

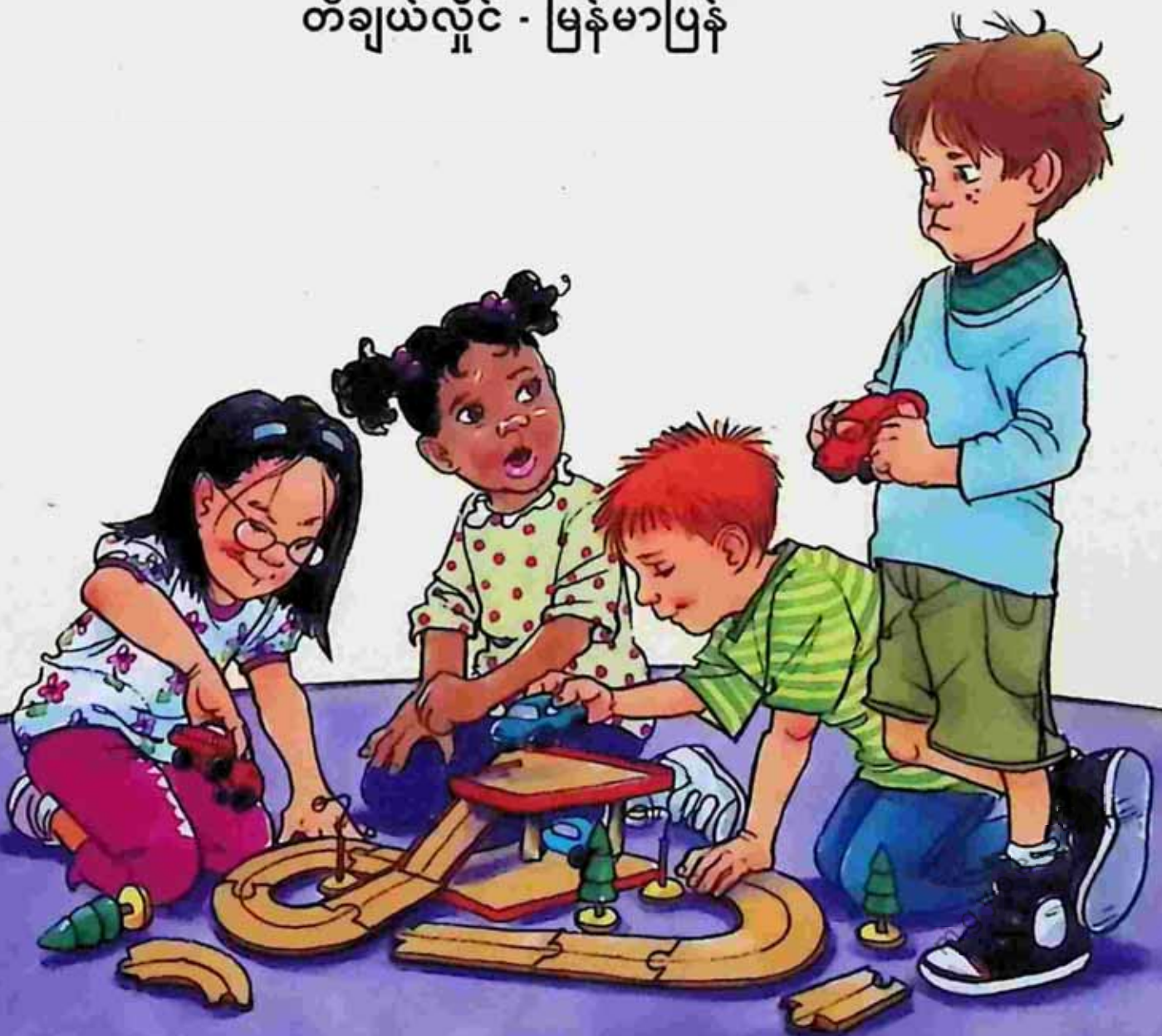
Cool Down and
Work Through Anger

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ
mgyoe.com

မိဘများအတွက် သင်ကြားရေးလမ်းညွှန် ပါဝင်ပြီး
ကလေးတို့အတွက် လူမှုဆက်ဆံရေးအရည်အချင်းများ
ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းလမ်းညွှန်

