

သူငယ်တန်းတက်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်ပီလား Buffalo Toronto Public Media က သင့်မိတ်ဆွေတွေက မူလတန်း သင်ကြားလေ့လာမှုစွမ်းရည်အတွက် အရင်းအမြစ်တွေကို ဖန်တီးပေးထားပါတယ်။ အချိန်တိုင်း နေရာတိုင်းမှာ သင့်ကလေး သူငယ်တန်းတက်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

ဒီအရင်းအမြစ်မှာ၊ သင်ပုံစံနှစ်မျိုးကိုတွေ့ပါလိမ့်မယ် - သူငယ်တန်းအတွက် အဆင်သင့်ရှိရန် အဓိက အရည်အချင်းများနှင့် ထိုအရည်အချင်းများကိုတည်ဆောက်ရန် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ တို့ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ကလေးသည် သူငယ်တန်းအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်ဖို့ ထိုလုပ်ဆောင်ချက်များကို ပြီးပြည့်စုံ အောင်လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

မိဘများအတွက် : ငါးမိနစ်စာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျမ်းမာရေး စစ်ဆေးမှု

သင့်အကြောင်းခန့်လောက်ပြောကြရအောင်! အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေအတွက် နေထိုင်ဖို့က အခုအချိန်မှာ ခက်ခဲ ပါတယ်၊ ပြီးတော့ သင်၊ သင်တို့နှစ်ယောက်နဲ့ သင့်ကလေးတွေကို အချိန်အနည်းငယ်ပေးပြီး ဆွေးနွေးပြောဆို တာသည် အားလုံးအတွက် အကျိုးရှိစေပါတယ်။

- သင့်မှာ စားစရာတစ်ခုခုရှိသလား
- အချိန်အနည်းပေးပြီး အသက်ပြင်းပြင်းရှုပါ။ သင့်ကလေးကိုလဲ သင့်နှင့်အတူလိုက်လုပ်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- သဘာဝကို ကြည့်ဖို့ အပြင်ခန့်လောက်ထွက်လည်ပါ။ သင်ဘာတွေတွေ့လဲ ကြားလဲ အနံ့ရပါသလဲ
- သင်အိပ်ရေးဝရဲ့လား
- လန်းဆန်းသွားဖို့ ရေခန့်လောက်ချိုးခြင်းကလဲ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုပါပဲ
- အောင်မြင်မှုကြီးကြီးမားမားမဟုတ်လဲရပါတယ်) တွေ သင်ကြိုတွေ့ရပီလား

အကယ်၍သင်သည် စိတ်ကျမ်းမာရေးဆိုင်ရာအကျပ်အတည်း ကြုံတွေ့နေရပါက ၂၄နာရီဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်သော Crisis Services ၏ ဖုန်းနံပါတ် 716-834-3131 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

အရည်အချင်း

သက်တံ့မှာရှိတဲ့ အရောင်တွေကို ဖော် ပြပါ(အနီ၊ လိမ္မော်၊ အစိမ်း၊ အပြာ နှင့် ခရမ်း) ပြီးတော့ ပုံသဏ္ဌန်များ(အဝိုင်း၊ လေးထောင့်၊ တြိဂံ၊ စတုဂံ၊ ဘဲဥပုံ၊ စိန်ပုံ) တို့ကိုဖော် ပြပါ။

သချာ/နှုတ်ဖြင့်ပြောဆိုခြင်း ကျွမ်းကျင်မှု

ငါလုပ်နိုင်ပါတယ်

လုပ်ဆောင်ချက်

စာရွက်အလွတ်တစ်ခုအပေါ်မှာ၊ သင့်ကလေးအား အတူညီတဲ့အရောင်တွေသုံးပြီး ပုံစံတွေကို ဆွဲခိုင်းပါ။ သင့် ကလေးကို သူဆွဲပြတဲ့ ပုံစံတွေနဲ့အရောင်တွေကို ပြောပြခိုင်းပါ။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေလဲ စာရွက်ပေါ်မှာ သူ တို့ပုံစံတွေဘယ်လို ဆွဲတတ်လဲဆိုတာ ပြနိုင်ပါတယ်။

အရည်အချင်း

အရာဝတ္ထုတွေကို အသုံးပြုပြီး ပမာဏနှင့် အမည်များဖော် ပြပါ။ (၁=ကြယ်သီးတစ်လုံး၊ ၂=ကြယ်သီးနှစ်လုံး၊ ၃=ကြယ်သီးသုံးလုံး ... ၁၀ အထိ)

