



စိတ်ပိုင်းနှင့်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး အတွက် အကြံ ၁၀၀



Burmese

သတိတရား



[BPS WSCC COVID 19 Social Emotional Resources](#)
[Superpowered: Transform Anxiety into Resilience Public Group](#)

1. နေ့စဉ် သတိပဋ္ဌာန် (၁၅မိနစ် တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်နှင့်နှိုင်းဆောင်ခြင်းမျှ) ပြုလုပ်ပါ။
2. စိုးရိမ်သည့်ခံစားမှုများ လျော့ပေါ့စေရန် မိမိကလေးအား စိတ်ပေါ့ပါးစေသည့်အသက်ရှုနည်းစနစ်များသင်ပေးပါ။
3. သတိပဋ္ဌာန်အလေ့အကျင့်မည်သို့ ဆောင်ရွက်ရသည်ကို မိမိကလေးအားသင်ပေးပါ။ သို့မဟုတ် ပန်းပွင့်အနံ့ ရှုခြင်း သို့မဟုတ် နံရံလေးဖက်ကြည့်ပြီးအသက်ရှုခြင်း စသည်ကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကိုယ် ဖြေလျော့စေသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ၎င်းတို့ သင်ခန်းစာများမစခင်တွင်ပြုလုပ်ရန်သင်ပေးပါ။ နံရံလေးဖက်ကြည့်အသက်ရှုခြင်းတွင် အသက်ပြင်းပြင်းရှုခြင်းနှင့် အသက်ပြင်းပြင်းရှုထုတ်ခြင်းတို့ လေကြိုမပါဝင်သည်။ ဤအသက်ရှုလေ့ကျင့်ခန်းကို အခန်းတွင်းရှိ နံရံလေးထောင့် တစ်ထောင့်စီသို့ မျက်နှာမူပြီး မတ်တပ်ရပ်ကာ တစ်ကြိမ်စီ အသက်ရှု ထုတ်ခြင်းလုပ်ခြင်းဆောင်ရွက်နိုင်သည်။
4. အိမ်တွင် ယောဂ ကျင့်ပါ။ ယူကျူ တွင် ကလေးများလိုက်လုပ်နိုင်သည့် ယောဂဗီဒီယိုများနှင့် ယောဂအနေအထားပြပုံများလည်းရှိပါသည်။

လှုပ်ရှားမှုများ



[Click for Link to Physical Activity Resources](#)

[Click for link to 5 minute fitness activities](#)

5. တစ်ရက်တွင် မိမိကလေးအား အနည်းဆုံး ၁၀မိနစ်ခန့် လှုပ်ရှားမှုပြုပါစေ။ ဥပမာ ကခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း ယောဂကျင့်ခြင်း
6. မိမိကလေးအား မိမိပါတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး အိမ်မှုကိစ္စများတွင် ကူညီရန် ခိုင်းပါ။
7. အပြင်တွင်မိုးရွာပါက ကလေးအားမိုးရေထဲတွင်လမ်းလျှောက်ရန်ခေါ်သွားပါ။
8. ခြံရှင်းခြင်း သစ်ရွက်များလှဲခြင်းတို့ တွင် ကလေးအားကူညီခွင့်ပြုပါ။
9. မိသားစုဝင်တိုင်းအတွက် ကကွက်များကို မိမိကလေးမှဖန်တီးစေပြီး အကပြိုင်ပါ။
10. အကယ်၍အပြင်တွင် မိုးရွာပါက မိုးရေထဲလမ်းလျှောက်ရန်အတွက် ကလေးကိုခေါ်သွားပါ။ (လူခြင်းလေးဝေးတော့နေပါ။)
11. အကပါတီပြုလုပ်ပါ။
12. သန့်ရှင်းရေးပြိုင်ပွဲလုပ်ပါ။ အချိန်သတ်မှတ်ပါ သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်၍ ဘယ်သူက အခန်းကို အမြန်ရှင်းနိုင်သည်ကို ကြည့်ပါ။
13. ခြံထဲတွင် ပြိုင်ပွဲမျိုးစုံလုပ်ပါ။ (နောက်ပြန်ရှောက်ခြင်း ခြေတပေါင်ကျိုးခုန်ခြင်း ဘေးတစောင်းလျှောက်ခြင်း စသည်ဖြင့်)
14. [GoNoodle!](#) အနားယူခြင်း လှုပ်ရှားမှုလမ်းညွှန်ချက် စသည်တို့ အတွက်အလွန်ကောင်းသောဝဘ်ဆိုဒ်ဖြစ်သည်။
15. အိမ်အတွင်း အခက်ခဲကျော်ဖြတ်ခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပါ။
16. ဇွန်ဘား သို့မဟုတ် ယူကျူ တွင် အတူကသည့် ဝီဒီယိုများကြည့်ပါ။
17. အမှိုက်များပြည့်နေသည့် အိတ်ဆွဲများ ဘီဒီများကို အတူတကွ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။
18. ပြုစုပေးပို့မှုများကို အတူတကွ ဆေးပါ။
19. အခန်းနားပြိုင်ပွဲများနှင့်အိုလံပစ်ဆောင်ရွက်ပါ။ ပျော်စရာကောင်းသည့်အရာလုပ်ပါ။ ခဏအတွင်းသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး တကယ့်ပျော်စရာကောင်းသည့်အရာ အသုံးဝင်သည့်အရာမျိုး

