

Key Area of learning 1

শেখার মূল ক্ষেত্র 1

দর্শনশাস্ত্রের মূল অধিকার-১

Social and Emotional Development

সামাজিক ও মানসিক বিকাশ

স্বভাব এবং মনোভাব

উন্নতি: উন্নতি: উন্নতি

- Dispositions and Attitudes  
স্বভাব এবং মনোভাব  
উন্নতি: উন্নতি: উন্নতি

- Self-confidence and Self-esteem

আত্মবিশ্বাস এবং আত্মসম্মান  
উন্নতি: উন্নতি: উন্নতি

- Making Relationships  
সম্পর্ক তৈরি করা  
উন্নতি: উন্নতি: উন্নতি
- Behaviour and Self-control

আচরণ এবং স্ব-নিয়ন্ত্রণ  
উন্নতি: উন্নতি: উন্নতি

Key Area of learning 3

শেখার মূল ক্ষেত্র 3

দর্শনশাস্ত্রের মূল অধিকার-২

Physical Development

শারীরিক বিকাশ

উন্নতি: উন্নতি: উন্নতি

- Gross motor skills  
সহজবোধ্য প্রেরণাদান  
সংক্রান্ত দক্ষতা  
উন্নতি: উন্নতি: উন্নতি
- Fine motor skills  
উত্তম প্রেরণাদার সংক্রান্ত  
দক্ষতা

উন্নতি: উন্নতি: উন্নতি

- Hand/ eye coordination  
হাতে/চোখের সমন্বয়  
উন্নতি: উন্নতি: উন্নতি

- Health and Bodily Awareness

স্বাস্থ্য এবং শারীরিক সচেতনতা  
উন্নতি: উন্নতি: উন্নতি

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Self-care and independence</i>  <i>স্ব-যত্ন এবং স্বাধীনতা</i>  <i>ကိုယ့်ကိုယ်စောင့်ရှောက်ရေး</i>  <i>နဲ့ ငွေ့ပိလတ်ရေး</i></li> <li>• <i>Sense of Community</i>  <i>সম্প্রদায়ের অনুভূতি</i>  <i>အသိုင်းအဝိုင်းအသိ</i></li> <li>• <i>Managing Trauma</i>  <i>মানসিক আঘাত কাটিয়ে</i>  <i>ওঠা</i>  <i>စိမ့်ခန့်ခွဲခြင်းစိတ်ဝင်ရောက်</i></li> </ul>	
--	--

**EARLY CHILDHOOD EDUCATION IN EMERGENCIES (ECEE)**

**জরুরী অবস্থায় প্রাক-প্রাথমিক শিক্ষা (ই সি ই ই)**

**အရေးပေါ် အစောပိုင်းကလေးဘဝပညာရေး**

**FAMILY/CARER BOOKLET *পারিবারিক / যত্ন পুস্তিকা***

**မိသားစုစောင့်ရှောက်မှုစာအုပ်ငယ်**

<p><i>Key Area of learning 2</i>  <i>শেখার মূল ক্ষেত্র 2</i>  <i>သင်ယူမှုရေယာအါသော့ချက်-၂</i></p> <p><i>Thinking Skills</i> <i>চিন্তাশীল দক্ষতা</i>  <i>စဉ်းစားမှု ကျွမ်းကျင်</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Imagination</i> <i>কল্পনা</i></li> <li>• <i>စိတ်ကူးဉာဏ်</i></li> <li>•</li> </ul>	<p><i>Key Area of learning 4</i>  <i>শেখার মূল ক্ষেত্র 4</i>  <i>သင်ယူမှုရေယာအါသော့ချက်-၄</i></p> <p><i>Language Development</i>  <i>ভাষা উন্নয়ন</i>  <i>ဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးမှု</i></p>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creativity <i>সৃজনশীলতা</i></li> <li>• ထိထွင်ပန်ထီမှု</li> <li>• Attention span <i>কিছু সময় মনোযোগ</i> <i>အာဂုံစူးစိုက်မှု</i></li> <li>• Memory <i>স্মৃতি</i></li> <li>• မှတ်ဉာဏ်</li> <li>• Problem solving <i>সমস্যা সমাধান</i></li> <li>• ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Speaking <i>কথা বলা</i></li> <li>• အပြောအဆို</li> <li>• Listening <i>শোনা</i></li> <li>• အနားအကြား</li> <li>• Reading <i>পড়া</i></li> <li>• အပတ်</li> <li>• Writing <i>লেখা</i></li> <li>• အရေး</li> </ul>
---	--

Contents *সূচী* *ভাষা* *ভাষা*

<i>Key areas of learning</i> <i>শেখার প্রধান ক্ষেত্র</i> দর্শন, শ্রী, শ্রী, শ্রী	1
<i>Who is this booklet for?</i> <i>এই পুস্তিকাটি কাদের জন্য?</i> <i>শ্রী, শ্রী, শ্রী, শ্রী</i>	3
<i>Helping children learn</i> <i>শিশুদের শিখতে সহায়তা</i> <i>কলে: শ্রী, শ্রী, শ্রী, শ্রী</i>	4
<i>Learning through play:</i> <i>খেলার মাধ্যমে শিক্ষা</i> <i>কলে: শ্রী, শ্রী, শ্রী, শ্রী</i>	5-6
<i>Songs and rhymes</i> <i>গান এবং ছড়া</i> <i>কলে: শ্রী, শ্রী, শ্রী, শ্রী</i>	7
<i>Games</i> <i>খেলা</i> <i>কলে: শ্রী, শ্রী, শ্রী, শ্রী</i>	8
<i>Resources: local or easy to make</i> <i>সম্পদ: স্থানীয় বা সহজে</i> <i>তৈরি করা যায়</i> <i>কলে: শ্রী, শ্রী, শ্রী, শ্রী</i>	9
<i>Managing Trauma</i> <i>মানসিক আঘাত ব্যবস্থাপনা</i> <i>কলে: শ্রী, শ্রী, শ্রী, শ্রী</i>	10-11
<i>Play spaces</i> <i>খেলার জায়গাসমূহ</i> <i>কলে: শ্রী, শ্রী, শ্রী, শ্রী</i>	12
<i>Plans for play sessions</i> <i>খেলা অধিবেশন জন্য পরিকল্পনা</i> <i>কলে: শ্রী, শ্রী, শ্রী, শ্রী</i>	12

WHO IS THIS BOOKLET FOR? এই পুস্তিকাটি কার জন্য?  
ဤစာအုပ်ငယ်သည် တယ်သူ့အတွက်လဲ။

*This booklet is for anyone with responsibility for young children including:*

*এই পুস্তিকাটি যারা ছোট বাচ্চাদের দায়িত্বে থাকবেন, যার মধ্যে আছে:*

ဒီစာအုပ်ငယ်သည် မည်သူတစ်ဦးတစ်ဦး၏ ကလေးသူငယ်များ အတွက်  
တာဝန်ဝတ္တရများ

*Family members/carers who are often the first and most important educators for young children* *পারিবারিক সদস্য / অভিভাবক যারা প্রায়ই ছোট বাচ্চাদের প্রাথমিক  
শিক্ষক হন*

မကြာခဏငယ်ရွှေသောသားသမီးများနှင့် ပထမဦးဆုံး အရေးပါသော ပညာရေး၊  
မိသားစုဝင်များ/စာတမ်းများ

- *Child educators and volunteers*

• *শিশু শিক্ষক এবং স্বେচ্ছာအသေ့*

ကလေးများ၏ပညာရေးနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်း

*It is important that, wherever possible, children are cared for by consistent adults who take responsibility for particular children. This provides emotional security both at home and in play sessions and allows children to feel safe, be open to new experiences and to learn.*

*এটা গুরুত্বপূর্ণ যে, যেখানেই সম্ভব, প্রাপ্তবয়স্ক যাদের দ্বারা বিশেষ সঙ্গতিপূর্ণ  
শিশুদের/সন্তানদের যত্ন গ্রহণ করে। এটা বাড়ি এবং খেলার সময় মানসিক নিরাপত্তা প্রদান  
করে এবং শিশুদের নতুন কিছু শিখতে সাহায্য করে।*

