቢሞላልን፣ በውስጣችን ግን የባዶነት ስሜት ይወርሰናል። ሕይወታችን ትርጉም ቢስ እንደሆነች እንኖራለን። በአንጻሩ ደግሞ ከራሳችን አልፈን፣ ለሌሎች ሕይወታችንን ስናካፍል፣ ለልጆቻችንም ጥልቅ ትምህርትን እናስተላልፋለን።

ትዳራችንን በተመለከተ ይህንን ልብ እንበል። በዚህ ዘመን ለብዙዎች እየተላለፈ ያለ አንድ የስህተት ትምህርት አለ። ይህም “እኔና መብቴ” የሚለው ትምህርት ነው። በትዳር ውስጥ ግን እንደዚህ ያለ ነገር ሊኖር አይገባም፤ ጉዳዩ የጋራ ነውና። የእኔ መብት፣ የእኔ ፍላጎት የሚለው ላይ የምናተኩር ከሆነ፣ ልጆቻችንና ትዳራችንን እንጎዳለን። ለዋናው ግባችን ስንል አርቀን እንይ። እኔ የፈለግሁት ሁሉ ይሁን እያልን፣ ትዳራችን አናበላሸው። ክርክር አሸነፍሁ ብለን የልጆቻችንን ሕይወት ለውድቀት አንዳርግ። ማወቅ ማለት አርቆ ማየት እንደሆነ፣ ብልጥነት ማለት እስከወዲያኛው የሚበጀንን ነገር ማከናወን እንደሆነ ልብ ተረድተን፣ የቤተሰብ ሰላምን ፍቅርንና አብሮ መሥራትን እናስቀድም።

ለራስ ጊዜ መስጠትንና፣ ማረፍን አንርሳ። አንዳንዴ፣ ራስን መጠበቅን፣ ከእኔነትና ከስግብግብነት ጋር እናምታታዋለን። ብዙ ጊዜ፣ ጥሩ ወላጅ መሆን ማለት “ሁልጊዜ ራስን ወደጎላ ማድረግ” ይመስለናል። ይህ እምነት፣ በተለይ ብዙ እናቶች

አእምሮ ውስጥ ዘልቆ ገብቷል፤ ሆኖም ፍጹም የተሳሳተ አመለካከት ነው።

የእኛ ራስን መጠበቅና መንከባከብ፣ ከማንም በላይ ጥቅሙ ለልጆቻችን ነው። እኛ የምንወደው ሰው ተጎላቁሎ፣ ራሱን ጥሎ ብናይ ደስ እንደማንሰኝ፣ ለልጆቻችንም እንደዛው ነው። ወላጆች ተጎላቁለው ሲያዩ፣ ልጆቻችን ውስጣዊ ደስታቸው ይቀንሳል። ብዙ ነገር ብናደርግላቸውም፣ ራሳችንን ጥለን፣ ሰላም አጥተን እያዩ ነውና፣ ውስጣቸው ያዝናል። በአንጻሩ፣ ልጆቻችን የወላጆቻቸውን ደህንነት ሲያዩ፣ ውስጣዊ ደስታ፣ የመነቃቃት ስሜትና አረፍት ይሰማቸዋል።

ሁሌ በድካም ውስጥ ከሆንን፣ ሳናስበው ልጆቻችን ላይ መናደድና መማረር ሊመጣም ይችላል። አብረናቸው መጫወት መሳቃችን እየቀነሰ ይመጣል። በትንሽ በትልቁ ልንጮህ፣ ፊታችንን ልናጠቁር፣ ትልቅ እድል ይኖረዋል።

ራሳችንን በጥሩ ሁኔታ መጠበቅ ያለብን ሌላኛው፣ ዋነኛ ምክንያት፣ ለልጆቻችን ጥሩ ምሳሌ ለመሆን ነው። ልጆች ከናታቸውና አባታቸው ምሳሌነት፣ ስለሕይወት ይማራሉ። ራሳችንን ስናጎላቁል፣ ሁልጊዜ ራሳችንን ወደጎላ ስናደርግ፣ ለልጆቻችን ተገቢ ያልሆነ መልእክትን እየሰጠን ነው። “ራስን መጠበቅ ስህተት ነው፣ ሁልጊዜ ራሳችሁን ዝቅ አድርጋችሁ ኑሩ” እያልናቸው ነው። በተቃራኒው ግን፣ ወላጆች ለራሳቸው ጊዜ ሲወስዱ፣ ተገቢ እረፍትን ሲያደርጉ ሲያዩ፣ ልጆችም ለራሳቸው ያንን ማድረግን ይማራሉ። ሁዋላ በትልቅነት እድሜያቸው፣ በትዳር ጊዜ፣ ከእናትና ከአባታቸው እንደተማሩት፣ ራሳቸውን ይንከባከባሉ፣ ተነቃቅተውም ይቆያሉ። ከራሳችንም በላይ ለቤተሰባችን ስንል፣ ደህንነታችንን እንጠብቅ።

ከዚህ ጋር ተያይዞ ይህን እውነት ልብ እንበል፤ የጤንነት ሁኔታ መከታተል በጣም አስፈላጊ ነው። ምንስ ጥሩ ወላጆች

ብንሆንና፣ ለልጆቻችን ትልቅ አላማ ቢኖረን፣ ጤናችን ከተቃወስ፣ ልናደርግ የምንፈልገውን እንዳናደርግ እጃችን ይያዛል። የጤናችን መቃወስ፣ ተዳክመን እንድንቆይ ሊያደርገን የአልጋ ላይ ቁራኛ እስከመሆንም ሊያደርስን ይችላል። ያንን ለመከላከል፣ ህልማችንን ግብ መቶ፣ ለልጆቻችን ያለምነውን እንድናይ፣ ጤናችንን እንጠብቅ። ህዚም ጋ ሄደን ተገቢውን ምርመራ ማድረግ፣ ህመም ሲሰማን መከታተል፣ ጤናን ከሚያቃውሱ ምግቦች እና መጠጦች መራቅ ልንወስደው የሚገባ እርምጃ ነው።

ውስጣዊ ቁስል፣ እንደ መጋረጃ ሆኖ፣ ከሀሴትና ፍቅር ሲለያየን ሀይል አለው። በውስጥ ያለ የጸጸት፣ የጉድለት ስሜት፣ ብቸኝነት፣ ሀፍረት ወይም ምሬት ካለ፣ ውጫዊው ሕይወታችን ያመረ ቢሆንም እንኳ፣ ሰውም ጥሩ ሕይወት አላቸው ብሎ ቢያስበን፣ እኛ ግን ሕይወት ጨልማብን እንኖራለን። በውስጣችን ሰላም እንዲወርድ በሩን እንክፈት። በሰላምና በደስታ መኖር የምንችለው ውስጣችን ሲፈወስ መሆኑን ተረድተን፣ ውስጣችንን ማደሱ ላይ እናተኩር።

ወደፈጠረን፣ እግዚአብሔር መዞር ዋነኛ ብልሀት ነው። በአለም ዋነኛ ሀብታም በሚባሉ አገሮች፣ ብዙዎቻችን እየኖርን አለን፣ አብዛኛው የዓለም ሰው፣ እነሱ ምን ችግር አለባቸው ብሎ ሊያስብም ይችላል። እዚህ መጥተን እንዳየነው፣ ያማረው ፎቅ እና ወይ ጉድ! የሚያስብለው ልብስ፣ እውነተኛ ደስታን አልሰጠንም። ውስጣችን የተጨነቀብን ብዙዎች አለን። ለስጋ አስፈላጊው ሁሉ ሞልቶ ሳለ፣ በጭንቀትና በባዶነት ስሜት መሞላት ደግሞ ከሁሉም የከፋ ነው። “ከዚህ በላይ የት ልሂድ” የሚያስብል የባዶነት ስሜትን ይለቃልና። ሰውን ባየንበት መንገድ፣ እግዚአብሔርን ገምተን ጀርባችንን አንስጠው። ወደ እሱ ዞረን እንጥራው። ልባችንን ከፍተን፣ “አለህ ወይ? ምራኝ፣ ማንነትህን አሳየኝ ወዳንተ የምቀርብበትን መንገድ አሳየኝ” እንበለው። እሱ ያለንበትን እና የገጠመንን ፈተና፣ ከአእምሮ

በላይ የሆነብንን ሽክም ይረዳል። ልምዳችንን እና እውቀታችንን ተጠቅመን ልናስወግደው ያልቻልነውን ችግር ይረዳል። “በውስጤ ያለ የውጥረት፣ የባዶነት ስሜትን አስወግደህ ሰላምና ደስታና ዕረፍት መላኝ፣ ከባድ ሽክም የሆነብንን የሀፍረት ስሜት አስወግድልኝ፣ ሕይወቴ ትርጉም ያላት እንድትሆን እርዳኝ፣ እንበለው። የፈጠረን እሱ ነውና፣ እጁን ይዘረጋልናል፣ እኛም ሆንን ቤተሰባችን፣ ያማረና የለመለመ ሕይወት እንድንኖር ይረዳል።

ምዕራፍ አስር

ወላጆችን እና ልጆችን ለመርዳት የማህበረሰቡ ሚና

የዚህች መጽሐፍ ዋነኛ ዓላማ የተጠቃለለው በዚች ምዕራፍ ውስጥ ነው። ይህች መጽሐፍ ለተደቀኑ ችግሮች ሁሉ መልስ ትሆናለች ተብላ አልተጻፈችም፤ ለተለያዩ፣ ለሌሎች አዳዲስ ሀሳቦችና ዝግጅቶች ድልድይ እንድትሆን እንጂ። በማህበረሰባችን ውስጥ ቤተሰቦቻችንን ለማነጽ የሚረዳ በቂ የሆነ ምንጭ/ዝግጅት/የለንም፤ ልጆቻችንን የሚረዳ በቂ የሆነ የድርጊት ፕሮግራምም የለንም። የልጅና የወላጅ ብሎም የቤተሰብና የማህበረሰብን ግንኙነት በጥሩ መሰረት ላይ የማኖርን ኅላፊነት፣ ቀላል አድርገን የምናየው አይደለም። ይህ ጉዳይ ስለ ወላጅና ልጅ ብቻ አይደለም። ይህ ጉዳይ፣ ስለ ትውልድ፣ ስለ ህዝባችን የወደፊት እጣ ነው። ወደፊት ከ30-40 አመት በኋላ ወደ ጓላ መለስ ብለን ብንመለከት፣ ዛሬ በማህበረሰባችን ውስጥ ብዙ የምንንቀሳቀስ ሰዎች በቦታችን አንኖርም፤ አላፊዎች ነንና።

