



ကိုဗစ်ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါကာလအတွင်း
နေအိမ်မှာ မိဘများမှကလေးများကို လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သောအချက်များ

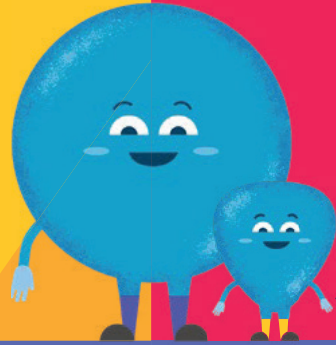
မိဘနှင့်ကလေး နှစ်ယောက်ထဲသပ်သပ်အချိန်ပေးပါ

အလုပ်ကိုသွားလို့မရဘူး။ ကျောင်းတွေပိတ်ထားတယ်။ အိမ်အသုံးစရိတ်ပိုက်ဆံအတွက် ပူပန်နေရတယ် စသဖြင့် ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ စိတ်ဖိစီးမှုများ ခံစားရနိုင်တာ ပုံမှန်ဖြစ်ပါတယ်။

ကျောင်းတွေပိတ်ထားတဲ့အတွက်ကြောင့် မိမိကလေးတွေကို အချိန်ပိုပေးခွင့်ရပါတယ်။ မိဘနဲ့ ကလေးကြား နှစ်ယောက်ထဲသပ်သပ်အချိန်ပေးရတာဟာ ပျော်ဖို့ကောင်းပါတယ်။ ဒီလိုအချိန်ပေးတာဟာ ကလေးတွေအနေနဲ့ ချစ်ခင်ရတယ်၊ လုံခြုံတယ်လို့ ခံစားရပြီး သူတို့လေးတွေဟာ အရေးကြီးတယ်လို့လဲ ပြသရာရောက်ပါတယ်။

ကလေးတစ်ဦးချင်းစီနှင့်အတူ အချိန်ပေးနိုင်ရန် အချိန်တစ်ခု သတ်မှတ်ထားပါ။

အချိန်မိနစ် (၂၀)လောက်သာ ကြာမှာဖြစ်တယ်။ ထို့ထက်လည်း အနည်းငယ် ပိုကြာနိုင်တယ်။ ဒါကတော့ မိဘတစ်ဦးချင်းစီအပေါ် မူတည်ပါတယ်။ နေ့တိုင်းမှာ အချိန်တစ်ခုသတ်မှတ်ထားရင် ကလေးတွေအနေနဲ့လည်း အဲဒီအချိန်ကို ရောက်ဖို့ မျှော်လင့်နေနိုင်ပါတယ်။



ကလေးတွေကို ဘာတွေလုပ်ချင်သလဲ မေးပါ။

ကလေးတွေကို ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ခိုင်းတာဟာ သူတို့ရဲ့ မိမိကိုယ်ကိုယ့်ကြည့်မှုကို တည်ဆောက်ပေးပါတယ်။ အကယ်လို့ သူတို့လေးတွေလုပ်ချင်တာက အပြင်ထွက်ချင်တာဖြစ်စေ၊ လူအများနဲ့ဆော့ရတာဖြစ်စေ လူအများနဲ့နီးနီးကပ်ကပ်နေရတာမျိုး၊ လူသူများတဲ့ နေရာသွားရတာမျိုးဆိုရင်တော့ သူတို့လေးတွေ နားလည်လက်ခံလာအောင် ရှင်းပြပြောဆိုပါ။ (နောက်စာမျက်နှာတွင် အသေးစိတ်ကြည့်ရန်။)



သင့်ရင်ခွင်ပိုက် သို့မဟုတ် ၂-နှစ်အရွယ်ကလေးငယ်များနှင့် လုပ်နိုင်သည့်အချက်များ

- > သူတို့လေးတွေလုပ်တဲ့ မျက်နှာအမူအရာ နှင့် အသံများကို လိုက်လုပ်ပါ။
- > သီချင်းဆိုပြပါ။ အိုး၊ ခွက်၊ ဘူးများကို ဝှန်းများဖြင့် တီးခတ်ပြပြီး နားထောင်စေပါ။
- > ခွက်များ သို့မဟုတ် သစ်သားတုံးများကို ဆင့်ပြပါ/ဆင့်ခိုင်းပါ။
- > ပုံပြင်များ ပြောပြပါ။ စာအုပ် ဖတ်ပြပါ။ သို့မဟုတ် ဓါတ်ပုံ/ရုပ်ပုံများကို ပြပေးပါ။



တီဗီနှင့် ဖုန်းများကိုပိတ်ထားပါ။

ယခုအချိန်သည် ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းအကြောင်း နားမထောင် / မကြည့်ရမည့်အချိန်ဖြစ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကလေးများနှင့်အတူ လုပ်ဆောင်နိုင်သောအချက်များ

