

“ချီးမွမ်းခြင်း - ကလေးများအားချီးမွမ်း၍လှုံ့ဆော်ခြင်း”

APPLAUSE! HOW TO HANDLE KIDS WITH PRAISE

(By Donna Lawson)

လူတိုင်းပင် ချီးမွမ်းခံလိုကြသည်။ ကလေးငယ်များကား ချီးမွမ်းခံလိုဆုံး ဖြစ်ကြသည်။ ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် မွေးဖွားပြီးစ ဒုတိယပတ် သို့မဟုတ် တတိယပတ်တွင် မိခင်၏မျက်နှာပြင်ပေါ်ရှိ ထိုသို့သော အထူးအားကျေနပ်သည့် ချီးမွမ်းမှုအရိပ်အယောင်ကို အာရုံစိုက်ပေးလိုမည်။ “အပြုသဘောဆောင်သော ပြီးချုပ်ကြည့်နူးသော လက်ခံမှုအကြည့်က ကြေးမုံပြင်လေးကို ရှုမဝတဲ့ကလေးလေး ကိုရတာ မေမေကောင်းလိုက်တာဟူ၍ ပြောနေသည်” ဟု စိတ်ပညာရှင် ဒေါက်တာ ဘားနစ်ဘာ့က (Dr. Bernic Berk) က မိန့်ဆိုခဲ့သည်။

သာယာငြင်းပြောင်းသော အထိအတွေ့နှင့် အသံများက ကလေးငယ်အား ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် လက်ခံမှုကို ခံစားသိရှိရေးတွင် အထောက်အကူပြုပါသည်။ တစ်ဘက်တွင်လည်း ကလေးငယ်များသည် လက်မခံမှုကို အဆက်မပြတ် ခံစားသိရှိရပါက ၎င်းတို့၏ သံယောဇဉ် အသံဖမ်းကြိုးက ကြည်လင်ပြတ်သားစွာ ဖမ်းယူရရှိပြီး ဘေးကင်းလုံခြုံမှုမရှိသော အမြစ်များကတွယ်ကုပ် ကြီးထွားလာကြ ပြန်သည်။ “အပြုအမူပြောင်းလဲရေးတွင် ချီးမွမ်းခြင်းသည် ကြီးကျယ်ခမ်းနားဆုံးသော လက်နက်ကိရိယာဖြစ်သည်” ဟု အပြုအမူဆိုင် ရာပညာရှင် ဘီအက်စ် စကင်နာ (B. F. Skinner) ကဆိုပါသည်။ “ယင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အား သာလွန်ကောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် ဧည့်ဆော်သည့်အပြင် ကျွန်ုပ်တို့အသက်ရှင်စေသည့် စွန့်စားမှုများကို ရယူရန်လည်း အားပေးသည်” ဟုလည်းဖော် ပြခဲ့ပါသည်။ မည်သည့်အဆင့်တွင်မဆို ချီးမွမ်းမှုကိုလက်ခံရရှိခြင်း သို့မဟုတ် ချီးမွမ်းမှုကို ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါသည်။ ကလေးတစ်ဦး အတွက် ချီးမွမ်းခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးကား အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလှပါသည်။

“သူတို့ကလေးတွေရဲ့ အပြုအမူပြဿနာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မိဘတွေက ကျွန်ုပ်တို့ဆီကိုလာတဲ့အခါ သူတို့အချင်းချင်းကိုဖြစ်စေ သူတို့ကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ ပုံမှန်ချီးမွမ်းကြရဲ့လားလို့ မေးပါတယ်။ ပြီးတော့ သူတို့ကလေးငယ်ကို တစ်နေ့မှာဘယ်နှစ်ကြိမ် ချီးမွမ်းသလဲလို့ ဆက်ပြီးမေးပါတယ်။ သူတို့ ဒီလိုချီးမွမ်းခံတာကိုတွေ့ရတော့ အတော်အံ့ဩမိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အပြုအမူပြဿနာကို ဒီနေရာကစပြီး ဆောင်ရွက်ပါတယ်။ ချီးမွမ်းတာကို တိုးမြှင့်ပြုလုပ်ပေးရပါတယ်” ဟု ဒေါက်တာ လုဘက်ကင် (Dr. Lubetkin) ကလည်း ရှင်းပြ ပါသည်။

