

ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါကာလအတွင်း
နေအိမ်မှာ မိသားစုဝင်များမှ ကလေးများကို လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သော အချက်များ

အိမ်တွင် မိသားစုဝင်များအချင်းချင်း သဟဇာတဖြစ်ခြင်း

အေးချမ်းပြီး နှစ်လိုဖွယ်ဖြစ်သော ဆက်ဆံရေးကို ကျွန်ုပ်တို့က စံနမူနာအဖြစ် လုပ်ပြသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးများသည် ပို၍ လုံခြုံပြီး ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်းကို ခံစားရပါတယ်။ အပြုသဘောဆောင်သည့် စကားအသုံးအနှုန်းများသုံးခြင်း၊ တက်ကြွစွာ အပြည့်အဝ နားထောင်ပေးခြင်းနှင့် စာနာမှုပြုသခြင်းတို့က စိတ်ဖိစီးမှုများသော ဤအခြေအနေမျိုးတွင် အေးချမ်းပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ မိသားစုဝင်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းရန်အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ကျွန်ုပ်တို့၏ကလေးများအတွက် စံပြုပုံစံများဖြစ်ပါတယ်

- ▶ အခြားသူများ၏ရှေ့မှောက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ စကားပြောဆိုပုံနှင့် ပြုမူပုံတို့သည် ကလေးများ၏ ပြုမူပုံအပေါ် ကြီးမားသော သက်ရောက်မှု ဖြစ်စေပါတယ်
- ▶ မိသားစုတွင်းရှိ လူကြီးများနှင့် ကလေးများ အပါအဝင် အသက်အရွယ်မရွေး မည်သူ့ကိုမဆို ကြင်နာစွာ ပြောဆိုပါ
- ▶ အိမ်ထောင်စုရှိ လူကြီးများအကြား ဆက်ဆံရေးမကောင်းပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးများအပေါ် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်နိုင်ပါတယ်
- ▶ ကျွန်ုပ်တို့၏ကလေးများအတွက် အေးချမ်းနှစ်လိုဖွယ်ဖြစ်သော ဆက်ဆံရေးမျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့က စံနမူနာပြနိုင်လေ။ ကလေးများသည် ပိုမိုလုံခြုံပြီး ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်းကို ခံစားရလေ ဖြစ်ပါတယ်

အပြုသဘောဆောင်သော စကားအသုံးအနှုန်းဖြင့် ပြောဆိုပါ။ ထိရောက်မှုရှိပါတယ်!

- ▶ အခြားသူများကို ပြောသည့်အခါ တားမြစ်သည့်ပုံစံဖြင့် ပြောမည့်အစား ထိုသူမှလိုက်နာ ပြုလုပ်လာစေရန် အပြုသဘောဆောင်သည့်ပုံစံဖြင့် ပြောပြပါ - “အော်ဟစ်နေတာ ရပ်တော့” ဟုပြောမည့်အစား “ကျေးဇူးပြုပြီး စကားတိုးတိုးပြောပေးပါ” ဟု ပြောကြည့်ပါ။
- ▶ ချီးမွမ်းခြင်းအားဖြင့် အခြားသူများသည်လည်း မိမိတို့၏ တောင်းကွက်များကို သူတို့ ကိုယ်တိုင် တန်ဖိုးထား ခံစားတတ်လာနိုင်ပါတယ်။ “ဥာစာ ထမင်းပွဲကို သိမ်းဆည်း ရှင်းလင်းပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်” သို့မဟုတ် “ကလေးငယ်ကို ကြည့်ရှု ပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်” စသည့် ရိုးရှင်းသောစကားလုံးများသည် ကြီးမားသောပြောင်းလဲမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

မိသားစုအနေနှင့် အတူတကွ လုပ်ဆောင်သင့်သော အရာများ

- ▶ မိသားစုအားလုံးပါဝင်ရမည့် လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုကို မိသားစုဝင်တစ်ဦးချင်းက နေ့စဉ် အလှည့်ကျ ရွေးချယ်ပါ။
- ▶ အိမ်တွင် သင်၏ လက်တွဲဖော်နှင့် အခြားသောအရွယ်ရောက်သူများနှင့် အတူ တန်ဖိုးထားရမည့် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ အချိန်ကောင်းများကို ဖြတ်သန်းနိုင်ရန် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေပါ။

