

ကျွန်ုပ်တို့ကလေးများ၏ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကိုပံ့ပိုးပေးခြင်း
မိဘများနှင့်ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက်
လက်စွဲစာအုပ်

ရွှေ့ပြောင်းသွားလာနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာနိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်း (အိုင်အိုအမ်)နှင့်
မတ္တနိုင်းရားစိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

IOM
UN MIGRATION



မိဘတွေ၊ ကလေးပြုစောင့်ရှောက်သူတွေဖြစ်တဲ့ တို့တွေဟာ ကလေးတွေရဲ့ ဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံးအခန်းကဏ္ဍက ပါဝင်နေပါတယ်။

အထူးသဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ကပ်ရောဂါဘေး၊ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခဘေးနဲ့ သဘာဝဘေးတွေလို ဘေးဒုက္ခအခြေအနေတွေမှာပေါ့။ လူကြီးတွေလိုပဲ ကလေးတွေလည်း သူတို့ဘဝတလျှောက်မှာ၊ အထူးသဖြင့် စိတ်ဖိစီးစရာ အခြေအနေကြုံရတဲ့အခါ ခက်ခဲတဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေကို ကြုံတွေ့ ခံစားကြရပါတယ်။ ဒါကြောင့် **စိတ်ရှည်သည်းခံမှု၊ ဂရုစိုက်မှု၊ သေချာအလေးထားအာရုံစိုက်မှု** နဲ့ **ချစ်ခြင်းမေတ္တာ** အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကလေးတွေရဲ့ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကိုပံ့ပိုးပေးဖို့ အရေးကြီး ပါတယ်။



ကလေးတွေက စိတ်ဖိစီးစရာအခြေအနေတွေနဲ့ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ အခုလိုတုန့်ပြန်နိုင်ပါသည်။

- အိပ်ဖို့ခက်ခဲတာ
- အာရုံစိုက်ဖို့ခက်တာ
- ကျောင်းစာမလိုက်နိုင်တာ
- ခေါင်းကိုက်၊ ဗိုက်နာတယ်ဆိုပြီး ခဏခဏ ပြောတာ
- စိတ်တို စိတ်ဆတ်လွယ်တာ
- တစ်ယောက်တည်း ရှောင်ဖယ်နေပြီး သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူမနေချင်တာ
- ကလေးရဲ့ အသက်ရွယ်ထက် ပိုငယ်တဲ့ပုံစံမျိုး ပြုမူတာ
- အကြောက်လွန်၊ စိုးရိမ်လွန်တာ
- မိဘ ဒါမှမဟုတ် ပြုစောင့်ရှောက်သူတွေကို တချိန်လုံးကပ်နေချင်တာ
- ခဏခဏ ငိုတာ
- အိပ်ရာထဲမှာ သေးခဏခဏ ပေါက်ချတာ

ကလေးတွေ စိတ်ဖိစီးစရာအခြေအနေတွေနဲ့ ကြုံတွေ့တဲ့အခါ တို့တွေကသူတို့အပေါ်ကိုယ်ချင်းစာပြီး အားပေးပံ့ပိုးနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေအတွက် ခက်ခဲတဲ့အချိန်တွေကြုံနေရချိန်မှာ တို့တွေလုပ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းအချို့ကို ဒီမှာပြောပြပေးမယ်နော်။

တို့တွေကိုယ်တိုင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်တည်ငြိမ်ပြီး သက်သောင့်သက်သာရှိအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။

မိဘတွေ၊ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေအနေနဲ့ စိတ်ဖိစီးစရာအခြေအနေတွေမှာ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်တာ၊ စိတ်ပူပန်တာ ဒါမှမဟုတ် ဒေါသထွက်တာတွေခံစားရနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တို့တွေကိုယ်တိုင်စိတ်တည်ငြိမ်ပြီး သက်သောင့်သက်သာရှိနေရင် ကလေးတွေအပေါ်ဒေါသအလျောက်ပြုမူဆက်ဆံမိနိုင်ခြေနည်းပြီး သူတို့လေးတွေ အရင်ထက်ပိုကောင်းအောင်ကူညီနိုင်သလို သူတို့ရဲ့ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကိုလည်း ပံ့ပိုးပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းလို ရိုးရှင်းတဲ့လုပ်ငန်းစဉ်တွေက မိမိကိုယ်ကိုစိတ်တည်ငြိမ် ပြေလျော့ အောင်ပြုလုပ်ရာမှာအထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။

အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့

- ၁။ လက်ကိုခိုက်ပေါ်မှာတင်ထားပြီးအသက်ကို ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ဆွဲရှူပါ။ အရင်ဦးဆုံး အဆုတ်အောက်ပိုင်း၊ ပြီးရင် အဆုတ်အပေါ်ပိုင်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လေ ပြည့်လာတာကို အာရုံစိုက် သတိ ကပ်ပါ။
- ၂။ လေရှူထားတာကို ထိန်းထားပြီး သုံး အထိရေပါ။
- ၃။ ပါးစပ်ကနေလေကိုဖြည်းဖြည်းချင်းမှတ်ထုတ်ရင်း မျက်နှာ၊ မေးရိုး၊ ပုခုံး၊ ဂမ်းဗိုက်တို့က ကြွက်သားတွေကို ခြေလျော့ ပါ။
- ၄။ ဒီအတိုင်းဆယ်ကြိမ်လောက်ပြုလုပ်ပါ။



