

# “နေအိမ်တွင်ကြီးပြင်းသောကလေးများ”

## HOME GROWN KIDS

(Raymond & Dorothy Moore)

### မိဘများ၏ကွပ်ကဲမှု

#### လူမှုရေးပိုဒ်အားပေးသောကလေးသူငယ်အလွဲသုံးမှု

မိမိတို့၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အလိုပြည့်မှုအတွက်ဖြစ်စေ၊ ထုံးစံအရဖြစ်စေ၊ မိခင်နှင့်ဖခင်တို့က ၎င်းတို့၏ သားသမီးငယ်များကို နေ့ကလေးထိန်းကျောင်း သို့မဟုတ် ဌာနတစ်ခုခုသို့ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ ပို့ထားခြင်းသည် ကလေးများကို ပျက်စီးစေပါသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး၏ တက်သစ်စကလေးငယ် ဖွံ့ဖြိုးမှုဌာန အကြီးအကဲဖြစ်သူ ဂျွန်ဘိုးလ်ဘီ (John Bowlby) က အရက်မူးနေသော သို့မဟုတ် စိတ်ရှုတ်ထွေးနေသော သို့မဟုတ် စိတ်ဆင်းရဲနေသော မိဘတစ်ဦး၏ ရိုက်နှက်ခြင်းကို ခံရသောကလေးတစ်ဦးတွင်ပင် သူ့၌ မိသားစု၊ နေအိမ်နှင့် သူပိုင်ဆိုင်သော အာမခံချက်များ သေချာပေါက်ရှိကြောင်းကို ကျိုးကြောင်းခိုင်လုံစွာ ဆင်ခြင်နိုင်သောအသိရှိသည် ဟုညွှန်ပြခဲ့သည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု တက်သစ်စကလေးငယ်များ ပညာရေးသရုပ်ပြဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူးဟောင်းဖြစ်သော မာတင်အင်ဂျဲလ် (Martin Engel) ကလည်း ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့ပင် စဉ်းစားကြည့်ပါစေ ကြင်နာမှုအရှိဆုံးနှင့် ကိုယ်ပိုင်အိမ်သဘောမျိုးအသက်ရောက်ဆုံးဖြစ်အောင် စီစဉ်ထားသည့် မည်သည့်အကောင်းဆုံး နေ့ကလေးထိန်းကျောင်း သို့မဟုတ် ကလေးသူငယ်စောင့်ရှောက်ရေးဌာနကမူ ကလေးငယ်များ၏ မသိစိတ်အရ လက်မခံလိုစိတ်ကို ပပျောက်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်မည်မဟုတ်ကြောင်း ထပ်မံအတည်ပြုပြောကြားခဲ့သည်။ ကလေးငယ်က သူ့အား မလိုအပ်ဘဲ အိမ်မှအခြားနေရာသို့ပို့ကာ အခြားသူ၏စောင့်ရှောက်မှု ခံယူစေခြင်းကို လက်မခံနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဒေါက်တာဘိုးလ်ဘီနှင့် အခြားသူများ ယူဆထားသော အဆိုပါ စိတ်ဒဏ်ရာသည် ရေရှည်တွင်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲသုံးမှုထက် ပိုမိုထိခိုက်ပျက်စီးစေပါသည်။

### ဘာကိုသင်ကြားသနည်း

ကလေးများ၏တန်ဖိုးများ ဖွံ့စည်းဖြစ်ပေါ်ခြင်း မရှိသေးသည့် ပထမရစ်နှစ်မှ ဆယ်နှစ်အရွယ်အတွက် မိဘအများစု သို့မဟုတ် မိဘထက်ဝက်လောက်သည် ၎င်းတို့သားသမီးများ၏ အကောင်းဆုံးသော အသင့်တော်ဆုံးသောပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့်ဆိုရသော် အကောင်းဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ဟု ဆိုအပ်သောဆရာနှင့် အကောင်းဆုံးကလေးထိန်းတို့သည်ပင် သာမန်ပညာအဆင့်နှင့် သာမန်အတွေ့အကြုံရှိသော မိဘတစ်ဦးနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍မရနိုင်ပေ။ ယူဂန်ဒါ (Uganda) တွင်ပြုလုပ်သော ဒေါက်တာ မာဆယ်လီ (Dr. Marcelle) ၏ လေ့လာမှုများအရ စာမတတ်သော လူမျိုးစုမိခင်တစ်ဦးက ပြုစုပျိုးထောင်သော ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် အနောက်နိုင်ငံရှိ ပညာတတ်မိခင်တစ်ဦးက ပြုစုပျိုးထောင်သော ကလေးငယ်တစ်ဦးထက် ပို၍ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်ပြီး လူမှုရေးကျွမ်းကျင်ကားဘေးကင်းလုံခြုံစိတ် ခံစားကြရကြောင်း သက်သေပြခဲ့ပါသည်။ ကွာခြားချက်ကား အဘယ်နည်း။ လူမျိုးစုမိခင်များက ၎င်းတို့၏ သားသမီးများနှင့် နီးကပ်စွာ လက်ပွန်းတတီးနေကြ၍ ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးငယ်တစ်ဦး၏ သင်ယူမှုတွင် မိဘများ၏ ပညာရေးအဆင့်အတန်းထက် နွေးထွေးကြင်နာမှု၊ လျင်မြန်စွာ တုန့်ပြန်ဆက်ဆံမှုနှင့် တသမတ်တည်းဖြစ်မှုတို့က မနှိုင်းသာအောင် အရေးကြီးလှပါသည်။ မိဘများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ သားသမီးများအား ပို၍နေသားကျပြီး၊ ဘေးကင်းလုံအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးလျှင် ပို၍အထောက်အကူရသော ပို၍နာခံတတ်သော မိမိကိုယ်မိမိ ပို၍ထိန်းချုပ်တတ်သောသားသမီးများ ဖြစ်လာရန် ပိုမိုမျှော်လင့်နိုင်ပေသည်။

မိဘတိုင်းလိုလိုပင် ၎င်းတို့၏ သားသမီးများအပေါ်၌ ကလေးပြုစုရေးဌာန သို့မဟုတ် သူငယ်တန်းကျောင်းမှ အကောင်းဆုံးဆရာတစ်ဦးထက် ပိုမိုနက်နဲသော လုံခြုံမှု၊ လက်ပွန်းတတီးမှု၊ ထက်မြက်သော အသိအပြင်ရှိမှု၊ ရေရှည်ခွဲရှိမှု၊ နွေးထွေးသော တုန့်ပြန်မှု၊ ယုတ္တိကျသော ထိန်းသိမ်းမှုနှင့် သဘာဝကျသော နမူနာများကို ပိုမိုဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် သဘာဝအသိအရ နမူနာယူဖွယ်နှင့် အတူယူထိုက်ဆုံးသော အထောက်အကူများဖြင့် ဆက်စပ်နေသော သဘာဝအလျောက် ပြုစုပျိုးထောင်မှုသည် ပညာရေးတွင် ထူးချွန်သော အပြုအမူ၊ စိတ်ဓါတ်နှင့် လူမှုရေး ကျွမ်းကျင်သော သားသမီးများကို ပေါ်ထွက်လာစေပါသည်။

# အိမ်ပေါ်ငှားခြင်းအန္တရာယ်

အသက် ၈နှစ်အောက် ကလေးများသည် သူတို့မိဘများ အမြင်ချင်ဆုံးသော အပြုအမူကို အဘယ်ကြောင့်ပြုသင့်သည်။ မပြုသင့်သည်ဟူသော အကျိုးအကြောင်းကို ဆင်ခြင်နိုင်ခဲ့လှပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အသက် ၁၁နှစ်ကလေးများပင် ဤသို့မဆင်ခြင်တတ်ကြပါ။ ကလေးများသည် ခိုင်မာသောအကျင့်စာရိတ္တနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတန်ဖိုးများဆီသို့ ရှေ့ရှုသောလမ်းကြောင်းပေါ်သို့ ရောက်ရှိနေ ပါက လူကြီးများ၏ တသမတ်တည်းသောနမူနာကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဤအခွင့်အရေးသည် ကလေးများအား နေအိမ်စောင့်ရှောက်ရေးပြင်ပရှိ အုပ်စုအတွင်းထားရှိခြင်းကြောင့် ကလေးများအတွက် လက်လွတ်ဆုံးရှုံးကြရပါသည်။ မိဘများက ကလေးများအား စံပြုနမူနာပြုရေးကို ဆရာများ၊ အကူအညီပေးသူများ၊ ကလေးထိန်းများနှင့် အခြားသူများနှင့် ခွဲဝေဆောင်ရွက်လျှင် လူကြီးများ၏ တသမတ်တည်းမဟုတ်ဘဲ ခုတစ်မျိုး တော်ကြာတစ်မျိုး နမူနာများကြောင့် ကလေးများ ပျက်စီးလုနီးပါး ဖြစ်ကြရပါသည်။

## အထူးပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအမျိုးအစား

ကျွန်ုပ်တို့လူကြီးဦးရေ အားလုံးနီးပါး ယုံကြည်ထားသော ယုံတမ်းစကားတစ်ခုမှာ ကလေးများအား ၎င်းတို့နှင့် ရွယ်တူအုပ်စုများနှင့် ပုံမှန်ရောမွှေထားခြင်းဖြင့် အကောင်းဆုံးသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို တတ်သိနားလည်လာကြသည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ မိမိတို့၏ ကလေးများအား အလားအလာကောင်းသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမျိုးဖြင့် အများအကျိုးသယံပိုးတတ်သော လူကြီးများအဖြစ် ဝင်ရောက်စေလိုသည့်တိုင် ၎င်းတို့၏ သားသမီးများသည် ၈ နှစ်မှ ၁၀ နှစ်အထိ အရွယ်မရောက်သေးဘဲ မူကြိုကျောင်း သို့မဟုတ် သူငယ်တန်း သို့မဟုတ် မူလတန်းအဆင့်တွင် ရွယ်တူများနှင့် ပုံမှန်ရောမွှေထားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ကြပါသည်။

မိဘများသည် သားသမီးများ၏ အကောင်းဆုံးသော လူမှုဆက်ဆံရေးနည်းပြများ ဖြစ်ကြသည်။ သင်၏နေအိမ် ပြင်ပလောကဖြစ်သော ဘုရားကျောင်း၊ ဈေးနှင့် မိတ်ဆွေများအား သူတို့၏ ပြုမူပြောဆိုမှုများအပေါ် သင်နှင့် သူတို့နေအိမ်တွင် ပြုမူပြောဆိုဆက်ဆံမှုအရည်အသွေးများက ရောင်ပြန်ဟပ်ပါသည်။ သူတို့၏ အလေ့အကျင့်များ၊ အမူအရာများနှင့် တန်ဖိုးများကို ကောင်းစွာပျိုးထောင်ပေးရသေးမီ ၈နှစ် သို့မဟုတ် အခြားအသက်အရွယ်တွင် မလိုအပ်သေးဘဲ နေအိမ်ပြင်ပသို့စေလွှတ်ကာ ပြုစုပျိုးထောင်မှု ခံယူစေခြင်းသည် အလားအလာကောင်းသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး တည်ဆောင်ရန်ဟူသည့် သင်၏ရည်ရွယ်ချက်ကို ပျက်ပြားတိမ်းပါးစေပါသည်။ ယင်း၏အကျိုးဆက်မှာ သင်၏ကလေးများသည် လုံခြုံမှုနည်းပါးလာကာ ရွယ်တူများအပေါ် ပို၍မှီခိုတတ်လာပြီး သောကများ၊ စိတ်ပျက်မှုများနှင့် လေ့လာသင်ယူလိုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် စိတ်အားသန်လာစေပါသည်။

လိုအပ်သည့်အချိန်တွင် ပြင်ပစောင့်ရှောက်မှုကိုခံယူရန် တွန်းအားပေးကာ ကျောင်းထားသောကလေးများက မလိုအပ်သော အချိန်တွင် ကျောင်းထားသော ကလေးများထက် ပို၍နားလည်သဘောပေါက်လွယ်ပြီး ဆန့်ကျင်လိုစိတ်နည်းပါးကာ သူတို့အားလစ်လျူရှုခံရသည်ဟူသော သိမ်ငယ်စိတ်မျိုးလည်း မခံစားကြရပါ။

စောစီးစွာကျောင်းထားသော ကလေးသည် မိခင်နှင့်ဖခင်တို့၏ မျက်မှောက်အကူအညီကို ရရှိမည့်အစား ဆရာ၏လက်ခံလိုမှုအတွက် အပြိုင်အဆိုင်ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း မကြာခင်ပင် သဘောပေါက်လာကြသည်။ သူတို့ရွယ်တူများ၏ အလေးပေးခံလိုမှုအတွက် လျင်မြန်စွာ ပြိုင်ဆိုင်စပြုလာကြသည်။ ရွယ်တူများ၏ ပြောစကား၊ အမူအရာနှင့် အလေ့အကျင့်တို့ လျင်မြန်စွာစိမ့်ဝင်ကာ ရွယ်တူများ၏ လက်ခံမှုအပေါ်တွင် အားကိုးအားထားပြုလာကြသည်။

မိဘများ၏ထိန်းချုပ်မှုသည် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် လျော့နည်းပျောက်ဆုံးလာပြီး မိဘများ၏ အခွင့်အာဏာကို သူတို့သားသမီးများအတွက် ကိုယ်စားတာဝန်ယူသည့် ကျောင်းဆရာများက မတရားသိမ်းပိုက်သွားတော့သည်။ အခွင့်အာဏာ/လုပ်ပိုင်ခွင့်နှင့် တာဝန်သည်အချိုးညီရမည် ဖြစ်သောကြောင့် အခွင့်အာဏာဆုံးရှုံးသွားလျှင် တာဝန်လည်းဆုံးရှုံးသွားတတ်ပေသည်။ လေ့လာသင်ယူမှု ညံ့ဖျင်းခြင်း၊ မအောင်မြင်ခြင်းကို ကျွမ်းကျင်ကောင်းမွန်သော သင်ကြားနည်းဖြင့် အောင်မြင်အောင် ပြုပြင်နိုင်သော်လည်း ကလေးတစ်ဦးသည် ၎င်း၏ ခိုင်မာသောတန်ဖိုးစနစ် ပျက်ပြားသွားလျှင်မူ တစ်သက်လုံးပြင်၍ရတော့မည် မဟုတ်တော့ပါချေ။

အခြားတစ်ဘက်မှ ကြည့်လျှင်လည်း ကလေးများအား ၈နှစ်မှ ၁၀နှစ်တိုင်အောင် ကျောင်းမထားသေးဘဲ နွေးထွေးကြင်နာပြီး ဇွဲရှိမှုကို အခြေခံကာ အိမ်မှုကိစ္စများတွင်သာ ဆောင်ရွက်စေသော မိဘများ သို့မဟုတ် ကိုယ်စားလှယ်များသည် ၎င်းတို့၏ သားသမီးများက မိသားစုပေါင်းဆောင်ရွက်မှု၏ အုတ်တစ်ချပ်သဲတစ်ပွင့်ပမာ ပါဝင်လိုစိတ်ရှိကြကြောင်း တွေ့ရှိလာကြပါသည်။ မိခင်နို့စို့ပြီး မိခင်၏ရင်ခွင်တွင် နွေးထွေးစွာခိုလှုံရသော ကလေးသည် အထူးသဖြင့် လုံခြုံဘေးကင်းကြသည်။ မတ်တတ်ပြေးစအရွယ်တွင်မူ သူတို့၏ ကစားစရာများကို သေတ္တာတစ်လုံးထဲသို့ သပ်ရပ်စွာသိမ်းဆည်းပြီး အိပ်ခန်းထောင့်တွင် ထားတတ်လာသည်။ သို့ဖြင့် သပ်ရပ်မှု၊ အစီအစဉ်ကျမှုနှင့် တာဝန်သိမှုတို့ကို ခွဲခြားသိမြင်လာကြသည်။

နှစ်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ သူတို့၏ မီးဖိုချောင်ထဲတွင်ဖြစ်စေ၊ အိမ်တွင်း အိမ်ပြင်တွင်ဖြစ်စေ၊ ကားရေဆေးခြင်း၊ သီးနှံစိုက်ပျိုးခြင်းစသည့် လုပ်ငန်းများကို မိခင် ဖခင်တို့နှင့် ပျော်ရွှင်စွာ လုပ်ကိုင်လာကြသည်။ သူတို့အား စာဖတ်ပြသော ကြည့်နူးစွာပေးဖက်တတ်သော သူတို့၏ပြဿနာကို ကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းခွင့်ပေးသော နားနေခွင့်ပြုသော နွေးထွေးကြင်နာပြီး တုန့်ပြန်မှုပေးသော မိဘများနှင့် ကစား

ရခြင်း၏ တုန့်ခမ်းမခံသောအရာသာကို ခံစားလာကြရသည်။ ထိုကလေးများသည် လိုအပ်မှု၊ လိုချင်မှုနှင့် မှီခိုမှုတို့ကို ခံစားသိရှိကြသည်။ မိသားစုဘဝတွင် သူတို့လည်းပါဝင်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ကြသည်။

အဆိုပါ ကလေးမျိုးများသည် ဂနာမည်မရှိ/ လှုပ်ရှားလွန်းမှုနည်းပြီး ပိုမိုစဉ်းသစားဆင်ခြင်တတ်ကာ တည်ငြိမ်မှုရှိကြသည်။ အရွယ်ရောက်လာသည်နှင့်အမျှ ပိုမိုရင်းနှီးပွင့်လင်းတတ်သလို ရွယ်တူအုပ်စုတန်ဖိုးများကိုလည်း သဘောပေါက်ပြီး ရွယ်တူဖိအားပေးမှု မှလွတ်ကင်းလေ့ရှိကြသည်။ အချုပ်အားဖြင့် သူတို့ကား ပို၍ပျော်ရွှင်သော၊ ပိုမိုလိုက်လျောညီထွေနေတတ်သော၊ တွေးခေါ်ဆင်ခြင်တတ်သော၊ ပြိုင်ဆိုင်တတ်သော၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်သော ကလေးများပင် ဖြစ်ကြပါသည်။

**အစကောင်းခြင်း - မိခင်နှင့်ပခင်တို့က ကလေးငယ်မွေးစတွင်ပင် ထိန်းချုပ်ခြင်း**

အချို့သော ကလေးများသည် မိခင်နှင့်ကလေးအကြားတွင် စောစီးစွာချည်နှောင်ရမည့် ကလေး၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှု အခြေခံဖြစ်သော ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ယုံကြည်မှု မရရှိခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းခက်ထန်သော စည်းကမ်းနှင့် ရံဖန်ရံခါ ထိခိုက်နာကြင်မှုတို့ကို ခံစားရခြင်းတို့ကြောင့် မိခင်နှင့်ကလေး၏ သံယောဇဉ်ကြီး ခိုင်မာမှုမရှိကြတော့ပေ။ ထိုအချက်သည် အဓိကကျပါသည်။ မွေးကင်းစ ကလေးငယ်သည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာမရှိဘဲ အသက်မရှင်နိုင်ပါ။ ကလေးဘဝ၏ ပျော်ရွှင်မှုတွင် အသက်ရှူခြင်း၊ အစားအစာ နွေးထွေးမှု၊ အိပ်ခြင်းနှင့် နေ့စဉ်အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် ကစားခြင်းတို့သည်လည်း အရေးကြီးသည်။ သို့ရာတွင် ဤအယူအဆနှင့် ပတ်သက်သော အချို့သောခွင့်ပြုမှုနှင့် အလိုလိုက်မှုတို့သည် မေးစရာကိစ္စများ ဖြစ်လာသည်။

ဤအယူအဆကို ထုတ်ဖော်တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်သူများက မွေးကင်းစကလေးငယ်တစ်ဦးကို ဖျက်ဆီးနိုင်သောနည်းလမ်းမှာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာမှတစ်ပါး အခြားမရှိဟူ၍ ဆိုကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့်လည်း သဘောတူပါသည်။ ကလေးငယ်၏ စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေခံဖြစ်သော အခြေခံလုံခြုံမှုကို တိုးတက်စေရန်အတွက် စဉ်ဆက်မပြတ်သော ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ရရှိရပါမည်။ သို့ရာတွင် စစ်မှန်သော ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် အတ္တမဆန်လျှင် ကိုယ်ကျိုးမပါလျှင် ယင်းချစ်ခြင်းမေတ္တာကား အလိုလိုက်မှုမဟုတ်ပါ။ အလျှော့ပေးခြင်းမဟုတ်ပါ။ ကလေးငယ်များသည် သူ၏ကန့်သတ်ချက်ကို ချမှတ်ရန်မရင့်ကျက်သေးပါ။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် ကလေးငယ်၏အဆုံးစွန်သော အကောင်းဆုံး အကျိုးစီးပွားကို ရှေ့ရှုပြီး စည်းကမ်းနှင့်လည်း မဆန့်ကျင်ပါ။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို အခြေခံတည်ဆောက်သော စည်းကမ်းသည် မိမိကိုယ်မိမိထိန်းချုပ်မှုကို ခိုင်မာစွာဖြစ်တည်စေပါသည်။ စည်းကမ်းမရှိသော ချစ်ခြင်းမေတ္တာကား ချစ်ခြင်းမေတ္တာမဟုတ်ပါချေ။

မွေးစကလေးတစ်ဦးအတွက် လေ့ကျင့်ခြင်းသည် အခြေခံအမျိုးအစားတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုလေ့ကျင့်ခြင်းသည် အမြော်အမြင်ရှိသော သိမ်မွေ့ခိုင်မာသော တသမတ်တည်းဖြစ်သည့် စွဲမြဲမှုတို့နှင့်အတူ ကလေးငယ်၏ ပုံမှန်အချိန်ဇယားဖြင့်သာ ပြီးစီးအောင်မြင်လေ့ရှိပါသည်။ ကလေးငယ်၏ အော်ဟစ်ငိုယိုမှုကြောင့်မဟုတ်ဘဲ မိခင်၏အတွေ့အကြုံနှင့် အမျှော်အမြင်တို့နှင့်အတူ မိသားစုရောကလေးငယ်ပါကိုက်ညီသည့် အများသိနားလည်သော နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခုကို ဖြစ်နိုင်သမျှ စီစဉ်ရပါမည်။ ကလေးငယ်၏ ရေချိုးခြင်း၊ တစ်ရေးအိပ်ခြင်း၊ အစာကျွေးခြင်း၊ ကစားချိန်နှင့် အိပ်ရာဝင်ချိန်တို့သည် တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ တစ်ပုံတည်းဖြစ်ရမည်။

သင့်အနေဖြင့် အမြော်အမြင်နှင့် ထိန်းချုပ်မှုပြုလုပ်ရပါမည်။ ထိုသို့သော ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များနှင့် ထိုလုပ်ငန်းများ တသမတ်တည်းဖြစ်မှုသည် ကလေးငယ်အား လုံခြုံမှုနှင့် စောစီးစွာ ထိန်းချုပ်တတ်မှုတို့ကို ဖြစ်ထွန်းစေပါသည်။

အချို့မိဘများသည် ၎င်းတို့၏ မူလကပင်စတင်ခဲ့သော မှားယွင်းသည့် ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်မှု နည်းလမ်းများကြောင့် ကလေးငယ်များပြုစုရခြင်းတွင် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုမရှိကြပေ။ ကလေးငယ်က ငိုယိုတောင်းဆိုလာလျှင် မိဘကဖြေရှင်းမပေးတတ်တော့ပေ။

မှန်ကန်သော အလေ့အကျင့်များ တည်ဆောက်ရာတွင် ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းမှု၊ လစ်လျူရှုမှု သို့မဟုတ် ရင်းနှီးမှုကင်းမဲ့သည့် အဓိပ္ပာယ်များ မဆောင်သော ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် ပြည့်ဝသည့်ဆက်ဆံရေးလိုအပ်ပါသည်။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် အဆိုပါ စီမံဆောင်ရွက်မှုတွင် နူးညံ့သိမ်မွေ့မှု၊ တသမတ်တည်းဖြစ်မှုနှင့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာတို့ ဖြည့်ဆည်းပေးရမည်။

