

“မဟာစွမ်းရည်များ”

MEGA SKILLS

(Dorothy Rich)

မိဘများကဘာလုပ်သနည်း။ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်းများစွာက မိဘများအား “ထားလိုက်စမ်းပါ။ ခင်ဗျားတို့ ဘာလုပ်နေသလဲ ဆိုတာ ခင်ဗျားတို့ မသိပါဘူး။ ကျောင်းတွေက သင်ပေးပါလိမ့်မယ်” ဟုပြောခဲ့ကြပါသည်။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၀ကမူ ကလေးငယ် များသင်ယူရေးတွင် မိဘများက ဘာလုပ်ပေးနိုင်သည်။ ဘာလုပ်ပေးသင့်သည် ဟူသောနည်းလမ်းကို ရှာဖွေ၍ မိဘများအား ကူညီပေး ရန်ကျွန်ုပ် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါသည်။ အဖြေမှာကား သင်၏ မိသားစုက ဘာလုပ်နိုင်သည်ကို စဉ်းစားပါ။ ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် နည်းစနစ် တစ်ခုကိုစဉ်းစားပါ။ ထိုနည်းစနစ်သည် ခက်ခဲလွန်းခြင်း၊ ကြီးမားလွန်းခြင်း မဖြစ်စေရ။ ရိုးရှင်းလွယ်ကူပြီး လူတိုင်းဆောင်ရွက်နိုင်အောင် စီစဉ်ပါ။ လက်တွေ့ကျပါစေ။ စိတ်ပျော်ရွှင်ဖွယ် ဖြစ်ပါစေ။

ကောင်းသောလုပ်ငန်းများစွာ ပြုလုပ်ရန်အချိန်များစွာ မယူရခြင်းကို သတိပြုပါ။ လုပ်ငန်းများကို လူအားလုံး အတူတကွဆောင် ရွက်ပါ။ သင်သည် ကောင်းမွန်လာစေရန်အတွက် လုံးဝပြီးပြည့်စုံမှုရှိရန် မလိုအပ်သလို သင့်ကလေးငယ်များလည်း အလားတူပင် ဖြစ်ပါ သည်။ လေ့လာသင်ယူခြင်းသည် မဓာနကျသကဲ့သို့ သူတို့လည်း အဓိကကျကြောင်း ကလေးငယ်များ သိရှိပါစေ။ ကလေးများကို အားပေးပါ။ သင့်ကို သင်လည်း အားပေးပါ။

ယခုပင်စတင်ပါ။ ယခင်က သင်ဘာလုပ်ခဲ့သည်။ မလုပ်ခဲ့သည်ကို ပူပန်စရာမလိုပါ။ ဤစာအုပ်ပါ ပညာရေးသည် အလွန် အရေးကြီးသော်လည်း တင်းကျပ်မှုမရှိပါ။ ယင်းသည် စကားခြင်း၊ စိတ်ကျေနပ်ဖွယ်ကောင်းခြင်းနှင့် သင်ယူခြင်းတွင် ပျော်ရွှင်မှုရှိခြင်း တို့ပြည့်စုံပြီး အချိန်ကို အတူတကွ အကျိုးရှိအောင် အသုံးချနိုင်ပါသည်။ မဟာစွမ်းရည်များသည် ကလေးတစ်ဦး၏ အောင်မြင်မှုကို ပြဋ္ဌာန်းပေးသော ပကတိအခြေခံတန်ဖိုးများ၊ သဘောထားများနှင့် အပြုအမူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟာစွမ်းရည်များသည် ကျွန်ုပ်တို့က လေးများ၏ သင်ယူမှုအတွင်းပိုင်း အင်ဂျင်စက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ စာသင်ခန်းထဲတွင် အားဖြည့်သင်ကြားပေးသော်လည်း ကလေးများ သည် ၎င်းတို့၏ စွမ်းအားကို နေအိမ်မှ ရရှိကြပါသည်။

- ၁။ ယုံကြည်မှု ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိသည်ဟူသော ခံစားမှု
- ၂။ လှုံ့ဆော်မှု ဆောင်ရွက်လိုစိတ်
- ၃။ အားထုတ်မှု ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်လိုသော ဆန္ဒ
- ၄။ တာဝန် မှန်ရာကိုဆောင်ရွက်ခြင်း
- ၅။ ရှေ့ဆောင်နိုင်စွမ်း လှုပ်ရှားမှုအဖြစ်ဆောင်ရွက်ခြင်း
- ၆။ ဇွဲရှိမှု စတင်သောအလုပ်ကို ပြီးစီးအောင်ဆောင်ရွက်ခြင်း
- ၇။ ဂရုစိုက်မှု အခြားသူများအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ဖော်ပြခြင်း
- ၈။ အသင်းအဖွဲ့လုပ်ငန်း အခြားသူများနှင့် ဆောင်ရွက်မှု
- ၉။ အများသိသောအသိ ကောင်းသောဆုံးဖြတ်ချက်ကို အသုံးပြုခြင်း
- ၁၀။ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း စဉ်းစားခြင်းနှင့် ဆောင်ရွက်ခြင်း

မဟာစွမ်းရည်များနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ကလေးများ

ယုံကြည်မှုကဲ့သို့သော မဟာစွမ်းရည်တစ်ရပ်သည် တာရှည်ခံပြီး အောင်မြင်မှုကို တိုးမြှင့်ပေးသော စွမ်းရည်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သင်ယူသော အခြားစွမ်းရည်များ၏ အသုံးချမှုကိုလည်း ဖြစ်မြောက်စွမ်းရှိစေပါသည်။ မဟာစွမ်းအားတစ်ခုသည် ကြီးမားသောလှုံ့ဆော်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသည် ပေါင်မုန့်ကို ပွလာစေသော တဆေးနှင့်တူသည်။

ထို့ပြင် ကျောင်းတွင်းနှင့်ကျောင်းပြင်ပ အောင်မြင်မှုကို ပြဋ္ဌာန်းရာတွင် မဟာစွမ်းရည်များသည် ခိုင်မာထက်သန်သော ကဏ္ဍ မှ လှုပ်ရှားကပြကြသည်။ ယင်းတို့သည် ကောင်းကင်ပေါ်မှကျလာပြီး ကံအားလျော်စွာ မြေပြင်ပေါ်တွင် အနည်းငယ်မျှသာ တင်ကျန်ရစ် သောအရာလည်း မဟုတ်ပါ။ ယင်းစွမ်းရည်များကို ယနေ့ပင်လျှင် မိဘများက နေအိမ်တွင် သင်ကြားပေးနိုင်သောအရာများ ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့သည် စည်းကမ်း၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ စာရိတ္တ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအပြုအမူများကို ခိုင်မာစွာချည်နှောင်ထားသော တန်ဖိုးများဖြစ်သည်။

သားကိုဖေဖေဂရုစိုက်တယ်။ ယနေ့ကာလများက သူတို့လိုအပ်သော အချိန်ကိုမရရှိကြဟု ယူဆလေ့ရှိကြသည်။ ကျွန်ုပ် အနေဖြင့် ဆင်ခြေများစွာကို ကြားခဲ့ရသည်။ သို့သော် တစ်ခုမှမခိုင်လုံကြပါ။ “ကျွန်တော် သိပ်အလုပ်ရှုတ်လို့ပါ။” “ကျွန်တော့်ကလေးက ကျွန်တော်နဲ့ဆိုရင် ဘာမှမလုပ်ချင်ဘူး” စသည်တို့ကား လက်ခံနိုင်ဖွယ်မရှိပါ။ ကျွန်ုပ်တို့များသည် သူတို့တတ်နိုင်သလောက် မိဘများ

ကိုယခုမှ လိုအပ်ကြသည်မဟုတ်ပါ။

ကဲ အခုအချိန်မှ တို့တွေဘာလုပ်ကြမလဲ။ ကလေးတစ်ဦးကို ပြောခြင်းဖြစ်သည်။ “သားကို ဖေဖေဂရုစိုက်ရမယ်။ သားနဲ့အတူ အလေးပေးအချိန် ဖြန့်ချင်တယ်။ သားဘာစိတ်ကူးနေတယ်။ ဘာတွေခံစားနေတယ်ဆိုတာ ဖေဖေကြားချင်တယ်။ သားက ဖေဖေအတွက် အရေးကြီးတယ်။ သားကို ဖေဖေတို့လိုအပ်တယ်။”

ကလေးများသည်လည်း မိဘများကဲ့သို့ပင် အပန်းဖြေရန် တွေးတောရန် သူတို့ခြေထောက်ပေါ် သူတို့ရပ်တည်ရန် လိုအပ်ပါ သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ကလေးများ၏ ကမ္ဘာ - ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသောနေရာ။ ကမ္ဘာကြီးသည် ကြောက်စရာကောင်း သောနေရာတစ်ခု အဖြစ်သို့တိုးတက်လာနေသည်။ ကျွန်ုပ်ကျောင်းတက်စဉ်က မည်သူကမျှ မူးယစ်ဆေးဝါးကို မကမ်းလှမ်းကြပါ။ AIDS ကိုကြားပင်မကြားဖူးပါ။ ကျွန်ုပ်နားထောင်ရသော ဂီတကို ယနေ့ကာလ၏ ပူလောင်သောစကားလုံးများ ဆူညံသောဂီတသံများနှင့် နှိုင်း ယှဉ်ပါက ချိုသာသော တေးကဗျာများနှင့် အေးချမ်းသာယာသော သံစဉ်များဖြစ်ခဲ့သည်။ ထို့ပြင် ထိုသီချင်းများသည် အမှန်အမှားခွဲခြား စိတ်နှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံသော အသိစိတ်တို့ကို အများပြည်သူများအား မျှဝေသည့်သဘောဖြစ်သည်။

ယခုအခါ သင့်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်လိုက်ပါ။ ကလေးများအာ သူတို့သိချင်သည်ထက် သိသင့်သည်ထက် သိဖို့လိုအပ်သည်ထက် ပို၍ပြောပြ၊ ပြုလုပ်ပြနေကြသည်ကို တွေ့ရမည်။ ယင်းကား မည်သည့်အရာမဆို ထိုအချိန်အတိုင်း ဖြစ်နေသကဲ့သို့ ထင်ရပြီး ကလေး များ၏ ကြီးပြင်းမှုကို ပိုမိုခက်ခဲလာစေသည်။ မိဘဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်သွန်သင်မှုဟူသည် အကြံပြုခြင်းထက် ပိုမိုလွန်ကဲသည်။ မရှိမဖြစ် မလွဲမသွေလိုအပ်သောအရာ ဖြစ်သည်။

မျက်မှောက်ကာလတွင် ကလေးငယ်များစွာတို့တွင် သောကများပြည့်လျှမ်းနေလေ့ ရှိကြသည်။ ကလေးများနှင့် အတူနေ၍အချိန် ပေးခြင်းသည် မိသားစုများ အသုံးပြုနိုင်သော အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်သော ကာကွယ်ဆေးဖြစ်ပါသည်။

မျှော်လင့်ချက် - အရေးကြီးသော ပါဝင်ပေါင်းစပ်နေသည့်အရာ။ ကလေးနှစ်ဦးကို တိရစ္ဆာန်မစင်များ ပြည့်နေသော

အခန်းတစ်ခုအတွင်းသို့ ထည့်ထားသည်။ ကလေးတစ်ဦး မစင်ပုံများကိုကြည့်ပြီး စိတ်ပျက်သွားသည်။ အခြားကလေးတစ်ဦးကမူ အခန်းကိုစတင်ရှာဖွေပြီး ဒီမစင်ပုံတွေ ရှိပုံထောက်ရင် တစ်နေရာမှာ မြင်းတစ်ကောင်တွေ့ရှိရမယ်” ဟုပြောလိုက်သော ပုံပြင်ကလေးမှာ လူသိများပါသည်။

ကလေးများအားပို၍ မျှော်လင့်ချက်ပြည့်ဝ လာစေရန်နှင့် အကောင်းမြင်တတ်စေရန် ကျွန်ုပ်တို့ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ကလေး များသည် မျှော်လင့်နိုင်စွမ်းရှိရန်နှင့် ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်စွမ်းရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းဇယားချမှတ်တတ်သော အသိစိတ်နှင့် ပုံမှန် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကို သဘောပေါက်သော အသိစိတ်ရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ပြင် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ယုံကြည်မှုနှင့် သူတို့ဝန်းကျင်ရှိ လူများအားလည်း ယုံကြည်နိုင်စွမ်းရှိရန်နှင့် သူတို့သည်သာ မဓာနကျသည်ဟူသော အသိစိတ်ကို ခံစားတတ်ရန် လိုအပ်ပါသေးသည်။

မဟာစွမ်းရည်များလုပ်ငန်းအစီအစဉ်များနှင့် မည်သို့ဆောင်ရွက်ပုံ

ကျွန်ုပ်၏ ရင်သွေးလေးက ထိုနေ့တွင် “မေ့သွားလို့” သို့မဟုတ် “ဘယ်မှာမှ ရှာမတွေ့ကဘူး” သို့မဟုတ် တီဗွီကိုပိုပြီး ကြည့်ချင်တယ်” သို့မဟုတ် “ပိုက်ဆံလိုချင်တယ်” စသည်ဖြင့် ဆယ်ကြိမ်ပြောလာသောအခါတွင်မူ “နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုရအောင် လုပ်မှပဲ” ဟု ကျွန်ုပ်ကသာပြောခဲ့မိသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးပင် သားသမီးများအား သတိရှိစေချင်၊ မှန်မိစေချင်၊ တာဝန်သိစေချင်၊ စိတ်ပူပန်တတ်စေချင် ကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့် “ကျွန်ုပ်သည် ဝါစင် ၅၀ ပါးကို သင်ပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းအားစဉ်းစားနိုင်လျှင် အရေးကြီးသော အခြေခံများကို သင်ကားရာတွင် အထောက်အကူပြုနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ရှာတွေ့နိုင်သည်” ဟုစဉ်းစားမိသည်။

ကျွန်ုပ်၏ စာသင်ခန်းအတွေ့အကြုံများကို အသုံးပြု၍ မည်သည်ကိုသင်ကြားရမည်နည်း ဟူသော အပေါ်တွင်အခြေခံပြီး သင်ကြားရမည့်အရာကို သင်ကြားလွယ်သော အပိုင်းလေးများအဖြစ် ဖော်စပ်နည်းအညွှန်းကဲ့သို့ စီစဉ်ရန်ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။

ယင်းကား အိမ်တွင်သင်ယူခြင်း နည်းအစပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ထိုဖော်စပ်နည်းသည် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်၏ နှလုံးသားလည်း ဖြစ်ပါသည်။

အိမ်တွင်စတင်ခြင်း။ ဤအစီအစဉ်သည် အဝတ်လျှော်ခြင်း၊ အခွန်အခများပေးချေခြင်း၊ စုပါမတ်ကတ် သို့မဟုတ်

ခါတ်ဆီဆိုင်သွားခြင်း စသည်တို့ကဲ့သို့သေ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများကို သင်ကြားရေးအတွက် အသုံးပြုပါသည်။ ယင်းသည် လွယ်ကူသည်။ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသည်။ အချိန်အနည်းငယ်သာ ကုန်သည်။ လူတိုင်းသင်ကြားပေးနိုင်သည်။ ငွေကုန်ကြေးကျမများပါ။ အယူအဆမှာ ကလေးများအနေဖြင့် ၎င်းတို့သင်ယူသောအရာကို အသုံးပြုနိုင်စွမ်းရှိရေးပင် ဖြစ်ပါသည်။

လူတိုင်းသိခြင်း။ မကြာသေးမီနှစ်များတွင် ပညာရေးသည် ကျောင်းများ၏လုပ်ငန်း ဖြစ်လာမည်။ မျက်မှောက်ကာ

လတွင်မူ မိသားစုများသည် သူတို့သင်ကြားပေးနေမှန်းကိုပင် မသိရသော ကလေးများ၏ အရေးကြီးသည့် ပညာရေးမှူးများဖြစ်လာကြ

ကြောင်းကို သုတေသနများက ထုတ်ဖော်ပြသကြသည်။ ဆရာများက မည်မျှကျွမ်းကျင်သည် ဖြစ်ပါစေ သင်ကြားရေးကို ဆရာများချည်း ပင်မဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါ။ ဤစာအုပ်သည် သင်ကြားရေးနှင့် သင်ယူရေးအတွက် နေ့စဉ်အဖြစ်အပျက်များကို စဉ်းစားအသုံးပြုသည့် နည်းလမ်းကို လမ်းပြထားပါသည်။ ကလေးများသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများနှင့် ပြိုင်ဆိုင်မှု ဖိအားများမရှိဘဲ မေးခွန်းများမေးခွင့်၊ လေ့လာစူးစမ်းခွင့် လက်တွေ့ကစမ်းသပ်ခွင့်များ ရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

အိမ်တွင်သင်ယူနည်းကားအဘယ်နည်း။ အိမ်တွင်သင်ယူနည်းတစ်ခုသည်

၁။ ကျောင်းလုပ်ငန်းနှင့် ဆက်စပ်နေသော်လည်း ကျောင်းလုပ်ငန်းမဖြစ်ရပါ။ ကလေးများသည် ကျောင်းနှင့်ခြားနားသော နေအိမ်တွင် အောင်မြင်သည့်နည်းလမ်းများ လိုအပ်ပါသည်။ သို့သော် တစ်ချိန်တည်းတွင်ပင် ကျောင်းတွင်လည်း သူတို့အား အောင်မြင်မှုရရန် ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ မိဘများသည် ကလေးများအား ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်းဖြင့် သင်ယူစေခြင်းထက် အခြားနည်းလမ်းဖြင့် ကူညီပံ့ပိုး သင်ယူစေသောနည်းလမ်းများ လိုအပ်ပါသည်။ “အိမ်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပြီးပြီလား”

၂။ အလေးထားပါ။ တစ်ချိန်တည်းတွင်ပင် ပျော်ရွှင်ဖွယ် ဖြစ်ပါစေ။

၃။ သင်ကြားလွယ်သော ချဉ်းကပ်နည်းတစ်ခုရှိပါစေ။ သင်သည် ငယ်လွန်းသော ကလေးတစ်ဦးအား အပေါ်သို့လွှတ်၍ အခန်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခိုင်း မည်မဟုတ်ပါ။ ထိုကလေးငယ်အား အိပ်ရာသိမ်းရန်ဖြစ်စေ ဖုံစုပ်ရန်ဖြစ်စေ လိုက်ကာ/ နေရောင်ကာများ ဖွင့်ရန်ဖြစ်စေ စေခိုင်းပါသည်။ ကလေးတစ်ခုအား ရှုတ်ပွနေသမျှ အရာအားလုံးကို ချက်ချင်းသိမ်းခိုင်းလျှင် ငြင်းဆန်ခြင်းကို အားပေး သလိုဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ကောင်းသော သင်ကြားမှုဟူသည် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် လုပ်ဆောင်ရပါသည်။

၄။ အချိန်တိုအတွင်း ဆောင်ရွက်ရန်လွယ်ကူပါစေ။ ငွေကုန်ကြေးကျသက်သာပါစေ။ သို့မဟုတ် ငွေမကုန်ပါစေနှင့် မိဘများ သည်ကလေးများအား မနာလိုမှုမဖြစ်စေဘဲ ပူပန်ကြောင်းကျမှု၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားမှုမရှိစေဘဲ သင်ကြားပေးနိုင် သင်ယူစေနိုင်ကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏နေ့စဉ်အိမ်မှု ကိစ္စများတွင် ဆောင်ရွက်ပြီးစီးရမည့် လုပ်ငန်းများလိုအပ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်လုပ်ကိုင်သည့် မည်သည့် အိမ်မှုကိစ္စ ကိုမဆို အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ သင်၏ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးများကို စွန့်လွှတ်၍ သင့်ကလေးများ၏ တီထွင်ဖန်တီးမှုကို ဤနည်းများ တွင်ပေါင်းစပ်အသုံးပြုပါ။

ကောင်းမွန်သော နေအိမ်တွင် သင်ယူနည်းသည် လူတိုင်းအားအောင်မြင်စေသော အခွင့်အလမ်းတစ်ရပ်ကို ပေးပါသည်။ နည်းလမ်းတစ်ခုသည် တင်းကျပ်သော စည်းကမ်းများ ကန့်သတ်ထားမှုမရှိသော လမ်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုလုပ်ငန်းစဉ်ကပင်လျှင် ပြည့်စုံအောင်မြင်သော ခံစားချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးပါသည်။ မိဘများအား နောက်ဆုတ်စေကာ ကလေးများအား ရှေ့သို့တက်လှမ်းလာ စေသော အခွင့်အလမ်းကိုပေးပါသည်။ မိဘများနှင့် ကလေးများ နှစ်ဦးနှစ်ဘက်စလုံးအတွက် စိတ်ချမ်းသာစေပြီး အကျိုးကျေးဇူးရရှိမှုတွင် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အပြန်အလှန် သဘောပေါက်နားလည်လာစေပါသည်။

မတူညီသောအသက်အရွယ်များအတွက်မတူညီသောနည်းလမ်းများ။ မူကြိုကျောင်းသားကလေးများအတွက် နည်းလမ်း

သည် ၅တန်းကျောင်းသားများအတွက် မထိရောက်ပါ။ မိဘများက နည်းလမ်းပြောင်းလဲပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ လေးနှစ်မှ ဖြစ်အရွယ် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မူလတန်းကျောင်း ဘာသာများဖြစ်သော ရေတွက်ခြင်း၊ ရွေးချယ်ခြင်းနှင့် နေအိမ်တွင် စောစီးစွာကြိုတင်စာဖတ်ခြင်း တို့ကို အသုံးပြု၍ ကျောင်းတက်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်စေသော နည်းလမ်းများဖြစ်ရပါမည်။

၇နှစ်အရွယ်မှ ၉နှစ်အရွယ်ဝန်းကျင်တွင် ဤနည်းလမ်းများသည် စုစည်းတတ်ခြင်း၊ လေ့လာမှုစွမ်းရည်များ တည်ဆောက်ခြင်း နှင့် ခိုင်မာကျစ်လျစ်သော အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်း အလေ့အကျင့်များကို ဗဟိုပြုထားပါသည်။

၁၀နှစ်အရွယ်မှ ၁၂နှစ်အရွယ်ဝန်းကျင်တွင်မူ ကလေးငယ်များအနေဖြင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့ နားလည်သဘောပေါက် လာစေသော နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုထားပါသည်။ ထို့ပြင် သူတို့၏သူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုတို့ကိုပါ နားလည်သဘောပေါက်လာစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ပါဝင်သောလှုပ်ရှားမှုများမှာလည်း မိမိကိုယ်မိမိအားကိုးမှု ကြိုခိုင်လာစေခြင်း၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းကို အာရုံစူးစိုက်လာစေခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းတို့ကဲ့သို့ မကောင်းသောအလေ့အကျင့်များကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်စေရန် ကောင်းမွန်မြင့်မြတ်သော အလေ့အကျင့်များနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးလေးစားမှုများ တိုးတက်လာစေခြင်းတို့အတွက် ရည်ရွယ်ထားပါသည်။

အသက်အရွယ်နှင့် အတန်းကွာခြားမှုကိုလိုက်ပြီး ခက်ခဲမှုမရှိစေရန်စဉ်းစားပါသည်။ သင်ကလေးငယ်နှင့် သင့်အတွက် စိတ်ဝင်စားစေသော လှုပ်ရှားမှုအားလုံးကို အသုံးပြုပါ။

စာဖတ်တတ်သေးသော ကလေးများအတွက် ညွှန်ကြားချက်အားလုံးကို မိဘများက ကျယ်လောင်စွာ ဖတ်ပြပြီး ကလေးများက သူတို့၏ စိတ်ကူးများကို နှုတ်တိုက်ရွတ်ဆိုပြကာ မိဘများက စာနှင့်လိုက်၍ရေးမှတ်စေရပါမည်။ အမှတ်လက္ခဏာ သဘောလက္ခဏာ ကိုပြဆိုသော စကားလုံးများကို တစ်လျှောက်လုံးသုံးစွဲဖို့လိုပါသည်။ အဝတ်အစား အံ့ဆွဲကို ဆွဲထုတ်ပြီး “ခြေအိတ်” ဟူသောစကားလုံး ကိုပြောပြီးသည်နှင့် အံ့ဆွဲထဲမှ ခြေအိတ်ကို ဆွဲထုတ်ပြပါ။

ရက်သတ္တပတ် ၈ပတ်စာသင်နည်း အစီအစဉ်တစ်ခုတွက် ရက်သတ္တပတ်စာအတွက် တစ်ခုဖြင့်သင်နည်း ၈ခုပါဝင်ပါသည်။ သင်နည်းများကို မိဘနှင့်ကလေးငယ်များ လွယ်ကူစွာအသုံးပြုတတ်ရန် ပုံစံပြုထားပါသည်။ ရွေးချယ်ထားသော နည်းအစီအစဉ်တစ်ခု လုံးကို ဦးစွာဖတ်ပါ။ သင့်အတွက်စိတ်ဝင်စားမှုရှိသော ကိုက်ညီသော သင်နည်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပေးရန် ကလေးငယ်အားပြောပါ။ သင်၏ ကိုယ်ပိုင်အချိန်ဇယားကိုအသုံးပြုပါ။ သို့သော် လွန်ကဲမှု မရှိပါစေနှင့် တစ်ပတ်လျှင် သင်နည်းတစ်ခုက အလွန်အဆင်ပြေပါ

သည်။ တစ်နှစ်စာ လုပ်ငန်းများကို သင့်အနေဖြင့် သင်ကြားနိုင်သလောက် စီစဉ်ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

အစီအစဉ်အတိုင်းသင်ကြားခြင်း။ သင်နည်းများကိုပုံမှန်အသုံးပြုပါ။ အစီအစဉ်တစ်ခုကို အသုံးပြုပြီးပါက ထိုအစီအစဉ်တွင် သင်မတွေ့ခဲ့သော စိတ်ကူးတစ်ခုရှိမရှိသေချာစေရန် ပြန်၍စစ်ကြည့်ပါ။ သင်ဆောင်ရွက်ပြီးသမျှ လုပ်ရုံးမှုများတွင် သင်တည်ဆောက် နိုင်သော နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားပါ။ လက်တန်းကောက်ကာငင်ကာ ပြုလုပ်ပါ။ တီထွင်ဖန်တီးတတ်ပါစေ။

မဟာစွမ်းရည် - ၁ ယုံကြည်မှု

“ဒီဟာကို ကျွန်တော်မလုပ်နိုင်ဘူး” “တစ်ခြားလူတွေက သားထက်ပိုတော်တယ်” “သမီးကြောက်တယ်” “သားလုပ်မကြည့်ဘူး” ဟုကလေးများပြောသံကို ကြားရပြီး ဘာကိုပြောမှန်း သဘောပေါက်ကြပါသည်။ ကလေးတစ်ဦး၏ ပိုမိုယုံကြည်မှုရှိသော အော်ဟစ် ပြောဆိုသံကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ကြားကြရပါသည်။ “သားတတိယတန်းတုန်းက လုပ်ခဲ့တဲ့ အိုးတင်တဲ့စင်ကလေးကို မှတ်မိတယ်။ ကြိုးကွင်းအနီရောင်၊ ရွှေရောင်၊ လိမ္မော်ရောင်ကလေးတွေနဲ့ လုပ်ထားတာ။ ပြီးတော့ မေမေ့ကို လက်ဆောင်ပေးတယ်။ မေမေက သားလုပ်တတ်တာကို ဂုဏ်ယူတယ်။ သားလည်းပျော်သွားတာပဲ”

အသက် ငါးဆယ်နားနီးနေသော အမျိုးသားကြီးတစ်ဦး၏ ပြောစကားများဖြစ်ပါသည်။ သူသည် ပါရဂူဘွဲ့တစ်ခု ရထားပြီး သူ၏ သက်ဆိုင်ရာဘာသာရပ် နယ်ပယ်တွင်လည်း ထင်ရှားသော အောင်မြင်မှုများ ရရှိထားပါသည်။ ယုံကြည်စိတ်နှင့် ပတ်သက်၍မေး သောအခါ သူကဖော်ပြပါ အိုးတင်စင်ကလေးအကြောင်း ပြောပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏ ကြက်ဖကြီး ရော့ကီ (Rocky) ကို ကျွန်ုပ်ထက်ကြီးသော ခြင်းကြီးဖြင့်ထည့်၍ သယ်လာခဲ့သောနေ့ကိုကျွန်ုပ်မှတ်မိ နေသေးသည်။ ကြက်များကို မဲနိုက်ယူရန် ကျွန်ုပ်တို့ ၁၅ဦးတန်းစီရပ်နေကြသည်။ ကြက်ဖကြီးရော့ကီကို ကျွန်ုပ်မဲပေါက်ခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ် တို့အိမ်နှင့် ခြောက်လမ်းကျော်လောက်ဝေးသောနေရာမှ အိမ်သို့ကြက်ခြင်းကြိုးကို မနိုင်မနင်း သယ်ခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်၏ အစ်ကိုကကူငယ် ပေးမည်ဟု နှစ်ခါသုံးခါ ပြောသော်လည်း ကျွန်ုပ်က ငြင်းဆန်ခဲ့သည်။ ထိုကြက်ဖကြီးက ကျွန်ုပ်၏ ကြက်ဖကြီးဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်မဲပေါက် ခြင်းဖြစ်သည်။ သူ့ကို အိမ်သို့ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် သယ်ရပါလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်သည် ရော့ကီနှင့် သူ့ကိုအိမ်သို့ ကျွန်ုပ်တစ်ဦးတည်း သယ်လာခဲ့သော နေ့ကိုဘယ်တော့မှ မမေ့ခဲ့ပါ။ ထိုအဖြစ်အပျက် သည် ယနေ့အထိ ကျွန်ုပ်အား လှုပ်နှိုးနေသော ကျွန်ုပ်အား အောင်မြင်မှုပေးနေသော ရုန်းကန်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ယုံကြည်မှုအမှတ်တရပင်ဖြစ် ပါသည်။ တစ်ခုခုကို ခက်ခဲပင်ပန်းစွာ ဆောင်ရွက်ရန်ရှိပြီး ကြောက်ရွံ့စိတ်ဝင်လာသောအခါ ရော့ကီနှင့် သူ့အားထည့်ထားသော ကြက် ခြင်းကြီးကို ကျွန်ုပ်ပြန်တွေးကြည့်ပါသည်။ ထိုသို့တွေးကြည့်ခြင်းကား လက်ရှိအခြေအနေနှင့် မည်သို့မျှ မပတ်သက်သော်လည်း ယုံ ကြည်မှုရှိ စေပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် အသက်ကိုအောင် ရှုလိုက်ပြီး “ငါဖြေရှင်းနိုင်ရမယ်” ဟုတွေးလိုက်ပါသည်။

ယုံကြည်မှုအလေ့အကျင့်။ မြစ်တစ်ခုအတွင်း ရှိဒီရေအတက်အကျနှင့် တူပါသည်။ ဒီရေသည် အမြဲတန်းတက် မနေပါ။ ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်မှု အလေ့အကျင့်နှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာရေးသည် ကလေးများအတွက် စိန်ခေါ်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ထို အတွေ့အကြုံများသည် ကလေးငယ်များ ဖြေရှင်းနိုင်ရန် သေးငယ်ဖို့လိုအပ်သည်။ ကြီးပြင်းမှုကို အားပေးရန်ကြိုးမားဖို့လိုသည်။ မိဘ များအတွက် အဆင်ပြေစေရန် လွယ်ကူဖို့လိုသည်။ တယ်လီဖုန်းကဲ့သို့သော် ဝတ္ထုပစ္စည်းများဖြင့် နေအိမ်တွင်ပင် စတင်လေ့ကျင့်နိုင်ပါ သည်။

တယ်လီဖုန်းအသုံးပြုခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော လုပ်ငန်းအချို့ကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

တယ်လီဖုန်း (အသက် ၄နှစ် - ၆နှစ်)

စတင်ဖတ်ခြင်းလုပ်ငန်းအတွက် တယ်လီဖုန်းတစ်လုံး လေးထောင့်စတုဂံပုံ စာရွက်အပိုင်း ၇ခု ခရေယွန် သို့မဟုတ် ခဲတံလိုအပ် ပါသည်။ သင်၏ အိမ်တယ်လီဖုန်း နံပါတ်ကို ကလေးငယ်အားပြောပါ သို့မဟုတ် ပြပါ။ သင်ပြသော တယ်လီဖုန်း နံပါတ်တစ်လုံးချင်း စီကို ကလေးငယ်အား ခပ်ကျယ်ကျယ်ပြောပြပါ။

စာရွက်တစ်ခုစီတွင် နံပါတ်တစ်လုံးစီ (ဂဏန်းတစ်လုံးစီ) ကိုရေးပါ။ ထိုနောက် ရေးထားသော စာရွက်ကလေးများကို သင်၏ တယ်လီဖုန်းနံပါတ်အတိုင်း မည်သို့အစီအစဉ်ကျအောင် စီစဉ်ရသည် (ဘယ်ဘက်မှ ညာဘက်သို့) ကိုပြော၍ ကလေးငယ်အား စီစဉ်ခိုင်း ပေးပါ။

ကစားနည်းတစ်ခုအဖြစ် ထိုစာရွက်ကလေးများကို ရောမွှေလိုက်ပါ။ သင့်တယ်လီဖုန်းနံပါတ်ကို ကလေးငယ်အား အစီအစဉ် တကျစီခိုင်းပါ။ ဦးစွာ တယ်လီဖုန်းပေါ်ရှိ နံပါတ်ကို စာရွက်ပေါ်ရှိ ဂဏန်းများနှင့် တိုက်ဆိုင်ကြည့်ပါစေ။ ထိုနောက် တယ်လီဖုန်းပေါ် ကို မကြည့်ဘဲ စာရွက်ကလေးများကို စီစဉ်ခိုင်းပါ။ ထိုနောက် တယ်လီဖုန်းနံပါတ်ကို ကလေးငယ်အား ဘယ်မှညာသို့ အစဉ်လိုက်ရေးချ ခိုင်းပါ။ ယင်းကို စာရွက်ကြီးကြီးတစ်ရွက်ပေါ်တွင် ရေးခိုင်းပါ။ ထိုစာရွက်ကို မိသားစုအားလုံးမြင်နိုင်ရန်နှင့် ကလေးငယ်အား ချီးမွမ်း နိုင်ရန် မြင်သာသောနေရာတွင် ကပ်ထားပါ။

သင့်နှင့်ကလေးငယ်တို့ အပြင်သို့သွားသောအခါ ကလေးငယ်အား အိမ်သို့ ဖုန်းဆက်ခိုင်းပါ။ အိမ်တွင်တစ်ဦးတစ်ယောက် ရှိနေမှသာ ဖုန်းဆက်ခိုင်းပါ။ သို့မှသာ ဖုန်းဖြင့်ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်မှုအတွက် သင့်ကလေးငယ် ပီတိဖြစ်ပေါ်ခံစားနိုင်ပါသည်။

ဖုန်းဆက်၍ အကူအညီတောင်းခြင်း။ (အသက် ၇နှစ် - ၉နှစ်)

ဤလုပ်ငန်းမှာ သင့်ကလေးငယ်အနေဖြင့် အရေးပေါ်ကိစ္စများကို တယ်လီဖုန်းအသုံးပြု၍ အကြောင်းကြားနိုင်ရန် သင်ယူရေး ကိုအထောက်အကူ ပြုစေပါသည်။ တယ်လီဖုန်းလမ်းညွှန်စာအုပ်၏ ရှေ့ဆုံးမျက်နှာတွင် ရေးထားလေ့ရှိသော မီးသတ်၊ ရဲဌာနစသည်တို့ ၏တယ်လီဖုန်း နံပါတ်များကို ရှာကြည့်ရန် ကလေးငယ်အားပြောပါ။

သင့်တွင် တယ်လီဖုန်းလမ်းညွှန်မရှိပါက အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ်များကို အောက်ပါအတိုင်း ရေးမှတ်ထားပါ။ သင့်ကလေးငယ် နှင့်အတူ နံပါတ်များကိုကြည့်၍ တယ်လီဖုန်းအနီးတွင် ထားပါ။

- အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ်
- မီးသတ်ဌာန
- ဖေဖေ၏အလုပ်
- မေမေ၏အလုပ်
- ရဲတပ်ဖွဲ့၊ မေမေ၏အလုပ်
- သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် အိမ်နီးချင်း

အရေးပေါ်ကိစ္စတစ်ခုကို အကြောင်းကြားသောအခါ မည်သို့ပြောဆိုရမည်ကို ရှင်းပြပါ။ ဥပမာ တစ်ဦးတစ်ယောက် ထိခိုက် ဒဏ်ရာရခြင်း၊ မီးခိုးနံ့ရခြင်း သို့မဟုတ် မီးလောင်သည်ကို တွေ့မြင်ခြင်း။ ဖုန်းနှင့် လက်တွေ့ကလေးကျင့်သောအခါ ဆက်သွယ်သည့် ခလုတ်ကို ဖိနှိပ်ထားပါ။

အရာဝတ္ထုများမှလူပုဂ္ဂိုလ်များသို့။ ကလေးများ၏ ကြီးပြင်းမှုခရီးစဉ် တစ်လျှောက်တွင် ကလေးများသည် အရာဝတ္ထုများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် လူများနှင့်ဆက်သွယ် လုပ်ကိုင်ခြင်းတို့ကို မလွဲမသွေ သင်ယူလေ့လာကြရပါမည်။ ထိုသင်ယူမှု နှစ်ရပ်စလုံးမှ ယုံကြည်မှုရရှိလာပါသည်။ အောက်ပါလုပ်ငန်းစဉ်များတွင် ကလေးများသည် သူတို့၏ မိသားစုများနှင့် သူတို့ကိုယ်တိုင် အကြောင်းများကို ပိုမိုလေ့လာတွေ့ရှိနိုင်ပြီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လေ့လာသင်ယူနိုင်ခွင့်ကို ပိုမိုရရှိစေသည်။ ကလေးများသည် မိဘများ၏ အကြောင်းကို ပိုမိုသိရှိလာလျှင် အထူးသဖြင့် မိဘများ၏ ငယ်စဉ်ဘဝများကို ပိုမိုသိရှိလာလျှင် ပိုမိုအကျိုးရှိမည်ဟု ကျွန်ုပ်ယူဆပါ သည်။

