

Psychological first aid for children

Section B:

Two-day training
programme (Day 1)



Save the Children

ကလေးများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့ပေးမှု

Section B:

၂-ရက်သင်တန်းအစီအစဉ် (ပထမနေ့)



Save the Children

Luise Dyring Mbae/Save the Children

Aim of training

To empower participants with skills and knowledge to give children and families psychological first aid



Section B:

သင်တန်းရည်ရွယ်ချက်

ကလေးသူငယ်တွေနှင့်မိသားစုတွေကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှုတွေပေးရန် ပါဝင်တက်ရောက်သူတွေကို ယာယီသုတေသန စွမ်းရည်တွေဖြင့် တွန်းအားပေးပေးပါ



Section B:

Louise Dyring Mbae, Hedinn Halldorsson, Helle Kjaersgaard/Save the Children

Save the Children – who we are

We work in more than **120 countries**. We save children's lives. We fight for their rights. We help them fulfil their potential.

Our vision is a world in which every child attains the right to survival, protection, development and participation.

Our mission is to inspire breakthroughs in the way the world treats children, and to achieve immediate and lasting **change** in their lives.



Save the Children – ကျွန်တော်တို့ကဘယ်သူတွေလဲ

ကျွန်တော်တို့က နိုင်ငံ ၁၂၀ကျော်မှာ အလုပ်လုပ်နေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က ကလေးသူငယ်တွေရဲ့အသက်တွေကို ကယ်ဆယ်ပါတယ်။ ကလေးသူငယ်တွေအခွင့်အရေးအတွက် ကျွန်တော်တို့ကတိုက်ပွဲဝင်ပါတယ်။ ကလေးသူငယ်တွေ အနာဂတ်မျှော်လင့်ချက်တွေပြည့်ဝလာစေရန် ကျွန်တော်တို့က ကူညီပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့၏မျှော်မှန်းချက်မှာ ကလေးတိုင်း အသက်ရှင်သန်ခွင့်၊ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုရရှိခွင့်၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်း နှင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း ရှိသောကမ္ဘာကြီးတစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာရန်ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့၏လုပ်ငန်းတာဝန်မှာ ကလေးများအပေါ် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာပြုမူဆက်ဆံရေးကို အားမေးမြှင့်တင်သွားရန်နှင့် ကလေးများ၏ ဘဝတွင်လတ်တလောနှင့်ရေရှည်အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ဖြစ်သည်။



Louise Dyring Mbae/Save the Children

Section B:

Save the Children – what we do



Dual mandate organisation: We work with development and in emergencies



Four priority strategic themes – the Global Initiatives: Health and Nutrition, Child Protection, Education, and Child Rights Governance



Child protection, e.g. emergencies, urbanisation

Section B:



Save the Children

Save the Children – ကျွန်တော်တို့က ဘာလုပ်လဲ



အစိုးရနှင့်မသက်ဆိုင်သောအဖွဲ့အစည်း။
။အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ဖွံ့ဖြိုးရေး တွေကို
ကျွန်တော်တို့လုပ်ပါတယ်။



ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးက ပထမဦးခြေလှမ်းအဖြစ်ဖြင့်
ဆောင်ရွက်နေသော မဟာဗျူဟာကျသောအဓိက
ဦးစားပေးလေးခု။ ။ ကျန်းမာရေး၊ အဟာရ၊
ကလေးကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ပညာရေး နှင့်
ကလေးဦးဆောင်ခွင့် အခွင့်အရေး



ကလေးကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း။ ။ဥပမာ -
အရေးပေါ်အခြေအနေ၊ လူနေထူထပ်သော
မြို့ပြနေရာများ။

Section B:

Anne-Sofie Helms/Save the Children

Safeguarding

A child-safe organisation:

- Child Safeguarding Policy: Rules for Keeping Children Safe
- Safe programmes and projects
- Reduce risk of harm
- Code of Conduct for staff
- Addressing violations
- Do no harm

ဘေးကင်းလုံခြုံရေး

ကလေးလုံခြုံသောအဖွဲ့အစည်းတစ်ခု...

- ကလေးဘေးကင်းလုံခြုံရေးမူဝါဒ-
ကလေးသူငယ်တွေကိုဘေးကင်းလုံခြုံရန်ထိမ်းသိမ်း
ရမည့်စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ
- လုံခြုံသောစီမံချက်များ နှင့် စီမံကိန်းများ
- ဘေးအန္တရာယ်များကိုလျော့ချပါ
- ဝန်ထမ်းအတွက် လိုက်နာရမည့် ဝန်ထမ်းကျင့်ဝတ်
- ကျူးလွန်ခြင်းများကို ပြောကြားပေးခြင်း
- မည့်သူ့ကိုမှ မထိခိုက်စေရေး



Psychological first aid for children

SESSION 2

What is psychological first aid (PFA) for children?



Section B:

ကလေးများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့ပေးမှု

အပိုင်း-၂

ကလေးများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့ပေးမှု ဆိုတာဘာလဲ။



Section B:

Psychological First Aid (PFA) is:



A description of a humane, supportive response to a fellow human being who is suffering and who may need support.

- ▶ *From WHO, War Trauma Foundation and World Vision International (2011), based on Sphere (2011) & IASC MHPSS Guidelines (2007)*

ကလေးများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့ပေးမှု ဆိုတာကတော့....



လူသားတစ်ယောက်လို ခံစားနေရပြီး၊ အထောက်အပံ့ပေးလိုအပ်နေသူကို လူသားတစ်ဦးဆန်စွာ ထောက်ပံ့ပြီးတုန်ပြန်မှု၊ ဖေါ်ပြချက်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

- ▶ *Sphere-2011 နှင့် IASC MHPSS လမ်းညွှန်မှု -2007, ကိုအခြေခံပြီး ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာအဖွဲ့WHO, စစ်ဘေးကြောက်ရွံ့မှု ဖေါင်ဒေးရှင်း War Trauma Foundation နှင့် နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာ ကမ္ဘာ့မျှော်မှန်ချက် World Vision International -2011 မှ*

PFA involves:

- Giving practical care and support that does not intrude
- Assessing needs and concerns
- Helping people access basic needs (e.g. food and water)
- Comforting people and helping them to feel calm
- Helping people connect to information, services and social supports
- Protecting people from further harm

ကလေးများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့ပေးမှု မှာပါဝင်တာတွေကတော့...

- လက်တွေ့စောင့်ရှောက်မှုတွေ နှင့်အထောက်အပံ့တွေ ပေးခြင်းကို အတင်းမရမက မလုပ်ရဘူး
- သက်ဆိုင်မှုတွေနှင့် လိုအပ်ချက်များကို လေ့လာရမည်
- အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေကို လူတွေရရှိအောင်ကူညီခြင်း (ဥပမာ-အစားအသောက်၊ ရေ)
- လူတွေစိတ်သက်သာရာရစေရန် ကူညီခြင်း နှင့် နိမ့်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးခြင်း
- လူမှုရေးအထောက်အပံ့တွေ၊ ဝန်ဆောင်မှုတွေ၊ သတင်းအချက်များနှင့် လူတွေကို ဆက်သွယ်ပေးရန်ကူညီခြင်း
- လူတွေကို နောက်ထပ်အန္တရာယ် မကျ ရောက်အောင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း



Kate Holt/Save the Children

PFA is *not*...

- Something only professionals
- can give Professional
- counselling
- A clinical or psychiatric intervention (although it can be part of good clinical care)
- Psychological debriefing
- Asking someone to analyse what happened to them or to put time and events in order
- Pressing people to tell you their story

Section B:

Asking people details about how they feel or what happened



စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့ပေးမှု မဟုတ်တာတွေကတော့...

- အကယ့်ပညာရှင်တွေကသာပေးနိုင်တဲ့အရာ တစ်ခုခု
- ကျွမ်းကျင်သော နိမ့်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု
- ဆေးခန်းတစ်ခု (သို့) စိတ်ရောဂါနှင့်ဆိုင်သောကြားဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း
(ငှင်းက ကောင်းမွန်သော ဆေးခန်းတစ်ခုရဲ့ ပြုစုမှုအပိုင်း
ဖြစ်နိုင်သော်လည်း)
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်ပတ်သက်သောအကြောင်းအရာများကို မေးမြန်းမှတ်သားခြင်း
- အဖြစ်အပျက်တွေကို အချိန်နှင့် အစီအလုပ်ပြန်စီခြင်း (သို့) သူတို့ဘာဖြစ်ခဲ့တယ်
ဆိုတာကို တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုအကူအညီတောင်းပြီး သူတို့ဘာဖြစ်ခဲ့တယ်ဆိုတာကို
အသေးစိတ်ဖော်ပြလေ့လာခြင်း
- လူတွေကို သူတို့အကြောင်းတွေကို ပြောရန် တွန်းအားပေးခြင်း
- ဘာဖြစ်တယ်၊ ဘယ်လိုခံစား ရတယ်ဆိုတာကို လူတွေကို အသေးစိတ်မေးမြန်းခြင်း



Luca Kleve-Ruud/Save the Children

Section

When do we provide PFA ?



During an emergency situation or immediately after a crisis event ...



... as part of capacity building in disaster preparedness in emergency prone areas



... during or after a crisis affecting a small group of children



... as immediate intervention with children who have been sexually or physically abused or neglected



စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့ပေးမှု ကိုဘယ်အချိန်လုပ်မှလဲ။



အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ်အတောအတွင်း နှင့် ကျပ်တည်းတင်းမာမှု အဖြစ်အပျက်တစ်ပြီးပြီးချင်း အတောအတွင်း

- ➡ အရေးပေါ်အခြေအနေသက်ရောက်သာနေရာတွေမှာ ဘေးအန္တရာယ်အတွက်ပြင်ဆင်ခြင်းမှာ စွမ်းရည် မြင့်တင်ခြင်း အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ်ဖြင့်
- ➡ ကလေးသူငယ် အဖွဲ့သေးလေးတွေကို သက်ရောက်သွားသော ကျပ်တည်းတင်းမာမှု အတောအတွင်း (သို့) ဖြစ်ပြီးနောက်ပိုင်းတွင်
- ➡ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လစ်လျူရှုခြင်း စသော အလွဲသုံးမှုပြုခြင်းခံရသောကလေးများ အတွက် ချက်ချင်းကြားဝင်ဆောင်ရွက်ရန်

Section B:

Why PFA for children

In crisis events children:

- React and think differently to adults
- Have specific needs according to their ages
- Are vulnerable to adverse effects due to their physical sizes and social and emotional attachments to care-givers



ဘာလို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့ပေးမှု ကလိုအပ်တာလဲ

ကျပ်တည်းတင်းမာမှုတွင်ပါဝင်သော ကလေးသူငယ်တွေမှာ-

- လူကြီးတွေနဲ့ကွဲပြားစွာတွေ့ဆုံကြတယ်၊ တုန့်ပြန်ကြတယ်
- သူတို့ရဲ့အသက်အရွယ်အလိုက် သီးသန့်လိုအပ်တာလေးတွေရှိတယ်
- ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေအပေါ်မှာ သူတို့ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားတွေ ဆက်နွယ်နေတဲ့ကြောင့် ဆိုးကျိုးတွေသက်ရောက်စေပြီး အန္တရာယ်ကျရောက်စေတယ်



Louise Dyring Mbae/Save the Children

Which children need PFA ?



