

မိဘတွေနဲ့ အုပ်ထိန်းသူတွေဟာ သူရဲကောင်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ မငြိမ်သက်သောအခြေအနေတွေမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကလေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း



သင့်ကိုသင် ဂရုစိုက်ပါ ဒါမှ သင်ကလေးတွေကို သင်ကာကွယ် စောင့်ရှောက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်

- စိတ်ဖိစီးမှုတွေများလာတဲ့အခါ သင့်အတွက် စက္ကန့် (၃၀) လောက် အချိန်ယူပါ။
- ဝင်လေထွက်လေ အသက်ရှူချက်တိုင်းကို အာရုံစိုက်နားထောင်ပါ။
- လက်ကို မိုက်ပေါ်တင်ပြီး အသက်ရှူချက်တိုင်း မိုက်ဖောင်းလာတာ၊ ပိန်သွားတာကို ခံစားနိုင်ပါတယ်။
- ပြီးရင် သင့်အသက်ရှူသံကို ခဏလောက် နားထောင်ပေးပါ။

ဒါကို နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။ သင်ဟာ အံ့သြဖွယ်ကောင်းတဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်သူပါ။

မိဘတွေနဲ့ အုပ်ထိန်းသူတွေဟာ သူရဲကောင်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ မငြိမ်သက်သောအခြေအနေတွေမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကလေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း



ကျွန်ုပ်တို့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် လက်တွေ့ကျသောနည်းလမ်းများ

- ခက်ခက်ခဲခဲ ခံစားရတဲ့အချိန်တွေမှာတောင် ကိုယ့်အတွက် နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်စရာတွေရှိဖို့ ကြိုးစားပါ။
- နေ့စဉ် လုပ်ငန်းဆောင်တာလေးများက ကလေးတွေကို စိတ်လုံခြုံမှုကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် သင်လည်း နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်စရာဖြစ်တဲ့ အစားအသောက်စီစဉ်တာ၊ ကျောင်းစာကူလုပ်ပေးတာတွေလုပ်ဆောင်ပါ။
- တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ကူညီပေးလိုက်ခြင်းဟာလည်း သင့်ကို စိတ်သက်သာမှု ပေးနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကလေးများဟာ ကျွန်ုပ်တို့ထံမှ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်မှုနဲ့ ကြင်နာသနားမှုတို့ကို သင်ယူနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

မိဘတွေနဲ့ အုပ်ထိန်းသူတွေဟာ သူရဲကောင်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ မငြိမ်သက်သောအခြေအနေတွေမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကလေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း



ကလေးတွေကို အခက်အခဲရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်အောင် ကူညီပါ။

- ကလေးတွေဟာ ကြောက်တတ်၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးတတ်ပြီး ဒေါသကြီးတတ်ပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ သင့်ရဲ့ အားပေးမှုကိုလိုအပ်ပါတယ်။
- ကလေးတွေက သူတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေ မျှဝေလာခဲ့လျှင် နားထောင်ပေးပါ။
- သူတို့ခံစားရတာကို လက်ခံပြီး နှစ်သိမ့်မှုပေးပါ။
- ရိုးသားပါ၊ ဒါပေမဲ့ အကောင်းမြင်တတ်အောင် ကြိုးစားပါ။

ညစဉ်တိုင်း တစ်စုံတစ်ခုအတွက် ကလေးတွေကို ချီးမွမ်းပါ။ သင့်ကိုသင်လည်း ချီးမွမ်းပါ။

မိဘတွေနဲ့ အုပ်ထိန်းသူတွေဟာ သူရဲကောင်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ မငြိမ်သက်သောအခြေအနေတွေမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကလေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း



ကလေးတွေနဲ့အတူ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အချိန်လေး ၅မိနစ်လောက် ဖန်တီးရအောင်

- ကလေးတွေ ဘာလုပ်ချင်လဲမေးပါ။
- ကလေးတွေပြောတာကို ဂရုတစိုက် နားထောင်ပေးပါ။
- ကလေးတွေအပေါ် သင့်အာရုံအပြည့် စူးစိုက်ထားပေးပါ။

