

ውድ ቤተሰብ/አሳዳጊ፣

በዚህ የትምህርት አመት፣ የትምህርት ቤት ሰራተኞች ተማሪዎችን ስለአዕምሮ ጤና እና ስለራሳቸው ወይም ጓደኛቸው የሚጨነቁ ከሆነ እንዴት እርዳታ እንደሚጠይቁ ለማስተማር እየሰሩ ነው። ራስን የማጥፋት ምልክቶች (SOS) የተባለ መርሃ ግብር እየተጠቀምን ነው። መርሃ ግብር ስለዚህ አስቸጋሪ ርዕስ ተማሪዎችን ያስተምራል እና እርዳታ እንዲጠይቁ ያበረታታል።

SOS ባለፉት ጥቂት አሥርት ዓመታት ውስጥ በሺዎች በሚቆጠሩ ትምህርት ቤቶች ጥቅም ላይ ውሏል። ጥናቶች እንደሚያሳዩት ተማሪዎችን ስለ ድብርት እና ራስን ማጥፋት ውጤታማ በሆነ መንገድ ያስተምራል፤ እንዲሁም በራሳቸው በተማሪዎች የሚቀርብን ራስን የማጥፋት ሙከራዎችን ቁጥርም ቀንሷል።

በመርሃ ግብር አማካኝነት ተማሪዎች እነዚህን ይማራሉ፡-

- ድብርት ሊታከም የሚችል ነው፤ ስለዚህ እርዳታ እንዲጠይቁ ይበረታታሉ
- በራሳቸው ወይም በጓደኛቸው ላይ ድብርት እና ራስን የማጥፋት አደጋን እንዴት እንደሚለዩ
- ለራሳቸው ወይም ለጓደኛ የሚጨነቁ ከሆነ ACTን ይተግብሩ (እውቅና መስጠት፣ እንክብካቤ ማድረግ እና ለታመነ አዋቂ መንገር)
- የሚያስፈልጋቸው ከሆነ፤ በትምህርት ቤት እገዛ ለማግኘት ማን ጋር መሄድ እንደሚችሉ

ተማሪዎች ከእድሜያቸው ጋር የሚሄድ የቪዲዮ ቅጂ ይመለከታሉ፤ እንዲሁም ስለ ድብርት፣ ራስን ማጥፋት እና ስለ ጓደኛ የሚያሰስባቸው ከሆነ ምን ማድረግ እንደሚችሉ በአሳታፊ ውይይት ላይ ይሳተፋሉ። ቪዲዮውን ተከትሎ፣ ተማሪዎች ስለማናቸውም ስጋቶች ከአዋቂዎች ጋር መነጋገር ይፈልጉ እንደሆነ የሚጠይቅ የምላሽ ወረቀት ይሞላሉ። የትምህርት ቤት ሰራተኞች ለመነጋገር ከጠየቁ ተማሪዎች ጋር አጭር ስብሰባዎችን ያደርጋሉ።

ቪዲዮውን ተከትሎ፣ ተማሪዎች አጭር የድብርት መመርመሪያ ቅፅን ይሞላሉ። ይህ ቅፅ የድብርት ምርመራን ውጤት ሊሰጥ አይችልም፤ ነገር ግን አንድ ወጣት ወደ አዕምሮ ጤና ባለሙያ ለግምገማ መቅረብ ያለበት/ያለባት መሆን ወይም አለመሆናቸውን ያሳያል።

ለወጣቶች ራስን ማጥፋት የማስጠንቀቂያ ምልክቶች፣ ጠቃሚ ግብዓቶች እና ተማሪዎች የሚማሯቸው አንዳንድ ቁልፍ መልዕክቶች ላይ መረጃ ለማግኘት www.sossignsofselfharm.org/parent እንዲጎበኙ እናበረታታዎታለን። ተጨማሪ ለማወቅ፣ ይህን መመልከት ይችላሉ [የወላጅ ቪዲዮ](#)።

በዚህ መርሃግብር ውስጥ ስለልጅዎ ተሳትፎ ማንኛቸውም ጥያቄዎች ወይም ስጋቶች ካሉዎት፣ ወይም ልጅዎን በዚህ ትምህርት ተሳትፎ እንዳያደርጉ ከፈለጉ፣ እባክዎ ማንኛውንም የትምህርት ቤት የምክር አገልግሎት ባለሙያዎቻችንን ያግኙ።

ከሰላምታ ጋር፣
[Designated administrator, title]