Circle of Parents®
Sharing Ideas. Sharing Support.

Circle of Parents® is a program of Prevent Child Abuse Minnesota. This newsletter is written by PCAMN's Parent Leadership Team.

ParentPower

March 2008

ሚያዝያ በህፃናት ላይ የሚፈፀም ጥቃትን የሚከላከሉበት ወር ነው

በህፃናት ላይ የሚፈፀም ጥቃትን ለመከላከል በዚህ ወር ምን ያደርጋሉ?

በየዕለቱ በአሜሪካ ውስጥ ያሉ ወላጆችን እና እንክብካቤ ሰጪችን የሚያሳስባቸው ነገር አለ። በቤት ውስጥ ነገሮችን ለመከወን በቂ ጊዜ የለምነ ማድረግ የሚወዷቸውን ነገሮች ለማድረግ በቂ ገንዘብ የለምነ ከቤተሰቦቻቸው ጋር የሚያስደስቷቸውን ነገሮች ለማድረግም እንዲሁ በቂ ጊዜ የላቸውም።

ልጆቻችንን ማሳደግን በተመለከተ ከእኛ በላይ ማንም ሊኖር አይችልም ብለን የምናስብ ይመስላል። እውነታውን ስንመለከት ልጆቻችን የሚጫወቱበት አሻንጉሊት መኖሩን ወይም ያለመኖሩን ሳያስታውሱ ይችላሉነ ቤተሰባቸው ምን ያህል ገንዘብ ገቢ እንዳገኘም ሳያስታውሱ ይችላሉ። ነገር ግን በህይወታቸው ትልቅ ሥፍራ በሚሰጣቸው ጊዜያት ወቀት ወላጆቻቸው አለመገኘታቸውን ያስታውሳሉ። እንደ ልጁ ፍላጎት እነዚህ ጊዜያት ለእያንዳንዱ ልጅ የተለዩ ናቸው። እዚህ ላይ እኛ ልናደርግ የምንችለው ጥሩ ነገር ቢኖር ልጆቻችን ማወቅ መቻል ነው። ይህም ሲባል ማንነታቸውንነ የሚያስደስታቸውን ነገርነ የሚወዱትን ቀለምነ የሚወዱትን መምህር/ት ወዘተ. ማወቅ መቻል ማለት ነው።

ጠንካራ ልጆች እና ቤተሰቦች ማንነታቸውን ያውቃሉ። የቤተሰብ አባላት አንዳች ነገር ሲፈልጉም ማወቅና መረዳት ይችላሉ። ዘመድ አዝማድ በአቅራቢያቸው የማይገኝ ቤተሰቦች ወይም በማኅበራዊ ኑሮ ረገድ ለተለመደ አኗኗር ችግር ከነበረበት ቤተሰብ የመጡ ቤተሰቦች ሆነው ያለፈውን የቤተሰባቸው ጠባይ ለመቀየር ፍላጎት ያላቸው ከሆነ ራሳቸውን ከመራቅ እና ከገለልተኝነት ነፃ ማድረግ አለባቸው። እምነት ሊጥሉበት የሚችሉትን ሰው መፈለግ ይኖርባቸዋል። በእርግጥ ብዙዎቻችን ይህንን ለብቻችን መወጣት አንችልም። ሁላችንም ለልጆቻችን ምን ያህል ጠቃሚ መሆናችንን በመረዳት በህፃናት ላይ የሚደረግን ጥቃት መከላከል እንችላለን። እንደ ወላጅ ሌሎች ወላጆችን እንዲሁም እንደአስፈላጊነቱ ባለሙያዎችን ማነጋገር ይኖርብናል። እያንዳንዱ ልጅ ልዩ ስጦታ ነው። እኛ ልንረዳው የሚገባን ምስጢር ደግሞ ልዩ የሚያደርገውን ነገር ምን መሆኑን ነው። የህፃናት እና ከፍ ያሉ ልጆቻችንን የእድገት ደረጃዎች ማወቅ ናልቻልን ፍላጎታቸውን በመረዳት ረገድ ጥሩ ሥራ ልንሰራ አንችልም።

