



မိသားစုများအတွက်

နွေရာသီ ရောက်ရှိလာပြီ ဖြစ်သည်။ ဗားမောင့်ပြည်နယ် နွေရာသီ အစီအစဉ်များတွင် မိသားစုတိုင်းအတွက် တစ်ခုခု ရှိပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များသည် ကမ္ဘာ့ကပ်ဘေးကာလအတွင်း မိမိတို့၏ အိမ်များနှင့် ရပ်ရွာဒေသအတွင်းရှိ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအား ဂရုစိုက်ရင်း လမ်းညွှန်ချက်များအား လိုက်နာကာ ထူးခြားသော အလုပ်ကို လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြပြီး ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ကာလအတော်ကြာ မသေချာမရေရာမှုနှင့် ထပ်ကာထပ်ကာ ပြောင်းလဲမှုတို့ကို ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပြီးဖြစ်သည့်အတွက် ၎င်းတို့၏ အလိုက်အထိုက်နေထိုင်နိုင်စွမ်းကို တိုးလာစေခဲ့သလို နေရာသစ်သို့ ပြောင်းရွှေ့ရန် တစ်ခါတစ်ရံ ချီတံ့ချီတံ့ ဖြစ်မှုလည်း တိုးလာခဲ့ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် အနုပညာများ၊ စက်မှုပညာများနှင့် စိုက်ပျိုးရေးများမှစ၍ အသင်းလိုက် ပရောဂျက်များ၊ လှုပ်ရှားကစားရသော ကစားနည်းများနှင့် ပြင်ပ စူးစမ်းလေ့လာခြင်းများအထိ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်များနှင့် ပြည့်နှက်နေသောအရာများကို ဘေးကင်းစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်စေမည့် ကမ္ဘာ့ကပ်ဘေး၏ နောက်တစ်ဆင့်သို့ တက်လှမ်းရန် စိတ်လှုပ်ရှားနေကြပါသည်။ ယခုအချိန်အခါတွင် အရင်ကထက်ပို၍ နွေရာသီအစီအစဉ်များ၌ ကလေးများအား အမှတ်တရအသစ်များ ဖန်တီးနိုင်စေမည့်၊ ဤကပ်ဆိုးကြီးထဲမှ သန်မာပြီး ဒဏ်ခံနိုင်စွာနှင့် မျှော်လင့်ချက်ကြီးစွာ ရုန်းထွက်နိုင်စေမည့် အံ့မခန်းအခွင့်အလမ်းများ ပါဝင်သည်။

ဗားမောင့်ပြည်နယ်တစ်ဝှမ်း နွေရာသီအစီအစဉ်များတွင် အောက်ပါတို့ကို စီစဉ်ပေးထားပါသည်-

- ဂရုစိုက်သည့် လေ့ကျင့်ပေးထားသော ဝန်ထမ်း
- အသက်အရွယ်မရွေး ကလေးများအားလုံးအတွက် ပျော်ရွှင်ဖွယ် လှုပ်ရှားမှုများ
- သူငယ်ချင်းများနှင့် ပြန်လည်ဆက်သွယ်ရန်နှင့် သူငယ်ချင်းသစ်များ ဖွဲ့ရန် ကလေးများအတွက် အခွင့်အလမ်းများ
- ပြင်ပကမ္ဘာအား စူးစမ်းလေ့လာခြင်း၊ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ကစားခြင်းနှင့် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းဖြင့် ကစားရသော ဂိမ်းများအတွက် အချိန်ပေးခြင်း

အစီအစဉ်များသည် ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးစင်တာများ (Centers for Disease Control and Prevention)၊ အမေရိကန် ကလေးဆေးပညာတက္ကသိုလ် (American Academy of Pediatrics) နှင့် ဗားမောင့်ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာန (Vermont Department of Health) က သတ်မှတ်ထားသော COVID-19 ဘေးကင်းရေးလမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာကြသည်။

နွေရာသီ အစီအစဉ်လမ်းညွှန်-

သင့်အနီးတဝိုက်ရှိ နွေရာသီ အစီအစဉ်များကို စစ်ဆေးရန် **ဤလင့်ခ်ကို နှိပ်ပါ-**

<https://www.vermontafterschool.org/summermap/>

သင်လိုအပ်သည်ကို ရှာမတွေ့လျှင် [ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြောပါ](#)။ သို့မှသာ လိုအပ်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့က ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါမည်။

