

စိတ်ကျန်းမာရေး



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာစင်တာမှ မိသားစုများအတွက် သက်ငယ်ကလေးဘဝကျန်းမာရေးနှင့်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု ဆိုင်ရာနည်းလမ်းများ

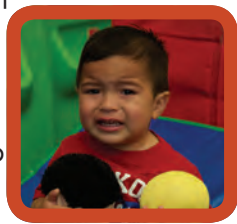
စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာမည်သည်နည်း။

- စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာ ကလေးငယ်များသည်
- စိတ်ခံစားချက်များကိုနားလည်သဘောပေါက်နိုင်သည့်စွမ်းရည် နှင့် မျှဝေနိုင်သည့်စွမ်းရည်
 - ရင်းနှီးသောဆက်ဆံရေးမျိုးနှင့်အပြုသဘောဆောင်သောဆက်ဆံရေးမျိုးရှိနိုင်သည့်စွမ်းရည်
 - စူးစမ်းရှာဖွေနိုင်သည့်စွမ်းရည် နှင့် လေ့လာနိုင်သည့် စွမ်းရည် စသည်တို့ဖြင့်ကြီးပြင်းနေကြသည်။

- အလုပ်တာဝန်ပေါ်တွင်အာရုံစိုက်ရန်
- အကူအညီတောင်းရန်

ကလေးငယ်များသည်စိတ်ပူပန်သောအခါ၊ ဝမ်းနည်းသောအခါ၊ (သို့) ဒေါသထွက်သောအခါတွင် အောက်ပါတို့ကို ဖြစ်စေရန်ခက်ခဲစေနိုင်ပါသည်။

- သူငယ်ချင်းဖွဲ့ရန်
- ညွှန်ကြားချက်များကိုလိုက်နာရန်
- ခံစားချက်များ (သို့) ဆန္ဒများကိုဖော်ပြရန်
- ရိုးရှင်းသောညွှန်ကြားချက်များကိုလိုက်နာရန်
- အတန်းထဲတွင်အာရုံစူးစမ်းမှုထားရန်
- ကောင်းသောနည်းလမ်းများဖြင့်ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရန်
- ကျောင်းတွင်ကောင်းကောင်းလုပ်ရန်



၎င်းသည်အဘယ်ကြောင့်အရေးပါသနည်း။

အပြုသဘောဆောင်သောစိတ်ကျန်းမာရေးရှိခြင်းသည် ကလေးများအတွက် အောက်ပါတို့ဖြစ်စေရန် ပိုမိုလွယ်ကူစေသည်။

- မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ရင်းနှီးသောဆက်ဆံရေးမျိုးရှိရန်
- ကျောင်းတွင်ကောင်းကောင်းလုပ်တတ်ရန်
- အသစ်အသစ်များကိုလေ့လာရန်
- ခက်ခဲသောပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရန်
- စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်မှုတိုးပွားရန် (သို့) အရှုံးမပေးရန်)

သင့်ကလေးကိုကူညီနိုင်မည့် သင်လုပ်နိုင်သောအရာများနှင့် ပြောဆိုနိုင်သောအရာများ

• သင့်နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်အတွက်

- နို့တိုက်ကျွေးနေစဉ် သင့်ကလေးကိုကိုင်ထားပါ။
“သားသား/မီးမီးကိုနို့တိုက်ကျွေးတဲ့အခါ ယုယထွေးပိုက် ရတာကို နှစ်သက်တယ်”
- သင့်ကလေးကိုကြည့်ပြီး ပြုံးပါ၊ ပြုံးပါ၊ ပြုံးပါ။
“ဟိတ်၊ ပြုံးပြရင် ပြန်ပြုံးပြနေနော်”
- သင်လုပ်နေသောအရာအကြောင်းကိုပြောပြပါ။
“သားသား/မီးမီးကို အခုခိုင်ပါလဲပေးတော့မယ်နော်”
- ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနှင့်ပျော်ပျော်နေပါ။
“မေမေပျော်နေရင် သားသား/မီးမီးကျတာပိုနည်းလေ”
- နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း သင့်ကလေးကိုစာဖတ်ပြပါ။
သီချင်းဆိုပြပါ။ “အိပ်ချိန်ရောက်ပြီ။ ပုံပြင်ပြောပြဖို့ နဲ့ အကြိုက်ဆုံးသီချင်း ဆိုပြဖို့အချိန်ပဲ”
- သင့်ကိုယ်သင်ဂရုစိုက်ပါ။
“မေမေအနားယူတဲ့အခါ သားသား/မီးမီးကိုပိုဂရုစိုက်မယ်နော်”

“သားသား/မီးမီးက အပြာရောင်အင်္ကျီဝတ်ချင်တာလား၊ အနီရောင်အင်္ကျီဝတ်ချင်တာလား”

- စိတ်ရှည်သည်းခံတတ်အောင်လေ့ကျင့်ပါ။
“သီချင်းပြီးအောင်စောင့်ပြီးရင် အပြင်သွားကြမယ်နော်”
- နားလည်မှုကိုပြသပါ။
“သားသား/မီးမီးက ကွတ်ကီးနောက်တစ်ခု တကယ် လိုချင်တာလား။ သင့်ဆီမှာတစ်ခုပဲရှိရင် ခက်ခဲလိမ့်မည်။”
- အချိန်ပိုထားပါ။
“သားသား/မီးမီးက ကစားကွင်းကမပြန်ချင်သေးဘူးနေမယ်။ လျှော့နောက်တစ်ခါလောက်ထပ်စီးလိုက်ဦးနော်၊ တစ်ခါ စီးပြီးရင်တော့ ပြန်မယ်နော်”
- တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး (15) မိနစ်လောက်အတူတူကစားပါ။
“လုပ်စရာတွေအများကြီးရှိပေမဲ့ သားသား/မီးမီးနဲ့ တူတူကစားဖို့က အရေးကြီးတယ်”
- သူမစိတ်ဝင်စားသည်ကိုနားလည်ပါ။ “သားသား/မီးမီးက အတုံးလေးတွေနဲ့ဆော့ချင်တာလား။ သားသား/မီးမီးက ဘာဆောက်မလို့လဲ”
- သင့်ကလေးသည် ဖွဲ့မလျော့ပဲဆက်လုပ်နေလျှင် သူမကိုချီးကျူးပါ။ “ပဟေဠိကိုဖြေဖို့ မှန်တူတာတွေရာဖို့ကြိုးစားနေတာလေးကို မေမေကြိုက်တယ်နော်”
- ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းလိုက်နာတတ်ဖို့အတွက် လေ့ကျင့်ပါ။ “အတုံးလေးတွေကို အရင်ကောက်လိုက်နော်၊ ပြီးရင် ကားလေးတွေကိုဖယ်မယ်”

• သင့်လမ်းလျှောက်တတ်ကာစအရွယ်ကလေးငယ်/ မူကြို အရွယ်ကလေးငယ်အတွက်

- သူတို့ကိုအမြဲတမ်းလုံခြုံသလိုခံစားစေပါ။
“ကျယ်ကျယ်လောင်လောင်အသံများက ကြောက်စရာ ကောင်းသော်လည်း ရပါတယ်”
- ရွေးခွင့်ပေးပါ။