ဒေါသကို ထိန်းပါ စိတ်ကို ပြုပြင်ပါ

တီချယ်လှိုင် - မြန်မာပြန်



- **Be Polite and Kind**
လိမ္မာယဉ်ကျေးပါ သနားညှာတာပါ
- **Listen and Learn**
သေချာနားထောင်ပါ သင်ယူပါ
- **Join In and Play**
အတူပါဝင် ကစားပါ
- **Talk and Work It Out**
ပွင့်လင်းစွာပြောပါ ဆွေးနွေးအဖြေရှာပါ
- **Try and Stick With It**
လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်ပါ ဇွဲရှိပါ
- **Be Careful and Stay Safe**
သတိရှိပါ ဘေးအန္တရာယ် သိပါ



Cool Down and Work Through Anger

ဒေါသကို ထိန်းပါ စိတ်ကို ပြုပြင်ပါ

ကလေးတိုင်းအား ဘယ်လောက်ပဲ ဒေါသထွက်စရာကြုံကြုံ၊ စိတ်အေးအေးထားပြီး လုပ်ဆောင်ပါက ဘာမဆို အောင်မြင်အောင် လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာ သိရှိသွားအောင် လေ့ကျင့်မှုအမျိုးမျိုးနဲ့ ပျိုးထောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ရာမှာ ထိရောက်ပြီး လက်တွေ့အသုံးကျစေဖို့ အတွက် ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ၊ အလိုအလျောက်တုန့်ပြန်မှုတွေ၊ မခံချင်စိတ်ထားရှိပြီး ကြိုးစားတတ်တဲ့ သဘာဝတွေကို သင်က ဦးစွာ သိထားနိုင်ဖို့ ကြိုတင်လေ့လာရပါလိမ့်မယ်။



AH0096

1,300.00 KS

ဒေါသကိုထိန်းပါ၊ စိတ်ကိုပြုပြင်ပါ၊ တိချယ်လှိုင်
စာမုက်မှာ ၄၄ မုက်မှာ၊ ၁၄ . ၅ ခင်တီ x ၂၁ ခင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
၂၀၁၈၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

ရောင်းဈေး ၁၃၀၀ ကျပ်



ဒေါသကို ထိန်းပါ
စိတ်ကို ပြုပြင်ပါ

**Cool Down and
Work Through Anger**

Cheri J. Meiners, M.Ed.

