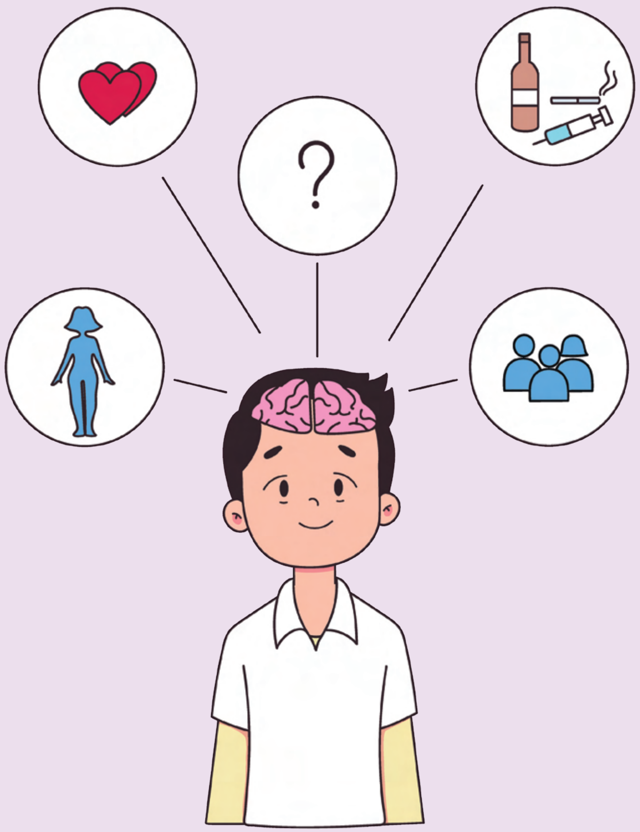
ဆယ်ကျော်သက်ဘဝဆိုတာ. . .

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဆိုတာ **ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ တွေးခေါ်မှုဆိုင်ရာ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုနဲ့ အပြုမူပိုင်းဆိုင်ရာ**တွေမှာပါ ကြီးမားတဲ့ပြောင်းလဲမှုတွေ ကြုံရတဲ့အချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပြောင်းလဲမှုတွေကို နားလည်ထားခြင်းက သင့်ရဲ့ဆယ်ကျော်သက် သားသမီးကို ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ကူညီပံ့ပိုးမှုတွေနဲ့ လမ်းညွှန်မှုတွေကို ပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။



ဆယ်ကျော်သက်များရဲ့ အနာဂတ်အတွက် ပံ့ပိုးပေးခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်များရဲ့ အနာဂတ်ဘဝ လှပ၊အောင်မြင်ဖို့ မိဘတစ်ဦးအနေနဲ့ ဒီအရာတွေကို ပံ့ပိုးကူညီပေးပါ။

ပညာရေး

ကြိုးစားရန် တိုက်တွန်းပါ၊
ဝါသနာပါရာကို ပံ့ပိုးပေးပါ၊
ဆရာများနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

ကိုယ်ကာယကျန်းမာရေး

ပြည့်ဝမျှတသောအာဟာရ၊ အိပ်ချိန်စားချိန်မှန်ခြင်း၊ နေ့စဉ်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု စသော ကျန်းမာရေး အလေ့ကျင့်ကောင်းများကို မြှင့်တင်ပေးပါ။။

စိတ်ကျန်းမာရေး

စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု သို့မဟုတ် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းတို့ရဲ့ လက္ခဏာများကို သတိထားပါ။ အန္တရာယ်ကင်းသော ဖြေရှင်းနည်းများကို သင်ကြားပေးပါ။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများ

သူငယ်ချင်း၊ ချစ်သူရည်းစားနှင့် မိသားစုဆက်ဆံရေးတို့ကို ကောင်းမွန်စွာ တည်ဆောက်နိုင်ရန်နှင့် မှန်ကန်စွာ ထိန်းညှိတတ်စေရန် လမ်းညွှန်ပေးပါ။

အန္တရာယ်အမူအကျင့်များမှ ကာကွယ်ခြင်း

ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်း၊ ယာဉ် မဆင်မခြင်မောင်းနှင်ခြင်းစသော အပြုအမူများ၏ အန္တရာယ်နှင့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများအကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ လိုအပ်လျှင် အကူအညီရယူပါ။

ဒီဂျစ်တယ် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး

ဖုန်း/အင်တာနက်ကို အချိန်သတ်မှတ်သုံးတတ်စေရန် လေ့ကျင့်ပေးပါ။ အင်တာနက်ကို ဘေးကင်းစွာအသုံးပြုတတ်စေရန်နှင့် အွန်လိုင်းအနိုင်ကျင့်မှုများမှ ကာကွယ်တတ်စေရန် သင်ကြားပေးပါ။

ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးအတွက် မိဘများရဲ့ အခန်းကဏ္ဍ

မိဘတွေဟာ ဆယ်ကျော်သက်သားသမီးများရဲ့ ဘဝအတွက် အရေးပါတဲ့ အခန်းကဏ္ဍမှာ အမြဲရှိကြပါတယ်။ သားသမီးတွေရဲ့ အရေးပါတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတိုင်းကို လွမ်းမိုးထားပြီး ဘဝရဲ့ လမ်းကြောင်းမှန်တွေကို ညွှန်ပြပေးနိုင်ကြပါတယ်။