አንድ ትውልድ ከሁሉ በፊት ማንነቱ የሚቀረጸው በቤተሰቡ ውስጥ ነው። ዛሬ የሚያስፈልጋቸውን ፍቅር፣ ድጋፍና እርዳታ ያገኙ ልጆች፣ ነገ ትልቅ ቦታ የሚደርሱ ህዝባቸውን፣ አገራቸውን በትልቁ የሚለውጥ ቁም ነገር የሚወጣቸው ጤነኛ ትውልድ ይሆናሉ፤ አስተማሪ፣ ዶክተር፣ የታሪክ ሊቅ ሆነው ምኞታችንን፣ ከግቡ የሚያደርሱ፣ ህዝብና አገራችንን ቀና የሚያደርግ ነገር የሚያበረክቱ ሰዎች ይሆናሉ። ዛሬ በተለያዩ ምክንያት የሚያስፈልጋቸውን እንክብካቤ፣ ቁም ነገር ሳያገኙ ያደጉ ልጆች ግን እንኳን ለአገር ሊሆኑ ለራሳቸውም፣ የማይፈይዱ ይሆናሉ።

በተገቢው ካሰብንበትና ከወጠንን ቤተሰብንና ልጆችን መርጃ ብዙ መንገዶች አሉ፤ የሚያስፈልገውን እርምጃ ከወሰድን፣ የብዙ ልጆችን የወደፊት ሕይወት በአዎንታዊ መንገድ ለመለወጥ እንችላለን።

ቤተሰብና ልጆችን ለመርዳት መውሰድ ስለምንችላቸው እርምጃዎች እንቃኝ። ከሁሉ በፊት ያለውን ችግር ግልጽ አድርገን እናስቀምጥ፤ ወላጆች እየተጋፈጡት ያሉትን ውስብስብ፣ ልጆቻችን እያጋጠማቸው ስላለው ፈተና፣ በቤተሰብና በልጅ መሀል እየተፈጠሩ ያሉትን ችግሮች፣ እንጋፈጣቸው። ፍሬው ጭንቀትን በሚያፈራ “ውጥረትን በሚለቅ” መልክ ሳይሆን “ምን ምን ማድረግ እንችላለን” በሚል፣ መላ ላይ ባተኮረ መልክ፣ እንወያየው።

ችግራችንን በግልጽ መወያየቱ ምን ጥቅም አለው?

- ወላጆች ከችግራቸው ጋር፣ ብቻቸውን ታፍነው እንዳይቀሩ ያደርጋል። በማህበረሰባችን፣ ብዙውን ጊዜ፣ ቤተሰብ ውስጥ ያለ ችግር በግልጽ አይወራም። ብዙ ቤተሰቦች የብቸኝነት፣ “ ችግሩ ያለው እኔ ቤት ብቻ ነው” የሚል የውጥረት ስሜት፣ እና ኅፍረት ሊሰማቸው ይችላል፤ ስላሉት ችግሮች በግልጽ መወያየታችን፣ እነዚህ ቤተሰቦች ብቻቸውን እንደሆኑ ተሰምቷቸው እንዳይቀሩ ያደርጋል።
- ችግሩን በግልጽ መወያየታችን፣ የዚህን ጉዳይ አጣጣሪነት ማህበረሰባችን እንዲገነዘብ ይረዳል። እጃችንን ዘርግተን ቁምነገር መሥራት እንዳለብን፣ የበለጠ እንድንረዳም ያበረክታል።
- መላ እንዲመጣም አስተዋጽኦ ያደርጋል። ልጆችና ወላጆችን በተለያዩ መንገድ ለመርዳት፣ ፍላጎቱ፣ ብቃቱ፣ ችሎታው ያላቸው፣ የተለያዩ የዕርዳታ ጥሪ ያላቸው፣ በተለያዩ ሙያ የሰለጠኑ፣ ብዙ ሰዎች አሉ፤ እነዚህ ሰዎች ወደፊት እንዲመጡ ያበረክታል።

ወላጆችና ልጆችን መርዳትን በተመለከተ፣ የሚከተሉትን ነጥቦች እንቃኝ

1) ወላጆችን ለመርዳት

ወላጆችን ለንደርስበት የምንችላቸው ሶስት ዋና ዋና መንገዶች

- ልጅን በጥሩ ሁኔታ ስለማሳደግ ጠቃሚ ምክር/ ግንዛቤን ማስተላለፍ
- ወላጆች ኑሮዎቸው እንዲስተካከል፣ በአዲስ ሀብረተሰብ፣ እንዲቋቋሙ፣ የሚረዳቸውን ድጋፍና ግንዛቤን መስጠት
- ችግርን በአዎንታዊ መንገድ ስለመፍታት፣ ፈተናን ለመቋቋም ስለሚያስችሉ መንገዶች አስፈላጊውን ምሪት ለወላጆች መስጠት።

1.1 ስለ ልጅ አስተዳደግ ጠቃሚ ግንዛቤን መስጠት

ወላጆችን ለመርዳት፣ ልጆች ችግር ውስጥ እስኪገቡ ወይም ወላጆች ችግር እስኪያጋጥሟቸው፣ መጠበቅ የለብንም። ወላጆች በልጅ አስተዳደግ ላይ ከወዲሁ ትክክለኛውን ምርጫ እንዲመርጡ የሚረዳቸውን ነገር ካበረከትን፣ የችግሩ ውስብስብነት በጣም ይቀንሳል። ልጆቻቸውን ከልብ የሚወዱና የሚያስፈልጋቸውን ሁሉ ሊሰጡ የተዘጋጁ፣ ጠቃሚ ግንዛቤ ቢያገኙ፣ ብዙ ገንቢ ስራ መሥራትን የሚችሉ ብዙ ወላጆች አሉ። ያበበ ነገር ለማፍራት እንዲችሉ፣ እነዚህን ወላጆች ትክክለኛ ግንዛቤ እንደሚያስፈልጋቸው ተረድተን፣ ያለንን ጠቃሚ ምክር እናስተላልፍላቸው።

አዎንታዊ በሆነ መልክ ልጅን ለማሳደግ፣ ምን መንገድ ቢከተሉ እንደሚጠቅም የተረዳነውን እናካፍላቸው። ምሳሌ ብንሰጥ፣ ከልጅ ጋር ትስስርን ለማዳበር ምን እንደሚረዳ፣ ልጅ ወደ ትልቅ ቦታ እንዲዘረጋ፣ ትልቅ ቦታ እንዲደርስ ለመርዳት ወላጅ ምን ምን ማድረግ እንደሚችል፣ ልጅ ራሱን እንዲችል አድርጎ ስለማሳደግ

ጠቃሚነት ወዘተ-- ለወላጆች የሚጠቅም እውቀትን መስጠቱ አስፈላጊ ነው። ልጅን ስለተለያዩ ነገሮች በግልጽ ስለማውራት አስፈላጊነት፣ ሚዛን ባለው መንገድ ሥነ ሥነ ሥርዐት ስለማስያዝ ወዘተ-- ወላጆችን እናስተምር። ልጅ ከትምህርት ቤት/ጓደኛ ዘንድ የሚመጣበትን ግፊት እንዲቋቋም አድርጎ ስለማሳደግ፣ ልጅ ራሱን እንዲያከብር በማንነቱ እንዲኮራ አድርጎ ስለማሳደግ ጠቃሚነት፣ እነዚህ እና የመሳሰሉ ረጂ አስተዳደግ ዘዴዎችን ለወላጆች ማስተላለፉ ትልቅ ጥቅም አለው።

በዚህ ጉዳይ ላይ በተለይ በትልቁ ሊያበረክቱ የሚችሉ በውጭ አገር ልጆችን ያሳደጉ እና በማሳደግ ላይ ያሉ ወላጆች ናቸው። እነዚህ ወላጆች አልፈውበት አይተውታል፤ ወይም እያለፉበት ነው። ወላጅ የሚያልፍበት ፈተና ይገባቸዋል። በዛ ሀብረተሰብ ባህል ውስጥ ልጅን ሲያሳድጉ፣ ልጅ ላይ ሊመጣ ስለሚችል ፈተናም ተረድተዋል። ምን ዓይነት የአስተዳደግ ዘዴ እንደሚረዳ እና ምን እንደሚጎዳ ከስህተታቸውም ሆነ ከልምዳቸው ተምረውታል። እነዚህ ወላጆች አዳዲስ ወላጆችን በትልቁ የሚረዳ ግንዛቤን በተለያየ መልክ ማስተላለፍ ይችላሉ።

1.2 በኑሮ እንዲቋቋሙ መርዳት

በውጭ አገር ልጆቻቸውን የሚያሳድጉ ወላጆች፣ ብቁ ከመሆን የሚያግዳቸው፣ የግንዛቤ እጥረት ብቻ አይደለም። በአዲስ አገር ውስጥ ሲኖሩ፣ ሊያጋጥሟቸው የሚችሉት የተለያዩ የኑሮ አቀባዎች፣ የወላጆችን እጅ ሊያስሩ የሚችሉ ናቸው። ስራ አጥነት፣ የመኖርያ ፍቃድ ጋር የተያያዘ ችግር፣ የጤና የኢንሹራንስ ችግር፣ አዲስ ባህል ውስጥ ኑሮን የመመስረት ውጥረት፣ የመሳሰሉ ወላጆችን የሚፈትኑ ውስብስቦች አሉ። ይህ በኑሮዎቸው ውስጥ የሚያልፉበት ውጥረት፣ እነዚህ ወላጆች ለልጆቻቸው ያሰቡትን እንዳያደርጉ፣ እንቅፋት ሊሆንባቸው ይችላል።

በማህበረሰባችን ውስጥ በተለያዩ ጉዳዮች ላይ እውቀትን ያካበትን፣ የተለያዩ ግንዛቤ ያለን ብዙ ሰዎች አሉን። ባለን ጥሪ፣ ግንዛቤ፣ ችሎታ እነዚህን ወላጆች እንድረሰ። በዚህ አገር ውስጥ እንዲቋቋሙ፣ ኑሮዎቻቸው እንዲስተካከል የሚረዳቸውን ሁሉ እናበርክትላቸው። እኛ ግንዛቤያችንን ለማስተላለፍ፣ እርዳታ ለማቀበል ፍቃደኛ እንሁን እንጂ፣ ተሞክሯችንን ከወላጆች ቤት ልናስገባ የምንችልባቸው ብዙ መንገዶች አሉ።

መልእክታችንን በምን መንገድ ልናስተላልፍ እንችላለን?

