



mgyoe.com

SAMPLE BOOK



Felicity Brooks and Frankie Allen  
Illustrated by Mar Ferrero

# All About Feelings

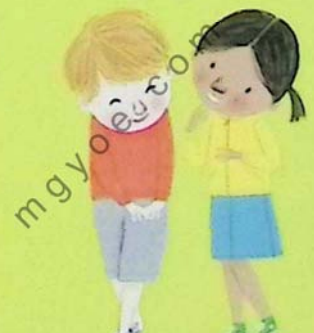
သားငယ် သမီးငယ်တို့  
သိထားဖို့

# ခံစားချက်များ အကြောင်း

## ဒေါက်တာခင်

၊ မြန်မာပြန်ဆိုသည် ၊

ကလေးများအတွက် စိတ်ခံစားချက်ဆိုသည်ကို  
သိမြင်နားလည်လာအောင်  
ရုပ်ပုံများနှင့်တကွ ဖော်ပြပေးထားသည်။



mgyoe.com

Felicity Brooks and Frankie Allen  
Illustrated by Mar Ferrero

# All About Feelings

သားငယ် သမီးငယ်တို့  
သိထားဖို့

## ခံစားချက်များ အကြောင်း



### ဒေါက်တာခင်

၊ မြန်မာပြန်ဆိုသည် ၊



သင် ဒီနေ့ ဘယ်လိုခံစားနေရပါသလဲ။

ဒီလိုမေးခွန်းဟာ လူသားတစ်ဦးချင်းရဲ့

မတူညီတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့ပတ်သက်လို့

စူးစမ်းကြည့်မှုဟာ

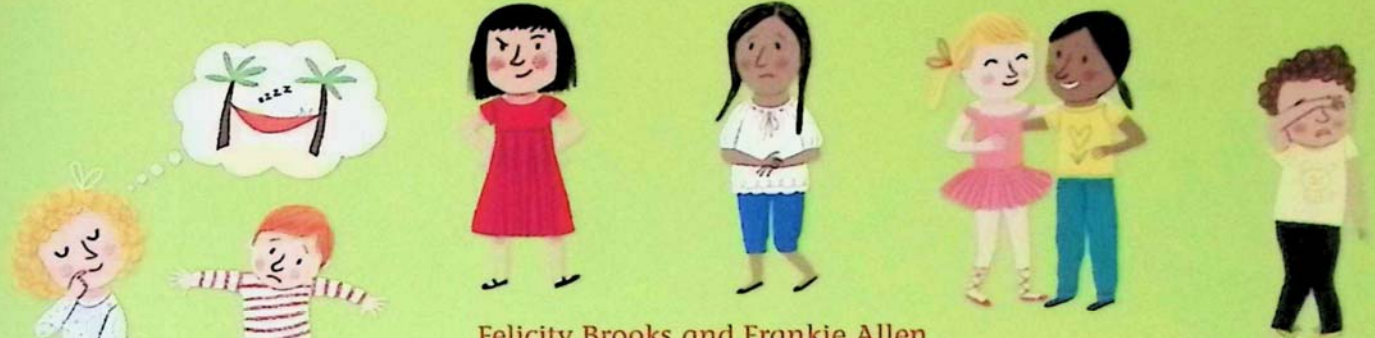
ကလေးငယ်တွေကို ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ ပုံစံတစ်မျိုးနဲ့

စိတ်ဝင်စားလာစေပြီး ဖြေဆိုတတ်လာအောင်လည်း

ကူညီပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။







Felicity Brooks and Frankie Allen  
Illustrated by Mar Ferrero

# All About Feelings

သားငယ် သမီးငယ်တို့  
သိထားဖို့

## ခံစားချက်များ အကြောင်း

### ဒေါက်တာခင်

၊ မြန်မာပြန်ဆိုသည် ၊

ကလေးများအတွက် ခံစားချက်များအကြောင်း  
သိကောင်းစရာများကို  
ရုပ်ပုံများနှင့်တကွ ဖော်ပြပေးထားသည်။



**ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း**

**ထုတ်ဝေသူ**

ဒေါ်အိတ်ရည်ထွန်း၊ ဂျူတီစာပေ (၀၂၀၇၇)၊  
အမှတ်(၄၉၉)၊ ၆-လွှာ(က)၊ မောရုံလမ်း၊  
(၁၀) ရပ်ကွက်၊ လှိုင်မြို့နယ်။



**ပုံနှိပ်သူ**

ဦးသန်းဌေးဇော်၊ သိန်းသန်းဇော်ပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၁၀၁)  
၃၁ လမ်း၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်။  
၂၀၂၁၊ ဇူလိုင်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀။

ငါကတော့  
စိတ်အေးလက်အေးပဲ



စိတ်တွေ  
လှုပ်ရှားလိုက်တာ



ချစ်လိုက်တာ



သားငယ် သမီးငယ်တို့  
သိထားဖို့

ဝမ်းနည်းတယ်

# ခံစားချက်များ အကြောင်း



ပျော်တယ်



တို့ကတော့  
ချစ်ချစ်ခင်ခင်  
ရင်းရင်းနှီးနှီးပဲ



ရယ်ရတယ်နော်

ကျွန်တော် ဘယ်လို  
ခံစားနေရသလဲဆိုတာ  
သိပ်မသေချာဘူး



ငါ စိတ်ဆိုးနေ  
တယ်နော်

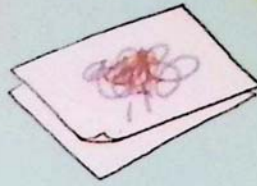




# မာတိကာ

- ၄-၅ လူတိုင်းမှာ ခံစားချက်တွေ ရှိကြတယ်
- ၆-၇ ခန္ဓာကိုယ်ကပေးတဲ့ သတင်းစကားနဲ့ သံလွန်စများ
- ၈-၁၁ ဒါဆိုရင် သင်ရော ဘယ်လိုခံစားနေရပါသလဲ
- ၁၂-၁၃ ဘာကြောင့် ... ဘာကြောင့် ... ဘာကြောင့်လဲ?
- ၁၄-၁၅ သင် ဘယ်လိုခံစားရမလဲ
- ၁၆-၁၇ ပြောင်းလဲနေသော ခံစားချက်များ
- ၁၈-၁၉ ရောထွေးနေသော ခံစားချက်များ
- ၂၀-၂၁ ခံစားချက်များအကြောင်းကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်း
- ၂၂-၂၃ အချိန်ခဏယူပါ
- ၂၄-၂၅ စိုးရိမ်သောကရောက်နေပါသလား
- ၂၆-၂၇ ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်း
- ၂၈-၂၉ မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများကို ကူညီပေးခြင်း
- ၃၀-၃၁ မိမိကိုယ်ကို စာနာညှာတာပေးခြင်း
- ၃၂ လူကြီးများအတွက် အကြံပြုချက်အချို့
- ၃၃ အိမ်မှာ လုပ်ဆောင်ကြည့်နိုင်သော အရာများ





# All About Feelings

သားငယ် သမီးငယ်တို့  
သိထားဖို့

## ခံစားချက်များ အကြောင်း

### ဒေါက်တာခင်

၊ မြန်မာပြန်ဆိုသည် ၊

Felicity Brooks and Frankie Allen

Illustrated by Mar Ferrero



ဒီစာအုပ်ကို  
သရုပ်ဖော်ပေးရတဲ့  
အတွက် ထျန်မ  
ဂုဏ်ယူမိပါတယ်။



ဒီစာအုပ်ကို  
ရေးသားရတာ  
ပျော်ပါတယ်။



ဒီမိုင်းရေးဆွဲပြီး  
တူညီရေးသား  
ရတာကို  
ပျော်ပါတယ်။

# လူတိုင်းမှာ ခံစားချက်တွေ ရှိကြတယ်

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သင် ဒီနေ့ ဘယ်လိုခံစားနေရပါသလဲ။ ပျော်နေတာလား၊ ဝမ်းနည်းနေတာလား၊ ဝမ်းနည်းနေတာလည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲ။ လောကကြီးမှာ လူတိုင်းဟာ ခံစားချက်တွေ တစ်ချိန်လုံး ဖြစ်ပေါ်နေတာပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီခံစားချက်တွေကို ပြသပေးတဲ့ ပုံစံကတော့ ကျွန်ုပ်တို့ ကြီးပြင်းလာတာနဲ့အမျှ ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။