- > သူတို့ကြိုက်နှစ်သက်သည့် အရာများ (ဥပမာ - အားကစား၊ တေးဂီတ၊ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသူများ၊ သူငယ်ချင်းများ) အကြောင်း ပြောဆိုပေးပါ။
- > လမ်းလျှောက်ပါ။ (အိမ်အနီးဝန်းကျင် ဒါမှမဟုတ် လူစည်ကားသောနေရာ)
- > သူတို့နှစ်သက်သည့် သီချင်း၊ တေးဂီတများဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်း အတူတူ ပြုလုပ်ပါ။

သင့်ကလေးငယ်များနှင့် လုပ်နိုင်သောအချက်များ

- > စာတူထုတ်ပါ သို့မဟုတ် ရုပ်ပုံများကို အတူတကွကြည့်ပါ။
- > လမ်းလျှောက်ပါ။ (အိမ်အနီးဝန်းကျင် ဒါမှမဟုတ် လူစည်ကားသောနေရာ)
- > တီးလုံးနှင့် ကခုန်ပါ သို့မဟုတ် သီချင်းဆိုပါ။
- > အိမ်မှုကိစ္စများကို အတူတကွလုပ်ဆောင်ပါ။ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ အိမ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းကို ကစားနည်းဖြင့်စီစဉ်ပြီး ကလေးပါဝင်လုပ်ဆောင်ချင်အောင်လုပ်ပါ။
- > ကျောင်းစာများကို ကူညီပေးပါ။

ကလေးတွေ ပြောတာကို ရလှစိုက် ကြည့်ရှုနားထောင်ပေးပါ။
အပြည့်အဝ ရလှစိုက်ပေးပါ။ မိဘနဲ့သားသမီးကြား ပျော်ရွှင်စရာ၊ စိတ်ကြည်နူးစရာ အချိန်လေးဖြစ်ပါစေ။



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.

ကိုဗစ်ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါကာလအတွင်း နေအိမ်မှာ မိဘများမှကလေးများကို လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သော အချက်များ အပြုသဘောဆောင်ပါ။ အကောင်းမြင်စိတ်မွေးပါ။

မိမိကလေးငယ်တွေ၊ ဆယ်ကျော်သက်ကလေးတွေကြောင့် အိမ်မှာစိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေချိန်မှာ အကောင်းမြင်စိတ်မွေးဖို့ဆိုတာတော့ မလွယ်ကူလှပါဘူး။ အများအားဖြင့် မိဘအများစုဟာ 'ဟဲ့ အဲ့ဒါမလုပ်နဲ့' လို့ဟန့်လိုက်၊ ဆူလိုက်မိတာများပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးတွေဟာ မိဘ / အုပ်ထိန်းသူတွေကနေ သေချာဘယ်လိုလုပ်ရတယ်ဆိုတာ သင်ကြား ပြသပေးပြီး သူတို့ကလေးတွေလုပ်တာမှန်ရင် အဆင်ပြေရင် ကောင်းတယ်၊ တော်တယ်လို့ ချီးမွမ်းပေးရင် မိဘတွေခိုင်းတာတွေကို စိတ်လိုလက်ရ ပိုလုပ်ပေးချင်ကြပါတယ်။

ကလေးတွေကို ဘယ်လိုပြုမူနေထိုင်ရမယ်ဆိုတာ ထုတ်ပြောပါ။

ကလေးတွေကို ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ညွှန်ကြားတဲ့အခါ စကားအသုံးအနှုန်း ကောင်းကောင်းပြောပေးပါ။ ဥပမာ - 'အိမ်ကို ဖွမနေနဲ့လို့' ပြောမယ့်အစား 'သား / သမီးရဲ့အဝတ် / ကစားစရာတွေကို သေချာစီစီရီရီထားနော်' လို့ပြောပါ။

ကလေးတွေကို သင်ဘယ်လိုဆက်ဆံပြောဆိုသလဲ ဆိုတာအရေးအကြီးဆုံးပါ။

ကလေးတွေကို အော်ဟစ်ချေမှုတ်တာဟာ သင်ကိုယ်တိုင်ရော ကလေး တွေကိုရော စိတ်ပိုမိစီးစေပြီး ဒေါသထွက်စေပါတယ်။ ကလေးက သင်စကားပြောတာကို အာရုံစိုက်စေချင်ရင် သူ့နာမည်ကိုခေါ်ပြီးပြောပါ။ တည်ငြိမ်တဲ့အသံဖြင့်သာ စကားပြောပါ။

ကလေးတွေ လိမ္မာနေပြီး စကားနားထောင်နေတဲ့အချိန်တွေ မှာဆို ကလေးတွေကို ချီးမွမ်းစကားပြောပေးပါ။

