

မိဘတစ်ဦးအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်
မိဘလက်ကမ်းစာစောင်
Me as a Parent

သင့်မိဘအုပ်ထိန်းမှုအကြောင်းကို စဉ်းစားပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေပါ- Think about your parenting and answer the questions below	လုံးဝသဘောမတူပါ Strongly disagree	သဘောမတူပါ Disagree	ဝေခွဲမရပါ Mixed feelings	သဘောတူပါသည် Agree	လုံးဝသဘောတူပါသည် Strongly agree
1. ကျွန်ုပ်နှင့် ကျွန်ုပ်ကလေးကြား တစ်စုံတစ်ရာအဆင်မပြေဖြစ်လျှင် ပြင်ဆင်နိုင်ရန် ကျွန်ုပ်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာအနည်းငယ်ရှိသည် When something goes wrong between me and my child there is little I can do to fix it	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ဖြစ်လာသည့် ပြဿနာအများစုကို မိဘအုပ်ထိန်းနည်းဖြင့် မည်သို့ဖြေရှင်းရသည်ကို ကျွန်ုပ်သိသည် I know how to solve most problems that arise with parenting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ကျွန်ုပ် မိဘတစ်ယောက်အနေဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိပါသည် I have confidence in myself as a parent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ကျွန်ုပ်ကလေးသည် အများအားဖြင့် ၎င်းတို့နည်းလမ်းအတိုင်းသာ လုပ်ဆောင်သည်ဖြစ်၍ မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ကြိုးစားကြည့်မည်နည်း My child usually ends up getting their own way, so why try	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ဖြစ်ပေါ်လာသော ကျွန်ုပ်ကလေး၏ အခြေအနေအသစ်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ ကျွန်ုပ်တွင် ရှိပါသည် I have the skills to deal with new situations with my child as they arise	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ကျွန်ုပ်မိသားစုတွင် အပြောင်းအလဲများပြုလုပ်ရန်လိုအပ်ပါက ထိုအပြောင်းအလဲများ အောင်မြင်ရန် ရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်ရာတွင် ကျွန်ုပ်ကျွမ်းကျင်ပါသည် When changes are needed in my family I am good at setting goals to achieve those changes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ကျွန်ုပ်ကလေးတွင်ရှိသည့် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် မည်သည့်တို့လိုအပ်သည်ကို ကျွန်ုပ် ရှာဖွေနိုင်ပါသည် I can find out what's needed to resolve any problems my child has	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ကျွန်ုပ်ကလေးအတွက် စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုပေးရန် ကျွန်ုပ်၏ မျှော်မှန်းချက်များကို ကျွန်ုပ် ပြည့်မီစေပါသည် I meet my expectations for providing emotional support for my child	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. မကြာခဏအားဖြင့် ကျွန်ုပ်ကလေး၏ အပြုအမူအတွက် ကူကယ်ရာမဲ့သကဲ့သို့ ခံစားရပါသည် I often feel helpless about my child's behaviour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ကျွန်ုပ်သည် အစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ကျွန်ုပ်ကလေး ပါဝင်နိုင်မည့် ပျော်စရာကောင်းပြီး ပညာပေးနိုင်သော လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ စီစဉ်ခြင်းတွင် ကျွမ်းကျင်ပါသည်	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

I am good at making plans and arranging fun and educational activities for my child to engage in					
11. ကျွန်ုပ်ကလေးအတွက် မိဘကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ရန် လိုအပ်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများအားလုံး ကျွန်ုပ်တွင် ရှိပါသည် I have all the skills necessary to be a good parent to my child	<input type="checkbox"/> ၁	<input type="checkbox"/> ၂	<input type="checkbox"/> ၃	<input type="checkbox"/> ၄	<input type="checkbox"/> ၅
12. မိဘတစ်ယောက်အနေဖြင့် ကျွန်ုပ် ကောင်းစွာလုပ်ဆောင်နေသည်ကို ကျွန်ုပ်သိပါသည် I know I am doing a good job as a parent	<input type="checkbox"/> ၁	<input type="checkbox"/> ၂	<input type="checkbox"/> ၃	<input type="checkbox"/> ၄	<input type="checkbox"/> ၅
13. ကျွန်ုပ်ကလေး အပျော်ရွှင်ဆုံးဖြစ်နိုင်သည့် အခြေအနေများကို မည်သို့ရှာဖွေပြုလုပ်ပေးရမည်ကို ကျွန်ုပ်သိပါသည် I know how to work out which situations my child is likely to be happiest in	<input type="checkbox"/> ၁	<input type="checkbox"/> ၂	<input type="checkbox"/> ၃	<input type="checkbox"/> ၄	<input type="checkbox"/> ၅
14. ကျွန်ုပ် စိတ်မကောင်းစရာများ ကြုံတွေ့ရလျှင်ပင် မိဘတစ်ယောက်အနေဖြင့် လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများကို အာရုံစိုက်နိုင်ပါသည် I can stay focused on the things I need to do as a parent even when I've had an upsetting experience	<input type="checkbox"/> ၁	<input type="checkbox"/> ၂	<input type="checkbox"/> ၃	<input type="checkbox"/> ၄	<input type="checkbox"/> ၅
15. ကျွန်ုပ်၏ မိဘအုပ်ထိန်းမှုစွမ်းရည်များက ထိရောက်ပါသည် My parenting skills are effective	<input type="checkbox"/> ၁	<input type="checkbox"/> ၂	<input type="checkbox"/> ၃	<input type="checkbox"/> ၄	<input type="checkbox"/> ၅
16. ကျွန်ုပ်ကလေး မည်သို့ဖြစ်လာမည်ဆိုသည်မှာ အဓိကအားဖြင့် ကံကြောင့်ဖြစ်ပါသည် How my child turns out is mainly due to luck	<input type="checkbox"/> ၁	<input type="checkbox"/> ၂	<input type="checkbox"/> ၃	<input type="checkbox"/> ၄	<input type="checkbox"/> ၅