እንደ ጠንካራ ወላጅ ልጆቻችን ከመወለዳቸው በፊት ጀምሮ እስከሚጎለምሱበት ጊዜ ድረስ ከእኛ ምን እንደሚፈልጉ እናውቃለን። ከልጆቻችን ጋር ጤናማ የሆነ ፍቅር የተሞላ ግንኙነት እንዴት ልናበጅ እንደምንችልም ማወቅ ይኖርብናል። እንደ ወላጅ ለመማርና ለማደግ እንችል ዘንድ ማኅበራዊ ግንኙነቶች ያስፈልጉናል። ለልጆቻችን ጥሩ ነገሮችን በሙሉ እናደርግ ዘንድ የእኛ የራሳችን ፍላጎት ሳይሟላ ሲቀር ለማሟላት የምናደርጋቸውን ነገሮች ማወቅ አለብን። እኛ እንደ ወላጅ እየሠራነው ያለው ሥራ ምን ያህል ጠቃሚ እንደሆነ የሚረዳልንና የሚያውቅልን ህብረተሰብ እንፈልጋለን።

በህፃናት ላይ የሚደረግ ጥቃት ለመከላከል ልጆቻችንን ማወቅ አለብን። አብረናቸው መዝናናትና በጥሩም ሆነ በመጥፎ ጊዜያት ከሌሎች ቤተሰቦች ጎን መሆን አለብን። እንደ ወላጅ ድምፃችንን በግላችን በተናጠል እንዲሁም በጋራ ሆነን በትልቁ መጠቀምና እየሠራነው ያለነው ትልቅ ሥራ ልጆችን መጠበቅና መንከባከብ መሆኑን ህብረተሰቡ እንዲያውቅ መረዳት እንችላለን።

የወላጅ ተግባራዊ ኃይል!

በሚኔሶታ የሚገኙ ወላጆች አንባቢያቸው ባለሥልጣናት የየንቲቱን «ናሽናል ፓረንት ሊደርሺፕ መንዝ» የሚደግፍ ሕጋዊ ሰነድ እንዲያፀድቁ ተጠይቀው ነበር። ከግዛቱ የተለያዩ ክፍሎች አራት አዋጆች የደረሱን ሲሆን እነዚህም ከሜየር ዶን ኔስነ የዱሉዝ ከንቲባነ ጌይል ዱግለርነ የከራቨር ናውንቲ ኮሚሽነርነ ሜየር ክረስ ኮልማን የሴንት ፓል ከንቲባ እና ጂም ማክዶና የራምሲ ናውንቲ ኮሚሽነር የተባሉ ናቸው። ኮሚሽነር ማክዶና «ዳፓረንት ሊደርሽፕ አዋጅ ለስብሰባው ዋናውን መርሆ የጣለ ነው። በራምዚ ናውንቲ ለሚገኙ ወላጆች ብዙ አገልግሎት የምንሰጥ ሲሆን ጠንካራ ቤተሰቦችን መፍጠር ለጤናማና ጠንካራ ሕብረተሰብ እጅግ ወሳኝ መሆኑንም እንረዳለን።» በማለት ተናግረዋል።

የፓረን ሊደርሽፕ ስልጠና ወደ ዱሉዝ ስለመምጣቱ

- ስልጆች መቅም ይፈልጋሉ?
- አንዳንድ ጊዜ «ሥርዓቱ» ያሸነፈት መስሉ ይሰማታል?
- ወላጆች ጥሩ መሪች ይወጣቸዋል ብለው ያስባሉ?

ለፓረን ፓወር ወርክ ሾፕ ይመዝገቡ!
ሚያዝያ 18/2000 እኛ ማን ነን እንዴትስ ተገናኘተናል?
ሰኔ 19/2000 ለእኛ ጠቃሚ ነገር ምንድነው?
ጥቅምት 15/2001 ምን ዓይነት ጉዳዮች ይገጥሙናል?
ጥር 16/2001 የምንፈልገውን ነገር እንዴት እናገኛለን?
ጥር 2001 ምረቃ እና የፓረንት ሊደርሽፕ ወር አከባበር

