သင်၏ကလေးငယ် အိမ်မှုကိစ္စဆောင်ရွက်လာစေသည့်နည်းလမ်း ၄၀၁သွယ်

401 WAYS TO GET YOUR KIDS TO WORK AT HOME

(Bonnie McCullough & Susan Monson)

နိဒါန်း

သင်၏သားသမီးများအသက် ၁၈နှစ်သို့ရောက်လာသောအခါ သူတို့သည်သင်၏ လမ်းညွှန်မှုနှင့်လေ့ကျင့်သွန်သင်မှုအောက်တွင်၃၂၂၃၄ နာရီအချိန်ကုန်ဆုံးကြရပေလိမ့်မည်။ တက္ကသိုလ်ကောလိပ်တစ်ခုတွင် ဘွဲ့တစ်ခုပြီးမြောက်ရေးအတွက် နာရီပေါင်း၂၁၀၀၀ သာရှိပြီး အဆိုပါအချိန်၏တစ်ဝက်ကို ကျွမ်းကျင်သောအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းများကို သင်ယူကြရပေမည်။ သင်၏နေအိမ်သည်တက္ကသိုလ်တွင် ပညာသင်ကြားရသောအချိန်ထက် ၁၆ဆပို၍ရရှိပါသည်။ ထိုအချိန်များကို သင်မည်သို့အသုံးပြုချင်ပါသနည်း။

သင့်ကလေးများသည် သင့်အိမ်တံခါးပေါက်မှ သူတို့လမ်းသူတို့ လမ်းလျှောက်ထွက်သွားကြသည်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ လူနေမှုဘဝ၏ နေ့စဉ်စိန်ခေါ်မှုများကို သူတို့ဖြေရှင်းနိုင်ကြမည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ယူဆလေ့ရှိကြသည်။ ဤသို့ယူဆသင့်ပါသလား။ အခြေခံအိမ်မှုတာဝန်များနှင့် ထိုတာဝန်များထိန်းသိမ်းဆောင်ရွက်မှုကို သူတို့နားလည်ကြသည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့မှတ်ယူလေ့ရှိကြသည်။ သို့သော် သူတို့နားလည်ကြပါသလား။ သူတို့ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများနှင့် ပတ်သက်၍စနစ်တကျသိမ်းဆည်းတတ်သော အခြေခံကျွမ်းကျင်မှုများကိုတတ်မြောက်ကြပြီးဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့နားလည်ထားလေ့ရှိကြသည်။ သို့သော်သူတို့ တတ်မြောက်ကြပါသလား။ သူတို့၏အလုပ်အကိုင်ရရှိသောအခကြေးငွေကို မလိုအပ်သောကြွေးမြီတင်ရှိမှုကို ရှောင်ရှား၍အမြော်အမြင်ရှိစွာ သုံးစွဲနိုင်ကြလိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့မျှော်မှန်းလေ့ရှိကြသည်။ သို့သော် သူတို့ဤသို့သုံးစွဲကြပါမည်လား။ မိဘစကားကိုနားထောင်သော သားသမီးများကို ဖြစ်လိုရာဖြစ်စေတော့ဟု ကျွန်ုပ်တို့ပြစ်ထားလေ့ရှိကြပါသည်။ မကောင်းမြစ်တား ကောင်းရာညွှန်လက်ဟူသော အခြေခံသင်ကြားပေးရမည့် အခွင့်အလမ်းကို ကျွန်ုပ်တို့ချန်ထားနိုင်ပါမည်လား။

ဤစာအုပ်သည် မိဘများနှင့်ကလေးများအတွက် နာရီပေါင်း ၃၂၂၃၄နာရီကို အကျိုးရှိစွာအသုံးပြုနိုင်သည့် ဆောင်ရွက်ရေးအစီအစဉ်တစ်ရပ်အပေါ် အလေးပေးအာရုံစူးစိုက်ရာတွင် အထောက်အပံ့ပြုပါလိမ့်မည်။ နည်းစနစ်များနှင့် မက်လုံးပေးမှုများသည် ပြောင်းလဲနိုင်သော်လည်း သင်၏ကလေးငယ် မည်သည့်အသက်အရွယ်တွင် ရောက်ပါစေ စတင်လေ့ကျင့်ပေးရန် အချိန်မနှောင်းလွန်းသေးဟု ယူဆနိုင်ပါသည်။

ရည်မှန်းချက်များချမှတ်ခြင်း

“မိဘများဖြစ်ကြသော ကျွန်ုပ်တို့တွင် ကလေးငယ်များ၏ ရည်မှန်းချက်များကို ချမှတ်ပိုင်ခွင့်ရှိခြင်းသည် အောင်မြင်မှုရရှိနိုင်ပါမည်လား” ဟုသင်က မေးလာနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏အဖြေမှာ အောင်မြင်နိုင်ပါသည်ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းမူကား မိဘများက ကလေးသူငယ်အန္တရာယ်ကင်းစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နိုင်သော စွမ်းရည်များကို သူ့ဘဝ၏စိန်ခေါ်မှုများကို ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် ထူးခြားစွာထူထောင်ပေးသည့်ပြင် ကလေးငယ်ကလည်း ရွေးချယ်ဆောင်ရွက်ခွင့်ရှိလျှင် အောင်မြင်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ ကန့်သတ်ချက်ဘောင်များ မရှိဘဲနှင့်ကလေးငယ်အနေဖြင့် ရည်မှန်းချက်များချမှတ်နိုင်သည့် ရင့်ကျက်မှုမရှိသေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကလေးငယ်များအား နေအိမ်/အိမ်ထောင်စု၏ အခြေခံလူနေမှု စွမ်းရည်များကို လေ့ကျင့်ပေးရေးထက် ၂ပတ်တစ်ကြိမ်အားလပ်ရက် အစီအစဉ်ချမှန်ရေးကိုသာ လုံးပမ်းနေကြပါသည်။

ကလေးငယ်၂၅၀ကို နေအိမ်တွင်အိမ်အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍မေးမြန်းခဲ့ရာ ကလေးငယ်များ၏ ၉၇%က သူတို့အလုပ်လုပ်သင့်သည်ဟု ဖြေကြားခဲ့သည့် ကျွန်ုပ်တို့၏သုတေသနပြုချက်ရလဒ်မှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းလှသည်။

အံ့ဖွယ်ကျွန်းပေါ်မှ အဲလစ် (Alice in Wonderland) ဇာတ်လမ်းတွင် အဲလစ်ကို “သင့်ဘယ်နေရာကို ရောက်ချင်သနည်း” ဟု ချက်စ်ရှိုင်းယားကြောင်ကြီး (cheshire cat) ကမေးရာ သူမအနေဖြင့်ရောက်ချင့်သည့်နေရာကို အလေးမထားပါဘူးဟု ဖြေလိုက်သည်။ ထိုအခါကြောင်ကြီးက “ဒါဆိုရင်လည်း သွားချင်သည့်လမ်းကိုသာ သွားပေတော့။ အရေးမကြီးပါဘူး” ဟုပြောခဲ့သည်။ သင်သည်လည်း ရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်မထားလျှင် အဲလစ်ကဲ့သို့ပင် ရောက်ချင်ရာရောက်ပေတော့မည်။

သင်ဘယ်နေရာသို့ဦးတည်နေသနည်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် သားသမီးများနှင့် အတူနေသည့်နေရာသည် အရေးကြီးသည်။ သင်၏ကလေးငယ်များ မိဘ၏နေအိမ်အရိပ်အောက်မှထွက်ခွာမသွားမီ သင်မျှော်မှန်းထားသော သူတို့လေ့လာသင်ယူရမည့် အရာများကိုခွဲခြားသတ်မှတ်ရေး၌ အကူအညီအထောက်အပံ့ပြုစေရန် အောက်ပါနေအိမ်တိုးတက်မှုမှန်တမ်းကို စီစဉ်ရေးဆွဲထားပါသည်။ ဤမှတ်တမ်းသည် အစပြုသောအချက်နှင့် မှတ်တမ်းတင်ရမည့်စာရင်းများဖြစ်ပြီး သင်၏အခြေအနေများနှင့် ကိုက်ညီအောင်အလျှော့အတင်းပြုလုပ်ရပါမည်။ ဤစာရင်းများကို သတိမပြုလျှင်ကလေးကြီးများအား သင်ကြားပေးရန်ကျန်ခဲ့သော မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက်များကို ကလေးငယ်များအား သင်ကြားရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့မေ့ကျန်သွားနိုင်သည်။ အလားတူစွာပင် ယောကျ်ားကလေးများအား အိမ်မှုကိစ္စများ သင်ကြားပေးရန် လစ်လျူရှုထားမိသကဲ့သို့မိန်းကလေးများအားလည်း ပြင်ဆင်ထိန်းသိမ်းရေးလုပ်ငန်းများ သင်ကြားပေးရန်မေ့ကျန်ခဲ့နိုင်သည်ကို သတိပြုရပါမည်။ အဆိုပါမေ့ကျန်ခဲ့သည့်/ချန်လှပ်ထားသည့် ကိစ္စများကိုဆောင်ရွက်ရန် သူတို့တွင်အိမ်ထောင်ဖက်တစ်ဦးရှိလာမည် ဖြစ်သော်လည်း မိန်းကလေးရော ယောကျ်ားလေးပါ လေ့လာသင်ယူအပ်သည့်ကဏ္ဍ ၂မျိုးစလုံးကို သင်ယူထားခြင်းဖြင့် အကျိုးရှိနိုင်ကြောင်း အကြံပြုလိုပါသည်။

သင်၏ကလေးငယ်အား မည်သည့်ကျွမ်းကျင်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် လိုအပ်သည်ကိုဆုံးဖြတ်ရင်း အောက်ပါ မှတ်တမ်းကို လေ့လာကြပါစို့။ အချက်အလက်များစွာ ပေးထားသော်လည်း ယင်းတို့ကိုစစ်ဆေး၍ အုပ်စုသုံးစုရွေးချယ်ခြင်းကပို၍ အကျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ အုပ်စုတစ်ခုစီမှ သင်၏ကလေးငယ်ကို သင်ကြားပေးလိုသော ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုကို ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပါ။ သို့မဟုတ်အုပ်စုတစ်ခုတည်းမှာပင်ကျွမ်းကျင်မှု သုံးမျိုးကိုရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။

နေအိမ်တိုးတက်မှုမှတ်တမ်း

၁။ သင်ပေးချင်သော စွမ်းရည်၏နောက်တွင် ကလေးငယ်၏ အစွမ်းအစများကို ရေးမှတ်ပါ။ ကလေးများတွင် အစွမ်းအစမြောက်များစွာရှိပါသည်။

၂။ စွမ်းရည်တစ်ခု ကျွမ်းကျင်သွားလျှင် မှတ်သားထားသော အစွမ်းအစများအနက် ကျွမ်းကျင်ပြီးသော အစွမ်းအစကို အမှတ်အသားတစ်ခုပြုလုပ်ထားပါ။

၃။ စွမ်းရည်တစ်ခုချင်းစီ၏နောက်တွင် ဖော်ပြထားသော နံပါတ်များမှာ ကလေးငယ်အားစတင်သင်ကြားပေးသင့်သည့် စွမ်းရည်များအတွက် ကလေးငယ်၏အစောဆုံးလိုအပ်သော အသက်အရွယ်အပိုင်းအခြားများ ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးငယ်တိုင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူညီကြသဖြင့် သင့်အနေအားဖြင့် အလျှော့အတင်းပြုလုပ်လွယ်ရပါမည်။

တစ်ကိုယ်ရည်စောင့်ရှောက်မှုစွမ်းရည်များ

.... ညဝတ်အင်္ကျီကိုနေရာတကျထားခြင်း (၂–၄)
.... ကစားစရာများကိုသိမ်းဆည်းခြင်း (၂–၆)
.... အဝတ်အစားများကိုယ်တိုင်လဲခြင်း (၂–၄)
.... ခေါင်းဖြီးတတ်ခြင်း (၂–၅)
.... အိပ်ခန်းကိုသပ်ရပ်စွာထားတတ်ခြင်း (၂–၅)
.... မျက်နှစ်သစ်တတ်ခြင်း၊ လက်ဆေးတတ်ခြင်း (၂–၅)
.... သွားတိုက်တတ်ခြင်း (၂–၅)
.... အိပ်ရာကို ကိုယ်တိုင်ခင်းတတ်ခြင်း (၃–၇)
.... ခြေသည်းလက်သည်း ညှပ်တတ် သန့်ရှင်းတတ်ခြင်း (၅–၁၀)
.... ရေချိုးခန်းကိုသုံးစွဲပြီးပါက သပ်ရပ်စွာထားတတ်ခြင်း (၆–၁၀)
.... ခေါင်းလျှော်တတ်ခြင်း ဆံပင်ခြောက်အောင်ပြုလုပ်တတ်ခြင်း (၇–၁၀)
.... ဆံပင်ညှပ်ရန် ကိုယ်တိုင်စီစဉ်နိုင်ခြင်း (၁၀–၁၆)
.... ကိုယ်ပိုင်အသုံးပြုသော သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများကို ဝယ်ယူတတ်ခြင်း (၁၁–၁၈)

ဝတ်စားဆင်ယင်မှုစွမ်းရည်များ

.... အဝတ်ခြင်းတောင်းများကိုလှယ်ခြင်း လျှော်ရမည့်အဝတ်အစားများကို အဝတ်လျှော်မည့်နေရာတွင်ထားခြင်း (၄–၈)

.... လျှော်ပြီးအဝတ်များကို သိမ်းဆည်းတတ်ခြင်း (၆–၁၄)
.... ကိုယ်ပိုင်စားပွဲအံဆွဲများကို ရှင်းလင်းတတ်ခြင်း (၆–၁၄)
.... ကိုယ်ပိုင်အဝတ်ဘီရိုကို ရှင်းလင်းတတ်ခြင်း (၆–၁၆)
.... လျှော်ပြီးအဝတ်များကို ခေါက်သိမ်း၍သီးခြားထားတတ်ခြင်း (၈–၁၆)
.... အဝတ်များကို သွေ့ခြောက်အောင်ချိတ်ဆွဲလှမ်းတတ်ခြင်း (၈–၁၆)
.... ဘိနပ်တိုက်တတ်ခြင်း (၈–၁၈)
.... အဝတ်လျှော်စက်ဖြင့် အဝတ်လျှော်တတ်ခြင်း (၉–၁၆)
.... လျှပ်စစ်ဆံပင်အခြောက်ခံစက်ကို အသုံးပြုတတ်ခြင်း (၉–၁၆)
.... အဝတ်လျှော်စက်ဆန်ခါနှင့် ရေစစ်ကိုသန့်ရှင်းတတ်ခြင်း (၁၀–၁၆)
.... အဝတ်အစားဝယ်တတ်ခြင်း (၁၁–၁၈)
.... အစွန်းအထင်းများကို ရှင်းလင်းတတ်ခြင်း လျှော်တတ်ခြင်း (၁၂–၁၈)
.... ဘိနပ်များ လည်ရှည်ဘိနပ်များကို ရေမစိုအောင်ထားတတ်ခြင်း (၁၂–၁၈)
.... အဝတ်အစားများကို မီးပူတိုက်တတ်ခြင်း (၁၂–၁၈)
.... အတွင်းခံအဝတ်အစားများ သို့မဟုတ် သိုးမွေးထည်များကို လက်ဖြင့်လျှော်ဖွတ်တတ်ခြင်း (၁၂–၁၈)
.... ကြယ်သီးတပ်ခြင်း ကြယ်သီးပေါက်ချုပ်ခြင်း အပေါက်အပြဲများဖါတတ်ခြင်း (၁၂–၁၇)
.... အဝတ်အစားများကို အရောင် သန့်ရှင်းမှု အသားအပျော့အမာ ရက်လုပ်သည့်အမျိုးအစား ခွဲခြားတတ်ခြင်း (၈–၁၈)
.... အဝတ်အစားများကို အခြောက်လျှော်ရန်အပ်နှံတတ်ခြင်း သာမန်အချုပ်အလုပ်ပြုလုပ်တတ်ခြင်း (၁၂–၁၈)

အိမ်မှုကိစ္စစွမ်းရည်များ

.... စားပွဲရှိမိမိနေရာကိုသန့်ရှင်းခြင်း (၂–၅)
.... ဖိတ်စင်စွန်းထင်းသည်ကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းခြင်း (၃–၁၀)
.... ပရိဘောဂများကို ဖုံသုတ်ခြင်း (၃–၁၂)
.... စားပွဲ (ထမင်းစားပွဲ) ခင်းတတ်ခြင်း (၃–၇)
.... စားပွဲသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်တတ်ခြင်း (၃–၁၃)
.... ခြံဝင်းထဲရှိအမှိုက်များ ကောက်ယူရှင်းလင်းတတ်ခြင်း (၄–၁၀)
.... စောင်/အခင်း/ကြမ်းခင်းအမွေးအမြှင်းများကို လှူပ်ခါသန့်ရှင်းတတ်ခြင်း (၄–၈)
.... နံရံရှိအစွန်းအကွက်များကို သန့်ရှင်းတတ်ခြင်း (၄–၁၂)
.... ပြတင်းတံခါးဘောင်များကို သန့်ရှင်းတတ်ခြင်း (၄–၁၂)
.... တီဗီစကရင်နှင့် ဖန်သားပြင်များကို သန့်ရှင်းတတ်ခြင်း (၄–၁၈)
.... အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကလေးများကို အစာကျွေးခြင်း (၅–၁၀)
.... အိမ်သာသန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်တတ်ခြင်း (၅–၁၀)
.... ရေဇလုံများ ရေစည်များကို တိုက်ချွတ်ဆေးကြောတတ်ခြင်း (၅–၁၂)
.... အမှိုက်ခြင်းသွန်ခြင်း (၄–၁၀)
.... အိမ်၏ဆင်ဝင်များ အိမ်ဝင်းအတွင်းသမံတလင်းခင်းထားသောနေရာများ လူသွားလမ်းများကို တံမြက်စည်းလှည်းကျင်း
တတ်ခြင်း (၄–၁၀)
.... ကုလားထိုင်များကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်တတ်ခြင်း (၆–၁၁)
.... အိမ်သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းအမျိုးမျိုးကို သိရှိခြင်းသုံးစွဲတတ်ခြင်း (၆–၁၄)
.... ပန်းကန်းဆေးစက်အတွင်း ပန်းကန်များထည့်၍ စက်ကိုဖွင့်တတ်ခြင်း (၆–၁၂)
.... ပန်းကန်ဆေးစက်အတွင်းမှ ပန်းကန်များကိုထုတ်ယူ၍ စီစီရီရီထားတတ်ခြင်း (၆–၁၂)
.... ပန်းကန်များကို လက်ဖြင့်ဆေးတတ်ခြင်း ခြောက်အောင်သုတ်တတ်ခြင်း (၆–၁၂)
.... ဘီးများ ဘရုပ်ရှ်များကို သန့်ရှင်းတတ်ခြင်း (၆–၈)
.... ရေချိုးခန်းကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်တတ်ခြင်း (၆–၁၂)
.... ကြမ်းပြင်ကို တိုက်တတ်ခြင်း ဆေးကြောပွတ်တိုက်တတ်ခြင်း (၆–၁၃)
.... ဖုံစုပ်စက်အသုံးပြုတတ်ခြင်း (၇–၁၂)

.... အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကလေးများ၏ လှောင်အိမ်များ အစာခွက်များကို သန့်ရှင်းတတ်ခြင်း (၇–၁၃)
.... တံမြက်စည်းနှင့် အမှိုက်ကော်ပြားကို အသုံးပြုတတ်ခြင်း (၇–၁၃)
.... တယ်လီဖုန်းမှသတင်းပေးချက်ကို ရေးမှတ်ထားတတ်ခြင်း (၇–၁၂)
.... ဖုံစုပ်စက်ကိုအဖုံးဖုံးတတ်ခြင်း (၈–၁၄)
.... အိမ်တွင်စိုက်ထားသော အပင်များ စိုက်ခင်းများကိုရေလောင်းခြင်း (၈–၁၄)
.... မြက်ခင်းကိုရေဖျန်းတတ်ခြင်း (၈–၁၄)
.... စောင်များကိုသပ်ရပ်စွာခေါက်တတ်ခြင်း (၈–၁၄)
.... ကားရေးဆေးတတ်ခြင်း (၈–၁၄)
.... ဥယျာဉ်ကိုပေါင်းမြက်ရှင်းတတ်ခြင်း (၉–၁၃)
.... အိပ်ယာခင်းများလဲလှယ်တတ်ခြင်း (၁၀–၁၃)
.... မီးလုံးများလဲလှယ်တပ်ဆင်တတ်ခြင်းနှင့် ဝပ်အားများကိုသိရှိခြင်း (၁၀–၁၅)
.... မီးဖိုကိုသန့်ရှင်းတတ်ခြင်း (၁၀–၁၅)
.... ငွေထည်ပစ္စည်းများကို ပြောင်လက်အောင်တိုက်တတ် အရောင်တင်တတ်ခြင်း (၁၁–၁၅)
.... မီးဖြူ့စ် (Fuse) များလဲလှယ်တတ်ခြင်း ဘရိတ်ကာ (Breaker) များရှိသည့်နေရာကိုသိခြင်း (၁၁–၁၈)
.... အသံမြည်သောတံခါးပတ္တာများကို ဆီထည့်တတ်ခြင်း (၁၂–၁၉)
.... ဖုံစုတ်စက်ခါးပတ်ကြိုး သို့မဟုတ် အိတ်ကိုလဲလှယ်တတ်ခြင်း (၁၂–၁၈)
.... သစ်ပင် ခြုံပင်များကို ကိုက်ဖြတ်တတ်ခြင်း (၁၂–၁၈)
.... မြက်ခင်းကို မြက်ရိတ်တတ်ခြင်း (၁၂–၁၆)
.... သော့ခလောက်တပ်ဆင်တတ်ခြင်း (၁၂–၁၈)
.... ပရိဘောဂများကို အရောင်တင်တတ်ခြင်း (၁၄–၁၈)
.... ပြတင်းတံခါးများကို ဆေးကြောသန့်ရှင်းတတ်ခြင်း (၁၃–၁၈)
.... နယ်ဝေးဖုန်းများခေါ်တတ်ခြင်း (၁၃–၁၇)
.... ဖုန်းခေါ်သည်များကို စုစည်းမှတ်သားခြင်း (၁၃–၁၈)
......................ရေမြောင်းများ ဆို့ပိတ်သည်ကို ရှင်းလင်းတတ်ခြင်း (၁၃–၁၈)
.... မိုးယိုပေါက်ကို ပွတ်ညက်ဖြင့်ဖာထေးတတ်ခြင်း (၁၃–၁၈)
.... မီးပလတ်လဲလှယ်တပ်ဆင်တတ်ခြင်း (၁၄–၁၈)
.... နံရံများကိုတိုက်ချွတ်ဆေးကြောတတ်ခြင်း (၁၄–၁၈)
.... ကြမ်းပြင်ကိုဖယောင်းတိုက်တတ်ခြင်း (၁၄–၁၈)
.... ရေချိုးခန်းအုပ်ကြွပ် (စီးခံအုပ်) များကိုသန့်ရှင်းဆေးကြောတတ်ခြင်း (၁၄–၁၈)
.... ပိုက်ခေါင်းဝါရှာလဲလှယ်တတ်ခြင်း (၁၅–၁၈)
.... မည်သည့်အိမ်သုံးပစ္စည်း ကိရိယာကိုရှာဖွေရမည်ကို နားလည်ခြင်း (၁၆–၁၈)

အချက်အပြုတ်စွမ်းရည်များ

.... အခြေခံအစားအစာအုပ်စုများနှင့် အာဟာရအုပ်စုများကိုသိရှိခြင်း (၅–၁၄)
.... ကုန်ခြောက်ပစ္စည်းများကို နေရာတကျထားသိုသိမ်းဆည်းတတ်ခြင်း (၆–၁၆)
.... သစ်သီးဖျော်ရည် သို့မဟုတ် ဝိုင်စပ်တတ်ခြင်း (၆–၉)
.... အသားညှပ်ပေါင်မုန့် (ဆင်းဒဝစ်ချ်) ပြုလုပ်တတ်ခြင်း (၆–၁၂)
.... စည်သွပ်ဗူးဟင်းချိုချက်တတ်ခြင်း (၇–၁၂)
.... ဟင်းချက်နည်းတစ်ခုကို ဖတ်တတ်ခြင်း (၇–၁၂)
.... တိကျစွာချိန်တွယ် တိုင်းတာတတ်ခြင်း (၇–၁၄)
.... ကော်ရည်ပြုလုပ်တတ်ခြင်း (၇–၁၂)
.... နေ့လည်စာထုပ်တတ်ခြင်း (၇–၁၂)
.... ကြက်ဥပြုတ်တတ်ခြင်း (၇–၁၃)
.... ကြက်ဥမွှေကြော် ကြော်တတ်ခြင်း (၉–၁၃)
.... အစားအစာများကို ပုတ်သိုးဆွေးမြေ့မှုကို ခွဲခြားတတ်ခြင်း (၁၀–၁၈)

.... ကိတ်မုန့်စပ်ထားသည်ကို ကိတ်မုန့်ဖုတ်တတ်ခြင်း (၁၀–၁၄)
.... အအေးခံထားသော (ရေခဲသေတ္တာထဲမှ) စည်သွပ်ထားသော အသီးအနှံများကို ချက်ပြုတ်တတ်ခြင်း (၁၀–၁၁)
.... မုန့်ပျားသလက် ဖုတ်ရန်စပ်တတ်ခြင်း (၁၀–၁၇)
.... အချက်အပြုတ်ပစ္စည်း အမျိုးမျိုး၏ အမှတ်တံဆိပ်များကို ဖတ်တတ်ခြင်း (၁၀–၁၅)
.... မျှတသော ဟင်းလျာများကိုစီစဉ်တတ်ခြင်း (၁၀–၁၅)
.... လတ်ဆတ်သောအသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရွေးချယ်ပြင်ဆင်တတ်ခြင်း (၁၀–၁၈)
.... ကွတ်ကီးဖုတ်တတ်ခြင်း (၁၀–၁၆)
.... နံပြားအချို ဘစ်စကစ်ဖုတ်တတ်ခြင်း (၁၁–၁၇)
.... လက်သုတ်စုံသုတ်တတ်ခြင်း (၁၁–၁၅)
.... ကော်ဖီ/လက်ဘက်ရည်စသည်ဖျော်တတ်ခြင်း (၁၂–၁၆)
.... ဟမ်ဘာဂါကြော်တတ်ခြင်း (၁၂–၁၆)
......................အသားကင်တတ်ခြင်း (၁၂–၁၆)
.... ပေါင်မုန့်ဖုတ်တတ်ခြင်း (၁၂–၁၇)
.... သစ်သီးသုတ် သုတ်တတ်ခြင်း (၁၃–၁၅)
......................ရေခဲသေတ္တာကို သန့်ရှင်းတတ်ခြင်း (၁၂–၁၈)
.... အိုးကင်းကပ်ချက်တတ်ခြင်း (၁၄–၁၈)
.... မီးဖိုကိုသန့်ရှင်းရေးလုပ်တတ်ခြင်း (၁၅–၁၈)
.... အသားများကို လှီးဖြတ်တတ်ခြင်း (၁၅–၁၈)
.... အပတ်စဉ်လိုအပ်သော ကုန်ခြောက်ပစ္စည်းများ ဝယ်ယူရန်စီစဉ်တတ်ခြင်း (၁၅–၁၈)
.... ရေခဲသေတ္တာမှ ရေခဲများကို ပျော်ကျအောင်ပြုလုပ်တတ်ခြင်း (၁၅–၁၈)
.... အသီး/အရွက်/အသား ကင်ဖုတ်တတ်ခြင်း (၁၅–၁၈)
.... ကြက်သားကြော်တတ်ခြင်း (၁၆ –၁၈)

ငွေကြေးဆိုင်ရာစွမ်းရည်များ

.... ငွေအကြွေစေ့အမည်များကို သိရှိခြင်း (၅–၁၂)
.... အသေးအဖွဲ့အသုံးစရိတ်များကို လွတ်လပ်စွာသုံးစွဲခွင့်ရှိခြင်း (၅–၁၂)
.... ငွေလဲလှယ်တတ်ခြင်းနှင့် လဲလှယ်ထားသောငွေများကို ရေတွက်တတ်ခြင်း (၈–၁၁)
.... အရည်အသွေးနှင့် တန်ဖိုးများကိုနှိုင်းယှဉ်တတ်ခြင်း (၈–၁၂)
.... ဘဏ်တွင်ငွေအိပ်တတ်ခြင်း (၁၀–၁၈)
.... သာမန်ငွေစာရင်း (ဘတ်ဂျက်) တစ်ခုထားရှိအသုံးပြုတတ်ခြင်း (၁၂–၁၈)
.... စတိုးဆိုင်သို့ပစ္စည်းအမည် (အမယ်) များမှန်ကန်စွာပြန်ပေးတတ်ခြင်း (၁၄–၁၈)
.... ချက်လက်မှတ်တစ်စောင်ရေးတတ်ခြင်း (၁၄–၁၈)
.... ချက်လက်မှတ်စာအုပ်လက်ကျန်ကို စစ်တတ်ခြင်း (၁၄–၁၈)
.... မည်သည့်ငွေတောင်းခံလွှာများပေးချေရမည်ကိုသိခြင်း (၁၄–၁၈) (အိမ်ငှားခ၊ မီတာခ၊ ရေခွန်စသည်)
.... အကြွေးကတ်ပြားသုံးစွဲနည်းကို မှန်ကန်စွာသိရှိခြင်း (၁၄–၁၈)

လမ်းကြောင်းပြခြင်းနှင့် ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်များ

.... နေရပ်လိပ်စာများကိုသိရှိခြင်း (၄–၆)
.... တယ်လီဖုန်းနံပါတ်များကို သိရှိခြင်း (၄–၆)
.... ကား၏အတွင်းပိုင်းကို သန့်ရှင်းတတ်ခြင်း (၈–၁၄)
.... ဘတ်စ်ကား သို့မဟုတ် တက္ကစီစီးတတ်ခြင်း (၈–၁၆)
.... ဆိုင်ကယ်/စက်ဘီးကို ဆီထိုးတတ်ခြင်း (၉–၁၄)
.... စက်ဘီးတာရာကို ပြင်ဆင်တတ်ခြင်း (၁၀–၁၅)

.... ကားတစ်စီးကို စနစ်တကျရေဆေးတတ်ခြင်း (၁၀–၁၇)
.... မြေပုံဖတ်တတ်ခြင်း (၇–၁၄)
.... ကားကိုပြောင်စင်အောင်ပွတ်တိုက် အရောင်တင်တတ်ခြင်း (၁၂–၁၇)
.... ကားကို ဓါတ်ဆီ/ဓါတ်ငွေ့ဖြည့်တတ်ခြင်း (၁၅–၁၈)
.... ကား၏ ဆီကိုစစ်ဆေးတတ်ခြင်း (၁၅–၁၈)
.... အပူထုတ်ကိရိယာကို ဖြည့်တတ်ခြင်း (၁၆–၁၈)
.... ကားဘီးလဲလှယ်တတ်ဆင်တတ်ခြင်း (၁၆–၁၈)
.... ကားတာရာကိုလေဖြည့်တတ်ခြင်း (၁၆–၁၈)
.... ကားမောင်းတတ်ခြင်း (၁၆–၁၈)

အခြားသောစွမ်းရည်များ

.... ရဲဌာနသို့အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်းခေါ်တတ်ခြင်း (၅–၁၂)
.... ရေကူးသင်ခြင်း (၅–၁၄)
.... စာကြည့်တိုက်ပြင်ပမှစာအုပ်များကို စစ်ဆေးတတ်ခြင်း (၆–၁၀)
.... လက်နှိပ်စက်ရိုက်တတ်ခြင်း (၇–၁၈)
.... အရေးပေါ်ရှေးဦးသူနာပြုစုမှုတတ်ကျွမ်းခြင်း (၁၀–၁၈)
.... ဆေးဝါးများသုံးစွဲမှုနှင့် ယင်းတို့၏အန္တရာယ်ကို နားလည်ခြင်း (၁၀–၁၈)
.... ပါတီပွဲလေးတစ်ခုစီစဉ်တတ်ခြင်း (၁၂–၁၈)
.... နံရံတွင် ပစ္စည်းတစ်ခုကို စနစ်တကျချိတ်ဆွဲတတ်ခြင်း (၁၂–၁၈)
.... သုတ်ဆေးအမျိုးမျိုးကိုသိခြင်း (၁၂–၁၈)
.... အခန်းတစ်ခန်းကို ဆေးသုတ်တတ်ခြင်း (၁၂–၁၈)
.... ကော်ဇောများကိုလျှော်တတ်ခြင်း (၁၃–၁၈)
.... လေအေးပေးစက်အစစ်/ ဆန်ခါကိုလဲလှယ်တတ်ခြင်း (၁၄–၁၈)
.... နံရံပေါက်များကို ပူတင်းဖြင့်ဖာထေးတတ်ခြင်း (၁၄–၁၈)
.... အိမ်/ခြံပိုင်ရှင်နှင့် ဆက်သွယ်၍ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းတတ်ခြင်း (၁၄–၁၈)
.... နွေဦးရာသီ အိမ်သန့်ရှင်းရေးကို စည်းရုံးဆောင်ရွက်တတ်ခြင်း (၁၅–၁၈)
.... ရေနွေးပေးစက်ကို သန့်ရှင်းတတ်ခြင်း (၁၆–၁၈)

ထပ်မံဖြည့်စွက်ရမည့်စွမ်းရည်များ

....
....
....
....
....
....
....

ရည်မှန်းချက်များသို့ရောက်ရှိစေရန် စီမံချက်များချမှတ်ခြင်း

နေအိမ်တိုးတက်မှုမှတ်တမ်းကို ဖြည့်စွက်ပြီးစစ်ဆေးကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သင်၏ကလေးငယ် ကျွမ်းကျင်ပြီးသောစွမ်းရည်များအားဖြည့်ပေးရန်လိုအပ်သောစွမ်းရည်များနှင့် သင်ကထပ်မံသင်ကြားပေးလိုသော စွမ်းရည်များကိုပါ ခွဲခြားသိရှိနိုင်ပါသည်။ ယခုအခါ ရည်မှန်းချက်များကို မည်သည့်နေရာမှ စတင်ချမှတ်ရမည်ကို သင်သိရှိလာပေသည်။ ကလေးများ၏ ရင့်ကျက်မှုအဆင့်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ သင်၏ကလေးသည် ဤစွမ်းရည်ကို စိတ်ပိုင်းရုပ်ပိုင်းနှင့် ခံစားမှုပိုင်းတွင်ပါ ဆောင်ရွက်နိုင်ပြီလား လိုအပ်သောအချိန်ကို

စဉ်းစားပါ။ သင်၏ကလေးငယ်သည် ကျောင်းအချိန်ဇယားများ အကသို့မဟုတ် ဂီတသင်တန်းများဖြင့် အလုပ်ရှုတ်နေသောကြောင့် ဤစွမ်းရည်အတွက် တာဝန်လေးနေမည်လား။ မိဘများ၏ ဖိစီးမှုကိုစဉ်းစားပါ။ သင်သည် ဤသို့စီစဉ်ပေးရန်အတွက် အချိန်ပိုအလုပ်များဖြင့်ဖိစီးနေပါသလား။ အခြေအနေများ ပြောင်းလဲသည့်အလျောက် စီမံကိန်းကိုလည်းအလျော့အတင်းလုပ်ရန် ရေးဆွဲပါ။

ရောက်ရှိနိုင်သောရည်မှန်းချက်တစ်ရပ်ချမှတ်ခြင်း

(၁) လိုလားသောအပြုအမူ (၂) လိုအပ်သောအခြေအနေများနှင့် (၃) မျှော်မှန်းသောစံနှုန်းဟူသည့် သင်ကြားရေးအခြေခံ ၃ရပ်သာပါဝင်လျှင် ရည်မှန်းချက်တစ်ရပ်ကို ပိုမိုရောက်ရှိရန် လွယ်ကူကြောင်းဆရာသစ်ဦးက လေ့လာသိရှိတတ်သည်။ အဆိုပါအခြေခံ ၃ရပ်ကို နေအိမ်တွင်ပင် အသုံးချနိုင်ပါသည်။

....

သင်ကြားမှုအခြေခံ ၃ရပ်

အပြုအမူ သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှု။ မည်သည့်ကိစ္စကိုပြီးစီးရမည်နည်း။ မာက့် (Mark) ကဧည့်ခန်းကို ဖုံသုတ်လိမ့်မည်။

အခြေအနေများ။ မည်သည့်ပစ္စည်းလိုအပ်သနည်း။ မည်သည့်အချိန်တွင် ပြီးစီးရမည်နည်း။ သူကဖုံသုတ်ဝတ်နှင့် အရောင်တင်ဆေးကိုအသုံးပြုမည်။ စနေနေ့နံနက်စာ မစားမီပြီးစီးရမည်။

စံနှုန်း။ မည်သို့ပြောင်အောင်သုတ်ရမည်နည်း။ မည်သူစစ်ဆေးကြည့်မည်နည်း။ ပရိဘောဂများပေါ်တွင် ဖုံမှုန့်မရှိစေရန် မေမေကရံဖန်ရံခါ စစ်ဆေးကြည့်လိမ့်မည်။

....

ရည်မှန်းချက်ချမှတ်သည့်နမူနာများ

ဗစ်ကီ (Vikky) သည် သူ၏ဧနစ်သမီးလေး ရှာလီ (Shirley) ကိုထမင်းစားပွဲခင်းကျင်းခြင်း၊ ပရိဘောဂများကို ဖုံသုတ်ခြင်းနှင့် ပန်းခင်းများကိုပေါင်းနှုတ်ခြင်း လုပ်ငန်းများကိုလာမည့် ၃လအတွင်းအပြီး သင်ကြားပေးရန်ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ ဗစ်ကီအနေဖြင့်အချိန်ပြည့် အလုပ်ဆင်းရမည်ဆိုပါက စနေနေ့တွင်သူမကို လေ့ကျင့်ပေးရန် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ စန္ဒရားသင်တန်းတစ်ခုမှကားမောင်း၍ပြန်လာစဉ်တွင် "ရှာလီ မကြာခင်ကအသုံးဝင်တဲ့ အလုပ်တွေကိုလေ့လာခဲ့ပြီး ကောင်းကောင်းလည်းလုပ်တတ်သွားပြီဆိုတော့အသစ်ထပ်သင်ဖို့ သမီးအဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီမို့ ဖေဖေယူဆတယ်။ အလုပ်သုံးခု ဖေဖေစဉ်းစားထားတယ်။ ဘယ်အလုပ်တစ်ခုကိုသမီးသင်မလဲဆိုတာ စဉ်းစားထား။ အဲဒါတွေကတော့ ညစာထမင်းစားပွဲကို ဖယောင်းတိုင်လေးတွေနဲ့ ပန်းကလေးတွေနဲ့ လှလှပပပြင်တတ်ဖို့ရယ် နောက်တစ်ခုက အိမ်ရှေ့ကပန်းခင်းကို တစ်ပတ်ကိုအကွက်တစ်ခုသတ်မှတ်ပြီး ပေါင်းနှုတ်ဖို့နဲ့ နောက်ဆုံးတစ်ခုကတော့ ထင်းရှူးနံ့အရောင်တင်ဆေးဖျန်းပြီး ဧည့်ခန်းကိုဖုံသန့်ရှင်းရေးလုပ်ဖို့ပဲ။ ဘယ်အလုပ်ကိုစပြီးသင်မလဲ။" ထိုအလုပ်များကို တတ်နိုင်သမျှစိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ဗစ်ကီကကြိုးစား၍ရှင်းပြသည်။ ပြီးမှ သမီးကိုနောက်ဆုံးရွေးချယ်ခိုင်းသည်။ သူ၏သမီး မည်သည့်စွမ်းရည်တွင်တိုးတက်ရန် လိုအပ်သည်ကို ဗစ်ကီသိနေခဲ့သည်။ သူ့သမီးသည် သင်ကြားမှုအခြေခံ ၃ခုပါဝင်အောင်စဉ်းစားရင်း သူမ၏ရည်မှန်းချက်ကိုတိုက်ရိုက်ရွေးချယ် နိုင်ပေလိမ့်မည်။

ရှာလီက ပန်းခင်းကိုပေါင်းရှင်းရန် ရွေးချယ်ခဲ့သဖြင့် လေးပေပတ်လည် စတုရန်းကွက်သတ်မှတ်ရန် ကြိုးတစ်ချောင်းသာလိုသည်။ ကြိုးဖြင့်တိုင်းတာသောအကွက်တွင်း ပေါင်းပင်များကိုနှုတ်၍ပြီးလျှင် သူမအလုပ်ပြီးစီးမည်ဖြစ်သည်။ ပထမဦးဆုံး စနေနေ့ ၂ရက်တွင်ပေါင်းပင်များနှင့်အတူ ပန်းပင်များကိုမနှုတ်မိစေရန်အတွက် မေမေကရှာလီနှင့်အတူ ကူနှုတ်ရင်းသင်ပေးခဲ့သည်။ ၅ပတ်ခန့်ကြာသောအခါ ပန်းခင်းကလေးသည် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနှင့်ပို၍ ကြည့်ကောင်းလာပြီး တစ်ပတ်တွင်စနေတစ်ရက်ကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါးရှင်းပေးရန်သာလိုအပ်သည်။ အလုပ်လုပ်ရာတွင် ပို၍ပျော်ရွှင်မှု စိတ်ချမ်းသာမှုရစေရန်အတွက် တစ်ခါတစ်ရံ ရှာလီနှင့်အတူ ဗစ်ကီကကူ၍ရှင်းပေးရင်း ပန်းခင်းကလေးမည်မျှ လှပသွားကြောင်းရှာလီ၏ ကြိုးစားမှုသည် အလွန်ကောင်းကြောင်း အားပေးချီးမွမ်းခဲ့ပါသည်။

ရည်မှန်းချက်များဆက်လက်ချမှတ်ခြင်း

လူအများစုသည် ၎င်းတို့၏လုပ်ငန်းတွင် အပတ်စဉ်နှင့်လစဉ် ရည်မှန်းချက်များချမှတ်လေ့ရှိကြသည်။ သို့ဆိုလျှင် အိမ်တွင်ကောအဘယ်ကြောင့် ရည်မှန်းချက်များမချမှတ်ပါသနည်း။ သင်၏ကလေးငယ်များ အိမ်မှုကိစ္စဆောင်ရွက်ရေးအတွက် ရေရှည်ရည်မှန်းချက်တစ်ရပ်ထားရှိပါက ရာသီအလိုက်ရည်မှန်းချက်များ နှစ်စဉ်ချမှတ်နိုင်ပါသည်။ "ဒီနွေရာသီမှာသမီးကို စက်ချုပ်တတ်အောင်စပြီးသင်ရမယ်"။ အဆိုပါရည်မှန်းချက်ချမှတ်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များတွင် ကလေးငယ်ပါဝင်ချမှတ်ပါစေ။

စွမ်းရည်တစ်ခုတိုင်းအတွက် ကလေးများလေ့ကျင့်မှုများစွာ လိုအပ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ တတ်ပြီးသားစွမ်းရည်တစ်ခုကိုပင် ပြန်လည်လေ့ကျင့်သင်ယူ ရပါသေးသည်။ "မုန့်တိုင်းကျခင် ဆေးသုတ်ပြီးဖို့လိုတယ်။ ဒီတော့ ချာလီရေ ဖေဖေ့ကိုနေ့လည်စာအတွက် ဆင်းဒဝစ်ချ် လုပ်ပေးနိုင်မလား" ဟူသောအခွင့်အလမ်းများပေးပါ။ ကလေးမှာအနေဖြင့် တာဝန်သစ်တစ်ရပ်ကိုလည်း စွဲမြဲစွာသင်ယူရန်လိုအပ်ပါသည်။ စတင်သင်ယူသော မှတ်တမ်းသို့မဟုတ် အခြားမြင်သာသော တုန့်ပြန်မှုနည်းလမ်းများက ထောက်အကူပြုပါသည်။ သင်၏ ကလေးငယ်အစဥ်အမြဲ တက်ရောက်ရသည့်ကျောင်းမှာ သင်၏အိမ်ပင်ဖြစ်သည်ကို မမေ့မထားရန်အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ အသေးအဖွဲကိစ္စကလေးများ အောင်မြင်ပြီးမြောက်လျှင်သော်မှ သင်၏ကလေးငယ်ကို လွတ်လွတ်လပ်လပ်ချီးမွမ်းအားပေးပါ။ ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုရရှိလာခြင်းမှတစ်ဆင့် မိမိကိုယ်မိမိအထင်ကြီးလေးစားမှု ပေါ်ပေါက်လာရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ "ရှာလီလေး သမီးပန်းခင်းလေးတွေကိုပေါင်းရှင်းတော့ တခြားမိန်းမကြီးတစ်ယောက်များ မေမေ့ကိုလာပြီးကူနေသလားလို့တောင် ထင်မိတယ်"။ သင့်ကလေးငယ်၏ စိတ်ပျက်မှုသို့မဟုတ် အောင်မြင်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားချက်များ ထုတ်ဖော်ပြေပြမှုကို သေချာစွာနားထောင်ပါ။ အတိတ်က အောင်မြင်မှုများကို အခြေပြု၍ အနာဂတ်ရည်မှန်းချက်များ အောင်မြင်စေရန် ကလေးငယ်များကို အားပေးပါ။