ဤဟာသည် အရေးကြီးသည်အထူးသဖြင့် တတ်နိုင်သောကလေးများနှင့် အိမ်မှာ  
ဖြစ်စေကစားကွင်းမှာဖြစ်စေ နှစ်ဦးစလုံး၏ စိတ်ခံစားမှုလုံခြုံရေးနှင့်  
ကလေးများ၏အတွေ့အကြုံသစ်များဖြစ်စေရန် အန္တရာယ်ကင်းစေရန်နှင့် ခွင့်ပြု  
ထားသည့် လူကြီးများမှ ဂရုစိုက်ရန်အရေးကြီးသည်။

The purpose of this booklet **এই পুস্তিকাটির উদ্দেশ্য:**  
**ဒီစာအုပ်ငယ်၏ ရည်ရွယ်ချက်**

- To explain how children, learn through play.  
*কীভাবে শিশুদের খেলার মাধ্যমে শিক্ষা দেওয়া যায় তা ব্যাখ্যা করা*  
*ကစားနည်းဖြင့် ကလေးများ၏သင်ကြားရေးကို ရှင်းပြခြင်း။*
- To provide ideas for educating young children using local resources.  
*স্থানীয় সম্পদের মাধ্যমে ছোট শিশুদের শিক্ষা দেওয়ার জন্য ধারণা প্রদান করা।*  
*ဒေသခံအရင်းအမြစ်များကို အသုံးပြုပြီး ငယ်ရွယ်သော သားသမီးများ၏*  
*ပညာရေးအကြံပြုချက်*
- To show how play and talk can support children who have experienced trauma.  
*কিভাবে খেলা করলে এবং কথা বললে মানসিক আঘাতপ্রাপ্ত শিশুদেরকে*  
*সহায়তা করতে পারে তা দেখানো*  
*ကစားနည်းများဘယ်လိုပြသရန်နှင့် ဟောပြောပွဲများ*  
*စိတ်ဒဏ်ရာကြုံတွေ့နေရသော ကလေးများကိုထောက်ပံ့နိုင်ရန်။*
- To show activities which prepare children for school.  
*শিশুদের ကျွဲစား ဖြစ်စေရန်အတွက် အသုံးပြုနိုင်သည့်*  
*ကလေးများသည် ကျောင်းကိုသို့သွားရန် ဘာလုပ်ဆောင်ချက်များကို*  
*ပြင်ဆင်ခဲ့သလဲ။*

**HELPING CHILDREN LEARN** *শিশুদের শিক্ষা সহায়তা*  
**ကလေးများ၏သင်ကြားရေးကို ကူညီခြင်း**

*Children Learn through Play* **শিশুরা** *খেলার* **মাধ্যমে** *শেখে* **ကစားနည်း**  
**ဖြင့်** *ကလေးများကို* **သင်ကြားခြင်း**

*Children need the freedom to explore and play. A child’s development is influenced through the exploration, thinking, problem-solving and language expression which occurs during play. Play nourishes every aspect of children’s development – it forms the foundation of intellectual, social, physical, and emotional skills. These*



The joining in is different from controlling. Controlling makes children follow the adult's agenda and does not lead to as much learning as when adults follow the child's lead and interests.

যোগသାନ နှိယန္တရ် တေး အလာသာ။ နှိယမဂွန် ဝရန္နုဒေဝ် အေးဂေဏှာ အနုဆရ် ကေး ရှိရုဒေဝ် ကေး အနေး ဝေး ရှိ ရှိန္နာရ် သေး ပရိရါရိတ် ကေး နာ ဝနာ ပြာပုဝရန္နာ ရှိရုဒ် နေး အေး ရှာရ်ဂွန် အနုဆ ရ် ကေး နာ ။

ယင်းအတွက်ပူးပေါင်းထိန်းချုပ်ရန် ကွဲပြားခြားနားသည်။ ထိန်းချုပ်ကလေးများသည် အရွယ်ရောက်သော ကလေးများ၏ အစီအစဉ်တိုင်းလိုက်နာစေသည်နှင့်အရွယ် အရောက်သေးသောကလေးများ၏ ခဲ နှင့်အကျိုးစီးပွားရေးကို လိုက်နာတဲ့အခါမှာသင်ယူဖို့အဖြစ် ဦးဆောင်လမ်းပြထားနိုင်ပါ။

*Interacting with children to promote language and thinking*

**ဘာသာစကားနှင့်စဉ်းစားတွေးခေါ်မြှင့်တင်ရန်အပြန်အလှန်**

**ဘာသာစကားနှင့်စဉ်းစားတွေးခေါ်မြှင့်တင်ရန်အပြန်အလှန်**

- *Listen to children – give them time to think and respond*  
**ရှိရုဒေဝ် ကေး ရုနု - တေးဝ် ရှိရု အေး ပြာရိရိယာရ် ဆမယ် သိရ်**  
 ကလေးတွေကို နားထောင်ရန် နှင့် အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်ရန် အချိန်ပေးရမည်။
- *Value what the individual child is saying*  
**ရှိရုဒ် ကေး ဝရန္နု တေး မူလယာရ် ကေး**  
 ကလေးတစ်ဦးချင်းစီသည် ဟုတ်ဘာကို တန်ဖိုးထားသည်။
- *Ask open-ended questions to encourage conversations e.g. "How do you know...? "Why, do you think..."*  
**ကေးဝေးကေးဝေး ဝေးကေးဝေး ကေးဝေး ဝေးကေးဝေး ကေးဝေး ကေးဝေး**  
**ကေးဝေးကေးဝေး ကေးဝေးကေးဝေး ကေးဝေးကေးဝေး ကေးဝေးကေးဝေး**  
 ပွင့်လင်းမြင်သာသောမေးခွန်းများမေးရမည်။ ဥပမာ သင်ဘယ်လိုသိလဲ၊ အဘယ်ကြောင့် သင်စဉ်းစားသလဲ။
- *Allow children to lead play and follow their interests – engaged, excited learners will want to talk to you about what they are doing*  
**ရှိရုဒေဝ် ကေး တေးဝ် အဂြဟ် အနုယာရီ ရေးလေး သိရ် - ဝေးကေးဝေး ရှိရုဒ်**  
**တေးဝ် ရေးလေး ဝေးကေးဝေး အပေးဝေး ကေးဝေး ကေးဝေး ကေးဝေး**  
 ကလေးတွေဟာသူတို့ရဲ့အကျိုးစီးပွားအဖြစ်ကစားရန် နှင့်စိတ်လှုပ်ရှားသင်ယူသူတွေ ဘာလုပ်နေတယ်ဆိုအကြောင်းကို သင်တို့ပြောပါလိမ့်မည်။



- *Talk to the children as you play with them to extend interactions and learning opportunities*

**শেখার সুযোগ এবং মেলামেশা বাড়ানোর জন্য বাচ্চাদের সাথে কথা বলুন**

অতুলতুলু কলে: তেও কী কথ: রফঁ নুং দাঁ উল্লু অঙুং অলম: মূ:।  
 তী: ঞ্ে লেলা রফঁ প্রো অঁ পী॥

- *Use actions to support the spoken word to capture interest and support understanding*

**আগ্রহ এবং সমর্থন বোঝার জন্য কথ্য শব্দটি সমর্থন করার জন্য চিহ্ন ব্যবহার করুন**

কথ: লঁ: মূ: কী কী তঁ তঁ তথ: প্রো অঁ রফঁ নুং উম: উল্লু লনুঁ মূ: মূ: কী  
 তেও কী পঁ প্রো অঁ দো কথ: লঁ: মূ: কী তেও কী পঁ দো লুঁ রুঁ মূ: কী  
 অদঁ: প্রু রফঁ ॥

- *Repeat children's own language – using correct pronunciation*

**শিশুদের নিজস্ব ভাষা পুনরাবৃত্তি করুন - সঠিক উচ্চারণ ব্যবহার করুন**

কলে: মূ: দাঁ কী উঁ উঁ দাঁ দাঁ কথ: মূ: কী প্রুঁ লুঁ রফঁ মূঁ কঁ দো  
 অদঁ তুঁ কী অদঁ: প্রুঁ নুঁ পী দাঁ ॥

