

ကြိုတွေ့ရနိုင်ပါသည်။ မိမိတို့အိမ်တွင်းရှိ မိသားစုများအတွက် စိတ်သောကရောက်ဖွယ် အခြေအနေများကို အနိုင်ယူနိုင်မည့် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ စိတ်အပန်းဖြေနိုင်မည့် ငှိမ့်တစ်ခုဖန်တီးရန်ဖြစ်သည်။ စိတ်အပန်းဖြေငှိမ့်တစ်ခုမှာ စိတ်ဖိစီးမှုများ နေချိန်တွင် မိသားစုဝင်များ အနားယူနိုင်မည့် အိမ်ထဲရှိနေရာတစ်ခုဖြစ်သည် (ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်းတို့၏ အော်တစ်ဇင် မွေးချင်းတစ်ဦးတွင် ခက်ခဲသောအချိန်ရှိနေမည်)။ ယင်းမှာ တစ်ဦးချင်းက စိတ်အပန်းဖြေနိုင်မည့် နည်းစနစ်များ ကျင့်သုံးပြီး စိတ်သောကရောက်ဖွယ် အခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာချိန်တွင် မိမိဘာသာ စောင့်ရှောက်နိုင်မည့် သီးသန့် နေရာတစ်ခုလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင့်မိသားစုနှင့်အတူ သင့်အိမ်တွင်းရှိ အပန်းဖြေငှိမ့်တစ်ခုကို သီးခြားခွဲထားရန်နှင့် ၎င်းတို့ ဤနေရာကို စိတ်သောကရောက်စရာ အခြေအနေမျိုးများတွင် အပန်းဖြေစေနိုင်မည့် ဤနည်းလမ်းတစ်ခုကို မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သို့အကောင်းဆုံးအသုံးပြုမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် အောက်ပါအဆင့် ၆ ဆင့်ကို အသုံးပြုပါ။

အဆင့် #1

သင့်မိသားစုဝင်တစ်ဦးစီသည် ၎င်းတို့၏ စိတ်ဖိစီးမှုများကို မည်သို့ရှုမြင်ပုံနှင့် ၎င်းတို့သည် လက်ရှိတွင် စိတ်သောကရောက်ဖွယ် အခြေအနေများကို သင့်အိမ်တွင် မည်သို့တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းနေသည်ကို နားလည်ရန် သင့်မိသားစုနှင့် ဆွေးနွေးမှုတစ်ခု စတင်ပါ။ မည်သို့သော စိတ်အပန်းဖြေစေသည့် နည်းပျူဟာများသည် အလုပ်မဖြစ်ကြောင်းနှင့် မည်သို့သော နည်းပျူဟာများသည် ယခင်ကအသုံးဝင်ခဲ့ကြောင်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။ စိတ်အပန်းဖြေငှိမ့်တစ်ခု၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြပါ။



အဆင့် #2



နောက်တစ်ဆင့်မှာ အိမ်ထဲတွင် စိတ်အပန်းဖြေငှိမ့်တစ်ခုဟု သတ်မှတ်နိုင်မည့် ရေယာတစ်ခုကို သတ်မှတ်ရန် ဆွေးနွေးကြပါ။ ဤရေယာသည် ယာဉ်ကြော ထူထပ်မှု/လှုပ်ရှားမှုများသော နေရာများမှ ကင်းဝေးသည့် နေရာတစ်ခုရှိ ဘေးကင်းလုံခြုံသော နေရာတစ်ခုဖြစ်သင့်သည်။

အဆင့် #3

အိမ်ထောင်စုအတွင်းရှိ မိသားစုဝင်တစ်ဦးစီ၏ ကူညီမှုဖြင့် ယင်းနေရာကို ဖိစီးမှုများသော ခံစားချက်များကို ဖြေလျော့နိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်မည့် ပစ္စည်းများဖြင့် စတင်ဖြည့်စွက်ပါ။ သင်ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်သည့် အမျိုးအမည်အချို့မှာ -

- အနားယူရန်အတွက် နူးညံ့သော ခေါင်းအုံး သို့မဟုတ် စောင်
- ရေဘူးနှင့် မုန့်
- လက်များကို အလုပ်ပေးထားရန် Stress ball, fidget spinner သို့မဟုတ် ပဟေဠိ
- ထိုအချိန်အတွင်း အတွေးများ သို့မဟုတ် ခံစားချက်များကို ချရေးထားနိုင်မည့် နေ့စဉ်မှတ်တမ်း
- စာအုပ်၊ စတစ်ကာများ သို့မဟုတ် အရောင်ခြယ်ခြင်း
- နားကြပ်များ သို့မဟုတ် ဂီတဖန်တီးမည့် တူရိယာ
- ကစားစရာဂျုံပျော့/အနံ့ဘူး

အဆင့် #4

စိတ်အပန်းဖြေခွင့်အတွင်းနေထိုင်ချိန်တွင် အသုံးပြုသင့်သည့် စိတ်အပန်းဖြေနည်းမျိုးဟာစာရင်းတစ်ခုကို ဖန်တီးပါ။ စိတ်သောကဖြစ်ဖွယ်အခိုက်အတန့်တစ်ခုတွင် အသုံးပြုရမည့် သတိပြုစရာအဖြစ် စိတ်အပန်းဖြေခွင့်အတွင်း ဤစာရင်းကို ကပ်ထားရန် စဉ်းစားပါ။

- 10 မှ နောက်ပြန်ရေပါ
- STAR (ကစားစရာဂျုံပျော့၊ အသက်ကိုပြင်းပြင်းရှုပြီး အပန်းဖြေခြင်း) အသက်ရှူခြင်း
- သီချင်းနားထောင်ခြင်း
- စာဖတ်ခြင်း
- ဂိမ်းတစ်ခုကစားခြင်း
- နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေးခြင်း
- ခံစားချက်များကို ဖွင့်ထုတ်ရေးဆွဲခြင်း
- ယောဂ
- အပြုသဘောဆောင်သော တစ်ကိုယ်တည်းစကားပြောခြင်း

အဆင့် #5

သင်၏ စိတ်အပန်းဖြေခွင့်ကို အမည်ပေးပါ။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပျော်စရာကောင်းပြီး ဆန်းသစ်ဖန်တီး၍ စုပေါင်းလုပ်ဆောင်ရသော မိသားစုလှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။



ပမာများ – Zen Den, Safe Space, Comfy Corner သို့မဟုတ် Hot Spot

အဆင့် #6



နောက်ဆုံးအနေဖြင့် စိတ်အပန်းဖြေခွင့်ကို အသုံးပြုရမည့်အခြေအနေ နမူနာများနှင့် ပတ်သက်၍ မိသားစု ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခု လုပ်ထားပါ။ သင့်မိသားစုသည် စိတ်အပန်းဖြေခွင့် ထွက်ခွာရမည့်အချိန်ကို မည်သို့ဆုံးဖြတ်မည်နည်း။ မိဘတစ်ဦးမှ ၎င်းတို့အား ပံ့ပိုးမှုပေးနိုင်အောင် မစစ်ဆေးမီ မိနစ်မည်မျှထားပေးသင့်သည်ကို အတူတကွဆုံးဖြတ်ပါ။ စိတ်အပန်းဖြေခွင့်ကို အသုံးပြုသူသည် ၎င်းတို့၏ စိတ်ဖိစီးမှုပမာဏ လျော့သွားကြောင်း မိဘဖြစ်သူအား တိကျစွာ ပြောပြနည်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပြောပြပါ။