

กลัวฉีง...ทำยังไงดี?

تاكو تن... باكليمان هندق دلا كوكن؟



กลัวจัง...ทำยังไงดี?

พิมพ์ครั้งที่ 1 :

กันยายน 2552 จำนวน 3,000 เล่ม

ISBN :

978-974-296-705-5

จัดพิมพ์เผยแพร่โดย :

สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต

โทร. 0 2245 4601-5

โทรสาร 0 2248 2944

เรื่อง :

จินนี่ มุ่งเขตกลาง

ผู้แปล :

เสนห์ เบาะหมัด

ออกแบบรูปเล่ม :

อภิวรรณ อินด้าง

การ์ตูนประกอบภาพ :

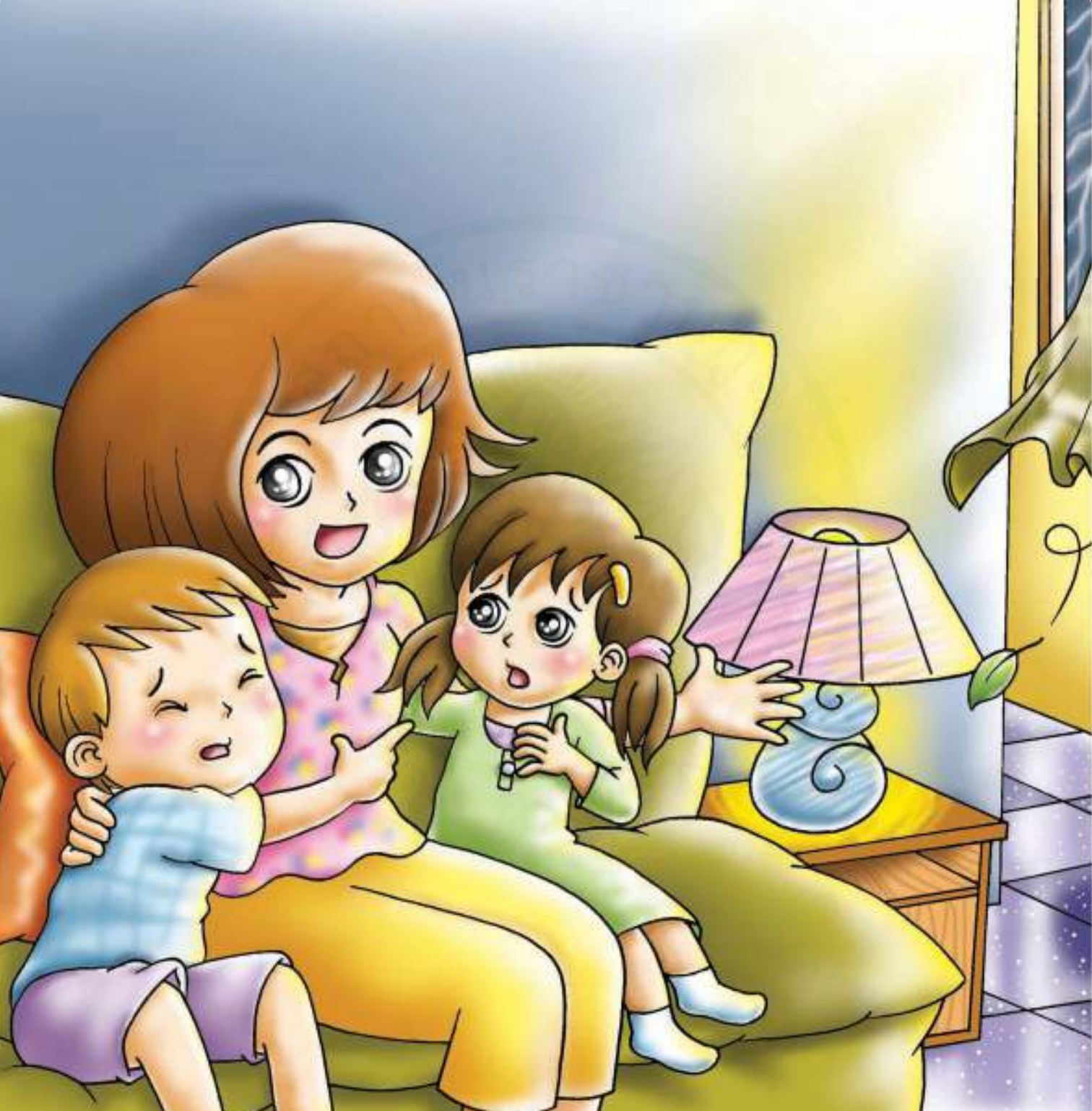
จักรพันธ์ หงษ์สวัสดิ์ อรสินี เตชไกรชนะ ชาคกริต รุ่งเรืองกอสว่าง

พิมพ์ที่ :

บริษัท บีคอนต์ พับลิชชิ่ง จำกัด

บางครั้งเรารู้สึก**ดีใจ** บางครั้งเรารู้สึก**เสียใจ** บางครั้งเรารู้สึก**ชอบใจ**
บางครั้งเรารู้สึก**โกรธ** บางครั้งเรารู้สึก**รัก** บางครั้งเรารู้สึก**เกลียด**
บางครั้งเรารู้สึก**สนุก** บางครั้งเรารู้สึก**เจ็บปวด** บางครั้งเรารู้สึก**ง่วงใจ**
บางครั้งเรารู้สึก**กลัว...**







ทำไมเรารู้สึกกลัว?