သချာ/နှုတ်ဖြင့်ပြောဆိုခြင်း ကျွမ်းကျင်မှု

ငါလုပ်နိုင်ပါတယ်

လုပ်ဆောင်ချက်

ကုန်စုံဆိုင်မှာ၊ သင်ဈေးခြင်းတောင်းထဲထည့်သောအခါ အသီးအရွက် သို့မဟုတ် အသီးများကို သင့်ကလေးအား ရေတွက်ခိုင်းပါ။

အရည်အချင်း

ခဲတံ၊ ခရေယွန်၊ မာကာ များသုံးပြီး မတူညီသော ပုံစံများပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ/လေ့ကျင့်ခန်း ကျွမ်းကျင်မှု

ငါလုပ်နိုင်ပါတယ်

လုပ်ဆောင်ချက်

စာရွက်လွတ်များကို အသုံးပြုပြီး၊ သင့်ကလေးငယ်ရဲ့ဘဝမှာ အကြိုက်ဆုံးအရာတချို့ကို ပုံဆွဲခိုင်းပါ - လူများ၊ တိရိစ္ဆာန်များ၊ အစားအသောက်၊ ကစားစရာများ၊ နေရာများ၊ စသည်။ မိဘများကလဲ သူတို့အကြိုက်ဆုံးအရာများကို ပုံဆွဲပြနိုင်ပါတယ်။

အရည်အချင်း

ကလေးများသည် ရေချိုးခန်းထဲတွင် သူတို့ကိုယ်တိုင်အဝတ်အစားဝတ်နိုင်သည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ/လေ့ကျင့်ခန်း ကျွမ်းကျင်မှု

ငါလုပ်နိုင်ပါတယ်

လုပ်ဆောင်ချက်

သင့်ကလေးကို သူ့ဒီနေ့ဝတ်ချင်သောအဝတ်အစားကို ကိုယ်တိုင်ရွေးခိုင်းပါ အသေးအဖွဲ့အရာတွေကနေ စတင်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သူတို့ကို ကိုယ်တိုင်အဝတ်အစားလဲဖို့ လုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ ပျော်စရာကောင်းအောင် သီချင်းဖွင့်ပေးပီး အလေ့အကျင့်လုပ်ပေးပါ။

အရည်အချင်း

လိုအပ်တာတွေ၊ ခံစားချက်တွေ နဲ့ လိုချင်တာတွေကို ဖော် ပြလာနိုင်အောင် စကားပြောခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယနေ ကိုယ်ဟန်ဖြင့်သိရှိစေပြီး သိရှိအောင်လုပ်ပါ။

လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာသင်ယူမှု/ စကားပြော ကျွမ်းကျင်မှု

ငါလုပ်နိုင်ပါတယ်

လုပ်ဆောင်ချက်

မှန်ကြည့်သောအခါ စိတ်ခံစားချက်ဖော် ပြတဲ့မျက်နှာလုပ်ပြပါ(ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း)။ သင့်ကလေးကို ဘယ်လိုခံစားနေရလဲမေးပါ။ မတူညီတဲ့ ခံစားချက်အမည်များကို နာမည်ပေးပြီး ထိုခံစားချက် များ ခံစားရတဲ့အခါမှာ သင့်ကလေးကို ပြောပြပါ။

အရည်အချင်း

အခြားသူများ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် အလှည့်ကျကစားပါ။

လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာသင်ယူ လေ့လာမှု

ငါလုပ်နိုင်ပါတယ်

လုပ်ဆောင်ချက်

တယောက်တလှည့် အတူတကွလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် တခုခုကို ဖန်တီးပါ! သင့်ကလေးငယ်နှင့်အတူ၊ သင်ပုံဆွဲနိုင် ပါတယ်၊ အတုံးလေးများနှင့် တာဝါတည်ဆောက်ပါ၊ အသုတ်လုပ်စားပါ၊ သို့မဟုတ် ပစ္စည်းများပုံစံ တည်ဆောက်ပါ။(ခရင်း၊ ဇွန်း၊ ဓါး၊ စသည်...)

