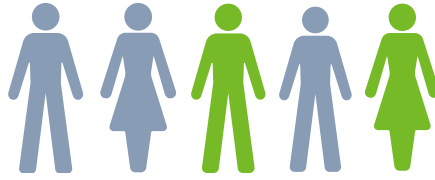


ဆိုးရွားသော ကလေးဘဝအတွေ့အကြုံများ (ACE)

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

"ACE" ဆိုသည်မှာ ဆိုးရွားသော ကလေးဘဝ အတွေ့အကြုံများကို ဆိုလိုပါသည်။ ACE ဆိုသော စကားကို အသက် 18နှစ် မတိုင်ခင်တွင်တွေ့ရသော အဖွဲ့အပျက်များ ညွှန်းဆိုရာတွင် အသုံးပြုပါသည်။

Georgia နယ်သား ၅ ယောက်တွင် ၃ ယောက်က ACE ၁ မျိုးကို တွေ့ကြုံလေ့ရှိပါသည်။ ထိုအတွေ့အကြုံကြားတွင်



- ကျောင်းတွင် အခက်အခဲများ
- ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ခြင်းရလဒ်များ
- စီးပွားရေး မတည်ငြိမ်မှုများ ခံစားရမှုသို့ဦးတည်နိုင်ပါသည်။

9.5%
သော GA ကလေးများတွင် မူးယစ်ဆေးအလွန်အကျွံသုံးစွဲသော အုပ်စုအများဆုံးဖြစ်ပါသည်။

10%
သော GA ကလေးများတွင် ၂၀၁၇-၂၀၁၈ အတွင်း ထောင်ကျ ဖူးသော မိဘများရှိပါသည်။

30%
သော GA ကလေးများသည် မိသားစုဝင် ၃၀% ထက်ကျော် လွန်၍ ပေးရသော အိမ်ရာများတွင် နေရပါသည်။

21%
သော GA ကလေးများသည် ဆင်းရဲမွဲတေစွာနေထိုင်ပါသည်။

ACE နယ်ပယ် ၃ ရပ်

CDC အရ ACE သည် အနုတရားရှိနိုင်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အမှုအကျင့်များ၊ နာတာရှည်ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ၊ ဘဝတက်လမ်း နည်းပါးမှုများသာမက အရွယ်မတိုင်ခင် သေဆုံးမှုနှင့်ပါ ဆက်နွယ်လျက်ရှိပါသည်။

အိမ်တွင်း

- ကူရှင်းပတ်စ်ခါး
- မိသားစုတွင်း ထောင်ကျဖူးသူရှိခြင်း
- အိမ်ခြေရာခြေမှု
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လျှစ်လျူမှုများ
- မိဘအုပ်ထိန်းမှုဆိုင်ရာ စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းမှုများ
- အရက်စွဲခြင်း၊ မူးယစ်ဆေး အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်း
- အိမ်တွင်း အကျဉ်းဖက်ခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနှင်ကျင့်မှုများ

လူမှုဝန်းကျင်

- လူမှုဝန်းကျင် အကျဉ်းဖက်မှု
- ရေနှင့် လေထု အရည်အသွေး ဆိုးရွားမှု
- ဆင်းရဲမွဲတေမှု
- နေထိုင်မှုအဆင့် အတန်းနှင့် ငွေကြေးတတ်နိုင်မှု နိမ့်ကျခြင်း
- လူမျိုးတန်း သတ်ဖြတ်မှု
- လူအများအပြား ထောင်ကျမှု
- ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့
- ချိတ်သော ကျောင်းများ
- ခေါက်ရိုးကျိုး လူမျိုးရေးခွဲခြားမှုများ

ပတ်ဝန်းကျင်

- ရာသီဥတု အကျိုးအတည်း
- မှတ်တမ်းတင် အပူချိန်မြင့်မားမှုနှင့် မိုးခေါင်ခြင်းများ
- တစ်ခါတစ်ရံ မီးဘေးများ
- မှတ်တမ်းတင် မှန်တိုင်းများ၊ ရေကန်ခြင်းများ၊ မြေပျက်ခြင်းများ
- ပင်လယ်ရေမျက်နှာပင် မြင့်တက်ခြင်း
- သဘာဝဘေးများ
- လပွေများ၊ လပေခြင်း
- မှန်တိုင်းများ
- မီးတောင် ပေါက်ကွဲခြင်းများနှင့် ဆူနာမီရေလှိုင်းများ
- မြေငလျင်များ

"ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ACE ကိန်းဂဏန်းတို့က ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝတွေကို သတ်မှတ်ပေးတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်ပိုင် ဘဝဇာတ်ကဏ္ဍကို တွေ့ရုံ စမှတ်တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်"

ရင်းမြစ်- <https://numberstory.org/>

ရင်းမြစ်- ကလေးဘဝအတွေ့အကြုံ Georgia အခြေခံလိုအပ်ချက်များ

ဘာကြောင့်အရေးပါတာလဲ



ACE တွေဟော အဖွဲ့များတယ်၊ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်နွယ်နေတယ်။



ACE တွေဟော ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဘဝများကို ထိခိုက်စေတယ်။



ကလေးဘဝအတွေ့အကြုံများက လူသက်တမ်း၏ နှစ် ၂၀ကို နှုတ်ယူသွားနိုင်ပါသည်။



ACE ရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုအဆိပ်အတောက် တွေဟော ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်စေပြီး ခနုတာကိုယ်က စိတ်ဖိစီးမှုကို တုံ့ပြန်ပုံများကိုပါ ထိခိုက်စေသည်။



မှီငြမ်းများ

- CDC- ဆိုးရွားသော ကလေးဘဝ အတွေ့အကြုံများ (Adverse Childhood Experiences, ACE)
- CDC ACE ကာကွယ်ရေး နည်းဗျူဟာ
- ကလေးဘဝအတွက် Georgia အခြေခံလိုအပ်ချက်များ - ACEs တစ်မျက်နှာ

အရေးယူဆောင်ရွက်ရန်

- ResilientGeorgia.org သို့သွားရောက်ပီြ ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်တန်းလမ်းပမ်းခြင်းပုံကို ကြည့်ရှုပါ။
- ACE များသတိရှိလာစေရန် ဆက်သွယ်ပုံစံဆိုင်ရာ အရေးကြီးပါတယ် Georgia သင်တန်းကို တက်ရောက်ပါ။

ပိုမိုသိရှိရန်

သင်၏ ကင်မရာဖွင့်၍ စကင်ဖတ်ပီြပိုမိုသိရှိနိုင်ပါသည်။



စိတ်ဖိစီးမှု အဆိပ်အတောက်

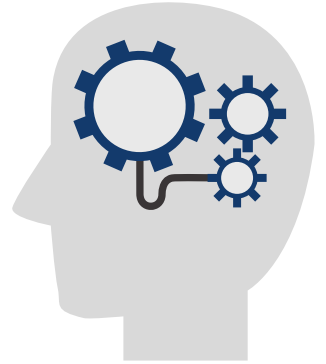
အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

စိတ်ဖိစီးမှု အဆိပ်အတောက်ဆိုသည်မှာ ကာလရှည်ကြာ ပြင်းထန်သော စိတ်ဖိစီးမှုများကို ထိတွေ့ခဲ့စားနေရပြီး ထပ်မံထပ်ခါဖြစ်နေသော မကောင်းသည့် အတွေးအကျိုးများအပေါ် ကာလေးတစ်ယောက်၏ တုံ့ပြန်မှုကို အနားမှ ထိန်းကင်းသည့်လူများမှ တည့်မတ်ပေးခြင်းမရှိသည့် အခါတွင် ဖြစ်ပေါ်သည်။

စိတ်ဖိစီးမှု အဆိပ်အတောက်သည် ဦးနှောက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ရေရှည်ထိခိုက်မှုများဖြစ်စေနိုင်သည်။