مغاف كيت براس تاكوت

รู้ไหม...ความรู้สึกกลัวเกิดขึ้นกับทุกคนนะจ๊ะ

ความจริงแล้ว...ทุกคนเกิดความรู้สึกได้หลากหลาย และแต่ละคนมีความรู้สึกแตกต่างกันไป

บางครั้งเรารู้สึกดีใจ บางครั้งเรารู้สึกเสียใจ บางครั้งเรารู้สึกชอบใจ บางครั้งเรารู้สึกโกรธ
บางครั้งเรารู้สึกรัก บางครั้งเรารู้สึกเกลียด บางครั้งเรารู้สึกสนุก บางครั้งเรารู้สึกเจ็บปวด
บางครั้งเรารู้สึกมั่นใจ บางครั้งเรารู้สึกกลัว...

تاھو ڪه... فرسان تاكوت دافت برلا ڪو فد ستيف اورغ.

سسوڻ ڪوهن... ممو اورغ ممفوي اي بريا ڪاي فرسان, ستيف اورغ ممفوي اي فرسان يغ بريزا.

ترڪادغ ڪيت براس ڪميرا, سدبه هاتي, سوڪ هاتي, دان ترڪادغ ڪيت براس ماره.

ترڪادغ ڪيت براس ڪاميه سايغ, راس بنجي, راس سرونوق, مراس ساڪيت, راس ياقين, دان جوڪ ترڪادغ ڪيت براس

تاكوت.

นั่นแน่...หากเป็นความกลัวแล้วละก็ หนูๆ รู้สึกกลัวอะไรหลายๆ อย่างเลยใช่ไหม

โอ๊ะโอ...สิ่งที่เราเห็นหรือได้ยินมันช่างมีขนาดใหญ่โต บางครั้งมีดที่ตัดต่อ บางครั้งเสียงดังเหลือเกิน

จนมันทำให้รู้สึก **กลัว** ไปหมดเลย

يا... ڪجڪ ڪامو براس تاكوت, ميمغ ڪامو اڪن براس تاكوت برماجم-ماجم.

اوھ او... اف يغ ڪيت ليھت اتو دغر اين بر بنوق بسر, ترڪادغ ڪلف ڪلپتا, ترڪادغ سواراڻ امت قوات ميغڪ مھيڪن

ڪيت براس تاكوت بلاڪ.

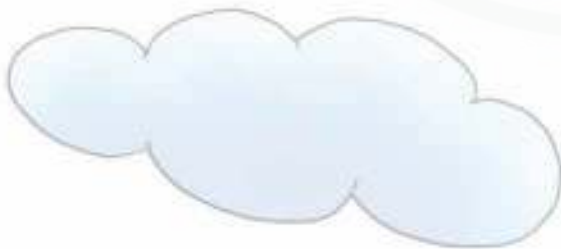


รู้ไหม...พวกผู้ใหญ่เค้าก็รู้สึกกลัวเหมือนกันนะ ไม่ว่าจะคนนั้นเค้าจะทำอาชีพอะไร ทั้งคุณหมอ พยาบาล
 ชาวสวน ชาวนา ตำรวจ ทหาร แม่ค้า หรือแม้แต่คุณครูของพวกเขาเอง ทุกคนมีความรู้สึกกลัว
 ทั้งนั้น หนูคิดเหมือนกันไหม

ความจริงแล้ว...ใครก็ตาม ถ้ารู้สึกกลัว แสดงว่าคนนั้นต้องการความช่วยเหลือนะ รู้ไหม แล้วสุดท้าย
 เขาจะหายกลัวและหายไม่สบายใจ เอ...แล้วทำยังไงล่ะ

تاموکه... اورغ توا حوک فون ممغویای فراسان تا کوت, مامو فون ای بر کرج اف سهاج سفرت دو کتور, جوو راوت,
 فتانی کیون, فساوه, فولیس, تنزا, فداکغ, اتوفون فارا کورو کامو, سمو اورغ ممغویای کتا کونن, اداکه کامو فیکیر باکی
 نی؟

مسوغکو من... سیاف سهاج حک براس تا کوت, دی ایت. هاروس منرما فرتولوغن دری اورغ لاین.