ကလေးပီစီလေးတွေကတော့

စကားမပြောနိုင်သလို ပြုံးတောင် ပြုံးမပြနိုင်ပါဘူး။ သူတို့ဟာ ငိုပြီးတော့၊ ဒါမှမဟုတ် မငိုဘဲနဲ့ပဲ သူတို့ ဘယ်လိုခံစားနေရလဲဆိုတာကို ပြသနိုင်ကြပါတယ်။ သဘောကတော့ ကလေးပီစီလေးတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာမှားနေသလဲဆိုတာ အဖြေရှာဖို့ ခက်ခဲနိုင်တယ်ဆိုတာပါပဲ။



ချိုပြီး သိပ်တာ ခံချင်လို့နေမှာ



အဲ...

ငါ့ဟာ

မဟုတ်ဘူး... ငါ့ဟာ



ဖိနပ် မစီးဘူး



လမ်းလျှောက်တတ်ခါစအရွယ် ကလေးငယ်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ ခံစားချက်တွေကို ကောင်းကောင်း ဖော်ပြနိုင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာကြောင့် အဲဒီလို ခံစားနေရတာလဲဆိုတာကိုတော့ သူတို့နားမလည်ကြပါဘူး။ ပြီးတော့ တခြားလူတွေနဲ့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေမှာလည်း ခံစားချက်တွေ ရှိတယ်ဆိုတာကို သူတို့ မသိကြပါဘူး။

ပိုကြီးတဲ့ ကလေးတွေကတော့ ခံစားချက်တွေကိုလည်း ပီပီပြင်ပြင် ဖော်ပြနိုင်သလို တခြားသူတွေ ဘယ်လိုခံစားနေရသလဲဆိုတာကို သူတို့ရဲ့မျက်နှာကို ကြည့်ပြီးတော့ ပြောတတ်အောင် သင်ယူလို့ ရပါတယ်။



ဒီကလေးတွေ ဘယ်လိုခံစားနေရတယ်လို့ သင် ထင်ပါသလဲ။ သူတို့ရဲ့မျက်နှာတွေနဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ စကားလုံးကို တွဲစပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဒေါသကြီး

တက်ကြွ

ကြောက်ရွံ့

ငြိမ်သက်

ပျော်ရွှင်

ဝမ်းနည်း

မော်ကြား

စိတ်ဆိုး

စိုးရိမ်

ဒီခံစားချက်တွေကို သင် ခံစားနေရတဲ့ အချိန်တစ်ခုခုကို သင် စဉ်းစားကြည့်လို့ ရပါသလား။

# ခန္ဓာကိုယ်ကပေးတဲ့ သတင်းစကားနဲ့ သဲလွန်စများ

သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း ခံစားချက်တွေကို ဖော်ပြပေးတဲ့ နည်းလမ်းတွေ ရှိပါတယ်။ ဒီအထဲက တချို့ကတော့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က တစ်ခုခုကို လိုအပ်နေတယ်ဆိုတာ သင့်ကို ပြောပြပေးတဲ့ သတင်းစကားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။