- ☞ ድረ ገጽ መክፈት እንችላለን፤ በዚህ ጉዳይ ከተለያዩ ባለሙያዎች አስፈላጊ እውቀትን ሰብስበን፤ ስራ፣ ኢንፎርሬሽን፣ የወረቀት ችግር፣ መኖርያ ቤት፣ የሞያ ስልጠና እና ሌሎችም አስፈላጊ አርእስቶችን በተመለከተ፣ ወላጆችን ረጂ ግንዛቤ በድረገጽ (ዌብ ሳይት) ማስተላለፍ ጥሩ መንገድ ነው።
- ☞ ወላጆችን ሰብስበን ትምህርት መስጠት፤ በአንድ ጉዳይ ላይ አተኩረንም ሆነ በተለያዩ ጉዳዮች፣ ወይይት ማዘጋጀት ሌላ ረጂ መንገድ ነው።
- ☞ መልእክታችንን በመገናኛ ጣቢያ ማስተላለፍ፤ በቪዲዮ ትምህርታዊ መልእክትን ማዘጋጀት እንችላለን
- ☞ በተወሰነ ጉዳይ ላይ ዕውቀቱ ያላቸውን ሰዎች ጋብዘን ወላጆች በሚገኙበት፣ ግንዛቤያቸውን እንዲያስተላልፉ ማበረታታት፤
- ☞ ወላጆች፣ በብዛት የሚገኙባቸው ቦታዎች ሄደን፣ ጠቃሚ ግንዛቤያችንን ማካፈል፤ እዚያ ላሉ መሪዎች ስለ ሀሳባችን ነግረን፣ ለወላጅ ትምህርታዊ ሴሚናር መስጠት፣ ወይም ጠቃሚ መልእክት ያለው ጽሑፍ መበተን እንችላለን። እኛው ራሳችን ባናደርገው እንኳ፣ ረጂ ዕውቀታችንን በመሪዎቹ በኩል፣ ወደ ህዝብ ልናስተላልፍ እንችላለን።

1.3 ችግርን፣ በአዎንታዊ መልኩ መቋቋም

ለልጆቻቸው ሊለግሱ የሚችሉትን ያህል እንዳይለግሱ፣ ለወላጆች እክል የሚሆንባቸው ሌላኛው አቀባ፣ ቤተሰብ ውስጥ የሚደርስ ችግር/ፈተና ነው።

ልጆቻቸውን አስመልክቶ፣ ቤተሰቦቻችን የተለያዩ ችግሮች ሊያጋጥማቸው ይችላል፤ ለምሳሌ ያህል ብንጠቅስ፣ ልጆቻቸው በጤና ችግር፣ ከትምህርት ጋር በተያያዘ ችግር፣ የአእምሮ ጭንቀት፣ ሱስ ወዘተ-- ሊያልፉ ይችላሉ። አንድ ልጅ፣ ችግር ውስጥ ሲገባ፣ የችግሩ ውላጅ የሆኑ የተለያዩ ፈተናዎች ሊመጡም ይችላሉ። ልጅ ሲታመም ወይ ልጅ ችግር ውስጥ ሲወድቅ፣ በቤተሰብ መኻል መከፋፈልና ጥል ሊመጣ፣ የወላጅ ጤና ሊናጋ፣ ሌሎች ወንድምና እህቶች የችግሩ ገፈት ቀማሾች ሊሆኑም ይችላሉ። ችግርን ለመቋቋም፣ ለመወጣት እንዲችሉ የሚረዳቸውን፣ ምሪትና እርዳታ ለወላጆች ማቅረባችን በጣም አስፈላጊ እርምጃ ነው።

በችግር ውስጥ እያለፉ ያሉን ቤተሰቦች ለመርዳት ስለምንችልባቸው ዋና መንገዶችን እንቃኝ፤

- ✓ ልጅ ስለሚያልፍበት ችግር ምንነት ወላጆች በጥልቀት እንዲያውቁ መንገድ ማዘጋጀት።
- ✓ ልጅ የሚያልፍበትን ችግር ለመቋቋም፣ በአሸነፊነት ለመወጣት ወላጅ ምን እርምጃ መውሰድ እንደሚኖርበት፤
- ✓ ልጆቻቸውን በበለጠ ለመርዳት የሚያስችሏቸውን፣ በማህበረሰቡ (አካባቢያቸው) ስላሉ የእርዳታ ምንጮች (resources)፣ ምሪት በመስጠት ነው

ስለ እነዚህ ሦስት ነጥቦች ከሥር እንመልከት። ልጅ በችግር ውስጥ ሲያልፍ፣ ወላጅ ስለ ችግሩ በጥልቀት መረዳት አለበት፤ ስለ ችግሩ ምንነት ካላወቀ፣ የቱንም ያህል ልጁን ቢወድና ሊረዳ ቢፈልግ፣ በምን መንገድ ሊረዳ እንደሚችል ግንዛቤ አይኖረውም። በተለይ በምእራብያውያን አገሮች፣ ብዙ ቤተሰብን ረጂ ጽሑፎችና ምሪቶች ቢኖሩም፣ በቋንቋ ችግር ምክንያት እና እነዚህ ጽሑፎች እንዳሉም ባለመረዳት፣ ብዙ ወላጅ ሊያነብ እድል አይኖረውም። ከዛም በተረፈ፣ ብዙዎቹ ጽሑፎች የተዘጋጁት ለተለየ ባህል ነው። በቋንቋውና ሊገባው በሚችለው መንገድ ቢጻፍ ግን፣ የበለጠ ወላጅ ለማንበብ ይበረታታል፤ ግንዛቤውንም ለሌላ ወላጅ ለማስተላለፍ እድል ይኖረዋል። በዚህ ጉዳይ ላይ፣ ጠቃሚ ግንዛቤያችንን እናስተላልፍ። ስለተለያዩ የጤና፣ የአእምሮ ችግሮች ገልጸን፣ እንጻፍ፣ ልጅ ሊገባቸው ስለሚችሉ ስለተለያዩ ሱሶችና ስላላቸው ተጽእኖ፣ ለወላጅ በሚገባው መልክ አብራርተን እናዘጋጅ። ባጠቃላይ፣ ስለሌሎችም ልጅን ሊያጋጥሙ ስለሚችሉ ችግሮች ምንነት፣ ቤተሰቦች በጥልቀት እንዲረዱ እንትጋ።

ችግሩን ለመወጣት፣ ለመቋቋም ስለሚረዱ እርምጃዎች፣ ተንትነን እንጻፍ። ወላጅ ከልጅ ጋር ባለው ግንኙነት፣ ምን ችግሩን እንደሚያብስ፣ ምን ወደ መላ መንገድ እንደሚመራ፣ ለወላጆች በሚገባ መልክ ግንዛቤን እንስጥ።

በችግር ጊዜ እርዳታ፣ ድጋፍ ሊሰጡ ስለሚችሉ፣ በማህበረሰቡ ውስጥ ስላሉ የእርዳታ ምንጮች ግንዛቤ ማግኘቱ፣ ወላጅን በትልቁ ሊረዳ ይችላል፤ እነዚህ የእርዳታ ቦታዎች፣ ከወላጅ አቅም ውጭ የሆኑ ብዙ ችግሮችን፣ ሊፈቱ/ሊያቃልሉ ይችላሉና። ስለ እነዚህ የእርዳታ ምንጮች ለቤተሰቦች እናስታውቅ።

- ✓ ልጆቻቸውን ለመርዳት የሚያስችል የገንዘብ እርዳታ
- ✓ (grant) እንዴት ሊያገኙ እንደሚችሉ፣
- ✓ በአካባቢያቸው ስላሉ የህክምና፣ ቴራፒ እርዳታ ቦታዎች፣

✓ እርዳታ፣ ጠቃሚ ግንዛቤን ለማግኘት ሊደውሉባቸው ስለሚችሉባቸው 1-800 የእርዳታ መስመሮች--ወዘተ ወላጅ የሚያጋጥመው ፈተና፣ ከልጅ ጋር በተያያዘ ጉዳይ ብቻ አይደለም፤ በወላጅ ሕይወት ውስጥም፣ የሱስ ችግር፣ ከአይምሮ ጭንቀት ጋ የተያያዘ ፈተና፣ የጤና ችግር ወዘተ-- ሊመጣ ይችላል። ይህ ፈተና፣ በጤነኛ መንገድ ካልተገታ፣ የብዙ ቅን አሳቢ ወላጆችን አቅም ሊበላ ህይል አለው። ስለእነዚህ ችግሮች በግልጽ መወያየት፣ ወላጆች በችግራቸው ብቻቸውን እንዳልሆኑ መልእክት ማስተላለፉ አስፈላጊ ነው። ከዛም አልፎ፣ ወላጆች ከችግራቸው ነጻ ለመውጣት እንዲችሉ፣ ምን ማድረግ እንደሚገባቸው፣ በሚኖሩበት አካባቢ ስላሉ የእርዳታ ምንጮች፣ ምሪት ልናቀርብላቸው ይገባል።

ወላጅ የሚያጋጥመው ሌላው ዋነኛው ፈተና፣ የትዳር ችግር ነው። በባልና ሚስት መሀል ያለ መቃቃር የብዙ ቤተሰብን ሕይወት ያበላሻል፤ ልጆችም፣ የወላጆቻቸው ፈተና፣ የእነሱ ሽክም ይሆናል። እንደዚህ አይነት መራራ ፍሬዎች በቤተሰብ ውስጥ እንዳይነግሱ፣ ወላጆች ድጋፍ ያስፈልጋቸዋል። ትዳርን በተመለከተ፣ ሊኖሩ የሚችሉትን ችግሮች በግልጽ መወያየታችን፣ ጥቅሙ ብዙ ነው። ትዳርን ለማደስ፣ ጤነኛ ትዳር ለመምራት፣ ወላጆች ምን ምን ማድረግ እንደሚችሉ ጠቃሚ የሆነ ግልጽነትን ያዘለ ትምህርት/ግንዛቤን ልናስተላልፍ ይገባል/እያስተላለፉ ያሉትን ግለሰቦች በጣም ልናበረታታ ይገባል። በትዳር ውስጥ ችግር ሲፈጠር፣ አንድ ሰው ሊወስዳቸው ስለሚችለው ጎጂ እርምጃዎች፣ ግንዛቤን እንስጥ። በተቃራኒው፣ ችግርን በተቃራኒ መንገድ ለመፍታት ስለሚረዱ ጠቃሚ ዘዴዎች በግልጽ ተንትነን ማስተማሩ ትልቅ ጠቀሜታ አለው። ጥሩ የትዳር ትምህርትን እየሰጡ ያሉንም ሰዎች፣ በጥሩ ስራቸው እንዲቀጥሉ ልናበረታታቸው ይገባል።

ከላይ የተጠቀሱትን ግንዛቤዎች፣ እነዚህንና የመሳሰሉ የአውቀት ምንጮች (Resources) ከላይ እንዳንሳነው፣ በድረ ገጽ ላይ

ማዘጋጀት እንችላለን። በመጽሐፍ ወይም በመጽሔት መልክም ማዘጋጀት እንችላለን። በአካባቢያችን ወላጆች ችግራቸውን በግልጽ የሚወያዩበት የወላጆች ቡድን (support group) ማቋቋም እንችላለን። ለወላጆች ትምህርታዊ ሴሚናር ማዘጋጀት፣ የእምነት ሥፍራዎች ላይ በመሄድ ያለንን ግንዛቤ ማስተላለፍ፣ በአካባቢያችን ባሉ ሌሎች የማህበረሰብ ማእከሎች ሄደን፣ እውቀታችንን ማስተላለፍ እንችላለን። ከኛም አካባቢ አልፈን በሌላ ስቴት (አካባቢ) የሚገኙ የማህበረሰብ ማእከሎች፣ ለህዝባቸው እንዲያስተላልፉ፣ ግንዛቤያችንን ማካፈል እንችላለን። እንደ እግር ኳስ ጨዋታ ባለው አመታዊ የህዝባችን ስብስብ ላይ ቲገኝተን በጽሑፍ መልክ መበተን እንችላለን። የሚያስፈልጋቸውን ምሪትና ግንዛቤ አግኝተው ኑሮዎቸው የተስተካከለው ወላጆች በትልቁ ይጠቀማሉ፤ የነገ ትልቅ ሰውንም በትጋት ያሳድጋሉ።

2. ልጆቻችንን መርዳት

ውስጡ የተለወጠና የጠነከረ ሰው የእርሱ በሆነው ቁም ነገርና መልካምነት ታንጾ፣ ሌሎችንም ያንጻል። ልጆቻችን እንዲሁም ወጣቶቻችን እንዲታደሱ፣ እንዲያብቡ፣ ወደ ተሻለ ግንዛቤ እንዲደርሱ፣ ማህበረሰባችን ትልቅ ነገር ሊያበረክት ይችላል። ልጆችን ሆነ ወጣቶችን መርዳት የምንችልባቸው መንገዶች ምንድን ናቸው?