ACEs အများအပြားကို တွေ့ကျုံ့ခြင်းက စိတ်ဖိစီးမှု အဆိပ်အတောက်ကို ဖြစ်စေပါသည်။

ရင်းမြစ်- ဖွံ့ဖြိုးဆဲကလေးအတွက် စင်တာ၊ Harvard တက္ကသိုလ်



စိတ်ဖိစီးမှု ၃မျိုး

အပြုသဘောဆောင် စိတ်ဖိစီးမှု

သင်ယူမှုနှင့် မှတ်ဉာဏ်ကို တိုးတက်စေမည့်အနည်းအကျဉ်းမှ အလယ်အလတ် စိတ်ဖိစီးမှုမျိုး

ဥပမာ။ ပထမဆုံးကျောင်းတက်ရက်

ခံနိုင်သော စိတ်ဖိစီးမှု

ပြင်းထန်သော ရေတိုတုံ့ပြန်မှုများကို နီးစပ်ရာ ပံ့ပိုးကူညီသူများက ဖြေသာအောင်ကပြီးခံဆောင်ရွက်ပေးခြင်း

ဥပမာ။ မိသားစုဝင်တစ်ဦးဆုံးရှုံးခြင်း



စိတ်ဖိစီးမှု အဆိပ်အတောက်

စိတ်ဖိစီးမှုများကို အကပြီးအလတ်မရှိ ရေရှည်ထိတွေ့ခဲ့စားရခြင်း

ဥပမာ။ အိမ်တွင်း သို့မဟုတ် အိမ်ပြင် အကပြီးဖက်မှုများ

ရင်းမြစ်- Alberta မိသားစု၏ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး ပမာဏခြေလှမ်း

ဘာကြောင့်အရေးပါတာလဲ

စိတ်ဖိစီးမှု အဆိပ်အတောက် လျော့ပါးစေရန် သို့မဟုတ် ကျိတ်ကွယ်ရန် သင်ယူခြင်းသည် ကျန်းမာသော ကာလေးဖွံ့ဖြိုးမှု၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကာလေးနှင့် စောင့်ရှောက်သူများ အကပြီး အပြုသဘောဆောင်သော ဆက်ဆံရေးမှတစ်ဆင့်ပျိုးထောင်ပေးခြင်းက ကာလေးများ၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်တင်းပေးခြင်း၊ သူတို့၏ အားသာချက်များ၊ စိတ်ဝင်စားမှုများကို မဖြေတင်မှုကြောက်ပေးခြင်းအားဖြင့် အကောင်အထည်ပေါ်နိုင်သည်။



ပုဂ္ဂလိကစောင့်ရှောက်သူအနေနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့လိုလိုက်တဲ့ သေးသေးဖွံ့ဖြိုးမှုအရာလေး တွေဟာ ကာလေးတွေရဲ့ဘဝမှာ စိတ်ဖိစီးမှု အဆိပ်အတောက်မရှိအောင် ကာကွယ်တားဆီးပေးနိုင်ပါတယ်။

ရင်းမြစ်- စိတ်ဖိစီးမှု အဆိပ်အတောက်အတွက် လမ်းညွှန်

အရေးယူဆောင်ရွက်ရန်

- ဂရုစိုက်မှုအတွက် လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်ပြောင်းချပ်ဖြင့် ကိုယ်တွယ်ဖြေရှင်းပါကိုပန်ကညှိပါ။
- မိဘများနှင့် စောင့်ရှောက်သူများအတွက် စည်းကမ်းပိုင်းဆိုင်ရာ မူဝါဒများ ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ- "ဘာမှားနေလေနှင့် ဘာဖြစ်ခဲ့လဲ။"

မှီငြမ်းများ

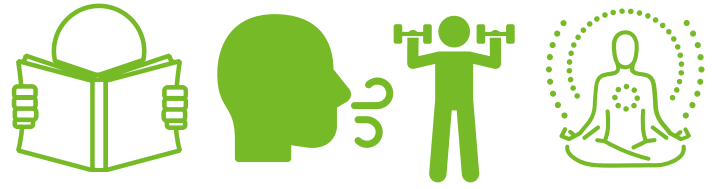
- စိတ်ဖိစီးမှု အဆိပ်အတောက်အတွက် လမ်းညွှန်
- ACE နှင့် စိတ်ဖိစီးမှု အဆိပ်အတောက်- အမေးများသော မေးခွန်းများ
- StressHealth.org

