



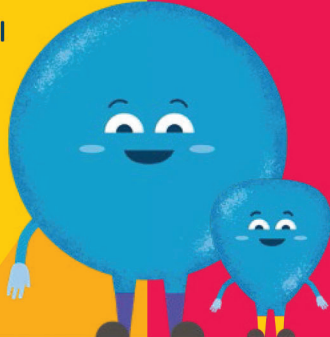
COVID-19 ကာလကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ သားသမီးတစ်ဦးချင်းစီအား သီးသန့်အချိန်ပေးခြင်း

အလုပ် မသွားရတော့ဘူးလား။ ကျောင်းတွေ ပိတ်လိုက်ပြီလား။ ငွေရေးကြေးရေးအတွက် ပူပန်နေပါသလား။ ဒီအချိန်မှာ စိတ်ပိုမိုနဲ့ မွန်းကျပ်မှုတွေ ခံစားနေရတာဟာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်တစ်ခုပါ။

ကျောင်းတွေ ပိတ်လိုက်တာဟာ မိမိတို့ကလေးတွေ၊ ဆယ်ကျော်သက်သားသမီးတွေနဲ့ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ဆက်ဆံရေးတွေ တည်ဆောက်ဖို့အတွက် အခွင့်ကောင်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့နဲ့ တစ်ဦးချင်းသီးသန့်အချိန်ပေးတာဟာ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နဲ့ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာကောင်းပါတယ်။ ဒါဟာ ကလေးကို ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ လုံခြုံမှုကို ခံစားရစေပြီး သူတို့ဟာအရေးပါတယ်လို့ ပြသရာရောက်ပါတယ်။

ကလေးနဲ့တစ်ဦးချင်းအတူရှိဖို့အချိန်လျာထားပေးပါ။

ကိုယ့်ရဲ့အချိန်ပေးနိုင်မှုပေါ်မူတည်ပြီး မိနစ် ၂၀ ခန့် (သို့) ထိုထက်ပိုကြာကြာ သတ်မှတ်ထားနိုင်ပါတယ်။ နေ့စဉ်ပုံမှန်အချိန်တစ်ခု သတ်မှတ်ပေးထားလိုက်လျှင် ကလေးက အဲဒီအချိန်ကို စောင့်မျှော်လာပါလိမ့်မယ်။



ကလေးတွေကို သူတို့ဘာလုပ်ချင်လဲဆိုတာ မေးပါ။

ရွေးချယ်ခွင့်ပေးခြင်းက ကလေးအတွက် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်နိုင် စေပါတယ်။ အကယ်၍ သူတို့လုပ်ချင်တဲ့ အရာဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေဖို့ဆိုတဲ့ အချက်နဲ့မကိုက်ညီလျှင် ဒီအချက်ကို သူတို့နဲ့ ပြောဆိုဖို့ အခွင့်အရေးရရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။ (နောက်လက်ကမ်းစာစောင်ကို ကြည့်ပါ)



သင်နဲ့သားအရွယ်၊ မတ်တပ်သွားစအရွယ်ကလေး အတူရှိနေချိန်အတွက် အကြံဉာဏ်များ

- သူတို့ရဲ့မျက်နှာအမူအရာနဲ့ အသံတွေကို ပုံတူကူးပြီး လိုက်လုပ်ပါ။
- ဇွန်း၊ ဘူးခွံတွေနဲ့ သံစဉ်တွေဖန်တီးပြီး သီချင်းဆိုပါ။
- ကစားစရာဘလောက်တုံးတွေ၊ ခွက်တွေကို ဆင့်တမ်းကစားပါ။
- ပုံပြင်ပြောပါ။ စာအုပ်ဖတ်ပြပါ။ ရုပ်ပုံလေးတွေကို အတူကြည့်ပါ။



တီဗွီနဲ့ဖုန်းတွေကိုပိတ်ထားပါ။ ဒီအချိန်မှာပိုင်းရပ်စိမ်းအကြောင်း ခဏပယ်ထားကြရအောင်။

သင့်ဆယ်ကျော်သက်သားသမီးနဲ့အတူရှိချိန်အတွက် အကြံဉာဏ်များ

- အားကစား၊ သီချင်း၊ နာမည်ကျော်ဆယ်လီတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေ စတဲ့ သူတို့စိတ်ဝင်စားမယ့်အကြောင်းအရာတွေကို ပြောပါ။
- ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့အစားအစာတွေကို အတူတူချက်ပြုတ်ပါ။
- သူတို့နှစ်သက်တဲ့ တေးဂီတသံစဉ်တွေနဲ့ အတူတူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