ကျွန်ုပ်နှင့်ကျွန်ုပ်၏မိသားစုတို့အဆင်ပြေကြပါသည်။ ကလေးများက သူတို့ အကြောင်းကိုပိုမို နားလည်ခြင်းအား နှစ်သက်ကြပါသည်။ မိဘများကလည်း ထိုလုပ်ငန်းကို သဘောကျကြပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကလေးများက သူတို့ကိုယ် တိုင်အကြောင်းကို သူတို့အလေးထားစဉ်းစားရေးကို ပံ့ပိုးပေးသည့်ပြင် ရယ်မောစရာများ ပေါ်ပေါက်လာစေ၍ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် မိသားစုများ၏ နောက်ကြောင်းက ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော ရယ်မောစရာအချိန်များကိုလည်း အမှတ်ရစေပါသည်။ ဥပမာ ငါးများတံတွင် မိနေ သောငါးကြီးတစ်ကောင်လွတ်သွားခြင်း။ မွေးနေ့ပါတီကို နေ့စွဲမှားပြီး ဖိတ်မိသည့်အဖြစ်တည်း။

ကျွန်ုပ်၏အရေးပါမှု။ (အသက် ၄နှစ် - ၉နှစ်)

လုပ်ငန်းမှာ “ကျွန်ုပ်” ပိုစတာတစ်ခု ပြုလုပ်ရန်ဖြစ်သည်။ မာ့ကာ၊ ပိုစတာကတ်ဘုတ် သို့မဟုတ် စာရွက်ကြီး၊ ကတ်ကြေး၊ ကော်၊ ရုပ်ပုံများပါသော မဂ္ဂဇင်းဟောင်းနှင့် ဖြစ်နိုင်ပါက လျှပ်တစ်ပျက်ရိုက်ထားသော ဓါတ်ပုံများလိုအပ်ပါသည်။

မဂ္ဂဇင်းကို ကလေးငယ်နှင့်အတူ ကြည့်ပါ။ သင့်ကလေးငယ် သဘောကျသောတိရစ္ဆာန်ကလေးများ၊ အဝတ်အထည်များ၊ အစား အစာများ စသည့်ရုပ်ပုံများကို ရှာပါ။ ထိုရုပ်ပုံများကို ညှပ်ထုတ်ပါ။ ယင်းပုံများကို စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် ကပ်ပါ။ မဂ္ဂဇင်းရုပ်ပုံများကို ပို၍ကောင်းပါသည်။ သင့်တွင် လျှပ်တစ်ပျက်ရိုက်ထားသော ဓါတ်ပုံအပိုများရှိလျှင် ယင်းပုံများကို အသုံးပြုပါ။

ထိုလုပ်ငန်းက “မင်းဟာ ထူးခြားတဲ့သူပဲ။ မိသားစုကလည်း မင်းထူးခြားမှန်းကို သိတယ်” ဟုကလေးငယ်အား ပြောပြနေသလို ဖြစ်ပါသည်။

ယခုနှင့်နောက်မှ။

(အသက် ၁၀နှစ် - ၁၂နှစ်)

ထိုလုပ်ငန်းသည် ငယ်နစဉ်အစောပိုင်းနှစ်များကို မျိုးဆက်ခြားသူများ အချင်းချင်းပြောဆိုရေးတွင် အထောက်အကူပြုပါသည်။ လူတိုင်းသည် တစ်ချိန်က ကလေးငယ်တစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ ထိုအောက်မေ့ဖွယ်အဖြစ်များကို မျှဝေနည်းတစ်ခုအား ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ဤလုပ်ငန်းတွင် ကလေးငယ်နှင့် မိဘတစ်ဦး သို့မဟုတ် ဘိုးဘွားတစ်ဦးဦးက အချိန်ကာလတစ်ခု သတ်မှတ်ပါ။ ယင်းသည် လူများ၏ ဘဝတွင် သီးခြားအချိန်ကာလ အချို့၏အမှတ်ရစရာများကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ပေးသော နည်းဖြစ်ပါသည်။

ပစ္စည်းထုတ်သော စက္ကူအညိုလိမ့်တစ်လိပ်၊ ခဲတံများ၊ ခရေယွန်များနှင့် ပေတံတစ်ချောင်း လိုအပ်ပါသည်။

အချိန်ကာလကို ဘယ်ကစ၍ သတ်မှတ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ကလေးငယ်နှင့်အတူ ဆုံးဖြတ်ပါ။ မွေးစအချိန် သို့မဟုတ် ကျောင်းနေ စအချိန် သို့မဟုတ် အခြားထူးခြားသော အချိန်တို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ တစ်နှစ်စီအတွက် နေရာကွက်လပ်မည်မျှသုံးမည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ တစ်နှစ်ကို တစ်လက်မ သို့မဟုတ် တစ်နှစ်ကို တစ်ပေစသည်ဖြင့်။ သင်တို့တစ်ဦးချင်းစီအတွက် မျဉ်းတစ်ကြောင်းစီဆွဲပါ။

အမှတ်တရများကိုပြောပါ။ တူညီသော အတွေ့အကြုံများကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။ မတူညီသည့်အကြောင်းများကို ပြောပါ။ ဥပမာ ကျွန်ုပ်၏မိဘများက နိုင်ငံသစ်တစ်ခုသို့ မသိသောနိုင်ငံတစ်ခုသို့ ပြောင်းရွှေ့မည်ဟူသော အရေးကြီးသည့်ဆုံးဖြတ်ချက်မျိုး ချမှတ်သည့် ကာလ ကျွန်ုပ်ဘဝတွင် မရှိခဲ့ပါ။

အချိန်ကာလသတ်မှတ်ချက်ကို အသုံးမပြုဘဲ အမှတ်ရစရာများကို ထုတ်ဖော်နိုင်သည့် နည်းလမ်းမှာ ကလေးငယ်များအား အချို့အတွေးများနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းစေခြင်းနှင့် အမေရိကန် (သို့မဟုတ် မိသားစု) သမိုင်း၏ မတူညီသောကာလများကို ဖြတ်သန်းခဲ့ ကြဖူးသည့် ဆွေမျိုးများနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခိုင်းပါ။

လူငယ်များသည် မိသားစုအမှတ်ရစရာများကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေပြောဆိုရေးအတွက် မှတ်တမ်းသဘောမျိုး ရေးမှတ်ထား ချင်ကြပါလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တယ်လို့မှန်သောအလုပ်မျိုးလုပ်သနည်း။

(အသက် ၁၀နှစ် - ၁၂နှစ်)

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့ အမှားပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်းကိုသာ အချိန်များစွာပြောဆိုလေ့ရှိကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့မှန် ကန်စွာ ပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်းကို အလေးပေးရန် အောက်ပါလုပ်ငန်းက ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။ စာရွက်နှင့်ခဲတံ လိုအပ်ပါသည်။

ကလေးငယ်နှင့်အတူတူ စဉ်းစားပါ။ သင့်ကိုယ်သင် နှစ်သက်သဘောကျသော အရာနှစ်ခုကို ရေးချပါ။ ဥပမာ “ငါ့မှာ ဟာသ ဉာဏ်ရှိတယ်။ ငါဟာ အခြားသူများနဲ့ ဝေမျှတတ်တယ်။” အခြားသူများက သင့်အား မည်သို့ပြောသည်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

သင်နှင့် သင့်ကလေးငယ်တို့ နေအိမ်တွင်ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ခဲ့သဖြင့် နှစ်ဦးစလုံး ဂုဏ်ယူကျေနပ်ရသော လုပ်ငန်းများကို အတူစဉ်းစားပါ။ ဥပမာ အိမ်ရှိပစ္စည်းတစ်ခုခုကို တပ်ဆင်/ပြင်ဆင်ခြင်း။ မိသားစုအတွက် အထူးပင်ဟင်းလျာတစ်မျိုးချက်ခြင်း။ မိသားစုအား ကစားနည်းတစ်ခုသင်ပေးခြင်း။

တစ်နေ့တာအဖြစ်များကို ပြောပြရေးအတွက် မိနစ်အနည်းငယ်မျှဖြစ်စေ အချိန်တစ်ခုချိန်လုပ် သတ်မှတ်ထားပါ။ သင့်ကလေး များငယ်ရွယ်နုနယ်စဉ်တွင် သူတို့ပြောပြသည်ကို သင့်ကအခါမရွေး နားထောင်ပေးနိုင်လျှင် သူတို့ကြီးပြင်းအရွယ်ရောက်လာသည်အထိ သင်နှင့်ဆက်သွယ် ပြောဆိုသောအခွင့်အလမ်း ရရှိလာပါသည်။

သတ္တိမွေးရသည်။ “သတ္တိရှိရန် သတ္တိမွေးရပါသည်” ကလေးများအား ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် သတိရှိစေချင်း သတိထားစေ ချင်သော်လည်း မကြောက်ရွံ့စေချင်ကြပါ။ သတ္တိရှိရန် စွမ်းရည်များကို ဖြည်းဖြည်းချင်းတည်ဆောက်ပေးပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် သတိ ထားပါ။

ကျွန်ုပ်တို့တွင် အမြင့်များကို ကြောက်သောဒုက္ခရှိသည်။ ကစားကွင်းတွင် ကျွန်ုပ်၏ ကလေးများ၊ မြင့်မားသည့်လျှောများ ထိပ်သို့ တက်သည်ကိုတွေ့လျှင် ကျွန်ုပ်က “မတက်နဲ့ ဆင်းခဲ့” ဟုချက်ချင်းအော်ပြောလေ့ ရှိပါသည်။ သူတို့က မြင့်မားသော ကောင်းကင်ယံ တွင်ပျော်နေကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တစ်ဦးတည်းသာ ကြောက်ရွံ့နေပါသည်။ ကျွန်ုပ်အတွက် ကိုယ်ပိုင်သတ္တိမွေးရန် လိုအပ်ပြီး ကလေးများ ကိုလည်း သတ္တိရှိစေချင်ကာ ကျွန်ုပ်၏ ကြောက်ရွံ့မှုလောင်းရိပ်အောက်မှ ကင်းလွတ်စေရပါမည်။

ယုံကြည်မှုနှင့်မျှော်လင့်မှုများ။ သာမန်ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့အတွက် မျှော်မှန်းချက်များကို မြင့်မားစွာချမှတ်ထား လျှင်ထိုကျောင်းသားများ ကိုယ်တိုင်ချမှတ်သော မျှော်မှန်းချက်ထက် သာလွန်ကောင်းမွန်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ကြကြောင်းကို လွန်ခဲ့ သောနှစ်အနည်းငယ်အတွင်း ကာလီဖိုးနီးယားတွင် ပြုလုပ်ခဲ့သော သုတေသနတစ်ရပ်က ဖော်ပြသည်။

သုတေသနပညာရှင်များက ကျောင်းတစ်ကျောင်းသို့ဝင်၍ ကျောင်းသားများ၏ ပညာရေးစွမ်းရည်ကို စမ်းသပ်ခဲ့ကြသည်။ သူတို့က ဆရာအား ကျောင်းသားများ၏ ရမှတ်ကိုအသိအမှတ်မပြုဘဲ ညံ့သောအုပ်စုတစ်စုအဖြစ် ကျောင်းသားအချို့ကို ဖွဲ့စည်းစေကာ သူတို့၏ ပညာရေးအလားအလာကို မှတ်တမ်းတင်ရန် ပြောကြားခဲ့သည်။ ထိုနှစ်ကုန်တွင် ၎င်းတို့၏ အလားအလာကို မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ သည်။ ထိုအုပ်စုသည် အခြားအတန်းဖော်များနှင့် အလှမ်းဝေးကွာအောင် ညံ့ကြသည်။ သို့သော် ဆရာများက သူတို့အားအောင်မြင်မည်

ဟုမျှော်လင့်ထားသကဲ့သို့ သူတို့အောင်မြင်ခဲ့ကြသည်။

ကလေးများသည် ကြိုးစားခြင်းဖြင့် သင်ယူကြပါသည်။ သူတို့ကြိုးစားသည့်အခါ ယုံကြည်မှု ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ကလေးများက သူတို့ကိုသူတို့ စွမ်းဆောင်နိုင်သူများဟု ယုံကြည်လာလျှင် ပိုမိုစွမ်းဆောင်နိုင်သည့် အရည်အသွေးများ တိုးတက်လာပါသည်။

မဟာစွမ်းရည် - ၂ ။ လှုံ့ဆော်မှု

ကလေးများတွင် လှုံ့ဆော်မှုရှိလျှင် ကိစ္စများကိုဆောင်ရွက်လိုခြင်းနှင့် ပြင်းပြစွာသင်ယူလိုခြင်းကို ပြသကြောင်း သင်တွေ့ရမည်။ သူတို့သည် များစွာကြိမ်းမောင်း ပြောဆိုခြင်း မပြုရဘဲ ကျောင်းအလုပ်များနှင့် အိမ်မှုကိစ္စများကို ပြုလုပ်ကြသည်။ သူတို့သည် နောက်နေ့အတွက် သို့မဟုတ် နောက်တစ်ပါတ်အတွက် စီမံချက်များ ပြုလုပ်ကြသည်။

ကလေးတစ်ဦး၏ လေ့လာသင်ယူမှုတွင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို လှုံ့ဆော်ပေးသည့်လုပ်ငန်းများဖြင့် မိဘများက ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ကလေးများက မွေးပေးသော မီးစကိုရယူပြီး ကိုယ်ပိုင်လောင်စာဆီ လောင်မီးတောက်ဖြစ်ရန် ပြုလုပ်ဖို့လိုပါသည်။

ဤအခန်းတွင် ကလေးများအား လှုံ့ဆော်တက်ကြွမှု စွဲမြဲနေစေသည့် စည်းကမ်းရှိစိတ်၊ သတ္တိနည်းမှုကို ဆန့်ကျင်စိတ်၊ ပြိုင်ဆိုင်မှုနှင့် စိန်ခေါ်မှုကို ရင်ဆိုင်လိုစိတ်များ ရရှိအောင် ဖြည့်ဆည်းပေးမည့် လုပ်ငန်းစဉ်များ ပါဝင်ပါသည်။ ယင်းလုပ်ငန်းစဉ်များက

- အလုပ်များကို စီမံခန့်ခွဲလွယ်သော အစိတ်များအဖြစ် ခွဲစိတ်ပိုင်းဖြတ်ခြင်း
- အချိန်သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ကို လေ့လာသင်ယူရာတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။

သတင်းစာထဲတွင် အသက် ၉၁နှစ်အရွယ်ရှိ အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးက ဖူဂျီတောင်ပေးသို့ တက်ရောက်ခဲ့သည့်ပုံကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ယင်းကား ကျွန်ုပ်ပြောချင်သည့် လှုံ့ဆော်မှုပင်ဖြစ်သည်။ သူမက “သင်ရည်မှန်းချက်တစ်ခု အောင်မြင်တိုင်းအမြဲတမ်း စိတ်ချမ်းသာလေ့ရှိတယ်။ သင့်အတွက် ရည်မှန်းချက်များလိုအပ်တယ်” ဟူသော စကားကိုရည်ညွှန်းပြောဆိုခဲ့ပါသည်။

လှုံ့ဆော်မှုတွင် တွေ့ရသော အထူးအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုမှာ ကြောက်စိတ်ကို ကျော်လွှားပြီး ဆက်လက်ဆောင်ရွက်တတ်သော စွမ်းရည်ပင်ဖြစ်သည်။ သဘောထားသည်လည်း များစွာထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အချက်ဖြစ်သည်။ လူများသည် လှုံ့ဆော်စိတ်မည်သို့ ဖြစ်လာကြသနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကလေးများအတွက် မီးမွှေးမပေးနိုင်ပါ။ သို့ရာတွင် ကလေးများက ကျွန်ုပ်တို့မွှေးထားသော မီးကို ယူ၍သုံးစွဲနိုင်ကြပါသည်။ မီးစတင်စသည် မီးပုံပွဲကြီးတစ်ခုဖြစ်မလာပါ။ ဖြေးဖြေးချင်းသာ တောက်လောင်ကြီးပြင်းလာရသည်။ နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ဝေမျှပေးရန်ဖြစ်သည်။ ကလေးများသည် ပျင်းရိငြီးငွေ့ခြင်းဖြင့် မွေးဖွားလာသူများ မဟုတ်ဘဲ မွေးရာပါ လှုံ့ဆော်တက်ကြွသူများ ဖြစ်သည်ကိုသတိထားပါ။

ပတ်ဝန်းကျင် - မည်သည့်အသက်အရွယ်ဆို

သင်၏ကလေးများ ငယ်စဉ်ကထဲကပင် လောကကြီး၏ ပျော်ရွှင်မှုနှင့်စိတ်ပျက်မှုများကို စတင်ဝေမျှ စူးစမ်းလေ့လာလေ့ရှိကြပါသည်။ သင်၏ သိမြင်မှုနှင့် ခံစားမှုအကြောင်းကို အတူတကွ စကားစမြည်ပြောဆိုပါ။ အတူရပ်၍ လထွက်လာသည်ကို ကြည့်ပါ။ တစ်နေ့တွင် နံနက်စေ့စောထ၍ နေထွက်လာသည်ကို စောင့်ကြည့်ပါ။ ပစ္စည်းအသေးလေးများကို မှန်ဘီလူးဖြင့် ကြည့်ခြင်းအား ကလေးငယ်ကလေးများ သဘောကျတတ်ကြပါသည်။ လေးတိုးသံကို နားထောင်ပါ။ ငှက်အော်သံကို နားစွင့်ပါ။ မိုးနံ့ကိုခံပါ။ မီးဖိုထဲရှိ ထင်းမီးလောင်သည့်အနံ့ကို ရှုပါ။ သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ဦးနှင့် ကဗျာဆရာတစ်ဦးအတွက် စူးစမ်းလေ့လာခြင်းနှင့် အာရုံများကို အသုံးပြုခြင်းသည် အထူးအရေးကြီးပါသည်။

စတိုးဆိုင်များသို့သွားခြင်း (အသက် ၄နှစ် - ၇နှစ်)

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကလေးများကို လက်မှဆွဲကာ သေပြေးရင်းပြေးဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာ ဈေးဝယ်လေ့ရှိပါသည်။ နယ်မြေရှိစတိုးဆိုင်များ၏ မျက်နှာစာနောက်ကွယ်တွင် မည်သို့ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို သိရှိရန် သင့်ကလေးငယ်နှင့်အတူ စတိုးဆိုင်သို့ သွားကြည့်ပါ။ ပန်းရောင်းသည့်နေရာသို့သွား၍ ပန်းစည်းများပြုလုပ်ခြင်းကို စောင့်ကြည့်ပါ။ ခွင့်ပြုချက်ရပါက စုပါမားကတ်၏ နောက်ဘက်အထပ်များသို့သွားကြည့်ပါ။ တစ်နေရာတွင် ပစ္စည်းများသိမ်းဆည်းခြင်း သားငါးများ လှီးဖြတ်ခြင်း စသည့်ဈေးတစ်ခု၏ လုပ်ငန်းများကို ပြသပါ။

ထိုင်၍စောင့်ကြည့်ခြင်း

(အသက် ၄နှစ် - ၇နှစ်)

ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းတစ်ခု၊ လေဆိပ်တစ်ခု သို့မဟုတ် မီးရထားဘူတာရုံတစ်ခု သို့မဟုတ် သင်နေထိုင်ရာလမ်း၏ ထောင်တစ်ထောင့်တွင် အလုပ်လုပ်နေကြသော အလုပ်သမားများကို ထိုင်၍စောင့်ကြည့်နေခြင်းဖြင့် သိမြင်စရာ လေ့လာသင်ယူစရာများစွာတွေ့ရှိရပါသည်။

လှည့်လည်သွားလာခြင်း

(အသက် ၈နှစ် - ၁၂နှစ်)

ကားမပါဘဲ လှည့်လည်သွားလာခြင်းသည် အဖိုးတန်သော သင်ခန်းစာတစ်ခုဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မြို့တစ်ပတ်လည်ရှိ နေရာများကို သွားနိုင်သည့် ဘတ်စ်ကားလမ်းညွှန်မြေပုံနှင့် အချိန်ဇယားများကို စုစည်းထားပါ။ အဆိုပါ အချိန်ဇယားများကို အသုံးပြု၍ ကလေးများအား မည်သည့်ယဉ်ကျေးမှုအစားဖြင့် သွားနိုင်သည်။ မည်မျှကြာမည်၊ လမ်းစရိတ်မည်မျှ ကုန်ကျမည်ကို လေ့လာခိုင်းပါ။

ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်း။ ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်းသည် အလွယ်တကူ ပြုလုပ်နိုင်သော အရာဖြစ်သည်။ သို့သော် သန်းပေါင်းများစွာသော မိဘများထံသို့ပင် ကျွန်ုပ်တို့ကရိရသည်မှာလည်း ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်းသည် ကြံရွယ်ထားသည့် အရာတစ်ခု၏ ဆန့်ကျင်ဘက် အကျိုးသက်ရောက်စေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ၎င်းက ကလေးများအား ဘာမျှမလုပ်ရန် ဟန့်တားထားသည်။ (ဘာမျှမလုပ်ရန်မြှောက်ပေးသည်။) အပြန်အလှန်အားဖြင့် ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်းကို ပယ်ဖျက်ရုပ်သိမ်းခြင်းသည် မိဘရော ကလေးငယ်တို့နှစ်ဦးနှစ်ဘက်တွင် အကျိုးရှိအောင်လှုံ့ဆော်ပေးသော အကြောင်းရင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကြိမ်းမောင်းခြင်းမပြုရသော စာရေးသည့်ခနစ် - မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို

လေ့ကျင့်ရေးအတွက် မည်သူမျှ ၅မိနစ်စကား မပြောရဟု ကြေညာလိုက်ပါ။ စကားပြောမည့်အစား စာရေးထားသော မှတ်ချက်ကလေးများကိုပေးပါ။ ယင်းကို နံနက်စာစားသည့် စားပွဲတွင် စမ်းကြည့်ပါ။ သင်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် အရေးကြီးသော ဆူပူကြိမ်းမောင်းရမည့် ကိစ္စတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ဆူပူကြိမ်းမောင်းမည့်အစား တစ်သက်လုံး အပြန်အလှန်စာဖြင့် သတိပေးမည်ဟုကတိပြုပါ။

သတိပေးစာများ ထားသည့်နေရာကို သတ်မှတ်ပါ။ မီးဖိုထဲရှိ ကြော်ငြာသင်ပုန်း သို့မဟုတ် မိသားစုနားနေခန်းသည် သင့်တော်သောနေရာဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် သတိပေးစာကို အိမ်ဝန်းကျင်တွင် ကပ်ထားပါ။ သတိပေးစာကို ကလေးများ မြင်နိုင်မည့် ရေချိုးခန်း၊ အိမ်လှေကားပေါ် သို့မဟုတ် အခြားနေရာများတွင် ချထားပါ။ သတိပေးစာကို ခေါင်းအုန်းပေါ်တင်ထားခြင်းကား အလုပ်ဖြစ်ပါသည်။

ပထမခြေလှမ်း - မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို

“အဝေးဆုံးခရီးကို ပထမခြေလှမ်းဖြင့် စတင်ရသည်” ဟူသော တရုတ်ဆိုရိုးစကားကား မှန်ပါသည်။ တစ်ခုခုပြုလုပ်ရန် ပထမခြေလှမ်းသည် အခက်ခဲဆုံးဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ကလေးများအား သူတို့မှတ်မိသည့် မည်သည့် ပထမဆုံးအကြိမ်ကိုမဆို ပြောပြခိုင်းပါ။ ပထမဆုံးကျောင်းတက်သည့်နေ့ ပညာရည်မှတ်တမ်းတွင် ပထမအဆင့် ရေးသားတင်ပြခံရခြင်း၊ ပထမဆုံးအကြိမ် စက်ဘီးစီးခြင်း သို့မဟုတ် ရေကူးခြင်း တို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ပထမခြေလှမ်းများကား ခက်ခဲသည်။ ကျွန်ုပ်တို့က “လုပ်စမ်းပါ။ လွယ်လွယ်လေးပါ” ဟုပြောလိုကြသည်။ သို့သော် ဤသို့မပြောရပါ။ ကလေးများအား လှုံ့ဆော်ရေးတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်မှန်းချက်မှာ ပထမခြေလှမ်းများကို သူတို့ပို၍ လှမ်းနိုင်ရန် အကောင်းမြင်သဘောထားနှင့် သတ္တိပြည့်ဝအောင် ကူညီရန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သင်ကြားရမည်မှာ ဤသင်ခန်းစာဖြစ်ပြီး သင်ကြားရမည့်နည်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏အတွေ့အကြုံကို ပြောပြခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

အချိန်မှတ်ခြင်း

(အသက် ၄နှစ် - ၆နှစ်)

ဤလေ့ကျင့်ခန်းက သင့်ကလေးငယ်အား “စက္ကန့်အနည်းငယ်” နှင့် “မိနစ်အနည်းငယ်” အကြားခြားနားမှုကို နားလည် သဘောပေါက်စေပါသည်။ စားပွဲတင်နာရီ သို့မဟုတ် လက်ပတ်နာရီအကောင်းတစ်လုံး လိုအပ်ပါသည်။

သင့်ကလေးငယ်အား စက္ကန့်လက်တံကို ၅စက္ကန့်မျှစောင့်ကြည့်ခိုင်းပါ။ စက္ကန့်များကို အတူတကွ ရေတွက်ပါ။ ယင်းကို လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ပါ။ ပြန်၍ချိန်ကိုက်ပါ။ ၅စက္ကန့်အတွင်း သင့်ကလေးငယ် လက်ခုပ်ဘယ်နှစ်ချက်တီးနိုင်သည်ကို စောင့်ကြည့်ပါ။ ထို့နောက် သင့်ကလေးငယ်အား နာရီကို တစ်မိနစ်စောင့်ကြည့်ခိုင်းပါ။ ပြန်ပြီးအချိန်ကိုက်ပါ။ တစ်မိနစ်ကို မည်မျှရေတွက်နိုင်ကြောင်း

နှစ်ဦးစလုံး စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဂြိုဟ်သား ဂြိုဟ်နစ်နစ်ဖတ်ပါ။ သင်ကိုယ်တိုင်အချိန်ကိုက်ပါ။ ဂြိုဟ်နစ်အတွင်း စာမျက်နှာမည်မျှ ဖတ်နိုင်သနည်း။ ဂြိုဟ်နစ်အသက်အောင့်ထားပါ။ သင့်အတွက် ကလေးငယ်ကို အချိန်မှတ်ခိုင်းပါ။ ထိုနောက် သင့်က အချိန်မှတ်၍ သင့်ကလေးငယ်ကို အသက်အောင့်ခိုင်းပါ။ သင်တို့နှစ်ဦးစလုံး အကွာရာစာလုံးများကို ကျယ်လောင်စွာဆိုရင်း အချိန်မှတ်ပါ။ လမ်းထောင့်တွင် ဂြိုဟ်သားအတူ ရပ်နေရင်း ကားလမ်းအချက်ပြမီးကို ခန့်မှန်းပါ။ အချိန်ကိုက်ပါ။

ပြောခြင်း (အသက် ၄နှစ် - ၉နှစ်)

အငယ်တန်းကလေးများ၏ ဆရာများက ကလေးများတွင် နားထောင်မှုပြဿနာရှိကြောင်း ပြောပြပါသည်။ သင့်ကလေးငယ် ဆောင်ရွက်နိုင်သော တကယ့်အိမ်အလုပ် တစ်ခုကို စဉ်းစားပါ။ စားပွဲခြင်းခြင်း၊ အမှိုက်သွန်းခြင်း၊ သတင်းစာယူလာခြင်း၊ အဝတ်လှမ်းခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအလုပ်အတွက် ညွှန်ကြားချက် ၃ ငှ ခုကိုစဉ်းစားပါ။ ထိုညွှန်ကြားချက်များအား သင်က ပြောပြသည်ကိုကလေးငယ်အား ဂရုစိုက်၍ နားထောင်ခိုင်းပါ။ ဥပမာ “ခက်ရင်း ငှချောင်း၊ ခါး ငှချောင်းနဲ့ ဇွန်း ငှချောင်း ထုတ်လိုက်ပါ။ အဲဒါတွေကိုလေးနေရာခွဲချပါ။ ခက်ရင်းကို ဘယ်ဘက်မှာထားပြီး ဇွန်းနဲ့ခါးကို ညာဘက်မှာထားပါ။”

သင်လိုက်နာရမည့် ညွှန်ကြားချက်များကို ကလေးငယ်အား ပြောပြခိုင်းပါ။ ထိုညွှန်ကြားချက်များသည် သင့်နှင့်သင့် ကလေးငယ်အလိုရှိသလို လွယ်ကူနိုင်သကဲ့သို့ ခက်ခဲကောင်းခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ ဤနည်းဖြင့် သင့်ကလေးငယ်နှင့် သင့်တော်သောလုပ်ငန်း တစ်ခုချင်းစီကို လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါသည်။

ဆင်ခြေပေးခြင်း (အသက် ၇နှစ် - ၁၂နှစ်)

ညနေ ၅နာရီနှင့် အိပ်ရာဝင်ချိန်ကား ကာလအတွက် အိမ်မှုကိစ္စဇယားတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ အိမ်မှုကိစ္စ တစ်ခုချင်းစီအတွက် အချိန်ကိုကလေးများအား ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။ ထိုအချိန်ကို ဇယားပေါ်တွင် ရေးမှတ်ပါ။ ဇယားမှာ အောက်ပါကဲ့သို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အိမ်မှုကိစ္စ	အချိန်	ပြီးစီးမှု
စားပွဲခင်းခြင်း	၅:၃၀	
အိမ်စာပြုလုပ်ခြင်း	၇:၃၀	

ထိုလုပ်ငန်းများကို သူတို့ဘယ်အချိန်တွင် ပြုလုပ်ကြောင်းမေးပါ။ လုပ်ငန်းအားလုံးပြုလုပ်ခြင်း ရှိမရှိမေးပါ။ မပြုလုပ်ပါက ခိုင်လုံသော အကြောင်းပြချက် ရှိပါသလား။

မိသားစုများတွင် ကိုယ်ပိုင်ချီးမြှင့်သည့်စနစ်များရှိကြရန် လိုအပ်ပါသည်။ စည်းကမ်းချက်သည် ရှင်းလင်းပြီး ချီးမြှင့်သည့်စနစ် သည့်မျှတမှုရှိကာ တသမတ်တည်းလိုက်နာရန် အရေးကြီးပါသည်။ လက်ဆောင်၊ အဆင့်၊ မြောက်ပင့်ခြင်း စကား သို့မဟုတ် နမ်၍ ချီးမြှင့်ခြင်း စသည့် မည်သည့်ချီးမြှောက်ခြင်းပင် ဖြစ်စေ အလွန်စိတ်နှလုံးချမ်းမြေ့စေပါသည်။

ချီးမြှင့်ခြင်း။ ချီးမြှင့်ခြင်း၏စွမ်းအားကို ဖော်ပြသော မြင်ကွင်းတစ်ခုက ကျွန်ုပ်အား ဖမ်းစားခဲ့ပါသည်။ ပူပြင်းသောနေ့ရာသီ၏ စနေနေ့တစ်ရက်တွင် စားသောက်ဆိုင်တစ်ခု၏ အခန်းကျဉ်းလေးတစ်ခုအတွင်းတွင် ဖြစ်ပါသည်။ မိန်းကလေးတစ်ဦးက တံခါးကိုဖွင့်လိုက်သည်။ မိဘများက ကောင်တာ၏နောက်တွင် အလုပ်ရှုတ်နေကြသည်။ ကလေးမကလေးမှာ ရုတ်တရက်ခန့်ရှိပြီး အလုပ်ရှုတ်နေပါသည်။ သူမ မိဘများ၏ လျှော်ဖွပ်ရမည့် အဝတ်အစားများကို သယ်၍ ခပ်ပြုံးပြုံးကလေးဖြင့် တံခါးကို ဖြတ်လျှောက်သွားပါသည်။ သူမ၏ မျက်နှာပေး ကျွန်ုပ်တို့အား “သမီးက မပျင်းတတ်ဘူး။ ပျော်တောင်ပျော်သေးတယ်။ သမီးက အရေးကြီးတဲ့အလုပ်ကိုလုပ်နေတာ” ဟုပြောနေသရောင်ပင်။ ယင်းကား သူမ၏အတွင်းစိတ်က ချီးမြှင့်ခြင်းဖြစ်သည်။ မိဘများ၏ ချီးမြှောက်ခြင်းကား ပြင်ပမှချီးမြှောက်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

ယှဉ်ပြိုင်မှု။ ကလေးများ သင်ယူသင့်သော သို့မဟုတ် အနည်းဆုံးအားဖြင့် နားထောင်သင့်သော ပြိုင်ဆိုင်မှု အခြေခံစည်းမျဉ်းအချို့ရှိပါသည်။ ယှဉ်ပြိုင်ရန်အတွက် သင်အဆုံးအရှုံး ခံနိုင်စွမ်းရှိရမည်။ ကျေနပ်စွာဆုံးရှုံးလိုစိတ်ရှိမည် ဖြစ်သော်လည်း အရှုံးသမားအဖြစ်မခံယူရပါ။ ရှုံးနိမ့်ရာကြမ်းပြင်မှ ရုန်းထ၍ထပ်မံကြိုးစားရပါမည်။

ပထမစွမ်းရည် -၃ အားထုတ်မှု

သဘာဝစွမ်းရည်ကို ကျော်လွန်၍ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကို ယုံကြည်ခြင်း၏တန်ဖိုးမှာ ကလေးများအား သူတို့၏စွမ်းရည်အဆင့်အားထုတ်နိုင်၍ ကူညီပေးခြင်းဖြစ်သည်။ သူတို့၏ စွမ်းရည်အဆင့်အလိုက် တစ်စုံတစ်ရာကို ပြုလုပ်နိုင်ရန် ကူညီခြင်းသည် ပို၍ခက်ခဲ

ပါသည်။ စွမ်းရည်ကား ကျောက်တုံးထဲတွင် ထည့်ထားသကဲ့သို့ဖြစ်ပြီး ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုက လွှမ်းမိုးခြင်း သက်ရောက်ကာ ကျောက်တုံးနှင့်ပွင့်ထွက်ရန် ပြောင်းလဲလာခြင်းနှင့်တူသည်။

တက္ကဆက် (Texas) တွင် သင်္ချာ အနှုတ်ပစ္စည်းတွက်ချက်ခြင်းတွင် အခက်အခဲရှိကြသော သူငယ်တန်းကလေးငယ်များကို (A. B. C. D) ဟူ၍အုပ်စု ၄စုခွဲ လိုက်သည်။ အုပ်စုတစ်စုစီသည် သင်ထောက်ကူပစ္စည်း တစ်စုံစီဖြင့် တွက်ချက်ကြရသည်။ အုပ်စု A. B နှင့် C ကိုအကူဆရာတစ်ဦးက စစ်ဆေးစဉ်က စစ်ဆေးခဲ့သည်။ ကလေးများ သင်ခန်းစာတစ်ခုပြောင်းတိုင်း အကူဆရာက ညွှန်ကြားချက် အသစ်များ ပြောပြသည်။ အုပ်စု A ကိုအကူဆရာက “မင်းတို့ သိပ်ကြိုးစားတာပဲ” ဟု ပြောပြီး အုပ်စု B ကိုမူ “မင်းတို့ကြိုးစားဖို့လို သေးတယ်” ဟုပြောရင်း အုပ်စု C ကိုမူ ဘာဝေဖန်ချက်မှ မပေးပါ။ အုပ်စု D ကမူ ဆရာမပြောသည်ကို ညွှန်ကြားချက်များအား တစ်ဦးချင်းစီရှင်းပြနေသည်ကို ကြားနေရသည်မှလွဲ၍ အကူဆရာမနှင့် ပတ်သက်မှုမရှိပေ။

“မင်းတို့သိပ်ကြိုးစားတာပဲ” ဟုပြောခံရသော အုပ်စု ဗ သည် အခြားသူများထက် အမှန်တကယ်ပင် ကြိုးစားသည်။ သူတို့သည်တွေ့ကြုံရသော သင်္ချာအနှုတ်ပြဿနာ၏ ၆၃%ကို အမှန်တကယ်ပင် ပြီးစီးခဲ့ကြသည်။ ထိုလေ့ကျင့်မှုပြီးသည့် နောက် စစ်ဆေး မှုကိုလည်း ၃ကြိမ်တိုင်တိုင် ဖြေဆိုခွင့်ရကြသည်။ သူတို့က ထိုစစ်ဆေးမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပိုမိုယုံကြည်မှုရှိသည် ဟုခံစားရကြောင်း သူတို့တွေ့ကြုံရသော ပြဿနာကိုဖြေရှင်းသည့် သူတို့စွမ်းရည်ကိုလည်း ယုံကြည်မှုရှိလာကြောင်း ပြောပြကြ သည်။

ကလေးများပိုမို ကြိုးစားလာရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့က သူတို့အားပြောပြနိုင်ပါသည်။ သူတို့အနေဖြင့် စိုးရိမ်ထိတ်လန့်စရာ မလို ပါ။ ပိုမိုကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ရလဒ်များပေါ်ထွက်လာအောင် ကျွန်ုပ်တို့က သူတို့အားကူညီပေးနိုင်ပါ သည်။

ကြိုးစားအားထုတ်မှုအကြောင်းကို လေ့လာသင်ယူခြင်း။ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို ကလေးငယ်များ သိမြင်လာလျှင် ကြိုးစားမှုအခွင့်အလမ်းများပေးခြင်းနှင့် ကိုယ်ပိုင်ကြိုးပမ်း အားထုတ်မှုကို လေ့ကျင့်ရန်အကြံပြုချက်များကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါ သည်။