ပုံမှန်ပြုလုပ်သော ရေချိုးချိန်နှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့်ကလေးမျှ ဆန့်ကျင်ကန့်ကွက်ခြင်းမရှိကြပါ။ သို့သော် သဘာဝအားဖြင့် အတ္တဗဟိုပြုမှုအရ ကျွေးမွေးချိန်ကို ပုံမှန်ထိန်းချုပ်ဆောင်ရွက်ခြင်း မပြုလျှင် ထိုအချိန်တွင် မိခင်အနေဖြင့် စိတ်ညစ်ရပေမည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် စင်စစ်ပူပန်ကြောင့်ကျရန် မလိုသောကိစ္စများကို အလွန်အမင်း စိုးရိမ်လေ့ရှိကြသည်။ အဆိုပါ အလိုလားအပ်သောကိစ္စများကို အခြားနည်းဖြင့် အစားထိုးပေး၍ရသည်။ ဗိုက်ဆာနေလျှင်သော်မှ ရေတစ်ခွက်ဖြင့်ဖြစ်စေ အစားထိုးပေးပြီး ယာယီအားဖြင့်သက်သာခွင့် ရစေနိုင်သည်။ သင့်ကလေးငယ်အား ငိုတိုင်းမကျွေးပါနှင့်။ သူလိုအပ်လေ့ရှိသောအရာမှာ အခြားနည်းဖြင့် အလေးပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အစားအသောက်ကျွေးမွေးခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော စိတ်ရှုတ်ထွေးမှုကို အမြော်အမြင်ဉာဏ်၊ တသမတ်တည်းဖြစ်မှုနှင့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာတို့ဖြင့် သတိပြုဖြေရှင်းကြပါစို့။

ကလေးတစ်ဦး မွေးကာစအချိန် အခိုက်အတန့်မှစ၍ မိဘများက စိတ်ချမ်းသာဖွယ်ကောင်းသော ဟန်ချက်ညီမျှမှုကို ရရှိစေသော ခိုင်မာမြဲမြံမှုနှင့် တသမတ်တည်းဖြစ်မှုကို မမေ့လျော့ဘဲ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ နူးညံ့မှု၊ နွေးထွေးကြင်နာမှုနှင့် တုန့်ပြန်လွယ်သော စောင့်ရှောက်မှုတို့ကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် လိုပါသည်။

# အလွန်အရေးကြီးသော တစ်နှစ်သားအရွယ်

## မြင်စမြဲလာခြင်း

၇လ၊ ၈လခန့်အရွယ်တွင် သင့်ကလေးငယ်သည် “ဘယ်မှာလဲ” ဟူသော ကစားနည်းကို သဘောကျလာပါလိမ့်မည်။ “ကိုကို ဘယ်မှာလဲ” “ဖေဖေ ဘယ်မှာလဲ” စသည်ဖြင့် သင်ကမေးလျှင် သူကကြည့်နူးခြင်းဖြင့် တုန့်ပြန်ပါလိမ့်မည်။ သင်က ညွှန်ပြလျှင် သူက လည်းညွှန်ပြခြင်းကို သင်ယူပါလိမ့်မည်။

ထိုအရွယ်တွင် သူ့အားစာဖတ်ပြု၍ ရပြီဖြစ်ပါသည်။ နှစ်များကြာလာသည်နှင့် သူ့အားသင့်ပေါင်ပေါ်တွင် ထိုင်ခိုင်းပြီး စာဖတ် ပြခြင်းသည် အသိဉာဏ်ရော စိတ်ခံစားမှု နှစ်ရပ်စလုံးအတွက် သင်ယူရန် အထူးကောင်းသော ကာလများ ဖြစ်လာပါမည်။ စာဖတ်ပြခြင်း ကို နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်သင့်ပြီး အနည်းဆုံးမိနစ် ၂၀ခန့် ပုံမှန်ဖတ်ပြရပါမည်။ စာအုပ်ကို ရိုသေစွာကိုက်တွယ်တတ်ရန်၊ မြတ်နိုးတတ်ရန်၊ သင်ကြားပေးပါ။ စာအုပ်ကို ကစားစရာများနှင့် မရှုတ်ထွေးစေသင့်ပါ။ ကစားစရာသေတ္တာထဲတွင် စုပြုံထည့်ထားရမည့်အရာများ မဟုတ် သကဲ့သို့ ပြန်ကျပြီးထင်သလို ထားရမည့်အရာများလည်း မဟုတ်ပါ။ ကလေးများ ပိုင်ဆိုင်သောပစ္စည်းများကို ဂရုတစိုက် ကိုင်တွယ်တတ် ရန်မှန်ကန်စွာ သင်ကြားပေးလျှင် ကလေးများက ဖျက်ဆီးပြစ်လွယ်ပြီး အလဟဿဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။

## စူးစမ်းရှာဖွေမှု

ကလေးငယ်သည် သတိထား၍ စောင့်ကြည့်နိုင်လာလျှင် သူ့အားစူးစမ်းရှာဖွေခွင့် ဖန်တီးပေးပါ။ သူ့တွင် တွေ့မြင်သမျှကို ကြီးမားစွာ စူးစမ်းလိုမှုရှိလာပြီး ရှာဖွေလိုလာပါသည်။ ယင်းသည် သူ့အတွက် သင့်တော်ပြီး အန္တရာယ်ကင်းပါသည်။

ကောင်းသော အပြုအမူအတွက် စိတ်ရှည်ခြင်း၊ တသမတ်တည်းဖြစ်ခြင်း၊ ထပ်တလဲလဲပြုလုပ်ခြင်း၊ သဘောပေါက်လက်ခံခြင်း တို့နှင့်အတူ လက်ခံနိုင်သော အပြုအမူနှင့် လက်မခံနိုင်သော အပြုအမူတို့ကို အလွန်ငယ်သော ကလေးကိုပင်လျှင် လေ့ကျင့်သင်ကြား ပေးနိုင်ပါသည်။ သူ့ကြီးပြင်းလာသည်နှင့်အမျှ အကြောင်းကိစ္စများ၏ “အဘယ်ကြောင့်” ဟူသော သဘောထားကို တဖြည်းဖြည်းသင်ယူ လာမည်ဖြစ်ပြီး ခိုင်မာသော ဆုံးဖြတ်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာပါလိမ့်မည်။

ထိုအရွယ်တွင် သိသာထင်ရှားခြင်းမရှိသော၊ ထိခိုက်မှု၊ တိုက်ခိုက်မှု၊ လဲပြိုမှုများ ရှိလာတတ်ပါသည်။ ထိုသို့သော မတော်တဆ မှုများကို ကလေးငယ် မည်သို့တုန့်ပြန်သနည်းဟူသည် သင်၏အပေါ်တွင်သာ မူတည်ပါသည်။ သင်ကအသည်းအသန် အရေးတယူပြု လျှင် သူကလည်းပိုပြီး သည်းပြပါလိမ့်မည်။ သင်က အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် အေးဆေးတည်ငြိမ်လျှင် သူကလည်း အေးအေးဆေး ဆေးတုန့်ပြန်ပါလိမ့်မည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ငိုမည်လား၊ ရယ်မည်လားဟု မဆုံးဖြတ်မီ သူကသင်၏ အရိပ်အကဲကို ကြည့်တတ်ပါသေး သည်။

## အလုပ်သမားကလေး

သင်နှင့်အတူ အလုပ်လုပ်ရခြင်းသည် သင်၏ကလေးငယ်လေးအတွက် အထူးပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော အချိန်ဖြစ်ပါသည်။ သူ၏ အိပ်ခတ်ထောင့်တွင် သေတ္တာကလေးတစ်လုံးထည့်ကာ သူ့အားပွေ့ချီမယူခင် သူ၏ပစ္စည်းကလေးများ၊ ကစားစရာများကို သေတ္တာထဲသို့ထည့်ရန် သင်ပေးခြင်းဖြင့် စတင်လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါသည်။ လမ်းလျှောက်တတ်သောအခါ အခန်းထောင့်တွင် သေတ္တာတစ် လုံးထားပေးပါ။ သင်နှင့်ဈေးဝယ်မလိုက်မီ သူ၏ကစားစရာများကို သေတ္တာထဲသို့ ထည့်ခိုင်းရန်သင်ပေးပါ။ ဤသို့တစ်ပတ်နှစ်ပတ်ခန့် အလေးထားသင်ကြားပေးရုံမျှဖြင့် တတ်ကြောက်နိုင်သော်လည်း စိတ်ရှည်ပြီးခွဲရှိဖို့လိုပါသည်။ သင်သည် ပို၍စိတ်ချမ်းသာသော မိဘဖြစ် လာပြီး သင့်ခြေထောက်အောက်ရှိ သူ၏ကစားစရာ အရုပ်များကို ရိုသေလေးစားတတ်သော တာဝန်သိမှု၊ သပ်ရပ်မှုနှင့် အစီအစဉ်ကျမှု၊ သင်ခန်းစာများကို လေ့လာသင်ယူစ ပြုလာသောကလေးငယ်တစ်ဦးကို ရရှိလာပါလိမ့်မည်။

## နူးညံ့သိမ်မွေ့သောမေတ္တာဖြင့်ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု

သင့်ကလေးငယ်၏ အရေးကြီးဆုံး လိုအပ်ချက်တစ်ခုမှာ သင်နှင့်အတူ ထာဝရနွေးထွေးကြင်နာမှု၊ တုန့်ပြန်မှုနှင့် တသမတ် တည်းရှိသော သင်နှင့်ဆက်ဆံရေးဖြစ်သည်။

လမ်းလျှောက်တတ်စပြုသော ကလေးငယ်သည်လည်း အသံအနိမ့်အမြင့်၊ မျက်နှာအမူအရာ၊ သုံးနှုန်းသောစကားလုံးနှင့် ရုပ် ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်မှုတို့ဖြင့် ချစ်မြတ်နိုးကြောင်း အာမခံချက်ကို ရရှိလိုပါသည်။ သူသည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို လက်ခံရရှိသည်နှင့်အမျှ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ပေးဆပ်တတ်လာပါသည်။

မိဘများက သားသမီးအပေါ်ထားရှိသော ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် တန်းတူရေးကြီးသည့်အရာမှာ မိဘနှစ်ပါးတို့ အချင်းချင်းထားရှိသော ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ဖြစ်ပါသည်။ မိဘနှစ်ပါးတို့က ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို အပြန်အလှန်ပြသလျှင် အတူတကွပျော်ရွှင်ကြလျှင် ကလေးငယ်က ထိုစိတ်ဓါတ်ကို ရယူနိုင်ပြီး ချစ်တတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်လာအောင် သင်ယူချင်သော စိတ်ဓါတ်ရှိလာပါသည်။ သူသည် အမှန်တကယ် ချစ်ခင်နှစ်သက်ဖွယ် ကလေးငယ်တစ်ဦးဖြစ်လာလျှင် ပျော်ရွှင်သော ခင်မင်ရင်းနှီးတတ်သော လူကြီးတစ်ဦးအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာပါလိမ့်မည်။

**တပည့်ငယ်ကလေးကိုလေ့ကျင့်ပေးခြင်း**

လိုက်လျောလွန်းခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ အကာအကွယ်ပေးမှု လွန်ကဲခြင်း “တင်းကျပ်သောချစ်ခြင်းမေတ္တာ” သည်လည်းကောင်း စစ်မှန်သောအရာများ မဟုတ်ကြပါ။ ထိုအရာနှစ်မျိုးစလုံးပင် အတ္တဆန်ပြီး ကလေးငယ်၏ အဆုံးစွန်သော ကောင်းကျိုးကို ပြဋ္ဌာန်းခြင်းမပြုပါ။ စစ်မှန်သော ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွင် အထူးသီးခြားဖြစ်သော ခိုင်ခံ့မှု၊ စည်းကမ်းနှင့် အပြန်အလှန်လေးစားမှုတို့ ပါဝင်ပြီး ယင်းတို့က ကလေးငယ်အား ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်စေကာ သူ၏အနာဂတ်တွင် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း အခြေခံအုတ်မြစ်ကို တည်ဆောက်ပေးပါသည်။

အကောင်းဆုံးစည်းကမ်းဟူသည် မိခင်နှင့်ဖခင်တို့၏ သင်ကြားမှုနှင့် နမူနာကိုလိုက်နာသော တပည့်ကောင်းအဖြစ် မွေးမြူပျိုးထောင်သည့် အနုပညာပင်ခေါ်ဆိုထိုက်သည်။

မိဘများ၏ နမူနာဖြင့် ကလေးများကို အကောင်းဆုံးသင်ကြားပေးကြသည်။ ကလေးများနှင့် အတူတူအလုပ်လုပ် အတူကစား အတူစား အတူစာဖတ် အတူနားနေခြင်းစသည့် ကိစ္စအားလုံးကို ဆောင်ရွက်ရေးကား အခက်ခဲဆုံးဖြစ်ပါသည်။

သင့်ကလေးငယ်ကို တစ်နှစ်သားအရွယ်ကပင် ကောင်းစွာထိန်းသိမ်းကွပ်ကဲပါက သူကြီးလာသောအခါ တားမြစ်ကန့်သတ်ချက်များကို အနည်းငယ်မျှသာချမှတ်ပြီး ထိုအနည်းငယ်သော စည်းကမ်းချက်ကိုပင် ကောင်းစွာလိုက်နာပါစေ။ ထိုကိစ္စကို ယခုကတည်းက အသေးစိတ်ဆောင်ရွက်ခြင်း မပြုလျှင် နောင်အခါတွင် ပို၍ခက်ခဲသွားပါလိမ့်မည်။ အစောဆုံးကာလအဖြစ် စလ သို့မဟုတ် ၉လ သားအရွယ်တွင်ပင် သင်ပြောသည်ကို သင့်ကလေးငယ် နားလည်ရုံသာမက သင့်စကားမည်မျှ တိကျသည် သို့မဟုတ် အလိုလိုက်ခွင့်ပြုသည်ကိုပင် သဘောပေါက်လေ့ရှိပါသည်။ သူ၏တစ်နှစ်ပြည့်မွေးနေ့ မရောက်မီပင် သင့်ကိုသူက ခန့်မှန်းတွက်ချက်ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

သင်၏တသမတ်တည်းဖြစ်မှု၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် ပြည့်သောခိုင်မြဲမှုနှင့် သင်၏အမူအရာတို့ဖြင့် သင့်ကလေးနာခံတတ်လာအောင်သင်ကြားပေးနိုင်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက ကလေးငယ်အား တိရစ္ဆာန်မိသားစု တစ်စုကိုလေ့လာခိုင်းပါ။ တိရစ္ဆာန်မိခင်ကြီးက သူ၏ သားငယ်လေးများအား မည်သို့စောင့်ရှောက်သည်။ မည်သို့ရင်အုပ်မကွာထားသည်တို့ကို စောင့်ကြည့်ခိုင်းပါ။ တိရစ္ဆာန်မိသားစု ရုပ်ပုံများကိုပြပါ။ သူ့အနေဖြင့် လက်တွေ့ကမျက်မြင် မသိနိုင်သောကိစ္စများကို ရှင်းပြပါ။ ကလေးများ မည်သို့နာခံရမည်ကို ပြောပြပါ။

ထို့ပြင် ကလေးငယ်အား ယဉ်ကျေးသော အပြုအမူနှင့် စဉ်းစားရန်ကိစ္စများကို သင်ကြားပေးပါ။ ဥပမာ သူဆောင်ရွက်နေသော ကိစ္စတစ်ခုကို ကြားဖြတ်ဟန့်တားမည်ဆိုပါက “ဒီလိုထပ်ပြီးစီထားတဲ့ သစ်တုံးလေးတွေ ပြိုကျသွားရင် ထမင်းစားဖို့ လာခဲ့နော် သား” ဟူ၍ အနည်းငယ်သတိပေးပါ။ အဆိုဆုံးကိစ္စတစ်ခုမှာ သင်ကတသမတ်တည်းဖြစ်မှုမရှိဘဲ အချို့အပြုအမူများကို ခွင့်ပြုလိုသည့်အခါ ခွင့်ပြုပြီး ထိုကိစ္စအတွက် နောင်အခါကျမှ အပြစ်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ တည်ငြိမ်အေးဆေးပြီး နှစ်လိုဖွယ်အမူအရာဖြင့်ပြုသော ခိုင်မြဲမှုနှင့် တသမတ်တည်းဖြစ်မှုသည် အဓိကသော့ချက်ဖြစ်ပါသည်။

သားသမီးများအား လေ့ကျင့်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး မိဘများအကြား သဘောထားကွဲလွဲမှုသည် ကလေးငယ်အား အကြီးအကျယ် ပျက်စီးစေပါသည်။ ကလေးများအား ပြုစုပျိုးထောင်မှုနှင့် မိဘနှစ်ဦးအကြားတွင်သာ ပွင့်လင်းဆွေးနွေးပြီး အဖြေတစ်ခုကို အတူတကွထုတ်ကာ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်အတွက် ရှုတ်ထွေးမှုနှင့် စိုးရိမ်မှုတို့ဖြစ်ပေါ်လာမည် မဟုတ်ပေ။

**ဒေါသပုန်ထသောကလေးငယ်လေး**

ငိုယိုခြင်းမှစပြီး အော်ဟစ်ခြင်း၊ ကန်ကျောက်ခြင်း၊ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ပစ်လှဲလှဲလိုမှန်ခြင်းတို့ဖြစ်လာလျှင် ကလေးငယ် ဒေါသပုန်ထသည့် လက္ခဏာဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက်ကောင်းပါသည်။ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုလုပ်ငန်းများမှာ အောက်ပါကဲ့သို့ဖြစ်ပါသည်။

၁။ သင်၏မိသားစုအတွက် အေးဆေးငြိမ်သက်၍ ရိုးရှင်းသောဝန်းကျင်နှင့် ပုံမှန်အချိန်ဇယားတစ်ခုကို ထိန်းသိမ်းပါ။ ကျယ်လောင်သော သီချင်းဂီတသံများနှင့် စိတ်ရှုတ်ထွေးစေသော ကိစ္စများအပါအဝင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုနှင့် ဆူညံမှုတို့သည် လူတိုင်းကို စိတ်တိုစေပါသည်။ အစားအစာကို ပုံမှန်စားသုံးမှုမပြုခြင်း/ စားချိန်မမှန်ခြင်းနှင့် ထမင်းမစားမိကြား အစာပြေစားခြင်းတို့ကို ဝမ်းဗိုက်ကို ဒုက္ခပေးတတ်ပြီး စိတ်အခြေအနေကိုပါ ရှုတ်ထွေးစေပါသည်။

၂။ အိမ်အတွင်း စူးစမ်းရှာဖွေရေးအတွက် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော လွတ်လပ်ခွင့်ကို သင့်ကလေးငယ်အား ဖြည့်ဆည်းပေးပါ။ တားမြစ်ထားသော အန္တရာယ်ရှိသော ပစ္စည်းများရှိပါက ကလေးငယ် လက်လှမ်းမမီသောနေရာတွင် ထားပါ။ အဆိုပါ စည်းကမ်းများကို အစကတည်းကပင် ချမှတ်ထားပြီး မိဘနှစ်ဦးစလုံးကပင် တသမတ်တည်း လိုက်နာရပါမည်။

၃။ စွမ်းအားများ/ အားအင်များ ပြန်လည်ရရှိရေးနှင့် စိတ်ပျက်မှုများ ပြေပျောက်ရေးအတွက် နေအိမ်ပြင်ပတွင် ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများစွာ ဆောင်ရွက်ပါ။

၄။ ကလေးငယ်၏ စိတ်ပျံ့လွင့်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရသော ပြဿနာများကို ထိပ်တိုက်ဖြေရှင်းရန် ကြိုးစားမှုကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ လိမ်မာပါးနပ်မှုနှင့် ကြင်နာမှုတို့ဖြင့် ဖြေရှင်းပါ။

၅။ သင့်ကလေးငယ်နှင့် ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ရာတွင် သင့်ကိုယ်တိုင်က ဒေါသလွှမ်းမိုးပြီး စကားနှင့်ဖြစ်စေ အပြုအမူနှင့်ဖြစ်စေ ပြောဆိုပြုမူခြင်း မဖြစ်ပါစေနှင့်။ ဥပမာ တွန်းထိုးခြင်း၊ ကန်ကျောက်ခြင်း၊ လက်ဝါးဖြင့်ရိုက်ခြင်း။

**ဆန့်ကျင်တတ်သောကလေးငယ်**

ကလေးတစ်ဦးသည် ၂နှစ်သားအရွယ်ရောက်လာလျှင် မိဘများက သူတို့တွင် ဆန့်ကျင်တတ်သော ကလေးတစ်ဦးရှိလာပြီဟု ယူဆတတ်ကြသည်။ တကယ်တော့ ကလေးငယ်သည် သူ၏လွတ်လပ်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ အပြုသဘောဖြင့် အတိအလင်းတောင်းဆိုခြင်း သာဖြစ်၍ အလွန်အမင်း ဆန့်ကျင်သည်ဟုတော့ မဆိုသာပါ။ သူ၏ကိုယ်ပိုင်ကာလများကို သူကိုယ်တိုင်တွေ့ဆုံပါစေ။ သူ၏တစ်ဦးချင်း လိုအပ်မှုများကို လေးစားပါ။ သူ့ထက်အနည်းငယ်မျှပိုပြီး အမြော်အမြင်ရှိပါ။ သင်က သူ့ထက်နှာတစ်ဖျားသာနေပါလိမ့်မည်။ ရွေးချယ်စရာလမ်းမရှိပါက မရွေးချယ်ခိုင်းပါနှင့်။ သင်က ကလေးတစ်ဦးအား အိပ်ရာဝင်ချင်သလားဟုမေးလျှင် မည်သည့်ကလေးက သာမန်အားဖြင့် “ဟုတ်ကဲ့” ဟုဖြေပါမည်နည်း။ ထို့ကြောင့် သူ့အား မမေးပါနှင့်။ အိပ်ရာဝင်ချိန်းအတိုင်းသာ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ။

ဆန့်ကျင်သော တုန့်ပြန်မှုကို ရှောင်ကြဉ်ရန် လက်ခံနိုင်သော ရွေးချယ်စရာ အကူအညီနှစ်ခုအကြား တစ်ခုခုကို ရွေးချယ်ရမည့် အခြေအနေများ ရှိတတ်ပါသည်။ “မြေပဲနည်းနည်းယူမလား” ဟုမေးမည့်အစား “မြေပဲကို ပန်းကန်အစိမ်းထဲထည့်ရမလား။ ဒါမှမဟုတ် ပန်းကန်အဝါထဲ ထည့်ပေးရမလားဟုမေးပါ” သာမန်တောင်းဆိုမှုတစ်ရပ်သည် ဆန့်ကျင်သောတုန့်ပြန်မှုကို ရရှိသောအခါ သာယာနာပျော်ဖွယ်ဖြစ်သော တောင်းဆိုမှုများက ထိရောက်တတ်ပါသည်။ ဥပမာ “ကဲ အိပ်ရာဝင်ကြရအောင်” “ဒါလေးကို တို့တွေအတူလုပ်ကြမယ်” ဟူသော စကားမျိုးများဖြစ်သည်။

**ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုတည်ဆောက်ခြင်း**

ပြင်ပလုပ်ငန်းနှင့် ကစားခြင်းတို့တွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ကြွက်သားများသန်မာဖွံ့ဖြိုးရေးတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းများသည် သွေးလည်ပတ်မှုကို အထောက်အကူပြုသည်။ အဆိုပါ လေ့ကျင့်ခန်းများအတွက် အသက်ပြင်းပြင်းရှုရန် လိုအပ်သည်။ ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ၂မျိုးစလုံးပင် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် အရေးပါပြီး ဦးနှောက်သို့ အောက်ဆီဂျင်ဓါတ် ရောက်ရှိစေသည်။ အစာကျေချက်ပြီး ရေသောက်လိုစိတ်ရှိလာစေသည်။ ကြွက်သားများ ကြီးထွားသန်မာမှုနှင့် ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းမှုကို အထောက်အကူပြုသည်။ နေရောင်ခြင်လှုံ့ခြင်းသည် သဘာဝဓိတာမင်ဓါတ်ကို ရရှိစေပြီး ရောဂါပိုးများကို သေစေသည်။ သိပ္ပံပညာက ဖော်ထုတ်ခြင်းမပြုနိုင်သေးသော အသက်ရှည်စေသည့် အဖိုးတန်အရည်အသွေးများ၊ နေရောင်ခြည်ထဲတွင် ပါဝင်သည်။ ချမ်းအေးသော မိုးရွာသောနေ့များတွင်ပင် ကလေးများ သင့်တော်သော အဝတ်အစားများ ဝတ်စားပေးပြီး အိမ်ပြင်ပတွင် သင့်တော်သော အချိန်အထိ အလုပ်လုပ်ခွင့် ကစားခွင့်ပေးရမည်။

ထိုအရွယ်တွင် တီထွင်ဖန်တီးမှုနှင့် ဉာဏ်ရည်တိုးတက်မှုတို့အတွက် လွတ်လပ်စူးစမ်းလေ့လာခွင့်ပေးခြင်းသည် အဓိကကျသည်။ သို့သော် သင်၏မျက်ကွယ်တွင် ခွင့်မပြုဘဲ မျက်မှောက်တွင်သာ သူ၏လောကကြီးအား စူးစမ်းလိုစိတ်ပြည့်ဝကျေနပ်သွားအောင် ကူညီပါ။ သူသည် ကြည့်ရှု ထိရုံမျှမဟုတ်ဘဲ လျှာဖြင့်လျက်ခြင်း၊ ဖိညှစ်ခြင်း၊ ထုနှက်ခြင်း၊ ပစ်ပေါက်ခြင်းနှင့် ဝါးမြီခြင်းတို့ပါ ပြုလုပ်တတ်သည်ကို သတိထားပါ။ သူ့တွင် အန္တရာယ်နှင့် ပတ်သက်သော အာရုံသိမရှိသေးပါ။ ကလေးငယ်များတွင် မတော်တဆမှုကြောင့် သေဆုံးတတ်သည်။ မတော်တဆမှုများက ကလေးငယ်ဘဝတွင် ဖြစ်တတ်သောရောဂါ ဖိမျိုးထက်ပိုပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေတတ်သည်။ သေစေတတ်သည်။ ဥပမာ အဆိုပါအရွယ်ရှိကလေးများ၏ ၅၅% ဝန်းကျင်သည် အဆိပ်သင့်တတ်လေ့ရှိကြသည်။ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်သည့် ဆေးဝါးများ၊ ပစ္စည်းများ၊ ပိုးသတ်ဆေးများ သို့မဟုတ် ကလေးငယ်စားလျှင်/ သောက်လျှင် အန္တရာယ်ရှိတတ်သော ပစ္စည်းမှန်သမျှကို သူနှင့် လက်လှမ်းမမီသော နေရာတွင်ထားရန် သို့မဟုတ် သေ့ခတ်သိမ်းဆည်းရန် အထပ်ထပ်သတိပြုပါ။ သင်ဖုန်းပြောနေစဉ် သို့မဟုတ် တံခါးခေါင်းလောင်းသံကြား၍ သွားပြီးဖွင့်နေစဉ် အဆိုပါ ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ပန်းကန်ဆေးစင်၏ဘောင် သို့မဟုတ် ရေစင်၏ဘောင်ပေါ်တွင် မထားခဲ့ပါနှင့်။

အဆိုပါ ပစ္စည်းများကို သင်မြည်းစမ်းကြည့်ပါက မည်မျှကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းမည်ကို တွေးကြည့်လျှင် အနည်းငယ်မျှ

မြည့်ကြည့်ရုံနှင့် အပြင်းအထန်ခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်ကို သတိထားပါ။ ရေနံဆီမီးအိမ်များ၊ မီးချောင်း၏ဝိုင်ယာကြိုးများ၊ လျှပ်စစ်မီးခေါင်း၊ မီးခလုတ်များ၊ မီးဖို၊ ပင်အပ်၊ ကတ်ကြေး၊ ဓါးများနှင့် မီးဖိုအစွန်းအဖျား သို့မဟုတ် ရေစင်အစွန်းအဖျားတွင် တင်ထားသော ဒယ်အိုးများ အစရှိသည်တို့ကို သတိထားပါ။ လည်ချောင်းထဲတွင် ဆို့နိုင်တတ်သော သို့မဟုတ် အဆုပ်ကို ဒုက္ခပေးတတ်သော ပစ္စည်းများကို အမြဲမပြတ် သတိထားပါ။ မြေပဲဆံ၊ မာသောသကြားလုံးနှင့် ပေါက်ပေါက်တို့သည်ပင် ဒုက္ခပေးတတ်သည်။ သင့်ကလေးငယ်သည် အရွယ်ရောက်ကလေးတစ်ဦး မဟုတ်သည်ကို သတိပြုပါ။

သင့်ကလေးငယ်အား ရေမချိုးမီ ရေလုံးထဲတွင် ကစားခိုင်းပါက “သူတစ်ဦးတည်း မထားခဲ့ပါနှင့်” ကလေးအားစောင့်ကြည့်နေစဉ် သင်၏သိုးမွေးထိုးကိစ္စများ၊ ပြုပြင်ဖာထေးချုပ်လုပ်သည့်ကိစ္စများ သို့မဟုတ် ဖတ်နေသည့်စာအုပ်ကိုပင် ယူထားပါ။ တံခါးခေါင်းလောင်းမြည်လျှင် သို့မဟုတ် တယ်လီဖုန်းမြည်၍ စကားပြောရမည်ဆိုပါက ကလေးငယ်ကို တဘက်နှင့်ပတ်ပြီး သင်နှင့်အတူခေါ်သွားပါ။ ဖုန်းမြည်သံကို သင်လစ်လျှူရှုနိုင်သော်လည်း ကလေးကိုမူ ပြစ်ထားခဲ့၍မရပါ။

**အလုပ်သမားတစ်ဦးကဲ့သို့ အကူအညီရခြင်း**

ကလေးငယ်၏ သူ့ကိုယ်သူတန်ဖိုးထားတတ်သော စိတ်တည်ဆောက်ရေးအတွက် အရေးကြီးသည့်နည်းလမ်းမှာ သူ့အား မိသားစုအသင်း၏ တန်ဖိုးထားအပ်သော လိုလားအပ်သော အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်အား အလုပ်ပေးရာတွင် အမိန့် သို့မဟုတ် တောင်းဆိုချက်များကို လိုက်နာစေရန်များစွာ ခိုင်းစေခြင်းမျိုးမပြုဘဲ မိသားစုနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်သော စိတ်ရရှိကာ သပ်ရပ်စွာ အစီအစဉ်ကျစွာ လုပ်ဆောင်ခြင်း၏ ပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားစေသည့် သဘောမျိုးသာ ဖြစ်သင့်ပါသည်။

ကိစ္စများကို သင်ကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်လိုက်ခြင်းက ပို၍မြန်ဆန်လွယ်ကူပါသည်။ သို့ရာတွင် ကလေးငယ်က ဆောင်ရွက်လိုသောဆန္ဒရှိချိန်တွင် သူ့အနေဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း မရှိသေးသော်လည်း ဆောင်ရွက်ခွင့်ပေးလိုက်ခြင်းဖြင့် စတင်လေ့ကျင့်ပေးပါ။ သူ့လက်များကို ကိုယ်တိုင်ဆေးကြောခိုင်းပါ။ ခြေထောက်များ၊ ဒူးများကို ဆေးကြောခိုင်းပါ။ မကြာခင်မှပြင် စားပွဲခင်းခြင်း၊ စားပွဲသန့်ရှင်းခြင်းတို့ကို ကူညီလာနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် အိပ်ရာခင်းခြင်း၊ အနီးအနားသို့ သွားလာနိုင်ခြင်း၊ အမှိုက်ပုံးသွန်ခြင်း၊ ပရိဘောဂများကို ဖုံးသုတ်ခြင်း၊ ကြမ်းတိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဖခင်က ကားရေဆေးနေစဉ် သူကကားဘီး သို့မဟုတ် ဘန်ပါများကို ဆေးကြောခြင်းစသည်တို့ ကူညီလာနိုင်ပါလိမ့်မည်။

သင့်ကလေးငယ် လမ်းလျှောက်တတ်သည်နှင့် အဆိုပါ အိမ်မှုကိစ္စအသေးအဖွဲ့ ကလေးများကို စတင်သင်ကြားခိုင်းစေပါ။ သူသည်အပျော်သဘောမျိုး အသက်ရှင်နေခြင်းထက် အသုံးဝင်သော သင်နှင့်အခြားသူများအတွက် အကူအညီပေးတတ်သော ကလေးတစ်ဦးအဖြစ် အသက်ရှင်သန်နေခြင်းကို စောစီးစွာသဘောပေါက်ပါစေ။ သူလုပ်မည့်အလုပ်ကို သူ့ကိုယ်တိုင် မရွေးချယ်ပါစေနှင့်။ သူလုပ်သောအလုပ်ကိုလည်း သင်၏ကျွမ်းကျင်မှုကို ပြလိုသည့်သဘောဖြင့် သူ့ရှေ့တွင် လုပ်မပြုပါနှင့်။ သူနှင့်အတူတကွလုပ်ပါ။ စိတ်ရှည်စွာ သင်ပေးပါ။ သူ၏ အကောင်းဆုံးကြိုးစားမှုနှင့် သင်၏စံနှုန်းများအကြား ကွာခြားချက်ကိုနားလည်ပါစေ။ သူလုပ်ထားသောအလုပ်ကို သေးသိမ်၊ မှေးမှိန်အောင် မပြုလုပ်ပါနှင့်။

**စကားများသူကလေး**

စကားပြောခြင်းကို အတုယူခြင်းမှ သင်ယူခြင်းဖြစ်သဖြင့် ကလေးငယ်အတုယူအပ်သော ကောင်းသည့်နမူနာများကို သင်က အလေးထားပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သင်ပြောဆိုသော ဘာသာစကားပုံစံကို ကလေးငယ်က သူ၏ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဆက်ခံသွားမည်ဖြစ်သည်။ သဒ္ဒါနည်းမကျသော စကားများ၊ အသံထွက်မှားယွင်းမှုများသည် နောင်သောအခါ ကြိုးစားထိန်းသိမ်းပြောဆိုလျှင်သော်မှ ပြင်ဆင်နိုင်ရန် ခက်ခဲသည်။ သူ့ကိုစကားပြောရာတွင် သူနားလည်အောင် ရွေးချယ်သုံးနှုန်းမှသာ သဘောပေါက်မည်ဟု သင်ယူဆပေလိမ့်မည်။ ဤသို့မဟုတ်ပါ။ သူသည် ဖွင့်ဟပြောပြတတ်သည်ထက် ပို၍များစွာ နားလည်သဘောပေါက်နေပါသည်။ သို့သော် သင်က သူ့အား နမူနာပြောမပြုလျှင် သူ့အနေဖြင့် အတုယူစရာ ဘာသာစကား တိုးတက်လာမည်မဟုတ်ပါ။

**အချိန်ဆွဲတတ်သူကလေး**

အချိန်ဆွဲခြင်းသည် မိဘကို စိတ်အနှောင့်အယှက်ပေးသော ၂နှစ်သားအရွယ် ကလေးတစ်ဦး၏ စရိုက်လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်သည်။ သင့်ကလေးငယ်သည် ပစ္စုန်ပွန်အချိန်ကိုသာ နားလည်ပါသည်။ သူသည် အလျင်လိုခြင်းမရှိသလို နှောင့်နှေးခြင်းလည်း မရှိပါ။ သူ၏စိတ်ရှည်မှုကား တိုးတောင်းသည်။ သူလိုချင်သောအရာကို လိုချင်သည့်အချိန်တွင် ရယူချင်သည်။

ကလေးတစ်ဦးအား စတိုးဆိုင် သို့မဟုတ် အပန်းဖြေနေရာတစ်ခုသို့ မိခင် သို့မဟုတ် ဖခင်နှင့်အတူခေါ်သွားကာ မနေ့မမြန်

လမ်းလျှောက်နိုင်ရန် သင်ပေးနိုင်သည်။ သူ့ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်သော်လည်း ကျွမ်းကျင်မှုမရှိသေးပါ။ သို့သော် သူ့ကိုယ်တိုင် “သားဘာသာလုပ်မယ်” ဟူသော ကြိုးစားမှုသည် အမှီအခိုကင်းလာစေရေးအတွက် ချီးကျူးထိုက်သော ကိစ္စဖြစ်သည်။ ဖိနပ်ကိုဘက်မှား ဤဝတ်သည်ဖြစ်စေ စွပ်ကျယ်အင်္ကျီကို ရှေ့နောက်ပြောင်းပြန် ဝတ်သည်ဖြစ်စေ သူ့ကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်ရန် ခွင့်ပြုပေးရမည်။ သတ်မှတ် ထားသောအချိန်အတွင်း ပြီးစီးအောင် ပြုလုပ်ရမည်ဆိုပါက သူ့အား ပြုလုပ်ရမည့်အချိန်ကို ကြိုတင်သတ်မှတ်ပေးထားခြင်းဖြင့် အော် ငေါက်တိုက်တွန်းခြင်း မပြုရဘဲ အချိန်မီပြီးစီးနိုင်သည်။ သတ်မှတ်ချိန်အတွင်းပြီးစီရန် အထောက်အကူပြု ပစ္စည်းတစ်ခုမှာ ချိန်ကိုက် ထားသော အချက်ပေးနာရီကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ အချက်ပေးနာရီက လူ့ကိုယ်တိုင်ဆွဲပုရခြင်း၊ အချက်ပေးခေါင်းလောင်းနှိပ်ရခြင်း ဒုက္ခတို့မှ ကင်းလွတ်စေသည်။ ကလေးငယ်အားလည်း အချက်ပေးနာရီသံမကြားမီ ပြီးစီးအောင် ကြိုးစားခြင်းက ပျော်စရာတစ်ခုသဖွယ် ဖြစ်လာပေမည်။

**ပစ္စည်းများကိုခန့်ခွဲတကျသိမ်းဆည်းခြင်း**

နေအိမ်၏လုပ်ငန်းအစီအစဉ်သည် ပုံမှန်အတိုင်းဖြစ်နေပါက ၂နှစ် ၂နှစ်ခွဲ ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် အလားတူကိစ္စများကို တစ် နေ့ပြီးတစ်နေ့ ပျော်ရွှင်စွာဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း ရှိလာပါသည်။

ယခုအချိန်တွင် အခန်းသိမ်းဆည်းရေး၊ အဝတ်ဘီရို၊ အဝတ်အံဆွဲများ သပ်ရပ်စွာထားရှိရေး၊ မီးဖိုချောင်သုံးကုန်ခြောက်များ သိမ်းဆည်းရေး ပစ္စည်းတိုင်းကို နေသားတကျ ထားတတ်ရေးတို့ကို သင်ကြားပေးရပါမည်။ စင်များတွင်ဖြစ်စေ ကြမ်းပြင်တွင်ဖြစ်စေ ကစားစရာများ ထားရမည့်နေရာကို မြေဖြူဖြင့် ရေးမှတ်ထားရမည့်နေရာကို “ကားဂိုထောင်” လေယဉ်ပျံချိတ် ထားရမည့်နေရာကို “လေယဉ်တင်စင်” စသည်ဖြင့် ရေးမှတ်ပေးပါ။ သူ့ကိုယ်တိုင် သိမ်းဆည်းနိုင်ရေးအတွက် သူနှင့် လက်လှမ်းမီသောနေရာတွင် စင်များ၊ ချိတ်များ၊ သံချိတ်များ၊ တန်းများ စီစဉ်ပေးပါ။ ရှေ့တွင် ဇစ်တပ်ထားသော အဝတ်အစားများ၊ ကြယ်သီးကြီးများနှင့် သူ့ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ် နိုင်သော ပစ္စည်းများကို အတတ်နိုင်ဆုံး ဖြည့်ဆည်းပေးပါ။

ဆရာဝန်တစ်ဦး သို့မဟုတ် သွားဆရာဝန်တစ်ဦးထံ သွားရောက်ပြသရန် သို့မဟုတ် အိမ်ပြောင်းရွှေ့ရန်ကိစ္စများ ပေါ်ပေါက်လာ ၍ သင့်ကလေးငယ်က ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ တုန့်ပြန်ပြုမူစေလိုလျှင် အဆိုပါ အချိန်မတိုင်မီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန် လိုအပ်သည်။ ဘာဖြစ်လိမ့်မည်။ မည်သို့ပြုမူစေချင်သည်ကို ရိုးရှင်းစွာပြောပြပါ။ သူသည် လုံးဝနားလည်ချင်မှ နားလည်မည်ဖြစ်သော်လည်း သင်တွေး ထင်သည့်အတိုင်း ပြုမူပါလိမ့်မည်။ အချို့ကိစ္စများတွင် သင်ကကြိုတင်၍ နမူနာသရုပ်ပြရပါမည်။ ဥပမာ သင်ကသွားဆရာဝန်အဖြစ် သရုပ်ဆောင်ပြီး သူ၏သွားအား ဆရာဝန်က မည်သို့ကုသမည်ကို ပြုလုပ်ပြပါ။ သို့မဟုတ် ဧည့်သည်တစ်ဦးလာရောက်လည်ပတ်သူ တစ်ဦးအဖြစ် သရုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် သင့်ကလေးငယ်က အိမ်ရှင်ကောင်း အိမ်ရှင်မကောင်းပီသမှုကို လေ့လာသင်ယူနိုင်ပါလိမ့်မည်။

**အားကစားသမား သို့မဟုတ် အလုပ်သမား**

ကလေးတစ်ဦးအတွက် လေ့လာသင်ယူခြင်းတွင် ကစားခြင်းသည် ကြားခံဆက်သွယ်ရေး တစ်ခုဖြစ်သည်။ ကစားခြင်းသည် သူ၏အလုပ်ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်က သူ့အားလွဲမှားသော သဘောထားသို့ ဦးတည်စေသော ရှင်းလင်းပြောပြချက်မျိုး မပြုမ ချင်း ကစားခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ခြင်း/ ကစားသည့်အလုပ်ကို ကလေးငယ်နှစ်ဦးကြားပျော်ပိုက်သည်။

သူသည် အားလုံးသော စီးပွားဖြစ်ထုတ်လုပ်သည့် ကစားစရာအားလုံးကိုပင် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင် အဆင်ပြေလေ့ရှိသည်။ နှိုးစက် များ၊ ဇွန်းများ၊ ရစ်ဘီးလုံးများ၊ ခြင်္သေ့ကစားကိရိယာများ၊ ဗူးခွံ၊ သေတ္တာခွံ စသည့်အားလုံးတို့သည် သူ့အတွက် အသစ်အဆန်းဖြစ်သော စိတ်ဝင်စားဖွယ် ပစ္စည်းများဖြစ်သည့်ပြင် အိမ်ပြင်ပတွင် လေ့လာစရာပစ္စည်းများလည်း ရှိပါသေးသည်။ သူ့အားဆွဲဆောင်သောပစ္စည်း တစ်ခုကို တာရှည်သံယောဇဉ် တွယ်နေခြင်းကိုလည်း သင်အံ့ဩမိပါလိမ့်မည်။ အဆိုပါပစ္စည်းများအားလုံးက သူ၏အတွေးအခေါ်ကို နှိုးဆွပြီး သူ၏အာရုံစူးစိုက်မှုကာလကို ရှည်ကြာစေနိုင်ပြီး သူ့အတွက် ပြဿနာဖြေရှင်းရေး အခြေအနေကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။

ရေနှင့် ကစားခြင်းအားဖြင့် ရေသည် ဖိတ်စင်လွယ်ခြင်း၊ သယ်ယူရန် ခက်ခဲခြင်း၊ နက်သောဗူးများက တိမ်သောဗူးများထက် ရေပို၍ဆုံခြင်း၊ ရေမြှော် သို့မဟုတ် တစ်ဘက်ကရေကို စုပ်ယူနိုင်ခြင်း၊ ဗူးခွံတွင် အပေါက်ပါလျှင် ရေစိမ့်ထွက်ခြင်း အချို့ပစ္စည်းများက ရေထွက်ပေါ်၍ အချို့ပစ္စည်းများက ရေအောင်သို့မြုပ်ခြင်း၊ ရေပုံးတစ်ပုံး သို့မဟုတ် ရေပုလင်းကြီးတစ်လုံးထဲသို့ ရေခွက်ငယ်လေးဖြင့် ခွက်ပေါင်းများစွာ ခပ်ထည့်ရခြင်း စသည့်အချက်များကို လေ့လာသင်ယူနိုင်ပါသည်။ ထိုနောက် သင်နှင့်အတူတကွ ကစားစဉ် သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်စဉ်တွင် တစ်မိုင် သို့မဟုတ် တစ်ကွာတားတွင် ရေခွက်မည်မျှပါဝင်သည်။ သို့မဟုတ် တစ်ဂါလံတွင် ကွာတားမည်မျှပါဝင် သည်တို့ကို လေ့လာသိရှိပါလိမ့်မည်။ အခြားသော ပစ္စည်းအမယ်များကိုလည်း ကစားရင်းဖြင့် စီစဉ်၊ ကိုင်တွယ်၊ နှိုင်းယှဉ်တတ်လာပါ မည်။ ဝတ္ထုပစ္စည်းများကို လေ့လာမှုတာရှည်လေ ထိုပစ္စည်းများတွင် ကျွမ်းကျင်လာလေဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်၏ ကစားစရာပစ္စည်းများသည် အရေအတွက်နည်းပါးပြီး ခိုင်ခန့်ရပါမည်။ ကျိုးပဲ့ပျက်စီးလွယ်သော ကစားစရာများ ကို ပေးထားခြင်းဖြင့် ဖျက်ဆီးချင်စိတ် ပေါက်လာစေသည်။ ထိုအရွယ်တွင် ယောက်ျားလေးရော မိန်းကလေးပါ တွန်း၍ရသော ဆွဲ၍ရ



သော အသံမြည်သော ကစားစရာများ၊ ကားအသေးကလေးများ၊ တွန်းလှည်းများ၊ သုံးဘီးစက်ဘီး၊ ဉာဏ်စမ်းကစားစရာ စသည်တို့ကို နှစ်သက်ကြပါသည်။

စိတ်ကူးဉာဏ်ပွင့်စေသော ကစားစရာများကို ဦးစားပေးရပါမည်။ မျှော်စင်၊ အိမ်၊ ခြံစည်ရိုး စသည်ပြုလုပ်နိုင်သော ဘလောက် တုံးများ သို့မဟုတ် ချောမွေ့သော သစ်သားဖြင့်ပြုလုပ်နိုင်သော ရထား သို့မဟုတ် ဗူးခွံများဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်သော ကားရထားများကို စီစဉ် ပေးရပါမည်။ ကွဲရှင်ခြင်းမရှိသော သံဗူးများ၊ ထရပ်ကားရုပ် သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ်ဂေါ်ပြား/ ဇွန်းစသည်တို့ဖြင့် သဲများကို ကစားရန် ဖန်တီးပေးရမည်။ ဤကစားစရာများက သင့်ကလေးငယ်အား အချိန်အတော်ကြာအောင် အမှီအခိုကင်းစွာ ထိန်းထားနိုင်ပါသည်။

