

1 COVID-19 နှင့်မိဘဖြစ်ခြင်းအနုပညာ တစ်ယောက်ချင်းစီတွေ့တဲ့အချိန်

အလုပ်မသွားနိုင်ဘူးလား၊ ကျောင်းပိတ်နေလား၊ ငွေရေးကြေးရေးအတွက်ပူပန်မှုရှိပါသလား၊
ဝိတ်မိမိမုနှင့်ပူပန်မှုတွေခံစားနေရတာဖြစ်မိနေရင် တစ်ခုဖြစ်တယ်။

ကျောင်းတွေပိတ်သွားခြင်းကလည်းကွပ်ကဲမှုကလေးများနှင့်ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များကြားပိုမို
ကောင်းမွန်တဲ့ဆက်ဆံရေး တစ်ခုကိုရရှိဖို့အတွက် အခွင့်ကောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။
တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်တွေ့ဆုံချင်းဟာလွတ်လပ်မှုရှိပြီးပျော်စရာကောင်းတယ်။

ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့်ကလေးတွေကချစ်ခြင်းကိုခံစားရပြီး
လုံခြုံမှုကိုရရှိစေပါတယ်။ ထို့ပြင်သူတို့
လေးတွေဟာအရေးကြီးကြောင်းလည်းပြသနေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးတစ်ယောက်ချင်းစီနှင့်အတူနေဖို့ရန် အချိန်သီးခြားထားဖို့ပါ။
မိနစ် ၂၀(သို့) ၂၀ထက်ပိုလည်းရပါတယ်။ သင့်အပေါ် မှာမူတည်ပါတယ်။
နေ့တိုင်းအချိန်ပိုမိုလုပ်ပေးနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်
ကလေး
(သို့)ဆယ်ကျော်သက်တွေဟာလည်းနောက်နေ့ရက်တွေမှာလုပ်နိုင်ဖို့မျှော်လင့်
လို့ရတယ်။



ကလေးတွေကို
သူတို့ဘာလုပ်ချင်လည်းဆိုတာမေး
မြန်းပါ။

မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိအောင်တည်ငံ
ဆက်ပေးရန်ရွေးချယ်ခြင်း၊
သူတို့လုပ်ချင်တဲ့အရာသည် ခဏ ကိုယ်
ကွာခြင်းနှင့်အဆင်မပြေရင်သူတို့နှင့်ပီလို
အကြောင်းတွေပြောဖို့ရန်
အခွင့်ကောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကလေးနဲ့အတွေးအခေါ်မျှဝေပါ။

- သူတို့စား၊ မျက်နှာအမူအရာနှင့် ပြောဆိုခြင်းများကိုမှတ်ထားပါ။
- တိုးများ၊ ငွှားများနှင့် သံစဉ်လုပ်ပြီး သီချင်းတွေဆိုကြပါ။
- ခွက်များ၊ စက်သီးများကို စနစ်တကျထားပါ။
- ပုံပြင်ပြောပါ။ စာဖတ်ပြပါ။ ရုပ်ပုံတွေပြပေးပါ။

တီဗီ နှင့်ဖုန်းတွေကိုပိတ်ထားပါ။
ရောဂါပိုးများ ပြန့်နှံ့
နေသောကာလဖြစ်တယ်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များနှင့် အတွေးအခေါ်မျှဝေပါ။

- သူတို့နှစ်သက်သောအားကစား၊ ဂီတ၊ တီဗီ၊ နာမည်ကျော်များ
သုဇာတ်လမ်း အကြောင်းပြောဆိုပါ။
- ကြိုက်နှစ်သက်သောအစားအစာ များကိုအတူတကွချက်စားကြပါ။
- သူတို့နှစ်သက်သောသီချင်းကိုနားထောင်ရင်း
လေ့ကျင့်ခန်းတူလုပ်ကြပါ။