- *Play with the children – to extend their learning*

**শিশুদের সাথে খেলুন - তাদের শেখার অভিলাষ প্রসারিত করুন**

অমী: দাঁ: মূ: নুং কথ: তঁ দুল্লু তঁ দাঁ উল্লু কী তী: ঞ্ে নুঁ রফঁ

- *Encourage positive relationships - If children feel safe and comfortable they are likely to want to talk and play with you.*

**ইতিবাচক সম্পর্ক উত্সাহিত করুন - যদি শিশুরা নিরাপদ এবং মজার মনে করে তবে তারা আপনার সাথে কথা বলতে ও খেলতে চায়**

অপ্রু দাঁ তেও কী কথ: তেও অল্লু রুঁ কঁ: রফঁ নুং  
 দাঁ দাঁ কঁ: রফঁ অঁ রুঁ দুল্লু তঁ কথ: প্রো দাঁ নুং অতুলতুলু কলে: ঞ্ে  
 কী তঁ পী নুঁ পী দাঁ ॥



**LEARNING THROUGH PLAY** খেলার মাধ্যমে শেখা **ကစားနည်းဖြင့် သင်ကြားခြင်း**

Some ways you can play with your child to help them learn  
 আপনার সন্তানের সাথে শিখতে সাহায্য করার জন্য কিছু কিছু উপায়ে আপনি খেলতে পারেন  
 အချိုးသောနည်းလမ်းများသည် **သင်၏**ကလေးများကို **ကစား**নည်းဖြင့် **သင်**ကြားရန် **কူညি**နိုင် **မည်**লား။

Activity কার্যকলাপ লုပ်জোড়	How adults can support বড়রা কিভাবে সমর্থন করতে পারেন	Learning শিক্ষা দင်ক্রাঃঃঃঃ
-----------------------------------	---	-----------------------------------

**Physical Development** **শারীরিক বিকাশ** **ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ** **ဖွံ့ဖြိုးမှု**

<p>Outside বাহিরে অব্রঁ</p>	<p>Encourage your child to run, jump, climb, skip, balance, throw and catch objects. <b>দৌড়</b> <b>ঝাঁপ</b>, <b>আরোহণ</b>, <b>ভারসাম্য</b>, <b>লাফলাফি</b>, <b>নিষ্ফেপ</b> এবং <b>বস্তু</b> <b>ধরতে</b> <b>আপনার</b> <b>সন্তানের</b> <b>উতসাহিত</b> <b>করা</b>  <b>প্ৰেঃ</b>কঃঃঃ <b>দঃ</b>কঃঃঃ  <b>অঃ</b>পেঃঃঃ <b>ঃ</b>ঃঃঃ  <b>তঃ</b>ঃঃঃ <b>ক্রিঃ</b>ঃঃঃঃ  <b>ঞিঃ</b>ঃঃঃ <b>লুঃ</b>কঃঃঃঃ  <b>ঃ</b>ঃঃঃঃ</p>	<p>Children that are physically active learn better. Through movement children begin to make sense of themselves, properties of objects, shape and space. <b>যে</b> <b>শিশু</b> <b>শারীরিকভাবে</b> <b>সক্রিয়</b> <b>সে</b> <b>ভাল</b> <b>শিখতে</b> <b>পারে</b>। <b>চলাফেরার</b> <b>মাধ্যমে</b> <b>শিশুদের</b> <b>নিজেদের</b> <b>জানার</b> <b>জন্য</b>, <b>বস্তু</b>, <b>আকৃতি</b> <b>এবং</b> <b>স্থান</b> <b>বৈশিষ্ট্য</b> <b>শুরু</b> <b>করতে</b> <b>পারে</b>।  <b>কলঃ</b>পেঃঃঃঃ <b>কুঃ</b>পুঃপুঃঃঃ <b>ঃ</b>ঃঃঃঃ  <b>দঃ</b>লুঃঃঃঃ <b>পুঃ</b>ঃঃঃঃ  <b>লুঃ</b>ঃঃঃঃ <b>দঃ</b>লুঃপেঃঃঃঃ  <b>তঃ</b>ঃঃঃ <b>তঃ</b>পুঃপুঃঃঃঃ <b>ঃ</b>ঃঃঃঃ <b>ঃ</b>ঃঃঃঃ  <b>ঃ</b>ঃঃঃঃ <b>ঃ</b>ঃঃঃঃ <b>ঃ</b>ঃঃঃঃ  <b>ঃ</b>ঃঃঃঃ <b>ঃ</b>ঃঃঃঃ</p>
<p>Outside/ Inside বাইরে/ ভিতরে অঃঃঃঃ/ অঃঃঃঃ</p>	<p>Provide opportunities for mark making e.g. sticks/ stones in sand, soil, mud, water and chalks &amp; pencils where available. <b>বালি</b>, <b>মাটি</b>, <b>কাদা</b>, <b>জল</b>, <b>চক</b>, <b>পেন্সিল</b>, <b>এবং</b> <b>লাঠি</b> / <b>পাথর</b> <b>যেখানে</b> <b>পাওয়া</b> <b>যায়</b> <b>সেখানে</b> <b>মার্ক</b> <b>করার</b> <b>জন্য</b> <b>সুযোগ</b> <b>প্রদান</b></p>	<p>Handling tools and materials effectively for a purpose, control &amp; coordination through finger/ hand movements  <b>আঙুল</b> / <b>হাতের</b> <b>নড়াচড়ার</b> <b>মাধ্যমে</b> <b>সরঞ্জাম</b> <b>ও</b> <b>উপকরণ</b> <b>নিয়ন্ত্রণ</b> <b>ও</b> <b>সমন্বয়</b> <b>করতে</b> <b>হবে</b>  <b>লঃ</b>ঃঃঃঃঃ <b>ঃ</b>ঃঃঃঃঃ</p>

	<p>করে।          অমৃত অদ্বৈতঃ অমৃত          ত্রিঃ অমৃতঃ অমৃতঃ          অলম্বঃ কৌঃ অমৃতঃ          পঃ স্তম্ভঃ পঃ পঃ          তুঃ অমৃতঃ অমৃতঃ          ঐ। অমৃতঃ অমৃতঃ অমৃতঃ          ঐঃ অমৃতঃ অমৃতঃ</p>	<p>তঃ অমৃতঃ অমৃতঃ          অমৃতঃ অমৃতঃ          অমৃতঃ অমৃতঃ          অমৃতঃ অমৃতঃ</p>
<p>Hand washing          হাত ধোওয়া          লর্নঃ অমৃতঃ</p>	<p>Encourage children to wash hands after using the toilet and before eating.          শিশুদের টয়লেট ব্যবহারের পর এবং খাওয়ার আগে হাত ধোয়া উৎসাহিত করুন।          কলঃ অমৃতঃ অমৃতঃ          অমৃতঃ অমৃতঃ অমৃতঃ          লর্নঃ অমৃতঃ অমৃতঃ</p>	<p>Hand washing can prevent germs from causing infection and a lot of illnesses. হাত ধোয়া জীবাণু সংক্রমণ এবং অনেক অসুস্থতা প্রতিরোধ পারে।          লর্নঃ অমৃতঃ অমৃতঃ          অমৃতঃ অমৃতঃ অমৃতঃ          অমৃতঃ অমৃতঃ অমৃতঃ</p>