တီချယ်လှိုင်
မြန်မာပြန်



ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၇



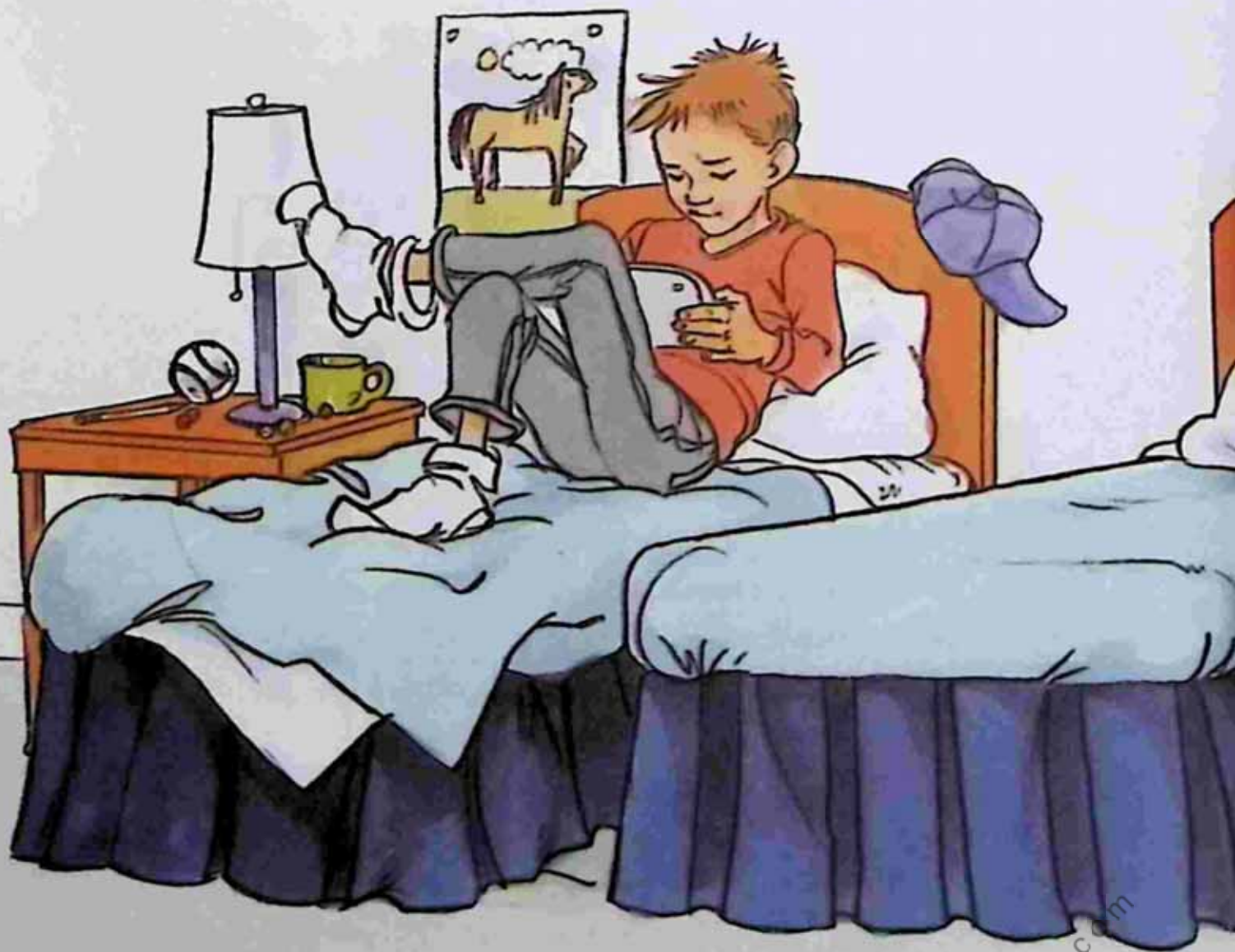
Cool Down and Work Through Anger

ဒေါသကို ထိန်းပါ

စိတ်ကို ပြုပြင်ပါ

ကလေးတိုင်းအား ဘယ်လောက်ပဲ ဒေါသထွက်စရာကြုံကြုံ၊
စိတ်အေးအေးထားပြီး လုပ်ဆောင်ပါက ဘာမဆို အောင်မြင်အောင်
လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာ သိရှိသွားအောင် လေ့ကျင့်မှုအမျိုးမျိုးနဲ့
ပျိုးထောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ရာမှာ ထိရောက်ပြီး
လက်တွေ့အသုံးကျစေဖို့အတွက် ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ၊
အလိုအလျောက်တုန့်ပြန်မှုတွေ၊ မခံချင်စိတ်ထားရှိပြီး ကြိုးစားတတ်တဲ့
သဘာဝတွေကို သင်က ဦးစွာ သိထားနိုင်ဖို့
ကြိုတင်လေ့လာရပါလိမ့်မယ်။

ကလေးတွေဘက်က ဖော်ပြတဲ့ အခြေအနေနဲ့ တုံ့ပြန်မှုအမျိုးမျိုးကို
စာအုပ်တွင်း ဖော်ပြပါအတိုင်း တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။