သင့်ကလေးငယ်နဲ့အတူရှိနေချိန်အတွက် အကြံဉာဏ်များ

- စာအုပ်ဖတ်ပါ။ ရုပ်ပုံကြည့်ပါ။
- ရောင်စုံဖယောင်းတောင့် (သို့) ခဲတံနဲ့ ပုံဆွဲပါ။
- သံစဉ်တီးလုံးတွေနဲ့ ကပါ (သို့) သီချင်းဆိုပါ။
- နေ့စဉ်လုပ်နေကျအလုပ်တွေ အတူတူလုပ်ပါ။ ချက်ပြုတ် တာတွေ သန့်ရှင်းရေးလုပ်တာတွေကို ကလေးနဲ့အတူ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လုပ်ဆောင်ပါ။
- ကျောင်းစာတွေ ကူလုပ်ပေးပါ။

သူတို့ပြောတာကို နားထောင်ပေးပါ။ သူတို့ကို ကြည့်ပါ။ အပြည့်အဝ အာရုံစိုက်ပေးပါ။ ပျော်ရွှင်စရာကောင်းပါလိမ့်မယ်။

ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးအကြံဉာဏ်တွေ ပိုမိုသိရှိလိုပါက ဒီနေရာကိုနှိပ်ပါ။

- Parenting tips from WHO
- Parenting tips from UNICEF
- In worldwide languages
- နိုင်ငံမတော်သက်သေ အထောက်အထားတွေက ဒီမှာပါ။



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.

J COVID-19 ကာလကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ အကောင်းမြင်ပေးပါ

ကလေးငယ်တွေနဲ့ ဆယ်ကျော်သက်သားသမီးတွေက မိမိတို့ကို ရူးချင်လောက်အောင်လုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ အကောင်းမြင်နိုင်ဖို့ဆိုတာ ခက်ခဲပါတယ်။ “ဒီလိုလုပ်နေတာတွေ ရုပ်ပါတော့” လို့ပြောပြီး အဆုံးသတ်လိုက်တာများပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မိမိတို့က အပြုသဘောဆောင်တဲ့ လမ်းညွှန်မှုတွေပေးပြီး သူတို့ရဲ့မှန်ကန်တဲ့အပြုအမူတွေအတွက် ချီးမွမ်းပြောဆိုပေးလျှင် မိမိတို့လုပ်စေချင်သလို ပိုမိုပြုလုပ်လာကြပါလိမ့်မယ်။

သင်ဖြစ်စေချင်တဲ့အမူအကျင့်ကိုပြောပြပါ

ကလေးကို တစ်ခုခုလုပ်စေချင်တဲ့အခါအပြုသဘောဆောင်တဲ့ စကားတွေသုံးပြီး ပြောပါ။ ဥပမာ- “ဒီမှာ ရှုပ်ပွအောင် မလုပ်နဲ့” လို့ ပြောမယ့်အစား “သား (သို့) သမီးရဲ့ အဝတ်အစားတွေကို သိမ်းလိုက်နော်” လို့ ပြောပါ။

ပြောပုံပြောနည်းကအဓိကပါ

ကလေးကို အော်ဟစ်ပြောဆိုတာဟာ သင်ရောကလေးရော စိတ်မိစီးမှုတွေပိုဖြစ်ပြီး ဒေါသလည်းပိုထွက်ရပါတယ်။ ကလေးနာမည်ကိုခေါ်ပေးပြီး သူ့ရဲ့အာရုံစိုက်မှုကို ရယူပါ။ သူတို့နဲ့စကားပြောတဲ့အခါ အေးအေးဆေးဆေး ပြောပါ။

ကောင်းတဲ့အမူအကျင့်တွေလုပ်တဲ့အခါ ကလေးကိုချီးမွမ်းပေးပါ

သင့်ကလေးက ကောင်းမွန်တဲ့အပြုအမူတစ်ခုခုပြုလုပ်တဲ့အခါ ကလေးကို ချီးမွမ်းပါ။ သူတို့က အဲ့ဒီချီးမွမ်းစကားကို သတိ ပြုမိကြောင်းကို ပြချင်မှပြပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် အဲ့ဒီလို ကောင်းမွန်တဲ့အပြုအမူမျိုး နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်လုပ်တာကို သင်မြင်ရမှာပါ။ အဲ့ဒီလိုချီးမွမ်းလိုက်တာက သင် သူတို့အပေါ်အလေးထားပြီးဂရုစိုက် တယ်ဆိုတာကို သိသွားစေပါတယ်။