**အကျဉ်းချုပ်**

သင်၏ကလေးငယ်သည် ၃နှစ် မပြည့်မီပင် ကိစ္စအတော်များများကို သင်ယူပြီးစီးကာ သူ၏အနာဂတ်ဘဝ အဆင့်အားလုံး အတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်ချပြီး ဖြစ်သည်ကို သတိပြုမိပါက အံ့အားသင့်သွားပေလိမ့်မည်။ ဘဝပုံစံ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဘာသာစကား စွမ်းရည် စိတ်စွမ်းအား မိမိကိုယ်မိမိသိမြင်မှု အမိန့်အာဏာနှင့် ပတ်သက်သော သဘောထား ကာယအခြေခံ စသည်အားလုံးတို့သည် ၃နှစ်သား အရွယ်တွင်ပင် ကောင်းစွာတည်ဆောက်နိုင်ခြင်းကို စိတ်ပညာရှင်များက လက်ခံထားကြပါသည်။

**အကောင်းဆုံးထိန်းချုပ်မှု (၃ - ၄ နှစ်အရွယ်ကလေးများကို စူးစမ်းလေ့လာခြင်း)**

ပုံမှန်အချိန်ဇယားအတိုင်း မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်မှုကို သင်ယူရာတွင် ပထမအဆင့်မှာ ယင်းထိန်းချုပ်မှုကို ကျန်းမာရေး၊ စွမ်းဆောင်ရည်နှင့် မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်မှုတို့တွင် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ထည့်သွင်းထားရမည်ဖြစ်သည်။ ဒုတိယအဆင့်မှာ မိဘပြောစကားကို နားထောင်လိုက်နာတတ်ရန်နှင့် အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့လိုက်နာရမည်ကို လေ့လာသင်ယူမှုကို အသက်၃နှစ်အရွယ် တွင် ခိုင်မာစွာတည်ဆောက်ရမည်။ ကလေးငယ်သည် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်နိုင်စမ်း မရှိသေးသဖြင့် ထိုအရွယ်တွင် နာခံခြင်းသည် အလေ့အကျင့်တစ်ခုသဖွယ် ဖြစ်လာရမည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာသေးလျှင်လည်း လက်မလျှော့ပါနှင့်။ အချို့သော ပြောင်းလဲမှုပြုလုပ်ရန် အချိန်မနောင်း လွန်းသေးပါ။ အထူးသဖြင့် မိဘဖြစ်သော သင်ကိုယ်တိုင်က ပြောင်းလဲမှုပြုရပါမည်။ ချက်ချင်းနာခံတတ်စေရန် ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းစွာ မပြုမူပါနှင့်။ စိတ်ရှည်သည်းခံပြီး ဇွဲရှိရှိဖြင့်ဆောင်ရွက်ပါ။ ယင်းသည် စည်းကမ်းအတွက်သာမက ဘေးကင်းလုံခြုံမှု အတွက်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ နာခံမှုမရှိသော ကလေးတစ်ဦးသည် မတော်တဆထိခိုက်မှု ဖြစ်လွယ်တတ်ပါသည်။

တတိယအဆင့်မှာ စည်းကမ်းများကို လေ့လာသင်ယူခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ပြောတဲ့အတိုင်းလုပ်ဟူသော နာခံမှုမျိုးကို တဖြည်းဖြည်းဖယ်ရှားဖြစ်ရပါမည်။ ကလေးငယ် ၃နှစ်ခွဲ သို့မဟုတ် ၄နှစ်အရွယ်ရောက်လာပါက သူ့အား စည်းကမ်းများ၏ အကြောင်းအကျိုးနှင့် အဘယ်ကြောင့် နာခံမှုလိုအပ်ပုံတို့ကို ရှင်းပြရပါမည်။ ကလေးငယ်သည် လုံးဝဥသန်နားလည်ခြင်း မရှိသေးပါက အချိန်ယူ၍ စိတ်ရှည်စွာရှင်းပြပါ။ ယင်းသည် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်မှုတွင် အရေးကြီးသောအဆင့်ဖြစ်သည်။

သင် သင့်မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများ အမှန်တကယ် ဖြတ်သန်းခဲ့ရသော ဘဝအတွေ့အကြုံများကို ဆွေးနွေးခြင်းသည် အန္တရာယ်ကင်းမှု၊ ခြွေတာမှု၊ ရိုးသားမှု၊ အားကိုးအားထားပြုနိုင်မှုနှင့် အခြားသောအရည်အသွေးများကို သင်ကြားပေးသည့် သင်ခန်းစာများအား လေ့လာသင်ယူနိုင်ပါသည်။

**စကားသင်ယူခြင်း**

စကားသည် အချိန်ယူရပြီး မှန်ကန်စွာတိုးတက်ရန် လေ့ကျင့်ပေးရသော စွမ်းရည်တစ်မျိုးလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဦးစွာ မိဘများက ၎င်းတို့၏ ကိုယ်တိုင်နမူနာပြုခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်စကားပြောခြင်းကို လမ်းပြရန်တာဝန်ရှိပါသည်။ သင်၏ စကားကမြန်ခြင်း၊ မပီသခြင်း၊ မရှင်းလင်းခြင်း၊ တိုးလွန်းခြင်း သို့မဟုတ် ကျယ်လွန်းခြင်းဖြစ်ပါက ကလေးငယ်က စကားလုံးကို ပီသစွာမကြားသည့်အပြင် သူ့အနေဖြင့် ခဲယဉ်းပေလိမ့်မည်။ သင့်အနေဖြင့် စကားကိုဖြေးလေးစွာ ရှင်းလင်းစွာနှင့် တိကျစွာပြောရန်လိုသည်။

ဒုတိယအရွယ်မှာ ကလေးငယ် မှန်ကန်စွာ စကားပြောတတ်ရန် ကူညီပေးပိုင်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ကူညီရာတွင် တိုက်ရိုက်မဟုတ်ဘဲ သွယ်ဝိုက်သောနည်းဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်က သူ့ကိုယ်သူ့မဝံ့မရဲ မခံစားရတော့ပေ။ ဥပမာ သင့်ကလေးငယ်၏ စကားကို မှန်ကန်သော အသုံးအနှုန်းဖြင့် ထပ်၍ပြောပါ။ သူက “ပေါင်မုန့်မကြိုက်ဘူးတဲ့ ဆယ်လီကပြောတယ်” ဟုပြောလျှင် သင်က “ဆယ်လီက ပေါင်မုန့်မကြိုက်ဘူးလို့ ပြောတယ်လား။ အံ့သစရာပဲ” ဟုလည်းကောင်း “ခွေးကလေးများ ဆာနေပြီ” ဟုပြောလျှင် “ခွေးကလေးတွေ ဆာနေကြပြီ ဟုတ်လား” ဟုလည်းကောင်း သူ့စကားကိုပင် မှန်ကန်စွာပြင်၍ ပြောပေးပါ။

အလားတူစွာပင် အရောင်၊ အရွယ်အစား၊ ပုံသဏ္ဍာန် သို့မဟုတ် ဝတ္ထုပစ္စည်းများအတွက် တိကျသောစကားလုံးများကို သင်ကြားပေးပါ။ “သားကို မေမေဒါလေးနည်းနည်းပေးမယ်” ဟုပြောမည့်အစား “သားကို မေမေကွတ်ကီးပေးမယ်” ဟုပြောပါ။ “ဒါလေးကို

ဖေဖေစားပွဲပေါ်မှာ တင်ထားလိုက်စမ်း” ဟုပြောမည့်အစား “ဒီလမ်းညွှန်မြေပုံကို ဖေဖေစားပွဲပေါ်မှာ တင်စားလိုက်စမ်း” ဟုပြောပါ။

နားထောင်ခြင်းနှင့် စကားပြောခြင်းစွမ်းရည်ကို သင်ကြားပေးနေသော အရေးကြီးသည့်နှစ်များအတွင်း သင်၏အလွန်အရေးပါသောစကားပြောခြင်းကို တီဗွီတွင်ပါသော သုံးသောစကားများ၏ လွှမ်းမိုးခြင်းမခံရပါစေနှင့်။

**အလားအလာကောင်းသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးပုဂ္ဂိုလ်လေး**

ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် စူးစမ်းလေ့လာခြင်းနှင့် အတုခိုးခြင်းတို့ဖြင့် သင်ယူလေ့ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့က သူ့အား သင်ကြားပေးရန် စိစဉ်သည်ဖြစ်စေ မစိစဉ်သည်ဖြစ်စေ သူကမူ တစ်ချိန်လုံးလေ့လာသင်ယူ နေပါလိမ့်မည်။ သူ့အား ကလေးငယ်အုပ်စုထဲသို့ ထည့်ထားလျှင် ထိုကလေးငယ်များကို အတုခိုးပါလိမ့်မည်။ သူ့တွင် အကောင်း အဆိုးရွေးချယ်တတ်သော အသိမရှိသေးပါ။ အကောင်းထက်အဆိုးကို ပို၍သင်ယူတတ်မြောက်လေ့ရှိပါသည်။

ထို့ကြောင့် သင့်ကလေးငယ်အား ကလေးပြုစုရေးဌာန/ မူကြိုကျောင်းတွင် တစ်ပတ်လျှင် နာရီအနည်းငယ်မျှပို့ထားလျှင်ပင် သင်နှင့်ကလေးငယ်၏ သံယောဇဉ်ကိုလျော့ပါးသွားစေပြီး ရွယ်တူများ၏ တန်ဖိုးများကို တတ်မြောက်လာစေပေးလိမ့်မည်။

ကလေးငယ်၏ မိသားစုမှလွဲ၍ အခြားတစ်ဦးနှင့် အတူတကွ နေထိုင်ရန် မလိုအပ်ပါ။ သူ့အတုခိုးထိုက်သော စံပြုနိုင်သည့် လူကြီးများ၊ အထူးသဖြင့် မိဘများသာ လိုအပ်ပါသည်။

ထိုအရွယ်တွင် သူသည် ရွယ်တူကလေးငယ် အုပ်စုများနှင့် အထိအခိုက်မခံဘဲ သောကမရှိဘဲ ဆက်ဆံ၍မရနိုင်သေးပါ။ ထိုအချိန်တွင် ရွယ်တူအုပ်စုနှင့်ထားခြင်း သူ့အား စိတ်လှုပ်ရှားမှု လွန်ကဲစေပြီး တစ်ခါတစ်ရံ တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားမှု၊ ကြောက်လန့်မှု သို့မဟုတ် စိုးရိမ်မှုတို့ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။

ကလေးငယ်သည် အလွန်ပင်စိတ်တိမ်းညွတ်လွယ်သောကြောင့် သူ၏အပေါင်းအသင်းများကို ရွေးချယ်သင့်ပါသည်။ မိဘများသည် ၎င်းတို့၏ သားသမီးများအနေဖြင့် ညစ်ညမ်းသောစကားများ သို့မဟုတ် အလေ့အကျင့်များ၊ ကြမ်းတမ်းခက်ထန်သော အမူအရာများနှင့် လိမ်ညာတတ်မှုများ မည်သို့ရရှိလာကြသည်ကို နောက်ကျပြီးမှ ဝမ်းနည်းဖွယ်လေ့လာသိရှိခဲ့ကြရပါသည်။

**ကြောက်ရွံ့ခြင်း**

အခြားကလေးများထက်ပိုပြီး လုံခြုံမှုမရှိဟု ခံစားရကာ ကြောက်ရွံ့တတ်သော ကလေးများ ရှိတတ်ကြပါသည်။ ဤဖြစ်ရပ်တွင် မကြောက်ရွံ့ရန် တိုက်တွန်း၍မရဘဲ လေ့ကျင့်ပေးမှသာ ရပေမည်။ အခြားပြဿနာများကဲ့သို့ပင် ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းဖြင့်သာ ကုသနိုင်ပါသည်။

သင်၏ သဘောထားအမြင်သည် အဓိကဖြစ်ပြီး သင်ကြားပေးခြင်းထက် သဘောထားကို ပို၍အလွယ်တကူ လက်ခံရရှိတတ်ပါသည်။ သင်က မိုးခြိမ်းသံကိုကြောက်လျှင် သို့မဟုတ် အချို့သော တိရစ္ဆာန်များ သို့မဟုတ် ဝတ္ထုပစ္စည်းများကို ကြောက်တတ်လျှင် သင့်ကလေးငယ်ကလည်း သင်၏ကြောက်ရွံ့မှုကို အတုခိုးပါလိမ့်မည်။ ကလေးငယ်အား မကြာခဏ သတိပေးတတ်သော သို့မဟုတ် ထိခိုက်နာကြင်မှုအလားအလာကို မကြာခဏပြောဆိုတတ်သော စိုးရိမ်မှုလွန်ကဲသည့် မိဘတစ်ဦးကြောင့် ကလေးငယ်တွင် ဘာကိုကြောက်မှန်း မသိသော ကြောက်ရွံ့စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်လာစေပါသည်။ ခိုင်လုံသော ကြိုတင်သတိပေးမှုသည် လူတိုင်းအတွက် သတိထားစရာဖြစ်သော်လည်း မလိုအပ်သော ကြောက်ရွံ့မှုကြောင့် ဘဝတွင်ပျော်ရွှင်မှုကင်းမဲ့စေပါသည်။

ကြောက်ရွံ့ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများစွာ ရှိပါသည်။ အချို့မှာ သင်ဘာပဲလုပ်လုပ် မလုပ်လုပ် ကြောက်ရွံ့ကြသည်။ ဥပမာ ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် လိမ့်ကျမည် လဲကျမည်ကို ကြောက်ရွံ့လေ့ရှိသည်။ အလားတူပင် ကျယ်လောင်သောအသံ လူစိမ်း သို့မဟုတ် ကျယ်လောင်သော စက်တစ်ခုခု၏ မြည်ဟီးသံတို့ကို ကြောက်ရွံ့လေ့ရှိသည်။ အချို့သော ကြောက်ရွံ့မှုများကို တိကျစွာရှောင်လွှဲနိုင်သည်။ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ကောင်းသော အတွေ့အကြုံများက ကလေးငယ် သို့မဟုတ် လသားကလေးငယ်ကို စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေသည်ဟု ယူဆကြသည်။ မီးရှူးမီးပန်းများ၊ ဆတ်ကတ်ပွဲများ၊ သရဲရထား၊ တိရစ္ဆာန်ရုံ သို့မဟုတ် ဆူညံလွန်းသောနေရာ၊ လူများလွန်းသောနေရာ သို့မဟုတ် စိတ်ရှုတ်ဖွယ် ကောင်းလွန်းသောနေရာများနှင့် ကလေးများအတွက် တီဗွီအစီအစဉ်များစွာတို့သည် ပျော်ရွှင်မှုထက် ကြောက်လန့်မှုကို ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ အဆိုပါအရာများကို ကြိုတင်သတိပေးခြင်းမရှိလျှင် ကြောက်ရွံ့မှုသည် ကလေးငယ်၏ဘဝကို ကူးစက်ရောဂါပမာ ဝင်ရောက်လာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် တည်ငြိမ်ပြီး ယုံကြည်မှုရှိသော ကလေးတစ်ဦး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၏အဖြေမှာ ရိုးရှင်းသော၊ ငြိမ်သက်သော ရှုတ်ထွေးခြင်းမရှိသော နေအိမ်ဝန်းကျင်သာလျှင်ဖြစ်ပြီး ကြောက်ရွံ့စိတ်ကိုလျော့ချနိုင်သော ဝန်းကျင်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

တီဗွီကို ပုံမှန်ကြည့်သော ကလေးများသည် တီဗွီကြည့်ခဲ့သော ကလေးများထက်ပို၍ ကြောက်ရွံ့ပုံပေါ်ကြသည်။ မမှန်ကန်သော ခြောက်ခြားဖွယ်ကောင်းသော ဇာတ်လမ်းများ သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့ဖွယ်ကောင်းသော ရုပ်ပုံများသည်လည်း အန္တရာယ်ကို ကြောက်ရွံ့စိတ်အားတိုးပွားလာစေသည်။ လူကြီးများအတွက် ကြောက်လန့်ဖွယ်မဟုတ်သော ကိစ္စသည် ကလေးအတွက် ထိတ်လန့်ဖွယ်ဖြစ်တတ်

သည်။ အကြောင်းမူ ကလေးငယ်က “ပျော်ရွှင်သောဇာတ်သိမ်း” ကိုကြိုတင်ခန့်မှန်းခြင်း မပြုနိုင်၍ဖြစ်သည်။ ကောင်းစွာထိန်းညှိတတ်သော ထိန်းသိမ်းတတ်သော ကလေးတစ်ဦးသည်ပင် လူကြီးတစ်ဦး၏ အမြင်အရ မပြင်းထန်သော ကိစ္စတစ်ခုကို ထိတ်လန့်စွာတုန့်ပြန်တတ်ပါသည်။ ဒုစွနေရုပ်ရှင်ကားထဲမှ ကားတစ်စီးက တောင်ကုန်းပေါ်မှ လိမ့်ဆင်းလာသည်ကိုကြည့်၍ ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် ငိုယိုလျက် ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်စွာ အခန်းထဲမှပြေးထွက်လာခဲ့သည်။

ကလေးငယ်တစ်ဦးတွင် အချို့သော ကြောက်ရွံ့မှုများဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ထိုကလေးငယ်အတွက် ကိုယ်ချင်းစာမှု၊ စိတ်ရှည်သော နားလည်မှုလိုအပ်သည်။ သူနှင့် အလားတူစွာပင် ကြောက်ရွံ့တတ်သော ကလေးတစ်ဦး ကြောက်ရွံ့စိတ်ကို အချိန်မီကျော်လွှားလွန် မြောက်ပုံကို ပြောပြနိုင်သည်။ အန္တရာယ်မပေးသော တိရစ္ဆာန် သို့မဟုတ် ဝတ္ထုပစ္စည်းကို ကြောက်ရွံ့လျှင် မကြောက်ရွံ့စေရန်ပြောပြပြီး သင်က ထိုတိရစ္ဆာန် သို့မဟုတ် ပစ္စည်းကို အန္တရာယ်မရှိကြောင် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြသပါ။ သူ့အား အနားသို့ကပ်ကြည့်ရန် တိုက်တွန်းနိုင်သော်လည်း သူ့အားအနားသို့ ခေါ်မသွားရပါ။ အချိန်ကာလတစ်ခုတွင် သူကိုယ်တိုင် ကြောက်ရွံ့စိတ်ကို ကျော်လွှားနိုင်လာပါလိမ့်မည်။

**အလုပ်လုပ်ခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူး**

အလုပ်လုပ်ရသော အတွေ့အကြုံသည် ကလေးတစ်ဦး၏ သင်ယူရေးတွင် အကျိုးကျေးဇူး ဖြစ်ထွန်းသကဲ့သို့ အလုပ်လုပ်ခြင်း၏ စိတ်ချမ်းသာမှုကို သင်ကြားပေးရာတွင်လည်း အထောက်အကူပြုပါသည်။ အလုပ်သည် ကလေးငယ်၏ တွေးခေါ်မှုနှင့် စွမ်းအားကို မြင့်မားစေသည်။ စိတ်ဓါတ်ဆိုင်ရာတန်ဖိုးများ/ စာရိတ္တတန်ဖိုးများ တိုးတက်လာစေသည်။ သူ၏ ကိုယ်တိုင်လမ်းညွှန်မှု ရင့်သန်လာစေသည်။ စီမံလျာထားခြင်း/ အစီအစဉ်ချမှတ်ခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းတို့တွင် ပိုမိုကျွမ်းကျင်လာစေသည်။ ပို၍အရေးကြီးသည်မှာ စာရိတ္တဖွံ့ဖြိုးရေးတွင် အဓိကကျသော အကြောင်းရင်းဖြစ်နေခြင်းပင်တည်း။ ကြိုးပမ်းအားထုတ်သော ကလေးသည် ကောင်းစွာပြုစုပျိုးထောင်ခံရသော ကလေးပင်ဖြစ်သည်။ (ကောင်းစွာပြုစုပျိုးထောင်ပေးသောကလေးသည် အပြုသဘောကြိုးပမ်းအားထုတ်တတ်သည်။)

ယခုအချိန်တွင် သူတစ်ဦးတည်းဆောင်ရွက်နိုင်သော အလုပ်ကလေးများရှိသော်လည်း သင်နှင့်အတူဆောင်ရွက်သင့်သည်။ သင်၏အိပ်ရာကို သူနှင့်အတူတကွ ခင်းကျင်းနိုင်သည်။ ဆင်ဝင်ကို တံမြက်စည်းလုံးခြင်း သို့မဟုတ် ညစာပြင်ဆင်ခြင်းတို့ကို အတူတကွဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ သူနှင့်အတူ ကားရေဆေးခြင်း၊ ဥယျာဉ်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သူ့အလုပ်ကို ချီးမွမ်းပါ။ သူ့ကိုကျေးဇူးတင်စကားပြောပါ။ သူ၏အကြီးများဆုံးသော ဆုလဒ်မှာ တန်ဖိုးရှိသော အလုပ်တစ်ခုကို ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပြီး သူ၏အလုပ်ပြီးမြောက်မှုကို အသိအမှတ်ပြုခံယူလိုသော စိတ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသည် အားပေးအားမြှောက်ပြုတတ်သော မြင့်မားစွာလှုံ့ဆော်ပေးတတ်သော အောင်မြင်မှုမျိုးပင်ဖြစ်ပါသည်။

**ညွှန်ကြားချက်များကိုလိုက်နာခြင်း**

ကလေးတစ်ဦးအတွက် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းဆုံးသော အလုပ်များမှာ သူလုပ်နေသော အလုပ်သည် အမှန်တကယ် အထောက်အကူပြုပြီး ထိုအလုပ်ကို လက်ခံအသိအမှတ်ပြုသော တောက်တိုမည်ရအလုပ် ကလေးများကို လုပ်ပေးခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ရိုးရှင်းသော အလုပ်ဖြင့်စတင်ပါ။ ညွှန်ကြားချက် အဆင့်တစ်ခုကိုသာပေးပါ။ ဘာလုပ်ရမည်ကို မပြောခင် သင့်ကလေးငယ် အာရုံစူးစိုက်မှုရှိကြောင်း သေချာအောင်ပြုလုပ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သိသော မိခင်တစ်ဦးက ကလေးတစ်ဦးအား ညွှန်ကြားချက်မပေးမီ သူမအား သေချာစွာစူးစိုက်ကြည့်ရန် ပြောသည်။ ထိုနောက် မိခင်က ဖြည်းဖြည်းနှင့် ရှင်းလင်းစွာပြောသည်။ ထိုသို့ပြောခြင်းဖြင့် ထပ်ကာထပ်ကာပြောရသော မကောင်းသည့်အကျင့်ကို ပပျောက်စေသည်။ သေချာစွာစူးစိုက်နားထောင်နိုင်စွမ်းနှင့် တစ်ကြိမ်တည်းပြောရုံဖြင့် ညွှန်ကြားချက်ကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းသည် ကလေးငယ်၏ စောစီးသောဘဝတွင်ပင် စတင်လုပ်နိုင်သော လေ့ကျင့်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်သည် ကျွမ်းကျင်လာလျှင် ညွှန်ကြားချက် ၂ခုပေးပါ။ ထိုနောက် ပို၍ရှုတ်ထွေးသော ညွှန်ကြားချက်များကိုပေးပါ။ “ညကျရင် မေမေရဲ့စာအုပ်အနီကို ယူလာပြီး မေမေအိပ်ရာဘေးမှာနေပါ” သို့မဟုတ် “အိမ်နောက်ဘက်ဆင်ဝင်က အဝတ်လျှော်စက်ပေါ်မှာ ဒီသေတ္တာကိုတင်ထားပါ” သင့်ကလေးငယ်အား ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်တတ်ရန် သင်ကြားရေးလုပ်ငန်းစဉ်တွင် ကလေးငယ်က ရှေ့ဘက်၊ နောက်ဘက်။ အပေါ်၊ အောက်။ အပေါ်မှာ၊ အောက်မှာ၊ တည့်တည့်၊ ပြောင်းပြန်၊ ဘယ်၊ ညာ စသည်တို့ကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် သင်ကြားပေးပါ။