ความกลัวคืออะไร?

ڪٿا ڪوئن ايت اف ؟

จะรู้ได้ยังไงน้ำ...ว่าตอนไหนที่เรารู้สึกกลัวแล้ว

باڪيمان ڪيت دافت تاهو... بهو افدا وقت مانڪه ڪيت تله راس تاڪوت.

เอาอย่างนี้...ให้หนูสังเกตร่างกายของตัวเอง มันมักจะมีอาการแปลกๆ เวลาที่รู้สึกกลัวบ้างรีเปล่า

เช่น หัวใจเต้นเร็ว มีเหงื่อออกที่ฝ่ามือ มือ/เท้าเย็นเฉียบ หนูอาจจะปวดท้องหรือปวดหัวด้วยก็ได้นะ

مڪ بڪينيله... ڪامو فر ماتڪن ڪفد توبوه بدان ڪامو سنديري, اي اڪن منبولڪن فر اسان عجائب ڪتيڪ برادا دام
ڪٿا ڪوئن سفرت هاتي جفت بردپوت, برفلوه دتافق تاغن, تاغن دان ڪاڪي سحوك دان دغين, ترڪدغ
ڪامو اڪن ساڪيت فروت اتو ڪفالا.

บางครั้ง...เวลาที่รู้สึกกลัว หนูอาจมีเหง ตัวสั่น หายใจไม่ออก มือเกร็ง

รู้ใหม่...อาการหลายอย่างที่เล่ามาเนี่ย ทุกคนที่รู้สึกกลัวเค้าก็เป็นเหมือนกันกับหนูเลยละ

เป็นเรื่องธรรมดาที่สิ่งเหล่านี้มักจะเกิดขึ้นทุกครั้งที่เกิดความรู้สึกกลัวเลยรู้ใหม่

تر ڪادغ... فد وقت يغ ڪامو براس تاڪوت, ڪامو اڪن منجاد ي يغوغ, ڪتر, سوسه نافس, تاغن ٽڪغ ڪرس.
تاهو ڪه... ڪادان ترسيوت اڪن برلاڪون فد سمو اورغ يغ براس تاڪوت, اي اداله فر ڪارا ايباس يغ دافت برلاڪوستيف ڪالي
يغ بر راس تاڪوت.

อย่าลืมนะ...ถ้าหนูรู้สึกว่าร่างกายของหนูเป็นอย่างที่บอกไว้ ให้รีบบอกพ่อแม่หรือพี่ๆ ของหนูเร็วๆ เลยนะ

แล้วรู้ใหม่...ถ้าหนูเล่าให้คนอื่นฯ ฟังว่าหนูรู้สึกกลัว หนูจะรู้สึกสบายใจขึ้น แล้วก็หายกลัวด้วยนะ

جاغن لوف... جڪ ڪامو راس توبوه بدان ڪامو تر جادي سد ميڪين, مڪ سڪراهه مميري تاهو ڪفد ايه دان امق, ابع, ڪاڪق
ڪامو.

دان تاهو ڪه... جڪ ڪامو چريتاڪن ڪفد اورغ لاین سفاي تاهو بهو ڪامو تاڪوت, ڪامو اڪن مراس سنغ هاتي دان اڪن
ميلغ داري فر اسان تاڪوت.





ใครกลัวความมืดยกมือขึ้น?

سياف تاكوت ككلفن اغكت تاغن؟

โ๊ะโ...เวลากลางวันสว่างจ้า เวลากลางคืนมืดติดตื้อ หนูกลัวเวลาไหนมากกว่ากันจะ
นั้นแน่...เวลากลางคืน หรือเวลาอยู่ในที่มืด มันทำให้หนูรู้สึกกลัวละสิ

اوہ او ... فدوقت سیاغ ہاری ترغ بندرغ ، فدوقت مالم کلف کلینتا ، کامو تاكوت وقت مان ؟

ميمغ بتول ... فدوقت مالم اتو وقت یغ کامو برادا دثغت کلف ، اي مموات کامو حادي تاكوت بتول تق ؟

ใช้สิ...ความมืดมันอาจทำให้เห็นเหมือนมีเงาของตัวประหลาดกำลังเดินไปมา ได้ยินเสียงปีศาจร้อง
กลัวไหม...ตัวประหลาดได้เตี้ย หรือข้างในตู้เสื้อผ้า เอ...แล้วมันมีตัวประหลาดจริงไหมนี่

يا بتول ... ككلفن این اكن مغكمبر كن سفرت اد بايغن عجایب سدغ برجالن -جالن ، تردغر سوارا هنتو منحریت .

تاكوتكه ... بايغن عجایب دباوه كاتیل اتو دتفی الماری باجو ایش !!! ... بنرکه اد مخلوق عجایب .