သင့်ကလေးကို ဘယ်လိုစကားပြောရမလဲနှင့် အစီအစဉ်-

အရင်နှစ်များထက် ပို၍ ယခုနှစ်တွင် ကလေးများသည် ပျော်ရွှင်ဖွယ် လှုပ်ရှားမှုများနှင့် ပြည့်နေသော ဘေးကင်းပြီး ပံ့ပိုးမှုရရှိသည့် နွေရာသီကို လိုအပ်သည်။ လပေါင်းများစွာကြာအောင် အင်တာနက်ဖြင့် အိမ်မှ ကျောင်းတက်ခဲ့ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သီးသန့်ခွဲနေပြီးသည့်နောက် ဤနွေရာသီသည် အသက်အရွယ်မရွေး ကလေးများအားလုံးအတွက် အပြောင်းအလဲဖြစ်စေနိုင်စွမ်း ရှိရမည်။ အောက်ပါတို့သည် လူကိုယ်တိုင် ပါဝင်ရသော နွေရာသီ အစီအစဉ်များအဖြစ် အသွင်ကူးပြောင်းရာတွင် လူငယ်များအား ကူညီနိုင်မည့် နည်းလမ်းအချို့ဖြစ်သည်။

ဤစိတ်ကူးစိတ်သန်းများအား အကောင်အထည်ဖော်ပြီး ဤလှုပ်ရှားမှုများအား လုပ်ဆောင်ချိန်တွင် မိဘ/စောင့်ရှောက်သူအနေဖြင့် ဘာကို မျှော်လင့်ထားနိုင်သလဲ။

- ကလေးများသည် ကြိုတင်မစီစဉ်ခြင်း၊ အစီအစဉ်များကို မမျှော်လင့်ခြင်း သို့မဟုတ် အပေါင်းအသင်းများနှင့် အပြင်မထွက်ခြင်းဖြင့် ဤအခြေအနေများကို ဉာဏ်ရှိစွာ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခဲ့ကြသည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့သည် မကြာမီလာမည့် အနာဂတ်အကြောင်းကိုသာ တွေးလိုကြသည်။
- ကလေးများသည် သူတို့ ဘာလုပ်ချင်သည်ကို စိတ်နှစ်ခွဲဖြစ်နေနိုင်သည် သို့မဟုတ် အမှန်ပင် မသေချာဖြစ်နေနိုင်သည်။
- အိမ်တွင် နေခြင်းနှင့် သူတို့၏ လက်ရှိ အပန်းဖြေနည်းလမ်းများဖြင့် သက်သောင့်သက်သာ နေခြင်းသည် အပေါင်းအသင်းများဖြင့် လျှောက်လည်ခြင်းနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းလှုပ်ရှားမှုများထက် ပို၍ ဆွဲဆောင်မှုရှိသည်ဟု ထင်နေနိုင်သည်။
- မိဘများ/စောင့်ရှောက်သူများက အစီအစဉ်ဆွဲခြင်းကို တစိုက်မတ်မတ် လုပ်နေသည့်အခါ ကလေးများသည် စိတ်တိုလာနိုင်သည် သို့မဟုတ် သည်းမခံနိုင် ဖြစ်လာနိုင်သည်။

ဤတုံ့ပြန်ချက်များကို ရင်ဆိုင်ရလျှင် မိဘများ/စောင့်ရှောက်သူများက ဘာလုပ်သင့်သလဲ။

- ဤခံစားချက်များ၊ အတွေးများနှင့် ဆောင်ရွက်ချက်များသည် ယခင်နှစ်၏ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် အခက်အခဲများအပေါ် ချင့်ချိန်၊ ဖန်တီးတုံ့ပြန်ချက်များသာ ဖြစ်ကြောင်း သင်၏ကလေး/ဆယ်ကျော်သက်အား အသိပေးပါ။ ဥပမာ “မင်း ဒီလိုခံစားနေရတာကို ငါလုံးဝနားလည်တယ်။ မင်းက ‘ဘာမှ မလုပ်ဖြစ်တာ’ နဲ့ နေသားကျနေပြီ။ ခု ငါက မင်းကို တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ တွန်းအားပေးနေတာ။”
- ကျန်းမာရေးလှုပ်ရှားမှုအတွက် ရှင်းလင်းသော မျှော်မှန်းချက်တစ်ခု ထားပြီး ထိုမျှော်မှန်းချက်အတွင်း ရွေးချယ်မှုများပေးခြင်းက အကူအညီဖြစ်စေသည်။ ဥပမာ “ငါ မင်းကို ဒါတွေထဲက တစ်ခုကို ရွေးစေချင်တယ်။ မင်း ဘယ်တစ်ခုကို စိတ်အဝင်စားဆုံးလဲ။”
- ဤသည်မှာ “အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ဖိစီးမှု” ဖြစ်ပြီး မိဘများအနေဖြင့် ထိုစိတ်ဖိစီးမှုကို ဖယ်ရှားခြင်း မလုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်း သင့်ကိုယ်သင် သတိပေးရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ဖိစီးမှုကို ရင်ဆိုင်၊ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်းများကို သင်ကြားပေးမှသာ ကလေးများက ဖိအားဒဏ်ခံနိုင်လာပြီး သူတို့လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်ကြောင်း ခံစားရလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်ကလေးက လက်မခံလျှင် စခန်း/လှုပ်ရှားမှုအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်ရန် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