အလုပ်ကိစ္စများတွင် နံပါတ်များပါဝင်ပါက သင်ချင်သောအားကို သင်ကြားပေးပါ။ သင်ချင်သင်ကြားမှု၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ကား နံပါတ်များကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေးအများစုသည် ကျောင်းတွင်အခက်အခဲတွေ့ရလေ့ရှိသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့သည် နံပါတ်စဉ်များ/ အရေအတွက်များကို လုံလောက်သော အတွေ့အကြုံမရရှိခဲ့၍ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အရေအတွက်ပါသော လုပ်ငန်းကလေးများကိုခိုင်းပါ။ “ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပုံးထဲက အာလူး ၄လုံးယူခဲ့ပါ”။

# မျှဝေတတ်ခြင်း

ကလေးများသည် အတ္တကို လုံးဝဗဟိုပြု၍ မွေးဖွားလာကြသည်။ ပထမ ၃နှစ်အတွင်းတွင် သူလိုချင်သည်များကို စောင့်ဆိုင်း တတ်ရန်၊ အခြားသူများ၏ ပစ္စည်းများကို အလေးထားတတ်ရန်နှင့် မိဘ သို့မဟုတ် အခြားစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးက သူ၏ပစ္စည်းတစ်ခု ကို တောင်းလျှင် လိုလားစွာပေးတတ်ရန် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအားဖြင့် သင်ယူနိုင်စွမ်းရှိကြပါသည်။ ယင်းတို့သည် အရေးကြီးသော အဆင့် များဖြစ်၍ လစ်လျူရှုမထားသင့်ပါ။ သူ၏ သဘာဝအသိတရားက သူ့အားမည်သို့မျှော်လင့်ထားခြင်းကို လျင်မြန်စွာသိရှိရန် အထောက် အကူပြုနေပါမည်။

အလှည့်ကျပြုလုပ်ခြင်း၊ မျှဝေခြင်းတို့၏ မျှတမှုနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု၏ ပီတိတို့ကို သိရှိနားလည်ခံစားတတ်ရန် သူ့အား ကူညီပေးရပါမည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ထိုတန်ဖိုးများကို ပြသနိုင်သောသူများနှင့် အတူတကွအလုပ်လုပ်ခြင်း၊ ကစားခြင်းတို့ဖြင့် အလေ့အကျင့်များစွာ ပြုလုပ်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။

အခြားသူများအား ပေးကမ်းလှူဒါန်းနိုင်ရေးအတွက် ပစ္စည်းကလေးများ စုဆောင်းသည့်အလေ့အကျင့်ကို သင်၏ကလေးငယ် နှင့်အတူ စီစဉ်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ ပစ္စည်းကလေးများမှာ ပလတ်စတစ်ကစားစရာ အရုပ်ကလေးများ၊ ပူဖောင်းများ သို့မဟုတ် ကလေးငယ်က သူတစ်ပါးအား ပေးဝေချင်သော ပစ္စည်းကလေးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အိမ်သို့လာရောက်လည်ပတ်သော ကလေးတစ်ဦး ကိုဖြစ်စေ၊ ဖျားနာနေသော ကလေးတစ်ဦးကိုဖြစ်စေ၊ သူ့လောက်ကစားစရာမရှိသော ကလေးတစ်ဦးကိုဖြစ်စေ သူပေးချင်သော ကစား စရာများကို ပေးကမ်းနိုင်ပါသည်။ ခရစ္စမတ်ကာလတွင် သူ့အတွက် လက်ဆောင်ပစ္စည်းပေးဖို့ အလေးမထားပါနှင့်။ သူ၏လက်ဆောင် ပစ္စည်းကလေးများကို ထပ်ပိုးပြီး အခြားသူများအား ပေးဝေရန် ကူညီပါ။ သူ၏မွေးနေ့တွင်ပင် သူ့ကို အထူးအလေးပေးခြင်းထက် သူ့ အပေါ်တွင် ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် အကြင်နာထားသော ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟများအား သူ့ကကျေးဇူးတင်ခြင်းကို ပြသသည့်သဘောမျိုးဖြစ် အောင်စီစဉ်ပေးပါ။

မျှဝေတတ်အောင် သင်ကြားရာတွင် သင့်ကလေးငယ်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပေးခြင်းက အမြော်အမြင်ရှိရာရောက်ပါသည်။ မျှဝေ ခြင်းကို သိရှိနားလည်ပြီးသော ကလေးတစ်ဦး လာရောက်ကစားပါက သူ့ သူငယ်ချင်းနှင့် မည်သည့်ကစားစရာများကို မျှဝေကစားမည့် အကြောင်းကိုပြောပါ။ သူ့အကြိုက်ဆုံး ထရပ်ကားကိုပေးပြီး ကစားဖို့ဦးစွာမပြောပါနှင့်။ သူ့အနှစ်သက်ဆုံးပစ္စည်းများကို ချန်လှပ်ထား ပါစေ။ သူ့ သူငယ်ချင်းအတွက် သူ့စိတ်ကြိုက်ပစ္စည်းများကို မျှဝေပေးပါစေ။

# ပုံပြောချိန်

ပုံပြင်များသည် သင့်ကလေးငယ်၏ ဦးနှောက်အာဟာရဖြစ်ပါသည်။ ပုံပြောခြင်းကို သမ္မာကျမ်းစာပါ ဇာတ်လမ်းများ သို့မဟုတ် ပုံပြင်စာအုပ်မှမဟုတ်သော သဘာဝပုံပြင်များကို ဖတ်ပြခြင်းဖြင့် စတင်နိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် ကလေးငယ်ကို သိပ်သောအိပ်ရာဝင်ချိန် တွင် ထိုပုံပြင်များကို ပြန်၍ပြောပြပါ။ အချို့ကလေးငယ် ကလေးများက ပုံပြင်များထပ်ကာထပ်ကာ ပြောပြခြင်းကို နှစ်ခြိုက်ကြသည်။ သင်၏ဘဝနှင့် မစပ်ဆိုင်သော အဖြစ်အပျက်များကို ပြောပြပါ။ ဖွားဖွား၏ သိုးကျောင်းခွေးကြီးအကြောင်း သို့မဟုတ် လမ်း၏အောက် တွင် အုတ်တိုက်ဆောက်နေသော ပန်းရံသမားကြီးတစ်ယောက်အကြောင်း သို့မဟုတ် ဆောင်းရာသီအတွက် ရှဉ့်ကလေးများ၏ ကြိုတင် ပြင်ဆင်ပုံအကြောင်း စသည်တို့ကိုပြောပြပါ။

သင်ကြားပေးချင်သော သင်ခန်းစာအားလုံးကို ပုံဝတ္ထုထဲတွင် ထည့်သွင်းပြောပြနိုင်ပါသည်။ ယင်းသို့ ပြောပြခြင်းက တိုက်ရိုက် ညွှန်ကြားခြင်းထက် ပို၍ကောင်းသည်။ အဆိုပါ သင်ခန်းစာများတွင် ကျန်းမာရေး၊ အန္တရာယ်ကင်းမှု၊ တိရစ္ဆာန်ကလေးများအပေါ် ကြင် နာမှု စသည်တို့ကို ထည့်သွင်းပြောပြပါ။ သင် သင်၏မိသားစု သို့မဟုတ် သင်၏မိတ်ဆွေများ တွေ့ကြုံရသည့်အဖြစ်အပျက်များကို လည်း ပုံပြင်အဖြစ်ဖန်တီး ပြောပြနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ကလေးငယ် ငယ်စဉ်က ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အဖြစ်အပျက်များကို ထပ်၍ပြောပြပါ။

သင်၏ ကလေးငယ် လသားအရွယ်ကပင် စတင်၍စာဖတ်ပြပါ။ စာဖတ်ပြခြင်းဖြင့် သင်တို့နှစ်ဦးစလုံးအတွက် ဖျော်ရွှင်ဖွယ် အတွေ့အကြုံကို ရရှိပါလိမ့်မည်။

ဤသို့သင်ကြားနည်းသည် သီးခြားတန်ဖိုးများကို သင်ကြားနည်းပင် ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်ပြောသည်ကို ကလေးငယ်က အမှန်တကယ်ကြားရ၍ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်သည် သင်၏တွေးခေါ်ယူဆမှု လမ်းကြောင်းပေါ်သို့ အလွယ်တကူလိုက်ပါ နိုင်ပြီး ထိုသို့တွေးခေါ်ခြင်းကို စိတ်ဝင်စားလာစေပါသည်။ ပုံပြင်ကို ကလေးငယ်မှတ်မိလျှင် ပုံပြင်ထဲမှ သင်ခန်းစာကိုလည်း မှတ်မိသိ ရှိနိုင်ပါသည်။ ကလေးငယ်တွင် အတုခိုးလိုစိတ်ရှိလျှင် ပုံပြင်ထဲက အကြံပြုချက်အတိုင်း လိုက်နာလုပ်ဆောင်ပါလိမ့်မည်။ သင်ပြောပြ သောပုံပြင်သည် အပြုသဘောဆောင်သော သင်ခန်းစာကိုပေးစွမ်းနိုင်မှုရှိပြီး သင်အလေးပေးလိုသော အချက်ကိုလည်း ပေါ်လွင်ထင်ရှား မှုရှိပါစေ။

ပုံပြင်ဖတ်ပြသောအခါ ကလေးငယ်ကို ဖက်ထားပါ။ နှုတ်ခမ်းလှုပ်ရှားမှု၊ မျက်နှာအမူအရာတို့ဖြင့် ဖြည်းလေးစွာဖတ်ပြပါ။ ရုပ်ပုံ များကိုကြည့်ရန်၊ ဖြေရန်နှင့် မေးခွန်းများမေးရန် အချိန်ယူပါ။ ဇာတ်ကောင်၏စရိုက်များ အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ဖြစ်ပျက်ရသည်ကို ဖြစ် နိုင်ပါက အတိုချုပ်ဆွေးနွေးပါ။

သင့်ကလေးငယ်၏ နောင်အခါ စာဖတ်ရေးလမ်းညွှန်အတွက် စာအုပ်ကိုကြည့်သောအခါ သူ၏မျက်လုံးကို ဘယ်ဘက်မှ ညာဘက်သို့ ရွေ့လျားရန် ညွှန်ကြားပါ။ ရုပ်ပုံချပ်များကို အစီအစဉ်အလိုက်ကြည့်ရာတွင်ဖြစ်စေ ဝတ္ထုပစ္စည်းများကို ကလေးငယ်နှင့်အတူ ရေတွက်ရာတွင်ဖြစ်စေ၊ မည်သည့်နေရာမှ စတင်ရမည်ကိုပြသပါ။ သင်၏လက် သို့မဟုတ် သူ၏လက်ကို ညာဘက်သို့ ရွေ့လျားစေရန် လက်တွေ့ပြသပါ။ သူကစာလုံးများကို ရေးသားဟန်ပြုလျှင် ဘယ်ဘက်မှ ညာဘက်သို့ ရေးသားရန်ပြသပါ။ သူ၏အမည်ကိုဖြစ်စေ၊ စာလုံးတစ်လုံးကိုဖြစ်စေ မေးလျှင် သင်၏လက်ချောင်းကို ဘယ်မှညာသို့ ရွေ့လျားစမ်းသပ်ပါ။

**လွတ်လပ်သောတွေးခေါ်မှု**

ကလေးငယ်၏ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်တတ်မှု စွမ်းရည်တိုးတက်အောင် ကူညီအားပေးလိုပါက သူ၏အသိပညာ ဗဟုသုတအခြေခံကို တည်ဆောက်ပေးသည်။ ဘဝ၏ ပကတိအတွေ့အကြုံ အစစ်အမှန်များကို အတတ်နိုင်ဆုံးဖြည့်ဆည်းပေးကြရပါမည်။ သူမေးသမျှ မေးခွန်းတိုင်းကို ချက်ချင်းဖြေဆိုခြင်းမပြုပါနှင့်။

တစ်ခါတစ်ရံ မေးခွန်းတစ်ခုသည် လက်တွေ့စမ်းသပ်မှု သို့မဟုတ် စူးစမ်းရှာဖွေမှုတစ်ခု၏ အရင်းအမြစ်ဖြစ်ပါသည်။ အဖြေများကို စူးစမ်းရှာဖွေခြင်းသည် အချိန်များစွာယူရသဖြင့် သင့်ကလေးငယ်က အချိန်ဖြုန်းသည်ဟု ယူနိုင်ပေသည်။ သို့သော် စိတ်ပျက်လက်လျှော့ခြင်းမပြုပါနှင့်။ အဆင့်သင့်ပြောပြသော အဖြေများသည် တွေးခေါ်ဆင်ခြင်မှုကို လှုံ့ဆော်မှုမပြုနိုင်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ စမ်းသပ်ခြင်းနှင့် မှားယွင်းခြင်းနည်းစနစ်သည် ကလေးငယ်အတွက်သင်ယူရန် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ ပြဿနာများကို အမှီအခိုကင်းစွာ ဖြေရှင်းခြင်းဖြစ်စဉ်သည် ကလေးငယ်၏ စိတ်စွမ်းအားကို တိုးတက်စေပါသည်။

လူကြီးတိုင်းသည် ရံဖန်ရံခါ တစ်ကိုယ်တည်းနေရန် လိုအပ်သည်။ သို့သော် ကလေးတစ်ဦးသည်လည်း အလားတူ အချိန်မျိုး သို့မဟုတ် တစ်ဦးတည်းစဉ်းစားတွေးတောရန် အချိန်မျိုးလိုအပ်သည်ကို သတိမပြုမိတတ်ကြပေ။ ထိုသို့တစ်ဦးတည်း စဉ်းစားတွေးတောခြင်းသည် သူ၏ပကတိ ဘဝအတွေ့အကြုံများနှင့် ကိုက်ညီဆီလျော်ရေးကို အထောက်အကူပြုပါသည်။ ထိုသို့စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုအတွက် ကောင်းမွန်သော လက်တွေ့စမ်းသပ်ခန်းသည်ကား တူးမြောင်းများတူးနိုင်အောင် လမ်းများခင်းနိုင်အောင် လုံလောက်သော သံပုံတစ်ပုံ သို့မဟုတ်သင့်အနားတွင်နေပြီး ဗူးခွံများကို ရေဖြည့်လိုက်၊ သွန်ပြစ်လိုက်ပြုလုပ်နိုင်သော မီးဖိုချောင်ရေလေ့တစ်ခု သို့မဟုတ် သစ်သားတုံးကလေးများနှင့် ကစားစရာအရုပ်ကလေးများ အပြည့်ရှိသော ကြမ်းပြင်တစ်ခုစသည်တို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ မဖြစ်မနေလိုအပ်သည့်အခွင့်ထူးမျိုးကို မည်သည့်နေ့ကလေးထိန်းကျောင်း ကလေးပြုစုရေးဌာန သို့မဟုတ် များပြားသော ကလေးအုပ်စုထဲတွင်မျှ ရရှိနိုင်မည်မဟုတ်ပါပေ။

**ကစားစရာပစ္စည်းများ**

၃နှစ်သားကလေးတစ်ဦးသည် သူ၏ကြွက်သားများ ကြီးထွားသန်မာအောင် စီစဉ်ပြုလုပ်ထားသော ကစားစရာပစ္စည်းများကို အသုံးပြုရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ ကလေးများ သစ်ပင်တက်ခြင်း၊ အမြင့်တက်ခြင်းကို မတားမြစ်ပါနှင့်။ ကန့်သန့်ချက်အတွင်း အန္တရာယ်ကင်းအောင် တက်တတ်ရန်ကူညီပေးပါ။ ကျေးလက်ဒေသများတွင် ထိုသို့အမြင့်တက်ရန် သစ်ပင်ငယ်များ၊ ခြံစည်းရိုးများရှိသကဲ့သို့ တောအုပ်ကလေးများ၊ လျှောများ၊ ဒန်းများ၊ စီစဉ်ထားသော မြို့ပြဒေသရှိ ဥယျာဉ်ပန်းခြံများတွင်လည်း အမြင့်တက်ခြင်းကိုလေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။

ကစားစရာပစ္စည်းများ၊ အရုပ်များ၊ သိမ်းဆည်းရန်နေရာကို စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို အားပေးခြင်းဖြင့် အလွယ်တကူစီစဉ်နိုင်ပါသည်။ ဘီရိုထည့်သော သေတ္တာပုံးခွံကြီးများ၊ မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများ ထည့်သည့်ပုံးခွံ၊ သေတ္တာခွံများစသည်တို့ကို ကစားစရာပစ္စည်းထားသို့စရာ နေရာများအဖြစ် သုံးနိုင်ပါသည်။

သစ်သားထည်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဦးစွာ သတ်ရိုက်သော ပျဉ်ချပ်ပေါ်တွင် သစ်သားသပ်များကို သစ်သားတူဖြင့် ရိုက်၍ကစားစေနိုင်ပါသည်။ ထိုနောက် လက်ကိုက်တိုပြီး ထိပ်ဖြားကျယ်သော သံမဏိတူနှင့် ခေါင်းကြီးသောသံတိုကလေးများကို သစ်သားပွအပြားထဲသို့ ရိုက်ထည့်စေခြင်းဖြင့် ကောင်းမွန်သော ပေါင်းစပ်မှု အလေ့အကျင့်ကို ရရှိစေသည်။ သစ်သားပြားအကျိုးအပုံ၊ အပိုင်းအစများ ရစ်ဘီးများဖြင့် ရိုးရိုးလေယျာဉ်ပျံပုံစံ၊ လှေပုံစံ၊ ကားပုံစံ စသည်တို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဖခင်၏ကူညီမှုဖြင့် ငှက်အစာကျွေးခွက်ကလေးများကိုလည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

အိမ်ထောင်စုတိုင်းတွင် အပေါ်အဖုံးကို ဝက်အူဖြင့်စုပ်ရသော အဖုံးပါပလတ်စတစ်ဗူး ပုံစံအမျိုးမျိုး၊ အရွယ်အစားအမျိုးမျိုးကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါသည်။ အဖုံးနှင့်ကိုယ်ထည်များကိုခွာပြီး သေတ္တာတစ်လုံးထဲတွင် ရောမွှေကာ ကလေးငယ်အား ကိုယ်ထည်နှင့် ကိုက်ညီသော အဖုံးများကို ရှာဖွေ၍ပြန်လည်တပ်ဆင်ခိုင်းပါ။ ဝက်အူနှင့် ဝက်အူခေါင်းများကိုလည်း အလားတူရောမွှေကာ မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။ နောင်အခါတွင် ကလေးငယ်ကို မျက်မစိအဖုံးစည်းပြီး ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။

ဖခင်၏ ဖိနပ်အဟောင်းတစ်ရံကို ဖိနပ်ကြိုးများ ထိုးစေခြင်းဖြင့် ကြွက်သားများပေါင်းစပ်မှု အလေ့အကျင့်ကို ရရှိစေပါသည်။

အဆိုပါ အသက်အပိုင်းအခြား၏ အဆုံးကာလတွင် လည်စည်းစည်းခြင်းကိုပါ လေ့လာသင်ယူနိုင်ပါသည်။ ရောင်စုံအရုပ်များပါသော မဂ္ဂဇင်းများနှင့် ဦးတိုးသော ကတ်ကြေးကိုပေးထားပြီး ရုပ်ပုံများကို ကိုက်ဖြတ်ကာ စာရွက်တစ်ခုပေါ်တွင်ကပ်၍ ရုပ်ပုံစာအုပ်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ မိုးရွာသောနေ့အတွက် ရောင်စုံစက္ကူများကို ကိုက်ညှပ်၍ အရုပ်ပုံကပ်ခြင်းကို ပြုလုပ်ရန်သင့်တော်ပါသည်။

ထိုအရွယ်တွင် ကလေးတစ်ဦးသည် ခရေယွန်ဖြင့် ပုံဆွဲခြင်း သို့မဟုတ် ရုပ်ပုံများကို အရောင်ခြယ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကလေးငယ်အား စာရွက်အကြီးများ၊ ကုန်ပစ္စည်းထုပ်သော စက္ကူအကြီးများပေးပြီး၊ ဖျက်၍လွယ်ကူသော ရေဆေး၊ စုပ်တံတို့ဖြင့် ရုပ်ပုံများဆွဲခိုင်းပါ။ လက်မောင်း၏ လွတ်လပ်သောလှုပ်ရှားမှုကို လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။ စုပ်တံကိုမူ အဝတ်စများ သို့မဟုတ် ရေမြှုပ်ကလေးများကို တုတ်တံတွင် ချည်ပြီးပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အရောင်တစ်ခုအတွက် စုပ်တံတစ်ချောင်းဖြင့် အရောင် ၂မျိုးကိုစတင် အသုံးပြုခိုင်းပါ။ ကလေးငယ်ပုံဆွဲပြီးပါက သူ့ပုံအကြောင်းကို သင့်အားပြောပြခိုင်းပါ။ ဤနည်းဖြင့် သူ၏ ရေးဆွဲထားသောပုံကို မှားယွင်းသည်ဟု ဝေဖန်ခြင်းကြောင့် ကလေးငယ်စိတ်ပျက်သွားမည်ကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ အနုပညာအလုပ်ကို အားပေးပါ။ ကလေးငယ်ရေးဆွဲထားသော ပန်းချီပုံများကို နံရံတွင်ကပ်၍ ပြသခြင်းဖြင့်ဂုဏ်ယူပါ။

**အာရုံများကို ခံစားသိရှိစေခြင်း**

အထက်ပါလေ့ကျင့်မှုမျိုးအတွက် ဆွဲဆောင်မှုအရှိဆုံးဝန်းကျင်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ပတ်လည်ရှိ သဘာဝဝန်းကျင်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ သင်၏အချိန်နှင့် အလေးထားမှုများ၏ ကျယ်ပြန့်သောအစိတ်အပိုင်းများကို အရောင်များ၊ အသံများ၊ အထိအတွေ့များ၊ အနံ့များ၊ အရသာများဖြင့် သုံးစွဲကုန်ခန်းသွားရလေ့ရှိပါသည်။

ဉာဏ်စမ်းကစားနည်းများနှင့် ကစားနည်းများကို အိမ်သုံးပစ္စည်းများဖြင့် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းအောင် လွယ်ကူစွာပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ ကတ်ပြားကြီးကြီးတစ်ခုကိုယူပါ။ ထိုကတ်ပြားပေါ်တွင် အိမ်ထဲရှိအဖုံးများ၊ ဘူးသေးများကိုတင်၍ ထိုပစ္စည်းများ၏ နံ့အေးမှ ဖောင်တိန် သို့မဟုတ် မာကာ သို့မဟုတ် ခရေယွန်ဖြင့် အနားသတ်မျဉ်းဆွဲခိုင်းပါ။ ကြိတ်ပုံစံ စက်ဝိုင်းပုံစံ ထောင့်မှန်ပုံစံများကိုလည်း ထိုသို့ပင် အနားမျဉ်းဆွဲခိုင်းပါ။ အဆိုပါ ပုံစံများကို မီးဖိုချောင်သုံး ရေမြှုပ်ကိုပိုင်းဖြတ်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ပုံစံအမျိုးမျိုးကို မှတ်မိလာစေသောအခါ ထိုပုံစံအမျိုးစုံပါ ပစ္စည်းများကို သေတ္တာထဲထည့်၍ ရောမွှေပါ။ ကတ်ပြားပေါ်တွင် ဆွဲထားသောပုံစံနှင့် ကိုက်ညီသည့် ပစ္စည်းကိုရွေးခိုင်းပါ။ နောင်တွင် ထိုပစ္စည်းများ၏ အမည်များဖြစ်သော စတုရန်းပုံ၊ စက်ဝိုင်းပုံ၊ ကြိတ်ပုံ၊ ဘဲဥပုံ စသည်ဖြင့် သင်ကြားပေးပါ။

