

သင့်စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှု အပူချိန်ကို တိုင်းတာခြင်း

(TAKE YOUR EMOTIONAL TEMPERATURE)

စိတ်ခံစားချက်များတိုင်း သာမိမိတာသည် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုပိုင်းအရ သင် မည်သို့ ခံစားနေရသည်ကို တိုင်းတာပြီး အခြေအနေများ ပြင်းထန်လာ သောအခါ သင့်စိတ်အခြေအနေကို ပြောင်းလဲနိုင်မည့် အကြံပြုချက်များကို ပေးပါသည်။

အပူချိန်တိုင်း သာမိမိတာကဲ့သို့ပင် စိတ်ခံစားချက်များတိုင်း သာမိမိတာများသည် သင့်စိတ် လှုပ်ရှားမှု အပူချိန်သည် ပိုမိုပူနေပြီးနောက် ပိုမိုပူပြင်းလာသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော ဒီဂရီများကို ပြပါသည်။ ဖတ်ရှုမှုရလဒ်များသည် အပြာရောင် (စိတ်ငြိမ် သည့်နေ့) မှနေ၍ အနီရောင် (ဒေါသထွက်သည့်နေ့) အထိ ရှိပြီး ဇန်နဝါရီလအတွက် သင့်ကို စိတ်ဆိုးခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ ကြောင့်ကြခြင်းနှင့် ဝမ်းနည်းအားငယ်ခြင်းများ လျော့နည်းသွား စေရန် ထားသည့်လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဖော်ပြပေးထားသည်။

စိတ်ခံစားချက်များတိုင်း သာမိမိတာမိတ္တူကို သင့်ရေခဲသေတ္တာပေါ်တွင် ကပ်ထားပြီး မိသားစု တစ်ခုလုံး ပိုမိုပျော်ရွှင်စရာကောင်းသည့် အပြာရောင်နေ့များအတွင်း အမြန်စေရန်အတွက် ၎င်း တို့၏ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှု အပူချိန်ကို တစ်နေ့တာတွင် ကြိမ်ဖန်များစွာ တိုင်းခိုင်းပါ။

ခံစားမှုများကို ပြောဆိုဆွေးနွေးရမည့်နည်းလမ်း အကြံပေးချက်များ အတွက် နောက်ကျောကို ကြည့်ပါ။

စိတ်ခံစားချက်များတိုင်း သာမိမိတာ

(FEELINGS THERMOMETER)

သင်ဘယ်လို ခံစားနေရပါသလဲ။ ၎င်းနှင့်တူသက်၍ သင်ဘာလုပ်လိုရလဲ။

| | | |
|--|---|---|
| | စိတ်ဆိုးသော၊ ဒေါသထွက်နေခြင်း၊ ဒေါသပေါက်ကွဲ ဖြစ်ခြင်း ▶ ဒေါသပေါက်ကွဲခြင်း၊ ခြေထောက်အောင့်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်လာရန်လိုအပ်ခြင်း | • သွက်လက်ထက်ကြွသော စိတ်လက်လှုပ်ရှားမှုများကို ခန့်မှန်းခြင်း • အသက်ကို ငြိမ်းချမ်းစေခြင်း • ရေများသောက်ခြင်း၊ လေထုတ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရေမှန်အောက်တွင် နေထိုင်ခြင်း |
| | စိတ်ပျက်ခြင်း၊ စိတ်အောင့်အပျက်ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ် ကပ်ကပ်အောင့်ခြင်း ▶ ငြိမ်ချမ်းခြင်း၊ ပြင်းပယ်ခြင်း၊ လွန်လွယ်ခြင်း | • အထူးအားထုတ်ခြင်း • အနံ့အနံ့၊ သီချင်းများအားဖြင့် • ခြေထောက်လှုပ်ရှားခြင်း |
| | ကြောင့်ကြသော၊ စိတ်ပူပန်သော၊ စိတ်မတည်ငြိမ် ဖြစ်ခြင်း ▶ ကျေနပ်ခြင်း၊ စရာမိမိခြင်း၊ ဝိုင်းဝန်းခြင်း | • မိသားစုဝင်များနှင့် တစ်လောက်လောက်ပုံ ပြောဆိုခြင်း • သင်၏ ၆ ဝါအား တစ်ပြိုင်တည်း သင်ကပ်ပါ။ • သင်၏စိတ် နှစ်သက် အရာပေါ်တွင် အာရုံစိုက်ပါ။ |
| | ဝမ်းနည်းသော၊ အဆိုးဖြစ်သော၊ အထိကျန်သော ▶ နိုးကြားခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ နှလုံးရောင်ခြင်း၊ နှလုံးရောင်ခြင်း၊ စိတ် ခံစားရလျက်ရှိခြင်း | • တစ်နေ့တာတွက် အမြဲသဘောထားသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် • သူတစ်ပါး သို့မဟုတ် ဆရာမ၊ တစ်လောက်လောက်ကို နှစ်သက်ပါ။ • သင့်စိတ်ဆွေးနွေးအကြောင်းကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။ |
| | ပျော်ရွှင်သော၊ စိတ်ငြိမ်အေးချမ်းသော၊ အားရ ကျေနပ်သော ▶ ငြိမ်းခြင်း၊ ရယ်မောခြင်း၊ စိတ်ပေါင်းခြင်း | • အမြဲအားထုတ်ခြင်းကို ကူညီပါ။ • သင်၏ နားထောင်မှု အားထုတ်ခြင်းကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။ • မိမိရရှိသော သော လှုပ်ရှားမှုအားထုတ်မှုများကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။ |