Development of Thinking চিন্তাভাবনার উন্নয়ন **অমৃতঃ অমৃতঃ অমৃতঃ অমৃতঃ**

<p>Explore          অনুসন্ধান          করা          অমৃতঃ          অমৃতঃ          অমৃতঃ</p>	<p>Provide natural objects of different shapes &amp; sizes e.g. sticks, stones for children to play with in their own way.          শিশুদের জন্য তাদের নিজস্ব ভাবে খেলতে বিভিন্ন আকারের এবং প্রাকৃতিক বস্তু প্রদান করুন          উদাহরণস্বরূপঃ লাঠি, পাথর          অমৃতঃ অমৃতঃ অমৃতঃ          অমৃতঃ অমৃতঃ অমৃতঃ</p>	<p>Children can learn to problem solve and think creatively. They can learn about sizes, shapes, pattern, textures, counting, and vocabulary.          সন্তানরা সমস্যার সমাধানের মাধ্যমে শিখতে পারেন এবং সৃজনশীলভাবে ভাবতে পারেন।          তারা আকার, নমুনা, অঙ্কবিন্যাস, গণনা এবং শব্দভান্ডার সম্পর্কে শিখতে পারে।          কলঃ অমৃতঃ অমৃতঃ</p>
---	---	--

	<p>ကလေးများ သူတို့၏နည်းလမ်းများဖြင့် ကစားရန် တုတ်ချောင်းများ၊ ကျောက်ခဲများ</p>	<p>ထိတွင်ဖန်တီးမှု များနှင့် ပြဿနာများဖြေရှင်းခြင်းကိုသင်ယူနိုင်သည်။ သူတို့သင်ယူနိုင် သည် ဝေါဟာရာများ၊ရေတွက်ခြင်း၊ ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် အရွယ်အစားများပုံစံ၊ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံများကိုသင်ယူ နိုင်ပါသည်။</p>
<p>Pretend Play  <i>খেলা খেলুন</i>  <b>ကစား</b>  <b>ဟန်ဆောင်</b></p>	<p>Provide the time and space for children to explore their feelings and play freely by acting out experiences.  <i>শিশুদের তাদের অনুভূতিগুলি অনুসন্ধান করতে এবং অভিজ্ঞতাগুলি প্রকাশ করার জন্য অবাধে খেলা করার জন্য সময় এবং স্থান দিন।</i>          အချိန်နှင့်အာသာသည် ကလေးတွေ ရဲ့ခံစား ချက်တွေကို လေ့လာစူးစမ်းခြင်းဖြင့် အတွေ့အကြုံတွေကို သရုပ်ဆောင် စေခြင်း၊လွတ်လွတ်လပ်လပ်ဆော့ ကစားရန်</p>	<p>Children act out past &amp; present experiences &amp; future roles using their imagination. They have control over their play &amp; make decisions.  <i>শিশুরা তাদের কল্পনা ব্যবহার করে অতীত ও বর্তমান অভিজ্ঞতা এবং ভবিষ্যতের ভূমিকা পালন করে। তারা তাদের খেলার উপর নিয়ন্ত্রণ আছে এবং সিদ্ধান্ত নিতে।</i>          ကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ စိတ်ကူးဉာဏ်ကို အသုံးပြုပြီး အတိတ်နှင့်ပစ္စုပ္ပန်အတွေ့အကြုံ၊ အနာဂတအခန်းကဏ္ဍာ မှ ထွက်ပြုမှုများ၊ သူတို့က သူတို့ရဲ့ကစားခြင်းကိုကျော်ဖြတ် ဆုံးဖြတ်ခြင်းများဖြစ်နိုင်ပါသည်။</p>

<p>Sharing Stories                  গল্প বলা                  পুঁপুঁপুঁ                  গুণেওঁওঁ</p>	<p><i>Try to find a safe space to be quiet and share stories with your child. These can be based on your culture, experiences and stories.</i></p> <p>বাচ্চাৰ সাথৈ গল্প বলার জন্য একটা নীৰব যায়গা বেছে নিব। গল্পগুলো আপনার নিজের অভিজ্ঞতা বা সংস্কৃতির ওপর হতে পারে</p> <p>သင်ကလေးငယ်နှင့်အတူ ပုံပြင်များ                  မျှဝေရန်တိတ်ဆိတ်ပြီး                  လုံခြုံစိတ်ချစေသော နေရာကို                  ရှာဖွေရန်ကြိုးစားပါ။ ဤအသင့်ရဲ့                  ယဉ်ကျေးမှုအတွေ့အကြုံများနှင့်                  ပုံပြင်များအပေါ် အခြေခံဖြစ်နိုင်ပါသည်။</p>	<p><i>Encourages speaking &amp; listening skills and enables children to explore, understand &amp; manage feelings, and gain a sense of self and others.</i></p> <p>স্বতঃস্ফূর্তভাবে বলা ও শোনা উৎসাহিত করে। এটা বাচ্চাদের নিজের অনুভূতি ও পারিপার্শ্বিক অবস্থা বুজতে এবং জানতে সাহায্য করে।</p> <p>ကလေးများသည် စကား                  ပြောဆိုခြင်း၊ နားထောင်ခြင်း                  နှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို                  စူးစမ်းပြီး မိမိ၏ခံစားချက်                  များကို စီမံခွဲရန်နှင့်                  မိမိ၏အဓိပ္ပာယ်များကို                  အခြားကလေးများသို့                  မျှဝေနိုင်ပါသည်။</p>
<p>Songs &amp; Rhymes                  গান ও ছড়া                  ကঢ়াနှင့်                  သီချင်းများ</p>	<p><i>Sing familiar songs and rhymes, counting rhymes. You could make up songs and rhymes together. Use hand and whole body movements along with the rhythm.</i></p> <p>পরিচিত গান এবং ছড়া গান ব্যবহার করুন। আপনি একসাথে গান এবং ছড়া ছন্দ সহ হাত এবং পুরো শরীরের নাড়িয়ে দেখাতে পারেন।</p> <p>ကျွမ်းကျင်သော ကঢ়াနှင့်သီချင်းများ                  အရေးအတွက် ကျွမ်းကျင်နိုင်သော ကঢ়া</p>	<p><i>Recognising rhyme &amp; using rhythm is known to support learning to read, write and count and an ability to listen and respond. Confidence is developed from taking an active part, enjoyment and having fun interacting with others.</i></p> <p>কণ্ঠস্বর এবং তাল ব্যবহার করে পড়তে, লিখতে, গণনা করা, এবং শুনতে এবং</p>

	<p>များ၊ သင်၏လက်နှင့်တစ်ကိုယ်လုံး လှုပ်ရှားနိုင် သောကဗျာများကို အတူတကွ ပြုလုပ်ပါ။</p>	<p>পরস্পরের উপর প্রতিক্রিয়া করার ক্ষমতা অর্জন করা। আনন্দ এবং অন্যদের সাথে মজা করা একটি সক্রিয় অংশ গ্রহণ থেকে আত্মবিশ্বাস তৈরি হয়। ও</p>
--	---	--

**Social & Emotional Development** সামাজিক ও মানসিক উন্নয়ন  
**လူမှုရေးနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု**

<p>Routines  <i>ရုတိန</i>  <i>အချိန်</i>  <i>ဇယား</i></p>	<p>Try to establish and maintain daily routines e.g. for eating and sleeping, and learning through playing  <i>စေတနာနှင့် ဝမ်းဗျာ၊ အစားအသောက်၊ အိပ်ရေးနှင့် ပညာရေးတို့ကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် ရက်စွဲများ၊ နေ့စဉ်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ အချိန်ဇယားကို တည်ထောင်ရန်နှင့် ထိန်းသိမ်းရန် ဥပမာ-ကစားနည်းဖြင့်</i></p>	<p>Familiarity allows the child to feel safe &amp; secure. Children become confident &amp; independent when they succeed and help others.  <i>ပရိသေ့စွဲရှိခြင်းက ကလေးကို အေးချမ်းစေပြီး အာမခံရစေသည်။ ကလေးတို့ အောင်မြင်မှုများကို အားပေးခြင်းက ကလေးကို အာမခံရစေပြီး အခြားကလေးများကို အကူအညီပေးစေသည်။</i></p>
---	---	--

	ကြားခြင်းနှင့် အိပ်ရန်နှင့်ထမ်းစားခြင်း။	ယုံကြည်မှု လွယ်လပ်ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။
Time to play, reflect and talk ကစားရန်နှင့်အပြန်အလှန်အပြောဆိုခြင်း	Value what your child has to say and encourage play with others, provide time and space to listen to them. သင်၏ကလေးကို တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အတူတကွကစားရန် ကလေးများ၏ပြောဆိုမှုကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်	Promotes self-esteem and allows children to share and talk about their experiences and feelings. ကလေးများခွင့်ပြုရမည် သူတို့၏အရည်အချင်းနှင့်ခံစားမှု ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားအားမြှောက်အောင် ခွင့်ပြုရမည်။



