



COVID-19 ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါအတွင်း ကလေးငယ်များကို ကူညီပေးခြင်း

Public education
A world of opportunities

စိတ်ပူပန်မှုများနှင့်မရောမမှုများ ဖြစ်နေချိန်တွင် ဘဝ၏ ရှုထောင့်အားလုံး - ကာယပိုင်း၊ စိတ္တပိုင်း၊ လူမှုရေးပိုင်းနှင့် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းစသည်တို့တွင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာမှုရရှိအောင် အကောင်းမြင်စိတ်ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်ကလေး၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာမှုသည် ဖြစ်ပျက်နေသည့်အရာများနှင့် လူအများပြုလုပ်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်များဖြင့် ဩဇာသက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။ လုံခြုံပြီး ပံ့ပိုးမှုရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုတွင် သင်သည် သင့်မိသားစု၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ထိန်းသိမ်းရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျောင်းသားများအားလုံး ကျောင်းတွင်ဖြစ်စေ၊ အိမ်တွင်ဖြစ်စေ လုံခြုံပြီး ပံ့ပိုးမှုရရှိစေရန်နှင့် လေ့လာမှုများကို ဆက်လက်ပြုလုပ်နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

ကလေးငယ်များစွာသည် နိုဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို သိရှိကြပြီး အခြားသူများ၏ စိုးရိမ်မှုများနှင့် စိတ်သောကများကို ခံယူသိရှိနိုင်ကြပါသည်။ ယင်းသည် ကျောင်း၊ အိမ် သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းတွင် ဖြစ်ပျက်နေသည်များမှတစ်ဆင့် ကြားရခြင်း၊ မြင်တွေ့ရခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေးအား ၎င်းတို့၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ ပြောကြားရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင်မည်သည်တို့ လုပ်နိုင်မည်နည်း။

- သင့်ကလေး၊ မိသားစုတို့နှင့်စကားပြောသည့်အခါ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ရှိအောင် ကြိုးစားပြီး စံပြနေပြပါ။
- သင့်ကလေးခံစားရသည်တို့နှင့်ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့နှင့် စကားပြောကြည့်ပါ။ ၎င်းတို့ပြောသည်များကို နားထောင်ပြီး စိတ်အေးအောင်ထားပါ။
- သင့်ကလေးနှင့် COVID-19 အကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။ ၎င်းတို့၏ မေးခွန်းများကို တတ်နိုင်သမျှ ရိုးသားစွာဖြေပေးပါ။ ၎င်းတို့၏အကြောက်တရားများကို ဖြေရှင်းပေးရန်နှင့် စိတ်ပူပင် လျော့ကျစေရန် ကူညီပေးပါ။
- မီဒီယာနှင့်ထိတွေ့မှုကို ကန့်သတ်ပါ- မီဒီယာနှင့်မကြာခဏထိတွေ့ခြင်းသည် ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုတို့ကို တိုးစေနိုင်ပါသည်။
- အိမ်တွင်လုံခြုံမှုရှိနေရင် မိသားစုတစ်ခုအနေဖြင့် သင်လုပ်ဆောင်နေသည်များကို အာရုံစိုက်ပါ။ ရောဂါကူးစက်နိုင်သည့် အန္တရာယ်လျော့ချပုံကို ၎င်းတို့နားလည်နိုင်သော စကားလုံးဖြင့် ရှင်းလင်းသော အချက်အလက်များပေးပါ။ ယင်းသည် ၎င်းတို့အားထိန်းချုပ်နိုင်မည့် အသိစိတ်ရရှိစေမည်ဖြစ်ပါသည်။
- ၎င်းတို့နှင့်တတ်နိုင်သမျှ အတူအချိန်ပေးပြီး လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခုကို ဖန်တီးပါ သို့မဟုတ် အသစ်ဖန်တီးပါ ကစားခြင်းနှင့် အပန်းခြံခြင်းအတွက် အချိန်ပေးပါ။ အတူတကွ ပျော်ရွှင်ပါ။
- စိတ်ဖိစီးမှုလက္ခဏာများအတွက် သတိထားပါ - ကလေးငယ်များသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို မတူညီသော ပုံစံများဖြင့် တုံ့ပြန်တတ်ပါသည်။ ယင်းမှာ ၎င်းတို့၏ အိပ်စက်ခြင်းပုံစံများ၊ အစားအသောက်စိတ် အပြောင်းအလဲများ ပါဝင်ပါသည်။ ဥပမာ - မျက်စိအောက်က ပို၍အပျောက်မခံဖြစ်လာခြင်း၊ လူကြီးများနှင့်အနီးကပ်နေလိုခြင်း သို့မဟုတ် ဒေါသ၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ ပူပန်သောကနှင့်/သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့မှုတိုးလာခြင်း။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံတစ်ခု ကြိုးစားထိန်းသိမ်းခြင်း။