ကျွန်ုပ်၏တစ်နေ့တာ - မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို

သင်၏အလုပ်တွင် ကျေနပ်ပျော်ရွှင်မှုနှင့် သင်၏အလုပ်တွင် သင်၏ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုအကြောင်းကို သင့်ကလေးများနှင့် အတူပြောပြ၍ အချိန်ဖြုန်းပါ။ တတ်နိုင်သမျှ တိကျအောင် ကြိုးစားပါ။ နေ့စဉ်ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများ အလုပ်တွင်ဖြစ်ပျက်မှုများ၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှုနှင့် ကျေနပ်စိတ်ကို ဖော်ပြသည့် နေအိမ်တွင်လုပ်ဆောင်မှုများ အားလုံးကို ကလေးငယ်များအား ချွင်းချန်မထား ဘဲပြောပြပါ။ အလွယ်တကူ သို့မဟုတ် လျင်မြန်စွာဖြေရှင်း၍ရသည့် ပြဿနာဟူ၍မရှိပါ။ သင်၏ ကြိုးပမ်းအားထုတ်သလောက် အရာမထင်မှုများကိုလည်း ကလေးငယ်များ သိရှိပါစေ။ သို့ရာတွင် တစ်နေ့တာ၏ ပြဿနာများအကြောင်းပြောပြရာတွင် သင်ဘယ် လိုဖြေရှင်းသည်။ ထိုပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် သင့်ကလေးငယ်များ မည်သို့ယူဆသည် စသည်တို့ကို ဆွေးနွေးသည့်သဘောဖြင့် ပြောပြပါ။ ကလေးငယ်များ၏ ဖြတ်သန်းရသော တစ်နေ့တာအကြောင်းကိုလည်းမေးပါ။ အောင်မြင်မှုအသေးအဖွဲ့ ကလေးများအ ကြောင်းကိုပြောရာတွင် သင်၏လမ်းစဉ်အတိုင်း ပြောပြရန်တိုက်တွန်းအားပေးပါ။

- မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို

ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတစ်ရပ် ပြုလုပ်ခြင်းအကြောင်းကို ပြောဆိုရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့အမှန်တကယ် ဆိုလိုချက်ကို ကလေးများ နားလည်သဘောပေါက်ရန် ကူညီပါ။ ကလေးများအား ထိုသို့ကြိုးပမ်းအားထုတ်သည့် လူများကို ညွှန်ပြရန်အချိန်ယူပါ။ ကြိုးပမ်း အားထုတ်မှုတစ်ခု ပြုလုပ်သောအခြားသူများကိုလည်း ညွှန်ပြပါ။ ထိုအားထုတ်မှုအတွက် သင်မည်မျှလေးစားကြောင်းကိုလည်း ပြသပါ။

အိမ်လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု။ အမေရိကန်ကလေးများက တစ်နှစ်တွင် ရက်ပေါင်း ၁၈၀သာ ကျောင်း တက်ရချိန်၌ အာရုံကလေးများက တစ်နှစ်တိုင် ရက်ပေါင်း ၂၄၀မျှ ကျောင်းတက်ရသည်။ အာရုံတိုက်သားများ ကြိုးပမ်းအားထုတ် ခြင်းသည် ထူးခြားမှုကို ဖြစ်စေသည်ကို ယုံကြည်ကြပြီး ထိုယုံကြည်ချက်ကို သူတို့ကလေးငယ်များအား နားလည်သဘောပေါက်စေ ကြသည်။ ဂျပန်လူမျိုးများက တစ်နေ့တာကို အောင်မြင်စွာပြီးဆုံးရန် ဇွဲရှိမှုနှင့် စိတ်ရှည်မှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားကြသည်။ လူ တိုင်းတွင် ပြင်ပလုပ်ငန်း ကိုယ်စီရှိကြသည်။ နေ့ချင်းပြီးဆောင်ရွက်ကြသည်။ သူတို့တွင် ရေရှည်မျှော်မှန်းချက်ရှိကြပြီး ဇွဲရှိကြသည်။ နာရီ ပေါင်းများစွာကြာအောင် အလုပ်လုပ်ကြသည်။ အမေရိကန်များ လက်ခံနိုင်မည်မဟုတ်သော နေရာထိုင်ခင်းများတွင် နေထိုင်ကြရသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လူငယ်များသည်ခံနိုင်ရည်ရှိမှုအကြောင်းကို လေ့လာရန်လိုအပ်ပြီး ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု၏ အရေးကြီးပုံကို သင်ကြားပေးရန် လိုအပ်သည်။

မိဘများနှင့်ပတ်သက်သော အခြေခံလူ့အုပ်စု။ မိဘများနှင့် ပတ်သက်သောစည်းကမ်း ပုံစံအနည်းဆုံး (၃မျိုး) က [dkowfrSwfxm;onf/](#)

[vdkufavsmcGihfjyKjcf;/](#) [vMuDrsm;uav;rsm;ay.wGifawmif;qdkttenf;frQomjyKvkyf/Muonf/](#)
[uav;rsm;tm; rdrdudk,frdrd xdef;csKyfolrsm;tjzpf &ljrifonf/](#)

အာဏာရှင်သန်ခြင်း။ လူကြီးများသည် အပြုအမူအကျင့်စရိုက် စံများကို သူတို့၏စိတ်ထဲတွင် ချမှတ်ထားပြီး ထိုစံများနှင့် ညီညွတ်စေရန် ကလေးများအား အင်အားသုံး၍ဖြစ်စေ အပြစ်ပေး၍ဖြစ်စေ ပုံဖော်ကြသည်။

လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိခြင်း။ လူကြီးများသည် စံများကိုချမှတ်ပြီး ထိန်းချုပ်ရန် အခိုင်အမာပြောဆိုသော်လည်း ကလေးများ၏ အကျိုးအကြောင်းဆီလျော်မှုနှင့် နားလည်သဘောပေါက်မှုလိုအပ်ချက်ကို သိမြင်ကြသည်။

ခက်ခဲသော ပရိယာယ်တစ်ရပ်မှာ မိဘများနှင့် ဆရာများအတွက် အာဏာရှင်မဆန်ဘဲ လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသူများ ဖြစ်ရေးပင်ဖြစ် သည်။ ယင်းကားမလွယ်ကူလှပါ။

လေ့လာသည့်နေရာ (အသက် ၄နှစ် - ၉နှစ်)

ကလေးများသည် နေအိမ်တွင် ကျောင်းစာများလေ့လာရန် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်နေရာရှိတို့ လိုအပ်သည်။ လှပခန့်ညားသော အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ မလိုအပ်ပါ။ ပရိဘောဂအဟောင်းများကို အသုံးပြုပါ။ လိုအပ်သည့်အရွယ်အစားရအောင် ပြုပြင်ပါ။ စားပွဲ တစ်လုံး သို့မဟုတ် ခုံစောင်းတစ်လုံး၊ ကုလားထိုင်တစ်လုံးနှင့် မီးချောင်းတစ်ချောင်းသာ လိုအပ်ပါသည်။

သင်၏ အိမ်တစ်လျှောက် သင်၏ ကလေးငယ်နှင့်အတူ ဖတ်မှတ်လေ့လာနိုင်သည့် သီးခြားနေရာတစ်ခုကို ရှာပါ။ သိပ်ကျယ် ဝန်းရန်မလိုသော်လည်း လုံခြုံမှုရှိရန် လိုအပ်သည်။ စာအုပ်စင်အတွက် ကြောင်အိမ်များ သို့မဟုတ် လိမ္မော်သီးထည့်သည့် သေတ္တာခွံများ ကိုဆေးခြယ်ပါ။ သင်္ဘောဆေးဖြင့်သုတ်ပါက သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန် လွယ်ကူပါသည်။ စာဖတ်သည့်နေရာကို ကလေးငယ်အား အလှ အပြင်ဆင်ခိုင်းပါ။

အိမ်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုစနစ် (အသက် ၁၀နှစ် - ၁၂နှစ်)

ကျောင်းစာနှင့်ပတ်သက်၍ ကလေးများအားနေ့စဉ် ဆူပူတိုက်တွန်းနေရသည်ထက်ပို၍ ကောင်းမွန်သောနည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ ဤလုပ်ငန်းသည် မည်သည့်အရာကို ပြီးစီးရမည်ဟူသော အချက်အား ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးနိုင်စွမ်းရှိစေသည်။ စာရွက်နှင့် မာကာ လိုအပ်ပါသည်။

စာရွက်ကြီးတစ်ရွက်တွင် အိမ်လေ့ကျင့်ခန်းဇယားကို ရေးဆွဲ၍နံရံတွင် ကပ်ထားပါ။ အောက်ပါဇယားမျိုးကဲ့သို့ ဆွဲနိုင်ပါသည်။

နေ့များ	အင်္ဂလိပ်စာ	သင်္ချာ	သိပ္ပံ
တန်လာ			
အင်္ဂါ			
ဗုဒ္ဓဟူး			
ကြာသပတေး			
သောကြာ			

ကျောင်းလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြရန်စစ်ဆေးသည့် အမှတ်အသားများ ပြုလုပ်ပါ။ ပြီးစီးသည့်အလုပ်ကိုဖော်ပြရန် အမှတ်အသားများကို စက်ဝိုင်းပုံတစ်ခုပြုလုပ်ပါ။ အိမ်လေ့ကျင့်ခန်းဇယားနှင့်အတူ အဆင်သင့်အသုံးပြုနိုင်ရန် မာကာတစ်ခု သို့မဟုတ် ဖောင်တိန်တစ်ချောင်းကို အမြဲတန်းထားပါ။

အိမ်လေ့ကျင့်ခန်းအကြောင်းပြောဆိုခြင်း။ အိမ်လေ့ကျင့်ခန်း မပြီးသောအခါ ယင်းလေ့ကျင့်ခန်းများအကြောင်းကို ပြောဆို ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို စစ်ဆေးသည့်သဘောမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဆွေးနွေးသည့်သဘောမျိုး ပြောပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းများသည် ခက်ခဲပါ သလား။ လွယ်ကူပါသလား သင့်ကလေးက ပိုမိုသိရှိချင်ပါသလား။ ပြတိုက်တစ်ခု သို့မဟုတ် စာကြည့်တိုက်တစ်ခုသို့ သွားရောက်လေ့ လာရန် စဉ်းစားပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏အိမ်။ လေ့လာသင်ယူရာနေရာတစ်ခု - မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို

သင်၏နေအိမ်သည် (အခန်းကျဉ်းလေးပင်ဖြင့်လင့်ကစား) လူများလေ့လာသင်ယူနိုင်သော သတင်းဖြန့်ဖြူးရာဌာနတစ်ခုကဲ့သို့ ဖြစ်အောင်စီစဉ်ပါ။

သင့်ကလေးငယ်များအား သင်ကဖြစ်နိုင်သမျှ မကြာခဏစာဖတ်စေချင်ပေလိမ့်မည်။ အိမ်၏ နေရာတိုင်းတွင် ဖတ်စရာစာအုပ် များနှင့် မဂ္ဂဇင်းစာအုပ်များ ထားပေးပါ။ ရေချိုးခန်းနှင့် အိမ်သာထဲတွင်ပင် မကျန်အောင်ထားပေးပါ။ သင်စာဖတ်သည်ကို ကလေးများ

တွေ့မြင်ပါစေ။ သင်ဖတ်သည့် အကြောင်းအရာများနှင့် ပြောဆိုပါ။

သင့်ကလေးငယ်များအား သင်ကဖြစ်နိုင်သမျှ မကြာခဏ စာရေးစေချင်ပေလိမ့်မည်။ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိနေရာများတွင် စာရေး စက္ကူနှင့် ခဲတုများထားပေးပါ။ သတင်းမှတ်သားရန် တယ်လီဖုန်းဘေးတွင်လည်း ထားပေးပါ။ မီးဖိုချောင်ထဲတွင် ယင်းတို့ကို ကုန်ခြောက်စာရင်းမှတ်ရန် အသုံးပြုပါ။ အိပ်ရာထဲတွင်မူ ရုတ်တရက်ပေါ်လာသော ညသန်းကောင်စိတ်ကူးကောင်းများကို ရေးမှတ်ရန် အသုံးပြုပါ။

ရေခဲသေတ္တာပေါ်တွင် ကြော်ငြာသင်ပုန်းကို တင်ထား၍ကလေးများ၏ ကျောင်းလုပ်ငန်းများနှင့် အနုပညာလုပ်ငန်းများကို ခင်းကျင်းပြသပါစေ။ ကလေးငယ်များသည် ထိုသို့သူတို့ကိုယ်တိုင် ခင်းကျင်းပြသသည်ကို သဘောကျကြပါသည်။

လေ့လာချိန်။ အချို့ကလေးများသည် ကျောင်းစာသင်ခန်းများအတွင်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို အခြားကလေးများထက်ပို၍ လျှင်မြန်စွာပြီးစီး တတ်ကြပါသည်။ ကလေးများနှင့် ကျောင်းလုပ်ငန်းများအကြောင်း ပြောဆိုသောအခါ စာသင်ခန်းတွင် လေ့ကျင့်ခန်း များကို အမှန်တကယ်ပြီးစီးအောင် အချိန်လုံလောက်မှုရှိသည်ဟု ယူဆခြင်းရှိမရှိမေးပါ။

ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းသည်ပီတိဖြစ်သည်။ စာရေးဆရာမတစ်ဦး သို့မဟုတ် အနုပညာရှင်တစ်ဦး ရရှိခံစားရသည့် ဝမ်းမြောက် ပီတိဖြစ်မှုအကြောင်းကို ပြောပြပါ။ ကြိုးစားအားထုတ်မှုသည် စိတ်ပျက်လက်လျှော့မှုကို အောင်မြင်နိုင်သည့်လမ်းကြောင်း ဖြစ်ကြောင်း ကလေးငယ်များ သိရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။

မဟာဓွမ်းရည် ၄- တာဝန်

သင့်ကိုယ်သင်စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ သင့်ကလေးများအကြောင်းကို “သား ဘာဖြစ်လို့အမြဲတန်း နောက်ကျတာလဲ” “သမီးဘယ် သွားနေတာလဲ” “သားဘာဖြစ်လို့ ပိုပြီးလူကြီးမဆန် နိုင်ရတာလဲ” စသည်ဖြင့် ပြောနေစဉ်းစာနေသည်ကို သင်ကိုယ်တိုင်ကြားရသော အခါ သင်၏ကလေးငယ်သည် ပို၍တာဝန်သိလာစေရန် ကူညီပေးဘို့ လိုအပ်နေကြောင်း သင်ကြားနေရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

သင့်ကလေးများအကြောင်းကို “သားကိုအားကိုးလို့ရပြီ” “သမီးကိုမှီခိုလို့ရပြီ” “သမီးဘာပြောပြောဖေဖေယုံတယ်” စသည်ဖြင့် ပြောနေ စဉ်းစားနေသည်ကို သင်ကိုယ်တိုင်ကြားရသောအခါ သင်ကိုယ်တိုင်သင်၏ တာဝန်သိသောကလေးငယ်ကို ချီးမွမ်းစကားပြော သံအား ကြားရခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

တာဝန်ယူသောစကားနှင့် ပါတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်ရွေးချယ်ထားသည့် ကျယ်ပြန့်သော အဓိပ္ပါယ်မှာ “မှန်ရာကိုပြုလုပ်ခြင်း” ပင် ဖြစ်သည်။

ကလေးများအား တာဝန်သိရန် သင်ကြားပေးခြင်းတွင် ကလေးငယ်များ ကျွမ်းကျင်မှုရှိသည်ဟု ယူဆလာစေရန် အမှန်တရားကို သိရှိရန်နှင့် မှန်ရာကိုပြုလုပ်ရန် အကူအညီပေးသည့် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေခြင်းလည်းပါဝင်သည်။ ကလေးများ အိပ်ရာမှအချိန်ကိုက် ထရန်လိုအပ်လျှင် နှိုးစက်နာရီအသုံးပြုပုံကို ပြသပြီး နှိုးစက်ကိုအသုံးပြုစေရန် လိုအပ်သည်။ ကလေးတစ်ဦးက သင့်အားလိမ်ပြောလျှင် လိမ်ပြောခြင်းသည် မှားယွင်းသောအရာဖြစ်ပြီး သင်ကသူ့အပေါ် ထားသောတန်ဖိုးရှိသည့် ယုံကြည်မှုကို ဖျက်ဆီးဖြစ်ကြောင်း ကလေး ငယ်နားလည် သဘောပေါက်ပါစေ။

ကလေးများသူတို့ကိုစွဲသူတို့အောင်ရွက်ရန် ကူညီခြင်း။ ကလေးများသည် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဂရုစိုက်တတ်ရန် လေ့ လာသင်ယူဖို့ လိုပါသည်။ မိဘများအနေဖြင့် တစ်နေ့လုံးဘာမျှ မလုပ်လျှင်သော်မှ သူတို့အား ဂရုစိုက်ကြပါသည်။ ကလေးများက သူတို့၏အကျိုးကို ချိတ်ထားလျှင် သို့မဟုတ် ခြေထောက်ဆေးလျှင် ယင်းကားကျောင်းလေ့ကျင့်ခန်း မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ဤသို့သော ကိုယ့်အားကိုးကိုးသည့် အလေ့အကျင့်ကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

ခန္ဓာကိုယ်အလှအပ (အသက် ၄နှစ် - ၉နှစ်)

ဤလေ့ကျင့်ခန်းအတိုက် မာကာတစ်ချောင်း ခဲတံတစ်ချောင်းနှင့် စာရွက်လိုအပ်ပါသည်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ယင်း ၏အရေးကြီးပုံကို သင့်ကလေးငယ်နှင့် ပြောဆိုပါ။ မျက်နှာသစ်ခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်း၊ ခေါင်းဖိခြင်း၊ သွားတိုက်ခြင်းစသည် အကြောင်း များကိုပြောပါ။ ကလေးများ အလွယ်တကူညစ်ပတ်စေသည့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အခြားသောအစိတ်အပိုင်းများ အကြောင်းကိုလည်း ပါဝင် အောင်ပြောပါ။ သန့်ရှင်းရန်လိုအပ်သည့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ စာရင်းကိုရေးချပါ။ အောက်ပါကဲ့သို့သော ရိုးရှင်းသည့် ဇယား တစ်ခုကိုကပ်ထားပါ။

ကြည့်လို့ကောင်းတယ်

တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ
ကျွန်ုပ်သွားတိုက်သည်					
ကျွန်ုပ်မျက်နှာသစ်သည်					
ကျွန်ုပ်လက်ဆေးသည်					
ကျွန်ုပ်ခေါင်းဖြိုးသည်					

အထူးသဖြင့် စတင်ဆောင်ရွက်ကာစတွင် မက်လုံးပေးရန်အတွက် ဆုပစ္စည်း အသေးစားကလေးများကို စဉ်းစားပါ။ သင့်ကလေး ငယ်ရွေးချယ်သော သွားတိုက်ဆေးဘူး တံဆိပ်သစ် သို့မဟုတ် သွားတိုက်တန်အသစ် သို့မဟုတ် အကောင်းစား ဆပ်ပြာတံဆိပ်သစ် စသည် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဦးစွာ ဇယားကိုနေ့စဉ် စစ်ဆေးပါ။ ထိုနောက် အပတ်စဉ်စစ်ပါ။ မကြာခင်မှာပင် ဇယားမလိုတော့ပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းက သင့် ကလေး၏ အလေ့အကျင့်ကို ကောင်းမွန်လာစေပါသည်။

အဝတ်အစားများ (အသက် ၄နှစ် - ၉နှစ်)

အဝတ်အစားရွေးချယ်ခြင်း။ သင့်ကလေးငယ်နှင့်အတူ အဝတ်အစားများကို သူတို့ရှာတွေ့နိုင်သော နေရာများတွင် အတူသိမ်းဆည်းပါ။ အဝတ်အစားများ အံ့ဆွဲအပြင်ဘက်တွင် အမျိုးအမည်ကို ရေးမှတ်ထားခြင်းကား နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါ သည်။ မတူညီသော ရာသီဥတုများတွင် ရွေးချယ်ဝတ်သင့်သော အဝတ်အစားများအကြောင်းကို ပြောပြပါ။ ယင်းကို ကစားနည်းတစ်ခု အဖြစ်ပြောင်းလဲပါ။ ဆွယ်တာအင်္ကျီအထူတစ်ထည်ကို ကောက်၍ “အင်္ကျီကိုပူတဲ့ရာသီမှာ ဝတ်သလား၊ အေးတဲ့ရာသီမှာ ဝတ်သလား” အလားတူစွာ ဘောင်းဘီတိုများ လက်အိတ်များ စသည်တို့ကိုလည်းမေးပါ။

ကလေးများအိပ်ရာမဝင်မီ နောက်နေ့အတွက် ဝတ်ဆင်မည့် အဝတ်အစားများကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။ ထိုအဝတ်အစားများကို ကြိုတင်ထုတ်ခိုင်းထားပါ။ ထိုအဝတ်အစားများသည် သန့်ရှင်းပြီး ဝတ်ဆင်ရန်အသင့်ဖြစ် မဖြစ် ကလေးများကို စစ်ဆေးခိုင်းပါ။ ယင်းသည် အချိန်ကုန်သက်သာစေပြီး နံနက်ခင်းစိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ပါးစေပါသည်။

အဝတ်လျှော်ခြင်း။ မည်သည့်အဝတ်လျှော်ဆေးဘူးကိုမဆို ကောက်ယူလိုက်ပါ။ သင့်ကလေးငယ်နှင့် အတူဖတ်ကြည့် ခြင်းအားဖြင့် “ဖော်စပ်နည်း” “အသုံးပြုနည်း” စသည့် ဝေါဟာရအသစ်များကို ကလေးငယ်ချက်ချင်း သိရှိနိုင်ပါသည်။

ပစ္စည်းတစ်ခုကို လက်ဖြင့်ဖြစ်စေ စက်ဖြင့်ဖြစ်စေ လျှော်ဖွပ်လျှင် လျှော်ဖွပ်နည်းအဆင့်ဆင့်ကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ပြပါ။ ပစ္စည်းတစ်ခုကို လိုအပ်ပါက စွန်းထင်းနေသော အကွက်အားအရင် လျှော်ဖွပ်ပါ။ အရောင်များ ခွဲခြားခြင်း၊ ရေ၏အပူချိန်၊ ဆပ်ပြာမြှုပ်၊ အဝတ်လျှော်စက်၊ စက်လည်ပတ်ပုံ၊ ရေညှစ်ပုံ၊ အခြောက်ခံပုံ စသည်တို့အကြောင်းကို အစဉ်လိုက်ပြောပြပါ။ ထိုဖြစ်စဉ် အစီအစဉ် အတိုင်း သင့်ကလေးငယ်၏ အကူအညီဖြင့် အတူတကွ ဆောင်ရွက်ပါ။ အဝတ်လျှော်စက်အကြောင်းကို ကျွမ်းကျင်စွာနားလည်ရန် အချိန် ယူရပါသည်။

အဝတ်များကို ဖာထေးပြုပြင်ခြင်း။ အဝတ်ချုပ်ခြင်းသည် ကလေးများကို တာဝန်သိစိတ်အား သင်ကြားပေးရုံသာမက အရေးနှင့်အဖတ် သင်ယူရေးတွင် မဖြစ်မနေလိုအပ်သည့် မျက်စေ့နှင့်လက်ချိန်သား ကိုက်ပေါင်းစပ်တတ်မှုကိုလည်း တိုးတက်စေပါ သည်။ အပ်၊ အပ်ချည်၊ ကြယ်သီးများ၊ ကတ်ကြေးနှင့် ဖာထေးပြုပြင်ရန်လိုသော အင်္ကျီများလိုအပ်သည်။

ကြယ်သီးတပ်ဖို့လိုသော အထည်တစ်ခုကို ကလေးငယ်နှင့်အတူ ရွေးချယ်ပါ။ လိုအပ်သောပစ္စည်း ကိရိယာများကို အတူတကွ ရွေးပါ။ နဖူးပေါက်ကျယ်သော အပ်တစ်ချောင်းကို ရှာပါ။ အပ်ချည်ထိုးပုံကို ပြသပါ။ ယင်းကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ ပြုလုပ်ပုံကိုအချိန်ယူ ရှင်းလင်းပြသပါ။ ထိုနောက် ကြယ်သီးတပ်ပုံအဆင့်ဆင့်ကို ပြသပါ။

ထိုနောက် သင့်ကလေးငယ်က အဝတ်အစားအဟောင်း အချို့ပေါ်မှ ကြယ်သီးများအား ပြန်လည်ချုပ်လုပ်တပ်ဆင်သည်ကို စောင့်ကြည့်ပါ။ ကျွမ်းကျင်ပြီးမြောက်မည်ဟု မမျှော်လင့်ပါနှင့်။ ရောင်စုံအထည်အစုပ်များ၊ အထည်စများကို အသုံးပြု၍ လက်ဆောင် ပစ္စည်းတစ်ခုအဖြစ် ဖန်တီးချုပ်လုပ်တတ်ရန် ကလေးငယ်အား ပြသကူညီပါ။ အခြားအိမ်သုံးပစ္စည်းများဖြစ်သော အောက်ခံစာအုပ်ဖုံးနှင့် နဖူးစည်းတို့ကို ချုပ်လုပ်ရန်လွယ်ကူပါသည်။

သီးခြားနေရာ (အသက် ၄နှစ် - ၉နှစ်)

ကျောင်းတက်စနစ်များအတွက် တာဝန်သိမှု ပျိုးထောင်ပေးသူတစ်ဦးရှိပါသည်။ ယင်းမှာ ကလေးငယ်များက ၎င်းတို့၏ ပိုင်ဆိုင် ပစ္စည်းများကို ကောက်ယူထိန်းသိမ်းရန်အတွက် ကျောင်းသုံး အိမ်သုံးပစ္စည်း သေတ္တာတစ်လုံးသီးခြား ထားရှိရန်လိုအပ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါ သည်။

သင့်အနေဖြင့် ပစ္စည်းများနှင့် အဝတ်ထည်အချို့ထည့်ရန် လုံလောက်သော ကတ္တူပြားသေတ္တာကြီးတစ်လုံး လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ပြင် မဂ္ဂဇင်းစာအုပ်များ၊ ရုပ်ပုံများ၊ မာကာများ၊ ကော်နှင့် ကတ်ကြေးများရှိလျှင် အထူးနေရာပြုလုပ်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပေပြီ။

ထိုသေတ္တာများကို ကလေးများကိုယ်တိုင် ရုပ်ပုံများ၊ စကားလုံးများ၊ ခြယ်သမှုများဖြင့် တန်ဆာဆင်ပါစေ။ သူတို့၏ အမည်များကိုကြီးများထင်ရှားသော စလုံးကြီးများဖြင့် ရေးသားပါစေ။

မိသားစုအတွက်ဆောင်ရွက်ပေးရန် ကလေးများအားကူညီခြင်း။ တာဝန်ဟူသည် ကျွန်ုပ်တို့က ကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးများအပေါ် အားထားနိုင်သလို သူတို့ကလည်း ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် မှီခိုနိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အောက်ပါတို့မှာ အချင်းချင်းမှီခိုအားထားနိုင်သောလုပ်ငန်းအချို့ ဖြစ်ပါသည်။

ကတိပေးခြင်းများ (အသက် ၄နှစ် - ၉နှစ်)

ကျွန်ုပ်တို့က တစ်ခုခုနှင့်ခိုင်းသောအခါ ကလေးများက ကတိများပေးလေ့ရှိပါသည်။ ကတိများ ထိန်းသိမ်းခြင်းတွင် မည်သည့် အရာများပါဝင်သည်ကို သူတို့ပြည့်ဝစွာ သဘောမပေါက်ကြပါ။ သူတို့၏ ရည်ရွယ်ချက်များမှာ ရိုးသားကြပါသည်။ မိဘကို ကျေနပ်စေချင်သည်။ ကလေးများအနေဖြင့် ကတိများနှင့်အကျိုးဆက်များအကြောင်း ပြောပြသည့်နည်းလမ်းတစ်ခု ရှိပါသည်။

လူတို့သည် သူတို့တာဝန်ရှိသော ကိစ္စများကို မဆောင်ရွက်သောအခါ မည်သို့ဖြစ်တတ်သည့် အကြောင်းကိုပြောပြပါ။ ဥပမာ ရေမလောင်းသော သစ်ပင်များညှိုးနွမ်းသည်။ တိရိစ္ဆာန် (နှင့်ကလေးများ) အားအစာမကျွေးလျှင် တအိအိအော်သည်။ အမှိုက်သရိုက်များကိုစွန့်ပစ်ခြင်း မပြုပါက အနံ့ဆိုးထွက်သည်။

လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ပြီးစီးအောင်ဆောင်ရွက်ခြင်း မပြုပါက တခြားသူများအား ထိခိုက်မှုများကို ဆွေးနွေးပါ။ ယင်းသည် မျှတပါသလား။ တာဝန်ကျေပါသလား။ ကတိများအတိုင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့် အလွန်အရေးကြီးပါသလဲ။

ဝတ္ထုပစ္စည်းများကိုဂရုစိုက်ခြင်း (မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို)

ကလေးများသည် သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများနှင့် ပါတ်သက်၍ဖြစ်စေ အခြားသူများ၏ ပစ္စည်းများနှင့် ပါတ်သက်၍ဖြစ်စေ နမောနမဲ့နိုင်ကြသည်။ သတိလက်လွတ် ဖြစ်ကြသည်ကို သိရှိကြပြီးဖြစ်ပါသည်။ သူတို့အား ဂရုစိုက်ရန်ပြောထားသော ပစ္စည်းများအား ဂရုစိုက်ရေးအတွက် ကလေးများကို ကူညီပါ။

ခွေးကလေးတစ်ကောင်ကို နမူနာကြည့်ပါ။ ခွေးကလေးသည် နေ့စဉ်ဂရုစိုက်ရန် လိုပါသည်။ သင့်ကလေးသည် မည်မျှဂရုစိုက်လိုသောဆန္ဒရှိပြီး မည်မျှဂရုစိုက်ပါသနည်း။ သင့်နှင့်ကလေးငယ်တို့ နှစ်ဦးနှစ်ဘက် ဆုံးဖြတ်ထားသည်ကို စာဖြင့်ချ၍ရေးကာ ထိုအချက်များကို မြင်သာသောနေရာတွင် ကပ်ထားပါ။

အိမ်သုံးကွန်ပျူတာတစ်လုံးကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ယင်းတို့သည် ကွဲပြားလွယ်ပြီး သတိပြုသုံးစွဲရန် လိုသောပစ္စည်းများ ဖြစ်သည်။ ဘာကိုလိုအပ်သည်ကို ကလေးများသိရှိပါစေ။ ကွန်ပျူတာအသုံးပြုနည်း လက်စွဲကိုကလေးငယ်နှင့်အတူ ဖတ်ပါ။ တစ်ဆင့်ချင်း အသုံးပြုပါ။ ကလေးများသည် ကွန်ပျူတာစက်မည်သို့ လည်ပတ်သည်ကို သိရှိရန်လိုသကဲ့သို့ မည်သို့ဂရုစိုက်ရမည်ကို သိရှိရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။

နောက်ကျမည်ကိုမစိုးရိမ်ပါနှင့်။ (မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို)

ဤလုပ်ငန်းမှာ လူများသည် မိုးရွာခြင်း၊ နေပူခြင်းကို အကြောင်းပြ၍ နောက်ကျတတ်ခြင်း၏ အရေးကြီးပုံကို ကလေးငယ်များအားသင်ကြားပေးရာတွင် အထောက်အကူပြုပါသည်။

ထို့ပြင် ကလေးငယ်များ သူတို့ကိုယ်တိုင် အိပ်ရာမှအချိန်ကိုက်ထတတ်စေရန် သင်ယူရာတွင် ပံ့ပိုးမှုရရှိစေပါသည်။ သင့်အနေဖြင့်နိုးစက်ပါသော နာရီ၊ စက္ကူအိတ်နှင့် မိသားစုဝင်တိုင်းအတွက် စက္ကူတစ်ရွက်စီလိုအပ်ပါသည်။

စာရွက်ပေါ်တွင် “ ” ဟူ၍ စာရွက်တစ်ရွက်တွင် ရေးပါ။ အခြားစာရွက်များတွင် “ကျွန်ုပ်တို့အိပ်ရာမှ နိုးပါ” ဟုရေးပါ။ ပြီးလျှင် စက္ကူအိတ်ထဲသို့ ထည့်ပါ။ လူတိုင်းက စာရွက်တစ်ရွက်စီယူပါ။ “နိုးပါ” ဟူသောစာရွက်ကို ရရှိသူက နောက်နေ့နံနက်တွင် အခြားသူများအား အိပ်ရာမှနိုးရပါမည်။

အိပ်ရာမှ နိုးရန်တာဝန်ကျေသည်။ အိပ်ရာထချိန်ထက် ၅မိနစ်စော၍ နိုးစက်ကို အချိန်ကိုက်ထားရမည်။ နိုးသူက နောက်ကျနေလျှင် နောက်နေ့နံနက်တွင် သင်သိရှိပါလိမ့်မည်။ နိုးသူနောက်ကျနေလျှင် မည်သို့ဖြစ်တတ်သနည်း။ တစ်ယောက်ယောက်အလုပ်သို့မဟုတ် ကျောင်းနောက်ကျသွားပါမည်လား။

သင့်ကလေးများသည် သူတို့ကိုယ်တိုင် ပုံမှန်အိပ်ရာထကြပါသလား။ ပုံမှန်မနိုးလျှင် အတန်ငယ်ဈေးကြီးသော နိုးစက်နာရီတစ်

လုံးဝယ်လိုက်ပါ။ နောက်ကျမည့်ဟု မျှော်လင့်ရသောသူများ အဘယ်မျှစိတ်ပူရသည်ကို ပြောပြပါ။

ကျွန်ုပ်ဘာလုပ်သနည်း။ ဂွေးချယ်မှုနှင့်တန်ဖိုးစနစ်များနှင့် ပတ်သက်၍တာဝန်ရှိမှုကို ကလေးများစဉ်းစားတတ်ရန်ကူညီခြင်း။ မိဘများမည်သို့ ယူဆသည်ကို ကလေးငယ်များ သိရှိရန်လိုသည်။ ထိုထက် သူတို့ကိုယ်တိုင် မည်သည့်နေရာတွင် ရပ်တည်သည်ကို စဉ်းစားနည်းအား နားလည်ရန်လိုသည်။ ကလေးများသည် နမူနာပြုသည်ကို တွေ့မြင်ရန်လိုအပ်သည်။ ကလေးများက “အပြော” သာ ဖြစ်သည်ဟု ယူဆသောကမ္ဘာပေါ်ရှိ မည်သည့်ပို့ချချက်မဆို အကျိုးမရှိပေ။ မိဘများက မှန်ကန်လွန်းသည်ဟု ယူဆရန်မှာလည်းခက်ခဲ လှသည်။ အမှားတစ်ခုကို ကျူးလွန်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ကိုင်ညွှတ်မှု မရှိဘဲနေဖူးပါသလား။ မကောင်းမှု ကျူးလွန်ရန် ဆွဲဆောင်မှု အကြောင်းနှင့် ယင်းဆွဲဆောင်မှုအား မည်သို့ကျော်လွှားဖြေရှင်းကြောင်းကို ပြောပြခြင်းဖြင့် အကျိုးကျေးဇူး ရရှိနိုင်ပါသည်။

မဟာခွမ်းရည် ၅။ ရှေ့ဆောင်နိုင်စွမ်း

“ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့စိတ်ကူး” “သားကအမြဲတန်း အသစ်အဆန်းလေးတွေ တွေးတတ်တယ်” သင့်ကလေးငယ်၏ ရှေ့ဆောင်တွေးခေါ်နိုင်စွမ်းကို ချီးမွမ်းပါ။

ရှေ့ဆောင်မှုသည် စိတ်ကူးကောင်းတစ်ခုဖြင့် စတင်လေ့ရှိသော်လည်း ထိုစိတ်ကူးသည် မလုံလောက်သေးပါ။ ထိုစိတ်ကူးကို အကောင်အထည်ပေါ်လာအောင် ဆောင်ရွက်ဖို့လိုပါသည်။

သင့်ကလေးငယ်၏ စိတ်ကူးကို ပျိုးထောင်ပေးနိုင်သည့် လောကအတွေ့အကြုံကို ပေးနိုင်ရန် သင့်အိမ်ပြင်ပသို့ ထွက်ရန်မလို ပါ။ ကျွန်ုပ်၏ ကလေးများအတွက် မီးဖိုချောင်မှာပင် စတင်လေ့ရှိပါသည်။ သူတို့ချည်းသာ လေ့လာသင်ယူနေသူများ မဟုတ်ကြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ ရေဆူလာသည်အထိ စောင့်ကြည့်ကြသည်။ ကြက်ဥတစ်လုံး ကျက်အောင် အချိန်မည်မျှကြာသည်ကို မှတ်သားကြသည်။ ရေခဲကို နေပူထဲတွင် အရည်ပျော်အောင် ထားကြသည်။ ပုံစံအမျိုးအမျိုး ဖော်ကြသည်။ သစ်သားဇွန်းနှင့် သတ္တုဇွန်းကို ရေခွေးထဲတွင် ထည့်၍ ကိုင်ကြည့်ကြသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လက်ကိုအပူလောင်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ လေ့လာသင်ယူသည့် ကိစ္စကိုပြောဆိုကြသည်။

ကလေးများနှင့် ဤသို့ပြုလုပ်ရခြင်းကား အချိန်ကုန်သည်ဟု အလုပ်ရှုတ်သော မိဘများက ယူဆကြသည်။ သို့သော် ရှေးဟောင်းပြတိုက်သို့ သွားရန်၊ တိရိစ္ဆာန်ဥယျာဉ်သို့သွားရန် သို့မဟုတ် ပြပွဲတစ်ခုသို့သွားရန် စသည့်လုပ်ငန်းများအတွက်မူ အချိန်ကုန် ခံရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထိုမျှသာကမသေးပါ။ ကလေးများနှင့်အတူ တောင်သို့သွားခြင်း သို့မဟုတ် ကုန်ခြောက်ဆိုင်သို့သွားခြင်း သို့မဟုတ် မြေအောက်ခန်းသို့သွားခြင်း စသည်တို့က ပညာရေးဆိုင်ရာ တန်ဖိုးများကို ရရှိစေပါသည်။ ကလေးများ၏ အသိပညာအမြင်ကို ပွင့်လင်း စေပါသည်။