စားသောက်ချိန်များတွင် ကလေးငယ်၏ မျက်စိကိုမှိတ်ထားခိုင်း၍ဖြစ်စေ အဝတ်ဖြင့်စည်း၍ဖြစ်စေ ခဏမျှနေခိုင်းပြီး ဟင်းလျာ၏အနံ့နှင့် အရသာကိုခန့်မှန်းခိုင်းပါ။ ရောစပ်ထားသော သီးခြားအစားအသောက်တစ်မျိုးစီကို အနံ့ခံခိုင်းပြီး အမည်ကိုပြောခိုင်းပါ။ မြည်စမ်းခိုင်းပါ။

အချို့အစားအစာများသည် စမ်းသပ်ကြည့်ရုံဖြင့် သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပဲ၊ ဆန်၊ ဂျုံ၊ ကြက်ဥပြုတ် စသည်ဖြင့် အမည်ကိုပြောပြနိုင်ပါသည်။

အဝတ်အထည်များကိုလည်း စမ်းသပ်ကြည့်စေပြီး ချည်၊ ဖလန်နယ်၊ ပိုး၊ ကတ္တီပါ၊ နိုင်လွန်စသည်ဖြင့် ချုပ်လုပ်သောအမျိုးအစားကိုပြောပြခိုင်းပါ။ ထိုနောက် ပိုးသားလိုပဲ ကတ္တီပါလိုပဲ ဝှမ်းလိုပဲ စသည့်ချောမွေ့မှုသုံး စကားများကိုပြောခိုင်းပါ။

**ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစေခြင်း**

ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစေသော နည်းလမ်းများကို တတ်နိုင်သမျှ အချိန်ယူ၍ သင်ကြားပေးပါ။ ဥပမာပြု၍ သင်ကြားရန် အရေးကြီးသည်။ ဥပမာ လမ်းတွင်ကားများရှင်းနေလျှင် မီးနီကိုဖြတ်ကူမည်လား။ အိမ်တွင်ဖြစ်စေ လမ်းလျှောက်စဉ်ဖြစ်စေ ကားမောင်းစဉ်ဖြစ်စေ အန္တရာယ်အမှတ်လက္ခဏာပြ ဆိုင်းဘုတ်များနှင့် သတိပေးစာတန်းများကို ရှင်းပြပါ။ အိမ်သန့်ရှင်းရေး ဆေးရည်ထည့်သည့် ပုလင်းများကို မထိမကိုင်ပါစေနှင့်။ အထဲတွင် မိမိနှင့် မရင်းနှီးသော အစားအစာ သို့မဟုတ် အရည်များပါသည့် ဗူး/ပုလင်းများကို မထိမကိုင်ပါစေနှင့်။ ဆေး၏အရသာသည် အရသာရှိသည်/ ကောင်းသည်ဟု ကလေးငယ်ကို မပြောပါနှင့်။ သူသည် အရသာကို သေချာစွာခွဲခြားတတ်မှုမရှိသေးပါ။ ထို့ကြောင့်ပင် သန့်ရှင်းဆေးရည် သို့မဟုတ် အဆိပ်သင့်စေတတ်သော အရည်များကို ကလေးများသောက်သုံးမိခြင်းဖြစ်သည်။ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးရည်ကို ချိုသည်ဟုသင်ပြောလျှင် ကလေးငယ်က တစ်ပုလင်းလုံး သောက်ကောင်းသောကောက်ပြစ်ပါလိမ့်မည်။ ဆေးရည်အစား ဆေးလုံးကိုသာသုံးစွဲပါ။

**အလုပ်လုပ်သောမိခင်များ**

မိခင်တစ်ဦးသည် နေအိမ်ပြင်ပတွင် မဖြစ်မနေအလုပ်လုပ်ရလျှင် သူမအား ကိုယ်ချင်းစာမိသည့်ပြင် အတတ်နိုင်ဆုံး ကူညီချင်

ကြပါသည်။ သူမအနေဖြင့်လည်း သားသမီးကို အတတ်နိုင်ဆုံး အရည်အသွေးမီ အလေးပေးမှုဖြင့် စောင့်ရှောက်ချင်ပါလိမ့်မည်။ သူမ၏ အဆိုပါ သဘောထားက ကလေးငယ်ကို ပီပြင်စွာသိရှိနားလည်စေပါသည်။ သူ၏မိခင်သည် သူ့အားခွဲခွာ၍ ထားခဲ့သည်ဖြစ်စေ အတူရှိ နေလျှင်ဖြစ်စေ သူ့အားတန်ဖိုးထားကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက်ပါသည်။ ထိုနားလည်မှုကို မည်သူကမျှ ဖြည့်ဆည်းမပေးနိုင်ပါ။

အလုပ်ဟူသည် မိခင်တစ်ဦးအား သူမ၏ မိသားစုအတွက် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းအဖြစ်နှင့် အကြံပေးသူအဖြစ် ရှိနေသောစွမ်းအား ကိုလက်လွှတ်ဆုံးရှုံးစေသည့် သဘာဝမရှိပါ။ အရေးကြီးဆုံးကိစ္စမှာ အလုပ်၏ဖိအားများ၊ ကျောင်း၏ဖိအားများ ရှိလင့်ကစား မိခင်တစ် ဦးက သူမ၏နေအိမ်ကို မိသားစုအတွက် သာယာချမ်းမြေ့ဖွယ်ကောင်းသော ဝန်းကျင်အဖြစ် ဖန်တီးရန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ သူမသည်အလုပ် ၏ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ခံနေရလျှင်မူ အားလုံးအတွက် စိတ်သက်သာဖွယ်ဖြစ်သော အေးဆေးတည်ငြိမ်သည့် ဝန်းကျင်ကိုဖန်တီးနိုင်စွမ်း ရှိမည် မဟုတ်ပေ။ မိခင်များအား အထီးကျန်ခြင်း၊ စိတ်အားငယ်ခြင်းများ မခံစားရစေရန် ကူညီပေးရပါမည်။ မိခင်များသည် မိသားစုကဏ္ဍတွင် မည်မျှတန်ဖိုးရှိပြီး မည်မျှဖြည့်စွက်ပေးသည်ကို သတိရလာစေရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးရပါမည်။ သူတို့အား သားသမီးကို ပြုစုပျိုးထောင်သည့် တာဝန်မှ အချိန်အတန်ငယ်အနားပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိခင်များအား အနားပေးရန် ဖခင်များက အကောင်းဆုံးကူညီနိုင်ပါသည်။ ကလေးများက မိဘများကို လိုအပ်သလို မိဘများကလည်း ကလေးများကို လိုအပ်ပါသည်။

**သူငယ်တန်းတွင်ဘာကြောင့်မထားသနည်း။**

အဘယ်ကြောင့် သူငယ်တန်းတွင် မထားရသနည်း။ အကြောင်းရင်းများစွာရှိသည်။ ကလေးများအား စောစီးစွာပညာသင်ကြား ရေးထက် ၎င်းတို့၏ ကာယကျန်းမာရေး ပို၍အရေးကြီးသည်။ ကလေးများကို တစ်ချိန်လုံးစာသင်ခန်းထဲတွင် ပိတ်လှောင်ထားသော ကျောင်းအနည်းငယ်မျှသာ ရှိသည်။ ကာယလေ့ကျင့်ခန်း ဆောင်ရွက်မှုမရှိခြင်းနှင့် စာသင်ခန်းအတွင်း လေထုမွန်ကျပ်ခြင်းတို့ကြောင့် အဆုတ်ကိုဒုက္ခပေးတတ်သည်။

နေအိမ်တွင်မူ ပို၍သက်တောင့်သက်သာရှိပြီး အလျော့အတင်း ပြုလုပ်လွယ်သည့်ပြင် ကလေးကြီးများက ကလေးငယ်များကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးနိုင်သော အခွင့်အလမ်းပို၍များသည်။ နေအိမ်တွင် ကလေးများသည် အလုပ်တစ်ခုကို တစ်ချိန်တည်းတွင်ပင် ဆောင်ရွက်နိုင်သော်လည်း ညွှန်ကြားချက်ကို လိုက်နာသည့်လုပ်ငန်းမျိုးများကဲ့သို့သော ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် အခြားသော အိမ်မှုကိစ္စများ အတူတကွဆောင်ရွက်ခြင်း စသည်တို့အပြင် မိဘများဆောင်ရွက်သည့် ကိစ္စမှန်သမျှကို အတူတကွပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ခွင့်ရသည်။

စာဖတ်စွမ်းရည်ချို့တဲ့ခြင်း၊ အာရုံသိမှုချို့ယွင်းခြင်း၊ ဦးနှောက်ပျက်စီးစေခြင်း သို့မဟုတ် ဉာဏ်ရည်ချို့တဲ့ခြင်းတို့သည်ပင် မဖွံ့ဖြိုးသေးသော ဦးနှောက်အပေါ် တရားနည်းလမ်းမကျသော မျှော်မှန်းချက်များဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်းများကြောင့်လားဟု ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောပညာရှင်များက သံသယရှိလာကြသည်။

ကလေးများသည် သူတို့လုပ်ချင်သောအရာကို လုပ်ချင်စိတ်ပေါ်သည့်အချိန်တွင် လုပ်ချင်သလို လုပ်သင့်သည် သို့မဟုတ် က လေးများတွင် ကန့်သတ်ချက်များနှင့် ကြီးကြပ်စောင့်ရှောက်မှု မလိုအပ်ပါဟု ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပါ။ ကလေးငယ်များတွင် ကြိုတင်ခန့်မှန်း နိုင်သောဝန်းကျင်ရှိရမည်။ အစာစားခြင်း၊ တစ်ရေးအိပ်ခြင်း၊ အိမ်မှုကိစ္စဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပုံပြောခြင်း၊ အိပ်ရာဝင်ခြင်း စသည်တို့အတွက် နေ့စဉ်ပုံမှန် သတ်မှတ်ချက်ရှိရပါမည်။ သင်၏ ကလေးငယ်သည် လက္ခဏာများ/ အမှတ်အသားများ သို့မဟုတ် စကားလုံးများ သို့မ ဟုတ် သူ၏အမည်ကိုရေးခြင်း စသည်တို့တွင် စိတ်ဝင်စားပုံပေါ်ပါက သူစိတ်ဝင်စားခြင်းကို ကူညီပါ။ သို့သော် တစ်ကြိမ်လျှင် မိနစ် ၂၀ထက်ပို၍ သူ့မျက်လုံးကို အာရုံစူးစိုက်ခွင့် မပေးပါနှင့်။ မျက်လုံးသည် သာမန်အားဖြင့် အနီးကပ်အကွာအဝေးတစ်ခုကို တာရှည်စွာစူး စိုက်နိုင်စွမ်းမရှိပါ။

**နေအိမ်သည်တကယ့်ကျောင်းဖြစ်ပါမလား**

နေအိမ်တွင် ကျောင်းသဖွယ် ပညာသင်ကြားပေးခြင်းသည် အခြားသောအခြေအနေများထက် ပို၍ကောင်းသည်။ ကျောင်းကိစ္စများ/ ကျောင်းစာနှင့်ဆိုင်သော ကိစ္စများမဆောင်ရွက်မီ အိပ်ရာသိမ်းခြင်း၊ အခန်းသန့်ရှင်းခြင်း၊ နံနက်စာပြင်ဆင် ရန်ကူညီခြင်း၊ အိမ်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းတို့ကို ပြီးစီးအောင်ဆောင်ရွက်ခိုင်းရန် မမေ့ပါနှင့်။ ယင်းလုပ်ငန်းများအား လူတစ်ဦးအနေ ဖြင့် သူ၏ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဆောင်ရွက်သွားရမည့်ကိစ္စများ ဖြစ်ပါသည်။

ထိုနောက် သင်၏အိမ်မှုကိစ္စလုပ်ငန်းဇယားနှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်သော သင်ကြားရေးအချိန်ဇယားတစ်ခုကိုဆွဲပါ။ တစ်ဦးချင်းစီ၏ စိတ်ဝင်စားမှုများကို ခွင့်ပေးပါ။ ယင်းသည် စိတ်ဓါတ်ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်မှုအချို့အတွက် အထူးကောင်းမွန်သောအချိန် ဖြစ်သည်။ သရုပ် ဖော်မှု အမျိုးအစားတစ်ခုကို အသုံးပြု၍ ဥပမာ ဝတ္ထုပစ္စည်းများ၊ ရုပ်ပုံကားချပ်များကို အသုံးပြု၍ ပုံပြင်ပြောခြင်း၊ ပုံပြင်ဖတ်ခြင်း၊ သီချင်း တစ်ပုဒ်ကို အတူတကွဆိုခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပါ။ ပုံပြင်များကို ထပ်ကာထပ်ကာကြားရလျှင် ယင်းတို့သည် ကလေးများအတွက် မိတ်ဆွေ ရင်းများ ဖြစ်လာကြပါလိမ့်မည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးငယ်ကို ပုံပြောခိုင်းပါ။ ဖြစ်စဉ်များကို အစီအစဉ်တကျ စုစည်းစဉ်းစားတတ်လာ

ပါလိမ့်မည်။ “နောက်တော့ ဘာဖြစ်သွားလဲ” သို့မဟုတ် “ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုဖြစ်တာလဲ” ဟူသော မေးခွန်းများမေး၍ အထောက်အကူပေးပါ။

ထိုသို့ ငြိမ်သက်စွာ လေ့ကျင့်ပြီးပါက တက်ကြွသောလှုပ်ရှားမှုမျိုး ဥပမာ စစ်ချီတက်ခြင်း၊ ခုန်ဆွခုန်ဆွပြေးခြင်း၊ ခြေဖျားထောက်လျှောက်ခြင်း၊ စန္ဒရားတီးလုံးနှင့်အညီ စည်းဝါးကိုက် လှုပ်ရှားခြင်းမျိုးတို့ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။

သဘာဝဝန်းကျင် လေ့လာမှုသည်လည်း အရေးကြီးသဖြင့် သစ်ပင်များစိုက်ပျိုးခြင်း၊ သစ်ပင်စိုက်သည့် အိုးများ၊ ဗူးများ၊ သေတ္တာများ ပြုပြင်ခြင်း၊ ဥယျာဉ်တွင် သစ်ရွက်များကောက်ယူစုဆောင်း၍ အမျိုအစားခွဲခြားခြင်း၊ ကျောက်ခဲများ၊ ခရုခွံများ စုဆောင်းခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သဘာဝဝန်းကျင် စူးစမ်းလေ့လာရန် လမ်းလျှောက်ထွက်ပါ။

ကလေးငယ်သည် သူ၏နာမည်အပြည့်အစုံ၊ အိမ်လိပ်စာ၊ တယ်လီဖုန်းနံပါတ်၊ မွေးနေ့နှင့် မိဘ၏အမည်များကိုပါ ခွဲခြားမှတ်မိနေသင့်သည်။ ညာလက်၊ ဘယ်လက် မှန်ကန်စွာ ခွဲခြားတတ်ရမည်။ တစ်ပတ်အတွင်းရှိ နေ့ရက်များ၊ တစ်နှစ်အတွင်းရှိ လအမည်များကို မှတ်မိသိရှိနေရပါမည်။ ကြိုးခုန်ခြင်း၊ ဒန်းလွှဲခြင်းတို့ကို ကျွမ်းကျင်နေရမည်။

**အိမ်တွင်းပျော်ရွှင်မှုရှိစေခြင်း**

သင့်ကလေးငယ်အား မြေဖြူများ၊ ခရေယွန်အကြီးစားများ၊ စုတ်တံကြီးနှင့် ရေဆေးများ၊ စာရွက်အကြီးများကိုပေးပါ။ စာရွက်ကြီးကို ကြော်ငြာသင်ပုန်းတွင်ကပ်၍ဖြစ်စေ၊ ကြမ်းပြင်တွင်ခင်း၍ဖြစ်စေ စုတ်တံများ၊ ခရေယွန်များဖြင့် ဆေးခြယ်ခိုင်းပါ။ ပုံဆွဲခိုင်းပါ။ အရောင်ခြယ်စာအုပ်များနှင့် ရောင်စုံခဲတံများကို ထိုအရွယ်တွင် အသုံးမပြုရပါ။ ကောင်းစွာထိန်းချုပ်မှု မရသေးခင် ကြွက်သားများသန်မာဖို့ လိုအပ်သည်။

လက်ချောင်းပန်းချီခြယ်ခြင်းသည် လွယ်ကူသဖြင့် သင့်ကလေးငယ် ဆေးစပ်ရာတွင် အချိုးအစားမှန်ကန်အောင် ကူညီပါ။

ပေါင်မုန့်ဖုတ်ရာတွင်ဖြစ်စေ၊ ကွတ်ကီးပြုလုပ်ရာတွင်ဖြစ်စေ ကူညီသော ကလေးငယ်အား ပေါင်မုန့်ပုံစံအမျိုးမျိုး၊ ကွတ်ကီးပုံစံအမျိုးမျိုး ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။ သို့ဖြင့် ကစားစရာရွံ့စေး သို့မဟုတ် မုန့်ညက်တို့ မလိုအပ်တော့ပါ။

**ပစ္စည်းကိရိယာများလေ့လာသင်ယူမှုထက်မြက်စေခြင်း**

တိုင်းတာမှတ်သားထားသော တုတ်ချောင်း သို့မဟုတ် ကောက်ရိုးမျှင်များကိုပေးပါ။ ယင်းတို့ကို ၁လက်မ အချောင်းမှသည် ၁၀လက်မ အချောင်းအထိ ၁၀ချောင်းဖြတ်ခိုင်းပါ။ အတိုဆုံးနှင့် အရှည်ဆုံးကိုမေးပါ။ ဖြတ်ပြီးသား အချောင်းများကို စုပုံထားပြီး ထိုအချောင်းများကို ၁လက်မ မှ ၁၀လက်မအထိ အစဉ်လိုက်စီခိုင်းပါ။

မဂ္ဂဇင်းများ၊ ကက်တလောက်စာအုပ်များ၊ ပုံရုပ်ပုံများကို ညှပ်ခိုင်းပါ။ ထိုရုပ်ပုံများကို ရုပ်ပုံစာအုပ်အဖြစ် စုစည်း၍ဖြစ်စေ၊ နှုတ်ခွန်းဆက်ကတ်ပြား အဖြစ်ဖြစ်စေ၊ အမှိုက်ပုံးများ၊ အဝတ်ခြင်းများတွင် အလှဆင်ရန်ဖြစ်စေ အသုံးပြုနိုင်သည်။

ပုတီးစေ့များ၊ အပ်ချည်ဘီးလုံးကလေးများ သို့မဟုတ် တပေါက်ပါသော သစ်စေ့လေးများကို ရောင်စုံခြယ်၍ ကြိုးသီခိုင်းခြင်းဖြင့် ကြွက်သားကလေးများ ပေါင်းစပ်မှုကို အထောက်အကူပြုစေသည်။

အိမ်ထဲတွင် ကလေးများအား ငြိမ်သက်စွာနေစေလိုလျှင် ရောမွှေထားသော ပစ္စည်းများကို အမျိုးတူရွေးထုတ်ခိုင်းခြင်းဖြင့် ကလေးများ၏ အာရုံစိုက်မှုကို ရရှိနိုင်သည်။ အိမ်ရိုက်သံများ၊ ဝက်အူကလေးများ၊ မူလီခေါင်းများ၊ ကြယ်သီးများ သို့မဟုတ် ပဲစေ့များကိုရွေးချယ်ခိုင်းနိုင်ပါသည်။

ရောင်စုံသွားကြားထိုးတံကလေးများကို ရွေးချယ်ခိုင်းခြင်းဖြင့် အရောင်အသွေး ခွဲခြားတတ်မှုနှင့် မျက်စေ့နှင့်လက် ဟန်ချက်ညီစွာ ပေါင်းစပ်တတ်မှုတို့ကို အထောက်အကူပြုစေသည်။ ယင်းတို့ကို အသုံးပြု၍ ကော်ဇောအခင်းပေါ်တွင် သို့မဟုတ် စားပွဲခင်းပေါ်တွင် အခြားပုံစံများ၊ လှပုံစံများ၊ တိရိစ္ဆာန်ပုံစံများနှင့် အိမ်ပုံစံများကို ပေါင်းစပ်ပြုလုပ်နိုင်သည်။

၅နှစ် ဖြန့်သားကလေးများသည် သူတို့၏အမည်များ သို့မဟုတ် နှစ်သက်သော စာလုံးများကို ရေးချင်သော်လည်း အရေးစွမ်းရည်နည်းပါလွန်းသည်။ ထိုသို့ရေးခြင်းကို သင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်မရှိသော်လည်း ကြွက်သားလှုပ်ရှားမှု သို့မဟုတ် မျက်စေ့ကို အနီးကပ်စူးစိုက်ကြည့်ရှုမှုတို့အား ၁၅မိနစ်မှ မိနစ်၂၀ ထက်ပို၍ ခွင့်မပြုသင့်သည်ကို သတိထားပါ။

**ဂီတ**

ကလေးများ ၅နှစ် ဖြန့်သား အရွယ်ရောက်သောအခါ သင့်အနေဖြင့် သီးချင်းဆိုတတ်ရန် သင်မပေးနိုင်သော်လည်း သင်လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သော အရာများစွာရှိပါသည်။ သင့်ထံမှဖြစ်စေ၊ အသံဖမ်းစက်မှဖြစ်စေ၊ သူအတုခိုးနိုင်သော ကြားနေကြအသံတစ်ခုကို ပြုလုပ်ပြပါ။ သူ၏ လွှဲမှားစွာအတုခိုးမှုအတွက် အပြစ်မတင်ပါနှင့်။ အသံအနိမ့်မှ အမြင့်သို့ သရသံတစ်မျိုးမျိုးကို ပြုလုပ်ပါ။ အိမ်ပတ်ဝန်း



ကျင်တွင် တိုက်ခတ်နေသောလေသံ၊ မီးကွက်အော်သံ၊ ငှက်ကလေးအော်သံတို့ကို ပြုလုပ်ပြပါ။ ထိုအသံများကို ကလေးငယ်၏ ဦးနှောက် နှင့်နားထဲတွင် စွဲနေအောင် နေ့စဉ်ပြုလုပ်ပြပါ။ ကလေးငယ်သည် သင်နှင့်ထပ်တူ ပြုလုပ်နိုင်ခြင်း ရှိမရှိသိစေရန် ပဲ့တင်သံပြုလုပ်ပြပါ။

သင်အလုပ်လုပ်ရာတွင်ဖြစ်စေ၊ ကစားရာတွင်ဖြစ်စေ သီချင်းဆိုပါ။ မိခင်တစ်ဦး၏ ကြည်လင်ပြတ်သားသော သာချောသီချင်း သံသည် နမူနာပြုရန် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ယင်းအသံသည် အရွယ်ရောက်သော ယောက်ျားတစ်ဦး၏ အသံထက် ကလေးငယ်၏ အသံနှင့် ပို၍နီးစပ်သည်။ ရိုးရှင်း၍ ကလေးငယ်များ ကြိုက်သောသီချင်းများကို ရွေးချယ်၍ ကောင်းစွာနားလည်သည်အထိ ထပ်ခါထပ် ခါဆိုပြပါ။ ကလေးငယ်များအား သီချင်းကိုအသံကုန် အော်မဆိုခိုင်းပါနှင့်။ အသံကြောများ ပျက်စီးတတ်သည်။ တိုးတိတ်ညင်သာ၍ သံစဉ်ကျနအောင် ဆိုတတ်ခြင်းသည် အဓိကဖြစ်သည်။