SONGS AND RHYMES গান ও ছড়াসমূহ ကဗျာနှင့် သီးချင်းများ

Fill in the table with games in the languages the children know

<p><i>What they teach</i>                      তারা কী শিক্ষা দেয়?                      သူတို့ဘာသင်မလဲ</p>	<p><i>Songs and rhymes from the home language of children</i></p>	<p><i>Other languages</i>                      အခြားဘာသာစကား</p>	<p><i>English BBC, Australian and USA examples are on the web</i></p>
<p><i>Understanding of ideas up/down, around, pull/push, backward/forward</i>                      အယူအဆများကို နားလည်ခြင်း                      အပေါ်၊အောက်၊ ဆွဲခြင်းနှင့်တွန်းခြင်း                      ရှေ့တိုးခြင်း၊နောက်ဆုတ်ခြင်း</p>			<p><i>Incey Wincey Spider</i>  <i>The Wheels of the bus</i>                      Row, row, row your boat</p>
<p><i>Names of things</i>                      জিনিস এর নাম                      အရာဝတ္ထု၏ အမည်များ</p>			<p><i>Head, shoulders, knees and toes</i>                      အခေါင်း၊ပခုံး၊ဒူး၊ခြေချောင်းများ</p>
<p><i>Hygiene and how we do things</i>                      সাহাস্মাত ও আমরা কিভাবে কাজ করি                      ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင်အရာဝတ္ထုများကို ဘယ်လိုလုပ်မလဲ</p>			<p><i>Here we go around the big green bush...this is the way we wash our hands, brush our teeth etc.</i>                      ကျွန်ုပ်တို့ ကျွန်ုပ်တို့၏ လက်များဆေးခြင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့သွားများ တိုက်ခြင်း</p>
<p><i>Counting</i> সংখ্যা গণনা                      ရေတွက်ခြင်း</p>			<p><i>10 green bottles, 5 little ducks</i>                      အစိမ်းရောင်ပုလင်း</p>

			၁၀လုံး၊ဘဲကလေး ၅ကောင်း
<i>Recall</i> स्मरण करा ပြန်လည် ခေါ်ဆိုခြင်း			<i>I am the music man, Old MacDonald had a farm</i>

**GAMES** খেলাসমূহ **গিမ်း**များ

Fill in the table with games in the languages the children know

Home language of the children শিশুদের পারিবারিক ভাষা **ကလေးများ၏**  
 နေအိမ်ဘာသာစကား

Name of game খেলার নাম গিမ်းအမည်	What it teaches এটি কী শিখায়? ထိုဟာဘယ်လို သင်လဲ	How to play it এটি কিভাবে খেলে ထိုဟာဘယ်လိုကစားနည်း

Other languages **অন্যান্য** ভাষাসমূহ **အခြား**ဘာသာစကားများ

--	--	--

Examples from English **ইংরেজীতে** উদাহরণ **အင်္ဂလိပ်စာမှ** ဥပမာများ

Hot potatoes Simon says I spy Kim's game Hop Scotch Skipping rope games Ball games	Thinking and speaking Listening Observation Memory Balance Physical development  Co-ordination	
---	---	--



- အချို့သောအရာဝတ္ထုများကို ပြင်ဆင်ထားပါ။အဘယ်ကြောင်းဆိုသော် ကလေးများကို ပုံပြင်ပြောဆိုစဉ်နှင့် ကစားရန်ပြသနိုင်ရန်။
- *fabric bags can hold items hidden for touching/feeling/guessing games*
- *ফ্যাব্রিক ব্যাগ স্পর্শ/ অনুভূতি/ অনুমান গেম জন্য আইটেম রাখা হতে পারে*
- အဝတ်အစများဖြင့် လွယ်အိတ်ပြုလုပ်ပြီး ဝှက်ထားခြင်းဖြင့် ထိတွေ့နိုင်ခြင်း၊ ခန့်မှန်းနိုင်ခြင်း၊မှတ်ဆိုင်ခြင်း
- *fabrics can be used for dolls or puppets*
- *কাপড়- পুতুল বা puppets জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে*
- အဝတ်အစများကို ရုပ်သေး သို့မဟုတ် ကစားစရာများအဖြစ်အသုံးပြုခြင်း
- *sand or bean bags can be used for playing catch and throw*
- *বালি বা বীজ ব্যাগ নিক্ষেপ করার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে*
- ဖမ်းခြင်းနှင့်ပစ်ခြင်းကစားနည်းများအတွက် သဲ(သို့မဟုတ်) ပဲထုပ်များကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- *large heavy duty plastic food bags can be used to create charts including letters, images, actions*
- *• বড় ভারী প্লাস্টিকের খাবারের ব্যাগ অক্ষর, ছবি, সহ চার্ট তৈরি করতে ব্যবহার করা যেতে পারে*
- ကြီးမားပြီးလေးလံသော ပလတ်စတစ်အိတ်ကို ကားချပ်ပြုလုပ်ခြင်း၊စကားလုံးများ ပြုလုပ်ရန်နှင့် ရုပ်ပုံများပြုလုပ်ရန်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- *where clay/or 'play dough'<sup>2</sup> is available use it for rolling sausages or making models to develop fine motor skills (pinching, pulling, squeezing)*
- *মৃত্তিকা / বা 'প্লে ডোভ' পাওয়া যায় চালানোর জন্য অথবা মোটর দক্ষতা বজায় রাখার জন্য (পিনিং, টানা, সন্নিবেশ) করার জন্য এটি ব্যবহার করে*
- ကွဲများဖြင့် အရာဝတ္ထုများကို အမျိုးမျိုးပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အတို အရှည်၊ အပြား၊အလုံး၊ ဆွဲပြာ
- *items for cutting and threading and lacing*
- *কাটা এবং ဧည့်ဒီန့် এবং သဏ္ဍိ, ဖိတာ জন্য আইটেမ*
- ဖြတ်တောက်ခြင်းနှင့်အသွားအလာ ဇာများ ပစ္စည်းများ။
- *plastic bottles filled with sand can be used for exercises rolling the feet back and forth over children to develop muscles*

---

<sup>2</sup> mix flour, salt, a little oil, food colouring (blue, yellow, red)

- *बालि* দিয়ে ভর্তি করা প্লাস্টিকের বোতল শিশুদের পেশীগুলি বিকাশে পিছনে পিছনে ঘোরাতে ব্যায়ামের জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে
- သဲပြည့်ထားသောပလစ်စတစ်ပုလင်းသည် ကလေးများ၏ ကြွက်သားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။
- *fruit and vegetables which can be handled without damage*
- *फल एवं सब्जि या क्षति ছাড়া নাড়াচাড়া করতে পারেন*
- သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ထဲမှ ဘယ်တာသည် မပုပ်မဆိုးဘဲ သိုလှောင်နိုင်သလဲ။
- *cooking equipment (with no sharp edges) ရান্নာရန် (ကောင် သားရောင်) အားဖြင့်*
- မချွန်ထက်အနားနှင့်အတူ ချက်ပြုတ်ပစ္စည်းကိရိယာများ
- *items for games such as dominos*
- *ဂေမဟိန္ဒါဂေမ* အားဖြင့် *ဂေမ* အားဖြင့် *ဂေမ* အားဖြင့် *ဂေမ* အားဖြင့် *ဂေမ* အားဖြင့်
- ထိုကဲ့သို့ ဒီဇိုအဖြစ် ဝိမ်းပစ္စည်းများ။
- *'flash cards' can be made from local materials.*
- *স্থানীয় উপकरणগুলি থেকে 'ফ্যাশ কার্ড' তৈরি করা যেতে পারে*
- ဒေသခံပစ္စည်းများအနေဖြင့် ကံပြောင်းများကိုပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