ለማመልከቻ በስልክ ቁጥር (218)726-4725 ብሬንዳ ናያን ያነጋግሩ

የወላጅነት ደረጃች

ደረጃ አንድ፡ ምስል - መፍጠር
ምስል መፍጠር የሚባለው ደረጃ ከመፀነስ ጊዜ ጀምሮ በእርግዝና ጊዜያትም የሚዘልቅ እና በመውለድ ጊዜ የሚያበቃ ነው፡፡ በዚህ ደረጃ የወላጆች ዋናው ሥራ እርግዝናውን መቀበልን የልጁን ምስል በአዕምሮ ውስጥ መሣል እና ምን ዓይነት ወላጆች ሲሆኑ እንደሚችሉ ማሰብ ነው፡፡

ደረጃ ሁለት፡ ማሣደግ
የማሣደግ ደረጃ ከወሊድ በኋላ የሚጀምር ሲሆን ህፃኑ ከ18 ወራት እስከ 2 ዓመት ዕድሜ እስኪደርስ ድረስ የሚዘልቅ ነው፡፡ ወላጆች ቀደም ሲል በአዕምሮአቸው የነበረውን የልጁን ሃሳባዊ ምስል ትተው የተወለደውን ህፃን ትክክለኛ ምስልና ማንነት የሚላመዱበት ደረጃ ነው፡፡ ወላጆች ህፃኑ የሚሰጣቸውን ስሜት ማወቅ አለባቸው፡፡ ዝምተኛና የተረጋጉ ህፃናትን መንከባከብ የሚያለቅሱ ህፃናትን ከመንከባከብ ይቀልላል፡፡ የወላጆች ምላሽ በራሳቸው መረጋጋትነ ራሣቸውን የማረጋጋት ችሎታና ለራሳቸውና ለህፃኑ ባላቸው ግምት ላይ የተመሠረተ ነው፡፡

ደረጃ ሦስት፡ ቁጥጥር/ኃይል
ይህ ደረጃ ህፃኑ መንቀሳቀስና መግባባት/መነጋገር ከጀመረ በኋላ የሚመጣ ነው፡፡ ይህ ደረጃ የማሣደግ ደረጃን የሚከተል ሲሆን ከ18 ወራት - 2 ዓመት ዕድሜ ጀምሮ ህፃኑ 4 ወይም 5 ዓመት ያህል እስኪሞላው ድረስ የሚዘልቅ ነው፡፡ በዚህ ደረጃ ወላጆች የቤተሰብ መመሪያን ማውጣትና መቀበል እንዲሁም ህፃኑ ልጆቸው ነፃነትን በመፈለግ አንዳንድ ጊዜ የሚሰማውን ብስጭት /ቁጣ ለማባበል/ ለመረዳት የሚረዳ ዘዴን ተግባራዊ ማድረግ አለባቸው፡፡

ደረጃ አራት፡ መግባባት/ማስረዳት
ይህ ደረጃ ከ5 ዓመት ዕድሜ ጀምሮ በመጀመሪያ ደረጃ ትምህርት ዘመን ሁሉ የሚዘልቅ ነው፡፡ ይህ ደረጃ የሚያበቃው ከ13 ዓመት ዕድሜ በኋላ ነው፡፡ በዚህ ጊዜ ወላጆች ልጆቸውን የመረዳት እና የልጆቸውን ተቀያያሪ ፍላጎት የማዳመጥና የመረዳት ሥራን ይሠራሉ፡፡ አንዳንድ ጊዜም የህይወት ገጠመኞችን ለልጆቻቸው በማስረዳት የልጆቻቸውን መረዳት ባህሪ እና አቋም ዕድገት ያስተንክላሉ፡፡

ደረጃ አምስት፡ ድጋፍ
የድጋፍ ደረጃ ከ13 ዓመት እስከ 19 ዓመት ዕድሜ ያሉትን ጊዜች ይመለከታል፡፡ በዚህ ጊዜ የወላጆች ዋነኛ ተግባር ከልጆቻቸው ተቀያያሪ የቀረቤታና የመራቅ ፍላጎት ጋር መጋፈጥ ነው፡፡

ደረጃ ስድስት፡ መለየት
ይህ ደረጃ ከ13 - 19 ዓመት ዕድሜ ወይም በሃያቹ ዕድሜ የሚጀምር ሊሆን ይችላል፡፡ ወላጆች በዚህ ጊዜ ለልጆቻቸው ከእነርሱ መለየት መዘጋጀትና ከልጆቻቸው ጋር ያላቸውን ግንኙነት እንደገና በመቀረፅ ልጆቻቸውን እንደ ትልቅ ሰች መመልከት መቻል አለባቸው፡፡