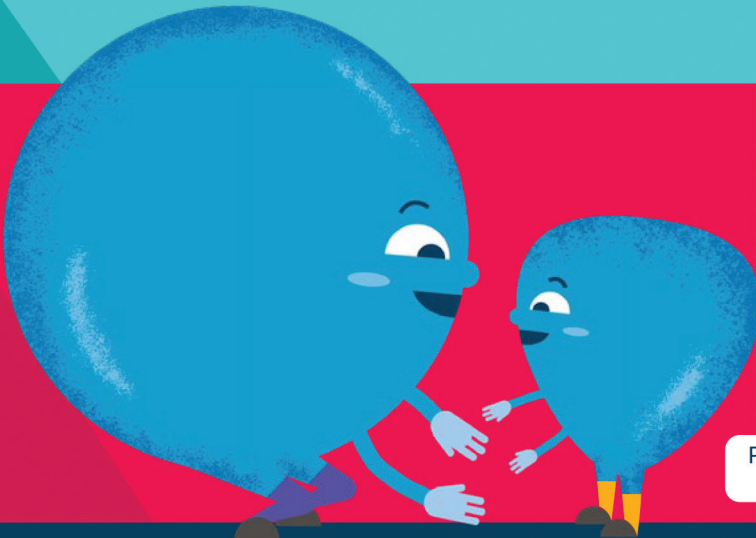


အမှန်တကယ်လုပ်နိုင်တာဖြစ်ပါစေ

သင့်ကလေးကို လုပ်ခိုင်းတဲ့အရာက သူ့အမှန်တကယ် လိုက်လုပ်နိုင်ရဲ့လား။ ကလေးဟာ သင်ဖုန်းပြောနေတဲ့ ၁၅မိနစ်စာအချိန်လောက်အတွင်းမှာ ငြိမ်ငြိမ် ဆိတ်ဆိတ်နေပေးနိုင်ပေမယ့် တစ်နေ့လုံး အိမ်ထဲမှာချည်း တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် နေရတာကတော့ ကလေးအတွက် အရမ်းကို ခက်ခဲလှပါတယ်။

သင့်ဆယ်ကျော်သက်ကလေးကို အဆက်အသွယ်မပြတ်အောင် ကူညီပါ

ဆယ်ကျော်သက်တွေအဖို့ သူတို့သူငယ်ချင်း တွေနဲ့ အဆက်အသွယ်မပြတ်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ သင့်သားသမီးတွေကို ဆိုရှယ်မီဒီယာတွေနဲ့ အခြားလိုမြှုပ်တံချရတဲ့ အကွာအဝေးကနေတစ်ဆင့် သူငယ်ချင်းတွေ နဲ့ ဆက်သွယ်နိုင်အောင် ကူညီပေးပါ။ ဒါက မိဘနဲ့သားသမီးကြား အတူတကွ လုပ်ဆောင်နိုင်မယ့်အရာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။



ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးအကြံဉာဏ်တွေ ပိုမိုသိရှိလိုပါက ဒီနေရာကိုနှိပ်ပါ။

- Parenting tips from WHO
- Parenting tips from UNICEF
- In worldwide languages
- နိုင်ငံမာတုသက်သေ အထောက်အထားတွေက ဒီမှာပါ။



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.

COVID-19 ကာလကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

တစ်နေ့တာကိုစနစ်တကျစီမံပါ

COVID-19 က မိမိတို့ရဲ့နေ့စဉ်လုပ်နေကျ အလုပ်တွေ၊ အိမ်နဲ့ကျောင်းရဲ့လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ကိစ္စတွေအားလုံးကို ပျက်ပြားသွားစေပါတယ်။ ဒါဟာ ကလေးတွေ၊ ဆယ်ကျော်သက်တွေနဲ့ သင့်အတွက် ခက်ခဲပါတယ်။ နေ့စဉ်အလုပ်တွေကို ပုံစံအသစ်နဲ့လုပ်ဆောင်မယ်ဆိုရင်တော့ အဆင်ပြေနိုင်ပါတယ်။

ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိပြီး နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နိုင်မယ့် အချိန်ဇယားတစ်ခုကိုဖန်တီးပါ

