



WISCONSIN OFFICE OF
**Children's
Mental Health**

တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ နဖိလၢတၢ်ကူစါယါဘျါတၢ် (Therapy) အပူၤ (Supporting Your Child In Therapy)

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢ မိၢ်ပၢ်တဖၣ်
(TIPS FROM A PARENT)



“တၢ်ကွၢ်ဒီးထံၣ်ဘၣ်လၢ ယလံၤမုၢ်ဖိ ဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်န့ၢ်ဘျုးတဖၣ်ခီဖျိ တၢ်ကူစါယါ
ဘျါတၢ် (therapy) န့ၣ် ဒုးန့ၣ်ယၤလၢ မိၢ်ပၢ်သ့ၣ်တဖၣ် အတၢ်သ့ၣ်ညါထွဲ ဒီး အတၢ်န့ၣ်
လံၤမၤသကိးတၢ် မ့ၢ်တၢ်အရ့ၤဒိၣ်ဒ်လဲၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢအပူၤကွၢ် အနံၣ် 20 အတီၢ်
ပူၤ, ဖဲယဖိခွါ အိၣ်လၢတၢ်ကူစါယါဘျါ အပူၤ အခါ, ယတသ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢ် တၢ်မၤအကျိၤ
အကျဲၤဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်ဘၣ် ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ယတၢ်န့ၣ်လံၤမၤသကိးတၢ်လၢ မ့ၢ်မဆါတနံၤအံၤ
ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လံၤဆိၣ်ဒိၣ်ဒ်မ့ၢ်မ့ၢ် လၢတၢ်မၤစၢၤ ယလံၤမုၢ်ဖိ ကပလၢ်ဘၣ်ဝဲလၢ
အပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်, ကန့ၢ်ပၢ်တၢ် ဒီး တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.”

– Angela Clements



▶ **နမ့ၢ်ဝဲပုၤလၢအရ့ၤဒိၣ်ကတၢ်လၢ တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ ဒီး တၢ်ကတိၤန့ၢ်တၢ်လၢ နဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.** နမ့ၢ်တန့ၢ်ပၢ်တၢ်မၤအကျိၤအ
ကျဲၤတဖၣ်ဘၣ်အယိ သံကွၢ် တၢ်သံကွၢ် တဖၣ် တက့ၢ်.



▶ သ့ၣ်နီၣ်လၢ နမူနာဒါတမ့ၢ် “တၢ်ဘျီဘၣ်” တၢ်ဂီၢ်ကီဘၣ်, မ့ၢ်ဝဲဒ်သိး နကမၤသကိးတၢ်ဒီးနဖိ လၢကဒုးန့ၣ်တၢ်အဒိ, မၤလိသ
ကိးတၢ်ဒီး ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါ တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အသီတဖၣ် န့ၣ်လီၤ. ဒီး နကလိၣ်ဘၣ်လၢ နကမၤအိၣ်ထီၣ် တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တ
ဖၣ်အံၤ, စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.



▶ **တၢ်မၤလိညါန့ၣ်သး ဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်, တမ့ၢ်အလၢအပူၤအဂ့ၢ်ကတၢ်န့ၣ်ဘၣ်.** မၤလၢကပီၤ နဖိအတၢ်လဲၤ
ထီၣ်လဲၤထီၣ်အပတီၢ်ဆဲးဆဲးဖိတခါစုၣ်စုၣ် ဒီး ဒုးသ့ၣ်နီၣ် အဝဲသ့ၣ် (ဒီး နနီၣ်ကစၢ်) လၢ တၢ်မၤလိတၢ်သ့တၢ်ဘၣ် အသီတဖၣ်
ဟံးန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.



▶ **တၢ်ဒိသ့ၣ်ဒိသးကမ့ၢ် တၢ်စုကဝဲၤ အစိအကမိၤဒိၣ်တခါလၢ အအိၣ်ဒီးန့ၣ်လီၤ.** ထဲဒ် တၢ်ဒိကန့ၣ် နဖိ အတၢ်ဂံၢ်ဆူၣ်တ
ဖၣ်, နတၢ်ဘျုးစဲ ဒီး မၤစၢၤ အဝဲသ့ၣ် လၢကပလၢ်ဘၣ်ဝဲ တၢ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ် ဖဲအဝဲသ့ၣ် နီၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်အခါ န့ၣ်လီၤ.



▶ **တၢ်ကဘၣ်ဟံးန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ် လၢကကိညါထီၣ်အဂီၢ်, ဒီး တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်တဖၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တကဲထီၣ်အသး
လံၤလိၤဘျါဘျါ ထီၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.** ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါနဖိ ဒ်အညါန့ၢ်အသိးဒီး ဆဲးကျိးဆဲးကျိးဒီး ပုၤကူစါယါဘျါတၢ်
လၢတၢ်လဲၤကျိးတကတီၢ်ညါအပူၤတက့ၢ်.



▶ ဖဲနဖိအတၢ်ကူစါယါဘျါ အတၢ်လဲၤဒိတကတီၢ်ညါအပူၤ, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကထီၣ်ဘၣ် တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢ နနီၣ်ကစၢ်ဒ်နဲ
ကဘၣ်မၤဂ့ၤထီၣ်ဝဲ စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. **တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢ နဘၣ်လဲၤခီဖျိအိၣ်အန့ၣ်တမ့ၢ် နတၢ်ကမ့ၢ်ဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ် နတၢ်ကူစါ
ယါဘျါကမ့ၢ်ဝဲ နမူနာဒါန့ၣ်လီၤ.** ဟံးန့ၢ်မူဒါ လၢတၢ်ကူစါယါဘျါနသး ဒီး ဒိၣ်ထီၣ်သကိးတပူၤဒီး နဖိတက့ၢ်!



WISCONSIN OFFICE OF
**Children's
Mental Health**

children.wi.gov