

မၤန့ၢ်နသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဘၣ်အနီၣ်ထီၣ်

(TAKE YOUR EMOTIONAL TEMPERATURE)

သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဘၣ်အနီၣ်ထီၣ် ထီၣ်ဒွဲးမ့ၢ်တၢ်မၤအသးဒီးနၤလၢသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဘၣ်တကပၤဒဲးလဲၣ်ဒီးဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်လၢနဟံးန့ၢ်အီၤသ့လၢကဆိတလဲနတၢ်မၤပဲတဖၣ် ဖဲတၢ်ကိတၢ်ခိတဖၣ်န့ၢ်ထီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

ဒ်သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဘၣ်အနီၣ်ထီၣ်အသး, သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဘၣ်အနီၣ်ထီၣ် ဒုးနဲၣ်နၤလၢဖဲနသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဘၣ်အနီၣ်ထီၣ်ဟဲလၢထီၣ်ဝံဒီးကိထီၣ်, ဒီးတုၤဒဲးကရံၣ်လၢအလီၤဘၣ်ယီၣ်တဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဖးစးထီၣ်လၢအလွဲအလါအဲး (တၢ်သးမ့ၢ်ဟီၣ်ကဝီၤ) ဒီတခါတုၤလၢအဂီၤ (တၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျါးဟီၣ်ကဝီၤ) ဒီးကွဲးရဲၣ်လီၤတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ကါလၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အီၤတဖၣ်လၢနမၤအီၤသ့လၢဟီၣ်ကဝီၤတခါစ့ၣ်အဂီၢ် လၢနကတူၢ် ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျါး, သးဟးဂီၤ, သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤ, ဒီးသးအုးတၢ် စ့ၤလီၤန့ၣ်လီၤ.

ကျးလီၤသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဘၣ်အနီၣ်ထီၣ်အကွဲးဒ်လၢနတၢ်ခဲၣ်ဒါအဖီၣ် ဒီးမၤဟံၣ်ဖိလီဖိတဖၣ်မၤန့ၢ်အဝဲသ့ၣ်အသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဘၣ်အနီၣ်ထီၣ်တဘျုးဘျီလၢတသီအတီၢ်မူၤ လၢနကမၤစၢၤအီၤလၢကအိၣ်လၢ တဟီၣ်ကဝီၤအလါတဖၣ်လၢအမၤသ့ၣ်ဖျါးညီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်

ကွဲးတၢ်လီၤခိတကပၤလၢနကဒီးန့ၢ်ဘၣ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်လၢတၢ်တဲသကိးတၢ်ဘၣ်ဘၣ်သးဒီးသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဘၣ်တဖၣ်ဒဲးလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်

သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဘၣ်အနီၣ်ထီၣ် (FEELINGS THERMOMETER)

န့ၣ်တၢ်တၢ်ဒဲးလဲၣ်	န့ၣ်ကျါကွဲးအီၤသ့ၣ်လဲၣ်
<p>သးထီၣ်, သးဒိၣ်, သးဖျါး ▶ တၢ်ကိးပသ့, တၢ်ခဲးထူၣ်ဒိၣ်, တၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျါး</p>	<ul style="list-style-type: none"> တၢ်ကိးနီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ကါလၢတၢ်ခဲၣ်ဒါသ့ၣ် တၢ်ကတၢ်န့ၢ်ဒီးလီၤထီၣ် လူၢ်ထံ မ့တဖၣ် န့ၢ်လီၤသးလၢထံလၢ
<p>သးဘၣ်တံတံ, သးဘၣ်ကံၣ်ကံၣ်, သးအန့ၣ် ▶ တၢ်တဲးအါလီၤသး, တၢ်ဂ့ၢ်လီၤ, တၢ်ကတၢ်ကွဲးသး</p>	<ul style="list-style-type: none"> တၢ်ဒိၣ်န့ၣ်မၤဂါသး/တၢ်တုၤကတၢ် တၢ်ဒိၣ်ကတၢ်တၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးထုၤကတၢ်န့ၢ်မ့ၢ် လဲၣ်တၢ်အ့ၣ်လဲၣ်
<p>တၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်ကိးသးဂီၤ, တၢ်ဘၣ်ယီၣ်ဘၣ်အီၤ, တၢ်သ့ၣ်တဂါးသးတဂါး ▶ တၢ်မၤချေထီၣ်, တၢ်ဟးဆဲး, တၢ်ဖိးယံ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ကတၢ်လၢကိးတၢ်ဒိၣ်ဒိၣ်မိၤမိၤ/တၢ်သးကိးတဂါး ဟံၣ်သ့ၣ်ပဲးန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညီၣ် 5 ခါတခါန့ၣ် မ့ၢ်ညီၣ်တၢ်လၢမၤဂါကျါအီၤသ့
<p>သးအုး, တူၢ်ဘၣ်တၢ်တဖၣ်, တၢ်သ့ၣ်ယုၤသ့ၣ် ▶ တၢ်ဟီၣ်, တၢ်တုၤကွဲးသးလၢပုၤကိးအိၣ်ထဲတဂါး, က့ၣ်ကတၢ်/ထးတဲးတဲးသး</p>	<ul style="list-style-type: none"> ဟံၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဒိၣ်အတၢ်လၢတန့ၢ်အဂီၢ် ကိးလီၤခိအုၣ်တၢ်သးဂီၤ မ့တဖၣ် ဘုးတၢ်တဂါး ကွဲးလီၤတန့ၢ်ဘၣ်ဘၣ်န့ၣ်သးတၢ်တုၤဘၣ်
<p>သးမ့ၢ်, သးမ့ၢ်, မဲသ့ၣ်မဲသး ▶ တၢ်န့ၢ်ကတဖၣ်, တၢ်န့ၢ်မဲသး, တၢ်လဲၣ်မ့ၢ်လီၤ</p>	<ul style="list-style-type: none"> မၤစးပုၤတဂါး သ့ၣ်ညီၣ်ဒီးသးမ့ၢ်ဘၣ်ဘၣ်တၢ်သးဂါလၢအမ့ၢ် မ့ၢ်ညီၣ်မဲသးကိးလၢတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ကါလၢအမ့ၢ်သး