ကလေးငယ် (သို့) ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကလေးတွေ သေချာလုပ်ကိုင်ထားတဲ့ အရာဆိုရင် ချီးမွမ်းစကားပြောပေးပါ။ အဲဒီချီးမွမ်းစကားလေးတွေကြားရတဲ့အခါ သူတို့ပျော်သွားတဲ့စိတ်ကို မြင်သာအောင် ပြုချင်မှပြုလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးက အဲဒီချီးမွမ်းခံရတဲ့အလုပ်တစ်ခုကို နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်လုပ်တဲ့အခါ သေချာ လုပ်ကိုင်တာကို သင်တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ချီးမွမ်းစကား ပြောပေးခြင်းအားဖြင့် သင်အလေးထားမိကြောင်းနှင့် ရတုစိုက်ရှိကြောင်းကို ကလေးတွေခံစားမိပါလိမ့်မယ်။

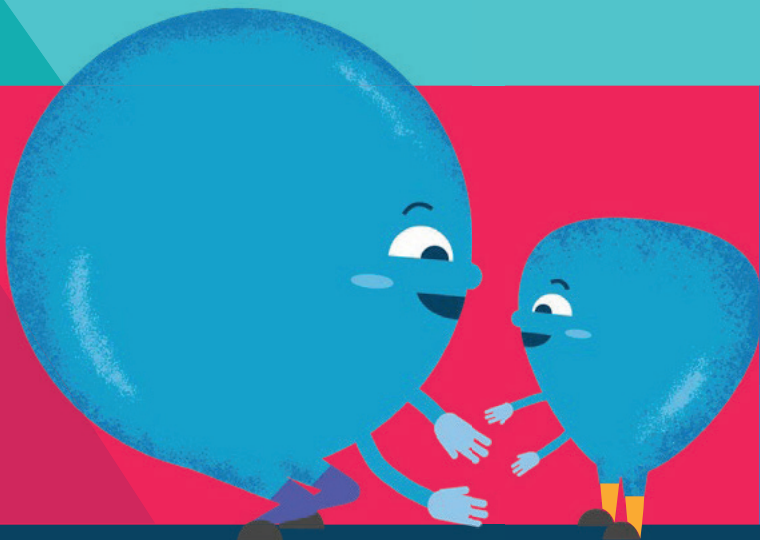


လက်တွေ့ကျပါစေ။

သင်ခိုင်းတာတွေက ကလေးတွေ အမှန်တကယ်လုပ်နိုင်ရဲ့လားဆိုတာ ဆန်းစစ်ပါ။ ဥပမာ - ကလေးတစ်ယောက်ကို တစ်နေ့ကုန် အသံထွက်ဘဲ အိမ်ထဲမှာ တိတ်တိတ်နေလို့ ပြောတာဟာ လက်တွေ့မကျပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သင်အလုပ်ကိစ္စဖုန်းပြောစရာရှိလို့ အချိန်တစ်ဆယ့်ငါးမိနစ်လောက် ကလေးများကို ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်နေခိုင်းတာက ပိုလက်တွေ့ကျပြီး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက်များကို သူတို့ရဲ့ရင်းနှီးတဲ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အသက်အသွယ်ပြတ်ရှိပါစေ။

ဆယ်ကျော်သက်တွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်အရ သူတို့ရဲ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အသက်အသွယ်ရှိနေဖို့ လိုပါတယ်။ ယခုလိုကာလမှာ အင်တာနက်၊ ဖုန်း၊ လူမှု ကွန်ရက်ကနေဖြစ်စေ၊ အခြားအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသည့် နေရာ / နည်းလမ်းများမှတစ်ဆင့် ဆယ်ကျော်သက်တွေ သူတို့ရဲ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အသက်အသွယ်ရှိနေနိုင်အောင် ကူညီပေးပါ။ ဒါကတော့ မိဘကပြသပေးပြီး မိဘနဲ့ သားသမီးအတူတကွ လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့အချက်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။





ကိုဗစ်ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါကာလအတွင်း
နေအိမ်မှာ မိဘများမှကလေးများကို လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သော အချက်များ

နေ့စဉ်အိမ်မှာလုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့အချက်တွေကို အတူတကွပြုလုပ်ပါ

ကိုဗစ်ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါကြောင့် မိမိတို့နေ့စဉ်အလုပ်ခွင်၊ အိမ်မှုကိစ္စများနဲ့ ကျောင်းစတဲ့ နိစ္စရပ်တွေဟာ ပုံမှန်လည်ပတ်မနေတော့ပါဘူး။
ဒီလိုအခြေအနေမျိုးဟာ မိမိကလေးငယ်တွေ၊ ဆယ်ကျော်သက်ကလေးနဲ့ မိဘများအတွက် ခက်ခဲတဲ့အခြေအနေဖြစ်ပါတယ်။
ဒါကြောင့် ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ အိမ်မှာလုပ်ဆောင်လို့ရတဲ့အချိန်ဇယားဖန်တီးပေးဖို့ လိုပါတယ်။

