



သင့်ကိုသင် ဂုရုစိုက်ပါ ဒါမှ သင်ကလေးတွေကို သင်ကာကွယ် စောင့်ရှောက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်

- စိတ်ဖိစီးမှုတွေများလာတဲ့အခါ သင့်အတွက် စက္ကန့် (၃၀) လောက် အချိန်ယူပါ။
- ဝင်လေထွက်လေ အသက်ရှူချက်တိုင်းကို အာရုံစိုက် နားထောင်ပါ။
- လက်ကို ဗိုက်ပေါ်တင်ပြီး အသက်ရှူချက်တိုင်း ဗိုက်ဖောင်း လာတာ၊ ဝိန်းသွားတာကို ခံစားနိုင်ပါတယ်။
- ပြီးရင် သင့်အသက်ရှူသံကို ခဏလောက် နားထောင်ပေးပါ။

ဒါကို နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။ သင်ဟာ အံ့ဩဖွယ်ကောင်း တဲ့ ခွဲမီးဆောင်နိုင်သူပါ။

ကလေးတွေကို အခက်အခဲရင်ဆိုင်ဖြေရှင်း နိုင်အောင် ကူညီပါ။

- ကလေးတွေဟာ ကြောက်တတ်၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးတတ် ပြီး ဒေါသကြီးတတ်ပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ သင့်ရဲ့ အားပေးမှုကိုလိုအပ်ပါတယ်။
 - ကလေးတွေက သူတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေ မျှဝေလာခဲ့လျှင် နားထောင်ပေးပါ။
 - သူတို့ခံစားရတာကို လက်ခံပြီး နှစ်သိမ့်မှုပေးပါ။
 - ရိုးသားပါ ဒါပေမဲ့ အကောင်းမြင်တတ်အောင် ကြိုးစားပါ။
- ညစဉ်တိုင်း တစ်စုံတစ်ခုအတွက် ကလေးတွေကို ချီးမွမ်းပါ။ သင့်ကိုသင်လည်း ချီးမွမ်းပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် လက်တွေ့ကျသောနည်း လမ်းများ

- ခက်ခက်ခဲခဲ ခံစားရတဲ့အချိန်တွေမှာတောင် ကိုယ့်အတွက် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်စရာတွေရှိဖို့ ကြိုးစားပါ။
- နေ့စဉ် လုပ်ငန်းဆောင်တာကလေးများက ကလေးတွေကို စိတ်လုံခြုံမှုကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် သင့်လည်း နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်စရာဖြစ်တဲ့ အစားအသောက်စီမံခန့်ခွဲတာ၊ ကျောင်းစာကူလုပ်ပေးတာတွေလုပ်ဆောင်ပါ။
- တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ကူညီပေးလိုက်ခြင်းဟာလည်း သင့်ကို စိတ်သက်သာမှု ပေးနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကလေးများဟာ ကျွန်ုပ်တို့ထံမှ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်မှုနဲ့ ကြိုင်နာသန်မာမှုတို့ကို သင်ယူနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးတွေနဲ့အတူ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အချိန်လေး ရှိမိနစ်လောက် ဖန်တီးရအောင်

- ကလေးတွေ ဘာလုပ်ချင်လဲမေးပါ။
 - ကလေးတွေပြောတာကို ဝရုတစိုက် နားထောင်ပေးပါ။
 - ကလေးတွေအပေါ် သင့်အာရုံအပြည့် စူးစိုက်ထားပေးပါ။
- နေ့စဉ် ကလေးနဲ့ အတူတူစားတာ၊ စကားပြောပေးတာတွေ က သူတို့ရဲ့ စိတ်လုံခြုံမှုကို ပေးနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ဓာတ်ကျမှုတွေ စိတ်အလိုမကျမှုတွေ နဲ့ ဒေါသကြီး မှုတွေအတွက် ကိုင်တွယ်ဖို့ နည်းလမ်းများ

