

# ကိရိယာစုတစ်ခု

## COVID-19 ကာလအတွင်း သင့်ကလေးအား

# နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ရာတွင် အကူအညီပေးရန်အတွက်

ရေးသားသူ- Brenna Cavanaugh, PsyD, BCBA-D, Courtney Aponte, PhD, & Kenneth Shamlan, PsyD, BCBA-D



နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ခြင်းသည် အရေးကြီးပြီး COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ရပ်တန့်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အား အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။ ယခုအချိန်၌ နေရာအများစုတွင် လူအများအနေဖြင့် နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ရန် လိုအပ်နေပါသည်။ သင့်သည် အပြင်သို့ထွက်ပါများလာသောကြောင့် သင့်အနေဖြင့် သင့်ကလေး၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု၊ နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်နိုင်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုစိုးရိမ်မကင်း ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

သင့်ကလေးသည် နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ရန် လိုလားနှစ်သက်မှုမရှိဘဲ တပ်ဆင်ထားသည့်အချိန်တွင် မသက်သာခံစားရနိုင်ပါသည်။ နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ခြင်းသည် စိတ်သောကရောက်နေသော အာရုံခံစားမှုကွဲပြားချက်များရှိနေသောကလေးများနှင့် အော်တစ်ဇင်လက္ခဏာရှိသည့် ကလေးများအတွက် အမှန်တကယ်ပင် အခက်အခဲဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေးသည် နှာခေါင်းစည်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သော သူတို့၏ မျက်နှာ၊ ဦးခေါင်းနှင့် နားရွက်များရှိ အထိအတွေ့ပေါ်တွင် အလွန်အလွန်အထိမခံနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။ အချို့ကလေးများသည် နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်စေသည့်အခါ ပို၍ပင် အထိတ်တလန့် ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။ အချို့ကလေးများသည် နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ထားသည့်အခါ တွေ့မြင်ရသည့် ၎င်းတို့၏ သို့မဟုတ် အခြားသူများ၏ ပုံစံသွင်ပြင်များကို နှစ်သက်မည်မဟုတ်ဘဲ ကြောက်ရွံ့မှုကို ခံစားရစေနိုင်ပါသည်။ အချို့ကလေးများကမူ နှာခေါင်းစည်းသည် ပုံစံသွင်ပြင်ကွဲပြားနေပြီး ကွဲပြားမှုရှိနေသည့်တစ်စုံတစ်ခုကို လုပ်ဆောင်ခြင်းမှ ၎င်းတို့အတွက် ခက်ခဲသည့်အတွက် နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ခြင်းကို ကြိုက်နှစ်သက်မည်မဟုတ်ပါ။

# အောင်မြင်မှုရရှိရန်အတွက် အကြံပေးချက်များ

သင့်ကလေးအား သက်တောင့်သက်သာစွာ ခံစားရစေရန် သင်ကူညီပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းအချို့ကို ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

## 1။ သင်ရရှိသည့် နှာခေါင်းစည်းအမျိုးအစားနှင့် သင့်ကလေးက နှာခေါင်းစည်းအား တပ်ဆင်အသုံးပြုမည့်နည်းလမ်းကို စဉ်းစားသုံးသပ်ကြည့်ပါ။

သင့်ကလေးသည် အောက်ပါအခြေအနေများရှိလျှင် နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်အသုံးပြုနိုင်ခြေ ပိုမိုရှိနိုင်ပါသည်။  
နှာခေါင်းစည်းတွင် ကလေးများနှစ်ခြိုက်သည့် အရောင်၊ အားကစားအသင်း၊ ဇာတ်ကောင် သို့မဟုတ် ၎င်းတွင် အထူးစိတ်ဝင်စားစေသည့်အရာတစ်ခုခု ရှိခြင်း။

- **ShopDisney.com** သည် ၎င်း၏ လူကြိုက်အများဆုံးဇာတ်ကောင်များနှင့် ရုပ်ရှင်ဇာတ်ဝင်ခန်းအချို့၏ ပုံနှိပ်ရုပ်ပုံအမြောက်အမြားကို ရောင်းချလျက်ရှိပါသည်။
- **Amazon.com** သည် စပိုက်ဒါမန်း၊ ဒိုင်နိုဆောများ၊ ပြောက်ကျားဝတ်စုံ၊ အလံများကဲ့သို့ ပုံနှိပ်ရုပ်ပုံများပါရှိသည့် နှာခေါင်းစည်းအမြောက်အမြားကို ရောင်းချလျက်ရှိပါသည်။
- **OldNavy.com** သည် ပုံစံအမျိုးမျိုးရှိသော ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သည့် နှာခေါင်းစည်းအထုပ်မျိုးစုံကို ရောင်းချပေးပါသည်။
- **Etsy.com** တွင် လူကြိုက်များသည့် ဇာတ်ကောင်းများပါဝင်သည့် နှာခေါင်းစည်းများကို ရောင်းချသည့် CarpeDiemWorkshoppe ကဲ့သို့ ဒီဇိုင်းအမျိုးအစားအမျိုးမျိုးကို ရောင်းချပေးနေသည့် အရောင်းသမားများရှိပါသည်။