နေ့တိုင်းလုပ်ဆောင်ရမယ့်အချိန်ဇယားကို ရေးဆွဲပါ။

- သင့်နှင့်သင့်ကလေးတွေ လုပ်ဆောင်ရမယ့်အချက်တွေနဲ့ အားလပ်ချိန်များအတွက် နေ့စဉ်အချိန်ဇယားပြုလုပ်ပါ။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးတွေအနေနဲ့ပိုမိုကောင်းကင် လုံခြုံတယ်လို့ခံစားရစေပြီး လိုက်ပါလုပ်ဆောင်စေချင်ပါလိမ့်မယ်။
- ကလေးငယ်၊ ဆယ်ကျော်သက်ကလေးငယ်တွေကိုယ်တိုင် အချိန်ဇယားပါဝင်ရေးဆွဲပါစေ။ အစီအစဉ်ကိုကလေးများကိုယ်တိုင်ရေးဆွဲပါက သူတို့ကိုယ်တိုင် ပိုမိုလိုက်နာဆောင်ရွက်လာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- နေ့စဉ်အချိန်ဇယားထဲတွင် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ အချိန်တစ်ခုထည့်ပါ။ ဒါမှသာ အိမ်သားများ စိတ်ပိုမိုကျန်းမာမှုကို လျော့ကျစေနိုင်ပြီး အိမ်တွင်းအောင်းနေရတဲ့ကလေးတွေအဖို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားဖို့ အခွင့်အလမ်းရနိုင်ပါလိမ့်မယ်။



သင့်ကလေးအတွက် သင်ဟာစံနမူနာပြုထိုက်သူ ဖြစ်ရပါမယ်။

- သင်ကိုယ်တိုင် အခြားလူများနဲ့ခပ်ခာခာနေထိုင်မယ်၊ တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေးကို အလေးပေးလုပ်ဆောင်မယ်၊ နေထိုင်မကောင်း / ဆင်းရဲနွမ်းပါး သူတွေကို ဂရုဏာနဲ့ဆက်ဆံမယ်ဆိုရင် သင့်ကလေးငယ်နဲ့ ဆယ်ကျော်သက် လေးတွေဟာ သင့်အပြုအမူတွေကတဆင့် သင်ယူသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါ မကူးစက်နိုင်အောင် လူအများနဲ့ ခပ်ခာခာ နေတတ်အောင် သင့်ကလေးကို သင်ကြားပေးပါ။

- သင့်နေရာဒေသမှာ လူမစည်ကားတဲ့ အရပ်ရှိတယ်၊ အပြင်ထွက်ဖို့ အဆင်ပြေတယ်ဆိုရင် ကလေးတွေကို အိမ်အပြင် ခေါ်သွားပါ။
- လူအများအား မျှဝေပေးနိုင်ရန် စာများရေးသားပါ။ ပုံများဆွဲ၍ မျှဝေပေးပါ။ ရေးသားထားသည့်စာနှင့် ပုံများကို အခြားသူများ ဖြိုင်တွေ့နိုင်စေရန် သင့်အိမ်ပြင်ပ နေရာများတွင် ချိတ်ဆွဲထားပါ။
- ကိုယ့်ကိုယ်လုံးခြုံအောင် ဘယ်လိုနေထိုင်ရတယ်ဆိုတာ ပြောပြပါ။ ကလေးတွေက အကြံပေးတဲ့အခါ လေးလေးစားစား စဉ်းစားပေးပါ။

လက်ဆေးခြင်းအလေ့အထကို ပျော်ရွှင်ဖွယ်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးပါ။

- ✓ စတုဂံ ၂၀ကြာတဲ့ လက်ဆေးရင် အတူတကွ ဆိုဖို့သီချင်းကို ဖန်တီးပါ။ သီချင်းနဲ့အတူ လိုက်လုပ်လို့ရမယ့် အမူအရာတွေကိုလည်း ဖန်တီးပါ။ လက်ပုံမှန်ဆေးတဲ့ ကလေးကို ချီးမွမ်းစကားပြောပြီး အမှတ်ပေးပါ။
- ✓ မိသားစုအကြား မိမိမျက်နှာကို အကြိမ်အနည်းဆုံးကိုင်မိတဲ့လူကို ရှာနည်းကစားပါ။ အကြိမ်ရေများများကိုင်မိတဲ့သူက ရုံးမှာဖြစ်ပြီး အကြိမ်ရေအနည်းဆုံးကိုင်မိတဲ့သူက အနိုင်ရမှာပါ။ (မိသားစုဝင်များအကြား အချိန်အပိုင်းအခြားတစ်ခုအတွင်း တစ်ဦး နှင့် တစ်ဦး အကြိမ်မည်မျှကိုင်တွယ်မိကြောင်း အပြန်အလှန်တွေ့ရှိနိုင်ပါ။)

တစ်ရက်တာကုန်ဆုံးပြီးတိုင်း တစ်မိနစ်ခန့် မိမိလုပ်ခဲ့တာတွေပြန်စဉ်းစားခိုင်းပါ။
ကလေးတွေကို တစ်ရက်တာအတွင်း သူတို့လုပ်ခဲ့တဲ့ ပျော်စရာအလုပ်တစ်ခု ဒါမှမဟုတ် ကောင်းတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို ပြောခိုင်းပါ။
မိမိကိုယ်ကိုလဲ တစ်ရက်တာအတွင်း ကောင်းမွန်စွာလုပ်ခဲ့သည်များအတွက် သင့်ကိုယ်သင်ချီးကျူး အသိအမှတ်ပြုလိုက်ပါ။
သင်ဟာ သိပ်တော်တဲ့မိဘတစ်ဦးပါ။



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.