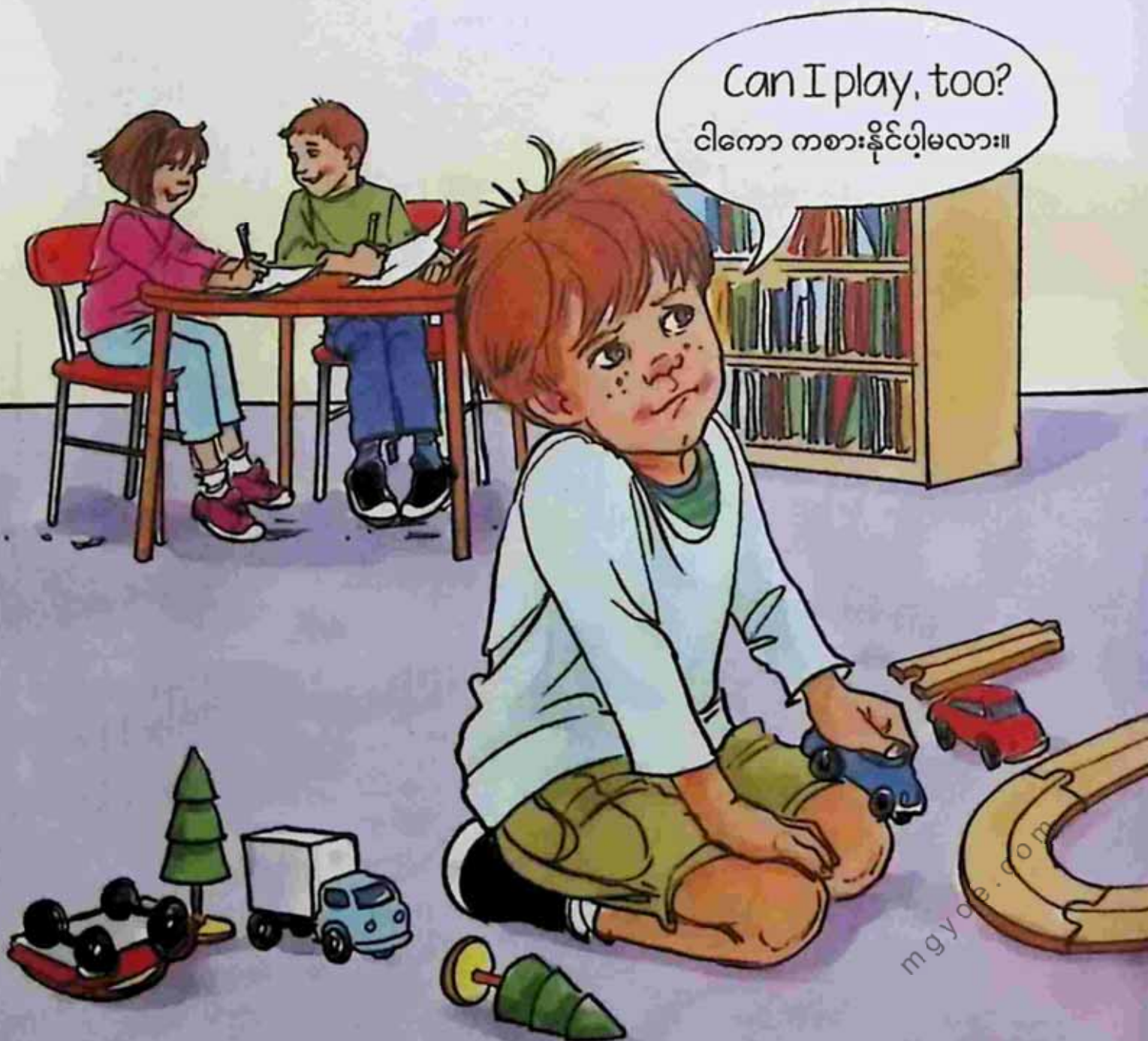
အကြောင်းအရာများထဲက တချို့ကို တာဝန်ယူလုပ်ကိုင်ရတဲ့ ခံစားမှုမျိုး
ကျွန်တော် နှစ်သက်တယ်။

I like to feel in charge of some things.



ကျွန်တော် လုပ်လိုတဲ့အရာ မဖြစ်လာရင်
ကျွန်တော် ဝမ်းနည်းရတယ် (ဒါမှမဟုတ်) စိတ်ရှုပ်ရတယ်။

I might feel sad or frustrated
when things don't go my way.



(သို့မဟုတ်) ကျွန်တော် လိုချင်၊ ရချင်တဲ့အရာကို မရခဲ့ရင်၊ မလုပ်နိုင်ခဲ့ရင်
ကျွန်တော် ဝမ်းနည်း / စိတ်ရှုပ်ရလိမ့်မယ်။

or when I can't have or do
something I want.



(သို့မဟုတ်) တစ်ယောက်ယောက်က
လေးစားမှု မပြုခဲ့ရင် ကျွန်တော် စိတ်ထိခိုက်မိမှာပဲ။

Or I might feel hurt
if someone doesn't show respect.





ကျွန်တော်လည်း ဒေါသထွက်ချင် ထွက်နိုင်တာပဲ။
I may feel angry, too.

