



လူမှုရေးဆိုင်ရာ အာရုံစိုက်မှု၊
အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှုနှင့် ဆက်သွယ်ရေး
စွမ်းရည်များကို တိုးမြှင့်ပေးခြင်း
(မသန်မစွမ်းသူများ ရယူနိုင်သောပုံစံ)

Burmese

အသိအမှတ်ပြုခြင်း

ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ် အစိုးရသည် ဤစာအုပ်ငယ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် La Trobe တက္ကသိုလ်အား မိမိ၏ Olga Tennison Autism Research Centre (OTARC) မှတစ်ဆင့် ရန်ပုံငွေမတည်ပေးထားသည်။

ဤထုတ်ဝေစာစောင်ကို မသန်မစွမ်းသူများ ကြည့်ရှုနိုင်သည့် ပုံစံဖြင့် လက်ခံရယူရန် [Maternal and Child Health](mailto:MCH@dhhs.vic.gov.au) သို့အီးမေးလ်ပို့ရန် <MCH@dhhs.vic.gov.au>

ဩစတြေးလျနိုင်ငံတွင် La Trobe တက္ကသိုလ်မှ ထုတ်ဝေသည်

© La Trobe University 2019.

ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေမှု 2019 ခုနှစ်

ဤထုတ်ဝေမှု၏ မူပိုင်ခွင့်ကို La Trobe တက္ကသိုလ်၌ အပ်နှင်းထားသည်။

ဤထုတ်ဝေမှုရှိ ရေးသွင်းချက်အရာကို Creative Commons Attribution-Non Commercial-Non Derivatives License အရ လိုင်စင်လုပ်ထားသည်။

စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများကို [Olga Tennison Autism Research Centre at La Trobe University](mailto:SACS.Vic@latrobe.edu.au) အား အီးမေးလ်ပေးပို့ခြင်းအားဖြင့် စုံစမ်းရန်ဖြစ်သည် <SACS.Vic@latrobe.edu.au>

Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne under licence from La Trobe University မှ ခွင့်ပြုပြီး ထုတ်ဝေသည်။

အဘိရင်းဂျင်းဟု သုံးစွဲထားရာ၌ ၎င်းသည် အဘိရင်းဂျင်းနှင့် တောရက်စ်ရေလက်ကြား လူမျိုး နှစ်မျိုးလုံးကို ရည်ညွှန်းထားသည်။ တိုင်းရင်းလူမျိုးကို ၎င်းမှာ အစီရင်ခံစာ၏ ခေါင်းစဉ်၊ အစီအစဉ် သို့မဟုတ် အညွှန်းတို့၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သည့်ကိစ္စ၌ ဆက်လက်သုံးစွဲသည်။

ISBN 978-1-925947-70-0 (ပုံနှိပ်)

ISBN 978-1-76069-105-9 (pdf/အွန်လိုင်း/MS word)

အွန်လိုင်းပေါ်တွင် ရယူရန် - [health.vic - Maternal and child health](https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health)

<<https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health>>

OTARC (August 2019) (1907406) မှ ပုံနှိပ်သည်

ဤစာအုပ်ငယ် အကြောင်း

ဤစာအုပ်ငယ်ကို အသက်အရွယ် 11 လနှင့် 30 လ အကြားရှိ ကလေးများနှင့် အပြန်အလှန်ပြောဆိုရန်အတွက် ပုံဖော်ထားပါသည်။ အကယ်၍ သင် သတင်းအချက်အလက် ပိုမိုသိရှိလိုလျှင် မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေး သူနာပြု (Maternal and Child Health Nurse) ကိုပြောဆိုပါ။

ငယ်ရွယ်သော ကလေးများသည် အဆက်မပြတ် လေ့လာသင်ယူလျက်ရှိသည်။ သူတို့သည် အခြားလူများနှင့် အပြန်အလှန်ပြောဆိုမှုများမှတစ်ဆင့် လေ့လာသင်ယူကြသည်။ အကယ်၍ သင့်ကလေးတွင် သူတို့၏ လူမှုရေးဆိုင်ရာ အာရုံစိုက်မှု၊ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှုနှင့် ဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များနှင့်ပတ်သက်၍ အခက်အခဲများရှိလျှင် အခြားလူများထံမှတစ်ဆင့် သင်ယူလေ့လာရန် သူတို့၏ အရည်အချင်းကို ထိခိုက်ပါသည်။

လူမှုရေးဆိုင်ရာ အာရုံစိုက်မှု၊ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှုနှင့် ဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာ အခက်အခဲများမှာ လျော့ပေါ့သော၊ မကြာခဏဖြစ်သော သို့မဟုတ် ရှေ့နောက်မညီညွတ်သော အောက်ပါကိစ္စရပ်များ ပါဝင်နိုင်သည်-

- မျက်စိချင်းကြည့်၍ ဆက်သွယ်မှု
- နာမည်ခေါ်ခြင်းကို တုံ့ပြန်မှု
- 'ပြသ' ရန် လက်ညှိုးထိုးခြင်း၊ နောက်သို့လိုက်ငေးကြည့်ခြင်း
- လက်ဝှေ့ပြခြင်း၊ လက်ခုပ်တီးခြင်းနှင့် အခြား ကိုယ်ဟန်အမူအရာများ
- အခြားသူများအား အတုခိုးခြင်း
- သဏ္ဍာန်လုပ်သရုပ်တူ ကစားခြင်း
- အခြားသူများအား အရုပ်များကို ပြသခြင်း
- ပြုံးပြခြင်း
- ခံစားချက်များကို ဝေမျှခြင်း