စက်များ - ကြည့်ခြင်းနှင့်နားထောင်ခြင်း (အသက် ၄နှစ် - ၉နှစ်)

နေအိမ်ကိုပင်ကြည့်ပါ။ မည်သို့တည်ဆောက်ထားသနည်း။ ပိုက်များကို အဘယ်ကြောင့် တပ်ထားသနည်း။ အညစ်အကြေး စွန့်သည့် ပိုက်များကိုလည်း ကြည့်ရန်မမေ့ပါနှင့်။ မီးချောင်းမှအသံများ ကြားရသည်။ နားထောင်ပါ။ အသံများကို ခွဲခြားပြောခိုင်းပါ။ ရေခဲသေတ္တာ၏ တဝီဝီမြည်သံလား။ မီးဖိုမှ မီးပွားလေးများ တဖျစ်ဖျစ်မြည်သံလား။ ပန်ကာလည်သံလား။

စက်ဘီးတစ်စီးကို ကြည့်ပါ။ မိသားစုကား၏ အမိုးအောက်ကိုကြည့်ပါ။ အစိတ်အပိုင်းများ၏ အမည်ကိုခေါ်တတ်ပါသလား။

အိမ်ရှိအသုံးအဆောင်ပစ္စည်း အားလုံးကိုကြည့်ပါ။ လျှပ်စစ်ဓါတ်အားများ မည်သည့်နေရာက စတင်ရရှိလာသနည်း ဟူသော မေးခွန်းမျိုးမေးချင် ပါလိမ့်မည်။ လျှပ်စစ်ဓါတ်အားပေး စက်ရုံ သို့မဟုတ် ရေအားလျှပ်စစ်စက်ရုံ တစ်ခုအနီးသို့ဖြတ်သွားပါက အိမ်ရှိ ပေါင်မုန့်မီးကင်သည့် ကိရိယာအဟောင်းလေးအကြောင်းကို ရှင်းပြနိုင်ပါသည်။

စက်များ - ထိကိုင်စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်း (အသက် ၄နှစ် - ၉နှစ်)

ပစ္စည်းများအား ဖြုတ်ခြင်း၊ တပ်ဆင်ခြင်းတို့ဖြင့် စိတ်ပျော်ရွှင်မှု ရစေပါသည်။ ဓါတ်မီးကိုမည်သို့ တပ်ဆင်ထားသနည်း။ ဓါတ်ခဲတစ်လုံးကို ထုတ်လိုက်လျှင် မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း။ ဓါတ်ခဲပြောင်းပြန်ထည့်ထားလျှင် မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း စသည်တို့ကိုလေ့လာ ပါ။ ဓါတ်မီးတစ်ခု၏ ချစ်စရာကောင်းပုံမှာ ပြုလုပ်ရန် တပ်ဆင်ရန်လွယ်ကူခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

သင့်တွင် နာရီ သို့မဟုတ် ခဲတံချွန်စက်ကဲ့သို့သော ပစ္စည်းအဟောင်း တစ်ခုရှိပါက ပြန်၍ကောင်းလာအောင် မကြိုးသားပါနှင့်။ ယင်း အစိတ်အပိုင်းများ၏ အံ့ဩဖွယ်လုပ်ဆောင်မှုများကို ကြည့်ပါ။ ထိုစက်ပစ္စည်းနှင့် ဝက်အူလှည့်ကဲ့သို့သော ပစ္စည်းကိရိယာများကို စားပွဲပေါ်တွင် တင်ပါ။ သင့်ကလေးငယ်အား အစိတ်အပိုင်းများကို ဖြုတ်ခိုင်းပါ။ လိုအပ်ပါက ကူညီပေးရန်အဆင်သင့် ရှိပါစေ။ သို့သော်ဖြုတ်ထားသော အစိတ်အပိုင်းများကို ကလေးငယ်ကိုယ်တိုင် ပြန်လည်တပ်ဆင်ပါစေ။

ရေ - နေရာတိုင်းတွင်ရှိသောရေ

(အသက် ၄နှစ် - ၉နှစ်)

ရေခဲသေတ္တာ၏ ရေခဲလင်ဘန်းထဲသို့ ရေဖြည့်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲသို့ ထည့်ပါ။ ရေခဲရန်အချိန် မည်မျှကြာသနည်း။ ယင်းကို လင်ဘန်း၏ မတူညီသောအကန့်များတွင် မတူညီသော အထူအပါးအဆင့်လိုက် ရေထည့်၍စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

ရေခဲတုံးအနည်းငယ်ကို စားပွဲပေါ်တွင်တင်ပါ။ ရေခဲတုံးများ အရည်ပျော်ရန် အချိန်မည်မျှကြာသနည်း။ အဘယ်ကြောင့် အရည် ပျော်သနည်း။ ရေခဲတုံးများကို အိမ်ထဲရှိ နေရာအနှံ့တွင် ထားပါ။ တစ်ချို့နေရာမှ ရေခဲများသည် အခြားတစ်နေရာမှ ရေခဲများထံ ပို၍ မြန်ဆန်စွာ အရည်ပျော်ကြပါသလား။

ကြက်ဥတစ်လုံးကို ဆားဖျော်ရည်နှင့် ရိုးရိုးရေထဲသို့ ထည့်ကြည့်ပါ။ မည်သည့်ရေတွင် ကြက်ဥပေါ်လောပေါ်သနည်း။ ဆား ဖျော်ရည်တွင် ပို၍ဖော့ဂုဏ်သတ္တိရှိပါသည်။

အငွေ့ပျံခြင်း။ ပန်းကန်ပြားထဲတွင် ရေနည်းနည်းထည့်၍ နေပူထဲတွင် ထားပါ။ ရေအဆင့်ကို ပြသသည့် အမှတ် အသားတစ်ခု ကလေးငယ်ကို ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။ အခြားအလားတူ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ကိုယူ၍ တူညီသောရေပမာဏအတိုင်း ထည့်ခိုင်းပါ။ ယင်းပန်းကန်ပြားကို အရိပ်ထဲတွင်ထားပါ။ မည်သည့်ပန်းကန်က ဦးစွာခြောက်သွေ့သွားမည်နည်း။

အပူနှင့်အအေး

(အသက် ၄နှစ် - ၉နှစ်)

သင့်ဝန်းကျင်ရှိ အပူချိန်ကို စစ်ဆေးရန် အိမ်သုံးနှင့်ဥယျာဉ်ခြံသုံး သာမိုမီတာ တစ်ခုကိုအသုံးပြုပါ။ သာမိုမီတာကို ရေခဲသေတ္တာထဲတွင်ထားလျှင် မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း။ အပူပေးကိရိယာပေါ်တွင်ထားလျှင် သို့မဟုတ် နေပူထဲတွင်ထားလျှင် မည်သို့ဖြစ် မည်နည်း။

အလင်းနှင့်အရိပ်/အမှောင်

(အသက် ၄နှစ် - ၉နှစ်)

အားကောင်းသောမီးလုံးတစ်လုံးကို အသုံးပြုပါ။ အမှောင်နောက်ခံတွင် အရိပ်အချို့ပြုလုပ်၍ ကစားပါ။ နေရောင်ခြည်ကို ခံယူရန် မှန်တစ်ချပ်ကို အသုံးပြုပါ။ အခန်းအတွင်းရှိ နေရာအမျိုးမျိုးသို့ အလင်းရောင်ရရှိစေရန် မှန်ကိုရွေး ပါ။

ရေသုံးပုံနှစ်ပုံခန့် ဖြည့်ထားသောဖန်ခွက်ထဲသို့ လက်ဘက်ရည်ဇွန်းတစ်ချောင်းကို ထည့်ပါ။ ကလေးများအား ဖန်ခွက်ဘေး ဘက်မှကြည့်ခိုင်းလျှင် ဇွန်း၏ပြတ်နေသော/ ဆက်စပ်မှုမရှိသော အပိုင်းများကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

သစ်ပင်များနှင့်ကြီးပြင်းပုံ

(အသက် ၄နှစ် - ၉နှစ်)

ပါးလွှာသော အလူမီနီယံပြားကလေးဖြင့် နေရောင်ကြိုက်သော သစ်ပင်၏တစ်ဘက်ခြမ်းရှိ သစ်ရွက်များပေါ်တွင် ဖုံးအုပ်ထား ပါ။ ယင်းကို တစ်ပတ်ခန့်ကြာအောင် ဖုံးအုပ်ထားပါ။ အလူမီနီယံပြားကို ဖယ်လိုက်သောအခါ ယင်း၏အောက်ရှိ သစ်ရွက်များ မည်သို့ ဖြစ်သွားပါသနည်း။

ပစ္စည်းများကို စုစည်းခြင်း။ အိပ်ရာထပြီး နံနက်ခင်းရောက်သည်နှင့် ပစ္စည်းများ သိမ်းဆည်းရမည့်နေ့ ဖြစ်ကြောင်း သင်သိသည်။ သင်ရှောင်ကွင်းသွားခဲ့သော ရှုတ်ပွနေသည့်ပစ္စည်းများကို စုစည်းသိမ်းဆည်းပါ။

မူလီနှင့်မူလီပေါင်းများ၊ ပင်အုပ်နှင့် အုပ်များ

(အသက် ၄နှစ် - ၉နှစ်)

တန်ဆာပလာများ၊ ရတနာသေတ္တာ၊ အဝတ်အစားသေတ္တာ၊ စက်ချုပ်ပစ္စည်းကိရိယာသေတ္တာ၊ စာအုပ်စင်၊ မီးဖိုချောင်ရှိ ကြောင် အိမ် သို့မဟုတ် ရေခဲသေတ္တာ သင့်ကလေးငယ် အိပ်ခန်းထဲရှိ အဝတ်အစားဘီရှိ စသည်များကို သူ့ပစ္စည်းနှင့်သူ စနစ်တကျ သိမ်းဆည်း ပါ။ သက်ဆိုင်ရာနေရာရှိ ပစ္စည်းများကို သက်ဆိုင်သည့်ဘူး၊ သေတ္တာစသည်တို့တွင် စုစည်းသိမ်းဆည်းပုံကို သင့်ကလေးငယ်အား ပြော ပြပါ။

ပစ္စည်းစုဆောင်းခြင်းနှင့် ပြုလုပ်ခြင်း

(အသက် ၇နှစ် - ၉နှစ်)

ပစ္စည်းများ မည်သို့ရှာဖွေ စုဆောင်းရမည်ကို ကလေးများအား သင်ကြားပေးပါ။ ကြီးသည်ဖြစ်စေ ငယ်သည်ဖြစ်စေ လုပ်ငန်း

အစီအစဉ်ကို စပြီးလုပ်ပါ။ အရုပ်သေးဇာတ်စင်ကလေးတစ်ခု သို့မဟုတ် ခွေးအိမ်တစ်လုံး သို့မဟုတ် ပါတီပွဲတစ်ခု သို့မဟုတ် ကွတ်ကီး ဖုတ်ခြင်းစသည့် လုပ်ငန်းများအတွက် လိုအပ်သောပစ္စည်းများအကြောင်းကို ကလေးများနှင့်ပြောပါ။ (ကလေးများသည် သင်၏ အကြံဉာဏ်ကို လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။)

ဝယ်ရမည့်ပစ္စည်းများကို စာရင်းပြုစုပါ။ အိမ်တွင်ရှိသောပစ္စည်းများကို စာရင်းပြုစုပါ။ ထိုနောက် လုပ်ငန်းမစတင်မီ အဓိကလိုအပ်သောပစ္စည်းများကို သင်၏ကလေးငယ်နှင့်အတူ စုစည်းပါ။

မိသားစုပြုကွဲဒီနို (မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို)

နေ့ရက်များပါသော ပြုကွဲဒီနိုအလွတ်တစ်ခုယူပါ။ ပြုကွဲဒီနိုကို မဖြန့်မီ၊ နေ့များ၊ သီတင်းပတ်များနှင့် လများအကြောင်းပြောဆိုပါ။ ထိုနောက် ပြုကွဲဒီနိုကွက်များတွင် မွေးနေ့များ၊ လာမည့်အဖြစ်အပျက်များနှင့် ချိန်းဆိုချက်များကဲ့သို့သော ထူးခြားသည့်နေ့ရက်များကို ရေးဖြည့်ပါ။

သင့်ကလေးများအား ပြုကွဲဒီနိုကို အလှအပခြယ်မှုန်းပါစေ။ ကလေးများ၏ အကြံပြုချက်များ ထွက်ပေါ်လာစေရန် ပြုကွဲဒီနိုကို အသုံးပြုပါ။ ဥပမာ ကလေးငယ်များ စားချင်သောသီးခြား အစားအသောက်များ သို့မဟုတ် မိသားစုလိုက်သွားချင်သော နေရာများ စသည်တို့ကို ရေးမှတ်ပါ။

ကလေးများအတွက် ပွဲစဉ်ပေးခြင်း

အောက်ပါကိစ္စများ စိတ်ကူးများတွင် မည်သည့်ကိစ္စကို ဦးစွာဆောင်ရွက်လိုကြောင်း ကလေးများကိုမေးပါ။

ကလေးတစ်ဦးစီအတွက် အလုပ်လုပ်ရမည့်နေရာ စီစဉ်ပေးခြင်း။ ယင်းသည် ကလေးငယ်များ အိပ်ရာပေါ်တွင်ထိုင်ပြီး တစ်ခုခုပြုလုပ်နိုင်သော၊ ပေါင်ပေါ်တင်နိုင်သည့် သစ်သားပြား သို့မဟုတ် ပရိဘောဂပစ္စည်းတစ်ခုခု သို့မဟုတ် နံရံတွင်ကပ်ထားသော ခေါက်စင်စသည်ဖြင့် အခန်း၏ အနေအထားအရ အမျိုးမျိုးစီစဉ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ကြမ်းပြင်ပေါ်ရှိ ကလေးငယ်၏ အလုပ်လုပ်နေရာတွင် ရောင်စုံထိုင်ခုံ/ အခင်းတစ်ခုစီစဉ်ပေးပါ။ အခန်းကျယ်ကြီးပင်ဖြစ်လင့်ကစား ကလေးများက သူတို့၏ အလုပ်လုပ်ရန်သတ်မှတ်ပေးထားသော ရေရာကိုနှစ်သက်ခုံမင်တတ်ကြပါသည်။

ပန်းချီဆွဲခြင်းစသည့် သုတေသနလုပ်ငန်းတွင် ကလေးများ အများဆုံးသုံးနိုင်သော ဘုံနေရာတစ်ခုပြုလုပ်ရန်အတွက် ထမင်းစားစာပွဲတွင် ရေချိုးခန်းကန်လန်ကာ သို့မဟုတ် အတင်းစာစက္ကူကို ဖြန့်ခင်းပြီး အပေါ်မှ ပလတ်စတစ်စားပွဲခင်းကို ဖြန့်ခင်းပေးပါ။

ကလေးငယ်၏ပိုင်ဆိုင်ပစ္စည်းများထားရန် နေရာသတ်မှတ်ပေးခြင်း။ ယင်းနေရာသည် “မထိမကိုင်ရ” နေရာမျိုး ဖြစ်သင့်သည်။ ကလေးငယ်၏ ပစ္စည်းများကို မည်သူမျှ ထိကိုင်ခြင်းမပြုစေရပါ။ ဤသို့သတ်မှတ်ပေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ သိမ်းဆည်းထားသိုတတ်စေရန် ဖြစ်သည်။ ယင်းနေရာသည် သေတ္တာတစ်လုံး သို့မဟုတ် အိပ်ရာတင်အောက်တွင် တပ်ထားသောအံ့ဆွဲတစ်ခု သို့မဟုတ် အိပ်ရာအပေါ်ဘက်ရှိ စင်တစ်ခုလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ချိတ်များတပ်ဆင်ပေးခြင်း။ ကလေးများက ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အဝတ်အစားများကို ချိတ်ဆွဲနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ စင်များပြုလုပ်ပါကလည်း ကလေးများ လက်လှမ်းမီသော နေရာတွင်ပြုလုပ်ပါ။ သို့မှသာ ၎င်းတို့ကစားစရာများကို ကစား၍ပြီးစီးပါက အလွယ်တကူသိမ်းဆည်းထား နိုင်ပေမည်။

အခန်းတွင်းရှိနေရာများ အားလုံးကိုအသုံးပြုခြင်း။ အပူပေးကိရိယာပေါ်တွင် သစ်သားပြားတင်ပါ။ (ဆောင်းတွင်းမှအပ) စင်တစ်ခုရရှိပါလိမ့်မည်။ ရေဘုံဘိုင်ခေါင်းပေါ်တွင် သစ်သားပြားကြီးတစ်ခု တင်ခြင်းဖြင့်လည်း အလုပ်လုပ်၍ရသော နေရာကျယ်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ နေရာလပ်မကျန် အသုံးပြုပါ။ အင်္ကျီသပ်ချိတ်များတွင်လည်း လက်သမားပစ္စည်း ကိရိယာများနှင့် ကစားစရာများကို ချိတ်ဆွဲထားနိုင်ပါသည်။

အမှိုက်ရှင်းသောနေ့ (မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို)

သင့်ကလေးငယ်၏ စက္ကူစာအိတ်တွင် “ဒီနေ့အမှိုက်ရှင်းတဲ့နေ့ဖြစ်တယ်။ သားရဲ့ အခန်း/အံ့ဆွဲ/ဘီရိုထဲမှာရှိတဲ့ အမှိုက်တွေကို ထုတ်ပါ။ သားစွန့်ပစ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို စွန့်ပစ်ပါ။ အမှိုက်ရှင်းခပေးမယ်” ဟုရေးသားချက်ကိုထည့်ပြီး ကလေးငယ်ကိုပေးပါ။

မခိုင်းဘဲပြုလုပ်ခြင်း (အသက် ၇နှစ် - ၁၂နှစ်)

ကလေးများအား အမြဲတန်းခိုင်းမှ လုပ်လေ့ရှိသောအလုပ် တစ်ခုကိုရွေးခိုင်းပါ။ အမှိုက်သွန်းခြင်း၊ အခန်းသန့်ရှင်းရေး၊ အဝတ်

လျှော်ခြင်းစသည်။ ထိုအလုပ်ကို မည်သူမျှ မခိုင်းခင် ၂ ရက်ခန့်ပြီးစီးအောင် ပြုလုပ်ရန်ပြောပါ။ ထိုအလုပ်ကို မည်သူမျှသတိမပေးရခင် သူတို့ပြီးစီးအောင် ပြုလုပ်ပါသလား။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရသဖြင့် စိတ်ကျေနပ်ပျော်ရွှင်မှု ခံစားရပါသလား။ အခြားသူများနှင့် ကူညီရန် ကမ်းလှမ်းပါသလား။ သူတို့ဘယ်လို ခံစားရပါသလဲ။

မဟာဓမ္မရည် ၆။ နွဲ့ရှိခြင်း/ ခွဲမြဲစွာဆောင်ရွက်ခြင်း။

“ဒီလောက်နဲ့မရသေးဘူး။ ပြီးအောင်လုပ်ရမယ်”
“လက်လျှော့ချင်စိတ်ပေါက်လာရင်တောင် လက်မလျှော့နဲ့”
“ဆက်လုပ် ပြီးတော့မယ်”

ကျွန်ုပ်တို့ထက်ပို၍ တော်သူများ၊ ပို၍အမြင်ကျယ်သူများ၊ ပို၍ပညာရည်မြင့်မားသူများ ရှိကြပါလိမ့်မည်။ အဆိုပါ အရည်အသွေးများ ရှိသော်လည်း သူတို့တွင် ပြီးစီးအောင်မြင်ရန်နှင့် တီထွင်ဖန်တီးတတ်ရန် နွဲ့ရှိဖို့လိုအပ်ပါသေးသည်။ ကလေးများအား စွဲမြဲစွာလုပ်ဆောင်တတ်သော တီထွင်စိတ်ကူးတတ်သော အဆုံးသတ်တတ်သော အလေ့အကျင့်များ ရရှိအောင်ကူညီပါ။

နွဲ့ရှိမှုဟူသည် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်သူများနှင့် အောင်မြင်သူမှုရရှိသူများ၏ ကွာခြားချက်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ကလေးများတွင် အာရုံစူးစိုက်မှုကာလ တိုတောင်းကြသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ လက်ခံလိုပုံကြေပါသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့ကလေးများသည် ကာလတစ်ခုကို ကျော်လွန်၍ စူးစိုက်နိုင်စွမ်း ရရှိအောင် သူတို့၏အဆင့်နှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုကာလကို အလေးထား ထူထောင်ပေးရပါမည်။

“မင်းအောင်မြင်မယ်ဆိုတာ ငါသိတယ်”
“မင်းကတစ်ကယ်ကြီးကျယ်တဲ့ အလုပ်ကိုလုပ်နေတာကိုး”

ယင်းတို့သည် သူတို့၏ စစ်မှန်သော သဘာဝကနွဲ့ရှိမှုကို သင်ကြားပေးသည့် သာဓကများပင်ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် အလျှင်စလိုပြီးစီးအောင်မြင်မှု မရှိနိုင်ကြပါ။ အကြောင်းမူကား သူတို့အတွက် အသေးစိတ်သိရှိရန် အဆင့်တစ်ခုနှင့် ဆောင်ရွက်ရန် အချိန်ကာလ တစ်ခုလိုအပ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

မိသားစုခါတ်ပုံများကို ဖြစ်စဉ်အလိုက် စုစည်းမှတ်တမ်းတင်ပါ။ ပထမဘာဖြစ်သနည်း။ ဒုတိယဘာဖြစ်သနည်း။ ခါတ်ပုံဘယ်ဘန်တစ်ခုတွင် ကလေးငယ်များ ရေးသားထားသည့် ဖော်ပြချက်များ ပါရှိသောခါတ်ပုံများကို ထည့်ပါ။

အရေးကြီးတယ်လီဖုန်းနံပါတ်များကို ရှာဖွေပါ။ အလွယ်တကူ ကြည့်ရှုနိုင်ရန် တစ်နေရာထဲတွင် စုစည်းထားပါ။ ထိုတယ်လီဖုန်းနံပါတ်များ အကွာရာစဉ်အလိုက် ပြုစုနိုင်ရေးအတွက် သင့်ကလေးငယ်ကို ကူညီပါ။ ထိုစာရင်းကို တိုက်၍စစ်ဆေးပါ။ ထို့နောက် မိသားစုသုံးတယ်လီဖုန်းစာအုပ်တွင် နံပါတ်များနှင့် အမည်များကိုရေးသွင်းပါ။

ကလေးများကြီးပြင်းလာသည်နှင့်အမျှ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် အရပ်အမြင့်ပြောင်းလဲမှုကို ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ မိသားစုအပတ်စဉ် ကိုယ်အလေးချိန်တိုင်းတာသည့် စာရင်းကို စစ်ဆေးပါ။ ထိန်းသိမ်းထားပါ။

အလုပ်လုပ်ရန် သင်ယူခြင်းနှင့်စောင့်ဆိုင်းခြင်း။ နွဲ့ရှိမှုတွင် အချိန်သည်ကြီးမားသော အရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကလေးများသည်လတ်တလော စိတ်ကျေနပ်မှုရရှိလိုသောအခါ အလုပ်လုပ်လိုစိတ်နှင့် အကျိုးကျေးဇူးကို စောင့်ဆိုင်းလိုစိတ်တို့ ရရှိအောင် လေ့ကျင့်နိုင်သည်။

ကလေးများ စောင့်ဆိုင်းတတ်သည့်/ စိတ်ရှည်တတ်သည့် အလေ့အကျင့်ကို ရရှိစေသော လုပ်ငန်းများမှာ သစ်ပင်လေးများ ကြီးပြင်းလာသည်ကို စောင့်ဆိုင်းခြင်း၊ သူတို့၏ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ကိုစောင့်ကြည့်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်တစ်ခု သင်ယူခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

သစ်စေ့ကလေးများ မြေကြီးထဲမှ အညှောက်ပေါက်လာသည်ကို စောင့်ကြည့်ရခြင်းအား လူတိုင်းသဘောကျသည်။ အစို့အညှောက် မပေါက်ပါက ၎င်းတို့ စတင်ခဲ့သောအလုပ်တစ်ခုကို ပြီးစီးအောင်အဆုံးသတ်မှု လေ့ကျင့်ရာတွင် အထောက်အကူပြုရေးပင်ဖြစ်သည်။ သင်အနေဖြင့် မျိုးစေ့နှစ်ထုပ် သုံးထုပ်အိုးအသေးကလေးများ ပေတံတစ်ချောင်းနှင့် ရာသီဥတုပေါ်မူတည်၍ သင့်နေအိမ်၏ အကျယ်အဝန်း နေရောင်ခြည်ရသော ပြတင်းပေါက် သို့မဟုတ် အိမ်ပြင်ပရှိ ဥယျာဉ်တို့လိုအပ်ပါသည်။

သိမ်းဆည်းထားသော သို့မဟုတ် ဝယ်ယူထားသောမျိုးစေ့များကို အသုံးပြုမည်။ မျိုးစေ့အနည်းငယ်ကို ခွါ၍စားပွဲပေါ်တင်ပါ။ ကလေးများအား မျိုးစေ့များကို ကြည့်၍ ၎င်းတို့၏ အရွယ်အစားနှင့် အရောင်အသွေးများကို စစ်ဆေးခိုင်းပါ။ မည်မျှမာသနည်းဟု စမ်းသပ်ခိုင်းပါ။ သို့သော် မျိုးစေ့များကို ပါးစပ်နှင့်မကိုက်ခိုင်းပါနှင့်။ ခြားနားချက်များ အကြောင်းကိုဆွေးနွေးပါ။ အိုးများထဲတွင် မြေဆွေး ၂ လက်မခန့်ဖြည့်ခိုင်းပါ။ အိုးများထဲတွင် မျိုးစေ့များထည့်ပါ။ ထိုအိုးများကို နေရောင်ခြည်ရသော ပြတင်းပေါက်ဘောင်ပေါ်တွင် တင်ထားပါ။ မျိုးစေ့ထုပ်ပေါ်တွင် ရေးထားသော ညွှန်ကြားချက်များကိုအတိုင်း ဖတ်ပါ။ မျိုးစေ့များသေချာစွာ ပေါက်လာလျှင် မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို ဆွေးနွေးပါ။ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း မျိုးစေ့များကို ရေလောင်းပါ။ ထို့နောက် အစေ့မျိုးစေ့လေးများ အစို့အညှောက်ပေါက်လာသည်ကို နေ့စဉ်ကြည့်ပါ။ သစ်စေ့မှ အစို့များဖြေညှင်းစွာ ပေါက်တတ်ပါသည်။ အစို့ပေါက်ရန် ၁၀ရက်ခန့် ကြာတတ်သည်။

ဤလုပ်ငန်းသည် ကလေးငယ်များအား ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများ စားတတ်သည့် အလေ့အကျင့်ရရှိစေရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ မုန့်လာဥနီ အချောင်းကလေးများနှင့် စပျစ်သီးခြောက်များ ပါဝင်သောမုန့်ပဲ သွားရေစာ မြေပဲအစာသွပ်ထားသောငှက်ပျောသီး လိပ်၊ ဒိန်ခဲအုပ်ထားသော ခရမ်းချဉ်သီး သို့မဟုတ် သခွားသီးအချပ်ကလေးများ ဒိန်ခဲနှစ်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစိမ်းများ၊ စပျစ်သီးခြောက်များနှင့် အခွံမာသီးများ စသည်တို့သည် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအသောက်များ ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ အာဟာရပြည့်ဝသော အထူးသွားရေစာများ သိမ်းဆည်းရန် ရေခဲသေတ္တာထဲရှိ သီးခြားနေရာတစ်ခုကို အသုံးပြုပါ။ ဤနည်းဖြင့် ကလေးငယ်များသည် သူတို့အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော သွားရေစာများကို စားသုံးတတ်လာကြပေလိမ့်မည်။

မိသားစုကိုယ်အလေးချိန်ကို စစ်ဆေးပါ။ မည်သူက အလေးချိန်အများဆုံး ဖြစ်သနည်း။ မည်သူကအနည်းဆုံးဖြစ်သနည်း။ တစ်ပတ်အတွင်း ကိုယ်အလေးချိန်ပြောင်းလဲမှုများကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။ ယင်းသည် သင်္ချာဘာသာ အလေးအကျင့်အတွက် အကျိုးရှိပါသည်။

ကာယလေ့ကျင့်လန်းအစီအစဉ် (မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို)

မိသားစုကာယလေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်တစ်ခုကို ရေးဆွဲဆောင်ရွက်ပါ။ လူတစ်ဦးချင်းစီ ပြုလုပ်နိုင်သည့် ကာယလေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခု၊ နှစ်ခုကို ရေးမှတ်ပါ။ တစ်ပတ်စာအတွက် လက်တွေ့ကာယလေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်တစ်ခုရေးဆွဲပါ။

ကလေးများအား စိတ်ပါဝင်စားစွာ မဖြစ်မနေလုပ်ဆောင်ရမည်ဟု ပြောပါ။ ကလေးငယ်များသည် အဝတ်အစားများကို စနစ်တကျချိတ်ထားလျှင် သို့မဟုတ် ပန်းကန်များကို စနစ်တကျ သိမ်းဆည်းလျှင် ယင်းသည် ကျောင်းလုပ်ငန်းဖြစ်သည်။ ကျောင်းတွင် အောင်မြင်မှုရခြင်းသည် ကလေးငယ်တစ်ဦး၏ အလုပ်တစ်ခုအား ပြီးစီးအောင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် စွမ်းရည်ပေါ်တွင် မူတည်သည်။

ကလေးများသည် သူတို့စတင်ခဲ့သော အလုပ်တစ်ခုကို လက်စမသက်သည့် အလေ့အကျင့် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ စတင်သောလုပ်ငန်းများကို ကျွန်ုပ်တို့အမြဲတန်း အဆုံးသတ်နိုင်သည်ဟု မယူဆပါ။ သို့သော် အခြားကိစ္စများစွာ အဆုံးသတ်တတ်မှုကို ကျွန်ုပ်တို့လေ့လာသင်ယူကြရပါမည်။ ကလေးများအနေဖြင့်လည်း သူတို့အဆုံးသတ်ရမည့် အလုပ်အချို့ကိုနားလည် သဘောပေါက်သင့်ပါသည်။

အကြောင်းကိစ္စများသည် တပြိုင်နက်ဖြစ်ပျက်ခြင်း မဟုတ်ကြောင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံအချိန်တိုအတွင်း လျှင်မြန်စွာဖြစ်ပျက်ခြင်းမဟုတ်ကြောင်း ကလေးများ လေ့လာသင်ယူရန် လိုအပ်သည်။ ရည်မှန်းချက်တစ်ခုသို့ ရောက်ရှိခြင်းအတွက် အချိန်ယူရသည်။ ရက်ပေါင်းများစွာ ဖွဲ့ရှိရှိဖြင့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရပါသည်။ သို့သော် ယင်းသို့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းကား အကျိုးသက်ရောက်ပါသည်။

မဟာစွမ်းရည် ၇။ ဂရုစိုက်မှု

သင့်ကလေးငယ်သည် အခြားသူများအား ဂရုစိုက်တတ်သော ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုကို ပြသတတ်သော တွေးခေါ်ဆင်ခြင်တတ်သောစွမ်းရည် ရှိမရှိစိစစ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

“ဒီလောက်တစ်ကိုယ်ကောင်း မဆန်နဲ့”
“သားအနေနဲ့ တစ်ခြားသူတွေကိုလည်း ဂရုစိုက်ရမယ်”

သင့်ကလေးငယ်အား ဂရုစိုက်တတ်ခြင်း စဉ်းစားဆင်ခြင်တတ်ခြင်း၊ အခြားသူများအား စိတ်ဝင်စားခြင်း၊ အခြားသူများ ပြောသည်ကို နားထောင်တတ်ခြင်းနှင့် အခြားသူများထံမှ လေ့လာသင်ယူတတ်ခြင်းတို့ကို လေ့ကျင့်ရေးတွင် ကူညီပါ။

ငါ၊ ငါ၊ ငါ။ ငါ့ကို၊ ငါ့ကို၊ ငါ့ကို ယင်းတို့သည် ဂီတသင်္ကေတများ မဟုတ်ကြပါ။ ကလေးများက ခင်ဗျား၊ ခင်ဗျား။ ကျွန်တော်တို့၊ ကျွန်တော်တို့၊ ဟူ၍ ပြောင်းလဲမသုံးစွဲတတ်မီ ပြောဆိုသောအသံများပင် ဖြစ်သည်။ မျက်မှောက်ကာလတွင် ဂရုစိုက်ခြင်းသည် အထူးလိုအပ်ပါသည်။

မိသားစုစာတို့လေးများ (အသက် ၄နှစ် - ၆နှစ်)

၃ရက်လျှင်တစ်ကြိမ် သင့်ကလေးငယ်များအား စာတိုကလေးရေးပို့မည်ဟု ပြောပါ။

စာတိုလေးတစ်ခုသည် ကောင်းသောအရာတစ်ခုကို ဖော်ပြသည့် အထူးသတင်းပို့ချက် တစ်ရပ်ဖြစ်ရမည်။ ကောင်းသောအရာဆိုသည်မှာ တစ်ယောက်ယောက်အတွက် တစ်ယောက်ယောက်က သတိပြုမိသည့် မှန်ကန်သောကိစ္စရပ်တစ်ခုကို ဆိုသည်။ “သားပြောနေတာကြည့်လို့ကောင်းတယ်” သို့မဟုတ် “မနေ့ညက မေမေဟင်းလက်ရာ သိပ်ကောင်းတယ်” သို့မဟုတ် “မီးဖိုထဲမှာ သမီးထမ်းဟင်း

ချက်တာကို မေမေသဘောကျတယ်” စသည်တို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင့်ထံ စာတိုမရေးသော သူအကြောင်းကို ကလေးများသိပါစေ။ ကလေးများသည် ကောင်းသောအရာကို ပြောဆိုရန်စဉ်းစားခြင်းကို နှစ်သက်ပါသည်။ စာတိုကလေးများ နေ့စဉ်လဲလှယ်ရမည့် နေရာ တစ်ခုကို သတ်မှတ်ပါ။

ဘယ်လိုခံစားရသလဲ (အသက်၄နှစ် - ၈နှစ်)

တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာကို ကလေးများဖော်ပြတတ်စေရန် ကူညီပါ။ ကလေးများအား ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၊ သူငယ် ချင်းတစ်ယောက် သို့မဟုတ် ဆရာတစ်ဦး မည်သည့် ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ရှိသည်ကို ဖော်ပြခိုင်းပါ။ ရုပ်ပုံများကို အသုံးပြုပါ။

“ဘယ်လိုခံစားရသလဲ” ဟူသောမေးခွန်းများမေးပါ။ ဥပမာ “အပြေးပြိုင်ပွဲမှာ ဂျိမ်း နိုင်တယ်တဲ့။ သူဘယ်လိုခံစားရမလဲ” “ဘီလ်ချော်လဲသွားတယ်တဲ့။ သူဘယ်လိုများနေမလဲ” “သူငယ်ချင်းတွေဟာ သူတို့ခံစားချက်ကို မူတည်ပြီးဘာများ လုပ်ကြပါသလဲ”

သင်၏အမှတ်ရဘွယ် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ကလေးများအား ပြောပြလျှင် သင့်ကိုနားလည်သဘောပေါက်သူတစ်ဦးအဖြစ် ကလေးများက ယုံကြည်လာကြပါလိမ့်မည်။

နှုတ်ဆက်ကဒ်ပြားလေးများ ပြုလုပ်ပါ။ မည်သူသည် နှုတ်ဆက်ကဒ်ပြားလိုကြောင်း ဆုံးဖြတ်ပါ။ တစ်ယောက်ယောက်ကို ဂုဏ်ပြုတို့လိုသလား။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် မွေးနေ့ကျင်းပသလား။ တစ်ဦးတည်းနေသော အဖိုးအဖွားတစ်ယောက်ကို သိပါသလား။ ယခုမှပြောင်းလာသော အိမ်နီးချင်းတစ်ဦး ရှိပါသလား။

မိသားစုဝင်များ အပြန်အလှန်တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အကဲဖြတ်ပါစေ။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အပြုသဘောအကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပြီး နိမ့်ချခြင်း ကိုရှောင်ကြဉ်ရန်ဖြစ်သည်။ သင်၏ နေအိမ်တွင်တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးဂရုစိုက်တတ်သော ဝန်းကျင်တစ်ခုတည်ဆောက်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ အောက်ပါတို့ကိုမေးပါ။

- “ကျွန်ုပ်ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း နားထောင်သလဲ”
- “ကျွန်ုပ်အိမ်မှုကိစ္စကို ဘယ်လောက်အတတ်နိုင်ဆုံး ကူညီသလဲ”
- “ကျွန်ုပ်သင့်ကို စိတ်ဆင်းရဲအောင်လုပ်လေ့ရှိသလား။ ဘယ်လိုလုပ်သလဲ”
- “ကျွန်ုပ်သင့်ကို စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပါသလား။ ဘယ်လိုလုပ်သလဲ”

သင်၏ မိသားစု စိတ်ချမ်းသာအောင် သင်လွယ်လွယ်ကူကူ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သောကိစ္စတစ်ခုကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ မွေးမွေး ပေးခြင်း၊ ကွတ်ကီးတစ်ခုပေးခြင်း၊ ပန်းတစ်ပွင့်ပေးခြင်း၊ အားပေးစကားပြောခြင်း၊ အားပါးတရ ပွေ့ချီးခြင်း၊ ယင်းကို ကလေးများ သဘောပေါက်မှသာ အခြားသူများ စိတ်ချမ်းသာအောင် ပြုလုပ်တတ်သော အလေ့အကျင့်ကို ထူထောင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်၏အကြောင်း (မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို)

အောက်ပါစာကြောင်းများကို သီးခြားစီဖြည့်စွက်ပြီး အဖြေများကိုနှိုင်းယှဉ်ပါ။

- _____ သောအခါ ကျွန်ုပ်ပျော်ရွှင်သည်။
- _____ ကို ကျွန်ုပ်ကြောက်သည်။
- _____ သောအခါ ကျွန်ုပ်ဝမ်းနည်းသည်။
- _____ သောအခါ ပျော်စရာကောင်းသည်။

