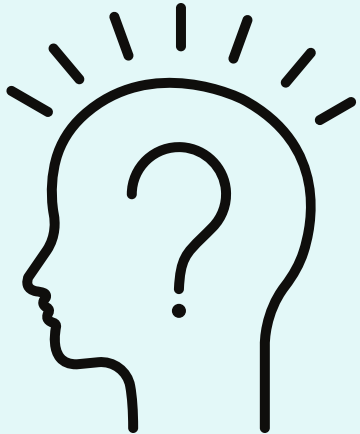


# မှတ်သားရန်နှင့် ဖတ်ရှုရန် - COVID-19 ကပ်ရောဂါကာလအတွင်း မွေးချင်းများကို ကူညီပေးခြင်း

COVID-19 ရောဂါကိုကာကွယ်ရန် မိသားစုများ အိမ်ထဲတွင်နေ ချိန်တွင် နေစဉ်စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသည့်အရာများနှင့် အခက်အခဲ များ တစ်စတစ်စ တိုးပွားလာမည်ဖြစ်သည်။ ကလေးတစ်ဦးနှင့် တစ်ယောက်တည်းဖြတ်သန်းရမှာ အလွန်ပင် ခက်ခဲနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် မိသားစုတစ်ခုမှာ အော်တစ်ဇင်ကလေးတစ်ဦးရှိသည့်အခါ ဖြစ်သည်။ အောက်ပါတို့မှာ ခက်ခဲသည့်အချိန်များအတွင်း မွေးချင်းများကို ကူညီပေးရန် အကဲပြုခြင်း အကျဉ်းချုပ်အချို့ဖြစ်သည်။ ဤရင်းမြစ်၏ ပထမဆုံးကဏ္ဍ "မှတ်သားရန်" တွင် မွေးချင်းများ ကို ကူညီပေးရာတွင် စိတ်ထဲမှာမှတ်ထားရမည့် အရာ အချို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ဒုတိယကဏ္ဍ "ဖတ်ရန်" တွင် မွေးချင်းများကို ကူညီပေးရာတွင် အထောက်အကူပြုသည့် စာအုပ်စာရင်းတစ်ခု ပါဝင် သည်။