ကလေးတိုင်းသည် မတူကွဲပြားသည်။

သူတို့၏ စိတ်ဝင်စားမှုများနှင့် သင်ယူလေ့လာရေးပုံစံတို့နှင့်လိုက်ဖက်သည့် ရိုးရိုးနှင့် ထိရောက်သော နည်းဗျူဟာများကို အသုံးပြုခြင်းသည် သူတို့အား ဆက်သွယ်ရေးနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များကို တည်ဆောက်ဖွံ့ဖြိုးပေးရန် အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။



မာတိကာ

ဤစာအုပ်ငယ် အကြောင်း..... 3

ပြော..... 6

 ကြည့်ရဦး အကြံပြု..... 6

 ဖြစ်ပျက်နေသည့်အရာကို ဖော်ပြပါ 6

 အဓိကကျသည့် စကားလုံးများကို ပေါ်ပေါ်ထင်ထင်ပြောပါ ဥပမာ- 6

 သင့်ကလေး ပြောသည့်အရာအပေါ် အခြေပြုပါ 7

 မေးခွန်းများ မေးပါ..... 7

 စကားပြောရန် အကြံပြုချက်များ - အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့် လင့်ခ်များ..... 7

ပြသ..... 8

 သင့်ကလေးအား သင် လုပ်ဆောင်စေချင်သည့်အရာကို ပြသပါ 8

 သင့်ကလေးအား သင် အတုခိုးလုပ်စေလိုသည့်အရာကို ပြောပါ..... 8

 အစစ်အမှန် အရာဝတ္ထုများကို သုံးပါ 8

 ကိုယ်ဟန်အမူအရာများနှင့် လုပ်ရပ်များကို သုံးပါ..... 9

 ရုပ်ပုံများကို သုံးပါ 9

 ပြသမှုနှင့်ပတ်သက်၍ အကြံပြုချက်များ - အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့် လင့်ခ်များ 9

ကစား.....10

 ဆက်သွယ်ရေးကို အားပေးအားမြှောက်ပြုစေသည့် ကစားစရာအရုပ်များမှာ- 10

 အတူတကွ ကစားရန် ဂိမ်းကစားပွဲများမှာ- 11

 ကစားခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အကြံပြုချက်များ - အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့် လင့်ခ်များ..... 11

သီဆို12

 အသက်အရွယ်အားလုံးအတွက် သင့်တော်သော သီချင်းများမှာ 12

လှုပ်ရှားမှုများ ပါဝင်သည့် သီချင်းများ.....	13
သီချင်းဆိုခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အကြံပြုချက်များ - အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့် လင့်ခ်များ.....	13
စာဖတ်	14
အသက် 12 လ နှင့် ပိုကြီးသူအတွက် သင့်တော်သော စာအုပ်များ.....	14
အသက် 24 လ အရွယ်နှင့် အထက် အတွက် သင့်တော်သော စာအုပ်များ.....	15
ဖတ်ရှုခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အကြံပြုချက်များ - အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့် လင့်ခ်များ.....	15
နောက်ထပ်သော သတင်းအချက်အလက်များ -	
အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့် အချိတ်အဆက်လင့်ခ်များ.....	16
အိမ်၌ သင်ကလေး၏ လူမှုရေးဆိုင်ရာ-ဆက်သွယ်ရေး ကျွမ်းကျင်မှုများကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း.....	16
ဟောပြောပွဲများနှင့် အထောက်အကူပြု အုပ်စုများ.....	16
အထောက်အပံ့များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူခြင်း.....	17
အကူအညီ ဖုန်းလိုင်း.....	17
ရည်ညွှန်းချက်များ.....	18

ပြော

သင့်ကလေးအား စကားပြောဆိုခြင်းသည် သူတို့၏ အောက်ပါကိစ္စရပ်များကို ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် အထောက်အကူပြုသည်-

- ဘာသာစကားကို နားလည်ခြင်း
- ဘာသာစကားကို အသုံးပြုခြင်း
- စကားလုံး ဝေါဟာရ။

ကြည့်ရှုပြီး အကြံပြု

သင့်ကလေး စိတ်ဝင်စားမည့် အရာပစ္စည်းများ၊ လူများ၊ လုပ်ရပ်များနှင့် ဖြစ်ရပ်အစီအစဉ်များအကြောင်း ပြောဆိုပါ။

ဖြစ်ပျက်နေသည့်အရာကို ဖော်ပြပါ

သင့်ကလေးနှင့်အတူ ကစားနေသည့်အခါ သင် လုပ်နေသည့်အရာအကြောင်း ပြောပြပါ။

ဥပမာ၊ ကစားစရာ အရုပ်ကလေးကို 'အစာကျွေး' နေစဉ် 'ကလေးငယ်လေးက ဗိုက်ဆာနေတယ်၊ ကလေးငယ်လေးက အစာကို စားနေတယ်' ဟု ပြောပါ။

သင့်ကလေး ပြောသည့် အသံများနှင့် စကားလုံးများကို ပြန်လည်ပြောပါ။

စကားလုံးများနှင့် စကားစုများအကြား ခေတ္တရပ်ပေးပြီး သင့်ကလေး သင်ပြောသည့်အရာကို တုံ့ပြန်မှု ရှိမရှိ သို့မဟုတ် အတုခိုး ပြောမပြော သိရှိရန် စောင့်ဆိုင်းပေးပါ။

အဓိကကျသည့် စကားလုံးများကို ပေါ်ပေါ်ထင်ထင်ပြောပါ ဥပမာ-

- 'မီးရထား ကို ကြည့်ပါ'
- 'ခွေး တစ်ကောင်'
- 'ကျေးဇူးပြု၍ စာအုပ် ပေးပါ။'

သင့်ကလေး ပြောသည့်အရာအပေါ် အခြေပြုပါ

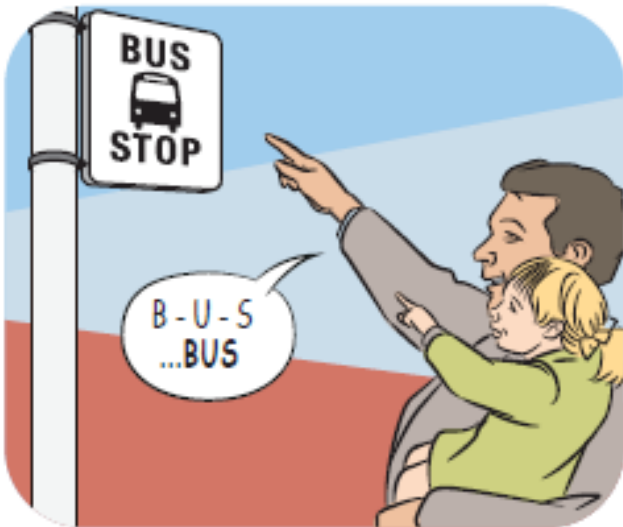
ဥပမာ၊ အကယ်၍ သင့်ကလေး-

- စကားလုံးစ မပြောလျှင် - သူတို့နှင့် စကားပြောသည့်အခါ စကားလုံး တစ်လုံးတည်းကိုသာ ပြောပါ။ ဥပမာ၊ 'သောက်'
- စကားလုံး တစ်လုံးပြောလျှင် - သူတို့နှင့် စကားပြောသည့်အခါ စကားလုံး နှစ်လုံးကို ပြောပါ။ ဥပမာ၊ 'ပိုသောက်'
- စကားလုံး နှစ်လုံးပြောလျှင် - သူတို့နှင့် စကားပြောသည့်အခါ စကားလုံး သုံးလုံးကို ပြောပါ။ ဥပမာ၊ 'သောက်ချင်လား'

မေးခွန်းများ မေးပါ

သင့်ကလေးအား မေးခွန်းများမေးခြင်းအားဖြင့် ပြန်ပြောစေရန် တိုက်တွန်းပေးပြီး ယင်းနောက် စောင့်ဆိုင်းပေးပါ။

ရုပ်ပုံ- နေ့စဉ် မြင်တွေ့နေကျ အရာများ၊ နှင့် ကျွန်ုပ်ကြည့်သည့်အရာများနှင့်တကွ ကျွန်ုပ် လက်ညှိုးထိုးပြသည့် အရာများအကြောင်း ကျွန်ုပ်နှင့် ပြောဆိုပါ။



[Raising Children Network](http://raisingchildren.net.au) မှတင်ဆက်သည့် ရုပ်ပုံများ <raisingchildren.net.au> .

စကားပြောရန် အကြံပြုချက်များ - အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့် လင့်ခ်များ

[Speak to your child in the language you know best. Information for parents on the State](#)

[Government Education and Training website](#) (သင် သိသည့်အကောင်းဆုံး ဘာသာစကားဖြင့် သင့်ကလေးကို ပြောဆိုပါ။ ပြည်နယ် အစိုးရ ပညာရေးနှင့် လေ့ကျင့်သင်တန်း ဝက်ဘ်ဆိုက်နှင့်ပတ်သက်၍ မိဘများအတွက် သတင်းအချက်အလက်များ) <<http://bit.ly/2XhrIdt>>

[Raising multilingual and bilingual children on the Raising Children Network](#) ကွန်ရက်မှ ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံ နှင့် ဘာသာစကားနှစ်မျိုးပြော ကလေးများအား မွေးမြူထိန်းကျောင်းရေး) <<http://bit.ly/2Gp02hp>>

ပြသ

ပြသပေးခြင်းသည် ကလေးများအား အောက်ပါတို့ကိုလုပ်ရန် အထောက်အကူပြုစေသည်-

- ပြုမူကျင့်ကြံမှုနည်းလမ်းအသစ်များကို လေ့လာသင်ယူရန်
- နားလည်မှုကို တိုးမြှင့်စေရန်
- ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို လေ့လာသင်ယူရန်

သင်သည် သင့်ကလေး၏ လေ့လာသင်ယူရေးနှင့် ဆက်သွယ်ရေးကို သင် ပြောပြနေသည့်အရာအကြောင်းကို သူတို့အား ပြသပေးခြင်းအားဖြင့် ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည်။ ဤသို့ပြုလုပ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ အများအပြားရှိသည်။

သင့်ကလေးအား သင် လုပ်ဆောင်စေချင်သည့်အရာကို ပြသပါ

ကလေးများသည် အခြားသူများအား ကြည့်ရှုခြင်းအားဖြင့် လေ့လာသင်ယူသည်။ သင်ကလေး သင့်အား အာရုံစိုက်သည့်အခါ၊ လုပ်စရာတစ်ခုကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပိုင်းခြားပေးပြီး အဆင့်ဆင့် လမ်းညွှန်မှုကို ပေးပါ။ ဤသို့အားဖြင့် သူတို့ သင် ဘာလုပ်နေသည်ကို မြင်နိုင်သည်။