ကိုပစ်မှတ်ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိကလေးအတွင်း
နေအိမ်မှာ မိဘများမှကလေးများကို လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သောအချက်များ

ဆိုးသွမ်းသည့်အပြုအမူများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း

ကလေးအများစုက ရံဖန်ရံခါ လွဲမှားစွာပြုတတ်ကြပါတယ်။ သူတို့တွေ ပင်ပန်းတဲ့အခါ၊ ဆာတဲ့အခါ၊ ကြောက်ရွံ့တဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် မိမိဖာသာရပ်တည်တတ်အောင် စတင်ကြိုးစားကြည့်တဲ့အခါတွေမှာ ဖြစ်တတ်လေ့ရှိပါတယ်။ အိမ်မှာလှောင်ပိတ်မိတဲ့အခါတွေမှာလည်း ကလေးတွေဟာ မိဘတွေအပေါ်မှာ ဆိုးသွမ်းတတ်ကြပါတယ်။

ပြန်လည်တည်မတ်ပြုပြင်ပေးပါ။

- ဆိုးသွမ်း၊ မကောင်းသည့်အပြုအမူကို စောစီးစွာ သိရှိအောင်လုပ်ပါ။ မကောင်းသည့်အပြုအမူကို ကောင်းမွန်သည့်အပြုအမူဖြစ်အောင် တည်မတ်ပြုပြင်ပေးပါ။
- ဆိုးသွမ်းသည့်အပြုအမူ မစင်ထဲကပင် မလုပ်အောင်ရပ်တန့်လိုက်ပါ။ ကလေးတွေ အိမ်တွင်းအောင်းရတာကြာလာလို့ ဝနာမငြိမ်စဖြစ်လာလျှင် စိတ်ဝင်စား ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသော အရာတစ်ခုဖြင့် အာရုံပြောင်းပေးပါ။ ဥပမာ - လာ... အပြင်ခဏထွက်လမ်းလျှောက်၊ လေရှူရအောင်လို့ပြောပြီး အပြင်အတူခဏထွက်ပါ။



ခဏရပ်တန့်လိုက်ပါ။

- အော်ဟစ်ပေါက်ကွဲခြင်းလိုက်ချင်တယ်လို့ ခံစားနေရပါသလား။ စက္ကန့် (၁၀)မျှ ခေတ္တရပ်တန့်လိုက်ပါ။ ဖြည်းဖြည်းချင်း အသက်ရှူထုတ်ခြင်းကို (၅) ကြိမ်ခန့်ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် ကလေးများကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ဖြင့် တုန့်ပြန်ပြောဆိုနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
- မိဘအတော်များများက ဒီနည်းလမ်းက အလွန်ထိရောက်တယ်ဟု ပြောကြပါတယ်။

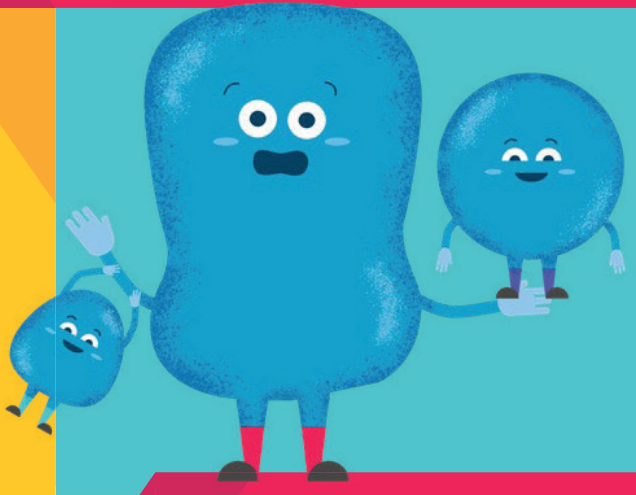
ဒဏ်ပေးပါ။

ကလေးတွေကို သူတို့လုပ်လိုက်တဲ့ ဆိုးသွမ်းတဲ့အပြုအမူအတွက် ဒဏ်ပေးခြင်းဖြင့် သူတို့လုပ်တဲ့အရာတွေကို တာဝန်ယူလာပါလိမ့်မယ်။ စည်းကမ်းတွေကိုလည်း လက်ခံလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုလုပ်တာဟာ ရိုက်တာ အော်ဟစ်ဆူတာထက် ပိုထိရောက်ပါတယ်။