- သားသမီးများအတွက် စံနမူနာကောင်းဖြစ်ပါစေ။
- ကိစ္စတိုင်းကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောဆိုရဲအောင် သားသမီးနှင့် လက်ပွန်းတတည်းနေပါ။
- ခက်ခဲတဲ့အချိန်တိုင်းမှာ အတူရှိနေပေးပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုပေးပါ။
- ဘယ်အရာကို ခွင့်ပြုမယ်/ခွင့်မပြုဘူး စသဖြင့် ကန့်သတ်ချက်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသတ်မှတ်ပါ။
- အရွယ်နဲ့ကိုက်ညီသော ထိုက်သင့်တဲ့ လွတ်လပ်မှုကိုပေးပါ။
- သားသမီး၏ ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့်ကို မထိပါးစေဘဲ မျက်ခြေမပြတ်စောင့်ကြည့်ပါ။

မိမိကိုယ်ကိုယ် အကောင်းဆုံးပြင်ဆင်ပါ

ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းဟာ စိန်ခေါ်မှုတွေရှိနိုင်ပေမဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်မှုမှန်ကန်ခဲ့လျှင် ကလေးအတွက်ကော မိသားစုအတွက်ပါ အကျိုးကျေးဇူးတွေလည်း အများကြီးရရှိနိုင်ပါတယ်။ မှန်ကန်တဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်မှုတွေပေးနိုင်ဖို့ မိဘတွေကိုယ်၌လည်း လိုက်နာရမယ့်အချက်တွေရှိပါတယ်။

- မိမိကလေးအကြောင်းကို မိမိသာအသိဆုံးမို့ ယုံကြည်မှုအပြည့်နဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်ပါ။
- မိမိကိုယ်တိုင်လည်းကျန်းမာနေဖို့နဲ့ လိုအပ်တဲ့ပညာဗဟုသုတတွေရှိဖို့ အချိန်ပေးပြင်ဆင်ပါ။
- လိုအပ်ပါက ကျွမ်းကျင်သူတွေကို ဆက်သွယ်ပြီး အကြံဉာဏ်ရယူပါ။
- ကလေးရဲ့ တိုးတက်မှု၊ အောင်မြင်မှုတိုင်းကို ဘယ်လောက်ပဲသေးငယ်ပါစေ အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။
- မိသားစုအတူရှိချိန်တိုင်းကို တန်ဖိုးထားပြီး ပျော်ရွှင်စွာဖြတ်သန်းပါ။

ဆွေးနွေးပါ၊ တိုင်ပင်ပါ၊ အကူအညီရယူပါ။

ဆယ်ကျော်သက်တွေဆိုတာ ပန်းပင်လေးတွေလိုပါပဲ၊ ပြုစုပျိုးထောင်တဲ့သူအပေါ် မူတည်ပြီးပြောင်းလဲတတ်ကြပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တစ်ဦးရဲ့ မိဘဖြစ်ရတာ စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်တာမို့ လိုအပ်လျှင် ကျွမ်းကျင်သူတွေ၊ ကူညီဖေးမနိုင်သူတွေဆီကနေ အကူညီရယူနိုင်ပါတယ်။

အကူအညီနဲ့ အချက်အလက်တွေရှာဖွေနိုင်တဲ့ နေရာတွေကတော့

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ
(ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ ကျန်းမာရေးပညာပေးသူများနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်များ)

ဆရာ/ဆရာမများ
(ကျောင်း၊ သင်တန်း၊ အားကစားရုံများမှ ဆရာများ၊ နည်းပြများ)

ရပ်ရွာလူထုဝန်ဆောင်မှုများ
(လူငယ်စင်တာများ၊ လူငယ်ကွန်ယက်များ၊ လူငယ်ပညာပေးအစီအစဉ်များ၊ မိသားစုပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်များနှင့် ဆယ်ကျော်သက် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ)

အွန်လိုင်းအရင်းအမြစ်များ
(ဆယ်ကျော်သက်နှင့် မိဘအုပ်ထိန်းသူများအတွက် ရည်ရွယ်ထားသော ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် ဝက်ဘ်ဆိုက်များ၊ social media platform များ)

ဆယ်ကျော်သက်မိဘ အစုအဖွဲ့များ
(အလားတူစိန်ခေါ်မှုများ ကြုံတွေ့နေရသော အခြားမိဘများနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း၊ အတွေ့အကြုံဖလှယ်ခြင်း)

World Health Organization
Myanmar

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း

မိဘအုပ်ထိန်းသူများအတွက် အကြံပြုချက်

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သားသမီးများကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းဟာ ပန်းဥယျာဉ်တစ်ခု စိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် ဆင်တူပါတယ်။ မှန်ကန်တဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်မှုနဲ့ လမ်းညွှန်မှုတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ ဆယ်ကျော်သက်သားသမီးအတွက် သာမက မိသားစုတစ်ခုလုံးအတွက်ပါ အနာဂတ်ကောင်းတွေကို ဖန်တီးပေးနိုင်ပါတယ်။