- በተለያዩ ችግር ውስጥ እያለፉ ያሉ ልጆችንና ወጣቶችን መድረስ፣ መደገፍ፣ ከችግራቸው ነጻ መውጣት የሚያስችላቸውን መንገዶች ማሳየት፤
- ልጆቻችንን በልቦና መሰጠት ማስታጠቅ፤ በየአድሜ ደረጃቸው፣ በቤትም ሆነ በውጭ ሊገጥሟቸው የሚችሉትን ፈተናዎች፣ እንዴት ጤናማ በሆነ መንገድ መቋቋም እንደሚችሉ ግንዛቤ መስጠት፤
- ልጆቻችን እንዲያብቡ መርዳት፤ ሊደርሱ የሚችሉበት ቦታ መጥቀው እንዲደርሱ በተለያዩ መንገድ መርዳት፣ መደገፍ

ከዚህ በታች ነጥቦቹን ለመቃኘት እንሞክር፡

2.1) ልጆችን ሆነ ወጣቶችን ከችግራቸው ነጻ እንዲወጡ መርዳት

የተለያዩ ችግር ያጋጠማቸውን ልጆች መርዳት፣ ልጆችን ከፍ ማድረጊያ ዋነኛ መንገድ ነው። ለቤተሰብ ግንዛቤ መስጠት ልጅን መርጃ ዋነኛ መንገድ ቢሆንም፣ በተለይ በእድሜ ተለቅ ያሉ ልጆችን፣ የሚያጽናና የሚያበረታታና አዲስ መንገድ የሚያሳይ ግንዛቤ ልናስተላልፍላቸውና፣ ድጋፍ ልንሰጣቸው እንችላለን።

በችግር ውስጥ እያለፉ ያሉ ልጆችን መርዳት ስንፈልግ፣ ሁለት ነጥቦችን ልብ እንበል። ችግር ውስጥ ያሉ ወጣቶች ማለት፣ በውጫዊ ሁኔታ የሚጎዳቸውን ነገር እያደረጉ ያሉ ብቻ ማለት አይደለም፤ በውጭ የተስተካከለ ህይወት እየመሩ፣ በውስጥ ግን በተለያዩ ጭንቀት፣ ውጥረት እና ሌላም ከአእምሮ ጋር የተያያዘ ችግር ውስጥ የሚያልፉ ብዙ ልጆች አሉ።

ሌላው ነጥብ ይህ ነው፤ “በጥፋት” ውስጥ እያለፉ ያሉ ወጣቶችን በማስመልከት፣ ብዙ ጊዜ ጉዳዩ፣ በውጭ ተገልጦ ከምናየው “ጥፋት” ብቻ አይደለም። ከውጫዊ “ጥፋት” ጀርባ፣ ተደብቀው ያሉ፣ ጥፋቱን የሚያነሳሱ መንስኤዎችም ሊኖሩ ይችላሉ። ምሳሌ ብንወስድ፣ ቤተሰብ ውስጥ ያለ ችግር፣ የጉድለት ስሜት፣ ጭንቀት፣ ጓደኛን ለመምሰል ሙከራ እና የመሳሰሉ ፈተናዎች፣ ከውስጥ ተደብቀው፣ የውጭ ጥፋት ነጻብራቅ ሆነው ይወጣሉ። የልጆች ወይም የወጣቶች ውጫዊ ሁኔታ “ጥፋት” ብቻ እንዳልሆነ ስንረዳ፣

- እነዚህን ልጆች ሳንዳኝ፣ ሳንፈርድባቸው ለመቅረብ እድል ይኖረናል፤
- በትእግስት ተሞልተን እንድንረዳቸው ጽናቱ ይኖረናል፤

- በምን መንገድ ብንረዳቸው እንደሚጠቅም የበለጠ ግንዛቤም ይኖረናል።

ልጆችና ወጣቶች በጥፋት ውስጥ ሲያልፉ፣ በቤተሰብ/ማህበረሰብ በኩል ሊገጥማቸው ስለሚችል መገለል፣ ያም በእነርሱ ላይ ስለሚያመጣው አሉታዊ ተጽእኖ በግልጽ እንወያይ። ልጆች እንዲሁም ወጣቶች አንገት እንዳይደፉ፣ ተስፋ እንዳይቆርጡ እናበረታታቸው።

ባጠቃላይ እነዚህን ልጆች እና ወጣቶች ለመርዳት፣ ችግራቸውን ለመወጣት የሚያስችሏቸውን ጤነኛ መንገዶችን መማራቸው በጣም ይረዳቸዋል። ውስጣዊ ችግርን መጋፈጥ፣ ለራስ ህይወት ጎላፊነት መውሰድ፣ ተስፋ አለመቁረጥ፣ ችግርን ገልጦ ማማከር እና የመሳሰሉ፣ ወደ አሸናፊነት መንገድ ስለሚወስዱ ምርጫዎች በዝርዝር እናስተምራቸው፤ ወደ ተስፋ መንገድ እንዲጓዙ የሚረዷቸውን ጽሁፍና ትምህርቶችን እናዘጋጅ። በዚህ ጉዳይ እነዚህን ልጆች ሊደርሱ ከሚችሉ፣ ከተለያዩ ቡድኖች ጋርም አብረን እንስራ።

ወጣቶችን እና ልጆችን በተለያዩ ጉዳይ ሊረዷቸው ስለሚችሉ፣ በማህበረሰቡ ውስጥ ስላሉ የእርዳታ ምንጮች፣ ለልጆቻችን ማስተላለፍ፣ አንድ በጣም ጠቃሚ መንገድ ነው። ለምሳሌ የምክር አገልግሎት፣ ቴራፒ፣ እርዳታ ሰጭ ስለሆኑ ቦታዎች ግንዛቤ ለማግኘት፣ ሊደውሉባቸው ስለሚችሉ ቦታዎች፣ መጥቀስ ይቻላል።

2.2) ልጆችንና ወጣቶችን ከወዲሁ ማስተማር

ይህ፣ ሌላኛው ልጆችን ልንረዳ የምንችልበት ትልቅ መንገድ ነው። በዚህ ጊዜ ታዳጊ ልጆች/ወጣቶች፣ በየእድሜ ደረጃቸው የሚያጋጥሟቸው፣ የተለያዩ ፈተናዎች አሉ። በእኛ ባህል፣ ብዙ ቤተሰብ፣ ስለእነዚህ ነገሮች በግልጽ ከልጆቹ ጋር አይወያይም።

ቤተሰብ ውስጥ ይህ ጉዳይ በግልጽ ካልተወራ፣ የኛ ልጆች ከችግሮቹ ጋር የሚጋፈጡት ፊት ለፊታቸው ሲያፈጥባቸው ወይም ከጓደኛ በሚያዩትና በሚሰሙት ብቻ ሊሆን ይችላል። በማህበረሰባችን ውስጥ፣ ልጆቻችንን አስፈላጊ ግንዛቤ ለማስገኘት የሚያስችል ነገር ቢዘጋጅ ግን፣ ብዙ ልጆች ከአደጋ ሊጠበቁ፣ ባገኙት እውቀታቸው ተመርተው በጎጂ ፋንታ ትክክለኛ ምርጫ ሊመርጡ ይችላሉ። ለዚህም ስንል፣ ልጆቻችንን በአስፈላጊና ተገቢ እውቀት እናስታጥቅ።

ባሉበት ማህበረሰብና ባህል ውስጥ፣ ሊመጡባቸው ስለሚችሉ ግፊት፣ ጫናዎች (የጓደኛ ግፊት፣ ስለ ትምህርት ቤት ውስጥ ችግር፣ የተቃራኒ ጾታ ጉዳይ፣ ስለ ሱስ) ወዘተ በግልጽ እናስተምር። እነዚህን የመሳሰሉ ግፊቶች ሲመጡ፣ በጤነኛ መንገድ እንዲቋቋሙ ስለሚረዷቸው ዘዴዎች፣ በግፊቱ ሳይሸነፉ እንዴት ወደ ድል ሰፈር ሊደርሱ እንደሚችሉ ጠቃሚ ግንዛቤን እንስጥ። እነዚህን ልጆችን የሚረዱ ምክሮችን፣ በተለያዩ መንገዶች ማስተላለፍ እንችላለን።

- ✓ ይህንን መፍትሄ በጽሁፍ ማስፈር እንችላለን። ልጆች የሚገኙባቸው አካባቢዎች ሄደን፣ ተመክሯችንን ማቀበል፣ ትምህርታዊ ሴሚናር ማዘጋጀት፣ ሌላኛው መንገድ ነው።
- ✓ ልጆቻችንን በተለያዩ ጉዳዮች ላይ ጥሩ ግንዛቤ የሚሰጥ ድረ ገጽ ማዘጋጀት በጣም የሚረዳ መንገድ ነው። በእንግሊዘኛ የተጻፉ፣ በተለያዩ እድሜ ለሚገኙ ልጆች የተዘጋጁ፣ ጥሩ ትምህርትና ምክር አዘል ድረ ገጾች አሉ። ከእነዚህ ድረ ገጾች ሁሉን እንወስዳለን ለማለት ሳይሆን፣ ጥሩ ምሪትን ልናገኛባቸው እንችላለን።
- ✓ እኛ በፊት ለፊት ልናገኛቸው የማንችላቸው ብዙ ልጆች ይኖራሉ። አንድ ጥሩ መንገድ፣ ልጆች የሚመጡባቸው ቦታዎች፣ ሌሎች መልእክታችን እንዲያስተላልፉ፣ ማቀበል ነው። ለምሳሌ አንድ ቤተክርስቲያን ሄደን “ ለልጆች የሚጠቅም ይህ ሀሳብ አለኝ፤ እናንተ አካባቢ የሚመጡ

ልጆችን ይህን ማስተማር ከፈለጋችሁ ይኸውና” ብለን ግንዛቤያችንን በእነሱ በኩል ማስተላለፍ እንችላለን።

መልእክትን ማስተላለፍን በተመለከተ፣ አንድ ልብ ልንለው የሚገባ አስፈላጊ ነጥብ አለ። ልጆችን ለመሰብሰብ እንዲያስችለን፣ ከምክራችንም በላይ አቀራረባችን ትልቅ ቦታ አለው። የቱንም ያህል ትልቅ እውቀት ቢኖረን፣ አቀራረባችን ልጅን በሚሰብ መልክ ካልሆነ፣ ግንዛቤ/ምክራችን ልጆች/ ወጣቶች ልብ ሊደርስ አይችልም። አቀራረባችን ልጆችን በሚሰብ መልክ እንዲሆን ምን ማድረግ እንችላለን?