ကလေးငယ်တွေနဲ့အတွေးအခေါ် မျှဝေပါ။

- စာအုပ်ဖတ်ပါ(သို့)ရုပ်ပုံကားချပ်တွေပြပေးပါ။
- ရောင်စုံခဲတံ၊ ခဲတံနှင့် ပုံဆွဲပါ။
- ကခုန်ပါ(သို့)သီချင်းဆိုပါ။
- နေ့စဉ်လုပ်တဲ့အလုပ်တွေအတူအကွလုပ်ပါ။
ချက်ပြုတ်သန့်ရှင်းရေးကို ပျော်ရွှင်စွာလုပ်ပါ။
- ကျောင်းစာတွေကို ကူလုပ်ပေးပါ။

နောက်ထပ်မိဘအုပ်ထိန်းမှုပုံစံအတွက် ဤ နေရာကိုနှိပ်ပါ။

Parenting tips from WHO | Parenting tips from UNICEF | In worldwide languages | EVIDENCE-BASE

သူတို့ပြောတာကိုနားထောင်ပေးပါ။
မျက်လုံးခြင်းစကားပြောပါ။ အာရုံစူးစိုက်မှု
အပြည့်ပေးပါ။ ပျော်ရွှင်ပါစေ။



Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ififa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHI Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

2 COVID-19 နှင့်မိဘဖြစ်ခြင်းအနုပညာ အကောင်းမြင်စိတ်ရှိပါ။

ကျွန်တော်တို့ ကလေးတွေကို ကျွန်တော်တို့ လိုပိုက်မဲလောက်အောင် မောင်းနှင် သောအခါ အကောင်းမြင်စိတ်ခံပါတယ်။ ထိုအခါ အခုရပ်စဲမီးလို့ပြောဆိုလေ့ရှိကြပါတယ်။ သို့သော် ကောင်းသောလမ်းညွှန်ချက်တွေကို ဖေးငြိမ်း လုပ်ဆောင်ဖို့တောင်းဆိုလျှင် ကလေးတွေက ပိုပြီး လုပ်ဆောင်တတ်ကြပါတယ်။

သင်မြင်ချင်သော အမူအကျင့်ကိုပြောပြပါ။

တစ်ခုခုကိုလုပ်ဆောင်ဖို့ခက်ခဲတဲ့အခါ ကောင်းသောစကားလုံးတွေ အသုံးပြုပါ။ ဥပမာ-ကျေးဇူးပြုပြီး သင့်အဝတ်အစားကို အထေးမှာထားပါ အမိုက်မဖွန့် လို့ပြောမဲ့အစား

ထိုအရာသည် ပေးဝေသောအရာဖြစ်သည်။

ကလေးတွေကိုအော်ဟစ်ခြင်းက သူတို့တွေကို စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ဝေါသကိုဖြစ်စေပါတယ်။ သူတို့နာမည်ကိုခေါ် ပြီး သူတို့၏ အာရုံစိုက်မှုကိုရယူပါ။ ဖြည်းညင်းစွာပြောဆိုပါ။

ကောင်းမွန်စွာပြုမူလာတဲ့အခါခိုးကျူးပါ။

ကလေးတွေက တစ်ခုခုကိုကောင်းမွန်စွာလုပ်ဆောင်ပြီးတဲ့အခါ ခိုးမွမ်းစကားပြောပါ။ သူတို့ မပြသော်လည်း နောက်တခါ ပိုပြီးကောင်းအောင်ကြိုးစားလာပါလိမ့်မည်။ တို့အရာက သူတို့အပေါ်သင် သတိထားပြီးဂရုစိုက်ရာ ဖြစ်စေပါတယ်။



အမှန်တကယ်လုပ်ဆောင်ပါ။

သင်တောင်းဆိုတဲ့အရာတွေကို ကလေးတွေ တကယ်လုပ်ဆောင်နိုင်သလား။ အိမ်ထဲမှာတိတ်ဆိတ်စွာနဲ့တနေကုန်နေဖို့ဆိုတာ ကလေးတွေအတွက် ခက်ခဲပါတယ်။ သို့သော် သင်ခေါ် နေတဲ့ ၁၅ မိနစ် လောက်တော့ သူတို့တွေတိတ်ဆိတ် နိုင်ပါတယ်။

