

ဆိုးရွားသောအခြေအနေတွင် ကလေးများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။

ဆိုးရွားသော အခြေအနေများတွင် ကလေးများ၏ အဖြစ်များသော တုံ့ပြန်မှုများ

ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်အန္တရာယ်ကိုခြိမ်းခြောက်နေသည့် အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ယခင်နှင့်မတူ ကွဲပြားခြားနားသောပုံစံဖြင့် တုံ့ပြန်မှုများ ဖြစ်နိုင်သည်။ ကလေးများတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော တုံ့ပြန်မှုအချို့မှာ-

- ခေါင်းကိုက်ခြင်း နှင့် ဗိုက်နာခြင်း ကဲ့သို့သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မကျေနပ်ချက်များ
- အစာစားချင်စိတ်နှင့်ဆိုင်သည့်ပြောင်းလဲမှုများ
- အိပ်မက်ဆိုးများ သို့မဟုတ် ညဘက်တွင် ကြောက်လန့်မှုများကြောင့် အိပ်မရခြင်း၊ ညဘက်တွင် အော်ဟစ်ယောင်ယမ်း ဖြစ်စေနိုင်ခြင်း။
- မည်သည့်ကိစ္စကိုမဆို အာရုံစိုက်ရန် ခက်ခဲခြင်း။
- ကြောက်ရွံ့ခြင်း။
- ပစ္စုပ္ပန်နှင့် အနာဂတ်အတွက် စိုးရိမ်စရာခြင်း။
- ငယ်ငယ်ကတည်းက အိပ်ရာထဲတွင် ရှူပေါက်ခြင်း၊ မိဘကို တွယ်တာတာ ဒါမှမဟုတ် တစ်ယောက်တည်း မဖြစ်ချင်တာ၊ မကြာခဏ ငိုတာ၊ လက်မစုပ်တာ စတဲ့ အပြုအမူတွေ ပါပါတယ်။
- စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် ရန်လိုခြင်း။
- ရှက်ကြောက်ခြင်းနှင့် အထီးကျန်ခြင်း။



ကလေးများအား ကူညီစောင့်ရှောက်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာလုပ်နိုင်သနည်း

အထက်ဖော်ပြပါ တုံ့ပြန်မှုအားလုံးသည် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော တုံ့ပြန်မှုများဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့အနက်မှ တစ်ခုရှိတိုင်း စိတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်နှင့် ပြသသင့်သည်ဟု မဆိုလိုပါ။ ကလေးအများစုသည် အခြေအနေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် သင်ယူနိုင်သောကြောင့် ကောင်းစွာပြန်လည်ကောင်းမွန်စေရန် ဆေးလိုအပ်သည်ဟု မဆိုလိုပါ။ သူတို့၏အခြေခံလိုအပ်ချက်များ ပြည့်မီပြီး ၎င်းတို့ချစ်ရသူများ၏ဂရုစိုက်မှုနှင့် အာရုံစိုက်မှုများကို မှီခိုအားကိုးနိုင်ပါက လုံခြုံသည်ဟု ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကလေးများအား ဒေါသထွက်စေရန် သို့မဟုတ်

အပြစ်ပေးခြင်းမပြုရန် ကြိုးပမ်းခြင်း နူးညံ့သိမ်မွေ့သောနည်းဖြင့် ပြောဆိုခြင်းအားဖြင့် ၎င်းတို့၏တုံ့ပြန်မှုများကို နားလည်ထိန်းချုပ်နိုင်စေရန် ကလေးများအား ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

ကလေးများအတွက် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများသတ်မှတ်ပေးခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို လျော့ပါးစေပြီး ၎င်းတို့နှင့် အချိန်ဖြုန်းခြင်း၊ ကစားခြင်း သို့မဟုတ် ပုံပြင်များဖတ်ပြခြင်းအားဖြင့်လည်း ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။



