

ကလေးများကို အရေးပေါ်အခြေအနေနှင့် ရွှေ့ပြောင်းရခြင်းကာလအတွင်း စောင့်ရှောက်နေသော မိဘ/အုပ်ထိန်းသူများအတွက် လမ်းညွှန်သတင်းစကားများ

သင့်အတွက်

သင်ဘာတွေ ကြုံတွေ့ခံစားရနိုင်လဲ?

- ပုံမှန်ထက် စိတ်တိုလွယ်ပြီး စိတ်အပြောင်းအလဲမြန်နိုင်တယ်။ အထူးသဖြင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ ကြောင့်ကြမှုသို့မဟုတ် စိတ်ဓာတ်ကျမှုတွေဖြစ်နိုင်တယ်။
- ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မှတ်မိနေပြီးထပ်ကာထပ်ကာ ပြန်လည်ခံစားရနိုင်တယ်။ အဲ့လိုခံစားရချိန်မှာ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ ချွေးထွက်များခြင်းစတဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတုံ့ပြန်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။
- အာရုံစူးစိုက်ရခက်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် ခက်ခဲခြင်း သို့မဟုတ် ပိုမို စိတ်ရှုပ်ထွေးလွယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ပုံမှန်အတိုင်း အိပ်စက်ခြင်းနှင့် အစားအသောက်များလည်း ပျက်စီးစေနိုင်တယ်။

ဒီအရာတွေအားလုံးက သင်စောင့်ရှောက်နေတဲ့ ကလေးတွေအပေါ်ကိုလည်း သက်ရောက်မှုတွေရှိနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကူညီဖို့ ဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲ?

- ဒီကာလဟာအရမ်းခက်ခဲ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ကြုံတွေ့နေရတဲ့အချိန်ဖြစ်ပေမယ့် ရှေ့ဆက်မယ့်အရာတွေကို သင်ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်တယ်ဆိုတာအမှတ်ရပါ။ ဘဝမှာအရင်ကလည်းအခက်အခဲတွေကိုသင်ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားခဲ့ဖူးတာကိုသတိရပါ။
- သင့်မှာသူများနဲ့မတူညီတဲ့ ထူးခြားတဲ့ အရည်အသွေးတွေ၊ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းတွေ ရှိတယ်ဆိုတာကို အသိအမှတ်ပြုပါ။ သင့်မှာရှိတဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေနဲ့ အရင်းအမြစ်တွေကိုအသုံးပြုပါ။
- သင်နဲ့ သင့်ကလေးတွေကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုတွေအတွက် ဝမ်းနည်းကြေကွဲခွင့်ပြုပါ။
- သင့်ခံစားချက်တွေပြောင်းလဲမှုရှိလာတဲ့အခါမှာလည်း အသိအမှတ်ပြုပြီးသည်းခံဖို့ ကြိုးစားပါ။
- မျှော်လင့်ချက်ထားပြီးအပြုသဘောဆောင်တဲ့ ရှုထောင့်ကနေကြည့်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ ဒါကသင့်ကလေးတွေကိုအနာဂတ်အတွက် မျှော်လင့်ချက်ရှိစေဖို့ ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။
- တစ်ဦးကိုတစ်ဦးပံ့ပိုးကူညီပါ။ သင်စိုးရိမ်ပူပန်နေပြီးစိတ်မသက်မသာဖြစ်နေရင် ကိုယ့်အတွက်အချိန်ယူပါ။ မိတ်ဆွေတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေ၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်တွေဆီကအကူအညီတောင်းပါ။
- တတ်နိုင်သမျှ သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ပါ။ အနားယူဖို့ အချိန်ရတဲ့အခါ အနားယူပါ။
- ဖြစ်နိုင်ရင် ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တွေကိုပြန်လည်လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ (ဥပမာ - ပုံမှန်အိပ်ချိန်၊ စားချိန်)
- ပုံမှန်အိမ်မှုကိစ္စတွေ၊ အလုပ်တွေအိမ်မှာပဲ ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေနဲ့ ကူညီလုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အလုပ်တွေမှာပါဝင်ပြီး သင့်အချိန်တွေကိုအကျိုးရှိစွာအသုံးပြုပါ။
- သင်လုပ်နေကျ ဘာသာရေးလုပ်ငန်းစဉ်တွေကိုဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။

သင့်ကလေးအတွက်

သင့်ကလေး ဘာတွေခံစားနေရနိုင်လဲ?

စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ကလေးတွေတုံ့ပြန်ပုံဟာ အသက်အရွယ်ပေါ်မူတည်ပြီး ကွဲပြားနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကလေးတွေမှာအဖြစ်များတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတချို့ကို ဖော်ပြထားပါတယ်။

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ
- (ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပိုက်အောင့်ခြင်း၊ အစားစားချင်စိတ်မရှိခြင်း)
- ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်လွန်ခြင်း
- အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အိပ်မက်ဆိုးမက်ခြင်း၊ ညဘက် အော်ဟစ်ငိုယိုခြင်း
- ကလေးကြီးများလည်း ငယ်ရွယ်သောကလေးတစ်ယောက်ကဲ့သို့ အမူအကျင့် ပြောင်းလဲသွားခြင်း (အိပ်ရာထဲ ဆီးသွားခြင်း၊ မိဘကိုဂျီကျခြင်း၊ မကြာခဏငိုခြင်း၊ လက်မစုပ်ခြင်း၊ တစ်ယောက်တည်းမနေရဲခြင်း)
- ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ အပြုအမူများပြုလုပ်ခြင်း (အရမ်းတက်ကြွလွန်းခြင်း၊ ရှက်ခြင်း၊ သီးသန့်ခွဲနေခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း)
- အာရုံစူးစိုက်ရခက်ခဲခြင်း

ကလေးတွေမှာ ထိတ်လန့်စရာကောင်းတဲ့၊ စိတ်ထိခိုက်စရာအဖြစ်အပျက်တွေကြုံပြီးနောက်မှာ စိတ်ဖိစီးမှုလက္ခဏာတွေသို့မဟုတ် ပြဿနာဖြစ်တဲ့ အပြုအမူတွေဖြစ်ပေါ်လာတာဟာ သဘာဝပုံဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သတိရပါ။

သင့်ကလေးအား ဘယ်လိုကူညီနိုင်သလဲ?

လိုခြံမြို့ရရှိအောင်ဆောင်ရွက်ပေးပါ

- မည်သည့်အခြေအနေတွင်မဆို မိသားစုနဲ့အတူတကွရှိပါစေ။ မိသားစုနဲ့အတူရှိနေခြင်းဟာ ကလေးတွေအတွက် အလိုခြံဆုံးပါ။ သူတို့တွေအတွက် စိတ်လိုခြံမြို့ကိုလည်း ပေးပါတယ်။
- သင့်ကလေးများနှင့် အကြာကြီးကွဲကွာမနေအောင် အတတ်နိုင်ဆုံးကြိုးစားပါ။ (ယာယီခွဲခွါနေရမယ့်အခြေအနေ မျိုးကြုံတွေ့လာပါက)
- ကလေးများအား သူတို့ရဲ့ နာမည်၊ မိဘနာမည်၊ နေရပ်လိပ်စာနဲ့ အကယ်၍ မိဘများနှင့်ကွဲကွာသွားပါက ဘယ်လို အကူအညီရယူနိုင်သလဲဆိုတာကို ကြိုတင်အသိပေးထားပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် အကူအညီရယူရန် သို့မဟုတ် ထောက်ပံ့ရေးပစ္စည်းများကိုသွားရောက်ရယူမည်ဆိုပါက လည်း ကလေးကိုသင်နဲ့အတူတကွ ခေါ်သွားပါ။ သို့မဟုတ် စိတ်ချရသောဆွေမျိုးသားချင်းသို့မဟုတ် ကလေးနဲ့ အဆင်ပြေသောလူကြီးတစ်ဦးဦးနှင့် အပ်ထားခဲ့ပါ။
- အကယ်၍ သင်နှင့် သင့်ကလေးကွဲကွာသွားနိုင်သောအခြေအနေရှိပါက ပြန်ဆုံနိုင်မယ့်နေရာကို ကလေးနဲ့ အတူတကွ သတ်မှတ်ပါ။ သတ်မှတ်တဲ့နေရာက ကလေးနဲ့ရင်းနှီးပြီးသားနေရာဖြစ်ပါစေ။ ကလေးအနေနဲ့ အဆင်ပြေတဲ့နေရာဖြစ်ပါစေ။