อย่างนี้มันต้องทำตะลุย...หนูพาพ่อแม่ไปตรวจดูใต้เตียง และค้นในตู้เสื้อผ้าให้ทั่วเลยนะ

รู้ไหม...ว่าไม่มีตัวประหลาดซ่อนอยู่แน่ๆ จะมีแต่เจ้าตุ๊กตาของหนูนั่นแหละที่เป็นอัควินคอยคุ้มครอง

เวลาหนูนอนหลับปุ๋ยในตอนกลางคืน

مك بكینی مسئی سیاست ... کامو احققن ایه دان امق سیاست دباوه كاتیل دان الماری باجو دغن سلورو من .

تا مو که ... بهوا ميمغ تباد مخلوق عجایب یغ سمبویی ، یغ اد هاڻ انق فاتوغ کامو یغ منجادی سباکای فویرا یغ منجاک

کامو کتیکا کامو تیدور لیف فدوقت مالم .

อย่าลืมนะ...ลองถามพ่อแม่ว่า ตอนทีพ่อแม่ยังเป็นเด็ก ทำยังไงถึงหายกลัวได้

جاغن لوفا ... تاڻ امق دان ایه بهوا فد هلیاو ماسیه کجیل باکیمانکه مریک مقهیلغن فراسان تاكوت .





จริงหรือหลอก บอกได้ไหม?

تولوغ مميري تا هو بنر اتو تيفو ؟

รู้ไหม...ในหนัง รายการทีวี หรือหนังสือบางเรื่อง มันมีทั้งเรื่องจริงเรื่องหลอก และอาจทำให้หนูรู้สึกกลัว
โ๊ะโ๊ะ...เวลาที่หนูรู้สึกกลัว หนูจะเอาทั้งเรื่องจริงเรื่องหลอกมาปนกันยุ่งไปหมดเลย
นั่นแน่...วันไหนที่หนูดูหรืออ่านเรื่องน่ากลัวตอนกลางวัน ค็นั้นจะฝันร้าย หรือกลัวจนนอนไม่หลับเลยละสิ
เอาอย่างนี้สิ...ให้พ่อแม่ช่วยเลือกหนัง หรือหนังสือสนุกๆ ให้อ่านดีกว่านะ

تا هو كه ... دام فيلم ، رنجان تيوي (TV) اتو ستغه بو كو اي اد قيصة بنر دان تيفو . تر كادغ اي اكن مميات كامو اكن حادي تاكوت .

او ه او ... كتتيكا كامو تاكوت ، كامو اكن مغميبيل قيصة بنر دان قيصة تيفو جمفور كالغ فوكغ .

ياتو ... هاري مان كامو منتوتون تيوي (TV) اتو ممباچ بو كو يغ كرون ، ما لم ايت كامو اكن ميمفي تيدق اينده اتو تاكوت فيغكا تيدور تيدق لينا .

مك باكيئي له ... بريكن امق دان ايه ممليه فيلم اتو بو كو يغ سرونق انتوق ممباچ ليه بايك .

อย่าลืมนะ...ห้ามเก็บความกลัวไว้คนเดียว ถ้าหนัง รายการทีวี หรือหนังสือบางเรื่อง ทำให้หนูรู้สึกกลัว
รีบบอกพ่อแม่ หรือพี่ๆ เร็วๆ เลย จะได้ชวนกันเล่นสนุกๆ ให้บ้านของเรามีแต่ความสุขและเรื่องสนุก
ตลอดเวลาดีกว่า

جاغن لوف جاغن ميمفن كتاكوتن فان سورغ ، حك فيلم ، رنجان تيوي (TV) اتو ستغه بو كو مميبكن كامو حادي

تاكوت ، مك سكراله چريتاكن كغد ايه دان امق اتو ابغ دان كاكتق سموك مريك دافت بر مامين سرونق دغن

سكرا ، سموك سنتياس منجاديكن رومه كيت ممقوباي كيهباكيان دان سرونق سفنجغ ماس .

รู้ไหม...เสียงหัวเราะไล่ความกลัวให้หนีไปได้ไกลมากเลยละ

تا هو كه سوارا كتاو دافت مغهالاوكن كتاكوتن جاو مكن دري كيت





ใครก็ช่วย...ช่วยคุ้มครองเรา?

سيافكه يغ منجأك كيت ؟

โอ๊ะโอ...น่ากลัวจังเลย เวลาได้ยินว่ามีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้น เช่น ได้ยินเสียงปืน เสียงระเบิด
พายุฝนตกหนัก หรือน้ำท่วม

اوہ او امت تاكوت ، كتيك مندغر قيصه تيدق بأيك برلاكو . سفرت مندغر سوارا ستافغ ، سوارا بوم ، ريپوت ،
موجن ليت اتو بنجير .