နေ့စဉ် ကလေးနဲ့ အတူကစားတာ၊ စကားပြောပေးတာတွေက သူတို့ရဲ့ စိတ်လုံခြုံမှုကို ပေးနိုင်ပါတယ်။

မိဘတွေနဲ့ အုပ်ထိန်းသူတွေဟာ သူရဲကောင်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ မငြိမ်သက်သောအခြေအနေတွေမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကလေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း



ခိတ်ဇာတ္တိကျမှုတွေ ခိတ်အလှိုဓကျမှုတွေနဲ့ ဒေါသကြီးမှုတွေအတွက် ကိုင်တွယ်ဖို့ နည်းလမ်းများ

- သင့်ပြဿနာတွေများကို ယုံကြည်ရသူထံ ရင်ဖွင့်ပါ
 - ဒေါသတွေ ထိန်းမရအောင်ထွက်နေပါသလား ၁၀ စက္ကန့် လောက် ငြိမ်သက်ပေးပါ
 - အသက်ရှူတာ လေဝင် လေထွက်ကို ၅ခါ လောက်ပြုလုပ်ပြီးမှ တည်ငြိမ်စွာ ပြန်လည်တုန့်ပြန်ပါ။
- အခုလို ကြိုးစားနိုင်တဲ့အခါတိုင်း သင့်ကိုသင် ဂုဏ်ယူပါ။

မိဘတွေနဲ့ အုပ်ထိန်းသူတွေဟာ သူရဲကောင်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ မငြိမ်သက်သောအခြေအနေတွေမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကလေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း



ကိုစွဲသွေးသေးလေးတွေဟာလည်း ကလေးတွေ စိတ်ကို လုံခြုံမှုပေးနိုင်ပါတယ်

- ဘယ်လို လုံခြုံစွာ နေထိုင်မလဲဆိုတာ ကလေးတွေနဲ့အတူ အစီအစဉ်ဆွဲပါ။
- သင်ယုံကြည်ရတဲ့ မိသားစုတွေ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ကလေးတွေကို တွေ့ဆုံပေးပါ။
- အကယ်၍ သင်နဲ့ သင့်ကလေးတွေ ရုတ်တရက် ကွဲသွားလျှင် မညီသို့ လုပ်မလဲဆိုတာကို ကလေးတွေနဲ့အတူ အစီအစဉ်ဆွဲပါ။

ကလေးတွေနဲ့ အစီအစဉ်တွေ အတူတူပြုလုပ်ခြင်းဟာ သူတို့ကို ပိုပြီးစိတ်လုံခြုံစေပါတယ်။

မိဘတွေနဲ့ အုပ်ထိန်းသူတွေဟာ သူရဲကောင်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ မငြိမ်သက်သောအခြေအနေတွေမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကလေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း



အကျပ်အတည်းတစ်ခုအတွင်း ကလေးများရဲ့ စိတ်ခွန်အားကို ဘယ်လိုတည်ဆောက်မလဲ

- ကလေးတွေကို မိသားစုကိစ္စများကို ကူညီခိုင်းပါ။
- ကလေးတွေရဲ့ ကြိုးစားမှုတွေ၊ လုပ်ရပ်တွေကို ချီးကျူးပါ။
- ဒီလိုလုပ်ပေးတာဟာ ကလေးတွေကို ကောင်းတဲ့ အပြုအမူ၊ လုပ်ရပ်တွေကို ထပ်ခါတလဲလဲ လုပ်ချင်စိတ်ကို ဖြစ်စေပါတယ်။

ကလေးတွေကို ချီးမွမ်းခြင်းဟာ သင် သူတို့ကို သတိပြုမိကြောင်း၊ ဝရုစိုက်ကြောင်းကို ပြပါတယ်။

မိဘတွေနဲ့ အုပ်ထိန်းသူတွေဟာ သူရဲကောင်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ ခြေမီ သက်သောအခြေအနေတွေမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကလေးများကို ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ခြင်း