အဟာရ



[BPS Meal Distribution Schedule](#) [Community Service Resource List](#)

20. အပိတ်စဉ် မိမိကလေးကို အစားအစာအသစ်ဖြင့် မိတ်ဆက်ပါ။ *Beets, Rutabagas, Squash*
21. စားပွဲ ခုံခင်းခြင်း သို့ မဟုတ် အဟာရပြည့်ဝသည့်အစားသောက်ပြင်ဆင်ရာတွင် ကူညီခွင့်ပြုပါ။
22. မိမိကလေးနှင့် အရင်ကပုံစံရေခဲချောင်းပြုလုပ်ပါ (*Juice, ice tray, toothpicks, and saran wrap*)။
23. တစ်ပါတစ်ခါ မိမိကလေးအား ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ညစာရွေးခိုင်းပါ။
24. မိသားစု ဟင်းချက်စာအုပ် ပြုလုပ်ပါ။
25. ဟင်းချက်နည်းအသစ်ဖန်တီးပါ။
26. မိမိကလေး သင်ကြားနှင့်စားခြင်းကို ကန့် သတ်ပါ။
27. အရင်ကပုံစံမျိုး ပေါက်ပေါက်ပွင့်ပြုလုပ်ပါ။ (မိုက်ခရိုပေ့စ်နှင့်မဟုတ်ပါ)
28. ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များကို အကွာရာအလိုက်စီပါ။
29. ကလေး (များ)နှင့် မုန့် ဖုတ်ပါ။
30. ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများတိုင်းတာသည့်သင်ခန်းစာဖန်တီးပါ။ ဟုတ်ပါတယ် အရာသာရှိသည့်အစားအစာများဖန်တီးပါ။
31. ရေခဲတံမခမ်းခြောက်ပါစေနှင့် ရေသောက်ပါ။
32. ကြောင်အိမ်အတွင်းရှာပါ တွေ့ သည့်အရာနှင့် ချက်တတ်အောင်ဖြေရှင်းပါ။ "ဒါတကယ်ပဲစိတ်ဝင်စားစရာပဲ တစ်ခုခုအတွက်သုံးလို့ရမှာပဲ" လို့ တွေးပါ။ပြီးတော့ချက်ပြုတ်လိုက်ပါ။
33. မိမိကလေး သင်ကြားနှင့်ဆား စားနှုန်းအားကန့် သတ်ပါ။
34. အရင်ကပုံစံမျိုး ပေါက်ပေါက်ပွင့်ပြုလုပ်ပါ။ (မိုက်ခရိုပေ့စ် မသုံးပါနှင့်)

တကိုယ်ရေသန့် ရှင်းမှု/မိမိကိုယ်ကိုယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း



[Handwashing: Keeping Your Family Healthy](#)
[Self-care for Parents](#)
[Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks](#)