သမ်းချည်းပဲ  
နေတယ်

တာရာဟာ အိပ်ချင်နေပါတယ်။



ခေါင်းကိုက်တယ်

ပြီးတော့  
အနီစက်တွေလည်း  
ထနေတယ်

အိုင်ဇက်ဟာ နေမကောင်း  
ဖြစ်နေတာပါ။



ဗိုက်ထဲက  
တကျွတ်ကျွတ်နဲ့

ဒီမှာလည်း  
အတူတူပဲ



ဟန်နာကတော့  
ဗိုက်ဆာနေပါတယ်။



ချွေးတွေ  
ထွက်နေပြီး  
မျက်နှာလည်း  
နီရဲနေပြီ

ဟိုလီဟာ ပူအိုက်နေပါတယ်။



ပါးစပ်တွေ  
ခြောက်လိုက်တာ

သီယိုကတော့ ရေဆာနေပါတယ်။



ခိုက်ခိုက်တုန်  
နေပြီ

ကော်နာကတော့ ချမ်းနေတာ  
ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ ဒီကလေးတွေ ပိုပြီးသက်သာကောင်းမွန်လာအောင် လုပ်ဖို့လိုတဲ့အရာကို ပြောပြပေးနိုင်ပါသလား။ အောက်ပါ စကားသံပါတဲ့ အကွက်ကလေးတွေကို ကလေးတစ်ယောက်စီနဲ့ တွဲဖက်ပေးပါ။

- အစားလိုက်ပါ။
- အကျီလက်ရှည်ကို ချွတ်လိုက်ပါ။
- တစ်ရေးအိပ်ပါ
- ရေသောက်ပါ
- လူကြီးတစ်ယောက်ကို ပြောပြပါ။ ဆေးသောက်ဖို့၊ ဆရာဝန်ပြဖို့ လိုချင်လို့မှာ
- အနွေးထည် ဝတ်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဦးခေါင်းအတွင်းမှာရှိတဲ့ ခံစားချက်တွေကိုလည်း ပြသပေးနိုင်ပါတယ်။  
 အခုဖော်ပြပေးထားတဲ့ လူတွေရဲ့ခန္ဓာကိုယ်က သဲလွန်စတွေကိုပဲ ကြည့်ပြီး  
 သူတို့ ဘယ်လိုခံစားနေရသလဲဆိုတာကို သင် အဖြေရှာနိုင်မလားဆိုတာ ကြည့်ပါ။



အန်ညာဟာ ပြုံးရွှင်ရယ်မောနေတယ်။  
 သူ ဘယ်လိုခံစားနေရပါသလဲ။



အော်စကာဟာ လက်ပိုက်ထားပြီး အောက်နှုတ်ခမ်းကို ဆူထားတယ်။



မစ္စဘတ်တလာဟာ မျက်နှာကြီးနီပြီး ခြေကိုဆောင့်ဆောင့်ပြီး အော်ဟစ်တယ်။



အက်ရှ်ဟာ အသံတိတ်သွားပြီး ရှိုက်ကြီးတငင် ငိုတယ်။



ဆန်းဒိပ်ဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှ မကြည့်ဘဲ ထွက်ပြေး ပုန်းရှောင်ချင်နေတယ်။



မာရီယာဟာ ခုန်ဆွခုန်ဆွနဲ့ ငြိမ်ငြိမ် မနေနိုင်ဘူး။ အသက်ရှူတွေလည်း မြန်နေတယ်။

နောက်တစ်ခါ သင် အပြင်ထွက်ဖြစ်တဲ့အခါ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ တွေ့ရတဲ့လူတွေကို အကဲခတ်ကြည့်ပါ။  
 သူတို့ ဘယ်လိုခံစားနေရသလဲဆိုတာကို သင် ပြောနိုင်ပါသလား။

# ဒါဆိုရင် သင်ရော ဘယ်လိုခံစားနေရပါသလဲ

mg yoe . com SAMPLE BOOK

ဒီမေးခွန်းကို အဖြေပေးဖို့နဲ့ သင့်ခံစားချက်ကို နာမည်တစ်ခု ပေးဖို့ဆိုတာက ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။  
ဒါပေမဲ့ ခံစားရတာ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတာကို ပြောပြခြင်းက အကူအညီ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။  
သင့်ခံစားချက်ကို အရောင်တစ်ရောင် သတ်မှတ်ပေးလို့တောင် ရပါတယ်။

“ငါ့ကိုယ်ထဲမှာ ...