မိသားစုများ အတူတကွနေကြရန်

- မိသားစုနဲ့ အမြဲအတူရှိနေခြင်းဟာ ကလေးတွေကို လုံခြုံမှုပေးနိုင် တယ်ဆိုတာ ကလေးတွေကို ပြောပြထားပါ။
- ကလေးများကို သင်နဲ့အတူ (သို့) သင်စိတ်ချရတဲ့သူနဲ့ အမြဲအတူ နေစေပါ။
- အပြင်ထွက်တဲ့အခါ ကလေးတွေ လက်ကို အမြဲကိုင်ထားပါ။ ကလေးတွေကို သင့်အရှေ့ဘက်မှာ လျှောက်ပါစေ။
- ကားစီးရမည့်ဆိုလျှင်လည်း ကလေးတွေနဲ့အတူ တစ်စီးထဲ စီးပါ။ ကားခွဲမစီးပါနဲ့။

သင်ပင်ပန်းပေမယ့် သင်ဟာ အရာရာကိုစွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့သူပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂုဏ်ယူပါ။

မိဘတွေနဲ့ အုပ်ထိန်းသူတွေဟာ သူရဲကောင်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ မငြိမ်သက်သောအခြေအနေတွေမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကလေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း



ကလေးတိုင်းအတွက် SAFETY NOTE လုံခြုံရေးကိစ္စ ပြုလုပ်ပေးပါ

- လုံခြုံရေးကိစ္စကို ပလပ်စတစ်လောင်းထားပါ (သို့မဟုတ်) ရေခိုခံအိတ်ထဲထည့်ထားပါ။
- ကဒ်တို့တွင် သင်္ဘောမည့်၊ ဖုန်းနံပါတ်နဲ့ အခြား သင်ယုံကြည်ရသူ ၃ ယောက်ရဲ့ ဖုန်းနံပါတ်ကိုပါ ထည့်ရေးထားပါ။
- “သင့်ကလေးလိုအပ်သော ဆေးများ၊ ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များ သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းမှုမှန်သမျှကို ကဒ်ပေါ်တွင် ရေးချပါ။”
- လုံခြုံရေးကိစ္စကို ကလေးနဲ့အတူ ရှိမည့်နေရာတွင် ဖတ်ထားပေးပါ။ (ဥပမာ - ကလေး အမြဲဝတ်နေတဲ့ အင်္ကျီအပ်ကပ် သို့မဟုတ် ဆွဲကြိုး သို့မဟုတ် ဖိနပ်ထဲ ထည့်ထားပေးပါ)

ကလေးတွေအတွက် သင်ပြင်ဆင်နေပါပြီ။ အဲဒီအတွက် ကျွန်ုပ်တို့က သင်အတွက် ဂုဏ်ယူပါတယ်။

မိဘတွေနဲ့ အုပ်ထိန်းသူတွေဟာ သူရဲကောင်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ မငြိမ်သက်သောအခြေအနေတွေမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကလေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း



ကလေးတွေကို လူကုန်ကူးသူတို့ရန်ကနေ ကာကွယ်ရန်

- လူကုန်ကူးသူတွေဟာ လိမ်ပြောတတ်ပြီး ကလေးများကို ခိုင်းစားဖို့၊ သူတို့ရဲ့ ကာမကျွန်အဖြစ်စေခိုင်းဖို့ ပြားယောင်းတတ်တယ်ဆိုတာကို ကလေးကို သင်ပြ ပြောပြထားပါ။
- လူကုန်ကူးသူတွေဟာ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ စုံတွဲ၊ စစ်ဝတ်စုံဝတ်ထားသူ၊ အင်္ကျီရောင်စုံ ဝတ်ဆင်ထားသူ (မည်သူမဆို) ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- သင်စိတ်မလုံခြုံတော့ဘူးထင်လျှင် သင်ကိုသင်ယုံကြည်ပါ။ သင်စိတ်ခံစားရတာကို ယုံကြည်ပါ။ ချက်ချင်း မလုံခြုံသောနေရာကနေ ထွက်ခွာပါ။
- တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ အကူညီကို လက်မခံခင် (သို့) ထိုသူအိမ်မှာ မနားခိုခင် (သို့) ထိုသူရဲ့ ကားကိုစီးခင် ထိုသူရဲ့ နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးကတ်ကို ပြခိုင်းပါ။ အကယ်၍ တာဝန်ရှိသူများ အနီးနားမှာရှိရင် သူတို့ကို စစ်ဆေးခိုင်းပါ။

