

တၢ်လီၤဘျးအတၢ်ပနီၣ်လၢဖိသၣ်ဆံးဒီးဖိသၣ်တဖၣ်

http://raisingchildren.net.au/articles/is_my_child_tired.html

ကြားဒီး
ဖိသၣ် ၀-၆ နံၣ်
အဂီၢ်

ဖိသၣ်သးစၢ်တဖၣ်န့ၣ်တၢ်လီၤဘျးဘၣ်အီၤညီန့ၣ်လီၤ. ဖဲအဝဲသ့ၣ် တၢ်ဘျးအသးန့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်ကထံၣ်ဝဲလၢအမံၤဘၣ်ကီၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲနထံၣ်တၢ်ပနီၣ်လၢအလီၤဘျးတစုန့ၣ်, နကမၤမံၤအီၤ တချုးလၢအါသးမ့ၢ်တလၢကအိၣ်ထီၣ်ဝဲ အဲကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လီၤဘျးအပနီၣ်တဖၣ် – ဘၣ်မနုၤမ့ၢ်တၢ်လၢအရွၢဒိၣ်လဲၣ်

ပှၤဖိသၣ်တဖၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်အတၢ်လီၤဘျးခိဖျါလၢအဆိတလဲအသကဲးပတ်န့ၣ်လီၤ. အဒိ, နဖိကသ့ၣ်အုန့ၣ်သးအုန့ၣ်တဘျီယီ, အဟူးဂဲၤအါတလၢ မ့တမ့ၢ် လ့တၢ်အါမံၤန့ၣ်လီၤ. အရွၢဒိၣ်လၢန ကွၢ်နဖိအ “တၢ်လီၤဘျးအပနီၣ်တဖၣ်” န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကမၤစၢၤနၤလၢကမၤစၢၤလီၤတၢ်တၢ်မၤဒိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဒီးဘျးဘၣ်က့ၤနဖိအတၢ်ဘျးတၢ်တီၤတချုးလၢအါသးတၢ်လီၤဘျးတလၢကအိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပှၤဖိသၣ်အိၣ်ဖျါထီၣ်သီတဖၣ်

ဖိသၣ်အိၣ်ဖျါထီၣ်သီတဖၣ်ကလီၤဘျးတလၢဖဲ မံၤပၢ်ထီၣ်မ့ၢ်ယံၣ်န့ၣ်ဒ် ၁ န့ၣ်ရံၣ်တခါန့ၣ်လီၤ. ဖဲနဖိအသးနံၣ်အိၣ် ၃-၆ လါန့ၣ်, နဖိ မ့ၢ်တမံဘၣ်အသးယံၣ်န့ၣ်ဒ် ၁ န့ၣ်ရံၣ်တခါ – ၂ န့ၣ်ရံၣ်တခါန့ၣ်အကလီၤဘျးဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

နဖိအိၣ်ဖျါထီၣ်သီမ့ၢ်လီၤဘျးန့ၣ်, နကထံၣ်တၢ်ဘီၤဘျးပနီၣ်လၢပိၣ်ထွဲတဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ –

- ထုးအနါ
- စွဲၤအစုခိၣ်သၣ်
- ဘံၣ်စီၣ်အမဲၣ်ဖံး
- မၤဟူးမၤဂဲၤအစုအခိၣ်
- တကီထီၣ်
- နဖိအမဲၣ်ကဖျါသ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤတၢ်
- ထီၣ်က့ၣ်အဖျါ
- အသးစၢ်ဆၢတၢ်ကီၤ (နဖိအမဲၣ်ချံကတကျၢဒၣ်လဲၣ်)
- ဆူးအစုမ့ၢ်တဖၣ် (တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ပနီၣ်လၢအဂ့ၢ်ဒီးအခိပညီလၢနဖိဂုၢ်ကျဲးစၢၤယုကျဲလၢအကမံဘၣ်သးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.)

ဖိသပ်ဆံးဒီးဖိသပ်ဟးလိသီတဖၣ်

ပှၤဖိသပ်လၢအသးအိၣ် ၆-၁၂ လၢတဖၣ်န့ၣ်, အကလီၤဘျးဖဲအမံၤတီၣ်န့ၣ်ယံၣ်အါန့ၣ်ဒ် ၂-၃ န့ၣ်ရံၣ်န့ၣ်လီၤ. ပှၤဖိသပ်လၢအသးန့ၣ်အိၣ် ၁၂-၁၈ လၢန့ၣ်, အမ့ၢ်တမံၤဘၣ်ဖဲဂီၤခီ မ့တမ့ၢ် ဟါခီလီၤအကတီၢ်န့ၣ် တၢ်ကဘျးအသးသ့န့ၣ်လီၤ.