သင့်ကလေးငယ်အား ဂီတသံစဉ် ဖန်တီးတတ်ရန် အားပေးပါ။ သူသည် ကြားနေကျသံစဉ်တစ်ခုတွင် ကဗျာသစ်တစ်ပုဒ်ကို ထည့်သွင်းသီဆိုနိုင်ပါသည်။ မူလသံစဉ်တစ်ခုတွင် သူ၏အတွေ့အကြုံကိုထည့်၍ စပ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် သံစဉ်နှင့်ညီသော လှုပ် ရှားမှုကိုလည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ မိသားစုနှင့်အတူတကွ သီချင်းဆိုရန်အားပေးပါ။

ဂီတသံစဉ်အမျိုးမျိုး၏ စည်းချက်ဝါးချက်နှင့်အညီ တုန်ပြန်နိုင်ရန် ကူညီပါ။ သံစဉ်အလိုက် လက်ခုပ်တီးခြင်း၊ စစ်ချီတက်ခြင်း၊ ခြေဖျားထောက်ကခြင်း သို့မဟုတ် မြင်းတစ်ကောင်ကဲ့သို့ ကဆုန်ပေါက်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

**မီးဖိုချောင်စမ်းသပ်ရန်**

မီးဖိုချောင်အတွေ့အကြုံများ သင်ယူခြင်းသည် အဆုံးအစမရှိနိုင်ပေ။ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ မုန့်ဖုတ်ခြင်းနှင့် အခြားအစားအစာများ ပြင်ဆင်ခြင်းတို့တွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် အသံများ၊ အရသာများ၊ အနံ့များနှင့် အထိအတွေ့များကို သင်ယူရရှိစေသည်။ ဤသို့ သင်ယူခြင်းသည် သင့်ကလေးငယ်အား အိမ်ပြင်ထွက်၍ ကစားစေခြင်း၊ တီဗွီဖွင့်ပြခြင်းတို့ထက် ပို၍အချိန်ယူရပြီး ပို၍စိတ်ရှည်ရသည်။ သို့သော် သင့်အား ပို၍ပျော်ရွှင်နှစ်ခြိုက်စေပြီး သင်နှင့်သင့်ကလေးငယ်အတွက် အချိန်များကို အလွန်အလွန် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေသည်။

ကလေးငယ် ချက်ပြုတ်တတ်သော နည်းအတိုင်း သူတစ်ဦးတည်း ချက်ပြုတ်ပါစေ သို့မဟုတ် သင်၏အကြံဉာဏ်ပေးမှု အနည်း ဆုံးဖြစ်ပါစေ။ သင့်ကလေးငယ် မိသားစုအတွက် ရိုးရိုးဟင်းလျာတစ်ခွက်ကို စီစဉ်ချက်ပြုတ်နိုင်သည်နှင့်အမျှ သူ့အားစီစဉ်ချက်ပြုတ်ခွင့် ပေးပြီး ယင်း၏ကျေနပ်ပီတိဖြစ်မှုကို ရရှိခံစားပါစေ။ ကလေးငယ်သည် အစားအသောက်များ၊ စားသောက်ရာတွင် လိုက်နာရမည့်စည်း ကမ်းများကို သင်ယူနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ဈေးဝယ်ရာတွင်ပင် ကူညီနိုင်ပါသည်။ သူ့အား ရုပ်ပုံများဖြင့်ဖော်ပြသည့် ဈေးဝယ်စာရင်းကို ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ဝယ်ရမည့်ပစ္စည်းအမယ်ကို နားလည်နိုင်ပါသည်။

မီးဖိုချောင် လက်တွေ့စမ်းသပ်ခန်းမှ ကလေးငယ်၏ ပူပေါင်းဆောင်ရွက်မှု စိတ်ဓါတ်နှင့် နာခံမှု အလေ့အကျင့်တို့ကို ကောင်းစွာ လေ့ကျင့်ပေးနိုင်သည်။ ယင်းသို့ လေ့ကျင့်ပေးရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းသော စည်းမျဉ်းများကို သင်ကြားပေးရမည့်အပြင် သတိနှင့်လည်း စောင့်ကြည့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ၅နှစ် ဖြစ်သော ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် ခါးကဲ့သို့သော အခြားအန္တရာယ်ရှိသည့် ပစ္စည်းများကို မှန် ကန်စွာကိုင်တွယ် သုံးစွဲတတ်ရန် သင်ယူနိုင်ပါသည်။ ဖိတ်စင်မှုများ၊ ကွဲရှမှုများကိုလည်း စီမံတတ်ရန် သင်ပေးရပါမည်။ သို့ရာတွင် စိတ် ရှည်ရှည်ထားပါ။ ကျွမ်းကျင်မှုဟူသည် ရောမမြို့ကြီးကို တစ်နေ့တည်းနှင့် အပြီးဆောက်၍မရသလို အချိန်ယူရသော ကိစ္စဖြစ်ပါသည်။

**စကားပြောစွမ်းရည်**

အသက် ၆နှစ်အရွယ်ရှိ ကလေးများသည် အချို့သောဝေါဟာရများကို ပြောဆိုတတ်လာသော်လည်း သူတို့ကြားနေကျ သုံးနေ ကျစကားလုံးများစွာတို့၏ ထူးခြားမှုကို ကောင်းစွာသဘောမပေါက်ကြသေးပါ။ စကားလုံးတစ်လုံးကို အဓိပ္ပါယ်တစ်မျိုးသာ သိရှိကြ သည်။ ယင်းကား စာပေအသိဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ကစားသည်ဟူသောစကားကို သိသော်လည်း ဈေးကစားသည်ဟူသော အဓိပ္ပါယ်ကို နားလည်မည်မဟုတ်ပေ။ ကွဲသည်ဟူသောစကားကို သိသော်လည်း နှလုံးကွဲသည်ဟူသော အဓိပ္ပါယ်ကို သဘောပေါက်မည်မဟုတ်ပေ။

ကလေးအားလုံးလိုလိုပင် သာမန်စကားပြောခြင်းတွင် ပါဝင်သော အသံများနှင့် စကားလုံးများကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောဆိုသုံးစွဲ ကြသည်။ သူတို့တွင် စိတ်ကူးများကို အထူးသဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားစရာတစ်ခုကိုတွေ့လျှင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားမှုကို အစဉ်လိုက်အဆင့် ပြေအောင် ထုတ်ဖော်မပြောနိုင်ကြပါ။

အလွန်အမင်း စကားထစ်ခြင်းသည် အာရုံကြောစနစ်အရ စကားပြောပုံမမှန်ခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် စကားပြောမပီခြင်းသည် ကား သဘာဝဖွဲ့စည်းမှုအရ ဖြစ်သည်။ ယင်းသို့သော အာရုံကြောဆိုင်ရာ ပြဿနာကို အခြားသောတစ်ဦး၏ အာရုံကြောများကို ဖမ်းယူ မှုမရှိစေနိုင်သော ရှင်းလင်းပြီး အေးဆေးငြိမ်သက်သည့် ဝန်းကျင်ကို အဖြစ်နိုင်ဆုံး စီစဉ်ပေးရမည်။ သင်၏ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုများ အတွက် ရွေးချယ်ခြင်းကြောင့် သင်၏ အေးချမ်းမှုနှင့် သင်၏သောကကို သင်ကိုယ်တိုင်ချမှတ်ခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် သင်၏အိမ်ကို လည်း နေရာတိုင်း၊ အချိန်တိုင်းတွင် ပဋိပက္ခနှင့် ဖိစီးမှုများကို ရှောင်လွှဲနိုင်အောင် ကြိုးစားရပါမည်။

ကိုက်ညီမှု လွှဲမှားသည့် အခြားအကြောင်းရင်းများဖြစ်သော စာဖတ်စွမ်းရည်နည်းခြင်း သို့မဟုတ် တက်ကြွမှုမရှိခြင်းတို့သည်

လည်း စကားပြောပုံမမှန်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ သင့်ကလေးငယ်တွင် သီးခြားပြောပြစရာရှိလျှင် သင့်လျော်သောအချိန်နှင့် လုံလောက်သောအလေးပေးမှုပြု၍ နားထောင်ပါ။ သူ၏စကားလုံး သို့မဟုတ် စာကြောင်းများကို ပြီးဆုံးအောင်ပြောပါစေ။ သူ၏ စကားပြောပုံမမှန်မှုပြဿနာကို သူ၏ရှေ့မှောက်တွင် အခြားသူများနှင့် မဆွေးနွေးပါနှင့်။ မပြောပါနှင့်။ အချိန်ပေးခြင်း၊ ဖိအားများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ သောကများနှင့် ပြစ်တင်မှုများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတို့ဖြင့် စကားပြောပုံမမှန်မှုကို တဖြည်းဖြည်းကျော်လွှားနိုင်ပါလိမ့်မည်။

စကားပြော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးတွင် စိတ်လျော့ဖြေခြင်းနှင့် မှန်ကန်စွာအသက်ရှူခြင်းတို့သည်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ အိမ်တွင်အမှုကိစ္စများပြားလျှင် သို့မဟုတ် ပြီးစီးအောင်မဆောင်ရွက်နိုင်လျှင် သင့်နှင့်ကလေးငယ် နှစ်ဦးစလုံး ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ပက်လက်လှန်၍မေ့မြောနေဟန် ပြုလုပ်ပါ။ မျက်လုံးကို အချိန်အနည်းငယ် ပိတ်ထားပါ။ ရေကန်ထဲတွင် မျောပါနေသကဲ့သို့ ခံစားကြည့်လိုက်ပါ။

**အထူးလေ့လာသင်ယူခြင်း**

သင့်ကလေးငယ်၏ ခွဲခြား၍ကြားနိုင်စွမ်း ထက်မြက်စေလိုလျှင် အသံများကို မှတ်မိပြီး ခွဲခြားပြောပြနိုင်စေရန်အတွက် ကဗျာများထဲမှ ကာရန်ကိုက်အသံများကို ဖတ်ပြပါ။ သို့မဟုတ် သင်ပြောသောစကားလုံးနှင့် ကာရန်တူအသံများကို ပြောပြခိုင်းပါ။ ဥပမာ Hill (Bill, Gill, Fill, Mill စသည်ဖြင့်) သို့မဟုတ် Bat (Hat, Cat, Fat, Sat စသည်ဖြင့်) ထို့ပြင် အစသံများကို ကြားနိုင်စွမ်းနှင့် ထိုအသံကို ဖြစ်စေသော အက္ခရာစာလုံးကို ပြောပြနိုင်စွမ်း ရှိလာပါလိမ့်မည်။ ဥပမာ Bear (Bat, Bug, Big, Boat စသည်ဖြင့်) သို့မဟုတ် Funny (Fig, Fall, Four, Fiddle စသည်ဖြင့်) ယင်းအစီအစဉ်ကို ခရီးသွားရင်း၊ လမ်းလျှောက်ရင်း၊ အနားယူခြင်း စသည်အချိန်များတွင် ကစားနည်းတစ်ခုကဲ့သို့ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဝေါဟာရစကားလုံးများ ကြွယ်ဝရေးနှင့် စကားပြောကျွမ်းကျင်ရေးအတွက် လူတစ်ဦး၊ ပစ္စည်းတစ်ခု သို့မဟုတ် သတ္တဝါတစ်ကောင်ကို ပုံသဏ္ဍာန်၊ အရောင်၊ အရွယ်အစားနှင့် အခြားလက္ခဏာများဖြင့် ဖော်ပြရန် သင်ယူခြင်းသည် အထူးကောင်းမွန်သော လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါသည်။ ယင်းကို သင့်နှင့်သင့်ကလေးငယ်ကြား ခန့်မှန်းကစားနည်း ပြုလုပ်လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ “ဖေဖေက ပစ္စည်းတစ်ခုကို စဉ်းစားနေတယ်။ အဲဒီပစ္စည်းကသေးတယ်။ အစိမ်းရောင်ရှိတယ်။ နူးညံ့တယ်။ သန့်ရှင်းတယ်။ အဲဒါဘာပစ္စည်းလဲ”

သင့်ကလေးငယ်အား အိမ်ရှင်ကောင်း သို့မဟုတ် အိမ်ရှင်မကောင်း သို့မဟုတ် ဧည့်သည်ကောင်းပီသအောင် သင်ကြားပေးပါ။ ယဉ်ကျေးစွာနှုတ်ဆက် စကားပြောဆိုခြင်း၊ ကိုယ့်ထက်ကြီးသူများကို မှန်ကန်စွာခေါ်ဝေါ် သုံးစွဲတတ်ခြင်း၊ ငယ်သူများကို မှန်ကန်စွာခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲတတ်ခြင်း၊ ပြုံးခြင်း၊ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ နှုတ်ဆက်စကား ပြောဆိုခြင်းစသည့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ စကားများကို သင်ကြားပေးပါ။

**ကလေးငယ်၏ဝန်းကျင်ကိုချဲ့ထွင်ခြင်း**

သင့်ကလေးငယ်အား တိရိစ္ဆာန်မျိုးစုံရှိသော မွေးမြူရေးခြံ၊ နို့စားနွားခြံ၊ ကြက်ခြံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ခင်း၊ သစ်သီးခြံ၊ လယ်တော၊ ယာတောတို့သို့ အလည်အပတ်ခေါ်သွားပါ။ မြို့ပေါ်ရှိကလေးများသည် ၎င်းတို့စားသုံးနေသော အစားအစာများကို မည်သည့်နယ်ကရသည်ကိုပင် မသိကြပါ။

သင်၏ရပ်ရွာရှိ အဆောက်အဦး ဆောက်လုပ်သည့်နေရာသို့ ခေါ်သွားပြီး လျှပ်စစ်ကြိုးဆက်သွယ်ပုံ၊ တယ်လီဖုန်းကြိုးဆက်သွယ်ပုံတို့ကို ပြသပါ။ အပူပိုက်များ ဆက်သွယ်ပုံ၊ ရေပိုက်များဆက်သွယ်ပုံ စသည်တို့ကို ပြသပါ။

စာတိုက်၊ မီးသတ်စခန်း၊ ရဲစခန်း၊ မြို့တော်အုပ်ချုပ်ရေးရုံး၊ အများပိုင်ကားဂိုဒေါင်၊ မုန့်ဖုတ်စက်ရုံ သို့မဟုတ် ကုန်ထုတ်ပစ္စည်းစက်ရုံတို့ကို မကြာခဏ အလည်အပတ်ခေါ်သွားခြင်းဖြင့် သင့်ကလေးငယ်၏ ရပ်ရွာအပေါ် ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်မှု ကျယ်ပြန့်လာပါလိမ့်မည်။

နယ်မြေရှိ စာကြည့်တိုက်သို့ ပုံမှန်ခေါ်သွားပေးပါ။ အခါကြီးရက်ကြီးများ၊ အားလပ်ရက်များနှင့် ကြိုကြိုက်ပါက တိရိစ္ဆာန်ရုံ၊ ငါးပြတိုက်၊ သဘာဝသမိုင်းပြတိုက်နှင့် အခြားဖွင့်လှစ်ထားသော အထူးပြခန်းများသို့ ခေါ်သွားပါ။ လေယာဉ်ကွင်း၊ ဘူတာရုံနှင့် ကားဂိတ်များသို့ လိုက်ပို့ရန်လည်း မမေ့ပါနှင့်။

ဈေးဝယ်ခြင်းတွင် မျှတသောအာဟာရ စီစဉ်ခြင်း၊ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ အရည်အသွေးမီပစ္စည်းများ ရွေးချယ်ခြင်း၊ ဝယ်ယူမည့်အရေအတွက် ဆုံးဖြတ်ခြင်းစသည့် သင်နစ်ပေါင်းများစွာ တွေ့ကြုံလာခဲ့သော်လည်း ယင်း၏ ရှုတ်ထွေးမှုကို မစမ်းစစ်မိခဲ့သော စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းများလည်း ပါဝင်ပါသည်။ သင့်ကလေးငယ်ကို ဈေးဝယ်ရာသို့ခေါ်သွားပါ။ အစားအသောက် ဈေးနှုန်းများအကြောင်း ပြောပြပါ။ သင့်ကို တတ်နိုင်သလောက် ကူညီခွင့်ပေးပါ။

ထိုအသက်အရွယ်တွင် အထူးပျော်ရွှင်ဘွယ်ကောင်းသော မိသားစု စုစည်းသည့်လုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ စခန်းချရပ်နားခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းအစီအစဉ်အတွက် ကလေးငယ်နှင့်အတူ စီစဉ်ပါ။ စခန်းတွင်လိုသမျှပစ္စည်းများကို ထုတ်ပိုးပါ။ ကလေးငယ်အား ခြေရာကောက်ခြင်း သံလိုက်အိမ်မြှောင်သုံးခြင်း၊ မြေပုံဖတ်ခြင်းတို့ကို သင်ပေးပါ။ သင့်တင့်သောတာဝန် ခွဲဝေပေးပါ။ စခန်းချသည့်နေရာရှိ သစ်ပင်များ၊

စိုက်ခင်းများ၊ စမ်းချောင်းများ၊ ငှက်များ၊ တိရစ္ဆာန်များကို ကလေးငယ်နှင့်အတူ စူးစမ်းလေ့လာပါ။ တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များ၏ မိသားစု ဘဝနှင့် သူ၏မိသားစုဘဝကို နှိုင်းယှဉ်ပြောပြခိုင်းပါ။

**ခိတ်ခိတ်ရေးရာ**

အသက် ၇နှစ်မှ ၁၁နှစ်ဝန်းကျင်အရွယ်တွင် အကျိုးအကြောင်း ဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းရှိလာကြပြီး သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ စာရိတ္တဆိုင်ရာ အပြုအမူအလေ့အကျင့်များကို အတုယူလိုက်နာတတ်ကြသည်။ ထို့ပြင် သူ့အား နမူနာပြုသူများ၊ သူတို့ကဲ့သို့ပင် တိုးတက်ချင်ကြသူများထံမှ ပုံတူကူးရင်းဖြင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု၊ ကြင်နာမှုနှင့် အခြားသော အပြုအမူဆိုင်ရာ လူမှုရေးစံများကို သင်ယူနိုင်ကြပါသည်။

သူ၏မိဘများက သူ့အားအမှားနှင့်အမှန်ကို ခွဲခြားသိမြင်စေနိုင်သည့် အခွင့်အာဏာကို အသုံးပြု၍ ကူညီရမည်။ အခြားသူများ၏ အခွင့်အရေးများနှင့် ခံစားချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားတတ်ရန် သင်ယူရမည့်အပြင် သူ၏အပြုအမူကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့်နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များကိုလည်း သဘောပေါက်နားလည်စေရမည်။ သူ့အား လက်ခံနိုင်စွမ်း၊ ရွေးချယ်စရာ နှစ်ခုအနက် တစ်ခုခုကို စတင်ရွေးချယ်စေခြင်းဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခွင့် ပေးရမည်။ ချမှတ်ထားသော စည်းကမ်းများကို အခြေပြု၍ ကိုယ်ပိုင်တွေးခေါ်ခွင့်နှင့် ဆောင်ရွက်ခွင့်ပေးရမည်။ သို့ရာတွင် အသက် ၇နှစ်မှ ၁၁နှစ်တိုင်အောင် စည်းကမ်းများ၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် အဘယ်ကြောင့် ချမှတ်ရသည်ကို ပြည့်ဝစွာသဘောပေါက်မှု မရှိသေးပါ။

အလုပ်သည် အထူးသဖြင့် စာရိတ္တတည်ဆောက်သော တန်ဖိုးရှိသည့် လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ယင်းသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်အား တာဝန်လက်ခံစိတ်နှင့် ထိန်းသိမ်းစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အလုပ်သည် ပျင်းရိလွန်းခြင်း သို့မဟုတ် ကစားပျော်ပါးမှုလွန်ကဲခြင်းတို့၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သောကြောင့် အလုပ်လုပ်ခြင်းဖြင့် စွမ်းအားများကို အကျိုးရှိသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ကုန်ဆုံးစေပြီး ဆန့်ကျင်ဘက်လုပ်ငန်းများ၊ စိမ့်ဝင်ခြင်းမရှိအောင် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အကျိုးရှိစွာ နှစ်မြှုပ်ထားစေတတ်ပေသည်။ အလုပ်သည် အတွေးအခေါ်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေပြီး အသေးစိတ်တိကျခြင်း၊ ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း၊ တာဝန်ကျေခြင်း၊ အားကိုးအားထားပြုထိုက်ခြင်း စသည့်စာရိတ္တအရည်အသွေးများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေသည်။

**အကျိုးအကြောင်းဆင်ခြင်တတ်လာခြင်း**

ကလေးများ တွေးခေါ်ဆင်ခြင်တတ်ပုံနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသော ထူးခြားသည့် တွေ့ရှိမှုများကို ဆွစ်ဇာလန် စိတ်ပညာရှင် ဂျင်မီယာဂက်ထ် (Jean Piaget) က ဖော်ပြထားပါသည်။ အဆိုပါ သုံးသပ်ချက်များကို အခြားသော သုတေသနပညာရှင်များကလည်း စစ်ဆေးအတည်ပြုထားပါသည်။ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှု စွမ်းရည်များကလည်း စစ်ဆေးအတည်ပြုထားပါသည်။ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှု စွမ်းရည်ရင့်ကျက်မှု၏ လက္ခဏာတစ်ရပ်မှာ တိကျသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေသတစ်ခုကို နားလည်နိုင်စွမ်းပင်ဖြစ်သည်ဟု သူကကောက်ချက်ချထားသည်။ ဤဥပဒေမှာ ပုံသဏ္ဍာန်ကို မည်သို့ပင်ပြောင်းလဲထားစေကာမူ ပါဝင်သည့်ထုထည်ပမာဏ မပြောင်းလဲခြင်း ဥပဒေသပင်ဖြစ်သည်။ ဤဥပဒေကို နားလည်သည့်အသက်အုပ်စုမှာ ၇၊ ၈နှစ်မှ ၁၁၊ ၁၂နှစ်အထိဖြစ်သည်။

ဤသို့ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုစွမ်းရည်ကို စမ်းသပ်သည့်ပုံစံများစွာရှိသည်။ ဥပမာ ၄နှစ်သား ကလေးငယ်တစ်ဦးအား ပုံသဏ္ဍာန် အရွယ်အစားခြင်းတူညီသည့် ဖန်ခွက်နှစ်လုံးကိုပြသပါ။ ထိုဖန်ခွက်နှစ်လုံးတွင် ရေအပြည့်ဖြည့်ပြီး ဖန်ခွက်နှစ်လုံးထဲရှိ ရေပမာဏတူညီမှု ရှိမရှိ ကလေးငယ်အားမေးပါ။ ကလေးငယ်က တူညီသည်ဟုဖြေပါလိမ့်မည်။ ကလေးငယ် စောင့်ကြည့်နေစဉ်မှာပင် ဖန်ခွက်တစ်လုံးထဲမှရေကို ပါး၍ရှည်လျားသော ဖန်ခွက်တစ်လုံးထဲသို့ ပြောင်း၍ထည့်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် ဖန်ခွက်နှစ်လုံးထဲရှိ ရေပမာဏတူမတူ ကလေးငယ်ကို ပြန်မေးကြည့်ပါ။ အသက် ၅နှစ်၊ ၆နှစ်အရွယ်ရှိ ကလေးများသည် ဖန်ခွက်အရှည်ထဲမှ ရေကပိုများသည်ဟု ဖြေကြပါလိမ့်မည်။ (ထိုခွက်ထဲမှရေက ပို၍မြင့်နေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။) ၇နှစ် သို့မဟုတ် ၈နှစ် ကလေးငယ်တစ်ဦးကမူ ဖန်ခွက်ပုံစံမတူသော်လည်း ရေပမာဏအတူတူပင်ဖြစ်ကြောင်း ဖြေကြားပါလိမ့်မည်။