በእዚህ ባህል ያደጉ ልጆች፣ ወጣቶች፣ በዚህ ጉዳይ ላይ በብዙ መንገድ ሲረዱን ይችላሉ። ከተለምዶቸው እኛ የማናውቀውን ያውቃሉና፣ በተለያዩ መንገድ፣ ረጂ ሀሳብ ይሰጡናል፤ ለወጣቶች እና ለልጆች አመቺ አድርገን እንዴት እንደምንጽፍ ሊያስተምሩን ይችላሉ። ሴሚናር ለማዘጋጀት ብንፈልግ እንዴት አድርገን ወጣቶችን መሰብሰብ እንደምንችል ጥሩ ግንዛቤንም ይሰጡናል። ከዚህም በተጨማሪ ልጆችንና መድረስ ስለምንችልባቸው፣ ስለተለያዩ ረጂ መንገዶች ሊያሳውቁን ይችላሉ።

2.3) ልጆችና ወጣቶቻችን እንዲመጥቁ መርዳት

ልጆችና ወጣቶቻችን መካከለኛ ከሆነ ማንነት አልፈው፣ በራሳቸው በሆነው ተፈጥሮዎቹ ስጦታ እንዲመጥቁ፣ ወደ ተሻለ አዲስ ቦታ እንዲሻገሩ ድልድይ መሆን፣ ሌላው ልጆችን መርጃ ትልቅ መንገድ ነው። ትንሽ ዕዝብ ቢያገኙ፣ ሊመጥቁ ሊመነጠቁ፣ የሚችሉ ብዙ ልጆች አሉ። ለዚህ ቅዱስ አላማ፣ በተለያዩ መልክ እርዳታችንን ማቀበል እንችላለን።

ሀ) ትምህርት የብዙ ልጆችና ወጣቶችን የወደፊት እጣ ፈንታ የሚለውጥ፣ እንዲያብቡ፣ እንዲለመሉ የሚረዳ መሰላል ነው። መማር እየፈለጉ፣ ባጋጠማቸው እክል ምክንያት ያልተማሩ ወጣቶች፣ የቱንም ያህል ትልቅ ራእይ እና

ችሎታ ውስጣቸው ቢቀመጥ ያለሙት ቦታ እንዳይደርሱ ሊታቀቡ ይችላሉ። እድል ያገኙ ልጆች ግን፣ ብዙ በር ይከፈትላቸዋልስለ ኮሌጆች፣ ስለተለያዩ የእውቀት መስኮች ጥሩ ግንዛቤ ያለን፣ ብዙ ሰዎች አለን። በዩኒቨርሲቲ እያስተማርን ያለን ብዙ ኢትዮጵያውያን አለን። አገራችን ሄደን ለማስተማር ሁኔታ ባይመቻችልን እንኳ፣ በአካባቢያችን ያሉ ወጣቶቻችን ትምህርት ቤት የመሄድ እድሉ እንዲኖራቸው፣ በምናውቀው መንገድ መርዳት እንችላለን፤ ይህም የተቀደሰ አላማ ነው፤ ያ ማለት አገራችንን፣ ህዝባችንን መርዳት ነውና።

ትምህርትን በተመለከተ ልጆች/ወጣቶችን እንዴት ልንረዳ እንችላለን?

- ✓ ሁለተኛ ደረጃ ትምህርታቸውን እየተከታተሉ ያሉ ልጆችንና፣ ከአገር ቤት የመጡ ስለዚህ አገር ትምህርት ቤት አሰራር የማያውቁ ወጣቶችን ሰብስቦን ለኮሌጅ እንዴት ሊዘጋጁ እንደሚችሉ ግንዛቤን እንስጥ። በኮሌጅ ውስጥ ሊያጠናቸው ስለሚችሏቸው ስለተለያዩ የእውቀት መስኮች (majors)፣ ትምህርት ሲጨርሱ ስለሚከፈቱላቸው አዳዲስ እድሎች፣ ግንዛቤ በመስጠት እናበረታታቸው፤
- ✓ ትምህርትን በተመለከተ፣ የገንዘብ እርዳታ (financial aid)፣ ነጻ የትምህርት ዕድል (ስኮላርሺፕ) ለማግኘት ምን ማድረግ እንዳለባቸው፣ ግንዛቤን እንስጥ፤
- ✓ በተለይ ትላልቅ ከተማዎች ያሉ፣ ትምህርት ቤት መሄድ መማር እየፈለጉ የሚኖሩበት አካባቢ ለትምህርት ምቹ ስላልሆነ እና ሌላ የት ሊሄዱ እንደሚችሉ ባለመረዳት፣ የማይፈልጉትን ትናንሽ ስራ በመስራት ተወስነው ያሉ ከአገር ቤት የመጡ ብዙ ወጣቶች አሉ። ጥሩ ኮሌጅ ያለበት አካባቢ የምንኖር ኢትዮጵያውያን፣ ሄደን ትላልቅ ከተማ ለሚኖሩ ልጆች/ወጣቶች፣ ስላለንበት አካባቢ፣ ትምህርት ቤት

እንንገራቸው፤ ትምህርታዊ ሴሚናር እንስጥ፤ ቦታውን መጥተው እንዲያዩትም መንገድ እንፍጠርላቸው።

✓ ምሳሌ ብንወስድ፤ ትላልቅ ከተማ ውስጥ በአመት አንድ ጊዜ የሚካሄድ ትምህርትን ተያይዞ የተዘጋጀ አንድ ሴሚናር ቢኖረን፤ ብዙ ወጣቶችን መሳብ፤ ጥያቄያቸውን መመለስ እንችላለን። ከትምህርት ቤት ጋር ተያይዞ ያሉ የተለያዩ ጉዳዮችን አንስተን እየተወያየን፤ አስፈላጊ ግንዛቤ ለልጆችና ወጣቶች ማቀበል እንችላለን።

✓ ለሁሉ ወጣት ምርጫው፤ አራት አመት ወይም ከዚያ በላይ የሆነ የኮሌጅ ትምህርት ላይሆን ይችላል። በስድስት ወር፤ አንድ አመት፤ ሁለት አመት ትምህርት የሚገኙ፤ ብዙ የሞያ ስልጠናዎች አሉ፤ ስለእነዚህ የሞያ ስልጠናዎችና፤ እንዴት ሊያገኙቸው እንደሚችሉ፤ ግንዛቤን ማስተላለፍ እንችላለን።

ለ) ልጆችን/ወጣቶቻችን ወደ ላይ እንዲመጥቁ የሚረዳቸው ሌላው ነገር የአስተሳሰባቸው መታደስ ነው። ግንዛቤያቸው የጠበበ ልጆች/ወጣቶች፤ የቱንም ያህል ትልቅ ቦታ ለመድረስ ችሎታና እድሉ ቢኖራቸው እርምጃቸው ግን ያጠረ ይሆናል፤ የሰው ልጅ እርምጃው የሚመራው በአስተሳሰቡ ነውና። በአዳዲስ አዳሽ ግንዛቤ እንዲሞሉ፤ ነገሮችን በአዲስ መንገድ እንዲመለከቱ መንገዱ ከተጠረገላቸው ግን፤ የነገ መሪዎችና ታሪክ ለዋጮች ብቅ ብቅ ማለት ይጀምራሉ፤ በውስጣቸው በተሞላው አዲሱ ግንዛቤ ተመርተው፤ ከራሳቸው አልፈው ህዝብን የሚደርስ ነገር ለማውጣት ይነሳሳሉ።

የተለያዩ አዳሽ እውቀት ያለን፤ ልጆቻችን አስተሳሰባቸው እንዲታደስ በትልቁ ልናበረክት የምንችል ብዙ ሰዎች አለን። በእድሜያችን ክልል ከሚገኙ ሰዎች ጋር ብቻ ጊዜያችንን ማሳለፍ አቁመን፤ የነገን ተረካቢ ትውልድ ብናድስ፤ ለህዝባችን ትልቅ ነገር እናበረክታለን። ወጣት አስተሳሰብ

እንዲታደስ እንርዳ ብለን ስናስብ፤ አንድ አስፈላጊ ነጥብ ልብ ልንል ይገባል፤

ወጣትን በግንዛቤ እንዲለመልም መርዳት ማለት፤ እንደ እኛ የሚራመድ፤ ልክ እንደ እኛ የሚያስብ፤ ሌላ ሰው ለመፍጠር መሞከር ማለት አይደለም። እንደ እኛ እንዲያስቡ፤ እኛ የምናየውን እንዲያዩ አድረገን ልንቀርጸቸው ከፈለግን፤ ወጣቶች ከወዲሁ ገብቷቸው ይሸሻሉ፤ እነርሱ ያሉበት ጊዜ፤ ልምምዳቸውና ባህላቸው የተለየ ነውና። ወጣቱን ማነጽ ማለት እንዳይለመልም፤ በሮ እንዳይወጣ ማነቆ የሆኑበት እስራቶች ምን እንደሆኑ ተረድተን፤ ከዛ እንዲላቀቅ መርዳት፤ ስላለው እምቅ ሀይል (ፖተንሺያል) እንዲገነዘብ መርዳት፤ በውስጡ ያለው ሊወጣ ያለው እምቅ ሀይል ፈክቶ እንዲወጣ ድጋፍ መሆን ማለት ነው። በዚህ መንገድ ወይም በዚያ መንገድ ሁኑ ሳንላቸው ደጋፊ እጃችንን ካቀበልናቸው፤ ወጣቶች በራሳቸው መንገድ ፈክተው ይወጣሉ፤ ሌላንም ያፈካሉ፤ ውስጡ የበራ ሰው የሚያፈልቀው ብርሀንን ነውና።