- တကယ့်လက်ရှိနေရာသို့ ကြိုတင်သွားရောက်ပါ။
- သင့်ကလေး မေးလိုသည်များ/စိုးရိမ်နေသည့်ကိစ္စများကို စာရင်းပြုစုပြီး အချက်အလက်များကို ပိုမိုရရှိရန် ဖုန်းခေါ်ပါ။
- လူများသော နေရာများဖြင့် နေသားတကျရှိစေရန် လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲသို့ ဘေးကင်းသောနည်းလမ်းများဖြင့် ခေတ္တထွက်ခြင်းကို ပိုလုပ်သင့်သည်။
- လိုသည်ထက်ပို၍ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ- ယူသွားရမည့်အရာကို စာရင်းပြုစုပြီး ကြိုတင်၍ စီစဉ်ထားပါ။
- ပို၍ အချိန်တိုသော သို့မဟုတ် ပို၍ ဖြည်းဖြည်းချင်း စတင်မှုမျိုးကို ပြုလုပ်သင့်သည် (ဆိုလိုသည်မှာ တစ်ပတ်တည်းပင် ဖြစ်သည့်တိုင် ပထမနေ့တွင် ခဏတာ အလုပ်လုပ်ပြီး နောက်ရက်များတွင် ဖြည်းဖြည်းချင်း အားထည့်လုပ်စေပါ)။
- ဦးတည်ချက်နှင့် ဦးစားပေးကိစ္စကို ကွဲပြားပါစေ။ ဤသည်မှာ လူမှုရေးအတွေ့အကြုံများကို အမှန်တကယ်အတွေ့အကြုံအနေဖြင့် နေသားကျလာခြင်း ဖြစ်သည်။
- စိတ်ငြိမ်ငြိမ်ထားပါ။ အရွယ်ရောက်သူများက အလျင်စလိုဖြစ်၍ အရေးတကြီးလုပ်ပြီး တင်းကျပ်လာလျှင် ကလေး၏ခံနိုင်ရည်ကို ဆိုးရွားလာစေလိမ့်မည်။
- အပြင်ထွက်ပြီး အခြားကိစ္စများကို စမ်းလုပ်ကြည့်ရန် အားပေးပြီး ထိုအတွက် ဆုချပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ဖိစီးလာသောအခါ ပြင်ပစိတ်လှုံ့ဆော်မှုများကို လိုအပ်လာသည်။
- သင်၏ စိုးရိမ်မှုများကို ပြောပြရန်နှင့် အစီအစဉ်တစ်ခု ဆွဲရန် အစီအစဉ်ဝန်ထမ်းကို ဖုန်းခေါ်၍ ပြောပြနိုင်သည်။ ဘေးကင်းရေးဆောင်ရွက်မှုများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုစိတ်ချရစေရန် တောင်းခံပါ (အစီအစဉ်မှ ဓာတ်ပုံများနှင့် ဗီဒီယိုများသည် အလွန်အကူအညီဖြစ်နိုင်သည်)။

သင့်ကလေး သို့မဟုတ် ဆယ်ကျော်သက်က သွားမည်၊ မသွားမည် မသေချာသည့်တိုင် အစီအစဉ်တွင် စာရင်းပေးသွင်းနိုင်သည်။ သင့်ကလေး သို့မဟုတ် ဆယ်ကျော်သက်သည် အပိုပံ့ပိုးမှုကို လိုအပ်သည်ဟု ထင်လျှင် သင့်ကလေး လိုအပ်နိုင်သည့်အရာနှင့် ရရှိနိုင်သည့် ရွေးချယ်စရာများအကြောင်းကို အစီအစဉ်ဝန်ထမ်းနှင့် ပြောဆိုမေးမြန်းနိုင်သည်။ ပထမရက်အနည်းငယ်အတွင်း သင့်ကလေး အခက်အခဲမရှိစေရန်အတွက် အလွယ်တကူပြောင်းလဲနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ သိရန် အစီအစဉ်၏ ပယ်ဖျက်ခြင်းမူဝါဒအကြောင်းကိုလည်း မေးနိုင်သည်။ လူမှုရေးလှုပ်ရှားမှုများနှင့်