လေ့လာသင်ယူရမည့် ရာသီဥတုများကိုနားလည်ခြင်း

စီမံကိန်းကိုမည်သည့်အခါတွင်စတင်သင်ကြားမည်နည်း

သီးခြားစွမ်းရည်တစ်ရပ်ကို သင်ကြားရန်မည်သည့်အချိန်သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သနည်း။ ကလေးငယ်တစ်ဦး၏ လေ့လာသင်ယူမှုအဆင့်များကို ရာသီဥတု ၃ခုခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

နွေဦးရာသီ – အသက် ၂နှစ်မှ ၅နှစ်ထိ
နွေရာသီ – အသက် ၅နှစ်မှ ၁၂နှစ်ထိ
ဆောင်းရာသီ – အသက် ၁၃နှစ်မှ ၁၈နှစ်ထိ

နွေဦးရာသီ (၂–၅)

ပထမရာသီ၏ ထူးခြားချက်မှာ မူကြိုအရွယ်ကလေးတစ်ဦး၏ "သား/သမီးလုပ်ပါရစေ" ဟူသောအဆင့်ဖြစ်သည်။ "သား/သမီးအားလုံးလုပ်တတ်တယ်" ဟူသော ချစ်ခြင်းမေတ္တာ လိုလားသောဆန္ဒနှင့် ယုံကြည်မှုတို့၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ချရမည့် အချိန်ဖြစ်ပါသည်။ အလုပ်သည် အလိုအလျောက်နှင့် စေတနာအလျောက်ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ မူကြိုအရွယ်ကလေးတစ်ဦးက ကူ၍လုပ်ပေးချင်သည်ဆိုလျှင် ကူညီရမည့် အလုပ်သည်ရှည်ကြာမည် ဖြစ်လင့်ကစား ကလေးငယ်အတွက် အထောက်အကူရစေမည့် နည်းလမ်းကိုရှာကြံကာ အားပေးရပါမည်။ သူကပန်းကန်ဆေးချင်သည်ဆိုလျှင် ဖန်ထည်ပစ္စည်းများ ထက်သောဓါးများကိုဖယ်ရှားကာ ကျန်သောပန်းကန်များကို သူ့အားဆေးခွင့်ပေးပါ။ ဤသို့စိတ်ရှည်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးကို ကလေးများကြီးပြင်းလာ၍ သင်ကကူညီစေချင်သောအခါ သင်ခံစားရပါလိမ့်မည်။

မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုကိုတည်ဆောက်ရာတွင် မူကြိုအရွယ်ကလေးတစ်ဦးသင်ယူရမည့် အခြားအရေးကြီးသော သင်ခန်းစာတစ်ခုမှာ နာခံတတ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ နာခံမှုသည် အမှန်တကယ်လိုလားသော တောင်းဆိုမှုများမှတစ်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ အရုပ်များသိမ်းဖို့ အချိန်တန်ပြီဟုပြောလျှင် ဤသို့ပြောခြင်းသည် စီမံချက်တစ်ခုကို အဆက်ပြတ်သွားစေလျှင်သော်မှ သင်ခိုင်းသည့်အတိုင်းကလေးငယ် နာခံမှုရှိမရှိကို စောင့်ပြီးကလေးငယ်ကိုကူညီပါ။

ကလေးတစ်ဦးသည် ၆နှစ် ၇နှစ်ခန့်အသက်အရွယ်တိုင်အောင် မိဘများ၏ကူညီလုပ်ကိုင်ပေးမှုနှင့် ဆုံးမသွန်သင်ပြသမှုလိုအပ်ပါသည်။

မူကြိုအရွယ်ကလေးတစ်ဦးသည် အိပ်ရာခင်းခြင်း သိမ်းခြင်း ကစားစရာများသိမ်းဆည်းတို့ကဲ့သို့သော ကိစ္စများတွင်သေသပ်မှု၏အခြေခံလုပ်ရိုးလုပ်စဥ်များနှင့် ရေချိုးခြင်း သွားတိုက်ခြင်း ဆံပင်ဖြီးခြင်းတို့ကဲ့သို့သော တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးအတွက် လုပ်ရိုးလုပ်စဥ်များကို စတင်သင်ယူပါလိမ့်မည်။ ထိုကိစ္စများကို နေ့စဥ်ပြီးမြောက်အောင်ဆောင်ရွက်စေရပါမည်။

နွေရာသီ (၅–၁၂)

ကလေးငယ်သည် နွေဦးရာသီ၏ လုပ်ရိုးလုပ်စဥ်များဖြစ်သော တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးနှင့် အိပ်ခန်းလုပ်ရိုးလုပ်စဥ်များကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရင်း ယခုအခါ အိမ်မှုကိစ္စများကို သင်ယူရန်အဆင်သင့်ဖြစ်ပေပြီ။ အသက် ၅နှစ်မှ ၁၂နှစ်အရွယ်အထိ ကလေးငယ်များသည် အကောင်းဆုံးလုပ်အားရှင်များဖြစ်ကြောင်း သင်တွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။ သူတို့၏ အလုပ်များအပေါ် ရှုတ်ထွေးမှုသည် ၇နှစ်

သားအတွင်းပြောင်းလဲလေ့ရှိသော်လည်း ယင်းသည်အရေးကြီးသော လေ့ကျင့်ရေးကာလဖြစ်သည်။

အသက် ၅နှစ်တွင် အခြေခံလေ့ကျင့်မှုသည် အမှန်တကယ်စတင်လေ့ကျင့်ရမည့် အရွယ်ဖြစ်သည်။ မက်ကားလ် (Mc Cullough) တို့မိသားစုသည် သူတို့၏ကလေးများကို နံနက်ခင်းနှင့်ညနေခင်း ဆောင်ရွက်ရမည့်နေ့စဉ် အိမ်မှုကိစ္စလေးများကို ၅နှစ်သားအရွယ်ကပင် စတင်မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သည်။ ကလေးတစ်ဦးသည် အိမ်မှုကိစ္စတစ်ခုကို တစ်ပတ်လုံးဆောင်ရွက်ရသည်။ နောက်ထပ်အိမ်မှုကိစ္စတစ်ခုကို မသင်ယူမီအထိ ထိုအလုပ်ကိုကောင်းစွာ ဆောင်ရွက်တတ်အောင် သင်ယူနေရသည်။

အောင်မြင်ခြင်းခံစားချက်များသည် လေ့လာသင်ယူရေးအဆင့်ကလေးများကို သင်ကြားနည်းအခြေခံ ၃မျိုး (လုပ်ငန်း၊ အချိန်နှင့် ပစ္စည်းကိရိယာ၊ စံနှုန်းများ) နှင့် ပြည့်စုံစေပြီး လေ့ကျင့်မှုအခွင့်အလမ်းများပေးကာ ရက်ရောသောအားပေး ချီးမြှောက်မှုများ ရရှိလာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အဆက်မပြတ် တသတ်မတ်တည်း လုပ်ဆောင်မှုလည်း လိုအပ်ပါသည်။ ဆောင်ရွက်သည့်လုပ်ငန်းမပြီးပါက သဘာဝအလျောက်ဖြစ်စေ သဘာဝကျသောနောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များကိုဖြစ်စေ တွေ့ကြုံခံစားရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်းများနှင့် လုပ်ငန်းပြီးဆုံးရန် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်မှုများလည်း လိုအပ်ပါသည်။

ဆောင်းဦးရာသီ (၁၃–၁၈)

ဆောင်းဦးရာသီသည် "ကျွန်တော်/ကျွန်မ လုပ်တတ်တယ်" ဟူသောစကားကို ခိုင်မာတက်ကြွစွာပြောသော အသက်၁၃နှစ်အရွယ်တွင်ရောက်ရှိပါသည်။ နေအိမ်တိုးတက်မှု မှတ်တမ်းကိုအတူတကွ စစ်ဆေးခြင်းအားဖြင့် သူ/သူမ၏ရည်မှန်းချက်များကို ရွေးချယ်သည့်အကြောင်း သင်၏ဆယ်ကျော်သက်ကလေးငယ်အား ရွှန်းရွှန်းဝေအောင်ပြောခွင့်ပေးပါ။ ထိုအရွယ်ရှိကလေးများသည် ကလေးငယ်များထက်ပို၍ လုပ်ငန်းနည်းစနစ်များပို၍ ပြည့်စုံရပါမည်။ သူတို့သည် ပြင်ပလုပ်ငန်းများနှင့် အလုပ်ရှုပ်နေသည့်တိုင် ပုံမှန်နေအိမ်ထိန်းသိမ်းမှုတာဝန်အချို့လိုအပ်ပါသေးသည်။ သို့မဟုတ် "သား/သမီးအလုပ်များနေရင် အိမ်မှုကိစ္စတွေ ဘာတစ်ခုမျှ လုပ်စရာမလိုတော့ဘူး" ဟူသောလွဲမှားသည့် အယူအဆမျိုးကို လက်ခံထားကောင်းထားပါလိမ့်မည်။

မိဘနှင့်ဆယ်ကျော်သက် ကလေးငယ်တို့၏ ဆက်ဆံရေးများသည် တစ်ခါတစ်ရံ မျှော်မှန်းချက်အတိုင်း ဖြစ်မလာတတ်သဖြင့် အချို့သောစွမ်းရည်များကို အဘိုး/အဘွား၊ အဒေါ် လေးစားထိုက်သောလူကြီး သို့မဟုတ် အခြားသောဗဟုသုတပြည့်စုံသည့် ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးက ကလေးငယ်ကိုသင်ကြားပေးစေရန် စဉ်းစားရပါသည်။ သင်၏လုပ်ငန်းအောင်မြင်ရန် အခြားသူတစ်ဦးက သင့်ကိုကူညီပေးရသည့်တိုင်အောင် သင်၏ရည်မှန်းချက်များကိုသင်သဘောပေါက်လျှင် ဩဇာသက်ရောက်မှုနှင့် အောင်မြင်မှု မည်မျှရရှိသည်ကို အံ့သြဖွယ်ရာတွေ့ရပါလိမ့်မည်။

မိသားစုသဘောတူညီမှု (ကောင်စီများနှင့်စည်းမျဉ်းများ)

ယခုအခါသင်၏ ရည်မှန်းချက်များကို ချမှတ်ပြီးပေပြီ။ နောက်တစ်ဆင့်ကား အဘယ်နည်း။ ကလေးများ၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် တာဝန်ခံမှုရရှိရေးပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤအချက်အောင်မြင်ရေးအတွက် မိသားစုကောင်စီသည် စံပြယန္တရားတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

မိသားစုကောင်စီတစ်ရပ်ဖွဲ့စည်းခြင်း

မိသားစုကောင်စီတစ်ရပ်မည်သို့ဖွဲ့စည်းမည်နည်း။

အခြေခံဖွဲ့စည်းပုံမှာ ကော်မတီတစ်ရပ်ဖွဲ့စည်းသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဖခင်နှင့်မိခင် (မိဘနှစ်ပါးရှိသော မိသားစုဖြစ်လျှင်) ကဥက္ကဋ္ဌအဖြစ်လည်းကောင်း ကလေးများကအဖွဲ့ဝင်အဖြစ်လည်းကောင်း ဖွဲ့စည်း နိုင်ပါသည်။ မိဘများကို မဲပေးခွင့်မှချန်လှပ်၍ ကျန်အဖွဲ့ဝင်တိုင်းတွင် မဲပေးပိုင်ခွင့်တစ်ရပ်စီ ရှိပါသည်။ ဆွေးနွေးမှုကို ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မိတ်ဆွေရင်းချပမာ ပွင့်လင်းလာစေပြီး အကြံဉာဏ်များ လုပ်ငန်းများနှင့် ဖြေရှင်းနည်းများကို မိသားစုဝင်တိုင်း ဦးဆောင်ဆွေးနွေးနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများရရှိပါသည်။

ကောင်စီအစည်းအဝေးကိုမည်သည့်အချိန်တွင်ကျင်းပမည်နည်း။

သင့်မိသားစု၏ အခြေအနေများပေါ်မူတည်၍ ညနေစာစားပြီး ညနေခင်းတစ်ခုသို့မဟုတ် စနေနေ့နံနက်ခင်း သို့မဟုတ် တနင်္ဂနွေနေ့ မွန်းလွဲပိုင်းစသည်ဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

အစည်းအဝေးကျင်းပချိန်ကို အတိုဆုံးဖြစ်အောင်စီစဉ်ပါ။ အစည်းအဝေး၏ ကြာမြင့်ချိန်သည် ယင်း၏အောင်မြင်မှုအပေါ်

တိုက်ရိုက်အကျိုး သက်ရောက်ပါသည်။ အချို့သော လုပ်ငန်းများကို ၁၅မိနစ်အတွင်းပြီးမြောက်အောင် ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ မိနစ် ၃၀ ထက်ကြာမြင့်ပါက ထိရောက်မှုလျော့ကျတတ်ပါသည်။

မည်သို့အသုံးပြုမည်နည်း။

အချို့မိဘများသည် မိသားစုကောင်စီကို မိသားစုလုပ်ငန်းကိစ္စများ ဆွေးနွေးရေးအတွက်သာမက ±ွန်ကြားရန်နှင့်အတူတကွ ကစားသည့်အချိန်အတွက်လည်း အသုံးပြုလေ့ရှိကြပါသည်။ မိဘများက သားသမီးများအား ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှု အမူအရာများ လူမှုဆက်ဆံရေးများနှင့် စာရိတ္တဆိုင်ရာ သဘောထားများကို သင်ကြားပေးနိုင်ပါသည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် မိသားစုအစည်းအဝေးသည် အချိန်ကြာမြင့်တတ်ပါသည်။

မိသားစုအတူတကွတွေ့ဆုံမှုကို တစ်ပတ်လျှင်တစ်နာရီခန့်မျှ ပုံမှန်ပြုလုပ်၍ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲပြုလုပ်ခြင်း စကားပြောခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်ဆုံးမညွှန်ကြားခြင်းများ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်များ၏လေလွင့်မှု အရက်သုံးစွဲမှု မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု အလားအလာများကို ၄၂%အထိ လျှော့ချနိုင်ကြောင်း အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ကျန်းမာရေးပညာရေးနှင့် လူမှုဝန်ထမ်းဝန်ကြီးဌါန စာရင်းအင်းများကဖေါ်ပြထားပါသည်။

မည်သည့်အကြောင်းကိုဆွေးနွေးမည်နည်း။

မိသားစုလုပ်ငန်းကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ဆွေးနွေးရန် ရှိမရှိကို မိသားစုအဖွဲ့ဝင်တိုင်းကို မေးခြင်းဖြင့်စတင်ရပါမည်။ ထိုအခွင့်အရေးကို မိသားစုအစည်းအဝေးတိုင်းတွင်ဆွေးနွေးခွင့်ရှိကြောင်း ကလေးတိုင်းသိရှိနေလျှင် "ဒီတစ်ပတ်သောကြာနေ့မှာ ကျောင်းခန်းထဲကကြွက်ကြီး (hamster) ကိုအိမ်ယူလာလို့ရမလား" သို့မဟုတ် "အိပ်ရာပေါ်မှာ လျှော်ရမယ့်အဝတ်တွေကို ထားခဲ့ရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ" ဟူအလားတူကိစ္စများကို ကြိုတင်စဉ်းစားထားကြ ပေလိမ့်မည်။ ဤတွင် မိဘများက ထိုကိစ္စကိုဆွေးနွေးရန် ကူညီလမ်းကြောင်းပေးရပါမည်။ အပျက်သဘောမဟုတ်ဘဲ အပြုသဘောဖြင့် ဆွေးနွေးနိုင်ရန် ထိန်းကွပ်ပေးပါ။ ဤအချိန်သည် ပြဿနာများ ဖြေရှင်းခြင်း စေ့စပ်ဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ကျေအေးခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည့် အချိန်လည်းဖြစ်ပါသည်။ လူတိုင်းသဘောတူလက်ခံခြင်းဖြင့် ရရှိသောသာမန်အဖြေတစ်ခုသည် လူကြီးတစ်ဦး သို့မဟုတ် ဆွဲဆောင်စည်းရုံးနိုင်စွမ်းရှိသော ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး ဆုံးဖြတ်ပေးသည့် ထူးခြားသောအဖြေထက် သာလွန်ကောင်းမွန်ပါသည်။ အဆိုပါလုပ်ငန်းစဉ်များမှ ကလေးငယ်များသင်ယူခွင့်ပေးပါ။ လုပ်ငန်းတိုင်းကို အသေးစိတ်ချမှတ်မပေးပါနှင့်။

မိသားစုကောင်စီ၏ အရေးကြီးသောကဏ္ဍတစ်ခုမှာ လုပ်ငန်းအချိန်ဇယားများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်း ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏မိသားစုတွင် လုပ်ငန်းများစွာ သို့မဟုတ် ပုံမှန်မဟုတ်သောလုပ်ငန်းများ ပါဝင်နေပါက မိသားစုစီမံကိန်းပြက္ခဒိန် တစ်ခုကိုမဖြစ်မနေ ရေးဆွဲထားရပါမည်။ နေ့စွဲအလိုက် တာဝန်ယူမှုများကို ထင်ရှားစွာရေးမှတ်ထားနိုင်အောင် ကြီးမားသည့်ဇယားတစ်ခု လိုအပ်ပြီး ထိုဇယားကိုအများမြင်သာအောင် နံရံတွင်ချိတ်ဆွဲထားရပါမည်။

ထို့ပြင် မိသားစုစီမံကိန်းပြက္ခဒိန်ကို အသုံးပြုရာတွင် မိသားစုတစ်စုက ၎င်းတို့၏တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများကို မင်အရောင်များဖြင့် ခွဲခြားရေးသားရန် တီထွင်ခဲ့သည်။ ဤသို့မင်ရောင်ခွဲခြားခြင်းဖြင့် မိမိတာဝန်ယူရမည့် လုပ်ငန်းကို မှတ်သားပြီးခြင်းရှိမရှိ မိသားစုဝင်တိုင်း အလွယ်တကူသိရှိနိုင်ပါသည်။ အနီရောင်ဖြင့်ရေးမှတ်လျှင် မိသားစုအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သောကိစ္စရပ်များ အစိမ်းရောင်သည် သားသမီးများ၏လုပ်ငန်းများ အညိုရောင်သည် မိခင်အတွက်နှင့် အပြာရောင်သည် ဖခင်အတွက် စသည်ဖြင့်ခွဲခြားမှတ်သားခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါသည်။

မိသားစုအတွက် အခြားလိုအပ်ချက်တစ်ခုမှာ မိသားစုဝင်တိုင်းတွင် ၎င်းတို့ကိုယ်ပိုင် ပြက္ခဒိန်နေ့စွဲစာအုပ် တစ်အုပ်စီထားပြီး ထိုစာအုပ်တွင် မိသားစုကောင်စီမှ ဆွေးနွေးချက်များကို လက်ရှိအခြေအနေအထိဖြည့်၍ မှတ်သားသွားရန်ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် ကုန်ကျစရိတ်အနည်းငယ် များမည်ဖြစ်သော်လည်း အသက်အနည်းငယ်ကြီးသော ကလေးများရှိသည့်မိသားစုအတွက် အလွန်အကျိုးရှိသောလုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

မိသားစုလုပ်ငန်း အချိန်ဇယားသည် တစ်နှစ်တာလုံးအတွက် မိသားစုလုပ်ငန်းများကို မျက်မြင်ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်ခွင့် ရရှိပေသည်။ မိသားစုဝင်များ၏ တန်ဖိုးရှိသောလုပ်ငန်းများကို ထည့်သွင်းနိုင်သကဲ့သို့ အပိုလုပ်ငန်းများကိုလည်း လျှော့ချနိုင်ပေသည်။

....

မိသားစုလုပ်ငန်းအချိန်ဇယား

လုပ်ငန်း ဇန် ဖေ မတ် ဧ စသည်ဖြင့်

မွေးနေ့များ
ခြံဝင်းသန့်ရှင်းရေး
စသည်ဖြင့်

....

စည်းမျဉ်းများသတ်မှတ်ခြင်း

မိသားစုကောင်စီ၏ အခြားရည်ရွယ်ချက်တစ်ရပ်မှာ စည်းမျဉ်းများနှင့် မူဝါဒများကို ဆွေးနွေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မိသားစုပုံမှန်အစည်းအဝေးတစ်ခုတွင် အန်ဒါဆင် (Anderson) မိသားစုသည် မိသားစုစည်းမျဉ်းများကို သဘောတူစာချုပ်တစ်ရပ် ပုံစံဖြင့်ရေးသားရန်ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြသည်။ သူတို့သည် စည်းမျဉ်းများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ကြပြီး လိုအပ်သောအခါတွင် ဖြည့်စွက်ခြင်း ပြင်ဆင်ခြင်း ပြောင်းလဲခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ကြပါသည်။

"ကစားစရာတွေအပြင်မှာ မထားခဲ့နဲ့" ဟုပြောမည့်အစား အပြုသဘောဆောင်သော "ကစားစရာတွေကို သိမ်းထားပါ" ဟူသောစကားမျိုးကိုပြောပါ။ အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို နမူနာယူပါ။

....

အန်ဒါဆင်မိသားစု၏ အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်များသဘောတူစာချုပ်

၁။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ကလေးများ စာအုပ်များနှင့် အခြားပစ္စည်းများကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ကိုယ်စီရှိကြပါသည်။ အခြားသူများကကျွန်ုပ်တို့အား ခွင့်ပန်ပြီးမှ ငှားရပါမည်။

၂။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် ကိုယ့်အိပ်ရာကို ကိုယ်သိမ်းဆည်းရန်နှင့် တစ်နေ့တွင်အိမ်မှုကိစ္စ ၂ခုဆောင်ရွက်ရန် တာဝန်ကိုယ်စီရှိကြပါသည်။

၃။ လူတိုင်းသည် ညစာစားပြီးပါက ပန်းကန်များကိုကူ၍ ဆေးရပါမည်။ သီးခြားအခန်းအနား ညစာစားပွဲမှလွဲ၍ မီးဖိုချောင်သန့်ရှင်းမပြီးမချင်း မထွက်ခွာရပါ။

၄။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အစားအစာများကို မီးဖိုချောင်နှင့် ညစာစားပွဲဧရိယာတွင်သာ စားသုံးရပါမည်။ ပရိဘောဂများနှင့်ကော်ဇောများကို ရှင်းလင်း၍ခက်ခဲစေရန် သို့မဟုတ် စွန်းထင်ပေကျံခြင်း မရှိစေရန်ထိမ်းသိမ်းရပါမည်။

၅။ ကျွန်ုပ်တို့သည် နံနက်စာမစားမီ နံနက်တိုင်းအဝတ်အစားလဲရပါမည်။ အိပ်ရာများကို သိမ်းဆည်းရပါမည်။

၆။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားမိသားစုဝင်များ တိုက်တွန်းခြင်း ကူညီခြင်းမပြုရဘဲ ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများ (ကုတ်အင်္ကျီများ၊ စာအုပ်များ၊ ကစားစရာများ၊ ပစ္စည်းများ) ကိုစနစ်တကျ သိမ်းဆည်းရန် တာဝန်ရှိပါသည်။

၇။ အိမ်ပြန်နောက်ကျမည်ဆိုပါက အိမ်သားများစိတ်မပူစေရန် အိမ်သို့ဖုန်းဆက်ရှင်းလင်းပြောပြပါမည်။

၈။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အချင်းချင်းကြင်နာစွာ ပြောဆိုမည့်အပြင် အချင်းချင်း၏အကြောင်းကိုလည်း ကြင်နာစွာပြောဆိုကြပါမည်။

၉။ ပစ္စည်းတစ်ခုကို သုံးစွဲပြီးပါက သို့မဟုတ် တွေ့ရှိပါက ထိုပစ္စည်း၏မူလနေရာတွင် ပြန်လည်သိမ်းဆည်းကြပါမည်။

....

အိမ်၏စံနှုန်းများကိုသဘောတူညီခြင်း

အိမ်ထောင်မှုထိန်းသိမ်းရာတွင် သို့မဟုတ် အိမ်မှုတာဝန်များကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် လက်ခံသောအဆင့်ကို ဆုံးဖြတ်ရေး၌ ကလေးများပါဝင်ခွင့်ရလျှင် အဘယ်ကြောင့် သူတို့၏အကူအညီကို မျှော်လင့်ကြောင်းနားလည်သဘောပေါက်လျှင် မိဘများအတွက် အထောက်အကူ ရရှိပါသည်။ လူသည် ပစ္စည်းထက်အရေးကြီးသည်ကို သတိထားပါ။ သို့ရာတွင် ပစ္စည်းများ၏ အစီအစဉ်ကျနမှုသည်လည်းလူကို သက်ရောက်စေကြောင်း သဘောပေါက်ပါ။ ညစ်ပတ်သောနေအိမ်သည် ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်ပါ။ ရှုတ်ပွနေသောနေအိမ်သည်အလုပ်လုပ်ရာတွင် အရာရာကိုနှောင့်နှေးကြန့်ကြာစေပြီး ပိုးမွှားကင်းစင်သော နေအိမ်တစ်ခုဖြစ်ရန်မှာလည်း အချိန်များစွာယူရပါသည်။ သပ်ရပ်သန့်ရှင်းသော နေအိမ်တစ်ခုတွင် လုပ်ငန်းတိုင်းကို လွယ်ကူစွာဆောင်ရွက်နိုင်ပြီး လူတိုင်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကို

သက်တောင့်သက်သာခံစားရသည့်ပြင် သန့်ရှင်းရေးအတွက်လည်း ပင်ပန်းကြီးစွာ အာရုံစူးစိုက်ရန် မလိုအပ်ပါ။

မိသားစုတစ်ခုအနေဖြင့် သင်၏နေအိမ်ကို မည်သို့ပုံစံဖြစ်စေချင်ကြောင်း ပြောပြ၍တာဝန် ဝတ္တရားများကိုသတ်မှတ်ပေးပါ။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးတွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုပြုလုပ်ခြင်း

အချို့ပြဿနာများကို မိသားစုကောင်စီတွင် ချပြဆွေးနွေးနိုင်သော်လည်း အချို့ပြဿနာများကိုမူ လျှို့ဝှက်စွာဆွေးနွေး သင့်ပါသည်။ အချို့မိဘများသည် ၎င်း၏ကလေးငယ်ကို ပြင်ပသို့ ဘေးသို့ခေါ်ထုတ်၍ဖြစ်စေ ကလေးငယ်၏ ကိုယ်ပိုင်အိပ်ခန်းတွင်ဖြစ်စေ တစ်လလျှင်တစ်ကြိမ်ခန့်မျှ ပုံမှန်တွေ့ဆုံမေးမြန်းလေ့ရှိကြပါသည်။ ယင်းသို့တွေ့ဆုံရာတွင် ပြဿနာများကိုဆွေးနွေးခြင်း ရည်မှန်းချက်များချမှတ်ခြင်း ခံစားမှုများအကြောင်းကိုပြောခြင်း စသည်တို့ကို ကလေးငယ်နှင့် နှစ်ဦးတည်းမေးမြန်းဆွေးနွေးကြပါသည်။ အချို့မိဘများကလည်း ကလေးငယ်နှင့် နှစ်ဦးတည်းကားစီးရင်း ကားထဲမှရေဒီယိုကိုပိတ်၍ဖြစ်စေ ရေခဲမုန့်ဝယ်ရင်းဖြစ်စေ ရေလာမြောင်းပေးသော မေးခွန်းများကိုမေးပြီး ကလေးများပြောပြသည်ကို နားထောင်ကြပါသည်။ ငယ်ရွယ်သောကလေးများ၏ မိဘများအတွက်မူ ကလေးငယ် အိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် ဤသို့ပြောဆိုဆွေးနွေးရန် အဆင်ပြေပါသည်။ "ဒီနေ့အဖြစ်အပျက်တွေထဲမှာ ဘယ်ဟာကစိတ်ဝင်စားဖို့ အကောင်းဆုံးလဲ" သို့မဟုတ် " သူများကို ဘာကူညီခဲ့သလဲ" ဟူသောမေးခွန်းမျိုးများကို မေးခြင်းဖြင့်အပြုသဘောဆောင်သော သဘောထားအမြင် ပျိုးထောင်ရေးနှင့် မိဘနှင့်ကလေးဆက်ဆံရေး စည်းလုံးမှုတည်ဆောက်ရေးတို့ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေပါသည်။

လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်လုပ်ငန်းများကိုစီစဉ်ခြင်း

မိသားစုလုပ်ရိုးလုပ်ငန်းများကို ချမှတ်ရာတွင် အခြားကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်ရမည့်အချိန်ကျ ချန်လုပ်ထားသင့်သည်။ ဥပမာ အိပ်ရာသိမ်းပြီး အဝတ်အစားလဲပြီးချိန်ကို နံနက်စောစောတွင် သတ်မှတ်ထားပါက ထိုကိစ္စများအတွက် တစ်နေ့တာ၏ကျန်သော အချိန်များတွင် သင်ပူပန်စရာ မလိုတော့ပါ။ လူအတော်များများသည် နေ့စဉ်သွားမတိုက်ကြကြောင်း သင်သိလျှင် အံ့ဩသွားပေလိမ့်မည်။ မည်သည့်အချိန်ကို ညအိပ်ချိန်သတ်မှတ်သင့်သနည်း။ မည်သည့်အချိန်တွင် နံနက်စာစားရမည်နည်း စသည်ဖြင့်စီစဉ်ရပါမည်။

လုပ်ငန်းအချိန်ဇယားတစ်ခုသည် ဝါသနာအသစ်များကို လေ့လာသင်ယူချိန်ရရှိရန် လွယ်ကူစေပါသည်။ "သား မနက်စာစားပြီးရင် ၇နာရီကနေပြီး ၇နာရီခွဲအထိ စန္ဒရားလေ့ကျင့်နိုင်တယ်" ဟုပြောရန်အဆင်ပြေပါသည်။ မနက်စာကိုလည်း ထိုအချိန်ခန့်တွင်ပြင်ကျွေးမွေး ရပါမည်။ ဤနည်းဖြင့် အဆင်မပြေလျှင် နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ရမည့် အချိန်သစ်ကိုရှာဖွေရပါမည်။ စနေ တနင်္ဂနွေပိတ်ရက်များ အတွက်လည်း အချိန်ဇယားဆွဲသင့်ပါသည်။ အိပ်ရာသိမ်းခြင်း ပစ္စည်းသိမ်းခြင်းစသည့် ပေါ့ပါးသောအလုပ်ကလေးများကိုသာ ထည့်သွင်းရေးဆွဲသင့်သည်။ လူများသည် တစ်ခုခုကိုဆောင်ရွက်ရန် တာဝန်ယူမှုမရှိလျှင် မိမိကိုယ်မိမိ သေကြောင်းကြံစည်မှုကို စနေ တနင်္ဂနွေနှင့် အခြားအားလပ်ရက်များတွင် ပြုလုပ်လေ့ရှိကြောင်း မှတ်သားဖွယ်သိရှိရပါသည်။

လုပ်ငန်းဇယားများဖြင့်အလုပ်တာဝန်သတ်မှတ်ခြင်း

မိဘအများစုသည် ၎င်းတို့သားသမီးများအား မည်သည့်အလုပ်များကို လုပ်ရမည်ဟူ၍သာ ပြောလေ့ရှိကြသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ရှိရသည်။ မိဘများအနေဖြင့် အလုပ်၏အခြေအနေနှင့် လုပ်ရမည့်အလုပ်အမျိုးအစားကိုပါ ထည့်သွင်းပြောရမည်။ မိဘများကမပြောလျှင် ကလေးများကလည်း လုပ်မည်မဟုတ်ပေ။ အိမ်မှုကိစ္စလုပ်ငန်းဇယားဆွဲထားခြင်းအားဖြင့် ကလေးများ၏လွတ်လပ်မှုနှင့် တာဝန်ယူမှုကို အားပေးရာရောက်ပါသည်။

ကလေးများအား အိမ်မှုကိစ္စဆောင်ရွက်ရန် သင်ကြားမှုအောင်မြင်ရေးတွင် ရည်မှန်းချက်များနှင့် မိသားစုစည်းမျဉ်းများ ချမှတ်ခြင်း၊ လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ပုံနည်းစနစ် သင်ကြားခြင်းနှင့် အိမ်မှုတာဝန်အချိန်ဇယားဖြင့် လုပ်ငန်းတာဝန် ပေးအပ်ခြင်းစသည့် အခြေခံလုပ်ငန်းများပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ ဤအရာအားလုံးက ကလေးငယ်အလုပ်လုပ်ရန် အခွင့်အလမ်းကို တိုးတက်လာစေပါသည်။

ဤအခန်း၌တွင် သင်၏ရွေးချယ်ရေးအတွက် လုပ်ငန်းဇယားများကို တင်ပြထားပါသည်။ ဇယားများကို ပုံစံ ၃မျိုးခွဲခြားထားပါသည်။ ပထမပုံစံမှာ လုပ်ငန်းသတ်မှတ်မှုဇယားဖြစ်ပြီး ခိုင်မြဲသောပုံမှန်လုပ်ငန်းများကို ချမှတ်ထားပြီး ကလေးငယ်ကြိုတင်သတိထားနိုင်စေသည်။ ဒုတိယပုံစံမှာ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ဇယားဖြစ်ပြီး၊ "အိမ်အလုပ်ကပျင်းစရာကြီး" ဟူသော ငြင်းဆန်မှုများကို တန်ပြန်ဖြေရှင်းရန် အသုံးပြုသည်။ တတိယပုံစံမှာ တိုးတက်မှုဇယားများဖြစ်ပြီး နေ့စဉ်လုပ်ငန်းပြီးစီးမှုကို စစ်ဆေးရန်နှင့်လိုလားသောအပြုအမူအတွက် ချီးမြှင့်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းတာဝန်သတ်မှန်ချက်ဇယားများ

အိမ်မှုကိစ္စထောင်လိုက်ဇယား

မက်ကားလပ် (Mc Cullough) မိသားစုသည် ၎င်းတို့၏ကလေးငယ်များကို အိမ်မှုကိစ္စတာဝန်ပေးရန် အိမ်မှုကိစ္စထောင်လိုက်ဇယားတစ်ခုကို လွန်ခဲ့သောဆယ်နှစ်ကတည်းက အသုံးပြုလာခဲ့ကြပါသည်။

အိမ်မှုကိစ္စဇယားတွင် အိတ်ကလေးများပါသောအတန်း ၂တန်းပါရှိရပါမည်။ ပထမအတန်းမှာ နံနက်ပိုင်းအတွက်ဖြစ်ပြီး ဒုတိယအတန်းမှာ ညနေပိုင်းအတွက်ဖြစ်ပါသည်။ တနင်္လာနေ့ နံနက်တိုင်းအိမ်မှုကိစ္စများကို အလှည့်ပြောင်းရပါမည်။ အိမ်မှုကိစ္စများကို တာဝန်မပေးမီ နေ့စဉ်ဂရုတစိုက်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သောအိမ်၏ဝန်းကျင်များကို ဘိုနီ (Bonnie) ကလှည့်ပတ်ကြည့်ရှုကာ ကလေးများက တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ အကူအညီမပါဘဲ ဆယ်မိနစ်အတွင်း (၎င်းတို့၏ကန့်သတ်ချိန်) ပြီးစီးရမည့် လုပ်ငန်းများကို ဆုံးဖြတ်သတ်မှတ်ပါသည်။ နံနက်ခင်း အိမ်မှုကိစ္စများမှာ အိမ်၏လူနေများသောနေရာများတွင် အနည်းဆုံးထိန်းသိမ်းမှု (သပ်ရပ်အောင်ပြုလုပ်သည့်) လုပ်ငန်းများဖြစ်သည်။ ညနေပိုင်းအတွက် အိမ်မှုကိစ္စများမှာ ညစာစားရေးတွင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုလုပ်ငန်းများသာဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ညစာစားပြီးပါက သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများကို လူတိုင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းတိုင်းကို ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ လုပ်ဆောင်ရမည့်အခွင့်အလမ်း ရရှိသော်လည်း ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ၏ အသက်အရွယ်အလိုက်သူတို့၏ စွမ်းဆောင်နိုင်ရည်အတွင်း လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းကာ မျှော်မှန်းထားချက်ကို ပြောင်းလဲရပါသည်။ ၅နှစ်သားကလေးငယ်တစ်ဦးသည် ရေချိုးခန်းအခင်းကို လှုပ်ခါခြင်း၊ ဘီး သွားတိုက်တံစသည်တို့ကို နေရာတကျထားသိုခြင်းတို့လောက်သာ ပြုလုပ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ၁၅နှစ်သားကလေးငယ်တစ်ဦး ရေချိုးခန်းသန့်ရှင်းရေးလုပ်လျှင်မူ ရေချိုးကန် ရေစည်ပိုင်းများကို တိုက်ချွတ်ဆေးကြောခြင်း အိမ်သာနှင့်ရေချိုးခန်း ကြမ်းပြင်တို့ကိုတိုက်ချွတ်ဆေးကြောခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်မည်ဟုမျှော်လင့်ရပေသည်။

ကလေးငယ်တစ်ဦး သို့မဟုတ် နှစ်ဦးသာရှိပြီး ကလေးများတွင်တည်း တူညီသောစွမ်းရည်ရှိကြသော မိသားစုအတွက် စက်ဝိုင်းပုံအိမ်မှုကိစ္စဇယား ရေးဆွဲခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါမည်။ ထိုဇယားက လုပ်ငန်းအမျိုးမျိုးကို အလှည့်ကျလည်ပတ်ပေးပါလိမ့်မည်။ အလုပ်အရေအတွက်နှင့် အလုပ်လုပ်မည့်သူအရေအတွက်ကို ဇယားတွင်ဖြည့်စွက်ရန်အတွက် စက်ဝိုင်းပုံဇယားကို ကန်တော့ပုံအကွက်ကလေးများခွဲခြားထားရပါမည်။ (စက်ဝိုင်း၏ဗဟိုမှ စက်ဝန်းသို့မျဉ်းဖြောင့်ဖြင့် စိတ်ပိုင်းခြင်းဖြစ်သည်။) ကတ္တူပြားမှ စက်ဝိုင်းကြီးတစ်ခုနှင့်စက်ဝိုင်းသေးတစ်ခုကို ဖြတ်ယူပါ။ စက်ဝိုင်းအလယ်တွင် လက်နှိပ်ပင်အပ် သို့မဟုတ် စူးကလေးဖြင့်တပ်ထားခြင်းဖြင့် စက်ဝိုင်းများကိုသီးခြားစီလှည့်နိုင်ပါမည်။ လွယ်ကူစွာမြင်သာသော မီးဖိုချောင်ကဲ့သို့သောနေရာတွင် ချိတ်ထားနိုင်ပါသည်။

ခွက်တစ်ခုထဲတွင်အလံထည့်ခြင်း

အချို့အလုပ်များသည် နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရန် မလိုအပ်လျှင် ပြီးစီးရမည့်အလုပ်ကို ဦးစားပေး၍ သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ သတ်မှတ်သည့်အလုပ်ကို ၃"× ၅" စက္ကူပြားတွင်ရေးသားပြီး ကလေးငယ်၏အလုပ်သေတ္တာအပေါက်ထဲသို့ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် သကြားလုံးထိုးသည့်တုတ်တံထိပ်တွင် အလံကဲ့သို့ကပ်ကာ ခွက်တစ်ခုထဲသို့ဖြစ်စေ နံနက်တိုင်းထည့်ထား နိုင်ပါသည်။ သို့ဖြင့် တစ်နေ့တာသတ်မှတ်သည့်လုပ်ငန်းကို ကတ်ပြားတွင်တွေ့ရှိရပေမည်။ ဤစနစ်၏ အားနည်းချက်တစ်ခုမှာ ထိုကတ်ပြား သို့မဟုတ် အလံကိုမိဘများကမထည့်မချင်း ကလေးများလုပ်ငန်းမစနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဤကိစ္စကို နံနက်တွင်လုပ်ဆောင်ရန် ခက်ခဲတတ်ပါသည်။ (ညကတည်းက ဆောင်ရွက်ထားပါ။ အယ်ဒီတာ)

အိမ်၏ဖွဲ့စည်းမှုစနစ်ပုံ

သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းတာဝန်များကို သတ်မှတ်ရန်အခြားနည်းလမ်းတစ်ခုမှာ သင့်အိမ်၏ဖွဲ့စည်းမှုစနစ်ပုံကို အဝတ်ဖျင်စတွင် (ယင်းကိုဘောင်လုပ်ထားနိုင်ပါသည်) သို့မဟုတ် စက္ကူပေါ်တွင်ရေးဆွဲကာ ရေခဲသေတ္တာပေါ်တွင် တင်ထားပါ။ အခန်းထဲတွင် တာဝန်ကျမည့်သူ၏ ဓါတ်ပုံကိုတင်ထားပါ။

နေ့စဉ်တာဝန်သတ်မှတ်မှုဇယား

ဖခင်တစ်ဦးတည်းရှိပြီး မိသားစု ၃ဦးရှိသောမိသားစုအတွက် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းတာဝန် သတ်မှတ်ချက်ဇယားပုံစံများကို မိတ္တူကူးထားပြီးနောက်နေ့အတွက် လုပ်ငန်းသတ်မှတ်ချက်များကို ညစဉ်ဖခင်နှင့်သူ၏ ကလေးများက ဖြည့်စွက်ပြီးရေခဲသေတ္တာတွင် ကပ်ထားရပါမည်။ လုပ်ငန်းသတ်မှတ်ချက်များ နေ့စဉ်ပြောင်းလဲမှုကို ကလေးများ၏ များပြားသောကျောင်းစာများနှင့် လှုပ်ရှားမှုများနှင့်ချိန်ကာ

ကလေးများနှင့် ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်း ဖြည့်စွက်ရပါမည်။

လစဉ်လုပ်ငန်းပြက္ခဒိန်ဇယား

ဤနည်းတွင် ကလေးငယ်၏ပထမအမည်နှင့်အလုပ်ကို ပြက္ခဒိန်အကွက်များတွင် တစ်လလုံးဖြည့်စွက်ရေးသားရပါမည်။ ကလေးငယ်က သတ်မှတ်သောအလုပ်ကို ဆောင်ရွက်ပြီးလျှင် သူ/သူမက ပြီးသောအခုပ်ကို ကြက်ခြေခတ်ပြစ်လိုက်ပါ။ အလုပ်ကိစ္စကို ညှိနှိုင်း၍ပြောင်းလဲဆောင်ရွက်ခြင်းကို ပြက္ခဒိန်ပေါ်တွင်မှတ်သားထားခြင်းဖြစ်ပါက မနက်ဖြန်အလုပ်တာဝန် နားလည်မှုလွဲမှားခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

အပတ်စဉ်လုပ်ငန်းသတ်မှတ်ချက်ဇယား

မိသားစု၏တစ်ပတ်စာအတွက် လုပ်ငန်းသတ်မှတ်ချက်ကို ဇယားတစ်ခုတွင် ဖော်ပြနိုင်ပါသည်။ အပတ်စဉ်လုပ်ငန်းသတ်မှတ်ချက်ဇယားအမျိုးအစား ၃ခုပါဝင်ပါသည်။ နေ့စွဲ၊ ကလေးအမည်နှင့် လုပ်ငန်းတာဝန်တို့ ဖြစ်ပါသည်။ ဇယားကိုနည်းလမ်း အမျိုးမျိုးဖြင့် ပုံစံသတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် အခြေခံအချက် ၃ရပ်ပါဝင်ရပါမည်။ အမျိုးအစားတစ်ခုကို ဇယားထိပ်တွင်လည်းကောင်း အခြား အမျိုးအစားတစ်ခုကို ဘေးတွင်လည်းကောင်း နောက်ဆုံးအမျိုးအစားတစ်ခုကို ဇယားကွက်အတွင်းတွင်လည်းကောင်း ရေးဆွဲရပါမည်။ ဇယားကို ပိုစတာဆိုင်းဘုတ်ပြားပေါ်တွင် စာရွက်လွတ်တစ်ခုကပ်ကာ ဖျက်၍မရသောမင်ဖြင့် ရေးမှတ်ရပါမည်။

အကူအညီပေးသောလက်

သင်၏ကိုယ်ပိုင်ဇယားကို မိခင်အကူအညီပေးသောလက်ဟု အမည်ပေးကာလက်တစ်ဘက်ပုံကို သစ်သား သို့မဟုတ် ကတ်ပြား ကိုကိုက်ဖြတ်၍ဖြစ်စေ လက်အိတ်တစ်ခုကို အဆာသွတ်၍ဖြစ်စေ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ လက်ချောင်းနှင့်လက်ကို ခြေအိတ်ဟောင်းတစ်ခု ဖြင့်လည်းပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ယင်းလက်ပုံစံကို သတ်မှတ်သောအလုပ်၏ အောက်တွက်ချိတ်ထားပါ။ ထိုအလုပ်ပြီးစီးသွားပါက လက်အမှတ်အသားကို သတ်မှတ်အလုပ်အောက်ရှိ ချိတ်မှဖြုတ်၍ ကွင်းကလေးတစ်ခုတွင် လက်ချောင်းကလေးများဘက်မှ ချိတ်ထားပါ။

အလုပ်သတ်မှတ်ချက်မဲနှိုက်ခြင်း

စနေနေ့တွင် ထရောက်ဆဲလ် (Troxell) မိသားစုသည် ဆောင်ရွက်ရမည့် အိမ်မှုအလုပ်များကို စာရွက်ပိုင်းကလေးများပေါ်တွင်ရေးသား၍ မဲလိပ်လိပ်ကာ ခရားတစ်ခုထဲသို့ထည့်ပြီး မိသားစုဝင်တစ်ဦးချင်းစီ (ဖခင်နှင့်မိခင်အပါအဝင်) သူ/သူမ၏ ဆောင်ရွက်ရမည့်အလုပ်ကို မဲနှိုက်ကြသည်။ သူတို့သည် စနေနေ့ နံနက်ပိုင်းတွင် အလုပ်ပြီးစီးအောင်ကြိုးစားဆောင်ရွက်ကြပြီး မွန်းလွဲပိုင်းကို ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲပြုလုပ်ရန် သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်ကိစ္စများဆောင်ရွက်ရန် ချန်လှပ်ထားကြသည်။