Not all children need PFA. Like adults, some children cope very well with difficult experiences.

Later today we will explore how children react to stressful events and how to identify children who are in distress and may need PFA.

ဘယ်လိုမျိုးကလေးတွေက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့ပေးမှု ကိုလိုတာလဲ ?



ကလေးတွေအကုန်လုံးက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ပေးမှုကိုမလိုပါဘူး။ လူကြီးကဲ့သော တချို့ကလေးတွေက ခက်ခဲအတွေ့အကြုံတွေနဲ့ ကောင်းကောင်းဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ သူတွေဖြစ်တယ်။

ဒီနေ့နောက်ပိုင်းမှာတော့ ကျွန်တော်တို့က ကလေးသူငယ်တွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှုအဖြစ်တွေ ကိုဘယ်လိုတုန့်ပြန်တယ်၊ ပြီးတော့ စိတ်ဖိစီးမှု ရနေတဲ့ကလေး နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့ပေးမှု လိုအပ်နိုင်တဲ့ ကလေးသူငယ်တွေကို ဘယ်လိုဖော်ထုတ်မယ်ဆိုတာကို စူးစမ်းစစ်ဆေးမည် ဖြစ်ပါတယ်။

Who can provide PEFA ?



Save the Children's protection staff



Save the Children partners who work directly with children: teachers, educators, social workers, others



Everyone who works to support children in a crisis situation

မိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့ ပေးမှု ကိုဘယ်သူတွေပေးနိုင်သလဲ ?



Save the Children မှ
ကလေးသူငယ်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း ဝန်ထမ်းတွေ



ကလေးတွေတိုက်ရိုက်လုပ်နေသော Save the Children
မိတ်ဖက်များ-ဆရာ/မ များ၊ပညာပေးသူများ၊
လူမှုရေးလုပ်သားများ နှင့် တခြားသူတွေ



အကြပ်အတည်းအခြေအနေမှာ ကလေးသူငယ်တွေကို
အထောက်အပံ့ပေးရန်အလုပ်လုပ်သူတိုင်း

Psychological first aid for children

SESSION 3

Children's reaction to crisis



Section B:

ကလေးများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့ပေးမှု

အပိုင်း-၃

အကြပ်အတည်းများအပေါ် မှီကလေးတွေရဲ့တုန့်ပြန်မှု



Section B:

Save the Children

Common reactions of all age groups

- Signs of fear that the event will take place again
- Worry that their loved ones or they themselves will be hurt or separated
- Reactions to seeing their community destroyed
- Reactions to separation from parents and siblings
- Sleep disturbances

အသက်အရွယ်အုပ်စုများရဲ့ ပုံမှန်တုန့်ပြန်ချက်များ

- အဖြစ်အပျက်နောက်တစ်ခေါက်ဖြစ်မှာကို ကြောက်ရွံ့သောလက္ခဏာ
- သူတို့ချစ်ခင်ရသောသူတွေကိုစိုးရိမ်ခြင်း (သို့) သူတို့ကိုယ်တိုင်နာကျင်မှာ နှင့် ကွဲကွာသွားမှာကို စိုးရိမ်ခြင်း
- သူတို့ အသိုင်းအဝိုင်းပျက်စီးသွားခြင်းကို ကြည့်ခြင်းဖြင့်တုန့်ပြန်ခြင်း
- မိဘများ နှင့်ညီအစ်ကိုမောင်နှမများမှ ကွဲကွာသွားခြင်းအပေါ်မှာ တုန့်ပြန်ခြင်း
- အိပ်တာတွေပြောင်းလဲသွားခြင်း
- ငိုကြွေးခြင်း

Cognitive development 0-3 years

- No or limited language
- Communicate with body
- language Very little or no understanding of
- an emergency or event

Physical contact = comfort

Greatest threat to an infant is to be abandoned

Section B:

Why ?

သတိပြုမိသောအရာများ ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း



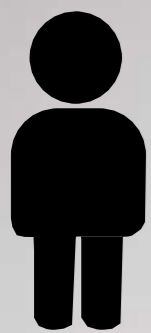
- စကားနည်းခြင်း (သို့)လုံးဝမပြောခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့်ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း
- အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ် (သို့) အပျက်အပျက်တစ်ခုကို
- နည်းနည်းသော်လည်းကောင်း (သို့)လုံးဝနားမလည်ခြင်း

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိတွေ့မှု=နှိမ့်သိမ့်ပေးခြင်း

ကလေးသူငယ်တစ်ယောက်အတွက် အကြီးမားဆုံးခြိမ်းခြောက်မှုကတော့
စွန့်ပစ်ခံရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဘာကြောင့်လဲ ?

Case example

 0 –
3
year
s



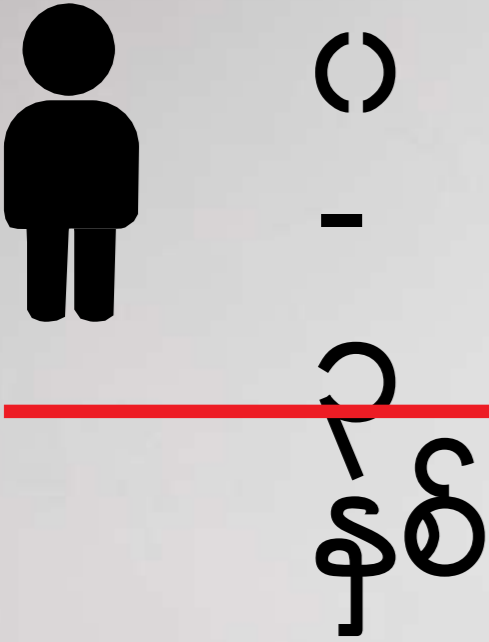
Two-year-old Elina was in a car accident.

She and her father were injured. The other passengers were unharmed but shocked.

For several weeks after the accident Elina refused to sit in a car, and she appeared nervous and agitated when in traffic.



ဥပမာ-Case



အသက် ၂ နှစ်ရှိသော အင်လင်းနာက ကားမတော်တဆတိုက်ခိုက်မှုမှာ ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။ သူမနှင့်သူမအဖေက ဒါဏ်ရာရခဲ့ပါတယ်။ တခြားခရီးသည်တွေကတော့ အန္တရာယ်မဖြစ်ဘူးဒါပေမယ့် သတိလစ်သွားကြတယ်။

မတော်တဆဖြစ်ပြီး သုံးလေးပတ်ကြာသောအခါ အင်လင်းနာက ကားပေါ်မှာထိုင်ရန်ငြင်းပယ်ပြီး၊ traffic အချိန်တွေမှာ စိုးရိမ်မှုတွေ၊ လှုပ်ရှားမှုတွေ ပေါ်လွင်လာပါတယ်။

Common reactions

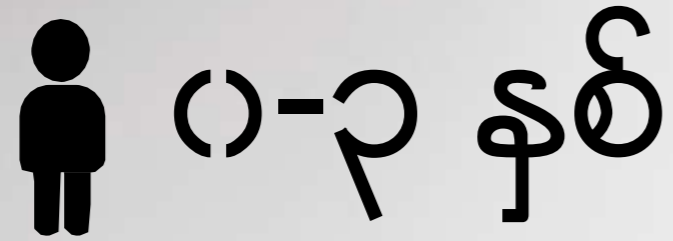


0-3
years

- Cling more to parents
- Regression to younger behavior
- Changes in sleep and eating patterns
- Crying and irritability
- Afraid of things that did not frighten them before



အများအားဖြင့်တုန့်ပြန်ချက်များ



- မိဘများကို ပိုပြီးတွယ်ကပ်ခြင်း
- ပို ရှိငယ်ရွယ်သောအပြုအမူများကိုပြသခြင်း
- ပုံမှန်အိပ်ခြင်း၊ ပုံမှန်စားခြင်းများပြင်းလဲခြင်း
- ငိုယိုခြင်း နှင့် စိတ်တိုလွယ်ခြင်း
- အယင်ကမကြောက်သောအရာများကို ကြောက်တတ်လာခြင်း



Common reactions



- Hyperactivity and poor concentration
-
- Changes in play activity:
 - Less or no interest in playing or only for short periods, repetitive play
 - Plays aggressively and in a violent way
- More opposing and demanding than before
- Very sensitive to how others react

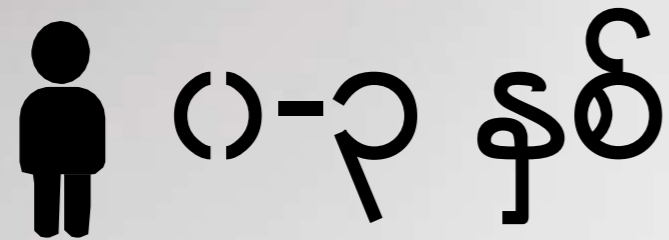


Section B:



Save the Children

အများအားဖြင့်တုန့်ပြန်ချက်များ



- အလွန်ငြိမ်နေတတ်ခြင်း နှင့် အာရုံမစိုက်နိုင်ခြင်း
ကစားခြင်းများမှာပြောင်းလဲခြင်း:
- - ကစားခြင်းမှာအာရုံနည်းခြင်း (သို့)လုံးဝစိတ်မဝင်စားခြင်း ၊
ထပ်ကာထပ်ကာကစားခြင်း၊
အချိန်အနည်းငယ်သာကစားခြင်း
- - ရန်လိုစွာ နှင့် ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း အနေအထားဖြင့်ကစားခြင်း
- ပိုပြီးဆန့်ကျင်ခြင်း နှင့်
အယင်ကထက်ပိုပြီးမရမနေခိုင်းခြင်း
- တခြားသူတွေဘယ်လိုတုန့်ပြန်တယ်ဆို
တာအပေါ်မှာ ထိချလွယ်ကူခြင်း



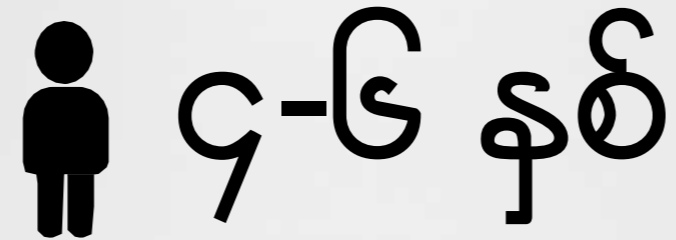
Section B:

Louise Dyring Mbae/Save the Children

Cognitive development 4-6 years

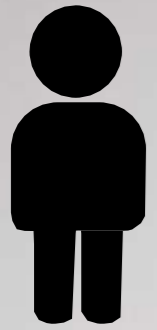
- Language, but narrow understanding of the world. Everything is centred around personal experiences
- Does not understand the consequences of emergencies
- Still fully dependent on parents' reactions
- Preoccupied by death, but does not really understand that a dead person never comes back
- 'Magical' thinking

သတိပြုမိသောအရာများ ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း



- စကားတော့ပြောတတ်ပြီ၊ ကမ္ဘာကြီးအပေါ်မှာနားလည်မှုနည်းသေးတယ်။ အရာတိုင်းက ကိုယ့်တွေအတွေ့အကြုံပေါ်မှာလောက်ပဲရှိသေးတယ်။
- အရေးပေါ်အခြေအနေရဲ့အကြောင်းအကျိုးတွေကို နားမလည်သေးဘူး
- မိဘရဲ့တုန့်ပြန်မှုတွေအပေါ်မှာအပြည့်မီခိုနေတုန့်ရှိသေးတယ်
- သေတယ်ဆိုတာသိတယ်၊ ဒါပေမယ့်သေတဲ့လူက ဘယ်တော့မှပြန်မလာတော့ဘူးဆိုတာကို နားမလည်သေးဘူး
- ဖြည့်ပြီးတော့တွေးနေလေ့ရှိတယ်

Case example



4 –
6
year
s



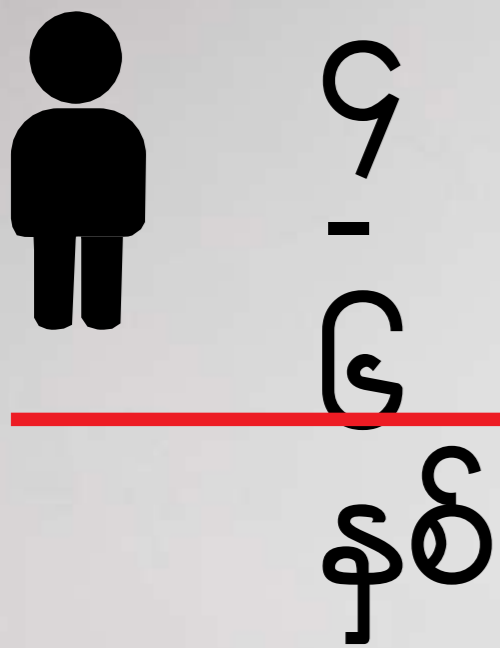
After the Bam earthquake in Iran, six-year-old Agada's father was severely shocked. From being a gentle, playful father he became unpredictable, angry and beat Agada for minor mistakes.

Agada, an otherwise happy and curious child, was quiet, wept easily and was clinging to her mother all day.

One day at bedtime she told her mother: "I wish that daddy would become my real daddy again."



ဥပမာ-Case



အီရန်နိုင်ငံမှာ (ဘန်) ငလျင်နှောက်ပိုင်းတွင် အသက် ၆ နှစ်ရှိသော အာဂါဒါ ရဲ့အဖေက ပြင်းထန်စွာ သတိလစ်သွားခဲ့တယ်။ နူးညံ့ပြီး ကစားတတ်သောအဖေက ခန့်မှန်းရ ခက် သော၊ ဒေါသထွက်သော၊ အာဂါဒါရဲ့ဘာမှ မဟုတ်စလောက်သော အမှားတွေကြောင့် ရိုက်တဲ့သူဖြစ်သွားတယ်။

ပျော်ရွှင်ပြီးစုစမ်းသိချင်သော ကလေး အာဂါဒါက တိတ်ဆိပ်သွားခဲ့တယ်။ အလွယ်တိုတ်လာခဲ့တယ်။ နေ့တိုင်းသူ့မအမေကို တွယ်ကပ်လာ ခဲ့တယ်။

တနေ့အိပ်ချိန်မှာ သူမက သူ့မအမေကိုပြောတယ် "ငါ့အဖေအမှန်တကယ်အယင်ကအဖေဖြစ်လာ ဖို့ငါဆန္ဒပြုပါတယ်"

Common reactions

 4 - 6
years

- Clinging to parents or other adults
- Regress to younger behaviour, e.g. thumb-sucking
- Stop talking
- Inactive or hyperactive
- Do not play or play repetitive games
- Anxious and worry that bad things are going to happen



များသောအားဖြင့်တုန့်ပြန်ချက်များ

👤 ၄-၆ နှစ်

- မိဘများ (သို့)တခြားအရွယ်ရောက်သူတွေကို တွယ်ကပ်ခြင်း
- ပိုပြီးတော့ငယ်ရွယ်သွားခြင်း (ဥပမာ-လက်မစုတ်ခြင်း)
- စကားပြောရပ်သွားခြင်း
- မလုပ်ရှားခြင်း (သို့) အလွန်လုပ်လုပ်ရှားရှားဖြစ်ခြင်း
- လုံးဝမကစားခြင်း (သို့) ဂိမ်းတစ်ခုကိုထပ်ကာတလဲ့လဲ့ကစားခြင်း
- မကောင်းသောအရာတွေထပ်ဖြစ်မှာစိုးရိမ်ခြင်း ကြောင့်ကြခြင်း



Common reactions

 4 - 6
years

- Sleep disturbances, including nightmares
- Changes in eating patterns Become
- easily confused
- Are unable to concentrate
- well Take on adult roles



များသောအားဖြင့်တုန့်ပြန်ချက်များ

👤 ၄-၆ နှစ်

- ပုံမှန်မအိမ်ခြင်း၊ အိမ်မက်ဆိုးများမက်ခြင်း
- စားသောက်ခြင်းများပြင်းလဲခြင်း
- လွယ်လွယ်ကူကူရှုပ်ထွေးလွယ်ခြင်း
- ကောင်းကောင်းအာရုံမစိုက်နိုင်ခြင်း
- လူကြီးတာဝန်များကိုယူခြင်း
- ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း



Cognitive development 7-12 years

- Still thinking concrete, but also some abstract and logical thinking
- Deeper understanding of how things are linked together, such as cause and effect, risks and vulnerabilities
- Interested in facts



Section B:

Understand that death is for ever

သတိပြုမိသောအရာများ ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း

👤 ၇-၁၂ နှစ်

- အခိုင်အမာဖြစ်အောင်စဉ်းစားနေဆဲ၊ သို့သော် တချို့က စိတ်ကူးယာဉ် နှင့် ချိန်ဆက်ပြီးတွေးခေါ်ခြင်း
- အရာတွေကအတူတကွ ဘယ်လိုချိတ်ဆက်နေတယ် ဆိုတာ၊ အကျိုးနှင့်အကြောင်း၊ အန္တရာယ်များနှင့် အန္တရာယ်ကျရောက်လွယ်မှု တိုက်ပိုမိုနားလည်ခြင်း
- အချက်အလက်တွေအပေါ် များစိတ်ဝင်စားခြင်း
- သေခြင်းဆိုတာထာဝရဆိုတာနားလည်ခြင်း



Cognitive development 7-12 years

- Understand loss
- Struggle with change
- Divide the world into opposites: good-evil, right-wrong, reward-punishment
- Still some 'magical' thinking



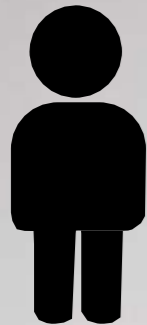
သတိပြုမိသောအရာများ ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း

👤 ၇-၁၂ နှစ်

- ဆုံးရှုံးခြင်းကိုနားလည်မှု
- ပြောင်းလဲမှုတွေနှင့်ဒုက္ခရောက်ခြင်း
- ကာမာကြီးရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်တွေကို ပိုင်းခြားခြင်း-ကောင်းခြင်း-ဆိုးခြင်း၊ မှားခြင်း-မှန်ခြင်း၊ ဆုချီးမြှင့်ခြင်း- အပြစ်ပေးခြင်း
- တချို့လိုအပ်ချပ်တွေကို ဖြည့်ပြီးတွေးခေါ်ဆဲ



Case example

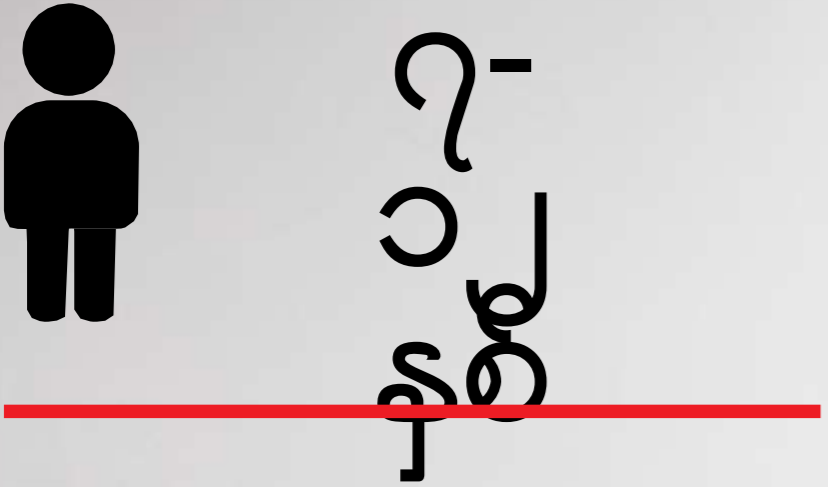
 7 –
12
years

- ≡ When Yi was nine years old, she was left with her aunt as her father and mother got divorced and both left to work in another part of the country.

Yi said: “If I had been a better girl, my parents would not have been divorced. I have to work hard in school so they can be proud of me and get back together.”



ဥပမာ-Case



ယီ ကအသက်အသက် ၉ နှစ်မှာ သူမအဖေနှင့်အမေ ကွာသွားပြီး နိုင်ငံရဲ့တခြားတစ်နေရာသို့ထွက်သွားပြီး သူမအဒေါ်နှင့်ချန်ထားခဲ့တယ်။

ယီ ကပြောတယ် "တကယ်လို့ ကျွန်မက ပိုကောင်းတဲ့မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဖြစ် ဖြစ်မယ်ဆိုရင်၊ ကျွန်မ မိဘတွေက ကွဲသွားမှာမဟုတ်ဘူး။ ကျွန်မကျောင်းမှာ မှာကြိုးစားရမယ် ပြီးတော့မှ ကျွန်မကိုသူတို့ ဂုဏ်ယူပြီး အတူတကွပြန်ပေါင်းနိုင်မှာ "



Common reactions 7-12 years

- Level of physical activity changes
- Feel and behave
- confused Withdraw from
- social contact
- Talk about the event in a repetitive
- manner Are reluctant to go to school

Feel and express fear

Section B:



Save the Children

များသောအားဖြင့်တုန့်ပြန်ချက်များ

👤 ၇-၁၂ နှစ်

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှု အဆင့်တွေပြင်းလဲခြင်းများ
- ရုပ်ထွေးစွာ ခံစားရပြီး ပြုမူခြင်း
- လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး မှနှုတ်ထွက်ခြင်း
- အကြောင်းအရာအဖြစ်အပျက်တစ်ခုကိုထပ်ကာထပ်ကာပြောခြင်း
- ကျောင်းမသွားချင်ခြင်း
- ကြောက်ရွံ့မှုတွေကို ဖော်ပြခံစားခြင်း



Common reactions



7-12

- Negative impact on memory, concentration and attention
- Sleep and appetite disturbances
- Aggression, irritability,
- restlessness Somatic complaints
- (physical symptoms related to emotional stress)
- Concerned about other affected



Section B:

people Self-blame and guilt

feelings



Save the Children

များသောအားဖြင့်တုန့်ပြန်ချက်များ

👤 ၇-၁၂ နှစ်

- အလေးထားဂရုစိုက်ခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်ခြင်း နှင့် မှတ်ဉာဏ်တွေ အပေါ်မှာ မကောင်းမှုတွေ သက်ရောက်ခြင်း
- အစားအသောက် နှင့် အိပ်စက်ခြင်းတွေမှာ အခက်အခဲရှိခြင်း
- ရန်မှုခြင်း၊ စိတ်ဆိုးလွယ်ခြင်း၊ လုပ်ရှားမှုမြန်ဆန်ခြင်း
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှတစ်ဆင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညည်းညူခြင်း များ
(စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုမှ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများသို့ ဆက်နွှယ်ခြင်း)
- တခြားသက်ရောက်ခြင်းခံရသော လူများအကြောင်း ဆက်စပ်တွေးခေါ်ခြင်း
- ကိုယ့်ကို ကိုယ် အပြစ်တင်ခြင်း နှင့် ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း



Section B:

Cognitive development of teens:

Transition from child to adult

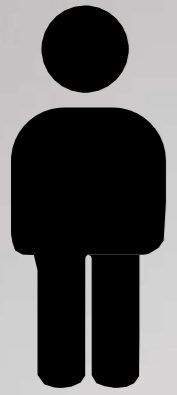
- Searching for own identity
- Peers more important, although still attached to family
- Understand perspectives of others
- Understand consequences on self and others
- Growing sense of responsibility

mixed with guilt
and shame

ဆယ်ကျော်သက်တွေရဲ့သတိပြုမိ
ပုမိသောအရာများ ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း
ကလေးမှလူကြီးသို့ပြောင်းလဲခြင်း

- ကိုယ်ပိုင်ဂုဏ်သိက္ခာအတွက်ရှာဖွေခြင်း
- မိသားစု နှင့်သံယောစဉ်ရှိသော်ငြားလည်း အပေါင်းအသင်းကအရေးကြီးလာခြင်း
- တခြားသူတွေရဲ့အမြင်ကိုနားလည်ခြင်း
- ကိုယ်တိုင် နှင့် တခြားသူတွေအပေါ်များ အကျိုးအကြောင်းတွေကို နားလည်ခြင်း
- ဝမ်းနည်းမှု၊ ရှက်ကြောက်ခြင်း နှင့်အတူ
တာဝန်ယူမှုတွေကိုရောနှောကြီးထွားလာခြင်း

Case example



Teen
s



When Dieumerci was 13 years old, his village was attacked by rebels. Dieumerci's parents were killed, but Dieumerci and his two sisters managed to hide. They fled, were picked up by government soldiers and taken to a camp.

Dieumerci was encouraged to participate in youth activities, but refused: "How can I play football when I am now the man of the family?"

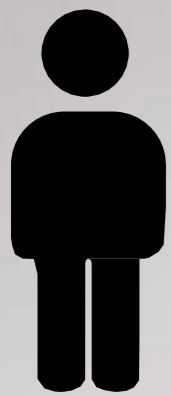


Section B:



Save the Children

ဥပမာ-Case



ဆယ်
ကျော်သ
သက်



≡ ဒီညူမရစ် အသက် ၁၃ နှစ်တွင် သူတို့ရွာကို ဓါးပြဲတွေ့လာတိုက်ခတ်။ ဒီညူမရစ် မိဘတွေက အသတ်ခံရတယ် ဒါပေမယ့် ဒီညူမရစ် နှင့် သူညီမနှစ်ယောက်ကပုန်းနိုင်လိုက်တယ်။ သူတို့ထွက်ပြေးသွားချိန်မှာ အစိုးရစစ်သားတွေက ခေါ်ယူသွားပြီး ကယ်ဆယ်ရေး စခန်းကို ပို့လိုက်တယ်။

ဒီညူမရစ် ကိုလူငယ်လှုပ်ရှားမှုတွေမှာပါဝင်ဖို့ တိုက်တွန်းခဲ့တယ် ဒါပေမယ့် ငြင်းပယ်ခဲ့တယ် “အခုငါက မိသားစုဦးဆောင်တစ်ယောက်ဖြစ် နေတာ ဘယ်လိုလုပ် ငါဘောလုံးကစားနိုင်မှာလဲ”

Common reactions Teen s

- Feel intense grief
- Feel self-conscious or guilt and shame that they were unable to help those who were hurt
- Show excessive concern about other affected persons
- May become self-absorbed and feel self-pity

Changes in interpersonal relationships

များသောအားဖြင့်တုန့်ပြန်ချက်များ



ဆယ်ကျော်သက်များ

- ပြင်းထန်စွာ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း
- နာကျင်ခံစားရသူတွေအပေါ်မှာ မကူညီနိုင်ခြင်းကို ကိုယ့်ကို ကိုယ်တွေ့တွေ့ပြီး ဝမ်းနည်း အရှက်ရစေခြင်း
- တခြားအကျိုးသက်ရောက်မှုခံရသောသူတွေကသူတို့နှင့်ပိုမိုသက်ဆိုင် တယ်ဆိုတာကိုပြသခြင်း
- ကိုယ့်ကို ကိုယ်သနားစရာကောင်း ခြင်း နှင့် ကိုယ့်ကို ကိုယ်စိတ်ညစ်ခံစားစေလာခြင်း
- အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရေးများပြောင်းလဲလာခြင်း

Common reactions Teen s

- Increase in risk-taking behaviour, self-destructive behaviour, avoidant behaviour, aggression
- Experience major shifts in their view of the world
- A sense of hopelessness about the present and the future
- Become defiant of authorities and

Section B:

parents Start to rely more on peers
for socialising



Save the Children

များသောအားဖြင့်တုန့်ပြန်ချက်များ

ဆယ်ကျော်သက်များ

- သက်စွန့်ဆန်ဖျားအပြုအမူ၊ မိမိကိုယ်ကို ဖျက်စီးသောအပြုအမူ၊ ရှောင်ရှားနိုင်တတ်သော အပြုအမူ၊ ဒေါသထွက်မှုတွေ တိုးပွားလာခြင်း
- ကမ္ဘာကြီးအပေါ် သူတို့အမြင်မှာ အဓိကပြောင်းလဲမှုများ ကြုံတွေ့လာခြင်း
- ယခုနှင့်အနာဂတ်အတွက် မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ခြင်း
- မိဘတွေရဲ့ချုပ်ထိန်းမှုတွေကို အန်တုလာခြင်း
- လူမှုရေးအတွက် သူငယ်ချင်းအပေါင်းဖော်တွေမှာ ပိုမိုမီခိုလာခြင်း

How children react depends on



Age, developmental stage



How others, especially parents
and care-givers, react



What they have experienced



Past experiences such as abuse,
family violence and neglect

Section B:

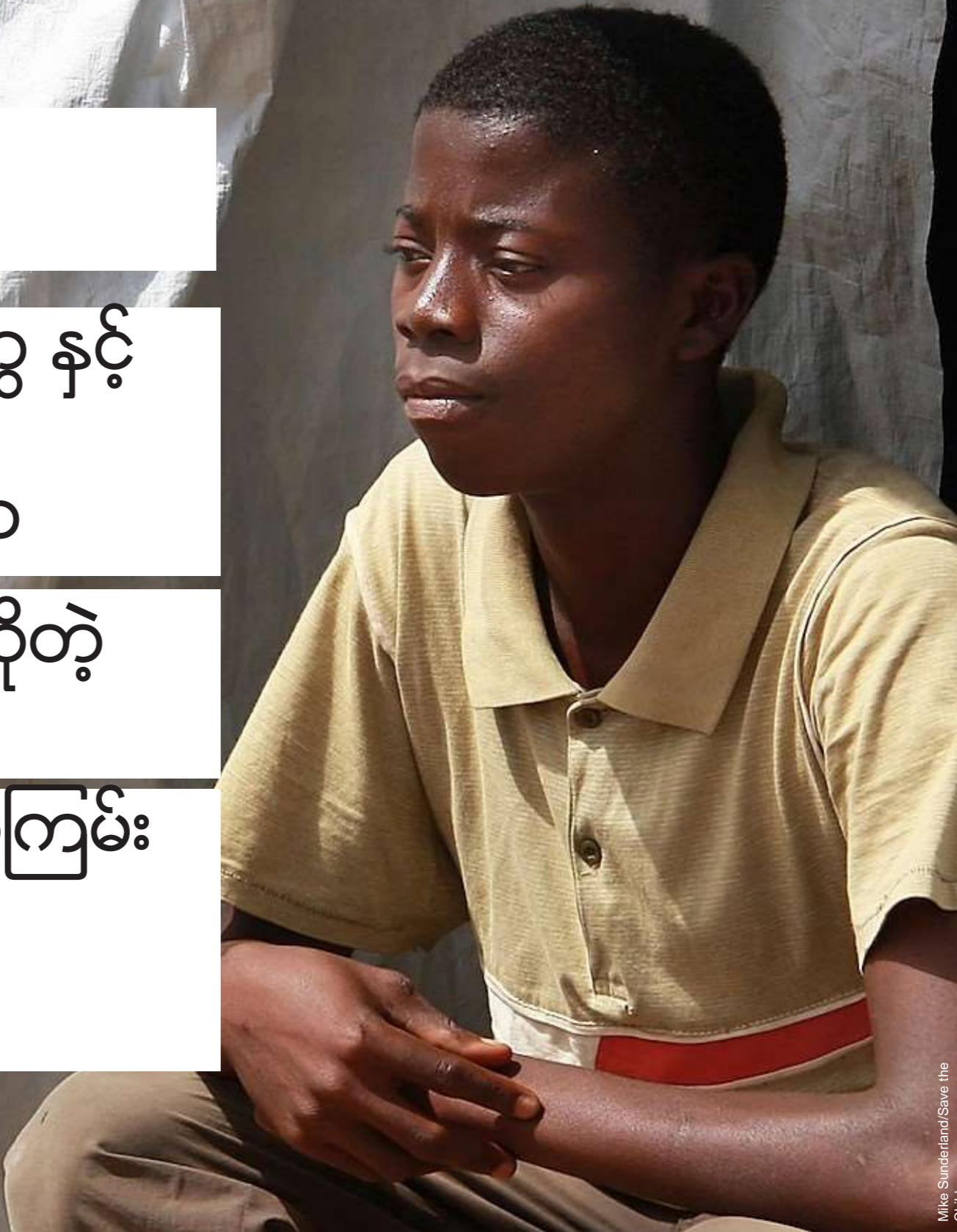


Save the Children

ဘာတွေမှာမူတည်ပြီးကလေးတွေက ဘယ်လိုတုန့်ပြန်တာလဲ



- အသက်၊ ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ အဆင့် အပေါ်မှာ
- တခြားသူတွေ၊ အထူးသဖြင့် မိဘတွေ နှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေ ဘယ်လိုတုန့်ပြန်တယ်ဆိုတဲ့အပေါ်မှာ
- သူတို့ဘာတွေအတွေ့အကြုံရှိတယ်ဆိုတဲ့ အပေါ်မှာ
- အလွဲသုံးစားပြုမှု၊ မိသားစုအတွင်းအကြမ်း ဖက်မှု နှင့် လစ်လျူရှုခြင်းစသော အတိတ်အတွေ့အကြုံတွေအပေါ်မှာ



Section B:

Mike Sunderland/Save the Children

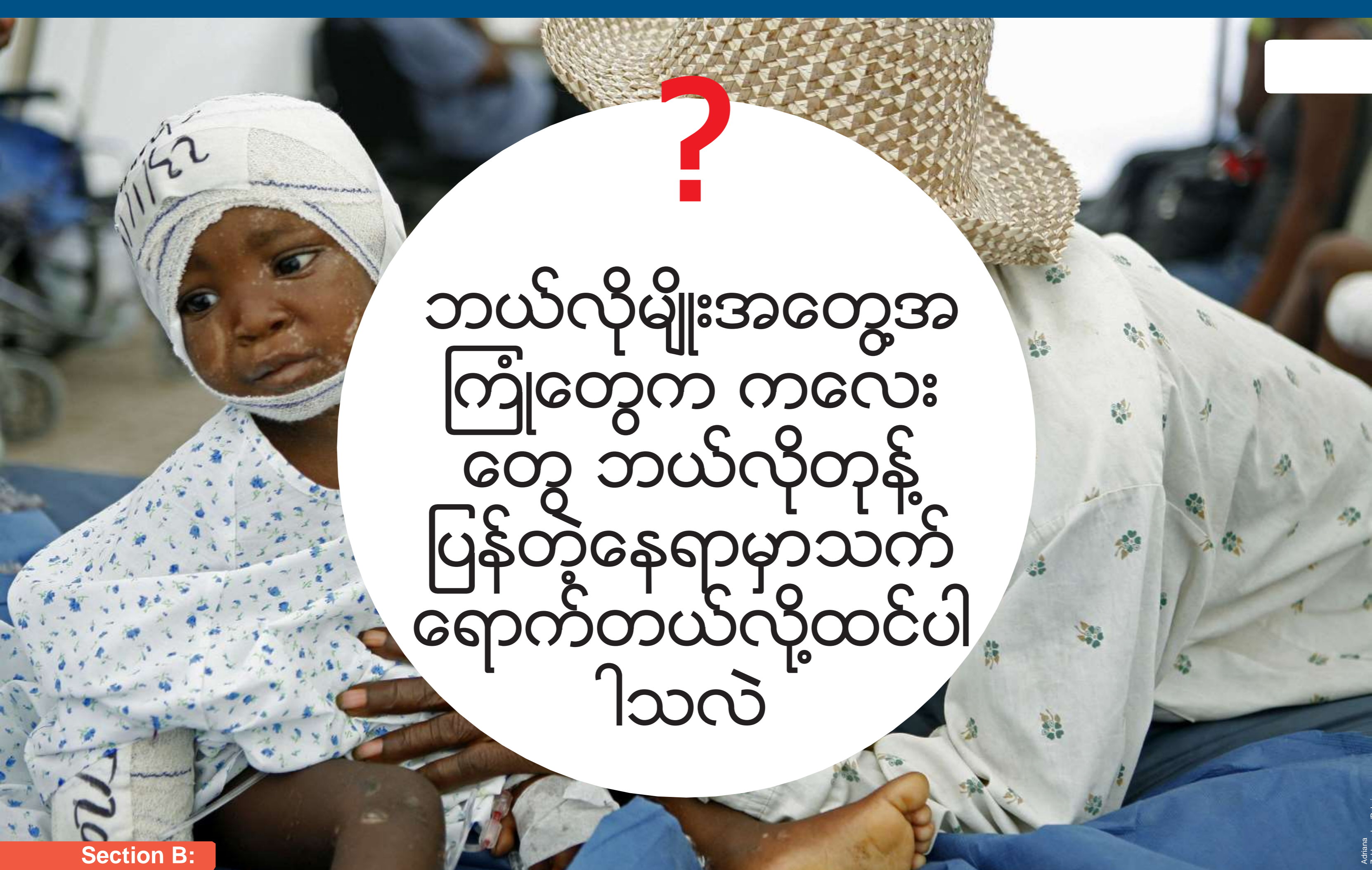


What experiences
do you think impact
how children react

Section B:



Save the Children



ဘယ်လိုမျိုးအတွေ့အ
ကြုံတွေ့က ကလေး
တွေ ဘယ်လိုတုန့်
ပြန်တုံ့နေရာမှာသက်
ရောက်တယ်လို့ထင်ပါ
သလဲ

Section B:

Experiences that affect

- Loss of one or more family members or friends
- Seeing seriously injured or dead bodies

- Family members who remain missing after the event, including when their body has not been recovered, but they are presumed dead

Becoming hurt or sick because of the disaster or other event

Section B:



Save the Children

တုန့်ပြန်ချက်များအပေါ် မှာသက် ရောက်သော အတွေ့အကြုံများ

- သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုတစ်ယောက် (သို့) အများဆုံးရုံးခြင်း
- လူသေကောင် (သို့) ပြင်းထန်စွာဒဏ်ရာရမှုကို မြင်ခြင်း
- သူတို့ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ ပြန်မကောင်းနိုင်သောအခါ
သာအခါအပါအဝင် အဖြစ်အပျက်နောက်ပိုင်းတွင် ပျောက်ဆုံး
ဆုံးနေပြီး သေသွားပြီလို့ ယူဆရသော မိသားစုဝင်များ
- တခြားအပျက်ကြောင်း (သို့) ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့်
နာကျင်မှု နှင့် ဖျားနာခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း



Section B:

Experiences that affect

- Being unable to evacuate quickly in a life-threatening situation
- Trapped, delayed evacuation
- Loss of home, school,
- Loss of belongings
- Previous experiences with loss, stressful events and other difficulties

Section B:



From UCLA Center for Public Health Disasters (2006). Listen, protect and connect. Psychological first aid for children, parents and other caregivers after natural disasters, Helping you and your child after disasters.