ကျွန်ုပ်နှစ်သက်သောပစ္စည်းများမှာ _____
 ကျွန်ုပ်တစ်ဦးတည်းရှိသောအခါ _____
 ကျွန်ုပ် _____ အကြောင်းကိုတစ်ကယ် အလေးထားပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ရုပ်ကွက် (အသက်၄နှစ် - ၆နှစ်)

အိမ်နီးချင်းများ၏ မြေပုံတစ်ခုကို အတူဆွဲပါ။ စာရွက်အလယ်တွင် သင်၏နေအိမ်ကို ဆွဲပါ။ အလွတ်ဆွဲပါ။ နေရာများအကြား အကွာဝေးကို တိကျမှုမရှိမှာကို မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ လမ်းအမည်များ နေရာဌာနများနှင့် အိမ်နီးချင်းများ၏ တယ်လီဖုန်းနံပါတ်များကို မြေပုံ တွင်ရေးဖြည့်ပါ။

ခိတ်ကူးပေါက်ရာပုဂ္ဂိုလ်များအကြောင်းစဉ်းစားခြင်း

(မည်သည့်အသက်ရွယ်မဆို)

သင်၏ မှတ်ဉာဏ်ထဲတွင် ထူးခြားစွာမှတ်မိသော လူတစ်ဦးအကြောင်းကို အတူစဉ်းစားပါ။ မတူသောဘာသာစကားကို ပြော တတ်သည့် လူတစ်ဦးအား သင်သိပါသလား။ ကတော်တစ်ခုတွင် သင်ပါဝင်ဖူးပါသလား။ အသက် ၉၀ထက်ကျော်သော ဆွေမျိုးတစ်ဦး ရှိပါသလား။

မကြာခင်ကတွေ့ခဲ့သော လူထူးဆန်းတစ်ယောက် အကြောင်းကို စဉ်းစားပါ။ ဥပမာ အိတ်ဟောင်းကြီးတစ်လုံးကို လွယ်ထားသော လမ်းဘေးပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး တွန်းလှည်းနှင့် မသန်မစွမ်းတစ်ဦး မျက်မမြင်တစ်ဦး။

ဘယ်သူကူညီမလဲ

(မည်သည့်အသက်ရွယ်မဆို)

စာရွက်တစ်ရွက်တွင် စာတိုင်း ၂ခုဆွဲပါ။ ဘယ်ဘက်စာတိုင်းထိပ်တွင် “လိုသောအကူအညီ” ဟုရေးပြီး ညာဘက်စာတိုင်းထိပ် တွင် “ဘယ်သူကူညီမလဲ” ဟုရေးပါ။ ထိုစာရွက်ကို အများမြင်သာသည့်နေရာ၌ ကပ်ထားပါ။ ကူညီမည့်သူက သူ၏အမည်နှင့် ကူညီ မည့်အချိန်ကို ရေးပါလိမ့်မည်။ ဤလုပ်ငန်းသည် ကလေးငယ်အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ကူညီတတ်သည့် အလေ့အကျင့်ကို ရရှိစေပါ သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ကြားမှသူရဲကောင်းများ

(မည်သည့်အသက်ရွယ်မဆို)

သာမန်လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းစီက သူရဲကောင်းကဲ့သို့ စွန့်စားဆောင်ရွက်သည့် အကြောင်းများကို သတင်းစာဆောင်းပါးများမှ ဖြတ်ယူထားပါ။ ဥပမာ မီးလောင်ရာမှ လူတစ်ဦး၏အသက်ကို ကယ်တင်ခဲ့သူ တစ်ယောက်။ ဓါးပြဖမ်းပေးနိုင်သော အိမ်နီးချင်းတစ်ဦး။ ကလေးငယ်တစ်ဦး ကားတိုက်မည့်ဘေးမှ ကယ်တင်ခဲ့သူ လူငယ်တစ်ဦး။

သင်တို့နှစ်သက်သော သူတစ်ပါးအား ဂရုစိုက်တတ်သည့် တစ်ကိုယ်ကောင်း မဆန်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၊ နှစ်ဦးအကြောင်းကို ထင်ရှားသည်ဖြစ်စေ မထင်ရှားသည်ဖြစ်စေ အတူတကွပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ သူတို့ကိုဘာကြောင့် သဘောကျသလဲ။ သူတို့လိုဖြစ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ ရှိပါသလား။

အချိန်ယူသောလက်ဆောင်

(မည်သည့်အသက်ရွယ်မဆို)

တန်ဖိုးမများသော်လည်း လူအများ လက်ခံရန်နှစ်သက်တတ်ကြသည့် လက်ဆောင်များအကြောင်းကို ပြောပါ။ အိမ်တွင်လက် ဆောင်ပစ္စည်းများ ပြုလုပ်သည့်အကြောင်းကို စဉ်းစားပါ။ ကွတ်ကီးဖုတ်ရန် မည်သည့်ပစ္စည်းများလိုသနည်း။ ခွေးအိမ်တစ်လုံး ဆောက်ရန် မည်သည့်ပစ္စည်းများ လိုသနည်း။ စသည်။

ဝတ္ထုပစ္စည်း မဟုတ်သော လက်ဆောင်များအကြောင်းကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အခြားသူတစ်ဦးအား သင်၏ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုဖြင့် အကူအညီပေးခြင်းမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ယင်းအချက်သည် ကလေးများအတွက်မူ “ကျွန်တော်ညီလေးနဲ့ တစ်နာရီလောက်ဘောလုံး ကစားပေးမယ်” “ညီမလေးအတွက် အိပ်ရာ ၃ရက်ပြင်ပေးမယ်” စသည်တို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မိဘနှင့် ကလေးများအကြား အကောင်းဆုံးအရာအချို့မှာ ယခုတိုင်လိုအပ် နေဆဲ ဖြစ်ပါသည်။ ညီအစ်ကို မောင်နှမများအကြား အကောင်းဆုံးနှင့် အံ့ဩဘွယ်အကောင်းဆုံး အရာတစ်ခုမှာ အချင်းချင်းကို ဂရုစိုက် ကြောင်းအပြန်အလှန် ပြသခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဘရိုင်ယန် (Brian) ကိုးနှစ်သားတုန်းက အိပ်ရာထဲတွင် ဖိလခန့် လဲရလောက်အောင် မကျန်းမမာ ဖြစ်ခဲ့သည်။ သူ၏ ညီမ လေး ဂျန်သီမီး အိမ် (Eve) သည် ကျောင်းမှ ကဆုန်ပေါက်ပြန်လာပြီးသည်နှင့် အပြင်ထွက်ကစားရန် နေ့တိုင်းတာစုနေလေ့ရှိသည်။ သို့သော် ဘရိုင်ယန်ထံသို့ အရင်သွားပြီး “ညီမလေး ဒီနေ့ကျောင်းတက်ခဲ့တာကို သိချင်သလား” ဟုမေးကာ ကျောင်းတွင်သူမ တွေ့ကြုံ ခဲ့ရသော သူငယ်ချင်းများ ဆရာများနှင့် ထူးခြားသော အဖြစ်အပျက်များကို ရယ်စရာမောစရာအဖြစ် ပြောပြပါသည်။ သူတို့ အတူတကွ အားရပါးရရယ်မောကြသည်။ ပြောပြသူကော နားထောင်သူအတွက်ပါ ကြည်နူးဘွယ်ကောင်းသော အချိန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ထိုသို့ သူမ၏ တစ်နေ့တာအကြောင်း ပြောပြတတ်သည့် လျှို့ဝှက်ချက်ကို သူမဘယ်နေရာက သင်ကြားခဲ့လေသနည်း။ အိမ် တွင်သူမတွေ့မြင်ရခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ သူမ မိဘနှစ်ပါးက အလုပ်လုပ်ကြသည်။ အိမ်ပြန်ရောက်ကြသောအခါ ၎င်းတို့၏ တစ်နေ့တာ တွေ့ကြုံရသော ကိစ္စများ၊ အထူးသဖြင့် ရယ်စရာမောစရာများကို အပြန်အလှန်ပြောကြသည်။ ယင်းကို ကလေးမလေးက နားထောင်ပြီး သင်ယူခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

မဟာစွမ်းရည် - ၈။ အသင်းအဖွဲ့လုပ်ငန်း

အသင်းလိုက် အားကစားသမားများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးရသောအခါ သူတို့နှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါအချက်များကို သိလာရပါသည်။

- သူတို့သည် အမြဲတန်း မအောင်မြင်နိုင်ကြပါ။
- သူတို့တွင် စိတ်ဓါတ်ရှိသည်။ ထိုစိတ်ဓါတ်ကို အခြားသူများနှင့် ဝေမျှကြသည်။
- သူတို့သည် အခြားသူများနှင့်အတူ ရယ်မောကြသော်လည်း အခြားသူများကို လှောင်ပြောင်ခြင်းမပြုတတ်ကြ။
- သူတို့သည် အခြားသူများအား ကူညီကြပြီး စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံတတ်ကြသည်။
- သူတို့အား ကူညီမည့်သူပေါများသော ကူညီမဲ့သူများ မဟုတ်ကြပါ။

ကလေးငယ်တစ်ဦးအား ဘုံရည်မှန်းချက်တစ်ခု အောင်မြင်စေရန် အခြားကလေးငယ်များနှင့် အသင်းတစ်သင်းကဲ့သို့ အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်သည့် စွမ်းရည်ပျိုးထောင်ပေးပါ။

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် အထူးသဖြင့် အမေရိကန်နိုင်ငံရှိကျောင်းများတွင် တစ်သီးပုဂ္ဂလသိဒ်နှင့် အုပ်စုလုပ်ငန်းများအကြား ခက်ခဲသော ဟန်ချက်ညီမှုတစ်ခု တည်ရှိနေသည်။ ကျောင်းသားများသည် အချင်းချင်းပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းထက် ပြိုင်ဆိုင်ခြင်းကို အလေးပေး၍ တစ်ဦးချင်းစွမ်းရည်ကို ပြသလိုကြသည်။ ကျောင်းဟူသော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုသည် အသင်းလုပ်ငန်းတစ်ခုအတွက် တာဝန်ကျေသော နေရာတစ်ခုမဟုတ်ပေ။

ကလေးအားလုံးသည် သူတို့အောင်မြင်ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်း ပြသရန်နည်းလမ်းများ လိုအပ်သည်။ အိမ်မှ ကိစ္စဖြစ်သော မိမိနေအိမ်ရှိ လုပ်ငန်းများပင် အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။ ထိုလုပ်ငန်းများက အလုပ်ပြီးမြောက်လိုစိတ်၊ မိသားစုအတွက် ပိုပြီးလိုအပ်သည့် စိတ်၊ မိသားစုဘဝအတွက် ပိုပြီးအရေးကြီးသည့် စိတ်ဓါတ်ကို ဖွံ့ဖြိုးစေသည်။

နေရာတစ်ခုထဲတွင် အလုပ်တစ်ခုကို အတူတကွဆောင်ရွက်ခြင်းကြောင့် ထူးခြားမှုတစ်ခုရှိတတ်သည်။ အလုပ်တစ်ခုကို သင်နှင့် အတူသင့်နောက်မှ လိုက်ပါလုပ်ဆောင်စေခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။ ယင်းသည် သူတို့အား စောင့်ကြည့်နေရုံသက်သက်မဟုတ်၊ အသင်းစိတ်ဓါတ်တိုးတက်လာစေရန်နှင့် အလုပ်ပြီးမြောက်မှုကို အတူတကွတွေ့မြင်နိုင်စေရန် ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်၏ သူငယ်ချင်း ရုသ် (Ruth) သည် သူမ၏ကလေးများအား သူမ၏ ခင်ပွန်းတို့နှင့်အတူ အိမ်ခေါင်မိုးပေါ်သို့အတူ ခေါ်၍ အုတ်ကြွပ်များကို ပြုပြင်ဖာထေးသည့် အဖြစ်အပျက်အား သတိရလေ့ရှိသည်။ ကလေးများက အမိုးရိုက်သံများကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးကြသည်။ လှေကားကို ထိန်းကိုင်ပေးကြသည်။ သူတို့ကို သူတို့အသင်းတစ်သင်းလို ခံစားရသည်။

မိသားစုများ ကွတ်ကီးအတူဖုတ်ကြသည့်အခါဖြစ်စေ ကားဘီးတစ်ခုကို အတူတကွ လဲလှယ်သောအခါဖြစ်စေ နှင်းခဲများကို အတူတကွ ကော်ထုတ်ကြသောအခါတွင်ဖြစ်စေ အလားတူအသင်းအဖွဲ့ စိတ်ဓါတ်မျိုးပေါ်ပေါက်လာလေ့ရှိသည်။ ကလေးများသည် အိမ်မှ ကိစ္စများကို မလုပ်ချင်ကြပါ။ သို့ရာတွင် ၎င်းတို့အား အခန်းတစ်ခုထဲထည့်၍ တစ်ဦးကဖုန်သုတ် တစ်ဦးက ကြမ်းတိုက် တစ်ဦးက တံမြက်စည်းလှည်းခိုင်းလျှင် လိုလားစွာဆောင်ရွက်တတ်ကြကြောင်း သိရှိရသည်။ သူတို့သည် စည်းကမ်းဖောက်လိုကြသော်လည်း တစ်ဦးတည်းမဖောက်ချင်ကြပေ။

ကလေးများအား အလုပ်လုပ်ရန်သင်ကြားခြင်း၊ အလုပ်တစ်ခုကို အဆင့်သင့်ပြသခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ လေ့ကျင့်ပြီးသောအဆင့်ကို ပြန်လည်ဆောင်ရွက်စေခြင်း၊ အလုပ်တစ်ခုလုံးကို အစအဆုံးပြီးမြောက်အောင် လုပ်စေခြင်းတို့ကို သင်ကြားပေးရန် အချိန်များစွာ ယူရသည့်အပြင် စိတ်ရှည်ရန်လည်း လိုအပ်သည်။ ယင်းသို့ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် သူတို့အတွက် အလုပ်လုပ်တတ်ရန် အခက်အခဲမရှိနိုင်ပေ။ သို့ရာတွင် မိဘများ၏ ကလေးများငယ်စဉ်ကာလက ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းသည် အနာဂတ်ကာလအတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်တော့သည်။

ခန့်မှန်းသောအလုပ် (အသက် ၄နှစ် - ၆နှစ်)

သင့်ကလေးငယ်များနှင့်အတူ အောင်မြင်နိုင်သော ရည်မှန်းချက်များကို ချမှတ်ပါ။ လွယ်ကူသော တာဝန်များ လုပ်ငန်းများမှ စတင်ပြီး ခက်ခဲသောတာဝန်များအထိ အဆင့်ဆင့်ဆောင်ရွက်ပါ။ ဥပမာ ၄နှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ဦးသည် နေ့စဉ်သတင်းစာ ယူလာပေးတတ်ပြီး မီးဖိုချောင်စားပွဲကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

အလုပ်များကို ကစားပွဲများအသွင်သို့ ပြောင်းပါ။ သင်နှင့် သင့်ကလေးငယ်အတွက် တူညီသောလုပ်ငန်းတာဝန်ကို သတ်မှတ်ပါ။ မည်သူက မီးဖိုချောင်စားပွဲကို ပို၍မြန်အောင် သန့်ရှင်းနိုင်မည် သို့မဟုတ် သတင်းစာကို ပို၍ဦးအောင်ယူနိုင်သည်ကို ပြိုင်ပါ။ အခွင့်အလမ်းများမှာ သင့်ကလေးငယ်က ရိုးသားစွာတရားသဖြင့် အောင်မြင်မှုရရှိနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ကလေးများအား မည်သို့ပြုလုပ်ရသည်ကိုပြပါ။ သို့သော် သူတို့ပြုလုပ်ထားသော အလုပ်ကိုပြန်မလုပ်ပါနှင့်။ ဥပမာ ပထမအကြိမ်အဖြစ် ဖုံစုတ်စက်အသုံးပြုနည်းနှင့် ကောက်ယူရမည့်အရာများကို ပြပါ။

ပိုင်းခြားခြင်းနှင့်အောင်မြင်အောင်ဆောင်ရွက်ခြင်း

(အသက် ၇နှစ် - ၉နှစ်)

အစိတ်အပိုင်းများစွာ ပါဝင်သောလုပ်ငန်း တစ်ခုကိုရွေးပါ။ အစားအစာပြင်ဆင်ခြင်းသည် နမူနာကောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ပထမဦးစွာ သင်ဘာလုပ်သနည်း။ ဒုတိယဘာလုပ်သနည်း။ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

- အစားအစာကို စီစဉ်ခြင်း
- ကုန်ခြောက်ပစ္စည်းများစသည်ဝယ်ယူခြင်း
- အစားအစာပြင်ဆင်ခြင်း
- စားပွဲခင်းခြင်း/ပြင်ဆင်ခြင်း
- ထိုနောက် စားပြီးပါက သန့်ရှင်းဆေးကြောခြင်း

အဆိုပါ အလုပ်များမှ တစ်ခုကိုရွေးချယ်လုပ်ဆောင်ရန် လူတိုင်းကိုပြောပါ။

အိမ်မှုကိစ္စများကို စီစဉ်ခြင်း

(အသက် ၁၀နှစ် - ၁၂နှစ်)

အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ပြုလုပ်ရမည့်ကိစ္စများကို စာရင်းရေးမှတ်ပါ။ ထိုအလုပ်များကို အပတ်စဉ်လုပ်ငန်းများအဖြစ် ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများအဖြစ်လည်း ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

အပတ်စဉ်လုပ်ငန်းများ။ အဝတ်လျှော်ခြင်း၊ ဖုံစုပ်ခြင်း၊ ကုန်ခြောက်ပစ္စည်းဝယ်ခြင်း၊ မြက်ခင်းတွင် မြက်ရိတ်ခြင်း

နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများ။ ညစာချက်ပြုတ်ခြင်း၊ အိပ်ရာခင်းခြင်း၊ အမှိုက်စွန့်ခြင်း၊ ခွေး/ကြောင်ကလေးများအား အစာကျွေးခြင်း။

မည်သည့်အလုပ်ကို မည်သူကဆောင်ရွက်ပြီး မည်သည့်အချိန်တွင် ပြီးစီးရမည်ကို အတူတကွ ဆုံးဖြတ်ပါ။ အလုပ်များ၏ ဘေးတွင်ဆောင်ရွက်ရမည့် သူ၏အမည်များကို ရေးမှတ်ထားပါ။ နောင်တွင် မိသားစုဝင်အချင်းချင်းလုပ်ငန်းကို ပြောင်းလဲဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ မိန်းကလေးအလုပ် ယောက်ျားလေးအလုပ်ဟု မခွဲခြားပါနှင့်။

ကူညီပါရစေ။ အနည်းငယ်ကြီးသော ကလေးများအား “ပျော်စရာကောင်းသောဘဝ/ သီရိဂေဟာ” ဇာတ်လမ်းကို ပြောပြပါ။ သို့မဟုတ် ဗွီဒီယိုဇာတ်လမ်းကို ပြသပါ။ ဤဇာတ်လမ်းတွင် ဂျင်မီစတူးဝပ် (Jimmy Stewart) က မိသားစုအတွက် ကောလိပ်ကျောင်းမှထွက်ကာ လူဆင်းရဲများ အိုးအိမ်ပိုင်ဆိုင်ရေးအတွက် အသေးစားငွေချေးဘဏ်ကလေးတစ်ခု ဖွင့်လှစ်ကာ အနစ်နာခံ၍စွန့်စားခဲ့သည်။ ကလေးယားရင့် (Clarence) ဟုခေါ်သော နတ်သမီးကလေးတစ်ပါး၏ အကူအညီဖြင့် သူသည် ပျော်စရာကောင်းသော / သီရိဂေဟာ ဘဝလေးတွင် အမှန်တကယ်နေထိုင်ရကြောင်း သိရှိသွားခဲ့သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ဘာကိုတွေးသလဲ

(အသက် ၇နှစ် - ၉နှစ်)

အခြားသူများတွေးသည်ကို ဖော်ထုတ်တတ်ရေး လေ့ကျင့်ရာတွင် ကလေးများကို ကူညီပါ။ အိမ်သုံးပစ္စည်းများနှင့် ပတ်သက်၍ နေအိမ်တွင်မဲဆန္ဒခံယူပါ။ ထိုပစ္စည်းများကို ပိုမိုဝယ်ယူသင့်ပါသလား၊ ဝယ်ယူသင့်ပါက အဘယ်ကြောင့်နည်း။ မဝယ်သင့်ပါက အဘယ်ကြောင့်နည်း။ အဆိုပါ အိမ်သုံးကုန်ပစ္စည်းများအစား မည်သည့်ပစ္စည်းကို ဝယ်သင့်သနည်း။

သင်၏ယူဆချက်ကအဘယ်နည်း

(အသက် ၁၀နှစ် - ၁၂နှစ်)

မိသားစုအငြင်းပွားတတ်သော စည်းကမ်းချက်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။ ထိုစည်းကမ်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကလေးများ၏ ယူဆချက်များကိုမေးပါ။ အိပ်ချိန်နှင့်ပတ်သက်သော စည်းကမ်းချက်ဖြစ်ပါက ယင်းသည် “အိပ်ချိန်သတ်မှတ်ခြင်းသည် မကောင်းသောစည်းကမ်းချက်ဖြစ်သည်။ ကလေးများသည် သူတို့ဆန္ဒရှိသောအချိန်တွင် အိပ်ရာဝင်သင့်သည်” စသည်တို့ဖြစ်နိုင်သည်။ သင့်ကလေးများအား အနည်းဆုံးယူဆချက် ၂ခုပေးရန်ပြောပါ။

ထိုနောက် သူတို့၏ အမြင်နှင့် ဆန့်ကျင်သောဘက်မှ ငြင်းချက် ၂ခုကို ပြောခိုင်းပါ။ ယင်းတို့သည် ကလေးများသည် ကျောင်းတွင် နိုးကြားနေရန်အတွက် အိပ်စက်ရန်လိုအပ်သည်” ဟုဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့်မေ့လျော့ခြင်း

(မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို)

ကလေးများသည် လျှပ်စစ်ဓါတ်အားနှင့်ရေကို တန်ဖိုးမသိဘဲ သို့မဟုတ် အဖိုးတန်မှန်းမသိဘဲ ဖြုန်းတီးပစ်လေ့ရှိကြပါသည်။

ဤလုပ်ငန်းအတွက် ငွေတောင်းခံလွှာအချို့ လိုအပ်ပါသည်။

တစ်အိမ်လုံးရှိ လျှပ်စစ်ခါတ်ကို လှည့်လည်စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ မီးလုံးများ၊ ရေဒီယိုများ သို့မဟုတ် တယ်လီဗီးရှင်းများကို မပိတ်ဘဲထားခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ အသုံးစရိတ်များ လျော့ချနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို သင့်ကလေးငယ်များနှင့် ပြောဆိုပါ။ ဥပမာ အိမ်တွင်မည်သူမျှ မရှိသောအခါ အဲယားကွန်းကို ပိတ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် ညအခါ လူအများအိပ်နေချိန်တွင် အပူပေးစက်ကို လျော့ချထားခြင်း။

အိမ်၏ရေသုံးစွဲမှုကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ ရေသုံးစွဲသည့်လုပ်ငန်းများကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဥပမာ ပန်းကန်ဆေးခြင်း၊ အဝတ်လျှော်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း။ ထို့နောက် ရေကိုချွေတာနိုင်သည့် နည်းလမ်းများအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။

အကျိုးရှိမရှိသိနိုင်ရန် နောက်လ၏ငွေတောင်းခံလွှာများကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ သင့်နှင့် ကလေးငယ်တို့ လအလိုက်ငွေတောင်းခံလွှာများကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။

ဈေးဝယ်ခြင်း (အသက် ၇နှစ် - ၁၂နှစ်)

ယင်းလုပ်ငန်းသည် လိုချင်သောပစ္စည်းတစ်ခုအတွက် ဂရုစိုက်ဝယ်တတ်ရေးတွင် ဈေးနှုန်းများအား မည်သို့နှိုင်းယှဉ်ရမည်ကို သင်ယူရာတွင် အထောက်အကူပြုပါသည်။ ဤလုပ်ငန်းကို လေ့ကျင့်ရန် သတင်းစာပါ ကုန်ပစ္စည်းသစ်ကြော်ညာများ အသုံးပြုသောပစ္စည်းများအတွက် အမျိုးအစားသတ်မှတ်သော ကြော်ငြာများ လိုအပ်ပါသည်။

သတင်းစာကြော်ငြာနှင့် ဈေးနှုန်းကြော်ငြာမှ ဝယ်ယူရမည့် ပစ္စည်းတစ်ခုကို ကလေးများအား ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။ ယင်းပစ္စည်းသည် တယ်လီဗီးရှင်း သို့မဟုတ် စက်ဘီးတစ်စီး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဝယ်ယူရန် အကောင်းဆုံးကြော်ငြာကို ကလေးငယ်နှင့်အတူ မှတ်သားပါ။ ပစ္စည်းအမယ်များအကြောင်းနှင့် အခြားသောမိသားစုဝင်များက ယင်းကြော်ငြာအကြောင်းကို ဆွေးနွေးရန် တိုက်တွန်းပြောဆိုပါ။ မည်သည့်ပစ္စည်းကို ဝယ်ယူရန်အကောင်းဆုံးဟု သူတို့ဆုံးဖြတ်ကြသနည်း။

မဟာခွမ်းရည် - ၉။ လူတိုင်းသိသောအသိဉာဏ်

လူတိုင်းသိသော အသိဉာဏ်ကို လူတိုင်းသိပ်မသိလှပါ။ လူတိုင်းသိသောအသိကို ကလေးများ အသုံးမပြုနိုင်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းတစ်ခုမှာ ယင်းသည် မွေးရာပါအသိမဟုတ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ယင်းကို အတွေ့အကြုံနှင့် အလေ့အကျင့်တို့ဖြင့် ပျိုးထောင်ရသည်။

စာဖတ်ခြင်း သို့မဟုတ် သင်္ချာကဲ့သို့သော ဘာသာရပ်များနှင့်မတူဘဲ အများသိသောအသိတွင်/ အများပိုင်အသိတွင် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း မရှိပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ အကောင်းဆုံးဆောင်ရွက်နိုင်သည်မှာ အများပိုင်အသိလိုအပ်သော နယ်ပယ်များကို ရှာဖွေပြီး ကလေးငယ်များ အလေ့အကျင့်ရရှိနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားပေးပေးခြင်းဖြစ်သည်။

သင့်တွင်အများပိုင် အသိရှိပါက အယူအဆတစ်ခုထက်ပို၍ တွေးခေါ်ယူဆရန် ကြိုးစားပေးလိမ့်မည်။ သင့်တွင် အများပိုင်အသိရှိလျှင် စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်သော အမြင်လည်းရှိသည်။

သတိထားခြင်း (အသက် ၄နှစ် - ၉နှစ်)

အခန်းပတ်လည်ကိုကြည့်၍ ကလေးများအား တွေ့မြင်သမျှ ပစ္စည်းများ၏ အမည်များကို ပြောခိုင်းပါ။ ယင်းလေ့ကျင့်ခန်းသည် ကလေးများ၏ စူးစမ်းလေ့လာမှု စွမ်းရည်ကိုတည်ဆောက်ပေးပါသည်။

စားပွဲပေါ်တွင် ပစ္စည်းများစွာကို တင်ထားပါ။ ကလေးငယ်များအား ပစ္စည်းများကို စူးစိုက်ကြည့်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် မျက်စိမှိတ်ခိုင်းပါ။ စားပွဲပေါ်မှ ပစ္စည်းတစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခုကိုဖယ်လိုက်ပါ။ ကလေးများကို မျက်စိပြန်ဖွင့်ခိုင်းပြီး သင်ဖယ်လိုက်သော ပစ္စည်းများ၏ အမည်ကိုပြောခိုင်းပါ။ ထိုကစားနည်းကို အလှည့်ကျလုပ်ခိုင်းပါ။ သင့်ကိုလည်း ဤသို့ပြန်မေးခိုင်းပါ။

မှတ်ဉာဏ်ဆန့်ထုတ်ခြင်း (အသက်၄နှစ် - ၉နှစ်)

- သတင်းအချက်အလက်များ စုဆောင်းခြင်းကို အားပေးရန်အတွက် အောက်ပါကဲ့သို့သော မေးခွန်းများကိုစမ်း၍ မေးကြည့်ပါ။
- သင်၏ အိမ်နောက်ဖေးတံခါးသည် အတွင်းဖွင့်လား၊ အပြင်ဖွင့်လား။
- သင်၏ ဘယ်ခြေအိတ်ကို စဝတ်သလား။ သို့မဟုတ် ညာခြေအိတ်ကို စဝတ်သလား။
- သင့်အိမ်တွင် မည်သူသည်အစားအနွေးဆုံးနည်း။

- နံနက်စာဘာနဲ့ စားသလဲ။ မနေ့ညစာ ဘာနဲ့စားသလဲ။
- တစ်နေ့ချင်းစီနောက်ဆုတ်၍ စားသည့်ဟင်းလျာများကို မှတ်မိနိုင်သလောက် စဉ်းစားကြည့်ပါ။
- သင်ဖြေဆိုရန်အတွက် ကလေးများအား မေးခွန်းများ ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။

ခန့်မှန်းခြင်း (အသက် ၄နှစ် - ၉နှစ်)

ခန့်မှန်းသည့် မေးခွန်းများမေးခိုင်းပါ။ ကလေးများအား သင့်ကိုပါမေးခိုင်းပါ။ ဤအခန်းမည်မျှ ကျယ်သနည်း။ အိမ်အဝင် ကားလမ်းမည်မျှ ရှည်သနည်း။ ခန့်မှန်းခြေများမှန် မမှန်ကိုက်တံဖြင့် လက်တွေ့ကတိုင်းခိုင်းပါ။

မတူညီသောပစ္စည်းများ၏ အလေးချိန်ကို ခန့်မှန်းခိုင်းပါ။ လက်နှိပ်စက်တစ်လုံး မည်မျှလေးသနည်း။ စာအုပ်တစ်အုပ်။ မိခင်။ အစ်ကို စသည်ဖြင့် ယင်းတို့ကို ချိန်တွယ်သည့် စကေးပေါ်တင်၍ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ကလေးငယ်များအား သူတို့သိသည့် အကြောင်းအရာ သို့မဟုတ် ခန့်မှန်းချက်ပေါ်မူတည်၍ ဆုံးဖြတ်ရာ တွင်အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။

စစ်ဆေးခြင်း (အသက် ၇နှစ် - ၁၂နှစ်)

စစ်ဆေးခြင်းသည် အများသိသော လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါသည်။ ယင်းကို ဖြောင့်စင်းသည့် မေးခွန်းများမေး၍ သင်ကြားပေးနိုင်ပါ သည်။ ဥပမာ

- ခရီးတစ်ခု စတင်ထွက်ခွာခြင်း မပြုမီ ကားထဲတွင်ခါတ်ဆီရှိမရှိ
- ဈေးမှကြက်ဥများ ဝယ်လာရာတွင် အက်ကွဲကြောင်းပါမပါ။
- အဝတ်အစားဝယ်ငှာအခါ ချုပ်ရိုးချုပ်သားခိုင်မာမှု ရှိမရှိ
- မီးပွိုင့်စိမ်းနေသည့်တိုင် လမ်းဖြတ်ကူးသည့်အခါ ကားများသွားလာနေခြင်း ရှိမရှိ။

သဲလွန်စများကို အသုံးပြုခြင်း။ (အသက် ၄နှစ် - ၈နှစ်)

“ဒီအခန်းထဲမှာ ရှိတဲ့ပစ္စည်းတစ်ခု အကြောင်းကိုစဉ်းစားနေတယ်” ဟူ၍ ပြောရင်းစတင်ပါ။ ထို့နောက် တစ်ကြိမ်လျှင် သဲလွန် စတစ်ခုပြောပါ။ ထိုပစ္စည်းအရွယ်အစား၊ အရောင် သို့မဟုတ် အသုံးဝင်ပုံကိုပြောပါ။ ဥပမာ သင်စဉ်းစားနေသည်မှာ လက်ဘက်ရည် ပုံဂံပြား ဆိုပါစို့။ “အဲဒီပစ္စည်းက ကိတ်မှန်အပြားလောက်ကြီးတယ်။ အရောင်က အပြာနဲ့စပ်ထားတယ်။ ခွက်တစ်လုံး အောက်ခံရတယ်” စသည်ဖြင့် သဲလွန်စပေးနိုင်ပါသည်။ သဲလွန်စတစ်ခုပြောပြီးတိုင်း ထိုပစ္စည်းကို ကလေးငယ်အား ခန့်မှန်းခိုင်းပါ။

မေးခွန်းများမေးခြင်း (အသက် ၉နှစ် - ၁၂နှစ်)

အများသိသော အသိဟူသည် ဝတ္ထုပစ္စည်းများ၊ အကြောင်းအရာများကို အခြေခံသူများ၏ နေရာမှဝင်၍ အမြင်တစ်မျိုးဖြင့် ရှုမြင် ကြည့်ခြင်းမျိုး၊ အခြားအမြင်ဖြင့် ရှုမြင်ခြင်းမျိုးဟု အဓိပ္ပါယ်သက်ရောက်သည်။

အောက်ပါ ဇာတ်လမ်းများကို သင့်ကလေးနှင့်အတူ ဖတ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ဖွယ်အဖြေများကို မဖတ်မီ သင့်စိတ်ကူးဖြင့် ဖြေဆိုမည့် အဖြေများကိုအရင် စဉ်းစားပါ။ သင့်ကလေး၏ အဖြေများကို မေးပါ။ ထိုအဖြေကို အဘယ်ကြောင့် ရွေးချယ်ရသည်ဟူသော အကြောင်း ပြချက်ကိုမေးပါ။

ဟိုဘက်အိမ်ကကောင်းကလေး။ လီ (Leah) သည် ၉နှစ်သမီးသာ ရှိသေးသည်။ လမ်းတစ်ဘက်မှ ကောင်းကလေး (Michael) ကိုကြိုက်နေသည်။ ကောင်းကလေး၏ မိသားစုကတောင် အမေရိကကို ရောက်နေသည်မှာ တစ်နှစ်ခန့်ရှိပြီဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ မိသားစုပြန်မလာမီ တစ်လခန့်တွင် လီက ပြက္ခဒိန်ကို တစ်ရက်ချင်းကြက်ခြေခတ်၍ မှတ်ထားသည်။ ထိုအကြောင်းကို သူမ၏ သူငယ်ချင်း မာရီ (Margo) အားပြောပြခဲ့သည်။ နောက်ဆုံးတွင် မျှော်လင့်ထားသောနေ့သို့ ရောက်ရှိလာခဲ့သည်။ သူတို့တွေ့ကြသည်။ လီနှင့် မိုက်ကယ်တို့ ရှက်ကိုးရှက်ကန်းနှင့် အပြန်အလှန်နှုတ်ဆက်ကြသည်။ မာရီကလည်း သူတို့နှင့်အတူရှိနေသည်။ သူမဘယ်လိုပြော မည်ဟုထင်ပါသလဲ။

- က။ ဘာမှမပြောပါ။
- ခ။ “လီက မင်းကိုလွမ်းသတဲ့လား”

၈။ “လီက ပြန်လာမယ့်ရက်တွေကို တွက်နေတာ”

အချိန်မည်သို့ ကုန်လွန်သနည်း။ (မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို)

ကလေးများအား အများနားလည်သော အချိန်အကြောင်းကို ပြောပြပါ။ စက်ဝိုင်းကြီးတစ်ခုပေးပါ။ ထိုစက်ဝိုင်းတွင် တစ်ကွက်လျှင်တစ်နာရီဖြင့် တစ်ရက်စာအတွက် အကွက် ၂၄ကွက်ညီမျှစွာ ပိုင်းဖြတ်ပါ။ ကြိုက်သည့်နေ့ကို ရွေးချယ်ပါ။ တစ်နေ့တွင် အိပ်သော နာရီများ၊ ကျောင်းတက်ရသော နာရီများ သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်သော နာရီများကို အရောင်ခြယ်လိုက်ပါ။ မည်မျှကျန်ပါသနည်း။ တစ်ဦးတည်းနေသော အချိန် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ နေချိန်မည်မျှရှိသနည်း။ ခရီးသွားချိန် မည်မျှရှိသနည်း။ အိမ်လေ့ကျင့်ခန်း သို့မဟုတ် အိမ်မှုကိစ္စပြုလုပ်ချိန် မည်မျှရှိသနည်း။ တီဗွီကြည့်ချိန်၊ ထမင်းစားချိန်၊ ဝါသနာပါသောအလုပ်ကို လုပ်ချိန်မည်မျှရှိသနည်း။

သင်၏အချိန်များ လည်ပတ်မှုကို တွက်ကြည့်ပါ။ ပြောင်းလဲနိုင်သော အချိန်ရှိ မရှိ ကြည့်ပါ။ သင်၏နမူနာဖြစ်သော နေ့ကားအဘယ်နေ့နည်း။

သင်စံပြုထားသော နေ့နှင့် ကိုက်ညီအောင် သင်၏လက်ရှိနေ့များကို မည်သို့သော အပြောင်းအလဲ အနည်းငယ်ပြုလုပ်နိုင်သနည်း။

အများနားလည်သောငွေကြေး (အသက် ၄နှစ် - ၆နှစ်)

ကလေးများအား ငွေကြေးနှင့်လေ့ကျင့်ပေးရန် အရေးကြီးသည်။ ငွေကြေးဖြုန်းတီးသည့် သဘောထားကို ကျွန်ုပ်မကြိုက်ပါ။

ငွေလဲလှယ်ခြင်းကို သင်ကြားပေးရန် အသုံးပြုသော ငွေအကြွေစေ့များကို ဆယ်ဆင့်စေ့ (သို့မဟုတ် သင်၏ငွေကြေးစနစ်အရ အသုံးပြုသော ငွေအကြွေစေ့များ) ကိုဘန်းထဲတွင် သို့မဟုတ် ပုံးခွံ/ဘူးခွံထဲတွင် အမျိုးအစားအလိုက် ထည့်ပါ။ ကလေးငယ်အား ၅၀ဆင့်စေ့ပေးပြီး သင့်အား ၅၀ဆင့်နှင့် ညီမျှသောအခြား ငွေအကြွေစေ့များကို ပြန်ပေးခိုင်းပါ။ အခြားသော ငွေကြေးဆက်စပ်မှုများကို ဤနည်းအတိုင်းအသုံးပြု သင်ကြားပါ။ (ငွေကြေးများကို ကိုယ်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကိုသန့်ရှင်းစွာ ဆေးကြောပါစေ)