လုပ်ငန်းရွေးချယ်ခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကလေးများအား လုပ်ငန်းတစ်ခုရွေးချယ် လုပ်ချင်လာစေရန် ချီးမြှင့်ခြင်းနှင့် မက်လုံးပေးခြင်းတို့ကို ပိုမိုဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်။ စနေနေ့နံနက်တွင် မမျှော်လင့်သောဧည့်သည်များ ရောက်လာမည်ဟု သိရှိလိုက်ရသဖြင့် ဆွေးမွန်ဆွန်း (Swe Monson) တစ်ယောက်အလုပ်အားလုံး ပြီးအောင်ဆောင်ရွက်ရမည့်အခြေသို့ ဆိုက်ရောက်လာခဲ့သည်။ သူမ၏ ကလေးကြီး ၂ဦးကိုအတူ ခေါ်လိုက်ပြီး အလုပ်အားလုံးပြီးအောင် ၅နာရီကြာမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြခဲ့သည်။ သို့သော် ထိုနေ့အတွက် မည်သူ့တွင်မျှ အချိန် ၅နာရီမရှိကြောင်း သူတို့အားလုံး တစ်ဦးလျှင်တစ်နာရီခွဲစာ အညီအမျှအလုပ်လုပ်ကြလျှင် အန်ကယ် ဟာရိုးနှင့် အန်တီကေသီ (Uncle Harold and aunt Kathy) မရောက်လာခင်မှာပင် အလုပ်အားလုံးပြီးစီးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြခဲ့သည်။ "ကဲ ဒါကတော့ ပြီးအောင်လုပ်ရမယ့် အလုပ်စာရင်းပဲ။ အဲဒီစာရင်းထဲကနေပြီး လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို အလှည့်ကျရွေးကြမယ်။ အဲရစ် (Eric) ကအလုပ်တစ်ခုကိုစပြီးရွေး ပြီးတော့ မီလီယာ (Melea) ပြီးတော့ မေမေပေါ့။ ပြီးရင် အဲရစ်ကပြန်စပြီး ရွေးကြမယ်" မိသားစုများစွာ အကြားအလုပ်ကို ခွဲဝေကာတာဝန်ယူခြင်းသည် ပို၍အဆင်ပြေလေ့ရှိပါသည်။

ဧည့်သည်များမရောက်မီ အချိန်ထိပြီးစီးရမည့်အရေးပေါ်အလုပ်များစာရင်းမှာ ဤသို့ဖြစ်ပုံရပါသည်။

အလုပ်စာရင်း

ကလေးများသည် သူတို့တစ်နေ့တာလုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများစာရင်းကို သဘောကျလေ့ရှိပါသည်။ အလုပ်စာရင်းမှ ပြီးစီးသွားသော အလုပ်တစ်ခုကို ကြက်ခြေခတ်ပြီး ပယ်ဖျက်လိုက်ရခြင်းကိုလည်း ကျေနပ်ပီတိဖြစ်ကြရပါသည်။ သို့သော် အကြီးမားဆုံးဆုလာဘ်မှာ စာရင်းမှအလုပ်အားလုံးကို ကြက်ခြေခတ်ပြီးပါက သူတို့၏ အလုပ်များပြီးစီးသွားပြီဖြစ်ပြီး ထိုနေ့၏ကျန်သောအချိန်သည် သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်အချိန်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိနေကြခြင်း ပင်ဖြစ်ပါသည်။ နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ရမည့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး၊ အဝတ်အစားလဲရေး စသည့်အသေးစိတ်လုပ်ငန်းများမှာ ဤစာရင်းတွင် ထည့်သွင်းရန်မလိုအပ်ပါ။

သဘောတူစာချုပ်

စာဖြင့်ရေးသားထားသော သဘောတူစာချုပ်သည် တစ်ဘက်သတ်ပြောခြင်း ခိုင်းစေခြင်းထက် နှစ်ဦးနှစ်ဘက်တာဝန်ယူသည့် သဘောကိုပို၍ သက်ရောက်ပါသည်။ မိဘ၏ကြံစည်စိတ်ကူးမှုပင် ဖြစ်လင့်ကစား ကလေးငယ်၏ သဘောတူညီမှုရပါက ပိုကောင်းပါသည်။ အလုပ်အချိန်ကိုက်ပြီးစီးပါက ချီးမြှင့်မည့်ဆုလာဘ်နှင့် မပြီးစီးပါက ခံစားရမည့်နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များကို သဘောတူစာချုပ်တွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြနိုင်ပါသည်။ ဤသဘောတူချက်စာချုပ်သည် ဂိုထောင်ရှင်းခြင်းကဲ့သို့သော လုပ်ငန်းမျိုးအတွက် တစ်ကြိမ်သာချုပ်ဆိုခြင်းမျိုးဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ တစ်ပတ်စာအတွက် ညနေထမင်းစားပွဲပြင်ခြင်းကဲ့သို့သော လုပ်ငန်းမျိုးအတွက်လည်းချုပ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

တိုးတက်မှုမှတ်တမ်း

နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဇယားကို လုပ်ငန်းပြီးစီးမှုပြရန်နှင့် အားကူဖြည့်ဆည်းမှုချက်ချင်းပေးရန် အသုံးပြုနိုင်ပါက အချိန်များစွာကျန်ရှိပါသည်။ ထိုအချိန်များကို ငယ်ရွယ်လွန်းသော ကလေးများအား အိပ်ရာခင်း/သိမ်းတတ်ရန် သွားတိုက်တတ်ရန် ကိစ္စမျိုးကဲ့သို့ အခြေခံပြီးစီးရမည့်လုပ်ငန်းများ တိုးတက်အောင်ကူညီရေးတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါဇယားများသည် နေ့စဉ်တာဝန်ဝတ္တရားများ ပျက်ကွက်မှု တစ်ခုရှိသော အနည်းငယ်ကြီးသည့် ကလေးတစ်ဦးကိုပင်လျှင် တက်ကြွလာစေရန် လှုံ့ဆော်ရေးပစ္စည်းတစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အပြုအမူ/ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲရေးကို ဆောင်ရွက်လျှင် ယခုဖော်ပြသကဲ့သို့ မက်လုံးပေးမှုဇယားက လှုံ့ဆော်ပေးရေးတွင် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။

ထင်ရှားသောအမှတ်အသားပြဇယား

ငယ်ရွယ်သောကလေးများအတွက် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးနှင့် အိပ်ခန်းသန့်ရှင်းရေးတို့ ကဲ့သို့သောအခြေခံစွမ်းရည်များ သင်ယူရာတွင် ထင်ရှားသောအမှတ်အသားပြဇယားက ထူးခြားစွာလှုံ့ဆော်ပေးနိုင်သည်။ အနည်းငယ်ကြီးသော ကလေးများအား ဖွဲ့ရှိရန် လှုံ့ဆော်ပေးဖို့လိုအပ်သည့်အခါတွင်လည်း အကျိုးသက်ရောက်ပါသည်။

ရတနာခြေရာခံခြင်း

ဒီအန်းနား (De Anna) ကသူမ၏ ၆နှစ်သားအရွယ်ကလေးငယ်အတွက် ရတနာခြေရာခံခြင်းကို တီထွင်ခဲ့ပါသည်။ သူမက "အမှိုက်ပုံးသွန်ပါ" ဟူ၍ရေးထားသော စာရွက်ကလေးကို သူ့အားပေးလိုက်သည်။ အမှိုက်ပုံး၏ အောက်ခြေတွင် "ရေချိုးခန်းထဲမှ ခြေသုတ်ကိုဖုံခါပါ" ဟုရေးထားသော စာရွက်ကိုကပ်ထားသည်။ တတိယစာရွက်တွင် (ရေချိုးခန်းခြေသုတ်ခုံ၏အောက်တွင် ပင်အပ်နှင့်တွယ်ထားသည်။) မီးဖိုချောင်ထိုင်ခုံများ၏ ခြေထောက်များကိုဆေးပါဟု ရေးထားသည်။ ကုလားထိုင်တစ်လုံး၏ အောက်တွင်မူ ငွေ၂၅ ဆင့်ထည့်ထားသော စာအိတ်တစ်လုံးကိုတွေ့ရပြီး "သား ဒီနေ့အတွက် ရေခဲမုန့်တစ်ခုဝယ်စားလို့ရပြီ" ဟုရေးထားသည်။ ဤကစားနည်းသည်သတ်မှတ်သောအလုပ်သည် ချီးမြှင့်မည့်ဆုငွေမရမီပြီးစီးရမည်ဖြစ်ကြောင်း နှစ်ဦးနှစ်ဘက်သဘောတူညီမှုကို ရရှိစေသည်။

ပြိုင်ကားဇယား

အလွန်ငယ်သောကလေး သို့မဟုတ် ရင့်ကျက်မှုမရှိသောကလေးတစ်ဦးသည် လက်ငင်းချီးမြှင်းမှုကို လိုချင်ကြသည်။ သို့သော် ကြီးပြင်းလာသော ကလေးများအတွက်မူ ပြိုင်ကားဇယားကဲ့သို့သော တိုးတက်မှုမှတ်တမ်းကို အသုံးပြု၍ရေရှည်ရည်မှန်းချက်များဆောင်

ရှက်ရေးတွင် အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။ အမှိုက်ခြင်းကို နှစ်ပတ်တိတိနေ့စဉ်သွန်ရန် ကဲ့သို့သောရည်မှန်းချက်တစ်ခုချမှတ်ပါ။ ကစားနည်းများမှ သင်တွေ့ဖူးသကဲ့သို့ အလားတူပုံစံတစ်ခုကိုရေးဆွဲပါ။ အမှတ်အသားတစ်ခုကို ဤနေရာတွင် ပြိုင်ကားတစ်စီးကို အမှတ်အသားပြုပါ။ တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းပြီးဆုံးလျှင် အမှတ်အသားကို ရည်မှန်းချက်အနီးသို့ တစ်ဆင့်ရွှေ့ပါ။ ကားသည် လမ်းကြောင်းအတိုင်း ရွှေ့လျားသွားသကဲ့သို့ အသိအမှတ်ပြုမှုများများပြုလုပ်ပါ။ ဤဇယားကို ရောင်စုံတိပ်ပြားများနှင့် အမှတ်အသားအဖြစ် သံလိုက်ပြိုင်ကားကလေးကို အသုံးပြုကာ ရေခဲသေတ္တာရှေ့တွင် ကပ်ထားပါ။

လှေကားတက်ခြင်း

မေရီ (Mary) ၏သားကလေးသည် ကျောင်းဆင်းသည့်အခါတိုင်း သူ၏ကုတ်အင်္ကျီကို ဧည့်ခန်းထဲတွင်လည်းကောင်း စာအုပ်များကို မီးဖိုချောင်စားပွဲပေါ်တွင်လည်းကောင်း ချထားခဲ့လေ့ရှိသည်။ မေရီက ထိုအပြုအမူ အလေ့အကျင့်ကို ပြောင်းပြစ်ရန် လှေကားတက်သည့် ဇယားတစ်ခုဆွဲလိုက်သည်။ မေရီက သူ၏ပစ္စည်းများထားရမည့် အခန်းတစ်ခုစီစဉ်ပေးပြီး ထိုပစ္စည်းများဘယ်မှာထားရမည်ကို သူနားလည်အောင်ပြောပြသည်။ သူမက ပိုစတာစာရွက်ကြီးတစ်ခုပေါ်တွင် လှေကားပုံတစ်ခုဆွဲလိုက်သည်။ မှတ်တိုင်သို့မဟုတ် လှေကားထစ်တစ်ခုရောက်တိုင်း လှေကားတစ်ထစ်ချင်းစီဖြင့် ထိပ်ဆုံးရောက်အောင်တက်မည့် အရုပ်ကလေးတစ်ခုကို အသုံးပြုသည်။ တိုးတက်ရန်လိုအပ်သည့် အလေ့အကျင့်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။ တိုးတက်မှုကို အရုပ်ကလေး၏ ရွှေ့လျားမှုဖြင့် တိုင်းတာပါ။ လေ့ကျင့်ပေးစဉ်အတွင်း အပြုသဘောဖြင့် အားပေးပါ။

ကျောက်ခဲကလေးများ

တိုးတက်မှုကိုချီးမြှင့်သော စနစ်တစ်ခုအဖြစ် တိုကင်/ အမှတ်အသားပစ္စည်းများကို အသုံးပြု၍ကစားကြည့်ပါ။ "ကျောက်ခဲလေးတွေအလုံး ၂၀ရရင် သားနဲ့တရုတ်ချက် (Chinese checker) တစ်ပွဲကစားမယ်" ကလေးငယ်သဘောကျသော ကစားနည်းဖြစ်ပါစေ။ ထိုကစားနည်းပါပစ္စည်း အရေအတွက်သည် ကလေးငယ်ရရှိမည့် ကျောက်ခဲ/တိုကင်/အမှတ်အသားအရေအတွက်နှင့် ကိုက်ညီပါစေ။ ထိုကစားနည်းကို စားရန်လိုအပ်သောတိုကင်အရေအတွက် ရရှိရေးတွင်ပြီးစီးရမည့်လုပ်ငန်း တာဝန်များကို ကလေးငယ်သဘောပေါက်နားလည် ရပါမည်။ (ရေဇလုံဆေးလျှင် ကျောက်ခဲ ၂လုံးထည့်ကာ ကလေးများမြင်နိုင် ရေတွက်နိုင်သောနေရာတွင်ထားပါ။ ချက်ကစားခြင်း ဝေါဟာရစကားလုံးစီခြင်း (Serabble) စသည့်ကလေးများ စိတ်ဝင်စားသည့် ကစားနည်းများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ချီးမြှင့်ခြင်းကို လူကြီးများတွင်သာ အသုံးပြုလေ့ရှိပြီး ကလေးများတွင်မူ ပစ္စည်းကိုသာ ချီးမြှင့်လေ့ရှိပါသည်။

မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကိုသင်ကြားပေးခြင်း

သင်၏ကလေးများအား အိမ်တွင်အလုပ်လုပ်စေချင်ပါက သူတို့ကို သင်ကြားပေးရပါမည်။ သင်က သူတို့အားပြသရမည်။ ပြောကြားရမည်။ စစ်ဆေးရမည်။ ချီးမြှောက်ရမည်။ ထိုကိစ္စသည် တစ်နေ့တည်းဖြင့် ပြီးစီးသောကိစ္စမဟုတ်ပါ။

ကလေးများလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်တတ်ရေးတွင် မအောင်မြင်မှုများရှိတတ်သည်။ အကြောင်းမူကား လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုလုံးတွင် အဆင့်တစ်ဆင့်ကို ကျွန်ုပ်တို့ကြိမ်ဖန်များစွာ လွဲမှားခဲ့ကြတတ်သည်။ ကလေးငယ်များ ကောင်းစွာသင်ကြား တတ်မြောက်ရေးသည် အချက် ၅ရပ်ပေါ်မူတည်နေပါသည်။ ပထမ ၄ချက်ကို အောက်တွင်ဆွေးနွေးကြည့်ကြပါစို့။

သင်ယူမှုပုံစံများ

လူများတွင် သင်ယူရေး၌မတူညီသော နှစ်သက်မှုပုံစံများရှိကြောင်း သုတေသနလုပ်ငန်းများက သတ်မှန်ဖော်ထုတ်ပေးခဲ့ကြ သည်။ နေအိမ်တွင်လည်း သင်၏ကလေးငယ်များပို၍ နှစ်သက်သည့်နည်းလမ်းများကို အောက်ပါမေးခွန်းများမေးကာ သတင်းအချက်အလက်များစုစည်း၍ ခွဲခြားကြည့်နိုင်ပါသည်။

"သားက ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်လုပ်တာကြိုက်သလား။ သူငယ်ချင်းနဲ့ ဒါမှမဟုတ် ဖေဖေ/မေမေနဲ့အတူလုပ်ချင်တာလား"

ပုံစံ – တစ်ဦးချင်း၊ အုပ်စု၊ မိသားစု

"သားရဲ့တာဝန်တွေကိုပြဖို့ ဇယားတစ်ခုကို သုံးကြမလား။ ဒါမှမဟုတ် သားလုပ်ရမယ့်တာဝန်တွေကို ဖေဖေကပြောပြရမလား"

ပုံစံ – ဖတ်သူ သို့မဟုတ် နားထောင်သူ

"ကားရေဆေးနည်းကိုဖေဖေ သေသေချာချာရှင်းပြပေးရမလား။ ဒါမှမဟုတ် သင်ကိုယ်တိုင်ကားဆေးနည်းကိုဖတ်ပြီး အဲဒီစာအုပ်ထဲကညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း လုပ်မှာလား"

ပုံစံ – အသေးစိတ်ညွှန်ကြားမှု သို့မဟုတ် စူးစမ်းရှာဖွေမှု

အသက် ၈နှစ်ရှိသည့် အဲရစ်ကာ (Erica) ၏နမူနာကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သူမသည် အားလပ်သည့် မိနစ်တိုင်းစာအုပ်နှင့် မျက်နှာခွာလေ့မရှိပေ။ သူ့မိခင်၏ပြောစကားများသည် ညာဘက်နားမှဝင်၍ ဘယ်ဘက်နားမှထွက်သွားပုံရသည်။ အဲရစ်ကာ၏ ပုံစံကား စာဖြင့်ရေးသားထားသော စကားလုံးများကိုမှ အလေးထားသည်။ သူမ၏အလုပ်များကို ရေးမှတ်ထားသောစာရွက်တစ်ရွက်က ဘာကိုပြီးအောင်လုပ်ရမည်ဟူသော ပြောစကားထက်ပို၍ သူမအပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။ ထိုမိသားစုတွင်ပင် ဂျွန် (John) ကစကားပြောသည်ကို သဘောကျသည်။ သူ့ဖခင်က ဖတ်ပြသည်ကို အာရုံစူးစိုက်စွာ နားထောင်တတ်သည်။ ဂျွန်အား ဘာပြီးအောင်လုပ်ရမည်ဟု ပြောပြလျှင် ထိုအလုပ်ကိုပြီးအောင်လုပ်သည်။ သူကားနားထောင်တတ်သူပင်။ အချို့ကလေးများကားအုပ်စုနှင့် အလုပ်လုပ်ရခြင်းကို နှစ်သက်သည်။ သူတို့အတွက် "မိသားစုသန့်ရှင်းရေးအချိန်" သည်တစ်ဦးချင်းကို တာဝန်ပေးခြင်းထက်ပို၍ အကျိုးရှိသည်။ အချို့ကလေးများကလည်း ကိုယ်ပိုင်အချိန်ကို သဘောကျပြီး ကျွမ်းကျင်သောအလုပ်တစ်ခုကို အမှီအခိုကင်းစွာ လုပ်တတ်ကြသည်။

တစ်ဆင့်ချင်းပြုလုပ်ပြပြီး ရှင်းလင်းပြောကြားပါ

ကျွန်ုပ်တို့သည် အဆုံးသို့မမြင်ရသော လှိုင်ခေါင်းတစ်ခုအားပြန်၍ မထွက်တတ်မည်ကို ကြောက်သဖြင့် ဝင်ရမည်ကိုမဝံ့မရဲဖြစ်လေ့ရှိကြသည်။ ဥယျာဉ်တစ်ခုအား ပေါင်းရှင်းခြင်းသည်လည်း ရှည်လျားသောလှိုင်ခေါင်းထဲသို့ ဝင်ရခြင်းနှင့်တူပါသည်။ သို့ရာတွင် ကြိုးဖြင့်လေးပေ ပတ်လည်စတုရန်းကွက်များ တိုင်းတာခွဲခြား၍ဖြစ်စေ တစ်နေ့လျှင်အပင်တန်းတစ်တန်းစီ ပိုင်းခြား၍ဖြစ်စေ ရှင်းလင်းသွားလျှင်များစွာ ဖိစီးမှုရှိမည်မဟုတ်ပါ။ "အိမ်ကိုသပ်သပ်ရပ်ရပ်ဖြစ်အောင် ရှင်းကြစို့" ဟုပြောမည့်အစား ပစ္စည်းအမျိုး ၂၀သပ်သပ်ရပ်ရပ်ဖြစ်အောင် ရှင်းနည်းကို (လူတစ်ဦးလျှင်ပစ္စည်းအမျိုး ၂၀ကိုကောက်ယူ၍ စနစ်တကျထားခြင်း) သေချာစွာပြောပြပါ။ သို့မဟုတ် အဆုံးသတ်ကို ကြိုတင်မြင်နိုင်သည့် ၅မိနစ်စာသန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းကို ရှင်းပြပါ။ ပထမအလုပ်တစ်ခုကို ပြီးဆုံးစေရန် ဒုတိယအလုပ်တစ်ခုပြီးပါက ခံစားရမည့်မက်လုံးကို ကြိုပြောထားပါ။ "ဘာဖြစ်လို့ မြန်မြန်မလုပ်ရမှာလဲ။ ဒီပဲပင်တစ်တန်း ပေါင်းရှင်းပြီးရင် ဖေဖေကနောက်အလုပ် တစ်ခုပေးလိမ့်မယ်" အလုပ်ပြီးဆုံးမည့် ကန့်သတ်ချက်ကိုပြောပြထားခြင်းအားဖြင့် အလုပ်ပြီးဆုံးပြီးနောက်ပိုင်း အားလပ်မှုကိုကလေးများ မျှော်မှန်းနိုင်ပါသည်။

ပြီးစီးရမည့်အလုပ်ချိန်များကိုသတိပေးပါ။

မူလတန်းကျောင်းအများစုတွင် ကျောင်းစတက်ရမည့် ခေါင်းလောင်းကြီးမထိုးမီ ၅မိနစ်ကြိုတင်၍ သတိပေးခေါင်းလောင်းထိုးလေ့ရှိပါသည်။ ဆိုင်းငံ့ထားသောအလုပ်ကို ကြိုတင်သတိပေးခြင်းဖြင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ခိုင်မာရေးကိုအထောက်အကူပြုစေသည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအစီအစဉ်များ ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် အထောက်အကူပစ္စည်းများကိုစဉ်းစားပါ။ အလွယ်တကူရရှိအောင်စီစဉ်ပေးပါ။

ခြင်းတစ်လုံးကိုရှာ၍ ခြင်းထဲတွင်မှန်တိုက်ဆေး၊ အထွေထွေတိုက်ဆေး၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ အဝတ်စုတ်နှင့် စက္ကူများကိုထည့်ပါ။ ကလေးငယ်အား ထိုခြင်းကိုပေး၍ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်စေခြင်းဖြင့် ပို၍စေ့စပ်သေချာသော အလုပ်တစ်ခုလုပ်တတ်စေရန် အားပေးရာရောက်ပါသည်။ သတိပြုရန် ငယ်သောကလေးငယ်များ လက်လှမ်းမီခြင်းမရှိစေရေးအတွက် ထိုပစ္စည်းများကို လုံခြုံသောအခန်းတစ်ခုတွင် သေချာစွာသိမ်းဆည်းထားပါ။ စင်များပေါ်တွင် ပစ္စည်းများရှိသည့်နေရာ အမှတ်တံဆိပ်ကပ်ထားရန် မမေ့ပါနှင့်။

အရောင်များကိုခွဲခြားကာ စီစဉ်မှတ်သားခြင်းသည် သူမ၏ကလေးများအတွက် ပစ္စည်းများခွဲခြားရာတွင် လွယ်ကူစေသောနည်းလမ်းဖြစ်နိုင်ကြောင်း ရှယ်ရီလင်း (Sherolyn) သတိပြုမိခဲ့သည်။ ငါးမွှာပူးကလေးမိခင်တစ်ဦးက သူမ၏ကလေးများကို တစ်ဦးလျှင် အရောင်တစ်မျိုးစီ သတ်မှတ်ကာနေ့စဉ် သီးခြားစီဝတ်ဆင်ပေးခြင်းဖြင့် သူမ၏ကလေးများကို ခွဲခြားနိုင်ကြောင်းကို သတင်းစာပါ ဆောင်းပါးတစ်စောင်တွင် ဖတ်လိုက်ရသည်။ ရှယ်ရီလင်းက ထိုကိစ္စသည် တရားမျှတမှုမရှိဟု တွေးခဲ့မိသည်။ ကလေးများကြီးပြင်းလာ လျှင်သူတို့အတွက် သတ်မှတ်သောအရောင်များကို မုန်းသွားကြလိမ့်မည်ဟု သူမထင်မိသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ထိုနည်းသည် မိန်းကလေးများအား တစ်အုပ်စုတည်းမဖြစ်စေဘဲ တစ်ဦးချင်းခွဲခြားနိုင်သော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ရှယ်လွန်သည် ထိုနည်းကိုအသုံးပြု၍ သူမ၏ကလေးများ ပိုင်ဆိုင်သည့်ပစ္စည်းများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ အဝတ်အစားများကိုမူ အရောင်ခွဲခြားခြင်းမပြုရန် ချမှတ်ခဲ့သည်။ သူမ၏ကလေးသုံးဦးကို အနီရောင်၊ အဝါရောင်နှင့် အပြာရောင်ဟူ၍ တစ်ဦးကိုတစ်ရောက်စီ သတ်မှတ်ပေးလိုက်သည်။ အကြောင်းမှာမူ ထိုအရောင်များသည် အခြေခံအရောင်များဖြစ်သည့်ပြင် မှတ်မိရန် လွယ်ကူသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ (မေမေ၏အရောင် မှာအစိမ်းရောင်ဖြစ်ပြီး ဖေဖေ၏အရောင်မှာ ခရမ်းရောင်ဖြစ်သည်။) ထိုနောက် လက်မဝက်ခန့်ရှိသော ပိုလီယက်စတာဖျင်သားစကို ၎င်းတို့အင်္ကျီများ၏ နောက်ကျောအတွင်းဘက်တွင် တွဲပေးထားလိုက်သည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် အဝတ်အစားများကို ခေါက်သိမ်းရာတွင်ဖြစ်စေ အဝတ်လျှော်ဖွပ်ရန် ရွေးချယ်ရာတွင်ဖြစ်စေ မည်သည့်မိသားစုဝင်၏ အဝတ်အစားကိုမဆို

ခွဲခြားရန်လွယ်ကူသွားပေသည်။ သိုးမွေးချည်ကိုမူ ခြေအိတ်များ၏ ထိပ်ဖျားတွင်ချုပ်၍ မှတ်သားပေးခြင်းအားဖြင့် မေမေ၏ခြေအိတ်အဖြူသည် ဆယ်ကျော်သက်သားငယ်၏ အဝတ်ပုံထဲတွင်ရောက်ရှိနေရန် မလိုအပ်တော့ပေ။ ရေချိုးခန်းထဲရှိ မတ်ခွက်စင်တွင်တင်ထားရန်သတ်မှတ်ထားသော အရောင်များအလိုက် ပလတ်စတစ်ခွက်များကို ဝယ်ခဲ့သည်။ ရေသောက်လိုပါက အလွယ်တကူသောက်နိုင်ရန်နှင့်ပန်းကန်ဆေးစက်ထဲသို့ နေ့စဉ်ရေ ၅၀ခွက်ဖြည့်ရန်အတွက်ဖြစ်သည်။ ပုံဆွဲစာအုပ်နှင့် သွားတိုက်တန်တို့ကဲ့သို့သော ပစ္စည်းများကိုလည်းထိုအရောင်များအတိုင်းပင် ဝယ်ပေးခဲ့သည်။ အခြားပစ္စည်းများကို မှတ်သားရန်အရောက်မတူသော ဖျက်မရသည့်မင်တံများကိုအသုံးပြုသည်။ (အဆိုပါအရောင်များကို မိသားစုလုပ်ငန်းပြက္ခဒိန်တွင်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။) ထိုသို့စီစဉ်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးငယ်များအား တစ်ဦးချင်းစီဖြစ်စေရန် ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများနှင့် အခြားပစ္စည်းများကို မှတ်သားရာတွင် နမူနာယူစေရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ လက်အိတ်အသစ် သို့မဟုတ် ဆွယ်တာအင်္ကျီအသစ်ကို ပထမဆုံးအကြိမ်မဝတ်ခင်မှာပင် မည်သူ့ပစ္စည်းဖြစ်ကြောင်း ခြေရာခံနိုင်ရန်အမှတ်အသား ကပ်ထားရမည်ဟု စည်းကမ်းသတ်မှတ်ထားသည်။

အစီအစဉ်တကျစွဲမြဲစွာလုပ်ဆောင်ခြင်း

ပစ္စည်းများကို အိမ်အတွင်းဟိုနေရာပစ်ချ သည်နေရာပစ်ချခြင်း မပြုရန်အရေးကြီးသည်။ ထိုသို့မပြုလုပ်ရန် အလေးအနက်တိုက်တွန်းရမည်။ ကလေးများက ကုတ်အင်္ကျီများနှင့် စာအုပ်များကို သူတို့သွားလေရာတွင် ထားခဲ့ကြခြင်းကို မိဘများငြီးငြူလေ့ရှိကြသည်။ ထိုပစ္စည်းများထားရန် နေရာတစ်ခုဖန်တီးစီစဉ်ပေးပါ။ အဝတ်ဘီရိုရှေ့တွင် ချိတ်များ၊ စင်များ ပြုလုပ်ပေးပါ။ ထိုချိတ်များနှင့် စင်များကိုအသုံးပြုရန် အလေးအနက်ပြောပါ။ စာအုပ်များကို နေရာတကာတွင် ထင်သလိုထားသည်ထက် ကုလားထိုင်နောက်ရှိ သေတ္တာတလုံးပေါ်တွင်ထားခြင်းကပို၍ ကောင်းပါသေးသည်။ ပစ္စည်းများကို အနေများသော ဧည့်ခန်းနေရာများတွင် ပစ္စလက်ခတ်ထားခြင်းသည် မြင်မကောင်းအောင် ရှုတ်ထွေးနေပြီး မိသားစု၏စိတ်ဓါတ်ကို ဖေါ်ပြရာရောက်ပေသည်။ ရှေးအခါက “သေးငယ်ပြီး ရိုးရှင်းသောအရာတွေဟာ အောင်မြင်မှုကိုပေးနိုင်တဲ့ ကြီးမြတ်သောအရာတွေဖြစ်တယ်” ဟုပညာရှိတစ်ဦး မိန့်ဆိုခဲ့ပါသည်။ ပစ္စည်းအသေးအဖွဲကလေးများကစပြီး စနစ်တကျထိန်းသိမ်းပြီး အစီအစဉ်တကျထားခြင်းဖြင့် အိမ်တစ်အိမ်/မိသားစုတစ်စုကို အဆင်ပြေချောမွေ့စေနိုင်သည့်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ဟန်တူပါသည်။

အလုပ်အတွက်အချိန်သတ်မှတ်ခြင်း

နေ့စဉ် သို့မဟုတ် အပတ်စဉ်အလုပ်ချိန်သတ်မှတ်ထားခြင်းသည် ကလေးများက အလုပ်တာဝန်သတ်မှတ်မှုကို လက်ခံရေးနှင့်အိမ်မှုကိစ္စများအကြားရှိ အခြားလုပ်ငန်းများကို အစီအစဉ်ပြုလုပ်ရေးတို့အတွက် အဆင်ပြေစေပါသည်။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု တိုးတက်စေရန် ဤဆုံးဖြတ်ချက်ကို မိသားစုကောင်စီတွင် အတူတကွချမှတ်ပါ။ သင့်ကလေးများ၏ တောင်းဆိုမှုနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်နိုင်သော်လည်း အလုပ်လုပ်ချိန်အတွင်း သူငယ်ချင်းများလာခွင့်မပြုလျှင် လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည် တိုးတက်လာပါလိမ့်မည်။ သူတို့သည်ကစားဖေါ်များမရှိဘဲ အလုပ်လုပ်ရန် အချိန်လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအလုပ်ကို သင်ကလည်း ထိန်းချုပ်ပေးရန်လိုပါသည်။

အလုပ်ကိုရှင်းလင်းဖေါ်ပြချက်များ

“ဒါပေမဲ့ ဒီကိစ္စဟာ လုပ်ရမယ့်အလုပ်ထဲမှာပါတယ်လို့ မေမေမှမပြောဘဲကိုး” ဟုအလုပ်မပြီးစီးခြင်းကို မိဘအပေါ်အပြစ်ပုံချသည့်စကားမျိုးကို ကလေးငယ်များပြောလေ့ရှိသည်။ မိဘကအလုပ်ရှုတ်နေလျှင်ဖြစ်စေ အိမ်တွင်အခြားကလေးများ ရှိနေလျှင်ဖြစ်စေ ကလေးငယ်ပြောစကား မှန်သည် မှားသည်ကို မိဘကခွဲခြားနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

အောက်ပါတိုမှာ မက်ကားလပ် (Mc Culloug) ၏အိမ်ရှိ သန့်ရှင်းရေးအလုပ်အတွက် အသေးစိတ်သတ်မှန်ချက်များဖြစ်ပါသည်။ ထိုအချက်များကို အညွှန်းကတ်ပြားများတွင် ပုံနှိပ်စာလုံးဖြင့် ရိုက်နှိပ်ထားပြီး အဝတ်ဘီရို သို့မဟုတ် သင့်တော်သည့်အခန်းများ၏ ခန်းဆီးများနောက်တွင် ကပ်ထားပါသည်။

သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းအတွက် အသေးစိတ်ရှင်းလင်းချက်များ (အဝတ်ဘီရိုများတွင်ကပ်ထားရန်)

အိမ်ရှေ့ခန်း

နေ့စဉ်

- စာအုပ်များနှင့်ကစားစရာများကို နေရာတကျစီထားရန်
- စန္ဒရားကိုပိတ်၍ ခုံရှည်ကိုစန္ဒရားအောက်သို့ ထည့်ထားရန်

- ကုရှင်များကို ပြန့်ပြူးအောင်ပြုလုပ်ရန်
- သတင်းစားမျာကို စားပွဲအောက်တွင် သပ်ရပ်စွာစီထားရန်
- အသွားအလာများသော နေရာများတွင် ဖုံသုတ်ရန်

အပတ်စဉ် (စနေနေ့)

- ကော်ဇောများကိုဖုံစုပ်ရန်
- ပရိဘောဂအားလုံးကို ဖုံသုတ်ရန်
- သတင်းစာများကို ဂိုထောင်သို့ပို့ရန်
- တံခါးဘောင်များတွင် အစိုပျံသည်များကိုသုတ်ရန်
- ခြေသုတ်ခုံများကိုခါရန်
- ဆင်သင်ကိုတံမြက်စည်းလှည်းရန်

ရေချိုးခန်း

နေ့စဉ်

- ဆံပင်နှင့်ဆိုင်သော အသုံးအဆောင်အားလုံးကို စနစ်တကျစီထားရန်
- ကစားစရာများနှင့် အဝတ်များကိုစနစ်တကျသိမ်းဆည်းရန်/ စီထားရန်
- တဘက်များဖြန့်ထားရန်
- ရေဇလုံကိုဆေးကြောရန်နှင့် ခရိုမီယမ်ကိုအရောင်တင်ရန်
- အိမ်သာ၏နောက်ကျောကိုရှင်းလင်းရန်
- ခြေသုတ်ဖုံကိုခါရန်

အပတ်စဉ်

- အိမ်သာခွက်ကို သန့်ရှင်းဆေးကြောရန်
- တဘက်များကိုလျှော်ရန်
- ဘရပ်ရှ် (ဝတ်မှင်ဘီး) များနှင့် ဘီးမျးကိုဆေးကြောရန်
- မှန်များကို ပွတ်တိုက်အရောင်တင်ရန်
- ကြမ်းပြင်ကိုတံမြက်စည်းလှည်းရန် အဝတ်ဖြင့်တိုက်ရန်

အိပ်ခန်းများ

နေ့စဉ်

- အိပ်ရာသိမ်းရန်
- အဝတ်များစနစ်တကျထားရန်
- ညဝတ်အင်္ကျီများကိုခေါက်၍ သိမ်းဆည်းရန်
- အိပ်ရာ၏ခေါင်းရင်းနှင့် အလယ်ကိုသပ်ရပ်စွာထားရန်

အပတ်စဉ်

- ဖုံသုတ်ရန်
- ဖုံစုပ်ရန်
- အံဆွဲများကိုရှင်းလင်းရန်
- အိပ်ရာခင်းများလဲလှယ်ရန်
- တံခါးဘောင်များရှိ အစိုပျံသည်များကို သုတ်ရန်

မိသားစုအခန်း

နေ့စဉ်

- ကစားစရာများနှင့် စာအုပ်များကိုစနစ်တကျသိမ်းရန်
- ကုရှင်များနှင့် ခေါင်းအုံးများကို ပြန့်အောင်ဖြန့်ရန်

အပတ်စဉ်

- ကော်ဇောများကိုဖုံစုပ်ရန်
- တီဗီနှင့်ပတ်လည်တံခါးများကို သုတ်ရန်

မီးဖိုချောင်
နေ့စဉ်

- ရေကျင်းပါ။ ပန်းကန်များကိုပန်းကန်ဆေးစက်ထဲသို့ထည့်ရန်
- သောက်ရေအေးဖြည့်ရန်
- ဟင်းကျန်များကို ဖုံးအုပ်၍ရေခဲသေတ္တာထဲသို့ထည့်ရန်
- ဒယ်အိုးများနှင့် ဟင်းလိုက်ဇလုံများကို ခြောက်သွေ့အောင်သုတ်ရန်
- ခြေသုတ်ဖုံများကိုခါရန်
- ကြမ်းခင်းကိုတံမြက်စည်းလှည်းရန်
- ရေဆေးဇလုံကို တိုက်ချွတ်ဆေးကြော၍အရောင်တင်ရန်
- ထမင်း ဟင်းအိုးတင်ခုံနှင့် စားပွဲများကိုသုတ်ရန်
- ကုလားထိုင်များကိုစီထားရန်
- စားပွဲကိုခေါက်ထားရန်

စူးစမ်းလေ့လာရန်လမ်းညွှန်သောမေးခွန်းများ

ကလေးတစ်ယောက်အား မည်သည့်အလုပ်များပြီးစီးရန်ကျန်ရှိသေးသည်ကို ကိုယ်တိုင်စူးစမ်းလေ့လာရန် လမ်းညွှန်သောမေးခွန်းများမေးပါ။ "ဒီတံခါးပေါက်က ရပ်ကြည့်စမ်း။ ဘယ်လိုဖြစ်နေသလဲ။ အံဆွဲတွေကိုပိုပြီး ကြည့်ကောင်းအောင် ဘာတွေထပ်ပြီးလုပ်နိုင်သေးလဲ" အကူအညီပေးရန် ကမ်းလှမ်းသောအခါ "ဖေဖေကူလုပ်ပေးရဦးမလား" ဟုမေးရင် မူလတာဝန်ကို ကလေးများတွင်သာရှိနေပါစေ။ သို့သော် ဘာလုပ်ရန်ကျန်ရှိနေသေးသည်ကို စူးစမ်းလေ့လာနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းကို ကလေးငယ်အားပေးပါ။

ဖခင်တစ်ဦးက သူ၏ကလေးငယ်နှင့်အတူ စူးစမ်းလေ့လာရေးအတွက် စီစဉ်ထားသောကစားနည်းတစ်ရပ်ကို ကစားသည်။ လင်ဘန်းထဲရှိ ဝတ္ထုပစ္စည်းအမျိုးအစား ၂၀ကိုလေ့လလသူကို ၁မိနစ်ခန့်ကြည့်ခွင့်ပေးပြီးနောက် လင်ဘန်းကို ဖယ်ထားလိုက်သည်။ ထို့နောက်ထိုပစ္စည်း ၂၀ကိုကြိုးစားပြီးပြန်ပြောခိုင်းပါ။ ဖခင်ကလည်း ပစ္စည်းအမျိုးအစား ၂၀ကို ကလေးငယ်အား သိမ်းဆည်းခိုင်းပြီး ထိုပစ္စည်းများကို မှတ်မိနိုင်သမျှ ကြိုးစားပြောပြသည်။

ကြီးကြပ်ခြင်း

သင့်ကလေးငယ်အား နေအိမ်တွင် အိမ်မှုကိစ္စဆောင်ရွက်သည့် ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်စေချင်လျှင် ကြီးကြပ်မှုပြုလုပ်ပါ။ အလုပ်ရှင်ကဲ့သို့ ကြိမ်လုံးတစ်ချောင်းနှင့် မကြီးကြပ်ပါနှင့်။ နည်းပြဆရာတစ်ဦးကဲ့သို့ ညွှန်ကြားပါ။ ကူညီပါ။ အားပေးပါ။ လှုံ့ဆော်ပါ။

မိဘများက ကလေးငယ်၏ လုပ်ငန်းနှင့်အနီးတွင်ရှိနေပါက ကလေးငယ်၏အလုပ်လုပ်ကိုင်ပုံ ကောင်းမွန်ကြောင်းကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုအားပေးခြင်း အလုပ်ပြီးဆုံးပါက ချီးမွမ်းခြင်းတို့သည် လူသားတို့၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်ဖြစ်သော မိမိကိုယ်မိမိအထင်ကြီးလေးစားတန်ဖိုးထားမှုကို ဖြည့်ဆည်းကူညီပေးသည်နှင့် တူပါသည်။ နှုတ်ဖြင့် ထုတ်ဖော်ချီးမွမ်းလျှင် ကလေးငယ်က သင့်အတွက် ပို၍လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပေးချင် လာပါလိမ့်မည်။ ကလေးငယ်ကလည်း "သားလုပ်တာမှန်ရဲ့လား" ဟုသိချင် မေးချင်လေ့ရှိပါသည်။ အိမ်နီးချင်းတစ်ဦးက အကြံပြုသည်မှာ ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးသည် သူမ၏မိခင်ထွက်သွားလျှင် အချိန်ကုန်လွန်သွားသည့်တိုင် မည်သည့်အခါမျှမလုပ်တော့ကြောင်း အလုပ်လုပ်စရာလည်း မရှိတော့ကြောင်း ထို့ကြောင့် သူမအနေဖြင့် လူကြီးများ၏ တုန့်ပြန်ဆွေးနွေးမှုလိုအပ်သည်ဟူ၍ပင်။

အချို့အလုပ်များအတွက် ကျွမ်းကျင်မှုလိုအပ်ရုံသာမက ထိုအလုပ်ကိုနေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ရန် ကိုယ်တိုင်လှုံ့ဆော်တိုက်တွန်းမှုတိုးတက်ရန်လည်း လိုအပ်သည်။ ဥပမာ အိပ်ရာသိမ်းခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ ကျွမ်းကျင်မှုကို သင်ယူလေ့လာရန် အကူအညီလိုအပ်သည့်ပြင် ပြီးစီးအောင်ဆက်လက် ဆောင်ရွက်တတ်သော အလုပ်အလေ့အကျင့် ရင့်ကျက်လာစေရေးအတွက် မိဘများ၏ကြီးကြပ်မှုလည်း အထူးလိုအပ်သည်။ ကလေးငယ်တွင် ကျွမ်းကျင်မှုရှိလျှင် ထိုအလုပ်ကို သူလုပ်နိုင်သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ယူဆကြသည်။ သူလုပ်လေ့မရှိသောအကြောင်းရင်းမှာ ထိုအလုပ်ကိုလုပ်သည့် အလေ့အကျင့်မရရှိသေး၍ဖြစ်သည်။ အလေ့အကျင့်တစ်ရပ်ကို ထူထောင်ခြင်းသည် ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ရပ်ကို သင်ယူခြင်းထက်အချိန်ပို၍ကြာသည်။

အပြုသဘောတုန့်ပြန်မှုပေးခြင်း

အမှားတစ်ခုကိုထောက်ပြခြင်းသည် အလုပ်ကိုလက်ခံနိုင်သော သို့မဟုတ်ပြုပြင်ပေးသော အပြုသဘောဖြင့်အကြံပေးခြင်း လောက်ရည်မှန်းချက်ကို လျင်မြန်စွာရောက်အောင် ပြောင်းလဲတိုးတက်ခြင်းမဖြစ်ပေါ်နိုင်ကြောင်း လေ့လာမှုများက ခိုင်မာစွာသက်သေပြခဲ့ကြသည်။ အပျက်သဘောဆန့်ကျင်ဘက်ဝေဖန်မှုသည် အမှားကိုအားပေးသလို ဖြစ်တတ်ပြီး အပြုသဘောတိုးတက်သည့် ဝေဖန်မှုသည်မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်နှင့် ပို၍ကောင်းအောင်လုပ်လိုသော ဆန္ဒကိုတည်ဆောင်ပေးသည်။ ပို၍လက်ခံနိုင်သော တိုးတက်မှုများကိုလည်းရရှိစေပါသည်။

မိသားစုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးသိပ္ပံမှ ဒေါက်တာ စတီဖင် ဂလင်း (Dr. Stephen Glenn) ၏အစီရင်ခံစာအရ ပျမ်းမျှအားဖြင့်နေအိမ်အများစုတွင် ကလေးတစ်ဦးသည် ဆန့်ကျင်ဘက်အပျက်သဘော တုန့်ပြန်မှု ၂၁ကြိမ်ရရှိတိုင်း အပြုသဘောတိုးတက်သည့်တုန့်ပြန်မှုကို ၁ကြိမ်သာရရှိကြောင်း (ခွေးတစ်ကောင်ကပင် ကလေးတစ်ဦးထက်ပို၍ တိုးတက်သည့်တုန့်ပြန်မှုကို ရရှိကြောင်း) ကျောင်းတွင်အပျက်သဘော တုန့်ပြန်မှု ၁၃ကြိမ်ရရှိတိုင်း အပြုသဘောတုန့်ပြန်မှုတစ်ကြိမ်သာ ရရှိကြောင်းသိရှိရသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကလေးငယ်များကိုစဉ်းစားကြည့်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကလေးများအပေါ် အပြုသဘောဆောင်သော တုန့်ပြန်မှုတိုးတက်လာစေရန် အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။