- ကလေးအတွက် အန္တရာယ်မရှိပါကကလေးအား အပြင်ထွက်ကစားခွင့်ပေးပါ။ သို့ရာတွင် သူတို့ ဘယ်မှာသွားကစားမယ် ဘယ်အချိန်ပြန်ရောက်မယ်ဆိုတာကို သေချာမေးမြန်းပါ။
- သဘာဝဘေးဒဏ်ခံစားရတဲ့ မိသားစုတွေကိုကူညီဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့ လူတွေရဲ့ ရဲရင့်မှုနဲ့ ကရုဏာတရားတွေ အကြောင်းကလေးတွေသိဖို့ပြောပြပေးပါ။

နွေးထွေးမှုနဲ့ ပံ့ပိုးမှုများပေးပါ

- သင့်အနေနဲ့ ဘယ်အခြေအနေမှာမဆို ကလေးများကို အပြည့်အဝစောင့်ရှောက်ပေးမယ် ကာကွယ်ပေးမယ်ဆိုတာကိုကလေးများ သေချာသိရှိနားလည်အောင် အသိပေးထားပါ။
- ကလေးများနဲ့ နွေးထွေးကြင်နာစွာနေပေးပါ။ ကလေးများကို နွေးထွေးစွာပွေ့ပက်ခြင်း၊ လက်ကိုဆုပ်ကိုင်ခြင်းများ လုပ်ပေးပါ။
- ကလေးများကို သူတို့ကိုချစ်ကြောင်း၊ သူတို့နဲ့အမြဲအတူရှိနေကြောင်း မကြာခဏပြောပေးခြင်းဖြင့် စိတ်ခွန်အားနှင့် လုံခြုံမှုများပေးပါ။

ချီးမွမ်းခြင်းများလုပ်ပေးပါ

- သင့်ကလေး ကောင်းမွန်စွာလုပ်ဆောင်ခဲ့တဲ့အခါ၊ ထိုအရာကသေးငယ်တဲ့အရာဖြစ်ပါစေ သူတို့ကိုအသိအမှတ်ပြုချီးမွမ်းပေးပါ။
- သင့်ကလေးရဲ့ အပြုအမူပြောင်းလဲမှုများ (ဥပမာ - သင့်ကိုကပ်နေခြင်းသို့မဟုတ် မကြာခဏအားပေးစကားများလိုချင်ခြင်း) အတွက် သူတို့ကိုဝေဖန်မှုမပြုဘဲ စိတ်ရှည်ပေးဖို့ ကြိုးစားပါ။
- သင့်ကလေးကို မိသားစုအိမ်အလုပ်များတွင်လည်းကောင်း၊ အခြားသူတွေကိုလည်းကောင်း ကူညီပေးဖို့ အားပေးပါ။ သူတို့ကူညီမှုအတွက်လည်း ချီးမွမ်းပေးပြီး ကျေးဇူးတင်စကားပြောပေးပါ။ အခြားသူတွေကို ကူညီပေးတဲ့အခါ ကလေးတွေကိုယ်တိုင်လည်း ပြန်လည်ထူထောင် လည်ပတ်နိုင်ဖို့အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။