ကလေးတွေကို အဆက်အသွယ်မြဲအောင်ကူညီပါ။

ကလေးတွေဟာ သူတို့သုဝယ်ချင်ပျားနဲ့ဆက်သွယ်နိုင်ဖို့လိုအပ်တယ်။ အင်တာနက် အားဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်ဖို့ ကူညီပါ။ ထို အပြင် လုံခြုံသောကွာခြင်း နည်းလမ်းဖြင့် ကူညီပါ။ ထို အရာလည်း အတူတကွ လုပ်ဆောင် လို့ရတဲ့ အရာ ဖြစ်ပါတယ်။



မိဘဖြစ်ခြင်း အကြံပြုချက်များအတွက် ဤခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။

- Parenting tips from WHO
- Parenting tips from UNICEF
- Inworldwide languages
- EVIDENCE-BASE



Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ififa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

3 Covid -19 နှင့်မိဘပြုခြင်းအနုပညာ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပါ

Covid -19 သည်ကျွန်ုပ်တို့၏ ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နေသော ဝိသိ၊ ကျောင်း၊ နှင့်လုပ်ငန်းတာဝန်များကို သိမ်းယူသွားပါပြီ။

ဤအရာက ကလေးများ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ခက်ခဲစေသောအရာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုတူညီနိုင်မည့် အသစ်သော ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုဖြင့် တောင်ပါ။

အဆင်ပြေနိုင်မည့်အရာကိုဖန်တီးပါ။ သို့သော် နေ့စဉ်လုပ်နေကျအရာများနှင့် ကိုက်ညီစေပါ။

- မိမိနှင့်ကလေးများအတွက် လုပ်ဆောင်မှုများ နှင့် အားလပ်ချိန်များကို စီစဉ်နေဆဲပါ။ ဤအရာသည် ကလေးများအား လုံခြုံမှု ကိုခံစားစေပြီး ကောင်းမွန်သောအပြုအမူများအတွက်ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။
- ကလေးများ (သို့) ဆယ်ကျော်သက်များ လည်း တစ်ရက်တာပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုများ ဖြစ်သော ကျောင်းအချိန်စရင်း ကဲ့သို့ သော စီစဉ်မှုများတွင် ပါဝင်ကူညီနိုင်မည်။ သူတို့ကိုပါဝင်နိုင်မည့် အချိန်ပေးပါက အကောင်းဆုံးကို လုပ်ဆောင်မည်ဖြစ်သည်။
- နေ့ရက်တိုင်းအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပါဝင်စေပါ။ ဤနည်းဖြင့် အိမ်တွင်း၌ စိတ်စိစည်းမှုကိုလျှော့ချပေးပြီး အင်အားသစ်ကိုလည်းရရှိစေမည်။

သင့်ကလေးအား ဘေးကင်းသော အကွာအဝေးတွင် နေတတ်ရန်သွန် သင်ပါ။

- သင့်တိုင်းမြည်တွင် အဆင်ပြေနေပါက ကလေးများအားအပြင်သို့ထွက်ခွင့်ပြုနိုင်ပါသည်။
- အခြားသူများနှင့်ဝေငှရန် စားနေခြင်း နှင့် ပုံဆွဲခြင်းအားဖြင့် သင်မြဲလုပ်နိုင်ပါသည်။ အခြားသူများမြင်သာနိုင်ရန် တိမ်မြုပ်တွင်အိတ်ဆွဲထားပါ။
- သင်၏လုံခြုံစွာ ပြင်ဆင်မှုများအတွက် ကလေးများစိတ်ချမှုရှိစေရန် ပြောပြပါ။ သူတို့ ၏အကြံပေးမှုများကို နားထောင်ပေးပြီး အလေးအနက်ထားပေးပါ။

လက်ဆေးခြင်းနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်းများအတွက် ပျော်ရွှင်စွာ လုပ်ဆောင်ပါ။

