

စိတ်ရောဂါပညာရှင်များသည် မိသားစုများအား COVID-19 အကြောင်းပြောဆိုရန်နှင့် ရောဂါဖြစ်ပွားစဉ်အတွင်း ဘေးကင်းစွာနေထိုင်ရန် ကူညီနိုင်ဖို့ ဗီဒီယိုများနှင့် ပညာရေးဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များကိုပေးသည်

Dallas ISD ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေး ဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့များသည် မိသားစုများအား COVID-19 နှင့် သက်ဆိုင်သည့် အသက်အရွယ်မရွေးကျောင်းသားများနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးရန်ကူညီဖို့ ပညာရေးဆိုင်ရာအရင်းအမြစ်များကို အတူတကွ စုစည်းထားသည်။ ဤဗီဒီယိုများ၊ လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် အွန်လိုင်းအရာများသည် ကလေးမှ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်အထိ သင့်တော်ပြီး ဗိုင်းရပ်စ်၊ ၎င်းပျံ့နှံ့ပုံ၊ ရောဂါကူးစက်ခြင်းနှင့် ပျံ့နှံ့ခြင်းမှ ကာကွယ်သည့်အလေ့အကျင့်များ မည်သို့ကျင့်သုံးပုံနှင့် ရောဂါဖြစ်ပွားစဉ်အတွင်း စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို မည်သို့ ရှောင်ရှားရပုံတို့အတွက် သင့်တော်သည်။

ကျောင်းများပိတ်ထားရသည့်အကြောင်းရင်း၊ အဘယ်ကြောင့်သူတို့ အိမ်တွင်နေ၊ လက်ဆေးနှင့် Coronavirus နဲ့ ဝေးကွာရန် အကွာအဝေးကိုထိန်းသိမ်းဖို့ ငယ်ရွယ်သောကျောင်းသားများကို နားလည်ရန် ကူညီခြင်းသည် စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်နိုင်သည်။ ဂျူလီယာ ခုတ်၏ "The Yucky Bug" ဆိုသည့် ဗီဒီယိုသည် ကလေး၏ရှုထောင့်မှ coronavirus ကို ရှင်းပြသော ဗီဒီယိုတိုဖြစ်သည်။

<https://www.youtube.com/watch?v=ZD9KNhmOCV4&fbclid=IwAR1kwr2SQ8RLpd6n6QQtY9MX5MNIzcpUa-ig1d0Zzk8IsOB7YKRqCRbX9u4>

DC ရှိ Fox 5 မှထုတ်လုပ်သော ဂီတနှင့်သက်ဝင်ကာတွန်းနှင့်အတူ ဤဆရာဝန်များ၏ ရက်ပ် (Rap) သီချင်းက coronavirus မှ မည်သို့လုံခြုံရမည်ကို ကလေးများအားပြသသည်။

<https://www.youtube.com/watch?v=2DI0NHrXTI&fbclid=IwAR1TIFGHrvx7zInlbaS6CH4X2i5eUzxaFL8hSS3ncwJt-bTmW6tQctDavQ8>

KERA-TV သည် မိဘတို့၏ ငယ်ရွယ်သောကလေးငယ်များအား coronavirus အကြောင်းပြောပြနိုင်ရန်နှင့် အခြားသူများထံပျံ့နှံ့ခြင်းမှ ရှောင်ရှားရန်နှင့် လုံခြုံစွာနေရန် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာကို ကူညီပေးနိုင်သည့် မိဘအရင်းအမြစ်များ စာမျက်နှာတစ်ခုကို ပြုလုပ်ထားသည်။ အရင်းအမြစ်ရှာဖွေရန်

https://www.pbs.org/parents/thrive/how-to-talk-to-your-kids-about-coronavirus?fbclid=IwAR2elJf85_UhXXEtsdB9RqttopbxFX6yPDDmeHMEddPgkIkLize2IzgF0C4

စတုတ္ထ(၄)တန်းမှအထက် ကျောင်းသားများအား COVID-19 ကို ရှင်းပြရန် အကူအညီတောင်းနေသော မိဘများသည် ချီကာဂို တက္ကသိုလ်မှ ဆရာဝန်ပါဝင်သော ဤ YouTube ဗီဒီယိုမှ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး၊ နီးကပ်စွာမနေခြင်းနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပြန့်ပွားမှုကို မည်သို့တားဆီးနိုင်သည်စသည့် အကြံပြုချက်များကို ရနိုင်သည်။

<https://www.youtube.com/watch?v=vevIVLk72w>

Burmese: Videos and guides to talking to kids about COVID-19

Brainpop ၏ ကာတွန်းတစ်ခုသည် Coronavirus ၏ အန္တရာယ်များ၊ ဗိုင်းရပ်စ်များပျံ့နှံ့ခြင်း၊ နီးကပ်စွာမနေခြင်းနှင့် လက်ဆေးခြင်း၊ ကလေးများက သတင်းအချက်အလက်ကောင်းကောင်းရရှိခြင်းနှင့် စိုးရိမ်ခြင်းမှရှောင်ရှားနိုင်ပုံတို့ကို ရှင်းပြသည်။

<https://www.brainpop.com/health/diseasesinjuriesandconditions/coronavirus/?fbclid=IwAR0nHcjCN8vZMQBkXaUhsWE1qq2I-8SRYxvI10OfPWhdPUDumkEtFPkosFc>

စိတ်ကျန်းမာရေး နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ မဟာမိတ်အဖွဲ့ National Alliance on Mental Illness (NAMI) - နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ စိတ်ကျန်းမာရေး မြှင့်တင်ရေးအဖွဲ့အစည်း - က စိတ်ရောဂါရှိသူများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုအမျိုးမျိုးကိုပေးသည်။ NAMI ဝက်ဘ်စာမျက်နှာတွင် ဤ လီမ့် (link) သည် ၎င်း၏ အွန်လိုင်းအကူအညီပေးအဖွဲ့၊ မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေမှုကာကွယ်ခြင်း ဖုန်း၊ သင်တန်းနှင့် အခြား ကုသမှု အရင်းအမြစ်များ <https://namitexas.org/online-support-groups/>