ဥပမာ၊ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဖတ်ရန်အတွက် စာမျက်နှာမည်သို့လှည့်ရကြောင်း သင့်ကလေးအား ပြသပေးခြင်းအားဖြင့် သင် သရုပ်ပြပေးနိုင်သည်။ သင် သူတို့အား သူတို့ကိုယ်တိုင် မည်သို့လုပ်ရမည်ကို သူတို့လက်အား ကိုင်တွယ်လမ်းညွှန်ပေးခြင်းအားဖြင့်လည်း ပြသနိုင်သည်။

သင့်ကလေးအား သင် အတုခိုးလုပ်စေလိုသည့်အရာကို ပြောပါ

သင်သည် သင့်ကလေး သုံးရန်အတွက် စကားလုံးများနှင့် စကားစုများကို နှုတ်ဖြင့် နမူနာပြုပေးနိုင်သည်။

ဥပမာ၊ သင် သင့်ကလေးအား တစ်စုံတစ်ခု ပေးစဉ် 'Thank you' ဟုပြောပါ။

အစစ်အမှန် အရာဝတ္ထုများကို သုံးပါ

သင် ပြောဆိုနေသည့်အရာအကြောင်း သင့်ကလေးအား ပြသပေးခြင်းသည် ၎င်းတို့တွင် နာမည်များရှိကြောင်း နားလည်စေရန် သူတို့အား အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။

ဥပမာ၊ သင် 'book' စာအုပ်ဟုပြောသည့်အခါ သင့်ကလေးအား ပြသရန် သင် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ထောင်၍ကိုင်ပြပါ။

ကိုယ်ဟန်အမူအရာများနှင့် လုပ်ရပ်များကို သုံးပါ

သင်သည် ကိုယ်ဟန်အမူအရာနှင့် လုပ်ရပ်များကို ထည့်သွင်းပေးခြင်းအားဖြင့် သင့် စကားလုံးများ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို သင့်ကလေး နားလည်စေရန် အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။ ဤလှုပ်ရှားမှုများကို ထင်ပေါ်အောင်လုပ်ပါ ထိုအခါ သင့်ကလေးသည် သတိပြုလာမည်။

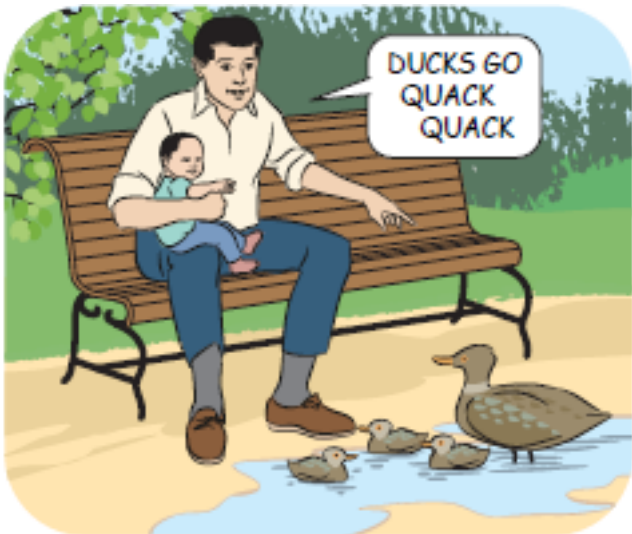
ဥပမာ၊ ကိုယ်ဟန်အမူအရာတွင် 'yes' အတွက် ခေါင်းညှိတ်၊ 'no' အတွက် ခေါင်းခါ၊ 'good-bye' အတွက် လက်ဝှေ့ရမ်းတို့ဖြစ်သည်။

ရုပ်ပုံများကို သုံးပါ

သင် ပြောဆိုနေသည့်အရာအကြောင်း သင့်ကလေးအား ရုပ်ပုံများ ပြသခြင်းသည် သင့် စကားလုံးများ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို နားလည်စေရန်လည်း သူတို့အား အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။

ဥပမာ၊ သင့်ကလေးအား သူတို့၏ ရှူးဖိနပ်များ၏ ဓါတ်ပုံကို ပြသပါ။ ပြီးနောက် သင့်ဖိနပ်ကိုယူ 'get your shoes' ဟုပြောပါ။

ရုပ်ပုံ- အပြင်ကို စူးစမ်းလေ့လာပြီး ကျွန်ုပ်တို့တွေ့သည့်အရာအကြောင်း ကျွန်ုပ်နှင့် ပြောဆိုပါ



[Raising Children Network](http://raisingchildren.net.au) ကတင်ဆက်သည့် ရုပ်ပုံ <raisingchildren.net.au>.

ပြသမှုနှင့်ပတ်သက်၍ အကြံပြုချက်များ - အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့် လင့်ခ်များ

[Teaching skills to children: different approaches for more information about different approaches to teaching skills to children](#) (ကလေးများအား ကျွမ်းကျင်မှုများ သင်ကြားပေးခြင်း - ကလေးများအား ကျွမ်းကျင်မှုများ သင်ကြားပေးခြင်း အမျိုးမျိုးသော နည်းလမ်းများနှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များအတွက် နည်းလမ်း အမျိုးမျိုး) အား Raising Children Network မှ <<http://bit.ly/2KUCHsn>> တွင် ဖတ်ရှုပါ။

ကစား

ကစားခြင်းအားဖြင့် ကလေးများအား အောက်ပါတို့ကို သင်ကြားပေးသည်-

- ကစားပွဲ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် အသံ၊ လုပ်ရပ်များနှင့် စကားလုံးများကို သုံးရန်
- လူမှုရေးဆိုင်ရာ ရည်ရွယ်ချက်များအတွက် အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ရန်
- ပြဿနာအခက်အခဲ ဖြေရှင်းရန်
- အလှည့်ကျ လုပ်တတ်ရန်