- လက်ဆေးရန် စက္ကန့် ၂၀ ကြာချိန်ရှိသောသီချင်း ကို အမူအရာဖြင့် သီဆိုပါ။ ကလေးများအား ပုံမှန်လက်ဆေးခြင်းအတွက် အမှတ်ပေးပြီး ခွီးမွမ်းပေးပါ။
- မျက်နှာထိတွေ့ကိုင်တွယ်မှုအနည်းဆုံးက စားနည်းကို ကစားစေပြီး မျက်နှာထိတွေ့မှု အနည်းဆုံးသူကို ဆုပေးပါ။



သင့်ကလေး၏အပြုအမူအတွက် သင်သည် ပုံသက်သေကောင်းတစ်ယောက်ပါ။

- သင်သည်လုံခြုံသောအကွာအဝေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးများကို လုပ်ဆောင်ပြီး အထူးသဖြင့် အခြားသော ဖုန်းနာနေသူ (သို့) ထိခိုက်နာကျင်လွယ်သူများ ကို ကြင်နာစွာ ဆက်ဆံမှုများ ပြုလုပ်ပါက သင့်ကလေးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များကလည်း သင့်ထံမှ သင်ယူနေမည်ဖြစ်သည်။

တစ်နေ့တာကုန်ဆုံးသွားချိန်/ညနေတိုင်း တစ်နေ့တာလုပ်ဆောင်မှုများကို မိနစ်အနည်းငယ် အချိန်ယူပြီး ပြန်လည်စဉ်းစားပါ။

သင့်ကလေး၏ အပြုသဘောဆောင်လုပ်ဆောင်မှု (သို့) ပျော်ရွှင်စရာများအတွက် ပြန်လည်ပြောပြပေးပါ။

သင်၏အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်မှုများအတွက် သင့်ကိုယ်သင် ခွီးမွမ်းလိုက်ပါ။ သင်သည် ကြွယ်တဖွင့်ပါ။



အကြံပြုချက်များကိုရယူရန် ဤနေရာတွင်နှိပ်ပါ။

- Parenting tips from WHO
- Parenting tips from UNICEF
- In worldwide languages
- EVIDENCE-BASE



Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

4 Covid -19 နှင့်မိဘပြုခြင်းအနုပညာ

အမူအကျင့်ဆိုး

ကလေးများအားလုံးဆိုးသောအပြုအမူများကိုလုပ်ဆောင်သည်။ ကလေးများပပ်ပန်းချီ၊ ဆာလောင်နေချိန်၊ ကြောက်ရွံ့နေချိန် (သို့) လွတ်လပ်မှုအတွက်သင်ယူနေချိန်များတွင် ထိုအပြုအမူသည် သာမန်သာဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အိမ်မှာရှိခြင်း ကျွန်ုပ်တို့ကို ဖွဲ့သွားစေသော်လည်းကောင်း

ပြန်လည်လမ်းညွှန်ပေးရန် ကြိုးစားပါ။

ခဏနားပါ။

- မကောင်းသောအပြုအမူများကို စောစီးစွာ သိရှိပြီး သင့်ကလေးများ၏အာရုံကို မကောင်းသောအကျင့်မှ ကောင်းသောအကျင့်သို့ ပြန်လည်လမ်းညွှန်ပေးပါ။
- မပြစ်ပေါ်ခင်တွင်တားဆီးပါ။ ကလေးများမငြိမ်မသက်ဖြစ်စေ ချိန်တွင် စိတ်ဝင်စားစရာ၊ ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသောအရာများဖြင့် တောင်ပါ။ 'လာကြ၊ အတူတူပဲကစားရအောင်'

- တော်ဆိုင်သည်တိုင်ခံစားရပါသလား။ ၁၀ စက္ကန့်လောက်နားချိန်ယူပါ။ ၅ ကြိမ်လောက် အသက်ရှူသွင်း၊ ရှုထုတ် လုပ်ဆောင်ပါ။ ထို့နောက် တည်ငြိမ်သော နည်းဖြင့် ပြန်လည်တုံ့ပြန်ပါ။
- သန်းခွဲသောမိဘတွေက ဝိနည်းအလုပ်ဖြစ်တယ်လို့ပြောပါတယ်။



