

Utah ကျောင်းများအတွင်း လိုမ့်လုံးသုံး ခြိမ်းခြောက်မှုများ-

ကျောင်းသား လမ်းညွှန်

လိုမ့်လုံးသုံး၍ ခြိမ်းခြောက်မှုများသည် ကျောင်းသားများအတွက် စိတ်မသက်သာဖြစ်စေပြီး အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသော အတွေ့အကြုံတစ်ခုဖြစ်နိုင်သည်။ ၎င်းသည် သင်ခန်းစာရပုံ၊ တွေးခေါ်ပုံနှင့် ပြုမူပုံတို့အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။ လိုမ့်လုံးသုံး ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခုပြီးနောက် ဝမ်းနည်းခြင်း သို့မဟုတ် ကြောက်လန့်ခြင်းတို့ခံစားရသည်မှာ ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ ခြိမ်းခြောက်မှုမှာ လိုမ့်လုံးသုံးခြင်းဖြစ်လျှင်တောင်မှ ပါဝင်ပတ်သက်ခဲ့သူများ၏ တုံ့ပြန်မှုနှင့် ခံစားချက်များသည် အစစ်အမှန်ဖြစ်သည်။

သင့်တွင်ရှိနိုင်သော ခံစားချက်များ

- 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



သင့်တွင်ရှိနိုင်သော အတွေ့များ-

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

ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့်အရာကို သင်သတိရမိသည့်အခါ ဤအတွေ့များ၊ ခံစားချက်များနှင့် အပြုအမူများစွာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ သတိရစေသည့်အရာများတွင် နေရာများ၊ လူများ၊ မြင်ကွင်းများ၊ အသံများ၊ အနံ့များနှင့် ဆက်စပ်နေသော ခံစားချက်များ ပါဝင်နိုင်သည်။ **အဆင်မပြေဖြစ်နေလို့ ရပါတယ်။**

သင့်အား အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်သည့်အရာများ

- မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများနှင့် စကားပြောဆိုခြင်းနှင့် အချိန်ဖြုန်းခြင်း
- ကောင်းကောင်းစားခြင်း၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း
- ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များအတိုင်း ပြန်နေထိုင်ခြင်းနှင့် သင်လုပ်နေကျအရာများကို လုပ်ဆောင်ခြင်း
- အပြင်ထွက်ကစားခြင်း (ဆိုလိုသည်မှာ- ဘောလုံး၊ ဘတ်စကတ်ဘော၊ ပျော်ပွဲစားထွက်ခြင်း)
- သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ ဂီတကစားခြင်း၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း
- နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေးခြင်း၊ ပန်းချီဆွဲခြင်းနှင့် အခြားလက်တွေ့ဆန်သည့် လှုပ်ရှားမှုများ
- ပံ့ပိုးကူညီရေးအဖွဲ့များ သို့မဟုတ် ရပ်ရွာအဖွဲ့များတွင် ပါဝင်ခြင်း (ဆိုလိုသည်မှာ- စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ခြင်း၊ လူငယ်အဖွဲ့များ)

ပံ့ပိုးကူညီမှု ရှာဖွေခြင်း

ယုံကြည်ရသော လူကြီးများနှင့် သင်၏ သက်တူတူရွယ်တူများထံမှ ပံ့ပိုးကူညီမှုရရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင့်အား ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်သူများတွင် ပါဝင်သူများ-

မိသားစု	ဆရာများ၊ နည်းပြများ၊ စီမံခန့်ခွဲသူများ။	ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေများ သို့မဟုတ် ချစ်ရသူ
တူညီသော အတွေ့အကြုံများရှိသည့် ရွယ်တူများ	ကျောင်းလူမှုဝန်ထမ်း၊ စိတ်ပညာရှင်၊ အတိုင်ပင်ခံ	ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ
ဆရာဝန်များ သို့မဟုတ် သူနာပြုများ		အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ

အရင်းအမြစ်များ

- SafeUT
- 9-8-8