## မှတ်သားရန် -

- တစ်ခါတစ်ရံတွင် အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသော မွေးချင်းများသည် မိသားစုအတွင်း ၎င်းတို့၏အခန်းကဏ္ဍ အလိုက် စိတ်ရှုပ်ထွေးတတ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် မတော်တဆလျစ်လျူရှုခြင်းခံကြရသည်။ ၎င်းတို့ အမဲဖြာမ်း အကောင်းဆုံးပုံပြုနေမည်ဟု မျှော်လင့်ခံကြရပြီး မျှော်မှန်းချက်ကိစ္စကြီးမှားမှား ထားခြင်းခံ ရသည်။ ၎င်းတို့ကို ထိုသို့ခံစားရစေသည့်နည်းတစ်ခုမှာ မွေးချင်းတစ်ဦးကို ၎င်းတို့၏ အထူးလိုအပ်ချက် ရှိသည့် မွေးချင်းများနှင့်/အတွက် ကောင်းသောအရာတစ်ခု ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အလုပ်တစ်ခုကို ပေး ခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာ - အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသော ကလေးတစ်ဦးတွင် လိုအပ်သည့်ကစားစရာပစ္စည်း တစ်ခု ရှိပါသည်။ ထိုမွေးချင်းတစ်ဦးလုပ်ရမည့်အလုပ်မှာ ထိုအထူးကစားစရာ ပစ္စည်းကို နှော့မှားမ ထားအောင် သင်္ချာလုပ်ဆောင်ရပါမည်။ အကယ်၍ ၎င်းကို နှော့မှားထားမိပါက ထိုမွေးချင်းမှ ထို ပစ္စည်း ကို ကူညီရှာဖွေရန် ရှာဖွေရေးအဖွဲ့ကို ဦးဆောင်ကောင်းဦးဆောင်နိုင်သည်။
- မွေးချင်းများသည် မိသားစု၏ကိစ္စမှားသောစိတ်ဖိစီးမှုကင်းရှင်း ဆိုးရွားစွာပျံ့နှံ့နိုင်သည်။ စိတ်ဖိစီးနေသည့်အချိန်များအတွင်း ၎င်းတို့နှင့် အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ရန် သင်္ချာလုပ်ဆောင်ပါ။ ဥပမာ - "မင်းကို ငါချစ်တယ်။ မင်းစိတ်ဆိုးနေတာကို ငါနားလည်တယ်။ အော်ဟစ် တာက ပြဿနာဖြေရှင်းနည်း မဟုတ်ပါ။ နောက်တစ်ကိစ္စ ဒီအဆင့်သို့မရောက်အောင် ငါတို့ အဖွဲ့အနနေ ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်နိုင်မလဲ။"
- မွေးချင်းမှ သတ်မှတ်အတိုင်းအတာကို မလိုက်နာသည့်အခါ အားပေးကူညီပါ။ သို့သော် အကျိုးဆက်များနှင့် ကိုက်ညီပါစေ။ စည်းကမ်းနှင့် အပြုအမူများကို ၎င်းတို့နားလည်အောင် ကူညီပေးပါ။ ဥပမာ - "ဘယ်အရာက မှားသည်ကို ငါတို့ဆွေးနွေးနိုင်ခဲ့တဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင် တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကွန်ပျူတာပျက်သွားတဲ့ မိနစ် 30 ဟာ ပြောင်းလဲမှုမရှိဘူးဆိုတာကို မင်းကို သတိပေးရအုံးမယ်။"
- သင့်ကဲ့သို့ပင် မွေးချင်းများသည် စိတ်ဖိစီးမှုရှိသည်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီးထပ်ဆောင်းအကူအညီ လိုအပ်သည်။ မွေးချင်းများနှင့် သူ /သူမ၏အတွေးအခေါ်များ၊ စိတ်ဖိစီးစေသည့် အရာများနှင့် လိုအပ်ချက်များကို အသိအမှတ်ပြုရန် အချိန်ပေးဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ မွေးချင်းများအတွက် နေ့စဉ် အနည်းဆုံး တစ်ဦးတည်းအပေါ် အာရုံစိုက်မှုတစ်ခုထားရှိရန် ရည်မှန်းထားပါ။ ၎င်းအပြင် မွေးချင်းများနှင့် အနည်းဆုံး လစဉ်လုပ်ရူးဆောင် ရွက်မှုတစ်ခု လုပ်ဆောင်ပါ။ စီစဉ်ပါ။ ဥပမာ - အတူတကွချက်ပြုတ်ခြင်း၊ လက်မှုအနုပညာများ သို့မဟုတ် တစ်နေ့တာအပြင်သွား၍ ပျော်စရာတစ်ခု ဆောင်ရွက်ခြင်း။
- မွေးချင်းကို မကပြောစာ ချီးကျူးပါ။ သဘောတရားအရာများသည်ပင် အရေးပါသည်။ ၎င်းတို့မှ အရာဝတ္ထုများကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်သည့်အခါ သင်၏ချီးကျူးမှုဖြင့် အတိအကျဖော်ပြပါ။ ဥပမာအနနေ - "ဒီနေ့ မင်း အရမ်းစိတ်ရှည်သည်းခံပြီးဂရုစိုက်တယ်။ ငါတို့ အွန်လိုင်းကဖုန်းနံကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု လုပ်တုန်းက မင်းရဲ့အကူအညီပေးမှုကို ငါတကယ် အသိအမှတ်ပြုတယ်။"



# မှတ်သားရန်နှင့် ဖတ်ရှုရန် - COVID-19 ကပ်ရောဂါကာလအတွင်း မွေးချင်းများကို ကူညီပေးခြင်း

အောက်ပါတို့မှာ အော်တစ်ဇင်မွေးချင်းတစ်ယောက်ကို သင်ကြားပေးရန်နှင့် အကူအညီပေးရာတွင် အထောက်အကူပြုနိုင်သည့် စာအုပ်စာရင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည် -

## ဖတ်ရန် -

- *A is for Autism, F is for Friend-A Kid's Book on Making Friends with a Child who has Autism;* Joanna L. Keating-Velasco
- *My Sister has Autism;* Stephanie & Sherry Ham
- *The Friendship Puzzle;* Julie L. Coe
- *Ben has Autism. Ben is Awesome;* Meredith Zolty
- *Autism, the Invisible Cord A Siblings Diary;* Barbara S. Cain

- *The Ride Together: A Brother and Sister's Memoir of Autism in the Family;* Paul Karasik and Judy Karasik
- *Special People Special Ways;* Arlene Maguire
- *Siblings of Children with Autism: A Guide for Families;* Sandra L. Harris
- *Sometimes My Brother: Helping Kids Understand Autism Through a Sibling's Eyes;* Angie Healy
- *When my Worries get too Big- A Relaxation Book for Children Who Live with Anxiety;* Kari Dunn Buron
- *Rules;* Cynthia Lord
- *Views from our Shoes-Growing up with a Brother or Sister with Special Needs;* Donald Joseph Meyer
- *In My Mind-The World through the Eyes of Autism;* Adonya Wong
- *What about Me? A Book For and By An Autism Sibling;* Brennan Farmer