အိမ်သုံးငွေတောင်းခံလွှာများကို အတူတကွ စုစည်းပါ။ ပေးချေရသောလုပ်ငန်းနှင့် ပေးချေရသောတန်ဖိုးကို စာရင်းပြုစုပါ။ ငွေတောင်းခံလွှာ၏ အမည်ကို စာရွက်၏ဘယ်ဘက်ခြမ်းတွင် ရေးပါ။ တန်ဖိုးကို ညာဘက်တွင်ရေးပါ။

စာရွက်ကိုခေါက်လိုက်ခြင်းဖြင့် တန်ဖိုးပါသောအခြမ်းသည် အတွင်းဘက်သို့ရောက်နေမည်။ ငွေတောင်းခံလွှာ တစ်စောင်ချင်းစီ၏ကျသင့်သောတန်ဖိုးကို သင့်ကလေးငယ်အား ခန့်မှန်းခိုင်းပါ။ ခန့်မှန်းငွေကို လုပ်ငန်းတစ်ခုချင်း၏ ဘေးတွင်ရေးပါ။ အမှန်ကုန်ကျငွေကိုသိရှိရန် စာရွက်ကိုဖြန့်ပြပါ။

ခရိတ်နည်း၍ အာဟာရဖြစ်အောင်စားပါ။ (အသက် ၄နှစ် - ၆နှစ်)

တန်ဖိုးနည်းပြီး အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ မိသားစုအတွက် စီစဉ်ခိုင်းခြင်းဖြင့် သင်္ချာတွက်ချက်မှု လေ့ကျင့်ရန် ကူညီပေးပါ။ သတင်းစာပါ ကုန်ပစ္စည်း/ ကုန်ခြောက်ပစ္စည်း ကြော်ငြာများကို အသုံးပြုပါ။

သင့်ကလေးငယ်အား တစ်နပ်စာအတွက် တာဝန်ယူစေ၍ နှစ်ရက်စာအတွက် ဟင်းလျာများစာရင်းကို သင့်ကလေးငယ်နှင့်အတူ ရေးဆွဲပါ။

လိုအပ်သော အစားအစာ၏ ပမာဏကို သင့်ကလေးငယ် ဆုံးဖြတ်ပါစေ။ စီစဉ်ထားသော ဟင်းလျာများ၏ တန်ဖိုးများကိုစု၍ ပေါင်းပါ။ စားမည့်သူ၏ အရေအတွက်ဖြင့် စားပါ။ တစ်နပ်စာတွင် လူတစ်ယောက်စာအတွက် ကုန်ကျစရိတ်ကို ရရှိမည်။ စတိုးဆိုင်သို့ မသွားမီ သင်၏ ရေခဲသေတ္တာနှင့် ကြောင်အိမ်များထဲရှိပစ္စည်း လက်ကျန်များကို စစ်ဆေးပါ။

ခရိတ်နည်းသောအဝတ်အစားများ (အသက် ၁၀နှစ် - ၁၂နှစ်)

သင်တို့တစ်ဦးချင်းစီတွင် အဝတ်အစားဖိုး ဒေါ်လာ ၂၅၀စီရှိသည်ဟု သဘောထားပါ။ သင်တို့တွင် ဝတ်စရာအဝတ်အစားမရှိဟု သဘောထားပါ။ ဆောင်းတွင်း အဝတ်အစားအပြည့်အစုံကို ခြေဖျားမှခေါင်းအဆုံး စီစဉ်ပါ။ သတင်းစာများနှင့် အဝတ်အစားကတ်တလောက်များကို အသုံးပြုပါ။ ဝယ်ယူခြင်းများကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။ သင်မည်သို့ကောင်းစွာ ဝယ်ယူနိုင်သနည်း။

ရာသီဥတုအလိုက် အဝတ်အစားများနှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ဝယ်ယူခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးကို ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

မဟာခွမ်းရည် - ၁၀။ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း

သင်၏ ကလေးများသည် “ကျွန်တော်/ကျွန်မ တတ်နိုင်တယ်” ဟူသောစကားအစား “ကျွန်တော်/ကျွန်မ မတတ်နိုင်ဘူး” ဟူသောစကားကို ပြောပါသလား။ ကလေးငယ်များသည် မွေးရာပါပြဿနာဖြေရှင်းတတ်သူများ မဟုတ်ကြပါ။ မည်သို့ဖြေရှင်းရမည်ကို သူတို့သင်ယူကြရပါသည်။

ကလေးများ၏ သူတို့သိသောကိစ္စကို လက်တွေ့ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ကူညီပါ။

တွေးခေါ်စဉ်းစားခြင်းသည် အကြောင်းအရာတစ်ခု မဟုတ်ပါ။ သင်၏ စဉ်းစားသောအရာသည်သာ အကြောင်းအရာဖြစ်ပါသည်။ အရေးကြီးသောကိစ္စများကို စတင်တွေးခေါ်နိုင်သည့် ကလေးများဖြစ်ရန် လိုပါသည်။

မေးခွန်းများမေးခြင်း၊ အဖြေများဖြေဆိုခြင်းနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ခြင်းတို့အတွက် အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ပေးပါ။

သင်အမှန်တကယ် အဖြေသိချင်သော မေးခွန်းများကိုမေးပါ။

ကလေးများဖြေဆိုချက်များကို နားထောင်ပါ။

သူတို့မည်မျှတော်ကြောင်း မှန်ကန်စွာဖြေနိုင်ကြောင်း ကလေးများသိရှိပါစေ။

သူတို့တကယ်သိချင်သောအဖြေများအတွက် သင့်ကိုမေးခွင့်ပေးပါ။

စဉ်းစား၍ဖြေဆိုရန် အချိန်ယူပါ။

ဦးနှောက်များ ပျော့ပျောင်းလာစေသည့် မေးခွန်းများမေး၍ ကလေးငယ်များ၏ ရှေ့ဆောင်တွေးခေါ်နိုင်မှုကို လှုံ့ဆော်ပေးပါ။ စက္ကူပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်မှ ပစ္စည်းဘယ်နှစ်မျိုး ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်းမေးပါ။ သားရေကွင်းတစ်ကွင်း သို့မဟုတ် စာရွက်ညှပ်ကလစ်တစ်ခု စသည်တို့မှ ပစ္စည်းဘယ်နှစ်မျိုး ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်းမေးပါ။

ကလေးများစဉ်းစား တွေးခေါ်ခြင်း၊ စိတ်ကူးခြင်းကို အားပေးပါ။ ကားကိုသာတီထွင်ခြင်း မရှိခဲ့လျှင် မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း။

စာရွက်ပေါ်တွင် မှင်စက်တစ်စက်ချပါ။ စာရွက်ကိုခေါက်ပါ။ စာရွက်ခေါင်းကိုလွတ်ပြီး မှင်စွန်းထင်အောင်လုပ်ပါ။ ထိုမှင်စွန်းထင်းခြင်းက ပစ္စည်း/အကြောင်းအရာ/အဖြစ်အပျက် ဘယ်နှစ်မျိုးကို သတိပေးနေကြောင်း ကလေးများက ပြောပြပါစေ။ အလှည့်ကျဆောင်ရွက်ပါ။ သင်ကိုယ်တိုင်လည်း ပါဝင်ပါ။

စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်တွင် စက်ဝိုင်းများ သို့မဟုတ် စတုရန်းများ သို့မဟုတ် တြိဂံပုံများ၏ အရွယ်အစားမျိုးစုံကို တင်ထားပါ။ ကလေးများအား ထိုပုံများကို အမည်တပ်ရန် ပြောပါ။ ထိုပုံများကို အသုံးပြု၍ သူတို့စဉ်းစား၍ရသည့် မတူညီသောပစ္စည်းအမျိုးမျိုး၏ ပုံကိုရေးဆွဲခိုင်းပါ။

ကလေးများအား တစ်စုံတစ်ရာ အပြောင်းအလဲမပြုလုပ်ခင် ကြိုတင်စဉ်းစားတတ်ရန် ကူညီပါ။

ဘာကိစ္စအတွက် အချိန်ပို၍လိုချင်ပါသနည်း။

ငွေကြေးကို မည်သို့သုံးစွဲမည်နည်း။

အချိန်ဖြုန်းခြင်းကား အဘယ်နည်း။

ဘယ်အရာက သင့်ကို အမှန်တကယ် ပျော်ရွှင်စေသနည်း။

အဘယ်အရာကို အစဉ်အမြဲ ဤသို့ပင်ဖြစ်နေစေချင်သနည်း။

မနက်ဖြန်ဘာလုပ်ချင်သလဲ။ နောက်တစ်ပတ်/နောက်လ ဘာလုပ်ချင်သလဲ။

ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်းတွင် အထူးသဖြင့် မိသားစုရေးရာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်းတွင် ကလေးများအား ငယ်စဉ်ကပင် တက်ကြွစွာပါဝင် ဆောင်ရွက်ပါစေ။ သူတို့သည် တက်ကြွသောပါဝင်ဆွေးနွေးသူများ သို့မဟုတ် နားထောင်တတ်သူများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့ဖြင့် ဆုံးဖြတ်ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ကို အလုပ်ပေး၍ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်မည့်ဖြစ်စဉ်အား သူတို့နားလည်သဘောပေါက်လာပြီး ပိုင်းခြားသတ်မှတ်တတ်လာပါ လိမ့်မည်။

စဉ်းစားခြင်းနှင့်ရွေးချယ်ခြင်း (အသက် ၄နှစ် - ၇နှစ်)

အောက်ပါကိစ္စများ ဖြစ်ပျက်နေသကဲ့သို့ ဟန်ဆောင်ရန် သင့်ကလေးငယ်အား ပြောပါ။

- သင်၏သေဘုကို ရှာမတွေ့ပါ။ အိမ်တွင်မည်သူမျှ မရှိကြပါ။
- သင့်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်၏ အိမ်ကိုမသွားတတ်ပါ။ လမ်းပျောက်နေသည်။
- ကျောင်းမှအိမ်သို့အပြန်တွင် သင့်အားနောက်ပြောင်ခံရသည်။

ထိုပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်သည့်နည်းလမ်းများအား သူတို့တတ်နိုင်သလောက် စဉ်းစားခိုင်းပါ။ သူတို့ စိတ်ကူးများသည် အလှမ်းဝေးလွန်းနေလျှင်သော်မှ ငြင်းပယ်ကန့်ကွက်ခြင်း မပြုပါနှင့်။

သူတို့ပြုလုပ်သော ပြဿနာတစ်ခုကို ကုစားနိုင်သည့် ဖြေရှင်းနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။ (သင့်အနေဖြင့်စိတ်

ဆင်းရဲနေချိန်တွင် စဉ်းစားခိုင်းရန်မလိုပါ။) ဥပမာ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ရွှံ့များပေကြဲနေခြင်း၊ ကုတ်အင်္ကျီကို ချိတ်မထားခြင်း၊ နွားနို့ကုန် သွားခြင်း စသည်။

ဆုံးဖြတ်ချက်များကားမလွယ်ကူပါ။ (အသက် ၉နှစ်- ၁၂နှစ်)

ယခင်က သင်ချမှတ်ခဲ့သော အရေးကြီးသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များအကြောင်းကို ကလေးများနှင့်အတူ ပြောပြပါ။ ဥပမာ ကားဝယ်ခြင်း၊ အလုပ်ပြောင်းခြင်း၊ အိမ်ထောင်ပြုခြင်း။ ထိုကိစ္စများကို မဆုံးဖြတ်မီ သင်စဉ်းစားသည့်အကြောင်းအရာများကို ပြောပြပါ။ ထိုဆုံးဖြတ်ချက်များအတွက် နောက်ဆက်တွဲကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးများ ရှိပါသလား။ သင့်ဆုံးဖြတ်ချက်များကို သင်ကျေနပ်ပါသလား။ ထိုဆုံးဖြတ်ချက်မျိုးတစ်ခုကို ထပ်ပြီးပြုလုပ်ဦးမှာလား။

ကလေးများအား စီစဉ်လျာထားတတ်သူများ/ စီစဉ်သူများဖြစ်လာအောင် အားပေးပါ။ သူတို့ကျောင်းဆရာများဖြစ်လာလျှင် သို့မဟုတ် ဖခင်များဖြစ်လာလျှင် သို့မဟုတ် မိခင်များဖြစ်လာလျှင် ဘာလုပ်ကြမည်နည်း။

ကလေးများအား သင်တစ်ဦးတည်း၏ ယုံကြည်ချက်အတိုင်း ဆုံးဖြတ်ချက်မချခိုင်းပါနှင့်။ သူတို့ယုံကြည်ချက်ဖြင့် သူတို့ကိုယ် တိုင်ချမှတ်ခြင်း မဟုတ်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များကား အလွန်အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ ကလေးများ ဆုံးဖြတ်နိုင်သော စစ်မှန်သည့်ဆုံးဖြတ် ချက်များကိုသာ ရွေးချယ်ပါ။ သူတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များအတိုင်း ကိုက်ညီအောင်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပေးပါ။

နေ့စဉ်ပြဿနာများဖြေရှင်းခြင်း

ကလေးများ၏ ပြုလုပ်မှုများကို မိဘများက သတိထားလေ့ရှိကြကြောင်း ကလေးများသိရှိပါစေ။ အိမ်တွင်ရှိနေရုံမျှဖြင့် အလုပ် လုပ်သည်မမည်ပါ။ အိမ်တွင် တစ်ချိန်လုံးနေရန် ဖြစ်နိုင်သော်လည်း ကလေးများက သူတို့အားသတိထားသည်။ ဂရုစိုက်သည်ဟု သိရှိ စေရန်မဖြစ်နိုင်ပါ။

သူတို့၏ ဆောင်ရွက်ချက်အဆင့်တိုင်းသည် အန္တရာယ်ကင်းရန် လိုအပ်ကြောင်းကို ကလေးများသိရှိရပါမည်။

ပြဿနာအကြောင်းစဉ်းစားခြင်း

၁။ ကလေးများသည် အဆိပ်များ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသော ဆေးဝါးများကို အတော်တဆသောက်မိပြီး အချို့ကလေးငယ် များမှာ မကျန်းမမာဖြစ်လာကြသည်။ အချို့မှာ သေဆုံးကြသည်။

၂။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အိမ်တွင် ဤအဖြစ်မျိုးမကြုံတွေ့စေရန် မည်သို့ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သနည်း။ စိတ်ကူးများစွာကို ပြောပြပါ စေ။ ဆေးဝါးများနှင့် အိမ်သုံးသန့်ရှင်းရေး ဆေးဝါးများအမှတ်တံဆိပ်ပေါ်ရှိ သတိပေးချက်များကို ကလေးများ မှတ်မိသိရှိစေရန် ကူညီ ပါ။ ထိုပစ္စည်းများကို ဆေးများကိုအမှတ်တံဆိပ် မျှိုချမိလျှင် မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်သည်ကို ဆွေးနွေးပါ။ သတိပေးချက်များက အဆိပ်ကိုမည် သို့ပြောပျောက်သည်။ မည်သည့်အဆိပ်ဖြေဆေးကို အသုံးပြုရမည်ကို ဖော်ပြနေပါသည်။

သင်၏အတည်ပြုချက်ရမှ ဆေးဝါးသောက်သုံးရန် သင့်ကလေးငယ်များကို သတိပေးထားပါ။

နေအိမ်ရှိအန္တရာယ်ရှိသောနေရာများ (အသက် ၄နှစ် - ၆နှစ်)

သင့်ကလေးငယ်နှင့်အတူ နေအိမ်ဝန်းကျင်ကို လျှောက်ကြည့်ပါ။ အခန်းတိုင်းတွင် လျှပ်စစ်ကြိုးများ ဆွေးနေခြင်းရှိမရှိ ဖုံသုတ် အဝတ်များ ပစ်ထားသဖြင့် ချော်လဲနိုင်ခြင်းရှိမရှိ။ စက္ကူဟောင်းများ၊ အဝတ်စုတ်စများနှင့် သုတ်ဆေးများကို စနစ်တကျ သိမ်းဆည်း ထားခြင်းရှိမရှိ။ ဓားသွားများ၊ ပစ္စည်းကိရိယာများကို ကာကွယ်ဖုံးအုပ်ထားခြင်း ရှိမရှိ စသည်တို့ကို စစ်ဆေးပါ။

အိမ်ထဲရှိပြင်ဆင်ရန် လိုအပ်သည်များကို ရေးမှတ်ထားပါ။

မီးဖိုပိတ်ပုံတံနည်းကို ကလေးများအား ပြသပါ။ မီးဖိုကိုအသုံးမပြုလျှင် အဘယ်ကြောင့် အသုံးမပြုရကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ကလေးများသည် အဘယ်ကြောင့် မီးခြစ်နှင့် မကစားသင့်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

သင်၏ အိမ်ဝန်းကျင်ကို လျှောက်ကြည့်ပါ။ တံခါးများသော့ခတ်ပုံနှင့် သော့ဖွင့်ပုံကို ကလေးငယ်များအား ပြသပါ။ မီးလောင်လျှင် သို့မဟုတ် အခြားအရေးပေါ်ကိစ္စရှိလျှင် အရေးပေါ်ထွက်ရမည့် ထွက်ပေါက်ကိုပြထားပါ။

အိမ်ရှိသော့များအားလုံးကို ကလေးငယ်များအား စပ်းသပ်၍အဖွင့်အပိတ် ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။ မိသားစုဝင်တိုင်းအား အိမ်သော့အားလုံးအတိုက် သော့တစ်ခုစီပြုလုပ်ပေးထားပြီး လုံခြုံသောနေရာများတွင် သိမ်းဆည်းထားခိုင်းပါ။

သင်၏ အိမ်အား ဖောက်ထွင်းဝင်ရောက်သူများ ရန်မှကာကွယ်နိုင်အောင် တတ်နိုင်သမျှ ကြိုးစားစီစဉ်ပါ။ အိမ်ရှေ့တံခါးမကြီး

တွင်အနည်းငယ်သာ ဖွင့်ဟနိုင်သော ခိုင်မာသည့်သံကြိုးများဖြင့် သော့ခတ်ပါ။ လူစိမ်းများအား မည်သည့်အခါမျှ တံခါးဖွင့်မပေးရန် ကလေးများကို ပြောထားပါ။

ကလေးများ ကျောင်းဆင်းပြီး အိမ်သို့ပြန်လာသောအခါ တံခါးမကြီးသည် ဟနေလျှင် ပြတင်းပေါက်ကျိုးပဲ့နေလျှင် သို့မဟုတ် လက်ရာခြေရာပျက်နေလျှင် မည်သည့်အခါမျှ အိမ်ထဲသို့မဝင်ရန် ကလေးများအား ကြိုတင်သတိပေးထားပါ။ ထိုအခါမျိုးတွင် အိမ်နီးချင်း သို့မဟုတ် စတိုးဆိုင်တစ်ခုသို့သွားပြီး ဖေဖေ သို့မဟုတ် ဖေဖေကိုအကြောင်းကြားရန်နှင့် အိမ်သို့မပြန်မီ လူကြီးများရောက်လာသည်အထိစောင့်နေရန် ပြောပါ။

ရပ်ရွာလုံခြုံရေးခရီး (အသက် ၄နှစ် - ၆နှစ်)

သင့်ကလေးငယ်နှင့်အတူ သင်နေထိုင်ရာ ရပ်ရွာ/ရပ်ကွက်ကို ဖြတ်၍လမ်းလျှောက်ပါ။ သို့မဟုတ် ကားဖြင့်သွားပါ။ သင်တွေ့ရသောဆိုင်းဘုတ်များကို ညွှန်ပြပါ။ မည်သည့်ဆိုင်းဘုတ်များသည် လုံခြုံရေးအတွက် ဖြစ်သနည်း။ အခြားဆိုင်းဘုတ်များက ဘာကို ပြောပြသနည်း။ ဥပမာ ဘတ်စ်ကား၊ အရှိန်လျှော့ပါ၊ လမ်းလျှောက်ပါ၊ သတိပေးချက်စသည်တို့ကား ကလေးများသိထားရန် လိုအပ်သည့်ဆိုင်းဘုတ်များ ဖြစ်ပါသည်။

အန္တရာယ်ရှိလျှင် သွားရမည့်လုံခြုံသော နေရာများအကြောင်းကို ပြောပါ။ ဥပမာ အိမ်နီးချင်း၏အိမ်၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ရုံး အဆောက်အဦး။

သင့်ကလေးငယ်အား သွားလေရာတွင် ယူဆောင်သွားရန် လုံခြုံရေးအိမ်တစ်လုံး စီစဉ်ပေးပါ။ ယင်းတွင် မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြား၊ အရေးကြီးတယ်လီဖုန်းနံပါတ်များ စာရင်း၊ တယ်လီဖုန်းဆက်ရာတွင် အသုံးပြုရန် ငွေအကြွေစေ့များ၊ ဘတ်စ်ကားခ သို့မဟုတ် တက္ကစီခအတွက် လုံလောက်သော ငွေကြေး စသည်တို့ပါဝင်ပါမည်။

ထိုအိတ်ကို သင့်ကလေး၏ ထမင်းဘူးအတွင်း သို့မဟုတ် ကျောင်းလွယ်အိတ်အတွင်းတွင် တိပ်နှင့်ကပ်ထားပေးပါ။

လူစိမ်းများတွေ့ကုန်ဆုံးဆက်အကြောင်းကြားခြင်း (မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို)

လူစိမ်းများအား တယ်လီဖုန်းတွင်ဖြစ်စေ တံခါးဝတွင်ဖြစ်စေ လမ်းပေါ်တွင်ဖြစ်စေ မည်သို့ပြောဆိုရမည်ကို ကလေးများအား ညွှန်ကြားထားပါ။

တယ်လီဖုန်းတွင် “မေမေဖုန်းမဆက်နိုင်လို့ပါ။ ပြောစရာရှိရင် ပြောထားခဲ့ပါ” ဟူသောတုန့်ပြန်ပြောကြားမှုမျိုးကို သတ်မှတ်ထားပါ။

တယ်လီဖုန်းခေါ်သူ၏ အမည်နှင့်ဖုန်းနံပါတ်များ အပါအဝင် တယ်လီဖုန်းသတင်းပေးပို့ချက်ယူထားနည်းကို ကလေးငယ်များအားသင်ကြားပေးပါ။ ဖုန်းဆက်ခြင်းများကို ပြန်လည်ဖြေဆိုခြင်းအား လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ကစားစရာဖုန်းနှင့်ဖြစ်စေ၊ ဖုန်းအစစ်နှင့်ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ပါ။ တယ်လီဖုန်းဆက်သူနှင့် လက်ခံသူအဖြစ် အပြန်အလှန်လေ့ကျင့်ပါ။

လူစိမ်းများက ကားကြိုစီးရန်ခေါ်ခြင်းနှင့် လက်ဆောင်ပေးခြင်းတို့ကို လက်မခံရန် သတိပေးထားပါ။ ကလေးများအနေဖြင့် အန္တရာယ်ကို သိနိုင်သည်ဟု ယူဆခြင်းမပြုပါနှင့်။ “သကြားလုံးစားမလား” “ကားကြိုစီးမလား၊ ကားနဲ့ပို့ပေးရမလား” စသည်ဖြင့် လက်တွေ့ပြောဆို သရုပ်ဆောင်လေ့ကျင့်ပါ။

ပိုက်ဆံအိတ်ထူထူကြီးများ မသုံးရန်နှင့် ပိုက်ဆံအိတ်ကို မမြင်အောင်သိမ်းဆည်းထားရန် အကြံပေးပါ။ ဘေးတွင် လွယ်တတ်သော မိန်းကလေးများအား ဘေးလွယ်အိတ်ကို ခိုင်မြဲစွာဆုပ်ကိုင်ထားရန် ပြောပါ။ လူငယ်များအနေဖြင့် ငွေကြေးအမြော်ကအမြား သယ်ယူမည်ဆိုပါက အနည်းဆုံးနှစ်နေရာခွဲ၍ (သယ်မည့်ငွေကြေးကို နေရာ ၂ခုတွင် သီးခြားစီခွဲထည့်၍) သယ်ယူရန်ပြောပါ။ အပြင်သို့ စိတ်ချစွာထွက်ရေးအတွက် လုံခြုံရေးကိစ္စ ၃ခုခန့်ကို ပြောပြပါ။ ဥပမာ ကားသေပိတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများကို ရပ်ထားသောကား၏ အတွင်း မမြင်နိုင်သောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းခြင်း၊ လူပြတ်သောနေရာတွင် ကားရပ်ထားခြင်း။

မီးလောင်လျှင် (မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို)

မီးလောင်လျှင် နေအိမ်မှဘေးကင်းစွာ မည်သို့လျှင်မြန်စွာ ထွက်ခွာရမည်ကို သင့်မိသားစုအား ပြောပြထားပါ။

မီးသတ်ဌာန၏ အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်းနံပါတ်ကို ကလေးငယ်များအား ပြထားပါ။ တယ်လီဖုန်းစာအုပ်၏ ရှေ့မျက်နှာဖုံးတွင် ရဲတပ်ဖွဲ့တယ်လီဖုန်းနံပါတ်၊ အဆိပ်ထိန်းချုပ်ရေးဌာန တယ်လီဖုန်းနံပါတ်ကို ရေးထားပါ။ အရေးပေါ်ကိစ္စတစ်ခုအတွက် တယ်လီဖုန်းအော်ပရေတာကိုခေါ်ရန် တယ်လီဖုန်းနံပါတ် “၀” ကိုလှည့်ရန် ကလေးများကို သင်ကြားပေးပါ။ စာမဖတ်တတ်သော ကလေးများအတွက်နံပါတ်များပါသော ရုပ်ပုံကားချပ်ကို ကပ်ထားပေးပါ။ မီးဖိုချောင်အတွက် မီးသတ်ဆေးဘူးနှင့် အိမ်အတွက် မီးခိုးအချက်ပေး

စက်ဝယ်ထားပါ။

ထွက်ပေါက်များကို အသုံးပြု၍ အိမ်မှလျှင်မြန်စွာ ထွက်ခွာနည်းကို လေ့ကျင့်ပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို မိသားစုကိစ္စအဖြစ် သဘောထားကာ မီးလောင်လျှင်ဖြစ်စေ အရေးပေါ်ကိစ္စတစ်ခုဖြစ်လျှင်ဖြစ်စေ လုပ်ဆောင်ရမည့်ကိစ္စများကို လူတိုင်းသိထားအောင် ပြုလုပ်ပါ။ ကလေးများ သေချာစွာပြုလုပ်တတ်သည်အထိ လေ့ကျင့်ပါ။ ကလေးများသည် အရေးပေါ်ကိစ္စတစ်ခု၌ သူတို့ပြုလုပ်ရမည့်ကိစ္စများကို သိထားလျှင် အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာ နေနိုင်ကြပါသည်။

သင်သည် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကို အဆင့်လိုက်သင်ပေးနိုင်ခြင်း မရှိပါ။ ဖိနှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ဦးသည် ၁၂နှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ဦးသိထားသကဲ့သို့ တတ်နိုင်သမျှ သိရှိနေရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကလေးများအောင်မြင်စေရန်ကူညီခြင်း (မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို)

ကလေးများအောင်မြင်နိုင်သည့် အခြေအနေများကို နေ့စဉ်ချမှတ်ရန် ကြိုးစားပါ။ သူတို့ရေကူးသင်ပြီးပြီလား။ တယ်လီဖုန်းစာအုပ်ထဲတွင် လိုချင်သောနံပါတ်ကို ရှာတတ်ပါသလား။

ကလေးများသည် ထိုလုပ်ငန်း သို့မဟုတ် စီမံချက်ကိုစတင်ပြီး ပြီးစီးအောင်ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဟု ယုံကြည်ထားပါ။ အပြုသဘောထားရှိပါ။ သူတို့ဆောင်ရွက်နေသော လုပ်ငန်းကို ပြီးစီးအောင်လိုအပ်ကြောင်း ကလေးများနားလည်မှု ရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။

ကလေးများ ဆောင်ရွက်နိုင်သော အလုပ်များနှင့် လှုပ်ရှားမှုများကို စီစဉ်ပေးပါ။ ထိုအလုပ်များပြီးစီးသဖြင့် ဂုဏ်ယူတတ်သည့် စိတ်ပေါ်ပေါက်လာပါလိမ့်မည်။ ထိုလုပ်ငန်းများတွင် အိမ်ပတ်လည်တွင် လိုအပ်သောအဆောင်အဦးတစ်ခု ဆောက်လုပ်ခြင်း ပန်းခြံထဲတွင်အရေးကြီးသော ပန်းပင်များကို ဂရုစိုက်ခြင်း၊ မိသားစုအတွက် ချက်ပြုတ်ခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

လူကြီးတစ်ယောက်ဖြစ်သော သင့်တွင်ပင် လိုအင်ဆန္ဒများရှိကြောင်း ကလေးများသိရှိပါစေ။ သင့်တွင် ချီးမြှောက်မှု၊ အားပေးမှု၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတို့ လိုအပ်ပါသည်။ ဝေဖန်ခြင်းက သင့်ကိုထိခိုက်စေသလို ဝေဖန်သူအားလည်း ထိခိုက်စေသည်။

ကလေးများအား ဘာလုပ်ရမည်ကိုမပြောခင် ရှေးဦးစွာမိဘများက အချင်းချင်းပြောဆိုဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။

စွမ်းရည်များအကြောင်းနှင့်မဟာစွမ်းရည်များ

- ၁။ ကျွန်ုပ်ကလေးငယ်မည်သည့်အခါ စာဖတ်တတ်မည်နည်း။
- ၂။ စာရေးခြင်း
- ၃။ သင်္ချာ
- ၄။ အထူးပညာရေး
- ၅။ သီးခြားအချိန်များ
- ၆။ ကူးပြောင်းမှုများ
- ၇။ တီထွင်ဖန်တီးမှု
- ၈။ လှုံ့ဆော်ခြင်းနှင့် အားထုတ်ခြင်း
- ၉။ မဟာစွမ်းရည်များ၏ လျှို့ဝှက်ချက်များ
- ၁၀။ မိဘများအတွက် ပဟေဠိ

ကျွန်ုပ်၏ကလေးငယ် မည်သည့်အခါ စာဖတ်တတ်မည်နည်း။

ကလေးအများစုသည် ဘဲများရေကြိုက်သကဲ့သို့ စာဖတ်ခြင်းကိုလည်း နှစ်ခြိုက်ကြပါသည်။ ဘဲများနှင့်မတူသည့် အချက်မှာဘဲများကား တစ်သက်လုံး ရေကူးသောသတ္တဝါများဖြစ်ပြီး ကလေးများကား စာဖတ်ခြင်းကို ထိန်းသိမ်းခြင်းမပြုကြပေ။ စာဖတ်ခြင်းအဓိကအချက်မှာ စာကိုဘယ်လိုဖတ်ရမလဲဟု သင်ကြားခြင်းမဟုတ်ဘဲ စာဖတ်ခြင်းကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် ၎င်းတို့၏ စွမ်းရည်များနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုများ ပိုမိုကြွယ်ဝကျယ်ပြန့်လာစေရန် သေချာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

မိဘများက ကလေးများ စာဖတ်စေရန်များစွာ ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။ စာရေးစက္ကူများနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်များ ပံ့ပိုးပေးခြင်းကိုမဆိုလိုပါ။ သမားရိုးကျကျောင်းသင်နည်းများကို အသုံးမပြုဘဲ နေအိမ်တွင်ပင် စာဖတ်အောင် အားပေးသောနည်းလမ်းများ မရေတွက်နိုင်အောင် ရှိပါသည်။

သမားရိုးကျနည်းများကို ချိုးပေါက်ခြင်း

(အသက် ၄နှစ် - ၆နှစ်)

စာဖတ်ရန်အတွက် ကလေးတစ်ဦးသည် ပုံသဏ္ဍာန်များကို မှတ်မိရမည်။ အောက်ပါတို့မှာ လွယ်ကူသော ပုံသဏ္ဍာန်ကစားနည်း အချို့ဖြစ်ပါသည်။

ပုံသဏ္ဍာန်တူရာထပ်ခြင်း။ ကြီးမားသောစက်ဝိုင်းပုံတူများ၊ လေးထောင့်ပုံတူများ၊ ထောင့်မှန်ပုံတူများကို ရောင်စုံစာ ရွက်များမှဖြစ်စေ၊ သတင်းစာကိုပင်ဖြစ်စေ ကိုက်ညှပ်ပါ။ ပုံသဏ္ဍာန်တစ်ခုစီကို ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ချထားပါ။ ကလေးငယ်အား တူသော ပုံများကို ရွေးချယ်ခိုင်းပြီး တူရာပုံချင်းကို တစ်ခုအပေါ်တစ်ခု ထပ်ခိုင်းပါ။ ယင်းတို့သည် ပုံသဏ္ဍာန်များဖြစ်ပြီး အကွာရာစာလုံးများ မဟုတ်ကြပါ။

ပုံသဏ္ဍာန်ပြုလုပ်၍စားခြင်း။ ပေါင်မုန့်ကိုသဏ္ဍာန်တူ ပုံစံများနှင့် အကွာရာစာလုံးပုံများဖြစ်အောင် ဖြတ်ပါ။ ကလေးများ အားတူသော ပုံတစ်ပုံကို ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။ တူသောပုံတစ်ခုနှင့် တစ်ခုထပ်ခိုင်းပါ။ ပုံတူနှစ်ခုကြားအသားညှပ်၍ အရသာရှိသော ဆင်းဒဝစ်ချ် ပြုလုပ်၍စားပါ။ ပေါင်မုန့်ကို အကွာရာစာလုံးပုံများ ပြုလုပ်၍ဖတ်ပါ။

အသံများကိုနားထောင်ခြင်း

(အသက် ၄နှစ် - ၆နှစ်)

စာဖတ်တတ်ရန် ကလေးများသည် အသံများကို နားထောင်ရပါမည်။

အသံများကိုပြောခြင်း။ ကလေးများအား မျက်စေ့မှိတ်ထားခိုင်းပါ။ မည်သည့်အသံဖြစ်ကြောင်း ပြောခိုင်းပါ။ ဥပမာ သော့တွဲလှုပ်သံ၊ ပါးစပ်ထဲတွင် လျှာဖြင့်ပြုလုပ်သောအသံ၊ ရေလှေထဲတွင် ရေကျသံ။

စည်းဝါး။ စားပွဲများကို ခင်းရင်းဖြင့် စည်းဝါးခေါက်ပါ။ သင့်စည်းချက်အတိုင်း ကလေးများကိုလိုက်ပြီး ခေါက်ခိုင်းပါ။ အနွေး၊ အမြန်၊ အတိုး၊ အကျယ် စသည်။ သင့်ကလေး၏ တုန့်ပြန်စွမ်းရည်အပေါ် မူတည်၍ပိုမိုခက်ခဲသော စည်းဝါးပုံစံများကို အသုံးပြုပါ။

အသံများကစားနည်း။ ကတ္တူပြားပေါ်တွင် ဗျည်းသံပါသော စာလုံးများကို ရေးပါ။ အစတွင် ဗျည်းစာလုံးများ သည်ရိုးရှင်းရပါမည်။ ယင်းစကားလုံးစုတွင် စာလုံး ၃လုံးမှ ၄လုံးသာ ပါဝင်ရပါမည်။ (ပို၍ထိမိပြီး ဆူညံသော လေးသောအသံရှိသည့် ဗျည်းများမှာ (B,D,F,J,K,L,M,N,P,R,S,T,V,Z) စသည်တို့ ဖြစ်သည်။ အသံတစ်ခုကို အော်ဆိုပါ။ ကစားသူများအား စလုံး များကို ကြယ်သီးစေ သို့မဟုတ် ပဲစေ့စသည်တို့ဖြင့် ဖုံးထားပါစေ။ အသံကိုစကားလုံး တစ်လုံးဖြင့်ပြောပါ။ ဥပမာ "Puh - Pat" "mmm - mat"

အသံတူရာဗွေခြင်း။ ကလေးများသည် အသံတူသော တူညီသည့်စကားလုံးများကို သိရှိစေရန် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ "(Ball, Tall, Fall) ဘယ်အရာက ခုန်သနည်း" "(Cat) နှင့်အသံတူသော စကားလုံးကား အဘယ်နည်း။ ယင်းကို ဘောလုံးနှင့် အသုံးပြုသည်" "စားပွဲပေါ်တွင် တွေ့မြင်ရသော အဖြူရောင်ရှိ၍ လုံးဝန်းပြီး (Fish) နှင့်အသံတူသည့် အရာကားအဘယ်နည်း။"

နေ့စဉ်လှည့်ပတ်သွားလာခြင်း။ နေ့စဉ်တွေ့နေရသော ဆိုင်းဘုတ်များရှိ အသံများကို ညွှန်ပြပါ။ ဥပမာ (S - Stop, Store, School, B, Bank, Beauth Shop, F, Fire, Flowers, G, G0, Gas, Groceries) "

စာဖတ်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အချိန်နှင့်အမျှ ရှိနေပါသည်။ ကားမောင်းစဉ် ဘတ်စ်ကားစီးစဉ် ဆိုင်းဘုတ် များကိုကျယ်လောင်စွာ ဖတ်ပြပါ။ ကလေးများကား သူတို့မြင်သမျှအရာကို သိချင်းကဲ့သို့ သိဆိုရန်အားပေးပါ။

ပြောခြင်းနှင့်ဖတ်ခြင်း

(မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို)

ပုန်းနေသောစာလုံးများ။ မီးဖိုချောင်ထဲတွင် ကြောင်အိမ်မှအစ ရေခဲသေတ္တာအဆုံး၊ မီးဖိုမှအစ ပန်းကန်ဆေးရေလုံ အဆုံး၊ စာလုံးများရှိကြပါသည်။ A များ B များ F များ S များကို ဆပ်ပြာရည်ဖူးခွံများ၊ ကြောင်စာထုပ်များ၊ မုန့်သေတ္တာများ၊ ဆပ်ပြာ တုံးများပေါ်တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