35. မိမိ ကလေးလက်ကိုကောင်းမွန်စွာဆေးတတ်အောင်သင်ပေးပါ။ Happy Birthday သီခြင်းနှစ်ကြိမ်ဆိုပါ။
36. မိမိကလေး တစ်ည စနာရီအိပ်ပါစေ။
37. အစားစာပြီးတိုင်းအချိန် မနက်အိပ်ယာထချိန်နှင့် အိပ်ယာဝင်ချိန်တွင် မိမိကလေးအားသွားတိုက်ပါစေ။
38. နေ့ခင်းအချိန်တွင် ပြုတင်းပေါက်များ လိုက်ကာများ အကာများကိုဖွင့်ထားပါ။
39. အကယ်၍လူကြီးမင်းကလေးသည် အလွန်ဝမ်းနည်းနေသည် သို့ မဟုတ် ကြောက်လန့် နေပါက အကြပ်အတည်းဝန်ဆောင်မှုများကဲ့သို့ ကျွမ်းကျင်အထောက်အပံ့များရှာဖွေပါ သို့ မဟုတ် (716) 816-3700 သို့ ဆက်သွယ်ပါ။
40. အကယ်၍လူကြီးမင်းစိတ်ထိခိုက်နေသည်ဟုခံစားရပါက သူငယ်ချင်းထံ တာဝန်ယူသည်မိတ်ဖက် သို့ မဟုတ် ကျွမ်းကျင်သူတစ်ယောက်ယောက်ထံ ဖုန်းဆက်ပါ။
41. သားသမီးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းဗျူဟာများ နှင့် စိတ်ခံစားမှုများ ဖလှယ်ရန် မိဘများထောက်ပံ့ရေးအုပ်စုကို ဖုန်း လူခြင်းကြည့်စကားပြောခြင်း မက်ဆေ့ချ် ကွန်းဖရန့် ကောလ်တို့ဖြင့် ဖန်တီးပါ။
42. မိမိကလေးဖြင့်တူတူထိုင်၍ ခံစားချက်များကို ခံစားချက်တစ်ခုစီတိုင်းကို အရောင်အသစ်တစ်ခုစီဖြင့်ဖော်ပြပါ။
43. ခြေသည်းလက်သည်းပြုပြင်ရန် ရက်သတ်မှတ်ပါ။
44. အိမ်တွင်းယောဂကျင့်ပါ။ ကလေးများလိုက်လုပ်နိုင်သည့် ယူကျူ ဗီဒီယိုများနှင့်ယောဂပုံစံများပါသည့်ပုံများ ရှိပါသည်။
45. လုပ်ပေးထားသည့် အစီအစဉ် သို့ မဟုတ် အစီအစဉ်သစ်ဖန်တီးပြီး လိုက်နာပါ။ လိုအပ်သည့်အခါတိုင်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ပါစေ။
46. အကယ်၍မိမိကလေးသည် တူရိယာတစ်ခုခုလေ့ကျင့်နေပါက ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါစေ။

အစီအစဉ်များ



Sample Home Schedule

47. နွေဦးသန့် ရှင်းရေး သို့ မဟုတ် မိမိကလေးများနှင့် စနစ်တကျစီစဉ်မှုများလုပ်ပါ။ ၁၅မိနစ်ခန့် ဖယ်ထားပါ။ နေ့ စဉ် အစီအစဉ်တကျများပြုလုပ်ရန် ၁၅မိနစ်ပဲဖြစ်ပါစေဆောင်ရွက်ပါ။
48. တစ်ခါတစ်ရံ ညအခါအပြင်ထွက်၍ ကြယ်များကို ရေတွက်ပါ။
49. ကလေးများလေ့လာလိုသည့် အကြောင်းအရာများကိုရွေးချယ်၍ နေ့ စဉ်မိနစ်ပဲခန့် ထိုအကြောင်းအရာအတွက် အသုံးပြုပါစေ။
50. ကလေးများစိုးရိမ်မှုများမှလျော့ပေါ့စေရန် အွန်လိုင်းမှသူငယ်ချင်းများဖြင့် ကစားနိုင်ရန် ကူညီပါ။
51. ကံစိဖြင့်ကစားရသည့် ကစားနည်းများဖြင့် မိသားစုများနှင့်ကစားပါ။
52. သီချင်းဖွင့်ပြီး ကလေးနှင့်အတူ သီဆိုပါ။ (အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့်)
53. နည်းပညာသုံးပြီး အွန်လိုင်းမှ မိတ်ဆွေများ တွေ့ ဆုံပါ။
54. မိမိကြိုက်နှစ်သက်သည့်ရှေးသီချင်းများဖွင့်ပြီး မိမိကလေးများကိုမိတ်ဆက်ပေးသည့်ည ဖန်တီးပါ။
55. သတ်မှတ်စာလုံးဖြင့်စသည့် အရာများ လိုက်ရှာရသည့် Scavenger Hunt ကစားပါ။
56. တစ်ညလောက် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် စောင်ခင်း၍ အိမ်တွင်းပျော်ပွဲစားထွက်ပါ။
57. အကယ်၍ အိမ်တွင်းပုန်းကလေးတွင် မိမိကလေးမွေးနေ့ ကြေရောက်ခဲ့ပါက အွန်လိုင်းမှ မွေးနေ့ ပွဲကျင်းပပါ။
58. မိသားစုများကို အင်တာဗျူး၍ သတင်းပြုပွဲပြုလုပ်ပါ။
59. အိမ်အတွင်းရှိအရာများကိုရှာဖွေ၍ မိမိကလေးအား ဘာအနံ့လဲဆိုသည်ကို ခန့်မှန်းခိုင်းပါ။
60. မိသားစု စာအုပ်ကလပ် စတင်ပါ။
61. အွန်လိုင်း လေ့လာရေးခရီးထွက်ပါ။ <https://adventuresinfamilyhood.com/20-virtual-field-trips-to-take-with-your-kids.html>
62. စိုက်ကြည့်ပြိုင်ပွဲလုပ်ပါ။
63. ဆိုင်မွန်ပြောတယ် ဆိုတဲ့ကစားနည်းကစားပါ။