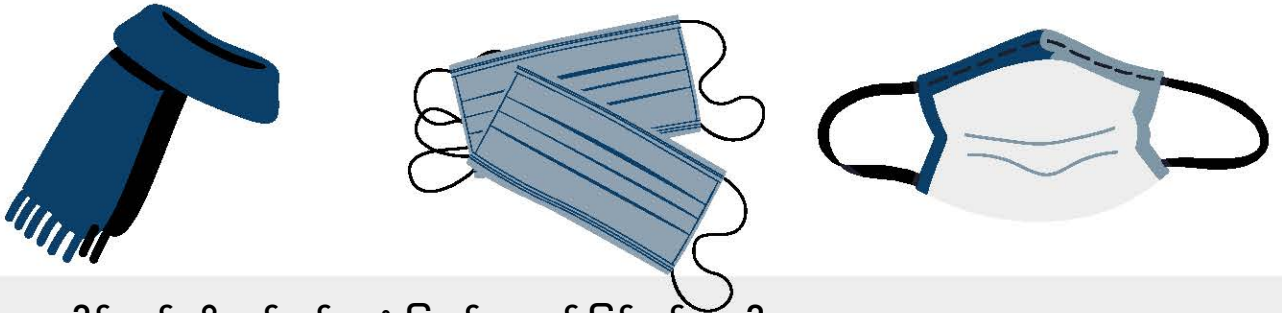
## သင့်ကလေးက နှာခေါင်းစည်းကို ပိုမိုသက်တောင့်သက်သာရှိကြောင်း တွေ့နိုင်ပါသည်။

- **နှာခေါင်းစည်းသိုင်းကြိုးများ သို့မဟုတ် နားအုပ်များကို** အွန်လိုင်းရှိ Amazon သို့မဟုတ် Etsy ကဲ့သို့သော ဝတ်ဆိုင်များတွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့က ဖိအားကို နားများ၏ နောက်ဘက်တွင် မကျရောက်စေဘဲ (မျက်မှန်ကိုင်ခိုက် သိုင်းကြိုးများကဲ့သို့) ဦးခေါင်း နောက်စေ့တွင် သက်ရောက်စေပါသည်။
- **နှိပ်ကြယ်သီးများပါဝင်သော** နှာခေါင်းစည်းကို ချိတ်ထားသည့် ခေါင်းပတ်အသုံးပြုခြင်း။ အဆိုပါပစ္စည်းများသည် နှာခေါင်းစည်းသိုင်း ကြိုးများကို ခေါင်းပတ်ပေါ်ရှိ နှိပ်ကြယ်သီးများနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်းဖြင့် နားများ၏ နောက်ဘက်မှ ဖိအားကိုလည်း ပပျောက်သွား စေပါသည်။ အမှန်တကယ်အားဖြင့် ၎င်းက ခေါင်းပတ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်အသုံးပြုရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။
- **လည်စွပ်များ။** "လည်စွပ်များ" ဟုခေါ်နိုင်သည့် မျက်နှာ-နှာခေါင်းအုပ်သည် လည်စည်းများသည် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို ဖုံးအုပ်ထားသော်လည်း နားများ၏ အောက်ဘက်နှင့် လည်ပင်းအပေါ်တွင် နေသားတကျရှိစေနိုင်သည့်အတွက် ၎င်းတို့ကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- **ဦးခေါင်းပတ်လည်တွင် ချည်နှောင်သည့် သိုင်းကြိုးများပါသော နှာခေါင်းစည်းများ။** ဤရွေးချယ်ခွင့်သည် ကြားသိရသည့်အတိုင်း ထပ်တူဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ဖိနပ်တွင် ချည်နှောင်ထားသည်နှင့် အလွန်တူပြီး သင့်ဦးခေါင်း၏ နောက်ဘက်ပတ်လည်တွင် ချည်နှောင်ထားသည့် နှာခေါင်းစည်းများဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါအထုံးများသည် တခါတရံတွင် ချည်သားများ ဖြစ်နေပြီး အချို့ထုတ်လုပ်သူများကမူ "ဆွဲသား" ပစ္စည်းကို ပိုမိုအသုံးပြုကြသည်။ ၎င်းတို့အများစုကို Amazon သို့မဟုတ် Etsy ကဲ့သို့ ဝတ်ဆိုင်များပေါ်တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ပုံနှိပ်ရုပ်ပုံများနှင့် ပုံစံများစွာဖြင့် ရောက်ရှိပါသည်။



