

ဆော့ကစားခြင်း  
ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားခြင်း  
သင်ယူခြင်း

မိခင်နှင့်ကလေး  
တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး  
နားလည်မှု ရယူခြင်း



# မိခင်နှင့်ကလေး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နားလည်မှု ရယူခြင်း

ပထမနှစ်ပါတ်အတွင်း သင်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် သင်ယူစရာတွေ - အထူးသဖြင့် အချင်းချင်း နားလည်မှုရရှိအတွက် များစွာ ရှိပါတယ်။

- သင့်ကလေးက သူ့ကိုအစားကျွေးရန်၊ သက်သာစွာ ထားရန်၊ အိပ်ရန်နှင့် ကစားရန် သင့်အာရုံ စူးစိုက်မှု ရအောင်လုပ်သည်။ သင့်ကလေးကို မြန်ဆန်စွာနှင့် ချစ်မြတ်နိုးစွာ တုန့်ပြန်ခြင်းက သူတို့ သင့်အား ယုံကြည်မှု ရှိနိုင်ကြောင်း ပြသသည်။
- ကလေးကို ချီထားခြင်း၊ ပွေ့ဖက်ထားခြင်းနှင့် အသားခြင်းထိအောင် နွေးထွေးစွာထားခြင်း တို့သည် သံယောဇဉ်ကြီး ခိုင်မြဲစေဖို့ နည်းကောင်းဖြစ်ပြီး ကလေးနှင့်နေရန် အထူးအချိန် ရသည်။
- ကလေးက သင့်အသံကို နှစ်သက်သည်။ ကလေးကို စကားပြောပါ။ သီချင်းဆိုပြပါ။ ဘာဖြစ်နေသလဲ ဆိုသည်ကို ပြောပြရာတွင် ညင်သာ အေးဆေးသော အသံကို အသုံးပြုပါ။
- မိမိကိုယ်ကိုလည်း ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပါ။ သင့် မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေး သူနာပြုက ကလေးနှင့် ဆိုင်ရာများနှင့် မိခင်ဖြစ်ရခြင်းဆိုင်ရာ မေးခွန်းများနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင့်ကို အကူအညီပေးပါလိမ့်မည်။

ပိုမိုသိလိုပါက သင့် မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေး သူနာပြုကို **13 22 29** တွင် ဆက်သွယ်ပါ။ သို့မဟုတ် **raisingchildren.net.au** တွင် ဖတ်ပါ။