လူ့အဖွဲ့အစည်းအခြေပြု ဆောင်ရွက်ချက်များတွင် ဖြည်းဖြည်းချင်း ပါဝင် ဆောင်ရွက်စေပြီး သင်လိုအပ်ချိန်တွင် အကူအညီတောင်းနိုင်သည်။

မိသားစုများအတွက် အဆက်အသွယ်များနှင့် ရင်းမြစ်များ

လပေါင်းများစွာ ကြာအောင် သီးခြားခွဲ၍နေရခြင်း၊ သင်တန်းများ ပိတ်ထားခြင်းတို့ကြောင့် ကလေးအများစုသည် စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် လူမှုရေးအရ သီးသန့်ဖြစ်နေခြင်းတို့ကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်ကို ပြောစရာပင် မလိုပါ။ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းပြီး ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိသော နွေရာသီအစီအစဉ်များအတွက် ကူညီပေးရုံသာမက မိသားစုများအား ဤကပ်ဆိုးမှ သန့်မာပြီး ဒဏ်ခံနိုင်စွာနှင့် မျှော်လင့်ချက်ကြီးစွာ ရုန်းထွက်နိုင်ရန် ကူညီနိုင်သော ကျွမ်းကျင်အမြင်များနှင့် အကြံပြုချက်များ ပေးနိုင်သည့် ရင်းမြစ်များကို မျှဝေလို၍လည်း ကျွန်ုပ်တို့က ဤနေရာသို့ ရောက်ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။

- [ဗားမောင့်ပြည်နယ် စိတ်ကျန်းမာရေးဌာန \(Vermont Department of Mental Health\)- မိသားစုများနှင့် တစ်ဦးချင်းအတွက် COVID ရင်းမြစ်များ](#)
- [CDC- COVID-19 မိဘနှင့်ဆိုင်သော ရင်းမြစ်လက်စွဲ](#)
- [အမျိုးသား ကျောင်းစိတ်ပညာရှင်များ အသင်း \(National Association of School Psychologists\)- COVID-19 ကြောင့် ဖြစ်လာသော ပြောင်းလဲမှုများကို ကလေးများ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် ကူညီခြင်း](#)
- [ယနေ့ ယူအက်စ်အေ \(USA Today\)- ကပ်ရောဂါဘေးပြီးဆုံးချိန် ကမ္ဘာ၌ ခက်ခဲလာသော မိဘအုပ်ထိန်းမှု](#)
- [ကလေးငယ်များအတွက်- နောက် ဘာလာမှာလဲ- အိမ်တွင်း ဘေးကင်းစွာ နေထိုင်ပြီးနောက် ကလေး ဂရုစိုက်မှုသို့ ပြန်လည်အာရုံစိုက်ခြင်း](#)
- [အတ္တလန်တိတ် \(The Atlantic\)- ကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးများအား အောင်မြင်မှု လမ်းကြောင်းပေါ်သို့ ဘယ်လိုပြန်တင်ရမလဲ](#)
- [ကိုယ်ပိုင် မဂ္ဂဇင်း \(Self Magazine\)- ဒဏ်ခံနိုင်မှုဆိုတာ ဘာလဲနှင့် ၎င်းသည် ဤဘေးမှ ကျွန်ုပ်တို့အား ပြန်လည်ဦးမော့နိုင်ရန် ကူညီနိုင်မည်လား။](#)
- [Edutopia- မိဘများအတွက် လူမှုရေး စိတ်ခံစားမှုနှင့်ဆိုင်သော သင်ယူခြင်းဗျူဟာများ](#)
- [EdSurge- မိဘများအနေဖြင့် အိမ်၌ လူမှုရေး စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့လာသင်ယူရန် နည်းလမ်း ၁၀ ခု](#)

- စိတ်ကျန်းမာရေး ရှေးဦးသူနာပြုမှု- [COVID-19 ကာလအတွင်း ကလေးများနှင့် လူငယ်များကို သူတို့၏ စိတ်ကျန်းမာရေးအား ဂရုစိုက်နိုင်ရန် ကူညီမည့် နည်းလမ်းများ](#)
- [COVID Support VT](#)





For Families

Summer is wide open! And Vermont summer programs have something for every family.

Our children and teenagers have overall done an exceptional job throughout the pandemic by following guidelines set by caring adults in their homes and communities. They have experienced chronic uncertainty and constant change, which has increased their flexibility and sometimes their hesitancy to venture out.

