



ကလေးငယ်အားလုံး ငိုကြသည်

ကလေးငိုခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်

ကလေးငယ်များ အသည်းအသန်ငိုခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးငိုခြင်းကို မိဘများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၏ တုံ့ပြန်ပုံသည် အရေးကြီးပါသည်။ ကလေးငယ်ကို လှုပ်ရှားခြင်းသည် ပြင်းထန်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးစေနိုင်သည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို ဖြစ်စေနိုင်သည့်အတွက် လုံးဝမပြုလုပ်သင့်ပါ။ ကလေးငယ်ကို ပြင်းထန်စွာ လှုပ်ရှားခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်ထိခိုက်ခြင်း/ပြင်းထန်သော ဦးခေါင်းထိခိုက်မှုဒဏ်ကို ရှောင်ရှားရန်နှင့် ကလေးငယ်များအား ဘေးကင်းပြီး ဂရုစိုက်မှုရစေသည့် ပုံစံဖြင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် အောက်ပါအကြံဉာဏ်များကို လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။

သင့်ကလေးကို ချောမြူရန် အကြံပြုချက်များ

<p>ကလေးငိုက်ဆာနေခြင်းရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပါ။</p>	<p>ကလေးသေးခံဘောင်းဘီ ညစ်ပေးနေခြင်းရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပါ။</p>	<p>ကလေးနေမကောင်းပုံပေါ်ပါ က ဆရာဝန်ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။</p>	<p>ကလေးကို လမ်းလျှောက်ခေါ်သွားပါ သို့မဟုတ် ကားစီးခေါ်သွားပါ။</p>
<p>ကလေးကို ပွေ့ချိုထားပါ သို့မဟုတ် ညင်သာစွာ လှုပ်ပေးပါ။</p>	<p>ချိုလိမ်တပ်ပေးပါ</p>	<p>တိုးညှင်းစွာ စကားပြောပါ သို့မဟုတ် သာယာနာပျော်ဖွယ် ဂီတသံကို ဖွင့်ထားပါ။</p>	<p>ကလေး လေထဲနေခြင်းရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပါ။</p>

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ

- **စိတ်အေးအေးထားပါ-** အသက်ပြင်းပြင်းရှူပြီး 20 အထိ ရေတွက်ပါ။
- **ဘေးကင်းသော စိတ်ပင်ပန်းမှုဖြေဖျောက်နည်းများ-** လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် စကားပြောပါ သို့မဟုတ် အားရပါရ ငိုချလိုက်ပါ။
- **စိတ်အပန်းဖြေခြင်း-** သီချင်းနားထောင်ပါ။ စာဖတ်ပါ သို့မဟုတ် တီဗီကြည့်ပါ။
- **အကူအညီ တောင်းခံပါ-** ယုံကြည်စိတ်ချရသူကို ခဏထိန်းခိုင်းပါ။
- **ဆက်သွယ်၍ အကူအညီရယူပါ-** အကူအညီရယူရန် သင့်ဆရာဝန်၊ သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးတစ်ဦးထံ ဖုန်းခေါ်ပါ။

ကိုယ်တိုင် သင်ယူလေ့လာပါ

ကလေးငယ်ကို ပြင်းထန်စွာ လှုပ်ရှားခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်ထိခိုက်ခြင်း/ပြင်းထန်သော ဦးခေါင်းထိခိုက်မှုဒဏ်သည် ကလေးငယ်ကို အားနှင့်လှုပ်ရှားလိုက်သည့်အချိန်တွင် ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ အသာအယာ လှုပ်ရှားခြင်းသည်ပင် ပြင်းထန်သော ဒဏ်ရာရစေနိုင်သည့် သို့မဟုတ် အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

မှတ်သားထားပါ

ငိုကြွေးခြင်းသည် ကလေးကို မထိခိုက်စေပါ... လှုပ်ရှားခြင်းကသာ ထိခိုက်စေပါသည်။ ကလေးကို ပြင်းထန်စွာ လှုပ်ရှားထားသည်ဟု သံသယရှိပါက နီးစပ်ရာ အရေးပေါ်ခန်းသို့ ချက်ချင်းသွားပါ။

ပိုမိုလေ့လာရန်

QR ကုဒ်ကို စကန်ဖတ်ပါ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။
www.pcaain.org