ကျွန်တော့်မျက်နှာက နီရဲလာပြီး ကြွက်သားတွေ တင်းလာမယ်၊
နှလုံးခုန်တာ မြန်လာမယ် (သို့မဟုတ်) အသက်ရှူသံပြင်းလာမှာပေါ့။
I might have a hot face, tense muscles,
a fast heartbeat, or loud breathing.



တစ်ခါတလေ ကျွန်တော့်လက်တွေ၊ ခြေထောက်တွေနဲ့ ပါးစပ်ကနေ
ပေါက်ကွဲသလိုမျိုး ခံစားရတယ်။

Sometimes I feel like exploding-
with my hands, feet, or mouth!



ဒါပေမဲ့လည်း လက်သီးနဲ့ ထိုးတာ၊ ခြေထောက်နဲ့ ကန်တာ၊ ညစ်ညမ်းတဲ့ စကားတွေ သုံးတာတွေက လူအများနဲ့ သူတို့ရဲ့ခံစားချက်တွေကို ထိခိုက်နာကျင်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါက အဆင်မပြေပါဘူး။

But hitting, kicking, and using mean words can hurt people and their feelings. That's not okay.



သည်းခံစိတ်ပျောက်ဆုံးသွားခြင်းဟာ ကျွန်တော့်ကိုရော
အခြားဘယ်သူ့ကိုဖြစ်စေ အကူအညီ မဖြစ်စေပါဘူး။

Losing my temper
won't help me or anyone else.

ပိုပြီး ဒေါသကြီးလေ ပိုပြီး ထိခိုက်လေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။
It can cause more anger and hurt.



ကျွန်တော့် ဒေါသကို စိတ်ထဲမှာ ကြိတ်မှိတ်သိမ်းဆည်းထားခြင်းကလည်း
ကိစ္စတွေကို အဆင်မပြေစေနိုင်ပြန်ပါဘူး။

Keeping my anger shut inside me
won't make things better, either.

ကျွန်တော့်ရဲ့ခံစားချက်တွေ အားလုံး အဆင်ပြေပါတယ်။
ကျွန်တော် ဒေါသထွက်နေချိန်မှာ ဝန်ခံပြောကြားနိုင်ပါတယ်။
All of my feelings are okay.
I can admit when I feel angry.



ကျွန်တော့် ဒေါသကနေ ကျွန်တော် သင်ယူနိုင်ပါတယ်။

ပြီးတော့ ဒေါသဖြစ်နေတဲ့ ကြားကနေ အလုပ်ဖြစ် / အဆင်ပြေမယ့်
နည်းလမ်းတစ်ခုကို ရှာဖွေနိုင်ပါတယ်။

I can learn from my anger,
and find a way to work through it.



ပထမဆုံးအနေနဲ့ ကျွန်တော် အသက်ကိုပြင်းပြင်းရှူသွင်းနိုင်တယ်။
(သို့မဟုတ်) စိတ်တည်ငြိမ်သွားစေဖို့ ၁ ကနေ ၁၀ အထိ ရေတွက်နိုင်တယ်။
First, I can take some deep breaths
or count to ten to calm down.

ကျွန်တော်က တစ်စုံတစ်ရာကို ဒေါသနဲ့ မလုပ်ခင် / မပြောခင်
စဉ်းစားနိုင်ပါတယ်။ မဟုတ်ရင် တစ်ခုခုကို မဆင်မခြင်လုပ်ပြီးမှ
နောင်တ ရရပါလိမ့်မယ်။
I can stop and think before I say or
do something I may feel sorry about later.