အခြားစမ်းသပ်မှုတစ်ခုမှာ သကြားလုံးအပြား ၁၀ခုစီပါသော သကြားလုံးနှစ်တောင့်ကို သူ၏ ၅နှစ်ကလေးငယ်တစ်ဦးအား ရေတွက်ခိုင်းရာ အတူတူပင်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ထို့နောက် တစ်ထောင့်ကိုဖောက်၍ ရှစ်လက္ခဏာအရှည်ရှိသော မျဉ်းကြောင်းပေါ်တွင်စီ၍ ချထားပါ။ အခြားချိုချင်တောင့်ကို မဖြည့်ဘဲထားပါ။ ထို့နောက် ကလေးငယ်အား အရေအတွက်တူမတူ မေးကြည့်သောအခါ မျဉ်းဖြောင့်ပေါ်တွင် စီထားသောချိုချင်က အထုပ်ထဲရှိချိုချင်ကပိုများကြောင်း ပြန်ဖြေပါသည်။

ထို့နောက် အခြားတစ်ခုကို စမ်းသပ်ကြည့်ပါသည်။ ဤတစ်ကြိမ်တွင် ကလေးငယ်တစ်ဦး ရည်ရွယ်ချက် သို့မဟုတ် အကြောင်းပြချက်အပေါ် နားလည်သဘောပေါက်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတန်ဖိုးများ ပါဝင်ပါသည်။ ၄နှစ်သားအရွယ် ဂျင်မီနှင့် သူ၏အစ်မ ဆူးကိုမေးကြည့်ပါသည်။ ဂျင်မီသည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ လှီးဖြတ်ပြီးသည့်တိုင် မေမေကသူ့အား သွားရေစာမပေးသဖြင့် စိတ်ဆိုးပြီး ဖန်ခွက်ကိုကြမ်းပြင်ပေါ် ပေါက်ခွဲလိုက်ပါသည်။ ဆူးက မိခင်အတွက် စိတ်မကောင်းဖြစ်ပြီး ဖန်ခွက်အကွဲများကို ကုန်း၍

ကောက်လိုက်သောအခါ ဖန်ခွက်လေးလုံးကို တိုက်မိပြီးကျကွဲသွားပြီ။ မည်သူ့အမိုက်မဲဆုံး ဖြစ်သနည်း။ ဂျင်မီလာ၊ ဆူးလား။ ငါးနှစ်သားလေးက ဆူးပေါ့ဟုမဆိုင်းမတွ ဖြေပါလိမ့်မည်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဟုမေးသောအခါ သူ့ကြောင့်ဖန်ခွက်တွေ ပိုကွဲသွားလို့ပေါ့ဟု ဖြေပါသည်။

ယင်းတို့သည် ကလေးငယ်များ၏ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းကို ဖော်ပြသည့် နမူနာများဖြစ်ပါသည်။ သူတို့အား ဘာကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ဖြေရှင်းပြောပြသော်လည်း မိဘများ၏ ဖြေရှင်းချက်ကို စိတ်ကျေနပ်ပုံမရကြပါ။ ဤတွင် ငါးနှစ်သားကလေးငယ်တစ်ဦး အား အဘယ်ကြောင့် မပြုလုပ်သင့်သည်ဟု မပြောရခြင်းကို မဆိုလိုပါ။ ဥပမာ ကားလမ်းပေါ်မသွားရ။ အိမ်နီးချင်းကားဂိုဒေါင် အမိုး ပေါ်မတက်ရ။ ကလေးများအား အကြောင်းနှင့်အကျိုး၏ ဆက်စပ်မှုကို နားလည်အောင်ကူညီပေးရပါမည်။ အကျိုးအကြောင်း ဆင်ခြင် နိုင်မည့်စွမ်းရည် ဖွံ့ဖြိုးစေသော အတွေ့အကြုံများ ပေးရပါမည်။ သို့ရာတွင် သူတို့၏ ကန့်သတ်ချက်များကို သတိထားရန် လိုအပ်ပြီး လူကြီးများကဲ့သို့ တွေးခေါ်ဆင်ခြင်တတ်သည်ဟု မျှော်လင့်မထားရပါ။

**ပြိုင်ဆိုင်မှုပြဿနာ**

ရေအောက်တွင်ငုပ်၍ အချိန် သို့မဟုတ် အကွာအဝေးအတွက် ပြိုင်ဆိုင်မှုသည် ၇နှစ်မှ ၉နှစ်အထိ ကလေးများအတွက် အလွန် အန္တရာယ်ကြီးပါသည်။ ရေနှစ်နေသော ယောက်ျားလေးတစ်ဦးအား ဒေါ်ရသီကယ်တင်ခဲ့ရသောအဖြစ်ကို မှတ်မိပါသေးသည်။ ထိုကလေး သည် တိမ်သောရေကန်တစ်ခု၊ ရေအောက်တွင်ငုပ်၍ အလျားလိုက်ကုန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ အကြိမ်အနည်းငယ်မျှ အသက်ပြင်းပြင်းရှူပြီး ရေထဲသို့ငုပ်လိုက်သည်။ ဒေါ်ရသီက ရေပြင်ပေါ်မှ ကူးခတ်သွားသည်။ ကလေးငယ်သည် ရုတ်တရက် ပက်လက်လန်သွားပြီး မလှုပ်မရှား ဖြစ်သွားသည်ကို တွေ့လိုက်ရသည်။ ကလေးငယ်၏ ပါးစပ်မှရေပူပေါင်းလေးများ တက်လာသည်။ ရေမွန်းသည့်အခြေအနေကို အပြည့် အစုံမသိသိတိုင် ကလေးငယ်၏ အပျော်သဘောပြုလုပ်မှုကို ရပ်တန့်စေလိုသဖြင့် သူ့ကိုဆွဲတင်လိုက်သည်။ ကလေးငယ်၏ မျက်နှာတစ် ပြင်လုံး ပြာနှမ်းနေသည်။ လေကောင်းလေသန့်ရသဖြင့် ချက်ခြင်းသတိရလာသော်လည်း ပုံမှန်မဟုတ်ကြောင့် သတိထားမိသည်။ ရင် ဘတ်ကိုဖိ၍ အသက်ရှူအောင် အားကူပေးလိုက်ရသည်။ အောက်စီဂျင်နည်းခြင်းကြောင့် ရေကူးသူအသက်ရှူရန် သတိမရခင်တွင်ပင် မေ့ မြောသွားတတ်သည်။ အစောင့်အကြပ်ထားသော ရေကန်များတွင် ရေနှစ်သေဆုံးရမှုများမှာ မေ့မြောနေသောသူသည် ဆက်လက်၍ ရေ ကူးနေတတ်သဖြင့် ရေအောက်ရောက်နေစဉ် သူ့ကိုမည်သူကမျှ သတိမထားမိသောကြောင့် သေဆုံးရခြင်းဖြစ်သည်။

**အထူးတိရိစ္ဆာန်လေးများ**

တီကောင်များသည် လူကြီးများအတွက် အထူးတလည် စိတ်ဝင်စားဖွယ် မဟုတ်သော်လည်း ကလေးငယ်များအတွက် စိတ်ဝင် စားစရာ အကောင်လေးများဖြစ်သည်။ သင်နှင့် သင့်ကလေးငယ်တို့ တီကောင်မွေး၍ မြေကြီးကိုကြိတ်ချေပြီး မြေဩဇာဖြစ်အောင် ပြုလုပ် ပုံကိုစောင့်ကြည့်လျှင် ကလေးငယ်အတွက် အကျိုးရှိပါသည်။ တစ်ဂါလံဖန်ခွက်တစ်ခုတွင် သဲနှင့်မြေဆီလွှာကို တစ်ထပ်စီခင်းပါ။ မျက် နှာပြင်ပေါ်တွင် မြက်ပင်အစေ့ကလေးများ စိုက်ခြင်းဖြင့် အအေးခါတ်နှင့် အစိုခါတ်ကို ထိန်းသိမ်းပေးပါသည်။ တီကောင်များသည် အမှောင်တွင် အလုပ်လုပ်ရခြင်းကို သဘောကျသဖြင့် တစ်ဂါလံဆန့် ဖန်ခွက်ထက်ဝက်ကို စက္ကူဖြင့်ဖုံးထားပါ။ တီကောင် ၁၀ကောင်ခန့် မထည့်ခင် သူတို့မည်သို့ရွေ့လျားသည်။ မည်သို့ခံစားရသည်ကို သိရှိရန် စက္ကူကိုမကြာခဏ လှုပ်၍ကြည့်ပါ။ တီကောင်များ သင်၏ ဖန်ခွက်ထဲရှိ သဲနှင့်မြေဆီလွှာကို မည်သို့ကြိတ်ချေပြောင်းလဲသည်ကို စောင့်ကြည့်ပါ။

ကလေးများသည် လိပ်ပြာတစ်ကောင်၏ ဘဝစက်ဝန်းကို သိရှိထားသင့်သည်။ ခူကောင်တစ်ကောင် နှစ်ကောင်ပါသော သစ်ရွက်တစ်ရွက်ကိုယူ၍ ဖန်ချိုင့်တစ်ခုထဲထည့်ကာ ပိတ်ပါးစဖြင့် အဝကိုဖုံး၍ သားရေကွင်းစည်းထားပါ။ ခူကောင်သည် ပိုးရုပ်လုံးဘဝ သို့မပြောင်းခင်အထိ လတ်ဆတ်သော သစ်ရွက်များထည့်ပေးပါ။ ထို့နောက် လိပ်ပြာကလေးအဖြစ် လွတ်လပ်စွာထွက်ခွါပျံသန်းသည် အထိ စိတ်ရှည်စွာစောင့်ကြည့်ပါ။

မြို့ကြီးများတွင်ပင် ဆောင်းရာသီအတွက် ငှက်စာကျွေးခွက်များ ပြုလုပ်ထားပေးနိုင်သည်။ ငှက်စာခွက်ကို ပလပ်စတစ်နို့မှုန့် ဗူးခွံများကို တစ်ဖက်ဖွင့်၍ သစ်ပင်တစ်ပင်တွင် ချိတ်ဆွဲထားပါ။ လာ၍စားသော ငှက်များကို မနီးမဝေးမှ မှန်ပြောင်းဖြင့်စောင့်ကြည့်ပါ။ မည်သည့်ငှက် အမျိုးအစားလာသည်ကို သိရှိရန် ငှက်စာအုပ်တစ်အုပ် ထားရှိပါ။

**အခြားသူများအတွက်ရှင်သန်ခြင်း**

ကလေးများတွင် သူတို့လောက် ကံမကောင်းအကြောင်းမလှသူများအား အကူအညီပေးနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများရရှိသင့် သည်။ အကူအညီလိုသူများအား ဖြည့်ဆည်းပံ့ပိုးပေးခြင်းသည် ကလေးများအား အတ္တဗဟိုပြုမှုမှ ကင်းလွတ်စေပြီး များစွာကျေနပ်ပီတိ ဖြစ်စေပါသည်။ သင်ကဲ့သို့ပင် နမူနာယူ၍ အခြားသူများနှင့် ပေါင်းသင်းရာတွင် အခြားသူများအပေါ် ကြင်နာမှု၊ အခြားသူများအတွက်

ထည့်သွင်းစဉ်းစားမှုနှင့် ကိုယ်ကျိုးမဆန်မှုတို့ကို သင်ယူကြပါလိမ့်မည်။ အခြားသူများအပေါ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုပြသသည့် နေ့စဉ်အမှုအရာများကိုလည်း သင်နှင့်အတူ လေ့ကျင့်ကြပါလိမ့်မည်။ သင့်တွင် ပန်းဥယျာဉ်တစ်ခုရှိပါက ခွဲသေပေးနိုင်သော အကျိုးတရားအချို့ရှိပါသည်။ ထိုပန်းဥယျာဉ်ကို စီမံခြင်းနှင့် ပန်းဥယျာဉ်အတွက်ပစ္စည်းများကို အခြားသူများအား ပေးကမ်းခြင်းတို့တွင် သင့်ကလေးငယ်များ စိတ်ပါဝင်စားစွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါစေ။ မီးဖိုချောင်တွင် သင်ပြုလုပ်သော ပစ္စည်းအချို့ကိုလည်း အခြားသူများကိုလည်း မျှဝေပေးနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ ပေါင်မုန့်၊ ကွတ်ကီးစသည့် သင့်ကလေးငယ်အား ဆေးရုံသို့ဖြစ်စေ၊ ကလေးပြုစုရေးဌာနများသို့ဖြစ်စေ ခေါ်သွားပါ။

နေမကောင်းသော သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းသော သူငယ်ချင်းတစ်ဦးရှိပါက ထိုသူငယ်ချင်းအတွက် သူပေးချင်သော ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို သူကိုယ်တိုင်ဝယ်၍ ပေးပါစေ။ သင်၏မိသားစု အတူတကွ သီချင်းဆိုလေ့ရှိပါက ဘိုးဘွားရိပ်သာ သို့မဟုတ် ပင်စင်ရိပ်သာများသို့ သွားရောက်၍ သီချင်းဆိုဖျော်ဖြေပေးရန် စီစဉ်ပါ။ ထိုအစီအစဉ်မျိုးကို သက်ဆိုင်ရာ မန်နေဂျာများက အထီးကျန်နေသော အဘိုးအဘွားများအတွက် လှဲစွာလက်ခံပါလိမ့်မည်။

သင်၏ ငယ်လွန်းသော ကလေးများကို မည်သည့်အခါမျှ မေ့မထားပါနှင့်။ ကလေးတစ်ဦး၏ ညီ သို့မဟုတ် ညီမကလေးတစ်ဦးသည်ပင် အကူအညီလိုလေ့ရှိပါသည်။ ချောမြူပေးရန် လိုအပ်လေ့ရှိပါသည်။ သူသိသည်ဖြစ်စေ မသိသည်ဖြစ်စေ ကျွမ်းကင်သည်ဖြစ်စေ သူတစ်ပါး၏နေရာမှဝင်၍ တွေးခေါ်ခံစားတတ်ရန် သင်ကြားပေးပါ။ အဆိုပါ အခြားသူများအား မျှဝေတတ်ရန်အတွက် လွန်ကဲစွာ မျှော်မှန်းထားခြင်း မပြုအပ်သော်လည်း မိသားစုဝင်အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ဂရုစိုက်မှုသည် အရေးကြီးသော မိသားစုတာဝန်တစ်ရပ်ပင်ဖြစ်သည်။

အခြားသူများအတွက် ကိုယ်ကျိုးမပါသော ပူပန်မှု၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဂတိဂဝတ်များကို ထိန်းသိမ်းမှု၊ ငှားရမ်းထားသော ပစ္စည်းများကိုပြန်ပေးမှုနှင့် ပျက်စီးသွားသော ပစ္စည်းများအတွက် အလျော်ပေးမှုတို့ ပါဝင်သောကျင့်ဝတ်နှင့် နမူနာများကို သင်ကြားပေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတ္တဗဟိုပြုသော မျိုးဆက်ကြောင့် ကြမ်းတမ်းခက်ထန်မှု၊ ဆင်ခြင်ကင်းမဲ့မှုနှင့် ပျက်လိုပျက်စီးလှမှုတို့သည် ကပ်ရောဂါဆိုးကြီးတစ်ခုကဲ့သို့ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ ယင်းသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် ပြင်းထန်သော ယိုယွင်းပျက်စီးမှုဖြစ်သဖြင့် သင်နှင့်သင်၏ ကလေးများ သင်၏ နေအိမ်တွင် ယခုကပင် စတင်ပြင်ဆင်ကာကွယ် ကြရပါမည်။

**စည်းကမ်းကိုသင်ယူခြင်း**

ပထမအဆင့်အနေဖြင့် သင့်ကလေးငယ်သည် စည်းကမ်းကိုသတိရှိစွာ လိုက်နာပြီးပါက အဆိုပါ ၇၊ ၈၊ ၉နစ်ကလေးငယ်သည် စည်းကမ်းကိုအခြေပြု၍ သူ၏ကိုယ်ပိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချမှတ်ရပါလိမ့်မည်။ သူ့အဘယ်ကြောင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရသည်ဟူသော အခြေခံအကြောင်းရင်းမှာ လက်တွေ့ကျပါသည်။ သူ့ကိုယ်တိုင်အတွက် တွေးခေါ်ခြင်းနှင့် လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့တွင် အတွေ့အကြုံများစွာ ရရှိပြီးဖြစ်သဖြင့် သူ၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုလည်း ကြွက်သားများကဲ့သို့ပင် ခိုင်မာစွာအသုံးပြုပါလိမ့်မည်။ သက်ကတသတ်မတ်တည်းဖြစ်လျှင် သူကလည်း သင်နှင့်အခြားသူများ၏ အတွေ့အကြုံများအရ ပြုလုပ်သော အကြံပေးမှုများနှင့် ဆုံးဖြတ်မှုများကို လေးစားလိုက်နာပါလိမ့်မည်။

သင့်ကလေးငယ်က ပြဿနာတစ်ခု သို့မဟုတ် ခွင့်ပြုချက်တစ်ခုအတွက် သင်နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်လာပါက သူ့အားဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်သော အခွင့်အလမ်းရရှိအောင် ကူညီပေးမှုသာဖြစ်ပါစေ။ သူ့ကိုယ်စား ဆုံးဖြတ်ချက်မချပါနှင့်။ အကြံဉာဏ်ကို အလွယ်တကူ ပေးသည်ထက် မေးခွန်းများစွာမေးပါ။ အဆိုပါ အကျိုးအကြောင်းခိုင်လုံမှုက သင်နှင့်တိုင်ပင်ခြင်းကို အားပေးသည့်အပြင် သူ့အတွက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်သော စိတ်ဓါတ်ကိုလည်း ရင့်သန်လာစေပါသည်။ လိုအပ်ပါက သူ့ဘက်မှ ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်ရန် ဝန်မလေးပါနှင့်။ သူတို့ပြုလုပ်သမျှကို ဂရုစိုက်သော မိဘများကို ကလေးများ လိုချင်ကြသကဲ့သို့ လိုအပ်ကြပါသည်။ ရေရှည်တွင် သင်၏ပူပန်မှုနှင့် တသမတ်တည်းဖြစ်မှုကို သူတို့လေးစားတန်ဖိုးထားလာ ကြပါလိမ့်မည်။ ပြင်ပကျောင်းများ အဖွဲ့အစည်းများ၏ စွက်ဖက်မှုမရှိသော မိဘများ၏ တသမတ်တည်းဖြစ်သော မဖောက်ပြန်သော နမူနာများနှင့် လေ့ကျင့်မှုတို့ကြောင့် လွတ်လပ်မှုနှင့် မိသားစုတန်ဖိုးများ ရရှိထားသော ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် ရွယ်တူများ၏ “ဒီပုတ်ထဲက ဒီပဲ” ပါဘဲဟူသော ထောင်ချောက်ထဲသို့ အလွယ်တကူ ကျရောက်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါချေ။

**မဝေးတော့သောကျောင်း**

ကလေးတစ်ဦးသည် သူ့နေထိုင်ရာ ကမ္ဘာကြီး၏ အကြောင်းအရာများနှင့် စပ်ဆိုင်သော စာအုပ်များကို ကျွမ်းကျင်စွာ မဖတ်တတ်မီတွင် သူသည် ထိုကမ္ဘာကြီးကို မြင်ရမည်။ ကြားရမည်။ အနံ့ခံကြည့်ရမည်။ ထိတွေ့ရမည်။ အရသာခံကြည့်ရမည်။ သူ့တွင် လက်တွေ့မျက်မြင် အတွေ့အကြုံနောက်ခံ မရှိလျှင် သူ့တွင်ကောင်းစွာ ပြင်ဆင်၊ သူ၏သဘာဝစွမ်းရည်နှင့် လေ့လာသင်ယူလိုသောဆန္ဒကိုသာ အသုံးပြုရပါလိမ့်မည်။

အောက်ပါ စည်းမျဉ်းများသည် သင်၏ကလေးငယ်အား ကူညီပံ့ပိုးရေးတွင် အရေးကြီးပါသည်။ ယင်းတို့မှာ မိဘများ၏ နွေး

ထွေးကြင်နာမှု၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ငန်းနှင့် အခြားသူများအား ဖြည့်ဆည်းပေးမှုတို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

၁။ သင့်ကလေးငယ်အား နွေးထွေးစွာ တသမတ်တည်း တုန့်ပြန်ခြင်းဖြင့် သူသည် လိုအပ်မှုနှင့် အားကိုးအားထားပြုမှုကို သိရှိလာပါလိမ့်မည်။

၂။ အိမ်ထဲတွင် ခြိမ်းထဲတွင် သူနှင့်အတူ ဆောင်ရွက်ပါ။ တာဝန်များ၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှု၊ သပ်ရပ်မှု၊ အားကိုးအားထားပြုနိုင်စွမ်းနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်မှုများကို သင်ကြားပေးပါ။

၃။ သူ့မိသားစု အပါအဝင် အခြားသူများအတွက် ငယ်ရွယ်သူများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် နာမကျန်းသူများနှင့် ဆင်းရဲသားများအတွက် သို့မဟုတ် ကုသိုလ်ကံနည်းသူများအတွက် ကူညီဆောင်ရွက် မျှဝေပေးခြင်း၏ ဆုလာဘ်ကို နားလည်သဘောပေါက်ရေးနှင့် လက်ခံရေးတို့အတွက် ကလေးငယ်ကို ကူညီပေးပါ။



အိုအဘ ဘုရားသခင်  
အကျွန်ုပ်ပခုံးထက်တွင် ကျရောက်လာသော  
မထင်မရှား အများဂရုမထားသော  
အသေးအမွှား တာဝန်ကလေးများကိုပင်  
ထမ်းရွက်ခွင့်ပြုပါလော့။

အိုမင်းမစွမ်းသူတစ်ဦးအတွက်  
အမှုတော်ထမ်းဖြစ်ပါရစေ။  
အားနည်းသူအတွက် ခိုင်မာသောလက်ဖြစ်ပါစေ။  
နှစ်သိမ့်မှုရှာဖွေသူ အားလုံးအတွက်  
နှလုံးသားတံခါးဖွင့်၍  
အသင်ဖေးမပေးပါရစေ။

အကျွန်ုပ်၏ နောက်လိုက်တစ်ဦး  
ပြောမှား ပြုမှားရှိသည်ကို  
ခက်ထန်စွာ ဆုံးဖြတ်မှုပြုမည့်အစား  
ပူလောင်သော နှုတ်ထွက်စကားများပြောမည့်အစား  
ကြင်နာငြင်သာစွာ ပြောဆိုနိုင်အောင်  
အကျွန်ုပ်၏ နှုတ်ခမ်းဝကို စောင့်ရှောက်တော်မူပါ။

သူတစ်ပါး၏ သောကဝန်ကို  
နှုတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ သတ္တိဖြင့်ဖြစ်စေ  
မျှဝေကူညီခွင့်ပေးပါ။  
လဲနေသူကို ကူညီကူမပြီး  
ကောင်းကင်ဘုံတံခါးဝနားရောက်အောင်  
ပို့ဆောင်ခွင့်ပေးတော်မူပါ။

ဘုရားသခင်ကဲ့သို့ပင်  
သူတို့အတွက် အကျွန်ုပ်၏ မေတ္တာကို  
ပေးဆက်အပ်နှင်းနိုင်ပါမည်။  
ငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်မှုတို့ဖြင့်  
ကောင်းကင်ဘုံထက်တွင် အကျွန်ုပ်မှေးစက်လိုပါသည်။

ဘယ်သောအခါတွင်မှ  
ထိုသို့သောနေ့မျိုး နီးကပ်လာမည်ကို  
အကျွန်ုပ်မသိနိုင်သေးပါ။

သို့သော်  
မရုဏမင်း၏ အချက်ပေးသံကြားပါက  
အဘဘုရားသခင်သည်  
အကျွန်ုပ်အား ကောင်းမှုများအကြားတွင်  
ရှာဖွေတွေ့ရှိပါစေသော်။ ။