Local markets may be a source of toys. Here are examples from Cox's Bazaar  
 স্থানীয় বাজারগুলি খেলনাগুলির উৎস হতে পারে। এখানে কক্সবাজার থেকে উদাহরণ  
 ကစားစရာတစ်ခု၏ အရင်းအမြစ်သည် ဒေသခံဈေးကွက်မှဖြစ်နိုင်ပါသည်။  
 ဤနေရာ ကော်ဆစ်စ်ပါဇာရ် ထံမှ နာမူနာဖြစ်ပါသည်။

<i>Glass set</i> ဖန်ခွက်ဆ တ်	<i>Doctor set</i> ဆရာဝန်ဆ တ်	<i>Doll set</i> ကစားရုပ်ဆ တ်	<i>Animal set</i> တရိစ္ဆာန်ဆ တ်	<i>Cloth Ball</i> ပိတ်စဘောလုံး
<i>Mobile set</i> မိုင်းတိုင်ဆ တ်	<i>Car set</i> ကားဆ တ်	<i>Fruit set</i> သစ်သီးဆ တ်	<i>Duck set</i> ဘဲဆ တ်	<i>Button</i> ကြယ်သီး
<i>Peas</i> ပဲ	<i>Filter</i> ရေသန့်စက်	<i>Funnel</i> ဖါနဲလ်	<i>Measurement cup</i> တိုင်းတာရန်ခွက်	<i>Comb</i> ခေါင်းဘီး
<i>Balloon</i> ပိုးပေါင်း	<i>Jar</i> ရေအိုးခွက်	<i>Picture Book</i> ရုပ်ပြစာအုပ်	<i>Cooking set</i> ချက်ပြုဆ တ်	<i>Story Book</i> ပုံပြင်စာအုပ်
<i>Cup set</i>	<i>Jhoonjhuni</i>	<i>Weight scale</i>	<i>Mask</i>	<i>Block set</i>

လက်ဖက်ရည်ခွက်ဆတ်	နို့စုပ်ကလေးထိုးမှုတ်ကိရိယာ	အလေးချိန်ချိန်ခွင်	မာစ်ကံ	ဘဘောက်ဆတ်
Flute ပလွေ	Puzzle ပဟေဠိ	Domino ဒိုမီနို	Small bowl ဇလုံးငယ်	Fish Set ငါးဆတ်
Plastic cup ပလတ်တစ်ခွက်		Plastic plate ပလတ်တစ်ပန်းဂံ		

**MANAGING TRAUMA** *ပରିଚာလနာရ် မာနာဆိက အာဃာတ ခိမံခေန်ခွဲခြင်း ခိတ်ခေန်ခေရ*

*Adults in emergencies have many challenges themselves. The advice here is a summary developed by Syrian refugees with xxx.* **အရက်ရိ အဘဟွာတေ**

**အာပူဘယနုခေဒေရ အနေက ငွာလေအုံ ရယေခေ။ အာမာနေ ပရားမာနာတိ ဆိရိယာရ ရာဂာရီးခေဒေရ သွာရီး အကတိ ဆာရဆးနွေမာ။**

အရေခေပေါ် အခြေအနေအတွက် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ သူတို့ကိုယ်သူတို့ဒီမှာ အကြံဉာဏ်ကောင်းများနှင့်အတူ ဆီးရီးယားဒုက္ခသည်တစ်ဦးအကျဉ်းချုပ်ထဲမှ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက်အမြဲစိန်ခေါ်မှုများ။

**What might you be experiencing? အာပာနိ ကိ ဆမ္မုခိနိ ဟတေ ပာရေန သင်သည်အဘယ်သို့အတွေ့အကြုံတွေ့ဖြစ်စေချင်ပါသလဲ။**

- You may become more irritable; feel anxious, nervous or depressed. You may have repeated and vivid memories of your experiences which lead to physical reactions such as rapid heartbeat or sweating. You may find it difficult to concentrate or make decisions. All these things may affect how you look after children. **အာပာနာရ ဃိတိခိတေ၊ ဝိသိဂ္ဂ ဓာယာပိက ဃာ မန ဃာရားပ နာဂာတေ ပာရေ။ အာပာနာရ အဃိအတာရ ပုနာရာပုဒိ အေဝး န္ပပစ္စ န္မာတိ ဃာကတေ ပာရေ ဃာရ ဃာလေ ရာရိရိက ပာတိကရိယာ ဃေမန သြတ ဃာသယာတိနု ဃာ ဃာမ။ အာပာနိ မာနေယောဂ နိပသန ဃာ ဆိသနာတ နိတေ ကတိန ဃူအုံ ပေတေ ပာရေန။ အေ ဆာ ဃိနိနိနာပုံလိ အာပာနာရ ရိခေဒေရ ဃာဒြ နိတေ ကိဃာပေ ပာဃာပိတ ဟတေ ပာရေ။**
- သင်ပိုမိုစိတ်တိုအာရုံကြောစိုးရိမ်းခြင်း(သို့မဟုတ်)စိတ်ဝါတ်ကျခံစားရခြင်း ဖြစ်လာပေမည်။ သင်သည်ထိုကဲ့သို့သော လျင်မြန်စွာနှလုံးခုန်ခြင်း၊

(သို့မဟုတ်)ချွေးအဖြစ်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတုံ့ပြန်မှုကို ဦးဆောင်လမ်းပြမှုစေသော အတွေ့အကြုံအမှတ်တရများကို ထပ်ခါတလဲလဲနှင့်ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်းဖြစ်ပေါ်မိမည်။ထိုဟာသင်ရှာဖွေတွေ့ရှိလိမ့်မည် အခက်အခဲများထဲမှ ဆုံးဖြတ်ချက်အာရုံစူးစိုက်မှု သို့မဟုတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ့ရှိလိမ့်မည်။ ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မည်ကို ကလေးများကြည့်ရှုပြီးသိနိုင်လိမ့်မည်။

*What can you do to help yourself? နိဇေကေ ဓာဟာယ ကရတေ အာပနိ ကိ ကရတေ ပာရေန သင်ကိုယ်တိုင် ကူညီသင်တာလုပ်နိုင်မလဲ။*

- *Recognise that this is a challenging time but one that you can work to manage. Allow yourself and your children to mourn. Try to be patient and keep a positive outlook. This will help your children have hope for the future. Support each other and look after yourself. Try to establish order - establish routines, such as regular bedtimes. এটি একটি চ্যালেঞ্জিং সময় আপনি পরিচালনা করতে পারেন যে এক যে স্বীকৃতি। নিজেကေ ও আপনার সন্তানদের শোক করতে অনুমতি দিন ধৈর্য ধরুন এবং একটি ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি রাখুন। এটি আপনার সন্তানদের ভবিষ্যতের জন্য আশায় সাহায্য করবে। একে অপরকে সহায়তা করুন এবং নিজের যত্ন নিন। অর্ডার স্থাপন করার চেষ্টা করুন - রুটিন স্থাপন করুন, যেমন নিয়মিত শয্যাখানি।*
- *စိန်ခေါ်မှုအချိန်ကြောင်း စီမံခန့်ခွဲမှုအလုပ်မလုပ်နိုင်သောတစ်ဦးတည်းကြောင်း အသိအမှတ်ပြုပါသည်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်နှင့် သင့်သားသမီးများ စိတ်မသာဒါအားလုံးကို စိတ်ရှည်ဖြူကြိုးစားစောင့်ရှောက်ခြင်းအပြုသဘော ၊ သင်၏သားသမီးများအနာဂတ်ကို မျှော်လင်ချက်ရှိရှိကူညီပေးပါမည်။ တစ်ဦးချင်းစိတ်က အခြားပုံမှန်အိပ်ရာဝင်ချိန်ကို အထောက်အပံ့ပြုနိုင်သည်။*

*What might your child be experiencing? আপনার সন্তানের কি সম্মুখীন হতে পারে*  
*သင့်ကလေးအလယ်အရောက် ကြုံနေရခြင်းကိုခံရပေလိမ့်မည်။*

