



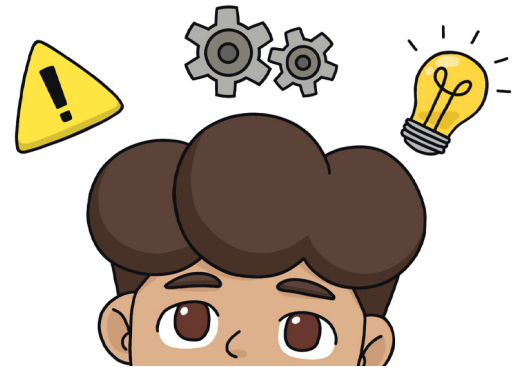
အာရုံစိုက်ခြင်း၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းလိုက်နာခြင်း နှင့် အာရုံစူးစိုက်မှု ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

အကျဉ်းချုပ်

- အာရုံစိုက်ခြင်းနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့အား လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုအပေါ် စိတ်အာရုံရောက်စေပြီး အာရုံထွေပြားမှုများကို တားဆီးပေးသည်။
- စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းလိုက်နာခြင်း သည် စိတ်ခံစားချက်များကို နားလည် သဘောပေါက်ကာ ကျွန်ုပ်တို့၏အပြုအမူကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှုဖြစ်သည်။
- သင့်ကလေး၏ အာရုံစိုက်ခြင်း၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းလိုက်နာခြင်း နှင့် အာရုံစူးစိုက်မှု စွမ်းရည်များကို စိုးရိမ်စရာရှိပါက သင့်ကလေး၏ အတန်းပိုင်ဆရာ၊ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အခြားကျန်းမာရေးပညာရှင်များနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

အာရုံစိုက်ခြင်း နှင့် အာရုံစူးစိုက်မှု

အာရုံစိုက်ခြင်း နှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုဆိုသည်မှာ အာရုံထွေပြားမှုမှန်သမျှကို တားဆီးထားကာလုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုကို အာရုံစိုက်နိုင်ခြင်းနှင့် အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုကို ဆိုလိုသည်။ လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုအပေါ် အာရုံစိုက်နိုင်ခြင်းသည် ကလေးများကို သင်ယူရန် သို့မဟုတ် အလုပ်တစ်ခုကို ပြီးမြောက်သည်အထိ ဆက်လက်ကြိုးစားနေစေရန် ကူညီပေးပါသည်။ 'နေ့လည်စာထမင်းဗူးနဲ့ ဦးထုပ်ကို ကျောင်းလွယ်အိတ်ထဲထည့်ပြီးလျှင် ဖိနပ်ကိုစီးပါ။' ကဲ့သို့သော ညွှန်ကြားချက်များကို သေချာလိုက်နာရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။



စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း

'ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းခြင်း (Self-regulation)' သည် စိတ်ခံစားချက်များကို နားလည်သဘောပေါက် နိုင်ပြီး မိမိတို့၏အပြုအမူကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှုဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံစိတ်ခံစားမှု သို့မဟုတ် မိမိတို့လုပ်ရမည့် အလုပ် သည် ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ကို လွှမ်းမိုးနိုင်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းကျောင်းတတ်ရန်အတွက် အချိန်နှင့် အခြားသူများထံမှ အကူအညီ လိုအပ်သည်။

ကလေးများ၏ခံစားချက်များနှင့် အပြုအမူများကို ထိန်းသိမ်းဖို့ သင်ယူရန် လူကြီးများက အတူတကွနေထိုင်ပြီး ကူညီ ပေးနိုင်သည်။ ဤအရာကို 'ပူးပေါင်းညီညွတ်စွာစည်းကမ်းထိန်းသိမ်းခြင်း' ဟုခေါ်ပါသည်။ အာရုံစိုက်ခြင်း၊ စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းလိုက်နာခြင်း နှင့် အာရုံစူးစိုက်မှု အခက်အခဲရှိသောကလေးများသည် အခြားကလေးများထက် ပူးပေါင်း ညီညွတ်စွာ စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းနိုင်မှုတွင် အကူအညီပိုမိုလိုအပ်နိုင်သည်။

စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းနိုင်မှုကို ပူးပေါင်း၍ သင်ကူညီနိုင်မည်။

- သင့်ကလေးစိတ်ထိခိုက်နေချိန်တွင် အတူနေပေးပါ။
- သူတို့ခံစားချက်ကို အသိအမှတ်ပြုပေးခြင်း သို့မဟုတ် ဖော်ထုတ်ပေးခြင်းဖြင့်ကူညီပါ။
- ဂရုစိုက်ကြောင်းပြသရန် သူတို့နှင့်အတူ ငြိမ်သက်စွာထိုင်ပါ။
- သူတို့ခံစားနေရတာကို ရင်ဆိုင်ဖို့ အထောက်အကူဖြစ်စေမယ့် နည်းလမ်းများပြပေးပါ။ ဥပမာ- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း၊ အနားယူခြင်း၊ စကားပြောခြင်း သို့မဟုတ် ပုံဆွဲခြင်း။

အချို့ကလေးများသည် ပွေဖက်ခံခြင်းကို နှစ်သက်ကြသည်။ အချို့ကလေးများမှာ စိတ်ခံစားမှုကြီးခံစားရသည့်အချိန်တွင် အနီးအနားတွင် သင်ရှိနေသည်ကို သိချင်ရုံသာသိချင်ပေမည်။

အာရုံစိုက်ခြင်း၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းလိုက်နာခြင်း နှင့် အာရုံစူးစိုက်မှု၏အခက်အခဲများ

အဆိုပါ အခက်အခဲရှိသောကလေးများသည်

- အထူးသဖြင့် စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုခုကို လုပ်ဆောင်နေချိန်တွင် အာရုံပြောင်းလဲလွယ်ပါသည်။
- သူတို့ ဘာလုပ်ရမည်ဆိုသည်ကို မှတ်မိဖို့ ခက်ခဲပါသည်။
- လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် မိတ်ဆွေဖွဲ့ရန် အခက်အခဲရှိပါသည်။
- စိတ်ခံစားမှုများကို နားလည်ရန်နှင့် သူတို့၏ အပြုအမူကို ထိန်းသိမ်းရန် အကူအညီ လိုအပ်ပါသည်။
- ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားရန် အနားယူချိန် ပိုလိုအပ်ပါသည်။
- လုပ်စရာ တစ်ခုခုတစ်ခုကြားမှာ ပြောင်းရခက်ခဲပါသည်။ အထူးသဖြင့် သူတို့တကယ်နှစ်သက်တဲ့အရာ လုပ်နေခြင်းကို ရပ်လိုက်ရတဲ့အခါမှာဖြစ်ပါသည်။
- ကျောင်းအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်းကဲ့သို့သော ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကိုပင် လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် လိုအပ်ချက်များ စီစဉ်ရာတွင် အကူအညီလိုအပ်ပါသည်။
- အနားယူရန် နှင့် အိပ်ပျော်ရန် အခက်အခဲရှိပါသည်။

တစ်ချိန်ချိန်မှာ ကလေးတိုင်း အာရုံစိုက်ခြင်း၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းလိုက်နာခြင်း နှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုမှာ အခက်အခဲတွေ ကြုံရတယ်ဆိုတာသဘာဝဆိုတာ သတိရပါ။

သင့်ကလေး၏အာရုံစိုက်ခြင်း၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းလိုက်နာခြင်း နှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုသည် အောက်ပါတို့ကို ထိခိုက်မည်ကို စိုးရိမ်ပါက အတန်းပိုင်ဆရာ၊ မိသားစုဆရာဝန် သို့မဟုတ် အခြားကျန်းမာရေးပညာရှင်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

- သင်ယူမှု
- ကျန်းမာရေးနှင့် ပျော်ရွှင်ခြင်းသုခ
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

ဤထုတ်ဝေမှုသည် အထွေထွေပညာရေးနှင့် သတင်းအချက်အလက်ပေးရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်သည်။ လိုအပ်သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များအတွက် အရည်အချင်းပြည့်ဝသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူထံ ဆက်သွယ်ပါ။

©State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service, June 2025

CAH-001850