

ခိတ်နတ်ဘတ်လိတ်ဘတ်စးတတ်ကစိတ်တဖ်ဒီးတတ်ဟ့တ်ကူတ်တဆံးတကွတ်

ဆိမိတ်ကွတ်ကွိနိတ်လာအပူကွိတ်တဖ်ဒီးမလကပီကွတ်နတ်မနာ

ကိုထိတ်ဖဲအပူကွိတ်စွနိတ်နတ်ဒုးကဲထိတ်တဆိတလဲသ့ဝဲလနပူကွိဖိကမပဲဒဲလဲနိတ်လဲကိးတနိတ်အစီလိး.ခဲအံ့မုတ်ဝဲဆကတိတ်လနကဘတ်ကွတ်ကဒါကွတ်.ကွတ်ဆုမဲညါ.စံးဘျူးစံးဖိတ်တဒီးမလကပီကွတ်နတ်လိး.တတ်လနကမပဲဒဲလဲတဖ်ဒီး

• တဲသကိးတတ်ဒီးနဖိကွိသ့ဂ်(တဖ်ဒီး):

ဟံးနတ်သ့ဂ်တဖ်ဒီးအတတ်ထိတ်တဆိကမိတ်တဖ်လနဖိအတတ်အိတ်သးလအဘတ်ယးတတ်သးဆုတ်ဒီးတတ်စံးစံးတဖ်ဒီးအိတ်ဝဲဒဲလဲနိတ်.အတတ်လဲထိတ်လဲထိတ်အိတ်ဒဲလဲနိတ်.တတ်လအဝဲသ့ဂ်လိတ်ဘတ်အိတ်ထိတ်လကမပဲဒဲနတ်မုတ်ဖဲလဲဂ်တခါလဲနိတ်.သံကွတ်ဘတ်ယးတတ်မနုသ့ဂ်တဖ်လနကဘတ်မစာအိတ်သ့ဂ်တဖ်ဖဲအဝဲသ့ဂ်ကွိပျကသ့ဂ်ဖဲတတ်ကိတ်ခါအဆကတိတ်.



• တဲတတ်ဒီးနဖိဘတ်ယးကွိအနိတ်:

သံကွတ်ဝဲသ့ဂ်ဘတ်ယးတတ်လအမပဲဒဲလဲတဖ်ဒီးမုတ်တတ်မနုလဲဂ်ဖဲအအိတ်လကွိတနိတ်အတိတ်ပူ.မစာဝဲသ့ဂ်လကဆိကမိတ်ဝဲလတတ်လအကဘတ်ဂြားဆိတလဲကွတ်သ့ဂ်တဖ်လနနိတ်လကဟဲအစီ.



• ကွတ်ကဒါကွတ်နဖိအတတ်မနာတဖ်ဒီး:

ကဒါကွတ်ကွိလိတ်လနဟ်ယးအိတ်လအတနိတ်အတိတ်ပူသ့ဂ်တဖ်ဒီး.နိတ်ပူဒီးအိတ်ဘတ်ယးတတ်လအဝဲသ့ဂ်မလိတ်တဖ်ဒီး.လိတ်လအမလိတ်ဘတ်ဝဲလအသိတဖ်ဒီးအိတ်ဆံးအါလဲနိတ်.မုတ်မုတ်အဝဲသ့ဂ်မပဲဒဲတတ်ထုးကွိတ်.တတ်ဟ်ဖိတ်.မုတ်မုတ်အဝဲသ့ဂ်အတတ်ကွဲးလိတ်စုထိတ်ဆံးအါလဲနိတ်နတ်လိး.

• မစာနဖိလဲတတ်ကိတ်ခါအဆကတိတ်မအဝဲသ့ဂ်ကွဲးဖျါထိတ်အတတ်ပညိတ်တဖ်ဒီး:

ထုးစုနိတ်ကွဲးအိတ်ဒဲသိးတတ်လနမလိတ်ဘတ်လအသ့ဂ်အအိတ်သ့ဂ်တဖ်ဒီးတတ်လအဝဲသ့ဂ်သးအိတ်မပဲဒဲတဖ်ဒီး.

• ဟ့တ်ဂ်ဟ့တ်ဘါနဖိလကတဲတတ်ဘျူး:

လအပူလအမတတ်စုသ့ဂ်တဖ်ဒီး.ကွိသ့ဂ်မုတ်စု.ပျနိတ်ဘးစံကါမုတ်စု.မုတ်မုတ်ပျမတတ်ဖိလအဟ့တ်အဝဲသ့ဂ်တတ်အိတ်တဖ်ဒီးမုတ်စုနတ်လိး.တတ်အံ့ကမစာအဝဲသ့ဂ်လအပူလအမစာအိတ်ဆိတ်ဆံးအါလဲနိတ်နတ်လိး.ဟ့တ်အဝဲသ့ဂ်တတ်တမံမံလကကွဲးလိတ်စံးဘျူးတတ်မနိတ်နတ်လိး.