နဖိဆံး မ့တမ့ၢ် ဖိဟးလိသီမ့ၢ်လီၤဘျးန့ၣ်, နကထံၣ်တၢ်လီၤဘျးပနီၣ်လၢအပိၣ်ထွဲတဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ -

- တၢ်မၤတၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး
- တၢ်အိၣ်စဲဘျးစဲထီဒီးဖိးယုယၢ်တၢ်
- အုန့ပိၤပျီ
- ဟီၣ်
- လိၣ်ဘၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအီၤထီတိ
- တၢ်ကၢၣ်အသးလၢတၢ်လိၣ်ကွဲတဖၣ်
- တၢ်ရဲအိၣ်တၢ်အိၣ်

တၢ်အုန့ပိၤပျီ ဒီးတၢ်ဟီၣ်န့ၣ်အခိပညီကမ့ၢ်ဝဲလၢနဖိန့ၣ်လီၤဘျးလီၤတီၤသပှၤကတၢ်, ဘၣ်ဆၣ် မ့ၢ်တၢ်ကီလၢတၢ်ကနီၤဖးလၢအမ့ၢ်အသ့ၣ် အုန့သးအုန့ခီဖျိလၢအသးဝံၤ မ့ၢ်အသ့ၣ်အုန့သးအုန့ခီဖျိလၢအလီၤဘျးန့ၣ်ခါလီၤ.

တၢ်မၤစ့ၤလီၤဒ်သီးအသုတအါထီၣ်

နဖိမ့ၢ်ပၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်လီၤဘျးအပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်, နကမၤစ့ၤလီၤဒ်သီးအသုတအိၣ်ထီၣ်သ့ခီဖျိလၢ -

- လဲၤစိၣ်နဖိဆူတၢ်လီၢ်လၢအမံၤဘၣ်ဝဲညီန့ၣ်အလီၢ်
- ပၢ်တၢ်လိၣ်ကွဲယံၤဒီးအီၤ
- ကတီၢ်တၢ်သိၣ်ဆံးဆံးဖိဒီးမၤမုၢ်သ့ၣ်မုၢ်သးအီၤ
- ကးတံၢ်ယၣ်ဘျးသဒးဒီးတၢ်နဲတဖၣ်
- ကးတံၢ်ကွဲၣ်မ့ၢ်အူဒးလၢမံခိၣ်ဒီ - စူးကါမ့ၢ်အူဒးဆံးဆံးဖိဖဲလိၣ်ဘၣ်ကတီၢ်
- ဒုတၢ်ဒုသိၣ်ဆံးဆံးဖိ - တၢ်အံၤကမၤစ့ၤလီၤနဖိလၢအတၢ်ဟူတၢ်သိၣ်အဂၤတဖၣ်ဘၣ်.

တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ဘျးတၢ်ဘျး အဆၢကတီၢ်

တၢ်ဘျးတၢ်ဘျးတၢ်ဘျးလၢတၢ်မံအကတီၢ်န့ၣ်ကမၤစ့ၤလီၤနဖိလၢကမံအဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. -

- ဟ့ၣ်နဖိတၢ်ဘျးတၢ်ဘျးအကတီၢ်ဖဲတၢ်လီၢ်လၢနဖိညီန့ၣ်မံဝဲအလီၢ်တက့ၢ်.
- မၤရဲၣ်လီၤနဖိသးဒီးဖိးဟုအီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖးဟ့ၣ်အီၤပူ မ့တမ့ၢ် တၢ်သးဝံၣ်ဟ့ၣ်အီၤတၢ်သးဝံၣ်ကယီကယီတက့ၢ်.
- နဖိကလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဘျးတၢ်ဘျးအဆၢကတီၢ်ထဲအမံးနံးတဖဲဖိတရူးလၢအကမုၢ်သ့ၣ်မုၢ်သးဒီးမံဘၣ်အသးန့ၣ်လီၤ. နဟံၣ် မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သိၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအါန့ၣ်, နဖိကလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဘျးတၢ်ဘျးအဆၢကတီၢ်လၢအတရူးမံကန့ၢ်အါထီၣ်န့ၣ်လီၤ.