*How children react to stressful experiences can vary but here are some common ways children react: Physical complaints such as headache, stomach ache, lack of appetite; Being fearful and anxious; Difficulty sleeping, nightmares and screaming. Older children regress to bedwetting, being clingy crying, thumb-sucking and being afraid to be left alone. Becoming unusually active or aggressive*



or the opposite quiet, withdrawn and sad. It is important to remember that it is NORMAL for children to show stress reactions. *তাত্ত্বিক অভিজ্ঞতার প্রতিক্রিয়া* শিশুদের বিভিন্ন হতে পারে কিন্তু এখানে কিছু সাধারণ উপায় শিশুদের প্রতিক্রিয়া: যেমন মাথাব্যথা, পেট ব্যথা, ক্ষুধা অভাব মত শারীরিক অভিযোগ; ভয় এবং উদ্ভিন্ন হচ্ছে; অসুবিধা ঘুম, দুঃস্বপ্ন এবং চিত্কার। বয়স্ক ছেলেমেয়েদের বিছানায় ফিরে আসেন, ক্লান্তি কান্নাকাটি হচ্ছে, খাঙ্গ-চুষা এবং একা থাকার জন্য ভয় পান। অস্বাভাবিকভাবে সক্রিয় বা আক্রমণাত্মক বা বিপরীত, চুপ করা, সরানো এবং দুঃখ। এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে শিশুদের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া দেখানোর জন্য এটি সাধারণ

ဘယ်လိုကလေးတွေစိတ်ဖိစီးမှုအတွေ့အကြုံကို တုံ့ပြန်ရန်ကွဲပြားခြားနားပေမည့် ဒီနေရာမှာ ကလေးများတုံ့ပြန်ရန်အချို့သော ဘုံနည်းလမ်းများဖြစ်ကြနိုင်ပါတယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတိုင်ကြားစာများ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းအောင်းခြင်း၊ ခြေလက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသောနှင့်စိုးရိမ်းပူပန်ခြင်း၊ အိပ်ရခက်ခဲခြင်း၊ အိပ်မက် ဆိုးနဲ့အော်ဟစ်ခြင်း၊ တစ်ဦးတည်းအပြင်ထွက်ရန်ကြောလန့်ခြင်း၊ ထူးထူးတက်ကြွခြင်း၊ သို့မဟုတ်ပြင်းထန် သို့မဟုတ် ဆန့်ကျင်ဘက်တိတ်ဆိတ်ဆုတ်ခွါခြင်းနှင့် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ထိုဟာ မှတ်မိရန်အရေးကြီးသည် သာမန်ကလေးများတုံ့ပြန်မှုကို ပြသရန်။

What can you do to help your child? *আপনার সন্তানের সাহায্য করার জন্য আপনি কি করতে পারেন? သင့်ကလေးကို ကူညီရန်* **သင်တာလုပ်နိုင်မလဲ။**

- SAFETY: *Ensure your children knows their name, where you are staying and how to get help if they are separated from you. Try hard not to be separated for long periods.* *নিরাপত্তা: আপনার সন্তানরা তাদের নাম জানেন, আপনি কোথায় থাকেন এবং যদি আপনার কাছ থেকে বিচ্ছিন্ন তা নিশ্চিত করুন। দীর্ঘ সময়ের জন্য পৃথক না করার চেষ্টা করুন।*
- **လုံခြုံမှု** *သင့်၏ကလေးများ သူတို့၏နာမည်များသေချာစွာသိရှိရန်။* သူဘယ်နေရာမှာနေလဲ၊ သူဘယ်လိုကူညီရနိုင်မလဲ အကယ်၍ သင့်နှင့်ကွဲကွာလျှင် ခန့်ကြာကြာမကွဲကွာအောင် ကြိုးစားပါ ။

PROVIDING WARMTH AND SUPPORT: *Try to be affectionate. Being caring and telling your children that you love them will reassure them.* *উষ্ণতা এবং সমর্থন* *প্রদান: স্নেহময় হতে চেষ্টা করুন। আপনার সন্তানদের পরিচর্যা করা হচ্ছে এবং আপনি তাদের ভালবাসেন তা তাদের আশ্বস্ত করুন*

**ထောက်ခံမှုနှင့်မွေးဖွားမှု** ချစ်ခင်ဖိုးကြိုးစားပါ။ ဂရုစိုက်ခြင်းဖြင့် သင်သည် ထိုသူတို့ကို ချစ်ခြင်းကြောင်း သင်၏သားသမီးများပြောပြသူတို့ကို စိတ်ချပါလိမ့်မယ်။

- **GIVING PRAISE:** Look for opportunities to praise your child when they have done something good, however small it may seem. Try to be patient with your child and not to criticise them for changes in their behaviour. Encourage your child to help, children cope better and recover sooner when they help others. *အားပေးမှု* အားပေးမှု: အားပေးမှု ပေးခြင်းဖြင့် သင်၏ သားသမီးများကို အားပေးမှု ပေးနိုင်ပါသည်။ သင်၏ သားသမီးများသည် သင်၏ အားပေးမှုကို ချစ်ခင်ဖိုးကြိုးစားပါ။ သင်၏ သားသမီးများသည် သင်၏ အားပေးမှုကို ချစ်ခင်ဖိုးကြိုးစားပါ။ သင်၏ သားသမီးများသည် သင်၏ အားပေးမှုကို ချစ်ခင်ဖိုးကြိုးစားပါ။
- **ဆုချီးမြှင့်ခြင်း:** သူတို့သည် အချိုးကောင်းမွန်သော လုပ်ငန်းကိုပြုသနိုင်လျှင် ထိုသူ တို့အား သေးငယ်သည်ဖြစ်စေ ထင်သာမြင်သာသောဆုကိုချီးမြှင့်ရမည်။ ၎င်းတို့၏အပြုမူအတွက် အပြောင်းအလဲများကို ထိုသူတို့ဝေဖန်နိုင်ရန် သင့်ကလေးနှင့်အတူ လူနာဖြစ်ရန်မကြိုးစားပါ။ ကူညီပေးရန်သင့်ကလေးကိုအားပေးခြင်းနှင့် ကလေးတွေပိုမိုကောင်းအောင်ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း၊ အခြားကူညီပေးတဲ့အခါ ရှိရာသို့အလျင်အမြန်ပြုပြင်ခြင်း။

**SPENDING TIME TOGETHER AND TALKING** *အတူတကွ အချိန်အကုန်အစင် ဖြစ်စေရန်*

**MAINTAINING A ROUTINE:** Try to maintain everyday routines, such as bed times. Encourage children to do school work even if there are no schools. It helps maintain some normality in their lives.

*အချိန်ဇယား ထိန်းသိမ်းခြင်း* : နေ့စဉ်အချိန်ဇယားကို ထိန်းသိမ်းခြင်းဖြင့် သင်၏ သားသမီးများသည် သင်၏ အချိန်ဇယားကို ချစ်ခင်ဖိုးကြိုးစားပါ။ သင်၏ သားသမီးများသည် သင်၏ အချိန်ဇယားကို ချစ်ခင်ဖိုးကြိုးစားပါ။ သင်၏ သားသမီးများသည် သင်၏ အချိန်ဇယားကို ချစ်ခင်ဖိုးကြိုးစားပါ။

**စီမံခန့်ခွဲမှုဇယား:** နေ့စဉ်ဇယားကို စီမံခန့်ခွဲရန်ကြိုးစားပါ။ ဤကဲ့သို့ အိပ်ချိန်ဇယား၊ အကယ်၍ကျောင်းပိတ်လျှင် ကျောင်းအလုပ်များကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ ထိုဟာသည် ကူညီပါလိမ့်မည် သူတို့၏သာမန် ဘဝရှင်သန်ရေး။

ENCOURAGING PLAY: Encourage your child to play. Play is important in helping children work through their experiences and to prepare for the future.

