

# စိတ်ခံစားချက်များတိုင်း သာမိုမီတာ

(FEELINGS THERMOMETER)

သင်ဘယ်လို ခံစားနေရပါသလဲ။

၎င်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင်ဘာလုပ်လို့ရလဲ။

	<p><b>စိတ်ဆိုးသော၊ ဒေါသတကြီးဖြစ်သော၊ ဒေါသပေါက်ကွဲခြင်းဖြစ်သော</b></p> <p>▶ အော်ဟစ်နေခြင်း၊ ခြေထောက်ဆောင်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းပက်လက်ငိုကြွေးခြင်း</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• သွက်လက်တက်ကြွသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း</li> <li>• အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှည်ရှည်ရှူခြင်း</li> <li>• ရေခဲသေတ္တာဖြင့် ရေချိုးခြင်း သို့မဟုတ် ရေပန်းအောက်တွင်ချိုးခြင်း</li> </ul>
	<p><b>စိတ်ပျက်ခြင်း၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ကသိကအောင့်ဖြစ်ခြင်း</b></p> <p>▶ ငြင်းခုံခြင်း၊ ငြင်းပယ်ခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခြင်း</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• တရားထိုင်ခြင်း/ဘုရားဝတ်ပြုခြင်း</li> <li>• အနှစ်သက်ဆုံး သီချင်းနားထောင်ခြင်း</li> <li>• ခြေလှမ်းသွက်သွက် လှေကားခြင်း</li> </ul>
	<p><b>ကြောင့်ကြသော၊ စိတ်ပူပန်သော၊ စိတ်မတည်ငြိမ်ဖြစ်သော</b></p> <p>▶ ဂနာမငြိမ်ခြင်း၊ ရှောင်ဖယ်ဖယ်နေခြင်း၊ မှီခိုလွန်းခြင်း</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• မိသားစုဝင်/သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ယောက်နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ</li> <li>• သင်၏ 5 ပါးအာရုံ တစ်ခုခြင်းပေါ်တွင် သတိကပ်ပါ</li> <li>• သင်ထိန်းချုပ်နိုင်သည့် အရာပေါ်တွင် အာရုံစူးစိုက်ပါ</li> </ul>
	<p><b>ဝမ်းနည်းသော၊ အဆိုးမြင်သော၊ အထီးကျန်သော</b></p> <p>▶ ခိုကြွေးခြင်း၊ တစ်ဦးတည်းနေလိုခြင်း၊ နှေးကွေးလေးလံခြင်း/စိတ်ခံစားမှုလျော့ကျခြင်း</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• တစ်နေ့တာအတွက် အပြုသဘောဆောင်သော ရည်ရွယ်ချက်ချပါ</li> <li>• သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် ဆွေမျိုး တစ်ယောက်ယောက်ကို ဖုန်းခေါ်ပါ</li> <li>• သင့်စိတ်ခံစားချက်များအကြောင်းကို မှတ်တမ်းတင်ပါ</li> </ul>
	<p><b>ပျော်ရွှင်သော၊ စိတ်ငြိမ်အေးချမ်းသော၊ အားရကျေနပ်သော</b></p> <p>▶ ပြုံးခြင်း၊ ရယ်မောခြင်း၊ စိတ်ပါဝင်စားခြင်း</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• အခြားသူတစ်ဦးကို ကူညီပါ</li> <li>• သတိပြု၍ သင်၏ အကောင်းမြင်စိတ်တွင် မွေ့လျော်ပါ</li> <li>• ပျော်စရာကောင်းသော လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများတွင် စိတ်ပါဝင်စားပါ</li> </ul>

## ခံစားမှုများနှင့် ပတ်သက်၍ ပြောဆိုဆွေးနွေးရန် စိတ်ခံစားချက်များတိုင်း သာမိုမီတာအသုံးပြုပုံ

### ကလေးများကို အောက်ပါကဲ့သို့ မေးခွန်းများမေးပါ-

- ▶ သင်ယခု မည်သည့်နေ့တွင် ရှိနေသနည်း။ ထိုနေ့တွင် သင်ရှိနေကြောင်း သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ မည်သည့် အရာက ပြောဆိုသနည်း။
- ▶ အပြာရောင်ဇန်သို့ ပြောင်းရွှေ့သွားစေရန် မည်သည်ကို ပြုလုပ်နိုင်သနည်း။
- ▶ စိတ်ခံစားချက်များတိုင်း သာမိုမီတာပေါ် ရှိ နည်းလမ်းတစ်ခုခုကို သင်အသုံးပြုပြီးပြီလား။
- ▶ သင် အနီရောင်ဇန်အတွင်းရှိစဉ် သင့်အတွက် အလုပ်ဖြစ်သည့်အရာက မည်သည်နည်း။
- ▶ အစိမ်းရောင်ဇန်အတွင်းရှိနေသော တစ်စုံတစ်ဦးကို သင်မည်သို့ ကူညီပေးနိုင်သနည်း။
- ▶ လိမ္မော်ရောင်မှ အပြာရောင်ဇန်သို့ သင့်အား ပြောင်းရွှေ့ပေးနိုင်သည့် အခြားလှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို အမည်ပေး ဖော်ပြပါ။
- ▶ မိသားစုဝင်အားလုံး၏ ခံစားမှုများကို စစ်ဆေးရန် တစ်နေ့တာတွင် အချိန်ကောင်းတစ်ခု ထားနိုင်မည်လား။
- ▶ အခြားမိသားစုဝင်များကို အပြာရောင်ဖြစ်သည့် စိတ်ငြိမ်အေးချမ်းသည့် ဇန်အတွင်း ဆက်လက်ရှိနေစေရန် မည်သည့် လှုပ်ရှားမှုများက အထောက်အကူပြုပေးမည်နည်း။

အချို့သူများအတွက် ခံစားမှုများကို ရွေးချယ်ဖော်ထုတ်ခြင်းသည် လွယ်ကူသည့်အရာ မဟုတ်ပါ။ ခံစားမှုများကို ရွေးချယ်ဖော်ထုတ်ရန်အတွက် ကလေးများကို တိုက်တွန်းအားပေးခြင်းသည် ကောင်းမွန်ပါသည်။ ကလေးများအနေဖြင့် ခံစားချက်များကို စကားလုံးများနှင့် ဆက်သွယ်ဖော်ပြရန်အတွက် ၎င်းတို့အနေဖြင့် အချို့သော အလေ့အကျင့်များကို လုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းကို သူတို့ချက်ချင်း မဆောင်ရွက်နိုင်ပါက ခေတ္တခဏအနားယူခိုင်းပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်လုပ်ခိုင်းပါ။

နောက်ထပ်အချက်အလက်များ သိရှိရန် ▶