မိနာကလည်း “ကျွန်မက ငှန့်သားကလေးငယ်တွေကို သင်ပါတယ်။ သူတို့ကိုလည်း အမြဲလိုလိုချီးမွမ်းလေ့ ရှိပါတယ်။ တစ်နှစ်မှာတော့ ကျွန်မအတန်းထဲမှာ ဆိုးရွားတဲ့အနိုင်ကျင့်မှု ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မက ဒီကလေးရဲ့ အနိုင်ကျင့်တတ်မှုကို မသိကျိုးကြင်ပြုပြီး သူ့စိတ်ကောင်းဝင်တဲ့အခါမှာ မကြာမကြာချီးမွမ်းစကား ပြောပါတယ်။ တကယ့်ကို အံ့ဩဖို့ကောင်းတယ်။ ငှန့်က လောက်အတွင်းမှာဘဲ သူ့ရဲ့စရိုက်ဆိုးကို ရပ်ပြစ်လိုက်ပါတယ်။ သူလိုချင်တာက သူ့ကိုလူဆိုးလေးလို မဆက်ဆံဘဲ လူလိမ်မာလေးလို ဆက်ဆံခံချင်တာပါဘဲ” ဟု ပြောပြသည်။

တိကျသောအပြုအမူအတွက်ချက်ချင်းချီးမွမ်းပါ။ လှုံ့ဆော်မှုကိုအရည်အသွေးမသတ်မှတ်ပါနှင့်။

ကလေးတစ်ဦးသည် အသိအမှတ်ပြုခံရလျှင် အရာရာတိုင်းကို “သိပ်တော်တာပဲ။ သိပ်ကောင်းတာပဲ” စသည်ဖြင့် တုန့်ပြန်ခံရ လျှင်သူ့တွင် အမှန်တကယ်မရှိဟု ထင်ရသောစွမ်းရည်များပင် ပေါ်ထွက်လာတတ်သည်။ “အဲဒီလိုကလေးမျိုးတွေ ကျောင်းမှာအများကြီး တွေ့ဖူးတယ်။ သူတို့ကို လှုံ့ဆော်ပေးဖို့ခက်တယ်။ သူတို့က ကျောင်းလှုပ်ရှားမှုတွေ ကစားပွဲတွေမှာ မပါဝင်ကြဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ကို ချီးမွမ်းစကားကိုပဲ စောင့်ပြီးထိုင်နေကြတယ်” ဟု ဒေါက်တာ ဘာ့ကင် ကပြောပြပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကလေးနှစ်ဦး၏ မိခင်ဖြစ်သူ အန်း (Ann) ကလည်း “ကျွန်မလုပ်တာ ကောင်းသည်ဖြစ်စေ ညံ့သည် ဖြစ်စေ ဖေဖေကတော့ကျွန်မကို အမြဲချီးမွမ်းတာပဲ။ သူတတ်နိုင်သလောက် ကျွန်မကိုကူညီရမှာ သူစိုးရိမ်နေမှန်း သိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရလဒ်ကတော့ ကျွန်မဟာ ဘယ်တော့မှအလုပ်မကြီးစားဘူး။ ဘယ်အလုပ်ကိုမှ စောင်းငဲ့ပြီးမကြည့်မိဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မကလေးတွေနဲ့ ကျတော့ ကျွန်မကပိုပြီး ရိုးသားပွင့်လင်းအောင် ကြိုးစားရပါတယ်။ သူတို့လုပ်တာဟာ တကယ်ချီးမွမ်းထိုက်ရင် အားရပါးရချီးမွမ်း စကားပြောပါတယ်” ဟု ရှင်းပြသည်။

ချီးမွမ်းခြင်းသည် သီးခြားအပြုအမူတစ်ခုနှင့် ဆက်စပ်သင့်ကြောင်းကို ဒေါက်တာ ဘာ့ကင်ကလည်း သဘောတူပါသည်။ ဥပမာ “ပစ္စည်းတွေကို ဒီလိုသပ်သပ်ရပ်ရပ် စနစ်တကျ သိမ်းတတ်တာကို တကယ်ဂုဏ်ယူတယ်” သို့မဟုတ် “သားဆွဲတဲ့ပန်းချီကားက တကယ့်ကို အသက်ဝင်တာပဲ” ဟုပြောခြင်းဖြင့် မည်သည့်အရာကို ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် ချီးမွမ်းခံရကြောင်း သင့်ကလေးများအား နားလည် သဘောပေါက်စေပါသည်။

ချီးမွမ်းခြင်းသည် တိကျသောလုပ်ဆောင်မှုအတွက် ဖြစ်ရမည့်အပြင် ချက်ချင်းချီးမွမ်းသင့်ပါသည်။ ဆယ်လီ (Saliy) က ဖိနပ်ကြီးကို မှန်ကန်စွာချည်တတ်ခြင်းကို ချီးမွမ်းရေးအတွက် ဖခင်အိမ်ပြန်လာသည်အထိ စောင့်မနေပါနှင့်။ ကလေးငယ်များအတွက် ဤသို့ စောင့်ဆိုင်းနေခြင်းကြောင့် သူတို့၏ လုပ်ဆောင်မှုကို လက်ခံသည်ဟူသော ယုံကြည်စိတ်မှေးမှိန်သွားတတ်ပါသည်။