အကျိုးဆက်များကို အသုံးပြုပါ။

အကြံပြုချက် ၁ မှ ၃ ထိ အားဆက်လက် အသုံးပြုပါ။

အကျိုးဆက်များက ကလေးများလုပ်ဆောင်မှုများတွင် တာဝန်ယူမှုများကို သင်ကြားပေးပြီး သူတို့ကိုထိန်းချုပ်ပေးမည့် စည်းကမ်းများကိုလည်းဖော်ပြပေးသည်။ ဤအရာများက ကလေးများကို စိုက်ခြင်း၊ အော်ဟောကြားခြင်းထက် ပိုမိုထိရောက်မှုဖြစ်စေပါသည်။

- တစ်ခုမှတစ်ခုပြောင်းတိုင်း ကောင်းသောအရာများအတွက် ချီးမွမ်းပေးပါ။ ပုံမှန်လုပ်နေကျဖြစ်သော အလုပ်များအားဖြင့် ဆိုးသောအပြုအမူများကို လျော့ကျစေမည်ဖြစ်သည်။
- သင့်ကလေးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် ချီးမွမ်းသောလုပ်ဆောင်မှု၊ တာဝန်များကိုလုပ်ဆောင်စေပါ။ သူတို့လုပ်ဆောင်နိုင်သောအရာများဖြစ်စေပါ။ သူဆောင်ပူပြီးစီးပါက လုပ်ဆောင်မှုများအတွက် ချီးမွမ်းပေးပါ။

- သင်၏ကလေးများအား အကျိုးဆက်များကိုမဖော်ပြခင် သင်၏ညွှန်ကြားမှုကို လိုက်နာရန် ဖွဲ့စည်းသင့်ပါသည်။
- အကျိုးဆက်များကို ပေးနေချိန်တွင် သင့်စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စွာထားပါ။
- ဤအကျိုးဆက်များကို သင်ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်း သေချာစေပါ။ ဥပမာ - ဆယ်ကျော်သက်ကလေး၏ဖုန်းကို တစ်ပတ်သိမ်းဆည်းထားခြင်းထက် တစ်နာရီသိမ်းထားခြင်းသည် ပိုမိုလက်တွေ့ကျသောအရာဖြစ်ပါသည်။
- အကျိုးဆက်အတွက် လုပ်ဆောင်မှုပြီးချိန်တွင် သင့်ကလေးအား ကောင်းသောအရာကိုလုပ်ဆောင်ရန် အခွင့်အရေးပေးပြီး ထိုလုပ်ဆောင်မှုအတွက် ပြန်လည် ချီးမွမ်းပေးပါ။



အကြံပြုချက်များကိုရယူရန် ဤနေရာတွင်နှိပ်ပါ။

- Parenting tips from WHO
- Parenting tips from UNICEF
- In worldwide languages
- EVIDENCE-BASE



Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ififa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHI Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

5 COVID-19 နှင့်မိဘဖြစ်ခြင်းအနုပညာ

စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်ထားပါ။ စိတ်ဖိစီးမှုကို ပြေးရှင်းဖို့ကြိုးစားပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုတွေနဲ့ကြုံနေရတဲ့ အချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ် ကိုဂရုစိုက်ပါ။ သို့မှသာ မိမိကလေးများကို အကောင်းဆုံးပံ့ပိုးပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဟာ တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါဘူး။

သန်းနဲ့ ချီတဲ့ လူတွေတူညီသော အကြောက် တရားတစ်ခု ကို အတွဲဆိုင်ဆိုင်နေပါတယ်။ မိမိစားချက်ကို မှုဝေခံစားပေးနိုင် သူတွေကို စွမ်းပေး သူတို့ရဲ့ခံစားချက်ကိုနားထောင်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လုံခြုံရေးအခြေအနေအထား သတင်းအချက်အလက် များကို ရှောင်ပါ။