- အားလပ်ချိန်မှာ ကလေးနဲ့အတူတူပြုလုပ်နိုင်မယ့်အလုပ်တွေ၊ ကလေးနဲ့အတူတူကစားနိုင်မယ့်ကစားနည်းတွေအတွက် အစီအစဉ်ဇယား ပြုလုပ်ပါ။ ဒါဟာ ကလေးကို လုံခြုံစိတ်ချမှန်စွာစားရစေပြီး အပြုအမူကောင်းတွေလုပ်နိုင်ဖို့ အထောက်အကူဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။
- ဒီလိုတစ်နေ့တာအတွက် အစီအစဉ်ဇယားရေးဆွဲရာမှာ သူတို့တွေလည်း ပိုင်းကူရေးဆွဲလို့ ရပါတယ်။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေးကျင့်ခန်းလုပ်ချိန်ကို နေ့တိုင်းမှာ ထည့်ထားပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလုပ်တာဟာ စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျော့ကျစေပြီး တက်ကြွပြီးကစားချင်နေတဲ့ကလေးတွေအတွက်လည်း အထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။



သင်ဟာသင့်ကလေးရဲ့အပြုအမူအတွက်စံနမူနာပါ

- တကယ်လို့ သင်ကိုယ်တိုင်က တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုနဲ့ လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့အကွာအဝေးမှခပ်ခွာခွာနေတဲ့အပြုအမူကို ပြုလုပ်နေတယ်။ နေမကောင်းတဲ့သူတွေနဲ့ ထိခိုက်နစ်နာသူတွေအပေါ် ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ထားပြီး ကူညီစောင့်ရှောက်တာတွေ ပြုလုပ်နေတယ်ဆိုလျှင် သင့်ကလေးနဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တွေက သင့်လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို အတုယူပါလိမ့်မယ်။

ကလေးရဲ့ လုံခြုံမှုအတွက် စိတ်ချရအောင် လူတွေနဲ့ သင်ခွာခွာနေဖို့ သင်ပေးပါ

- တကယ်လို့ မိမိဒေသမှာ အပြင်ထွက်ခွင့်ပြုထားလျှင် ကလေးကို အပြင်ထွက်ခွင့်ပေးပါ။
- လူတွေနဲ့ခပ်ခွာခွာနေဖို့အကြောင်းကိုတော့ အခြားလူတွေသိအောင်ပုံဆွဲပြီး၊ ဒါမှမဟုတ် စာရေးပြီး ဝေမျှနိုင်ပါတယ်။ အိမ်ပြင်မှာ ကပ်ထားလို့လည်း ရပါတယ်။
- ကလေးတွေစိတ်ချလက်ချဖြစ်စေဖို့ မိမိတို့အနေနဲ့ အားလုံးဘေးကင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်ထားတယ်ဆိုတာ သူတို့ကိုပြောပြပါ။ သူတို့အကြံပြုချက်တွေကို နားထောင်ပေးပါ။

လက်ဆေးခြင်းနဲ့တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်းကိုပျော်ရွှင်စွာလုပ်ဆောင်ပါ

- သီချင်းလေးနဲ့ စတုရန်း ၂၀ ကြာအောင် လက်ဆေးခိုင်းပါ။ အမူအရာပါလုပ်ပါ။ ကလေးလက်ဆေးတဲ့အချိန်တိုင်းကို ချီးမွမ်းပေးပါ။
- မျက်နှာကို လက်နဲ့ အကြိမ်ရေအနည်းဆုံး ထိသူက အနိုင်ရတဲ့ကစားနည်းမျိုး ကစားပြီး အနိုင်ရသူကို ဆုပေးပါ။ (တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အပြန်အလှန် ရေတွက်ပေးနိုင်ပါတယ်)

အိမ်ချိန်မတိုင်ခင် တစ်နေ့တာလုပ်ခဲ့တာတွေကို ပြန်စဉ်းစားဖို့ အချိန်နည်းနည်းယူပါ။ ကလေးကို သူလုပ်ခဲ့တဲ့ပျော်စရာအကြောင်း၊ ကောင်းမွန်တဲ့အကြောင်းအရာတွေပြောပြပေးပါ။ ဒီနေ့တစ်နေ့လုံးမှာ သင်လုပ်ဆောင်ခဲ့တာတွေအတွက်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချီးမွမ်းပါ။ နေ့တိုင်းအတွက်သင်က 'စတား' ပါပဲ။



ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးအကြံဉာဏ်တွေ ပိုမိုသိရှိလိုပါက ဒီနေရာကိုနှိပ်ပါ။

Parenting tips from WHO | Parenting tips from UNICEF | In worldwide languages | နိုင်ငံမာတုသက်သေအထောက်အထားတွေက ဒီမှာပါ။

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.