မိသားစု/ပျော်စရာအချိန်



Additional Family Activities

- 64. Hangman ကစားပါ။
- 65. အိမ်တွင်းစခန်းချခြင်း ကစားပါ။
- 66. ဓါတ်ပုံအဟောင်းများကြည့်၍ အမှတ်တရများ မျှဝေပါ။
- 67. စကားထာပုဂံနည်းကစားပါ။
- 68. အခန်းနားမှတ်တမ်း စာအုပ် ပြုလုပ်ပါ။
- 69. မိသားစုရာဇဝင် သုတေသနလုပ်ပါ။
- 70. အင်တာဗျူးသမားတစ်ယောက်အနေနဲ့ သင်ဘယ်လိုအင်တာဗျူးတယ်ဆိုတာကို မိမိကလေးအားသင်ပေးပါ။ သင်နှင့်ကလေး မျက်နှာခြင်းဆိုင်ထိုင်ပြီး တစ်ဦးကိုတစ်ဦး မေးခွန်းမေးခြင်းနှင့် မှတ်စုထုတ်ခြင်းဖြင့် အင်တာဗျူးစတင်နိုင်ပါသည်။
- 71. ကလေးများ ၎င်းတို့ ကိုယ်ပိုင်ကစားနည်းများလည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အပြားပေါ်ကစားနည်းများ ကန်ကစားနည်းများ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်။
- 72. ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ် အတူတကွရေးပါ။ တစ်ယောက်က ဇာတ်ကောင်စရိုက်ကိုရွေး၍ အခြားတစ်ယောက်က စက်တင်အပြင်အဆင်ရွေးပါ။ အတူတကွပျော်ရွှင်ကြပါ။
- 73. ပုံခေါက်ခြင်းသည် ဇာတ်လမ်းနိပါတ်တစ်ဖြစ်သည်။ ပြီးတော့ အမည်ပေးပါ။ လူတစ်ယောက်က စာရွက်ထိပ်တွင် ပုံအသေးလေးဆွဲပါ။ ပြီးနောက်တစ်ယောက်က ပုံကိုဖော်ပြသည့် စာတစ်ကြောင်း ရေးပြီး ပုံကိုဖုံးပြီး ဟောဒေါ့ပုံစံ စာရွက်ထိပ်ကျော်ပြီးခေါက်ပါ။ တတိယလူသည်စာကြောင်းပဲတွေ့ ပြီး သူတို့ ပုံတစ်ပုံဆွဲရပါမယ်။ စာကြောင်းပေါ်အုပ်ပြီး ခေါက်ရပါမည်။
- 74. အာကာသယဉ်အသစ်ပုံစံဖော်ပါ လေယဉ်ပျံပုံများဆွဲပါ။ လိုဂိုများနဲ့ သို့ မဟုတ် အိမ်သုံးပစ္စည်းများဖြင့် ပုံဖော်ပါ။
- 75. မိမိကိုယ့်ကိုယ် မတူညီတဲ့ဆွဲအားရှိတဲ့ အခြားကမ္ဘာပေါ်မှာ ရောက်နေတယ်လို တခါတရံစဉ်းစားပါ။ .. အာကာသပဲ စဉ်းစားရမည်မဟုတ်ပါ... တိရိစ္ဆာန်များ ပထဝီဝင် ခန္ဓာကိုစနစ် သမိုင်းအဖြစ် ပျက်များ/အချိန် ကာလများ စသည်ကဲ့သို့ ...အိုင်ဒီယာများဖြင့်လည်း အလုပ်ဖြစ်ပါသည်။
- 76. [PuppetMaster](https://www.puppetmaster.com/)- ဆွဲထားသည့်ပုံမှ အစာသွပ်တိရိစ္ဆာန်ထိ မည်သည့်အရာကိုမဆို တုတ်ထိုးရုပ်လုပ်လို့ရသည်။
- 77. ရေကစားခြင်း
- 78. ကလေးများအတွက် ကစားနည်းများ <https://www.hellowonderful.co/post/minute-to-win-it-games-for-kids/>
- 79. တယ်လီဖေးရှင်း အိုင်ပက် ဖုန်း စသည်ကဲ့သို့ မျက်နှာပြင်များ ကို အနည်းဆုံး တစ်ရက်တစ်နာရီခန့် ပိတ်ထားပါ။