တုန်ပြန်ချက်များအပေါ် မှာသက် ရော ရာကံသောအတွေ့အကြုံများ

- ဘဝအသက်ခြိမ်းခြောက်မှုခံရသောအခြေအနေ
ခြေအနေတွင် လျှင်မြန်စွာမပြောင်းရွှေ့နိုင်ခြင်း
- ကျောင်ပိတ်ခြင်း၊ ပြောင်းရွှေ့မှုနှောင့်နှေးခြင်း
- ပိုင်ဆိုင်သောအရာများ၊ ကျောင်း၊ အိမ်ဆုံးရှုံးခြင်း
- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ဆုံးရှုံးခြင်း
- တခြားအခက်အခဲများ နှင့်
စိတ်ဖိစီးမှုရသော အဖြစ်အပျက်များ၊
ဆုံးရှုံးမှုနှင့်အတူ ရှေ့အတွေ့အကြုံများ



(2006)ဘေးအန္တရာယ်လူထုကျန်းမာရေးအတွဲ
အတွက် UCLA Center မှ-နားထောင်ခြင်း၊
ကာကွယ်ခြင်း နှင့်ချိတ်ဆက်ခြင်း။
ဘေးအန္တရာယ်အပြီးမှာ ကလေးသူငယ်များ၊
မိဘများနှင့်တခြားပြုစောင့်ရှောက်သူများအတွဲ
များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှု၊
ဘေးအန္တရာယ်အပြီးမှာ
သင်နှင့်သင့်ကလေးကိုကူညီခြင်း။

Psychological first aid for children

SESSION 4

Identifying children who need PFA, and PFA action principles



Section B:



Save the Children

ကလေးများအတွက်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှု

အပိုင်း-၄

PFAလိုသောကလေးများ
ကိုဖော်ထုတ်ခြင်း နှင့်၊
PFA လုပ်ငန်းစဉ်အတွက်
စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ



Section B:

Children at high risk of strong reactions are children who...

- Are separated from their family or care-givers
- Have watched loved ones or others being hurt or killed
- Have been physically hurt
- Feel threatened
- Are worried and concerned because their parents or care-givers are grieving or concerned too

Section B: Feel guilty about surviving when others died



ပြင်းထန်စွာတူနိုက်ပြန်မှုတွေနှင့်အန္တရာယ်မြင့်သောကလေးတွေက ဘယ်လိုကလေးမျိုးဖြစ်မလဲ...

- မိသားစု (သို့) ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများမှာ ကွဲကွာသွားသောကလေးများ
- ချစ်ခင်ရသောသူ(သို့)တခြားတစ်ယောက် နာကျင်တာ (သို့)သေသွားတာကိုမြင်ရသော ကလေး
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်ခံစားခဲ့ရသော ကလေး
- ခြိမ်းခြောက်ခံရသော ကလေး
- သူတို့ရဲ့မိဘများ(သို့)ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ ညီးညူးမှု (သို့) ပတ်သက်မှုတွေကြောင့် စိုးရိမ်မှု နှင့် သက်ဆိုင်မှုရှိသော ကလေးများ
- တခြားသူတွေ သေသွားချိန်မှာ အသက်ရှင်သန်မှုအတွက် ပမ်းနည်းပူဆွေးနေသော ကလေးများ



Section B:

Children with obvious signs of distress...

- Have physical symptoms of not feeling well, such as shaking, headaches, loss of appetite, aches and pains
- Cry a lot
- Are hysterical and panicking
- Are aggressive and try to hurt others (hit, kick, bite, etc.)
- Cling continuously to their care-givers



စိတ်ဖိစီးမှုလက္ခဏာများသိသာစွာပေါ်လွင်နေသောကလေးများ..

- တုန်ယီခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အစားအသောက်မရှိခြင်း၊ ကိုက်ခွဲခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်း
စသောရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ
နေမကောင်းဖြစ်နေသောကလေး
- အလွန်ငိုနေသောကလေး
- စိတ်ချောက်ချားထကြွခြင်း နှင့်ထိတ်ထိတ်လန့်လန့်
ဖြစ်နေသော ကလေး
- ရန်လိုသော နှင့် တခြားသူကိုနာကျင်အောင်
လှုပ်သော ကလေး (ရိုက်ခြင်း၊ ကန်ခြင်း၊
ကိုက်ခြင်း၊ အစရှိသည်ဖြင့်)
- ပြုစုစောင့်ရှောက်သူကိုအမြဲတမ်းတွယ်ကပ်နေသော
ကလေး

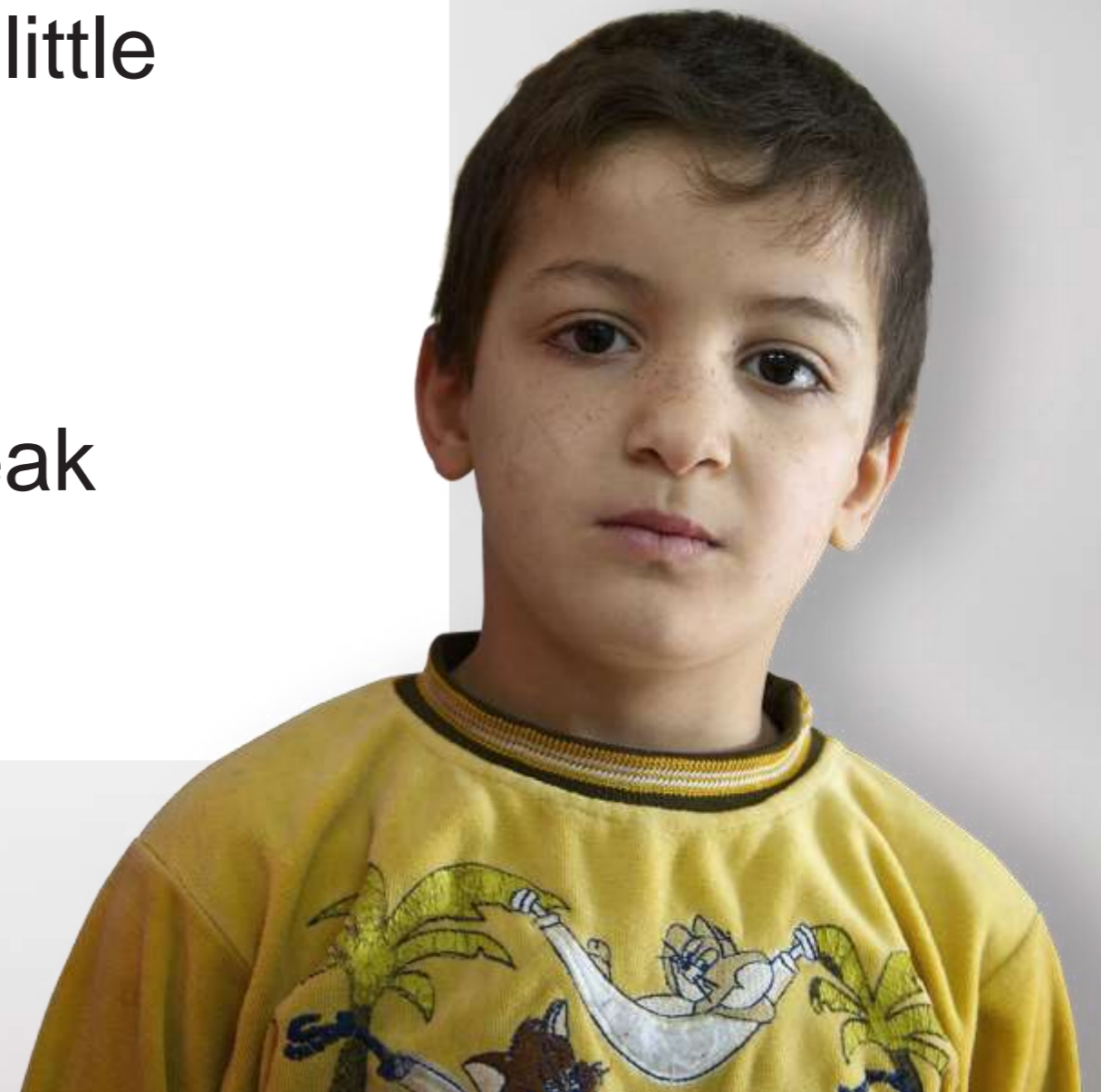


Hedinn Halldorsson/Save the Children

Section B:

Children with obvious signs of distress...

- Seem confused or disorientated
- Appear withdrawn or very quiet with little or no movements
- Hide or shy away from other people
- Do not respond to others, do not speak
- at all Are very scared



စိတ်ဖိစီးမှုလက္ခဏာများသိသာစွာပေါ်လွင်နေသောကလေးများ...

- မျက်စိလည်နေသော၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုပုံပေါက်နေသော ကလေး နည်းနည်းလှုပ်ရှားမှု (သို့) လုံးဝမလှုပ်ရှားမှုနှင့်အတူ
- အလွန်တိတ်ဆိတ်နေသော (သို့) နှုတ်ထွက်ချင်ပုံပေါ်ပြနေသော ကလေး
- တခြားလူတွေကို အဝေးကနေပုန်ရှောင်ခြင်း (သို့) ရှက်ကြောက်နေသော ကလေး
- တခြားသူတွေကို မတုန်ပြန်သော၊ လုံးဝစကားမပြောသော ကလေး
- အလွန်ကြောက်ရွံ့နေသော ကလေး



Section B:

Action principles for PFA for children

Look



Listen

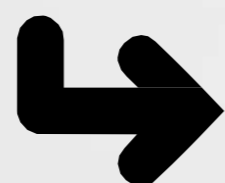


Link

Adapted from WHO's Psychological First Aid: Guide for field workers'

ကလေးများအတွက် PFA လုပ်ဆောင်ရန်
စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ

ကြည့်ပါ



နားထောင်ပါ



ချိတ်ဆက်ပါ

WHO's PFA မှပြင်ဆင်ချက်: ကွင်းဆင်းလုပ်သားတွေအတွက် လမ်းညွှန်



- ▶ Check for safety
- ▶ Look for children with obvious urgent basic needs
- ▶ Look for children, parents and caregivers with serious distress reactions



▶ လုံခြုံရေးအတွက် စစ်ဆေးပါ

▶ ကလေးများအတွက် ထင်ရှားစွာ အရေးပေါ် အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေကိုကြည့်ပါ

▶ ပြင်းထန်သော စိတ်ဖိစီးမှုတုန့်ပြန်မှုနှင့်အတူ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ မိဘများ နှင့် ကလေးသူငယ်တွေကို ကြည့်ပါ



- ▶ Approach children and parents or care-givers who may need support
- ▶ Ask about children and parents' or care-givers' needs and concerns
- ▶ Listen to children and their parents or care-givers, and help them feel calm



▶ အထောက်အပံ့လိုအပ်မယ့် ကလေးတွေ၊ မိဘတွေ နှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေကို ချည်းကပ်ပါ

▶ ကလေးနှင့်မိဘ (သို့) ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေ နှင့် သက်ဆိုင်မှုတွေကို မေးပါ

▶ ကလေးတွေ၊ သူတို့မိဘတွေ (သို့) ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေကို နားထောင်ပြီး သူတို့ကိုစိတ်သက်သာရာရအောင်ကူညီပါ



- ▶ Help children and their families to address basic needs and access services
- ▶ Help children and their families cope with problems
- ▶ Provide information
- ▶ Connect children and their families with each other, and with social support



▶ အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေ နှင့် ဝန်ဆောင်မှုတွေရ ရှိရန် ကလေးနှင့် သူတို့မိသားစုတွေကို ကူညီပါ

▶ ကလေးနှင့်သူတို့မိသားစုကို ပြသနာတွေဖြေရှင်းနိုင်ရန်ကူညီပါ

▶ သတင်းအချက်အလက်တွေပေးပါ

▶ လူမှုရေးအထောက်အပံ့တွေနှင့်အတူ ကလေးများ နှင့်သူတို့မိသားစုများကို တစ်ဦး နှင့်တစ်ဦးချိတ်ဆက်ပေးပါ

Most children recover well if they...

