

ခိတ်နုတ်ဘတ်လိတ်ဘတ်စးတတ်ကစိတ်တဖ်ဒီးတတ်ဟ့တ်ကုတ်တဆံးတကုတ်

တတ်ဟ်ကဲလိတ်ကုသးမုတ်ဝဲတတ်ဘတ်ထွဲလိတ်သးဒီးတိတ်ပတိတ်တဖ်ထိဒီးမေရူထီတ်တတ်ထီတ်ကွိ

တတ်ယုတ်ညါဒုးနဲတ်ဝဲလာဖဲပျသးစါမလိတ်တဲကွိပျာ်ဝံအလိတ်ခံတတ်
ဟူးတတ်စါတဖ်ဒီးလိတ်စါအပတိတ်ထီထီတ်နုတ်လိတ်.အဝဲသုတ်အတတ်ထီတ်ကွိစုတ်ကိးစုတ်ထီတ်ဝဲနုတ်လိတ်.
ဘတ်မနုတ်အယီလဲတ်.ကဘတ်မုတ်အဝဲသုတ်ဟ်ကဲလိတ်ကုသးနုတ်လိတ်.ကွိပျာ်ဝံတတ်မလိတ်တခါအံ
ဟ့တ်ဝဲဖိသးတတ်ခွဲးတတ်ယတ်လကမေရူထီတ်တတ်
ဟူးတတ်စါအကလုတ်ကလုတ်ဒီးအဝဲသုတ်အတတ်မေရူသုတ်တဖ်နုတ်စိတ်ခိတ်တုလေတိတ်ပူသုတ်လိတ်.

ဒ်သိးနကဒုးအိတ်ထီတ်တတ်ခွဲးတတ်ယတ်လဟ်အစိတ်,မလိတ်ပညိတ်ဟ်း

- **ဟ်တတ်မဆကတိတ်းဟ်းနုတ်** “ တတ်ဆကတိတ်ဒ်သိး,တတ်လိတ်ဒ်သိး ” စုတ်ကျဲးစးမ
ဟ်တတ်မလဲလကနအိတ်လကကွိအခါ.အခိ,အဝဲသုတ်ကမလိတ်လံတ်ဖဲတတ်ဖိအိတ်အလိတ်ဖဲအကွိပျာ်ဝံ
ဟဲကုလဟ်အခါ.တတ်အံဒုးဆုတ်ထီတ်အဝဲသုတ်ဒ်သိးကမအမူအဒါဒီးမလဲလကအနိတ်ကစါ.
- **တတ်ဖးလံတ်ဆကတိတ်း**ယုတ်ထံတ်နုတ်,ဒုးအိတ်ထီတ်ကျဲးလကအသိတ်ဒ်သိးကဘတ်လိတ်သးဒီးနတတ်ဆက
တိတ်.နကဘတ်ဖးဖဲနမံအဆကတိတ်,လဲစိတ်ယုတ်လံတ်လတတ်လဲ
ဟးလိတ်ကွဲလိတ်,ယုတ်ထတတ်လပျာ်မုတ်ဖးလံတ်တဘုတ်ဘုတ်ဝံယုတ်ကွတ်တတ်စါမူဘတ်ယးလံတ်.
- **တတ်မလိတ်လဲလကအပတိတ်ထီအတတ်**
ဟူးတတ်စါတဖ်ဒီးမလိတ်ယုတ်ဒီးလံတ်တတ်ခွဲး,လံတ်စဲအုတ်,လံတ်တတ်စံတ်စါတဲစါဒီးဖးအါထီတ်လကအစ
ကိးမုတ်နုတ်ဒီး.မမူနုတ်ဒ်သိးအကကွတ်ထွဲလိတ်အကစါအသး.မလုတ်ပုံသးညိတ်ဘတ်ယးလံတ်စဲအု
တ်အတတ်မကွတ်.မုတ်သုနုတ်,လဲဟးလတတ်
ဟးကွတ်ကိတ်အလိတ်ဘတ်ယးတတ်စံတ်စါတဲစါအစုတ်.ဒုးနဲပုးနုတ်လတတ်မလိတ်နုတ်မုတ်ဝဲတတ်လကအမလု
ပုံသးညိတ်နုတ်ဒီးအဘျူးအဖျိတ်အိတ်ဝဲလိတ်.
- **တဘတ်ယးဒီးတတ်မလိတ်လဲလကအပတိတ်ထီဘတ်အတတ်**
ဟူးတတ်စါတဖ်ဒီးဖဲလကနဖိလဲထီတ်လဲထီတ်လတတ်စါလိတ်ကွဲ.တတ်ဆွဲတတ်စါ.တတ်သုတ်ဝံတ်သးဆ.
စးဖိကတ်တတ်သုတ်ဘတ်ဒီးတတ်လကအစတဖ်နုတ်.အဝဲသုတ်နုတ်နုတ်လိတ်သးအါထီတ်နုတ်လိတ်.တတ်
တဖ်အံမမူအိတ်ဒ်သိးအဝဲသုတ်ကကဲထီတ်ပျကွိဖိစုတ်ထီတ်နုတ်လိတ်.တတ်ဆိတ်ထွဲမမူဒီးတတ်က
တိတ်လကအမုတ်ဒီးတတ်စုတ်ကျဲးစးလကအစကလုတ်ကလုတ်.