## သင့်ကလေးအား ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်ခွင့်ပေးပါ

- ရွေးချယ်စရာတစ်ခုရှိခြင်းသည် လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးခြင်းဖြစ်၍ ကလေး "လုပ်ရမည့်" အရာကို ပိုမိုကောင်းမွန်ပုံပေါက်အောင် ပြုလုပ်ပေးသည်။ သင့်ကလေးက သင့်အား ပြောဆိုနိုင်ပါက ၎င်းတို့နှစ်သက်မှုရှိပြီး သက်တောင့်သက်သာ ခံစားရစေနိုင်စေမည့် အကြံပြုချက်များကို ရယူပါ။ သင့်အနေဖြင့် မဝယ်ယူမီ အချို့ရွေးချယ်ခွင့်များကို စမ်းသပ်ကြည့်လိုစိတ်ပင် ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် သင့်တွင် ရှိပြီးသား တစ်ခါသုံး နှာခေါင်းစည်းအား နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် (နားရှက်များပေါ်တွင် ဝတ်ဆင်သည့် သိုင်းကြိုးများ ကတစ်လှည့် နှာခေါင်းစည်းသိုင်းကြိုး ပါသကဲ့သို့ သင်သည် ကြိုးများကို ချည်နှောင်ထားခြင်း ကတစ်လှည့်) နှာခေါင်းစည်းကို အသုံးပြုခြင်းကြည့်ပါ။ "လည်စွပ်" အဖုံးက မည်သို့ခံစားမှုကို ရရှိစေနိုင်ကြောင်းကို ပြသရန် သင်သည် လည်စည်း သို့မဟုတ် ရှပ်အင်္ကျီကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



## 2။ နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်အသုံးပြုရန်အတွက် ပြင်ဆင်ပေးပါ။

သင့်ကလေးက ၎င်း၏ နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ရန် မလိုအပ်မီ အောင်မြင်မှုရရှိစေရန်အတွက် သင်က သင့်ကလေးကို ပြင်ဆင်ပေးရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ ဤသည်မှာ ကလေးအပေါ် မူတည်ပြီး ပြောင်းလဲနိုင်သော်လည်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုနှင့် လေ့ကျင့်မှုကို အထပ်ထပ် ပြုလုပ်ရနိုင်ပါသည်။ အများပြည်သူစုဝေးသည့် အခင်းအကျင်းနေရာသို့ သွားရန်အတွက် မလိုအပ်သေးမီတွင် အနည်းဆုံး ရက်သတ္တတစ်ပတ် သို့မဟုတ် တစ်ပတ်သာသာလောက်တွင် စတင်လုပ်ဆောင်ရန် စဉ်းစားပါ။

- ရှင်းလင်းချက်များ- နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်အသုံးပြုခြင်းသည် အဘယ့်ကြောင့် အရေးကြီးသည်ကို သင့်ကလေးအား ရှင်းလင်းပြောဆိုပါ။ အချို့ကလေးများအနေဖြင့် တစ်စုံတစ်ခုကို လုပ်ဆောင်ရသည့် အကြောင်းရင်းကို အမှန်ပင် သိရှိလိုကြသည်။ သင့်ကလေးအနေဖြင့် အထိတ်တလန့်မဖြစ်စေရန် ဤရှင်းလင်းချက်သည် အပြုသဘောဆောင်သော ရှင်းလင်းချက်ဖြစ်စေရန် ကြိုးစားပါ။ ဥပမာအားဖြင့် သင်က "ငါ့ကိုယ်တိုင်ရော အခြားသူတွေအတွက်ရော ဘေးကင်းစေဖို့အတွက် နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်အသုံးပြုရတာဖြစ်တယ်။ နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်အသုံးပြုတဲ့အခါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဟာ လူတစ်ဦးကနေ အခြားတစ်ဦးဆီကို မရောက်ရှိနိုင်တော့ဘူး။ နှာခေါင်းစည်းတွေက ဗိုင်းရပ်စ်များ ရွေ့သွားနိုင်ခြင်းမှ တားဆီးပေးတယ်။"