Wisconsin Office of Children's Mental Health children.wi.gov
BU



ခံစားမှုများနှင့် ပတ်သက်၍ ပြောဆိုဆွေးနွေးရန် စိတ်ခံစားချက်များတိုင်း သာမိုမီတာအသုံးပြုပုံ

ကလေးများကို အောက်ပါကဲ့သို့ မေးခွန်းများမေးပါ-

- ▶ သင်သမုတ် မည်သည့်နေ့တွင် ရှိနေသနည်း။ ထိုနေ့တွင် သင်ရှိနေကြောင်း သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ မည်သည့်အရာက ပြောဆိုသနည်း။
- ▶ အပြာရောင်နေသို့ ပြောင်းရွှေ့သွားစေရန် မည်သည်ကို ပြုလုပ်နိုင်သနည်း။
- ▶ စိတ်ခံစားချက်များတိုင်း သာမိုမီတာပေါ် ရှိ နည်းလမ်းတစ်ခုခုကို သင်အသုံးပြုပြီးပြီလား။
- ▶ သင် အနီရောင်နေအတွင်းရှိစဉ် သင့်အတွက် အလုပ်ဖြစ်သည့်အရာက မည်သည်နည်း။
- ▶ အစိမ်းရောင်နေအတွင်းရှိနေသော တစ်စုံတစ်ဦးကို သင်မည်သို့ ကူညီပေးနိုင်သနည်း။
- ▶ လိမ္မော်ရောင်မှ အပြာရောင်နေသို့ သင့်အား ပြောင်းရွှေ့ပေးနိုင်သည့် အခြားလှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခုကို အမည်ပေးဖော်ပြပါ။
- ▶ မိသားစုဝင်အားလုံး၏ ခံစားမှုများကို စစ်ဆေးရန် တစ်နေ့တာတွင် အချိန်ကောင်းတစ်ခု ထားနိုင်မည်လား။
- ▶ အခြားမိသားစုဝင်များကို အပြာရောင်ဖြစ်သည့် စိတ်ငြိမ်အေးချမ်းသည့် နေ့အတွင်း ဆက်လက်ရှိနေစေရန် မည်သည့် လှုပ်ရှားမှုများက အထောက်အကူပြုပေးမည်နည်း။

နောက်ထပ်အချက်အလက်များ သိရှိရန် ▶



အချို့သူများအတွက် ခံစားမှုများကို ရွေးချယ်ဖော်ထုတ်ခြင်းသည် လွယ်ကူသည့် အရာ မဟုတ်ပါ။ ခံစားမှုများကို ရွေးချယ်ဖော်ထုတ်ရန်အတွက် ကလေးများကို တိုက်တွန်းအားပေးခြင်းသည် ကောင်းမွန်ပါသည်။ ကလေးများအနေဖြင့် ခံစားမှုများကို စကားလုံးများနှင့် ဆက်သွယ်ဖော်ပြရန်အတွက် ၎င်းတို့အနေဖြင့် အချို့သော အလေ့အကျင့်များကို လုပ်အပ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းကို သူတို့ချွတ်ချင်း မဆောရွက်နိုင်ပါက ခေတ္တခဏအနားယူခိုင်းပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်လုပ်ခိုင်းပါ။



children.wi.gov
BU