ကလေးငယ်၏ ဘဝအတွင်း အထင်ရှားဆုံးပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦးမှာ မိနှင့်ဘပင်ဖြစ်သည်။ မိဘများက သဘောတူလက်ခံကြောင်းပြသခြင်းသည် တိကျသောလုပ်ငန်းတစ်ခုကို ကလေးငယ်မည်မျှကျွမ်းကျင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းကို ဆုံးဖြတ်ပါသည်။

ချက်ချင်းပြန်လည်သုံးသပ်သင့်သည်။

စမ်းသပ်မှုတစ်ခုကို နာရီပေါင်းများစွာကြာအောင်လေ့လာပြီး သင်၏ရမှန်းအခြေအနေအံ့သြဖွယ် တိုးတက်လာသည့်တိုင် ရက်သတ္တပတ်ပေါင်းများစွာ ကြာသော်လည်း အဖြေမတွေ့သည်ကို သင်မှတ်မိပါသလား။ ကလေးငယ်သည် အသိအမှတ်ပြုမှု ရရှိရန်ကြိုးပမ်းနေခြင်းဖြစ်သဖြင့် မြန်မြန်အသိအမှန်ပြုလေ ပို၍ကောင်းလေလေပင်ဖြစ်ပါသည်။

ပြည့်စုံအောင်မြင်မှုမရှိသေးသည့်တိုင်အသိအမှတ်ပြုပါ။

သင်၏ကလေးငယ်သည် စွမ်းရည်သစ်တစ်ခုကို လေ့လာသင်ယူနေသည် သို့မဟုတ် စွမ်းရည်ကောင်းကိုပြန်လည်လေ့ကျင့်နေသည်ဟု သဘောထား၍ အသိအမှတ်ပြုပါ။ အသိအမှတ်ပြုစရာ ကောင်းကွက်တစ်ခုခုတော့ ရှိနေပါသည်။ ဂျွန် ဖုတ်သောကိတ်မုန့်သည် ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံး ကိတ်မုန့်ဖြစ်သည်ဟုပြောလျှင် ဂျွန်က သူ့အားနှိမ်သည်ဟုယူဆပြီး သင့်စကားအတွက် မယုံကြည်နိုင်စရာ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် "ဖေဖေတို့အားလုံးအတွက် အချိန်ကုန်ခံပြီး ကိတ်မုန့်ဖုတ်ပေးတာဟာ သားသိမ်လိမ္မာလို့ပေါ့" ဟုပြောခြင်းဖြင့်အလေးထားမှုသည် ပြီးမြောက်အောင်မြင်မှုအတွက် မဟုတ်ဘဲ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုအတွက်ဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်စေပါသည်။

ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် စာအုပ် ၅အုပ်ကိုသိမ်းရာ သုံးအုပ်သည်ကြမ်းပေါ်တွင် ကျန်ခဲ့သည်ဆိုပါစို့။ စာအုပ် ၅အုပ်သိမ်းခြင်းကိုချီးမွမ်းခြင်းက ၃အုပ်ကျန်ခဲ့ခြင်းကို အပြစ်တင်ခြင်းထက်ပို၍ ကောင်းပါသည်။

သင်၏တုန့်ပြန်မှုများကိုပြောင်းလဲပါ။

ရည်မှန်းချက်မှာ ကလေးငယ်ကိုပြောင်းလဲရန် ဖြစ်သော်လည်း မိဘ၏အပြုအမူကို ဆန့်ကျင်ဘက်သဘောမဟုတ်ဘဲ အပြုသဘောပြောင်းလဲခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

တီဗီဖန်တီးသော တုန့်ပြန်မှုများရရှိစေသည့် အောက်ပါဖော်ပြချက်များကို အသုံးပြုပါ။ "ကောင်းတယ်" "ကောင်းလိုက်တဲ့လက်ရာပဲ" "သိပ်ဟုတ်တာပေါ့" ဟူသော ကြားနေကျစကားများထက် အောက်ဖော်ပြပါ စကားများကိုကြားရခြင်းက သင်၏ကလေးငယ်ကိုပိုမိုစိတ်ချမ်းသာစေ ပါလိမ့်မည်။ ငယ်လွန်းသော ကလေးတစ်ဦးပင်လျှင် "ကောင်းမကောင်း" ဟူသော စကားလုံးမျိုးကို ပို၍ကြားချင်ကြပါသည်။ သိပ်ကောင်းသည့် အလွန်ကောင်းသည် ဟူသောအဓိပ္ပါယ်ကို ရှင်းပြပါက ပို၍သဘောကျကြပါလိမ့်မည်။

အားပေးမှုကိုဖော်ပြသည့်အပြုသဘောစကားများ

- တယ်တော်တဲ့လုပ်သားမောင်ကြီးပါလား
- မယုံနိုင်လောက်တဲ့ကြိုးစားမှုပဲ
- မင်းနည်းကိုတော့ သဘောကျသွားပြီဟေ့

- တကယ့်ကိုခန်းနားမယ့်ပုံပဲ
- ဒီလိုအလုပ်မျိုးမှ တို့ကသဘောကျတာ
- ဒီလောက်အကူအညီရတာ ကျေးဇူးတင်လို့မဆုံးတော့ဘူး
- တကယ့်စနစ်ကောင်းကို ရသွားတာပဲ
- ပိုလို့တောင်ကောင်းသေးတယ်
- စံချိန်မပျက်စေနဲ့နော်
- အများကြီးလေ့လာထားတာကိုး
- သားအလုပ်ကို တကယ်စွဲလန်းတာကိုး
- တကယ့်ကိုမြန်လိုက်တာ အံ့ရော
- အခုသင်အခုတက်တဲ့ကလေးပါလား
- တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ပိုပြီးတော်လာတယ်
- တော်တော့ကို လေ့ကျင့်ထားတာဖြစ်ရမယ်

မက်လုံးပေးခြင်းနှင့်ချီးမြှင့်ခြင်း

မက်လုံးပေးခြင်းနှင့် ချီးမြှင့်ခြင်းတို့သည် ကလေးငယ်၏ပြင်ပမှလာခြင်းဖြစ်ပြီး ကလေးငယ်နှစ်သက်သော စာအုပ်များ၊ အခွင့်ထူးများ၊ ချီးမြှင့်ခြင်း၊ အစားအစာ စသည်တို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လေ့ကျင့်မှုတစ်ခုကို စတင်ကာစတွင်ဖြစ်စေ စိတ်ဝင်စားမှုကို လှုံ့ဆော်ရာတွင်ဖြစ်စေ ကောင်းသောမက်လုံးပေးမှု လိုအပ်သည်။ သို့သော် မက်လုံးပေးခြင်းသည် တဖြည်းဖြည်းချင်း ပျောက်ကွယ်သွားလေ့ရှိပါသည်။ လှုံ့ဆော်ခြင်း၏ အခြားတစ်ဘက်တွင်လည်း ကလေးသူငယ်က မှားယွင်းသောရွေးချယ်မှု တစ်ခုပြုလုပ်လျှင်နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များဟူ၍ ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ အေးခဲနေသော ရာသီဥတုတွင် လက်အိတ်မဝတ်ပါက သင်၏လက်များထုံကျင်လာလိမ့်မည်။

အောက်ပါတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ကြိုးစားခဲ့သော သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏အာရုံကို ဖမ်းစားသောချီးမြှောက်မှုများနှင့် မက်လုံးပေးမှုများဖြစ်ပါသည်။ သင့်ကလေးငယ်ကို လှုံ့ဆော်မှုထိန်းသိမ်းရေးအတွက် ချီးမြှောက်မှုနှင့် မက်လုံးပေးမှုတို့ကို မျှတမှန်ကန်စွာ ပေါင်းစပ်မှုတို့ကိုကြိုးစားဆောင်ရွက် ရပါမည်။ ကလေးငယ်တစ်ဦးချင်းစီတွင် ကိုယ်ပိုင်လျှို့ဝှက်နံပါတ်များရှိသကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့ကလည်း ကလေးငယ်၏လှုံ့ဆော်မှုသော့ကို ဖွင့်စေနိုင်သည့် သူတို့၏လျှို့ဝှက်နံပါတ်များကို ရှာဖွေကြည့်ရပါမည်။ သင်၏ စိတ်ကူးနှင့်အခြေအနေများနှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်သော စိတ်ကူးများကိုအသုံးပြုပါ။

စကားဖြင့်လှုံ့ဆော်မှု (ချီးမွမ်းခြင်းများ)

ကလေးငယ်တစ်ဦး၏ အပြုအမူပြောင်းလဲရေးတွင် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ချီးမြှောက်မှုများသည် အအောင်မြင်ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ နှုတ်ဖြင့်ထုတ်ဖော် ချီးမွမ်းခြင်းနှင့် အားပေးခြင်းတို့အတွက် ငွေကြေးကုန်ကျရန်မလိုပါ။ ချီးမွမ်းအားပေးရမည့်အရာများကို ရှာဖွေပါ။ ထိန်းသိမ်းပါ။ ယင်းတို့သည် ကလေးငယ်၏ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုကို ခိုင်မာစွာတည်ဆောက်ပေးပါသည်။ ယင်းတို့ကို ရက်ရောစွာထုတ်ဖော်ပြောကြားပါ။

အသေးစိတ်ကျသော သင်၏အပြုသဘော ဝေဖန်ချက်များက သူ/သူမ၏ဆောင်ရွက်မှု မှန်ကန်ကြောင်းကို ကလေးငယ်သဘောပေါက်စေပါသည်။ "သမီးအိပ်ရာခင်း ချောမွေ့နေတာကိုကြည့်ပြီး ဒီမနက်သမီးဘယ်လောက် ကြိုးစားပြီး အိပ်ရာခင်းထားတယ်ဆိုတာ မေမေပြောနိုင်တာပေါ့"။

ချစ်စရာစာတိုကလေးများ

သင်၏ကျေးဇူးတင်မှုကို ဖော်ပြသည့်နည်းလမ်းတွင် ချစ်စရာစာတိုကလေးများ ရေးသားခြင်းသည်အလွန်ပျော်စရာကောင်းသောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ မိသားစုတစ်ခုတွင် အချင်းချင်းအတွက် စာတိုကလေးများရေးပြီး ထည့်ထားသည့်ပုံးတစ်ခုကို နံရံတွင်ပြုလုပ်ထားသည်။ "တယ်ရီရေ ဒီနေ့မေမေ့ကို ကူညီတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်" သို့မဟုတ် "အောက်တိုဘာ ၉ရက်။ ပြင်ထားတဲ့နေ့ဆိုတာ မေမေသိတယ်"

ဂျွန်ဆင်မိသားစုက မိသားစုဝင်တစ်ဦးချင်းစီနှင့် မိတများအတွက် အလုပ်ပြီးစီးမှု/အောင်မြင်မှုဖော်ပြသည့် စာကလေးများရေးသည့်အလေ့အကျင့်ကို စတင်ခဲ့ကြသည်။ ဤစာကလေးများကို မိသားစုအတွက် ထူးခြားစွာသို့မဟုတ် ဖြည့်စွက်ဆောင်ရွက်ပေးသောကိစ္စများကို မှတ်တမ်းတင်ရန် အသုံးပြုကြသည်။ ဤနည်းဖြင့် မိသားစုအဖွဲ့ဝင်များအနေဖြင့် သူတို့၏အားထုတ် ဆောင်ရွက်မှုကို

မည်သူကမျှ စောင့်ကြည့်နေရန် မလိုတော့ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးပင် "လုပ်ငန်းအောင်မြင်ပြီးစီးမှုစာရင်း" ရှိနေခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ဆောင်ရွက်သောလုပ်ငန်းများကို သတိရနေရန်လိုအပ်သည်။ ဖြည့်စွက်ဆောင်ရွက်ပေးသောလုပ်ငန်းများ တိုး၍ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိအထင်ကြီး လေးစားမှုမြင့်မားလာစေပါသည်။

ဖဲပြားများ၊ လက်မှတ်များနှင့် ဖြတ်ပိုင်းလက်မှတ်များ

အပြုအမူတစ်ခုပြောင်းလဲရန် လှုံ့ဆော်ရေးတွင် ပမ် (Pam) ကမင်လုံးပေးခြင်းနည်းစနစ်ကို အသုံးပြုခဲ့သည်။ အဝတ်အစားများကို အနေအထားမှန်ကန်စွာ ချွတ်တတ်ခြင်း (အဝတ်လျှော်သည့်နေ့တွင် အချိန်ကုန်များစွာသက်သာသည်။) သူမသည် ဖေဖေ၏အဝတ်သေတ္တာကို ဖေဖေ၏ညဝတ်အင်္ကျီ၊ ခြေအိတ်များနှင့် ချွေးစိုနေသော ရှပ်အင်္ကျီတို့ကို ထည့်ထားသည်။ မိသားစုကောင်စီတွင် ဖေဖေ၏အဝတ်အစားများကို ဝတ်ပြီးနောက် အနေအထားမှန်ကန်စွာ ချွတ်သည့်ကစားနည်းဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ဘောင်းဘီကိုခြေဖျားမှဆွဲလျက် ချွတ်ရမည်။ ခြေအိတ်ကို အထက်မှလှန်၍ ချွတ်ရမည့်အစား ခြေချောင်းကလေးများမှ ဆွဲချွတ်ရမည်။ မှန်ကန်စွာချွတ်တတ်သောကလေး (ကလေးအားလုံး ချွတ်တတ်သည်မှာ သေချာပြီးမှ) ကို ပစ္စည်းတစ်ခုကို လဲလှယ်ရယူနိုင်သော ကူပွန်ဖြတ်ပိုင်းတစ်စောင်ပေးလိုက်သည်။ အခြားကူပွန်ဖြတ်ပိုင်းတစ်စောင်ကို အဝတ်လျှော်သည့်နေ့၌ အဝတ်အစားများကို မှန်ကန်စွာချွတ်၍ လာပို့သောကလေးများရရှိမည်ဖြစ်ကြောင်း ပမ်ကရှင်းပြခဲ့သည်။ ကူပွန်လက်မှန်များကို ၃ပတ်ခန့်မျှအောင်မြင်စွာ ထုတ်ပေးပြီးနောက် သူမအတွက် အလုပ်ချိန်များစွာ ပေးရသောအဝတ်အစားချွတ်သည့် အလေ့အကျင့်ကို ပြောင်းလဲပြစ်နိုင်ခဲ့သည်။

လူတိုင်းသည် လက်မှတ်များရရှိခြင်းကို သဘောကျကြသည်။ ကလေးများ၏ ရောင်စုံစာအုပ်များမှဖြစ်စေ သတင်းစာလိပ်စာများမှဖြစ်စေ ရရှိသောအကြံဉာဏ်များကို အသုံးပြု၍ သင်၏ကိုယ်ပိုင်လက်မှတ်ကို ပြုလုပ်ပါ။ ယင်းလက်မှတ်ကို မိသားစုကောင်စီတွင်ဖြစ်စေ ညစာစားရာတွင်ဖြစ်စေ အိပ်ရာ၏ခေါင်းအုံးအောက်တွင် ချန်ထားခဲ့၍ဖြစ်စေ ချီးမြှင့်နိုင်သည့်။

အခွင့်ထူးများ

ပျော်ရွှင်ဖွယ်အစီအစဉ်များ မစတင်မီ အလုပ်လုပ်ခြင်းသည် ထိုအလုပ်ပြီးမြောက်စေရန် မက်လုံးပေးရာရောက်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့်အခြေခံလုပ်ရိုးလုပ်စဉ်မှာ ကျောင်းမသွားမီ တယ်လီဗီးရှင်းမကြည့်မီ သို့မဟုတ် မကစားမီ အလုပ်ပြီးရမည်ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်အားနံနက်စာ မစားမီအဝတ်လဲခိုင်းခြင်းက နံနက်စာစားပြီးမှ အဝတ်လဲခိုင်းခြင်းထက် အချိန်ထက်ဝက်သက်သာသည်။ "တစ်နာရီမှာ အခန်းကိုသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ဖုံစုပ်ပြီးတဲ့ကလေးတိုင်း မိသားစုနဲ့အတူ ရေကူးကန်ကိုလိုက်နိုင်တယ်" ဟူသော ချက်ချင်းရရှိမည့်မက်လုံးပေးခြင်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အချိန်စေ့ပါက လုပ်ငန်းပြီးစီးသောသူသာလျှင် အခွင့်ထူးကိုရရှိရမည်။ ထိုစည်းမျဉ်းကို ခိုင်မာစွာလက်ကိုင်ထားပါ။

အစားအစာ

အစားအစာကို အထူးသဖြင့် အပြုအမူပြောင်းလဲရေးတွင် ချက်ချင်းချီးမြှင့်သောဆုအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အစားအစာကို ဆုလာဘ်အဖြစ်အသုံးပြုပါက အထူးသတိထားရန် လိုပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက မကောင်းသော အလေ့အကျင့်ကို သင်ကြားပေးသကဲ့သို့ဖြစ်သွား နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သတိလက်လွှတ်မဖြစ်ပါစေနှင့်။ သို့သော် အစားအစာသည် စွမ်းအားကြီးမားသော လှုံ့ဆော်ရေးပစ္စည်းဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ဝန်ခံကြရပါသည်။ "ပစ္စည်းအမျိုး ၂၀ကိုစနစ်တကျ သိမ်းပြီးသူတိုင်းကြက်ဥမြေပဲလိမ် စားရမယ်" သင်ခိုင်းချင်သောအလုပ်တစ်ခုပြီးတိုင်း ကြက်ဥမြေပဲလိပ်ကို မပေးပါနှင့်။ သို့သော် အစားအသောက်ကျွေးမွေးချိန်/ အဆာပြေကျွေးမွေးချိန် မတိုင်မီ အဘယ်ကြောင့်ပစ္စည်းသိမ်းဆည်းရန် မစိုင်းသင့်ပါသနည်း။ ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်သည်လည်း မက်လုံးပေးရန်ကောင်းသောအစားအစာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ချိန်ဆပြီးဆောင်ရွက်ပါ။ အလုပ်တစ်ခုလုပ်တိုင်း ချိုချဉ်ပေးနေပါက သြဇာသက်ရောက်မှု ဆုံးရှုံးသွားပါလိမ့်မည်။

စိန်ခေါ်ခြင်း

ဘွန်နီက "ဘယ်သူ့ ကမ္ဗလာသီးထဲမှာ အစေ့အများဆုံးလဲဆိုတာ ကြည့်ရအောင်" တစ်နေ့တွင် သူမ၏မိသားစုအား ကမ္ဗလာသီးစားချင်စေရန် လှုံ့ဆော်သည့်အနေဖြင့် စိန်ခေါ်ကြည့်လိုက်သည်။ သူတို့သည် အစေ့မပါသော/နည်းသော ချက်ပါသည့် လိမ္မော်သီးကိုပို၍ကြိုက်ကြသည်။ သို့သော် အစေ့များသည်ကို အကြောင်းပြု၍ ကမ္ဗလာသီးပေါင်း ၃၀ကိုမှ ဘွန်နီ (Bonnie) လွှင့်မပစ်နိုင်ပေ။ ၅နှစ်ကြာသည့်တိုင်အောင် သူမ၏ကလေးများသည် ကမ္ဗာစေ့ကိုရေတွက်နေကြဆဲပင်။ သို့သော်အရင်ကလို ကမ္ဗလာသီးပေါင်း ၃၀မဟုတ်

တော့ပါ။

ဤသို့သောစိန်ခေါ်မှုများကို စမ်းကြည့်ပါ။ "အချိန်ကိုက်ခေါင်းလောင်းမမြည်ခင် အဝတ်အစားလဲနိုင်မလား" "၁၀မိနစ်အတွင်း ကလေးအတွင်းခံ ဘယ်နှစ်ခုခေါက်နိုင်မလဲ" ကလေးများသည် စံချိန်ချိုးသည့်ကစားနည်းကို နှစ်သက်ကြပါသည်။ ထိုစိန်ခေါ်မှုသည် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆန့်ကျင်မှုမျိုးမဖြစ်စေရပါ။ အကြောင်းမူ အချင်းချင်းမခံမရပ်ဖြစ်မှု တိုးပွားလာနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ မက်တဲ (Matt) ကငါးမိနစ်ကြာပြီးတော့ ဘက်ကီ (Becky) က ၈မိနစ်ပဲကြာသည် ဆိုပါစို့။ "ကဲဘယ်သူကအဝတ်အစား မြန်မြန်လဲနိုင်သလဲ ကြည့်ရအောင်" ဟုပြောလျှင် ရှုံးသည့်ကလေးက ငိုပေလိမ့်မည်။ "ကဲ အချိန်ကိုက်ခေါင်းလောင်းမမြည်ခင် ၁၀မိနစ်အတွင်း မှာဘယ်သူအဝတ်ပြီးအောင် လဲနိုင်မလဲ" ဟုပြောခြင်းကပို၍ အဆင်ပြေပါလိမ့်မည်။ နှစ်ဦးစလုံးကိုလည်းအောင်မြင်နိုင်သည့် အခွင့်အရေးတန်းတူပေးရာရောက်သည်။

မမျှော်လင့်သောတုန့်ပြန်မှုများ

ဆူး (Sue) ၏စတုတ္ထတန်းကျောင်းသားလေးတစ်ဦးသည် စာလုံးပေါင်းစစ်ဆေးနေစဉ်အတွင် အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေသော ထူးထူးဆန်းဆန်းအသံများကို လုပ်နေရာ ဆူးကချက်ချင်းပင် "အိုး ခဏရပ်ပြီး နားထောင်ကြရအောင်။ ကဲ တွမ် (Tom) ခုပေါ်တက်ပါဦး။ ဒါမှသားကို တို့တွေကောင်းကောင်းမြင်ရပြီး သားလုပ်တဲ့အသံကိုကြားရမှာပေါ့။ တို့အားလုံးကြားအောင် ခုနကအသံမျိုးလုပ်ပြပါဦး"။ ထိုသို့ပုံမှန်မဟုတ်သော တုန့်ပြန်မှုကြောင့် (တွမ်အားဆူပူကြိမ်းမောင်းသည့် တုန့်ပြန်မှုမျိုးမဟုတ်ဘဲ) တွမ်ငြိမ်သက်သွားသည်။ ဆူးသည်လည်း အတန်းကိုကောင်းစွာ ထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့သည်။

မှန်ကန်သောမက်လုံးပေးရေးအတွက်စောင့်ကြည့်ပါ

သင်သာစောင့်ကြည့်နေပါလျှင် လှုံ့ဆော်နိုင်သောအခွင့်အလမ်းများ ရံဖန်ရံခါပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ အခန်းသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် ပြောရခက်သော သားတစ်ဦး၏မိခင်သည် သူ၏သားက ငှက်မွေးခေါင်းအုန်း ပူဆာသောသဲလွန်စတစ်ခုကို တွေ့ရှိခဲ့သည်။ "ကောင်းပြီသား၊ သားရဲ့အိပ်ရာကို နေ့တိုင်းသပ်သပ်ရပ်ရပ်ဖြစ်အောင် ခင်းထားသမျှ ဒီခေါင်းအုန်းကိုသားရမယ်" အိပ်ခန်းနှင့် အိပ်ရာကားရှုတ်မြ ရှုတ်နေသည့်တိုင် ထိုကိစ္စကို အမြဲမပြတ်နားပူနားဆာလုပ်နေခြင်းဖြင့် သားအားအိမ်မှထွက်ခွာ မသွားစေချင်ပေ။ တစ်နေ့တွင် သားက အိပ်ရာသိမ်းရန်မေ့သွားခဲ့သည်။ မည်သို့မျှ ဝေဖန်ပြောကြားခြင်း မပြုတော့ဘဲ ခေါင်းအုန်းကိုသိမ်းထားလိုက်တော့သည်။ ထိုနေ့တွင် သားကျောင်းမှပြန်လာသောအခါ အိပ်ရာကိုသပ်သပ်ရပ်ရပ်ခင်းခြင်းဖြင့် ခေါင်းအုန်းကိုပြန်ရွေးယူရသည်။ ထိုကိစ္စမျိုးနောက်ထပ်ဖြစ်မလာတော့ပါ။ ထိုအချိန်မှစ၍ သားသည်အိပ်ရာကိုလျင်မြန်စွာ သိမ်းဆည်းရန် နားလည်သွားခဲ့ပြီ ဤသို့ဆောင်ရွက်ရသည်ကိုလည်း ပို၍ သဘောကျလာခဲ့တော့သည်။

သဘာဝကျသောနောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များ

သင်၏လုပ်ငန်းကို မည်မျှစိတ်တက်ကြွဖွယ်ကောင်းအောင် လွယ်ကူအောင် ရယ်မောပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းအောင် မည်မျှပင် ကြိုးပမ်း ဆောင်ရွက်ပြီးပါစေ။ သင်၏ စည်းကမ်းများအား သွေးတိုးစမ်းမည်ကို ကြိုတင်တွက်ဆထားရပါမည်။ ထို့ပြင် သင်၏မူဝါဒများ၊ စည်းကမ်းများ၊ အာဏာသက်ရောက်အောင် မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်ကို ဆုံးဖြတ်ရင်း အဆင်သင့်ရှိနေရပါမည်။ ပြင်ပလောကတွင် နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များ ပြည့်နှက်နေပါသည်။ သင်သည် တယ်လီဖုန်းကြေးမပေးဆောင်လျှင် သင်၏တယ်လီဖုန်း ဆက်သွယ်မှုကိုဖြတ်တောက်ခံရပေလိမ့်မည်။

နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်သည် ကျိုးကြောင်းခိုင်လုံပါသလား

မိခင်တစ်ဦးက "ကဲ သားတို့ တဘက်တွေကို ဖြန့်လှမ်းမထားဘူးဆိုရင်တော့ တဘက်မသုံးကြနဲ့တော့" ဟုဆိုကာ တဘက်များကို ရေချိုးခန်းထဲမှ ဆွဲထုတ်သွားတော့သည်။ အဆိုပါ အကျုးဆက်ကို သူမကခိုင်မြဲစွာစွဲကိုင်ထားသည်။ ကလေးများကား အိမ်သာသုံးစက္ကူဖြင့်ရေခြောက်အောင်သုတ်ကာ ခါးစည်းတဘက်မပါဘဲ အိမ်ခန်းထဲသို့ ခြေဖျားထောက်၍ သွားခဲ့ကြရသည်။ ယင်းအကျိုးဆက်သည် သဘာဝကျပါသလား။ မိခင်က သူတို့အား ဘာဖြစ်စေချင်သည်ကို သူတို့သဘောပေါက်ပါသလား။ သဘောပေါက်ကောင်းပေါင်နိုင်ပါ လိမ့်မည်။ ယင်းသည် တစ်ခါပေးသင်ခန်းစာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် အခြားသောနောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်တစ်ခုကိုလည်း အသုံးပြုကောင်း ပြုရပါလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် အကျိုးဆက်ကိုစဉ်းစားရခက်လှသည်။ သတိပေးဆိုင်းဘုတ်ကြီးတစ်ခု ရေးထားခြင်း သို့မဟုတ် လေးပတ်တစ်ကြိမ် မက်လုံးပေးခြင်းတို့ကို အသုံးပြုပါက ထိရောက်နိုင်ပါသည်။ မိဘအများစုက ကြိမ်းမောင်းငေါက်ငမ်း

ခြင်းပြုလေ့ရှိကြသည်။ သို့မဟုတ် အခွင့်ထူးများကို ထိန်းသိမ်းဆုပ်ကိုင် ထားလေ့ရှိကြသည်။

နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်သည်အာဏာသက်ရောက်မှုရှိပါသလား

ထိုစကားကိုသင်၏နှုတ်များမှ ထုတ်ဖော်ပြောကြားခြင်းမပြုမီ သေချာအောင် သင့်ကိုယ်သင်မေးကြည့်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် အပြစ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ပေးထားသော "ကတိ" ကိုပြန်၍ ရုပ်သိမ်းခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဂျွန် (John) သည် သူ၏ကလေးများ အခန်းထဲမှထွက်သွားတိုင်း မီးပိတ်ရန်သင်ကြားဖို့ ကြိုးစားခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် အခန်းထဲတွင် မည်သူမျှမရှိဘဲ မီးဖွင့်ထားခဲ့သည်ကိုသာ သူတွေ့ခဲ့ရသည်။ တစ်ကြိမ်တွင် သူကမီးလုံးတစ်လုံးကို ဖြုတ်ထားလိုက်သည်။ ကလေးများ မီးထွန်းသည့်အခွင့်အရေးကို တစ်ညတာလက်လွှတ်ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည်။ ပထမအကြိမ်အဖြစ် စားပွဲတင်မီး သို့မဟုတ် ရေဒီယို ထားခဲ့သည်။ ဂျွန်က ပလတ်ကိုဖြုတ်ထားလိုက်သည်။ ပလက်ပြန်တပ်စေခြင်းသည် ကလေးများအား သတိပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဒုတိယ အကြိမ်းချိုးဖောက်ပါက မီးထွန်းခြင်းကို တစ်ညဖြတ်ခံရမည်။ တတိယအကြိမ်ချိုးဖောက်ပါက မီးထွန်းခွင့်နှစ်ညဖြတ်မည်။ သုံးကြိမ်ထက်ကျော်ပြီး ချိုးဖောက်လျှင်မူ မီတာခတောင်းခံစာရင်းမှ အချို့တဝက်ကို ပေးဆောင်ရမည်။ အချို့မိဘများကမူ မီးပိတ်ရန်တစ်ကြိမ်မေ့သွားတိုင်း ကလေးများထံမှ ငါးဆယ်ဆင့်စေ့တစ်စေ့ ဒဏ်တပ်လေ့ရှိသည်။

သဘာဝကျသောနောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များ

ကော်ဇောပေါ်တွင် အဆီကွက်စွန်းထင်နေပါက ကော်ဇောကိုလျှော်ပြစ်ရပါမည်။ သင်၏ ခြေအိတ်ပတ်လည်တွင် အပေါက်များဖြစ်နေသည်ဆိုပါက ထိုအပေါက်များကို ချုပ်လျှင်ချုပ် သို့မဟုတ်ပါက ခြေအိတ်အသစ်တစ်စုံ ဝယ်ရပါမည်။ အင်္ကျီအဝတ်အစားများကို ပြောင်းပြန်လျှော်မိလျှင် အတည့်ပြန်၍ ပြုလုပ်ရပါမည်။ သို့မဟုတ် အတည့်ပြန်ပြုလုပ်ရန် အဝတ်လျှော်စက်ထဲမှ ထွက်လာသည်အထိ စောင့်ရပါမည်။

ကလေးငယ်သည် မည်သည့်နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်ဖြစ်လာမည်ကို ဆွေးနွေးပြောဆိုလျှင် အချိန်အပါအဝင် ကလေးငယ်သေချာစွာသိရှိအောင်ဆောင်ရွက်ပါ။ ချိုးဖောက်သောစည်းကမ်းကို ပြန်ပြောပြရန် ကလေးငယ်အားပေးခြင်းသည် ထိရောက်ဆုံးသော ပရိယာယ်တစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသို့မေးခြင်းဖြင့် နားလည်မှုလွဲမှားခြင်းကို ပပျောက်စေပြီး နောက်တစ်ကြိမ်အတွက် သူ၏မှတ်ဉာဏ်ကိုထပ်ဆင့်အားဖြည့်ပေးရာ ရောက်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ကလေးငယ်အား သူချိုးဖောက်ကြောင်းကို အတင်းအဓမ္မဝန်ခံခိုင်းသည့်သဘောမျိုးမသက်ရောက်အောင် ဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

ညဂနာရီတွင်သိမ်းဆည်းခြင်း

အံ့သြဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် ထိရောက်မှုရှိသော သဘာဝအလျောက်ဖြစ်လာသည့် နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်တစ်ခုကို ကာရိုလင်း (Carolyn) လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ တစ်ညနေ သူတို့အိမ်ပြန်ရောက်ချိန်တွင် အိမ်တွင်၌ပစ္စည်းများပြန့်ကျဲနေသည့်ဖြစ်ရပ်က ဤအစီအစဉ်ကို ဆောင်ရွက်ဖြစ်ရန် ကာရိုလင်းနှင့်ခင်ပွန်းသည် ဘော့ဘ် (Bob) တို့အား လှုံ့ဆော်ခဲ့ပါသည်။ စာအုပ်များ၊ ကစားစရာများ၊ အဝတ်အစားများ၊ တဘက်များနှင့် ပန်ကန်များသည် နေရာအနှံ့ပြန့်ကျဲနေသည်။ ဒေါသထွက်ရမည့်အစား သူတို့ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦး အစီအစဉ်ရေးဆွဲခဲ့ကြသည်။ နောက်တစ်နေ့နံနက်တွက် ကလေးများကို ရှင်းပြခဲ့ကြသည်။ "ည ဂနာရီမှာ မေမေနဲ့ဖေဖေက တစ်အိမ်လုံးကို နှစ်ကြိမ်စစ်မယ်။ လူနေများတဲ့ ဧည့်ခန်းလိုနေရာတွေမှာ ကျန်နေခဲ့တဲ့ပစ္စည်းတွေကို လုပ်အားပေးသေတ္တာထဲမှာ ထည့်ထားမယ်။ အဲဒီပစ္စည်းတွေကို အိမ်မှုကိစ္စတစ်ခုကို လုပ်အားပေးပြီး ရွေးယူရမယ်။ လုပ်အားပေးရမှာက တစ်ခါတစ်လေ စနေနေ့လည်မျိုးမှာဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိထားဖို့ စဉ်းစားထားကြပါ။" ထိုညက ကာရိုလင်းနှင့်ဘော့ဘ်တို့ပစ္စည်း ၁၂မျိုးကို သိမ်းယူခဲ့ကြသည်။ နောက်တစ်နေ့နံနက် ရေခဲသေတ္တာပေါ်တွင် မြင်သာအောင်တင်ထားသော လုပ်အားပေးသေတ္တာကို ကလေးများသတိပြုမိကြသောအခါ သေတ္တာထဲတွင် မည်သူ့ပစ္စည်းများရောက်နေပြီလဲဟု စူးစမ်းကြသည်။ "သမီးရဲ့ဖိနပ်ကို ပြန်ရွေးဖို့သမီးဘာလုပ်ပေးရမလဲ မေမေ" ဟု မေးလာလျှင်အဖြေမှာ "တီဗီမှန်ကိုတိုက်" ဟူ၍ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ကာရိုလင်းသည် ယခင်က အလားတူစနစ်မျိုးကို အသုံးပြုရန်ကြိုးစားခဲ့သော်လည်း မအောင်မြင်ခဲ့ပါ။ ဤသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းသည်ပြည့်စုံမှုရှိစေရေးအတွက် ကလေးများအား တောင်းဆိုခြင်းဖြစ်သော်လည်း မိဘတစ်ဦးဦးက တစ်ချိန်လုံး စောင့်ကြည့်နေရမည်ဖြစ်သဖြင့် မသက်သာလှပါချေ။ သူမ၏ ရည်ရွယ်ချက် အစစ်အမှန်မှာ ကလေးများအား အလုံးစုံပြည့်စုံသူများဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ရန်မဟုတ်ပါ။ သူ/သူမအား သတိပြုမိစေရန် ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများကို သိမ်းဆည်းတတ်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

ဒုတိယနေ့ညနေခင်းတွင် ၁၅နှစ်သမီးကလေးသည် ပစ္စည်းတစ်ပွေ့တပိုက်ကြီးသယ်၍ သူမ၏အိပ်ခန်းဆီသို့ ရှေ့ရှုသွားနေသည်ကိုတွေ့လိုက်ရပါသည်။ ထိုစနစ်ကား အောင်မြင်ခဲ့ပေပြီ။ အကျိုးရှိခဲ့ချေပြီ။ စတုတ္ထမြောက်နံနက်ခင်းသည်ကား စနေနေ့ဖြစ်ပါသည်။

၁၁နှစ်သားကလေးက နံနက်စာအတွက်ပေါ်လာသောအခါ လုပ်အားပေးသေတ္တာကို သတိထားမိပြီး ပြန်ရွေးယူရမည့် သူ၏ပစ္စည်းပါမပါ ကိုစူးစမ်းလိုက်သည်။ ထိုချာတိတ်က သူ၏ပစ္စည်းကိုသာမက အခြားသူများ၏ပစ္စည်းများကိုလည်း စူးစမ်းသည်။ ထို့နောက် ပစ္စည်းတစ်ခုချင်းစီကို ပိုင်ရှင်အသီးသီးသို့ သူ့ကိုယ်သူအမွန်းတင်စကားပြောရင်း ပြန်ပေးလေ့ရှိသည်။ ကာရိုလင်း၏ ၈နှစ်သမီးလေးကား သူမ၏ မိခင်ထွက်သွားစဉ်တွင် ပန်းကန်စင်ကိုရှင်းလင်းပြီး ပန်းကန်များကိုဆေးကြောကာ လုပ်အားပြလေ့ရှိသည်။ ပြီးလျှင် "သမီးဒီလိုကူညီတာကိုမေမေ သဘောကျရဲ့လား။ ဒီလိုလုပ်ပေးတာဟာ သမီးရဲ့ပစ္စည်းတစ်ခုခုရွေးယူဖို့ ကြိုပြီးလုပ်အားပေးသလိုဖြစ်မနေဘူးလား" ထပ်ပြီးအောင်မြင်မှု ရခဲ့ပြန်ပါပြီ။ မခိုင်းရဘဲ ပြီးစီးအောင်လုပ်ရမည်ဟူသည့် သဘောကိုသူမနားလည်ခဲ့ချေပြီ။

ကာရိုလင်းသည် ရက်သတ္တပတ်ပေါင်းများစွာကြာအောင် နေ့စဉ်ရက်ဆက် အသုံးပြုခဲ့သော ညစနာရီသိမ်းဆည်းသည့်စနစ်ကို ကလေးငယ်များသည် သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းကို သိမ်းဆည်းတတ်သည့် အလေ့အကျင့်တိုးတက်လာသဖြင့် ရပ်ဆိုင်းပြစ်လိုက်သည်။ ညစနာရီတွင် ပစ္စည်းသိမ်းသည့်စနစ်သည် အဘယ်ကြောင့်အကျိုးရှိပါသနည်း။

၁။ ကလေးများသည် နားလည်သဘောပေါက်နိုင်သည်အထိ ရင့်ကျက်နေကြသည်။

၂။ ည စနာရီလှည့်လည်စစ်ဆေးခြင်းသည် တစ်ချိန်လုံးစစ်ဆေးခြင်းထက် အကျိုးပို၍သက်ရောက်သည်။

၃။ လုပ်အားပေးသေတ္တာကို မြင်သာသောနေရာတွင်ထားသည်။

၄။ ရွေးယူရေးအတွက် လုပ်အားပေးရသည့် အိမ်မှုကိစ္စသည် အလွန့်အလွန်လွယ်ကူအောင်စီစဉ်ထားသည်။ ၅မိနစ်ပင်မကြာတတ်ပေ။ (ကလေးများ ဆောင်ရွက်ချိန်) ထို့ပြင် ၎င်းတို့ဆောင်ရွက်နေကျ အိမ်မှုကိစ္စများမဖြစ်စေရပါ။

၅။ ကလေးငယ်များသည် အခြားအချိန်များတွင် သူတို့၏ပစ္စည်းများကို ကောက်ယူသိမ်းဆည်းလျှင် အပြုသဘောဆောင်သော အလေးပေးမှုပြုရန် သီးခြားအစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ပေးသည်။

၆။ မိဘများ လှည့်လည်စစ်ဆေးချိန်မတိုင်မီ သတိပေးမှုတစ်ကြိမ်ကို မသိမသာပြုလုပ်ပေးသည်။

၇။ ကလေးများ၏ အိပ်ခန်းထဲတွင် ကျန်ရှိသောပစ္စည်းများကို ထည့်သွင်းတွက်ချက်ခြင်း မပြုပါ။ အကြောင်းမှု ထိုပစ္စည်းများကို၎င်းတို့၏ နေ့စဉ်အိမ်မှုကိစ္စလုပ်ငန်းစဉ်တွင် သိမ်းဆည်းရခြင်း စနေနေ့တွင် အိပ်ခန်းကိုသေချာစွာ ရှင်းလင်းရခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးငယ်များသည် အလွန်ပင်နည်းပြကြပါသည်။ စည်းကမ်းချမှန်ရန် လိုအပ်လာသောအခါ ကလေးများအား ချစ်ခြင်းမေတ္တာကိုပိုမိုတိုး၍ပြသပါ။ သို့မဟုတ်ပါက သင့်ကို သူတို့ကရန်သူသဖွယ်မြင်စပြုလာ နိုင်ပါသည်။ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်သည် မျှတမှုရှိပြီးဖေါက်ဖျက်ကျူးလွန်မှုနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိပါစေ။ "သားမွေးနေ့ပွဲကို မသွားရဘူး" ဟူ၍ဒေါသ သက်သက်ဖြင့်မပြောပါနှင့်။ သို့မဟုတ် နောက်ရမည့်အခွင့်ထူးသည် မည်သည့်အခွင့်ထူးမျိုးဖြစ်ပါစေ မငြင်းပယ်ပါနှင့်။ သင့်ကိုယ်သင် "လူတစ်ယောက် ငါ့ကိုဒီလိုပဲပြောစေချင်သလား" "ငါ့မိတ်ဆွေရဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ကို ငါဒီလိုပဲပြောမလား" ဟုပြန်မေးကြည့်ပါ။ ဤမေးခွန်းကို နမူနာထားခြင်းဖြင့် ချိုးဖေါက်မှုနှင့် နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်တို့၏ ယှဉ်တွဲနေမှုကို ကလေးငယ်သဘောပေါက်လာ နိုင်ပါသည်။ "ဒီအပြုအမူအတွက် နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်က .... ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သားနားလည်ပါတယ်" ဖြစ်နိုင်ပါက သတိပေးထားပါ။ ကောင်းသောနောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များက မိမိကိုယ်မိမိထိန်းချုပ်မှု တရားမျှတမှုနှင့် စည်းကမ်းများကို လေးစားမှုများကို သင်ကြားပေးပါသည်။

အိပ်ခန်းကိုစနစ်တကျဖွဲ့စည်းခြင်း

မိဘမိဘ၏အကြီးမားဆုံး အခက်အခဲတစ်ခုမှာ ကလေးငယ်၏အိပ်ခန်းကို မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်နည်းဟူသောကိစ္စပင် ဖြစ်သည်။ အိပ်ခန်းကို စနစ်တကျရှင်းလင်းထားသိုရေးကိစ္စကို ကလေးငယ်အပေါ်လုံးဝတာဝန်လွှဲချထားလိုက်လျှင်လည်း သူ/သူမသည် ထိုကိစ္စကို ဆောင်ရွက်လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ မိဘကတစ်ချိန်လုံးရှင်းလင်းပေးနေပြန်လျှင်လည်း ကလေးငယ်က သင်ယူချင်စိတ်သာရှိပြီး အိပ်ခန်းကို တစ်ဦးဦးက ရှင်းလင်းပေးရန်မျှော်လင့်နေပေဦးမည်။ အထက်ပါအစီအစဉ်များသည် ကလေးငယ်အတွက် အဆင်ပြေသွားမည်မဟုတ်ပေ။ လစ်လျူရှုကာ အိပ်ခန်းတံခါးကိုပိတ်၍ ကလေးငယ်အား အရှုတ်အထွေးထဲတွင်ပင် နေစေခြင်းထက် ကလေးငယ်များသည် သူတို့၏အိပ်ခန်းကိုစနစ်တကျ ရှင်းလင်းတတ်ရန် ကလေးငယ်ကိုယ်တိုင် လိုလားစွာဆောင်ရွက်တတ်ရန် သင်ယူလိုစိတ်ရှိမည့် ကလေးများကိုပို၍ အထောက်အပံ့ပြုစေနိုင်သော နည်းစနစ်တစ်ခုကို ချမှန်ခြင်းကပို၍အကျိုးရှိစေပါလိမ့်မည်။

ကလေးများသည် သပ်ရပ်သန့်ရှင်းသော အိပ်ခန်းတစ်ခုအတွင်နေလိုစိတ် ရှိကြသော်လည်း မည်သို့ဆောင်ရွက်ရမည်ကို နားလည် သဘောပေါက်လောက်အောင် ရင့်ကျက်လေ့မရှိကြပေ။ လူကြီးများက ကူညီပေးရန်လိုပါသည်။

ကလေးငယ် သူ/သူမ၏အခန်းကို စနစ်တကျဆောင်ရွက်တတ်ရေးတွင် ပထမဦးစွာဆောင်ရွက်ရမည့်အဆင့်မှာ ထိုပြဿနာ၏ အခြေခံအကြောင်းရင်းများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရေးပင်ဖြစ်သည်။ မိနစ် ၃၀ခန့်အချိန်ယူပါ။ သင့်ကလေးငယ်၏ အိပ်ခန်းကြမ်းပြင်တွင် ထိုင်ပါ။ အကြောင်းရင်းများကို စဉ်းစားပါ။ ဖြစ်နိုင်ခြေအဖြေများကို စဉ်းစားပါ။ (သင့်တွင်ရေးမှတ်ရန် စာရွက်နှင့်ခဲတံပါပါစေ) အခန်းကိုကလေးငယ်၏ စိတ်ကူးဖြင့် ကလေးငယ်ဘက်မှကြည့်ပါ။ ထို့ကြောင့်ပင် အိပ်ခန်းကြမ်းပြင်တွင် သင်ထိုင်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အိပ်ခန်းကိုသုံးသပ်ရာတွင် (၁) ကလေးငယ်၏ စီမံဆောင်ရွက်နိုင်သော အသက်အရွယ်နှင့် ရင့်ကျက်မှုအလိုက်ပစ္စည်းအမျိုးအမည်များ