အတူတူ အချိန်ဖြုန်းခြင်းနှင့် စကားတွေပြောပေးပါ

- သင့်ကလေးကို ပိုပြီးအာရုံစိုက်ပေးပါ။ အချိန်ရသလို သူတို့နဲ့အတူတူ အချိန်ကုန်ဆုံးပေးပါ။
- သူတို့ပြောတာတွေကို နားထောင်ဖို့ အချိန်ပေးပြီး ကြိုတွေ့ရတာတွေကို နားလည်အောင် ကြိုးစားပါ။ သူတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုခံစားရတယ်ဆိုတာကို မေးမြန်းပါ။ ဘယ်အတွေ့အကြုံတွေက ဖြေရှင်းရခက်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုများဆုံးဖြစ်တာကို သိအောင်လုပ်ပါ။
- လူကြီးတွေဆီကနေ ပံ့ပိုးမှုကောင်းကောင်းရတဲ့အခါ ကလေးများရဲ့ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်မှုစွမ်းအားကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးရာ ရောက်ပါတယ်။
- ကလေးတွေမှာ တိကျတဲ့သတင်းအချက်အလက်များကို သိပိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အရာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကလေးတွေကို တိကျမှန်ကန်သောအချက်အလက်များပေးပါ။

- တစ်ချိန်တည်းမှာပဲလူကြီးတွေအနေနဲ့လည်း ကလေးတွေကို စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ကြောက်လန့်မှုတွေကနေ ကာကွယ်ပေးဖို့ တာဝန်ရှိပါတယ်။
- ကလေးတွေရဲ့ အသက်အရွယ်နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ စကားလုံးတွေကိုရွေးချယ်ပြီးပြောပေးပါ။
- အကယ်၍ သူတို့ မဆွေးနွေးချင်ဘူးဆိုရင် အတင်းအကျပ်မပြောပါနဲ့။ သင်ကသူတို့အတွက် အမြဲရှိနေကြောင်းပြောပါ။
- သူတို့နဲ့အတူ ပုံဆွဲခြင်း၊ ပုံပြင်ပြောခြင်းနဲ့ ကစားနည်းများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ခံစားချက်တွေကို အသိအမှတ်ပြုပေး လို့ ရပါတယ်။
- မေးတဲ့မေးခွန်းရဲ့ အဖြေကိုသင်မသိရင် ကလေးများနဲ့အတူတူ ရှာဖွေ အဖြေရှာကြည့်ပါ။
- သင့်ကလေးကို လုပ်မပေးနိုင်တဲ့အရာတွေအတွက် ကတိမပေးပါနဲ့။

ကစားခြင်းကို အားပေးပါ

- သင့်ကလေးကိုသင်နဲ့အတူဖြစ်စေ၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမများသို့မဟုတ် အခြားကလေးများနဲ့ဖြစ်စေ အတူကစားဖို့ အားပေးပါ။
- ကစားခြင်းက ကလေးတွေရဲ့ အတိတ်နဲ့ လက်ရှိစိတ်ဖိစီးမှုတွေအတွေ့အကြုံတွေကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားဖို့ အထောက်အကူဖြစ်ပြီး အနာဂတ်အတွက် ပြင်ဆင်ဖို့လည်း အရေးကြီးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါတယ်။
- ကစားခြင်းက သူတို့ဘဝရဲ့ ပုံမှန်အခြေအနေတစ်ခု ပြန်လည်တည်ဆောက်ရာတွင်လည်း ကူညီပေးပါတယ်။

နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များ ပြန်လည် လည်ပတ်နိုင်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါ။

- ဘေးအန္တရာယ်တွေကြုံခဲ့ရတဲ့ ကလေးတွေအတွက် ပုံမှန်ဘဝနဲ့ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို ပြန်လည်ရရှိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဥပမာ - အိပ်ချိန် စားချိန် ကစားချိန် စတဲ့ နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တွေကို အတတ်နိုင်ဆုံးပြန်လည် လည်ပတ်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။
- ကျောင်းများမပွင့်သည့်တိုင် ကလေးတွေကိုစာဖတ်ခြင်း၊ စာရေးခြင်းစတဲ့လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ရန် အားပေးပါ။ ဒါမှ သာ ကလေးတွေ နဂိုအခြေအနေကို ပြန်ရောက်ဖို့ တွန်းအား အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။