ကစူးကါသးအတၢ်တူၢ်တၢ်နီၣ်ထီၣ် လၢကတဲသကိးဘၣ်သးဒီးသးအတၢ်တူၢ်တၢ်တဖၣ်

သံကွၢ်ပုၤဖိသၢ်တဖၣ်အဒိ ဒ်အမၤ

- ▶ အခဲအံၤန့ၣ်အိၣ်လၢဟီၣ်ကဝီၤဖဲလဲၣ်တခါအပူၤလဲၣ်. တၢ်မၤန့ၣ်လၢန့ၣ်အိၣ်အပူၤလၢအတဲဘၣ်န့ၣ်လၢန့ၣ်အိၣ်လၢဟီၣ်ကဝီၤလဲၣ်န့ၣ်အပူၤဒါ.
- ▶ လၢကဆိတလဲဆူဟီၣ်ကဝီၤအလါအဂီၢ် နမၤတၢ်မၤန့ၣ်သ့လဲၣ်.
- ▶ မ့ၢ်န့ၣ်ကါတၢ်တၢ်မၤအကျဲၤန့ၣ်တမံၤလၢလၢတဖၣ်လၢ သးအတၢ်တူၢ်တၢ်နီၣ်ထီၣ်အဖီခိၣ်ဒါ.
- ▶ တၢ်လၢအကဲထီၣ်လၢန့ၣ်အိၣ်လၢဟီၣ်ကဝီၤအဂီၢ်အပူၤအခါန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်.
- ▶ နမၤစၢၤပုၤတဂၤလၢအိၣ်လၢဟီၣ်ကဝီၤအဟ့ၣ်အပူၤကသ့လဲၣ်.
- ▶ ယၤထီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂါအဂၤတမံၤလၢလၢအကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်လၢန့ၣ်ဆိတလဲကွၢ်န့ၣ်သးလၢဟီၣ်ကဝီၤအဘီၤအဟ့ၣ်ဟီၣ်ကဝီၤအလါအဲးန့ၣ်တက့ၢ်.
- ▶ လၢတနံၤအတီၢ်ပူၤ မ့ၢ်တၢ်မၤကတီၢ်လၢအဂ့ၤကအိၣ်တဘျီလၢလၢဟံၣ်ဖိထီၣ်တဖၣ်အဂီၢ် လၢကသမံၤမိးကွၢ်အဝဲသ့ၣ်အသးတၢ်တူၢ်တၢ်နီၣ်ထီၣ်ဒါ.
- ▶ မ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂါမၤန့ၣ်လၢအကမၤစၢၤပုၤအဂၤတဖၣ်လၢဟံၣ်ဖိထီၣ်အပူၤ လၢကအိၣ်လၢဟီၣ်ကဝီၤအလါ, သးမ့ၢ်အပူၤလဲၣ်.

လၢတၢ်မၤန့ၣ်အါထီၣ်တၢ်တၢ်ဂါအဂီၢ် ▶



လၢပုၤတနီၤအဂီၢ် တၢ်ကသ့ၣ်ညါသးအတၢ်တူၢ်တၢ်တဖၣ်န့ၣ် တမ့ၢ်တၢ်လၢအညီဘၣ်. ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဂါပုၤဖိသၢ်တဖၣ် လၢကဟံၣ်ဖျါထီၣ်အသးတၢ်တူၢ်တၢ်လၢအဂ့ၤန့ၣ်တက့ၢ် တၢ်အံၤကမၤန့ၣ်တဖိးတၢ်မၤတနီၤလၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ် လၢကဘျးစဲအသးတၢ်တူၢ်တၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ကတီၢ်. လၢကဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အံၤန့ၣ်တက့ၢ် အဝဲသ့ၣ်မၤတၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်န့ၣ်တဘျီပီတၢ်န့ၣ် ဟံးန့ၣ်တၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သါတစါဖိဒီးမၤက့ၤတၢ်အံၤလၢန့ၣ်တက့ၢ်



Wisconsin Office of
Children's
Mental Health

children.wi.gov
KA