အရည်အချင်း

သူတို့ကိုမေးမြန်းပြီး ရှင်းလင်းအောင်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။(အဝတ်အစား၊ ကစားစရာနှင့် မျှဝေအသုံးပြုသောနေရာများ)

လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာသင်ယူ လေ့လာမှု

ငါလုပ်နိုင်ပါတယ်

လုပ်ဆောင်ချက်

သန့်ရှင်းရေးလုပ်တဲ့အချိန်မှာ သင့်ကလေးကြိုက်နှစ်သက်သော သီချင်းကိုဖွင့်ထားပြီး သင်နှင့်သင့်ကလေးအတွက် ပုံမှန်အကျင့်ပြုလုပ်ပါ။

အရည်အချင်း

၁-၂ တည်နေရာပြပြီး နောက်မှလိုက်လုပ်နိုင်ပါတယ် (ပထမ၊ သင်... ဒုတိယ၊ သင်...)

လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာသင်ယူ လေ့လာမှု

ငါလုပ်နိုင်ပါတယ်

လုပ်ဆောင်ချက်

သင့်ကလေး၏ပုံမှန်နေ့တွေရဲ့ တစိတ်တပိုင်းဖြစ်တဲ့ အဆင့်နှစ်ဆင့် အလေ့အကျင့်စာရင်းပြုလုပ်ပါ။(မျက်နှာသစ်ပြီး သွားတိုက်ပါ; ကားထဲမှာထိုင်ရမယ့်ခုံပေါ်မှာထိုင်ပြီး ခါးပတ်ပတ်ပါ; ဖိနပ်ကိုရှာပြီး ကိုယ်တိုင်ဝတ်ပါ။) သူတို့နှင့်အတူလိုက်လုပ်ပေးပြီး၊ အတူလိုက်ပါလုပ်ဆောင်ပေးပြီး တဖြည်းဖြည်းချင်း သင့်ကလေးအား ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်စေပါ။ အဆင့်တစ်ခုချင်းစီတိုင်းကို အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့်ပြောပြပေးပါ။

အရည်အချင်း

ပုံနှိပ်ထားတဲ့စာပေါ်က ပထမနာမည် နဲ့ နောက်ဆုံးနာမည်ကို မှတ်မိနိုင်ပါတယ်။

စာဖတ်/အပြော ကျွမ်းကျင်မှု

ငါလုပ်နိုင်ပါတယ်

လုပ်ဆောင်ချက်

နာမည်ပေး ပဟေဠိ ပြုလုပ်ပါ။ သင့်ကလေး၏ ပထမဆုံးနှင့်နောက်ဆုံးအမည်၏ အက္ခရာတစ်ခုစီကို စာရွက် တစ်ရွက် သို့မဟုတ် ကတ်ထူပြားပေါ်တွင် ရေးပြပါ။ သင့်ကလေးအား စာလုံးများကို အစဉ်လိုက်ချထားပြီး သူ ၏နာမည်ကို စာလုံးပေါင်းခိုင်းပါ။ စာလုံးကြီးများဖြင့်စတင်ပြီး သင့်ကလေးသည် ထိုလုပ်ဆောင်ချက်ကို စတင် ကျွမ်းကျင်လာသည့်အခါ စာလုံးအသေးသို့ပြောင်းပါ။

အရည်အချင်း

အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး အပါအဝင် ပုံပြင်တစ်ခုလုံးကိုလေ့လာနိုင်ပါတယ်။ ပုံပြင်ထဲက အကြိုက်ဆုံးအပိုင်းတွေ ကို ပြန်ပြောပြနိုင်ပါတယ်။

စာဖတ်/အပြော ကျွမ်းကျင်မှု

ငါလုပ်နိုင်ပါတယ်

လုပ်ဆောင်ချက်

သင့်အိမ်မှ ပုံမှန်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများဖြစ်တဲ့ ခြေအိပ်များ၊ လက်အိပ်များ၊ စက္ကူအိတ်များ သို့မဟုတ် ရေခဲချောင်းဒုတ်တံလေးများနဲ့ ရုပ်သေးရုပ်လေးများ ပြုလုပ်ပါ။ သင့်အကြိုက်ဆုံးစာအုပ်၊ တီဗီဇာတ်လမ်း သို့မဟုတ် သင်ပြုလုပ်လိုရာ ဇာတ်ကောင်များ ဖန်တီးပါ။ ရုပ်သေးရုပ်လေးများနှင့် ဇာတ်လမ်းတပုဒ်ပြောပြပါ။