ပေါက်ကွဲဖို့  
အဆင်သင့်ဖြစ်နေတဲ့  
ပူလောင်တဲ့  
အနီရောင်  
မီးတောက်  
မီးလျှံတွေနဲ့  
မီးတောင်တစ်လုံး  
ရှိနေသလိုပဲ”



ဝီ ... ဝီ ...  
ဝီ ... ဝီ ...

“ငါ့ခေါင်းထဲမှာ  
နကျယ်ကောင်တွေ  
အများကြီး  
တဝီဝီနဲ့ ပျံနေသလိုပဲ”



ငါက ဒိုင်နိုဆော့တစ်ကောင်လို  
ခြေကို ဆောင့်နင်းပြီး



ဝူး ... ဝါး ...

ပြီးတော့ စူးစူးဝါးဝါး  
အော်ပြီး ...



ဝေါင်း ...

ကျားတစ်ကောင်လို  
ဟိန်းဟောက်ချင်တယ်။

ကျွန်တော်/မ ကတော့ ဒေါသထွက်နေတာပါ။  
ကျွန်တော်/မရဲ့ အရောင်ကတော့ အနီရောင် ဖြစ်ပါတယ်။

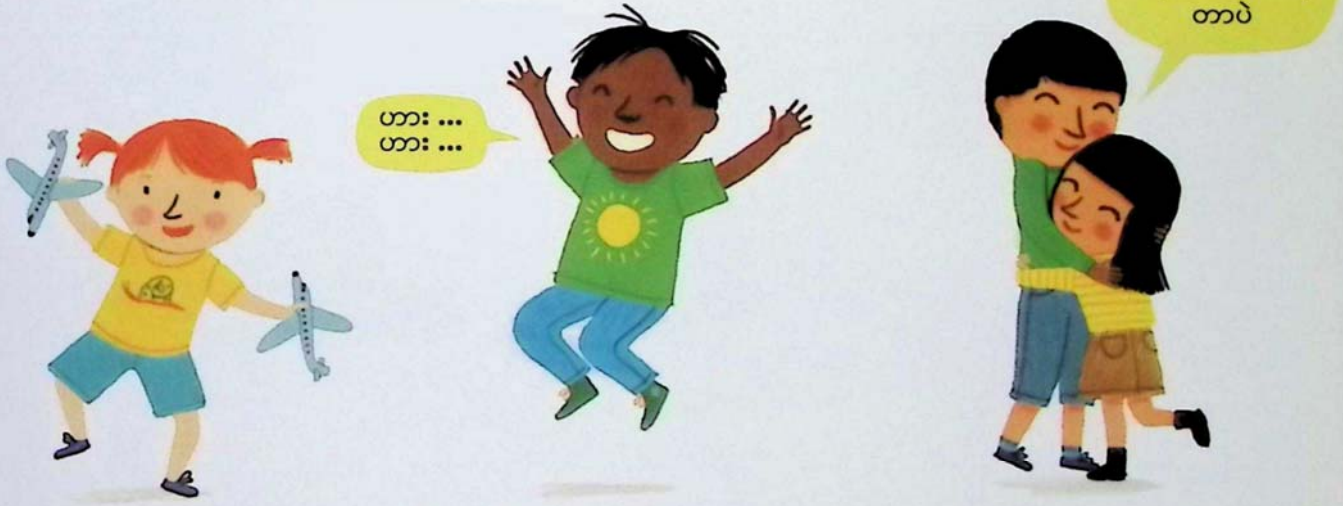
“သက်တံပေါ်မှာ လျှောစီးနေရသလိုပဲ”



“ငါကတော့ ပန်းခင်းတစ်ခုထဲကို ဖြတ်ပြေးပြီး နေရောင်ခြည်ထဲမှာ ရေကူးနေရသလိုပဲ”



အို: ... အရမ်းဖက်ထားချင် တာပဲ



ငါက ကစားချင်တယ်...

ခုန်ချင်တယ်...

လူတိုင်းကို ပွေ့ဖက်ပေးချင်တယ်။

ကျွန်တော်/မ ကတော့ ပျော်နေတာပါ။  
ကျွန်တော်/မရဲ့အရောင်ကတော့ အဝါရောင် ဖြစ်ပါတယ်။