รู้ไหม...เรามีเทวดานางฟ้าคอยคุ้มครองโลกเราอยู่ด้วยนะ เวลาที่มีเรื่องเลวร้ายเกิดขึ้น
ใช้สิ...เทวดานางฟ้าจะมาช่วย ไม่ว่าจะหนูจะรู้สึกกลัวมากมายแค่ไหนก็ตาม ยิ่งไงเทวดานางฟ้า
ก็ไม่ทิ้งเราหรอกนะ

تا هو كه كيت ممفراي تو من يغ منجأك بومي كتيك برلاكو بنجنا .
يا بتول تو من اكن منجأك كيت ، ما هوفون كامو بايق براس تاكوت ، ولو اكلامان تو من تيدق اكن مينغكلكن كيت .

อย่าลืมนะ...ถ้าหนูกลัวมาก คิดถึงคนที่หนูรักไว้เนะจ๊ะ ไม่ว่าจะป็นพ่อแม่ หรือเพื่อนๆ ของหนู
แล้วรู้ไหม...ถ้าหนูคิดถึงเรื่องสนุกๆ ที่เคยเล่นเอาไว้ตลอดเวลา หนูจะหายกลัวได้จ๊ะ

جاغن لوف جك كامو راس امت تاكوت ، مك مندقله كامو مغيلتكفن كفد اورغ يغ كامو كاسيه ، ما هوفون امق دان
ايه اتو كاون - كاون كامو .

دان تا هو كه جك كامو ممبيكير كن تنتغ چريتا كمبير اغ قرنه بر ماین فد ستيف وقت ، كامواكن هيلغ دري فراسان
تاكوت .





ทำยังไงดี เวลาถูกล้อเลียน?

باکیمان ہندق دلاکو کن کتیک دایجیق ؟

โ๊ะโ๊ะ...หนูเคยถูกล้อเลียนแบบนี้บ้างไหม “เด็กขี้ก๊าลว” หรือ “เด็กขี้ชลาด”

นั่นแน่...หนูรู้สึกไม่ชอบใช้ไหมล่ะ เอาความกลัวของเรามาล้อเป็นเรื่องตลก มันไม่สนุกเลย

اوہ اوہ.... فرہکھ کامو دایجیق دعن فر کاتان " بودق فغجوت " اتو " بودق فناکوت "

یالہ... کامو راس تیدق سوک ؟ ادا اورغ امیل کتا کون کیت منجادی سباکی فر کارالوجو ، ای تیدق سرو نوق یا ؟

รู้ไหม...เด็กแต่ละคนมีความกล้าหาญ และความกลัวไม่เหมือนกัน

แล้วรู้ไหม...เด็กบางคนกลัวน้ำลึก แต่กล้าให้หมอนัดยา หนูอาจกลัวหมาดุ แต่ไม่กลัวตัวประหลาด
ในตู้เสื้อผ้าล่ะ

تا هو کہ... ستیف اورغ ادا کیرانین دان کتا کون یغ بریزا

دان تا هو کہ... ستغه اورغ تا کوت فد ممفت ایر دام ، تنافی تیدق تا کوت فد دو کتور جو جوق جاروم اوبت ، کامو تا کوت
ایجیق ، تنافی کامو تیدق تا کوت فد یا یغ عجاایب دام الماری باجو .

จริงๆ นะ...หนูรู้สึกกลัวได้ ไม่ใช่เรื่องผิดหรอกจ้ะ หนูเป็นคนกล้าหาญและทำดีที่สุดแล้ว

โ๊ะโ๊ะ...ที่เห็นคนอื่นๆ แค้คงอยากให้หนูกล้าหาญมากขึ้นอีกเท่านั้นเอง

เอาอย่างนี้สิ...ลองถามพ่อแม่ว่า ตอนพ่อแม่เป็นเด็ก เวลาถูกเพื่อนล้อแล้วทำยังไง เพื่อหนูจะได้ลอง
เอาไปทำบ้างยังงัยล่ะ

سبترن.... کامو بولیه براس تا کوت ، ای بوکن فر کارایغ ساله . کامو اداله اورغ یغ برانی دان تله لا کو کن دغن سبایکن .

یالہ.... سبترن اورغ لاین ہندق سفای کامو مماکین تمبه کیرانین .

مک باکینی.... جو باتان کفدایه دان امق بهوا کتیک بلیاو ماسیه کجیل , بیلا دایجیق اولیه کاوون — کاوون باکیمان بلیاو

لا کو کن ؟ سفای کامو دافت امیل لا کو کن .





กลัวทำไมก็ง ยังไม่เกิดขึ้นสักทีห่อหอย!!!

مغاف تاكوت؟ اي بلوم برلاكو !!!