“သားလုပ်တာတော့ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ” သို့မဟုတ် “သားကတော်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဂျွန်ကဘယ်လောက် တော်သလဲဆိုတာ ကြည့်စမ်း” ဟူသော စကားမျိုးကို ချီးမွမ်းစကား၏ နောက်တွင်ကပ်၍ အသုံးမပြုပါနှင့်။ “ဒီလိုသာအမြဲတန်း ကြိုးစား ရင်အဆင့် အေချည်းပဲရမှာလေ။ ကဲ ဘယ်လောက်ဟန်ကျသလဲ” သို့မဟုတ် “အဆင့်အတွေ့ရတာတော့ တကယ့်ကိုတော်ပါတယ်။ ဒါ ပေမဲ့ အဆင့်ဘီရတဲ့ ဘာသာတွေက ဘယ်လိုလုပ်မလဲ” ဟူသော စကားမျိုးဖြင့် သင့်ကလေးငယ်အား ဝေဖန်တိုက်ခိုက်ခြင်း မပြုပါနှင့်ဟု ဒေါက်တာ လုဘက်ကင် ကအကြံပြုထားပါသည်။

လှိုက်လှဲခွာချီးမွမ်းကြောင်းပေါ်လွင်ပါစေ။

စကားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ စကားမပြောဘဲဖြစ်စေ ဖြစ်နိုင်သမျှ ချီးမွမ်းမှုကို သင်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ “ကောင်းလိုက်တာ” “တော်တယ် ဟေ့” “တယ်ဟုတ်ပါလား” ဟူသောစကားများ ပြုံးပြခြင်း၊ မျက်စေ့မှိတ်ပြခြင်း၊ ခေါင်းညိတ်ခြင်း ဟူသောအမူအရာများ အားလုံးသည် အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် ထိရောက်ပါသည်။ ထိုစကား၊ အမူအရာများကို ပြဆိုရာတွင် သင်ကအမှန်တကယ် သဘောကျ နှစ်ခြိုက်ကြောင်းပေါ်လွင်ပါစေ။ ကလေးငယ်များ၏ စိတ်ထဲတွင် သင်ကအမှန်တကယ် လက်ခံသဘောကျကြောင်း သူတို့၏ ခံစားမှုများ ကိုအလေးထားကြောင်း စွဲဝင်သွားလျှင် ချီးမွမ်းခြင်းသည် အလွန်စွမ်းအားထက်ပါသည်ဟု ဒေါက်တာ ဒန့်နီယယ်စတန်း (Dr. Daniel Stern) က ပြောပါသည်။

ကိုယ်ချင်းစာစိတ် (ခိတ်ထပ်ခြင်း)

ဒေါက်တာ အန်း အွန်းစတိန်း (Dr. Ann Ornstein) က “သင့်ကလေးငယ်ကို သင်ပေးနိုင်သော အကောင်းဆုံးအရည် အသွေးကား ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ပင် ဖြစ်သည်။” “အခြေအနက် အကဲခတ်ပြီး ထိုအခိုက်တွင်ပင် မည်သည့်သဘောတူလက်ခံမှုကို ကလေး ငယ်လိုအပ်ကြောင်း ခံစားသိရှိပါ” စသည်ဖြင့် ရှင်းပြခဲ့ပါသည်။

သင်၏ ကလေးငယ်သည် ၂နှစ်ပြည့်လာပြီးနောက် သူ၏ပတ်ဝန်းကျင်ကို ချဲ့ထွင်စူးစမ်းလာသောအခါ “ကောင်းတယ်ကွာ” “တော်လိုက်တာ” “ဂုဏ်ယူစရာပဲ” ဟူသောစကားများကို နားလည်စပြုလာပါသည်။ သို့ရာတွင် မွေးစအရွယ် ၂နှစ်အရွယ်၊ ၁၆နှစ်အရွယ်စသည်ဖြင့် မည်သည့်အရွယ်တွင်မဆို သင့်ထံမှ မည်သို့သော စကားမျိုးကို ကလေးငယ်၏ စိတ်ထဲမှတိတ်တခိုး ကြားချင် နေသည်ကို ထိုးထွင်းသိမြင်ရန် လိုပါသည်။