အိမ်တွင် သင်ကြားရေးနှင့်ချမ်းသာသုခရရှိစေရန် ပံ့ပိုးခြင်း။



အလုပ်ပိတ်ထားသော နေရာတစ်ခုအတွင်း အချိန်ကြာမြင့်စွာနေခြင်းသည် အိမ်တွင် စိတ်ဖိစီးမှုများနှင့် ပဋိပက္ခများ တိုးပွားလာစေသည်။

သင်မည်သည်တို့ လုပ်နိုင်မည်နည်း။

အာမခံပေးခြင်း

- ဖြစ်ပျက်နေသည်များနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်မိသားစုနှင့် စကားပြောပါ။ အခြေအနေကို နားလည်ခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို လျော့စေနိုင်သည်။
- ကလေးများအား ယခင်ကခက်ခဲသည့်အခြေအနေများကို ၎င်းတို့ မည်သို့ကြုံကြုံခံကျော်လွှားခဲ့သည်ကို စဉ်းစားကြည့်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။ ကလေးငယ်များနှင့် လူကြီးများ၏ အမျိုးမျိုးသော စိတ်ဒုက္ခရောက်ဖွယ် အခြေအနေများအပေါ် မတူညီသည့် တုံ့ပြန်ပုံနည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးပါ။
- အဆိုပါသီးခြားခွဲနေခြင်းသည် ကြာမြင့်မည်မဟုတ်ဘဲ ၎င်းတို့၏ ရှေ့ဆက်သွားကင်းလုံခြုံရေး အတွက် ဖြစ်ကြောင်း သတိပေးပါ။

ထိတွေ့ချိတ်ဆက်ပါ

- လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ကျရောဂါလျော့ကျစေမည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ခြင်းကြောင့် ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိပါစေ။ ယင်းမှာ လေ့ကျင့်ခန်း ဗီဒီယိုများ၊ ကခုန်ခြင်း၊ ယောဂ၊ နောက်ဖေးခြံတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အိမ်သုံးလေ့ကျင့်ခန်းကိရိယာများ အသုံးပြုခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။
- စီစဉ်ထားသော မိသားစုလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ ၊ ကျောင်းလုပ်ငန်းများနှင့် ကစားရန်တို့အတွက် အချိန်စီစဉ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခု ထားပါ။

ချိတ်ဆက်ပါ

- သင့်ကလေးကို မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် တယ်လီဖုန်း၊ အီးမေးလ်တို့နှင့်လည်းကောင်း၊ သင့်လျော်ပါက လူမှုမီဒီယာနှင့်လည်းကောင်း အမြဲဆက်သွယ်ရန် တိုက်တွန်းပါသည်။
- သင့်ကလေးကျောင်းသည် နောက်ဆုံးရသတင်းများ ပုံမှန်ပေးသွားမည်ဖြစ်ပြီး အရေးကြီးသော လတ်တလော အချက်အလက်များ ပံ့ပိုးပေးသွားမည်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် မကြာခဏဆက်သွယ်ပါ။
- မိသားစုတစ်စုလုံး အတူတကွပျော်ရွှင်စွာနေပါ။

သင်ချမှတ်မည့် ဆုံးဖြတ်ချက် သို့မဟုတ် လုပ်ရပ်များသည် သင်နှင့် သင့်မိသားစုအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်စေရန် စဉ်းစားရမည်ကို မှတ်သားပါ။ သင်လုပ်နိုင်သည်ကို လုပ်ပါ။ ကြိုးစားပြီး သင်ကိုယ်တိုင်၊ သင့်မိသားစုနှင့် အခြားသူများအား သည်းခံပြီး လိုအပ်သလို အကူအညီတောင်းခံပါ။