ထိုစာလုံးများကို ရှာသည့်ကစားနည်းပြုလုပ်ပါ။ ကလေးများအား A စာလုံး ၅လုံး သို့မဟုတ် C စာလုံး ၃လုံး သို့မဟုတ် သင့်ကလေးငယ်၏ ကျမ်းကျင်မှုများနှင့် ဆက်စပ်နေသော စာလုံးများကို ရှာခိုင်းပါ။

ကုန်ခြောက်အိုင်ကိုကြည့်ခြင်း။ ဈေးဝယ်နေစဉ်တွင် သင့်ကလေးငယ်အား ဆပ်ပြာမှုန့်သေတ္တာ တည်ရှိရာနေရာကိုမေးပါ။ လိမ္မော်ရောင်သေတ္တာကြီးတွင် စာလုံးပြာများဖြင့်ရေးထားသော သေတ္တာလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပါမည်။ အဖြူရောင်ပုံးထဲရှိ ကြက်ဥများ သို့မဟုတ် အဝါရောင်ပုံးထဲရှိ ပဲစိမ်းစေ့များ စသည်တို့ကိုမေးပါ။ အနည်းငယ်လေ့ကျင့်ပေးရုံမျှဖြင့် သင့်ကလေးငယ်သည် ပစ္စည်းထားသည့် နေရာများကို သိရှိပြီး ပစ္စည်းများကို မှန်ကန်စွာ ယူပေးတတ်လာပါလိမ့်မည်။

ပန်းကန်များစုပုံထားခြင်းရွေးချယ်ခြင်း။ ပန်းကန်များကိုစနစ်တကျ သိမ်းဆည်းခြင်းဖြင့် စာဖတ်သင်ပေးနိုင်သည်ဟု သင်ယူကြည့်ပါသလား။ အမျိုးအစားခွဲခြားတတ်အောင် သင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် စာဖတ်သင်ပေးရာ ရောက်ပါသည်။ အရွယ်အစားတူသော ပန်းကန်ပြားများကို တွဲစပ်ခိုင်းပါ။ အရွယ်တူခက်ရင်းများကို အမျိုးအစားခွဲခိုင်းပါ။ မတူသောစကားလုံးများ၏ အက္ခရာများကို မှတ်မိစေပါသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ။ ကလေးငယ်တစ်ဦး၏ အရိပ်မည်းပုံကားအကြီးတစ်ခုကို အိပ်ခန်းနံရံတွင် ကပ်ထားခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းနှင့် ပတ်သတ်သောစကားလုံးများကို သင်ကြားပေးနိုင်သည်။

အခန်းတွင်းရှိပစ္စည်းများ။ အိမ်တစ်လုံးရှိ အခန်းအမျိုးမျိုးတွင် ထားရှိသည့်ပရိဘောဂပစ္စည်းများနှင့် အသုံးအဆောင်များကိုသိရှိရန် သတင်းစာနှင့် မဂ္ဂဇင်းများထဲရှိ ရုပ်ပုံများကို ကြည့်ပါ။ စာရွက်ကြီးတစ်ရွက်ကို အကန့်များကန့်၍ ဧည့်ခန်း၊ အိပ်ခန်း၊ မီးဖိုချောင် စသည်ဖြင့်ရေးမှတ်ပါ။ သက်ဆိုင်ရာ အကန့်နှင့်ပတ်သက်သော ပရိဘောဂပုံများကို သက်ဆိုင်ရာအကန့်တွင် သို့မဟုတ် အခန်းတွင်ကပ်ပါ။ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းသည် ဝေါဟာရကြွယ်ဝစေပြီး အမျိုးအစားခွဲခြားမှု ကျွမ်းကျင်လာစေသည်။

အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့်စာပတ်ခြင်း (အသက် ၇နှစ် - ၉နှစ်)

စာဖတ်၍ပြုလုပ်ခြင်း။ ကလေးများအား ပြုလုပ်ရမည့်အလုပ် စာရင်းကိုပေးပါ။ ဥပမာ “သတင်းစာတစ်ရွက်ကို လိပ်ပါ။ ထက်ဝက်စီဖြင့် ၃မျိုးချိုးပါ။ ထိုသတင်းစာလိပ်ကို ကြိုးဖြင့်ချည်ပါ။” အိမ်မှုကိစ္စများအတွက်ဖြစ်စေ၊ ပျော်ရွှင်ဖွယ်အဖြစ်ဖြစ်စေ ဤသို့ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ကလေးငယ်အတွက်စာတစ်စောင်။ ကလေးတစ်ဦးအတွက် စာတစ်စောင်စီရေးပါ။ စာတိုက်မှပို့၍ဖြစ်စေ၊ သင်၏ အိမ်ရှိစာတိုက်ပုံးတွင် ထည့်၍ဖြစ်စေ ပေးပို့ခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော စာဖတ်လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို ရရှိစေပါသည်။

ချက်ပြုတ်နည်း။ လွယ်ကူသောချက်ပြုတ်နည်းတစ်ခုကို ရွေးပါ။ ဥပမာ အသင့်စားခေါက်ဆွဲပြုတ်ခြင်း၊ ခေါက်ဆွဲထုပ်တွင်ပါရှိသော ပြုတ်နည်းကို ကလေးများအား ကျယ်လောင်စွာဖတ်ပြပါ။ သို့မဟုတ် ကလေးငယ်များအား ကိုယ်တိုင်ဖတ်ခိုင်းပါ။ အရသာရှိသော ခေါက်ဆွဲပြုတ်ရရှိသည့် အချိန်မှာပင် စာဖတ်လေ့ကျင့်ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

နံနက်ခင်းသတင်းလွှာ။ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် မှတ်ချက်တိုကလေးများ ရေးထားခဲ့ပါ။ ကလေးများက အံ့ဩစရာများ လက်ခံရရှိတိုင်း ပျော်ရွှင်လေ့ရှိပြီး အခြားသူတစ်ဦးအား မှတ်ချက်တိုကလေးများ ရေးပေးရခြင်းကို ဂုဏ်ယူလေ့ရှိပါသည်။

စာပတ်ခြင်း - အလေ့အကျင့် (မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို)

ကလေးများတွင် စာဖတ်ချင်သောစိတ်ရှိရန် လိုသည်။

ကလေးငယ်စာဖတ်သည့်နေရာ။ ကလေးများအတွက် ကိုယ်ပိုင်စာအုပ်စဉ်နှင့် စာဖတ်သည့်မီးအိမ်၊ မီးချောင်းလို အပ်သည်။ စာဖတ်ခြင်းကို သက်တောင့်သက်သာရှိစေရန် စာဖတ်ချင်စိတ်ပေါက်လာစေရန် စီစဉ်ပေးခြင်းဖြင့် ကလေးများက သူတို့ကိုယ်သူတို့စာဖတ်သူများအဖြစ် မြင်ရောင်လာစိတ်ကို ပျိုးထောင်ပေးပါသည်။

အိပ်ခန်းအိပ်ရာ။ ကလေးများအိပ်သည့် အိပ်ခန်း၊ အိပ်ရာကို လှပအောင်ပြင်ဆင်ရန် အားပေးပါ။ ထင်ရှားသည့် အချက်မှာ ဤသို့ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြင့် ကလေးများအလွယ်တကူ အိပ်ရာဝင်စေပါသည်။ မည်သည့်ပစ္စည်းများက သက်တောင့်သက်သာ အိပ်နိုင်အောင် အထောက်အကူပြုကြောင်း ကလေးများကိုမေးပါ။ ဥပမာ အပိုခေါင်းအုန်းတစ်လုံးသည် အိပ်ရင်းစာဖတ်ရန်လွယ်ကူပြီး ပို၍စာဖတ်ချင်စိတ် ပေါက်လာစေပါသည်။

ကလေးများနှင့်အတူ စာဖတ်ခြင်း။ ကလေးငယ်များနှင့်အတူ စာဖတ်သည့်အချိန်ကို စီစဉ်ပါ။ စာဖတ်ခြင်းကို ဆွဲဆောင်ရန်အတွက် သင်၏စာဖတ်ပြသောအသံကို ရီကော့ဒါဖြင့် အသံသွင်းပြီး ဖွင့်ပြပါ။

ပုံဝတ္ထုများကို ကလေးငယ်များက သင့်အားနှုတ်တိုက်ချပေးခိုင်းပါ။ စကားလုံးများနှင့် ကိုက်ညီသည့်ပုံများဆွဲပါ။ စကားလုံးများကို သင့်နောက်မှ လိုက်ဖက်ခိုင်းပါ။ အစ်ကို အစ်မများက အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။

“ကျွန်ုပ်ဆီကိုလာပြီး ဖတ်ကြည့်ပါ” ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ဆောင်သည့် ဖတ်ချင်ဖွယ်စာအုပ်များကို ရှာပါ။ သင့်ကလေးငယ်၏ လိုအပ်ချက်များ၊ စိတ်ဝင်စားမှုများနှင့် ကိုက်ညီသည့်စာအုပ်များကို ရှာပါ။ စာဖတ်ရန် ရှက်တတ်သော ကလေးတစ်ဦးသည် ပုံပြင်ထဲတွင် ပါရှိသော စာဖတ်ရန်ရှက်တတ်သည့် ကလေးတစ်ဦးက သတ္တိမွေးပြီး စာရွက်တရာကို ကျော်လွန်ကာအောင်မြင်မှုရပုံကို ဖတ်ရခြင်းဖြင့် စာဖတ်ရန်သတ္တိရှိလာစေပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏ ဖခင်တွင် သူသွားလေရာ၌ သတင်းစာများပိုင်းပတ်နေတတ်သည်။ သူ၏ အိပ်ရာများတွင် စာဖတ်ကုလားထိုင်၏ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ကားထဲတွင် ရေချိုးခန်းထဲတွင် စသည်ဖြင့် နေရာစုံ၌သတင်းစာများ ရှိသည်။ ဤနည်းဖြင့် ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် သတင်းစာဖတ်သည့် အလေ့အထစွဲမြဲလာခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်၏ ဘေးတွင်ဖတ်စရာများ အချိန်ပြည့်ရှိနေသည်မှာ ? လိုဖြစ်နေသည်။ ဝါသနာတစ်ခု စွဲကပ်မိလျှင် ယင်းကိုပယ်ဖျက်ရန် ခက်လှသည်။ စာဖတ်ဝါသနာထုံခြင်းသည် သာလွန်ကောင်းမွန်သော အလေ့အကျင့် တစ်ခုဖြစ်သည်။

ကလေးများစာဖတ်လာစေရန် သင်က ဟင်းလျာစာရင်းများ၊ ကြော်ငြာများ၊ မြေပုံများ၊ ဆေးညွှန်းများ စသည့်ဖတ်၍ရတာအား လုံးကို ဖတ်ရပါမည်။

စာဖတ်မှုအခက်အခဲကို စောစီးစွာသတိပြုပါ။

ကလေးတစ်ဦးသည် ပထမတန်း သင်ယူပြီးသည့်တိုင် စတင်၍စာမဖတ်တတ်သေးပါက အကြောင်းတစ်ခုတော့ရှိနေပြီ ဖြစ်သည်။ ကလေးများ ပျင်းနေ၍လား သို့မဟုတ် အသိဉာဏ်နည်း၍လား တစ်ခုခု တော့ဖြစ်ရမည်။ သင်ကြားနည်းက မမှန်ကန်၍လည်း ဖြစ်နိုင်သလို သင်ကြားသည်ကို ကလေးငယ်က မလိုက်နိုင်၍လည်း ဖြစ်မည်။

မျက်စိမဲ့ခြင်းသည် သိသာထင်ရှားသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ အမြင်လျှမ်းတတ်သည်။

စာမဖတ်တတ်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးလေးစားမှုနည်းပါးခြင်းနှင့် လည်းဆက်စပ်မှုရှိသည်။ စာဖတ်ခြင်းသည် လက်နက်တစ်ခုထက် ပို၍ထိရောက်သည်။ ကလေးများသည် ပုံစံများ သဘောတူစာချုပ်များ လက်မှတ်ရေးထိုးခြင်းမပြုမီ ဖတ်ကြည့်ရန် လိုသည်။

စာရေးခြင်း

စာရေးခြင်းကို အလေ့အကျင့်မရှိလျှင် စာရေးရန်ကြောက်နေတတ်သည်။ စက်ဘီးစီးသင်ခြင်း၊ ကားမောင်းသင်ခြင်းကဲ့သို့ပင် စာရေးခြင်းကိုလည်း အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။

စာများရေးဖို့သာ အာရုံစိုက်ပါ။ စားလုံးပေါင်း သတ်ပုံနှင့် သဒ္ဒါမှန် မမှန်ကို သိပ်အလေးမထားပါနှင့်။ အရာအားလုံးကို တစ်ခဏချင်းအတွင်း သင်ပေး၍မရပါ။

ရေးရာဖြစ်ရာမပါသော စာရွက်ဖြူတစ်ရွက်ကပင် ယင်းကိုယ်တိုင်စိတ်ပျက်အားလျော့တတ်သည်။ ထိုစာရွက်က သင်ရေးသမျှ ကိုပြည့်စုံသည်။ သင်ရေးမှ သူ့ဘဝပြည့်စုံမည်ဟု ယူဆထားပုံရသည်။ ထို့ကြောင့် စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးချလိုက်ပါ။

အသော့ရေးခြစ်ခြင်း၏ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းပုံ။ (မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို)

ပစ္စည်းထုပ်သောစက္ကူအညို သို့မဟုတ် စင်ပေါ်တွင်ခင်းထားသော ရိုးရိုးစက္ကူအကြီးတစ်ချပ်ကို ဖြည့်ခင်းပါ။ ထိုစာရွက်ပေါ်တွင်စာလုံးဖြစ်စေ၊ ပုံဖြစ်စေ၊ သင့်ကလေးများ နှစ်သက်ရာကို ရေးခြစ်ခိုင်းပါ။ နာမည်တစ်ခုတည်းကိုပဲ ထပ်ကာထပ်ကာရေးချင်ရေးပါစေ။ ၎င်းကို “ထွက်ပေါ်လာသောစာပေ” ဟု သုတေသနအသစ်များက အမည်ပေးကြသည်။

အာရုံနှင့်အပြော (အသက် ၄နှစ် - ၆နှစ်)

မျက်လုံးကိုအဝတ်စည်းထားသော ကလေးများအား ပစ္စည်းထည့်ထားသော သေတ္တာတစ်လုံးကိုပေး၍ ယင်းပစ္စည်းကို စမ်းခိုင်းပါ။ နားထောင်ခိုင်းပါ။ သို့မဟုတ် အနံ့ခံခိုင်းပါ။ ထိုနောက် မည်သို့တွေ့ရှိရကြောင်း ပြောပြခိုင်းပါ။

သေတ္တာကိုစမ်းကြည့်ခြင်း၊ အဝတ်အထည်ကို စမ်းကြည့်ခြင်း၊ ကျောက်ခဲ၊ ဖန်စ/မှန်စ၊ ကော်ပတ်စသည်များကို စမ်းကြည့်

ခြင်းဖြင့် ကလေးများအား နူးညံ့မှု၊ မာကြောမှု၊ ချောမွေ့မှု၊ ကြမ်းတမ်းမှု စသည်တို့ကို သိရှိခံစားနိုင်သည်။
သေတ္တာ၏ ပုံသဏ္ဍာန်၊ သစ်သားတုံးပုံစံ၊ ဘောလုံး၊ ဇွန်း၊ ဒေါင့်မှန်စတုဂံပုံ၊ ထုချွန်ပုံစသည်များ။
မီးဖိုချောင်မှ အနံ့စုံကို အနံ့ခံခြင်း ဥပမာ မုန့်ညင်းရွက်နံ့၊ သခွားသီးနံ့၊ အချဉ်ရေနံ့ စသည်များ။
အသံနားထောင်ခြင်း - ဝီစီသံ/ ခရာသံ၊ ခေါင်းလောင်းသံ၊ သော့စွဲသံ၊ စာရွက်ကို ဆုပ်ချေသောအသံ စသည်များ။

ပုံပြင်များကို အဆုံးသတ်ခြင်း/ နဂုံးချုပ်ခြင်း (အသက် ၄နှစ် - ၈နှစ်)

ကလေးများတွင် အစ - အလယ် - အဆုံး (နိဒါန်း၊ စာကိုယ်၊ နိဂုံး) ပါရှိသော ပုံပြင်များပြောတတ်သည့် စွမ်းရည်ဖွံ့ဖြိုးတိုး
တက်ရန်လိုအပ်သည်။ လူကြီးတစ်ဦး စတင်၍ပုံပြောပါ။ သို့သော် နိဂုံး သို့မရောက်မီ ရပ်လိုက်ပါ။ ကလေးများအား နိဂုံးကို/ ပုံပြင်၏
အဆုံးသတ်/ ဇာတ်သိမ်းကို ပြောပြပါစေ။

သဘာဝကျအောင်စီစဉ်သောဉာဏ်ခမ်း (အသက် ၇နှစ် - ၉နှစ်)

သတင်းစာမှစာပိုဒ်များကို ဖြတ်ယူပါ။ (သို့မဟုတ် စာအုပ်ထဲမှ စာပိုဒ်များကို မိတ္တူကူးပါ) သို့မဟုတ် ကလေးများအား ၎င်းတို့
စိတ်ကူးရှိရာ မည်သည့်အကြောင်းအရာကိုမဆို ရေးခိုင်းပါ။ စာလုံးကြီးများဖြင့် ရေးထားသည့် ကျွမ်းကျင်သူများ၏ ကြေငြာများသည်
ဤလေ့ကျင့်ခန်းအတွက် ပို၍ကောင်းမွန်ပါသည်။
စာကြောင်းများကို ညှပ်ပါ။ ခွဲခြားထားပါ။ ထိုနောက် ယင်းစာကြောင်း၏ အပိုင်းအစများကို သဘာဝကျအောင် ပြန်စီခိုင်းပါ။

စိတ်ကူးများကို ဆက်စပ်ခြင်း (အသက် ၈နှစ် - ၁၂နှစ်)

စိတ်ကူးတစ်ခု သို့မဟုတ် ပစ္စည်းတစ်ခု၏အမည်ကို လူတိုင်းရေးချပါ။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ထိုရေးမှတ်ထားသည်များကို သဘာဝ
ကျသောစာကြောင်းတစ်ကြောင်းအဖြစ် ဆက်စပ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ “ကစားစရာများ” “ခရီးထွက်ခြင်း” “နေသာသော” “ဆရာများ”
စသည့်စကားလုံးများ ရသည်ဆိုပါစို့။ ယင်းစကားလုံးများကို “နေသာသောနေ့များတွင် ဆရာများသည် သူတို့၏ အတန်းသားများအား
ကစားစရာများကို ယူဆောင်စေပြီး သူတို့နှင့်အတူ လေ့လာရေးခရီးထွက်လေ့ရှိကြသည်” ဟူ၍ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

စကားပြောခန်း - မည်သူကမည်သည့်ကိစ္စကိုပြောသနည်း (အသက် ၈နှစ် - ၁၂နှစ်)

အိမ်မှုကိစ္စပြဿနာနှင့် ပတ်သက်ပြီး မိဘနှင့်ကလေးစကားပြောခန်း တစ်ခုကိုရေးစမ်းကြည့်ပါ။ ဥပမာ မီးဖိုချောင်ထဲတွင် ရွှံ့ရာ
များထင်နေခြင်း၊ အိမ်စာလေ့ကျင့်ရန် အချိန်သတ်မှတ်ခြင်း၊ ကလေးများက အိမ်မှုကိစ္စပြုလုပ်ရန် ငြင်းဆိုခြင်း၊ ထိုစကားပြောခန်းမျိုးများ
သည်မိဘနှင့် သားသမီးကြား မကြာခဏပေါ်ပေါက်လေ့ရှိတတ်သဖြင့် စကားပြောခန်းရေးသားရန် လေ့ကျင့်ရန်အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါ
သည်။

စာရေးခြင်းကိုသမိုင်းကြောင်းနှင့် ဆက်စပ်ခြင်း (အသက် ၈နှစ် - ၁၂နှစ်)

ထင်ရှားသောပုဂ္ဂိုလ်များကို အသုံးပြုပါ။ ထင်ရှားသောပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းကို နမူနာယူ၍ လူတိုင်းက ထိုပုဂ္ဂိုလ်
ကဲ့သို့ဟန်ဆောင်ရေးသားပါ။

အိမ်တွင်းဖြစ်ကဗျာ

ပုံနှိပ်ထားသောကဗျာအများစုသည် ကျောင်းပြင်ပတွင် ရေးသားထားခြင်းဖြစ်သည်။ အချို့ကဗျာများကို ကျယ်လောင်စွာဖတ်ပါ။
အပြန်အလှန်ဖတ်ပြပါ။ မျက်စေ့ကိုမှိတ်ပြီး ကဗျာမာတိကာကို လက်နှင့်ထောက်ပြကာ ကဗျာရွေးချယ်သည့် ကစားနည်းကို အသုံးပြုပါ။
ရုပ်လုံးကြွလာစေသော စကားလုံးများ အသုံးပြုတတ်ရန် ကလေးများကို အားပေးပါ။

ဂျိုး (သန) ၏ နွားမကြီးတစ်မှာလဲ

(အသက် ၇နှစ် - ၁၂နှစ်)

ဝါကျပုံစံများကို အတုပြု၍ရေးခြင်းသည် ကောင်းမွန်သောသဒ္ဒါလေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်ပါသည်။ ရိုးရိုးစာကြောင်းဖြင့် စတင်ပါ။ “ဂျိုးတွင်နွားမကြီး တစ်ကောင်ရှိပါသည်။” ကလေးများ၏ အသက်အရွယ်နှင့် စွမ်းရည်ပေါ်ကို မူတည်၍ သင်ပြောသကဲ့သို့ လိုက်၍ပြောခြင်းသို့မဟုတ် အဆိုပါစာကြောင်းပုံစံကို အတုယူကာ သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးများဖြင့် ရေးသားခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ဥပမာ “ရှယ်လီတွင် မြင်းတစ်ကောင်ရှိပါသည်။” ထိုနောက် “ဂျိုးနှင့် တတ်တို့တွင် နွားမကြီးတစ်ကောင်ရှိပါသည်” စသည်ဖြင့် ထိုနောက် မေးခွန်းပုံစံပြောင်းပါ။ “ဂျိုး နွားမကြီးကို ဆွဲလာစမ်း” ထိုနောက် အံ့ဩသည့် စာကြောင်းပုံစံပြောင်းပါ။ “အလိုလေး ဂျိုးရဲ့ နွားမကြီးက လှလိုက်တာ”

ချီးမွမ်းပါ။ ကလေးငယ်စတင်ရေးသည့် အကြောင်းအရာကို ဝေဖန်အကဲဖြတ်လွန်းခြင်း မပြုပါနှင့်။ ကလေးများအား စာရေးခြင်းဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်းကို သင်ယူရန် မကြီးကျယ်လှပါ။ စာရွက်ပေါ်တွင် စာဖြင့်ရေးသား၍ ချီးမွမ်းပါ။

သင်္ချာ ဂဏန်းအရေအတွက်များနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်သက်သာရာရခြင်း

ကလေးငယ်များ ဂဏန်းအရေအတွက်နှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်သက်သာရာရအောင် ကူညီပါ။ ဂဏန်းတွက်စက်များ၊ ကွန်ပျူတာများနှင့် ကူညီနိုင်သည့်တိုင် ဂဏန်းအရေအတွက်များကို နားလည်ရန်လိုအပ်ပါသေးသည်။ ထို့ပြင် ဂဏန်းအရေအတွက်များကို တတ်နိုင်သမျှထိတ်လန့်မှု မရှိဘဲဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းရှိရမည်။

သင်္ချာတွင် ကျွမ်းကျင်ရေးအတွက် သင်္ချာတော်သူများက ကျွန်ုပ်အား ကလေးတစ်ဦးအတွက် သင်္ချာဉာဏ်စမ်းပုစ္ဆာများ တစ်လှေကြီးမလိုအပ်ဘဲ အတွေ့အကြုံများများရရှိရန်သာ လိုအပ်သည်ဟုပြောပြကြပါသည်။

မီးဖိုခန်းကျင်တွင် သင်္ချာတွက်ခြင်း

(မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို)

မည်သည့်အသက်အရွယ်တွင်မဆို မီးဖိုချောင်သည် သင်္ချာတွက်ရန် အကောင်းဆုံးနေရာဖြစ်သည်။ စာဖတ်သင်သူများအတွက် ထမင်းစားပွဲပြင်ပါ။ စားပွဲပေါ်ရှိပစ္စည်းများကို ရေတွက်ပါ။ စာဖတ်တတ်စပြုသူများအတွက် ဟင်းချက်ရာတွင် ပါဝင်သောပစ္စည်းများကို ချိန်တွယ်ခိုင်းပါ။ ဟင်းချက်နည်းများကို ဖတ်ခိုင်းပါ။ မူလတန်းစာဖတ်တတ်သူများအတွက် ဟင်းချက်နည်းများပါ အလေးချိန်များကို စားခိုင်းပါ။ နှစ်ဆပြုခိုင်းပါ။

ကြက်ဥထည့်သည့် ကတ္တူတူးရေတွက်ခြင်း

(မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို)

ကြက်ဥထည့်သည့် ကတ္တူပူးများကို စုဆောင်းထားပါ။ ကြက်ဥထည့်သည့် အကန့်အတိုင်းတွင် အရေအတွက်ကို ရေးမှတ်ပါ။ ယင်းတို့အနက်မှ အရေအတွက်အချို့ကို နှုတ်ခိုင်းပါ။ တွဲဆက်သည့်ကစားနည်းများကို လူနှစ်ဦး သို့မဟုတ် ထိုထက်ပို၍ ကစားရန် သင့်တော်ပါသည်။ လူတစ်ဦးအား တူညီသော အရေအတွက်ရှိသည့် ငွေအကြွေစေ့များ သို့မဟုတ် ကျောက်ခဲကလေးများကို ပေးပါ။ ယင်းတို့ကို ကြက်ဥထည့်သည့် အကန့်လေးများထဲတွင် ရေတွက်ထည့်ခိုင်းပါ။

စတိုးဆိုင်ကစားနည်း

(အသက် ၄နှစ် - ၆နှစ်)

နို့ပုလင်းထည့်သည့် ကတ္တူများ သို့မဟုတ် အခြားသေတ္တာခွံများကို သိမ်းဆည်းပါ။ ငွေကြေးအတု သို့မဟုတ် အစစ်ကို အသုံး ပြုပါ။ ကလေးငယ်များအား ပစ္စည်းများအတွက် ဈေးနှုန်းသတ်မှတ်ခိုင်းပါ။ ဥပမာ နွားနို့တစ်ပိဿာကို မည်မျှပေးရမည်နည်း။ ပြောင်းဖူးစေ့တစ်ဖူးကို မည်မျှပေးရမည်နည်း။ စာဖတ်တတ်စ ကလေးငယ်များသည် သတင်းစာကြော်ငြာမှ ဈေးနှုန်းများကို စစ်ဆေးခိုင်းပါ။

လက်သုတ်ပဝါအစိတ်အပိုင်းများ

(အသက် ၇နှစ် - ၉နှစ်)

စက္ကူလက်သုတ်ပဝါ သို့မဟုတ် လက်သုတ်ပဝါများကို အရွယ်မျိုးစုံခေါက်ခိုင်းပါ။ လွယ်ကူသော ထက်ဝက်ခေါက်ခြင်းမှ ဂပုံခေါက်ခြင်း၊ ၁၆ပုံခေါက်ခြင်း တို့သို့တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ပါ။ ခေါက်ထားသည့် အစိတ်အပိုင်းကို မာကာဖြင့်မှတ်သားပါ။

ခွဲဝေခြင်း

(အသက် ၇နှစ် - ၉နှစ်)

သင့်တွင် ညစာစားသည့် သူသုံးဦးရှိသည်။ သို့ရာတွင် ဟန်ဘာကာနှစ်ခုသာရှိသည်။ ညီမျှအောင်မည်သို့ခွဲဝေပေးမည်နည်း။ ညစာစားသူငါးဦးရှိသော်လည်း အာလူးမုန့်လေးခုသာရှိလျှင် မည်သို့ခွဲဝေမည်နည်း။

ရှည်လျားသောငွေလက်ခံဖြတ်ပိုင်းများ

(အသက် ၇နှစ် - ၉နှစ်)

သင်၏ဈေးဝယ်စာရင်းမှ ကုန်ခြောက်ဝယ်ယူသော ငွေလက်ခံဖြတ်ပိုင်းများကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ ကလေးငယ်အား အိတ်ထဲမှထုတ်ယူသော ပစ္စည်းနှင့်ပြောစာပေါ်ပါ ပစ္စည်းအရေအတွက်တို့ ကိုက်ညီခြင်းရှိမရှိစစ်ဆေးခိုင်းပါ။ ဝယ်ယူသောပစ္စည်း အမျိုးအမည်နှင့် အရေအတွက်အားလုံး ကိုက်ညီမှုရှိပါသလား။

အိမ်ထဲတွင်ရှိသောလက်ကျန်ပစ္စည်း

(အသက် ၈နှစ် - ၁၂နှစ်)

စတိုးဆိုင်သို့မသွားမီ အိမ်တွင်ကျန်ရှိသော ပစ္စည်းလက်ကျန်များကို ကလေးငယ်များအား ကူညီစစ်ဆေးခိုင်းပါ။ သကြားမည်မျှကျန်သနည်း။ အားလုံးကုန်ပြီလား။ နှစ်ပေါင်ကျန်သေးသလား။ ပေါင်မုန့်ကျန်သေးသနည်း။ တစ်စိတ်လား။ နွားနို့မည်မျှ ကျန်သနည်း။ ဂါလံဝက်လား။ ကြက်ဥမည်မျှ ကျန်သနည်း။ လေးလုံးလား။

စားသောက်ကုန်အမှတ်အသားဂဏန်းနံပါတ်များ

(အသက် ၈နှစ် - ၁၂နှစ်)

စားသောက်ကုန်အမှတ်အသားတံဆိပ်များတွင် ဂဏန်းသင်္ချာများစွာ ပါရှိပါသည်။ ယင်းတို့ကို ဥပဒေနှင့်ပြဋ္ဌာန်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ မည်သည့်နေ့တွင် သုံးစွဲရန်ရက်လွန်သနည်း။ အလေးချိန်မည်မျှနည်း။ ပါဝင်သောပစ္စည်းများ၏ ရာခိုင်နှုန်းများ။

မီးဖိုချောင်ထဲရှိသင်္ချာသဘောတရား

(အသက် ၈နှစ် - ၁၂နှစ်)

ကိတ်မုန့် ပန်းသီး သို့မဟုတ် လိမ္မော်သီးတို့ကို ပြန်လည်စုစည်းနိုင်သော အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်အောင်ပါစိတ်ပါ။ သဘောထားမှာပစ္စည်းတစ်ခုလုံးကို အစိတ်အပိုင်းများအဖြစ် စိတ်ပိုင်းနိုင်ပြီး ထိုအစိတ်အပိုင်းများကို တစ်ခုလုံးအဖြစ် ပြန်လည်စုစည်းနိုင်သည့် သင်္ချာသဘောတရားပင် ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်က တစ်စိတ်၊ နှစ်စိတ်စားလိုက်လျှင်မူ မူလအတိုင်းတစ်ခုလုံး ပြန်မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။

တိုင်းတာခြင်း

(အသက် ၄နှစ် - ၈နှစ်)

ကမ္ဘာကြီးတွင် တိုင်းတာရန် ဝတ္ထုပစ္စည်းများနှင့် နေရာအကျယ်ဝန်းများဖြင့် ပြည့်နှက်နေပါသည်။ မီးချောင်းမည်မျှ ရှည်သနည်း။ အခန်းမည်မျှ ကျယ်သနည်း။ ရိုကတံ သို့မဟုတ် ပေကြိုးတိုင်းတာနိုင်သည့် ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါ။ တိုင်းတာရရှိချက်ကို မှတ်သားပါ။

အခန်းတစ်ခန်းတွင် ရှိသောတံခါးပေါက်များနှင့် ပြတင်းပေါက်များကို ရေတွက်ပါ။

သတင်းစာရှိအရေအတွက်များ

(အသက် ၇နှစ် - ၉နှစ်)

မည်သည့်သတင်းစာ စာမျက်နှာကိုလှန်လိုက်သည်ဖြစ်စေ ကဏန်းအရေအတွက်များနှင့် ပြည့်နှက်နေသည်ကို တွေ့ရပါမည်။ ငယ်သောကလေးများနှင့် စတင်လေ့ကျင့်ရန်အတွက် သူတို့တွေ့မြင်သမျှ ကဏန်းများကို စက်ဝိုင်းဝိုင်းခိုင်းပါ။

ထိုနောက် ထိုနံပါတ်များ ကဏန်းများကိုခန့်မှန်းခြင်းဖြင့် နှိုင်းယှဉ်ခိုင်းပါ။ ဥပမာ ရုပ်အင်္ကျီ ၄ဝဝကို ၇၂၉ ဒေါ်လာဖြင့်ရောင်းချလျှင် တစ်ထည်ကို မည်မျှကျသနည်း။ သို့မဟုတ် အားလူးတစ်ပေါင်ကို ၉၉ဆင့်ပေးရလျှင် အာလူး ၅ပေါင်ကို မည်မျှပေးရသနည်း။

ဘောလုံးကွဲကြမ်းပြင်တွင်ပုတ်ခြင်း

(အသက် ၇နှစ် - ၉နှစ်)

ဘောလုံးကို (အခန်းတွင်းဖြစ်ပါက သိပ်မကြီးရပါ။) ကြမ်းပြင်တွင်ပုတ်၍ ရေတွက်ခြင်းဖြင့် လိုသောအဖြေကို ရရှိနိုင်သည်။ ဥပမာ ၁၂ချက်ပုတ်သည့်အထဲမှ ၉ချက်ကိုနှုတ်လျှင် ဘယ်နှစ်ချက်ကျန်သနည်း။ သို့မဟုတ် ၆ချက်နှင့် ၇ချက်ပေါင်းလျှင် ဘယ်နှစ်ချက် ရသနည်း။

မိသားစု၏အပိုင်းဂဏန်းများ

(အသက် ၈နှစ် - ၁၂နှစ်)

ညီလေးနှင့်ညီမလေးတို့၏ အသက်သည်သင့်ထက် ဘယ်နှစ်ပိုင်းပို၍ ငယ်သနည်း။ သင်၏ မိဘများ၏အသက်သည် သင့်အသက်ထက် ဘယ်နှစ်ပိုင်းပို၍ ကြီးသနည်း။

ဝါသနာနှင့်သင်္ချာ

(အသက် ၈နှစ် - ၁၂နှစ်)

ခါတ်ပုံရိုက်ခြင်း။ ကင်မရာတစ်လုံးဝယ်ရန် ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်းသည် သင်္ချာအတွက် အတွေ့အကြုံတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဖလင်ဈေးနှုန်းများကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။ တစ်ကွက်စာအတွက် တန်ဖိုးမည်မျှနည်း။ အကွက် ၂၀စာ ဖလင်ဝယ်ခြင်းက ၁၂ကွက်စာဖလင် ဝယ်ခြင်းထက် ပို၍ဈေးသက်သာပါသလား။ ခါတ်ပုံတစ်ပုံပျက်သွားလျှင် မည်မျှရှုံးသွားသနည်း။

ပန်းပင်စိုက်ခြင်း။ အလျား ၄ပေ၊ အနံ ၄ပေ ကျယ်ဝန်းသော ဥယျာဉ်တစ်ခုတွင် တစ်တန်းနှင့် တစ်တန်း ဖလက်မ သို့မဟုတ် စလက်မကွာခြားသော ပန်းပင်အတန်းများစိုက်လျှင် အတန်းမည်မျှရမည်နည်း။

ဂဏန်းတွက်စက်ဖြင့်တွက်ခြင်း

(အသက် ၁၀နှစ် - ၁၂နှစ်)

တစ်နှစ်လျှင် သင်တို့မိသားစု ကြက်ဥဒါဇင်မည်မျှစားသုံးသနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်နှစ်လျှင် နွားနို့မည်မျှ သို့မဟုတ် ရေဂါလံမည်မျှ သောက်သုံးသနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်နှစ်လျှင် နွားနို့ဂါလံမည်မျှ သို့မဟုတ် ရေဂါလံမည်မျှ သောက်သုံးသနည်း။ တစ်ပါတ်အတွင်း သင်ခြေလှမ်းဘယ်နှစ်လှမ်းသွားသနည်း။ တစ်နှစ်တွင် မည်မျှနည်း။ တစ်လတွင် နာရီမည်မျှ သို့မဟုတ် မိနစ်မည်မျှ ရှိသနည်း။ ခရစ်တော်မတိုင်ခင် နာရီမည်မျှ ရှိသနည်း။ မေးခွန်းများပြုလုပ်ခြင်းသည် အဖြေများပေါ်ထွက်လာသကဲ့သို့ပင် ပျော်စရာ ကောင်းပါသည်။

ရေတိုင်ကီနှင့်သင်္ချာ

(အသက် ၄နှစ် - ၆နှစ် သို့မဟုတ် ထိုထက်ငယ်သော)

ရေတိုင်ကီ သို့မဟုတ် ရေလုံကို ပလတ်စတစ်ခွက် ပုံစံမျိုးစုံဖြင့် ချိန်တွယ်၍ရေထည့်ပါ။ ခွက်ပေါင်း ပိုင့်ပေါင်း ကွာတာပေါင်း လီတာပေါင်း ဂါလံပေါင်း မည်မျှနည်း။

ခန္ဓာကိုယ်ကိုချိန်တွယ်ခြင်း

(အသက် ၄နှစ် - ၈နှစ်)

ပေါင်ချိန်သည့်စကေးတစ်ခုကို ယူ၍မည်သည့်ပစ္စည်းမျိုးကိုမဆို ချိန်တွယ်ကြည့်ပါ။ ရှေးဦးစွာ ဝတ္ထုပစ္စည်းများ၏ အလေးချိန် ကိုခန့်မှန်းခိုင်းပါ။ ထို့နောက်မှ ချိန်ခိုင်းပါ။ သင့်ကလေးများကိုလည်း ချိန်ခိုင်းပါ။

မီးခံကြွေပြားများ

(အသက်မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို)

ရေချိုးခန်းထဲတွင် ကြွေပြားများခင်းလေ့ ရှိပါသည်။ ကြွေပြားဘယ်နှစ်ချပ်၊ ကြွေပြားတစ်ချပ်၏ အလျား၊ အနံမည်မျှ ရှိသနည်း။ ရေတွက်ခိုင်းပါ။ ကြွေပြားတစ်ချပ်၏ ဧရိယာကို ကြွေပြားအချပ်ပေါင်းဖြင့် မြှောက်ခြင်းဖြင့် ခင်းထားသောနေရာ၏ ဧရိယာကို ရရှိနိုင်ပါ သည်။

အထူးပညာရေး၊ ကြည့်ခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းနှင့် လှုပ်ဆောင်ခြင်း

ရွေးချယ်ခြင်းနှင့် စွဲပုံခြင်း (အသက် ၄နှစ် - ၇နှစ်)

ကြည့်ခြင်း။ ကလေးငယ်အား အစားအစာ သို့မဟုတ် စည်သွပ်ဗူးအနည်းဆုံး ဖိစွဲရွေးချယ်ရန် ပြောပါ။ ထို့နောက် သင်က ထိုဗူးများကို ကြီးစည်ငယ်လိုက်စီစဉ်သည်ကို စောင့်ကြည့်ခိုင်းပါ။ ဗူးများကို ပြန်ရောမွှေပစ်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် သင်ပြုလုပ် သည်ကို စောင့်ကြည့်နေသော ကလေးငယ်အား သင်ပြုလုပ်ပြခဲ့သည့် အစီအစဉ်အတိုင်း ဗူးများကို ပြန်စီခိုင်းပါ။

ဗူးတစ်ဗူးကိုရွေး၍ ဗူးပေါ်ရှိအမှတ်တံဆိပ်ကို ကလေးငယ်နှင့်အတူ ဂရုစိုက်၍ကြည့်ပါ။ ဗူးကိုဝှက်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် ဗူးထဲ တွင်ဘာရှိသနည်း။ ဗူးအရောင်၊ ဗူး၏ပုံစံနှင့် မည်မျှကြီးသည် ငယ်သည် စသည်တို့ကိုမေးပါ။

နားထောင်ခြင်း။ ရှေ့အသံထွက်တူသော အစားအစာသုံးမျိုးနှင့် ရှေ့အသံထွက် မတူသော အစားအစာတစ်မျိုး၏ အမည်ကို သင့်ကလေးအား ပြောပြပေးပါ။ ဥပမာ raspberries, raisins, rutabaga, asparagus.