ပိုမိုသိရှိရန်

သင်၏ ကင်မရာဖြင့် စကင်ဖတ်ပီးပိုမိုသိရှိနိုင်ပါသည်။



ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်း



အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်းသည် ဒုက္ခများကိုကျော်လွှားနိုင်သည့် စွမ်းရည်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်းသည် အသက်အရွယ်မရွေး ပေါ်ပေါက်နိုင်သည်။ ဘဝ၏ မည်သည့်အဆင့်မဆိုတွင် ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်းပိုမိုရင့်ကျက်လာနိုင်သည်။ သို့သော် ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်းကို ကလေးဘဝမှစ ပုဂ္ဂိုလ်ထုထောင်ပေးခြင်းက ပို၍လွယ်ကူသည်။ ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ မွေးကတည်းကပါလာသော အရည်အသွေးတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ကွက်သားများလိုပင် အချိန်ယူပြီး တည်ဆောက်ရသော အရည်အချင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

စောင့်ရှောက်သူတစ်ယောက်ဆီက ရရှိသော လုံခြုံရေးခံစားချက်၊ စိတ်ချင်းဆက်နွယ်မှုနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုတို့က ကလေးတစ်ယောက်အတွက် ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်းတည်ဆောက်ရာတွင် အခြေခံအုတ်မစ်ကို ပေးစွမ်းနိုင်သည်။ စောင့်ရှောက်သူထံတွင် မိဘ၊ ဆရာသမား၊ နည်းပြဘာသာရေးဆရာ သို့မဟုတ် အခြားသော ကလေးတစ်ယောက်၏ ဘဝထဲရှိ လုံခြုံရေး၊ တည်ငြိမ်ရေး၊ ပျိုးထောင်နိုင်စွမ်းရှိသော လူကြီးများပါဝင်သည်။

ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်းတည်ဆောက်ခြင်း

စိမ်ခေါ်မှုများအကဲဖြင့် အလုပ်လုပ်နိုင်သော အရည်အချင်းများကို မျှင့်တင်ပေးခြင်းအားဖြင့် ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်းကို တည်ဆောက်နိုင်သည်။ လူတစ်ယောက်၏ ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်းသည် သူ၏ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့် လူမှုအသိုက်အဝန်းပေါ်တွင်မူတည်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ စနစ်များသည် ကလေး၊ လူကြီးအားလုံး၏ ဒဏ်ခံနိုင်သည့် စွမ်းရည်အပေါ်တွင် လွှမ်းမိုးမှုရှိသည်။



ဘာကြောင့်အရေးပါတာလဲ

ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်းတည်ဆောက်ရာတွင် နောက်ကျဟိုဟိုမရှိပါ။ အသက်အရွယ်နှင့်လိုက်ဖက်ပြီး ကျန်းမာသော လုပ်ရားမှများပြုလုပ်ပေးခြင်းက လူတစ်ယောက် စိတ်ဖိစီးမှုကို ကောင်းမွန်စွာ ချည်းကပ်ဖြေရှင်းနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းကို တိုးမြှင့်ပေးပါသည်။ ဥပမာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူခြင်းနည်းစနစ်များ၊ တရားထိုင်ခြင်းများက ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်းကို တိုးတက်စေသည်။ ဤအရည်အချင်းများရှိသော လူကြီးများသည် ကလေးများ၏ ကျန်းမာသောအမူအကျင့်များအတွက် စံနမူနာယူစရာဖြစ်စေသောကြောင့် နောက်မျိုးဆက်၏ ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်းကို တိုးမြှင့်စေနိုင်ပါသည်။

အရေးယူဆောင်ရွက်ရန်

- သင်၏ကိုယ်ပိုင် ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်းကို ဤနည်းလမ်းငွေသွယ်တွင် အသုံးပြုပါ-
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ခြင်း
- ကျန်းမာရေးလိုက်စားခြင်း
- ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုခုဖွဲ့စည်းခြင်း
- ကျန်းမာသည့် အတွေးများကိုသာ တွေးခြင်း
- ကလေးများတွင် ဒဏ်ခံနိုင်ရည်တည်ဆောက်ရာ၌ ဒဏ်ခံနိုင်မှု၏ C ဂုဏ်သိက္ခာကိုလိုက်နာပါ- Competence (ကျွမ်းကျင်မှုအရာ၊ Confidence (မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု)၊ Connection (အဆက်အသွယ်ရှိမှု)၊ Character (စရိုက်)၊ Contribution (ဝေမျှခြင်း)၊ Coping (ဖြေရှင်းခြင်း)နှင့် Control (ထိန်းချုပ်ခြင်း)။