ကလေးများနှင့် ဂိမ်းကစားရန် စိတ်ကူးများ

- ❖ လက်ခုပ်တီးပြီး ဖမ်းခြင်း- လက်ခုပ်တီးသံ (တစ်ကြိမ်) ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လက်တစ်ဖက်ကို ပွတ်ဆွဲခြင်းဖြင့် စိတ်ကူးယဉ်ဘောလုံးကို အခြားသူတစ်ဦးထံ ပစ်ချပါ။ လက်ခံရရှိသူသည် လက်ခုပ်တီးသံ (တစ်ကြိမ်) ဖြင့် စိတ်ကူးယဉ်ဘောလုံးကို ကိုင်ဆောင်သည်။ ဘောလုံးကို ကျော်ဖြတ်နိုင်စေရန်အတွက် ပစ်ချသူသည် ဦးစွာ မျက်လုံးချင်းဆုံရမည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အဖွဲ့အတွက် စည်းချက်တစ်ခု ထူထောင်ရန်ဖြစ်သည်။ အုပ်စုလိုက်ချိတ်ဆက်မှုကို လည်း အားပေးသည်။
- ❖ မျက်နှာပါသော မီးပုံးပျံများ- ဂျုံမှုန့်ဖြင့် ထည့်ထားသော အရောင်အမျိုးမျိုးရှိသော ဘောလုံးများ။ မတူညီသော ခံစားချက်/ခံစားချက်များကို ကိုယ်စားပြုသော မျက်နှာများကို ဆွဲပါ။ စက်ဝိုင်းပုံစံ လုပ်ပြီး မီးပုံးပျံများပေါ်တွင်မျက်နှာများကို ၎င်းတို့စိတ်ကြိုက်ရေးဆွဲခိုင်းပါ။
- ❖ အသက်ရှူရန် ကတ်များ- မတူညီသော ဂျီဩမေတြီပုံစံများကို ကတ်တစ်ခုပေါ်တွင် ဆွဲပါ။ ကလေးများသည် မျဉ်းတစ်ကြောင်းစီကို လက်ညှိုးဖြင့် လိုက်၍ အသက်ရှူသွင်းခြင်း၊

ကလေးများအား ကူညီစောင့်ရှောက်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာလုပ်နိုင်သနည်း

ကလေးများသည် အခြားသူများကို ကူညီပေးနိုင်သည်ဟု ခံစားရသောအခါ အခြေအနေတစ်ခုကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်သောကြောင့် ၎င်းတို့အတွက် အရေးကြီးသည်ဟု ခံစားစေနိုင်သော အခွင့်အလမ်းများ ပေးစွမ်းရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ မည်မျှသေးငယ်သည်ဖြစ်စေ ကောင်းမွန်ပြီး အသုံးဝင်တဲ့အရာတစ်ခုကို လုပ်သောအခါ သူတို့ကို ချီးကျူးဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။

တခါတရံတွင် ကလေးသည် လူကြီးများက ဘာလုပ်စေချင်သည်ကို နားမလည်သောကြောင့် တလွဲလုပ်တတ်ပါသည်။ အချို့သော လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်းတိကျသော ညွှန်ကြားချက်များပေးရန် လိုအပ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ တောင်းဆိုသည့်ပုံစံအတိုင်း ပြုမူသောအခါတွင် ၎င်းတို့အား ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ကလေးတွေက သူတို့ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က လူကြီးတွေ ဘာလုပ်နေလဲ ဆိုတာကို ရှုမှတ်ပြီး သင်ယူတယ်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ကောင်းမွန်မှုကန်သောအပြုအမူများကို ပြသရန် အရေးကြီးပြီး တချိန်ထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြီးပြည့်စုံသောစောင့်ရှောက်မှုပေးသူဖြစ်ရန် မလိုအပ်ကြောင်း မှတ်သားထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ နည်းလမ်းအသစ်များကို သင်ယူခြင်းသည် အချိန်ယူရန်လိုအပ်ပါသည်။



ကျွန်ုပ်တို့သည် ကလေးများအား ဖြစ်ပျက်နေသည့်အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်သည့် မှန်ကန်သောအချက်အလက်များကို ပေးနိုင်ပါသည်။ အဖြစ်မှန်များကို နားလည်ပြီး ကိုင်တွယ်နိုင်ကြောင်း သေချာစေရန် ၎င်းတို့၏ အသက်အရွယ်ပေါ်မူတည်၍ အသုံးပြုမည့် စကားလုံးများကို ပြောင်းလဲနိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့ သိလိုသည်ထက် အချက်အလက်များ ပိုမိုပေးရန် မလိုအပ်ပါ။ ကလေးနဲ့ စကားပြောတဲ့အခါ သူတို့ကို အာရုံစိုက်ပြီး မျက်လုံးချင်းဆုံဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒါက သူတို့ကို လုံခြုံပြီး ယုံကြည်မှုရှိစေပါတယ်။

သူတို့ဘယ်လိုခံစားရလဲ မေးပြီး သူတို့ပြောချင်တာကို မျှဝေခွင့်ပေးပါ။ သူတို့ရဲ့ခံစားချက်တွေကို နားထောင်ပြီး နားလည်အောင်ကြိုးစားနိုင်ပါတယ်။ သူတို့ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ စိတ်ဆိုးစရာအဖြစ်အပျက်အကြောင်း သူတို့ကို ပြောခိုင်းဖို့ အတင်းဖိအားမပေးသင့်ဘူးဆိုတာ သတိရပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ခံစားချက်များကို ခံစားချက်များကိုဖော်ပြရန် မှားယွင်းသော သို့မဟုတ် မကောင်းမွန်သောနည်းလမ်းမရှိပါ။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကလေးကို ငိုခွင့် စိတ်ဆိုးခွင့် ပေးရပါမည်။ သို့မဟုတ်ပါက သူတစ်ယောက်တည်း ခံစားရပြီး နားလည်မှုလွဲသွားနိုင်ပါသည်။ ဝမ်းနည်းခြင်းဆိုတာ ဘဝရဲ့တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်တယ်ဆိုတာ ကလေးတွေနားလည်အောင် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ၊ လူကြီးတွေမှာ တစ်ခါတလေ ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေရှိတတ်သလို တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ရင်ဖွင့်ပြောပြခြင်းအားဖြင့် စိတ်ဖြေနိုင်ပါတယ်။

အပိုအကူအညီကို ဘယ်အချိန်မှာ ရှာရမလဲ-

ကလေးတွင် အောက်ပါအချက်များရှိပါက ကျွမ်းကျင်သောအကူအညီကို ရယူသင့်သည်-

- အလွန်ပြင်းထန်သော သို့မဟုတ် ကြာရှည်သောတုံ့ပြန်မှုများ (ဥပမာ၊ စိတ်ရှုပ်စရာဖြစ်ရပ်ပြီးနောက် တစ်လကျော်ကြာလာပါက)
- ပုံမှန်နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုတွေကို မလုပ်နိုင်တော့ရင်
- ကလေးက မိမိကိုယ်ကိုနာကျင်အောင်လုပ်နေ/ပြောနေတယ်ဆိုရင် သို့မဟုတ် တခြားသူတွေကို ထိခိုက်စေတဲ့ အတွေးတွေကို ပြောနေတယ်ဆိုရင်
- လူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရ ခက်နေရင်
- ထိတ်လန့်စရာအမှတ်တရများ သို့မဟုတ် စိတ်ဆိုးစရာအဖြစ်အပျက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး အိပ်မက်ဆိုးများရှိနေပါက၊
- စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေတဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို လိုအပ်သည်ထက် ပိုပိုပြီး ရှောင်နေတယ်ဆိုရင်
- အန္တရာယ်ရှိသောအခြေအနေအပေါ် တုံ့ပြန်မှုများသည် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ပိုမိုဆိုးရွားလာပါက ။

ဤအကြောင်းအရာကို MHPSS.net မှ 2023 ခုနှစ်အတွင်း ဖြစ်ပွားခဲ့သော ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း ရေကြီးရေလျှံမှုဒဏ်ခံရသော အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအား ထောက်ပံ့ရန်အတွက် ဖန်တီးထားပါသည်။ ဤအကြောင်းအရာအား UNICEF Myanmar Child Protection-MHPSS Team မှ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ထားပါသည်။