အနားယူပါ

ကွန်ပျောက်တိုအားလုံး တစ်ခါတလေတော့ အနားယူပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးတွေအိပ်မောကုန်နေချိန်မှာ စိတ်ချပျက်ပျောက် မပျက် ဧရာလေးတွေမနပ်တီပါ။ ကိုယ်ကြိုက်နှစ် သက်တဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများကို စာရင်းပြုစု လုပ်ဆောင်ပါ။ သင်ဟာဒီလို အရာတွေနဲ့ထိုက်တန့်ပါတယ်။

သင့်ကလေးပြောတာကိုနားထောင်ပေးပါ။

သင့်ကလေးပြောသမျှကို လိုလိုလားလားလက်ခံနားထောင်ပေးပါ။ ကလေးတွေဟာ သင့်ဆီက ထောက်ခံ အားပေးမှုကို အားကိုးကြီး မျှော်လင့်လေ့ရှိပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ခံစားချက်လေးတွေကို မှုဝေခံစားပေးပါ။ နှစ် သိပ်ပေးပါ။



ခဏနားလိုက်ပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုတွေ၊ စိုးရိမ်စိတ်တွေကြီးလာတိုင်း စိတ်ပြေလျော့စေမယ့် လှုပ်ရှားမှုကို ဝမ်းနပ် ပြုလုပ်ပေးပါ။

အဆင့်(၁) နေရာချထားမှု

- သက်တောင့်သက်သာ အနေ အထားထိုင်ပါ။ ခြေကို ကြမ်းပြင်ပေါ် ချထားပါ။ လက်များကို ပေါင်ပေါ် တွင် မလှုပ်မယှက် အနေအထားချ ထားပါ။
- သက်တောင့်သက်သာ ရှိလာတဲ့အခါမျက်လုံးလေးကို မိတ်ထားလိုက်ပါ။

အဆင့်(၂) ဆင်ခြင်ပါခံစားချက်၊ ခန္ဓာ တစ်ကိုယ်လုံးကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

- အခုငါဘာတွေ တွေးနေလို့လို့ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပေးပါ။
- ကိုယ့်အတွေးတွေက အပြုသဘော ဆောင်တဲ့အရာတွေလား၊ အပျက်သဘော ဆောင်တဲ့အရာတွေလားသတိပြုပါ။
- ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေက ပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားနေရလား၊ ဒါမှမဟုတ်ဝမ်းနည်းနေလားဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။
- ကိုယ့်ရဲ့ ဘယ်ခန္ဓာ ခ အစိတ်အပိုင်းက နာကျင်မှုကိုခံစားနေရပါသလဲ၊ အာရုံခံကြည့်ပါ။

အဆင့်(၃) ဝင်သက်ထွက်သက်တိုင်းကိုအာရုံစိုက်ပါ။

- အသက်ရှူတိုင်း ရှုစိုက်သံနှင့် ရှုထုတ်သံကို နားထောင်ကြည့်ပါ။
- သင့်လက်ကို ဝမ်းဗိုက်ပေါ် တင်၍ အသက်ရှူတိုင်းပြေးပြေးမှန်မှန် ဖောင်းကြွပြေလျော့ ခြင်းကိုလည်းအာရုံစိုက်ကြည့်ပါ။
- အဆင်ပြေသွားမှာပါ။ ဘယ်လိုအခြေအနေဖြစ်ဖြစ်အဆင်ပြေသွားမှာပါ ဆိုပြီးမိမိကိုယ်ကို ပြောချင်လည်းပြောလိုက်ပါ။
- ခဏတာလေးတော့သင့်ရဲ့ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ဂရုပြုနားဆင်လိုက်ပါ။

အဆင့်(၄) အာရုံပြောင်းခြင်း

- ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးက ဘယ်လိုခံစားနေရပါသလဲ။
- အခန်းတွင်းက အသံတွေကိုနားထောင်ကြည့်ပါ။

အဆင့်(၅) ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

- အပြောင်းအလဲတွေကိုခံစားမိပါသလားဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။
- စိတ်တည်ငြိမ်လောက်ပြီ၊ အသင့်ဖြစ်ပြီဆိုပါက မျက်လုံးပြန်ဖွင့်လိုချင်ပြီ။