မိုဒ်များ

- Alberta မိသားစု၏ ကျန်းမာကံ့နိုင်ရေး ပမာဏခွဲခြားခြင်း
- ဒဏ်ခံနိုင်သော Georgia သင်တန်းလမ်းပမ်းခြင်း
- ResilientTeens.Org
- လူမှုပတ်ဝန်းကျင် ဒဏ်ခံနိုင်မှုမဒ်ဒယ်
- ကလေး၏ လူမှုဘဝဖွဲ့လုပ်ရေး သင်တန်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု
- ဒဏ်ခံနိုင်မှုကို မျှင့်တင်ခြင်း - ဒဏ်ခံနိုင်စေဖို့အတွက် ကလေးများကို သင်ကြားပေးခြင်း | Strong4Life



ပိုမိုသိရှိရန်

သင်၏ ကင်မရာဖြင့် စကင်ဖတ်ပြီး ပိုမိုသိရှိနိုင်ပါသည်။



စိတ်ဒဏ်ရာ ဗဟုသုတရှိမှု

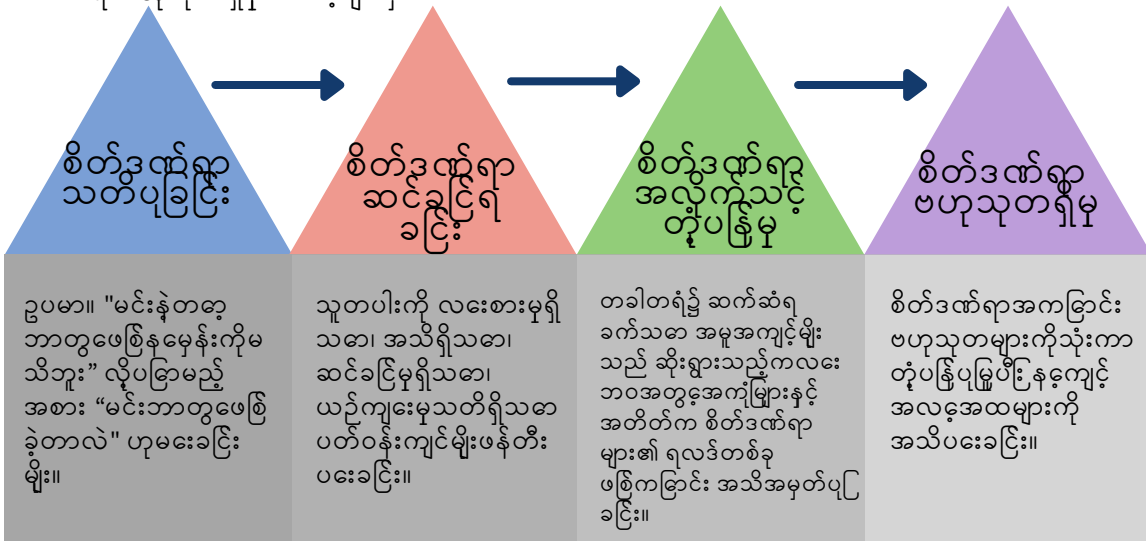


အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

စိတ်ဒဏ်ရာဆိုသည်မှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (သို့) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (သို့) နှစ်မျိုးလုံးအရ အလွန်တရာ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော၊ အန္တရာယ်ရှိသော သို့မဟုတ် ထိတ်လန့်စရာကောင်းသော မည်သည့် အတွင်းအကျိုးမဆိုကို ဆိုလိုသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာဗဟုသုတရှိစွာ ဂရုစိုက်ပေးမှုမျိုးဆိုသည်မှာ အတိတ်က စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် အကျိုးဆက်အမှုအကျင့်များ၊ ကျန်းမာရေးရလဒ်များကို ထည့်စဉ်းစားကာ လူတစ်ယောက်လုံးကို အပညွှတ်အဝ ဆက်ဆံပေးခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။