- Are reunited with their parents or caregivers
- Have their basic needs met
- Feel safe and out of danger
- Receive support like psychological first aid for children

ကလေးအများစုက အဆင်ပြေလာတယ်၊ တကယ်လို့သူတို့...

- သူတို့မိဘတွေ(သို့) ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေနှင့်ပြန်လည်ပေါင်းစည်းတဲ့အခါ
- သူတို့အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေပြည့်စုံသောအခါ
- အန္တရာယ်မှလွတ်မြောက်ပြီး လုံခြုံတယ်လို့ခံစားရသောအခါ
- ကလေးများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှုရရှိသောအခါ



Chris de Bode/Save the Children

Children who may need extra help...

- Remain very distressed
- Maintain dramatic changes in personality and behaviour Cannot function daily in their lives
- Feel threatened
- Are at risk of doing harm to themselves or others

If a child is severely distressed, avoid leaving him or her alone. Stay with the child until the reaction has passed or until you can get help from others.

အပိုအကူအညီလိုအပ်နိုင်သောကလေးများ...

- စိတ်ဖိစီးမှုကျန်ရှိနေသောကလေး
 - တစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့်စပ်ဆိုင်သော အခြင်းအရာ နှင့် အပြုအမူတွေမှာ
 - သိသာစွာပြောင်းလဲခြင်းမျိုးရှိနေသောကလေး သူတို့နေ့စဉ်ဘဝတွေကို
 - ပြန်လည်မတည်ဆောက်နိုင်သောကလေး
 - ငြိမ်းခြောက်မှုကို ခံစားနေရသောကလေး
- သူတို့ကိုယ်တိုင်(သို့) အခြားသူတွေကို အန္တရာယ်ကျရောက်အောင်လုပ်နေသောကလေး

ကတယ်လိုကလေးတစ်ယောက်ကစိတ်ဖိစီးမှုအခါခါခံထားရလျှင်သူ/သူမကိုတစ်ယောက်တည်းမချန်ခဲ့ပါနှင့်။မတုန်ပြန်မချင်း(သို့) သင့်အနေနဲ့တခြားတစ်ယောက်ဆီကအကူအညီမရမချင်း ကလေးနှင့်နေပါ။

Who do you refer children to
?

If a child is in severe distress, s/he
should be linked to professional
support.

Which options are available in your
area?

ကလေးကိုမညှိသူ့ဆီကိုလွှဲမှာလဲ ?

တကယ်လို့ကလေးတစ်ယောက်ကအခါခါစိတ်
ဖိစီးမှုခံရလျှင် သူ/သူမကို ကျွမ်းကျင်စွာ ထောက်ပံ့
ပေး သူတို့ နှင့် ချိတ်ဆက်ပေးသင့်တယ်။

သင်တို့ဒေသမှာ ဘယ်လိုမျိုးဖြစ်နိုင်ခြေနည်း
လမ်းတွေရရှိနိုင်မလဲ။

Psychological first aid for children

SESSION 5

Initial contact with distressed children



Section B:

ကလေးများအတွက်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှု



အပိုင်း-၅

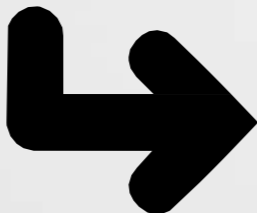
စိတ်ဖိစီးမှုရရှိနေသောကလေးများ နှင့် ပထမဦးဆုံးဆက်သွယ်ခြင်း



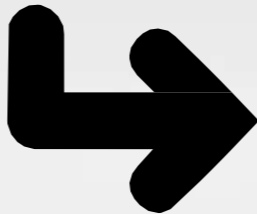
Section B:

Action principles for PFA for children

Look



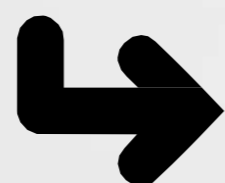
Listen



Link

ကလေးများအတွက် PFA လုပ်ဆောင်ရန်
စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ

ကြည့်ပါ



နားထောင်ပါ



ချိတ်ဆက်ပါ



Look

Approaching children and families



Attend to basic needs



Introduce yourself and explain who you are, what you do and why you are here



Use the word 'psychological' with caution





ကလေးနှင့်မိသားစု စုကိုချဉ်းကပ်ခြင်း



အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို စူးစိုက်ပါ



သင်ကဘာလို့ဒီမှာရှိနေတယ်၊
ဘာလုပ်တယ်၊ သင်ဘယ်သူဆိုတာ ကို
သင့်ကိုသင်မိတ်ဆက်ပါ



စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှုဆိုတဲ့စကားလုံး
ကို ရှင်းပြပြီးသတိဖြင့်သုံးပါ



Look

Small
childre

n:

Approaching children and families



Sit or squat down next to the child, so you are at the same level



If appropriate in your culture, touch the child gently on the hand or shoulder while you are talking





ငယ်ရွယ်သော
ကလေးသူငယ်

ကလေးနှင့်မိသားစု စုကိုချဉ်းကပ်ခြင်း



ကလေးနှင့်တန်းတူဖြစ်ရန် ထိုင်ပါ (သို့)
ကလေးအနားမှာကပ်ပြီးထိုင်ချလိုက်ပါ



ကတယ်လို့သင့်ယာဉ်ကျေးမှုအရအဆင်
ငြိမ်တယ်ဆိုရင် စကားပြောနေချိန်မှာ လက်
ကို(သို့) ပခုံး ကို ဖြည်းညှင်းစွာ ပွတ်ပေးပါ



Kate Holt/Save the Children



The initial conversation



Seek information about the situation



Be gentle and do not



probe Speak slowly and

calmly



Listen carefully and stay focused



Be respectful and




compassionate Meet the


family with trust



ပထမဦးဆုံးစ းစကားပြောခြ ဟခြင်း

 အခြေအနေသတင်းအချက်အလက်ကိုရှာ
ဖွေပါ

 သိမ်မွေ့ပါ။ စကားထိုးနှိုက်မစမ်းကြည့်ပါနှင့်

 တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် နှင့် ဖြည်းဖြည်း
စကားပြောပါ

 အာရုံစိုက်ပြီး ဂရုတစိုက်နားထောင်ပါ

 မေတ္တာရားထားပြီး လေးစားပါ

 ယုံကြည်မှုနှင့် မိသားစုကိုတွေ့ဆုံပါ



Listen

The initial conversation

- Ask for permission from parents or care-givers before speaking at length with children

- When does this rule not apply?
?

Section B:



Save the Children



ပထမဦးဆုံးစ
းစကားပြောခြ
ဟခြင်း

• ကလေးနှင့်အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ
ထိစကားမပြောခင် မိဘ(သို့) ပြုစု
စောင့်ရှောက်သူထံမှာ ခွင့်ပြုချက်
တောင်းပါ။

• ဘယ်အချိန်မှာ ဒီစည်းကမ်းကို မသုံးလဲ ?



Listen

The initial conversation



Have patience



Accept and support



emotions Offer hope



Section B:



Save the Children



ပထမဦးဆုံးစ းစကားပြောခြင်း ဟုခေါ်ခြင်း



စိတ်ရှည်သည်းခံပါ



ခံစားချက်တွေကိုလက်ခံပြီးထောက်ပံ့ပေးပါ



မျှော်လင့်ချက်တွေ ကမ်းလှမ်းပါ



Section B:



The initial conversation



Identify the most immediate needs and address these



Provide accurate



information Link to

service providers

Section B:



Save the Children



ပထမဦးဆုံးစ းစကားပြောခြ ဟခြင်း

 အရေးပေါ်ချက်ချင်းလိုအပ်ချက်တွေကို
ဖော်ထုတ်ပြီး လမ်းညွှန်ပေးပါ

 တိကျသောသတင်းအချက်အလက်ကိုပေးပါ

 ဝန်ဆောင်မှုတွေနှင့်ချိတ်ဆက်ပေးပါ



Mike Sunderland/Save the Children

Using a translator or



Select someone you trust



Explain how you would like to communicate



Ensure that the translator is aware of his or



her role Do not criticise, but double check



Be aware of gender issues



ဘာသာ ပြန်သုံးခြင်း



သင်ယုံကြည်သောသူတစ်ယောက်ကိုရွေးချယ်ပါ



သင်အနေနဲ့ဘယ်လိုဆက်ဆံချင်တယ်ဆိုတာကိုရှင်းပြမယ်



ဘာသာပြန်သူ/သူမတို့ရဲ့တာဝန်ကိုသိအောင်သေချာလုပ်ပါ



မဝေဖန်ပါနှင့် ဒါပေမယ့် သေချာအောင်ပြန်စစ်ပါ



လိင် (Gender) ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်ပြီး သတိထားပါ



Gender-awareness

Consider gender issues when communicating with children and their families

Try to have a colleague of the other gender nearby, in case his or her support is needed or is more appropriate



လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်ပတ်သက်ပြီးသိရှိခြင်း

ကလေးသူငယ် နှင့် သူတို့မိသားစုတို့ နှင့်ဆက်ဆံသော အခါ လိင် (Gender) ကိစ္စကို စဉ်းစားပါ