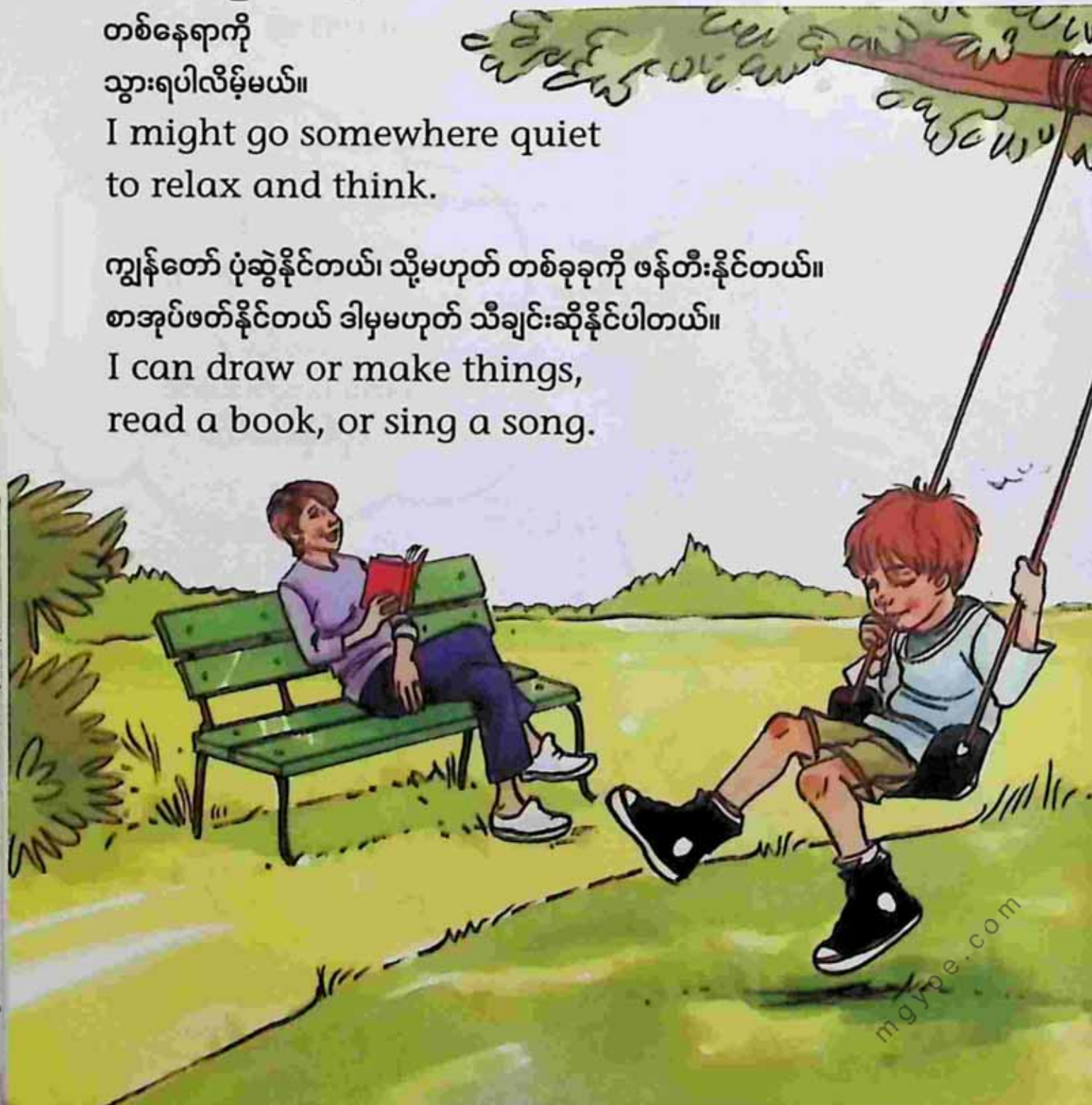


I can
cool down.
ငါ စိတ်ငြိမ် /
စိတ်အေးသွားအောင်
လုပ်နိုင်တယ်။

ကျွန်တော့်မှ စိတ်တည်ငြိမ်အောင်လုပ်ဖို့ နည်းလမ်းတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။
I have lots of ways to cool down.

ကျွန်တော် ကိုယ်စိတ်ဖြေလျော့ဖို့နဲ့ စဉ်းစားနိုင်ဖို့
တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်တဲ့
တစ်နေရာကို
သွားရပါလိမ့်မယ်။
I might go somewhere quiet
to relax and think.

ကျွန်တော် ပုံဆွဲနိုင်တယ်၊ သို့မဟုတ် တစ်ခုခုကို ဖန်တီးနိုင်တယ်။
စာအုပ်ဖတ်နိုင်တယ် ဒါမှမဟုတ် သီချင်းဆိုနိုင်ပါတယ်။
I can draw or make things,
read a book, or sing a song.



ကျွန်တော်က ပြေးလွှားပြီး ကစားနိုင်သေးတယ်။

အခြားလူတွေနဲ့လည်း အချိန်ဖြုန်းဦးမယ်။

I might also run or play outdoors
or spend time with other people.