የወጣቶችን ግንዛቤ የምናለመልምባቸው የተለያዩ መንገዶችን እንቃኝ።

✓ ውስን አስተሳሰብ የወጣትን እርምጃ ያሳጥራል። ውስን አስተሳሰብን ከወጣቶቻችን ለማስወገድ ጥረት ልናደርግ ይገባል። ትልቅ ህልም ስለማለም፤ እኔ ከማንም አላንስም ብሎ ስለ መወሰን፤ ተስፋ ሳይቆርጡ ስለመንዝ፤ ሌሎችም ከፍ ወዳለ ቦታ ወጣቶች እንዲመለከቱ የሚረዱቸውን ግንዛቤዎች እንስጥ። በአለማችን ታሪክ ውስጥ በተለያዩ መስክ ስለመጠቁ፤ ህልማቸውን እውን ስላደረጉ፤ ለውጥ ስላመጡ፤ ለየት ብለው ስለወጡ ስለተለያዩ ሰዎች ታሪክ ለልጆች፤ ለወጣቶች እናቅርብ። እንዲህ አይነት እውነት ውስጣቸውን ሲዘልቅ፤ ልጆቻችን ወደ

ትልቅ ቦታ ያነጣጥራሉና፤ ሳይገቱ ያለሙት ቦታ ተራምደው ይደርሳሉና።

✓ ጠባብ አስተሳሰብ ያላቸው ልጆች ለጠባብ ነገር ኖረው ያልፋሉ። ጠባብ አመለካከትን ከልጆች ከወጣቶቻችን ለማስወገድ ጠንክረን ልንሰራ ይገባል፤ ሌላው ያደረገውን በጭፍን በመከተል ፈንታ የራስን ልዩ መንገድ ስለመከተል፣ ከቁሳቁስ አልፎ ስለ ማሰብ አስፈላጊነት፣ አላማና ራእይ ያለው ህይወት ስለመኖር፣ “ስለራስ ብቻ በማሰብ ፋንታ ለህዝብ ስለማሰብ አስፈላጊነት፣ ለወጣቶቻችን ግንዛቤን እንስጥ። የመገናኛ ብዙሃንና የክበባቸው ጓደኛ ከሚነግራቸው መልእክት ሰፋ ባለ ሁኔታ እንዲያዩ የሚረዳቸው መልእክት እናስተላልፍ። እውነተኛ የወንድነት መለኪያ፣ የሴትነት መለኪያ ምን እንደሆነ፣ ለልጆቻችን/ለወጣቶቻችን አዳዲስ ግንዛቤን እንስጥ።

✓ ታሪክን፣ ምንጭን አለማወቅ፣ በራስ ማፈር፣ ትልቅ ራእይ የተሰነቀባቸውን የብዙ ወጣቶች አንገት አስደፍቶ ሊያስቀር ህይል አለው። ይህ የአእምሮ እስራት ውስጣቸውን ከሰረጸ፣ የወጣቶቻችን ብቸኛ ህልማቸው፣ ሌላን መምሰል፣ ከራስ መሸሸና ደንዝዞ መቅረት ብቻ ይሆናል። ራስን፣ ባህልን፣ ምንጭን፣ ስለ ማክበር አስፈላጊነት እናስተምር፤ በራሳቸው፣ በባህላቸው፣ በህዝባቸው እንዲኮሩ፣ ቀና እንዲሉ የሚረዳቸውን ግንዛቤ እናቅርብላቸው።

ለልጆች፣ ለወጣቶች አዳዲስ ግንዛቤን ለማስተላለፍ የተለያዩን ሰዎች፣ እንደየችሎታችን የተለያዩ አርእስቶች ላይ ልናተኩር እንችላለን። “የልጆች አስተሳሰብ እንዲታደስ ይረዳል” ብለን፣ በምናስበው አርእስት ላይ ግንዛቤያችንን ማስተላለፍ እንችላለን። ልጆችን የሚያስደስት የስፖርት፣ የጥበብ፣ ...ወዘተ ስብሰባ

አዘጋጅቶ ያንን እድል ተጠቅሞ አነቃቂ ዕውቀትን ማዘጋጀት፣ እንዲሁም በፌስቡክ መልቀቅ ይቻላል።

ልጆች ወጣቶችን ልንደርስበት የምንችልበት ሌላው ዋናው መንገድ፣ ራእይ ያላቸው፣ ሌላን ለመድረስ ፍላጎቱ ያላቸው ልጆች/ወጣቶች ወጥተው ሌላን ወጣቶች እንዲደርሱ ድልድይ በመሆን ነው። ውስጣቸው በአዳዲስ ግንዛቤ የበራ እነዚህ ልጆች፣ ብዙ ወጣቶችን በሚያነቃ፣ አዲስ ግንዛቤ በሚሰጥ መልክ፣ መልእክታቸውን ማስተላለፍ ይችላሉ።

2.4) ሊወጡ ሊያብቡ የደረሱ ወጣቶች መርዳት

ይህ ወደ መጨረሻው ነጥብ ያመጣናል። በተለያዩ መስክ ለውጥ ለማምጣት ራእይ ያላቸው ልጆች/ወጣቶች በመካከላችን አሉ። እነዚህ ልጆች/ወጣቶች ወደ ላይ እንዲነሱ ድጋፍ ቢያገኙ፣ የብዙ ሰው ህይወትን በትልቁ የሚለውጥ ነገር ይወጣቸዋል። ነገ አገራችን ገብተው ሆስፒታል ከፋች፣ ህዝብን አዳሽ መሪ፣ ወላጅ የሌላቸውን ህጻናትን አሳዳጊ፣ ህዝብን አነቃቂ ይሆናሉ። እነዚህ አይነት ልጆች ከተደገፉ፣ አገራችን ሌላን መለመን ታቆማለች፤ በራስዋ ልጆች ታብባለች። (በ14 አመቷ 400 ሺህ እርሳስ ሰብስባ የአገሯን ልጆች ልትረዳ ኢትዮጵያ የሄደችው፣ (በዚህ መጻሕፍ ምእራፍ 4 ታሪኪ የተጻፈው ልጅ) አንድ ጥሩ ምሳሌ ነች። ዋናው ማየት ያለብን እነዚህ ልጆች ነገ የት ሊደርሱ እንደሚችሉ ነው፤ ራቅ አድርገን እናስብና፣ የነገን መሪዎች እንደግፍ። እኚህ አይነት ልጆች አብባው እንዲወጡ ስንፈልግ የሚከተሉትን ነጥቦች ልብ እንበል፡

✓ እኔ በምራመድበት ካልተራመዱ አልደግፍም ማለትን እናቁም። ዋናው ነገር ላገራችን የሚሆን ራእይ በውስጣቸው መሰነቁ መሆኑን አስታውሰን፣ የነገን ተስፋዎቻችንን ባለን ሁሉ እንደግፍ። “ብቻ ለአገሪ እጅ ሁኑላት እንጂ ይኸው እደግፋለሁ” እንበላቸው። “ለወገኔ ተስፋ የሚሆን ነገር አምጡ እንጂ ባለኝ ሁሉ እደግፋችኋለሁ” ብለን መልእክታችንን

እናስተላልፍላቸው፤ እነዚህ ልጆች ወደላይ ከፍ ብለው እንዲወጡ መሰላል እንሁናቸው።

✓ ወደ ድል ሰፈር መውሰዳቸው ብቸኛ ድልድዩ ተስፋ ነች። ልጆች/ወጣቶቻችን ስለ አገር ሊሰሙ በፈለጉ ቁጥር፣ ስላለው ችግርና ስለጠፋው ጥፋት ብቻ አናውራላቸው። ከዚህ ጋር ተያይዞ፣ አሉታዊ ህዝብን ዝቅ አድራጊ ንግግሮችን ለማቆም ጥረት እናድርግ። “የኛ ነገር አያልፍልን፤ ያበሻ ነገር የሚሉት ቃላቶች ህዝብን ሰባሪዎች ናቸው። ልጆቻችን ፊት ሁልጊዜ ስለ አሉታዊ ነገር የምናወራ ከሆነ፣ “ልንለወጥ ተስፋ የለንም” እያልናቸው መሆኑን ልብ ልናደርግ ይገባል፤ በውስጣቸው ያለው ተስፋ እንዲነቃቃና ቀና እንዲሉ፣ ለውጥን ማምጣት እችላለሁ ብለው እንዲያስቡ እናበረታታቸው። ራእይ ካላቸው፣ ጠንክረው ከሰሩ ተስፋ እንዳለ፣ አገራቸው ህዝባቸው ላይ ለውጥን ማምጣት እንደሚችሉ እንንገራቸው። በህዝባቸው ውስጥ ስላሉ፣ ቁም ነገር ስለሚሰሩ፣ ጎበዝ ጀግና ሰዎችም እንንገራቸው

✓ በተለያዩ መልክ እየመጠቁ ያሉን፣ በማህበረሰባችን ውስጥ ያሉ ልጆች/ ወጣቶቻችንን ለሌላው እናስተዋውቅ። በትምህርት ትልቅ ደረጃ የደረሱን፣ ያለሙት ህልም ያሳኩን፣ ሌላን የሚጠቅም ስራ እየሰሩ ያሉ ልጆችን፣ ስለ አኩሪ ድርጊታቸው እንግለጽላቸው፤ የሽልማት ጊዜ ብለን ብናዘጋጅ፣ በጽሁፍ ብናስተዋውቃቸው፣ ለብዙ ልጆች ምሳሌ ይሆናሉ። ሌሎች ልጆችም፣ “እኔም ለውጥ ማምጣት፣ ህዝብን የሚረዳ ነገር ማድረግ እችላለሁ የሚል ነበልባል በውስጣቸው ጭል ጭል ማለት ይጀምራል።

ወላጅና ልጆችን ለመርዳት፣ የማህበረሰብ ማእከሎች ተሳትፎ፣

የሃይማኖት ተቋማት

የኢትዮጵያ ህዝብ፣ የተለያዩ ሀይማኖት አለን። ነገር ግን ሁላችንም፣ “ልጆቻችን በፍቅር ማደግ አለባቸው፤ ቤተሰቦቻችንን መርዳት አለብን” በሚለው ሐሳብ ተሳስረናል። የሀይማኖት ተቋማት ህዝባችንን ለመርዳት፣ ልጆቻችንንና ቤተሰቦቻችንን ለማነጽ በትልቁ ሊያበረክቱ ይችላሉ።