ဒီကိစ္စမှာ လိင်တူသူအဖော် တစ်ယောက်၏အကူအညီ လိုအပ်ခြင်း (သို့) ပိုပြီးသင့်တော်တယ်ဆိုရင် သူ/သူမ ကိုအနားတွင်ခေါ်ထားပါ

Psychological first aid for children

Section B:
Two-day training programme (Day 2)

ကလေးများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထောက်အပံ့ပေးမှု

Section B:

၂-ရက်သင်တန်း အစီအစဉ် (ဒုတိယနေ့)



Paulo

Psychological first aid for children

SESSION 7

Communicating with children



Section B:

ကလေးများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့ပေးမှု

အပိုင်း-၇

ကလေးများနှင့်ပြော
ဆို ဆက်ဆံခြင်း



Save the Children

Section B:

Training schedule Day 2

SESSION

7

Communicating with children

SESSION

8

Children in distress

SESSION

9

Parents and caregivers

SESSION

10

Practice

Section B:



Save the Children

ဒုတိယနေ့ သင်တန်းအချိန်ဇယား

အပိုင်း-၇

ကလေးများ နှင့်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း

အပိုင်း-၈

စိတ်ဖိစီးမှုခံနေရသောကလေးသူငယ်များ

အပိုင်း-၉

မိဘများ နှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ

အပိုင်း-၁၀

လက်တွေ့လေ့ကျင့်ခြင်း



Look

Good communication with children in distress



Help children feel calm



Speak softly and calmly



Sit next to or crouch, so you are at same



level Maintain eye or other contact, if



appropriate Notice non-distressing



things in environment Breathe calmly

Section B:



Save the Children



စိတ်ဖိစီးမှုရှိသောကလေးသူငယ်များ နှင့် ကောင်းမွန်စွာဆက်ဆံပြောဆိုခြင်း



ကလေးသူငယ်များကိုစိတ်တည်ငြိမ်အောင်ကူညီပါ



စိတ်တည်ငြိမ်စွာဖြင့် နူးညံ့စွာပြောဆိုပါ



ကလေးနှင့်တန်းတူဖြစ်စေရန် ဘေးနားမှာ (သို့)ဝပ်ပြီးထိုင်ပါ



သင့်တော်မယ်ဆိုရင် မျက်စိ (သို့) တခြား ဆက်သွယ်မှုတွေထိန်း ထားပါ



စိတ်ပူပင်ခြင်းဖြစ်စေသောအရာများ မရှိသောပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်အောင်သတိထားပါ



စိတ်တည်ငြိမ်စွာ ဖြင့်လေ့ရှိပါ



Listen

Good communication with children in distress



Be patient. Building trust takes time



Practise active listening:

- Pay attention
- Show you are listening
- Encourage the child to talk
- Respond without judging



Section B:



Save the Children



စိတ်ဖိစီးမှုရှိသောကလေးသူငယ်များ နှင့် ကောင်းမွန်စွာဆက်ဆံပြောဆိုခြင်း



စိတ်ရှည်သည်းခံပါ။ အချိန်ယူပြီးယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ပါ



တက်ကြွသောနားထောင်မှုကို အသုံးပြုပါ...

- အာရုံစိုက်ပါ
- သင်နားထောင်နေတယ်ဆိုတာကိုပြပါ
- စကားပြောဖို့ကလေးကိုတိုက်တွန်းပါ
- ဆုံးဖြတ်ခြင်းမပါဘဲ တုန့်ပြန်ပါ



Louise Dyring Mbae/Save the Children



Listen

Active listening

g...



Validates the child



Enhances mutual



understanding Reduces stress



and tension Encourages



problem-solving Improves

feelings of safety and hope

Section B:



Save the Children



တက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်း..



ကလေးကို အတည်ပြုပါ



အပြန်အလှန်နားလည်မှုကို မြှင့်တင်ပါ



စိတ်ဖိစီးမှုတွေ နှင့်တင်းမာမှုတွေကို လျော့ချပါ



ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအတွက် တွန်းအားပေးပါ



မျှော်လင့်ခြင်း နှင့် လုံခြုံသောခံစားမှုများကို မြှင့်တင်ပါ



Active listening

Five element



- 1 Attentive focus
- 2 Paraphrasing
- 3 Encouragement
- 4 Questioning and clarifying
- 5 Summarising



တက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်း..

လိုအပ်ချက်
(၅) ခု
➔

- 1 အလေးအနက်ဂရုစိုက်တတ်ခြင်း
- 2 အဓိပ္ပါယ်ပြည့်စုံရှင်းလင်းအောင် ပြန်လည်ဖော်ပြခြင်း
- 3 တိုက်တွန်းခြင်း
- 4 မေးခွန်းမေးခြင်း နှင့် ရှင်းလင်းခြင်း
- 5 ခြုံငုံသုံးသပ်အကျဉ်းချုပ်ရေးသားခြင်း



Listen

Attentive focus



Active listening

g..

- Do not talk, just listen
- Block out any distractions Do not interrupt
- Be aware of your body language

Recognise and control your own

listening

barriers and emotional triggers

Section B:



Save the Children



တက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်း..

အလေးအနက်ဂရုစိုက်တတ်ခြင်း
➔

- မပြောပါနှင့် နားသာ နားထောင်ပါ
- မညှိသည့်စိတ်လွင့်ပျံ့ခြင်းကိုမဆိုတားဆီးပါ
- ကြားဖြတ်မပြောပါနှင့်
- သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အနေအတားကို သတိထားပါ
- သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုလုတတ်များနှင့် နားထောင်ခြင်းပြောင်းလဲခြင်းများကို ထိမ်းချုပ်ပြီး သတိထားပါ



Listen

Active listenin

Paraphrasi

g....



Repeat key
words



Mirror what was said



Describe rather than interpret



Beware of non-verbal

contradictions









တက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်း..

အဓိပ္ပါယ်ပြည့်စုံရှင်း
င်းလင်းအောင်
ပြန်လည်ဖော်ပြခြင်း



-  အဓိကစကားလုံးများကို ထပ်ကာထပ်ကာပြောပါ
-  ဘာပြောသွားတယ်ဆိုတာကိုပြန်ကြည့်ပါ
-  အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုခြင်းထက် ရှင်းလင်းပြောကြားပေးပါ
-  နှုတ်ဖြင့်မမှန်မကန်ကြောင်းပြောဆိုခြင်းကိုသတိပြုပါ



Active listening

g...

Encouragement



Convey warmth and positive feelings



Verbal and non-verbal encouragement



တက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်း..

တိုက်တွန်းခြင်း



အပြုသဘောဆောင်သော ခံစားချက်နှင့် ဆွေးနွေးမှုရှိလာအောင်ပြောင်းလဲပေးခြင်း



နုတ်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊
နုတ်ဖြင့်မဟုတ်ဘဲသော်လည်းကောင်း
တိုက်တွန်းပေးခြင်း



Active listening

Questioning and clarifying

g....



Use open-ended questions. E.g. "Where were you when it happened?"



Explore topics that are relevant to the child's perspective and experience



Avoid probing



တက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်း..

မေးခွန်းမေးခြင်း
ခြင်း နှင့်
ရှင်းလင်းခြင်း



အဖွင့်မေးခွန်းများအသုံးပြုပါ။ (ဥပမာ-
ဖြစ်ပျက်တဲ့အခါ သင်ဘယ်မှာလဲ။)



ကလေး၏အတွေ့အကြုံ၊ အာဘော် နှင့်
သင့်လျော်သောခေါင်းစဉ်ကို စေ့စပ်သေချာပါ



ထိုးနှိုက်စမ်းကြည့်မေးခြင်းကို ရှောင်ကြည်ပါ



Listen

Active listenin

Summarisi^{g...}



Reflect what the child has been saying throughout the conversation



Identify and reflect important key points the child has raised





တက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်း..

ခြုံငုံသုံးသပ်အကျဉ်
အကျဉ်းချုပ်ရေး
ရးသားခြင်း



စကားပြောခြင်းတစ်လျှောက်ကလေးဘာပြော
သွားတယ်ဆိုတာကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း



ကလေးပြောသွားသောအဓိက အချက်တွေကို
ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး ဖော်ထုတ်ခြင်း



Listen

Good communication with children in distress



Do not probe



Be sensitive and focused



Primary focus is the child



Accept and support emotions



Use triangulation

Section B:



Save the Children



စိတ်ဖိစီးမှုရှိသောကလေးသူငယ်များ နှင့် ကောင်းမွန်စွာဆက်ဆံပြောဆိုခြင်း



ထိုးနှိုက်စမ်းကြည့်မေးခြင်း မျိုးမလုပ်ပါနှင့်



အာရုံစူးစိုက်ပြီး အလေးအနက်ထားပါ



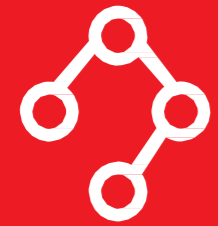
ပထမဦးစွာအာရုံစိုက်ရမှာက ကလေးဖြစ်သည်



စိတ်ခံစားချက်မားကို လက်ခံပြီး ထောက်ပံ့ပေးပါ



သုံးပွင့်ဆိုင်စနစ်ကိုအသုံးပြုပါ (လူ၊ပစ္စည်း နှစ်မျိုးလုံးဖြစ်နိုင်သည်)



Link

Good communication with children in distress



Connect children and families
with each other



Provide accurate information



Help children and families

access

Save the Children (2004), *So you want to involve children
in research?*

services and social support

Section B:



Save the Children



စိတ်ဖိစီးမှုရှိသောကလေးသူငယ်များ နှင့် ကောင်းမွန်စွာဆက်ဆံပြောဆိုခြင်း



ကလေးများနှင့်မိသားစု များကိုတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးချိတ်ဆက်ပေးခြင်း



တိကျသေချာသောသတင်းအချက်အလက်များကိုပေးခြင်း



လူမှုရေးအထောက်အပံ့တွေ နှင့် ဝန်ဆောင်မှုတွေရအောင် ကလေးသူငယ်များ နှင့် မိသားစု ဝင်များကို ကူညီပါ

Save the Children (2004), ဒီလိုဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ ကလေးသူငယ်တွေကို လိုက်စစ်ဖွဲ့ရှာခြင်းမှာ ပါဝင်ချင်ပါသလား။