အထက်ပါအချက်လက်တွေကို လိုက်နာခြင်းက သင့်ကို အန္တရာယ်ကနေ မကျရောက်စေရန်နဲ့ စိတ်ရင်းနှံ ကူညီပေးမယ့်သူကို ရှာတွေ့ဖို့ အထောက်အကူပြုပါတယ်။

မိဘတွေနဲ့ အုပ်ထိန်းသူတွေဟာ သူရဲကောင်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ မငြိမ်သက်သောအခြေအနေတွေမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကလေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း



ကလေးတွေအတွက် SAFELY PLAN လုံခြုံရေး အစီအစဉ်ပြုလုပ်ပေးပါ

- သင့်နာမည်အပြည်စုံ၊ သင့်ဖုန်းနံပါတ်နဲ့ သင်ယုံကြည်သူရဲ့ ဖုန်းနံပါတ်တွေကို ကလေးတွေ အလွတ်ရနေအောင် သင်ပေးထားပါ (သိချင်းစပ်ဝီး မမေ့အောင်လဲ သင်ပေးနိုင်ပါတယ်)။ အဲဒါကို နေ့စဉ်ရွတ်ဆိုစေပါ။
- အကယ်၍ မိသားစုတစ်ကွဲတစ်ပြားဖြစ်သွားရင် ဆုံတွေ့မယ့်နေရာ၊ ပြုလုပ်မယ့် အစီအစဉ်တွေကို နေ့စဉ် ကလေးတွေကို ပြောပြထား သင်ထားပေးပါ။
- နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးကတ်၊ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်တွေကို မိတ္တူကူးထားပါ။ ဓာတ်ပုံ ရိုက်ထားပါ။
- ပိုက်ဆံတွေ၊ ဘဏ်ကဒ်တွေကို နေရာခွဲပြီး ဝှက်ထားပါ။ တစ်နေရာထဲ မသိမ်းထားပါနဲ့။ (အကယ်၍ သင့်ရဲ့အိတ် ပျောက်ဆုံးခဲ့လျှင် တခြားတစ်အိတ် ကျန်နေအောင်)

လုပ်နိုင်သူမျှ တတ်စွမ်းသလောက် ယခုလို ကြိုးစားလုပ်ကိုင်နေတဲ့ သင့်ကိုယ်သင် ဝုဏ်ယူပါ။

မိဘတွေနဲ့ အုပ်ထိန်းသူတွေဟာ သူရဲကောင်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ မငြိမ်သက်သောအခြေအနေတွေမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကလေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း



ကလေးများနဲ့အတူ ဘေးကင်းစွာခရီးသွားနိုင်ရန်

- သင်နဲ့ရင်းနှီးတဲ့ အုပ်စုနဲ့အတူ ခရီးသွားပါ။
- သင်ရဲ့ ခရီးစဉ် ဘယ်ရောက်နေပြီ၊ ဘယ်ကိုဆက်သွားမယ်ဆိုတာကို ယုံကြည်ရင်းနှီးသူထံ အမြဲလှမ်းပြောပါ။ အဆက်အသွယ်အမြဲရှိပါ။
- သင်ယုံကြည်ရတဲ့သူနဲ့ လျှို့ဝှက်သင်္ကေတ သို့ စကားဝှက် တစ်ခုခုလုပ်ထားပြီး အန္တရာယ်ကျရောက်ပြီဆိုလျှင် ထိုသူကို ဆက်သွယ်ပါ။
- သင်ရဲ့ နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးကတ် သို့မဟုတ် နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ကို မည်သူ့ကိုမှ မပေးပါနဲ့။