খেলতে উৎসাহিত করুন: আপনার সন্তানের খেলতে উৎসাহিত করুন খেলোয়াড়রা তাদের অভিজ্ঞতার মাধ্যমে শিশুদেরকে সাহায্য করার জন্য এবং ভবিষ্যতের জন্য প্রস্তুত করা গুরুত্বপূর্ণ।

শিশুদের খেলার স্থান: দাঁতের গাঁয়ে দাঁতের গাঁয়ে কখনো কখনো খেলার স্থান তৈরি করা যায়।  
কখনো কখনো খেলার স্থান তৈরি করা যায়।  
অন্যভাবে খেলার স্থান তৈরি করা যায়।

PLAY SPACES<sup>3</sup> খেলার জায়গা কখনো কখনো তৈরি করা যায়।

You may be able to develop your own play spaces with friends and neighbours within your community. Here are some examples: *তুমি তোমার সম্প্রদায়ের মধ্যে বন্ধুবান্ধব ও প্রতিবেশীদের সঙ্গে নিজের খেলার জায়গা বিকাশ সক্ষম হতে পারে।*

দাঁতের গাঁয়ে দাঁতের গাঁয়ে কখনো কখনো খেলার স্থান তৈরি করা যায়।  
অন্যভাবে খেলার স্থান তৈরি করা যায়।

VSO recommend two initiatives: *শিশুদের খেলার স্থান তৈরি করা যায়।*

ভিএসও দুটি উদ্যোগের পরামর্শ দেয়:

Child-Friendly Spaces\*: Children need to continue their education and play activities even in the midst of the conflict or disaster. Child-Friendly Spaces are supervised areas that provide quiet areas, opportunities for play and talk. Perhaps where parents can safely leave their children to attend distribution points and perhaps find relatives. *চাইল্ড ফ্রেন্ডলি স্পেস\*: শিশুদেরকে তাদের শিক্ষা চালিয়ে যেতে হবে এবং এমনকি বিরোধ বা দুর্ভাগ্যের মাঝেও কাজ করতে হবে। চাইল্ড ফ্রেন্ডলি স্পেসগুলি তত্ত্বাবধানযোগ্য এলাকা যা শান্ত এলাকাগুলি প্রদান করে, খেলার জন্য এবং কথোপকথনের সুযোগগুলি। সম্ভবত যেখানে বাবা-মা তাদের ডিস্ট্রিবিউশন পয়েন্টগুলিতে গিয়ে তাদের সন্তানদের নিরাপদে চলে যেতে পারে এবং সম্ভবত আত্মীয়দের খুঁজে বের করতে পারে।*

<sup>3</sup> \*Save the Children <https://goo.gl/pcD4p7>

ကလေးပျော်နေရာ၊ ကလေးများသည် ပဋိပက္ခသို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ်များ၏ အလယ်၌၎င်းတို့၏ပညာရေးနှင့်ကစားလှုပ်ရှားမှုများ ဆက်လက်လုပ်ဆောင် ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးပျော်နေရာသည်တိတ်ဆိတ်ပြီး ငြိမ်သက်ပြီး ပြောဆိုရန်နှင့်ကစားရန်နေရာဖြစ်ပါသည်။ မိဘများ လုံခြုံစွာ ဖြန့်ဖြူးရေးအချက် အလက်များတက်ရောက်ရန်နှင့်ဆွေကောင်းမျိုးကောင်းများရှာဖွေတွေ့ရှိမှာ သားသမီးများစွန့်ခွါ နိုင်ပါတယ်။

*Child Clubs\*: Child clubs or playgroups are very important in times of disruption. Adults and children undertake activities together which are educational but fun. Sometimes there may be club 'leaders', otherwise families may take turns to run the club. The clubs build children's self-esteem and confidence, increase their access to information, develop solidarity and leadership qualities, and give opportunities for recreation and joyful learning."*

*শিশু ক্লাব \*: শিশু ক্লাব বা প্লেগ্রুপ ব্যাহত সময়ে খুবই গুরুত্বপূর্ণ। প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশুদের একসঙ্গে কার্যক্রম গ্রহণ যা শিক্ষাগত কিন্তু মজার কখনও কখনও ক্লাব 'নেতা' হতে পারে, অন্যথায় ক্লাব চালানোর জন্য নিতে পারি। ক্লাবগুলি শিশুদের আত্মসম্মান ও আস্থা বজায় রাখে, তাদের প্রবেশাধিকার বৃদ্ধি করে, সংহতি ও নেতৃত্বের গুণাবলী বিকাশ করে, এবং বিনোদন এবং আনন্দদায়ক শিক্ষার সুযোগ দেয়।*

ကလေးကလပ် အသင်းလိုက် သို့မဟုတ် အုပ်စုဖွဲ့ကစားရန် ပို၍အရေးကြီးသည် အချိန်နှင့်ကွဲခွဲနိုင်ရန်။ အရွယ်ရောက်သောသူများနှင့်အရွယ်မရောက်သောသူများ အတူတကွ ပညာသင်ယူရန် ဟာသအတွက်မဟုတ်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ အသင်း ခေါင်းဆောင် တခြားနည်းဖြင့် မိသားများ၏ အစီစဉ်ဖြင့် အပြေးပြိုင်ပွဲအသင်း။ အသင်းဖွဲ့စည်းခြင်းဖြင့် ကလေးများသည် သူတို့အရည်အသွေးများမြှင့်တက်လာ မည် သတင်းအချက်အလက်များ၊ စည်းလုံးညီညွတ်မှုဖွံ့ဖြိုးခြင်း၊ အရည်အသွေးရှိ ခေါင်းဆောင်များနှင့် ပျော်ရွှင်သော သင်ယူမှုနှင့် စီမံခန့်ခွဲနိုင်ပါသည်။

**PLANS FOR Play Sessions ခြေစခန်းအတွက် အစီအစဉ်ပြုလုပ်ခြင်း**

*A one or two hour play group for 3-5 year olds typically provides introductory songs, then 'free play' activities as mentioned in this booklet, where the children*

choose the activities that interest them. Stories and more songs follow towards the end of the session with usually a goodbye song.

3-5 বছর বয়সী শিশুদের জন্য এক বা দুই ঘন্টা সাধারণত প্রাথমিক বইগুলি প্রদান করে থাকে, তারপর এই পুস্তিকাটিতে উল্লিখিত 'মুক্ত খেলা' কার্যক্রমগুলি প্রদান করে, যেখানে শিশুদের তাদের আগ্রহের বিষয়গুলি বেছে নেয়। গল্প এবং গান সাধারণত একটি বিদায় গান অধিবেশন শেষে অনুসরণ করে থাকে ।

၃နှစ်မှ၅နှစ်အတွင် ကလေးများကို တစ်နာရီမှနှစ်နာရီအတွက် ကစားရန် အသင်း ဖွဲ့စည်းခြင်းဖြင့် ကဗျာများ၊ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ကစားခြင်း၊ စာအုပ်ငယ်၏ လုပ်ဆောင်ချက်နှင့်အပြုအမူများ ကလေးများသည် သူတို့၏လုပ်ဆောင်ချက်များ ကို စိတ်ဝင်စားစေရန်။ ကွတ်ဘိုင် ကဗျာကဲ့သို့ ပုံပြင်များနှင့် များပြားသောကဗျာ များကို အဆုံးသတ်အောင်ပြုလုပ်နိုင်လိမ့်မည်။

### MORE INFORMATION

<p>Recordings of the Training booklet and the Family/carers booklet, songs, and rhymes are being made available in different languages for use on mobile telephones without wifi being needed. Contact <a href="mailto:enquiries@meshguides.org">enquiries@meshguides.org</a> if you want these.</p>	<p>Further reading and deeper knowledge is available on the internet on <a href="http://www.meshguides.org/">www.meshguides.org/</a> in the Early Childhood section of the A-Z.</p>
--	---

<p><b>Acknowledgements</b>        This advice comes from the MESH Early Childhood Education in Emergency Editorial Board. See <a href="http://www.meshguides.org">www.meshguides.org</a> for the list of acknowledgements. Published by VSO international and MESH (<a href="http://www.meshguides.org">www.meshguides.org</a>)        Citation: Laxton, D. with Hardy, F., Leask M and the MESH Early Childhood Editorial Board (2018) Early Childhood Education in Emergencies, VSO/MESH <a href="http://www.meshguides.org">www.meshguides.org</a></p>
---