We are excited to move into the next phase of the pandemic when it will again be safe to offer our children and teens an exciting mix of enriching activities—from arts, engineering and gardening to team projects, active games and outdoor exploring. Now more than ever, summer programs have an extraordinary opportunity to help kids make new memories and emerge from this crisis strong, resilient and hopeful.

Summer programs across Vermont offer:

- Caring, trained staff
- Fun, enriching activities for kids of all ages
- Opportunities for kids to reconnect and make new friends
- Time for exploring the great outdoors, free play and creative games

Programs follow COVID-19 safety guidance, as provided by the Centers for Disease Control and Prevention, American Academy of Pediatrics, and Vermont Department of Health.

Summer program map:

Click on this link to check out the summer programs near you:

<https://www.vermontafterschool.org/summermap/>

And if you don't find what you need, [tell us](#) so we can help fill the gap!

How to talk to your children and plan:

Kids need a safe, supported summer filled with fun, enriching activities this year more than ever before. After months of virtual school and social isolation, this summer has the power to be a game changer for kids of all ages. Here are some tips for helping youth with the transition to in-person summer programs.

What could a parent/caregiver expect when bringing up these ideas and attending these activities?

- Kids may have wisely learned to cope with this situation by not planning ahead, looking forward to plans, or venturing out into social groups. So they may only want to think about the near future.
- Kids may be ambivalent or genuinely unsure what they want to do.
- Kids may find staying home and in the comfort zone of their current recreational options more enticing than navigating social groups and community activities.
- Kids may be grumpy or irritated when parents/caregivers are persistent with planning.

What should parents/caregivers do when facing these responses?

- Let your child/teen know that all of these feelings, thoughts, and actions are wise and creative responses to the stress and adversity of this past year. Ex. "It makes total sense to me that you feel this way. You have gotten used to 'not doing' and now I am pushing you to do the opposite."
- It is helpful to set a clear expectation for healthy activity and then offer choice within that expectation. Ex. "I would like you to choose one of these options. Which one are you most interested in?"
- Keep reminding yourself that this is "positive stress" and as parents we should not respond to positive stress by taking it away. Rather we teach coping skills to face the stress, so our children learn resilience and feel as though we believe they are capable.

How can we get ready for the camp/activity if my child remains reluctant?

- Go and visit the actual site ahead of time.
- Make a list of questions/concerns with your child and call to get more information.
- Start going out more in the community for short outings in safe ways to get used to being places with groups of people.
- Over prepare- make a list of what to bring and be organized ahead of time.
- Allow for a shorter or more gradual start (i.e., go for a shorter time day one and work up- even if it's only a week).
- Be clear about the goal and priority. This is as much about getting used to social experiences again as it is the actual experience.

- Stay calm. If the adults get rushed, urgent, and rigid, that will make the child’s resistance worse.
- Offer incentives and reinforcement for going and trying things out. When we are stressed, we need more external motivation.
- Call and talk to program staff to express your worries and make a plan. Ask for reassurance around safety measures (photos & videos from the program can be very helpful).

It is okay to sign your child or teen up for a program even if you aren’t sure they will go. If you believe your child or teen will need extra support, talk with the program staff about what your child might need and what options are available. You can also ask about the program’s cancellation policy to see if there is flexibility, including if your child needs to ease into the first few days. Allow for a gradual transition back into social activities and community-based engagement and ask for help when you need it.

Links and Resources for Families

It’s no secret that many kids have experienced stress, anxiety and social isolation after months of quarantine and closures. Not only are we here to help with fun, flexible summer programs for kids of all ages, but we also want to share resources with expert insights and tips that can help families emerge from this crisis strong, resilient and hopeful.

- Vermont Department of Mental Health: [COVID resources for families and individuals](#)
- CDC: [COVID-19 Parental Resources Kit](#)
- National Association of School Psychologists: [Helping Children Cope With Changes Resulting From COVID-19](#)
- USA Today: [Scaffold Parenting in a post-pandemic world](#)
- For young children: [What Comes Next: Back to Child Care Following Shelter-in-Place](#)
- The Atlantic: [How to get our kids back on track](#)
- Self Magazine: [What Is Resilience, and Can It Help Us Bounce Back From This?](#)
- Edutopia: [Social Emotional Learning Strategies for Parents](#)
- EdSurge: [10 Ways Parents Can Bring Social-Emotional Learning Home](#)
- Mental Health First Aid: [Tips to Help Children and Youth Take Care of Their Mental Health During COVID-19](#)
- [COVID Support VT](#)