တို့တွေရဲ့ကလေးတွေ စိတ်သက်သာရာရအောင် ဒါမှမဟုတ် စိတ်တည်ငြိမ်လာအောင် တို့တွေက ကူညီပေးလို့ရပါတယ်။



တို့တွေရဲ့ကလေးတွေကို စိတ်သက်သာလာအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းလို့ လုပ်ငန်းစဉ် တွေသင်ပြပေးလို့ ရပါတယ်။

ကလေးတွေကိုကစားခွင့်ပေးပြီး တို့တွေလည်း သူတို့နဲ့အတူ ကစားလို့ရပါတယ်။ ဆေးရောင်ခြယ်တာ၊ ပုံဆွဲတာ၊ စာရေးတာ၊ ပုံပြင်ပြောတာ၊ သီချင်းဆိုတာ စတဲ့လုပ်ငန်းစဉ်တွေ သူတို့လုပ်နိုင်အောင် ကူညီပေးလို့ရပါတယ်။





ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို တို့တွေက ပြန်လည်ထင်ဟပ်ပြပြီး နားလည်လက်ခံပေးလို့ ရပါတယ်။

သူတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို သတိပြု ခံစားမိတာက အဆင်ပြေတဲ့အကြောင်း ကလေးတွေ သိနားလည်လာ အောင် တို့တွေကူညီပေးလို့ရပါတယ်။ ကလေးတွေ ပြော တာကို နားထောင်ပေး၊ သဘောပေါက်အောင် ကြိုးစား ပေးရင်း သူတို့ရဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေကို နားလည်တဲ့ အကြောင်း၊ သူတို့ကိုပံ့ပိုးပေးဖို့အသင့်ရှိနေတဲ့အကြောင်း အသိပေးလို့ရပါတယ်။

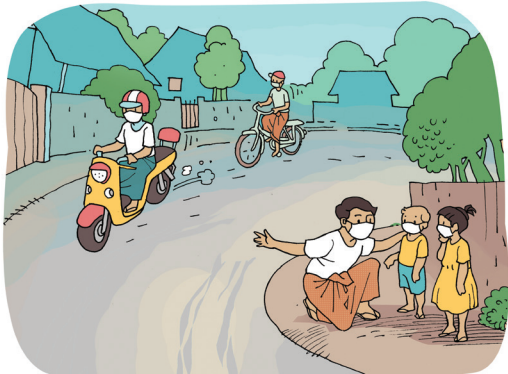
တို့တွေကလေးတွေနဲ့စကားပြောပြီးအတူတူ အဖြေရှာလို့ရပါတယ်။

ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခြေအနေကို ပိုကောင်းလာအောင် သူတို့ကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အရာတွေက ဘာတွေလဲဆိုပြီး ကလေးတွေကိုမေးကြည့်လို့ရပါ တယ်။ ဒါ့အပြင် သူတို့ကိုတို့တွေကပံ့ပိုးပေးဖို့လိုအပ်သ လား၊ ဘယ်လိုပံ့ပိုးပေးနိုင်မလဲဆိုတာတွေကို မေးကြည့် နိုင်ပါတယ်။ သူတို့လေးတွေ ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်ခဲ့တဲ့အရာတွေကို ချီးကျူးပြီးသူတို့ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေမှာ ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေရှိတဲ့ အကြောင်း နားလည်လာအောင်၊ ပြဿနာဖြေရှင်းတဲ့စွမ်းရည်တွေတိုးတက် လာအောင် တို့တွေကကူညီပေးလို့ရပါတယ်။



အရေးကြီးတဲ့ စည်းကမ်းချက်တွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖြစ်အောင် တို့တွေက ထားပေးနိုင်ပါတယ်။

သူတို့ကိုယ်တိုင်နဲ့ အခြားသူတွေရဲ့ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတွက် အရေးကြီးတဲ့စည်းကမ်းချက်တွေကို ကလေးတွေ နားလည်သဘောပေါက်လာစေဖို့ ရှင်းလင်းပြီး တပြေးညီဖြစ်တဲ့စည်းကမ်းချက်တွေ ထားပေးပြီး ဒီစည်းကမ်း တွေက ဘာကြောင့်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ ရှင်းပြပေးလို့ရပါတယ်။