သင့်လုပ်နေသမျှတွေဟာ သင့်ကလေးတွေကို ကာကွယ်ပေးဖို့အတွက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ သာလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ စွမ်းဆောင်ရှင်ဖြစ်ပါတယ်။

မိဘတွေနဲ့ အုပ်ထိန်းသူတွေဟာ သူရဲကောင်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ မငြိမ်သက်သောအခြေအနေတွေမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကလေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း



ကျွန်ုပ်တို့ချစ်တဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက် သေသွားခဲ့လျှင် ကလေးတွေကို ကူညီအားပေးခြင်း

- စကားလုံးရိုးရိုးရှင်းရှင်းကို သုံးပြီး သေဆုံးသွားကြောင်း၊ ပြန်မလာနိုင်တော့တဲ့အကြောင်း ကလေးတွေကိုရှင်းပြပေးပါ။
 - အုပ်ထိန်းသူ သေဆုံးခဲ့လျှင် အခုချိန်ကစပြီး ကလေးတွေကို ဘယ်သူက စောင့်ရှောက်သွားမယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ရှင်းလင်းအောင် ပြောပြပါ။
 - သင့်ကလေးခံစားရသမျှကို နားထောင်ပြီး လက်ခံပေးပါ။ ကလေးတွေက ပျော်ရွှင်နေပုံပေါက်နိုင်သော်လည်း ဝမ်းနည်းနေတတ်ပါတယ်။
 - သေဆုံးသွားသူကို နှုတ်ဆက်ဖို့ ကလေးတွေနဲ့အတူ တစ်ခုခု ပြုလုပ်ပါ။ (ဥပမာ သီချင်း၊ နှုတ်ဆက်စာ၊ နှုတ်ဆက်ဆုတောင်းလေးဖြစ်ဖြစ်)
- သင်လဲ နာကျင် ခံစားနေရမယ်ဆိုတာ ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်ပါတယ်။ ခဏလောက် ငြိမ်သက်ပြီး အသက်ဝဝရှုလိုက်ပါ။ သင်ကိုယ်သင် ဂုဏ်ယူပါ။



မိဘတွေနဲ့ အုပ်ထိန်းသူတွေဟာ သူရဲကောင်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ မငြိမ်သက်သောအခြေအနေတွေမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကလေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း



သင့်ကလေးတွေကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖော်ကားနှိပ်စက်မှုမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်

- မည်သူကမျှ သူတို့ကို ထိခွင့်၊ ကိုင်ခွင့်မရှိဘူးဆိုတာ ကလေးတွေကို သင်ပြပေးထားပါ။
- အရေးကြီးလာရင် ငြင်းတတ်ဖို့၊ အော်တတ်ဖို့၊ အကူညီတောင်းတတ်ဖို့ သင်ပေးထားပါ။
- အာယုံဇရာတွေက ကာကွယ်လိုလူတွေက အန္တရာယ်ရှိတယ်ဆိုတာ ရှင်းပြထားပါ။ သင်ပေးထားပါ။
- အကယ်၍ အနိုင်ကျင့်ခံခဲ့ရလျှင်လည်း ကလေးတွေပြောတာကို ယုံကြည်ပါ။ အခုလိုဖြစ်တာဟာ သူတို့ရဲ့ အပြစ်မဟုတ်ကြောင်း၊ သင်က သူတို့ကို အမြဲချစ်ကြောင်းပြောပါ။

အခုအချက်တွေဟာ လုပ်ဆောင်ဖို့ခက်ခဲတာ ကျွန်ုပ်တို့နားလည်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုလို ကလေးတွေနဲ့ စကားပြောခြင်းဟာ သူတို့ရဲ့စိတ်ကို လုံခြုံမှုပေးနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့က သင်အတွက် ဂုဏ်ယူပါတယ်။

မိဘတွေနဲ့ အုပ်ထိန်းသူတွေဟာ သူရဲကျောင်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ မငြိမ်သက်သောအခြေအနေတွေမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကလေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း



World Health
Organization



for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



UNIVERSITY OF
OXFORD