> ብዙ ለማድረግ፣ ብዙ ለማበርከት ችሎታው፣ ሀይሉ ያላቸው ታዳሚዎች ወደእነዚህ ቦታዎች ይመጣሉ። ስለ አገልግሎት አስፈላጊነት በየችሎታችን ወንድም እህታችንን መድረስ ምን ያህል አስፈላጊ እንደሆነ፣ ለታዳሚ ግንዛቤን መስጠት አስፈላጊ ነው። ከእሁድ እሁድ ጸሎት ስላለፈ፣ በተግባር ስለተገለጠ የእምነት እርምጃ፣ ሁሌ ሌላን በመጠበቅ ሌላው እንዲህ አላደረገም በማለት ፈንታ ወይ ትልቅ ነገር እስኪሆንልኝ ምንም አላደርገም በሚል ውስን አስተሳሰብ ፈንታ ባለን የማበርከትን አስፈላጊነት፣ ለታዳሚው ማስተማር ትልቅ ለውጥ ሊያመጣ ይችላል። ሰዎች ሊሳተፉባቸው የሚችሉትን የተለያዩ የአገልግሎት ሀሳቦችን ማቅረብ፣ የአገልግሎት መስኮችን መክፈትም በትልቁ ሊረዳ ይችላል።

> ልጆችን ለመርዳት፣ በየሳምንቱ ለልጆች ተብሎ የሚዘጋጀው የልጆች ትምህርት፣ ቁም ነገሩን ሳይለቅ፣ ግን ልጆችን በሚስብ መልክ አድርጎ ማዘጋጀቱ ትልቅ ጥቅም አለው፤ ከልጅነታቸው አልፎ ለወደፊታቸው ሀይወት የሚቆይላቸው ግንዛቤ፣ በውስጣቸው ስር የሚቀረጸው ተነቃቅተው ደስ ተሰኝተው ሲማሩ ነውና። አሳምሮ ማቅረብ፣ ልጆች

እንዳይሰለፍ፣ ተነቃቅተው በየሳምንቱ እንዲመጡ፣ ከማበርከቱም በላይ እድሜያቸው ከፍ ሲል፣ “አሁን ማንም አያስገድደኝም” ብለው ተሰላችተው እንዳይቀሩ፣ ያኔም ቢሆን ተነቃቅተው እንዲመጡ፣ በእምነታቸው እንዲጠነክሩ ይረዳል።

- በእዚህ ባህል፣ ህብረተሰብ ውስጥ የሚያድጉ ልጆች ሊገጥማቸው የሚችለውን ፈተና ተረድተን፣ ልጆች በጤነኛ መንገድ እንዲቋቋሙ የሚረዳቸውን ግንዛቤ፣ ለእነርሱ በሚገባ መንገድ ማስተማር፣ ብዙ ልጆችን ከብዙ አደጋ ሊጠብቅ ይችላል።
- ከቤተሰብ ጋር ባለ ግንኙነትና ባጠቃላይ በሕይወት ውስጥ ስለሚያልፉበት ውጥረት፣ ልጆች በግልጽ እንዲወያዩ የሚረዳ መድረክ መክፈት፣ (ሰፖርት ግሩፕ ማቋቋም) ወዘተ፣ በእንደዚህ ሁኔታ፣ ከአውነተኛ ህይወታቸው ጋር የተያያዘ ትምህርት ለወጣቶች ማቅረባችን፣ ጥሩ ግንዛቤ እንዲኖራቸው ከማድረጉም በላይ ከእግዚአብሔር ጋር ያላቸው ትስስር እንዲጨምር ያበረክታል፤ ለእነርሱ ሕይወት እውነተኝነት ያለው እርዳታን፣ ከእግዚአብሔር እንደሚያገኙ ሲረዱ፣ ፈጣሪያቸውን የበለጠ ለመቅረብና ለማወቅ ጉጉት እያደረገቸው ይመጣል።
- ወጣቶች ፣ በአስራዎቹ እድሜ ያሉ ልጆች፣ የትምህርት እርዳታ ሊያገኙባቸው ስለሚችሉ የተለያዩ መስኮች መጠቀም፣ ትምህርት ቤቶችን (ኮሌጅ፣ የገንዘብ ድጋፍ ተቋማትን) በተመለከተ ልጆችን የሚረዳ አስፈላጊ ምንጮችን፣ በተመለከተ አስፈላጊ ግንዛቤ መስጠት በተለያዩ መንገድ እያበቡ ያሉ ልጆችን ማበረታታት፣ ከዚህ ጋር ተያይዞ ህዝብን በአቅም ችሎታ ስለመርዳት አስፈላጊነት ለልጆች/ወጣቶች ማስተማር፣ የብዙ ልጆችን አእምሮ ሊያድስ ይችላል።

- ወላጅን መርዳት፣ ወላጆችን ሊያጋጥሙ ስለሚችሉ ስለተለያዩ ችግሮች በግልጽ መወያየት፣ ወላጆች ብቻቸውን እንዳልሆኑ መንገር፣ ማበረታታት፣ በልጅ አስተዳደግ፣ ከልጅ ጋር ያለ ግንኙነትን በተመለከተ ለወላጆች ጠቃሚ ግንዛቤ መስጠት፣
- ትዳርን በተመለከተ በተለይ በአዲስ ህብረተሰብ ውስጥ ሊኖር ስለሚችል ፈተና፣ ጫና፣ በግልጽ የሚያወያይ፣ የሚያስተምር መድረክ መክፈት ከልጅ ጋር የተያያዘ ፈተና፣ የጤና ችግር፣ ትዳር፣ እነዚህንና የመሳሰሉ ጉዳዮች ወላጆች በግልጽ እንዲወያዩ፣ ከእርስ በእርስ እንዲማሩ የሚረዳ ስብስብ፣ (ግሩፕ ማዘጋጀት)
- ለወላጆች፣ የእርዳታ ምንጮችን ማዘጋጀት፣ የወረቀት ጉዳይ፣ የገንዘብ ጉዳይ፣ የስራ ጉዳይ የጤና ጉዳይ- ወዘተ በተመለከተ ወላጆችን ሊረዳ የሚችል ትምህርታዊ ሲሚናር ማዘጋጀት፣ ጠቃሚ ምንጮች ያላቸው ጽሁፎችን መበተን፣ የሀይማኖት ተቋማት ሊሳተፉበት የሚችሉት ጠቃሚ መንገድ ነው።

2) የማህበረሰብ ማእከል (community center)

የማህበረሰብ ማእከል፣ ወላጆችና ልጆችን የሚረዳ ነገር ትልቅ ነገር የማበርከት፣ ሀይል አለው። የማህበረሰብ ማእከል ሊያደርገው የሚችለው ዋናው ነገር፣ የተለያዩ እርዳታ ምንጮችን አቅፎ መያዝ ነው።

- ልጆችን ቤተሰቦችን ሊረዱ ፍላጎት ያላቸውን ግለሰቦችም ሆኑ ቡድኖች አሉ። ምንም እንኳን ከተለያዩ እምነትና አሰራር የሚመጡ ቢሆን፣ ይህ ቅዱስ ዐላማ ያገናኛቸዋል። ዐላማውም እነዚህን ሰዎች ማሰባሰብ፣ እርስ በእርስ ማስተዋወቅ፣ ወጥተው ሌላውን እንዲደርሱ መሰላል መሆን፣ ስራቸውን ማስተዋወቅ፣ የሚያስፈልጋቸው እርዳታ መስጠት ነው።

- > በመገናኛ ብዙሃን ወላጆችን መድረስ፤ ወላጆችንና ልጆችን ስለሚጠቅሙ፤ በማህበረሰቡ ውስጥ ስላሉ፤ የተለያዩ እርዳታዎች ግንዛቤ እውቀትን መስጠት፤ ለወላጅና ለልጆች በሚጠቅሙ የተለያዩ ጉዳይ ላይ የሚያተኩሩ ትምህርት ሰጪ ጉባኤዎች ማዘጋጀት፤ በሙያ የሰለጠኑ ሰዎች እውቀት እንዲያስተላልፉ መድረክ መክፈት፤
- > ከዚህ ጋር ተያይዞ ወጣቶችን የሚረዱ የተለያዩ ተግባራትን ማዘጋጀት፤ ለምሳሌ፤ በትላልቅ ከተማዎች ውስጥ ለወጣቶቻችን መጠነኛ መጻሕፍት ቤት መክፈት፤ ያንባብ ክለቦችን ማቋቋም፤ ይህን መጻሕፍት ቤት ቤት ግንዛቤን በሚሰጡ መጻሕፍት ማለትም፤ በባህላዊ፤ በትምህርታዊ፤ በታሪካዊ በቅርስ ወዘተ መጻሕፍት መሙላት፤ የእኛን ወጣቶች ብቻ ሳይሆን ሌላው ጥቁር ህዝብ ንቃትን ማምጣት እንችላለን። ለማህበረሰብ መገንባያ ስራ የሚውል ገንዘብ ማሰባሰብ፤ ይቻላል

በአንድ መንገድ ማውራትም ሆነ ማሰብ ሳያስፈልገን፤ ግን ሁላችንም ባለንና በአቅማችን፤ ለዚህ ቅዱስ አላማ ካበረከትን፤ ፍሬው ፈክቶ እናየዋለን፤ ነገ ሁሉን የሚተካው ትውልድ ይለመልማል፤ ሁላችንም በጥረታችን ደስ እንለኛለን።

ከስር የተጠቀሱት ድረገጾችና መጻሕፍቶች፤ ለቤተሰብ ጥቅም ሊሆኑላቸው ይችላል ብዬ ያስፈራኝቸው ናቸው፤ ይሁንና፤ ሁሉም ለምርጫም ተስማሚ ላይሆኑ ይችላሉ። ለቤተሰብዎ የሚሰማማውን የእውቀት ምንጭ ለማግኘት፤ ወላጅ ድረገጾቹ ውስጥ ገብቶ መምረጡና መወሰኑ ተገቢ እርምጃ ነው።

ጠቃሚ ድረገጾች

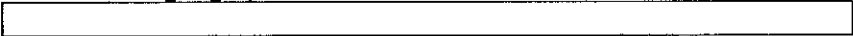
የልጆች እድገትና የጤና ጉዳይ

Kids health.org-የልጆቻችንን እድገት ሂደት፤ ጤንነት ጉዳይ በተመለከተ የተለያዩ ጉዳዮች ላይ እውቀት ምንጭ የሆነ በጣም የታወቀ ዌብ ሳይት ነው። ቤተሰብ ውስጥ የተለያዩ ችግር ቢከሰት (ከጤንነት አንስቶ፤ ጥል አለመግባባት ቢመጣ ልጆቻችንን እንዴት ልንርዳ እንደምንችል ጥሩ ምክር ይሰጠናል። ይህ Kids health.org የሚባለው ድረገጽ፤ ለልጆች/ወጣቶችም ተብሎ የተዘጋጀ ጥሩ ክፍል አለው። ልጆቻችን ሊኖሯቸው በሚችሉ በተለያዩ ጥያቄዎቻቸው(ትምህርት ቤት፤ የወላጅ ፍቺ፤ ጤንነት፤ የጓደኛ ግፊት) በእነዚህ በመሳሰሉት፤ ለልጆቻችን ወጣቶች ጠቃሚ እርዳታና ድጋፍ ይሰጣል።