• မနတ်လိတ်ဂိအးအခး:

လဲဆုနဖိလကမနတ်လိတ်ဂိအးအခးကလိ,မုတ်ကွဲးတတ်လကနတ်ဘတ်တတ်စုတတ်ကွိအါထိတ်.

• မလကပီ: လကွိပျနိတ်ကတတ်နတ်မတတ်

ဟူးတတ်စဲတမံမံယုတ်ဒီးနဖိဒီးအိတ်ဒီးတတ်သ့ဂ်ဖွံသးညိ



လါမူ၂၀၁၇

နတိတ်ဟ်နတတ်ကိတ်ခါတတ်မလိလအစုလနဖိအစီ ဂ်အိတ်လဲခါ.

ပူသးစံးလအဟူးစဲဒီးဆဲးမလိတ်တတ်ကိတ်ခါကွိပျအါတဖ်အဝဲသ့ဂ်ဖဲကွိစးထိတ်ကွဲးအခါကတတ်ကတိတ်ဟ်သးလအတတ်မလိနတ်လိး.စံးဆ(မုတ်)မုတ်မုတ်(တမုတ်ဘတ်)လအတတ်သံကွတ်လအတတ်ဖိလိတ်သ့ဂ်တဖ်ဒီးနတိတ်ဟ်လနကမစာနဖိဖဲတတ်ကိတ်ခါအဆကတိတ်ဘတ်ယးတတ်ဟူးတတ်စဲလအစု.

___1. နတဲသကိးဒီးနဖိဘတ်ယးတတ်ဟူးတတ်စဲလအအဝဲသ့ဂ်ဘတ်သးဝဲအိတ်တခါခါလဲခါ.တတ်ဒီးလုဂ်ယီမုတ်စု.တတ်ဟးလိတ်ကွဲးမုတ်စု.တတ်ဟးခးလိတ်ကွဲးမုတ်စု.မုတ်မုတ်တတ်ပီထံမုတ်စု.တတ်ဟူးတတ်စဲလအအိတ်ဝဲလအပူကိးစုအစီလိး.

___2. နနိတ်ပူဒီးဘတ်ယးဟိတ်ခိတ်စိလအတတ်လိတ်လနကဟးလအဟ်ဟ်ဖိယိဖိအစီလဲခါ.

___3. နယုသ့ဂ်ညါဘတ်ယးဖိသ့ဂ်တတ်ဟူးတတ်စဲလအတတ်ကမစာလအပူတတအပူ.လကွိအချ.တတ်ပီထံလိတ်.ဆုတ်ဖိကိတ်ဖိအလိတ်မုတ်မုတ်လအပူလဲဟးအလိတ်အိတ်လဲခါ.

___4. နစးထိတ်မဟ်တတ်ဆကတိတ်လအအဝဲသ့ဂ်ကကွိတ်ဂိမူအဆကတိတ်လဲခါ.တတ်ဆကတိတ်မုတ်စုနတ်စုကတတ်လိး.ဖဲအဝဲသ့ဂ်ကွိတ်ဂိမူအခိအခါနတ်.မအဝဲသ့ဂ်အိတ်ဆိတ်တလဲလိတ်တကွိတ်.

___5. နမစာနဖိဘတ်ယးလနိတ်ကစံးတတ်မဘတ်လိတ်ဘတ်စးတတ်ပညိတ်လအတတ်ကိတ်ခါအစီလဲခါ.

နမအစုဒဲလဲနိတ်.

မုတ်.နတ်အခိပညိတ်လနကတတ်ကတိတ်ဟ်နသးမုတ်နိတ်လအတတ်ကိတ်ခါအစီ.နမဟ်ထွဲဟ်တတ်လအတတ်ကိတ်ခါအစီလဲနတ်လိး.တတ်ကိတ်ခါတတ်မလိလအစုဒီးနဆဲးမလိတ်နတ်အခိပညိတ်လနကစးထိတ်ကွိလအသိတနိတ်လအစုနတ်လိး.နမုတ်စးဆလအ.တမုတ်ဘတ်.နတ်စုကွဲးစးမတတ်လအသိတမံမံတကွိတ်.

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

တတ်ကစိတ်အဝဲအံ့ဘတ်တတ်မနတ်အိတ်လကကွိအပူတတတတ်ဂုလိတ်မုတ်လိတ်ဘတ်ယးလခိတ်နတ်အိတ်ဆုတ်အိတ်ချအစီ,လအပပုယုတ်ဒီး: MPS မုတ်တတ်လလိတ်ဝဲနိတ်ကိတ်တခါ