ကိုလျှော့ချခြင်း (၁) ကလေးငယ် သိမ်းဆည်းရှင်းလင်းမှု လွယ်ကူစေရန် အခန်းအစီအစဉ်ကို ပြုပြင်ခြင်း (၃) ပစ္စည်းတိုင်းအတွက်သိမ်းဆည်းရမည့်နေရာကို အတိအကျသတ်မှတ်ခြင်း နည်းလမ်းများကိုအသုံးပြုပါ။

ပစ္စည်းအရေအတွက်ကိုလျှော့ချခြင်း

အခန်း၏ဖွဲ့စည်းမှုနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကန့်သတ်မှုများကို စဉ်းစားပါ။ အခန်းထဲတွင်ပစ္စည်းများ ပြည့်ကျပ်နေပါသလား။ ကလေးငယ်၏ ပစ္စည်းများသိမ်းဆည်းနိုင်သည့်နေရာ တစ်ခုရှိပါသလား။ ထိုပစ္စည်းအားလုံးကို ကလေးငယ်အမှန်တကယ်လိုအပ်ပါသလား။ အချို့ပစ္စည်းများကို စွန့်ပစ်ခြင်းဖြင့် ပို၍ရှင်းလင်းသွားမည်လား။

အခန်း၏စီစဉ်ထားမှုကိုစစ်ဆေးခြင်း

အခန်းတစ်ခုကို ကလေးငယ်တစ်ဦး နိုင်နင်းစွာစီမံနိုင်အောင် ပြုပြင်ပေးနိုင်မှု ရှိမရှိစဉ်းစားပါ။ အိပ်ရာအခြေအနေ ဘယ်လိုရှိသလဲ။ အခင်းများ စောင်များနှင့် အိပ်ရာဖုံးများကို ကလေးငယ်နိုင်နင်းစွာ ခေါက်သိမ်းဖြန့်လွှမ်းနိုင်ပါသလား။ လူကြီးအတွက် လွယ်ကူသော်လည်းကလေးငယ်၏ အရွယ်နှင့်ခက်ခဲနေပါသလား။

"ကလေးငယ်သည် သူ၏ကုတ်အင်္ကျီ/အပေါ်ရုံစသည်တို့ကို ချိတ်ဆွဲနိုင်ပါသလား။ မချိတ်ဆွဲနိုင်ပါက အင်္ကျီချိတ်များထက် နံရံကပ်ချိတ်များက ပို၍ချိတ်ဆွဲရန်လွယ်ကူပေမည်။ ဘီနပ်သေတ္တာတွင် ခြေအိတ်များ အတွင်းခံများ ခါးပတ်များနှင့် ညဝတ်အင်္ကျီများကိုသီးခြားခွဲခြားထားနိုင်သော အံဆွဲများစီစဉ်ပေးပါ။ ကလေးငယ်၏ သဘောထားအယူအဆများကို မေးကြည့်ရန် မမေ့ပါနှင့်။

ပစ္စည်းတိုင်းအတွက်သိမ်းဆည်းရမည့်နေရာစီစဉ်ခြင်း

ဤကိစ္စကိုစီစဉ်ရန် လူကြီးများ၏အကူအညီလိုအပ်ပါသည်။ အောက်ပါစာရင်းကိုကြည့်၍ နေရာထားသိုရန်လိုအပ်မှုကို စစ်ဆေးပါ။ ဖော်ပြပါအကြံပြုချက်များက သင်၏အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။

ကလေးသူငယ်တစ်ဦးနိုင်နင်းစွာ သိမ်းဆည်းနိုင်သော အိပ်ရန်နေရာတစ်ခုရှိပါသလား။ သန့်ရှင်းသော အဝတ်များချိတ်ဆွဲရန် နေရာရှိပါသလား။ အဝတ်ဘီရိုတစ်ခုရှိရပါမည်။ အဝတ်တန်းများကို ကလေးငယ်လက်လှမ်းမီအောင် ပြုလုပ်ပါ။ အဝတ်ဘီရိုထဲတွင် အမြဲတစေ အဝတ်ချိတ်လှမ်းခြင်းမပြုလိုပါ အဝတ်ကြိုးတန်းတစ်ခုကို ကလေးများအင်္ကျီချိတ်ချိတ်နိုင်သည်။ အနေအထားရှိသော အမြင့်တွင်ပြုလုပ်ပေးပါ။ ကလေးများသည် အင်္ကျီချိတ်မှ အင်္ကျီကိုဖြုတ်ယူတက်သော်လည်း အင်္ကျီချိတ်တွင် စနစ်တကျပြန်လည်ချိတ်တက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ အဆိုပါ အသက်အရွယ်တွင် ကလေးများ၏ အဝတ်အစားများကို တစ်နေ့သာဝတ်ဆင်၍ လျှော်ဖွပ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် နေ့စဉ်လျှော်ဖွပ်ရန်မလိုသော ကုတ်အင်္ကျီ ခြုံလွှာ ဆွယ်တာတို့ကဲ့သို့သော အဝတ်အစားများကို ချိတ်ဖြင့်ချိတ်ထားလျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ အချို့ကလေးများ၏ အဝတ်အစားများကို ခေါက်ထား၍ရသဖြင့် အဝတ်ဘီရိုမလိုအပ်လှပါ။

ရာသီဥတုနှင့် မကိုက်ညီသောအဝတ်အစားများအတွက်ဖြစ်စေ ဝတ်ဆင်ရန်မတော်သေးသော အဝတ်အစားအတွက်ဖြစ်စေ သိမ်းဆည်းရမည့် နေရာရှိပါသလား။ နေ့စဉ်သုံးနေသော အဝတ်အစားများအတွက် အဝတ်ဘီရို၏နေရာအားလုံးကို မလိုအပ်ပါ။ ရာသီ အလိုက်မဟုတ်သော အဝတ်အစားများနှင့် မတော်သေးသောအဝတ်များကို ချိတ်ထားနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ချိတ်ထားပါကလည်း ရှုတ်ထွေးနိုင်လျှင် သစ်သီးပုံးခွံတစ်ခုထဲတွင် ခေါက်သိမ်းကာ အဝတ်ဘီရို၏ အပေါ်ဆုံးအဆင့် သို့မဟုတ် သင့်တော်သည့်နေရာတွင် သိမ်းဆည်းထားနိုင်ပါသည်။

ညှပ်ဖိနပ်များ ရှူးဖိနပ်များနှင့် လည်ရှည်ဖိနပ်များထားရန် နေရာရှိပါသလား။ အိပ်ကုတင်အောင်တွင် ထားနိုင်ပါသလား။ အဝတ်အစားဘီရို၏ အောက်ခြေအသုံးမပြုသော နေရာတွင်ဖိနပ်များထားရန် သင့်တော်သည့်နေရာရှိပါသလား။

ဝတ်ပြီးသား အဝတ်အစားများထားသည့်နေရာ ရှိပါသလား။ သင်တို့၏ ကလေးများသည် ဝတ်ပြီးသားအဝတ်များကို လျှော်ဖွပ်ရန် အဝတ်ခြင်းထဲသို့သွားရောက် ထည့်ထားလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ထားပါသလား။ အဝတ်ခြင်းတောင်းကဲ့သို့သော အဖုံးပါသည့် ခြင်းတစ်ခုခုကို ကလေးငယ်၏ အခန်းထဲတွင် ထည့်ထားပေးပါ။

လျှော်ဖွပ် မီးပူတိုက်ထားပြီးသော အဝတ်အစားများကိုထားရန် နေရာရှိပါသလား။ ကလေးများတွင် ခေါက်ပြီးသားအဝတ်များကိုသိမ်းဆည်းရန် အံဆွဲများရှိရပါမည်။ ဦးထုပ်နှင့်လက်အိတ်များကို မည်သို့သိမ်းဆည်းမည်နည်း။ အဝတ်ဘီရိုတံခါး အတွင်းဘက်ရှိ ချိတ်တွင် ချိတ်ထားနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါမိသားစုများကမူ ညဝတ်အင်္ကျီများကို အိပ်ရာ၏ခေါင်းအုံးအောက်တွင် ခေါက်သိမ်းထားလေ့ရှိပါသည်။ ပစ္စည်းများထားသိုမှုစနစ်ကို ကလေးငယ်မှတ်မိသိရှိစေရန် ပစ္စည်းထားသိုသည့်နေရာများကို အမည်ရေးသား၍ အမှတ်အသားပြုလုပ်ထားပေးပါ။ အဝတ်စင်များ အံဆွဲများတွင် ထိုတံဆိပ်များကိုကပ်ထားပါ။ သင်၏ မိသားစုတွင် ကလေးဦးရေများပါက ဘီရို/သေတ္တာတိုင်း၏ အံဆွဲများတွင်ထားသည့် ပစ္စည်း၏အမည်ကို ရေးကပ်ထားပါ။ ဥပမာ ထိပ်ဆုံးအံဆွဲတွင် လက်ဝတ်ရတနာ၊ ဒုတိယအံဆွဲတွင် ညဝတ်အင်္ကျီ၊ မခြောက်သေးသော အဝတ်များ၊ ခြေအိတ်များ၊ တတိယအံဆွဲတွင် ဘောင်းဘီ၊ ရှပ်အင်္ကျီ၊ စတုတ္ထအံဆွဲ

တွင်တိုလီမိုလီပစ္စည်း စသည်ဖြင့် မှတ်သားပေးပါ။ အံဆွဲများကို နှစ်စဉ်ရှင်းလင်းပြီး အံဆွဲအခင်းများကို သတင်းစာ/လက်ဆောင်ထုပ်သည့်စက္ကူများဖြင့် ခင်းကျင်းသည့်အလေ့အကျင့်ကို ပြုလုပ်ပေးပါ။

ခရစ္စမတ်အခါသမယမျိုးတွင် အဝတ်အစားများ လျှော့ဖွတ်သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် အံဆွဲများရှင်းလင်းခြင်း ပြုလုပ်ရေးအတွက် "ကဲ ပစ္စည်းသစ်တွေထည့်ဖို့ နေရာစီစဉ်ပြီး မလိုတော့တဲ့ပစ္စည်းတွေကို မရှိတဲ့မိသားစုတွေကို ပေးလိုက်ကြရအောင်" ဟုပြောကာ လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ပါသည်။

အမှိုက်သရိုက်များထားရမည့်နေရာရှိပါသလား။

စာအုပ်များ သိမ်းဆည်းရမည့်နေရာရှိပါသလား။ စာအုပ်ဘီရို စာအုပ်စင်နံရံကပ်စာအုပ်စင် သို့မဟုတ် အဝတ်ဘီရိုထဲရှိစင်ကလေးများတွင် သိမ်းဆည်းနိုင်ပါသည်။ သင်၏ကလေးငယ်ကို စာပေဖတ်ရှုလေ့လာရေးတွင် မွေ့လျော်စေလိုပါက သူ၏အိပ်ခန်းထဲတွင်စာအုပ်ထားသည့် နေရာလေးတစ်ခု ပြုလုပ်ပေးပါ။

ကလေးငယ်လေ့ကျင့်ခန်း/ကျောင်းစာ စသည်ပြုလုပ်ရန် ခုံစောင်းသို့မဟုတ် စားပွဲရှိပါသလား။

ကျောင်းစာအုပ်များထားရန် သို့မဟုတ် မလုပ်ရသေးသော ကျောင်းလေ့ကျင့်ခန်းများထားရန် နေရာရှိပါသလား။

ရေးသားပြုစုပြီးသော စာအုပ်စာတမ်းများ အစီရင်ခံစာများထားရန် နေရာရှိပါသလား။ စာတွဲတင်စင် သို့မဟုတ် အဝတ်ဘီရိုထဲတွင် သေတ္တာခွံကလေးတစ်လုံး စီစဉ်ပေးထားခြင်းဖြင့် ဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါသည်။

ကစားစရာများထားသိုရန်နေရာရှိပါသလား။ ကြီးမားသော ကစားစရာများအတွက် သေတ္တာဖြင့်ထားသည်မှလွဲ၍ ကစားစရာများအတွက် သေတ္တာဖြင့်သိမ်းဆည်းခြင်းမှာ အဆိုးဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ကလေးငယ်က ကစားစရာတစ်ခုကို လိုအပ်တိုင်းသေတ္တာတစ်ခုလုံးကိုမှောက်ရှာဖွေသဖြင့် ရှုတ်ပွပြန့်ကျဲကာပို၍ ဆိုးနိုင်ပါသည်။ ကစားပစ္စည်းများစွာ ပါဝင်သော ကစားပွဲများ/ ဥာဏ်စမ်းကစားပစ္စည်းများကို တစ်ခါတရံမှသာကစားပြီး ပြန်၍သိမ်းထားတတ်ကြပါသည်။ ထိုပစ္စည်းမျိုးအတွက် သီးခြားအိတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ သေတ္တာခွံဖြင့်ဖြစ်စေ ခွဲခြားသိမ်းဆည်းပါ။ ပစ္စည်းများထွက်မကျစေရန် သေတ္တာခွံပတ်လည်ကို ရာဘာကွင်းဖြင့်စည်းပတ်ထားပါ။ အဝတ်ဘီရိုထဲရှိ ချိတ်များတွင်အဆိုပါ ကစားစရာပစ္စည်း အိတ်များကိုချိတ်ဆွဲ သိမ်းဆည်းနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် နံရံတွင်ချိတ်ပြုလုပ်၍ ချိတ်ဆွဲခြင်း၊ နံရံ ၂ခုကို ငါးဖမ်းပိုက်ဖြင့် ချိတ်တွယ်ကာ လူရုပ်ကလေးများ တိရစ္ဆာန်ရုပ်ကလေးများအတွက် ပုခက်သဖွယ်ပြုလုပ် သိမ်းဆည်းနိုင်ပါသည်။

ခင်းကျင်းပြသထားရန် နေရာရှိပါသလား။ ငယ်လွန်းသောကလေးများရှိပါက အချို့သော ကစားစရာပစ္စည်း/အမှတ်တရပစ္စည်းကလေးများကို ဖျက်ဆီးမပြစ်နိုင်စေရန် ထိုပစ္စည်းများခင်းကျင်းထားရမည့်နေရာ ရှိဖို့လိုပါသည်။ အသေးအဖွဲပစ္စည်းကလေးများ တန်ဆာဆင်ရန် တင်ရသောစင် သို့မဟုတ် ထောင့်ကပ်စင်ကလေးများ စီစဉ်ပေးလျှင်အဆင်ပြေသွား ပါလိမ့်မည်။ နံရံတွင်ကြော်ငြာသင်ပုန်းထောင်၍ဖြစ်စေ အဝတ်ကြိုးတန်းဆွဲ၍ဖြစ်စေ ပိုစတာများ အနုပညာရုပ်ပုံများကို ချိတ်ဆွဲနိုင်ပါသည်။ ရုပ်ပုံများ အမှတ်တရဓါတ်ပုံများကိုမူ နောင်လာနောက်သားများ ကြည့်ရှုနိုင်ရန်ပုံကြမ်းရေးဆွဲသည့် စာအုပ်တွင်ကပ်ထားခြင်း ဓါတ်ပုံအယ်လ်ဘန် အသုံးပြုခြင်းဖြင့်သိမ်းဆည်းထားနိုင်ပါသည်။ မည်သည့်ပုံမျိုးကို သိမ်းဆည်းရန်လိုကြောင်းနှင့် ထိုပုံများတွင်နေ့စွဲများ ဖြစ်ရပ်များကိုရေါ်မှတ်တတ်ရန်လိုကြောင်း ကလေးများကိုသင်ကြားပေးပါ။

ကန့်သတ်ချက်များချမှတ်ခြင်း

ပစ္စည်းများသိမ်းဆည်း ထားသိုရန်နေရာကလေးများ ပြုလုပ်ပေးခြင်းသည် အလိုအလျောက် ကန့်သတ်ချက်များချမှန်ပြီး ဖြစ်နေပါသည်။ ကျောင်းစာအုပ်များထည့်ရန် သေတ္တာ/ပုံးခွံတစ်ခုသည် ကန့်သတ်ချက်တစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ အဆိုပါသေတ္တာပြည့်သွားပါက လိုအပ်သည့် စာအုပ်/စာရွက်များကိုသာ ချန်ထားပြီး ကျန်သောစာအုပ်/ စာရွက်များကိုစစ်ဆေး ရွေးချယ်ပေလိမ့်မည်။ ပစ္စည်းများ (စာရွက်၊ စာအုပ်) ကိုရွေးချယ်ပြီးနောက် နမြောတသစိတ် ခဏမျှဖြစ်ပေါ်ပြီး မလိုသည်များကို ကလေးငယ်ကစွန့်ပြစ်ပေလိမ့်မည်။ ကြော်ငြာသင်ပုန်းနှင့် ပစ္စည်းအလုတင်စင်တို့သည်လည်း ကန့်သတ်ချက်များပင် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းတို့တွင် ပစ္စည်းများပြည့်လာသောအခါ အချို့သောစာရွက်များ ဝါသနာဆိုင်ရာပစ္စည်းများကို သိမ်းဆည်းရန်လိုအပ်ပေသည်။

အိပ်ခန်းသန့်ရှင်းရန်ကလေးငယ်အားကူညီခြင်း

အိပ်ခန်းတစ်ခုသည် ရက်ပေါင်းများစွာ ပြန့်ကျဲရှုတ်ပွနေပြီဆိုပါက အိပ်ခန်းသန့်ရှင်းရေးနှင့် ပစ္စည်းများစုစည်းသိမ်းဆည်းရေးတွင်မိဘ၏ အကူအညီလိုအပ်ပြီဖြစ်ကြောင်း အချက်ပြနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကလေးအားလုံး မဟုတ်သော်လည်း ကလေးအများစုသည် အသက် ၁၄နှစ်အရွယ်တွင် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်အိပ်ခန်းကို ရှင်းလင်းသိမ်းဆည်းတတ်ကြပါသည်။ သို့သော် အသက် ၁၄နှစ်ကျော်သည့်တိုင်အောင်လည်း မိဘ၏ကူညီဆောင်ရွက်ပေးမှုကို ကလေးများသဘောကျ နှစ်ခြိုက်လေ့ရှိကြပါသည်။ အသက် ၅နှစ် ၆နှစ်သားကလေးများသည်ပစ္စည်းများကို ပိုမိုသိမ်းဆည်းတတ်လာကြသော်လည်း အိပ်ခန်းသန့်ရှင်းရေးတွင်မူ အခက်အခဲရှိကြပါသေးသည်။ ထိုအချိန်တွင် မိဘ၏အမြဲမပြတ်ကူညီမှု လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးငယ်အား အသေးအဖွဲကိစ္စများ (ပစ္စည်းသိမ်းခြင်း အိပ်ရာခင်း/သိမ်းခြင်း အဝတ်

အစားများကို ဂရုစိုက်ခြင်း) တွင်နေ့စဉ်ကူညီပေးပါ။ အခန်းကို တစ်ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးပါ။

သန့်ရှင်းရေးစနစ်ကို ကလေးငယ်နားလည် သဘောပေါက်အောင် ကူညီပါ။ သန့်ရှင်းရေးကို အပိုင်းငယ်ကလေးများ ခွဲခြားထားခြင်းဖြင့် သန့်ရှင်းရေးတိုးတက်လာမှုကို ကလေးငယ်သိမြင်လာပါလိမ့်မည်။ ကလေးငယ်များ၏ အခန်းထဲရှိအကြီးမားဆုံး ပစ္စည်းကို စတင်သန့်ရှင်းပါစေ။ "သားရဲ့အခန်းထဲမှာ ဘယ်ပစ္စည်းက အကြီးဆုံးလဲ" ဟုမေးပါ။ (အိပ်ရာဖြစ်နိုင်ပါသည်။) "ကဲ အိပ်ရာကိုအရင်ရှင်းရအောင်" သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရမည့် ဒုတိယအကြီးဆုံးပစ္စည်းကား အဘယ်နည်း။ စာအုပ်များ သို့မဟုတ် မလျှော်ဖွပ်ရသေးသော အဝတ်အစားများ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ဤအခန်းသည် ကလေးငယ်၏ အခန်းဖြစ်ပြီး ကလေးငယ်သည် ဤအခန်း၏ မန်နေဂျာဖြစ်ကာ မိဘများမှာ အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်ဟူသော သဘောထားကိုခံယူပါ။ "သားက မေမေ့ကိုဘာလုပ်ပေးစေချင်သလဲ" ဟုမေးရင် ဝန်မလေးပါနှင့်။ သို့သော် ကလေးငယ်ကိုမူ ကြီးကြပ်ပါစေ။ ကလေးငယ်က ဦးဆောင်ပြီး သင်ကနောက်မှလိုက်ခြင်းသည် ပို၍လွယ်ကူမှုရှိပြီး အမှီအခိုကင်းစေပါသည်။

တိုးတက်မှုကိုကြည့်၍ "စာအုပ်တွေစင်ပေါ်မှာ သပ်သပ်ရပ်ရပ်ရှိနေတော့ ဘယ်လောက်ကြည့်လို့ကောင်းသလဲ" "ဒီလိုသန့်ရှင်းတဲ့အခန်းထဲမှာ ကစားရရင်ပိုပြီး ပျော်ဖို့ကောင်းမယ်" ဟုပြောပါ။

၂ မှတ်ပေးခြင်းစနစ်သည် အဝတ်ခြင်းထဲသို့ အဝတ်ဟောင်းများထဲ့ရာတွင် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသည့်အပြင် ကလေးများအား လှုံ့ဆော်မှုပေးနိုင်ပါသည်။ အဝတ်အစားတစ်ခုကို အဝတ်ခြင်းထဲသို့ အပြင်ထွက်မကျဘဲထည့်ပါက ၂မှတ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ကြမ်းပေါ်ကအဝတ်အစားတွေကို ခြင်းထဲကောက်ထည့်လိုက်စမ်းဟု ပြောမည့်အစား ကြမ်းပြင်ပေါ်မှခြေအိတ်တစ်စုံကို ကောက်ယူ၍ခြင်းထဲသို့ထည့်ကာ "ကဲ မေမေ ၂မှတ်ရပြီ" ဟုကြွေးကြော်လိုက်ပါ။ ကလေးများသည် အမှတ်များများလိုချင်သဖြင့် အဝတ်များကိုလျင်မြန်စွာကောက်ယူ၍ အဝတ်ခြင်းထဲသို့ ထည့်ကြပါလိမ့်မည်။ ထိုနောက် မိဘများက ကလေးများရရှိသောအမှတ်များကို ရေတွက်ပါ။ ထည့်သောအဝတ်သည် အဝတ်ခြင်း၏နှုတ်ခမ်းတွင် ချိတ်နေပါက တစ်မှတ်ပဲပေးပါ။ ဤကစားနည်းတွင် သင်ကအမှတ်နည်းနေလျှင်သော်မှ သင်မရှုံးပါ။ သင်နိုင်ပါသည်။ အကြောင်းမူ သင်ကြံရွယ်သည့်အတိုင်း ကလေးများလုပ်ဆောင်တတ်၍ ဖြစ်ပါသည်။

အလွန့်အလွန် ရှုတ်ပွနေတတ်သော ကလေးတစ်ဦးကို မည်သို့ပြုလုပ်မည်နည်း။ ကလေး ၅ဦးမွေးလျှင် တစ်ဦးသာသပ်ရပ်စွာနေတတ်ပြီး ကျန်ကလေးများစွာ သပ်ရပ်စွာနေတတ်အောင် သင်ပေးရမည့်ကလေးများ ဖြစ်သည်ဟုမှတ်ယူနိုင်ပါသည်။ အလွန်စိတ်ရှည်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ပျက်စရာလုပ်ငန်းဖြစ်သော်လည်း ကလေးငယ်တစ်ဦး သပ်ရပ်သန့်ရှင်းစွာ လေ့ကျင့်ပြုမူတတ်စေရန် တစ်ပတ်နှစ်ပတ်မျှ မဟုတ်ဘဲ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကူညီသင်ကြားပေးရပါမည်။

ဆူးမွန်ဆွန်း (Sue Monson) သည် ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုများကို ကလေးကြီးများအတွက် အသုံးပြုခြင်းဖြင့် သန့်ရှင်းရေးစံနှုန်းတစ်ခုတည်ဆောက်ရေးနှင့် မည်သည်ကိုရည်မှန်း၍ သင်ကြားသည်ကို တိကျစွာသိရှိရေးတို့အတွင် များစွာအထောက်အကူရကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ စစ်ဆေးချက်ကို တိကျစွာသိရှိရေးတွင် များစွာအထောက်အကူရကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ စစ်ဆေးချက်တွင် လိုအပ်သောစံနှုန်းကိုသိရှိရေးနှင့် ညစ်ပေရှုတ်ထွေးမှုကို သတိပြုမိရေးဟူသောအချက်၂ ချက်ပါဝင်သည်။ မိဘများ၏အခန်းကို ကလေးများဝင်ရောက်စစ်ဆေးနိုင်ကြောင်း ဆူးကပြောသောအခါ သူတို့ကသည်းငြူကြသည်။ ထို့ကြောင့်အလှည့်ကျ တာဝန်မှူးသတ်မှတ်၍ စစ်ဆေးနိုင်ခြင်းဖြင့် တရားမျှတပြီး လက်ခံနိုင်သော အစီအစဉ်ဖြစ်လာခဲ့သည်။

စစ်ဆေးချက်ပါအချက်များကို ၅မိနစ်အတွင်းပြည့်စုံအောင်ဖြည့်စွက်နိုင်သည်။ နောက်တစ်ကြိမ် တာဝန်ကျ တာဝန်မှူး၏အမည်ကို စစ်ဆေးချက်ပုံစံတွင် ဖြည့်စွက်ထားသည်။ အမှတ်ကို ၄၀မှ ၅၀အထိပေးထားသည်။ ၄၀နှင့်၅၀ အကြားရမှသာလျှင် ဆုချီးမြှင့်သည်။

ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲခြင်း

သင်၏ကလေးငယ်တွင် ငွေကြေးမည်မျှရှိသနည်းဆိုခြင်းထက် သူ/သူမသည် အနာဂါတ်တွင်ငွေကြေးကို မည်သို့စီမံခန့်ခွဲမည်နည်းဟူသော အချက်ကပို၍အရေးကြီးသည်။ ကလေးငယ်တွင် ငွေကြေးရှိပါက ယင်းကိုစီမံခန့်ခွဲရန် အပိုင်း (၄)ခုရှိပါသည်။ လျာထားခြင်း၊ စုဆောင်းခြင်း၊ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ပေးကမ်းခြင်း/ သုံးစွဲခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

လျာထားခြင်း

ကလေးငယ်များ၏ ကိုယ်ပိုင်ငွေကြေးသုံးစွဲမှု စီမံလျာထားခြင်းတွင် အတွေ့အကြုံရရှိအောင် စီစဉ်ပေးပါ။ မိသားစု၏ငွေကြေးလျာထားမှုကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် ကူညီပေးပါ။ ကလေးအများစုသည် ၎င်းတို့အား ပေးထားသောငွေကြေးအားလုံးကုန်သည်အထိသုံးစွဲတတ်ကြပြီး နောက်တစ်လစာအတွက် ပေးမည့်ငွေကြေးကို မျှော်လင့်နေတတ်ကြသည်။ အကယ်၍ သူတို့သည် အသုံးစရိတ်များအတွက် ရည်မှန်းချက်များချမှတ်ရန် စီမံလျာထားရန် မှန်ကန်စွာသုံးစွဲရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ငွေကြေးသုံးစွဲမှု အလေ့အကျင့်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်တတ်ရန် လေ့လာသင်ယူခဲ့လျှင် သူတို့အမှန်တကယ်လိုအပ်သည့် ငွေကြေးထက်ပိုမိုစုဆောင်း ရရှိနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ကလေးငယ်တစ်ဦးအား ဝယ်ယူနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းပေးပါ။ သူမသည် အစက်ကလေးများပါသော စာအုပ်တစ်အုပ်ဝယ်ယူသည်ဆိုပါစို့။ သူမ၏ကိုယ်ပိုင်ငွေကြေးကို ကိုယ်တိုင်ရေတွက်စေ၍ အရောင်းစာရေးအား ကိုယ်တိုင်ပေးအပ်စေကာ ပြန်အမ်းသောငွေအကြွေများကို ကိုယ်တိုင်လက်ခံပါစေ။ သူမဝယ်ယူသော စာအုပ်ကိုလည်းကိုယ်တိုင် သယ်ယူပါစေ။ ကလေးများတွင် ငွေကြေးပျောက်ဆုံးမှုများ ရှိတတ်ပါသည်။ ငွေကြေးကိုလုံခြုံစွာ ယူဆောင်တတ်ရန် သင်ကြားပေးပါ။ ဇစ်တတ်ထားသောအိတ် (သို့မဟုတ်) ပိတ်ထားသောစာအိတ်ထဲတွင် ငွေကိုထည့်ကာ စာအိတ်ပေါ်တွင် ကလေးငယ်၏နာမည်ကို ရေးသားထားခြင်းဖြင့် ပျောက်ဆုံးသွားပါက ပြန်လည်ရှာဖွေသည့် အကူအညီရရှိရန်ဖြစ်ကြောင်း ကလေးငယ်အားရှင်းပြပါ။

ကလေးများအားနေအိမ်မှ ထွက်ခွာလျှင်ပြင်ဆင်ချိန်ပေး၍ ငွေကြေးဆိုင်ရာ တာဝန်များသတ်မှတ်ပေးပြီး ပြင်ပတွင်ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုသည် ၎င်းတို့၏တာဝန်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြ၍တာဝန်ပေးခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးပါ။ မိသားစုတစ်စုတွင် ဆယ်ကျော်သက်ကလေးတစ်ဦးအား သူ/သူမ၏အဝတ်အစား ဖိနပ်နှင့် ကျောင်းနေ့လည်စာစရိတ်များကို ယုံကြည်စွာလွှဲအပ်စီမံခန့်ခွဲ နိုင်ကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။ ယာဉ်စရိတ် စားသောက်စရိတ်နှင့် အခြားခွင့်ပြုစရိတ်များကို တစ်လစာ တစ်လုံးတည်းလွှဲအပ်ထားခြင်းအားဖြင့် သူ/သူမ၏ကိုယ်ပိုင်ငွေကြေးလျာထားမှုကို ကောင်းစွာစီမံခန့်ခွဲနိုင်သည်။ သူတို့သည် အခြေခံလျာထားချက်များကို ရေးမှတ်ပြီး၎င်းတို့ဝယ်ယူထားသော သို့မဟုတ် ကျခံထားသောအသုံးစရိတ်များနှင့် ခြေရာခံ၍တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးကြည့်ကြသည်။ ကလေးတစ်ဦးသည် အမျှော်အမြင်မဲ့စွာသုံးမိလျှင်သို့မဟုတ် ရုတ်တရက်စိတ်လိုက်မာန်ပါ သုံးမိလျှင် ထိုလအတွက် လိုနေသောငွေကို မည်သို့ချေးငှားမည်နည်း။ အကယ်၍ သင်က ချေးငှားခဲ့လျှင်လည်း ကလေးငယ်အား ပြန်ဆပ်ခိုင်းပါ။ သင့်တွင် ငွေကြေးလိုအပ်မည်မဟုတ်သော်လည်း ကလေးငယ်အား ပြန်ဆပ်ခိုင်းပါ။ သင့်တွင် ငွေကြေးလိုအပ်မည်မဟုတ်သော်လည်း ကလေးငယ်အနေဖြင့် ချေးယူထားသည့် ငွေကိုပြန်လည်ပေးဆပ်ရမည့်တာဝန်ရှိကြောင်းသင်ယူရန် လိုအပ်သည်။ သင်၏ ကလေးငယ်သည် ငွေကြေးကိုမကြာခဏ အလွဲသုံးစားပြုလေ့ရှိသည်ဆိုပါက အနည်းငယ်နောက်ကြောင်းပြန်၍ ခြေရာခံကြည့်ပါ။ ဖော်ပြထားသည့်ဇယားသည် ငွေကြေးကိုမည်သည့်အတွက် ရရှိကြောင်းနှင့်ထိုငွေကြေးကို အခြားမလျော်ကန်သောအကြောင်းအရာဖြင့် ထပ်မံသုံးစွဲခြင်းမပြုမိစေရန် အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။

ကလေးငယ်များအား အတွေ့အကြုံများပေးပါ။ ဂျို့ရှ် (Josh) သည်အစားအသောက်များ စီစဉ်ခြင်း၊ ပစ္စည်းစာရင်းများပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်းတို့ဖြင့် အစားအသောက်များ မည်မျှဈေးကြီးသည်ကို လေ့လာသိရှိခဲ့သည်။ ထိုသို့သိရှိပြီးနောက်တွင် သူ၏သူငယ်ချင်းများအတွက် ရေခဲသေတ္တာ ဖွင့်ရမည့်အရေးကို အလွန်ဝန်လေးသွားခဲ့သည်။ ဒွန်နှင့် ဂျိမ်း (Don & Jane) တို့သည် ၎င်းတို့၏ကလေးများ မိသားစုငွေကြေးလျာထားချက်ကို နားလည်သဘောပေါက်လာစေရေးအတွက် မျက်မြင်အတွေ့အကြုံများကို ပြသပေးခဲ့သည်။ ဒွန်သည် ၎င်း၏လစာချက်လက်မှန်ကို ငွေသားဖြင့်လဲလှယ်၍ အိမ်သို့ယူလာခဲ့သည်။ ထို့နောက် မိသားစုအစည်းအဝေးတစ်ခုခေါ်လိုက်သည်။ ကလေးများက မည်မျှများပြားသော ငွေကြေးအစစ်များကို မြင်လိုက်ရသဖြင့် အံ့ဩသွားကြသည်။ သို့သော်ထို ငွေကြေးများသည် ပေးဆောင်ရမည့် စရိတ်များအတွက် စာအိတ်အသီးသီးထဲသို့ ရောက်ရှိသွားသည်ကို တွေ့မြင်ကြရသောအခါ စိတ်ပျက်သွားကြသည်။ သူတို့သည် ငွေကြေး/ဒေါ်လာ အနည်းငယ်ပြန်လည်ရရှိရေးအတွက် အပိုဖွင့်ထားသော မီးများကိုပိတ်ခြင်း ၎င်းတို့တွင်ရှိနေသောပစ္စည်းများကို ထိန်းသိမ်းခြင်းဖြင့် ချွေတာရမည့်အကြောင်းကို ဆွေးနွေးကြသည်။

စုဆောင်းခြင်း

ငွေကြေးနှင့်အတူ ဖြစ်ပေါ်လာသော စုဆောင်းခြင်းစွမ်းရည်ကိုလည်း ဖြေးဖြေးချင်းသင်ကြားပေးရမည်။ ကိုယ်ပိုင်ငွေကြေးရှာဖွေစုဆောင်းတက်သောအရွယ်သို့ ရောက်ရှိနေသောကလေးတစ်ဦးအား အချို့တဝက်ကို စုဆောင်းတတ်ရန် လမ်းညွှန်ပေးပါ။ မိသားစုတစ်စုသည် “သားလစာရဲ့ ၂၅ရာခိုင်နှုန်းကို ငွေစုဘဏ်မှာစုရမယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင် အဲဒီ ၂၅%ကို သားနေတဲ့အခန်းခနှင့် စားသောက်စရိတ်အတွက် ဖေဖေနဲ့မေမေကိုပေးရမယ်” ဟူသော မူကိုကျင့်သုံးကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။ အခြားမိသားစုတစ်စုတွင် သားယောကျ်ားလေးနှစ်ယောက်ရှိပြီး သူတို့တွင် ချမှတ်ထားသော စည်းကမ်းများရှိသည်။ သူတို့၏ တစ်ပါတ်စာအသုံးစရိတ်များကို ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ပုံချထားလိုက်သည်။ ထို့နောက် ပေးရန်ရှိသောအကြွေးများနှင့် ဆယ်ဖို့တစ်ဖို့ အလှူငွေကို ဖယ်ထားလိုက်သည်။ ထို့နောက်ထိုအပါတ်အတွင်းကုန်ကျမည့် အသုံးစရိတ်များကို ဖယ်လိုက်သည်။ လစဉ်အချိန်ဇယားတွင် ပါဝင်သောမွေးနေ့နှင့် အခြားအခမ်းအနားများအတွက် လိုအပ်သောငွေကို ဖယ်လိုက်ပြီးနောက် ကျန်သောငွေကို စုဗူးထဲသို့တိုက်ရိုက်ထည့် လိုက်ကြသည်။ ဤသို့အပါတ်စဉ်လေ့ကျင့်သွားကြကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

ရှာဖွေခြင်းနှင့်ပေးကမ်းခြင်း

ငွေကြေးရှာဖွေခြင်းနှင့်အတူ ပေးကမ်းခြင်း၏ပီတိကို ခံစားတတ်ရန်လည်း သင်ကြားပေးရမည်။ သင့်တင့်သော ငွေကြေးကိုပေးနိုင်စွမ်းရှိခြင်းနှင့် စိတ်ထက်သန်စွာ ပေးကမ်းခြင်းတို့သည် မိသားစုအများစုဖြစ်စေချင်သော သဘောထားများဖြစ်သည်။ ထိုသဘောထားကိုထိုသို့ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲနိုင်သည့် အခွင့်အရေးများ ဖန်တီးပေးခြင်းဖြင့် မွေးမြူပေးပါ။ မိသားစုတစ်စုသည် ၎င်းတို့၏ကလေးငယ်

(၃)ဦးအား ငွေကြေးစုဆောင်း၍ လှူဒါန်းတတ်သည့် အခွင့်အလမ်းဖန်တီးပေးရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပြီး ကလေးဆေးရုံသို့ နှစ်စဉ် ၁၀ဒေါ်လာ လှူဒါန်းသည်။ သူတို့သည် ကလေးငယ် (၃)ဦးအတွက် စုဗူး (၃)ဗူးကိုငင်းတို့၏ အမည်များရေးပြီး မီးဖိုချောင်ကောင်တာတွင် တင်ထား လိုက်သည်။ ဆေးရုံသို့ လှူဒါန်းမည့်ငွေ ၁၀ဒေါ်လာအနက် ကလေးငယ်များက ၅ဒေါ်လာထည့်ဝင်နိုင်ရန် ၎င်းတို့စုဆောင်းငွေ ရရှိနိုင် မည့်နည်းလမ်းကို ဖန်တီးပေးကြသည်။ ကလေးငယ်များက သူတို့အားမုန့်ဘိုးပေးလျှင်ဖြစ်စေ လုပ်အားခပေးလျှင်ဖြစ်စေ စုဗူးကလေးများ ထဲသို့ထည့်ကာ ၅ဒေါ်လာပြည့်မပြည့် လှုပ်ခါကြည့်ကြသည်။ ကလေးငယ်များတွင် ချစ်ခင်တတ် ရက်ရောတတ်သော သဘာဝနှလုံးသား ရှိကြပြီး ယင်းကိုရှင်သန်အောင်ပျိုးထောင်ပေးရမည်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

"ဒီလိုလုပ်တာတောင် ဘာဖြစ်လို့အဆင်မပြေတာလဲ။ ကျွန်မကလေးတွေဟာ အိမ်မှုကိစ္စမလုပ်ကြဘူး။ သူတို့အိပ်ခန်းတွေက လည်းရှုတ်ပွနေတာပဲ" နောက်မဟာဗျူဟာ မချမှတ်ခင်ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် အချိန်ယူပါ။ သင်က စကားများလွန်းပြီး ကလေးငယ်၏ ရုပ်ပိုင် သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းစွမ်းရည်နှင့် လိုက်မမီအောင်ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နေလိမ့်မည်။ ကလေးငယ်အနေဖြင့် တာဝန်သတ်မှတ်ချက်ကို သဘောမပေါက်ဘဲ ထပ်မံလေ့ကျင့်မှု လိုကောင်းလိုနေပါလိမ့်မည်။ မိဘဆရာချဉ်းကပ်မှု သို့မဟုတ် နည်းစနစ်သည်လည်း မှားယွင်း ကောင်းမှားနေပါလိမ့်မည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လုပ်ဆောင်ချင်အောင် နှိုးဆွရေးအတွက် မက်လုံးပေးခြင်း ချီးမြှင့်ခြင်း သို့မဟုတ် နောက် ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များကို ခံစားစေခြင်းတို့ကို စတင်ဆောင်ရွက်ရပါသည်။ မိဘသဖွယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဟူသည် အလုပ်လုပ်ရင်း လေ့ကျင့်ရသည့် ကိစ္စမျိုးဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့လျှောက်လှမ်းသော ခရီးစဉ်တိုင်း ကျွန်ုပ်တို့သင်ယူကြရသည်။ ကလေးငယ်တစ်ဦး အလုပ် လုပ်ရန် ပထမဦးဆုံးကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကို ကျွန်ုပ်တို့၏တုန့်ပြန်မှုသည် ကလေးများထပ်မံကြိုးစားမှုရှိမရှိ၊ ဖင့်နွဲ့ခြင်းရှိမရှိ၊ အလုပ်ကိုတစ်ပိုင်းတစ်စ ဆောင်ရွက်ခြင်း ရှိမရှိ၊ လက်လျှော့ခြင်းရှိမရှိ စသည်တို့၏ အဓိကသော့ချက်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကလေးငယ်က ထိုအလုပ်ကို အမှန်တကယ် မလုပ်နိုင်ဟုသင်သိနေလျှင် ထိုအလုပ်ကို ပြောင်းလဲပစ်ရန် တုန့်ဆိုင်းမနေပါနှင့်။ ဖနှစ်သားလေး ဒွိုက် (Dwiht) သည်အိမ်ရှိစိုက်ခင်းများကို ရေလောင်းချင်သည်။ ထို့ကြောင့် မိခင်ကစမ်း၍ လောင်းခိုင်းသည်။ မိခင်က ဇယားတစ်ခုတွင် သူရေလောင်းသောနေ့ကို ဂရုစိုက်မှတ်သားပေးခြင်းဖြင့် စိုက်ခင်းတစ်ခင်းကို သင်ရေမည်မျှလောင်းပြီးကြောင်းပြလေ့ရှိသည်။ သို့ရာတွင် ဒွိုက်ရေသွန်တိုင်း စိုက်ခင်းဘေးသို့ လွှင့်စင်စိုရွှဲလေ့ရှိသည်။ ဤတာဝန်ကိုယူနိုင်ရေးအတွက် ဒွိုက်အဖို့ရင့်ကျက်ရန် အချိန်လိုသေးသည်။ မိခင်ကအိမ်ရှေ့ တမံသလင်းခင်းထားသော နေရာများကို တိုက်ချွတ်ကာရေပိုက်ခေါင်း တစ်ခုဖြင့်ဖြန်း၍ဆေးကြောခိုင်းသည်။ ဒွိုက်က စိုက်ခင်းများကို ရေမလောင်းတော့ဘဲ တမံသလင်းဆေးသောအလုပ်ကို ပျော်ရွှင်စွာဆောင်ရွက်သည်။

ထိန်းချုပ်မှုများလွန်းခြင်း

သင်သည် လေ့ကျင့်ပေးရာတွင် ထိန်းချုပ်မှုများလွန်းနေပါသလား။ ထိုသို့ဆိုလျှင် ကလေးငယ်က နောက်ဘာလုပ်ရမည်ကို အသိပေးခံချင်သည် သို့မဟုတ် လုပ်သင့်သည်ကို မလုပ်ဘူးဟု သင်ခန်းစားပေးခံချင်သည်။ ဂျာမနီနိုင်ငံ ဘာလင်မြို့တွင် ဂျာမန်ကလေး တစ်ဝက် အမေရိကန်ကလေးတစ်ဝက်ရှိသော သူငယ်တန်းမှ ကျောင်းဆရာတစ်ဦးက သူမ၏စဉ်းကမ်းမတင်းကြပ်သော စာသင်ခန်းဖွဲ့ စည်းမှုတွင် ဂျာမန်ကလေးငယ်များက အမေရိကန်ကလေးများထက်ပို၍ အတွင်းစိတ်ကိုကြာရှည်စွာ ထိန်းချုပ်နိုင်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ ရှိခဲ့သည်။ သူမက ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ လွတ်လပ်ပေါ့ပါးသော အမေရိကန်မိသားစု လူနေမှုစနစ်သည် စည်းကမ်းတင်းကြပ်ခိုင်မာသော ဂျာမန်မိသားစု လူနေမှုစနစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါကပို၍ သက်တောင့်သက်သာရှိကြောင်း ယူဆခဲ့သည်။