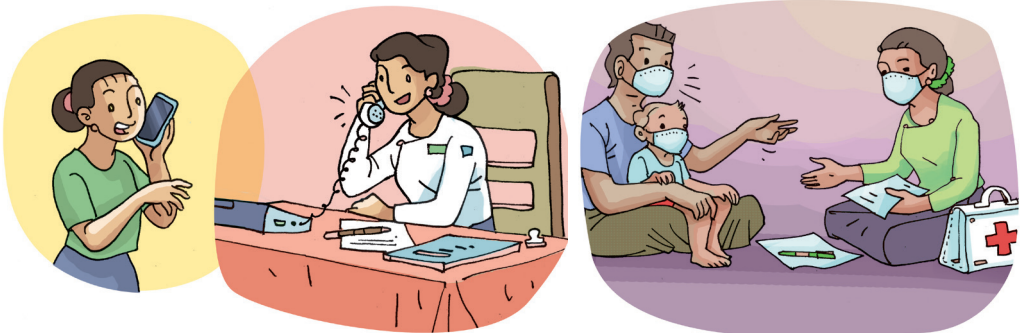


ကလေးတွေကိုပုံမှန်အချိန်ဇယားအတိုင်းလည်ပတ်နိုင်အောင် တို့တွေကကူညီပေးလို့ရပါတယ်။

ကလေးတွေက တည်ငြိမ်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ရှင်သန်လုပ်ဆောင်နိုင်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါဘေး၊ လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခဘေးနဲ့သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်တွေလို စိတ်ဖိစီးဖွယ် အခြေအနေတွေက သူတို့ရဲ့ ပုံမှန်အချိန်ဇယားကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုအချိန်တွေမှာ စားချိန်၊ အိပ်ချိန်၊ ကစားချိန်၊ စာလုပ်ချိန်၊ အိမ်မှုကိစ္စ ကူလုပ်ချိန် စတဲ့ ပုံမှန်အချိန်ဇယားအတိုင်း လည်ပတ်နိုင်အောင် ကူညီပေးခြင်းအားဖြင့် ကလေးတွေရဲ့ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကို မြှင့်တင်ပေးလို့ ရပါတယ်။



တခါတလေ ကလေးတွေက တို့တွေပံ့ပိုးပေးနိုင်တာထက် ပိုပြီး အကူအညီလိုအပ်နိုင်ပါတယ်။
ကလေးဘာဖြစ်နေမှန်း မသေချာရင် ပံ့ပိုးပေးနိုင်တဲ့ သူတွေကို အကူအညီတောင်းဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။



ကလေးတွေရဲ့ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ဖို့အတွက် တို့တွေကိုယ်တိုင်
မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ဂရုစိုက်ဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။

ကိုယ့် ကိုယ့် ကိုယ့် ကိုယ့်



ကိုယ်

ခန္ဓာ - ကိုယ့်ကိုယ်ခန္ဓာကို ဂရုစိုက်ဖို့ သတိရပါ။

- ၁။ အနားယူပါ။
- ၂။ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။
- ၃။ အစားပုံမှန်စားပါ။
- ၄။ ရေများများသောက်ပါ။
- ၅။ ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ။
- ၆။ တကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေး ဂရုစိုက်ပါ။



ကိုယ့်

အောင်မြင်မှု - ကိုယ့်အားသာချက်နဲ့ အောင်မြင်မှုတွေကိုရေတွက်ပါ။ ဒီနေ့ ကိုယ်လုပ်နိုင်ခဲ့တဲ့ အရာလေးတွေကလည်း ကိုယ့်ရဲ့အောင်မြင်မှုလေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။



ကိုယ်

ချစ်တဲ့သူ - ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတွေနဲ့အချိန်ကိုအတူကုန်ဆုံးပါ။ ခက်ခဲတဲ့အချိန်တွေမှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးအားပေးပံ့ပိုးပါ။



ကိုယ်

နှစ်သက်တဲ့အရာ - ကိုယ့်ကိုစိတ်ပျော်ရွှင်စေတဲ့၊ စိတ်လက်ပေါ့ပါးစေတဲ့လုပ်ငန်းစဉ်လေးတွေ လုပ်ပါ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် သဘောကျနှစ်သက်တဲ့လုပ်ငန်းစဉ် ချင်းမတူတာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလုပ်ငန်းစဉ်တွေမှာအားကစား၊ ကစားခုန် ကစား၊ အနုပညာ၊ ဘုရားဆုတောင်းတာ၊ ဥယျာဉ်စိုက်တာ၊ ချက်ပြုတ်တာ၊ သီချင်းဆိုတာ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းမိသားစုဝင်တွေနဲ့ စကားပြောတာ အစရှိတာတွေ ပါဝင်နိုင်ပါတယ်။



စိတ်ဖိစီးစရာအခြေအနေတွေမှာမိဘတွေ၊ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေဖြစ်တဲ့ တို့တွေဟာ မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ပြီး

စိတ်ရှည်သည်းခံမှု၊

ဂရုစိုက်မှု၊

သေချာအလေးထားအာရုံစိုက်မှု၊

ချစ်ခြင်းမေတ္တာ တွေကို ...

ဖော်ပြခြင်းအားဖြင့် ကလေးတွေရဲ့ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကို ပံ့ပိုးပေးပါတယ်။ ဒီလို မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ပြီး ကလေးတွေရဲ့ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကိုပံ့ပိုးပေးဖို့ သတိရခြင်းအားဖြင့် စိတ်ဖိစီးစရာ အခြေအနေတွေကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာကျော်လွှားနိုင်ပြီး ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေ ပိုမိုခိုင်မာလာစေသလို တို့တွေရဲ့ရပ်ရွာတွေအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ မိသားစုတွေဖန်တီးနိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