- သင့်ပြသနာတွေများကို ယုံကြည်ရသူထံ ရင်ဖွင့်ပါ
 - ဒေါသတွေ ထိန်းမရအောင်ထွက်နေပါသလား ၁၀ စက္ကန့်လောက် ငြိမ်သက်ပေးပါ
 - အသက်ရှူတာ လေဝင် လေထွက်ကို ရှခါ လောက် ပြုလုပ်ပြီးမှ တည်ငြိမ်စွာ ပြန်လည်တုန့်ပြန်ပါ။
- အခုလို ကြိုးစားနိုင်တဲ့အခါတိုင်း သင့်ကိုသင် ဂုဏ်ယူပါ။

ကိစ္စသေးသေးလေးတွေဟာလည်း ကလေးတွေ စိတ်ကို လုံခြုံမှုပေးနိုင်ပါတယ်

- ဘယ်လို လုံခြုံစွာ နေထိုင်မလဲဆိုတာ ကလေးတွေနဲ့အတူ အစီအစဉ်ဆွဲပါ။
 - သင်ယုံကြည်ရတဲ့ မိသားစုတွေ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ကလေး တွေကို တွေ့ဆုံပေးပါ
 - အတယ်ချ် သင်နဲ့ သင့်ကလေးတွေ ရုတ်တရက် တွဲသွားလျှင် မည်သို့ လုပ်မလဲဆိုတာကို ကလေးတွေနဲ့အတူ အစီအစဉ်ဆွဲပါ။
- ကလေးတွေနဲ့ အစီအစဉ်တွေ အတူတူပြုလုပ်ခြင်းဟာ သူတို့ကို ပို ပြီးစိတ်လုံခြုံစေပါတယ်။

အကျပ်အတည်းတစ်ခုအတွင်း ကလေးများ ရဲ့ စိတ်ခွန်အားကို တယ်လိုတည်ဆောက်မလဲ

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

ကလေးတွေကို ချီးမွမ်းခြင်းဟာ သင် သူတို့ကို သတိပြုမိကြောင်း၊ ဝရုစိုက်ကြောင်းကို ပြပါတယ်။



ဝင်ကြည့်ရန် ဤ QR ကုဒ်ကို စတင်ဖတ်ပါ။
ukraine parenting.com





မိသားစုများ အတူတကွနေကြရန်

- မိသားစုနဲ့ အမြဲအတူရှိနေခြင်းဟာ ကလေးတွေကို လုံခြုံမှုပေးနိုင်တယ်ဆိုတာ ကလေးတွေကို ပြောပြထားပါ။
- ကလေးများကို သင်နဲ့အတူ (သို့) သင်စိတ်ချရတဲ့သူနဲ့ အမြဲအတူနေစေပါ။
- အပြင်ထွက်တဲ့အခါ ကလေးတွေ လက်ကို အမြဲကိုင်ထားပါ။ ကလေးတွေကို သင့်အရှေ့ဘက်မှာ လျှောက်ပါစေ။
- ကားစီးရမည့်ဆိုလျှင်လည်း ကလေးတွေနဲ့အတူ တစ်စီးထဲ စီးပါ။ ကားခွဲစီးပါနဲ့။

သင်ပင်ဝန်းပေမယ့် သင်ဟာ အရာရာကိုစွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့သူပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂုဏ်ယူပါ။

ကလေးတိုင်းအတွက် SAFETY NOTE လုံခြုံရေးကိစ္စ ပြုလုပ်ပေးပါ

- လုံခြုံရေးကိစ္စကို ဝလပ်စတစ်လောင်းထားပါ (သို့မဟုတ်) ရေစိုခံအိတ်ထဲ ထည့်ထားပါ။
- တစ်ဝေါ်တွင် သင့်နာမည်၊ ဖုန်းနံပါတ်နဲ့ အခြားသင်ယုံကြည်ရသူ ၃ ယောက်ရဲ့ ဖုန်းနံပါတ်ကို ထည့်ရေးထားပါ။
- “သင့်ကလေးလိုအပ်သော ဆေးများ၊ တျန်းဆေးအတွက် လိုအပ်ချက်များ သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းမှုမှန်သမျှကို တစ်ဝေါ်တွင် ရေးချပါ။”
- လုံခြုံရေးကိစ္စကို ကလေးနဲ့အတူ ရှိမည့်နေရာတွင် ဖြတ်ထားပေးပါ။ (ဥပမာ - ကလေး အမြဲဝတ်နေတဲ့ အင်္ကျီအိတ်ကပ် သို့မဟုတ် ဆွဲကြိုး သို့မဟုတ် ဖိနပ်ထဲ ထည့်ထားပေးပါ)