သပ်ရပ်မှုမရှိခြင်းကို ကလေးငယ်သဘောပေါက်မှု

ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်ချထားခဲ့ခြင်းနှင့် ထိုစာအုပ်ကို စင်ပေါ်သို့ပြန်တင်ခြင်းတို့အတွက် တာဝန်သိလာစေရန် မည်သို့လေ့ကျင့်ပေးနိုင်သနည်း။ စိတ်ပျက်နေသော မိခင်တစ်ဦးက မီးဖိုချောင်ထဲမှ ကုလားထိုင်တစ်လုံးကို သူ့သမီး ငယ်၏အိပ်ခန်းတံခါး တည့်တည့်တွင်ချထားလိုက်သည်။ သူမဘာသာမှုက "ငါ့သမီးနဲ့ အိမ်မှာညအိပ်မဲ့ သူ့သူငယ်ချင်းတန်မီ ဒီကုလား ထိုင်ကိုရွှေ့ဖို့ ဘယ်တော့မှစဉ်းစားမိမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ လောင်းရဲပါတယ်" ဟုပြောခဲ့သည်။ ထင်သည့်အတိုင်းပင်ဖြစ်သည်။ သူတို့ ကစားကြပြီး ညစာစားကြသည်။ ညအိပ်အင်္ကျီလဲကြသည်။ စကားတွတ်ထိုးကြသည်။ သီချင်းနားထောင်ကြသည်။ အခန်းကို တစ်ညလုံး ထွက်ချည်ဝင်ချည် လုပ်နေကြသည်။ လမ်းခုလယ်ခေါင်ရှိ ကုလားထိုင်ကိုရွှေ့ဖို့ မဆိုထားဘိ။ လမ်းဘေးသို့တွန်းထားရန်ပင် မည်သူမျှ စိတ်ကူးမိပုံမရကြပါ။ မသန့်ရှင်းမှုနှင့် မသပ်ရပ်မှုကို သိမြင်တတ်ခြင်းသည် လေ့လာသင်ယူရမည့် စွမ်းရည်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဖိနပ်ကြိုး ချည်ခြင်းသည်ပင်လျှင် လေ့ကျင့်ပေးမှု အလေ့အကျင့်နှင့် ပြန်လည်လေ့ကျင့်မှုတို့ လိုအပ်သည်။

ကလေးတစ်ဦးသည်နှေးကွေးလေးလံနေပါသလား

"ထပ်တလဲလဲပြောခြင်း" နည်းစနစ်သည် ၎င်းတို့၏အလုပ်များကို ဆောင်ရွက်ရန်ငြင်းဆန်သော ကလေးများအတွက် အသုံးချနိုင်ပါသည်။ ကာမေလီ (Camille) သည်ပန်းကန်များကို မဆေးဘဲတစ်နေ့လုံးပစ်ထားလိုက်ပြီး ချိုချဉ်လေးစားလိုက် ဆယ်ကျော်သက်သူငယ်ချင်းကို တယ်လီဖုန်းဆက်လိုက် မဂ္ဂဇင်းစာအုပ်လေးဖတ်လိုက်နှင့် ပျင်းရိလေးတွဲနေသည်။ မွန်းလွဲ (၂) နာရီခန့်တွင် သူ၏မိခင်ကမီးဖိုချောင်ကို ရှင်းနိုင်မှသာ ညနေ (၅) နာရီတွင်စတင်၍ ညစာပြင်ဆင်နိုင်မည်ကိုသိသည်။ ထို့ကြောင့် "ကာမေလီး အခုပန်းကန်တွေဆေးတော့" ဟုပြောလိုက်သည်။ ကာမေးလီးက တောင်းပန်ပါတယ်ဟုပြောကာ "သမီးဆေးရမှာလား" ဟူသောအကြည့်ဖြင့် ကြည့်လိုက်သည်။ မိခင်ကတည်ငြိမ် အေးဆေးစွာပင် "ကာမေလီး အခုပန်းကန်တွေဆေးတော့" ဟူသောစကားကိုဘဲ ထပ်ပြောသည်။ ကြိမ်ဖန်များစွာထပ်ပြောပြီးနောက် ကာမေလီးက နားပူမခံဘဲပန်းကန်ဆေးတော့မည်ဟု ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ ဤနည်းကိုထိရောက်စွာ အသုံးပြုရေးတွင် ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနှင့် တည်ငြိမ်စွာပြောရန် လိုအပ်သည်။ အချုပ်အလုပ်ပြုလုပ်စဉ် လက်ကိုအပ်ထိုးမိလျှင် အပ်ကိုင်တတ်ရေးအတွက် သင်ပေးပါ။ ချုပ်တတ်ရန်အားပေးပါ။ ချုပ်လုပ်တတ်သွားပါက ချီးမြှင့်ပါ။ ထပ်တလဲလဲပြောခြင်းသည် တဖျစ်တောက်တောက်ပြောခြင်းနှင့်မတူပါ။ တဖျစ်တောက်တောက်ပြောခြင်းတွင် အဆက်မပြတ်ကြိမ်းမောင်း၍ အပြစ်ရှာသည့်သဘောပါဝင်ပြီး နာရီများစွာ သို့မဟုတ် ရက်ပေါင်းများစွာ ကြာနိုင်သည်။ ထပ်တလဲလဲပြောခြင်းမှာ အလုပ်တစ်ခုကိုချက်ချင်း လုပ်ခိုင်းခြင်းဖြစ်သည်။ ထပ်တလဲလဲပြောခြင်းဖြင့်အောင်မြင်သွားလျှင် ယင်းစနစ်ကိုဖျက်သိမ်းလိုက်ပါ။ ထို့နောက်ချီးမွမ်းခြင်းနှင့် အားပေးခြင်းတို့သို့ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။

အလုပ်လုပ်ရန်အချိန်သတ်မှတ်ထားပါသလား

တာဝန်ပေးစထားသော အလုပ်သည်သတ်မှတ်ချိန်မတိုင်မီပြီးစီးပါသလား။ နောက်ဆုံးမိနစ်ကျမှ ပြီးပါသလား။ ကလေးတစ်ဦးအားအစေခံတစ်ဦးထက် တန်ဖိုးရှိသောအလုပ်သမားတစ်ဦးလို ပြုမူပါသလား။ သင့်အနေဖြင့် လွန်ကဲစွာမျှော်မှန်းထားပါသလား။ အလုပ်နှင့်ပါတ်သက်၍ ပြဿနာရှိပါသလား။ သိပ်ခက်ခဲလွန်းနေပါသလား။ ကလးငယ်အားဖိစီးလောက်အောင် အလုပ်ပမာဏကြီးမားလွန်းပါသလား။ သို့မဟုတ် အချိန်ကြာလွန်းပါသလား။ လောကတွင်ပြီးပြည့်စုံသူဟူ၍ မရှိပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးငယ်များကိုပြီးပြည့်စုံသူများ ဖြစ်လာရန်မျှော်မှန်း၍ မရပါ။ အိမ်နီးချင်းကလေးတစ်ဦးအပေါ် သင်သဘောထားပြည့်ဝစွာ ဆက်ဆံသလို သင့်ကလေးငယ်ကိုလည်း ဤသို့ပြုမူဆက်ဆံပါသလား။ မိဘမျုးက ဂိုဒေါင်ကိုသန့်ရှင်းစွာ ထားသည်ထက်ကလေးများက သူတို့၏အခန်းကိုပို၍သန့်ရှင်းစွာ ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။

အချို့မိသားစုများသည် မိသားစုအရေးအတွက်ပေါ်မူတည်၍ ချက်ပြုတ်ရေးကိစ္စအပါအဝင် အိမ်မှုကိစ္စများကို တာဝန်ခွဲဝေကာ အပါတ်စဉ်တိုင်း အလှည့်ကျဆောင်ရွက်ကြသည်။ ဤနည်းသည် မိသားစုဝင်အားလုံး အသက် ၁၀နှစ်အထက်ရှိပြီး တူညီသောစွမ်းရည်များရှိမည်ဆိုလျှင် အောင်မြင်နိုင်သည်။ မိခင်တစ်ဦးက ကလေးတစ်ဦးအား ၎င်း၏ကိုယ်ပိုင်အိပ်ခန်း သန့်ရှင်းရေးအပြင် စနေနေ့တွင် အိမ်သန့်ရှင်းရေး ၁နာရီပြုလုပ်ရန် ပြောနိုင်သည်။ ၎င်းတို့၏ ကျယ်ဝန်းသောအိမ်သန့်ရှင်းရေးကို လွယ်ကူစွာလုပ်နိုင်ရန် ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်အပြင် မည်သူကမျှ တစ်ပတ်လုံးအလုပ်တာဝ်ပိမနေနိုင်ပေ။

သင်သည် သင့်ကိုယ်သင် "တိုးတက်ပြီး" ဟူသောနောက်ဆုံးအဆင့်ထက် "တိုးတက်ဆဲ" ဖြစ်သည်ဟုဆုံးဖြတ်ပါသလား။ ပြီးပြည့်စုံသော မိဘဟူ၍ မရှိနိုင်သောကြောင့် သင်၏ပြီးပြည့်စုံမှုမရှိခြင်းသည်လည်း အပြစ်မဟုတ်ပါ။

သင်၏ကလေးငယ်များအား သင်ကြားပေးပြီးနောက် သူတို့သည်လည်း ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ်ကိုယ်ရပ်တည်သည့်အရွယ်ရောက်လာလျှင် ရပ်ခွင့်ပေးလိုက်ပါ။ သင်သည် အမှီအခိုကင်းစိတ်ကို မွေးမြူပေးရန် ကြိုးစားခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ အတတ်နိုင်ဆုံး တာဝန်သိစိတ်ရှိ၍သင်ကြားပေးခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ယခုအချိန်တွင်မူ သူတို့အား ချစ်ခြင်းမေတ္တာဆက်လက် ပွားများပေးရန်ဖြစ်သော်လည်း သူတို့၏ကျန်နေသောဘဝခရီးကို လျှောက်လှမ်းခွင့်ပေးရမည့်အချိန် ဖြစ်ပါသည်။

အိမ်နီးချင်းများနှင့်မြို့တော်ဝန်းကျင်ကိုသိရှိအောင်ကူညီခြင်း

အလွန်အေး၍ မိုးသည်းသောစက်တဘ်ာလ၏ ညတစ်ညတွင် အမျိုးသမီးငယ်တစ်ဦးသည် သူငယ်ချင်း၏နေအိမ်မှ ၁၂နာရီခွဲခန့်တွင်ထွက်ခွါကာ မိနစ်နှစ်ဆယ်ခန့် နေအိမ်သို့မောင်းရသောခရီးကို ကားဖြင့်ပြန်လာခဲ့သည်။ သူ၏နေအိမ်မှ ၃နာရီခွဲခန့်မောင်းရသောခရီးအထိမျက်စေ့လည်ကာ မောင်းနှင့်နေခဲ့သည်။ သူမသည် ၂ကြိမ်ခန့်မျှရပ်၍ ရဲစခန်းများကိုလမ်းမေးခဲ့သော်လည်း ပို၍ရှုတ်ထွေးခဲ့ရသည်။ ညနေ ၄နာရီခွဲခန့်တွင်မူ သူမ၏အိမ်သို့ "လမ်းမှားနေလို့ လုပ်ကြပါဦး" ဟုဖုန်းဆက်ခဲ့သည်။ သူမသိပြီးသော လမ်းများအတိုင်းမောင်းနှင်ရန်နှင့်ထပ်၍ မျက်စေ့လည်ပါက ဖုန်းဆက်ရန်သူမအိမ်မှ လမ်းညွှန်ခဲ့သည်။ သူမ၏နောက်ဆုံး ငွေလက်ကျန် ၂ဒေါ်လာဖြင့်ညလုံးပေါက်ဖွင့်သော ဓါတ်ဆီဆိုင်တွင် ဆီဖြည့်ကာအိမ်ဆီသို့ ဦးတည်ခဲ့တော့သည်။ နောက်ထပ် လေးနာရီကြာခဲ့ပြန်သည်။ သူမသည်လမ်းနံပါတ်များကိုကြည့်ကာ နံပါတ်များရာကိုလိုက်ရမည်လော နံပါတ်နည်းရာကိုလိုက်ရမည်လော မခွဲခြားတတ်တော့။ သူမ

သည်ဓါတ်ဆီဆိုင်မှဝေးလာပြီး ဆီကုန်သွားသည့်တိုင်အောင် မောင်းနေမိတော့သည်။ အေးစက်နေသောကားထဲတွင် အိပ်စက်ခဲ့ရသည်။ ထိုနောက်သူမအား လူစိမ်းတစ်ဦးက လှုပ်နှိုးခဲ့သည်။ သူ၏ ထရပ်ကားဖြင့် သူမကိုတင်ခေါ်ကာ ဓါတ်ဆီအနည်းငယ်ဝယ်ပေးသည်။ သူမ၏ နေအိမ်သို့ လမ်းညွှန်ပေးသည်။ တကယ်တော့ သူမ၏အိမ်နှင့် မိုင်အနည်းငယ်မျှသာ ဝေးတော့သည်။ ကံကောင်းထောက်မစွာ လူစိမ်းတစ်ဦးနှင့် တိုးခဲ့ရခြင်းကား သူမအတွက် နတ်သိကြားမခြင်းပင် ဖြစ်တော့သည်။ အကယ်၍သာ သူမသည်လမ်းကြောင်းပြ အတတ်ပညာကိုစောစီးစွာ လေ့လာဆည်းပူးခဲ့လျှင် ယခုလိုအသက် ၂၀အရွယ်တွင် စိတ်ရှုတ်ထွေးဖွယ် အန္တရာယ်များသောအဖြစ်မျိုးကို ရှောင်လွှဲနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ကလေးငယ်များသည် အိမ်နီးချင်းများကို သိလို ခင်လိုစိတ်ပြင်းပြကြောင်း မိဘများသိရှိကြပါသည်။ သင်ကြားမှုအချိန်ကို စောစီးစွာရင်းနှီးမြှုပ်နှံထားခြင်းဖြင့် လမ်းပျောက်သောကလေးငယ်၏ သောကကိုကြိုတင်ကာကွယ် နိုင်ပေလိမ့်မည်။ သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံအဖြစ် သင်နေထိုင်သော ဧရိယာရှိလမ်းများကို လမ်းလျှောက်ရင်းဖြစ်စေ ကားမောင်းရင်းဖြစ်စေ ကလေးငယ်အားခေါ်သွားပြီး ထင်ရှားသောအမှတ်အသားများ ဥပမာ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းများ စာသင်ကျောင်းများ ထူးခြားသောပုံစံရှိသည့်အိမ်များ ထူးခြားသောအရောင်ရှိသည့်အိမ်များကို ညွှန်ပြမှတ်သားခိုင်းပါ။ လမ်းအမည်များကိုလည်းကောင်း အိမ်များကိုနံပါတ်တပ်သည့်စနစ်ကိုလည်းကောင်း ပြောပြပါ။ သူတို့နေအိမ်မှ နှစ်ကွက်သုံးကွက်သာကျော်သော လမ်းအမည်များကို ၁၀နှစ်သားအရွယ်ကလေးငယ် မည်မျှမှတ်သားနိုင်ခြင်းမရှိသည်မှာအံ့သြစရာပင်ဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်ကြီးပြင်းလာသည်နှင့်အမျှ မည်သည့်ခရီးကိုမဆို ကားဖြင့်သွားခြင်းသည် သင်ကြားရေးအခွင့်အလမ်းကို ရရှိစေပါသည်။ "ငါတို့ဘယ်ကို ဦးတည်ပြီးသွားနေတာလဲ။ လမ်းအမှတ်အသားဆိုင်းဘုတ်တွေကို သတိထားကြည့်နော်။ တို့တွေမြို့လယ်ကောင်နဲ့နီးလာပြီလား။ ဝေးလာပြီလား။" တိရစ္ဆာန်ရုံစသည် တို့ကဲ့သို့လေ့လာရေး ခရီးထွက်ပါက သင့်ကလေးငယ်အား လမ်းပြအဖြစ် ညွှန်ပြခိုင်းခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ကလေးငယ်အား မြေပုံတစ်ခုပေးထားပြီး သူတို့မောင်းနှင်ခိုင်းသည့် လမ်းညွှန်အတိုင်းမောင်းပါ။ ညာဘက်ချိုးပါ။ ဘယ်ဘက်ချိုးပါ။ ဟူသောစကားလုံးများအစား တောင်ဘက်ချိုး မြောက်ဘက်ချိုး ဟူသောစကားလုံးများကို သုံးခိုင်းပါ။

မြို့သစ်တစ်မြို့သို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်လျှင် ထိုမြို့မြေပုံကို မီးဖိုချောင်နံရံတွင် ရက်သတ္တပတ်ပေါင်းများစွာ ကပ်ထားသောအလေ့အကျင့်ကို မိသားစုတစ်စုထံတွင် တွေ့ခဲ့ရဖူးပါသည်။ ထိုမြို့၏နေရာသစ်တစ်ခုသို့ သူတို့မိသားစုခရီးထွက်တိုင်း မြေပုံတွင်အမှတ်အသားပြုကာ မြေပုံပါလမ်းညွှန်အတိုင်း သူတို့သွားချင်သည့်နေရာသို့ ရောက်အောင်သွားလေ့ရှိကြသည်။ အဓိကလမ်းများ ကုန်တိုက်ကြီးများ၏ တည်နေရာများ၊ ဆရာဝန်များနှင့် အခြားစိတ်ဝင်စားဖွယ် နေရာများကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စွာ သိရှိလာရေးသည် လူတိုင်းအတွက် အချိန်ကြာကြာမလေ့လာရပါ။

မျက်မြင်တွေ့မြင်ရခြင်းသည် အဓိကသော့ချက်ဖြစ်ပါသည်။ သင်ရောက်ပြီးသောနေရာများကို ခေါ်သွားခြင်း၊ သင့်တွင်ရှိနေသောမြေပုံကို အသုံးပြုစေခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်က သူ၏ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် သတိပြုမိလာရေးကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။ သင်၏ကလေးငယ်များကို သင်နှင့်အတူရှိနေစဉ်တွင်ပင် အချိန်ယူသင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် အထက်တွက်ဖော်ပြခဲ့သော အမျိုးသမီးငယ်ကဲ့သို့ လမ်းပျောက်ရမည့် အဖြစ်မျိုးကိုရှောင်လွှဲနိုင်ပါသည်။

သင်၏ကလေးငယ်များအိမ်မှုကိစ္စဆောင်ရွက်လာစေသည့်နည်းလမ်း ၄၀၁သွယ်

အောက်ပါတို့သည် သင်၏ကလေးငယ်များ အိမ်မှုကိစ္စဆောင်ရွက်လာစေသည့် စည်းမျဉ်းများ နည်းလမ်းများနှင့် ပရိယာယ်များဖြစ်ကြပါသည်။ ယင်းတို့ကို စိတ်ဝင်စားဖွယ် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ဖြစ်အောင် စီစဉ်ထားပါသည်။ ကလေးငယ်များကိုယ်တိုင် အလုပ်လုပ်ချင်စိတ်ရှိလာအောင် အထူးလှုံဆော်ပေးနိုင်သော နည်းစနစ်များဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ ပရိယာယ်များက အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိပါက အသုံးပြုရမည့် စည်းမျဉ်းများကို ထည့်သွင်းထားပါသည်။ စုစည်းရေး/စည်းရုံးရေး နည်းစနစ်များသည် ကလေးများအတွက်သာမက လူကြီးများအတွက်ပါ လွယ်ကူစေပါသည်။ မှန်ကန်သောနည်းစနစ်များကို အသုံးပြုရန်အလုပ်တစ်ခုကို သင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်အနေဖြင့် ထိုအလုပ်ကိုလုပ်ကိုင်လာစေရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ အောက်ပါ များပြားကျယ်ပြန့်သောစာရင်းကို သင်စိတ်ကူးစိတ်သန်းများ ရှာဖွေရာတွင် ဦးနှောက်ကိုအလုပ်ပေးသောလုပ်ငန်းများ၏ အရင်းအမြစ်များအဖြစ်အသုံးပြုပါ။

အလုပ်လုပ်ရန်လှုံ့ဆော်သူများ – သင်၏ကလေးငယ်အိမ်မှုကိစ္စဆောင်ရွက်လာစေသည့်နည်းလမ်းများ

[ ] စက္ကူပန်းကန်များကိုအသုံးပြုပါ။ ညစာစားရန်အတွက် ပန်းကန်များခင်းရန်လုပ်အားပေးခေါ်ပါ။

[ ] ကလေးများအား ပတ်လည်လှည့်၍မြင်းစီးကစားခိုင်းပါ။ မြင်းပေးမှဆင်း၍ တစ်ပတ်ပတ်သည့်အခါတိုင်း ပစ္စည်းတစ်ခုကို ကောက်ယူခိုင်းပါ။

[ ] "စက်ရုပ်အလုပ်သမားများ" အဖြစ်ဟန်ဆောင်ကစားကာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦးခလုတ်နှိပ်ခိုင်းပါ။

[ ] ခြေနာနေသော တိရစ္ဆာန်ကလေးတစ်ကောင်အား သို့မဟုတ် စက်ရုပ်အရုပ်တစ်ခုအား သန့်ရှင်းဆေးကြောပေးသကဲ့သို့ သရုပ်ဆောင်ကစားပါ။

[ ] ဂီတသေတ္တာ သို့မဟုတ် ဂီတသံထည့်ထားသော တိရစ္ဆာန်ရုပ်တစ်ခုအား သော့ပေးပါ။ ဂီတသံမဆုံးခင် အခန်းကိုမည်မျှသန့်ရှင်းသိမ်းဆည်းနိုင်ကြောင်းကြည့်ပါ။

[ ] "သူမတောင်ကို ပတ်ပြီးလာတော့မယ်" ဟူသောသီချင်းစာသားတွင် "သူမ(သူ) ပန်းကန်ဆေးတော့မယ်" ဟူသောစာသားမျိုး အစားထိုးပါ။

[ ] ခြံဝင်းအတွင်းရှိ အမှိုက်များကိုစု၍ အိတ်ထဲထည့်ပြီး အပြင်တွင်စွန့်ပစ်ရေးအတွက် အင်္ဂါဂြိုလ်သို့အာကာသယာဉ်ဖြင့် ခရီးထွက်သည့် အစီအစဉ်မျိုး ကစားပါ။

[ ] သစ်ရွက်ကို ထွန်ခြစ်ဆွဲသည့်ပါတီပြုလုပ်ပါ။ သစ်ရွက်များကို အားလူးကြော်အဖြစ် သဘောထားကာ တည်ခင်းဧည့်ခံပါ။

[ ]

[ ] မိသားစုအား အလုပ်အဖွဲ့များခွဲပါ။ အလုပ်ချိန်များအတွင်း အဖော်အဖွဲ့နှင့် စကားပြောအဖွဲ့အတွက် သတ်မှတ်ပါ။

[ ] ပစ္စည်းအမျိုး၂၀ကောက်ခိုင်းပါ။ သို့မဟုတ် လူတိုင်း ၅မိနစ်ပစ္စည်းသိမ်းပါ။

[ ] တစ်ညနေအတွက် နေရာချင်းလဲပါ။ ကလေးငယ်က မိဘအဖြစ် မိဘကကလေးငယ်အဖြစ်ဆောင်ရွက်ပါ။ အိပ်ချိန်အတွက်မူ အလွန်ခြားနားမှု ရှိနိုင်သည်။

[ ] ပန်းပင်သို့မဟုတ် ဥယျာဉ်စိုက်ရန် လမ်းမစိမ်းပါတီကျင်းပါ။ အမောပြေအဖြစ် သစ်သီးဖျော်ရည် အစိမ်းကိုတည်ခင်းပါ။

[ ] ကလေးများ ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင် ကတ်ပြားနှင့်တံဆိပ်ခေါင်းများပေးကာ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ကတ်ပြားပေးပို့ရန် အားပေးပါ။

[ ] ကလေးများအား ပလတ်စတစ်ကော်ပြားပေး၍ ရှူးဘိနပ်နှင့် လည်ရှည်ဘိနပ်များမှ ရွှံ့များကိုခြစ်ခိုင်းပါ။

[ ] အကြံပေးသေတ္တာပြုလုပ်ကာ အကြံဉာဏ်များ လုပ်ငန်းများနှင့်ကလေးငယ်များ ပျင်းလျှင်ပြုလုပ်ရမည့် စီမံချက်များကို ထည့်ခိုင်းပါ။

[ ] စစ်ချီတက်ရာတွင် သီဆိုသည့်စစ်သီချင်းကို အမှိုက်များကောက်ရာတွင်ဖြစ်စေ ပေါင်းမြက်ရှင်းရာတွင်ဖြစ်စေ သံပြိုင်ဆိုခိုင်းပါ။

[ ] ပြီးစီးသောအလုပ်အတွက် ကြယ်ပွင့်အမှတ်အသားတစ်ခုပေးပါ။ ထိုကြယ်ကလေးများကို စုထားနိုင်သည့် စာစောင်ကလေးတစ်ခုစီပေးပါ။ စာစောင်တွင်ပြည့်သွားပါက မိဘနှင့်အတူတကွ နေ့ခွင်တစ်ကြိမ်ပေးပါ။ (သင်၏မေတ္တာကို အမြဲတန်းစုထားခိုင်းသည့်သဘောမျိုး မဖြစ်ပါစေနှင့်။)

[ ] ကလေးများအား လက်အိတ်တစ်ခုနှင့် ဆေးသုတ်စုတ်တံ သို့မဟုတ် ငှက်မွေးဖုံသုတ်တန်ပေးပြီး ဖုံသုတ်ရန်ခက်ခဲသည့်နေရာများသို့ ဖုံသုတ်ခိုင်းပါ။

[ ] စာဖတ်ရန် သင်ယူနေသောကလေးငယ်အတွက် ရိုးရိုးစာကြောင်းများဖြင့် ရေးထားသော "ကစားစရာကို သိမ်းဆည်းပါ" သို့မဟုတ် "ရေဇလုံကိုဆေးကြောပါ" ကဲ့သို့သော စာတန်းကလေးများပေးပါ။

[ ] ကလေးငယ်ချက်ပြုတ်ရမည့်အလှည့်တွင် သူကြိုက်နှစ်သက်သော စားထူးစားပွဲခင်းကို ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။ သို့မဟုတ် သူကြိုက်သလိုပုံစံချပါစေ။

[ ] ကြော်ငြာသင်ပုန်းတွင်ဖြစ်စေ၊ နံရံပေါ်တွင်ဖြစ်စေ ကလေးတစ်ဦးစီအတွက် စာရွက်တစ်ချပ်စီကပ်ထားပါ။ သူတို့၏ ကစားစရာတစ်ခုကိုသိမ်းပြီးတိုင်း ထိုကစားစရာပုံကို သူတို့၏စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးဆွဲခိုင်းပါ။ အထူးရောင်စုံဆေးဘူးကို စီစဉ်ပေးပါ။

[ ] တစ်ပတ်အတွက် ပျော်ရွှင်သောအကူအညီပေးသူအမည်ကို အချင်းချင်းချိတ်ဆွဲခိုင်းပါ။

[ ] လှည့်လည်ဈေးရောင်းသူအဖြစ် သရုပ်ဆောင်ပါ။ အဝတ်အစားသေတ္တာတွင် သင်ပိုင်သောပစ္စည်းများကိုထည့်ပါ။ ထိုပစ္စည်းများကိုသင်၏ "ဟိုတယ်အခန်း" အတွင်းသိမ်းဆည်းရန် ယူသွားပါ။

[ ] အိပ်ချိန်တွင် ကစားစရာများကို အိပ်ရာထဲသို့ယူသွားသည့် ကစားနည်းကစားပါ။

[ ] ငယ်သောကလေးများအား မီးဖိုချောင်သန့်ရှင်းရေးအတွက် ရှေ့ဖုံးခါးစည်းဝတ်ပေးပါ။ ပစ္စည်းများကောက်ရန် ထရပ်ကားကို သုံးပါ။ အားနှင့်ဆွဲပါ။ ပစ္စည်းများကို မူလနေရာသို့ ပြန်ပို့ရန်အတွက် ဝေအိတ်များဖြင့်သယ်ခိုင်းပါ။

[ ] ကလေးငယ်အားပစ္စည်း ၁၀မျိုးကိုအခန်းတစ်ခုထဲသို့ သိမ်းခိုင်းပါ။ ဘာပစ္စည်းသိမ်းမလဲဟု သိမ်းသောပစ္စည်းကို မိဘများက ခန့်မှန်းပြောပါ။ ထိုနည်းကိုသဘောကျကြပါသည်။

[ ] သင်၏ဆန္ဒကို ထုံးစံအတိုင်းမဟုတ်သောနည်းဖြင့် ပြောပါ။ ဥပမာ သီချင်းဆို၍ပြောပါ။ "၁၀နာရီမထိုးခင် ဧည့်ခန်းကိုဖုံစုပ်ပြီးရင်ကောင်းမှာပဲ"

[ ] မိဘက ကစားစရာအရုပ်များ လိုက်လံဖမ်းဆီးသူအဖြစ် သရုပ်ဆောင်ပါ။ စနစ်တကျမထားသော ကစားစရာအရုပ်များကို အရုပ်ထောင်ထဲသို့ ထည့်ပါ။ ကစားစရာအရုပ်များ လွတ်ပေးရန်အလုပ်တစ်ခု မိဘအတွက်ဆောင်ရွက်ပေးခိုင်းပါ။

[ ] ကျောင်းပြီးချိန်ညွှန်ကြားချက်အတွက် အလုပ်သတ်မှတ်ချက်များကို အသံဖမ်းထားပါ။ မိဘများအိမ်သို့ အချိန်မီပြန်မရောက်ပါကထိုသို့ စီစဉ်ထားခြင်းဖြင့် အကျိုးရှိပါသည်။ စာရွက်ဖြင့်ချ၍ရေးသည်ထက်မြန်သည်။ အလုပ်ပြီးစီးပါက ချီးမွမ်းပါ။ အားပေးပါ။

[ ] ဉယျာဉ်စိုက်ပျိုးခြင်းတွင် သူတို့၏အကူအညီဖြင့် စတင်စိုက်ပျိုးလိုပါက မျိုးစေ့ရွေးချယ်ခြင်း မျိုးစေ့ချခြင်းတို့ကို ကလေးများအားဆောင်ရွက်ခွင့်ပေးပါ။

[ ] "ဒါစာ အိပ်ရာခင်းတဲ့နည်းပေါ့" ဟုပြောမည့်အစား "တွေ့လား တို့တွေ စတော်ဘယ်ရီပင်ကို ပတ်နေပြီ" ဟုပြောပါ။

[ ] "လေ့ကားကိုတံမြက်စည်းလှည်းပါလို့ သတိပေးနေတယ်လေ"ဟုကလေးငယ်ကိုပြောပါ။ ထိုအလုပ်များအတွက် သင်ကအခကြေးငွေပေးရလျှင် သူတို့အား အလုပ်လုပ်ရန်တစ်ကြိမ် သတိပေးရခြင်းအတွက် လုပ်ခအဖြစ် သူတို့ထံမှ ၁၀ဆင့်တောင်းပါ။ သတိပေးရချိန်ကို စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်တွင် နေ့စွဲတပ်၍ မှတ်သားပါ။ ထိုစာရွက်ကို လစာထုတ်သည့်နေ့တွင် ကလေးငယ်ကိုပေးပါ။

[ ] ကလေးတစ်ယောက်အား မြူနီစပယ်အင်ဂျင်နီယာခန့်ပါ။ အိမ်ပတ်လည်ရှိ အမှိုက်များကို ကျင်းထဲ သို့မဟုတ် အိတ်ထဲသို့ထည့်ပါ။

မက်လုံးများ

[ ] မက်လုံးများပေးပါ။ ယင်းတို့သည် အစားအစာအထူးအခွင့်အရေးများ၊ ငွေကြေးနှင့် မိဘနှင့်အတူတကွနေချိန်တို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

[ ] လူကြီးမိဘများနှင့်အတူနေချိန် ပုံပြောပါ။ အတူတကွစကားပြောပါ။ ကစားနည်းတစ်ခု ကစားပါ။ ဥဘဏ်စမ်းပုစ္ဆာထုတ်ပါ။ စီမံချက်တစ်ခုပြုလုပ်ပါ။ အတူတကွချက်ပြုတ်ပါ။

[ ] အထူးအခွင့်အရေးများ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးနှင့် ကစားပါစေ။ ဘစ်စကစ်ဝယ်ခွင့်ပေးပါ။ အပြင်ထွက်၍ အအေးသောက်ခွင့်ပေးပါ။ ရေးကူးခြင်း၊ ဆိုင်ကယ်စီးခြင်း၊ ပန်းချီဆွဲခြင်း၊ တီဗီကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် စကိတ်စီးခြင်းစသည့် တစ်ခုခုကိုခွင့်ပေးပါ။

[ ] အစားအစာ ပန်းသီး၊ ကွတ်ကီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ ရေခဲမုန့်၊ မြေပဲ၊ နေကြာစေ့၊ သစ်သီးဖျော်ရည်၊ ကြက်ဥမြေပဲလိပ်စသည်တို့ဖြစ်သည်။

[ ] ပစ္စည်းများ ကစားစရာအရုပ်၊ ကစားနည်းပစ္စည်း၊ ကတ်ဆတ်၊ ငွေကြေး၊ ဖဲချပ်၊ မာဘယ်၊ ခရေယွန်၊ ရောင်စုံခဲတံ၊ ပုံဆွဲစက္ကူ၊ ကမ္ပည်းစာတမ်း၊ စာအုပ်၊ ရွံ့စေး၊ ကတ်ကြေး၊ အရောင်ခြယ်ဆေး၊ ဂျင်၊ ခုန်ကြိုး၊ အရောင်ခြယ်စာအုပ်၊ ရွှေငါး၊ စည်းဝါးကိုက်အသံမြည်သော ကစားစရာအရုပ်၊ အထူးအဝတ်အစားများ စသည်တို့ဖြစ်သည်။

[ ] ကလေးငယ်၏ မွေးနေ့တွင် ကလေးငယ်၏ဆွေမျိုးများစာရင်းကို ထုတ်ဖော်ကျေညာပါ။ အလုပ်မခိုင်းပါနှင့်။

[ ] "ပျော်စရာငွေကြေး" အဖြစ်ဖန်တီးပါ။ အမည်နှင့်အလုပ်အကိုင်တွင် ကွက်လပ်ထားသော ဒေါ်လာတောင်းခံလွှာ စာရင်းကိုပြုလုပ်၍ ငွေကြေးအစစ်အမှန်၏ အရေးအတွက်ကိုဖော်ပြပါ။ သို့မဟုတ် အလုပ်အတွက်ထိုက်တန်သော အထူးအခွင့်အရေးကိုဖော်ပြပါ။

[ ] စက္ကူ သံဘူးများ၊ စက္ကူမီးခြစ် သို့မဟုတ် သေတ္တာခွံတို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အောင်မြင်မှုအထိန်းအမှတ် ဆုတံဆိပ်ချီးမြှင့်ပါ။ ဥပမာ "အသပ်ရပ်ဆုံး ခြံရှင်းသူ" "အသန့်ရှင်းဆုံး အိပ်ရာထိန်းသိမ်းသူ" "စိတ်အထက်သန်ဆုံး အလုပ်လုပ်သူ"

[ ] ကလေးများအား ဟောင်းမြင်း၍ လေးလံသောခြေအိတ်ကြီးများကို ဝတ်ခိုင်းပြီး ဖယောင်းတိုက်ထားသော ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ပြောင်လက်အောင် စကိတ်စီးကစားခိုင်းပါ။ ကြမ်းပြင်သည် ကလေးများ ချိတ်မိ ငြိမိစေသည့် အရာများကင်းရှင်းနေအောင် ဂရုပြုပါ။

[ ] ကလေးငယ်တစ်ခုခုအောင်မြင်သည်ကိုကြည့်ပါ။

[ ] အလုပ်ကိုဝေဖန်ပါ။ အလုပ်လုပ်သူကို မဝေဖန်ပါနှင့်။

[ ] အခွင့်ထူးတစ်ခုနှင့် မမျှတအောင်ကြီးလေးသော အလုပ်ကိုမခိုင်းပါနှင့်။

[ ] နံရံတစ်လျှောက်တွင် အဝတ်ကြိုးတန်းတစ်ခုဆင်၍ ကျောင်းစာရွက်များ အနုပညာပန်းချီပုံများ စသည်တို့ချိတ်ဆွဲခိုင်းပါ။

[ ] "အိမ်စောင့်နတ်လေး အိပ်ရာခင်းထားတယ်" ဟူသော မှတ်ချက်စာရွက်ကလေးကို ကလေးငယ်၏ အိပ်ရာပေါ်တွင်တင်ထားပါ။

[ ] ကလေးငယ်၏ အနုပညာပစ္စည်းများ ပုံများကိုမစွန့်ပစ်ခင် တစ်ချက်မျှကြည့်ပါ။ ရုပ်ပုံကပ်စာအုပ်တွင် ထည့်ရန်သင့် မသင့်သိရှိရန်ဖြစ်သည်။

[ ] မိသားစုအဖွဲ့ဝင်များအတွက် ကောင်းကျိုးပြုသောအလုပ်များကို မှတ်တမ်းတင်ထားရန်အတွက် "ကောင်းကျိုးပြုမှတ်တမ်း" ကိုအသုံးပြုရန် ကလေးငယ်ကိုသင်ပေးပါ။

[ ] မိသားစု အထူးဆုများပြုလုပ်ရေးအတွက် အပြာရောက်ဖဲပြားပွင့်များဝယ်ထားပါ။

[ ] အသန့်ရှင်းဆုံးအိပ်ခန်းတွင် အိမ်ရှင်မအဖြစ်နေရန် အဝတ်ရုပ်ကလေးတစ်ခုကို ဝတ်ကောင်းစားလှဆင်မြန်းပေးပါ။

[ ] သင့်ကလေးများ၏ အိပ်ခန်းများကိုစစ်ဆေးရန်အတွက် အိမ်စောင့်နတ်သားအဖြစ် မိတ်ဆွေတစ်ဦးကို သရုပ်ဆောင်၍စစ်ခိုင်းပါ။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် သင်ကလည်းအိမ်စောင့်နတ်သားအဖြစ် သင့်သူငယ်ချင်း၏ အိမ်ကိုအလားတူစစ်ဆေးရန် သဘောတူနိုင်ပါသည်။

[ ] သင့်ကလေးငယ်၏ နှစ်သက်မှုများကို စာရင်းတင်ထားခြင်းဖြင့် သဘာဝဆိုင်ရာ စိတ်ဝင်စားမှုများနှင့် ကလေးငယ်နှစ်သက်သည့်မက်လုံးများကို သင်သိရှိပေလိမ့်မည်။

[ ] သင်၏အပြုသဘောဆောင်သောချီးမွမ်းမှုကို ရက်ရောစွာပေးပါ။

[ ] သင်ပြောချင်သောသတင်း သို့မဟုတ် အကြံပြုချက်ကို ယေဘုယျသဘောထက် တိကျစွာဖြေပါ။

[ ] သင့်ကလေးအားပေးသော အပြုသဘောချီးမွမ်းမှုများကို စာရင်းမှတ်ထားပါ။ မနက်ဖြန်တွင် ထိုအရေအတွက်ထက် မြင့်တက်လာပါစေ။

[ ] ကလေးငယ်၏လက်တွင် ပြုံးနေသောမျက်နှာပုံတစ်ခုဆွဲပေးပြီး "ဒီပုံကိုသားကြည့်တိုင်း သားကိုဖေဖေချစ်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို သဘောပေါက်ပါ" ဟုပြောပြပါ။

[ ] ငယ်လွန်းသောကလေးများအတွက် မက်လုံးကိုချက်ချင်းအသုံးပြုပါ။

[ ] "ချစ်ခြင်းမေတ္တာ" မှတ်ချက်ကိုတစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ်ရေးပါ။

[ ] ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲမလုပ်မီ အလုပ်လုပ်ခြင်းသည် အလုပ်ကိုပြီးစီးစေသည်။

[ ] ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်ကို မက်လုံးအဖြစ်အသုံးပြုပါ။

[ ] ဖြစ်နိုင်ပါက ဆုချီးမြှင့်မှုများကို စီစဉ်ပါ။ သို့မှသာ လူတိုင်းအောင်မြင်မှု အခွင့်အလမ်းရရှိနိုင်သည်။

[ ] အစာမစားမီ သန့်ရှင်းခြင်းသည် အစားအစာပြင်ဆင်မှု အညစ်အကြေးများကို ဆေးကြောရေးအတွက် မက်လုံးတစ်ခုဖြစ်စေနိုင်သည်။

[ ] အရန်ဆိုများအတါက် မိုးပျံပူဖေါင်းများကို ဝယ်ယူသိမ်းဆည်းထားပါ။

[ ] ကောင်းသောအပြုအမူ သို့မဟုတ် အကူအညီရမှုအတွက် အခွင့်အလမ်းများ ဝေမျှပေးပါ။ နောင်တွင် ထိုကိစ္စများကို စုစည်း၍ဆုချီးမြှင့်နိုင်သည်။

[ ] စက္ကူအရုပ်ကလေးများတွင် "ချစ်စရာကောင်းသော" ဟူသောစာလုံးကို ကိုက်ဖြတ်ထွင်း၍ သင့်ကလေးငယ်တစ်ဦးချင်းစီအတွက်ပေးပါ။

[ ] စိတ်ဝင်စားဖွယ်အလုပ်ရာထူးများကို အသုံးပြုပါ။ စာတွဲစာရေး ဖြတ်ပိုင်းများကို သတင်းစာ မဂ္ဂဇင်းတို့မှ စုစောင်း၍တွဲရန်။ လက်မှုပညာရှင် အိမ်ရှိအသေးစားပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ရန်၊ ဂိုထောင်စာရေး ကုန်ခြောက်များသိမ်းဆည်းရန်။

[ ] လှုံ့ဆော်ရေးအတါက် နာပျော်ဖွယ်ကောင်းသော မမျှော်လင့်သောတုန့်ပြန်မှု ပြုတတ်ရန်လေ့လာပါ။

[ ] သင့်ကလေးအား ပုံးတစ်ခုပေး၍ ပစ္စည်းရှာဖွေရေးသမားအဖြစ် သရုပ်ဆောင်ကာ အခန်းတွင်းရှိရှုတ်နေသော ပစ္စည်းများကိုကောက်ခိုင်းပါ။

[ ] လျှော်ပြီးသားအဝတ်များ၏အောက်တွင် မှတ်ချက်ရေးထားသော (ပစ္စည်းတစ်ခုကိုရွေးယူနိုင်သော သို့မဟုတ် အံ့သြဖွယ်ကောင်းသော) စာရွက်ကလေးတစ်ခုကိုထားကာ သင့်ကလေးငယ်အား ထိုအဝတ်များကို သိမ်းဆည်းရန်အားပေးပါ။

[ ] အလုပ်လုပ်စဉ်/အလုပ်ချိန်အတွင်း နားချိန်ပေးပါ။ ၁၀မိနစ်စာ မိသားစုကစားနည်းတစ်ခုကို ကစားခြင်းဖြင့် အားသစ်ဝင်စေပါသည်။

[ ] ရှုတ်ထွေးနေသောအခန်းတစ်ခုကို ခေါင်းပန်းလှန်၍ရှင်းခိုင်းပါ။ အကြွေစေ့ကိုမြှောက်လိုက်ပါ။ ခေါင်းကျလျှင် ညာဘက်မှပစ္စည်းတစ်ခုကိုကောက်ပါ။ ပန်းကျလျှင် ဘယ်ဘက်မှပစ္စည်းတစ်ခုကို ကောက်ပြီးနေရာတကျထားပါ။ (သို့မဟုတ် ခေါင်းကျလျှင်ကလေးငယ်အား ကောက်ယူစေပြီး ပန်းကျလျှင်မိဘကကောက်ယူစေခြင်း)

[ ] ပျော်ပွဲစားထွက်ခိုင်းပါ။ ပျော်ပွဲစားပါက စားပွဲခင်းကို ဖြန့်ခင်း၍ပြီးပါက သိမ်းပါ။

[ ] အဆင်သင့်တပ်ဆင်နိုင်သော လက်မှုပစ္စည်းကို ပလတ်စတစ်အိတ် သို့မဟုတ် ပုံးတစ်ခုတွင်ထည့်၍ သင့်ကလေးငယ်အားဆုအဖြစ်ချီးမြှင့်ပါ။

[ ] "မေမေ့အိပ်ရာခင်းတာထက် သားကပိုပြီးမြန်အောင် ခင်းနိုင်ပါ့မလား" ဟူသောစိန်ခေါ်ကစားနည်းကိုသုံးပါ။ ဤကစားနည်းမထိရောက်ပါက "သားကိုမေမေ ကူလုပ်ပေးမယ်။ မေမေ့ကိုရော သားကပြန်ကူမလား" နည်းကိုစမ်းကြည့်ပါ။

[ ] အိမ်မှုကိစ္စအတွက် ကစားစရာပိုက်ဆံဖြင့်ပေးချေပါ။ လေလံပွဲတစ်ခုလုပ်ပါ။ တောက်ပသောဆုပစ္စည်းများကို ကစားစရာပိုက်ဆံဖြင့်ရောင်းပါ။

[ ] အခန်းတလျှောက် ငွေအကြွေစေ့များကို ဝှက်ထားပြီးကလေးငယ်၏ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှု စေ့စပ်ခြင်းရှိမရှိ စမ်းသပ်ပါ။

[ ] ရပ်ရွာဓလေ့အလိုက် သို့မဟုတ် ရာသီအလိုက် အကြံဉာဏ်များ လှုပ်ရှားမှုများကို သတိပြုပါ။ မက်လုံးပေးရာတွင် လှုံ့ဆော်နိုင်စွမ်းရှိပါသည်။

[ ] တိုးတက်မှုဆုချီးမြှင့်ရေးအတွက် ကျောက်ခဲများ တိုကင်ပြားများကို အသုံးပြုပါ။ ဥပမာ အိပ်ရာခင်းလျှင် တိုကင် ၂ပြား၊ လေ့ကားကိုတံမြက်စည်းလှည်းလျှင် တိုကင် ၃ပြားစသည်ဖြင့်

[ ] ဆုအဖြစ်ချီးမြှင့်ရန်ရုပ်ပုံပါသော စတစ်ကာများစုဆောင်းထားပါ။ လုပ်ငန်းတစ်ခုပြီးစီးတိုင်း သို့မဟုတ် ကောင်းသောအပြုအမူတစ်ခုပြုလုပ်တိုင်း စတစ်ကာအရုပ်တစ်ခုကို လက်ကောက်ဝတ်တွင်ဖြစ်စေ နဖူးတွင်ဖြစ်စေ ကပ်ထားပေးပါ။

