

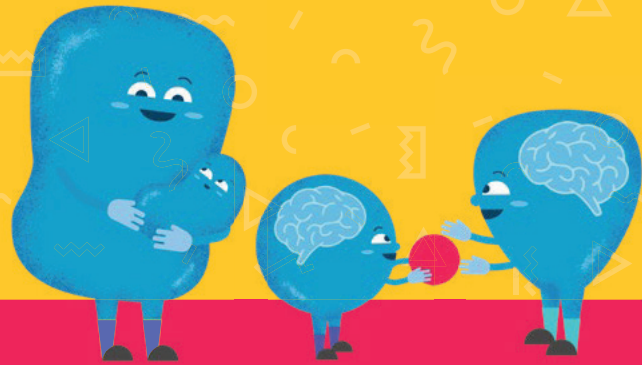
ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာလအတွင်း
နေအိမ်မှာ မိဘများမှ ကလေးများကို လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သော အချက်များ

ဒေါသထွက်သောအခါ ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့ရဲ့ သားသမီးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များကို ချစ်မြတ်နိုးကြပါတယ်။ သို့သော် ကိုဗစ်-၁၉ ရဲ့စိစီးမှု၊ ငွေကြေးနှင့် အိမ်တွင်းပိတ်နေခြင်းတို့ကြောင့် စိတ်မကြေမနပ်ဖြစ်ပြီး ဒေါသထွက်တာမျိုး ရှိနိုင်ပါတယ်။ သူတစ်ပါးကိုမထိခိုက်စေရန် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဒေါသကို မည်သို့ထိန်းချုပ်၊ စီမံနိုင်ကြောင်းကို ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

ဒေါသဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေရပ်တန့်ပါ။

- ▶ များသောအားဖြင့် တူညီသောအရာများက ကျွန်ုပ်တို့အား အမြဲတစေ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေပြီး ဒေါသဖြစ်စေပါတယ်။
- ▶ သင်ဘာကြောင့်စိတ်ဆိုးတာလဲ။ ဘယ်အချိန်တွေမှာ ဖြစ်လေ့ရှိလဲ။ ပုံမှန်အားဖြင့် သင်မည်သို့ တုံ့ပြန်လေ့ရှိလဲ စသည့်အကြောင်းရင်းကို စဉ်းစားပါ။
- ▶ ဒေါသဖြစ်လာရန် အစပျိုးသည်အချိန်မှစ၍ မဖြစ်အောင် တားဆီးပါ။ သင်ပင်ပန်းနေလျှင် ဒေါသဖြစ်တတ်ပါက အိပ်လိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် အနားယူပါ။ အကယ်၍ ဝိုက်ဆာလျှင်ဖြစ်တတ်ပါက ပုံမှန်စား ဖြစ်အောင်ကြိုးစားပါ။ အထီးကျန်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါက တစ်ဦးတစ်ယောက်ထံမှ အကူအညီရယူပါ။
- ▶ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။ ဒေါသကိုထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အကြံဉာဏ်များရရန်အတွက် "ခဏ နားခြင်း" နှင့် "စိတ်ဖိစီးမှု စီမံခြင်း" အကြံပြုချက်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။



ဦးနှောက်သိပ္ပံပညာအရ သင်၏ ဒေါသကိုထိန်းချုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အပြုသဘောဆောင်သည့် အပြုအမူတစ်ခုခုကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင့်ကလေး၏ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဒါဟာ တကယ့်အောင်မြင်မှု တစ်ခုပါပဲ။

ခဏနားပါ

- ▶ သင် ဒေါသထွက်လာပြီ ဆိုသည်နှင့် စိတ်သက်သာ ရာရစေရန် စက္ကန့် (၂၀) ခန့်အချိန်ယူပါ။ သင် စကားမပြောမီ သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုမပြုမီ ဖြည်းဖြည်းချင်း (၅)ကြိမ် အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ် လုပ်ပါ။
- ▶ သင်၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ပြန်လည်တည်ငြိမ်အောင် လုပ်ရန် အခြားတစ်နေရာသို့သွား၍ (၁၀)မိနစ်ကြာ နေပါ။ အကယ်၍ သင့်တွင် ဘေးကင်းလုံခြုံသော အိမ်အပြင်ဘက် နေရာရှိပါက အပြင်သို့သွားပါ။
- ▶ အကယ်၍ သင်၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှုသည် အငိုမတိတ်သည့် ကလေးကြောင့်ဖြစ်ပါက ကလေးကို ဘေးကင်းသည့်အနေအထားဖြင့် ထားခဲ့ပြီး ခပ်လှမ်းလှမ်းသို့ ထွက်လာပါ။ သင့်စိတ်ကို ပြန်လည်တည်ငြိမ်စေဖို့ တစ်ယောက် ယောက်ကို ခေါ်ပါ။ (၅) မိနစ်မှ (၁၀)မိနစ်လျှင် တစ်ကြိမ် ကလေးတွေကို စစ်ဆေးပါ။

မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ပါ

- ▶ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အားလုံး အဆက်အသွယ်ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုနှင့် အခြားသော အထောက်အကူဖြစ်သည့် ချိတ်ဆက်မှုကွန်ယက် များတွင် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း စကားပြောပါ။
- ▶ အထူးသဖြင့် ကလေးများ နီးနေသောအခါ၊ အရက်ကို လျော့သောက်ပါ သို့မဟုတ် မသောက်ပါနှင့်။
- ▶ သင့်တွင်အခြားသူများကို ရိုက်နှက်ရန်အသုံးပြုနိုင်သည့် လက်နက်များ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများရှိပါသလား။ ထိုအရာများကို သေ့ခတ်ထားပါ။ ဝှက်ထားပါ သို့မဟုတ် အိမ်အပြင်သို့ထုတ်ထားပါ။
- ▶ အကယ်၍ အိမ်တွင် ကလေးများအတွက် လုံခြုံမှုမရှိပါက ၎င်းတို့အနေဖြင့် တခြားသူဆီမှ အကူအညီရယူရန် အပြင်ထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားတစ်နေရာတွင် ခေတ္တနေထိုင်ခြင်းဟာ အဆင်ပြေပါတယ်။



ကိုဗစ်-၁၉ အကြပ်အတည်းသည် အမြဲမဟုတ်ပါ။
အနာဂတ်ကိုမစဉ်းစားဘဲ တစ်နေ့တာအတွက်ပဲ စဉ်းစားရင်း ကျော်လွှားကြရအောင်...