နည်းလမ်း နံပါတ် ၁ မှ ၃ မှ အချက်များကို အသုံးပြုပါ။

- ၁။ မိဘနှင့်ကလေးကြားနှစ်ဦးတည်းအချိန်ပေးပါ။
- ၂။ အပြုသဘောဆောင်ပါ။ အကောင်းမြင်စိတ်မွေးပါ။
- ၃။ နေ့စဉ်အိမ်မှာလုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့အချက်တွေကို အတူတကွပြုလုပ်ပါ ဆိုသည့်အချက်များပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ဆိုးသွမ်းသည့်အပြုအမူများကို လျော့ချနိုင်သည်။
- ၄။ သင့်ကလေးငယ်၊ ဆယ်ကျော်သက်များကို ရိုးရှင်းသည့်အလုပ်များကို တာဝန်ပေး လုပ်ဆောင်စေပါ။ သူတို့လုပ်ကိုင်နိုင်တဲ့အလုပ်မျိုးဖြစ်ပါစေ။ သူတို့လုပ်ကိုင်တဲ့အခါကျလျှင် ချီးမွမ်းပေးပါ။

- ကလေးတွေကို ဒဏ်မပေးခင် သင့်လမ်းညွှန်ချက်ကို နားထောင်မလား၊ ဒဏ်ပေးတာခံမလား အရင်ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။
- ဒဏ်ပေးသည့်အခါ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နေနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
- သင်ကိုယ်တိုင်လုပ်နိုင်မယ့် ဒဏ်ပေးနည်းကို ရွေးချယ်ပါ။ ဥပမာ - ဆယ်ကျော်သက် သား/သမီးရဲ့ပုန်းကို တစ်ပတ်လောက် သိမ်းပြီးဒဏ်ပေးတာဟာ လက်တွေ့မှာ မလွယ်ကူလှပါဘူး။ တစ်နာရီလောက်ပုန်းသိမ်းတာမျိုးက ပိုပြီးလက်တွေ့ဆန်ပါတယ်။
- ဒဏ်ပေးပြီးတဲ့အခါ ကလေးကို ကောင်းမွန်တာတစ်ခုခုလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အခွင့်အရေးပေးပါ။ အဲဒီအတွက်လည်း ချီးကျူးပေးပါ။



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.



ကိုဗစ်ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါကာလအတွင်း
နေအိမ်မှာ မိဘများမှကလေးများကို လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သောအချက်များ

စိတ်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေရှင်းပါ

စိတ်ဖိစီးစရာကောင်းတဲ့အချိန်ပါ။ ဒါ့ကြောင့် သင်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်မှသာ ကလေးတွေကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်တစ်ယောက်တည်း ရင်ဆိုင်နေရတာ မဟုတ်ပါဘူး။

- ကမ္ဘာမှာရှိနေတဲ့ သန်းပေါင်းများစွာသောလူတွေဟာ မိမိကဲ့သို့ပဲ ကြောက်ရွံ့မှုတွေရှိနေကြပါတယ်။ သင်ဘယ်လို စိတ်ခံစား ဖြတ်သန်းနေရတယ်ဆိုတာကို ဖွင့်ဟပြောပြနိုင်တဲ့သူတစ်ဦးကို ရှာပါ။ သူတို့နဲ့ပြောဆိုတိုင်ပင် နားထောင်ပါ။ ကြောက်ရွံ့စရာသတင်းတွေပေးတဲ့ လူမှုကွန်ယက်ကို ခေတ္တအသုံးပြုခြင်းရှောင်ပါ။ ခေတ္တအနားယူပါ။
- ကျွန်ုပ်တို့တတွေအကုန်လုံး ခေတ္တမျှအနားယူဖို့ လိုပါတယ်။ ကလေးတွေ အိပ်သွားတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်အတွက် ပျော်စရာကောင်းတာ၊ စိတ်အပန်းဖြေစရာကောင်းတာ လုပ်ပါ။ သင်ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာရေး အတွက်အထောက်အကူဖြစ်စေတဲ့ သင်လုပ်ချင်တဲ့ အရာတွေ အကုန်လုံးကိုစာရင်းချရေးထားပါ။ သင်လည်းအနားယူဖို့ ထိုက်တန်ပါတယ်။

သင့်ကလေးတွေ ပြောတာကိုနားစိုက်ထောင်ပါ။

- သင့်ကလေးတွေနဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းရှိပါ။ သူတို့ပြောတာကို နားစိုက်ထောင်ပါ။ မိဘထံမှ ဖေးမထောက်ခံပေးဖို့ ကလေးတွေအနေနဲ့ လိုအပ်ပါတယ်။ သူတို့ဘယ်လိုခံစားရတယ်လို့ ပြောလာရင် နားစိုက်ထောင်ပေးပါ။ သူတို့ရဲ့ခံစားချက်တွေကို လက်ခံပေးပြီး နှစ်သိမ့်ပေးပါ။