[ ] မွေးနေ့ သို့မဟုတ် မိသားစုနှစ်လည်ပွဲကျင်းပပါ။ အထူးသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် အသေးစားပြင်ဆင်မှုများပြုလုပ်ရန်၊ ဆေးသုတ်ရန်၊ အိမ်သုံးပစ္စည်းအချို့ဝယ်ရန် စသည်ဖြင့်အားပေးပါ။ အလုပ်ပြီးစီးပါက အိမ်ပုံစံကိုတ်မုန့်ဖြင့် ပါတီပွဲပြီးစီးမှုကို ဆွေးနွေးကြရင်း စခန်းသိမ်းပါ။

[ ] ကလေးငယ်၏ ခက်ခဲသောအိမ်မှုကိစ္စတစ်ခု ပြီးစီးအောင်ကူညီရန် ကလေးငယ်တောင်းဆိုသမျှ ပြုလုပ်ပေး၍ တစ်နာရီခန့် အိမ်စေလုပ်ပေးပါ။

[ ] "၂ နာရီကားထဲမှာဆုံမယ်။ သင်၏အိမ်မှုတာဝန်ပြီးကြောင်း ဖော်ပြသည့်မှတ်ချက်ပါ စာရွက်ကလေးယူခဲ့ရန်" ဟူသောစာရွက်ငယ်ကို စားပွဲပေါ်တွင်ထားခဲ့ပါ။ ထို့နောက် ရေကူးရန်ဖြစ်စေ၊ ရေခဲမုန့်ဆိုင်သို့ဖြစ်စေ ထွက်သွားလိုက်ပါ။ သတ်မှတ်သောအချိန်အတွင်း သတ်မှတ်သောအလုပ် ပြီးစီးမှုရှိကြောင်း သေချာအောင်ပြုလုပ်ပါ။

တုန့်ပြန်သဘောထားများ

[ ] သင့်ကလေးငယ် အလုပ်တစ်ခုအမှားပြုလုပ်မည်ကို စောင့်ကြည့်မည့်အစား မှန်ကန်စွာဆောင်ရွက်မှုကိုအရယူပါ။
[ ] ယခုတစ်ပတ်အတွက် အသုံးပြုမည့် အပြုသဘောဆောင်သော စကားစုအသစ် ၅ခုကိုစဉ်းစားပါ။
[ ] စစ်ဆေးပြီး၍ခွင့်ပြုပြီးသောအလုပ်တစ်ခုကို မည်သည့်အခါမျှပြန်၍ မလုပ်ခိုင်းပါနှင့်။
[ ] ဟာသနှောရမည့်အခြေအနေကို သတိထားစောင့်ကြည့်ပါ။
[ ] အပြစ်ရှာခြင်းမပြုဘဲ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပါ။
[ ] ကလေးတိုင်းအား နေ့စဉ်ချီးမြှောက်ရန်အတွက် ချီးမွမ်းထိုက်သောအချက်ကို ရှာဖွေပါ။
[ ] ပန်းကန်ဆေးသည့်တာဝန်ကို ယူရသောကလေးငယ်အား "ပုလဲငုတ်သမား" ဟုရာထူးတပ်ပါ။
[ ] ကြီးသည်ဖြစ်စေ ငယ်သည်ဖြစ်စေ သင့်ကလေးငယ်၏ ပြဿနာကိုစိတ်ဝင်စားပါ။ နားထောင်ပါ။
[ ] အပျက်သဘောဆန့်ကျင်သော အမှတ်အသားပြု၍ခေါ်ခြင်းများကို ရှောင်ပါ။ အပြုသဘောဆောင်သော အမှတ်အသားအမည်သင်္ကေတကိုသာ ပြုလုပ်ပါ။
[ ] (က) သင်မည်မျှကျေနပ် (ခ) ကလေးငယ်နှင့်မိသားစုအတွက် မည်မျှအကျိုးရှိသည်ဟူ၍ ကလေးငယ်၏အလုပ်ကို ဖွင့်ဟအားပေးခြင်းဖြင့် သူ/သူမ၏ မိမိကိုယ်မိမိတန်ဖိုးထားမှုကို တည်ဆောက်ပါ။
[ ] အိမ်ပုံစံတစ်ခုဆွဲပါ။ ယင်းတွင် ပြုံးနေသော သို့မဟုတ် မဲ့နေသောပါးစပ်တစ်ခုဆွဲပါ။ သို့မဟုတ် ကပ်ပါ။ အခန်း သို့မဟုတ် အိမ်၏ဖိအားတိုင်း ကိရိယာအဖြစ်သုံးပါ။
[ ] "ဒါဟာ မင်းပါလား" ဟူသော အထူးနေ့တစ်နေ့ကျင်းပရန် ကျေညာပါ။ ထိုနေ့တွင် အကူအညီရသော အိမ်မှုကိစ္စပြုလုပ်ပေးသူအားဖမ်းပြီး "ဒါဟာမင်းပါလား" ဟူသောကပ်ပြား ကပ်ရန်ဖြစ်သည်။
[ ] "ပြန်သွားလျှင် ယူသွားပါ" ကလပ်အသင်းတွင်မှု ချမှတ်ထားသည်။ သင်သည် ပစ္စည်းတစ်ခုကို သုံးစွဲပြီးပါက မူရင်းနေရာသို့ ချက်ချင်းပြန်ထားရမည်။ ပြန်မထားပါက ကလပ်အသင်းဝင်အဖြစ် ရက်အနည်းငယ်ရပ်နားခံရမည်။
[ ] ပြန်လည်သုံးသပ်မှုကို ထိန်းသိမ်းပါ။
[ ] သေးဖွဲသော ပြီးစီးမှုပင်ဖြစ်ပါစေ၊ အသိအမှတ်ပြုပါ။
[ ] အဆုံးသတ်ရလဒ်ကို မကြည့်ပါနှင့်။ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု သို့မဟုတ် ရရှိသောသင်ခန်းစာကိုသာ အလေးပေးပါ။
[ ] ဖြစ်နိုင်သမျှ ချက်ချင်းအသိအမှတ်ပြုပါ။ ကျေးဇူးတင်စကားဆိုရန် မနှေးပါနှင့်။
[ ] "ဒီအလုပ်ကို နောက်တစ်ခါဘယ်လိုလုပ်မလဲ" ဟုမေးပါ။
[ ] ကလေးငယ်အား သူ/သူမကိုယ်ပိုင်အလုပ်ကို ဆီရင်ဆုံးဖြတ်ခွင့်ပေးပါ။
[ ] မှန်ကန်စွာနားလည် သဘောပေါက်စေရန်အတွက် ညွှန်ကြားချက်ကိုကလေးငယ်အား ပြန်ပြောပြရန် မေတ္တာရပ်ခံပါ။
[ ] အိပ်ခန်းပုံစံ ၂ခုရေးဆွဲပါ။ ကလေးငယ်သည် အိပ်ခန်းပုံပေါ်တွင် ရုပ်ပုံကားချပ်များကို ကော်ဖြင့်ကပ်ပြီး သပ်ရပ်သည် သို့မဟုတ် ရှုတ်ထွေးသည်ကို ဝေခွဲနိုင်သည်။ ရှုတ်နေသော ပုံကိုအိပ်ခန်းတွင် ကပ်ထားပါက ထိုအိပ်ခန်းကို ရှင်းလင်းရန်လိုသည်။ သပ်ရပ်သောပုံသည် အိပ်ခန်းသန့်ရှင်းမှုကို ဆိုလိုသည်။ ကလေးငယ် ဆုံးဖြတ်ပါစေ။

အလုပ်သတ်မှတ်မှုများ

[ ] ကလေးငယ်များအား ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်အိမ်မှုကိစ္စကို တစ်ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ်ရွေးချယ်ပါစေ။
[ ] ကျောင်းတက်နေရပါက ကလေးငယ်ထံမှ အိမ်မှုကိစ္စများစွာ ဆောင်ရွက်ရန်မလိုအပ်ပါ။
[ ] မိမိတို့နေအိမ်ကို တစ်နေ့လျှင်တစ်နာရီ ထိန်းသိမ်းရန်ကလေးငယ်များကို ခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အိပ်ခန်းအတွက် ၁၀ မိနစ်။ နံနက်ခင်းအိမ်မှုကိစ္စ ၁၅မိနစ်။ မွန်းလွဲပိုင်းအိမ်မှုကိစ္စ ၁၅မိနစ်။ ပန်းကန်များကူ၍ဆေးရန် ၂၀မိနစ်။
[ ] စနေနေ့တွင် ကလေးငယ်အတွက် အလုပ်ချိန် ၂နာရီလိုအပ်သည်။
[ ] အိမ်မှုကိစ္စများကို ညှိနှိုင်းပါ။ လိုအပ်ချက်များကို ပြောင်းလဲပါ။ ကလေးများရင့်ကျက်လာသည်နှင့်အမျှ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ရာတွင်၎င်းတို့ပါဝင်ပါစေ။
[ ] ကလေးငယ်လုပ်ချင်သော အလုပ်များ၏ဦးစားပေးမှု စာရင်းပြုလုပ်ရန်ကူညီပါ။
[ ] ကလေးတိုင်း နေ့စဉ်အလုပ်တစ်ခုခုလုပ်ရန် လိုသည်။
[ ] တစ်နေ့ချင်းစီအတွက် အိမ်မှုကိစ္စဆောင်ရွက်ရန် ပုံမှန်အချိန်ရရှိပါစေ။
[ ] "အလုပ်လုပ်ရန်တောင်းဆိုချက်" ကိုစာတိုက်မှ ပို့ရန်ကြိုးစားပါ။ သို့မဟုတ် ကိုယ့်အိမ်ထဲတွင်ပင် စာတိုက်ပုံစံ စာပို့စနစ်ဖြင့် တီထွင်ပေးပို့ပါ။ ကလေးအားလုံးပေးစာ ရရှိခြင်းကိုနှစ်ခြိုက်ကြပါသည်။
[ ] စာရွက်ပိုင်းတစ်ခုပေါ်တွင် အလုပ်တစ်ခုကိုရေးပါ။ သစ်ကြားသီးခွံကိုဟ၍ စာရွက်ကိုခေါက်ထည့်ပြီး သစ်ကြားသီးခွံကိုပြန်ကပ်ပါ။ အားလပ်ရက်လုပ်ငန်းတွင် ပျော်ရွှင်ဖွယ်အဖြစ်ဖန်တီးပါ။
[ ] ပူဖောင်းတစ်လုံးကိုမှုတ်ပါ။ ပူပေါင်းအပြင်တွင် အလုပ်အမည်ကိုရေးပါ။ ထို့နောက် လေကိုထုတ်လိုက်ပါ။ ကလေးများအား ပူဖောင်းကိုရွေးချယ်စေပြီး ပြန်၍လေမှုတ်ခြင်းဖြင့် သူတို့လုပ်ရမည့်အလုပ်ကို ဖတ်ပါစေ။
[ ] စာရွက်ပိုင်းပေါ်တွင် အလုပ်အမည်ကိုရေး၍လိပ်ပါ။ လေမဖြည့်ရသောပူဖောင်းထဲသို့ စာရွက်လိပ်ကိုထည့်ပါ။ ပူပေါင်းကိုလေမှုတ်၍ဖေါက်ခွဲခိုင်းကာ ပူပေါင်းထဲတွင် ပါရှိသောအလုပ်ကို ဖတ်ပါစေ။
[ ] အထူးအလုပ်တာဝန် သို့မဟုတ် လွတ်လပ်စွာအကြံပေးချိန်ကို ဖြည့်ပါ။
[ ] စာအိတ်အတွင်းအိမ်မှုကိစ္စအလုပ်စာရင်းကိုထည့်ပါ။ ဖဲကစားနည်းကဲ့သို့ အလုပ်သတ်မှတ်ချက်ကို မိသားစုအားဆွဲခိုင်းပါ။
[ ] ခြင်းတောင်း သို့မဟုတ် အခြားစိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသော ထည့်စရာတစ်ခုထဲမှ အလုပ်တာဝန်သတ်မှတ်ချက်ကို ဆွဲခိုင်းပါ။
[ ] မည်သူက မည်သည့်အလုပ်ရမည်ကို အံစာတုံးလှိမ့်ပါ။
[ ] ရတနာခြေရာကောက်သည့် အလုပ်ကိုခိုင်းပါ။
[ ] အလုပ်ကောင်းစွာပြီးမြောက်၍ ချီးမြှင့်သည့်ဆုကို ကြိုးစတစ်ချောင်းနောက်သို့ လိုက်၍ရှာခိုင်းပါ။

အိမ်မှုကိစ္စဇယား

[ ] မည်သူ မည်သည့်အလုပ် မည်သည့်အချိန်ကိုဖေါ်ပြသော အပတ်စဉ်အလုပ်သတ်မှတ်ချက် ဇယားတစ်ခုဆွဲပါ။
[ ] သစ်သားပြားတစ်ခုတွင် ချိတ်များတပ်ဆင်၍ အလုပ်သတ်မှတ်ချက်ရေးထားသော ကတ်ပြားများကိုချိတ်ဆွဲပါ။
[ ] ကလေးငယ်တစ်ဦးအတွက် "ဆောင်ရွက်ရန်" အလုပ်စာရင်းတစ်ခုရေးပါ။ ထိုနေ့အတွက် သန့်ရှင်းရေးနှင့် အခြားအိမ်မှုကိစ္စကို ကင်းလွတ်ခွင့်ပေးပါ။
[ ] လုပ်ငန်းတစ်ခုအတွက် ရေးသားထားသောသဘောတူစာချုပ်တွင် လက်မှတ်ရေးထိုးရန် ကလေးငယ်အားပြောပါ။
[ ] တသမတ်တည်းစွဲမြဲမှုကို အားဖြည့်ပေးပါ။ ကြယ်ပွင့်အမှတ်အသားဇယားကို သုံး၍လူမှုရေးဆိုင်ရာ ချီးမြှင့်မှုကို ချက်ချင်းပေးပါ။
[ ] ၂ ပတ်စာတိုးတက်မှု မက်လုံးပေးရေးအတွက် ပြိုင်ကားဇယားကိုသုံးပါ။
[ ] လှေကားတက်ခြင်းစနစ်ပုံဆွဲ၍ အရုပ်ကလေးကို သဘောတူထားသော ပြောင်းလဲရမည့်အပြုအမူ တိုးတက်မှု၏အမှတ်အသားအဖြစ်သုံးကာ ထိုအရုပ်ကလေးရောက်နေသည့် လှေကားအဆင့်ကို ကြည့်ပြီးကလေးငယ်၏ တိုးတက်မှုကိုသိရှိပါစေ။
[ ] တစ်နံနက်နှင့် တစ်ညနေစာ တာဝန်ကိုသတ်မှတ်ချက်အတါက် ထောင်လိုက်အိမ်မှုကိစ္စ ဇယားကိုရေးဆွဲပါ။
[ ] အိမ်မှုကိစ္စဇယားကို အလွယ်တကူမြင်နိုင်ပြီး မကြာခဏကိုးကားနိုင်ရန်အတွက် မီးဖိုချောင်တွင် နေရာစီစဉ်၍ကပ်ထားပါ။
[ ] လူဦးရေနည်းသောမိသားစုအတွက် အလုပ်များအလှည့်ကျဆောင်ရွက်ရန် စက်ဝိုင်းပုံဇယားကို အသုံးပြုပါ။
[ ] သကြားလုံးထိုးတံများဖြင့် အလုပ်သတ်မှတ်သည့် အလံကလေးများ ပြုလုပ်ကာ ကလေးတစ်ဦးချသ်းစီ၏ ခွက်ထဲတွင်ထည့်ထားပါ။
[ ] အိမ်အနေအထားပြစနစ်ပုံတစ်ခုဆွဲပြီး သန့်ရှင်းရေးတာဝန်ကျအခန်းတွင် တာဝန်ကျကလေး၏ပုံကို တင်ထားပါ။
[ ] နံနက်ခင်းအိမ်မှုကိစ္စတာဝန်ကို နံနက်စာစားချိန်နှင့် ကပ်ထားပါ။

[ ] နောက်နေ့အတွက် အိမ်မှုကိစ္စများကို ယနေ့ညတွင် ဖြည့်ထားရေးအတွက် နေ့စဉ်အလုပ်သတ်မှတ်ချက်ဇယားပုံစံကို မိတ္တူများကူးထားပါ။

[ ] ပန်းကန်ဆေးခြင်း သို့မဟုတ် ခွေးစာကျွေးခြင်းကို အလှည့်ကျအောင်ဆောင်ရွက်ရန်အတွက် ကလေးငယ်၏ ပထမအမည်၏ အတိုကောက်စာလုံးကို ပြက္ခဒိန်တွင်ရေးထားပါ။

[ ] ညစာစားပြီးဆောင်ရက်ရမည့်အလုပ်ကို လက်သုတ်ပဝါတွင်ရေးထားပါ။

[ ] အလုပ်ဇယားကို ပိုစတာသင်ပုန်းတွင်ရေးဆွဲပါ။ အပေါ်မှစက္ကူအကြည်ဖြင့်ဖုံးပါ။ အလုပ်သတ်မှတ်ချက်ကို အလွယ်တကူဖျက်၍ရသောမင်ဖြင့်ရေးပါ။

[ ] နံနက်ခင်းသန့်ရှင်းရေးနှင့် ပစ္စည်းသိမ်းရေးဆောင်ရွက်ပြီးသော ကလေးငယ်အား "ကျွန်ုပ်တာဝန်ကျေပြီ" ဟူသောရင်ထိုးတံဆိပ်ကိုပင်အပ်နှင့် တွယ်ပေးပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအထင်ကြီးလေးစားမှု

[ ] သင့်ကလေးငယ်၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးလွတ်လပ်လုံခြုံခွင့်ကို လေးစားပါ။ လူတိုင်းပင်တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ဦးတည်းနေချင်ကြသည်။ ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံများကို တည်ဆောက်ခြင်းဖြင့်မိသားစု စောင့်ရှောက်မှုကို သင်ကြားပေးပါ။ အားလပ်ရက်များ ရုံးပိတ်ရက်များနှင့်မွေးနေ့များသည် ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံအတွက် ကောင်းမြတ်သောအမှတ်သင်္ကေတများဖြစ်သည်။ မိသားစု၏ပုံမှန်ပွဲများ (မွေးနေ့ပွဲ/နှစ်လည်ပွဲ) ကျင်းပခြင်းကို ကလေးများနှစ်သက်ကြသည်။

[ ] သင့်ကလေးငယ်၏ စိတ်ဝင်စားမှုများကို စောင့်ကြည့်ပါ။ ယင်းတို့က စွမ်းရည်တိုးတက်မှုအတွက် အခြေခံများဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ဂီတပညာ၊ အနုပညာ/ပန်းချီ စသည်တို့ဖြစ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားမှု၏ အခြေခံများလည်းဖြစ်ပါသည်။

[ ] သင်၏ဇနီးအပေါ် ချစ်ခင်လေးစားမှုကို ပြခြင်းအားဖြင့် ကလေးငယ်များ လုံခြုံမှုကိုခံစားနိုင်စေပါသည်။

[ ] ခရီးသွားဟန်လွှဲဖြစ်စေ လာရောက်လည်ပတ်၍ဖြစ်စေ တွေ့ကြုံသောမိတ်ဆွေများကို သင့်ကလေးငယ်နှင့် မိတ်ဆက်ပေးပါ။

[ ] သင်၏ကလေးများကို သင်ချစ်ကြောင်း နှုတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ အမူအရာဖြင့်ဖြစ်စေ မကြာခဏပြောပါ။ သူတို့သိနေသည်ဟု မယူဆပါနှင့်။

[ ] ကလေးငယ်၏ တန်ဖိုးကိုအသိအမှတ်ပြုပါ။ လေးစားမှုပြပါ။ သူ/သူမ၏ အခန်းကို မဝင်မီတံခါးခေါက်ပါ။ သူ/သူမ၏ ပစ္စည်းကိုခွင့်ပန်ပြီးမှ သုံးစွဲပါ။

[ ] မိသားစုအဖြစ် တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံးတစ်နပ်အတူတကွစားသုံးပါ။

[ ] သင်နှစ်သက်သော ဓလေ့ထုံးစံများကို အတူတကွထပ်ကာပြောပါ။ မိသားစုစည်းလုံးမှု ရရှိပြီးမှတ်ဉာဏ်ကို ပျိုးထောင်ပေးရာရောက်ပါသည်။

[ ] မိသားစုတစ်စုအနေဖြင့် ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ၏အရေးပါမှုကိုအားဖြည့်ပေးရန်အတွက် မွေးနေ့ပွဲများကျင်းပပေးပါ။

[ ] သူ/သူမသည် သင့်အတွက် မည်မျှအထူးအရေးပါကြောင်း ကလေးငယ်ကိုသတိပေးရန်အတွက် စက္ကူသရဖူပြုလုပ်ပေးပါ။ ထိုသရဖူကို ကလေးငယ်ကိုယ်တိုင် မွမ်းမံခြယ်သစေပြီး ဆောင်းပါစေ။

[ ] စဉ်ဆက်မပြတ် ခြိမ်းခြောက်မှုများ အပြစ်ပေးမှုများကိုရှောင်ပါ။ သူတို့တွင် အပြုသဘောဆောင်သော ရလဒ်များရခဲကြပါသည်။

[ ] ကလေးငယ်၏ အလဟသဖြစ်မှု/ အချည်းအနှီးဖြစ်မှုကိုကာကွယ်ပေးရန်အတွက် မိသားစုရှေ့ သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေများရှေ့တွင်ပြုပြင်ပေးသည်ထက် နှစ်ဦးချင်း (မိဘနှင့်ကလေး) ပြုပြင်ပေးပါ။

[ ] "ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ဖော်ပြသောမှတ်ချက်" သို့မဟုတ် အလုပ်သတ်မှတ်ချက်များကို ထည့်ရန်စာတိုက်ပုံးတစ်ခု ဖန်တီးပေးပါ။

[ ] သင်၏ကိုယ်ပိုင် စိတ်ဝင်စားမှုများနှင့် စွမ်းရည်များတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။ ကလေးများက သင်၏စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့်ကြီးပွားတိုးတက်မှုကို တွေ့မြင်ခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ဘဝကို လှုံ့ဆော်ပေးသည့်ပြင် အလုပ်ကိစ္စအသစ်တစ်ခု ကြိုးစားရေးအတွက် စံပြအဖြစ်လည်း မှတ်ယူနိုင်ကြပေသည်။

[ ] ကလေးများ၏ အကူအညီကောင်းစွာပေးသည့် အချိန်များကိုစာရင်းပြုစုထားပါ။ ထိုစာရင်းကို သင်နှင့်သင်၏ကလေးငယ်များ အမြဲတွေ့မြင်နိုင်သည့် နေရာတွင်ကပ်ထားခြင်းဖြင့် ထိုအပြုအမူကောင်းကို အားပေးရာရောက်ပါသည်။

[ ] အကူအညီလိုသော သူတစ်ဦးအား ဂရုဏာဖြင့်ကူညီပေးနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများကို ကလေးများအတွက် စီစဉ်ပေးပါ။ ထိုလုပ်ငန်းမျိုးများသည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် တန်ဖိုးထားမှုကို တည်ဆောက်ပေးပြီး နေအိမ်တွင်လည်းပို၍ လိုလားစွာကူညီပေးလာစေပါသည်။

[ ] ကလေးငယ်များအား သင်၏စိတ်ဝင်စားမှု စွမ်းရည်များနှင့်အသက်မွေးမှု အတတ်ပညာကို ဝေမျှပေးပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ သင်၏လုပ်ငန်းခွင်သို့ အတူလိုက်ပါခွင့်ပေးပါ။ လိပ်ပြာ သို့မဟုတ် ငါးအတူဖမ်းပါ။ အတူတကွ အလုပ်လုပ်ရင်းအချိန်ဖြုန်းပါ။

[ ] အပြုသဘောဆောင်သော အမည်ပညတ်ကိုသာ ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲပါ။

[ ] တန်ဖိုးထားမှု ချီးမွမ်းမှု သို့မဟုတ် အားပေးမှုကို ဖေါ်ပြသောစာရွက်ကလေးများကို ထည့်ရန်"နေရောင်ခြင်းသေတ္တာ" ကလေးတစ်ခုကိုအလှဆင်ပါ။ "သင်သည်နွေးထွေးသော နေရောင်ခြည်ကို သင်၏အိမ်အနီးသို့ယူဆောင်လာခဲ့ပြီ။"

[ ] ကူပွန်စာအုပ်များကိုသင့်ကလေးငယ်များအားပေးပါ။ အပိုလုပ်ငန်းများအတွက်ဖြစ်စေ အပိုချိန်များအတွက်ဖြစ်စေ ကူပွန်များပေါ်တွင်အတူတကွရေးမှတ်ပါ။ ဥပမာ "မေမေနှင့်ဖေဖေအတူ တစ်နာရီစာဖတ်ချိန်" သို့မဟုတ် "အိပ်ရာခင်းခြင်းမှ ၂ကြိမ်ကင်းလွတ်ခွင့်"

[ ] စိတ်ပျက်နေသည်/ စိတ်ရှုတ်စရာကောင်းသည် စသည့်စိတ်ခံစားမှုများရှိနေကြောင်း ပြရန်အတွက်အချို့သော အမှတ်အသားများကိုအသုံးပြုပါ။ အလံနီကို အိပ်ခန်းတံခါးတွင် တွယ်ကပ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် လက်တစ်ဘက်အမှတ်အသား စသည်ဖြင့်။

[ ] အလုပ်မပြီးဆုံးသည့်တိုင်အောင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် အပြန်အလှန်လေးစားမှုသည် ရည်မှန်းချက်ဖြစ်ကြောင်းကို သတိရပါ။

[ ] "ပထမဖြစ်ရပ်မှာ" ကိုကျင်းပပါ။ ပထမဆုံးကျောင်းစတက်သောနေ့၊ ပထမဆုံးနှင်းကျသောရာသီ၊ နွေရာသီ၏ ပထမနေ့စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ဖေဖေ သို့မဟုတ် မေမေ၏ရာထူးတိုးမှု၊ စီမံချက်ပြီးဆုံးမှု စသည်တို့အတွက် အခန်းအနားကလေးများပြုလုပ်ပါ။ စွမ်းရည်သစ်သင်ယူခြင်း ဥပမာ စက်ဘီးစီးသင်ဖြင်းကိုလည်း အခန်းအနားပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

[ ] သင်စိတ်ပျက်အားလျော့လာလျှင် ဖြတ်ပိုင်းများစုဆောင်းသော စာအုပ်ကိုထုတ်လိုက်ပါ။ ကလေးငယ်တစ်ဦးနှင့်အတူ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ သူ/သူမ မည်ကဲ့သို့မွေးဖွားလာသည့် အကြောင်းကိုပြောပြပါ။ သူတို့မွေးဖွားလာမည်ကို သင်မည်မျှမျှော်လင့်ကြောင်းပြောပြပါ။ သင်၏ရည်မှန်းချက်အတိုင်း လုပ်ငန်းကိုပြန်လည်စတင်ရေးအတွက် အပြုသဘောဆောင်သော အခြေခံအုတ်မြစ်ကိုတည်ဆောက်ပါ။

မိသားစုကောင်စီ

[ ] နားထောင်ပါ။ နားထောင်ပါ။ နားထောင်ပါ။

[ ] သင်၏ကလေးငယ်ကို သူ/သူမ၏ကဏ္ဍအကြောင်းပြောခွင့်ပေးပါ။ မကျေနပ်ချက်ကို ဖွင့်ဟခြင်းသည် အပြန်အလှန်နားလည်မှုကိုတိုးတက်စေပါသည်။

[ ] အရေထူပါ။ [အခြားသူများ၏ မကျေနပ်မှုကြောင်းအလွယ်တကူ မပေါက်ကွဲပါစေနှင့်။]

[ ] မိသားစုဝင်တိုင်းအတွက် အခြားမိသားစုဝင်များကို လက်ခံကြောင်း သဘောပေါက်ကြောင်းရှင်းပြရေးအတွက် မိသားစုကောင်စီအစည်းအဝေးအစတွင် အချိန်အနည်းငယ်ယူပါ။

[ ] ကန့်သတ်ချက်များမချမှတ်ပါနှင့်။ သို့မဟုတ် မခြိမ်းခြောက်ပါနှင့်။ သို့မဟုတ် အတင်းအကျပ်မပြုလုပ်ပါနှင့်။

[ ] အထူးသဖြင့် သင့်တွင်ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများရှိနေပါက မိသားစုအစည်းအဝေးကို တယ်လီဖုန်းကြောင့်အဟန့်အတားအဖြစ်မခံပါနှင့်။ ကြားဖြတ်ခွင့်မပေးပါနှင့်။

[ ] ကလေးငယ်များအား မည်သို့မျှော်မှန်းထားသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်စေခြင်းနှင့် နံနက်စာစားချိန် သတ်မှတ်ခြင်း၊ ညစာစားချိန် အိမ်မှုကိစ္စဆောင်ရွက်ချိန် သတ်မှတ်ခြင်းတို့ကဲ့သို့သော အခြေခံပုံမှန်လုပ်ငန်းများ ထူထောင်ခြင်းဖြင့် ပိုရှုပ်ထွေးမြင်စွာလုပ်ဆောင်ပါ။ (ဖွဲ့ရှိပါစေ)

[ ] မိခင် သို့မဟုတ် ဘခင်၏ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ မည်သူမျှအိမ်မှုကိစ္စများကို လဲလှယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း မပြုရဟူသောစည်းမျဉ်းကိုချမှတ်ပါ။

[ ] အလုပ်များနေသော ဆယ်ကျော်သက်ကလေးငယ်အတွက် ဆွေးနွေးချိန်ပေးရန် အကြံဉာဏ်ပေးရန် တို့အတွက်စာရွက်ဖြင့်ရေးမှတ်၍မှာကြားထားခဲ့ပါ။ စာဖြင့်ရေးစားထားသော မှတ်ချက်သည်ဆွေးနွေးမှုကို ဦးစားပေးရေးနှင့် ဆွေးနွေးမည့်အကြောင်းအရာကို အလေးပေးရေးတို့အတွက် အထောက်အကူပြုပါသည်။

[ ] သတင်းစာကို ကလေးငယ်စတင်ဖတ်လာစေရန်အတွက် ကလေးငယ်အားသတင်းစာပို့သမားအဖြစ် ဟန်ဆောင်ခိုင်းပါ။

[ ] မိသားစုဝင်များအား အကြံဉာဏ်များ၊ လုပ်ငန်းများနှင့် အဖြေများကို ဦးဆောင်ဆွေးနွေးနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများပေးပါ။ အမြော်အမြင်ကြီးစွာဖြင့် နားထောင်ရန်သတိပြုပါ။

[ ] အိမ်၏အလယ်ဗဟိုတွင်ရှိသော ပြက္ခဒိန်ပေါ်ရှိ လုပ်ငန်းအချိန်ဇယားများကို တစ်ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ် ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းပါ။

[ ] မိသားစုစည်းမျဉ်းများနှင့် မူဝါဒများကိုချမှတ်ပါ။ အပြုသဘောဆောင်ပါစေ။

[ ] သင်၏သဘာဝအလှ/အနုပညာလိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီပြီး မြှုတ်နှံနိုင်သော အချိန်အတိုင်းအတာနှင့် အဆင်ပြေစေသည့် အိမ်၏သန့်ရှင်းမှုစံနှုန်းကို သဘောတူညီမှုရယူပါ။ မည်သည့်အခန်းများကို အသုံးပြုမည့်ရည်ရွယ်ချက်ကိုလည်း သတ်မှတ်ပေးပါ။

[ ] သင်၏ကလေးငယ်နှင့် ၂လလျှင်တစ်ကြိမ် ထုံးစံအတိုင်းဖြစ်စေ အလွတ်သဘောဖြစ်စေ နှစ်ဦးတည်းစကားပြောနိုင်ရေးအတွက် အချိန်ယူပါ။

[ ] ကလေးများအား ၎င်းတို့၏စိတ်ဝင်စားမှုများနှင့် အသက်အရွယ်ကိုလိုက်၍ တရားမျှတစွာ ပြုမူပြောဆိုပါ။

[ ] သင်၏ကလေးငယ်များအား နောက်လအနည်းငယ်တွင် သင်ပြုလုပ်စေချင်သည့် တစ်ဦးချင်းစီ၏ရည်မှန်းချက်များကို ရေးမှတ်ထည့်သွင်းပါ။

နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များ

[ ] ကလေးငယ်အား လွတ်လပ်စွာကစားချိန်ခွင့်ပြုပါ။

[ ] "ဒီလုပ်ငန်းမပြီးဘူးဆိုရင် မဆွေးနွေးနိုင်ဘူး" ဟူသောစည်းမျဉ်းကိုသုံးပါ။

[ ] နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ။ သို့သော် ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရာတွင် ဒေါသ သို့မဟုတ်လက်စားချေလိုစိတ်

[ ] စည်းမျဉ်းများကိုလေးစားစေရန် မိမိကိုယ်မိမိထိန်းချုပ်တတ်ရန်နှင့် မျှတမှုရှိစေရန်အတွက် ကလေးငယ်အတွက် အန္တရာယ်သက်ရောက်မှုမရှိသမျှ သဘာဝအကျိုးဆက်များကို ခံစားပါစေ။

[ ] "သားလုပ်နိုင်ပါတယ်" သို့မဟုတ် "ဖေဖေရှိသားပဲ" ဟုပြောရင်းကူညီပံ့ပိုးမှုနှင့် နှစ်သိမ့်မှုပေးပါ။

[ ] လွဲမှားစွာပြုမူခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များကို ကြိုတင်အချိန်ယူ၍ ရှင်းပြပါ။

[ ] ကလေးငယ်က ရေဒီယိုသို့မဟုတ် မီးချောင်းကိုပိတ်ရန် မေ့သွားလျှင်ပလတ်ကိုဖြုတ်ထားလိုက်ပါ။ ဒုတိယကျူးလွန်မှုအတွက် ပလတ်ကိုတစ်ညတာဖြုတ်ထားပါ။

[ ] မီးထွန်းထားခဲ့လျှင် ဆင့်၅၀ဒဏ်ရိုက်ပါ။

[ ] ကန့်သတ်ချက်တစ်ခုချမှတ်ပါ။ "နောက်တစ်ခါ အစာမစားခင်ဒါကို ပြီးအောင်လုပ်ရမယ်"

[ ] မလိုအပ်သောအပိုလုပ်ငန်းတစ်ခုကို မိဘကဆောင်ရွက်ပေးရသည့်အတွက် အိမ်မှုကိစ္စတစ်ခုလျှင် ပြန်လည်ပေးသွင်းငွေရှိရန် (သို့မဟုတ် ဒဏ်ကြေးငွေ) လိုအပ်သည်။

[ ] ချိုးဖောက်သောစည်းမျဉ်းကို ကလေးငယ်အားပြန်ပြောခိုင်း၍ နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်အကြောင်းကိုပြောပါ။ အလုပ်များမည်သို့ကောင်းစွာပြီးမြောက်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

[ ] အပြစ်ပေးသည့်အနေဖြင့် အစားအစာတစ်နပ်စာကို မပိတ်ပင်ပါနှင့်။

[ ] ပြဿနာများ၏ ဖြစ်နိုင်ဖွယ်အကြောင်းအရင်းများအတွက် မိဘနှင့်ကလေးငယ်အကြား ဆက်ဆံရေးကိုစစ်ဆေးကြည့်ပါ။

[ ] ကလေးငယ်၏ သည်းခံနိုင်စွမ်း သို့မဟုတ် လက်ခံနိုင်စွမ်းကိုကျော်၍ အပြစ်မပေးပါနှင့်။

[ ] ကလေးငယ်အနေဖြင့် ထိန်းချုပ်ရန်လိုအပ်ပါက ခေတ္တအနားပေးချိန်ဖန်တီးပါ။ ၅မိနစ် ၁၀မိနစ်ဆိုလျှင် လုံလောက်သည်။ တစ်နာရီဆိုပါက ကြာလွန်းသည်။

[ ] သိပ်ပြီးပြင်းထန်လွန်းပါက နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်ကို ပြောင်းလဲပါ။

[ ] မည်သည့်စည်းကမ်းမျိုးပေးသင့်ကြောင်း ကလေးငယ်၏သဘောထားကိုမေးပါ။ ထိုသို့မေးခြင်းဖြင့် မိဘအပေါ်မကျေမနပ်ဖြစ်မှုလျော့ပါးစေသည်။ ယင်းသည်သင့်တော်သော အဖြေအတွက် အမြင်ချင်းဖလှယ်ခြင်းဖြစ်သော်လည်း ကလေးငယ်ကမူ သူ၏ကိုယ်ပိုင်အယူအဆက သူ့အတွက်ပို၍ မျှတပုံရပေသည်။

အလုပ်ကိုသင်ပေးပါ။

[ ] အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်တစ်ဦးနှင့်ပတ်သက်၍ တိကျရှင်းလင်းသော ညွှန်ကြားချက်ကိုသုံးပါ။

[ ] ရယ်မောဖွယ်ဖြစ်နေချိန်တွင် အလုပ်ကိုရပ်ထားပါ။ သင့်တွင်လုပ်သားကောင်းများ ရှိနေသဖြင့်ရယ်မောပျော်ရွှင်မှုကို အချိန်ဆွဲမထားပါနှင့်။

[ ] သင်၏ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်သည့် အပြုသဘောဆောင်သော သဘောထားကို ထုတ်ဖော်ပြသပါ။

[ ] နည်းမှန်လမ်းမှန် ဆောင်ရွက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်း ခိုင်မာ၍ရင်းနှီးသော ဥပမာများပေးပါ။

[ ] ကလေးငယ်သည် သင်၏လုပ်ဆောင်မှုကို စောင့်ကြည့်နေသည့်တိုင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ကလေးငယ်သိသည်ဟု မယူဆပါနှင့်။

[ ] ကလေးငယ်များတွင် တစ်ဦးစီ၏ခြားနားမှုများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

[ ] အလုပ်ကို စီမံခန့်ခွဲလွယ်သော အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်အောင် စိတ်ဖြာခွဲခြားပါ။

[ ] လုပ်ငန်းအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုချင်းကို အသေးစိတ်ပြောကြားပါ။ ပြသပါ။

[ ] ကလေးငယ်သည် အိမ်မှုကိစ္စတစ်ခုကိုပြီးမြောက်သည့်တိုင်အောင် သီးခြားနေ့ရက် ၃ရက်၏မတူညီသော အချိန် ၃ချိန်အလုပ်လုပ်လျှင် ကလေးငယ်နှင့်အတူရှိနေပါစေ။

[ ] လုပ်ငန်းသင်ကာစ ကာလအတွင်း အလုပ်ပြီးစီးသည့်အခါတိုင်း ထိုလုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်သည့် အပြုသဘောဆောင်သော အချက်အနည်းဆုံး ၂ချက်ပြောပါ။

[ ] အလုပ်ပြီးရန်မည်မျှကြာမည်ကို ကလေးငယ်အားပြောပါ။

[ ] အလုပ်ချိန်ကို အတိုဆုံးနှင့်အောင်မြင်ဆုံးဖြစ်အောင်စီစဉ်ပါ။

[ ] အလုပ်လုပ်ရက်များ နီးကပ်လာမှုကိုကြိုတင်သတိပေးပါ။

[ ] ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲမလုပ်မီ အလုပ်လုပ်ပါ။ ပျော်ရွှင်ဖွယ်နည်းသောအလုပ်ကို ပိုမိုနှစ်သက်သော အလုပ်ဖြင့်အားဖြည့်ပေးပါ။ "ဒီအလုပ်ပြီးရင် ဟိုအလုပ်ကိုလုပ်နိုင်တယ်"

[ ] အလုပ်ချိန်၏တစ်စိတ်တစ်ဒေသကို ကြိုတင်ကွယ်သောလုပ်ငန်းများ သင်ကြားပါ။ ဥပမာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရန်အိမ်ထဲသို့မဝင်မီ ဘိနပ်များချွတ်ရန် နံရံများနှင့်ပရိဘောဂများတွင် အစွန်းအထင်းများမဖြစ်ရေးအတွက် အစာစားပြီးပါကလက်ဆေးရန်။

[ ] ကလေလငယ်များအရှိန်လျှော့ရန်နှင့် အလုပ်အတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် ကစားချိန်မကုတ်မီ ၅မိနစ်ကြိုတင်သတိပေးပါ။

[ ] တစ်ကြိမ်လျှင်ပစ္စည်းတစ်မျိုးသယ်၍ ပစ္စည်း၄မျိုးအတွက် အိပ်ခန်းထဲသို့၄ခေါက်သွားမည့်အစား တစ်ကြိမ်တည်းနှင့်ပစ္စည်းလေးမျိုးသယ်သည့် စွမ်းရည်မျိုးသင်ကြားပေးပါ။

[ ] သင့်ကလေးငယ်အား လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်းလိုက်တတ်စေရန်အတွက် "ညာ" "ဘယ်" ဟူသောဝေါဟာရများကို စောစီးစွာသင်ကြားပေးပါ။

[ ] အလုပ်လုပ်နေစဉ်အတွင်း ရသသဘောတရားကို သင်ကြားပေးပါ။ အလုပ်များကို ဆွဲဆောင်မှုရှိအောင် လုပအောင်ပြုလုပ်ခြင်း၏ရသကိုခံစားပါစေ။ ကလေးငယ်များအား လန်းဆန်းသောပန်းကလေးများကဲ့သို့ လှပသောအရာများ၏ အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်ပါစေ။

[ ] "သားရဲ့အိပ်ခန်းထဲမှာ ဘာလုပ်ဖို့ကျန်သေးလဲ" ဟုပြောခြင်းသည် "ကဲ အဝတ်ဟောင်းတွေကောက်လိုက်ပါဦး" ဟုပြောခြင်းထက်ပိုကောင်းပါသည်။ လုပ်ရန်ကျန်သေးသည့် လုပ်ငန်းများကိုကလေးငယ် ကိုယ်တိုင်လေ့လာသိရှိအောင် မေးခွန်းများမေး၍ လမ်းညွှန်ပါ။

[ ] "သားကိုကူလုပ်ပေးစေချင်သလား" "ဘာကူလုပ်ပေးရမလဲ" ဟူ၍မေးကာ တာဝန်ကိုကလေးငယ်အပေါ်တွင်သာ ကျန်ရှိနေပါစေ။

[ ] အလုပ်ကိုဘယ်လိုပြီးစီးအောင်လုပ်မလဲဟု ကလေးငယ်၏ယူဆချက်ကိုမေးကာ တစ်ဦးချင်းစီ၏ပြန်ဆိုဖြေကြားမှုကိုခွင့်ပေးပါ။

[ ] လက်တွေ့လုပ်ငန်းစဉ်များကို သင်ကြားပေးပါ။ ဥပမာ ပန်းကန်များကို ဘယ်ဘက်မှညာဘက်သို့ဆေးခြင်း (သို့မဟုတ် အပြန်အလှန်ဆေးခြင်း)

[ ] ကလေးငယ်ကတောင်းဆိုလျှင်ကူညီပါ။

[ ] ကလေးငယ်အတွက် အခါမရွေးကြီးကြပ်ပါ။

[ ] လုပ်ငန်းတစ်ခုကိုသင်ကြားသောအခါ အားပေးမှုနှင့်တန်ဖိုးထားမှုကိုပြပါ။

[ ] ကလေးငယ်သောကဖိစီးနေချိန်တွင် သင်၏တောင်းဆိုမှုများကို နောက်ဆုတ်ထားပါ။

[ ] သတ်မှန်ပေးထားသောအလုပ်များကို မကြာမကြာပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

[ ] မိသားစုဝင်တစ်ဦးချင်းစီအတွက် အရောင်သတ်မှတ်ပါ။ သွားတိုက်တန်နှင့် ခွက်များကဲ့သို့သော ပစ္စည်းများကို ရောင်စုံမှင်ဖြင့်အရောင်ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း အဝတ်အစားပစ္စည်းများကို အရောင်အဝတ်ဖျင်စလေးတစ်ခုကို တွဲထားခြင်းဖြင့် အရောင်သတ်မှတ်နိုင်သည်။ သို့အတွက် ကလေးငယ်များ သူတို့ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းကို အလွယ်တကူရွေးချယ်နိုင်သည်။

[ ] ကလေးငယ်အား ဒီအလုပ်ကသိပ်လွယ်တာပဲဟု မပြောဘဲ သူ/သူမ၏ယုံကြည်မှုကိုတည်ဆောက်ပေးရင်း အလုပ်သည်ဖြစ်နိုင်ချေရှိကြောင်း ကလေးငယ်ယုံကြည်မှုရှိလာအောင် ပြုလုပ်ပါ။

[ ] ကလေးငယ်၏အတိတ်မှ အောင်မြင်မှုများကို အနာဂတ်၏စံနမူနာများအဖြစ် အသုံးပြုပါ။

[ ] ကလေးငယ်အား မွေးချင်းအရင်းများနှင့်ဖြစ်စေ သူငယ်ချင်းများနှင့်ဖြစ်စေ နှိုင်းယှဉ်ခြင်းမပြုပါနှင့်။

[ ] အလုပ်၏တိုးတက်မှုကို အလေးပေးပါ။ ဆုတ်ယုတ်မှုကိုအပြစ်မတင်ပါနှင့်။

[ ] တိုးတက်လာသောနည်းစနစ်များကို ဆွေးနွေးပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးတိုက်ခိုက်မှု မဖြစ်ပါစေနှင့်။