- **စံပြုပြုလုပ်ခြင်း-** သင်ပထမဆုံးပြုလုပ်နိုင်သည့်အရာများအနက်တစ်ခုမှာ သင့်ကလေးအား သင်၏ နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်အသုံးပြုပုံကို ပြသခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုပြသမှုအပေါ် သင့်ကလေး၏ တုန်ပြန်ချက်ကို စောင့်ကြည့်ပြီး သင့်နှာခေါင်းစည်းအား သင်တပ်ဆင်အသုံးပြုသည့်အခါ သင်၏ ခံစားမှုအဆင့်ကို သက်တောင့်သက်သာရှိပါစေ။ သင့်ကလေးက သင့်အား မကြည့်ရှုဘဲ ရှောင်လွဲနေသလား သို့မဟုတ် စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်သွားသလား။ သင်နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်အသုံးပြုနေသည့်အခါ သင့်ကလေးက သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ အပြုအမူအတွင်း အခြားပြောင်းလဲမှုတစ်ခုခုကို ဖော်ပြသလား။ ထိုသို့ဆိုလျှင် သင်နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်အသုံးပြုနေသည့်အခါ သင့်ကလေးအား အပြုသဘောဆောင်သော ပျော်ရွှင်ဖွယ် အရာများနှင့် ဆက်စပ်ကြည့်မိစေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ သင်နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်အသုံးပြုသည့်အခါ အထူးလုပ်ဆောင်မှု သို့မဟုတ် ကစားနည်းတစ်ခုခုကို ပြုလုပ်ပေးပါ။
  - သင်သည် ဤလုပ်ဆောင်မှုအတွင်း ၎င်းတို့နှစ်သက်သည့် အရုပ်များ၊ အဆာသွပ်တိရိစ္ဆာန်ရုပ်များ သို့မဟုတ် ဇာတ်ကောင်များနှင့်အတူ ပါဝင်လျှင် သင့်ကလေးသည်လည်း နှစ်သက်လာနိုင်ပါသည်။ သင်သည် အဆိုပါကစားစရာများတွင် နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ပေးနိုင်ပြီး ၎င်းတို့၏ ကစားစရာ/ဇာတ်ကောင်သည်လည်း ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန် နှာခေါင်းစည်းကို မည်သို့တပ်ဆင်ကြကြောင်း ပြောဆိုနိုင်ပါသည်။



## ရုပ်ပုံသင်ထောက်ကူများ အသုံးပြုခြင်း

- **ရုပ်ပုံများ-** သင်သည် နှာခေါင်းစည်းများ တပ်ဆင်ထားသည့် အခြားလူပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ရုပ်ပုံများကို သင့်ကလေးအား ပြသနိုင်ပါသည်။ ဆရာဝန်များကဲ့သို့ လူတစ်ချို့သည် မျက်နှာကာနှင့် ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံကဲ့သို့သော ကာကွယ်ရေးအသုံးအဆောင်များကို ပိုမိုဝတ်ဆင်နိုင်ပါသည်။ ကလေးအချို့သည် ဤသို့ တွေ့မြင်ရခြင်းကို အထိတ်တလန့်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့ ပြင်ပထွက်မီနှင့် ပြင်ဆင်မပေးမီ ဤသည်ကို ပြသခြင်းဖြင့် ၎င်းက အကူအညီဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။



## လူမှုဇာတ်ကြောင်းများ



- **လူမှုဇာတ်ကြောင်းများ-** COVID19 အကြောင်းဖော်ပြထားသည့် လူမှုဇာတ်ကြောင်းများစွာကို ရရှိနိုင်ပြီး နှာခေါင်းစည်းများ အသုံးပြုမှုအကြောင်းကို အွန်လိုင်းတွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းက သင်ပုံမှန်အသုံးပြုသည့် စကားလုံးများကို အသုံးပြုရန်အတွက် လူမှုဇာတ်ကြောင်းကို ပြောင်းလဲရာတွင် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။ ဇာတ်ကြောင်းအတွင်း သင့်ကိုယ်ပိုင်ရုပ်ပုံများကို ထည့်သွင်းခြင်းကလည်း အထောက်အကူပြုပေးနိုင်ပါသည်။

- **ဗီဒီယိုများ-** ဖန်တီးထားပြီးထားသား YouTube ဗီဒီယိုအချို့က နှာခေါင်းစည်းအသုံးပြုခြင်းကို ရှင်းပြရာတွင် အထောက်အကူပြုပေးနိုင်ပါသည်။
  - [https://www.youtube.com/watch?v=lnP-uMn6q\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=lnP-uMn6q_U)
  - <https://www.youtube.com/watch?v=lgaKLpSxQag>

## 3။ သရုပ်ပြပုံစံများနှင့် ရှင်းလင်းချက်များဖြင့် မလုံလောက်သည့်အခါ-

အချို့ကလေးများသည် သက်တောင့်သက်သာခံစားမိနိုင်ရန်အတွက် နှာခေါင်းစည်းနှင့် ပတ်သက်၍ များစွာလေ့ကျင့်ပေးရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေးအား သက်တောင့်သက်သာရှိစေရန် နှာခေါင်းစည်းအား မိတ်ဆက်ပြသမှုကို သင်သည် ဖြည်းဖြည်းချင်း စတင်ရနိုင်ပါသည်။ သင့်အတွက် (သင်လိုအပ်သော မည်သည့်အဆင့်တွင်မဆို သင်စတင်နိုင်သည့်) အထောက်အကူပြုပေးနိုင်သော အဆင့်များကို ဤတွင် ဖော်ပြထားပါသည်-