သင်၏ ကလေးငယ်နှင့် အတူတကွ အချိန်ဖြုန်းခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်၏ ခံစားမှုများကို ခံစားမှုအမှတ်လက္ခဏာများကို သတိ ပြုမိလာစေပါသည်။ သင်က ကလေးငယ်ပြောသည်ကို နားမထောင်လျှင် မကြားလျှင် ကလေးငယ်ကို မကြည့်လျှင် ကလေးငယ်က သူ့ကိုယ်သူ မည်သို့ယူဆနေသည်။ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သူ့စွမ်းရည်များအပေး မည်သို့သဘောထားနေသည်ကို သင်သိမြင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပါချေ။

“ဟင့်အင်း” စား “အင်း” ဟုပြောပါ။

နယူးရောက်မှ ကလေးစိတ်ပညာရှင် ဒေါက်တာ ဆာဂေးဆန်ဂါ (Dr. Sirgay Sanger) က “ဟင့်အင်း၊ ဟင့်အင်း၊ ဟင့်အင်း ဟုအမြဲတန်း ပြောနေခြင်းထက် အင်း၊ အင်း၊ အင်း ဟုပြောခြင်းက ပို၍အကျိုးရှိပါသည်” ဟုဆိုပါသည်။ စည်းကမ်းတွင် ချီးမွမ်းခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်သည်။ ချီးမွမ်းခြင်းသည် သင့်ကလေးငယ်အား လိုအပ်မှုများနှင့် လိုချင်မှုများကို ကန့်သတ်ပေးသည်။

ထို့ပြင် “သင်နှစ်သက်သည့်ကိစ္စကို နှစ်သက်ကြောင်းပြဆိုရန် နှစ်သက်မှုပြရန် ပျက်ကွက်သောအခါ၌ သင်နှစ်သက်ကြောင်း သဘောသက်ရောက်သည်ဟု ဒေါက်တာ ဆန်ဂါက ဆက်လက်ရှင်းပြပါသည်။ “သင်၏သမီးငယ် အစားအစာ မဖိတ်မစင်သည်အထိ စောင့်ကြည့်ပါ။ ပြီးမှ သူမ၏သပ်ရပ်စွာ စားသောက်တတ်မှုကို ချီးမွမ်းပါ။”

“အပြုသဘော အားပေးရာတွင် ချီးမွမ်းရမည့်နည်းလမ်းများကို အမြဲတန်းရှာဖွေပါ။ ယင်းသည် အပြုအမူပြောင်းလဲရေးအတွက် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ လက်မခံခြင်း၊ ရိုက်နှက်ခြင်း၊ ဟင့်အင်းဟုပြောခြင်းတို့သည် ပို၍ထိရောက်ပုံရသည်။ အဘယ် ကြောင့်ဆိုသော် ပြဿနာကိုချက်ချင်း ရပ်တန့်သွားစေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ကလေးငယ်က နောက်ထပ် ပရိယာယ်တစ်ခုကို သုံးသောအခါ ထိုပြဿနာမျိုးပြန်၍ ပေါ်ပေါက်လာပါလိမ့်မည်” ဟု ဒေါက်တာ လုဘက်ကင်က ဆိုပါသည်။

ကလေးငယ်၏လုပ်ဆောင်မှု သို့မဟုတ် မလုပ်ဆောင်မှုကို သူ၏တန်ဖိုးရှိမှုနှင့် သင်ပုန်းမချေပါနှင့်။

“အခန်းကို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်အောင် လုပ်ထားလို့ သမီးကိုချစ်တယ်” ဟု မည်သည့်အခါမျှ မပြောပါနှင့်။ “အခန်းကို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်အောင်လုပ်ထားတာ သိပ်ကြည့်ကောင်းတာပဲ” ဟုပြောပါ။ “တော်တော်ဆိုးတဲ့ ကလေးပဲ” ဟုပြောမည့်အစား “တော်စမ်း ဒီလိုလုပ်တာမကြိုက်ဘူး” ဟုပြောပါ။ စသည်ဖြင့် ဒေါက်တာလုဘက်က ပြောပြသည်။ ထို့ပြင် “သား မေမေအတွက် လုပ်ပေးထားတာ ကြည့်စမ်းပါဦး” ဟူသော စိတ်မကျေနပ်သည့် အသွင်မျိုးဖြင့် မပြောရန်လည်း ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။

“ညည်း အဖေနဲ့သွားပြီးနေတော့” ဟူသော စွန့်ပစ်သည့်စကားမျိုး မပြောပါနှင့်။ ထိုသို့သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲသုံးခြင်းသည် တန်ဖိုး မရှိမှုနှင့် ဘဝတစ်သက်တာတွင် မည်သူ့ကိုမျှ ယုံကြည်မှုမရှိသော ခံစားမှုမျိုးကို လေးနက်စွာ စွဲထင်သွားစေပါသည်။