ကလေးတွေအတွက် သင်ပြင်ဆင်နေပါပြီ။ အဲဒီအတွက် ကျွန်ုပ်တို့က သင်အတွက် ဂုဏ်ယူပါတယ်။

ကလေးတွေအတွက် SAFELY PLAN လုံခြုံရေး အစီအစဉ်ပြုလုပ်ပေးပါ

- သင့်နာမည်အပြင်စုံ၊ သင့်ဖုန်းနံပါတ်နဲ့ သင်ယုံကြည်ရသူရဲ့ ဖုန်းနံပါတ်တွေကို ကလေးတွေ အလွတ်ရနေအောင် သင်ပေးထားပါ (သိချင်းစင်ဝီး မခေမအောင်လဲ သင်ပေးနိုင်ပါတယ်)။ အဲဒါကို နေ့စဉ်ရွတ်ဆိုစေပါ။
- အကယ်၍ မိသားစုတစ်ကွဲတစ်ပြားဖြစ်သွားရင် ဆုံတွေ့မယ့်နေရာ၊ ပြုလုပ်မယ့်အစီအစဉ်တွေကို နေ့စဉ် ကလေးတွေကို ပြောပြထား သင်ထားပေးပါ။
- နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးကတ်၊ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်တွေကို မိတ္တူကူးထားပါ။ ဓာတ်ပုံရိုက်ထားပါ။
- ပိုက်ဆံတွေ၊ ဘဏ်ကတ်တွေကို နေရာခွဲပြီး ဝက်ထားပါ။ တစ်နေရာထဲ မသိမ်းထားပါနဲ့။ (အကယ်၍ သင့်ရဲ့အိတ် ပျောက်ဆုံးခဲ့လျှင် တခြားတစ်အိတ်ကျန်နေအောင်)

လုပ်နိုင်သမျှ တတ်စွမ်းသလောက် ယခုလို ကြိုးစားလုပ်ကိုင်နေတဲ့ သင့်ကိုယ် သင် ဂုဏ်ယူပါ။

ကလေးတွေကို လူကုန်ကူးသူတို့ရန်ကနဲ ကာကွယ်ရန်

- လူကုန်ကူးသူတွေဟာ လိမ်ပြောတတ်ပြီး ကလေးများကို ခိုင်းစားဖို့၊ သူတို့ရဲ့ တာဝန်အဖြစ်စေခိုင်းဖို့ ပြားယောင်းတတ်တယ်ဆိုတာကို ကလေးတွေကို သင်ပြ ပြောပြထားပါ။
- လူကုန်ကူးသူတွေဟာ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ခံတွဲ၊ စစ်ဝတ်စုံဝတ်ထားသူ၊ အင်္ကျီရှောင်စုံ ဝတ်ဆင်ထားသူ (မည်သူမဆို) ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- သင်စိတ်မလုံခြုံတော့ဘူးထင်လျှင် သင်ကိုသင်ယုံကြည်ပါ။ သင်စိတ်ခံစားရတာကို ယုံကြည်ပါ။ ချက်ချင်း မလုံခြုံသောနေရာတနေ ထွက်ခွာပါ။
- တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ အကူအညီကို လက်မခံခင် (သို့) ထိုသူအိမ်မှာ မနားခိုခင် (သို့) ထိုသူရဲ့ တားတိမ်ခိုခင် ထိုသူရဲ့ နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးကတ်ကို ပြခိုင်းပါ။ အကယ်၍ တာဝန်ရှိသူများ အနီးနားမှာရှိရင် သူတို့ကို စစ်ဆေးခိုင်းပါ။