### အဆင့် 1-

သင့်ကလေးအား နှာခေါင်းစည်းကို ပထမဆုံးအနေဖြင့် ထိတွေ့ရုံမျှ ထိတွေ့ပြီး လက်နှင့်ကိုင်တွယ်ကြည့်ရန် တိုက်တွန်းပါ။ မည်သို့ထိတွေ့ရမည်နှင့် မည်သို့ကိုင်တွယ်ရသည်ကိုလည်း ၎င်းတို့အား ပြသပေးနိုင်ပါသည် ("ကြည့်ထားနော်... ကဲ... မင်းတို့စမ်းကြည့်ဦး")။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်သည်ကို သင်က သင့်ကလေးအား ချီးကျူးမှုများစွာ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဤနည်းက အထောက်အကူပြုပါလျှင် သင့်ကလေးအား ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းအတွက် အနှစ်သက်ဆုံး အစားအစာကြွေးခြင်း သို့မဟုတ် အနှစ်သက်ဆုံး လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှုအတွက် အချိန်ပေးခြင်း ကဲ့သို့သော ချီးမြှင့်မှုကိုလည်း သင်က ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဤအရာကို သင့်ကလေးအတွက် ပျော်စရာဖြစ်အောင်ကြိုးစားပါ။

### အဆင့် 2-

သင့်ကလေးအား နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်အသုံးပြုခြင်းမရှိဘဲ ၎င်းတို့မျက်နှာနှင့် နှာခေါင်းစည်းအား တရင်းတနီး ထိတွေ့လာစေရန် ကူညီပေးပါ။ နှာခေါင်းစည်းနှင့် သင်၊ သင့်ကလေးမျက်နှာ၏ အစိတ်အပိုင်းအမျိုးမျိုး ထိတွေ့စေသည့် ကစားနည်းကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည် ("နှာခေါင်းကို ထိလိုက်... ကဲ... မင်း ဒါကို လုပ်လို့ရပြီ")။ နောက်ဆုံး၌ သင်သည် နှာခေါင်းစည်းကို အမှန်တကယ် တပ်ဆင်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ နှာခေါင်းစည်းအား တပ်ဆင်ထားသည့်ပုံစံဖြင့် နှာခေါင်းစည်းကို သင့်ကလေး၏ မျက်နှာပေါ်တွင် ထားနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ တစ်ကြိမ်လုပ်ဆောင်တိုင်း ချီးကျူးမှုများနှင့် ချီးမြှင့်မှုများများ အသုံးပြုရန် လိုအပ်ကြောင်း မှတ်သားပါ။



# သရုပ်ပြပုံစံများနှင့် ရှင်းလင်းချက်များဖြင့် မလုံလောက်သည့်အခါ

## အဆင့် 3-



သင့်ကလေးသည် အဆင့် 1 နှင့် 2 တို့ဖြင့် သက်တောင့်သက်သာရှိသည်ကို ခံစားရသည့်အချိန်သည် သင့်ကလေး၏ မျက်နှာတွင် နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ရန် ကြိုးစားသင့်သည့် အချိန်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေးအား နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ရုံတပ်ကြည့်ပြီး ချက်ချင်း ပြန်ချွတ်ပစ်ခြင်းဖြင့် စတင်နိုင်ပါသည်။ တဖန် သင်သည် ဤသို့လုပ်ဆောင်မှုကို သရုပ်လုပ်ပြနိုင်ပြီး ကစားသည့်အတိုင်း ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဤအဆင့်သည် သင့်ကလေးအတွက် ပိုမိုခက်ခဲမှုရှိနိုင်ပါသည်ဖြစ်ရာ သင့်အနေဖြင့် ၎င်းတို့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတစ်ကြိမ်ပြုလုပ်တိုင်း ၎င်းတို့အတွက် တစ်ကြိမ် ချီးမြှင့်ပေးရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည် ("အရင်ဆုံး နှာခေါင်းစည်းတပ်ပါ၊ ထို့နောက် M&M လုပ်တမ်း ကစားပါ")။ ၎င်းတို့ရရှိနိုင်မည့် ဆုလဒ်ကို ပြသရန်အတွက် ရုပ်ပုံထားရှိခြင်းက အကူအညီဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

## အဆင့် 4-



သင့်ကလေးက ၎င်း၏ ကိုယ်ပေါ်တွင် နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ခွင့်ပြုသည်နှင့် ၎င်းတို့သည် နှာခေါင်းစည်းကို ကြာကြာတပ်ဆင်အသုံးပြုသည့်အခါ သက်တောင့်သက်သာခံစားမိစေရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအတွက် တဖြည်းဖြည်းချင်း စတင်ပြီး ခပ်ဖြည်းဖြည်းချင်း လုပ်ဆောင်ပါ။ သင့်ကလေးအား နှာခေါင်းစည်းကို စက္ကန့်အနည်းငယ်ကြာရှုမှု တပ်ဆင်စေခြင်းဖြင့် အစပြု၍ ပြန်ချွတ်ခိုင်းပြီးလျှင် ၎င်းတို့ကို ချီးမြှင့်မှုပြုလုပ်ပါ။ တဖြည်းဖြည်းဖြင့် သင်သည် ကလေးများအား နှာခေါင်းစည်းကို ယခင်ကထက် အချိန်ကြာကြာ တပ်ထားပေးရန် တိုက်တွန်းနိုင်ပါသည်။ အချိန်မှတ်ကိရိယာများက ဤအတွက် လွန်စွာ အထောက်အကူပြုပေးနိုင်ပါသည်။ သင့်ဖုန်းပေါ်တွင် ဒေါင်းလုဒ်ရယူနိုင်သည့် ကလေးများနှစ်သက်သော အချိန်မှတ်ကိရိယာများနှင့် အချိန်ကိုက်ကိရိယာများစွာရှိပါသည် သို့မဟုတ် အင်တာနက်ပေါ်တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