စိတ်ဒဏ်ရာဗဟုသုတရှိစွာ ချည်းကပ်မှု

စိတ်ဒဏ်ရာဗဟုသုတရှိစွာ ချည်းကပ်မှုဆိုသည်မှာ တစ်ဆင့်ချင်း တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်မှုရရှိအောင်ပုလုပ်သည့် ကာလရည် ချည်းကပ်မှုမျိုးဖြစ်သည်။ စိတ်ဒဏ်ရာဗဟုသုတရှိမှု အဆင့်များမှာ-



ဘာကြောင့်အရေးပါတာလဲ

ကလေးသူငယ်နှင့် မိသားစုအကျိုးပုံအဖွဲ့အစည်းများ၊ အစီအစဉ်များနှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများသည် စိတ်ဒဏ်ရာ သတိပေးမှု အသိပညာပေးခြင်း၊ ဗဟုသုတများနှင့် အရည်အချင်းများကို ၎င်းတို့၏ နေ့စဉ်ယဉ်ကျေးမှုများ၊ အလေ့အကျင့်များနှင့် မူဝါဒများအတွင်းသို့ ထည့်သွင်းတည်ဆောက်နိုင်သည်။ ဆိုးရွားသော ကလေးဘဝ အတွင်းအကျိုးပြုသည့်အရာများ (ACE) ကို တားဆီးဖြေရှင်းရန်အတွက် အချင်းချင်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါက ကလေးသူငယ်များနှင့် မိသားစုများ၏ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပြီး ၎င်းတို့အရည်အသွေးများဖွံ့ဖြိုးစေနိုင်ပါသည်။

အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်း

- သင်တန်းတစ်ခုတက်ရောက်ပြီးစိတ်ဒဏ်ရာအကြောင်း သင်၏ဗဟုသုတနှင့် သိမြင်မှုများကိုမြှင့်တင်ပါ။
- အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံသည့်အခါ "မင်းနဲ့တော့ဘာတွေဖြစ်နေမုန်းမသိဘူး" အစား "မင်းဘာတွေဖြစ်ခဲ့တာလဲ" ဟု အလေးထားမေးမမြန်းခြင်းဖြင့် စာနာစိတ်ကို တည်ဆောက်ပါ။
- စိတ်ဒဏ်ရာဗဟုသုတရှိစွာ ချည်းကပ်မှုကို သင်၏အလုပ်ခွင်အတွင်းအသုံးပြုနိုင်မည့်နည်းလမ်းကို ရှာဖွေပါ။

မှီငြမ်းများ

- စိတ်ဒဏ်ရာ
- ဗဟုသုတရှိမှုကို ဂရုစိုက်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။
- (SAMSHA) စိတ်ဒဏ်ရာဗဟုသုတရှိစွာ ချည်းကပ်မှု
- ဒဏ်ခံနိုင်သော Georgia သင်တန်းလမ်းပေါ်မြေပုံ
- ပရောဂျက် GRIT

ပိုမိုသိရှိရန်

သင်၏ ကင်မရာဖြင့် စကင်ဖတ်ပြီး ပိုမိုသိရှိနိုင်ပါသည်။



စေလျင်စွာ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု



အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ကလေးတစ်ယောက်၏ဦးနှောက်သည် မမွေးဖွားခင်နှင့် အစောပိုင်း ကလေးဘဝကာလအတွင်း လျင်မြန်စွာဖွံ့ဖြိုးသည်။ အာဟာရဓာတ်၊ လုံခြုံရေးပတ်ဝန်းကျင်၊ စိတ်ဖိစီးမှုနည်းခြင်း၊ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် အပြုပြင်ဆင်ခြင်မှုသည် ဆက်ဆံရေး စသည့် အချက်များက ကျန်းမာသော ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအပေါ်တွင် သက်ရောက်မှုရှိသည်။

ရင်းမြစ် - ဒဏ်ခံနိုင်သော Georgia

အစောပိုင်း ကြားဝင်ပံ့ပိုးခြင်းသည် သဘောချက်ပင်ဖြစ်သည်

ကလေးဘဝ အစောပိုင်းကာလအဆင့်များသည် နှုတ်ကောင်းကောင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အလွန်ပင်အရေးကြီးပါသည်။ ကလေးတစ်ယောက်၏ ဦးနှောက်သည် အရွယ်ရောက်ပီဦးနှောက်၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သည်။ ပုစွန်ပျိုးထောင်တတ်သော အလိုက်သင့်တာဝန်ယူ တတ်သောအိမ်၊ လျစ်လျူမှုများနှင့် စိတ်ဖိစီးမှု အဆိပ်အတောက်ကင်းဝေးခြင်းသည် စေလျင်စွာဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ကြီးထွားမှုအတွက် သဘောချက်ပင်ဖြစ်သည်။

