



# COVID-19 ရောဂါကူးစက်ပျံ့ပွားမှုကာလအတွင်း စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပိုင်း၊ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာတို့နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ကလေးမိဘများနှင့် ကလေးများကို စောင့်ရှောက်နေသူများအတွက် သတင်းစကားများ (Version 1. 0)

(Updated as of 11.5.2020)

၁. ကလေးများရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုများ၊ ဝမ်းနည်းခြင်းကြောက်ရွံ့ခြင်းများကို အပေါင်းလက္ခဏာ ဆောင်သော (ကောင်းမွန်သော) နည်းလမ်းများဖြင့် ဖော်ပြနိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။ ကလေးတိုင်းမှာ သူ့နည်းသူဟန်နှင့် ဖော်ပြနိုင်ကြပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးများသည် ၎င်းတို့ သဘောကျသည့်ကစားနည်းများ ကစားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပုံဆွဲခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ကလေးများ၏ အတွေးများနှင့် ခံစားချက်များကို ဖော်ပြနိုင်ရန် စီစဉ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ကလေးများသည် လုံခြုံပြီး ကူညီဖေးမမှုရှိတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ သူတို့ရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုများနှင့် စိတ်ခံစားချက်များကို ဖော်ပြလိုက်ခြင်းဖြင့် သူတို့ရဲ့စိတ်သောကများ လျော့ပါးသွားနိုင်ပါတယ်။
၂. ကလေးများအတွက် လုံခြုံစိတ်ချရသည်ဟု ယူဆပါက သူတို့ကို သူတို့ရဲ့ မိဘဆွေမျိုးများနဲ့ နီးနီးကပ်ကပ် နေနိုင်ရန်စီစဉ်ပါ။ ကလေးများကို သူတို့အား အနီးကပ်စောင့်ရှောက်သူများနှင့် တတ်နိုင်သမျှမခွဲရန် လိုအပ်ပါတယ်။ ခွဲခြားထားရန်လိုအပ်သည့် အခြေအနေမျိုးတွင်လည်း သင့်တော်သောစောင့်ရှောက်သူ (ဥပမာ - လူမှုဆက်ဆံရေးလုပ်သားများ) ကို စီစဉ်ပေးရန် အရေးကြီးပါတယ်။ ထိုအချိန်မျိုးတွင် ပုံမှန်ကြည့်ရှုနေရန် လိုအပ်ပါတယ်။ မိဘဆွေမျိုးများနှင့် ခွဲနေရပါကလည်း ပုံမှန်ဆက်သွယ်နေရန်မှာ အရေးကြီးပါတယ်။ တစ်နေ့ (၂)ခါ ဖုန်းဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ အင်တာနက်ဖြင့်သော်ကောင်း ကလေးများ၏ အသက်အပိုင်းအခြား အလိုက် သင့်တော်သောနည်းကို သုံး၍ ဆက်သွယ်နေသင့်ပါတယ်။
၃. ကလေးကို အိမ်ထဲတွင်သာ နေခိုင်းရမည်ဆိုပါကလည်း နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်နေကြ လှုပ်ရှားမှုများကို တတ်နိုင်သမျှ စီစဉ်လုပ်ဆောင်ပေးသင့်ပါတယ်။ ကလေးကို ကစားနေကြအတိုင်း ဆက်ကစားစေပါ။ ပြောဆိုဆက်သွယ်နေကြလူများနှင့် ဆက်သွယ်ပါ။ အပြင်လူများနှင့် မဆက်သွယ်သည့်တိုင် မိသားစုအတွင်း ကလေးအတွက် အချိန်ပေးပြီး ပြောဆိုဆက်သွယ်နေရန် အရေးကြီးပါတယ်။
၄. အခက်ခဲကာလအတွင်း ကလေးများသည် မိဘများအပေါ် ပိုမိုတွယ်ကပ်ခြင်း၊ တောင်းဆိုမှုများ ပိုမိုတောင်းဆိုလာခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်မှာ ဓမ္မတာဖြစ်ပါတယ်။ COVID-19 နှင့် ပတ်သက်ပြီး ကလေးများရဲ့ အသက်အရွယ်ကိုမူတည်ပြီး ပြောဆိုဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။ သတင်းအချက်အလက်များကိုလည်း ပေးသင့်ပါတယ်။ ကလေးများက သိလိုသည်

ဆိုပါက သူတို့ကိုပြောပြခြင်းသည် သူတို့ရဲ့ပုပင်မှုကို သက်သာစေပါတယ်။ အခက်အခဲ  
ကာလမှာ လူကြီးတွေ၏ ခံစားချက်များကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်သလဲဆိုတာကို ကြည့်ပြီး  
ကလေးများသည် သူတို့ရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက်များကို ရင်ဆိုင်ရန် စဉ်းစားနည်းလမ်း  
ရှာကြပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေးစီမံချက်နှင့်  
ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ  
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန  
၁၁-၅-၂၀၂၀