အထက်ပါအချက်လက်တွေကို လိုက်နာခြင်းက သင့်ကို အန္တရာယ်ကနေ မတူရှောင်စေရန်နဲ့ စိတ်ရင်းနဲ့ ကူညီပေးမယ့်သူကို ရှာတွေ့ဖို့ အထောက်အကူပြုပါတယ်။

ကလေးများနဲ့အတူ တေးကင်းစွာခရီးသွားနိုင်ရန်

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

သင်လုပ်နေသမျှတွေဟာ သင့်ကလေးတွေကို ကာကွယ်ပေးဖို့အတွက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ သာယာနှစ်ကောင်းမွန်တဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ဖြစ်ပါတယ်။

သင်ကလေးတွေကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားနှိပ်စက်မှုမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်

- မည်သူကမျှ သူတို့ကို ထိခွင့်၊ ကိုင်ခွင့်မရှိဘူးဆိုတာ ကလေးတွေကို သင်ပြပေးထားပါ။
- အရေးကြီးလာရင် ပြင်းတတ်ဖို့၊ အော်တတ်ဖို့၊ အတူညီတောင်းတတ်ဖို့ သင်ပေးထားပါ။
- ဘယ်နေရာတွေ၊ ဘယ်လိုလူတွေက အန္တရာယ်ရှိတယ်ဆိုတာ ရှင်းပြထားပါ။ သင်ပေးထားပါ။
- အကယ်၍ အနိုင်ကျင့်ခံခဲ့ရလျှင်လည်း ကလေးတွေပြောတာကို ယုံကြည်ပါ။ အခုလိုဖြစ်ရတာဟာ သူတို့ရဲ့ အပြစ်မဟုတ်ကြောင်း၊ သင်က သူတို့ကို အမြဲခံရစ်ကြောင်းပြောပါ။

အခုအချက်တွေဟာ လုပ်ဆောင်ဖို့ခက်ခဲတာ ကျွန်ုပ်တို့နားလည်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုလို ကလေးတွေနဲ့ စကားပြောခြင်းဟာ သူတို့ရဲ့ စိတ်ကို လုံခြုံပေးနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့က သင်အတွက် ဂုဏ်ယူပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ချစ်တဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက် သေသွားခဲ့လျှင် ကလေးတွေကို ကူညီအားပေးခြင်း

- စကားလုံးရိုးရှင်းရှင်းရှင်းကို သုံးပြီး သေဆုံးသွားကြောင်း၊ ပြန်မလာနိုင်တော့တဲ့အကြောင်း ကလေးတွေကိုရှင်းပြပေးပါ။
- အုပ်ထိန်းသူ သေဆုံးခဲ့လျှင် အခုချိန်တစ်ချိန် ကလေးတွေကို ဘယ်သူက စောင့်ရှောက်သွားမယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ရှင်းလင်းအောင် ပြောပြပါ။
- သင့်ကလေးခံစားရသူမျှကို နားထောင်ပြီး လက်ခံပေးပါ။ ကလေးတွေက ပျော်ရွှင်နေပုံပေါက်နိုင်သော်လည်း ဝမ်းနည်းနေတတ်ပါတယ်။
- သေဆုံးသွားသူကို နှုတ်ဆက်ဖို့ ကလေးတွေနဲ့အတူ တစ်ခုခု ပြုလုပ်ပါ။ (ဥပမာ သံချင်း၊ နှုတ်ဆက်စာ၊ နှုတ်ဆက်ဆုတောင်းလေးဖြစ်ဖြစ်)

သင်လဲ နာကျင် ခံစားနေရမယ့်ဆိုတာ ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်ပါတယ်။ ခဏလောက် ငြိမ်သက်ပြီး အသက်ဝဝရှုလိုက်ပါ။ သင်ကိုယ်သင် ဂုဏ်ယူပါ။

ဝင်ကြည့်ရန် ဤ QR ကုဒ်ကို စကင်ဖတ်ပါ။
ukraineparenting.com