ကစားနေသည့်အခါ သူတို့ ဘာလုပ်နေသည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် သူတို့ ဘယ်အရာနှင့်ကစားနေသည်ဖြစ်စေ သင့်ကလေး၏ ဦးတည်မှုကို လိုက်ပါ။ ဤသို့အားဖြင့် သင်နှင့်သင့်ကလေး နှစ်ဦးလုံးအတွက် ပျော်ရွှင်စွာ ကစားစေပါသည်။

ကစားစရာအရုပ်များနှင့် ဂိမ်းကစားပွဲများနှင့်အတူ ကစားခြင်းသည် သင့်ကလေးနှင့်သင် ဆက်သွယ်ရေးကို အကူအညီကို တောင်းခံခြင်း၊ အပိုတောင်းခံခြင်း၊ အလှည့်ယူခြင်း၊ သင့်အား ကြည့်ခြင်း၊ အသံများ ထုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် စကားလုံးများကို ပြောဆိုခြင်း စသဖြင့်အားဖြင့် အားပေးအားမြှောက်ပြုစေနိုင်သည်။

ဆက်သွယ်ရေးကို အားပေးအားမြှောက်ပြုစေသည့် ကစားစရာအရုပ်များမှာ-

- ပူစီပေါင်းများ - သင့်ကလေး ဖမ်းယူရန်အတွက် ပူစီပေါင်းများကို မှုတ်ပေးပါ။ သင့်ကလေး သင့်အား ကြည့်မည် မကြည့်မည်၊ ကိုယ်ဟန်ပြမည် မပြမည်၊ သို့မဟုတ် အသံထုတ်သည် မထုတ်သည် သို့မဟုတ် ပူစီပေါင်း ပို၍များများ သင်အား မှုတ်ပေးစေလိုသည် ဟုတ်မဟုတ် သိရှိရန် စောင့်ကြည့်ပါ။
- သံပတ်ပေး ကစားစရာအရုပ်များ နှင့် သီချင်းသံထွက် သေတ္တာဘူးများ- အကူအညီအတွက် သင့်ကလေး သင့်အား မေးမေး စောင့်ကြည့်ပါ။ တစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်ပွားသည့်အခါ သင့်အား ကြည့် မကြည့်၊ ကိုယ်ဟန် ပြမပြ သို့မဟုတ် အသံထုတ် မထုတ် သတိပြုပါ။
- ဘောလုံးများ - သင့်ကလေးဆီသို့ ဘောလုံးကို လှိုင့်ပေးပြီး သင့်ထံ ပြန်လှိုင့်ပေးစေရန် တိုက်တွန်းပါ။
- ဘလောက်တုံးများ- ရဲတိုက်ကို ဆောက်ပြီး လဲချပေးပါ။ သင့်ကလေး သင့်အား ကြည့်သလား၊ သင့်ဖက်ကို ကိုယ်ဟန်ပြသလား သို့မဟုတ် အသံထုတ်သလား။ ဘလောက်တုံး အချို့ကို သင် ယူထားပြီး သင့်ကလေး ဘလောက်တုံးများ တောင်းမတောင်း ကြည့်ပါ။

အတူတကွ ကစားရန် ဂိမ်းကစားပွဲများမှာ-

Peekaboo – စောင်တစ်ထည်ကို ကိုင်ထားပြီး (ကလေးနာမည် ဘယ်မှာလဲ) 'where's (child's name)?' ဟုပြောပါ။ ယင်းနောက် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြင့် စောင်ကို အောက်ဆွဲချပြီး 'Peekaboo' ဟုပြောပါ။ ထပ်တဖန် လုပ်ပါ။

Tickles – သင့်ကလေးရှေ့ သင့်လက်များကို ထောင်ပြပြီး လက်များကို ကလိထိုးသည့်ပုံစံ ရွှေ့လျားကာ (ကလိ၊ ကလိ၊ ကလိ) 'Tickle, tickle, tickle' ဟုပြောနေပါ။

Chasey / I'm gonna get you – မိတော့မယ် 'I'm gonna get you' ဟုအကြိမ်ကြိမ်ပြောပါ။ သင့်လက်နှစ်ဖက်ကို သင့်ရှေ့တွင်မြှောက်ထားပြီး သင့်ကလေးဆီ အနီးကပ်လာရင်းပြောပါ။

ရုပ်ပုံ- ကျွန်ုပ်၏ ဒေသ ကစားရကစားရင်းပညာသင် အုပ်စုသို့

သွားရောက်ပြီး ပလပ်စတစ်လှေတစ်စင်း သို့မဟုတ် ကတ်ထုသေတ္တာဘူးတစ်ခုကို ကျွန်ုပ်အား ပေးပြီး ပေးပြီး ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ကူး ပြောင်းသွားသည်ကို ကြည့်ပါ



[Raising Children Network](http://raisingchildren.net.au) ကတင်ဆက်သည့် ရုပ်ပုံ <raisingchildren.net.au> .

ကစားခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အကြံပြုချက်များ – အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့် လင့်ခ်များ

အရုပ်စာကြည့်တိုက်တစ်ခုမှ ဖျော်စရာကောင်းပြီး ပညာပေးသော အရုပ်များ၊ ဂိမ်းကစားပွဲများ၊ ပဟေဠိများနှင့် လုပ်စရာလှုပ်ရှားမှုများကို ဝါးပါ။ သင်နှင့်နီးသည့် အရုပ်စာကြည့်တိုက်ကို ရှာရန် [Toy Libraries Australia](http://www.toylibraries.org.au) သို့သွားရောက်ပါ <http://www.toylibraries.org.au> .

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ကစားရင်းပညာသင်အုပ်စု သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးပေးသည့် ကစားရင်းပညာသင်အုပ်စုကို တက်ရောက်ပါ။ သင့်ဒေသရှိ အုပ်စုများအကြောင်း သိရှိရန် [Playgroup Victoria](http://playgroup.org.au) ကိုဆက်သွယ်ပါ <http://playgroup.org.au> .

သင့် ကလေး၏ အိမ်၌ပညာသင်ယူရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် အကြံဉာဏ်များကို [Small Talk](http://www.smalltalk.net.au) မှတစ်ဆင့် ပွားများရယူပါ <http://www.smalltalk.net.au> Parenting Research Centre ဝက်ဘ်ဆိုက်မှဖြစ်သည်။

သီဆို

သီချင်းဆိုခြင်းအားဖြင့် သင့်ကလေး၏ အောက်ပါတို့ကို တိုးတက်စေပါသည်-

- မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်
- ဆက်သွယ်ရေး ကျွမ်းကျင်မှုများ
- ဘာသာစကား
- နှုတ်အသံထွက်

သံစဉ်နှင့် ထပ်ခါတစ်လဲ သီဆိုရသည့် သီချင်းများကို သီဆိုပါ။

ယဉ်ပါးသည့် သီချင်းများကို သီဆိုပြီး ထပ်ခါတလည်လည် သီဆိုပါ။ သီချင်းကို အကြိမ်အနည်းငယ် သီဆိုပြီးနောက် ရပ်လိုက်ပြီး သင့်ကလေး သူတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာ သို့မဟုတ် စကားလုံးများကို သင့်အား သီချင်းဆက်ဆိုစေရန် သုံးမသုံး စောင့်ကြည့်ပါ။

ရိုးရိုးရှင်းရှင်း လုပ်ရပ်များနှင့် လှုပ်ရှားမှုများကို ထည့်သုံးပါ။ သင်သည် သင့်ကလေးအား သင့်လုပ်ရပ်များ သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုများကို အတုခိုးရန် ကူညီရာရောက်နိုင်သည်။ သူတို့အား သင် ပေးနေသည့်အကူအညီကို တစ်ဖြည်းဖြည်းချင်း သူတို့အနေဖြင့် သူတို့ကိုယ်တိုင် လုပ်ရပ်များကို အတုခိုးနိုင်သည့်တိုင်အောင် လျှော့ချပေးပါ။

သီချင်းဆိုနေစဉ် သင့်ကလေး၏ ရှေ့တွင် ကြိုးစားထိုင်ပေးပါ။ ထို့ကြောင့် သူတို့သည် သင့် လုပ်ရပ်များကို စောင့်ကြည့်နိုင်သည်။

အိုင်းပက် သို့မဟုတ် တီဗွီကဲ့သို့သော စိတ်အာရုံပြောင်းစေသည့်အရာများကို ဖယ်ရှားပေးပါ။ ထိုအခါ သူတို့သည် သင်နှင့်အပြန်အလှန် ဆက်ဆံရေးကို အာရုံစိုက်နိုင်သည်။

အသက်အရွယ်အားလုံးအတွက် သင့်တော်သော သီချင်းများမှာ

- This Little Piggy
- Open Shut Them
- Twinkle Twinkle
- Old MacDonald Had a Farm
- Incy Wincy Spider
- Children of the Dreaming
- Inanay.

လှုပ်ရှားမှုများ ပါဝင်သည့် သီချင်းများ

(အသက် 24 လ အရွယ်နှင့်အထက် ကလေးများအတွက်)

- Hokey Pokey
- Ring-Around-a-Rosey
- Sleeping Bunnies
- Head, Shoulders, Knees and Toes
- Row, Row, Row your boat.

ရုပ်ပုံများ- ကျွန်ုပ်တို့အတူ သီချင်းဖွင့်၊ သီချင်းဆိုပြီး ကကြမည်။



[Raising Children Network](http://raisingchildren.net.au) မှတင်ဆက်သည့် ရုပ်ပုံများ <raisingchildren.net.au> .

သီချင်းဆိုခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အကြံပြုချက်များ – အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့် လင့်ခ်များ

[Raising Children's Network Baby Karaoke](http://bit.ly/2IzXCy4) စာမျက်နှာတွင် ကြော်ငြာသည့် ကလေးများ၏ သီချင်းများနှင့် သားချောတေးကဗျာများကို ကြည့်ပြီးသင်ယူပါ <http://bit.ly/2IzXCy4>

အဘိုရင်းဂျင်းနှင့် တောရက်စ်ရေလက်ကြားကျွန်းသား လူမျိုး ဘာသာစကားများဖြင့် ကြော်ငြာသည့် သားချောတေးကဗျာများကို ကြည့်ပြီးလေ့လာနိုင်သည်တို့ကို [first5forever](http://bit.ly/2Zdqlyr) ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် တွေ့ရှိနိုင်သည် <http://bit.ly/2Zdqlyr> .