### အချိန်မှတ်ကိရိယာများအတွက် ဝတ်ဆိုင်များ



## အဆင့် 5-



သင့်ကလေးသည် ၎င်းတို့၏ နှာခေါင်းစည်းကို အချိန်အနည်းငယ်ကြာ တပ်ဆင်၍ သက်တောင့်သက်သာရှိလာသည်နှင့် တီဗီကြည့်ရှုခြင်း သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုရိုက်ကူးခြင်းကဲ့သို့ နေအိမ်တွင်း၌ အခြားတစ်ခုခု လုပ်ဆောင်နေစဉ်တွင် ကလေးအား နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ခိုင်းကြည့်ပါ။ သင်က သင့်ကလေးအား နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်၍ လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်းကဲ့သို့ နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်၍လည်း သွားလာလှုပ်ရှားစေလိုမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းက နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ခြင်းကို အမှန်တကယ် အကျွမ်းတဝင်ရှိစေပြီး ကလေးများအနေဖြင့် နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်၍ အပြင်ထွက်ရန် အသင့်ဖြစ်စေပါသည်။

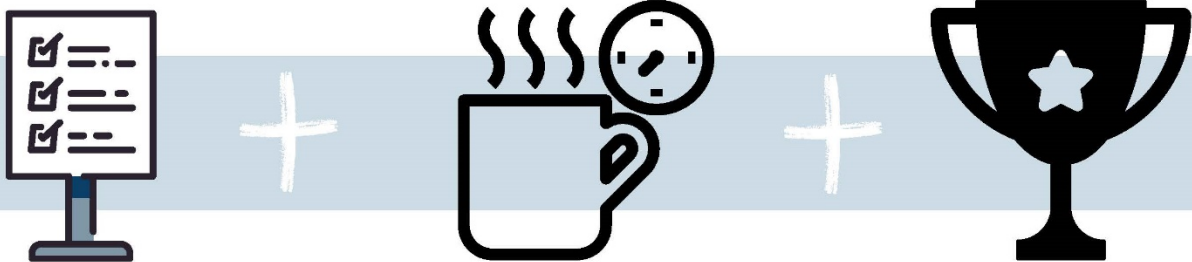
အဆိုပါအဆင့်များအနက်တစ်ခုခုကို လုပ်ဆောင်နေစဉ် သင့်ကလေးသည် အမှန်တကယ် စိုးရိမ်သောကရောက်နေပါက ၎င်းတို့အား စိတ်သက်သာရာရစေရန် သင်ကကူညီပေးရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေဖျောက်ပေးနိုင်သည့် ဘောလုံးများ သို့မဟုတ် ပူဖောင်းများကဲ့သို့ ရရှိနိုင်သည့် စိတ်သက်သာရာရရှိစေသည့် ပစ္စည်းများထားရှိပေးခြင်းက အထောက်အကူပြုပေးနိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေးအား အသက်ဝဝရှူရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို အနားရစေရန်လည်း သင်ကြိုးစားကြည့်နိုင်ပါသည်။ ဤသို့လုပ်ဆောင်ရာတွင် သင့်အတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်သည့် အသက်ရှူခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော အက်ပ်အမြောက်အမြားရှိပါသည်။

အချို့ကလေးများသည် အခြားကလေးများထက် ပိုမိုတာရှည် အချိန်ယူရနိုင်ပါသည် သို့မဟုတ် အဆင့်တစ်ခုခုတွင် အခက်အခဲအမြောက်အမြား ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေးအနေဖြင့် သက်တောင့်သက်သာဖြစ်ခြင်းကို မခံစားရမီ အဆင့်တစ်ခုခုကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ အလေ့အကျင့်လုပ်ပေးရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေးအား အဆိုပါအဆင့်များ အဆင့်ဆင့်ဖြေရှင်းလုပ်ဆောင်ရာတွင် အချိန်အမြောက်အမြား ပေး၍ စိတ်ရည်ပါ။



#### 4။ သင့်ကလေးသည် ၎င်းတို့၏ နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်၍ ပြင်ပသို့ထွက်သည့်အခါ အဆိုပါအရာများကို စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ-