လါအဖျိတ် ၂၀၁၇

နသုတ်ညါလကဘတ်ယးကွိတ်တတ်စုတ်ကိတ်နုတ်နက
ကွတ်ဆဲတ်အိတ်လဲတ်.

ဆိတ်ကွတ်မုတ်မုတ်လကခံအါတကွတ်ဖိသုတ်
တဖ်အိတ်ဝဲဒီးတတ်စုတ်ကိတ်လကကွိနုတ်လိတ်.ကွဲလကမိတ်ပ
တ်တဖ်မလဲနုတ်မဘတ်ဒိတ်တတ်ကဲထီတ်သးလကခံသု
နုတ်လိတ်.စးဆတတ်သံကွတ်တဖ်လ(မုတ်,တမုတ်ဘတ်)
လကဖိလဲလဲသိးပကထံတ်လကနကတတ်ကတိတ်န
သးနိတ်ကိတ်ဘတ်ယးလကနကွတ်ဆဲတ်ဝဲကွိတ်တတ်စုတ်ကိတ်
တဖ်း

—၁—
နဆးကျိးလိတ်သးဒီးနဖိအသုတ်ဖဲလကနတတ်ဘတ်
ယိတ်အိတ်စုတ်,တအိတ်စုတ်နုတ်ခါ.

—၂—
ဖဲလကနဖိတတ်စုတ်ကိတ်မုတ်အိတ်ထီတ်လကကွိအခါနုတ်,နပ
လိတ်သးစုတ်
ခါ.ပလိတ်သးလကနဖိနုတ်အုတ်ဒီးဒုးအိတ်ထီတ်တတ်ကဲ
ထီတ်သး.

—၃—
ဖဲလကနတတ်ဘတ်ယိတ်အိတ်အခါနုတ်နဆးကျိးဒီးနဖိ
ကွိသုတ်အါနုတ်နကိးလကကွိခိတ်ခါ.

—၄—
နကွဲးလိတ်ယတ်နတတ်ဆိတ်ကမိတ်တဖ်ဒီးနတတ်သံကွတ်
တဖ်ဖဲနထံတ်လိတ်သးဒီးကွိသုတ်ခါ.

—၅—
သံကွတ်သုတ်ဘတ်ယးတတ်ကွိတ်ကျဲးဖဲလကနအိတ်ဖျိ
တ်ဝံအဆကတိတ်ဒ်သိးနကတဲသကိးတတ်ပူယီပ
တ်ဖျိထီတ်တတ်စုတ်ဘတ်ယးတတ်စုတ်ကိတ်သုတ်တဖ်ခါ.

နတတ်မသးစုတ်လဲတ်.

(မုတ်)
အခိပညိတ်နုတ်မုတ်ဝဲနကွတ်ဆဲတ်ဒီးကွိတ်တတ်စုတ်ကိတ်သု
စုတ်လိတ်.နအုတ်ဒီးကျဲးစးတတ်လကအသိတ်တမံမဲလကတ
တ်လိတ်လဲတ်.

Adapted from The Parent Institute®
www.parent-institute.com

တတ်ကစိတ်အဝဲအံဘတ်တတ်မနုတ်အိတ်လကကွိအပျတတတတ်ဂုလိတ်မုတ်လိတ်ဘတ်ယးလကခိတ်နုတ်တတ်အိတ်ဆုတ်အိတ်ချအစိတ်,လကအပတ်ယုတ်ဒီး: MPS မုတ်ဝဲတတ်လလိတ်ဝဲနိတ်ကိတ်တခါ