รู้ไหม...บางครั้งเราก็กลัวสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เช่น หนูอาจกลัวว่าจะถูกรุขรุตี้ กลัวว่าวันนี้เพื่อนจะไม่เล่นด้วย โธเอี้ย...ถ้ามันแต่กลัวเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น วันนี้ก็หมดสนุกกันพอดีนะสิ

تامو كه... تر كادغ كيت تاكوت فركارا يغ بلوم برلاكو. سفرت كامو تاكوت اكن دفو كول اوليه كورو ، تاكوت بهاوا
 هاري اين تياد سياف بركاون.

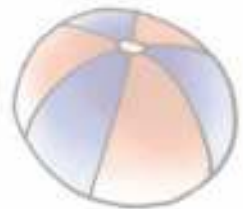
باله..... حك كامو تاكوت كفد فركارا يغ بلوم برلاكو. هاري اين اكن فاييس فركارا يغ سرونوق

เอาอย่างนี้สิ...เรามาคิดถึงเรื่องสนุกๆ ให้เกิดขึ้นทุกวันดีกว่า

รู้ไหม...ไม่มีใครรู้หรอกนะว่าพรุ่งนี้จะเกิดอะไรขึ้น หนูไม่ต้องกลัวหรอกนะ

مك باكيبي له ... ماريله كيت برفيكيير تنتغ فركارا يغ سرونوق فد ستيف هاري.

تامو كه... تياد سسياف فون يغ دافت تامو بهاوا اف يغ اكن تر جادي فد يبسوق هاري ، كامو تيدق فرلوتاكوت.





มาฆะ...มาทำความเข้าใจกับเรื่องสนุกๆ ละ

ايوه ... جاديكن كتاكوتن منجادي فر كارايغ سرونوق.

รู้ไหม...ถ้าวาดรูประบายสีแล้วจะรู้สึกกลัวน้อยลงเลยนะ

โอ๊ะโอ...หนูรู้สึกกลัวมากไหม ถ้าอย่างนั้นวาดแล้วระบายสีเจ้าความกลัวลงบนกระดาษเลยสิ

تاھو که جک کامولو کیس کمبر دان موارنکن ، کامواکن راس کورغ تاکوت.

اوه او کامو راس بابق تاکوت که ، جک باکتو لو کیسکن کمبر دان ورنانکن كتاكوتن دالم کرتس.

กลัวอะไรละ...เจ้าสัตว์ประหลาดตัวนั้นที่ทำให้หนูรู้สึกกลัว ลงมือวาดบนกระดาษเลย

ว่า...ตัวประหลาดมันดูตลกจัง เอาละ...คราวนี้วาดตัวหนูให้ยืนข้างๆ ตัวประหลาดนั้นเลย

เห็นไหมละ...หนูเป็นเพื่อนกับสัตว์ประหลาดแล้วนะ คราวนี้ก็เล่นสนุกด้วยกันได้แล้ว

افکه یغ کامو تاکوت بناتغ عجاجیب یغ مہیب کامو جادی تاکوت لو کیسکن دالم کرتس.

واه ... بناتغ عجاجیب کلیهن لو جو دان جوک لو کیسکن کامو یردیری دتغی بناتغ عجاجیب.

لیهت له کامو سباکی کاون دغن بناتغ عجاجیب ایت ، سکارغ کامو دافت بر ماین سرونوق برمام دغن.

เอาอย่างนี้สิ...วาดเสร็จแล้วอย่างลึ้มเล่าให้เป็นเรื่องสนุกๆ ที่สุดที่หนูอยากเล่นกับเจ้าตัวประหลาดเลย

เล่าให้ใครฟังดีน้ำ...

مک باکتی له ... مسوده لو کیس جاغن لوف !!! چریتاکن سباکی قیصه لو جو سرونوق ، اخیرن کامو مندق بر ماین دغن

بناتغ عجاجیب ایت. مندق چریتا کفد سیاف !!!





ความตายช่างกลัวไหมอะ?

ڪماتين امت تاڪوت ڪه

รู้ไหม...สิ่งมีชีวิต ไม่ว่าจะ เป็น ต้นไม้ นก แมว หมา กระจายและคน ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกัน
ทั้งนั้นแหละ

แล้วรู้ไหม...ไม่มีใครรู้หรอกนะว่า “ความตาย” เป็นยังไง แต่ทุกคนกลัวที่จะคิดถึงความตายต่างหากละ
หนูละกลัวความตายมากไหม...

تاھو ڪه مخلوق ماھو فون فون ڪايو ، بورو غ ، ڪوچيغ ، انچيغ ، ارنب دان مانسي ، مسي دبرانق ، توا ، ساڪيت دان
جوڪ ماتى دغن سلورو من .

دان تاھو ڪه تباد سسياف دافت تاھو بهاوا " ڪماتين " منجادي باڪيمان ، تنافي سمو اورغ تاڪوت برفيڪير تنتغ
ڪماتين ، ڪامو تاڪوت ڪماتين اتو تيدق .