- **စည်းကမ်းချက်များ-** ကလေးများသည် မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာနှင့် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်အသုံးပြုရသည်တို့နှင့် ပတ်သက်သည့် စည်းကမ်းချက်များကို သင့်ကလေးအား ရှင်းပြခြင်းသည် အကူအညီရဆိုတာကို သင်တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ရုပ်ပုံသင်ထောက်ကူများကို သတိပေးချက်များအဖြစ် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့အား သင်လိုလားသည့်အရာကို ရှင်းပြရာတွင် အသုံးပြုခြင်းက အကူအညီဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဘာသာစကားကောင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်သည့် ကလေးများအတွက် မိသားစုလိုက် ပြင်ပသို့ မထွက်မီ စည်းကမ်းချက်များကို ရိုးရှင်းစွာ သုံးသပ်မှုပြုလုပ်ခြင်းကလည်း အလုပ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- **အနားပေးချိန်များ-** သင့်ကလေးသည် နှာခေါင်းစည်းများကို တပ်ဆင်ခြင်းမှ အနားယူရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေးအနေဖြင့် အနားပေးချိန်ကို လိုအပ်လျှင် တောင်းဆိုနိုင်ရန် ရှင်းလင်းသိသာသော နည်းလမ်းတစ်ခုကို သင့်ကလေးအား သေချာစွာ ပေးထားရမည်။ လက်ဟန်ပြ သင်္ကေတတစ်ခု၊ ၎င်းတို့အား နှုတ်ဖြင့် စစ်ဆေးခြင်း၊ ၎င်းတို့၏ ဆက်သွယ်ရေး စက်ပစ္စည်းပေါ်တွင် ခလုတ်သစ်ကို အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် သင့်အား လက်ကမ်းပေးရန်အတွက် "အနားယူမယ်" ကတ်ပြားကို ဖန်တီးပြုလုပ်ခြင်းများတွင် သင်သည် သဘောတူလက်ခံနိုင်ပါသည်။ သင်ရှိနေသည့်နေရာမှ ပြင်ပသို့ ထွက်ခွာခြင်းဖြင့် (ဥပမာ- ကားသို့သွားရန်အတွက် စတိုးဆိုင်မှ ထွက်ခွာခြင်းဖြင့် မိနစ်အနည်းငယ်ကြာ) သို့မဟုတ် အခြားလူပုဂ္ဂိုလ်များအား ထွက်ခွာပေးရန် တောင်းဆိုခြင်းဖြင့် (ဥပမာ- ဆရာဝန်အား အခန်းပြင်ပသို့ တစ်မိနစ် ထွက်ပေးရန် တောင်းဆိုခြင်း) သင့်ကလေးအား နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ခြင်းမှ အနားပေးနိုင်ပါသည်။
- **ချီးမြှင့်မှုများ-** သင့်ကလေးအား နှာခေါင်းစည်းနှင့်အတူ သက်တောင့်သက်သာရှိစေရန်ဖြင့် ပြုလုပ်ပေးသည့် ချီးမြှင့်မှုများက သင့်ကလေးအား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို ရရှိစေရန် လုပ်ဆောင်ရာတွင် ခရီးပေါက်စေနိုင်ပါသည်။ နှာခေါင်းစည်းအား "လက်တွေ့လောကတွင်" တပ်ဆင်အသုံးပြုခြင်းကို အိမ်တွင်းနိစ္စခွဲအလုပ်တစ်ခုသဖွယ် ကျင့်သုံးနိုင်ပြီး ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းအတွက် "ငွေကြေးပေးချေမှု ပြုလုပ်ပေးခြင်း"က အတော်အတန်ပင် အကူအညီရရှိစေနိုင်ပါသည်။ နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ခြင်းဖြင့် ကောင်းသောအလုပ်ကို လုပ်ဆောင်သည့်အတွက် ၎င်းတို့ ဝင်ငွေရရှိနိုင်ကြောင်းကို သင့်ကလေးအား အသိပေးပါ။ သင်သည် အပျော်ခရီးမသွားမီ ကလေးများအတွက် ကြိုတင်၍ ပြင်ဆင်သတ်မှတ်ပေးရန် သို့မဟုတ် သင့်ကလေး ရလိုသည့်အရာကို သင့်အနေဖြင့် ယူဆောင်ပေးရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။