တွေ့မျှ ရပ်တန့်ပါ။

သင်စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု ခံစားရတိုင်း လုပ်လိုရတဲ့ တစ်မိနစ်စာ လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်ပါတယ်။

- အဆင့် (၁) ပြင်ဆင်ပါ
 - သက်တောင့်သက်သာထိုင်လို့ရတဲ့နေရာကို ရှာပါ။ မြေပေါ်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်တင်ထားပြီး လက်တွေကို ပေါင်ပေါ်တင်ထားပါ။
 - မျက်စိမှိတ်ထားတာ ပိုပြီးစိတ်သက်တောင့်သက်သာရာဖြစ်စေမယ် ထင်ရင် မျက်စိများ ပိတ်ထားပါ။
- အဆင့် (၂) စဉ်းစားပါ။ စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ခံစားပါ
 - သင်ကိုယ်သင်မေးပါ 'ခုချိန်ခေါင်းထဲမှာ ဘာစဉ်းစားနေသလဲ'
 - သင့်အတွေးတွေကို သတိပြုပြီး တွေးနေတာတွေက ကောင်းသလား ဆိုးသလား ခွဲခြားပါ။
 - ထို့နောက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘယ်လိုခံစားနေရသလဲ ကြည့်ပါ။ သင် ပျော်နေသလား ဘယ်လိုခံစားနေရသလဲ ခွဲခြားပါ။
 - သင့်ခန္ဓာကိုယ် ဘယ်လိုခံစားနေရသလဲ ကြည့်ပါ။ နာကျင်နေတဲ့ ဒါမှမဟုတ် တင်းတယ်လို့ ခံစားနေရတဲ့ နေရာရှိသလား ခွဲခြားပါ။

- အဆင့် (၃) အသက်ရှူတာအပေါ် အာရုံထားပါ
 - ဝင်လေထွက်လေ ဝင်သွားထွက်သွားတာကို လိုက်နားထောင်ပါ။
 - သင့်လက်ကို ဗိုက်ပေါ်တင်ထားပြီး အသက်ရှူတဲ့အတိုင်း ပြည့်လာလိုက် ချပ်သွားလိုက် ဖြစ်နေတာကို ခံစားကြည့်ပါ။
 - ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် 'အဆင်ပြေပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်နေနေ ငါအဆင်ပြေပါတယ်' ဟုပြောကြည့်ပါ။
 - ထို့နောက် အသက်ရှူတာကို ခဏမျှနားထောင်ကြည့်ပါ။
- အဆင့် (၄) သတိဝင်ခြင်း
 - သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဘယ်လိုခံစားရလဲဆိုတာ သတိထားမိသလား။
 - အခန်းထဲက အသံတွေကို နားစိုက်ထောင်ကြည့်ပါ။
- အဆင့် (၅) ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း
 - ထူးခြားသွားတယ်လို့ ခံစားရသလား မိမိမဟာ သုံးသပ်ပါ။
 - သင်အဆင်သင့်ဖြစ်လျှင် မျက်စိပြန်ဖွင့်ပါ။

သင့်ကလေးငယ်က သင်ကိုစိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေတဲ့အခါ သို့မဟုတ် အမှားတစ်ခုခုပြုလုပ် မိတဲ့အခါ ခေတ္တရပ်နားလိုက်ခြင်းက သင့်ကို အထောက်အကူဖြစ်စေမှာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ် စေဖို့ အခွင့်အလမ်းကိုလည်းပေးပါတယ်။ အသက်ပြင်းပြင်း ၃-၄ ကြိမ်ခန့် ရှူရှိုက်လိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင်နှင့်ထိတွေ့ခံစားလိုက်တာက စိတ်ခံစားချက်အပြောင်းအလဲကို ဖြစ်စေနိုင် ပါတယ်။ သင်ကိုယ်တိုင် ကလေးများနှင့် ထိတွေ့စကားပြောတာကို ခေတ္တရပ်ထားနိုင်ပါသည်။



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.