ကျိုးကြောင်းခိုင်လုံသောစွန့်စားမှုမျိုးကိုအားပေးပါ။

သင်၏ ကလေးငယ်သည် အောင်မြင်မှု သို့မဟုတ် ရှေ့ရှုလမ်းတက်နိုင်ရေးအတွက် သူ၏ ရှုံးနိမ့်မှုများကိုလည်း ခွင့်လွှတ်၍ အားထုတ်မှုအတွက် ချီးမွမ်းပါ။ သူတို့ကိုယ်စား ဆောင်ရွက်ပေးရန်မဟုတ်ဘဲ သူတို့ဆောင်ရွက်သည့်အခါ ချီးမွမ်းရန် သူတို့ထပ်မံကြိုးစားသောအခါ အားပေးရန် သူတို့အတွက် သင်အဆင်သင့်ရှိနေကြောင်း သင့်ကလေးများ သိရှိနေပါစေ။

သူမယုံကြည်ချက်အတိုင်း ရပ်တည်နိုင်ရေးအတွက် တစ်ခါတစ်ရံ သူငယ်ချင်းများကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရသည့် စွန့်စားမှုမျိုးကို ယူရတတ်ကြောင်း ဘက်သံ (Beth) ၏မိခင်က သင်ကြားပေးခဲ့သည်။ ၁၁ နှစ်သမီးလေး ဘက်သံက “အတန်းထဲမှာ ကလေးအသစ် တစ်ယောက်ရောက်လာရင် ပိုင်းပြီးစကြ နောက်ကြတယ်။ ဒါဟာ မမှန်ကန်မှန်း မေမေ့ကိုပြောပြတယ်။ ဒီလိုစကြနောက်ကြတာ မဟုတ်မှန်ကြောင်း သူတို့ကိုပြောရမယ်။ ဒီလိုပြောရင် သူတို့နဲ့အဆင်ပြေတော့မှာ မဟုတ်ဘူးလို့ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အံ့ဩစရာပါပဲ။ သမီးက သူတို့ကို ဒီလိုစတာ နောက်တာ မလုပ်အပ်ကြောင်းပြောတော့ သူတို့က သမီးကို ရယ်ရမယ့်အစား ဒေါသထွက်ရမယ့်အစား ပိုပြီးလေးစားလာကြပါတယ်။ သမီးမှန်တယ်လို့ ယုံကြည်တဲ့ဘက်က ရပ်တည်တဲ့အတွက် မေမေချီးမွမ်းတာကို ဘယ်တော့မှမေ့ဘူး။ အမြဲတန်းတွေးပြီး ပီတိဖြစ်နေပါတယ်” ဟုပြောပြခဲ့ပါသည်။

လုပ်ငန်းပြီးမြောက်စေရန် ချီးမွမ်းခြင်းကိုအသုံးပြုပါ။

လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခု မအောင်မြင်သဖြင့် အလဟဿဖြစ်သွားသည်ဟု ခံစားနေရလျှင် ထိုလုပ်ဆောင်မှု ပြီးမြောက်အောင်မြင်ရေးအတွက် ချီးမွမ်းခြင်းကို အသုံးပြုပါ။

“တစ်ညမှာ ပီတီ (Pete) က သူ့ရဲ့အိမ်စာတွေကို နောက်ဆုံးအချိန်အထိ အိလေးဆွဲပြီးလုပ်နေတယ်။ အိမ်စာတွေမပြီးအောင် နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ အချိန်ဆွဲနေတယ်။ ကျွန်မက ပီတီလေး သားအခုအထိလုပ်ပြီးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေက တကယ်တော်တာပဲ။ ညကျရင် သားကိုကျောပွတ်သိပ်ဖို့တော့ ကောင်းနေပြီ။ အဲ နည်းနည်းထပ်လုပ်လိုက်ရင် အိမ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေ အကုန်ပြီးတော့မှာပေါ့။ သားအတွက်မေမေ ဂုဏ်ယူတယ်” လို့ပြောတော့ ပီတီကလေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပြီးတဲ့အထိလုပ်ပြီး သူ့ကိုယ်သူလည်း သဘောကျနေပါတယ်။ သူ့ကိုယ်သူ အဲဒီလိုနည်းနည်းလေး တွန်းအားပေးမှ လေ့ကျင့်ခန်းတွေပြီးမယ်ဆိုတာ သူသဘောပေါက်လာတယ်” ဟု ပီတီ၏ မိခင်က ပြောပြပါသည်။