ለልጆች ድረገጽ (website)

- Kidsites.com (ልጆችን ስለተለያዩ ትምህርታዊ ነገሮች የሚያስተምር ጥሩ ድረገጽ ነው)
- Pbskids.org
- Kidsnationalgeographic.com



ለታዳጊ ወጣቶች (teenagers) ድረ ገጽ (web site)፤ እና መጻሕፍት

- Urge.co.nz (ለታዳጊ ወጣቶች በተለያዩ ጉዳዮች ላይ ጥሩ ምክርን ይሰጣል)
- Divorceandteens.weebly.com ለወጣቶች፤ (እናትና አባታቸው ለተፋቱ፤ ወይም የትዳር ችግር ላጋጠማቸው) ማጽናኛ፤ ማበረታቻ ትምህርት ይሰጣል
- Girlshealth.gov (ለሴት ልጆች) ረጂ ግንዛቤ ይሰጣል።
- Reachout.com/ (በጭንቀት፤ ፈተና ውስጥ እያለፉ ላሉ ታዳጊ ወጣቶች)
- Dosomething.org (የልጆችን አስተሳሰብ ግንዛቤ ለማለምለም)
- Wolf Liz (1992) The beauty myth: How images of beauty are used against women (ለሴት ልጆቻችን ግንዛቤ የሚረዳ መጻሕፍት)
- Carson, Ben; Gifted hands. (ለልጆች፤ ታዳጊ ወጣቶች)
- Carson, Ben; Thing Big (ለልጆች፤ ታዳጊ ወጣቶች)



ለወላጅ፣ ከታዳጊ ወጣቶች (teenagers) ጋር ለተያያዘ ጉዳይ

parentdrugfree.org ልጆቻችንን ከተለያዩ ሱሶች (መጥፎ ልምምዶች) ለመጠበቅ፣ ለማዳን፣ (በየእድሜያቸው ደርጃ ምን፣ እንዴት ልናውራቸው ልንመክራቸው እንደሚገባ በጣም ጥሩ ምክር ይሰጣል
www.theantidrug.com የሚለው ዌብ ሳይት ልጆቻችን ስላላባቸው የተለያዩ ግፊቶች ጥሩ ግንዛቤ ይሰጠናል። እንዴት ልንረዳቸው እንደምንችል ከእነሱ ጋር ባለን የንግግር ልውውጥ (communication) ወደ ድል እንዲሸጋገሩ ረጂ መንገድ ምን ጥሩ ገለጻን ያደርግልናል።
www.parentingteensonline.com ገብተው Resource የሚለውን ቢጫኑ፣ ከልጆቻችን ጋር በተያያዙ የተለያዩ ጉዳዮች (ስፖርት፣ ትምህርት ቤት፣ ህክምና መጠጥ፣ ድራግ፣ ወዘተ) በተመለከተ፣ ጥያቄያችንን ሊመልሱልን፣ ግንዛቤ ሊሰጡን ስለሚችሉ የተለያዩ የእርዳታ ምንጮች (resources) በዝርዝር ያሳያል።
መጸሀፍ፣ Queen Bees Wannabes; Rosalind Wiseman (ሴት ልጆቻችንና በትምህርት ቤት ያለባቸውን ግፊትን በተመለከተ)

ልጅን ችግር ሲያጋጥም እርዳታ ጠቁሚ

1-800=662-4357 treatment referral (የእይምሮ ህክምናን በተመለከተ እና ለድራግ ሱስ እርዳታን በተመለከተ)፣ እኛ በምንኖርበት አካባቢ ስላሉ የህክምና (treatment) ቦታዎች ይነግሩናል። (ልጆቻችን እዛው ቆይተው እርዳታ የሚያገኙበት፣(in patient treatment) ሆነ ወይ እየተመላለሱ (out patient treatment) ቦታዎች የት እንዳሉ፣ በመጠቀም ያገለግሉናል። ከዛም በተረፈ፣ በምንኖርበት ስቴት፣ ካውንቲ ውስጥ ዋጋ ቅናሽ፣ ክፍያ እርዳታን ለማግኘት የት እንደምንደውል ይጠቁሙናል።
ከስልኩ ሌላ በአካባቢያችን ስላሉ የእርዳታ ቦታዎች ሊጠቁሙን የሚችለው findtreatment.samhsa.gov የተባለ ዌብ ሳይት ነው።
Drugfree.org ልጆቻችን በመጥፎ ልምምድ ውስጥ ከገቡ ወይ በሱስ ከተጠመዱ በኋላ ከእነሱ ጋር ያለንን ግንኙነት በተመለከተ፣ የሚያስፈልጋቸውን ውጫዊ እርዳታ በተመለከተ ምን አይነት እርምጃ ልንወስድ እንደሚገባን ደረጃ በደረጃ ጥሩ ግንዛቤን ይሰጠናል።
National suicide prevention life line
1-800-273-8255
Gambling referral to outpatient and inpatient facilities and support groups in our area
1-800-522-4700
ከቁማር ጋር በተያያዘ ግንዛቤን የሚሰጥ ዌብ ሳይት ncpgambling.org

ለወላጅ፣ የልጆች በትምህርት ቤት ጥቃት ለመከላከል

stopbullying.gov ፣ www.jodeebianco.com ልጆች በትምህርት ቤት የሚደርስባቸውን ጥቃት በተመለከተ በብቁ ሁኔታ ለመርዳት እንድንችል ጥሩ ግንዛቤን ይሰጠናል።
መጸሀፍ፣ "The Bully, the Bullied and The bystander; How parents and teachers can help break the cycle of violence;" "Odd Girl out; The hidden culture of aggression in girls;" Rachel Simmons

ልጆችን ከኮምፒዩተር አደጋ ለመጠበቅ

www.enough.org ልጅን ከአደጋ ለመከላከል ረጂ ግንዛቤ ይሰጠናል internetsafety101.org

ልጆችና ቴሌቭዥን አጠቃቀማቸውን በተመለከተ

Commonsensemedia.org ወላጆች ሊያዩት የሚገባ በጣም ጥሩ ዌብ ሳይት ነው። Reviews and advice የሚለውን ብንጫን ስለተለያዩ በቴሌቭዥን ስለሚታዩ (shows), ፊልሞች, ቪዲዮ ጌም፣ መጸሀፎች ለልጆቻችን (እንደየእድሜያቸው) ተገቢ ይሁኑ አይሁኑ በግልጽ ያሳያል።
Parentstv.org ሌላ ጥሩ ድረ ገጽ ነው።

ልጆችን በተናጥል ስናሳድግ

Moreforkids.info/single parenting
Singledad.com
Singlemothers.org

የትዳር ባልደረባችንን ልጆች ማሳደግ፣ በተመለከተ

Step-parenting.com
More4kids.info/step parenting

ልጆችና ትምህርታቸው

Tutor.com (ትምህርትን በተመለከተ በኮምፕዩተር ለልጆች እርዳታ የሚሰጡ ሰዎች ለማግኘት)
Brainfuse; offers tutoring help for kids.
Infoplease.com ፣ (Encyclopedias, dictionaries, atlases, almanacs
Homeworkspot.com (Online resources organized by subject and grade level.

ለወላጅ ግላዊ ሕይወት

Helpguide.org (ወላጅ በግል ሕይወቱና በትዳሩ ላሉት የተለያዩ ጥያቄዎች)
Troubledwith.com (ወላጅ በግል ሕይወቱ ለሚኖረው የተለያዩ ጥያቄዎች)

የቤተሰብ መንፈሳዊ ሕይወት

Familyministries.com; ልጆች/ቤተሰብ በመንፈሳዊ ሕይወት ታንጸው
እንዲቆዩ፤ ለወላጅ ጥሩ ግንዛቤ የሚሰጥ ድረ ገጽ ነው
Anointedyouth.org፤ ለታዳጊ ወጣቶች
Churchofchrist.org; ለልጆች

ዋቢ መጻሕፍት

- Carson Ben (1996) Think Big, Zondervan Publishing Co
- Carson Ben (2009) Gifted Hands; The Ben Carson Story, Zondervan Publishing
- Cline and Jim Fay (2006) Parenting teens with love and logic, Nava Press Publishing
- Crockenberg, S., & Litman, C. (1990) Autonomy as competence in 2 year olds; Maternal Correlates of child defiance, compliance and self-assertion.
- Drug free.org
- Dyer Wayne (1985) what do you really want for your children, Addison Wesley publishing company.
- Fitzgerald Helen; (1992) The Grieving Child: A Parent's Guide , Touchstone publishing
- Epstein 2010 Robert Epsteing Scientific American Mind November 2010 issue page
- Gregory S. Smith; (August 30, 2007) How to Protect Your Children on the Internet: A Road Map for Parents and Teachers, Praeger publisher
- Howtostopbullying.com
- Huston, A. C., Donnerstein, E., Fairchild, H., Fashbach, N. D., Katz, P. A., Murray, J. P., Rubinstein, E. A., Wilcox, B. L., Zuckerman, D., (1992). Big world, small screen: The role of television in American Society. Lincoln, NE: University of Nebraska.
- (Internet safety 101.org)

- Jing Zhou, M.S, BCBA Decreasing problem behaviors through good teaching www.brightfeats.com/articles
- Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In P. H. Mussen & E. M. Hetherington, Handbook of child psychology: Vol. 4. Socialization, personality, and social development (4th ed.). New York: Wiley
- Murray J.P (1997) Media violence and youth; children in a violent society J. Osofsky (Ed), New York , Guilfor Press
- (National Center for Missing and Exploited Children, 2008).
- Obama, Barack. (2004) Dreams From My Father, Three Rivers Press, New York City
- Obama, Michelle; (December 2011-Jan 2012) Readers Digest
- Online Victimization of Youth: Five Years Later. (2006) National Center for Missing & Exploited Children, Crimes Against Children Research Center, Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention. December 4, 2006. <http://www.unh.edu/ccrc/pdf/CV138.pdf>
- Rigby Jill (2008) Raising unselfish children in a self absorbed world, Howard books.
- Sheras Peter, (2002) Your Child: Bully or Victim? Understanding Fireside; Sumon and Schuster.
- Smith A Charles (1999) The encyclopedia of parenting theory and research
- Spelling Tori (2008) sTORI telling , Simon Spotlight
- Steinberg Laurence (2011) you and your adolescent, Simon and Schuster

- Victoria Rideout, Donald F. Roberts. Ulla G. Foehr. March 2005. Generation M: Media in the Lives of 8-18 Year-Olds. The Henry J. Kaiser Family Foundation. 17 November 2006. <http://www.kff.org/entmedia/up...f-8-18-Year-olds-Report.pdf>).
- Wolf Liz (1992) The beauty myth; How images of beauty are used against women ,publisher--Anchor
- (www. Parenthood.com) Wolf Liz