တိတ်တဆိတ်နေချိန်/တကိုယ်ရေအချိန်



Sample Quarantine Journal Entry Reflections

80. သင့်ကလေးကို နေ့စဉ်ဂျာနယ် ရေးခိုင်းပါ (အကယ်၍အတော်ငယ်ပါက ပုံဆွဲခိုင်းပါ)။
81. အနုပညာအချိန်အတွက် ဆေးရောင်ချယ်ရန် အားပေးပါ။ စိတ်တည်ငြိမ်စေသည့် လုပ်ဆောင်မှုဖြစ်ပါသည်။
82. ဇာတ်လမ်းအတိုရေးပြီး ပုံဖော်ပါစေ။
83. စာအများကြီးဖတ်ပါ။ ရွေးဖြင့်ကစားပါစေ။
84. စောင်ခေါင်းအုံးများဖြင့် ခံတပ်တည်ဆောက်ပါ။
85. (လူကြီးတွေဆီက တီဗွီမှ) သင့်ကလေးကြားမိနိုင်ပြီး COVID-19 အကြောင်း အဆိုးများကိုဆွေးနွေးခြင်းအား ကန့်သတ်ပါ။
86. မျက်နှာပြင်အလွတ်များတွင် ပုံတူများရေးဆွဲပါ။
87. မနက်ခင်းတွင် ပထမဆုံး မိမိဘာကိုကျေးဇူးတင်ရသည်ဆိုသည်ကို ကလေးများနှင့်မျှဝေပါ။
88. အိမ်တွင်းနေရခြင်း မိသားစုအချိန် ကျန်းမာခြင်း စသည့်အကောင်းမြင်များအပေါ်မိမိကလေးအာရုံစိုက်နိုင်အောင် ကူညီပါ။
89. တစ်နာရီအနည်းဆုံးတစ်ကြိမ် ကလေးအားပြုံးပြပါ။
90. မိမိကလေးအား "ချစ်တယ်" လို့ နေ့တိုင်းပြောပါ။ တစ်ရက်တွင်အကြိမ်များစွာပြောပါ။
91. ဤအရာသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ကိုက်ညီသည် ကောင်းမွန်သည် စသည်ဖြင့် သေချာအောင်ပြန်ပြောပြပါ။
92. ဤအခက်ခဲကာလတွင် မိမိကလေး၏ခံစားမှုများကို သိရှိပါ။

ကြင်နာသည့်အပြုအမူများ



[Superpowered: Transform Anxiety into Resilience Public Group](#)

93. ဖြစ်နိုင်ပါက အပင်သေးလေးဝယ်ပြီး မိမိကလေးအားထိုအပင်အတွက် တာဝန်ယူခိုင်းပါ။
94. မိသားစုဝင် (အသက်ကြီးသူ)အား မိမိကလေးအားဖုန်းဆက်ခိုင်း၍ ၎င်းတို့ကျန်းမာရေးအား စစ်ဆေးပါစေ။
95. မိသားစုများနှင့်သူငယ်ချင်းများဆီ မေတ္တာစာလေးများ မက်ဆေ့ချ်ပို့ ပါ။
96. မိသားစုဝင်တိုင်းမှ ကျေးဇူးတင်ရသည့်အကြောင်းများကို ဖော်ပြပါစေ။
97. မိမိဖုန်းဖြင့် ဗီဒီယိုရိုက်၍ တစ်ယောက်တည်းနေသည့်မိသားစုများထံပေးပို့ ပါ။
98. မိမိကလေးအား ဂရုတစိုက်နားထောင်းပေးခြင်းအားလေ့ကျင့်ပါ။ မျက်လုံးခြင်းဆုံကြည့်ပြီး အပြုသဘောဖြင့် နားလည်ကြောင်းဖော်ပြပါ။
99. အိမ်ရှေ့ ဖြတ်သွားသည့်သူများမြင်နိုင်စေရန် အပြုသဘောဆောင်ဖော်ပြချက်များပြုတင်ပေါက်တွင် ပြနိုင်ရန် မိမိကလေးအားဖန်တီးပါစေ။
100. COVID-19 ကြောင့် တစ်ယောက်တည်းခွဲနေရသူ မိမိချစ်ခင်ရသူများအတွက် မိသားစုဝင်တစ်ယောက်အနေဖြင့် သီချင်း ရေးဆိုအသံသွင်းပြီး ပေးပို့ ပါ။