ကျွန်ုပ်သည် နှာခေါင်းစည်းကို မည်သည့်နေရာတွင် ရရှိနိုင်သနည်း။

- **အွန်လိုင်း-** အွန်လိုင်းပေါ်တွင် ရွေးချယ်စရာများစွာရှိပါသည်။ အောက်ပါတို့မှာ ပိုမိုလူကြိုက်များသော ဝတ်ဆိုင်များဖြစ်ပြီး ဝတ်ဆိုင်ပေါ်တွင် ရှာဖွေမှုပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အခြားအရောင်းသမားများစွာထံသို့ ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။ OldNavy.com၊ zazzle.com၊ cubcoats.com၊ amazon.com၊ etsy.com၊ fanatics.com၊ Disney.com
- **ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ချိန်းဆိုတွေ့ဆုံမှုများ-** သင့်ချိန်းဆိုတွေ့ဆုံမှုအတွက် သင်ရောက်ရှိသည်နှင့် သင့်အား နှာခေါင်းစည်းကမ်းလှမ်းနိုင်ခြေရှိပါသည်။ မကမ်းလှမ်းပါက ညွှန်ကြားပွဲမှဖြစ်စေ သင်ပထမဦးဆုံး မြင်တွေ့ရသည့် မည်သူထံမှမဆိုဖြစ်စေ နှာခေါင်းစည်းတစ်ခုကို တောင်းယူနိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေးနှင့်အတူ သင့်လေ့ကျင့်ရန်အတွက် သင့်ချိန်းဆိုတွေ့ဆုံမှုမတိုင်မီ ၎င်းတို့က သင့်ထံသို့ နှာခေါင်းစည်းကို ပေးပို့နိုင်ခြင်းရှိမရှိကိုလည်း သင်တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။

## နာခေါင်းစည်းကို ဘယ်နေရာတွေမှာ ရရှိနိုင်မလဲ...

- ဒေသန္တရ ကောင်တီ/မြို့ရွေးချယ်စရာများ- အင်တာနက်ပေါ်တွင် မြန်ဆန်စွာ ရှာဖွေခြင်းသည် သင်၏ဒေသတွင်း၌ နာခေါင်းစည်းကို မည်သည့်နေရာတွင် ရရှိနိုင်မည့် သတ်သတ်မှတ်မှတ် အကြံဉာဏ်များ ပေးနိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ငွေကြေးစိုက်ထုတ်ရန် မလိုပါ။ သင့်ဒေသရှိ မီးသတ်ဌာန၊ မြို့နယ်ခန်းမ သို့မဟုတ် ဒေသလူမှုအသိုက်အဝန်းစင်တာသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်းကလည်း စတင်လုပ်ဆောင်ရန် ကောင်းသည့်နေရာလည်း ဖြစ်ပါသည်။ သင်နှင့် သက်ဆိုင်မှုရှိနိုင်သည့် လူမှုရေးကလပ်အသင်းများ သို့မဟုတ် ဘာသာရေးအုပ်စုများထံသို့လည်း သင့်အနေဖြင့် လက်လှမ်းတမီ ရောက်ရှိနိုင်ပြီး နာခေါင်းစည်းများကို မည်သူထုတ်လုပ်ကြောင်း မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ သင့်အိမ်နီးချင်းတွင် Nextdoor အသုံးပြုလျှင်ဖြစ်စေ Facebook စာမျက်နှာ အသုံးပြုလျှင်ဖြစ်စေ ၎င်းထံတွင် အကြံပြုချက်များ သင်တောင်းခံနိုင်သည်။



- ဒေသတွင်း စတိုးဆိုင်များ- ကုန်စုံဆိုင်များနှင့် ကွင်းဆက်ဆေးဆိုင်အများစုတွင် နာခေါင်းစည်းများကဲ့သို့ ကာကွယ်ရေးအသုံးအဆောင်များကို ယခုအခါ ရောင်းချလျက်ရှိပါသည်။

### နောက်ဆုံးမှတ်ချက်တစ်ခု

နာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်အသုံးပြုခြင်းက လူအများအပြားအတွက် ခက်ခဲမှုရှိပြီး ကလေးများအတွက်ဆိုလျှင် အမှန်တကယ်ပင် ပိုမိုခက်ခဲစေနိုင်ပါသည်။ မည်သည့်အကြံပေးချက်များက သင့်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် ဤနေရာတွင် အကောင်းဆုံး အလုပ်ဖြစ်နိုင်သည်ကို သင်ကောက်နှုတ်ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေးတွင် အထူးလိုအပ်ချက်များရှိပါက ဤရွေးချယ်စရာများအကြောင်းကို စူးစမ်းဖော်ထုတ်မှု မပြုလုပ်မီ သင့်ကလေး၏ ကုထုံးပညာရှင်များ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပံ့ပိုးသူဆရာဝန်များနှင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုရန် သင့်အား တိုက်တွန်းပါသည်။

ဤကိရိယာစုကို Rochester Medical Center တက္ကသိုလ်ရှိ စွမ်းရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကလေးအထူးပြုဆေးပညာဌာနစိတ်ရှိ လိုင်စင်ရ စိတ်ပညာရှင်များက ဖွံ့ဖြိုးလုပ်ဆောင်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

ဉာဏ်ရည်နှင့် စွမ်းရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှုများနှင့် ဆက်စပ်သည့် အရင်းအမြစ်များနှင့် အထောက်အပံ့အတွက် အောက်ပါလင့်ခ်တွင်ရှိသော ဝဘ်ဆိုက်ကို သွားရောက်ကြည့်ရှုပါ

<http://Golisano.URMC.edu/DBP>

ကိရိယာစုအား ဒီဇိုင်းပြုလုပ်သူ- Jennifer Ward