ကလေးငယ်များဆီသွင်းနေချိန် အမှားများလုပ်မိနေချိန်မှာ လာမှမတုန်ပြန်သေးပဲ ခဏတာရပ်တန့်ပစ်လိုက်တာက စိတ်တည်ငြိမ်စေ ခို့ အထောက်အကူဖြစ်ပေးပါတယ်။ အသက်ကို တစ်ဝကြီးရှုလိုက်တာ(သို့) ကြမ်းပြင်နှင့်လွတ်လပ်စွာထိတွေ့လိုက်တာဟာ သင့်ခံစား ချက်ကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပါတယ်။ သင့်ကလေးနှင့် ခဏတာဆက်ဆံနေရတာနဲ့ထားခြင်းလည်းပြုလုပ်လိုချင်ပါတယ်။

နောက်ထပ်မိဘအုပ်ထိန်းမှုပုံစံအတွက် ဤနေရာကိုနှိပ်ပါ။

- Parenting tips from WHO
- Parenting tips from UNICEF
- In worldwide languages
- EVIDENCE-BASE



Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ififa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHI Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

6 COVID-19 နှင့်မိဘဖြစ်ခြင်းအနုပညာ

Covid 19 အကြောင်းပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်း

လိုက်လိုက်လဲလဲပြောပါ။ တစ်ချို့သော အကြောင်းအရာတွေက သူတို့သိပြီးသားဖြစ်လောက်မှာပါ။ တိတိဆိတ်စွာနေခြင်းနှင့် လျှို့ဝှက်ချက်တွေထားခြင်းက သင့်ကလေးကိုမကာကွယ်နိုင်ပါဘူး။ မိုးသားပွင့်လင်းမှတစ်ဆင့် သင့်ကလေးအတွက် အကျိုး သက်ရောက်မှုရှိပေမယ့် သင့်ကလေးနားလည်လောက်မယ့် အတိုင်းအတာကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ သင့်ကလေးအကြောင်း သင်သာ အသိဆုံးပါ။

လိုလိုလားလားနားထောင်ပေးပါ။

သင့်ကလေးအားလွတ်လွတ်လပ်လပ်ပြောဆိုခွင့်ပြုပါ။ ဆက်ပြီး ဖြေရှင်းလောက်မယ့်မေးခွန်းများ မေးခြင်းအားဖြင့် သူဘယ်လောက်ထိ နားလည်ထားလဲဆန်းစစ်ပါ။

မိုးသားပါ။

ကလေးတွေရဲ့မေးခွန်းတိုင်းကိုအမြဲမှန်မှန်ကန်ကန်ဖြေပေးပါ။ သင့်ကလေးအသက်အရွယ်နှင့် နားလည်နိုင်တဲ့ အတိုင်းအတာ ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားဖို့တော့လိုပါတယ်။

အားပေးပါ။

သင့်ကလေးမှာကြောက်ရွံ့တဲ့စိတ်၊ ရှုပ်ထွေးတဲ့စိတ်တို့ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ သူတို့ဘယ်လိုခံစားနေရသလဲ ဆိုတာကို ထုတ်ပြောခွင့်ပေးပါ။ တစ်ချို့နည်းမှာ သူတို့ ဖက်မှာ ကိုယ် က အမြဲရှိနေတယ် ဆိုတာ သိစေပါ။

သက်သေသာမကတွေ များပြားစွာရှိပါတယ်။

အချို့ အကြောင်းအရာတွေက အတုအပတွေဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ယုံကြည်ရတဲ့ ဝက်ဆိုဒ်များဖြစ်တဲ့ <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public> and <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19> from WHO and UNICEF အစရှိသည့် ဝက်ဆိုဒ်များမှ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