ማጣቀሻ፡-
ጋሊንስኪ ኢ(1987) የወላጅነት ስድስት ደረጃች
ናምብሬጅ ኢምኤ ፕረሴስ መፃሕፍት

ወላጆች እንደ ማኅበራዊ መሪች

የዮንቲት ወር የቤተሰብ አመራር ስልጠና የተሰጠው ከስፓኒሽ ተናጋሪ የቤተሰብ መሪች ቡድን ጋር በመሆን ነበር፡፡ ሁሉም በሜትሮ አንባቢ የሚኖሩ ቤተሰቦችና ጓደኞች እና የጎረቤት እንክብንቤ ሰጪች ነበሩ፡፡ ሞኒን ብራቮ ዴ ናርባያልነ የፒሲኤኤምኤን ላቲኖ ማኅበረሰብ አሰልጣኝ የህፃናትን ጥቃትን በተመለከተ በራምዚ ናውንቲ የሚሠራባቸውን ግብአቶች አቀርባለች፡፡

ከስልጠናው ቀን በፊት በነበረው ምሽት ወላጆች አንድ ላይ በመሆን ጣፋጭ የሜክሲኮ አርጀንቲናኖ ጉዋቲማላነ ፔሩነ ቺሊ እና ቬንዝዌላ ምግቦችን ሲያበስሉ አምሽተዋል፡፡ በስልጠናው ወቅት እያንዳንዳቸው የቤተሰባቸው የዩናይትድ ስቴትስ ጉዞ እና ወደ አዲስ ቦታ ሲመጡ የነበራቸውን ተስፋና ሕልም ተርከዋል፡፡ ልጆቻቸው ምን ይለወጥባቸዋል ለሚለው ጥያቄ ሲመልሱ ልጆቻቸው የአሜሪካንን ባህል ይዘው የራሳቸውን ባህልና እሴትም እንዳያጡ ምን ማድረግ እንዳለባቸው ማወቅ እንደሚፈልጉ ተናግረዋል፡፡

የቋንቋ ገደብ እንዳይኖርና ለውይይትም እንዲመች ስልጠናው የሰጠው በስፓኒሽ ቋንቋ ነበር፡፡ መሪቹ ከራይት ኮሶችን ፕሮጀክት አይኤንሲ ማቴሪያሎች ለልጆቻቸው መቅም የሚያስችላቸውን የጥያቄ አቀራረብ አዲስ ስልት ተምረዋል፡፡ የራሳቸውን ኃይል እና አንዳንድ ጊዜ ማኅበረሰቡ ወላጆችን በመቃረን አንዳንድ ነገሮችን ሲፈልም እንደሚችል ተረድተዋል፡፡ አመራር የተብራራ ሲሆን የክፍፍል አመራር የሚለው ሃሳብም ተዋውቋል፡፡

አሁን እነዚህ ችሎታች ለመተግበር ዝግጁ ነን፡፡ ወደ ህብረተሰባችሁ መጥተን ትምህርቱን አብረን እንድንንፈል ከፈለጋችሁ አሳውቁን፡፡ በስልክ ቁጥር (800)621-6322 የውስጥ መስመር 118 ሮክሲ ፎስተርን ያነጋግሩ፡፡

2008 ኮንፈረንስ
የመከላከል ሥራች፡- ኃያል ለውጥ ለቤተሰቦች
ሚያዝያ 15 እና 16/2008
የወላጆች ኃይላይት፡- ሚያዝያ 15/2008
ፓረንት ናፌስ፡- ቤተሰቦችን በአንድነት ማጠናከር
መጀመሪያ የመጣ መጀመሪያ ይስተናገዳል በሚል አሠራር መሠረት
ቁጥራቸው የተወሰነ ስኮላርሽፖች ይኖሩናል፡፡

The mission of Circle of Parents® Minnesota is to empower parents to create healthy and loving families through positive parenting and mutual self-help.

Circle of Parents® – A program of Prevent Child Abuse Minnesota
1821 University Avenue, Suite 202-S, Saint Paul, MN 55104
(651) 523-0099 phone (800) 621-6322 toll free
1-800-CHILDREN www.pcamn.org