ကိုဗစ်ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါကာလအတွင်း နေအိမ်မှာ မိဘများမှကလေးများကို လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သောအချက်များ ကိုဗစ်ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါအကြောင်း ပြောပြပါ

ဒီရောဂါအကြောင်းစတင်ပြောပါ။ ကလေးတွေအနေနဲ့လည်း ကိုဗစ်ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါအကြောင်း သူတို့သိကြားထားတာတွေ ရှိကောင်းရှိပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီရောဂါအကြောင်းကို လုံးဝမဆွေးနွေး မပြောပြဘဲနေတာဟာ ကလေးတွေကို ကာကွယ်ပေးရာမရောက်ပါဘူး။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း အမှန်အတိုင်းဆွေးနွေးတာဟာ ကာကွယ်ပေးရာရောက်ပါမယ်။ ဒါပေမယ့် ဆွေးနွေးတဲ့အခါမှာ ကလေးတွေနားလည်နိုင်တဲ့အဆင့်ကိုသာ ဆွေးနွေးပေးရပါမယ်။ ကိုယ့်သားသမီး ဘယ်လိုပြောရင်နားလည်နိုင်မလဲဆိုတာ မိဘသာ အသိဆုံးဖြစ်မှာပါ။

ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းရှိပြီး နားထောင်ပါ။

ကလေးတွေကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောနိုင်အောင် အခွင့်ပေးပါ။ ကလေးတွေကို မေးခွန်းလေးတွေမေးပြီး သူတို့ဘယ်လောက်နားလည်ထားသလဲဆိုတာကို အရင်သိအောင်လုပ်ပါ။

အမှန်အတိုင်းပြောပါ။

ကလေးတွေမေးတဲ့ မေးခွန်းတွေကို အမြဲအမှန်အတိုင်းဖြေကြားပါ။ ကလေးရဲ့အသက်အလိုက် နားလည်နိုင်တဲ့ အသုံးအနှုန်းတွေနဲ့ ပြောပြပါ။

ဖေးမပေးပါ။

ကလေးက ကြောက်နေတာသော်လည်းကောင်း ရှုပ်ထွေးနေတာသော်လည်းကောင်း ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။ သူတို့ဘယ်လိုခံစားနေရလဲဆိုတာကို သိရအောင် အချိန်ပေးပြီး မိဘတွေအနေနဲ့လည်း ကလေးတွေကို ဖေးမပံ့ပိုးပေးဖို့ရှိတယ်ဆိုတာကို နားလည်အောင်လုပ်ထားပါ။

ကလေးတွေမေးတဲ့ မေးခွန်းတိုင်းကို အဖြေမသိလဲ ကိစ္စမရှိပါဘူး။

ဒါကတော့ အဖေ / အမေတို့လဲ မသိသေးဘူး။ အဖြေရှာတုန်းပဲ စသဖြင့် ပြောနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်မသိသေးတဲ့အကြောင်းအရာကို မိဘနဲ့သားသမီးအတူ ရှာဖွေကြည့်လိုရတဲ့ အခွင့်အလမ်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါဆိုးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သတင်းတွေအများကြီးရှိနေမယ်။

မဟုတ်မမှတ်တဲ့ သတင်း၊ အထူးသဖြင့်လူမှုကွန်ယက်ပေါ်မှာ အများကြီးပျံ့နှံ့နေတတ်တာကြောင့် ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့ အစိုးရအဖွဲ့နဲ့ အစိုးရအသိအမှတ်ပြုထားတဲ့ အဖွဲ့အစည်း / သတင်းမီဒီယာတွေကိုပဲ ယုံရပါမယ်။



ပိုလ်ကျအနိုင်ကျင့်သူလေးတွေအစား သူရဲကောင်းလေးတွေဖြစ်ပါစေ။

ကိုဗစ်ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါဟာ လူမျိုး၊ နိုင်ငံသား၊ ဘာသာစကားအပေါ် မူတည်ဘဲ ဖြစ်နိုင်တာကြောင့် ရောဂါဖြစ်တဲ့သူ၊ ရောဂါရှိတဲ့သူတွေကို ပစ်ပယ်မရှုံ့ချရဘဲ၊ စာနာနားလည်ပေးဖို့နဲ့ ရောဂါပြုစောင့်ရှောက်နေ သူတွေကိုလည်း စာနာတရားထားဖို့ ရှင်းပြပြောဆိုပါ။ ရောဂါဆိုး ပြန့်ပွားမှုရပ်တန့်ဖို့နဲ့ ရောဂါဖြစ်နေသူများကို ပြုစောင့်ရှောက်ပေး ပံ့ပိုးပေးနေသူများအကြောင်း ရှာဖွေဖတ်ရှုပြပေးနိုင်ပါတယ်။

ရောဂါအကြောင်းပြောဆို ဆွေးနွေးမှုအပြီးမှာ အကောင်းပြင့်သာအဆုံးသတ်ပါ။

ရောဂါဆိုးအကြောင်းဆွေးနွေးအပြီးမှာ ကလေးအနေနဲ့ကြောက်ရွံ့တာမျိုး ဖြစ်နေမနေဆန်းစစ်ပါ။ မိဘများက ဖေးမဂရုစိုက်ပေးဖို့ ရှိတယ်ဆိုတာမမေ့ဖို့နဲ့ ဘယ်အချိန်မဆို မိဘများကို လာစကားပြောပြောနိုင်တယ်ဆိုတာကို အသိပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ အတူတကွ ပျော်ရွှင်စရာအချိန်တွေကို ဖန်တီးပါ။