โอ๊ะโอ...ถ้าหนูกลัวความตาย ใ้บอกให้พ่อแม่หรือพี่ๆ รู้นะ หลายคนเลยละที่เชื่อว่าความตายคือ
การเริ่มต้นชีวิตใหม่ในอีกดินแดนหนึ่งที่สวยงาม มีชื่อว่า “สวรรค์”

اوه او جڪ ڪامو تاڪوت ڪماتين ، مڪ سڪراله چريتاڪن ڪفد ايه دان امتق اتو ابغ دان ڪاڪق . راماي اورغ يغ فرجاي
بھوا ڪماتين اداله فرمولان ڪھيدوفن بارود تامن يغ اينده پايت شرك .

อย่าลืมนะ...พ่อแม่และเพื่อนๆ รักหนูมาก ความรักเป็นยารักษาความกลัวที่ดีที่สุดเลยละ แล้วหนู
รักใครบ้างเอ่ย

جاعن لوف ... ايه، امتق دان ڪاون - ڪاون امت ميياغي ڪامو . ڪاسيه ان سايغ اداله اوبت فناور ڪناڪوتن يغ فالبيغ بايڪ .
ڪامو سايغ سيافڪه ؟





ฝึกสัปดาห์ ปลอบใจให้สบาย

بريهت سديکيت, مننغن ماتي

รู้ไหม...มีหลายวิธีที่จะช่วยให้หนูรู้สึกผ่อนคลายจากความกลัวได้นะ
 เอาละเริ่มที่...หาที่เงียบๆ หลับตา แล้วหายใจเข้าออกช้าๆ รู้สึกไหมหัวใจของหนูเต้นช้าลงแล้ว
 หายใจเข้าออกช้าๆ ต่อไปเรื่อยๆ ก่อนนะจ๊ะ
 หลังจากนั้น...ให้หนูคิดถึงสิ่งที่หนูชอบที่สุดในโลก ไกลๆ ตัวเรานี่เอง อาจจะเป็นห้องนอน ห้องครัว
 หรือว่าสนามเด็กเล่นใกล้บ้าน คิดเห็นภาพตัวหนูกำลังยิ้มอย่างมีความสุข ทุกคนที่หนูรัก
 มารวมตัวอยู่ด้วยกันหมดเลย
 อย่าลืมนะ...ทำอย่างนี้ทุกครั้งที่หนูรู้สึกกลัวเลยนะ

تا هو که ... ادا بر با کاي چارا يغ دافت ممبتو کن کاموراس تنغ دري فراسان تاکوت.

باکي نیله بر مولا دري... چاري نمغت يغ سويي , فحمكن مات دان لنجوتکن نانس ماسوق دان کلوار دغن بر تنغ . کامو

اکن دافت راس بهوا جنتوغ ماتي بر دبر ليه لنجوت. دان بر بوات دمکين دغن ستروسن.

کمدين دري ايت ... چوبا کامو ممکير تنتغ فر کارا يغ کامو فالیغ سوکا دالم دنيا يغ بر ادا دسکللیغ توبوه کيت , ما هوفون

یللیق تیدور , بلیق دافور , اتو تامن ماینن يغ بر ممفیران رومه , ممکمیرکن دیری کامو سدغ بر سیوم دغن فنوه کمیرا , سموا

اورغ يغ کامو کاسیهي داتغ بر میمفون دسسي کامو .

چاغن لوف ... بر بوات دمیکين مستيف کالي , فدوقت کاموراس تاکوت .

หนูทำได้





ทำได้สิ ทำได้

بوليه بوات بوات

รู้ไหม...ถ้าหนูบอกตัวเองว่า “หนูทำได้” นั่นคือประโยคที่ใช้ต่อสู้กับความกลัวได้แล้วจะ
อย่าลืมนะ...เมื่อหนูทำได้จริงๆ แล้ว หนูภูมิใจในตัวเองได้เลย หนูเอาชนะความกลัวได้แล้ว

تامو كه ... جحك كامو مميري تامو ديري كامو سنديري بهوا "بوليه بوات" ايت اداله لافص يغ دافت ملاونكن دغن
كتاكوتن.

جاغن لوف ... جحك كامو دافت دلاكوكن دغن بنر, كامواكن دافت راس بغكا دالم ديري كامو, بهوا كامو دافت ممغ دري
كتاكوتن.

แล้วรู้ไหม...ถ้าหนูรู้ชัดเจนว่าหนูรู้สึกกลัวอะไรกันแน่ นั้นจะทำให้หนูกลัวน้อยลงเลยละ
โอ๊ะโอ...ถ้าหนูกลัวงู

อืม...มันน่ากลัวจริงๆ นะ เพราะมันทำให้หนูบาดเจ็บได้

دان تامو كه ... جحك كامو تامو دغن جلس, بهوا كامو تاكوت اف, اي اكن مغورغن فرا سان تاكوت.
او ه او ... جحك كامو تاكوت اولر !!!