သင့်ကလေးငယ်အား အဆိုပါပစ္စည်းများ ရှေ့အသံထွက်တူပါသလား။ မည်သည့်ပစ္စည်းက မတူညီသနည်း။

ဗူး ဖိစွဲကို ရွေးခိုင်းပါ။ ဗူးပေါ်ရှိအမှတ်တံဆိပ်ကို ကလေးငယ်နှင့်အတူ သတိထားကြည့်ပါ။ ဗူးတစ်ဗူးစီ၏ ဝင်ဆန့်သော ပမာဏ ကိုဖော်ပြသည့် ပထမအသံထွက်ကို ဆိုပြပါ။ ကလေးငယ်အား သေချာစွာနားထောင်ပါစေ။ ကလေးငယ်အား မျက်စိမှိတ်ခိုင်းပြီး နောက်ဆုံးလေးဗူး၏ ပထမအသံထွက်များကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။

ပြုလုပ်ခြင်း။ သင့်ကလေးငယ်နှင့်အတူ ကြောင်အိမ်ကို ဖွဲ့စည်းပါ။ ကြောင်အိမ်ပေါ်ရှိ ပစ္စည်းများ၏ အမျိုးအစားအလိုက် အဆင့်တိုင်းကို အမှတ်အသားတံဆိပ်ကပ်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ဦးနှောက် (အသက် ၄နှစ် - ၆နှစ်)

ကြည့်ခြင်း။ လူများမတ်တပ်ရပ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ထိုင်နေခြင်း၊ ခူးထောက်ခြင်း စသည့် ရုပ်ပုံများကိုရှာပါ။ လူနှစ်ဦး မတ်တပ်ရပ်သည့်ပုံနှင့် အနည်းဆုံးတစ်ဦးက ထိုင်နေသောပုံပါသည့် ရုပ်ပုံများကိုရှာပါ။ သင့်ကလေးငယ်အား အဆိုပါပုံနှစ်ပုံ ထဲမှ လူများ၏ ကိုယ်နေဟန်ထားကို ပုံတူပြုလုပ်ပြခိုင်းပါ။

လေ့ကျင့်စဉ်တစ်ခုတွင် လေ့ကျင့်ခန်း ၃ခုပြုလုပ်ပါ။ ဥပမာ ခုန်ခြင်း၊ ဆန့်ထုတ်ခြင်း၊ ခြေဖျားကိုထိခြင်း။ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းကို ကလေးငယ်အား စောင့်ကြည့်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ပြန်လုပ်ခိုင်းပါ။ ယခုအခါ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို ချန်၍နှစ်ခုဘဲ ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် သင့်ကလေးငယ်အား ချန်ထားသောလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။

နားထောင်ခြင်း။ သင့်က ဘော်လုံးတစ်လုံးကို မျက်နှာပြင်မတူညီသော နေရာ ၃ခုတွင်ပုတ်ပြနေစဉ် ကလေးများအား မျက်စိမှိတ်ထားခိုင်းပါ။ ထို့နောက် မျက်နှာပြင်များ၏ အမည်များကို ပြောခိုင်းပါ။ ဥပမာ ကော်ဇော၊ သစ်သား၊ နီလီယမ်။

ယခုအခါ ဘော်လုံးကို မျက်နှာပြင်တစ်ခုထဲတွင်သာ ပုတ်ပါ။ သင့်ကလေးအား မျက်စိမှိတ် နားထောင်ခိုင်းပြီး မျက်နှာပြင်အမည် ကိုပြောခိုင်းပါ။

ဘော်လုံးကို စည်းချက်ပုံစံ တစ်မျိုးဖြင့်ပုတ်ပြပြီး ကလေးငယ်ကို နားထောင်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ယင်းစည်းချက်ပုံစံအတိုင်း ပုတ်ခိုင်းပါ။

သင့်ကလေးငယ်အား အခြားအခန်းတစ်ခုမှ ပစ္စည်းတစ်မျိုးကို ယူခိုင်းပါ။ သို့သော် ပစ္စည်းအမည်ကို မပြောပါနှင့်။ ဥပမာ “ဂို ဒေါင်ထဲကိုသွားပြီး အပိုင်းပုံအနီရောင်နဲ့ လိမ့်တတ်တဲ့ပစ္စည်းတစ်ခုကို ရှာပြီးယူခဲ့” ဟုပြောပါ။ သင့်ကလေးငယ်က သေချာစွာနားထောင် ပြီးညွှန်ကြားချက်ကို ပြန်ပြောပြပါစေ။ ထို့နောက် ယင်းပစ္စည်းကိုရှာ၍ ယူခဲ့ပါစေ။

ပြုလုပ်ခြင်း။ ဂီတနှင့်ဆက်နွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ (အေးရီးဗစ်) ပြုလုပ်ပါ။ တစ်ဦးချင်းစီ၏ အချိန်ကိုမှတ်ရန်အတွက် နာရီတစ်လုံးကို အသုံးပြုပါ။

မိသားစုမြင်ကွင်း (အသက် ၄နှစ် - ၈နှစ်)

ကြည့်ခြင်း။ လူများလုပ်ငန်း အမျိုးမျိုးပြုလုပ်နေသည့် ရုပ်ပုံများကိုဖြတ်ပါ။ အိမ်တွင်းလုပ်ငန်း လုပ်သူများနှင့် အိမ်ပြင်

လုပ်ငန်းလုပ်သူများကို ညွှန်ပြပါ။ ဥပမာ ဖုန်စုပ်ခြင်းသည် အိမ်တွင်းလုပ်ငန်း၊ ပြေးခြင်းသည် အိမ်ပြင်ပလုပ်ငန်း။

ရုပ်ပုံများကို ရောလိုက်ပါ။ သင့်ကလေးငယ်အား ပြင်ပလုပ်သော ရုပ်ပုံများကိုတစ်ပုံ၊ အိမ်တွင်းလုပ်ငန်းလုပ်သော ရုပ်ပုံများကို တစ်ပုံသီးခြားစီ ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။

နားထောင်ခြင်း။ စာကြောင်းတစ်ကြောင်း သို့မဟုတ် နှစ်ကြောင်းကို သင့်ကလေးငယ်ကြားအောင်နှင့် ပြန်ဆိုနိုင်အောင်ပြောပြပါ။ ဥပမာ သေသေသူသည် သူ့သားသို့သွားသည်။ ကလေးငယ်အား နားထောင်ခိုင်းပြီး ပြန်ဆိုခိုင်းပြပါ။ ထို့နောက် သင်ပြန်ဆိုနိုင်ရန် စာကြောင်းတစ်ကြောင်း သို့မဟုတ် နှစ်ကြောင်းကို ပြောပြခိုင်းပါ။

မြေပုံဖတ်ခြင်း (အသက် ၄နှစ် - ၈နှစ်)

ယင်းလေ့ကျင့်ခန်းသည် မြေပုံများဖတ်တတ်စေရန်နှင့် လမ်းညွှန်ချက်များ ပေးနိုင်ရန် အထောက်အကူ ပြုပါသည်။ မြို့တော် သို့မဟုတ် နိုင်ငံ၏မြေပုံတစ်ခုလိုပါသည်။ မြေပုံကို ညီညာသောမျက်နှာပြင်တွင် ဖြန့်ခင်းခြင်းဖြင့် အပေါ်ဘက်သည် မြောက်အရပ်၊ အောက်ဘက်သည် တောင်အရပ်အဖြစ် သိရှိနိုင်ပါသည်။

ကြည့်ခြင်း။ မြေပုံပေါ်ရှိ မတူညီသောအရောင်များကို တစ်ကြိမ်လျှင် အရောင်တစ်ရောင်ကြည့်ခိုင်းပါ။ သင့်ကလေးအား တူသောအရောင် တည်ရှိရာနေရာများကို ပြခိုင်းပါ။

ရထားလမ်းပြ အမှတ်လက္ခဏာကို ညွှန်ပြပါ။ အလားတူပင် မြစ်ကြောင်းများ၊ အဝေးပြေးလမ်းများ၏ အမှတ်လက္ခဏာများကို ပြသပါ။ အခြားလမ်းကြောင်းများနှင့် မြစ်များကို ကလေးငယ်အားပြခိုင်းပါ။

မြေပုံပေါ်ရှိ အရပ်လေးမျက်နှာ လေးခုကိုညွှန်ပြပါ။ သင့်ကလေးအား စောင့်ကြည့်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် အဆိုပါ အရပ်များကို ပြန်၍ညွှန်ပြခိုင်းပါ။

နားထောင်ခြင်း။ သင်၏အိမ်အနီးဝန်းကျင်ရှိ လမ်း၂ခု၏အမည်ကို ကျယ်လောင်စွာပြောပါ။ ကလေးငယ်အား လိုက်ဆိုခိုင်းပါ။

သင့်အကြောင်းကိုတွေးခြင်း (အသက် ၇နှစ် - ၉နှစ်)

ကြည့်ခြင်း။ သီးခြားစာရွယ် ကလေးနှစ်ခုတွင် သင့်ကလေးငယ်၏ ကောင်းသောအရာနှစ်ခုကို သီးခြားစီရေးပါ။ ဥပမာ “ဘီလ်ကအမြဲတန်း ပြီးနေတယ်” “ဘီလ်က သူ့အမူအရာကို သတိထားတယ်”

သင့်ကလေးငယ်အား ယင်းတို့ကို ဖတ်ပါစေ။ ထို့နောက် အခြားသောချီးမွမ်းဘွယ် ကိစ္စတစ်ခုကို သီးခြားရေးပြီး ယခင်စာရွက် နှစ်ရွက်နှင့်အတူ ကလေးငယ်ကိုပေးပါ။ ကလေးငယ်၏ အလုပ်မှာ ယင်းတို့ကိုဖတ်ပြီး အခြားကောင်းသော အပြုအမူအသစ်တစ်ခုကို စဉ်းစားရန်ဖြစ်သည်။

ပါတီပွဲကျင်းပခြင်း။ (အသက် ၇နှစ် - ၉နှစ်)

ကြည့်ခြင်း။ ဟင်းလျာစာရင်းအတွက် လိုအပ်သော ကုန်ခြောက်ပစ္စည်းများစာရင်းကို အတူတစ်ကွပြုစုပါ။ ယင်းပစ္စည်းများကိုကဒ်ပြားတစ်ခုပေါ်တွင် ပစ္စည်းတစ်မျိုးစီရေးပါ။ စတိုးဆိုင်သို့ ရောက်သောအခါ လိုသောပစ္စည်းများကို ရှာဖွေရန် ကလေးငယ်က ထိုကဒ်ပြားများကို အသုံးပြုပါ။

ပြုလုပ်ခြင်း။ အိမ်တွင် လက်သုတ်ပဝါများ၊ ဇွန်းများ၊ ပန်းကန်ပြားများ၊ ဇလုံများ၊ ဖန်ခွက်များ စနစ်တကျခင်းကျင်း ထားသောနမူနာ နေရာတစ်ခုပြုလုပ်ပါ။ လူမည်မျှလာရောက်မည်ကို ကလေးငယ်အား သတိပေးပါ။ သင့်ကလေးငယ်က ထိုနမူနာပုံစံ အတိုင်း ခင်းကျင်းပြင်ဆင်ရန် ဖြစ်သည်။

သီးခြားအချိန်များ

နေအိမ်မှထွက်ဘဲ နွေရာသီတွင် ကမ္ဘာပတ်ခြင်း (အသက် ၇နှစ် - ၁၂နှစ်)

ကလေးငယ်များအား နေအိမ်မှထွက်ဘဲ ခရီးစဉ်တစ်ခုသို့ ခေါ်သွားပါ။ ယင်းခရီးစဉ်သည် စိတ်ကူးယဉ်ခရီးမျှသာ ဖြစ်ကြောင်း ကလေးငယ်အားလုံးသဘောပေါက်ပါစေ။

ကမ္ဘာမြေပုံတစ်ခု (ကြီးလေကောင်းလေဖြစ်သည်) ကပ်ထားပါ။ မိသားစုနှင့်အတူ သွားမည့်ခရီးစဉ်ဆွဲပါ။

နေ့စဉ်ထိုလုပ်ငန်းကို ကလေးငယ်နှင့်အတူ အချိန်ဖြုန်းပါ။ သို့မဟုတ် တစ်ပတ်လျှင်တစ်ခါ သို့မဟုတ် သင်ရရှိနိုင်မည့် အခြေအနေပေါ်တူတည်၍ စီစဉ်ပါ။

ခရီးထွက်ရန် စိတ်ကူးစီစဉ်ခြင်းဖြင့် နိုင်ငံအချို့ စိတ်ဝင်စားဘွယ်ရာများနှင့် ထင်ရှားသည့်နေရာများကို သိရှိနိုင်သည်။ ဥပမာ ပြင်သစ်၊ ဂျပန်နှင့် ရုရှားတို့သို့ သွားရောက်သည်ဆိုပါစို့။ ထိုနိုင်ငံများ၏ ရာသီဥတု၊ အစားအသောက်၊ ဂီတအမိုင်းကြောင်း၊ ပထဝီအနေအထားနှင့် နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝများကို ကျယ်ပြန့်စွာလေ့လာသိရှိနိုင်သည်။

ကျောင်းစာအုပ်အသုံးချခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ “ပဲရစ်မှာတစ်ညတာ” ကဲ့သို့သော အထူးအဆန်းညမျိုးကို ပြင်သစ်ညစာစား၍ ပြင်သစ်သီချင်းများဆိုရန် ကလေးငယ်များနှင့်အတူ အစီအစဉ်ပြုလုပ်ပါ။ ထိုညနေတွင် အမှန်တကယ် ပြင်သစ်စာစား၍ ပြင်သစ်သီချင်း သီဆိုခြင်းကို ကလေးများကိုယ်တိုင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် အရေးကြီးသည်။

ကူးပြောင်းမှုများ - ကလေးများ၏ သင်ယူမှုကိုဆက်သွယ်နိုင်ခြင်း

ထိန်းချုပ်မှု (အသက် ၁၀နှစ် - ၁၂နှစ်)

ထိန်းချုပ်မှုကို အတူတကွ ဆွေးနွေးရန်အရေးကြီးသည်။ ကလေးများ စိတ်ဆိုးသောအခါ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် သူတို့၏အမူအယာများကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။ စကားမပြောခင် စိတ်သက်သာရာရအောင် ကြိုးစားကြပါသလား။ တစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့် စကားများကြပါသလား။ ရန်ဖြစ်ကြပါသလား။ ဤအပြုအမူကို ပြောင်းလဲချင်ပါသလား။ ပြောင်းလဲချင်လျှင် ဘယ်လိုပြောင်းလဲမလဲ။ လူများခေါ်သံထွက်သောအခါ ၎င်းတို့၏ မျက်နှာများ၊ လက်များနှင့် ခြေထောက်များကို စောင့်ကြည့်ရန် ကလေးများအား တိုက်တွန်းပါ။ ယင်းကို ကိုယ်ခန္ဓာဘာသာစကားဟု ခေါ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လူများပြောသည့်စကားထက် ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ဘာသာစကားမှ ပိုမိုလေ့လာသင်ယူနိုင်သည်။

ဆုံးဖြတ်ခြင်း (အသက် ၁၀နှစ် - ၁၂နှစ်)

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် တစ်ခါတစ်ရံ၌ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အခြားသူများအား ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခိုင်းရသည်ကို ကလေးငယ်များ နားလည်သဘောပေါက်စေသည်။ ယင်းတွင် အရာကဘယ်လိုစသောကိစ္စတစ်ခုနည်း။ မူးယစ်ဆေး ဘယ်လိုစွဲသနည်း စသည်တို့ပါဝင်နိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အခြားသူများ စိတ်ကျေနပ်အောင် ကျွန်ုပ်တို့ကြိုးစားရလေ့ရှိပါသည်။

သင့်ကလေးငယ်အား သူ့အနှစ်သက်ဆုံ အဝတ်အစားတစ်မျိုးကို ပြောခိုင်းပါ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုအဝတ်အစားကို အကြိုက်ဆုံးဖြစ်သနည်း။ အရောင်ကြောင့်လား၊ သူများလက်ဆောင်ပေးထားလို့လား၊ သူငယ်ချင်းတွေ ဒီလိုအဝတ်အစားမျိုးရှိလို့လား၊ သူငယ်ချင်းတွေက ဒီအဝတ်အစားကို မကြိုက်မှန်းသိလျှင် ဝတ်ပါဦးမလား၊ ဒီအဝတ်အစားတွေ ခေတ်နောက်ကျသွားရင် ဝတ်ချင်ပါဦးမလား။

မျက်မှောက်ကာလသိချင်းများ (အသက် ၁၀နှစ် - ၁၂နှစ်)

မျက်မှောက်ကာလတွင် ကမ္ဘာကြီးနေရာတိုင်း၌ ဖြစ်ပျက်နေမှုများက ၎င်းတို့၏ ဘဝများကို ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်း ကလေးငယ်များသဘောပေါက်ရန်လိုသည်။

နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်များတွင် ဖြစ်ပျက်နေသော အဖြစ်အပျက်နှစ်ခုကို ဖော်ပြသည့် ဆောင်းပါးနှစ်ပိုဒ်ကိုရှာပါ။ ဥပမာ ဥရောပစက်ဘီးစီးပြိုင်ပွဲတွင် အနိုင်ရရှိသူများကို ကြေညာခြင်း၊ နယ်စပ်ဒေသတွင် မူးယစ်ဆေးများ ဖမ်းဆီးရမိခြင်း။

ထိုအကြောင်းများကို ဆွေးနွေးပါ။ ထိုဖြစ်ရပ်မျိုးများ ဤနိုင်ငံတွင် ဖြစ်နိုင်ပါသလား။

လုပ်အားပေးခြင်းနှင့် သင်ယူခြင်း

(အသက် ၁၀နှစ် - ၁၂နှစ်)

ရပ်ရွာလူထုအတွက် လုပ်အားပေးခြင်းသည် ကလေးငယ်များအား လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံရရှိစေပြီး အခြားသူများအား လေ့လာရန်လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကလေးဆေးရုံများနှင့် ဆေးရုံကြီးများက လူငယ်များ လုပ်အားပေးခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ အဘိုးအဖွားများအား ကူညီပြုစုခြင်း၏ တန်ဖိုးကိုလည်းကောင်း အသိအမှတ်ပြုကြသည်။

မိသားစုလေ့လာရေးဒါန

မိသားစုများ အချင်းချင်းအပြန်အလှန် ကူညီနိုင်သော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

စာအုပ်/ကစားစရာများ ငှားသောစာကြည့်တိုက်။ ယင်းသည် ကလေးငယ်များအတွက် ကစားစရာများနှင့် ပစ္စည်းများစုဆောင်းခြင်း၊ မိဘများနေအိမ်တွင် အသုံးပြုနိုင်သော သားသမီးပျိုးထောင်ရေး၊ ကျောင်းထားခြင်းနှင့် မိသားစုပြဿနာဆိုင်ရာ စာအုပ်များကို စုစည်းထားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ စုဆောင်းရာတွင် မိသားစုများက မလိုချင်တော့သော ကစားစရာများနှင့် စာအုပ်များကို စုဆောင်းရန် ဖြစ်သည်။ အခြားမိသားစုများကလည်း ဤစာကြည့်တိုက်သို့လာ၍ ကစားစရာနှင့် စာအုပ်များ လဲလှယ်အသုံးပြုနိုင်သည်။

မိဘများ၏အလုပ်ရုံအဖွဲ့အစည်းများ။ မိဘများသည် အတူတကွလေ့လာရန် လိုအပ်သည်။ မိဘအဖြစ် ပျိုးထောင်ခြင်းသည်ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး မည်သူမျှ များစွာနားလည်သဘောပေါက်ကြသော ဘာသာမဟုတ်ပါ။ အထူးသဖြင့် ပြဿနာများ မပေါ်ပေါက်မီတွင် ထိုအကြောင်းအရာကို ပို၍နားမလည်ကြပါ။ စည်းမျဉ်းအကြောင်း၊ အလုပ်ကို ဟန်ချက်ထိန်းညှိခြင်းအကြောင်း၊ မိသားစုတာဝန်များအကြောင်း ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ ကလေးများ မူးယစ်ဆေးမစွဲရန်နှင့် လေ့လာသင်ယူတတ်ရန်တို့ကို ဆွေးနွေးပါ။

ကလေးပြုစုခြင်း။ ယင်းလုပ်ငန်းမှာ မိဘများက ဤဌာန/ အခန်းကိုအသုံးပြုစဉ်တွင် ကူညီပံ့ပိုးပေးရန် ဖြစ်သည်။ မူလတန်းကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အတွေ့အကြုံရရှိနိုင်သည်။

အချုပ်အလုပ်ပစ္စည်းများ။ မိဘများက ကလေးများ၏ အဝတ်အထည်များ ချုပ်လုပ်ပြင်ဆင်ရန် အသုံးပြုနိုင်သည်။ အုပ်ချုပ်စက်ကို ငှားရမ်း၍ဖြစ်စေ၊ အလှူခံ၍ဖြစ်စေ အသုံးပြုနိုင်သည်။

ရုံးအသုံးအဆောင်များ။ လက်နှိပ်စက်တစ်လုံး၊ ကွန်ပျူတာ သို့မဟုတ် မိတ္တူကူးစက်တို့ကို မိသားစုလေ့လာရေးဌာနတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းများ

ဆရာတစ်ဦးတော်သည် ညံ့သည် သို့မဟုတ် အသင့်အတင့်ဖြစ်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရေးအတွက် သင်သည် ပညာရေးကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးဖြစ်ရန် မလိုပါ။ ကြော်ငြာသင်ပုန်းများ၊ ခုံများကို သပ်ရပ်စွာစီထားခြင်းနှင့် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်နေသော စာသင်ခန်းတို့ကြောင့် အထင်ကြီးမသွားပါနှင့်။ ကျွန်ုပ်၏ စာသင်ခန်းတွင် အကောင်းဆုံးသင်ယူနည်းအချို့သည် သာမန်ပွက်လောညံ့ညံ့ ပုံစံမျိုးနှင့်တူသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျောင်းသားများက လှုပ်ရှားသွားလာနေကြပြီး ဆူညံနေရုံမျှမက ရယ်ပင်ရယ်လိုက်သေးသည်။

ထိုအခန်း၏ အနေအထားကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကျောင်းသားများအကြား ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် အသိစိတ်ရှိပါသလား။ ဆရာကိုအချိန်ကြာမြင့်စွာ စောင့်ဆိုင်းနေရပါသလား။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုဘဲ ဆရာကအာရုံစိုက်နေပါသလား။ များသောအပြေများကို ကျွန်ုပ်မည်သို့ ဆောင်ရွက်သနည်း။ သူတို့ကို လစ်လျူရှုထားပါသလား။

ကျွန်ုပ်၏ တာဝန်များကား အဘယ်နည်း။ ကျွန်ုပ်ပေးထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများကား အဘယ်နည်း။ ကျွန်ုပ်၏ ညွှန်ကြားချက်များသည် တိကျရှင်းလင်းပါသလား။ တစ်တန်းလုံးကို အလားတူလေ့ကျင့်ခန်းပေးပါသလား။ တစ်ခါတစ်ရံ အချို့ကျောင်းသားများအတွက် သီးခြားလေ့ကျင့်ခန်းပေးပါသလား။ အခက်အခဲအရှိဆုံး ကျောင်းသားများအား ကျွန်ုပ်မည်သို့ ပြုမူပါသလဲ။ ကျောင်းသားများအားအပြုသဘောဆောင်သော အရည်အသွေးများနှင့် မှန်ကန်သောသတ္တိနှင့် ပြည့်စုံသူများဖြစ်လာရန် ကျွန်ုပ်မျှော်လင့်ပါသလား။

ဆရာများသည်လည်း ချီးမြှောက်မှုကို လိုအပ်သည်။ သို့ရာတွင် သင်တစ်စုံတစ်ရာ မကျေနပ်ပါက ထိုကိစ္စကိုဆွေးနွေးပါ။ ကျောင်းတစ်ကျောင်းအား အကောင်းဆုံးအကဲဖြတ်မှုအတွက် ကျွန်ုပ်၏အကြံပြုချက်မှာ မိဘများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ ကလေးများကို ဆန်းစစ်ကြည့်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့သည် လေ့လာသင်ယူရေးကို စိတ်ဝင်စားပါသလား။ နေ့စဉ်ကျောင်းတက်လိုစိတ် ထက်သန်ကြပါသလား။ ဤသို့ဆိုလျှင် ဤကျောင်း၏စာသင်နှစ်သည် အခြေအနေကောင်းမွန်ပြီး ဤသို့မဟုတ်ပါက အခက်အခဲတစ်ခု

ခုရှိနေပေလိမ့်မည်။

ပညာရည်တိုးတက်မှုမှတ်တမ်း

ပညာရည်တိုးတက်မှု မှတ်တမ်းကိုမည်သူမျှ မကြိုက်ကြပါ။ ဆရာများပင်လျှင် သဘောမကျကြပါ။ ကျောင်းသားတစ်ဦး မည်မျှ တတ်မြောက်သည်ကို ဆရာများအတိအကျ မဆုံးဖြတ်နိုင်ပါ။ ဆရာတစ်ဦးက အဖြေလွှာတစ်ခုအတွက် “c” အဆင့်ပေးထားသော်လည်း အခြားဆရာတစ်ဦးကမူ “A” အဆင့်ပေးချင် ပေးနိုင်သည်။ အဆင့်ဆိုသည်မှာ သတ်မှတ်ချက်တစ်ရပ်အနေဖြင့် အဆုံးသတ်မသွားသင့် ပါ။ ယင်းသို့ အဆုံးသတ်သွားသဖြင့် စားမေးပွဲပြီးသောအခါ မည်သည့်အရာကိုမျှ ကျောင်းသားများ မမှတ်မိကြတော့ပေ။ အဆင့်သတ် မှတ်ချက်၏ ခြိမ်းခြောက်မှုကြောင့် ရှုံးနိမ့်မှုကို ကြောက်ရွံ့သည့်ခံစားချက်များ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည်။ အဆင့်သတ်မှတ်ချက်ကို မိဘ များနှင့် ကျောင်းသားများအား ရှင်းပြသင့်သည်။

အဆင့်များကို ကလေးများ၏ စွမ်းရည်များကို တိုင်းတာသိမြင်နိုင်သည့် ဟောကိန်းများအဖြစ် မသတ်မှတ်သင့်ပါ။

ဆက်သွယ်ခြင်း

- အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးလျှင် မည်သည့်စိတ်ကူးများ ပေါ်လာပါသနည်း။
- သင့်မိဘများက သင့်ကိုပြောစေချင်သည့် အရာတစ်ခုကား အဘယ်နည်း။
- သင့်မိဘများက သင့်အားပြောပြသောကြောင့် သင့်အနေဖြင့် အထူးကြည့်နူးရသော အရာကား အဘယ်နည်း။
- သင်သည် သင့်ကလေးငယ်အား ပြောသင့်ပါလျက်ပြောရန် ချည်တုံ့ချတုံ့ဖြစ်နေသည်ဟု ထင်ပါသလား။
- သင့်ကလေးငယ်များသည် သူတို့တွင်ပြောချင်စိတ်ရှိလာလျှင် သင့်အားဆက်သွယ်ပြောဆိုလိမ့်မည်ဟု ယူဆပါသလား။

သင့်ကလေးများ ?

ယင်းတွင် တစ်စုံတစ်ဦးအား အကူအညီတောင်းရန် ရှာဖွေခြင်းထက် ကလေးငယ်ကိုပို၍ ဂရုစိုက်ရန် အကူဆရာရှာဖွေခြင်းက ပိုအရေးကြီးသည်။

၁။ အလုပ်ကိုသတ်မှတ်ခြင်း

သင့်ကလေးငယ်၏ အချိန်များကို မည်သို့သုံးစွဲစေချင်ကြောင်းနှင့် ကလေးတစ်ဦးစီအတွက် မည်သို့မျှော်မှန်းထားကြောင်းကို လျှောက်ထားသူများနှင့် အချိန်ယူပြောဆိုရန် လိုအပ်သည်။

၂။ ဆောင်ရွက်မည့်သူကို ရှာဖွေခြင်း

သင်သည် ကလေးကြည့်များကို မလိုချင်ပါ။ သင့်ကလေးငယ်၏ လုပ်ငန်းများ စီမံချက်များကို အမှန်တကယ်ကူညီပြီး သင့် ကလေးငယ်နှင့်အတူ ပညာရေးလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ရသဖြင့် ဂုဏ်ယူတတ်သည့် လူတစ်ဦးကိုလိုချင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သင်သည် တာဝန် သိရှိရင်းနှီးပွင့်လင်းပြီး ကလေးများ၏ ပြောစကားကို လိုလားစွာနားထောင်ချင်သည့်အပြင် ကလေးများနှင့်အတူ နေရသည်ကို နှစ်သက် သောပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို လိုချင်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

လျှောက်ထားသူများအား ပြဿနာဖြေရှင်းနည်း နမူနာကိုပြောပြပါ။ ဥပမာ ကလေးငယ်သည် ပျင်းရိသည်။ သင်ဘာလုပ်မည် နည်း။ ကလေးငယ်သည် ညစာစားချိန်မတိုင်သေးဘဲ ညစာစားချင်သည်။ သင်ဘာလုပ်မည်နည်း။ သင်က အလွတ်သဘောစောင့်ကြည့် နေစဉ်တွင် သင့်ကလေးငယ်နှင့်အတူ လုပ်ငန်းတစ်ခုကို စဉ်းစားပါ။

စီမံချက်ပြုလုပ်ပါ။ အတူတကွပြောဆိုပါ။ သင်၏အကူ သင့်ကလေးငယ်နှင့် ပတ်သက်၍ဆောင်ရွက်ရမည့် စိတ်ကူးများ မေးပါ။ သင့်က ကလေးငယ်ကိုလည်းမေးပါ။ ဤစီမံချက်အတွက် အချိန်မည်မျှ ယူသင့်သနည်း။ သီတင်းပတ်တိုင်းအတွက် နာရီဝက် ထက်မပိုနိုင်ပါ။

နေ့များအတွက် လုပ်ငန်းများကို ရေးချပါ။ ငြိမ်သက်သော လုပ်ငန်းများပြောင်းလဲသွားအောင် စီစဉ်ပါ။ ဥပမာ စာဖတ်ခြင်း၊ အလားတူစွာ ကစားကွင်းတွင် ကစားရသည့်နည်းများကိုလည်း စီစဉ်ပါ။ ရေတိုရေရှည်လုပ်ငန်းများကို ရှာဖွေပါ။

စိတ်ကူးရသော လုပ်ငန်းများကို အလွတ်သဘောရေးမှတ်ထားရန် သင်၏အကူကိုအားပေးပါ။

လုပ်ငန်းများသည် ဆောင်ရွက်နိုင်ဖွယ် ရှိသော်လည်း သင်၏အကူတစ်ယောက်တည်းဖြင့် လုပ်ငန်းအားလုံးကို မလုပ်နိုင်ပါ။ အချို့လုပ်ငန်းများကို ကလေးငယ်အတွက် ချန်လှပ်ထားပါ။ ကလေးငယ်အတွက် ပေးထားသောလုပ်ငန်းများသည် စစ်မှန်ရမည်ဖြစ်ပြီး ဖန်တီးထားခြင်း မဖြစ်စေရ။ ငယ်လွန်းသော ကလေးတစ်ဦးသည် ဖန်တီးထားသောအလုပ်ကို သိသည်။ လုပ်ငန်းတိုကလေးများကား

ကလေးငယ်များ အလွယ်တကူ ပြီးနိုင်သဖြင့် အလွန်ကျေနပ်လေ့ ရှိကြသည်။

မူကြိုကလေးများသည် ရေကစားခြင်းကို ကြိုက်ကြသည်။ နွေရာသီတွင် မြက်ခင်းရေဖျန်းခြင်း၊ စက်ဘီးရေဆေးခြင်း၊ အိမ်ရှေ့ ကွက်လပ်သံသလင်းကို ရေပိုက်ဖြင့်ဆေးခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အနည်းငယ်ကြီးသော ကလေးများမှာမူ ဈေးဝယ်ထွက် ခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် ဖိနပ်ကိုက်ခြင်းတို့တွင်ပင် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်။

အကူဆရာသည် လုပ်ငန်းဝန်းကျင်ကို သတ်မှတ်စီစစ်ခြင်း မပြုမီကြိုတင်လုပ်ဆောင်စရာများစွာကို ပြုလုပ်ရမည်။ လုပ်ငန်းမစမီ သတင်းစာများ၊ ပလပ်စတစ်အခင်းများ၊ ရေချိုးကန်လန်ကာ အဟောင်းများကို ဖြန့်ခင်းထားရမည်။

ကလေးပြုစုရေးသေတ္တာတစ်ခုပြင်ဆင်ခြင်း။ ယင်းသေတ္တာတွင် ရိုးရာအနုပညာနှင့် လက်မှုပညာအသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများ လိုအပ်သည်။ ခရေရွန်များ၊ ခဲတံများ၊ ရောင်စုံစက္ကူများ၊ ကတ်ကြေးများ၊ ကော်ဘူး၊ အဝတ်စများ၊ ပျက်လွယ်သော မာကာ များ၊ ပေတံ၊ ကြိုး၊ ရုပ်ပုံများပါသော မဂ္ဂဇင်းအဟောင်းများ ထည့်ထားရမည်။

၃:၁၅ - ၃:၃၀ အစာပြေစားချိန် - နွားနို့၊ ကွတ်ကီးစသည့် သွားရေစာများ၊ အကူဆရာနှင့် ကလေးငယ်က ထိုနေ့မတိုင်ခင်က စီစဉ်ထားရမည်။

၃:၃၀ - ၄:၀၀ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချိန် - ရပ်ကွက်ထဲသို့ လျှောက်ကြည့်ခြင်း၊ ကားများကိုရေတွက်ခြင်း၊ အရောင်အမျိုးမျိုးကို ရှာဖွေခြင်း၊ ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးကို ကြည့်ရှုခြင်း

၄:၀၀ - ၄:၃၀ ပုံပြောချိန် - အပြန်အလှန် ကျယ်လောင်စွာဖတ်ပါ။ ပုံပြင်အကြောင်း အပြန်အလှန်မေးပါ။ ပုံပြင်အဆုံးမသတ် ခင်ရပ်လိုက်ပါ။ မည်သို့အဆုံးသတ်မည်နည်းဟု မေးပါ။

၄:၃၀ - ၅:၀၀ အနုပညာချိန် - မြန်သောအနုပညာနှင့် လက်မှုပညာစီမံချက်ကို ပြုလုပ်ပါ။ ညစာစားပွဲခြင်းအတွက် ရိုးရိုးစက္ကူ များဖြင့်အခင်းပြုလုပ်ခြင်း၊ မာကာများဖြင့် ပုံဆွဲခြင်း ကလေးကြီးများအတွက် ဉာဏ်စမ်းကစားနည်းကစားခြင်း။

၅:၀၀ - ၅:၃၀ အိမ်စာပြုလုပ်ချိန် - ငယ်လွန်းသော ကလေးများအတွက် အိမ်စာပြုလုပ်ချိန်ကို သီးခြားချန်လှပ်ထားပါ။

၅:၃၀ - ၆:၀၀ ညစာစားပွဲခင်းခြင်း - ညစာအတွက်ပြင်ဆင်ရန် ကူညီပါ။ နောက်တစ်နေ့သွားရေစာအတွက် စီစဉ်ပါ။ အိမ်ပြင် ထွက်၍မိဘများ ပြန်အလာကိုမျှော်ပါ။