မေးခွန်းတိုင်းကို အဖြေမပေးနိုင်ဘူးဆိုလည်း အဆင်ပြေပါတယ်။

ဖေဖေတို့ မေမေတို့ ဒီအကြောင်းတော့ မသိဘူး ၊ အခုခမ်းကြည့်နေတယ်(သို့) အခုခင်းစားကြည့်နေတယ်ဆိုတဲ့ စကားအသုံး အနုန်းတွေကို သုံးပေးခြင်းအားဖြင့်လည်း ကလေးတွေရဲ့ အသစ်အသစ်သောအရာများလေ့လာချင်စိတ် ကို တိုးမြှင့်ပေးရာ ရောက်ပါတယ်။



သူရဲကောင်းဆန် သောစိတ်ရှိပါစေ။

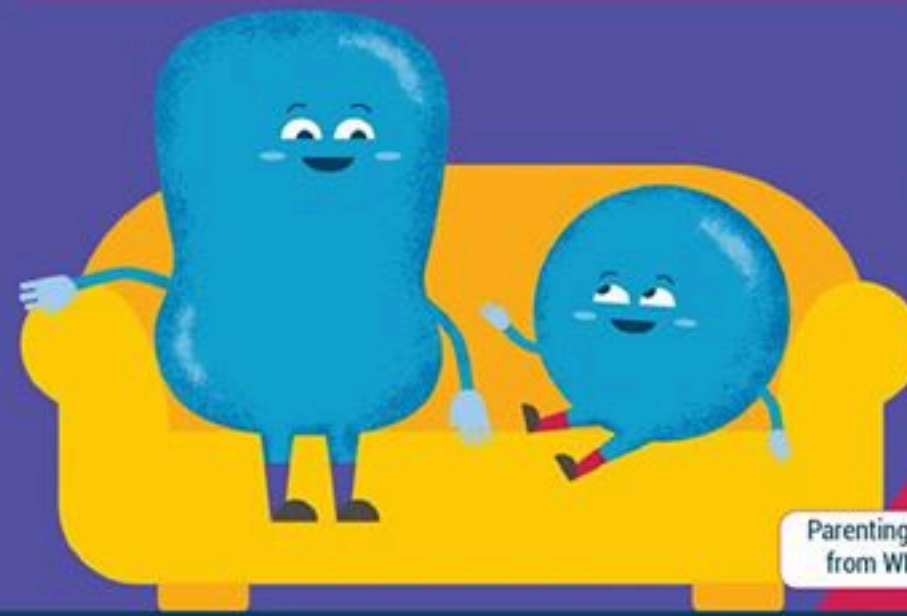
ကိုဗစ် ၁၉ ဟာ လူတစ်ဦး တစ်ယောက် ရဲ့အသွင်အပြင်၊ ဘာသာစကား၊ နေထိုင်ရာ နေရာဒေသ နှင့် မည်သို့မျှဆက်စပ်နေခြင်း မရှိကြောင်းရှင်းပြပါ။ ရောဂါကူးစက်ခံရသူတွေ၊ ကူးစက်ခံရသူတွေကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပေးနေသောသူများအားစာနာဂရု နာမိတ် ထားတတ်ဖို့သွန်သင်ပါ။ ရောဂါကူးစက်မှုရပ်တန့်စေရေးလုပ်ဆောင်နေသူတွေ အကြောင်းကူးစက်ခံရသူများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသူများအကြောင်းကိုအမြဲလိုက်လံကြည့်ရှု ပါ။

မှတ်စုကောင်းဖြင့် အဆုံးသတ်မယ်။

သင့်ကလေးငယ် အဆင်ပြေနေပါလို့လား ဆန်းစစ်ပါ။ သင်ဟာ သူတို့အတွက် အမြဲတ သင့်ရှိနေကြောင်း ဂရုတစိုက်ရှိနေကြောင်းသိပါစေ။ သူတို့နှင့် အတူ ပျော်စရာလေးတွေ အတူတကွဖန်တီးပါ။

နောက်ထပ်မိဘတစ်ယောက်ထိန်းမပုပ်အတွက်ကြိုနေရာကိုနှိပ်ပါ။

- Parenting tips from WHO
- Parenting tips from UNICEF
- In worldwide languages
- EVIDENCE-BASE



Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ififa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.