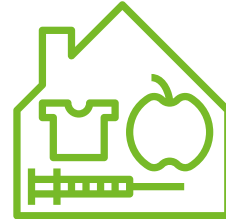
ဘာလို့အရေးပါတာလဲ



ကလေးများသည် လုံခြုံပြီး ကစားဖို့၊ စူးစမ်းဖို့ အခွင့်အရေးများစွာရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အကောင်းဆုံး သင်ယူကာ ကြီးပြင်းသည်။



ကလေးသူငယ်များသည် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိစေရန်အတွက် အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ဖို့လိုအပ်သည်။ ဂရုစိုက်တတ်ပြီး ပုစွန်ပျိုးထောင်ပေးတတ်သော ဆက်ဆံရေးများက ထိုအဆက်အသွယ်များကို တည်ဆောက်ပေးသည့်အရာများဖြစ်သည်။



အစားစားခြင်း၊ အနားယူခြင်းနှင့် အသက်ရှူခြင်းများကဲ့သို့ အခြေခံလိုအပ်ချက်များပည့်စုံခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုများမှ ဦးနှောက် ပြန်လည်ကုစားခြင်းအတွက် အကူအညီပေးသည်။

ရင်းမြစ် - ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးစင်တာများ

ပိုမိုသိရှိရန်

သင်၏ ကင်မရာဖွင့် စကင်ဖတ်ပီဇ်ပိုမိုသိရှိနိုင်ပါသည်။



အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်း

- သင်၏ဘဝတွင် ကလေးသူငယ်များနှင့် အပြုပြင်ဆင်ခြင်မှုပေးခြင်းအား အကူအညီပေးခြင်းအား အကူအညီပေးပါ။
- စောင့်ရှောက်သူနှင့် ကလေးအကဲဖြတ် အနာမည်မရှိ ကစားချိန်တစ်ခု ဖွဲ့ထုတ်ပေးပါ။
- စာအတူဖတ်ရန် အချိန်ပေးပါ။
- ပန်းခဲများ၊ ကစားကွင်းများနှင့် အိမ်အပြင်ဘက် လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ပေးပါ။
- ချိန်းကစားခြင်း၊ စာကဏ္ဍတိုက်စာဖတ်ပိုင်း စသည်တို့ကဲ့သို့ အသင်းအဖွဲ့လိုက်လှုပ်ရှားမှုများတွင်ပါဝင်ပါ။

မှီငြမ်းများ

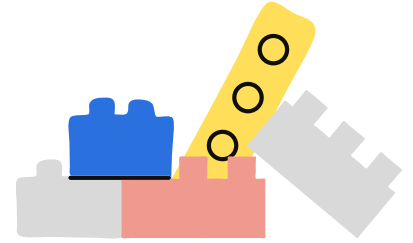
- ကနဦးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် လေ့လာမှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်းဆိုင်ရာမှတ်တိုင်များ၏ Georgia ဌာန
- ဦးနှောက်များ - ဒဏ်ခံနိုင်မှုသို့ ခရီးစဉ်
- CDC- စေလျင်စွာ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု
- ဦးနှောက် ၁၀၀- ဦးနှောက်အပေါ် စိတ်ဒဏ်ရာရဲ့ သက်ရောက်မှု
- ငါနဲ့ စကားပြောပါ။ ကလေးရေး။
- TooSmall.org
- ကလေးများအတွက် ပိုမိုကောင်းသောဦးနှောက်များ

ကောင်းမွန်သော ကလေးဘဝအတွေ့အကြုံများ

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ကောင်းမွန်သော ကလေးဘဝအတွေ့အကြုံများ (Positive Childhood Experiences, PCE) မှာ အပြုသဘောဆောင်သော ရုပ်ပိုင်း၊စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးရလဒ်များရှိနိုင်မည့် ကလေးတစ်ယောက်၏ဘဝကို တိုးတက်စေနိုင်မည့် လုပ်ရားမှုများနှင့် အတွေ့အကြုံများဖြစ်သည်။