သံစဉ်များနှင့်အတူ- [Aboriginal karaoke Inanay](https://raisingchildren.net.au/guides/baby-karaoke/inanay-with-lyrics) ကို ကြည့်ရန်- <https://raisingchildren.net.au/guides/baby-karaoke/inanay-with-lyrics>

စာဖတ်

စာဖတ်ခြင်းသည် ကလေးများ၏ အောက်ပါတို့ကို အထောက်အကူပြုသည်-

- ဦးနှောက်နှင့် သိမှုအာရုံ ဖွံ့ဖြိုးမှု
- ဘာသာစကား ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ဝေါဟာရ
- စိတ်ခံစားမှုများကို နားလည်ခြင်း။

ကောင်းမွန်သော ကာရန်နဘော၊ သံစဉ်နှင့် ပြန်ကျော့ခြင်းနှင့် ဖတ်ပျော်သော စာအုပ်များကို ဖတ်ပါ။

သင့်ကလေး မည်သည့် ရုပ်ပုံများကို ကြည့်သည်နှင့် အရာဝတ္ထုအား နာမည်တပ်သည်ကို စောင့်ပြီးကြည့်ပါ။

ရုပ်ပုံများအကြောင်း ရိုးရိုးစင်းစင်း မေးခွန်းများကို မေးပါ။ ရွေးဘယ်မှာလဲ 'Where is the dog?' ကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ ၎င်းအပြင် သင့်ကလေး လက်ညှိုးထိုးမထိုး သို့မဟုတ် ကိုယ်ဟန်ပြမပြ စောင့်ပြီးကြည့်ပါ။

စာအုပ်ရှိ အချို့ စာကြောင်း သို့မဟုတ် စကားစုကို မပြောမီ သင့်ကလေး ဖတ်မည် ဟုတ်မဟုတ် သိရှိရန် စောင့်ပေးပါ။

သင့်ကလေး စိတ်ဝင်စားရာများကို အချိတ်အဆက်လုပ်ပေးပါ။ စာကြည့်တိုက်တွင် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို သူတို့အား ရွေးခိုင်းပါ။ သူတို့ ရွေးရန် ခက်ခဲနေလျှင် ရွေးစေရန် သူတို့အား စာအုပ် နှစ်အုပ် ပြပါ။

အသက် 12 လ နှင့် ပိုကြီးသူအတွက် သင့်တော်သော စာအုပ်များ

- That's not my....' စာအုပ်များ
- Spot စာအုပ်များ
- Where is the Green Sheep?

အသက် 24 လ အရွယ်နှင့် အထက် အတွက် သင့်တော်သော စာအုပ်များ

- Brown Bear, Brown Bear
- The Very Hungry Caterpillar
- Wombat Stew
- How the birds got their colours
- Big rain coming.

ရုပ်ပုံများ-ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ စာအုပ်များကို ဖတ်ပါ။ စာအုပ်ကို ကိုင်ရန်နှင့် စာမျက်နှာများကို လှန်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီပါ။



[Raising Children Network](http://raisingchildren.net.au) ကတင်ဆက်ထားသည့် ရုပ်ပုံများ <raisingchildren.net.au>.

ဖတ်ရှုခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အကြံပြုချက်များ – အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့် လင့်ခ်များ

ကလေးများ၏ စာအုပ်များကို အခမဲ့ ငှားရမ်းရန်အတွက် သို့မဟုတ် ပုံပြောအတန်းကို တက်ရောက်ရန် သင့်ဒေသတွင်း စာကြည့်တိုက်သို့ သွားရောက်ပါ။ သင်နှင့်နီးသည့် စာကြည့်တိုက်ကို ရှာဖွေရန် [Public Libraries Victoria](http://publiclibrariesvictoria.net.au) သို့သွားရောက်ပါ<<http://publiclibrariesvictoria.net.au>>.

နို့စို့ကလေးများနှင့် ငယ်ရွယ်သော ကလေးများတို့နှင့်အတူ စာအုပ်များ ဝေမျှပေးရေးအတွက် အချို့သော အကြံဉာဏ်များကို ဖတ်ရှုရန် [Raising Children's Network](http://bit.ly/2Ghyd44) <<http://bit.ly/2Ghyd44>>.

နောက်ထပ်သော သတင်းအချက်အလက်များ – အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့် အချိတ်အဆက်လင့်များ

အိမ်၌ သင်ကလေး၏ လူမှုရေးဆိုင်ရာ-ဆက်သွယ်ရေး ကျွမ်းကျင်မှုများကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း

[ASDetect](http://asdetect.org) <<http://asdetect.org>>

မိဘများနှင့် စောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် ကလေးများ၏ လူမှုရေးဆိုင်ရာ-ဆက်သွယ်ရေး အဖြစ်အပျက်များနှင့် အော်တစ်ဆမ်ရောဂါ၏ စောစောပိုင်း သင်္ကေတများကို ခြေရာခံရန်အတွက် အသုံးပြုနိုင်သည့် အခမဲ့ မိုဘိုင်း အက်စ်တစ်ခု

[မိဘအတွက် ပံ့ပိုးအရင်းအမြစ်အပိုများကို La Trobe University Early Autism detection ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ရရှိနိုင်သည်](http://asdetect.org/for-parents)
<<http://asdetect.org/for-parents>>

အော်တစ်ဆမ်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ

[Amaze \(Autism Victoria\)](https://www.amaze.org.au) <<https://www.amaze.org.au>>

အော်တစ်ဆမ်ရောဂါအတွက် ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်ရှိ အမြင့်ဆုံး အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည်။ အော်တစ်ဆမ်ရောဂါအတွက် အထောက်အကူပြုရန် တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ်များ၊ မိသားစုများနှင့် အတတ်ပညာရှင်များ ဆက်သွယ်စေရန် သတင်းအချက်အလက်များနှင့် အရင်းအမြစ်များကို ပေးအပ်ထားသည်။

