

Utah ကျောင်းများအတွင်း လိမ့်လုံးသုံး ခြိမ်းခြောက်မှုများ-

မိဘ/အုပ်ထိန်းသူ လမ်းညွှန်

လိမ့်လုံးသုံး၍ ခြိမ်းခြောက်မှုများသည် ကျောင်းများနှင့် ၎င်းတို့၏ အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် စိတ်မသက်သာဖြစ်စေပြီး အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသော အတွေ့အကြုံတစ်ခုဖြစ်နိုင်သည်။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ ကျောင်းသားများ၏ ခံစားရပုံ၊ ၎င်းတို့၏ တွေးခေါ်ပုံနှင့် ၎င်းတို့၏ ပြုမူပုံတို့အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများအတွက် လိမ့်လုံးသုံး ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခုပြီးနောက် ဝမ်းနည်းခြင်း သို့မဟုတ် ကြောက်လန့်ခြင်းတို့ခံစားသည်မှာ ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ ခြိမ်းခြောက်မှုမှာ လိမ့်လုံးသုံးခြင်းဖြစ်လျှင်တောင်မှ ပါဝင်ပတ်သက်ခဲ့သူများ၏ တုံ့ပြန်မှုနှင့် ခံစားချက်များသည် အစစ်အမှန်ဖြစ်သည်။

သင်နှင့် သင့်ကလေး(များ)၏ အပြုအမူကို အထူးဂရုပြုပါ။ သင့်ကလေးသည် ထိန်းချုပ်၍ မရသော သို့မဟုတ် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသော အပြုအမူကို ပြသလာနိုင်ပြီး ယင်းက ၎င်းတို့သည် ဖြစ်ရပ်မှ သတိရစေသည့်အရာများနှင့် အခက်အခဲများကို တွေ့ကြုံနေရသည်ဟု လိုဆိုနိုင်သည်။

ကျောင်းသားများသည် ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခွဲခြားထားခြင်းတို့ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

အဖြစ်များသော တုံ့ပြန်မှုများ

- ပင်ပန်းခြင်း/စိတ်တိုခြင်း၊ ရန်ဖြစ်ခြင်းများ
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဗိုက်နာခြင်း
- နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း
- ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကြောက်လန့်ခြင်း
- အိပ်စက်ရာတွင်၊ အစာစားရာတွင် သို့မဟုတ် နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်မှုများ ပြီးမြောက်အောင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် ပြဿနာရှိခြင်း

- အာရုံစူးစိုက်မှုပြဿနာ
- မိတ်ဆွေများ သို့မဟုတ် မိသားစုကို ရှောင်ဖယ်ခြင်း
- စကားမပြောလိုခြင်း
- ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့်အရာကို သတိရစေသောအရာများအနီးတွင် ရှိမနေလိုခြင်း



ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အတွေးများ-

- မကောင်းသည့်အရာ တစ်ခုခုဖြစ်မည် သို့မဟုတ် နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ဖြစ်မည်ဟု ယုံကြည်နေခြင်း
- ဖြစ်ရပ်၏ ပုံရိပ်များ သို့မဟုတ် ဖြစ်ရပ်ကို အကြိမ်ကြိမ်ပြန်လုပ်ပြခြင်းများ
- အိပ်မက်ဆိုးများ

မိသားစုများသည် ထမင်းစားချိန်ကဲ့သို့သော ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များတွင် ပါဝင်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်းကို တိုက်တွန်းအားပေးခြင်းနှင့် နားလည်မှုပေးခြင်း၊ စိတ်ရှည်သည်းခံမှုကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်း၊ ဖြစ်ရပ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် မတူညီသော တုံ့ပြန်မှုများကို သည်းခံပေးခြင်းဖြင့် ဘေးကင်းမှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်သည်။

အခြားအထောက်အကူဖြစ်စေသည့် လှုပ်ရှားမှုများတွင် နားထောင်ခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ပေးခြင်း၊ ဂိမ်းကစားခြင်း၊ ရုပ်ရှင်သွားကြည့်ခြင်းနှင့် အချင်းချင်းအတွက် စဉ်းစားပေးသည့်အရာများကို လုပ်ဆောင်ခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။



ထပ်ဆောင်း ပံ့ပိုးကူညီမှု ရယူရမည့် အချိန်

မကြာခဏ သို့မဟုတ် တစ်သမတ်တည်း ဖြစ်ပေါ်နေသော
အတိတ်ကဖြစ်ရပ်များ

လှုပ်ရှားမှုများတွင် စိတ်ပါဝင်စားမှု ဆုံးရှုံးခြင်း

အန္တရာယ်အတွက် “နေမထိထိုင်မထိဖြစ်နေသည်”
သို့မဟုတ် “သတိထားနေရသည်” ဟု ခံစားနေရပြီး
အလွယ်တကူ ထိတ်လန့်ခြင်း သို့မဟုတ် ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း

အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အာရုံစိုက်ခြင်း သို့မဟုတ်
အာရုံစူးစိုက်မှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများ

အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရေးပြတ်တောက်ခြင်း၊ လူမှုရေးရာ
ခပ်ခွာခွာနေခြင်း

အရင်းအမြစ်များ

- SafeUT
- 9-8-8
- ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ သို့မဟုတ် အခြားယုံကြည်စိတ်ချရသော အထူးပုဂ္ဂိုလ်များ
- ကျောင်းလူမှုဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် ကျောင်းစိတ်ပညာရှင်
- ရပ်ရွာ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှုများ ရယူခြင်း