စာနာမှုဖြင့် တက်ကြွစွာ အပြည့်အဝ နားထောင်ပေးပါ

- ▶ အခြားသူများနှင့် သင်စကားပြောသည့် အခါ ၎င်းတို့ပြောသည့်ကို တက်ကြွစွာ နားထောင်ပါ။
- ▶ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းရှိပါ။ သူတို့ပြောသမျှကို သင်နားထောင်နေကြောင်း ပြသပါ။
- ▶ သူတို့၏ ပြောဆိုချက်များအပေါ် မတုန်ပြန်မီ သင်အနေဖြင့် ကြားခဲ့ သမျှကို အနှစ်ချုပ် ပြန်ပြောခြင်းဖြင့် အထောက်အကူဖြစ်ပါတယ် - “မင်းပြော နေတာကို ငါကြားမိတာကတော့...” ဟူ၍ ပြောကြားနိုင်ပါတယ်။

တာဝန်များကို မျှဝေပါ

- ▶ ကလေးများနှင့် အခြားမိသားစုဝင်များကို စောင့်ရှောက်မှုပေးရခြင်းသည် ခက်ခဲလှပေသည်။ သို့သော်လည်း တာဝန်များကို ခွဲဝေယူသောအခါ ပို၍ လွယ်ကူစေပါတယ်။
- ▶ အိမ်မှုကိစ္စများ၊ ကလေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် အခြားအလုပ်များကို မိသားစုဝင်များအကြား အညီအမျှ ခွဲဝေတာဝန်ယူရန် ကြိုးစားပါ။
- ▶ သင့် မိသားစုရှိ အခြားသော အရွယ်ရောက် သူလူကြီးများနှင့်အတူ အလှည့်ကျ တာဝန်ယူမှုကို ဖော်ပြသည့် အချိန်ဇယား ဆွဲပါ။
- ▶ သင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေစဉ် သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုများနေသည့်အခါ ခေတ္တ အနားယူနိုင်ရန်အတွက် အခြားသူများကို အကူအညီတောင်းနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးခြင်း ခံစားနေရပါလား။ သို့မဟုတ် ဒေါသထွက်နေပါလား။

- ▶ သင်ကိုယ်တိုင် (၁၀) စက္ကန့်မျှ ခဏနားပါ။ ဖြည်းဖြည်းချင်း (၅) ကြိမ် အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ်ပါ။ ထို့နောက် အေးဆေးစွာတုံ့ပြန် ရန် ကြိုးစားပါ။ ဤနည်းအတိုင်းဆောင်ရွက် သည့်မှာ များစွာအထောက်အကူဖြစ်ကြောင်း သန်းပေါင်းများစွာသော မိဘများက ဆိုကြ ပါတယ်။
- ▶ ငြင်းခုံမှုများပိုမိုပြင်းထန်လာသည်ကို သတိ ပြုမိပါက အငြင်းပွားမှုကို ခေတ္တရပ်နားပြီး အခြားအခန်းတစ်ခု သို့မဟုတ် ဖြစ်နိုင်ပါက အိမ်အပြင်ဘက်သို့ သွားနေပါ။
- ▶ “ဒေါသထွက်သည့်အခါ ဆောင်ရွက်ရန် နည်းလမ်းများ” နှင့် “စိတ်အေးအေးထား ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုများကို ထိန်းသိမ်းပါ” ဟူသော အကြံပြုချက်များကို ဖတ်ပါ။



အိမ်တွင် အကြမ်းဖက်မှု ကြုံတွေ့နေရပါက အသုံးဝင်သော အရင်းအမြစ်များနှင့် အထောက်အပံ့များရယူရန် ဒီမှာ နှိပ်ပါ။

အကူအညီများရယူရန် အောက်ပါဖုန်းနံပါတ်များကို ခေါ်ဆိုရယူနိုင်ပါတယ်။

လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာန၊ လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာန Help Line ၀၆၇ ၄၀၄၂၂၂ ၊ ၀၆၇ ၄၀၄၉၉၉ ၊ “ခံစားချက်လေးများ ဖုန်းရိုင်း” ၀၉ ၉၆၁၁ ၄၀၀၀၀