ام م ... بنر اي امت دتاكوتي, کران ايدافت مباکيتي كامو.

โอ๊ะโอ...ถ้าหนูกลัวผี

โธ่เอ๊ย...จริงๆ แล้วหนูกลัวความมืดต่างหากละ หนูไม่รู้ใช่ไหมว่าในความมืดมันมีอะไรบ้าง

เอาอย่างนี้...เปิดไฟให้สว่าง หาใครสักคนมาอยู่ด้วย และเล่นเกมสนุกๆ แทน แค่นี้หนูก็ไม่กลัวแล้วละ

او ه او ... جحك كامو تاكوت منتو !!!

سسوغگو من ... كامو تاكوت ككلفن, کران كامو تيدق دافت تامو بهوا اف يغ ادا دالم ككلفن

مك باکيتي له ... بوککن فليتتا دان چاريله سسياف سورغ متحادي سباکاي غن, دان برماين دغن سرونوق, مان دمیکين

كامو تيدق اكن راس تاكوت.





ทำยังไงดีห่า...ถ้าได้เจอเรื่องที่ห่ากลัว

باكيما هندق دلا كو كن ... جك بر تمو عن فر كارا يغ امت تاكوت

รู้ใหม่...เด็กๆ ไม่ควรเก็บความกลัวไปเป็นความลับหรอก เพราะมีหลายคนเลยนะที่รักและเป็นห่วง
หนูอยู่ไงล่ะ

تا هو كه ... كانق - كانق تيدق فانوت ميمفن كناكوتن منجادي رهسيا, كران ماسيه ادا راماي اورغ يغ كاسيه دان سو دي
تر مادف كامو.

อย่าลืมนะ...ถ้ามีคนทีโรงเรียน ที่บ้านหรือเพื่อนบ้าน ทำให้หนูรู้สึกกลัวแล้วละก็ หนูต้องบอกผู้ใหญ่
ไว้แล้ว...ท่านจะอธิบายให้หนูเข้าใจเรื่องที่เกิดขึ้นเองจ้ะ

جاغن لوف ... جك ادا اورغ دسكوله, درومه, اتوجيران ممبوات كامو منجادي تاكوت, كامو مسي چريتاكن كفدا اورغ
تواسفيا تا هو.

يابتول ... مريك اكن مهوراي تنتغ فر كارا يغ تله تر حاجي.

โอ๊ะโอ...บางทีพ่อแม่อาจจะพาหนูไปพบครูประจำชั้นหรือคุณหมอมคนเก่ง ที่เข้าใจความรู้สึกของเด็กๆ
ทุกเรื่อง

โอ้เอ๊ย...เพียงแค่หนูเล่าให้ฟังเท่านั้นเอง ที่แท้ทุกคนอยากช่วยเหลือหนูทั้งนั้นเลย

او ه او ... ترا دغ ايه دان امق اكن ممباوا امو بر تمو عن كورو كلس اتو دكتور يغ فنداي, يغ بر فاهم دشن فيكيران كانق - كانق
ดالم ستيف حال

يال ه ... مان كامو چريتاكن, سسوغكو من سمو اورغ هندق منولو غ كامو





ไม่ใช่ความผิดสักนิด หากคิดว่ารู้สึกกลัว

بوكنله كسلاهن, جك راس تاكوت

โธ่เอ๊ย...ความกลัวก็เป็นความรู้สึกแบบหนึ่ง เหมือนกับความสนุก ความเสียใจ หรือความโกรธนั่นแหละ

بئر... كتاكوتن اداله سوات فراسان سفرت جوك كسرونو قكن, كسديهن, اتو كمارهن.

นั่นแน่...ความกลัวมีข้อดีด้วยนะ เพราะมันช่วยให้เราอดพ้นอันตรายได้ยังไงล่ะ

โธ่โอ...ข้อเสียของมันก็ทำให้หนูรู้สึกไม่สนุกนะสิ

توله... كتاكوتن ادا جوك فركارايغ بايك. كران اي منجاو هكن كيت دري كمالغن.

او ه او... كبوروقكنن ايله اي منجادیکن كامو تيدق سرونوق.

นี่...จะบอกอะไรให้ล่ะ ความกลัวจะทำให้หนูเก่งและกล้าหาญขึ้นนะ ถ้ากลัวน้อยลงเรื่อยๆ หนูก็จะสนุก
แล้วก็ยิ้มได้ทุกวันเลยล่ะ ไหน ไหน คนเก่ง ยิ้มหน่อยสิจ๊ะ

ني... نق بريتا هو مسوات بهوا كتاكوتن ممبواتكن كامو منجاداي سماكين فنداي دان براني, جك كتاكوتن سماكين كورغ,

كامو اكن راس سرونوق, دان دافت سپوم دستيف هاري, مان جوبا سپوم...!!!!