[ ] အခန်းများနှင့်လုပ်ငန်းများအတွက် ဆောင်ရွက်ရမည့်အလုပ်များကို အသေးစိတ်ရေးချပါ။ ၎င်းတို့ကို သင့်တော်သောအခန်းထဲရှိအဝတ်ဘီရို သို့မဟုတ် ခန်းဆီးများ၏နောက်တွင် ကပ်ထားပါ။

[ ] ကလေး ၁၂နှစ်ပြည့်ပြီးသည့်နောက်တွင် အမိန့်ပေးခြင်းထက် အကြံပေးပါ။

[ ] မိသားစုဝင်တိုင်းအား ၎င်းတို့၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုက ခွင့်ပြုသည့်အဆင့်အလိုက် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ခွင့်ပေးခြင်းဖြင့်လွတ်လပ်သောမိသားစုအဖွဲ့အစည်းအဖြစ် အလေးထားပါ။

[ ] ငယ်ရွယ်သောကလေးတစ်ဦးအား ရိုးရှင်းသောရွေးချယ်ခွင့်ပေးပါ။ ရွေးချယ်ခွင့်သည် ၂ခုထက်မပိုစေရပါ။

[ ] သင်၏ကလေးငယ်များကို အတင်းအကျပ်တွန်းအားပေးလျှင် သင်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ သို့သော် အချိန်ယူ၍ သေတ္တာနှင့်ယှဉ်သောလမ်းညွှန်မှုပြုလျှင် ပို၍အောင်မြင်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းရရှိနိုင်သည်။

[ ] ကလေးငယ်၏အမည်ကို အရင်ပြောပါ။ သို့မှသာ ကလေးငယ်က သူ့ကိုစကားပြောကြောင်းသိမည်။

[ ] အလုပ်သတ်မှတ်လျှင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေသည့် အချက်များကို အရင်စဉ်းစားပါ။

[ ] နူးညံ့တည်ငြိမ်သောအသံဖြင့်ပြောပါ။

[ ] သင်နှင့်သင့်ကလေးငယ်၏ အောင်မြင်မှုကိုပုံဖေးစိတ်ကူးကြည့်ပါ။ ထိုအတိုင်းဖြစ်လာနိုင်သည်ကို သင်ယုံကြည်ရပါမည်။

[ ] အလိုအလျောက်သင်ကြားပေးနိုင်သော အခိုက်အတန့်လေးများကို စောင့်ကြည့်ပါ။

[ ] နာမည်နှင့်တွဲ၍ မှတ်ရသောအထူးသင်ခန်းစာများကို သင်ပေးပါ။ ဥပမာ Sew-on-Button Wight အမည်ကို (teach everyone to sew on buttons) ဟူသော အဓိပ္ပါယ်ဖြင့် သင်ကြားခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။

[ ] "ငါပြောတဲ့အတိုင်းသာလုပ်" ဟုပြောမည့်အစား ရှင်းလင်းချက်များပေးပါ။

[ ] နှစ်လိုဖွယ်ရာ ခိုင်မာစွာပြုမူပြောဆိုမှသာ သင်ပြောသည့်အတိုင်း အဓိပ္ပါယ်သက်ရောက်မည်။

[ ] အလုပ်တစ်ခုကိုလုပ်ရန် ပြောထားပြီးဖြစ်လျှင် ဆက်လက်စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးပါ။

[ ] ရေတိုင်ကီဆေးခြင်းကို သင်ကြားရန် လူတိုင်းကိုအတူတကွခေါ်ပါ။ ရေတိုင်ကီကို အပိုင်းခွဲလိုက်ပါ။ တစ်ဦးလျှင်တစ်ပိုင်းပေး၍တာဝန်ယူပါ။ အားလုံးရေစိုသွားလျှင်လည်း ကိစ္စမရှိနိုင်ပါ။

[ ] "မှော်မျက်မှန်" ကိုစက္ကူဖြင့်ပြုလုပ်ပါ။ ရောဂါပိုးမျှားပေါက်ဖွားနိုင်သည့် နေရာများကိုလိုက်လံစစ်ဆေးပါ။ ဥပမာ ရေမြောင်းအတွင်း အမှိုက်ပုံ အမှိုက်ခြင်းအောက်ခြေ။

[ ] သင်ခန်းစာတစ်ခုကိုသရုပ်ဆောင်ပါ။ သန့်ရှင်းမှုနှင့် အစီအစဉ်ကျနမှုကို သင်ကြားရန် မစ္စလစ်တာဘတ်ဂ် (Miss Litter Bug) ကဲ့သို့ဟန်ဆောင်ဝတ်ဆင်ပြပါ။

[ ] သန့်ရှင်းရေးခြင်းတောင်းတစ်ခုစီစဉ်ပါ။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်မည့် အခန်းထဲသို့ ယူသွားရမည့်အခြေခံသန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများကို ခြင်းထဲသို့ထည့်သိုပါ။

[ ] အခန်းတစ်ခုတွင် မြင်သာသောနေရာများကို အရင်ရှင်းပြီးမှမမြင်သာသော နေရာများကိုနောက်မှ ရှင်းခြင်းကိုသင်ကြားပါ။ ဥပမာ အိပ်ရာခင်း/သိမ်းခြင်း၊ အံဆွဲများကို မရှင်းမီ အဝတ်ဟောင်းများကိုရှင်းလင်းကောက်ယူခြင်း

[ ] အကြီးဆုံးပစ္စည်းများကို အရင်ကောက်ယူ၍ ငယ်သောပစ္စည်းများကိုနောက်မှသိမ်းရန်

[ ] အခန်းအတွင်း လက်ျာရစ် (နာရီလက်တံသွားသည့်အတိုင်း) ရှင်းလင်းပါ။

[ ] ကစားချိန်ပြီးတိုင်း ပစ္စည်းသိမ်းသည့်လုပ်ငန်းဇယားဆွဲပါ။ မစားမီအချိန် သို့မဟုတ် အိပ်ရာမဝင်မီအချိန်

[ ] ကလေးငယ်အားအလုပ်မလုပ်ခင် အဝတ်အစားလဲ ခေါင်းဖြီးသွားတိုက်၍ ဖိနပ်ဝတ်ခိုင်းပါ။

[ ] နမူနာများပေးပါ။ အလုပ်တစ်ခုကို မည်သို့လွယ်ကူအောင်လုပ်ရမည်ကို ရှင်းလင်းပြောဆိုပြသပါ။ သို့ဖြင့် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ပါ။

[ ] စွမ်းရည်တစ်ခုကိုသင်ပါ။ ကစားစရာပစ္စည်းများ ကစားနည်းပစ္စည်းများက တစ်ခဏသာခံသော်လည်း စွမ်းရည်တစ်ခုကထာဝရတာရှည်ခံပါသည်။

[ ] ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲစွမ်းရည်များတွင် သင်၏ကလေးငယ်ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့်ပေးပါ။ တံခါးစောင့်သဘောမျိုးလောက်သာပါဝင်ခြင်းမျိုးမဖြစ်ပါစေနှင့်။ နမူနာအချို့မှာ ကိတ်မုန့်တစ်လုံးကို အလှဆင်ခြင်း၊ မွေးနေ့ပါတီအတွက် ကစားပွဲများစီစဉ်ခြင်း၊ ပန်းအလှထိုးခြင်း၊ အကျွေးအမွေးပစ္စည်းများဝယ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ၄က်အစာခွက်ကိုဖြည့်ခြင်း

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

[ ] သင်သည်အလုပ်၏အသေးစိတ်အချက်အလက်မှန်သမျှကို ဆရာစားမချန်ဘဲသင်ပေးပြီးကြောင်း သေချာအောင်ပြုလုပ်ပါ။

[ ] အိပ်ခန်းတစ်ခုကိုသုံးသပ်ရန် အချက် ၂၀ဖြင့်စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

[ ] ဆောင်ရွက်ရန်ကျန်သေးသည့်အချက်ထက် လုပ်ငန်းမစတင်မီက အခန်း၏အနေအထားကို အခြေပြု၍စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ ထို့နောက်ဖွံ့စည်းတည်ဆောက်ထားသော စံနှုန်းနှင့်နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။

[ ] လက်ရှိအခြေအနေကိုသာ သုံးသပ်ပါ။ "ဘယ်တော့မှ" "အစဉ်အမြဲ" နှင့် "အချိန်တိုင်း" ဟူသောစကားများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

[ ] အိမ်ကို တစ်နေ့လျှင် ၂ကြိမ်စစ်ဆေးပါ။ ည ၈း၀၀နာရီတွင် ကျန်ရစ်ခဲ့သောပစ္စည်းများကို ကောက်ယူ၍လုပ်အားပေးသေတ္တာတွင်ထည့်ပါ။ သီးခြားစီစဉ်ထားသော အိမ်လုပ်ငန်းကိုဆောင်ရွက်၍ ဝန်ဆောင်ခသဘောပေးချေပြီးမှ ပစ္စည်းကိုရွေးယူရပါမည်။

[ ] သောကများနှင့် ကျောင်းအလုပ်၊ ဆရာများ၊ နည်းပြများ သို့မဟုတ် ရွယ်တူများစသည့်ပြင်ပဖိအားပေးမှုများကို နားလည်သဘောပေါက်ပါ။

[ ] သင်၏မိတ်ဆွေများ သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးများက သင့်ကလေးအား ဘာလုပ်သင့်သည်ဟူသော ခြောက်လှန့်မှုများကို အလေးမထားပါနှင့်။ သင့်ကလေးနှင့်အတူဆောင်ရွက်ပါ။ သင့်ကိုယ်ပိုင်အစီအစဉ်ကိုချမှတ်ပါ။

[ ] ကလေးငယ်က ထိုအလုပ်ကိုမစွမ်းဆောင်နိုင်လျှင် အလုပ်လဲလှယ်ပေးပါ။

[ ] သင်ဒေါသဖြစ်လျှင် အရေးမှုမိခင် စိတ်ကိုလျှော့ချပါ။

[ ] ကလေးတစ်ဦးကို အခြားကလေးတစ်ဦးနှင့် မနှိုင်းယှဉ်ပါနှင့်။

[ ] ပြဿနာကိုသာရင်ဆိုင်ပါ။ ကလေးငယ်ကို မတိုက်ခိုက်ပါနှင့်။

[ ] ကလေးတစ်ဦးသည် အရာရာကိုလူကြီးတစ်ဦး၏ စံချိန်စံညွှန်းများအတိုင်း ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဟု မမျှော်လင့်ပါနှင့်။

[ ] သဟဇာတဖြစ်မှုနှင့် စည်းလုံးမှုတို့အဆက်စပ်ပြတ်နေလျှင် တစ်ပတ်စာအဖြစ်အပျက်များကို စာရင်းပြုစုပါ။ တစ်နေ့၏အချိန်နှင့်မည်သူပါဝင်သည်ကို ဆန်းစစ်ပါ။ ထိုနောက် အခြေအနေကိုပြောင်းလဲနိုင်သည့်နည်းလမ်းများကို ဆုံးဖြတ်ပါ။

[ ] မိဘတစ်ဦးအနေဖြင့် သင်၏ထိရောက်မှုများကို တစ်ကိုယ်တည်းအကဲဖြတ်ရန် အပတ်စဉ်အချိန်အနည်းငယ်ယူပါ။ တိုးတက်မှုများအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချီးကျူးပါ။ လိုအပ်သောပြောင်းလဲမှုများအတွက် တာဝန်ခံမှုများပြုလုပ်ပါ။

[ ] ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောသည့် အချို့သောမိသားစုစကားဝိုင်းများကို လျှို့ဝှက်စွာအသံဖမ်းယူထားပါ။ ထိုနောက် ပါဝင်သူများအားမည်သည့်နေရာတွင် တိုးတက်အောင်လုပ်ရမည်ကို သုံးသပ်ခွင့်ပေးပါ။ ကလေးများအနေဖြင့် သူတို့အဘယ်မျှဆင်ခြေတက်ကြသည်ကို သတိရလေ့မရှိကြပါ။ မိဘများကလည်း ကလေးများအဘယ်မျှတောင်းဆိုနိုင်ကြသည်ကို မမှတ်မိနိုင်ကြပါ။

[ ] အောင်မြင်မှုရလျှင် နေ့အလိုက်အချိန်များကိုဆန်းစစ်ပါ။ ဆန်းစစ်မှုအပေါ်အခြေပြု၍ အသုံးချပါ။

[ ] မပြောပလောက်သော မပြည့်စုံမှုကလေးများကို ထပ်တလဲလဲမပြောပါနှင့်။

[ ] ကဏ္ဍအလိုက်သရုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ အလုပ်သည်အောင်မြင်မှု နည်းပါလွန်းပါက ကလေးငယ်ကို မိဘနေရာမှသရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ မိဘများက ကလေးငယ်များပုံမှန်ပြုနေကျကဲ့သို့ပင် ဆင်ခြေများများထုတ်ပါ။ ထိုနောက် ကလေးငယ်အား သူဘာပြောမည်နည်းဟုမေးပါ။ မိဘတစ်ဦးအနေဖြင့် ပို၍သဟဇာတဖြစ်လာရန်နှင့် နားလည်သဘောပေါက်လာရန် ဆောင်ရွက်ပါ။

[ ] “လုပ်ချင်လုပ် မလုပ်ချင်နေ” ဟူသောအခြေအနေများကိုရှောင်ပါ။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာစုစည်းမှု

[ ] ကလေးငယ်များကိုယ်တိုင် နံနက်တိုင်းအိပ်ရာထရေးအတွက် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးတာဝန်သိမှု တိုးတက်စေရန် ကျောင်းစတက်သည်နှင့် ကလေးတစ်ဦးကို နှိုးစက်ပါသောနာရီတစ်လုံး စီဝယ်ပေးပါ။

[ ] သင်၏ကလေးငယ်အား အချိန်ဆွဲမှုကို ဖြတ်တောက်ရန် စိတ်ဓါတ်တက်ကြွမှု တိုးတက်စေရန်နှင့် မေ့လျော့မှုကိုကန့်သတ်ရန် အပတ်စဉ်ရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်ပါ။

[ ] သင့်ကလေးငယ်များအား ကိုယ်ပိုင်ပြက္ခဒိန်များပေးထားပါ။ နှစ်စတွင်ပင် ၎င်းတို့သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆွေမျိုးများ၏မွေးနေ့များကိုရေးမှတ်ထားရေးအတွက် ကူညီပါ။

[ ] အိမ်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သည့်နေရာကို တယ်လီဗီးရှင်းနှင့် ကလေးငယ်များ၏ နှောင့်ယှက်မှုမှကင်းဝေးသောနေရာတွင် စီစဉ်ပေးပါ။

[ ] အိမ်အတွင်းမှ လှမ်း၍မြင်ရသောနေရာတွင် ပြင်ပအပူချိန်တိုင်း ကိရိယာကိုချိတ်ထားပါ။ ကလေးငယ်အား သာမိုမီတာဖတ်ရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။ ထိုနေ့တစ်နေ့၏ လိုအပ်ချက်အရ ကုတ်အင်္ကျီဝတ်သင့် မဝတ်သင့် ဦးထုပ်ဆောင်းသင့်မဆောင်းသင့်ကို ကလေးငယ် ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ပါစေ။

အထွေထွေစုစည်းမှု

[ ] မော်တော်ဆိုင်ကယ်များ၊ ကားများကို ဂိုဒေါင်ကွန်ကရစ်ကြမ်းခင်း သို့မဟုတ် ခြံဝင်းအတွင်းရှိ တမံသလင်းခင်းထားသောနေရာရှိ ကားရပ်နားရန် ဆေးသုတ်ထားသောနေရာများတွင် ထားပါစေ။

[ ] မှတ်တမ်းစာအုပ်အဖုံးပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ထားသောပစ္စည်း၏ ရုပ်ပုံကိုဆွဲ၍ အမှတ်အသားပြုလုပ်ထားပါ။ ဤနည်းဖြင့် ကလေးငယ်များ စနစ်တကျသိမ်းဆည်းရန် လွယ်ကူစေပါသည်။

[ ] သင်၏အဝင်လမ်းအနီးတွင် ပစ္စည်းတင်ခုံတစ်ခုပြုလုပ်ထားခြင်းဖြင့် စာကြည့်တိုက်စာအုပ်များ၊ ကျောင်းစာအုပ်များနှင့် လက်ဆွဲသေတ္တာတို့ကို တင်ထားနိုင်ပါသည်။

[ ] အဝတ်ဘီရိုတံခါးတွင် ရှူးဘိနပ်အိတ်အရွယ်စုံကို ချိတ်ထားပြီး ကစားစရာအသေးများ၊ လက်အိတ်များ၊ ခြေအိတ်များနှင့် ညှပ်ဖိနပ်များကို ထည့်ထားနိုင်ပါသည်။

[ ] ကစားစရာများကို ရွေးချယ်၍သေတ္တာအမျိုးမျိုးတွင်ထည့်ပါ။ ရက်အနည်းငယ်ကြာတိုင်း ကလေးငယ်ကိုသေတ္တာအမျိုးမျိုးပေး၍ကစားစရာများကိုလှယ်ထည့်ခိုင်းပါ။

[ ] ပလပ်စတစ်အိတ်များကို နောက်ဘက်တံခါးတွင် စီစဉ်ထားပြီး အိမ်ထဲသို့အရေးပေါ်ဝင်၍ ပစ္စည်းသိမ်းစရာရှိပါက ပလပ်စတစ်အိတ်ကိုရှူးဘိနပ်ပေါ်မှထပ်၍ ဝတ်ခြင်းဖြင့်ဖိနပ်ကို မကြာခဏချွတ်ရ စွတ်ရသည့် ဒုက္ခလျော့နည်းသွားပါမည်။

[ ] ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးထည့်သောသေတ္တာခွံကြီးများကို စသ်တစ်ခုပေါ်တင်၍ အံဆွဲများအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

[ ] ကလေးငယ်အား ကတ္တူပြားဖြင့်နာရီပုံစံတစ်ခုပြုလုပ်ရန် ကူညီပါ။ ကစားချိန် အိမ်မှုကိစ္စတာဝန်ချိန်နှင့် အိပ်ချိန်များကို ဆွေးနွေးပါ။ ဤနည်းဖြင့် အစီအစဉ်ကျသော အချိန်ဇယားတစ်ခုကို နားလည်စေပါသည်။

[ ] ပေးပို့သောသတင်းများအတွက် မီးဖိုချောင်တယ်လီဖုန်းအနီးတွင်ဖြစ်စေ နောက်ဘက်တံခါးအနီးတွင်ဖြစ်စေ သီးခြားနေရာတစ်ခုပြုလုပ်ထားပါ။

[ ] ကစားစရာများထားသိုရန် နေရာတစ်ခုစီစဉ်ပေးပါ။ အခန်းတစ်ခုထဲတွင် အားလုံးစုထည့်၍ဖြစ်စေ အမျိုးအစားအလိုက်သင့်တော်သောနေရာသတ်မှတ်၍ဖြစ်စေ စီစဉ်ပါ။ ကစားစရာများကို လှေကားထစ်များပေါ်တွင်မူ မထားရပါ။

[ ] သေတ္တာခွံများမှဖြစ်စေ ဝယ်ယူ၍ဖြစ်စေ စင်အကန့်များ၊ အံဆွဲအကန့်များ ပြုလုပ်ပါ။

[ ] ရေချိုးခန်းကစားစရာများကို နိုင်လွန်ဇာအိတ်ဖြင့်ထည့်ပြီး ရေချိုးခန်းဆီးကလစ်ဖြင့် ချိတ်ဆွဲထားပါ။

[ ] ခက်ခဲသောကစားနည်းများ ကစားပြီးနောက် မည်သည့်နေရာမှကစားစရာပစ္စည်းများဖြင့် ကစားသည်ကိုပြန်၍စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဤနည်းဖြင့် ပစ္စည်းများ မူလထားရာနေရာတွင် လွယ်ကူစွာပြန်လည်စီစဉ်ထားနိုင်ပါသည်။

[ ] ကြော်ငြာဆိုင်းဘုတ်များကို စွန့်ပစ်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးဖြင့်ဖန်တီးပြုလုပ်ပါ။

[ ] ပြင်ပတွင်လာစားသော ထရပ်ကား၊ ရေပုန်းများ၊ ဘောလုံးများကဲ့သို့သော ပစ္စည်းများကို သိမ်းဆည်းရန်အတွက် အမှိုက်ထည့်စည်ပိုင်းကြီးကဲ့သို့သော ပစ္စည်းကိုပြင်ပတွင် စီစဉ်ပေးပါ။

[ ] ကုတ်အင်္ကျီများနှင့် ဆွယ်တာအင်္ကျီများချိတ်ဆွဲရန်အတွက် ကလေးများလက်လှမ်းမီသောနေရာတွင် ချိတ်များတပ်ဆင်ပေးပါ။

[ ] ခရေယွန်များ၊ ခဲတံများ၊ ရောင်စုံဘောလ်ပင်များ၊ ပေတံများစသည်တို့ကို ဆပ်ပြာဘူးခွံများ သို့မဟုတ် အခြားဘူးခွံများတွင်ထည့်၍ဆပ်ပြာ ဒါဇင်ဝက်သယ်ယူသော ဘူးခွံရှည်များ သို့မဟုတ် အခြားအဆင်ပေသည့်ဘူးခွံများတွင်ထည့်၍ သိမ်းဆည်းပါစေ။ ဘူးခွံရှည်၏ပြင်ပတွင် ထည့်ထားသည့်ပစ္စည်း အမျိုးအမည်များကို ရေးမှတ်ထားခြင်းဖြင့် ရှာဖွေရလွယ်ကူစေသည်။

[ ] ခြေအိတ်များကို အဝတ်လျှော်စက်ထဲမထည့်မီ အစုံလိုက်တွဲထားခြင်းဖြင့် ရှာဖွေ၍လွယ်ကူစေပြီး ပျောက်ဆုံးခြင်းမရှိစေပါ။

[ ] သေတ္တာအသေးကလေးများ သို့မဟုတ် အဝတ်အစားထည့်သောသေတ္တာအသေးကလေးများကို ပစ္စည်းများထည့်သိုသိမ်းဆည်းရန်စီစဉ်ပေးပါ။

[ ] ကလေးများ၏ အနုပညာပစ္စည်းများ သိမ်းဆည်းထားရေးအတွက် အဝတ်ဘီရို၏ထောင့်တစ်ခုကို ချန်လှပ်ထားပါ။ သို့မဟုတ် ကြောင်အိမ်တစ်လုံး စီစဉ်ပေးပါ။ ကလေးများလွတ်လပ်စွာ ပန်းချီဆွဲခြင်း ဆေးခြယ်ခြင်း ကော်ကပ်ခြင်း စသည်ပြုလုပ်နိုင်သောကောင်တာ သို့မဟုတ် စားပွဲတစ်လုံးစီစဉ်ပေးပါ။

[ ] ကြိုးတန်းတစ်ခုကို မျက်နှာကျက်တွင်ပြုလုပ်ကာ လေယာဉ်ပျံပုံစံကလေးများ လေယာဉ်ပျံအရုပ်များကို ချိတ်ဆွဲထားပါစေ။

[ ] အိမ်စာများလေ့ကျင့်ရာတွင် လိုအပ်သည့်စာရွက်များ ခဲတံများကို လက်လှမ်းမီသောသီးခြားနေရာတစ်ခုတွင် အလွယ်တကူဖြန့်ဆည်းပေးပါ။

[ ] ကျောင်းသုံးစာအုပ်များ သိမ်းဆည်းရန်နေရာတစ်ခု စီစဉ်ပေးပါ။ သေတ္တာတစ်လုံးထဲတွင် ကျောင်းစာအုပ်များကိုထည့်ပြီး ဆိုဖာနောက်တွင် ထားပေးခြင်းက ဖြန့်ကျဲထားခြင်းထက် ပို၍ကောင်းပါသည်။

[ ] နံရံတွင် ချိတ်စင်ကလေးတစ်ခု ကပ်ရိုက်ပေးပါ။ ကစားစရာအိတ်များတွင် ကွင်းကလေးများချုပ်ပေးပြီး ထိုကွင်းပါသောကစားစရာအိတ်များကို ချိတ်စင်တွင်ချိတ်ထားပါစေ။

[ ] တင်းနစ်ရိုက်တံများ အခြားအားကစားပစ္စည်းများကို ချိတ်ဆွဲထားရန်ချိတ်များနှင့် နေရာစီစဉ်ပေးပါ။

[ ] ကစားစရာများ သီးခြားစီထားရှိရေးအတွက် ပလတ်စတစ်ဘန်းကလေးများ ဇလုံကလေးများ စီစဉ်ပေးပါ။ ထိုသို့သိမ်းဆည်းခြင်းဖြင့် တစ်နေရာမှတစ်နေရာသို့ အလွယ်တကူသယ်ယူနိုင်ပါသည်။

[ ] အဝတ်စရှည်တစ်ခုတွင် အဝတ်ကပ်ခွာများကို ချုပ်ထားပြီးနံရံတွင်ချိတ်ဆွဲထားပါ။ အဆာသွတ်ထားသောအရုပ် (အဝတ်ရုပ်)ကလေးများတွင်လည်း ကပ်ခွာများချုပ်ကာ နံရံရှိအဝတ်စရှည်ရှိ ချုပ်ထားသောကပ်ခွာတွင် ကပ်ထားခြင်းဖြင့် သိမ်းဆည်းနိုင်ပါသည်။

[ ] သစ်သီးထည့်သော ပလပ်စတစ်ပုံး/ ခွက်အကြည်များကို ဝယ်ယူပါ။ ယင်းတို့အထဲတွင် မဂ္ဂဇင်းများ အဝတ်များ ကစားစရာများကိုစုစည်းသိမ်းဆည်းရန် လွယ်ကူသည့်ပြင် အပြင်မှလည်း အလွယ်တကူမြင်နိုင်ပါသည်။

မီးဖိုဆောင်

[ ] ကလေးများသည် မိဘများ၏အကူအညီမလိုဘဲ ညစာထမင်းစားပွဲကိုခင်းကျင်း ပြင်ဆင်နိုင်ရန် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ (ထမင်းစားပွဲ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ) ကိုကလေးများလက်လှမ်းမီသော နေရာတွင်ထားပါ။

[ ] အောနက်စ် (Olness) မိသားစုက "သားရဲ့ပန်းကန်ကို ပန်းကန်ဆေးစက်ထဲမှာထည့်။ အိုး၂လုံးနဲ့ ဒန်အိုး ၂လုံးကိုဆေးလိုက်ကျန်တာကိုဖေဖေနဲ့မေမေလုပ်မယ်" ဟူသောစည်းကမ်းကို လိုက်နာကြပါသည်။

[ ] ကုန်ခြောက်ပစ္စည်းများကို ဝယ်ယူရာတွင် သင့်အားကူညီရန် တစ်ကြိမ်လျှင်ကလေးငယ်တစ်ဦးကို ခေါ်သွားပါ။

[ ] အပတ်စဉ်ညစာစာရင်းကို ရေးဆွဲပြီးကပ်ထားခြင်းဖြင့် သင်ညနေဘက်အိမ်သို့ပြန်မရောက်မီ အနည်းငယ်ကြီးသောကလေးများကညစာကိုစတင်စီစဉ်ထားနိုင်ပါသည်။

[ ] အရွယ်ငယ်သောကလေးနှင့် လိုက်ဖက်သည့်တံမြက်စည်းကလေးတစ်ချောင်း ဝယ်ပေးပါ။

[ ] သင်၏ကလေးငယ်အား ဘွားဘွားထံသို့ဖြစ်စေ ကျွမ်းကျင်သူထံသို့ဖြစ်စေ စေလွှတ်၍ပေါင်မုန့်၊ ကွတ်ကီး၊ ကိတ်မုန့်ဖုတ်နည်းသင်ယူခိုင်းပါ။

[ ] နေ့လည်စာ သို့မဟုတ် နံနက်စာအတွက် သင့်ကလေးငယ်အား စားပွဲထိုးမောင်/စားပွဲထိုးမယ်အဖြစ် ကစားရင်းတည်ခင်းခိုင်းပါ။

[ ] ကလေးများအစားအစာတည်ခင်းရာတွင် နမူနာအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်ရန် ခင်းကျင်းသည့်ပုံစံ သို့မဟုတ် ဓါတ်ပုံ/ကားချပ်ကို စီစဉ်ပေးပါ။ ထိုခင်းကျင်းမှုပုံစံတွင် ပန်းကန်ပြား ဖန်ခွက် ခါး ခက်ရင်း ဇွန်းနှင့် လက်သုတ်ပုဝါ ခင်းကျင်းမှုတို့ပါဝင်ပါသည်။

[ ] ကလေးများအား စိတ်ဝင်စားဖွယ် ပျော်ရွှင်ဖွယ်အစားအစာနည်းများကို စီစဉ်ပေးပါ။

[ ] ဒိန်ခဲပေါ်တွင် သို့မဟုတ် ဆန်/ဂျုံမှုံပေါ်တွင် လက်သုတ်သုတ်ရန်အတွက် လှီးထားပြီးစားသစ်သီးစိမ်း သို့မဟုတ် သစ်သီးချောင်းအပိုင်းအစများကို ပုံစံမျက်နှာပြင်အမျိုးမျိုးပြုလုပ်ပါစေ။

[ ] ဆင်းဒဝစ်ချ်ပြုလုပ်ရန်အတွက် ပေါင်မုန့်ချပ်ပုံစံ အမျိုးအမျိုး (တြိဂံ၊ စက်ဝိုင်းပုံ စသည်) လှီးဖြတ်ခိုင်းပါ။ အဆာအမျိုးမျိုးဖြင့် အလွှာအမျိုးမျိုးပြုလုပ်ခိုင်းပါ။ ဥပမာ ၃ထပ် ၂ထပ် ပေါင်မုန့်တွင် အခေါင်ပုံစံတစ်ခုလှီးဖြတ်ဖေါက်ထုတ်၍ ဒယ်အိုးပေါ်တွင်တင်ပါ။ ကြက်ဥကိုမွှေခေါက်ပြီး ဖေါက်ထားသောပေါင်မုန့် အခေါက်ထဲသို့လောင်းထည့်ပြီးကြော်ပါ။

[ ] ကော်ရည်လက်သုပ်သုပ်ရန်အတွက် ကလေးငယ်အားကြိုက်ရာပုံစံကိုရွေးချယ်ပါစေ။

[ ] ထောပတ်ညိုတစ်ဇွန်း သို့မဟုတ် ကိတ်မုန့်ညိုတစ်ချပ်၏ အလယ်တွင်သစ်စေ့ငါးစေ့ကို စက်ဝိုင်းပုံစီစဉ်၍ထည့်ပြီး ဖုတ်ကာလိပ်ညိုကလေးပုံစုံပြုလုပ်ပါ။

[ ] ဆင်းဒ်ဝိချ်ခပ်များများကို ကြိုတင်ပြုလုပ်၍ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် သိမ်းဆည်းထားခြင်းအားဖြင့် အလုပ်ချိန်ကိုလျှော့ချနိုင်ပါသည်။ ယင်းကိုနေ့လည်စာပြင်ဆင်ရာတွင် အချိန်ကုန်သက်သာရေးအတွက် မိသားစုစီမံချက်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

[ ] လူကြီးများက အစားအစာပြင်ဆင်နေချိန်တွင် ကလေးများအားအလုပ်ပေးထားပါ။

[ ] ချက်နည်းပြုတ်နည်းစာအုပ်များကို ကလေးတစ်ဦးလျှင်တစ်အုပ်စီ ဝယ်ပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့နှစ်သက်သော ဟင်းလျာချက်ပြုတ်နည်းကိုလေ့လာသင်ယူနိုင်ပါသည်။

[ ] ဟင်းလျာအစီအစဉ်တစ်ခုလုံးကို တာဝန်ပေးခြင်းမပြုမီ ကလေးငယ်တစ်ဦးအား ဟင်းလျာတစ်မျိုးကို ကျွမ်းကျင်စွာအထပ်ထပ်အခါခါလေ့ကျင်ချက်ပြုတ်ခိုင်းပါ။

[ ] ဟင်းလျာတစ်မျိုးချက်ပြုတ်သူအား ချက်ပြီးသည်နှင့် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရမည့်မှုကို ချမှတ်ပါ။ သို့သော် အခြားဟင်းလျာများကိုချက်ပြုတ်ရန်မလိုပါ။

[ ] ဟင်းလျာတစ်မျိုးကို အောင်မြင်စွာချက်ပြုတ်တတ်သူအား အထူးဆုချီးမြှင့်ပါ။

[ ] အလုပ်များနေချိန်တွင် အချိန်တိုအတွင်း မည်သို့ညစာပြင်ဆင်ရမည်ကို သင်၏ကလေးငယ်အား လုပ်ဆောင်ပြပါ။ ညစာတည်ခင်းရမည်အချိန်ထက်စော၍ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုကိုပြသပါ။

[ ] စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်ကဲ့သို့ကစားပြီ အပိုဆုကြေးများပေးပါ။ ဘန်းတစ်ခု သို့မဟုတ် တွန်းလှည်းတစ်ခုရှိပါက ယင်းတို့ကိုအသုံးပြု၍ ပန်းကန်များသိမ်းခြင်းသည် ပျော်ရွှင်စရာဖြစ်စေပါသည်။

[ ] တစ်နေ့တာအတွက် ဟင်းချက်တာဝန်ပေးပြီး မိဘကနံဘေးမှကူညီပေးပါ။

အိပ်ခန်းကိုစုစည်းခြင်း

[ ] ပစ္စည်းတိုင်းအတွက် ထားသိုသိမ်းဆည်းရမည့် နေရာတစ်ခုစီရှိနေစေရန် ကလေးငယ်အားစီစဉ်ခိုင်းပါ။

[ ] ကလေးငယ်၏ စိတ်ဝင်စားမှုကို လှုပ်နှိုးရန်အတွက် ပစ္စည်းသစ်အချို့ကို ကလေးငယ်၏ အခန်းထဲတွင်အခါအားလျော်စွာ ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

[ ] ကလေးများ၏ အဝတ်အစားများကို စာအုပ်စင်တွင် စာအုပ်များထောင်လိုက်စီထားသကဲ့သို့ အံဆွဲများတွင်ထောင်လိုက်စီထား၍ ရရန်အလုံးလိုက်လိပ်၍ ခေါက်ပါ။ အထပ်လိုက်တစ်ခုပေါ်တစ်ခုစီခြင်းထက်ပို၍ ဝင်ဆံ့ပါသည်။

[ ] ၄–၅နှစ်ကြာသောပစ္စည်းများကို စွန့်ပစ်ရန်ဆုံးဖြတ်သည့်အခါတိုင်း ကလေးများကိုပါ ခေါ်ယူစစ်ဆေးခိုင်းပါ။

[ ] အခန်းတစ်ခန်းကို နေ့ပေါင်းများစွာ ရှုတ်ပွနေအောင်ထားပါက မိဘ၏ကူညီမှုလိုအပ်နေကြောင်း သန့်ရှင်းရေးနှင့်ပစ္စည်းများ စုစည်းရေးတွင် မိဘကစည်းကမ်းသတ်မှတ်လိုအပ်ကြောင်း ညွှန်ပြနေပါသည်။

[ ] အဝတ်ခြင်းထဲသို့ လေးလံသောအဝတ်အစားတစ်ခုထည့်လျှင် ၂မှန်ပေးမည်စနစ်ကိုကျင့်သုံးပါ။

[ ] ကလေးငယ်၏အခန်းအလယ်တွင် ကုလားထိုင်တစ်လုံးချထားပြီး ၃၀မိနစ်ခန့်ထိုင်နေပါ။ အခန်းထဲရှိပစ္စည်းအရေအတွက်လျှော့ချရေးနှင့် ပစ္စည်းတိုင်းသိမ်းထားနိုင်မည့် နေရာကိုစဉ်းစားပါ။

[ ] ပစ္စည်းများထားသိုသိမ်းဆည်းနိုင်သည့် နေရာတစ်ခုစီစဉ်ပြီး ထိုနေရာနှင့်ဆန့်သည့်ပစ္စည်း အရေအတွက်ကိုသာ ကလေးငယ်၏အခန်းထဲတွင်ထားရန်နှင့် မလိုသောအပိုပစ္စည်းများကို စွန့်ပစ်ရန် ကလေးငယ်ကိုကူညီပါ။

[ ] ကလေးငယ်အား အိပ်ရာပေါ်တွင်တွားသွားခိုင်းပြီး စောင်ကိုအပေါ်ဘက်သို့ဆွဲတင်ပြီး အောက်ဘက်သို့လျှောဆွဲခိုင်းခြင်းဖြင့် အိပ်ရာခင်းနည်းကို လက်တွေ့သင်ပေးပါ။

[ ] ကလေးငယ်အလွယ်တကူ ဖြန့်ခင်းနိုင်သည့် အိပ်ရာခင်းနှင့် အိပ်ရာလွှမ်းအဝတ်ကို စီစဉ်ပေးပါ။ ကလေးငယ် အိပ်ရာခင်းသည် ကိုနေ့စဉ်ကူညီနိုင်ရန် စီစဉ်ပါ။

[ ] သန့်ရှင်းမှုကို ခံစားရရှိစေရန်နှင့် ဆက်လက်သန့်ရှင်းလိုစိတ်ပေါက်လာစေရန် ဇေစပ်သေချာစွာ သန့်ရှင်းထားသော ပရိဘောဂများကိုနေရာအပြောင်းအလဲ အခင်းအကျင်းအပြောင်းအလဲ လုပ်ပေးပါ။

[ ] ညဝတ်အင်္ကျီကို ခေါင်းအုံးအောက် သို့မဟုတ် ခေါင်းအုံးစွပ်အွင်းစနစ်တကျသိမ်းခိုင်းပါ။

[ ] ညစ်ပေနေသော အဝတ်များထည့်သည့်အိတ်ကို တီရှပ်အင်္ကျီအဟောင်းသေးတစ်ထည်အား အောက်ပိုင်းမှပိတ်၍ ချုပ်ပါ။ လက်နှစ်ဘက်ကိုချုပ်ပါ။ ထိပ်မှအင်္ကျီချိတ်ကိုထည့်ချိတ်ပါ။ ညစ်ပေသောအဝတ်များကို လည်ပင်းပေါက်မှထည့်ပါ။

[ ] ပစ္စည်းပုံစံများပါရှိသော စာရွက်မှ ရှူးဖိနပ်ပုံကို ကိုက်ဖြတ်ပြီး ဖိနပ်များထားရာနေရာကို သိရှိနိုင်ရန်အတါက် စင်ပေါ်တွင် သို့မဟုတ် အဝတ်ဘီရိုထားရာ အခန်းထောင့်ကြမ်းပြင်တွင် ကပ်ထားပါ။

[ ] အသေးအဖွဲပစ္စည်းကလေးများကို စုဆောင်းတတ်သော ကလေးငယ်အတွက် သံနှင့်ဝက်အူများထည့်၍ အသုံးပြုတတ်သည့် အံဆွဲခွက်ကလေးများကို ဝယ်ပေးပါ။

[ ] သေတ္တာကြီးတစ်လုံးထဲတွင် ရှုတ်ထွေးစွာစုပြုံထည့်ထားမည့်အစား အိတ်များနှင့်သေတ္တာများတွင် စားစရာများကိုခွဲခြားပြီး ထည့်ပေးပါ။

[ ] ဘတ်တံများ ဘောလုံးများထည့်ရန်အတွက် အခန်းငယ်တစ်ခု၏ထောင့်တွင် ပုံးကြီးတစ်လုံးပြုလုပ်ပေးပါ။

[ ] ကုတ်အင်္ကျီများချိတ်သည့် သစ်ပင်ပုံစံကဲ့သို့ပင် ကစားစရာအိတ်များချိတ်စရာသစ်ပင်ပုံစံတစ်ခု ပြုလုပ်ပေးပါ။

[ ] အိတ်များပြုတ်ကျလျှင် ပွင့်မထွက်စေရန်အတွက် ရာဘာကြိုးပြားများကိုအသုံးပြုပါ။

[ ] ကစားစရာအိတ်များကို မျက်နှာကျက်မှထောင်လိုက်ချိတ်ဆွဲထားသော သစ်သားတန်း (အချက် ၂လက်မရှိ) တွင် ချိတ်ဆွဲပါ။

[ ] လက်ဝတ်ရတနာများနှင့် အမြတ်တနိုးထားသောပစ္စည်းများကို ငယ်ရွယ်သောညီအစ်ကိုမောင်နှမများနှင့် ၎င်းတို့၏ကစားဖော် များမတွေ့ရှိနိုင်သော နေရာတွင်သိမ်းဆည်းပါ။

[ ] သင့်ကလေးငယ်အား စာရွက်များ၊ ကစားစရာများနှင့် အဝတ်အစားအချို့ကို ကန့်သတ်ပေးထားကာ အဆိုပါပစ္စည်းများကို စနစ်တကျစီမံခန့်ခွဲထားသိတတ်ရန် သင်ယူခွင့်ပေးပါ။

[ ] အုတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ သစ်ဖြင့်ဖြစ်စေ သယ်ယူရန်လွယ်ကူသည့် ပေါ့ပါးသောစာအုပ်စင်များ သို့မဟုတ် စင်များပြုလုပ်ပေးပါ။ ထင်းရှူးတုံးများကို အသုံးပြု၍အကန့်များပြုလုပ်ပေးပါ။

[ ] ကစားရန် သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်ရန်နေရာအကျယ်ဆုံး ရရှိစေရန်အတွက် ပရိဘောဂများကို နံရံများတွင်ကပ်ထားရန်စီစဉ်ပါ။

[ ] ရာပေါင်းများစွာသောပစ္စည်းများအတွက် သေတ္တာများကိုအသုံးပြု၍ထည့်ပါ။ စင်များ၊ အံဆွဲများကိုထားရှိမည့်နေရာများအဖြစ် စီစဉ်ပေးပါ။ မျက်စေ့ပသာဒဖြစ်စေရန်နှင့် တာရှည်ခံစေရန် ပစ္စည်းများ ပုံစံများပါရှိသောစာရွက်များဖြင့် ဖုံးကာပေးပါ။

[ ] မဂ္ဂဇင်းများစုစည်းထားရှိရန် သေတ္တာများအသုံးပြုပါ။

[ ] အခန်းတိုင်းတွင် အဝတ်ခြင်းများထားပေးပါ။

[ ] ဖိနပ်ဘူးခွံများကို အံဆွဲများတွင်အကန့်များအဖြစ်အသုံးပြုကာ ခြေအိတ်များ အောက်ခံဘောင်းဘီများ ခါးပတ်များနှင့် ညဝတ်အင်္ကျီများကို သိမ်းဆည်းပါ။

[ ] မိမိအဝတ်အစားများကို ချိတ်တတ်သောကလေးအတွက် သူလက်လှမ်းမီသောအမြင့်ရှိသည့် အဝတ်တန်းပြုလုပ်ပေးပါ။

[ ] လတ်တလောစုတ်ပြဲသောအဝတ်များကို ရာသီအလိုက်ဝတ်ရသော အဝတ်အစားများ မတော်တော့သော အဝတ်အစားများနှင့် သီးခြားခွဲထားပါ။

[ ] အဝတ်ဘီရို သို့မဟုတ် အဝတ်ထားသည့်အခန်းတံခါးရွက်အတွင်းဘက်တွင် တဘက်တန်းများပြုလုပ်ပြီး နှင်းကာဝတ်စုံများကဲ့သို့လေးလံသည့် ဝတ်စုံများကိုချိတ်ဆွဲပါ။

[ ] ဧည့်ခန်းမှလွဲ၍ အခန်းတိုင်းတွင်အမှိုက်ခြင်းများထားပါ။

[ ] ကလေးများ၏အခန်းများ ပစ္စည်းသိုလှောင်သည့်နေရာများ အလုပ်လုပ်သည့်နေရာများနှင့် မီးဖိုချောင်းတို့တွင်တံဆိပ်များ/အမှတ်အသားများရေးသား ချိတ်ဆွဲထားပါ။ ယူပြီးသည့်ပစ္စည်းများအား မည်သည့်နေရာတွင်ပြန်ထားရမည်ကို သိရှိနိုင်သည်။

[ ] ဘီရိုအံဆွဲများကို မိသားစုဝင်တိုင်းအတွက် တစ်ပုံစံတည်းစီစဉ်ထားပါ။ အပေါ်ဆုံးအံဆွဲတွင် လက်ဝတ်ရတနာများ ဒုတိယအံဆွဲတွင် ညဝတ်အင်္ကျီ၊ တတိယအံဆွဲတွင် ခြေအိတ်များနှင့် အဝတ်အစားများ စသည်ဖြင့်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြင့် ပစ္စည်းများကို လွယ်ကူလျှင်မြန်စွာသိမ်းဆည်းနိုင်သည်။

[ ] အံဆွဲများရှင်းလင်းခြင်းကို နှစ်စဉ်လုပ်ဆောင်ရမည့် အစီအစဉ်တစ်ခုအဖြစ်သတ်မှတ်ပါ။ အံဆွဲများကို ရှင်းလင်း၍ကလေးငယ်များလက်ဆောင်ပစ္စည်း ထုပ်သည့်စာရွက်များဖြင့်ခင်းပါ။

[ ] တံမြက်စည်းတံတစ်ချောင်းကို ထိပ်နှစ်ဘက်မှကြိုးချည်၍ အဝတ်တန်းတွင် ချည်ဆွဲထားပြီး ဘောင်းဘီများ ရှပ်အင်္ကျီများချိတ်လှမ်းပါ။ အဝတ်လှန်းတန်းကို နှစ်ဆကျယ်ဝန်းစေပါသည်။

[ ] ကလေးငယ်များ၏ အိပ်ခန်းအတွင်းစာအုပ်များသပ်ရပ်စွာ ထားနိုင်သည့်နေရာတစ်ခုစီစဉ်ပေးပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကလေးများ၏ စာဖတ်ဝါသနာကိုတိုးတက်စေပါသည်။