



အခက်ခဲဆုံး အလုပ်ကို ကိုင်တွယ်ခြင်း

အရာရာကို ကောင်းစွာလုပ်ချင်သည့်အလျောက် မိဘအနေဖြင့် ပိုမိုထိရောက်စွာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရန် နည်းလမ်းများကို လေ့လာသင်ယူ၍ လေ့ကျင့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိဘတစ်ဦးအနေဖြင့် သင်၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုစွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် စိတ်ဖိစီးမှု စီမံခန့်ခွဲရန် ဤအကြံဉာဏ်များကို လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။

- **အသက်ရှူပါ**
အသက်ပြင်းပြင်းရှူပါ (လေရှူသွင်း၍ အသက်အောင်ခြင်း၊ လေရှူထုတ်၍ အသက်အောင်ခြင်း တစ်ခုစီလုပ်တိုင်း လေးအထိရေတွက်ပါ။) ပြီးလျှင် ထိုအတိုင်း ငါးကြိမ်ထပ်လုပ်ပါ။
- **လမ်းလျှောက်ပါ**
သင့်ကလေးနှင့်အတူ လမ်းလျှောက်တွက်ပါ။
- **ရေတွက်ပါ**
မျက်စိမှိတ်၍ တစ်ဆယ်အထိ ရေတွက်ပါ။
- **နားထောင်ပါ**
သီချင်းနားထောင်ပါ နှင့်/သို့မဟုတ် သီချင်းဆိုပါ။
- **ဆက်သွယ်၍ အကူအညီရယူပါ**
သင့်ကို စိတ်ချမ်းသာစေပြီး မျှော်လင့်ချက်ရှိစေသောသူများ၊ ရန်ကန်ရန်များအကြောင်း စကားပြောဆိုပြီး သင့်ကလေးကို ကြည့်ရှုပေးကာ သင့်အတွက် အနားရစေသော မိဘာဖု သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများထံ ဆက်သွယ်၍ အကူအညီရယူပါ။


- **ကြည့်ရှုပါ**
တီဗီခဏကြည့်ပါ - ခက်ခဲသော အခြေအနေမှ အတ္တဏ ဝှန်ထွက်ကြည့်ပါ။
- **ကျန်းမာအောင်နေပါ**
ကိုယ်ကိုယ်ကို ကျန်းမာအောင်နေပါ။ အဟာရမျှတအောင်စားပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်ပါ။ အချိန်မှန်အိပ်ပါ။
- **စာရင်းလုပ်ထားပါ**
သင့်ကို မျှော်ရှင်စေသည့် အရာများကို စာရင်းလုပ်ပါ - ထိုအရာများကို လုပ်ဆောင်ပါ။
- **ပေးပါ**
ပြီးပြည့်စုံသော မိဘဟူ၍ မရှိပါ။ အကူအညီတောင်းပါ - မိဘအားလုံး အကူအညီလိုအပ်ပါသည်။
- **ကြိုတင်မှန်းဆထားပါ**
ပြဿနာမရှိမီ ကြိုတင်မှန်းဆထားပါ။
- **ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ**
အလွန်အမင်း စိတ်ဖိစီးခြင်း မစောရမည်ကတည်းက ဆွေးနွေးအကြံပြုပေးသူ၊ ယုံကြည်ရသည့် အကြံပေးသူ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းတစ်ဦးနှင့်အတူ ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ။

နောက်ထပ်အရင်းအမြစ်များ

ကြိုတင်တာဝန်ကတည်းက အရင်းအမြစ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ




ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ
PCAIA.ORG



မိမိကိုယ်ကို ဝေးကြောင်းကြိုခြင်းနှင့် အကျပ်အတည်းများ
9 8 8 ဟော့လိုင်း
(စုန်းခေါ်ပါ၊ မက်ဆေ့ချ်ပို့ပါ၊ စကားစမြည်ပြောပါ)



အကူအညီအတွက် အရင်းအမြစ်များ
2 1 1 ဟော့လိုင်း



ပံ့ပိုးမှုအတွက် အရင်းအမြစ်
1 . 8 0 0 . ကလေးသူငယ်အကူအညီစုန်းခေါ်လိုင်း
(2 4 / 7 ဟော့လိုင်း)

ပိုမိုလေ့လာရန်

စကန်ဖတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ဝင်ကြည့်ခြင်းဖြင့် လက်ကမ်းစာစောင် အပြည့်အစုံကို ကြည့်ရှုပါ။