ရင်းမြစ် - ဒက်ခဲနိုင်သော Georgia



ထောက်ပံ့ပေးသည့် အကြောင်းအချက်လက်များ

ကိုးကွယ်သော ဒုက္ခရင်ဆိုင်ရချိန်တွင် ကလေးများကို ကောင်းမွန်သောရလဒ်ဆီ ဦးတည်သွားစေနိုင်သော ဘုံအချက်အလက်များကို သုတေသနများမှ ဖော်ထုတ်ထားသည်။ ထိုအချက်အလက်များမှာ -



ပုဂ္ဂိုလ်ထောင်တတ်သော၊ ပံ့ပိုးပေးတတ်သော ကလေး-လူကြီးဆက်ဆံရေးများထဲတွင်ရှိနေခြင်း (ဆိုလိုသည်မှာ မိဘများ/စောင့်ရှောက်သူများ)။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်တတ်သောအသိ တည်ဆောက်ပေးခြင်း။



လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုများအတွက် အခွင့်အရေးများပေးခြင်း။



ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု၊ မျှော်လင့်ချက်နှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ဓလေ့ထုံးတမ်းများတွင်ပါဝင်ခြင်း။

ရင်းမြစ် - ဖွံ့ဖြိုးဆဲကလေးအတွက် စင်တာ၊ Harvard တက္ကသိုလ် ဤဘာသာစကားကို ၎င်းတို့၏ ဒက်ခဲနိုင်မှုဆိုင်ရာ အယူအဆမှတ်စုမှ ထုတ်လုပ်ထားပါသည်။

ဘာကြောင့်အရေးပါတာလဲ

အားလုံးရဲ့ ဘဝ ပိုမိုကောင်းမွန်ရန်နှင့် ရေရှည်ကျန်းမာရေး၊ လူမှုသုခရရှိရန်အတွက် PCEs ကို အထောက်အကူပြုသော အစီအစဉ်များနှင့် မူဝါဒများ ဖွဲ့စည်းအကောင်အထည်ဖော်ရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။

အပြုသဘောဆောင်သော အတွေ့အကြုံကြောင်းတွဲများလေလေကလေးများ၏ ဒက်ခဲနိုင်ရည်ကွဲပြားမှုများ ပိုမိုသန်မာလာလေလေဖြစ်သည်။ အပြုသဘောဆောင်သော အတွေ့အကြုံကြောင်းက ဆိုးရွားသော ကလေးဘဝ အတွေ့အကြုံများကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

ရင်းမြစ်- အပြုသဘောဆောင်သော အတွေ့အကြုံများမှ ကောင်းမွန်သောရလဒ်များ (HOPE)

မှီငြမ်းများ

- HOPE - အပြုသဘောဆောင်သော အတွေ့အကြုံများမှ ကောင်းမွန်သောရလဒ်များ
- ဒက်ခဲနိုင်မှု - ဖွံ့ဖြိုးဆဲကလေးအတွက်စင်တာ
- HOPE ၏ တည်ဆောက်မှု အတားအဆီး လေးခု
- HOPE ဖွံ့ဖြိုး (ACE) ဟန်ချက်ညီအောင်လုပ်ခြင်း
- Georgia မိသားစုများကို အားကောင်းအောင်လုပ်ခြင်း
- ဒက်ခဲနိုင်မှုကို မျှင့်တင်ခြင်း - ဒက်ခဲနိုင်စေဖို့အတွက် ကလေးများကို သင်၏ ကင်မရာဖြင့် စကင်ဖတ်ပီဇ်ပိုမိုသိရှိသင်ကြားပေးခြင်း | Strong4Life



အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်း

- မိသားစုညစ်အတူစားခြင်း။
- ကလေးများ၏ စိတ်ဝင်စားမှုများကိုမေးမမြန်းခြင်း။
- ပျော်ရွှင်ဖွယ်အချိန် အတူကုန်ဆုံးခြင်း (ဂိမ်းကစားခြင်း၊ ဇာတ်ကားအတူကညွှန်ခြင်း စသည်)။

ပိုမိုသိရှိရန်

ပိုမိုသိရှိရန် နိုင်ပါသည်။