[Autism Awareness Australia](https://www.autismawareness.com.au) <<https://www.autismawareness.com.au>>

အော်တစ်ဆမ်ဆိုင်ရာ ပညာပေးခြင်းနှင့် သိကျွမ်းခြင်းဆိုင်ရာ အမြတ်အစွန်း မယူသော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု။

[The Parenting Spectrum Podcast](https://www.abc.net.au/radio/programs/the-parenting-spectrum) <<https://www.abc.net.au/radio/programs/the-parenting-spectrum>>

[Raising Children Network](https://raisingchildren.net.au) <<https://raisingchildren.net.au>> အော်တစ်ဆမ်နှင့် အထွေထွေ ကလေး

ဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် သုတေသန-အခြေခံသည့် သတင်းအချက်အလက်များ။

[အော်တစ်ဆမ်ကို နားလည်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ဗွီဒီယိုအတို၊ အဘိုရင်းဂျင်းနှင့် တောရက်စ်ရေလက်ကြား မိသားစုများ အော်တစ်ဆမ် စောစောပိုင်း သင်္ကေတများကို နားလည်ရန်နှင့် အသိအမှတ်ပြုရန်အတွက် ကူညီပေးရန် Ned ဟုခေါ်သော ကလေးငယ်တစ်ဦးကို ဖန်တီးတင်ဆက်ထားသည်။](https://www.youtube.com/watch?v=bQcWvYi5EqY) <<https://www.youtube.com/watch?v=bQcWvYi5EqY>>

ဟောပြောပွဲများနှင့် အထောက်အကူပြု အုပ်စုများ

[Early Days](https://www.amaze.org.au/support/early-days) <<https://www.amaze.org.au/support/early-days>>

Amaze has free workshops about autism.

[PlayConnect](https://playgroupaustralia.org.au/national-programs/playconnect) <<https://playgroupaustralia.org.au/national-programs/playconnect>>

A network of autism-specific playgroups by Playgroup Australia.

[My Time](https://www.mytime.net.au) <<https://www.mytime.net.au>>

မသန်မစွမ်းဖြစ်မှုရှိသည့် ကလေးများ၊ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးသောကလေးများ သို့မဟုတ် နာတာရှည် ရောဂါရှိနေသောကလေးများ၏ မိဘများနှင့် စောင့်ရှောက်သူများအတွက် မိဘပံ့ပိုးမှု အစီအစဉ်တစ်ခု

အထောက်အပံ့များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူခြင်း

စောစောပိုင်း ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ဆောင်ရွက်ပေးမှု- လွှဲပို့ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အထောက်အပံ့များ၊ နှင့်တကွ NDIS အတွက် ရထိုက်မှုနှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များအတွက် သင်၏ ဒေသရှိ Early Childhood Early Intervention (ECEI) ဖက်စပ် ရုံးခန်းကို ဆက်သွယ်ပါ <<https://www.ndis.gov.au/about-us/locations.html#vic>>

[The Early Intervention Indigenous Liaison Officer \(EILO\) Program](https://www.eiilo.com.au) <<https://www.eiilo.com.au>>

အဘိုရင်းဂျင်းနှင့် တောရက်စ်ရေလက်ကြား ကျွန်းသား လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရှိ မိသားစုများအား ပံ့ပိုးကိရိယာများ၊ ဘာသာစကားနှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို ၎င်းတို့အနေဖြင့် အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ထံသို့ သွားရောက်ရန်အတွက် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်ချစေရန် သေချာစေရန်အတွက် ပေးကမ်းပါသည်။

[Raising Children Network Therapy Guide](https://raisingchildren.net.au/autism) <<https://raisingchildren.net.au/autism>>

[Therapy Connect](http://www.therapyconnect.amaze.org.au) <<http://www.therapyconnect.amaze.org.au>>

အကူအညီ ဖုန်းလိုင်း

Amaze အော်တစ်ဇင် အချက်အလက်များ အကြံပေး ဝန်ဆောင်မှု - 1300 308 699

မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးဖုန်းလိုင်း - 13 22 29

မိဘဖုန်းလိုင်း - 13 22 89

ရည်ညွှန်းချက်များ

အောက်ဖော်ပြပါ ရင်းမြစ်များကို ဤစာအုပ်ငယ် ထူထောင်ရာ၌ အသုံးပြုခဲ့သည်။

Barbaro, J. & Dissanayake, C. (2013). Early markers of Autism Spectrum Disorders in infants and toddlers prospectively identified in the Social Attention and Communication Study (SACS). *Autism: International Journal of Research and Practice*, 17, 64-86.

Barbaro, J. & Dissanayake, C. (2010). Prospective identification of Autism in infancy and toddlerhood using developmental surveillance: The Social Attention and Communication Study (SACS). *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 31, 376-385.

Sussman, F. (1999). *More than words*. Toronto: The Hanen Centre.

Rogers, S., Dawson, G. and Vismara, L. (2012). *Early start for your child with autism*. New York: Guilford Publications.

[ASDetect](http://asdetect.org) <<http://asdetect.org>>

[Talk With Me Baby](http://www.talkwithmebaby.org) <<http://www.talkwithmebaby.org>>

[Raising Children Network](https://raisingchildren.net.au) <<https://raisingchildren.net.au>>



**Monitoring of Social Attention
Interaction and Communication**